



## **Fysisk aktivitet i skolan**

- En studie om implementering av fysisk aktivitet i grundskolan utöver ämnet idrott och hälsa

Christoffer Engqvist & Tobias Fredholm

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete avancerad nivå 78:2019  
Ämneslärarprogrammet: 2015–2020  
Handledare: Leif Yttergren  
Examinator: Susanne Johansson



# **Physical activity in schools**

- A study on the implementation of physical activity in compulsory school in addition to the topic of sport and health

Christoffer Engqvist & Tobias Fredholm

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCES  
Master's degree Project 78:2019  
Teacher Education Program: 2015–2020  
Supervisor: Leif Yttergren  
Examiner: Susanne Johansson

## **Sammanfattning**

**Syfte och frågeställningar:** Syftet med studien är var undersöka implementeringsprocessen av fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa på fyra grundskolor.

Arbetets frågeställningar var:

- Vad är skolans incitament för ökad fysisk aktivitet?
- Vilka förberedelser genomfördes av skolan?
- Vilken typ av aktivitet är mest framträdande?
- Vilken roll spelar utvärdering i implementeringsprocessen?
- Vilka är de avgörande faktorerna i en implementeringsprocess?

**Metod:** I arbetet användes en kvalitativ ansats och empirin samlades in genom intervjuer med fyra individer som på något sätt är ansvariga för en rörelsesatsning på respektive skola.

Intervjuerna var av semistrukturerad karaktär och analyserats med hjälp av Normalisation Process Theory som är en teori inom implementeringsforskning.

**Resultat:** Resultatet visar att stillasittande var den vanligaste orsaken till införandet av mer fysisk aktivitet och att det i hälften av fallen kom som ett direktiv från skolledningen. Den mest förekommande aktiviteten var knuten till klassrumsmiljö och inte schemalagd. Samtliga som deltog i studien använde någon form av utvärdering och samtliga uppger schemaläggning som en vital aspekt i implementeringsprocessen.

**Slutsats:** Att skolledningen var positivt inställd och stöttande av implementeringen var det som särskilde en lyckad implementeringsprocess mot en mindre lyckad då de styr över schemaläggning och resursfördelning.

## **Abstract**

**Aim:** The purpose of the study was to investigate the implementation process of physical activity in addition to the topic of sport and health at four primary schools.

The research issues were:

- What is the school's incentive for increased physical activity?
- What preparations were made by the school?
- What type of activity is most prominent?
- What role does evaluation play in the implementation process?
- What are the decisive factors in an implementation process?

**Method:** In the work, a qualitative approach was applied, and the empiricism has been gathered through interviews with four individuals who are in some way responsible for increasing physical activity at each school. The interviews have been of a semi-structured nature and analysed with the aid of Normalization Process Theory, which is a theory in implementation research.

**Results:** The result shows that sedentary was the most common cause of the introduction of more physical activity and that in half the cases the directive came from the school management. The most common activity was linked to a classroom environment and was not scheduled. Everyone who participated in the study uses some form of evaluation and all state scheduling as a vital aspect of the implementation process.

**Conclusion:** The fact that school management was positive and supported the implementation was what distinguishes a successful implementation process against a less successful one, as they manage over scheduling and allocation of resources.

# Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion .....	1
1.2 Centrala begrepp .....	2
2 Tidigare forskning .....	2
2.1 Forskning om fysisk aktivitet, riktlinjer och påverkan på den kognitiv prestationen .....	3
2.2 Forskning om implementeringsprocesser.....	4
3 Teoretiskt ramverk .....	7
3.1 Normalisation Process Theory (NPT) .....	8
4 Syfte och frågeställningar.....	9
4.1 Syfte .....	9
4.2 Frågeställningar.....	9
5 Metod .....	10
5.1 Genomförande .....	10
5.2 Urval.....	11
5.3 Intervjuguiden .....	11
5.4 Bortfall .....	12
5.5 Trovärdighet .....	13
5.6 Etiska aspekter.....	13
6 Resultat.....	14
7 Diskussion .....	29
7.1 Resultatdiskussion.....	29
7.2 Metoddiskussion.....	33
Käll- och litteraturförteckning.....	35
Bilagor.....	38

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) är idag en av de ledande aktörerna i Sverige gällande forskning kring rörelse och fysisk aktivitet. I inledningen av 2019 inleddes ett större projekt på högskolan där projektets mål är att ge ny ”kunskap om sambanden mellan fysisk aktivitet och kost för att främja hälsosamma hjärnfunktioner ur ett fysiologisk, organisatoriskt och pedagogiskt perspektiv” (Gymnastik och idrottshögskolan, 2019a, tredje stycket).

Forskningsprojektet syftar till att undersöka förhållandet mellan fysisk aktivitet och hur skolor kan använda sig av det för att främja elevers inlärning

Fysisk aktivitet, utöver ämnet idrott och hälsa, är ingen självklarhet i den svenska grundskolan. Skolverket skriver att ”skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket, 2019, s. 7). En strävan saknar krav och lämnar ett stort ansvar till skolor som själva bestämmer i vilken utsträckning de vill arbeta med daglig fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa. Många skolor organiserar dock mer fysisk aktivitet och det har även dykt upp diverse aktörer som skapat plattformar för att inspirera kring fysisk aktivitet inom skolväsendet.

En av de aktörerna är Stockholms stad som grundade Spring i benen. Det är ett nätverk där skolor i Stockholmsområdet får en förfrågan om att vara en del av nätverket men själva väljer om de vill delta. Inom de nätverket anordnas bland annat inspirationsträffar där utvalda personer på skolorna kan delta. Där kan de ge varandra inspiration om vilka typer av aktiviteter de genomför inom ramen för skoldagen och ibland sker det föreläsningar kopplat till ämnet. Det är sedan dessa individers ansvar att den informationen förs vidare till skolan för en eventuell etablering (Stockholms stad, 2017).

En annan aktör är Generation pep som initierades av kronprinsessparet. De agerar på liknande sett som ett nätverk, med skillnad att skolor aktivt ansöker om att bli en del av Generation pep. I det nätverket samlas tips och idéer, främst på deras hemsida men det sker också ett fåtal inspirationsträffar där skolor kan delta. Informationen och/eller aktiviteterna är sedan upp till skolan hur de väljer att använda (Generation pep, 2018a).

Något som däremot inte är etablerat av de nämnda aktörerna är hur skolorna ska göra fysisk aktivitet och rörelse att bli en del av verksamheten på skolan. Det finns gott om tips på vilka aktiviteter som kan användas, men en implementeringsprocess i en organisation som skolan är komplex och behöver mer än bara tips och idéer. Det är en process som kan ha fler än ett tillvägagångssätt och fler variabler som påverkar. Detta är något som intresserar oss inför kommande yrkesprofession som lärare, alltså hur fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa kan implementeras och bli en given del av verksamheten på skolan.

## ***1.2 Centrala begrepp***

Nedan följer begrepp som genomsyrar eller återkommer i studien. Avsnittet avser att definiera och förklara dessa.

### ***Fysisk aktivitet***

Med fysisk aktivitet menas rörelse som ökar förbrukningen av energi och bör vara andnings- och pulshöjande (Yrkesföreningen för fysisk aktivitet, 2016). Det kan utövas i olika former, miljöer och tider men förutsättningen är att den ökar energiförbrukningen.

### ***Implementering***

Ordet kommer från det latinska 'implere' som översatt betyder 'att fylla upp' och kan i vardagliga termer definieras som applicera, utföra, genomföra för att nämna några (Nilsen, 2014). Definitionen av implementering i denna studie har utgångspunkt i det Nilsen (2014) beskriver som en realisering av en idé eller plan.

### ***Brainbreak***

Är ett verktyg som används för att ge hjärnan en paus under lektionstid så att eleverna kan släppa skolarbetet en kort stund och tänka på annat och på så sätt bli mer uppmärksamma (Generation pep, 2018b).

### ***Spontanrörelse***

Definieras av studiens författare som spontana lekar eller spel under raster och ledig tid som inte initierats av vare sig lärare eller annan vuxen utan av barnen själva.

## **2 Tidigare forskning**

I detta kapitel lyfts tidigare forskning fram kopplat till fysisk aktivitet och implementering. I avsnittet med fysisk aktivitet behandlas studier kring ungas dagliga rörelse i förhållande till

rekommendationerna samt effekter på den kognitiva förmågan. Dessutom beskrivs resultaten av olika studier om hur implementering går till samt vilka aspekter som påverkar processen i både positiv och negativ bemärkelse.

## ***2.1 Forskning om fysisk aktivitet, riktlinjer och påverkan på den kognitiv prestationen***

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016) skriver att riktlinjerna för fysisk aktivitet för barn mellan 6–17 år är 60 minuter per dag av aerob karaktär. Utöver det bör muskel-och skelettstärkande aktivitet utövas tre gånger i veckan (YFA, 2016). De skriver även att det finns tvärsnittsstudier som visar att det finns positiva samband mellan just konditionsträning eller kondition och skolprestation, samt experimentella studier som visar en kausal effekt av att kognitiva förmågor kan uppnås vid en förbättrad kondition. Dock är det vetenskapliga underlaget begränsat för dessa typer av studier vilket medför att det inte går att konstatera korrelationen mellan skolprestation och ökad fysisk aktivitet (YFA, 2016).

Livsmedelsverket har tillsammans med Karolinska Institutet gjort en nationell undersökning vid namn Riksmaten där de under läsåret 2016–2017 studerade bland annat fysisk aktivitet och stillasittande hos barn och ungdomar i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet. Nyberg (2017) skriver att inte ens hälften av barnen, oavsett kön, når den dagliga rekommendationen av rörelse om minst 60 minuters fysisk aktivitet. Det visar även att mängden fysisk aktivitet minskar i takt med att åldern ökar, där exempelvis 50% av pojkarna i årskurs 5 nådde rekommendationen medan andelen för pojkar i gymnasiet var 32%. Motsvarande försämring gällde för flickorna som dessutom hade en lägre grad av fysisk aktivitet initialt (Nyberg, 2017).

Hagströmer (2017) skriver att effekterna av kontinuerlig fysisk aktivitet är många och det finns studier som säger att rörelse och aktivitet bidrar till en stärkt självkänsla, bättre skeletthälsa och förbättrad mental hälsa på barn i 6–17-års ålder. Därtill skriver Hagströmer att det genom både experimentella-och tvärsnittsstudier gått att konstatera att det finns ”positiva samband mellan kondition eller konditionsträning och skolprestation” (Hagströmer, 2017, s. 18). Hagströmer (2017) poängterar i sin studie att det inte finns några tendenser till en försämring av skolresultat där läxläsningstiden ersatts med fysisk aktivitet utan att den fysiska aktiviteten kompletterar den uteblivna tiden för läxor och har en positiv inverkan på eleverna.



Karlsson (2017) skriver om en interventionsstudie som han var delaktig i 1998 där de undersökte hur daglig motion påverkade elevernas benmassa, muskelstyrka, frakturer och skolresultat på en skola i Bunkeflostrand. Emellertid fick forskarna inte fram något generaliserbart samband mellan mer fysisk aktivitet och kognitiv funktion men studien gav ändå en indikation på att ett samband var troligt. Pojkarna i studien visade nämligen en förbättring i akademisk prestation efter den ökade fysiska aktiviteten och majoriteten höjde sina slutbetyg. För flickorna gav studien ingen effekt då deras skolprestation redan var hög inledningsvis (Karlsson, 2017).

Enligt Folkhälsomyndighetens rapport om barn och ungdomars rörelsevanor framgår det att fysisk aktivitet har positiva effekter som exempelvis att kondition, blodtryck och bentäthet förbättras och dessa effekter kan även ses upp i vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2018). Folkhälsomyndigheten (2018) menar att olika faktorer spelar in hur mycket ungdomar rör på sig och en högre grad av fysisk aktivitet kan ses hos barn där närmiljön på något sätt är utrustad, exempelvis med lekplatser. De menar även att fysisk aktivitet och lek minskar ju äldre man blir och att flickor generellt rör sig mindre än pojkar (Folkhälsomyndigheten, 2018). Forskning visar att rörelse och fysisk aktivitet hos barn i åldrarna 11, 13 och 15 är låg och har så varit de senaste 20 åren (Folkhälsomyndigheten, 2018).

## ***2.2 Forskning om implementeringsprocesser***

I dagsläget finns det ingen svensk forskning som visar vilka aspekter som är viktiga att förhålla sig till vid implementering av fysisk aktivitet. Det som ligger närmast är en norsk fallstudie av Samdal och Rowling (2011) som redovisas nedan. Skillnaden är att den norska policyn säger att fysisk aktivitet ska vara en del av skoldagen medan det i den svenska läroplanen står att det bör tillgodoses (Samdal & Rowling, 2011; Skolverket, 2019).

### **2.2.1 Implementering i skolan**

Skolverket (2015) skriver i en rapport om implementering av läroplaner i skolan om olika utmaningar och de hinder de anser vara primära som kan uppstå i implementeringsprocessen. Resurser var en av delarna som behandlades. Framförallt handlar det om att inte kunna tillsätta rätt personal på rätt plats vilket majoriteten av de undersökta skolorna inte hade

möjlighet att göra. Bristen på tydligt ledarskap och kollegialt samarbete över ämnesgränserna bidrog till att flera hinder i implementeringsprocessen skapades (Skolverket, 2015).

Den mest vitala aspekten för att kunna genomföra reformpaketet i skolan uppgavs vara tid. Majoriteten av informanterna i Skolverkets studie menar att tiden är en bristvara och att tidsaspekten var mindre än önskad redan innan ett reformpaket infördes och i synnerhet för lärarna som deltog i studien (Skolverket, 2015).

Otydligheter och missuppfattningar kring en ny process innebär risker som att implementeringen skulle stoppas eller att alternativa vägar till målet ersätter den ursprungliga idén. Skolverket (2015) menar att problematiken kan uppstå när riktningen och målet inte är densamma, utan att lärarna istället får lita på egna erfarenheter och kollegor, vilket också är ett av de största hindren ur ett implementeringsperspektiv och som påverkar det slutgiltiga genomförandet. Ytterligare problem som Skolverket (2015) lyfter fram är att en del lärare inte upplever förändringen som positiv, att syftet med förändringen är svårförståeligt och lärarna har därför en vilja av att inte förändra något.

### **2.2.2 Implementering av fysisk aktivitet i skolan utöver ämnet idrott och hälsa.**

I en litteraturstudie från Norge från 2010 undersöker de åtta studier med syftet att ta fram de viktigaste begreppen som motiverar implementering av fysisk aktivitet. De komponenter som förekommer mest i de granskade studierna var förberedelse och planering för skolans utveckling, befästa idéerna i ledningssammanhang, tydligt ledarskap, utveckling och kunskap hos lärarna, organisatoriskt stöd, deltagande elever, brett nätverk och hållbarhet (Samdal & Rowling, 2011). Den enda kategorin som nämns i samtliga granskade studier är förberedelse och planering för skolans utveckling (Preparing and planning for school development) vilket enligt Samdal och Rowling (2011) innebär hur skolan anpassar sig och etablerar metodiken och användandet.

I en översiktsstudie från USA granskades totalt sjutton studier varav nio var kvalitativa och åtta kvantitativa. I studierna undersöks lärare, rektorer samt skolledning och utifrån resultaten ville forskarna hitta en beskrivning av olika faktorer som på något sätt hindrar, försvårar samt möjliggör implementeringen av skolbaserad fysisk aktivitet för barn och ungdomar mellan 5–18 år (Nathan, et al., 2018). De aspekter som enligt Nathan et al. (2018) har störst påverkan i negativ bemärkelse på implementeringsprocessen var bristen på en tydlig målsättning, brist på

tid i schemat och att skolan inte hade de miljömässiga förutsättningarna. Hon menar även att många av studierna påpekar att inställningen och motivationen hos lärare, elever och föräldrar är en bidragande orsak till att implementeringen försvåras (Nathan, et al., 2018). Nathan et al. (2018) lyfter även främjande delar för implementeringsarbetet. De kommer fram till att skolans materiella och miljömässiga resurser var starkt bidragande faktorer. Andra faktorer som viljestark och kompetent personal hade stor betydelse för arbetet likväl som stödet från skolans ledning (Nathan, et al., 2018).

Kearns, Kleinert och Dupont-Versteegden (2019) granskar hur implementering av mer fysisk aktivitet ska genomföras på statliga skolor i USA. De diskuterar hur komponenter som personal, fortbildning, feedback, mätbara data, ledningsstöd samt kritisk granskning påverkar hur väl en implementering fungerar. De menar även att det finns en interaktion mellan komponenterna, förändras en komponent påverkas de andra vilket leder till att implementeringen får ta ett omtag eller ny riktning (Kearns, et al., 2019).

Kearns et al. (2019) menar att implementering och uppföljning av fysisk aktivitet i skolor går att beskriva genom att granska policyförändringar inom folkhälsoämnen där de beskrivs som svåra att genomföra på grund av brist på tid och resurser. Författarna menar att regler och lagar kring ökad fysisk aktivitet är ineffektivt och rent av lönlöst utan adekvata resurser för att etablera en strukturell förändring (Kearns et al., 2019).

Genom sin forskning vill Kearns et al. (2019) visa att fyra vitala aspekter bör uppfyllas i en implementeringsprocess. Först bör en arbetsgrupp tillsättas för att undersöka den nuvarande mängden av fysisk aktivitet och om den når den statliga rekommendationen. En ansvarig för projektet bör utses vars uppgift är att svara mot de beslut arbetsgruppen kommit fram till men även arbeta nära rektorn som bör vara involverad. Innan projektet påbörjas bör skolan även utvärdera och identifiera vilka mänskliga resurser som finns att tillgå och den sista aspekten författarna lyfter är att ta reda på hur skolans rörelsekultur ser ut (Kearns et al., 2019).

I en norsk fallstudie vill forskarna undersöka hur åtta skolor genomför implementeringen av en statlig policy kring fysisk aktivitet. Det framkommer av studien att de viktigaste aspekterna som främjade processen var formalisering och förankring, fördelning av tid och resurser, tillgänglighet av anläggningar i skolmiljön och lärarnas färdigheter och kompetens. Forskarna lägger extra vikt i att beskriva bristen av kompetens och förtroende bland lärare och brist på

tilldelad tid från skolan som den främst hindrande faktorn. Emellertid lyfter de upprättandet av en projektgrupp som en positiv aspekt för arbetet med implementeringen (Larsen et al., 2012).

Mâsse, Naiman och Naylor (2013) genomförde en studie med 50 informanter på skolor i Kanada. I studien intervjuades 17 rektorer och 33 lärare, bland annat gällande implementering av daglig fysisk aktivitet. De deltagande skolorna hade två sätt att implementera daglig fysisk aktivitet och den ena var schemalagd daglig fysisk aktivitet där alla var tvungna att delta, medan det andra tillvägagångssättet var att erbjuda fler tillfällen till fysisk aktivitet, tillfällena var då inte obligatoriska (Mâsse et al., 2013). Generellt tyckte lärarna som intervjuades att skolan skulle erbjuda elever daglig fysisk aktivitet men att det var svårt att anpassa schemat rent tidsmässigt. En faktor som hade en negativ inverkan på implementeringen var otillräckliga kunskaper inom området fysisk aktivitet (Mâsse et al., 2013).

Mâsse, Naiman och Naylor (2013) skriver att tydliga riktlinjer och en tydlighet hur aktiviteterna ska struktureras underlättar en implementering. Skolor som tidigare hade ett tydligt fokus på rörelse och aktivitet till större grad lyckades med implementeringen (Mâsse et al., 2013). Lärare upplevde också ett mindre självstyre över deras scheman och att de fick en ökad arbetsbelastning. En faktor som författarna lyfter fram som påverkar implementeringen är väderförhållanden och i synnerhet att dåligt väder skapar sämre förutsättningar att genomföra diverse aktiviteter (Mâsse et al., 2013).

Den tidigare forskningen som är framställd ovan visar att det finns kunskap kring implementeringsprocesser och implementering av fysisk aktivitet i skolan. I studierna lyfts det fram olika faktorer som påverkar en implementering i både positiv och negativ bemärkelse och det diskuteras kring flera faktorer som spelar in vid implementering av fysisk aktivitet, där till exempel personal och lärares engagemang och kunskap spelar stor vikt. Dessutom är ledningsstöd, tid, materiella -och ekonomiska resurser aspekter som ses som särskilt viktiga. Det finns dock inga studier gällande implementering av fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa i den svenska skolan. Avsikten med denna studie är således att fylla den forskningslucka som existerar kring implementering av fysisk aktivitet i den svenska skolan utöver ämnet idrott och hälsa.

### **3 Teoretiskt ramverk**

Under senare tid har det utvecklats mer etablerade teorier vars huvudsakliga fokus är implementering. De går vanligtvis under begreppet implementeringsteorier (Nilsen, 2014). Följande avsnitt beskriver Normalisation Process Theory, den teoretiska utgångspunkt som genomsyrar uppsatsen.

### ***3.1 Normalisation Process Theory (NPT)***

Innan specifika implementeringsteorier som denna existerade användes inte sällan teorier som behaviorism, kognitivism och socialkognitivism för att se hur förändringsprocesser gick till (Nilsen, 2014). På senare tid har forskarna dock utvecklat specifika implementeringsteorier - som på många sätt bottnar i de nämnda - men som på ett djupare plan berör ämnet implementering och realisering av olika metoder eller idéer och hur de omsätts till en verklig handling. Teorin ger adekvata begrepp och förhållningssätt till den data som ska analyseras. (Nilsen, 2014).

För att få djupare förståelse kring teorin behöver begreppet normalisering förklaras. Normalisering är när ett visst beteende på något sätt vidmakthålls och blir en praxis i olika verksamheter. När beteendet blivit naturligt och vedertaget i verksamheten har en normalisering skapats (Nilsen, 2014). Normaliseringsprocessen är således den process som pågår fram till att ett beteende blir normaliserat, vilket ger relevans till undersökningens syfte att studera den process som leder till en normalisering av fysisk aktivitet i skolan.

NPT hör i grunden hemma i hälso-sjukvårdsverksamheten och syftet är att sätta riktlinjer för ”individuella och kollektiva implementeringsansträngningar” (Nilsen, 2014, s. 87) i bland annat organisatorisk förändring, ny teknik eller ny teknologi. ”Teorins fokus är förståelse och förklaringar av faktorer som underlättar respektive försvårar denna normalisering i hälso- och sjukvårdsverksamheten” (Nilsen, 2014, s. 87). Det innebär att vikten av teorin ligger i att lyfta de aspekter som främjar normaliseringen av den tänkta metod eller idén vilket även ska främja implementeringen. Studiens syfte är att undersöka skolors implementeringsprocess, vilket gör att teorin kommer att prövas även i denna kontext, i detta fall är det i ett hälsosammanhang vilket gör att teorin ses som adekvat.

Ett begrepp att förhålla sig till inom NPT är agenter (Nilsen, 2014). Agenterna är de som är involverade i implementeringsprocessen och de kan agera själva eller i en grupp. Begreppet agenter kommer fortsättningsvis ersättas av ’de ansvariga’, dels för att underlätta läsningen

dels för att det är ett mer adekvat begrepp i denna studie. Agenterna, eller de ansvariga, är de som på något sätt är involverade i att införa mer fysisk aktivitet och rörelse på skolan utöver ämnet idrott och hälsa. Relationen mellan de ansvarigas ansträngningar och vilja att utveckla ska korrelera med olika relativa beståndsdelar, till exempel resurser och sociala normer. I en implementering kommer dessa olika delar att samspela med varandra. Det är delar som enligt Nilsen (2014) påverkar varandra och således hela slutprodukten av implementeringen.

Begreppet agenter diskuteras vidare i det som Nilsen (2014) beskriver som de fyra vitala begreppen. De fyra begreppen symboliserar implementeringens förändringsmekanismer inom NPT. Det inledande begreppet är samstämmighet vilket syftar till att de ansvariga skapar en förståelse för situationen och vilket arbete som behövs för att genomföra implementeringen. Det andra begreppet är kognitiv medverkan som syftar till att de involverade i själva implementeringsprocessen försöker att få sig själva och utomstående individer inblandade och engagerade i implementeringen. Det tredje begreppet är kollektivt agerande vilket sker då de ansvariga samlar de olika förmågorna och resurser för att skapa goda förutsättningar att realisera den metod som ska implementeras. Det sista begreppet är reflexiv övervakning vilket syftar till att de ansvariga granskar och värderar de olika effekterna och resultat som implementeringen har lett till (Nilsen, 2014).

NPT är skapad för att konkretisera en normalisering, vilket skolorna som undersökts på något sätt arbetar för, alltså en normalisering av en ökad fysisk aktivitet i skolan utöver ämnet idrott och hälsa. Denna teori ger studien relevanta begrepp och förklaringar kring hur en metod kan etableras och bli en del av en verksamhet och ligger dessutom till grund för hur frågeställningen har formulerats.

## **4 Syfte och frågeställningar**

### ***4.1 Syfte***

Syftet med studien är att undersöka implementeringsprocessen av fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa på fyra grundskolor.

### ***4.2 Frågeställningar***

- Vad är skolans incitament för ökad fysisk aktivitet?
- Vilka förberedelser genomfördes av skolan?

- Vilken typ av aktivitet är mest framträdande?
- Vilken roll spelar utvärdering i implementeringsprocessen?
- Vilka är de avgörande faktorerna i en implementeringsprocess?

## **5 Metod**

I denna del redovisas studiens metodik och genomförande. Avsnittet beskriver urval, etiska aspekter, genomförande samt hur intervjuguiden arbetades fram. Utgångspunkten för detta avsnitt är GIH:s uppsatsguide där en strävan har varit att beskriva metoden så noggrant som möjligt med målsättningen att göra studien reproducerbar (Gymnastik och idrottshögskolan, 2019b).

### ***5.1 Genomförande***

Det första som behövdes göra var att finna skolor som på något sätt arbetar med fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa för att kunna genomföra intervjuer som ger relevant data. Det har i studien använts olika tillvägagångssätt för att hitta de skolorna. Sökningar via olika hemsidor som Generation pep och Skolverket har gjorts och genom dessa kanaler har skolor som är aktiva i den typen av projekt uppmärksammats. I samband med ett hälsokonvent på GIH etablerades det kontakt med en skola.

I studien i övrigt har kontakten med respondenter och skolor skett via mailkonversation. Inledningsvis kontaktades nio skolor med missivbrev (Se bilaga 2) och av de nio svarade två att de ville delta i studien. Eftersom ett önskemål om mer data att tolka och analysera existerade genomfördes ytterligare utskick av missivbrevet vid två tillfällen. Det andra utskicket genomfördes fyra dagar efter det första där två skolor kontaktades varav en önskade att delta i studien. Det sista utskicket ägde rum åtta dagar efter det första, då kontaktades tre skolor varav en önskade att delta. De som kontaktades på skolorna var rektorer, biträdande rektorer och idrottslärare. Detta för att öka chansen att etablera kontakt med den som är ansvarig för implementeringen och fastställa tid för intervjun.

Innan intervjuerna genomfördes i skarpt läge testades de i pilotintervjuer som syftade till att pröva intervjuguiden samt oss själva som intervjuare (Dalen, 2008). Första prövningen av intervjuguiden genomfördes på två kurskamrater vilket ledde till omformulering och ett

tydliggörande av vissa frågor vilket Dalen (2008) nämner ofta sker efter en provintervju. Den andra intervjun genomfördes med en individ som tidigare har varit initiativtagare och verksam i ett projekt för att öka rörelsen hos barn och unga på en skola, utöver ämnet idrott och hälsa. Efter den andra provintervjun gjordes ytterligare korrigeringar och förtydliganden för att få ut relevant data av frågebatteriet.

Intervjuerna har vid samtliga tillfällen tagit plats enskilt på respondentens kontor eller rum och genomförts på cirka 30–40 minuter. Samtliga intervjuer har av praktiska skäl spelats in på telefon och sparats som ljudfil efter godkännande och enligt överenskommelse med respondenten (Patel & Davidsson, 2011; Dalen, 2008). Transkriberingen är genomförd av studiens författare vilket Dalen (2008) menar ger en mer effektiv tolkning av data. Dalen (2008) menar även att det är en stor fördel att genomföra transkriberingen och hanteringen av råmaterialet så nära in på själva intervjutillfället som möjligt vilket har gjorts i denna studie.

## ***5.2 Urval***

Urvalet består av fyra personer på grundskolor i Stockholmsområdet. Genom sökningarna på nätverkens hemsidor framgår det att få av skolorna som är kopplade till nätverken är gymnasieskolor, vilket gjort att urvalet endast består av grundskolor. Ambitionen var att intervjua fyra till sex personer för att kunna erhålla mer djupgående data vilket också blev utfallet. Fyra respondenter är således adekvat mot studiens omfång då fler frågeställningar och intervjuguide (Se kap. 5.3) givit en passande mängd rådata.

De individer som var av intresse att intervjua är på något sätt ansvariga för implementeringen av ökad fysisk aktivitet på skolorna de arbetar på. Respondenterna är således utvalda för att möta studiens syfte, det som Yin (2013) beskriver som avsiktligt urval.

I kvalitativ forskning brukar urvalet göras medvetet i vad som kallas avsiktligt urval (eng. purposive sampling). Målsättningen eller syftet med att välja specifika datainsamlingsenheter är att arbeta med dem som ger de talrikaste data som är mest relevant för studiens ämne (Yin, 2013, s.93).

## ***5.3 Intervjuguiden***

Följande stycke beskriver hur intervjuguiden skapades. En beskrivning av guidens struktur förklaras och även hur intervjuguiden inspirerades av en konkret implementeringsmodell Carlford (2014) benämner som Active Implementation Framework.



Handlingsmodellen Active Implementation Framework utgör grunden för skapandet av intervjuguiden i denna studie. I praktiken används modellen för att implementera metoder i en verksamhet och är således ett beprövat tillvägagångssätt när det gäller att applicera metoder i verkligheten. Motiveringen till att använda implementeringsmodellen som mall för intervjuguiden var dels att eliminera ett antagande hur implementeringen kunde ske, dels ge intervjuguiden tydligare struktur. Det första ramverket Implementation Stages består av fyra steg och används som måttstock i utformningen av intervjuguiden.

Det första steget i ramverket är *intervention* där det sker en undersökning av ett behov som kan finnas. Det presenteras även förändringsalternativ och vilka parter som är delaktiga och berörda. *Installation* är det andra steget där en förberedelse påbörjas och en planering av den metod som ska implementeras i verksamheten, frågor som hur resurser distribueras på ett effektivt sätt är exempel på en variabel som ses över detta steg (Carlfjord, 2014). Efter installation följer *Initial användning* vilket är då själva metoden kommer till användning och det steg där metoden används som den är avsedd kallas *rutinisering* och då är metoden implementerad fullt ut (Carlfjord, 2014).

Grad av strukturering och standardisering av frågor är enligt Patel & Davidson (2011) en tolkningsfråga. Studiens intervjuguide är semi-strukturell och “med detta menas att forskaren gör en lista över specifika teman som skall beröras men intervjupersonen har stor frihet att utforma svaren” (Patel & Davidsson, 2011, s. 82). Guiden är formad efter kategorier vilket ökar standardiseringen något men lämnar ändå öppet utrymme för respondenten att svara.

För att skapa tydlighet i frågorna har ett terminologiskt språk använts. Frågebatteriet är skapat med utgångspunkt att respondenten har viss förförståelse kring ämnet då personen är ansvarig för implementeringen av fysisk aktivitet. Ledande frågor har undvikits för att respondenten ska ges möjlighet att svara så öppet som möjligt. Just en tydlighet, avsaknad av ledande frågor och att den intervjuade har en viss förkunskap är tre komponenter Dalen (2008) menar är viktiga att problematisera vid skapandet av en intervjuguide.

## ***5.4 Bortfall***

Sammanlagt under de tre utskicken har 14 grundskolor/skolor kontaktas under en tidsperiod på 12 dagar. Av de valde totalt fyra att delta i studien, tre svarade att de inte hade möjlighet att delta på grund av tidsbrist och övriga sju uteblev med svar. Av de fyra respondenterna som valde att delta har samtliga fullföljt studien och den insamlade datan har använts.

### ***5.5 Trovärdighet***

Hassmén och Hassmén (2008) beskriver att pålitliga data och tolkningar är viktiga för att ge studien en hög trovärdighet. För att erhålla trovärdiga data och öka studiens pålitlighet skapades en intervjuguide med inspiration av en handlingsmodell gällande implementering. Även teorin spelar in då den ger kategorisering och assisterar till att förenkla bearbetningen av datan på ett tillförlitligt sätt. Dessa aspekter medför mindre fria tolkningar av materialet vilket Hassmén och Hassmén (2008) menar stärker trovärdigheten.

Genom att genomföra pilotintervjuer ökar studiens trovärdighet. Det ger svar på eventuella frågor gällande det innehållsmässiga som Yin (203) menar kan beröras i en pilotstudie vilket ligger till grund för en omformulering av intervjuguiden. Frågebatteriet provades vid två tillfällen, första tillfället genomfördes den med kurskamrater. Vid det andra tillfället genomfördes provintervjun med en individ som tidigare startat och varit ansvarig för ett projekt i skolan som syftade till att öka den fysiska aktiviteten utöver ämnet idrott och hälsa. Genom att intervjuguiden prövades med en person som varit ansvarig för en rörelsesatsning testades frågebatteriet i skarp situation och hade pilotintervjuerna inte genomförts hade frågorna inte haft samma precision. Även författarnas egen förmåga stärktes av att få pröva sig själva och frågebatteriet i olika intervjusituationer.

### ***5.6 Etiska aspekter***

Vetenskapsrådet har tagit fram fyra etiska grundregler för att skydda både författare och medverkande i studien (Patel & Davidsson, 2011). Dessa regler genomsyrar hela undersökningen för att skapa den bästa möjliga arbetsmiljö för alla inblandade. Inom varje kategori argumenterar vi för vilka aspekter vi har tagit i beaktning och motiverar genomförandet.

Gällande *Informationskravet* så syftar den till att den som forskar skall informera de som är berörda av den aktuella uppgiften om dess syfte (Patel & Davidsson, 2011). Detta görs första

gången i missivbrevet och vidare diskuteras det dessutom med respondenten innan varje intervju.

I missivbrevet förklaras dessutom att medverkan är frivillig vilket är en viktig del av *samtyckeskravet* (Patel & Davidsson, 2011). Vi anser att det kravet uppfylls då respondenten valt att svara jakande genom mejl samt boka en intervjutid på densamma. Samtliga respondenter har godkänt inspelning av intervjuerna vilket är en förutsättning för densamma samt att de har fått frågan om de vill ta del av transkriberingen (Dalen, 2008; Patel & Davidsson, 2011).

Angående *konfidentialitetskravet* så handlar det enligt Patel & Davidsson (2011) om att personuppgifter ska förvaras och behandlas på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av det och att konfidentialitet sker i största möjliga mån. Eftersom studien inte använder några typer av personuppgifter anses detta krav uppfyllt. Den mailkorrespondens som genomförts är den enda personuppgiftsutlämnande aspekten i studien men kommer inte på frivillig basis att lämnas ut av tidigare nämnda skäl.

Detta går hand i hand med *nyttjandekravet* som innebär att de uppgifter som är insamlad om personer, endast får användas till ändamålet för forskningen (Patel & Davidsson, 2011). De ljudfiler samt transkriberingar som använts som material kommer utav forskningsetiska skäl att sparas (Dalen, 2008; Patel & Davidsson, 2011) men eftersom inga detaljerade personuppgifter beskrivs i studien uppfyller vi även detta krav.

## **6 Resultat**

Syftet med studien är att undersöka implementeringsprocessen av fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa i grundskolan. För att undersöka den processen har fem frågeställningar skapats och den insamlade datan i intervjuerna kommer att redovisas genom dessa. Först ges en kort presentation av respondenterna.

### **6.1 Respondenterna**

Respondent A är idrottslärare och arbetar på låg- och mellanstadiet. Personen har arbetat tio år inom skolan, sju av de har varit som utbildad lärare och de övriga tre som fritidspedagog/elevassistent. Respondenten är arbetslagsledare för de praktisk-estetiska

ämnena på skolan och är en av grundarna till Hjärna Puls vilket är aktivitetskonceptet som implementerats på skolan.

Respondent B har totalt tio års erfarenhet av att arbeta på skola. Personen var först elevassistent på grundsärskolan men är i dagsläget lärarassistent och samordnare för mellanstadiets fritids. Respondenten är en av de ansvariga för projektet Spring i benen på skolan.

Respondent C har arbetat som idrottslärare i tio år. Efter det genomförde respondenten en sejour på Stockholms stad som handledare för skolor i projektet Spring i benen. I dagsläget är personen biträdande rektor med det pedagogiska ansvaret för fritidshem, fritidsklubb, förskoleklass och rörelsesatsningen Spring i benen samt idrottslärare.

Respondent D har en total erfarenhet av sju år som idrottslärare. Personen arbetar som idrottslärare och är utöver det ansvarig för hälsoprojektet som skolan driver. Projektet heter PIK och är en förkortning av ”Pulshöjande fysisk aktivitet för ökad inläring och koncentration”. Idag har skolan ett samarbete med Generation pep. Respondenten är även samordnare på högstadiet för lärarna.

## **Vad är skolans incitament för ökad fysisk aktivitet?**

### **Respondent A**

En av anledningarna till att införa mer rörelse på skolan utöver ämnet idrott och hälsa var enligt respondent A att ”Vi fick ju direktiv uppifrån från Skolborgarrådet att införa daglig fysisk aktivitet och sen nappade vår rektor på de och gav oss i stort sett fria händer”. Enligt respondent A kom beslutet om mer fysisk aktivitet uppifrån och att sedan rektorn förmedlade vidare direktivet. Respondenten säger att rektorn gav dem fria händer att påverka hur satsningen för mer fysisk aktivitet skulle se ut.

”Forskningen visar ju på att 20 minuters fysisk aktivitet förbättrar arbetsminnet upp till två timmar efteråt.” Ett svar som i kontexten tolkas som ett ingångsvärde till implementeringsprocessen och att tidigare forskning är ett incitament till att införa mer fysisk aktivitet.

Tillsammans med de två ovannämnda faktorerna, direktivet och forskningen, förklarar respondent A att spontanrörelsen innan rörelsesatsningen var specifik och kopplat till vissa områden.

Jag skulle väl säga att min upplevelse är att de va rätt nischat till en specifik rörelse. Många drogs till fotbollsplanen och där va de fullt ös ... de som inte tyr sig till fotbollsplanen dom hade i stort sett inte så mycket att göra (Respondent A).

## **Respondent B**

Skolan blev tillfrågade om att vara delaktiga i Spring i benen utav de ansvariga på Stockholms stad. Den biträdande rektorn valde att tacka ja och respondent B blev tillfrågad att vara delansvarig på skolan. De såg det som en möjlighet att öka elevernas dagliga fysiska aktivitet och minska stillasittandet på skolan:

vi är en ITK-skola där vi använder mycket Ipad och mycket ... digitala verktyg så blir de väldigt stillasittande och kollar mycket skärmar så tanken är att vi ska få dom i rörelse på lektionstid där vi har så kallade brainbreaks (Respondent B).

Respondenten säger att införandet av digitala verktyg har bidragit till att det blir mer stillasittande generellt vilket i sin tur påverkat elevernas rörelse i och utanför klassrummet. Ett sätt för skolan att motverka eller åtminstone kompensera bortfallet av rörelse var att gå med i Spring i benen.

Den intervjuade förklarar att det för några år sedan var mycket mer aktivitet på raster där elever spelade fotboll och basket och att skolgården utnyttjades till fullo. Idag är situationen inte densamma då endast ett fåtal är ute och rör på sig. Syftet är enligt respondenten att "vi ska få elever mer aktiva på lektionen istället för att de bara sitter och lyssnar" vilket de ansvariga tror ska öka elevernas koncentrationsförmåga.

## **Respondent C**

Den intervjuade säger att forskningen i kombination med Stockholms stads strävansmål om 60 minuter daglig fysisk aktivitet har resulterat i en satsning för att öka rörelsen hos eleverna. Respondent C uppger att "bakgrunden ligger ju i forskningen ... 20 minuter fysisk aktivitet öppnar upp ett fönster med två timmars bättre koncentrationsförmåga vilket genererar bättre förutsättningar till inlärning". Respondenten adderar, "fyra minuter [fysisk aktivitet] visar att

man får bättre resultat på läsförståelsetester”. Grundmotivet är således att öka elevernas möjligheter att lära.

Respondenten upplever att eleverna på skolan rör sig lite under skoldagen, ”barn sitter ju stilla, och väldigt mycket. Det är långa lektioner, det kan vara korta pauser mellan lektionerna och sådär, så det behovet är jättestort”. Respondent C förklarar att projektet fyller en viktig funktion i att minska stillasittandet och dessutom öka elevernas förutsättningar för inläring.

## **Respondent D**

Respondent D utförde egen träning i skolans lokaler, vid vissa tillfällen deltog även elever i träningen. ”Dom eleverna insåg att jag orkar fokusera bättre jag orkar koncentrera mig och jag har mer energi, jag är gladare så då valde vi att starta det här projektet.” De elever som deltog visade också ett förbättrat resultat, främst inom matematik och i naturorienterade ämnen.

Respondent D förklarar att forskning också har varit en aspekt som vägs in som motiv, främst forskning som berör barns stillasittande. De har med det aktivt valt att fokusera på högstadiet ”för dom rör på sig minst”.

## **Sammanfattning**

I tre av skolorna var stillasittande mer framträdande och ett incitament till att införa mer fysisk aktivitet. En av skolorna nämner det dagliga arbetet med digitala verktyg som en orsak till att rörelsesatsningen inleddes. Direktivet för att skapa mer rörelse på skolan kommer i två av skolorna från deras ledning, en från skolborgarrådet och på en av skolorna kom initiativet från lärare. Forskningen nämns som ett motiv och uppbackning av rörelsesatsning hos hälften av de tillfrågade.

## **Vilka förberedelser genomfördes av skolan?**

### **Respondent A**

Tidigt i processen åkte de ansvariga på en inspirationsträff:

Vi startade igång för två tre år sen med ett studiebesök i Borås där vi träffade en idrottslärare som hade börjat med PFL, puls för lärande, han kallade satsningen för PFL. Där fick vi otroligt bra tips och trix och idéer och inspiration på hur vi kunde implementera daglig fysisk aktivitet, utöver idrottslektionerna (Respondent A).

Efter inspirationsträffen ville de starta igång processen direkt och de gjordes enligt respondent A ”från 0 till 100”.

Vi tänkte såhär, om vi satsar 100% från 0 till 100, om vi satsar uppe vid 100 så kanske de blir 75% av de vi vill genomföra. Då ligger vi ändå 75% till skillnad från många andra som kanske då tänker att vi börjar i det lilla (Respondent A).

Respondenten förklarar att tillvägagångssättet inte var optimalt men att det är en bidragande faktor till att de lyckades implementera en stor mängd aktiviteter

De ansvariga hade inledningsvis mandat gällande schemalagningen vilket gjorde att aktiviteterna i ett tidigt skede schemalades. En huvudansvarig pedagog tilldelades de schemalagda aktiviteterna; ”Oavsett aktivitet så ville vi som idrottslärare att de skulle finnas med på schemat för om de inte är schemalagt är det lätt att det rinner ur sanden.” Respondent A säger att schemalagningen likställer den dagliga fysiska aktiviteten med övrig betydande verksamhet på skolan. Aktiviteterna schemalades för de dagar de inte har lektion i ämnet idrott och hälsa för att skapa daglig fysisk aktivitet. Efter att schemalagningen genomförts presenterades konceptet och valda aktiviteter för övrig personal på skolan. Personalen erhöll ingen vidareutbildning kopplat till implementeringen och ingen tydlig målbild existerade.

”Samtidigt som vi startade rörelsesatsningen startade vi en pulsgrupp på skolan med personal som var mer knuten till Hjärna Puls, alltså pulssatsningen.” Pulsgruppen var i storlek fem till sex personer där den gemensamma nämnaren var ett intresse av fysisk aktivitet. De träffades inledningsvis 30 minuter per vecka för att utveckla och förbättra rörelsesatsningen. När intervjun genomfördes hade pulsgruppen sen en tid tillbaka upphört att existera.

Skolan genomförde inga förändringar lokalmässigt utan använder lokaler som existerade innan implementeringen. Det har emellertid gjorts inköp av material som enligt respondent A används för att gynna implementeringen.

## **Respondent B**

I inledningsfasen bildades en mindre grupp med anställda som skulle driva projektet. Utöver respondenten var det sju andra med olika roller på skolan, bland annat skolsköterskan och en

biträdande rektor. Projektgruppen får möjlighet att medverka på inspirationsträffar och utbildningar genom nätverket Spring i benen, ”därifrån tar vi tips och skickar vidare till lärarna så att de ska slippa tänka på det så mycket som möjligt”. Respondent B menar att det ska förbättra förutsättningarna för implementering av daglig fysisk aktivitet genom att inte lägga över mer arbete på lärarna utan att projektgruppen står för konstruerandet av aktiviteter.

Närvaron på inspirationsträffarna har dessvärre varit bristfällig. Det förklarar respondenten med att projektet inte prioriteras av skolan som inte avsätter tid för att projektgruppen ska kunna delta på varken nätverkets träffar eller de interna träffar som ska anordnas av gruppen, ”vi ses ju en gång i varannan vecka i vår lilla grupp men tanken var att vi skulle ses varje vecka först och prata om det, men det finns för lite tid för det”.

Enligt respondenten finns det inte någon tid avsatt på personalens scheman vilket gör att gruppen sällan får tid att träffas, ”det finns för lite tid för det och det går inte in på ramtiden”. Det innebär att schemat för såväl elever som personal inte har anpassats för att projektet ska integreras utan att det ska läggas till på ett redan hårt belastat schema.

En annan problematik som lyfts fram är bristen på yta på skolgården. Respondenten förklarar att ”det borde finnas mer grejer och mer saker att göra både för mellanstadieelever och högstadieelever men det finns det inte just nu, resurser för det, och det finns nog inte personal till det heller”. Respondent B förklarar att skolan har vuxit i antal elever men varken lokaler eller skolgård har anpassats eller förbättrats för att fylla syftet med projektet.

## **Respondent C**

Respondenten menar att personalgruppen var positiv till projektet:

Många lärare är ganska unga eller 80-talister i alla fall och är liksom positivt inställda och har läst hjärnstark [av Anders Hansen] eller Katarina Gospic Hjärnbalans och sådär. Så dom är liksom medvetna om att det här är bra för elever, det gynnar min klass, mitt klassrum och min undervisning (Respondent C).

Detta har bidragit till att arbetet med implementeringen har underlättats avsevärt då personalen redan är övertygande om den positiva effekten av projektet. Även skolans ledning har varit positiv till mer fysisk aktivitet och respondenten har därför kunna köpa in och



använda material såsom pulssystem och läsplattor till aktiviteterna då mobilförbud råder på skolan.

En annan förutsättning för att kunna genomföra implementeringen är enligt respondent C att aktiviteterna var schemalagda, ”det viktiga var nästan att det fanns på schemat från början, det hade varit svårare att göra tvärtom, att börja prata om ett syfte men vi kan inte göra det, vi kan inte genomföra det”. Respondenten menar att mer fysisk aktivitet legitimeras och konkretiseras genom att det schemaläggs innan övrig lärare inkluderas. Detta innebär dock att ”vi [har] lagt in 20 minuter morgonpuls en dag i veckan ... då blir den dagen 20 minuter längre” vilket respondenten säger inte har påverkat lärare och elever med förklaringen att de fortfarande har kvar sin undervisningstid och elever ändå ska till motsvarande fritidsklubb efter skolan.

På frågan om det skett några lokalförändringar svarar respondenten ”inga förändringar i stort, inte mer än att vi försöker nyttja våra lokaler bättre”, där lokaler syftar till idrottshall, aulan, skolgård samt närmiljö.

## **Respondent D**

Vi har inte haft en dialog med övriga lärare utan vi idrottslärare tillsammans med rektorer och schemaläggaren bestämde hur vi ville ha det, och sen när vi hade bestämt och lagt in på schemat då... sålde vi idén till dom andra, att det här kommer vi jobba med (Respondent D).

Respondent D förklarar att idén presenterades för ledningen vilket resulterade i att idrottslärarna erhöll en summa pengar som de kunde avvara på material kopplat till satsningen. Aktiviteterna schemalades från start och inledningsvis var det ett pass per vecka vilket sedan utökades till två, med mer schemalagt blev också fritidspedagoger involverade genom att leda aktiviteter. Övrig personal ansvarar inte för processen men genomför aktiviteter kopplat till klassrumsmiljö.

De befintliga lokalerna används på skolan och har inte förändrats. Vissa aktiviteter sker i närområdet och där anser respondent D att inställningen är vital, ”vi har även en stor fotbollsplan utanför, vi har ett utegym och ett löpspår 500 meter bort som vi kan använda så att vi har alla resurser, det handlar om inställning hos vuxna faktiskt”.

## **Sammanfattning**

I tre skolor har extra fysisk aktivitet schemalagts från början. Schemalaggningsen av aktiviteter genomfördes i samtliga fall i samråd med ledning och ansvariga för projektet, utan att övrig personal var delaktiga eller medvetna om beslutet. Ingen förändring eller upprustning av lokaler har skett utan de befintliga utnyttjas mer och bättre. Tre av fyra upplevde att lokaler och omgivning var gynnsamma för projektets etablering medan en av respondenterna upplevde att skolgården inte höll måttet. Samtliga skolor har skapat och använt en mindre grupp som arbetar med projektet. På en av skolorna erhöles dessutom en ekonomisk resurs.

## **Vilken typ av aktivitet är mest framträdande?**

### **Respondent A**

På skolan där respondent A ansvarar för rörelsesatsningen sker en mängd olika aktiviteter kopplat till klassrum såväl som till skolgård. En aktivitet är pulskort som den intervjuade beskriver som ”en låda i klassrummet där någon, förhoppningsvis eleverna, drar ett kort och på kortet står de vad de ska göra för pulshöjande aktivitet”. Aktiviteten är schemalagd och pedagoger är avsedda till att leda den.

Årskurs fyra och fem genomför, under ledning av pedagog, en aktivitet som kallas smartpass som är ”Ett pulspass där dom får sensorer på armen uppkopplade till ett program där dom ser sin puls”. Den aktiviteten är schemalagd för 40 minuter där ombyte och dusch räknas in i totaltiden ”Så att det blir ungefär 20–25 minuters fysisk aktivitet på ett smartpass”.

En aktivitet som genomförs men som inte är schemalagd är brainbreaks och den aktiviteten är lärarna ansvariga för. De kan välja att genomföra egenvald aktivitet eller att använda de aktivitetsfilmer som de ansvariga mailar ut till övrig personal på skolan.

En annan aktivitet som är kopplad till klassrummen är en cykelstol som finns i begränsat antal i några klassrum. Det är en stol med cykeltrampor som ersätter vanliga stolar med syftet att förbättra elevers koncentration.

Morgonpuls var en aktivitet som användes inledningsvis och var schemalagd. Den aktiviteten liknas av respondent A som ett danspass som pedagog genomför tillsammans med eleverna till musik.

## **Respondent B**

Av de olika aktiviteter som genomförts på respondent Bs skola är brainbrakes det som används i dagsläget. Under brainbreaksen förekommer olika aktiviteter “och de är från allt till att göra olika stretchövningar till att köra sten sax påse till att kanske ta ett varv runt skolan på fem minuter och sånt där, allt möjligt” där syftet är att göra ett avbrott och låta eleverna koncentrera sig på annat. “Tanken är att vi gör de här brainbreaksen för att de ska bli mer engagerade på lektionstid”. Således är att det är upp varje enskild lärare att ta tiden från sin planering och genomföra en aktivitet, vilket gör att det inte alltid uppfylls.

Skolan har tidigare haft en omfattande rastverksamhet där både spontan aktivitet och uppstyrda lekar har förekommit. Dessa rastaktiviteter genomförs inte längre på grund av resursbrist. Skolan har även provat frivillig morgonlöpning för alla som velat vara med ”men där var det inte många som nappade eller dök upp så att det blev bara två tillfällen tror jag och då var det bara några lärare som sprang”.

## **Respondent C**

Respondent C förklarar att brainbreaks redan var etablerat på skolan innan projektet vilket innebär att ”det vi har lagt in på schemat för alla klasser är att alla klasser startar en dag var i aulan ... och har 20 minuter fysisk aktivitet typ tabata som start på dagen”. Utöver detta är även en kunskapspromenad inlagd på schemat för samtliga klasser där de använder sin läsplatta för att svara på frågor som kommer upp efter en, av läraren, bestämd sträcka. Läraren behöver i sin tur inte följa med på promenaden.

På skolgården har de pedagoger som de kallar skolgårdslärare ”som jobbar med styrda rastaktiviteter varje dag”. Dessa aktiviteter är schemalagda i den bemärkelsen att raster inkluderas i schemat.

Respondent C tillägger att elever på mellanstadiet har ett moment till utöver de tidigare nämnda:

Mellanstadiet har också nåt vi kallar smartpass, de har en extra 40 minuters lektion i veckan som på många sätt är som en idrottslektion fast det finns ju ingen bedömning i det [...] det viktiga är att få upp pulsen, att vi kör hinderbana, kör stationerna i cirkelträning” (Respondent C).

## **Respondent D**

Högstadiet genomför 30 minuters pulshöjande aktivitet å två gånger i veckan. Denna aktivitet är schemalagd och genomförs på morgonen innan övrig verksamhet på skolan påbörjas.

Under pulspasset använder eleverna pulssensorer och en riktlinje är att befinna sig inom intervallet 60–80% av maxpuls. Aktiviteterna leds av idrottslärare alternativt fritidspedagog, i vissa fall utförs den utomhus. Mellanstadiet har pulspasset schemalagt en gång i veckan och lågstadiet har det inte på schemat. De elever som inte deltar på pulspasset får andra rörelserelaterade uppgifter att genomföra, ”om man är förkyld så kan man alltid gå ut och ta en promenad för kan man vara i skolan kan man lika gärna gå en promenad”.

Skolan arbetar mot att skapa rörelse och aktivitet i klassrummen, ”sen har vi aktiva klassrum i form av att vi har höj och sänkbara bord, ståbord och sittcyklar i alla klassrum”. Sittcyklarna är begränsat till två till tre per klassrum där scheman gällande turordning finns, i vissa fall är cykeln knuten till en specifik elev och cyklarna används vid exempelvis längre genomgångar.

I konceptet ingår även stationsarbete med QR-koder och brainbreaks. Dessa syftar till att göra mindre avbrott under lektionerna för att genomföra ”någon annan form av aktivitet för att hjärnan ska få släppa det som de jobbar med för stunden och fokusera på annat”. Aktiviteterna i klassrummen är lärarledda men inte schemalagda vilket medför att det är lärarna som är ansvariga för att det sker.

## **Sammanfattning**

Samtliga skolor använder brainbreaks i klassrummen och det är således den mest framträdande aktiviteten i de undersökta skolorna. Brainbreaksen är lärarledda men inte schemalagda. Tre av skolorna har genom alternativa metoder ökat rörelsen i klassrummen genom till exempel kunskapspromenader, cyklar och höj-och sänkbara bord. Samma tre skolor har även schemalagt pulshöjande aktiviteter i skolan med målet daglig fysisk aktivitet. Aktiviteterna är olika i mängd och längd för respektive skola, men samtliga har minst 30 minuter extra fysisk aktivitet i veckan utöver idrott och hälsa. Två av skolorna i undersökningen har dessutom etablerat lärarledd rastverksamhet.

## **Vilken roll spelar utvärdering i implementeringsprocessen?**

## **Respondent A**

Tidigare nämndes pulsgruppen, inom den gruppen utvärderades aktiviteter av gruppmedlemmarna. De diskuterade även förbättringspotential för implementeringsarbetet ”Så utvärderingen och förbättringen av själva satsningen de skedde ju i den här lilla pulsgruppen varje vecka förutom enkäter och så i slutet på terminen”. Respondenten förklarar sedan att elever, lärare och personal genomfört enkäter kopplat till implementeringen och även att intervjuer har genomförts. Föräldrarna nämns som en grupp som har reagerat positivt överlag och när de moment som syftade till att öka den fysiska aktiviteten togs bort från schemat uttryckte de sitt missnöje till den ansvariga.

Under processens gång har lärare givit flera exempel till de ansvariga där specifika elever presterat bättre i skolan, vilket betyder att även lärare utanför pulsgruppen utvärderar och ger underlag till förbättringsarbetet.

Men det finns ju konkreta exempel där lärare har kommit till oss och berättat att specifika individer, specifika elever har gjort ett jättelyft tack vare brainbreaks, tack vare pulshöjare, tack vare såna här cyklar man kan sitta och trampa på i klassrummet (Respondent A).

## **Respondent B**

Respondent B beskriver att de inte har arbetat mot någon specifik målbild vilket gör att de inte heller har några resultat att följa upp. De kan inte heller delge någon känsla av en potentiell effekt då vare sig vederbörande eller andra lärare har kunnat diskutera detta.

Skolan har med syfte att utvärdera den fysiska aktiviteten skickat ut en enkät till samtliga elever på högstadiet där de fick svara på hur mycket de rör på sig. I dagsläget har inget svar kommit in vilket gör att de inte har någon utvärdering att förlita sig på.

Respondentens egen reflektion och utvärdering av implementeringen i termer av att om de ”fick mer tid för att göra saker som skulle gynna hela skolan”. Det vill säga att det hade blivit en mer lyckad process och tillägger att, ”vi inte får resurser för det eller får tillräckligt med hjälp för det har jag svårt att se att det ska kunna funka en längre tid”.

## **Respondent C**

Respondenten förklarar att stor utvärdering kommer hållas innan jul där samtliga anställda får utvärdera det de tycker är viktigt i verksamheten. Trots att utvärderingen inte är specifik till

implementeringen så ”vet jag att det bland annat är olika delar av daglig fysisk aktivitet som man vill utvärdera för det är givet, man måste utvärdera för att nå högre”.

Respondent C menar en stor del i implementeringen av fysisk aktivitet ligger i att våga misslyckas, prova nytt och att ”det är viktigt att reflektera hela tiden och utvärdera och liksom förändra, utveckla”.

## **Respondent D**

Utvärderingen i projektet PIK är till stor del elevcentrerad. Eleverna lägger fram förslag på förändring och förbättring. Ett exempel på förslag var en schematisk förändring, ”när vi började med det så hade vi det lite utspritt under dagen och det var elevernas egna önskemål att ha det direkt på morgonen”, därefter flyttades pulspasset till morgonen.

I kommunens återkommande mätningar har skolan har placerat sig bättre i listor där variabler som skolresultat och mobbing vägs in, ”i kommunen så ligger vi näst högst med våra resultat, både när det kommer till mobbningsciffror men även till studieresultat” vilket respondent D upplever har med projektet att göra.

De ansvariga har också genomfört en utvärdering specifikt för övriga lärare:

Så har vi gjort utvärderingar med lärare och kolla hur dom upplever att eleverna är på deras lektioner men även om det är något som vi ska fortsätta med och alla tycker vi ska fortsätta med det så det är därför vi fortsatt med det (Respondent D).

Respondenten säger också att flertalet före detta elever vid återbesök förklarat att de saknar pulshöjande aktiviteter på gymnasiet och att skolresultatet blivit sämre som en konsekvens av mindre rörelse.

## **Sammanfattning**

Utvärdering genomförs på olika sätt i de undersökta skolorna. I samtliga fall skapades enkäter som ett verktyg att tillhandahålla underlag för en bedömning. I tre av fyra fall var enkäten riktad specifikt mot implementeringsprocessen medan enkäten i ett av fallen var övergripande över verksamheten, den berörde därför även implementeringen. De tre enkäterna som var specifikt riktat mot implementeringen var elever den population som undersöktes och i

sistnämnda utgjordes populationen av alla anställda på skolan. I en av skolorna granskas resultatet som kommunen har tagit fram i skolrelaterade undersökningar där positiva effekter härleds till rörelsesatsningen. En skola värderar elevernas muntliga åsikter vilket också ligger till grund för vissa förändringar i verksamheten.

## **Vilka är de avgörande faktorerna i en implementeringsprocess?**

### **Respondent A**

En faktor som nämns flertal gånger under intervjun är vikten av att schemalägga aktiviteterna. Schemaläggs inte aktiviteterna är risken stor att ”det rinner ut i sanden”. Att det finns personal som är ansvarig nämns också som en avgörande faktor tillsammans med tydlighet kring det schematiska:

De måste va en satsning där all personal är med på noterna och att annan personal förutom idrottslärare kan tänka sig och ska ha i sin, vad säger man, uppdragsbeskrivning, i sin roll på skolan att faktiskt utföra vissa av de här aktiviteterna. Annars kommer det inte gå (Respondent A).

Respondenten förklarar även att stödet av en ledning är vital:

De är superviktigt att få med sig ledningen i det hela, både vad de gäller schemaläggning, förutsättningar kring liksom pedagoger som får tillhöra en pulsgrupp ... jag tror att man måste få med sig ledningen för att sen i sin tur få med sig personalgruppen (Respondent A).

Att den specifika gruppen som är ansvarig bör likställas med exempelvis trygghetsgrupp och liknande grupper på skolan är också en avgörande faktor. Detta för att tydligt konstatera att den dagliga fysiska aktiviteten inte är något som bara ska ske utan att det är genomtänkt och fyller ett syfte. Något som lyfts fram som ett sätt att göra tröskeln lägre för övriga kollegor, men även elever, är att kunna argumentera och hänvisa till det forskningsläge som finns på området. Att peka på de positiva effekterna med fysisk aktivitet och tydliggöra syftet med implementeringen.

På skolan var initialt ledningen och schemaläggaren ett stöd och pådrivare av implementeringen. En faktor hade en negativ inverkan på processen var när ett stort personalbyte genomfördes:

Det är i stort sett ett skifte på skolan och över sommaruppehållet så gick saker och ting inte ihop. Så att de här, de är bara, de, aah... blev, de blev lite kaos med det nya skiftet så att det var väldigt många som slutade och det var väldigt många som började och sen var det i stort sett försent (Respondent A).

## **Respondent B**

Respondent B menar att stöd från skolans ledning är en avgörande faktor och antyder att skolan inte fullt ut går in med den kraft som är lämplig vilket gör att projektet har svårt att få fäste i verksamheten. Respondenten är dock tydlig med att delar av skolans ledning ställer sig positiv till daglig fysisk aktivitet men att de konkreta handlingarna för en lyckad implementering har uteblivit.

Min chef vill ju ändå ha extremt mycket rörelse ... om vi ber om det så får vi alltid i stort sett ett ja eller att vi ska prata om det men det finns fortfarande inte att ni ska göra det varje vecka eller att dom pushar på oss eller sådär. Det är mycket att vi ska försöka fixa allt själva men inte under själva skoltiden så jag tror inte att alla hinner eller ser att det finns möjlighet att göra nånting (Respondent B).

En av de delar respondenten upplever som bristande är avsaknaden av personal. Tidigare nämndes rastaktiviteter som fick läggas ner på grund av detta och att "det är många tankar och idéer med det är fortfarande för lite personal för att det ska kunna gå".

En annan faktor som nämns är det schematiska. Att integrera den fysiska aktiviteten i en schemaläggning och på så sätt ge övrig personal och elever en förutsättning att lyckas.

När man pratar med de andra som är med i Spring i benen har de andra infört att det ska vara en start på morgonen ... såhär att det finns på schemat så eleverna själva kan se det, men vi har inte det på den här skolan (Respondent B).

## **Respondent C**

Respondenten beskriver att det i rollen som biträdande rektor ingår att lägga schemat för terminen. Således kunde aktiviteterna på ett smärtfritt sätt inkluderas i skoldagen och etableras i verksamheten. Att det finns på schemat är något som återkommer

Vi har allting i schemat, inget knoll om att det där ska bort eller varför vi har morgonpuls, allting finns där. Det är liksom självklart, det är tydligt att det här kommer även finnas nästa år, allting, det vet vi redan nu liksom så (Respondent C).



Respondenten lyfter även vikten av att någon som håller i aktiviteterna och att ”det måste vara tydligt vem som gör det”. Med det menas de lärarledda tillika schemalagda aktiviteter såsom morgonpuls och pulspass.

I de aktiviteter som inte är schemalagda utan upp till respektive lärare att genomföra menar respondenten att det är viktigt att låta lärarna hitta sitt sätt att använda aktiviteterna, ”så det inte blir toppstyrt uppifrån och att jag ska stå som någon stjärna på scenen [...] jag vill att elden ska komma underifrån liksom”. Dessutom är den intervjuade tydlig med att låta lärarna ta sin tid att integrera det i sin undervisning och att det är en process som etableras succesivt.

Respondent C tycker själv att en viktig del i implementeringen av fysisk aktivitet ligger i att våga misslyckas, prova nytt och att ”det är viktigt att reflektera hela tiden och utvärdera och liksom förändra, utveckla”.

### **Respondent D**

”Man måste ha en ledning som är med, man måste ha rektorer som stöttar en och som backar en i alla lägen”. För att skapa goda förutsättningar för att lyckas fick de ansvariga en budget att förhålla sig till vilket möjliggjorde inköp av material, exempelvis till pulspassen.

Ledningen fungerar även som stöd till de involverade i projektet och assisterar med bland annat schemaläggning, vilket respondenten nämner som en positiv faktor i implementeringen.

En faktor som respondent D nämner som viktig är att ”man själv tror på idén” och kan argumentera för de positiva fördelarna, framförallt till eleverna. Med själv refererar respondenten till sig själv och idrottslärare som är de som främst är ansvariga för implementeringsprocessen.

### **Sammanfattning**

Att få andra lärare och övrig personal medverkande i implementeringsprocessen nämner tre av de fyra tillfrågade som en viktig aspekt. Två av de ger positiva förklaringar att personalen bidrar och genomför aktiviteter varav en av de anser det vara en vital aspekt. Brist på personal är en faktor en av de tillfrågade nämner haft en negativ inverkan på processen. Att ledningen påverkar uttrycker tre av respondenterna. Två säger att det är viktigt att ledningen stöttar medan en uttrycker att brist på handlingskraft bromsar processen. Samtliga respondenter har

grupper som är ansvariga för implementeringsprocessen varav en anser att gruppen har en påverkan på implementeringen. Schemaläggning är en vital del i implementeringsprocessen, tre av de fyra tillfrågade har givits mandat till att bestämma schemaläggning vilket påverkat implementeringen positivt medan en menar att avsaknad av schemaläggning haft en negativ inverkan på processen.

## **7 Diskussion**

Diskussionen utgår från studiens resultat och tolkas med hjälp av den teoretiska utgångspunkten samt den tidigare forskningen.

### ***7.1 Resultatdiskussion***

Syftet med studien är att undersöka hur fyra grundskolor implementerar fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa. Samdal och Rowling (2011) beskriver i deras översiktsstudie att det mest frekvent nämnda begreppet för en positiv implementeringsprocess är förberedelse och planering för skolans utveckling. Förberedelse går att tolka in i Normalisation Process Theory då det initialt skapas en förståelse om vad det finns för behov att förändra. Detta har också gjorts på de undersökta skolorna. Majoriteten av de undersökta skolorna upplever att stillasittande är ett problem, men att det inte enbart varit den specifika anledningen till att rörelsesatsningen etablerats i verksamheten. Stillasittandet speglar också det samhällsliga problem som finns kring fysisk aktivitet. Folkhälsomyndighetens (2018) rapport visar att bristen på rörelse hos barn och ungdomar har varit hög de senaste 20 åren. Forskning visar också att mängden fysisk aktivitet minskar i takt med åldern (Nyberg, 2017). Detta är något som också uppmärksammats i en av skolorna där de äldre eleverna har mer schemalagd fysisk aktivitet. De undersökta skolorna genomför en normalisering av mer fysisk aktivitet på olika sätt men samtliga har en gemensam nämnare, att på något sätt involvera personal på skolan.

I Normalisation Process Theory benämns inkludering som ett viktigt steg då det syftar till att involvera olika parter som berörs av implementeringen, det Nilsen (2014) kallar kognitiv medverkan. Ledning och lärare är exempel på aktörer som teorin ser som viktiga att engagera i processen. Resultatet visar att skolans ledning spelar stor roll i om det ska lyckas med implementeringen. I studien finns det både positiva och negativa aspekter som pekar åt det hållet, men slutsatsen är att ledningen bör vara inkluderad. Stöd från ledningen är ett

återkommande objekt i den tidigare forskningen. Samdal och Rowling (2011) menar att inkludering av ledningen i ett tidigt stadie har varit en av aspekterna som de granskade studierna tagit upp som en viktig faktor. Även Kearns et al. (2019) nämner att rektor eller ledning bör vara nära ansluten till projektets kärna för ett positivt resultat.

I resultatet framgår det att ledningen är inkluderad i varje skola, trots det har inte alla skolor lyckats implementera fysisk aktivitet. Kearns et al. (2019) förklarar att interaktionen mellan olika komponenter spelar in i hur väl implementeringen fungerar. Eftersom ledningen styr över hur tid och personal disponeras på skolan speglas ledningens ambition i hur mycket resurser som avsätts till implementeringen. Vår tolkning av resultatet är att skolans ambition bör korrelera med densamma handlingskraft för att nå ett positivt resultat av implementeringen. Det är även något som Skolverkets (2015) rapport vittnar om då lärarna upplevde att bristande ledarskap och små resurser att förfoga över var det som i stor utsträckning bromsade reformpaketen.

Även Larsens (2012) forskning i skolan pekar på att ledningens stöd och aktioner kan vara skillnaden på en lyckad och en misslyckad implementering i form av erhållna resurser. Nilsen (2014) beskriver att det tredje steget i NPT:s implementeringsprocess är kollektivt agerande där resurser och förmågor i verksamheten inventeras och fördelas för att förbättra förutsättningarna för en normalisering. Det syns tydligt i studiens resultat att de skolor som har lyckats etablerat extra fysisk aktivitet har gjort det genom ett nära samarbete med ledningen. De ansvariga har även haft stort mandat att fördela och använda skolans resurser till arbetet med implementeringen. Nathan et al. (2018) beskriver att skolans materiella och miljömässiga resurser har stor betydelse i implementeringen, något vi även ser i studiens resultat. Skolans resurser är inte begränsat till ekonomi, utan tillgångar i form av material, lokaler och miljö är något som bidragit till att de har lyckats. Kearns et al. (2019) menar att implementering av ökad fysisk aktivitet är lönlöst utan adekvata resurser för att etablera en strukturell förändring.

Sett till studiens resultat och den tidigare forskningen är vår uppfattning att det är av stor vikt att inkludera de som kan påverka hur schemat ser ut i ett tidigt stadie. Resultatet pekar på att schemalagningen bör vara högt prioriterat och att den är vital för att lyckas med implementeringen av mer fysisk aktivitet i skolan. De skolor som har schemalagt aktiviteterna är tillsynes de som till större grad lyckats etablera projektet i verksamheten.

Anledningen till att alla skolor inte har schemalagt aktiviteterna är att personalen på skolan upplever att en förändring i verksamheten leder till att en tidsbrist uppstår. Detta är något som Skolverket (2015) lyfter fram i sin rapport gällande reformpaketet i skolan, att tid är en bristvara. Detta är även något Nathan et al. (2018) skriver, att brist på tid i schemat är en av de faktorer som har störst påverkan i negativ bemärkelse på implementeringsprocessen. Resultatet visar också att om aktiviteterna inte schemaläggs kan omstruktureringen upplevas bortprioriterad av de ansvariga. Det visar även att det är svårt att säkerställa att de valda aktiviteterna blir av.

Att schemalägga aktiviteterna kan vara ett sätt att visa för personal och övriga på skolan att satsningen för mer fysisk aktivitet är prioriterad. Måsse, Naiman och Naylor (2013) skriver att struktur och tydlighet förenklar implementeringsprocessen och vår uppfattning är att schemaläggning av aktiviteter tar ord till handling. Det kan även vara ett sätt att förenkla, i vissa fall möjliggöra, en involvering av de pedagoger som ska vara delaktiga i implementeringsprocessen. I Normalisation Process Theory redovisas inga tillvägagångssätt för att öka den kognitiva medverkan (Nilsen, 2014). Att aktiviteterna finns på schemat förenklar en normalisering inom verksamheten då fler individer, pedagoger som elever, på ett mer konkret sätt blir involverade. Att aktiviteterna finns på schemat blir därför en viktig kugge i det stora maskineri som skolans verksamhet representerar och det är även något studiens resultat pekar på.

Skolverket (2015) skriver att lärare ibland upplever en förändring i verksamheten som negativ, att syftet är svårförståeligt och de helt enkelt inte vill förändra någonting. I skolorna som undersöktes nämns också lärare och övrig personal. De påverkar implementeringsprocessen och av resultatet framgår att personal som var positiv till mer fysisk aktivitet i skolan också gynnade implementeringsprocessen. Detta är något som Nathan et al. (2018) skriver, en viljestark personal har stor betydelse för implementeringen och att en negativ inställning försvarar arbetet. Ett försök att motivera den berörda personalen upplever vi kan vara en faktor som möjliggör att en omstrukturering får fäste i en verksamhet. Lärare och pedagoger som blir presenterade för de positiva effekter omstruktureringen strävar efter kan eventuellt bli mer motiverade att använda den nya metoden. Det kan i sin tur leda till att lärare förbiser den aspekt som upplevs som ett problem, tiden. Den tid de investerar i att öka den fysiska aktiviteten på skolan kan i framtiden leda till en stor avkastning i form av

studieresultat och hälsosammare elever. Att tydligt presentera de positiva effekterna inledningsvis upplever vi kan leda till att en faktor som upplevs negativ, tiden, omvandlas till något positivt, förväntade resultat.

Larsen et al. (2012) menar att en positiv aspekt i implementeringsprocessen är att bilda en grupp på skolan som är ansvarig. Detta är något som även Kearns et al. (2019) förklarar som en viktig faktor att ha med tidigt i processen. Föreliggande studies resultat visar att samtliga skolor använt en projektgrupp som ansvarar för implementeringen av mer fysisk aktivitet. Hur de olika grupperna har arbetat skiljer sig från skola till skola, men vår uppfattning är att de representerade i projektgrupperna främst är idrottslärare och fritidspersonal. Normalisation Process Theory beskriver begreppet reflexiv övervakning där de ansvariga granskar och värderar de olika effekter som implementeringen resulterat i (Nilsen, 2014). Utvärdering och granskning av implementeringsprocessen är något som samtliga projektgrupper på något sätt arbetat med på skolorna och Kearns et al. (2019) menar att kritisk granskning är en faktor som påverkar hur väl processen utvecklas. De undersökta skolorna har genomfört enkäter och haft dialoger med elever och lärare där den insamlade datan legat till grund för att försöka förbättra innehållet i implementeringsprocessen för de berörda.

I slutändan handlar det om vad som är bäst för eleverna och hur de påverkas av mer fysisk aktivitet. Forskningen visar att de positiva effekter som fysisk aktivitet leder till är många (Folkhälsomyndigheten, 2018; Hagströmer, 2017; Karlsson, 2017). Ur föreliggande studies resultat går det att utläsa att implementering av mer fysisk aktivitet kan ha en positiv effekt på elevers skolprestation. Förhoppningsvis kan det även bidra till ett minskat stillasittande vilket var en av anledningarna till att skolorna påbörjade processen från början.

YFA (2016) förklarar att barn och ungdomar bör ägna sig åt 60 minuter fysisk aktivitet av aerob karaktär varje dag. Dessa riktlinjer skriver Nyberg (2017) att mindre än hälften av alla barn och ungdomar når. Stillasittande är således ett problem i allmänhet och denna studies resultat visar att det också är ett problem på de undersökta skolorna.

## **Slutsats**

Skolverket (2019) ger skolor i Sverige en riktlinje att sträva mot att erbjuda daglig fysisk aktivitet. I studien har de skolor som undersökts arbetat aktivt med att öka den fysiska aktiviteten under skoldagen. Trots det har även de svårt att nå den dagliga rekommendationen.

Vissa elever ägnar sig åt aktiviteter utanför skolan men det gör inte alla. Med föreliggande studie som bakgrund upplever vi att det i läroplanen inte räcker med att skolan ska *sträva* efter att erbjuda daglig fysisk aktivitet, utan att skolan *skall* erbjuda det. Resultatet visar att det går att implementera mer fysisk aktivitet med andra typer av resurser än stora ekonomiska muskler om en ambition och vilja finns hos de inblandade aktörerna.

Den viktigaste slutsatsen av resultatet är dock att ha med sig skolledningen. Det möjliggör dels schemaläggning av extra fysisk aktivitet dels resursfördelning vilket vi upplever vara de absolut viktigaste delarna i hur implementering av fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa genomförs.

## **7.2 Metoddiskussion**

Att inledningsvis kontakta rektorer kan ha begränsat urvalet då, vad det verkar som, de inte prioriterat att svara på missivbrevet. Att istället kontakta den som har det övergripande ansvaret på enskilda skolan för rörelsesatsningen hade kunnat ge bättre respons på det första utskicket av missivbrevet, vilket i sin tur sparat tid och arbete. Ett alternativt tillvägagångssätt hade varit att kontakta den som är ansvarig för projektet Spring i benen och Generation pep. Detta hade sparat tid och eventuellt resulterat i fler skolor att kontakta mot det tillvägagångssätt som användes nu, vilket var att söka hemsidor som Stockholms stad efter skolor som på något sätt använder sig av mer fysisk aktivitet i skolan utöver ämnet idrott och hälsa.

Att intervjua de som är ansvariga på skolorna kan resultera i att respondenterna vill främja och visa en positiv bild av rörelsesatsningen. Ett annat tillvägagångssätt hade varit att intervjua annan personal på skola vilket eventuellt visat en annan sida av implementeringsprocessen.

Genom att använda handlingsmodellen Active Implementation Framework har intervjuguiden blivit mer ämnesspecifik och den ger en tydligare struktur vilket hade varit problematiskt att arbeta fram utan en konkret handlingsmodell, detta resulterar i att mer relevant data kan samlas in. Hade NPT varit utgångspunkt för skapandet av intervjuguiden hade frågorna sannolikt blivit mer abstrakta och på så sätt påverkat den insamlade datan och i förlängning resultatet. Detta hade möjligen medfört ett behov av fler respondenter då en specifik data inte varit lika garanterad.

## **Vidare forskning**

Det område som berörs i denna studie, implementering av fysisk aktivitet i skolor, finns det få om inte någon svensk studie på i dagsläget. Resultatet som erhålls i denna studie är relevant i en kommande yrkesprofession som framtida pedagoger då mer fysisk aktivitet i skolor kan gynna en skolprestation. Den kan ligga till grund för hur de som har en intention att implementera mer fysisk aktivitet på skolor eller arbetsplats kan arbeta samt vilka aspekter som är viktiga att tänka på.

Vidare forskning som skulle vara intressant att ta del av är en studie motsvarande denna men att urvalet istället består av lärare som inte är ansvariga för implementeringsprocessen. Att urvalet istället består av lärare som är berörda av implementeringen och exempelvis de som genomför de olika aktiviteterna. Att genomföra en sådan studie kan även ge ett resultat som pekar på andra viktiga faktorer som är viktiga att tänka på för de som är ansvariga för implementeringen.

Studier om vilken typ av fysisk aktivitet som på ett positivt sätt påverkar den kognitiva förmågan och vid vilken tidpunkt aktiviteten bör utföras är också ett intressant område. Detta för att på ett enklare sätt välja de aktiviteter som ska existera i skolan och vilken tidpunkt på dagen de genomförs för att gynna eleverna mest i klassrummet.

## Käll- och litteraturförteckning

Carlfjord, S. (2014). Modeller och ramverk. I Nilsen, P. (red.). *Implementering av evidensbaserad praktik* (s. 115–133). Malmö: Gleerup.

Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. (1. uppl.) Malmö: Gleerups utbildning.

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. (Artikelnummer: 18065) från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Generation pep. (2018a). Om Generation pep. Hämtad 2019-10-24 från

<https://generationpep.se/sv/hur-vi-arbetar/om-oss/>

Generation pep. (2018b). Rörelse i skolan för ökad inläring. Hämtad 2019-12-16 från

[https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/rorelse-i-skolan-for-okad-inlarning/?fbclid=IwAR2GhTbuVX3ToBzUQ8-ZIinQokM\\_7YHQ3IsEl6f53Amr7fZMIFHkKds2uRw](https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/rorelse-i-skolan-for-okad-inlarning/?fbclid=IwAR2GhTbuVX3ToBzUQ8-ZIinQokM_7YHQ3IsEl6f53Amr7fZMIFHkKds2uRw)

Gymnastik och idrottshögskolan. (2019a). Fysisk aktivitet och hjärnhälsa för skolungdomar – ny stor forskningsstudie. hämtad 2019-10-24 från <https://www.gih.se/OM-GIH/Press-och-media/Pressmeddelanden/Fysisk-aktivitet-och-hjarnhalsa-for-skolungdomar--ny-stor-forskningsstudie/>

Gymnastik och idrottshögskolan. (2019b). Uppsatsguiden-råd och anvisningar för uppsatsskrivning. Hämtad 2019-11-18 från [https://gih.se/Global/6\\_bibliotek/skriva-och-referera/Uppsatsguiden-2019.pdf](https://gih.se/Global/6_bibliotek/skriva-och-referera/Uppsatsguiden-2019.pdf)

Hagströmer, M. (2017). Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I Centrum för idrottsforskning. *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid* (2. uppl. s. 9–24). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.



- Hansen, A., & Sveriges Television. (2019). Fysisk aktivitet. I N. Nyberg, *Din hjärna*. Stockholm: Sveriges Television
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Karlsson, M. (2017). Mer rörelse i skolan med Bunkeflomodellen. I Centrum för idrottsforskning. *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid* (2. uppl. s. 77–90). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Kearns, NE., Kleinert, JO. & Dupont-Versteegden, EE. (2019). Implementing multilevel school-based physical activity interventions using core implementation components model. *Journal of School Health*, 89(5): 427-431. DOI: 10.1111/josh.12750
- Larsen, T., Samdal, O. & Tjomsland, H. (2012). Physical activity in schools. *Health Education*, 113(1), 52-63. DOI: 10.1108/09654281311293637
- Mâsse, L.C., Naiman, D. & Naylor, P. (2013). From policy to practice: implementation of physical activity and food policies in schools. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 10(71), 1-12. DOI:10.1186/1479-5868-10-71
- Nathan, N., Elton, B., Babić, M., McCarthy, N., Sutherland, R., Presseau, J., Seward, K., Rebecca, H., Booth, D., Yoong, S, L., Wolfenden, L. (2018). Barriers and facilitators to the implementation of physical activity policies in schools: A systematic review. *Preventive Medicine*, 107, 45–53. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.11.012>
- Nilsen, P. (2014). Teorier för implementeringsforskningen. Nilsen, P. (red.) *Implementering av evidensbaserad praktik* (s. 73–94). Malmö: Gleerup.
- Nyberg, G. (2017). Få unga rör sig tillräckligt. I Centrum för idrottsforskning. *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid* (2. uppl. s. 27–43). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Samdal, O. & Rowling, L. (2011). Theoretical and empirical base for implementation components of health-promoting schools. *Health Education, 111(5)*, 367–390. DOI: 10.1108/09654281111161211

Skolverket (2015). *Skolreformer i praktiken* (15:1497). Stockholm: Skolverket. Från <https://www.skolverket.se/publikationsserier/ovriga-trycksaker/2015/skolreformer-i-praktiken.-resultaten-i-koncentrat>

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

Soydan, H. & Sundell, K. (2008). Från kunskap till praktik. Institutet för utveckling av metoder i socialt arbete. *Att förändra socialt arbete: forskare och praktiker om implementering*. (1. uppl., s. 13–28) Stockholm: Gothia.

Stockholms stad. (2017). Spring i benen- initiativ från Stockholm Stad. Hämtad 2019-12-16 från <https://backahagensskola.Stockholm.se/nyheter/2017/11/30/spring-i-benen-initiativ-fran-Stockholm-stad>

Yin, R.K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. ([3., rev. uppl.]). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

# **Bilagor**

## **Bilaga 1, Intervjuguide**

### **Inledningsfrågor**

Kan du kort beskriva din roll på skolan?

Hur länge har du arbetat på nuvarande skolan och hur är din erfarenhet sammanlagt?

Hur skulle du med några meningar förklara vad ni gör idag på den här skolan kopplat till fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa?

- Hädanefter kommer vi att referera till aktiviteterna som projektet.

### **Intervention**

Hur kommer det sig att ni påbörjade ett projekt att öka rörelsen hos barn och unga på skolan?

Vad tror du att bakgrunden till projektet var?

- Utgick ni från forskningsläge? medvetenhet kring forskningsläget  
Hur såg spontanrörelsen ut på skolan innan projektet inleddes?
- I jämförelse med vad?
- Såg ni ett behov av att öka rörelsen innan ni påbörjade projektet? Hur väcktes idén av att öka rörelsen?

### **Installation**

Vilka typer av resurser och förutsättningar hade ni för att kunna driva igenom implementeringen?

- Tid; schematiskt
- Personal; kompetens, antal involverade, varför just de involverade
- Plats; förändring (renovering)
- Övrigt vi inte tänkt på?

Hade ni en tydlig plan om hur ni skulle implementera mer rörelse, alltså en projektplan eller liknande? Omformulera

- Tidsaspekt, hur lång tid beräknades det att implementera till fullo?
- Tydlig målbild?
- Hur såg planen ut?

## **Initial användning**

Vi kanske berörde det tidigare men om vi ska dyka lite djupare i vilken typ av aktiviteter ni genomför. Alltså vilken typ av FA är framträdande skulle du säga? Måla upp exempel.

- Hur kommer det sig att ni valt just de aktiviteterna?
- Är det elevledda aktiviteter eller lärarledda?
- Har det varit möjligt att säkerställa att det blivit en ökning av FA under skoldagen?
  - Använde/använder ni er av någon speciell metod för att undersöka om det blivit en ökning av FA.

## **Rutinisering**

Tidigare pratade vi om målbild/vision med implementeringen (och att de då var att öka den fysiska aktiviteten). Kan du i dagsläget säga att ni har lyckats nå målbilden? KOPPLA TILL TIDIGARE – MÅLBILD eller VISION

- Finns det några konkreta resultat som visar att ni nått den, hur mäter ni att eleverna faktiskt rör på sig? Finns det någon mätbarhet i skolans val av FA?

Har ni under implementeringen av mer FA i skolan på något sätt utvärderat om något i implementeringsprocessen fungerat bra alternativt mindre bra? (Fritt tal) kategorisera sen.

- Behov
- Installation
- Användning
- Vidmakthållande
- Övrigt
- Lärares uppfattning av projektet

Hur har mottagandet varit av de som är berörda av implementeringen? Kategorisera efter nedan.

- Elever
- Lärare
- Övriga

Är det något du vill förtydliga eller tillägga innan vi avslutar?

## Bilaga 2, Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter som läser ämneslärarutbildningen mot gymnasiet med Idrott och Hälsa som gemensamt ämne. Nu läser vi den nionde terminen på Gymnastik och idrottshögskolan och är i processen att skriva uppsats på avancerad nivå. Uppsatsens syfte är att undersöka hur implementeringsprocessen av fysisk aktivitet sker i skolan, då menar vi fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa. Vi kontaktar just er skola då vi genom research hittat information om att ni utövar just det. Därför är vi intresserade av att intervjua personen som leder det projektet eller har en stor insyn/överblick över arbetet och önskar också en kontakt med den personen. Intervjun kommer att pågå i ca 30 minuter (plus/minus 5 minuter). Efter transkriberingen kommer vi att skicka ett exemplar till er där ni får gå igenom om det finns några oklarheter i det som sagts och även att det överensstämmer med det du sagt. Intervjun önskar vi äger rum under vecka 47–48.

Under och efter intervjun kommer vetenskapsrådets fyra etiska regler tas under hänsyn. Informationskravet. Att innan intervjun informera om den aktuella uppgiften och om dess syfte.

Samtyckeskravet. Att den intervjuade själv har rätt att bestämma om han/hon vill delta.

Konfidentialitetskravet. Att i största möjliga mån ge de personer som deltar i studien en konfidentialitet.

Nyttjandekravet. Att de uppgifter som är insamlade om personer endast används till ändamålet för forskningen.

Önskas mer information gällande studien eller intervjun nås vi via både mejl och telefon.

Vi hoppas att Ni är intresserade av att delta och ser fram emot att höra av er.

Osa gärna innan 12/11.

Med vänliga hälsningar,

Tobias och Christoffer

Christoffer Engqvist

Christoffer.engqvist@student.gih.se

0735469602

Tobias Fredholm

tobias.fredholm@student.gih.se

0704930064

## Bilaga 3. Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka implementeringsprocessen av fysisk aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa på fyra grundskolor.

- Vad är skolans incitament för ökad fysisk aktivitet?
- Vilka förberedelser genomfördes av skolan?
- Vilken typ av aktiviteter är mest framträdande?
- Vilken roll spelar utvärdering i implementeringsprocessen?
- Vilka är de avgörande faktorerna i en implementeringsprocess?

### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
implementering, fysisk aktivitet, implementeringsstudier, fysisk aktivitet, barn, ungdomar	Physical activity, cognitive, meta-analysis, adolescents, implementation, school

### Var och hur har du sökt?

#### Sökkombination

Discovery GIH hemsida	Physical activity, implementation, adolescents. Implementering, fysisk aktivitet. Implementation, school. Effekter av fysisk aktivitet. Implementering implementation, meta-analysis Physical activity, cognitive
Google scholar	Implementering, skola. Implementation, school, adolescents. Implementation, physical activity. Implementering

GIH Bibliotekskatalog.	Implementering. Fysisk aktivitet.
------------------------	--------------------------------------

Material gällande fysisk aktivitet är ett område som det finns mycket forskning kring. Implementering av fysisk aktivitet däremot är ett område som inte har samma bredd i forskningsläge.