

Rörelseprojektet;

Bidrar en strategi för fysisk aktivitet till att barnen får den rörelse de behöver för god hälsa?



Innehåll

- Förskolebarn i folkhälsoperspektiv, och förskolans roll
- Vad är MVPA? WHO's rekommendation
- Bakgrund Rörelseprojektet
- Metod Rörelseprojektet
- Samarbetet med Stockholms stad och vårdnadshavarna
- Utvärderingar
- Vad väntar nu?

Förskolans roll, och förskolebarn i folkhälsoperspektiv

- Förskolan i Sverige är i sig en hälsofaktor, som bidrar till att barnen utvecklas fysiskt, mentalt och kognitivt
- Barn är samhällets friskaste medborgare
- Det finns parallellt med det mycket som tyder på att barn i Sverige rör på sig för lite

MVPA

- WHO's definition av medel- till högintensiv fysisk aktivitet (MVPA; moderate to vigorous physical activity):
 - **Aktiviteter som gör att barnen blir röda om kinderna, hjärtat slår snabbare och de blir andfådda.**
 - För små barn kan detta vara aktiviteter som att gå snabbt, cykla, springa, dansa, spela olika bollspel, simma med mera.
- Teknisk definition:
 - Medelintensiv fysisk aktivitet (MPA): 4-7 gånger så hög energiförbrukning jämfört med i vila.
 - Högintensiv fysisk aktivitet (VPA) Mer än 7 gånger så hög energiförbrukning jämfört med i vila.

Rörelserekommendationer enligt WHO

children 3–4 years of age should:

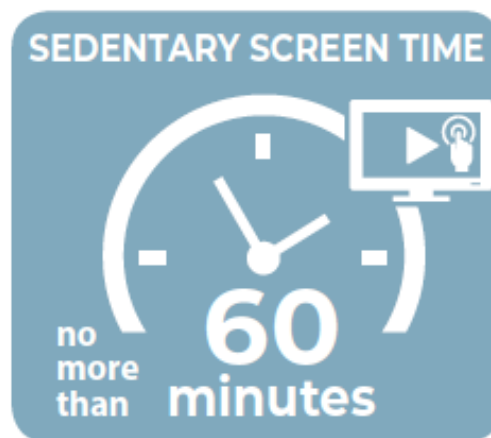
Spend at least 180 minutes in a variety of types of **physical activities** at any intensity, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.

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

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



of which
at least **60 minutes**
moderate to vigorous



Från **observation** till **intervention**

Södermalmsstudien;
Observationsstudie med 404
barn på 27 kommunala
förskolor på Södermalm.
2018/2019

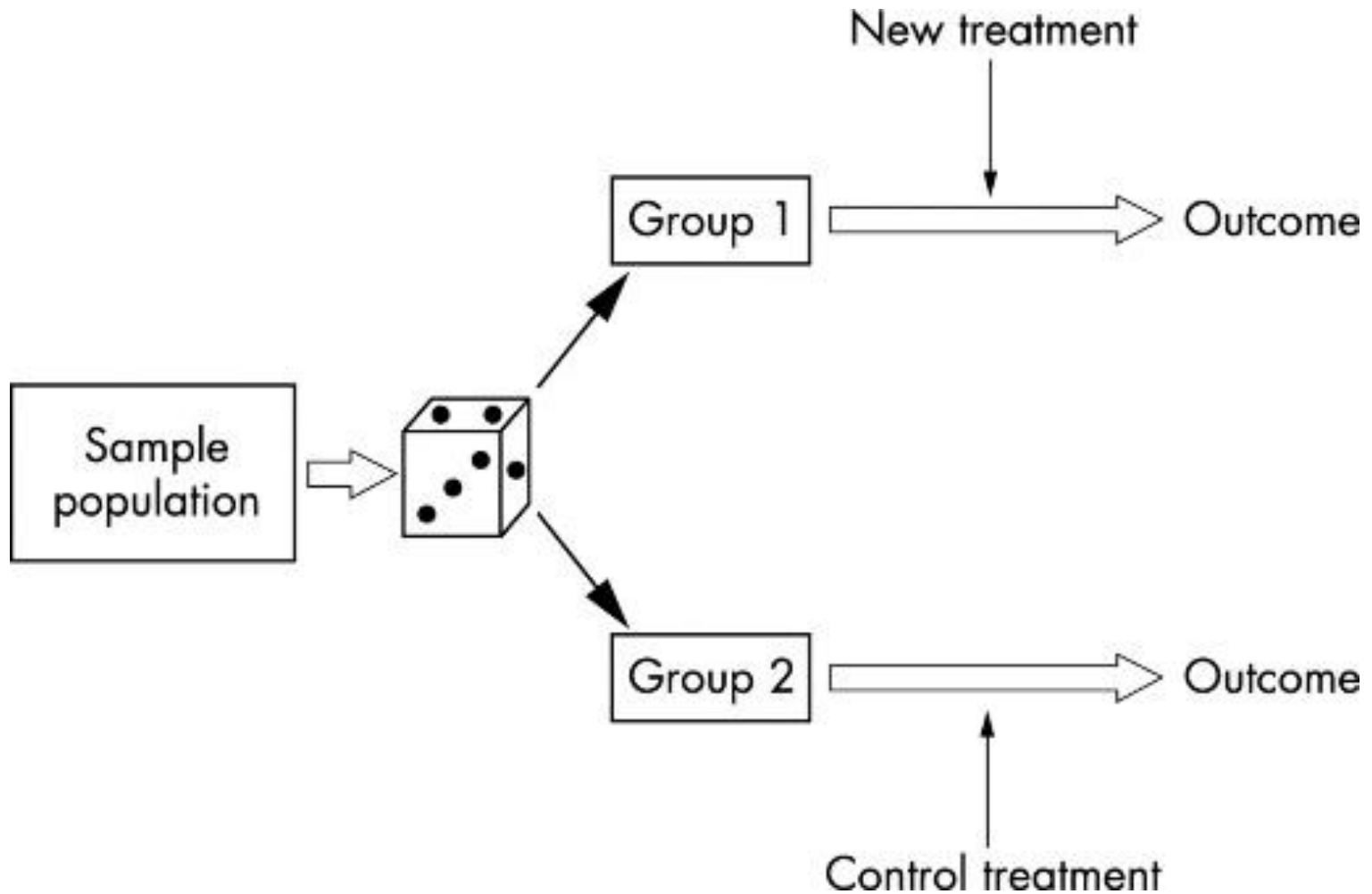
Rörelseprojektet;
Interventionsstudie med nära
4000 barn på 124 kommunala
förskolor.
Alla 13 sdf deltar.
2020/2021

Södermalmsstudien ledde till Rörelseprojektet

- Södermalmsstudiens resultat fångade politikers intresse:
 - Södermalms förskolebarn uppnår inte rekommendationerna
 - Flickor uppnår rekommendationerna i ännu mindre grad än pojkar
 - Skriftliga rutiner har effekt på MVPA
 - Utomhustid ger 68 % mer MVPA än inomhustid
 - Tid utomhus ger 102 % fler steg jämfört med tid spenderad inomhus.
 - Större förskolegård ger mer tid i MVPA, och fler steg.
- Budget 2020-2022
 - "Säkerställa att alla barn får den fysiska aktivitet och utevistelse de behöver under förskoledagen"
 - Rörelseprojektet; ett stöd i att uppnå detta mål

Rörelseprojektet; metod mm

- Randomiserad kontrollerad studie (RCT; randomized controlled trial)
- 124 förskolor, varav 62 kontroll och 62 intervention. Ca 10 % av varje sdf:s förskolebarn.
- Webbsida med information: <https://ces.sll.se/var-verksamhet/aktiviteter-och-projekt/rorelseprojektet/>
- Mätmetoder x 2 (höst 2020 & vår 2021, ca 6 mndr mellan mätningarna):
 - Längd
 - Vikt
 - Midjemått
 - Greppstyrka
 - 1 vecka med accelerometer på handleden
- Uppföljning interventionsförskolor via enkäter och Teams



Kommunikation med Stockholms stad

Stadshuset

Utbildningsförvaltningen

Avdelningschefer (13)

Rektorer (70)

Biträdande rektorer (96)

Kontaktpersoner (ca 180)

Vårdnadshavare



Projektprocessen

Inledande möten med stadshuset, utbildningsförvaltningen och avdelningschefer alla 13 sdf

Referensgrupp fastställer intervention

**Covid-
19**

Baslinjemätning höst 2020

Intervention eller kontroll?

Interventionsförskolorna följs upp via veckoenkät och tre Teams under 6 mndr

Mätning 2 vår 2021

Sammanställning av data, rapporter, individuella rapporter, workshops mm

Vidare forskning

Mätmetod

- Fältarbetare
- Ordinarie mätning och extramätningar
- Covidrutiner





Vad ingår i interventionen?

1. Utomhustid minst 3 h/dag
2. Utomhustid både för- och eftermiddag
3. Lämning och hämtning utomhus mellan 8.30-16
4. Pedagogledd pulshöjande lek minst 10 min/dag
5. Vistelse till skog eller område med "känsla av skog" minst 1 x/vecka
6. Användande av digitala verktyg enbart i undervisningssyfte
7. Uppföljning via veckoenkät och tre Teams

Utmaningar i Rörelseprojektet

- Rörelseprojektet i pandemitider... Kommer vi få mätbar skillnad i MVPA för K/I?
 - 3 av 7 aktiviteter uppfylls av pandemin
- Vad är pandemins och vad är Rörelseprojektets "förtjänst"?
- Få accelerometrar och många barn att mäta, och hög sjukfrånvaro

Genomförandet av Rörelseprojektet

- Stort intresse från VH
- Mycket bra samarbete med alla deltagande förskolor, alla har fullföljt
- Positiva återkopplingar på uppföljning av intervention
 - Veckoenkät och Teams viktiga
 - Webbaserat interventionsstöd
- Positiva återkopplingar på effekt av intervention
 - Hur har interventionen påverkat verksamheten?
 - Medvetenhet och rutiner
 - Barnen
 - Fortsätta arbeta enligt interventionen?
 - ”Varför skulle vi sluta med detta?”

**Vår förhoppning är att Stockholms stads ALLA förskolor
(med eller utan mätbar skillnad I/K)
ska ha en
STRATEGI FÖR RÖRELSE
som bygger på Rörelseprojektets intervention**

Det är inte bara Rörelseprojektets resultat som bör ligga till grund för rekommendationer kring barn och fysisk aktivitet:

- Tid utomhus och fysisk aktivitet hos barn i skola och förskola: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483711/>
- Fysisk aktivitet och stillasittande tid utomhus i förskolan: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29305869/>

Vad väntar vi på nu?

Resultaten 😊!

- Övergripande nivå
- Stadsdelsnivå
- Förskolenivå
- Individuella rapporter

Frågor/synpunkter?

Tack för mig!

Signe Haugo
Projektsamordnare Rörelseprojektet
signe.haugo@sll.se