

KAN FYSISK AKTIVITET FREMME FOLKESKOLEELEVERS SKOLEMOTIVATION, når de undervises uden for skolens bygninger?



Silje Mikkelsen
Børnefysioterapeut og cand.scient.san.
Forskningsassistent, Center for Klinisk
Forskning og Forebyggelse, Frederiksberg
og Bispebjerg hospital
Silje.mikkelsen@regionh.dk

Introduktion

Mit speciale fra den sundhedsfaglige kandidatuddannelse på Københavns Universitet udspringer som et led i MOVEOUT forskningsprojektet. MOVEOUT undersøger effekten af 'udeskole' på fysisk aktivitet, skolemotivation, trivsel og akademisk præstation. Mit speciale baserer sig på tværsnitsdata fra interventionsdelen af MOVEOUT med formålet om at undersøge sammenhængen mellem skolemotivation, udeskole og fysisk aktivitet hos skoleelever i alderen 10-15 år.

Baggrund for studiet

Gode akademiske præstationer, positive læringsoplevelser og trivsel er vigtigt for et sundt og udviklende liv. Forskning viser, at en høj grad af skolemotivation er forbundet med øget trivsel, læring, vedholdenhed og akademisk succes (Burton et al., 2006; Gottfried, 1985; Lepper et al., 2005; Linnenbrink & Pintrich, 2002) respectively. Skolemotivation er således et centralt begreb for børns udvikling, trivsel og sundhed. Men studier har tydeliggjort en tendens til faldende skolemotivation over tid (Gutman et al., 2010). Tidligere

forskning har vist, at den pædagogiske metode udeskole, kan øge elevernes motivation og øge fysisk aktivitetsniveau (Bølling et al., 2018; Schneller et al., 2017). Der er begrænset viden om, hvilken rolle fysisk aktivitet spiller i sammenhængen mellem udeskole og skolemotivation. Denne begrænsede viden lagde fundamentet for mit speciale.

I mit speciale undersøgte jeg sammenhængen mellem fysisk aktivitet og skolemotivation samt hvorvidt fysisk aktivitet forstærker den hidtil tidlige påviste sammenhænge mellem udeskole og skolemotivation. Ved at undersøge disse faktorer bidrager specialet til en bedre forståelse af, om lærer, skolepædagoger og terapeuter kan fremme folkeskoleelevers motivation for skolearbejde gennem udeskole.

Hypoteser

I mit speciale undersøger jeg følgende fire hypoteser (Figur 1):

- Er eleverne mere motiverede, når de har udeskole? (Hypotese 1).
- Bevæger eleverne sig mere under udeskole? (Hypotese 2).
- Er elever mere motiveret, når de er fysisk aktive? (Hypotese 3).
- Er sammenhængen mellem udeskole og motivation afhængig af elevernes fysiske aktivitetsniveau? (Hypotese 4)

Metode

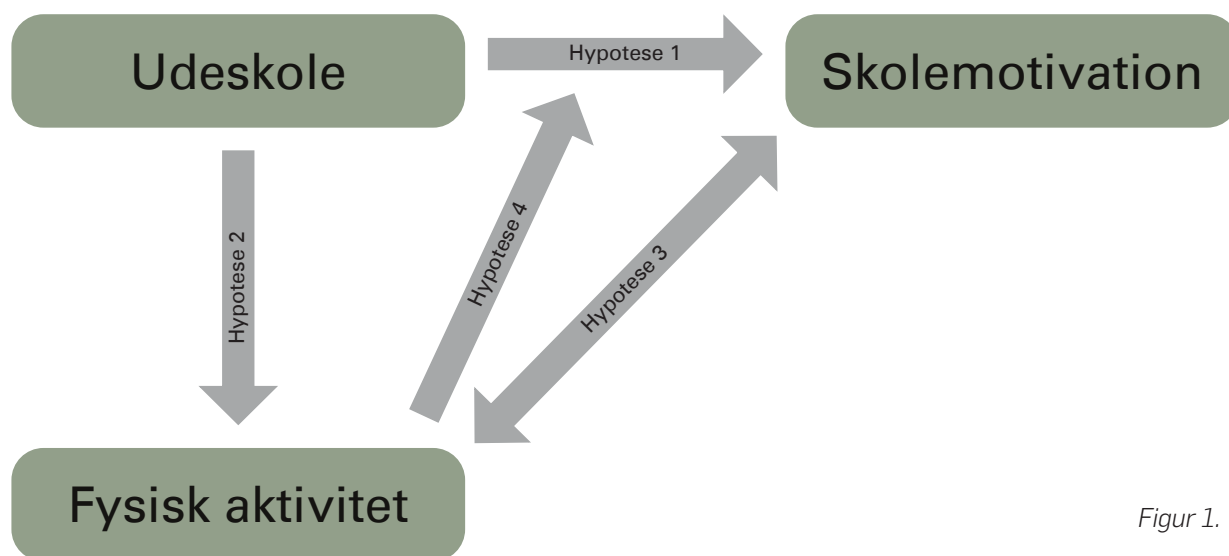
Der er blevet indsamlet data fra 158 elever i alderen 10-15 år fra 15 forskellige skoleklasser i perioden september 2022 til februar 2023. Deltagerne er fra interventionsgrup-

Hvad er udeskole?

Udeskole er en betegnelse for faglig undervisning, der regelmæssigt og over længere tid gennemføres uden for skolens bygninger (Bentsen et al., 2009). Det kan involvere fysisk aktivitet og leg i skolens nærmiljø og grønne omgivelser. Eksempler på udeskole er: Besøg på museer, offentlige institutioner, skolehaver eller i skoven. Alle fag kan udføres som udeskole. Udeskole karakterises som et 'add-in' initiativ, hvilket vil sige, at det skal integreres i den undervisning, der almindeligvis foregår (Bentsen et al., 2020). Indholdet vil således være en del af skolens curriculum.

Hvad er MOVEOUT?

MOVEOUT-projektet er et etårigt randomiseret kontrolleret studie. Formålet med projektet er at undersøge, hvilken effekt fem timers udeskole om ugen har på fysisk aktivitet, motivation, trivsel og akademisk præstation hos elever i alderen 10-15 år på 15 danske folkeskoler, der sammenlignes med elever fra yderligere 15 skoler. Derudover ønsker MOVEOUT at undersøge mekanismerne bag udeskole for at få større klarhed over, hvilke pædagogikker og metoder, der har effekt for børn og unges skolemotivation (Nielsen et al., 2022). Man kan læse mere om projektet på www.moveoutstudy.dk.



Figur 1.

pen i MOVEOUT-projektet, hvor deres lærere før skoleåret deltog i et to-dages kursus om udeskole. I hver klasse fik eleverne målt deres fysiske aktivitetsniveau og motivation fire skoledage i løbet af perioden – to dage med udeskole og to almene skoledage. Skolemotivation blev målt med spørgsmål fra måleinstrumentet Intrinsic Motivation Inventory (IMI), som bygger på selvbestemmelsesteorien (SDT) (Center of Self-determination Theory, 2023). Spørgeskemaet blev besvaret af eleverne i slutningen af skoledagen. Fysisk aktivitet blev målt med Axivity® AX3 accelerometere, der var fastgjort til deres håndled. Efterfølgende blev data omregnet til procent tid brugt i henholdsvis Stillesiddende, let- eller moderat/høj intensitet.

Resultater

Mit speciale fandt en positiv sammenhæng mellem udeskole og motivation, samt udeskole og fysisk aktivitet. Jeg fandt derudover, at mere tid brugt i let intensitet og mindre tid brugt stillesiddende var forbundet med højere motivation. Mit speciale fandt, at fysisk aktivitet ikke nødvendigvis forstærker sammenhængen mellem udeskole og skolemotivation. Mine resultater fremgår af tabel 1 og 2.

Konklusion og perspektivering

Resultaterne tyder på at udeskole kan øge skolemotivation. Dette kan muligvis skyldes at udeskole bidrager med en



Udeskole der bevæger

Foto: Mads Bølling

variation i undervisningen. Denne sammenhæng bliver ikke påvirket af, hvor fysisk aktive eleverne er. Dette skyldes muligvis, at fysisk aktivitet i sig selv ikke forstærker sammenhængen, men at fysisk aktivitet skal være meningsfuldt i læringsammenhænge, før det har indflydelse på elevernes motivation. Resultaterne viser, at udeskole kan bruges som et middel til at få mere fysisk aktivitet ind i skoledagen. Udeskole kan således være et bud på, hvordan fysioterapeuter kan støtte lærerne i at integrere mere bevægelse i undervisningen, uden at det tager tid fra de faglige mål. Tidligere undersøgelser peger på, at udeskole ikke ser ud til at have en negativ effekt på elevernes faglige præstation, men måske lige frem kan understøtte, at de husker læring og lærings-situationer bedre (Otte et al. 2019a; Otte et al. 2019b). Resultaterne viser også, at mindre tid i stillesiddende og mere tid i let aktivitet er forbundet med højere skolemotivation. Dette bidrager med endnu et vigtigt argument for at begrænse stillesiddende adfærd i folkeskolen.

Udeskole kan således anbefales til at reducere stillesiddende adfærd og til at fremme elevers skolemotivation. Disse resultater kan inspirere politikere og praktikere til at sikre, understøtte og tilrettelægge læringsmiljøer, lektioner og aktiviteter, der fremmer elevernes motivation og derigennem deres akademiske og personlige udvikling.

En komplet litteraturliste findes på side 42.

Tabel 1: Resultater for sammenhænge mellem indre motivation og nedenstående variabler.

	Effekt (β)	95% CI	Sig.
Udeskole	0,60	[0,24; 0,96]	P<0,001*
Stillesiddende aktivitet	-2,21	[-3,88; -0,54]	P=0,01*
Let aktivitet	3,44	[1,21; 5,67]	P<0,001*
Moderat/høj aktivitet	1,33	[-2,27; 4,92]	P=0,47
Interaktion Udeskole*Stillesiddende	3,56	[-0,10; 7,22]	P=0,05
Interaktion Udeskole* let aktivitet	1,44	[-1,45; 4,34]	P=0,32

CI: 95% konfidens interval. Signifikans niveau $p < 0,05$ *. Effekt: beta-koefficient (β). Data er justeret for alder og køn.

Tabel 2: Fysisk aktivitetsniveau på dage med udeskole og almindelige skoledage.

		Mean i % \pm (SD%)
Stillesiddende aktivitet	Udeskole	62,42% \pm (9,67%)
	Almindelige skoledage	68,46% \pm (10,90%)
	Sig.	$p < 0,01$ *
Let aktivitet	Udeskole	27,60% \pm (7,28%)
	Almindelige skoledage	22,73% \pm (7,62%)
	Sig.	$p < 0,01$ *
Moderat/høj aktivitet	Udeskole	9,91% \pm (5,09%)
	Almindelige skoledage	8,81% \pm (5,20%)
	Sig.	$p = 0,01$ *

Gennemsnit (Mean) aktivitetsniveau i procenter for hhv. dage med udeskole og almindelige skoledage med tilhørende Standard deviation (SD).

Hvad er selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en psykologisk teori om motivation. SDT antager, at mennesker har forskellige former for motivation, hvor de to primære former er indre og ydre motivation. Indre motivation er, når en opgave udføres, fordi den opleves som interessant, sjov eller meningsfuld i sig selv. Ydre motivation er, når en person udfører en opgave for at opnå en ydre belønning eller undgå straf. Teorien antager, at alle mennesker har tre grundlæggende psykologiske behov, som er afgørende for indre motivation; autonomi, kompetence og samhørighed (Ryan & Deci, 2000).

1. **Autonomi** er behovet for at føle selvbestemmelse og have kontrol over eget liv.
2. **Kompetencer** er behovet for at føle sig kompetent og i stand til at håndtere udfordringer.
3. **Samhørighed** er behovet for at føle sig forbundet med andre og have meningsfulde sociale relationer.