



# **EXAMENSARBETE**

**JESSICA BROBERG**



**Grundkartläggning av barns fysiska  
aktivitet under  
eftermiddagsverksamhet**

Jessica Broberg

**Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola**

Idrott och hälsopromotion

## Helsingfors 2009

EXAMENSARBETE	
Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion 2006
Identifikationsnummer:	9531
Författare:	Jessica Broberg
Arbetets namn:	Grundkartläggning av barns fysiska aktivitet under eftermiddagsverksamhet
Handledare:	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Folkhälsan Syd Ab
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med denna studie är att grundkartlägga 7-8 år gamla barns fysiska aktivitet under Folkhälsans eftermiddagsverksamhet enligt ledarna. Forskningen grundar sig på följande frågeställningar: Hurudan verksamhet erbjuds det år barnen? Erbjuds det fysisk verksamhet, som till exempel idrott och spel? Hurudana möjligheter finns det till fysisk aktivitet? Finns det redskap och faciliteter? Hur insatta är ledarna i idrott och motion? Det finns 17 eftermiddagsklubbar i huvudstadsområdet. Det utfördes en kvantitativ enkätundersökning och 16 eftermiddagsklubbar deltog i studien. Resultatet visar att barnen i eftermiddagsklubbarna i huvudstadsområdet är tämligen fysiskt aktiva och att det har möjligheter till att använda olika faciliteter och redskap. Resultatet visade att pojkbarn är fysiskt aktivare än flickbarn. Enligt ledarna är barnen i allmänhet mycket nöjda på eftermiddagsklubben. Ledarna anser för det mesta att barnen främst ska ha roligt under eftermiddagsverksamheten istället för att koncentrera sig mycket på fysiska aktiviteter. Ledarna anser att barnens förmågor, motivation, sociala umgänge och trötthetsnivå påverkar mest barnens fysiska aktivitet under eftermiddagsverksamheten. Dessutom uppskattar barnen det mycket om ledarna deltar i spelen och leken.</p>	
Nyckelord:	Barn, skolbarn, fysisk aktivitet, eftermiddagsverksamhet, eftermiddagsklubb
Sidantal:	52
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

<b>DEGREE THESIS</b>	
Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola	
Degree Programme:	Sports and health promotion 2006
Identification number:	9531
Author:	Jessica Broberg
Title:	Mapping of children's physical activity during after school care
Supervisor:	Riitta Vienola
Commissioned by:	Folkhälsan Syd Ab
<p><b>Abstract:</b></p> <p>The meaning of this thesis is to map out how physically active 7-8 year old children are during Folkhälsan's after school care according to the after school care leaders. This study concentrates on questions like: What kind of activity are the children offered at after school care? Do they have opportunities to do physical activities, e.g. sports, games? Is there facilities and equipment that the children can use? How accustomed are the leaders to physical activity? There are 17 after school cares in the capital area. A quantitative research was preformed by questionnaires and 16 after school cares participated in the study. The result of this study shows that the children are relatively physically active and that they have got different kinds of facilities and equipment at their disposal. Results show that boy children are more physically active than girl children. According to the leaders the children seem very satisfied with the after school care. Most of the leaders think that it's important that the children have fun during after school care and less important for them to do lots of physical activities. The leaders think that the children's skills, motivation, social connection and tiredness level affect the physical activity during after school care. The children really appreciate if the leaders participate in games and activities.</p>	
Keywords:	Children, school children, physical activity, after school care
Number of pages:	52
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

<b>OPINNÄYTE</b>	
Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveydenedistäminen 2006
Tunnistenumero:	9531
Tekijä:	Jessica Broberg
Työn nimi:	Peruskartoitus lasten fyysisestä aktiivisuudesta iltapäiväkerhotoiminnassa
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Folkhälsan Syd
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän työn tarkoitus on kartoittaa ohjaajien mielipiteiden mukaan 7-8-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus iltapäiväkerhoissa, joita järjestää Folkhälsan. Työ perustuu kysymyksiin kuten: Minkälaista toimintaa iltapäiväkerhoissa tarjotaan? Tarjotaanko lapsille myös liikunnallista ohjelmaa, kuten esimerkiksi urheilua tai pelejä? Mitkä ovat lasten mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen iltapäiväkerhoissa? Onko lapsilla käytettävissä liikuntatiloja tai välineitä? Kuinka perehtyneitä fyysiseen aktiivisuuteen kerhon ohjaajat ovat? Pääkaupunkiseudulla on 17 iltapäiväkerhoa. Kvantitatiivinen tutkimus suoritettiin kyselykaavakkeilla ja kyselyyn osallistui 16 iltapäiväkerhoa. Tulokset näyttävät, että lapset ovat melkoisen fyysisesti aktiivisia ja että heillä on hyvät mahdollisuudet käyttää erilaisia liikuntatiloja ja välineitä. Tulokset näyttävät, että pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Ohjaajien mukaan lapset ovat yleisesti ottaen tyytyväisiä iltapäiväkerhotoimintaan. Ohjaajien mielestä tärkeintä on, että lapsilla on hauskaa eikä se, että kuinka fyysisesti aktiivisia he ovat. Ohjaajien mielestä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa lasten kyvyt, motivaatio, sosiaalinen kanssakäynti sekä väsymys. Tuli myös ilmi, että lapset arvostavat suuresti sitä, että ohjaajat ovat mukana leikeissä ja peleissä.</p>	
Avainsanat:	Lapset, lapsi, koululapset, liikunta, fyysinen aktiivisuus, iltapäiväkerho
Sivumäärä:	52
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

## INNEHÅLL

<b>1. INTRODUKTION.....</b>	<b>8</b>
1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	9
1.2 BAKGRUND.....	10
<b>2. FYSISK AKTIVITET, IDROTT OCH MOTIONERING.....</b>	<b>11</b>
2.1 FYSISKA AKTIVITETENS BETYDELSE FÖR BARNET.....	11
2.2 TIDIGARE FORSKNING VISAR ATT FYSISK AKTIVITET BEHÖVS.....	15
<b>3. UNG I FINLANDS REKOMMENDATION OM FYSISK AKTIVITET FÖR 7-9 ÅRINGAR.....</b>	<b>17</b>
3.1 UKK- INSTITUT.....	20
<b>4. FOLKHÄLSANS EFTERMIDDAGSVERKSAMHET.....</b>	<b>22</b>
<b>5. METOD.....</b>	<b>23</b>
5.1 MATERIAL, METOD OCH AVGRÄNSNING.....	23
5.2 VALIDITET OCH REABILITET.....	25
<b>6. RESULTATREDOVSNING.....</b>	<b>27</b>
6.1 BARNES FYSISKA AKTIVITET I MEDELTAL.....	27
6.2 ANVÄNDNING AV FACILITETER OCH REDSKAP I MEDELTAL.....	35
<b>7. SLUTSATSER.....</b>	<b>40</b>
7.1 ATT TÄNKA PÅ.....	42
<b>KÄLLFÖRTECKNING.....</b>	<b>44</b>

<b>BILAGA 1.....</b>	<b>47</b>
<b>BILAGA 2.....</b>	<b>51</b>
<b>BILAGA 3.....</b>	<b>52</b>

# 1. INTRODUKTION

Detta examensarbete kommer att handla om barns välmående och om barns fysiska aktivitet inom Folkhälsan Syd Ab:s eftermiddagsklubbar. Arbetet undersöker hur fysiskt aktiva barnen är enligt ledarna på eftermiddagsklubbarna och hur mycket samtliga bakgrundsfaktorer påverkar nivån av fysisk aktivitet. Eftermiddagsklubbar är avsedda för 7-8 år gamla barn. Folkhälsan Syd Ab är en allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation som organiserar bland mycket annat eftermiddagsverksamhet i Nyland. Eftermiddagsverksamhet äger rum efter barnens skoldag och består av olika aktiviteter som till exempel pyssel, konst, lek, spel, fysisk aktivitet och fritid. Detta arbete kommer att koncentrera sig på den fysiska aktiviteten. Fysisk aktivitet kan definieras som kroppslig rörelse som produceras av muskler och som resulterar i energiförbrukning (Hagger & Chatzisarantis 2005:7.).

Eftermiddagsklubbarna befinner sig oftast i skolutrymmen. Barnen från första och andra klassen kommer till eftermiddagsklubben efter skolan och stannar där tills föräldrarna hämtar dem senare på eftermiddagen. Oftast har klubben ett veckoprogram, som innehåller varierande program för olika dagar. Folkhälsan önskar sig att verksamheten är huvudsakligen fri, det vill säga barnen ska ha fritid och de ska inte känna sig som om de är i skolan under eftermiddagsverksamheten. Men det anses också att ett strukturerat program stöder en fungerande verksamhet (Pulkkinen 2009).

Jag jobbar som ansvarig ledare på en av eftermiddagsklubbarna och det har varit intressant att märka hur olika barnen är när det gäller fysisk aktivitet. För vissa barn är det naturligt att röra på sig mycket, men vissa barn måste man motivera att vara fysiskt aktiva. Som ledare kan man motivera och uppmuntra barnen att röra på sig, till exempel hitta på något roligt, fysiskt aktivt program och även själv vara med och leka med barnen. Man kan få barnen att vara mycket mer fysiskt aktiva genom att organisera aktivt program och genom att motivera barnen. Allmänt anser man att det är viktigt att röra på kroppen oberoende av i vilken ålder man är, men det är speciellt viktigt att man får barn att vara fysiskt aktiva på



grund av att det kan påverka deras utveckling mycket positivt. Tidigare forskning gällande barns fysiska aktivitet och den fysiska aktivitetens betydelse för barns utveckling presenteras i kapitel två. En del av forskningarna visar att regelbunden eller ökad fysisk aktivitet i barndomen har främjande effekter på hälsan både under barndomen och under vuxen ålder.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att kartlägga om barnen på Folkhälsan Syds eftermiddagsklubbar enligt ledarna är fysiskt aktiva och att utreda om bakgrundsfaktorer påverkar barns fysiska aktivitet. Forskningen kartlägger om det finns möjligheter till fysisk aktivitet, det vill säga stöder omgivningen fysiska aktiviteter, och om det finns redskap och faciliteter till förfogande. Dessutom undersöker jag om personalens utbildning eller arbetserfarenhet har någon klar påverkan på barns fysiska aktivitet. I kapitel tre presenteras rekommendationen om fysisk aktivitet för skolbarn.

Forskningsfrågorna är: Hurudan verksamhet erbjuds barnen? Erbjuds det fysisk verksamhet, som till exempel idrott och spel? Hurudana möjligheter finns det till fysisk aktivitet? Finns det redskap och faciliteter? Hur insatta är ledarna i idrott och motion?

Hypotesen är att barnen på eftermiddagsklubbarna inte rör på sig tillräckligt. Orsaken till detta antagande är att det troligen finns redskap till förfogande, men eventuellt begränsad tillgång till idrottsfaciliteter, det vill säga man kan inte använda till exempel gymnastiksalen så ofta som man vill. Antagandet grundar sig på egen arbetserfarenhet. Oftast försiggår eftermiddagsverksamheten i skolutrymmen, vilket betyder att det finns gymnastiksal, sandplan och liknande ställen i närheten. Men gymnastiksalen är ofta bokad för någon annan och man måste nöja sig med det man får, det vill säga kanske en gymnastikdag i veckan istället för tre gånger i veckan. Lek, spel och idrott kommer naturligt till barnen och därmed rör sig barnen en hel del under eftermiddagsklubben. Men till exempel ledarna kan påverka barns fysiska aktivitet. Alla barn är inte fysiskt aktiva och

en del behöver någon som till exempel ledaren att motivera och att väcka intresset för fysisk aktivitet.

## **1.2 Bakgrund**

Orsaken till att detta ämne valdes för studien är att jag jobbar inom en av Folkhälsan Syds eftermiddagsklubbar och har personligen sett hur situationen ser ut på den eftermiddagsklubben, men det är intressant att veta hur situationen ser ut på de andra ställena. Målet med denna kartläggning är för det första att kartlägga nivån av fysisk aktivitet och de faktorer som påverkar aktiviteten. För det andra kan kartläggningen eventuellt fungera som ett hjälpmedel att främja barns fysiska levnadsvanor under eftermiddagsverksamheten. Det vore önskvärt att barnen har goda möjligheter att vara fysiskt aktiva under eftermiddagsklubben och att barnen uppmuntras att röra på sig. Men ifall situationen inte är sådan, kan kartläggningen eventuellt vara ett bra hjälpmedel om Folkhälsan bestämmer att försöka utveckla situationen.

## **2. FYSISK AKTIVITET, IDROTT OCH MOTIONERING**

I allmänhet pratar man om idrott, motion och fysisk aktivitet som om de vore synonymer till varandra. I vardagslivet är skillnaden mellan dessa begrepp oklar. Med fysisk aktivitet menas all rörelse som förbrukar energi oavsett faktorer som rörelseform, plats och intensitet. Fysisk aktivitet kan definieras som kroppslig rörelse som produceras av muskler och som resulterar i energiförbrukning. Fysisk aktivitet fungerar som ett allmänt begrepp under vilket det förekommer mer specifika former av fysisk aktivitet. Idrott och motion är därmed subtyper av fysisk aktivitet. Motion hänvisar i allmänhet till strukturerad fysisk aktivitet, vars mening är att ha en positiv inverkan på hälsan, till exempel viktning. Idrott är ännu mera strukturerad än motion, det vill säga det finns specifika regler och att tävla är en stor del av det hela (Hagger & Chatzisarantis 2005:7-8).

### **2.1 Fysiska aktivitetens betydelse för barnet**

Effekten av fysisk aktivitet på barnens uppväxt och utveckling är främst positiv. Fysisk aktivitet i rätt form och mängd är en förutsättning för barnets normala utveckling. Aktiviteten ska vara lekfull och mångsidig, men ibland också sakkunnig och noggrant instruerad för den biologiska utvecklingens skull (Hänninen & Jalkanen 1984:30).

Det finns många sätt att indela fysiska aktiviteter. Enligt Norrlund m.fl. (1997) kan fysiska aktiviteter indelas i pedagogisk idrott, tävlings- och elitidrott och motionsidrott. Pedagogiska idrottens uppgift är fostrande och förekommer i förskolor/skolor samt också i frivilliga barn- och ungdomsidrottsföreningar. Tävlings- och elitidrotten är en mer seriös form av idrott och samlar in större publik och har att göra med tävlingar. Motionsidrott har att göra med kroppslig och själslig hälsa och kan äga rum var som helst. Alla dessa former av idrott har positiva effekter på hälsan samt också negativa, till exempel idrottsskador (Norrlund m.fl. 1997:26).

Fysisk aktivitet ökar syreupptagningsförmågan, hjärtats slagvolym och verkningsgrad. Antalet blodkärl i skelettmuskulaturen ökar, vilket leder till att blodförsörjningen och

verkningsgraden förbättras samt också till att muskelstyrkan ökar. Mjölksyreproduktionen under arbetet minskar och därmed blir påfrestningen för hjärtat mindre. Uthålligheten blir bättre samt övervikten motverkas. Det "goda" kolesterolet (HDL) ökar och det "onda" kolesterolet (LDL) minskar. Detta innebär att risken för åderförkalkning och hjärtinfarkt minskar. Ledband, senor och leder förstärks och urkalkning av skelettet motverkas. Produktionen av endorfiner ökar. Risken för diabetes minskar. Kampviljan och koncentrationsförmågan ökar, liksom självkänslan och jagmedvetandet. Motoriken förbättras och inlärningsförmågan ökar. Dessutom har fysisk aktivitet också en stor betydelse för psykisk välmående. Den psykiska balansen förbättras. Lek och fysisk aktivitet är kraftkällor för barnet och de väcker glädje- och lyckokänslor samtidigt som barnen genom leken tränar och utvecklar många grundläggande kroppsliga och själsliga egenskaper. Idrott är en sysselsättning och man kan lära sig mycket nytt under den förutsatt att man har goda ledare (Norrlund m.fl. 1997: 26, 30-31).

Barnens fysiska utveckling sker mycket snabbt och med jämn takt. All idrott och motion gynnar utvecklingen eftersom kroppen som förändras är i rörelse. Barnet vänjer sig vid kroppen och lär sig att röra på sig smidigt trots förändringarna. Idrottsformer som innehåller hopp, vridningar och stötar ökar effektivt benmassan under hela tillväxtperioden. Ledbrosken behöver mycket rörelse för att utveckla belastningståligheten. Dessutom förstärker fysisk aktivitet ledband, senor och kapslar (Hakkarainen 2008:54-56).

Den kognitiva utvecklingen innebär utveckling av förmågan att skaffa kunskap, det vill säga att iaktta, komma ihåg, förstå, lösa problem, tänka och planera sina handlingar. Dessa egenskaper är mycket viktiga för var och en. Därmed är utveckling av dessa egenskaper väsentligt för ett barn. Det hjälper barnet att förstå sig på världen och anpassa sig till den. Fysisk aktivitet lär ett barn motoriska och kognitiva funktioner, vilket innebär att "barnet rör på sig för att iaktta och iakttar för att röra på sig" (Ahonen 2008:57-58).

Motorisk utveckling definieras som en "förändring i motoriskt beteende över tid". Begreppet motorik inbegriper alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser. De motoriska funktionerna i samband med fysisk

aktivitet lär barnet att röra på sig, men kognitiva funktioner är också med i processen. Barnet riktar sin uppmärksamhet, planerar sin verksamhet och gör noggranna iakttagelser om sin egen kropp och om omgivningen. Den motoriska utvecklingen går hand i hand med den kognitiva utvecklingen. Fysisk aktivitet förstärker barnets inlärningsförmåga och det är mycket väsentligt genom hela livet (Annerstedt m.fl. 2002:60).

Idrott och motion lär barnen att anstränga sig långsiktigt. Barnens självförtroende och jag-uppfattning förstärks och självförtroendet ökar. Idrott lär barnet att ta hänsyn till andra och att vara rättvis, att ta ansvar, att vara ärlig och att samarbeta. Idrott och motion kan gynna barnets mognad till en fysiskt aktiv individ, vilket är mycket positivt med tanke på hälsan (Karvinen m.fl. 1991:19). Man borde åstadkomma en trygg, fysisk omgivning åt ett barn, där barnet har utrymme och material så att det kan skapa kreativa lösningar och verksamheter. Ett fysiskt aktivt barn använder mycket energi under rörelse. Det är naturligt att aktiviteten gör barnet trött och oftast efteråt sover barnet tillräckligt länge och lugnt. Om ett barn inte urladdar sig energin, så kan det hända att barnets beteende blir störande. Barn behöver lek och spel för att uttrycka sina känslor. Musik, fantasi- och äventyrslekar hjälper barn att lära sig nya saker. Lek och spel utvecklar sociala förmågor, då barnen måste lära sig att ge och att ta, att vänta på sin tur, att hålla varandra i handen och att ha gemensamma regler (Numminen 2000:51).

Nedan finns idrottssociologi professor Pauli Vuolles tabell som klargör fysiska aktivitetens betydelse under hela livscykeln.

Tabell 1. Fysiska aktivitetens betydelse under livscykeln (Pauli Vuolle 2000)

<b>LIVSCYKEL</b>			
	Barn och ungdomar	I arbetsålder	Åldringar
<b>BETYDELSE AV FYSISK AKTIVITET</b>	Stöder uppväxten och utvecklingen. Gynnar hälsa och välmående. Lär sig idrottsförmågor. Tillägnar sig ett fysiskt aktivt livssätt.	Gynnar hälsa och välmående. Förbättrar verksamhets- och arbetsförmågan. Tillägna sig ett fysiskt aktivt livssätt.	Bevara verksamhetsförmågan. Bevara hälsa och välmående. Bevara egenföretagsamhet. Öka livslusten.
<b>MOTIONSFORMER</b>	Skolgymnastik Hobbyidrott Tävlingsidrott	Hobbyidrott Arbetsgymnastik Nyttomotionering	Hobbyidrott Motions rehabilitering Nyttomotionering
<b>ARRANGÖR</b>	Hem Daghem Skola Idrottsföreningar Vänner etc.	Motionering på egenhand. Vänkrets Idrottsföreningar Arbetsplatser Kommersiella idrottsservice- producenter. Kommunens idrottsverksamhet	Motionering på egenhand. Kommunens idrottsverksamhet. Pensionsorganisationer och andra föreningar. Rehabiliteringsanstalter Åldringshem etc.

(Vuolle 2000:40).

## 2.2 Tidigare forskning visar att fysisk aktivitet behövs

Tuija Tammelin's avhandling (2003) handlar om fysisk aktivitet från ungdom till vuxen ålder och de hälsorelaterade problemen vid 31 års ålder. Resultatet visade att en fysiskt aktiv ungdomstid leder till en mer aktiv vuxenålder. Idrott två gånger i veckan eller oftare utanför skoltid, medlemskap i ett idrottslag, ett gott vitsord inom gymnastik och framgång i skolan vid 14 års ålder medverkade till ett aktivt och rörelserikt liv vid 31 års ålder. En svag socialekonomisk ställning i familjen under barndomen hade samband med brist på fysisk aktivitet vid 14 års ålder. Förändring från fysiskt aktiv till inaktiv under 14-31 års ålder hade samband med övervikt både bland män och bland kvinnor när de var 31 år gamla. Skolframgång och utbildning senare i livet var faktorer med mer påverkan på fysisk aktivitet än barndomsbakgrunden (Tammelin 2003).

Hanna Iirola (1999) har gjort sin doktorsavhandling om 7-12 åriga barns fysiska aktivitet. Hennes forskning gick ut på att kartlägga finska barns fysiska aktivitet. Målgruppen bestod av två olika lågstadier på två olika orter, det vill säga ett i en stad och ett på landsbygden. Forskningsresultatet visade att under de fyra observationsdagarna var 2,3 % fysiskt passiva. 18,8 % fyllde inte rekommendationen ”en timme fysisk aktivitet per dag”, som är den allmänna rekommendationen för fysisk aktivitet hos barn. Pojkar rörde på sig på hög intensitet mera än flickor, men på rimlig intensitet rörde båda könen på sig lika mycket. Större viktindex påverkade speciellt flickornas fysiska aktivitet negativt. Ålder påverkade inte nämnvärt fysisk aktivitet på rimlig eller hög intensitet. Orten hade stor betydelse på mängden och kvaliteten av fysisk aktivitet. Forskningen kom fram till att man borde uppmuntra barn till att ha fysiskt aktiva hobbyn. Man borde speciellt få flickor att vara mer fysiskt aktiva under veckosluten. Dessutom borde man öka intensiteten i fysisk aktivitet om man har viktproblem, det vill säga istället för lätt fysisk aktivitet borde man göra något mera ansträngande för kroppen. Enligt Iirola (1999) borde man i fortsättningen försöka utveckla pålitliga mätinstrument som kunde ge information om dagens barns fysiska aktivitet. Dessutom borde man mera undersöka ortens betydelse för den fysiska aktiviteten

samt också undersöka om nya idrottsfaciliteter skulle öka mängden av fysisk aktivitet och väcka intresset bland barnen (Iirola 1999).

Petri Tuomistos doktorsavhandling (2003) handlar om femåriga barns fysiska aktivitet i olika daghemsomgivningar. Forskningsresultaten visade att nivån på fysisk aktivitet inte skilde sig nämnvärt mellan de olika daghemmen. Enligt resultaten påverkade inte faciliteterna, redskapen och utrymmenas storlek mycket på den fysiska aktiviteten (Tuomisto 2003).

Gisela Nybergs doktorsavhandling (2009) handlar om 6-10 åriga barns fysiska aktivitet och dess variation över tid, dess samband med övervikt samt också dess roll som förebyggare av övervikt. Studiens syfte var att undersöka om interventionsprogram i skolan kunde förebygga och minska på övervikt bland 6-10 åriga barn. I interventions-skolorna minskade övervikten från 20,3 % till 17,1 %. I kontrollskolorna ökade övervikten från 16,1 % till 18,9 %. Skillnaderna i viktutveckling var inte så stora, men i interventions-skolorna blev en större andel normalviktiga. Detta berodde inte så mycket på fysisk aktivitet, utan främst på kostförändringar, som skedde i skolan och i hemmen som en del av forskningen. Pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor, men fysisk aktivitet bland båda könen minskar allt snabbare. Speciellt under veckosluten minskar aktiviteten med ca 15 %. Nybergs konklusion var att förändringar med fysisk aktivitet och hälsosam kost över en längre tid både i skolan och hemma hade en betydande effekt på utvecklingen av övervikt och fetma (Nyberg 2009).

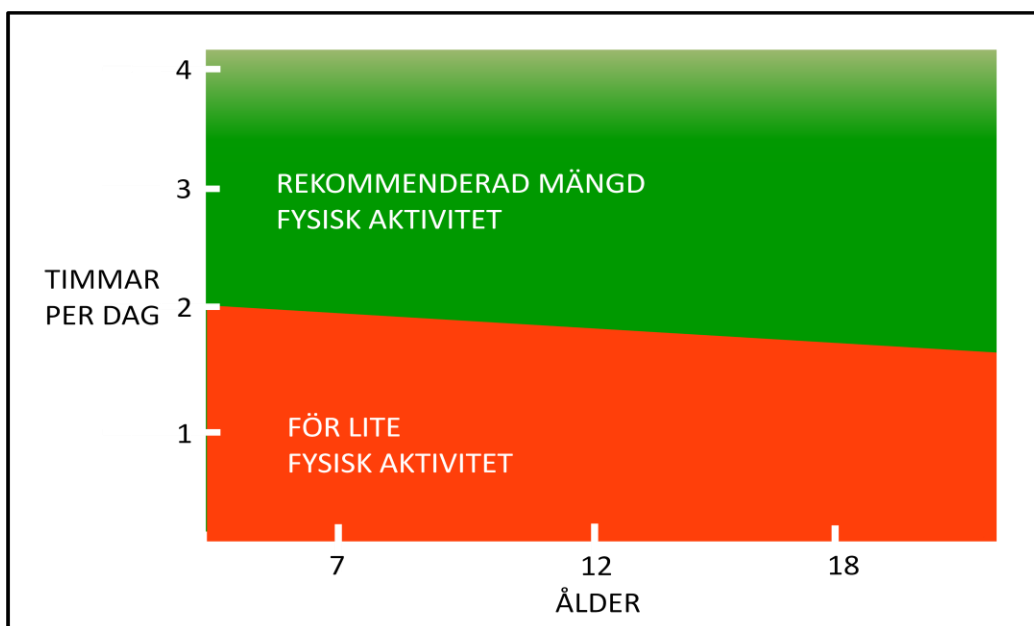
Det visar sig att det görs mycket forskning på barns fysiska aktivitet. Forskningarna ovan fokuserade bland annat mycket på övervikt och fetma. Studien av barns fysiska aktivitet på eftermiddagsklubbar koncentrerade sig inte på dessa faktorer, men det kunde absolut undersökas i framtiden. Det har påvisats att fysisk aktivitet främjar barns hälsa och välmående. Men det visar också att man borde forska vidare kring ämnet för att få exaktare kunskap om situationen.



### **3. UNG I FINLANDS REKOMMENDATION OM FYSISK AKTIVITET FÖR 7-8 ÅRINGAR**

Ung i Finland är en obunden organisation, som med hjälp av idrott och motion vill främja barns och ungdomars välmående och livsglädje (Nuori Suomi Ry. 2009.) Ung i Finland har gett ut en handbok som innehåller en rekommendation om skolbarns fysiska aktivitet. Den här allmänna rekommendationen baserar sig på undersökningar om den fysiska aktivitetens inverkan på skolbarns hälsa och välbefinnande samt också på experters åsikter (Tammelin & Laakso 2008:6.) Folkhälsan följer Ung i Finlands rekommendation om fysisk aktivitet inom sin eftermiddagsverksamhet.

Alla 7-18-åringar borde röra på sig mångsidigt minst 1-2 timmar dagligen. 7-åringar borde röra på sig minst två timmar, så att de flesta hälsoproblemen orsakade av passivitet kan minskas. Det finns ingen övre gräns för fysisk aktivitet, men man måste ta hänsyn till ålder, enformighet och belastningsnivå. Skolbarn behöver röra på sig varje dag och ett friskt barn gör det också oftast. Att röra på sig dagligen är en förutsättning för att ett barn ska växa och utvecklas normalt och må bra. Barn lär sig genom att göra och pröva saker och ting och därför behöver barnen mycket tid och många möjligheter att lära sig röra på sig. Barnens fysiska aktivitet ska inte begränsas, därför att ett friskt barn vilar av sig självt när belastningen blir för stor. Återhämtning och sömn är mycket viktigt i barndomen. Oftast går fysisk aktivitet och vila hand i hand. Om barnet rör på sig mycket, så sover barnet också tillräckligt och bra (Heinonen m.fl. 2008:16–17).



Figur 1. Rekommenderad mängd fysisk aktivitet per dag för skolelever i olika ålder (Ung i Finland).

Den dagliga fysiska aktiviteten ska innehålla aktivitet som höjer pulsen, försnabbar andningen och kanske orsakar lite svettning, aktiviteterna kan vara t.ex. rask gång eller cykling. Barnens totala mängd fysiska aktiviteter består av relativt korta prestationer och de flesta görs med låg intensitet. Enligt handboken uppnås den största nyttan om minst hälften av den dagliga fysiska aktiviteten utgörs av minst 10 minuter långa perioder med rask aktivitet. Under en sådan oavbruten period borde barnen röra på sig mera än de står stilla, till exempel på en skolrast. Intensiv aktivitet orsakar kraftigare förändringar och positiva effekter i kroppen och har en större effekt på utvecklingen av konditionen och hjärtat än lätt eller rask aktivitet. Barn genomför oftast intensiv aktivitet i intervaller från några sekunder till några minuter med omväxlande rörelser och vila. Långvariga prestationer med hög intensitet bör undvikas och skall inte krävas av barn (Heinonen m.fl. 2008:17–18).

Fysisk aktivitet ska genomföras ur barns och ungas perspektiv. Att röra på sig borde vara roligt och barnens ska ha glädje och få upplevelser av det. De motoriska färdigheterna kräver många upprepningar för att utvecklas. Mångsidiga aktiviteter stöder inläringen av

basfärdigheterna. Barn i årskursen 1-6 behöver dagligen fysisk aktivitet som stöder utvecklingen. Goda fysiska färdigheter i barndomen ger möjligheter till många olika hobbyer när man blir äldre. Att utöva idrott till exempel 1-2 gånger om veckan skulle vara ett positivt tillägg till barnets aktivitetsdos, men även mera idrott är godkänt. Allt beror på hur barnets dagar är uppbyggda, det vill säga vad barnet gör mellan träningar, hemma, i skolan, på gården och så vidare (Heinonen m.fl. 2008:19–20).

Passivitet borde undvikas, därför att långvarigt stillasittande försämrar hälsan. Dagens barn ser mycket på television och sitter mycket framför sina datorer. Allt detta har konstaterats orsaka fetma och symtom i stöd- och rörelseorgan. En lämplig mängd inaktivitet och vila behövs varje dag, men det gäller att sätta en gräns på inaktiviteten. Tiden vid televisionen eller datorn främjar inte kroppsuppfattningen och ett växande barn behöver en stor mängd mångsidiga sinnesförmågor med alla sinnen (syn-, hörsel-, muskel-, berörings-, balans-, lukt- och smaksinnen), inte bara syn- och hörselsinnen. Om ett barn i skolåldern inte rör på sig tillräckligt, så ska man stegvis öka mängden aktivitet. På följande sida finns en figur som visar tydligt hur man kan gå till väga (Annerstedt m.fl. 2002:22–23).

Tabell 2. Genom att minska den stillsittande tiden och öka mängden fysisk aktivitet kan man småningom nå den rekommenderade mängden (Bearbetad från Health Canada's physical activity guide for children 2002)

<b>Månad</b>	<b>Raskt fysisk aktivitet varje dag</b>	<b>Intensiv fysisk aktivitet varje dag</b>	<b>Ökning per dag sammanlagt</b>	<b>Dessutom minskar den stillasittande tiden varje dag</b>
1 månaden	Minst 20 min/dag	+ 10 min	= 30 min	30 min
2 månaden	Minst 30 min/dag	+ 15 min	= 45 min	45 min
3 månaden	Minst 40 min/dag	+ 20 min	= 60 min	60 min
4 månaden	Minst 50 min/dag	+ 25 min	= 75 min	75 min
5 månaden	Minst 60 min/dag	+ 30 min	= 90 min	90 min

(Heinonen m.fl. 2008:23)

### 3.1 UKK – institutet

UKK-institutet fungerar inom hälsovårdsbranschen som en privat forsknings- och expertanstalt. UKK-institutets uppdrag är att främja befolkningens hälsa och funktionsförmåga med hjälp av fysisk aktivitet och andra hälsofrämjande vanor. Institutet grundades 1980. I stiftelsens styrelse representeras social- och hälsovårdsministeriet, undervisningsministeriet, Tammerfors stad och Tammerfors universitet. UKK-institutet främjar hälsotion genom att producera, att förmedla och att anpassa information om den fysiska aktivitetens hälsoeffekter och om främjande av fysisk aktivitet. (UKK-institut 2009)

UKK-institutet har rekommendationer om fysisk aktivitet för småbarn 0-6 år, unga 13-18 år och vuxna. Ung i Finlands rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn finns på UKK-institutets hemsidor. UKK-institutet och Ung i Finland följer samma rekommendation (UKK-institut 2009). Denna rekommendation fungerar som bas i denna studie på grund av att Folkhälsan vill att eftermiddagsverksamheten följer rekommendationen, det vill säga att barnen rör på sig minst en timme varje dag.

## 4. FOLKHÄLSANS EFTERMIDDAGSVERKSAMHET

Folkhälsan har arbetat med människor i alla åldrar i närmare ett sekel. Idag är Folkhälsan landets största svenskspråkiga social- och hälsovårdsorganisation, med flera olika uppgifter. Folkhälsan verkar för att främja hälsa och livskvalitet i Svenskfinland (Folkhälsan 2004). Verksamheten består av hälsofrämjande medborgarverksamhet, serviceproduktion och forskning. Folkhälsan producerar social- och hälsovårdstjänster på svenska, bland annat dagvård, handikapptjänster, ungdomsmedicin och hemservice. Serviceproduktionen sköter Folkhälsans allmännyttiga bolag om (Folkhälsan 2009).

Förutom centralorganisationen Samfundet Folkhälsan har organisationen fyra landskapsföreningar, samlade under ett förbund, och 101 lokalföreningar. Landskapsföreningarna är Folkhälsan Syd Ab, Folkhälsan Botnia Ab, Norrvalla Folkhälsan Ab och Allaktivitetshuset på Åland. Folkhälsan har omkring 1700 anställda och en stor grupp frivilligmedarbetare. Servicen riktar sig till alla finländare som är i behov av svenskspråkig service (Folkhälsan 2009).

Folkhälsan grundades 1921. Redan på 1940-talet ordnades med stöd av folkskollagen klubbverksamhet. På 70-talet blev förvärvsarbete bland kvinnor allt vanligare, vilket också ledde till att behovet av barndagvård växte. Folkhälsan var med om att utveckla barndagvården i glesbygderna, eftermiddagsvård för skolbarn och den svenska dagvården i huvudstadsregionen. De första eftermiddagshemmen öppnades i början av 70-talet i Mariehamn, Vasa och Jakobstad (Folkhälsan 2004). I Svenskfinland verkar idag över 200 eftermiddagsklubbar (Sydkustens landskapsförbund 2005:13)

Syftet med eftermiddagsverksamheten är att erbjuda barnen en trygg och meningsfull vardag efter skoldagen. Barnen kan under vuxen handledning delta i verksamhet som är mångsidig och stimulerande. Ett annat syfte är att barn inte måste tillbringa eftermiddagarna ensamma eller utan vuxen tillsyn. Verksamheten ska bygga vidare på den fostrande uppgift och grund som hemmet, dagis, förskola och skola har lagt (Sydkustens landskapsförbund 2005:12).

## 5. METOD

Denna studie är ute efter att kartlägga barns fysiska aktivitet på Folkhälsans eftermiddagsklubbar enligt ledarna. Kartläggningen gjordes med kvantitativ metod. I kvantitativ metod är forskarens och forskningsobjektets förhållande avlägset. Forskningsstrategin är strukturerad och materialets karaktär hård och pålitlig. Kvantitativ forskning betonar sig på orsaker och följder, som är allmänt giltiga. Tankegången bakom kvantitativ forskning är att verkligheten grundar sig på faktor som man kan konstatera objektivt, det vill säga all information kommer från direkta sinnesförmimmelser och logiska antaganden, som grundar sig på det man observerat. Kvantitativ data (till exempel enkät material) kan man inte tolka på många olika sätt, utan tolkningarna är allmänt logiska (Hirsjärvi m.fl. 1997:131, 137, 160).

När man gör en undersökning mäter man variabler. Variabler är de faktorer som man undersöker och granskar, till exempel trivsel och nivå av fysisk aktivitet på eftermiddagsklubbar. En mätning av variabler kan också kallas evaluering, datainsamling, test och observation. Oberoende vilken term man använder refererar man enligt Befring (1994) till en process där ”en systematisk inhämtning av information om olika variabler leder fram till en uppsättning data och siffervärden”. I detta forskningsarbete har man gjort en enkätundersökning för att mäta variablerna, det vill säga för att kartlägga fysiska aktiviteten på eftermiddagsklubbarna (Befring 1994:60).

### 5.1 Material, metod och avgränsning

I början av studien missuppfattade skribenten att det finns många eftermiddagsklubbar i huvudstadsregionen, men sanningen är att det finns många eftermiddagsklubbar kring hela Svenskfinland och endast 17 stycken i huvudstadsregionen. På grund av missuppfattningen beslöts det att personalen inte intervjuas utan istället görs en enkätundersökning. En intervju skulle ha gett djup och rik information, men då skulle man endast ha nått några åsikter. Med en enkätundersökning kan man nå flera personer och eventuellt få fram flera

åsikter. Därmed kändes en kvantitativ enkätundersökning som ett gott alternativ. Den kvantitativa metoden passar till sin stil bra ihop med vad som ska undersökas, då man är ute efter att veta hur fysiskt aktiva barnen är och hur mycket bakgrundsfaktorer påverkar, det vill säga hur mycket rör de på sig, hur mycket möjligheter till fysisk aktivitet det finns, hur mycket bakgrundsfaktorer påverkar, som till exempel personalens utbildning, barnens attityd och deras aktivitets nivå.

Först skaffade jag forskningstillstånd (bilaga 2) från Folkhälsan Syd. Ledningen godkände undersökningen och enkätmaterialiet. Sedan skickades enkäten (bilaga 1), som är gjord med Microsoft Word-programmet och annat material till de olika eftermiddagsklubbarna. I enkäten finns det bakgrundsfrågor som till exempel kön, ålder, utbildning och arbetserfarenhet samt också bakgrundsfrågor om barngruppen. Frågorna var genomtänkta och planerade. Frågorna strukturerades så att de skulle ge svar på forskningsfrågorna och inte något annat irrelevant. Det finns öppna frågor, flervals- och skalfrågor, vilka har att göra med själva fysiska aktiviteten inom eftermiddagsverksamheten. På de öppna frågorna kan man svara öppet. Flervalsfrågorna har färdiga svarsalternativ och man måste välja det alternativ som passar bäst frågan. Likertskaletfrågorna ger flera olika påståenden och man väljer det påståendet som man anser att motsvarar ens egen åsikt, det vill säga man kan vara av exakt samma åsikt, nästan av samma åsikt, ha neutral åsikt, vara lite av annan åsikt, vara helt av annan åsikt eller man visste inte sin åsikt om saken. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997:198–200)

Personalen ombads skicka svaren tillbaka tills 30.11.2009. Brevet som eftermiddagspersonalen fick innehöll enkäten, följbrevet (bilaga 3) och ett kuvert med frimärke. Ledarna på varje eftermiddagsklubb skulle fylla i enkäten och skicka den tillbaka. Man hade två veckor på sig att fylla i enkäten och att skicka iväg den. Till en början kom det inte många svarskuvert tillbaka. Då skickade jag ett textmeddelande till varje eftermiddagsklubbtelefon och i meddelandet ombads ledarna vänligen sätta fem minuter av sin tid till att bidra till studien. Påminnelsen hjälpte och resten av svaren skickades in. Endast en enkät saknades. När materialet var insamlat, gick det igenom med hjälp av SPSS 13.0-



programmet, som omvandlar data till statistik. Data matades in i SPSS-programmet och med hjälp av det och Microsoft Excel-programmet konstruerades figurer och det gjordes korrelationer. Dessutom utfördes några oparametriska test, Mann-Whitney och Kruskall-Wallis, på grund av att datainsamlingen var så liten. Dessa test utförs bland annat då datainsamlingen har varit liten och då man har svårigheter att hitta liknande eller avvikande mönster i data. Mann-Whitney-testet jämför skillnaden mellan, till exempel, barns fysiska aktivitet och ledarnas kön, som är indelat i två grupper (man och kvinna). Kruskall-Wallis jämför skillnaden mellan, till exempel, barns fysiska aktivitet och ledarnas ålder, som måste indelas i flera grupper på grund av att det finns ledare i många olika åldrar. Båda testen visar medeltalet på data samt ger också ett värde som avslöjar om det finns skillnader eller inte i det man undersöker. Meningen är att se om två oberoende faktorer fördelar sig på samma sätt. Bokstaven p är skillnaden mellan faktorerna som man jämför. Om p är större än 0,005, så finns det ingen större skillnad. Bokstaven n betyder antal (Rasi m.fl. 2005:92).

## **5.2 Validitet och reliabilitet**

Denna forskning strävar efter att få ett pålitligt och trovärdigt resultat genom mätningen. Graden av förtroende brukar man uttrycka genom att tala om hög eller låg validitet och hög eller låg reliabilitet. Enligt Befring (1994) handlar validitet om hur giltig mätresultatet är. Man ska fråga sig om man har fått mätresultatet för det som man ville mäta eller om resultatet har påverkats av andra faktorer. Reliabilitet handlar om graden av mätprecision eller mätfel. Den grundläggande tanken bakom reliabilitet är att man reducerar mätfelen till ett minimum och att man får stabila och precisa mätresultat. Man kan pröva reliabilitet genom att genomföra samma mätning två eller flera gånger (Befring 1994:60–61).

I denna studie finns det bland annat sociala faktorer, som till exempel kön och ålder, som är relativt enkla att mäta. Men så finns det faktorer som inte direkt kan observeras, så kallade beteendeindikatorer (Befring 1994:60.). I denna studie vill vi mäta den fysiska aktiviteten i eftermiddagsklubbarna och för att få svar måste vi mäta barnens och personalens beteende samt också avgöra vilka bakgrundsfaktorer som påverkar beteendet.

Det är här som validitetsproblemet visar sig. Enkäten var valid, det vill säga den mätte barns fysiska aktivitet och den kartlade bakgrundsfaktorernas påverkan. Men det visade sig att enkäten borde ha genomtänkts ännu noggrannare.

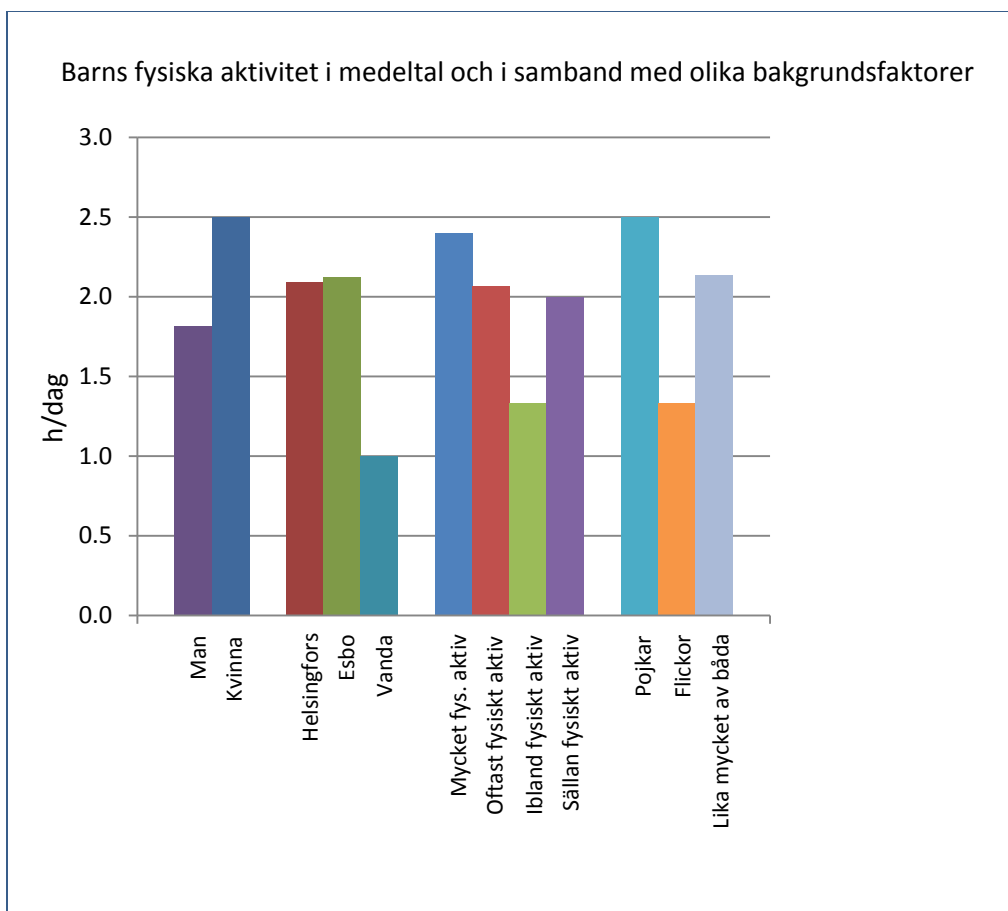
Frågan om mätfel eller reliabilitet kommer fram när man försöker avgöra hur stabila resultaten är. Psykiska beteendeindikatorer är relativt instabila. De varierar från situation till situation, som påverkas av olika faktorer som inte har göra med vårt eget intresse (Befring 1994:60.). Till exempel är det svårt att avgöra hur trovärdiga beteendeindikatorerna på de olika eftermiddagsklubbarna är. Det väcker frågor som: Har man hört tillräckligt många individers åsikter? Har enkäten besvarats realistiskt eller har svaren påverkats av personliga synpunkter? Sker det i allmänhet mycket variation i nivån på fysisk aktivitet under eftermiddagsverksamhet, det vill säga är alla dagar helt olika beroende på vilken humör barnen eller personalen har? Den här typen av frågor har en stor betydelse när man funderar på mätfel. Enkätundersökningen som utfördes fyllde inte kraven på reliabilitet. Datainsamlingen förblev för liten, det vill säga undersökningen borde ha varit mer omfattande för att få pålitliga resultat. Dessutom saknade enkäten vissa svarsalternativ, som kunde ha varit viktiga för slutresultatet.

## 6. RESULTATREDOVISNING

Det visade sig att eftermiddagsklubbarna i huvudstadsområdet var relativt fysiskt aktiva. Men det är viktigt att notera att resultatet har påverkats av enkätforskningens storlek och av fel i enkäten.

### 6.1 Barns fysiska aktivitet i medeltal

I enkäten finns det många frågor om bakgrundsfaktorer. Figur 2 visar medeltalet av fysisk aktivitet i samband med dessa olika faktorer. Figur 2 visar att barn på eftermiddagsklubbar med kvinnliga ledare är mer fysiskt aktiva än barn med manliga ledare. Det är viktigt att notera att majoriteten av ledarna är kvinnliga. Det finns endast fem stycken manliga ledare i eftermiddagsklubbarna. De kvinnliga ledarnas barngrupper är dagligen i medeltal 2,5 timmar fysiskt aktiva och de manliga ledarnas barngrupper är dagligen 1,8 timmar fysiskt aktiva. De kvinnliga ledarna ansåg att deras barngrupper är mycket fysiskt aktiva, även om det fanns skillnader i nivå av fysisk aktivitet i olika grupper. De manliga ledarnas svar var anspråkslösare, även om dessa barngrupper är fysiskt aktiva.



*Figur 2. Barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med olika bakgrundsfaktorer*

I tabell 4 jämförs det om barnen är lika fysiskt aktiva oberoende om det är en manlig eller en kvinnlig ledare. Ur värden kan man observera hur många (=N) ledare det finns av båda könen samt hur fysiskt aktiva barnen är i medeltal. Test statistiken visar att  $p=0,115$ . I detta fall finns det inte nämnvärd skillnad i barns fysiska aktivitet oberoende om ledaren är manlig eller kvinnlig.

Tabell 4. Mann-Whitney-test av ledarnas kön och barns fysiska aktivitet (SPSS)

<b>Ranks</b>				
	Kön	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Barns fysiska aktivitet	Man	5	11.20	56.00
	Kvinna	11	7.27	80.00
	Total	16		

<b>Test Statistics<sup>b</sup></b>	
	Barns fysiska aktivitet
Mann-Whitney U	14.000
Wilcoxon W	80.000
Z	-1.578
Asymp. Sig. (2-tailed)	.115
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.145 <sup>a</sup>

I figur 2 framkom det att orten inte spelar en stor roll för barns fysiska aktivitet. Man kan inte se stora skillnader eftermiddagsklubbarna emellan. Det finns endast en eftermiddagsklubb i Vanda, därför visar figuren färre för Vanda. De ledare som ansåg sig vara mycket fysiskt aktiva i privatlivet hade också mest fysiskt aktiva barn. Men de andra kategorierna visade inte någon klar koppling till barns fysiska aktivitet. Det kan bero på att de flesta ansåg sig vara mycket eller oftast fysiskt aktiva. Endast få ansåg sig vara ibland fysiskt aktiv och endast en ansåg sig vara sällan fysiskt aktiv.

Figur 2 åskådliggör barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med gruppens kön. Det visar sig att i medeltal är grupper med majoriteten pojkar mest fysiskt aktiva (2,5 h fysisk aktivitet/dag). Grupper med majoriteten flickor är minst fysiskt aktiva (1,4 h fysisk aktivitet/dag). Grupper med lika mycket av båda könen är dagligen 2,2 h fysiskt aktiva. Barns fysiska aktivitet i medeltal och samband med gruppstorlek visade inget klart mönster. Gruppstorleken och barns fysiska aktivitet jämfördes i SPSS med Kruskal-

Wallis-testet och resultatet visade att  $p=0,270$ . Det betyder att det inte finns stora skillnader i barns fysiska aktivitet beroende på gruppstorlek.

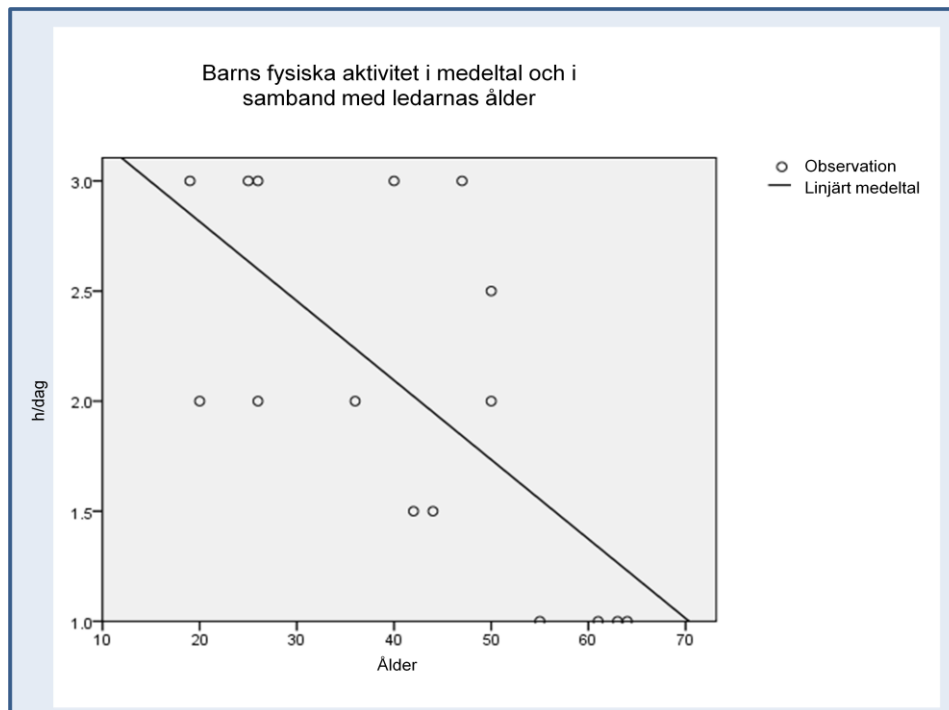
Tabell 5. Kruskal-Wallis-test av gruppstorlek och barns fysiska aktivitet (SPSS)

Ranks		
Gruppstorlek	N	Mean Rank
5	1	14.00
7	1	5.50
14	1	14.00
16	1	2.50
17	1	2.50
21	1	2.50
24	3	11.17
28	1	14.00
35	1	2.50
40	2	7.00
41	1	8.50
43	2	11.25
Total	16	

Test Statistics <sup>a,b</sup>	
	Barns fysiska aktivitet
Chi-Square	13.367
Df	11
Asymp. Sig.	.270

Barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med ledarnas ålder visade rätt lika mönster upp till 50 års ålder, det vill säga barnens fysiska aktivitetsnivå varierade mellan 2 och 3 timmar upp till 50 år. Men efter 50 år sjönk barnens fysiska aktivitetsnivå till 1 timme. Vid 40 års ålder finns det också grupper som är dagligen 1,5 timmar fysiskt aktiva,

men i yngre åldersgruppen är lägsta värdet 2 timmar. Man kan enligt figur 3 säga att barns fysiska aktivitetsnivå sjunker när ledarna blir äldre, men inga stora skillnader kan hittas med ledare i åldersgruppen 20 - 40 år. Barns fysiska aktivitet jämfördes med ledarnas ålder i SPSS med Kruskal-Wallis-testet och resultatet blev  $p=0,364$ , det vill säga ingen större skillnad i barns fysiska aktivitet beroende på ledarens ålder. Resultatet hittas i tabell 6.



Figur 3. Barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med ledarnas ålder.

Tabell 6. Kruskal-Wallis-test av ledarnas ålder och barns fysiska aktivitet (SPSS)

**Ranks**

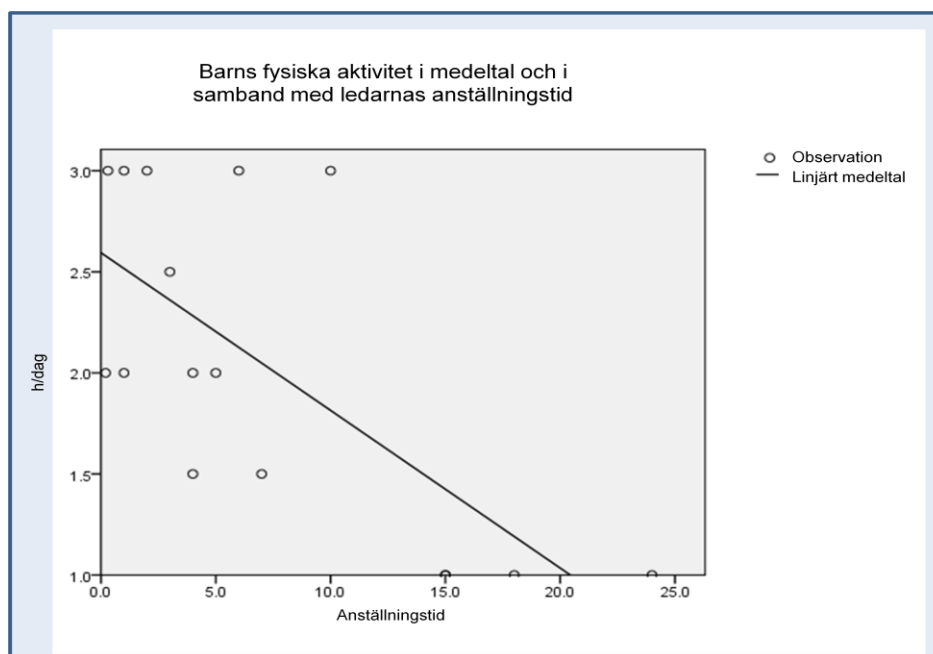
	Ålder	N	Mean Rank
Barns fysiska aktivitet	19	1	14.00
	20	1	8.50
	25	1	14.00
	26	2	11.25
	36	1	8.50
	40	1	14.00
	42	1	5.50
	44	1	5.50
	47	1	14.00
	50	2	9.75
	55	1	2.50
	61	1	2.50
	63	1	2.50
	64	1	2.50
	Total	16	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Barns fysiska aktivitet
Chi-Square	14.143
df	13
Asymp. Sig.	.364



De flesta ledarna har arbetat för Folkhälsan lika länge som de har arbetat inom eftermiddagsverksamheten. Utbildningen spelade inte någon stor roll i barns fysiska aktivitet. Men barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med anställningstid visar att de som har arbetat mera än 10 år inom eftermiddagsverksamheten har mindre fysiskt aktiva barn. Barns fysiska aktivitetsnivå varierar mycket upp till 10 års anställningstid, men efter det sjunker värdena. Kruskal-Wallis-testet visar att det inte finns skillnader i barns fysiska aktivitet beroende på hur länge ledarna har arbetat på eftermiddagsverksamheten ( $p=0,270$ ). Resultatet hittas i tabell 7.



Figur 4. Barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med ledarnas anställningstid.

Tabell 7. Kruskal-Wallis-test av ledarnas anställningstid och barns fysiska aktivitet  
(SPSS)

**Ranks**

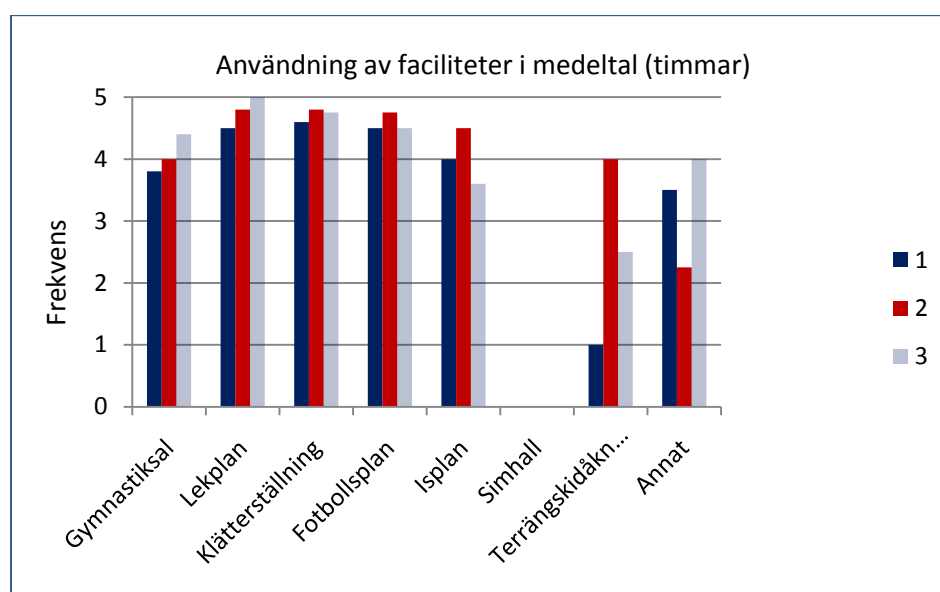
	Anställningstid	N	Mean Rank
Barns	.0	2	11.25
fysiska	1.0	2	11.25
aktivitet	2.0	1	14.00
	3.0	1	11.00
	4.0	2	7.00
	5.0	1	8.50
	6.0	1	14.00
	7.0	1	5.50
	10.0	1	14.00
	15.0	2	2.50
	18.0	1	2.50
	24.0	1	2.50
Total		16	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Barns fysiska aktivitet
Chi-Square	13.369
Df	11
Asymp. Sig.	.270

## 6.2 Användning av faciliteter och redskap i medeltal

Användning av faciliteter och redskap i medeltal och i samband med barns fysiska aktivitet åskådliggörs i figur 5. Frekvens fem betyder att faciliteterna används dagligen, fyra betyder en gång i veckan, tre betyder två gånger i månaden, två betyder en gång i månaden och ett betyder mera sällan. I enkäten fattas alternativet dagligen, vilket var ett stort misstag. Trots att kolumnen fattades, så hade de flesta själv skrivit in alternativet dagligen, vilket var till stort hjälp. Men alla har kanske inte gjort det och det betyder att de har valt närmaste möjliga alternativet (en gång i veckan) och då är resultatet vilseledande.

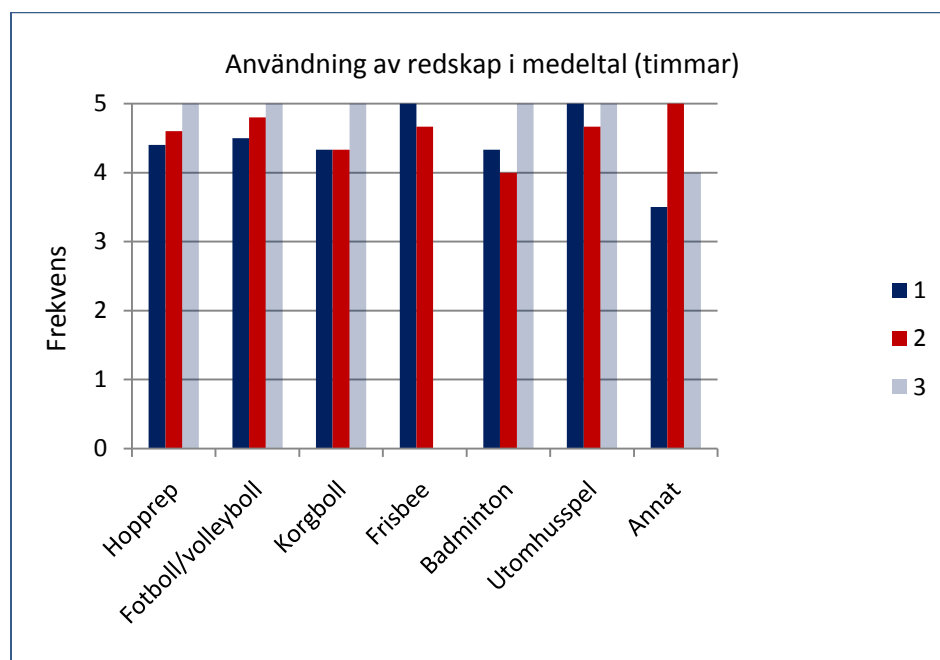


Figur 5. Användning av faciliteter i medeltal och i samband med barns fysiska aktivitet (timmar).

Barngrupper som anses röra på sig 3 timmar per dag använder mest lekplanen, klätterställningen, fotbollsplanen och gymnastiksalen. Lekplanen används dagligen och de andra möjligheterna oftare än en gång i veckan. Isplanen kan naturligtvis endast användas säsongvis och den används vintertid en gång i veckan av barnen som är 1 - 2 timmar fysiskt aktiva/dag. Terrängskidåkningsspår används säsongvis, men alla hade inte möjligheter till det. Barn som är 1 timme fysiskt aktiva/dag använder mera sällan

terrängskidåkningsspår. Barn som är 2 timmar fysiskt aktiva/dag terrängskidåker en gång i veckan och barn som är 3 timmar fysiskt aktiva/dag gör det två gånger i månaden. Man kan som slutsats säga att de flesta faciliteter används dagligen eller åtminstone fler gånger än en gång i veckan.

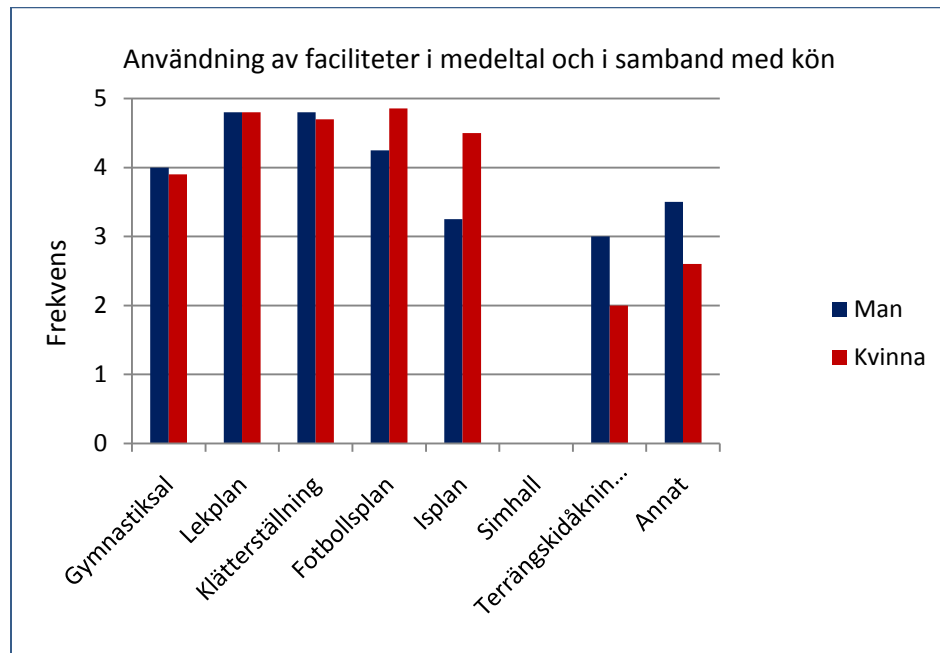
Redskapen används dagligen eller åtminstone fler gånger än en gång i veckan. Barn som är 3 timmar fysiskt aktiva/dag använder nästan alla redskap dagligen. Barn som är 2 timmar fysiskt aktiva/dag ligger inte mycket bakom, det vill säga de använder också ganska mycket redskap. Skillnaden mellan barn som är 1 timme fysiskt aktiva/dag och barn som är 2 timmar fysiskt aktiva/dag är små, förutom i alternativet annat. Frisbee, badminton och utomhusspel används till och med mera av barn som är 1 timme fysiskt aktiva/dag.



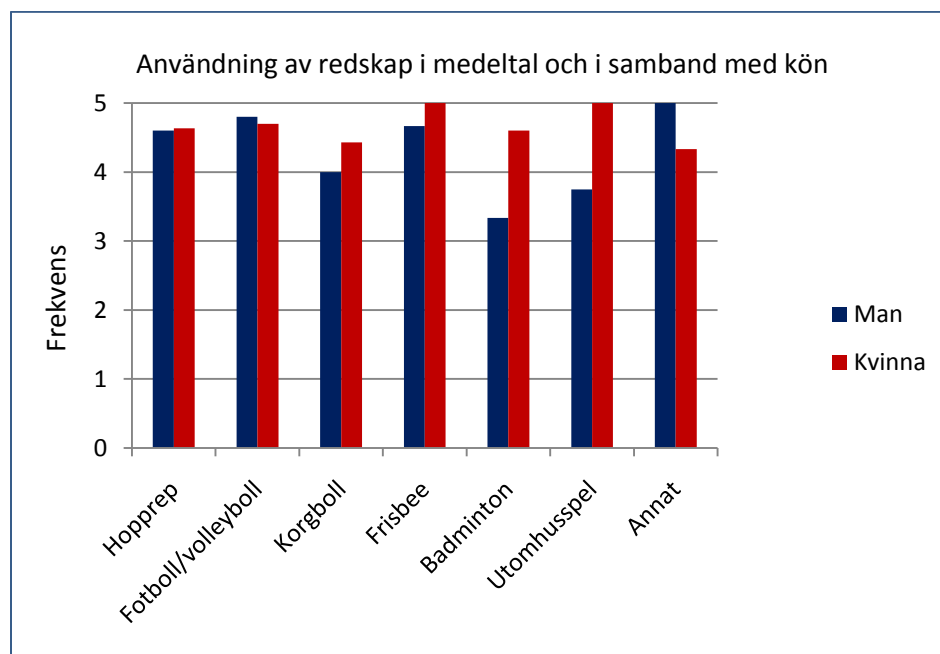
Figur 6. Användning av redskap i medeltal och i samband med barns fysiska aktivitet (timmar).

Figur 7 och 8 visar användning av faciliteter och redskap i medeltal och i samband med ledarnas kön. Faciliteterna används nästan lika mycket. Kvinnliga ledare använder fotbollsplan och isplan mera än män. Män använder terrängskidåkningsspår mera. Lekplan, klätterställning och fotbollsplan används av båda könen mera än en gång i veckan.

Gymnastiksalen används en gång i veckan. Kvinnliga ledare använder olika redskap dagligen eller åtminstone mera än en gång i veckan. Manliga ledare använder badminton och utomhusspel mindre än en gång i veckan, men allt annat mer än en gång i veckan.

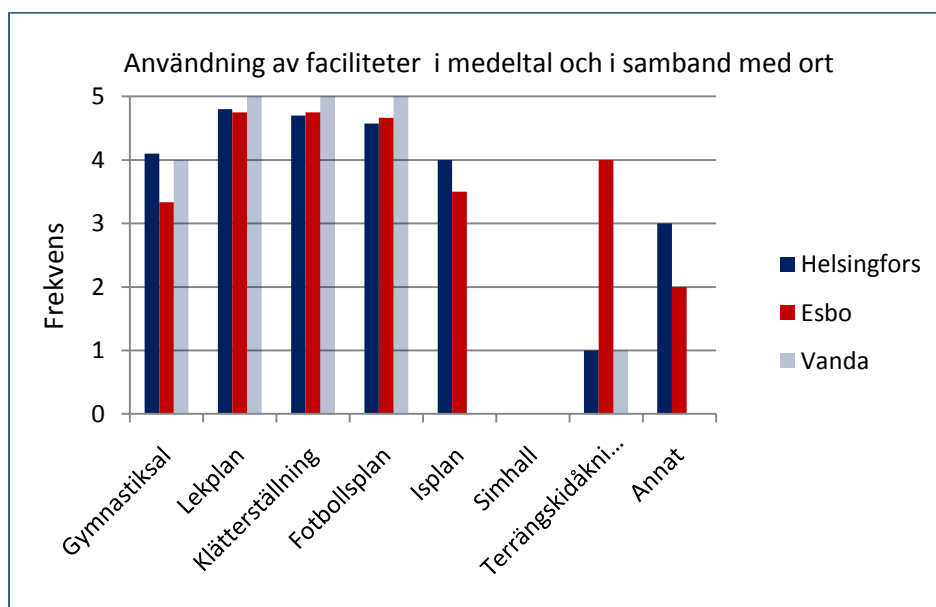


Figur 7. Användning av faciliteter i medeltal och i samband med kön.

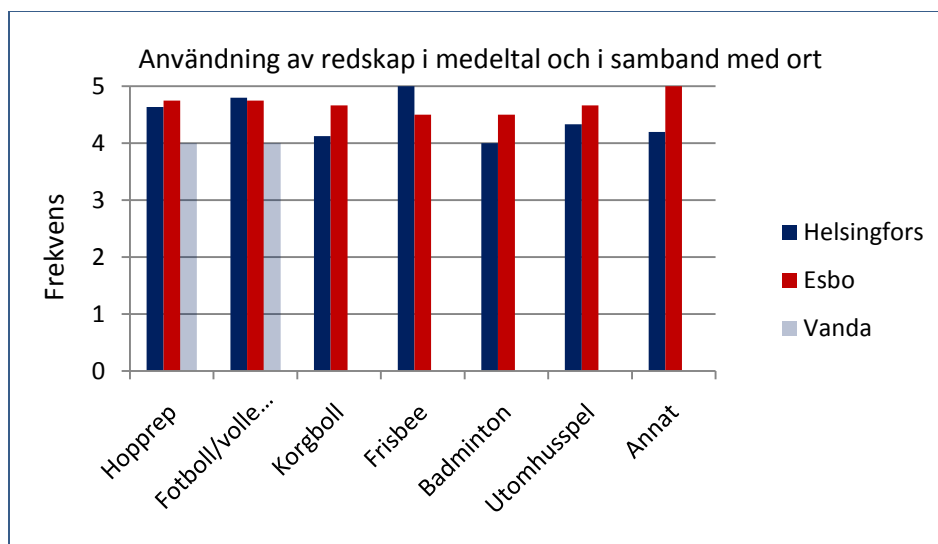


Figur 8. Användning av redskap i medeltal och i samband med kön.

Ledarnas ålder och anställningstid visade inte något klart mönster i användning av faciliteter och redskap. Användning av faciliteter och redskap i medeltal i samband med ort visar inte heller något klart mönster. I Vanda finns det bara en eftermiddagsklubb och där används lekplan, klätterställning och fotbollsplan dagligen. Esbo och Helsingfors använder dem mera än en gång i veckan. Vanda använder gymnastiksal en gång i veckan och terrängskidåkningsspår mera sällan. I Esbo används terrängskidåkningsspår en gång i veckan, så mycket mera än på de andra orterna. Men det kan vara ganska svårt att hitta terrängskidåkningsspår inne i Helsingfors. Esbo använder gymnastiksalen ganska lite jämfört med Helsingfors och Vanda. Resultatet visade att alla redskap används mera än en gång i veckan på alla orter, förutom att Vanda har endast valt två av alternativen. Enligt svaren så har de inte mycket redskap till sitt förfogande.



Figur 9. Användning av faciliteter i medeltal och i samband med ort.



Figur 10. Användning av redskap i medeltal och i samband med ort.

I de öppna frågorna kom det fram att de fysiska aktiviteterna som sker på de olika eftermiddagsklubbarna är väldigt lika på alla ställen. Typiska aktiviteter var fotboll, hoppa hopprep, klättra i klätterställningen, innebandy, olika tafatt-lekar, lekar som till exempel 10 stickor på en bräda, kyrkråttan, bollen i burken och kargbytta. De flesta ledare ansåg att huvudsaken är att barnen har roligt och därför vill de inte tvinga fysiska aktiviteter som idrott och spel på dem. I allmänhet ansåg ledarna att barnen rör på sig naturligt och att de emellanåt blir andfådda. Det kom fram att pojkarnas idrottsspel kan vara väldigt aktiva och svettiga av sig. Ledarna ansåg att många olika faktorer påverkar barns fysiska aktivitet. Det som kom allra mest fram var barns motivation, förutsättningar och krafter. Ibland är barnen mer energiska och ibland trötta. Ibland är barnen inte tillräckligt mogna för att klara av leken/spelet. Dessutom kan det finnas stora skillnader inom gruppen, det vill säga vissa är energiska, vissa trötta, vissa mer kunniga och vissa mindre kunniga. Många ledare ansåg att det är viktigt att ledarna motiverar och att de är med i leken/spelen. Barnen tycker om när ledarna är med. Men ibland kan det hända att det finns för lite ledare på plats och ledarnas uppmärksamhet och tid går främst till att övervaka barnen.

## 7. SLUTSATSER

I det stora hela är jag nöjd med min studie och speciellt med resultatet. Resultatet är att barnen på eftermiddagsklubbarna är tämligen aktiva fysiskt. Mina frågeställningar blev mer eller mindre besvarade. Barnen är enligt ledarna nöjda och för det mesta har de faciliteter och redskap till sitt förfogande. Redskap ansågs vara en viktig faktor som påverkar fysiska aktiviteten bland barn. Vissa eftermiddagsklubbar saknar många redskap och vissa har gamla och söndriga redskap till sitt förfogande. Men även om det finns redskap så ansågs det viktigt att man motiverar barnen att använda dem. När ledaren visar hur man använder något redskap eller själv är med i leken blir barnen oftast intresserade och de vill vara med. En annan viktig faktor är vänner. Om en kamrat inte vill leka med något redskap eller om kamraten inte tycker om någon lek, så då vill inte den andra kamraten heller ha att göra med saken. Oftast apar barn det som andra gör.

Inga barngrupper visade sig vara helt inaktiva och många barngrupper är 2-3 h fysiskt aktiva/dag. Alla uppfyllde kraven i Ung i Finlands rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i 7-8 års ålder. Ledarna ansåg att det är viktigt att man är tillsammans med barnen och motiverar och leker med dem. En del skrev att de är aktivt med och leker/spelar med barnen. Jag antar att när många har skrivit att ledarens roll är viktig och att den påverkar barns fysiska aktivitet, så deltar säkert många i barns lekar och spel. Men detta kom inte klart fram i studien, utan detta är mitt personliga antagande. Min hypotes höll enligt dessa resultat inte. Jag förväntade mig att faciliteterna inte skulle användas så ofta och att barnen inte skulle vara så fysiskt aktiva. Men jag är väldigt glad att jag hade fel.

Ledarna ansåg att det viktigaste är att barnen har roligt på eftermiddagsklubben och inte att de måste vara fysiskt aktiva. Dessutom ansågs det att barns motivation, förutsättningar och krafter spelar en stor roll. Jag kan utifrån egen arbetserfarenhet säga att dessa faktorer



påverkar barns fysiska aktivitet. Alla barn är olika och alla dagar är olika. Ibland orkar barnen mera och ibland har de varken intresse eller krafter till att vara fysiskt aktiva. Jag är av samma åsikt att barnen tycker om när ledarna är med i leken. De tycker att det är roligt. Dessutom utvecklas kamratskapet mellan ledare och barn när alla är med.

Gruppstorleken visade inte enligt denna studie ha någon större effekt på barns fysiska aktivitet. Gruppstorleken varierar från 5 stycken till 43 stycken barn. Enligt svaren kunde stora grupper röra på sig lika mycket som de små. Detta resultat är överraskande, då man skulle tro att om det finns flera barn så är det svårare att hitta tillräckligt stora utrymmen, att ha tillräckligt mycket redskap åt alla, att ge alla lika mycket uppmärksamhet under fysisk aktivitet och så vidare. Dessutom anses det ofta optimalt att ha mindre grupper. Då är det lättare att övervaka alla, att lyssna på alla, att hjälpa alla och att lära känna alla, det vill säga ledaren kan koncentrera sig på var och en ordentligt.

Bakgrundsfaktorn könets var svår att korrelera med annat därför att det endast finns fem manliga ledare och mycket mera kvinnliga ledare. Men det var också svårt att korrelera ålder, anställningstid och utbildning samt att hitta likheter eller olikheter. Barns fysiska aktivitet i medeltal och i samband med ledarnas anställningstid visade att aktivitetsnivån varierar mycket upp till 10 års anställningstid, men efter längre anställningstid sjönk värdena. Det är svårt att säga vad detta beror på, men det kan till exempel hända att de som har arbetat länge inom eftermiddagsverksamheten är äldre. Dessutom kan fenomenet bero på att de som har arbetat länge inom branschen sitter fast i gamla rutiner. Om man under sitt långa yrke aldrig har haft mycket fysiska aktiviteter för barnen, så är det osannolikt att man plötsligt skulle ändra stilen.

Det kom fram i studien att flickor inte är lika fysiskt aktiva som pojkar. Samma resultat fick Iirola (1999) i sin doktorsavhandling. Flickor borde motiveras att röra på sig mera. Slutligen krävs det inte så mycket för att få förändringar till stånd. Tabell 2 handlade om

stillasittande och ökning av mängden fysisk aktivitet tills man når den rekommenderade mängden. Om man följer den tabellen, så kan man minska på den stillasittande tiden mycket lätt och mycket snabbt. I fortsättningen kunde man forska varför flickor är fysiskt inaktiva och vad som kan göras åt saken.

Min studie gick inte in på överviktsproblem, som till exempel Tammelins (2003) och Nybergs (2009) forskning gjorde. Men det kunde absolut undersökas i framtiden. Överviktsproblem och fysisk inaktivitet går oftast hand i hand.

## 7.1 Att tänka på

Jag fick i ett mycket sent skede veta att det inte finns mera än 17 eftermiddagsklubbar i huvudstadsområdet. På grund av det blev datainsamlingen inte tillräckligt stor för att ge ett pålitligt resultat. Undersökningsgruppen var liten och därför skulle intervjumetoden ha varit ett bättre val. Då kunde jag ha intervjuat några ledare och möjligtvis ha fått fördjupad och grundlig information om barns fysiska aktivitet. Om jag kunde göra studien på nytt så skulle jag definitivt använda mig av intervjumetoden. Eller så skulle jag inte avgränsa studien till huvudstadsområdet, utan göra den mera omfattande och ta med Österbotten och Åland. Dessutom tycker jag att observation metoden kunde åstadkomma annorlunda resultat än enkätmetoden. Min studie baserar sig på ledarnas åsikter, men om jag själv skulle ha observerat barnen och värderat deras fysiska aktivitet, så kunde resultatet möjligen vara annat.

Tidigare nämnde jag att det förekom några misstag i enkäten. Frågorna 13 och 14 borde ha haft mera alternativ. Efteråt är det självklart, men tyvärr märkte jag inte det i tid. Trots att vissa alternativ fattades var många av ledarna hjälpsamma och de skrev sina svar på enkätens sida. Dessutom kom jag efteråt att tänka på att det alltid finns två eller flera ledare på varje eftermiddagsklubb, men enkäten blev endast besvarad av en av dem. Det påverkar svaren som har att göra med kön. Man borde ha frågat om alla ledares kön och inte bara

könet på den som ifyllde enkäten. Eller så kunde alla ledare ha besvarat enkäten. Då skulle jag ha fått mera data och kanske ha nått andra intressanta åsikter.

Bortsett från de här misstagen så är jag nöjd med enkäten och svaren som helhet. Jag anser att jag fick den information från enkäten som jag var ute efter. Jag tycker att enkäten fungerade som ett bra mätinstrument och enkäten stödde arbetets syfte och målsättning. Barns fysiska aktivitet har undersökts mycket och det är viktigt att fortsätta att forska i ämnet. Tammelins och Nybergs forskning visade att man kan motverka övervikt och fetma med hjälp av fysisk aktivitet. Överviktsperspektivet fattades i min studie, men ifall barns fysiska aktivitet under eftermiddagsverksamhet undersöks vidare i framtiden, så kunde man ta med den synvinkeln.

Tidigare forskning visade att fysiskt aktiva levnadsvanor i barndomen påverkar hälsan positivt i vuxen ålder. De som inte har hälsosamma levnadsvanor i barndomen kan ändra sina vanor, men det behövs stöd från bland annat familjen och skolan. Iirola kom fram till att flickor inte är lika fysiskt aktiva som pojkar och att man speciellt borde försöka väcka flickornas intresse för fysisk aktivitet. Jag anser att det är lättare att påverka en individs hälsa och levnadsvanor när han/hon är ung. Om man alltid har varit omotiverad att röra på sig och om man länge har levt ohälsosamt, så kan rutinerna vara svåra att bryta. Om man som ung motiveras att vara fysiskt aktiv och om man kan bibehålla en fysiskt aktiv livsstil, så har det mycket positiva effekter på hälsan och välmåendet genom hela livet. I teoridelen presenterades fysiska aktivitetens betydelse för barn. Fysisk aktivitet behövs redan i barndomen och inte enbart när man är äldre och redan börjar ha hälsoproblem. Problemet är hur man ska få barnen och unga att bli fysiskt aktiva individer. Jag anser att man måste fortsätta att utforska hur fysiskt aktiva barn och unga är samt också att hitta orsaker bakom fysisk inaktivitet. Ju mera kunskap man får i ämnet desto mera har man att utgå ifrån då man planerar lösningar.

## KÄLLFÖRTECKNING

Ahonen, Timo 2008. *Den kognitiva utvecklingen*. Redaktör Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka. *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*. Helsingfors: Reprotalo Lauttasaari Oy, 91 s.

Annerstedt, Claes; Hansen, Kolbjorn & Jagtoien, Greta Langlo 2002. *Motorik, lek och lärande*, 1 uppl. Göteborg: Multicare Förlag Ab, 244 s.

Befring, Edvard. 1994. *Forskningsmetodik och statistik*. Lund: Studentlitteratur, 203 s.

Bäckman, Guy. 1991. *Individ, närmiljö och hälsa*. Helsingfors: Yliopistopaino, 211 s.

Dugdill, Lindsey; Crone, Diane & Murphy, Rebecca. 2009. *Physical activity & Health Promotion*. Blackwell Publishing Ltd, 263 s.

Folkhälsan. 2004. *Om Folkhälsan*. Painoprisma. Lundo.

Folkhälsan. 2009. *I korthet om organisationen*. Tillgänglig:  
<http://www.folkhalsan.fi/default.asp?path=28;32;38;84;1320> Hämtad 16.10.2009.

Hagger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. 2005. *The social psychology of exercise & sport*. Glasgow: Bell & Bain Ltd, 270 s.

Hakkarainen, Harri. 2008. *Fysisk tillväxt och utveckling*. Redaktör Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka. *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*. Helsingfors: Reprotalo Lauttasaari Oy, 91 s.

Heinonen, O.; Kantomaa, M.; Karvinen, J.; Laakso, L.; Lähdesmäki, L.; Pekkarinen, H.; Stigman, S.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Redaktör Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka. *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*. Helsingfors: Reprotalo Lauttasaari Oy, 91 s.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Tampere: Tekijät ja kirjayhtymä Oy, 432 s.

Hänninen, Osmo & Jalkanen, Laura. 1984. *Liikunnasta terveyttä*. 1. uppl. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo, 163 s.

Iirola, Hanna. 1999. *7-12-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus*. Tillgänglig:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9386/1855.pdf?sequence=1>

Hämtad 14.11.2009.

Karvinen, Jukka; Hiltunen, Pentti & Jääskeläinen, Leena. 1991. *Lapsi ja urheilu*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset, 176 s.

Norrlund, Anders; Rolander, Ingemar & Larsson, Leif. 1997. *Lek, idrott, hälsa. Rörelse för barn*. 2 uppl. Stockholm: Liber AB, 220 s.

Numminen, Pirkko. 2000. *Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa?* Redaktör Miettinen, Mari. 2000. *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2*. Jyväskylä: Painoporras Oy, 357 s.

Nuori Suomi Ry. 2009. *Välstånd och livsglädje genom idrott och motion*. Tillgänglig: [http://www.nuorisuomi.fi/pa\\_svenska](http://www.nuorisuomi.fi/pa_svenska) Hämtad 16.10.2009.

Nyberg, Gisela. 2009. *Physical activity in 6-10 year old children: variations over time, association with metabolic risk factors and role in obesity prevention*. Tillgänglig: <http://diss.kib.ki.se/2009/978-91-7409-360-5/thesis.pdf> Hämtad 14.11.2009.

Pulkkinen, Helena. 2009. *Arbetsmöte [muntl.] 2.2.1009*

Rasi, I, Lepola, E. & Kannianen, A. 2005. *SPSS 13.0 for Windows perusteet*. Oulun Yliopisto Tietohallinto. 111s.

Sydskustens landskapsförbund.2005. *Meningsfull eftermiddag på svenska – material för eftisledare*. Tallinn: Gregoria OÜ, 87s.

Tammelin, Tuija & Laakso, Lauri. 2008. *Rekommendation om skolbarns fysiska aktivitet. Förord.* . Redaktör Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka. *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år.* Helsingfors: Reprotalo Lauttasaari Oy, 91 s.

Tammelin, Tuija. 2003. *Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31.* Tillgänglig: <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/>

Hämtad: 14.11.2009

Tuomisto, Petri. 2003. *Viisivuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus erilaisissa päiväkotiympäristöissä.* Tillgänglig:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9317/G0000360.pdf?sequence=1>

Hämtad: 14.11.2009

Vuolle, Pauli. 2000. *Liikunnan merkitys rakentuu elämäkaarella.* Redaktör Miettinen, Mari. 2000. *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2.* Jyväskylä: Painoporras Oy, 357 s.

World Health Organization. 2009. *Physical activity.* Tillgänglig:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> Hämtad 16.10.2009.

## BILAGA 1

# Grundkartläggning av 7-8 åriga barns fysiska aktivitet under Folkhälsan Syd Ab:s eftermiddagsverksamhet

---

Besvara frågorna genom att kryssa för rätt alternativ eller genom att skriva in ett öppet svar.

Bakgrund:

1. Kön?

Man

Kvinna

2. Ålder?

-----

3. a) Hur länge har du arbetat för Folkhälsan?

-----

b) Hur länge har du arbetat på eftermiddagsklubben?

-----

4. På vilken ort befinner sig ditt arbetsställe?

Helsingfors

Esbo

Vanda

5. a) Vad för slags skolning har du? Kryssa för flera alternativ om det behövs.

Studentexamen

Yrkesskola examen

Yrkeshögskola examen

Universitets examen

Annat, vad?

-----

b) Om du har skolning inom idrott eller hälsofrämjande, vad för slags skolning?

-----

6. Anser du att du är fysiskt aktiv?

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Ja, jag är regelbundet väldigt fysiskt aktiv |
| <input type="checkbox"/> | Ja, jag är oftast fysiskt aktiv              |
| <input type="checkbox"/> | Jag är ibland fysiskt aktiv                  |
| <input type="checkbox"/> | Nej, jag är ganska sällan fysiskt aktiv      |
| <input type="checkbox"/> | Nej, jag är inte alls fysiskt aktiv          |
| <input type="checkbox"/> | Jag vet inte                                 |

7. a) Hur många barn har du på eftermiddagsklubben?

-----

b) Vad består din barngrupp av?

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Främst flickor            |
| <input type="checkbox"/> | Främst pojkar             |
| <input type="checkbox"/> | Lika mycket av båda könen |

8. Anser du att barnen i allmänhet är nöjda med eftermiddagsverksamheten ni erbjuder?

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ja, alla i gruppen verkar nöjda |
| <input type="checkbox"/> | Ja, alla är oftast nöjda        |
| <input type="checkbox"/> | En del av barnen är nöjda       |
| <input type="checkbox"/> | Ibland är de nöjda              |
| <input type="checkbox"/> | Oftast är de inte nöjda         |
| <input type="checkbox"/> | Nej, de är inte nöjda           |
| <input type="checkbox"/> | Jag vet inte                    |

Fysisk aktivitet:

9. Är barngruppen på ditt arbetsställe fysiskt aktiv dvs. hur mycket rör barnen på sig sammanlagt under eftermiddagsverksamheten, t.ex. leker rörelserika lekar som orsakar andfåddhet, spelar fotboll eller annat bollspel, hoppar rep osv.?

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | 0 min  |
| <input type="checkbox"/> | 30 min |
| <input type="checkbox"/> | 1h     |
| <input type="checkbox"/> | 2h     |



3h +

10. Vilka är mera fysiskt aktiva, pojkar eller flickor?

- Flickor  
 Pojkar  
 Ingen skillnad

11. Har ni fysiskt program i ert veckoprogram på eftermiddagsklubben, dvs. har ni gymnastikdagar eller annat liknande?

- Ja  
 Nej  
 Ibland

12. Hurudan fysisk aktivitet (program) sker det under eftermiddagsklubben? T.ex. hurudana lekar och spel? Är det svettigt fysiskt aktivitet? Är det lätt eller ansträngande?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

13. Kryssa för de lek-och idrottsfaciliteter , som ni har till ert förfogande och hur ofta ni använder dem. Om ni har en fotbollsplan som fungerar som en isplan på vintern, så kryssa för båda alternativen.

	1 gång/vecka	2 ggr/månad	1 gång/månad	Mera sällan
<input type="checkbox"/> Gymnastiksal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lekplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Klätterställning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fotbollsplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Isplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Simhall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Möjlighet till terrängskidåkning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Annat, vad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-----

14. Kryssa för de lek-och spelredskap, som ni har till ert förfogande och hur ofta ni använder dem.

	1 gång/vecka	2 ggr/månad	1 ggr/månad	Mera sällan
<input type="checkbox"/> Hopprep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fotboll/volleyboll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Korgboll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Frisbee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Utomhusspel, t.ex."mölkkyl",petanque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Vad tycker du själv att påverkar barnens fysiska aktivitet under eftermiddagsverksamheten?

.....  
.....  
.....  
.....

16. Är det något som du ännu vill tillägga angående studien?

.....  
.....  
.....  
.....

## BILAGA 2

FOLKHÄLSAN SYD AB

Datum: 15/9/2009

”Grundkartläggning av 7-8 åriga barns fysiska aktivitet under Folkhälsan Syd Ab:s eftermiddagsverksamhet”

Mitt namn är Jessica Broberg. Jag studerar idrott på Arcada, Nylands svenska yrkeshögskola och har kommit till det skedet i mina studier att ska göra mitt examensarbete. Jag gör min undersökning i samarbete med Folkhälsan Syd Ab. Med detta brev vill jag fråga eftermiddagsverksamhet ansvariga Helena Pulkkinen om lov att skicka ut undersökningsenkäten åt eftispersonalen inom huvudstadsregionen. Syftet med undersökningen är att kartlägga hur fysiskt aktiva barnen är på eftis samt vilka bakgrundsfaktorer påverkar fysiska aktiviteten i stort grad, t.ex. eftis ort, gruppen, ledarnas bakgrund, barnens attityd och natur osv. Undersökningen följer etiska riktlinjer såsom informerat samtycke, rätt att inte svara på enkäten samt skydd av privatliv, vilket betyder att inga personuppgifter framkommer i arbetet. Dessutom framkommer det inte från vilken specifik eftermiddagsskola enkätsvaren kommer ifrån. Undersökningen är frivillig.

Jag har förstått syftet med undersökningen och anser att enkäten får skickas till eftispersonalen inom huvudstadsregionen och att materialet får användas till undersökningen.

Signatur

Förtydligande

---

---

Tack, för att Ni ger mig möjligheten att utföra denna undersökning!

Mvh,

Respondent, Jessica Broberg

Handledare, Riitta Vienola

Idrottsstuderande, 0505920299

Lektor i idrott, 0503499725

## BILAGA 3

Bästa eftisledare,

mitt namn är Jessica Broberg och jag kommer att göra en grundkartläggning av 7-8 åriga barns fysiska aktivitet under Folkhälsan Syd Ab:s eftermiddagsverksamhet. Jag jobbar som eftisledare samt studerar till idrottsinstruktör på Arcada, Nylands svenska yrkeshögskola och denna studie utgör en del av mitt examensarbete. Examensarbetet görs i samarbete med Folkhälsan Syd Ab. Syftet med undersökningen är att kartlägga hur fysiskt aktiva barnen är på eftis samt vilka bakgrundsfaktorer påverkar aktivitetsnivån, t.ex. eftis ort, gruppstorlek, ledarnas bakgrund, barnens attityd och natur osv. Fysisk aktivitet är mycket viktigt för barnens utveckling och välmående. Enligt rekommendation av Unga Finland borde barnen röra på sig minst 1-2h dagligen och helst mycket mera.

Undersökningen följer etiska riktlinjer såsom informerat samtycke, rätt att inte svara på enkäten samt skydd av privatliv, vilket innebär att inga personuppgifter framkommer i arbetet. Dessutom framkommer det inte från vilken specifik eftis enkätsvaren kommer ifrån. Undersökningen är frivillig.

Enkäten är inte lång och tar inte mycket tid (5-10 min) att besvara. Räcker att en eftisledare per eftis besvarar enkäten. Jag hoppas att så många som möjligt av er svarar på enkäten och skickar den tillbaka. Med hjälp av denna studie, som kartlägger barnens fysiska aktivitet under eftermiddagsverksamheten, strävar vi till att befrämja barnens fysiska hälsa. Med fysisk aktivitet menas all kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulaturen som kräver energi utgifter.

De ifyllda enkäterna skickas åt mig till adressen:

Jessica Broberg, Sjöallén 7b26, 00200 Helsingfors.

Enkäten ska vara inskickad senast 30.11.2009. Med detta följbrev kommer det ett kuvert som ni kan skicka enkäten i. Postkostnaderna är redan betalade.

TACK, för att du hjälper mig att genomföra denna studie! Om det är något du undrar över angående studien så vänligen kontakta respondenten eller handledaren.

Mvh,

Respondent, Jessica Broberg

0505920299

Yrkeshögskolan Arcada, Idrottsinstruktörlinjen

Handledare, Riitta Vienola

0207699560