



**Läroarutbildningen**  
**Examensarbete**  
**Hösten 2004**

# **Betydelsen av fysisk aktivitet i och utanför två förskolor**

**Handledare**  
**Mariann Persson**

**Författare**  
**Linda Ahlquist**  
**Maria Jacobsson**



# Betydelsen av fysisk aktivitet i och utanför två förskolor

## **Abstract**

Uppsatsen handlar om förskolebarns fysiska aktivitet. Syftet var att få kunskap om betydelsen av barns fysiska aktivitet i och utanför förskolan, samt att få reda på hur aktiva barn är. Vi har använt oss av enkätundersökningar som riktar sig till pedagoger och föräldrar, stegräknare som vi har fäst på barnen och så har vi haft samtal med barnen. Resultatet av enkätundersökningarna visar att både pedagoger och föräldrar är medvetna om barns fysiska behov. Ett av de resultat som vi har sett efter att ha använt stegräknare är att barn är mer aktiva om de har gymnastik eller om de vistas utomhus jämfört med om de är inne i förskolan. När vi har tittat på samtalsresultaten visar det att barnen har mer fysiskt ansträngande aktiviteter när de är ute, som t.ex. cykla och klättra, och när de har gymnastik där de springer och hoppar mycket, jämfört med när de är inomhus då de gärna ritar och målar eller leker med leksaker.

**Ämnesord:** Förskolebarn, fysisk aktivitet, stegräknare



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>FÖRORD</b> .....	<b>6</b>
<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>7</b>
1.1 UPPSATSENS UPPLÄGG.....	8
<b>2 BAKGRUND</b> .....	<b>8</b>
2.1 HISTORISK TILLBAKABLICK PÅ RÖRELSE OCH RÖRELSELEK I FÖRSKOLAN .....	8
2.2 VARFÖR FYSISK AKTIVITET UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV .....	10
2.3 KONSEKVENSER AV INAKTIVITET UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV .....	12
2.4 OLIKA SÄTT ATT STUDERA FYSISK AKTIVITET .....	14
2.5 HUR AKTIVA ÄR BARNEN? .....	15
<b>3 SYFTE OCH PROBLEMSTÄLLNING</b> .....	<b>16</b>
<b>4 METOD</b> .....	<b>16</b>
4.1 UTVECKLING AV ENKÄTERNA .....	16
4.2 URVAL FÖR ENKÄTUNDERSÖKNINGEN .....	16
4.3 GENOMFÖRANDE AV ENKÄTUNDERSÖKNINGEN.....	17
4.4 PLANERING OCH GENOMFÖRANDE AV STEGRÄKNARNA OCH SAMTAL MED BARNEN .....	17
4.5 URVAL AV BARN TILL UNDERSÖKNINGEN .....	18
4.6 BORTFALL .....	18
<b>5 RESULTAT</b> .....	<b>18</b>
5.1 FÖRÄLDRAENKÄTEN.....	19
5.1.1 SAMMANFATTNING OCH ANALYS AV FÖRÄLDRAENKÄTEN .....	22
5.2 PEDAGOGENKÄTERNA .....	23
5.2.1 SAMMANFATTNING OCH ANALYS AV PEDAGOGENKÄTEN.....	25
5.3 STEGRÄKNARRESULTAT OCH SAMTALSRESULTAT .....	26
5.3.1 SAMMANFATTNING OCH ANALYS AV STEGRÄKNAR- OCH SAMTALSRESULTAT .	30
<b>6 DISKUSSION</b> .....	<b>31</b>
6.1 METODDISKUSSION .....	32
<b>SAMMANFATTNING</b> .....	<b>33</b>
<b>REFERENSER</b> .....	<b>34</b>
<b>TABELL- DIAGRAM- FIGURFÖRTECKNING</b> .....	<b>35</b>





## FÖRORD

Vi är två tjejer som studerar vid Högskolan Kristianstad till lärare för barn i åldern 1-6 år. Under utbildningens sjunde termin, som är den sista, så ingår det att skriva ett examensarbete. Anledningen till att vi valt just barns fysiska aktivitet i vårt examensarbete, är att vi blev intresserade av detta under specialiseringen ”Rörelse och idrott för barn” som vi läste under termin sex. Under kursen pratade vi bland annat om att barn inte rör sig tillräckligt i dagens samhälle. Vi började då fundera kring vilka konsekvenser detta får och vad vi som lärare kan göra åt det. Detta i sin tur fick oss att fundera över vilken yrkesrelevans vårt arbete har. Vi kom vi fram till följande: vi vill genom denna undersökning få kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet så att vi kan förmedla detta till kommande kollegier och föräldrar. Detta vill vi göra för att långsamt försöka förändra inställningen till fysisk aktivitet och på så sätt motverka de sjukdomar som kan uppstå.



# 1 INLEDNING

Vi har valt att undersöka barns fysiska aktivitet i förskolan. Fysisk aktivitet definieras av Berg (2003) som alla de kroppsrörelser som utförs av skelettmuskulaturen och som gör att energiförbrukningen ökar, det vill säga i princip all den tid som barnet inte sover eller är fullständigt stilla.

Flera författare och forskare skriver om vikten av fysisk aktivitet. Strandell (2002) skriver bland annat att barn i dagens samhälle inte alltid får sitt dagliga rörelsebehov tillgodosett. Hon menar även, att vi lever i ett "bråttomsamhälle", vilket gör att vi tar bilen istället för att cykla eller gå, då vi t ex ska lämna eller hämta barnen på förskolan för att det ska gå fort. Om vi ser på barnen i stället för på de vuxna, så sitter barnen oftare framför TV: n eller datorn. Detta hindrar den naturliga och dagliga fysiska aktiviteten, som de får genom att gå, cykla och leka med kompisar. Det medför att vi får fler barn med övervikt och sjukdomar, som t.ex. diabetes.

Raustorp (2002) har gjort studier kring hur aktiva barn är med hjälp av stegräknare. Dessa studier är gjorda på skolbarn i åldern 7-14 år. Resultaten han kom fram till var, att de barn som var minst aktiva tog mindre än 7000 steg och de mest aktiva tog mer än 25 000 steg per dag, detta innefattande både skoltid och fritid. Han konstaterade även, att flickorna var mindre aktiva än pojkarna (Raustorp, 2002). Efter att ha läst detta blev vi intresserade av att göra en liknande undersökning på förskolebarn.

Vår uppsats är inriktad mot fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv. Vi tar upp argument som talar för att alla personer, barn som vuxna, friska som sjuka, ska vara fysiskt aktiva. Vi har således valt, att inte presentera de motoriska eller sociala effekterna av fysisk aktivitet.

I uppsatsen kommer vi att använda oss av begreppet pedagog, både i bakgrunden och i vår undersökning. Med det menar vi både utbildade barnskötare och förskollärare. Vi kommer även att använda begreppet rörelse. Med det menar vi både den rörelse som förekommer i den planerade verksamheten och den rörelse som finns i den spontana leken. Vi menar också att rörelserna i första hand är de grovmotoriska rörelserna, som t.ex. springa, hoppa, krypa och klättra. Alltså sådana rörelser som kräver muskelarbete och ansträngning.

## 1.1 UPPSATSENS UPPLÄGG

Arbetet är uppdelat i olika delar. I bakgrunden tar vi upp aktuell forskning som rör barns fysiska aktivitet. Vi kommer att belysa följande frågor:

- Hur såg rörelsen i förskolan ut i ett historiskt perspektiv?
- Varför ska barn och vuxna utöva fysisk aktivitet?
- Hur studerar och registrerar man barns fysiska aktivitet?

I nästa del redovisar vi vår undersökning som vi gjort i form av enkätstudier och samtal, men vi har även använt oss av stegräknare. Som en avslutande del har vi en diskussion om vad vi anser oss ha kommit fram till.

## 2 BAKGRUND

I denna del kommer vi att försöka svara på de frågor som vi tidigare ställt oss under rubriken 1.2 Uppsatsens upplägg. Vi kommer att börja med en historisk tillbakablick på hur rörelsen såg ut i förskolan, från början av 1900-talet och framåt. Efter det tar vi upp varför barn ska utöva fysisk aktivitet, olika sätt att studera fysisk aktivitet på och som en avslutande del redogör vi för hur aktiva barn är.

### 2.1 HISTORISK TILLBAKABLICK PÅ RÖRELSE OCH RÖRELSELEK I FÖRSKOLAN

Rytmens uppfostrande verkan uppenbarar sig i stegringen av livsenergi och glädje: glada barn känner sig lyckliga och lyckliga barn är glada! Zoja Orłowska, 1945 ( Johansson & Åstedt 1996:118 ).

Tallberg Broman (1995) skriver, att Ellen och Maria Moberg publicerade en bok år 1913, som hade titeln *Sångelekar för barnträdgården och småskolan*. I förordet skrev Mobergs, att behovet av en sådan bok var känt sedan länge. Sångelekarna/rörelselekarna var väldigt framträdande i verksamheten. Kjellmark, som var föreståndarinna för Örebroseminariet, betonade rörelselekens betydelse för barns utveckling. Barnen fick alla de rörelser som kroppen behöver, samtidigt som de höll sinnet spänt och friskt. Det fördes tidigt fram, att gymnastik och rytmik var viktiga led i barnens uppfostran. Rytmens stora inflytande över människan betonades. Det sades, att rytmiska övningar var speciellt bra för nervösa och klena barn.

Redan 1945 var barns rörelsebehov en viktig fråga för barnträdgårdar, vilka var föregångare till dagens förskolor (Johansson & Åstedt 1996, Fagerli m.fl. 2001). På den tiden var barnen ofta trångbodda, och för barnen i städerna var möjligheterna till utelek små. De lärarledda rörelselekarna var mest ämnade att ge barnen en mer allsidig rörelse än leken gjorde. Den skulle hjälpa de rastlösa barnen att röra sig mer ändamålsenligt och lugnt, och hos de barn som var klenare, skulle rörelseleken utveckla och stärka musklerna. För att göra lekarna roliga och meningsfulla för barnen fick de likna olika saker, t ex gå som en tupp. Då skulle de gå med långa steg, med långa ben och med lång hals. Det som var viktigt var, att gymnastiken med småbarnen skulle präglas av lek och lekglädje. Det fick aldrig bli någon undervisning (Johansson & Åstedt, 1996).

Johansson & Åstedt (1996) skriver att barnstugeutredningen, vilken var föregångare till dagens läroplan, Lpfö98, skrev om rörelse år 1972. Författarna till barnstugeutredningen skrev, att de små barnen skulle träna rörelse- och förflyttningsförmågan. För barn från tre år skulle det vara stora motoriska rörelser. Barnen skulle träna sin motorik och alla sinnen, därför var de tvungna att ha stor plats och lämpligt lekmaterial, som t ex breda rutschbanor, klätternät och klätterställningar. Rörelseleken skulle i första hand läggas utomhus. Barnstugeutredningen tar inte alls upp begrepp som rytmik och dans. Inte heller glädjen som finns i rytmer och att röra sig till musik. Gymnastik eller liknande aktiviteter nämns inte heller.

Enligt Johansson & Åstedt (1996) lade Parlenvi och Sohlman, under mitten av 80-talet, fram budskapet: Man skall lära med kroppen, så fastnar det i huvudet. Det producerades böcker och TV- program om detta. Nu betonades, mer än tidigare, kopplingen mellan motorisk och intellektuell utveckling. Det ansågs, att medveten rörelseträning kunde förebygga läs- och skrivsvårigheter. TV- programmet gjorde, att budskapet fick stor spridning, och i förskolorna ökade intresset för motoriska lekar.

År 1987, efter barnstugeutredningen, kom det pedagogiska programmet för förskolan ut, vilket även det är en föregångare till vår läroplan (Kihlström, 1998). I det pedagogiska programmet för förskolan framhåller man barns behov av att få röra på sig, glädjen som finns i rytmen och i rörelsen och förmågan att kunna behärska sin kropp. Det konstateras också, att man ska ta tillvara och uppmuntra barns rörelseglädje i förskolan. Miljön och pedagogerna i förskolan ska stimulera barnen till att använda rörelse och dans på ett lekfullt sätt.

Rörelseleken ska ge många möjligheter till att stärka kroppen och att utveckla en god kroppsuppfattning och den egna identiteten. I det pedagogiska programmet för förskolan skrevs det även om att stärka kroppen och kroppsuppfattningen (Johansson & Åstedt, 1996).

Det väsentliga idag är: motoriska aktiviteter skall vara meningsfulla och roliga för barnen och planeras och integreras i den övriga verksamheten (Johansson & Åstedt, 1996:121).

## 2.2 VARFÖR FYSISK AKTIVITET UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV

Ett argument för att förskolebarn ska utöva fysisk aktivitet är att det är ett av förskolans mål. Det står i 1998 års läroplan för förskolan, Lpfö98, att vi som arbetar inom förskolan ska ge barnen möjlighet att utveckla motorik, koordination och kroppsuppfattning. Dessutom ska vi ge barnen en insikt om, att det är viktigt att ha en bra hälsa och ett gott välbefinnande (Utbildningsdepartementet, 1998). Det finns dock fler argument, som talar för att barn ska vara fysiskt aktiva. Om barnen, i tidig ålder, får en positiv syn på fysisk aktivitet, kan det ha betydelse för deras fortsatta vilja att vara fysiskt aktiva resten av livet. Detta resulterar i att barnens hälsotillstånd påverkar deras hälsa som vuxna (Riksidrottsförbundet, 2004).

Nordlund (2001) nämner ytterligare anledningar till att barn ska vara fysiskt aktiva. Han skriver att de barn som har:

- astma får en förbättrad situation
- cystisk fibros får minskade negativa effekter. Cystisk fibros är en medfödd sjukdom, som visar sig i, att flera av kroppens körtlar inte fungerar normalt, vilket kan leda till matsmältningsproblem och lunginflammation (Nya Familjeläkarboken, 1998)
- diabetes får mindre behov av insulin

För de barn som är fysiskt aktiva, minskar även risken för högt blodtryck och fetma (Nordlund, 2001:19).

Vår kropp rättar sig efter de krav som ställs på den. Därför behöver vi röra oss lite mer utöver det vardagliga för att må bra och orka med de påfrestningar, som kroppen kan utsättas för.

Det som vi tränar, när vi utövar fysisk aktivitet, är framför allt tre stora områden. Dessa områden är:

- Rörelseapparaten vilken omfattar skelett, muskler och leder.

- Nerv-/muskelfunktionen. Med det menas det centrala nervsystemet som styr t.ex. koordination, motorisk inläring och automatisering.
- Cirkulationsapparaten där hjärta, lungor och blodomlopp ingår.

(Nordlund 2002:30-31)

Nedanstående del av tabell är hämtad ur *Fysisk aktivitet för nytta och nöje* (Folkhälsoinstitutet 1999:17) och i den ges en överblick över konsekvenserna av fysisk aktivitet. Den är inte sedd ur ett barnperspektiv, men den kan motivera till varför de yngre barnen bör få mycket fysisk aktivitet. Tabellen är generell och det finns olika faktorer som påverkar resultaten, såsom ålder, träningens form, varaktighet, intensitet mm.

Biologiskt system	Funktionell anpassning till fysisk aktivitet	Vetenskapligt samband	Förebyggande eller mildrande effekter av fysisk aktivitet	Vetenskapligt samband
Hjärta-kärl	Slagvolym ↑ Maximal syreupptagning ↑ Total blodvolym ↑ Fibrinolys ↑ Blodplätts aggregation ↓	+++ +++ +++ ++ ++	Ateroskleros Hjärt-kärlsjukdom Slaganfall Högt blodtryck	++ +++ + +++
Lungor Skelettmuskler	Låg lungkapacitet ↑ Maximal muskelkraft ↑ Bibehållen muskelvolym ↑ (äldre)	+++ +++ ++	Kroniska lungsjukdomar Neuromuskulära sjukdomar Belastningssjukdomar Benbrott (mindre fallolyckor)	? ? + +
Bindväv	Styrka ↑ Metabolisk aktivitet ↑	++ ++	Osteoartrit Benskörhet ”Ryggbesvär”	? ++ +

+++ = Våldokumenterade, mycket starka bevis från ett stort antal väl utförda, randomiserad studier

++ = Inte fullt övertygande, men ändå starka bevis från olika typer av studier

+ = Indikationer, byggda på fåtalet studier med resultat som diskuteras

↑ = ökning/förbättring

↓ = minskning

**Tabell 1. Hälsoeffekter av fysisk aktivitet. Folkhälsoinstitutet, 1999, *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*.**

Tabellen visar, att det finns många faktorer och sjukdomsförlopp som går att minska eller i alla fall förmildra genom fysisk aktivitet. Hela tabellen finns i bilaga I.

Skelettet, som behövs som stadga för kroppen och som skydd för inre organ, tränas eller stärks vid fysisk aktivitet (Nordlund, 2002). Även benvävnaderna som finns i skelettet stärks. Har man benhinnor med låg bentäthet kan detta leda till benskörhet, vilket i Sverige är ett växande folkhälsoproblem. Starka benvävnader bidrar i sin tur till, att vi får mindre benbrott

på äldre dar. För att slippa detta problem är det viktigt, att barn och ungdomar är fysiskt aktiva (Folkhälsoinstitutet, 1997). Den bästa effekten uppkommer nämligen före puberteten och fram till 20-årsåldern (Berg, 2003, Folkhälsoinstitutet, 1997).

Oavsett vilken fysisk aktivitet man ägnar sig åt, sker förändringar i muskulaturen. Om man t.ex. styrketränar, vilket ger förbättrad styrka, kan man slippa belastningsproblem som kan uppstå under arbete. Man får även bättre balans och därmed motverkas fall och efterföljande fallskador (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Om man tränar får man en lägre hjärtfrekvens, lägre antal slag per minut, i vila och arbete. Dock är den maximala hjärtfrekvensen, som uppnås vid träning, på ca 200 slag per minut densamma. När en person har något förhöjt blodtryck, kan detta normaliseras genom motionering. Detta bidrar till att belastningen på hjärtat minskar. Vid träning minskar också riskerna för åderförkalkningar och blodproppar i hjärtats kranskärl, eftersom blodfetterna minskar, insulinkänsligheten ökar och även kranskärlens diameter ökar (Folkhälsoinstitutet, 1997).

## **2.3 KONSEKVENSER AV INAKTIVITET UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV**

Ett naturligt sätt att utvecklas både fysiskt och psykiskt socialt är genom rörelse. Vi får inte missa detta tillfälle till utveckling och inläring i vårt stillasittande samhälle. Det går inte att ta igen senare i livet (Huitfeldt, 1998).

I tidskriften *I Form* (nr13/2004) går det att läsa i en artikel, att skotska forskare har kommit fram till att små barn ofta är alldeles för inaktiva. Enligt artikeln är barnen alltför stillasittande. Forskarna registrerade 78 småbarns fysiska aktivitet noga och även energiförbrukningen och matintaget registrerades. Studien omfattade barn i treårsåldern, och det visade sig, att de i snitt endast var fysiskt aktiva under 20 minuter per dygn. Det framgår tyvärr inte i artikeln vad forskarna anser att fysisk aktivitet är. Det stod heller ingenting om under hur lång tid studien pågick. Detta gör att vi ifrågasätter de 20 minuterna som barnen är fysiskt aktiva. Vad innebär det? Det står även i artikeln att den inaktiva livsstilen riskerar att följa barnen genom livet, och därför uppmanas föräldrarna att bryta det inaktiva mönstret, redan när barnen är små. De kan göra det genom att t ex låta bebisarna ligga på magen, så att

de får upp huvudet, låta barnen krypa i stället för att bära på dem, lämna vagnen hemma när barnen lärt sig gå, låta dem själva klättra upp i barnstolarna och i trapporna.

Som tidigare nämnts kommer inaktiva barn att leda till, att vi får fler vuxna med dålig hälsa (Nordlund, 2001). Lyckas vi inte ge barnen en positiv syn på rörelse, ökar risken att de senare i livet får arbetsskador. Detta orsakar både personligt lidande och en stor kostnad för samhället (Huitfeldt, 1998). I Sverige finns det ca 300 000 vuxna som är sjukskrivna längre än tre månader per år. 30 % av dem är sjukskrivna för besvär från rörelseorganen (Nordlund 2001). Det är svårt att räkna ut de totala kostnaderna för samhället, när det gäller konsekvenserna av fysisk inaktivitet. Psykisk ohälsa till följd av inaktivitet kostar samhället ca 45 miljarder. Hjärt- och kärlsjukdomar medför kostnader runt 20 miljarder kronor, likaså för ryggsjukdomar. Fetma och dess följsjukdomar kostar 5-6 miljarder. Fysisk inaktivitet är en avgörande faktor vid dessa sjukdomar. I USA har man gjort studier kring detta, och det visade sig, att hjärtinfarkter till 35 % och tjocktarmscancer till 32 % förklaras av fysisk inaktivitet. Endast små effekter, ca 10 % viktning, kan ge stora besparingar. Den årliga kostnaden för åldersdiabetes och dess komplikationer är ca 6 miljarder kronor. Det är en sjukdom som skulle kunna minskas i antalet patienter genom rätt kost och regelbunden fysisk aktivitet (Folkhälsoinstitutet, 1999).

Samhällsutvecklingen i dag gynnar inte fysisk aktivitet. Många arbeten görs vid datorer och via mobiltelefoner, och kommunikationerna utvecklas ständigt (Nordlund, 2002). På Riksidrottsförbundets hemsida finns flera orsaker till, att den vardagliga motionen har försvunnit. Där skriver man:

Motion som försvunnit:

- Hur många ”sit-ups” har inte fjärkontrollen berövat de svenska TV – tittarna?
- Förr promenerade vi i alla fall från bilen till krogen. Nu får vi hamburgaren serverad genom bilfönstret. Vi behöver inte ens längre veva ner fönstret för hand – alla bilar har numera elhissar för detta.
- Förr promenerade vi till brevlådan. Nu mailar vi.
- För inte så förfärligt länge sedan bar stora delar av befolkningen vatten från brunnen och högg ved. Nu trycker vi på en kontakt och vrider på en kran.
- Tidigare maldes miljoner kilo kaffe i handkvarn och knådades miljoner degar för hembak. Nu har vi snabbkaffe och bakmaskiner.
- Förr gjorde vi cykelsemester - nu flyger vi till Mallorca.
- Förr tvättade vi bilen med hink och svamp. Och vaxade med stor möda. Nu kör vi genom automat – tvätten.
- Förr hängde vi tvätt och manglade – nu har vi torktumlare och strykfritt.

- Snart tar väl datorerna över helt, så slipper vi även den betungande hjärngymnastiken.

Riksidrottsförbundet

## 2.4 OLIKA SÄTT ATT STUDERA FYSISK AKTIVITET

Grindberg (2000) anser, att för att få kunskap om hur barn använder sin kropp och hur de hanterar olika sätt att vara fysiskt aktiva på, är man tvungen att kunna iaktta dem, när de håller på med någon sådan aktivitet. För pedagogerna är direkta eller indirekta observationer det bästa sättet för att ta reda på, hur barnen ligger till beträffande den fysiska och motoriska utvecklingen. Direkta observationer går ut på, att man observerar och noterar alla de saker som händer just då. Barnen vet om att de blir observerade. När man använder sig av indirekta observationer, så bör man inte synas för barnen som deltar i aktiviteten, i och med att de inte ska veta att de blir observerade. Det går att göra denna observation utan att man antecknar under tiden. Istället iakttar man, minns och noterar efteråt, vad som hände. Dessa två typer av observationer kan gå till på två olika sätt: planerat och systematiskt eller osystematiskt och slumpmässigt. Systematiska observationer bygger på, att man har valt en bestämd aktivitet eller färdighet, som man vill observera. Detta är ett bra sätt med tanke på objektiviteten och att den som observerar inte skall påverka eller bedöma det som observeras. En fara med en alltför systematiserad observation är, att man riskerar att bryta sönder barnets beteende i alltför små och osammanhängande bitar. En osystematisk observation bygger på pedagogens allmänna intryck av barnen. Dessa har ett speciellt värde, när man vill få ett helhetsintryck av, hur barnet är i olika situationer. Även de informella observationerna har ett stort informationsvärde. När man jämför med en systematisk, som är mer av en formell observation, så beror det i hög grad på tillfälligheter, om man där upptäcker det enskilda barnets starka och svaga sidor i en grupp (Grindberg, 2000).

Det finns även andra sätt att studera eller registrera barns fysiska aktivitet än genom olika former av observationer. Berg (2003) skriver, att man kan använda sig av enkätstudier, hjärtfrekvensregistrering, accelerationsmätare och dubbelmärkt vatten. Tyvärr har vi inte hittat någon information om hur dessa går till eller används. Det finns även ett annat sätt att registrera fysisk aktivitet och det är genom att använda stegräknare (Raustorp, 2002). Fördelarna med att använda stegräknare är, att den ger en helhetsbild av den fysiska aktiviteten. Man blir även peppad till att röra sig mer av stegräknaren. Man kan ”tävla” mot



sig själv. Nackdelen med stegräknarna är, att de inte är vattentäta men de går dock att använda vid regnväder, om man skyddar dem under regnkläder. De är heller inte trovärdiga när man cyklar, eftersom stegräknarna mäter rörelser upp och ner (Raustorp, 2002). Vi kommer att skriva mer om hur stegräknaren fungerar under rubrik 4 Metod.

## **2.5 HUR AKTIVA ÄR BARNEN?**

Raustorps studier, gjorda på skolbarn i åldern 7-14 år, innefattade både skoltid och fritid, visade att de barn som var minst aktiva tog mindre än 7000 steg och de mest aktiva tog mer än 25 000 steg per dag. Han konstaterade även, att flickorna var mindre aktiva än pojkarna (Raustorp, 2002).

Tyvärr har vi inte fått fram några siffror angående stegmängden för de barn som ingår i vår undersökning. Vi har sökt information genom att ta kontakt med Anders Raustorp via mail. Han kunde inte ge oss någon information om detta, men han håller på med en studie kring femåringars fysiska aktivitet, dock finns inget utgivet material än. Vi hoppas ta del av detta vid ett senare tillfälle.

Statens folkhälsoinstitut och Skolverket har gjort en enkätundersökning i grundskolan och i gymnasiet, som visar att 63 % var fysiskt aktiva i minst 30 minuter per dag. 15 % rörde sig mindre än två timmar i veckan (Berg, 2003). Anledningen till att vi visar dessa resultat är, att vi inte har hittat motsvarande undersökning som gäller barn i förskolan.

Rörelsen är oersättlig, när det gäller barnets motoriska, sociala och personliga utveckling. Den har också betydelse för energibalansen, den fysiska prestationen och kroppsutvecklingen. Ska de kunna orientera sig i omvärlden och få kontakt med andra barn och vuxna, behövs en väl behärskad rörelseapparat. När barnet växer, har det en ständig lust att röra på sig vilket gör, att man sällan behöver motivera barnet till olika aktiviteter. I sina lekar förflyttar sig eller byter barnet kroppsställning cirka 100 gånger på 45 minuter. Detta gäller barn i 4-6-årsåldern (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Det finns även undersökningar som visar att föräldrarnas aktivitetsnivå påverkar barnen. Barn till fysiskt aktiva föräldrar är i regel mer fysiskt aktiva än barn till inaktiva föräldrar (Berg, 2003, Raustorp, 2002).

### **3 SYFTE OCH PROBLEMSTÄLLNING**

Syftet med vår undersökning är att ta reda på om och hur aktiva barn är i och utanför förskolan.

Vi vill:

- ta reda på om och hur föräldrarna stimulerar sina barn till fysisk aktivitet
- kartlägga vilken uppfattning pedagogerna har om förskolebarns fysiska aktivitet
- mäta hur aktiva de femåriga barnen är

### **4 METOD**

#### **4.1 UTVECKLING AV ENKÄTERNA**

För att ta reda på svaren på frågorna ovan har vi valt att lämna ut två olika enkäter. Den ena enkäten riktar sig till barnens föräldrar och handlar om barns fysiska aktivitet på fritiden (bilaga II). Den andra riktar sig till pedagogerna, vilket innefattar både förskollärare och barnskötare, och handlar om barns fysiska aktivitet i förskolan (bilaga III). Vi har valt att göra standardiserade enkäter med låg grad av strukturering (Patel & Davidsson, 2003). Med standardiserade enkäter menas, att vi ställer identiska frågor i samma ordning till alla som deltar i undersökningen (Patel & Davidsson, 2003). Låg grad av strukturering går att ersätta med uttrycket öppna frågor, som vi kommer att använda oss av i fortsättningen. Detta innebär att respondenten själv har möjlighet att formulera sina svar, när det gäller innehåll och svarslängd (Denscombe, 2000). Vi har, som May (2001) beskriver, bifogat ett brev där vi kort förklarar syftet med enkäten samt ber om respondenternas samarbete. I samma brev omnämns även, att föräldrarna med barn får vara anonyma (bilaga IV). En nackdel med våra enkäter är, att vi som forskare inte har någon uppfattning om, vad respondenterna tänker och funderar kring, när de fyller i enkäten. En annan nackdel är, att vi inte kan ställa några följdfrågor.

#### **4.2 URVAL FÖR ENKÄTUNDERSÖKNINGEN**

Vi har valt att begränsa vår undersökning till två förskolor, både när det gäller föräldrar och pedagoger, i och med att vi valt att göra undersökningen under vår verksamhetsförlagda utbildning, det som tidigare kallats för praktik.

### **4.3 GENOMFÖRANDE AV ENKÄTUNDERSÖKNINGEN**

Maria har gjort sina enkätstudier på två avdelningar i en förskola, som ligger i en mindre ort i Skåne. På dessa avdelningar är barnen indelade i åldrarna 1-3 år och 3-5 år. Hon delade ut 29 enkäter. Linda genomförde sina enkätstudier på två avdelningar i en förskola, belägen i en by i Skåne. Barnen på den ena avdelningen är 1-5 år och på andra avdelningen mellan 3 och 5år. Hon använde 30 enkäter. Båda delade ut enkäterna genom att hänga dem vid de hyllor, där barnen har sina kläder. Sammanlagt delades således 59 enkäter ut. Föräldrarna fick ca två veckor på sig att lämna in svaren. För att få en helhetsbild på vad pedagogerna har för uppfattning om barns fysiska aktivitet valde vi att dela ut enkäter till samtliga pedagoger på förskolorna, alltså på sex avdelningar. Sammanlagt delade vi ut 18 enkäter. Maria delade ut sex enkäter på sin förskola och Linda 12 på sin. Pedagogerna fick fem veckor på sig att lämna in enkäterna.

### **4.4 PLANERING OCH GENOMFÖRANDE AV STEGRÄKNARNA OCH SAMTAL MED BARNEN**

För att ta reda på hur fysiskt aktiva barnen är på förskolan använde vi stegräknare. Stegräknaren registrerar varje steg barnen tar. Stegen består av en stödfas, som är den del av steget när foten är i marken, och en svingfas som är när foten är i luften. Kroppens tyngdpunkt, som är ungefär vid naveln, förflyttas under steget i vertikal riktning. I stegräknaren finns en accelerometer inbyggd, och det är den som registrerar rörelsen. Men det är inte enbart vid promenader som stegräknaren registrerar våra rörelser, utan även när vi tar ett steg fram, vid rotering och i sidledsrörelser. Detta medför, att vi får registrerat många rörelser under hela dagen (Raustorp, 2002).

Vi valde att göra undersökningen på varsin avdelning, Maria på en 3-5-årsavdelning och Linda på en 1-5-årsavdelning. Vi fäste en stegräknare i byxlinningen på tio barn och så fick de bära den under fyra timmar i förskolan, både inne och ute. Därefter läste vi av resultaten. Ni kan läsa om resultat under kapitel 5.3 STEGRÄKNARRESULTAT OCH SAMTALSRESULTAT. Vi förde även ett samtal med barnen där de skulle svara på frågor som handlade om, vad de tyckte var roligt att göra på förskolan, både inne och ute, vad de tyckte om att göra hemma och vad de tyckte om gymnastik. Vi valde att göra en tankekartor under pågående samtal. Resultatet finns att läsa under ovan nämnda kapitel. Vi valde att göra

på lite olika sätt när det gällde samtalet. Linda pratade med tre barn i taget, för att barnen inte skulle känna sig underlägsna och för att kunna föra en dialog med dem. Vissa barn är lite blyga och då kan det vara lättare att prata om man är flera. Författaren är väl medveten om att barnen kanske inte svarar efter sitt eget tycke, men berättade innan för barnen att det var viktigt att de sade vad de själva tyckte och att de inte behövde säga likadant som någon annan. Maria har valt att ta in ett barn i taget. Detta gjorde hon för att få reda på vad vart och ett av barnen tyckte.

Ur etisk aspekt lämnade vi ut blanketter där vi frågade föräldrarna om det gick bra att vi filmade, fotograferade och eventuellt intervjuade barnen. Vi lämnade även ut en blankett, med förfrågan om barnen fick ingå i vår undersökningsgrupp.

#### **4.5 URVAL AV BARN TILL UNDERSÖKNINGEN**

Vår undersökning omfattade bara femåringarna. Anledningen till, att vi gjorde detta urval var, att vi trodde, att det skulle vara lättare att föra en diskussion med femåringarna, både när det gällde stegräknarna och de samtal, som vi skulle ha med dem.

#### **4.6 BORTFALL**

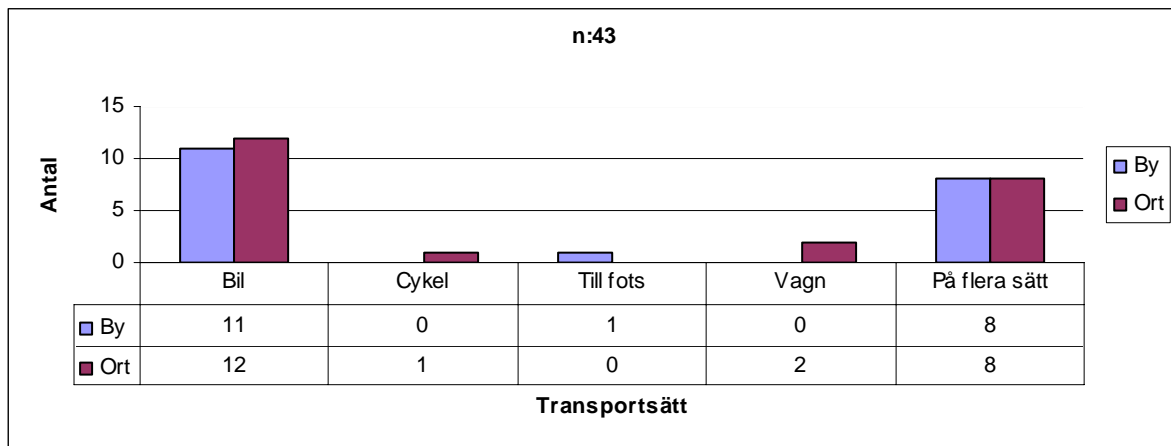
Vi fick in sammanlagt 43 enkätsvar av föräldrarna utav sammanlagt 59 utdelade enkäter. Några anledningar till, att vi inte fick in alla enkäter kan vara att några barn var på semester när enkäterna delades ut och när de kom tillbaka, var tidsfristen ute. En annan orsak kan vara, att en del föräldrar har språkproblem. Utav pedagogerna fick vi in sammanlagt 12 enkätsvar av sammanlagt 18 utdelade enkäter. Ett skäl till detta kan vara sjukskrivningar. Två av tio barn som ingick i studien med stegräknarna ville av okänd anledning inte delta vid det andra tillfället och ett barn var inte närvarande.

### **5 RESULTAT**

I detta avsnitt kommer vi att redovisa de resultat som vi fått fram i vår empiriska studie. Vi har valt att presentera enkäterna var för sig med en efterföljande analys. Efter det redovisar vi resultaten, som vi fick fram i studien med stegräknarna, samt en analys. Som en avslutande del i detta kapitel kommer vi att redovisa, vad barnen själva tycker om att göra i förskolan.

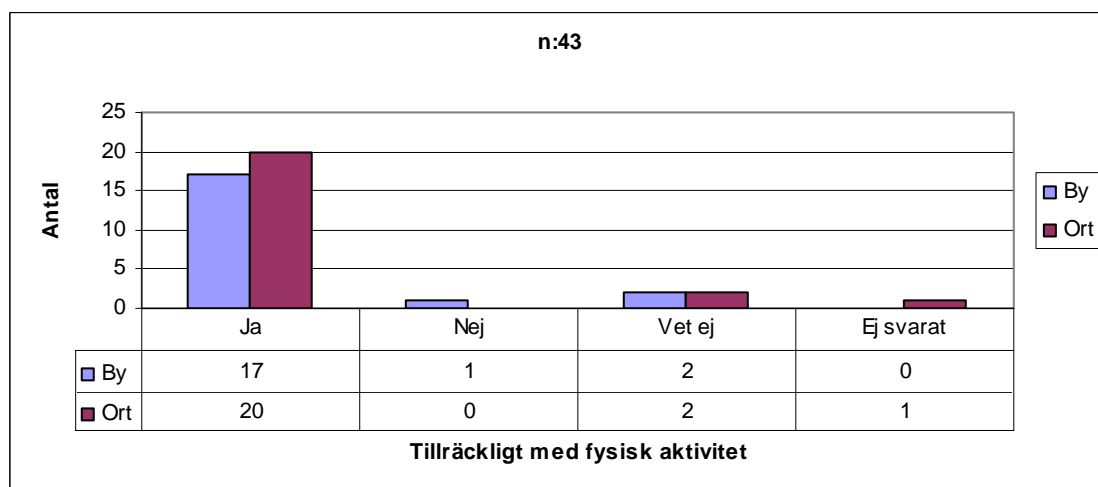
## 5.1 FÖRÄLDRAENKÄTEN

Följande diagram visar, vad föräldrarna har svarat på den enkät (se bilaga II) som lämnades ut till dem under vår undersökning. Vi bad även föräldrarna motivera sina svar på enkäten och efter alla diagram kommer vi att sammanfatta och analysera föräldrarnas svar. Vi har valt att göra diagrammen så att det går att jämföra resultaten mellan förskolorna för att kunna se om det finns några skillnader.



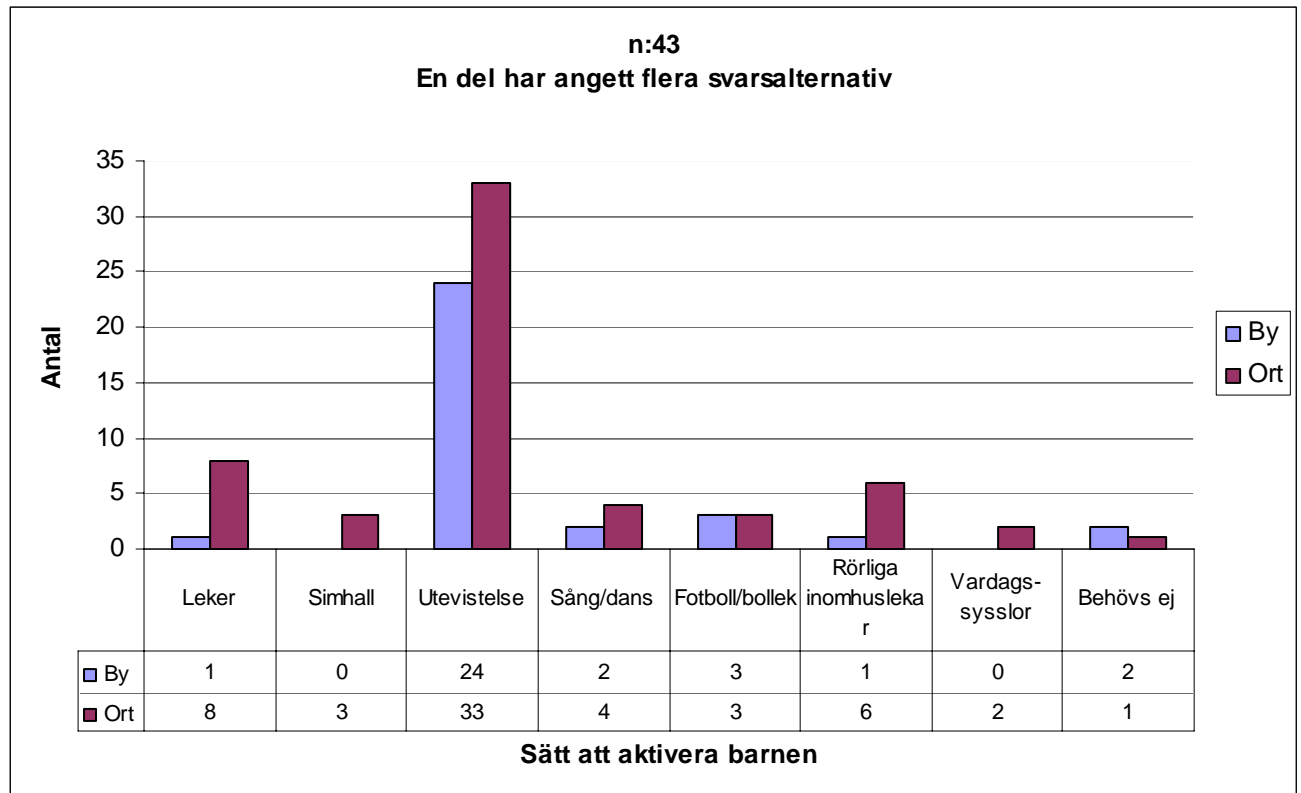
**Diagram 1. Föräldrarnas transportmedel för att hämta och lämna sina barn. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 1 visar att det är sammanlagt 23 föräldrar som använder bilen som transportmedel, en som använder cykel, en som går, två som tar sina barn i vagn och åtta personer som använder flera alternativa transportmedel.



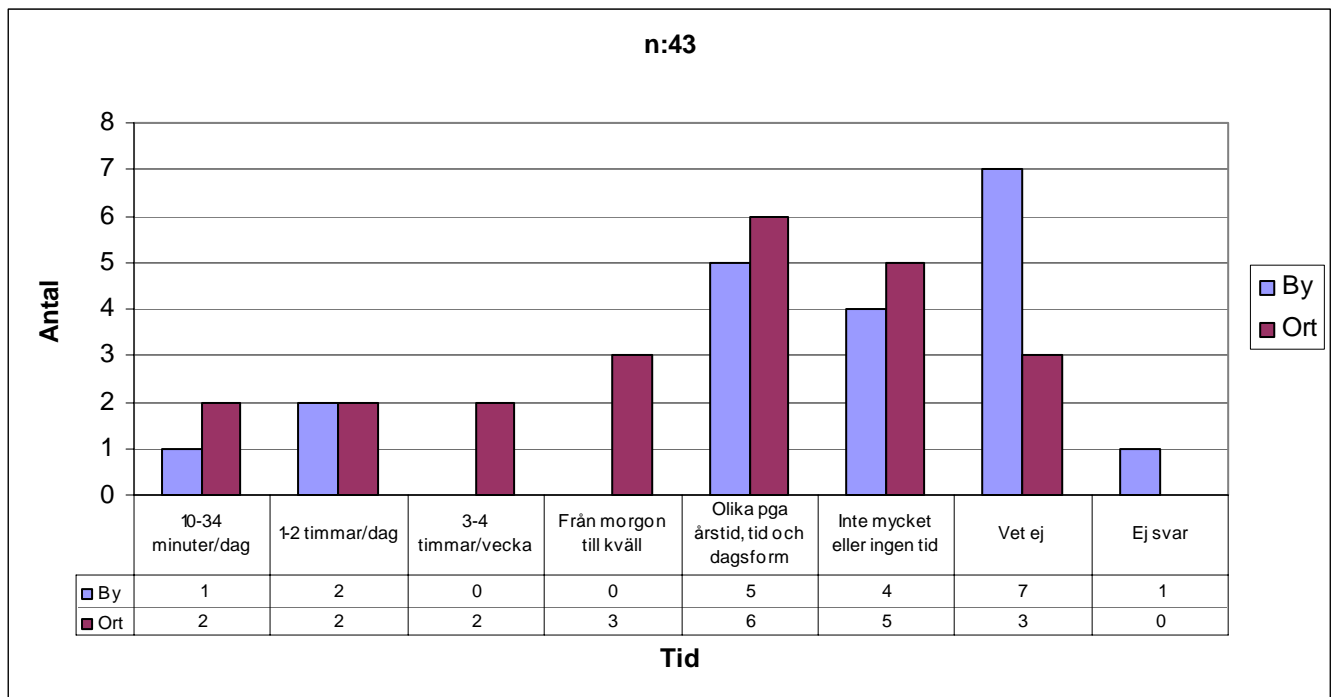
**Diagram 2. Får barnen tillräckligt med fysisk aktivitet på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 2 visar att 37 föräldrar anser att deras barn får tillräckligt med fysisk aktivitet, en som inte anser det och fyra som inte vet. Av okänd anledning är det en person som inte har svarat.



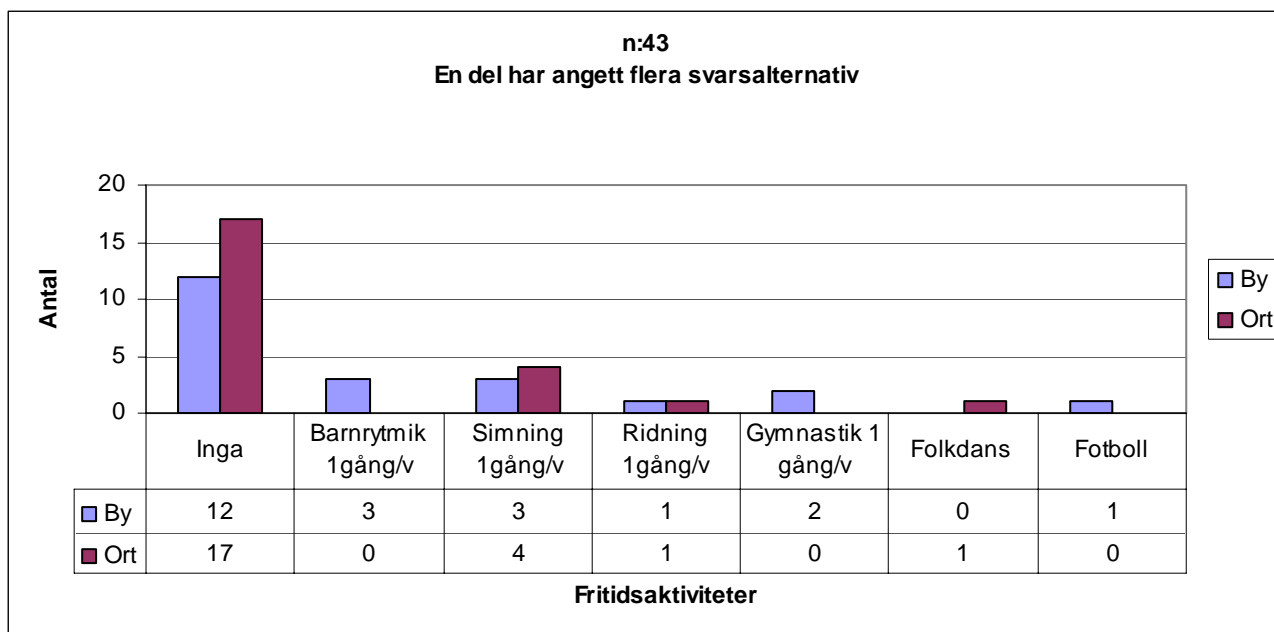
**Diagram 3. Föräldrarnas stimulans av barnens rörelsebehov. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 3 visar att sammanlagt nio föräldrar aktiverar sina barn genom lek, tre genom att vara i simhallen, 57 vistas utomhus, sex föräldrar låter barnen gå på sång/dans, sex föräldrar spelar fotboll med barnen, sju busar inomhus och två låter barnen hjälpa till hemma. Tre föräldrar anser att de inte behöver aktivera sina barn. En del föräldrar har angett flera svarsalternativ.



**Diagram 4. Föräldrarnas tid för stimulans av barnens rörelsebehov. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 4 visar att det är tre föräldrar som ägnar 10-34 minuter/dag åt att stimulera sina barns rörelsebehov. Det är fyra som lägger 1-2 timmar/dag åt detta och två som ägnar 3-4 timmar/vecka. Tre anger att de stimulerar barnens rörelsebehov från morgon till kväll. 11 tycker att det är olika beroende på årstid, tid och dagsform och nio föräldrar lägger ingen eller inte mycket tid, tio vet inte och en har inte svarat.



**Diagram 5 Barnens fritidsaktiviteter. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagrammet visar att det är 29 barn som inte har några fritidsaktiviteter, tre går på barnrytmik, sju går på simning, två på ridning, två på gymnastik, en på folkdans och en spelar fotboll. En del har angett flera svarsalternativ.

### 5.1.1 SAMMANFATTNING OCH ANALYS AV FÖRÄLDRAENKÄTEN

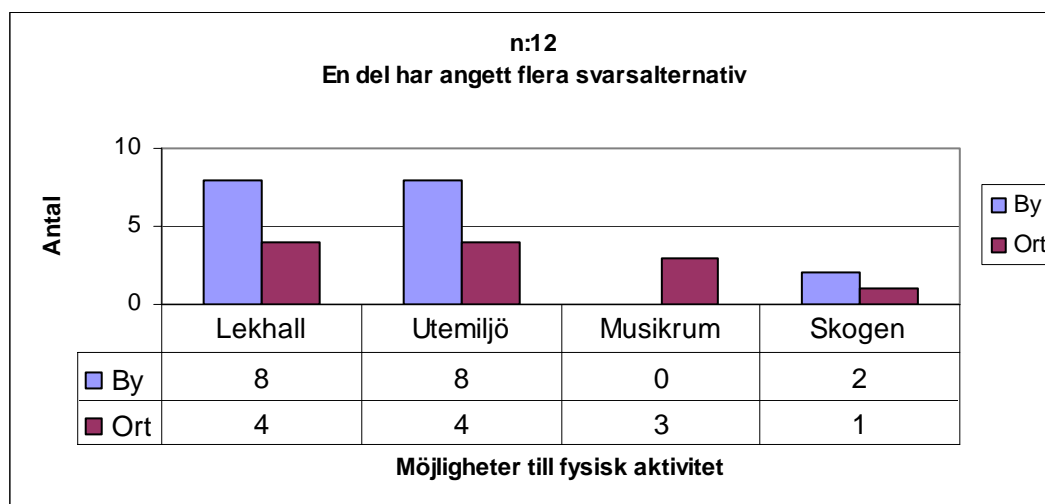
Vi har kommit fram till att de flesta föräldrarna tar bilen till och från förskolan. Detta gör de på grund av att de har långt till förskolan eller jobbet, för att det går fortare och smidigare, av ren lathet eller beroende på vädret. De som använder sig av annat transportsätt bor eller jobbar i närheten av förskolan. Detta stämmer överens med det som Strandell (2001) hävdar. Hon skriver, att människor idag lever i ett ”bråttomsamhälle”, vilket gör att de tar bilen stället för att gå eller cykla, bara för att det ska gå fort. Hon skriver vidare, att barnen oftare sitter framför TV:n eller datorn, men det märker inte vi av i våra enkätsvar. Det vi såg är, att föräldrarna försöker aktivera sina barn i mån av tid och beroende på vädret. Detta gör de genom utevistelse, som t ex med att gå i skogen, cykla eller genom vardagsarbete ute. De har däremot svårt att uppskatta den tid, som de aktiverar barnen. De har inte räknat ut den exakta tiden. En orsak till att en del föräldrar inte aktiverar sina barn är, dels att de har många vardagssysslor efter arbetet och att de är trötta efter det, dels att de anser att barnen aktiverar sig själva. Vi tolkar det som om föräldrarna menar, att det är vid utevistelse och vid



gymnastiktillfällena som barnen får sitt rörelsebehov tillfredsställt i förskolan. Vi tror, att anledningen till detta är, att de själva vistas mycket ute. Vi kan även se att det inte är många barn som har några fritidsaktiviteter och detta beror, enligt de flesta föräldrar på, att de anser att barnen har för låg ålder. Vi har valt att inte redovisa svaren på fråga sex och sju i diagramform. När vi tittade på enkätsvaren av föräldrarnas fysiska aktivitetsvanor, så visade det sig att de flesta försöker att utöva någon form av fysisk aktivitet regelbundet, bland annat genom promenader eller cykelturer. Dock har det blivit förändringar i tid och aktivitetsform. Merparten anser sig ha mindre tid nu, jämfört med innan de fick barn. De som har dåligt med tid för fysisk aktivitet anger vardagssysslor som ett av skälen. Vi tycker inte att vi har sett att det är någon större skillnad mellan föräldrarnas svar oavsett om de bor i byn eller i orten.

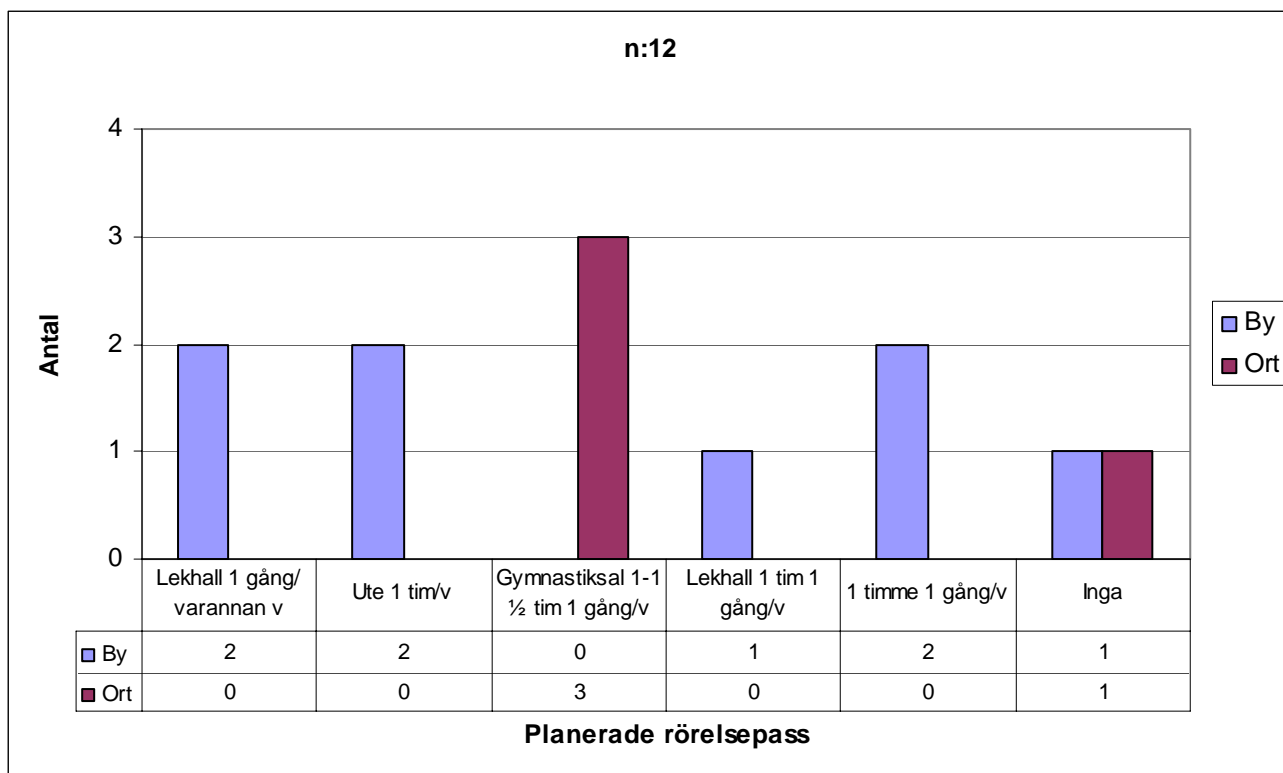
## 5.2 PEDAGOGENKÄTERNA

Följande diagram visar svaren på de frågeställningar som pedagogerna svarade på i den enkätundersökning (se bilaga III), som vi gjorde. Även i denna enkät har vi bett om motiveringar, och de följer efter diagrammen. Även här har vi valt att dela upp svaren mellan by och ort för att se om det finns skillnader.



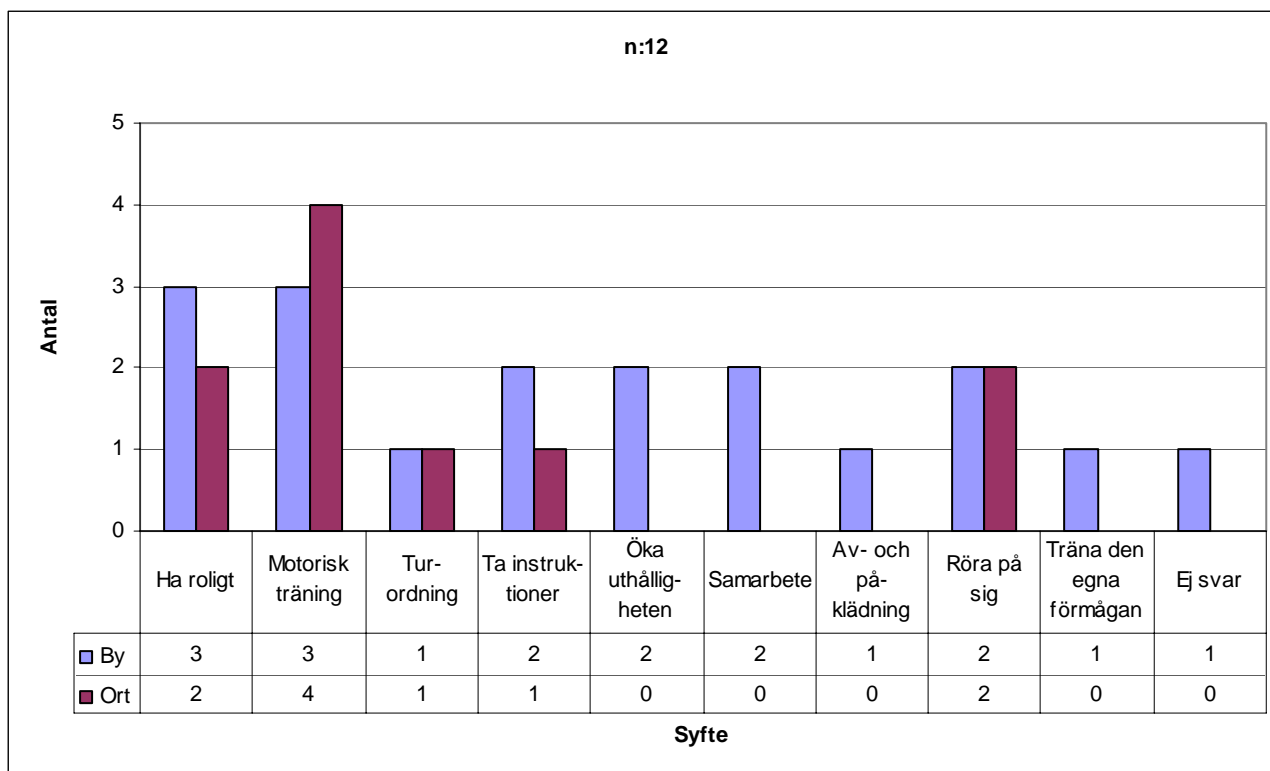
**Diagram 6. Barns möjligheter till fysisk aktivitet, inne och ute. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 6 visar att samtliga 12 pedagoger tycker att lekhallen och utemiljön ger möjlighet till fysisk aktivitet. Tre pedagoger har även angett att deras musikrum ger fysiska möjligheter och så har tre angett skogen som en möjlighet.



**Diagram 7. Planerade rörelsepass. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 7 visar att två pedagoger har planerade rörelsepass med barnen en gång varannan vecka i lekhallen och en pedagog har det i timme, en gång i veckan. Två har planerade rörelsepass ute en timme i veckan och tre använder gymnastiksalen 1-1½ timme, en gång i veckan. Två har planerade rörelsepass en timme, en gång i veckan men de har inte angett var de befinner sig. Två pedagoger har svarat att de inte har några planerade rörelsepass denna termin.



**Diagram 8 Syfte med rörelsepassen. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 8 visar att pedagogerna har många olika syften med rörelsepassen. Fem pedagoger anser att det är viktigt att ha roligt, sju tycker den motorisk träning är viktig och två anser att turordningen är viktig. Det visade sig även att tre tycker att det är viktigt att barnen lär sig att ta instruktioner, två anser att uthålligheten är viktig och två vill träna samarbete. En pedagog tycker att det är viktigt att barnen får träna av- och påklädning och en anser att träna den egna förmågan är viktig. Fyra har svarat att det är viktigt att röra sig och en har inte angett något svar. Pedagogerna har angett flera svarsalternativ.

### 5.2.1 SAMMANFATTNING OCH ANALYS AV PEDAGOGENKÄTEN

Enligt pedagogerna i vår undersökning är lekhallen och utemiljön/gården de bästa platserna för barnen att utöva fysisk aktivitet. Både i orten och i byn försöker man ha någon form av fysisk aktivitet/rörelsepass varje vecka. Att de vistas på olika platser har med lokaltillgångarna att göra. Det som pedagogerna ser som det viktigaste med rörelsepassen är att barnen har roligt och att de tränar sin motorik. Det sistnämnda stämmer väl överens med vad det står i Lpfö98 på sidan 12. Det verkar som om pedagogerna är medvetna om vad

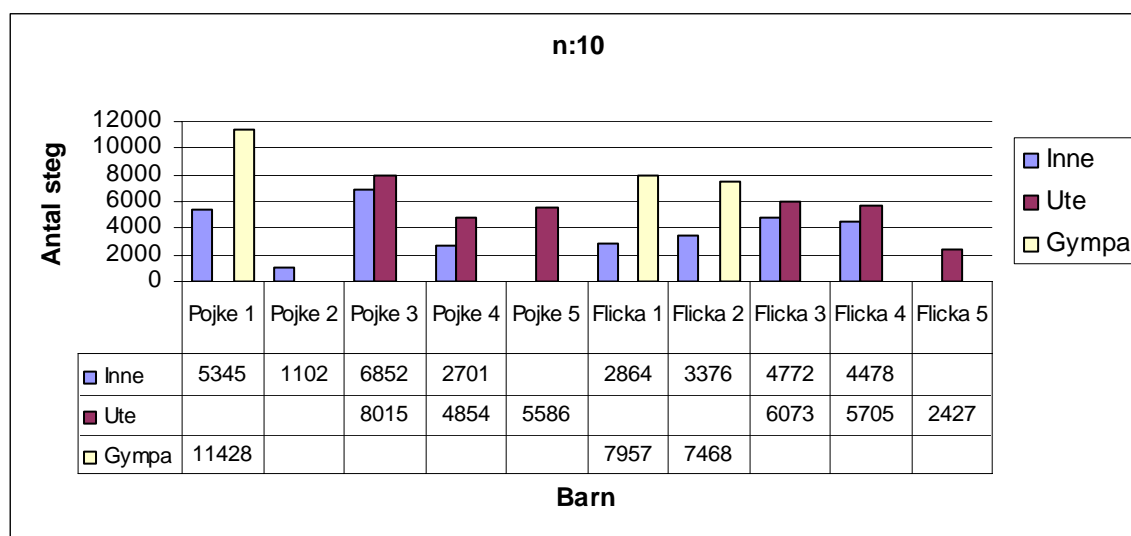
Lpfö98 säger, när det gäller barns rörelseutveckling. I och med att pedagogerna anser att det är viktigt att ha roligt, så får barnen en positiv bild av fysisk aktivitet. Riksidrottsförbundet (2004) menar, att det kan ha betydelse för om barn kommer att vara fortsatt aktiva resten av livet. Huitfeldt (1998) anser, att detta medför att vi i framtiden kommer att ha färre personer med dålig hälsa. Pedagogerna har ingen tillgång till någon expertis, så de får inga råd och tips från dem om hur de kan gå till väga, när det gäller att tillgodose barnens rörelsebehov. Vi har valt att inte redovisa svaren på fråga fem i diagramform, men det visade sig av svaren att döma att alla förskollärare tyckte att de hade fått tillräckligt med kunskaper om barns fysiska aktivitet under sin utbildning. Det som var remarkabelt att se var, att tre av fem barnskötare inte ansåg, att de hade fått tillräckligt med kunskaper under sin utbildning. Ingen av de pedagoger som svarat på enkäten, har fått någon fortbildning efter avslutade studier. På frågan om barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet var det sex pedagoger som tyckte det och sex pedagoger som inte tyckte det. I och med att hälften av pedagogerna tyckte, att barnen inte får tillräckligt med fysisk aktivitet ställer vi oss då frågande till, varför man inte försöker göra något åt detta. Vi har valt, att inte redovisa svaren över fråga fyra och sex, som handlade om pedagogens kontakt med expertis och om pedagogens fått utbildning om barns fysiska aktivitet, i diagramform. Anledningen till detta är, att vi fått entydiga svar. På fråga fyra har alla svarat nej förutom en som inte alls har svarat. På fråga sex har alla svarat nej.

### **5.3 STEGRÄKNARRESULTAT OCH SAMTALSRESULTAT**

Här nedan följer resultatet av studien med stegräknarna, samt resultatet av det som barnen sagt vid de samtal som vi fört med dem.

Resultatet av stegräknarna visar vi i form av ett diagram, där man kan jämföra barnens stegmängd vid olika aktiviteter. Dessa skedde vid två olika tillfällen. Det var tio barn som medverkade vid det första tillfället och sju barn vid det andra tillfället. Under innetillfället var alla de deltagande barnen inne under de fyra timmarna som de bar stegräknarna. Aktiviteterna inne varierade allt från att sitta och rita och pyssla till att leka i lekhallen under kortare stunder. Vid utetillfällets fyra timmar var barnen ute i ca 1½ timme och resten var de inne. Under utevistelsen hade barnen olika aktiviteter igång. De cyklade, gungade, klättrade, lekte tafattlekar mm. Vid gymnastiktillfället gick barnen först till gymnastiksalen och där utövade de olika aktiviteter och efter det gick de tillbaks till förskolan igen. De var i rörelse från kl.

9.00 till ca 11.00. Under samtliga tillfällen hade barnen stegräknarna på under middagen samt vilan. Detta betyder alltså att de var ”stillasittande” under ca 1 timme.



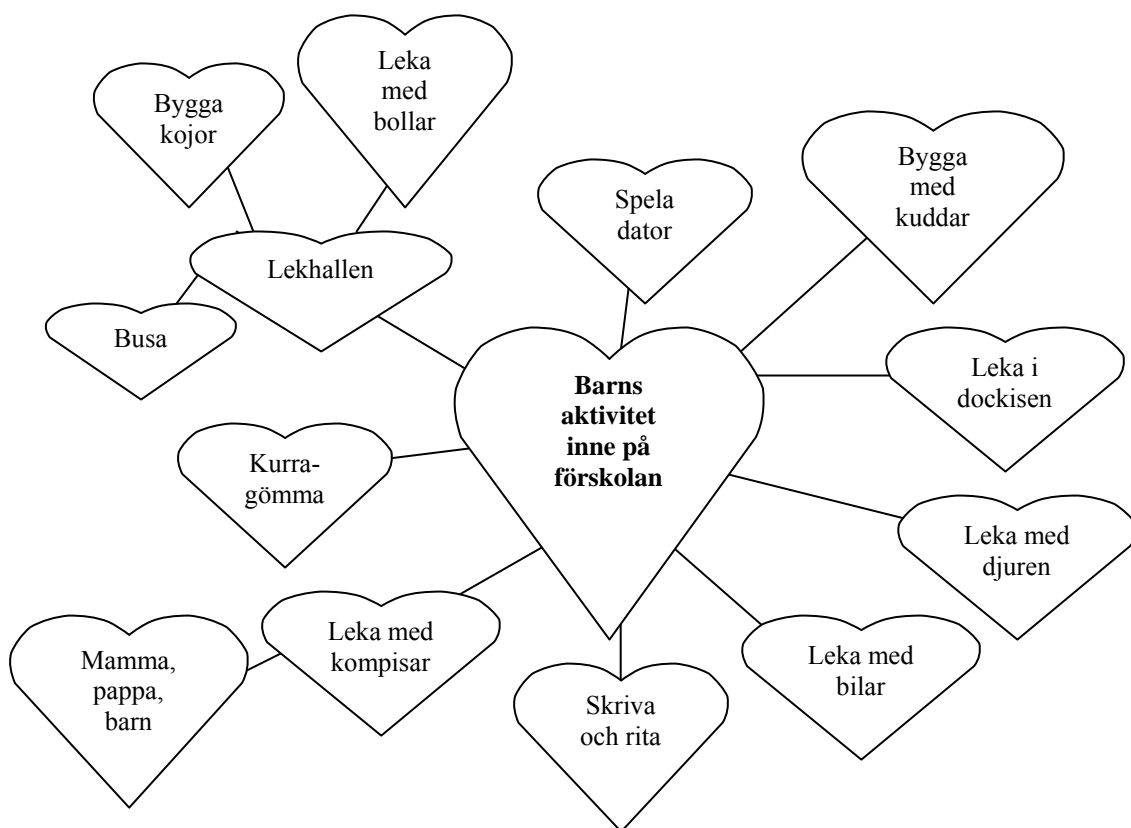
**Diagram 9. Stegräknarresultat. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Diagram 9 visar att pojke ett tog 5345 steg under innevistelsen och 11428 steg vid gymnastiktillfället. Pojke två var endast med vid ett tillfälle och det var inomhus. Då tog han 1102 steg. Pojke tre tog 6852 steg inomhus och 8015 steg utomhus. Inomhus tog pojke fyra 2701 steg och ute tog han 4854. Även pojke fem deltog endast vid ett tillfälle och det var utomhus då han tog 5586 steg. Inomhus tog flicka 1, 2864steg och vid gymnastiktillfället tog hon 7957 steg. Flicka två hade 3376 steg inomhus och 7468 steg när de var på gymnastik. När flicka tre var inne tog hon 4772 steg och ute tog hon 6073 steg. Flicka fyra tog 4478 steg när hon vistades inne och 5705 steg när hon vistades ute. 2427 steg var det antal steg som flicka fem tog vid utevistelsen, som var det enda tillfället som hon deltog vid.

Vi har valt att redovisa samtalen genom tre tankekartor, som visar vad barnen svarat på frågorna:

- Vad tycker ni är roligast att göra i förskolan när ni är inne?
- Vad tycker ni är roligast att göra ute i förskolan?
- Tycker ni om att ha gymnastik? Och vad tycker ni är roligast på gymnastiken?

Den första tankekartan visar vad barnen har svarat på den första frågan, som handlade om vad barnen tycker om att göra inne på förskolan.

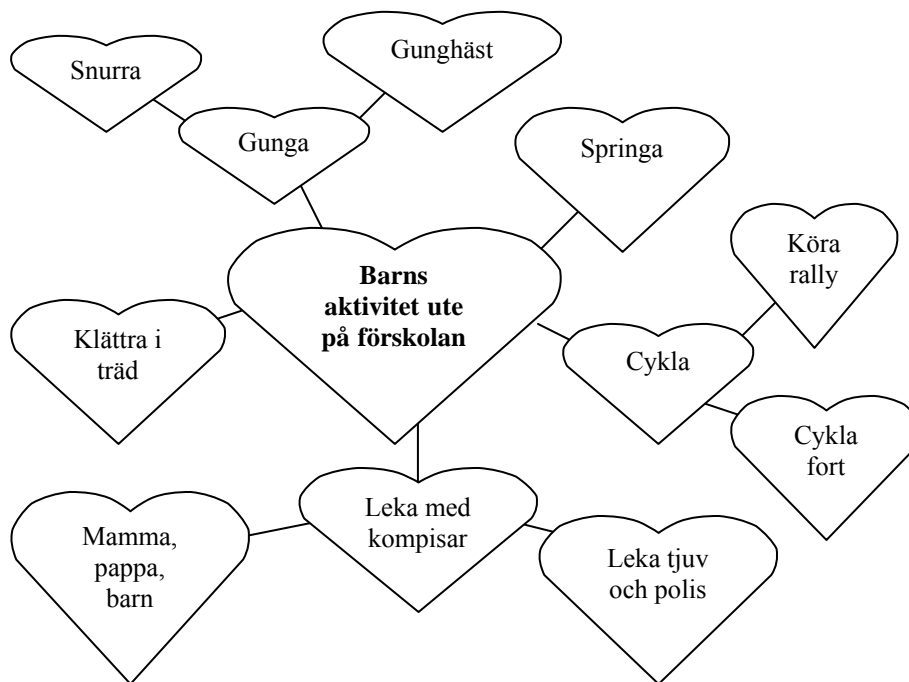


**Figur 1. Barns aktivitet inne på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M , 2004**

Svaren som vi har fått av barnen visar att de tycker om att skriva, rita, leka med olika saker t.ex. bilar, vara i lekhallen, spela dator mm. vilket visar att de inte utför många aktiviteter som är fysiskt krävande.

Den andra tankekartan visar vad barnen har svarat på den andra frågan, som handlade om vad de tycker om att göra, när de är ute.

n:10

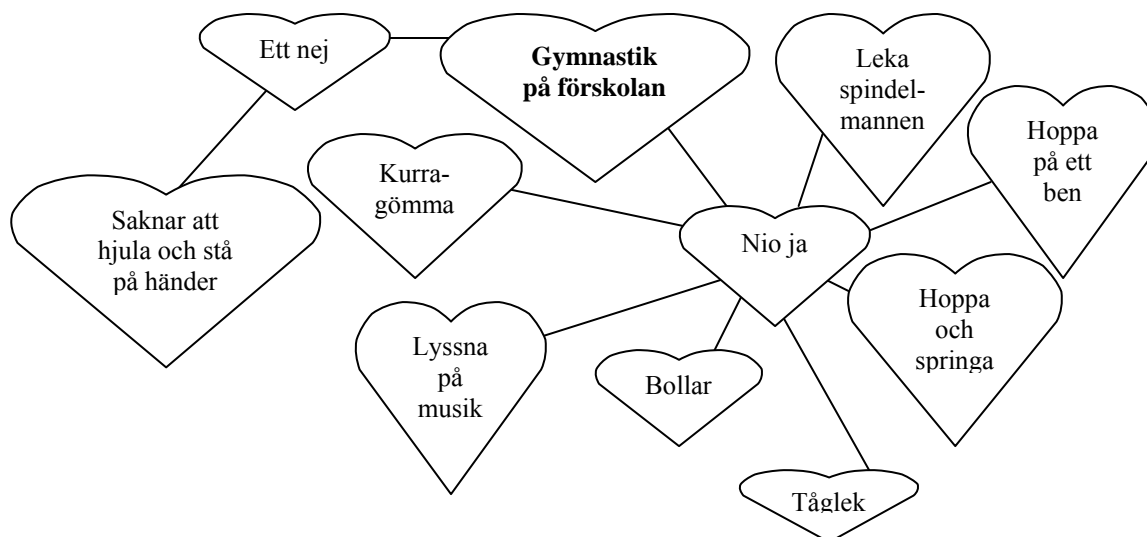


**Figur 2. Barns aktivitet ute på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Svaren från barnen på frågan om vad de tycker om att göra ute på förskolan visar att de tycker om att gunga, springa, cykla, klättra och leka lekar med kompisar. Detta är aktiviteter som kräver mer fysisk ansträngning av barnen.

Den sista tankekartan visar, vad barnen har svarat på den sista frågan. Den handlade om, vad barnen tyckte om att ha gymnastik och om vad som var roligast.

n:10



**Figur 3. Gymnastik på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004**

Svaren visar att nio barn tycker det är roligt med gymnastik. De tycker om att hoppa, springa, leka med bollar och leka lekar. Det enda barnet som inte tyckte om gymnastik svarade att hon saknade att stå på händer och hjula.

### **5.3.1 SAMMANFATTNING OCH ANALYS AV STEGRÄKNAR- OCH SAMTALSRESULTAT**

Det är svårt att göra en trovärdig analys, på grund av att vi inte har någon stegmängd att jämföra med, när det gäller den ålder vi har undersökt. Men om vi jämför de siffror, som Raustorp (2002) fått fram med våra, så ser vi, att några barn i vår undersökning har tagit fler steg under fyra timmar, än vad barnen i hans undersökning gjorde på en hel dag. Detta kan ha att göra med, att barnen i vår undersökning tar fler steg än en tioåring på samma sträcka. Det vi klart och tydligt ser är, att det är stor skillnad om barnen är ute eller på gymnastik, jämfört med om de bara är inne. Men om man jämför barnens svar från frågorna, som handlar om inne och ute med stegresultaten, så är detta inte så konstigt. Är de inne, så leker de gärna med bilar, dockor, skriver och ritar, vilket inte är så fysiskt krävande aktiviteter, medan de utomhus gärna cyklar, springer, klättrar och gungar, vilket fodrar mer fysisk aktivitet.



Likadant är det på gymnastiken, där de gärna springer, hoppar och leker rörelselekar. Raustorps (2002) studie visar, att pojkarna var mer aktiva än flickorna, men i vår studie kom det fram, att flickorna nästan är lika aktiva som pojkarna, i alla fall när det gäller utevistelsen. Vi tror, att detta har med undersökningsgruppens ålder att göra. Av egna erfarenheter har vi den uppfattningen, att barn i femårsåldern rör sig ungefär lika mycket oavsett kön. Det syns även, att de barn som har haft gymnastik, rör sig mer än de som inte sysslat med någon sådan aktivitet. Flicka ett och två i diagrammet över stegräkningen har mer än fördubblat sina steg, likaså pojke ett, jämfört med när de vistats inne på förskolan. Därav drar vi slutsatsen, att gymnastiken är viktig för barnens fysiska aktivitet.

## 6 DISKUSSION

Vårt syfte med uppsatsen var att få djupare kunskaper om förskolebarns fysiska aktivitet, samt att ta reda på hur aktiva barn är. När man hör om fysisk aktivitet så tänker nog många på den planerade rörelseverksamheten, men vi anser att det är all den tid som barnen rör på sig. Vi hade en hypotes att barn satt mycket framför TV och dator när de var hemma, men det visade sig att föräldrarna var medvetna om att det var viktigt för barnen att de fick röra på sig. Det vi har märkt i våra resultat av enkäterna är att föräldrar och pedagoger ser utevistelsen som en viktig del i barnens uppväxt. Vi har under våra studier upptäckt att barnen tycker att det är roligt att vara ute och det är viktigt att man ger barnen en positiv bild av rörelse tidigt i livet för att de ska bli aktiva som vuxna. I vår historiska tillbakablick ser vi att rörelse har varit viktigt genom åren. Redan år 1945 ansåg man att det var viktigt att barnen hade roligt under rörelseaktiviteterna och detta är något som fortfarande är viktigt, vilket syns i enkätsvaren som handlade om pedagogernas syfte med rörelsepassen.

Efter att ha arbetat med detta under lång tid har vi kommit fram till att vi har fått djupare kunskaper om varför det är viktigt att röra på sig redan för barn i de lägre åldrarna. Varför är det då viktigt att röra på sig? Det minskar risken för att få sjukdomar som fetma, högt blodtryck, astma med flera samt belastningsskador. Som vi skrev i stycket ovan, så är det viktigt att ge barnen en positiv bild av fysisk aktivitet, för att de ska undvika ovan nämnda sjukdomar när de blir vuxna. I dagens samhälle är det många som är långtidssjukskrivna på grund av olika orsaker och detta kostar samhället många miljarder om året. Vi hoppas, att vi som blivande pedagoger kan inspirera kommande kollegor och föräldrar, till att få barnen mer fysiskt aktiva. På så sätt kanske vi, i det långa loppet, slipper alla dessa sjukskrivningar och

därmed får staten mer pengar över så vi bland annat slipper alla nedskärningar på den sociala sektorn.

Som tips till fortsatt forskning på området kan man, istället för att koncentrera sig på de fysiologiska effekterna, fokusera sig på den motoriska effekten av fysisk aktivitet. Man kan till exempel jämföra barns olika stegmängd med deras motoriska mognad och se om det finns några skillnader eller likheter beroende på antal steg. Man kan även studera om den fysiska aktiviteten och barnens stegmängd påverkas beroende på vem de leker med. Det kan vara stor skillnad om Lisa leker med Kalle, som tycker om att gräva i sanden, eller Lotta, som tycker om att springa runt och leka tafattlekar.

## **6.1 METODDISKUSSION**

Det som kan ha påverkat resultatet av undersökningen med stegräknarna är, att vi endast hade två tillfällen att göra den på. Det var dessutom nästan en vecka mellan dessa två tillfällen. Detta påverkade barnen på så sätt, att några ville göra det som en tävling. Raustorp skriver, att man kan tävla med sig själv, och det var precis vad som inträffade. Detta gör att resultaten kanske blir missvisande. Vi känner, att vi skulle behöva utföra undersökningen under minst en vecka i sträck. Vi tror, att skillnaden skulle bli, att barnen inte hade tänkt på stegräknaren, och då hade resultatet visat den faktiska fysiska aktiviteten. En annan sak som kan ha påverkat resultatet är, att barnen både gungar och cyklar när de är ute, och Raustorp menar att detta är faktorer som kan påverka resultatet.

När det gäller enkäterna till föräldrarna, så valde vi att hänga dem på barnens hyllor, så att de skulle kunna ta hem dem och fylla i dem i lugn och ro. Detta medförde dock, att vi inte fick in alla enkäterna. Vi har diskuterat vad vi skulle ha kunnat göra annorlunda, och vi har kommit fram till, att vi kunde ha överlämnat dem direkt till föräldrarna eller låtit föräldrarna fylla i dem i förskolan och lämnat dem i en brevlåda. Hade vi valt något av dessa alternativ, tror vi att engagemanget hade blivit större. Vi kanske inte hade fått in alla ändå, i och med att det fanns en del föräldrar med språkproblem, men de hade fått en chans att fråga, om det var något de inte förstod. När vi gick igenom enkätsvaren från pedagogerna, märkte vi att vi hade ställt en felaktig fråga. Detta gäller fråga nummer sex. I stället för ”utbildning” skulle det ha stått ”fortbildning”. Detta har gjort, att frågan har feltolkats. Vi har också bara ställt frågan om de planerade rörelsepassen men skulle även ha frågat om den dagliga fysiska aktiviteten. Till exempel skulle vi ha kunnat fråga: ”Hur ofta är ni ute?” Vi förmodar att vi skulle ha fått bättre

svar på vår problemställning, i vilken vi vill veta hur stor vikt som läggs vid fysisk aktivitet i förskolan.

Vi har valt att bara använda oss av svensk litteratur, på grund av att vi inte behärskar det engelska språket tillräckligt bra för att kunna läsa, förstå och tolka det. Därför har det varit svårt att hitta relevant litteratur, när det gäller stegräknare. Det är möjligt att det finns mer kring detta ämne, om man söker i utländsk litteratur.

## **SAMMANFATTNING**

Vi har valt att undersöka förskolebarns fysiska aktivitet och med det menar vi alla kroppsrörelser som ökar energiförbrukningen. Syftet är att få kunskap om betydelsen av barns fysiska aktivitet samt att få reda på hur fysiskt aktiva de är. För att kunna svara på frågor som handlar om ämnet har vi tagit del av aktuell forskning. Vi har tittat på hur rörelsen såg ut i förskolan ur ett historiskt perspektiv, varför människor ska utöva fysisk aktivitet samt hur man studerar och registrerar fysisk aktivitet. En av de metoder som finns för att studera fysisk aktivitet är att använda sig av stegräknare.

Vår empiriska studie går ut på att ta reda på om och hur föräldrar stimulerar sina barn till fysisk aktivitet, vilken uppfattning pedagogerna har om förskolans fysiska aktivitet samt hur aktiva de femåriga barnen är. För att ta reda på detta har vi använt oss av enkäter till föräldrar och pedagoger samt stegräknare.

Vi har kommit fram till att de vuxna som finns runt barnen verkar ha förstått betydelsen av fysisk aktivitet. Det visade sig att föräldrarna försökte, oftare än vad vi trodde, stimulera sina barn till fysisk aktivitet bland annat genom utevistelse, men även att föräldrarna själva ägnar sig åt fysiska aktiviteter både i arbetet och på fritiden. Pedagogerna försökte ha ett planerat rörelsepass i veckan samt utevistelse varje dag.

Efter att ha arbetat med denna uppsats har vi myntat ett eget uttryck:

**”Tänk på att fysiska aktiviteter inte bara är tidsfördriv, utan även medicin för livet.”**

## REFERENSER

- Berg, U. (2003) [www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/9barn.pdf](http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/9barn.pdf), hämtad 2004-08-11 kl.18.03
- Bonnier Publications International AS *I Form* (nr13/2004)
- Clayman, Charles B. (red. 1998) *Nya Familjeläkarboken*. Stockholm: Bokförlaget Forum
- Denscombe, M. (2000) *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur
- Fagerli, O. & Lillemyr, O.F. & Söbstad, F. (2001) *Vad är förskolepedagogik?* Lund: Studentlitteratur
- Folkhälsoinstitutet (1997) *Vårt behov av rörelse*. Stockholm: Förlagshuset Gothia
- Folkhälsoinstitutet (1999) *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*. Jönköping: Tryckeri AB Småland
- Grindberg, T & Langlo Jagtöjen, G. (2000) *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur
- Huitfeldt, Å. & Bergström, M. & Tärnklev, C. & Huitfeldt, S. & Ågren, Å. (1998) *Rörelse & idrott*. Stockholm: Liber
- Johansson, G. & Åstedt, I-B. (1996) *Förskolans utveckling - fakta och funderingar*. Stockholm: HLS förlag
- Kihlström, S. (1998) *Förskollärare – om yrkets pedagogiska innehåll*. Lund: Studentlitteratur
- May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur
- Nordlund, A. & Rolander, I. & Larsson, L. (2001) *lek idrott hälsa – ute*. Stockholm: Liber
- Nordlund, A. & Rolander, I. & Larsson, L. (2002) *lek idrott hälsa – inne*. Stockholm: Liber
- Patel, R. & Davidson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur
- Raustorp, A. (2002) *Räkna dina hälsosamma steg*. Uppsala: Kunskapsföretaget
- Riksidrottsförbundet (2004) *Fakta och argument – Varför fysisk aktivitet är viktig för barn och ungdomar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet
- Riksidrottsförbundet [www.rf.se/t3.asp?p=13451&x=1&a=109561](http://www.rf.se/t3.asp?p=13451&x=1&a=109561), hämtad 2004-08-19 kl. 10.00
- Strandell, A. (2002) *Sätt Sverige i rörelse 2001 Förskolan/Skolan*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut
- Tallberg Broman, I. (1995) *Perspektiv på förskolans historia*. Lund: Studentlitteratur
- Utbildningsdepartementet (1998) *Läroplan för förskolan – Lpfö98*. Stockholm: Fritzes förlag

## TABELL- DIAGRAM- FIGURFÖRTECKNING

Tabell 1. Hälsoeffekter av fysisk aktivitet. Folkhälsoinstitutet, 1999, <i>Fysisk aktivitet för nytta och nöje</i> . .....	11
Diagram 1. Föräldrarnas transportmedel för att hämta och lämna sina barn. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004 .....	19
Diagram 2. Får barnen tillräckligt med fysisk aktivitet på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004 .....	19
Diagram 3. Föräldrarnas stimulans av barnens rörelsebehov. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	20
Diagram 4. Föräldrarnas tid för stimulans av barnens rörelsebehov. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004 .....	21
Diagram 5 Barnens fritidsaktiviteter. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	22
Diagram 6. Barns möjligheter till fysisk aktivitet, inne och ute. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	23
Diagram 7. Planerade rörelsepass. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004 .....	24
Diagram 8 Syfte med rörelsepassen. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	25
Diagram 9. Stegräknarresultat. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	27
Figur 1. Barns aktivitet inne på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M , 2004.....	28
Figur 2. Barns aktivitet ute på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	29
Figur 3. Gymnastik på förskolan. Ahlquist. L & Jacobsson. M, 2004.....	30

# BILAGOR

## Bilaga I

Tabellen är hämtad ur *Fysisk aktivitet för nytta och nöje* (Folkhälsoinstitutet, 1999:17)

Biologiskt system	Funktionell anpassning till fysisk aktivitet	Vetenskapligt samband	Förebyggande eller mildrande effekter av fysisk aktivitet	Vetenskapligt samband
Hjärta-kärl	Slagvolym ↑ Maximal syreupptagning ↑ Total blodvolym ↑ Fibrinolys ↑ Blodplätts aggregation ↓	+++ +++ +++ ++ ++	Ateroskleros Hjärt-kärlsjukdom Slaganfall Högt blodtryck	++ +++ + +++
Lungor Skelettmuskler	Låg lungkapacitet ↑ Maximal muskelkraft ↑ Bibehållen muskelvolym ↑ (äldre)	+++ +++ ++	Kroniska lungsjukdomar Neuromuskulära sjukdomar Belastningssjukdomar Benbrott (mindre fallolyckor)	? ? + +
Bindväv	Styrka ↑ Metabolisk aktivitet ↑	++ ++	Osteoartrit Benskörhet ”Ryggbesvär”	? ++ +
Fettväv	Fettvävs massa ↓ Bukfetts massa ↓	+++ +++	Måttlig övervikt	++
Kolhydrat-metabolism	Kapacitet för glukosupptag i muskel ↑ Spara glykogen ↑	+++ +++	Typ II diabetes	+++
Fettmetabolism	Kapacitet för fett metabolism ↑	+++	Aterosklerosrisk blodfetsprofil	+++
Immunförsvar	Kapacitet att motstå immunpåverkan ↑	+	Infektion (måttlig träning)	+
Magtarmkanal	Peristaltik ↑	++	Tjocktarmscancer	+
Nervsystem	Koordination ↑, balans ↑	+++	Benbrott (mindre fallolyckor)	+
Kognitiv funktion	Reaktionsförmåga ↑	+	Benbrott (mindre fallolyckor)	+
Psykosociala funktioner	Självkänsla, självförtroende sociala kontakter ↑	+	Mild, måttlig depression ↓ Mild ångest ↓	+ ++
Total fysisk arbetsförmåga	Uthållighet ↑ Maximal kraft och fart ↑	+++ +++	Allmän rörlighet ↑ Fysisk självständighet(äldre) ↑	+++ ++

+++ = Väldokumenterade, mycket starka bevis från ett stort antal väl utförda, randomiserad studier

++ = Inte fullt övertygande, men ändå starka bevis från olika typer av studier

+ = Indikationer, byggda på fåtalet studier med resultat som diskuteras

↑ = ökning/förbättring

↓ = minskning

## Enkätstudie angående barns fysiska aktivitet på fritiden

Som ni tidigare läst undersöker vi barns fysiska aktivitet i förskolan men för att få en helhetssyn skulle vi även vilja veta vad barnen gör när de är hemma. Med fysisk aktivitet menar vi de kroppsrörelser som utförs av skelettmuskulaturen som ökar energiförbrukningen, det vill säga all den tid barnet är vaket och inte sitter alldeles stilla.

Vi hoppas att ni vill ta några minuter och fylla i denna enkät.

1. Vilket transportmedel använder ni för att ta ert barn till förskolan? Varför använder ni er av just det transportmedlet?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Anser ni att barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet på förskolan? Motivera.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Hur mycket tid ägnar ni dagligen åt att stimulera ert barns rörelsebehov?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. På vilket sätt stimulerar ni barnens rörelsebehov?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Har ert barn någon/några fritidsaktiviteter? T ex fotboll, gymnastik eller liknande.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Hur mycket tid ägnar ni, föräldrarna, åt fysisk aktivitet? Motivera.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Är det någon skillnad på den tid och de aktiviteter som ni har nu, jämfört med innan ni fick barn?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tack för att ni tog er tid till att fylla i denna enkät.

Med vänlig hälsning Linda Ahlquist och Maria Jacobsson.



## Enkät om barns fysiska aktivitet i förskolan

Jag och en studiekamrat gör ett examensarbete om förskolebarns fysiska aktivitet. Med fysisk aktivitet menar vi kroppsrörelser som utförs av skelettmuskulaturen som ökar energiförbrukningen, det vill säga all den tid barnet är vaket och inte sitter alldeles stilla.

Vi skulle vilja be er om att ta några minuter till att fylla i denna enkät.

1. Vilka möjligheter har barnen till fysisk aktivitet, inne och ute? Motivera.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Hur ofta har ni planerade rörelsepass med barnen, hur länge varar de och var befinner ni er?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Vad har ni för syfte med rörelsepassen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Har ni kontakt med någon expertis angående barns fysiska aktivitet? T ex idrottslärare eller sjukgymnast.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Tycker ni att ni fick tillräckligt med kunskap om barns behov av fysisk aktivitet under er utbildning?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Har ni fått någon utbildning om barns fysiska aktivitet? Motivera

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Tycker ni att barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet? Motivera.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tack för att ni hjälpte oss i vår undersökning genom att fylla i denna enkät.

Med vänliga hälsningar Linda Ahlquist och Maria Jacobsson.

## *Hej alla föräldrar!*

*Mitt namn är ..... och jag läser till lärare, med inriktning mot barn i åldern 1-6 år, vid Kristianstad Högskola. Jag går sista terminen, termin 7, och ska göra min slutpraktik här under fem veckor, närmare bestämt veckorna 38 - 42. Under den tiden kommer jag att utföra vissa uppgifter som jag blir ålagd att göra.*

*I detta lilla häfte finns det några papper som jag skulle vilja att ni tar del av och återlämna till mig eller till personalen på avdelningen så snart som möjligt, dock senast .....*

*Jag skulle även vilja berätta att jag tillsammans med en studiekamrat skriver ett examensarbete angående barns fysiska aktivitet. Vi har tänkt göra en undersökning med hjälp av stegräknare och jag undrar om ert barn får lov att delta i denna undersökning. Det kommer att gå till så att barnet bär en stegräknare under sin vistelse i förskolan. Barnets identitet kommer att skyddas på så sätt att varken förskolans eller barnets namn kommer att omnämnas i uppsatsen.*

*Med vänlig hälsning .....*

*Barnets namn:*

.....

*Var vänlig och ringa något av följande alternativ:*

*Jag tillåter att mitt barn deltar i undersökningen*

*Jag tillåter inte att mitt barn deltar i undersökningen*

*Datum och underskrift*

.....

