

PERSPEKTIVER PÅ FYSISK AKTIVITET HOS 4-ÅRIGE BØRN I BØRNEHAVEN

Børns fysiske aktivitet fremmer motorisk- og kognitiv udvikling samt psykosocial sundhed. I Danmark er børn gennemsnitligt 7,5 time i børnehave dagligt, og dermed foregår mere end 50 % af børns samlede fysiske aktivitet, når barnet leger i børnehaven. Formålet med undersøgelsen er at få indblik i pædagogisk personales erfaringer med, holdninger til og refleksion over fysisk aktivitet hos 4-årige børn i børnehaven.

Metode: Data er indsamlet ved tre kvalitative interview og analyseret med tematisk analyse. Diskussion og konklusion: De tre fremkomne temaer: "Nu vi skal være udenfor", "Det er ikke sundt i min verden" og "At gå for-an og bagved" er præsenteret og diskuteret med teori og undersøgelser om børns udvikling, leg, læring, sundhed og fysisk aktivitet. Temaerne er verificeret gennem dialog på et personalemøde med institutionens personale fra vuggestue, børnehave, juniorklub og ungdomsklub.

FORFATTERE

Brian Fjelrad Johansen, adjunkt, sygeplejerskeuddannelsen, UCN

Helle Lund Rasmussen, adjunkt, sygeplejerskeuddannelsen, UCN

Mette Geil Kollerup, lektor og Ph.D., sygeplejerskeuddannelsen, UCN

INDLEDNING

Fysisk aktivitet hos 4-årige børn handler i høj grad om, at børnene opnår god motorisk kontrol, hvilket kan understøtte en optimal motorisk udvikling. Fokus på børnenes motoriske kompetencer er betydningsfuldt, idet studier viser, at gode motoriske kompetencer styrker barnets

selvfølelse, deltagelse i sociale sammenhænge og forudsætninger for at være fysisk aktiv. Interventioner rettet mod at øge fysisk aktivitet, eller mindske stillesiddende tid hos børn, kan derfor potentielt bidrage til at fremme sundhed på længere sigt for børnene (Sundhedsstyrelsen, 2016). Fysisk aktivitet blandt børn er dermed associeret med såvel fysiske som psykologiske helbredsfordele i barnealderen, som senere i livet. Det handler bl.a. om at etablere gode vaner ift. fysisk aktivitet tidligt i livet, da fx "Skolebørnsundersøgelsen" fra 2018 viser, at fysisk aktivitet blandt 11-15-årige falder med alderen, uanset udgangspunkt.

Manglende fysisk aktivitet kan være årsag til sygdom samt tidlig død, og et lavt fysisk aktivitetsniveau grundlægges ofte allerede i barndommen. Det er derfor betydningsfuldt, at børn er fysisk aktive i hverdagen (Elgar, et al., 2015). Særligt hos mindre børn er fysisk aktivitet en kompleks menneskelig adfærd, som bl.a. er vejrafhængig, årstidsbestemt og påvirket af dagsrytme og tid på ugen. Det er derfor vanskeligt præcist at opgøre, hvor mange timer danske børn er fysisk aktive, og hvor mange timer de er stillesiddende (Sundhedsstyrelsen, 2016).

Af fysiske helbredsfordele er særligt reduktion af overvægt og fedme af interesse i forskningslitteraturen, da antagelsen er, at fysisk aktivitet på sigt kan bidrage til at forebygge bl.a. udvikling af metabolisk syndrom, en forløber til type 2-diabetes i voksenalderen. Dette har betydning for hjerte-kredsløb- og metabolisk sundhed, hvor fysisk aktivitet bidrager til opbygning af bl.a. muskelstyrke og udholdenhed.

Af psykosociale helbredsfordele beskriver forskningslitteraturen positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og fx akademiske præstationer og en reduktion i forhold til fx angst og depression (Truelove, et al., 2018). For at kunne opnå disse helbreds-mæssige fordele må børn være fysiske aktive svarende til minimum 60 min. dagligt ved moderat til høj intensitet (Truelove, et al., 2018). Fysisk aktivitet ved

moderat til høj aktivitet ses fx ved, at barnet bliver forpustet, får røde kinder eller sveder. Aktiviteter kan fx være løb, boldspil, hurtig gang, svømning, dans osv. (WHO, 2020). Til sammenligning bruger danske unge mellem 11-15 år i gennemsnit 48 min. Dagligt på fysisk aktivitet inden for nævnte intensitet.

I forhold til sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet og stillestående tid blandt 4-årige børn, ses der generelt en udtalt mangel på studier. Trods en lav til moderat evidens kan det konkluderes, at studierne generelt peger på en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og motorisk udvikling, psykosocial sundhed og kognitiv udvikling (Sundhedsstyrelsen, 2016).

I Danmark er børn i gennemsnit 7,5 time i børnehave dagligt (Børnerådet, 2011). Mere end 50 % af 4-årige børns samlede fysiske aktivitet

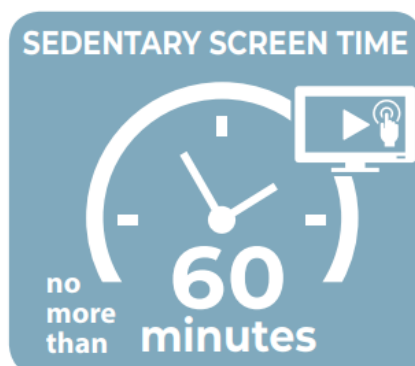
foregår i den tid, barnet er i børnehave (Soini, et al., 2016). Derfor har pædagogisk personale i børnehaver afgørende betydning for børns muligheder for at etablere gode vaner for fysisk aktivitet gennem leg og kreativitet, særligt når et 4-årigt barns søvnbehov på mellem 10-13 timer dagligt må medtages (WHO, 2020). Nationale såvel som internationale sundhedsmyndigheder har gennem en årrække haft fokus på fysisk aktivitet særligt blandt børn i skolealderen i aldersgruppen 5-17 år (Sundhedsstyrelsen, 2016), og der er udarbejdet retningslinjer for fysisk aktivitet til denne målgruppe. Danske sundhedsmyndigheder anbefaler, at 4-årige børn skal være fysisk aktive 180 minutter dagligt, hvoraf 60 minutter er moderat til høj intensitet (WHO, 2020).

children 3–4 years of age should:

Spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.

Not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g. prams/strollers) or sit for extended periods of time. **Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better.** When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.

Have 10–13 hours of good quality sleep, which may include a nap, with regular sleep and wake-up times.



En systematisk litteraturgennemgang gennemført af Sundhedsstyrelsen i 2016 viser, at der eksisterer få befolkningsundersøgelser af det daglige aktivitetsmønster og -niveau hos 4-årige børnehavebørn (Sundhedsstyrelsen, 2016). I litteraturgennemgangen ses det, at børnehavetiden har en stor indflydelse på børnenes gennemsnitlige aktivitetsniveau i hverdagen. Ligeledes ses, at interventioner rettet mod en forbedring af fysisk aktivitet og motorik generelt kan dokumentere gavnlig effekt, jf. fremtalte sundhedsfordele (Sundhedsstyrelsen, 2016). På baggrund heraf har denne artikel til formål at formidle perspektiver på pædagogisk personales erfaringer med, holdninger til og refleksion over fysisk aktivitet hos 4-årige børn i børnehaven.

METODEAFSNIT

Interview er valgt som dataindsamlingsmetode, da samtale og menneskelig interaktion er velegnet til at få indblik i, hvordan virkeligheden udspiller sig for informanterne i konkrete situationer vedrørende 4-årige børns fysiske aktivitet. Interview er foretaget i oktober 2020.

Deltagerne er tre medlemmer af det pædagogiske personale i børnehaven. Variation er sikret i forhold til køn, alder, uddannelse og faglig erfaring målt i år efter endt uddannelse. Fælles for informanterne er, at de tre informanter har noget på hjerte i forhold til undersøgelsesinteressen. Deltagerne er orienteret om formål med interviewene på skrift af forfattere og mundtligt af lederen af institutionen. Det er de personer, der har haft interesse i emnet og i at blive interviewet, og som var på arbejde på dagen, der er valgt af lederen til deltagelse i interview.

Interview er foretaget af forfatterne. Deltagere og interviewere har ikke et forudgående kendskab til hinanden på interviewtidspunktet.

Interviewene er foretaget enkeltvis og er af en varighed på 15-20 min. Interviewene finder sted udendørs på et areal uden for institutionen pga. nationale og regionale covid-restriktioner, som institutionen var underlagt i efteråret 2020. Der er udarbejdet en semistruktureret interviewguide, som er åben for informantens fortællinger, for opfølgende, nye eller reformulerede spørgsmål i en overordnet ramme af tematiserede spørgsmål.

Interviewerne er hhv. artiklens første og anden forfatter, og det er primært første forfatter, der har interviewet, mens anden forfatter har noteret observationer, refleksioner og givet inspiration til yderligere eller uddybende spørgsmål. Interviewguiden er inspireret af eksisterende forskningsviden i form af litteraturstudiets fremsøgte pointer i forhold til, hvad der kan have betydning for 4-årige børnehavebørns fysiske aktivitet. Der er derfor formuleret få åbne spørgsmål målrettet informantens oplevelser og erfaringer af rammernes betydning samt af diskurs/kultur i institutionen vedrørende 4-årige børns fysiske aktivitet. Interviewene er indledt med præcisering af, at fysisk aktivitet forstås som alle former for bevægelse, der øger energiforbruget i kroppen, hvilket kan ses ved børnenes bevægelse og ved, at børnene bliver forpustede, varme og/eller får farve i kinderne, når intensiteten af bevægelsen øges. Fysisk aktivitet kan være planlagte eller spontane aktiviteter fx af 4-årige, der hopper, gynger, danser, klatrer, løber, spiller bold, cykler, går ture osv. (Sundhedsstyrelsen, 2016).

En særlig opmærksomhed i samtalerne er på, at informanterne, via uddybende gensvar, får mulighed for at uddybe og præcisere begreber eller fænomeners betydning ind i pædagogisk praksis. Eksempelvis når pædagogisk personale taler om 4-årige børns fysiske aktivitet, og at børn kan "...

have brug for en hånd", eller at det anses for værdifuldt for børnene, at voksne "... går foran" i leg. Hvor der i interviewene fremkommer tale, der er generaliserende, afspejler sort/hvid-tænkning eller er historiefortælling, har forfatterne spurgt ind til den konkrete situerede kontekst og erfaringerne hermed som modvægt til ensidige fortællinger med det formål at frembringe nuancerede perspektiver på 4-årige børns fysiske aktivitet. Forfatterens for forståelse er præget af pointer fremkommet gennem litteratursøgning i forhold til, hvad der kan hæmme og fremme 4-årige børnehavebørns fysiske aktivitet. I interviewene er for forståelse bragt i spil ved at reformulere pointerne til udforskende og hypotetiske spørgsmål målrettet den konkrete kontekst.

Interviewene er lydoptaget, anonymiseret og transskriberet af forfatterne. Transskribering er gjort ordret, således at det transskriberede fremstår så nær interviewene som muligt. Data er analyseret ved hjælp af Virginia Braun og Victoria Clarkes 6-fasers tematiske analyse (Braun & Clarke, 2013).

ETISKE FORHOLD

Institutionens leder har forespurgt og indhentet informeret samtykke til interviewene. Dette gentager forfatterne ved interviewstart for at sikre frivillighed og reflekteret samtykke. Interviewene er rundet af med at oplyse informanten om, at samtykke til enhver tid kan trækkes tilbage ved kontakt. De etiske retningslinjer for sygeplejeforskning i Norden er overholdt. Forfatterens tilgang til at være besøgende i en anden professionsfaglighed har været at tilgå samtalerne med respekt og undersøgende nysgerrighed i mødet med det, der er ikke-kendt.

RESULTATAFSNIT

Personalets oplevelser af fysisk aktivitet hos 4-årige børn i børnehaven omhandlede omgivelsernes

betydning, egen rolle og forståelser af fysisk aktivitet. Disse fund præsenteres i tre temaer: "Nu vi skal være udenfor – fysisk aktivitet i en corona-tid", "Det er ikke sundt i min verden – forståelser af fysisk aktivitet" og "At gå foran og bagved – initiering og deltagelse i legende læring".

NU VI SKAL VÆRE UDEFOR – FYSISK AKTIVITET I EN CORONA-TID

Det pædagogiske personale har en klar opfattelse af, at de 4-årige børn er meget fysisk aktive i børnehaven, særligt om formiddagen. Om eftermiddagen aftager den fysiske aktivitet, da nogle børn hentes tidligt, og flere børn omtales som værende trætte. Ét personale fortæller: "Jeg synes jo, der er gang i dem konstant... også fordi vi er så meget ude, altså... vi er jo altid ude..." Udtalelsen relaterer sig til covid-restriktioner på børnehavområdet i

efteråret 2020, hvor børn og voksne i børnehaver skulle være ude det meste af tiden for at reducere smitterisiko. Det viser personalets forståelser af, at det at være ude er lig med høj fysisk aktivitet hos de 4-årige.

Pædagogerne bemærker: "Jeg er jo gået fra at gå 3.000 skridt dagligt til at gå mellem 20 og 30.000. (...) ja det betyder meget, det med at være ude ..."

Selvom personalet har meget godt at sige i forhold til fysisk aktivitet og det at være udenfor med børnene, så har det pædagogiske personale øje for, at der er nogle børn, der fortsat foretrækker stillesiddende lege "... der er mange, der vælger de stillesiddende lege og sådan sidder i sandkassen og har noget rolleleg der...".

Det er ikke kun de stillesiddende aktiviteter, der bidrager til lav fysisk aktivitet. Ligeledes har beklædning

og vejret en betydning, siger det pædagogiske personale. Meget tøj, når det er koldt, opleves at begrænse børnene fysisk, ligeledes hvis vejret byder på regn: "... hvis det står ned i stænger, så er det måske ikke altid helt fedt, når man skal have skiftet tøj for tredje gang, fordi man er gennemblødt", og nogle børn har ikke skiftetøj med i det omfang, som vejret kan fordr. På trods af at det pædagogiske personale selv oplever øget fysisk aktivitet udenørs, ser det ud til, at nogle børn bibeholder den inaktive adfærd udendørs. Det kolliderer med personalets generelle forståelse af de 4-årige børns fysiske aktivitet. Når personalet bemærker de stillesiddende aktiviteter udendørs (hos nogle børn) i samtalen om fysisk aktivitet, ser det således ud til at være en ny forståelse hos personalet.

Den oplevede høje fysiske



Foto: UCN Brandportalen - Morten Bengtson

aktivitet og det øgede antal af spontane aktiviteter blandt børnene, når de 4-årige børn er ude, italesættes positivt af det pædagogiske personale i forhold til, at børnene får brugt deres kroppe mere, og særligt de grovmotoriske bevægelser stimuleres. Personalet har drøftet, at med ændringerne i hverdagen fra at være inde til at være ude, så står de over for nye opgaver med at udfordre børnene pædagogisk og motorisk, fx: "Altså vi har snakket om nu her, fordi vi skal være så meget ude, at der skal ske (betones kraftigt) noget, det skal ikke bare være sådan noget (...) altså vi skal være med til at sætte noget i gang, hvor vi er (...) så må vi lege nogle lege derude, danse og (trækker vejret dybt) lege gemmelege eller fangelege eller ja, ... der er kommet lidt mere struktur på vores lege, ja."

Det nonverbale i citatet udtrykker en betydning i forhold til at forstå meningen med det sagte. Fx betoningen af, at "der skal ske noget" viser en underforstået betydning af ikke at lade stå til, men at måtte handle som pædagogisk personale. Der opstår en situation, hvor personalet oplever et modsætningsforhold mellem det positive, de ser i forhold til de spontane og kreative fysiske aktiviteter, som børnene selv initierer, og de pædagogisk didaktiske overvejelser, som personalet har i forhold til at strukturere børnenes frie leg og aktiviteter.

DET ER IKKE SUNDT I MIN VERDEN – FORSTÅELSE AF FYSISK AKTIVITET

Børnenes indendørs fysiske aktivitet skaber lyde, som gør, at det kan høres af alle i børnehaven i højere grad end udendørs fysisk aktivitet. Personalet fortæller: "...de (børnene) kan fise frem og tilbage indenfor, det kan også være, de gør det samme udenfor, men det lægger jeg faktisk ikke mærke til." Indendørs er pladsen mere trang, og det betyder, ifølge det pædagogiske personale, at den fysiske aktivitet

også kan blive "for vild" i de rammer.

Det pædagogiske personale må derfor organisere aktiviteter, således at nogle børn "... får lov at være vilde" fx i et rum for sig. Det betyder, at indendørs er fysisk aktivitet en særlig form for aktivitet, der fordrer en voksens udvælgelse og tilladelse, modsat når børnene er på legepladsen. Hermed synes det pædagogiske personale at få en gatekeeperfunktion i forhold til adgangen til fysisk aktivitet for 4-årige børn, når fysisk aktivitet udfoldes indendørs.

Personalet angiver, at hvis børnene har gode motoriske færdigheder, herunder balance, oplever de, at børnene lærer lettere, hvilket er betydningsfuldt, da 4-årige børn inden længe er før-skole-børn. Særligt de grovmotoriske færdigheder bliver trænet udendørs, når børnene løber frem og tilbage på legepladsen eller på anden vis laver grovmotoriske bevægelser.

På samme tid fortæller det pædagogiske personale om, hvordan mange af børnene også har brug for at sidde stille, så de får mulighed for at slappe af, fordybe sig i kreative aktiviteter og "mærke sig selv". For nogle børn er netop det vanskeligt at regulere selv. Det "at mærke sig selv" er et begreb, som flere personalemedlemmer taler om som en form for modsætningsforhold til det at "være vild" og som noget, pædagogisk praksis må understøtte, når det at være fysisk aktiv bliver "for vildt".

Eksempelvis fortæller et personale følgende: "Der er mange, som har brug for en støttende hånd (...) det er min opgave at få dem til at hvile mere i sig selv (...). Som start kan det være svært at hvile i sig selv, når man er så mange samlet, og det er ikke sundt i min verden."

Det viser, at der kan være et dilemma mellem, hvad der forstås som sundt og usundt for det 4-årige

barn. På den ene side har det pædagogiske personale en erfaring med, at børnenes grovmotoriske færdigheder understøtter barnets læringsparathed. På den anden side har det pædagogiske personale øje for, at nogle børn har behov for hjælp til at regulere, at den fysiske aktivitet ikke tager overhånd, og at barnet dermed ikke kan hjælpe sig selv til at finde ro efterfølgende. Dilemmaet synes hårfint og fordrer et nært kendskab til det enkelte barns kompetencer og udfordringer.

AT GÅ FORAN OG BAGVED – INITIERING OG DELTAGELSE I LEGENDE LÆRING

Det pædagogiske personale oplever, at igangsætning af aktiviteter er vigtig for at øge fysisk aktivitet hos 4-årige børn. Personalet taler om betydningen af "at gå foran og bagved", som et personale beskriver: "...vi er helt sikkert med til at introducere dem for noget, og så kan man se, når man har leget nogle forskellige fangelege nogle gange, så gør de det også selv, uden voksne – det er det der med at gå foran og bagved." Personalet reflekterer over egne roller i forhold til fysisk aktivitet, og hvorvidt igangsætning af fysisk aktivitet initieres af personalet eller børnene

selv. At "gå foran" refererer til, at personalet initierer og instruerer fysisk aktivitet, hvor ønsket fx er at lære børnene at være fysisk aktive. Personalet oplever det ligeledes væsentligt, at de imødekommer og understøtter, når børnene selv foreslår lege eller initierer aktiviteter med fysisk aktivitet, hvorved personalet "går bagved". En tredje rolle er, hvor personalet tager børnene i hænderne, børn med brug for støtte til at komme fra perifert at betragte fysisk aktivitet udfolde sig til senere selv at deltage, på afstand, og for nogle, fortsat med et personale i hånden. Det pædagogiske personale søger altså at etablere forskellige læringsrum, som understøtter 4-årige børns fysiske aktivitet, hvor erfaringer med det at være fysisk aktiv kan bidrage til konsolidering af gode vaner for fysisk aktivitet, som børnene kan tage med sig resten af livet.

Foruden varierede roller i forhold til fysisk aktivitet retter det pædagogiske personale blikket mod dem selv. Her taler de om personligt engagement og præference i forhold til fysisk aktivitet.

En siger: "... det handler nok om det her med, at man selv er meget engageret (...) hvis det er en ny leg, så er der mange, som bliver draget af det, og især, hvis du selv er draget af det."

Det pædagogiske personale fortæller om, hvordan børnene kan inspireres af et udvist pædagogisk engagement i fysisk aktivitet, og de reflekterer over behovet for at have fokus på sådanne præferencer for fysisk aktivitet. Det bliver omtalt som "nicheinteresser" og er fx væsentligt ved ansættelse af nye kolleger. En deltager supplerer med et strategisk, organisatorisk blik på engagement og præferencer ved at sige "... vi har fokus på at være blandet (pæd. personale) i grupperne ... så der ikke kun er én stue med 'løbere' og én stue med 'ikke-løbere.'" Som et argument mod et for

ensidigt fokus på fysisk aktivitet, som er én aktivitet ud af mange i en børnehave, fremhæver personalet værdier som rummelighed, individualitet og demokrati ved at understrege, at der "... skal være nogen og noget for alle..." Ovenstående viser, at det pædagogiske personales personlige engagement og præferencer ikke altid understøtter en pædagogisk faglighed om fysisk aktivitet, og det samme kan være på færde for det enkelte barn. Det pædagogiske personale forsøger i respekt for forskellighederne at organisere sig ud af udfordringen.

DISKUSSION

I dette afsnit diskuteres det pædagogiske personales oplevede dilemmaer i forhold til at øge 4-årige børns fysiske aktivitet. Dilemmaerne diskuteres på baggrund af pædagogiske, psykologiske og sundhedsfaglige perspektiver. Afslutningsvis diskuteres tværfaglige forbehold og gevinster ved at være undersøgende i en anden professionsfaglighed med henblik på udvikling af tværprofessionelle samarbejdsrelationer.

Det pædagogiske personale havde en oplevelse af, at det at være ude var lig med høj fysisk aktivitet. Dialogen bidrog til at nuancere denne generelle opfattelse, idet nogle deltagere fik øje på, at nogle af børnene bibeholder en stillesiddende adfærd på trods af, at de er ude hele dagen i børnehaven. Det bekræftes af en metaanalyse, som viser, at 62,3 % af børns tid udendørs var gennemsnitlig stillesiddende tid, dvs. trods en generel

opfattelse af højere fysisk aktivitet, når børnehaven er ude, er konklusionen, at børn fortsat, i betragtelig tid, er engageret i stillesiddende aktiviteter udendørs (Truelove, et al., 2018). Stillesiddende aktiviteter for 4-årige børn i børnehaven kan fx være, når børn leger fokuseret med andre børn, tegner eller spiser, hvilket også er betydningsfulde aktiviteter, fordi de medvirker til at udvikle barnets kognitive, psykosociale, kreative og finmotoriske færdigheder. Stillesiddende aktiviteter er derfor også vigtige aktiviteter, som barnet har brug for udviklingsmæssigt. Altså det er ikke et enten eller, mere et spørgsmål om en opmærksomhed på et både og, hvor varighed og intensitet af den fysiske aktivitet får betydning for barnets samlede sundhed og trivsel. Modsat børnenes stillesiddende aktiviteter har det pædagogiske personale skridtmålinger, der viser, at de har øget deres egne antal skridt om dagen betragteligt. Hermed ser det ud til, at det pædagogiske personale i højere grad har fokus på at gøre en aktiv indsats for at inddrage krop og bevægelse indendørs og ikke i så høj grad finder det nødvendigt udendørs. Forskellen i forståelsen skyldes formentlig, at personalet ser sig selv som værende meget fysisk aktive (tager mange skridt) og dermed overfører denne opfattelse til det enkelte barn. Gennem refleksion får pædagogisk personale øje på, at nogle børn er mindre fysisk aktive udendørs end forventet. At være udendørs er ikke tilstrækkeligt til at kunne få 4-årige stillesiddende børn til at være fysisk aktive, hvilket Danmarks Evalueringsinstitut fremhæver på baggrund af to større undersøgelser på området (Danmarks Evalueringsinstitut, 2012).

Det pædagogiske personale oplever et modsætningsforhold mellem det positive, de ser i forhold til de spontane og kreative fysiske aktiviteter, som børnene selv



initierer, og de pædagogisk didaktiske overvejelser, som personalet har i forhold til at strukturere børnenes lege og aktiviteter, nu hvor hverdagen er ændret fra overvejende indendørsaktivitet til overvejende udendørsaktivitet. Dewey omtaler situationer med pludselig gennemgribende ændringer, som ubestemte eller usikre, hvor et problem i praksis ikke umiddelbart kan løses med hidtidige vaner og forståelser. Ubestemte situationer kan være rodede, unikke og ofte også komplekse (Brinkmann, 2017). En sådan situation kalder på en udforskende proces, hvor erfaringer, viden og hypoteser kan give ideer til mulige løsningsforslag til afprøvelse.

I et pædagogisk psykologisk perspektiv kan struktur påvirke børns frie leg, hvilket kan være vanskeligt at se for personalet. Børns leg er ofte ikke så fri som forventet, men er underlagt en række betingelser og forestillinger,

som begrænser legen (Kragh-Müller, 2020). Strukturerede lege mindsker børns evne til at udvikle og danne kreative evner, da god leg for 4-årige børn ikke nødvendigvis er den samme som for voksne. Så for at barnets kreative sans udvikles, er der behov for, at pædagogisk personale understøtter børns frie leg (Alexander, Frohlich, & Fusco, 2014). Det pædagogiske personale erfarer, at balancen imellem, hvornår legen skal struktureres eller være fri, er hårfin.

I et sundhedsfagligt perspektiv er det vist, at aktiviteter overvejende er af stillesiddende karakter, når voksne er deltagere eller har initieret aktiviteten (Soini, et al., 2016). De mest effektive interventioner til at øge børns fysiske aktivitet er initieret og struktureret af personalet, er af min. 30 minutters varighed og skal gentages minimum to gange dagligt (Ling, Robbins, Wen, & Peng, 2015). Litteraturen understøtter

dermed personalets overvejelser om, at det kan være problematisk at intervenere på grund af risikoen for, at spontane og kreative fysiske aktiviteter konverteres til stillesiddende aktiviteter (Soini, et al., 2016). Hvis personalet intervenserer for at øge fysisk aktivitet hos børnene, skal varighed, intensitet og gentagelse struktureres (Ling, Robbins, Wen, & Peng, 2015).

Det pædagogiske personale oplever et dilemma mellem forskellige opfattelser af, hvad der er sundt og usundt for det 4-årige barn. På den ene side har det pædagogiske personale en erfaring med, at børnenes grovmotoriske færdigheder understøtter barnets læringsparathed. På den anden side har det pædagogiske personale øje for, at nogle børn har behov for hjælp til at regulere, at den fysiske aktivitet ikke tager overhånd, og at barnet dermed ikke kan hjælpe sig selv til at finde ro efterfølgende.

Dilemmaet kan forstås ud fra Bahrenscheers' beskrivelse af pædagogisk praksis, som bestående af både en naturvidenskabelig og fænomenologisk tilgang til leg og fysisk aktivitet hos børnehaverbørn (Bahrenscheer, Kortbek, & Sederberg, 2018). Personalets oplevelse af 4-årige børns behov for leg med henblik på at styrke børnenes grovmotoriske færdigheder og dermed læring synes at tage udgangspunkt i den naturvidenskabelige tilgang. Den naturvidenskabelige tilgang har fokus på kondition til gavn for den biologiske organisme med særlig opmærksomhed på legens nytteværdi i forhold til kredsløb, fedtprocent mv. Interessen rettes mod bevægelsens intensitet, varighed og frekvens, hvilket kan være godt, set i forhold til børnenes fysiske sundhed, som kan fremme barnets læring og trivsel (Bahrenscheer, Kortbek, & Sederberg, 2018). Personalets

oplevelse af barnets behov for hjælp til, at legen ikke tager overhånd (bliver for vild), synes at være en del af den fænomenologiske tilgang, hvor opmærksomhed på bevægelsens og kroppens betydning for menneskelig eksistens er vigtig. Den fænomenologiske tilgang fokuserer på, hvordan de forskellige bevægelseslege, der laves i pædagogisk praksis, opleves af det enkelte barn. Barnets subjektive oplevelse af glæde og velvære gennem legene er betydningsfuldt. Det kan være en udfordring at ramme alle børns glæde under samme lege, og dermed er det vigtigt, at det pædagogiske personale er alsidigt og kreativt til gavn for børnenes erkendelses- og dannelsesudvikling (Bahrenscheer, Kortbek, & Sederberg, 2018).

Dilemmaet får det pædagogiske personale til at reflektere over, hvorvidt fysisk aktivitet er sundt for alle børn. Arousal er et udtryk for

hjernens bevidsthedstilstand, det vil sige barnets vågenhed og parathed i forhold til at imødekomme stimuli og reagere hensigtsmæssigt herpå (Tordrup, 2019). Det betyder, at nogle børn kan have brug for pædagogisk støtte til at komme i gang med fysisk aktivitet grundet lav arousal, hvor andre børn kan have brug for støtte for at kunne genfinde roen efter fysisk aktivitet. Ud fra dette perspektiv kan det derfor diskuteres, hvordan sundhed kan imødekommes for forskellige børn. En kombination mellem fysisk aktivitet og pædagogisk opmærksomhed på det enkeltes barns forudsætninger for selvregulering af arousal kan i den forbindelse være betydningsfuldt.

Personalet oplever, at gode motoriske færdigheder gennem fysisk aktivitet fremmer 4-årige børns læringsparathed i børnehaven. Særligt de grovmotoriske færdigheder opleves at blive



trænet udendørs, hvor børnene ofte løber frem og tilbage på legepladsen, eller på anden vis laver grovmotoriske bevægelser. Denne opfattelse af, at leg og fysisk aktivitet, styrker og fremmer læring, deles af Bahrenscheer et al. (2018), der ligeledes pointerer, at det at have kroppen i fokus ved læring kan beskrives som kropsforankring (embodiment), hvor der tages udgangspunkt i sansning og perception. At kropsforankring ligger til grund for læring betyder, at læring foregår gennem barnets krop, og barnet dermed møder verden gennem kropslige handlinger og erfaringer. Når læringsresultater lagres kropsligt (kroppen husker, hvad der læres), betyder det, at kroppen kan anskues som en del af barnets hukommelsessystem (Bahrenscheer, Kortbek, & Sederberg, 2018). Kropslig læring, synes personalet fra børnehaven at arbejde med som en integreret del af dagligdagen, bl.a. gennem det "at gå foran og bagved", hvor personalet både verbalt og i høj grad fysisk viser eller støtter børnene i fysisk at arbejde med kroppen, når personalet går foran og bagved. Interaktioner mellem børn og voksne og erfaringer, fx med fysisk aktivitet, lagres sig over tid som vaner og som kropsligt bundne tilbøjeligheder (Brinkmann, 2017).

Forfatterens sundhedsfaglige udgangspunkt ved denne undersøgelse af det pædagogiske personales oplevelser af fysisk aktivitet hos børn har bidraget med nye perspektiver for begge parter. Besøget i en anden professionsfaglighed bidrog til kritisk refleksion og diskussion blandt deltagerne om 4-årige børns fysiske aktivitet. Særligt indblikket i det pædagogiske personales refleksioner over normer, vaner, værdier og holdninger til fysisk aktivitet skabte en større forståelse hos forfatterne for kompleksiteten af fysisk aktivitet i en pædagogisk kontekst. Indsigten har bidraget til refleksion over



balancen mellem hver enkelt professions individuelle ansvar og det fælles ansvar mellem professioner, fx i forbindelse med at øge 4-årige børns fysiske aktivitet. I et uddannelsesmæssigt perspektiv kan undersøgelsen bidrage til synliggørelse af et fælles professionsansvar ved fysisk aktivitet omfattende både sundhedsfaglige og pædagogiske perspektiver. Herved vil både sundhedsfaglige og pædagogiske uddannelser kunne berige hinanden med nye perspektiver. Ved overskridelse af den enkelte faglighed gennem samarbejde kan en ny faglighed opstå og bibringe ny viden og færdigheder til fælles opgavevaretagelse. Det var tilfældet i den samlede undersøgelses formål om at øge 4-årige børns fysiske aktivitet, præcis som børnehaven ønskede ved undersøgelsens opstart. I begyndelsen af samarbejdet kunne forfatterens og deltagerens henholdsvis pædagogiske og sundhedsfaglige baggrunde være en udfordring, men senere i processen bidrog udvidelse af eget perspektiv til større forståelse hos begge parter for kompleksiteten i fysisk aktivitet i en pædagogisk praksiskontekst. Hvor man i sundhedsprofessioner i høj grad kan forbinde fysisk aktivitet med betydningen for den sunde krop, kan man i pædagogiske professioner forbinde fysisk aktivitet med én blandt

mange aktiviteter i en kompleks hverdag med forskelligartede krav og forståelser af, hvad sundhed for et 4-årigt barn samlet set kan være. De professionelle faglighed kan medføre en monofaglighed på arbejdspladser, som ikke giver plads til den brydning mellem forskellige fagligheder, som kan udløse nye løsninger (Højholdt, 2016). Interessen og velvilligheden for et tværprofessionelt samarbejde har været stor i pædagogisk praksis, hvilket inviterer til fortsat samarbejde på tværs. Forfatterens hensigt har været at behandle data varsomt og respektfuldt at undgå at lægge egne opfattelser ned over en anden professionsfaglighed som kritik, men bruge forskellen til åbninger for begge parter.

KONKLUSION

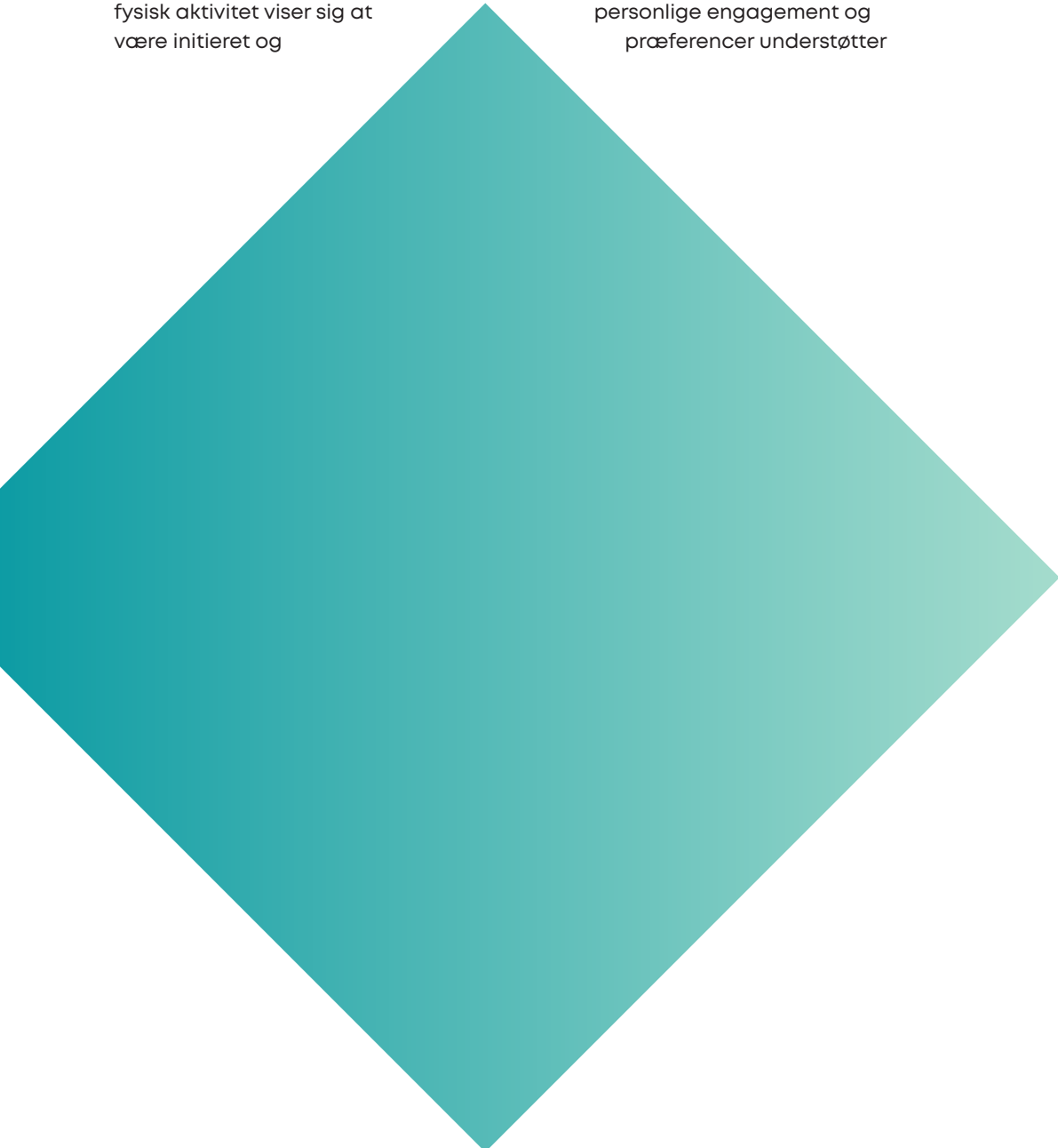
I artiklen formidles undersøgte perspektiver på pædagogisk personales erfaringer med, holdninger til og refleksion over fysisk aktivitet hos 4-årige børn i børnehaven. Pædagogisk personale oplever generelt, at udendørsaktivitet er lig med høj fysisk aktivitet, men får øje på, at nogle børn har stillesiddende aktiviteter udendørs. Både fysiske og stillesiddende aktiviteter er vigtige for 4-årige børns udvikling. I forhold til barnets fysiske sundhed er særligt varighed og intensitet af fysisk aktivitet betydningsfuldt.

Personalet oplever et modsætningsforhold mellem spontan og kreativ fysisk aktivitet, som børnene selv initierer, og de pædagogisk didaktiske overvejelser, som personalet har i forhold til strukturering af børnenes frie leg. Det bekræftes af, at vokseninitierede lege skaber mere stillesiddende aktiviteter, og at børnenes evne til at udvikle og danne kreative evner mindskes ved struktureret leg. Pædagogisk personale oplever at igangsætning af fysisk aktivitet er vigtig for at øge fysisk aktivitet hos 4-årige børn og taler om betydningen af at gå foran, bagved samt give en hånd. De mest effektive interventioner til at øge børnenes fysisk aktivitet viser sig at være initieret og

struktureret af personalet af min. 30 minutters varighed, min. to gange dagligt. Grovmotoriske færdigheder skaber læringsparathed, idet kroppen erfarer, handler og husker og dermed kan anskues som en del af barnets hukommelsessystem. Det har betydning for, at fysisk aktivitet lagrer sig som en god vane i barnet.

Personalet oplever et dilemma mellem, hvad der forstås som sundt og usundt for det 4-årige barn. På den ene side har personalet erfaringer med, at børnenes grovmotoriske færdigheder understøtter læringsparathed. På den anden side har nogle børn behov for hjælp til at regulere, at fysisk aktivitet ikke bliver for vildt. Personalets personlige engagement og præferencer understøtter

ikke altid en pædagogisk faglighed, som fremmer fysisk aktivitet. I respekt for forskellighederne blandt personalet søger de at organisere sig ud af udfordringen. For børn, der har brug for pædagogisk støtte til enten at komme i gang med eller at genfinde roen efter fysisk aktivitet, kan sundhed fremmes ved at kombinere fysisk aktivitet med pædagogisk opmærksomhed på understøttelse af det enkelte barns selvregulering af arousal.



Litteraturliste

- Danmarks Evalueringsinstitut. (2012). *Legepladsen er ikke nok*. Hentet fra <https://www.eva.dk/dagtilbud-boern/legepladsen-er-nok>
- Alexander, S., Frohlich, K., & Fusco, C. (2014). Problematising "play for health" discourses through childrens fotoelicited narratives. *Qualitative Health Research*, s. 1329-1341. doi:<https://doi.org/10.1177/1049732314546753>
- Bahrenscheer, A., Kortbek, K., & Sederberg, M. (2018). *Bevægelse, leg og sundhed- i dagtilbud*. Hans Reitzels Forlag.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, s. 120-123.
- Brinkmann, S. (2017). Dewey om læring og erfaring. *KVAN*, s. 43-53.
- Børnerådet. (2011). www.boerneraadet.dk. Hentet fra Mellem hjem og børnehave: <https://www.boerneraadet.dk/media/30309/Miniboernepanel-Mellem-hjem-og-boernehave.pdf>
- Elgar, F. J., Pfortner, T.-K., Moor, I., De Clerc, B., Stevens, G. W., & Currie, C. (2015). *Socioeconomic inequalities in adolescents health 2002-2010 a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behavior in school-aged Children study*. Hentet fra The Lancet: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61460-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61460-4)
- Højholdt, A. (2016). *Tværfprofessionelt samarbejde i teori og praksis*. Hans Reitzels Forlag.
- Kragh-Müller, G. (2020). Hvor fri er børns fri leg i børnehaven? *Psyke & Logos*, s. 14-38.
- Ling, J., Robbins, L., Wen, F., & Peng, W. (2015). Interventions to Increase Physical Activity in Children Aged 2-5 Years: A Systematic Review. *Pediatr Exerc Sci*. doi:10.1123/pes.2014-0148
- Soini, A., Gubbles, J., Sääkslahti, A., Villberg, J., Kremers, S., Kann, D. V., . . . Poskiparta, M. (2016). A comparison of physical activity levels in childcare contexts among Finnish and Dutch three-year-olds. *European Early Childhood Education Research Journal*, s. 775-786.
- Sundhedsstyrelsen. (2016). www.sst.dk. Hentet fra Sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-4-årige børn: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/sundhedsmæssige-effekter-af-fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-tid-hos-0-4-aarige-boern>
- Tordrup, R. Y. (2019). *Udviklende øjeblikke - tilknytning og udvikling i pædagogisk arbejde*. Akademiske Forlag.
- Truelove, S., Bruijns, B., Vanderloo, L., O' Brian, K., Johnson, A., & Tucker, P. (2018). Physical activity and sedentary time during childcare outdoor play sessions: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, s. 74-85.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour and sleep for children under five years of age*. Hentet fra www.who.int: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>