



# Stemmer fra skolegården

en artikel om at skabe fysisk aktivitet i frikvarteret ud fra et børneperspektiv

CHARLOTTE SKAU PAWLOWSKI

Nøgleord: Fysisk aktivitet, børn, frikvarter, kvalitative metoder, den socio-økologiske model.

Artiklen tager afsæt i en nylig afsluttet ph.d.-afhandling omhandlende børn fra sytten danske skoler og fem newzealandske skoler. Børnene blev interviewet og observeret med henblik på at opnå indsigt i, hvad børnene oplever, har betydning for deres fysisk aktive adfærd i frikvarteret. Ud fra kvalitative analyser af børnenes oplevelser sammenfattes i nærværende artikel en række fund som frembringer forslag til, hvordan der kan skabes mere aktivitet i frikvarteret.

CHARLOTTE SKAU PAWLOWSKI  
Adjunkt ved forskningsenheden Active Living  
Institut for Idræt og Biomekanik, SDU  
[cspawloWSKI@health.sdu.dk](mailto:cspawloWSKI@health.sdu.dk)



Mange børn i Danmark og andre vestlige lande opnår ikke de anbefalede 60 minutters fysisk aktivitet om dagen (Currie et al., 2012). Frikvarteret byder som institutionel ramme på en unik mulighed for at fremme fysisk aktivitet blandt børn, eftersom frikvartersaktivitet har vist at være en af de største bidrag til børns totale fysiske aktivitetsniveau (Nielsen, Pfister, & Andersen, 2011; Ridgers, Stratton, & Fairclough, 2006). Dog er det uklart, hvilke faktorer der fremmer og hæmmer fysisk aktivitet i frikvarteret. Hidtil har forskningen i frikvartersaktivitet primært været fokuseret omkring kvantitative målinger både i Danmark (Nielsen, Bugge, Hermansen, Svensson, & Andersen, 2012) og mange andre lande (Ridgers, Salmon, Parrish, Stanley, & Okely, 2012). Disse undersøgelser fokuserer typisk på få prædefinerede faktorer udpeget af voksne. For at forstå faktorer, der påvirker børns fysiske aktivitet i frikvarteret, er det afgørende at få kendskab til børnenes frikvartersadfærd og oplevelser af frikvarteret ved at observere og lytte til børnene (Darbyshire, MacDougall, & Schiller, 2005; MacDougall, Schiller, & Darbyshire, 2004). Formålet med artiklen er at komme med forslag til, hvordan der kan skabes fysisk aktivitet i frikvarteret på baggrund af kvalitative analyser af, hvad børn oplever, har betydning for deres fysiske adfærd i frikvarteret.

Mine undersøgelser knytter sig til interventionsprojektet Drøn på Skolegården, som har til formål at fremme fysisk aktivitet i frikvarteret primært blandt de mindst fysisk aktive børn (Andersen et al., 2015). Mine fund, som er beskrevet nedenfor, blev brugt i planlægningen af aktivitetsfremmende interventioner.

## DATAINDSAMLINGEN

Det metodologiske udgangspunkt for artiklen var et etnografisk feltarbejde funderet på et socialt konstruktivistisk paradigme (Burr, 1995). Det empiriske datamateriale blev indsamlet i tre separate studier, som er nærmere beskrevet i tabel 1.

**Tabel 1: En oversigt over de tre studier inkluderet i undersøgelsen**

Studie	Studie I:	Studie II:	Studie III:
<b>Setting</b>	17 skoler i Danmark	1 skole i Danmark	5 skoler i New Zealand
<b>Periode</b>	April-Juni 2013	Juni 2014 + Februar-Marts 2015	Februar-Marts 2014
<b>Metode</b>	17 dages observation 17 gående gruppeinterviews (et per skole)	13 dages observation 3 gående gruppeinterview (et per klassetrin) 16 fotobaseret interviews	15 dages observation (inkl. uformelle feltsamtaler)
<b>Målgruppe</b>	10-11-årige børn (4. klassetrin)	10-13-årige børn (4.-6. klassetrin)	11-12-årige børn (6. klassetrin)
<b>Antal deltagere</b>	111 børn (58 piger)	I alt 16 børn (8 piger) deltog i tre gående gruppeinterviews og 16 (8 piger) deltog i fotobaseret interviews	-

Ved brug af tre forskellige kvalitative metoder: Deltagerobservation (Spradley, 1980), gående gruppeinterview (Kusenbach, 2003) og fotobaseret interview (Clark, 1999) blev fokus rettet på børnenes oplevede faktorer med indflydelse på deres fysisk aktive adfærd i frikvarteret. Undersøgelserne blev gennemført blandt 10-13 årige børn (4.-6. klasse) på de sytten skoler i Danmark, som var inkluderet i Drøn på Skolegården samt fem newzealandske skoler. På basis af studier af Nielsen et al. 2010 og 2012 synes newzealandske børn at være fem gange mere fysisk aktive i skolen end danske børn (Nielsen et al., 2012; Nielsen, Taylor, Williams, & Mann, 2010). Jeg ønskede derfor at inddrage de newzealandske skoler i mit studie for at identificere mulige fysisk aktivitetsfremmende frikvarterpraksisser med overførbare til en dansk skolekultur.

## DEN SOCIO-ØKOLOGISKE MODEL BRUGT SOM TEORETISK RAMME

Den socio-økologiske model dannede den overordnede teoretiske ramme for undersøgelserne. Kernen i den socio-økologiske model er, at fysisk aktiv adfærd er multifaktorielt påvirket, typisk påvirket af det intrapersonelle (fx biologisk, psykologisk), det interpersonelle (fx socialt, kulturelt), det fysiske (fx skolegården, faciliteter) og det politisk-organisatoriske (fx regler) niveau (Sallis, Owen, & Fisher, 2008). Derudover placerede jeg yderligere et lag i modellen. Det natur-miljømæssige niveau, som kan være vejrmæssige påvirkninger. Den socio-økologiske model brugte jeg til at strukturere mine dataanalyser, se figur 1 nedenfor.



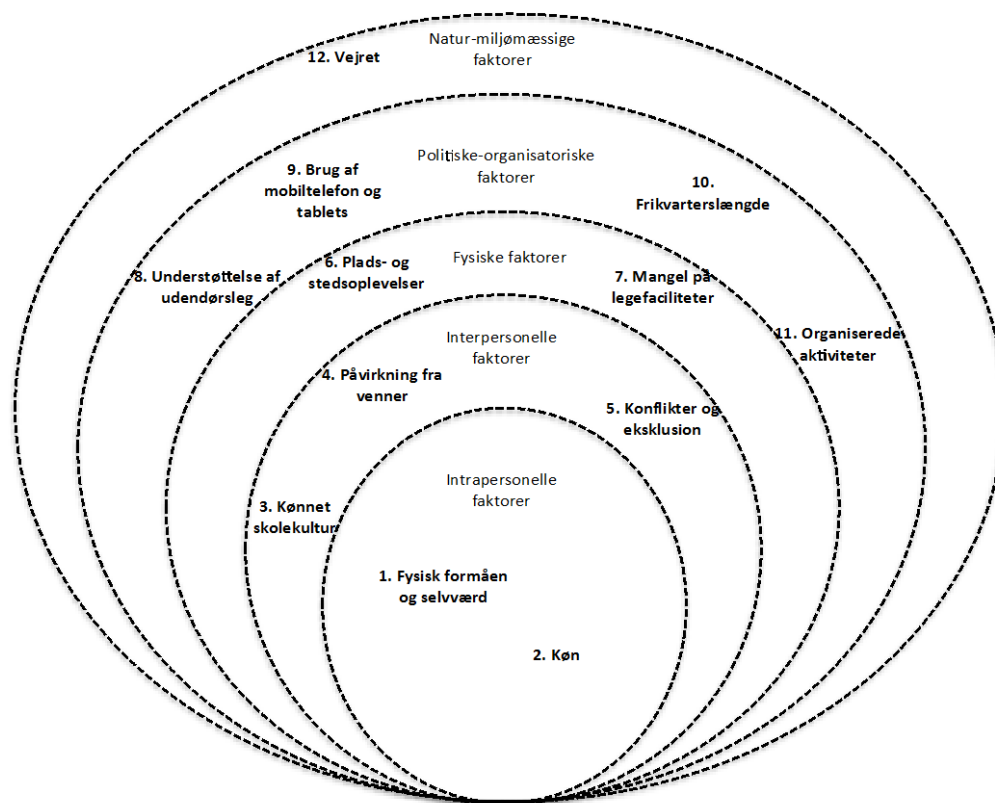
## OPLEVEDE FAKTORER MED BETYDNING FOR FYSISK AKTIVITET

På baggrund af frikvartersobservationer og de forskellige typer interview med børn blev der identificeret tolv faktorer med indflydelse på børnenes fysiske aktivitet i frikvarteret. På det intrapersonelle niveau fandt jeg, at nogle piger havde 1) et lavt kropsligt selvværd og oplevede at have manglende evner til fysisk aktivitet. Desuden var 2) køn en faktor med betydning for fysisk aktivitet, idet langt flere drenge end piger syntes at bevæge sig i frikvarteret. På det interpersonelle niveau fandt jeg, at skolerne havde 3) en kønnet skolekultur, hvor kun mandlige gårdvakter blev observeret deltagende i frikvartersaktiviteter – og det kun i drengenes aktiviteter og hvor faciliteter foretrak af drenge såsom fodboldbaner var hyppigst forekommende i samtlige skolegårde. 4) Venners påvirkning havde også stor betydning for mange af børnene i forhold til, hvad de lavede i frikvarteret. Jeg fandt både børn, der gerne ville spille fodbold, men som blev siddende inde i klasseværelset i frikvarteret, fordi vennerne var der, og omvendt børn der spillede fodbold i frikvarteret, fordi deres venner var på fodboldbanen, selvom de hellere ville sidde og læse. Endvidere syntes 5) konflikter og eksklusion at have stor betydning for frikvarteraktivitet særligt på fodboldbanen, hvor mange af drengene oplevede konflikter i forhold til både at anskaffe sig en fodboldbane samt i forbindelse med selve spillet, hvor det i høj grad handlede om at vinde. Det betød samtidigt, at mange af de børn, særligt piger, som ikke mestrede fodboldspillet følte sig ekskluderet. På det fysiske niveau fandt jeg, at 6) pladsen i skolegården for nogle, specielt piger, oplevedes overfyldt, og at de i stedet foretrak at befinde sig i mindre grupper i mindre rum. Desuden oplevede mange børn, at der var 7) mangel på forskellige former for le-



gefaciliteter i skolegården. På det politisk-organisatoriske niveau fandt jeg, at 8) understøttelse af udendørsleg havde positiv betydning for frikvarTERSaktivitet og omvendt, at 9) brug af mobiltelefon og tablets havde negativ betydning for frikvarTERSaktivitet. Desuden havde 10) frikvarTERSslængde betydning for frikvarTERSakti- vitet, idet skoler med lange frikvarTERer fx havde mulighed for at benytte skolens svømmefaciliteter i frikvarTERet og tilbyde 11) organiserede frikvarTERSaktiviteter drevet af lærere. På det natur-miljømæssige niveau var 12) vejret en væsentlig fak- tor med betydning for fysisk aktivitet i frikvarTERet blandt en stor del af børnene.

Figur 1: Børnenes oplevede faktorer med betydning for fysisk aktivitet integreret i den socio-økologi- ske mode



Faktorerne fordeler sig på alle lagene i den socio-økologiske model, men var samti- digt indbyrdes afhængige af hinanden. Nogle børn fortalte eksempelvis, at de ikke havde lyst til at lege udenfor i frikvarTERene, fordi de ikke havde nogle legefacilite- ter i skolegården som motiverede netop dem. Det giver således ikke mening at mo- tivere det enkelte barn til at ændre dets fysisk aktive adfærd i frikvarTERet, hvis ikke frikvarTERskulturen og det fysiske rum for frikvarTER understøtter denne adfærd- sændring. Baseret på fundene bør forskere og andre professionelle, der arbejder

med børns fysiske aktivitet i frikvarteret udover det komplekse forhold faktorerne i mellem endvidere være opmærksomme på, at der er forskellige grupper af børn med forskellige oplevelser af hvilke faktorer, der påvirker deres fysiske aktivitet i frikvarteret. Eksempelvis fandt jeg, som nævnt ovenfor, piger som havde manglende tro på egne fysiske færdigheder og derfor fravalgte fysisk aktivitet i frikvarteret, mens andre piger gerne ville spille fodbold, men følte sig ekskluderet af drengene.

## FRIKVARTER MED MERE FYSISK AKTIVITET

For at øge det fysiske aktivitetsniveau i frikvarteret blandt alle typer af børn bør implementeres en kombination af interventioner, som retter sig mod faktorer fra forskellige lag i den socio-økologiske model. Det er således et spørgsmål om at operere på flere niveauer samtidigt, hvor der eksempelvis arbejdes på at skabe en tro på kropslig kunnen blandt børn med lavt kropslig selvværd forenet med implementering af skolepolitikker, som understøtter leg udenfor i al slags vejr, eller betænker indendørsrum til fysisk aktiv brug. Det kan være at designe skolegårde med mindre opholdsrum og samtidig forlænge frikvarterne, gennemføre regulativer for brug af mobiltelefon og computer i frikvarteret eller organisere lærer-initierede frikvartersaktiviteter.

Nedenfor uddybes særskilt forskellige forslag til at skabe frikvartersaktivitet på baggrund af, hvad børnene oplever, har betydning for deres fysiske aktive adfærd i frikvarteret.

- At betænke indendørsrum til fysisk aktivitet, fx klasseværelset, ved eksempelvis at lade børnene bruge den elektroniske tavle til fremvisning af musikvideoer, synes at facilitere fysisk aktivitet i form af dans blandt piger som føler sig trygge ved at forblive i klasselokalet i frikvarteret.
- At designe skolegårde med små opholdsrum synes at kunne motivere nogle af pigerne til at lege udenfor. Det kunne fx være et afskærmet siddemøbel, en hule i et træ eller et areal med redegynge og/eller hængekøjer
- At tilbyde et varieret udbud af faciliteter i skolegården, som ikke kun appellerer til boldaktiviteter, synes at motivere til leg og fysisk aktivitet blandt børn som vælger at være indenfor grundet en oplevelse af et snævert udbud af faciliteter. Det kunne fx være elevdrevet udlån af eksisterende udstyr tilknyttet idrætsundervisningen såsom forskellige typer bolde, hockeystave, hulahopringe, sjippetove, kegler mv.
- At implementere en politik som understøtter udendørsleg i frikvarteret i al slags vejr, synes at øge den fysiske aktivitet i frikvarteret specielt blandt stillessiddende børn, som foretrækker at være inde i frikvarteret.
- At tilbyde voksen-initieret fysiske aktiviteter synes at reducere legehierarkier

og konflikter i frikvarteret.

- At virkeliggøre den virtuelle leg ved at skabe rum i skolegården til fantasileg fx beplante områder med buske og krat og tilbyde legefaciliteter såsom skumsværd og store byggeklodser, synes at kunne understøtte fysisk aktivitet blandt drenge, som har interesse i computerspil.
- At implementere en politik om at reducere skærmb brug i frikvarteret synes at øge lysten til at være sammen og fysisk aktivitet i frikvarteret.
- At forlænge frikvarteret synes at muliggøre mere tid til fri leg, organiseret leg og brug af alternative faciliteter såsom gymnastiksal, svømmehal og nærliggende parker og lignende.
- At hjælpe børn som har lavt kropsligt selvværd til at tro på deres kropslige formåen, synes at øge børnenes motivation for at bruge deres krop i frikvarteret. Det bør undersøges nærmere, hvordan man kan øge børnenes kropslige selvværd.



For uddybning af de fundne faktorer og grupperinger af børn i frikvarteret kan ph.d.-afhandling downloades på:

<http://findresearcher.sdu.dk:8080/portal/da/person/cspawlowski>

## REFERENCER

- Andersen, H. B., Pawlowski, C. S., Scheller, H. B., Troelsen, J., Toftager, M., & Schipperijn, J. (2015). Activating schoolyards: study design of a quasi-experimental schoolyard intervention study. *BMC Public Health*, *15*(1), 523. doi: 10.1186/s12889-015-1828-9
- Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. London: Routledge.
- Clark, C. D. (1999). The autodrivn interview: A photographic viewfinder into children's experiences. *Visual Sociology*, *14*, 39-50.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., . . . Barnekow, V. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6)*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Darbyshire, P., MacDougall, C., & Schiller, W. (2005). Multiple methods in qualitative research with children: more insight or just more? *Qualitative Research*, *5*(4), 417-436.
- Kusenbach, M. (2003). Street phenomenology. The go-along as ethnographic research tool. *Ethnography*, *4*(3), 455-485.
- MacDougall, C., Schiller, W., & Darbyshire, P. (2004). We have to live in the future. *Early Child Dev Care*, *174*(4), 369-387. doi: 10.1080/0300443032000153426
- Nielsen, G., Bugge, A., Hermansen, B., Svensson, J., & Andersen, L. B. (2012). School playground facilities as a determinant of children's daily activity: a cross-sectional study of Danish primary school children. *J Phys Act Health*, *9*(1), 104-114.
- Nielsen, G., Pfister, G., & Andersen, L. B. (2011). Gender differences in the daily physical activities of Danish school children. *Eur Phys Educ Rev*, *17*(1), 69-90. doi: Doi 10.1177/1356336x11402267
- Nielsen, G., Taylor, R., Williams, S., & Mann, J. (2010). Permanent play facilities in school playgrounds as a determinant of children's activity. *J Phys Act Health*, *7*(4), 490-496.
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *Am J Prev Med*, *43*(3), 320-328. doi: 10.1016/j.amepre.2012.05.019
- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Med*, *36*(4), 359-371. doi: Doi 10.2165/00007256-200636040-00005
- Sallis, J., Owen, N., & Fisher, E. (2008). Ecological models of health behaviour. In K. Glanz, B. Rimer, K. Viswanath, & C. Orleans (Eds.), *Health Behaviour and health education: theory, research, and practice* (pp. 465-485). San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Spradley, J. P. (1980). *Participant Observation*. New York: Wadsworth Thomson Learning.