

# Børns motiver til fysisk aktivitet

- anvendt i fysioterapeutisk praksis

Forfattere:

Mia Mønsted Jensen, 09A  
Betina Christensen, 09B

Fysioterapeutuddannelsen, UC Syddanmark Campus Esbjerg,  
Bachelorprojekt, juni 2012.

*Denne opgave er udarbejdet af studerende ved Fysioterapeutuddannelsen i Esbjerg – Haderslev som led i et uddannelsesforløb. Den foreligger urettet og ukommenteret fra uddannelsens side og er således udtryk for den/de studerendes egne synspunkter. Denne opgave - eller dele heraf - må kun offentliggøres med forfatter(ne)s tilladelse jf. Bekendtgørelse af lov om ophavsret nr. 763 af 30.06.2006.*

## **Titelblad**

### **Titel**

Børns motiver til fysisk aktivitet  
- anvendt i fysioterapeutisk praksis.

### **Forfattere**

Mia Mønsted Jensen  
Betina Christensen

*Begge forfattere er ansvarlige for bachelorprojektets samlede indhold og udformning.*

### **Metodevejleder**

Birger Johansen  
Lektor  
Fysioterapeutuddannelsen Esbjerg og Haderslev

### **Fagligvejleder**

Lene Bruun  
Cand. Scient. San.  
Børnefysioterapeut

### **Dato for aflevering**

D. 6. juni 2012

### **Anslag in mellemrum**

80.139

### **Nøgleord**

Motivation, børn, fysisk aktivitet, fysioterapeutisk praksis

Fysioterapeutstuderende ved UCSyddanmark Campus Esbjerg:

---

Mia Mønsted Jensen

---

Betina Christensen

## **Abstrakt**

### **Formål**

Dette projekt har til formål, at skabe forståelse for, hvad der motiverer 3-6-årige børn til fysisk aktivitet (FA) samt at afdække, hvordan denne viden kan anvendes i fysioterapeutisk praksis.

### **Baggrund**

Fysisk inaktivitet er blandt de væsentligste risikofaktorer for at udvikle livsstilssygdomme. Den samlede FA for børn og unge er i dag faldende. Vore vaner grundlægges tidligt i barndommen, hvor der er god mulighed for at opbygge sunde bevægevaner. Vi er derfor nødt til at vide, hvad der motiverer barnet til FA, så vi gennem en påvirkning af disse motiver kan påvirke barnets handlinger.

### **Metode**

Et kvalitativt studie byggende på observation og interview som metoder. Observationer er foretaget over to dage i en daginstitution. Observationsdata er brugt som inspiration til udarbejdelse af interviewguides. Vi har interviewet en mor, en far, to pædagoger, en landskabsarkitekt og en politiker.

### **Resultater**

Der er mange forskellige faktorer, der motiverer børn i alderen 3-6 år til FA. Overordnet kan disse faktorer inddeles i individuelle, sociale, fysiske og organisatoriske faktorer.

### **Konklusion**

Et utal af faktorer motiverer 3-6-årige børn til FA. Projektet har afdækket faktorer omhandlende barnet selv og flere af dets omgivende miljøer. Dog kan området, grundet sin kompleksitet, ikke ses som udtømt. Nogle faktorer tyder på at have større betydning end andre. God plads, engagerede rollemodeller og barnets oplevelse af FA som sjovt og rart skal her fremhæves. De enkelte faktorer kan ikke stå alene, men er indbyrdes afhængige af hinanden, da én ting er at *skabe* gode rammer for FA, noget andet er at *udnytte* dem.

### **Nøgleord**

Motivation, børn, fysisk aktivitet, fysioterapeutisk praksis

## **Abstract**

### **Objective**

The object of this study is to identify what motivates 3-6 year-old children to physical activity (PA) and to identify how this knowledge can be applied in physiotherapeutic practice.

### **Background**

Physical inactivity is among the most important risk factors for developing lifestyle diseases. These days PA among children and adolescents is decreasing. Our habits are founded early in childhood where it is possible to establish healthy habits. By knowing what factors that motivates children to PA we can try to influence these factors in an attempt to create healthy PA habits.

### **Method**

A qualitative study build on observation and interviews as methods. The observations took place over two days in a day-care institution. Observation data is used as inspiration for the development of interview protocols. We have interviewed a mother, a father, two kindergarten teachers, a landscape architect and a politician.

### **Results**

Many different factors motivate 3-6 year old children to PA. Overall these factors can be divided into individual, social, physical and organizational factors.

### **Conclusion**

Many different factors motivate 3-6 year old children to PA. This study has identified factors dealing with the child itself and among its surroundings. However, the area, because of its complexity, can't be seen as fully identified. Some factors seem to have greater influence than others. Space, dedicated role models and the child's own experience of PA as fun and pleasant is of great importance. The factors are interconnected – one thing is to create good environmental conditions another is to exploit them.

### **Keywords**

Motivation, children, physical activity, physiotherapeutic practice.

---

## Indhold

1.0 Problembaggrund.....	9
1.1 Formål.....	10
1.2 Problemformulering.....	11
1.2.1 Begrebsdefinition.....	11
1.2.2 Primært og sekundært fokus.....	11
1.3 Forforståelse.....	11
2.0 Litteratursøgning.....	12
2.1 Vurdering af litteraturen.....	14
2.2 Præsentation af litteraturen.....	15
2.2.1 Individuelle faktorer.....	16
2.2.2 Sociale faktorer.....	16
2.2.3 Fysiske faktorer.....	16
2.2.4 Organisatoriske faktorer.....	16
2.2.5 Afrunding.....	16
3.0 Teori.....	16
3.1 En økologisk model.....	17
3.1.1 Individuelle faktorer.....	18
3.1.2 Subjektiv opfattelse.....	18
3.1.3 Adfærd.....	18
3.1.4 Bebygget miljø.....	18
3.1.5 Politisk miljø.....	18
3.1.6 Øvrige miljøer.....	18
3.2 Motivation.....	19
3.2.1 Maslow.....	19
3.2.2 Emde.....	20
3.3 Barnets udvikling.....	21
3.3.1 Motorisk udvikling.....	21
3.3.2 Social udvikling.....	22
3.3.3 Kognitiv udvikling.....	22
4.0 Metode.....	22
4.1 Design.....	23
4.2 Valg af metode.....	23
4.3 Observation.....	24
4.3.1 Udvælgelse af kontekst.....	24
4.3.2 Forarbejde.....	24
4.3.3 Udførelse.....	25
4.3.4 Sammenfatning.....	26
4.4 Interview.....	26
4.4.1 Udvælgelse af informanter.....	26
4.4.2 Udarbejdelse af interviewguides.....	27
4.4.3 Udførelse.....	27
4.5 Etik.....	28

---

4.5.1 Observation.....	28
4.5.2 Interview.....	28
4.6 Transskribering.....	28
4.7 Systematisk tekstkondensering.....	29
4.7.1 Trin 1: At få et helhedsindtryk.....	29
4.7.2 Trin 2: At identificere meningsbærende enheder – fra temaer til koder.....	30
4.7.3 Trin 3: Kondensering – fra kode til mening.....	30
4.7.4 Trin 4: Sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser.....	30
5.0 Resultatpræsentation.....	31
5.1 Individuelle faktorer.....	31
5.2 Sociale faktorer.....	32
5.3 Fysiske faktorer.....	33
5.4 Organisatoriske faktorer.....	34
6.0 Diskussion og metodekritik.....	35
6.1 Resultatdiskussion.....	35
6.1.1 Individuelle faktorer.....	35
6.1.2 Sociale faktorer.....	36
6.1.3 Fysiske faktorer.....	37
6.1.4 Organisatoriske faktorer.....	38
6.2 Metodediskussion.....	39
6.2.1 Litteratursøgning.....	39
6.2.1.1 Valg af database.....	39
6.2.1.2 Søgeord.....	39
6.2.1.3 In- og eksklusion.....	40
6.2.2 Observation.....	40
6.2.3 Interview.....	41
6.2.3.1 Valg af informanter.....	41
6.2.3.2 Interviewguides.....	41
6.2.3.3 Udførelse.....	41
6.2.3.4 Transskribering.....	42
6.2.3.5 Analyse.....	42
6.2.4 Kvalitetskrav.....	42
6.2.4.1 Intern validitet.....	42
6.2.4.2 Ekstern validitet.....	43
6.2.4.3 Reliabilitet.....	43
7.0 Konklusion.....	43
8.0 Perspektivering.....	44
References.....	46
Bilagsliste.....	51

---

## Ansvarsfordeling

Mia Mønsted Jensen: MJ

Betina Christensen: BC

(FÆLLES)	Problembaggrund
(FÆLLES)	Formål
(FÆLLES)	Problemformulering
(FÆLLES)	Begrebsdefinition
(FÆLLES)	Primært og sekundært fokus
(FÆLLES)	Forforståelse
(MJ)	Litteratursøgning
(MJ)	Vurdering af litteraturen
(MJ)	Præsentation af litteraturen
(MJ)	Individuelle faktorer
(MJ)	Sociale faktorer
(MJ)	Fysiske faktorer
(MJ)	Organisatoriske faktorer
(MJ)	Afrunding
(BC)	Teori
(BC)	En økologisk model
(BC)	Individuelle faktorer
(BC)	Subjektiv opfattelse
(BC)	Adfærd
(BC)	Bebygget miljø
(BC)	Politisk miljø
(BC)	Øvrige miljøer
(MJ)	Motivation
(MJ)	Maslow
(BC)	Emde
(BC)	Barnets udvikling
(BC)	Motorisk udvikling
(BC)	Social udvikling
(BC)	Kognitiv udvikling
(BC)	Metode
(BC)	Design
(BC)	Valg af metode
(BC)	Observation
(BC)	Udvælgelse af kontekst
(BC)	Forarbejde
(BC)	Udførelse
(BC)	Sammenfatning
(BC)	Interview
(BC)	Udvælgelse af informanter

---

(BC)	Udarbejdelse af interviewguides
(BC)	Udførelse
(BC)	Etik
(BC)	Observation
(BC)	Interview
(BC)	Transskribering
(BC)	Systematisk tekstkondensering
(BC)	Trin 1: At få et helhedsindtryk
(FÆLLES)	Trin 2: At identificere meningsbærende enheder – fra temaer til koder
(FÆLLES)	Trin 3: Kondensering – fra kode til mening
(FÆLLES)	Trin 4: Sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser
(MJ)	Resultatpræsentation
(MJ)	Individuelle faktorer
(MJ)	Sociale faktorer
(MJ)	Fysiske faktorer
(MJ)	Organisatoriske faktorer
(MJ)	Diskussion og metodekritik
(MJ)	Resultatdiskussion
(MJ)	Individuelle faktorer
(MJ)	Sociale faktorer
(MJ)	Fysiske faktorer
(MJ)	Organisatoriske faktorer
(MJ)	Metodediskussion
(MJ)	Litteratursøgning
(MJ)	Valg af database
(MJ)	Søgeord
(MJ)	In- og eksklusion
(BC)	Observation
(BC)	Interview
(BC)	Valg af informanter
(BC)	Interviewguides
(BC)	Udførelse
(BC)	Transskribering
(BC)	Analyse
(MJ)	Kvalitetskrav
(MJ)	Intern validitet
(MJ)	Ekstern validitet
(MJ)	Reliabilitet
(FÆLLES)	Konklusion
(FÆLLES)	Perspektivering



## 1.0 Problembaggrund

I starten af 2008 nedsatte den daværende VK-regering Forebyggelseskommissionen (1), der fik til opgave, ”at analysere hvilke sundhedsmæssige udfordringer samfundet står over for i dag og på baggrund heraf vurdere, hvilke indsatsområder, der fremover bør prioriteres” (2). Konklusionen var, at fysisk inaktivitet er blandt de væsentligste risikofaktorer kun overgået af rygning (3). Fysisk inaktivitet øger risikoen for en række sygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme, type-2 diabetes, muskel- og skeletlidelser og demens (3). Omvendt forebygger fysisk aktivitet (FA) disse sygdomme (4), og derfor er FA udvalgt som en af de indsatser, der fremover bør prioriteres (3).

Før i tiden var fysisk arbejde og FA en integreret del af hverdagen, og det at gå eller cykle var naturlige transportformer livet igennem. I dag er hverdagen for de fleste ikke i særlig høj grad præget af hårdt fysisk arbejde, og der tilbydes mange alternativer til aktiv transport og fysisk anstrengende leg (5). FA er blevet et valg. Mange af de tilstande FA forebygger, er lettere at forebygge end at behandle, så opmærksomheden er de senere år blevet rettet mod FA hos den yngre del af befolkningen (4). Børn og unges aktivitetsniveau afspejles i deres aktivitetsvaner som voksne, således at fysisk inaktivitet i barn- og ungdommen kan føre til et tillige fysisk inaktivt voksenliv (4). For børn og unge gælder følgende anbefalinger for FA:

### **Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for børn og unge (5-17 år)**

Vær aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter<sup>1</sup>. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.

Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden (4).

Den samlede FA for børn og unge er i dag mindre end for 15-40 år siden (4), og aktivitetsniveauet falder med alderen. Hvor det for børn frem mod 11 års alderen er gældende, at størstedelen er fysisk aktive, er det for de 11-, 13- og 15-årige kun hhv. 30, 20 og 18% ,der lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger (3). Der er derfor et naturligt fokus på denne aldersgruppe, hvilket afspejles i f.eks. Sundhedsstyrelsens egen kampagne *Getmoving* (6), og Trygfondens Forebyggelsescenters forskningsprojekt *Space – rum til fysisk aktivitet* (7), der begge stiler mod at fremme FA hos børn og unge, men primært har de 11-15-årige som målgruppe.

Forud for al FA går motorisk udvikling. Man skelner her mellem to former, neuromotorik og psykomotorik. Neuromotorik er overvejende biologisk bestemt, hvorimod psykomotorik er yderst påvirkelig af de ydre omgivelser. For at opnå god motorisk kontrol kræves varierede bevægelseserfaringer, og derfor skal det omgivende miljø stimulere til mange former for bevægelse og FA (8). Desværre ses en tendens til, at det omgivende miljø i stigende grad stimulerer til fysisk inaktivitet. F.eks. er andelen af danske børn, der bliver kørt til daginstitution og skole, steget med næsten 200% i løbet af de seneste 20 år. Alene indenfor de seneste 10 år er der 30% færre børn, der cykler. Jo yngre børnene er, jo oftere bliver de kørt (9). Børn, der bliver passivt transporteret til daginstitution og skole er også mindre fysisk aktive i løbet af dagen (4). De stimuleres altså ikke i samme grad til udvikling af motorisk kontrol, hvilket ellers kan gøre bevægelse mere kontrolleret og lystbetonet, og samtidig mindske risikoen for skader. Dertil kommer, at børn med god motorik klarer sig bedre i fysiske lege, hvilket har en fremmede effekt på socialiseringen (4). Udover at styrke barnet socialt har FA også en positiv effekt på barnets koncentration og indlæring. Fysisk aktive børn har mere selvtillid, en mindre stresstærskel og klarer sig bedre bogligt (4) end fysisk inaktive børn, der er mindre glade, mere hjælpeløse, mere trætte og mere ensomme (4). Ift. knoglernes egenskaber, grundlægges deres styrke i barndommen (4), og indtil puberteten har vægtbærende FA vigtig betydning for knoglemineraliseringen. Mangel på vægtbærende FA har stor betydning for udvikling af osteoporose, og som voksen kan man kun i ringe grad kompensere for manglende vægtbærende aktivitet i barndommen (4). Fordelene ved FA er mange, og vigtigheden af at være fysisk aktiv helt fra lille er stor. Vores vaner grundlægges tidligt i barndommen, hvor vi formes og får et præg, der følger os gennem hele livet (4, 10). For at sikre barnet en god fremtidig tilværelse er det derfor vigtigt at understøtte det i at opbygge en sund livsstil, herunder gode bevægevaner, fra barnet er ganske lille.

3-6 års alderen er central i udviklingen af barnets personlighed (11). Her er der god mulighed for at præge barnet og guide det i den rigtige retning, også hvad angår bevægevaner. Vi er derfor nødt til at vide, hvad der motiverer barnet til FA, for *"[h]vis vi ønsker at påvirke menneskers handlinger, må vi gøre det via en påvirkning af deres motiver."* (12)

## 1.1 Formål

Formålet med dette projekt er at undersøge, hvilke faktorer, der fremmer FA hos børn med fokus på de 3-6-årige. Det er hensigten at opnå forståelse for, hvad der motiverer denne aldersgruppe til FA mhp. at kunne anvende dette i fysioterapeutisk praksis.

## 1.2 Problemformulering

*Hvad motiverer børn i alderen 3-6 år til fysisk aktivitet, og hvordan kan vi anvende denne viden i fysioterapeutisk praksis?*

### 1.2.1 Begrebsdefinition

Begreb	Nominel	Operationel
<u>Motiverer</u>	Udstyre med motivation eller incitament; fremme lyst til og interesse for (13)	Som nominel
<u>Børn</u>	Personer under voksenalderen (14)	Børn i børnehav- alderen, dvs. 3-6-årige
<u>Fysisk aktivitet</u>	Ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen i skeletmuskulaturen, dvs. både ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet, regelmæssig fysisk aktivitet (4)	Leg, aktiv transport, dagligdags- og fritidsaktiviteter m.m.
<u>Anvende</u>	Drage nytte af for at opfylde et bestemt formål; gøre brug af (15)	Som nominel
<u>Viden</u>	Kundskaber og erkendelse, i modsætning til holdninger og meninger; den del af virkeligheden som vi er i stand til at bevidstgøre eller handle ud fra (16)	Som nominel
<u>Fysio- terapeutisk praksis</u>	At udføre, lede og formidle fysioterapi inden for udredning, diagnostik, behandling, lindring, sundhedsfremme, bevarelse af sundhed, sygdomsforebyggelse og rehabilitering (17)	Sundhedsfremme, bevarelse af sundhed, sygdomsforebyggelse og behandling

### 1.2.2 Primært og sekundært fokus

Opgaven vil primært beskæftige sig med første del af problemformuleringen: *Hvad motiverer børn i alderen 3-6 år til FA*. Sekundært vil den sidste del af problemformuleringen: *Hvordan kan vi anvende denne viden i fysioterapeutisk praksis* blive besvaret, via interviews med to informanter, i opgavens perspektivering.

## 1.3 Forforståelse

En grundlæggende del af vores forforståelse er, at børn i dag bruger megen tid foran TV- og computerskærmen. Erfaringsmæssigt oplever vi, at selv ved familiesammenkomster sidder

børnene med hver deres Nintendo DS, hvor vi, da vi var små, var ude at spille rundbold, fodbold eller lege dåseskjul. Vi har erfaret gennem vores uddannelse og medierne, at danskerne bliver mere inaktive og mere overvægtige, hvilket hverken er hensigtsmæssigt for den enkelte eller for samfundet. Det er vores opfattelse, at man på den lange bane kan vinde mere ved at fremme en positiv udvikling frem for at stoppe en negativ. Vanerne grundlægges tidligt, og man kan derfor med fordel sætte tidligt ind i forsøget på at stimulere til en sund livsstil. For børn er FA = leg, og leg skal være sjovt. Det skal være lystbetonet og en god oplevelse, men ydre forhold er også af stor betydning, hvor de fysiske rammer skal være varierede og rummelige. Rollemodeller er afgørende for børn, da især de små børn kan have brug for guidning til FA. Desuden er det vores opfattelse, at børn agerer efter det, de *ser*, ikke det de får besked på. En anden del af forforståelsen er, at børn har en naturlig lyst til at udforske og være aktive, men at de bliver bremsede i det af de fysiske omgivelser og især af de voksne omkring dem.

I kvalitative undersøgelser bør vi principielt være forudsætningsløse i vores dataindsamling såvel som –bearbejdning, da forforståelsen let kan blive som skyklapper, fordi vi tror, at vi kender svaret på forhånd. Det er dog ikke muligt at være helt forudsætningsløs (18). Udfordringen har derfor været på bedste vis at lægge vores forforståelse bag os, og stille os åbne overfor andre svar end dem, vi havde forestillet os på forhånd.

## 2.0 Litteratursøgning

Metodisk litteratursøgning præsenteres her inden teori afsnittet, da dele af den valgte teori er baseret herpå. Udover at danne baggrund for valg af teori er litteratursøgningen foretaget med det formål at opnå baggrundsviden. Søgningen er foretaget i projektets start samt løbende. Vi har søgt via følgende metoder:

- Bevidst tilfældig søgning
- Hånd søgning
- Fritekstsøgning
- Systematisk søgning
- Kaskadesøgning

Bevidst tilfældig søgning er den første metode, vi har anvendt. Her er det tilfældighederne, der råder og ved at følge en indskydelse eller et link, kan man lade sig inspirere. Metoden er velegnet i den første idéfase (19), og blev benyttet til at afgrænse vores emne samt til at formulere søgeord til videre søgning. Tabel 1 viser, hvilke søgeord vi har anvendt.

Danske søgeord	Børn – Fysisk aktivitet – Motivation – Bevægelse – Børnehave
Engelske søgeord	Children – Physical activity – Play – Motivation – Preschool – Kindergarten

**Tabel 1:** Anvendte danske og engelske søgeord.

In- og eksklusionskriterier (limits) blev anvendt for at begrænse mængden af fundet litteratur. Vi har tilstræbt os studier, der ligger så højt i evidenshierarkiet som muligt (20). Artiklerne skulle være i et behersket sprog: Engelsk, dansk, norsk eller svensk. Ved at vælge målgruppen børn 0-18 år, udelukkede eventuelle studier om voksne. Yderligere fravalgtes artikler uden tilgængeligt abstrakt. Det ville være uhensigtsmæssigt at sætte en begrænsning ift. publikationens alder, da humanvidenskabelige studier, der beskriver og forklarer menneskelig adfærd, oftest stadig er aktuelle, selvom de er over 20 år gamle (18). Artiklerne vurderedes først ud fra overskriften, dernæst ud fra abstraktet. Relevante artikler blev fremskaffet og efterfølgende vurderet jf. afsnit 2.1.

Gennem sparring med vores faglige vejleder, fik vi kendskab til syv artikler. Dette går under håndsøgning, der også er karakteriseret ved, at være en søgning direkte i et tidsskrift (SV-opg s. 58). Vi har foretaget en håndsøgning på ”physical activity preschool” i det internationale tidsskrift The Journal of Pediatrics’s elektroniske database. Ud af 99 hits blev kun en artikel valgt. En egentlig håndsøgning i Danske Fysioterapeuters eget fagblad Fysioterapeuten blev ikke foretaget, da vi i stedet foretog en fritekstsøgning (20) på fysio.dk. En sådan søgning omfatter hele sitet og dermed også Fysioterapeutens elektroniske database. En søgning på ”børn fysisk aktivitet motivation” gav 41 hits, heraf blev to valgt. Andre fritekstsøgninger blev foretaget i hhv. Den Danske Forskningsdatabase og PEDro. I Den Danske Forskningsdatabase blev der søgt på ”fysisk aktivitet børn” med 20 hits og ”børn bevægelse” med 44 hits. Hhv. tre og to artikler blev valgt. I PEDro blev der søgt på ”physical activity motivation children,” hvilket kun gav fire resultater. En enkelt artikel blev valgt.

De systematiske søgninger, hvor der søges på et specifikt emne (19), blev foretaget i de sundhedsvidenskabelige databaser CINAHL og PubMed. Hertil blev der anvendt MeSH termer for at skaffe de mest præcise resultater (21). Nogle søgeord hed noget andet som MeSH term, mens andre slet ikke var at finde. ”Children” og ”Preschool” eksisterer som det samlede MeSH term ”Child, Preschool” i både CINAHL og PubMed, mens ”Physical activity” som MeSH term i PubMed hedder ”Motor Activity” og ”Play” hedder ”Play and Playthings.” I CINAHL blev der søgt på ”Physical activity” AND ”Motivation” AND ”Child,

Preschool.” Det gav 108 hits, heraf 70 med tilgængeligt abstrakt. Tre af disse blev valgt. Den mest omfattende søgning blev foretaget i PubMed. De benyttede MeSH termer var ”Motor Activity,” ”Child, Preschool,” ”Motivation” og ”Play and Playthings.” Der blev foretaget søgninger på MeSH termerne i forskellige kombinationer med eller uden limits. Hele søgematrixen er vist i bilag 1. Alle kombinationer af to MeSH termer gav for mange hits selv med limits. De mest givtige kombinationer var følgende:

- ”Motor activity” AND ”Child, preschool” AND ”Motivation” med 86 hits, hvoraf 10 blev valgt
- ”Motor activity” AND ”Child, preschool” AND ”Play and playthings” med 130 hits, hvoraf 12 blev valgt

Da det er en mulighed, at relevant litteratur ikke er oplistet under pågældende MeSH termer (21), supplerede vi den strukturerede søgning med fritekstsøgninger i samme databaser. Derudover blev der løbende i litteratursøgningen anvendt kaskadesøgning ved at søge i de respektive artiklers referencelister (18). I tabel 2 ses det samlede resultat af litteratursøgningen.

Søgning	Hits	Relevant	Anvendt
<u>PubMed</u> : Motor Activity + Child, Preschool + Motivation	86	10	3
<u>PubMed</u> : Motor Activity + Child, Preschool + Play and Playthings	130	12	6
<u>CINAHL</u> : Physical Activity + Motivation + Child, Preschool	70	3	1
<u>PEDro</u> : Physical Activity motivation children	4	1	0
<u>The Journal of Pediatrics</u> : Physical Activity preschool	99	1	0
<u>Fysio.dk</u> : børn fysisk aktivitet motivation	41	2	0
<u>Den Danske Forskningsdatabase</u> : fysisk aktivitet børn	20	3	1
<u>Den Danske Forskningsdatabase</u> : børn bevægelse	44	2	0
<u>Faglig vejleder</u>	7	7	7
Forskellige artikler anvendt			17*

**Tabel 2:** Det samlede resultat af litteratursøgning. \*: kun 17, da samme artikel optræder i to forskellige søgninger.

## 2.1 Vurdering af litteraturen

Til at vurdere den fundne litteratur har vi benyttet Carolyn Hicks’s (22) model (bilag 2), hvilket indebærer, at hvis der er svaret nej til flere af vurderingsspørgsmålene, vurderes kvaliteten af litteraturen for værende tvivlsom. Hvor mange ”flere” er, afhænger af hvilke spørgsmål, der svares nej til, hvor spørgsmål til f.eks. metode og resultater vægtes højere end spørgsmål til referencer og den generelle vurdering.

## 2.2 Præsentation af litteraturen

De faktorer, der ifølge den anvendte litteratur kan have en motiverende effekt på FA, er angivet i stikordsform og organiseret i fire grupper i tabel 3. De enkelte grupper opsummeres i de efterfølgende afsnit.

Individuelle faktorer	At være dreng (23-27) Konkurrenceelement [for drenge] (28) At være 5-6 år frem for 3-4 år (26-27) Normal vægt (24) Aktive forældre (23) At forældrene tilbyder transport til fysisk aktivitet (25,29) Forældreopbakning ift. børns fysiske aktivitet (27,29) At få mulighed for/lov til aktiv transport (25,30) At det er sjovt, glædeligt, en god oplevelse (27-29) Succes gennem erfaring (28) At kunne vise sine kompetencer (27) At kunne eksperimentere frem for at blive presset (29)	Sociale faktorer	Venskaber og sociale relationer (28,29,31) At der er sociale kontekster/miljø (28,31,32,33) Voksenstøtte og guidning (25,29,31) Gode igangsættere (24,25,28) Aktive deltagere (25,28,33,34) Positive rollemodeller (25,28,32,33,34) Mandlige pædagoger (25,28,31)
Fysiske faktorer	At være udendørs (23,28,30,33) Plads og åbent rum (24,25,28,30,33,35) Naturligt landskab og beplantning (24,35,36) Opdeling af legepladsen i oaser (25) Jævn spredning af faciliteter over hele området (24) Klatremuligheder (25) Tilgængelighed til fysiske faciliteter (25,27,30,33,36,37) Adgang til flytbare redskaber og udstyr såsom bolde, køretøjer o. lign. (24,33) Forhindringer at hoppe over og igennem (35) Alternativer til siddepladser (25,31)	Organisatoriske faktorer	Trafiksikkerhed (36) Fokus på fysisk aktivitet via kommunal ledelse og lærerplaner (32) Nedskreven fysisk aktivitetspolitik i den enkelte børnehave (25,32,38,39) Kommunal/national fysisk aktivitetspolitik (38-39) Ledelsesmæssig opbakning [i daginstitutionen] til fysisk aktivitet (25,31,32) Flere mandlige pædagoger (25,31) Flere "hænder" [pædagoger pr barn] (25,28,31) Kompetente og engagerede pædagoger (25,28) Anerkendelse af barnet og dets kompetencer (28,33) Positiv attitude (28,32) Erkendelse af egen rolle ift. barnets udvikling (25,28) Kompensere for lidt plads ved at gå uden for daginstitutionen (28) Tilsigtet engagement og forgang ift. fysisk aktivitet (28,33,34) Daginstitutionen i sig selv (25,26,32)

**Tabel 3:** Faktorer, der ifølge litteraturen kan have en motiverende effekt på fysisk aktivitet for 3-6-årige børn.

### 2.2.1 Individuelle faktorer

Der er konsensus om, at barnets køn spiller en stor rolle. Drengene er generelt mere fysisk aktive end piger. Derudover fremhæver en del af litteraturen de familiære faktorer som væsentlige. Aktive forældre, der vægter barnets FA, giver det mulighed for at deltage i idræt o. lign, og ikke passivt transporterer barnet rundt, har meget stor betydning for, hvor fysisk aktivt barnet er. Barnets egen oplevelse af FA er også af betydning – det skal være sjovt og føles godt.

### 2.2.2 Sociale faktorer

De sociale faktorer kan groft opdeles i fællesskaber og rollemodeller, hvor hovedvægten ligger på sidstnævnte. Aktive og deltagende voksne er en stor motivationsfaktor for børn.

### 2.2.3 Fysiske faktorer

Plads er en gennemgående motivationsfaktor i litteraturen, og pladsen findes udenfor. Bedømt på antal artikler, der fremhæver denne faktor, er god plads sammen med tilgængelige faciliteter bedst repræsenteret med seks referencer hver jf. tabel 3.

### 2.2.4 Organisatoriske faktorer

De organisatoriske faktorer omhandler både ledelsesmæssige og strukturelle emner, samt holdning og engagement hos daginstitutionens ansatte. Den mest nævnte organisatoriske motivationsfaktor er bevægelsespolitikker, der fungerer som en ramme for at arbejde med FA i daginstitutionerne.

### 2.2.5 Afrunding

Hvilke faktorer, der virker motiverende for FA, er et område af stor kompleksitet, og må på baggrund af litteratursøgningen ikke ses som udtømt. Da flertallet af faktorer omhandler barnets omgivende miljøer, er der behov for at se på motivationsfaktorer i et helhedsperspektiv.

## **3.0 Teori**

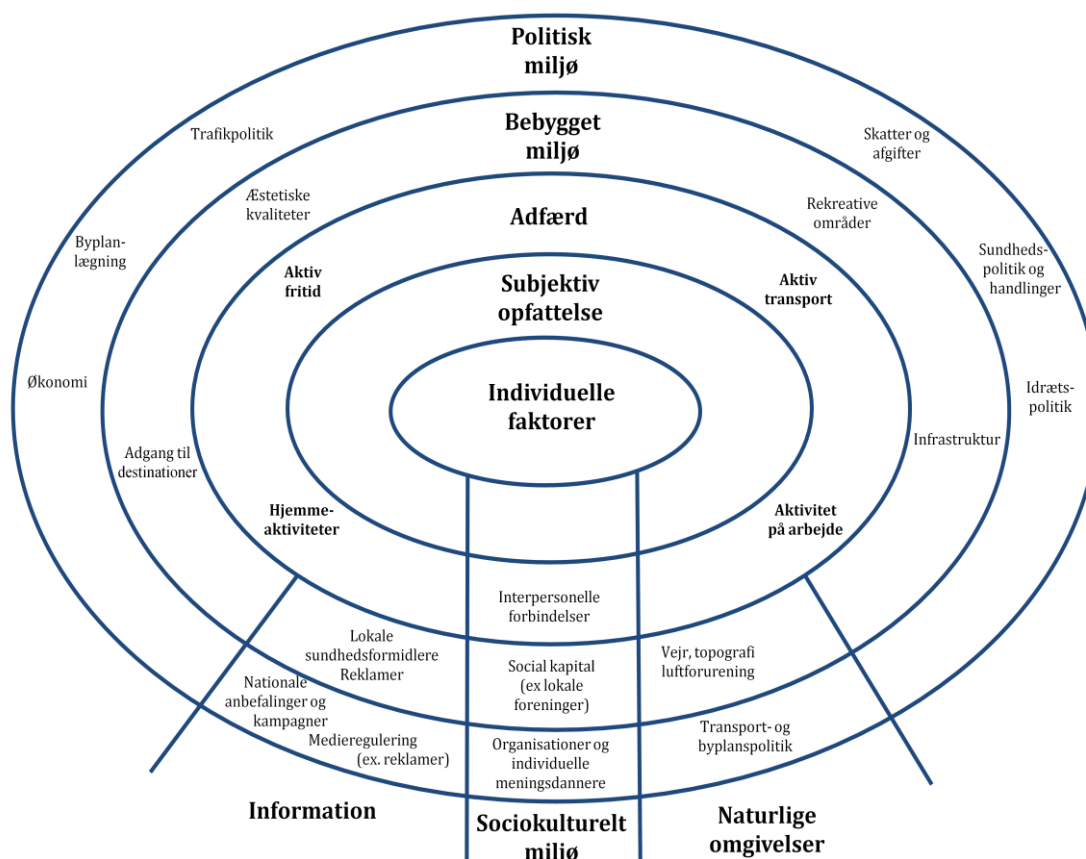
I de følgende afsnit redegøres for den teoretiske referenceramme (40), bestående af en økologisk helhedsmodel, som udgangspunkt for et helhedsperspektiv, to motivationsteorier



samt en kort redegørelse for barnets udvikling. Den teoretiske referenceramme bidrager til forståelse af projektets indhold og vil derudover blive anvendt i projektets resultatdiskussion.

### 3.1 En økologisk model

Bevægegrunden for at have valgt en helhedsorienteret model er, som tidligere nævnt, at mange kendte motivationsfaktorer hører til i barnets omgivende miljøer. Årsagen til at have valgt netop psykolog James Sallis og kollegers (41) økologiske model for "Active Living" (figur 1) er, at modellen udover at være tværvidenskabelig også rummer en høj grad af kompleksitet (42), hvilket også kendetegner børns dagligdag. Ordet "økologisk" stammer fra det engelske "ecological" og betyder i denne sammenhæng helhedsorienteret. Modellen indeholder forskellige niveauer indenfor fysisk aktivitetsadfærd, og det pointeres, at disse niveauer påvirker hinanden gensidigt (41-42). Det betyder, at hvis ønsket er at påvirke individets bevidste og ubevidste valg af fysisk aktivitetsniveau og bevægelsesadfærd, skal fokus rettes mod så mange niveauer som muligt for at opnå den største effekt (41). I det følgende uddybes de enkelte niveauer i modellen og relateres til børn.



**Figur 1:** Sallis og kollegers (41) model for "Active Living". Modellen illustrerer sammenhænge mellem fysisk aktivitet og faktorer i forskellige miljøer. Faktorerne i modellen kan påvirke hinanden gensidigt. Bearbejdet af Nielsen & Breum (42).

### 3.1.1 Individuelle faktorer

Modellens centrum indeholder de individuelle faktorer, som kan have indflydelse på barnets fysiske aktivitetsniveau. Det kan være biologiske faktorer som alder og køn, men også barnets fysiske, psykosociale og familiære forudsætninger kan være væsentlige faktorer (41).

### 3.1.2 Subjektiv opfattelse

Børn kan opfatte afstanden hen til det samme legeredskab forskelligt afhængig af, hvor hurtige de er til at bevæge sig rundt (43). Dette forklarer, at den subjektive opfattelse af faktorer fra modellens øvrige niveauer kan variere fra barn til barn og dermed have indflydelse på den fysiske aktivitetsadfærd.

### 3.1.3 Adfærd

I modellen er adfærden opdelt i fire domæner: FA på arbejde, FA i fritiden, aktiv transport og FA hjemme (41). For børn kan FA på arbejde siges at være FA i daginstitutionen.

Adfærdsniveauet er fremhævet i modellen, da det er det synlige resultat af samspillet mellem faktorerne i modellens øvrige niveauer.

### 3.1.4 Bebygget miljø

Niveauet for det bebyggede miljø omfatter de fysiske omgivelser og disses tilgængelighed (41). De fysiske omgivelser udgøres af de steder, inde såvel som ude, hvor børn færdes. Hertil kommer også vedligeholdelse af disse steder.

### 3.1.5 Politisk miljø

Det politiske og organisatoriske miljø danner den yderste ring i modellen. De beslutninger, der træffes her, kan gennem forskellige mekanismer have indflydelse på barnets fysiske aktivitetsadfærd (41). Politiske beslutninger kan foregå på mange niveauer, men uanset på hvilket niveau, det foregår, påvirker det barnets direkte eller indirekte. Til dette miljø hører også daginstitutioners og enkeltpersoners værdier og holdninger.

### 3.1.6 Øvrige miljøer

I modellen ses tre miljøer, der går på tværs af niveauerne. Vejret er et forhold i det naturlige miljø. Det socio-kulturelle miljø går på tværs af hele modellen, hvilket er et udtryk for, at sociale og kulturelle forhold har indflydelse på alle niveauer (41). Sociale og kulturelle

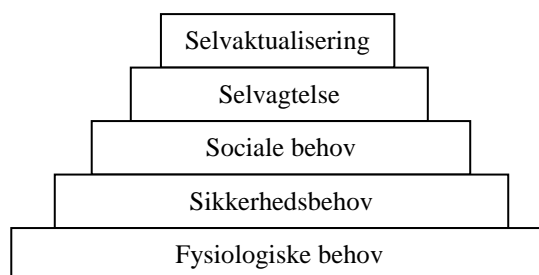
forhold vil ofte variere ift. det fysiske miljø, hvor forskellige steder vil appellere til forskellige aktiviteter og grupperinger (42). Informationsmiljøet kan være sundhedsbudskaber, der formidles via medier samt politiske beslutninger om, hvad der må reklameres for i medierne (44).

### 3.2 Motivation

Hvad der motiverer mennesker er et komplekst sammensat spørgsmål (45), som forsøges belyst i dette afsnit. Utallige teoretikere har budt ind på motivationsbegrebet, men til dette projekt har vi udvalgt Maslow (46-47) og Emde (45), fordi de, hhv. generelt for mennesker og specifikt for børn, giver et godt grundlag for forståelse af motiver for handling og udvikling.

#### 3.2.1 Maslow

Den amerikanske personlighedspsykolog Abraham H. Maslow (1908-1970) anses som en uomgængelig bidragsyder til motivationsteorien (48). Motivationsteorien tager udgangspunkt i humanistisk psykologi, hvor den grundlæggende idé er, at vi mennesker har et ”selv”, som rummer en lang række potentialer, og at vi naturligt forsøger at udfolde disse (46). Før dette er muligt, skal vi have afdækket en række basale behov, og man kan således betragte motivation som et resultat af, at disse behov ikke er tilfredsstillet (47). Maslow ser behov som centrale, styrende, hypotetiske drivkræfter, og hans motivationsteori adskiller sig fra tidligere teorier ved klassifikation af behovene (12). Det første behov skal således dækkes, inden det næste behov optræder. Maslows behovshieraki opstilles oftest i en pyramide som vist i figur 2.



**Figur 2:** Maslows behovspyramide. Nederst ses de fysiologiske behov, der skal dækkes før sikkerhedsbehovene opstår, som igen skal dækkes ingen de sociale behov opstår og så fremdeles.

De fysiologiske behov er de helt basale behov for at overleve såsom ilt, væske, føde o. lign. Sikkerhedsbehovene knytter sig til tryghed og sikkerhed, stabilitet og beskyttelse. De sociale behov dækker over kærlighedsrelationer, venskaber og fællesskaber. Selvagtelsesbehovene

handler dels om anerkendelse, status og respekt fra andre, dels om selvrespekt, kompetence, uafhængighed og frihed (46). De sidste behov, selvaktualiseringsbehovene, handler om selvrealisering – om at blive identisk med sine evner og potentialer (46). De fire første behov er de såkaldte mangelbehov, som skal dækkes for fysisk såvel som psykisk velbefindende. Opfyldes disse basale behov ikke, vil individet træde ind i en mangeltilstand (46). Individet vil vedvarende forsøge at dække behovene for at reducere den spænding eller det ubehag, som mangeltilstanden skaber (47). Når et behov er dækket, genetableres ligevægten og mangeltilstanden ophæves (46). Når alle fire mangelbehov er dækkede, opstår vækstbehovene, og det er her, mennesket kan vokse og udvikle sig – *selvaktualisering* (47).

Ift. børn handler de fysiologiske behov ligeledes om ren og skær overlevelse. Hernæst gælder det om, i nævnte rækkefølge, at give barnet stabile og trygge rammer, et inkluderende socialt fællesskab og anerkendelse for den udvikling, det gennemgår. Når mangelbehovene er dækkede, og vækstbehovene opstår, er det vigtigt, at barnet tilbydes udfordringer, som skal være varierede og svare til barnets udvikling. Det er vigtigt, at barnet får realistiske udfordringer, så det kan opleve succes og vokse i mere end fysisk betydning (47).

### 3.2.2 Emde

Spædbørnsforsker og professor i psykologi Robert N. Emde (1935 -), tager ikke udgangspunkt i menneskets behov men derimod i menneskets funktioner. Funktionerne beskrives af Emde som fem grundlæggende motiver (49). Disse antages at være biologisk forankrede og virksomme fra fødslen i et aktivt samspil med omverdenen (50), men udvikles kun ved en tæt emotionel relation til de voksne omkring barnet (45). Motiverne beskriver, hvad der motiverer barnet til handling (45) og lyder som følger:

1. *Aktivitet*: Barnet er aktiv i egen udvikling (45) og nysgerrighed indgår i dets aktiviteter (50). Det stræber efter at undersøge verdenen, lære den at kende samt at indgå i sociale relationer (45). Barnet har en naturlig trang til at øve sig i forskellige færdigheder (45).
2. *Selvregulering*: Dækker over barnets evne til at kende og kunne regulere egne indre tilstande som f.eks. behov og følelser. I praksis betyder det, at når barnet får en følelse af at ville foretage en bestemt handling, så udspringer det af barnets evne til indre selvregulering (45).
3. *Social rettethed*: Barnet er født med behovet for og evnen til at deltage i et socialt samspil med andre børn og de voksne, der er omkring det (45). Barnet indgår aktivt i sociale relationer (45), da det formår at indlede, fastholde og afslutte de sociale samspil (50). Den

sociale rettethed, som i bund og grund handler om samspejlet og dialogen med andre, er udgangspunktet for, at barnet kommer til at ville noget ift. sit liv (45).

4. *Affekter som basis for handling*: Emde påpeger, at barnet er født med evnen til at bruge sine affekter og styre sine oplevelser ved at anvende disse affekter (50). Barnets udtryk for affekter antages at være indbygget i centralnervesystemet, og de kommer til udtryk, når barnet forsøger at undgå handlinger, som føles negative, eller forsøger at tilnærme sig handlinger, som er lystbetonede og forbindes med noget positivt. Dermed er affekter grundlæggende for at ville eller ikke ville noget (45).
5. *Erkendelsesmæssig bearbejdning*: At skabe forståelse for sin omverden er en grundlæggende og stærk drivkraft i barnet (45). Det tilstræber konstant at lære verdenen at kende og tilpasser sine nye erfaringer til det allerede lærte (45).

### **3.3 Barnets udvikling**

Den motoriske og personlige udvikling finder primært sted i barnets seks første leveår. Derfor er der i denne periode god mulighed for at motivere, præge og guide barnet i den rigtige retning, også hvad angår bevægevaner (51-53). For at have de bedste forudsætninger må man kende og forstå barnets motoriske, sociale og kognitive udvikling. Dette vil der med udgangspunkt i alderen 3-6 år kort blive redegjort for i de følgende afsnit.

#### 3.3.1 Motorisk udvikling

Motorik betyder at have kontrol over bevægelse. Denne kontrol er beskrevet i den dynamiske systemteoretiske model (54), hvor kontrollen anses at styres fra parallelle systemer, hvor alle sanser, via sanseintegration, bidrager med deres impulser og sammen med vores genetiske kode for bevægelse, danner grobund for den motoriske udvikling.

Kroppens muskler er fundamentet for udførelse af bevægelse. Musklernes bevægelser styres af nerver, hvilket danner grundlag for al FA. Barnets motoriske udvikling omhandler, som nævnt i afsnit 1.0, både neuromotorik og psykomotorik. Neuromotorisk udvikling bygger især på medfødte strategier i hjernestammen, som ikke kræver megen bevidst tænkning, og ikke er afhængig af ydre påvirkninger. Psykomotorisk udvikling er individuel og afhænger af personlighed, den motoriske opgave samt omgivelsernes forventninger og krav til barnet (8,55).

3-6 års alderen kaldes også for legealderen, da det overordnet er gennem leg, at barnet udvikles. Barnet er mere selvhjulpent (53), meget motorisk aktivt (53), mestrer nu mange komplicerede bevægelser og finmotorikken bliver fortsat bedre (51).

I tekstboksene herunder gives eksempler på motoriske milepæle (51) for de enkelte alderstrin:

<u>3-4 år</u>	<u>4-5 år</u>	<u>5-6 år</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Løbe rigtigt</li><li>- Hoppe med samlede fødder</li><li>- Tage sko på den rigtige fod</li><li>- Gå balancegang</li><li>- Klæde sig af og på, dog ikke helt rigtigt</li><li>- Gribe en bold med hænderne</li><li>- Kaste en bold med efterfølgende strakt arm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stå og hoppe på ét ben</li><li>- Klæde sig rigtigt på</li><li>- Rejse sig fra rygliggende stilling</li><li>- Gribe en lille bold</li><li>- Kaste en bold, hvor kroppens bevægelser begynder at indgå</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Køre på tohjulet cykel</li><li>- Hoppe i hulahopring</li><li>- Løbe som en gadedreng</li><li>- Sjippe</li><li>- Stå på rulleskøjter</li><li>- Klippe efter en lige streg</li><li>- Selv smøre brødet</li><li>- Fløjte</li><li>- Kaste en bold med præcision og styrke</li></ul>

### 3.3.2 Social udvikling

I 3-6 års alderen er barnet stadig afhængigt af forældrene, men det er i denne alder, at barnet for alvor orienterer sig mod andre børn og kan indgå i grupper (52). Barnet er særligt optaget af kønsforskelle og sin egen rolle som dreng eller pige (52). Barnet udvikler sin kønsidentitet gennem leg (53), leger og kommunikerer ofte med børn af samme køn og spejler sig konstant i de nære personers adfærd (særligt dem af eget køn) for at finde sig selv og sin plads i tilværelsen (51-53). Kønsforskellen kommer typisk til udtryk på følgende måde: Pigerne leger sammen to og to og har ofte en bedsteveninde, som de er følelsesmæssigt knyttet til. Drengene leger ofte i grupper på fire eller fem og leger parallelleg i længere tid end pigerne, mens pigerne begynder tidligere end drengene på at lege rollelege (53).

### 3.3.3 Kognitiv udvikling

Det største kendetegn ved børn i 3-6 års alderen er, at de er nysgerrige på livet, hvilket er drivkraften for udvikling (8,51). Barnet tager i stigende grad selv initiativ, har gå-på-mod, er spørgende og dets forestillinger bliver stadig mere realistiske. Det er med andre ord i denne alder, at barnet fatter interesse for sin egen identitet og aktivt forsøger at udvikle sig som person (51-52). Barnet bliver et mere selvstændigt væsen med egen vilje og mening (51).

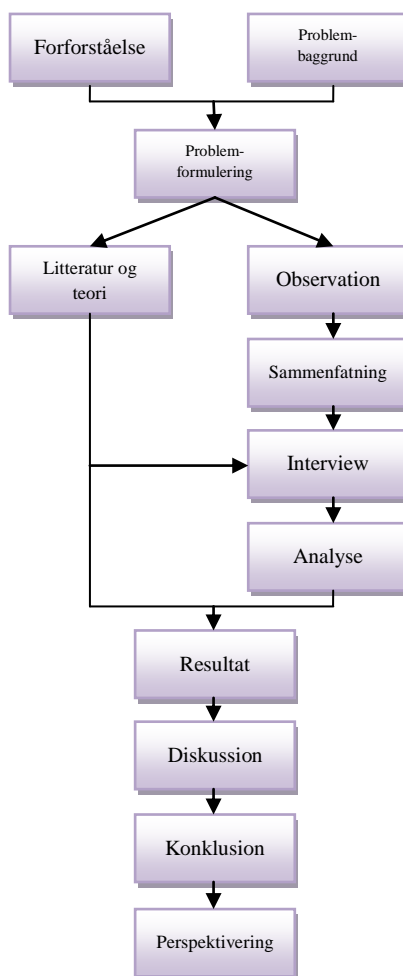
## **4.0 Metode**

I de følgende afsnit redegøres for projektets design og valg af metode til dataindsamling. De anvendte metoder, observation og interview, beskrives særskilt. Yderligere redegøres der for

etiske overvejelser i projektet. Slutteligt redegøres der for retningslinjer for transskribering samt systematisk tekstkondensering.

#### 4.1 Design

Projektets design er illustreret i figur 3. Med afsæt i projektets problembaggrund og vores forforståelse blev problemformuleringen udarbejdet. Dernæst blev en litteratursøgning foretaget, og med afsæt heri, blev relevant teori udvalgt. Sideløbende med dette foretog vi observationer og interviews. Efterfølgende er resultater, litteratur og teori sammenholdt og diskuteret sammen med metode, hvorefter konklusion og perspektivering runder projektet af.



Figur 3. Projektets design.

#### 4.2 Valg af metode

Til at besvare problemformuleringen benyttes kvalitative metoder, da disse dels kan øge forståelsen for, hvilke motiver mennesket handler ud fra (40), dels skabe forståelse for problemområder, der har med menneskets livsverden at gøre (56). Hertil kommer at vi ønsker at afdække et fænomen, nemlig ”børns motiver til FA,” hvilket også begrundes valget af

kvalitative metoder (56). I kvalitative undersøgelser bruger man sig selv som instrument (57). Overvejelser om, hvordan vores forudsætninger, personlighed og andre faktorer har påvirket vores data, redegøres der for løbende i afsnittet samt i metodediskussionen. Projektet har benyttet metodetriangulering (57), da både observation og interview er anvendt som metoder til dataindsamling. Dette er gjort fordi metoderne ofte hænger sammen, de supplerer hinanden godt, og når de kombineres, producerer de ofte mere brugbar data end metoderne hver for sig (57). Vores videnskabsteoretiske tilgang til projektet er hermeneutisk. Hermeneutik betyder fortolkningslære og handler om at tolke og forstå menneskelig eksistens (56-57).

### **4.3 Observation**

Observationernes primære formål har været, at give os de nødvendige forudsætninger for at foretage gennemarbejdede interviews (57). Sekundært gav observationerne mulighed for at se med egne øjne, hvordan børnene var fysisk aktive.

#### 4.3.1 Udvalgelse af kontekst

Observationerne blev foretaget i en daginstitution kaldet X. Daginstitutionen blev valgt som kontekst, dels fordi det er her, vores målgruppe er repræsenteret<sup>1</sup>, dels fordi vi tænker, at daginstitutionen tilbyder gode rammer for at være fysisk aktiv. Daginstitutionen X blev valgt, da den har en skovgruppe, hvilket gav os mulighed for også at observere børnene i en kontekst udenfor daginstitutionens matrikel.

#### 4.3.2 Forarbejde

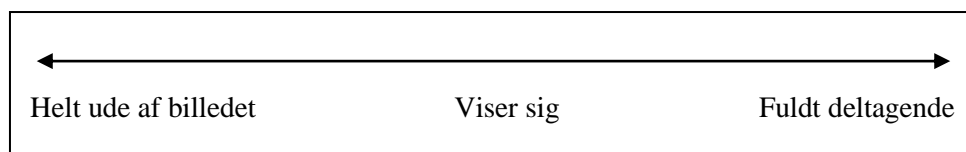
Vi har haft en fænomenologisk videnskabsteoretisk tilgang til at observere børnenes FA, da vi ønskede at beskrive børnenes handlinger, sådan som de umiddelbart fremstod for os, uden at lade os påvirke af teorier og ikke mindst vores forforståelse (18,56). Derfor ønskede vi en lav grad af strukturering, ift. at stille os åbne overfor feltet og have en helhedsorienteret tilgang, som er kendetegn ved kvalitativ observation (57). I tilstræbelse efter dette, skrev vi vores forforståelse ned for at gøre os den bevidst og dermed begrænse dens påvirkning af observationerne (57), velvidende, at den altid vil spille en rolle (56).

Fordelt på to dage ønskede vi samlet set at observere en hel dagligdag fra morgen til og med eftermiddag. Med udgangspunkt i figur 4 (56), overvejede vi vores rolle som observatør.

---

<sup>1</sup> 97,3% af danske 3-5-årige børn var i 2010 indskrevet i en daginstitution (58).





**Figur 4:** Observatørens rolle (fra Salling (56)). Kvalitative observationer ligger til højre på skalaen, mens kvantitative observationer ligger til venstre.

Det optimale vil være at befinde sig til venstre på skalaen for at observere en helt almindelig dagligdag uden mulighed for at påvirke denne. I praksis vurderede vi det ikke muligt, da der i så fald skulle opstilles kameraer i hvert rum indendørs, i de forskellige afkroge af legepladsen samt i skoven. Dette ville blive for praktisk omfattende jf. observationernes formål og afføde etiske dilemmaer. Vi ønskede derfor at placere os midt på skalaen, velvidende at det muligvis ville forholde sig anderledes i praksis.

Vi gjorde os overvejelser om, hvordan vi kunne imødekomme børnenes interesse for os og besvare de spørgsmål, de måtte have. Endvidere gjorde vi os overvejelser om, hvilke forhold, der kunne påvirke observationernes kvalitet (40,57). F.eks. at vi som observatører var amatører, at børnene havde for meget fokus på os, at regn kunne gøre vores notatark våde, så de ikke kunne skrives på, at pædagogerne ændrede adfærd, eller at vi ikke var friske og udhvilede, så det påvirkede vores sanseapparat. Disse og mange andre forhold forberedte vi os på i forsøget på at tage de nødvendige forbehold. De etiske overvejelser redegøres der for i afsnit 4.5

#### 4.3.3 Udførelse

På første observationsdag informerede vi pædagogerne om, at de ikke skulle ændre på rutinerne, da vi ønskede at observere en autentisk dagligdag. Vi observerede børnene på afstand, men alligevel så tæt på, at vi kunne høre, hvordan de verbalt udtrykte sig for at få sammenhæng i observationerne (57). Børnene var meget opsøgende, hvilket vi undervejs besluttede at drage fordel af ved at indgå i dialog med dem. Disse samtaler viste sig sidenhen ikke at kunne bidrage til besvarelse af projektets problemstilling, men de medvirkede til at opbygge et tillidsforhold mellem os og børnene.

Observationerne blev dokumenteret som feltnotater, hvor vi bevidst forsøgte at adskille faktisk handling, subjektiv tolkning og vores egne følelser, selvom dette aldrig helt lader sig gøre i praksis (56-57). Efter hver observation nedskrev vi hver især vores helhedsindtryk, og

vi renskrev notaterne samme dag, som observationerne blev foretaget, så forkortelser m.m. var i frisk erindring (57).

#### 4.3.4 Sammenfatning

Efter sidste observation gennemgik vi vores respektive observationsnotater i fællesskab og sammenfattede i stikordsform, hvilke ting, der gik igen. Denne sammenfatning var udgangspunkt for udarbejdelse af interviewguides, hvilket der redegøres for i afsnit 4.4.2.

### **4.4 Interview**

I projektet er det kvalitative og semistrukturerede interview (59) benyttet til at producere viden mhp. at besvare projektets problemstilling. Det semistrukturerede interview er hverken en åben hverdags samtale eller et lukket spørgeskema, men udføres med udgangspunkt i en interviewguide, der fokuserer på udvalgte emner (59). I de følgende afsnit redegøres for udvælgelse af informanter, udarbejdelse af interviewguides samt egentlig udførelse af interviewene.

#### 4.4.1 Udvalgelse af informanter

Informanterne er udvalgt strategisk for at sikre bredden af de data, der produceres under interviewene (40). Med udgangspunkt i modellen for "Active Living" (jf. afsnit 3.1) har vi tilstræbt os at udvælge informanter fra hvert niveau i modellen.

Barnet selv er repræsentant for de individuelle faktorer samt subjektiv opfattelse, men vi har valgt ikke at interviewe nogen børn. Som repræsentanter for adfærdsniveauet, har vi interviewet forældre, da forældrene grundet barnets unge alder i høj grad har indflydelse på barnets aktivitetsniveau. Der blev udvalgt to forældre til børn i daginstitutionen X, hhv. en mor og en far, for at sikre begge køns perspektiver. Derudover skulle det være en mor til *et* barn og en far til *et andet* for at sikre, at de ikke havde afstemte meninger. Ud fra disse kriterier udvalgte pædagogerne i daginstitutionen X to informanter uden vores direkte indflydelse. For at få informanternes umiddelbare svar på vores spørgsmål blev de på forhånd ikke informeres om andet end, at interviewet ville omhandle børn og FA. Sidstnævnte kriterium har gjort sig gældende for samtlige informanter i projektet. To pædagoger fra daginstitutionen X har ligeledes repræsenteret adfærdsniveauet. Den ene har i det daglige fokus på børnenes sprogudvikling, mens den anden har fokus på børnenes motoriske udvikling. Vi har bevidst valgt pædagoger med forskellige kompetencer ud fra en hypotese om, at de i kraft heraf må kunne bidrage med forskellige belysninger af projektets

problemformulering. Det bebyggede miljø er repræsenteret af landskabsarkitekt Louise Langschwager fra HedeDanmarks specialafdeling for legepladser, kaldet AG Gruppen. Vi ønskede at få øget indsigt i, hvilke overvejelser, der gøres, når en ny legeplads skal etableres. Udvælgelsen skete ud fra ønsket om en informant, der arbejder med naturelementer som terræn og beplantning, og ikke kun opstiller færdiglavede legeredskaber. Som repræsentant for det politiske miljø ønskede vi en politiker med tilknytning til børneområdet. Valget faldt på et medlem af udvalget for børneområdet i en kommune. Denne er samtidig medlem af et andet udvalg<sup>2</sup>, og kan også bidrage med sin viden herfra.

#### 4.4.2 Udarbejdelse af interviewguides

De anvendte interviewguides blev, som tidligere nævnt, udarbejdet med afsæt i observationerne. Indledende spørgsmål om alder, uddannelse, civilstand o. lign. skulle bidrage til en forståelsesramme af den enkelte informant. Vi har derudover fundet det nødvendigt at afstemme informanternes forståelse af FA med projektets definition for at sikre, at vi i de efterfølgende spørgsmål havde samme forståelse af begrebet. Tre temaer var gennemgående for alle interviewguides (59): Fysiske rammer, rollemodeller og sociale relationer. I tilfælde af, at informanten ikke af sig selv ville komme ind på disse temaer, ville vi spørge ind til dem. Herefter målrettede vi en interviewguide til hver enkel informant. Vi ønskede at få indsigt i, hvordan forældrene selv var fysisk aktive som børn (bilag 3), og om de havde videreført disse fysiske aktiviteter til deres egne børn. For pædagogerne (bilag 4) ville vi fremlægge udvalgte observationer for at få deres bud på, hvorfor børnene handlede, som de gjorde. Interviewet med landskabsarkitekten (bilag 5) ville særligt vægte de fysiske rammer, mens det organisatoriske og politiske ville vægte højest hos politikerens (bilag 6). Der redegøres for etiske overvejelser i afsnit 4.5

#### 4.4.3 Udførelse

Alle interviews fandt sted enkeltvis således, at der i alt blev udført seks interviews á 30-60 min. varighed. Interviews med forældre og pædagoger foregik i daginstitutionen. Landskabsarkitekten blev interviewet på HedeDanmarks adresse i Esbjerg og politikerens i sin private bolig. Bl.a. for at informanterne ikke skulle forholde sig til mere end én interviewer, fordelte vi rollerne primær og sekundær interviewer imellem os. Under udførelsen af interviewene var vi opmærksomme på at stille åbne spørgsmål for ikke at forsøge at bekræfte

---

<sup>2</sup> Kan ikke nærmere specificeres af hensyn til at sikre informantens anonymitet

---

vores forforståelse (40). Ved samtidig at være aktivt lyttende (59) gav det os mulighed for at spørge uddybende ind til informanternes svar.

## **4.5 Etik**

I dette afsnit redegøres der for de etiske overvejelser, vi har gjort os undervejs i projektet. Vi mener, det er vigtigt at gøre sig disse etiske overvejelser, bl.a. fordi de involverede personer i projektet skal respekteres og kende sine rettigheder.

### 4.5.1 Observation

Forud for observationerne informerede vi daginstitutionens leder både mundtligt og skriftligt om projektet. På baggrund heraf underskrev lederen, på vegne af daginstitutionen X, en samtykkeerklæring (bilag 7). Med underskriften tilkendegav lederen at være informeret om projektet herunder observationernes fremgangsmåde, anonymisering, frivillig deltagelse, tilbagetrækning af samtykke samt offentliggørelse af projektet. Derudover gav lederen sin accept til optagelse af feltnotater, hvilke vi har opbevaret på en forsvarlig måde (40,56,57, 60). Vi præsenterede os selv og projektet for forældrene i et informationsbrev (bilag 8), der blev hængt op på institutionens hoveddør.

Personer, som bliver observeret, har modsat informanter i et interview ofte ingen kontrol over situationen, da de spiller en passiv rolle. Dette kan vække en følelse af ubehag, hvilket giver observatørerne et specielt ansvar (57). Bevidst om dette informerede vi pædagogerne om, at de skulle sige til, hvis de eller børnene følte ubehag grundet vores tilstedeværelse.

### 4.5.2 Interview

Informanterne blev givet samme mundtlige og skriftlige information om projektet som beskrevet i foregående afsnit. De underskrev ligeledes en samtykkeerklæring (bilag 9), hvori de accepterede optagelse af lyd. Disse optagelser har vi opbevaret på forsvarlig vis.

Landskabsarkitekten og dennes arbejdsplads ønskede ikke at fremstå anonyme, hvilket vi respekterer og derfor har nævnt landskabsarkitekten såvel som firmaet ved navn i opgaven.

## **4.6 Transskribering**

For at få tilgængeligt analysemateriale skal de pågældende interviews omformes fra tale til tekst (40). I denne proces kan det ikke undgås, at en del af meningen og budskaberne går tabt, og der vil altid ske en vis forvrejning af virkeligheden, men omfanget af dette er forsøgt begrænset ved at lave klare og nedskrevne retningslinjer for transskriptionen (bilag 10) (40).

Jf. de etiske overvejelser (afsnit 4.5) skulle informanterne fremstå anonyme i det transskriberede materiale (61). Ved at transskribere ord for ord sikrede vi, at informanternes meninger og budskaber blev formidlet så korrekt som muligt. Hertil kommer, at vi selv har udført transskriptionerne for at styrke validiteten af analysematerialet (40).

#### **4.7 Systematisk tekstkondensering**

I dette afsnit redegøres for valg af analysemetode samt fremgangsmåden for denne.

Baggrunden for valget af systematisk tekstkondensering som analysemetode er, at denne metode er velegnet til analyse af det kvalitative interview. Metoden er udviklet af seniorforsker Kirsti Malterud med inspiration fra Giorgis fænomelogisk analyse (40).

Formålet med analysen er at bearbejde informanternes meninger og budskaber på en sådan måde, at vores forforståelse eller teoretiske baggrund ikke påvirker resultatet, velvidende, at dette er et uopnåeligt mål (40). Systematisk tekstkondensering består i hovedtræk af fire trin:

1. At få et helhedsindtryk
2. At identificere meningsbærende enheder – fra temaer til koder
3. Kondensering – fra kode til mening
4. Sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser

##### 4.7.1 Trin 1: At få et helhedsindtryk

I trin 1 har vi hver for sig gennemlæst al transskriberet materiale i et metaperspektiv, som har stillet os åbne overfor flere motivationsfaktorer end dem, vi på forhånd kendte fra vores forforståelse. Trin 1 er foretaget for at få et helhedsindtryk af, hvad informanterne mener, motiverer børn til FA. Under gennemlæsningen tog vi hver især notater, men uden at lave en systematik i disse. Da alt var gennemlæst, reflekterede vi over mulige temaer. Herefter delte vi vores refleksioner med hinanden og diskuterede dem, hvilket mundede ud i følgende foreløbige temaer:

- Børnestyret / voksenstyret leg
- Rollemodeller
- Fysiske rammer
- Sociale relationer

- Konkurrenceelement
- Børnenes præmisser
- Organisatoriske rammer

#### 4.7.2 Trin 2: At identificere meningsbærende enheder – fra temaer til koder

I trin 2 fandt endnu en gennemlæsning af al transskriberet materiale sted. Denne gang med det formål, at identificere meningsbærende enheder. Vi udvalgte den tekst, som fortalte noget om de foreløbigt udvalgte temaer fra trin 1. Undervejs tilføjede vi et nyt tema, ”Drenge/piger,” mens ”Voksenstyret leg” udgik som tema og blev en subgruppe under ”Rollemodeller.”

#### 4.7.3 Trin 3: Kondensering – fra kode til mening

Undervejs i trin 3 dannede vi helt nye koder: Individuelle, sociale, fysiske og organisatoriske faktorer. Derfor var vi nødt til at gå tilbage til trin 2, for at få alle de meningsbærende enheder med (40). Herefter dannede vi subgrupper for hver kode med følgende resultat:

- Individuelle faktorer
  - Køn, Konkurrence, En god oplevelse, Naturlig trang til bevægelse
- Sociale faktorer
  - Fællesskab, Rollemodeller (hvem), Rollemodeller (hvordan)
- Fysiske faktorer
  - Digitale gadgets, Plads, Legepladsens udformning, Legeredskaber
- Organisatoriske faktorer
  - Anerkendelse af barnet og erkendelse af egen rolle, Organisering

Vi har i dannelsen af koder og subgrupper ladet os inspirere (40) af modellen for ”Active Living.” Undervejs i analysen udarbejdede vi en matrix med koder, subgrupper og tilhørende meningsbærende enheder, som kan ses i bilag 11. Efterfølgende kondenserede vi de meningsbærende enheder under hver subgruppe til prosatekst for at opnå et materiale, der udelukkende indeholder værdifulde udsagn. Det er individuelt hvad der vurderes som værdifulde udsagn, hvorfor vi gjorde det i fællesskab, for at kunne diskutere med hinanden undervejs. Kondenseringen resulterede i et kunstigt citat for hver subgruppe (bilag 12) (40).

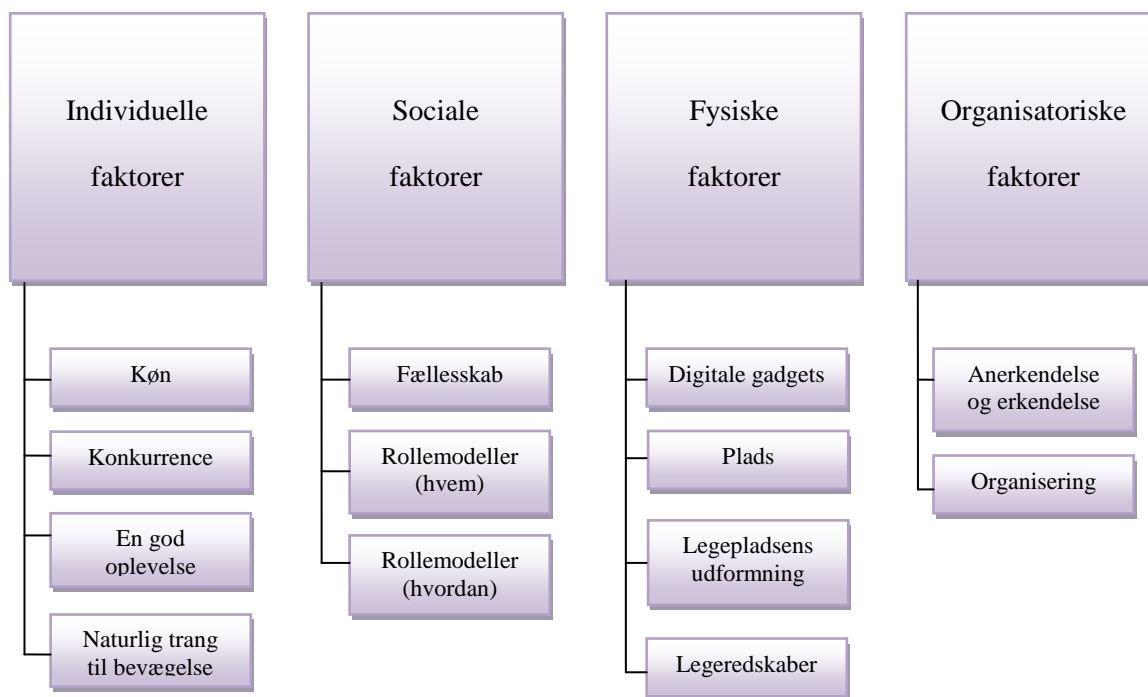
#### 4.7.4 Trin 4: Sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser

Med udgangspunkt i de kunstige citater laves en rekontekstualisering, hvor de meningsbærende enheder fra hver kode og subgruppe sammenfattes til indholdsbeskrivelser.

Indholdsbeskrivelserne præsenteres som de enkelte subgruppers kunstige citater og evt. supplerende tekst i det følgende afsnit.

## 5.0 Resultatpræsentation

Interviewenes resultater præsenteres i det følgende. Fire kodegrupper med tilhørende subgrupper gennemgås. Gruppeinddelingen er illustreret i figur 5.



Figur 5: De fire kodegrupper med tilhørende subgrupper.

### 5.1 Individuelle faktorer

Subgrupper for koden er: Køn, Konkurrence, En god oplevelse og Naturlig trang til bevægelse

Køn: *Det er forskelligt, hvad der motiverer piger og drenge. De har forskellige interesser. Drenge motiveres bl.a. af fart og konkurrence.*

Konkurrence: *Især de større børn motiveres af konkurrence. Børnene vil gerne komme først.*

En god oplevelse: *Fysisk aktivitet skal være en god oplevelse. Det skal være sjovt og vække glæde. Børn vil gerne dele deres kompetencer og anerkendes herfor. Informanterne fortæller, at børnene oplever en glæde ved FA, når de får lov til at bruge deres kroppe. Derudover fortæller informanterne, at barnet ikke skal presses til FA, men gøre det fordi det har lyst.*

---

Naturlig trang til bevægelse: *Det er naturligt for børn at være i bevægelse. Kroppen fortæller dem, at de skal fremad, og derfor løber de gerne fra sted til sted.*

## 5.2 Sociale faktorer

Subgrupper for koden er: Fællesskab, Rollemodeller (hvem) og Rollemodeller (hvordan)

Fællesskab: *Børn vil gerne være en del af et fællesskab. Udsigten til nærhed og tryghed motiverer barnet til at indgå i aktiviteter med andre. Pædagog 2 beskriver derudover, hvordan børnene deler deres viden og erfaring fra fritidsaktiviteter med de andre børn: "jo mere de jo også deltager i sådan nogen ting [fritidsaktiviteter] derhjemme, jo større lyst får de jo også til at dele det med deres kammerater herhøve, " og "at der er nogen andre nogen, som har noget erfaring [med sport], [...] så bliver de [andre] inddraget i legen her, fordi de har noget socialt sammen."*

Rollemodeller (hvem): *De voksne omkring barnet er rollemodeller. Det gælder f.eks. forældre, pædagoger og trænere. Børn er også rollemodeller for hinanden. Og som politikerer siger: "Det kan jo også være Ronaldo, ham i fjernsynet."*

Rollemodeller (hvordan): *En god rollemodel er nærværende og engageret. Han/hun skal inspirere og sætte aktiviteter i gang samt have lyst til at deltage sammen med børnene. Informanterne er enige om, at det at være en god rollemodel ikke handler så meget om, hvilken indstilling man har, og hvad man siger, men om hvad man gør. Som faderen beskriver: "hvis de [voksne] bare sætter sig ned og siger, nu skal de stå op og hoppe, så gider børnene jo ikke hoppe. Det gør de måske meget kort, men hvis den voksne står og hopper samtidig med, så er det da meget sjovere." Pædagog 1 fortæller, at børnene elsker, når de voksne tør være med. Når hun siger *tør være med*, hentyder hun til, at man skal give sig selv hen i aktiviteten. Man skal være engageret og vise det hele vejen igennem. Hvorfor, beskriver Pædagog 2: "jo mere vi brænder, for de ting vi gør, og jo mere vi udstråler det, jo mere motiverer det," "det man sender ud til andre, får man tilbage," og bevægelse smitter: "jo mere vi bevæger os rundt og går med, jo større lyst får børnene til at deltage."*

At være en god rollemodel handler også om at være forgangsmænd og introducere børnene til sunde vaner fra starten af. Som politikerer siger: "hvis man f.eks. cykler sammen med sine børn, [...] så er de motiverede for at cykle." Endnu vigtige er det at huske på, at man ikke kan vælge, hvornår man er rollemodel, men at man er det hele tiden: "hele den måde man agerer på, og hvad man siger og sådan nogen ting, det lægger børnene mærke til altså, så det er ikke lige meget, hvordan vi gebærder os."



### 5.3 Fysiske faktorer

Subgrupper for koden er: Digitale gadgets, Plads, Legepladsens udformning og Legeredskaber

Digitale gadgets: *Barnets interesse for digitale gadgets skal bruges som et led i at motivere til fysisk aktivitet, ved at lade disse gadgets være en del af aktiviteterne.* Som den eneste informant fremhæver politikerens digitalisering som en motiverende faktor. Han understreger, at samfundet er nødt til at følge med den digitale udvikling. Børnene har ”iPads eller en anden form for tablet” derhjemme. Tablets skal ind allerede i vuggestuen og børnehaven, der skal lære børnene at bruge disse gadgets til andet end stillesiddende aktivitet, f.eks. ved at anvende en tablets GPS-funktion i skoven. Ved at appellere til barnets interesse for elektroniske gadgets kan disse gadgets blive en motivationsfaktor til at indgå i FA.

Plads: *Når der er god plads, kan børnene være fysisk aktive.* Det kan egentlig siges ganske enkelt: ”når bare der er plads, så bevæger de sig,” og ”hvor det er henne, det er sådan set ligegyldigt, bare de føler, der er plads nok.” Hertil kommer, at både faderen og landskabsarkitekten fremhæver, at det ofte er udenfor, pladsen er.

Legepladsens udformning: *Legepladsens udformning, med primært fokus på ting som zoneinddeling og varierende terræn og belægning, er vigtig for at sikre børnenes muligheder for fysisk aktivitet.* Dette felt er landskabsarkitektens hjemmebane. Hun forklarer, hvilke grundlæggende overvejelser, hun arbejder ud fra og fremhæver følgende tre: Varierende terræn, zoneinddeling og de voksnes plads i udemiljøet. Ift. terrænet siger hun: ”det primære er at få lavet noget terræn og noget beplantning og nogle rare steder at være.” Dette understøttes af pædagog 2. Hun siger nemlig, at ”man skal bare ikke tænke, at man er nødt til at have en stor, fin, dyr legeplads for at det skal blive godt,” og forklarer, at børnene bare skal have mulighed for at bruge deres fantasi, for så kan de ”finde på meget mere end vi regner med.” Landskabsarkitekten forklarer videre, hvordan terrænet bidrager til at inddele legepladsen i zoner: Fladt terræn tæt på institutionsbygningen er overskueligt og giver tryghed. Længst væk herfra skal der være bakker og dale, ”hvor man faktisk kan komme ned i beplantninger og blive væk, [...] være lidt vild og ikke have fuldt opsyn på.” Gynger, rutsjebaner m.m. vil typisk befinde sig i zonen mellem det trygge og det vilde. Landskabsarkitektens overvejelser omkring de voksnes plads på legepladsen lyder, at ”en af de vigtigste parametre er, at de voksne fungerer godt i det [udearealet], for ellers kommer børnene aldrig ud.” Dette handler om, at man skal inddrage det, de voksne brænder for, i

indretningen af legepladsen. Det kan være kreative værksteder, udekøkkener, køkkenhaver, teaterpladser o. lign. Dertil kommer, at der også skal være steder, de voksne kan gøre af sig selv, f.eks. kan brede kanter på sandkassen fungere som en udmærket siddeplads for den voksne, så denne kan komme tæt på børnene.

Legeredskaber: *Basale legeredskaber som rutsjebane og gyngesving virker selvmodiverende og skal være tilgængelige.* Legeredskaber og udstyr bidrager til leg og FA, og sådanne ting skal derfor være tilgængelige. Ifølge faderen er det *"sjovest hvis der er nogen ting, man kan lege med,"* fordi, som moderen siger, at *"der kan de selv lidt nemmere aktivere sig."*

Landskabsarkitekten taler for *"mange løse redskaber, så de selv kan bruge deres fantasi."* Derudover fremhæver flere informanter rutsjebaner og gyngesving som helt basale ting, der er vigtige, fordi de stimulerer barnets sanser.

#### **5.4 Organisatoriske faktorer**

Subgrupper for koden er: Anerkendelse af barnet og erkendelse af egen rolle og Organisering

Anerkendelse af barnet og erkendelse af egen rolle: *De voksne skal skabe mulighederne for, at børnene kan være fysisk aktive af sig selv. Børnene skal mødes på deres niveau.* Der er to felter i denne subgruppe: Anerkendelse af barnet, dets udvikling og dets behov samt erkendelse af egen rolle ift. barnets udvikling. Der er bred enighed hos informanterne om, at det er vigtigt, *"at børnene bliver mødt der, hvor de er."* Ved at lytte til dem og forsøge at *"se det fra barnets side,"* kan man *"målrette ned på det enkelte barns plan."* Hvilken rolle, den voksne spiller, beskriver informanterne som følgende: De voksne skal give børnene tid, rum og mulighed for at være fysisk aktive og motivere dem til det sunde valg for det, at børnene langt hen ad vejen selv påvirker deres egen udvikling, er ikke det samme som, at de voksne ikke skal understøtte dem undervejs.

Organisering: *Det betyder meget, hvor mange ressourcer, der er i daginstitutionen, og at man udnytter sine muligheder optimalt.* Ressourcer skal både forstås som fysiske rammer og antal ansatte. Informanterne fortæller, at mangel på plads såvel som hænder kan have afgørende betydning for børnenes mulighed for FA. Det gælder i sådanne situationer om at tænke kreativt, og indendørsaktiviteter kan f.eks. flyttes *"udenfor, fordi det giver nogle helt andre muligheder,"* ligesom man kan benytte sig af områder udenfor daginstitutionen f.eks. kan man *"gå ud og bruge naturen."* Pædagog 2 nævner gruppeinddelingen som en faktor, hvor man ved at blande børnene på tværs af alder, giver dem gode muligheder for at lære af

hinanden. Derudover fremhæver politikerens daginstitutionens leder som afgørende for en struktur, der fremmer FA. Lederen ”skal simpelthen gå foran.”

## **6.0 Diskussion og metodekritik**

I de følgende afsnit diskuteres projektets resultater såvel som anvendt metode, for at forklare resultaterne og gyldigheden af disse.

### **6.1 Resultatdiskussion**

Opsummerende bidrog informanterne med mange bud på individuelle, sociale, fysiske og organisatoriske motivationsfaktorer. De mest fremtrædende faktorer er god plads, rollemodeller samt barnets egen oplevelse af FA. I de følgende afsnit sammenholdes interviewundersøgelsens resultater med modellen for ”Active Living,” og diskuteres ift. den øvrige teoretiske referenceramme og udvalgt litteratur. Betegnelsen litteratur i afsnittet refererer til den anvendte litteratur jf. afsnit 2.0

Resultaterne dækker alle niveauer i modellen for ”Active Living.” F.eks. repræsenterer subgruppen ”En god oplevelse” den subjektive opfattelse, mens rollemodeller hører til det sociokulturelle miljø og de voksnes erkendelse af egen rolle ift. barnets udvikling er en del af det politiske miljø.

#### 6.1.1 Individuelle faktorer

Flere informanter omtaler en kønsforskel, men i den sammenhæng, at der er forskel på hvad der motiverer drenge og piger. Litteraturen fremhæver i fem tilfælde også kønsforskellen, men fordi drenge er mere fysisk aktive end piger (23-27). Den påpeger efterfølgende, at fokus af denne grund bør være på pigerne ift. at fremme FA. At drenge er mere fysiske aktive end piger, blev ikke nævnt af en eneste informant, muligvis fordi vi stillede de forkerte spørgsmål. At det forholder sig anderledes i Danmark end litteraturen siger, kan ikke være årsagen, da tre af de fem artikler omhandler studier på danske børn (25-27). Hvorvidt det er problematisk, at piger er mindre aktive end drenge, kan diskuteres. Et blik på de ældre børns FA fortæller, at forskellen mellem kønnene bliver reduceret ved 15-års alderen og udlignes omkring 18-års alderen (5). Om pigerne bliver mere aktive og/eller drengene mindre aktive, siger tallene ikke noget om, men hvis pigernes aktivitetsniveau stiger med alderen, bør fokus måske reelt være rettet mod at fastholde eller øge drengenes fysiske aktivitetsniveau.

Konkurrenceelementet er blandt de motiverende faktorer. Man kan sige, at når et barn konkurrerer, søger det anerkendelse for sine kompetencer. Det måler sig op mod andre og bliver bekræftet ved at være bedst, hvorved *Selvagtelsesbehovet* i Maslows behovspyramide (46) bliver dækket. Det er vores opfattelse, at motorisk svage børn let vil opleve nederlag i konkurrencesammenhænge, og at disse dårlige oplevelser vil afholde dem fra at deltage i lignende aktiviteter fremover. Vi vurderer, at konkurrenceelementet derfor mest vil appellere til motorisk stærke børn.

En af de vigtigste faktorer ifølge informanterne er, at barnet synes, FA er sjovt og har en god oplevelse. Dette kan forklares ud fra Emdes 4. motiv, *Affekter som basis for handling* (45,50). Litteraturen fremhæver i tre tilfælde også vigtigheden af, at FA bliver lystbetonet (27-29). Lysten faciliterer barnets naturlige trang til at være aktiv (45,50). Det er lysten, der driver værket, som man siger, og det er derfor af stor betydning for, at FA bliver et naturligt valg.

### 6.1.2 Sociale faktorer

Sociale relationer ses som en stor motivationsfaktor, og udsigten til at være en del af et fællesskab, får børnene til at indgå i aktiviteter sammen med andre. Sociale relationer er også centrale dele af motivationsteorien, og ses hos Maslow som *Sociale behov* og til dels også *Selvagtelsesbehov* (46). Emde beskriver barnet som født med behovet for at indgå i sociale relationer – grundlaget for det 3. motiv *Social rettethed* (45,50). I litteraturen beskæftiger hele otte studier sig med sociale faktorer som motiverende for FA (24,25,28,29,31,32,33,34). Dette var også årsagen til, at sociale relationer indgik som et tema i vores interviewguides, hvilket kan være medvirken til, at det er fremhævet af alle informanter som en motiverende faktor. Omvendt har vi stillet spørgsmål om sociale relationers betydning for FA, og alle udtalelser er derfor informantens helt egne.

Alle informanterne har en klar opfattelse af, at rollemodeller er en vigtig motivationsfaktor. Der er generel enighed om, at en god rollemodel er deltagende og igangsættende. Kun én informant fortæller, at vi alle er rollemodeller på fuld tid, og henviser til, at børnene lægger mærke til hele den måde, vi opfører os på. At de andre ikke nævner det, betyder ikke, at de ikke er enige. Men vi finder det alligevel bekymrende, da barnet konstant spejler sig i de nære personers adfærd (50,51,53), og altså ikke kun påvirkes, når de omgivende personer bevidst agerer rollemodel. Fem studier har rollemodeller som en motiverende faktor (25,28,32,33,34), men ingen af dem beskæftiger sig med ovennævnte problemstilling. Hvor meget den adfærd,

de voksne udviser, når de ikke bevidst agerer rollemodeller, rent faktisk påvirker barnets fysiske aktivitetsniveau, er værd at undersøge nærmere, da det muligvis kan påvirke effekten af de tiltag, der ellers skal fremme FA.

### 6.1.3 Fysiske faktorer

Til trods for, at digitaliseringen fylder meget i vores samfund, er politikerne den eneste, der nævner det som en mulig motiverende faktor. Dette skyldes meget vel, at vi ikke har haft fokus på digitalisering i vores interviewguides, og derfor ikke ledt interviewene ind på det. Da digitale gadgets er en stor del af barnets hverdag, havde det givetvis været relevant at spørge ind til, men vi fravalgte det som tema, da vi forbinder digitale gadgets med stillesiddende aktivitet.

Plads! Så kort kan det siges, når informanterne skal fortælle, hvad der motiverer børn til FA. Det er den faktor, de alle fremhæver. Begrundelsen er, at hvis der er plads nok, så er børn fysisk aktive helt af sig selv. Litteraturen samstemmer, og plads fremhæves som motiverende faktor i hele seks studier (24,25,28,30,33,35). Ifølge Bente Klarlund Pedersen (53) og Emde (45,50), er det barnets naturlige trang til at undersøge, der gives optimale muligheder, når der er god plads. Dette bør man have i mente ift. byplanlægning, da børnene har forskellige vilkår, alt afhængigt af om de bor på landet eller midt i storbyen.

Med undtagelse af landskabsarkitekten, har informanterne ikke nogen konkrete bud på, hvad de fysiske rammer skal indeholde, for at motivere til FA. De er dog alle opmærksomme på, at det skal være noget, der *motiverer*. At vi ikke har fået flere konkrete svar på, hvilke ting i de fysiske rammer, der motiverer til FA, skyldes meget vel, at de valgte informanter – med undtagelse af landskabsarkitekten – ikke besidder en viden herom.

Landskabsarkitektens bud på motiverende indhold omfatter bl.a. terræn og beplantning, zoneinddeling og flytbare redskaber. Alle faktorer er også fundet motiverende i litteraturen (24,25,33,35,36). Mhp. zoneinddelingen, så forklarer landskabsarkitekten, at det er vigtigt at have noget tæt på institutionsbygningen, der er trygt for barnet. En sikker og overskuelig base er en nødvendighed jf. Maslows *Sikkerhedsbehov* i behovspyramiden (46). Som de eneste byder forældrene, og moderen især, ind med, at redskaber som f.eks. trampoliner, er meget selvmotiverende, hvorimod barnet skal introduceres til mulighederne for FA, hvis der ikke umiddelbart er tilgængelige redskaber. Spørgemetoden kan ikke umiddelbart forklare forældrenes svar, da vi har spurgt dem om legeredskabets betydning på samme måde som de

Øvrige informanter. At forældrene mener, at barnet kan have svært ved at motivere sig selv til FA, hvis ikke der er tilgængelige legeredskaber, kan være et udtryk for, at de enten ikke er bekendt med barnets naturlige behov for og evne til at undersøge, eller, at de ikke tillægger det nogen værdi.

#### 6.1.4 Organisatoriske faktorer

Informanterne er enige om, at det er vigtigt at møde barnet der, hvor det er for at fremme FA. Forudsætninger herfor er 1) at anerkende barnet og dets udvikling og 2) at erkende sin egen rolle ift. at stimulere barnets udvikling. Informanterne forklarer, vigtigheden af at forstå barnet og se tingene fra dets side. Emde (45,50) vil her kunne fungere som teoretisk forståelsesramme, da han netop beskriver, hvilke motiver, der fører barnet til handling. Hvorvidt informanterne hver især erkender deres egen personlige rolle i barnets udvikling må stå tilbage i det uvisse, men alle erkender de, at de voksne omkring barnet er ansvarlige for at skabe gode rammer, der faciliterer barnets udvikling. Anerkendelse af barnets udvikling går altså forud for bl.a. de fysiske rammer.

Som en af de organisatoriske faktorer fremhæver pædagog 2 en gruppedeling på tværs af alder. Om en sådan gruppeopdeling i sig selv er en motiverende faktor, er uvist, men det kan givetvis stimulere barnets grundlæggende udvikling, og herved bidrage til at skabe gode forudsætninger for FA.

Litteraturen har flere ressourcer i daginstitutionerne som en fremmede faktor for FA (25,28,31). Selvom pædagogerne ikke direkte nævner denne faktor, er det værd at tage med, at de rent faktisk giver udtryk for, at for få ressourcer ofte sætter en begrænsning. Fravær af personale hindrer diverse aktiviteter, og små og dårligt indrettede rum begrænser fysisk udfoldelse. Pædagogerne forsøger dog at få det bedste ud af de givne situationer og ser efter muligheder frem for begrænsninger, men dette burde ikke være nødvendigt, hvis man investerede flere ressourcer i daginstitutionerne.

Undervejs i projektet er vores forforståelse blevet udvidet til, at god og sikker infrastruktur kan have en motiverende effekt. Ingen af informanterne nævner dog dette, ligesom litteraturen belyser det noget diffust. Bevægelsespolitikker er derimod et varmt emne i litteraturen (25,32,38,39), men heller ikke dette nævnes af informanterne. Litteraturen siger enstemmigt, at bevægelsespolitikker sætter en god ramme for at integrere FA i dagligdagen. I Danmark har

”krop og bevægelse” været en del af pædagogernes læreplaner siden 2004 (62), og derfor kunne man have forventet, at som minimum pædagogerne ville have berørt emnet.

## **6.2 Metodediskussion**

I de følgende afsnit diskuteres valg og fravalg ift. litteratursøgning, observation og interview mhp. valgenes indvirkning på resultaterne. Efterfølgende diskuteres projektet ift.

kvalitetskravene intern og ekstern validitet samt reliabilitet.

### 6.2.1 Litteratursøgning

Det har ikke været formålet at lave en komplet litteraturoversigt, men at finde den litteratur, der indeholder den bedste evidens for at besvare vores problemformulering.

#### *6.2.1.1 Valg af database*

De anvendte søgedatabaser er valgt ud fra sundhedsfaglig relevans med udgangspunkt i Andersen & Matzens (20) databaseoversigt. Forskellige søgedatabaser kræver forskellige søgestrategier (20). Det har været svært at blive fortrolig med alle de valgte databaser, og derfor er en stor del af litteratursøgningen foregået i PubMed, hvor vores kompetencer er størst. Fravalget af databaser kan have resulteret i, at relevant litteratur ikke er blevet fundet.

#### *6.2.1.2 Søgeord*

De valgte søgeord har været afgørende for, hvilke hits vi har fået. Relevant litteratur er måske forbigået, fordi den ikke har været listet op ift. lige præcis de søgeord, vi har benyttet. Vores søgeord kunne derfor med fordel have været mere varierede ved at inddrage flere ord for det samme. Alternativt kunne vi have søgt mere specifikt på de enkelte motiverende faktorer, som fremkom gennem vores søgning. Grundet studiets tidsramme ville det dog ikke være muligt at gennemføre en søgning på hver eneste faktor. Vi ville således være nødsaget til at udvælge enkelte faktorer, hvilket vi ikke har ønsket, da en sådan udvælgelse ville være influeret af vores forforståelse. Nogle MeSH termer indeholder en anderledes definition end den, vi opererer med. F.eks. dækker MeSH termet ”Child, Preschool” over børn i alderen 2-5 år, mens vi opererer med aldersgruppen 3-6 år. For at kompensere for dette, valgte vi aldersgruppen 0-18 år som inklusion, og efterfølgende sorterede vi studier om børn under 3 år og over 6 år fra.

### 6.2.1.3 In- og eksklusion

Vi har valgt ikke at opstille kriterier for publikationens alder, selvom en skærpelse af udgivelsesperioden ville have medført færre hits og derved reduceret antallet af forældede og ugyldige studier. Da humanvidenskabelige studier ikke bliver forældet i samme grad som f.eks. de naturvidenskabelige (18), vil en skærpelse af udgivelsesperioden dog også medføre en risiko for, at relevant litteratur frasorteres. Vi vurderede derfor ældre artikler på lige fod med nyere. Det viste sig at al litteratur, der var over 15 år gammelt, kunne fravælges alene ud fra overskriften, og ingen artikler før år 2006 blev anvendt. Publikationerne skulle være i et behersket sprog, men de videnskabelige artikler på engelsk var til tider svære at forstå, og der er derfor risiko for, at væsentlige pointer kan være misforstået eller gået tabt.

Vores projekt har til formål at undersøge, hvilke faktorer, der virker fremmende på FA. Derved har vi afskrevet at bruge resultater fra studier, der undersøger barrierer for FA. Det vil ikke være gyldigt at sige, at en hæmmende faktor med omvendt fortegn vil være fremmende. Når f.eks. regnvejr nævnes som en hæmmende faktor, betyder det ikke i sig selv, at solskin dermed vil være en motiverende faktor.

### 6.2.2 Observation

Vi valgte kun at observere i en enkelt daginstitution, fordi vores observationsdata ikke ville være en del af de samlede resultater. Det var ikke realistisk, at vi kunne observere alle børnenes handlinger, da 30-40 børn befandt sig på et stort område. Dermed var vi underlagt selektiv perception, som kan have medført, at vi har overset vigtige handlinger (63). Yderligere var det en amatørobservation, da observation som metode var ny for os. Børnene havde meget fokus på os, hvilket muligvis kunne have været undgået ved at leve op til litteraturens anbefalinger om at bruge adskillige dage på "at blive kendt" i daginstitutionen. Dette vurderede vi til ikke at kunne lade sig gøre tidsmæssigt. Problemet med meget fokus på os opstår i, at det kan påvirke børnenes adfærd så meget, at deres handlinger ikke er reelle ift. en autentisk dagligdag i daginstitutionen. Ved at indgå i dialog med børnene rykkede vi os fra midten mod højre på skalaen for observatørens rolle (figur 4, afsnit 4.3.2). Vi vurderer dog ikke, at dette har haft betydning for udbyttet af den samlede observation.

Vores personlige forhold var en begrænsende faktor i observationerne, da vi på forhånd troede, at vi kunne rumme meget mere, end der faktisk lod sig gøre. I praksis betød det, at vi op ad dagen fik sværere ved at holde fokus, så vi måtte stoppe vores observationer tidligere end planlagt og fik derved ikke observeret hele dagligdagen. Vi kan derfor være gået glip af



væsentlige observationer, men mener ikke, at det har forringet vores forudsætninger for at interviewe jf. observationens formål.

### 6.2.3 Interview

Herunder diskuteres metoden interview ud fra valgte informanter, interviewguides, udførelse, transskribering og analyse af data.

#### *6.2.3.1 Valg af informanter*

Den strategiske udvælgelse af informanterne skulle sikre resultater med variationsbredde og -dybde. Bredden er sikret, da vi har informanter fra hvert af de ønskede niveauer jf. modellen for "Active Living" (41). Det politiske miljø, kunne dog have været dybere. Allerede inden interviewet med politikeren fandt sted, indså vi, at vi muligvis burde have foretaget et fokusgruppeinterview i stedet, for også at interviewe en repræsentant for byplanlægning, social- og sundhedsområdet m.fl., og på denne måde kunne afdække kommunens overvejelser i flere forhold. Fravalget af børn som informanter er begrundet med, at 3-6-årige børn bl.a. ikke kan forholde sig til motivationsbegrebet (64 s.60) og derfor ikke kan bidrage til besvarelse af vores problemformulering på lige fod med de øvrige informanter.

#### *6.2.3.2 Interviewguides*

At vi på forhånd havde udvalgt tre gennemgående temaer for interviewene kan betyde, at interessante områder som f.eks. digitale gadgets ikke blev berørt i alle interviews. Som det fremgår af vores resultater, er der mange flere faktorer, der motiverer til FA, end de tre vi havde udvalgt. Interviewene er derfor kommet godt udover disse temaer. Problematikken opstår dog imidlertid i, at nogle faktorer kun fremhæves af en enkelt informant.

#### *6.2.3.3 Udførelse*

Det kan diskuteres, om det var problematisk, at vi tillod at afholde interviewet med politikeren i dennes eget hjem. Vi ønskede at interviewe ham i sin rolle som politiker, men i hjemmet er hans rolle først og fremmest familiefar. Dette har muligvis påvirket hans svar, da han talte meget ud fra sine erfaringer med sine egne børn. Men når alt kommer til alt, var det vores ansvar som interviewere, at styre samtalen og sørge for, at han blev på det politiske spor.

---

#### 6.2.3.4 Transskribering

Enkelte steder i interviewene er der utydelig tale, der under transskriptionen ikke har været muligt at omforme til brugbar tekst. Dette kan have medført, at væsentlige pointer er gået tabt, hvilket kunne have været imødekommet med bedre optageudstyr. Dertil kommer, at man af transskriptionen ikke kan aflæse informantens nonverbale kommunikation, såsom kropssprog, gestus, åndedræt og tonefald (59). Det direkte sociale samspil mellem interviewer og informant fremtræder derfor ikke umiddelbart af transskriptionen, og det, der var indforstået under interviewet, fremstår nu usammenhængende.

#### 6.2.3.5 Analyse

Ulempen ved systematisk tekstkondensering er at vigtige pointer må ekskluderes, hvis de ikke passer ind i de udvalgte temaer, eller kun er sagt af en informant. Ligeledes er størstedelen af de kommunalpolitiske tanker – som danner de overordnede rammer for vores undersøgelsesfelt – ekskluderet, da de ikke bidrager til besvarelse af projektets problemformulering. Ydermere har vi fokuseret på motiverende faktorer, og derved været nødsaget til at ekskludere udsagn om begrænsende faktorer.

#### 6.2.4 Kvalitetskrav

I de følgende afsnit redegøres for intern og ekstern validitet samt reliabilitet mhp. projektets gyldighed og reproducerbarhed.

##### 6.2.4.1 *Intern validitet*

De valgte metoder, observation og interview, er begge anvendelige metoder til besvarelse af projektets problemformulering. Alternativt kunne en spørgeskemaundersøgelse eller et litteraturstudie have været brugt som metode. Ved at bruge systematisk tekstkondensering har vi i nogle tilfælde været nødt til at udelukke vigtige data, hvilket kunne have været undgået ved at benytte en anden analysemetode. At relevant data er fravalgt ændrer dog ikke på gyldigheden af vores resultater, da disse stadig besvarer vores problemstilling.

Som det fremgår af matrixen i bilag 11, er det ikke alle informanter, der har noget at sige om hver subgruppe. Dette kan meget vel skyldes, at informanterne har forskellige forudsætninger for at svare. F.eks. bidrager landskabsarkitekten med mange udsagn under fysiske faktorer qua sit erhverv. De faktorer, der er konsensus om, står stærkere som gyldige resultater, end de en enkelt informant fremhæver (40).

#### 6.2.4.2 Ekstern validitet

Det er muligt, til en vis grad, at generalisere ud fra projektets resultater, da informanternes svar ikke omhandler dem selv, men en given målgruppe. Ved at producere data fra flere miljøer som f.eks. det politiske, det bebyggede og det sociokulturelle miljø, har vi øget resultaternes overførbarehed (40).

Dette projekt skal ses som et pilotstudie, der kan anvendes for større og mere valide studier på området. F.eks. kan interventionsstudier undersøge den egentlige effekt af de enkelte motivationsfaktorer, der fremgår af projektets resultater.

#### 6.2.4.3 Reliabilitet

For at øge reliabiliteten har vi forsøgt gennemsigtighed ved en grundig beskrivelse af vores metode. Dog påvirkes projektet af de mange valg, vi må tage undervejs, og det kan ikke forventes, at andre vil vælge på samme måde (40,65). I kvalitative undersøgelser er det dog heller ikke et krav, at andre skal kunne reproducere det samme resultat (65). Dette projekt har en lav grad af reproducerbarhed, da informanterne, med undtagelse af en, optræder anonyme. Dertil kommer, at interviewet virker som en bevidstgørende proces, hvor informanten kan revidere sin opfattelse. Dennes udgangspunkt for at udtale sig om samme emne i et nyt interview vil således være ændret. En reproduktion af interviewet vil desuden ikke være relevant, da informanterne netop har udtalt sig én gang før (65).

## 7.0 Konklusion

Projektet har til formål at besvare følgende problemformulering:

*Hvad motiverer børn i alderen 3-6 år til fysisk aktivitet, og hvordan kan vi anvende denne viden i fysioterapeutisk praksis?*

Kort sagt findes der et utal af faktorer, der motiverer børn til FA. Projektet har afdækket faktorer omhandlende barnet selv og flere af barnets omgivende miljøer. Til trods for dette helhedsperspektiv kan området, grundet sin kompleksitet, ikke ses som udtømt. Nogle faktorer tyder på at have større betydning end andre. God plads, engagerede rollemodeller og barnets oplevelse af FA som sjovt og rart, skal her fremhæves. Som tidligere diskuteret, kan de enkelte faktorer ikke stå alene, men de er indbyrdes afhængige af hinanden, da én ting er at skabe gode rammer for FA, noget andet er at udnytte dem. Den sidste del af problemformuleringen vil blive besvaret i perspektiveringen.

## 8.0 Perspektivering

Af projektets resultater fremgår det, at børn motiveres til FA af mange forskellige faktorer. Men hvordan kan vi anvende denne viden i fysioterapeutisk praksis? Til besvarelse heraf har vi interviewet to informanter særskilt. Ethiske overvejelser fra de andre interviews (jf. afsnit 4.5.2), har også været gældende her. Informant 1 repræsenterer sundhedsfremme, mens informant 2 arbejder som kommunal PPR<sup>3</sup>-konsulent. Deres udtalelser tager afsæt i hhv. sundhedsfremme hos raske børn og arbejdet med motorisk svage børn.

Informant 1 tillægger ikke kun projektets resultater stor værdi ift. den valgte målgruppe, men også ift. større børn. Dog med det forbehold, at de enkelte motivationsfaktorer muligvis skal vægtes anderledes her. I det sundhedsfremmende arbejde er det især vigtigt at tænke de fysiske rammer og det sociale element ind. De fysiske rammer skal være let tilgængelige, ikke mindst i byplanlægningsøjemed, hvor park- og skovområder samt stisystemer skal være med til at fremme FA. Ligeledes er det vigtigt, at børn og unge tilbydes interessante og sjove ”efter-skole-aktiviteter,” som kombinerer det sociale fællesskab med FA.

Informant 2 påpeger, at vores resultater er væsentlige motivationsfaktorer til FA for børn generelt, men at man, som fysioterapeut, skal huske at afdække, hvad der motiverer det enkelte barn. PPR-arbejdet består i at rådgive ift. at give barnet gode rammer for udvikling. Når fysioterapeuten ved, hvordan faktorerne influerer hinanden, er denne bedre rustet til at råde og vejlede de voksne i barnets nærmiljø – forældre såvel som pædagoger. I daginstitutionen, der ofte er presset på ressourcer, nytter det ikke noget, som fysioterapeut, at sige, at pædagogerne skal gøre dét og dét. Her skal fysioterapeuten i stedet anvende sin viden om, hvad gode og motiverende rammer skal indeholde og på den måde komme med konkrete forslag til pædagogerne om, hvordan de, på trods af begrænsede ressourcer, kan optimere børnenes vilkår for FA. Hun understreger, at de motiverende faktorer er indbyrdes afhængige, og at vi kan lave nok så mange og flotte legepladser med tilgængelige legeredskaber, men hvis de voksne omkring barnet ikke motiverer barnet til at bruge disse redskaber, så er vi lige vidt.

På baggrund af vores observationer og den enorme mængde viden vi har tilegnet os gennem projektets forløb, er det vores umiddelbare opfattelse, at børn i alderen 3-6 år er meget fysisk aktive. Vi anser det dermed for problematisk, at børnene ved skolestart overgår til, at være stillesiddende ifm. undervisningen, hvilken oven i købet flere steder foregår som

---

<sup>3</sup> Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

dobbeltlektioner uden en pause at bevæge sig i. Informant 1 problematiserer, at rammerne i skolen ændrer sig gevaldigt ift. daginstitutionen. De gode rollemodeller forsvinder, når pædagogerne bliver til lærere, legepladsen bliver til en flad og asfalteret skolegård, og den naturlige trang til bevægelse bliver bremset. Informant 2 kommer ligeledes ind på denne problematik og påpeger vigtigheden af, at man i fremtiden bliver bedre til at integrere FA i undervisningen. Informant 1 oplyser, at man for ti år siden i mange daginstitutioner ansatte en fysioterapeut i stedet for en pædagog, da man indså, at fysioterapeuten har et andet syn på det at aktivere børnene fysisk. I dag bliver fysioterapeuter sjældent ansat i den almindelige daginstitution. Måske fordi pædagogerne er blevet mere bevidste om deres ansvar ift. at aktivere børnene. Under vores observationer oplevede vi, som tidligere nævnt, at børnene var meget fysisk aktive. De fysiske rammer indbød til bevægelse, og pædagogerne var engagerede og deltagende. Vi tænker, at daginstitutionerne skaber gode rammer for FA, og at man derfor ift. at fremme FA burde rette fokus mod børnene, når de forlader daginstitutionen og begynder i skole. På baggrund af de problematikker informant 1 tidligere har nævnt, tænker vi, at man med fordel kan ansætte flere fysioterapeuter i folkeskoleregiet. Fysioterapeuten kan bidrage med sin viden ift. at tænke FA ind i undervisningen og den øvrige del af skoledagen. Det handler bl.a. om klasseværelsets indretning, hvor stole kan skiftes ud med bolde og hæve/sænke borde kan give anledning til at stå op i dele af undervisningen. Skolegården skal indbyde til mange forskellige aktiviteter, bl.a. via diverse boldbaner og legeredskaber. Antallet af bænke skal reduceres, og pyntetræer skal erstattes med klatretræer. Indsatser af denne art er, efter vores overbevisning, gode investeringer i børns fremtid og et vigtigt led i at fremme sundheden. Nutidens børn er fremtidens ressourcer, hvorfor sådanne indsatser ikke kan prioriteres nok. At omstrukturere hele skolemiljøet med bl.a. nye fysiske rammer inde og ude, vil samfundsøkonomisk være en stor investering. Men hvis vi på denne måde kan afføde fysisk aktive, sunde og kloge borgere på sigt, kan det i fremtiden blive en stor gevinst for vores samfund.

---

## References

1. Forebyggelseskommissionen. Forebyggelseskommissionen [Internet]. Sekretariatet for Forebyggelseskommissionen. [Lokaliseret d.16.05.12]. Tilgængelig på:  
<http://www.forebyggelseskommissionen.dk/>
2. Forebyggelseskommissionen. Om kommissionen [Internet]. Sekretariatet for Forebyggelseskommissionen. [Lokaliseret d.16.05.12]. Tilgængelig på:  
<http://www.forebyggelseskommissionen.dk/Om%20kommissionen.aspx>
3. Forebyggelseskommissionen. Vi kan leve længere og sundere: Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats. Kbh.: Forebyggelseskommissionen; 2009.
4. Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Kbh.S.
5. Klarlund Pedersen B, Saltin B. Del II Børn og unge: Fysisk aktivitet, fitness og sundhed. Kbh.: Sundhedsstyrelsen; 2005
6. Sundhedsstyrelsen. Kampagnen Get moving [Internet]. Sundhedsstyrelsen. [Lokaliseret d. 29.05.12] Tilgængelig på:  
<http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Kampagne%20om%20fysisk%20aktivitet.aspx>
7. Center for interventionsforskning. Space – rum til fysisk aktivitet [Internet]. Statens Institut for Folkesundhed. [Lokaliseret d. 29.05.12]. Tilgængelig på:  
<http://www.interventionsforskning.dk/side.asp?side=8&id=17>
8. Gjesing G. Kroppens muligheder og kropumulige unger – i indskoling, fritid og derhjemme. Frederikshavn: Dafolo Forlag; 2009.
9. Sundhedsstyrelsen. Fakta – Børn og bevægelse. Sundhedsstyrelsen; 2005.
10. Sundhedsstyrelsen. Sunde børn: Til forældre med børn i alderen 0-3 år. Kbh.: Sundhedsstyrelsen; 2012.
11. Sundhedsstyrelsen. Sund psykisk udvikling hos børn: Til Forældre. Albertslund: Sundhedsstyrelse;
12. Madsen KB: Motivation og personlighed. Kbh.: Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A.S; 1986.
13. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. Den Danske ordbog [Internet]. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. [Lokaliseret d. 15.05.12]. Tilgængelig på:  
<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=motivere>

14. Gyldendal. Den Store Danske [Internet] Gyldendal 2009-2012. [Lokaliseret d. 14.05.12]. Tilgængelig på:  
[http://www.denstoredanske.dk/Krop,\\_psyke\\_og\\_sundhed/Sundhedsvidenskab/B%C3%B8rnesygdomme\\_og\\_medf%C3%B8dte\\_misdannelser/b%C3%B8rn?highlight=b%C3%B8rn](http://www.denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Sundhedsvidenskab/B%C3%B8rnesygdomme_og_medf%C3%B8dte_misdannelser/b%C3%B8rn?highlight=b%C3%B8rn)
15. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. Den Danske ordbog [Internet]. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. [Lokaliseret d. 15.05.12]. Tilgængelig på:  
<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=anvende&search=S%C3%B8g>
16. Gyldendal. Gyldendals Leksikon P-Å. Kbh.: Nordisk Forlag A/S; 2002.
17. Bekendtgørelse om uddannelsen til professionsbachelor i fysioterapi, BEK nr. 831 af 13/08/2008.
18. Lindahl M, Juhl C. Den sundheds videnskabelige opgave: Vejledning og værktøjskasse. 2.udg. Kbh.: Munksgaard Danmark; 2010.
19. Rienecker L, Jørgensen PS. Den gode opgave: Håndbog i opgaveskrivning på videregående uddannelser. 3. udg. Frederiksberg; Forlaget Samfundslitteratur; 2006.
20. Andersen IB, Matzen P. Evidensbaseret Medicin. 3. udg. Gads Forlag; 2010.
21. Korsbek L, Friis Bendix A, Kidholm K. Profil af en systematisk søgning: Søgeområde, databaser og afrapportering. UGESKR LÆGER. 2006; 168(14): 143,1-4
22. Hicks CM: *Research Methods for Clinical Therapists*, 5. udgave; Churchill Livingstone Elsevier, 1988
23. Hinkley T, Crawford D, Salmon J, Okely AD, Hesketh K. Preschool children and physical activity – A Review of Correlates. Am J Prev Med. 2008; 34(5): 435-41.
24. Nicaise V, Kahan D, Sallis JF. Correlates of moderate-to-vigorous physical activity among preschoolers during unstructured outdoor play periods. Prev Med. 2011; 53(4-5): 309-15
25. Werther MN, Pedersen D. Food, Meals and Physical Activity in Danish Kindergartens - Case findings from focus groups with children, parents and pedagogues in Danish kindergartens. [Internet] 2008 [Lokaliseret d. 29.04.12]. Tilgængelig fra:  
[http://vbn.aau.dk/ws/files/49832345/PERISCOPE\\_Food\\_meals\\_and\\_physical\\_activity\\_in\\_Danish\\_kindergartens.pdf](http://vbn.aau.dk/ws/files/49832345/PERISCOPE_Food_meals_and_physical_activity_in_Danish_kindergartens.pdf)
26. Grøntved A, Pedersen GS, Andersen LB, Kristensen PL, Møller NC, Froberg K. Personal Characteristics and Demographic Factors Associated With Objectively Measured Physical Activity in Children Attending Preschool. *Pediatr Exerc Sci*: 2009; 21(2): 209-19

27. Froberg K, Grøntved A, Pedersen GS, Andersen LB. Fysisk aktivitet hos danske børn med vægt på den sundhedsmæssige betydning - en oversigt over vores nuværende viden baseret på danske studier gennem de sidste 20 år. *Vinduet*. 2007;(3-4):24-36.
28. Sørensen HV. Barnets perspektiv på fysisk aktivitet i børnehaven [Internet]. 2010. [Lokaliseret d. 19.04.12]. Tilgængelig på:  
[http://www.dif.dk/da/PROJEKTER\\_OG\\_RAADGIVNING/institutionsdraet/~media/Baseline\\_site/Filer/PDF-filer/Projekter\\_og\\_raadgivning/Barnets\\_perspektiv\\_paa\\_fysisk\\_aktivitet\\_i\\_bhv\\_2010.ashx](http://www.dif.dk/da/PROJEKTER_OG_RAADGIVNING/institutionsdraet/~/media/Baseline_site/Filer/PDF-filer/Projekter_og_raadgivning/Barnets_perspektiv_paa_fysisk_aktivitet_i_bhv_2010.ashx)
29. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults – a review of qualitative studies. *Health Educ Res*. 2006; 21(6): 826-35
30. Caroli M, Malecka-Tendera E, Epifani S, Rollo R, Sansolios S, Matusik P, et al. Physical activity and play in kindergarten age children. *Int J Pediatr Obes*, 2011; 6(S2): 47–53
31. Sansolios S, Mikkelsen BE. Views of parents, teachers and children on health promotion in kindergarten. *Int J Pediatr Obes*. 2011; 6(S2): 28-32
32. Mikkelsen BE. Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children i kindergarten - results from a cross sectional study of healthy behaviour amongst Danish pre-school children. *Int J Pediatr Obes*. 2011;6(S1):12-5.
33. Brown WH, McIver KL, Pfeiffer KA, Dowda M, Addy CL, Pate RR. Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Dev Res*. 2009; 80(1): 45-58
34. Brown WH, Googe HS, McIver KL, Rathel JM. Effects of teacher-encouraged physical activity on preschool playgrounds. *J Early Interv*. 2009; 31(2): 126-45.
35. Hannon JC, Brown BB. Increasing preschoolers' physical activity intensities: An activity-friendly preschool playground intervention. *Prev Med*. 2008; 46(6): 532-36
36. Lovasi GS, Jacobson JS, Quinn JW, Neckerman KM, Ashby-Thompson MN, Rundle A. Is the environment near home and school associated with physical activity and adiposity of urban preschool children? *J Urban Health*. 2011; 88(6): 1143-57.
37. Salmon J. Factors in Youth Physical Activity Participation: From Psychological Aspects to Environmental Correlates. *Res Sports Med*. 2010; 18(1): 26-36.



38. Williams CMC, Ball SC, Benjamin SE, Hales D, Vaughn A, Ward DS. Best-practice guidelines for physical activity at child care. *Pediatrics*. 2009; 124(6): 1650-9
39. Mikkelsen BE. Policies to promote on physical activity and healthy eating in kindergartens from theory to practice. *Int J Pediatr Obes*. 2011; 6(S2): 8–11
40. Malterud K. Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring. 3. udg. Oslo; Universitetsforlaget; 2011.
41. Sallis JF. An Ecological Approach to Creating Active Living Communities. *Annu Rev Public Health*. 2006; 27: 297-322.
42. Nielsen GA, Breum L. Hverdagsmotion i nærmiljøet. I: Jens Troelsen, Bevægende rammer: Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed, Odense M. Syddansk Universitetsforlag; 2010, s. 75-94
43. Troelsen J. Bevægende rammer: Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed. Odense M.: Syddansk Universitetsforlag; 2010.
44. Elbæk L. Læring ved Intervention med Digitale Værktøjer i Idrætslæreruddannelsen - Der er ikke noget så teoretisk som en udfordret praksis - Et aktionsforskningsprojekt, hvor læring af læring undersøges ved intervention med digital mediering og studentercentrerede undervisningsformer i uddannelsen af idrætslærere. [Ph.D.-afhandling][Internet] 2010, 66.
45. Kragh-Müller G. Ka' selv – vil selv. Aschehoug Dansk Forlag A/S; 2003.
46. Karpatschof B, Katzenelson B. Klassisk og moderne psykologisk teori. Kbh. K: Hans Reitzels Forlag; 2007.
47. Skaalvik EM, Skaalvik S. Skolens læringsmiljø: Selvfølelse, motivation og læringsstrategier. Kbh. K: Akademisk Forlag; 2007.
48. Hedegaard Hein H. Motivation: Motivationsteori og praktisk anvendelse. Kbh.: Hans Reitzel; 2009
49. Emde N. R. Development terminable end interminable: I. Innate and motivational factors from infancy. *Int. J. psycho-Anal*. 1989; 69. 23-42.
50. Havnesköld L, Mothander PR. Udviklingspsykologi. 2. udg. Kbh. K: Hans Reitzels Forlag; 2002.
51. Manniche V. Sunde børn: En sund barndom - gi'r et sundt liv. Tv2 forlag; 2007.
52. Sundhedsstyrelsen. Sund psykisk udvikling hos børn – til forældre [Internet]. Kbh: Sundhedsstyrelsen; 2005. [Lokaliseret d. 15.05.12]. Tilgængelig på:  
[http://www.sst.dk/publ/Publ2005/CFF/Sund\\_psyk/Sund\\_psykisk\\_udvik.pdf](http://www.sst.dk/publ/Publ2005/CFF/Sund_psyk/Sund_psykisk_udvik.pdf)
53. Pedersen BK. Børn og Motion. Kbh.: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S; 2005.

54. Lund H, Bjørnlund IB, Sjöberg NE. Basisbog i fysioterapi. Kbh.: Munksgaard Danmark; 2010.
55. Andersen IV, Lauritzen GQ, Stokholm G. Ergoterapi og børn: Udvikling, aktivitet og deltagelse. 2. udg. Kbh.; Munksgaard Danmark; 2010.
56. Salling Larsen AL, Vejleskov H. Videnskab og forskning: En lærebog til professionsuddannelser. 2. udg. Gads Forlag; 2006.
57. Dalland O. Metode og opgaveskrivning for studenter. 4. udg. Oslo; Gyldendal Norsk Forlag AS; 2007.
58. Danmarks statistik. Sociale forhold, sundhed og retsvæsen. Statistiske efterretninger. 2011;4: 1-8.
59. Kvale S, Brinkmann S. Interview: Introduktion til et håndværk. 2. udg. Kbh. K: Hans Reitzel; 2009.
60. WMA. DECLARATION OF HELSINKI: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. Seoul: WMA; 2008.
61. Brinkmann S, Tanggaard L. Kvalitative metoder: En grundbog. Kbh. K.: Hans Reitzels Forlag; 2010.
62. Social- og integrationsministeriet. Pædagogiske læreplaner [Internet]. Social- og integrationsministeriet. [Lokaliseret d. 21.05.12]. Tilgængelig på:  
<http://www.sm.dk/Temaer/sociale-omraader/Boern-unge-og-familie/Dagtilbudsomraadet/Dagtilbud/Paedagogiske-laereplaner/Sider/Start.aspx>
63. Harboe T. Metode og projektskrivning – en introduktion. Frederiksberg C: Samfundslitteratur; 2011.
64. Gulløv E, Højlund S. Feltarbejde blandt børn: Metodologi og etik i etnografisk børneforskning. Kbh: Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A.S; 2003.
65. Hovmand B, Præstegaard J. Kvalitative forskningsmetoder i fysioterapi – en introduktion. Nyt om forskning[Internet]. 2002 [Lokaliseret d. 13.05.12]; 41(2)  
Tilgængelig på:  
[http://fysio.dk/upload/graphics/PDF-filer/ Metodeartikler/2002/kvalitative\\_forskningsmetoder.pdf](http://fysio.dk/upload/graphics/PDF-filer/ Metodeartikler/2002/kvalitative_forskningsmetoder.pdf)

Anvendt referencesystem: Vancouver

---

## Bilagsliste

Bilag 1	Søgematrix over struktureret litteratursøgning i PubMed.....	1
Bilag 2	Artikelvurdering.....	2
Bilag 3	Interviewguide – forælder.....	4
Bilag 4	Interviewguide – pædagog.....	5
Bilag 5	Interviewguide – landskabsarkitekt.....	7
Bilag 6	Interviewguide – politiker.....	8
Bilag 7	Information og samtykke til observation.....	9
Bilag 8	Forældreinformation.....	11
Bilag 9	Information og samtykke til interview.....	12
Bilag 10	Retningslinjer for transskribering.....	14
Bilag 11	Analyse matrix.....	15
Bilag 12	Analyse matrix med kunstige citater.....	20

## Bilag 1 Søgematrix over struktureret litteratursøgning i PubMed

MeSH terms	Hits	Limits
A: Motor Activity	159071	Languages: English, Danish, Norwegian, Swedish Ages: Child: 0-18 years Text availability: Abstract available
B: Child, Preschool	688771	
C: Motivation	114142	
D: Play and playthings	7551	

	Søgeord	Hits u/limits	Anvendelse af limits	Hits m/limits	Relevant	Anvendt
A+B	Motor activity [MeSH] AND Child, Preschool [MeSH]	3624	JA	2671	Søgning indsnævres yderligere	-
A+C	Motor activity [MeSH] AND Motivation [MeSH]	7255	JA	705	Søgning indsnævres yderligere	-
A+D	Motor activity [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	509	JA	300	Søgning indsnævres yderligere	-
B+C	Child, Preschool [MeSH] AND Motivation [MeSH]	3445	JA	2274	Søgning indsnævres yderligere	-
B+D	Child, Preschool [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	2495	JA	1595	Søgning indsnævres yderligere	-
C+D	Motivation [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	533	JA	263	Søgning indsnævres yderligere	-
A+B+C	Motor activity [MeSH] AND Child, Preschool [MeSH] AND Motivation [MeSH]	86	NEJ	-	10	3
A+B+D	Motor activity [MeSH] AND Child, Preschool [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	130	NEJ	-	12	6
A+C+D	Motor activity [MeSH] AND Motivation [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	60	NEJ	-	3	0
B+C+D	Child, Preschool [MeSH] AND Motivation [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	131	NEJ	-	2	0
A+B+C+D	Motor activity [MeSH] AND Child, Preschool [MeSH] AND Motivation [MeSH] AND Play and playthings [MeSH]	11	NEJ	-	2	0

## Bilag 2 Artikelvurdering

Side 1/2

### Vurdering af artiklen:

[Artiklens titel]

- ud fra Carolyn Hicks model til artikelvurdering (22)

#### Titel:

1. Er titlen en klar og kortfattet beskrivelse af studiet?

#### Abstrakt/sammendrag:

2. Indeholder abstraktet et klart budskab i forhold til mål, metoder, resultater og konklusion af studiet?
3. Fremgår det klart af abstraktet hvilken type studie det er?

#### Indledning:

4. Beskrives den generelle kontekst for studiet ("design and setting")?
5. Er beskrivelsen af den anvendte litteratur grundig, relevant og up to date? Bliver den brugt til struktureret at argumentere for baggrunden til den efterfølgende undersøgelse?
6. Er hypoteserne for studiet klart beskrevet og er forholdene mellem variablerne forudsagt?
7. Hvis studiet ikke tester variabler, er der så et klart formål med studiet?
8. Kan hypoteserne / formålet bruges i klinisk terapi?
9. Har projektet værdi i klinisk terapi?

#### Metode:

10. Er studie designet ordentligt beskrevet?
11. Er der redegjort for valg af designet?
12. Er studiet anvendeligt i forhold til at undersøge hypoteser/formålet med studiet?
13. Er fejkilderne kendte og kontrolleret?
14. Er undersøgelsesgruppen passende, (størrelse, velbeskrevet, udvælgelseskriterier)?
15. Er der tydeliggjort bias/ fejkilder i dataindsamlingen eller dataindsamlingsprocessen?
16. Havde disse indvirkningen på resultatet af studiet?
17. Blev der anvendt mekaniske apparater i studiet? Hvis ja blev de ordentligt beskrevet? Og var de relevante?
18. Blev der anvendt andet materiale som spørgeskemaer, scoresystemer, subjektiv scala, etc.?
19. Blev disse fuldt beskrevet og /eller inkluderet i bilag?
20. Blev spørgeskemaerne eller scalaerne anvendt i studiet testet inden brug?
21. Er beskrivelsen, af hvad der blev gjort i studiet, klar og tydelig?
22. Beskrives rækkefølgen af de gjorte ting?
23. Giver beskrivelsen en ordret rapport over alle instruktioner givet til deltagerne, var instruktionerne klare og tydelige?
24. Blev fejkilderne behandlet passende?
25. Var dataindsamlings metoden klart beskrevet og anvendelig til formålet?
26. Kunne dataerne måle forholdet mellem de afhængige variabler ( hvis studiet testede hypoteser) eller give den nødvendige information i forhold til studiets formål?
27. Blev forsøgspersonerne behandlet etisk, og deres rettigheder og anonymitet beskyttet?

28. Var forsøget/studiet etisk korrekt?

Side 2/2

29. Kan man gentage studiet i mindste detalje, hvis det er nødvendigt?

**Resultat.**

30. Er graferne klare, selvforklarende og brugbare?

31. Er betegnelsen af tabellerne tydeligt markerede og konstrueret med tydelig relevans til studiet?

32. Er de statistiske test de korrekte i forhold til studiets design?

33. Er de valgte signifikansniveauer passende for emneområdet?

34. Er p-værdien klart frembragt og korrekt i forhold til hypoteserne (one / twotailed, parret -uparret)?

**Diskussion:**

35. Er resultaterne og konklusionerne klare?

36. Er disse relaterede til andre studier inden for emnet, herunder sat i en bredere sammenhæng?

37. Er der en overbevisnede teoretisk forklaring af fundene?

38. er resultaterne fuldt og korrekt udlagt? Og/ eller delvist udlagt og/eller overdrevet?

39. Er fejl/ mangler i studiedesignet fremhævet sammen med forslag til forbedringer?

40. Er resultaterne udlagt med disse begrænsninger for øjet?

41. Er praktiske forgreninger af resultaterne diskuteret? (andre anvendelses formål)?

42. Fremstår der idéer for fremtidige projekter?

**Referencer:**

43. Er alle artikler, studier, undersøgelser, bøger inkluderet i reference listen?

44. Giver referencerne al nødvendig information?

**Generelle vurderinger:**

45. Var projektet umagen værd, bidrog det til vidensbasis af klinisk terapi?

46. Var det klart beskrevet, så indholdet var tilgængeligt for læseren?

47. Er rapporten videnskabelig og objektiv både i udførelsen og måden den blev analyseret og skrevet?

48. Er den fri for indforstået jargon?

49. Har den fremmet klinisk terapi på nogen måde?

Oversat af Sonja Bech 2011.

### Bilag 3 Interviewguide – forældre

#### Forståelsesramme

Alder                      Uddannelse

Erhverv                  Civilstand

Børn og alder            Bosted

Fritidsaktiviteter (inkl. børn og samlever)

*Hvad forstår du ved fysisk aktivitet?*

*I vores projekt dækker fysisk aktivitet over **alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen**. Fx cykling/gang til og fra børnehave, forskellige former for leg og boldspil, trappegang o. lign.*

*Hvad tror du motiverer børn til fysisk aktivitet?*

- *Hvordan/hvorfor?*

**Betydning og  
karakteristik af:**

**Fysiske rammer (inkl. udeliv)**

**Rollemodeller**

**Sociale relationer**

*Du sagde noget om [...], hvordan er det vigtigt, tror du?  
hvordan motiverer det, tror du?*

*Hvordan vil du beskrive gode [...], der motiverer til fysisk aktivitet?*

*Hvad med [...], tror du det har nogen betydning?*

Ja: hvordan?      Nej: hvorfor ikke?

*(Hvordan var du selv fysisk aktiv som barn?)*

*Synes du dit barn er fysisk aktivt nok?*

- *Hvorfor/hvorfor ikke?*

**Bilag 4 Interviewguide – pædagog**

Side 1/2

**Forståelsesramme**

Alder                                  Uddannelse

Erfaring på børneområdet                  År i erhverv

År i Mælkebøtten

*Hvad forstår du ved fysisk aktivitet?*

*I vores projekt dækker fysisk aktivitet over **alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen**. Fx cykling/gang til og fra børnehaven, forskellige former for leg og boldspil, trappegang o. lign.*

*Hvad tror du motiverer børn til fysisk aktivitet?  
 - Hvordan/hvorfor?*

<b>Betydning og karakteristisk af:</b>	<b>Fysiske rammer (ude / inde)</b>
	<b>Rollemodeller</b>
	<b>Sociale relationer</b>

*Du sagde noget om [...], hvordan er det vigtigt, tror du?  
 hvordan motiverer det, tror du?*

*Hvordan vil du beskrive gode [...], der motiverer til fysisk aktivitet?*

*Hvad med [...], tror du det har nogen betydning?  
Ja: hvordan?    Nej: hvorfor ikke?*

*(Tænk du, at der er forskel på hvad der motiverer til fysisk aktivitet ift. alder og køn?)*

*Er de organisatoriske rammer bestemmende for, hvor fysisk aktive børnene er?*

*Ud fra vores observationer har vi lavet nogle udsagn. Vi vil gerne høre, hvad du tror det handler om.*



*En madras er rullet ud på gulvet mellem garderoben og stuen og en dreng går upåvirket hen over den. Da han går tilbage igen, stopper han op ved madrassen, slår en koldbøtte på den og går videre.*

*En dreng kommer hen og siger "Vil du se mig klatre i træer?" Han klatrer op og ned igen og siger så "Jeg kan også klatre op i det her træ!" I alt klatrer han op i 8-10 træer, går på line på en stamme og andet, hver gang indledt af "Se, jeg kan.." Han kunne slet ikke stoppe igen. Sådan var det generelt, når børnene ville vise os noget.*

*Trampolin, drejeskiver og stor bold bliver sat frem i garderoben. Børnene strømmer til, der er kø ved trampolinen og drejeskiver og bold er hele tiden optaget.*

*En pige spørger en voksen og hun vil gynge hende. Det vil hun gerne og de går hen til hængekøjen. Så vil 3 andre piger også være med.*

*Den voksne spørger "Hvor skal vi hen?" Pigerne svarer "Til Afrikaaaaa!" "Har I sele og hjelm på?" "Jaaa!" "Så flyver viiii!" Der holdes en pause med at gynge og den voksne forklarer at piloten lige skal spise på en afrikansk restaurant inden de kan flyve hjem.*

*3 piger kommer og fortæller, at de lige har set en bjørn og en drage, og at de er farlige.*

*Med det samme lågen åbnes ud til skoven, løber flere af børnene alt hvad de kan hen til et aftalt stoppested.*

*Der hænger to reb fra en gren. En af de ældste piger svinger sig i det ene, hvor hun kan sidde på en knude. En yngre dreng kommer til og hopper ud på det andet reb. Der er ikke knuder på det her reb og han kan ikke holde sig fast og falder ned på jorden. Han prøver igen med samme resultat. Han går så op på en bakke overfor pigen og kigger på hende svinge sig i rebet.*

*Nogle drenge leger ridderborg. En af dem, Kong Arthur, har et sværd, som en anden dreng gerne vil låne. I stedet for at give drengen sværdet, smider Kong Arthur det på jorden og løber hen til en fodbold. De andre drenge, inkl. ham, der ville have sværdet, løber med.*

*3 drenge skiftes til at svinge i et reb mens de siger "Jeg er den bedste!"*

*Hjemme på legepladsen så vi ikke børnene lege ret meget på bakkerne. I skoven var vi på Spejderpladsen, og her legede børnene næsten hele tiden på bakkerne.*

*Ude på legepladsen bevæger børnene sig gerne fra A til B i løb.*

## Bilag 5 Interviewguide – landskabsarkitekt

### Forståelsesramme

Alder Uddannelse  
År i erhverv Erfaring på børneområdet  
Børn og alder

*Hvad forstår du ved fysisk aktivitet?*

*I vores projekt dækker fysisk aktivitet over **alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen.**  
Fx cykling/gang til og fra børnehave, forskellige former for leg og boldspil, trappegang o. lign.*

*Hvad tror du motiverer børn til fysisk aktivitet?*

- *Hvordan/hvorfor?*

**Betydning og  
karakteristik af:**

**Fysiske rammer**

**Rollemodeller**

**Sociale relationer**

*Du sagde noget om [...], hvordan er det vigtigt, tror du?  
hvordan motiverer det, tror du?*

*Hvordan vil du beskrive gode [...], der motiverer til fysisk aktivitet?*

*Hvad med [...], tror du det har nogen betydning?*

Ja: hvordan? Nej: hvorfor ikke?

*Hvor kommer din viden fra?*

*Hvordan holder du dig opdateret?*

*Hvordan omsætter du din viden til praksis?*

*Hvor meget vægter jeres kunder, at udemiljøerne skal motivere til fysisk aktivitet?*

- *Hvor meget kan I påvirke dem?*

*Hvordan har udviklingen været i efterspørgslen på legepladser der udfordrer motorikken?*

*Hvad mener du personligt er det bedste valg ift. miljøer der motiverer til fysisk aktivitet?*

*Har du noget at tilføje som du tænker, kan være relevant for vores projekt?*

## Bilag 6 Interviewguide – politiker

### Forståelsesramme

Alder                      Uddannelse

År i politisk karriere + byrådet + udvalget for Børn og Undervisning

Politisk erfaring på børnområdet (bestyrelsesarb.) Børn og alder

*Hvad forstår du ved fysisk aktivitet?*

*I vores projekt dækker fysisk aktivitet over **alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen.**  
Fx cykling/gang til og fra børnehave, forskellige former for leg og boldspil, trappegang o. lign.*

*Hvad tror du motiverer børn til fysisk aktivitet?*

- *Hvordan/hvorfor?*

**Betydning og  
karakteristik af:**

**Fysiske rammer**

**Rollemodeller** (70/30 fordeling, organisatoriske rammer)

**Sociale relationer**

*Du sagde noget om [...], hvordan er det vigtigt, tror du?*

*hvordan motiverer det, tror du?*

*Hvordan vil du beskrive gode [...], der motiverer til fysisk aktivitet?*

*Hvad med [...], tror du det har nogen betydning?*

Ja: hvordan?            Nej: hvorfor ikke?

*Har du disse tanker om, hvad der motiverer børn til fysisk aktivitet, med i dit daglige arbejde?*

*Indenfor Børn og Undervisning, hvad er målet så? Hvad arbejder man indenfor?*

- *Hvordan/hvorfor?*

(Evt. efterfulgt af vores bekymring om stigende skærmtid og røv-til-stol-kultur)

*Når man skal skabe rammerne for de her børn, hvordan vægter man så phhv. evidens og økonomi?*

*Hvordan holder I jer opdateret på den nyeste viden om, hvad der virker og ikke virker, fx ift. at motivere børn til fysisk aktivitet?*

*Hvis en institution gerne vil laves om til en skovbørnehave, hvordan sker det så i praksis? (processen)*

---

**Bilag 7 Information og samtykke til observation**

Side 1/2

Kære X

20.04.12

Vi er to fysioterapeutstuderende fra UCSYD i Esbjerg, der har valgt at skrive bachelorprojekt om børn og bevægelse. Vi arbejder ud fra følgende problemstilling:

*Hvad motiverer børn i alderen 3-6 år til fysisk aktivitet og hvordan kan vi anvende denne viden i fysioterapeutisk praksis?*

I den forbindelse ønsker vi at observere børn i deres daglige miljø – i dette tilfælde børnehaven. Vi har samtidig en stor interesse i, hvordan naturen motiverer til bevægelse. Vi ser det derfor som en god mulighed, udover at observere børnene i institutionen, også at observere børnene, når de er med børnehaven i skoven.

Observationerne vil foregå over to dage – en dag i hhv. institution og skov. Observationerne vil ikke gå på kompromis med den daglige rytme, vi ønsker blot at være til stede og bevæge os rundt mellem børnene. Der vil ikke blive benyttet optageudstyr af nogen art, men vi vil undervejs tage skriftlige notater.

Dele af vores observationer og notater vil indgå i en skriftlig rapport, som vil være offentlig tilgængelig som bachelorprojekt for fysioterapeutuddannelsen UCSYD Esbjerg i juni 2012. I rapporten vil institution såvel som børn og ansatte fremstå anonymt.

Jeres deltagelse i dette bachelorprojekt er frivillig. I kan til hver en tid og uden konsekvens trække jeres samtykke tilbage.

Såfremt I har spørgsmål er I velkomne til at kontakte os på tlf.: xx xx xx xx (Betina)

Med venlig hilsen

Betina Christensen & Mia Mønsted Jensen

## Samtykkeerklæring vedrørende bachelorprojekt

Som leder af daginstitutionen X, bekræfter jeg hermed at have modtaget mundtlig og skriftlig information om bachelorprojektet om børn og bevægelse.

På baggrund af denne information giver jeg min tilladelse til, at daginstitutionen X deltager i det beskrevne forløb. Jeg indvilliger hermed i, at der må tages notater, såfremt disse notater fremstår anonymiserede i den endelige bachelorrapport.

Jeg er informeret om, at deltagelsen er frivillig og at institutionen til hver en tid og uden konsekvens kan trække sig ud af projektet.

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_

---

## Bilag 8 Forældreinformation

### Bachelorprojekt om børn og bevægelse

Kære forældre

Vi er to fysioterapeutstuderende fra UCSYD i Esbjerg. Til sommer er vi færdige med vores uddannelse, og derfor er vi nu i gang med vores bachelorprojekt. Vores store interesse er børns udvikling, og derfor er det faldet os naturligt, at vores bachelor skal handle om børn og bevægelse.

I den forbindelse ønsker vi at observere børn i deres daglige miljø – i dette tilfælde daginstitutionen, og til vores store glæde har X sagt ja til at deltage 😊

Vi vil derfor være til stede i børnehaven **tirsdag den 24. og onsdag den 25. april**. Vores tilstedeværelse vil ikke ændre på den daglige rytme.

Det skal siges, at vi hverken filmer eller optager lyd, og at institutionen såvel som børn og personale er sikret total anonymitet gennem hele projektet.

Vi ser frem til to gode dage og glæder os meget til at blive klogere på børns aktivitet og bevægelse.

Med venlig hilsen

Betina Christensen & Mia Mønsted Jensen

---

**Bilag 9 Information og samtykke til interview**

Side 1/2

Kære informant

27.04.12

Vi er to fysioterapeutstuderende fra UCSYD i Esbjerg, der har valgt at skrive bachelorprojekt om børn og bevægelse. Vi arbejder ud fra følgende problemstilling:

*Hvad motiverer børn i alderen 3-6 år til fysisk aktivitet og hvordan kan vi anvende denne viden i fysioterapeutisk praksis?*

En del af vores projekt er baseret på interviews, og vi ønsker derfor at tale med dig. Interviewet vil blive optaget på diktafon.

Dele af interviewet vil indgå i en skriftlig rapport, som vil være offentlig tilgængelig som bachelorprojekt for fysioterapeutuddannelsen UCSYD Esbjerg i juni 2012. I rapporten vil du som informant fremstå anonym.

Din deltagelse i dette bachelorprojekt er frivillig. Du kan til hver en tid og uden konsekvens trække dit samtykke tilbage.

Såfremt du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte os på tlf.: xx xx xx xx (Betina)

Med venlig hilsen

Betina Christensen & Mia Mønsted Jensen

## Samtykkeerklæring vedrørende bachelorprojekt

Jeg bekræfter hermed at have modtaget mundtlig og skriftlig information om bachelorprojektet om børn og bevægelse.

På baggrund af denne information indvilliger jeg i at deltage i det beskrevne forløb. Jeg giver hermed min tilladelse til optagelse af lyd og erklærer mig indforstået med, at disse optagelser vil blive destruerede efter projektets afslutning. Samtidig giver jeg min tilladelse til, at udsagn fra interviewet må anvendes til udarbejdelse af projektet, forudsat at disse udsagn vil fremstå anonymiserede i den endelige bachelorrapport.

Jeg er informeret om, at deltagelsen er frivillig og at jeg til hver en tid og uden konsekvens kan trække mig ud af projektet.

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_



---

## Bilag 10 Retningslinjer for transskribering

### Transskription

- Vi transskriberer selv alle interviews
- Interviews transskriberes ord for ord inkl. Øh, hmm, ih, åh, m.m.
- Forhold der kan identificere informanten transskriberes ikke. F.eks. erstattes navne med X
- Informantens tale markeres som følger:
  - Mor = M
  - Far = F
  - Pædagog 1 = P1
  - Pædagog 2 = P2
  - Landskabsarkitekt = L
  - Politiker = P
- Primær interviewers tale markeres som I
- Sekundærinterviewers tale markeres som I2
- Utydelig tale på optagelsen markeres med "(utydelig tale)"
- Pauser markeres med "... " uanset pausens længde
- Følelsesmæssige udtryk markeres som følger
  - "(Grin)"
  - "(Suk)"
  - "(Fnis)" m.m
- Udtalelserne nummereres fortløbende

## Bilag 11 Analyse matrix

<i>INDIVIDUELLE FAKTORER</i>						
Subgruppe	Mor	Far	Pædagog 1	Pædagog 2	Landskabsarkitekt	Politiker
Køn	146) det [at køre traktor] er da meget mere ham [sønnen], hvor vores datter, [...] hun vil jo meget hellere ja bage boller		95) hvis man siger at det [at løbe ruten] er frivilligt, så er der egentlig flest drenge der vil 103) flest drenge, der kører på gokart, det er nogle med fart på 113) det er selvfølgelig mest pigerne [der sjipper] og der kan man godt se, at drengene de har ikke den der rytme i kroppen på samme måde som pigerne			31) drengene internt har nogle andre konkurrenceparametre end pigerne
Konkurrence			89) på de større børn altså, der gælder konkurrence altså meget 250) den der konkurrence med hvem kommer først	241) alle børn vil jo gerne gå forrest og alle vil gerne komme først		33) konkurrenceelement uden at [det] er dominerende
En god oplevelse	46) det skal være sjovt	63) at det er sjovt	194) de vil gerne have anerkendelse 250) glæden ved bare at kunne få lov til, bare at spurte alt det man kan	27) får lov til at udfolde sig og gøre de ting, som de rigtig godt kan lide 177) ingen pres eller nogen ting, det er bare at gøre det, hvis han [barnet] har lyst 203) glæden ved at få lov til at bruge sig selv 211) sjovt og hyggeligt og dejligt og rart 295) det er dejligt at løbe og det giver en frihed 181) nogen gangen, så er det nemmere når man bare lige selv kan bestemme om man vil eller ej 195) når et barn har gjort en ting og fundet ud af "yes nu kunne jeg det her," så kan det ikke vise det tit nok 195) her er noget jeg er rigtig god til, det vil jeg dele med nogen andre		27) at tingene er sjove, at det er en god oplevelse, og at man ikke nødvendigvis bliver presset 27) når man går væk fra fodbold [...] så tænker man "yes jeg glæder mig til næste gang, for det var bare rigtig dejligt det her" 29) at det er sjovt og spændende
Naturlig trang til bevægelse			350) jamen det [at løbe] er helt naturligt, fordi de skal fra det ene sted til det andet 358) det er igen deres krop der fortæller, at de skal fremad	291) det er naturligt for et barn at være i bevægelse 295) det er helt naturligt for et barn at komme frem og tilbage på den måde 297) børnene vil rigtig gerne løbe fra det ene sted til det andet sted	83) børn de er fysisk aktive uanset altså hvad	

SOCIALE FAKTORER						
Subgruppe	Mor	Far	Pædagog 1	Pædagog 2	Landskabsarkitekt	Politiker
Fællesskab	85) de vil da gerne, at man er der og at man bliver ved med at være der 50) det sociale gør meget 87) nærhed, og at man er sammen 104) tryghed og noget samhørighed	141) man laver det sammen, så er det sjovere	312) det er det fællesskab, børn gerne vil være en del af	55) jo mere de jo også deltager i sådan nogen ting [fritidsaktiviteter] derhjemme, jo større lyst får de jo også til at dele det med deres kammerater herhøve 121) at der er nogen andre nogen, som har noget erfaring [med sport], [...] så bliver de [andre] inddraget i legen her, fordi de har noget socialt sammen 261) det handler rigtig meget om, hvem der sætter legen i gang, og hvem er med i legen		27) at være sammen med nogen er en af faktorerne, altså at man har et socialt fællesskab omkring noget
Rolle-modeller (hvem)	124) vores yngste har virkelig set op til den træner [gymnastik] [...], der var bare et eller andet der og det i sig selv er jo en stor motivation 93) de ældre og de yngre børn i børnehaven lærer jo af hinanden			67) vi er jo selv en stor del af det [at motivere], altså vi skal jo være rollemodeller 69) forældrene, de er jo også rollemodeller 123) børn de er også rollemodeller for hinanden		35) det kan jo også være Ronaldo, ham i fjernsynet
Rolle-modeller (hvordan)	89) har man været med en tid og været der for dem og leget med dem, [...] så kan de selv tage over resten af tiden 108) at være en inspiration for dem 128) det betyder da meget, at der er en primus motor, som kan sætte i gang og inspirere og egentlig bare gøre tingene sjovt	137) hvis de [voksne] bare sætter sig ned og siger, nu skal de stå op og hoppe så gider børnene jo ikke hoppe. Det gør de måske meget kort, men hvis den voksne står og hopper samtidig med, så er det da meget sjovere	51) børn de elsker det og de oplever altså bare en glæde ved at bruge deres krop, når vi også tør at være med og vil gerne være med 53) i og med at vi egentlig er aktivt deltagende, så bruger de [børnene] faktisk også i deres fri leg nogle af de øvelser vi går og laver 63) Nogle gange så er vi med på lige fod med børnene og andre gange så er vi igangsættere	79) at man selv sætter ting i gang, men samtidig også at man er nærværende 91) jo mere vi bevæger os rundt og går med, jo større lyst får børnene til at deltage 93) man skal være i nuet sammen med børnene, det er at være en god rollemodel 251) børn de er også rigtig gode til at kigge efter hinanden, og på den måde lærer børnene rigtig meget ved at efterligne hinanden og se hvad hinanden gør 77) jo mere man selv brænder for en ting jo mere motiverer man børnene 77) jo mere engageret jeg er, jo mere motiveret bliver børnene 77) man kan også motivere børnene ved at være nærværende 205) jo mere vi brænder for de ting vi gør og jo mere vi udstråler det, jo mere motiverer det 207) det man sender ud til andre får man tilbage 85) hele den måde man agerer på og hvad man siger og sådan nogen ting, det lægger børnene mærke til altså, så det er ikke lige meget, hvordan vi gebærder os		43) hvis du har en far der er murer eller tømrer, [...] det han laver, det er jo den måde de identificerer sig børn 35) hvis man fx cykler sammen med sine børn, [...] så er de motiveret for at cykle 61) for år tilbage, der havde man det der frie leg og hvor man sådan set egentlig skulle blande sig så lidt som muligt som pædagog, man skulle observere, den køber jeg simpelthen ikke

FYSSKE FAKTORER						
Subgruppe	Mor	Far	Pædagog 1	Pædagog 2	Landskabsark.	Politiker
Digitale gadgets						86) computere, hvor du er inde i spillet, men hvor du bevæger dig, [...], og er en del af det sådan rent motorisk 123) den udvikling, som er rundt om med digitalisering og ting og sager, den skal smitte af 187) iPads eller en anden form for tablet, det skal tidligere ind [...] fordi, at de har det jo i forvejen derhjemme, og det jeg ser som rigtig godt, det ville være, at man [...] bruger de her ting på en god måde, at de ikke bare sidder og spiller et eller andet spil konstant, men at de måske får [...] den med ud i skoven og lave det der geocatching
Plads	62) ude på landet, altså det er et stort område, man kan frit folde sig ud, også hvad støjniveau måske angår	91) Hvis de sådan ret for alvor skal kunne bevæge sig, så kræver det jo noget plads, og det er der jo udenfor de fleste steder 95) hvor det er henne, det er sådan set ligegyldigt, bare at de føler, der er plads nok		95) god plads	83) hvis man lukker dem ind i en sportshal, så tonser de jo af sted, så der er noget med nogle rumlige forståelser 83) når bare der er plads, så bevæger de sig 173) det er udenfor de har pladsen, så det er vigtigt, de kommer derud	
Legepladsens udformning		113) lyse friske farver	31) at lave legepladserne indbydende 31) legehuse oppe på sådan nogle bakketoppe, så de skal gå op af bakkerne for at komme op til dem	103) man skal bare ikke tænke, at man er nødt til at have en stor, fin, dyr legeplads for at det skal blive godt, fordi jeg tror børnene, hvis de bare får lov til at bruge	121) det primære er at få lavet noget terræn og noget beplantning og nogen rare steder at være, [...] det er anlægget og det med rummet, der er det vigtige 159) Bakker! Ja græsbakker 167) noget der er trykt tæt på, det skal ikke være farligt at komme ud, [...] noget helt her langt væk fra, hvor man faktisk kan komme ned i beplantninger og blive væk, [...] være lidt vild og ikke have fuld opsyn på, [...] og så er der alt det ind imellem, som sådan set typisk indeholder gynger og rutsjebane og alle de der 135) en af de vigtigste parametre er, at de voksne	

				<p>deres fantasi, jeg tror simpelthen bare at de kan finde på meget mere end vi regner med 27) at rammerne de er i orden, så de kan [...] bevæge sig både indendørs og udendørs 243) det at der er mulighed for at man bare kan løbe</p>	<p>fungerer godt i det [udearealet], for ellers så kommer børnene aldrig ud 167) mange små nicher 167) ikke de samme materialer og forskellige overflader 173) mange små områder 177) zoneopdeling 232) belægningsskift, [...] hvor en lidt trist betonbelægning så bliver brudt af noget sjovt 464) det er noget med at få lavet en fortolkning af de gode ting, og få dem proppet ind hvor man kan. 466) Så man prøver at sige: jamen hvad er det ved klatretræet, der er så godt, og så prøver man at oversætte til et eller andet, man kan bruge til noget 83) det er vigtigt at have nogen steder der inspirerer dem, [...] hvor de kan finde nye kroge, og noget der har terræn, og [...] hvor de kan blive nysgerrige fordi man ikke kan se det hele på én gang</p>	
<p>Lege-redskaber</p>	<p>74) [trampolin og gyng] er jo mere selvmotiver ende måske for dem, [...] altså der kan de selv lidt nemmere aktivere sig</p>	<p>176) sjovest hvis der er nogen ting, man kan lege med</p>	<p>206) at redskaberne er tilgængelige 45) det tårn derude hvor de kan klatre op af, det giver dem allerede en fysiske udfoldelsesmulighed det samme med vores klatretræer, [...] og vores gynger, hvor de får stimuleret deres vestibulæresans</p>		<p>173) mange løse legeredskaber, så de selv kan bruge deres fantasi 450) rutsjebane og gyngestativ har jo nogen helt basale ting som bare er vigtige at have med 462) et klatrestativ er meget mere tilgængeligt for mange flere børn end et klatretræ er, men jeg synes da klatretræet er sjovest</p>	

ORGANISATORISKE FAKTORER						
Subgruppe	Mor	Far	Pædagog 1	Pædagog 2	Landskabsarkitekt	Politiker
Anerkendelse af barnet og erkendelse af egen rolle	78) i den aldersgruppe her, der skal de åbnes for, hvad mulighed er der er	153) den voksne forstår barnet 131) se det fra barnets side	65) nogle gange så viser det sig, jamen så gør børnene det bare på en anden måde alligevel og det er også en øjenåbner for os 19) at vi [pædagogerne] giver dem [børnene] tid, rum og mulighed for at bevæge sig 31) skabe rammerne og mulighed for dem [børnene] og blive ved med at se mulighederne frem for begrænsninger 31) dem små kroppe, det er jo ligesom en motor, der egentlig skal holde sig i gang hele tiden	79) man lytter på, hvad børnene siger 221) det handler jo lige netop om, at børnene bliver mødt der, hvor de er	83) børn, de langt hen ad vejen selv påvirker deres egen udvikling, [...] det er jo ikke det samme som, at vi ikke kan understøtte nogen ting undervejs	61) Man skal jo målrette ned på det enkelte barns plan og sige hvad er det, det her barn har behov for 86) så må vi jo bare sørge for, at det er sjovere at spille fodbold [end PC] [...] og så selvfølgelig som forældre motivere dem til det
Organisering			123) når vejret er godt, jamen så har vi [børnehaven] så <i>Kroppen på toppen</i> [motoriktræning] udenfor, fordi det giver nogle helt andre muligheder	29) ressourcerne, de kan nogle gange være små, så vi ikke kan tilbyde at barnet kan komme ud når det gerne vil 147) de er egentlig rigtig godt i gang med en leg, de selv har sat i gang, som de synes er værdifuld og nu kommer vi og siger ”vi skal skynde os at rydde op, for nu skal vi ned på biblioteket” [...] og det er jo os voksne som har bestemt det, [...] der går man da nogen gange ind og blokerer børnene i deres udfoldelser 157) det der med, hvor mange voksne man er, det betyder rigtig meget 251) vi har vores børn blandet 3-4-5 år fordi at de store, de kan lære noget videre til de små, og de små, de kigger rigtig meget efter hvordan gør de, dem der er større		45) en god leder [af institution] skal simpelthen gå foran 45) de fleste steder her i X kommune, der har man skoven lige uden for døren, man kunne jo gå ud og bruge naturen

## Bilag 12 Analyse matrix med kunstige citater

Kode-gruppe	Subgruppe	Kunstigt citat	Ægte citater
Individuelle faktorer	Køn	<i>Det er forskelligt, hvad der motiverer piger og drenge. De har forskellige interesser. Drenge motiveres bl.a. af fart og konkurrence.</i>	(P1:103) [...] drenge, [...] det er nogle med fart på (P:31) drengene internt har nogle andre konkurrenceparametre end pigerne
	Konkurrence	<i>Især de større børn motiveres af konkurrence. Børnene vil gerne komme først.</i>	(P1 89) på de større børn altså, der gælder konkurrence altså meget (P2:241) alle børn vil jo gerne gå forrest og alle vil gerne komme først
	En god oplevelse	<i>Fysisk aktivitet skal være en god oplevelse. Det skal være sjovt og vække glæde. Børn vil gerne dele deres kompetencer og anerkendes herfor.</i>	(P1:194) de vil gerne have anerkendelse (P2:195) her er noget jeg er rigtig god til, det vil jeg dele med nogen andre (P:27) at tingene er sjove, at det er en god oplevelse [...]
	Naturlig trang til bevægelse	<i>Det er naturligt for børn at være i bevægelse. Kroppen fortæller dem, at de skal fremad, og derfor løber de gerne fra sted til sted.</i>	(P1:358) det er igen deres krop der fortæller, at de skal fremad (P2:291) det er naturligt for et barn at være i bevægelse (P2:297) børnene vil rigtig gerne løbe fra det ene sted til det andet sted
Sociale faktorer	Fællesskab	<i>Børn vil gerne være en del af et fællesskab. Udsigten til nærhed og trykthed motiverer barnet til at indgå i aktiviteter med andre.</i>	(M:104) trykthed og noget samhørighed (P1:312) det er det fællesskab, børn gerne vil være en del af (P:27) at være sammen med nogen, [...], altså at man har et socialt fællesskab [...]
	Rollemodeller (hvem)	<i>De voksne omkring barnet er rollemodeller. Det gælder f.eks. forældre, pædagoger og trænere. Børn er også rollemodeller for hinanden.</i>	(P2:67) vi er jo selv en stor del af det [at motivere], altså vi skal jo være rollemodeller (P2:69) forældrene, de er jo også rollemodeller (P2:123) børn de er også rollemodeller for hinanden
	Rollemodeller (hvordan)	<i>En god rollemodel er nærværende og engageret. Han/hun skal inspirere og sætte aktiviteter i gang samt have lyst til at deltage sammen med børnene.</i>	(M:108) at være en inspiration for dem (P2:79) at man selv sætter ting i gang [...] (P2:77) jo mere engageret jeg er, jo mere motiveret bliver børnene
Fysiske faktorer	Digitale gadgets	<i>Barnets interesse for digitale gadgets skal bruges som et led i at motivere til fysisk aktivitet, ved at lade disse gadgets være en del af aktiviteterne.</i>	(P:187) bruger de her ting på en god måde, at de ikke bare sidder og spiller et eller andet spil konstant
	Plads	<i>Når der er god plads kan børnene være fysisk aktive.</i>	(F:91) Hvis de sådan ret for alvor skal kunne bevæge sig så kræver det jo noget plads [...] (P2:95) god plads (L:83) når bare der er plads, så bevæger de sig
	Legepladsens udformning	<i>Legepladsens udformning, med primært fokus på ting som zoneinddeling og varierende terræn og belægning, er vigtig for at sikre børnenes muligheder for fysisk aktivitet.</i>	(L:121) det primære er at få lavet noget terræn og noget beplantning [...] (L:177) zoneopdeling (L:232) belægningsskift, [...] hvor en lidt trist betonbelægning så bliver brudt af noget sjovt
	Legeredskaber	<i>Basale legeredskaber som rutsjebane og gyngesvirker virker selv motiverende og skal være tilgængelige.</i>	(M:74) [trampolin og gyngesvirker] er jo mere selv motiverende [...] (P1:206) at redskaberne er tilgængelige (L:173) mange løse legeredskaber, så de selv kan bruge deres fantasi
Organisatoriske faktorer	Anerkendelse af barnet og erkendelse af egen rolle	<i>De voksne skal skabe mulighederne for, at børnene kan være fysisk aktive af sig selv. Børnene skal mødes på deres niveau.</i>	(P1:19) at vi [pædagogerne] giver dem [børnene] tid, rum og mulighed for at bevæge sig (P2:221) det handler jo lige netop om, at børnene bliver mødt der, hvor de er (P:61) [...] målrette ned på det enkelte barns plan og sige hvad er det, det her barn har behov for
	Organisering	<i>Det betyder meget, hvor mange ressourcer der er i daginstitutionen og at man udnytter sine muligheder optimalt.</i>	(P1:31) [...] blive ved med at se mulighederne frem for begrænsninger (P2:157) det der med hvor mange voksne man er, det betyder rigtig meget (P:45) [...] skoven lige uden for døren, man kunne jo gå ud og bruge naturen

