



Fakulteten för
Lärande och samhälle

Examensarbete i fördjupningsämnet idrott och hälsa

15 högskolepoäng, avancerad nivå

*Rektorers perspektiv på främjad fysisk
aktivitet i skolan: Utmaningar och
möjligheter*

**Principals' Perspectives on Promoted Physical Activity
in Schools: Challenges and Opportunities**

Fredy Espitia Giraldo 850108-2716

Ämneslärare, åk 7–9, 270 högskolepoäng
IDV-LL701G-L9411. 15 hp

Handledare: Tomas Petersson
Examinator: Marie Larneby
Slutseminarium 240617

Para mama y papa
Porque somos luchadores.

Sammanfattning

Denna studie undersöker rektorers perspektiv på att främja fysisk aktivitet i skolor i Malmö med särskilt fokus på de utmaningar och möjligheter de möter. Fysisk aktivitet har visat sig förbättra elevernas fysiska och psykiska välmående samt deras akademiska resultat. Genom att använda ramfaktorteorin och semistrukturerade intervjuer med fem skolledare identifieras flera centrala hinder för att främja fysisk aktivitet, inklusive resursbrist och socioekonomiska faktorer.

Studien betonar initiativ från Bunkefloprojektet, vilket har demonstrerat positiva effekter av daglig fysisk aktivitet. Resultaten indikerar att strategier som främjar en inkluderande och stödjande miljö är nödvändiga. Det är viktigt att utveckla holistiska metoder för att integrera fysisk aktivitet, vilket kan bidra till både individuell och samhällelig utveckling.

Framtida forskning kan fokusera på att utveckla specifika program och strategier för att integrera fysisk aktivitet i skoldagen samt att utvärdera deras effektivitet. Detta kan inkludera olika pedagogiska metoder såsom rörelsepåuser och undersöka deras påverkan på elevers lärande och välmående. Ett tvärvetenskapligt angreppssätt som kombinerar insikter från hälsa, utbildning, psykologi och samhällsvetenskap är avgörande för att utveckla mer omfattande och effektiva strategier.

Sammanfattningsvis visar studien att rektorers förmåga att främja elevernas fysiska aktivitet påverkas av flera faktorer som ekonomiska resurser, tidsplanering, tillgång till lokaler och utrustning samt organisatoriskt ledarskap. Sociala och socioekonomiska faktorer utgör också signifikanta hinder eller stöd, medan pedagogiska strategier som integrerar rörelsepåuser i undervisningen syftar till att förbättra elevernas inlärningsmiljö och välbefinnande.

Nyckelord: Bunkefloprojektet, fysisk aktivitet, Idrott och hälsa, socioekonomisk bakgrund.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Syfte och frågeställning	8
3. Teoretisk förankring	9
3.1 Ramfaktorteorin	9
3.2 Vidareutvecklingen av ramfaktorteorin	9
3.3 Ramfaktorteori och skolkvalitet	100
4. Tidigare forskning	122
4.2 Idrott och fysisk aktivitet i skolan	122
4.3 Rektorns roll	155
5. Metod och material	19
5.1 Kvalitativ metod - Semistrukturerade intervjuer	19
5.2 Urval	210
5.3 Genomförande av intervjuer	221
5.4 Bearbetning av intervjuerna	222
5.5 Forskningsetiska ställningstagande	233
5.6 Metodologiska överväganden i forskningsprocessen	233
5.6.1 Reliabilitet och validitet	233
5.6.2 Transparens	244
6. Resultat och analys	255
6.1 Skolans främjande av fysisk aktivitet	285
6.1.1 Analys	27
6.2 Utmaningar och hinder för ökad fysisk aktivitet i skolan	28
6.2.1 Analys	272
6.3 Nyttjandet av närområdet	333
6.3.1 Analys	333
7. Diskussion	35
7.1 Resultatdiskussion	35
7.2 Problematisering av arbetet	38
7.3 Framtida forskningsfält inom ämnet Idrott och hälsa	40
8. Referenslista	412

1. Inledning

I första stycket av Skolverkets kursplan för Idrott och hälsa står det:

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om Idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.¹

Idrott och hälsa är ämnet som ska främja elevernas hälsotillstånd nu och på lång sikt men som också har väldigt positiva biverkningar för elever att förbättra sin prestationen i skolan. Bunketorp Käll m.fl. har genom sin studie *Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development* sett att fysisk aktivitet är kopplad till förbättrad kognitiv funktion, inklusive minne och inlärning. De hävdar att fysisk aktivitet har en direkt påverkan på hjärnvolym, ökad blodcirkulation och förbättrade nervkopplingar, och att de positiva fysiska effekterna även leder till förbättringar av psykologiska aspekter, såsom ökat självförtroende, högre motivation och social interaktion.²

Den senaste publiceringen av PISA-rapporten från 2022 framstår som en nedslående avspegling för utövare inom den svenska skolmiljön. PISA (Programme for International Student Assessment) är en global bedömningsrapport som jämför prestationer hos 15-åriga elever i läsförståelse, matematik och naturvetenskap över 81 olika länder och regioner. Rapporten avslöjade att svenska elever hade försämrat sina prestationer i både läsförståelse och matematik, återvändande till nivåer som liknade dem i PISA 2012, vilket representerar Sveriges svagaste resultat hittills.³

¹ Skolverket (2012). Kursplan Idrott och hälsa.

² Bunketorp Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T. and Nilsson, M. (2015), Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development[†]. *J School Health*, 85: 704-713.

³ Skolverket (2023). *PISA 2022 - 15-åringars kunskaper i matematik, läsförståelse och naturvetenskap*, s. 6.

Denna negativa trend har föranlett en känsla av oro bland många politiker, som vill vända utvecklingen. Skolverket har bland annat föreslagit till regeringen att intensifiera undervisningen i svenska och matematik för elever i årskurs 1-3, även om deras egna undersökningar inte visar att utökad matematikundervisning nödvändigtvis har en betydande inverkan på inlärningsresultaten.⁴

En grupp forskare har i *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review* undersökt de påstådda pedagogiska fördelarna med Idrott och hälsa i skolan och identifierar fyra huvudsakliga områden: fysiska, sociala, affektiva och kognitiva. Analysen visar att ämnet kan bidra till ungdomars utveckling, särskilt genom att förbättra rörelsefärdigheter och fysisk kompetens. Positiva sociala och affektiva effekter beror dock på faktorer som ledarskap och delaktighet i beslutsfattande. Studien ifrågasätter enkla samband mellan idrottsdeltagande och positiva utfall och betonar vikten av kontextuella och pedagogiska variabler. Dessutom diskuteras hur Idrott och hälsa kan påverka barns koncentration och akademiska prestationer, samt vilket ansvar ämnet har för de påstådda fördelarna.⁵

Bunkefloprojektet är en väg som skolorna skulle kunna ta för att säkerställa daglig fysisk aktivitet för eleverna. I början av millenniet justerade Ängslättskolan i Bunkeflo, belägen i utkanterna av Malmö, sin läroplan för att inkludera daglig fysisk aktivitet för elever i årskurs ett, vilket innebar 200 minuter per vecka i stället för timplanen för Idrott och hälsa som då var på 60 minuter. Över tio år senare kunde man påvisa betydande resultat. Jämfört med pojkar som enbart hade 60 minuters fysisk aktivitet i veckan, uppvisade pojkarna på Ängslättskolan en markant högre gymnasiebehörighet i jämförelse med kontrollgruppen. För flickornas del fanns det dock ingen betydande skillnad i jämförelse med kontrollgruppen, då flickorna på Ängslättskolan redan hade en relativt hög gymnasiebehörighet som översteg det nationella genomsnittet. Trots den minimala skillnaden för flickor betraktas Bunkefloprojektet ändå som framgångsrikt då så många fler pojkar nådde behörighet.⁶

⁴ Skolverket (2023). *Skolverket föreslår 80 nya undervisningstimmar i svenskämnen i lågstadiet.*

⁵ Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & Peace, G. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review.* Research Papers in Education.

⁶ Ericsson, I., & Karlsson, M.K. (2012). *Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. April 2012: 24(2).

För att förstå hur rektorer kan omsätta ett pedagogiskt ledarskap till praktisk handling, är det avgörande att undersöka olika skolmiljöer och ledarstilar. Blossing betonar i *Kan rektorn omsätta ett pedagogiskt ledarskap* vikten av att rektorer inte bara fungerar som administratörer utan också som aktiva ledare i det pedagogiska arbetet. För att få en så heltäckande bild som möjligt, är det därför viktigt att studera rektorer från skolor med varierande resurser, elevunderlag och utmaningar.

Blossing påpekar att rektorer ofta står inför betydande hinder, såsom byråkratiska begränsningar och resursbrist, vilket kan försvåra implementeringen av pedagogiska strategier. Han argumenterar för att rektorer måste utveckla en tydlig vision och arbeta nära sina lärare för att övervinna dessa utmaningar. Genom att delta aktivt i det dagliga pedagogiska arbetet kan rektorer skapa en kultur av kontinuerligt lärande och professionell utveckling.

För att säkerställa att förändringsprocesser genomförs effektivt, rekommenderar Blossing en strategi där rektorer bygger starka team och främjar en positiv skolmiljö. Detta kräver inte bara en teoretisk förståelse utan också praktiska verktyg och kontinuerlig reflektion. Blossing avslutar med att understryka att ett framgångsrikt pedagogiskt ledarskap innebär att ständigt anpassa sig till de föränderliga behoven hos både elever och lärare, vilket i sin tur kan leda till förbättrade undervisningsmetoder och bättre elevresultat.⁷

Det existerar omfattande forskning som dokumenterar de potentiella fördelarna för skolmiljön vid en ökad grad av fysisk aktivitet. Likaså finns en betydande mängd litteratur som utforskar rektorernas ansvar gällande schemastrukturering, arbetslagsskapande och tillhandahållande av nödvändiga resurser för att underlätta lärarnas framgång i deras undervisningsuppdrag. Hur kan dessa forskningsområden integreras för att erhålla en holistisk förståelse för hur rektorer agerar för att främja fysisk aktivitet i skolorna?

Denna uppsats har inkluderat intervjuer med rektorer inom Malmö stad för att erhålla en fördjupad förståelse för deras unika utmaningar, strategier för att främja Idrott och hälsa, och hur de arbetar för att främja den fysiska aktiviteten för eleverna under skoltid. Denna

⁷ Blossing, U. (2011). *Kan rektorer omsätta ett pedagogiskt ledarskap?* I Ulf Blossing (red) *Skolledaren i fokus – kunskaper, värden och verktyg*. S 175-191. Lund: Studentlitteratur.p, s. 175-192.

metod anses vara en praktisk teori, där syftet är att diskutera och presentera olika perspektiv kring teorier om optimalt lärande.⁸

Enligt mina egna erfarenheter som Idrott och hälsa-lärare i över tio år i Malmö stad så är uppsatsen också viktig för lärare i Idrott och hälsa eftersom de ofta riskerar att inte bara ta ansvar för undervisningen i Idrott och hälsa, utan också förväntas organisera andra aktiviteter innehållande olika former av fysisk aktivitet för skolans elever.

⁸ Brinkkjær, U. & Høyen, M. (2021). *Vetenskapsteorier för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur AB, s. 38-39.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att utforska och analysera de utmaningar och hinder som skolor står inför i sina ansträngningar att främja den fysiska aktiviteten bland eleverna. Vidare avser studien att kasta ljus över de strategier och lösningar som skolorna implementerar för att främja den fysiska aktiviteten bortom den traditionella ramen för Idrott och hälsa. Genom att ställa följande frågeställningar strävar studien efter att erhålla en fördjupad insikt i skolornas tillvägagångssätt:

- Vilka strategier vidtar skolorna för att främja fysisk aktivitet bland eleverna?
- Vilka upplevs vara de främsta hinder och utmaningar som möter skolorna i deras strävan att främja den fysiska aktiviteten?

3. Teoretisk förankring

I detta avsnitt introduceras de teoretiska perspektiv och begrepp som kommer att användas för att analysera rektoreernas erfarenheter av ramfaktorer som antingen främjar eller hämmar Idrott och hälsa och daglig fysisk aktivitet.

3.1 Ramfaktorteorin

Ramfaktorteorin beskrivs av Lundgren som strukturella och organisatoriska ramar som påverkar utbildningens innehåll och genomförande. Han förklarar hur yttre faktorer som tid, resurser och regler både begränsar och möjliggör pedagogiska processer i skolor, och ger praktiska exempel på hur dessa ramar påverkar lärare och elever. Lundgren betonar att dessa faktorer är avgörande för att förstå hur utbildningssystemet fungerar och hur de styr undervisningen, oberoende av lärarnas och elevernas intentioner. Lundgren illustrerar hur tidsbegränsningar kan påverka mängden material som kan behandlas och hur resursbrist kan begränsa användningen av praktiska övningar eller digitala verktyg. Han visar också att dessa ramfaktorer kan skapa möjligheter beroende på hur de hanteras. Förståelsen av ramfaktorerna ger en grund för att analysera och förbättra utbildningspraktiken, vilket i sin tur kan anpassa undervisningen till de strukturella förutsättningarna och förbättra utbildningssystemets effektivitet och resultat.⁹

3.2 Vidareutvecklingen av ramfaktorteorin

Imsen diskuterar i *Lärarens värld* ramfaktorteorin som ett viktigt begrepp inom allmändidaktik. Hon förklarar hur ramverksteorin ger en strukturerad förståelse för hur undervisning och lärande påverkas av kulturella, sociala och institutionella faktorer, vilket hjälper lärare att utveckla mer effektiva undervisningsstrategier och skapa en engagerande lärandemiljö för eleverna.

⁹ Lundgren, U.P. (1999). *Ramfaktorteori och praktisk utbildningsplanering*. Pedagogisk Forskning i Sverige. Skolverket: Stockholm. s. 31–41

Ramfaktorteorin har utvecklats vidare av Imsen till att omfatta fem dimensioner som strukturerar och informerar det pedagogiska landskapet:

- **Institutionella ramar:** Fokus på organisatoriska strukturer som styrdokument, läroplaner och policies, vilka formar lärarnas och skolledarnas handlingsutrymme.
- **Sociala ramar:** Undersökning av sociala och kulturella faktorer som normer, värderingar och förväntningar inom skolmiljön.
- **Fysiska ramar:** Betydelsen av den fysiska miljön i skolan, såsom klassrummens utformning och tillgång till resurser.
- **Tidsmässiga ramar:** Analys av hur tidsbegränsningar och schemaläggning påverkar undervisningen och lärarnas användning av tid för professionellt samarbete och fortbildning.
- **Individuella ramar:** Diskussion om hur individens personliga erfarenheter, förkunskaper och behov påverkar lärandet och hur undervisningen kan anpassas för att möta dessa behov.¹⁰

3.3 Ramfaktorteori och skolkvalitet

Åsén använder ramfaktorteorin för att undersöka skolkvalitet genom tre dimensioner: strukturkvalitet, processkvalitet och resultatkvalitet.

- **Strukturkvalitet:** Externa faktorer som lärarna har begränsad kontroll över, som antalet barn med särskilda behov, barngruppernas storlek och tillgången till resurser.
- **Processkvalitet:** Hur verksamheten utspelar sig och leds, inklusive lärarens attityder och pedagogiska relationer samt resurser för att genomföra läroplanens mål.
- **Resultatkvalitet:** I vilken grad verksamheten uppnår sina mål och strävansmål enligt läroplanen.

¹⁰ Imsen, G. (1999). *Lärarens värld: Introduktion till allmän didaktik*. Lund: Studentlitteratur.

Åsén hävdar att en utvärderingskedja, bestående av mål, ramar, process och resultat, kan identifiera sambandet mellan dessa kvalitetsdimensioner. Denna kedja betonar att verksamhetens processer kan analyseras utifrån de givna ramarna, vilket påverkar processkvaliteten och slutligen leder till resultat kvaliteten. Relationen mellan dessa aspekter är central vid bedömningen av kvalitet.¹¹

Ramfaktorteorin och de koncept som presenterats i detta kapitel är relevanta för studien för att förstå hur rektorer beskriver de faktorer och ramar som påverkar undervisningen, samt hur dessa ramar kan främja eller hindra undervisningen och det är med hjälp av Imsens och Åséns vidareutvecklingar av teorin som jag kommer att analysera mitt resultat.

¹¹Åsén, G. (2022). *Perspektiv på systematiskt kvalitetsarbete i förskolan*. Stockholm: Liber, s. 132.

4. Tidigare forskning

I detta kapitel redogörs den tidigare forskningen som gått igenom och den delas upp i två grenar: Idrott och fysisk aktivitet i skolan samt rektorns roll.

4.1 Idrott och fysisk aktivitet i skolan

Ericssons och Karlssons uppföljningsstudie behandlar Bunkefloprojektet några år efter Ericssons avhandling om projektet. Syftet är att visa vad de långsiktiga effekterna av ökad fysisk utbildning på elevers motorik och skolprestationer blev. Eleverna på Ängslättskolan fick daglig fysisk aktivitet i 40 minuter medan en kontrollgrupp bestående av 446 elever under samma period som följde den vanliga skolplanen med standard mängd fysisk aktivitet i veckan under en period på nio år. Resultaten visade att de 251 eleverna i interventionsgruppen hade avsevärt färre motoriska brister än de i kontrollgruppen. Dessutom kvalificerade en större andel av eleverna i interventionsgruppen sig för gymnasieskolan jämfört med kontrollgruppen med drygt 7 % fler. Ser vi bara till pojkarna är den siffran dryga 14 %. Liknande resultat observerades i betyg för ämnena svenska, engelska, matematik och Idrott och hälsa, där eleverna i interventionsgruppen presterade bättre. Dessa resultat tyder på att daglig fysisk aktivitet och skräddarsydd motorisk träning under skoltiden kan förbättra både motoriska färdigheter och skolprestationer.

Ericsson och Karlsson problematiserar sin studie genom att titta på urval och att den inte nödvändigtvis är representativ för hela populationen av skolbarn och att studien inte kan generaliseras till alla skolor och elever, särskilt inte de med olika socioekonomiska bakgrunder och resurstillgångar.¹²

Fritz m.fl. har också studerat Bunkefloprojektet, där de undersökt hur Ängslättskolan ökade elevernas fysiska aktivitet från 60 minuter i veckan till 200 minuter. Studien

¹² Ericsson, I., Karlsson, M.K. (2012). *Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. April 2012: 24(2), s. 2-3.

sträckte sig över elevernas nioåriga skolgång, och efter avslutad period kontrollerades deras skolresultat. Dessa jämfördes med alla skolresultat från alla elever i Sverige som avslutade grundskolan under samma år, ett antal på knappa 690 000 elever. Dessutom jämfördes resultaten med de elever som hade gått ut Ängslättskolan före projektets start. Resultaten visade att flickorna inte uppvisade några betydande förändringar i sina skolprestationer. Däremot observerades en markant förbättring bland pojkarna, där snittbetygen ökade med i genomsnitt 13,3 poäng. Denna ökning tyder på att daglig fysisk aktivitet kan ha en positiv inverkan på akademiska prestationer hos pojkar. Studien framhäver vikten av att integrera mer fysisk aktivitet i skolmiljön för att förbättra elevers akademiska resultat och övergripande hälsa med positiva effekter på nervsystemet, ett större blodflöde till hjärnan och bättre minne och uppmärksamhet.¹³

I *When the field of sport crosses the field of physical education* undersöker Peterson hur sporter och Idrott och hälsa korsar varandras områden och påverkar varandra, samt deras gemensamma och skiljaktiga mål inom utbildningssammanhang. Fysisk aktivitet behöver inte leda till prestationer på elitnivå, utan bör i stället främja ett livslångt välmående. Vidare framhävs både positiva och negativa konsekvenser av att integrera sport inom Idrott och hälsa. Medan sport kan motivera genom tävling och prestation, finns det en risk att fokus på tävling kan minska den bredare hälsosamma effekten av Idrott och hälsa, som syftar till att främja långsiktig hälsa och välbefinnande. Detta kan resultera i att vissa elever känner sig exkluderade eller avskräckta om de inte presterar på en hög nivå inom sport. Peterson föreslår ett balanserat tillvägagångssätt där både sport och Idrott och hälsa samexisterar och kompletterar varandra. Han betonar vikten av att utveckla program som både uppmuntrar fysisk aktivitet och främjar en inkluderande och hälsosam miljö för alla elever, oavsett deras idrottsliga förmågor.¹⁴

I *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review* undersöker en grupp brittiska forskare de påstådda pedagogiska fördelarna med

¹³ Fritz, J., Cöster, M.E., Rosengren, B.E., Karlsson, C. & Karlsson, M.K. (2020). *Daily School Physical Activity Improves Academic Performance*. *Sports (Basel)*. 2020 Jun; 8(6): 83.

¹⁴ Peterson, T. (2008). *When the field of sport crosses the field of physical education*. *Educare*, nr. 3.

Idrott och hälsa i skolan. De går igenom ämnets utveckling ur ett internationellt perspektiv där de genomförde en systematisk översikt av akademiska artiklar, böcker och rapporter som undersöker de utbildningsmässiga fördelarna med fysisk utbildning och skolidrott. Detta inkluderade både kvantitativa och kvalitativa studier och pekar på fyra huvudsakliga områden där fördelar hävdas: fysiska, sociala, affektiva och kognitiva. Analysen av resultaten tyder på att Idrott och hälsa kan bidra till ungdomars utveckling inom dessa områden, särskilt när det gäller att förbättra rörelsefärdigheter och fysisk kompetens, vilket anses nödvändigt för livslång fysisk aktivitet. Forskarna lyfter fram att positiva sociala och affektiva effekter är beroende av faktorer som ledarskap, delaktighet i beslutsfattande och fokus på lärandeprocesser. Studien ifrågasätter dock de enkla samband som ofta dras mellan deltagande i idrotten och gynnsamma utfall, och betonar behovet av att förstå de kontextuella och pedagogiska variabler som påverkar dessa fördelar.

De tar även upp att, medan det finns resultat för att fysisk aktivitet kan förbättra barns koncentration och uppmärksamhet, vilket indirekt kan gynna akademiska prestationer, är de exakta mekanismerna bakom dessa fördelar mindre tydliga. Forskarna betonar att många av de pedagogiska fördelar som hävdas för Idrott och hälsa är starkt beroende av specifika kontextuella och pedagogiska faktorer, vilket leder till ett ifrågasättande av enkla ekvationer mellan deltagande och positiva utfall. Slutligen diskuteras om Idrott och hälsa bör hållas ansvarigt för de påstådda pedagogiska fördelarna, och vad detta ansvar kan innebära för utbildningspraktiken.¹⁵ Då de positiva effekterna av fysisk aktivitet på kognitiv utveckling, akademisk prestation och sociala färdigheter som beskrivs i studien ofta är universella inom utbildningssystemet är studien tillämpbar även i Sverige.

Studien *A Framework for Physical Activity Programs Within School–Community Partnerships* föreslår en strukturerad strategi för att främja fysisk aktivitet genom samarbete mellan skolor och deras lokalsamhällen. Genom att integrera fysisk aktivitet i skolornas dagliga rutiner och utnyttja samhällets resurser strävar studien efter att etablera långsiktigt hållbara program som stödjer hälsa och välbefinnande hos ungdomar. Forskarna framhåller att sådana partnerskap inte bara kan förbättra fysisk hälsa genom

¹⁵ Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & Peace, G. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review*. Research Papers in Education, s. 26-29.

ökad aktivitet utan även ha positiva effekter på elevernas akademiska prestationer och övergripande utveckling. Studien betonar även vikten av att kontinuerligt utvärdera programmets effektivitet och tillhandahålla nödvändiga resurser och stöd för att säkerställa deras långsiktiga framgång och hållbarhet. Genom att tillämpa detta ramverk kan skolor och samhällen skapa miljöer som främjar hälsa och bidrar till både nuvarande och kommande generationers välbefinnande.¹⁶

I *Undervisningsutvecklande forskning - exemplet Learning study* skriver Bergentoft i sitt kapitel om den kritik som ämnet Idrott och hälsa ofta stöter på, om ett “alltför stort fokus på att genomföra olika aktiviteter och för att inte vara tillräckligt kunskapsorienterat.”¹⁷ Vidare diskuteras hur mycket det varierar mellan lärare och hur mycket lärandemålen står i fokus. När detta kommuniceras tydligt av läraren blir det också tydligare för eleverna att förstå vad som förväntas av dem i ämnet. “Eleverna blir lärande snarare än aktiva som ska tränas.”¹⁸

Bergentoft fokuserar i sin text om att ämnet Idrott och hälsas syfte att utveckla sina kroppsliga förmågor, såsom rörelseglädje, koordination, styrka, rörlighet men också mental förmåga och motivation. Hon går in på detaljnivå om hur man lär ut att förbättra sin springteknik, som inte bara skulle göra eleven till en bättre löpare utan även förbättra dennes självförtroende.¹⁹

4.2 Rektorns roll

Skolverket skriver: “Rektorn beslutar hur förskolan eller skolan ska organiseras och fördelar resurser efter barnens eller elevernas olika förutsättningar och behov [...] schemaläggning, längd på raster, hur mycket tid som avsätts till skolmåltider med mera.”²⁰

¹⁶ van Acker, R., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J., Kirk, D., Haerens, L., De Cocker, K., & Cardon, G. *A Framework for Physical Activity Programs Within School–Community Partnerships*, *Journal of School Health* 90, no. 4 (2020): s. 123-130.

¹⁷ Carlgren, I. (red.).(2017). *Undervisningsutvecklande forskning - exemplet Learning study*. Falkenberg: Gleerups, s. 86.

¹⁸ Carlgren, I. (red.).(2017). *Undervisningsutvecklande forskning - exemplet Learning study*. Falkenberg: Gleerups, s. 86.

¹⁹ Carlgren, I. (red.).(2017). *Undervisningsutvecklande forskning - exemplet Learning study*. Falkenberg: Gleerups, s. 86-89.

²⁰ Skolverket, (2024). Rektorns ansvar.

I Lindkvists studie *Where the rubber hits the road: how school leaders work with government-initiated policy within physical education* undersöks skolledarnas strategier för att implementera regeringsinitierade policys inom Idrott och hälsa på skolorna. Lindkvist har intervjuat 13 skolledare med hjälp av semistrukturerade intervjuer och institutionellt arbetsperspektiv. Genom att analysera skolledarnas agerande och deras tillvägagångssätt i denna process, syftar studien till att erbjuda insikter i de komplexa utmaningar och möjligheter som uppstår i samband med detta.

Forskningen beaktar olika faktorer som påverkar skolledarnas beslut och åtgärder, såsom tillgängliga resurser, pedagogiska målsättningar och elevernas individuella behov. Genom en noggrann undersökning av hur skolledare tolkar och anpassar regeringsinitiativ till den konkreta skolmiljön, bidrar studien till en fördjupad förståelse för processen för policyimplementering på skolnivå.

Genom att lyfta fram skolledarnas perspektiv och erfarenheter, erbjuder studien inte bara insikter i hur regeringsinitierade policys påverkar skolmiljön, utan även möjligheter att identifiera framgångsfaktorer och utmaningar för att förbättra implementeringsprocessen inom fysisk utbildning.²¹

Studien *School Principals' Perceptions of and Expectations for Physical Education* undersöker 19 norska skolledares syn på och förväntningar för ämnet Idrott och hälsa. Genom intervjuer och enkäter med rektorer framkom det att de generellt sett värderar fysisk aktivitet högt, särskilt för dess positiva effekter på elevernas fysiska hälsa, psykiska välbefinnande och förmåga att koncentrera sig i klassrummet. Många rektorer anser också att Idrott och hälsa kan spela en viktig roll i att främja sociala färdigheter och samarbete bland eleverna. Trots dessa positiva uppfattningar uttrycker skolledarna oro över otillräckliga resurser, som brist på tid i skolans schema och brist på utbildade idrottslärare, vilket hindrar en effektiv implementering av ämnet. Studien understryker också rektorernas önskan om mer fortbildning och professionell utveckling för idrottslärare för att kunna leverera högkvalitativ undervisning som möter både elevernas och skolans behov. Sammanfattningsvis betonar studien behovet av ökade resurser och stöd för att

²¹ Lindkvist, L. (2023). *Where the rubber hits the road: how school leaders work with government-initiated policy within physical education*. Umeå universitet.

förbättra och förstärka ämnet Idrott och hälsa i skolorna, vilket skulle kunna bidra till elevernas allmänna utveckling och akademiska framgång.²²

Studien *The Micropolitics of Being a Head of Physical Education in a Secondary School: Insights from an Ethnographic Study* utforskar de politiska och sociala dynamikerna som påverkar en idrottslärares roll som avdelningschef i en högstadieskola i England. Genom att använda etnografiska metoder, som observationer och intervjuer, undersöker forskarna de ofta subtila maktrelationerna som dessa chefer måste navigera i sitt dagliga arbete. Det framgår att avdelningscheferna ofta befinner sig i en svår position där de måste balansera förväntningar och krav från skolledning, kollegor och elever, samtidigt som de arbetar för att främja och utveckla ämnet idrott och hälsa. Utmaningar som brist på resurser, konflikter med andra avdelningar och negativa attityder gentemot ämnet är vanliga. Studien visar också att dessa chefer har en avgörande roll i hur ämnet idrott och hälsa uppfattas och värderas inom skolan. Slutsatsen är att det krävs särskilda strategier och förhandlingar för att effektivt kunna leda en idrottsavdelning och hantera de politiska och organisatoriska utmaningar som kommer med rollen.²³

Skolverkets forskningsöversikt *Forskning om rektor - en forskningsöversikt* analyserar rektorernas roll och påverkan i skolväsendet och betonar deras betydelse för skolans organisation, kultur och elevernas lärande. Effektivt ledarskap, särskilt transformativt och distribuerat, förbättrar elevprestationer och skapar en positiv skolmiljö. Rektorer som aktivt stödjer pedagogisk utveckling bidrar till bättre skolresultat. Utmaningar som hög arbetsbelastning och behov av professionell utveckling för rektorer lyfts fram. Nationella och lokala policybeslut påverkar rektorers arbete. Översikten betonar vikten av fortsatt forskning och stöd för att säkerställa framgångsrika skolor, och slutsatsen är att starkt ledarskap från rektorer är avgörande för skolans framgång.²⁴

I antologin *Utan timplan: forskning och utvärdering: en antologi från Timplanedelegationen* studeras schemats centrala roll i en skola där en traditionell timplan saknas. Genom en analytisk ansats undersöker olika forskare i olika kapitel hur

²² George, M., & Curtner-Smith, M. (2017). School principals' perceptions of and expectations for physical education. *Physical Educator*, *74*(3), s. 383.

²³ Thomson, A., & Sparkes, A. C. (2020). The micropolitics of being a head of physical education in a secondary school: Insights from an ethnographic study. *Sport, Education and Society*, *25*(7), s. 815–828.

²⁴ Ekholm M., Blossing, U., Kåräng, G., Lindvall, K. & Schrep, H-Å. (2000). *Forskning om rektor - en forskningsöversikt*. Skolverket.

schemat påverkar elevernas och lärarnas dagliga rutiner samt den pedagogiska verksamheten i skolan. De identifierar både utmaningar och möjligheter som uppstår i denna flexibla skolmiljö och diskuterar strategier för att hantera dem. Genom en kombination av empirisk forskning och teoretiska perspektiv ger de insikter i schemats betydelse som en organisatorisk struktur och styrande kraft för lärandet. Slutligen understryker de vikten av att förstå och optimera schemats funktion för att främja effektivt lärande och skapa en stimulerande lärmiljö.²⁵

²⁵ Alm. F. (red.) (2005). *Utan timplan: forskning och utvärdering: en antologi från Timplanedelegationen*. Stockholm, Fritzes.

5. Metod och material

I detta kapitel redogörs för undersökningens tillvägagångssätt, urval, dess tillförlitlighet samt etiska aspekter.

5.1 Kvalitativ metod - Semistrukturerade intervjuer

För att uppnå en djupare förståelse av rektorernas arbete inom området för Idrott och hälsa samt deras strategier för att främja fysisk aktivitet utanför de dedikerade lektionerna inom ämnet, har kvalitativa intervjuer gjorts. Kvalitativa intervjuer är den mest använda metoden för att samla in data. Semistrukturerade intervjuer är särskilt användbara inom kvalitativ forskning där man strävar efter att förstå individers perspektiv och upplevelser på djupet. De är vanligt förekommande inom fenomenologisk forskning och fallstudier där detaljerad och nyanserad data är av avgörande betydelse.²⁶

I sin bok *Doing your Research Project* utforskar Bell semistrukturerade intervjuer i detalj och lyfter fram flera centrala aspekter som är väsentliga vid tillämpningen av denna forskningsmetod. Ett primärt argument för att välja semistrukturerade intervjuer är deras flexibilitet. Genom att använda en fördefinierad intervjuguide med generella frågor och samtidigt tillåta följdfrågor baserade på respondentens svar, möjliggörs en mer detaljerad och djupgående informationsinhämtning. Detta tillvägagångssätt främjar en öppen och dynamisk dialog som kan belysa oväntade områden som är relevanta för forskningen.

Bell betonar även vikten av en grundlig förberedelse inför semistrukturerade intervjuer. Det är avgörande att intervjuguiden utformas med omsorg och innehåller öppna frågor som kan stimulera till utförliga svar. Dessutom är det av stor betydelse att forskaren besitter en djupgående förståelse för ämnet för att kunna formulera relevanta följdfrågor som kan fördjupa diskussionen och leda intervjun framåt.

Under själva intervjun är det av yttersta vikt att skapa en atmosfär av förtroende och öppenhet där respondenten känner sig bekväm att dela med sig av sina åsikter och erfarenheter. Intervjuaren bör vara lyhörd och visa äkta intresse för respondentens

²⁶ Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur AB, s. 83.

perspektiv, vilket kan bidra till att frambringa nyanserade och ärliga svar. Detta stärker arbetets reliabilitet och validitet.²⁷

Efter intervjun är det nödvändigt att noggrant dokumentera och analysera den insamlade datan. Detta innefattar transkribering av intervjun och en systematisk analys av svaren för att identifiera mönster och teman.

Slutligen framhåller Bell att skicklighet och erfarenhet från intervjuarens sida är avgörande för att framgångsrikt genomföra semistrukturerade intervjuer, även om de kan vara mycket effektiva för att samla in rik och mångfacetterad data.²⁸

5.2 Urval

Jag beslöt mig för att genomföra intervjuer med fem rektorer som verkar inom olika skolor i Malmö stad. Denna urvalsstrategi motiveras av den centrala roll som rektorer innehar inom skolvärlden, då de är ansvariga för utformning och förverkligande av skolans övergripande mål och visioner, samt för att de har det övergripande perspektivet av skolans verksamhet, inklusive schemaläggning och strategisk planering.

För att erhålla en omfattande förståelse av Malmös skolväsen anses det strategiska urvalet vara av central betydelse. Det är av vikt att urvalsgruppen av rektorer inte utgör en alltför homogen samling. Följaktligen gynnas en mångfald av rektorer som representerar olika skolor och områden med varierande elevsammansättningar och personalstrukturer.²⁹

Vid intervjuer kan en utmaning vara den tid som krävs. Rektorer kan uppleva brist på tillgänglig tid för att delta, eller kanske avstå från medverkan om de fruktar att de ämnen som diskuteras kan kasta negativt ljus över dem själva eller deras institution. Därför har jag valt en personlig rekryteringsmetod där jag personligen kontaktar de rektorer som jag anser vara relevanta för min forskning. Det ger mig möjlighet att förklara syftet med min

²⁷ Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber: Solna, s. 467–470).

²⁸ Bell, J. (2018). *Doing your Research Project*. New York: Open University Press, s. 157.

²⁹ Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*, s. 53-54.

studie och betona att det inte finns några rätta eller felaktiga resultat, vilket förhoppningsvis underlättar en öppen dialog.³⁰

För att säkerställa ett brett spektrum av perspektiv kontaktade jag ett antal rektorer spridda över olika geografiska områden i Malmö. Informanterna som svarade och kunde medverka kom huvudsakligen från skolor belägna i socioekonomiskt utsatta områden. Följaktligen kommer mitt arbete att fokusera främst på verksamhetsmetoder och de utmaningar som möter skolor i dessa specifika områden.

Ett socioekonomiskt utsatt område definieras av Socialstyrelsen vanligtvis som ett område där invånarna generellt har lägre inkomster, högre arbetslöshet och lägre utbildningsnivå än genomsnittet. Dessa områden kan även ha begränsad tillgång till samhällsservice, hälsovård och fritidsaktiviteter. Sociala problem som segregation och kriminalitet kan också vara mer förekommande.³¹

Fyra av de intervjuade rektorerna är verksamma vid skolor belägna inom socioekonomiskt utmanande områden. I arbetet kallar jag dessa för Rektor A, C, D och E. Rektor E:s skola ligger dessutom geografiskt långt ifrån alla de andra skolorna. Den femte rektorn leder en skola som är centralt belägen i innerstaden, hen kallar vi Rektor B. Samtliga rektorer har en omfattande erfarenhet av sina respektive skolor och har ingående kännedom om de olika utmaningar som skolorna möter, deras närområden, närbelägna samhällsorganisationer samt den sammansättning av elever som skolan tjänar.

5.3 Genomförande av intervjuer

Jag kontaktade flera rektorer inom olika stadsdelar av Malmö stad i syfte att säkerställa en mångfacetterad informationsinhämtning. Efter att ha mottagit ett positivt svar angående en intervjumöjlighet, bokades omedelbart en tid för mötet. Inför dessa samtal förmedlade jag intervjufrågorna till dem, för att möjliggöra förberedelse av nödvändig statistik och annan relevant information. Därefter genomfördes intervjuerna vid deras respektive arbetsplatser, med undantag för ett möte som hölls via Zoom, en plattform för videokommunikation. Under samtliga möten placerades jag och informanterna i deras

³⁰Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*, s. 57-61.

³¹ Socialstyrelsen. (2022). *Förstärkt arbete mot segregation*, s.14-16.

arbetsrum, valda för sitt avskilda läge för att främja lugn och även för att optimera ljudinspelningens kvalitet.

Efter de formella inledningarna där de forskningsetiska ställningstaganden gåtts igenom initierades de semistrukturerade intervjuerna med förutbestämda, öppna frågor som tillät informanterna att uttrycka sig fritt och erbjöd möjlighet till åsiktsutbyte och reflektioner. Därigenom kunde jag synliggöra detaljer i svaren för att formulera relevanta följdfrågor.

För dokumentation av intervjuerna användes iPhone-applikationen Röstmemon, efter att ha erhållit informanternas godkännande. Intervjutiden varierade mellan 15 och 24 minuter. Vid avslutet av varje möte överensstämde jag med informanterna om att eventuella uppföljningsfrågor eller andra reflektioner skulle kommuniceras via e-post.

5.4 Bearbetning av intervjuerna

Jag har fullständigt transkriberat samtliga intervjuer och följt en metodisk process för att säkerställa korrekthet och noggrannhet. Varje avsnitt av inspelningarna avlyssnades upprepade gånger för att säkerställa fullständighet och undvika eventuella missförstånd eller utelämnanden. Efter avslutad transkribering genomgick jag noggrant allt material och identifierade och framhävde de mest relevanta delarna för min forsknings syfte och frågeställningar.

De intervjusvaren som jämfördes var följande:

1. Känner ni till Bunkefloprojektet och hur daglig fysisk aktivitet förbättrar elevers möjlighet till att lyckas i skolan?
2. Vilken omfattning har idrott/fysisk aktivitet i era elevers veckoschema?
3. På vilket sätt arbetar ni för att främja fysisk aktivitet bland eleverna under skolveckan?
4. Vilka hinder identifierar ni som utmaningar för att främja den fysiska aktiviteten i skolan?

5.5 Forskningsetiska ställningstagande

I enlighet med etiska principer är det av yttersta vikt att informera och respektera informanternas autonomi och självbestämmande. Informanterna har rätt att när som helst under forskningsprocessen avstå från deltagande utan påföljder. Dessutom är det av stor betydelse att säkerställa skyddet av informanternas integritet och att undvika att inhämta känslig eller sårbar information.³²

I min forskning finns det en tydlig risk för att personuppgifter kan uppdagas och att informanterna kan identifieras, särskilt med tanke på det begränsade urvalet och den potentiella kopplingen mellan information såsom kön, ålder och arbetsplats. Därför är jag skyldig att följa bestämmelserna om personuppgiftshantering och rapportera eventuella överträdelser till ansvarigt personuppgiftsombud. Enligt förvaltningslagen är alla uppgifter som kan härledas till en enskild individ belagda med sekretess och bör hanteras i anonymiserad form, endast i syfte att tjäna forskningens ändamål. Jag har därför varit väldigt tydlig med att få informanternas samtycke både till intervjuerna och att spela in dem samt varit noggrann med att anonymisera dem i mitt resultat.³³

5.6 Metodologiska överväganden i forskningsprocessen

5.6.1 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet avser tillförlitligheten och konsistensen i en studie. Validitet dess relevans. Bryman poängterar att även om reliabilitet och validitet är särskilt viktiga inom kvantitativa studier så är det viktigt även inom kvalitativa studier om än mer utmanande inom denna kontext.³⁴ En noggrann förklaring av mitt val av semistrukturerade intervjuer har lagts fram för att främja en fördjupad förståelse av informanternas perspektiv och erfarenheter. Genom att hänvisa till Bell och dess framhävande av semistrukturerade intervjuers fördelar, såsom deras flexibilitet och förmåga att generera djupgående insikter,

³² Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*, s. 46.

³³ Christoffersen & Johannessen. *Forskningsmetoder för lärarstudenter*, s. 48-50.

³⁴ Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber: Solna, s. 467-470.

argumenterar jag för att detta metodologiska tillvägagångssätt har valts med avsikt att uppnå tillförlitliga och giltiga resultat.³⁵

En utförlig beskrivning av urvalsprocessen har erbjudits för att försöka säkerställa en mångfacetterad representation av informanter och skolor i Malmö och höja studiens generaliserbarhet. Detta antyder att resultatet kan ha en överförbarhet till liknande kontexter eller miljöer.

5.6.2 Transparens

För att få så tydlig transparens som möjligt i arbetet har jag gjort en detaljerad redogörelse för urvalsprocessen och datainsamlingsmetoden har presenterats för att erbjuda läsaren en ingående förståelse av studiens tillvägagångssätt. Det är uppenbart att öppenhet är av central betydelse för att belysa forskningsmetodiken och hur resultaten har erhållits.

Som långvarig idrottslärare inom Malmö stad är jag i allra högsta grad medveten om de utmaningar men också möjligheter Malmö stads skolor kan ställas inför och jag upplever att mina erfarenheter hjälpt mig förstå rektorernas olika synvinklar på de frågor de besvarat.

³⁵ Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*, s. 467–470

6. Resultat och analys

I detta avsnitt kommer jag redovisa resultaten från de olika intervjuerna. Jag utgår ifrån en intervjufråga i taget och redovisar därefter informanternas svar. Sedan analyseras resultatet med hjälp av ramfaktorer.

6.1 Skolans främjande av fysisk aktivitet

Rektorerna var väl medvetna om den betydande roll som fysisk aktivitet spelar för att stödja elevernas välmående och deras förmåga att klara av skoldagen. Även om utökning av idrottslektionerna presenterade sig som en utmaning, så arbetar samtliga skolor på olika sätt för att främja fysisk aktivitet utanför schemalagda lektioner. En sådan strategi innefattar rastverksamhet, där en eller flera ansvariga i skolan organiserade övervakade aktiviteter under rasterna. Dock är det viktigt att notera att denna typ av verksamhet primärt riktas mot låg- och mellanstadiets elever, då intresset för sådana aktiviteter tenderar att avta hos eleverna i högstadiet. Rektor D:

På raster och på fritids har vi rastverksamhet, dels för att de ska röra sig mer, dels för att vi märker att det blir mindre konflikter. Vuxna är med och styr aktiviteter där eleverna får träna på samarbete och samspel. Det behöver inte vara avancerade lekar utan någon sorts lek. Vissa arbetslag har rullande scheman som går i tre veckor och vi har minst två aktiviteter varje rast. Samma sak gäller på fritids. Men på högstadiet går det inte lika bra. Vi har inte så bra lokaler när de har rast och de vill helst inte vara ute men nu när det är vår så går de ut och lirar lite basket, fotboll och pingis. Där är det svårare att dra igång aktiviteter.

Rektor C fyller på om rastaktivitet som ett sätt att främja fysisk aktivitet:

Något som jag också tycker väldigt viktigt och under dagen är att vi har rastaktiviteter. Vi har konstgräs som vi alltid har tillgång till och där är väldigt styrt. Vi har bandyplan, vi har basket och vi har också många lekar som styrs av fritidspersonal. Men det är mest till låg och mellanstadiet. På högstadiet har vi försökt men de vill bestämma själva och de är överlyckliga att de precis fått en basketplan, de har de önskat sen jag började här för tio år sen och de älskar den så här hänger de så fort vädret börjar tillåta det men annars är de väldigt passiva och det är att hänga i caféet och spela schack.

Vissa skolor har inte en uttalad strategi för främjande av fysisk aktivitet utan istället uppmuntras individuella initiativ. Rektor B:

Tyvärr jobbar vi inte så mycket med det. Jag tror det är olika för olika stadier. Kanske att man är bättre på det längre ner. Jag vet att på mellanstadiet är det lite vem man har som lärare. Vissa lärare jobbar med rörelsepåuser. Jag vet att vi har till exempel de i sexan som har långa teoretiska lektioner och då jobbar vi med att de ska ha tiominuterspåuser där de ska komma ut och röra på sig. Men på högstadiet jobbar man inte lika mycket på det sättet. Där blir det högre krav. Men jag tror att vi som skola skulle kunna bli mycket bättre om vi får in det här att de presterar mycket bättre om de får röra på sig. Vi tjänar liksom in den tiden. På låg- och mellanstadiet har vi också mycket styrda rastaktiviteter men det kanske inte funkar lika bra på högstadiet. Sen har det tidigare varit så att vi haft lärare som coachat niorna inför matchen mot lärarna men det har varit väldigt individstyrt.

En alternativ strategi för att engagera eleverna är att samarbeta med lokala idrottsföreningar i närområdet, vilka kan arrangera aktiviteter på skolan efter skoltid. Något som rektorn upplever som positivt, då eleverna får kontakt med föreningslivet och får mer fysisk aktivitet. Rektor C:

Vi har Malbas som kommer hit direkt efter skolan och spelar basket. I år har vi samarbete med kulturskolan och har cirkusskola tre dagar i veckan och det är mycket akrobatik och gymnastik. Vi har haft samarbete med brottningsklubben här (...) så på det sättet försöker vi och det är i direkt anslutning efter skolan så vi vet att de får rörelse och att de är med i ett sådant sammanhang. Vi tycker det är superviktigt.

På en annan skola har man investerat i en tjänst där olika idrottsföreningar bjuds in till skolan under idrottslektionerna för att fungera som experter under ett antal lektioner. Målet är att inspirera eleverna och väcka deras intresse för att delta i föreningslivet. Rektor A:

Det här är på lektionstid, vi betalar en summa så kommer de från de olika föreningarna och så har man lektioner ihop. Idrottsläraren är på plats men är bara med medan andra håller i det, men hen är ansvarig för lektionen. De är inte här hela tiden utan kommer i olika sjok och vi börjar redan på mellanstadiet. Jag tror ju inte på att försöka bygga upp föreningslivet för sent utan ska man ut där behöver man nästan börja jobba med det på låg- och mellanstadiet.

På samma skola har man etablerat ett annat samarbetsinitiativ med den lokala ideella kulturföreningen, dock utanför skoltid. Rektor A:

Vi har också samarbete med några av de lokala kulturföreningarna (...) De lånar vår idrottshall på eftermiddagar och kvällar och där har de framför allt fotboll. De har många aktiviteter där de följer barnen från att de är lite yngre till och från. De har lite filosofin att ensamstående föräldrar inte ska kunna säga; "Nej, mitt barn kan inte träna fotboll för jag har inte möjlighet att följa fram och tillbaka". De har så mycket folk att de följer med barnen hem, de hämtar och lämnar i hemmet. Det är föreningen som är drivande.

En av skolorna har initierat ett unikt samarbete där Malmö stad har startat ett projekt för att kompensera bristen på lokala idrotts- eller kulturföreningar i närområdet. Projektet innebär att en aktivitetsförening integreras fullt ut med skolan. Föreningen har sitt kontor på skolan och får tillgång till skolans klassrum och hallar efter skoltid. Projektet styrs och formges av invånarna i området. Rektor E:

Vi har projektet som först startades på grannområdet och riktar sig in till alla i området, inte bara barn utan alla åldrarna 0-100. Sen året efter valde man att starta det här också eftersom det inte fanns någonting. De har fått kontor på skolan, vi har möten med deras ledningsgrupp. De lånar våra lokaler gratis, de har tillgång till idrottshallen, hemkunskap, bild, aulan. De vuxna i området får välja vilka aktiviteter de ska ha. De har sykurser, matlagning och zumba. Det är så bra för de boende här men en viktig sak till som sker är att då vårdnadshavarna kommer hit så blir det viktigt för eleverna att ta hand om sin skola så de är väldigt stolta över sin skola. Så mycket samarbete med dem och det är många föreningar som vill samarbeta med oss men där säger vi nej för alla samarbeten går via Allaktivitetshuset. Det blir som mitten av byn.

6.1.1 Analys

För att undersöka hur skolorna strategiskt främjar elevernas fysiska aktivitet utanför Idrott och hälsa-undervisningen, tillämpas ramfaktorteorin för att analysera de olika inre och yttre förutsättningar som påverkar deras insatser. *Ekonomiska faktorer* spelar en avgörande roll då skolornas budget kan diktera deras förmåga att samarbeta med lokala idrotts- och kulturföreningar. Detta kan innebära att vissa skolor kan anlita externa tjänster för att främja aktiviteter under skoltid, medan andra investerar i att utöka samarbeten med föreningar för att maximera resurserna. *Tidsmässiga utmaningar* är också betydande då skolor måste planera aktiviteter under raster och efter skoltid utan att störa den ordinarie undervisningen. Skolor skraddarsyr sina scheman för att integrera rörelsepåuser och andra aktiviteter, med varierande tillvägagångssätt mellan olika skolor beroende på deras specifika behov och resurser. *Tillgången till lämpliga lokaler och*

utrustning är en annan faktor som varierar och påverkar skolornas förmåga att erbjuda olika typer av fysiska aktiviteter. Exempelvis kan tillgång till grönområden underlätta arrangemang av utomhusaktiviteter, vilket är en fördel för skolor som har sådana resurser till sitt förfogande. *Organisatoriskt* kräver insatserna ett engagerat ledarskap från skolpersonalen, där framför allt fritidspersonalen får hålla i rastaktiviteter och ett nära samarbete med externa aktörer såsom föreningar. Att utse dedikerad personal och involvera externa experter är avgörande för att säkerställa att aktiviteterna är välplanerade och lockar eleverna att delta aktivt. *Sociala faktorer* som elevernas intresse och kulturella preferenser spelar också en viktig roll. Skolor arbetar aktivt med att anpassa aktiviteterna efter elevernas intressen för att öka deltagandet. Detta kan inkludera innovativa initiativ såsom cirkusskola eller akrobatik för att tilltala olika grupper av elever. *Socioekonomiska förhållanden* påverkar också strategierna då skolor i socioekonomiskt utsatta områden måste ta hänsyn till elevernas ekonomiska förutsättningar. Samarbeten med föreningar som erbjuder gratis eller lågkostnadsaktiviteter är kritiska för att säkerställa att alla elever har tillgång till fysiska aktiviteter. *Pedagogiska överväganden*, inklusive *undervisningsmetoder och klassrumsklimat*, är avgörande för att integrera fysisk aktivitet i skoldagen. Vissa skolor införlivar regelbundna rörelsepåuser under lektionstid för att förbättra elevernas koncentration och lärande, en metod som varierar bland lärarna beroende på deras pedagogiska strategier och elevernas behov.

Slutsatsen av analysen visar att skolors förmåga att öka elevernas fysiska aktivitet påverkas av flera faktorer inklusive ekonomiska resurser, tidsplanering, tillgång till lokaler och utrustning samt organisatoriskt ledarskap. Sociala och socioekonomiska faktorer utgör också signifikanta hinder eller stöd, medan pedagogiska strategier som integrerar rörelsepåuser i undervisningen syftar till att förbättra elevernas inlärningsmiljö och välbefinnande. För att effektivt främja mer fysisk aktivitet i skolorna krävs en holistisk strategi som adresserar dessa faktorer och anpassar initiativen efter elevernas behov och förutsättningar.

6.2 Utmaningar och hinder för fysisk aktivitet i skolan

Trots att det finns uppenbara positiva potential av Bunkefloprojektet så framhåller rektorerna att stöter de på utmaningar när det gäller genomförbarheten på deras specifika

skolor. En av rektorerna uttrycker att detta i stor utsträckning beror på prioriteringar som fastställs av kommunen. Rektor A:

Då hade man behövt ekonomisk ersättning om det är det man tror på ur ett folkhälsoperspektiv, att man ska satsa på den här skolan. Då får man lägga resurserna där. Som det är nu är vi ganska hårt drabbade. Alla högindexskolor behöver dra ner och då kan man inte satsa på sådant här, tyvärr.

En av rektorerna som är verksam inom socioekonomiskt utsatta områden identifierar en problematik gällande elevernas attityd gentemot fysisk aktivitet. Rektor C:

Vissa vill helst stanna hemma om det regnar på en utflyktsdag (...) jag tror inte riktigt att man har den kulturen hemma, man går på fotbollsträning men rörelse är så mycket mer och det här att vara ute är också väldigt viktigt och det är inte så uppskattat här.

En annan rektor problematiserar påståendet ytterligare och adderar att de socioekonomiska omständigheterna nödvändiggör ett hänsynstagande till elevernas tillgängliga resurser och möjligheter. Det påverkar deras attityd till Idrott och hälsa utomhus men även andra utomhusaktiviteter samt fysisk aktivitet. Rektor A:

Tänker man olika delar av året, där får man också fundera. Vi har ganska många av våra barn som inte har kläder för att vara utomhus. Man har ett par skor, ett par gympadojor och det är inte så nice att ha i snöslask, att gå runt i det och göra en rörelseaktivitet för då är du blöt om fötterna en hel dag. Här finns för många hinder runt omkring som man behöver beakta.

På en av skolorna försökte man implementera morgonlektion i ämnet Idrott och hälsa för alla elever på högstadiet. Detta för att man ansåg att de hade långa dagar och att detta skulle vara en bra start för dem på dagen. Detta initiativ avbröts dock eftersom flera elever hade svårigheter att anpassa sig till tidsschemat och därigenom missade en betydande del av idrottsundervisningen. Rektor D:

Bland de äldre har vi något år testat att ha idrott på morgonen för de har långa dagar men då har det fallit på att vi har många morgontrötta äldre som vi har svårt att få i tid till skolan, vilket gör att om idrotten ligger på morgonen så blev situationen så att de missade väldigt mycket och det blev lite drop-in. Idrottslärarna kände till slut att det inte blev så kvalitativt eftersom samma alltid kom sent.

I dessa skolmiljöer observerades en tydlig könsskillnad i den fysiska aktivitetsnivån bland eleverna när de nådde högstadiet. Det framträdde en märkbar nedgång i flickornas spontana fysiska aktivitet under raster och även under idrottslektionerna. Rektor D:

Man ska inte dela upp killar och tjejer men vi kan inte komma ifrån de fysiska skillnaderna. Jag önskar att vi hade kunnat dela upp ibland, kanske inte efter kön utan efter förmåga. Jag tror att vi lätt hamnar att de som inte har samma fysiska egenskaper kanske blir passiva och inte deltar. Då kan man nivåanpassa sig. Har man inte den statusen i klasshierarkin så vill man kanske inte göra bort sig, de är tonåringar och har så mycket som spelar roll. Jag tycker inte att det inte är så fel att dela upp men kanske är det de som ska dela upp och inte lärarna. Jag tror vi hade fått elever med lägre betyg att höja sig.

Rektor A är inne på samma problematik när det kommer till flickornas spontana fysiska aktivitet:

En grupp man behöver komma åt är flickorna. Vi har inte hunnit det än men i min förra skola startade vi en skolidrottsförening. Det blev väldigt lyckat där vi började med flickorna. Det var flickor från högstadiet som var ledare, som sen hade aktiviteter för flickor på låg- och mellanstadiet.

Den har jag inte hunnit här, för jag har lite annat att rodda med här. Men jag vill dit för att vi såg ett väldigt fint samarbete när vi gjorde det. Det var en av mina idrottslärare som drev det projektet. Hon fick lite ersättning i tid, hon fick en timme i veckan för att rodda allt och starta igång en idrottsförening och sen jobbade de emot en låg- och mellanstadieskola i kommunen där jag jobbade tidigare.

Rektor E tycktes också ha observerat liknande tendenser på sin skola:

De äldre eleverna är också väldigt aktiva, vi har basket, fotboll. De är extremt fysiskt aktiva. De är väldigt intresserade i att röra på sig. Flickorna är kanske inte lika aktiva.

Skolledningen är tvungen att prioritera mer omedelbara utmaningar med beaktande av elevernas individuella förutsättningar, även om de inser att främjandet av fysisk aktivitet skulle kunna vara till nytta. Rektor C:

Man hade behövt utöka timplanen, så man får lägga det ovanpå skolan. Så många av våra elever stannar på läxhjälp efter skolan, man är på modersmål och vi kan inte plocka de här 30–40 minuterna från något annat. Då blir det längre skoldagar och sådana praktiska grejer som vem ska hålla i det, som jag ser som hinder för då måste man ju tänka, vad väger tyngst? Det hade varit fantastiskt att ha det så varje dag och jag tror att alla hade vunnit på det, alla hade haft det lättare att koncentrera sig i skolan.

Ett ytterligare hinder för främjad fysisk aktivitet är bristen på en dedikerad projektledare. Även om rektorerna är positivt inställda till Bunkefloprojektet, åläggs ansvaret inte primärt på rektorerna utan snarare på en idrottslärare. Rektor B:

Draghjälp från en idrottslärare är nog ett måste. Vi i skolledningen, vi blir så allmänna och känner till det mesta i skolan och har blicken och möjlighet att göra saker men att driva ett enskilt projekt är ganska svårt för då skulle vi lägga så mycket tid där, man behöver hjälp av någon som drar och säger till vad man behöver.

En annan rektor delar liknande resonemang, men framhäver vikten av att ett sådant projekt måste stöttas av samtliga personal, och inte enbart av projektledaren eller idrottsläraren. Rektor C:

Vi måste ha folk som tror på detta, det tror jag är jätteviktigt och det kan inte bara läggas på en idrottslärare. Det är superviktigt för då handlar det om timplanerna och vi har precis så vi klarar att följa timplanerna, utan då måste det vara en inställning att även klasslärarna gör detta.

Den främsta utmaningen för att utöka erbjudandet av Idrott och hälsa till eleverna är tillgången till idrottshallarna. Trots att samtliga skolor följer timplanen för Idrott och hälsa, vilken tillåter högstadiееlever cirka 160 minuter per vecka och klass, så finns det inte möjlighet att öka antalet timmar på grund av ett redan välfyllt schema utan utrymme för ytterligare förlängningar. Rektor C:

Här ska jag vara brutalt ärlig, eftersom vi är bundna till sporthallen. Vi önskar alltid tider men det är som att vinna på lotto så vi får ta det vi får. Vi vill gärna ha teori när de är pigga men vi får det vi får. Vi tycker det är viktigt att få till tre tillfällen, det hade varit bättre med fyra men det får vi inte ihop. Hade vi haft en egen idrottshall då hade vi kunnat sprida ut det ännu mer.

De 160 minuterna är fördelade över tre lektioner, där en av dem är teoretisk och i flera fall genomförs den i vanliga klassrum. På vissa skolor delas tiden upp i två lektioner, varav en är dubbelt så lång, där teorin integreras med den praktiska lektionen. Rektor D:

Vi har 170 minuter fördelat på 2-3 gånger i veckan för att få ihop det rent schemamässigt. Det bästa hade varit om alla hade tre pass men nu får vi ha ett lite längre pass. Idrottslärarna lägger upp sin planering så att man kör teori och sen fysisk på det lite längre passet. Sen vet jag inte om eleverna tycker det är det bästa men det är våra förutsättningar.

6.2.1 Analys

I analysen av rektorernas synpunkter på projektet för ökad fysisk aktivitet i skolorna framkommer flera utmaningar och faktorer som påverkar genomförandet av sådana initiativ. Enligt ramfaktorteorin kan dessa faktorer kategoriseras för att bättre förstå deras påverkan. *Ekonomiska faktorer* är avgörande och rektorerna betonar att brist på ekonomiska resurser är ett av de största hindren. Utan tillräckligt ekonomiskt stöd från kommunen är det svårt för skolorna att investera i nya initiativ som skulle främja mer fysisk aktivitet. *Tidsrelaterade faktorer* spelar också en betydande roll. Rektorerna påpekar att ett fullspäckat schema med långa skoldagar och andra prioriteringar som läxhjälp och modersmål gör det svårt att avsätta tid för ytterligare idrottsaktiviteter. *Fysiska faktorer*, såsom brist på tillgång till idrottshallar och konkurrens om tider för idrottslektioner, utgör ytterligare hinder. Trots önskemål om fler pass är det praktiskt svårt att öka mängden fysisk aktivitet med befintliga resurser. *Organisatoriska faktorer* inkluderar behovet av en dedikerad projektledare, helst en idrottslärare, för att driva projektet effektivt. Skolledningen har begränsad kapacitet att ta på sig ytterligare ansvar, och framgången för projektet är beroende av stöd och engagemang från hela personalen. *Sociala faktorer* såsom elevernas attityder till fysisk aktivitet varierar avsevärt, särskilt i socioekonomiskt utsatta områden. Det finns även en könsskillnad där flickor tenderar att bli mindre aktiva i högre åldrar. Socioekonomiska förutsättningar påverkar också deltagandet i fysisk aktivitet. Många elever saknar lämpliga kläder för utomhusaktiviteter, vilket begränsar deras möjlighet att delta regelbundet. *Pedagogiska faktorer* är viktiga för att säkerställa att undervisningen är anpassad efter elevernas olika förmågor. En anpassning av undervisningsmetoder kan öka engagemanget, särskilt bland elever som inte känner sig lika fysiskt kompetenta. Denna analys ger en helhetsbild av de utmaningar och förutsättningar som skolor står inför när de försöker främja den fysiska aktiviteten bland eleverna, och belyser behovet av integrerade strategier för att adressera och övervinna dessa hinder effektivt.

Slutsatsen av analysen visar att implementeringen av ökad fysisk aktivitet i skolor möter flera utmaningar, inklusive ekonomiska begränsningar, tidsrestriktioner och bristande tillgång till lämpliga faciliteter. Organisatoriska hinder såsom behovet av dedikerad personal och sociala faktorer som elevernas varierande attityder till aktivitet spelar också en betydande roll. För att effektivt främja mer fysisk aktivitet krävs en integrerad strategi

som tar hänsyn till dessa faktorer och arbetar för att skapa en miljö där alla elever kan dra nytta av regelbunden fysisk aktivitet.

6.3 Nyttjandet av närområdet

En gemensam nämnare bland samtliga skolor är strävan att utnyttja det omgivande området för att främja fysisk aktivitet, även om detta ofta är beroende av klimat- och väderförhållanden. Skolans placering i centrala Malmö innebär både fördelar och nackdelar i detta avseende. Rektor B:

Vi har fotbollsplanen som vi utnyttjar på ett fint sätt. Sen ligger vi mitt i city och är lite begränsade men vi har en park med isbanan där som har varit en tillgång och gröningen en bit från skolan, samt en av Malmös temalekplatsen, så det är lite tudelat för vi har tillgång till en del som utnyttjas väldigt ofta.

Skolorna som är belägna nära idrottsplatser eller liknande områden drar nytta av dessa möjligheter och integrerar dem i sin verksamhet. Rektor D:

Vi har ishallen, som nyttjas under fritidsverksamheten. Vi har många grönområden och områdets idrottshall. Och en del går till parken där det finns en multiarena. Vi har inte jättelångt till ett rekreationsområde där vi kan ha orientering, så vi har närhet till mycket.

För skolan som är geografiskt belägen längst söderut möter man en särskild utmaning med bristen på större allmänna idrottshallar och idrottsplatser. För att tackla detta arrangerar skolan utflykter som en lösning. Rektor E:

Sen hyr vi många bussar, vi åker ut till skogen, till orientering på ett rekreationsområde så att ungarna kan komma härifrån. Sen simmar vi mycket, vi har bara fem av 56 nior som inte når målen för simning. Det jobbar vi hårt med. Det kostar och det tär på budgeten men det är värt det, vi kan inte släppa i väg elever som inte kan simma. De ska kunna vända på djup vatten och alla simsätten.

6.3.1 Analys

För att undersöka hur skolorna använder sitt närområde för att främja fysisk aktivitet tillämpar vi ramfaktorteorin för att granska de olika faktorer som påverkar deras ansträngningar. *Ekonomiska faktorer*, såsom skolornas budget och tillgängliga resurser för att arrangera utflykter och hyra idrottsanläggningar, spelar en central roll.

Tidsrelaterade faktorer innebär noggrann schemaläggning för att integrera aktiviteter utan att störa den ordinarie undervisningen, vilket varierar beroende på skolans schema och påverkar hur ofta eleverna kan delta i aktiviteter utanför skolan. *De fysiska faktorerna* inkluderar skolornas geografiska läge och tillgång till olika resurser som parker och idrottsanläggningar, vilket påverkar möjligheterna att regelbundet integrera fysisk aktivitet i elevernas dagliga rutin. *Organisatoriska faktorer* som engagerad personal och samarbete med externa aktörer är avgörande för att effektivt organisera och genomföra aktiviteter i närområdet. *Sociala faktorer*, såsom elevernas intresse och den kulturella inställningen till fysisk aktivitet, samt pedagogiska faktorer som metoderna för att integrera fysisk aktivitet med lärande, är också väsentliga för att förstå hur skolornas initiativ kan framgångsrikt implementeras och accepteras.

Analysen av hur skolor använder sitt närområde för att främja fysisk aktivitet visar att ekonomiska resurser, tidsplanering och tillgång till fysiska faciliteter är centrala faktorer. Organisatoriskt engagemang från skolpersonalen, positiva attityder från elever och deras familjer, samt pedagogisk integration av fysisk aktivitet är avgörande för att skapa en hållbar miljö för ökad aktivitet utanför idrottslektionerna. Framgångsrika skolor balanserar dessa faktorer för att effektivt utnyttja lokala resurser och inspirera eleverna till en hälsosammare livsstil.

7. Diskussion

I detta avsnitt kommer jag att diskutera resultatet och analysen baserat på den tidigare forskningen och teorin och tolka de svar jag har fått. Jag kommer att problematisera studien och identifiera dess svagheter och slutligen kommer jag att diskutera de konsekvenser studien kan ha och hur den kan bidra till samhället och den akademiska världen samt ge förslag på framtida forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att studera vilka strategier skolorna har för att främja fysisk aktivitet bland eleverna samt vilka utmaningar som möter skolorna i deras strävan att främja den fysiska aktiviteten. Liknande Lindkvists studie visade resultatet att skolors förmåga att främja elevernas fysiska aktivitet påverkas av flera faktorer. Ekonomiska resurser, tidsplanering, tillgång till lokaler och utrustning samt organisatoriskt ledarskap spelar alla en avgörande roll. Dessutom utgör sociala och socioekonomiska faktorer betydande hinder eller stöd. Pedagogiska strategier, såsom att integrera rörelsepauzer i undervisningen, har visat sig vara effektiva för att förbättra elevernas inlärningsmiljö och välbefinnande.³⁶ Alla dessa faktorer hittade vi även i de Malmöskolor som studien gjorts på och de påverkade resultaten som studien fått fram. Även Bailey m.fl. tar upp de socioekonomiska faktorerna. Deras primära fokus var att analysera de fysiska, sociala, affektiva och kognitiva fördelarna med fysisk aktivitet men de berör också indirekt socioekonomiska faktorer. De konstaterar att elever från socioekonomiskt utsatta områden ofta har sämre tillgång till resurser och möjligheter att delta i fysiska aktiviteter, både inom och utanför skolan. De pekar på att dessa elever riskerar att missa de potentiella fördelarna med fysisk aktivitet på grund av bristande resurser och stöd från skolan och samhället.³⁷

³⁶ Lindkvist, L. (2023). *Where the rubber hits the road: how school leaders work with government-initiated policy within physical education*. Umeå universitet.

³⁷ Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & Peace, G. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review*. Research Papers in Education.

En av skolorna tog in externa experter från föreningslivet med motiveringen att försöka knyta eleverna till föreningslivet i ett så tidigt skede som möjligt, något som van Acker m.fl lyfte upp som något positivt i samarbetet skola och lokalsamhälle.³⁸ Här finns ett problem som Peterson berör i sin studie, att korsa sporter med ämnet Idrott och hälsa kan avskräcka och fjärma elever som redan är osäkra då det blir ett stor fokus på resultat och prestation istället för på utveckling och fysisk aktivitet. Jag är säker på att skolan menar väl i sina intentioner att introducera elever i socioekonomiskt svåra miljöer till föreningslivet men de bör vara försiktig med hur den undervisningen sker. En fotbolls- eller baskettränare kan inte förväntas ha den utbildningen eller kompetensen som idrottsläraren har för att fånga upp alla eleverna genom att anpassa lektionen så att alla får ut något av den.

Den andra delen av undersökningen visade att implementeringen av att främja fysisk aktivitet i skolor står inför flera utmaningar. Ekonomiska begränsningar, tidsrestriktioner och bristen på lämpliga faciliteter utgör betydande hinder. Organisatoriska svårigheter, såsom behovet av dedikerad personal men framför allt sociala faktorer, som elevernas socioekonomiska bakgrund, spelade en väldigt avgörande roll.

Min bild av rektorerna jag intervjuade var att de hade en positiv syn på ämnet Idrott och hälsa, vilket går i linje med Georges och Curtner-Smiths studie om rektorers syn på Idrott och hälsa³⁹. De var väl medvetna om det som Fritz m.fl. studier visade om fysiska aktivitetens positiva inverkan på elevernas fysiska och psykiska välmående och de positiva effekterna det medförde på skolresultaten i stort.⁴⁰ De hade gärna främjat den dagliga fysiska aktiviteten ytterligare men upplevde att de behövde prioritera de utmaningar som skolorna i socioekonomiskt utsatta områden kämpade mot. Likväl är det rektorns uppdrag att anpassa skolans organisation efter elevernas behov, liksom man gjorde på rektor E:s skola.⁴¹ Där hade man inte många allmänna idrottshallar att kunna ta vara på, så då lade man en betydande del av budgeten på att hyra bussar och ta dem till simning.

³⁸ van Acker, R., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J., Kirk, D., Haerens, L., De Cocker, K., & Cardon, G. *A Framework for Physical Activity Programs Within School–Community Partnerships*, *Journal of School Health* 90, no. 4 (2020): s. 123-130.

³⁹ George, M., & Curtner-Smith, M. (2017). School principals' perceptions of and expectations for physical education. *Physical Educator*, 74(3), s. 383.

⁴⁰ Fritz, J., Cöster, M.E., Rosengren, B.E., Karlsson, C. & Karlsson, M.K. (2020). *Daily School Physical Activity Improves Academic Performance*. *Sports (Basel)*. 2020 Jun; 8(6): 83.

⁴¹ Ekholm M., Blossing, U., Kåräng, G., Lindvall, K. & Schrep, H-Å. (2000). *Forskning om rektor - en forskningsöversikt*. Skolverket.

Många skolledare i denna studie rapporterade att elevernas attityder till fysisk aktivitet, särskilt i socioekonomiskt utsatta områden, kan vara ett hinder. Denna insikt stöds av nästan all forskning jag presenterat som visar att socioekonomiska faktorer ofta är avgörande hinder för elevernas deltagande i fysisk aktivitet.⁴² Rektor E:s skola låg också i ett socioekonomiskt tufft område men där valde rektorn ändå att lägga resurser på att främja den fysiska aktiviteten och komma ut i naturen.

På regeringens uppdrag har *Centrum för idrottsforskning* gjort en fördjupad analys av idrottens potential att minska segregation i samhället. Analysen utforskar idrottens roll i ett samhälle präglad av ojämlikhet och segregation, både som en väg för integration och en arena där ojämlikheter förstärks. Studien diskuterar hur tillgång till resurser och socioekonomiska faktorer formar individens möjlighet inom idrotten. De pekar på hinder som socioekonomiska barriärer och diskriminerande strukturer inom idrottsorganisationer. Analysen betonar behovet av medvetna åtgärder för att göra idrotten mer inkluderande och tillgänglig för alla, samt riktlinjer för politik och praktik för att främja jämlikhet och minska segregation inom idrotten.⁴³

Men att vara rektor är att hålla många bollar i luften samtidigt och kunna prioritera för att få så bra resultat som möjligt. Thomsons och Sparks studie om idrottslärares roll som avdelningschef på en högstadieskola visar vilka svårigheter de ställdes mot när de skulle navigera mellan chefernas förväntningar, kollegorna attityder mot ämnet Idrott och hälsa samt resursbrister tycker jag går att implementera även på de rektorer som jag intervjuat.⁴⁴ Även de måste navigera inom arbetslag där olika starka viljor har åsikter om prioriteringslistan och vad som är viktigast att satsa på. Här vill jag mena, likt Blossing poängterade i inledningen av denna studie, att rektorn bör bygga starka team som främjar den positiva skolmiljön, samt att de som skolledare ständigt anpassar sig för de föränderliga behoven hos både elevgruppen och personalens.⁴⁵

⁴² Ericsson, I., Karlsson, M.K. (2012). *Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. April 2012; 24(2).

⁴³ Norberg, J.R., Dartsch Nilsson, C. & Pihlblad, J. (2023). *Idrott och segregation – om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle*. Centrum för idrottsforskning.

⁴⁴ Thomson, A., & Sparkes, A. C. (2020). The micropolitics of being a head of physical education in a secondary school: Insights from an ethnographic study. *Sport, Education and Society*, 25(7), s. s815–828.

⁴⁵ Blossing, U. (2011). *Kan rektorer omsätta ett pedagogiskt ledarskap?* I Ulf Blossing (red) *Skolledaren i fokus – kunskaper, värden och verktyg*. s 175-191. Lund: Studentlitteratur.p, s. 175-192.

Resultaten från min studie har flera viktiga implikationer för skolor och det bredare samhället. De visar hur tungt de ekonomiska faktorerna väger i socioekonomiskt tuffa områden och vilka svårigheter rektorerna ställs inför när de tvingas prioritera mer eller mindre viktiga områden. För att effektivt främja mer fysisk aktivitet krävs en integrerad strategi som tar hänsyn till de identifierade faktorerna och arbetar för att skapa en miljö där alla elever kan dra nytta av regelbunden fysisk aktivitet. Rektorer hade behövt frångå tanken på schemat och istället ha en mer flexibel syn på hur olika ämnen kan interagera med varandra för att underlätta till exempel mer fysisk aktivitet.⁴⁶ Detta innebär att skolledare och beslutsfattare måste prioritera resurser till fysisk aktivitet, anpassa skolans schema för att inkludera mer rörelse och utbilda personal i hur man bäst integrerar fysisk aktivitet i undervisningen.⁴⁷

Samhälleligt sett kan ökad fysisk aktivitet i skolor bidra till att minska hälsoklyftor och förbättra den allmänna folkhälsan. Genom att främja en hälsosam livsstil från ung ålder kan skolor spela en central roll i att förebygga framtida hälsoproblem.

7.2 Problematisering av arbetet

Denna studie har gett värdefulla insikter i hur skolledare i Malmö ser på och värderar ämnet Idrott och hälsa. Trots detta finns det flera begränsningar och utmaningar som påverkar både tolkningen och generaliseringen av resultaten.

En central begränsning är urvalet av deltagare. Eftersom studien baseras på intervjuer med skolledare i Malmö, representerar resultaten huvudsakligen deras perspektiv. Detta urval kan begränsa generaliserbarheten till andra regioner eller skolkontexter eftersom skolledares uppfattningar kan variera beroende på geografiska, socioekonomiska och kulturella faktorer. För att få en mer omfattande bild av skolledares uppfattningar skulle ett bredare urval av skolor och regioner vara nödvändigt.

Metodologiskt sett, innebär den kvalitativa ansatsen, som huvudsakligen bygger på intervjuer, en risk för subjektivitet. Intervjuer ger djupgående insikter, men de kan också

⁴⁶ Alm, F. (red.) (2005). *Utan timplan: forskning och utvärdering: en antologi från Timplandedlegationen*. Stockholm, Fritzes.

⁴⁷ Ekholm M., Blossing, U., Kåräng, G., Lindvall, K. & Schrep, H-Å. (2000). *Forskning om rektor - en forskningsöversikt*. Skolverket.

påverkas av intervjuarens frågor och tolkningar. Det finns dessutom en risk att skolledarna svarar på ett sätt som de tror är socialt önskvärt snarare än att uttrycka sina verkliga åsikter. Användning av enkäter eller kvantitativa metoder skulle kunna komplettera den kvalitativa data och minska denna risk.

En annan begränsning är att studien inte fullt ut undersöker hur resurser och tidsplanering påverkar implementeringen av fysisk aktivitet. Skolledarna nämner ekonomiska begränsningar och tidsrestriktioner som hinder, men studien går inte på djupet med hur dessa faktorer specifikt påverkar olika typer av skolor, såsom låg-, mellan- och högstadieskolor. En mer detaljerad analys av hur olika skolor hanterar dessa utmaningar skulle kunna ge en mer nyanserad bild.

Dessutom saknas elevperspektivet i studien, vilket är en viktig dimension när man undersöker fysisk aktivitet i skolor. Elevers attityder, motivation och upplevelser av fysisk aktivitet är centrala för att förstå hur väl program och initiativ kan implementeras och lyckas. Framtida studier bör inkludera elevers synpunkter för att få en mer komplett bild av ämnet.

Lärarnas roll i att implementera fysisk aktivitet är också avgörande. Studien fokuserar främst på skolledares perspektiv, men för att förstå de praktiska utmaningarna och möjligheterna med fysisk aktivitet i skolor är det viktigt att inkludera lärares erfarenheter och åsikter. Lärarna är de som direkt genomför dessa aktiviteter och deras insikter kan belysa ytterligare aspekter av ämnet.

Slutligen bör man beakta hur uppfattningarna och förväntningarna på fysisk aktivitet i skolor kan förändras över tid. Denna studie ger en ögonblicksbild av situationen, men för att förstå långsiktiga trender och effekter skulle en longitudinell studie vara värdefull. Att följa samma skolor och skolledare över flera år kan ge insikt i hur förändringar i policy, resurser och samhällstrender påverkar fysisk aktivitet i skolmiljön.

Genom att beakta dessa problematiseringar kan framtida forskning förbättras och bidra till en djupare förståelse av hur skolor kan främja fysisk aktivitet effektivt. Det är viktigt att kombinera kvalitativa och kvantitativa metoder, inkludera olika perspektiv och undersöka långsiktiga effekter för att få en mer komplett och nyanserad bild av ämnet.

7.3 Framtida forskning inom ämnet Idrott och hälsa

För att bygga vidare på denna studies insikter och hantera dess begränsningar finns det flera områden som framtida forskning kan utforska. Genom att undersöka dessa områden kan forskare få en djupare förståelse för hur skolor effektivt kan främja fysisk aktivitet och övervinna de hinder som identifierats.

Först och främst bör framtida studier inkludera ett bredare urval av skolor och regioner för att få en mer representativ bild av skolledares uppfattningar om fysisk aktivitet. Genom att jämföra skolor i olika socioekonomiska och kulturella kontexter kan forskare förstå hur dessa faktorer påverkar implementeringen av fysisk aktivitet och få insikter som är relevanta för en större population.

För att minska risken för subjektivitet och få en mer komplett bild kan framtida forskning kombinera kvalitativa och kvantitativa metoder. Enkätundersökningar kan samla in data från ett stort antal skolledare, lärare och elever, medan djupintervjuer ger detaljerade insikter i specifika frågor och upplevelser. Denna metodologiska mångfald skulle förbättra datainsamlingsprocessen och stärka resultaten.

Att inkludera elevers perspektiv är avgörande för att förstå hur fysisk aktivitet påverkar dem direkt. Framtida studier bör undersöka elevers attityder, motivation och upplevelser av fysisk aktivitet i skolan. Genom enkäter, fokusgrupper och djupintervjuer med elever i olika åldrar och från olika skolor kan man få värdefulla insikter som hjälper till att utforma mer effektiva och attraktiva aktivitetsprogram.

Lärarnas roll i att implementera fysisk aktivitet är också central. Framtida forskning bör därför undersöka lärarnas erfarenheter, utmaningar och strategier för att integrera fysisk aktivitet i undervisningen. Detta kan innefatta att studera hur lärarnas utbildning och fortbildning påverkar deras förmåga att främja fysisk aktivitet samt att identifiera vilka stöd och resurser de behöver för att lyckas.

Det finns även ett behov av att utveckla och testa interventioner som syftar till att övervinna de hinder som identifierats, såsom bristande resurser och tidsbegränsningar. Framtida forskning kan fokusera på att utforma specifika program och strategier för att integrera fysisk aktivitet i skolans schema och utvärdera deras effektivitet. Detta kan

innefatta att prova olika pedagogiska metoder, såsom rörelsepauser, och undersöka deras påverkan på elevers lärande och välmående.

Slutligen bör framtida forskning anta ett tvärvetenskapligt angreppssätt för att få en holistisk förståelse av hur fysisk aktivitet i skolor kan främjas. Genom att kombinera insikter från hälsa, utbildning, psykologi och samhällsvetenskap kan forskare utveckla mer omfattande och effektiva strategier.

Genom att utforska dessa områden kan framtida forskning bidra till en djupare förståelse av hur skolor kan skapa en stödjande miljö som främjar både fysisk aktivitet och akademisk framgång. Detta kommer att gynna elevernas hälsa och välbefinnande samt deras akademiska prestationer och sociala utveckling.

8. Referenslista

Alm, F. (2005). *Utan timplan: forskning och utvärdering :en antologi från Timplanedelegationen*. Stockholm: Fritzes.

<https://data.riksdagen.se/fil/86FB7C66-3C96-410A-AB89-1FA70E01091D>

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & Peace, G. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review*. Research Papers in Education. DOI:[10.1080/02671520701809817](https://doi.org/10.1080/02671520701809817)

Bell, J. (2008). *Doing your Research Project*. New York: Open University Press.

Blossing, U. (2011). *Kan rektorer omsätta ett pedagogiskt ledarskap?* I Ulf Blossing (red) *Skolledaren i fokus – kunskaper, värden och verktyg, s 175-191*. Lund: Studentlitteratur.

Brinkkjær, U. & Høyen, M. (2021). *Vetenskapsteorier för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber: Solna.

Bunketorp Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T. and Nilsson, M. (2015), *Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development*[†]. *J School Health*, 85: 704-713.
<https://doi.org/10.1111/josh.12303>

Carlgren, I. (red.). (2017). *Undervisningsutvecklande forskning - exemplet Learning study*, Falkenberg: Gleerups.

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur AB.

Ekholm M., Blossing, U., Kåräng, G., Lindvall, K. & Schrep, H-Å. (2000). *Forskning om rektor - en forskningsöversikt*. Skolverket.

Ericsson, I., Karlsson, M.K. (2012). *Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. April 2012: 24(2).
DOI: [10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x)

Fritz, J., Cöster, M.E., Rosengren, B.E., Karlsson, C. & Karlsson, M.K. (2020). *Daily School Physical Activity Improves Academic Performance*. *Sports (Basel)*. 2020 Jun; 8(6): 83. Published online 2020 Jun 4. DOI: [10.3390/sports8060083](https://doi.org/10.3390/sports8060083)

George, M., & Curtner-Smith, M. (2017). *School principals' perceptions of and expectations for physical education*. *Physical Educator*, *74*(3), 383.
DOI: <https://doi.org/10.18666/TPE-2017-V74-I3-7354>

Imsen, G. (1999). *Lärarens värld: Introduktion till allmän didaktik*. Lund: Studentlitteratur.

Lindkvist, L. (2023). *Where the rubber hits the road: how school leaders work with government-initiated policy within physical education*. *Sport, Education and Society*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2237057>

Lundgren, U.P. (1999). *Ramfaktorteori och praktisk utbildningsplanering*. Pedagogisk Forskning i Sverige. Skolverket: Stockholm.
<https://open.lnu.se/index.php/pfs/article/view/1052/903>

Norberg, J.R., Dartsch Nilsson, C. & Pihlblad, J. (2023). *Idrott och segregation – om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle*. Centrum för idrottsforskning.
file:///C:/Users/freesp/Downloads/Idrott%20och%20segregation_om%20idrottens%20roll%20i%20ett%20oj%20mlikt%20samh%20lle__0%20(3).pdf

Peterson, T. (2008). *When the field of sport crosses the field of physical education*. *Educare*, nr. 3. <https://ojs.mau.se/index.php/educare/article/view/1294/910>

Skolverket. (2012). *Kursplan Idrott och hälsa*.

<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65cdb2/1553967598843/pdf3843.pdf>

Skolverket (2023). *PISA 2022 - 15-åringars kunskaper i matematik, läsförståelse och naturvetenskap*. <https://www.skolverket.se/getFile?file=12177>

Skolverket (2024). *Rektorns ansvar*. <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/rektorns-ansvar>

Skolverket (2023). *Skolverket föreslår 80 nya undervisningstimmar i svenskämnen i lågstadiet*. <https://www.skolverket.se/om-oss/aktuellt/nyheter/nyheter/2023-11-24-skolverket-foreslar-80-nya-undervisningstimmar-i-svenskamnena-i-lagstadiet>

Socialstyrelsen. (2022). *Förstärkt arbete mot segregation*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-10-8145.pdf>

Thomson, A., & Sparkes, A. C. (2020). *The micropolitics of being a head of physical education in a secondary school: Insights from an ethnographic study*. *Sport, Education and Society*, *25*(7), 815–828. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1666813>

van Acker, R., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J., Kirk, D., Haerens, L., De Cocker, K., & Cardon, G. *A Framework for Physical Activity Programs Within School–Community Partnerships*, *Journal of School Health* *90*, no. 4 (2020): 123-130. DOI: [10.1080/00336297.2011.10483683](https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483683)

Åsén, G. (2022). *Perspektiv på systematiskt kvalitetsarbete i förskolan*. Stockholm: Liber.