JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Education and Communication

Rörelsens plats i fritidshem

- En kvalitativ intervjustudie med elever om rörelse i fritidshem

Kurs: Examensarbete för Grundlärare i fritidshem

Program: Grundläraprogrammet med inriktning mot arbete i fritidshem

Författare: John Hillegran, Rasmus Josefsson

Handledare: Carin Falkner

Examinator: Peter Carlsson

Termin: VT21

Innehållsförteckning

1. Inledning 1

2. Bakgrund 3

2.1 Läroplanen om rörelse 4

2.2 Rapporter om inaktivitet 4

2.3 Fysiska effekter av rörelse 6

2.4 Kognitiva aspekter på rörelse 7

2.5 Rörelse och psykiskt välbefinnande 8

2.6 Platsens betydelse för lust till rörelse 9

2.7 Rörelse och upplevelse av mening 9

2.8 Sammanfattning 9

3. Syfte 11

4. Metod 12

4.1 Semistrukturerad intervju 12

4.2 Urval 13

4.3 Genomförande 13

4.4 Analys 14

4.5 Forskningsetiska aspekter 15

4.6 Studiens tillförlitlighet 16

5. Resultat 17

5.1 Elevernas uppfattningar om vad rörelse innebär 17

5.2 Motoriska förmågor kopplat till elevernas rörelseglädje 17

5.3 Miljöns betydelse för elevernas rörelseaktiviteter 18

5.4 Elevernas känslor vid rörelseaktivitet 20

5.5 Elevernas upplevelse av psykiska och kognitiva aspekter av rörelse 21

5.6 Sammanfattning av resultat 21

6. Diskussion 23

6.1 Resultatdiskussion 23

6.2 Metoddiskussion 26

6.3 Slutsats och vidare forskning 27

7. Referenslista 28

Bilaga 1 ..... **30**

Bilaga 2 ..... **31**

Bilaga 3 ..... **33**

JÖNKÖPING UNIVERSITY

School of Education and Communation

Examensarbete 15 hp

Program Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i fritidshem

Vårterminen 2021

Sammanfattning

John Hillegran, Rasmus Josefsson

"Rörelsens plats i fritidshemmet"

Elevernas uppfattning av vad rörelse är och vilken meningsfullhet den har.

"**The place of movement in the after-school center"**

Students perception of what movement is and what meaning it has.

Antal sidor: 29

Rörelse är en central del i människans liv som utförs dagligen men begreppet rörelse kan vara svårt att definiera. Samtidigt diskuteras det att barn blir allt mer inaktiva. Syftet med denna studie är att få reda på elever i fritidshems uppfattning och perspektiv på rörelse. Frågorna som studien ställer är: Vad uppfattar eleverna som rörelse i fritidshemmet? Vilken betydelse har den fysiska miljön för elevernas rörelseglädje? Hur bidrar rörelse till meningsfullhet hos eleverna? Studien bygger på en kvalitativ forskningsmetod där semistrukturerade intervjuer har genomförts. Resultatet arbetades fram genom transkribering och analys av datamaterialet där elevernas perspektiv lyfts fram. Eleverna som deltog i denna studie har en gemensam uppfattning av att rörelse är positivt men att det dock finns aspekter som har en inverkan på deras motivation. I intervjuerna med eleverna framträder bland annat miljön, vila och de fysiska aspekterna in. Elevernas uppfattning av rörelse framkommer även i resultatet.

Sökord: Fritidshem, kognitiv förmåga, motorik, psykiskt välbefinnande, rörelse.

Postadress	**Gatuadress**	**Telefon**	**Fax**
Högskolan för lärande och Kommunikation (HLK) Box 1026 551 JÖNKÖPING	Gjuterigatan 5	036-10 10 00	036162585

1. Inledning

Denna studie kommer att fokusera på rörelsens betydelse för elever i fritidshemmet. Folkhälsomyndigheten (FHM) diskuterar i en rapport om hur barn idag blir alltmer stillasittande. FHM:s rapport visar att stress och ett inaktivt liv har ett samband, att stress uppstår på grund av att barn är allt för inaktiva. Rapporten visar även att långvarig stress och inaktivitet kan leda till ohälsa, bland annat hjärt och - kärl sjukdomar i vuxen ålder. Det visade sig i rapporten att barn som är mer fysiskt aktiva hade lägre tendenser till stress och psykisk ohälsa. I rapporten skriver även FHM att skolan bidrar med cirka 35 procent av veckans fysiska aktivitet på den måttliga ansträngningsnivån. Det FHM kan se är att de barn som anser sig ha god hälsa och är aktiva upplever en lägre stressnivå i allmänhet (Folkhälsomyndigheten, 2019).

Även övervikten är ett växande problem i västerländska samhällen, specifikt bland barnen. Övervikten får stora konsekvenser för barnen och tonåringarna eftersom det leder till påfrestningar på leder och ben, andningsproblem, diabetes, och hjärtproblem i vuxen ålder (Meece & Daniels, 2008).

Fysisk aktivitet är en central del i fritidshem. De allmänna råden för fritidshemmet belyser att samverkan mellan skolan och fritidshem inte innebär att fritidshemmet behöver ge upp sitt sätt att undervisa på. Det går i annan utsträckning på fritidshemmet att variera undervisningsformen till mer praktiskt och utforskande och på så sätt möter eleverna flera kunskapsinnehåll genom olika slags metoder och på ett annat sätt än vad skolan kan erbjuda (Pihlgren, 2015). Under utbildningen har vi fått ta del av vilka positiva effekter rörelse kan ha för elever i fritidshem, dels när det gäller elevernas hälsa både fysiskt och psykiskt dels för deras lärande. Därför vill vi undersöka vilken betydelse som rörelse har för eleverna i fritidshemmet, det innebär att vi vill få elevernas uppfattningar om vad rörelse betyder för dem och hur de upplever att rörelse kan vara meningsfullt.

I tidigare forskning som vi har tagit del av har man kunnat se betydelsen rörelse har för lärandet men också elevernas utveckling inom motorik och koordination med mera, samt självuppfattning. Majoriteten av den forskning som vi funnit berör skolan och det finns uppenbarligen en brist på forskning om rörelse i fritidshem. Därför har vi valt att denna studie ska fokusera på vilken betydelse rörelsen har för eleverna i fritidshem. Våra egna erfarenheter från tidigare vfu-perioder är att eleverna uppskattar när de får chans till rörelse. Det vi har lagt

märke till är att vilken miljö som eleverna får röra på sig i har stor påverkan på deras intresse. Det är skillnad på elevernas intresse att vara fysiskt aktiva när de får göra en utflykt i närliggande området mot om de enbart får leka på skolområdet. Det är här som våra intressen har väckts för att skriva om detta område, det vill säga att få reda på vilka aspekter som påverkar elevernas intresse för fysisk aktivitet.

2. Bakgrund

I uppsatsens bakgrund kommer betydelsefulla begrepp att definieras. Såsom rörelse, fysisk aktivitet, motorik, psykiskt välbefinnande och kognitiv förmåga. Bakgrunden kommer även att belysa rapporter och styrdokument som är användbara i denna studie.

Definitionen av rörelse kan innebära all fysisk aktivitet där människor använder sina kroppar, det kan vara allt från lek till promenader eller ren träning. Rörelse är oberoende av tid eller rum samt om det är planerat eller spontant (Isberg, 2009). Vidare definierar Världshälsoorganisationen (WHO) begreppet rörelse som:

> Any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity refers to all movement including during leisure time, for transport to get to and from places, or as part of a person's work. Both moderate- and vigorous-intensity physical activity improve health. (WHO, 2020)

Rörelse och *motorik* hänger nära samman och begreppet motorik kan definieras som rörlighet och rörelseförmåga (Grindberg & Jagtoien, 1999). Vidare anger de att motorik vanligtvis delas upp i två kategorier, finmotorik respektive grovmotorik. Finmotorik innebär de små rörelser som kräver hög precisson och utförs med hjälp av små muskler. Finmotoriska färdigheter är till exempel när man ritar eller skriver. Grovmotorik utförs med hjälp av större muskler i kroppen och dessa rörelser kräver mindre precision. Exempel på grovmotoriska färdigheter är att gå, springa eller hoppa.

Även den *kognitiva* förmågan påverkas positivt av fysisk aktivitet. Barn som är fysiskt aktiva och rör på sig utvecklar därigenom de motoriska färdigheterna vilka i sin tur bidrar till att främja den kognitiva förmågan. Genom att barn utvecklar sin motoriska förmåga, blir grundläggande rörelsemönster automatiserade och detta resulterar i att barnets kognitiva resursers frigörs. Det vill säga att barn kan utföra de grundläggande rörelsemönstren utan att behöva tänka på det, exempel på detta är att gå och prata samtidigt (Grindberg & Jagtoien, 1999).

Psykiskt välbefinnande kan ses som en grundläggande faktor när det gäller välmående och för att klara av olika svårigheter. Folkhälsomyndigheten definierar psykiskt välbefinnande som att en individ kan balansera negativa och positiva känslor. Vidare nämner de att människan känner en mening med livet och att individen känner tillfredställelse med tillvaron genom att ha goda

sociala relationer, engagemang samt att uppnå och utveckla sin egen potential. Psykiskt välbefinnande handlar också om att kunna känna lust, lycka och njutning (Folkhälsomyndigheten, 2021). Det finns en samband mellan psykiskt välbefinnande och att röra på sig. Rörelse har också en påverkan på den psykiska faktorn, bland annat påverkar rörelsen självkänslan. Barnens kroppsuppfattning och kroppens möjligheter har stor betydelse för självkänslan hos dem (Ericsson, 2005).

2.1 Läroplanen om rörelse

Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr 11, rev. 2019) säger att skolan och fritidshemmet ska sträva efter en nära samverkan där fritidshemmet ska vara ett komplement till skolan. Enligt Skolverket (2019) ska ”Undervisningen i fritidshemmet komplettera förskoleklassen och skolan genom att lärandet i högre grad ska vara situationsstyrt, upplevelsebaserat och grupporienterat samt utgå från elevernas behov, intressen och initiativ”. Fritidshemmet är en resurs när det kommer till elevers möjligheter att utveckla förmågor och färdigheter. Aktiviteter som genomförs i fritidshemmet förväntas även bidra till att stärka olika ämneskunskaper hos eleverna. Samtidigt anger skollagen (SFS 2010:800, 14 kap., 2§) att fritidshemmets uppdrag bland annat är ”Erbjuda eleverna en meningsfull fritid och rekreation, ge eleverna möjlighet att upptäcka och utveckla meningsfulla fritidssysselsättningar och vanor samt ge möjlighet till lugn och vila under skoldagens helhet”. Verksamheten behöver även göra eleverna medvetna om hur vila, kost och fysisk aktivitet hänger ihop och hur dessa påverkar varandra. I läroplanen står det även att eleverna ska bli medvetna om: ”Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balans mellan fysiska aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet” (Lgr 11, rev. 2019).

2.2 Rapporter om inaktivitet

Barnens rätt i samhället (BRIS) har gett ut en rapport vilken grundar sig på en SIFO-undersökning om fysisk aktivitet. I denna rapport lyfter de problemet med att barn är allt för inaktiva idag. I rapporten skriver de bland annat om att en av tre unga vill röra på sig mer, men känner att de inte har möjlighet till det, detta gäller både på fritid och under skoltid. Rapporten säger att det saknas tillgänglighet till trygga och stimulerande miljöer att vara fysiskt aktiv i. Dessutom uppstår hinder för många barn att vara med i organiserade aktiviteter såsom idrottsföreningar eller ideella föreningar där avgifter, utrustning och transport är faktorer som påverkar om barn kan deltaga eller inte (Centrum för idrottsforskning, 2017, refererad i BRIS, 2020). Barn berättar även att de inte har förmåga eller ork att genomföra

någon idrott eller fysisk aktivitet, detta på grund av faktorer så som ångest, sömnsvårighet och depression. De sistnämnda faktorerna (sömnsvårighet, ångest och depression) har enligt rapporten uppkommit till följd av bland annat att barnen inte ägnar sig åt någon fysisk aktivitet på grund av att föräldrar inte uppmuntrar barnen till detta. När det gäller skolgårdar så bortprioriteras dessa i dagens samhälle i stadsplaneringen, enligt rapporten genomfördes en nationell kartläggning 2018 på uppdrag av Boverket. Enligt kartläggningen visade det sig att skolgårdarna krymper, minskningen av skolgårdsytorna har uppstått till följd av förtätning och bebyggelse med blandade funktioner samt av ökat antal elever på skolorna. Det kan däremot skilja sig åt hur mycket friyta det finns att röra sig på beroende på om det är en kommunal eller fristående skola. Elever på fristående skolor hade i snitt 18 kvadratmeter mindre skolgårdsyta per elev jämfört med elever på kommunala skolor, detta berodde på att de fristående skolorna ofta höll till i lokaler och på områden som inte var direkt avsedda för skolverksamhet i till exempel tidigare industrilokaler. Situationen bidrar till att många barn inte erbjuds goda förutsättningar till rörelse, varken på fritid eller skoltid. I rapporten konstateras bland annat att barn bör blir mer inkluderade i planering, utformning samt utvärdering gällande platser som riktar sig till dem, de platser det kan handla om är skolgårdar, parker eller idrottsplatser. I rapporten menar de alltså att barnen ska vara delaktiga när dessa platser utformas och att barnen får göra sina röster hörda vid utvärdering av platserna. Detta menar BRIS för att barnen ska få rätt förutsättningar att vara aktiva (BRIS, 2020).

I en rapport från Statens medieråd skriven 2019 genomfördes en enkätundersökning kring barns digitala användning, barnen i undersökningen var mellan 0–8 år. Enkäterna bestod av två exemplar där 2000 enkäter skickades till föräldrar med barn mellan 0–4 år och det skickades 1999 enkäter till föräldrar med barn mellan 5–8 år.

Resultaten i användandet av digitala verktyg visar på att föräldrarna anser sina barn tillbringa för mycket tid åt digitala medier. Föräldrarna anser att barnen borde tillbringa mer tid till socialt umgänge, sport, motion eller träning. Rapporten visar förädlarna tycker att barnen spenderar allt för mycket tid vid internet, denna uppfattning har ökat med åren. År 2014 upplevde 6 procent detta, 2016 12 procent, 2018 16 procent. Även mobilanvändandet upplever fler föräldrar att barn lägger för mycket tid på enligt resultatet, år 2014 tyckte 3 procent detta, 2016 6 procent och 2018 11 procent (Statens medieråd, 2019).

Sammanfattningsvis visar rapporten från Statens medieråd hur användandet av digitala medier ökar bland barn i låga åldrar och föräldrars uppfattning om att deras barn är allt mer inaktiva på fritiden visas. Samtidigt visar rapporten från BRIS ovan att en av orsakerna till barns fysiska inaktivitet beror på att föräldrar inte uppmuntrar dem till röra på sig. Detta är två faktorer som säger emot varandra och kan diskuteras.

2.3 Fysiska effekter av rörelse

Rörelse är en central del i människans liv och rörelser måste upprepas och tränas på. Den motoriska utvecklingen kan man betrakta som en livslång process. Denna process börjar redan i fosterstadiet och pågår livet ut (Ericsson, 2005). Klinta (2012) menar på att en del av rörelserna vi människor utför kan vi automatisera genom att upprepa rörelsen tillräckligt många gånger. Vissa av rörelserna kan vi automatisera på kortare tid, men en del rörelser kräver fler upprepningar och tar längre tid. Detta bekräftas även av Ericsson (2005) där även hon menar att nya rörelser måste upprepas åtskilliga gånger innan rörelsen blir automatiserad. Vidare hävdar Klinta att några av dessa rörelser behöver människan automatisera vilket kategoriseras som grundrörelser. Dessa grundrörelser är till exempel balans, stödja, rulla, hoppa, springa, klättra hänga samt kasta med mera, ett exempel på detta är att barn oftast inte rör sig samtidigt som dem pratar innan rörelsen är automatiserad. Det vill säga att barnen kan utföra rörelsen på ett säkert sätt utan att behöva koncentrera sig. Detsamma gäller även i senare i åldern när vi till exempel ska lära oss cykla och simma.

En studie startade år 1999 vid namn Bunkefloprojektet. Bakgrunden till Bunkefloprojektets uppkomst var att tidigare studier visat på en korrelation mellan ökad benmassa och fysisk aktivitet. Studien tar upp problematiken att benskörhet är en växande folksjukdom där Sverige under år 1999 hade flest fall av benbrott orsakat av benskörhet i världen. Benbrott och frakturer orsakat av för tunn benmassa hos människor blev även ett växande problem för samhället ur ett ekonomiskt perspektiv. Det är i de låga åldrar när barn växer som det finns bäst möjlighet att bygga upp en kraftigare benmassa som kan förhindra benskörhet. Syftet med Bunkefloprojektet var att undersöka om ökad fysisk aktivitet har någon korrelation med ökad benmassa. Elever i åldrarna 7-9 i en skola i Bunkeflo fick utökad undervisning i ämnet idrott och hälsa från 1-2 gånger i veckan till en lektion varje skoldag. Den totala tid det handlade om var att eleverna gick från 60 minuter idrott i veckan till 40 minuter varje dag. Det fanns även en kontrollgrupp med elever som inte fick utökad undervisning i idrott och som därmed låg kvar på 1-2 idrottslektioner per vecka. Studien pågick under två år och antalet elever i studien uppgick till 139 stycken. På dessa elever mättes benmassan under studiens

gång första gången efter ett år och även efter det andra och sista året. Resultaten visade att redan efter ett år med ökad fysisk aktivitet ökade benmassan hos alla individer och att skolprestationerna förbättrades (Löfgren, 2013). Ingegerd Ericsson gjorde år 2003 därefter en delstudie efter att bunkefloprojektet hade genomförts, delstudien gås igenom nedan.

2.4 Kognitiva aspekter på rörelse

Forskning har visat att fysisk aktivitet stimulerar den kognitiva utvecklingen (Woolfolk & Karlberg, 2015). Barn som har svårt för grundläggande rörelsemönster visar sig även ofta ha svårt för teoretiska uppgifter. Har inte kroppen lärt sig att automatisera vissa rörelsemönster som en uppgift kan kräva, visar det sig vara svårt för barnet att kunna fokusera på uppgiftens innehåll. Det kan i skolan vara att ett barn som har problem med finmotorik och vid skrivuppgifter går det åt mer fokus på själva skrivandet än på innehållet som barnet ska skriva om (Forsström, 1986 i Grindberg & Jagtoien, 1999).

Ericsson (2003) genomförde en delstudie inom Bunkefloprojektet med syfte att undersöka hur rörelse påverkar elevernas motorik, koncentrationsförmåga samt skolprestationer. Studien genomfördes i årskurs 1-3. Empirin i studien består av, nationella prov inom matematik och svenska samt dokumenterat material från specialpedagoger när det gäller läsutveckling. Frågeformulär besvarades av lärarna och föräldrarna, dessutom gjordes motorikobservationer vilka användes som underlag vid projektstart. Eleverna fick även själva svara på enkäter om självförtroende och koncentrationsförmåga. I den skola där undersökningen utfördes ökades idrottsundervisningen från två gånger i veckan till tre gånger i veckan. En jämförelsegrupp finns även i studien där den gruppen inte har fått någon utökad idrottsundervisning eller extra motorisk träning. Dessutom fick olika idrottsföreningar genomföra två fysiska aktivitetslektioner i veckan samt att det infördes en obligatorisk rörelselektion varje dag. Resultatet visar att elevernas prestationer i matematik och svenska förbättrades av den ökade fysiska aktiviteten. Även motoriken förbättrades genom ökad fysisk aktivitet samt av utökad motorisk träning i skolan. Resultatet som studien visar är att den motoriska men även den kognitiva förmågan utvecklas av utökad fysisk aktivitet, detta stärks av de resultat som framkommer från jämförelsegruppen. De elever i jämförelsegruppen hade inte samma framsteg eller utveckling som eleverna i huvudgruppen. Studien visar även på att elever med god motorik får en ökad koncentrationsförmåga.

2.5 Rörelse och psykiskt välbefinnande

Annerstedt (1989) (refererad i Ericsson, 2005) kopplar motoriken till skolundervisningen. Han menar att en varierad och rätt motorisk träning har en betydande del när det gäller hur barn uppfattar sig själva och sin kropp. Detta i sin tur kan ge positiva effekter när det kommer till barns självkänsla och självförtroende. Dessa faktorer bidrar till att barn kan må bra och därmed tillgodogöra skolundervisningen. Om man däremot ökar undervisningen för fysisk aktivitet kan man ställa sig frågan hur det påverkar de andra ämnena i skolan. Enligt flera forskare (Dwyer et al., 1983; Shephard, 1997; Sallis et al., 1999, refererad i Ericsson 2005) menar dessa att ökad idrottsundervisning, där andra skolämnen får mindre tid, har inte en negativ påverkan på skolprestationer i andra teoretiska ämnen.

Det har också genomförts en studie om barns välbefinnande kopplat till rörelse. I en studie undersöker Fält, Jangenmo & Bringsen (2018) hur fysisk aktivitet påverkar elevernas välbefinnande och deras kognitiva förmågor. Detta undersöker de genom PULS-pass vilka bestod av en variation av olika fysiska aktiviteter. Eleverna som var med i denna undersökning hade fysisk aktivitet varje dag. Puls passen som eleverna utförde innefattade varken någon bedömning eller prestationskrav. Den enskilda målsättningen med puls-passet var att varje deltagande elev skulle uppnå 20 minuters ansträngning där pulsintervallen skulle befinna sig mellan 65–80 procent av elevens max puls. Resultatet av studien visar att fysisk aktivitet ökade elevernas välbefinnande. Det framkom dock att det var viktigt att det fanns en balans mellan att koppla av och att vara fysiskt aktiv, detta för att maximera förutsättningarna för välbefinnande. Vidare i undersökningen ansåg även eleverna i studien att glädje och att ha roligt var den mest centrala delen när det gällde motivationsfaktorn. Studien visar att de puls pass som eleverna fick utföra upplevdes roliga, med glädje och hög motivation. En faktor som bidrog till de positiva känslor som eleverna upplevde under passen var att de inte fanns de krav som skolidrotten har. Även den kognitiva förmågan hos eleverna påverkades av puls passen som utfördes. Eleverna upplevde att de hade lättare att koncentrera sig och att sitta still samt att lösa svårare uppgifter. Klassrumsmiljön förbättrades efter ett puls pass och atmosfären i klassrummet blev mer harmonisk, detta främjade undervisningen och elevernas lärande i helhet. De kognitiva aspekterna kommer att tas upp närmare i nästa avsnitt.

2.6 Platsens betydelse för lust till rörelse

Barn möter många olika miljöer där de har möjlighet att röra på sig. Det kan vara allt ifrån inomhusmiljöer som gymnastiksalar, klassrum och hemmamiljön till miljöer utomhus såsom lekparker, skolgårdar eller skogen som exempel.

Miljöns struktur och geografiska plats kan ha stor inverkan på barns lust till rörelse. Lekparker eller skolgårdars miljö är ofta konstruerade av vuxna och från deras perspektiv om hur och vad barn ska leka med. Miljöer av dessa karaktärer kan leda till en begränsning av barnens fantasi i deras lek och lust till rörelse. Det naturliga landskapet bjuder in till en mer varierad miljö där barnen lättare kan uttrycka sina fantasier i lek på sina egna villkor. Dessutom varierar utformningen av miljön beroende på vilken årstid det är på året, detta gör att det naturliga landskapet skapar och bjuder in till rörelseglädje hos barnen (Mårtensson, 2004).

Miljön har även en stor betydelse för barn när det gäller olika utvecklingsfaktorer. Bland annat lyfter Ericsson att en fysisk miljö som är välutformad främjar trivsel och koncentration hos barn, samt har en stor betydelse för psykiskt och fysiskt välbefinnande. Utformningen av miljön kan också påverka hur motoriken utvecklas hos barnen. Därför är det viktigt att miljön formas så att barn får förutsättningar att utveckla sina motoriska förmågor (Ericsson, 2005). Barn som har möjlighet till större utomhusmiljöer blir mer kompententa när de rör sig i den större världen. Ur ett utvecklingsperspektiv borde de ges möjligheten att röra sig runt miljön med säkerhet och därmed lägga grunden för det mod som gör att de kan leva sitt egna liv senare i livet (Woolfolk & Karlberg, 2015).

2.7 Rörelse och upplevelse av mening

Fysisk aktivitet stimulerar även den sociala förmågan. När barn känner sig fria och trygga i sin egen kropp och i olika umgängen har barn en möjlighet att bli delaktig i en social gemenskap. Att delta i fysiska aktiviteter så som utflykt, bollspel, åka skridskor eller skidor ger barn erfarenhet att vara tillsammans med andra på många olika plan. Genom att delta i umgängen får barnet uppleva sig själv i olika roller och funktioner samt får en möjlighet att utveckla en social trygghet när det kommer till att möta nya situationer (Grindberg & Jagtoien, 1999)

2.8 Sammanfattning

Det som kan konstateras av forskningen är att fysisk aktivitet bidrar med positiva faktorer inom olika områden. Forskningen ovanför visar att fysisk aktivitet ger positiva effekter på bland annat skolprestationer, motorik, koncentrationsförmågan och välbefinnandet. Tidigare i studien definierades begreppet psykiskt välbefinnande där lust, njutning och lycka var en del av

definitionen. De aspekter som framkommit av tidigare forskning är relevanta för studien då den eftersöker eleverna i fritidshemmets uppfattning av vad rörelse är och vilken betydelse den har för dem.

3. Syfte

Syftet med studien är att undersöka vad rörelse i fritidshem betyder för eleverna.

För att uppnå studiens syfte används följande forskningsfrågor:

Vad uppfattar eleverna som rörelse i fritidshemmet?

Vilken betydelse har den fysiska miljön för elevernas rörelseglädje?

Hur bidrar rörelse till meningsfullhet hos eleverna?

4. Metod

Bryman (2011) skriver att kvalitativ forskning riktar in sig mer på ord än siffror. I denna studie är ord mest användbart och därför kommer den att använda sig av intervjuer. Vidare skriver Bryman om kritiken som lyfts när det gäller kvalitativa studier. Kritiken mot kvalitativ metod är bland annat att det är svårt att göra generaliseringar. I kvalitativa metoder genomförs det oftast observationer eller interjuver med en mindre grupp i en viss verksamhet. Därmed hävdar kvantitativa forskare att det är omöjligt att generalisera resultaten till andra miljöer. Dessutom anser dessa forskare att resultaten av kvalitativa forskning i stor utsträckning bygger på vad forskaren anser är betydelsefullt eller viktigt.

Vidare beskrivs det att genom kvalitativ metod går det att få en inblick i andras syn på världen och få en inblick i deltagarens uppfattning. Forskare som utgår ifrån en kvalitativ ansats är ofta intresserade av informanters tankar och uppfattningar kring ett specifikt ämne (Kvale & Brinkermann, 2014). Det är svårare att få samma inblick genom kvantitativ metod som därav inte lämpar sig i denna studie med det som studien eftersträvar att få svar på. Därmed är kvalitativ metod den mest användbara metod för denna studie. Ur ett forskningsetiskt perspektiv behöver studiens syfte förklaras för eleverna för att motsvara informationskravet. Dessutom kommer det behövas att skickas ut medgivandeblanketter till vårdnadshavare för att få en underskrift på att eleverna får vara med och deltaga i studien då eleverna är minderåriga. Detta för att uppfylla samtyckeskravet (Bryman, 2011).

4.1 Semistrukturerad intervju

För att få svar på de frågeställning som studien efterfrågar kommer intervjuformen att vara semistrukturerad. Det innebär att intervjuaren har ett frågeschema som hen utgår ifrån. Ordningen på frågorna kan frångå grundupplägget. Det innebär att frågorna ställs utefter vad personen som blir intervjuad pratar om eller diskuterar. Med semistrukturerad intervju som intervjuform kan eleven känna sig mer fri att uttrycka sig och sina tankar då intervjun kan utveckla sig mer i form av ett samtal. I denna intervjumetod finns även plats för att ställa följdfrågor om svaren anses vara viktiga för studiens frågeställning (Bryman, 2011).

Något som är viktigt vid intervjuer av elever i åldern som denna studie är att intervjufrågorna anpassas efter elevens kognitiva förmåga och vokabulär. Dessutom är det viktigt att frågorna som ställs inte är av den karaktär att den som blir intervjuad kan tolka sig till ett svar som hen tror att den som intervjuar vill höra. I vilken miljö eleven intervjuas i kan spela stor roll för hur utvecklade svar en intervju kan få. Att intervjua elever i naturliga miljöer och miljöer som

eleven känner sig trygg i kan bidra till att övervinna klyftor mellan eleven och den som intervjuar. Gör man inte detta finns risken att det uppstår ett maktförhållande där den som intervjuar hamnar i ett överläge (Kvale & Brinkman, 2014).

4.2 Urval

Urvalet av skolan kommer att ske genom ett bekvämlighetsurval vilket innebär att skolan kommer att väljas utefter tillgänglighet, det vill säga vi kommer välja en skola där någon av oss har varit tidigare och som är närliggande geografiskt (Bryman, 2011). Urvalet av elever som ska intervjuas kommer att ske genom ett strategiskt urval, det innebär att man väljer personer utefter en viss kärnvariabel så som t.ex. kön och ålder. I studien vill vi ha en specifik ålder på eleverna för att kunna få fram deras tankar och känslor vilket kan vara svårt att få i allt för låga åldrar. Tanken var att studien skulle bestå av tolv interjuver med elever i fritidshem. Detta blev inte utfallet istället genomfördes sex intervjuer med elever i årskurs 2 vilket motsvarar åldern 8-9 år.

I resultatet kommer eleverna representeras av följande namn: Ronja, Astrid, Signe, Harry, Alfred och Greta. Alla elever var mellan 8–9 år.

4.3 Genomförande

I studien har sex elever intervjuats, den intervjuformen som användes var semistrukturerad intervju som nämndes tidigare. Detta eftersom studien ville få reda på elevernas upplevelser och tankar kring rörelse. Det är genom semistrukturerad intervjuform som en persons världsbild och hens sociala miljö kan tas del av (Bryman, 2011).

En skola i närliggande område kontaktades genom att vi ringde rektorn för att se om de var intresserade av att delta i studien. Vi berättade vad studiens syfte var och därefter blev vi hänvisade till att ta kontakt med en fritidsavdelning på skolan. Vi belyste studiens syfte även för fritidsavdelningen och hur studien skulle genomföras. När avdelningen hade godkänt detta skickade vi ut missivbreven till läraren som sedan gav dessa till eleverna som skulle medverka i intervjun. Dessa missivbrev var vårdnadshavarna tvungna att skriva under på för att eleven skulle få medverka i studien. Detta eftersom eleverna var minderåriga och för att studien skulle uppfylla samtyckeskravet (Bryman, 2011).

När missivbreven var inlämnade genomförde vi intervjuerna på skolan, intervjuerna genomfördes i par med eleverna där även båda författarna var med och deltog. Alla intervjuer som genomfördes inleddes till en början i ett grupprum där vi och eleverna kunde sitta ostört.

Detta för att undvika störande ljud som kunde påverka samtalet samt ljudinspelningen. Innan intervjuerna genomfördes förklarades studiens syfte för eleverna samt vilka forskningsetiska rättigheter de hade för att motsvara informationskravet. Eleverna som deltog i studien fick även information om att deras namn kommer att ändras till fiktiva namn. vilket motsvarar konfidentialitetskravet (Bryman, 2011).

Intervjun började med att eleverna fick se bilder på olika sorters rörelser och därefter fick de försöka förklara vad rörelser var för dem. Därefter svarade eleverna på tio frågor vilket är den första delen av intervjun (Bilaga 1). När denna del var klar fick eleverna ta med oss ut på skolområdet där de fick svara på ytterligare elva frågor (Bilaga 2). Varje intervju tog mellan 30 – 40 minuter.

Under intervjun använde vi oss utav två mobilenheter för att inspelning av intervjuerna. Dessutom använde vi oss utav inspelning för att eleverna skulle känna att vi riktade fullt fokus på dem men också för att visa vårt engagemang. Dessutom ställdes följdfrågor vid vissa tillfällen. Det kunde dels bero på att vi ville fördjupa oss i ett svar eller att eleven skulle utveckla sitt svar. Vi använde även följdfrågor för att bekräfta om vi hade förstått eleven svar på rätt sätt.

De forskningsetiska aspekterna som berörts i början på detta avsnitt kommer att fördjupas och förklaras närmare i avsnitt 4.5.

4.4 Analys

När intervjuerna var genomförda bearbetade vi intervjuerna vi hade spelat in med eleverna. Dessa transkriberade vi genom att spela upp intervjuerna samtidigt som vi skrev ner dialogen på ett dokument. När transkriberingen var genomförd skrevs dessa intervjudokument ut och därefter läste vi igenom dokumenten noggrant. Sedan använde vi oss utav tematisk analys vilket innebar att vi markerade ord och meningar med olika färgpennor för att skapa kategorier. Detta för att hitta meningar och ord som har ett samband med varandra (Ahrne & Svensson, 2015). Kategorierna blev därmed rubrikerna för resultatdelen. Kategorin miljön betydelse för eleverna markerades med färgen grön, elevernas känslor markerades med orange, psykisk och kognitiv förmåga markerades med rosa, fysiska aspekter markerades med färgen gul.

Till en början bearbetade vi data vilket är ljudinspelningarna och anteckningarna från intervjuerna och samtalspromenader för att skapa oss en överblick. Här ställdes vi inför vad som kallas för kaosproblemet. Här gäller det att som student eller forskare försöka sortera sitt material på ett välgrundat sätt för att få en ordning på datan inför sin analys (Rennstam &

Westerfors, 2015). Studien kommer att användas sig av tematisk analys. Det innebär att efter bearbetningen av intervjuerna kommer ord och meningar att strykas under med olika färger, detta för att kategorisera ord och meningar som har ett samband med varandra. Kategorierna skapas efter att data har bearbetats. Här reduceras empiri och besvarar representationsproblemet det vill säga att det inte går att visa all data som kommit fram (Rennstam & Westerfors, 2015). Med hjälp av färgkoderna skapas de olika kategorierna vilket skapar ett samband mellan de olika intervjuerna. Detta leder till att studien kan tolka, dra slutsatser och därmed nå ett resultat.

4.5 Forskningsetiska aspekter

Under forskning är det viktigt att man tar hänsyn till etiskt aspekter för de individer som är inblandade i forskningen, dessa etiska aspekter måste all svensk forskning ta hänsyn till (Bryman, 2011). Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Eleverna som deltar kommer att få information om studien syfte. Informationen som lyfts för deltagarna är sådan information som kan påverka om de vill delta eller inte. Dessutom kommer vi informera om att undersökningen är frivillig och att de kan avbryta sin medverkan när de vill. Detta motsvarar kravet för *informationskravet* (Bryman, 2011).

Vi kommer även skicka ut en samtyckesblankett där det krävs att vårdnadshavarna har skrivit under och godkänt elevens medverkan i studien. Detta eftersom eleverna vi ska intervjua ej är myndiga och därmed krävs vårdnadshavarnas underskrift för att uppfylla *samtyckeskravet*. Samtyckeskravet står även för att eleverna har rätt att avbryta sin medverkan när de vill (Bryman, 2011).

Känsliga etiska uppgifter så som personuppgifter måste förvaras så att obehöriga inte kommer åt dessa. Eleverna som medverkar i studien kommer även att avidentifieras vilket motsvarar konfidentialitetskravet (Bryman, 2011).

Insamlade uppgifter om eleverna som medverkar kommer endast användas för forskningens ändamål. Det innebär att uppgifterna verken får utlånas eller användas för kommersiellt bruk eller icke – vetenskapliga syften. Detta indikerar att studien uppfyller *nyttjandekravet* (Bryman, 2011).

4.6 Studiens tillförlitlighet

I studier där den som forskar kring individers tankar och värderingar om olika fenomen kan det kan vara svårt att komma fram till en direkt sanning kring den sociala verkligheten (Bryman, 2011). För att uppnå så hög tillförlitlighet som möjligt kommer studien använda sig av delkriterier som trovärdighet, överförbarhet och pålitlighet. För att öka trovärdigheten i studien följs de kriterier som finns kring forskning och att resultaten som kommit fram från intervjuer med elever på ett fritidshem i det här fallet stäms av med deltagarna. Bryman beskriver respondentvalidering som används för att stämma av med deltagarna att verkligheten har uppfattats på rätt sätt av författarna. En annan aspekt som är viktigt att ta hänsyn till är överförbarheten. Överförbarheten står för att studien har täta beskrivningar på hur den som forskar har gått till väga i studien. Det innebär bland annat att studien ska redogöra för hur data samlades in och hur data transkriberades i detalj. Detta för att läsaren ska kunna bedöma om resultaten går att överföra till en annan miljö. Pålitligheten i studien är av stor vikt, detta kriterium handlar om att redogöra för studiens alla stadier såsom problemformulering, fältanteckningar och undersökningspersoner etcetera (Bryman, 2011). Alla faser i denna studie kommer att finnas fullt tillgängliga för granskning även inspelade, utskrivna och transkriberade intervjuer kommer finnas att tillgå.

5. Resultat

I resultatet redogörs vilka betydelsefulla inslag som berör elevernas rörelseaktivitet och i detta fall är det miljö, känslor, psykiska & kognitiva samt fysiska aspekter. Resultatet kommer att delas in i olika underrubriker och det kommer även bestå av citat som vi har grundat vår analys på, detta för att stärka empirin i studien (Bryman, 2011).

5.1 Elevernas uppfattningar om vad rörelse innebär

Innan intervjuerna startade gick vi igenom med eleverna om vad begreppet rörelse kan innebära. Vi visade bilder på olika fysiska aktiviteter som stöd till eleverna. Gemensamt för respondenterna var att de kopplade ihop rörelse med olika sorters idrotter. Det kunde vara idrotter de själva höll på med på sin fritid eller idrotter som de höll på med på fritids. Exempel på det var bandy och basket. De kopplade även ihop rörelse med lekar eller andra mer vardagliga företeelser som att springa eller gå i skogen.

> Astrid: Jag tänker klättra, leka i lekparken och gå typ i skogen och plocka bär eller något

Elevernas svar visar att rörelse för dem innebär moment där utförandet kräver att hela kroppen används. Eleverna kopplade även samman rörelse med något som de blev trötta och svettiga av.

5.2 Motoriska förmågor kopplat till elevernas rörelseglädje

Eleverna ansåg att det var positivt när de hade tillgång till en miljö där de hade möjlighet att träna på den fysiska förmågan. Inom skolområdet fanns det en hinderbana och två olika klätterställningar som visade sig vara uppskattade. Här uttryckte eleverna under intervjuerna att det var tillfredställande när de fick öva på att klättra, hoppa samt balansera. På frågan vad det var som gjorde att hinderbanorna upplevdes positivt ur den fysiska aspekten svarade två av eleverna följande:

> Ronja: Men det är kul och klättra och så kan man hoppa över och balansera och så..

> Greta: Eh man kan typ öva på att hålla balansen, klättra o hoppa över saker och sånt

Av vad som har kommit fram under intervjuerna med eleverna konstateras att eleverna uppskattar och känner en vilja samt en drivkraft att få öva sin fysiska förmåga. En betydande faktor för att de ska känna denna drivkraft är att det finns en miljö som inbjuder till detta.

5.3 Miljöns betydelse för elevernas rörelseaktiviteter

Miljön har en stor påverkan på barns rörelseaktivitet i många avseenden, men vilken miljö som uppfattades som mest stimulerande varierade mellan eleverna. Bland annat var det delade uppfattningar kring en stor asfaltsplan på skolgården. En del av eleverna upplevde att denna plats var mest stimulerande eftersom det var en stor och öppen yta.

> **Intervjuaren: Finns det någon plats på skolområdet eller fritidsområdet som är roligast ha rörelseaktiviteter på?**
>
> Signe: Jag tycker det är här (stor öppen asfaltsplan), för det är så stort utrymme
>
> Alfred: Eller rörelseaktivitet, jag trodde ni skulle säga lekar men det är där eller där borta (pekar på samma stora asfaltsyta som Signe utanför klassrummet, men även en som ligger på framsidan av skolan)

Samtidigt fanns det andra elever som uppskattade den mindre och ansåg denna yta var tråkig eftersom det inte fanns några redskap.

> **Intervjuaren: Om man går ut här på asfaltsplanen till exempel, känner ni då….. tror ni att det är lättare då att ha tråkigt på asfaltsplanen än om ni hade varit i skogen?**
>
> Ronja: Asfaltsplanen är tråkigare för där finns det ju inte så många saker men i skogen kan man hitta och upptäcka nya saker för en gång hittade jag ett björnsrivsmärke, asså på ett träd o så hittade jag ett annat rivmärke på ett annat träd

Det fanns däremot ett ställe på skolgården som de flesta eleverna gemensamt upplevde som tråkig, endast en elev uppskattade denna plats Området består av en stor gräskulle samt en större rutschkana. Denna plats kunde dock upplevas olika beroende på årstid. Fanns det snö på denna plats ansåg eleverna att det var en uppskattad yta att leka på eftersom de kunde åka pulka då. Liknande var det på en fotbollsplan som fanns inom skolområdet. Många av eleverna nämnde just att fotbollsplanen upplevdes som en tråkig plats men under vintertid spolade man is här så

de kunde åka skridskor. När de hade möjlighet att göra det upplevdes denna fotbollsplan som rolig.

Eleverna hade liknande åsikter om skogen som plats att röra sig på. Alla elever upplevde att skogen gjorde dem mer kreativa och de upplevde själva att det var lättare att initiera till egna lekar där. Enligt eleverna var det lättare att skapa egna lekar eller rörelseaktiviteter där, eftersom skogen erbjöd utrustning i form av pinnar, stockar och liknande. De förklarade under intervjuerna att deras fantasier har större möjlighet att komma till uttryck i skogens miljö.

> **Intervjuaren: Vad är det som gör att det blir lättare att hitta på lek i skogen än i skolan?**
>
> Harry: På skolgården är det inte så lätt att hitta på, för det enda man kan hitta på är bollsport typ fotboll och basket men i skogen kan man typ lättare hitta på lekar typ om man har sett nån film där man är i skogen kan man leka den leken
>
> Astrid: Jag tycker att det är så för när man är i skogen då kan man vara mer kreativ och bygga det man vill använda till leken

Skogsmiljö var något eleverna saknade på skolan, på skolgården var det ytterst begränsat med träd och buskage som eleverna kunde använda sig av i lek och rörelse. Eleverna berättade att de saknade till exempel träd på skolgården att kunna klättra i, både ur den aspekten att röra på sig men även för användandet till rekreation och vila.

> **Intervjuaren: Hade ni velat ha lite mer buskar och sådant, lite träd och sånt där?**
>
> Greta: Innan på gården där borta hade vi ett träd som vi brukade gilla att klättra i och då men det trädet sågade dom ner, vi brukade klättra i det på rasterna och på fritids

Det som eleverna berättar är att de behöver en varierad miljö för att kunna stimulera deras rörelseaktivitet. Genom att ha en varierad miljö ges eleverna möjlighet till olika sorters rörelseaktiviteter. Den skolgård som eleverna vistas på under fritidshemstiden gav enligt eleverna få möjligheter att uttrycka sina fantasier i lek och rörelse. Det fanns däremot en plats, en hinderbana där eleverna berättade om sina olika rörelseaktiviteter. På denna plats skapade de rörelseaktiviteter själva genom att uttrycka sin fantasi och sina känslor. Eleverna berättade att de brukade leka att de var i en djungel och att hinderbanan utgjorde olika träd och buskage

i deras värld. De delade även med sig av andra fantasilekar där de nämnde att de tog inspiration från filmer och andra tv-program, eleverna pratade mycket om ett program som heter Wild kids. Den inspiration de tog från Wild kids var tävlingsmoment som består av olika grenar som genomförs i en sorts hinderbana i programmet. Dessa grenar använde eleverna som inspiration till sin hinderbana på skolan.

5.4 Elevernas känslor vid rörelseaktivitet

Alla elever som deltog i intervjuerna upplevde olika känslor när det utförde någon sorts rörelseaktivitet. Känslor som eleverna kunde känna var tillhörighet, glädje, rädsla och frihet. Dessa känslor som uppstod varierade beroende på vilken situation de befann sig i. Vissa av känslorna kom fram under specifika rörelseaktiviteter eller lekar, en av eleverna förklarade hur hen kände sig under en särskild lek som kallas för ”skepp o hav”:

> Greta: Så blir man rädd att man inte ska få en stol att sätta sig på för om man inte får det så är man ute

I denna situation beskrev eleven att hen upplevde en rädsla över att inte få fortsätta delta i leken. Alla eleverna som blev intervjuade berättade att de upplevde liknande känslor som Greta under vissa rörelseaktiviteter. Känslorna av obehag visade sig inte infinna sig på grund av specifika rörelser utan mer under olika aktiviteter där det fanns en risk att inte få vara med och delta.

Under intervjuerna efterfrågade vi vad eleverna känner när de rör på sig och detta uttrycktes på olika sätt. Med undantag av vissa specifika rörelseaktiviteter beskrev eleverna känslorna de har när de rör på sig som positiva. Vissa beskrev att de kände sig fria när de hade rörelseaktivitet och andra upplevde det roligt. Alla elever berättade att de upplever rörelse med glädje samt att det känns bra att de får röra på sig. De elever som beskrev en känsla av frihet berättade även att de känner sig instängda i skolan under dagen. De förklarade att frihetskänslan infaller när skoldagen är slut och de får gå över till fritidslokalerna där de vet att de kommer att få gå utomhus och röra på sig.

Eleverna beskrev glädjen när fritidsläraren berättade att de skulle få ha rörelseaktivitet. De känslorna och den glädje som framkom i denna situation var att de i denna stund ville uttrycka sig genom att skrika ”JA!” rätt ut. Här berättade eleverna att den frihetskänsla som de tidigare pratat om infinner sig efter en lång dag i skolan där det uttrycker att de har känt sig instängda. Eleverna berättar om regeln som de har på fritids, nämligen att de inte får uttrycka sin glädje

genom att ropa ut ”JA!”. Lärarna säger istället att eleverna får säga ”yes” tyst för sig själva. Två av eleverna beskrev denna regel som tråkig och hämmande i deras känslomässiga eufori.

Av det eleverna berättade upplever de en glädje och en frihetskänsla av att få utföra rörelseaktivitet. Eleverna kunde däremot uppleva en rädsla när de utförde rörelseaktiviteter där de fanns chans att de åkte ur och inte fick deltaga i aktiviteten vidare.

5.5 Elevernas upplevelse av psykiska och kognitiva aspekter av rörelse

Under de intervjuer som gjordes uttryckte eleverna ett behov av att få en balans mellan vila och rörelseaktivitet. Flera av eleverna pratade under intervjuerna om behovet av att ibland få gå undan för att finna en plats på skolgården eller inomhus i någon av skolans lokaler som för dem var rogivande och ta det lugnt en stund. Fick inte eleverna möjlighet till vila minskades lusten till att utföra rörelseaktiviteter. Behovet av vila kunde grunda sig i olika faktorer, det kunde enligt eleverna vara av att de kände sig trötta, arga eller ledsna. Dessa känslor upplevdes dock försvinna när de gick med i någon rörelseaktivitet. En elev berättar:

> Alfred: Ah, när man är trött. Till exempel när man har varit hemma och inte sovit länge så är man lite grinig och så vill man inte köra den aktiviteten då vill man mest vila.

Utav det som framgår av eleverna visar det sig att de är medvetna om behovet av att hitta en balans mellan vila och fysisk aktivitet. Det framkommer även att eleverna har svårare att finna en motivation samt en rörelseglädje om de inte finner en sådan balans.

5.6 Sammanfattning av resultat

Sammanfattning av resultatet visar dels vad som påverkar elevernas rörelseglädje och dels vad elevernas uppfattning om vad rörelse är. Deras uppfattning av rörelse innefattade moment där utförande krävde grovmotorik. Resultatet visar även att respondenterna hade liknande syn som varandra på vad miljön hade för påverkan på deras rörelseglädje. Det framgick i intervjuerna att miljöbyten hade en positiv påverkan på rörelseglädjen hos eleverna. Det som eleverna berättade visar på att skolgården där de vistas under skola och fritids inte gav möjlighet till fullo att leva ut sina fantasier och känslor i rörelse. Eleverna beskrev skogen som en plats där de kunde vara mer fria och kreativa i sina lekar och rörelseaktiviteter. Eleverna hade också en gemensam nämnare i att vila var en viktig aspekt för att kunna känna rörelseglädje. Rörelsens betydelse och meningsfullheten i denna var en viktig del för dem,

eleverna berättade om alla de positiva och befriande känslor som framkom när de fick vara i rörelse.

6. Diskussion

I diskussionsdelen diskuteras studiens resultat i relation till styrdokument, begrepp och tidigare forskning som tagits upp i bakgrunden. Även metoden kommer att diskuteras i detta kapitel.

6.1 Resultatdiskussion

Studiens syfte var att få reda på hur rörelse bidrar till meningsfullhet hos eleverna. Denna fråga berörde många olika aspekter av rörelse som vi inte hade förväntat oss att eleverna skulle beskriva. Eleverna pratade bland annat mycket om miljö, vila, känslor och betydelsen av dessa för att känna rörelseglädje. Det visade sig att alla aspekterna var betydelsefulla och gick in i varandra och tillsammans skapar en meningsfullhet i rörelseglädje.

En aspekt som togs upp var den psykiska aspekten. Det förvånande oss hur medvetna och reflekterande eleverna var över balansen mellan vila och aktivitet. Eleverna ansåg att det var viktigt med möjlighet till vila och kost så de hade energi till att utföra rörelseaktiviteter, alltså ansåg de själva att det behövdes en balans. Det påpekar även studien *Puls – Pass*, där resultaten visar att det är viktigt att man balansera fysisk aktivitet med vila för att maximera välbefinnandet (Fält, Jangenmo & Bringsen, 2018). Elevernas insikt stämmer väl överens med det mål i läroplanen som lyfter fram: ”Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balans mellan fysiska aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet” (Lgr 11, rev. 2019). Alltså är det viktigt att kombinera fysisk aktivitet och vila för att eleverna ska må bra psykiskt och känna en rörelseglädje. Det som kan vara problematiskt är att när en del elever upplever att de behöver vila, kan det vara så att andra elever upplever att de behöver röra på sig. Därför är det då viktigt att fritidshemmet erbjuder en varierad miljö där det finns tillgång till att både röra på sig och plats för rekreation och vila.

Av våra egna erfarenheter från både arbete och VFU på fritidshem har vi upptäckt att det som fritidslärare kan vara lätt att vilja hålla eleverna aktiva under sin tid på fritids. Det kan vara till exempel genom att utföra strukturerade lekar och aktiviteter som man har planerat för att arbeta mot olika mål. Ett av dessa mål som fritidslärare strävar mot kan vara att eleverna ska: ”Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag”(Lgr 11, rev. 2019). Samtidigt hamnar vilan i skymundan och tillfällen då eleverna inte känner någon vilja att delta kan detta kanske bero på att eleverna behöver vila av olika anledningar. Detta framkom även i intervjuerna med eleverna.

Det fanns en samsyn bland eleverna i att de uppskattade en miljö som var varierande och där de hade möjlighet att bland annat klättra, hoppa, balansera och krypa. Alltså att få öva på sina grovmotoriska färdigheter. De grovmotoriska färdigheterna är en viktig del i människors utveckling och bland annat för den kognitiva förmågan. Forskning visar att den kognitiva förmågan tränas bland annat genom rörelse. Rörelse ger barn en erfarenhet, nämligen att samtidigt som barnet rör på sig ska det försöka tänka på annat, fatta beslut om att ändra sitt beteende beroende på omgivning och därpå ta emot budskap. Det gör att barnet tränas i att utföra många olika funktioner på samma gång. När ett barn ska lära sig ett nytt rörelsemönster krävs ett kognitivt arbete i hjärnan. Forskning visar att om barn upprepar grundläggande rörelsemönster blir de därmed automatiserade vilket leder till att eleverna kan utföra rörelsemönster utan att behöva koncentrera sig på att genomföra dessa rörelser (Grindberg & Jagtoien, 1999). De elever som intervjuades för denna studie var aktiva både på sin fritid och på fritidshemmet. Det märktes under den delen av intervjuerna som genomfördes utomhus på skolgården när de fick visa de olika platserna som de rörde sig på. Alla elevernas rörelsemönster, vare sig det gällde att hoppa, klättra eller springa var helt automatiserade. Detta visade de bland annat genom att de under tiden de klättrade till exempel samtidigt svarade på våra intervjufrågor. Genom att fritids ger eleverna möjlighet att träna på de grovmotoriska rörelserna utvecklar de den kognitiva förmågan vilket indirekt kan ses som stöd för elevernas lärande och för måluppfyllelsen. Ericsson (2003) visar att elevers prestationer i bland annat matematik förbättrades av ökad fysisk aktivitet. Den ökade fysiska aktiviteten förbättrade även elevernas motorik vilket också gav ett samband med de förbättrade skolresultaten. Det innebär att en varierad miljö bidrar till en rörelseglädje och meningsfullhet för eleverna och dessutom bidrar det till att eleverna utvecklar grovmotoriska färdigheter och därigenom även de kognitiva förmågorna som tidigare forskning visat på. Fritidshemmet kan bidra till elevernas färdigheter genom att de erbjuds till rörelseaktiviteter i olika miljöer.

I resultatet visade det sig att eleverna ansåg rörelse som något där de får använda hela kroppen och de sammanhang som de själva pratade om innefattade rörelseaktiviteter så som olika idrotter, lekar eller vardagliga företeelser. Även om elevernas exempel på aktiviteter kunde skilja sig fanns det en samsyn i att aktiviteterna bestod av grundmotoriska rörelser. Eleverna pratade inte om några aktiviteter där finmotorik hade en central det i aktiviteten, utom en elev som nämnde att en aktivitet kunde vara att plocka bär vilket kräver både finmotorik och grovmotorik. Som studien nämnde tidigare definierar WHO rörelse som:

> Any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity refers to all movement including during leisure time, for transport to get
>
> to and from places, or as part of a person's work. Both moderate- and vigorous-intensity physical activity improve health. (WHO, 2020)

Rörelse är dock svårt att definiera och det är orimligt att eleverna skulle beskriva rörelse på detta sätt. Däremot funderar vi på varför eleverna enbart nämnde aktiviteter där grovmotorik krävdes. En anledning till detta kan vara på grund av bilderna som vi visade för eleverna under intervjuerna. De bilder som visades för eleverna var just aktiviteter som krävde grovmotoriska rörelser. Det som kunde gjorts för att få bredare svar från eleverna gällande vad rörelse innebär hade varit att bilderna även bestod av aktiviteter där finmotorik ingick så att det framkom mer tydligt.

I resultatet framgår det även att eleverna upplever en positiv känsla när de utför rörelse och detta kunde grunda sig i olika aspekter. Det som dock vägde tyngst var när de fick utföra aktiviteter med andra elever eller kompisar. Detta framgick även indirekt av att eleverna under intervjuerna sällan hade någon plats att visa där de rörde på sig ensamma. Istället berättade de att de oftast rörde på sig eller lekte med andra elever. Den sociala gemenskapen tycks ha en stor betydelse för att uppleva rörelseglädje. Det framkommer även i studien Puls – pass där bland annat elevernas välbefinnande i relation till rörelse undersöks. I studien understryks det att elever oftare känner glädje och välbefinnande i olika typer av sociala kontexter tillsammans med vänner eller familj (Jangenmo & Bringsen, 2018). Resultatet i Jangemo och Bringsens studie visar ett liknande resultat med denna studie när det gäller elevernas uppfattning om vad som kan påverka rörelseglädje och välbefinnande.

Resultatet i denna studie visar även vilken stor inverkan miljön har för att eleverna ska uppleva rörelseglädje och meningsfullhet, Det framkommer tydligt när eleverna berättar om att miljöombyten spelar roll för att de ska känna motivation att röra på sig, De beskriver hur skolgården börjar bidra till tristess och begränsar deras kreativitet. En miljö som eleverna pratade mycket om var skogen. Det var i skogen de kunde leva ut sina fantasier och kreativa idéer. Ingen närliggande skog fanns dock tillgänglig vid skolan som studien är genomförd i. De tillfällen som gav möjlighet till aktiviteter i skogen var de utflykter som eleverna nämnde att de endast gjorde vid fåtal tillfällen per månad. Skogen, bland andra miljöer, benämns i en studie av Maria Hammarsten som en *oredigerad plats*. Hon beskriver en oredigerad plats som:

> Platsbegreppet oredigerade platser utomhus i studien ska betraktas som ett fysiskt avgränsat område där det inte finns några färdiga eller konstruerade artefakter av olika slag som är skapade av människan. Där finns inte heller tillrättalagt material eller permanent lekmaterial än miljöns naturföremål samt att vuxna inte har haft någon medveten intention att förbereda miljön för pedagogisk verksamhet. (Hammarsten, 2014)

Begreppet oredigerade platser passar bra in som benämning för den miljö som eleverna saknar på sin skola i vår studie. Det är på de dessa platser som miljön bjuder in till att eleverna får upptäcka och utforska mer på egen hand utan att den kringliggande miljön är uppstyrd. Exempel på detta är att naturen ändras under årets förlopp. Som nämndes tidigare ansåg eleverna att en viss plats som var tråkig under sommaren kunde vara rolig under vintertid. Miljön ändrar sig under året och det bjuder in till olika aktiviteter. Oredigerade platser kan därmed vara en fördel att ha tillgång till för att eleverna ska uppleva rörelseglädje då miljön ständigt formas om och förändras.

Sammanfattningsvis har de huvudsakliga fynden i studien varit betydelsen av aspekter på rörelse så som miljön, de fysiska, psykiska samt känslomässiga aspekterna. Det är dessa fynd som i studien visat sig vara centrala för elevernas rörelseglädje. Tillsammans utgör de en helhet och bidrar till rörelsens meningsfullhet. För verksamhetens och fritidslärarnas del visar denna studie på hur många olika delar som finns att ta hänsyn till för att ge eleverna en meningsfull tillvaro under sin tid på fritidshemmet.

6.2 Metoddiskussion

Den kvalitativa metod som använts för att besvara frågorna i studiens syfte har fungerat väl. Studiens syfte var att ta reda på dels vad eleverna uppfattar som rörelse i fritidshemmet dels hur rörelse bidrar till meningsfullhet hos eleverna. Kvalitativ metod vägdes mot kvantitativ metod inför studiens början. Slutsatsen blev att studien passade bättre mot en kvalitativ metod. En kvantitativ metod hade gett ett större urval av elever och det hade varit lättare att göra en generalisering, den hade dock inte givit det djup i svaren på frågorna som den kvalitativa metoden gav. Det är de mer ingående djupa svaren som frågeställningen i syftet eftersöker. Eftersom det var elever och deras tankegångar som skulle ge oss svar på våra frågor valdes semistrukturerad intervjuform vid intervjuer.

Detta för att eleverna inte skulle känna sig hämmade utan att de istället kunde känna sig fria och tala fritt. Dessutom ställdes följdfrågor till det eleverna svarade under

intervjuerna. Det gjordes för att få mer utvecklande svar samt att det skulle svara mot det vi ville ha ut av frågorna (Bryman, 2011). Att intervjua eleverna i par tror vi var till studiens fördel, detta märktes på att vi som intervjuade upplevde att eleverna kände sig bekväma i situationen som var och de gav utvecklande svar. Till en början bestämdes det att antalet intervjupersoner skulle uppgå till tolv stycken elever. Detta blev inte utfallet, istället intervjuades sex elever. Orsaken var delvis att de första sex intervjuerna gav tillräckligt med empiri för studien. Den andra orsaken grundade sig i tidsbrist. Efter de första sex intervjuerna hade vi möjlighet att genomföra de resterande sex intervjuerna först en vecka därefter. Vi ansåg därför att transkribering och kodning av intervjuerna hade blivit en för stor belastning tidsmässigt då arbetet med studien började gå in i ett slutskede.

Studien har genomförts av två personer. Detta upplevs vara till fördel då det är lättare att utbyta tankar och idéer under studiens gång. Det underlättar även att vara två stycken vid genomgång av resultat, då feltolkningar och egna värderingar är lättare att undvika.

6.3 Slutsats och vidare forskning

Eleverna som har deltagit i studien har haft en gemensam positiv känsla samt en gemensam syn på vad rörelse är. Eleverna lyfter fram de olika aspekter som är viktiga för att känna rörelseglädje och meningsfullhet samt vilka faktorer som kan hindra dem och deras motivation till att röra på sig. Det som visar sig vara viktigt för eleverna är att få vistas i olika miljöer men även att de får hitta en balans mellan vila och aktivitet.

Studien skapar en förståelse för vad eleverna anser är viktigt aspekter för att uppleva en meningsfullhet i rörelse. Denna studie utgår enbart från ett fritidshem därför hade det varit intressant med fler liknande studier där elevernas perspektiv är i fokus. Eftersom miljön och dess betydelse hade en sådan stor inverkan på elevernas meningsfullhet hade det varit intressant om en liknande studie genomfördes där eleverna har ständig tillgång till mer naturliga miljöer. Detta för att se hur elevernas upplevelser och tankar skiljer sig beroende på vilken miljö som de har tillgång till. En fråga vi ställer oss är om de elever som har mer skogsmiljö på skolgården istället vill ha mer uppstyrda och redigerade platser? Denna fråga tycker vi hade varit intressant att få svar på.

7. Referenslista

BRIS. (2020). *De säger att vi inte rör på oss- Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet.* Barnens rätt i samhället.

https://www.bris.se/globalassets/pdf/brisrapport_2020_2_.pdf

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder.* Liber AB.

Löfgren, B. (2013). *Effect of Physical Activity on Bone, Muscle and Fracture Risk During Growth.* Lunds universitet.

https://lup.lub.lu.se/search/ws/files/4257153/3410939.pdf

Ericsson, I. (2005). *Rör dig- lär dig motorik och inlärning.* SISU idrottsböcker och författaren.

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – en interventionsstudie i årskurs 1-3* (Doktorsavhandling, Malmö Högskola).

https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Motorik-koncentrationsformaga-skolprestationer.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Vad är psykisk hälsa?.* Livsvillkor och levnadsvanor.

https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/

Fält, I. Jangenmo, M., & Bringsen, Å. (2018). *När jag har haft PULS – pass så springer jag till klassrummet och känner att jag är jätteglad - en kvalitativ studie om skolbarns beskrivningar av självupplevt välbefinnande och fysisk aktivitet i skolmiljön.* (Forskningsplattformen för Hälsa i Samverkan nummer 4). Kristianstad University press.

http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:1204913/FULLTEXT01.pdf

Grindberg, T., & Jagtoien, L., G. (2000). *Barn i rörelse.* Studentlitteratur AB.

Hammarsten, M. (2014). *Fritidshemsbarns meningsskapande på oredigerade platser utomhus kring fritidshem.* (masteruppsats). Linköpings universitet, 2014.

http://hj.diva-portal.org/smash/get/diva2:765450/FULLTEXT01.pdf

Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet: en intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva.* (avhandling för doktorsexamen). Örebro universitet, 2009

http://du.diva-portal.org/smash/get/diva2:562364/FULLTEXT01.pdf

Klinta, C. (2012). *Rörelseglädje- med Sherborneövningar Relation Play.* Klintas förlag.

Kvale, S., & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Studentlitteratur AB.

Meece, J.L. & Daniels, D.H. (2008). *Child and adolescent development for educators.* (3 uppl.)

Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården.* Institutionen för landskapsplanering, SLU: Alnar. Hämtad från:

http://www.skolporten.se/forskning/avhandling/landskapet-i-leken-br-en-studie-av-utomhuslek-pa-forskolegarden/#sthash.gkYkgUqE.dpuf

Pihlgren, A. (2015). *Fritidshemmet och skolan- det gemensamma uppdraget.* Studentlitteratur AB.

Rennstam, J., & Westerfors, D. (2015). *Att analysera kvalitativt material.* I Ahrne, G. & Svensson, P.

Skolverket. (2019). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: Reviderad 2019.* Skolverket.

https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fcurriculum.htm%3Ftos%3Dgr&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa219f#anchor_4

SFS 2010:800. *Skollag.* https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800

Statens medieråd. (2019). *Småungar och medier 2019.* (Resultatredovisning, Sid. 21).

https://www.statensmedierad.se/download/18.1ecdaa0017633a0d6666153/1607512034789/Sm%C3%A5ungar%20och%20medier%202019%20tillganglighetsanpassad.pdf

Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder.* Liber AB

WHO. (2020, 26 november). *Physical activity.* World Health Organisation.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Woolfolk, A., & Karlberg, M. (2015). *Pedagogisk psykologi.* Pearson education limited.

Bilaga 1

Intervjufrågor

Berätta om någon/några aktiviteter ni har gjort på fritids som du tycker är roliga?
Vad kan ni göra för rörelseaktiviteter på fritids?
Vilka platser på fritidshemmet/skolområdet är det roligast att ha rörelseaktivitet på? Varför?
Hur känns det när du får göra rörelseaktiviteter på fritids?
Vad hade du velat ha eller kunnat göra på fritids som du inte kan idag? Varför?
Vad tycker du är en tråkig rörelseaktivitet?
Finns det någon rörelseaktivitet som är otäck?
Vad känner du när fritidsläraren/fritidspedagogen säger att ni får ha rörelseaktivitet på fritids? Varför känner du så?
När känner du att du inte vill göra en rörelseaktivitet? Miljön utanför skolan?

Varför är det roligt med rörelseaktiviteter?
Vilken rörelseaktivitet skulle du helst vilja göra imorgon?

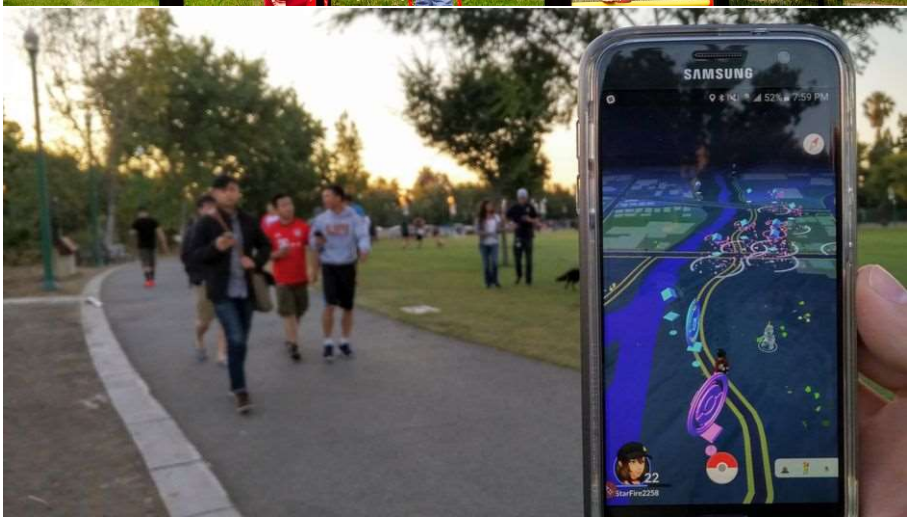
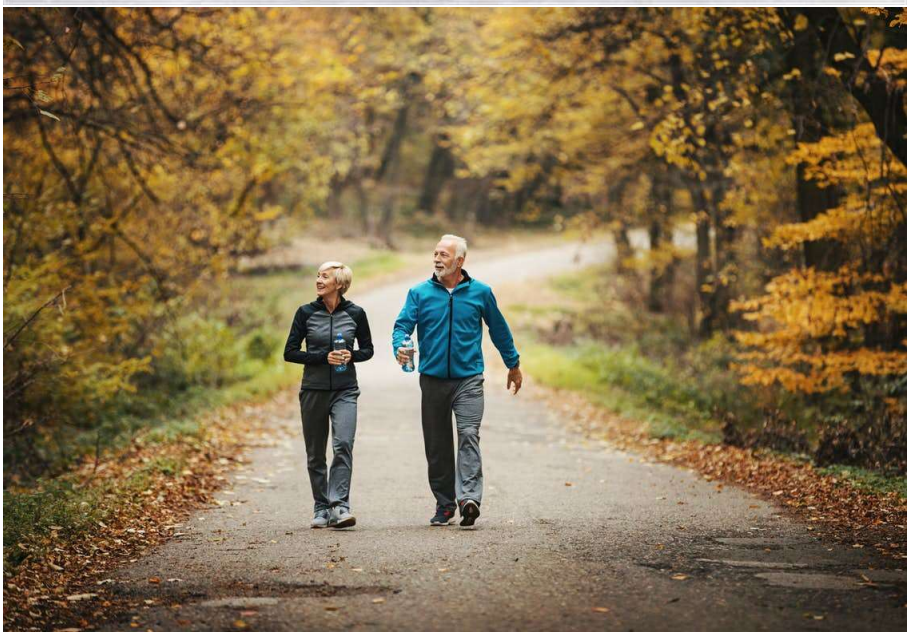
Bilaga 2

Samtalspromenad/intervjufrågor

Vad tycker du om skolgården på skolan? Är den rolig eller tråkig att ha aktiviteter på? Varför?
Visa oss en plats där ni tycker att det är roligt att röra på er! Varför…..? Hur känns det att vara här?
Visa oss en plats till där ni tycker att det är roligt att röra på er! Varför……? Hur känns det?

Finns det någon mer plats där ni tycker att det är roligt att röra på sig som ni vill visa?
Visa oss en plats där ni tycker att det är tråkigt att röra på sig! Varför…..? Hur känns det…..?
Visa oss en plats som är läskig att röra sig på! Varför….? Hur känns det….?
Vad är det som gör att denna plats är otäck tycker du?
Visa oss en plats där du rör dig tillsammans med andra.
Hur känns det att vara här?
Visa mig en plats där du rör dig ensam.
Hur känns det att vara här?

Bilaga 3



stadium
7
9