

Förskollärares perspektiv på barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö

Av: Katarina Järn & Sandra Kozlowski

Handledare: Kristina Pautkina
Södertörns högskola | Institutionen för lärarutbildning
Förskolepedagogisk uppsats 15 hp
Förskolepedagogik | Höstterminen 2025
Förskollärarytbildning med interkulturell profil



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM
sh.se

Preschool teacher's perspective on children's opportunities for physical activity in the preschool environment

Abstract

Against the backdrop of growing concern about decreased physical activity among children and the preschool's role in providing opportunities for physical activity within its operations, this study examines preschool teachers' perspectives on the conditions for physical activity in the indoor preschool environment and how they work to encourage movement within the limitations that the environment entails. The purpose of the study is to investigate how *preschool teachers view the possibilities for physical activity in preschool indoor environments and how they work to promote children's physical activity indoors.*

The study is based on two research questions:

1. How do preschool teachers perceive the conditions for physical activity in the indoor environment?
2. How do preschool teachers work to promote children's physical activity indoors based on the conditions present in the environment?

It is a qualitative study that has been analysed based on Säljö's interpretation of Vygotsky's sociocultural perspective, which emphasizes how physical environments and tools function as mediating instruments for children's actions and learning.

The results show that physical activity is perceived as important for children's development, but the concept is interpreted in different ways from pulse-raising movement to calmer activities and everyday routines. The indoor environment offers both opportunities and limitations for stimulating physical activity.

Keywords: physical activity, preschool, indoor environment, preschool teacher's perspective

Sammanfattning

Mot bakgrund av den ökande oron kring minskad fysisk aktivitet hos barn och förskolans roll i att ge möjligheter för fysisk aktivitet i verksamheten undersöker denna studie förskollärares perspektiv på förutsättningar till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö samt hur de arbetar för att uppmuntra rörelse inom de begränsningar som miljön innebär. Syftet med studien är att undersöka hur *förskollärare ser på möjligheterna till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljöer samt hur förskollärarna arbetar med att främja barns fysiska aktivitet i inomhusmiljön.*

Studien utgår från två forskningsfrågor:

1. Hur ser förskollärare på förutsättningar i inomhusmiljön för fysisk aktivitet?
2. Hur arbetar förskollärare med att främja barns fysiska aktivitet inomhus utifrån de förutsättningar som finns i miljön?

Det är en kvalitativ studie som har analyserats utifrån Säljö's tolkning av Vygotskijs sociokulturella perspektiv som betonar hur fysiska miljöer och redskap fungerar som medierande redskap för barns handlingar och lärande.

Resultaten visar på att fysisk aktivitet uppfattas som viktig för barns utveckling, men att begreppet tolkas på olika sätt, från pulshöjande rörelse till lugnare aktiviteter och vardagsrutiner. Inomhusmiljön innebär både möjligheter och begränsningar till att stimulera fysisk aktivitet.

Nyckelord: fysisk aktivitet, förskola, inomhusmiljö, förskollärares perspektiv

Förord

Vi skulle i detta förord vilja ge oss själva en stor eloge för att ha tagit oss igenom allt arbete med denna uppsats. Vi vill även rikta ett stort tack de forskollärare som ställde upp på våra intervjuer samt vår handledare Kristina.

1 Inledning	5
2 Syfte och forskningsfrågor.....	6
3 Tidigare forskning.....	7
3.1 Tillvägagångssätt för litteratursökning	7
3.2 Urval av forskning	7
3.3 Tematisering av forskningsfältet.....	8
3.4 Forskning om fysisk aktivitet i förskolekontext	9
3.5 Forskning om miljön i förskolan	10
3.6 Forskning om pedagogers perspektiv	12
3.7 Sammanfattning av forskning.....	14
4 Teoretiskt utgångspunkt.....	15
4.1 Sociokulturellt perspektiv	15
4.2 Mediering.....	16
4.3 Teorins betydelse för analysen.....	17
5 Metod	17
5.1 Val av metod.....	17
5.2 Datainsamlingsmetod.....	18
5.3 Urval	19
5.4 Etiska aspekter och arbetsfördelning	20
5.5 Analysmetod	21
6 Resultat och analys	21
6.1 Hur tolkar förskollärarna begreppet fysisk aktivitet	22
6.2 Förskollärarnas syn på förutsättningar till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö..	27
6.3 Förskollärarnas syn på begränsningar i förskolans inomhusmiljö.....	30
7 Sammanfattning	39
7.1 Diskussion.....	39
7.2 Förslag till vidare forskning.....	41
7.3 Metoddiskussion	42
8 Referenslista.....	43

1 Inledning

Enligt Folkhälsomyndigheten behöver barn mellan 0 - 5 år röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen vilket gör att variation av fysisk aktivitet är att föredra. Folkhälsomyndigheten (2023) lyfter att förskolebarn behöver få vistas utomhus för att få en rik varierande aktivitetsnivå vilket blir intressant för vår undersökning då vi vill undersöka barns möjligheter och begränsningar till fysisk aktivitet i förskolans *inomhusmiljö*. Då vi av vår yrkeserfarenhet av förskolan är insatta i att förskolan styrs av rutiner som innebär en del vistelse inomhus väcks nyfikenhet kring hur barn i förskolan idag får rörelsebehovet tillgodosett inomhus.

Vidare lyfter Folkhälsomyndigheten (2023) att fysisk aktivitet främjar hälsan, alltså måendet både psykiskt och fysiskt och att det är bättre med någon form av rörelse än ingen rörelse överhuvudtaget. Folkhälsomyndigheten har även gjort en studie där de ser att barn blir mer stillasittande ju högre upp i åldrarna de kommer (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Den reviderade läroplanen för förskolan beskriver även vikten av rörelse/fysisk aktivitet i den dagliga verksamheten i förskolan kopplat till barns välmående:

Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är med rörelse och att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande. (Skolverket, s. 9, 2025)

Läroplanen för förskolan betonar även vikten av rörelse och hälsa som en integrerad del av undervisningen. Rörelse ses inte bara som ett sätt att främja barnens fysiska välbefinnande utan också som en grundläggande förutsättning för deras lärande och utveckling:

Lek och rörelse ska ha en central plats i utbildningen. Ett förhållningssätt hos alla som ingår i arbetslaget och en miljö som uppmuntrar till lek och rörelse har stor betydelse för barnens utveckling, lärande och välbefinnande. (Skolverket, s 8, 2025)

Dagens samhällsliga debatt kring stillasittande barn och vikten av fysisk aktivitet har blivit alltmer aktuell och uppmärksammas (Forskning.se, u.å). Forskning och media visar på hur en

ökad tid framför skärmar och stillasittande aktiviteter kan påverka barns hälsa, motoriska utveckling och välmående negativt (Folkhälsomyndigheten, 2024). I detta sammanhang blir förskolan en viktig plats för att motverka denna trend då den har en central roll i att främja barns rörelse och fysiska aktivitet under en stor del av deras dag.

Vi anser utifrån från vår långa yrkeserfarenhet i förskolan, att det finns en bred föreställning om att det finns fler möjligheter till både planerad och spontan fysisk aktivitet utomhus till skillnad från i inomhusmiljöer på förskolor. Tidigare forskning visar på att det finns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljöer vilket vi redogör för i avsnittet *tidigare forskning*.

Fysisk aktivitet har visat sig ha positiv påverkan på barns koncentrationsförmåga, sociala samspel och kognitiva utveckling vilket gör att rörelse och hälsa får en allt större betydelse i det pedagogiska arbetet enligt Folkhälsomyndigheten (Folkhälsomyndigheten 2024).

Därför anser vi att det är av stor vikt att undersöka hur förskollärares arbete och syn på barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö. Förskollärare har en viktig roll i att utforma miljön och planera aktiviteter i förskolan. Detta gör deras perspektiv intressant att undersöka i relation till barns möjligheter till fysisk aktivitet inomhus.

2 Syfte och forskningsfrågor

Utifrån ovan angivna bakgrund i inledningen blir således syftet för vår uppsats att undersöka *hur förskollärare ser på möjligheterna till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljöer samt hur förskollärarna arbetar med att främja barns fysiska aktivitet i inomhusmiljön.*

Genom att lyfta förskollärares erfarenheter hoppas vi kunna bidra till ökad kunskap om hur inomhusmiljöer kan utformas och användas på ett sätt som stärker barnens möjligheter till fysisk aktivitet. Detta är särskilt viktigt i ett samhälle där fysisk aktivitet riskerar att minska till förmån för stillasittande aktiviteter. Förskolan har en viktig roll i att stimulera barns fysiska aktivitet.

För att undersöka förskollärares perspektiv på förutsättningar för fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö har vi valt att utgå från följande forskningsfrågor:

1. Hur ser förskollärare på förutsättningar i inomhusmiljön för fysisk aktivitet?
2. Hur arbetar förskollärare med att främja barns fysiska aktivitet inomhus utifrån de fysiska förutsättningar som finns i miljön?

3 Tidigare forskning

I detta avsnitt presenterar vi tidigare forskning inom området *fysisk aktivitet* i förskolan. Vi redogör våra val av studier som är relevanta för vår undersökning samt hur vi gick tillväga i arbetet med att söka fram studierna.

3.1 Tillvägagångssätt för litteratursökning

För att identifiera relevant forskning för vår frågeställning har vi använt oss av etablerade sökmotorer och vetenskapliga databaser, däribland SöderScholar och ERIC, vilka är kända för att tillhandahålla expertgranskade källor. Vid urvalet av artiklar och studier har vi arbetat med att formulera och kombinera sökord relevanta för vår studie, såsom ”indoor”, ”preschool” och ”physical activity”. Dessa sökord baserades på centrala begrepp i vår frågeställning. Vi har valt just engelska sökord för att få ett bredare utbud av vetenskapliga artiklar som relaterar till fysisk aktivitet.

3.2 Urval av forskning

I de studier vi valt att inkludera i vår uppsats har majoriteten varit nordiska studier vilket speglar den forskningstradition som dominerar inom området och ger en kontext som ligger nära vår egen verksamhet. I studien av Karin Kippe (2025) och i avhandlingen av Sofia Eriksson Bergström (2013) benämns de verksamma i förskoleverksamheterna som pedagoger. Utöver dessa har två studier av utomnordisk härkomst inkluderats i urvalet för att bredda perspektivet.

Den första är en vetenskaplig artikel från Turkiet som behandlar sambandet mellan fysisk aktivitet och förskolebarns motoriska färdigheter i relation till den fysiska miljöns utformning.

Den andra är en studie från England som benämner de verksamma inom förskoleverksamheten som personal vilket vi kommer att referera till som pedagoger. Denna studie belyser pedagogers perspektiv på barns fysiska aktivitet vilket är särskilt relevant då uppfattningar utgör en viktig del i vår undersökning. Samtidigt är det viktigt att framhålla att sådana perspektiv kan påverkas av de organisatoriska förutsättningar, kulturella normer och strukturer som råder i respektive verksamhet och land vilket innebär att resultaten inte utan vidare kan överföras till en nordisk kontext. Genom att inkludera dessa studier får vi dock möjlighet att jämföra och reflektera över likheter och skillnader i synsätt vilket kan bidra till en förståelse av området.

3.3 Tematisering av forskningsfältet

För att skapa en tydlig struktur och en sammanhängande framställning av det aktuella forskningsläget har vi valt att tematisera forskningen. Tematiseringen syftar till att synliggöra olika fokusområden inom forskningsfältet och därigenom underlätta förståelsen av hur olika delar relaterar till varandra. Vi har valt att dela in forskningen i tre övergripande teman, *forskning om den fysiska miljön, forskning om pedagogers perspektiv* samt *forskning om fysisk aktivitet*.

Under rubriken *forskning om fysisk aktivitet* berörs studier som särskilt undersöker barns rörelsebehov, motoriska utveckling och fysiska aktivitet. Här framträder forskning som belyser betydelsen av rörelse för barns hälsa, välbefinnande och lärande, samt hur olika faktorer kan främja eller begränsa dessa möjligheter.

Rubriken *forskning om den fysiska miljön* presenterar studier som belyser hur förskolans rumsliga och materiella förutsättningar påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet. Detta innefattar exempelvis hur utformning av lokaler, tillgång till material och möblering kan skapa förutsättningar för rörelse eller i vissa fall, begränsa barns handlingsutrymme.

Avslutningsvis behandlas under rubriken *forskning om pedagogers perspektiv*, forskning som fokuserar på pedagogers uppfattningar, erfarenheter och förhållningssätt till den fysiska miljön och dess betydelse i den pedagogiska verksamheten. Här lyfts hur pedagogernas synsätt och strategier påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet i inomhusmiljön.

3.4 Forskning om fysisk aktivitet i förskolekontext

I studien från Turkiet (Arademir, Alkan och Canlı, 2024) har de haft som syfte att undersöka hur barns neurologiska utveckling påverkas av fysisk aktivitet. I studien förstås neurologisk utveckling som den process där nervsystemet mognar och samordnar kroppens rörelseförmågor vilket kommer till uttryck genom barns grov och finmotoriska färdigheter. Grovmotoriken omfattar större rörelser som balans, gång och hopp medan finmotoriken handlar om mer precisa rörelser som kräver ett samspel mellan öga och hand. Dessa motoriska färdigheter är viktiga för barns vardagliga aktiviteter och lärande och deras utveckling är nära kopplad till nervsystemets funktion.

Fysisk aktivitet kan i detta sammanhang bidra till att stimulera nervsystemets utveckling genom att stärka kopplingarna mellan hjärna och muskler vilket i sin tur kan förbättra barns motoriska kontroll och koordination (Arademir et al., 2024, s. 602). Detta innebär att rörelse inte enbart har en fysisk funktion utan även en neurologisk där aktiva erfarenheter kan stärka hjärnans förmåga att anpassa sig och skapa förutsättningar för en motorisk utveckling.

För att få ett brett underlag inkluderades över 300 barn i studien där hälften deltog i organiserade fysiska aktiviteter medan den andra hälften inte gjorde det. Resultaten visade att barnen som deltog i fysisk aktivitet inte uppvisade några tecken på neurologiska svårigheter vilket kan tyda på att regelbunden rörelse stödjer utvecklingen av barns motoriska och neurologiska funktioner. Forskarna tolkar detta som att fysisk aktivitet kan fungera som en skyddande faktor mot potentiella utvecklingsrelaterade svårigheter samtidigt som den stärker barns förmåga att utföra både grov och finmotoriska uppgifter (Arademir et al., 2024, s. 603).

Det är dock viktigt att notera att studien inte tog hänsyn till socioekonomiska faktorer vilket forskarna själva lyfter som en begränsning. Socioekonomiska förhållanden kan påverka barns möjligheter till fysisk aktivitet utanför förskolemiljön exempelvis genom tillgång till fritidsaktiviteter och föräldrars engagemang. Detta innebär att resultaten bör tolkas med viss försiktighet då dessa faktorer kan ha en indirekt inverkan på barns neurologiska utveckling.

För att analysera resultaten mättes olika faktorer relaterade till barnens neurologiska funktion och utveckling vilket gav en bild av hur fysisk aktivitet kan påverka aspekter av nervsystemet.

Dessa resultat är relevanta för vår studie eftersom de visar att fysisk aktivitet inte enbart påverkar barns rörelseförmåga utan även deras neurologiska utveckling. Detta understryker vikten av att skapa förutsättningar för rörelse även i förskolans inomhusmiljö där begränsat utrymme och rutiner ofta kan minska barns spontana aktivitet. Eftersom fysisk aktivitet är nära kopplad till barns motoriska och kognitiva utveckling, blir pedagogernas perspektiv och arbetssätt avgörande för att skapa miljöer och aktiviteter som möjliggör rörelse och stödjer dessa utvecklingsprocesser.

3.5 Forskning om miljön i förskolan

I en nordisk studie (Ole Johan Sando, 2019) med syftet att undersöka om det finns ett samband mellan förskolans inomhusmiljö, barns fysiska aktivitet och deras välbefinnande. Analysen grundades på omfattande videoobservationer som genomfördes under en treårsperiod. Under denna tid studerades barns beteenden i så kallade *fria lekstunder (free play sessions)*, det vill säga situationer där barn kunde röra sig fritt utan instruktioner eller styrning från vuxna. Detta tillvägagångssätt möjliggjorde en djupare analys av barns spontana rörelsemönster och aktiviteter i olika typer av miljöer vilket är viktigt för att förstå hur miljön påverkar barns naturliga behov av rörelse.

Studien visar att miljöer med höga bord, begränsade ytor och en tydlig vuxennärvaro tenderar att minska barns fysiska aktivitet eftersom dessa faktorer kan begränsa rörelsefriheten och den spontana leken. Däremot framkom att förskolor som erbjuder särskilda rum, öppna ytor eller miljöer formade för rörelse stimulerar barnens fysiska aktivitet i högre grad (Sando, 2019, s. 515-516). Sådana miljöer verkar ge barnen större handlingsutrymme vilket möjliggör mer varierade och intensiva rörelsemönster. Detta understryker att miljöns utformning inte bara är en fysisk fråga utan även en pedagogisk fråga som påverkar barns rörelsebeteende.

Resultaten gällande barns välbefinnande var däremot svårare att fastställa direkt eftersom välbefinnande är ett mer komplext fenomen som påverkas av både sociala och miljömässiga

faktorer. Sando (2019, s. 515) lyfter dock att tidigare forskning indikerar ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och ökat välbefinnande hos barn vilket innebär att miljöer som uppmuntrar till rörelse sannolikt också kan bidra till att främja barns välbefinnande. Detta betonar vikten av att utforma förskolemiljöer som inte bara stödjer fysisk aktivitet utan som även tar hänsyn till barns sociala samspel och möjligheter till självständig lek.

En nordisk avhandling av Eriksson Bergström (2013) där hon studerat relationen mellan förskolans fysiska miljö, barn och pedagoger. Hon beskriver hur utformningen av både inomhus och utomhusmiljön påverkar barnen. Eftersom vår uppsats enbart behandlar förskolans inomhusmiljö har vi valt att fokusera på de delar av avhandlingen som rör inomhusmiljöns påverkan på barnens möjligheter till fysisk aktivitet.

I sin avhandling lyfter hon att utformningen på miljön påverkar barns handlingsmöjligheter och att rum utan material med tydligt syfte ger barnen större möjligheter att förhandla mellan varandra vilket i sin tur leder till att lekarna blir mer fysiskt aktiva. Vidare lyfter Eriksson Bergström (2013, s. 126) att en faktor till detta kan vara att pedagogerna anser att leken som sker är viktig och att den inte ska störas vilket ger barnen mer frihet. En annan faktor kan vara möjligheterna till ett särskilt rörelserum där det blir tydligt att barnens lekar omförhandlas i större utsträckning, vilket visar att barnen blir mer aktiva. Det är ett medvetet val av pedagogerna att erbjuda ett sådant rum då de vill att barnen ska få utforska sina motoriska färdigheter.

Det som lyfts ur observationerna är hur det materialet som saknar ett tydligt syfte, pedagogernas inställning till barns lek samt hur barn förhandlar i miljön samspelar. Detta visar på hur barnen hoppar, springer och förändrar materialets funktion allteftersom, vilket ökar barnens fysiska aktivitetsnivå. I de rum som har en tydlig utformning med material har det däremot visat sig att barns förhandling och fysiska aktivitet minskar (Eriksson Bergström, 2013, s. 175).

I en studie från Norge (Krogager Albertsen, Nyvoll Aadland, Johannessen, Jones och Aadland. 2023) har man undersökt förskolans miljö både inomhus och utomhus med fokus på dess förmåga att främja barns fysiska aktivitet. För att mäta barns aktivitetsnivåer användes en adapter placerad runt barnens vrister vilket möjliggjorde objektiva registreringar av rörelse. Resultaten visade att miljön i studien bedömdes ha låg kvalitet när det gäller både möjligheter till vila och till hög fysisk aktivitet. Studien visade på att barnens fysiska aktivitetsnivåer i

genomsnitt varierade mellan låg och måttlig. Studien påpekar dessutom att organisatoriska strukturer inom förskolan har en inverkan på barnens möjligheter att uppnå hög fysisk aktivitet. Detta innebär att det inte enbart är den fysiska miljön som är avgörande utan även hur verksamheten organiseras och vilka rutiner som styr barns vardag (Krogager et al., 2023, s. 569).

Dessa resultat är relevanta för vår studie då de tydliggör hur både den fysiska miljön, sociala praktikerna och organisatoriska faktorer kan påverka barns rörelsemönster och handlingsutrymme. Studien visar att miljö, pedagogiska arbetssätt och organisatoriska rutiner tillsammans påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet. Detta är relevant till vår undersökning eftersom förskolläraarnas perspektiv kan påverka hur dessa förutsättningar skapas och samverkar.

3.6 Forskning om pedagogers perspektiv

Eriksson Bergström (2013, s. 177) beskriver hur pedagogernas inställning till den fysiska miljön inomhus blev tydlig under flera observationstillfällen. Det som pedagoger uppvisade var vikten av regler för att upprätthålla ordning och undvika kaos i inomhusmiljön. En central regel var att allt material skulle placeras på sin avsedda plats vilket ansågs bidra till struktur och ordning. Samtidigt framkom det i samtalen att det fanns skillnader i hur pedagogerna förhöll sig till dessa regler och hur de tolkade deras betydelse i praktiken. Detta visar att regler inte enbart fungerar som organisatoriska riktlinjer utan även som uttryck för pedagogernas syn på kontroll, frihet och barns bestämmande i leken.

Ett exempel som Eriksson Bergström (2013, s. 146) lyfter gäller ett lekrum som var avsett för barnens fria lek utan vuxnas direkta deltagande. I praktiken användes dock rummet även för samlingar och som vilorum efter lunch vilket i hög grad begränsade barnens möjligheter till fri lek och rörelse i inomhusmiljön. Detta visar hur rumsliga resurser kan få flera funktioner och hur organisatoriska beslut påverkar barns handlingsutrymme. När ett rum som är tänkt att främja rörelse samtidigt används för stillasittande aktiviteter uppstår en spänning mellan intention och praktik.

I en studie från England (Roscoe, James och Duncan. 2017) har man undersökt vuxnas syn på barns fysiska aktivitet genom intervjuer med både pedagoger och vårdnadshavare. Studien utgick från sex tematiska områden i en intervjuguide för att belysa båda parter perspektiv på fysisk aktivitet i förskoleverksamheten. Resultaten visar att både personal och vårdnadshavare ser på fysisk aktivitet som viktig, främst eftersom den anses bidra till att barn blir mer fokuserade och lugnare. Ur ett hälsoperspektiv betonade flera vårdnadshavare även vikten av fysisk aktivitet för att motverka övervikt hos barn (Roscoe et al., 2017, s. 624).

När deltagarna ombads beskriva vad fysisk aktivitet innebar, betonade vårdnadshavarna ofta organiserade sportaktiviteter utanför förskolans verksamhet medan både pedagoger och vårdnadshavare ansåg att barns fysiska aktivitet i förskolan främst sker genom lek. Leken betraktades i detta sammanhang som en form av fysisk aktivitet men den förknippades framför allt med utomhusmiljön som ansågs erbjuda större rörelseutrymme och mindre risk för skador än inomhusmiljön. Detta visar på en tydlig koppling mellan miljö och rörelse där inomhusmiljön ofta uppfattas som begränsande (Roscoe et al., 2017, s. 628).

När möjligheterna till ökad fysisk aktivitet diskuterades fokuserade både personal och vårdnadshavare främst på hur utomhusmiljön skulle kunna utvecklas för att främja rörelse. Studien visar även på att barnen tillbringar cirka 75 procent av sin tid i förskolan med lek men att denna tid påverkas av verksamhetens rutiner.

Detta är relevant för vår studie eftersom förskolans verksamhet i hög grad är strukturerad kring fasta rutiner där en betydande del av dagen tillbringas inomhus vilket kan begränsa barns spontana rörelse.

Kippe (2025, s. 423) lyfter i sin studie som bygger på intervjuer med verksamma pedagoger de svårigheter som pedagogerna upplever när det gäller att definiera begreppet fysisk aktivitet. Genom intervjuerna framkommer det att pedagogerna gör en tydlig skillnad mellan lek och fysisk aktivitet, där lek ofta betraktas som en mer naturlig och spontan form av rörelse. Fysisk aktivitet såsom organiserade övningar eller exempelvis springlek upplevs däremot som något som kräver aktivt initierande av vuxna, vilket gör att många pedagoger föredrar att låta barnen leka fritt snarare än att starta en specifik fysisk aktivitet. Detta kan kopplas till pedagogernas syn på barns självbestämmande och deras egen roll i att styra.

Pedagogerna uttrycker dessutom en upplevelse av otillräcklighet när det gäller att erbjuda barnen planerad fysisk aktivitet vilket kan bero på både begränsad erfarenhet inom området och tillgång till resurser (Kippe, 2025, s. 423). Studien belyser på så sätt hur pedagogers förståelse och föreställningar om fysisk aktivitet kan påverka hur den planeras, tolkas och praktiskt genomförs i vardagen.

Intressant är att tidigare forskning av Eriksson Bergström (2013) och Sando (2019) kopplar fysisk aktivitet till lek medan Kippe (2025) visar att dessa två begrepp ibland ställs mot varandra vilket kan påverka hur verksamma på förskola prioriterar barns rörelsemöjligheter.

För vår undersökning som syftar till att få insikt i förskollärares perspektiv på barns möjligheter till fysisk aktivitet blir dessa resultat relevanta. De tyder på att förskollärarnas egna föreställningar och tolkningar av begreppet fysisk aktivitet kan vara en viktig faktor som påverkar barns tillgång till fysisk aktivitet, särskilt inomhus där spontan fysisk aktivitet kan begränsas av miljön och organisatoriska rutiner.

3.7 Sammanfattning av forskning

Forskningen visar på att miljöns utformning har stor betydelse för barns rörelsemöjligheter. Öppna ytor, föränderliga rum och material som kan användas på olika sätt skapar förutsättningar för rörelse medan begränsade ytor, höga möbler och stark vuxennärvaro tenderar att minska aktiviteten.

Pedagogernas synsätt påverkar också verksamheten där lek ofta betraktas som spontan och naturlig medan fysisk aktivitet uppfattas som något som kräver en vuxen som leder. Detta kan leda till att strukturerad fysisk aktivitet nedprioriteras, särskilt inomhus. Forskningen har visat på att pedagoger och vårdnadshavare kopplar den fysiska aktiviteten till miljön utomhus men att den sker genom leken och inte genom planerad fysisk aktivitet.

Organisatoriska rutiner som samlingar och vilostunder, begränsar ytterligare barns handlingsutrymme när samma rum används för flera ändamål. Samtidigt har fysisk aktivitet utvecklingsmässiga effekter och bidrar inte bara till motorisk utveckling utan även till neurologiska funktioner vilket gör fysisk aktivitet till en viktig del av barns lärande och välbefinnande. Sammanfattningsvis är barns möjligheter till fysisk aktivitet i inomhusmiljön

beroende av en kombination av fysiska, organisatoriska och pedagogiska faktorer. För att tillgodose barns behov av fysisk aktivitet menar forskningen att det krävs miljöer som erbjuder rörelseutrymme, pedagogers förhållningssätt gentemot begreppet och rutiner som skapar tid för fysisk aktivitet, spontan och planerad.

4 Teoretiskt utgångspunkt

För att skapa en djupare förståelse för vår undersökning har vi valt att tydliggöra de teoretiska utgångspunkter och analysbegrepp som ligger till grund för vår uppsats. I kommande avsnitt presenterar vi det sociokulturella perspektivet med utgångspunkt i Vygotskijs teori samt begreppet *mediering* som analytiskt verktyg.

Genom att utgå från ett sociokulturellt perspektiv kan vi undersöka hur den sociala praktiken och miljön samspelar i barns vardag och hur förskollärares organisering av rum och material påverkar dessa processer. Med hjälp av begreppet mediering får vi möjlighet att analysera hur fysiska redskap och sociala praktiker möjliggör eller begränsar barns fysiska aktivitet i förskolans inomhus miljö.

Vi har valt att utgå från Roger Säljös tolkningar av Vygotskijs sociokulturella perspektiv eftersom Säljö är en etablerad forskare inom pedagogik och psykologi. Vi tolkar det som att han har anpassat dessa teorier till en nutida kontext. Hans arbete är relevant för svensk skola och förskola, vilket gör hans tolkningar användbara för vår studie.

4.1 Sociokulturellt perspektiv

Säljö menar att utgångspunkterna i det sociokulturella perspektivet är synen på hur den enskilda individen såväl som i grupp tolkar och använder sig av både de fysiska och kognitiva redskap som omger oss (Säljö, 2014, s. 18). I det sociokulturella perspektivet har begreppen redskap eller verktyg en central roll enligt Säljö. Han beskriver dessa som de resurser, både fysiska och intellektuella, vilka vi använder oss av i hur vi förstår, tolkar och använder oss av i vår omvärld (2014, s. 20).

Säljö beskriver vidare att vi som biologiska varelser, med hjärna, sinne och kropp, lär och formas av de redan förutbestämda intellektuella, sociala och materiella redskap som omger oss. Han menar att människan tar över kunskapen om vad som redan förutbestämts kring redskapen, dess innebörd och användningsområden samt utvecklar detta (Säljö, 2014, s. 95).

Då vi i vår undersökning vill fånga förskollärarnas perspektiv på förutsättningarna till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljöer blir detta relevant utifrån dessa miljöers utformning samt vad de medierar till.

Han menar även att det lilla barnet formas i samspel med sin omgivning, man lär sig bland annat att behärska sin kropp och fysiska förutsättningar i samspel med det som omger oss. Han beskriver att man föds in i en värld där just materiella ting utgör en stor del av vår omgivning och kan se ut på många olika sätt (Säljö, 2015, s. 94). I förskolans inomhusmiljö finns en mängd fysiska redskap och materiella ting som förmedlar ett visst användningsområde.

Utifrån vår frågeställning kan det tolkas som att utifrån rummets egenskaper och dess redskap (materiella ting) är något som växer fram utifrån vad vi förskollärare har för normer och värderingar i hur miljön och redskapen ska användas. Det finns en föreställning av att miljön och redskapen (möblerna) inte är något som ska inspirera till fysisk aktivitet och rörelse utan snarare till lugna mötesplatser med arbetsro. Samtidigt kan en stol exempelvis både vara något man sitter på eller ett hinder i exempelvis en hinderbana.

4.2 Mediering

Begreppet *mediering* som har ursprung i tyskans ord för förmedling *Vermittlung* beskrivs av Säljö (2014, s. 81) som en process där människans tankar och handlingar samspelar med omgivningen. Han beskriver att omgivningen består av fysiska redskap, en social praktik samt symboler.

Vidare lyfter Säljö (2014) samspelet med de fysiska redskapen och miljön tillsammans med den sociala praktiken som ett upprätthållande av vilka aktiviteter som sker i miljön. Han lyfter även att det är människan som har utvecklat de fysiska redskapen för att underlätta i vardagen,

men han menar även att det kan finnas begränsningar med denna utveckling då det påverkar den sociala praktiken som råder.

I vår undersökning är det relevant att använda oss av begreppet mediering som innefattar vad de fysiska redskapen samt den sociala praktiken förmedlar. Vilket vi tolkar till att de fysiska redskapen kan ses som både begränsande såväl som främjande beroende på den sociala praktik som råder inom verksamheten.

4.3 Teorins betydelse för analysen

Denna teoretiska grund är relevant för vår studie, eftersom den ger oss verktyg att analysera förskollärares syn på hur pedagogiska val, sociala praktiker och miljömässiga förutsättningar samspelar med barns möjligheter till fysisk aktivitet. Genom att förstå dessa processer kan vi få en fördjupad kunskap om hur förskolans inomhusmiljö kan utformas och organiseras för att främja barns fysiska aktivitet. På så sätt blir teorin inte bara en bakgrund utan även ett analytiskt stöd för att tolka de empiriska resultat som presenteras i analysen.

5 Metod

I detta avsnitt beskriver vi vårt val av kvalitativ ansats och förklarar varför vi har valt just denna. Vi redogör även för hur vi samlade in vår data och hur intervjuerna strukturerades för att uppnå studiens syfte. Dessutom redogör vi för hur vi delade upp arbetet mellan oss, vilka etiska aspekter vi har förhållit oss till under datainsamlingen samt hur vi har resonerat kring urvalet och varför det är relevant för vår undersökning.

5.1 Val av metod

För att besvara studiens syfte *att undersöka hur förskollärare ser på möjligheterna till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljöer samt hur förskollärarna arbetar med att främja barns fysiska aktivitet i inomhusmiljön* har vi valt att tillämpa en kvalitativ ansats.

Runa Patel och Bo Davidson (2019, s. 38) menar att kvalitativ forskning lämpar sig väl när fokus ligger på att förstå människors subjektiva upplevelser, perspektiv och tolkningar av en viss företeelse. Detta sker genom att utföra kvalitativa intervjuer där man ger informanterna möjlighet till att reflektera och svara på frågor utifrån sin egen erfarenhet och uppfattning.

Då vi är intresserade av förskollärares egna reflektioner och erfarenheter av hur de ser på förutsättningarna till rörelse samt hur de arbetar med att främja fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö har vi bedömt denna ansats som mest relevant för vår studie.

5.2 Datainsamlingsmetod

Vi har valt att använda oss av semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. Enligt Steinar Kvale och Svend Brinkmann (2009, s. 180) möjliggör denna typ av intervju att vi får tillgång till just förskollärarnas personliga uppfattningar och upplevelser i relation till vår forskningsfråga samtidigt som den erbjuder möjligheter att följa upp intressanta spår genom följdfrågor. Vilket överensstämmer med vårt val av kvalitativ ansats. Detta tillvägagångssätt ger oss utrymme för fördjupning vilket är värdefullt i studier där individens perspektiv står i centrum.

Intervjuerna genomförs med stöd av ett intervjumanus bestående av öppna och tematiska frågor. Dessa frågor är utformade för att kunna omformuleras och anpassas beroende på hur samtalet utvecklas. Patel och Davidson (2019, s. 104) framhåller att man i en kvalitativ ansats med fördel kan använda sig av semistrukturerade intervjuer där man har förutbestämda teman och en viss ordning i intervjufrågorna. Därav har vi utformat vårt intervjumanus med utgångspunkt att inte att ställa slutna frågor som besvaras entydigt, utan att låta samtalet flöda och därigenom få fram nyanserade beskrivningar som vi senare tolkar utifrån studiens syfte och forskningsfrågor, vilket Christian Eidevald¹ betonade i sin föreläsning.

¹ Christian Eidevald, "Att beforska förskolan" föreläsning, Södertörns högskola, 18 september 2025

5.3 Urval

Urvalet i denna uppsats kommer bestå av fem legitimerade förskollärare verksamma vid olika förskolor. För att få en variation i erfarenheter och lokala förutsättningar har vi valt förskolor som är belägna i olika kommuner inom samma län. Detta ger oss möjligheten att fånga skillnader som kan bero på kommunala riktlinjer eller organisatoriska skillnader mellan förskolorna.

Alan Bryman (2018, s. 498) framhåller just att man i kvalitativa studier använder sig av målstyrda urval av personer som är relevanta till studien utifrån dess syfte och frågeställningar. Ett urvalskriterium är därför att informanterna ska ha ett antal års yrkeserfarenhet som förskollärare. Detta för att säkerställa att deltagarna har haft möjlighet att utveckla erfarenhet av att arbeta med barn i fysiskt aktiva sammanhang. Genom att inkludera erfarna förskollärare får vi också en mer innehållsrik datainsamling då dessa individer kan bidra med reflektioner baserade på långvarig yrkeserfarenhet.

Vi har valt att intervjua enbart förskollärare eftersom de har det formella pedagogiska ansvaret enligt läroplanen (Skolverket, 2018, s. 21) och därmed en nyckelroll i planering och genomförande av undervisningen.

För att skydda deltagarnas identitet använder vi fingerade namn i resultatdelen. Vi har också undvikit att ta med detaljer som kan kopplas till enskilda personer eller specifika förskolor, i enlighet med de etiska riktlinjer som gäller för forskning.

Elin arbetar med barn i åldrarna 3–5 år och har en lång erfarenhet inom förskolan, totalt 15 år, varav 12 år som utbildad förskollärare.

Cissi arbetar också med barn i åldrarna 3–5 år och har varit verksam i förskolan i 19 år, varav 5 år som utbildad förskollärare.

Louise har sin huvudsakliga arbetsgrupp bland de äldsta barnen på förskolan och har 17 års erfarenhet, varav 13 år som utbildad förskollärare.

Johanna arbetar med barn i åldrarna 3–4 år och har en gedigen yrkesbakgrund med totalt 25

års erfarenhet inom förskolan, varav 15 år som utbildad förskollärare.

Anders arbetar med barn i åldrarna 3–5 år och har varit verksam i förskolan i 25 år, varav 12 år som utbildad förskollärare.

5.4 Etiska aspekter och arbetsfördelning

Studiens etiska förhållningssätt har utgått från Vetenskapsrådets (2024, s. 11) riktlinjer för god forskningssed. Dessa inkluderar fyra grundläggande principer: *tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar*, samt de fyra forskningsetiska kraven: *informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet* utifrån en tidigare utgåva från Vetenskapsrådet (2002, s. 7-14).

För att säkerställa att dessa principer och krav följdes var vi noga med att utforma våra intervjufrågor på ett neutralt sätt där vi inte la in våra egna värderingar i samtalen (*ärlighet och respekt*). Detta för att värna om förskollärarnas integritet och skapa en trygg intervjusituation där deras perspektiv fick stå i centrum i enlighet med *informationskravet* och med respekt för deltagarnas självbestämmande (*respekt och ansvar*).

Vi skickade på förhand en blankett (se bilaga) innehållande information om studiens syfte, hur insamlade data ska komma att hanteras, lagras och raderas vilket uppfyllde både *informationskravet* och *samtyckeskravet*. Det framgick i samtyckesblanketten att deltagandet var frivilligt och att förskolläraren när som helst under processen hade rätt att avbryta sitt deltagande utan att behöva ange orsak (*respekt och ansvar*). I det färdiga arbetet är alla förskollärare avidentifierade för att säkerställa anonymitet vilket ligger i linje med *konfidentialitetskravet* och principen om *tillförlitlighet*.

Intervjuerna genomfördes i samråd med förskollärarna. För att säkerställa korrekt dokumentation och minska risken för informationsbortfall använde vi oss av programmet TEAMS där man kan föra videosamtal. Intervjuerna är sparade på Södertörns molntjänst som tillhandahålls av Microsoft Teams för att bibehålla GDPR och minska risken för eventuell spridning av materialet. Inspelningarna användes enbart för transkribering och analys av materialet och kommer raderas därefter i enlighet med etiska riktlinjer. Detta överensstämmer med *nyttjandekravet* samt principen om ansvar.

Vi valde att intervjua fem förskollärare tillsammans. Detta tillvägagångssätt har valde vi främst med hänsyn till tidsaspekten i denna studie då det möjliggjorde en mer effektiv arbetsfördelning och hantering av det empiriska materialet inom ramen för vårt tidsutrymme (*ansvar*).

Eftersom vi tolkade intervjuerna tillsammans kunde vi uppfatta nyanser i svaren på olika sätt, vilket i sin tur bidrog till en mer rättvis tolkning av materialet och därmed ökade analysens trovärdighet, (*tillförlitlighet och ärlighet*). För att hantera och säkerställa en så rättvis och transparent tolkning som möjligt beslutade vi att behålla tillgången till det insamlade materialet både ljudinspelningar och transkriptioner under hela analysprocessen.

På så sätt fick vi möjlighet att kontinuerligt gå tillbaka till förskollärarnas faktiska utsagor för att säkerställa att våra tolkningar är förankrade i empirin (*tillförlitlighet och ärlighet*). Detta tillvägagångssätt anser vi stärker studiens tillförlitlighet och bidrar till en mer nyanserad analys av det empiriska materialet i enlighet med Vetenskapsrådets riktlinjer för god forskningssed (*ansvar och respekt*).

5.5 Analysmetod

Vi har valt att använda oss av tematisk analys i vårt arbete för att analysera vår empiri. Patel och Davidson (2019, s. 38) beskriver induktiv tematisk analys som särskilt användbar i kvalitativa studier. De framhåller att metoden innebär att man, efter transkribering, först skapar sig ett helhetsintryck av materialet. Därefter identifierar man likheter och olikheter i materialet för att slutligen kategorisera och tematisera innehållet.

6 Resultat och analys

Utifrån våra frågeställningar där vi vill undersöka förskollärares syn på barns förutsättningar till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö samt hur förskollärarna arbetar med att främja barns fysiska aktivitet i inomhusmiljön, har vi valt att tematisera resultaten för att skapa en tydlig struktur. Syftet med denna tematisering är att ge en djupare förståelse för hur olika aspekter av förskollärarnas resonemang hänger samman och påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet.

I arbetet med det insamlade materialet har vi urskilt olika områden som trätt fram i förskollärarnas utsagor. För att ge en så rättvis tolkning och tydlighet av materialet som möjligt presenteras resultaten under tre tematiska rubriker.

Den första rubriken behandlar vad fysisk aktivitet betyder för förskollärarna vilket ger en inblick i deras synsätt och värderingar kring fysisk aktivitet i barns vardag. Den andra rubriken lyfter förskollärarnas syn på möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö där fokus ligger på hur miljön och dess utformning används av förskollärarna i ett främjande syfte. Den tredje rubriken lyfter de begränsningar som förskollärarna uppfattar i inomhusmiljön vilket ger en förståelse för vilka hinder som kan påverka barns möjligheter till fysiska aktivitet.

Genom att använda oss av Vygotskijs sociokulturella perspektiv där medierande redskap spelar en central roll (Säljö, 2014) kan dessa teman förstås som uttryck för hur förskollärarna uppfattar och använder de fysiska redskapen samt den sociala praktiken som finns i förskolans inomhusmiljö. Det sociokulturella perspektivet gör det möjligt att tolka hur miljön inklusive dess material, möblering, regler, rutiner och förskollärares agerande fungerar som medierande redskap som antingen möjliggör eller begränsar barns fysiska aktivitet (Säljö, 2014).

6.1 Hur tolkar förskollärarna begreppet fysisk aktivitet

I följande analys kommer förskollärarnas tolkning av begreppet fysisk aktivitet att lyftas. Det som vi har kunnat tolka ur deras utsagor är att begreppet är svårdefinierbart och tolkas olika av de fem förskollärarna vilket kan upplevas som att det finns svårigheter i att skapa en gemensam definition.

Louise inleder med att beskriva sin syn på fysisk aktivitet. Hon ger uttryck för att fysisk aktivitet i förskolan är lekfull rörelse som stärker barns motorik och samarbete. Att det inte enbart är träning, utan att det även innebär socialt samspel och lärande. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv tolkar vi hennes sätt att beskriva fysisk aktivitet som att leken fungerar som ett medierande redskap. Detta ligger i linje med Säljös (2014) syn på mediering, där redskap, både fysiska och kroppsliga, formar och stödjer individens utveckling, här i form av barns sociala förmågor.

Även tidigare forskning stödjer hennes perspektiv. Eriksson Bergström (2013) lyfter rolleken som central i barns rörelseaktiviteter samt hur barn visat på att deras handlingsutrymmen stärks. I rolleken blir fysisk aktivitet ett naturligt inslag i barnens vardag där barnen använder både sin kropp och fysiska redskap för att skapa innehåll i leken.

Louise betonar även vikten av rörelse för koncentration och socialt välbefinnande. Hon uttrycker att barn blir mer fokuserade efter fysisk aktivitet: ”Jag ser direkt om en dag har varit stillasittande, barnen blir mer konfliktsökande.” (Louise)

Ur ett sociokulturellt perspektiv kan detta förstås som att fysisk aktivitet fungerar som ett medierande verktyg. Genom kroppslig aktivitet får barnen möjlighet att koncentrera sig och samspela med andra. Enligt Säljö (2014) handlar mediering om hur människors handlingar och lärande påverkas av redskap, miljö och social praktik, vilket tydliggör att barns rörelse är beroende av de fysiska och sociala förutsättningar som finns i förskolans vardag.

Denna aspekt lyfter även studien från Turkiet (Arademir et al., 2024) där man mätt barns aktivitetsnivåer och jämfört resultaten i relation till barns kognitiva utveckling vilket vi tolkar till att Louise har kunskap utifrån sin erfarenhet att barn agerar beroende av utlopp för fysisk aktivitet under en dag. Det kan anses vara ett generaliserande uttalande om barn men om vi tolkar Louise uttalande utifrån förekommande studie (Arademir et al., 2024) påverkar fysisk aktivitet barns kognitiva förmågor vilket bland annat stärker deras problemlösningsförmågor. Utifrån Louises berättelse kanske dessa konflikter hade kunnat minimerats om barnen getts möjlighet till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö, då barnens vardag är styrd av en struktur som innebär en del vistelse inomhus. Även i studien av Sando (2019) kopplas fysisk aktivitet till barns välbefinnande, vilket stärker Louises utsaga om hur hon upplever barngruppen och de ökade konflikterna.

Cissi för in ett hälsofrämjande perspektiv på fysisk aktivitet. Hon beskriver hur hon ser på barns behov av fysisk aktivitet och hur detta kan påverka deras framtida hälsa:

Men alla vet ju att fysisk aktivitet behöver man för att kunna ha ett hälsosamt liv och det har man med sig från sin barndom, men för att det ska finnas en glädje inför rörelse så vet man, eller jag har läst mycket, att man behöver ha en god grund för att det ska följa med en när man blir vuxen. (Cissi)

Hennes resonemang tolkar vi som att hon har en syn på fysisk aktivitet som en självklar och viktig del av barns liv. Ur ett sociokulturellt perspektiv kan hennes utsaga förstås som att den sociala praktiken i förskolan fungerar som en medierande miljö för barns erfarenheter av rörelse. Genom positiva upplevelser skapas förutsättningar som kan forma barns framtida förhållningssätt till fysisk aktivitet. Säljö (2014, s. 232) framhåller att vi i samspel med sociala praktiker och medierande redskap utvecklar vår världsbild och blir delaktiga i omgivningens sätt att handla och tänka. Hennes utsaga tolkar vi som att hon förutsätter att den sociala praktiken som råder i verksamheten, utifrån hennes perspektiv bör främja barns möjligheter till fysisk aktivitet.

Anders tar upp begreppets otydlighet inom verksamheten. Han ger uttryck för vad vi tolkar som att fysisk aktivitet som begrepp kan vara otydligt, att det kan tolkas av människor på olika sätt. Att det för en del kan innebära pulshöjande aktivitet medan det för någon annan kan vara en avslappnande stund av yoga. Utifrån vad Anders och Cissis beskriver i sina utsagor, tolkar vi att den sociala praktiken som rör vad begreppet fysisk aktivitet innebär kan skilja sig mellan förskollärare och andra verksamma inom förskolan. Detta kan förstås utifrån ett sociokulturellt perspektiv där begrepp och handlingar får sin mening i specifika praktiker och situationer (Säljö, 2014, s. 130). Samtidigt ger Cissi inte förslag på vad fysisk aktivitet kan innebära. Men vi kan tolka ur hennes svar att hon har en kompetens om hälsofrämjande aspekter vilket då även kan tolkas till att hon är medveten om att fysisk aktivitet är någon form av pulshöjande träning. Denna variation visar att begreppet saknar en tydlig definition inom förskoleverksamheten vilket i sin tur kan påverka hur aktiviteter planeras och genomförs. När begreppet *fysisk aktivitet* inte har en gemensam innebörd, skapas en otydlighet som kan leda till att det omsätts olika i praktiken. Ur ett sociokulturellt perspektiv blir det tydligt att dessa skillnader i tolkning är en del av den sociala förhandlingen som sker i verksamheten där normer och redskap formar hur fysisk aktivitet förstås och praktiseras.

Johanna lyfter sambandet mellan lek, rutinsituationer och fysisk aktivitet. Hon anser att fysisk aktivitet kan vara att springa och hoppa i leken men också att delta i styrda aktiviteter som tränar koordination och balans. Hon menar att rörelse främjar den kognitiva utvecklingen. Johanna ser också fysisk aktivitet i de dagliga rutinerna som att tvätta händer, hämta mera mat och liknande situationer.

Johanna visar att vardagliga rutinsituationer, såsom att tvätta händer eller hämta mat, kan ses som medierade handlingar. Genom att barnen samspelar med olika fysiska redskap i dessa

situationer möjliggörs fysisk aktivitet och rörelse, som i sig är utvecklande. På så sätt fungerar rutinsituationerna som ett verktyg för rörelse, i linje med Säljös (2014) begrepp om mediering, där redskap och sociala praktiker formar barns möjligheter till handling.

Elin lyfter risk och självständighet i fysisk aktivitet. Hon lyfter sin upplevelse av att man inom förskolan vill skydda barnen från det mesta:

Ja, alltså. Barn ramlar och gör illa sig. Det är inget farligt, men idag ska vi skydda barnen så himla mycket så här. Nej men låt dem ramla alltså. Det är ju för att känna av sig att jag kan faktiskt inte springa såhär fort på det här stället. Alltså jag kan inte ställa två stolar på varandra, man måste låta de få uppleva vad som händer. (Elin)

Elin utsaga lyfter synen på kroppsliga erfarenheter i relation till fysiska redskap. Genom att interagera med exempelvis stolar får barnen möjlighet att erfara orsak och verkan, utveckla riskbedömning och förstå sina kroppsliga gränser. Detta kan förstås utifrån Säljös (2014) syn på mediering där erfarenheter formas i samspel med sin omgivning. Fysiska redskap och social praktik fungerar som medierande verktyg som inte bara möjliggör rörelseaktiviteter utan också styr hur barnen utvecklar en självständighet och riskkompetens.

Samtidigt visar forskning att både pedagoger och vårdnadshavare upplever att inomhusmiljön inte alltid erbjuder förutsättningar för fysisk aktivitet (Roscoe et al., 2017). Vårdnadshavare ser ofta inomhusmiljön som en riskfaktor där barn kan skada sig, vilket kan påverka hur pedagoger organiserar aktiviteter och förhåller sig till fysisk aktivitet. Detta kan tolkas som att den sociala praktik som styr förskolans utformning och struktur, inte bara påverkar verksamheten internt, utan även sprider sig utanför förskolan. När vårdnadshavare är delaktiga i denna sociala praktik kan deras uppfattningar påverka hur pedagoger organiserar aktiviteter och förhåller sig till fysisk aktivitet i inomhusmiljön.

Elin ger även uttryck för att fysisk aktivitet handlar om att göra barnen mer självgående genom att låta dem hämta material själva:

Att ja, men jag går och hämtar din strumpa. Nej, men kan du prova att ta en pall och ta från din hylla och hämta? ... Det gör ju också att de får det där fysiska inne. (Elin)

Här blir pallen ett fysiskt redskap som medierar barnets möjlighet att agera självständigt. Samtidigt utvecklas barnets motorik. Elin's förhållningssätt påverkar hur barnen får använda redskapen, vilket gör att de kan omvandla pallen till något annat än det förutsatta i linje med Säljö's (2014) syn på mediering, där människans agerande formas av de redskap och sociala praktiker som finns i deras omgivning.

Elin lyfter även organisatoriska utmaningar kring fysisk aktivitet. Hon menar att det uppstår en dubbel utmaning då hon läst att det finns en rekommendation om att barn ska ha 60 minuters pulshöjande fysisk aktivitet varje dag, vilket ännu inte uppnås i praktiken. Hon uttrycker att detta behov av fysisk aktivitet behöver lyftas mer inom förskolan. ”Vi har stillasittande barn... barn ska ju vara aktiva 60 minuter med högintensiv aktivitet varje dag, men vi är definitivt inte där än.” (Elin)

Vi tolkar att både Elin och Anders ger uttryck för att det behövs vidare diskussion inom verksamheten om begreppets innebörd och om hur fysisk aktivitet ska kunna implementeras i vardagen på förskolan. Detta kan förstås utifrån ett sociokulturellt perspektiv där den sociala praktiken och organisatoriska strukturer medierar vilka möjligheter barn får till rörelse (Säljö, 2014). Det visar på en utmaning där forskning, styrdokument och praktik möts men där begreppets betydelse ännu inte är fullt definierade inom arbetslagen.

Krogager Albertsen (et al., 2023) har i deras studie kunnat se att organisatoriska faktorer påverkar i olika led hur barn kan ges möjlighet till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö. Om det är så att förskolan har ett annat fokusområde i deras utformning av miljön. Där man anser att den fysiska aktiviteten ska ske utomhus kan det bli svårt i en del av dessa led i det organisatoriska kugghjulet att ge plats för planering av fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö.

Vidare lyfter Johanna att fysisk aktivitet sker både i spontana lekar och i planerade aktiviteter. Kopplat till Anders uttryck för otydlighet kan detta tolkas som att barn ges olika förutsättningar att nå rekommendationen beroende på hur pedagoger förstår begreppet. Utifrån Säljö's (2014) teori om den sociala praktiken, kan det med fördel behövas lyftas i arbetslaget för att kunna förändra den praktik som råder på förskolan.

Samtliga förskollärare har gett uttryck för att fysisk aktivitet är något de anser är viktigt men de har gett olika tolkningar av begreppet. Även Kippe (2025) lyfter i sin studie att de deltagande pedagogerna upplevde svårigheter med att definiera begreppet fysisk aktivitet. Men att de

samtidigt gjorde en viss skillnad på lek och fysisk aktivitet då det kräver olika ingångar från pedagogerna. I den fria leken där anser pedagogerna att de inte behöver planera och vara delaktiga medan det i en fysisk aktivitet krävs både planering och aktivt deltagande av en ledande pedagog.

Vi tolkar det till att det är ett spritt fenomen inom förskoleverksamheter. Eriksson Bergström (2013) tar upp pedagogernas inställning till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö. Ur hennes observationer blev det tydligt att pedagogerna ville upprätthålla en ordning och att regler är viktiga att följa för att skapa arbetsro. Däremot i de individuella samtalen med pedagogerna kom det fram att de tyckte olika om hur de förhåller sig gentemot barnen och deras behov av fysisk aktivitet. Vilket vi kopplar till våra förskollärares utsagor som att begreppet behöver hitta en gemensam definition i relation till forskning för att kunna möta barns faktiska behov och på ett sådant sätt utveckla förskoleverksamheten och eventuellt utmana den sociala praktiken som råder, både kollegialt och individuellt.

6.2 Förskollärares syn på förutsättningar till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö

I följande analysdel kommer vi att redogöra för förskollärares utsagor om deras uppfattningar kring vilka förutsättningar till fysisk aktivitet som finns i dess inomhusmiljö. Trots att det finns skillnader i deras miljöer kan vi tolka att förskollärarna har ett förhållningssätt som skapar möjligheter för barn att få ta del av fysisk aktivitet. Vi kan också utläsa att det råder olika sociala praktiker på en högre organisatorisk nivå med hur förskolan ska vara utformad.

Johanna och Louise beskriver miljöer som främjar fysisk aktivitet. Johanna och Louise är de förskollärare som ger uttryck för att deras förskolor har utrymmen tänkta för rörelselek inomhus. Louise beskriver att de har ett rörelserum där barnen leker rollekar. Johanna berättar att de kontinuerligt försöker att förändra miljön utifrån barngruppens intressen och behov och att de aktivt planerar för fysisk aktivitet i inomhusmiljön. Hon beskriver hur de arbetar medvetet med att anpassa både material och yta för att barnen ska kunna röra sig mer fritt och att förändringar i miljön är viktig för att möta barnens olika behov för rörelse:

Vårt samlingsrum där finns det plats och utrymme att leka mer rörelselekar och rollek, där man inte sitter still så mycket utan flyttar runt mellan olika platser. Rolleken är ju sällan helt stilla sittande, det händer mycket. Man kanske åker någonstans kanske på ett gympapass i leken. (Johanna)

Johannas beskrivning tydliggör att rolleken inte bara är en kommunikativ aktivitet utan även en stund av fysisk aktivitet där barnen får möjlighet att förflytta sig, prova olika kroppsliga uttryck och använda rummet på kreativa sätt. Utifrån Säljös (2014) syn på mediering kan miljön och de fysiska redskapen förmedla handlingar till barnen. På så sätt blir fysisk aktivitet tillgänglig då miljön signalerar att rörelse är uppmuntrad och möjlig. Det blir tydligt att de utrymmen som är avsedda för rörelselek både är planerade och spontant formade av barnens lek. Eriksson Bergström (2013) har i sin avhandling lyft rolleken och de utrymmen som är tänkta för rollek som en främjande situation som ökar barns aktivitetsnivå. Utifrån den sociala praktiken som råder på förskolor kan det tolkas som att det går att ge barn möjligheter till fysisk aktivitet beroende på hur platser för lek, skapande etc. får ta plats på förskolor.

Anders, Elin och Cissi ger ytterligare perspektiv på inomhusmiljön och flexibiliteten som krävs för fysisk aktivitet. De ger relativt liknande utsagor kring förutsättningarna i inomhusmiljön. Deras miljöer är inte anpassade för fysisk aktivitet i någon större utsträckning men de uttrycker att de alla kan förändra för stunden genom att flytta möblemang och frigöra golvyta för att skapa utrymme till fysisk aktivitet. Därmed omförhandlar de rummets medierande funktion. De lyfter att flexibilitet är en förutsättning och att det ofta är i de små justeringarna som att flytta ett bord, rulla undan mattor eller ställa fram material som möjligheter för fysisk aktivitet uppstår. Detta kan förstås utifrån Säljös (2014) beskrivning av mediering där fysiska redskap och social praktik samspelar och omformas för att möjliggöra nya aktiviteter.

Sando (2019) beskriver hur miljön påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet genom att de möblerade rummen minskar aktivitet medan de öppna ytorna och rum skapade för rörelse främjar aktivitetsnivån. Utifrån det Anders, Elin och Cissi beskriver om hur de förhåller sig till miljöerna visar på att det behöver flyttas undan möbler för att kunna erbjuda barnen ytan till att kunna vara fysiskt aktiva. Ur en annan aspekt kan det tolkas som att barnen blir mer engagerade om de ges ett större utrymme att få röra sig på, där miljön medierar till rörelse.

Elin anser att det är viktigt att barn får vara fysiskt aktiva för att öva sina motoriska färdigheter. Hon lyfter även fram barn som kan upplevas vilja vara mer stilla och menar att man behöver

utmana dessa barn och locka fram det roliga i att vara fysiskt aktiv. Samtidigt betonar hon barngruppens behov att om man har en barngrupp som uppskattar att skapa, ska miljön främja det. Om man däremot har en grupp som är mer åt det fysiskt aktiva hållet behöver man skapa en miljö som främjar det, men samtidigt utmana dem i annat. Agerandet kan ses som ett sätt att mediera olika förmågor genom att medvetet utforma den sociala praktiken (Säljö, 2014, s. 129). Här handlar det om hur förskollärare, genom att organisera miljön och använda fysiska redskap, skapar förutsättningar som påverkar vilka aktiviteter som blir möjliga.

Sando (2019) beskriver detta med barns välbefinnande kopplat till fysisk aktivitet som en svår faktor att mäta i sin studie men att det finns tidigare forskning som visat på att fysisk aktivitet främjar barn välbefinnande. Utifrån Elin berättelse om att locka fram det roliga med att vara fysiskt aktiv, blir det en pedagogisk fråga i hur förskollärarna lägger upp sin undervisning för att nå alla barn. Men att det också i slutändan genom den fysiska aktiviteten även främjar barnens välbefinnande.

Elin beskriver konkreta exempel på hur miljön och material används för att främja barns motoriska utveckling. Hon beskriver sin nuvarande barngrupp som att de har ett större rörelsebehov och då erbjuder de barnen flertalet pallar som de får bygga och skapa med för att få utlopp för sin rörelse något Elin uttrycker som positivt. Hon beskriver att just dessa pallar fungerar både som byggmaterial och som ett sätt för barnen att få utlopp för sitt behov av att klättra, balansera och testa sina fysiska förmågor vilket gör dessa fysiska redskap till en viktig del av den pedagogiska miljön. Elin förhållningssätt gentemot de fysiska redskapen visar att hon låter barnen utveckla redskapens förmågor och genom det förhållningssättet har hon bidragit med att pallarna nu medierar rörelse till barnen. Det visar också på att den sociala praktiken tillåter att de fysiska redskapen får ett annat ändamål än vad de från början är tänka att vara för (Säljö, 2014). Genom att de använder material som redan finns på förskolan behövs det därför inga inköp av redskap tilltänkta för fysisk aktivitet. Det kan tyda på att arbetslaget behöver ha ett förhållningssätt gentemot redskapen och placerar dem i en miljö där redskapen tillåts att omvandlas.

Eriksson Bergström (2013) lyfter i sin avhandling, att barn genom lek utvecklar sin handlingsförmåga vilket sker genom att leken är fri från normer så framskrider utvecklingen av leken mer än i någon annan form av lek. Det kan tala för att förskolor inte behöver köpa in

redskap kopplade till fysisk aktivitet, utan att man ser över det material som finns tillgängligt. Som Elin berättar att hon gjort på sin förskola, pallarna som är tänkta till badrummen har fått ett nytt användningsområde och kan nu mediera en mer fysisk aktivitet hos barnen.

Johanna reflekterar över barns rörelsebehov och förskollärares flexibilitet. Hon ser att barn har ett stort rörelsebehov och att det inte går att kräva av barn att de ska kunna vara stilla en längre stund. Detta tolkar vi som att Johanna anser att man behöver vara flexibel och stöttande i sin undervisning. Hon uttrycker ett tydligt barnperspektiv där barnens kroppsliga uttryck ses som en del av lärandet snarare än som något som stör undervisningen. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv (Säljö, 2014, s. 37) kan detta förstås som att den sociala praktiken i förskolan medierar barns lärande i vardagen. Detta visar på en syn där fysisk aktivitet inte separeras från lärande utan ses som en integrerad del av det pedagogiska arbetet, vilket ligger i linje med Säljös betoning av att mänskliga praktiker är både kommunikativa och fysiska.

Sammantaget tolkar vi deras utsagor som att miljön är föränderlig men att det kräver att arbetslaget har en kontinuerlig kommunikation om hur de ska förhålla sig till de behov barnen visar. Genom att de möblerar om i miljön, lyssnar in barngruppens behov och anpassar miljön både spontant och planerat ges barnen varierade och tillgängliga förutsättningar för fysisk aktivitet. Detta visar att den pedagogiska miljön inte är statisk utan föränderlig utefter barngruppens intressen och behov.

6.3 Förskolläraarnas syn på begränsningar i förskolans inomhusmiljö

Nedan redogör vi för olika berättelser av begränsningar som förskollärarna upplever med förskolans inomhusmiljö. Deras utsagor visar på utmaningar som kan vara organisatoriska faktorer, den rådande sociala praktiken och de fysiska redskapen som miljö, material och rum.

Anders reflekterar över inomhusmiljöer och barns utrymme för fysisk aktivitet. Han reflekterar tillbaka över sin arbetserfarenhet av att ha arbetat i innerstan till att nu arbeta i en förort och hur utomhusytorna nu är större samt att det ger barn mer utrymme till fysisk aktivitet, vilket han anser är viktigt för barnen. Han ger uttryck för att miljöerna inomhus är begränsande och att det över tid skett en förändring i hur förskolans inomhusmiljö planeras och struktureras.

Det fanns ju hallar en gång i tiden som inte finns längre. Idag så har vi begränsat, alltså utrymmena är ganska begränsade och de miljöer vi har de jobbar vi inte riktigt med fysisk aktivitet inomhus. (Anders)

Hans reflektioner synliggör en förskola i förändring där de fysiska redskapen i form av rum, material och möblering styr vilka aktiviteter som möjliggörs eller begränsas. Ur ett sociokulturellt perspektiv kan detta förstås som att miljön, med sina fysiska redskap och den sociala praktik som råder, medierar barns lek och rörelse. Säljö (2014, s. 81) framhåller att människors handlande sker genom mediering, där både materiella och sociala resurser påverkar vad som blir möjligt. När lekhallar försvinner och rum får fler funktioner samt hur förskollärarna förhåller sig till miljön med regler och rutiner, förändras de redskap barn har tillgång till och därmed deras möjligheter till fysisk aktivitet.

Eriksson Bergström (2013) lyfter denna aspekt i sin avhandling, där barn når en högre aktivitetsnivå i lek som erbjuder material och utformning av rum utan bestämda inslag. Så beroende på hur förskollärarna ser på miljön och materialet de har att tillgå tolkar vi det som att det påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet i inomhusmiljön.

I studien av Roscoe (et. al., 2017) har lyft hur man ser på fysisk aktivitet till att vara utomhus men att förskoleverksamheten är strukturerad kring fasta rutiner vilket innebär att barn behöver vistas inomhus en större del av dagen. När Anders ger uttryck över förändringen med inomhusmiljön över tid, reflekterar vi över att den sociala praktiken har förändrats och de fysiska redskapen men att behovet av fysisk aktivitet kvarstår.

Anders beskriver hur fysiska redskap kan omtolkas för att främja barns rörelse. Han reflekterar vidare över två situationer. I den ena hade ett glas gått sönder inne på avdelningen vilket skapade en aktivitet av rörelse genom att de placerade stolar på rad för barnen att ta sig över och samtidigt skydda dem från glaset. Anders upplevde att alla barn fann det roligt och gav uttryck för att det var den bästa dagen på hela veckan. Här kan stolen förstås som ett fysiskt redskap som i stunden omtolkas och medierar barns rörelse, ett exempel på hur ett föremål får en ny funktion i samspel med barns och förskollärares kreativa handlingar. En del av mediering innebär hur man tolkar det fysiska redskapet och att det är i den sociala praktiken som också formar hur man tar sig an en situation (Säljö, 2014). För barnet innebär det att den sociala praktiken på förskolan tillåter att det fysiska redskapet i form av en stol ges möjlighet till att bli något annat.

I den andra situationen beskriver Anders två barn som lekte hund och ägare. Barnen var helt inne i leken men de befann sig i en miljö tänkt för en annan typ av aktivitet. Anders ger uttryck för att han stoppade leken för att värna arbetsron men kan nu i efterhand se att man behöver stanna upp och reflektera över hur man möter sådana situationer för att främja rörelsen och hitta möjligheterna i inomhusmiljön. Ur ett sociokulturellt perspektiv (Säljö, 2014) visar detta hur den sociala praktiken med normer om arbetsro och gruppstorlek kan påverka och begränsa barns möjlighet till fysisk aktivitet.

Anders har tidigare gett uttryck för hur arbetsron och barngruppens storlek påverkar hur han bemöter barns uttryck för fysisk aktivitet. Vi tolkar det som att i stora sammanhang, lättare går att skapa förutsättningar till fysisk aktivitet, än om ett fåtal barn leker en mer fysisk lek som tar utrymme från den övriga gruppen. Det är något som alla förskollärare i studien ger uttryck för, på olika sätt. Cissi lyfter begränsningar i inomhusmiljön kopplat till gruppstorlek och arbetsro:

De här som rullar på golvet och man inser att de behöver få lite mer utlopp... ja det är ju jättesvårt. Man försöker hitta något som är mer av en lugn aktivitet åt de barnen, för att vi behöver vara inne och vår miljö inte är anpassad. (Cissi)

Cissi beskriver de fysiska redskapen som en begränsning genom att miljön på hennes förskola inte är anpassad. Johanna reflekterar över hur rutiner och läroplan påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet:

Men stora barngrupper är ju en stor sak. Det blir svårt i våra lokaler och också när man tänker på arbetsron, som också står i läroplanen. Att barnen ska ha möjlighet till lugn. (Johanna)

Johanna ger uttryck för att det är i samspelet mellan miljö och gruppstorlek samt hur Läroplanen stärker den sociala praktiken som råder inom hennes verksamhet. Elin beskriver hur miljön och fysiska redskap påverkar barnens rörelse i relation till estetiska aktiviteter. "Vi har ju ett syfte med det också. Att det är det. Här ska vi inte röra oss på det sättet." (Elin)

Med det estetiska, det är det som har blivit lite mäktigare i hela Sveriges förskolor och det tycker jag är lite tråkigt. De behöver få röra ut sina känslor, inte sitta stilla och skapa hela tiden alltså. (Elin)

Elin lyfter båda aspekterna genom att miljön med de fysiska redskapen samspelar med den sociala praktiken som råder inom hennes verksamhet. Säljö (2014) lyfter fördelar med att människan har utvecklat de fysiska redskapen för att underlätta i vardagen, men betonar också att dessa redskap medför andra konsekvenser och aspekter som påverkar vårt sätt att tänka och handla. Det kan också vara begränsande och tolkar vi Elins utsaga har hennes verksamhet skapat en social praktik som vill stärka barns estetiska förmågor och med det har miljön förändrats. Miljön har omformats från höga bord och stolar till att vara låga med syfte att göra barnen mer självständiga. Men att det har genererat i att barn inte behöver anstränga sig och med det har förskolan minskat på deras möjligheter till motoriska utmaningar, som att klättra upp på en hög stol:

Nu har vi anpassat allt i barnens storlek, förut hade vi att de behövde klättra upp på stora stolar. Då fick de lite mer rörelse att de behövde träna på motoriken och ta sig upp. Nu är miljön förenklad (Elin)

Samtidigt lyfter Sando (2019) att miljön har en påverkan på barns möjligheter till rörelse och att det resultat han fått fram i studien visat på att just höga bord och stolar begränsar barns fysiska aktivitet. Vi tolkar Elin och Sando (2019) i relation till varandra att begreppet fysisk aktivitet är något som behöver diskuteras i arbetslaget med underlag för vad fysisk aktivitet innebär för barn, ur ett hälsofrämjande perspektiv samt möjligheten att implementera det i förskolans verksamhet.

Här blir det tydligt genom deras berättande, att förskollärarnas förhållningssätt och de rådande sociala praktikerna i förskolan, exempelvis med fokus på estetiska och lugna aktiviteter medierar vad som är möjligt. Det handlar inte bara om fysiska redskap utan även om idéer, regler och rutiner som formar barns handlingar (Säljö, 2015, s. 96-97). Utifrån att förskollärarna har en relativt lång erfarenhet av förskolans verksamhet kan vi utläsa att både Anders och Elin lyfter förändringen och att deras sociala kommunikation har förändrats i den sociala praktiken över tid.

Det som är intressant är att trots dessa förändringar med förskolan inomhusmiljö över tid, medierar miljön ändå till barnen att skapa utrymme för fysisk aktivitet. I utsagorna har förskollärarna gett uttryck för att barn hittar vägar, exempelvis genom att rulla på golvet eller flytta ut rolleken till en större yta. När förskolor förändrar inomhusmiljön, bort från fysisk aktivitet skapar ändå barnen dessa utrymmen för att få sina behov tillgodosedda. Utifrån

Anders utsaga om barnen som lekte hund och ägare uttryckte Anders att han stoppade leken för arbetsrons skull för att det är den sociala praktiken som råder inom hans verksamhet men det vi tolkar utifrån hans reflekterade av den situationen är att det också råder en social praktik inom individen.

Säljö (2015, s. 91) beskriver att de fysiska redskapen människan har skapat är för att främja olika delar i människor liv men att det också kan begränsa andra delar, vilket vi lyft tidigare. Det som Säljö beskriver vidare är att dessa fysiska redskap och sociala praktiker också är föränderliga och utifrån förskollärarnas utsagor uppfattar vi att det finns en norm som skapats över tid inom verksamheterna som kan påverka barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö. Utifrån dessa beskrivningar från förskollärarna tolkar vi att det finns en friktion mellan barns behov, miljön och den sociala praktiken. Vi uppfattar förskollärarna som tvetydliga inför deras förhållningssätt i en del utsagor när de bemöter barn och deras mer aktiva lekar.

Elin tar också upp de nya skrivningarna i den reviderade läroplanen och förklarar att man faktiskt måste planera undervisning som genererar rörelse. Hon ger uttryck för att detta behöver förbättras. Här ger hon uttryck för att den sociala praktiken inom hennes verksamhet behöver utmanas. Ur ett sociokulturellt perspektiv (Säljö, 2014) kan hennes resonemang förstås som att normer och rutiner i den sociala praktiken medierar vilka aktiviteter som blir möjliga. En ingång är att börja med vad begreppet fysisk aktivitet innebär för arbetslaget i relation till förskolans rutiner och regler då barn vistas inomhus en stor del av dagen.

Louise reflekterar över begränsningar i rörelserummet kopplat till antal barn. Hon ger uttryck för att det finns begränsningar för fysisk aktivitet trots att de har ett rörelserum att tillgå:

Ja, vi har ett rörelserum. Där gör vi både planerade aktiviteter och spontana lekar... Men det är alltid en utmaning om alla barn vill vara där samtidigt. Då får vi dela upp gruppen annars blir det lätt trångt och konflikter uppstår.
(Louise)

Barnens möjligheter att agera i miljön medieras alltså av rummet som fysiskt redskap, men också av gruppstorlek, förskollärarnas organisering och de sociala regler som styr vem som kan vara där och när. Både i studien med Kippe (2025) och i avhandlingen av Eriksson Bergström (2013) lyfts utmaningarna pedagoger kan ställas inför när det kommer till att förhålla sig till barns behov av att få vara fysiskt aktiva. Precis som Louise ger uttryck för så

har de ett rörelserum att tillgå vilket enbart en förskollärare till i vår studie har. Den utmaningen hon upplever tolkar vi till att det är förskolans struktur och utrymme för andra rutiner. Här går det att tolka att det finns en norm om att samling är en viktig rutin att hålla men att den också minimerar barns tillgång till rummet som ska främja deras behov av fysisk aktivitet. Vidare uttrycker Louise att en stor del av barngruppen vill vara i detta rum samtidigt vilket ger dem mer utmaningar i att behöva dela upp gruppen och på så sätt behöva ta ställning till vilka barn som ska få utlopp för sitt fysiskt aktiva behov. Här blir det intressant att se om man i ett samtal med arbetslaget hade kunnat ställa barnens behov mot tillgång och på ett sådant sätt också ställt rutiner mot den fria leken.

Cissi förklarar att många av undervisningssituationerna på hennes arbetsplats sker i mindre grupper för att barnen ska kunna känna sig trygga och få det utrymme de behöver för att ta till sig lärandet. Hon reflekterar vidare kring hur den fysiska aktiviteten mestadels sker utomhus på hennes förskola och att det finns barn som faller utanför gruppen och inte deltar i de styrda aktiviteterna. Cissi lyfter att det kanske behövs fysisk aktivitet som undervisning inomhus i mindre grupper för att kunna säga att förskolan arbetar med att stärka varje barns motoriska färdigheter och deras kroppsuppfattning. Utifrån ett sociokulturellt (Säljö, 2015, s. 93) perspektiv kan detta förstås som att den sociala praktiken och förskolläraernas förhållningssätt medierar barns möjligheter till att delta i fysisk aktivitet. Precis som språket öppnar för vissa former av tänkande och kommunikation, skapar miljön och dess fysiska redskap förutsättningar för vilka handlingar och aktiviteter som blir möjliga.

Cissi beskriver hur mindre grupper kan möjliggöra fysisk aktivitet för fler barn.

Vi är mycket ute på förskolan (...) Ja men det är ju bra att ha det ute då håller sig barnen varma när det är kallt. Men alla barn är ju inte med, alla trivs inte i ett stort sammanhang. (Cissi)

Är man inomhus och skapar mindre grupper, då kan de faktiskt genomföra det så kanske barnen blir lite svettiga och kommer igång. Så jag tycker att det är viktigt att göra det inomhus för att också fånga barnen. (Cissi)

Anders uttrycker en liknande tanke nämligen att det vore intressant att pröva ett omvänt upplägg. Genom att organisera fysisk aktivitet i mindre grupper skulle det eventuellt vara möjligt att nå fler barn och skapa en mer hållbar struktur.

I den bästa världen skulle man gärna vilja prova någon fysisk aktivitet inomhus med färre barn, för det blir oftast hela eller åtminstone halva gruppen. Ja man kanske skulle jobba på mer på det. Jag tänker att man kanske måste gå in i färdiga grupper precis som man gör med en massa annat arbete man gör. Man kanske ska gå in med fem-sex stycken. Det kanske blir jätte hållbart och bra. (Anders)

Här tolkar vi Anders och Cissis berättelser, att de vill utmana eller ompröva den sociala praktiken inom sin verksamhet då de kan se att fysisk aktivitet som erbjuds utomhus inte tilltalar alla barn. Enligt Säljö (2014) sker lärandet i samspel med miljön och de fysiska redskapen men också i de sociala sammanhangen, vilket kan innebära att verksamheten behöver förändras för att mediera nya sätt att delta i fysisk aktivitet.

Här visar de två förskollärarna på en komplexitet med att inomhusmiljön är utformad som den är då den fysiska aktiviteten sker utomhus i dagsläget. Återigen kan vi uppfatta att förskollärarna reflekterar över de utmaningar som finns i förskolan med de organisatoriska faktorerna och miljöns utformning genom att deras inre sociala praktik talar för att utmana strukturer som råder i deras verksamheter. Vi upplever det som att när förskollärarna får sätta fysisk aktivitet som begrepp in i förskolans inomhusmiljö påbörjas en tankeprocess som utmanar både de själva men även deras omgivning. När Cissi resonerar om att de har fysisk aktivitet i utomhusmiljön börjar hon reflektera över deltagandet och kan se att det finns utmaningar i att få barn att delta. Vi tolkar detta till att förskoleverksamheter behöver ge utrymme i planering för fysisk aktivitet. Fungerar det inte att ändra inomhusmiljön till att erbjuda fysisk aktivitet kan det behövas tid för reflektion och planering för att säkerställa att alla barn ges möjlighet till att delta utefter sina förutsättningar, precis som förskolan planerar för annan undervisning.

Anders uttrycker även att det finns behov av fysisk aktivitet och förklarar att förskolan han arbetar på är uppbyggd med fokus på utevistelse. Verksamheten håller inte att vara inne i smågrupper längre stunder. De barn som får spring i benen får då gå ut igen, en rutin som fungerar som ytterligare ett sociokulturellt mönster som medierar till barns rörelseuttryck, där den fysiska aktiviteten är till för att genomföra i utomhusmiljön. Anders återkommer genomgående till organisatoriska faktorer som kan främja barns tillgång till fysisk aktivitet exempelvis genom att utmana förskolans rutiner. I hans resonemang kopplas fysisk aktivitet främst till utomhusmiljön vilket vi tolkar som ett resultat av förskolans struktur, arbetsmiljö

och de stora barngrupperna. Louise ger oss en liknande utsaga, att de behöver anpassa miljö och aktiviteter efter barnens rörelsebehov men att de stora fysiska aktiviteterna sker utomhus.

Krogager Albertsen (et. al., 2023) har i deras studie mätt kvalitén på både förskolors inom och utomhusmiljö och deras resultat visar på att miljöerna hade en låg kvalitet med att främja barns höga fysiska aktivitetsnivåer. Utifrån denna studie i relation till Anders och Louises utsagor om att den fysiska aktiviteten sker utomhus inom deras verksamheter skapar det en fundering för oss kring om barnen faktiskt uppnår en hög fysisk aktivitetsnivå även utomhus. Trots att vår studie är fokuserad mot förskolans inomhusmiljö.

Johanna reflekterar över hur styrda rutiner kan anpassas för att främja barns rörelse. Hon ger ett uttryck för att rörelserummet som borde vara en förutsättning för fysisk aktivitet även är en begränsning då det likväl är ett rum för samling och vila vilket minskar dess funktion att erbjuda barnen fysiskt aktiva roller löpande under dagen. För att kunna förhindra krockar försöker hon i de styrda rutinerna erbjuda mer rörelse om behovet finns, exempelvis genom att starta samlingen med en rörelselek. Ibland fungerar det och ibland behöver barngruppen delas eller rutiner flyttas. Utifrån Johannas utsaga tolkar vi att förskolans rutiner påverkar barns behov av fysisk aktivitet i inomhusmiljön men att det råder en social praktik som vill främja barnens behov men att det samtidigt finns hinder i form av rutiner, miljön och de fysiska redskapen. Ur ett sociokulturellt perspektiv (Säljö, 2014) kan detta förstås som att normer och rutiner fungerar som medierande redskap som styr hur lärande och aktivitet organiseras. När dessa rutiner begränsar rörelse kan man behöva omforma praktiken för att mediera till fysisk aktivitet.

Anders och Cissi diskuterar hur material och fysiska redskap påverkar barns möjligheter till fysisk aktivitet. Han tar upp en fundering om hur det skulle tas emot om man kom med en inköpslista kopplad till material för inomhusrörelse. Han menar att det finns en kultur på förskolan som gör att man följer mönster i inköp. Cissi reflekterar också kring materialets betydelse genom att fråga varför man kan ta ut stafflier för målande men inte ta in rörelse i samma utsträckning. Ur ett sociokulturellt perspektiv ser man på redskap och sociala normer som medierande resurser som formar barns möjlighet till fysisk aktivitet. När inköpsmönster och estetiska ideal styr materialval begränsas barns handlingsutrymme vilket visar hur den sociala praktiken medieras genom kulturella värderingar.

Utifrån deras utsagor kan vi tolka att de fysiska redskapen som barn möter på förskolan ska ha ett tydligt syfte och att Cissi nämner det estetiska fokuset, precis som Elin tidigare har lyft.

Eriksson Bergström (2013) har i sin avhandling kunnat se hur barns fysiska aktivitet främjas i samspel med fysiska redskap i en miljö för rollek, där blir det tolkningsbart att förskolornas miljö inte har fokus på fysisk aktivitet. Vidare lyfter Eriksson Bergström (2013) även pedagogers inställning gentemot fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö. Det som framkom ur observationerna var att det skulle vara ordning och en lugn atmosfär. I de individuella samtalen kom det däremot fram att pedagogerna hade skilda åsikter om hur de faktiskt såg på detta. Det kan tolkas utifrån Anders och Cissis reflektion kring material på förskolor som att det råder en förutbestämd social praktik som gör att det kreativa och utvecklande hos förskollärarna stannar hos de själva då praktiken har ett annat fokus på mötesplatser och material.

Här blir den sociala praktiken viktig, vilka redskap förskolan värderar och investerar i avgör också vad barn ges möjlighet att utveckla. Om konstmaterial prioriteras framför redskap som möjliggör rörelse kommer eventuellt barns aktiviteter att formas därefter.

Cissi lyfter utmaningar med att ändra förhållningssätt gentemot mer fysiskt aktiva situationer. Hon ger uttryck för att om man tillåter en mer livfull lek ena dagen kan det påverka kommande dagar på förskolan när miljön inte är anpassad för fysisk aktivitet. Samtidigt förklarar hon att organisatoriska faktorer påverkar hur de kan erbjuda spontan fysisk aktivitet inomhus exempelvis vid personalbortfall:

Då möblerar vi om med att skjuta undan möbler. De aktiviteterna är bra om man vill samla många barn. Det är jobbigt för jag kan se att barnen har ett behov av rörelse strax efter lunch. Vi ordnar bara spontana tillfällen när majoriteten av gruppen visar behov. (Cissi)

Vi tolkar Cissis utsaga som att den fysiska aktiviteten inte är tillåten i deras planerade struktur i inomhusmiljön då det kan skapa en otydlighet för barnen men å andra sidan kan de erbjuda fysisk aktivitet när verksamheten kräver det, som vid personalbortfall. Här kan det tolkas som att de tillåter fysisk aktivitet för att underlätta för sig själva då dessa aktiviteter samlar många barn men att det i den dagliga verksamheten inte planerats för att lyssna in barnens behov.

Enligt (Krogager Albertsen et al., 2023) som lyfter hur den fysiska miljön i förskolan inte möter barns behov av fysisk aktivitet och att det även är kopplat till organisatoriska faktorer. Tolkar vi det som att förskollärarnas beskrivning av de fysiska redskapen som ingår inom förskolans verksamhet har en påverkan på att barn får utmaningar i att få sitt rörelsebehov tillgodosett.

Det som de uttrycker går att tolka åt två olika håll, å ena sidan är det en förutsättning att kunna förändra miljön för att erbjuda barn fysisk aktivitet men å andra sidan ser förskollärarna det som en begränsning när det sätts i relation till organisatoriska faktorer som exempelvis personalbortfall.

Vi upplever att Cissi känner en frustration över att barnens behov inte tas hänsyn till utan att det är för att hjälpa sig själv och arbetslaget genom att erbjuda fysiska aktiviteter. Det som blir intressant i hennes utsaga är komplexiteten mellan att ha kunskap om barns varande och behov men att inomhusmiljöns utformning inte stöttar förskollärarna i att möta barnen och deras behov i olika situationer.

Cissi lyfter precis som Elin vikten av att barn behöver få bli svettiga och reflekterar över om förskolan skulle kunna erbjuda någon form av gymnastikpass. Ett sådant pass skulle kunna fungera som en medierande aktivitet där förskollärare tillsammans med barn använder både rum och fysiska redskap för att utveckla motoriska färdigheter och kroppsuppfattning. Säljö (2014) beskriver samspelet mellan individ, fysiska redskap och miljö, där dessa resurser i samspel medieras och påverkar handlingar. Vilket vi tolkar till att förskollärarna på olika sätt gett uttryck för att den sociala praktiken tillsammans med den rådande miljön inomhus på förskolan och dess fysiska redskap är föränderlig om man ger begreppet fysisk aktivitet utrymme i samtal med kollegor.

7 Sammanfattning

7.1 Diskussion

Syftet med studien var att undersöka förskollärares upplevelser på barns förutsättningar till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö. Resultaten av deras utsagor visar sammantaget att fysisk aktivitet uppfattas som en viktig del av barns utveckling men att begreppet ges olika betydelser och att inomhusmiljön innebär både möjligheter och begränsningar. När förskollärarna talar om fysisk aktivitet på olika sätt formas också olika möjligheter för barnen att delta i och förstå rörelse. Detta belyser behovet av ett gemensamt samtal i arbetslagen om vad fysisk aktivitet innebär och hur det kan integreras i verksamheten.

Vår studie visar att fysisk aktivitet inte förstås som ett entydigt begrepp av förskollärarna. För vissa innebär det pulshöjande aktivitet medan andra även inkluderar lugnare rörelse eller

vardagsrutiner som att hämta material eller hjälpa till vid måltiderna. Denna variation överensstämmer med tidigare forskning som visar att fysisk aktivitet i förskolan rymmer många olika områden där motorik, lärande, socialt samspel och hälsa kan främjas.

Resultatet visar att det enligt förskollärarnas utsagor, varierar i förutsättningar till fysisk aktivitet beroende på hur deras inomhusmiljö är utformad. Förskollärarna påstår att förskolor med tillgång till rörelserum eller andra utrymmen som är anpassade till rörelse beskriver fler spontana och planerade möjligheter till fysisk aktivitet men att det även där finns utmaningar. Medan de som arbetar i lokaler utformade för andra användningsområden uttrycker att de främst använder ommöblering och undanröjning för att skapa utrymme.

Det sociokulturella perspektivet hjälper oss att förstå deras beskrivningar av miljön, dess fysiska redskap och sociala praktik. Rum, möbler och material är inte neutrala de styr vad barn kan göra. När pallar blir redskap för att klättra på eller stolar blir hinderbanor visar det hur fysiska redskap kan ges nya funktioner som stödjer fysisk aktivitet. Samtidigt synliggör förskollärarnas utsagor att dessa möjligheter ofta är beroende av förskollärarnas flexibilitet och barns tillfälliga behov samt oplanerade händelser.

Flera förskollärare beskriver att det ökade fokuset på estetiska och lugna lärmiljöer har minskat utrymmet för fysisk aktivitet inomhus. Här blir det tydligt att organisatoriska och sociala praktiker i förskolan påverkar hur barn får använda sin kropp och hur förskollärarna planerar dagen.

En slutsats från studien är att förskollärarnas synsätt och förhållningssätt har en inverkan på barns möjligheter till fysisk aktivitet. Förskollärarna i studien uttrycker en vilja att främja rörelse men beskriver samtidigt hur stora barngrupper, brist på personal, begränsade lokaler och behovet av arbetsro försvårar detta. Det framgår också att förskollärarnas egen tolkning av sitt uppdrag spelar roll. För vissa är fysisk aktivitet en del av undervisningen inomhus genom att de implementerar rörelse utefter barnens behov medan andra främst förlägger fysisk aktivitet till utomhusvistelsen.

Här blir det tydligt utifrån förskollärarnas perspektiv att förskolans strukturella förutsättningar gruppstorlek, lokaler, scheman och rutiner samspelar med förskollärarnas agerande. Ur ett sociokulturellt perspektiv innebär detta att barns handlingsutrymme skapas i relationen mellan fysiska redskap, regler och den sociala praktiken. När exempelvis ett rum används både för

samling och rollek begränsas rörelsemöjligheterna inte enbart på grund av rummets utformning utan även på grund av de rutiner som kräver vad rummet också behöver användas till.

Studien visar också på ett förskollärarna uttrycker ett gemensamt behov av att utveckla förskolans arbete med fysisk aktivitet i inomhusmiljön. Förskollärarna uttrycker att de vill arbeta mer aktivt med detta men att det krävs organisatoriskt stöd, förändrade rutiner och en gemensam syn på begreppet fysisk aktivitet. Det ges även uttryck för en förhoppning om att i större utsträckning planera undervisning som främjar fysisk aktivitet inomhus och i mindre grupper.

Samtidigt beskriver förskollärarna att barnen ofta söker rörelse själva genom rollekar, genom att klättra och balansera eller genom att leka mer energifulla lekar. Det tyder på att barnens behov är starkare än miljöns begränsningar något som pekar på vikten av att skapa miljöer som möter barnens behov i stället för att dämpa dem.

Studien visar att barns behov av rörelse ofta överstiger de begränsningar som inomhusmiljön skapar. Detta framhåller vikten av att omforma sociala praktiker och miljöer genom gemensamma strategier, så att fysisk aktivitet blir en naturlig del av förskolans vardag.

7.2 Förslag till vidare forskning

Vidare forskning skulle med fördel kunna fördjupa förståelsen för hur förskolans inomhusmiljö kan utformas och organiseras för att på ett hållbart sätt stödja och inspirera till fysisk aktivitet i vardagen. Ett sätt är att undersöka barns rörelsemönster i olika inomhusmiljöer, såsom traditionellt möblerade rum mot anpassade rörelserum. En sådan studie skulle kunna använda både observationer och mätinstrument för att synliggöra faktiska skillnader i aktivitet mellan olika miljöer. Utifrån Krogager Albertsen (et al., 2023) där man har mätt barns aktivitetsnivåer både inomhus samt utomhus fast i Norge. För att få en inblick i hur barns rörelsemönster ser ut i den svenska förskolans verksamhet hade det kunnat vara en metod att tillämpa.

Det finns också behov av att studera hur förskollärares professionella förståelse av fysisk aktivitet utvecklas i kollegiala processer. Forskningen skulle exempelvis kunna undersöka hur arbetslag arbetar med att skapa en gemensam definition av begreppet och hur detta påverkar verksamheten. Detta kan bidra till ökad kunskap om hur pedagogers synsätt förändras när de får möjlighet att pröva nya arbetssätt, reflektera tillsammans och få organisatoriskt stöd.

Ett annat viktigt forskningsområde är barns perspektiv. Flera studier beskriver barns behov av rörelse men vi upplever att få undersöka hur barn själva upplever och använder inomhusmiljön som en plats för fysisk aktivitet. Genom att inkludera barns röster exempelvis genom barnintervjuer kan forskningen fördjupa förståelsen för hur barn navigerar mellan regler, fysiska redskap och rum. Men även undersöka vilka strategier de använder för att skapa utrymme för rörelse samt få en sammanfattning via deras röster kring deras behov i förskolans inomhusmiljö.

7.3 Metoddiskussion

Vi tog kontakt med flera olika förskolor i syfte att nå ut till förskollärare som kunde tänka sig att delta i intervjuer. Denna process visade sig vara utmanande, främst på grund av tidsbrist och svårigheten att hitta personer som var villiga att medverka. En ytterligare utmaning uppstod när vi skulle planera intervjutider då vi båda kombinerar arbete med studier samtidigt som förskollärarna själva arbetar och har begränsad tid att avsätta för intervjuer.

Vi valde att inte skicka intervjuguiden i förväg till våra informanter. Detta upplevde vi som positivt eftersom det ledde till att förskollärarna reflekterade spontant under intervjuens gång, vilket gav oss vad vi upplever som mer uppriktiga och nyanserade svar. Samtidigt innebar detta att transkriberingen av empirin blev mer tidskrävande, då svaren inte alltid följde en tydlig struktur och frågorna tenderade att flyta ihop. Vi tror att en bidragande orsak till detta är att begreppet fysisk aktivitet tolkades och förstoddes på olika sätt av de intervjuade förskollärarna.

Vi är medvetna om att vårt val att inte dela intervjuguiden i förväg kan ha resulterat i ett något tunnare underlag, eftersom informanterna inte hade möjlighet att förbereda sig och utveckla sina resonemang i förväg. Samtidigt ser vi ett värde i den spontanitet som uppstod, då den gav oss insikter om hur förskollärarna tänker kring fysisk aktivitet i stunden.

Att genomföra intervjuerna tillsammans har vi upplevt som mycket positivt. Det har gett oss möjlighet att direkt diskutera våra olika uppfattningar och tolkningar av förskollärarens utsagor, vilket har underlättat både analysarbetet och arbetet med att formulera resultatet.

8 Referenslista

Abdulhamit, A. Halil, A. och Mehmet, C. (2024). The effect of regular physical activities on neurological status, developmental parameters, and physical fitness in preschoolers, *Early Child Development and Care*, 194(4), s 597-605, doi: 10.1080/03004430.2024.2343923

Bryman, A. (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl. Stockholm:Liber

Eriksson Bergström, S. (2013). *Rum, barn och pedagoger: om möjligheter och begränsningar i förskolans fysiska miljö*. Diss. Umeå : Umeå universitet, 2013

Folkhälsomyndigheten, 2024, *Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsevanor-mer-rorelseframjande-samhallen-behovs/> [2025-11-13]

Folkhälsomyndigheten 2024, *Digitala medier och barns och ungas hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/d/digitala-medier-och-barns-och-ungas-halsa-kunskapsammanstallning/> [2025-11-13]

Folkhälsomyndigheten 2023, *Främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet – Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/framja-fysisk-aktivitet-och-minska-stillasittandet-riktlinjer-och-rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [2025-11-27]

Forskning.se, u.å, *Mycket skärmtid bland de allra yngsta* <https://forskning.se/2025/10/07/mycket-skarmtid-bland-de-allra-yngsta/> [2025-11-13]

Kippe, K. (2025). The importance of preschool employees' individual and shared opinions for 4-6-year-olds' physical activity in preschool – in light of individual and collective identity, *Education 3-13*, 53(3), s 417-428, doi: 10.1080/03004279.2023.2198547

Krogager Albertsen, H. Nyvoll Aadland, K. Johannessen, K. Jones, R. och Aadland, E. (2023). Associations between the movement environment and preschooler's physical activity

and sedentary time in Norwegian preschools, *European Early Childhood Education Research Journal*, 31(4), 562-576, doi: 10.1080/1350293X.2022.2147562

Kvale, S och Brinkman, S (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur

Patel, R och Davidson, B (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 5 uppl. Lund: Studentlitteratur

Roscoe, C. James, R och Duncan, M. (2017). Preschool staff and parents' perceptions of preschool children's physical activity and fundamental movement skills from an area of high deprivation: a qualitative study, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(5), s 619-635, doi: 10.1080/2159676X. 2017.1322630

Sando, O. J. (2019). The physical indoor environment in ECEC settings: children's well-being and physical activity, *European Early Childhood Education Research Journal*, 27(4), 506-519, doi:10.1080/1350293X.2019.1634238

Skolverket (2025). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18 reviderad 2025*

Säljö, R (2015). *Lärande: en introduktion till perspektiv och metaforer*. 1 uppl. Malmö: Gleerups

Säljö, R (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Vetenskapsrådet (2024). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Bilagor:



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM
sh.se

Huddinge 15/10-2025

Informationsbrev

En studie om förskollärares perspektiv på barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö

Du har blivit tillfrågad att delta i studien *Förskollärares perspektiv på barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö*. Enligt dataskyddsförordningen (2016/679) är Södertörns högskola personuppgiftsansvarig för personuppgiftsbehandlingar i studentarbeten. I det här dokumentet får du information om hur dina personuppgifter kommer att behandlas inom ramen för denna studie.

Vi är två studenter, Katarina & Sandra på erfarenhetsbaserade förskolläraryrket vid Södertörns högskola. Denna sista termin på utbildningen skriver vi ett examensarbete som omfattar en mindre undersökning som är relevant för förskolans praktik och vårt kommande yrke som förskollärare. Studien kommer att handla om förskollärares perspektiv på möjligheter till barns fysiska aktivitet i förskolans inomhusmiljö.

För att samla in material till studien skulle vi gärna vilja ha ett digitalt möte, som faller under torsdag 23/10 då vi har en begränsad tidperiod för denna studie. Vi kommer att använda oss av teams i de digitala intervjuerna för att säkerställa sekretessen och GDPR. För att kunna analysera materialet kommer vi att använda en funktion som dikterar det som sägs och det för att kunna göra en sådan rättvis tolkning som möjligt av era utsagor.

Personuppgifter som kommer att behandlas

För att uppnå syftet med studien kommer följande personuppgifter om dig att samlas in och behandlas:

- namn
- e-postadress

Med stöd av vilken rättslig grund kommer personuppgifterna att behandlas?

Den rättsliga grunden för behandlingen av dina personuppgifter är ditt informerade samtycke. Du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak. Ett återkallande påverkar dock inte den behandling som skett innan återkallandet.

Hur personuppgifterna kommer att förvaras och skyddas under arbetets gång

Dina personuppgifter kommer att förvaras på Södertörns högskolas OneDrive som är en säker molnlagring. Vid transkribering av det insamlade materialet kommer vi att avkoda uppgifter som exempelvis ditt namn.

Hur länge personuppgifterna kommer att behandlas

Dina personuppgifter kommer att behandlas till dess studentarbetet är avslutat och betygsatt med godkänt betyg. Därefter kommer personuppgifterna att raderas. Ditt namn eller något annat som direkt skulle kunna identifiera dig kommer inte att finnas med i resultatet.

Dina rättigheter enligt dataskyddsförordningen

Södertörns högskola är personuppgiftsansvarig för behandlingen av dina personuppgifter. Enligt dataskyddsförordningen har du rätt att få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien (registerutdrag), och vid behov få eventuella felaktiga personuppgifter rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas.

Vill du utnyttja någon av dessa rättigheter eller återkalla ditt samtycke ska du kontakta ansvarig student eller studentens handledare (kontaktuppgifter finns nedan).

Klagomål

Om du har några funderingar eller klagomål avseende hur dina personuppgifter behandlas kan du kontakta högskolans dataskyddsombud via xxxxxxx@xx.xx. Du har även rätt att lämna klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten (IMY) om du inte är nöjd med högskolans personuppgiftsbehandling. IMY nås via e-post: xxx@xxx.xx eller telefon XXXXXXXX.

Ansvariga för studien

Handledare för studien är

Kristina Pautkina

Studien genomförs av

Katarina Järn & Sandra Kozlowski

Samtycke till att delta i studien Förskollärares perspektiv på barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö

Jag har tagit del av informationen om studien och samtycker till att delta i studien *förskollärares perspektiv på barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolans inomhusmiljö*. Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta deltagandet i studien utan att ange skäl för det. Genom min underskrift väljer jag att delta i studien och godkänner att Södertörns högskola behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

Datum och ort

Underskrift

Namnförtydligande

Intervjuguide

- Hur skulle du beskriva er inomhusmiljö?
- Vilka delar av inomhusmiljön upplever du främjar respektive begränsar barns rörelse?
- Hur arbetar ni med att anpassa miljön efter barnens behov av rörelse?
- På vilket sätt påverkar möblering, material och tillgänglighet barns rörelsemöjligheter?
- Har ni särskilda utrymmen som är avsedda för fysisk aktivitet inomhus? Hur används de?
- Hur planerar ni för aktiviteter som möjliggör rörelse inomhus?
- Kan du ge exempel på en planerad rörelseaktivitet ni brukar genomföra inomhus?
- Hur påverkar tid, barngruppens storlek och organisation era möjligheter att genomföra rörelserika aktiviteter?
- Hur ser du på barns behov av rörelse i vardagen?
- Hur viktigt anser du att det är med rörelse inomhus jämfört med utomhus?
- Vad innebär fysisk aktivitet för dig i förskolans sammanhang?
- Hur hanterar du situationer där barns rörelsebehov krockar med andra verksamhetskrav som exempelvis fasta rutiner?