



**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Förskolläraryrket Utbildningsvetenskap
HT 2016**

Förskolan – En plattform för främjandet av fysisk aktivitet

Pedagogers uppfattning om fysisk aktivitet i förskolan

Sara Erlandsson

Sektionen för lärande och miljö

Författare

Sara Erlandsson

Titel

Förskolan – en plattform för främjandet av fysisk aktivitet
Pedagogers uppfattning om fysisk aktivitet i förskolan

Handledare

Hanna Sepp

Examinator

Maria Rosberg

Abstract

Studiens övergripande syfte handlar om att skapa en fördjupad förståelse kring betydelsen av att arbeta med fysisk aktivitet i förskolan samt undersöka möjligheten för förskolan som en plattform för främjandet av fysisk aktivitet. Mer specifikt är studiens syfte att undersöka huruvida det finns förutsättningar för att arbeta med fysisk aktivitet i förskolan. Studien är en kvantitativ enkätundersökning som avser att ta reda på pedagogers uppfattning om förskolans miljö samt deras kunskap kring fysisk aktivitet. Totalt besvarades enkäten av 36 st pedagoger verksamma inom förskolan. Utifrån frågeställningar och enkätsvar visar mitt resultat att pedagogerna som deltagit i min studie var förhållandevis nöjda med miljön då de ansåg att den var stimulerande för barns fysiska aktivitet. Däremot visade också resultatet att pedagogerna ansåg sig ha lite kunskap kring barns fysiska aktivitet och därmed kände de också endast lite trygghet i sin yrkesroll kring arbetet med fysisk aktivitet. Resultat visade vidare att pedagogerna endast i liten utsträckning valde att använda sig av fysisk aktivitet i den planerade pedagogiska verksamheten.

Ämnesord

Barn, fysisk aktivitet, förskola, pedagoger, rörelse

Förord

Detta arbete är mitt examensarbete, 15 högskolepoäng, för förskolläraryrket, vid Högskolan Kristianstad. Detta arbete genomfördes under höstterminen år 2016 och har skrivits av Sara Erlandsson.

Tack till

Först och främst vill jag tacka min handledare, Hanna Sepp, som hjälpt mig med goda råd, idéer och givande diskussioner som drivit mig framåt i mitt arbete. Jag vill också rikta ett stort tack till alla de som deltagit i min studie. Även tack till alla de som hjälpt mig genom att kritiskt granska och gett respons på mitt arbete och till opponenter som gett givande diskussioner, idéer och konstruktiv kritik för att arbetet skulle fortskrida på bästa möjliga sätt.

Slutligen vill jag tacka alla de som kontinuerligt under arbetets gång har stöttat och motiverat mig samt hjälpt mig att hålla modet uppe.

Tack!

Sara Erlandsson
2016-10-18

Innehållsförteckning

1. Inledning och bakgrund.....	6
1.1. Syfte	7
1.2. Frågeställningar	7
2. Litteraturgenomgång	8
2.1. Fysisk aktivitet och hälsa	8
2.1.1. Hälsoeffekter av fysisk aktivitet.....	9
2.2. Barns fysiska aktivitet	9
2.3. Förskolans roll.....	10
2.4. Pedagogens roll	11
2.5. Vikten av pedagogers kunskap.....	11
2.5.1. Barns fysiska utveckling	12
2.5.2. Barns motoriska utveckling.....	12
2.5.3. Sinneas betydelse för rörelse.....	13
2.5.4. Sensorisk integrering.....	13
2.5.5. Teoretiska perspektiv - samband mellan rörelse och lärande.....	14
3. Metod	15
3.1. Metodval.....	15
3.1.1. Kvantitativ metod	15
3.1.2. Enkät.....	15
3.2. Genomförande	15
3.2.1. Urval.....	17
3.2.2. Bearbetning av material.....	17
3.3. Etiska överväganden	18

3.4. Validitet och reliabilitet.....	19
3.5. Metodkritik.....	19
3.5.1. För- och nackdelar.....	19
3.5.2. Bortfall	21
4. Resultat och analys.....	22
4.1. Resultat.....	22
4.2. Analys.....	26
5. Diskussion	28
5.1. Resultatdiskussion.....	28
5.1.1. Miljö.....	28
5.1.2. Kunskap.....	29
5.1.3. Förskolan som plattform	29
5.2. Slutsats	32
Referenslista	34
Bilagor	

1. Inledning och bakgrund

I dagens samhälle är vår försämrade folkhälsa ett växande problem. Enligt Folkhälsomyndigheten (2014) lider nära hälften av alla svenskar av övervikt eller fetma. En bidragande faktor till detta är att människor i dagens samhälle blir mer fysiskt inaktiva på grund av den ökade tillgången till teknik och digitala medier (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Det ges också färre möjligheter att vara fysiskt aktiv i vardagen (Faskunger, 2008). Problemet med övervikt och fetma innebär en stor belastning på samhällets hållbarhet eftersom detta leder till en rad olika följsjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2013, Reisch & Gwozdz, 2011). Den stillasittande trenden är därför ett problem som måste prioriteras att brytas (Hamilton, Healy, Dunstan, Zderic & Owen 2008). Diskussionen kring övervikt och fetma rör oftast den vuxna delen av vår befolkning men studier visar att problem med övervikt och fetma förekommer i alla stadier i livet (Hills, Street, Soan, Mokhtar & Byrne, 2013). Barn som lider av övervikt löper även större risk för att bli överviktiga som vuxna (Strandell & Bergendahl, 2001).

Många barn i dagens samhälle spenderar mycket tid i förskolan. Förskolans uppdrag vad gäller fysisk aktivitet innebär att sträva efter att varje barn ges möjlighet att utveckla koordination, motorik och utvecklar kroppsuppfattning men också att barn utvecklar förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket, 2016). Ett sätt att motverka framfarten av övervikt och fetma kan vara att lägga grund för goda hälsofrämjande fysiska vanor redan i förskoleåldern. Detta eftersom att många av våra vanor grundläggs redan i tidig ålder och det är också då vi är mest påverkbara. Genom att förse barn med verktyg och kunskap kring vikten av vår hälsa och vårt välbefinnande skulle vi kanske möjliggöra för en friskare och sundare folkhälsa, både bland barn och vuxna (Strandell & Bergendahl, 2001). Forskning visar att förskolan skulle kunna vara en bra plattform för att introducera goda vanor tidigt i livet såsom att främja fysisk aktivitet bland barn (Sollerhed & Ejlertsson, 2008, Reisch & Gwozdz, 2011). För att kunna genomföra detta visar tidigare forskning att det är av största vikt att pedagoger i förskolan besitter kunskap om barns fysiska aktivitet och att förskolan erbjuder stimulerande miljöer för barn att vara fysiskt aktiva.

Mina tidigare erfarenheter utav fysisk aktivitet i förskolan är att många pedagoger känner sig osäkra kring arbete med fysisk aktivitet även om det finns miljöer och utrymme att

arbeta i. Ofta hör jag pedagoger som hänvisar till att den fria leken blir det som bär ansvar för den fysiska aktiveringen eftersom man menar på att barn rör på sig väldigt mycket just när de leker. Dessa argument väcker funderingar hos mig, räcker den fria leken till för att göra barnen tillräckligt fysiskt aktiva? Finns det inte rätt förutsättningar för att i den pedagogiska verksamheten planera in utrymme för fysisk aktivitet? Varför känner sig pedagoger osäkra i arbetet med fysisk aktivitet? Dessa funderingar har lett fram till syftet med min studie och vidare mina forskningsfrågor.

1.1. Syfte

Syftet med studien är att undersöka huruvida pedagoger anser att förskolan erbjuder förutsättningar till att främja barns fysiska aktivitet.

1.2. Frågeställningar

- Upplever pedagoger att de har den kunskap som krävs för att kunna arbeta med fysisk aktivitet i förskolan?
- Möjliggör förskolans miljö ett arbete kring fysisk aktivitet?

2. Litteraturgenomgång

I detta kapitel följer beskrivning av tidigare forskning samt utvald litteratur som är relevant för studien.

2.1. Fysisk aktivitet och hälsa

Fysisk aktivitet kan definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning (Folkhälsomyndigheten, 2013). Inom förskolläraryrket definieras ofta fysisk aktivitet som rörelse (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Folkhälsomyndigheten (2013) menar att rörelse innebär nästan samma som fysisk aktivitet men inom rörelse är det motoriken som sätts i fokus. Det finns olika benämningar för vad fysisk aktivitet är, t.ex. sport, idrott och gymnastik (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Hälsöfrämjande fysisk aktivitet innebär all form av fysisk aktivitet och som hjälper oss att förbättra vår hälsa och vår fysiska kapacitet utan att orsaka skada eller utgöra en risk (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Fysisk aktivitet innebär alltså sammanfattande att vår kropp är i rörelse på något sätt och att man samtidigt blir ansträngd och påverkad av rörelsen. Statens folkhälsoinstitut (2011) rekommenderar att barn bör vara fysisk aktiva minst 60 minuter varje dag. Vidare förklarar de att dessa 60 minuter bör inkludera både måttlig och hård aktivitet. Aktiviteterna kan delas upp under olika delar av dagen och bör vara så allsidiga som möjligt vilket betyder att den ska träna upp kroppens kondition, muskelstyrka, rörlighet och snabbhet, samt koordination.

När man pratar om fysisk aktivitet är begreppet *hälsa* vanligt förekommande. Hälsa är egentligen ett samlingsbegrepp som innefattar fysisk- psykisk- och social hälsa. Dessa tre delar påverkas ofta av varandra (Osnes, Skaug, & Eid Kaarby, 2012). Den fysiska hälsan handlar om sådant som vi utför fysiskt med vår kropp, d.v.s. när vi använder vår kropp genom rörelse, t.ex. utvecklar kroppsuppfattning, motorik och koordinationsförmåga. Den psykiska hälsan brukar man ofta förknippa med känslor som påverkar våra handlingar eller vårt sätt att leva. Den sociala hälsan handlar om och påverkas av familjeförhållanden och andra samhällsliga grupper. För att skapa en god hälsa krävs alltså olika delar, såsom goda mat- och motionsvanor, kunskap om vår hälsa och vikten av en god hälsa, goda sociala relationer och god självförtroende (Huitfeldt, Bergström, Tärnklev, Huitfeldt, & Ågren, 2010). Riksidrottsförbundet (2009) menar att genom regelbunden fysisk aktivitet

motverkar man inte bara övervikt, fetma och andra hälsorisker utan bidrar också till ökad självkänsla och skapar då förutsättningar för en bättre psykisk hälsa.

2.1.1. Hälsoeffekter av fysisk aktivitet

Människor i dagens samhälle blir mer och mer stillasittande och därmed allmänt mer inaktiva. En bidragande faktor är den digitala utvecklingen i samhället. Allt fler människor spenderar mer tid framför bl.a. datorn och tv (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Att vara fysiskt inaktiv leder inte bara till övervikt och fetma utan även till en rad andra följsjukdomar såsom bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2013).

Genom att istället vara mer fysiskt aktiv så hjälper vi kroppen att bli starkare genom att bygga muskler och öka konditionen och på så vis få mer energi och må bättre. Andra saker som påverkas positivt av att vara mer fysiskt aktiv är hjärtat, syreupptagningen, blodtrycket, inlärningsförmågan och koncentrationsförmågan, immunförsvaret samt vår psykiska hälsa (Riksidrottsförbundet, 2009).

2.2. Barns fysiska aktivitet

Alla människor behöver röra på sig och skapa goda levnadsvanor eftersom att det ger oss förutsättningar för att hålla oss friska. Riksidrottsförbundet (2009) menar att barn behöver röra på sig för att de ska må bra men även för att kunna utvecklas och vidare menar de att fysisk aktivitet bidrar till att barn skapar en god hälsa både fysiskt, psykiskt och socialt. Barns självkänsla påverkas alltså av vilken uppfattning de har om sin egen kropp och dess möjligheter. Ericsson (2003) beskriver att om barn inte ges möjlighet att testa och utforska sin egen kropps rörelsemöjligheter så kan det bidra till att barn får mindre tillit till sin egen förmåga. Det leder vidare till att de inte vågar vara fysiskt aktiva samt minskar deras självkänsla. Även Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) påpekar att genom att utmana barn fysiskt och hjälpa dem att skapa en positiv kroppsuppfattning så kommer de vilja bli mer och mer fysiskt aktiva allteftersom de lär sig bemästra sin kropp och bygger tillit till sin förmåga. Den fysiska aktiviteten hjälper barn att kunna utvecklas som människor samt har en grundläggande betydelse för hur barnen ser och uppfattar sig själva och sin omvärld. Genom att främja den fysiska aktiviteten så skapar man större möjligheter för barnen istället för de begränsningar som skapas av en inaktiv livsstil.

Faskunger (2008) påpekar vikten av att barn får vara regelbundet fysiskt aktiva eftersom att det påverkar både deras nuvarande hälsa men också att det har en direkt påverkan på deras framtida syn på fysisk aktivitet. Ett barn som är fysiskt aktivt i barndomen kommer med stor sannolikhet även vara det när det blir äldre. Han menar vidare att det därför är viktigt att barn uppfattar fysisk aktivitet som roligt eftersom att positiva erfarenheter möjliggör för att vilja fortsätta vara fysiskt aktiv. Även Sollerhed (2006) beskriver vikten av att barn upplever fysisk aktivitet som rolig. Hon menar att ett barn som får uppleva sambandet mellan rörelse och glädje får bättre förutsättningar till att vara fysiskt aktiva även i vuxen ålder.

2.3. Förskolans roll

Arbetet i förskolan styrs av en läroplan och i läroplanen finns strävansmål. Dessa mål förklarar hur arbetet ska präglade verksamheten med hjälp av riktlinjer. Skolverket (2016) beskriver ett av dessa mål som att man i förskolan ska sträva efter att alla barnen utvecklar sin motorik, kroppsuppfattning, koordinationsförmåga och samtidigt utvecklar förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Vidare skriver Skolverket att man som förskollärare även är ansvarig för att barnen får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling samt att barnen ska få möjlighet att uttrycka sig i många olika uttrycksformer som t.ex. rörelse, dans, sång m.m.

Forskning visar att det är viktigt att grundlägga goda levnadsvanor i tidig ålder eftersom att man då skapar förutsättningar för att dessa vanor ska hållas även senare i livet (Reisch & Gwozdz, 2011, Faskunger, 2008). Förskolan skulle därför kunna vara en bra plattform för att främja fysisk aktivitet bland barn eftersom att många barn spenderar mycket tid där. På så vis skulle många barn ges förutsättningar för att bryta den stillasittande trenden och öka fysisk aktivitet både som barn men också som vuxna (Sollerhed & Ejlertsson, 2008, Faskunger, 2008).

Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) menar att arbete med fysisk aktivitet i skolan har som huvuduppgift att tillgodose barns behov av att röra på sig genom att varje dag ge barnen positiva upplevelser av fysisk aktivitet. För att barn ska tycka att det är roligt att röra på sig krävs att de ges möjlighet att röra på sig, d.v.s. miljön har en betydelsefull inverkan på barns rörelse. En väl utformad förskoleplats ger positiv effekt på barns hälsa och välbefinnande och samtidigt främjar fysisk aktivitet (Faskunger, 2008). Ett arbete

med fysisk aktivitet i förskolan innebär alltså att förskolan borde erbjuda en plats med inbjudande och utmanande miljöer där barnen kan röra sig på.

2.4. Pedagogens roll

Som pedagoger bär vi ansvar för att läroplanens strävansmål ska synliggöras i verksamheten och därmed bär vi också ansvar för att skapa goda förutsättningar för barns rörelsebehov. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) beskriver vikten av att vara en aktiv pedagog som skapar förutsättningar och uppmuntrar barnen till att vara fysiskt aktiva på ett sätt som barnen tycker är roligt. De menar även att det är viktigt att man som pedagog deltar aktivt i fysiska aktiviteter med barnen samt vara positiv till fysisk aktivitet för att kunna bli goda förebilder för barnen.

En annan viktig aspekt av fysisk aktivitet med barn är leken och leken är något som kontinuerligt nämns i läroplanen för förskolan, leken ska prägla verksamheten (Skolverket, 2016). Ericsson (2005) beskriver leken som ett naturligt sätt för barn att omedvetet röra på sig och på så vis utveckla sina rörelseerfarenheter. Vidare menar Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) att man som pedagog ges möjlighet att skapa goda förutsättningar för att automatisk utmana barns utveckling och lägger god grund för inläring om man lägger stort fokus vid leken samt uppmärksammar den. Detta eftersom att barn har ett inre driv att röra på sig vid lek. Som pedagog har man därför möjlighet samt ett ansvar för att erbjuda miljöer och material som kan utmana barnen för att på så vis kunna möjliggöra deras utveckling.

2.5. Vikten av pedagogers kunskap

Tidigare forskning visar att det är av största vikt att pedagoger besitter kunskap för att tillgodose barns rörelsebehov. Annerstedt (1990) påpekar vikten av att som pedagog erbjudas en utbildning inom ämnet fysisk aktivitet. Detta eftersom det är en nödvändighet för att få den goda kompetens och sammanhang som behövs för att kunna arbeta med ämnet. Annerstedt menar vidare att det inte räcker att endast ha grundförutsättningar, d.v.s. ett eget intresse för fysisk aktivitet. Hon menar att man behöver kvalifikationer inom ämnet fysisk aktivitet för att på bästa möjliga sätt erbjuda barnen goda förutsättningar för fysisk aktivitet. Dessa kvalifikationer innebär bred kunskap om och goda färdigheter inom ämnet och det införskaffar man sig genom att få någon form av

utbildning inom ämnet. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) beskriver att den kunskap som pedagoger måste ha innebär kunskap om barns fysiska utveckling, barns motoriska utveckling, sinnenas betydelse för rörelse, sensorisk integrering samt teoretiska perspektiv kring samband mellan rörelse och lärande.

2.5.1. Barns fysiska utveckling

Alla människor genomgår en fysisk utveckling som pågår kontinuerligt och generellt utvecklas man snabbast i de tidiga levnadsåren. Denna fysiska utveckling omfattar hur vår kropp förändras under vårt liv. Skelett, muskler, organ, nervsystem och hjärnan är några delar av vår kropp som genomgår omfattande utveckling från då vi föds och genom hela livet (Langlo Jagtøien m.fl., 2002). Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) beskriver att det finns faktorer som den fysiska utvecklingen är beroende av för att kunna ske. En faktor är mognad och växande vilket omfattar sådant som av ren natur förändras och växer i vår kropp, d.v.s. organ, skelett, muskler m.m. En annan faktor är stimulans från omvärlden och miljömässig påverkan, vilket innebär olika faktorer i vår omvärld som påverkar oss som t.ex. rätt kost, god hygien, sömn och vila, rätt användning av olika hjälpmedel såsom barnvagn, bärsele m.m. samt goda rörelsemöjligheter. Författarna beskriver vidare att dessa faktorer samspelar med varandra och påverkar vår totala fysiska utveckling. Med rätt förutsättningar kan vi då skapa en god fysisk utveckling som ger oss bra fysiska egenskaper såsom bl.a. styrka, uthållighet och rörlighet. Langlo Jagtøien m.fl. (2002) förklarar vidare att vår kropps utveckling påverkas av vårt genetiska arv medan stimuli från omvärlden och miljömässig påverkan inverkar på utvecklingens kvalitet. Vidare förklarar författarna att för att få en god fysisk utveckling behöver vi se vår kropp som en helhet, ett välreglerat system, som behöver goda förutsättningar i vår omgivning och miljö för att utvecklas gynnsamt.

2.5.2. Barns motoriska utveckling

Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) beskriver motorisk utveckling som en beskrivning av hur barn lär sig sitta, krypa, gå, stå osv. Det handlar kort sagt om alla funktioner och processer vår kropp går igenom som hjälper till att styra och kontrollera alla rörelser vi gör med vår kropp. Man delar ofta in motorik i två delar, grovmotorik och finmotorik. Grovmotorik innefattar alla stora rörelser vi gör såsom att sitta, krypa, hoppa och gå m.m.

Finmotoriken berör mindre och mer precisionskrävande rörelser som vi utför med händer, fötter och ansikte, såsom t.ex. gripa, skriva och grimaser (Langlo Jagtøien m.fl. 2002).

Likt fysisk utveckling är även den motoriska utvecklingen beroende av samspelande faktorer såsom mognad och växande samt miljöstimulerande erfarenheter för att lärande och utveckling ska kunna ske och man ser på motorisk utveckling som en livslång process (Grindberg och Langlo Jagtøien, 2000).

2.5.3. Sinnenas betydelse för rörelse

En viktig del av fysisk aktivitet är våra sinnen. Med våra sinnen menas bl.a. syn, hörsel, känsel, balanssinnet och rörelsesinnet och alla dessa har en stor betydelsefull för oss när det gäller rörelse (Grindberg och Langlo Jagtøien, 2000). Langlo Jagtøien m.fl. (2002) skriver att samspelet mellan rörelse och sinnen är det första som utvecklas hos oss människor. Vidare beskriver författarna att sinnena hjälper oss att få upplysningar om vår omvärld samt ger oss upplysningar om vår kropp i förhållande till vår omvärld. För att barn ska kunna utveckla kroppsmedvetenhet och tillit till sina rörelsemöjligheter samt kunna uppfatta intryck av vad som händer utanför kroppen, som att t.ex. kunna beräkna avstånd, krävs det att de får utföra aktiviteter som stimulerar alla deras sinnen (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

2.5.4. Sensorisk integrering

Den sensoriska integreringen är det första utvecklingsstadium vi människor går igenom och den är avgörande för att resterande utveckling ska kunna ske (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Sensorisk integrering innebär att kunna ta emot intryck via våra sinnesorgan som tas emot i vår hjärna. Där behandlas intrycken och omvandlas till information som sedan skickas ut till våra muskler som omsätter informationen till handling (Langlo Jagtøien m.fl., 2002). Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) beskriver följande att kroppen är en helhet, alla delar är beroende av varandra för att integreringen ska ske på ett gynnsamt sätt. Fysisk utveckling, motorik, sinnesintryck, psyke, tänkande och språk påverkar varandra ömsesidigt och måste därför ses som en helhet. Vidare skriver författarna att det krävs förutsättningar för att barn ska utveckla ett rörelsemönster som fungerar i förhållande till de olika krav och uppgifter de ställs inför i livet. Dessa förutsättningar innefattar att barnen behöver få uppleva och erfara många olika saker som

ger dem möjlighet att integrera sinnen och rörelser. Dessa upplevelser och erfarenheter uppstår genom att barnet får försöka, misslyckas och upprepa för att komma fram till en lösning på det problem som ska lösas.

2.5.5. Teoretiska perspektiv - samband mellan rörelse och lärande

Det finns många olika teorier kring huruvida lärande är kopplat till rörelser. Utmärkande är att man ser kroppen som en helhet. Langlo Jagtøien m.fl. (2002) skriver om den franska filosofen Merleau-Ponty som ansåg att vi är vår kropp och kroppen är ett instrument som genom interaktion och rörelse kommunicerar med vår omvärld. Denna kommunikation innebär att vår kropp blir en utgångspunkt för vår upplevelse av världen, vår omvärld ger oss erfarenheter som vi förvandlar till kunskap som sedan levs ut genom vår kropp (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000; Langlo Jagtøien m.fl., 2002). Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) beskriver forskaren Piagets aspekt av samband mellan rörelse och lärande, den kognitiva utvecklingen. Den kognitiva utvecklingen innebär att barn konstruerar sin egen kunskap och förståelse samtidigt som de aktivt utvecklas i en process genom att samspela med saker och händelser i sin omgivning. Enligt Langlo Jagtøien m.fl. (2002) ansåg Piaget att fysiska erfarenheter och sociala samspel är avgörande för att processen ska drivas framåt, samspelar man inte med sin omgivning kan ingen utveckling ske eftersom att han menar att man utvecklas genom handlingar som ger nya erfarenheter. Rörelseerfarenheter ger därefter barnen verktyg till att förstå innehåll även i andra saker såsom bl.a. begrepp och ord, talförståelse och rumsuppfattning.

Säljö (2014) skriver om hur Vygotskji tog den tanken ytterligare ett steg och påpekade ytterligare vikten av sociala samspel. Sociala samspel är ett sätt att driva på barns lust att lära samt driva på deras utveckling genom att man får interagera med människor som befinner sig i olika utvecklingsstadier, så kallade proximala utvecklingszoner. Hwang och Nilsson (2011) beskriver att Vygotskji ansåg att det är i dessa samspel som barn får redskap till att kunna utveckla sitt kunnande och tänkande för att kunna inhämta kunskap. Detta sätt att se på barns utveckling och lärande kallas för ett sociokulturellt perspektiv (Säljö, 2014).

3. Metod

I följande kapitel presenteras vald metod, studiens tillvägagångssätt, etiska övervägande samt studiens tillförlitlighet.

3.1. Metodval

3.1.1. Kvantitativ metod

För att kunna besvara studiens syfte och forskningsfrågor valde jag att använda mig av en kvantitativ forskningsmetod. En kvantitativ forskningsmetod kan med fördel användas om man vill finna mönster och samband i det man vill undersöka för att t.ex. kunna dra en generell slutsats (Bjereld, Demker & Hinnfors 2009). Detta ansåg jag var en fördel gällande min studie eftersom att jag ville kunna urskilja mönster och samband kring pedagogers uppfattning om fysisk aktivitet i förskolan. Genom att använda en kvantitativ metod kunde jag därmed involvera ett större urval av respondenter och därmed få en större överblick över hur verkligheten gällande fysisk aktivitet ser ut i våra förskolor. Genom att få fler respondenter och därmed många svar ansåg jag att det också skulle vara lättare att redovisa resultatet av min studie vilket även Magne Holme och Krohn Solvang (1997) menar är en fördel med kvantitativ metod eftersom att man i en kvantitativ metod kan redovisa sitt resultat med hjälp av statistiska analyser.

3.1.2. Enkät

För att genomföra min undersökning valde jag att utforma en enkät som pedagoger verksamma inom förskolans pedagogiska verksamhet skulle få möjlighet att besvara. Fördelen med att använda enkät som medel för att samla in information kring studien är att det möjliggör för många svar kring det man undersöker (Denscombe, 2009). Detta ansåg jag vara positivt för min studie då jag ville få en bra överblick kring det min studie omfattar samt för att ge kraft åt mitt resultat och kunna generalisera det, vilket Stukát (2011) menar är en fördel utav att använda enkät som redskap.

3.2. Genomförande

Efter att ha tagit del av tidigare forskning och litteratur inom mitt valda forskningsområde så utformade jag ett missivbrev (bilaga 1) och min enkät (bilaga 2). Missivbrevet var till för att kunna informera informanterna, d.v.s. de som skulle besvara enkäten, dels om vem

jag är och vad studien handlar om men också för att informera min urvalsgrupp om vad deras deltagande innebar och till vad och hur materialet jag får utav enkäten skulle användas och hanteras. Stukát (2011) menar att ett missivbrev är ett bra sätt att använda sig av för att motivera sin urvalsgrupp att delta i studien samt för att ge dem den informationen de behöver för att känna större säkerhet med att delta.

Sedan utformades en rad olika enkätfrågor utifrån studiens syfte och frågeställningar. Enkätens första utformning testades av en grupp på ca 45 st förskollärostudenterna som fick kritiskt granska enkätens frågor och utformning samt ge förslag på svarsalternativ. Därefter utformades nya enkätfrågor utifrån den kritik studenterna gav vilket resulterade i 13 frågor. 2 av frågorna berörde informanternas bakgrund. 5 frågor berörde förskolans miljö och 4 frågor berörde pedagogernas arbete med fysisk aktivitet. De resterande 2 frågorna berörde hur pedagogerna kände angående sin egen kunskap kring barns fysiska aktivitet.

Jag valde att utforma enkätfrågorna på ett sätt där informanterna skulle besvara ett sorts påstående. De fick 7 olika svarsalternativ på varje påstående och informanterna skulle kryssa för det alternativ som passade in bäst enligt deras egna erfarenheter. Informanterna fick kryssa för på en skala från 1-6 varav 1 betydde att man inte instämde alls och ju högre siffra desto mer instämde man på påståendet. Detta sätt att utforma svarsalternativ kallas för en likertskala. Det används för att ta reda på om de svarande är positiva eller negativa till det man ställer frågor om samt är ett bra sätt att använda sig av om man vill mäta någon form av attityd hos de svarande (Stukát, 2011). Informanterna fick också möjlighet att kryssa för ett vet ej-alternativ som var det sjunde svarsalternativet.

Efter att jag utformat min enkät fick både enkäten och missivbrevet kritiskt granskas av personer i min närhet. De fick läsa och besvara för att kunna ge respons kring huruvida missivbrevet var förståeligt och lättläst, om enkätens frågor var utformade på ett lämpligt och lättförståeligt sätt, huruvida svarsalternativen var anpassade utefter enkätens frågor samt huruvida enkäten gav möjlighet att besvara studiens syfte.

3.2.1. Urval

Enkäten lämnades därefter ut till totalt 45 pedagoger verksamma i förskolan. Med pedagoger menas i denna studie all personal som är verksam i den pedagogiska verksamheten. Jag ansåg att det var ett rimligt antal för att, utifrån den tidsbegränsning jag hade, hinna få tillbaka enkäterna samt sammanställa och analysera de besvarade enkäterna. Urvalsgruppen valdes ut med hjälp av att tidigare kontakter jag har inom förskolans verksamhet hjälpte mig att dela ut enkäterna på deras aktuella förskolor. Detta sätt att välja en urvalsgrupp kan kallas en form av bekvämlighetsurval eftersom att jag valde att tillfråga de pedagoger som fanns mig nära till hands vilket Denscombe (2009) menar är representativt för ett bekvämlighetsurval. Jag ansåg att detta var en fördel då respondenterna då blev lättillgängliga och möjliggjorde ett så litet bortfall som möjligt i studien eftersom att min tanke var att de tillfrågade kunde känna någon form av känslomässig koppling till mig och därför valde att svara på enkäten.

3.2.2. Bearbetning av material

Enkäten besvarades sedan av totalt 36 st pedagoger som arbetade med barn i åldrarna 3-6 år. Dessa pedagoger är verksamma inom sammanlagt 7 olika förskolor från Blekinge, Skåne och Småland. Utifrån de kontakter som hjälpt mig dela ut enkäten fick jag även veta att de 9 st pedagoger som valde att inte besvara enkäten var pedagoger som arbetade med barn i de yngre åldrarna.

Enkäterna blev besvarade för hand vilket innebar att jag fick tillbaka alla enkäterna i pappersform. När jag fick tillbaka enkäterna så gick jag igenom alla enkäternas svar och skrev samtidigt ner hur många av alla respondenterna som hade kryssat vad på respektive fråga. Därefter valde jag att slå samman enkätens svarsalternativ utifrån kategorier på de frågor där man skulle kryssa för enligt en skala för att lättare kunna redovisa mitt resultat. Detta innebar att jag slog samman de svar som deltagarna i min studie gav. Kategorierna valde jag att ange som lite, medel, stor och vet ej. De som kryssade 1 och 2 föll under kategorin lite, man höll med lite eller inte alls om påståendet. De som kryssade 3 och 4 hamnade under kategorin medel. De som kryssade 5 och 6 hamnade under kategorin stor, man höll med mycket eller helt om påståendet. Jag gick sedan igenom kategorierna och skrev ner hur många svar som fanns på respektive kategori och sedan sammanställde jag svaren med hjälp av stapeldiagram för att få en bra överblick över kategorierna. Detta

gjordes med hjälp av datorprogrammet Microsoft Excel och framställdes för att kunna se och urskilja samband och mönster utifrån pedagogernas svar samt för att på ett enkelt och överskådligt sätt kunna redovisa mitt resultat och även för att kunna analysera resultatet.

För att kunna analysera mitt resultat använde jag mig av deskriptiv statistik. Denscombe (2009) menar att det används för att på ett enkelt sätt kunna organisera data, sammanfatta fynd i en studie och beskriva deras profil samt utforska kopplingar mellan olika delar av den insamlade datan vilket innebär att se och urskilja samband. Detta ansåg jag vara ett lämpligt tillvägagångssätt utifrån studiens syfte och forskningsfrågor eftersom att det var ett sätt för mig att på ett enkelt men noggrant sätt kunna organisera data, redovisa mitt resultat samt visa grundläggande analys av det resultat jag fått utifrån insamlad data.

3.3. Etiska överväganden

När man utför en studie som andra människor deltar i är det viktigt att hantera etiska aspekter. Magne Holme och Krohn Solvang (1997) definierar etik som moralens teori. Etik blir ett slags systematiskt medvetandegörande och bearbetande av principer, värden och normer som berör vår moral. Inom forskningsetiska principer finns det fyra olika huvudkrav som ska följas. Dessa består av informationskrav, samtyckekrav, nyttjandekrav samt konfidentialitetskrav. (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet innebär att man måste informera de som ska delta i studien vad studien handlar om samt få information kring vad deras deltagande i studien innebär. Samtyckekravet innefattar att det ska vara frivilligt att delta i studien. Nyttjandekravet betyder att materialet man får in genom sin undersökning endast får användas till det som deltagarna blivit informerade om vad deras deltagande innebär. Slutligen så innebär konfidentialitetskravet att ingen obehörig ska kunna ta del av det insamlade materialet man fått utifrån sin studie (Vetenskapsrådet, 2002; Denscombe, 2009). Dessa krav var något jag tog i beaktande när jag utformade min enkät och mitt missivbrev. Det var viktigt för mig att de som deltog i min studie kände trygghet när de skulle besvara min enkät. Jag utformade därför inga frågor i enkäten som på något sätt kunde kopplas till vem som hade besvarat enkäten. I mitt missivbrev valde jag också att tydligt beskriva syftet med studien och förklarade för de som fick möjlighet att delta i studien att det var frivilligt att delta. Jag förklarade även att man som deltagare var anonym och ingen obehörig skulle få tillgång till materialet

som jag samlat in. Jag lämnade också mina kontaktuppgifter för att de svarande enkelt skulle få möjlighet att kontakta mig om de hade vidare funderingar kring undersökningen.

3.4. Validitet och reliabilitet

För att en studie ska bli giltig och tillförlitlig krävs validitet och reliabilitet. När man pratar om validitet så handlar det om huruvida man undersökt det man avser att undersöka, d.v.s. genom att vara väldigt noggrann när man undersöker det som man avser att undersöka så blir validiteten högre (Denscombe, 2009). Reliabilitet är ett begrepp som används när man pratar om hur man utfört undersökningen. Närmare bestämt handlar det om huruvida den undersökningsmetod man valt, som i mitt fall enkätundersökning, passar för att få fram ett tillförlitligt svar på det man valt att undersöka, d.v.s. om de svar man fått in är pålitliga (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). Bjereld m.fl. (2009) beskriver vidare att en undersökning som har hög validitet även också uppfyller krav för hög reliabilitet.

För att min undersökning skulle få så hög validitet och reliabilitet som möjligt så lade jag stort fokus vid att mina enkätfrågor skulle vara utformade på ett sätt där de direkt utgick från att besvara mitt syfte och mina forskningsfrågor. Jag ville också därför att många skulle kritiskt granska mina enkätfrågor för att kontrollera huruvida enkäten skulle kunna besvara mitt syfte och att enkätfrågorna var utformade på ett sätt där de ansågs möjliggöra för mig att mäta det jag avsett att undersöka. Därför såg jag till att enkäten blev kritiskt granskad många gånger innan jag slutligen skickade ut den till min urvalsgrupp.

3.5. Metodkritik

3.5.1. För- och nackdelar

Jag valde att använda mig av en kvantitativ metod eftersom att jag ansåg att det passade syftet med min studie bäst. Detta för att få en bredare överblick över hur arbetet med fysisk aktivitet ser ut på förskolor i Sverige och kvantitativ metod är då ett bra sätt för att få in många svar från en större urvalsgrupp (Denscombe, 2009). Det finns även andra fördelar med kvantitativ metod som ligger till grund för mitt val att använda denna metod. En fördel är att det är enklare att redovisa det resultat man fått fram genom studien t.ex. med hjälp av diagram och tabeller (Denscombe, 2009). En annan fördel är att det är

lättare generalisera utifrån den information man får in och därmed ge en tydlig beskrivning av de resultat man fått av det man undersöker (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997, Bjereld m.fl., 2009). Min studie bygger dock på få respondenter vilket innebär att man kan anse att det inte är tillräckligt för att dra generella slutsatser som speglar hur den verkliga förskoleverksamheten ser ut i Sverige. Utifrån min studie kan jag dock utifrån min insamlade information dra generella svar utifrån hur det ser ut just i min valda urvalsgrupp. Det resultat jag fått kan sedan bidra till vidare forskning och undersökning genom att delge den information jag fått genom min genomförda studie.

Det finns också några nackdelar med kvantitativ metod. En nackdel är att det finns risk för att undersökningssituationen kan påverka deltagarna i studien på ett sätt där deras svar blir påverkade utifrån deras känslomässiga relation till det som undersöks, d.v.s. man svarar utifrån det man anser vara politiskt korrekt. Detta gör att deras svar kanske inte blir fullt giltiga då svaren kanske inte speglar den verkliga verkligheten, vilket gör att det kan bli ett problem i mätningen (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997; Denscombe, 2009). En annan nackdel gäller risk för bortfall av svarande vilket kan göra det svårt för undersökningen då meningen med kvantitativ metod är att få många svar från urvalsgruppen (Denscombe, 2009). När man använder sig av kvantitativ metod går man ofta miste om den personliga kontakt man kan få vid exempelvis en intervju vid kvalitativa undersökningar (Stúkat, 2011). Av den anledningen valde jag därför att använda mig av tidigare kontakter inom förskolan. Eftersom att min studie bygger på få respondenter så ville jag få så litet bortfall som möjligt och genom att använda mig av de kontakter jag redan hade inom förskolan var min tanke att fler förhoppningsvis skulle besvara min enkät på grund av att det kunde möjliggöra för en något mer personlig kontakt även om pedagogerna i fråga inte känner mig personligen. Att göra på detta sätt kan även innebära vissa risker eftersom att den personliga kontakten kanske skulle kunna innebära att respondenterna inte svarar utifrån sina faktiska erfarenheter utan istället känner ett behov av att svara utifrån de anser är politiskt korrekt. Dock så anser jag utifrån de svar jag faktiskt fick in i min studie att svaren kändes ärliga och det är något man får avväga att utgå ifrån, men i en vidare forskning är det något man bör se över för att få ett så tillförlitligt resultat som möjligt.

3.5.2. Bortfall

Utifrån de 45 st pedagoger som fick förfrågan av att delta i studien var det 36 st som slutligen deltog. Det innebär att bortfallet var totalt 9 st och som jag tidigare nämnt var dessa 9 st pedagoger som arbetade med barn i de yngre åldrarna. Orsakerna till det kan vara många men min egen tanke kring det är att det skulle kunna bero på att dessa pedagoger ansåg att enkäten inte var riktad till deras åldersgrupp. Den tanken utgår ifrån att min tidigare erfarenhet kring arbete med fysisk aktivitet i förskolan är att det ofta inte används på småbarnsavdelningar. Det är dock inget jag med säkerhet kan veta då jag inte själv pratat med dessa pedagoger men det skulle kunna vara en rimlig orsak och skulle vilket behöva tas hänsyn till om studien skulle genomföras igen. Bortfallet är dock ingenting som kom att påverka mitt resultat eftersom att min studie inte utgick ifrån barngruppens ålder utan utifrån pedagogernas egna uppfattningar.

4. Resultat och analys

I följande kapitel presenteras studiens resultat i form av stapeldiagram och beskrivande text. Därefter följer även en egen analys av resultatet.

4.1. Resultat

Det övergripande resultatet för min enkätundersökning visade att pedagogerna överlag var ganska nöjda med miljön på förskolan. Alla av de svarande angav också att man även hade tillgång till andra miljöer som kunde stimulera barns fysiska aktivitet. Däremot vad gäller arbetet med fysisk aktivitet och pedagogens kunskap kring fysisk aktivitet var det många pedagoger som föll under kategorin lite.

Fråga 1 & 2. Utbildning och åldersgrupp

Sammanlagt var det 36 pedagoger som svarade på enkäten. 27 st av de som svarade angav att de hade en förskolläraryr utbildning och 9 st var utbildade som barnskötare. Alla som svarade på enkäten angav att de i huvudsak arbetar med barn i åldrarna 3-6 år.

Eftersom många av de som svarade var utbildade förskollärare valde jag att inte koncentra mig på skillnaden mellan förskollärare och barnskötare eftersom att jag anser att andelen barnskötare är för liten för att kunna avgöra om utbildningen har en betydelsefull påverkan kring hur man har svarat på enkäten. Det var heller inte en del av mitt syfte att undersöka skillnaden och kändes därför inte relevant för mitt resultat och diskussion.

Fråga 3 & 4. Förskolans inomhusmiljö

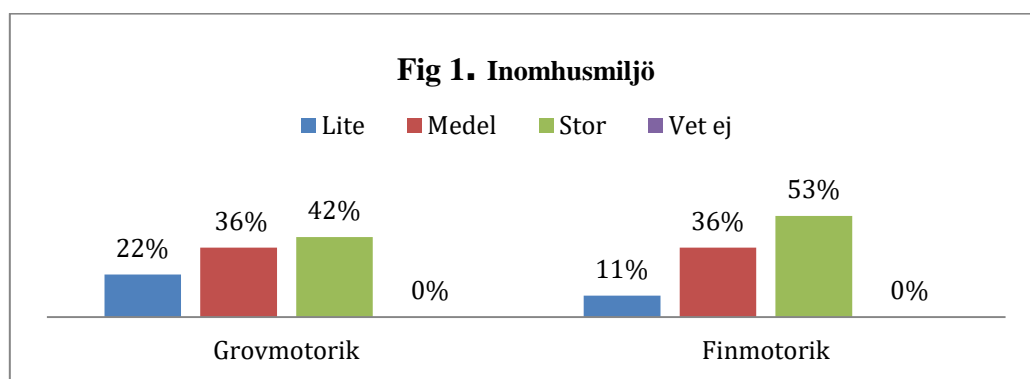


Fig 1. Figuren visar att pedagogerna var till stor del överens om att inomhusmiljön i hög grad stimulerar barns motoriska utveckling. 42% respektive 53% svarade stor.

På frågan om huruvida inomhusmiljön stimulerade barns grovmotorik svarade pedagogerna följande; 15 st svarade att miljön i stor utsträckning var stimulerande. 13 st ansåg att inomhusmiljön var något stimulerande och 8 st ansåg att den var lite stimulerande för grovmotoriken.

Vad gäller huruvida inomhusmiljön stimulerade barnens finmotorik så svarade 19 st att de tyckte att inomhusmiljön var till stor del stimulerande. 13 st tyckte att den till viss del var stimulerande och 4 st ansåg att inomhusmiljön på deras förskola endast stimulerade barnens finmotorik i liten utsträckning.

Fråga 5 & 6. Förskolans utomhusmiljö

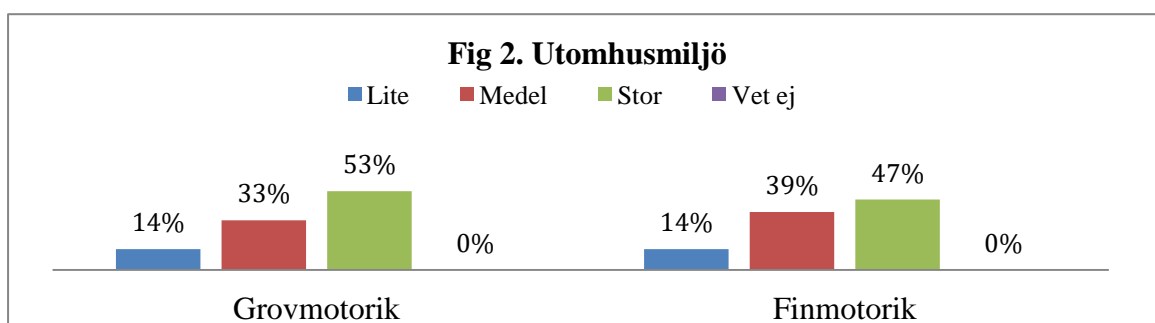


Fig 2. Figuren visar att större andelen pedagoger till stor del ansåg att utomhusmiljön är stimulerande för barns motoriska utveckling. 53% respektive 47% svarade stor.

Frågan gällande om förskolans utomhusmiljö stimulerar barns grovmotorik visade följande resultat; 19 st av de svarande ansåg att barnens grovmotorik till stor del stimuleras av utomhusmiljön. 12 st svarade medel och endast 5 st tyckte att utomhusmiljön bara var lite stimulerande för barnens grovmotorik.

Frågan gällande om förskolans utomhusmiljö stimulerar barns finmotorik visade följande resultat; 17 st av pedagogerna tyckte att utomhusmiljön på deras förskola i hög grad stimulerar barnens finmotorik. 14 st ansåg att utomhusmiljön till viss del var stimulerande och resterande 5 st ansåg att utomhusmiljön endast var lite stimulerande för finmotoriken.

Fråga 7 & 8. Fysisk aktivitet under fri lek

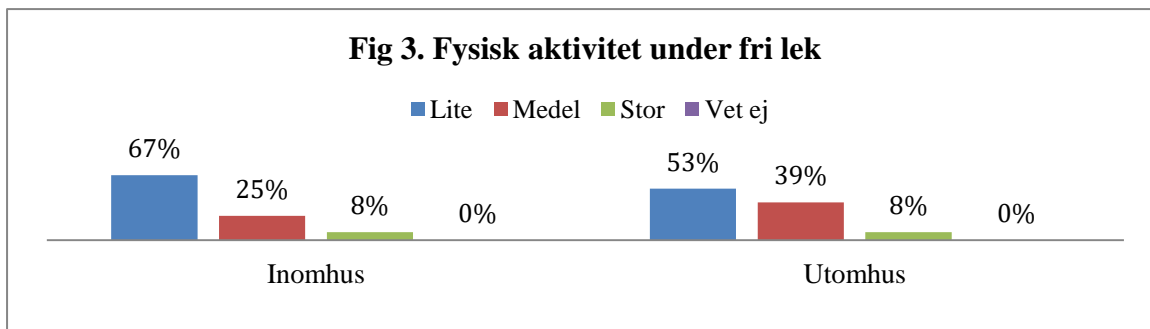


Fig 3. Figuren visar att större andelen av respondenterna anser att de endast i liten utsträckning uppmuntrar barnen att vara fysiskt aktiva under den fria leken. 67% respektive 53% svarade lite.

På frågan gällande huruvida pedagogerna uppmuntrade barnen till att röra på sig under den fria leken inomhus svarade 24 st att de endast i liten utsträckning uppmuntrar barnen. 9 st ansåg att de till viss del uppmuntrar barns fysiska aktivitet under fri lek inomhus och 3 st ansåg sig uppmuntra barnen i hög grad.

På frågan gällande huruvida pedagogerna uppmuntrade barnen till att röra på sig under den fria leken utomhus var det 19 st av de svarande som föll under kategorin lite. 14 st ansåg att de till viss del uppmuntrade barnens fysiska aktivitet under den fria leken utomhus och 3 st svarade att de till stor del uppmuntrade barnen.

Fråga 9-10. Planering av fysisk aktivitet

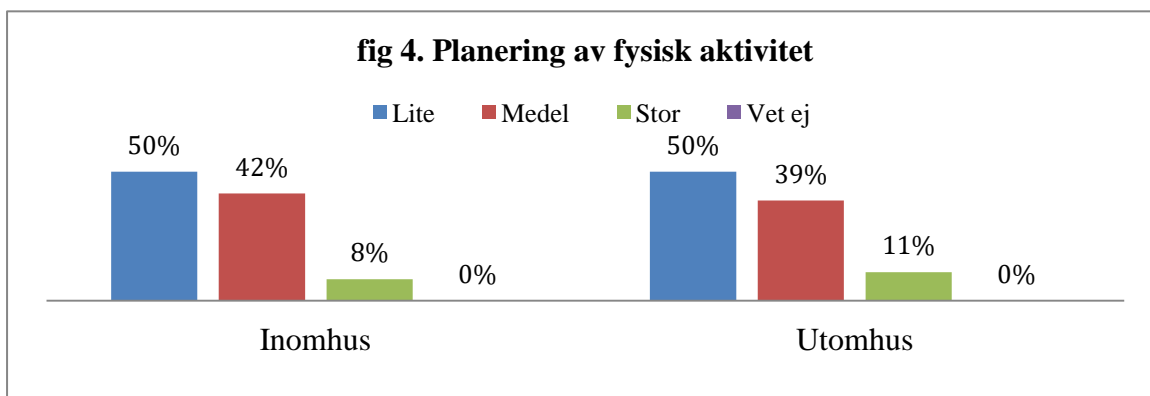


Fig 4. Figuren visar att endast en liten andel av pedagogerna ansåg att de i hög grad planerade in aktiviteter med syfte att stimulera barns fysiska aktivitet. Endast 8% respektive 11%.

Angående frågan om pedagogerna planerar aktiviteter som stimulerar barns fysiska aktivitet inomhus svarade 18 st att de endast i liten grad planerade in aktiviteter som stimulerar fysisk aktivitet inomhus. 15 st angav att de till viss del planerar rörelseaktiviteter inomhus och 3 st svarade att de i hög grad planerade in aktiviteter med syfte att stimulera fysisk aktivitet inomhus.

Vad gäller frågan om pedagogerna planerar aktiviteter som stimulerar barns fysiska aktivitet utomhus var det 18 st som angav att de i liten utsträckning planerade in aktiviteter för fysisk aktivitet. 12 st ansåg att de till viss del planerade in fysisk aktivitet utomhus och 4 st ansåg sig avsätta mycket tid för fysisk aktivitet utomhus.

Fråga 11. Andra miljöer

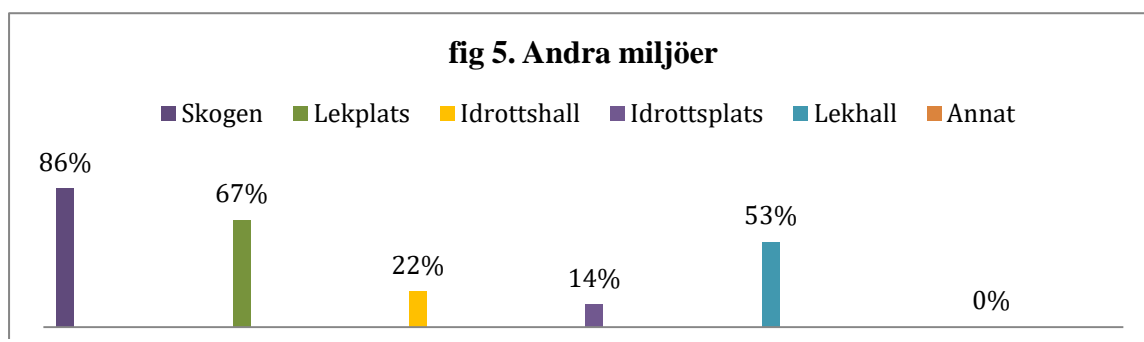


Fig 5. Figuren visar att alla pedagogerna angav en eller flera alternativa miljöer de kunde tillgå för att underlätta barnens fysiska aktivitet.

På frågan om pedagogernas förskolor har tillgång till andra miljöer som underlättar ett arbete med fysisk aktivitet svarade angav alla respondenterna att de hade en eller flera möjligheter att få tillgång till andra miljöer. 31 st kunde tillgå skogen. 24 st hade tillgång till en lekplats. 8 st kunde tillgå en idrottshall och 5 st kunde ta sig till en idrottsplats. Slutligen var det 19 st som hade tillgång till en lekhall.

Fråga 12-13. Kunskap och trygghet

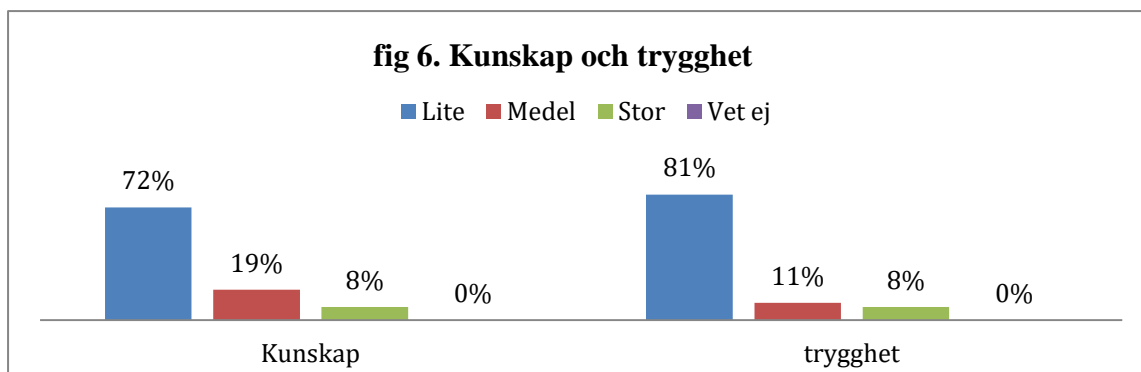


Fig 6. Figuren visar att en stor del av pedagogerna ansåg sig ha endast lite både kunskap och trygghet i yrkesrollen kring arbetet kring fysisk aktivitet i förskolan. 72% respektive 81% svara lite.

Vad gäller frågan om pedagogerna ansåg att de hade kunskap fysisk aktivitet hos barn var pedagogerna relativt överens om att de endast hade lite kunskap. 26 st svarade lite, 7 st ansåg sig till viss del ha kunskap och 3 st ansåg sig ha stor kunskap.

Angående frågan om pedagoger känner trygghet i sin yrkesroll kring arbete med fysisk aktivitet angav 29 st att de endast hade lite trygghet. 4 st ansåg att de till viss del kände trygghet och 3 st angav att de i hög grad kände trygghet i sin yrkesroll gällande arbete med fysisk aktivitet.

4.2. Analys

Frågorna 3-6 berörde förskolans miljö. Pedagogernas svar visade på ett positivt resultat. Med positivt resultat menar jag att det övergripande resultatet, både gällande inomhus- och utomhusmiljön, visade på att en stor andel av pedagogerna var överens om att det finns en miljö i förskolan som stimulerar barnens motorik. Det innebär vidare att barnen har tillgång till en miljö i förskolan som bidrar till att de kan vara fysiskt aktiva. Utifrån min forskningsfråga kring huruvida det finns en miljö i förskolan som möjliggör ett arbete för fysisk aktivitet så skulle detta resultat innebära ett generellt svar – ja, det finns en miljö att tillgå som skulle kunna möjliggöra ett arbete kring fysisk aktivitet.

Frågorna 7-11 berörde det faktiska arbetet med fysisk aktivitet i förskolan. Det mest positiva utifrån dessa svar var att alla pedagogerna hade tillgång till miljöer som kan underlätta fysisk aktivitet för barnen. Att barnen kan tillgå dessa miljöer innebär att barnen har tillgång till varierande miljöer som kan utmana deras rörelseerfarenheter på

olika sätt. Deras fysiska aktivitet kan därmed bli allsidig. Däremot var det inte så många pedagoger som uppgav sig uppmuntra barnen att vara fysiskt aktiva och det var också få pedagoger som svarade att de i hög grad planerar in fysiska aktiviteter för barnen. Detta innebär vidare att vi förlitar oss på att miljön stimulerar deras fysiska aktivitet vilket inte helt stämmer överens med forskning som påvisar vikten av sociala samspel för barns utveckling och lärande samt närvarande pedagoger som kan hjälpa barnen att utmanas av miljön samt möjliggöra att barnen uppfattar den fysiska aktiviteten som något positivt och glädjefyllt och därmed kunna bibehålla den fysiska aktiviteten som en god vana.

Det man kan utläsa från resultatet är också att pedagogerna upplever att de har för lite kunskap och trygghet kring barns fysiska aktivitet. Detta leder vidare till att man som pedagog väljer att inte använda sig av den fysiska aktiviteten i den planerade pedagogiska verksamheten, förmodligen eftersom man inte vet hur man ska göra och därför inte är bekväm med ett arbete kring fysisk aktivitet.

5. Diskussion

I detta kapitel följer en analyserande diskussion kring studiens resultat i förhållande till tidigare forskning. Vidare följer också en slutsats som innefattar tankar, idéer och funderingar inför den kommande yrkesrollen.

5.1. Resultatdiskussion

5.1.1. Miljö

Enligt tidigare forskning är miljön en av de förutsättningar som måste finnas för att man inom förskolan ska kunna arbeta med fysisk aktivitet på bästa möjliga sätt (Faskunger, 2008). Utifrån resultatet kan man utläsa att pedagogerna var relativt nöjda med miljön på deras förskolor, både inomhus- och utomhusmiljön. Svaren visar att pedagogerna anser att förskolemiljön är ganska eller mycket stimulerande för barnens motorik, både fin- och grovmotorik. En stimulerande miljö innebär en plats där barn på ett positivt sätt kan utnyttja miljöns egenskaper till att utveckla och utmana sina rörelseerfarenheter. Genom att erbjuda barnen miljöer som är roliga och glädjefyllda uppmuntras barnen till att vilja röra på sig eftersom miljön de vistas i på så sätt erbjuder dem utrymme till att kunna röra på sig (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Vidare betyder detta att en förskolegård som på ett medvetet och väl planerat sätt byggs upp utifrån barns syn på vad som är roligt så kommer den fysiska aktiviteten bland barnen att främjas.

Resultatet av studien visade dock att miljön inte hade en större betydelse för huruvida man planerade aktiviteter som stimulerade fysisk aktivitet. Det visade också att miljön inte heller hade någon direkt betydelse för om man uppmuntrade barnen till att vara fysiskt aktiva eller inte under den fria leken. Kan det vara så att pedagogerna möjligtvis utgår ifrån att miljön räcker för att stimulera barns fysiska aktivitet? Tidigare forskning visar att barn har ett inre driv att röra på sig som gör att de automatiskt rör på sig när de leker fritt i förskolans miljö (Ericsson 2005, Langlo Jagtøien m.fl., 2002). Av resultatet att utläsa så finns det en stimulerande miljö på förskolan vilket måste ses som positivt eftersom att barn då kan utnyttja miljön till att utveckla sin motorik även om det till stor del sker i den fria leken.

5.1.2. Kunskap

I motsats till det positiva resultatet kring barnens möjlighet att utnyttja miljön så visade resultatet kring pedagogernas uppfattning angående kunskap och trygghet ett negativt resultat för barnens möjlighet att erbjudas planerade fysiska aktiviteter. Detta eftersom överhängande andelen pedagoger var överrens om att man hade ytterst lite både kunskap och trygghet för att kunna arbeta med fysisk aktivitet. Resultatet visade också tydliga samband mellan huruvida man hade kunskap och trygghet och om man planerade fysiska aktiviteter samt uppmuntrade barnen till att vara fysiskt aktiva. En stor andel av de pedagoger som svarade att de hade lite kunskap respektive trygghet svarade också att de endast i liten utsträckning uppmuntrade och planerade tid för fysisk aktiviteter. Detta var oberoende av om man var inomhus eller utomhus.

Att pedagoger förses med kunskap är enligt tidigare forskning en viktig del av att kunna arbeta med och tillgodose barns rörelsebehov (Grindberg och Langlo Jagtøien, 2000). Kunskapen behöver vara bred och innefatta många delar kring barns fysiska aktivitet och annan forskning påpekar att denna kunskap måste fås genom utbildning för att vara tillräcklig (Annerstedt, 1990). Detta innebär att pedagoger vidare behöver erbjudas en utbildning för att kunna få kunskap som kan göra de säkrare i ett arbete med fysisk aktivitet. Vikten av kunskap för att uppleva trygghet kring fysisk aktivitet kan vidare utläsas i resultatet. Endast de tre pedagoger som svarade att de hade stor kunskap och kände stor trygghet kring sin yrkesroll angav att de till stor del uppmuntrade barnen och planerade in tid för fysisk aktivitet. Pedagoger som upplever sig ha stor kunskap upplever också sig känna en större trygghet i yrkesrollen. Följden av det blir att man också väljer att i större utsträckning arbeta med fysisk aktivitet tillsammans med barnen. Detta samband kan därför bekräfta den tidigare forskning som tidigare tagits upp angående hur viktig pedagogernas kunskap faktiskt är för arbetet med fysisk aktivitet (Annerstedt, 1990, Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

5.1.3. Förskolan som plattform

Enligt läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) har förskolan ett ansvar för att barn ska ges möjlighet att utveckla förståelse om hur viktigt det är att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande samt ges möjlighet att utveckla sin motorik, kroppsuppfattning och koordinationsförmåga. Utifrån resultat att döma kan man dra slutsatsen att barnen till viss

del går miste om att kunna utveckla detta eftersom att det endast i liten grad är en del av den pedagogiska verksamheten. Att som pedagog arbeta med fysisk aktivitet tillsammans med barnen är en förutsättning för att barn ska kunna tillgodose sig kunskap och få verktyg till att förstå och hantera fysisk aktivitet. Att förse barn med den kunskap och de verktyg som behövs för att genomföra fysisk aktivitet redan i tidig ålder möjliggör för barnen att de med större sannolikhet även kommer vara fysiskt aktiva senare i livet (Reisch & Gwozdz, 2011). Detta skulle kunna bekräfta det faktum att förskolan skulle vara en bra plattform för att bryta den stillasittande trenden som bidragit till en ökning av övervikt och fetma och istället främja den fysiska aktiviteten för att skapa en hälsosammare befolkning (Sollerhed & Ejlertsson, 2008, Faskunger, 2008). För att kunna främja fysisk aktivitet bland barn på ett sätt där målet är att barn ska vilja fortsätta vara fysisk aktiva livet ut krävs ett medvetet arbetssätt som möjliggör för barnen att förknippa fysisk aktivitet med glädje. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet som gör att man upplever ett samband mellan glädje och att röra på sig leder vidare i sin tur till en vilja att fortsätta vara fysiskt aktiv (Sollerhed, 2006; Faskunger, 2008).

Det är viktigt att komma ihåg att det finns många fördelar med den fysiska aktiviteten, inte minst ur en hälsosynpunkt. En annan aspekt som också bör tas upp är sambandet mellan fysisk aktivitet och barns utveckling och lärande. Detta är ännu ett argument till varför förskolan är en bra plattform för att främja fysisk aktivitet och vidare varför pedagoger bör arbeta med det i större utsträckning. Utifrån resultatet av studien kan man utläsa att barnen går miste om den planerade fysiska aktiviteten eftersom att pedagogerna endast i liten utsträckning planerar in tid för fysisk aktivitet i den pedagogiska verksamheten. Vidare skulle det kunna bidra till att barnen går miste om de fördelar fysisk bidrar med för deras utveckling och lärande. Tidigare forskning beskriver Merleau-Pontys filosofiska teori som utgår från att kroppen är en helhet och är det främsta verktyg vi har till att lära oss saker och förmågor. Genom vår kropp lär vi oss hantera vår omgivning och vidare lär vi oss att interagera med vår omvärld. För att kunna detta måste vi använda vår kropp i förhållande till vår omvärld och på så sätt blir vår kropp den direkta kommunikationen med det som finns runt om oss. Sambandet innebär att vår omvärld ger oss erfarenheter genom att vi rör oss genom den, erfarenheter ger oss kunskaper som vi sedan utvecklar och lever ut genom vår kropp (Langlo Jagtøien m.fl. 2002, Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Liknande innebär Piagets kognitiva

utveckling. Tidigare forskning förklarar teorin som att människor är beroende av att fysiskt samspela med saker och händelser i vår omgivning. Samspelen ger oss erfarenheter som vidare hjälper oss att kunna konstruera vår egen förståelse och kunskap. Det innebär att vi aktivt utvecklas i en process som betyder en slags mental anpassning. För att processen ska drivas framåt krävs att man dels anpassar omgivningen utefter sig själv genom det vi tidigare upplevt och våra tidigare förmågor, detta kallas assimilation. Det krävs också att man måste anpassa sig själv utifrån vad omgivningen erbjuder oss vilket vidare betyder att det vi tidigare har erfarenhet av och de förmågor vi bär med oss måste bearbetas för att kunna anpassas till omgivningen. Detta kallas ackommodation och innebär vidare att vi utvecklas och lär oss nya förmågor. Här kommer den fysiska aktiviteten in. Utan fysiska erfarenheter och sociala samspel kan processen inte drivas framåt. Både ackommodation och assimilation måste komplettera varandra för att processen ska ske och för att de ska kunna komplettera varandra krävs att vi är fysiskt aktiva. Den fysiska aktiviteten som ger oss rörelseerfarenheter tillhandahåller oss de redskap och verktyg som krävs för att förstå innehåll i andra saker så som t.ex. begrepp och ord, talförståelse och rumsuppfattning (Langlo Jagtøien m.fl. 2002, Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). De sociala samspelen som beskrivs inom den kognitiva utvecklingen leder mig vidare in på det som kallas sociokulturellt perspektiv där sociala samspel är en central del i barns lärande och utveckling. Sociokulturella perspektivet innebär att barn genom sociala samspel får tillgång till de redskap som behövs för att utveckla sitt eget kunnande och tänkande för att kunna inhämta ny kunskap. Detta sker med hjälp av så kallade proximala utvecklingszoner. Det innebär vidare att man genom att interagera med andra barn och vuxna som är mer erfarna än vad man själv är kan utvecklas och lära sig nya färdigheter (Säljö, 2014).

Dessa teorier påpekar vikten av sociala samspel för barns utveckling och lärande. Utifrån studiens resultat betyder det att barnen går miste om sociala samspel mellan barn och pedagog eftersom pedagoger inte använder sig av fysisk aktivitet i den pedagogiska verksamheten. Detta innebär att barnen går miste om att tillgodose sig de fördelar fysisk aktivitet kan ha för deras utveckling och lärande. Hade pedagogerna istället haft den kunskap som krävs för att känna trygghet i yrkesrollen och därmed kunnat arbeta med fysisk aktivitet i den planerade pedagogiska verksamheten hade barnen haft möjlighet att

både använda sig av fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv men också ur ett perspektiv sett på utveckling och lärande då de hade haft tillgång till dessa viktiga samspel.

5.2. Slutsats

Vetskapen om att fysisk aktivitet är positivt både ur ett hälsoperspektiv och ur ett perspektiv sett på utveckling och lärande är något vi borde ta tillvara på. Att arbeta med fysisk aktivitet i förskolan vore att göra barnen en stor tjänst både här och nu men också för deras senare liv. Genom att använda förskolan som en plattform kan vi förhindra och motverka de begränsningar som en inaktiv livsstil innebär och istället främja en hälsosammare befolkning med förutsättningar att använda fysisk aktivitet som redskap på många olika sätt. För att förskolan ska kunna användas som en plattform för att främja fysisk aktivitet måste vi prioritera att pedagoger förses med rätt förutsättningar som möjliggöra ett arbete med fysisk aktivitet. Förutsättningarna i detta fall innebär en bra miljö och kunskap om fysisk aktivitet. Utifrån studiens resultat skulle man kunna anta att båda dessa förutsättningar måste uppfyllas samtidigt för att ett arbete med fysisk aktivitet ska kunna genomföras. Detta eftersom att de båda är avgörande för att pedagoger på bästa möjliga sätt ska kunna arbeta med fysisk aktivitet. Det innebär alltså att de förutom att ha en stimulerande miljö som de kan utnyttja rörelsemässigt också måste förses med kunskap kring fysisk aktivitet. Detta bör göras genom att erbjuda utbildning som kan ge pedagogerna tillräcklig trygghet i ett arbete med fysisk aktivitet.

Något som väckt funderingar hos mig under arbetets gång är tankar kring huruvida den fysiska aktiviteten tas upp i läroplanen för förskolan. I läroplanen finns inga tydliga direktiv kring huruvida vi ska jobba med fysisk aktivitet. Detta trots att vi vet att det har en positiv effekt i barns liv, med många fördelar, både ur ett hälsoperspektiv men också om man ser till barns utveckling och lärande. Det väckte nya funderingar hos mig, kanske borde det finnas utsagda mål och tydligare direktiv kring just fysisk aktivitet och hälsa i vår läroplan, hade det kunnat hjälpa pedagoger inför ett arbete med fysisk aktivitet? Jag tror att det hade varit en fördel eftersom att det också bidrar till att pedagoger på något sätt måste förses med tillräckliga kunskaper för att kunna följa målen i läroplanen.

Under arbetet med studien har jag kommit fram till många nya insikter. Den största insikten jag fått är att förskolan har en ypperlig potential till att användas som plattform för att så många barn som möjligt ska få möjlighet att uppleva de positiva effekterna av

fysisk aktivitet. En annan insikt jag fått är att fysisk aktivitet är så mycket mer än jag tidigare trott. Tidigare har jag mest varit medveten om hälsoaspekten kring fysisk aktivitet, att röra på sig är bra eftersom att det gör oss starka och friskare. Fysisk aktivitet hjälper oss inte bara genom att göra oss friskare, det hjälper oss även på ett psykiskt plan då vi mår bättre i oss själva, på ett socialt plan då det påverkar hur vi kan hantera omvärlden men också vår förmåga att utvecklas och ta till oss nya kunskaper och förmågor. Utifrån dessa nya insikter har jag fått större och djupare förståelse för vikten av att som pedagog vara medveten om hur stor, viktig och betydelsefull roll fysisk aktivitet faktiskt har för barn. Genom att skapa sig medvetenheten kring ämnet kan man vidare få större förståelse för och viljan till att själv vilja fortsätta arbetet i praktiken. Det ger mig också att förståelse för att kunskapen spelar en stor roll och leder mig till att vilja utforska möjligheterna till att få en bredare utbildning kring just barns fysiska aktivitet.

Avslutningsvis vill jag här nedan visa en dikt som är skriven av en okänd författare som jag stötte på en gång ute på en förskola. Denna dikt tycker jag sammanfattar fysisk aktivitet på ett sätt som tydliggör samt synliggör vikten av att barn får uppleva fysisk aktivitet;

Hela kroppen behövs för att lära

*Ögon kan se och öron kan höra
Men händer vet bäst hur det känns att röra
Huden vet bäst när någon är nära
Hela kroppen behövs för att lära*

*Hjärnan kan tänka och kanske förstå
Men benen vet bäst hur det känns att gå
Ryggen vet bäst hur det känns att bära
Hela kroppen behövs för att lära*

*Om vi skall lära oss något om vår jord
Så räcker det inte med bara ord
Vi måste komma den nära
Hela kroppen behövs för att lära*

(författare okänd)

Referenslista

- Annerstedt, C. (1990). *Undervisa i idrott: Idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bjereld, U., Demker, M., & Hinnfors, J. (2009). *Varför vetenskap? Om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. 3:e uppl. Lund: Studentlitteratur AB.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – En interventionsstudie i skolor 1-3*. Malmö: Malmö Högskola.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig – lär dig motorik och inläring*. Malmö Högskola: SISU idrottsböcker.
- Faskunger, J. (2008) *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Statens folkhälsoinstitut https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12226/R200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf [2016-09-09]
- Folkhälsomyndigheten (2013) *Livsvillkor och levnadsvanor – Definitioner*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/> [2016-09-06]
- Folkhälsomyndigheten (2013) *Livsvillkor och levnadsvanor – Fysisk aktivitet* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/> [2016-09-06]
- Folkhälsomyndigheten (2014). *Fler har fetma och övervikt*. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/februari/ fler-har-fetma-och-overvikt/> [2016-09-06]
- Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hamilton, M.T., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Zderic, T.W. & Owen, N. (2008). "Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior", *Current Cardiovascular Risk Reports*, vol. 2, no. 4, pp. 292-298.

- Hills, A.P., Street, S.J., Soan, E.J., Mokhtar, N. & Byrne, N.M. (2013). "Physical Activity and Development and Obesity", *Current Obesity Reports*, vol. 2, no. 3, pp. 261-266.
- Huitfeldt, Å., Bergström, M., Tärnklev, C., Huitfeldt, S., & Ågren, Å. (2010). *Rörelse och idrott*. Stockholm: Liber AB.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. 3. uppl. Stockholm: Natur och kultur
- Langlo Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare
- Magne Holme, I. & Krohn Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Osnes, H., Skaug, H., & Eid Kaarby, K. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Reisch, L.A. & Gwozdz, W. (2011). "Chubby cheeks and climate change: childhood obesity as a sustainable development issue", *International journal of consumer studies*, vol. 35, no. 1, pp. 3-9.
- Riksidrottsförbundet (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. utgåva 7. Riksidrottsförbundet
- Schäfer Elinder, L & Faskunger, J. (2006) *fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. www.fhi.se
- Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2016*. Stockholm: Skolverket. <http://www.skolverket.se>
- Sollerhed, A-C. (2006). *Young today – adult tomorrow - Studies on physical status, physical activity, attitudes, and self-perception in children and adolescents*. Diss. Lund: Lunds universitet.
- Sollerhed, A., Ejlertsson, G. (2008). "Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, no. 1, pp. 102-107.
- Statens Folkhälsoinstitut (2011). *Rekommendationer för fysisk aktivitet*. <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/> [2016-09-08]

- Statens folkhälsoinstitut (2012). *Stillasittande och ohälsa*. Stockholm: Strömberg
- Strandell, A. & Bergendahl, L. (2001). *Sätt Sverige i rörelse 2001 – Förskolan/skolan*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken - ett sociokulturellt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Bilaga 1

Hej!

Mitt namn är Sara Erlandsson och jag studerar min sjunde och sista termin på förskolläraryrket vid Högskolan Kristianstad. Detta innebär att jag just nu skriver mitt examensarbete och jag har valt att göra en studie kring fysisk aktivitet i förskolan. För att kunna studera detta har jag valt att göra en enkätundersökning som jag hoppas att Du vill medverka i.

Med hjälp av denna enkät vill jag undersöka vilka förutsättningar det finns i förskolan för att kunna arbeta med fysisk aktivitet/rörelse. Med fysisk aktivitet/rörelse menar jag sådan sorts fysisk aktivitet som utmanar, utvecklar och främjar barns fysiska hälsa. Med hjälp av denna studie hoppas jag att få en ökad och fördjupad kunskap och förståelse för ämnet fysisk aktivitet i förhållande till barns lärande och utveckling.

Det är frivilligt att delta i denna enkät, men jag vore tacksam om Du skulle vilja ta Dig tid att delta i min undersökning. Du som svarar är anonym på det sätt att Ditt namn och vilken förskola Du arbetar på inte kommer att framgå i varken enkäten eller i examensarbetet och det är endast jag som kommer att få tillgång till svaren på dessa enkäter.

Om Du har funderingar och frågor är Du givetvis välkommen att kontakta mig;

Mail: erlandssonsara@outlook.com

Mob nr: xxxxxxxxxx

Handledare från Högskolan Kristianstad - Hanna Sepp

Mail: hanna.sepp@hkr.se

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Bilaga 2

Enkätundersökning – Fysisk aktivitet i förskolan

När Du besvarar denna enkät önskar jag att du utgår ifrån dina egna tankar och erfarenheter. **Kryssa för det alternativ som passar bäst in enligt dig.**

1. Vilken utbildning har du?

- Förskollärare Annan _____
- Barnskötare

2. Vilken ålder har barnen som du i huvudsak arbetar med? _____

3. Anser du att inomhusmiljön på din förskola stimulerar barnens grovmotorik?

- Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej
-

4. Anser du att inomhusmiljön på din förskola stimulerar barnens finmotorik?

- Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej
-

5. Anser du att utomhusmiljön på din förskola stimulerar barnens grovmotorik?

- Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej
-

6. Anser du att utomhusmiljön på din förskola stimulerar barnens finmotorik?

- Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej
-

7. Uppmuntrar du barnen att röra på sig under den fria leken inomhus?

- Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej
-

8. Uppmuntrar du barnen att röra på sig under den fria leken utomhus?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej

9. Planerar du aktiviteter som stimulerar barns rörelse/fysisk aktivitet inomhus?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej

10. Planerar du aktiviteter som stimulerar barns rörelse/fysisk aktivitet utomhus?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej

11. Har er förskola möjlighet att få tillgång till andra miljöer som underlättar rörelse/fysisk aktivitet för barnen? (Här kan du kryssa i fler alternativ)

Skogen Idrottshall Lekhall
 Lekplats Idrottsplan Annan _____

12. Anser du att du som pedagog har kunskap om rörelse/fysisk aktivitet hos barn?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej

13. Känner du dig trygg i din yrkesroll kring arbete med fysisk aktivitet?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt Vet ej

Har du vidare kommentarer, frågor eller funderingar kan du skriva de här nedan:

Tack för din medverkan!