

ATT FRÄMJA FYŚISK AKTIVITET BLAND BARN 2-8 ÅR

En litteraturstudie

TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AMONG CHILDREN 2-8 YEARS

A literature review

Examensarbete inom huvudområdet folkhälsovetenskap
Grundnivå, 7.5 Högskolepoäng
Vårtermin År 2012

Gabriella Johansson 870820
Gabriella Ljungberg 870605

Handledare: Margareta Eliasson
Examinator: Elisabeth Kylberg

SAMMANFATTNING

Titel: Att främja fysisk aktivitet bland barn 2-8 år – En litteraturstudie

Institution: Institutionen för vård och natur, Högskolan i Skövde

Kurs: Examensarbete i folkhälsovetenskap, 7,5 högskolepoäng

Författare: Johansson, Gabriella; Ljungberg, Gabriella

Handledare: Eliasson, Margareta

Sidor: 21

Månad och år: Maj, 2012

Nyckelord: Fysisk aktivitet, barn, interventioner och förskola

Bakgrund: Det är viktigt att främja barns fysiska aktivitet, eftersom det leder till många positiva hälsoeffekter. Tyvärr är många små barn idag inaktiva och når aldrig den rekommenderade gränsen på 60 minuters fysisk aktivitet per dag.

Syfte: Att beskriva hur fysisk aktivitet kan främjas bland barn, i åldrarna 2-8 år.

Metod: Studien som utfördes var en litteraturstudie där tio vetenskapliga artiklar granskades. Resultaten sammanfattades genom att söka meningsbärande enheter och därefter skapades teman av dessa.

Resultat: Det finns ett antal sätt att främja barns fysiska aktivitet. Att renovera lekplatser, öka tillgången till gräsmattor och stimulerande lekutrustning, schemalägga fysisk aktivitet och att ge barnen uppmuntran och stöd ökade deras fysiska aktivitet. I diskussionen klargjordes det att flera av de studerade insatserna hade ägt rum i förskolan. Studien belyste ytterligare vikten av socialt stöd och att åldersanpassa miljö och utrustning, så att barns fysiska aktivitet kan främjas.

Slutsats: Slutsatsen av denna studie var att föräldrar och skolor kan göra mycket för att främja barns fysiska aktivitet. Barn är mycket beroende av den uppmuntran och det stöd de får av andra och det är därför viktigt att människor i barns omgivning tar sitt ansvar i främjandet av barns fysiska aktivitet.

ABSTRACT

Title: To promote physical activity among children 2-8 years old – A literature review.

Department: School of Life Sciences, University of Skövde

Course: University Diploma Project in Public Health Science G1E, 7,5 ECTS

Author: Johansson, Gabriella; Ljungberg, Gabriella

Supervisor: Eliasson, Margareta

Pages: 21

Month and year: May 2012

Keywords: Physical activity, children, interventions and preschool

Background: It is important to promote children's physical activity because it brings with it many health benefits. Unfortunately many young children today are inactive and never reach the recommended limit of 60 minutes of physical activity per day.

Aim: To describe how physical activity can be promoted among children aged 2-8 years.

Method: The study that was performed was a literature study in which ten scientific articles were reviewed. The results were summarized by finding meaningful units and then themes were created out of these.

Results: There are a number of ways to promote children's physical activity. To renovate playgrounds, increase access to lawns and stimulating play equipment, schedule physical activity and to give the children encouragement and support increased their physical activity. In the discussion it was clarified that several of the studied interventions had taken place in preschool. The study further highlights the importance of social support and to age customize the environment and equipment, so that children's physical activity can be promoted.

Conclusion: The conclusion of this study was that in promoting children's physical activity the schools and parents can do much. Children are very dependent on the encouragement and support they receive by others, it is therefore important that people in the child's environment take their responsibility.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	1
Rekommendationer för barns fysiska aktivitet	1
Betydelsen av fysisk aktivitet	2
Risker med fysisk inaktivitet	2
Bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet	3
Folkhälsovetenskaplig relevans	3
Syfte	4
Metod	4
Design	4
Datainsamling och – urval	5
Databearbetning	5
Etiska aspekter	5
Resultat	6
Utformning av barns omgivning	7
Förbättring av skolgårdar	7
Förbättring av lekomyråden på daghem	7
Betydelsen av tillgången till lekytor.....	7
Tillgång av leksaker och annan utrustning	8
Leksakers effekt på barns fysiska aktivitet	8
Betydelsen av varierad utrustning	8
Struktur av barns fysiska aktivitet	9
Betydelsen av schemalagda aktiviteter	9
Betydelsen av lärarledda aktiviteter	9
Personal och föräldrars deltagande i barns fysiska aktivitet	9
Betydelsen av kunskap om barns fysiska aktivitet.....	9
Betydelsen av delaktighet.....	10
Uppmuntran och goda förebilder	10
Betydelsen av entusiasm, engagemang och uppmuntran	10
Betydelsen av goda förebilder.....	11
Sammanfattning av resultat	11
Diskussion	12
Metoddiskussion	12
Resultatdiskussion	13
Styrkor och begränsningar med litteraturstudien	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Resultatets användbarhet och behovet av vidare forskning	14
Slutsats	14
Referenslista	16

Inledning

Det är viktigt att främja den fysiska aktiviteten hos barn eftersom att det leder till positiva hälsoeffekter som exempelvis bättre kondition, koordination och balans, samt att det kan främja självkänsla och leda till en mer positiv kroppsuppfattning (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Fysisk inaktivitet är dock vanligt bland barn i dagens samhälle, då mycket stillasittande aktiviteter så som tv-tittande och datoranvändning är vanligt förekommande (Morrison & Bennett, 2009). Det visar att barns fysiska aktivitet bör uppmärksammas mer, samt vikten av att i tidig ålder sätta in insatser för att främja barns fysiska aktivitet.

Barndomen är även en viktig fas i hälsosammanhang, och det är också under denna fas i livet som många sjukdomar framträder för första gången och beteendemönster som anlagts under denna fas har visats påverka beteendet även i vuxen ålder. Barn är därför en befolkningskategori som anses ha speciella behov som behöver tillgodoses, vilket betyder att hälsorelaterade orättvisor som grundas i barndomen kan reduceras och på så sätt läggs grunden för en god hälsa senare i livet (Naidoo & Wills, 2007). Det visar ytterligare vikten av att redan i tidig ålder främja fysisk aktivitet och att även bevara den livet igenom (Statens folkhälsoinstitut [FHI], 2010). Detta ämnar vår litteraturstudie att belysa närmare.

Bakgrund

Rekommendationer för barns fysiska aktivitet

Enligt den nordiska rekommendationen för barns fysiska aktivitet, ska barn utföra minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Barn i förskoleåldern (3-5 år) bör röra på sig minst två timmar per dag, helst fler och de ska tillbringa högst en timme i sträck framför dator eller tv (Wikland, 2012). Äldre barn (äldre än fem år) bör tillbringa högst två timmar i sträck framför dator eller tv (Ahonen et al., 2008).

Effekten av den fysiska aktiviteten är mycket mångsidig och åldern har en inverkan på hur mycket barnet behöver röra på sig, och även vilken del av hälsan och välbefinnandet som avses har en inverkan på den fysiska aktiviteten (Ahonen et al., 2008).

Aktiviteten under dagen bör innehålla både måttlig och hård intensitet. Den rekommenderade tiden av fysisk aktivitet behöver inte utföras under ett enda pass, utan aktiviteten kan utföras

genom flera pass under dagen. Det är även viktigt att tänka på att utföra en allsidig fysisk aktivitet, för att få kondition, rörlighet, muskelstyrka, snabbhet, koordination och kortare reaktionstid (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Betydelsen av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet påverkar inte bara den fysiska förmågan hos barn positivt, utan även den psykiska. Till de fysiska vinsterna hör minskad risk för frakturer och belastningsskador, ökad muskelstyrka och hållfasthet i senor och i ligament, samt att det ger en positiv inverkan på vikten. Bland de psykiska vinsterna går det att nämna bland annat; bättre stresstolerans och minskad nedstämdhet, ökad inlärningsförmåga, bättre självuppfattning och självförtroende, bättre koncentrationsförmåga, samt att det stimulerar barns sociala och mentala utveckling (Riksidrottsförbundet, 2009).

Hjärnan är ett av våra viktigaste organ och även den mår bra av att barnet i fråga ägnar sig åt fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet leder till bland annat ökad produktion av endorfiner, minskad risk för depression, dämpad upplevelse av smärta (Riksidrottsförbundet, 2009) samt att den förbättrar sömnen (Ahonen et al., 2008).

Att röra på sig och att vara aktiv är av väldigt stor betydelse för alla barn. Det främjar energibalansen, den fysiska prestationen och ger även en positiv kroppsutveckling. Tyvärr växer gruppen med inaktiva barn och det är därför ytterst viktigt att det dagliga livet uppmuntrar barn till att vara fysiskt aktiva (Wikland, 2012).

Risker med fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet är ett vanligt förekommande i samhället (Wikland, 2012) och fysisk inaktivitet är en riskfaktor för att drabbas av sjukdomar, som exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, fetma, psykisk ohälsa, sjukdomar i rörelseorganen och cancer, senare i livet (FHI, 2012). Att fysisk inaktivitet är en riskfaktor för vissa sjukdomar visar vikten av att främja fysisk aktivitet redan hos barn i tidig ålder, för att förebygga risken för att drabbas av dessa sjukdomar senare i livet (Wikland, 2012).

Vardagsmiljön för barn har även förändrats de senaste åren då den är mer begränsad nu än vad den var för några tiotal år sedan (Wikland, 2012). Ett exempel på denna förändring är att det är riskfyllt för barn att vara ute och leka på grund av mycket biltrafik och andra upplevda

risker (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Det är viktigt att uppmärksamma denna förändring i vardagsmiljön då den påverkar barns fysiska aktivitet på ett negativt vis.

Övervikt och fetma har också ökat kraftigt bland barn och ungdomar de senaste 20 åren (Perlhagen, Flodmark & Hernell, 2007) och fysisk inaktivitet är en av orsakerna till detta. Om man lider av fetma som barn är risken stor för att lida av fetma även som vuxen (Morrison & Bennett, 2009), vilket innebär att det är viktigt att uppmärksamma att fetma redan bland barn och ungdomar är ett stort hälsoproblem i samhället, att det påverkar folkhälsan och att det är något som måste förebyggas.

Bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet

Att undersöka bestämningsfaktorer är viktigt för att kunna öka den fysiska aktiviteten, och det är särskilt viktigt att undersöka inre och yttre faktorer som har ett samband med fysisk aktivitet och som är relativt enkla att förändra. Internationella studier har undersökt ett stort antal faktorer som påverkar fysisk aktivitet och då har demografiska, psykologiska, biologiska, kognitiva, sociala och kulturella faktorer undersökts (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Enligt Schäfer Elinder och Faskunger (2006) så är det endast ett fåtal bestämningsfaktorer som har visat på förändring efter gjorda interventioner, det vill säga så att en ökning eller en minskning av ett fenomen har kunnat bevisas. Vikten av upplevda hinder, förväntade fördelar, förändringsstrategier och socialt stöd påverkar den fysiska aktiviteten. Bestämningsfaktorer som har ett starkt negativt samband med fysisk aktivitet är bland annat upplevt hinder, klimat och säsong, samt ålder (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Traditionellt sett så är grundskolan den vanligaste arenan för att främja barns fysiska aktivitet, följt av hemmet och lokalsamhället. För att främja barns fysiska aktivitet i grundskolan bör interventioner som genomförs vara en kombination av flera bestämningsfaktorer i skolans omgivning. Att enbart ge generell hälsouppllysning ökar enbart kunskapsnivån, det ger ingen synbar ökning av fysisk aktivitet (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Folkhälsovetenskaplig relevans

Fysisk aktivitet har gått från att vara en fråga för individen till att bli en samhällsfråga och nu är det en viktig folkhälsofråga som tas upp ända från kommunal till nationell nivå. Därför är fysisk aktivitet ett ämne av folkhälsovetenskaplig relevans och det är viktigt att den fysiska

inaktiviteten tas på största allvar och att politiska åtgärder och resurser sätts in för att främja fysisk aktivitet på alla nivåer i samhället. Att främja den fysiska aktiviteten redan bland barn kan vara ett effektivt sätt att minska de samhälliga kostnaderna på längre sikt, eftersom att det minskar risken för att drabbas av diverse sjukdomar som kostar samhället stora summor pengar (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Statens folkhälsoinstitut nämner i ett av sina målområden vikten av att främja fysisk aktivitet bland barn, det visar att de anser att det är en viktig folkhälsofråga (FHI, 2010). Att främja barns fysiska aktivitet bidrar till bättre hälsa, minskar förekomsten av barnfetma och det lägger även grunden för en god hälsa senare i livet (Wikland, 2012).

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie var att beskriva hur fysisk aktivitet kan främjas bland barn, i åldrarna 2-8 år.

Metod

Tabell 1. Översikt av sökta artiklar

Databas	Sökord	Träffar	Lästa abstract	Lästa artiklar	Utvalda artiklar
Cinahl	Physical activity AND Young child* AND Prevention	17 träffar	14 lästa abstract	3 lästa artiklar	1 utvald artikel
Cinahl	Physical activity AND Intervention AND preschool (endast fulltext)	28 träffar	15 lästa abstract	8 lästa artiklar	4 utvalda artiklar
Academic Search Elite	Physical Activity* AND Intervention* AND Preschool*	12 träffar	10 lästa abstract	1 läst artikel	1 utvald artikel
Cinahl	Physical activity AND Intervention AND Preschool (utan fulltext)	119 träffar	20 lästa abstract	3 lästa artiklar	2 utvalda artiklar
PsycINFO	Treatment&Prevention, Preschool age, Physical activity	90 träffar	27 lästa abstract	3 lästa artiklar	2 utvalda artiklar

Design

En litteraturstudie innebär att åstadkomma en sammanställning av data från genomförda vetenskapliga artiklar. Relevant forskning granskas genom att den identifieras, väljs, värderas och analyseras i förhållande till det valda syftet (Forsberg & Wengström, 2008).

Datainsamling och – urval

Inklusionskriterierna för denna litteraturstudie var; engelskspråkiga artiklar, peer-reviewed, artiklar skrivna mellan åren 2000 och 2012, både kvantitativa och kvalitativa artiklar, artiklar som berörde barn mellan 2-8 år, artiklar som handlade om fysisk aktivitet och som genomfört en intervention på förskole- och/eller grundskolebarn, på daghem eller barnavårdcentralen (BVC). Exklusionskriterier för denna litteraturstudie var; interventioner gjorda på fysiskt eller psykiskt handikappade barn, kroniskt sjuka barn, artiklar som tog upp interventioner enbart riktade till barns föräldrar och artiklar som saknade referenser.

Efter att ha sökt artiklar i de valda databaserna lästes abstrakten för att se om de innehöll valda inklusionskriterier. De artiklar som inte innehöll valda inklusionskriterier, resultat eller referenser valdes bort. De övriga relevanta artiklarna lästes sedan i sin helhet och finns presenterade i tabell 1.

Databearbetning

De valda artiklarna lästes noggrant ett flertal gånger och sedan resultat och diskussion upprepade gånger. Därefter plockades meningsbärande enheter ut från artiklarna, som var relevanta för det valda syftet. Dessa sattes sedan in i en ”tankekarta” för att få en bra överblick och för att lättare kunna plocka ut teman ur dessa meningsbärande enheter. Utefter tankekartan sammanfördes de meningsbärande enheterna som liknade varandra. Utifrån dessa meningsbärande enheter bildades fem olika teman; *Utformning av barns omgivning, Tillgång av leksaker och annan utrustning, Struktur av barns fysiska aktivitet, Personal och föräldrars deltagande i barns fysiska aktivitet, samt Uppmuntran och goda förebilder.*

Etiska aspekter

Vid denna litteraturstudie har etiska överväganden gjorts. Artiklar som valts har granskats av någon etikprövningsnämnd, eller så har noggranna etiska överväganden gjorts. I denna litteraturstudie ingick tio stycken artiklar och alla dessa artiklar finns redovisade i resultatet. Sedan har även resultat som både stödjer och inte stödjer resultatet redovisats (Forsberg & Wengström, 2008). Artiklarna har även granskats på ett så objektivt sätt som möjligt

Resultat

Tabell 2. Sammanställning av artiklar

Författare och år	Plats för studien	Antal deltagare	Studiedesign/metod	Resultat	Slutsats
Brown, Smith Goog, McIver & Rathel, 2009	USA, Columbia, South Carolina	72 deltagare	Kvalitativ studie och observation	Lärarledda interventioner för att öka barnens fysiska aktivitet på interventionsdagarna var effektivt om man jämförde med icke interventionsdagar.	Skolorna fokuserar lite på elevers fysiska aktivitet. Det finns ett behov av åldersanpassad måttlig till kraftig fysisk aktivitet under förskoletiden.
Brink, Nigg, Lampe, Kingston, Mootz & Van Vliet, 2010	USA, Denver	9 grundskolor och sammanlagt 3688 studenter	Kvantitativ studie och kvasiexperimentell design	Skolgårdsanvändningen var signifikant högre bland skolor med renoverad skolgård, än bland de skolgårdar som inte renoverats (kontrollgruppen).	Renoverade skolgårdar ökar antalet fysiskt aktiva barn, samt deras totala aktivitet, och minskade även stillasittande beteende bland dessa barn
Hannon & Brown, 2008	USA, Salt Lake City	64 förskolebarn, 3-5 år gamla	Kvantitativ studie och observation	Barnen ökade sin fysiska aktivitet efter att de fått lekutrustning på förskolan. Stillasittandet minskade och den fysiska aktiviteten ökade. Denna effekt bestod under en längre tid.	Denna studie demonstrerade att utvecklingsmässigt lämplig och aktivtetsvänlig utrustning på förskolor leder till mindre stillasittande och mer fysisk aktivitet.
Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk, 2007	North West England	470 barn från 26 grundskolor	Kvantitativ studie och longitudinell design	Resultatet visade både en måttlig till kraftig och en kraftig förbättring av den fysiska aktiviteten, bland barn i grundskolan när skolgården renoverades baserat på en flerfärgad zonutformning.	Att renovera skolgården genom att använda sig av en flerfärgad skolgård och fysisk struktur gav lämpliga stimulus för att främja barns fördjupade aktivitetsnivå på längre sikt
de Silva-Sanigorski, Elea, Bell, Kremer, Carpenter, Nichols, Smith, Sharp, Boak & Swinburn, 2010	Australien, City of Greater Geelong	12000 barn vid familjedagcenter	Kvantitativ studie och cross-sectional kvasiexperimentell design	Romp & Chomp förbättrade familjedagcentrenas möjlighet att motverka stillasittande beteenden och att främja och uppmuntra möjligheter för barn att äta hälsosamt.	Interventionen förbättrade möjligheterna för barn att äta hälsosamt, men det behövs nya strategier för att förbättra den fysiska aktiviteten.
Cardon, Labarque, Smits & De Bourdeaudhuij, 2009	Belgien, Flanders	634 barn från 40 förskolor	Kvantitativ studie och kluster-randomiserat kontrollförsök	Ingen av insatserna resulterade i någon signifikant ökning eller minskning av den genomsnittliga aktivitetsnivån.	Att tillhandahålla märkningar på lekplatser eller lekredskap på rasten är inte tillräckligt för att öka tiden av fysisk aktivitet .
Stratton & Mullan, 2005	Storbritannien, Wales	240 grundskolebarn	Kvantitativ studie och förefter design	MVPA ökade i interventionsgruppen från 36.7 procent till 50.3 procent, till skillnad från en minskning i kontrollgruppen.	Den ökade fysiska aktiviteten kan ha varit en kortvarig effekt som uppstod precis efter interventionen.
Williams, Carter, Kibbe & Dennison, 2009	USA, New Mexico	270 barn och 32 lärare i förskolan	Kvalitativ studie och observation	AT-programmet ökade den fysiska aktiviteten med 47 minuter för barnen.	Lärarna ansåg att programmet var lämpligt och det ökade faktiskt den strukturerade fysiska aktiviteten.
Bellows, Silvernail, Caldwell, Bryant, Kennedy, Davis & Anderson, 2010	USA, Colorado	fyra dagcentra, 97 enkäter skickades till dessa centra och de fick tillbaka 51 kompletta enkäter. Sedan gjordes 37 telefonintervjuer utifrån enkäterna.	Både kvantitativ och kvalitativ studie och enkäter och telefonintervjuer.	97 procent av föräldrarna sade att deras barn var mer fysiskt aktiva hemma än tidigare och 34 procent sade att hela familjen var mer fysiskt aktiva hemma.	Denna studie visade att Mighty Moves utbildningsmaterial för föräldrar framgångsrikt ökar den fysiska aktiviteten i hemmet.
Benjamin, Ammerman, Sommers, Dodds, Neelon & Ward, 2007	USA, North Carolina	19 barnavårdcentraler	Kvantitativ studie och Randomiserat kontrollförsök	Centralerna rapporterade att de hade gjort stora förbättringar både när det gällde kosten och den fysiska aktiviteten efter interventionen.	Interventionen visade lovande resultat som ett tillvägagångssätt för att främja en hälsosam vikt hos förskolebarn genom fysisk aktivitet.

Nedan presenteras fem teman, *Utformning av barns omgivning*, *Tillgång av leksaker och annan utrustning*, *Struktur av barns fysiska aktivitet*, *Personal och föräldrars deltagande i barns fysiska aktivitet*, samt *Uppmuntran och goda förebilder*, utifrån en analys av de tio vetenskapliga artiklar som har analyserats i denna litteraturstudie. För att underlätta för läsaren har respektive tema delats in i underrubriker.

Utformning av barns omgivning

Förbättring av skolgårdar

Brink med flera (2010) menade att interventionen *Learning Landscapes*, som innebar att skolgårdar i utsatta områden renoverades och förbättrades, ökade barns fysiska aktivitet. Stratton och Mullan (2005) pekade också på vikten av förbättring av skolgårdar, då de menade att måla och dekorera skolgården i flera färger resulterade i en signifikant ökning av den fysiska aktiviteten.

Hannon och Brown (2008) och Brink med flera (2010) menade också att renovering och förbättring av skolgårdar var en lämplig åtgärd för att öka och upprätthålla den fysiska aktiviteten över tid, medan Ridgers med flera (2007) menade att renovering av skolgårdar resulterade i att barnen ägnade sig åt mer fysisk aktivitet än kontrollgruppen, men att det enbart upprätthölls på kort sikt.

Förbättring av lekområden på daghem

Benjamin med flera (2007) visade att förbättring av faktorer i daghemmens omgivning förbättrade barnens fysiska aktivitet.

Enligt Stratton och Mullan (2005) ökade den fysiska aktiviteten och konditionen bland barn om lekområden i barnens omgivning anpassades efter deras behov. Brink med flera (2010) menade också att olika valmöjligheter ökade den fysiska aktiviteten.

Betydelsen av tillgången till lekytor

Cardon med flera (2009) menade att gräsytor på skolgården främjade framförallt pojkars fysiska aktivitet, på grund av att de oftare utförde sportaktiviteter, i jämförelse med vad flickorna gjorde. Brink med flera (2010) menade dock att både pojkars och flickors fysiska aktivitet var signifikant högre på *Learning Landscapes* skolors lekytor täckta av gräs, jämfört

med kontrollgruppen (skolor där skolgården inte renoverats eller förbättrats). Hannon och Brown (2008) menade också att de naturliga elementen i miljön och omgivningen och en tillgång till större områden att leka på kunde leda till mer intensiv fysisk aktivitet.

Brink med flera (2010) påvisade även att pojkar på *Learning Landscapes* skolor var signifikant mer aktiva på hårda ostrukturerade ytor jämfört med kontrollgruppen, medan flickor på *Learning Landscapes* skolors hårda ytor, var mindre aktiva än kontrollgruppen. Brink med flera (2010) visade också att pojkarna var mer aktiva på *Learning Landscapes* skolor, jämfört med kontrollgruppen. Det såg däremot tvärtom ut för flickorna, då de i kontrollgruppen var mer aktiva, jämfört med flickorna i *Learning Landscapes* skolor där skolorna var nyligen renoverade.

Tillgång av leksaker och annan utrustning

Leksakers effekt på barns fysiska aktivitet

Enligt Hannon och Brown (2010) så ökade vissa leksaker den fysiska aktiviteten bland förskolebarn, dock kunde de bara se att förändringen höll på kort sikt. Cardon med flera (2009) menade däremot att det faktum att förskolan köpte in leksaker inte bidrog till en ökning av barnens fysiska aktivitet, dock ansåg de att det kan vara bra för att förbättra barns motorik. Dock kunde effekten endast ses på kort sikt.

Cardon med flera (2009) och Stratton och Mullan (2005) kom däremot fram till att olika faktorer tillsammans med leksaker och roliga lekplatsmärkningar under rasten kan vara en bidragande faktor till ökad fysisk aktivitet, tillsammans med andra främjande åtgärder.

Betydelsen av varierad utrustning

Brink med flera (2010) menade att både flickor och pojkar var mer fysiskt aktiva om det exempelvis fanns tillgång till gungor och klätterställningar. Vidare menade Hannon och Brown (2010) att viss utrustning så som häckar och ringar ledde till en ökad intensiv fysisk aktivitet till skillnad mot vad exempelvis balansbommar gjorde. Hannon och Brown (2010) menade också att även om leksakerna var anpassade för barn mellan tre och fem år kunde femåringarna ändå ha större glädje av dem. Brink med flera (2010) kom även fram till att om lämplig utrustning fanns tillgänglig för flickor och om miljön kändes bekväm och trygg för dem att leka i, så resulterade det i att de blev mer fysiskt aktiva.

Struktur av barns fysiska aktivitet

Betydelsen av schemalagda aktiviteter

Williams med flera (2009) och Cardon med flera (2009) menade att om barns aktiviteter och lekstunder i förskolan schemalagdes och att den fysiska aktiviteten på så sätt blev strukturerad och ett permanent inslag i barns vardag, ökade den fysiska aktiviteten och det ledde även till förbättrad rörelse och motorik hos barnen. Williams med flera (2009) visade genom deras intervention som kallades *Animal Trackers* (imitera olika djur till musik), ett exempel på en strukturerad, schemalagd lek som ledde till ökad fysisk aktivitet bland deltagande förskolebarn.

Cardon med flera (2009) menade också att strukturerade aktiviteter, i form av schemalagda raster, ledde till en ökad fysisk aktivitet bland förskolebarn. Ridgers med flera (2007) menade vidare att ju längre raster barnen hade desto mer fysiskt aktiva blev dem.

Betydelsen av lärarledda aktiviteter

Brown med flera (2009) pekade på vikten av strukturerade lärarledda aktiviteter för att öka barns fysiska aktivitet. Deras intervention gick ut på att lärarna ledde aktiviteterna *Dance Party* och *Track Team*. Aktiviteter som leddes av personalen visades även enligt Williams med flera (2009) vara bra för att få barnen att tycka om att aktivera sig.

Slutligen menade Williams med flera (2009) att tio minuters strukturerad fysisk aktivitet per dag ökade förskolebarns fysiska aktivitet. Brown med flera (2009) menade även att fysisk aktivitet som arrangerades av personal var en speciellt effektiv metod för att öka små barns fysiska aktivitet och Cardon med flera (2009) pekade på att detta är något som bör införas på alla förskolor, där den fysiska aktiviteten istället oftast består av fri lek.

Personal och föräldrars deltagande i barns fysiska aktivitet

Betydelsen av kunskap om barns fysiska aktivitet

De Silva-Sanigorski med flera (2011) genomförde en intervention som de kallade *Romp & Chomp*. Interventionen gick ut på att personal fick information och att det anordnades ett antal aktiviteter som implementerades på familjedagcenter för att öka barns fysiska aktivitet.

Resultaten de kunde se av denna intervention var att barnen som berördes ägnade mindre tid

åt stillasittande aktiviteter. Studien kunde även peka på hur viktig personalens roll var i att delta och dela med sig av sina kunskaper om fysisk aktivitet till barnen. Tyvärr kunde inte studien presentera några direkta ökning av den fysiska aktiviteten, utan bara att barnen var mindre stillasittande efter interventionen.

Vid interventionen *NAP SACC (Nutrition And Physical activity Self-Assessment for Child Care)*, som utfördes och studerades av Benjamin med flera (2007), så gavs relevant information om fysisk aktivitet ut till personal på daghem. Denna uppfattades och mottogs positivt och hjälpte personalen att förbättra faktorer i omgivningen för att främja barnens fysiska aktivitet.

Hannon och Brown (2008) menade i sin artikel, att förskolepersonalen kan vara hjälpta av att rådfråga andra kollegor eller personer som är specialiserade på fysisk aktivitet, för att få information om lämplig utrustning som passar barnens egen kapacitet och som kan främja barns fysiska aktivitet. Brown med flera (2009) menade också att det fanns ett stort behov av att personal på förskolor blir bättre informerade och intresserade av förskolebarns generella fysiska välmående, just för att kunna hjälpa till att främja den fysiska aktiviteten.

Betydelsen av delaktighet

Enligt Bellows med flera (2010) som genomförde interventionen *Mighty Move* (ett fysiskt aktivitetsprogram i förskolan som syftade till att genom föräldrars och personals deltagande, förbättra barns motorik och fysiska aktivitet) kunde de se att föräldrarna (76 %) efter interventionen upplevde att barnen var mer fysiskt aktiva än innan. Föräldrarna fick även idéer på aktiviteter som kunde göras inomhus, detta för att eliminera vissa hinder för fysisk aktivitet (Bellows et al, 2010).

Cardon med flera (2009) pekade också på att förskolor behöver fler lärare som är speciellt utbildade inom fysisk aktivitet och som kan erbjuda strukturerade fysiska aktiviteter bland förskolebarn.

Uppmuntran och goda förebilder

Betydelsen av entusiasm, engagemang och uppmuntran

Brown med flera (2009) menade att lärares entusiasm och engagemang kring barns fysiska aktivitet var en mycket viktig faktor till att främja barns fysiska aktivitet. Att lärarna

uppmuntrade barnen till att delta i aktiviteterna visade även Williams med flera (2009) att det hade en stor inverkan i att främja förskolebarns fysiska aktivitet. De menade på att lärarnas glädje och vilja i genomförandet av aktiviteterna påverkade interventionens resultat positivt. Enligt Cardon med flera (2009) kan det även vara viktigt att uppmuntra förskolebarnen till att leka på ett mer aktivt sätt med de leksaker som fanns tillgängliga för dem på förskolan.

Betydelsen av goda förebilder

Bellows med flera (2010) visade också att närvarande av goda förebilder påverkade barns fysiska aktivitet positivt. Bellows med flera (2010) genomförde interventionen *Mighty Moves* och den uppmanade barnen och föräldrarna att vara aktiva tillsammans, eftersom det visats öka barns fysiska aktivitet. Cardon med flera (2009) påvisade också betydelsen av goda förebilder, då de menade att flickor var mindre aktiva när lärarna var närvarande på skolgården och detta berodde enligt dem på att flickorna gärna ville vistas nära lärarna. Cardon med flera (2009) hävdade att lärarna därför borde vara mer uppmuntrande gentemot aktiv lek på rasterna och engagera sig mer i barnens fysiska aktivitet.

De Silva-Sanigorski med flera (2011) tog också upp vikten av att de vuxna måste vara goda förebilder till barnen. Syftet med deras intervention *Romp & Chomp* var delvis att förse vårdgivare på familjedaghem med mer självförtroende och få dem att erhålla barnens förtroende till att anta en hälsofrämjande roll, för att kunna uppmuntra barnen till en hälsosam förändring. De kom dock fram till att *Romp & Chomp* interventionen hade behövts utformats annorlunda för att uppnå det.

Sammanfattning av resultat

Resultatet av de tio artiklarna visade att renovering av skolgårdar, samt en förbättring av faktorer i omgivningen kring daghem främjade barns fysiska aktivitet. Att öka tillgången av flera olika valmöjligheter till aktivitet har också visats främja barns fysiska aktivitet. Ytterligare viktiga faktorer som bidrog till att främja barns fysiska aktivitet var tillgången till gräsytor och andra stora områden att leka på.

Sammanställningen av resultaten visade också att tillgång till vissa leksaker främjade barns fysiska aktivitet. Om barnen hade tillgång till exempelvis gungor, klätterställningar, häckar och ringar på skolgården, främjade detta deras fysiska aktivitet.

Vidare visade resultatet att schemalagda och lärarledda aktiviteter också främjade barns fysiska aktivitet. Det visades även att den fysiska aktiviteten främjades bland barnen om personal och föräldrar deltog i barnens fysiska aktivitet, samt om de uppmuntrade barnen till att delta i aktiviteter, var engagerade och visade entusiasm, samt om de var goda förebilder.

Diskussion

Metoddiskussion

Fördelarna med den valda metoden att söka artiklar till litteraturstudien var att det var tidseffektivt att inte ha för många sökord, samt att det på detta sätt blev lättare att hitta artiklar som var relaterade till det valda syftet. En fördel med att ha ett väl avgränsat syfte från början var att valet av sökord var relativt enkel. Kvaliteten på de valda artiklarna har överlag varit bra, de har tydligt tagit upp etiska aspekter samt på ett förståeligt sätt presenterat sina resultat och diskussioner, som bedömts vara av god kvalitet. Dock har valet av studiedesign och metod i vissa fall varit något otydligt. Innehållet i de valda artiklarna har varit mycket användbart gentemot syftet. Att använda en tankekarta som hjälp för att finna meningsbärande enheter var mycket effektivt för att få en lättöverskådlig blick över resultatet.

En nackdel med valet av sökord och inklusionskriterier kan ha varit att sökningen gjordes för snäv och att det därför inte uppkom så många träffar. Hade fler sökningar gjorts på andra kombinationer av sökord hade det kanske blivit mer bredd på artiklarna. Möjligtvis kunde fler databaser även ha använts för att söka artiklar och mer arbete kunde ha lagts på att hitta fler relevanta artiklar, eftersom att det kunde ha varit av värde att ha fler artiklar att välja bland eller inkludera. Att både kvantitativa och kvalitativa artiklar valdes ut kan ha påverkat resultatet då det är svårt att jämföra dessa. Då de flesta artiklar var kvantitativa så fick mycket av resultatet plockas ifrån artiklarnas diskussion, vilket kan ha varit en nackdel. Det hade möjligtvis varit bra att ha med fler kvalitativa artiklar.

Styrkor med denna litteraturstudie var att aktuella artiklar valdes och att artiklarna var specifikt relaterade till det valda syftet. Att artiklarna var specifikt relaterade till syftet har även gjort att det var lätt att hitta jämförbara meningsbärande enheter. Artiklarnas bredd av studiepopulationer och studerade arenor, gjorde att resultatet har stärkt studiens interna generaliserbarhet.

Svagheter med denna litteraturstudie var att vissa artiklar undersökte en liten population, vilket har gjort att resultatet saknar extern generaliserbarhet. En annan svaghet var att det har gjorts få studier på syftets åldersgrupp, vilket har gett ett snävt resultat.

Resultatdiskussion

Resultatet av litteraturstudien visade att struktur och schemalagda aktiviteter var av stor vikt för att främja barns fysiska aktivitet. Att schemalagda aktiviteter visades vara av stor vikt kan bero på att barn inte själva kan strukturera upp hur mycket fysisk aktivitet de bör ägna sig åt per dag. Att skolgårdar och lekplatser var anpassade för att främja fysisk aktivitet efter barns behov, samt att de inbjöd till lek och erbjöd åldersanpassad utrustning, visades också vara av stor betydelse. Det är därför av stor vikt att barns omgivning utformas så att de har möjlighet till att vara fysiskt aktiva på ett säkert sätt.

Tidigare forskning har visat att barn idag är mindre fysiskt aktiva än tidigare (Naidoo & Wills, 2007), därför är det viktigt att främja fysisk aktivitet och att politiska åtgärder och resurser sätts in för att främja detta på alla nivåer i samhället (FHI, 2010). Att främja den fysiska aktiviteten bland barn visar vikten av att belysa det valda syftet, att barns fysiska aktivitet är ett aktuellt ämne med folkhälsovetenskaplig relevans.

Litteraturstudiens resultat klargjorde även betydelsen av att åldersanpassa barns omgivning för att främja fysisk aktivitet, vilket även Ahonen med flera (2008) sett då de menade att åldern har stor inverkan på fysisk aktivitet. Resultatet belyste även vikten av en allsidig omgivning som erbjöd många valmöjligheter. Schäfer Elinder och Faskunger (2006) pekade också på vikten av en allsidig omgivning då de menade att det är viktigt för att få kondition, rörlighet, muskelstyrka, snabbhet, koordination och kortare reaktionstid. Schäfer Elinder och Faskunger (2006) menade även att socialt stöd är viktigt för att främja den fysiska aktiviteten. Vikten av socialt stöd var även något litteraturstudiens resultat belyste, då det visades att information till föräldrar och lärare, samt att få dem att delta i barns fysiska aktivitet, var viktigt. Enligt litteraturstudiens resultat behöver nämligen barn goda förebilder på grund av att de påverkas mycket av de beteenden som personer i deras omgivning har.

Faktorer som enligt Schäfer Elinder och Faskunger (2006) som visats ha ett starkt negativt samband med fysisk aktivitet var bland annat upplevda hinder, klimat, säsong och ålder.

Litteraturstudiens resultat visade att genom att informera föräldrar och personal om aktiviteter som kan utföras inomhus gick vissa av dessa hinder att kringgå.

Schäfer Elinder och Faskunger (2006) menade också att enbart ge generell hälsoupplýsning inte ger någon synbar ökning av fysisk aktivitet. Litteraturstudiens resultat har haft det i åtanke då de genomfört sina interventioner, eftersom de har kombinerat anpassad information med praktiska aktiviteter.

Många av de interventioner som tidigare gjorts har valt grundskolan som arena (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006) och då har förskolan ofta förbisetts. Litteraturstudien visade dock att förskolan är en viktig arena för att främja fysisk aktivitet, eftersom många barn redan är fysiskt inaktiva vid tidig ålder och därför bör fysisk aktivitet främjas redan då.

Resultatets användbarhet och behovet av vidare forskning

Litteraturstudiens resultat har gett mycket bra information kring hur barns fysiska aktivitet kan främjas. Resultatet visar på många billiga och relativt enkla interventioner, vilket gör att de lätt kan implementeras i barns vardag. Resultatet har även tagit upp interventioner som kan genomföras på flera arenor i samhället, vilket gör att interventionerna kan nå ut till ett stort antal barn. Resultatet går även att använda på andra åldersgrupper i samhället, det riktar sig inte enbart till barn mellan två och åtta år.

Interventionerna i resultatet påverkade inte bara barnen, utan indirekt påverkade de även föräldrar och lärare, vilket kan leda till att föräldrar och lärare i sin tur också blir mer fysiskt aktiva, eftersom att de får mycket information, och även får delta i barnens fysiska aktivitet.

Trots att resultatet gav förslag på många bra interventioner behövs det ändå mer forskning, eftersom studier som gjorts oftast har varit tvärsnittsstudier och därför inte kunnat påvisa ett kausalt samband (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Om problemet hade belysts mer hade kanske fler, beprövade interventioner funnits för att främja barns fysiska aktivitet.

Slutsats

Litteraturstudiens syfte var att beskriva hur fysisk aktivitet kan främjas bland barn mellan två och åtta år. Litteraturstudiens resultat har belyst interventioner som var billiga, enkla att genomföra och som passar på flera arenor i samhället, vilket gör att de lätt kan implementeras

i barns vardag. Resultatet visade vidare att schemalagda aktiviteter, renovering av skolgårdar och föräldrars och lärares deltagande var av största vikt för att främja barns fysiska aktivitet. Schemalagda aktiviteter som ger barn struktur är viktigt eftersom de själva har svårt att bedöma hur mycket fysisk aktivitet de bör utföra per dag. Barn är även i behov av goda förebilder eftersom de tar efter de beteenden som finns i deras omgivning. Att uppmuntra barn till att röra på sig och att engagera sig i och delta i deras lek, är därför av stor vikt för att främja deras fysiska aktivitet.

Trots att det inte gjorts så mycket forskning kring små barns fysiska aktivitet, visar ändå denna litteraturstudie att det finns några beprövade interventioner som gjorts inom området. Resultat visade framförallt att skola och föräldrar kan göra mycket för att främja barns fysiska aktivitet. Barn är i stort behov av uppmuntran, engagemang och stöd från personer i dess omgivning och det är därför av största vikt att personer i barns omgivning tar sitt ansvar för att främja den fysiska aktiviteten bland barn i åldrarna två till åtta år.

Referenslista

Ahonen, T. Et al. (2008). *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år.*

Hämtad från WWW 2012-05-13:

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntasuosituksset/Liikuntasuositus-ruotsi_08_\(2\).pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntasuosituksset/Liikuntasuositus-ruotsi_08_(2).pdf)

Bellows, L., Silvernail, S., Caldwell, L., Bryant, A., Kennedy, C., Davies, P. & Anderson, J. (2010). Parental Perception on the Efficacy of a Physical Activity Program for Preschoolers. *J Community Health*, 36, 231-237.

Benjamin, S E., Ammerman, A., Sommers, J., Dodds, J., Neelon, B. & S. Ward, D. (2007). Nutrition and Physical Activity Self-assessment for Child Care (NAP SACC): Results from a Pilot Intervention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39(3), 142-149.

Brink, L A., Nigg, C R., Lampe, S M. R., Kingston, B A., Mootz, A L. & Van Vliet, W. (2010). Influence of Schoolyard Renovations on Children's Physical Activity: The Learning Landscapes Program. *American Journal of Public Health*, 100(9), 1672-1678.

Brown, W H., Smith Googe, H., McIver, K L. & Rathel, J M. (2009). Effects of Teacher-Encouraged Physical Activity on Preschool Playgrounds. *Journal of Early Intervention*, 31(2), 126-145.

Cardon, G., Labarque, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine*, 48, 335-340.

De Silva-Sanigorski, A., Elea, D., Bell, C., Kremer, P., Carpenter, L., Nichols, M., Smith, M., Sharp, S., Boak, R. & Swinburn, B. (2011). Obesity prevention in the family day care setting: impact of the Romp & Chomp intervention on opportunities for children's physical activity and healthy eating. *Child: care, health and development*, 37(3), 385-393.

FHI. (2010). 9. *Fysisk aktivitet*. Hämtad från WWW 2012-05-16: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/9-Fysisk-aktivitet/>

FHI. (2012). *Fysisk aktivitet*. Hämtad från WWW 2012-05-13: <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Hannon, J C. & Brown, B. (2008). Increasing preschoolers' physical activity intensities: An activity-friendly preschool playground intervention. *Preventive Medicine*, 46, 532-536.

Morrison, V., & Bennett, P. (2009). *An introduction to health psychology*. England.

Naidoo, J., & Wills, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Lund: Studentlitteratur.

Ridgers, N D., Stratton, G., Fairclough, S J. & W.R Twisk, J. (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive Medicine*, 44, 393-397.

Riksidrottsförbundet. (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. Hämtad från WWW 2012-05-13: http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_2618/ImageVaultHandler.aspx

Schäfer Elinder, L., & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut.

Stratton, G. & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground on children's physical activity level during recess. *Preventive Medicine*, 41, 828-833.

Wikland, M. (2012). *Små barns fysiska aktivitet (1-5 år)*. Hämtad från WWW 2012-05-13:
<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Fysisk%20aktivitet/Små%20barns%20fysiska%20aktivitet.pdf>

Williams, C L., Carter, B J., Kibbe, D L. & Dennison, D. (2009). Increasing Physical Activity in Preschool: A Pilot Study to Evaluate Animal Trackers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(1), 47-52.