B A C H E L O R O P P G A V E

Endringer i fysisk aktivitet blant ungdom i Midtre Gauldal

Utarbeidet av:
Ingvild Yvonne Flatås

Studium:
IDR222

Innlevert:
02.06.14

Høgskolen i Nesna

www.hinesna.no

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING 4
1.1 AKTIVITETSNIVÅ I MIDTRE GAULDAL 4
1.2 BESKRIVELSE OG BAKGRUNN FOR PROBLEMOMRÅDE 4
1.3 HYPOTESE 5
2. GENERELL TEORI 6
2.1 HVA ER FYSISK AKTIVITET OG HVILKEN BETYDNING HAR DET FOR UNGDOM? 6
2.2 AKTIVITETSNIVÅ I BEFOLKNINGEN 6
2.3 HVILKE FAKTORER PÅVIRKER UNGDOM SIN FYSISKE AKTIVITET? 7
2.3.1 Hvilken betydning har klassebakgrunn på den fysiske aktiviteten? 7
2.3.2 Påvirkning fra venner og familie 8
2.3.3 Den digitale verden 8
2.3.4 Fysisk aktivitet 9
2.3.5 Utvikling - er man i mindre fysisk aktivitet i dag? 9
3. METODE 10
3.1 ETIKK 10
3.2 UTVALG OG POPULASJON 11
3.3 PROSEDYRE 11
3.4 ANALYSE 12
4. RESULTAT 14
4.1 DIGITALE HVERDAG 14
4.1.1 Hvordan påvirker databruken den aktive hverdagen? 16
4.2 ØKONOMISKE RESSURSER 16
4.2.1 Utdanning 18
4.4 FYSISK AKTIVITET 18
4.5 FORELDRENES PÅVIRKNING 20
5. DISKUSJON 20
5.1 DEN DIGITALE HVERDAG 21
5.2 ØKONOMISKE RESSURSER 22
5.3 ORGANISERT IDRETT/UORGANISERT IDRETT 22
5.4 FORELDRENES PÅVIRKNING 23
5.5 VALIDITET OG RELIABILITET 23
5.6 FEILKILDER 24
5.7 HYPOTESEN 24
6. KONKLUSJON 25
7. LITTERATURLISTE 25

Abstract

Introduksjon: Hensikten med oppgaven er å se om det har skjedd noen endringer i fysisk aktivitet blant ungdom i Midtre Gauldal det siste tiåret, og se hvilke faktorer som er med på å påvirke de unges aktivitetsnivå.

Metode: For å finne svar på problemstillingen tok jeg i bruk kvantitativ metode, der spørreskjema ble brukt for å samle inn informasjon.

Resultat: Resultatene viser ulike variabler som påvirker ungdoms aktive hverdag. Fokuset ble rettet mot variabler som økonomiske ressurser, digitale verden og påvirkning fra venner og familie. Resultatene viser oss hva som kan være med på å få ungdom til å være fysisk aktiv, og hva som gjør at de er inaktive. I tillegg får vi se om det er noen forskjeller i aktivitetsnivået i dag i forhold til for i underkant av ti år siden.

Konklusjon: Vi kan se at ungdom var noe mer fysisk aktiv før enn nå. Økonomi og databruk er de to variablene som har størst påvirkning på den aktive hverdagen. Har familien god økonomi, er barna fysisk aktiv. Bruker ungdom mye tid foran PC-skjermen vil de bruke mindre tid på fysisk aktivitet.

1. Innledning

Fokuset på fysisk aktivitet har forandret seg de siste årene og det er interessant å følge med på utviklingen videre med hensyn til dette, spesielt med tanke på stillesitting og teknologisk utvikling. Vi har i de siste 50 årene trolig sett større endringer i samfunnet enn i de foregående 500 årene, endringer som kommer i akselererende tempo (helsedirektoratet, 2008). Mange av endringene i dagens samfunn skyldes teknologiske nyvinninger, og disse endringene preger alle sider av hverdagen. Jeg har derfor valg å kartlegge den fysiske aktiviteten blant ungdom i Midtre Gauldal per i dag i forhold til da jeg var ungdom, og har dermed valgt problemstillingen:

Endringer i fysisk aktivitet blant ungdom i Midtre Gauldal

1.1 Aktivitetsnivå i Midtre Gauldal

I Midtre Gauldal er det mange muligheter for å være i fysisk aktivitet og kommunen klarer å legge til rette for hele befolkningen, også utenom den organiserte idretten. Kommunen har mange fjelltopper som kan bestiges, og i tillegg mange sykkel-og turstier. Det er også mulighet for å besøke treningssentre, svømmehallen eller ta seg en tur til de flere skiløypene i kommunen. Kjendiser som blant annet Marit Bjørgen har vokst opp i kommunen, og har tilbakelagt mange treningstimer i skiløypene her.

Ved å se på folkehelseprofilen til Midtre Gauldal kan man se at de aller fleste 9-åringer oppnår anbefalt fysisk aktivitetsnivå, 70 prosent av jentene, og 88 prosent av guttene. Ser man på 15-åringene, har tallet sunket ytterlige, der 43 prosent av jentene som oppnår anbefalt fysisk aktivitetsnivå, og 59 prosent av guttene (folkehelseinstituttet, 2013). Disse tallene ligger tett ved tallene på landsbasis.

1.2 Beskrivelse og bakgrunn for problemområde

Fysisk aktivitet blant barn og unge er en viktig del av hverdagen. I de siste årene har stillestilling vært et stort tema, ikke bare i Norge, men i hele verden. Helsedirektoratets mål har derfor vært å øke aktivitetsnivået blant barn og unge i Norge. Dette fordi fysisk aktivitet bidrar til normal vekst og utvikling, og kan forebygge sykdom i voksen alder. Dagens

samfunn tilrettelegges i stadig større grad for økende inaktivitet. Nyere tall visere at norske gutter mellom 11-16 år sitter 40 timer i uka (Vaage, 2012). Det finnes mye kunnskap om effekten av fysisk aktivitet på barn og unges helse, men det er i derimot mindre kjent kunnskap om hvordan man bør tilrettelegge for å øke aktivitetslysten og aktivitetsnivået – da spesielt hos inaktive barn og unge. Helsedirektoratet har derfor kommet med både anbefalinger til fysisk aktivitet, og i tillegg fokusert på hvordan man kan øke aktivitetsnivået hos barn og unge.

Jeg har valgt denne problemstillingen fordi jeg vil se om det har skjedd noen endringer i den fysiske aktiviteten blant ungdom siden jeg selv gikk på ungdomsskolen, eller om det er bare noe jeg selv føler. Selv om det er kun i underkant av 10 år siden jeg selv gikk på ungdomsskolen, føler jeg at det har skjedd store endringer i aktivitetsnivået hos ungdom, og jeg vil se om den teknologiske utviklingen har innvirkning på den aktive hverdagen hos ungdom. Spesielt innenfor teknologien har det skjedd store endringer. Uansett hvor man går, sitter ungdom og trykker på telefonen. Når jeg tenker tilbake på da jeg gikk på ungdomsskolen, kan jeg ikke huske at elevene satt med telefonen i så stor grad som i dag. De siste 10 åra har telefonen utviklet seg fra å være noe man kunne ringe og sende tekstmeldinger med, til en liten datamaskin med tilgang til internett hvor som helst, og når som helst. I tillegg har de aller fleste tilgang til både PC og internett i hjemmet, noe som heller ikke var en selvfølge da jeg var yngre. Jeg opplever også at en større andel ungdom har egen TV og PC på rommet nå enn tidligere. Med bakgrunn i dette har jeg derfor valgt å se på utviklingen som har skjedd siden jeg gikk i 8.klasse, i underkant av 10 år siden, for å se om det har skjedd noen endringer i den fysiske aktiviteten, og hvilken påvirkning teknologien har.

1.3 Hypotese

En hypotese er en påstand om en antatt sammenheng mellom to eller flere variabler (Andersen, 2008). Før jeg begynte forskningen gjorde jeg meg opp ulike meninger hva jeg trodde resultatet ville bli. Hypotesen jeg kom opp med var at ungdom var mer fysisk aktiv før enn nå på grunn av den teknologiske utviklingen som har skjedd. Teknologien gjør med andre ord ungdom inaktiv.

2. Generell teori

For å belyse ungdoms aktivitetsnivå, vil jeg kartlegge aktivitet- og treningsvanene hos ungdom på skole og fritid. I den forbindelse ser jeg på både på den organiserte og den uorganiserte fysiske aktiviteten de driver med, i tillegg til andre fritidssysler som opptar store deler av hverdagen til de unge.

2.1 Hva er fysisk aktivitet og hvilken betydning har det for ungdom?

Fysisk aktivitet defineres som "all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå". I dette inngår mange termer knyttet til fysisk utfoldelse, for eksempel mosjon, friluftsliv, lek, trening og trim. I løpet av relativt kort tid har samfunnet gjennomgått store endringer med hensyn til daglige krav til fysisk aktivitet. Mange av de opplevelsene, utfordringene og ferdighetene vi tidligere fikk som en del av hverdagen, må vi nå aktivt oppsøke og prioritere (regjeringen, 2005)

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling, og for normal utvikling av funksjonelle kvaliteter som motorisk kompetanse, muskelstyrke og kondisjon. Spesifikt har fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalderen gunstige metabolske effekter og påvirker utviklingen av fettvev, skjelett, sener, leddbånd og brusk. Studier viser også at deltakelse i fysisk aktivitet og idrett er assosiert med lavere hyppighet av psykososiale helseproblemer. I en del tilfeller kan fysisk aktivitet erstatte legemidler og i andre redusere behovet for medisiner (helsedirektoratet, 2012).

I tillegg vil idrett for barn og ungdom har en verdi for de som deltar ved at det skapes sosiale fellesskap i lokalmiljøet, som igjen er en forutsetning for sunne og trygge oppvekstmiljøer. Verdien av å holde seg i aktivitet er stor, man får et godt grunnlag for den videre fysiske aktiviteten, og helsen senere i livet, samt at man får følelse av tilhørighet.

2.2 Aktivitetsnivå i befolkningen

Generelt er aktivitetsnivået i den norske befolkningen for lavt, og det er klare sosiale forskjeller. Forskning viser at personer med høy utdanning trener oftere enn personer med lav utdanning, og barn som har foreldre med høy utdanning, trener oftere enn barn som har foreldre med lav utdanning. I tillegg er menn noe mer fysisk aktive enn kvinner, og aktivitetsnivået avtar med økende alder. De data som finnes viser at gjennomsnittlig aktivitetsnivå på fritiden er relativt stabil, mens fysisk aktivitet i arbeidslivet har hatt en

markert nedgang over tid. Man anser også en nedgang i fysisk aktivitet i forbindelse med transport, omsorg, husstell og dagliglivets gjøremål ut over jobb og fritidsaktivitet. En indikator som viser til redusert aktivitetsnivå er vektøkningen som har skjedd de siste tiårene. I Oslo har 9- og 15-åringer hatt en vektøkning på 2-3 kg siden 1975. Andelen overvektige 8. klassinger i Norge har økt fra 7,5 % i 1993 til 11,5 % i 2000 (regjeringen, 2005)

Den negative utviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsnivå er en del av en trend i alle industrialiserte land. Økningen i kroppsvekt på verdensbasis er så sterk at WHO definerer den som en global epidemi med store konsekvenser for folks helse (regjeringen, 2005).

Helsedirektoratet har på grunnlag av dette kommet med anbefalinger for fysisk aktivitet blant barn og unge. Barn og unge anbefales å være fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være av moderat eller høy intensitet (helsedirektoratet, 2012).

2.3 Hvilke faktorer påvirker ungdom sin fysiske aktivitet?

Det er flere faktorer som kan være med å påvirke nivået av fysisk aktivitet blant ungdom. Tid foran PC- og TV-skjerm er veldig utbredt i dag, og man er redd dette går ut over barn og ungdoms fysiske aktivitet. Andre faktorer som kan virke inn på mengden av fysisk aktivitet, er aktivitet i organisert idrett og/eller den uorganiserte aktiviteten. Det kan også det tenkes at både foreldrenes engasjement og foreldrenes fysiske aktivitet har betydning for hvor fysisk aktiv man er, samt den sosiale bakgrunnen.

2.3.1 Hvilken betydning har klassebakgrunn på den fysiske aktiviteten?

Utdanning blir gjerne oppfattet som den mest robuste forklaringsfaktoren når det gjelder studium av sosiale forskjeller i helse (Synergist og Marmet 2006).

I all hovedsak viser studier av sosiale forskjeller at de med høyere utdanning har bedre helse enn de med lavere utdanning (Krokstad mfl. 2002). Å være i aktivitet er helsefremkallende og virker forebyggende. Det er rimelig å anta at utdanningsnivået til foreldrene henger sammen med livsstil, og at familier med høyere utdanning også driver fysisk aktivitet mer utstrakt grad (SSB, 2012).

Det er flest inaktive og færrest aktive barn og unge i husholdninger med lav inntekt. 13 prosent av barn i alt som bor i en husholdning hvor den samlede inntekten er under 460 000 i året trener eller mosjonerer aldri, mens 4 prosent i husholdninger med inntekt på 810 000 kroner eller mer oppgir det samme. Når det gjelder fysisk aktive oppgir 79 prosent av barn i alt i husholdninger med under 460 000 kroner i inntekt at de trener minst én gang i uka, mens

88 prosent oppgir det samme blant barn og unge som bor i husholdninger med 810 000 kroner eller mer i inntekt (SSB, 2012).
Inntekten til foreldrene kan påvirke barns mulighet til å delta i organiserte aktiviteter, siden deltagelsen i ulike former for organisert idrett ofte koster penger. Lav inntekt blant foreldre kan dermed bidra til å ekskludere enkelte barn fra å delta (SSB, 2012).

2.3.2 Påvirkning fra venner og familie

Ungdom bruker mye av fritiden sin sammen med venner, og de påvirker hverandre i stor grad. I en undersøkelse i forbindelse med idrettens verdiarbeid kom det fram at de aller fleste barn, ca. 3/4, driver med idrett for å være med vennene sine, og for å føle at de mestrer. Å være sammen med venner er viktigst for de eldste barna (14 år).
I tillegg er foreldre er viktige rollemodeller i barns oppvekst, og barn arver ofte foreldrenes livsstil. Man har grunn til å tro at barn av foreldre som selv er fysisk aktive, også er i bedre fysisk form enn barn av foreldre som er lite aktive (helsedirektoratet).

2.3.3 Den digitale verden

I dagens samfunn er vi omgitt av digital teknologi. Uansett hvor vi går møter vi noe digitalt. Den digitale verden har utviklet seg i et raskt tempo de siste årene. De aller fleste ungdommer har i dag tilgang til mange typer teknologiske apparater som de bruker mye tid på. Så å si alle ungdommer har tilgang til en datamaskin og internett i dagens samfunn. Rapporten Ungdoms digitale hverdag (2004) viser til at bruk av PC er svært utbredt, men at det er klare forskjeller når det gjelder kjønn, og i mindre grad når det gjelder alder og innvandrerbakgrunn. Nesten alle ungdommene hadde PC hjemme (95%), mens litt færre hadde tilgang til internett hjemme (83%). 89 prosent av guttene oppga at de brukte PC hyppig, mens 77 prosent av jentene oppga det samme. Ved hyppig bruk regnes de som bruker PC mer enn en gang i uka. Omlag 50 prosent av både jenter og gutter bruker mer enn 1 time foran PC-en i løpet av en dag, der hovedaktivitetene er PC-spill, chat og sosiale medier (Seippel et al., 2011).

Det at ungdom bruker mye tid foran PC-en er ikke uten videre negativt. God kjennskap til dette mediet oppfattes som avgjørende både for å lykkes i utdanning og senere i arbeidslivet. Samtidig har flere sider ved overdreven bruk av dette mediet vært gjenstand for bekymring. En åpenbar kobling går til mangel på fysisk aktivitet hvis mesteparten av fritiden tilbringes foran PC-skjermen. Videre har man, særlig relatert til intensiv spilling av TV og PC-spill,

vært opptatt av at denne aktiviteten fortrenger andre gjøremål som er viktig for barn og unges utvikling (for eksempel skolearbeid eller sosialt liv med jevnaldrende). Selv om mange unge spiller, er det en relativt liten gruppe som bruker mesteparten av fritiden til dataspill (Torgersen, 2004).

2.3.4 Fysisk aktivitet

Ifølge idrettsregistreringen, hvor det enkelte idrettslag og særidrettsgruppene årlig rapporterer nøkkelinformasjon, ble det i utgangen av 2011 rapportert totalt 11.907 idrettslag. Totalt antall medlemskap i de rapporterte idrettslagene var rundt 2.112.000. Det er en økning på 25.000 medlemskap sammenlignet med året før. Dette viser tall fra NIFs sine hjemmesider.

De aller fleste ungdommer er eller har vært medlem av et idrettslag. I rapporten Ungdom og trening kommer det fram at det i 2010 var kun en liten andre (15 %) som oppgav at de aldri hadde vær medlem av et idrettslag. Dette betyr at 85 % av alle barn og unge i Norge på et eller annet tidspunkt har vært medlem av et idrettslag, der 45 % oppgir at de er medlem av et idrettslag per i dag. I rapporten Ungdom og trening kommer det fram at om lag 50 % av dagens norske ungdom er aktive innenfor et idrettslag når spørsmålet om aktivitet i idrettslag i løpet av uka, kommer opp. I tillegg oppgir 59 % av ungdommene at de trener på egenhånd. Hvis man tar utgangspunkt i tenåringene er det flere gutter (39%) enn jenter (25%) som er aktive medlemmer i et idrettslag, og i tillegg trener gutter mer enn jenter (Ungdom og trening, 2010).

2.3.5 Utvikling - er man i mindre fysisk aktivitet i dag?

Media og eksperter uttrykker bekymring om hvordan den fysiske aktiviteten i befolkningen utvikler seg, og mener at flere og flere barn og unge er mindre aktive enn før, men er dette tilfelle?

I følge helsedirektoratet kan det ikke anses å være noen nevneverdig forskjell på aktivitetsnivået blant 9-åringer og 15-åringer mellom 2011 og 2005-2006. Man kan dermed konkludere med at ungdom trener like mye i dag som de har gjort tidligere. Men selv om barn og unge ser ut til å trene like mye som tidligere, kan det totale aktivitetsnivået likevel ha gått ned. Dette kan blant annet komme av at resten av tida, i større grad enn tidligere, blir brukt til mer stillesittende aktiviteter. Det er den stillesittende aktiviteten som vekker stor bekymring, og som er den selve helserisikoen.

3. Metode

Den metodiske tilnærmingen jeg brukte for å besvare problemstillingen min, var kvantitativ. Jeg valgte å bruke spørreskjema slik at jeg kunne undersøke forhold som kunne tallfestes. Fordelen med å bruke spørreskjema er at man får standardiserte svar som gjør det mulig å undersøke et stort antall enheter. Analysearbeidet mitt ble enklere og jeg kunne belyse mine resultater statistisk. Svakheten til metoden er at den måler enkle forhold og at det er vanskelig å gå i dybden. Man får ikke fram individuelle forskjeller fordi man allerede har definert hva som er relevant å svare på.

3.1 Etikk

I forskningsetikken er det et formulert krav for å hindre at de det forskes på, respondentene, skal lide overlast. Data skal oppbevares og behandles på en måte som sikrer at uvedkommende ikke skal få kjennskap til hva den enkelte respondent har svart. Resultatene skal publiseres på en måte som bevarer respondentenes anonymitet (jf Personvern) og hindrer at enkeltpersoner skal kunne kjennes igjen, med mindre noe annet er avtalt (forskningsetiske komite).

Jeg gjennomførte to spørreundersøkelser hos to ulike grupper, der den ene var blant elever under 18 år. For å sikre at undersøkelsen ble gjort etisk riktig ble det utlevert et informasjonsskriv der elevene måtte ha samtykke fra foreldrene for å delta i undersøkelsen. Jeg leverte ut et informasjonsskriv til foreldrene i forkant av undersøkelsen. I informasjonsskrivet beskrev jeg og forklarte hensikten med spørreundersøkelsen. Jeg gav også beskjed om at alle ville være anonyme og ikke kunne bli identifisert på noen måte, og at undersøkelsen var frivillig. På informasjonsskrivet fikk foreldrene mulighet til å reservere barnet sitt fra undersøkelsen om dette var ønskelig. Dette kunne de gjøre ved å levere inn svarslippen med underskrift i forkant.

Den andre spørreundersøken ble holdt for elever over 18 år. De fikk viktig informasjon i forkant av undersøkelsen der jeg gav beskjed om at det var frivillig og delta, og at undersøkelsen var anonym og at de ikke kunne bli identifisert.

3.2 Utvalg og populasjon

Populasjonen på spørreundersøkelsen ble åttendeklassinger ved Støren ungdomsskole og elever jeg tidligere har gått på Støren ungdomsskole med (elever født i 1993). Siden Støren ungdomsskole er den eneste ungdomsskolen i kommunen gir dette et representativt bilde på hvor fysisk aktiv ungdom i kommunen er. Siden dette er en forholdsvis lite kommune, sendte jeg ut spørreundersøkelsen til hele populasjonen slik at jeg var sikker på å få en stor nok populasjon og en høy nok svarprosent.

Populasjonen i undersøkelse hos åttendeklassingene var på 65 elever, der jeg har fikk inn 50 undersøkelser. Dette ga en høy svarprosent på hele 87 prosent. Populasjonen på den undersøkelsen blant elever jeg tidligere har gått på ungdomsskolen med, var på 60 elever, der 48 svarte på undersøkelsen. Dette ga en svarprosent på 80 prosent. Dette viser til at både skolen og de tidligere klassekameratene mine var behjelpelig med gjennomføring av undersøkelsen.

I spørreundersøkelsen blant åttendeklassingene deltok 50 elever i 13-14årsalderen, av disse var det 25 jenter (50%) og 25 gutter (50%). Dette viser til en jevn fordeling mellom kjønn. I spørreundersøkelsen hos den andre gruppa deltok 47 elever i 20-21årsalderen, av disse var 24 jenter (51%) og 23 gutter (49%). Det viser også til en jevn fordeling mellom kjønn.

3.3 Prosedyre

I utformingen og bearbeidingen av spørreundersøkelsen tok jeg utgangspunkt i tidligere spørreundersøkelser med hensyn til reliabilitet og validitet. Jeg tok utgangspunkt i undersøkelsene Ung i Norge (2004), Helsevaner blant skoleelever (2005) og Aktiv Oslo ungdom (2007). Disse undersøkelsene har kartlagt den fysiske aktiviteten blant unge på landsbasis, verdensbasis og i Oslo, og derfor relevant for det arbeidet jeg gjorde. Ved å bruke identiske spørsmål fra disse tidligere undersøkelsene kunne jeg trekke fram fellestrekk og forskjeller i den fysiske aktiviteten blant ungdom.

På spørreundersøkelsen ble det tatt i bruk lukkede spørsmål der respondenten fikk ulike svaralternativer. I håp om å fange opp mangfoldet prøvde jeg å gi respondenten flest mulig svaralternativer å velge mellom, men ikke alt for mange. For mange svaralternativer vil gjøre at respondenten mister oversikten og blir forvirret. Blir respondenten forvirret er sjansen for at vedkommende svarer feil også større. Fordelen med denne metoden er at det blir enklere å analysere og sammenligne svarene. Ulempen vil være at respondenten ikke får mulighet til å

komme med egne innspill. I tillegg til flervalgsspørsmål tok jeg også i bruk noen rangeringsskalaer i spørreundersøkelsen, der jeg brukte skaleringsspørsmål for å måle styrken på en holdning eller opplevelse som respondenten har. Siden målgruppen var elever og studenter brukte jeg et enkelt språk på undersøkelsen slik at jeg skulle unngå feiltolkninger av spørsmålene.

Før utlevering av spørreundersøkelsen kjørte jeg en pilot slik at jeg kunne få tilbakemeldinger på om spørsmålene var gode og dekkende, og om jeg skulle gjøre noen endringer i forhold til hvorvidt spørsmålene var formulert entydig og klart, og om svarkategoriene var logiske i forhold til det som ble spurt om. Pilotundersøkelsen ga en pekepinn på om skjemaet fungerte, og i tillegg en indikasjon på hvilke resultater jeg kunne forvente i hovedundersøkelsen.

Etter å ha utarbeidet spørreskjemaet måtte jeg finne ut hvordan jeg skulle gjennomføre undersøkelsen blant de to ulike gruppene. Jeg valgte å bruke nettbasert spørreundersøkelse blant mine tidligere klassekamerater siden det ble vanskelig å samle alle til en gjennomføring. Før jeg skulle utføre spørreundersøkelsen blant åttendeklassingene måtte jeg kontakte skolen for å høre om de kunne sette av tid til å gjennomføre spørreundersøkelsen, og eventuelt hvilken form skolen foretrakk. Jeg kontakten skolen via mail, og fikk bekreftet at jeg kunne gjennomføre spørreundersøkelsen. Vi ble enige om å gjennomføre spørreundersøkelsen i papirform, og at skolen satte av tid som passet for dem. Klassebestyrer tok ansvar for selve utførelsen av undersøkelsen. Jeg sendte informasjonsskriv og undersøkelsen på e-post til skolen. Klassestyrer tok ansvar for å levere ut informasjonsskrivet i forkant av undersøkelsen.

3.4 Analyse

Min problemstilling omhandler ungdoms fysiske aktivitet, og deres treningsvaner. Problemstillingen omfavner mye, og det er derfor viktig å gjøre den målbare. Jeg har derfor tatt utgangspunkt i de ulike variabelen som påvirker den fysiske aktiviteten og treningsvanene til de unge, for så å behandle informasjonen, og deretter presentere dette systematisk for å besvare min problemstilling. De variabelen jeg har valgt å se på i forhold til den fysiske aktiviteten var økonomiske ressurser, foreldrenes utdanning, påvirkning fra den digitale verden og påvirkning fra venner og familie.

Siden jeg brukte spørsmål med faste svaralternativer ble analysen enklere å gjennomføre ved

at det ble enklere å regne gjennomsnitt og sammenligne gruppene. Spørreundersøkelsen jeg gjennomførte på internett var enkel å gjennomføre siden analysen ble gjort automatisk ettersom resultatene ble samlet inn. Den undersøkelsen som jeg gjennomførte i papirform ble det mer arbeid med. Jeg brukte Excel for å analysere resultatene. Dette gjorde jeg ved å telle opp hvert enkelt svar på spørreundersøkelsene. Deretter laget jeg diagrammer der jeg fikk oppgitt prosentandel for del ulike parameterne.

4. Resultat

I denne delen skal jeg presentere data fra undersøkelsen min. Jeg har valgt å presentere de variabelen som har størst påvirkning på den fysiske aktiviteten for hver av de to gruppene først, og deretter mindre viktige funn. Siden jeg har hatt to undersøkelser blant to forskjellige grupper har jeg valgt å kalle spørreundersøkelsen som ble gjennomført blant dagens åttendeklassinger for Gr1, og den som ble gjennomført blant de på min alder for Gr2.

4.1 Digitale hverdag

Ungdoms fritid består ikke bare av familie, venner og fysisk aktivitet. Ungdom blir også preget av ulike medier, og eksperter har uttrykt bekymringer over at ungdom bruker for mye tid foran både TV-skjerm og dataskjerm daglig. Jeg vil presentere tall over hvor ofte og hyppig datamaskinen blir brukt, og hvor langt tid som brukes foran dataskjermen. Ved å slå sammen kategoriene flere dager i uken, nesten daglig og hver dag, kan man se hyppigheten på databruken i løpet av en uke.

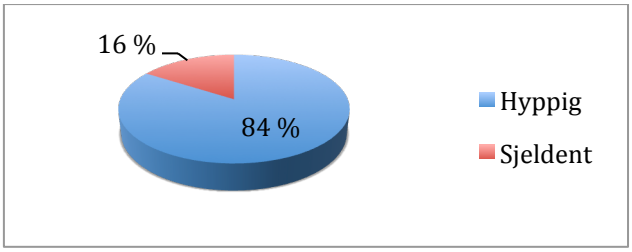

Diagram 1: Hyppighet (per uke) Gr1

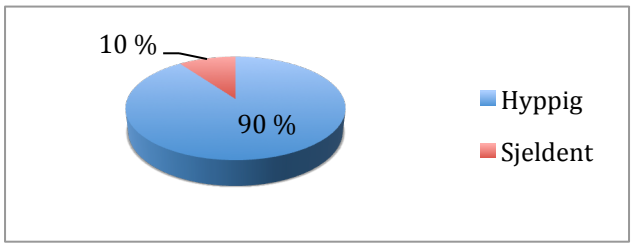

Diagram 2: Hyppighet (per uke) Gr2

Ved å se på diagram 1 og 2, kan vi se at 84 prosent i Gr1 bruker data hyppig, mens i Gr2 er det hele 90 prosent. Vi kan karakterisere PC-bruk utenom skolen som en vanlig aktivitet hos ungdom.

Tabell 1: Hvor lang tid blir brukt på PC daglig (prosentandel)

	Gr1	**Gr2**
Mindre enn 1 time	46	25
1-3 timer	40	71
4-6 timer	12	4
Mer enn 6 timer	2	0
Totalt	N=50 (100%)	N=47 (100%)

Tabell 1 viser oversikt over hvor lang tid man bruker på datamaskinen daglig. Ut fra disse resultatene kan vi se at de alle fleste ungdom bruker mye tid foran skjermen, der flertallet i

begge gruppene bruker mer enn 1 timer på PC daglig. Vi kan i tillegg se at ungdom brukte mer tid foran dataskjermen før enn de gjør i dag.

For å se hva ungdommen bruker tid på har jeg tatt utgangspunkt i fire stillesittende aktiviteter; sosiale medier, chat, TV- og PC-spill.

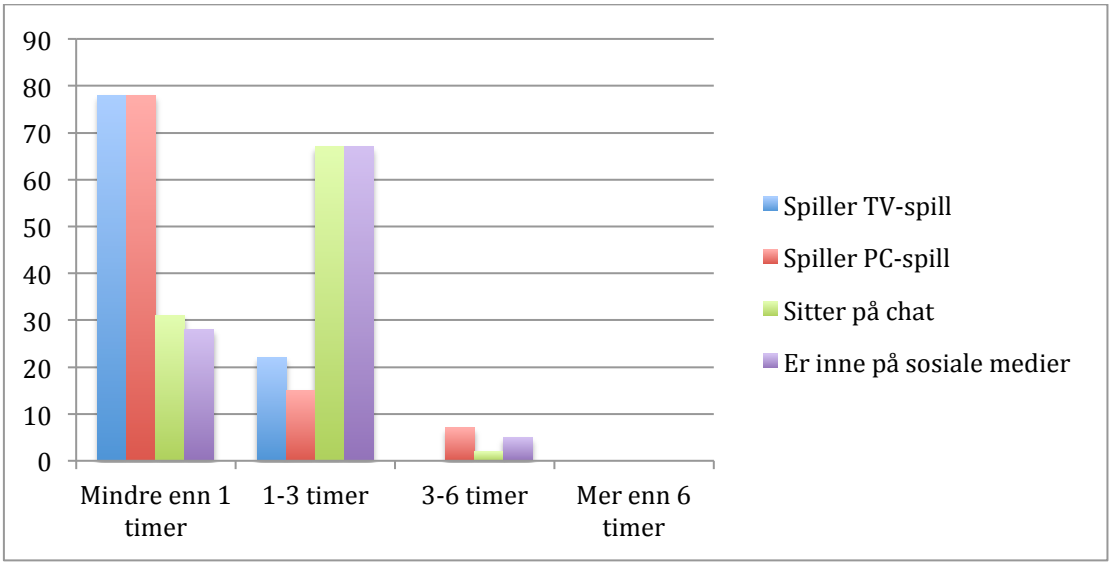

Diagram 3: Aktivitet på PC (Gr1)

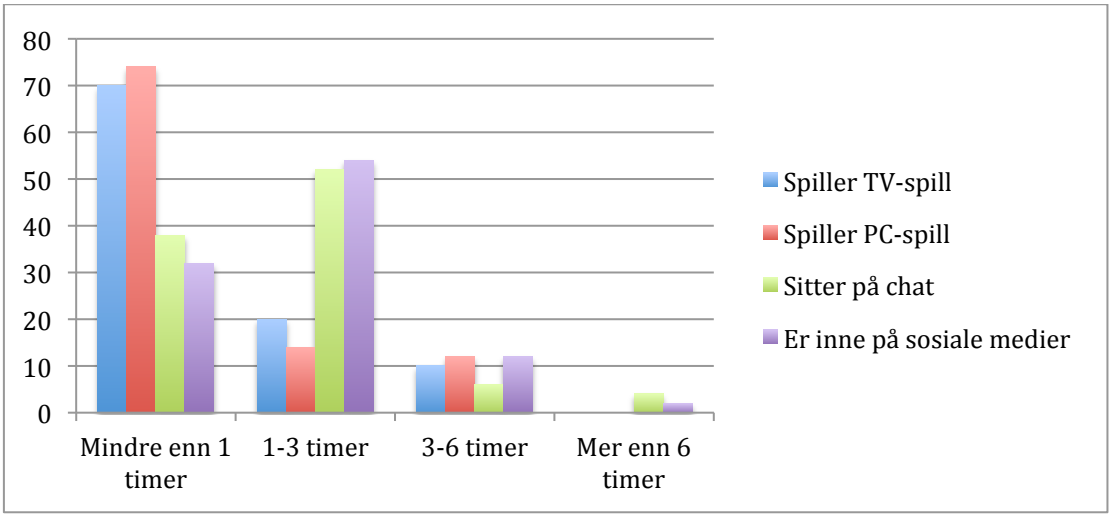

Diagram 4: Aktivitet på PC (Gr2)

Diagrammet over viser at de aktivitetene som det brukes mest tid på både Gr1 og Gr2 er tid på chat og sosiale medier. Og flertallet bruker 1-3 timer på disse to aktivitetene.

Tabell 2: Smarttelefon

Smarttelefon	Gr1	Gr2
Ja	98	36
Nei	2	64
Totalt	N=50 (100%)	N=47 (100%)

Det resultatet som ga mest oppmerksomhet var antall ungdom med smarttelefon. Fra at 36 prosent av ungdommene hadde smarttelefon, har omtrent alle åttendeklassinger i dagens samfunn en smarttelefon.

4.1.1 Hvordan påvirker databruken den aktive hverdagen?

Tiden man bruker på datamaskinen påvirker den aktive hverdagen. For å finne ut i hvilken grad tiden på data påvirker den fysiske aktiviteten blant ungdommen i Midtre Gauldal har jeg sett på hvor lang tid ungdommen bruker på PC utenom skolen daglig i forhold til om de er fysisk aktiv eller ikke på fritiden.

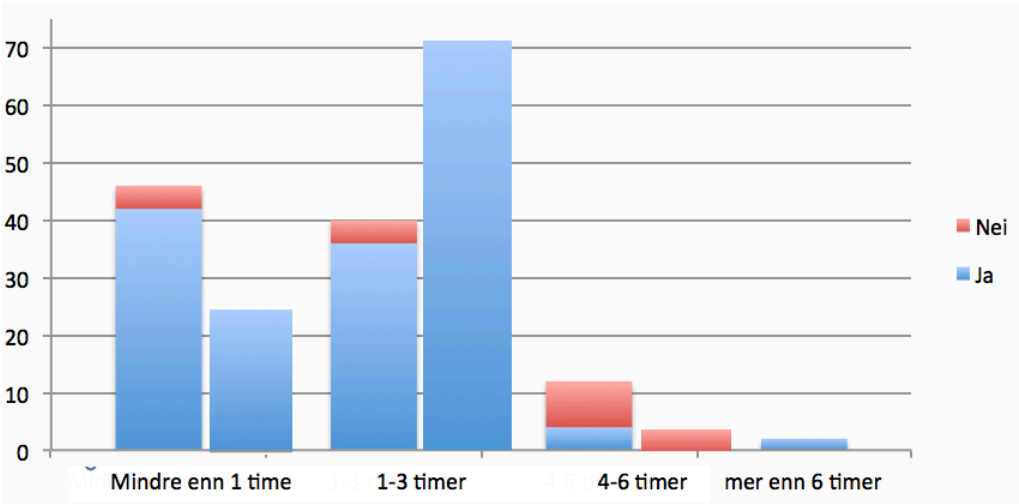

Diagram 5: Databruk i forhold til fysisk aktivitet (Gr1 til høyre, Gr2 til venstre)

Vi kan se i diagrammet over at de som er inaktive er de som bruker mest tid foran skjermen. Flertallet av de som er fysisk aktiv i fritiden bruker i underkant av én time til tre timer foran skjermen daglig.

4.2 Økonomiske ressurser

For å se hvordan økonomien påvirker aktivitetsnivået til ungdommen, har jeg valgt å se på hvor mange som er fysisk aktiv i forhold til hvilken økonomi de selv oppfatter at de har. Jeg har i tillegg valgt å se på hvordan fordelingen av medlemmer i idrettslag er i forhold til familieøkonomien.

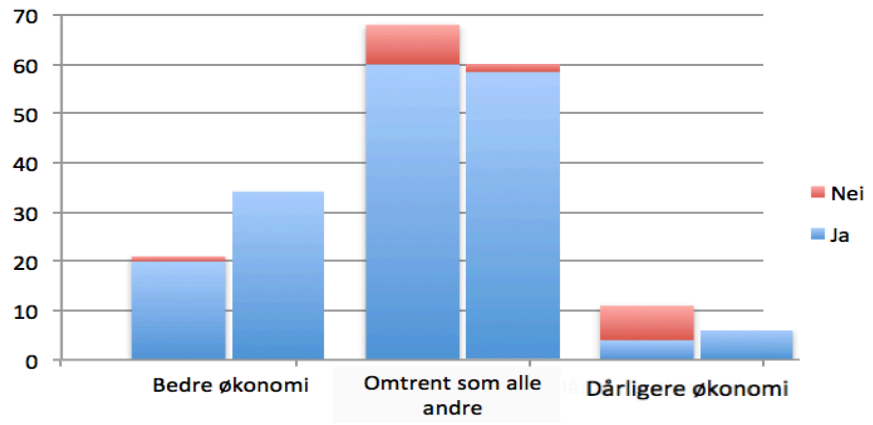

Diagram 6: Fysisk aktivitet i forhold til oppfattelse av økonomi (Gr1 til høyre, Gr2 til venstre)

I diagrammet over kan vi se hvordan økonomien i familien påvirker den fysiske aktiviteten hos ungdommen. Av de som oppfatter at de har en bedre økonomi kan vi se at de fleste er fysisk aktiv, både i Gr1 og Gr2. Av de som oppfatter at de har omtrent samme økonomi som de andre kan vi se at flertallet i både Gr1 og Gr2 er fysisk aktiv på fritiden. Kun i underkant av 10 prosent i Gr1 er ikke fysisk aktiv, og 2 prosent i Gr2. Av de som oppfatter at de har dårligere økonomi kan vi se at det er en større andel som ikke er fysisk aktiv enn de som er aktiv i Gr1. I Gr2 ser vi det motsatte, at alle de som oppfatter at de har dårligere økonomi likevel trener. Vi kan se at dette gjelder kun for en liten andel av elevene, ca. 7 prosent, noe som tilsvarer 3 elever i en gruppe på 47. Ut i fra dette resultatet kan det tenkes at økonomi har betydning for om ungdom er i fysisk aktivitet eller ikke.

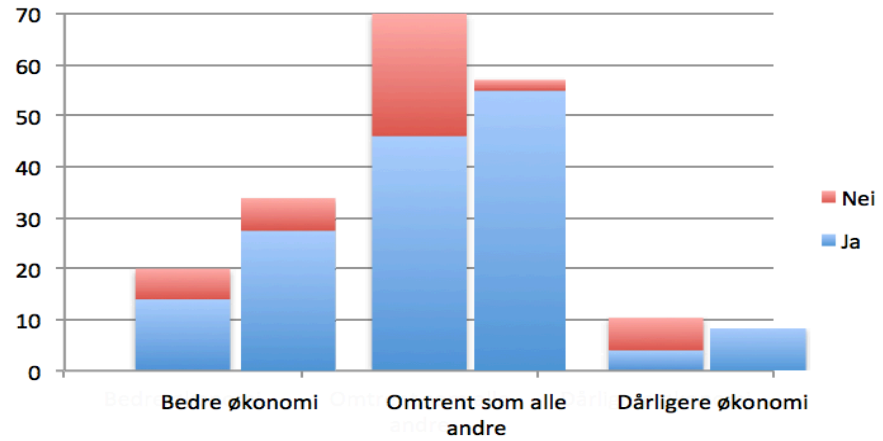

Diagram 7: Medlemmer i idrettslag i forhold til økonomi (Gr1 til høyre, Gr2 til venstre).

I diagrammet over kan vi se hvordan økonomien påvirker om ungdom er medlem i idrettslag eller ikke. Ut i fra resultatet kan de ikke anses å ha veldig stor betydning hvordan ungdom oppfatter økonomi i forhold til om de er medlem av idrettslag. Den største andelen i Gr1 som ikke er medlem i et idrettslag oppgir at de har omtrent samme økonomi som alle andre, og i

Gr2 er det de som oppgir at de har bedre økonomi enn de andre som ikke er medlem i noe idrettslag.

4.2.1 Utdanning

For å se om utdanningen til foreldrene hadde noen betydning for om barna var fysisk aktiv satte jeg disse to parameterne opp mot hverandre

Tabell 3: Hvordan bakgrunn påvirker om man er fysisk aktiv eller ikke (Gr1)

	Mor		**Far**	
Utdanning:	**Ja**	**Nei**	**Ja**	**Nei**
Ufaglært	9	3	2	4
Faglært	12	4	65	5
Høgskole/universitet	60	4	15	3
Totalt	N=46 (92%)		N=47 (94%)	

Tabell 4: Hvordan bakgrunn påvirker om man er fysisk aktiv eller ikke (Gr2

	Mor		**Far**	
Utdanning:	**Ja**	**Nei**	**Ja**	**Nei**
Ufaglært	19		3	1
Faglært	30	1	50	1
Høgskole/universitet	45	1	34	
Totalt	N=47 (96%)		N=42 (89%)	

I tabellen over ser vi den samme tendensen i begge gruppene. De fleste som med barn som er fysisk aktiv har en mor med utdanningsbakgrunn fra høgskole eller universitet, og en far som er faglært.

4.4 Fysisk aktivitet

Tabell 5: Fysisk aktiv

	Gr1	**Gr2**
Ja	84	98
Nei	16	2
Totalt	N=50 (100%)	N=47 (100%)

I tabellen over kan vi se at flertallet av ungdommene i Midtre Gauldal driver med fysisk aktivitet i fritiden. 84 prosent i Gr1 har oppgitt at de driver med en eller annen form for fysisk aktivitet i fritiden, mens i Gr2 har hele 98 prosent oppgitt at de er fysisk aktiv på fritiden. Man kan ikke si noe om hvilken type aktivitet, eller hyppigheten på den fysiske aktiviteten ut ifra hvor mange som er fysisk aktive, men man ser at de fleste er i fysisk aktivitet.

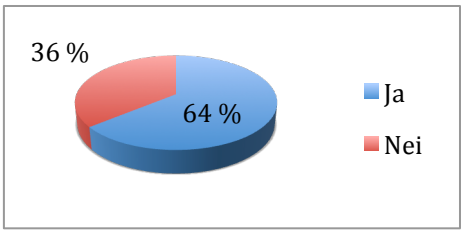

Diagram 8: Medlem av idrettslag (Gr1)

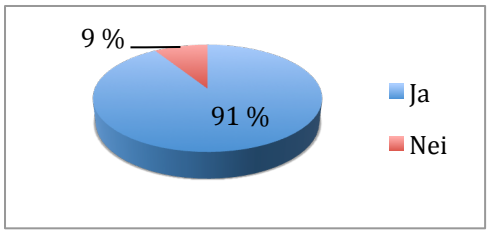

Diagram 9: Medlem av idrettslag (Gr2)

Når det gjelder medlemskap i idrettslag, kan vi se i diagrammene over at 64 prosent av ungdommene i Gr1 har oppgitt at de er medlem i et idrettslag, mens hele 91 prosent i Gr2 har oppgitt at de er medlem i et idrettslag. Dette viser til en stor nedgang i antall medlemmer.
Man kan se ut i fra informasjonen over se at det er 20 prosent i Gr1 som er fysisk aktive utenfor idrettslag, og 7 prosent som er fysisk aktiv utenfor idrettslag i Gr2. Man kan se at det er en større andel ungdom i dag som driver med uorganisert aktivitet som trening på helsestudio, trim på egenhånd (joggetur, svømming eller lignende) eller gåtur.

For å finne ut hvor mye ungdommen trener hadde jeg et spørsmål i undersøkelsen min der elvene skulle angi hvor mange timer i uken de drev med idrett, eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svett.

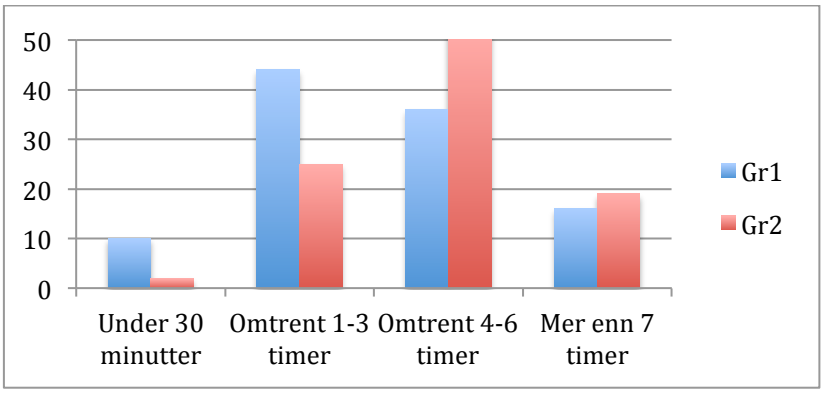

Diagram 10: Andpusten eller svett

Ut i fra diagrammet kan vi se at ungdom brukte flere timer på fysisk aktivitet før enn de gjør i dag. 69 prosent av ungdommen drev med idrett eller mosjonerte mer enn fire timer før, i dag er det bare 52 prosent som bruker mer enn fire timer på fysisk aktivitet i uka. I tillegg kan vi se at det er en større andel i dag som bruker under tretti minutter i uken på fysisk aktivitet enn før.

4.5 Foreldrenes påvirkning

Tabell 6: Sammenheng mellom aktive barn og aktive foreldre

	Aktive barn			
Aktive foreldre	**Gr1**		**Gr2**	
	Ja	**Nei**	**Ja**	**Nei**
Ja	68	10	53	2
Nei	16	6	45	0
Totalt	N=50 (100%)		N=47 (100%)	

I tabellen over kan vi se sammenhengen mellom aktive foreldre og aktive barn. Høy aktivitet blant foreldrene er positivt for den yngre generasjonen, og vil bidra til at de også velger å være i fysisk aktivitet. Med aktive foreldre blir du dratt med på forskjellige aktiviteter i barndommen og ungdomsårene, og dette gjør at det blir naturlig for barn og ungdom å bli med i et idrettslag, eller drive med en annen form for fysisk aktivitet når de blir eldre. Foreldrenes engasjement vil også bidra til at barn blir påvirket til å være fysisk aktiv. Ut i fra tabellen kan vi antyde at dette stemmer, da de fleste som er aktiv også har aktive foreldre.

5. Diskusjon

I min oppgave har jeg kartlagt den fysiske aktiviteten hos ungdom i Midtre Gauldal i dag i forhold til da jeg var ungdom, dette har jeg gjort fordi jeg vil se om det har skjedd noen endringer i den fysiske aktiviteten hos ungdom det siste tiåret. Jeg vil i tillegg se på hvilke faktorer som spiller inn på den fysiske aktiviteten. I diskusjonen vil jeg komme inn på hvorfor og hvordan noen av de viktigste faktorene påvirker den fysiske aktiviteten, og i tillegg sammenligne de to gruppene for å se om det er noen endringer. Jeg vil ikke komme med noen klare konklusjoner ut i fra resultatene mine da dette ikke har dannet grunnlag for å grunngi resultatet, men jeg vil gi et bilde på hvordan det er.

5.1 Den digitale hverdag

Tv og data er en viktig del av de unges hverdag, og disse kanalene er både positive og negative. Forskere har vist stor bekymring for bruken og hyppigheten av disse mediene blant unge, samtidig som man er mer opptatt av å integrere data inni undervisningen på skolen. Data er en stor del av dagens samfunn, og er et viktig verktøy i jobbsammenhenger, og det er viktig å kunne data for å henge med på den teknologiske utviklingen. Bekymringer overfor databruk dukker opp på grunn av tid foran skjerm tar over tid på fysisk aktivitet. I begge gruppe kan vi se at PC blir brukt hyppig i løpet av uka etter skoletid, med 84 prosent hos Gr1 og 90 prosent hos Gr2. Disse tallene ligger nært tall fra tidligere forskning. Rapporten ”Ungdoms digitale hverdag” (2004), viser til at 77-89 prosent av ungdommene bruker PC hyppig.

Flertallet i begge gruppene bruker over 1 time bak skjermen daglig, med henholdsvis 54 prosent hos Gr1 og 75 prosent hos Gr2. Mesteparten av tiden går med til ”uviktige” ting som spill og sosiale medier. Hvis vi ser på databruk i forhold tidligere forskning, kan det se ut som ungdom i Midtre Gauldal i dag ligger på nivå med forskning på landsbasis, der omlag 50 prosent av ungdommene brukte mer enn 1 time på PC om dagen.

Ser man på databruk opp mot fysisk aktivitet, ser vi at databruken ikke påvirker de som i utgangspunktet er fysisk aktiv, men vi kan se at de som er inaktiv bruker mye tid på dataen, og det kan tyde på at data blir en erstatning for den fysiske aktiviteten blant denne gruppen.

Ut i fra resultatene kan vi kan se en nedgang i aktivitetsnivå og nedgang i PC-bruk de siste årene. Det kan tenkes at det er her smarttelefonen kommer inn i bildet. Smarttelefonen er en

liten datamaskin som stjeler mye tid fra ungdom. 98 prosent av elevene oppga at de hadde smarttelefon, og det kan tenkes at den er med på å senke aktivitetsnivået, og gi mer stillesitting i samfunnet. Man kan se at ungdom bruker mindre tid på sosiale medier og chat på data i dag enn tidligere, men samtidig så vet man at en smarttelefon har de samme funksjonene som en data. Man har grunn til å tro at ungdom kanskje bruker mer tid på PC enn oppgitt, siden jeg spesifiserte dette spørsmålet til databruk.

5.2 Økonomiske ressurser

De økonomiske ressursene i familien påvirker de unges fysiske aktivitet. Tallene viser for begge gruppene at utdanningsnivået til foreldrene spiller inn på hvor fysisk aktiv de er. De aller fleste som er fysisk aktiv har en mor som har utdannelsesbakgrunn fra høgskole eller universitet, og en far som er faglært.

Når det kommer til oppfattelsen til de unge om hvor god økonomi familien har sammenlignet med andre, kan vi se en tendens til at de som oppfatter at de har samme eller bedre økonomi enn andre rundt seg, er de som er fysisk aktiv. Vi kan se i Gr2 at alle som oppfatter at de har dårligere økonomi enn andre, også trener, men siden det kun er snakk om en andel på 7 prosent (som tilsvarer 3 elever), velger jeg å tro at dette kan være en tilfeldighet.

Ser vi på økonomien i forhold til medlemskap i idrettslag, ser vi at økonomien ikke har særlig stor betydning. Vi kan se at dette ikke går overens med tidligere forskning, da de har funnet at de med bedre økonomi er de som er medlem i idrettslag. Grunnen dette kan være mange. Selv om barna oppfatter at økonomien deres er dårligere enn andres, er det ikke dermed sagt at den er mye dårligere. I tillegg er det mulig at disse familiene prioriterer at barna er fysisk aktiv i et idrettslag selv om de har litt dårligere økonomi.

5.3 Organisert idrett/uorganisert idrett

Å være i fysisk aktivitet står sterkt hos ungdommene i Midtre Gauldal. 84 prosent i Gr1 er fysisk aktiv på fritiden, og hele 98 prosent i Gr2. Årsaken til at så stor del av ungdommen i Midtre Gauldal er aktiv innen idretten er mye på grunn av det store mangfoldet kommunen har å by på, og at idretten er flink til å ta vare på talentene sine. Dette kan vi se gjennom de gode idrettsutøverne Midtre Gauldal har dyrket fram, som for eksempel Marit Bjørgen – verdens beste kvinnelige skiløper. Midtre Gauldal er én av få skoler som har langrenn som valgfag på videregående skole, og dette kan være en av grunnene til at man har mange

voksende talenter innen langrenn i kommunen. I tillegg har kommunen mange andre ulike tilbud for barn og unge, der håndball og fotball står sterkest.

Antallet medlemmer i idrettslag har gått ned noe de siste tiåret, samtidig som vi kan se at den uorganiserte idretten har vokst. Fokus på utseende i mediekanaler som tv og internett har vokst de siste årene, og man kan ha grunn til å tro at den uorganiserte idretten er voksende av den grunn. Selv om man ikke føler at man er god i noen idrett, er man fysisk aktiv på andre måter fordi man føler at man må på grunn av alt kroppsfokuset.

Selv om forskjellene på antall ungdommer som ikke er fysisk aktive er veldig stor, kan man se store forskjeller på antall treningstimer. Ser man på diagram 7 , kan man se at ungdom bruker mer tid på trening i dag enn hva de gjorde tidligere. Det kan være mange grunner til dette, men det kan tenkes at teknologi er en av de største grunnene til denne utviklingen. Før brukte de fleste 4-6 timer på fysisk aktivitet, i dag bruker de flertallet 1-3 timer.

5.4 Foreldrenes påvirkning

Ungdom blir påvirket av dem rundt seg, og de viktigste omgivelsene til ungdom er dem de omgås mest, altså familie og venner. Elevene blir med andre ord først og fremst påvirket av foreldrene og den bakgrunnen de har, men også nære venner har en viss påvirkning på ungdom i forhold til enkelte valg. Det er spesielt tidlig i barndommen at foreldrene har mest påvirkning, og etter hvert som barna blir eldre, vil venner være den faktoren som påvirker ungdom mest. Vi kan se begge gruppene at flertallet av elevene som er fysisk aktiv på fritiden har også foreldre som er det. Dette stemmer også i forhold til tidligere forskning, da de har funnet at aktive foreldre gir aktive barn.

5.5 Validitet og reliabilitet

Validitet eller gyldighet går ut på om vi måler det vi ønsker å måle (Jacobsen, 2005). I min undersøkelse skulle jeg å måle den fysiske aktiviteten, og for å få resultatene mine så gyldige som mulig gjorde jeg problemstillingen min målbar i forhold til tidligere undersøkelser og teori. Det som kan svekke validiteten er elevene kan oppfatte spørsmålene ulikt. Siden spørsmålene var lukket ble det heller ikke mulighet for elevene å komme med egne synspunkter. Siden jeg selv ikke var til stede når undersøkelsen ble gjennomført kunne jeg heller ikke oppklare eventuelle uklarheter ved spørreundersøkelsen.

Reliabilitet handler om man kan stole på funnene sine (Jacobsen, 2005). I forhold til utformingen av spørreskjemaet mitt vil jeg påstå at undersøkelsen min er pålitelig siden spørsmålene mine er enkelt formulert. Jeg har grunn til å tro at om en annen forsker har den samme spørreundersøkelsen for den samme populasjonen vil han/hun kunne finne samme resultater som meg. Det som kan svekke undersøkelsen hos åttendeklassingene er at noen spørsmål som kan være vanskelig for målgruppen. Som for eksempel spørsmål om utdanning til foreldrene. Andre spørsmål som kan svekke påliteligheten er når elevene skal oppgi hvor mange timer de bruker på en bestemt form for trening eller trim i løpet av en uke, og hvor mange ganger de har drevet med en type aktivitet på fritiden.

Det som kan svekke spørreundersøkelsene til de på min alder er at de må gå tilbake i tid for å svare på spørsmålene. Det kan være vanskelig å huske eksakt hvor mange timer de var fysisk aktiv om dagen, hvor mange dager i uka de trente osv.

En annen ting som kan svekke påliteligheten er representativiteten av utvalget. Siden det er veldig få elever på skolen jeg valgte å holde undersøkelsen på, vil dette gjøre forskningen mindre påliteligheten, selv om svarprosenten er høy.

5.6 Feilkilder

Feilkilder kan gjøre at resultatet ikke gir et riktig bilde av virkeligheten. Mulige feilkilder i min oppgave kan være at elevene gjør seg opp en hypotese før de svarer på spørsmålene, og svarer det de tror jeg vil ha til svar på spørreundersøkelsen. En annen feilkilde kan være utregningene. Siden jeg gjorde utregningene av statistikk på den ene spørreundersøkelsen selv, kan det lett ha skjedd feil i opptellingen.

5.7 Hypotesen

Hypotesen om at ungdom er mindre aktiv i dag enn tidligere på grunn av den teknologiske utviklingen stemmer til en viss grad. Vi kan se en liten nedgang i aktivitetsnivået, men vi kan ikke si om det er PC-bruk som er hovedårsaken, likevel kan vi se at PC er en av faktorene som påvirker ungdoms aktivitetsnivå.

6. Konklusjon

Ved å kartlegge aktivitetsnivå blant ungdom i Midtre Gauldal har jeg funnet ut at flertallet av ungdommene er fysisk aktiv, men at vi kan se en liten nedgang de siste åra.

Tallene tyder på at ungdommen i begynnelsen av tenårene er nok fysisk aktiv i forhold til det anbefalte, og at det ikke er noe å bekymre seg for. Men selv om ungdom ser ut til å trene like mye som før har man grunn til å tro at det foregår mer stillesittende aktivitet i den resterende tiden nå enn tidligere. Ser man på de som er inaktive, kan vi tydelig se at de bruker mer tid på stillesittende aktivitet i forhold til de fysisk aktive. Mye tyder på at den digitale verden erstatter den fysiske aktiviteten for denne gruppa.

I videre forskning kan det være interessant å snu litt på det – ta tak i de som er inaktive, og se hva deres hverdag består av, og finne årsaker til at de ikke er i fysisk aktivitet.

Jeg vil rette en stor takk til Støren ungdomsskole som var så hjelpsomme og satte av tid til å svare på spørreundersøkelsen min, og i tillegg vil jeg takke gamle klassekamerater som stilte opp på den andre spørreundersøkelsen. Uten dere ville ikke dette vært gjennomførbart.

7. Litteraturliste

Andersen, G. (2008). Forskningsprosessen: Et veiledningshefte for elever i videregående skoletrinn. Bergen

Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y., Andersen, L. B. (2008). Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge: En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer. Rapport/Helsedirektoratet. Oslo: Helsedirektoratet i samarbeid med Norges idrettshøgskole.

Anderssen, S., Meltzer H. (2014) Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Oslo: Helsedirektoratet. (s.12)

Bahr, R. Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling (2009). Helsedirektoratet. Kapittel 1

Ekornrud, T. (2012). Fysisk aktivitet blant barn og unge. Er barn og unge blitt mindre fysisk aktive? Samfunnsspeilet 3. Statistisk sentralbyrå. http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/er-barn-og-unge-blitt-mindre-fysisk-aktive (Lest 23.04.14)

Hellevik, Ottar. "Spørreundersøkelser" (2011). De nasjonale forskningsetiske komiteen. https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Sporreundersokelser/ (Lest: 26. Mai 2014).

Jacobsen, D. (2005). Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. 2.utgave. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Kjevik, J. (2012). «Barn og unges miljø og helse 2011. Utvalgte indikatorer om barn og unges fysiske og sosiale miljøfaktorer». Rapport nr.12. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. (s. 31, 32).

Kolle, E., Støren Stokke, J., H Hansen, B., Andreassen, S. (2012). Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-årnger i Norge. Rapport/Helsedirektoratet . Oslo. Helsedriektoratet i samarbeid med Norges idrettshøgskole (s. 16)

Mjaavatn, P.E., Fjørtoft, I. (2008). Barn og fysisk aktivitet - med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år. Helsedirektoratet. (s. 36)

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite. Tema: Om NIF. http://www.idrett.no/omnif/Sider/forside.aspx (Lest 06.05.14)

Ommundsen, Y., Samdal, O. (2008), Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom. Oslo: Helsedirektoratet i samarbeid med Norges idrettshøgskole

Regjeringen. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet. http://www.regjeringen.no/upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD_kortversjonFysisk.pdf (Lest 24.04.14) (s. 2, 10)

Seippel, Ø., Strandbu, Å., Sletten, M. (2011). Ungdom og trening. Endringer over tid og

sosiale skillelinjer. Rapport / NOVA, nr. 3. Oslo: Norsk institutt for forksning om oppvekst, velferd og aldring. (s. ,44, 45, 94)

Stoltenberg, Camilla, Grøholt, Else-Karin (2013). Folkhelseprofil for Midtre Gauldal. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt aavdeling for helsestatitistikk.

Torgersen, L. (2004) Ungdoms digitale hverdag. Bruk av PC, Internett, TV-spill og mobiltelefon blant elever på ungdomsskolen og videregående skole. Rapport /NOVA, nr. 8. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. (s. 7)

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til foreldre

Informasjon til foreldre angående gjennomføring av en spørreundersøkelse som omhandler ungdoms fysiske aktivitet

I min bachelor skal jeg undersøke endringer i fysisk aktivitet blant ungdom i dag i forhold til da jeg var på den alderen, og i den forbindelse har jeg laget en spørreundersøkelse som jeg skal gjennomføre blant 8. klassinger på Støren ungdomsskole.
Undersøkelsens hovedmål er å kartlegge ungdommenes vaner og holdninger knyttet til trening og fysisk aktivitet. Det vil bli lagt vekt på på å kartlegge både organisert og uorganisert trening og aktivitet på fritiden, i tillegg vil jeg se på hvordan sosiale medier og teknologi har innvirkning på den aktive hverdagen.

På spørreundersøkelsen vil det ikke bli spurt om opplysninger som direkte eller indirekte kan identifisere barna. Resultatet fra undersøkelsen vil i all hovedsak bli presentert i statistikk.

Deltagelsen i undersøkelselsen er frivillig. Hvis dere ikke ønsker at deres barn skal delta i undersøkelsen, ber vi om at dere sender dette brevet i retur med underskrift til klassestyrer. Hvis dere er positive til deltagelser er det ikke nødvendig å gjøre noe som helst.

Undersøkelsen vil bli utført av Ingvild Flatås. Ansvarlig for bacheloroppgaven er Førsteamanuensis Stig Leirdal, Idrett, HINE.

Barnet vårt skal ikke delta i undersøkelsen «enderinger i fysisk aktivitet blant ungdom»
Navn på elev og forelder:……

Vi ber om at elevene tar med seg erklæringen tilbake til skolen. På forhånd takk.

Vedlegg 2: Spørreskjema til 8. klasse

1. Hvilket kjønn er du?

Jente ☐

Gutt ☐

2. Hvor gammel er du?

…….år

3. Hva er din vekt

…….kg

4. Hva er din høyde?

…….cm

5. Hvilken utdanning hadde/har din mor?

Ufaglært ☐

Faglært (fagbrev) ☐

Høgskole/universitet ☐

Annet:

6. Hvilken utdanning hadde/har din far?

Ufaglært ☐

Faglært (fagbrev) ☐

Høgskole/universitet ☐

Annet:

7. Hvor god råd synes du familien din har sammenlignet med andre der du bor?

Mye bedre råd ☐

Litt bedre råd ☐

Omtrent som andre ☐

Litt dårligere råd ☐

Mye dårligere råd ☐

8. Driver foreldrene dine med noen form for aktivitet?

Ja ☐

Nei ☐

9. Driver du med noen form for trening på fritiden?

Ja ☐

Nei ☐

12. Hvis ja, hvorfor driver du med noen form for aktivitet?

Jeg vil holde meg i form ☐

Jeg synes det er gøy å trene ☐

Jeg trener for å få en sunn kropp ☐

Jeg liker å være sammen med andre på trening ☐

Jeg liker å konkurrere og måle krefter ☐

10. Hvis nei, hvorfor driver du ikke med noen form for aktivitet?

Jeg skulle gjerne trent,, men kommer aldri i gang ☐

Jeg har andre interesser ☐

Jeg har ikke tid ☐

Jeg får mosjon på andre måter (gå, sykle) ☐

Jeg er ikke flink i sport/idrett ☐

Jeg er i for dårlig form ☐

11. Vil du si at din helse er… ?

Svært god ☐

God ☐

Ganske god ☐

Dårlig ☐

12. Er du med i et idrettslag?

Ja ☐

Nei ☐

Hvis du er medlem i et idrettslag, hvilken idrett driver du med?

……..

13. Utenom skoletid:

Hvor mange timer i uken driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

Ingen ☐

Omtrent 1/2 time ☐

Omtrent 1 time ☐

Omtrent 2-3 timer ☐

Omtrent 4-6 timer ☐

7 timer eller mer ☐

14. I skoletiden:

Hvor mange skoletimer i uken driver du idrett eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett (både gymtimer, fritimer og andre timer)?

Ingen ☐

1-2 timer ☐

3-4 timer ☐

5-6 timer ☐

7 timer eller mer ☐

15. I friminuttene:

Hvor ofte beveger du deg så mye at du blir andpusten og/ eller svett?

Hvert friminutt ☐

To friminutt eller mer per dag ☐

Mindre enn 2 friminutt per dag ☐

Ikke hver dag, men likevel hver uke ☐

Ikke hver uke ☐

☐

Aldri

16. Hvor mange dager i uken går eller sykler du til/fra skolen?

Ingen ☐
1 ☐
2 ☐
3 ☐
4 ☐
5 ☐

17. Hvis du går eller sykler: Hvor lang tid bruker du vanligvis til eller fra skolen (en vei)?

Mindre enn 5 minutter ☐
5-15 minutter ☐
15-30 minutter ☐
30 minutter til 1 time ☐
Mer enn 1 time ☐

18. Har du egen mobiltelefon?

Ja ☐
Nei ☐

19. Hvis ja, er dette en smarttelefon?

Ja ☐
Nei ☐

20. Hvor mange tekstmeldinger sender du vanligvis hver dag?

0 ☐
1-2 ☐
3-5 ☐
6-10 ☐
11-20 ☐
Mer enn 20 ☐

21. Hvor ofte bruker du PC utenom skolen?

- Aldri eller nesten aldri ☐
- 1-3 dager per måned ☐
- En dag i uken ☐
- Flere dager i uken ☐
- Nesten daglig ☐
- Hver dag ☐

22. På en vanlig hverdag, hvor lang tid bruker du på PC-en utenom skolen?

- Mindre enn 1 time ☐
- 1-2 timer ☐
- 2-3 timer ☐
- 3-4 timer ☐
- 4-6 timer ☐
- Mer enn 6 timer ☐

23. Hvor ofte gjør du vanligvis noe av dette utenom skolen?

	Aldri eller nesten aldri	1-3 dager per måned	En dag i uken	Flere dager i uken	Daglig eller nesten daglig
Ser på tv	☐	☐	☐	☐	☐
Ser film/serier på PC/DVD eller lignende	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller TV-spill	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller PC-spill	☐	☐	☐	☐	☐
Sitter på chat (facebook, msn, sms osv)	☐	☐	☐	☐	☐
Er inne på sosiale medier (facebook, twitter, instagram eller lignende)	☐	☐	☐	☐	☐

24. På en vanlig hverdag, hvor mange timer bruker du på følgende utenom skoletiden

	Mindre enn 1 time	1-2 timer	2-3 timer	3-4 timer	4-6 timer	Mer enn 6 timer
Spiller TV-spill	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller PC-spill	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sitter på chat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Er inne på sosiale medier	☐	☐	☐	☐	☐	☐

25. Hva synes du om fritidstilbudene til ungdom der du bor

Svært bra ☐

Bra ☐

Dårlig ☐

Svært dårlig ☐

Vet ikke ☐

Vedlegg 3: Spørreskjema til elever født i 1993

1. Hvilket kjønn er du?

Jente ☐

Gutt ☐

2. Hvor gammel er du?

…….år

3. Hvilken utdanning hadde/har din mor?

Ufaglært ☐

Faglært (fagbrev) ☐

Høgskole/universitet ☐

Annet:

4. Hvilken utdanning hadde/har din far?

Ufaglært ☐

Faglært (fagbrev) ☐

Høgskole/universitet ☐

Annet:

5. Hvor god råd synes du familien din hadde sammenlignet med andre der du bodde?

Mye bedre råd ☐

Litt bedre råd ☐

Omtrent som andre ☐

Litt dårligere råd ☐

Mye dårligere råd ☐

6. Drev foreldrene dine noen form for aktivitet (når du gikk på ungdomsskolen)?

Ja ☐

Nei ☐

7. Drev du med noen form for trening på fritiden?

Ja ☐

Nei ☐

8. Hvis ja, hvorfor drev du med noen form for aktivitet?

Jeg ville holde meg i form ☐

Jeg synets det var gøy å trene ☐

Jeg trente for å få en sunn kropp ☐

Jeg likte å være sammen med andre på trening ☐

Jeg likte å konkurrere og måle krefter ☐

9. Hvis nei, hvorfor drev du ikke med noen form for aktivitet?

Jeg skulle gjerne trent, men kom aldri i gang ☐

Jeg hadde andre interesser ☐

Jeg hadde ikke tid ☐

Jeg fikk mosjon på andre måter (gå, sykle) ☐

Jeg var ikke flink i sport/idrett ☐

Jeg var i for dårlig form ☐

10. Vil du si at din helse var… ?

Svært god ☐

god ☐

ganske god ☐

dårlig ☐

11. Var du med i et idrettslag?

Ja ☐

Nei ☐

Hvis du var medlem i et idrettslag, hvilken idrett drev du med?

……

12. Utenom skoletid:

Hvor mange timer i uken drev du idrett, eller mosjonerte du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

Ingen ☐

omtrent 1/2 time ☐

omtrent 1 time ☐

omtrent 2-3 timer ☐

omtrent 4-6 timer ☐

7 timer eller mer ☐

13. I skoletiden:

Hvor mange skoletimer i uken drev du idrett eller mosjonerte du så mye at du blir andpusten og/eller svett (både gymtimer, fritimer og andre timer)?»

Ingen ☐

1-2 timer ☐

3-4 timer ☐

5-6 timer ☐

7 timer eller mer ☐

14. I friminuttene:

Hvor ofte beveget du deg så mye at du blir andpusten og/ eller svett?

hvert friminutt ☐

to friminutt eller mer per dag ☐

mindre enn 2 friminutt per dag ☐

ikke hver dag, men likevel hver uke ☐

ikke hver uke ☐

aldri ☐

15. Hvor mange dager i uken gikk eller syklet du til/fra skolen?

Ingen ☐
1 ☐
2 ☐
3 ☐
4 ☐
5 ☐

16. Hvis du gikk eller syklet: Hvor lang tid brukte du vanligvis til eller fra skolen (en vei)?

Mindre enn 5 minutter ☐
5-15 minutter ☐
15-30 minutter ☐
30 minutter til 1 time ☐
mer enn 1 time ☐

17. Hadde du egen mobiltelefon?

Ja ☐
Nei ☐

18. Hvis ja, var dette en smarttelefon?

Ja ☐
Nei ☐

19. Hvor ofte brukte du PC utenom skolen?

Aldri eller nesten aldri ☐
1-3 dager per måned ☐
En dag i uken ☐
Flere dager i uken ☐
Nesten daglig ☐
Hver dag ☐

20. På en vanlig hverdag, hvor lang tid brukte du på PC-en utenom skolen?

- Mindre enn 1 time ☐
- 1-2 timer ☐
- 2-3 timer ☐
- 3-4 timer ☐
- 4-6 timer ☐
- mer enn 6 timer ☐

21. Hvor ofte gjorde du vanligvis noe av dette utenom skolen?

	Aldri eller nesten aldri	1-3 dager per måned	En dag i uken	Flere dager i uken	Daglig nesten daglig
Så på tv	☐	☐	☐	☐	☐
Så film/serier på PC/DVD eller lignende	☐	☐	☐	☐	☐
Spilte TV-spill	☐	☐	☐	☐	☐
Spilte PC-spill	☐	☐	☐	☐	☐
Satt på chat (facebook, msn, sms osv)	☐	☐	☐	☐	☐
Var inne på sosiale medier (facebook, twitter, instagram eller lignende)	☐	☐	☐	☐	☐

22. På en vanlig hverdag, hvor mange timer brukte du på følgende utenom skoletiden

	Mindre enn 1 time	1-2 timer	2-3 timer	3-4 timer	4-6 timer	Mer enn 6 timer
Spilte TV-spill	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spilte PC-spill	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Satt på chat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Var inne på sosiale medier	☐	☐	☐	☐	☐	☐

23. Hva syntes du om fritidstilbudene til ungdom der du bodde/bor?

- Svært bra ☐
- Bra ☐
- Dårlig ☐
- Svært dårlig ☐
- ☐

Vet ikke