

Förskolans förutsättningar för att främja fysisk aktivitet

År 2016 genomfördes en enkätbaserad kartläggning av förskolors arbete med att främja fysisk aktivitet. En stor andel av förskolorna inom Stockholms län arbetar hälsofrämjande, men kvaliteten på arbetet varierar. De flesta förskolor skulle behöva tillämpa en mer aktiv och medveten hälsofrämjande pedagogik när det gäller fysisk aktivitet. En åtgärd som sannolikt kan ha betydelse för barns framtida hälsa är att se till att förskolegården följer Boverkets allmänna råd och vägledning om friyta.

Bakgrund

Fysisk aktivitet hos barn i förskoleåldern är kopplat till positiva effekter på fysisk, mental och kognitiv hälsa. Dessutom är fysisk aktivitet hos barn kopplat med minskad risk för att utveckla kroniska sjukdomar (1). Tid utomhus är kopplat till ökade nivåer av fysisk aktivitet hos barn (2). En ökning av fysisk aktivitet med 30 minuter om dagen inom förskolan har visat samband med mer gynnsam kroppssammansättning, vilket har positiva överviktspreventiva effekter (3).

Barn från 5 till 17 års ålder bör ackumulera minst 60 minuters fysisk aktivitet av medelintensiv till intensiv intensitet dagligen. De bör också ägna sig åt mer intensiv fysisk aktivitet, inklusive muskel- och benstärkande övningar minst tre gånger per vecka (4). Även yngre barn uppmuntras till daglig fysisk aktivitet.

Internationell forskning visar att förskolebarn rör sig för lite i förhållande till gällande rekommendationer (5). Samma gäller fyraåringar i Sverige där endast cirka 30 procent når upp till rådande rekommendationer för fysisk aktivitet (6).

Metoder

År 2016 genomförde Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) en enkätbaserad total kartläggning i Stockholms län av förskolors arbete med att främja goda matvanor och fysisk aktivitet (7). Undersökningen genomfördes på tre nivåer: förskola, förskolechef och verksamhetschef hos både kommunala och fristående huvudmän. Enkäten rörde faktorer som i internationell forskning visat sig ha stor betydelse för förskolebarns mat- och rörelsevanor och därmed även deras hälsa (8).

För att bedöma om förskolegårdarna överensstämmer med Boverkets allmänna råd och vägledning om friyta (9) användes en sammanvägning av svaren på frågor om gårdens storlek,

ojämna terrängförhållanden, lektålig vegetation och lektålig vegetation med passager. Fyra grader av följsamhet till det allmänna rådet och vägledningen har på så sätt definierats: (i) sannolikt hälsofrämjande gård, (ii) begränsat hälsofrämjande gård, (iii) mycket begränsat hälsofrämjande gård och (iv) sannolikt inte hälsofrämjande gård.

Resultat

Drygt hälften av förskolorna i länet besvarade enkäten: 1 174 av 2 245 (52%), med en variation i svarsfrekvens från 33 till 88 procent mellan länets olika kommuner och Stockholms stads stadsdelar.

Förutsättningar för fysisk aktivitet

Två tredjedelar (66%) av förskolorna anordnar organiserad fysisk aktivitet om minst 20 minuter varje vecka. Tid för stillasittande aktiviteter med skärmar visas i figur 1.



Figur 1. Andel förskolors (%) olika omfattning av stillasittande med skärm

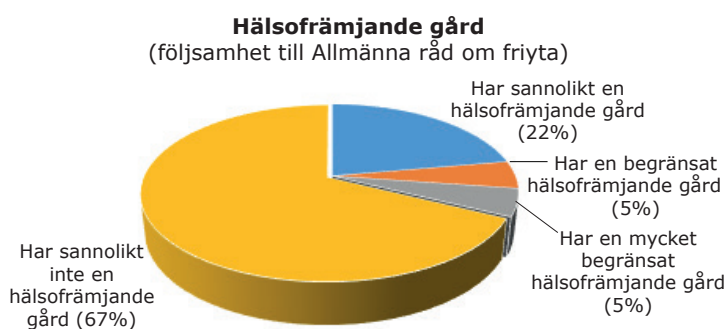
I stort sett alla (97%) förskolor svarade att de har någon form av utrustning för aktiv lek inom- eller utomhus. Nästan alla förskolor (97%) har lekutrustning som bollar. Nio av tio (89%) har leksaker att dra eller skjuta framför sig, som vagnar, och åtta av tio (79%) har leksaker att åka med. Inomhus finns utrustning för aktiv lek på golvet hos två tredjedelar (68%) av förskolorna.

Utomhusvistelse på förskolan

Knappt hälften (48%) av förskolorna har organiserat påklädningen så att barnen alltid eller dagligen kan gå ut direkt utan att behöva invänta andra. På en fjärdedel (24%) av förskolorna kan barnen aldrig gå ut direkt. Mer än hälften (52%) av förskolorna gör utflykter till närliggande skogspartier eller parker varje vecka och en tredjedel (31%) oftare.

Gårdens storlek och tillgänglighet

Drygt hälften (54%) av förskolorna har en gård som motsvarar en halv fotbollsplan (2 700 kvm). Var fjärde förskola (24%) en gård är stor som en halv ishockeyplan (ca 900 kvm) och var tionde (10%) förskola en gård stor som en tennisplan (ca 300 kvm). Drygt var tjugonde förskola (6%) har inte någon gård alls. Andel förskolor med hälsofrämjande förskolegård visas i figur 2.



Figur 2. Hälsofrämjande förskolegård enligt Boverkets allmänna råd och vägledning om friyta

Polisy för fysisk aktivitet

En tredjedel (34%) av förskolorna har en skriftlig policy eller annan skriftlig dokumentation gällande fysisk aktivitet. På fyra av tio (42%) förskolor som har en policy informeras föräldrarna årligen om syftet med dessa. Till exempel att hämtning och lämning sker utomhus för att öka barnens fysiska aktivitet.

Slutsats

Generellt arbetar förskolor inom Stockholms län hälsofrämjande. Däremot skulle majoriteten av förskolor behöva bredda perspektivet för att tillämpa en mer aktiv och medveten hälsofrämjande pedagogik när det gäller fysisk aktivitet.

Konkreta råd om förbättrande åtgärder

- Utveckla utformningen av gårdarna
 - Öka barnens tillgängliga yta genom att flytta stängsel eller ta upp grindar.
 - Skapa fler passager med möjligheterna att springa runt olika gårdselement som:
 - förrådshus
 - dunge eller buskage
 - kulle
 - förskolebyggnaden genom att flytta stängsel
- Tydliggör arbetssätt i lokala styrdokument gällande fysisk aktivitet. Exempelvis:
 - Minitid ute
 - Utevistelse varje dag
 - Utevistelse både för- och eftermiddag
 - Möta föräldrarna utomhus
 - Organiserad påklädning
 - Etablera rutiner för öppethållande av grindar
 - Begränsa ej pedagogiskt motiverad skärmtid
 - Personalbeteendet, stimulera barn till rörelse i samband med utevistelse

Figur 3. Praktiska tips för ökad fysisk aktivitet på förskolan

Referenser

1. Carson, V., et al., Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). BMC Public Health, 2017. 17(Suppl 5): p. 854.
2. Gray, C., et al., What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health, 2015. 12(6): p. 6455-74.)
3. Kreichauf, S., et al., Critical narrative review to identify educational strategies promoting physical activity in preschool. Obes Rev, 2012. 13 Suppl 1: p. 96-105.
4. WHO, Physical activity and young people, WHO, Editor. 2011, WHO: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.
5. Bornstein, D.B., et al., Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: a meta-analysis. J Sci Med Sport, 2011. 14(6): p. 504-11.
6. Berglind, D., et al., Levels and Patterns of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in Four-Year-Old Swedish Children. J Phys Act Health, 2016: p. 1-23.
7. CES, Förskolans förutsättningar för att främja fysisk aktivitet. 2018, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin: <http://ces.sll.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/forskolans-forutsattningar-for-att-framja-fysisk-aktivitet-rapport-2018.3.pdf>.
8. Ward, D.S., et al., Use of the Environment and Policy Evaluation and Observation as a Self-Report Instrument (EPAO-SR) to measure nutrition and physical activity environments in child care settings: validity and reliability evidence. Int J Behav Nutr Phys Act, 2015. 12: p. 124.7.
9. Boverket, om friyta för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet. 2015:1 - BFS 2015:1 - FRI 1 (2015).