



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Förskollärarytbildning Utbildningsvetenskap
HT 2019
Fakulteten för lärarutbildning

Fysisk aktivitet i förskolan

- Hur påverkar miljön och pedagogernas
förhållningssätt barns möjlighet till fysisk
aktivitet

Betty Carlsson och Helén Ragnarsson

Författare

Betty Carlsson och Helén Ragnarsson

Titel

Fysisk aktivitet i förskolan

-Hur påverkar miljön och pedagogernas förhållningssätt barns möjlighet till fysisk aktivitet

Engelsk titel

Physical activity in preschool

-How does the environment and educators' attitudes affect children's ability to physical activity

Handledare

Björn Cronquist

Examinator

Torgny Ottosson

Sammanfattning

Människor idag är mindre aktiva än sina föregångare. En anledning till detta kan bero på att samhällets utveckling har gått framåt och inte inbjuder till så mycket rörelseaktiviteter som det gjorde förr. Barn idag spenderar många timmar på förskolan därför är det viktigt att det finns pedagoger som förstår vikten av fysisk aktivitet och vilka hälsofrämjande effekter det för med sig. Det är även viktigt att förskolans miljö stimulerar barns fysiska aktivitet. Detta har lett oss in på vårt syfte att med denna studie undersöka på vilket sätt förskolans miljö inbjuder till fysisk aktivitet samt på vilket sätt pedagogerna ger barnen förutsättningar till att främja den fysiska aktiviteten. För att undersöka detta har vi använt oss av en kvantitativ enkätstudie där 20 frågor har besvarats. Totalt var det 118 st pedagoger som svarade på enkäten. Som hjälp för att analysera vårt resultat har vi utgått ifrån den sociokulturella teorin. Vårt resultat visar att förskolans miljö har olika förutsättningar angående den fysiska aktiviteten. Det visar även att pedagogens förhållningssätt ger barn olika förutsättningar till att främja den fysiska aktiviteten.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, miljö, pedagoger, barn, förskola

Tack till

Vi vill först och främst tacka vår handledare Björn Cronquist som hjälpt oss under arbetets gång genom att komma med kloka råd och idéer. Vi vill också rikta ett stort tack till alla de som deltagit i vår studie. Tack till de opponenter som givit oss goda råd och konstruktiv kritik så att vårt arbete har kunnat fortskrida framåt.

Slutligen vill vi tacka alla som under arbetets gång har stöttat och motiverat oss till att fortsätta kämpa när det har varit tufft.

Betty Carlsson & Helén Ragnarsson

2019-11-19

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
2. Syfte/Frågeställningar	7
3. Litteraturgenomgång	8
3.1. Barns rörelse	8
3.2. Miljöns betydelse	9
3.3. Pedagogens roll	10
3.4. Teoretiskt perspektiv	11
4. Metod	13
4.1. Metodval	13
4.1.1. Kvantitativ metod	13
4.1.2. Enkät	13
4.2. Genomförande	13
4.2.1. Urval	14
4.2.2. Bearbetning av material	15
4.2.3. Bortfall	15
4.3. Etiska överväganden	15
4.3.1. Informationskravet	15
4.3.2. Samtyckeskravet	16
4.3.3. Konfidentialitetskrav	16
4.3.4. Nyttjandekravet	16
5. Resultat och analys	17
5.1.1. Bakgrundsfrågor	17
5.1.2. Barns rörelse	17
5.1.3. Miljöns betydelse	18
5.1.4. Pedagogens roll	22

5.2. Analys.....	25
6. Diskussion.....	27
6.1.1. Barns rörelse.....	27
6.1.2. Miljöns betydelse.....	27
6.1.3. Pedagogens roll	29
6.2. Metoddiskussion.....	31
6.3. Slutsats.....	31
Referenslista	33
Bilaga 1 - Missivbrev	38
Bilaga 2 - Enkätfrågor	39

1. Inledning

Vi människor har förändrat våra levnadsvanor i takt med samhällets utveckling där tillgången av teknik och digitala medier har gjort intåg. Den ökade tillgången av dessa artefakter kan vara en bidragande orsak till att stillasittande aktiviteter upptar en större del av människans vakna tid (Folkhälsomyndigheten 2012). Vidare skriver Folkhälsomyndigheten att det i dagens samhälle är väletablerat att fysisk aktivitet förbättrar människans fysiska och psykiska hälsa och minskar risken för sjukdomar.

Kroppen mår inte bra av att vara stilla, den är byggd för aktivitet och behöver vara i rörelse för att utveckla fysiska kvaliteter så som kondition, styrka, snabbhet med mera. Under rörelse erhålls kunskaper om omvärlden, den fysiska kapaciteten samt hur vi agerar i olika situationer (Annerstedt, Nilsen & Nilsen 1990).

Många barn spenderar idag mycket tid på förskolan, därför är det viktigt att det finns pedagoger som besitter kunskaper om vikten av fysisk aktivitet, dessa ämneskunskaper kan i sin tur förebygga så att barnen inte insjuknar i olika folksjukdomar som till exempel fetma och diabetes (Ekblom-Bak & Hellenius, 2010). För att minska stillasittandet hos barn kan pedagoger erbjuda aktiviteter där barnen får använda sin kropp och få upp sin puls. Här har även förskolemiljön en viktig roll då barnen får enklare till att utveckla sina rörelsemönster om miljön är rik, stimulerande och utmanande (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002). Förskolan ska kunna erbjuda en trygg miljö som utmanar och lockar till lek och aktivitet (Skolverket 2018).

Under vår verksamhetsförlagda utbildning och arbete i olika verksamheter har vi uppmärksammat att inomhus- och utomhusmiljön spelar roll för hur barns fysiska aktivitet ser ut. Barns rörelseaktiviteter begränsas inomhus då miljön inte ger barnen samma förutsättningar till att röra på sig i den utsträckning som utomhusmiljön gör. Vi har även uppmärksammat att barn som vill vara fysiskt aktiva inomhus oftast blir tillrättavisade med att ”inomhus springer vi inte, här sitter vi ner och gör något istället”. Även kommentarer som ”vi ska snart gå ut, där kan ni springa så mycket ni vill”.

Vi har funderat mycket på varför det ser ut så i verksamheten. Vad är det som gör att barnen inte får röra på sig inomhus i den utsträckningen som de får göra utomhus? Kan det vara inomhusmiljöns tysta regler som sätter begränsningar. Eller kan det vara så att pedagogerna inte har tillräckligt med kunskap om vad den fysiska aktiviteten har för

hälsofrämjande effekter under barns uppväxt. Kunskaper som att det redan i barns uppväxt lägger grunden för – och om vilka kroniska sjukdomar som debuterar i vuxen ålder (Sollerhed 2017).

Mot denna bakgrund har vi skrivit fram vårt syfte och våra frågeställningar.

När begreppet pedagoger i studien nämns avser det förskollärare, barnskötare och annan personal som arbetar med det pedagogiska arbetet i förskolan. När vi nämner begreppet fysisk aktivitet menar vi all rörelse som produceras av skelettmuskulaturen och som resulterar i en påtaglig energiomsättning (Sollerhed 2017).

2. Syfte/Frågeställningar

Studiens syfte är att undersöka på vilket sätt förskolans miljö inbjuder till fysisk aktivitet samt på vilket sätt pedagogerna ger barnen förutsättningar till att främja den fysiska aktiviteten.

Frågeställningar:

- Vilka förutsättningar har förskolans miljö angående fysisk aktivitet?
- Hur ser/tänker pedagogerna kring fysisk aktivitet i förskolan?

3. Litteraturgenomgång

Här presenteras tidigare forskning inom ämnet samt litteratur som är relevant för studien. När vi har sökt efter vetenskapliga artiklar har vi främst använt oss av sökverktygen Summon och Google Scholar. Sökorden som vi använt oss av var: Fysisk aktivitet, förskola, pedagog, miljö. Då träffarna på svenska var få använde vi oss av engelska sökord också så som: Physical activity, preschool, environment. Vi har upplevt att det har varit svårt att hitta forskning som är genomförd i Sverige men vi fann desto mer från vårt grannland Norge. Några av dessa använde vi oss av då vi ansåg att vi kunde se likheter länderna emellan.

3.1. Barns rörelse

Barn har ett naturligt rörelsebehov och genom rörelser utforskar och experimenterar barn för att lära känna sin egen kropp. Dessa rörelseerfarenheter lägger grunden till en positiv kroppsuppfattning, motorik och koncentrationsförmåga. Men genom rörelser utforskar de även sin plats i världen och sin omgivning. Så därför behöver barn och unga få positiva upplevelser av fysisk aktivitet genom hela sin uppväxttid (Grindberg & Langlo Jagtøien 2000). Grindberg och Langlo Jagtøien menar med detta att barn i allra högsta grad kan komma att behärska det mesta som behövs för att delta i sociala aktiviteter. Vidare skriver författarna att vi vuxna måste låta barn utvecklas i sitt eget tempo vilket är viktigt för att de ska kunna tillägna sig dessa rörelseerfarenheter. För att klara av vardagens bestyr betonar Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) och Hultgren (2008) hur viktig människans behov av rörelse är.

Enligt Världshälsoorganisationens riktlinjer (2010) ska barn dagligen få minst 60 minuters fysisk aktivitet. Aktiviteterna ska vara varierande och spridas ut under hela dagen med både måttliga till högintensiva. I april 2019 kom Världshälsoorganisationen (2019) ut med nya riktlinje för barn under fem år

Barn under ett år:

- Bör få minst 30 minuter fysisk aktivitet varje dag, till exempel genom att leka på golvet, ju mer desto bättre

Barn mellan ett och två år:

- Bör få minst 180 minuters fysisk aktivitet av olika slag under flera tillfällen under dagen, ju mer desto bättre

Barn mellan tre och fyra år:

- Bör få minst 180 minuters fysisk aktivitet av olika slag under dagen. Av dessa bör minst 60 minuter vara måttliga till högintensiva. Ju mer desto bättre

Trots dessa riktlinjer visar en nyligen genomförd norsk studie att dagens barn är mindre fysisk aktiva och har mer stillasittande aktiviteter jämfört med sina tidigare föregångare (Fossdal, Kippe, Handegård & Lagestad 2018).

3.2. Miljöns betydelse

Olika studier som är gjorda visar att rum i förskolan har en markant betydelse för barns rörelseaktivitet. De indikerar på att rum som är mindre begränsar barns rörelseförmåga och deras chanser till att utforska vidare (True et al. 2017). Barn tenderar att öka sin motoriska aktivitet och sin fria lek när de får tillbringa sin tid, på förskolan, i stora öppna utrymmen (True et al. 2017; Coe 2018).

Även om den fysiska miljön inomhus har sina begränsningar, vilket är känt sen tidigare, kan pedagoger ändå skapa möjligheter för barnen att använda sig av kroppen. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) föreslår att pedagoger kan möjliggöra situationer, där barn får vara fysiskt aktiva, utifrån det som finns tillgängligt på avdelning. Rummen på förskolan är idag oftast begränsade till en viss sorts aktivitet medan utomhusmiljön bjuder in till flera olika fysiska aktiviteter (Mårtensson 2013). Barn vet vad som förväntas av dem när de kliver in i ett rum på förskolan då inredning och materialet signalerar vad som tillåts i rummet (Davidsson 2008).

Studier som är gjorda i förskolor visar att barn är dubbelt så aktiva utomhus än vad de är inomhus. Trots detta så uppnås inte den dagliga dosen utav 60 minuters fysisk aktivitet som världshälsoorganisationen rekommenderade år 2010 (Tandon, Saelens, Zhou & Christakis 2018; Raustorp et al. 2012). Att aktiviteten ökar utomhus kan bero på att ytorna är större, det finns mer plats till rörelse samt att det finns färre regler utomhus än inomhus (Raustorp et al. 2012). Många förskolor spenderar mycket tid inomhus och med detta ökar de stillasittande aktiviteterna, då barn upplevs som stökiga när de vill vara fysisk aktiva. Pedagoger initierar med detta oftast stillsamma aktiviteter för att slippa stök och hög ljudnivå (Sollerhed 2017). Pedagoger sätter gärna regler för att hålla koll på barnen men även för att skydda det materiella från att ta skada (Davidsson 2008).

I Skandinavien har det blivit allt mer populärt att spendera tid ute i den naturliga miljön. (Fjørtoft 2001). Forskningen som Fjørtoft gjorde visade att barn som är fysisk aktiva i den naturliga miljön, så som i skogen, hade bättre fysisk motorik än barn som spenderade sin tid på lekplatser. Boldemann et al. (2011) studie visar också att varierande utomhusmiljöer påverkar barns fysiska motorik. Både Faskunger (2008) och Boldemann et al. (2011) påpekar att förskolans gårdar, lekplatser och närmiljöer är väldigt viktiga platser för barns motoriska utveckling. De poängterar även vikten av att barn ska få röra sig i kuperad terräng med stora ytor där de har möjlighet till fri lek.

3.3. Pedagogens roll

En studie visar att barn med högskoleutbildade pedagoger i förskolan har större motorisk färdighet än barn med pedagoger som har en gymnasieutbildning. Anledningen till detta tros vara att pedagoger med högskoleutbildning har fått med sig mer kunskap om hur förskolemiljön påverkar barns rörelsemönster (True et al. 2017).

Pedagogers förhållningssätt till fysisk aktivitet påverkar i vilken utsträckning förskolebarn erbjuds rörelseaktivitet. De barn som får erfara fysisk aktivitet av en pedagog som är aktiv och genuint intresserat rör sig betydligt mer än de barn vars pedagog har ett svalt intresse för fysisk aktivitet (Fossdal et al 2018; Cheung 2019). Detta visar hur viktigt det är att vara en förebild när det kommer till den fysiska aktiviteten. Som förebild har man ett stort ansvar då barn inte gör som vi säger utan gör som vi gör.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) nämner att samhällsutvecklingen i sig själv inte tar hänsyn till barns rörelsebehov. Därför kan förskolan där de flesta barn spenderar många timmar ge barn tid och rum till att vara fysisk aktiva. Med detta har pedagoger stora möjligheter till att påverka barns beteendemönster vilket en studie av Pagels och Raustorp (2013) visar att de mönster som grundläggs i barnår följer med in i vuxen ålder.

Pedagogens ansvar är att ge barn förutsättningar till att utveckla en allsidig rörelseförmåga. Detta kan ske genom att delta i fysiska aktiviteter, röra sig i olika miljöer (Skolverket 2018). Även leken har en viktig roll för barns fysiska aktivitet. Leken utmanar barn fysiskt och motoriskt (Grindberg & Langlo Jagtøien 2000).

Annerstedt (1990) och Sollerhed (2017) påpekar att det inte räcker att pedagoger har en nyfikenhet inom den fysiska aktiviteten utan det krävs även goda ämneskunskaper. Goda

ämneskunskaper innebär att pedagoger har en medvetenhet kring varför de, som i detta fall, planera för fysisk aktivitet. Varför ska barnen ha fysisk aktivitet? Hur planerar pedagogerna för det? Hur utför man det? För att barn ska få de bästa förutsättningarna behöver pedagoger ha goda kvalifikationer inom fysisk aktivitet.

3.4. Teoretiskt perspektiv

En teori som har präglat oss under utbildningens gång är det sociokulturella perspektivet där Vygotskijs tankar om samspel och interaktionen med andra människor är viktiga grundpelare.

Barn lär i samspel och i interaktionen med andra människor, där det sociala samspelet och interaktionen i relation till miljön är viktiga element i deras utveckling (Lindqvist 1999). Den kontext barn befinner sig i ska vara en plats för interaktion och kreativitet. När barn deltar i ett sammanhang sker ett situerat lärande hela tiden. Ett lärande som sker när kunskapen används i den kontext som är bäst lämpad (Strandberg 2017). Som till exempel att barn utövar rörelseaktiviteter i en idrottshall och inte i ett bibliotek.

Den sociala, kulturella och fysiska miljön bildar en helhet, där relationen mellan barnet och miljön bygger på egna upplevelser. När barn erfar samma miljö kan den upplevas helt olika. De barn som får möjlighet att till exempel besöka skogen ofta tillsammans med familjen eller förskolan, har en förmåga att ständigt upptäcka nya utmaningar. Till skillnad från barn som är ovana skogsbesökare ser de kanske bara oändligt med faror där den erfarna ser möjligheter (Osnes, Skaug & Eid Kaarby 2012). Så när vi vistas i olika miljöer, får vi skilda upplevelser, minnen som färgar oss med både positiva och negativa upplevelser.

Vygotskij menade att människor befinner sig i ständig förändring och utveckling. Där människor i varje situation de befinner sig i har möjlighet att ta över och ta till sig kunskaper från sina medmänniskor i samspelssituationer. Detta sätt att betrakta kunskap kallas för den proximala utvecklingszonen, själva zonen är det rum, den värld som skapas genom samarbete (Lindqvist 1999).

” The zone of proximal development, is the distance between the actual development level as determined by independent problem solving and the level of potential development as determined through problem solving under

adult guidance or in collaboration with more capable peers” (Vygotsky1978,
s 86)

Kunskap skapas alltså när barn befinner sig i en zon där kunskapen utvecklas i ledning av en med mera kompetens, som en jämnårig kamrat eller vägledning från en vuxen (Strandberg 2017).

4. Metod

I följande kapitel presenteras vald metod, urval, studiens tillvägagångssätt, bearbetning av material, bortfall och etiska övervägande.

4.1. Metodval

4.1.1. Kvantitativ metod

För att kunna få svar på vårt syfte och forskningsfrågor valde vi att använda oss av en kvantitativ forskningsmetod då den med fördel kan användas när flera områden ska undersökas (Eliasson 2013). Enligt Stutkåt (2011) ger en större grupp respondenter mer kraft åt resultatet vilket gör det lättare att generalisera resultatet. Därför ansåg vi att en kvantitativ metod passade vår studie bäst, då vi ville kunna generalisera, finna mönster och se samband i om det fanns några begränsningar i förskolans fysiska miljö samt pedagogernas förhållningssätt till fysisk aktivitet. Hade vi velat få en djupare förståelse för detta kunde en kvalitativ metod med intervjuer valts.

4.1.2. Enkät

För att nå ut till en större grupp av pedagoger har studien genomförts med hjälp av en webbaserad surveyundersökning inom en kvantitativ metod. Fördelen med att använda surveyundersökningar via internet är att det är tidsbesparande, miljövänligt då papper inte skickas ut och att undersökningen inte blir begränsad till en viss plats i landet (Denscombe 2016). Dels sparade vi tid eftersom resultatet kom in i diagram och så sparade vi på miljön då vi inte behövde skicka ut enkäterna via post.

Att använda sig av en webbenkät gör att forskaren inte kan påverka respondenternas svar då frågorna inte ställs till dem personligen. Detta kan förstås vara en nackdel då forskaren inte vet om svaren är helt ärliga samt att det finns en osäkerhet i hur många svar som kommer i retur. Det är svårt att komplettera något i efterhand då den personliga kontakten saknas. För att minimera risken av ett missvisande resultat på grund av för få svar är det viktigt att en enkät har en tydlig struktur med välarbetade frågor (Eliasson 2013).

4.2. Genomförande

Vi började med att läsa in oss på tidigare forskning inom det valda ämnet för att få en bredare förståelse. Därefter skrev vi vårt missivbrev (se bilaga 1) och vår enkät (se bilaga

2). I missivbrevet informerade vi respondenterna om vilka vi var, vad studien handlade om och hur vi skulle använda det insamlade materialet.

Därefter utformades en semistrukturerad enkät som passade in på vårt syfte och våra frågeställningar. En semistrukturerad enkät innebär att öppna och givna svarsalternativ kombineras (Christoffersen & Johannessen 2015). Enkätverktyget Google formulär användes för att utforma enkäten. När enkäten konstruerades för att mäta våra variabler, miljöns begränsningar och pedagogernas förhållningssätt, formulerades frågorna så exakta som möjligt vilket Eliasson (2013) benämner som viktigt. Vi valde att använda oss av olika svarsalternativ, något som var viktigt att tänka på då var att välja en svarsform som passade till respektive fråga och att de alternativ vi valde var fullständiga (Holme & Solvang 1997).

Innan studien genomfördes skedde en pilotstudie för att se om frågorna var rätt ställda samt om de besvarade frågeställningarna och syftet. Pilotstudien skickades ut till vänner och bekanta som arbetar inom förskolan som sedan fick ge respons på enkäten. Utifrån responsen av enkätfrågorna ändrades några frågor samt att det tillkom två nya. För att få respondenternas samtycke gjordes det en ruta där de var tvungna att trycka i Ja eller Nej för att delta i studien. Vid svar Ja kom de vidare till frågorna, tryckte de däremot Nej avslutades enkäten och deras svar registrerades som ett bortfall. Fråga ett till tre var bakgrundsfrågor, fråga fyra till tolv handlade om miljöns betydelse. De sista frågorna, 13–20, behandlade pedagogens förhållningssätt. För att få en djupare förståelse på vissa frågor valde vi att ha följdfrågor där respondenterna kunde lämna en skriven kommentar. Dessa följdfrågor var dock inte obligatoriska då vi inte ville tvinga någon till att skriva.

Därefter publicerades enkäten på webben. Enkäten var öppen fredag till måndag och stängdes sen då vi ansåg att 118 svar var tillräckligt för vår studie.

4.2.1. Urval

Urvalsgruppen i den här studien är ett subjektivt urval vilket innebär att de som genomför studien har en kännedom om att respondenterna i studien kan ge mest värdefulla data (Denscombe 2016). Då vi ville nå ut till en större grupp pedagoger valde vi att använda oss av två Facebookgrupper, Förskolan.se och Pedagogiska tips och trix för oss som jobbar i förskolan. Eftersom dessa grupper är ämnad för människor som arbetar i

förskolan ansåg vi att medlemmarna i grupperna kunde ha en god kompetens för det vi ville undersöka. Då datainsamlingen skedde på nätet tog vi kontakt med administratör i grupperna för att få ett godkännande att enkäten fick publiceras. Enligt Denscombe (2016) ska forskarna erhålla ett godkännande för att säkerhetsställa att de avsedda respondenterna får medverka i studien

4.2.2. Bearbetning av material

Google formulär är ett program som registrerar, sammanställer och visar svaren i både cirkeldiagram och stapeldiagram. Därifrån exporterades sedan resultaten till Excel för vidare bearbetning. De öppna svaren transkriberades för att finna mönster i liknande svar. Vi valde att titta på om år i yrket och om kompetensutveckling spelade någon roll i hur svaren blev.

4.2.3. Bortfall

Då vi inte visste hur många som såg vår enkät var det svårt att veta antalet bortfall. Ett bortfall kunde registreras då denna inte ville medverka i studien och då tryckt i nej.

4.3. Etiska överväganden

I en studie där människor ingår är det viktigt att de etiska aspekterna hanteras på ett korrekt sätt.

När en studie ska genomföras ska de fyra huvudkraven tas i beaktan av forskarna. Dessa består av informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav samt nyttjandekrav (Denscombe 2016; Vetenskapsrådet 2002). De här fyra kraven skrevs sedan fram i ett missivbrev som skickades ut samtidigt som enkäten till respondenterna.

4.3.1. Informationskravet

Enligt informationskravet ska information finnas med om studien syfte, att det är frivilligt att delta och att respondenterna har rättighet att avbryta sin medverkan utan några påföljder. Information om undersökningens tillvägagångssätt samt var studien kommer publiceras ska också gå att utläsa.

4.3.2. Samtyckeskravet

Enligt samtyckeskravet krävs inget samtycke i förväg när enkäter skickas ut till en större grupp. När respondenterna väljer att medverka kan det räknas som ett samtycke. Däremot är det viktigt att det följer med ett detaljerat missivbrev där information om att medverkan räknas som ett samtycke när enkäten skickas in.

4.3.3. Konfidentialitetskrav

Enligt konfidentialitetskravet ska respondenterna avidentifieras, vilket så blir fallet när de inte behöver uppge varken namn eller vilken förskola de arbetar på i enkäten. Konfidentialitetskravet innebär också att det bara är vi behöriga som genomför studien det vill säga att det bara är vi som har tillgång till svaren och att svaren raderas när studien är färdig.

4.3.4. Nyttjandekravet

Enligt nyttjandekravet ska vi forskare informera respondenterna om hur studien ska redovisas och att svaren enbart kommer att användas till studiens syfte och inget annat.

(Denscombe 2016; Vetenskapsrådet 2012)

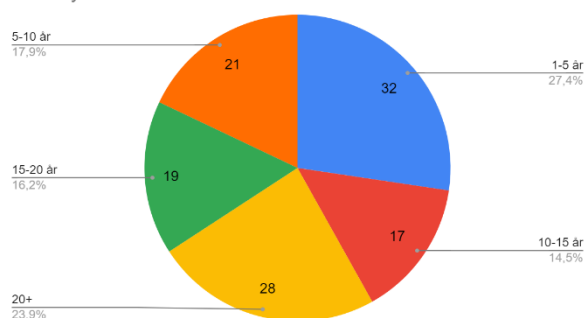
5. Resultat och analys

I följande kapitel presenteras resultatet genom cirkel- och stapeldiagram, korstabell samt beskrivande text. Vi har valt att titta på om år i yrket kan ha betydelse för svaren i enkäten samt om kompetensutveckling spela någon roll. Därefter följer det en analys av resultatet kopplat till den sociokulturella teorin.

5.1.1. Bakgrundsfrågor

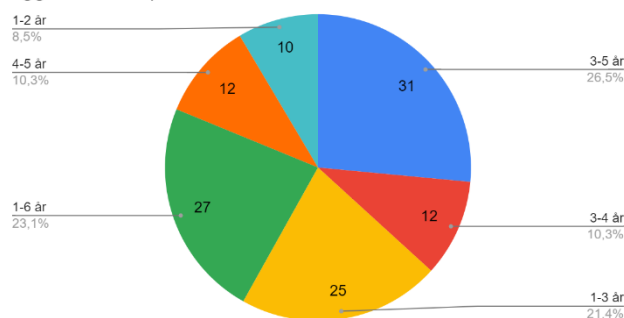
Fråga 1 handlade om utbildning. Av 118 svar var 95 förskollärare, 17 barnskötare, en som gick samhälle på gymnasiet och en humanekolog, två som utbildar sig till förskollärare samt en förskolechef. Frågorna två och tre som handlade om år i yrket samt vilken åldersgrupp pedagogerna arbetade med var väldigt jämnt fördelat i de olika kategorierna se *figur 1 och 2* nedan.

2. År i yrket?



Figur 1

3. Vilken åldersgrupp arbetar Du med?(Välj det alternativ som ligger närmast)



Figur 2

5.1.2. Barns rörelse

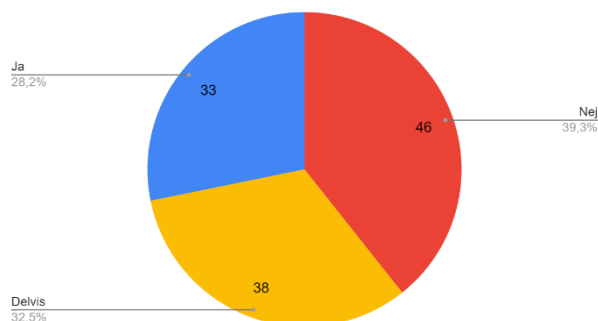
Frågan ”Vilken åldersgrupp arbetar du med? (Välj det alternativ som ligger närmast)” ställs mot frågan ”Hur många minuter anser Du att barnen i din barngrupp rör på sig under en dag där de blir andfädda och rosiga om kinderna?” 7% (n=8) anser att barngruppen rör på sig mindre än 30 minuter. Merparten av pedagogerna 44% (n=52) svarade att barngruppen rör på sig mellan 30–60 minuter. 20% (n=23) anser att barngruppen rör på sig mellan 60–90 minuter medan 17% (n=20) ligger på mellan 90–120 minuter. Ett fåtal pedagoger 5% (n=6) har en barngrupp där de anser att barnen rör på sig mellan 120–150 minuter. 7% (n=8) tycker att deras barngrupp rör på sig över 150 minuter om dagen.

Antal min. Åldersgrup p	Under 30 min	30–60 min	60–90 min	90–120 min	120–150 min	över 150 min	Total- summ a
1–2 år	0	4	4	1	1	0	10
1–3 år	3	12	4	2	1	3	25
1–6 år	2	11	5	6	2	1	27
3–4 år	2	4	3	2	1	0	12
3–5 år	1	16	4	6	1	3	31
4–5 år	0	5	3	3	0	1	12
Totalsumm a	8	52	23	20	6	8	117

Tabell 1

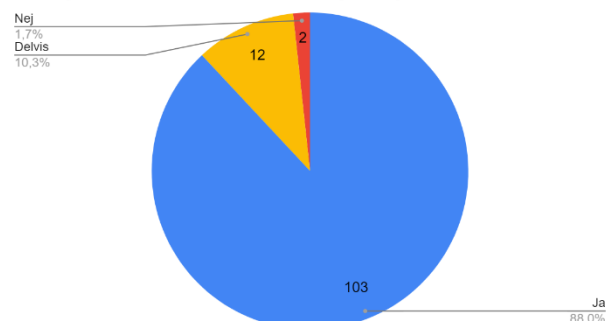
5.1.3. Miljöns betydelse

4. Inspirerar förskolans inomhusmiljö till fysisk aktivitet?



Figur 3

7. Inspirerar förskolans utomhusmiljö till fysisk aktivitet?



Figur 4

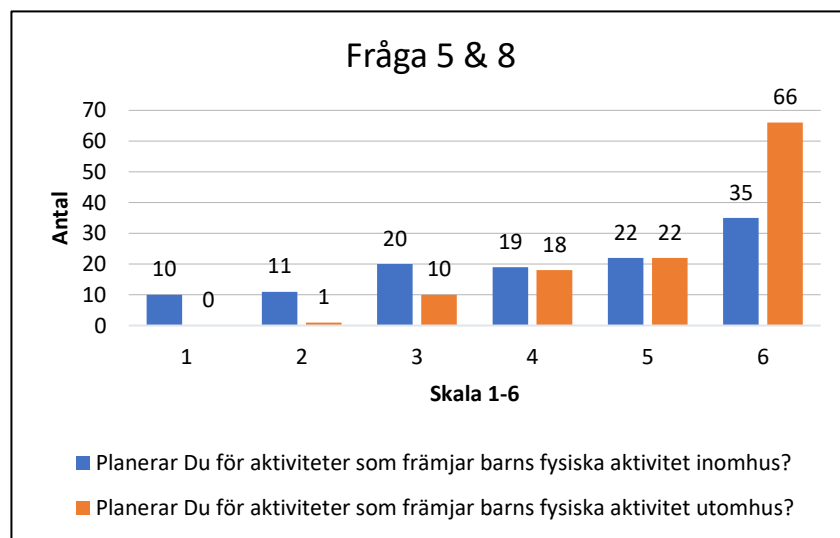
Utifrån resultatet angående inomhusmiljön går det att utläsa ett jämnt fördelat svar. 40% tycker att miljön inte inspirerar till fysisk aktivitet 28% tycker att inomhusmiljön inspirerar varav 33% tycker delvis. De flesta av respondenterna som har svarat nej skriver att rummen är för små, finns inget utrymme samt att barngrupperna är för stora.

Små ytor, dessutom tolereras inte spring inomhus. Inne gör vi andra aktiviteter, ute rör vi på oss.

Små lokaler och många barn.

Resultatet från utomhusmiljön visar istället att merparten av respondenterna tycker att miljön ute inspirerar till fysisk aktivitet. Bland kommentarerna om utomhusmiljön går det att utläsa att de flesta har tillgång till en stor gård, kuperad terräng, möjligheter att göra hinderbana och utmana barn i deras fysiska aktivitet.

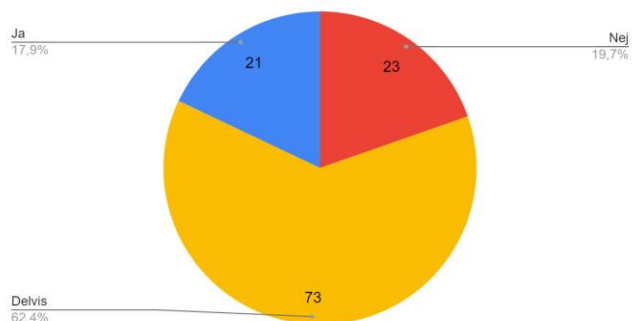
Ute inspireras barnen till att vara fysiskt aktiva, då det finns cyklar, bollar, innebandyklubbor, och klätterställning. Barnen får springa och röra sig fritt på olika underlag. Sandlådekanten inspirerar barnen till att gå balansgång och hoppa.



Figur 5. En skala från 1 till 6 där 1 är instämmer inte alls och 6 är instämmer helt.

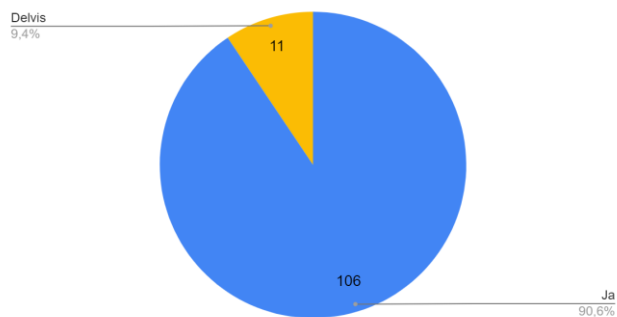
Resultatet visar att 66 pedagoger instämmer helt med att de planerar för aktiviteter som främjar barns fysiska aktivitet utomhus. Tillskillnad från inomhusmiljön där endast 35 pedagoger instämmer helt. Vidare visar resultaten att det är ganska jämnt i kolumn tre till fem.

6. Om barn själva startar aktiviteter inomhus, där de blir andfådda och rosiga om kinderna, uppmuntrar Du dem då till att fortsätta?



Figur 6

9. Om barn själva startar aktiviteter utomhus, där de blir andfådda och rosiga om kinderna, uppmuntrar Du dem då till att fortsätta?



Figur 7

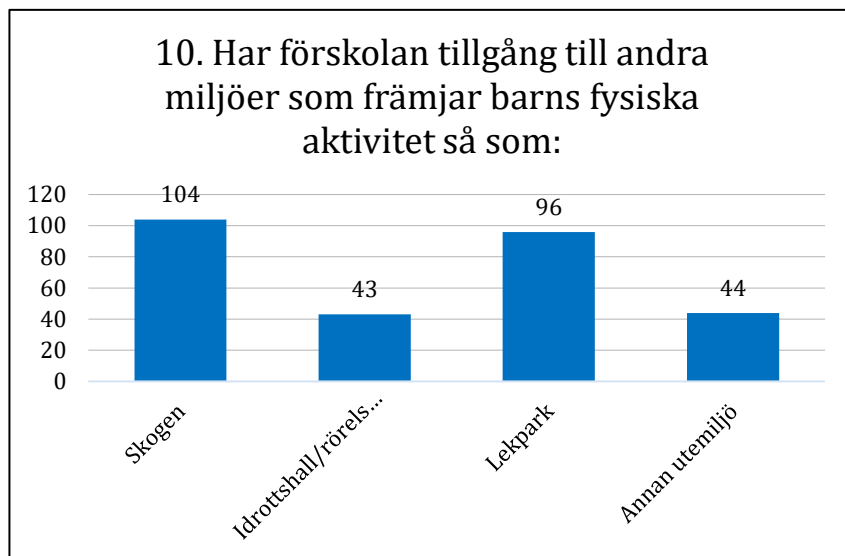
Här visar resultatet att inomhus uppmuntrar 18% av pedagogerna barn till fortsatt rörelse. 20% uppmuntrar inte barn till fortsatt rörelse. Hela 62% har angett att de delvis uppmuntrar barn till fortsatt rörelse beroende på vilken aktivitet det är.

Jag visar mig intresserad och går med i aktiviteten och ställer produktiva frågor.

För inne går vi och springer ute.

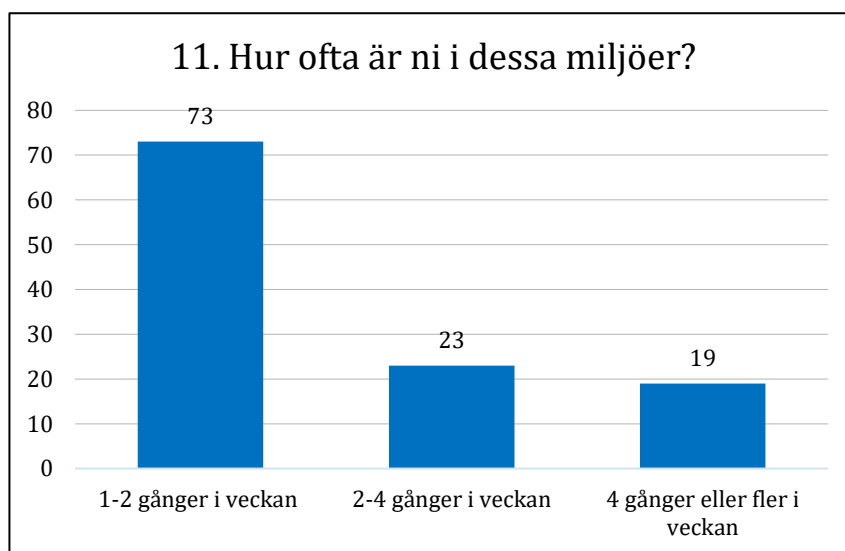
På frågan om de uppmuntrar barn till fortsatt rörelse utomhus är det hela 91% av pedagogerna som har svarat ja.

Beroende på aktivitet. Försöker ge dem tid och rum för sina lekar/aktiviteter, ger förslag på hur utveckling, kollar av att alla känner sig trygga i aktiviteten, är med om jag blir inbjuden.



Figur 8. I denna fråga kunde de kryssa i fler än ett alternativ.

På frågan om förskolan har tillgång till andra miljöer angav alla pedagoger att de hade en eller flera möjligheter att utnyttja dessa för att främja barns fysiska aktivitet. 104 st. kunde utnyttja skogen, 43 st hade tillgång till en idrottshall/rörelsehäll. Hela 96 st hade möjlighet att besöka en lekpark samt 44 st med tillgång till en annan utemiljö.



Figur 9. 115 utav 117 svar då denna ej var obligatorisk.

Majoriteten på 64% svarade att de besökte de olika miljöerna en till två gånger i veckan. 20% svarade att de besökte miljöerna två till fyra gånger i veckan och 17% angav att de besökte miljöerna fyra gånger eller fler i veckan.

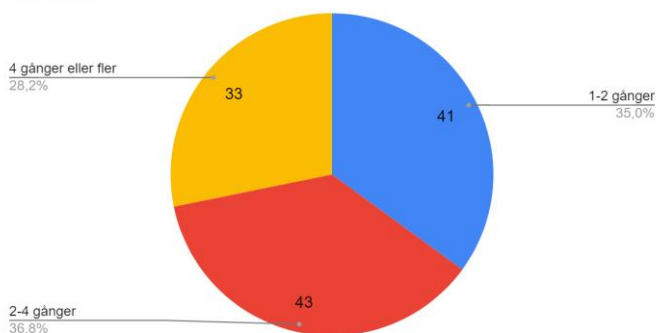
Fråga 12. ”Med obegränsade resurser, hur hade Du utformat förskolans miljö för att främja barns fysiska aktivitet?”

Resultatet visar att de flesta som svarat på denna fråga vill ha större lokaler så att barn kan röra på sig. Många skriver också att tillgång till en idrottshall hade varit bra. Något som många önskar sig när det kommer till utemiljön är klätterställningar och hinderbanor som utmanar barn till att vara fysisk aktiva.

Då hade jag haft material som lätt kan plockas fram och konstruerats olika för att främja fysiken, bygga högre eller lägre, eller med lutning. Till exempel med plankor och stubbar. Inomhus hade jag önskat större ytor för stora rörelser, med material likt en gymnastiksal, med mjuka mattor och plintar för att verkligen utmana fart och rörelseglädje.

5.1.4. Pedagogens roll

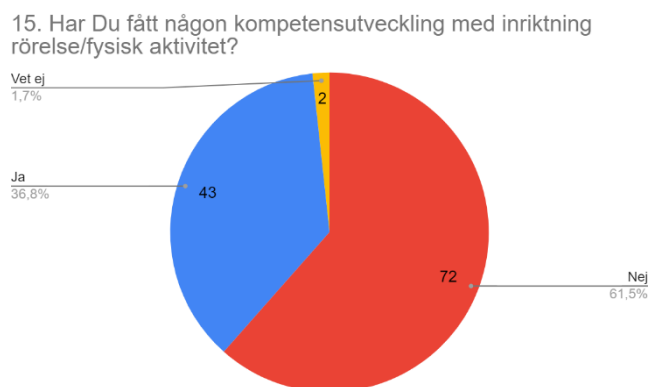
13. Hur ofta under en vecka utövar Du någon form av fysisk aktivitet?



Figur 10

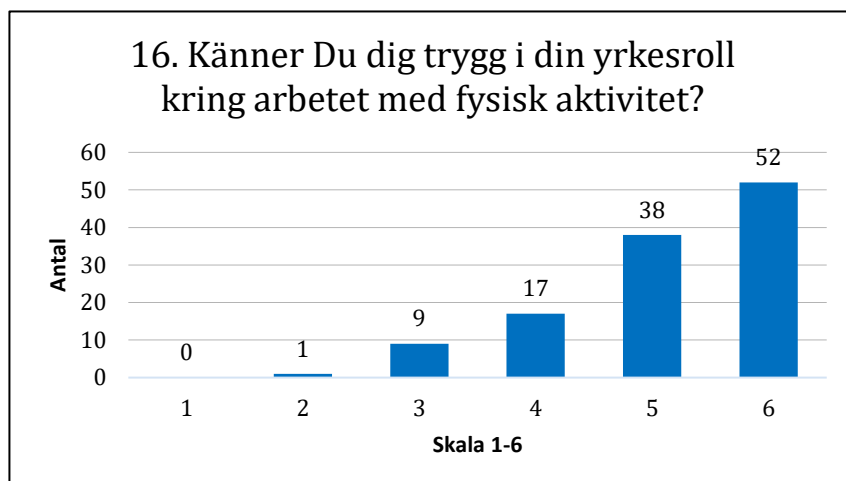
Cirkeldiagrammet visar att 35% av pedagogerna utövar någon form av fysisk aktivitet en till två gånger i veckan. Det är 37% som rör på sig två till fyra gånger i veckan. Slutligen är det 28% som är aktiva fyra gånger eller fler i veckan.

På frågan ”**Har Du något fritidsintresse som innefattar fysisk aktivitet**” är det 86 st som har svarat. Av dessa är det 61 som svarade Ja och 25 st svarade Nej.



Figur 11

Cirkeldiagrammet visar att majoriteten av pedagogerna inte har fått någon form av kompetensutveckling. När vi jämför svaren med år i yrket kan vi ändå se att de som arbetat över 20 år har fått kompetensutveckling. Pedagoger med yrkeserfarenhet mellan 1–20 år har även fått kompetensutveckling men inte i samma utsträckning som de med en yrkeserfarenhet på över 20 år har fått. Som kompetensutveckling är det mest utbildning i miniröris och olika föreläsningar som förekommer i svaren



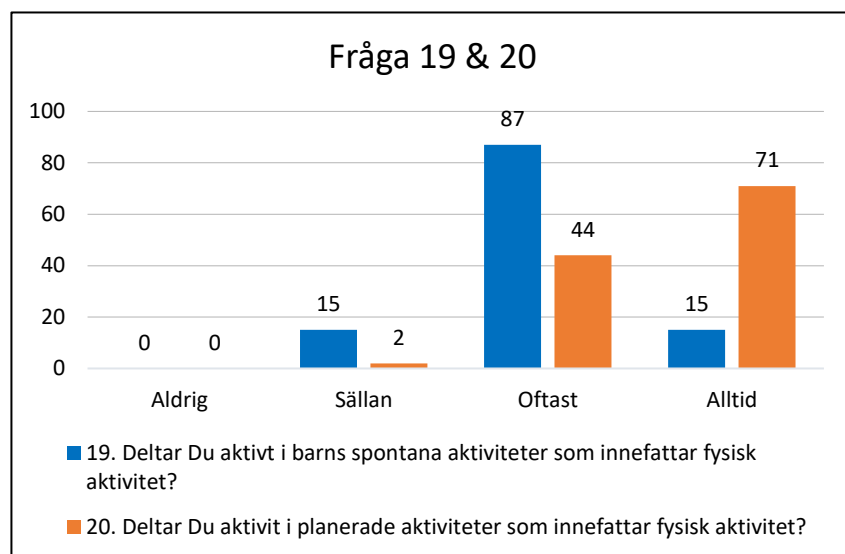
Figur 12. En skala från 1 till 6 där 1 är instämmer inte alls och 6 är instämmer helt

I resultatet syns det att 52 pedagoger instämmer helt när det kommer till om de känner sig trygga i sin yrkesroll kring arbetet med fysisk aktivitet. Av de tio pedagoger som är otrygga i sin yrkesroll kring fysisk aktivitet går det att utläsa från resultatet att alla de har arbetat max 15 år i yrket samt att kompetensutveckling saknas hos dessa personer.



Figur 13. En skala från 1 till 6 där 1 är instämmer inte alls och 6 är instämmer helt

Majoriteten av pedagogerna instämmer helt i vikten att använda sig av fysisk aktivitet i förskolan.



Figur 14

Under de aktiviteter som planeras av pedagoger och i de spontana som barnen själva startar är merparten av pedagogerna oftast eller alltid aktiva i.

5.2. Analys

I det sociokulturella har miljön en stor betydelse för hur barn lär sig. Miljön påverkar barns handlingar och platsen som barn befinner sig i ska vara en plats för interaktion och kreativitet (Lindqvist 1999). Det är den fysiska miljön som sätter begränsningar för barns rörelse- och aktivitetsmöjligheter (Osnes, Skaug & Eid Kaarby 2012). Utifrån resultatet kan vi anta att utomhusmiljön är en plats för interaktion och kreativitet då den fysiska aktiviteten mestadels sker utomhus.

Frågorna som berörde förskolans miljö visade att det förekommer fysisk aktivitet både inomhus som i utomhusmiljön, men den fysiska aktiviteten skedde enligt pedagogerna i högsta grad utomhus. I utomhusmiljön skedde också de flesta planerade aktiviteterna som innefattade någon form av fysisk aktivitet. När det kom till att uppmuntra barn till fortsatt rörelse kan vi tydligt se utifrån svaren att även detta förekom mer i utomhusmiljön. I inomhusmiljön så sker inte detta i samma utsträckning. Vi kan läsa kommentarer som att barn kan slå sig och att det blir en alldeles för hög ljudnivå inomhus. När den fysiska aktiviteten skedde inomhus var de flesta pedagoger överens om att den fysiska miljön hade begränsningar. Begränsningar som stora barngrupper och för små lokaler. Detta

resultat visar att förskolans miljö har olika förutsättningar angående den fysiska aktiviteten.

När barn deltar i ett sammanhang sker ett situerat lärande hela tiden. Ett lärande som sker när kunskapen används i den kontext som är bäst lämpad (Strandberg 2017). En kunskap som bygger på tidigare erfarenheter, erfarenheter där vi vet hur vi ska agera i en speciell kontext. Vi kan utläsa att alla pedagoger svarade att de hade tillgång till andra miljöer som främjar barns fysiska aktivitet. Att förskolorna har möjlighet till att utnyttja dessa externa miljöer gör att de ger barn möjlighet till flera olika rörelseerfarenheter.

Frågorna som berör pedagogens roll visar att kompetensutveckling och fritidsintresse inte har någon betydande roll i hur de ser på den fysiska aktiviteten i förskolan. Näst intill alla pedagoger instämmer helt med att det är viktigt att använda sig av fysisk aktivitet i förskolan. Även om pedagogerna instämmer helt om att det är viktigt med fysisk aktivitet, visar resultatet att barn i alla åldersgrupper inte kommer upp i den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet. Att de flesta av pedagogerna känner sig trygga i sin yrkesroll kring fysisk aktivitet får ses som ett positivt resultat. Att pedagogerna känner en trygghet kring arbetet med fysisk aktivitet menar vi är positivt då barn kan få möjligheter till att vara fysisk aktiva. Pedagogerna har med detta en viktig uppgift i att organisera miljön för barns utveckling och lärande (Lindqvist 1999). Att pedagogernas förhållningssätt till fysisk aktivitet är positivt, att de känner sig trygga leder till ett samspel med barnen. Det är i samspelet som utveckling och lärande sker.

När det kommer till om pedagogerna deltar i aktiviteter som barn startar eller som pedagogerna initierar kan vi se att de flesta oftast eller alltid deltar. När pedagogerna deltar kan detta bidra till att barnen får en ökad kunskap. En ökad kunskap som kan utvecklas i ledning av en med mer kompetens, som en jämnårig kamrat eller i detta fall av en pedagog, alltså den proximala utvecklingszonen (Strandberg 2017).

6. Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultatet kopplat till syfte och frågeställningar samt tidigare forskning. Vidare följer också en metoddiskussion och en slutsats.

6.1.1. Barns rörelse

Då samhällsutvecklingen ser ut som den gör idag har förskolan en ypperlig chans att ge barnen de rörelsebehov som de behöver (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002). Det är många barn som spenderar mestadels av sin vakna tid på förskolan därför har pedagoger stora möjligheter att grundlägga barns rörelsemönster som följer med in i vuxen ålder, vilket Pagels och Raustorp (2013) studie visar. Ändå visar tidigare forskning att barn i dagens förskolor rör på sig alldeles för lite (Fossdal et al. 2018). Detta är även något som vårt resultat visar, att barn i alla åldersgrupper inte uppnår den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet. Precis som världshälsoorganisationen (2019) skriver så ska barn upp till fem år röra på sig minst 180 minuter men ingen av pedagogerna uppgav att barn rör på sig så pass mycket. Totalt är det bara åtta st som svarat att de anser att deras barngrupp rör på sig över 150 minuter om dagen.

En sund själ i en sund kropp erfar barn när de enligt Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) blir förtrogna den egna kroppens rörelsemöjligheter. Att barn då inte uppnår den dagliga rekommendationen är lite oroväckande då barn enligt författarna är i rörelse för att lära känna sin kropp, sin omgivning och sin plats i världen. Även Hultgren (2008) belyser vikten av att barn ska få möjlighet till att vara fysisk aktiva för att stärka sin kropp och känna rörelseglädje som följer barnen genom hela livet. I läroplanen för förskolan står det att "...Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva..." (Skolverket, 2018 s.9). En fråga att ställa sig då är om barn får tid till att känna rörelseglädje när ungefär hälften av alla pedagoger anser att deras barngrupp rör på sig mellan 30 till 60 minuter om dagen.

6.1.2. Miljöns betydelse

Resultatet av studien visar att miljön har en stor betydelse för var pedagogerna planerade in fysisk aktivitet. Det visade sig att de flest av pedagogerna planerar för fysisk aktivitet men att de gärna gör detta utomhus. Vad detta beror på vet vi inte men vi kan anta att det har att göra med hur miljöerna på förskolorna är utformade. Något som även tidigare studier visar, då deras resultat pekar på att barn tenderar att röra på sig mer om de får

spendera sin tid i stora öppna utrymmen (True et al. 2017; Coe 2018). Detta kan möjligen vara en bidragande faktor till att pedagoger oftast planerar för fysisk aktivitet utomhus. I resultatet går det att utläsa att utomhusmiljön har mycket större utrymmen och mer tillgång till material som främjar barns fysiska aktivitet.

Vi har en stor gård med mycket plats för spring och olika aktiva lekar. Cyklar och annat material som utmanar dem fysiskt. Både som vi pedagoger introducerar men också som de själva kan ta fram.

Men bara för att barn tenderar att röra på sig mer utomhus får pedagogerna inte glömma bort att de även kan skapa möjligheter inomhus. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) belyser att pedagogerna måste kunna vara påhittig och använda de resurser som finns tillgängliga. Grindberg och Langlo Jagtøien skriver vidare att de båda miljöerna ska ses ihop, att de kompletterar varandra och fungerar som en helhet.

Det visade sig också att miljön hade en stor betydelse på huruvida de uppmuntrade barnen till att vara fysisk aktiva eller inte. Precis som Sollerhed (2017) skriver så initierar pedagogerna oftast tillsammans aktiviteter inomhus. Resultatet i vår studie stärker det som Sollerhed pratar om.

Vi anser att inomhusmiljön bör skapa studiero. Fysisk aktivitet får de ute då vi är ute 80% av tiden.

den pedagogiska inomhusmiljön passar bäst för lugnare aktiviteter och rummen är rätt små.

Vidare visar också vårt resultat att det finns rum i förskolan som har begränsningar så som storlek och möblering men även bestämda regler som stoppar barnen till att vara fysisk aktiva inomhus. Davidsson (2008) uttrycker också att det finns regler i förskolan som är till för att skydda barn. Att ett rum har olika begränsningar som kan stoppa barn till att vara fysik aktiva är även något som True et al. (2017) nämner i sin studie. De

skriver att barn som har tillgång till stora lokaler har större chans till att utveckla sina motoriska färdigheter.

”Regeln” på förskolan är att man inte får springa och ”härja” inomhus...

Inne är det ofta mycket saker och trånga utrymmen.

Förskolorna hade även tillgång till externa miljöer för att främja barns fysiska aktivitet. Utifrån resultatet kan vi se att de nyttjar dessa miljöer i alla fall minst en gång i veckan. När barn får möjlighet till att vara i dessa miljöer som är viktiga för deras motoriska utveckling kan vi anta att ett situerat lärande sker då pedagogerna använder den kontext som är bäst lämpad för fysisk aktivitet (Strandberg 2017). Faskunger (2008) och Boldemann et al. (2011) poängterar att dessa närmiljöer är oerhört viktiga för barnen. Vidare skriver de att barn även ska få möjlighet till att röra sig i kuperad terräng för att öka sin fysiska aktivitet. Detta är även något läroplanen för förskolan trycker på att ”Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer... (Skolverket, 2018 s.9). Att så många då har tillgång till en skog får ses som ett positivt resultat då barnen har en möjlighet till detta när de får vistas i skogen.

Med obegränsade resurser, hur hade Du utformat förskolans miljö för att främja barns fysiska aktivitet var en fråga som besvarades som en påse gott och blandat! Att förändra både inomhus- och utomhusmiljön till det bättre. Det var intressant att läsa alla svaren och det var spännande att se att det var så många som ville ändra utemiljö. Vi trodde att de flesta svaren skulle fokusera på inomhusmiljön och vilka förändringar som kunde ske där.

6.1.3. Pedagogens roll

Resultatet visar att det inte finns några tydliga kopplingar mellan pedagogens kompetens gällande fysisk aktivitet och hur de ser på den fysiska aktiviteten i förskolan. När det kommer till kompetensutveckling och trygghet i arbetet med fysisk aktivitet visar det

övergripande resultatet, att pedagogerna är trygga i arbetet. Vi kan dock se att de tio pedagoger som känner sig osäkra i arbetet kring fysisk aktivitet ej har fått någon kompetensutveckling och de har arbetat i max 15 år.

I True et al. (2017) studie framkom det att pedagoger med högre utbildning har fått mer kunskap om hur förskolemiljön påverkar barns rörelsemönster. Vårt resultat motsäger sig lite av vad denna studie säger men vi kan inte med säkerhet veta om det stämmer eftersom det bara är ett fåtal barnskötare som har medverkat i vår studie.

Tidigare forskning visar att pedagogens förhållningssätt till fysisk aktivitet påverkar i vilken utsträckning barn erbjuds rörelseaktivitet (Fossdal et al 2018; Cheung 2019). Är pedagogen positiv och intresserad för det så tenderar barn att röra på sig mer. I vårt resultat kan vi inte veta om barn rör på sig mer men vi kan tydligt se att merparten av pedagogerna som svarat har ett positivt förhållningssätt till den fysiska aktiviteten. Vi kan då med detta anta att barnen får en betydligt större chans till att röra på sig än om de flesta pedagogerna hade svarat att de inte bryr sig om den fysiska aktiviteten. Barn gör inte som vi säger utan som vi gör och då är det ännu viktigare att vi pedagoger visar att vi är intresserade och på det sättet får med barnen.

Den proximala utvecklingszonen innebär att människor i varje situation de befinner sig i har möjlighet att ta över och ta till sig kunskaper från sina medmänniskor i samspelssituationer (Lindqvist 1999). När de flesta av pedagogerna svarar att de oftast eller alltid deltar i barns spontana aktiviteter som i de planerade aktiviteterna initierat av pedagogerna sker ett samspel. För de yngsta barnen är en anpassad fysisk miljö och en engagerad pedagog guld värd. När de på egen hand och tillsammans med en vuxen får undersöka och experimentera med den egna kroppen (Osnes, Skaug & Eid Kaarby 2012). Barnen kan, när de vuxna är med, lära sig ännu mera. I ett samspel så växer barns förmåga att hjälpa varandra då de ingår i en gemenskap där samspel är en del av vardagen (Strandberg 2017).

Vi undrar hur det kan komma sig att pedagogerna är mer aktiva i de planerade aktiviteterna än i barns spontana aktiviteter. Varför känner pedagogerna att det inte är lika viktigt att vara delaktig i det spontana? En tanke var att de kanske inte har tillräckligt med kompetensutveckling men då tänker vi att svaren borde ha varit annorlunda i de planerade aktiviteterna. Annerstedt (1990) och Sollerhed (2017) skriver att det inte räcker att pedagogerna har en nyfikenhet inom den fysiska aktiviteten utan det krävs även goda

ämneskunskaper. Goda ämneskunskaper tänker vi att pedagogerna får när de har fått någon form av kompetensutveckling. I vårt resultat kan vi dock inte utläsa om kompetensutveckling har någon markant betydelse.

6.2. Metoddiskussion

Det finns både fördelar och nackdelar med att använda sig av en enkätstudie. En fördel är att det går relativt snabbt att redovisa sitt resultat eftersom resultatet kommer in i färdiga diagram när Google formulär används. En annan fördel med vår enkät är att det var inget tidskrävande för respondenterna och att de själva kunde välja när de ville svara.

Precis som Eliasson (2017) skriver så är förberedelser väldigt viktigt när en kvantitativ undersökning görs. Även om vi ansåg att vi hade förberett oss väl och hade allt under kontroll så insåg vi i efterhand att vissa saker hade kunnat göras bättre. En begränsning vi nu inser i vårt arbete är att vi inte riktigt kunde utläsa om det fanns ett samband mellan kompetensutveckling och hur trygg pedagogerna kände sig i sin yrkesroll i den utsträckning som vi ville. I enstaka svar kunde vi se att kompetensutveckling spelade en roll i hur trygg pedagogerna kände sig. Vi kan dock inte veta exakt om det är kompetensutvecklingen som spelar någon roll eller om det är andra faktorer som ligger bakom svaren. Det hade då varit spännande att göra en kvalitativ studie för att få ett mer djupgående svar. Frågorna som handlade om vad pedagogen gjorde på sin fritid hade ingen betydande roll i hur de svarade i resterande frågor.

Vi hade även en tanke från början att jämföra förskollärare och barnskötarens svar men då de flesta som svarade var förskollärare gick inte denna jämförelse att göra. Nu i efterhand så inser vi att vi skulle ha uppmanat fler barnskötare att medverka för att kunna göra denna jämförelse, då hade vårt resultat kanske sett annorlunda ut.

6.3. Slutsats

Utifrån svaren från pedagogerna kom vi fram till att miljön i dagens förskola har olika förutsättningar till att främja barns fysiska aktivitet. Vårt resultat visar tydligt att inomhusmiljön har olika begränsningar så som regler och normer. När det kommer till utomhusmiljön kan vi inte se att den hindrar barn till att vara fysiskt aktiva. Något som

vi har tänkt på när vi skrivit vårt examensarbete är om det är miljön som egentligen begränsar eller om det är vi pedagoger som bara ser hinder och inte möjligheter? Varför finns vissa regler inomhus, behövs dem eller det är bara något som ska vara där för att?

Pedagogens förhållningssätt ger barn förutsättningar till att främja den fysiska aktiviteten. Vårt resultat visar att de flesta av pedagogerna som svarat har en positiv inställning till fysisk aktivitet och de anser att användningen av fysisk aktivitet är viktigt. Detta kan bidra till att barn får vara fysiskt aktiva.

När vi kommer ut i arbetslivet är det viktigt att vi tänker på hur vårt förhållningssätt påverkar barns möjligheter till att vara fysiskt aktiva. Visar vi oss genuint intresserade och är förebilder kring den fysiska aktiviteten så skapar vi de bästa förutsättningarna för barnen på förskolan.

6.4. Vidare forskning

Då denna studie bygger på en kvantitativ metod skulle det vara intressant att använda sig av intervjuer och observationer för att få en djupare förståelse av det valde ämnet. När studien genomfördes antog vi att kompetensutvecklingen skulle ha en stor betydelse i hur pedagogerna såg på den fysiska aktiviteten. Detta var något som vi inte såg i vårt resultat. Därför hade det varit intressant att intervjua ett visst antal pedagoger med kompetensutveckling och ett visst antal utan för att undersöka om kompetensutveckling verkligen spelar roll.

Referenslista

- Annerstedt, C. (1990). Idrottsämnet och idrottsläraryrollen i Annerstedt, C. (red.) *Undervisa i idrott idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur ss. 61–71
- Annerstedt, C., Nilsen, A-B. & Nilsen T.A. (1990) Motorisk utveckling och inläring ur pedagogiskt perspektiv i Annerstedt, C. (red.) *Undervisa i idrott idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur ss. 72–91
- Boldemann, C., Dal, H., Mårtensson, F., Cosco, N., Moore, R., Bieber, B., Blennow, M., Pagels, P., Raustorp, A., Webster, U. & Söderström, M. (2011). Preschool outdoor play environment may combine promotion of children's physical activity and sun protection. Further evidence from Southern Sweden and North Carolina. *Science & Sport*. Vol 26, Nr 2 ss. 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.01.007>
- Cheung, P. (2019). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active? *European Physical Education Review*. <https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1177/1356336X19835240>
- Christoffersen, L, & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Coe, D.P. (2018). Means of Optimizing Physical Activity in the Preschool Environment. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1177/1559827618818419>
- Davidsson, B. (2008). Skolans olika rum och platser sett ur barns perspektiv i Sandberg, A. (red.) *Miljöer för lek, lärande och samspel*. Lund: Studentlitteratur. ss. 37–62

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaparna*. Lund: Studentlitteratur.

Ekblom-Bak, E. & Hellenius, M.-I., (2010). *Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet*. *Läkartidningen*. Vol 107, Nr 9 ss. 587–588.

http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/1/13864/LKT1009s587_588.pdf

[2019-05-28]

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

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/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggda-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf> [2019-05-28]

Fjørtoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal*. Vol 29, Nr 2 ss. 111–117.

<http://www.imaginationplayground.com/images/content/3/0/3002/The-Natural-Environment-As-A-Playground-For-Children-The-Impac.pdf> [2019-09-05]

Folkhälsomyndigheten. (2012). *Stillasittande och ohälsa*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf> [2019-09-06]

Fossdal, T.S., Kippe, K., Handegård, B.H., & Lagestad, P. (2018) “Oh oobe doo, I wanna be like you” associations between physical activity of preschool staff and preschool children. *PlosOne* vol 13. Nr 11 ss. 1–16.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208001>

Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Hultgren, S. (2008). *Fysisk aktivitet. Folkhälsa. Beteendeförändringar. En beteendevetenskaplig betraktelse*. Uppsala: Data & Skapa.

Langlo Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C., (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Gyldendal Norsk Forlag och Multicare förlag.

Lindqvist, G. (red.) (1999) *Vygotskij och skolan. Texter ur Lev Vygotskijs Pedagogiska psykologi kommenterade som historia och aktualitet*. Lund: Studentlitteratur.

Mårtensson, F. (2013). Vägledande miljödimensioner för barns utomhuslek. *Socialmedicinsk Tidskrift*. Vol 90, Nr 4. ss. 502–509.

<http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1027/835> [2019-09-05]

Osnes, H., Skaug, H.A., Eid Kaarby, K.M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. Lund: studentlitteratur.

Pagels, P. & Raustorp, A. (2013). Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk Tidskrift*. Vol 94. Nr 4 ss. 510–517.

<http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1023/829> [2019-09-05]

Raustorp, A., Pagels, P., Boldemann, C., Cosco, N., Söderström, M. & Mårtensson, F. (2012). Accelerometer Measured Level of Physical Activity Indoors and Outdoors

During Preschool Time in Sweden and the United States. *Journal of Physical Activity and Health*, (9), ss. 801–808. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21952100> [2019-09-05]

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan Lpfö: 18*. Stockholm: Norstedts Juridik.

Sollerhed, A-C. (2017). *Fysisk aktivitet en universalmedicin: förutsatt att man tar den!* Kristianstad: Kristianstad University press. <http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:1105751/FULLTEXT01.pdf> [2019-09-05]

Strandberg, L. (2017). *Vygotskij i praktiken – Bland plughästar och fusklappar*. Stockholm: Nordstedts Akademiska förlag.

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Tandon, P.S., Saelens, B.E., Zhou, C. & Christakis, D.A. (2018). A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (15), ss. 1-7. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112463>

True, L., Allor Pfeiffer, K., Dowda, M., Williams, H.G., Brown, W.H., O'Neill, J.R. & Pate, R.R. (2017). Motor competence and characteristics within the preschool environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol 20. Nr 8 ss. 751–755. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.019>

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

Vygotsky, L. S., (1978), *Mind in society*, Harvard University Press, London.

World Health Organization WHO, (2010) *Global recommendations on Physical Activity for health*.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y [2019-09-10]

World Health Organization WHO, (2019) *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [2019-09-13]

Bilaga 1 - Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter som studerar vår sjunde och sista termin på förskolläraryrket vid Högskolan Kristianstad. Detta innebär att vi just nu skriver vårt examensarbete och vi har valt att skriva om fysisk aktivitet i förskolan.

För att vi ska kunna studera detta har vi valt att göra en enkätundersökning som vi gärna vill att Du ska medverka i.

Med enkätundersökningen vill vi undersöka om förskolans pedagogiska miljö inbjuder till rörelseaktivitet samt på vilket sätt pedagogerna ger barnen förutsättningar till att främja den fysiska aktiviteten. Med fysisk aktivitet/rörelse menar vi sådana aktiviteter som främjar barns fysiska hälsa.

Det är helt frivilligt att delta i enkäten och Du har rätt till att avbryta och stänga ner enkäten när Du vill. När du väljer att svara på enkäten och sedan skickar in det ses detta som ett samtycke till att vara med i studien. Du som svarar på enkäten förblir anonym på så sätt att varken Ditt namn eller vilken förskola Du arbetar på kommer framgå i enkäten eller i examensarbetet då Google formulär inte kan spåra just Ditt svar.

Enkätsvaren kommer enbart att granskas utav oss som genomför studien samt att handledaren och examinatorn också kan få tillgång till enkätsvaren. När examensarbetet har blivit godkänt kommer Ditt svar att raderas.

Ni är välkomna med frågor eller om ni har några funderingar på mail

Betty Carlsson: betty.carlsson0010@stud.hkr.se

Helèn Ragnarsson: helen.ragnarsson0017@stud.hkr.se

Handledare på Högskolan Kristianstad: Björn Cronquist

Mail: bjorn.cronquist@hkr.se

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Bilaga 2 - Enkätfrågor

Enkätundersökning – Fysisk aktivitet i förskolan

1. Vilken utbildning har du?

Förskollärare Barnskötare Annat _____

2. År i yrket

1-5 5-10 10-15 15-20 20 →

3. Vilken åldersgrupp arbetar Du med? (Välj det alternativ som ligger närmast)

1-2 år 1-3 år 1-6 år 3-4 år 3-5 år 4-5 år

4. Inspirerar förskolans inomhusmiljö till fysisk aktivitet?

Med fysisk aktivitet menar vi pulshöjande aktiviteter där barn blir rosiga om kinderna

Ja Nej Delvis

Vid ja: Beskriv kortfattat varför inomhusmiljön inspirerar till fysisk aktivitet

Vid Nej: Beskriv kortfattat varför inomhusmiljön inte inspirerar till fysisk aktivitet

Vid delvis: Beskriv varför

5. Planerar Du för aktiviteter som främjar barns fysiska aktivitet inomhus?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt

6. Om barn själva startar rörelseaktivitet inomhus, där de blir andfådda och rosiga om kinderna, uppmuntrar Du dem då till att fortsätta?

Ja Nej Delvis

Vid ja: Beskriv kortfattat hur du uppmuntrar dem

Vid nej: Beskriv kortfattat varför du inte uppmuntrar dem

Vid delvis: Beskriv varför

7. Inspirerar förskolans utomhusmiljö till fysisk aktivitet?

Ja Nej Delvis

Vid ja: Beskriv varför utomhusmiljön inspirerar till fysisk aktivitet

Vid Nej: Beskriv kortfattat varför utomhusmiljön inte inspirerar till fysisk aktivitet

Vid delvis: Beskriv varför

8. Planerar Du för aktiviteter som främjar barns fysiska aktivitet utomhus?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt

9. Om barn själva startar aktiviteter utomhus, där de blir andfådda och rosiga om kinderna, uppmuntrar Du dem då till att fortsätta?

Ja Nej Delvis

Vid ja: Beskriv kortfattat hur Du uppmuntrar dem

Vid nej: Beskriv kortfattat varför Du inte uppmuntrar dem

Vid delvis: Beskriv kortfattat varför

10. Har förskolan tillgång till andra miljöer som främjar barnens fysiska aktivitet

så som:

Skogen Idrottshall/Rörelsehäll Lekpark Annan utemiljö?

11. Hur ofta är ni i dessa miljöer?

1-2 gånger i veckan 2-4 gånger i veckan 4 gånger eller fler i veckan

12. Med obegränsade resurser, hur hade Du utformat förskolans miljö för att främja barns fysiska aktivitet?

-

13. Hur ofta under en vecka utövar Du någon form av fysisk aktivitet?

Så som träna på gym, promenader, cykling, simning etc

1-2 gånger 2-4 gånger 4 gånger eller fler

14. Har Du något fritidsintresse som innefattar fysisk aktivitet?

Som t.ex. barnledare, fotbollstränare etc

15. Har Du fått någon kompetensutveckling med inriktning rörelse/fysisk aktivitet?

Ja

Nej

Vet ej

Vilken kompetensutveckling har Du fått?

16. Känner Du dig trygg i din yrkesroll kring arbetet med fysisk aktivitet?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt

17. Anser Du att det är viktigt att använda sig utav fysisk aktivitet i förskolan?

Instämmer inte alls 1 2 3 4 5 6 Instämmer helt

18. Hur många minuter anser Du att barnen i din barngrupp rör på sig under en dag där de blir andfådda och rosiga om kinderna?

Under 30 minuter 30-60 60-90 90-120 120-150 över 150

19. Deltar Du aktivt i barns spontana aktiviteter som innefattar fysisk aktivitet?

Alltid Oftast Sällan Aldrig

20. Deltar Du aktivt i planerade aktiviteter som innefattar fysisk aktivitet?

Alltid Oftast Sällan Aldrig