

# Mastergradsoppgave



## **Holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold blant ungdom i alderen 17–19 år**

**Den videregående skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

## **Attitudes towards physical activity and healthy eating among youth aged 17 to 19 years**

**The high school as an arena for the development of positive attitudes to physical activity and healthy eating**

**Bård Rørvik**

**Høgskolen i Nord Trøndelag  
Avdeling for sykepleier-, ingeniør- og lærerutdanning  
Levanger**

**Juni 2009**

## **SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV MASTER-/BACHELOR- /KANDIDAT- OG PROSJEKTOPPGAVER**

**Forfatter(e):** Bård Rørvik

**Tittel:** Holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold blant ungdom  
i alderen 17–19 år

Den videregående skolen som arena for utvikling av positive  
holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold

**Studieprogram:** Kroppsøving

Vi/jeg samtykker i at oppgaven gjøres tilgjengelig på høgskolens bibliotek

Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres elektronisk

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke  
gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: \_\_\_\_\_

**Dato:**

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

## **Forord**

Temaet for denne masteravhandlingen ble aktualisert gjennom mine masterstudier som startet opp høsten 2005, og mitt mangeårige lærerengasjement i den videregående skolen. Den indre motivasjon til å gjennomføre dette studiet, et ønske om å forske litt på ungdom og helse, var hoveddrivkraften. En positiv rektor ved en større videregående byskole i Nord Trøndelag gjorde det mulig å gjennomføre en oppfattende spørreundersøkelse. 600 elever ved skolen har gitt sine bidrag. Underveis i prosessen som ledet frem til denne masteroppgaven, har jeg fått innspill fra kollegaer og elever som har blitt involvert i mine problemstillinger. Min veileder, Høgskoledosent ved HINT, Kjell Terje Gundersen, har utfordret meg på vitenskapelig metode og tankegang. Prosessen har vært lærerik og slitsom, siden jeg har jobbet i full stilling under arbeidet med avhandlingen.

Namsos, 10.06.2009

Bård Rørvik

## Sammendrag

Sunne livsstilsvaner i ung alder er viktige bærebjelker for fremtidig god helse. Utviklingen de siste tiårene viser imidlertid at flere ungdommer blir overvektige og fete som en naturlig konsekvens av mindre fysisk aktivitet og et usunt kosthold (UNICEF 2007). En slik utvikling vil gi politikere, helseetat og skole nye utfordringer.

### Studiens tema

Denne studien fokuserer på 17-19 år gamle elever i den videregående skolen, deres holdning til fysisk aktivitet og til et sunt kosthold og den videregående skoles rolle som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

### Metode

602 elever ved en større videregående skole, 17 – 19 år, deltok i studien. Deltakerprosenten var på 74,3 %. De besvarte spørsmål om kjønn, alder, klassetrinn, høyde, vekt, utdanningsprogram, planer for videre utdanning, fagkombinasjoner og 65 holdningsutsagn knyttet til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Avslutningsvis besvarte de 10 spørsmål, der de skulle oppgi i hvilken grad de mente at skolen, ledelsen, lærerne og medelevene var med på å skape gode holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

### Resultat

Hele 80,2 % av elevene har en positiv og sterk positiv holdning til fysisk aktivitet og 88,1 % av elevene har en positiv og sterk positiv holdning til et sunt kosthold. Det var signifikante assosiasjoner mellom utdanningsprogram og holdning til fysisk aktivitet, mellom planer for videre utdanning og holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, og mellom kjønn og holdning til et sunt kosthold. 6 av 10 elever mener den videregående skolen i svært liten og liten grad påvirker holdningene til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Elevene mener videre at medelever, lærere og ledelse også i svært liten og liten grad bidrar til å utvikle positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Elever som er 19 år, har en signifikant større sannsynlighet for å være mer negative til skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, enn elever som er 17 år. Det er en prosentvis stor andel av elevene som mener undervisningen i kroppsøving og andre aktivitetsfag i stor og svært stor grad er med på å skape gode holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

### Konklusjon

Elever som velger studieforberedende utdanningsprogram har i gjennomsnitt de mest positive holdningene til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Elever som har mest fysisk aktivitet i skoletiden har de mest positive holdninger til fysisk aktivitet. Elever som har mest teori relatert til helse, fysisk aktivitet og kosthold har de mest positive holdninger til et sunt kosthold. Den videregående skolen fungerer i liten grad som en arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. De eldste elevene er mest kritiske til skolens rolle.

## Introduksjon

Denne studien rettet søkelyset mot elever i den videregående skolen, deres holdning til fysisk aktivitet og til et sunt kosthold. Studien stilte også spørsmål om den videregående skolen bidrog til utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

Sunne livsstilsvaner i ung alder er viktige bærebjelker for fremtidig god helse. Utviklingen de siste tiårene viser imidlertid at flere ungdommer blir overvektige og fete som en naturlig konsekvens av mindre fysisk aktivitet og et usunt kosthold (UNICEF 2007). En slik utvikling vil gi politikere, helseetat og skole nye utfordringer.

## Sentrale begreper

Begrepet fysisk aktivitet omfatter organisert idrett, mosjon, lek, trening, uorganisert fysisk aktivitet og friluftsliv. Aktiviteten kan foregå i skole- eller fritiden. I internasjonal faglitteratur benyttes ofte denne definisjonen: ”Fysisk aktivitet er enhver bevegelse av kroppen som fører til en vesentlig økning i energiforbruket ut over hvilenivå” (Bouchard, Shepard & Stephens, 1994:77). Studien har valgt å forholde seg til denne definisjonen.

Et sunt kosthold kjennetegnes av regelmessighet, kvalitativt innhold og variasjon. Innholdet relateres til et balansert energiinntak (karbohydrater, fett og proteiner) og at det daglige behovet for vitaminer og mineraler dekkes. Vann, melk, kornprodukter, frukt og grønt, kjøtt og fisk er sentrale ingredienser. Det er summen av hva som spises og drikkes, hvor mye og hvor ofte, som er avgjørende i det lange løp (Departementene 2007). Denne begrepsavklaringen ligger til grunn for studien.

Holdning er et begrep som opp gjennom årene gjentatte ganger har blitt benyttet i skolens læreplaner. Kunnskapsløftet, den siste politiske skolereform, har i stor grad fjernet dette begrepet (Utdanningsdirektoratet 2005). Til tross for det, er en av skolens mange oppgaver fortsatt å bidra til å gi elevene en faglig god ballast slik at de utvikler positive holdninger til blant annet fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Forskere har over en lengre tidsperiode definert begrepet holdning på ulike måter. Allport (1935) definerte holdning som:

*”A mental and neural state of readiness, organised through experience, exerting a directive or dynamic influence upon the individual’s response to all objects and situations which is related”.*

Definisjonen uttrykker at holdning er en tillært og relativt varig disposisjon som har en direkte eller dynamisk innflytelse på individets respons på alle objekter og situasjoner den er relatert til. Rosenberg og Hovland (1960:3) hadde en noe annen vinkling:

*"We indicate that attitudes are predispositions to respond to some class of stimuli with certain classes of responses and designate the three major types of responses as cognitive, affective and behavioural".*

Holdninger er predisposisjoner som gjør det mulig å respondere på ulike stimuli kognitivt, affektivt eller atferdsmessig. Holdninger kan sees på som resultater av læringsprosesser på samme måte som kunnskaper og fysiske ferdigheter. Forskjellen er at fysiske ferdigheter og kunnskaper kan observeres og måles, det kan ikke holdninger. Bare gjennom å studere elevens atferd kan holdninger indirekte observeres. Holdningsbegrepet blir av Kjørmo(1993) betraktet som en hypotetisk strukturvariabel i det psykiske system. Det innebærer at holdningen er å betrakte som noe relativt stabilt og karakteristisk ved personligheten. Denne studien har valgt å forholde seg til den definisjon som Rosenberg og Hovland(1960) benytter og den tolkning som seinere er gjort av Kjørmo(1993).

Begrepet mening er benyttet i studien der det kartlegges i hvilken grad elevene mener skolen var en arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Begrepet er ment å gi uttrykk for elevenes umiddelbare reaksjon på skolens rolle i en holdningsskapende prosess, en her og nå situasjonsbeskrivelse, og tar ikke høyde for refleksjon i et lengre tidsperspektiv.

Det blir gjort nærmere rede for begrepet sosialisering i avsnittet om sosialisering

### **Fysisk aktivitet, kosthold og holdninger**

Flere late, usunne og overvektige ungdommer kan skyldes at holdningene til fysisk aktivitet og sunt kosthold er blitt mer negative de siste tiårene. Forskningsdata dokumenterer imidlertid at ungdommers holdninger til fysisk aktivitet stort sett er positive. En studie blant 1100 "High school" studenter i Østerrike, Tsjekkia, USA og England viste en gjennomgående positiv holdning til kroppsøvningsfaget og fysisk aktivitet(Langford 2004). Europeiske barn hadde positive holdninger til å spise frukt og grønnsaker viste en norsk studie(Sandvik et al. 2005). Østerlie konkluderte i sin hovedfagsoppgave(2003) at ungdomsskoleelever hadde en positiv holdning til fysisk aktivitet, at de i stor grad hadde positive tanker og meninger og følelser om det å aktivisere kroppen både i skolen og på fritiden.

Holdninger kan endres over tid. Det kan forventes at en mer usunn livsstil vil endre holdningene i negativ retning. En sterk fokusering på sunnhet og helse – på kropp og utseende

vil kunne påvirke ungdommers holdninger til seg selv, til eget kroppsbilde og til fysisk aktivitet og kosthold. Stadig flere norske tenåringsjenter er misfornøyde med sin egen kropp. Dette viser også nye tall fra den store tverrnasjonale undersøkelsen HBSC som ble gjennomført i løpet av 2005/2006 i 41 land(Stavseth 2008).

Mange gutter tenker lite på hva de spiser, så lenge de forbrenner maten ved å trene og dermed unngår å legge på seg. Et slikt spisemønster kan påvirke holdningen til sunne kostvaner. Konsekvensene kan bli at når aktivitetsnivået synker og de usunne kostvanene opprettholdes, opptrer overvekt og fedme i økende grad. Økende fedme blant ungdommer understrekes av WHO(2004). Det vil også være sannsynlig at overvektige og fete ungdommer har en mindre positiv holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold enn ungdommer med normal vekt. Studier bekrefter dette(Deforche et al. 2006; Craeynest et al. 2005).

Mange jenter begrenser matinntaket av hensyn til kroppens utseende og vekt. Dette kan påvirke holdningen til et sunt kosthold i større grad enn hos gutter. En lite positiv holdning til sunne matvaner kan bidra til utvikling av unormal spiseatferd. Flere undersøkelser støtter dette synet. Oellingrath(2004) viste at sammenhengene mellom spiseproblemer, måltidsmønster og kosthold var sterkere for jenter enn for gutter. En større amerikansk undersøkelse(Jones et al. 2001) påpekte at jenter med spiseforstyrrelser hadde en unormal holdning og atferd når det gjelder forholdet til mat. En studie i Hellas konkluderte med at mannlige studenter hadde en mer positiv holdning til sunn kost og var mer fysisk aktive enn kvinnelige studenter(Hülya, Tüzün & Koca 2005). Det er sannsynlig at en positiv holdning til et sunt kosthold kan være viktig i forhold til etablerte matvaner og intensjoner om å endre disse. Et slikt syn støttes av Martens, van Assema & Brug(2005).

Det forventes at ungdommer som går ut av den videregående skolen har en mer positiv holdning enn sine yngre medelever. Dette kan skyldes en positiv holdningspåvirkning over tid relatert til fysisk aktivitet og kosthold eller at mange av de eldste elevene generelt får mer positiv holdning til skolen og undervisningen der fremtidige studier på høyskole og universitet er et viktig mål. Eldre ungdommer kan også bli mer kritiske til samfunnet og omgivelsene. Gjennom nyhetsmedia vil de kunne holde seg orientert om hvilke helsemessige utfordringer samfunnet vårt står ovenfor. Elever vil gjøre observasjoner i skolesamfunnet og det forventes at de i større grad reflekterer og blir mer kritiske. Mack & Shaddox(2006) konkluderte med at jenter utviklet mer positive holdninger til fysisk aktivitet enn guttene over tid, og at de eldste studentene hadde mer positive holdninger enn de ferskeste studentene. Liknende funn er gjort av Beaudoin et al.(2007). En annen studie viste imidlertid at holdning til fysisk aktivitet endrer seg negativt med økende alder(Trudeau and Shephard 2005).



## **Skolen som arena for holdningsskapende arbeid**

Norge har forpliktet seg til å iverksette en global strategi for ernæring og fysisk aktivitet SHdir(2004b). Fysisk aktivitet og et sunnere kosthold er prioriterte politiske satsingsområder i Norge, forankret i blant annet St.meld. nr. 16(2002-2003), ”Resept for et sunnere Norge” (Helsedepartementet 2004), ”Nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet”(Departementene 2005) og ”Oppskrift for et sunnere kosthold”(Departementene 2007). I St.meld.nr.30 (2003-2004), ”Kultur for læring” (Utdannings- og forskningsdepartementet 2004), påpekes det at mat og drikke er forutsetninger for god læring og bidrar til å skape et godt læringsmiljø.

Skolen er utpekt som viktig arena for implementering av god helserelatert atferd fordi skoleinstitusjonen etablerer rammer om barn og unges liv i svært mange år. Ungdom tilbringer det meste av dagen i skolen, og den kan gi muligheter for fysisk aktivitet samt tilrettelegge for et kvalitativt godt og sunt tilbud av mat. Skolen når også ungdom fra alle nivå i samfunnet, og kan derfor bidra til at alle elever i utgangspunktet får de nødvendige kunnskaper og erfaringer som gjør at de kan etablere gode holdninger til fysisk aktivitet og kosthold. Skolens rolle i implementering av positiv helseatferd understrekes i en plan vedtatt av Nordisk ministerråd (2006:40):

*“There is a Nordic consensus on the important role played by day-care institutions and schools in promoting a healthy lifestyle among children and forming habits that the children can take with them into adulthood”.*

Skal de politiske målsettinger nås, må fysisk aktivitet bli et fast innslag i skolehverdagen og ungdommens kostholdsvaner må bedres. Hvis nye strategier og tiltak kan integreres i læreplanene og skolens timeplaner, kan ungdommers holdninger til fysisk aktivitet og sunne matvaner endres. Det vil på sikt redusere forekomsten av overvekt og fedme i denne aldersgruppen.

Økt fysisk aktivitet og bedre kostvaner vil gi samfunnet helsegevinster. Sunne livsstilsvaner vil også bedre læringsmiljøet og skoleprestasjonene. Undersøkelser bekrefter at skolebaserte programmer og mediekampanjer bedrer holdningene til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, som igjen resulterer i endrede aktivitets- og kostvaner(Mack & Shaddox 2004; Beaudoin et al, 2007; Aldinger et al, 2008; Simons-Morton et al. 1991).

Det kan tenkes det er en sammenheng mellom stor fysisk aktivitet, sunne kostvaner og gode resultater på skolen. Idrettsaktive elever har som oftest gjort seg opp en mening om hva

de bør spise for å yte best mulig både på idrettsarenaen og på skolen. Studier gjort i Canada dokumenterte at det var en sammenheng mellom fysisk aktivitet, kosthold og skoleprestasjoner. Barn som var fysisk aktive og som spiste frukt, grønnsaker og tilstrekkelig grovt brød til skolemat, presterte best (Trudeau and Shepard 2008; Florence, Asbridge & Veugelers 2008). Lien (2009) dokumenterte i sin forskning at det var en sammenheng mellom frokostspising og karakternivå. Der kom det frem at ungdom som ikke spiste frokost hadde dobbelt så stor sannsynlighet for dårlige karakterer, sammenliknet med elevene som spiste frokost daglig.

Det er sannsynlig at mer fysisk aktivitet i skoletiden og et sunnere kosthold vil påvirke ungdommers helse generelt. En amerikansk undersøkelse dokumenterte dette. Fysisk aktivitet som ble kombinert med endringer i skolens lunsj, resulterte i at den fysiske aktiviteten økte og den fysiske formen til elevene, kostholdet og kunnskapen om kosthold, ble bedret (Simons-Morton et al. 1991). En intervensjonsstudie på tre ulike ungdomsskoler i Kristiansand våren 2008 viste noe annet. Elevenes BMI ble ikke påvirket. Jentene hadde på slutten av studien et usunnere kosthold enn ved starten. Elever som hadde en positiv holdning til skolen hadde det sunneste kostholdet (Hernes et al. 2009).

Skolen har et ansvar når det gjelder å utvikle positive holdninger til sunne levevaner. Erfaringer som elevene gjør i ungdomsårene er viktig for utviklingen av holdninger relatert til sunn livsstil og holdningen til seg selv. Kroppsøvingsfaget involverer elevene og vil gi positive eller negative erfaringer i forhold til fysisk aktivitet som igjen fører til positive eller negative selvvurderinger. En slik egoinvolvering har stor betydning for selvbildet. Med andre ord har idrettspedagogen en viktig rolle for det selvbilde en elev utvikler på basis av deltakelse i kroppsøvingstimene. Et positivt selvbilde og ei positiv holdning til fysisk aktivitet gir det beste grunnlaget for en sunn livsstil – med andre ord en god beredskap for ei fremtidig god helse. Dette understrekes av Kjørmo (1993) og Martens, van Assema and Brug (2005).

Det vil være viktig å få dokumentert om økt fysisk aktivitet og innføring av faste skolemåltider legger føringer for gode helserelaterte holdninger og atferd seinere i livet. Læring og aktivitet i ungdomsårene kan påvirke atferden i voksen alder. Dette ble dokumentert av Kelder et al. (1994). En sammenfatning av en rekke undersøkelser som så på vaner og holdninger til fysisk aktivitet konkluderte med at vaner som ble etablert i ung alder syntes å vedvare i noen grad fra ungdomsår til voksen alder (Manios & Kafatos 1999). Når det gjelder varighet over lengre perioder var dokumentasjonen svakere, men noen positive sammenhenger fantes (Yang et al. 1999). En studie i Hellas oppsummerte slik:

*“The data show that school health education programmes have the potential to slow the age related decline in physical activity and help pupils establish lifelong, healthy physical activity patterns.” (Christodoulos et al. 2006: 367).*

Dette viser at helserelaterte skoleprogrammer kan hjelpe elever til å etablere livslange og sunne aktivitetsvaner.

### **Teoretiske betraktninger om holdninger**

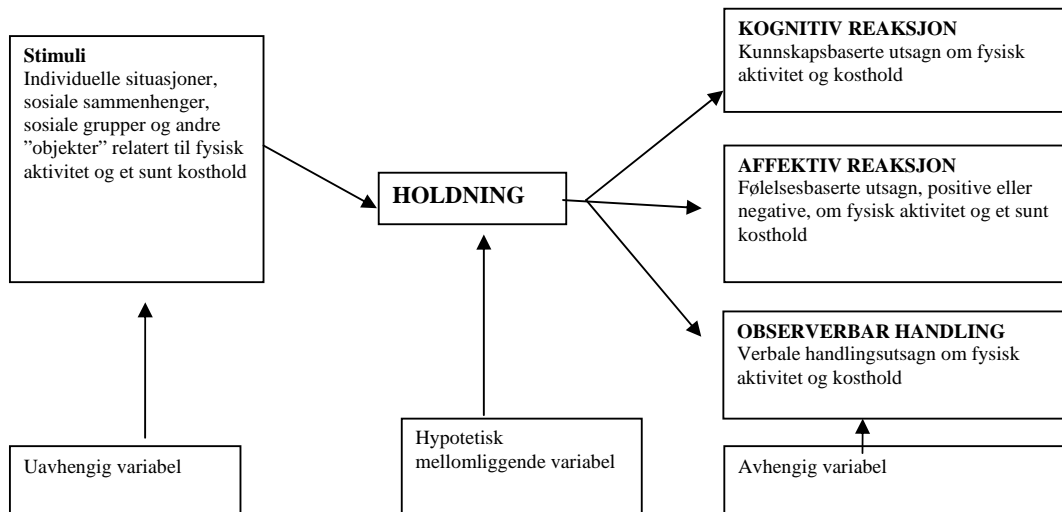
Den empiriske delen av studiet har kartlagt ungdommenes holdninger og skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Den sentrale teoretiske delen er fundert på teori som betrakter holdning som en hypotetisk mellomliggende variabel. Den predikerer atferd og knyttes til affektive, kognitive og verbale prosesser, som grunnlag for utvikling av holdninger (Fig. 1).

En utvikling av holdning er basert på ulike stimuli som kan komme fra situasjoner elevene deltar i eller er observatører til, fra relasjoner til familie, venner og medelever, eller undervisningen og forhold knyttet til læringsmiljøet ved skolen. Disse stimuli vil i liten eller stor grad, tilfeldig eller gjentatt over tid, påvirke holdningsdannende prosesser.

I vitenskapelige studier av holdninger har forskerne vært opptatt med tre ulike komponenter. Den kognitive komponenten som angår individets kunnskap, meninger, ideer og informasjon om holdningsobjektet. Denne komponenten kan evalueres gjennom kartlegging av kunnskapsbaserte holdningsutsagn. Det må understrekes at rene faktabaserte utsagn ble ekskludert i studien for ikke å påvirke denne holdningskomponenten.

Den affektive komponenten omfatter en persons følelser eller emosjonelle tendens i forhold til innstillingsobjektene. Ungdom knytter ofte sterke positive eller negativ følelser til noen holdninger. Er en holdning forankret i følelser synes den å være mindre utsatt for påvirkning. Den affektive komponenten betraktes oftest som selve kjernen i holdningen (Kjørmo 1993). Subramaniam & Silverman (2007) oppsummerte en studie med å understreke viktigheten av å jobbe målbevisst med den affektive holdningskomponenten i skolen – siden denne komponenten vil oppmuntre til langtids deltakelse i fysisk aktivitet. Den atferdsmessige komponent kjennetegnes av handlinger og verbale handlingsutsagn.

Rosenberg & Hovland (1960) og Kjørmo (1993) sin flerdimensjonale definisjon ivaretas ved at de tre komponentene, kognitiv, affektiv og verbalt om atferd, inkluderes i egen studie.



**Fig 1: En skjematisk fremstilling av holdning som en hypotetisk mellomliggende variabel i relasjon til påvirkningsmønsteret i fysisk aktivitet eller kosthold, og de tre sentrale komponenter som fremtrer som empiriske variabler(Videreutviklet etter Kjørmo, 1993:17)**

Fig.2 viser hvordan holdning knyttes til personligheten. På det dynamiske nivået, representert ved prosesser, skjer det hele tiden hendelser knyttet til for eksempel fysisk aktivitet og kosthold. Opplevelser i kroppsøvingstimene, mattilbudet i skolekantina, innholdet i læreboka, læreres engasjement, venner, reklame i aviser eller på TV mobiliserer tankeprosesser som kan lede til energimobilisering mot en målrettet atferd. Slike opplevelser varierer fra de kortvarige, refleksbetonte til de langvarige som kan forekomme i forbindelse med læring av holdninger. Dette understrekes av Kjørmo(1993).

Tilstander representerer også det dynamiske nivået. Det omfatter prosesser som er langsomme over avgrensede perioder. Det kan være en følelsesmessig tilstand som frustrasjoner over gjentatte kommentarer fra kroppsøvingslærer eller medelever. Slike følelsesmessige tilstander vil virke inn på psykiske prosesser og for eksempel vises i atferden i kroppsøvingstimene.

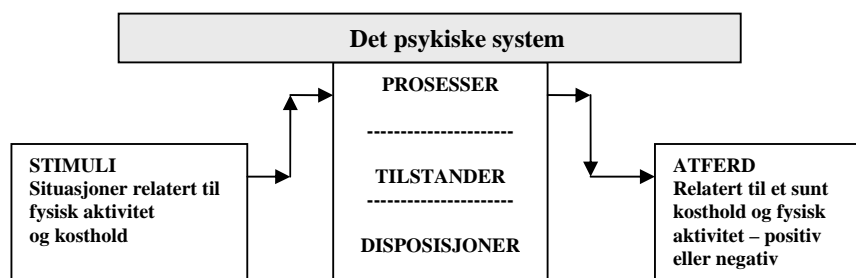
Selve holdningen finnes i den delen av det psykiske system som kalles disposisjoner eller personlighetstrekk. Gjentatte stimuleringer som kjennetegnes av stabilitet i gitte situasjoner, vil bli lagret som strukturvariabler i personligheten. Holdninger er en viktig del av vår personlighet. Dette nivået i det psykiske system kjennetegnes av stabilitet over tid(ibid.).

Det er mange forhold i den videregående skolen som påvirker utviklingen av elevenes holdninger til en sunn livsstil. Utviklingen er et samspill mellom ulike situasjonsfaktorer relatert til variablene fysisk aktivitet og et sunt kosthold og elevens personlighetstrekk.

Tidsperspektivet i en slik utvikling må også vurderes. Utviklingen av holdninger starter i ung

alder og mange vaner etableres seint i ungdomstiden. Dette understrekes av Dishman & Dunn(1988). Konsekvensene er at et holdningsskapende arbeid i den videregående skolen kan bidra til at elevene utvikler eller forsterker allerede positive holdninger. Silverman and Subramaniam(1999) poengterer at holdninger ikke er en låst egenskap, men at de kan endres.

Gjentatte stimuli over tid kan føre til positive eller negative reaksjoner på bakgrunn av en positiv eller negativ holdning. Holdning kan med andre ord ha ulike egenskaper. Den kan på en skala variere med hensyn til retning og styrke, fra ”svært negativ” til ”svært positiv” med et nøytralt nullpunkt på midten. En positiv holdning betyr en positiv kognitiv, affektiv og handlingsorientert tendens i relasjon til et innstillingsobjekt som for eksempel å spise grovt brød til frokost hver morgen. Dette kan bety at en meget positiv holdning til for eksempel et sunt kosthold, kan få elever til å foreta flere sunne matvalg. Weijzen(2008) påpeker i sin studie at en sterk positiv holdning rettet mot sunne matvaner kunne bidra til styrke og stabilitet når det gjalt intensjonen om å foreta de sunne valgene. En holdning kan også ha ulik grad av integrasjon og isolasjon. Det kan med andre ord tenkes at en elevs holdning til fysisk aktivitet er nært relatert til holdningen til et sunt kosthold.



**Fig 2: Modell av det psykiske system hvor disposisjoner, tilstander og prosesser inngår som mellomliggende variabler mellom stimuli i situasjonene og atferden (Videreutviklet etter Kjørmo, 1993:15).**

Holdning defineres som en varig predisposisjon, og relasjonen ”stimuli – holdning – atferd” betyr i denne studien, utviklingen av elevens holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Gjennom gunstige stimuli i skolehverdagen, eksempelvis et sunt matvaretilbud i kantina, vil eleven utvikle en predisposisjon som kan føre til sunne kostvalg. I kroppøvingstimene kan elevens atferd og handlinger observeres. Er en positiv holdning etablert, viser eleven interesse for og engasjement i timene. Praktiserer vedkommende hensiktsmessig bruk av kroppen i og utenfor skolen og i tillegg deltar i fysisk aktivitet i organisert eller uorganisert form, observerer vi en virkning av den holdningen eller predisposisjonsvariabelen som er etablert i elevens psykiske system. En systematisk positiv

holdningspåvirkning over tid i et motiverende læringsmiljø, der elevene aktivt involveres og engasjeres vil kunne føre til etablering av varige og sterkt positive holdninger, som igjen kan oppmuntre til gode mosjonsvaner i voksen alder. Et slikt syn støttes av Ferguson et al. (1989) som understreker viktigheten av skoleprogrammer som vektlegger fysisk aktivitet.

### **Teoretiske betraktninger om sosialisering**

Det teoretiske perspektivet omhandler også skolens rolle som sosialisingsarena. Skolen, undervisningen, lærerne og jevnaldergruppa betraktes som sentrale sosialisingsagenter i utviklingen av positive holdninger.

Utviklingen av holdninger er et resultat av samspillet mellom miljøpåvirkningene og den enkeltes unike personlighet og kan betraktes som enten tilsiktede eller utilsiktede produkter av en sosialisingsprosess eller oppdragelse. I skolen vil det være snakk om en formell sosialisering der utviklingen av positive holdninger til fysisk aktivitet og kosthold skal være et tilsiktet resultat av den pedagogiske og faglige påvirkning som finner sted.

Mennesket er grunnleggende et sosialt vesen og noen grupper betyr mer enn andre i en sosialisingsprosess. Holdninger er en viktig del av ungdommers selvopfatning og personlighet og spiller en betydningsfull rolle for ungdommers følelse av gruppetilhørighet. Ungdom oppsøker aktivt andre ungdommer som har samme oppfatning, holdninger og verdier som dem selv. Holdninger kan også sies å ha en motiverende funksjon og er viktig for identitetsbygging. Raaheim (2002) understreker at ungdommer har behov for å fremstå tydelige og bestemte. Sosialisering er en betegnelse for en prosess og Anthony Giddens (2009) sier det slik:

*“Socialisation is the process whereby, through contact with other human beings, the helpless infant gradually becomes a self-aware, knowledgeable human being, skilled in the ways of the given culture and environment.”.*

I en prosess vil ungdom gjennom kontakten de oppretter med medelever, lærere og andre aktører i skolen gradvis fremstå som selvbevisste og kunnskapsrike mennesker. Sosialisering er en prosess hvor ungdom lærer seg holdningene, verdiene og handlingene som er hensiktsmessige for å kunne være medlemmer av en bestemt kultur. I skolesamfunnet vil det oppstå forskjellige kulturer, avhengig av hvilke studieprogram elevene søker. Jentekulturer finnes på helse og sosialfag og design og håndverk. Guttekulturer finnes på elektrofag, bygg og anlegg og teknisk, industriell produksjon. Noen av disse kulturene har sine spesielle

særtrekk. Guttene oppsøker ofte Shell-stasjonen ved skolen og kjøper mat der. Jentene benytter kantina i større grad.

Sosialisering kan betraktes som en interaksjonsprosess mellom samfunnet og individet, mellom elever og skolen, en prosess som dreier seg om personlig utvikling og læring, tilpasning og innordning. Det vil med andre ord være et spenningsforhold mellom individet og samfunnet. Fjerning av brusautomater fra skolekantiner er et eksempel på tiltak som kan få en del elever til å endre sine arenaer hvor de handler mat og drikke. Tiltaket møter motstand og elevgrupper viser sin motstand i handling. Sosialisering omhandler også motstand fra grupper og individer mot enkelte former for innordning og underordning. En slik motstand vil kunne være å utvikle en negativ holdning til å drive fysisk aktivitet og ha et sunt kosthold. I skolen vil et læringsmiljø preget av skepsis til sentrale anbefalinger om daglig fysisk aktivitet og sunne kostvaner påvirke holdningsprosesser i negativ retning. Flere skolekantiner drives i dag av private selskaper og kan ha målsetninger med driften som ikke nødvendigvis harmonerer med sosial og helsedirektoratets retningslinjer for skolemåltidet og skolekantiner(SHdir 2004a).

En sosialiseringsprosess som involverer alle aktører i skolesamfunnet vil bidra til utvikling av både psykisk, sosial og kulturell kompetanse. En slik kompetanse kan inneholde strategier og tiltak med hovedfokus på utvikling av gode aktivitets- og matvaner. Lykkes en slik sosialiseringsprosess i skolen vil det innebære at elever tilegner seg kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gir muligheter til å mestre krav og utfordringer de vil møte i samfunnet, som for eksempel forventningene om å etablere sunne levevaner.

Den videregående skolen er en av mange sosialiseringsarenaer. Andre viktige arenaer er hjem, arbeid, idrett og fritid. Det er vanlig å si at sosialiseringen har to sider, en formell og uformell. Med formelle sosialiseringsagenter menes personer eller institusjoner som er tildelt et formelt mandat av samfunnet rettet mot oppdragelse og opplæring av barn og ungdom. Den videregående skolen ved ledelsen og lærerne er eksempler på formelle sosialiseringsagenter. Det må forventes at skolen som formell sosialiseringsarena har klare målsettinger og strategier rettet mot de utfordringer en økende inaktivitet og usunne matvaner representerer. I dagens videregående skole er fysiske fostring i hovedsak et ansvar for kroppsøvingslæreren. På skoler med idrettsfag vil faglærere ha dette ansvaret. Kroppsøvingslærerens rolle tillegges stor betydning i prosessen med å utvikle positive holdninger til fysisk aktivitet samt oppmuntre barn og ungdom til å adoptere og opprettholde en sunn og aktiv livsstil. Flere studier dokumenterer hvor viktig kroppsøvingslæreren er(Hagger et al. 1997; Hodges, K & Silverman 2000).

Personer eller institusjoner som ikke er tildelt slike formelle oppgaver, eksempel ei privat drevet skolekantine, jevnaldergruppa, media, reklame, defineres som uformelle sosialiseringssagenter. Hvor mye jevnaldergruppa betyr i utviklingen av gode holdninger til fysisk aktivitet og sunt kosthold finnes det lite dokumentasjon på. Betydningen av sosialt press og nødvendigheten av å innordne seg ulike subkulturers verdier og holdninger må ikke undervurderes. En studie i England konkluderer med at kvinners intensjoner om å spise godterier var et resultat av sosialt press, i motsetning til menn der intensjonene ble bestemt utifra hvilke holdninger de hadde (Grogan, Bell & Conner 1997).

I den videregående skolen vil mange faktorer være av betydning i en sosialisering- og holdningsdannende prosess. Lærerens engasjement og holdning, formidling av kunnskaper, det psykososiale læringsmiljøet, det fysiske læringsmiljøet, jevnaldergruppa og i hvilken grad skolen har fokus på helse – spesielt fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Ikke alle læreprosesser fører til utvikling av positive holdninger. Hvis et arbeidsfellesskap preges av ettergivenhet og likegyldighet i forhold til samfunnets forventninger, vil det ha en negativ innvirkning på utviklingen av holdninger. Kunnskap som settes inn i en positiv sammenheng, inngår i en kognitiv struktur, kan endre syn på fenomener og bidra til å endre og utvikle holdninger. Dette understrekes av Dale og Wærness (2006).

### **Problemstillinger**

Det er sannsynligvis en positiv sammenheng mellom helserelatert undervisning, mer fysisk aktivitet i skoletiden og holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Når det gjelder utvidete rammer for kroppsøvningsfaget og utvikling av mer positive holdninger til fysisk aktivitet, blir en slik sammenheng understreket i rapporten ”Fysisk aktivitet i skolehverdagen” (SHdir 2003). I den samme rapporten blir det poengtert at det på noen områder finnes solid og relevant forskning mens det på andre områder er nærmest upløyd mark.

SHdir (2003) oppgav i sin rapport områder det vil være naturlig og ønskelig med videre forskning. Langtidseffekt og holdninger til fysisk aktivitet gjennom et utvidet timetall i kroppsøvningsfaget samt effekten av holdningskampanjer og informasjon i skolen ble nevnt.

Den forskning som er gjort i andre land vedrørende ungdommers holdning til fysisk aktivitet, sunne kostvaner og skolens rolle i utviklingen av positive holdninger, er i hovedsak gjort i kulturer relativt forskjellig fra den norske eller nordiske. Mange studier tok for seg enten holdningen til fysisk aktivitet eller kosthold. Andre studier fokuserte på holdningskampanjer og intervensjoner i skolesamfunn. Physical Education (kroppsøving) var



sentralt i mange av holdningsstudiene som var gjennomført i andre land. De fleste undersøkelsene har begrenset overføringsverdi. Dette har påvirket denne studien.

De mangelfulle data fra utenlandske og norske undersøkelser på området holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, og den videregående skole som arena for et holdningsskapende arbeid, legitimerer studiens tema og problemstillinger.

Egen studie fokuserer på 17-19 år gamle elever i den videregående skolen, deres holdning til fysisk aktivitet og til et sunt kosthold og den videregående skoles rolle som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Studien tar tak i følgende problemstillinger:

1. Hvordan er holdningene til fysisk aktivitet og et sunt kosthold hos elever i den videregående skolen, relatert til retning og styrke?
2. I hvilken grad er holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold relatert til kjønn, alder, utdanningsprogram og valg av videre utdanning?
3. I hvilken grad mener elevene at skolen generelt, medelever, lærere, ledelse og undervisning i kroppsøving og andre aktivitetsfag, har betydning for utviklingen av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold?
4. Er det noen sammenheng mellom kjønn, alder, utdanningsprogram og planer for videre utdanning og skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold?

## **Metode**

### **Eksklusjon av data**

Prosjektet har innhentet mer data enn det som presenteres i denne masteroppgaven.

Opplysninger om deltakernes høyde og vekt er ekskludert i denne studien. Likeså er spørsmål 2, 3, 4 og 6 i seksjon 3 i spørreskjemaet ikke tatt med. Gjelder også åtte spørsmål fra UNG-HUNT 2007/2008 om kosthold og spisevaner, som ble lagt ved til slutt i spørreskjemaet (Vedlegg 1). Disse data ble ikke behandlet i denne studien da oppgavens omfang ville blitt for vid.

### **Deltagelse og beskrivelse av populasjonen**

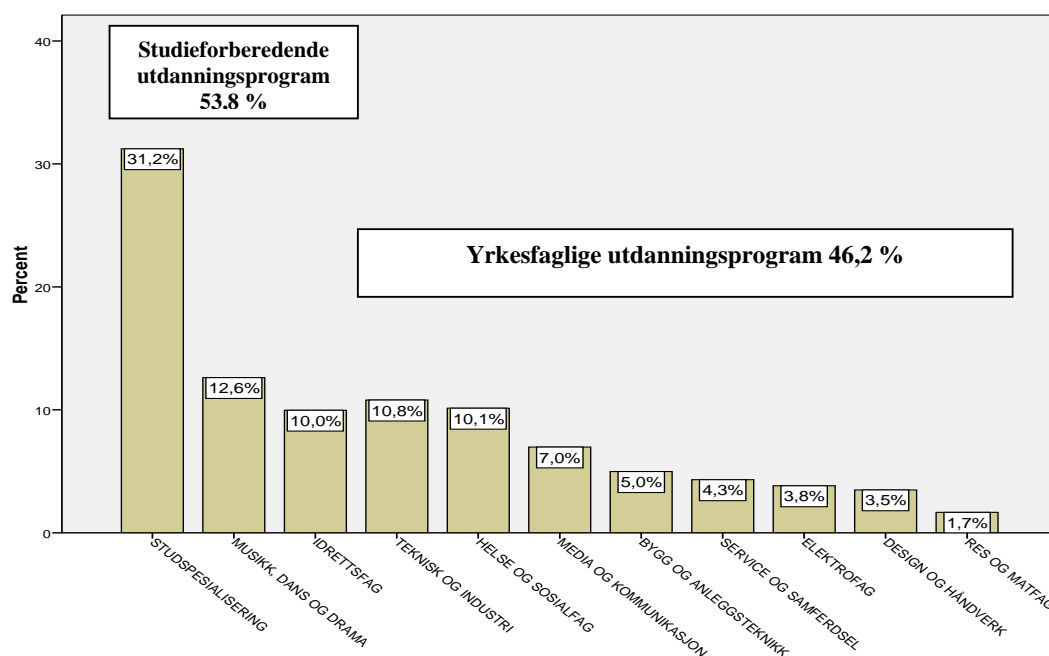
Deltakerne i denne studien var elever i en videregående byskole i Nord-Trøndelag i alderen 16-19 år. Skolen hadde 810 elever på det tidspunktet undersøkelsen ble gjennomført.

Deltakerprosenten (74,3 %) er regnet ut i forhold til dette tallet. Det må imidlertid understrekes

at ikke alle 810 elever fikk tilbud om å delta i undersøkelsen. En del elever var fraværende undersøkelsesdagen og noen grupper elever fikk ikke tilbudet av andre årsaker. Ulike årsaker gjorde at fraværet ikke ble registrert i alle grupper. Anslagsvis 650 elever fikk tilbudet om å delta – 602 deltok. Det betyr at svarprosenten reelt sett er høyere enn 74.3 %.

Valgte populasjon(skolen) gav mulighet for en viss utvidet representativitet. Det bør imidlertid ikke generaliseres utover egen populasjon. Opplæringen i den videregående skolen er organisert i et studieforbereende og et yrkesfaglig utdanningsprogram Disse to er igjen delt inn i 12 program, 3 studieforbereende og 9 yrkesfaglige(Utdanningsdirektoratet 2005).

Figur 1 viser at 53,8 % var elever ved studieforbereende utdanningsprogrammer og 46,2 % ved yrkesfaglige studieprogrammer. Den prosentvise fordeling på de ulike studieprogrammer varierte fra 31,2 % (studiespesialisering) til 1,7 % (restaurant og matfag).



**N= 602**

**Figur 1: Prosentvis fordeling av elever på de ulike utdanningsprogram**

Det var prosentvis flere jenter enn gutter på studieforbereende utdanningsprogram, 61.2 % jenter og 38.8 % gutter. På yrkesfaglige utdanningsprogram var det 38.9 jenter og 61.1 % gutter. Andelen 17, 18 og 19 åringer innenfor de studieforbereende utdanningsprogram var henholdsvis 35.5 %, 31.2 % og 33.3 %. Innenfor yrkesfaglige utdanningsprogram var fordelingen 38.8 %, 43.5 % og 17.8 % (Tab.1).

**Tab. 1: Utdanningsprogram, kjønn og alder(%)**

Utdanningsprogram	Kjønn		Alder		
	Jenter	Gutter	17 år	18 år	19 år
Studieforberedende	61.2	38.8	35.5	31.2	33.3
Yrkesfaglige	38.9	61.1	38.8	43.5	17.8
<b>Totalt</b>	50.8	49.2	37.0	36.8	26.2

N= 602

### Datainnsamling

Det ble gjennomført en surveyundersøkelse med bruk av spørreskjema, nærmere bestemt en gruppeenquête i en klasseromssituasjon. Hele populasjonen ble invitert til å delta i studien. Muntlig informasjon ble gitt i forkant av undersøkelsen. Et strukturert spørreskjema ble benyttet. Elevene fikk enten spørreskjema i papirversjon eller de logget seg inn på skolens digitale læringsplattform, før de besvarte spørsmålene. Gjennom uformell observasjon kunne en konstantere at elevene som valgte å svare på undersøkelsen elektronisk brukte lengre tid enn elever som benyttet papirversjonen. Dette har neppe påvirket studiens reliabilitet og validitet.

### Test – retest

Reliabiliteten ble testet ved hjelp av test-retest design der avviksskårer og Scotts Phi ble anvendt. Det ble foretatt et systematisk utvalg av holdningsbaserte utsagn, 3 om fysisk aktivitet og 3 om sunt kosthold, som favnet de tre holdningskomponentene(kognitivt, affektivt og verbalt om atferd). Tre sentrale spørsmål fra seksjon 3 i spørreskjemaet ble også valgt til denne reliabilitetstesten. Alle utsagn og spørsmål hadde like mange svaralternativ(5). Test – retest ble gjennomført med 8 dagers mellomrom. 10 elever deltok. Som mål for reliabilitet ble det benyttet antall like svar (prosent samsvar) fra test til retest og kumulativ prosent for 1 og 2 avvik(Tab.1).

For de seks valgte utsagn var samsvaret mellom 60 og 90 %, fire utsagn hadde 100 % samsvar innenfor 1 avviksskåre (k %) og 2 utsagn hadde 100 % samsvar innenfor 2 avviksskåre(k %). De 3 valgte spørsmål hadde samsvar på 90 til 100 %, to spørsmål hadde 100 % samsvar innenfor 1 avviksskåre og ett spørsmål hadde 100 % samsvar innenfor 2 avviksskåre(k %). Dette reliabilitetsmålet kan ifølge Hellevik(2002) gi et høyt inntrykk av samsvar mellom de to tilfellene ettersom overensstemmelsen kunne vært et resultat av tilfeldighet. For å korrigere for dette ble Scott's Phi benyttet. Scotts Phi verdiene varierte fra

.51 til .89. Noen forskningstradisjoner aksepterer Scotts Phi større enn 0.6, andre aksepterer Scotts Phi større enn 0.7. Av de 9 valgte utsagn/spørsmål scoret 7 tilfredsstillende (Tab.1). To av utsagnene hadde noe lavere verdier (.51 og .54). Verdien av disse enkeltutsagn bør derfor tones ned. Utsagnene inngikk imidlertid inn i konstruksjonen av holdningsindekser bestående av mange utsagn. To enkeltutsagn sin reliabilitet vil dermed ha liten betydning for reliabiliteten og dermed validiteten for hele holdningsindeksen. Dette støttes av Hellevik(2002), som hevder at tilfeldige feil ved enkeltutsagn, dvs. lav reliabilitetsskåre, har liten innflytelse på en indeks fordi tilfeldige feil på enkeltutsagn utjevnes.

**Tabell 1: Test-retest for 9 sentrale utsagn og spørsmål (avvik i k %, Scott's Phi)**

	Samsvar i %	1 avvik i k %	2 avvik i k %	Scott's Phi
Utsagn 1 – kognitiv	80	100	0	.62
Utsagn 5 – affektiv	70	100	0	.51
Utsagn 18 – atferd	70	100	0	.63
Utsagn 44 – affektivt	70	100	0	.83
Utsagn 51 – kognitivt	60	90	100	.54
Utsagn 58 – atferd	90	90	100	.82
Spørsmål 1	60	100	0	.61
Spørsmål 9	90	100	0	.89
Spørsmål 7	80	90	100	.59

Indre konsistens for alle utsagn og spørsmål ble testet ved å benytte Cronbach's alpha. Det er viktig å kalkulere Cronbach's alpha når Likert skala benyttes. Dette støttes av Gliem & Gliem(2003). Reliabilitetstestene av variablene som inngikk i de to holdningsindeksene i seksjon 2 i spørreskjemaet samt spørsmålene i seksjon 3, viste alle en sterk indre konsistens, Cronbach's alpha henholdsvis .71, .91 og .92.

Det ble gjennomført en komponentanalyse, Principle Component Analyses (PCA) med variablene som skulle inngå i indeksen. Et sammensatt bilde om svak flerdimensjonalitet ble bekreftet. Totalinntrykket var tilfredsstillende. Dette ble akseptert fordi en ikke ønsket å miste verdifull informasjon siden holdningsspørsmål er vanskelige å svare på. For variabelen "sunt kosthold" ble det konstruert en indeks for innstillingsobjektene frokost, lunsj, middag, drikke, junkfood, kornprodukter, frukt og grønt ble konstruert. Indeksen ivaretok også utsagn formulert kognitivt, affektivt og verbalt om atferd. Det ble også konstruert en liknende indeks for variabelen "fysisk aktivitet".

## **Spørreskjemaet**

Spørreskjemaet ble delt opp i 3 seksjoner. Seksjon 1 innhentet opplysninger om kjønn, alder, høyde, vekt, studieprogram og planer for videre utdanning. Seksjon 2 hadde egenformulerte utsagn relatert til variablene fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Seksjon 3 fanget opp i hvilken grad elevene mente at undervisning, læringsmiljø, lærere, ledere og medelever påvirket deres holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold (Vedlegg 1).

Studien valgte en flerdimensjonal tilnærming til begrepet holdning, i motsetning til en endimensjonal tilnærming, som konkluderer med at holdningen/innstillingen er knyttet til et objekt, er av affektiv karakter og endimensjonal(Thurstone 1931). I innledningen til en studie gjort i Australia understreker Fletcher et al. (2005) at tre - komponent modellen til Rosenberg & Hovland(1960) er best egnet til holdningsundersøkelser. Modellen anbefales også av Silverman & Subramaniam(1999).

Måleinstrumentet som studien benyttet er utviklet av Kjørmo (1993). Det baserer seg på måling av holdning ved hjelp av en 5-delt Likert skala. Skalaen er et velkjent og internasjonalt anvendt måleinstrument(Fletcher et al. 2005). Spørreskjemaet bestod av 65 egenproduserte holdningsbaserte utsagn relatert til ulike innstillingsobjekt.

Innstillingsobjektene tok utgangspunkt i variablene fysisk aktivitet og sunt kosthold. Utsagnene ble konstruert slik at elever med ulike holdninger kunne svare. Forutsetningene for bruk av en Likertskala ble fulgt(Haraldsen, 1999). Antall positive og negative utsagn var likt. Innstillingsobjektene ble også likt fordelt på kategoriene kognitiv, affektiv og verbalt om atferd. Respondentene kunne benytte svaralternativene ”svært enig”, ”noe enig”, ”verken enig eller uenig”, ”noe uenig” og ”svært uenig”. For å kartlegge i hvor stor grad elevene mente skolen var en arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, ble det konstruert 21 spørsmål med svaralternativene ”i svært liten grad”, ”i liten grad”, ”i noen grad”, ”i stor grad” og ”i svært stor grad”.

## **Konstruksjon av indekser**

Det ble konstruert en indeks bestående av alle items som angikk fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Disse to indeksene angir sumskåren og ble benyttet i sin helhet i variansanalysen (Tab. 5,6,7 og 8).

Det ble også laget to femdelte indekser for bruk til deskriptive analyser av henholdsvis holdning til fysisk aktivitet og holdning til et sunt kosthold(Fig. 3 og 4). Indeksene ble rekodet etter en empirisk inndeling. Indeksene er inndelt i 5 kategorier. De fem kategoriene er

definert med utgangspunkt i holdningsskårens variasjonsbredde fra min. 26 til maks. 130 for fysisk aktivitet og fra min. 39 til maks. 195 for sunt kosthold. Kategoriene har lik klassevidde(20 %).

For fysisk aktivitet ble skalaen slik: 26-46 ”meget negativ holdning”, 47-67 ”negativ holdning”, 68-88 ”delvis negativ - delvis positiv holdning”, 89-109 ”positiv holdning”, og 110-130 ”meget positiv holdning”.

For sunt kosthold ble skalaen: 39-70 ”meget negativ holdning”, 71-102 ”negativ holdning”, 103-134 ”delvis negativ - delvis positiv holdning”, 135-166 ”positiv holdning”, og 167-195 ”meget positiv holdning”. En slik femdelt skala som er beskrevet ovenfor, ble også benyttet av Lyngstad(1990) og Østerlie(2003).

### **Internal sjekk og rekoding av spørsmål**

Spørsmål 1 i seksjon 3 i spørreskjemaet som ble benyttet for å innhente elevenes mening om skolen rolle i en holdningsskapende prosess, ble kontrollert mot spørsmål 10. Spørsmål 1 ble deretter rekodet for verdien 0, svaralternativ ”svært liten grad” og ”liten grad” og 1, svaralternativ ”stor grad” og ”svært stor grad”, for bruk i logistisk regresjon(Tab.11). Her ble det nøytrale svaralternativ, ”noen grad”, fjernet.

### **Statistiske analyser**

Programmet SPSS 16.0 ble benyttet for statistiske analyser av det innsamlede materiale. Følgende analyser ble kjørt; enkle univariate analyser for å få oversikt, bivariate deskriptive analyser(Pearson Chi-Square), variansanalyser(ANOVA) og logistisk regresjon. Signifikansnivået ble satt til 0.05.

### **Etikk**

Tillatelse til gjennomføring av studien ble gitt av Det medisinske fakultet, Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, Helseregion Midt-Norge, referansenummer 4.2008.906(Vedlegg 4). Siden undersøkelsen var anonymisert ble det ikke søkt Datatilsynet om tillatelse. Skolens ledelse ved rektor gav tillatelse til gjennomføringen av undersøkelsen etter en skriftlig henvendelse fra meg(Vedlegg 3). Deltakelse i undersøkelsen var frivillig(Vedlegg 2).

## Resultater

### Holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold

Gjennomsnittlig sumskåre på holdningsvariabelen fysisk aktivitet for utvalget er 101.73.

Mean ligger relativt høyt i forhold til laveste og høyeste forventede indeksverdi og indikerer en positiv rettet holdning til fysisk aktivitet(Tab.3).

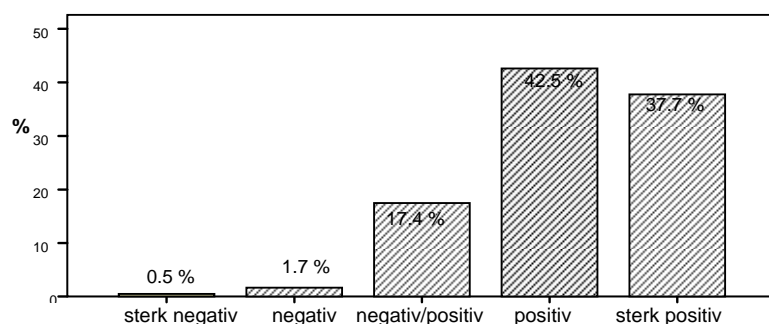
**Tab.3: Holdning til fysisk aktivitet(meanskårer for hele utvalget)**

	N	Min	Maks	Mean	SD
<b>Holdning til fysisk aktivitet</b>	601	26	130	101.73	15.87

**Laveste forventede indeksverdi = 26**

**Høyeste forventede indeksverdi = 130**

80.2 % av elevene har en positiv og sterk positiv holdning positiv til fysisk aktivitet(Fig. 3).



**N= 601**

**Figur 3: Holdning til FA - prosentvis fordeling av det samlede utvalget i kategorier**

Gjennomsnittlig sumskåre på holdningsvariabelen for utvalget er 146.35. Mean ligger relativt høyt i forhold til laveste og høyeste forventede indeksverdi og indikerer en positiv rettet holdning til et sunt kosthold(Tab.4 ).

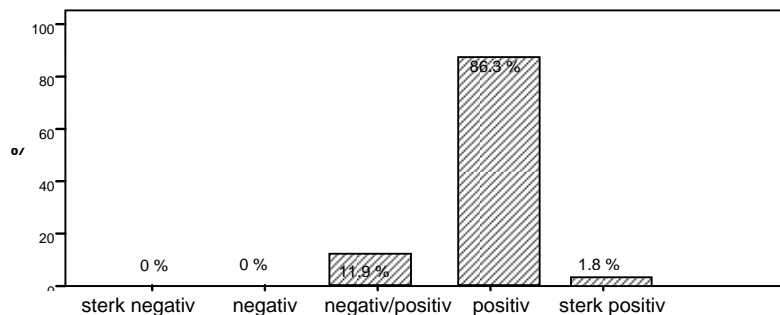
**Tab.4: Holdning til et sunt kosthold(meanskårer for hele utvalget)**

	N	Min	Maks	Mean	SD
<b>Holdning til et sunt kosthold</b>	601	39	195	146.35	11.15

**Laveste forventede indeksverdi = 39**

**Høyeste forventede indeksverdi = 195**

88,1 % av elevene har en positiv holdning til et sunt kosthold(Fig.4).



N= 601

**Figur 4: Holdning til et sunt kosthold - prosentvis fordeling av det samlede utvalget i kategorier**

Tab.5 viser at det er signifikante assosiasjoner mellom utdanningsprogram og også for planer for videre utdanning og holdning til fysisk aktivitet( $p=.006$  og  $p=.000$ ). Elever i gruppen studieforbereende utdanningsprogram har høyere gjennomsnittlig skåre på holdningsindeksen enn elever på yrkesfaglig utdanningsprogram(mean 103.79 og 99.37). Elever som har planer om høgskole eller universitetsstudie skårer gjennomsnittlig høyere på holdningsindeksen enn elever som planlegger annen yrkesutdanning(mean 106.31 og 98.88).

**Tab. 5: Kjønn, alder, utdanningsprogram, planer for videre utdanning assosiert med holdninger til fysisk aktivitet(ANOVA)**

Variabel	Subgruppe	Mean	SD	CI		F-verdi	P-verdi
				Low	High		
<b>Kjønn</b>	Jente	101.57	14.49	99.45	103.69	.000	.983
	Gutt	101.60	17.10	99.30	103.90		
<b>Alder</b>	17	99.94	16.02	97.41	102.47	1.456	.234
	18	102.97	16.57	100.54	105.41		
	19	101.84	14.39	98.74	104.94		
<b>Utdanningsprogram</b>	Studieforbereende	<b>103.79</b>	13.61	101.55	106.04	7.709	<b>.006</b>
	Yrkesfaglig	<b>99.37</b>	17.58	97.20	101.55		
<b>Planer for videre utdanning</b>	Høgskole/Univ.	<b>106.31</b>	13.39	103.91	108.71	9.911	<b>.000</b>
	Annen yrkesutd.	<b>98.88</b>	18.14	95.77	101.99		
	Ingen plan/vet ikke	<b>99.56</b>	15.35	96.99	102.12		

N= 601

**Laveste forventede indeksverdi = 26**

**Høyeste forventede indeksverdi = 130**

Note: Signifikante funn  $p=.05 - p=.01$  er merket med fete typer. Signifikante funn  $p=.01$  og bedre er merket med fete typer og understrekning.

Idrettsfag skårer gjennomsnittlig høyest på holdningsindeksen, mens elektrofag skårer lavest( $p=.000$ , mean 108.56 og 90.43) (Tab.6).



**Tab. 6: Utdanningsprogram assosiert med holdning til fysisk aktivitet(ANOVA)**

Variabel	Subgruppe	Mean	SD	CI		F-verdi	P-verdi
				Low	High		
<b>Studieprogram</b>						4.464	<b>.000</b>
	Studiespesialisering	<b>103.92</b>	13.75	101.71	106.13		
	Idrett	<b>108.56</b>	11.15	104.65	112.48		
	Musikk, dans, drama	<b>103.33</b>	14.59	99.85	106.80		
	Design og håndverk	<b>93.14</b>	18.73	86.53	99.76		
	Elektrofag	<b>90.43</b>	19.93	84.11	96.75		

N= 601

Laveste forventede indeksverdi = 26

Høyeste forventede indeksverdi = 130

Note: Signifikante funn p=.05 – p=.01 er merket med fete typer. Signifikante funn p=.01 og bedre er merket med fete typer og understrekning.

Tab. T viser at det er signifikante assosiasjoner mellom kjønn og planer for videre utdanning og holdning til et sunt kosthold(p=.040, p=.049). Jenter scorer gjennomsnittlig høyere på indeksen enn gutter(mean 148.13 og 145.48). Elever som har planer om videre utdanning på høyskole eller universitetsstudie skårer gjennomsnittlig høyere på holdningsindeksen enn elever som ikke har planer/vet ikke(mean 148.42 og 145.30).

**Tab. 7: Kjønn, alder, BMI, studieprogram og planer for videre utdanning assosiert med holdning til et sunt kosthold(ANOVA)**

Variabel	Subgruppe	Mean	SD	CI		F-verdi	P-verdi
				Low	High		
<b>Kjønn</b>	Jente	<b>148.13</b>	10.42	146.58	149.69	4.223	<b>.040</b>
	Gutt	<b>145.48</b>	11.55	143.49	147.48		
<b>Alder</b>	17	145.43	11.89	144.06	146.94	.186	.830
	18	147.91	11.41	145.93	148.83		
	19	146.31	11.06	144.61	148.08		
<b>Utdanningsprogram</b>						1.917	.148
	Studieforberedende	147.48	10.25	145.44	149.51		
	Yrkesfaglig	145.66	11.87	143.73	147.58		
<b>Planer for videre utdanning</b>						3.036	<b>.049</b>
	Høgskole /Univers.	<b>148.42</b>	10.60	146.90	149.95		
	Annen yrkesutd.	<b>146.70</b>	11.32	143.86	149.53		
	Ingen plan/vet ikke	<b>145.30</b>	11.53	143.29	147.31		

N= 600

Laveste forventede indeksverdi = 39

Høyeste forventede indeksverdi = 195

Note: Signifikante funn p=.05 – p=.01 er merket med fete typer. Signifikante funn p=.01 og bedre er merket med fete typer og understrekning.

Assosiasjonen mellom utdanningsprogram og holdning til kosthold viser signifikante forskjeller mellom gjennomsnitt( $p=.000$ ). Utdanningsprogrammene helse og sosialfag skårer gjennomsnittlig høyere på indeksen enn design og håndverk (mean 151.87 og 140.81)(Tab.8).

**Tab. 8: Utdanningsprogram assosiert med holdning til et sunt kosthold(ANOVA)**

Variabel	Subgruppe	Mean	SD	CI		F-verdi	P-verdi
				Low	High		
<b>Studieprogram</b>						3.925	<b>.000</b>
	Helse og sosialfag	<b><u>151.87</u></b>	11.66	147.96	155.77		
	Idrett	<b><u>150.47</u></b>	9.05	147.70	153.23		
	Studiespesialisering	<b><u>145.70</u></b>	9.55	144.14	147.26		
	Musikk, dans, drama	<b><u>148.54</u></b>	11.99	146.09	150.99		
	Elektrofag	<b><u>141.87</u></b>	14.13	137.41	146.33		
	Design og håndverk	<b><u>140.81</u></b>	13.00	136.14	145.48		

N= 600

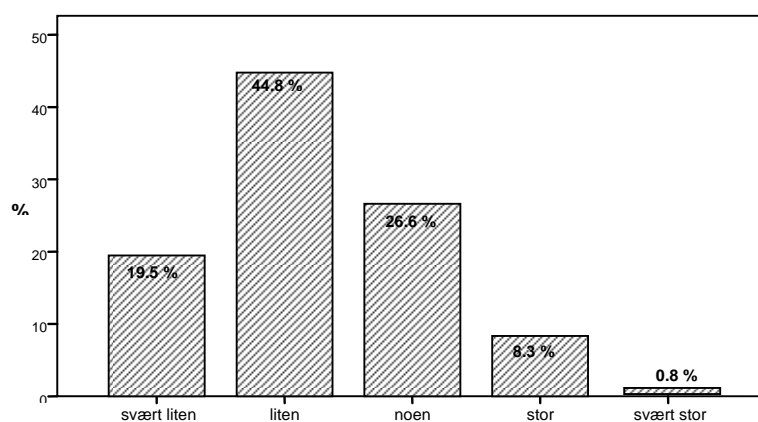
Laveste forventede indeksverdi = 39

Høyeste forventede indeksverdi = 195

Note: Signifikante funn  $p=.05 - p=.01$  er merket med fete typer. Signifikante funn  $p=.01$  og bedre er merket med fete typer og understrekning.

### Skolen som arena for holdningsskapende arbeid

Figur 5 viser at 64,3 % av elevene mener at den videregående skolen i svært liten og liten grad påvirker holdningen til fysisk aktivitet og et sunt kosthold.



N=601

**Fig. 5: I hvor stor grad elevene mener den videregående skolen er med på å skape en positiv holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

Tab.9 viser at elevene mener medelevene i svært liten og liten grad påvirker holdningene til fysisk aktivitet(35.3 %) og et sunt kosthold(45.0 %). 57 % av elevene mener lærerne i svært

liten og liten grad er med på å skape gode holdninger til fysisk aktivitet. For variabelen sunt kosthold er prosenten 62.5. En prosentvis stor andel av elevene mener skolens ledelse(rektor og studieledere) i svært liten og liten grad bidrar til å skape gode holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold(77.8 % og 76.5 %).

**Tab.9:I hvor stor grad elevene mener medelever, lærere og ledelse er med på å skape god holdning til fysisk aktivitet og til et sunt kosthold(kumulativ %)**

Kategori	Fysisk aktivitet			Et sunt kosthold		
	Medelever	Lærere	Ledelse	Medelever	Lærere	Ledelse
<b>Svært liten</b>	14.5	27.8	48.6	18.3	29.0	46.4
<b>Liten</b>	35.3	57.0	77.8	45.0	62.5	76.5
<b>Noen</b>	75.0	82.3	94.8	81.0	87.2	93.9
<b>Stor</b>	95.5	95.6	99.0	96.8	96.7	99.2
<b>Svært stor</b>	100	100	100	100	100	100

**N=440**

Den prosentvise andelen av elevene som mener undervisningen i kroppsøving og andre aktivitetsfag i stor og svært stor grad er med på å skape gode holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold er 49.9 % og 35.0 % (Tab.10).

**Tab. 10: I hvor stor grad elevene mener undervisningen i kroppsøvingfaget (og andre relevante fag) er med på å skape en god holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold (kumulativ %)**

Kategori	Holdning til:	
	Fysisk aktivitet	Et sunt kosthold
<b>Svært stor</b>	14.8	9.2
<b>Stor</b>	49.9	35.0
<b>Noen</b>	83.9	70.7
<b>Liten</b>	94.1	89.2
<b>Svært liten</b>	100	100

**N=601**

Elever som er 19 år, har en signifikant større sannsynlighet for å være mer negative til skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold enn elever som er 17 år(OR= 0.4, p=.000)(Tab.11).

**Tab.11: Sammenhengen mellom kjønn, alder, utdanningsprogram og planer for videre utdanning og skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold (logistisk regresjon, blokkwise)**

Variabel	B	S.E.	Wald	P-verdi	OR
<b>Jente</b>	-.126	.174	.522	.470	.882
<b>18 år</b>	.238	.192	.177	.214	1.269
<b>19 år</b>	-.841	.221	14.532	<b>.000</b>	<b>.431</b>
<b>Studieforberedende</b>	-.162	.191	.718	.397	1.090
<b>Annen yrkesutdanning</b>	.011	.204	.002	.964	1.011
<b>Vet ikke/Ingen planer</b>	.086	.236	1.541	.674	.851

N= 440

Note: Signifikante funn p=.05 – p=.01 er merket med fete typer. Signifikante funn p=.01 og bedre er merket med fete typer og understrekning.

80.4 % av 19 åringene er av den mening at skolen i svært liten og liten grad påvirker holdningen til fysisk aktivitet og kosthold. For 17 og 18 åringene er prosenten henholdsvis 59.8 og 57.0(Tab.12).

**Tab.12: I hvor stor grad 17, 18 og 19 åringer mener at skolen er en arena for utvikling av en positiv holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold(kumulativ %)**

Kategori	Alder		
	17år	18år	19år
<b>Svært liten</b>	18.5	15.4	26.6
<b>Liten</b>	59.8	57.0	80.4
<b>Noen</b>	89.1	89.1	95.6
<b>Stor</b>	99.5	98.6	99.4
<b>Svært stor</b>	100	100	100

N=601

### Oppsummering

Hele 80.2 % av elevene har en positiv og meget positiv holdning positiv til fysisk aktivitet og 88,1 % av elevene har en positiv og meget positiv holdning til et sunt kosthold.

Det er signifikante assosiasjoner mellom utdanningsprogram og holdning til fysisk aktivitet(p=.006). Elever på studieforberedende utdanningsprogram har høyere gjennomsnittlig skåre på holdningsindeksen for fysisk aktivitet enn elever på yrkesfaglige studieprogram(mean 103.79 og 99.37). Elever på idrettsfag skårer høyest(mean 108.56).

For holdningsvariabelen sunt kosthold det er signifikante assosiasjoner mellom kjønn og holdning til et sunt kosthold(p=.040). Jenter scorer gjennomsnittlig høyere på holdningsindeksen enn gutter(mean 148.13 og 145.48).

Det er også signifikante assosiasjoner mellom planer for videre utdanning og holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold( $p=.000$  og  $p=.049$ ). Elever som har planer om høyskole- eller universitetsstudie skårer gjennomsnittlig høyest på indeksene for fysisk aktivitet og indeksen for et sunt kosthold(mean 106.31 og 148.42).

Hele 64.3 % av elever mener den videregående skolen generelt i svært liten og liten grad påvirker holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Elevene mener videre at medelever, lærere og ledelse også i svært liten og liten grad bidrar til å skape positive holdninger til fysisk aktivitet(35.5 %, 57.0 % og 77.8 %) og et sunt kosthold(45.0 %, 62.5 % og 76.6 %).

Elever som er 19 år, har en signifikant større sannsynlighet for å være mer negative til skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold enn elever som er 17 år( $OR= 0.4$ ,  $p=.000$ ). 80.4 % av 19 åringene mener skolen i svært liten og liten grad påvirker holdningen til fysisk aktivitet og kosthold.

Den prosentvise andelen av elevene som mener undervisningen i kroppsøving og andre aktivitetsfag i stor og svært stor grad er med på å skape gode holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold er 49.9 % og 35.0 %.

## **Diskusjon**

### **Holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

De fleste elevene har positive og meget positive holdninger til både fysisk aktivitet og et sunt kosthold(Fig.3 og 4, s.22 og s.23). Dette kan tyde på at mange elever i den videregående skolen har sterke holdninger, er bevisst viktigheten av fysisk aktivitet og sunne matvaner. Flere studier bekrefter at ungdom har positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold(Østerlie 2003, Langford 2004, Sandvik et al. 2005). En meget positiv holdning kan i større eller mindre grad være knyttet til sterke positive eller sterke negative følelser. Elevers holdning til fysisk aktivitet vil være påvirket av opplevelser i kroppsøving. Opplevelsene er knyttet til det elevene kan mestre gjennom deltakelse i ulike fysiske aktiviteter. Faget vil med andre ord kunne bli et fag eleven i ulik grad får et følelsemessig forhold til. De fleste elever liker kroppsøving(Larson 2004). Holdninger som er forankret i individets følelser synes å være mindre utsatt for påvirkning, og kan vedvare over tid. Dette understrekes også av Kjørmo (1993).

### **Alder, kjønn og holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

Jenter har i gjennomsnitt en mer positiv holdning til et sunt kosthold enn gutter (Tab.7, s.24). Mange jenter har et større fokus på kropp og utseende enn gutter og dermed mer opptatt av kosthold på en annen måte enn guttene. Dette støttes av Stavseth(2008). En slik kroppsfokusert holdning vil sannsynligvis være sterkt knyttet til den affektive holdningskomponenten og ikke nødvendigvis resultere i sunne valg av matvarer.

### **Utdanningsprogram, planer om videre utdanning og holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

Elever på studieforbereende utdanningsprogram har en mer positiv holdning til fysisk aktivitet enn elever på yrkesfaglige utdanningsprogram (Tab.5, s.23).

Elevene på idrettsfag har meget positive holdninger til både fysisk aktivitet og et sunt kosthold (Tab.6 og 8, s.24 og s.25). Elevene har 2 timer fysisk aktivitet hver dag og fokus på kosthold i flere fag. De fleste elever på studieforbereende utdanningsprogrammer har to timer kroppsøving pr uke.

Elever på elektrofag har den minst positive holdningen til fysisk aktivitet (Tab.5, s.23). Disse elevene har bare to timer kroppsøving i uka og ingen teorifag med læreplanmål som fokuserer på kosthold, fysisk aktivitet og livsstil. Elever på helse og sosialfag har gjennomsnittlig en mer positiv holdning til et sunt kosthold enn elever på design og håndverk (Tab.8, s.25). Helse- og sosialfagelevne har mye teori som er relatert til kosthold og sunne levevaner som kan forklare den positive holdningen. Det viser at elever som får en god kunnskapsplattform kan utvikle positive holdninger til et sunt kosthold.

Et fellestrekk hos elever som har de mest positive holdninger til fysisk aktivitet, er kroppsøving eller fysisk aktivitet på timeplanen hver uke. Holdningene til elevene i den videregående skolen er mindre positive når det gjelder sunne kostvaner. Temaet kosthold og helse inngår i læreplanen i naturfag på første årstrinn bare på studieforbereende utdanningsprogram. Det viser at kunnskaper og ferdigheter som settes inn i en helsemessig positiv sammenheng, som igjen inngår i en holdnings struktur, kan endre syn på fenomener og bidra til utvikling positive holdninger. Dette understrekes også av Dale og Wærness(2006). Kombinasjon av økte kunnskaper og større aktivitet bedrer holdningene til fysisk aktivitet og sunt kosthold viser studier gjort i andre land (Mack & Shaddox 2004; Beaudoin et al. 2007; Aldinger et al, 2008; Simons-Morton et al. 1991).

Mange av elevene som har de mest positive holdningene deltar sannsynligvis mer i idrett eller andre fysiske aktiviteter i fritiden, enn elever på elektrofag og design og håndverk.

Funn gjort i en studie blant ungdomsskoleelever konkluderer med at elever som deltar i idrett i fritiden har en mer positiv holdning til fysisk aktivitet enn elever som ikke deltar i idrett i fritiden(Østerlie 2003).

Denne studien viser også at elever som har planer om videre utdanning på høyskole eller universitetsnivå i gjennomsnitt har den mest positive holdningen til fysisk aktivitet og et sunt kosthold(Tab.5 og 7, s.23 og s.24). Disse elevene vil sannsynligvis ha de beste akademiske resultatene. Et godt vitnemål gjør det mulig å søke på utdanningsveier som krever høye snittkarakterer. Sammenhengen mellom et sunt kosthold, god fysisk aktivitet og skoleprestasjoner er dokumentert i flere studier(Trudeau & Shepard 2008; Florence, Asbridge & Veugelers 2008; Lien 2009).

Holdning er en viktig del av ungdommers selvoppfatning og personlighet og er av betydning for sosial tilhørighet. Ungdommer oppsøker aktivt andre ungdommer som har samme holdninger og verdier som dem selv. Dette fremheves av Raaheim (2002). Mine funn viser at noen elevgrupper har mer positiv holdning enn andre grupper. Det kan skyldes at ungdommer som liker idrett søker idrettsfag, ungdom som liker dans søker musikk, dans og drama og mange karrierebevisste og teoretisk sterke elever søker studiespesialisering. En stor andel av elevene som søker yrkesfaglig programmer er teoretisk svake og lykkes i liten grad å fullføre videregående skole. Det er et frafall på nærmere 50 % gjennom videregående skoleløpet for yrkesfaglige utdanningsprogram(OECD 2008).

### **Skolen som arena for utvikling av positive holdninger**

Over 60 % av elevene mener den videregående skolen i svært liten og liten grad påvirker holdning til fysisk aktivitet og et sunt kosthold positivt(Fig.5, s.25). Skolen der denne studien ble gjennomført hadde skoleårene 2005-2008 ingen helsepolitiske strategier nedfelt i skolens handlingsplaner. Det ble heller ikke gjennomført noen holdningskampanjer rettet mot fysisk aktivitet eller et sunt kosthold i perioden. Utenom de obligatoriske fysiske aktiviteter tilknyttet kroppsøving og andre aktivitetsfag var det i svært liten grad gjennomført arrangement med fokus på fysisk aktivitet ved skolen, verken innendørs eller utendørs.

Skolens kantine drives i dag av private og har de siste årene solgt kioskvarer som brus, sjokolade, kaker og iskrem. Tilbudet av sunne matvarer har vært begrenset. Sosial og helsedirektoratet kom i 2004 med retningslinjer for skolemåltidet i grunnskoler og den videregående skolen(SHdir 2004b). Denne videregående skolen hadde våren 2008 da undersøkelsen ble gjennomført, ennå ikke prioritert å følge opp disse retningslinjene.

Studiens funn kan skyldes at valgte skole ikke har satt fokus på helse, fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Formidling av kunnskaper om viktigheten av fysisk aktivitet og gode matvaner avhenger i for stor grad av lærernes engasjement i de fagene som har temaet nedfelt i læreplanmålene. Det kan også stilles spørsmål om den videregående skolen er godt nok skolert til å møte de helsepolitiske utfordringer morgendagens samfunn står ovenfor. Skolepolitikere og skoleledelse har for lite kunnskap om blant annet sammenhengen mellom fysisk aktivitet, sunne kostvaner, god helse og akademiske prestasjoner. De siste skolereformene har fokusert for mye på styrking av den teoretiske plattformen til elevene gjennom sentrale fag som matematikk, norsk, engelsk og naturfag. Det har fått konsekvenser for prioritering av videre- og etterutdanning av skoleledelse og det pedagogiske personalet.

### **Medelever, lærere og ledelse som aktører i utviklingen av holdninger**

Elevene mener at verken medelever, lærere eller ledere bidrar til utviklingen av positive holdninger (Tab.9, s.26). Medelever oppfattes som viktigere sosialiseringssagenter enn lærerne og skolens ledelse. En studie gjort blant italienske ungdommer viste at relasjonene til voksne ble mindre betydningsfulle med årene mens betydningen av venner/jevnaldergruppa ble større (Zambon et al. 2006).

Norske politikere er opptatt av at elever skårer høyt på internasjonale kunnskapsprøver. Viktigheten av sunne levevaner kommer til kort når rene kunnskapsmål skal prioriteres. I noen akademiske miljø vil estetiske og praktiske fag være nedprioritert. Fra sentralt politisk hold er det vedtatt en satsing på fysisk aktivitet og sunt kosthold. Sosialisering og holdningsdannende prosesser handler om interaksjoner, om samarbeid, felles mål og felles strategier. Prosesser som møter motstand fra grupper og individer vil kunne bidra til utvikling av en negative holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Skoler som ikke har ressurser og kompetanse og vilje til å følge opp politiske strategier og tiltak, vil påvirke holdningsprosesser negativt.

### **Kroppsøvfaget og utvikling av holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

Kroppsøvfaget er godt likt av elevene i den videregående skolen og halvparten av elevene mener at dette faget i svært stor og stor grad bidrar til å skape gode holdninger til fysisk aktivitet (Tab.10, s.26). Flere studier viser at kroppsøvfaget er populært (Larson 2004; Langford 2004).

Kroppsøving er et praktisk fag. Elevene vil gjennom ulike aktiviteter gjøre seg kjent med sin egen kropp, sin fysiologi og anatomi. Elevene omtaler ofte den følelsesmessige



opplevelsen av faget. Den affektive eller følelsesmessige komponenten er viktig i en holdningsdannende prosess. Kjørmo(1993) omtaler denne komponenten som selve kjernen i holdningen. Ungdom knytter ofte sterke positive eller negativ følelser til noen holdninger. Er en holdning forankret i følelser synes den å være mindre utsatt for påvirkning. Subramaniam & Silverman(2007) understreker viktigheten av jobbe målbevisst med den affektive holdningskomponenten i skolen, siden denne komponenten vil oppmuntre til langtids deltakelse i fysisk aktivitet.

Det synes som om positive opplevelser i kroppsøvingstimene kan forsterke en positiv holdning til fysisk aktivitet. Hvis en elev viser interesse og engasjement er det sannsynlig at gode holdninger er etablert. Deltar eleven i fysiske aktiviteter utenfor skolen, organisert eller uorganisert, observeres en virkning av holdningen som er positiv og den ansees som etablert i elevens psykiske system(Fig. 2, s.12). Med andre ord vil en engasjerende og motiverende undervisning gi eleven positive erfaringer som bidrar i utviklingen av gode holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. En slik positiv mobilisering av energi kan lede til en målrettet atferd. Flere studier viser at kroppsøvingslærerens rolle i utviklingen av positive holdninger til fysisk aktivitet tillegges stor betydning(Hagger et al. 1997; Hodges and Silverman 2000).

### **Kjønn, alder, utdanningsprogram og planer for videre utdanning og skolen som arena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold**

19 åringene er mer negative til skolen som arena for utvikling av positive holdninger enn 17 og 18 åringene. Over 80 % av 19 åringene mener skolen i svært liten og liten grad påvirker holdningen til fysisk aktivitet og kosthold(Tab.11 og 12, s.27).

17 åringen opplever et skifte av miljø. Etter mange år i ungdomsskolen, med samme skolekamerater, oppleves møtet med den videregående skolen sannsynligvis som mer motiverende. Desto eldre elevene blir jo mer negative blir de til skolens rolle som holdningspåvirker. Dette kan skyldes at skolen ikke i stor nok grad har fokus på et holdningsskapende arbeid. Elevene blir i løpet av 3 år bedre kjent med organisasjonens sterke og svake sider. Gjennom en treårig modningsprosess, blir elevene mer selvstendige og bedre i stand til å reflektere over skolens manglende oppdragerrolle når det gjelder fremtidig helse. Skolehverdagen dreier seg i hovedsak om læring av kunnskaper i tunge teoretiske fag, og praktisering av ferdigheter på mange arenaer som kanskje ikke prioriterer å fokusere på helse.

Modne elever vil oppdatere seg via ulike media, og kanskje observere at den videregående skolen ikke er i stand til å ta inn over seg de helsepolitiske utfordringer samfunnet står ovenfor.

### **Studiens styrke og begrensninger**

Populasjonen studien benyttet ga en representativ fordeling elever, relatert til kjønn, alder og utdanningsprogram. Elevene var motiverte til å delta i undersøkelsen. Det resulterte i en høy svarprosent. Studien valgte en flerdimensjonal tilnærming til begrepet holdning. Denne trekomponentmodellen er benyttet i mange vitenskapelige undersøkelser. Studien benyttet Likert – skalaen, et internasjonalt anvendt måleinstrument. Det ble gjennomført test – retest og analyser som bekreftet høy reliabilitet(avviksskårer og Scott's Phi) og sterk indre konsistens(Cronbach's alpha). Det ble konstruert en stort antall holdningsbaserte utsagn relatert til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, som gav en god indikasjon på elevenes holdninger. Disse utsagn gav et nyansert bilde av elevenes meninger, følelser og verbale atferd. Alt dette styrker studiens kvalitet.

Studien hadde visse begrensninger som bør poengteres. Ideelt sett kunne studien vært utvidet til å omfatte flere videregående skoler slik at de funn som ble gjort ble mer representative for den videregående skolen. Temaet holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, som denne studien omfattet, er komplekst og i alt for liten grad belyst i forskningslitteraturen. Det fantes få direkte sammenlignbare undersøkelser eller universale måleinstrument for holdningsundersøkelser rettet mot fysisk aktivitet og kosthold.

Holdningsundersøkelser er vanskelig å gjennomføre – det er vanskelig å gå i dybden på noe som er abstrakt. Holdninger predikerer atferd – men den ønskete atferd behøver ikke opptre. Holdningens styrke kan muligens si noe om forventet atferd. Undersøkelser basert på Likert - skalaer stiller små krav til respondentene. Respondentene blir ikke bedt om å reflektere – de kan krysse av tilfeldig. En kvalitativ undersøkelse parallelt med denne studien, ville bidratt med informasjon som kunne vært benyttet til en dypere analyse av noen av problemstillingene.

### **Perspektiver og konsekvenser**

#### **Videre studier**

Temaet holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold er lite belyst i forskningslitteraturen. Det etterlyses bedre retningslinjer og måleinstrumenter for måling av holdninger til

ovennevnte variabler samt mer forskning på temaet, fordi det vil være av interesse å sammenlikne resultater og gjennomføre oppfølgingsstudier på representative grupper av ungdommer. Behovet for å konstruere internasjonale, standardiserte utsagn, kognitive, affektive og verbale om atferd, vil gi mer sammenlignbare data og styrke holdningsundersøkelser generelt.

Denne studien har en viss utvidet representativitet, dvs. den likner mange andre byskoler i landet med hensyn på kjønns- og alderssammensetning, et stort antall utdanningsprogram og elever som bor hjemme eller på hybel. Nye studier bør inkludere flere videregående skoler, byskoler og distriktsskoler, fordi slike data vil gi et mer sammensatt bilde av ungdommens holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

Fremtidige undersøkelser bør fokusere på å finne flere forklaringer på de funn denne studien gjorde. Her bør en studere sosiokulturelle og sosioøkonomiske faktorer og hvilken rolle de spiller i en holdningsdannende prosess. Det vil også være av interesse å få kartlagt ungdommers holdninger på ulike trinn i grunnutdanningen, i barne- ungdoms- og den videregående skolen. Tidsspennet i en holdningsdannende prosess er viktig. Denne studien støtter funn fra andre studier som viser at ungdom har positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold som igjen predikerer en ønsket atferd. Det vil være ønskelig å få kartlagt hvorfor slike positive holdninger ikke harmonerer med utviklingen av ungdommens livsstilsvaner, hvor overvekt og fedme ser ut til å bli den største trusselen for ungdommens fremtidige helse.

### **Skolepolitisk satsing**

Denne studien ble forankret i tidligere refererte undersøkelser og anbefalinger i offentlige dokumenter og politikernes ønske om å benytte skolen som viktig læringsarena for utvikling av positive holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Dessuten var egen erfaring som lærer i den videregående skolen de siste 20 årene viktig. Mine og andres kunnskaper om elevers holdninger til fysisk aktivitet og et sunt kosthold, vil kunne anvendes til å utarbeide gode læreplaner og forbedre undervisningen i helserelaterte fag. Det vil også være viktig å understreke at den videregående skolen bør ha uttalte helsepolitiske målsettinger, en gjennomarbeidet pedagogisk strategi som understreker viktigheten av å være fysisk aktiv og å ha et sunt kosthold. En slik politikk må føre til at det i større grad blir tilrettelagt for daglig fysisk aktivitet og et kantinetilbud som fremmer et sunt kosthold. Faglig oppdatering av skoleledelse, lærere og helsepersonell tilknyttet den videregående skolen må prioriteres.

Samfunnet, i denne studien den videregående skolen, kan og bør påvirke de valgmuligheter elever har, gjennom å informere, tilføre kunnskaper og påvirke holdninger. Dette budskapet understrekes i St.meld. 16(2002-2003), ”Resept for et sunnere Norge”(Helsedepartementet 2004). I den samme meldingen nevnes viktigheten av å påvirke ungdommens kostvaner ved å stimulere forbruket av frukt og grønt. Sistnevnte tiltak er nå satt ut i livet på ungdomsskolene rundt omkring i landet. SEF(2001) understreker i sin rapport, ”Fysisk aktivitet og helse”, viktigheten av å prioritere holdningsskapende arbeide gjennom ulike tiltak.

I en skolehverdag med hovedfokus på Pisa – undersøkelser, sammenlikning av eksamensresultater, prioritering av teorifag som matematikk, naturfag, engelsk og norsk, er det vanskelig å få gehør for satsing på fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Det er muligheter for lokale initiativ på de enkelte skolene. Det forutsetter imidlertid helsebevisste og motiverte lærere og ledere.

Helsepolitiske mål og strategier gjenspeiles i dag ikke tydelig nok i læreplanverket for den videregående skolen. Satsing på fysisk aktivitet og kosthold er i hovedsak rettet mot grunnskolen. Skal helsepolitiske mål nås gjennom et samarbeid med den videregående skolen må læreplanverket revideres. Satsing på folkehelsearbeid bør forplikte skolepolitikere, skoleeiere og skoleledelse til en felles dugnad. For samfunnet som helhet vil det være ønskelig at dagens ungdommer, morgendagens fremtidige arbeidsstyrke har en sunn livsstil, gode aktivitets- og kostvaner. Dette kan redusere noen av årsakene til sykelighet og dødelighet, redusere samfunnets helsekostnader og forbedre livskvaliteten til befolkningen.

## Litteraturliste:

- Aldinger, C. et al.(2008). Changes in attitudes, knowledge and behavior associated with implementing a comprehensive school health program in a province of China. *Health Educ Res.* 2008 Dec;23(6):1049-67. Epub 2008 May 13.
- Allport, G. W.(1935). *Handbook of social psychology*. Worcester, MA: Clark University Press.
- Beaudoin, C.E., Fernandez, C., Wall, J.L. & Farley, T.A.(2007). Promoting healthy eating and physical activity short-term effects of a mass media campaign. *Am J Prev Med.* 2007 Mar;32(3):217-23. Epub 2007 Jan 22.
- Bouchard, C, Shepard, R.J. & Stephens, T.(1994) Physical Activity, Fitness, and Health. International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.
- Christodoulos, AD., Douda, HT., Polykratis, M., Tokmakidis, SP.(2006). Attitudes towards exercise and physical activity behaviours in Greek schoolchildren after a year long health education intervention. *Br J Sports Med.* April;40(4):367-71.
- Christodoulos, A.D., Douda, H.T., Polykratis, M. & Tokmakidis, S.P.(2006). Attitudes towards exercise and physical activity behaviours in Greek schoolchildren after a year long health education intervention. *Br J Sports Med.* 2006 Apr;40(4):367.
- Craeynest, M. et al. (2005). Explicit and implicit attitudes towards food and physical activity in childhood obesity. *Behav Res Ther.* 2005 Sep;43(9):1111-20.
- Dale, E.L. og Wærness, J.I.(2006): *Vurdering og læring i en elevaktiv skole*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Deforche, B.I., De Bourdeaudhuij, I.M. & Tanghe, A. P.(2006). Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *J Adolesc Health.* 2006 May;38(5):560-8.
- Departementene(2005). Sammen for fysisk aktivitet. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Oslo
- Departementene(2007). Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007– 2011). Oslo.
- Dishman, R. K., & Dunn. A.L.(1988). Exercise adherence in children and youth: Implications for adulthood. In R. Dishman (Ed.), *Exercise adherence: Its impact on public health* (pp. 155-200). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Ferguson, KJ., Yesalis, C.E., Pomrehn. P.R. & Kirkpatrick, M.B.(1989). Attitudes, knowledge, and beliefs as predictors of exercise intent and behavior in schoolchildren. *J Sch Health.* 1989 Mar;59(3):112-5.

- Fletcher, T., Haynes, J., & Miller, J.(2005).The effects of grouping by perceived ability on the attitude of year ten students toward physical education. Australian Association for Research in Education Conference, Parramatta, NSW. December, 2005.
- Florence, M., Asbridge, M., & Veugelers, P.(2008). Diet Quality and Academic Performance *Journal of School Health Volume* 78, Issue 4, Pages 209 – 215.
- Giddens, A.(2009). Introduction to Sociology: Nettutgave.  
<http://www.wwnorton.com/college/soc/giddens5/ch/04/welcome.asp>  
(Lesedato: 15.05.2009).
- Gliem, J., & Gliem, R.(2003) Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach's Alpha Reliability Coefficient for Likert-Type Scales. Presented at the Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, The Ohio State University, Columbus, OH, October 8-10, 2003.
- Grogan, S.C., Bell, R. & Conner, M.(1997). Eating sweet snacks: gender differences in attitudes and behaviour. *Appetite*. 1997 Feb;28(1):19-31.
- Hagger, M., Cale, L., Almond, L. & Krüger, A.(1997). Children's Physical Activity Levels and Attitudes towards Physical Activity. *European Physical Education Review*, Vol. 3, No. 2, 144-164 (1997).
- Helsedepartementet(2004). St.meld. nr. 16 (2002–2003): Resept for et sunnere Norge. Oslo.
- Hernes, S. et al.(2009). Innføring av en gratis lunsj på en ungdomsskole i Kristiansand. Handout på Forskningsdagen for Lærerutdannelsen ved UIA, 25. mars 2009.
- Haraldsen, G.(1999). *Spørreskjemametodikk etter kokebokmetoden*. Ad Notam Gyldendal.
- Hellevik, O.(2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Universitetsforlaget.
- Hodges, K. H. & Silverman, S.(2000). Teachers' Attitudes toward Teaching Physical Activity and Fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, March, 2000.
- Hülya A.F., Tüzün, M. & Koca, C.(2005). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish University students with regard to self-presentational concern. Available online 19 December 2005. Physical Education and Sport Department, Ankara, Turkey.
- Jones, J. et al.(2001). Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: A school-based study. *Canadian Medical Association*. Sept. 4, 2001; 165 (5) 547.
- Kelder, S.H. et al.(1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choices behaviour. *Am. Journal of Public Health* nr. 84:1121–1126.
- Kjørmo, O.(1993). Hva er holdninger? Hvordan påvirke og måle effekten av påvirkningsarbeid? Fysisk fostring i skolen, NIH.

- Langford, G.(2004). Attitudes toward physical education: a study of high school students from four countries--Austria, Czech Republic, England, and USA. *College Student Journal* nr 1.
- Larsson, Håkan.(2004). Vad lär man sig på gympan. Mellan nytte och nöje, Rapport nr 2 i serien Skola-Idrott-Hälsa, Idrottshögskolan i Stockholm:123-148.
- Lien, L.(2009) Farlig å droppe frokosten.  
<http://www.nettavisen.no/innenriks/article801092.ece>  
 (Lest 15.4.2009).
- Lyngstad, I.(1990). Elevers innstilling til kroppsøvingfaget i den videregående skole. Hovedfagsoppgave i kroppsøving. Høgskolen i Levanger 1990.
- Mack, M. & Shaddox, L.(2004).Changes in Short-Term Attitudes Toward Physical Activity and Exercise of University Personal Wellness Students. *College Student Journal*, v-38 n-4 p-587 Dec 2004.
- Mack, M.G & Shaddox, L. A.(2006). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. *Eating Behaviors* Volume 7, Issue 4, November 2006, Pages 362-367.
- Manios, Y., A. Kafatos.(1999). Health and nutrition education in elementary schools: changes in health knowledge, nutrient intakes and physical education over a six year period. *Public Health Nutrition* nr. 2: 445–448.
- Martens ,MK., Van Assema, P., Brug J.(2005). Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12-14-year-old Dutch students. *Public Health Nutr.* Dec;8(8): 1258-65.
- Nordic Council of Ministers(2006). Health, food and physical activity. Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Copenhagen 2006.
- OECD(2008). Et blikk på utdanning 2008: OECD-indikatorer.  
<http://www.oecd.org/dataoecd/16/15/41262056.pdf>  
 (Lest 10.06.2009).
- Oellingrath, Inger M.(2004). Kosthold, kroppslig selvbylde og spiseproblemer blant ungdom i Porsgrunn. Avdeling for helse- og sosialfag (Porsgrunn)Høgskolen i Telemark HiT skrift nr 6/2004.
- Raaheim, A.(2002) *Sosialpsykologi*. Fagbokforlaget.
- Rosenberg, M.J. & Hovland, C.I.(1960).  
<http://www.tilburguniversity.nl/globus/sustainabilityattitude/theory1/>  
 (Lest 20.01.2009).

- Sandvik C. et al.(2005). Personal, social and environmental factors regarding fruit and vegetable intake among schoolchildren in nine European countries. *Ann Nutr Metab.* 2005 Jul-Aug;49(4):255-66. Epub 2005 Aug 3.
- SEF(2001) Fysisk aktivitet og helse. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Rapport nr 1/2001.
- SHdir(2003). Fysisk aktivitet i skolehverdagen. Rapport, avdeling for fysisk aktivitet. Sosial- og helsedirektoratet.
- SHdir(2004a). Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole. [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00001/IS-0048\\_1192a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00001/IS-0048_1192a.pdf) (Lest 20.05.2009).
- SHdir(2004b). Global strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse. Sosial- og helsedirektoratet. Rapport IS-1213. Utgitt 10/2004.
- Silverman, S. & Subramaniam P.R.(1999). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 97-125.
- Simons-Morton, B.G. et al.(1991). Promoting physical activity and healthful diet among children: results of a school-based intervention study. *American Journal of Public Health* nr. 81(8): 986–991.
- Stavseth, E.(2008). Helsevaner blant skoleelever. Jenter misfornøyde med egen kropp. Norsk samfunnsvitenskapelig datateneste Nr. 3 / 2008.
- Subramaniam, P. R. & Silverman, S.(2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23, 602-611.
- Thurstone, L.L.(1931). Measurement of social attitudes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, (26), 249-269.
- Trudeau, F. & Shephard, R.(2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine*, Volume 35, Number 2, 2005 , pp. 89-105(17).
- Trudeau, F. & Shephard, R.(2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008, 5:10.
- UNICEF(2007). *An overview of child well-being in rich countries. A comprehensive assessment of the lives and well-being of children and adolescents in the economically advanced nations.*
- Utdanningsdirektoratet(2005). Kunnskapsløftet. Læreplaner for gjennomgående fag i grunnskolen og videregående opplæring. Oslo: Utdanningsdirektoratet 2005.



- Utdannings- og forskningsdepartementet(2004). St.meld. nr. 30 (2003–2004): Kultur for læring. Oslo 2004.
- Weijzen, P. et al.(2008). Discrepancy between Snack Choice Intentions and Behavior. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2008; 40 (5): 311.
- WHO(2004). *Young people's health in context*. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey.
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J.(1999). Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scand J Med Sci Sports*. 1999 April;9(2):120-7.
- Zambon, A., Lemma, P, Borraccino, A., Dalmaso, P., & Cavallo, F.(2006). Socio-economic position and adolescents' health in Italy: the role of the quality of social relations. *Eur J Public Health*. 2006 Dec;16(6):627-32.
- Østerlie, O.(2003). Ungdoms innstilling til fysisk aktivitet. En empirisk undersøkelse blant 5 skoler i Trøndelag. Hovedfagsoppgave i kroppsøving. HINT 2003.

# SPØRRESKJEMA OM

## HOLDNINGER TIL ET SUNT KOSTHOLD OG TIL Å DRIVE FYSISK AKTIVITET

***Hei på deg!***

***Takk for at du vil delta i undersøkelsen og at du vil besvare dette spørreskjemaet.***

***Det er viktig at du svarer på alle "spørsmålene" i skjemaet.***

***Du skal ikke skrive navnet ditt på spørreskjemaet. Ingen skal se hva du har svart.***

***Ønsker du å forandre et svar etter at du har satt et kryss i en av rutene, setter du strek over ruta slik,  og setter et nytt kryss i en annen rute.***

***Når du er ferdig legger du skjemaet på pulten din – sammen med samtykkeerklæringen.***

***Lykke til og tusen takk.***

**1. Er du gutt eller jente?**

Gutt

Jente

**2. Hvilket årstall er du født?**

--	--	--	--

**3. Hvilket klasstrinn går du på?**

Vg 1

Vg 2

VK II

**4. Hvilket utdanningsprogram går du på?**

Studiespesialisering/Allmennfag

Teknisk og industriell produksjon

Idrettsfag

Musikk, dans og drama

Bygg og anleggsteknikk

Helse og sosialfag

Medier og kommunikasjon

Service og samferdsel

Restaurant og matfag

Design og håndverk

Elektrofag

Andre studieretninger/program

**5. Hvor høy er du ?**

			cm
--	--	--	----

---

**6. Hvor mye veier du?**

			kg
--	--	--	----

**7. Hvilke planer for videre utdanning har du?**

- Høgskole eller universitet i 4 år eller mer
- Høgskole eller universitet mindre enn 4 år
- Annen yrkesutdanning
- Ingen planer
- Vet ikke

**8. Hvilke av følgende fag har du hatt i løpet av de årene/det året du har gått på den videregående skole?**

- Naturfag
- Kroppsøving
- Andre praktiske fag der fysisk aktivitet/idrett/mosjon inngår
- Andre teoretiske fag som tar opp temaet kosthold og/eller fysisk aktivitet

Sett ett kryss for hver linje!

	Svært uenig	Noe uenig	Verken enig eller uenig	Noe enig	Svært enig
1 Jeg vurderer frokost som et viktig måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Jeg liker ikke å bli påminnet om at frokosten er viktig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Dersom jeg fikk velge selv ville jeg ikke spise frokost hver morgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Jeg mener det er dumt å kaste matpakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Jeg gleder meg til å spise matpakken min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Jeg synes det er fint å smøre matpakken min selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Jeg vil helst slippe å spise middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Jeg mener middagen er et oppskrytt måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Jeg liker å spise middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Jeg foretrekker å drikke vann når jeg er tørst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Jeg synes ikke at vann smaker godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Hvis jeg kunne bestemme skulle det vært en vannautomat i hvert klasserom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Jeg blir i bedre humør av å drikke brus og andre sukkerholdige drikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Hvis jeg fikk bestemme skulle det ikke vært lov å selge sukkerholdig brus på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sett ett kryss for hver linje!

	Svært uenig	Noe uenig	Verken enig eller uenig	Noe enig	Svært enig
15 Jeg liker ikke brus og andre sukkerholdige drikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Jeg vurderer melk til å være sunnere enn det meste av annen drikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Jeg blir lei av alt maset om å drikke melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Hvis jeg fikk bestemme skulle alle skoleelever få gratis melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Jeg mener det er fornuftig å gi ungdommer gratis frukt på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Jeg liker frukt og grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Jeg vil ikke kjøpe frukt på kantina selv om de har mye fin frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Jeg liker å se på sjokolade og potetgull som kosemat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Hvis jeg fikk bestemme skulle det ikke selges "pommes frites" på skolekantina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Jeg synes det er greit at det reklameres for usunn mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Boller og vafler har en positiv effekt på humøret mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 Jeg burde nok spise mer grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Hadde jeg fått bestemme skulle vi avsluttet hver skoleuke med vafler, rømme og syltetøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 Jeg synes ikke det er bra å kjøpe brus og boller til frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sett ett kryss for hver linje!

	Svært uenig	Noe uenig	Verken enig eller uenig	Noe enig	Svært enig
29 Jeg mener at sjokolade og andre søtsaker ikke er usunt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Jeg blir irritert når noen kritiserer meg for å spise potetgull og søtsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 Hadde jeg vært kommunepolitiker vil det ikke vært kiosker i nærheten av skoler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Jeg synes ikke at grovt brød smaker så godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 Jeg mener det er bra at vi blir oppfordret til å drikke mer melk og spise grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Hvis jeg var rektor ville jeg fortsatt tillate salg av godterier i skolekantina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 Jeg synes det er vanskelig å vite hva som er sunn mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 Jeg ser flere fordeler enn ulemper ved å spise sunn mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 Jeg liker mat som inneholder mye fett – eks pølser og hamburgere med dressing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 Jeg velger sjelden sunn mat når usunn mat er lett tilgjengelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 Hadde jeg fått bestemme skulle det vært mer frukt og grønt hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 Jeg liker å trene hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41 Jeg vurderer minst en time trening pr dag som passende for meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42 Dersom jeg fikk bestemme skulle alle få anledning til å trene hver dag i skoletiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43 Jeg trenger ikke å være fysisk aktiv hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sett ett kryss for hver linje!

	Svært uenig	Noe uenig	Verken enig eller uenig	Noe enig	Svært enig
44 Jeg liker å mosjonere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45 Hadde jeg fått bestemme skulle alle få brukt minst en time av arbeidstida hver dag til mosjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46 Jeg gleder meg til hver trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47 Jeg mener at turer i skog og mark har lite med trening å gjøre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48 Selv om jeg hadde mer fritid ville jeg ikke vært mer fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49 Jeg synes det er vanskelig å prioritere trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 Jeg mener at fysisk aktivitet etter en lang og slitsom skoledag ikke er å anbefale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51 Jeg mener at ungdom bør oppmuntre hverandre til å være fysisk aktive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52 Jeg synes ikke det er noen vits å fortelle ungdom at det er viktig å trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53 Jeg mener flere ungdommer burde drive med en idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54 Jeg liker ikke alt maset om hvor viktig det er å være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55 Dersom jeg fikk velge skulle vi slippe å ha kroppsøving på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56 Jeg mener det er dumt at så mange ungdommer ikke vil mosjonere oftere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57 En god trimtur får meg i godt humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sett ett kryss for hver linje!

	Svært uenig	Noe uenig	Verken enig eller uenig	Noe enig	Svært enig
58 Hadde jeg fått bestemme skulle alle elever fått anledning til å mosjonere eller trene hver skoledag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59 Jeg er glad for at de fleste skoleelever ikke har mer enn 2 timer kroppsøving i uka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60 Jeg mener at trening ikke er så viktig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61 Jeg liker å oppmuntre mine venner til å drive fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62 Jeg ser flere ulemper enn fordeler med å være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63 Hard fysisk aktivitet er ikke bra for helsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64 Jeg mener det ikke er for dyrt å trene i treningsstudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65 Hadde jeg fått bestemme burde all ungdom fått trene gratis i idrettshaller og treningsstudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SPØRSMÅL OM SKOLE OG HOLDNINGER

Sett ett kryss for hver linje!

	I svært liten grad	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad
<b>1 I hvilken grad mener du at skolen påvirker dine holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet i fritida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 I hvilken grad har lærere prøvd å påvirke holdningene dine slik at du spiser disse måltidene regelmessig:</b>					
Frokost?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunsj?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3 I hvilken grad mener du at læreplanene i naturfag og kroppsøving vektlegger viktigheten av å arbeide med utvikling av positive holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet i fritida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4 I hvilken grad mener du det fysiske skolemiljøet(skolekantine, idrettshaller, uteområder) påvirker dine holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5 I hvilken grad mener du at undervisningen i kroppsøvingsfaget(og andre aktivitetsfag) er med på å skape gode holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	I svært liten grad	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad
<b>6 I hvilken grad mener du at undervisningen i naturfag(og andre teorifag) er med på å skape gode holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7 I hvilken grad mener du at dine medelever påvirker dine holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet i fritida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8 I hvilken grad mener du at lærerne påvirker dine holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9 I hvilken grad mener du at skolens ledelse (studieleder og rektor)er påvirker dine holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10 I hvilken grad mener du at læringsmiljøet på studieprogrammet ditt(studieleder, lærere, medelever, undervisning osv) påvirker dine holdninger til:</b>					
Et sunt kosthold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## OM KOSTHOLD OG SPISEVANER - UNG-HUNT – 2007/2008

Nedenfor er en liste over ting som gjelder spisevaner.

Opplever du noe av dette?

Sett ett kryss for hver linje!

	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Ofte</b>	<b>Alltid</b>
<b>1</b> Når jeg først har begynt å spise, kan det være vanskelig å stoppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b> Jeg kaster opp etter at jeg har spist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b> Jeg bruker for mye tid til å tenke på mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b> Jeg føler at maten kontrollerer livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b> Når jeg spiser, skjærer jeg maten opp i små biter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b> Jeg bruker lengre tid enn andre på et måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7</b> Andre mennesker synes at jeg er for tynn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8</b> Jeg føler at andre presser meg til å spise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

*”Holdninger til et sunt kosthold og fysisk aktivitet  
blant elever i den videregående skolen”.*

### **Bakgrunn og hensikt**

Dette er en forespørsel til deg om å delta i en forskningsstudie for å kartlegge holdninger til et sunt kosthold og fysisk aktivitet hos ungdom i alderen 16-19 år. Denne invitasjonen går ut til ca 850 ungdommer og som elev i den videregående skolen er du invitert til å delta i denne forskningsstudien. Studien er en del av en mastergradsavhandling i kroppsøving på Høgskolen i Nord Trøndelag (HINT).

### **Hva innebærer deltakelse i denne studien?**

De nødvendige opplysninger vil bli innhentet gjennom en anonymisert spørreundersøkelse. Du gir ditt bidrag ved å fylle ut et spørreskjema eller svare på de samme spørsmålene på nett. Dette gjøres i en skoletime. Det skal ikke skrives noe navn og ingen på skolen vil se hva du har svart. Spørsmålene er kun registrert med hvilket studieprogram du går på. Velger du ikke delta vil du få undervisning i et annet klasserom så lenge undersøkelsen foregår.

### **Mulige fordeler og ulemper**

Undersøkelsen vil ikke medføre noe noen ulemper for deg som deltaker. Du vil imidlertid få formidlet dine holdninger til et sunt kosthold og fysisk aktivitet og i hvilken grad du mener at skolen din bidrar til utviklingen av positive holdninger til et sunt kosthold og fysisk aktivitet.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg når resultatene av studien gjengis i mastergradsavhandlingen. Skolen vil få tilsendt en kortfattet oppsummering av studien der gjennomsnittsverdier presenteres.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du vedlagte samtykkeerklæring.

### **Etisk og faglig vurdering**

Prosjektet er inne til formell godkjenning av Regional komité for medisinsk forskningsetikk, Region Midt-Norge.

Med vennlig hilsen

Bård Rørvik  
Mastergradsstudent, HINT

# Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Stedfortredende samtykke når berettiget, enten i tillegg til personen selv eller istedenfor

-----  
(Signert av nærstående, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

-----  
(Signert, rolle i studien, dato)

Til xxx videregående skole  
v/rektor xxx

## **Spørreundersøkelse om ungdoms holdning til et sunt kosthold og fysisk aktivitet.**

Jeg takker for tidligere positiv tilbakemelding angående deltakelse i denne undersøkelsen. Herved følger bakgrunn og informasjon vedrørende gjennomføringen av undersøkelsen.

### **Bakgrunn**

Skolen er utpekt til å være en arena for implementering av positiv helseatferd, utvikling av positive holdninger til blant annet fysisk aktivitet og kosthold. Dette gjenspeiles i helsepolitiske målsetninger, strategier og tiltak.

Sosial og helsedirektoratet(2003) oppgir i sin rapport at det vil være naturlig og ønskelig med videre forskning på blant annet langtidseffekt og holdninger til fysisk aktivitet gjennom et utvidet timetall i kroppsøvingsfaget samt effekten av holdningskampanjer og informasjon i skolen. I Statens råd for Ernæring og Fysisk aktivitet(2001) sin rapport understrekes viktigheten av å prioritere holdningsskapende arbeide gjennom ulike tiltak. Frem til i dag viser søk etter data fra norske undersøkelser på området holdninger til fysisk aktivitet og kosthold, at slik forskning ikke har vært prioritert.

Denne undersøkelsen er en del av mitt mastergradsarbeid og vil være av et slikt omfang at den kan være til nytte for det holdningsskapende arbeidet i skolen.

### **Gjennomføring av undersøkelsen**

En samtykkeerklæring med infoskriv vil bli sendt til skolen før selve undersøkelsen gjennomføres. Infoskrivet deles ut til elevene og de som ønsker å delta gir sitt samtykke ved å skrive under på vedlagte samtykkeerklæring som samles inn klassevis.

De nødvendige opplysninger vil bli innhentet gjennom en anonymisert spørreundersøkelse. Elevene gir sitt bidrag ved å fylle ut et spørreskjema eller svare på de samme spørsmålene på nett. Undersøkelsen gjennomføres i et dertil egnet klasserom tilnærmet lik en eksamenssituasjon.

Undertegnede vil kontakte studielederne ved de ulike team ved skolen og gjøre avtale om den praktiske gjennomføringen av informasjonsrunden og selve spørreundersøkelsen. Selve undersøkelsen vil ta ca 25 minutter og undertegnede vil lede gjennomføringen av undersøkelsen og samle inn skjemaene.

### **Etiske forhold og konfidensialitet.**

Alle som skal delta i undersøkelsen skal skrive under på samtykkeerklæringen. Selve spørreskjemaet spør ikke etter navn eller klasse/gruppetilhørighet.

Dataene vil bli behandlet på en konfidensiell måte. De vil være sikret i en egen database og vil ikke være tilgjengelige for andre enn prosjektets leder og undertegnede.

Prosjektet er inne til formell godkjenning av Regional komité for medisinsk forskningsetikk, Region Midt-Norge.

Prosjektleder er Høgskoledosent Kjell Terje Gundersen ved HINT, Avdeling for lærerutdanning, Levanger.

Et kortfattet sammendrag av resultatene av undersøkelsen vil bli sendt til skolen.

Med vennlig hilsen

Bård Rørvik, Mastergradsstudent, HINT, Tlf 926 03 199

NTNU  
Norges teknisk-naturvitenskapelige  
Universitet

Det medisinske fakultet  
Regional komite for medisinsk og  
helsefaglig forskningsetikk  
Helseregion Midt-Norge



Prosjektleder: Høgskoledosent Kjell Terje Gundersen

Saksbehandler  
Seniorkonsulent Jacob Hølen  
Telefon 73 59 75 08

Epost: jacob.chr.holen@ntnu.no  
rek-4@medisin.ntnu.no

Postadresse: Det medisinske fakultet  
Medisinsk teknisk forskningscenter  
7489 Trondheim

Besøksadr: Øya Helsehus 5 etg, Haakon Jarls gt 11  
St.Olavs Hospital

Vår dato:  
09.06.2008

Vår ref.:  
4.2008.906

Deres dato:

Deres ref.:

#### **Holdninger til et sunt kosthold og til å delta i fysisk aktivitet hos elever i den videregående skole.**

Med hjemmel i lov om behandling av etikk og redelighet i forskning § 4 har Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, Midt-Norge vurdert prosjektet i sitt møte 23. mai 2008 med følgende vilkår og vurdering:

Fysisk aktivitet og kosthold er i dag prioriterte satsingsområder som er forankret i blant annet St.meld. 16(2002-2003) Resept for et sunnere Norge (Helsedepartementet, 2004), Nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet(Departementene, 2005) og Oppskrift for et sunnere kosthold (Departementene, 2007). Skolen er utpekt til å være en arena for implementering av positiv helseatferd, utvikling av positive holdninger til blant annet fysisk aktivitet og kosthold. Dette gjenspeiles i helsepolitiske målsetninger, strategier og tiltak. Dette prosjektet forankres i blant annet ovennevnte offentlige dokumenter, nasjonale og internasjonale undersøkelser. Prosjektet har som målsetting å kartlegge elevers holdninger til et sunt kosthold og fysisk aktivitet samt vurdere den videregående skole rolle i det holdningsskapende arbeidet rettet mot disse livsstilsvariablene. De nødvendige data vil bli samlet inn gjennom en surveyundersøkelse med bruk av spørreskjema, nærmere bestemt en gruppenquete i en klasseromssituasjon. Datainnsamlingen vil bli gjennomført på en stor videregående skole som tilbyr de fleste studieprogrammer.

Komiteen har følgende merknader til prosjektet:

- Komiteen viser til prosjektprotokollen og har ingen merknader til målsetting eller plan for gjennomføring.
- Komiteen viser til informasjonsskriv og ber om at opplysninger om at en kan trekke seg blir tatt ut av skrevet. Dette skal gjennomføres anonymisert og da er det ikke mulig å trekke seg når skjema er levert. Komiteen vil ellers bemerke at søknaden inneholder en god etisk utredning.

Postadresse  
Medisinsk teknisk forskningscenter  
7489 Trondheim  
dmf-post@medisin.ntnu.no

Besøksadresse  
Medisinsk teknisk forskningscenter  
Olav Kyrres gt 3  
www.medisin.ntnu.no

Telefon +47 73 59 88 59  
Telefaks +47 73 59 88 65  
Org. nr. 974 767 880

Side 1 av 2  
4.2008.906



**Vedtak:**

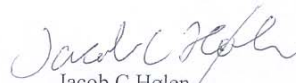
**"Komiteen godkjenner at prosjektet gjennomføres med de merknader som er gitt."**

Vedtaket kan påklages og klagefristen er tre uker fra mottagelsen av dette brev, jf. fvl. §§ 28 og 29. Klageinstans er Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM), men en eventuell klage skal rettes til REK Midt-Norge. Avgjørelsen i NEM er endelig. Det følger av fvl. § 18 at en part har rett til å gjøre seg kjent med sakens dokumenter, med mindre annet følger av de unntak loven oppstiller i §§ 18 og 19.

Med hilsen



Arne Sandvik  
Professor  
Leder i komiteen



Jacob C Hølen  
Seniorkonsulent