

*Merete Haugen*

**25.06.14**

# MASTEROPPGAVE I FØRSKOLEPEDAGOGIKK

Problemstilling

**Hvordan forholder barnehagen seg til barn som er  
fysisk inaktive?**



## Forord

Det har vært et hektisk, men samtidig et lærerikt år. Å skrive denne oppgaven har vært en læringsprosess på flere måter. Først og fremst har det vært en faglig læringsprosess på temaet, men også en læringsprosess i det å skrive en slik oppgave i forhold til struktur og metode. Det har gitt meg innsikt i det å gjøre en kvalitativ studie, samt hvilke resultater jeg kan trekke frem av empiri.

Jeg ønsker å takke den tålmodige veilederen min Olav Bjarne Lysklett for god veiledning og råd på veien. Han har gitt meg gode og avklarende svar ved prosjektets begynnelse og han har kommet med inspirerende innspill gjennom hele prosessen. Takk til mine medstudenter for nyttige og nødvendige støtte i løpet av prosessen.

Takk til min familie som har gitt meg tid til å gjøre dette studiet, og til arbeidsgiver som har gitt meg mulighet til å gjennomføre mastergraden.

Til slutt vil jeg takke alle dere som har lest gjennom oppgaven, gitt meg gode råd og tips underveis.

Verdal, 25. juni 2014

Merete Haugen

# Innhold

Forord.....	I
Innhold .....	II
1.0 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling .....	1
1.2 Min forforståelse av temaet.....	1
1.3 Hvorfor bør barn være i aktivitet? .....	1
1.4 Begreper .....	2
1.5 Oppgavens oppbygging .....	2
1.6 Problemstilling.....	2
1.7 Begrensinger.....	3
2.0 Teori.....	4
2.1 Fysisk aktivitet .....	4
2.2 Rammeplanen .....	9
2.3 Kroppslighet / bevegelses-erfaring .....	9
2.4 Lek .....	10
2.5 Motivasjon / mestring .....	11
2.6 Affordances / fysiske miljø .....	11
2.7 Pedagogisk ledelse .....	12
2.8 Barnets nettverk / Bronfenbrenner .....	13
2.9 Familie og foreldresamarbeid .....	14
3.0 Metode .....	16
3.1 Fenomenologisk studie .....	16
3.1.1 Forskerrollen .....	16
3.1.2 Det kvalitative forskningsintervjuet .....	17
3.1.3 Validitet .....	17
3.1.4 Etikk .....	18

3.2 Design .....	18
3.2.1 Utvalg.....	19
3.2.2 Planlegging og forarbeid til datainnsamlingen.....	19
3.2.3 Intervjuguide .....	20
3.2.4 Lydopptak .....	20
3.2.5 Gjennomføring av intervjuene .....	21
3.3 Transkripsjon og analyse .....	21
3.3.1 Presentasjon av funn .....	22
3.4 Erfaring fra datainnsamlingen .....	22
3.5 Validitet .....	23
3.6 Etikk .....	24
4.0 Funn og drøfting .....	25
4.1 Hvordan kommer inaktiviteten til uttrykk? / Hva kjennetegner de fysisk inaktive barna?.....	25
4.1.1 Drøfting.....	27
4.2 Settes det inn spesielle tiltak for de fysiske inaktive barna?.....	29
4.2.1 Drøfting: .....	31
4.3 Hvordan involvere foreldrene? .....	34
4.3.1 Drøfting.....	35
4.4 Kompetansen og holdninger til personalet.....	37
4.4.1 Drøfting.....	38
5.0 Konklusjon .....	41
5.1 Hvordan forholder barnehagen seg til barn som er fysisk inaktive: .....	41
5.2 Oppsummering:.....	42
Referanseliste.....	44
Vedlegg 1: Informasjon om masteroppgaven .....	I
Vedlegg 2: Intervjuguide .....	II

# 1.0 Innledning

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

I dag er det en alminnelig oppfatning at samfunnet ønsker å øke det generelle aktivitetsnivået i befolkningen. Viktigheten for *barn* å være i fysisk aktivitet, danner bakgrunnen for valg av problemstilling. Barn som ofte blir sittende stille både inne og ute, uten å være i særlig fysisk aktivitet, er av bekymring. De fysisk inaktive barna som jeg har valgt å omtale de som. Vi vet at gode holdninger og vaner dannes allerede fra vi er små, og å fremme glede over å være i fysisk aktivitet fra vi er små vil legge grunnlaget for et aktivt liv som voksne. Det handler om, slik jeg ser det, å ha en livsstil hvor fysisk aktivitet er en naturlig del av hverdagen.

## 1.2 Min for forståelse av temaet

Masterstudiet «fysisk aktivitet, helse og fysisk miljø i barnehagen» ved DMMH har gitt meg kunnskap om nyere forskning og teoretiske perspektiv innenfor området. Mitt engasjement og interesse ligger i å kunne danne et godt grunnlag for god livstil og god helse gjennom fysisk aktivitet. Jeg har også en personlig interesse for fysisk aktivitet og trening.

## 1.3 Hvorfor bør barn være i aktivitet?

Menneskekroppen er skapt for bevegelse. Slik samfunnet har utviklet seg i dag bruker folk flest tiden til stillesittende aktiviteter. Tidligere fysisk aktivitet har blitt erstattet med stillesittende aktiviteter foran tv og pc. Teknologien har tatt fra oss mye av hverdagsaktiviteten og gjort oss mere passive, som blant annet transportmidler. De fleste voksne blir mindre fysisk aktive enn hva helsemyndighetenes anbefalinger (Andersen, Hansen, Kolle, Steene-Johannessen, Børsheim & Holme, 2009). Regelmessig fysisk aktivitet er viktig, både for å opprettholde god helse, og for å forebygge en rekke sykdommer og plager både i barndommen og i voksen alder. Det viser seg at bare en av fem nordmenn er fysisk aktive i tråd med helsedirektoratet sine anbefalinger om 30 minutter daglig aktivitet (Helsedirektoratet, 2009). Barns helse er viktig for hvordan barndommen oppleves, men også like viktig for hvordan helsen blir i voksen alder. Det er en klar sammenheng mellom foreldrenes sosiale og økonomiske bakgrunn og hvordan helsen utvikler seg (Osnes, Skaug & Kaarby, 2010). Slik blir barns regelmessige og varierte fysiske aktivitet nødvendig for barns normale vekst og utvikling. Regelmessig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene vil kunne motvirke en rekke plager og sykdommer, og har dermed stor betydning for helsen i

oppveksten og senere i livet. Norske helsemyndigheter anbefaler barn og unge til å være minst 60 minutter i fysisk aktiv hver dag (Helsedirektoratet, 2009).

Barnehagen har blitt en vesentlig del av barndommen til de fleste barn. Den er arena hvor man i stor grad kan påvirke barns utvikling på ulike områder. I rammeplanen står det blant annet at «Barnehagen skal ha en helsebringende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller» (Kunnskapsdepartementet (KD) 2011, s. 8). Barnehagen blir dermed en arena for å sette fokuset på helsefremmende tiltak og bidra til forebygging av fysisk inaktivitet.

### **1.4 Begreper**

Begreper som gjentar seg gjennom oppgaven vil være fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet. Jeg vil her gå litt nærmere inn på disse begrepene.

Fysisk aktivitet kan forstås som «enhver kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Haga, 2004, s. 117). Det vil i denne sammenheng være snakk om grovmotoriske ferdigheter som innebærer bruk av store muskelgrupper og av hele kroppen. De fleste former for fysisk aktivitet kan klassifiseres som grovmotoriske (Fiskum, 2004).

Fysisk inaktivitet har jeg valgt å betegne med de barn som ikke oppnår den anbefalte aktivitetsnivået som helsedirektoratet gir. Det omhandler de barn som er mye i ro, og ser ut til å være i lite fysisk aktivitet. Dette er det motsatte av fysisk aktivitet, altså lite bruk av grovmotoriske bevegelser og store muskelgrupper.

### **1.5 Oppgavens oppbygging**

Først presenteres aktuell teori knyttet opp mot problemstillingen. Videre beskriver jeg metoden som har blitt brukt i forskningen og hvordan jeg har fremgått for å få svar på problemstillingen. I kapittel 4 presenteres de funn som har kommet frem under hvert forskningsspørsmål, samt drøfting opp mot teori. Til slutt trekkes en konklusjon ut fra forskningen og relevante spørsmål til videre forskning stilles.

### **1.6 Problemstilling**

Etter noen runder for å klare å bryte ned temaet til hva jeg egentlig hadde lyst til å finne ut kom jeg frem til denne problemstillingen:

### ***Hvordan forholder barnehagen seg til barn som er fysisk inaktive?***

Ut fra den kom jeg frem til 5 forskningsspørsmål som dekket opp under problemstillingen.

Disse dannet utgangspunktet for intervjuguiden.

1. Hvordan kommer den fysiske inaktiviteten til uttrykk?
2. Hva kjennetegner de fysisk inaktive barna?
3. Settes det inn spesifikke tiltak på de fysisk inaktive barna?
4. Hvilke tiltak gjør de i barnehagen og hvordan involverer de foreldrene?
5. Hvilken kompetanse og holdninger er det hos de ansatte i barnehagen på området?

### ***1.7 Begrensinger***

Jeg har valgt å begrense oppgaven til å omhandle de fysisk inaktive barna og barnehagens rolle knyttet opp mot temaet.

Oppgaven er skrevet på bakgrunn av empiri i en kvalitativ studie, hvor jeg har intervjuet fire barnehagelærere.

## 2.0 Teori

I teorikapitlet vil jeg ta for meg ulike teoretiske perspektiver som belyser problemstillingen. Innledningsvis har jeg valgt å fokusere forskning på fysisk aktivitet. Videre har jeg valgt å se på ulike faktorer som stimulerer til fysisk aktivitet i barnehagen og hva som er viktig for barn for å være i fysisk aktivitet. Jeg vil deretter belyse teorier som belyser de ansattes rolle rundt de fysisk inaktive barna. Herunder der pedagogisk ledelse og foreldresamarbeid.

### 2.1 Fysisk aktivitet

Det er økende bekymring for utviklingen av barn og unges livstil og helse. Dette sees særlig i sammenheng mellom økning i tiden vi bruker på stillesittende aktivitet, og vår moderne livsstil (Helsedirektoratet, 2011). Grunnlaget for en fysisk aktiv livsstil etableres gjennom erfaring med kropp og bevegelse i barneårene (Osnes m.fl., 2010). Kroppsbruk er en viktig framgangsmåte for å lære om verden (KD, 2011). På grunnlag av dette vil fysisk aktivitet være særdeles viktig for barn i barnehagealder. Fysisk aktivitet i barnehagen fremmer utviklingen av grunnleggende motoriske ferdigheter som gir barnet mestring over egen kropp i ulike miljøer. En av barnehagens hovedoppgaver er å tilrettelegge for at barn får være i fysisk aktivitet og allsidig bevegelse (Wilhelmsen, 2010). Helsedirektoratet har utarbeidet anbefalinger for hvor aktive barn bør være hver dag. Anbefalingene sier at barn bør være fysisk aktiv i 60 minutter daglig i moderat til høyt aktivitetsnivå. Det er aktivitet som tilsvarer rask gange, eller andre aktiviteter som medfører betydelig økt hjerterefrekvens (Helsedirektoratet, 2011).

Forskning på konsekvensene av fysisk inaktivitet hos barn finnes det lite av, men man kan relatere det til den forskningen som omhandler de konsekvenser lite fysisk aktivitet kan gi i voksen alder. Helsedirektoratet gir et lite sammendrag av viktigheten av fysisk aktivitet og helsegevinsten man oppnår slik:

*«Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling, og for normal utvikling av funksjonelle kvaliteter som motoriske kompetanse, muskelstyrke og kondisjon. Spesifikk har fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalderen gunstige metabolske effekter og påvirker utviklingen av fettvev, skjelett, sener, leddbånd og brus. Studier viser også at deltakelse i fysisk aktivitet og idrett er assosiert med lavere hyppighet av psykososiale helseproblemer» (Helsedirektoratet, 2011, s. 16).*



Helsedirektoratet ser inaktivitet, stillesittende og dårlig kosthold som årsak til fedmeepidemien. Dette kan på sikt føre til flere typer livsstilssykdommer, noe som er en stor utfordring for samfunnet (Helsedirektoratet, 2009; Haga, 2011). Forskning viser at et lavt fysisk aktivtetsnivå er en viktig årsak til overvekt og fedme allerede i førskolealder (Perlhagen, Flodmark, & Hernell, 2007). 6-åringene er inaktive i omlag 6.5 timer pr. dag (Helsedirektoratet, 2011). Dette gir grunnlag for at aktiviteten bør økes. Det er urovekkende at antall timer inaktivitet øker, og det er en drastisk økning med alder (Helsedirektoratet, 2011). Blant 6-åringene tilfredsstillt 87% av jentene og 96 prosent av guttene anbefalingene om fysisk aktivitet. Blant 9-åringene tilfredsstillt 69 prosent av jentene og 86 prosent av guttene anbefalingen. Mens tilsvarende tall blant 15-årige jenter og gutter er 43 prosent og 58 prosent (Helsedirektoratet, 2011). Fokuset på de inaktive barna blir viktig for å kunne forebygge utviklingen av livsstilssykdommer allerede i tidlig alder. Jo tidligere gode holdninger for å være i fysisk aktivitet dannes, vil barna ha en naturlig trang til å være i fysisk aktivitet som igjen vil forebygge livsstilssykdommer. Samme undersøkelse viser også at støtte fra foresatte er en viktig faktor for de minste barna (Helsedirektoratet, 2011). Slik blir familien en viktig rolle for å fremme fysisk aktivitet i hverdagen.

Flere undersøkelser viser at barn ikke når helsedirektoratet sine anbefalinger om fysisk aktivitet (Giske, Tjensvoll & Dyrstad, 2010; Helsedirektoratet, 2009). Forskning har også vist at barns aktivtetsnivå er avhengig av i hvilken barnehage som barnet går i (Giske m.fl., 2010; Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler & Dowda, 2004). Med det menes hvilken pedagogikk barnehagen har for fysisk aktivitet. Personalets verdier og holdninger til å være fysisk aktiv er av stor betydning for pedagogikken i barnehagen (Giske, m.fl., 2010; Pate, m.fl., 2004). Didaktikk handler om hvilke mål man setter seg for det pedagogiske arbeidet, planlegging, organisering, gjennomføring og evaluering (Osnes, m.fl., 2010). Folkehelseprosjektet i barnehager viser at barns aktivtetsnivå henger sammen med de ansattes kunnskap, holdninger og interesser, og hva de ansatte prioriterer og orker. Organiserte aktiviteter er nødvendige for at samtlige barn oppnår et minimum av aktivitet. De ansatte har svært ulike holdninger til uteaktiviteter og turer, samt at det er høy terskel for å benytte nærmiljøet. Prosjektet mente at barnehagene bør ha 2 dager med tur (Dønnestad & Strandmyr, 2014).

Undersøkelser av kroppsmasseindeks hos fireåringer i Norden viste økende andel barn med overvekt, spesielt blant jenter (Dvergernes & Skeie 2009; Juliusson, 2009). Overvekt i barneår øker også sannsynligheten for overvekt som voksen (Samdal & Haug, 2010). Barn er derfor

en viktig målgruppe for fokus på graden av fysisk aktivitet. Med tanke på at barn tilbringer mye av sin våkne tid i barnehagen blir barnehagens arbeid med ulike former for fysisk aktivitet blir derfor svært avgjørende (Wilhelmsen & Holte, 2010).

Cardon & De Bourdeaudhuij (2008) målte aktiviteten til 4- og 5-år gamle barn med akselerometer. Akselerometeret ble festet til barnets høyre hofte. Aktiviteten ble målt i to ukedager og to helgedager. Resultatene viste at barna var stillesittende i 9,6 timer pr dag (85%). 7% var fysisk aktive i 60 min. pr dag. De viste blant annet at aktivitetsnivået var høyere i ukedagene enn i helgene. Aktivitetsnivået til 4- og 5-åringene var også for lavt i forhold til anbefalingen på 60 minutter aktivitet hver dag. Bare sju prosent nådde anbefalingen. Resultatet viste ingen forskjell mellom kjønnene. Førskolelærerne rapporterte gjennom undersøkelsen at de var ute i 87 min hver dag. Barnas foreldre rapporterte at barna var ute i 16 minutter i ukedagene og 46 minutter i helgene. De rapporterte også barnas tid foran Tv eller spilletid foran data med 74 minutter i ukedagene og 140 minutter i helgene pr dag.

Williams, Pfeiffer, O'Neill, Dowda, McIver, Brown, et.al. (2008) målte også barns fysiske aktivitet med akselerometer. Dataene ble presentert som prosent av tiden brukt på stillesittende, lett, moderat og hard. Deltakerne var 80 3-år, og 118 4-år gamle barn. De fant ut at barn med god utviklet motorisk ferdighet hadde lettere for å være i fysisk aktivitet og engasjerte seg mer i fysisk aktivitet enn barn med dårligere motorisk ferdighet. Forholdet mellom motorisk ferdighet, fysisk ytelse og fysisk aktivitet kan være viktig for helsen til barn, spesielt med tanke på fedmeforebygging.

Finn, Johannsen & Specker (2002) undersøkte hvilke faktorer som hadde innvirkning på aktivitetsnivået til barna i barnehagen. De kartla det fysiske aktivitetsnivået med hjelp av en aktiv Monitor blant barnehagebarn (3-5 år) fra 10 barnehager i USA. De målte den fysiske aktiviteten per minutt i 48 timer, i to sammenhengende dager. Resultatene indikerer at det var store forskjeller mellom aktivitetsnivået i de ulike barnehagene. De fant blant annet at gutter var mer aktive enn jenter, noe som samsvarer med Helsedirektoratets (2011) kartlegging av fysisk aktivitet blant barn og unge. Den viser at gutter har et høyere aktivitetsnivå både i ukedagene og helgene. Det var også en sammenheng mellom fars BMI og barnas aktivitet. Fedre med lav BMI hadde barn med større aktivitetsnivå. Aktiviteten var høyest mens barna var på barnehagen i forhold til når de var hjemme. 50 prosent av aktiviteten ble registrert

mellom klokken 09.00 og 17.00 om dagen. Finn m.fl. konkluderte med at barnehagen har en stor betydning på aktivtetsnivået til barna.

Giske, m.fl.(2010) studerte aktivtetsnivået til 5-åringene gjennom en uke i barnehagen. De så på hvor vidt disse barna møtte dagens anbefalinger om 60 minutter fysisk aktivitet. Det ble brukt akselerometer for objektiv måling av fysisk aktivitet. Resultatene viste at barna var langt mer aktive ute og i gymsalen enn inne på avdeling. Det var gjennomsnittlig 88 prosent lavere fysisk aktivtetsnivå under inneleken sammenlignet med uteleken. Bare halvparten av barna møtte anbefalingen om 60 minutter fysisk aktivitet løpet av barnehagedagen. Studien peker også på den store pedagogiske utfordringen som ligger i å fremme aktivtetsnivået til både jenter og gutter som har færrest antall minutter i moderat aktivitet (Giske m.fl., 2010). Det er store individuelle forskjeller, derfor er det viktig at personalet ser hvert enkelt barn og kan tilrettelegge for, og inspirere, den enkelte til å være i fysisk aktiv. Resultatene viste også at aktivtetsnivået var høyest til og fra turmålet på turdager. De stilte også spørsmål om de minst aktive barna i barnehagen også var de minst aktive utenfor tiden i barnehagen. Det vil være nødvendig at disse barna oppnår det anbefalte aktivtetsnivået i barnehagen. De mener også at pedagogens faglige engasjement knyttet til fysisk aktivitet, og aktivitetsrepertoar trolig er en avgjørende forutsetning for å kunne virke inspirerende på de barna som hadde lavest aktivtetsnivå.

Bower, Hales, Tate, Rubin, Benjamin, & Ward (2008) observerte 20 barnehager der de brukte miljøet som vurdering for hva som påvirket barns fysiske aktivitet. Fysisk aktivitet ble vurdert over to dager ved hjelp av direkte observasjon. Resultatene viste at barn med støttende miljø hadde gjennomsnittlig høyere fysisk aktivtetsnivå sammenlignet med mindre støttende miljøer. Faktorer som spiller inn på det fysiske og sosiale miljøet knyttet til fysisk aktiv atferd går på å ha aktive muligheter, bærbare lekeapparater, faste lekeapparater, stillesittende miljø og fysisk aktivitet opplæring og utdanning til foreldrene.

Pate m.fl. (2004) observerte 281 barn mellom tre og fem år fra ni ulike barnehager i USA gjennom syv dager. De skisserer koblingen mellom god pedagogisk ledelse og fysisk aktivitet i barnehagen. De ville undersøke hvilke faktorer som påvirker det fysiske aktivtetsnivået til barna, og hvor ulikt aktivtetsnivået er i forhold til hvilken barnehage barnet går i. De fant at hvor mye det satses på fysisk aktivitet avhenger av den pedagogiske ledelsen. Kvaliteten på hvor mye barnehagen satses på fysisk aktivitet henger sammen med hvilken

barnehage barna går i. Barnets aktivitetsnivå varierte etter hvilken barnehage de gikk i, noe som indikerer at førskolens praksis har en viktig innflytelse på. Han fant også at gutter deltok i mer høyintensive og moderate intensive aktiviteter enn jenter.

Stokke (2011) har gjort en undersøkelse av barns aktivitetsnivå og vilkår for fysisk aktivitet ute. Resultatene ble sammenlignet med en tidligere undersøkelse som hun gjennomførte i 1981. Resultatene viser at endringene er relativt store og for det meste positive med tanke på barns mulighet for fysisk aktivitet. Barns tilbud om uteaktivitet har blitt bedre, kartleggingen viser at det har kommet flere natur- og frilufts barnehager. Barnehagene har flere lekeapparat og mer naturelement enn i 1981. Stokke (2013) har også undersøkt hva førskolelærerne gjorde for å fremme fysisk aktivitet i barnehagen, og sammenlignet svar fra 1981 og 2009.

Resultatene viser at det gjøres mer i dag for å fremme fysisk aktivitet enn i 1981. Stokke mener økningen kan bety at førskolelærerne er bevisst viktigheten av fysisk aktivitet, og at de derfor stimulerer mer til det enn tidligere. Det er også en særlig økning i foreldresamarbeidet og å lære barna nye ferdigheter, samt det gis mer ros. Hun understreker at førskolelærerne er viktig for virksomheten, deres pedagogiske arbeid og gleden ved selv å være aktiv, er sentralt for å fremme fysisk aktivitet.

Bjørgen (2012) gjorde en undersøkelse om fysisk lek i barnehagens uterom. Målet var å gripe 5 åringenes opplevelser og erfaringer gjennom intervju. 36 barn i alderen 5 år, i 6 ulike barnehager, samt styrerne i disse barnehagene ble intervjuet. Hun fant ut at barna likte å være ute i barnehagen. Resultatet fortalte også at utendørslek ga barna mer frihet og eksperimentering med motoriske aktiviteter. De likte aktiviteter som ga kroppslige utfordringer, slik som aking, ski, rutsjing. Ut fra barns kroppslige erfaringer tyder det på at barn tiltrekkes mot fysisk – sansemotorisk bevegelseslek i barnehagens uterom.

En studie fra Belgia av 200 barnehagebarn viste at organisert aktivitet ga mer fysisk aktivitet og at barn ikke kompenserte med mindre aktivitet på ettermiddagen, det vil si at det totale aktivitetsnivået økte når det også var aktivitet på hjemmebane (Van Cauwenberghe, De Craemer, De Decker, Bourdeauclhuij & Cardon, 2013). Mens frilek er bedre enn organisert idrett for å fremme fysisk aktivitet, hevder idrettsforsker Glen Nielsen ved Københavns Universitet. Han har i sin doktorgrad «Children's Daily Physical Activity» studert 500 danske og 500 newzealandske barn med bevegelsessensorer gjennom flere dager. Studien viser at mesteparten av barns fysiske aktivitet skjer gjennom uorganisert fysisk aktivitet eller frilek i

skolegården eller i barnehagen. Intensiteten er like høy her som i den organiserte idretten. Og der man er bekymret for lav deltakelse i organisert idrett hos barn fra innvandrerfamilier eller familier med lav inntekt, gjelder dette ikke i den uorganiserte aktiviteten i skolegården og barnehagen. I frileken er disse barna mer aktive enn andre barn ifølge denne studien (Nielsen, 2011).

Oppsummert avdekker den refererte forskningen at aktivitetsnivået er relativt lavt, og at gutter er mer aktive enn jenter, og at det er relativt stor forskjell i aktivitetsnivået i de ulike barnehagene. Mye av forskningen tilsier at organisert og tilrettelegging for fysisk aktivitet er nødvendig for å opprettholde stor nok aktivitet.

## **2.2 Rammeplanen**

Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (KD, 2011) peker på at «Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller» (KD, 2011, s. 8). Slik blir barnehagen en viktig helsefremmende arena. Barns kostvaner og fysisk aktivitetsvaner fra de er små legger grunnlaget for levevaner senere i livet (Wilhelmsen, 2010).

Videre sier den at gjennom kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna får positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring, og et hovedfokus i barnehagen må være å gi barna gode motoriske opplevelser i ulike miljøer. Definisjon på gode motoriske opplevelser er: «Opplevelser som gir barna lyst til å utforske og prøve ut egen kropps bevegelsesmuligheter om og om igjen» (Osnes, m.fl., 2010, s. 16). I rammeplanen skisseres sju fagområder, det ene er kropp, bevegelse og helse (KD, 2011). Gjennom dette fagområdet skal barnehagen blant annet bidra til at barna gjennom varierte og allsidige bevegelser får gode erfaringer i bruk av kroppen, videreutvikle motorikk og opplever glede og kroppslig mestring. Rammeplanen setter tydelig krav til personalet om planlegging, organisering og tilrettelegging. Rammeplanen legger ingen føringer for hvor stor del av dagen som bør brukes til kroppslig lek og annen fysisk aktivitet.

## **2.3 Kroppslighet / bevegelses-erfaring**

Moser tar i bruk begrepet kroppslighet, det kan beskrives som menneskers måte å være på i verden (Moser, 2011). Rammeplanen (KD, 2011) hevder at i løpet av småbarnsalderen tilegner barn seg motoriske ferdigheter, at barn er kroppslige aktive, og gjennom kroppslig

aktivitet lærer barn verden og seg selv å kjenne. Forskning viser, som nevnt, at barn i dag ikke er tilstrekkelig nok fysisk aktive (Giske m.fl., 2010). Mjaavatn og Gundersen (2005) hevder at motorisk svake barn kan ha sosiale problemer og praktiske problem i hverdagen. Mjaavatn og Gundersen (2005) antyder også at motorisk kompetanse og kognitiv kompetanse henger sammen. Det kan være at motorisk kompetanse oppøver konsentrasjonsevnen og styrker barns selvoppfatning, og at dette fører til bedre akademisk kompetanse (Mjaavatn & Gundersen, 2005). Videre skriver de at barn opparbeider seg bevegelseskompetanse i barneårene, barnets handlingskompetanse utvikles, det vil si evnene til å mestre seg selv og det fysiske og sosiale miljø og oppgaver barnet blir utsatt for underveis. «Det er av stor betydning at barnet utvikler og mestrer de grunnleggende bevegelsene som basis for all senere bevegelseslæring. Barnets motoriske handlingskompetanse vil bety svært mye for dets videre helhetlige utvikling». (Mjaavatn & Gundersen, 2005, s. 48). Målet for barnehagen vil være å skape gode pedagogiske forutsetninger for ulike aktivitetsmiljø som er med på å fremme barns kroppslighet og motoriske utvikling. Kroppen blir betraktet som menneskers uttrykk i verden, vi er tilstede i verden gjennom kroppen, (Stensholt & Gurholt, 2010) Den franske filosofen Merleau Pointy så på kroppen som erfarende, reflekterende og hvordan barna erfarer med kroppen. Han hevder at barn er av natur kroppslig aktive, gjennom kroppslig aktivitet lærer barn verden og seg selv og kjenne (Merleau Pointy, i Stensholt & Gurholt, 2010).

Motorikk handler om alt som har med bevegelse å gjøre. Bevegelse og samspill mellom nerver og muskler. Bevegelse skjer gjennom samspill mellom mange av kroppens deler, mellom hjerne, nervesystem og muskler (Osnes, m.fl., 2010). De fysiske inaktive barna er som regel i lite fysisk aktivitet, som igjen kan relateres til at de har en mindre utviklet bevegelseskompetanse eller motorisk kompetanse. Motorisk kompetanse kan defineres som de evner en person må ha for å utføre motoriske ferdigheter eller bestemte bevegelser (Osnes, m.fl., 2010). For barn utføres motoriske handlinger ofte i forbindelse med lek.

## **2.4 Lek**

Fysisk aktivitet i barnehagen omhandler ofte aktiv lek. For barn er lek en verdi i seg selv, det vil si at barn leker av lyst uten tanke på bieffekter og nytteverdi (Lillemyr, 2011). Barns lek er allsidig og kan endres raskt, lek er av stor betydning for barnas utvikling og læring. Leken kan stimulere alle sider ved deres utvikling (Lillemyr, 2011). Lek og læring henger nøye sammen og leken har en selvskreven og viktig plass i barnehagen. Rammeplanen sier at leken skal ha en fremtredende plass i barns liv i barnehagen (KD,2011).

Lek har ulike kjennetegn. Lek er for barn indre motivert, den drives av lyst til å leke, den setter samtidig virkeligheten til side og barna trer inn i en annen rolle enn seg selv. De «later som» i leken. Lek kjennetegnet også ved at barnet selv har kontroll med det som skjer. Barnet tar selv initiativ til lek og er med og bestemmer og setter grenser. Det foregår i et samspill og kommunikasjon med andre barn. Deltakelse i leken krever at barnet har evnen til å kommunisere på flere plan. De må skjønne hva som er lek og forstå reglene for samspillet. (Lillemyr, 2011). Utgangspunktet for fysisk aktivitet vil være at barn er i lek.

### **2.5 Motivasjon / mestring**

Man kan tenke seg at de inaktive barna mangler motivasjon til å være i fysisk aktivitet. Indre motivasjon beskriver Lillemyr som der man uttrykker motivasjon for å engasjere seg i en handling eller aktivitet for aktivitetens eller handlingens egen skyld, ikke fordi vi vil oppnå noe annet med det (Lillemyr, 2007). Indremotiverte aktiviteter er operasjonelt definert som aktiviteter som individet utfører uten noen annen form for belønning enn den gleden og tilfredsstillelse som personen oppnår gjennom selve aktiviteten (Lillemyr, 2007). Det eksisterer ingen ytre belønning som er motivasjonen for aktiviteten. Slik som ros, følelse av status eller andre konkrete belønninger. Indre motivasjon blir et mål i seg selv og er helt sentralt når barnet skal bli engasjert og motivert. Mestring handler om å kunne noe, få til noe og beherske noe. Opplevelsen av å kunne ulike ferdigheter (Osnes, m.fl., 2010).

Knyttet til fysisk inaktivitet ser vi at den indre motivasjon for å være fysisk aktiv spille en stor rolle. Hvordan det fysiske miljø spiller inn for at barna vil være i fysisk aktivitet kan være avgjørende.

### **2.6 Affordances / fysiske miljø**

I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver står det: barnehagen skal ha areal og utstyr nok, tilby gode oppvekstmiljø som er både trygge og utfordrende og skal fremme læring og mestring (KD, 2011). I denne oppgaven vil det være relatert til hvordan miljøet kan fremme fysisk aktivitet til de inaktive barna. I følge Gibson (1979) oppfatter og fortolker barn det miljøet de befinner seg i, ut fra hva de kan gjøre i det, eller med det. Dette omtales som affordances i teorien hans. Rommet eller ting i miljøet inviterer barn til fysisk aktivitet, og til å utforske og ta det i bruk. Barn ser muligheter for å klatre, balansere på og krype under. Der vi voksne kan se en stol som vi kan sitte på ser barna andre muligheter.

Hva er det som skaper bevegelsesglede? Det kan handle om hvordan miljøet er tilrettelagt. En pedagog må kunne legge det fysiske miljøet til rette slik at det byr på utfordringer og variasjon for lek og læring (Malmo & Stemshaug, 2002)

## **2.7 Pedagogisk ledelse**

Pedagogisk ledelse dreier seg om å lede barnehagen som pedagogisk virksomhet. Det betyr at den pedagogiske lederen skal lede det pedagogiske arbeidet og kjerneaktiviteten i barnehagen. (Gottvassli, 2013). Pedagogen skal fungere som en faglig ressursperson, legge til rette for et miljø for utvikling og læring, være arbeidsleder og veileder (Malmo & Stemshaug, 2002). Videre handler det om å initiere, tilrettelegge og lede utviklingsprosesser for å bli en lærende barnehage. Det innebærer også å lede og veilede personalet mot virksomhetens mål samt å ha et godt foreldresamarbeid. Planlegging og organisering av det pedagogiske arbeidet vil være en stor del av pedagogisk leders oppgave. «Dette betyr at pedagogisk ledelse vil dreie seg om både å planlegge, lede og å bevisstgjøre hele personalet på aktiviteter i barnehagen og knytte den til et verdimeisig grunnlag» (Gottvassli, 2013, s. 67). Det handler i denne sammenhengen om å kunne lede det pedagogiske opplegget rundt temaet fysisk aktivitet, fange opp, tilrettelegge og motivere slik at alle barn har mulighet til å være i fysisk aktivitet. Hvis de voksne opplever et barn er fysisk inaktiv, vil det være viktig at pedagogen involverer det i det pedagogiske opplegget. For hvordan barnehagen best mulig kan tilrettelegge for mer fysisk aktivitet i hverdagen. Det betyr blant annet også å initiere og lede refleksjons- og læringsprosesser i barnehagen rundt temaet fysisk inaktivitet. Ansvar for refleksjonsprosessen om temaet fysisk inaktivitet vil her være sentralt i lederskapet (Gottvassli, 2013). Det betyr at det må settes i gang prosesser der de ansatte må reflektere over egen praksis. I denne sammenhengen vil det bety refleksjoner rundt temaet fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet. Slike refleksjonsprosesser fører til økt bevissthet og kompetanse på området.

Pedagogisk ledelse blir viktig for hvordan barnehagen forholder seg til de fysisk inaktive barna. Det vil slik jeg ser det dreie seg om å lede personalet mot felles målsetninger som virksomheten har nedfelt. Det vil bli viktig å se på hvilke rammer og mål barnehagen har lagt for den fysiske aktiviteten i barnehagetiden. Uten ledelse og arbeid med målsetninger, vil barnehagen bli planløs. Ofte har vi mål som omhandler arbeidet med barna. Lederen må også huske å utvikle mål som gjelder for personalgruppa. Gode delmål eller arbeidsmål er ofte mål som er spesifikt, målbart, akseptabelt, realistisk og tidfestet, som Gottvassli beskriver som



SMART mål (Gotvassli, 2013). Det kan være vanskelig å utforme gode og konkrete arbeidsmål. I barnehagen arbeider man ofte etter didaktiske modeller og det finnes mange måter å skrive pedagogiske planer på. Det viktigste her er at det er klare mål som er målbare, uklare mål blir ofte for lite forpliktende. Man kan skille mellom kvalitative mål og kvantitative mål. Kvalitative mål handler mer om de prosessuelle og opplevelsesmessige sidene istedenfor observerbar adferd hos barnet som kvantitative mål omhandler. Å utøve ledelse kan blant annet oppsummeres med at det handler om å arbeide med mål, ta beslutninger, løse problemer og kommunisere. God kommunikasjon og lytting vil være sentralt i pedagogisk ledelse. Dette gjelder både i veiledning og coaching, som begge er aktuelle hjelpemidler i det pedagogiske arbeidet i barnehagen (Gotvassli, 2013).

I tråd med dette blir den voksne en viktig faktor i jobben med fysisk aktivitet i barnehagen og deres kunnskap og holdning til fysisk aktivitet. Rammeplanen legger vekt på den voksnes rolles betydning for barnets utvikling og vekst (KD, 2011). Barnehagen har behov for kompetente og engasjerte voksne som er rollemodeller også i forhold til fysisk aktivitet. Barnehagen må prioritere tid og organisere dagen slik at barna får utfolde seg kroppslig. Særlig viktig er det at barna får nok tid utendørs (Osnes, m.fl., 2010). Ser vi voksenrollen i forhold til pedagogiske prosesser i barnehagen, med utgangspunkt i relasjon mellom barn og voksen, vil det omhandle alle de prosesser og aktiviteter som voksne setter i gang og engasjerer seg i med formål om at barna skal utvikle seg og trives (Bae, 2004).

## **2.8 Barnets nettverk / Bronfenbrenner**

Barnets utvikling blir påvirket av det nettverket barnet omgås i. Med nettverk mener jeg her omgivelsene barnet ferdes i. Bronfenbrenner er kjent for sin teoriutvikling som omhandler miljøer som står i påvirkningsforhold til hverandre. Jeg vil belyse barnehagens rolle i et folkehelseperspektiv, og deres rolle i å ha gode aktivitetsmuligheter for å være i fysisk aktivitet. Modellen viser ulike systemer/ miljøer barnet påvirkes av. Miljøene er av betydning for utviklingsprosessen og miljøene er sammenhengende strukturer som hvor den ene utgjør kjernene i den andre. De nivåene dette gir kalles mikro-, meso-, ekso- og makronivå. Dette er synliggjort i en sirkel i figur 1. Jeg vil gå nærmere inn på mikronivå og hvorfor det er viktig i denne sammenhengen, med barnehagen som en arena for fysisk aktivitet.



Figur 1; Hentet fra <http://oppvekst.wikispaces.com/Bronfenbrenner>

Mikro er den innerste sirkelen i systemet, og er primært der to eller flere møtes til samhandling ansikt til ansikt. Mikronivået er alle de situasjoner hvor barnet er tilstede, gjør noe selv, og påvirkes av andre tilstedeværende og av ting (Bø, 1985). På dette mikronivået finner vi blant annet barnehagen, familien, venner, og andre barnet har daglig kontakt med. Det er her barnet har regelmessig samhandling. Bronfenbrenner mener det som virker sterkest inn på utviklingen er aktiviteter som andre engasjerer seg i sammen med barnet (Bø, 1985). Mikrosystemet omslutter alle de primære sosialiseringarenaene, med familien som den viktigste. Kvalitetsfaktorene er det følelsesmessige som utvikles i forhold til familiemedlemmene (Bø, 1985). Det er dem som er nærmest barnet, og barnehagen blir slik et mer sekundært forhold til barnet. Modellen retter fokuset på at vi ikke må glemme å se på miljøene rundt barna når vi prøver å forstå hvordan barna utvikler seg. Studier slår fast at foreldre og hjemmemiljøet spiller en helt sentral rolle for barnets læring og skoleprestasjoner (Christenson & Sheridan, 2001). Når foreldre involverer seg i barnets hverdagsaktivitet ved å forklare, formidle, stimulere og støtte barns initiativ, påvirker det barnets motivasjon for å lære å oppleve mestring (Deci & Ryan, 1985). Slik blir foreldrenes rolle i barnets tidlige læring veldig sentralt. Grunnlaget for barnets læring er blant annet knyttet til erfaringene de gjør i samhandling med foreldrene. Når foreldrene leser for barnet, tar de med på turer og forteller historier og diskuterer dagsaktuelle ting rundt middagsbordet, vil det bidra til lærelyst og motivasjon for videre læring (Glaser, 2011). Barnet opplever å bli tatt på alvor og utvikler tiltro til egne evner og egen mestring (Deci & Ryan, 1985). Den pedagogiske betydningen blir større om de ulike nærmiljøene sine forventninger til barnet er samstemte. Det fører meg over på hvor viktig foreldresamarbeidet vil være i denne sammenhengen.

## **2.9 Familie og foreldresamarbeid**

Barns sosialisering er sterkt knyttet til familien. Sosial arv, utdanning, sosiale miljøer, familie, naboer, venner etc er med og former barnet. Familiens livsstil vil være av stor betydning for

barnets livsstil. Foreldrene er rollemodeller og har betydning for barnets deltakelse i fysisk aktivitet. Livsstil og utdanning henger sammen, og barn av familier med høy utdanning er oftere mer fysisk aktive enn barn av familier med lav utdanning (Mjaavatn & Gundersen, 2005). Slik blir barnehagen en arena som kan utjevne sosiale forskjeller og barnehagen må samarbeide med barnas hjem, for å bidra til å skape forståelse for betydningen av at barna er fysisk aktive. Det forutsetter åpen kommunikasjon både om aktiviteten i seg selv og om bekledning og utstyr for aktiviteten. Foreldresamarbeidet vil være et viktig tiltak i jobben med de fysisk inaktive barna. Foreldresamarbeid handler om relasjonen mellom foreldre med barn i barnehagen og personalet som arbeider der. Videre handler det om at barnehagens personell og forelderen samordner sin innsats i forhold til felles mål som har med barna og barnehagen å gjøre (Grythe & Midtsundstad, 2002). I rammeplanen for barnehage understrekes det at «barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og dannelse som grunnlag for allsidig utvikling» (KD, 2011, s. 7). Slik blir barnehagen et viktig bidrag til et godt foreldresamarbeid.

Jeg ønsker også å trekke begrepet foreldreveiledning inn i denne sammenhengen.

Foreldreveiledning gir muligheter for å bevisstgjøre foreldre på de oppgaver og hjelp de kan gi barnet for best mulig utvikling. Foreldreveiledning har som mål å styrke foreldrene i oppdragelsen og omsorgen til barnet. Det skal være frivillig og har som mål å gi foreldrene bevissthet om egen kompetanse i foreldrerollen, og gi dem hjelp og støtte i samspillet med eget barn. Samt skape forståelse for barnets behov. Dette for å gi barnet best mulig utvikling (Malmo & Stemshaug, 2002). Veiledning kjennetegnes som en samtaleform der den ene parten har til oppgave å støtte og hjelpe den andre parten. I dette møtet må pedagogen være seg bevisst den rolle den har som profesjonell og de personlige egenskapene som er med på å prege rolleutførelsen. For å lykkes med samarbeidsforhold med hjemmet må pedagogen både være en fagperson og et medmenneske i møtet med barnet og foreldrene. Ofte er foreldrene i en sårbarhet i forhold til sitt eget barn og de utfordringer barnet skulle ha. Pedagogen må møte foreldrene med respekt og forståelse for deres situasjon. Slik kan man sammen jobbe for barnets beste.

Barnehagen vil med dette være en profesjonell arena der pedagog og foreldre møtes i samarbeid til det beste for barnet. Med mål om å skape best mulig utvikling hos barnet på begge arena.

## **3.0 Metode**

Kvalitativ forskning kjennetegnes ved at det er et lite og ensartet område det forskes på (Nilsen, 2012). Kvalitativ forskning handler om å finne deltakernes subjektive forståelse av fenomenet. Det er forskerdeltakerens stemme som skal komme tydelig frem. Den beste måten å få tak i deltakerens meninger på, er gjennom samtalen eller intervjuet (Nilsen, 2012).

### **3.1 Fenomenologisk studie**

Kvalitativ forskning omhandler fenomenologisk forskning, som beskriver den meningen mennesker legger i en opplevelse knyttet til en bestemt erfaring av et fenomen (Postholm, 2010). Individet står i fokus og det handler om å gripe enkeltmenneskets opplevelser og samtidig prøve og gripe flere enkeltindividets opplevelse av det samme fenomenet (Postholm, 2010). Fenomenologien har sine røtter i Husserls (1859-1938) filosofi, som mente at forskeren skulle oppnå vitenskapelig kunnskap gjennom studier av erfaringer som blir reflektert (Postholm, 2010). Intervju er en fenomenologisk studie, som retter fokuset mot opplevde erfaringer. Intervju er den metoden som blir brukt i fenomenologiske studier, der forskeren retter fokuset mot opplevde erfaringer (Postholm, 2010).

#### **3.1.1 Forskerrollen**

Det viktigste instrumentet i kvalitativ forskning er forskeren (Nilsen, 2012). Det er hun/han som gjør forarbeidet, henter inn data, tolker og analyserer data, samt gjør slutningsarbeidet. Forskerens kompetanse og forforståelse er viktig å være seg bevisst før forskningen starter. Det vil si å tenke over hvilke erfaringer, kunnskap, teoretisk ståsted man har på området. Dette handler også om forskerens subjektivitet, og hvilken forforståelse man har med seg inn i forskningen. Hvordan det reflekterer over temaet det forskes på og hvor bevisst forskeren er over sin bagasje på området blir viktig for å møte informanten med et åpent sinn. Samt også hvilke holdninger man har til temaet (Nilsen, 2012).

I en intervjusituasjon er det viktig at intervjueren er godt forberedt. Det er en selvfølgelig at den som leder intervjuet har god kunnskap om temaet det snakkes om, og at intervjuer har kunnskap om kommunikasjon i intervjusituasjonen.

Det er viktig å bære frem deltakerens perspektiv. Den kvalitative forskningsprosessen er en systematisk og strukturert prosess som krever disiplin fra forskeren (Nilsen, 2012). Det er også en kreativ prosess, det finnes mange muligheter i datamaterialet. Det er flere måter å

tenke på. Kvalitativ forskning er en frem og tilbake prosess, hvor du som forsker beveger deg i materialet og prøver å finne svar på problemstillingen (Postholm, 2010).

### **3.1.2 Det kvalitative forskningsintervjuet**

Man kan skille mellom tre ulike typer intervju i kvalitativ forskning; det ustrukturerte, det strukturerte og det halvstrukturerte intervjuet (Postholm, 2010). Det ustrukturerte intervjuet preges naturlig nok av liten struktur og kan nærmest betegnes som en samtale mellom forsker og deltaker der temaet er bestemt på forhånd. Det strukturerte intervjuet kjennetegnes ved at spørsmålene er bestemt på forhånd i en bestemt rekkefølge, noe som gir liten fleksibilitet. Den siste formen, halvstrukturerte intervju, er den formen som er mest brukt i kvalitativ forskning. I halvstrukturert intervju blir intervjuguiden inndelt i tema forskeren skal innom i løpet av intervjuet. Rekkefølgen og formuleringen av spørsmålene er ikke bestemt. I halvstrukturerte intervju stilles det friere krav til hva informantene kan komme innom og deres opplevelser og perspektiver legger føringer for temaet (Postholm, 2010).

### **3.1.3 Validitet**

Troverdighet er et bedre begrep å bruke enn validitet i kvalitativ forskning. Å sikre hundre prosent validitet i kvalitativ forskning kan være vanskelig. Dette på grunn av at resultater ikke kan etterprøves. Det er menneskers erfaringer og subjektive opplevelser vi får ta del i. For å sikre god nok troverdighet til studien er det viktig å reflektere over sin subjektivitet. Hvilke holdninger og forforståelser en selv har til temaet det skal forskes på. Man kan styrke troverdigheten av studiet gjennom verifiseringsprosedyren. Denne prosedyren handler blant annet om triangulering, at man har flere innfallsvinkler i studien som styrker troverdigheten. Det kan være flere innfallsvinkler som belyser problemstillingen. Det ene er teoridelen, det å styrke sine funn med teori, gjør forskningen vitenskapelig. Det andre er å gjøre seg feltnotater gjennom intervjuene, og sammen med lydopptak styrker dette oppgaven når analyseprosessen starter. Hvis mulig bør informantene kontaktes for å la dem få gå gjennom analysen som er gjort for en membercheking. En membercheking vil si at deltakeren får lese å se hvordan du har tolket funnene fra intervjuene, og de får ha en mening om de kjenner seg igjen i dine beskrivelser. Det skaper relabilitet i oppgaven, og gir trygghet til informanten om at forskeren har sitert riktig (Postholm, 2010).

### **3.1.4 Etikk**

I kvalitativ forskning kommer man tett på enkeltmenneskene, man trår inn på det private rom. Derfor blir det etiske aspektet viktig å ta hensyn til. Siden man bruker sine egne erfaringer, opplevelser og teorier for å forstå datamaterialet man har samlet inn, kan en aldri bli helt objektiv (Postholm, 2010). Kvalitativ forskning kjennetegnes også ved et nært forhold mellom forsker og forskningsdeltaker (Postholm, 2010). Det blir viktig at forskeren ivaretar de etiske betraktningene gjennom hele forskningsforløpet. Alle forskningsdeltakere må få god informasjon før deltakelse, og alle opplysninger skal behandles konfidensielt og alt vil bli anonymisert. Det er forskerens oppgave å sørge for at informasjonen som gis ikke skal formidles på en måte som kan skade deltakerne. Anonymisering er essensielt. Det er forskerens ansvar å beskytte deltakerne slik at ingen opplysninger kan spores tilbake til deltakerne.

Gjennom intervjuene med forskningsdeltakerne bør forskeren tenke over maktforhold som oppstår mellom intervjuer og den som intervjues. Som forsker sitter man inne med mye kunnskap om temaet som skal forskes på og er den ledende i prosessen. Det er da viktig å ikke legge ord i munnen på informanten, og som tidligere nevnt, være bevisst sin subjektivitet.

Det er viktig at man går inn i samtalen med et åpent sinn for å få tak i informantens perspektiver, tanker og meninger (Nilsen, 2010). Som forsker har man meninger og tanker rundt temaet det skal forskes på.

### **3.2 Design**

Jeg valgte å bruke kvalitativ forskning for å finne svar på min problemstilling. Jeg er ute etter å få tak i deltakerens oppfatning av temaet å gå i dybden av dette (Nilsen, 2010). I og med at jeg gjennom denne forskningsmetoden er ute etter å skaffe meg en forståelse for det som studeres, har fortolkning en stor plass. Min studie faller under fenomenologisk tilnærming, og min oppgave blir å få frem deltakernes opplevelse av temaet som blir tatt opp.

Jeg har derfor valgt å oppsøke fire barnehager for å intervju barnehagelærerne om deres opplevelse av de fysisk inaktive barna. Den beste måten å få tak i deltakerens meninger mener jeg, er gjennom samtalen, eller intervjuet, som jeg har benyttet i min datainnsamling (Nilsen, 2012).

### **3.2.1 Utvalg**

I kvalitativ forskning er et hensiktsmessig utvalg viktig for å få belyst problemstillingen og for å få svar på det man ønsker (Postholm, 2010). Jeg ønsket å velge ut barnehagelærere som jobber i barnehager hvor de satser på fysisk aktivitet. Grunnen til det var at jeg ønsket at mine informanter skulle ha bred erfaring og kompetanse på området. Dette for å få gode og reflekterte svar rundt temaet fysisk inaktive barn. Jeg ringte til fire ulike barnehager som jeg via bekjente visste satset på fysisk aktivitet, og som har det nedfelt i sine planer. Jeg ringte direkte til barnehagene og fikk prate med den barnehagelæreren som jobbet mye med fysisk aktivitet, og spesielt med de største barna. Vi avtalte videre at jeg skulle sende mer info via mail, og tidspunkt ble avtalt. Alle informantene har jobbet lenge i de barnehagene de er nå, og har mange års erfaring som pedagogiske ledere i barnehagen. Alle har også i alle år jobbet med friluftsliv i barnehagen. De er opptatt av å dra på tur flere ganger i uken og har et allsidig aktivitetstilbud i barnehagen. De er også personlig interessert i fysisk aktivitet og glad i friluftsliv. Barnehagelærer 1 er en mann som har jobbet 23 år i barnehage, og som er personlig interessert i friluftsliv og idrett. Han har også drevet med fotball i mange år. Han jobber i en to avdelings barnehage, på en storbarnsavdeling med 30 barn. Barnehagen har egen buss som de bruker for å komme seg på turer. Barnehagelærer 2 har jobbet i barnehage som pedagogisk leder i 16 år, og har drevet mye med idrett selv og er glad i å være i fysisk aktivitet på fritiden. Hun jobber i en fire avdelingsbarnehage med de største barna. Barnehagen ligger sentrumsnært. Barnehagelærer 3 har arbeidet i ni år som pedagogisk leder, men er i utgangspunktet utdannet lærer. Hun er selv glad i fysisk aktivitet. Barnehagen har fem baser og hun jobber med 5-åringene som er på tur tre dager i uken i nærområdet. Barnehagelærer 4 har jobbet først litt i skole før hun i de siste ni årene har jobbet i den barnehagen hun er nå. Dette er en friluftsbarnhage som har egen buss de ofte bruker for å dra på turer. Interessen for fysisk aktivitet har hun hatt siden hun var barn, og hun har også vært aktiv på ski.

### **3.2.2 Planlegging og forarbeid til datainnsamlingen**

Jeg hadde avtalt tid og sted med deltakere. Alle intervju ville foregå i arbeidstiden til deltakerne, i de respektive barnehagene. Veileder godkjente intervjuguiden før jeg satte i gang. Jeg valgte å gjøre et prøveintervju for å sikre at intervjuguiden fungerte godt nok, at det var flyt i intervjuet, og for å kvalitetssikre intervjuet. Det var også fint å få forsikret seg om at utstyr var i orden og jeg kunne se om det var nødvendig med noen justeringer på

intervjuguiden. Blant annet om spørsmålene kunne være ledende. Jeg valgte å ha åpne spørsmål hvor jeg stilte oppfølgingsspørsmål. Jeg begynte intervjuet med å snakke generelt om fysisk aktivitet i barnehagen før jeg etterhvert snevret inn ved å snakke om de fysisk inaktive barna.

### **3.2.3 Intervjuguide**

Jeg lagde en intervjuguide med en viss struktur over det den skulle omhandle. Jeg snevret meg inn på problemstillingen ved først å starte med litt vide spørsmål om interesser og yrkeserfaring, før jeg kom innpå begrepene fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet. Videre stilte jeg spørsmål knyttet opp mot kjennetegn på de fysisk inaktive barna, samt tiltak barnehagen gjorde for å få de fysisk inaktive barna mer aktive. Jeg ønsket at deltakers refleksjon skulle få styre intervjuet, men som intervjuer passet jeg på at alle temaer ble tatt opp. Jeg valgte å bruke strukturert intervjuguide. Selv om intervjuene ble gjennomført strukturert, ble det innslag av ustrukturert spørsmål med hensikt å følge opp svar og utsagn som kom fra deltakere. Jeg ønsket å benytte åpne spørsmål, slik at deltakerne kunne reflektere over sine opplevelser om temaet.

Jeg har ut fra problemstillingen delt inn i fem forskningsspørsmål som jeg har laget intervjuguiden ut fra:

1. Hvordan kommer den fysiske inaktiviteten til uttrykk?
2. Hva kjennetegner de fysisk inaktive barna?
3. Settes det inn spesifikke tiltak på de fysisk inaktive barna?
4. Hvilke tiltak gjør de i barnehagen og hvordan involverer de foreldrene?
5. Hvilken kompetanse og holdninger er det hos de ansatte i barnehagen på området?

Gjennom intervjuene ville disse kategoriene dekke det jeg ønsket og forske på, og som ville gi svar på problemstillingen min.

### **3.2.4 Lydopptak**

Jeg brukte lydopptaker i intervjuene, med samtykke fra informantene. Lydopptakeren gjorde det enklere å få med all informasjon når jeg i etterkant skulle gjøre analysen. Det frigjorde meg også som intervjuer slik at jeg kunne konsentrere meg om samtalen og å lytte til det informanten sa. Jeg testet lydopptaker før alle intervju og hadde med ekstra batteri for sikkerhets skyld. Jeg la over lydfilene på pc umiddelbart etter intervjuet. Disse ble slettet etter at jeg hadde gjort ferdig analysene.



### **3.2.5 Gjennomføring av intervjuene**

Jeg avtalte møte med barnehagelærerne på den barnehagen de jobbet på slik at jeg skulle bruke minst mulig av deres tid i jobben. De hadde funnet rom hvor vi kunne sitte uforstyrret.

Jeg kjente litt til alle informantene fra før, noe som gjorde at vi var trygge på hverandre og vi snakket derfor litt om løst og fast før vi begynte intervjuene. Jeg informerte om at jeg satte på lydopptakeren og at intervjuet var i gang. Intervjuene gikk lett med en god veksling mellom informanten som fortalte ut fra de spørsmål jeg stilte og gav utfyllende svar fra sin erfaring. Det var litt ulikt hvor lang tid intervjuene tok, fra 30 minutter til 50 minutter, alt etter hvor mye vi pratet rundt hvert spørsmål. Jeg gjorde meg noen notater underveis i intervjuet på interessante refleksjoner fra informantene. Når informantene hadde gitt meg god nok informasjon gjennom intervjuet, så avsluttet jeg med å spørre om det var noe mer de ønsket å si. Da vi var ferdig med intervjuet, informerte jeg om dette og slo av lydopptakeren. Etter selve intervjuet, diskuterte vi litt utover temaet. Alle fire intervjukandidatene syntes det var et spennende og aktuelt tema. Jeg takket for at de hadde tatt seg tid til intervju og dro fra barnehagen.

### **3.3 Transkripsjon og analyse**

Jeg valgte å leie inn ei dame for transkribering av intervjuene. Noe som hadde noen ulemper, jeg fikk ikke hørt igjennom lydopptakene like nøye selv, som kunne være en viktig del av analyseprosessen (Nilsen, 2012). Ved transkribering blir lyd omgjort til tekst, ideer til koding dukker opp, og situasjonen blir mer levende. Ved å transkribere selv ville jeg også blitt bedre kjent med materialet. Jeg valgte å la andre gjøre den jobben, Nilsen (2012) mener det da er viktig å lytte til opptaket samtidig som man ser på utskriften. Dette fordi man da får med seg uttrykk, pauser og småord som kan ha betydning for analysen.

Etter å ha fått tilbake transkriberingen fra alle intervjuene, satte jeg meg ned og gikk igjennom materialet. Jeg satte strek under det som jeg syntes var interessant og derfor ville se nærmere på. Nilsen (2012) sier at åpen koding innebærer å møte datamaterialet med et åpent sinn, å la materialet tale for seg. Jeg prøvde etter hvert å finne noen koder for hva dette handlet om. Jeg satt igjen med mange koder. Det neste steget ble derfor å finne sammenhenger mellom kodene og til slutt satt jeg igjen med noen kategorier som fanget opp essensen i materialet. Dette betegner Nilsen (2012) som tre kodefaser i analyseprosessen, åpen koding, aksial koding og selektiv koding. I åpen koding er første steg i prosessen å redusere et stort materiale til noen

få temaer eller kategorier som fanger essensen i materialet. Åpen koding handler om å sette navn på de viktigste mønstrene i materialet. Her markerte jeg med markeringstusj det jeg anslo som viktig i selve teksten, det kunne være ord eller setninger som gjentok seg som jeg oppfattet som nøkkelsetninger. Kunne skrive OBS eller NB ved viktig tekst som jeg anså som interessant. Neste steg ble å se om det var noen sammenheng mellom kodene å begynne og utvikle kategorier. Målet var å sitte igjen med noen få kategorier, temaer, og perspektiver som gav svar på forskningsspørsmålene. I starten satt jeg igjen med mange tanker rundt hva dette handlet om, og syntes det var vanskelig å komme frem til bare noen kategorier som skulle gi svar på forskningsspørsmålene og problemstillingen. Jeg laget meg derfor ulike skjema for å finne sammenhenger i det informantene svarte, og etter grundig gjennomgang av intervjuene klarte jeg å lande på noen få kategorier som gav grunnlaget for svar på problemstillingen

Kategoriene gjorde det nødvendig å finne mer teori som kunne belyse de funn jeg hadde gjort. Jeg beveget meg hele tiden mellom datamaterialet og teorien, og prøvde å finne ut hva dette handlet om. Dette var prosesser som skapte meninger i datamaterialet (Nilsen, 2012).

Analyseprosessen startet med en gang jeg trådte inn på forskningsfeltet, fra jeg møtte informantene og helt til analysen og drøftingen var gjort (Nilsen, 2012). Noe som stemte godt med mine erfaringer i forhold til analyseprosessen, det dukket stadig opp noen tanker i forhold til hva dette handlet om. Jeg analyserte de ulike funnene på mange måter, men jeg ble nødt til å lande på noen få teorier som jeg valgte å gå mer i dybden på.

### **3.3.1 Presentasjon av funn**

Den kvalitative forskeren bringer frem forskningsdeltakerens stemme gjennom sitater og ord de bruker (Nilsen, 2012). I kapittelet om funn og resultat tok jeg for meg ett og ett forskningsspørsmål og presenterte de funn jeg syntes var relevante for studien. Under hvert funn fra forskningsspørsmålene drøftet jeg det opp mot teori. Dette for å systematisere og få en god struktur på oppgaven. Jeg brukte en del sitater fra informantene for å bringe deres stemme inn i oppgaven.

### **3.4 Erfaring fra datainnsamlingen**

Første del av prosess var å utarbeide en god intervjuguide, noe jeg fant ut var vanskeligere enn jeg trodde på forhånd. Det å få spørsmålene konkrete og gode nok slik at jeg skulle få svar på problemstillingen var ikke så enkelt, men jeg syntes guiden ble bra til slutt.

Det jeg erfarte gjennom intervjuene var at det var vanskelig å ikke skulle diskutere mer rundt temaet fysisk aktivitet. Det var vanskelig å fokusere på hva informantene svarte uten å komme med egne meninger, nærmere bestemt å holde sin subjektivitet utenfor. Dette mye på grunn av mitt engasjement for temaet og at jeg har mange personlige meninger rundt dette temaet. Informantene var veldig reflekterte rundt temaet og gav meg gode svar. Jeg syntes det var interessant å høre om de erfaringene og den kompetansen de hadde på området. Jeg ble imponert over hvor mye bra arbeid som ble gjort i barnehagene og de observasjoner de gjorde omkring barn som er fysisk inaktive. Jeg synes ikke det var sprikende svar jeg fikk fra informantene, men de hadde litt ulik vinkling og erfaring rundt temaet.

Jeg valgte barnehager som satset på fysisk aktivitet, og det jeg erfarte var at få av disse barnehagene opplevde mange barn som var fysisk inaktive. Dette kan ha ulike forklaringer, men det ene er at deres holdning er at alle barn skal være i aktivitet og at det derfor legges til rette for dette. Det andre er at foreldre som selv er opptatt av fysisk aktivitet velger slike barnehager, og dermed er også barna mer aktive. De fire personene som jeg intervjuet ga meg litt ulike vinklinger på problemområdet, men samtidig var det et viss samsvar med svarene jeg fikk.

Når jeg skulle gå gjennom all transkriberingen var det å finne de sitater som belyste problemstillingen og forskningsspørsmålene som var i fokus. Siden det var bra samsvar med svarene synes jeg dette gikk veldig greit, og jeg fikk systematisert svarene under hvert forskningsspørsmål.

### **3.5 Validitet**

Jeg har valgt å bruke troverdighet istedenfor validitet da jeg føler det passer bedre inn i den kvalitative forskningen. For å få til en god troverdighet i studien var det viktig å tydelig vise hvordan jeg hadde gått frem i studien. I metoddelen hadde jeg beskrevet detaljert hva som ble gjort gjennom hele prosessen fra jeg tok kontakt med forskningsdeltakerne til ferdig resultat. Intervjuguide ligger som vedlegg. Jeg som forsker har måttet gi en fylldig beskrivelse av forskningen slik at leserne opplever det som troverdig. Jeg har belyst problemområdet gjennom aktuell teori og forskning. Jeg har prøvd å reflektere hele veien over min subjektivitet på forskningsområdet, slik at jeg hele veien skulle møte forskningen med et åpent sinn. Jeg hadde gjort meg opp noen meninger rundt tema i forkant og det kunne derfor være vanskelig å ikke la dette farge forskningen. Samtidig måtte min egen stemme og

meninger komme frem i drøftingsdelen. Jeg gjorde ikke memberchecking av resultatene, dette på grunn av at jeg ikke følte det var naturlig og nødvendig.

### **3.6 Etikk**

Deltakeren fikk god informasjon om forskningen både skriftlig og gjennom samtale på telefon før de takket ja. Jeg informerte også deltakerne om at de kunne trekke seg fra prosjektet når som helst, uten at dette vil få negative konsekvenser for dem.

Jeg som forsker hadde mange meninger og tanker rundt temaet jeg skulle forske på. Jeg har et stort engasjement for barn, og viktigheten av fysisk aktivitet og barnehagens rolle i dette arbeidet. Da ble det ekstra viktig at jeg var bevisst min subjektivitet og at jeg la til rette slik at informantene fikk fortelle om sine opplevelser av temaet. Å legge subjektiviteten til side var vanskelig, men jeg var bevisst dette i intervjusituasjonen. Ønsket om å gå i diskusjon rundt ulike problemområdet informantene tok opp var imidlertid sterkt.

## 4.0 Funn og drøfting

I denne delen vil jeg presentere hovedfunn fra de fire intervjuene med barnehagelærere som jobbet med fysisk aktivitet i barnehagen. Den innsamlede informasjonen er kodet og analysert. Jeg har funnet mønster, likhetstrekk og forskjeller i barnehagelærernes svar og uttalelser. Disse er samlet i følgende fem forskningsspørsmål:

1. Hvordan kommer inaktiviteten til uttrykk?
2. Hva kjennetegner de fysisk inaktive barna?
3. Settes det inn spesifikke tiltak overfor de fysiske inaktive barna?
4. Hvilke tiltak gjør de i barnehagen og hvordan involverer de foreldrene?
5. Hvilken kompetanse og holdninger er det hos de ansatte i barnehagen på området?

Uttalelser fra informantene drøftes underveis for hvert forskningsspørsmål og belyses deretter i forhold til teori. Ett og ett forskningsspørsmål blir drøftet opp mot de ulike funnene. Etter at alle forskningsspørsmålene er presentert, drøftet og oppsummert, følger en konklusjonen ut fra empiri og teori.

I arbeidet med oppgaven viste det seg at forskningsspørsmål 1 og 2 berørte mange av de samme temaene på området. Disse vil jeg derfor presentere sammen. Forskningsspørsmål 4 er mer vinklet på hvordan foreldrene involveres og ikke på tiltak. Jeg omtaler informantene som barnehagelærer 1, 2,3 og 4. Barnehagelærer 1 er mann, de andre er kvinner.

### ***4.1 Hvordan kommer inaktiviteten til uttrykk? / Hva kjennetegner de fysisk inaktive barna?***

Informantene erfarte fra barnehagehverdagen at ikke alle barn hadde samme naturlige trang til å bevege seg. Noen valgte stillesittende aktiviteter fremfor fysisk aktivitet. Barnehagelærerne syntes ikke dette var et stort problem i barnehagen. Men at noen barn var mer passive enn andre ga de imidlertid uttrykk for. Informantenes opplevelse av de fysisk inaktive barna var at de manglet erfaringer og opplevelser med å ferdes i ulike terreng og miljø. Dette ga seg utslag i måten de søkte fysiske utfordringer på. Blant annet påvirket det motorikken til barna, og måten de fant løsninger på når de brukte kroppen i terrenget. De fysisk inaktive barna så ikke ut til å ha samme gleden ved å være ute og de var mer passive både ute og inne. Informantene så tydelig forskjell på hvor mye mer naturlig de fysisk aktive barna deltok i fysisk lek, sammenlignet med de fysisk inaktive som ble mer passive i den fysiske leken.

Barnehagelærer 1 beskrev de fysisk inaktive barna som om de hadde et annet bevegelsesmønster. Disse barna observerte mer, og var ikke naturlig i aktiviteten. «De leter etter løsninger, mens de fysisk aktive barna er rett i den fysiske leken og i bevegelse» sier barnehagelærer 1. Han sier videre at «De fysisk inaktive barna ofte finner enklere løsninger», og tilføyer: «De vet ikke helt hvordan de skal få det til». Han mener at de fysisk inaktive barna velger andre aktiviteter enn de barna som er fysisk aktive. Å være med i leken til de fysisk aktive barna blir ofte vanskelig for de fysisk inaktive barna. Noe som har sammenheng med deres motorikk. Dette var noe de observerte spesielt i utetiden, hvor de fysisk inaktive barna ofte ble mer passive.

«Inaktive barn blir mer hjelpesløse, og sprudler ikke over å skulle være ute i lengre perioder», forteller barnehagelærer 2. Hun sier videre at de ofte tar med seg den stillesittende aktiviteten som de hadde inne til uteaktiviteten. Barna har ofte en god finmotorikk som en konsekvens av mye bordaktiviteter. Det kan tyde på at de fysisk inaktive er mere glad i bordaktiviteter enn de fysisk aktive, og dermed mestrer roligere aktiviteter bedre enn fysiske aktiviteter.

Barnehagelærer 1 forteller at de også ser at de fysisk inaktive barna har en annen kroppsbevissthet enn de fysisk aktive barna. Inaktive barn har ofte dårligere motorikk og er mer klumsete. Dette handler om bevegelseserfaringene barna har mener han. Han tenker at de mangler erfaringer med bruk av kroppen i utemiljøet. «Du ser det med en gang, erfaringsgrunnlaget til ungene». Han så tydelig at de inaktive barna ikke har erfart og brukt kroppen i ulike terreng og miljø på samme måte som de fysisk aktive barna.

Videre ser barnehagelærer 2 sammenhengen mellom god motorisk kompetanse og kognitiv utvikling. «De fysisk inaktive barna blir ofte hengende etter,» sier hun, med det tenkte hun på blant annet språkutvikling, begrepskompetanse og sosial kompetanse. Hun mente de i barnehagen kunne se at de ikke hadde like god utvikling som de fysisk aktive barna på disse områdene. «De mangler erfaring», mener også barnehagelærer 4, og tilføyer «de vet ikke hva de kan gjøre, de ser ikke mulighetene». Hun kunne se at de fysisk inaktive barna ikke hadde de samme erfaringene som de fysisk aktive barna hadde, de så ikke de samme mulighetene for å bruke miljøet.

Barnehagelærer 3 syntes stort sett at alle barna var i aktivitet ute, men også hun la merke til at de som var fysisk inaktive ofte ble sittende mye, og dermed ble fort kalde. Hun forteller videre at de fysisk inaktive barna ikke er motorisk gode nok til fysisk utfoldelse. «Det å klatre

opp på to melkekasser oppleves som farlig, og de er redde for å slå seg». Det kan forstås som at de dermed ikke prøver å utfordre seg selv. Hun sier at de fysisk aktive barna ofte søker utfordringer og har en mer spenstig kropp. Hun mener også at de fysisk inaktive barna som er passive, er enda mer passive ute enn inne, og hun mener det kan ha en sammenheng med at inne er disse barna mer bekvemme med aktiviteter enn i utemiljøet.

Ut fra informantenes uttalelser ser de fysisk inaktive barna ut til å være i en annen aktivitet enn de fysisk aktive barna. De velger aktiviteter som krever mindre fysikk og de mangler gode erfaringer med fysisk aktivitet som motiverer dem til mer aktivitet.

#### **4.1.1 Drøfting**

Funnene viser at barnehagelærerne ikke opplever store utfordringer med barn som er fysisk inaktive. Dette er også i tråd med forskningen fra helsedirektoratet som viser at blant 6-åringene tilfredsstillter 87 prosent av jentene og 96 prosent av guttene anbefalingene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2011). Annen forskning (Cardon & De Bourdeaudhuij, 2008) viser imidlertid at ikke mer enn sju prosent var fysisk engasjert i 60 minutter per dag. Noe som også svarer med Giske m.fl. (2010) sin forskning hvor bare halvparten av barna møtte anbefalingene om 60 minutter fysisk aktivitet. Dette tilsier at barnehagebarn ikke når anbefalingen om 60 minutter daglig fysisk aktivitet. Dette kan sees som grunnlag for at aktiviteten bør økes, det er urovekkende at antall timer inaktivitet er så stort. Det kan sees i sammenheng med at fysisk aktivitet fremmer utviklingen av grunnleggende motoriske ferdigheter, samt at det er en nødvendighet for å forebygge livsstilsykdommer og overvekt senere i livet (Helsedirektoratet, 2009).

De fysisk inaktive barna blir omtalt som passive. De søker ikke grovmotoriske utfordringer så mye som de andre barna, og de ser ut til å mangle erfaringer med bruk av kroppen fysisk. Informantene oppfattet at de inaktive barna hadde en dårligere motorikk, noe som gjorde dem dårligere til å beherske fysisk aktivitet og til å henge med de fysisk aktive barna. Dette samsvarer med hva Williams m.fl. (2008) har funnet i sin studie, hvor barn med godt utviklede motoriske ferdigheter har lettere for å være i fysisk aktivitet enn barn med dårligere motoriske ferdigheter. De ser ut til å mangle motoriske ferdigheter for å kunne være med på fysiske utfordringer i hverdagen og i leken.

Bjørger (2012) fant i sin undersøkelse blant 5-år gamle barnehagebarn at barna likte å være ute i barnehagen. Resultatet fortalte også at utendørs lek ga barna mer frihet og eksperimentering med motoriske aktiviteter. De fysisk aktive barna likte aktiviteter som ga kroppslige utfordringer, slik som aking, ski og rutsjing. Studien tyder på at barn tiltrekkes mot fysisk – sansemotorisk bevegelseslek i barnehagens uterom. Mens de fysisk inaktive barna ser ut til å foretrekke mer inneaktivitet og rolige aktiviteter. Det som gjenspeiler de fysisk inaktive barna er at de mangler fysiske erfaringer for å kunne mestre ulike utfordringer, noe som igjen gjør dem mer passive og mindre fysisk aktive. Resultatene fra Giske m.fl (2010) sin studie viser at barn er langt mer aktive ute enn inne, det er 88 prosent lavere fysisk aktivitetsnivå under inneleken sammenlignet med uteleken. Dermed vil aktivitetsnivået til de inaktive barn bli lavere når de velger inneaktivitet fremfor uteleken.

Informantenes beskrivelse av de fysisk inaktive barna tyder på at disse barna har manglende glede av å være i aktivitet. De velger andre og enklere løsninger når de skal bevege seg, og går for aktiviteter som er mindre fysiske. Den indre motivasjonen ser ikke ut til å være tilstede for disse barna. De ser ikke gleden av å være i fysisk aktivitet, og velger da heller passivitet. Lillemyr beskriver det å være indre motivert som at man uttrykker motivasjon for å engasjere seg i en handling eller aktivitet for aktivitetens eller handlingens egen skyld (Lillemyr, 2007). De fysisk inaktive barna mangler denne indre motivasjonen for å være i fysisk aktivitet, og lar seg dermed heller ikke engasjere i aktiviteter som krever fysisk anstrengelse. Manglende erfaringer med å bruke kroppen kan også være årsaken. De har de ikke opparbeidet seg de motoriske ferdighetene gjennom fysisk aktivitet. Det å ha opparbeidet seg mange og ulike kroppslige ferdigheter er viktig for å kunne være med i de aktivitetene som kreves i hverdagen. Merleau Pointy ser på kroppen som erfarende og reflekterende (Merleau Pointy, i Stensholt & Gurholt, 2010). Disse barna har også sine erfaringer med kroppen, men de har kanskje ikke så mange varierende erfaringer som går på grovmotoriske ferdigheter, som å hoppe, klatre og rulle etc. relatert til Merleau Pointy sin tanke om å erfare med kroppen. Man kan forstå at barns kunnskapsvervelse skjer gjennom kroppslig erfaringer og den opplevde kroppen.

Barnehagelærer 3 beskriver de inaktive barna som at de kan være redde for å slå seg. Dermed blir de også mindre fysisk aktive. Dette kan relateres til det Sandseter beskriver som risikolek. Med risikofylt lek menes fysisk lek som er utfordrende og spennende, og som innebærer risiko for at barnet kan skade seg hvis noe går galt (Sandseter, 2011). Opplevelsen av å miste



kontrollen og hive seg med i slik lek føles skummelt og skremmende, og de fysisk inaktive barna velger da kanskje heller å la være.

Hvordan de fysisk inaktive barna i en større grad skal få utviklet erfaringen med bruk av kroppen i fysisk aktivitet vil være avgjørende for hvordan det tilrettelegges for dette i barnehagen. De minst aktive barna i barnehagen er også trolig minst aktive utenfor barnehagetiden. Det vil dermed være viktig at disse barna oppnår det anbefalte aktivitetsnivået i barnehagen (Giske, 2010).

#### ***4.2 settes det inn spesielle tiltak for de fysiske inaktive barna?***

I følge informantene var det viktigste tiltaket som settes inn for de fysisk inaktive barna å gi dem gode opplevelser og erfaringer med å bruke kroppen sin i ulike terreng og miljø. De mente at å gi barna et allsidig aktivitetstilbud gjorde at alle barn fikk opparbeidet seg gode motoriske ferdigheter. Informantene mente at de fysisk inaktive barna trengte erfaringer i å bruke kroppen. Tilrettelagt og organisert aktivitet ble også brukt for å øke den fysiske aktiviteten til alle barna. Barnehagelærer 1 mente ikke at barna trengte noen spesiell motivasjon til fysisk aktivitet, men at det handler om å skape positive opplevelser, ta dem med på aktiviteter og gi barna erfaringer.

Barnehagelærer 2 trakk spesielt frem det å ferdes i fjæra som en god mulighet for å trene opp motoriske ferdigheter. Barnehagen tok også med barn på turer med andre grupper hvis de så at noen barn kunne trenge den stimulien turen ga. Dette viser at personalet er bevisste på å ta med barn som trenger mer utfordringer til miljøer som stimulerer til motoriske utfordringer og aktivitet. Dette kan forstås som en helhetlig tankegang om å gi alle barn et miljø som gir god fysisk utvikling.

«Barna må få bruke muskelkraft», sa barnehagelærer 1. Med tanke på at barna måtte få bruke kroppen sin, med fokus på å utvikle styrken i kroppen. Siden de fysisk inaktive barna valgte det de var bekvemme med, var det ofte aktiviteter hvor de fysisk inaktive barna ikke brukte styrke mente han. Det var ofte roligere aktiviteter som sandkasselek, bordaktivitet og lek som krevde mindre fysikk. Videre vektla han å motivere barna og la barna få styre tempoet, noe han mente økte gleden av aktiviteten. Han mente videre at det var viktig å la barna være med på ulike aktiviteter for å få stimulering og utfordringer på sitt nivå. På grunnlag av hans uttalelser kan det forstås at for å motivere de fysisk inaktive barna til mer fysisk aktivitet, vil det være viktig å velge aktiviteter barna mestrer.

Barnehagelærer 4 la også spesielt vekt på å gi barna mange erfaringer, samt også å presse dem litt: «Også får vi dem med, og vi presser litt også»

Barna kunne i utgangspunktet være negativ til utfordringer. Etter motivasjon fra oss voksne fikk de til slutt en positiv opplevelse og i samarbeid med foreldrene. Hun la vekt på å kunne gi barna erfaringer med mye forskjellige aktiviteter. «Jeg tenker det å gi dem mest mulig erfaring og gode opplevelser». Dette vil igjen, gi de gode opplevelser de vil huske fra barndommen i barnehagen, som de kunne ta frem senere i livet. Hun poengterte videre at ved å legge til rette for gode opplevelser til barna i barnehagen blir det positivt for alle. «Ikke alle barn er så mye ute heime lenger, da blir det viktig at vi som barnehage er mye ute».

Barnehagen som en arena for å skape aktivitet ble her trukket frem.

Barnehagelærer 2 hevdet at å la aktiviteter være lystbetont ville virke motiverende for mer aktivitet, som igjen førte til at barna følte mestring av å være i bevegelse. Dette ble gjort ved pauser og la turen være målet, samt å finne en balanse mellom å la barna få utfordringer, samtidig som de mestret det. Hun mente de så tydelig at de ikke ønsket å bruke kroppen, men at de etterhvert fant gleden: «I utgangspunktet har de ikke noe behov for det. De er veldig passive og veldig rolige». Hun mente at de fysisk inaktive barna ønsket mest aktiviteter som var stillesittende der de ikke trengte å være i fysisk aktivitet. De hadde ikke i like stor grad behov for kroppslige aktivitet som løping, klatring etc. Hun trakk også frem at barnehagen ofte tilrettela for fysisk aktivitet ved å legge opp til enkle øvelser. Hinderløype ble brukt for å gjennomføre motorisk trening i grupper, samt å kaste ball, balansere, rulle etc. De så at noen barn trengte dette. De hadde som mål å få barna mer aktive, og kobla det opp mot helseeffekt ved å være fysisk aktiv. Dette handlet om fremtiden til disse barna poengterte barnehagelærer 2. Det å øke aktiviteten til de fysisk inaktive barna vil være en forebyggende effekt senere i livet.

Å bringe hverdagsaktiviteten inn i barnehagen, mente barnehagelærer 1, var noe de ønsket å formidle til barna, blant annet bruker de sykkel som transportmiddel. De arrangerte sykkeldager på barnehagen med sykkelturer. Videre har han en bevisst holdning til å formidle fysisk aktivitet i barnehagen som tradisjonelt sett ikke blir sett på som en barnehageaktivitet, slik som fjellklatring, rappelling, grottevandring, jakt. Dette mente også Barnehagelærer 4. de mener dette gir barna gode opplevelser på områder de ikke har så mye erfaring med fra før, og som de kan huske fra tiden i barnehagen.

Ved barnehagene til barnehagelærer 2 hadde de blant annet musikkpedagog de brukte i opplegg rundt bevegelse. Det kunne være musikkprogram med dans og bevegelse til musikk, samt jevnlig motorikkgrupper. Dette var tilbudet til barn som spesielt trenger det, men også for alle barn. Dette kunne være opplegg til barn som hadde dårlig motorikk eller av en annen grunn trengte mer motorisk stimuli.

Barnehagelærer 3 ønsket blant annet å motivere barna ved å la barna medvirke til valg av f.eks turmål eller å la de gå først. Hun hevdet ved å la barn medvirke kan de motiveres til mer aktivitet. Hun sier videre at: »Vi voksne må ofte sette i gang lek slik at de kommer seg i gang. Jeg synes det handler mye om oss». Hun fremhevet viktigheten av aktive voksne sammen med barn i aktivitet, også i jobben med de fysisk inaktive barna. Hun mente de voksnes holdninger til å være i aktivitet selv, påvirket hvor aktiv de voksne var sammen med barna.

Resultatene viser at informantene ser ut til å være bevisst den voksnes tilstedeværelse i barns aktivitet, og hvordan den voksnes organisering og tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagen kan være avgjørende for mer aktivitet. Spesielt med tanke på de fysisk inaktive barna.

#### **4.2.1 Drøfting:**

Samtlige informanter hevdet at det var viktig å gi barna positive opplevelser og erfaringer i ulike miljøer og terreng. Et annet fellestrekk var at de ønsket gi barna erfaringer på flere områder. Mjaavatn & Gundersen (2005) poengterer at barn opparbeider seg bevegelseskompetanse i barneårene, barnets handlingskompetanse utvikles, det vil si evnene til å mestre seg selv og det fysisk og sosiale miljø og oppgaver barnet blir utsatt for underveis. Det er av stor betydning at barnet utvikler og mestrer de grunnleggende bevegelsene som er basis for all senere bevegelseslæring. I rammeplanen skisseres sju fagområder: det ene er kropp, bevegelse og helse (KD, 2011). Gjennom dette fagområdet skal barnehagen blant annet bidra til at barna gjennom et varierte og allsidige bevegelser får gode erfaringer med bruk av kroppen, får videreutviklet sin motorikk og får oppleve glede og kroppslig mestring. Mestring handler om å kunne noe, få til noe og beherske noe. Opplevelsen handler om å kunne ulike ferdigheter (Osnes, m.fl., 2010). Her vil det være en balanse mellom å bli presset litt til aktivitet og det å mestre ulike aktiviteter. Noe som samsvarer med hva barnehagelærer 4 sier om det å finne en balanse mellom mestring, og det å presse barna litt til aktivitet. Det å oppleve mestring er helt sentralt for at barna skal bli engasjerte og motiverte. Det å oppleve

suksess gjennom kropp og bevegelse er av stor betydning for den indre motivasjonen til fysisk aktivitet senere i livet (Osnes, m.fl., 2010). Stokke (2013) sin studie viste at bruk av ros for å fremme fysisk aktivitet i barnehagen hadde høy skår, noe også informantene vektla for å motivere til mer fysisk aktivitet i barnehagehverdagen. Antakelig vil fysisk stimulerende aktiviteter som tiltrekker barn, gi større indre motivasjon for ytterligere bevegelse. Barn trenger mange gode erfaringer som gjør de glade i fysisk aktivitet. Informantene beskrev ofte utelek som den mest brukte arena for fysisk aktivitet gjennom turer og opplevelser. I følge Giske m.fl. (2010) er aktivitetsnivået høyere ute enn inne. På grunnlag av dette blir det viktig at barnehagene legger til rette for å være ute i ulikt miljø og terreng, slik at barna kan få et høyere aktivitetsnivå. Ved å være ute var barn 88 prosent mer i aktivitet. Slik vil det pedagogiske opplegget som gjøres ute være viktig for å få opp aktivitetsnivået til de fysisk inaktive barna (Giske, m.fl., 2010). Giske m.fl. (2010) mente også at pedagogens faglige engasjement knyttet til fysisk aktivitet, og aktivitetsrepertoar, trolig vil være helt avgjørende for å kunne virke inspirerende på de barna som hadde lavest aktivitetsnivå. Det er derfor av stor betydning at personalet ser hver enkelt, og både kan tilrettelegge for, og inspirere til, fysisk aktivitet.

Samtlige av informantene trakk frem den voksnes rolle for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i barnehagen. De hadde blant annet flere voksenstyrte program som ble brukt for å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet. Organiserte aktiviteter er nødvendig for at samtlige barn oppnår et minimum av aktivitet, framgår det i Folkehelseprosjekt i barnehager (Dønnestad & Strandmyr, 2014). Dette stemmer også med en belgisk studie av 200 barnehagebarn. Den viste at organisert aktivitet ga mer fysisk aktivitet (Van Cauwenberghe, m.fl., 2013). Her blir viktigheten av voksnes delaktighet, samt personalet evne til å legge til rette for og inspirer til fysisk aktivitet sentral. Videre vil det å trekke leken inn i aktiviteter være en viktig motivasjon for fysisk aktivitet for de inaktive barna. For barn er lek en verdi i seg selv. Det vil si at barn leker av lyst uten tanke på bieffekter og nytteverdi (Lillemyr, 2011). Informantene beskriver barna som fysisk aktive i lek, men de fysisk inaktive som mer passive i den fysiske leken. Slik jeg ser det, handler det om barns indre motivasjonen for å drive med fysisk aktivitet. De har den indre motivasjonen for å leke, men ikke for å bringe fysisk aktivitet inn i leken. Cardon & De Bourdeaudhuij (2008) trekker frem at barnehagelærerne må lære seg å legge opp aktiviteter slik at alle barn blir mer aktive. Forskningen deres avdekker lave resultater med tanke på hvor aktive 4- og 5-åringene var i tiden på førskole. Bare sju prosent nådde

anbefalingen om 60 minutter fysisk aktivitet. Det betyr at det må legges opp til mer aktivitet også i den tiden barna er i barnehagen.

Rammeplanen setter tydelig krav til personalet om planlegging, organisering og tilrettelegging (KD, 2011). Pedagogene i barnehagen har en relativt sterk påvirkningskraft på hvordan det tilrettelegges for fysisk aktivitet. Hvilken kompetanse og holdninger de voksne i barnehagen har i barnehagehverdagen, utspiller seg, som den viktigste faktoren for hvordan personalet jobber med fysisk aktivitet i barnehagehverdagen. Tilretteleggingen for allsidig fysisk aktivitet i hverdagen blir viktigere enn tiltak som blir rettet mot de fysisk inaktive barna. Resultatene til Pate m.fl. (2004) som skisserer koblingen mellom god pedagogisk ledelse og fysisk aktivitet i barnehagen. Dette er også i samsvar med Giske m.fl. sin forskning (2010): personalets verdier og holdninger til å drive med fysisk aktivitet var av stor betydning for pedagogikken i barnehagen. En annen studie viste at mesteparten av barns fysiske aktivitet skjer gjennom uorganisert fysisk aktivitet eller frilek i skolegården eller i barnehagen, og intensiteten er like høy her som i den organiserte idretten (Nielsen, 2011). Disse funnene kommer noe i konflikt med forskningen om at organisert aktivitet gir mest fysisk aktivitet. Det blir her viktig å finne en balanse mellom organisert lek og frilek. Barnehageansatte kan være bevisst på at barn kan ha ulik interesse i å bruke kroppen, og legge til rette for ulike aktiviteter som når alle barn. Noen kan synes fjellklatring er spennende, andre at bevegelse til musikk er mer lystbetont. Dette indikerer at barnehagens praksis har en viktig innflytelse på aktivitetsnivået hos barna etter aktivitetsnivået førskolen tilbyr. Her handler det ikke om spesielle tiltak rettet mot hvert enkelt barn, men en helhetlig tanke om å gi alle barn opplevelser med fysisk aktivitet - i ulikt terreng og gjennom ulike aktiviteter. Hvor god opplevelsen blir, er av betydning for hvor glad barnet blir i å være i fysisk aktivitet.

Personalets betydning for å fremme aktivitetsnivået støttes også av Bower m.fl. (2008) som viste at barn med støttende miljø oppnådde oftere moderat til kraftig fysisk aktivitet. De brukte også mindre tid på stillesittende aktiviteter, og hadde høyere gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå sammenlignet med mindre støttende miljøer. På grunnlag av dette blir et støttende miljø i barnehagen viktig for å få de fysisk inaktive barna i mer aktivitet. Å bringe hverdagsaktiviteten inn i tilretteleggingen for fysisk aktivitet, slik også informantene beskrev, betrakter som meget positivt for å øke den fysiske aktiviteten til barna. Forskning viser at et lavt fysisk aktivitetsnivå er en viktig årsak til overvekt og fedme allerede i førskolealder (Perlhagen m.fl., 2007). Høg aktivitet i førskolealder viser seg å ha forebyggende effekt på

fedme. Derfor vil førskolebarn vil være en viktig gruppe i forhold til forebygging av fedme (Klesges, Klesges, Eck, & Shelton, 1995). Når vi vet at 6-åringene er om lag 6.5 timer pr. dag inaktive (Helsedirektoratet, 2011), vil det være grunnlaget for å øke den fysiske aktivitet. Grunnlaget for å være i fysisk aktivitet legges allerede i ung alder, å styrke den indre motivasjon til mer hverdagsaktivitet i barnehagealder kan derfor sies å være forebyggende.

Mine funn viser at et godt pedagogisk opplegg er avgjørende for hvordan barnehagen forholder seg til de fysisk inaktive barna. Jeg ser at de tiltak barnehagen gjør i forhold til de fysisk inaktive barna omhandler organisering og pedagogisk ledelse. I forhold til de mål barnehagen setter for det pedagogiske opplegget og måten de organiserer dagen for fysisk aktivitet. Derav vil også foreldreveiledning være et tiltak barnehagen jobber med for å øke den fysiske aktivitet til de inaktive barna.

### **4.3 Hvordan involvere foreldrene?**

På bakgrunn av funn fra informantene når det gjaldt foreldreinvolvering; hevdet de at et godt foreldresamarbeid blir viktig, og spesielt viktig rettet mot de fysisk inaktive barna. For at de tiltak barnehagen gjør opp mot de fysisk inaktive barna skal ha en total virkning, må foreldrene involveres. De ønsket å bevisstgjøre foreldrene på sin viktige rolle som oppdragere, samt å synliggjøre hvor stor betydning de som foreldre har for stimulering av barna til aktivitet samt hvor viktig det er for barnets utvikling.

Informantene mente at et godt samarbeid med hjemmet var avgjørende til de barna som ble vurdert som fysisk inaktive av barnehagelærerne. Det å veilede foreldre til å forstå hvor viktig fysisk aktivitet var for barnet fikk stor betydning. Barnehagelærerne opplevde det som vanskelig av og til: «De er ikke med på tankegangen», forklarer Barnehagelærer 2. Hun hevdet at foreldrene til disse barna ikke selv var glad i fysisk aktivitet, og derfor ble det vanskelig å motivere foreldrene til å få barna i mer fysisk aktivitet.

Barnehagelærer 1 sier det handler om å bevisstgjøre foreldrene og stille krav til de: «Det har med foreldrene, og deres engasjement, og deres forståelse av hvor viktig fysisk fostring er». De så ofte at foreldrene til de fysisk inaktive barna ikke selv var fysisk aktive, og dermed heller ikke så viktigheten av fysisk aktivitet hos barna. Han sier videre at dette handler også om hvordan foreldrene håndterer grensesetting. Hvilke grenser foreldrene har på skjermtid blant annet. «Det handler jo om foreldrene. De blir et resultat av miljøet». Han formidlet et tydelig budskap til foreldrene, og ønsket å få de til å reflektere over hva deres handlinger

gjorde med barna. Han ønsket å bevisstgjøre foreldrene på sin rolle. «Jeg sier ikke hva som er rett eller galt, men de må på en måte evaluere seg sjøl litt». Hvilket barn vil du ha, la de tenke over det: «Det du lar ungen din få tilgang til, sånn blir ungen din». Han mener at vil du ha en tøff «bajas» så la han få se filmer, la han få spille spill med aldersgrense 15 år. Videre så sier han; «Hvis de ønsker en unge som er empatisk og sosialt flink så gi barnet mye sosiale erfaringer. Har du lyst til å ha en fysisk aktiv unge så er det bare å aktivere han. Har du lyst til å få en lat og dorsk inaktiv unge og etter hvert barnefedme så er det bare å passivisere han». Resultatet mener han kan observeres, det er du som forelder som bestemmer hvilken unge du vil ha. Når foreldrene da har skjønt alvoret og han ser de har gjort noen endringer, ser han også resultatet på barnet.

Å gi foreldrene veiledning, tips og råd mente barnehagelærer 3 var av betydning for å øke aktiviteten på hjemmebane. Noe også barnehagelærer 2 tilføyde; ved å gi foreldrene noen tips til bla å delta på turning etc. kunne de få økt aktiviteten i fritiden til barna. Å fortelle foreldrene om gode opplevelser barna hadde hatt på turer, kunne motivere foreldrene til å dra på tur sammen med barna på hjemmebane. «Vi må gi de sånn «startpakke» mange ganger» (...) «vi prøver jo, ikke sant, å veilede dem og påvirke dem» sier barnehagelærer 3. Informantene tenker at et nært foreldresamarbeid blir viktig i jobben med de fysisk inaktive barna, slik at de sammen kan hjelpe barnet best mulig.

Barnehagelærer 4 sier at de presser barna litt, men i samarbeid med foreldrene. I barnehagen kunne de se at enkelte barn trengte og bli presset på fysiske utfordringer. Ved slike tilfeller avtalte de med foreldrene i forkant. Foreldresamarbeid blir også aktuelt i sammenhengen der barnehagen og heimen samarbeider om å øke aktiviteten til de fysisk inaktive barna.

Mine funn for foreldreinvolvering tyder på at foreldreveiledning og et tett foreldresamarbeid blir et viktig tiltak opp mot foreldrene til de fysisk inaktive barna. For også å kunne øke aktiviteten i fritiden.

#### **4.3.1 Drøfting**

Informantene var bevisste på å involvere foreldrene i jobben med de fysisk inaktive barna. Det vil si at foreldreveiledning var et redskap som ble benyttet i dialog med foreldrene og at familien hadde en viktig påvirkningskraft hos barnet.

I følge Bronfenbrenner (Bø, 1985) er familien de viktigste menneskene i barnets mikrosystem. Familien har stor påvirkning på barnets utvikling. De aktiviteter som foregår i

barnets nære miljø har størst innvirkning på barnet. På mikronivå utgjør også barnehagen en viktig påvirkning for barnets utvikling. Det vil være en sammenheng mellom hvordan barnet blir utfordret på fysisk aktivitet og hvor aktiv barnet blir. Når foreldre involverer seg i barnets hverdagsaktivitet ved å forklare, formidle, stimulere og støtte barns initiativ, påvirker det barnets motivasjon for å lære å oppleve mestring (Deci & Ryan, 1985). Hva barna spiser og hva de gjør på fritiden er foreldrenes ansvar, særlig når de er små. Finn m.fl. (2002) fant i sin studie at farens BMI er av betydning på hvor aktive barna var både i fritiden og i barnehagen. Det viser at foreldrene som rollemodeller blir viktige for hvor aktiv barna blir - også når de ikke er hjemme. Slik blir foreldrenes rolle i barnets tidlige læring veldig sentralt. Ifølge Bronfenbrenner (Bø, 1985) har familien størst påvirkningskraft. Slik vil det miljøet innvirke mest på barnets glede av å være i fysisk aktivitet. Barnehagelærerne hevdet også at det handlet mye om foreldrene, og hvorvidt de var beviste på viktigheten av fysisk aktivitet. Når fysisk aktivitet var en mangelvare i familien, vil barnehagen være en viktig arena for barnet. En studie fra Belgia av 200 barnehagebarn viste at barn ikke kompenserte med mindre aktivitet på ettermiddagen, det vil si at det totale aktivitetsnivået da økte når det også var aktivitet på hjemmebane (Van Cauwenberghe, m.fl., 2013).

I svarene fra informantene la de tydelig vekt på å bevisstgjøre foreldre på deres rolle overfor barnet sitt. Barnehagelærer 1 veiledet foreldrene i å synliggjøre hvordan foreldrenes valg av aktivitet formet barnet. Foreldrene er rollemodeller i hverdagen, og fysisk aktive foreldre får fysisk aktive barn (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008). Et godt foreldresamarbeid er viktig for å hjelpe de fysisk inaktive barna til mer fysisk aktivitet. Dette vil igjen fremme utviklingen av grunnleggende motoriske ferdigheter, og gi barnet mestring over egen kropp i ulike miljøer. Barna arver ofte foreldrenes livsstil. Barn av foreldre som selv er aktive, er også i bedre fysisk form enn barn av foreldre som er lite fysisk aktive (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008). Slik blir dialogen mellom barnehagen og foreldrene å jobbe mot felles mål for barna viktig, og vil fremme barnas utvikling for senere i livet. De aktiviteter som foregår i barnets nære miljø, har størst påvirkning på barnet. Mjaavatn og Gundersen (2005) mener familiens livsstil har stor betydning for barnets livsstil. Cardon & De Bourdeaudhuij's (2008) studie viste blant annet at aktivitetsnivået til barna var høyere i ukedagene enn i helgene. De mente den lave aktiviteten hjemme viser at den fysiske aktiviteten også bør fremmes hjemme. Barna lekte i 46 min ute i helgene, mens de brukte 140 minutter foran tv/skjerm. Det viser at barna tilbringer mere tid foran tv/skjerm enn ute i aktivitet. Fokuset bør være å redusere tiden foran tv/ skjerm, og å få økt uteaktiviteten slik at barna blir mer aktive også hjemme. Familiens livsstil blir avhengig



av hvor fysisk aktive barna er i helgene. Barnehagelærer 1 var tydelig på at du som foreldre bestemmer hvilken unge du vil ha. Det du «putter inn», påvirker barnets adferd og handlinger. Styrking av foreldrenes kompetanse i å gi barna en god oppdragelse for best mulig utvikling er barnehagens rolle i denne sammenhengen (jmf rammeplanen for barnehagen kap 1.6). Foreldreveiledning har som mål å styrke foreldrene i oppdragelsen og omsorgen til barnet. Det skal være frivillig og har som mål og gi foreldrene bevissthet om egen kompetanse i foreldrerollen, slik at de får hjelp og støtte i samspillet med eget barn, og får forståelse for barnets behov ved å gi barnet best mulig utvikling (Malmo & Stemshaug, 2002).

Stokke (2013) fant i sin forskning at det satses mer på foreldresamarbeid nå enn tidligere. Hun understreker at førskolelærerne er de viktigste for virksomheten. Deres pedagogisk arbeid og gleden ved selv å være aktiv, er sentralt for å fremme fysisk aktivitet. Dette går også frem i funnene fra min undersøkelse. Barnehagelærerne sier de nå oftere må veilede og gi råd til foreldrene rundt fysisk aktivitet og foreldrerolle enn tidligere. Slik blir personalets kompetanse på barns behov for fysisk aktivitet av betydning i flere sammenhenger.

#### **4.4 Kompetansen og holdninger til personalet**

Med perspektiv på personalets bruk av kompetanse på fysisk aktivitet trekkes det blant annet frem refleksjonsarbeid som gjøres omkring temaet. Det viser seg å være av stor betydning for hvordan personalets interesser og holdninger til det å være ute, og gleden av fysisk aktivitet har for å sette fokuset på fysisk aktivitet i barnehagen. Hvordan pedagogen legger opp til fysisk aktivitet i sine planer for virksomheten, blir også avgjørende for hvor mye det legges vekt på fysisk aktivitet.

Personalet har forskjellige innfallsvinkler for hvordan de jobber med fysisk aktivitet forteller barnehagelærer 1. Noen er glad i å ta med barna på ski, andre spiller fotball etc. Han sier videre «det handler om personalet, personalets sine ressurser». Han mener den ulike kompetansen personalet har, må brukes i barnehagehverdagen. Han hevder videre at personalet var bevisst på at ungene hadde ulikt aktivtetsnivå. De var blant annet bevisst på å tilby gutter mer bordaktiviteter og samtidig aktivisere jentene mer fysisk. Han gikk så langt som å si at: «med bevisste voksne og rett stimuli, så vil alle barn bli aktive». Med det mener han at vi har en iboende egenskap fra naturens side at vi mennesker skal være i aktivitet.

Barnehagelærer 4 beskriver blant annet betydningen av den voksnes deltakelse ved turer. Hun la vekt på den voksnes delaktighet med barna, «Vi skal være aktiv altså». Hun hadde

forventninger om at alle voksne var i aktivitet sammen med barna, slik fikk de også alle barn i mer aktivitet. Hun mente det var en avgjørende faktor at de voksne beveget seg fra å være observatør til å være delaktig i barns aktivitet.

«Det handler mye om oss», sier barnehagelærer 3, og tilføyer: «at vi drar dem i gang litte grann». Hun sier videre: «Det er jo hverdagen vår, satsningen på uteliv. Det ligger i hele personalgruppa at vi skal ut med både små og store barn hver dag». De trengte ikke alltid å være så lenge ute, men de ønsket at utetid ble prioritert i all slags vær og til alle årstider. Det var tydelig de hadde et grunnsyn hvor de ønsket at barna fikk være ute uansett vær og vind. Ingen unnskyldninger ble akseptert for og ikke være ute i barnehagetiden.

Når det gjelder kompetansen og holdninger til personalet, ser jeg informantene vektlegger bevisste og aktive voksne omkring viktigheten av fysisk aktivitet. Personales kompetanse og holdninger blir avgjørende for å ha fokus på området, samt bevissthet for barns motoriske utvikling. De hadde fokus på de voksnes holdninger og deres kompetanse for hvor viktig fysisk aktivitet var for alle barn. Der barnehagen var en viktig arena for å legge til rette for slik aktivitet, og at pedagogen hadde en sentral rolle.

#### **4.4.1 Drøfting**

Informantene vektla betydningen av de voksnes holdninger og væremåte for hvordan det ble jobbet med fysisk aktivitet i barnehagene. Personalets kompetanse og bevissthet er avgjørende for hvordan det jobbes med dette i barnehagen. Dette støttes også av folkehelseprosjekt i barnehager, der de så at de ansatte hadde svært ulike holdninger til uteaktiviteter og turer. Barnas aktivitetsnivå henger sammen med de ansattes kunnskap, holdninger og interesser, samt hva de ansatte prioriterer og orker går det fram av prosjektet (Dønnestad & Strandmyr, 2014).

Ut i fra resultatene kan jeg forstå at det handler om pedagogrollen for hvordan de voksne i barnehagen klarer å fange opp de inaktive barna, og får de i mer aktiviteter. Refererer til Pates forskning om den pedagogiske ledelsens viktighet for utøvelse av fysisk aktivitet. Pate m.fl. (2004) skisserer koblingen mellom god pedagogisk ledelse og fysisk aktivitet i barnehagen. Hvor mye det satses på fysisk aktivitet, avhenger av den pedagogiske ledelsen. Slik blir kvaliteten på hvor mye barnehagen satser på fysisk aktivitet, avhengig av hvilken barnehage barna går i. Pedagogisk ledelse er av betydning for å lede barnehagen mot de mål som omhandler fysisk aktivitet. Hvordan pedagogene involverer fysisk aktivitet i sine planer, og

hvordan de tilrettelegger for aktivitet slik at alle barn blir involvert er av stor betydning. Spesielt gjelder dette målrettet arbeid for å få de fysisk inaktive barna i fysisk aktivitet. Rammeplanen sier at gjennom kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna får positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring (KD, 2011). Dette vil omhandle både de planer som blir lagt og hvordan det fysiske miljøet blir tilrettelagt. I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver står det: barnehagen skal ha areal og utstyr nok, tilby gode oppvekstmiljø som er både trygge og utfordrende og skal fremme læring og mestring (KD, 2011). I følge Gibson (1979) oppfatter og fortolker barn det miljøet de befinner seg i, ut fra hva de kan gjøre i det eller med det. Noe som omtales som affordances i teorien hans. Rommet eller ting i miljø inviterer barn til fysisk aktivitet, til å utforske og ta det i bruk. Barn ser muligheter for å klatre, balansere på, og krype under. Der vi voksne kan se en stol som vi kan sitte på ser barna andre muligheter. Barnehagelærer 1 hevdet at alle har en iboende egenskap fra naturens side for å være i aktivitet. Dette samsvarer med hva Merley Pointy hevder, at barn er av natur kroppslig aktive, gjennom kroppslig aktivitet lærer barn verden og seg selv å kjenne (Merley Pointy, i Stensholt & Gurholt, 2010).

Personalets rolle, med tanke på deres holdninger og adferd vil synlig påvirke barnas kroppslige muligheter i barnehagens uterom. Gotvassli beskriver refleksjonsarbeidet som gjøres i barnehagene som viktig for kompetanseheving og bevisstgjøring. Det viser bevisste voksne som ønsker å gi barna opplevelser og mestring gjennom ulike aktiviteter (Gotvassli, 2013). Stokke (2013) sin studie viste at det å snakke med ansatte om barns fysisk og motorisk utvikling var det mest brukte tiltaket for å fremme fysisk aktivitet i 2009. Det viser blant annet at det har blitt mer bevissthet rundt temaet. Hun poengterte også førskolelærerens rolle for selv å være i aktivitet sammen med barna som avgjørende for å fremme barns fysiske aktivitet. Dette samsvarer også med Folkehelseprosjekt i barnehager der de så at de ansatte hadde svært ulike holdninger til uteaktiviteter og turer (Dønnestad & Strandmyr, 2014). Personalet må tilrettelegge for og inspirere til at alle barn får en trygg og utfordrende kroppslig lek (KD, 2011).

Personalets evne til å veilede foreldrene til mer fysisk aktivitet i fritiden vil være av betydning for å øke aktivitet til de fysisk inaktive barna. Funnene fra resultatene viser at informanter er bevisst på egen rolle og betydning for å gi barna fysiske utfordringer. De er opptatt av familiens betydning for at også barna skal oppleve gleden med fysisk aktivitet. Studien viser at tilrettelegging for fysisk aktivitet og pedagogisk ledelse er av stor betydning for

barnehagens satsning på fysisk aktivitet. Det ser dermed ut som om hvordan barnehagen satsning på fysisk aktivitet avhenger av hvilken barnehage barna går i og hvor mye det satses på fysisk aktivitet er avhengig av den pedagogiske ledelsen (Pate m.fl., 2004).

## 5.0 Konklusjon

### ***5.1 Hvordan forholder barnehagen seg til barn som er fysisk inaktive:***

Min hensikt har vært å belyse hvordan barnehagen forholder seg til de fysisk inaktive barna. Det er både variasjon og fellestrekk i svarene de fire barnehagelærere ga. Barnehagelærerne var opptatt av å gi alle barn gode opplevelse og erfaringer. De uttrykte viktigheten for hvordan deres væremåte og pedagogisk ledelse påvirker barns fysisk aktivitet i barnehagehverdagen. Dette er viktig ettersom forskning understreker den pedagogiske ledelsen som grunnleggende for hvor mye det satses på fysisk aktivitet i barnehagen (Pate, m.fl., 2004).

Studien antyder at de fysisk inaktive barna var i mindre aktivitet i barnehagen på grunn av manglende erfaring med å bruke kroppen. Mye tyder på at disse barna ikke har blitt tatt med ut i ulendt terreng og fått opplevd varierte kroppslige bevegelser fra de var små. De inaktive barna manglet erfaringer i bruk av kroppen og mestring av opplevelser gjennom kroppslig aktivitet. Barnehagen ble derfor en viktig arena for å gi disse barna gode opplevelser og erfaringer med å bruke kroppen i ulikt terreng og bevegelsesmiljø. Jeg har trukket frem pedagogisk ledelse som et viktig redskap i jobben med de fysisk inaktive barna i barnehagen. Hvordan barnehagen tilrettelegger og hvilke mål virksomheten har for fysisk aktivitet vil være avgjørende for hvordan det jobbes med temaet. Sammenhengen mellom god pedagogisk ledelse og hvor mye fysisk aktivitet barna får i barnehagehverdagen er stor viser flere studier (Giske m.fl., 2010; Pate m.fl., 2004; Finn m.fl., 2002).

Rammeplanen (2011) gir en del viktige stikkord for hva som skal vektlegges i barnehagens arbeid, men at det fortsatt er overlatt til den enkelte barnehage å utforme en pedagogikk som kan arbeide mot disse målene. «Det er viktig hvordan vi legger det opp» sier barnehagelærer 3. Informantene la stor vekt på voksenrollen og viktigheten av å ivareta de fysisk inaktive barna. En betydelig oppgave for barnehagen er å bidra til at barn får dekt sitt behov for kroppslig fysisk lek. Hvilken pedagogisk tilnærming og tilrettelegging i omgivelsene som blir benyttet i barnehagens uterom vil være av stor betydning for barna.

På grunn av manglende motoriske ferdigheter blir det viktig at de fysisk inaktive barna får opparbeidet seg disse ferdighetene gjennom bruk av kroppen i ulike miljøer. Fysiske erfaringer vil være med på å utvikle motorikken. Dermed kan de bli motoriske god nok til de fysiske

utfordringene som kreves i leik og aktivitet. Forskningen til Williams m.fl. (2008) viste at barn med dårligere motoriske ferdigheter var mindre aktive enn barn med bedre utviklede motoriske ferdigheter. Slik blir barnehagens en viktig arena for satsning på fysisk aktivitet. Giske m.fl. (2010) stilte spørsmål om de minst aktive barna i barnehagen også var de minst aktive også utenfor tiden i barnehagen. Da vil det være nødvendig at disse barna oppnår det anbefalte aktivitetsnivået i barnehagen. Giske m.fl. mener også at pedagogens faglige engasjement knyttet til fysisk aktivitet, og aktivitetsrepertoar trolig er en helt avgjørende forutsetning for å kunne virke inspirerende de barna som har lavest aktivitetsnivå.

Studier (Finn m.fl., 2002; Cardon & De Bourdeaudhuij, 2008; Mjaavatn & Gundersen, 2005) viser også at det er sammenheng mellom foreldrene og det miljø barna er i, for hvor aktiv barna er. Barna blir ofte et resultat av foreldrenes oppdragelse. Et godt foreldresamarbeid blir et viktig tiltak i jobben med de fysisk inaktive barna. I tiden fremover vil det være nyttig at foreldre og barnehage bli bevisst hvordan ulike aktører bidrar i barnets læring. Foreldre har en unik rolle som barnets fremste støttespiller når det gjelder motivasjon for fysisk aktivitet og deres opplevelse av mestring. Kanskje er dette noe av det viktigste budskapet barnehagen kan formidle i sitt samarbeid med foreldrene.

### **Videre forskningsspørsmål etter studien:**

Denne studien kan igjen stille spørsmål for videre studier for hvordan barnehagen kan ha større påvirkning opp mot foreldrerollen. Dette på grunnlag av den store innvirkning familie og foreldre har for å øke aktivitet til barna.

Det har vært gjort lite forskning på fysisk inaktive førskolebarn, årsak og kjennetegn rundt dette. Noe som viste seg å bli en svakhet for min oppgave. Det meste av forskning og artikler omhandlet større barn eller inaktive voksne. Samtidig blir det viktig å sette søkelyset på områder det finnes lite forskning på.

### **5.2 Oppsummering:**

Formålet med denne oppgaven har vært å se på hvordan barnehagene forholder seg til de fysisk inaktive barna. Hvilke tiltak de iverksetter i hverdagen og hvordan de jobber med fysisk aktivitet?

Høy aktivitet i førskolealder viser seg å ha forebyggende effekt på fedme og ulike livsstilsykdommer. Derfor vil førskolebarn være en viktig gruppe i forhold til forebygging av

disse. Barns daglig fysisk aktivitet er også viktig for deres helse, og sosiale og kognitive utvikling. Den nåværende helsediskurs og økt forekomst av inaktivitet blant barn har ført til en rekke tiltak som søker å fremme og øke deres fysiske aktivitetsnivå.

Fysisk aktivitet og kroppslig lek bør få en stor plass i barnehagehverdagen. Barnehagen er en viktig arena for å skape interesse for å bidra til at barn får en positiv opplevelse av å bruke kroppen. Barnehagen har et ansvar med å tilby et variert spekter av fysisk aktivitet, slik at alle barn har mulighet til å finne aktiviteter de kan trives med. Barnehagen har en viktig oppdrager- og dannelsesfunksjon for alle barn og bidra til at barn etablerer gode aktivtetsvaner.

## Referanseliste

- Andersen, S.A., Hansen, B.H., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Børsheim, E. & Holme, I. (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Bae, B. (red) (2004). *Dialoger mellom førskolelærere og barn: en beskrivende og fortolkende studie*. Dr.philos.-avhandling. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Bower, J.K., Hales, D.P., Tate, D.F., Rubin, D.A., Benjamin, S.E. & Ward, D.S. (2008). The childcare environment and children`s physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (1), 23-29
- Bjørngen, K. (2012). Fysisk lek i barnehagens uterom. 5 åringens erfaringer med kroppslig fysisk lek i barnehagens uterom. *Nordisk barnehageforskning*, 2(5), 1-15. Hentet 24.04.14, fra <http://www.nordiskbarnehageforskning.no/>
- Bø, I. (1985). *Barn i miljø: oppvekst i en utviklingsøkologisk sammenheng*. Oslo: Cappelen forlag. Hentet 19.02.14 fra <http://www.nb.no/nbsok/nb/dcf0949d1e21708f431bb8937b3bd65b.nbdigital?lang=no#0>
- Cardon, G.M., & De Bourdeaudhuij, I.M. (2008). *Are preschool children active enough? Objectively measured physical activity levels*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (3), 326 – 332.
- Christensom, S.L. & Sheridan, S.M. (2001). *Schools and families: Creating essential connections for learning*. New York: Guildford Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dvergsnes, K. & Skeie, G. (2009). Utviklingen I kroppsmasseindeks hos fireåringer I Tromsø 1980-2005. *Tidsskriftet for Den norske legeförening*. Nr.1.
- Dønnestad, J & Strandmyr, A. (2014). Folkehelseprosjektet barnehager. Oslo 2014: Bydel Grorudal, Oslo kommune. Hentet 20.03.14, fra: [http://www.bydelgrorud.oslo.kommune.no/getfile.php/bydel%20grorud%20\(BGR\)/Internett%20\(BGR\)/Dokumenter/Informasjon/Folkehelsesprosjekt%202014%20nettversjon.pdf](http://www.bydelgrorud.oslo.kommune.no/getfile.php/bydel%20grorud%20(BGR)/Internett%20(BGR)/Dokumenter/Informasjon/Folkehelsesprosjekt%202014%20nettversjon.pdf)
- Finn, K., Johannsen, N., & Specker, B. (2002). Factors associated with physical activity in preschool children. *The journal of Pediatrics*, 140 (1), 81.85.



- Gibson, J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. ISBN 0-89859-959-8. Lawrence Erlbaum Associates, Ins.
- Giske, R., Tjensvoll, M. & Dyrstad, S.M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen. Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med 5-åringene. *Nordisk barnehageforskning*, 3(2), 53-62. Hentet 15.01.14 fra; <http://www.nordiskbarnehageforskning.no/>
- Glaser, V. (2011). Foreldrenes rolle i barnets tidlige læring før skolestart. *Prismet* 2011; Volum 62.(3) (s167-177).
- Gotvassli, K. Å. (2013). *Boka om ledelse i barnehage*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grythe, J. & Midtsundsand, J.H. (2002). *Foreldresamarbeid i barnehagen*. Muligheter og begrensninger – idealer og realiteter. Høgskoleforlaget AS.
- Fiskum, T.A. (2004). *Effekten av barnehagemiljø på motoriske og spatial kompetanse*. En tverrstudie av den motoriske og spatial kompetanse hos barn i en friluftsbarnehage og barn i en tradisjonell barnehage. Masteroppgave Hint.
- Haga, M. (2004). Motorikk og fysisk aktivitet hos barn. I Sigmundsson, H. & Haga, M. (red): *Motorikk og samfunn. En samfunnsvitenskapelig tilnærming til motorisk atferd*. Oslo: Selbu forlag.
- Helsedirektoratet (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Resultat fra en kartlegging i 2008 og 2009*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet (2011). *Nasjonale retningslinjer for diagnostikk, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Juliusson, P. B. (2009). Vekstkurver for norske barn. *Tidsskriftet for Den norske legeforening* 4: 281-286.
- Klesges, R.C., Klesges, L.M., Eck, L.H., & Shelton, M.L. (1995). *A longitudinal analysis of accelerated weight gain in preschool children*. *Pediatrics*, 95, 126-130.
- Kunnskapsdepartementet (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo
- Lillemyr O.F. (2011a). *Lek på alvor*. Oslo: Universitetsforlaget 3. revidert utgave.
- Lillemyr, O.F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Malmo, B. & Stemshaug, M. (2002). *Samhandling – veien til kompetanse*. Perspektiver på foreldresamarbeid i barnehage og skole. Damm & Søn.
- Mjaavatn, P.E. & Gundersen, K.A. (2005). *Barn – bevegelse – oppvekst*. Betydningen av fysisk aktivitet for småskolebarns fysiske, motoriske, sosiale og kognitive utvikling. Oslo: Akilles.
- Mjaavatn, P.E. & Fjørtoft, I. (2008). *Barn og fysisk aktivitet – med hovedvekt på aldersgruppen 0-16 år*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Moser, T. (2011). Barnas kroppslighet som del av barnehagens helhetlig dannelsesoppdrag. I Sandseter, E.B, Hansen.T.L. & Moser, T (red) (2011). *Barnas barnehage 3.Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*, s 22-40. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Nielsen, G. (2011). *Children's Daily Physical Activity*. PhD-avhandling. Universitetet i København.
- Nilsen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier*. Den skrivende forskeren. Oslo: Universitetsforlaget.
- Osnes, K, Skaug, H.N & Kaarby K.M.E. (2010). *Kropp, bevegelse og helse*. I barnehagen. Oslo: Universitetsforlaget.
- Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler. P. & Dowda, M. (2004). Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*, 114 (5), 1258-1263.
- Perlhagen, J., Flodmark, C.-E., & Hernell, O. (2007). Fetma hos barn-prevention enda lösningen på problemet. *Läkartidningen* 3(4) 138-141.
- Postholm, M.B. (2010). Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi etnografi og kasusstudie. 2.utgave. Universitetsforlaget AS, Oslo.
- Samdal, O. & Haug, E. (2010). Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse og læring. I Wilhelmsen, B.U. & Holte, A. (2010). I *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sandseter, E.B.H. (2010). Det opplevelses- og spenningssøkende barnet. I Sandseter, E.B.H., Hagen, T.L. & Moser, T. (red) (2010). *Barnas barnehage 3.Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*, s 53-62. Oslo: Gyldendal akademisk.

- Steinsholt, K. & Gurholt, K.P. (red.) (2010). *Aktive liv: idrettspedagogiske perspektiver på kropp, bevegelse og dannelse*. Trondheim: tapir akademisk.
- Stokke, A. (2011). Et blikk på barns vilkår for fysisk aktivitet i barnehagen. En komparativ studie, 1981 og 2009, *Barn 1*, 2013, s 27-48.
- Stokke, A. (2013). Hva gjøres for å fremme fysisk aktivitet i barnehagen? En komparativ studie av førskolelæreres virksomhet i 1981 og 2009. *Barn 1*, 2013, s 7-26.
- Van Cauwenberghe, E.V., De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I, & Cardon, G. (2013). The impact of a teacher-led structured physical activity session on preschoolers' sedentary and physical activity levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 422-6.
- Wilhelmsen, B.U. (2010). Barnehagen i et folkehelseperspektiv: arena for et sunt kosthold og fysisk aktivitet. I *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wilhelmsen, B.U. & Holte, A. (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O'Neill, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., Brown, W. H., et al. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity (Silver Spring)*, 16(6), 1421-1426.

Figur 1: hentet fra <http://oppvekst.wikispaces.com/Bronfenbrenner>

## Vedlegg 1: Informasjon om masteroppgaven

Merete Haugen

Jeg er en masterstudent i førskolepedagogikk og studerer ved Dronning Maud Minne Høgskole i Trondheim og NTNU. Dette semesteret holder jeg på med en avsluttende masteroppgave, der temaet for min oppgave er fysisk aktivitet i barnehagen. I den forbindelse ønsker jeg å intervju barnehagelærere som jobber med uteliv og fysisk aktivitet.

Jeg håper du ønsker å stille til intervju i forbindelse med masteroppgaven. Intervjuet vil ta cirka en time. Intervjuet gjennomføres på barnehagen og vil bli tatt opp på bånd. Innholdet i intervjuet vil så bli skrevet ned og lydfilet slettet. Alle opplysninger vil bli anonymisert i oppgaven. Det er frivillig å delta i prosjektet og du kan på hvilket som helst tidspunkt trekke deg uten å måtte begrunne dette. Da vil all informasjon bli slettet og vil ikke bli brukt i oppgaven.

Dersom du har lyst til å være med som informant i oppgaven, kan du skrive under den vedlagte samtykkeerklæringen og gi svarslippen til meg på intervjudagen. Vi blir sammen enig om tid og sted for intervjuet.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på mobil: 40873520 eller sende e-post til [merr78@hotmail.com](mailto:merr78@hotmail.com)

Med vennlig hilsen

Merete Haugen

## Vedlegg 2: Intervjuguide

1. Kan du si litt om yrkeserfaringen din
  - Hvor lenge du har jobbet i barnehage?
  - Hvilke utdanning har du på området?
  
2. Hva er din bakgrunn for interessen av fysisk aktivitet? **Generelt**
3. Hvilke personlige meninger har du om fysisk aktivitet og viktigheten av det?
4. Hvordan jobber dere med fysisk aktivitet i barnehagen?
  
5. Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet?
6. Hva legger du i begrepet fysisk inaktivitet? **Avklare begrepene**
7. I hvilken type lek foregår fysisk aktivitet?
8. Hva er et fysisk aktivt barn og hva er et fysisk inaktivt barn, hva er forskjellene?
  - eksempler på hvordan dette kommer til uttrykk **Kjennetegn,**
9. Hva er det som gjør at noen barn er inaktive, hva handler det om?
  - (personlighet, familiebildet, fedme, reserveverte)
  - Mestring, motivasjon
10. I hvilket landskap/ terreng ser de inaktive barna ut til å være i aktivitet?
  - Ser de mulighetene i det fysiske miljøet?
11. Hva kan motivere de inaktive barna til mer aktivitet?
  - Hva gjør dere i forhold til de fysiske inaktive barna?
  - Hvordan forholder de seg til utelek?
12. Hvordan får dere alle barn i aktivitet?
13. Hvordan involverer dere foreldrene? **Tiltak, aktivisering, opplegg,**
14. Hvordan ser familiebildet ut til de inaktive barna?
15. Hvordan reflekteres det i personalgruppa rundt temaet fysisk aktivitet?
16. I hvor stor grad er dere bevist at barn har ulike aktivitetsnivå?

### Personalets bevissthet

Er det noen annet du ønsker og si når det gjelder fysisk aktivitet i barnehagen.