



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum  
Avdeling for idrett og aktiv livsstil

## Marthe Langedrag

Betydningen av empowerment og sosiale opplevelser for  
ungdom i fysisk aktivitet

The importance of empowerment and social experiences for young  
people in physical activity

Bachelor i Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet, 3 året  
Fordypningsoppgave  
2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

JA

NEI

## **Forord**

Denne bacheloroppgaven er utarbeidet ved Høgskolen i Hedmark, avdeling for helse og aktiv livsstil, skoleåret 2011-2012.

Etter tre år innen studiet folkehelse har jeg sett viktigheten av forebygging i stedet for rehabilitering. Her står fysisk aktivitet og menneskets helse sentralt. Jeg har gjennom studiet opparbeidet meg en sterk interesse for barn og unges reduserte aktivitetsnivå, og helsefarene knyttet til inaktivitet. Via denne oppgaven har jeg vært så heldig å kunne forske innenfor det området som interesserer meg mest.

Jeg anser meg selv som veldig heldig for å ha fått Silje Fimreite som veileder, og retter en stor takk til henne. Veiledningen har vært av stor betydning og høy faglig kompetanse. Arbeidet med selve oppgaven har vært spennende og jeg har til tider kost meg med arbeidet. Dette kan jeg takke gode studiekamerater for, som har skapt et godt arbeidsrom fylt med faglige innspill, konstruktiv kritikk, og støttende ord i perioder der dette trengtes.

26. April 2012

---

Marthe Langedrag

## **Sammendrag**

### **Forfatter:**

Marthe Langedrag

### **Oppgavens tittel:**

Betydningen av empowerment og sosiale opplevelser for ungdom under fysisk aktivitet

### **Problemstilling:**

"Hvilken innvirkning har empowerment og betydningen av det sosiale for fysisk aktivitet, på aktivitetsnivået hos ungdom fra 15 til 19 år?"

### **Teori:**

I teorien ser jeg på betydningen av fysisk aktivitet for barn og unge, aktivitetsnivået til dagens ungdom og frafall fra idretten. Videre tar jeg for meg empowerment og hvordan dette kan være et virkemiddel i fysisk aktivitet, før jeg tilslutt belyser viktigheten av det sosiale miljøet i fysisk aktivitet.

### **Metode:**

Her presenterer jeg valg av metode og begrunnelse for valg. Videre forteller jeg om utforming av intervjuguide, utvalg og populasjon samt gjennomføring og analyse av resultater. Til slutt ser jeg på validitet, reliabilitet og innhenting av sekundærdata.

### **Resultat:**

Empowerment viser seg å være noe respondentene skulle ønske ble mer brukt under fysisk aktivitet, og flere tror de ville fortsatt lengre med den organiserte idretten hvis empowerment var til stede. Et sosialt miljø viser seg å være av stor betydning for respondentene og de fleste liker å være sosiale under fysisk aktivitet. Det viser seg at den sosiale konteksten øker mestring og motivasjon, samt tilhørighet, trygghet og tillit.

**Nøkkelord:** Fysisk aktivitet, ungdom, aktivitetsnivå, empowerment og sosialt miljø

## **Figuroversikt**

	Side
<b>Figur 3.3:</b> Viser til at økt aktivitetsnivå gir større helsegevinst	13

## **Vedleggs oversikt**

	Side
<b>Vedlegg 1:</b> Intervjuguide	59
<b>Vedlegg 2:</b> Samtykkeerklæring	61

## Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	7
1.1 Tidligere forskning .....	7
1.2 Oppgavens oppsett .....	7
1.3 Problemområde .....	8
1.4 Avgrensning av problemområde .....	9
2.0 Problemstilling .....	10
2.1 Begrepsavklaring .....	10
2.1.1 Innvirkning .....	10
2.1.2 Empowerment .....	10
2.1.3 Betydning .....	11
2.1.4 Sosial .....	11
2.1.5 Fysisk aktivitet .....	11
2.1.6 Aktivitetsnivå .....	11
3.0 Teori .....	12
3.1 Fysisk aktivitet: .....	12
3.2 Betydning av fysisk aktivitet for ungdom: .....	12
3.3 Statens anbefalinger for fysisk aktivitet .....	13
3.4 Aktivitetsnivå hos ungdom: .....	14
3.5 Hvorfor oppstår frafall fra idretten? .....	15
3.5.1 Idrettsdeltagelse og frafall i kommunen til prosjektet ”Aktiv Ungdom” .....	17
3.6 Empowerment: .....	17
3.7 Fritidsaktiviteter som sosialiseringarena .....	19
3.7.1 Venner som sosialiseringsfaktor .....	20
3.7.2 Motivasjon og mestring.....	20
3.7.3 Fysisk aktivitet og unges psykososiale helse.....	22
4.0 Metode.....	23
4.1 Valg av metode.....	23
4.2 Kvalitativ metode .....	24
4.3 Utforming av intervju.....	25
4.4 Utvalg og populasjon.....	26

4.5 Gjennomføring .....	26
4.6 Kvalitativ analyse .....	27
4.7 Validitet og reliabilitet.....	28
4.8 Innhenting av sekundærdata .....	29
5.0 Resultater og diskusjon .....	30
5.1 Fysisk aktivitet og tidligere deltagelse: .....	30
5.1.1 Diskusjon omkring fysisk aktivitet og tidligere deltagelse .....	31
5.2 Interessen for fysisk aktivitet:.....	33
5.2.1 Diskusjon omkring interessen for fysisk aktivitet: .....	34
5.3 Sosialt samvær og fysisk aktivitet: .....	36
5.3.1 Diskusjon omkring sosialt samvær og fysisk aktivitet .....	39
5.4 Fysisk aktivitet og medbestemmelse: .....	42
5.4.1 Diskusjon omkring fysisk aktivitet og medbestemmelse .....	43
5.5 Prosjektet "Aktiv Ungdom" .....	44
5.5.1 Diskusjon omkring prosjektet "Aktiv Ungdom" .....	47
5.6 Oppsummering av diskusjon .....	50
6.0 Konklusjon .....	51
6.1 Videre forskning.....	52
7.0 Referanseliste .....	53

## **1.0 Innledning**

Jeg går nå 3 året på en bachelor i folkehelse og skal i den forbindelse skrive fordypningsoppgave med en forskningsdel om et fritt valgt team innenfor mitt studiefelt. Jeg har valgt å fordype meg innenfor temaet ungdom og inaktivitet.

Overvekt hos barn og unge er et økende problem (Departementene, 2004; Folkehelseinstituttet, 2010; Helsedirektoratet, 2008a), som har fått et større fokusområde både med tanke på skadeomfanget og ikke minst hvordan vi skal forebygge utviklingen. Det viser seg også at unge i dag er for lite fysisk aktive i hverdagen noe som er hovedgrunnen til økt overvekt, de beveger seg for lite (Folkehelseinstituttet, 2009; Sosial- og helsedirektoratet, 2002; Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Jeg har valgt å ta det steget for å se om de to faktorene jeg legger vekt på, empowerment og sosial tilhørighet, kan være virkemidler som kan forebygge inaktivitet og redusere overvekt. Fokusområdet er å få flere ungdommer til å bli mer aktive i hverdagen.

### **1.1 Tidligere forskning**

Tidligere forskning viser at det har blitt foretatt undersøkelser for å finne ut av hvilken betydning det har å høre på hva ungdommen selv vil i fysisk aktivitet (Norges idrettsforbund & Oppland idrettskrets, 2011). Tiltross for dette finnes det lite forskning rundt betydningen av empowerment i fysisk aktivitet. Helse- og omsorgsdepartementet (2011) fremstiller at det er behov for økt kunnskap rundt hvordan empowerment skal benyttes, i hvilken grad og hvilken effekt det kan ha. På grunnlag av dette blir det spennende å se om empowerment er nyttig å bruke i fysisk aktivitet for å få flere til å fortsette og inaktive til å delta. Ingebrigtsen og Aspvik (2010) legger frem at det er manglende studier som viser betydningen av idrettens sosiale innhold tiltross for at det er en rekke rapporter, artikler og bøker (Kvelling, 2008; Wold, 1997; Fyrland, 2005) som fremstiller betydningen. Det vil derfor være interessant i denne oppgaven å studere betydningen av det sosiale under fysisk aktivitet.

### **1.2 Oppgavens oppsett**

Jeg har underveis i oppgaven benyttet meg av IMRAD-strukturen som oftest brukes i vitenskapelige artikler. I står for introduksjon der jeg i dette kapitlet beskriver hva jeg vil undersøke, hvorfor jeg valgte dette temaet, og videre i kapittel 2 presentere problemstillingen

min. Videre står M for metode der jeg i kapittel 4 vil legge frem hvem, hvor og hvordan jeg fremhentet dataene og hvilke temaer jeg la vekt på å undersøke. R bokstaven står for resultat som jeg vil presentere i kapittel 5. Her legger jeg frem resultatet fra undersøkelsen med likheter og forskjeller. Etter dette kommer bokstaven D med diskusjon i samme kapittel. Her vil jeg diskutere resultatene opp mot teorien i kapittel 3, før jeg konkluderer i kapittel 6 med hvordan mine resultater gir meg svar på problemsstillingen min, og ønske om videre forskning innen temaet. Denne strukturen gjør oppgaven mer oversiktlig og presenterer informasjon under ulike kapitler for å vise klare skiller mellom oppgavens innhold, samtidig som det gir oppgaven en rød tråd (Nylenna, 2008).

### **1.3 Problemområde**

Min interesse ovenfor fysisk aktivitet ble betraktelig større da jeg forstod at tilrettelagt fysisk aktivitet kunne hjelpe meg til å få en lettere hverdag. Jeg sluttet selv som 14/15 åring fra organisert idrett da anstrengelsesastmaen tok overhånd og kroppen ikke lenger klarte å holde følge med nivået på laget. Jeg fikk fortalt at fysisk aktivitet ikke lenger var noe jeg burde holde på med. Dette fikk omvendt virkning på meg og jeg ville bevise det motsatte. Jeg ville vise at jeg kunne gjøre det alle andre gjorde! Heldigvis kom jeg i kontakt med en fysioterapeut jeg fikk god hjelp av, og som klarte å få meg i gang med fysisk aktivitet igjen. Dette var med på å bestemme hva jeg ville studere og jobbe med.

Valg av problemområde var derfor ikke så vanskelig for meg. Jeg ville forske på ungdom og inaktivitet. Når jeg selv sluttet som 14 åring var ikke ønske mitt å være inaktiv. Jeg ønsket å være aktiv, og jeg husker godt at jeg håpet på at kommunen kunne sette i gang med åpne haller der vi kunne møtes og velge ulike aktiviteter vi ville bedrive fra gang til gang. Selv så ønsket jeg et bredere tilbud enn bare fotball og håndball, og når jeg fikk øye på prosjektet "Aktiv Ungdom" forstod jeg straks at det var et slikt prosjekt jeg ville komme i kontakt med for å kunne innhente data til min fordypningsoppgave. Jeg har lyst til å sette fokus på faktorer som ikke er blitt forsket så mye på, men som jeg håper vil bli tatt mer i betraktning for å løse det store inaktive samfunnet vi er en del av.

Jeg har knyttet meg til et prosjekt og med tanke på sensitivitet velger jeg å benytte et fiktivt navn på prosjektet. "Aktiv Ungdom" tar utgangspunkt i å lage aktiviteter for passive ungdommer i alderen 15 til 19 år, og denne aldergruppen vil derfor være interessant for denne



oppgaven. Prosjektet er et samarbeid mellom ulike kommuner i en region, slik at ungdommen kan knytte nye relasjoner i ulike kommuner. Prosjektet oppsto ved ønske fra det regionale ungdomsrådet som selv søkte om midler til å kunne starte opp prosjektet. "Aktiv Ungdom" vil gi et tilbud til ungdommer om å delta i lavterskelaktiviteter. Prosjektet legger vekt på å la ungdom få prøve utradisjonelle nye aktiviteter, men også vise frem aktiviteter de senere selv kan danne i små grupper eller lag og drive på egenhånd. Det er også et stort fokus på sosialt samvær, uforpliktet oppmøte, mye moro, og lite fokus på resultater og prestasjon. Prosjektet vil la ungdommen ta initiativ og ha stor medvirkning, og ikke minst lage arenaer der ungdommen selv kan knytte seg sosiale nettverk (personlig kommunikasjon, 30. mai 2011).

#### **1.4 Avgrensning av problemområde**

Temaet ungdom og inaktivitet er et stort og omfattende problemområde. Det forskes en del på foreldrenes innvirkning på barns aktivitetsdeltakelse, og sammenhengen mellom ulik sosioøkonomisk status og aktivitetsvaner (Folkehelseinstituttet, 2010; Departementene, 2004). Jeg har derfor ikke valgt å se på hvordan disse forholdene kan være med på å øke aktivitetsnivået. Det finnes også en del undersøkelser på årsaken til økende overvekt hos barn og unge, og hva som er grunnen til lavere aktivitetsnivå (Departementene, 2004). Dette feltet har jeg også avgrenset meg fra ikke å undersøke. Jeg heller vil legge vekt på å finne ut om medbestemmelse og tilrettelegging av ungdommen selv sammen med sosial tilhørighet er en vesentlig faktor for å redusere innaktivitet i ungdomsårene. Jeg ser derfor bort ifra årsaksforklaringer og retter meg mot tiltak for å få flere til å delta aktivt.

Ved å ha en målgruppe med ungdom i 15 – 19 års alderen der frafallet er størst vil det være lettere å finne ut om er det rammene rundt organisert idrett og idrettslige prestasjoner som får enkelte ungdommer til slutte med fysisk aktivitet i ungdomsårene. En får også frem et folkehelseperspektiv når en finner ut om det trengs et større tilbud av lavterskeaktiviteter for ungdom og om "åpne haller" er et godt eksempel på dette.

## **2.0 Problemstilling**

*Hvilken innvirkning har empowerment og betydningen av det sosiale for fysisk aktivitet, på aktivitetsnivået hos ungdom fra 15 til 19 år?*

Hvert enkelt individ har ulike forutsetninger og årsaker for å holde på med fysisk aktivitet. Mange er medlemmer i organiserte idrettslag for å øke prestasjonene sine og bli talentfulle. De personene som har det sosiale som verdi for å være fysisk aktiv vil ofte slutte hvis aktivitetene blir for prestasjonsbelagte (Woolfolk, 2010). Frafallet kan dermed forårsake inaktivitet blant disse ungdommene. Inaktivitet kan også oppstå hvis en kommune ikke tilbyr aktiviteter som er av interesse og motivasjon for ungdommen (Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité, 2002). I vårt moderne samfunn øker inaktiviteten (Departementene, 2004). Vi må derfor finne ut om andre faktorer kan være med å tilfredsstille lysten til fysisk aktivitet. Jeg har lagt vekt på å se om empowerment kan være en faktor som øker aktivitetsnivået hos ungdom, sammen med det å vektlegge en sosialkontekst rundt det å være i fysisk aktivitet. Det er blitt gjort en del spørreundersøkelser på området (Helsedirektoratet, 2008a; Folkehelseinstituttet, 2010; Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité, 2002), men jeg ønsker å gjøre intervju for å komme nærmere inn på intervjuobjektene og samtidig ha muligheten til komme med oppfølgings spørsmål.

### **2.1 Begrepsavklaring**

For å gjøre det enklere å forstå problemstillingen har jeg valgt og kortfattet avklare enkelte av komponentene til problemstillingen. Flere av komponentene vil bli mer omfattende omtalt i kapittel tre, som omhandler teori.

#### **2.1.1 Innvirkning**

Min tolkning av begrepet innvirkning er hvilken påvirkning empowerment kan ha i forhold til å skape økt aktivitetsnivå hos ungdom. Jeg vil undersøke hva empowerment kan ha å si for fysisk aktivitet. Vil det føre til økt fysisk aktivitet eller vil det føre til redusert fysisk aktivitet? Denne innvirkningen trenger samfunnet å legge mer vekt på når de studerer årsaken til reduserende aktivitetsnivå hos ungdom (Helse- og omsorgsdepartementet, 2011).

#### **2.1.2 Empowerment**

Empowerment blir definert som "en prosess som gjør folk i stand til å øke sin kontroll over egen helsetilstand og til å forbedre egen helse" (Verdens helseorganisasjon, 1998). I dette

begrepet vektlegger jeg viktigheten av at alle skal bli hørt, komme med meninger, være medbestemmende og få større innflytelse når det gjelder tilretteleggingen av fysisk aktivitet (Tveiten, 2007). Mitt fokusområde med empowerment er å se om flere ved hjelp av denne nøkkelen skal føle at fysisk aktivitet er lystbetont og ikke en byrde i hverdagen.

### **2.1.3 Betydning**

Her velger jeg å tolke begrepet *betydning* som verdi. Det er derfor sentralt å undersøke hvilken verdi det sosiale miljøet i fysisk aktivitet har å si på deltagelsen hos ungdom.

Her kan jeg finne ut om et sosialt miljø også kan være en nøkkel som fører til økt aktivitetsnivå blant ungdom.

### **2.1.4 Sosial**

Å være en del av et sosialt miljø er viktig i ungdomsalderen og er av stor betydning også for de unges psykiske helse (Ommundsen, 2008). Med begrepet sosial legger jeg vekt på hvordan det å være en del av et sosialt miljø, føle tilhørighet og skape nettverk kan gjøre at ungdommen finner mening og føler seg mer tilfreds med fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008). Sosiale opplevelser kan også utvikle ferdigheter, verdier, holdninger, atferd og motivasjon. Disse faktorene er viktige for ikke å utvikle psykiske og sosiale vansker (Kvelling, 2008). Et sosialt miljø vil derfor være et pluss under fysisk aktivitet for å få flere ungdommer til å bli aktive.

### **2.1.5 Fysisk aktivitet**

Begrepet fysisk aktivitet blir sett på som enhver kroppslig bevegelse som resulterer i økt energiforbruk (Shephard og Balady, 1999). Jeg vektlegger fysisk aktivitet som de aktivitetene vi gjør for å ta vare på kroppen og helsa vår. Fysisk aktivitet er her de aktivitetene som ungdommen er med på i prosjektet. Alle disse aktivitetene vil være med på å øke aktivitetsnivået til ungdommene (Folkehelseinstituttet, 2010).

### **2.1.6 Aktivitetsnivå**

Aktivitetsnivå betyr hvor mye ungdommen beveger seg til daglig. Jeg tolker begrepet som hvor mange minutter eller timer ungdommen er i bevegelse (Martinsen, 2011). Dette er den letteste måten å finne ut av om ungdommene oppnår aktivitetsanbefalingene om minimum 60 minutter med fysisk aktivitet hver dag (Departementene, 2004). Aktivitetsnivået sier også noe om ungdommene er aktive eller inaktive og på hvilket nivå (Folkehelseinstituttet, 2010).

### **3.0 Teori**

Jeg vil i dette kapittelet gjennomgå tidligere forskning og teori omkring fysisk aktivitet og dens betydning for ungdom. Videre trekker jeg frem statens anbefalinger for fysisk aktivitet før jeg ser på aktivitetsnivået hos ungdom. Deretter går jeg inn på frafall fra fysisk aktivitet, og videre inn på empowerment. Til slutt presenterer jeg det sosiale sin betydning for ungdommens psykososial helse gjennom fysisk aktivitet.

#### **3.1 Fysisk aktivitet:**

Fysisk aktivitet er en kilde til helse og trivsel (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Sosial- og helsedirektoratet definerer fysisk aktivitet “.. som det å bevege seg, bruke kroppen” (2002, s. 11). Kroppen blir brukt ved fysisk utfoldelse gjennom ulike aktiviteter fra lek og gåing, til organisert idrett og konkurranse (Torstveit & Olsen, 2011). En mer utfyllende definisjon av fysisk aktivitet enn Sosial- og helsedirektoratets blir beskrevet “.. som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i økt energiforbruk” (Shephard og Balady, 1999, s. 963, egen oversettelse). Fysisk aktivitet kjennetegnes av bevegelse og opprettholdes gjennom aktiv bruk ved daglig bevegelse. Fysisk aktivitet er også viktig for normal vekst og utvikling hos barn og unge (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Utviklingen skjer gjennom økt muskelstyrke, motoriske ferdigheter, aerob- og anaerob kapasitet, og bedre styrke av skjelett og bindevev (Sosial- og helsedirektoratet, 2002).

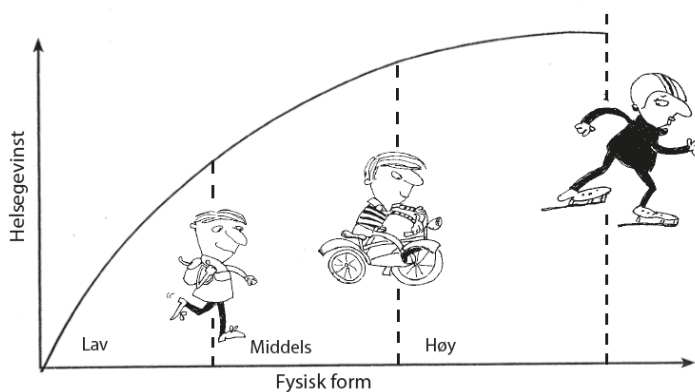
#### **3.2 Betydning av fysisk aktivitet for ungdom:**

Det er gjennom barne- og ungdomsårene selve grunnlaget for de gode helse-, og aktivitetsvanene dannes (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Det å bedrive fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene vil være med på å opprette god fysisk yteevne. God fysisk yteevne er viktig for å fungere i hverdagen. Det opparbeides ved allsidig, regelmessig trening og aktiviteter som er med på å utvikle et stabilt fysisk grunnlag. Fysisk aktivitet er også med på å opprettholde god helse hos mennesket (Sosial- og helsedirektoratet, 2002). God helse forebygger ulike sykdomstilfeller og plager. De menneskene som er totalt fraværende fra fysisk aktivitet kategoriseres som inaktive, og denne tilstanden fører til forverret helsetilstand og kan forårsake livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, enkelte krefttyper, fedme og høyt blodtrykk (Helsedirektoratet, 2011).

For at fysisk aktivitet skal fortsette å være betydningsfullt for helsen videre i livet er det vesentlig at man i voksen alder opprettholder regelmessig fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet er ikke bare med på å bedre den fysiske helsemessige effekten, men syntes også å gi effekt ved mindre psykiske helseproblemer, og viser til forbedring av selvaktelsen hos barn og unge (Sosial- og helsedirektoratet, 2002).

### 3.3 Statens anbefalinger for fysisk aktivitet

I følge helsemyndighetene er det for barn og unge (0-20år) anbefalinger om minimum 60 minutter med daglig fysisk aktivitet (Departementene, 2004). Anbefalingene er derfor gjeldene for mine respondenter som er 15-19 år. Formålet med anbefalingene er å øke aktivitetsnivået for å oppnå en bedre helsegevinst, i stedet for å utvikle helse- og overvekts problemer som oppstår ved inaktivitet (Folkehelseinstituttet, 2010). Intensitetsnivået på de daglige minuttene bør minimum være moderat (Helsedirektoratet, 2011). Dette tilsier aktiviteter som får deg svett og andpusten (Hagströmer & Hassmén, 2008). Som figur 3.3 under viser til, ser vi at høyere intensitet, altså mer aktivitet, skaper større helsegevinst (Folkehelseinstituttet, 2010). Aktivitetene kan fordeles til flere korte bolker i løpet av dagen. Det bør legges opp allsidige aktiviteter for å utvikle barn og unges fysiske form som tilsier utholdenhet, muskelstyrke, hurtighet, spenst, bevegelse, koordinasjon, reaksjonsevne samt motorisk ferdighet (Jansson & Anderssen, 2008). Fin- og grovmotoriske egenskaper vil også bli utviklet gjennom allsidig fysisk aktivitet, og beherskelse ovenfor disse egenskapene er med på å øke motivasjonen for å være fysisk aktivitet videre i livet (Sosial- og helsedirektoratet, 2002).



**Figur 3.3:** Viser til at økt aktivitetsnivå gir større helsegevinst (Folkehelseinstituttet, 2010).

### 3.4 Aktivitetsnivå hos ungdom:

Fysisk aktivitetsnivå tilsvarer hvor mye ungdommen til daglig er i bevegelse (Martinsen, 2011). Barn og ungdom anbefales som nevnt over å være aktive i minimum 60 minutter hver dag. Undersøkelser viser til at det totale aktivitetsnivået generelt i befolkningen synker på grunn av redusert daglig fysisk aktivitet (Departementene, 2004). Dette tilsier at flere blir fysisk inaktive og som figur 3.3 viser at lav fysisk form gir en dårligere helse, har de inaktive ungdommene økt risiko for livsstilssykdommer og andre helseplager (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Det er derfor prosjektet ”Aktiv Ungdom” har blant annet en målsetning om å stimulere til økt fysisk aktivitet blant 15-19 åringer i deres region (personlig kommunikasjon, 30. mai 2011). Grunnen til daglig redusert aktivitetsnivå kan ha en sammenheng med økende transport både til skole og fritidsaktiviteter, som henger sammen med den moderne samfunnsutviklingen. Man ser også at denne samfunnsutviklingen fører med seg at færre midler blir satt av til utvikling av sosiale ressurser i et lokalmiljø, samtidig som at den frie leken og den offentlige arenaen anses som mer farlig å oppholde seg i. Når samfunnsutviklingen forårsaker at det blir utrygt som barn å oppholde seg utendørs uten konstant tilsyn, skapes det frykt som bidrar til at foreldre overfører negativitet med det å utfolde seg aktivt på fritiden med andre barn (Karlsdottir, Stefansson & Gradovski, 2006). Negativitet skaper ingen motivasjon til å være i fysisk aktivitet og i følge Karlsdottir et al. «kan vedvarende utrygghet i barns sosiale omgivelser ... føre til en vedvarende fysisk passivitet» (2006, s. 28).

Helse- og omsorgsdepartementet (s.a.) beskriver at en høyere sosioøkonomisk status øker andelen fysisk aktive. En ser at de ungdommene som har foreldre med lav sosioøkonomisk status, som beskrives ut fra kort utdanning og lav inntekt, oftere sliter med overvekt og fedme enn de ungdommene som har foreldre med høyere sosioøkonomisk status. Det er derfor viktig å stimulere til økt aktivitetsnivå gjennom daglig fysisk aktivitet som når alle uavhengig av sosioøkonomisk status (Folkehelseinstituttet, 2010).

Blant barn og ungdom ble det i 2005-2006 gjennomført en karlegging av aktivitetsnivå. Undersøkelsen ble utført av Norges Idrettshøgskole på oppdrag av Helsedirektoratet. Grunnlaget for undersøkelsen stammer fra handlingsplanen *Sammen for fysisk aktivitet* som ble utgitt i 2004, der Helsedirektoratet så det nødvendig å utvikle en oversikt over fysisk aktivitetsnivå i Norge. Rapporten *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge* la frem en

kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15- åringer. Resultatet viser at hele 91% av 9-årige gutter og 75% av 9-årige jenter tilfredsstillte anbefalingene til Helsedirektoratet om daglig fysisk aktivitet. Blant 15-åringer var det cirka 54% av guttene og 50% av jentene som tilfredsstilte de anbefalte aktivitetsanbefalingene (Helsedirektoratet, 2008a). Aktivitetsnivået er dermed hele 43% lavere hos 15-åringer enn hos 9-åringer (Folkehelseinstituttet, 2009). Studier viste en gradvis nedgang i aktivitetsnivået i takt med økende alder (Seipel, 2005), og da spesielt hos jenter (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Fra 15 års alderen til 20 års alderen synker aktivitetsnivået med 31% (Helsedirektoratet, 2008a). Dette er spesielt interessant for min undersøkelse som skal gjøre intervju i dette alderssegmentet. Til tross for reduserende aktivitetsnivå med økende alder legger Folkehelseinstituttet (2009) frem at 50% av de voksne når anbefalingene om minimum 30 minutter daglig fysisk aktivitet.

Resultatet fra kartleggingsundersøkelsen har ført til at Helsedirektoratet har utarbeidet et hefte med *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom* (Helsedirektoratet, 2008b).

Målsetningene og tiltakene som prosjektet «Aktiv Ungdom» bygger på er iverksatt med utgangspunkt fra dette heftet til Helsedirektoratet. Enkelte av tiltakene heftet presenterer er blant annet å tilrettelegge for økt lek og aktivitet i skolegården ved å utvide skolens fysiske omgivelser, og øke antall timer med kroppsøving. Involvere foreldre og få dem til å oppfordre til mer aktivitet på fritiden og begrense bruk av tv og data. Det blir også lagt frem et større ønske om tilrettelegging av fysiske miljøer og sosiale nettverk som barn og unge ferdes i (Helsedirektoratet, 2008b). Her har prosjektet ”Aktiv Ungdom” involvert ungdommen for å finne ut hvilke aktiviteter de ønsket og hva som skulle til for at de ville være en del av prosjektet. Videre har prosjektet jobbet med markedsføring, og iverksetting av arenaer for lavterskelaktivitetstilbud ut fra involveringen til ungdommen (personlig kommunikasjon, 30. mai 2011).

### **3.5 Hvorfor oppstår frafall fra idretten?**

Deltagelse i idrettslag som barn er et viktig grunnlag for videre fysisk aktivitet både som ungdom og voksen. Det er i barneårene de gode vanene dannes. De aktive barna øker sjansen til å bli aktive voksne noe som er positivt knyttet til økt helsegevinst (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Til tross for dette viser det seg at aldersgruppe er vesentlig i forhold til frafall, der frafallsprosenten stiger i takt med økende alder (Seipel, 2005).

Frafall fra idrettslag starter fra 8 år og øker gradvis til 15 års alderen (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Norges idrettsforbund har undersøkt hva som er årsaken til at barn og ungdom (8-24 år) slutter med organisert idrett, og har kommet frem til at de fleste syntes det er kjedelig og mister interessen for idrett. Tid er et annet nøkkelord der flere oppgir at de har for lite tid i forhold til skole og studier, og vil ha mer tid til andre fritidsinteresser og venner. Skader er også en årsak til frafall, sammen med de som ikke er fornøyd med selve treningsopplegget (Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité, 2002).

I en undersøkelse utført av Seipel (2005) har et utvalg personer blitt kontaktet først i 2000 og deretter i 2004. Den siste spørreundersøkelsen i 2004 vektla utviklingen av aktivitetsnivået til de utvalgte individene. Det kom blant annet frem gjennom undersøkelsen at 56% av de som har sluttet i idrettslag bruker nå nærområde for å bedrive fysisk aktivitet, 34% benytter treningsstudio, 28% oppgir hjemme, og 26% på skole- eller studiested. Det viser seg også at hele 34% som var med i spørreundersøkelsen og som var medlem av et frivillig idrettslag for fire år siden, ikke lenger er medlem. Undersøkelsene viser tydelig at det er flest jenter som slutter først med organisert idrett, og at hele 78% av de som har sluttet i idrettslag oppgir at de er aktive en gang eller flere ganger i uken (Seipel, 2005).

Faktorer som går igjen og utgjør frafallet i idretten er blant annet kjønn der jenter oftere faller fra enn gutter, og at færre jenter generelt deltar. Det finnes ingen god forklaring på dette, men en sammenheng kan være at jenteidretten i seg selv er mye mindre (Seipel, 2005). Seipel (2005) legger også frem at jenter tar større hensyn til livet utenfor idretten når det gjelder å prioritere gjøremål enn det gutter gjør. Her blir familie, venner, studier og arbeid nevnt som prioriteringer (Seipel, 2005). Økende alder viser seg å ha en sammenheng med økende frafall. Seipel (2005) forklarer at frafallet bygger seg opp i ungdomstiden med nye interesser, flytting eller oppstart på ny skole. Etter denne frafallstoppen stabiliseres deltagelsen fra 19-24 år før en ny frafallsbølge skjer rundt 25 års alderen, og omhandle yrke- og familieetablering. Kort oppsummert kommer det frem at frafall oppstår påtvunget på grunn av skader, flytting, kostnader, tid, studier og jobb. De som velger å slutte har årsaker som for høye krav/prestasjoner, for lite medbestemmelse, dårlige trenere, lite spilletid, venner slutter, ikke gøy, ulike sosiale forhold og andre interesser. Det handler altså mye om trivsel, idrettslagets tilbud, skader og enkelte eksterne faktorer som flytting og utdanning. Det kommer dermed frem at frafallet ikke oppstår så mye på grunn av selve aktiviteten, men sammensatte årsaker fra ulike



faktorer (Seipel, 2005). Selv om det finnes mange undersøkelser om årsak til frafall (Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité, 2002; Seipel, 2005) ønsker jeg i denne oppgaven å undersøke om dette kan forebygges ved hjelp av empowerment og vektlegging av det sosiale under fysisk aktivitet.

### **3.5.1 Idrettsdeltagelse og frafall i kommunen til prosjektet ”Aktiv Ungdom”**

I den kommunen prosjektet ”Aktiv Ungdom” pågår har det blitt gjennomført undersøkelser som tilsier at oppslutning rundt idrettsdeltakelse er størst frem til 12 års alderen. I aldersgruppen 13-19 år oppstår det største frafallet. Med tanke på kjønn er det guttene som er mest aktive og ikke overraskende er det jentene som først slutter. I en annen undersøkelse utført i samme kommune oppgir 68% at de trener, og det er 10% frafall fra 15 til 18 års alderen. Ut fra de 68% som oppgir at de er fysisk aktive er 52% av de medlemmer i organiserte idrettslag. Herunder er det færrest jenter som deltar i organiserte idrettslag, og flere personer med foreldre som har høyere sosioøkonomisk status som deltar. Frafall fra organiserte idrettslag oppstår også her ved økende alder. Totalt sett blant ungdom (13-18 år) i kommunen er 24% moderat fysisk aktive i mindre enn 2 timer sammenlagt i uken utenom kroppsøvingstimene på skolen. Cirka 30% har et moderat til høyt aktivitetsnivå 2-6 timer i uken, og hele 27% har et høyt aktivitetsnivå mer enn 6 timer per uke. Disse fremstillingene tilsier at rundt 20% er mer eller mindre helt inaktive. (På grunn av sensitiviteten velger jeg å ikke legge ved kildene til dette avsnittet).

### **3.6 Empowerment:**

Empowerment er med på å styrke deltagerens makt og sosial delaktighet primært i helse- og sosialsektoren. Med deltager menes her hvert enkelt individ som på ulike områder vil trenge hjelp/tjeneste gjennom helse- og sosialsektoren (Norvoll, 2009).

Verdens helseorganisasjon (1998) har definert Empowerment i *Health Promotion Glossary* der de beskriver at «I helsefremmende arbeid, er myndiggjøring en prosess der folk får større kontroll over beslutninger og handlinger som berører deres helse» (s. 6, egen oversettelse). Empowerment handler om myndiggjøring og det er enklere å forstå ordet ved å koble det sammen med brukervedvirkning. Brukervedvirkning går ut på at den enkelte selv får være med i en prosess der tiltak blir utviklet, og personen hele veien har en aktiv medvirkende rolle

gjennom behandlingsprosessen. På denne måten har personen bestandig en mulighet til å påvirke og gi tilbakemeldinger (Norvoll, 2009).

I uttrykket empowerment finner vi ordet *power* som på norsk kan oversettes til kraft, styrke og makt (Askheim & Starrin, 2007). Empowerment legger vekt på en omfordeling av maktforholdet i helsesamfunnet gjennom både individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Omfordeling av makt innebærer at deltager og fagpersonell skal ha et jevnere maktforhold, der fagpersonell skal gi deltageren større innflytelse og rettigheter til kontroll over egne valg og meninger, og de skal som nevnt få påvirke beslutningsprosesser som påvirker helsen (Tveiten, 2007). Selv om deltageren har en medvirkningskraft er det også viktig å få frem at fagpersonen ikke skal fra-skrive seg alt ansvar, men ta beslutninger innenfor det som gjelder sin myndighet som fagperson (Askheim & Starrin, 2007).

Ved bruk av empowerment er det viktig at deltageren føler seg som en del av prosessen slik at dette verktøyet er med på å få flere til å bry seg om sin egen helse og livsstilsituasjon. Dette vil gjennom enkelte sektorer som frisklivssentraler føre til at flere ønsker å bli mer aktive (Mæland, 2005). Gjennom en empowermentprosess er det viktigste å få frem at individet hele tiden har muligheten til å få større innflytelse til å påvirke egne valg og beslutninger ovenfor egen helse, ved å bruke sin styrke og makt som empowerment er med på å tillate i helsesektoren (Askheim, 2007).

Empowerment er med andre ord en nøkkel for å få flere til å trives og føle mestring ved at de selv får komme med meninger og ønsker som blir hørt (Sørensen & Graff-Iversen, 2001). Denne nøkkelen blir lite brukt i ungdomsidretter, og vil kanskje være viktig for å få flere unge til å delta i idretten eller generelt med fysisk aktivitet. Dette området er ikke undersøkt nok, men det kan være en viss tilknytning mellom empowerment og frafall som er viktigere enn det forskere tidligere har lagt vekt på som jeg senere håper å få frem gjennom min forskning i denne oppgaven. Til tross for lite forskning blir *for lite medvirkning* nevnt som en faktor som utgjør en viss frafallsprosent i en rekke undersøkelser (Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité, 2002; Seipel, 2005). Vi trenger å redusere frafallstatistikken og ved å høre på hva ungdommen selv ønsker og tilpasse aktiviteter ut fra dette, kan flere som ønsker å være aktive, men som ikke vil konkurrere, komme til å fortsette å være fysisk aktive (Norges idrettsforbund & Oppland idrettskrets, 2011). Marit Breivik, tidligere langslagstrener for det

norske håndballandslaget, er et forbilde når det gjelder bruk av empowerment i et teamarbeid og har vist oss verdien av det å involvere spillerne (Norges Idrettshøgskole, 2010).

Viktigheten av medbestemmelse og involvering har gjennom toppidretten vist seg å ha forårsake strålende resultater så hvorfor har ikke flere lagt vekt på å formidle dette videre til bredde- og all idretten?. Jeg ønsker videre i min undersøkelse å se på om økt medvirkning kan føre til større deltagelse i fysisk aktivitet.

### **3.7 Fritidsaktiviteter som sosialiseringsarena**

Deltakelse i fysisk aktivitet handler blant annet om hvilken subjektiv nytteverdi ungdommen selv opplever fysisk aktivitet gir dem og mange nevner idrettens sosiale aspekt som en av deres nytteverdier. Et subjektivt perspektiv handler om meninger vi selv danner oss om det vi opplever (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Våre subjektive opplevelser er individuelle, men handler alltid om hva mennesket selv tenker og føler. På denne måten vil et hvert menneske gjøre seg opp sin egen mening ovenfor ulike opplevelser (Loland, 2000). Det viser seg at 2 av 5 bedriver fysisk aktivitet for å ha det sosialt med venner og denne betydningen er høyest hos jenter. Undersøkelser viser også at idrettens sosiale betydning stiger med økende alder (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Når det gjelder subjektiv rapportering av fysisk aktivitet viser forskning at folk oppgir å være mer aktive ved selvrapportert data, enn det de er (Nesheim & Haugland, 2003). Opplevd aktivitetsnivå kan derfor overrapporteres, men også underrapporteres ved selvrapportering (Nesheim & Haugland, 2003). For å unngå feilrapportering vil det være avgjørende med andre målemetoder for å finne ut mer nøyaktig hvor aktive folket er til daglig. Slike målemetoder kan for eksempel være bruk av skritteller eller pulsklokke (Hagströmer & Hassmén, 2008).

Fysisk aktivitet er en viktig arena både når det gjelder utvikling av fysisk, mental og sosial helse hos ungdom (Wold, 1997). En sosialiseringsarena er et uttrykk til de fysiske steder der det foregår sosialisering (Kvello, 2008), for eksempel idrettshaller eller andre steder der det blir arrangert aktiviteter, utendørs eller innendørs. Sosialisering omhandler utvikling av ulike ferdigheter, verdier, holdninger, atferdsmønster og motivasjon (Kvello, 2008). Idrett som arena er med på å lære de unge til å følge retningslinjer og regler, samtidig som de lærer å ta hensyn og respektere andre gjennom blant annet samarbeid og fair-play (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010).

Det å være aktiv innenfor sosiale arenaer er også viktig for ungdom med tanke på identitetsutvikling, egen utfoldelse, mestring, utprøving av seg selv og stimulering til økt selvtillit. Dette innebærer blant annet at ungdommen blir flinkere til å kommunisere, tolke og forstå det andre sier, som er betydningsfull sosial læring. De føler seg som en del av fellesskapet, de lærer seg å omgås andre, og de blir flinkere til å inkludere, forholde og tilpasse seg i ulike grupper (Fyrand, 2005). Gjennom selve aktivitetsoppleggene vil ungdom lære seg å samarbeide, konkurrere, forholde seg til enkelte retningslinjer og noen ganger krav til prestasjoner, samtidig som de får øve seg på å utvikle ferdigheter og løse konflikter som kan oppstå (Kvello, 2008). Det har kommet frem at de gruppene av ungdom som er mindre ressurssterke når det gjelder det psykologiske, kulturelle og sosiale aspektet er de som har lavest deltagelse innen fysisk aktivitet, dette resultatet er med på å understøtte den positive effekten av deltagelse i fritidsaktiviteter (Ommundsen, 2008).

### **3.7.1 Venner som sosialiseringfaktor**

Fritidsaktiviteter er med på å sosialisere ungdommen og er en god arena for deres nettverksbygning, der de kan opprettholde kontakt med venner og stifte nye vennskap (Fyrland, 2005). Fysisk aktivitet kan dermed beregnes som en sosial aktivitet og det er bevist at venner har en viktig sosial påvirkning i ungdomstiden (Wold, 1997). Jevnaldrende påvirker hverandres utvikling gjennom atferd og oppfatninger (Woolfolk, 2010). Når ungdom møter nye mennesker gjennom fritidsarenaer vil de ofte oppleve at de deler samme interesse og engasjement innenfor en aktivitet, og det oppstår som oftest nye vennskap (Fyrland, 2005). Disse vennskskapsrelasjonene er en positiv beskyttelsesfaktor som motvirker utvikling av psykiske vansker (Kvello, 2008), og er viktig for en sunn personlig og sosial utvikling (Woolfolk, 2010). Den sosiale utviklingen viser seg og fremmes gjennom stabile støttende relasjoner med venner. Vennestøtten er spesielt viktig i vanskelige perioder og det viser seg at barn som har nære vennskap med jevnaldrenden, er flinkere til å anskaffe seg nære relasjoner som voksne (Woolfolk, 2010).

### **3.7.2 Motivasjon og mestring**

Motivasjon blir definert som en «.. indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd» (Woolfolk, 2010, s. 274). Motivasjon ovenfor fysisk aktivitet spiller inn på hvilket nivå vi mennesker interesserer oss for det å delta aktivt. Vi har både indre og ytre motivasjon som er med på å bestemme dette nivået. Indre motivasjon er menneskets personlige interesse for å oppsøke en aktivitet, der de føler at selve aktiviteten er belønning nok i seg selv. Ytre

motivasjon handler om en oppnåelse, enten det gjelder belønning i form av medaljer, ros for prestasjoner, eller unngå straff som dårlig tilbakemeldinger og lav rangering i konkurranser. Motivasjonen styres fra det ytre og handler dermed ikke om personens interesse for aktiviteten, men hvilken utbytte aktiviteten gir i form av belønning (Woolfolk, 2010). Ytre motivasjon vil jeg komme nærmere inn på i kapittel 5, der det viser seg at ytre motivasjon blir brukt for å få deltagerne i ”Aktiv Ungdom” til å gjennomføre Birkebeinerrittet for ungdom. Gjennom fysisk aktivitet opplever mange styrket selvbilde og økt selvtillit. (Norvoll, 2009). Dette oppstår ofte gjennom økt mestring ovenfor en aktivitet, men også det å føle seg som en del av et fellesskap, og det å skape trivsel og trygghet i sosiale omgivelser (Karlsdottir, et al., 2006). Disse faktorene er igjen med på å øke den indre motivasjonen ovenfor aktivitetene og bidrar til at det å delta i fysisk aktivitet føles meningsfullt (Ommundsen, 2006).

Mestring handler om å oppleve å ha evner til å møte nye utfordringer og skaffe seg en følelse av å få kontroll over disse utfordringene (Hvinden, 2011). Når utfordringen beherskes øker mestringsfølelsen og personen opplever en glede ved utfordringen. En slik utfordring kan være det å beherske en ny aktivitet. Hvis aktiviteten ikke beherskes vil personen automatisk føle lite mestring og aktiviteten kan oppfattes som kjedelig eller lite lystbetont. Dette forklares som mestringsmotiv til å forvente positive eller negative følelser ovenfor ulike utfordringer (Imsen, 2010). Ved å skape mestring trengs det tilrettelegging. Dette kan foregå gjennom individualisering som konsentrerer seg om interessene og evnene til de som skal være i fysisk aktivitet. På denne måten tilrettelegges det for et miljø der flere føler mestring sammen (Brodtkorb & Rugkåsa, 2009). Tilrettelegging kan også foregå gjennom differensiering der hver enkelt person sitt behov er i fokus. Denne tilretteleggingen er vanskelig å få til i et fellesskap og personene vil dermed bli sosialt atskilt fra gruppen tilretteleggingen foregår i (Haukelien & Vike, 2009).

De fleste ungdommer danner seg enkelte mål for fysisk aktivitet som påvirker motivasjonen til å nå målene. Målene som blir satt har som regel en årsak, der enkelte mål blir dannet for å mestre, lære, dekke sosiale behov, prestere for seg selv eller ovenfor andre. Når ungdommen legger vekt på prestasjoner og det å prestere godt i andres øyne er de prestasjonsorienterte. Det å kunne vise frem sine prestasjoner vil være med på å nå ungdommens mål ovenfor fysisk aktivitet. De ungdommene som legger vekt på å mestre fysisk aktivitet er oppgaveorienterte

og har dette som årsak til å søke et mål om å mestre en spesiell aktivitet eller mange forskjellige aktiviteter ved fysisk aktivitet (Woolfolk, 2010).

### **3.7.3 Fysisk aktivitet og unges psykososiale helse**

I følge Ommundsen (2008) sin oppsummering av en rekke studier som viser sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk velvære kommer det frem at denne forbindelsen er positivt forbundet med fravær av symptomer på depresjon og økt psykisk velvære tilknyttet selvtillit, selvbilde og det sosiale samværet. Fysisk aktivitet er som nevnt med på å stimulere til hvordan ungdommen verdsetter og oppfatter seg selv. Selvoppfatningen øker blant annet gjennom faktorer som gruppetilhørighet, sosial samhandling og vurdering av egen mestring. Disse faktorene vil være med på at flere vil føle kontroll over sin personlige utvikling og hvordan de kan forbedre sin livskvalitet. Selvoppfatning inkluderer dermed ikke bare det fysiske ytre, men også mestringsoppnåelse og god fysisk form (Ommundsen, 2008).

Sosial støtte er en av de mest fremtredende mestringsressursene. Personer som er sterkt knyttet til andre og opplever at folk bryr seg, løser oftere utfordringer enn de som har svekkede relasjoner til andre. Den sosiale støtten er med på å øke personers styrke og viser seg å være en mestringsressurs. Det er derfor viktig at fritidsarena skaper et godt klima der deltagerne kan utvikle verdimeslige relasjoner til hverandre. De nye relasjonene vil forbedre deltagerens sosiale kompetanse. I relasjon med andre finnes det seks sosiale behov som kan tilfredsstilles og skape trygghet og tillit i en gruppe (Langeland, 2011). Disse seks behovene er "... tilknytning, sosial integrasjon, muligheten til å gi omsorg, bekreftelse på egenverdi, å ha noen å stole på og noen å få råd og veiledning hos" (Langeland, 2011, s. 223).

For at fysisk aktivitet skal ha betydning for de unges psykiske velvære på idrettsarenaen, overskudd i hverdagen og indre motivasjon, trengs det stimulering av mestring, selvbestemmelse og sosial inkludering gjennom fritidsaktivitetene. Frafall oppstår hos enkelte ungdommer når den fysiske aktiviteten legger mer grunnlag på prestasjoner og deres nytteverdi søker det sosiale. Det sosiale samspillet og miljøet fysisk aktivitet foregår i er avgjørende for at fysisk aktivitet for mange ungdomsgrupper like mye er en sosial aktivitet enn bare den selve fysiske aktiviteten (Ommundsen, 2008).

## 4.0 Metode

Metode blir definert av Dalland (2007) som en fremgangsmåte til å anskaffe kunnskap og et verktøy for å løse problemer, slik at det oppstår ny kunnskap. Halvorsen (1995) på den andre siden definerer metode kort med «... læren om de verktøy som kan benyttes for å innsamle informasjon» (s.15). Metode hjelper til å vise vei for hvordan vi kan innhente oss kunnskap eller undersøke teorier (Dallan, 2007). Når jeg bestemte meg for problemstilling var det viktig for meg å velge hvilken type metode jeg ville benytte for innsamling av data. Data er den typen informasjon jeg samler inn gjennom undersøkelsen min. All data jeg samler inn heter et empiri, og er det som trenges for å besvare problemstillingen (Halvorsen, 1995).

Ut fra valgt problemstilling og presentasjon av denne i kapittel 2 besluttet jeg å benytte meg av kvalitativ forskningsmetode med intensive design.

### 4.1 Valg av metode

Jeg har valgt en kvalitativ metode fordi jeg ønsket å gå i dybden for å finne svar på problemstillingen min. Kvalitative data blir definert som « ... data i form av ord, setninger og uttrykk» (Jacobsen, 2010, s. 56). Denne metoden var med på at jeg lettere kunne legge merke til og få frem meninger, innsikt og opplevelser fra de jeg innhenter data fra (Dalland, 2007). Empirien jeg har samlet inn gjør det mulig for meg å fremstille grunnlaget for ny teori som skal gi svar på problemstillingen min.

Å jobbe kvalitativt er en åpen metode der jeg som undersøger måtte unngå å beslutte hva jeg lette etter og hvilke svar jeg kom til å sitte igjen med, før jeg startet innsamlingen av data. Jeg måtte forsøkte å ha et mer åpent sinn ovenfor hva jeg innhentet av informasjon (Jacobsen, 2010). Det var derfor veldig viktig som undersøger «... å legge så få føringer som mulig ...» (Jacobsen, 2010, s. 56), under innhentingen av data. På denne måten fikk personene jeg samlet inn data fra uttrykke seg åpent, ærlig og være seg selv. Dataene jeg samlet inn skal derfor være så korrekt som undersøkelsespersonene opplever i hverdagen og beskrev til meg (Jacobsen, 2010).

Kvantitativ metode innsamler data som kun kan fremstilles i tall og sammenlignes som oftest prosentvis (Dalland, 2007). Jeg følte at en slik undersøkelse for meg ikke ble til et fullverdig resultat for å finne ut av hvilke tiltak som kan testes ut og iverksettes. Med tanke på hvilken

forskningsmetode som er mest økonomisk og tidsmessig lønnsom ville det på en side være dyrt å anskaffe båndopptaker hvis dette ikke kunne lånes, men på den andre siden kunne det også bli dyrt å kopiere opp mange spørreundersøkelser. Tidsmessig tok ikke selve intervjuet så lang tid, men det å høre igjennom, notere og strukturere resultater var tidkrevende. Sammenlignet med å skulle dele ut spørreundersøkelse til prosjektet som kunne være krevende for å få høy nok svar prosent, når det variere med oppmøte til de ulike aktivitetene. For å unngå å få et for lite representativt utvalg ved kvantitativ metode, unngikk jeg denne fallgruven ved å velge kvalitativmetode. En svak side ved kvalitativforskning er at jeg tidsmessig bare kunne ta for meg få enheter som tilsier at jeg fikk et lite representativt utvalg. Men jeg ser bort ifra dette når jeg ved hjelp av den kvalitative metoden gikk i dybden, og fikk frem store forskjeller og rikholdig informasjon (Jacobsen, 2010).

#### **4.2 Kvalitativ metode**

Intensive design handler om å gå i dybden og åpent studere få enheter. Innenfor designet valgte jeg et små-N-studie som passer for å få frem flere ulikheter rundt et bestemt tema slik som undersøkelsespersonen opplever det. I ordet små-N-studie står bokstaven N for *enheter*, som tilsier at få enheter velges for å samle inn data (Jacobsen, 2010). Dette designet gjorde at jeg kunne få inn mange opplysninger fra få respondenter, jeg kunne lettere sette meg inn i ungdommens situasjon og få en større forståelse rundt svarene. Det ble også lettere å få frem forskjeller og hva som var særegent (Dalland, 2007). På denne måten gikk jeg dermed i dybden for å vektlegge fenomenet empowerment og sosialtilhørighet, i stedet for sammenhengen mellom ungdom og frafall fra fysisk aktivitet (Jacobsen, 2010).

Datainnsamlingen gjennom kvalitativmetode foregikk i form av samtaleintervju, som er innsamling av primærdata. Dataen fikk jeg som både tekst og lydopptak fra samtaleintervjuet. Et samtaleintervju kan være en krevende måte å innhente informasjon på, men på den positive siden kunne jeg som undersøker legge stor vekt på fleksibilitet og åpenhet. Dette var med på at jeg fikk dypere, mer varierende og forhåpentligvis mer korrekte svar (Ringdal, 2007). Problemstillingen min inneholder et lite belyst tiltaksområde (Norges idrettsforbund & Oppland idrettskrets, 2011; Ingebrigtsen og Aspvik, 2010), og ved å undersøke ved hjelp av intervju kunne jeg lettere få grundigere svar fra få personer enn overflatiske svar fra et større antall utvalgte. For å lettere få forståelse ovenfor svarene jeg samlet inn og åpenhet fra informantene utførte jeg samtaleintervju som foregikk ansikt til ansikt. Jeg ville gjennomføre



intervjuene i et naturlig miljø for informantene slik at nærheten som et individuelt samtaleintervju kreves kanskje ikke blir et så forstyrrende element, som hvis vi skulle tatt intervjuet på et nøytralt rom informanten ikke har noe forhold til (Jacobsen, 2010).

### **4.3 Utforming av intervju**

Jeg ønsket å få frem den enkeltes holdninger og oppfatninger, og for å få frem individuelle synspunkter valgte jeg å foreta meg individuelle åpne intervjuer. Selv om jeg la stor vekt på fleksibilitet under intervjuene mine, laget jeg direkte spørsmål for å ha enkelte rammer å holde meg innenfor, slik at jeg unngår at intervjuet aldri blir ferdig (Jacobsen, 2010). Jeg startet med å utarbeide en intervjuguide der jeg satte opp hovedtemaer jeg ville innom, denne ligger som vedlegg nr. 1. Deretter utviklet jeg spørsmål som jeg prøvde å lage åpne med mulighet for annet enn ja og nei svar, ved å lage hva, hvordan og hvorfor spørsmål. På denne måten minsker risikoen for å legge føringer på svaret til informanten. Jeg benyttet ikke intervjuguiden fra A til Å ved hvert intervju, men tok den rekkefølgen som føles mest naturlig for det enkelte intervjuet. Intervjuguiden var dermed en påminnelse til meg selv over hvilke temaer jeg ønsket å ta opp og enkelte spørsmålsretninger som var viktig å få svar på (se vedlegg nr.1).

For å undersøke om jeg hadde utviklet en god intervjuguide og for å finne ut om det er noe jeg manglet å ta opp, ønsket jeg å utføre et pilot intervju. Dette er et før intervju for å teste intervjuguiden jeg har utviklet og forbedre denne (Jacobsen, 2010). Pilot intervjuet ble utført på en person i aldergruppen 15-19 år, som ikke deltar i prosjektet «Aktiv Ungdom». Ved hjelp av piloten fant jeg fort ut om jeg måtte formulere meg annerledes, og om jeg eventuelt trengte å tilføye noe eller korte ned på noe. Jeg følte det var viktig med en slik test for å kunne oppnå best mulig resultater gjennom primærdatainnsamlingen. Det jeg fant ut av piloten var at flere av spørsmålene ble likt formulert, så det var viktig å omformulere disse for å få ulike svar på spørsmål som egentlig skulle være ulike. Jeg følte at pilotintervjuet gav meg gode tilbakemeldinger om blant annet, like spørsmålsformuleringer og tips til andre spørsmål jeg kunne stille som eventuelle tilleggsspørsmål. Pilot resultatet ble skrevet ned som stikkord på papir samtidig som jeg lytta til det personen hadde å si.

#### **4.4 Utvalg og populasjon**

Når jeg fikk testet ut spørsmålene jeg ville bruke under intervjuene kunne jeg starte med å innsamle primærdata til problemstillingen min. Jeg valgte å konsentrere meg om å intervju 4 personer som deltar i prosjektet «Aktiv ungdom». Jeg var interessert i hele populasjonen til prosjektet, men kunne bare ta for meg et visst utvalg, for å få tid og ressurser til å gjennomføre intervjuene. De jeg intervjuet kalles respondenter fordi de er deltagere og har direkte kjennskap til prosjektet (Jacobsen, 2010). Jeg ønsket helst å få intervjuet to gutter og to jenter i ulike aldre for å få frem forskjeller og likheter, både mellom kjønn og alder. Respondentene fikk jeg hjelp til å plukke ut av en aktivitør i prosjektet, noe som forhåpentligvis gjorde at jeg fikk intervjuet respondenter som kom fra ulike miljø for å få frem ulike synspunkter (Dalland, 2007).

Ungdommen som deltar i prosjektet er ungdom mellom 15 – 19 år. Jeg har snakket med NSD og fant ut at jeg ikke trengte å søke om tillatelse for å intervju personer under 18 år hvis jeg foretok meg anonyme intervju der personene ikke kan identifiseres eller spores tilbake til hvilke personer som har avgitt hvilke intervju. Intervjuene skulle helst noteres ned av meg, men det kunne benyttes lydopptak hvis opptakeren ikke var av en type datamaskin som derav kan kobles opp til et nettverk (personlig kommunikasjon, 12. oktober 2011).

I oppstartsperioden rundt valg av bachelortema og problemstilling tok jeg kontakt med prosjektleder for «Aktiv Ungdom», og intervjuet henne. Denne innsamlingen av data har jeg brukt i innledningen av denne forskningsoppgaven for å presentere prosjektet «Aktiv Ungdom» og forklare hva prosjektet går ut på og hva de vil oppnå.

#### **4.5 Gjennomføring**

Når jeg kom til treningssenteret der jeg skulle gjennomføre intervjuene fikk jeg tildelt fire ungdommer jeg skulle intervju og presenterte meg for disse. En og en ble informantene intervjuet i en stengt fysioterapiavdeling på treningssenteret, siden intervjuet fant sted på kveldstid. Dette betyr at det ikke var andre mennesker i nærheten som kunne høre på oss, og dette var forhåpentligvis med på å skape et trygt og behagelig miljø. I forkant av hvert enkelt intervju forklarte jeg også hvorfor jeg skulle intervju personene og hvordan jeg kom til å bruke de innsamlede dataene. Deretter gikk jeg gjennom samtykkeerklæringsskjemaet (som jeg selv har skrevet ved hjelp fra malen på NSD sine hjemmesider) med informantene slik at

de selv kunne velge om de godtok informasjonen og ville være med på intervjuet. Samtykkeerklæringen ligger som vedlegg nr. 2. Dette samtykkeskjemaet er en del av de etiske retningslinjene som det er viktig å ta for seg ved vitenskapelig forskning for å holde informantene anonyme, slik at de er kjent med deres rettigheter og for å få deres samtykke (Kvale, 1997). Jeg intervjuet en person rett før trening og de tre andre rett etter treningen. Det vil si at informantene var i et kjent og forholdsvis trygt miljø, samtidig som 3 av informantene kanskje hadde gjort seg opp et sett av følelser over hvordan den gjennomførte økten akkurat hadde godt. Disse inntrykkene kan ha gitt utslag på svarene i intervjuet. Spørsmålene stilte jeg fra intervjuguiden der enkelte tilleggsspørsmål kom naturlig underveis. Disse vil bli fremstilt i kapittel 5 og intervjuguiden ligger som vedlegg nr. 1. Jeg merket at det var vanskelig å få til en flyt i intervjuet og derfor inneholder intervjuet bare spørsmål og svar. Jeg benyttet meg av en båndopptaker som tok opp hele intervjuet. Denne båndopptakeren har ingen mulighet til å legge inn opptakene til intervjuene på en pc og de innsamlede dataene oppbevares dermed inne på båndopptakeren.

#### **4.6 Kvalitativ analyse**

For å få frem resultatene som ble gjort under intervjuene er første steg å transkribere båndopptakene til skriftlig tekst (Kvale, 1997). Dette gjorde jeg ved å skrive eksakt det som ble sagt på opptaket og dele svarene til hver informant i ulike dokumenter. Selv om dette er tidkrevende gav det meg en god oversikt over resultatene jeg hadde fått frem. Det fine med en båndopptaker er at det mulig å gjengi korrekt avskrift fra intervjuene slik jeg fikk frem rådata i form av det jeg hørte på opptakene (Jacobsen, 2010). For videre å kunne fremstille resultatene på en oversiktlig måte, valgte jeg å benytte meg av hovedtemaene jeg brukte når jeg utformet intervjuguiden (Jacobsen, 2010). Deretter fant jeg ut at enkelte svar ikke var relevant for oppgaven min og valgte derfor å utelate disse i resultatene (Kvale, 1997). I kapittel 5 fremstilles svarene til de enkelte informantene, og resultatene vil legge vekt på å presentere likheter og forskjeller som svarene viste. Jeg valgte å diskutere funnene opp mot teorien rett etter å ha presentert resultatene til hvert enkelt tema, for å gjøre det mer oversiktlig (Dalland, 2007). Jeg vil benytte enkelte direktesitater under fremstilling av resultatene der jeg velger å benytte meg av fiktive navn for å få frem om det er en gutt eller ei jente som har kommet med uttalelsen.

#### 4.7 Validitet og reliabilitet

Det er viktig å ta for seg validiteten og reliabiliteten rundt intervjuene mine for å vise om resultatene er til å stole på (Jacobsen, 2010). Dallan (2007) forklarer at «Validitet står for relevans og gyldighet» (s.50) og «Reliabilitet betyr pålitelighet» (s.51). For at dataen jeg samlet inn skulle være gyldig og relevant for min problemstilling var det viktig for meg å kontakte prosjektet «Aktiv Ungdom», som holdt på med det jeg ville undersøke i denne oppgaven. Dette prosjektet hadde informasjonskilder som kunne besvare spørsmålene mine og respondentene ble valgt av en voksen ansvarlig (Dalland, 2007). I det tidsrommet jeg ønsket å gjennomføre forskningen var det få aktiviteter i prosjektet og vanskelig å få tak i deltagerne. Dette resulterte i at jeg intervjuet ungdommer som deltar på et biprosjekt av hovedprosjektet «Aktiv Ungdom». Dette biprosjektet handler om ungdommer som skal være med på å sykle Birkebeinerrittet (Birken) for ungdom, og trener mot dette målet. Det vil si at jeg kanskje ikke får frem det ønskede resultatet omkring empowerment som jeg kanskje ville fått av primær deltakerne til prosjektet.

Når jeg utarbeidet intervjuguiden var det svært viktig å fokusere på om spørsmålene jeg ville stille var relevante ovenfor problemstillingen min, for å forsikre meg at jeg fikk svar på det jeg ønsket å undersøke (Dalland, 2007). Pilotintervjuet jeg foretok har en svakhet ved at testpersonen ikke tilhørte prosjektet. Jeg valgte likevel å gjennomføre piloten på grunnlag av at personen var i samme aldergruppe som deltagerne, og før hadde vært medlem i et organisert idrettslag i mange år og sluttet for et års tid siden.

Under intervjuene ble jeg oppmerksom på at enkelte spørsmål ble tolket feil, der eksempelvis jeg spurte om: «hvorfor liker du å trene», og fikk et «ja» til svar. Her oppstod det kommunikasjonssvikt som jeg rettet opp ved eksempelvis å spørre *hvorf*or i etterkant av *ja* svaret (Dalland, 2007). Det jeg ikke helt har funnet ut av, er om mine spørsmåls formuleringer var dårlige eller om spørsmålene i seg selv var vanskelige. Problemet løste jeg ved å omformulere spørsmålet og enkelte ganger forklare hva jeg mente med spørsmålet. Det som her kan være minus for validiteten var at jeg kom med eksempler på hva for eksempel ulike aktiviteter kunne være og informanten svarte et av de eksemplene jeg kom med. Det vil si at jeg her la føringer til svaret jeg kom til å få. Jeg tar også i betraktning at jeg kjente den ene informanten personlig noen år tilbake. Jeg føler at dette intervjuet gikk bedre enn de tre andre og denne informanten åpnet seg sannsynligvis mer til meg.

Lyden på båndopptaket var klar og tydelig, og er med på å styrke validiteten og påliteligheten rundt avskriften til intervjuet som jeg benytter i resultat kapittelet (Dalland, 2007). Andre påvirkninger intervjuet kan ha hatt som jeg kan trekke frem er at 3 av de 4 informantene utførte intervjuet rett etter trening og var slitne eller ukonsentrerte på grunn av dette. Det fine med de fire informantene var at to var jenter og to var gutter, og alle hadde svært ulike personligheter. Dette var med på å få frem større forskjeller og likheter, både mellom kjønn og innad kjønn.

Jeg har lært at spørsmålene mine burde ha vært forenklet og omformulert til brukergruppen. Videre så må jeg jobbe bedre med å lage spørsmål som vil gi mer utfyllende svar. Kort oppsummert er grundig forarbeid viktig for å unngå feil og få frem forsterket validitet og reliabilitet (Dalland, 2007).

#### **4.8 Innhenting av sekundærdata**

Datainnsamling til teoridelen i kapitel 2, heter sekundærdata. Det vil si at jeg samlet inn sekundærdata i form av for eksempel stortingsmeldinger, rapporter, pensumlitteratur og annen faglitteratur jeg fant relevant for min oppgave. Sekundærdataen jeg samlet inn vil være med på å støtte opp om primærdatinnsamlingen jeg presenterer og diskuterer i kapitel 5. Ved innhenting og søking etter sekundær data benyttet jeg meg blant annet av databasene Idunn, Swemed+, Google Scholar, Helsebiblioteket, SportDiscus og Bibsys. I disse databasene anvendte jeg søkeordene: ”Fysisk aktivitet og betydningen for unge”, ”Ungdom + Aktivitetsnivå”, ”Sosialt samvær og fysisk aktivitet”, ”Sosiale opplevelser og fysisk aktivitet”, ”Fysisk aktivitet og sosial tilhørighet”, ”Idrettens sosiale arena”, ”Idrettens sosiale verdi”, ”Fysisk aktivitet og frafall”, ”Empowerment og fysisk aktivitet”, og ”Marit Breivik + Empowerment”. Ved enkelte søk fikk jeg få og ingen treff selv om jeg visste at jeg var inne på riktig område, men ikke riktig nøkkelord i søkingen. Derfor prøvde jeg å variere med ord som hadde samme betydning. Når jeg forsøkte å variere fant jeg ut at å søke med tegnene ”...” gjorde at jeg fikk frem flere treff i de overnevnte søkerstedene. For å vise et eksempel ga søkeordet ”Fysisk aktivitet AND frafall” null treff i Swemed+, 782 treff i Google Scholar, og 26 treff i SportDiscus. Nødvendigheten av å velge riktig database var derfor avgjørende for å finne sekundærdata som jeg kritisk kunne vurdere som troverdig, objektiv og nøyaktig (Dalland, 2007).

## 5.0 Resultater og diskusjon

I dette kapitlet presenterer jeg resultatene fra de fire intervjuene. Jeg vil først ta for meg et hovedtema der jeg fremstiller resultatene for så å analysere og diskutere disse, før jeg tar for meg neste hovedtema. I diskusjonsdelen vil jeg knytte resultatene mine opp mot teorier og tidligere forskning framlagt i kapittel 3, samt diskutere likhetene og forskjellene knyttet opp mot mine funn. Jeg har plukket ut noen direkte sitat underveis fra intervjuene som jeg føler viser frem svarene på en forsterket måte. Navnene er fiktive, men knyttet til kjønn, da det kan være interessante funn knyttet opp mot dette. Spørsmålene knyttet til resultatene ligger som vedlegg nr. 1. Siden prosjektet "Aktiv Ungdom" bygger sine målsetninger og tiltak ut fra Helsedirektoratets hefte om *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom*, vil det være spennende å se om Helsedirektoratets tips for økt fysisk aktivitet er til hjelp for prosjektet som retter seg mot de inaktive ungdommene i samfunnet.

### 5.1 Fysisk aktivitet og tidligere deltagelse:

Rundt spørsmål knyttet til tidligere medlemskap i organisert idrett, viser svarene til respondentene at alle har vært tilknyttet fysisk aktivitet i en eller annen form tidligere. Det viser seg at 3 av 4 har vært medlem i et organisert idrettslag med fotball eller håndball, og 2 av 4 har vært medlem i sju år. Anne var den eneste som hadde spilt håndball, men hun deltok kun et år. Den siste respondenten, Ola, har ikke deltatt i et organisert idrettslag, men har drevet med andre aktiviteter på egenhånd. De to respondentene som har vært medlem i sju år var Per og Kari, og personen som deltok i mindre enn sju år var Anne.

*"Jeg har jo vært med og spilt fotball i et idrettslag... det var fra 2. klasse til vi begynte i 9. klasse". – Kari*

*"Nei, det har jeg ikke fordi det er kjedelig. Jeg stod på ski, klatra og sånne ting før, noe jeg gjorde for meg sjøl". – Ola*

Resultatene mine viser at samtlige av respondentene har sluttet med fysisk aktivitet enten de var medlem i organisert idrett eller trente selvstendig på fritiden. Til tross for dette har alle de fire respondentene ulike årsaker på hvorfor de sluttet, der det blant annet kommer frem at det ble for mange treninger, ingen utbytte av treningen, ville fokusere mer på skolen og et eksternt

forhold på grunn av flytting. Begge jentene svarte at en av grunnene for at de sluttet var at de ville konsentrere seg mer om skolen.

*"Jeg følte at jeg likte meg ikke, likte ikke idretten, gikk lei og følte at jeg ikke fikk noe ut av treningen". - Per*

### **5.1.1 Diskusjon omkring fysisk aktivitet og tidligere deltagelse**

Det som gjentar seg fra respondentene er at alle har drevet med fysisk aktivitet enten i form av et organisert idrettslag eller på egenhånd, men hvordan kan denne deltagelsen prege videre forhold til fysisk aktivitet?. Ingebrigtsen og Aspvik (2010) la frem at deltagelse i idrettslag som barn øker sjansen for å være aktiv i ungdomsårene og senere deler av livet. Denne teorien kan jeg forsterke ved at 3 av de 4 respondentene har vært medlem i et organisert idrettslag og dannet gode vaner gjennom dette miljøet, slik at de i dag er en del av prosjektet og er fysisk aktive. I midlertidig kan det også ha seg slik at ungdommens helsetilstand ble forverret (Helsedirektoratet, 2011) ved at de ble mindre aktive eller delvis inaktive (Johansen & Andersen, 2006), slik at de var nødt til å øke det daglige totale aktivitetsnivået igjen (Departementene, 2004). Med det overnevnte som grunnlag kommer lønnsomheten av å være fysisk aktiv i barneårene frem. Barna knytter et forhold til fysisk aktivitet og flere vil senere finne ut hvilken verdi og utbytte fysisk aktivitet gir dem (Woolfolk, 2010; Sosial- og helsedirektoratet, 2002). Dette støttes av at selve grunnlaget for god helse- og aktivitetsvaner dannes i barne- og ungdomsårene (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.).

Rapporten *Fysisk aktivitet blant barn og unge* i Norge viser at 91% av guttene og 75% av jentene i 9-årsalderen tilfredsstillt aktivitetsanbefalingene om minimum 60 minutter med daglig fysisk aktivitet. I min undersøkelse rapporterte 2 av 4 respondenter at de var aktive og oppnådde aktivitetsanbefalingene for barn og unge i tidligere alder, ikke spesifikt i 9 års alderen. Det blir vanskelig å stadfeste hvor mange timer ungdommen konkret brukte til idrettsdeltagelse, siden det ikke ble spurt om hvor mange timer i uken det var fotballtrening. Resultatet er det derfor viktig å være kritisk til siden aktivitetsoppnåelsen er subjektivt dokumentert, og kun antatt av respondentene siden de var fysisk aktive og deltok på fotball. Det som er vesentlig å trekke inn når vi intervjuer andre om deres aktivitetsnivå er at respondentene ofte vil svare fra et subjektivt syn. Dette blir betraktet som hva de selv mener og tenker om deres eget aktivitetsnivå. Det subjektive er dermed veldig individuelt avhengig

av hva respondentens personlige meninger om fysisk aktivitet og aktivitetsnivå (Loland, 2000). Forskning viser at folk er mer aktive ved selvrapportert data, med andre ord så uttaler vi oss som mer aktive enn det vi er (Nesheim & Haugland, 2003). Det er derfor viktig å være kritisk til ungdommens svar på opplevd aktivitetsnivå i hverdagen og mange kan glemme hvor aktive de var. For å finne frem til mer korrekte svar kan det være avgjørende med andre målemetoder knyttet til ungdommens oppnåelse av aktivitetsanbefalingene (Hagströmer & Hassmén, 2008). Ut fra respondentenes subjektive rapportering om tidligere idrettsdeltagelse viser det seg at respondentene var mindre aktive før, enn gjennomsnittet med utgangspunkt i undersøkelsen av 9-åringene i rapporten *Fysisk aktivitet blant barn og unge*.

Resultatene mine samsvarer med forskningen som viser til reduksjon i aktivitetsnivå (Helsedirektoratet, 2008a) og frafall fra idretten med økende alder (Seipel, 2005). Det er vanskelig å si konkret om mine respondenter oppnådde aktivitetsanbefalingene etter at de sluttet med organisert idrett siden dette ikke var et relevant spørsmål for problemstillingen. I midlertidig kan jeg vise til undersøkelser som legger frem at 56% av de som har sluttet i idrettslag nå bruker nærområdet til fysisk aktivitet (Seipel, 2005). Det er dermed ikke helt utenkelig at ungdommen var fullstendig inaktive og det er viktig å huske på at kroppsøvning er en del av skolehverdagen til ungdommen. Det blir vanskelig å stadfeste om hvor mange timer ungdommen er i aktivitet, når heller ikke dette var et relevant spørsmål for problemstillingen, men det er godt tenkelig at aktivitetsnivået deres var på et lavt nivå.

Seipel (2005) viser i sin undersøkelse at 34% som var medlem av et organisert idrettslag ikke lenger var medlem fire år senere. Dette tilfellet samsvarer også med Anne som bare var medlem et år med håndball. Selv om Anne kun holdt på med håndball i ett år, kan det ikke konkluderes med at hun var inaktiv, siden Seipel (2005) sin undersøkelse legger frem at 78% av de som sluttet i idrettslag oppgir å være aktive en eller flere ganger i uken. Dette tilfellet kan derfor også være gjeldene for Anne. Samtidig er det store forutsetninger for at hun ikke oppnådde aktivitetsanbefalingene siden jenter generelt viser seg å være mindre aktive enn gutter i alle aldre (Helsedirektoratet, 2008a).

I den kommunen jeg gjorde undersøkelsen, er frafallet størst i 13-19 årsalderen (ikke kilde pga. sensitivitet), og hos Kari og Per oppstod også frafallet i denne alderen, etter å ha vært aktive i sju år med fotball. Tall fra Helsedirektoratet viser at cirka halvparten av 15-åringene



her i landet når aktivitetsanbefalingene om minimum 60 minutter daglig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2008a). Respondentene er fra 15 til 19 år der denne aldersgruppen utgjør de med lavest aktivitetsnivå (Seipel, 2005). Det er igjen vanskelig å si om disse respondentene oppnår aktivitetsanbefalingene nå, men prosjektet "Aktiv Ungdom" er absolutt med på å øke det totale aktivitetsnivået til ungdommene. Siden det ikke kom godt nok frem om respondentene var aktive utenom prosjektet oppnår ungdommen sannsynligvis ikke aktivitetsanbefalingene siden prosjektet kun har trening en gang i uken. Det blir også her vesentlig å tenke over at subjektiv data både kan vise til under- og overrapportering, noe som blir støttet av Nesheim og Haugland (2003).

Når det gjelder årsaken til frafall kom det frem et eksternt forhold grunnet flytting. De andre forholdene var interne og gjaldt for mange treninger, ingen utbytte av treningen og større fokus på skolen. Dette er faktorer som samsvarer med Norges idrettsforbund sin undersøkelse om hva årsaken til frafallet kunne være. I midlertidig kom det i deres undersøkelse også frem at skader var en vesentlig faktor til å slutte i idrettslag for mange (Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité, 2002). Dette samsvarer ikke med svarene fra mine respondenter. Når det gjelder kjønn og frafall fra idrettslag, viser flere frafallsundersøkelser at flest jenter slutter fra organiserte idrettslag, og de slutter som regel først (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Min undersøkelse viser at Anne sluttet etter et år, men dette var på grunn av flytting, mens Kari deltok i sju år med fotball, det vil si like lenge som Per. Mine resultater er dermed ikke i samsvar med forskning som viser at jenter slutter før i idretten enn gutter (Seipel, 2005). Samtidig så er en av årsakene til at begge jentene sluttet, for å fokusere mer om skolen. Denne årsaken støtter Seipel (2005) opp mot at jenter tar større hensyn til livet utenfor idretten når det gjelder å prioritere gjøremål.

## **5.2 Interessen for fysisk aktivitet:**

Faktorer som går igjen hos respondentene når jeg spør hvorfor de trener, er at de syntes det er gøy og de blir glad av å trene. Respondentene oppgir også mål og meninger ovenfor hvorfor de trener der det kommer frem faktorer og ytre motivasjon som reduksjon av vekt, bedre form og komme seg mer ut. Disse målene viser seg også gjeldende blant begge guttene og hos Anne. Kari vektlegger at hun bedriver fysisk aktivitet for at det gjør henne glad.

*"Jeg kjente jeg ble veldig glad av det, og at jeg hvis jeg har det litt dårlig en dag da når jeg trener og sånn så blir det liksom borte, det er sånn veldig bra følelse da som jeg trives veldig godt med". –Kari*

*"For å ha noe å gjøre på fritiden, komme i litt bedre form og ikke bare sitte foran pc'n hele dagen". –Per*

*"Jeg trener for å komme ned i vekt og for å få et bedre kosthold og sånn". -Anne*

Respondentene liker svært ulike aktiviteter med blant annet gåturer, sykling, klatring, tredemølle, styrketrening og kickboksing. Allsidig idrett blir også nevnt der dette er mer gøy fordi de får prøve flere forskjellige aktiviteter. Anne forteller at prosjektet hun deltar i nå, medfører at hun kunne tenke seg å delta i et all-idrettslag. Hun forteller også et ønske om å lære mer om enkelte aktiviteter gjennom skolen. Den andre jenta, Kari, forteller at hun liker best å trene for seg selv.

*"Det å jogge for meg selv i akkurat passe tempo for meg". -Kari*

Respondentene har veldig ulike meninger om det å trene på treningssentre. For Kari spiller det ingen rolle hvor hun trener siden hun trives godt både med få og mange mennesker rundt seg. Ola liker ikke treningssentre i det hele tatt, mens Per liker å trene der og har sett verdien av det å trene på et treningssenter. Anne svarer at hun syntes det er gøy å trene på et treningssenter.

*"Nei, ikke treningssentre. Jeg føler det at det er så innestengt der". –Ola*

*"Treningssentre, det er mer utvalg der og det er folk som jobber der som veit hva de driver med og som kan gi deg råd og tips". - Per*

### **5.2.1 Diskusjon omkring interessen for fysisk aktivitet:**

Flere av respondentene trener for å komme i bedre form, gå ned i vekt og bevege seg mer. Disse ungdommene har gått fra å være aktive til å bli inaktive og tilstanden har sannsynligvis ført til forverret helsetilstand hos enkelte. Fysisk aktivitet viser seg å være en kilde til helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling hos ungdommene (Sosial- og

helsedirektoratet, 2002). Det er derfor gunstig å få frem et prosjekt der ungdommen selv setter seg mål for å ta var på sin egen helse ved hjelp av fysisk aktivitet, der bruken av empowerment er sentralt for at trening skal være lystbetont, meningsfull og øke trivselen blant ungdommene (Sørensen & Graff-Iversen, 2001). Blant respondentene liker 3 av 4 å trene på treningssenter. Seipels (2005) undersøkelse viser at 34% av de som har sluttet i organisert idrett benytter nå treningsstudio. I midlertidig er det ikke alle som liker å trene på treningssenter. Den siste respondenten, Ola, rapporterer at han ikke liker å trene på treningssenter fordi han føler det er innestengt der. Dette viser derfor at arenaen fysisk aktivitet foregår i er med på å spille inn på de unges prestasjoner, mestring og trivsel. Disse faktorene vil dermed øke i arenaer ungdommen liker å være og der de føler seg vel (Ommundsen, 2008).

Kari forteller "*Det å jogge for meg selv i akkurat passe tempo for meg*" når jeg spør henne om hvordan hun liker å trene. Dette svaret viser at hun vil unngå å bli presset under fysisk aktivitet, og liker derfor best å trene alene. Fordelene ved å trene alene er at hun kan bestemme over seg selv og ingen kan kritisere prestasjonene hennes (Ommundsen, 2008). Prestasjoner er en vesentlig faktor for frafall (Ommundsen, 2008) og Kari unngår dette ved å trene for seg selv. Ulempene med å trene alene kan være at selvoppfatningen ikke øker fordi Kari ikke føler en gruppetilhørighet, sosial samhandling og vurdering av egen mestring opp mot de andre (Ommundsen, 2008). Det kommer her frem at Kari er oppgaveorientert og fokuserer dermed på å mestre treningen. Hadde hun i midlertidig hatt fokus på å prestere og vise seg frem ovenfor andre ungdommer hadde hun vært prestasjonsorientert (Woolfolk, 2010). Ved større innflytelse og medbestemmelse rundt aktivitetsvalg ville situasjonen til Kari kanskje blitt forandret slik at hun også hadde hatt lyst til å trene mer sammen med andre (Sørensen & Graff-Iversen, 2001).

Respondentene liker veldig ulike aktiviteter, i midlertidig liker ikke samme person bare en bestemt aktivitet. Dette kommer spesielt frem når Anne oppgir at prosjektet øker hennes lyst til å delta i et all-idrettslag. Fordelene med at ungdommen liker å bedrive ulike aktiviteter er at allsidig, regelmessig trening og aktiviteter vil alltid være med på å utvikle god fysisk yteevne og et stabilt fysisk grunnlag for å fungere i hverdagen (Sosial- og helsedirektoratet, 2002). Konsekvensen rundt allsidig trening er at ungdommen lærer generelle treningsformer som øker deres fysiske form, men det kan også forårsake at ungdommen ikke har et spesielt

område de er "best" i (Jansson & Anderssen, 2008). Samtidig vil mestring av allsidig trening være med på å øke motivasjonen generelt ovenfor fysisk aktivitet, enn det ville gjort hvis ungdommen kun mestret en bestemt aktivitet (Sosial- og helsedirektoratet, 2002).

Motivasjon kan være grunnen til at Kari oppgir at hun trener fordi det er gøy og hun blir glad av det. Hun føler dermed forsterket mestring. Dette er faktorer som kan være med på at hun fortetter å være med på prosjektet, siden lite lystbetonte aktiviteter blir støttet av Seipel (2005) som årsak til frafall fra fysisk aktivitet. De tre andre respondentene trener for å komme i bedre form og for å gå ned i vekt. Disse årsakene henger også tett opp mot respondentenes motivasjon til å trene. Motivasjon viser til hvor interessert ungdommen er i å delta og på hvilket nivå (Woolfolk, 2010). Samtidig går disse målene for treningen like mye på den indre motivasjonen som den ytre. Ungdommens ytre motivasjon ser vi her gjennom en belønning for å få en enklere hverdag med en sunn kropp (Woolfolk, 2010). Deres indre motivasjon ses gjennom et forsterket selvbilde ved å gå ned i vekt og komme i bedre form (Norvoll, 2009). Det at fysisk aktivitet er morsomt og det gir en glede, går i midlertidig bare på Kari sin indre motivasjon og hennes interesse av trening som er lystbetont (Ommundsen, 2006). Det er en fordel å ha indre motivasjon til fysisk aktivitet, som blir støttet av at indre motivasjon er menneskets egne interesser og belønning nok i seg selv for å delta på fysisk aktivitet (Woolfolk, 2010). Hvis den indre motivasjonen er lite eksisterende skal det en sterk ytre belønning til for at ungdommen skal like fysisk aktivitet (Woolfolk, 2010). Her vil Birkebeinerrikket være av den typen ytre motivasjon, noe som kommer bedre frem senere i kapitlet. Sammenhengen mellom ungdommens indre og ytre motivasjon ovenfor fysisk aktivitet ses derfor på som betydelig og nødvendig for at de skal trives med treningen (Karlsdottir, et al., 2006).

### **5.3 Sosialt samvær og fysisk aktivitet:**

Alle respondentene oppgir at det har mye å si for dem at de er en del av et sosialt miljø. På fritiden henger de ofte sammen med venner, er på kjøpesenteret, hjemme hos hverandre, kino, og fritidsklubber som "Ungdommens hus". Et sosialt fellesskap er også viktig for 3 av de 4 respondentene ved fysisk aktivitet for at det ikke skal oppleves som kjedelig å trene og for å kunne bli kjent med nye mennesker. Per oppgir at et sosialt fellesskap ikke betyr noe for han. Anne nevner at det er enklere å samarbeide på lag når de blir kjent med hverandre under prosjektet. Viktigheten av det sosiale rundt trening kommer frem ved at Per og Anne opplever

at det er morsommere å trene i et sosialt miljø. Ola opplever at det sosiale miljøet hjelper han til å yte mer.

*"Det er viktig for da blir det ikke så kjedelig". –Ola*

*"Et sosialt fellesskap er viktig hvis det er meningen at en skal være et lag, men også for å føle at en har noen en kan stå sammen med og snakke med om aktiviteten hvis det er noe jeg lurer på" –Kari*

*"Ja, litt. Det hjelper til å pushe litt". –Ola*

Når vi er sosiale er det ofte med venner og jeg stilte respondentene et spørsmål om viktigheten av å ha det sosialt under trening. Per sier at det blir morsommere å trene sammen med venner, noe som gjør at de også kan snakke med hverandre underveis i treningen. Anne oppgir også at trening sammen med venner er morsommere, og det blir ofte enklere å gjennomføre aktiviteter. Ikke alle respondentene syntes det er viktig å trene sammen med venner, og for Kari spiller det ikke så stor rolle, men enkelte ganger sier hun det er mer behagelig å være sammen med andre. Ola trener noen ganger for å være sammen med venner, men ikke alltid. Tre av respondentene forteller meg at de opplever å møte nye folk som de stifter nye vennskap med under trening, og oppgir at dette er viktig for dem. Det at de deltar på samme prosjekt gjør at de har felles interesser og hobbyer forteller begge jentene meg.

*"Det er morsommere å trene med kamerater som en kan sitte å prate med samtidig i stedet for å bare være alene". –Per*

*"Noen ganger trives jeg best med å trene for seg selv, mens andre ganger er det mer behagelig å være sammen med andre". – Kari*

*"Jeg har faktisk møtt noen jeg har blitt bedre venn med, jeg finner liksom ut at jeg har mer til felles med folk enn det jeg trodde første gangen vi møttes og det syntes jeg er veldig trivelig".  
-Kari*

Den sosiale biten med venner og trening henger ofte sammen med det å trives. Jeg har spurt respondentene om de syntes det er viktig å trives under fysisk aktivitet. Jeg fikk frem et enstemmig ja, der samtlige fortalte meg at de syntes det er betydningsfullt å trives når de skal trene. Her kommer det frem faktorer som at lav trivsel skaper dårlig gjennomføringskraft under trening og lysten på fysisk aktivitet forsvinner. For at Anne skal trives med trening er det vesentlig for henne at hun liker det hun skal holde på med.

*"Ja, fordi det er ikke noe gøy å trene på steder du ikke trives". –Per*

*"At jeg liker det jeg driver med først og fremst. Det er ganske viktig, hvis jeg mistrives så syntes jeg det ikke er noe gøy og da kan jeg miste motet til å fortsette". –Anne*

*"Det er veldig viktig, hvis jeg ikke trives så klarer jeg heller ikke å trene så bra. Så det at jeg trives betyr egentlig alt". –Kari*

Jeg spurte Kari spesielt om hun hadde manglende sosial støtte etter å ha sluttet i den organiserte idretten etter sju år. Hun sa at det kan være vanskelig å trene på egenhånd etter så mange år med faste rutiner, rammer og aktivitetsopplegg.

*"Jeg gjorde det i en periode, det var liksom noe som ble borte for meg. ... Det var liksom det at jeg ikke hadde den regelmessige treninga det var ikke så lett å trene rett etter at jeg sluttet på fotball. Det ble litt mer sånn at jeg ikke gadd". –Kari*

Lystbetonte aktiviteter som respondentene syntes er morsomme, øker lysten til å være fysisk aktiv og det øker mestringsfølelsen til samtlige respondenter. Når det er lystbetont føler respondentene at de gir mer, det er gøy å være i fysisk aktivitet og de tenker heller ikke på å gi opp med det første. Respondentene forteller enstemmig at det er morsommere å trene når de mestrer aktivitetene.

*"Ja det gjør det altså, det øker lysten på å trene. Når en for eksempel starter med en oppvarming sånn som "stiv heks" da får jeg så mye glede, og da klarer jeg å yte bedre, tror jeg selv hvert fall, under andre deler av treningsøkten". –Kari*

*"Ja du føler jo at det er morsommere å trene når du klarer det". –Per*

*"Det blir mer spennende også gir en ikke opp så fort. Da er det mer gøy å gjøre det". -Anne*

### **5.3.1 Diskusjon omkring sosialt samvær og fysisk aktivitet**

Svarene omkring betydningen av det sosiale miljøet i ungdommens liv viser seg å være betydningsfullt for samtlige av respondentene. Alle mener at det er viktig å være en del av et sosialt miljø, og alle fire respondentene er en del av noe sosialt også på fritiden utenom fysisk aktivitet. Det samsvarer med at sosialisering er med på å utvikle ulike ferdigheter, verdier, holdninger, atferdsmønster og motivasjon (Kvelling, 2008). Samtidig vil det å ha det sosialt under fysisk aktivitet være en av ungdommens subjektive nytteverdi som de selv føler fysisk aktivitet gir dem (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Dette kan være med på at ungdommen oftere vil være fysisk aktive, når det sosiale vektlegges og treningen føles nyttig (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Ulempene kan være at treningene etter hvert prioriterer å legge vekt på prestasjoner. Ungdommen vil da ikke oppleve den subjektive nytteverdien lenger og frafall kan oppstå (Ommundsen, 2008).

Per og Anne oppgir at det er morsommere å trene i et sosialt miljø. Fordelene med dette er at ungdommens motivasjon spiller inn. Her viser man til den indre motivasjon om å møte venner eller kanskje nye venner, som gjør det enklere å møte opp på treningene. Dette samsvarer med at indre motivasjon blir forklart som mennesket personlige interesse for å oppsøke aktiviteten (Woolfolk, 2010). Ungdommen deltar dermed for å tilfredsstille den indre motivasjonen ved å stifte nye bekjentskap og sosialisere seg med andre under treningene. Ulempene med at respondentene konsentrerer seg om å være med venner og ha det gøy med disse, kan være at fokuset på selve treningen og målene hos de med å redusere vekten bli forhindret av det sosiale. I midlertidig er det slik at når ungdommen tørr å bli kjent med nye mennesker kommer betydningen av den sosiale læringen tilknyttet fysisk aktivitet frem (Fyrland, 2005).

Respondentene sier at et sosialt fellesskap er viktig for at fysisk aktivitet ikke skal bli kjedelig, for å kunne bli kjent med nye mennesker og samarbeide bedre på lag. Når ungdommen er en del av en gruppetilhørighet forsterkes selvoppfatningen og vurdering av egen mestring, forteller Ommundsen (2008). Det ungdommene forklarer er et bevis på at de øker kontrollen over sin personlige utvikling. Dette forsterker hvorfor ungdommene som er en del av et sosialt

fellesskap ikke lenger føler at det de gjør er kjedelig, og at økt selvoppfatning har betydning for mestringsoppnåelse og god fysisk form (Ommundsen, 2008). Samtidig er et sosial fellesskap for Kari viktig hvis hun har noen å stå sammen med eller snakke med om aktiviteten hvis hun lurer på noe. Fordelene med dette er Kari får dekket sitt sosiale behov om å stole på noen, men også å få veiledning og råd fra andre gjennom det sosiale fellesskapet (Langeland, 2011). Ulempene kan være at hun i senere anledninger kan føle seg alene og bli usikker når hun skal stå på egne ben (Hvinden, 2011).

Ingebrigtsen og Aspvik (2010) legger frem at 2 av 5 bedriver fysisk aktivitet for å ha det sosialt med venner og at dette har høyest betydning blant jentene. Blant mine respondenter syntes Per og Anne at det er viktig å trene med venner, mens Ola og Kari syntest det er viktig å trene med venner enkelte ganger, men ikke hver gang. Mine resultater viser ikke til noe forskjell på den sosiale betydningen mellom gutter og jenter, og samsvar ikke med forskningen til Ingebrigtsen og Aspvik (2010), da jeg ikke fikk samme funn.

Som nevnt over fortalte Per at det å trene med venner er morsommere og gjør at de også kan snakke med hverandre underveis i treningen, og Anne sier at treningen sammen med venner blir lettere. Venner er som regel de personen vi føler bryr seg om oss, og samtidig er en slik sosial støtte for mange viktig under fysisk aktivitet for å øke personens egen styrke. Sosial støtte blir dermed sett på som en mestringsressurs og når prosjektet klarer å lage et godt miljø der deltakerne vil stifte nye bekjenskaper vil ungdommens sosiale kompetanse forbedres (Langeland, 2011). Dette viser seg å stemme, for tre av respondentene syntes det er viktig å stifte nye bekjenskap under trening. Per liker å trene med venner, men nevner ikke at det er viktig å treffe nye venner, og har trolig andre sosiale behov å dekke som for eksempel bekreftelse på egenverdi (Langeland, 2011). Fordelene med den sosiale støtten er at sosial utvikling fremmes gjennom stabile støttende relasjoner med venner (Woolfolk, 2010). Ulempene av at ungdommene legger for stor vekt på den sosiale støtten, kan vise seg i situasjoner der de er nødt til å handle på egenhånd (Hvinden, 2011). Her kan det bli vanskelig å føle mestring uten det trygge sosiale miljøet rundt seg, men samtidig er det sosiale med på å øke de unges selvbilde til akkurat slike situasjoner der de må stå for seg selv (Fyrand, 2005). Dette støtter Woolfolk (2010) opp om, som viser til at vennestøtte er spesielt viktig i vanskelige perioder.



I tillegg til viktigheten av å møte nye mennesker under fysisk aktivitet oppgir tre av respondentene at de hadde fått seg nye venner gjennom prosjektet. Dette resultatet bekrefter Fyrland (2005) sin teori som forteller at fritidsaktiviteter er med på å sosialisere ungdommen og er en god arena for å møte nye mennesker. Samtidig viser det seg at barn som har nære vennskap til jevnaldrende er flinkere til å anskaffe seg nære relasjoner som voksne (Woolfolk, 2010). Per nevnte ikke at han hadde blitt kjent med noen nye, og dette kan henge sammen med at det heller ikke ble spurt et direkte spørsmål om han har fått nye venner underveis i prosjektet. Respondentene som opplevde å få seg nye venner, fortalte at de først ikke trodde de hadde noe overens med de andre på gruppen, men at de senere fant ut at de delte felles interesser og hobbyer. Dette aspektet forklarer Fyrland (2005) ved at nye ungdommer møter hverandre, og opplever å dele samme interesse og engasjement ovenfor en aktivitet gjennom fritidsarenaer. Det vil dermed oppstå nye vennskap på grunnlag av dette. Samtidig forklarer Kvello (2008) at nye vennsapsrelasjoner er en positiv beskyttelsesfaktor som kan motvirke utvikling av psykiske vansker, som er mye av årsaken til at respondentene syntes det er trivelig og viktig å møte nye mennesker.

Sosial støtte er i følge Langeland (2011) den mest fremtredende mestringsressursen. Dette samsvarer derfor med svaret fra Kari som følte det ble vanskeligere å trene på egenhånd etter å ha sluttet med fotball. Kari kan ha opplevd at båndene til de som brydde seg om henne på fotballaget ble brutt, og denne negative effekten førte til manglende motivasjon til å mestre fysisk aktivitet alene (Imsen, 2010). Den sosiale støtten er en mestringsressurs som ofte øker personers styrke. Den manglende sosiale støtten utløste derfor at Kari "ikke gadd" å begi seg ut på trening alene (Langeland, 2011).

Alle ungdommene oppgir at de er nødt til å trives for å kunne bedrive fysisk aktivitet. Trivsel kommer ikke automatisk, men når ungdommene føler mestring ovenfor aktivitetene, trygghet i gruppen og en del av et fellesskap (Karlsdottir, et al., 2006), som de fleste har sagt at de føler, vil også trivselen komme gjennom styrket selvbilde og økte selvillit (Norvoll, 2009). Dette forsterker hvorfor respondentene sier at trivsel øker lysten til fysisk aktivitet og gjennomføringskraften underveis i treningen. For Anne er det viktigst å like aktiviteten hun skal gjøre for å trives. Dette går igjen på mestringsfølelsen som trengs for å føle kontroll, der Anne kanskje er redd for å mislykkes og dermed trives best med aktiviteter hun vet å lykkes i (Imsen, 2010).

Aktiviteter som ungdommen oppfattet som morsomme økte deres lyst til fysisk aktivitet, samtidig som de ønsker å holde på lengre med aktiviteten og føler økt mestring ovenfor fysisk aktivitet. Ommundsen (2008) forklarer at denne stimuleringen av mestring gjennom fritidsaktiviteter har betydning for ungdommenes psykiske velvære på deres treningsarena, overskudd i hverdagen og indre motivasjon. Når ungdommen ønsker å holde på lengre med aktiviteten betyr det at selvtilliten deres øker ved mestring av aktiviteten (Ommundsen, 2008). I midlertidig legger ikke prosjektet vekt på ungdommens prestasjoner, og det viser seg derfor at de "morsomme" aktivitetene skaper et mestringsorientert fokus (Imsen, 2010). Dette fokuset er igjen med på å danne trygghet og trivsel rundt treningen (Karlsdottir, et al., 2006), og ungdommen vil oppleve styrket selvbilde og økt selvtillit av å mestre aktivitetene (Norvoll, 2009). Gjennom empowerment vil en kunne stimulere til økt mestring ved at ungdommen får lov til å velge aktiviteter de oppfatter som morsomme. Fordelene med dette er at det opprettholdes et mestringsorientert fokus under treningen (Sørensen & Graff-Iversen, 2001). Ulempene kan være at de som søker mer mot et prestasjonsorientert fokus ikke får tilfredsstillt sitt behov til å vise seg frem hvis flere takler aktivitetene på samme nivå (Woolfolk, 2010).

#### **5.4 Fysisk aktivitet og medbestemmelse:**

Jeg fant ut at respondentene i biprosjektet, ikke blir spurt om å komme med ønsker ovenfor valg av aktiviteter. Samtlige svarer at de ikke føler at de får være med å bestemme hva de skal gjøre under samlingene. Respondentene får en oversiktsplan over hvor og når de skal møtes, og at de nå trener spinning da de deltar på et sykkelprosjekt. Det er forskjellige mennesker fra de ulike kommunene som er med på treningene til prosjektet "Aktiv Ungdom". Dette fører til at respondentene opplyser å ha vært med på ulike aktiviteter som spinning, styrkesirkel og svømming, og at disse aktivitetene har vært satt opp og bestemt på forhånd.

Jeg spurte respondentene om de ville ha fortsatt med den organiserte idretten hvis de følte at de fikk mer innflytelse ved valg av aktiviteter. Alle respondentene svarte at de kanskje trodde de da ville deltatt lenger, også respondenten som aldri har deltatt på et organisert idrettslag og som alltid vært fysisk aktiv på egenhånd. Respondentene nevner at denne innflytelsen kunne hjulpet dem til å finne bedre ut av hva de var gode på og hva de burde øve mer på. De nevner at medbestemmelse er med på at aktiviteten kanskje etter hvert hadde blitt mindre kjedelig, og at de hadde unngått og hatt det samme på hver eneste trening.

*"Ja det tror jeg kanskje, det å være med å bestemme litt tror jeg er viktig etter hvert når det blir det samme hele tiden". –Kari*

*"Det blir jo morsommere når en får velge mer etter ferdigheter og sånn og det du klarer å gjøre". –Anne*

På grunnlag av det overnevnte spørsmålet lurte jeg på om respondentene var interessert i å få være med å bestemme litt mer i prosjektet. Her fikk jeg frem delte meninger der Kari var veldig fornøyd med hvordan treningen er lagt opp gjennom prosjektet, mens de tre andre svarte at de skulle ønske en større innflytelse. Med større innflytelse ønsket ungdommene å komme med forslag på flere morsomme aktiviteter, unngå de samme aktivitetene som etter hvert blir kjedelige og få prøve ut nye aktiviteter.

*"Sånn helt ærlig, egentlig ikke. Jeg syntes det er veldig fint sånn som det er lag opp til. Det er en treningsmåte jeg yter veldig godt av, og sånn som det er nå så er det veldig optimalt syntes jeg". –Kari*

*"Ja, egentlig. Fordi da kan vi finne på mer artige ting å gjøre. Ikke bare gjøre den samme kjedelige tingen". -Ola*

*"Ja, fordi da får du for eksempel trene ting du ikke har trent noe før og prøve litt nytt og forskjellige for å finne ut av hva du er god i og hva du burde trene litt mer på". -Per*

#### **5.4.1 Diskusjon omkring fysisk aktivitet og medbestemmelse**

Blant respondentene sier Anne, Per og Ola at de skulle ønske å få mer medbestemmelse i prosjektet. Ungdommen sier treningen hadde blitt mindre kjedelig hvis empowerment hadde vært mer brukt. Dette blir støttet av at tilbakemeldinger er med på å påvirke en situasjon slik at ungdommenes innflytelse kan gjøre fysisk aktivitet mer lystbetont (Norvoll, 2009). I midlertidig føler ikke Kari større behov for empowerment i prosjektet. Hun er veldig fornøyd med aktivitetsutvalget og føler hun får et godt utbytte av treningen slik det er nå er tilrettelagt. Empowerment omhandler beslutningsprosesser som påvirker helse (Tveiten, 2007). Så selv om Kari er fornøyd hadde det vært greit og funnet ut av dette gjennom å benytte

empowerment. Dette ville også vært til hjelp den dagen Kari ikke lenger føler hun får godt nok utbytte av treningen, eller når hun ikke er like fornøyd over aktivitetsutvalget (Norvoll, 2009). Konsekvensene av ikke å bruke empowerment i prosjektet kan føre til at aktivitetene blir dårlig tilrettelagt for ungdomsgruppen (Tveiten, 2007). Ulempene med bruk av empowerment er at enkelte av ungdommene kan føle at deres meninger ikke blir hørt og da er hele poenget med empowerment borte. Det blir derfor viktig å legge rammer for hvordan meningene og tilbakemeldingen fra ungdommen skal bli brukt slik at enkelte ikke føler at deres meninger kommer frem (Tveiten, 2007).

Selv om medbestemmelse ikke har vært en eksakt frafallsfaktor hos mine respondenter viser det seg at ungdommen mister interesse hvis det blir kjedelig under trening og hvis de samme aktivitetene gjentar seg hver gang. Samtidig rapporterer samtlige av respondentene at medbestemmelsen sannsynligvis hadde bidratt til at de hadde fortsatt innen organiserte idrettslag. Verdens helseorganisasjon (1998) viser at medbestemmelse gjør at ungdommen får større kontroll over beslutninger og handlinger som berører deres helse. Dette samsvarer med teorien som viser til at flertallet føler økt trivsel og mestring hvis deres egne meninger og ønsker blir hørt (Sørensen & Graff-Iversen, 2001). Kari sier at prosjektet ikke legger vekt på prestasjoner under fysisk aktivitet noe hun tidligere har savnet. Gjennom empowerment ville Kari der hun tidligere var medlem, fått brukt sin makt til å uttrykke at det ble lagt for stor vekt på prestasjoner, og at dette ikke var hennes ønske for å være fysisk aktiv (Tveiten, 2007). På denne måten kunne Kari gitt tilbakemeldinger og fått påvirket aktiviteten slik at hun kanskje ville fortsatt å være medlem (Norvoll, 2009). Respondentene nevner også at empowerment kunne hjulpet dem til å finne ut av hva de var gode på generelt innen fysisk aktivitet, og hva de burde øve mer på. Ungdommen søker individualisering der tilrettelegging med hensyn til ungdommenes evner og interesse blir tatt i betraktning (Brodtkorb & Rugkåsa, 2009). Det er viktig ikke å blande individualisering med differensiering. Dette vil da si at en ungdom får et eget tilrettelagt opplegg som gjør at personen blir skilt fra de andre (Haukelien & Vike, 2009). Ved bruk av empowerment blir det mulig å tilrettelegge for individualisering i en gruppe (Woolfolk, 2010).

## **5.5 Prosjektet "Aktiv Ungdom"**

De aller fleste respondentene oppgir at de deltar på prosjektet fordi de ble ringt opp og fikk tilbud om å være med. Samtlige hadde lyst til å prøve ut prosjektet og syntes det høres

spennende ut. Anne oppgir at hun deltar først og fremst for å gå ned i vekt, men også på grunn av det sosiale rundt prosjektet. De andre respondentene deltar også på dette prosjektet med samme årsak, og de nevner i tillegg at de vil øke mestringsfølelsen og være med på noe de selv syntes er spennende.

*"Det startet med at jeg tilfeldig fikk en telefon og ble spurt om å bli med på dette her, også var det sånn at jeg ble sittende å tenke litt, og fant ut at dette her er et ganske høyt mål for meg egentlig å være med å sykle så langt og tenke hvorfor ikke prøve? Da har en liksom noe å strekke seg etter i dette prosjektet her". –Kari*

*"Jeg fikk tilbud og syntes det hørtet spennende ut, så tenkte jeg at jeg fikk prøve det også prøvde jeg det også likte jeg det, og så er det ganske god trening også". –Per*

Jeg lurer på hva dette prosjektet tilbyr som ungdommen føler mangler ved andre aktivitetstilbud. Det kommer tydelig frem at prosjektet er kostnadsfritt og at dette er av stor betydning for respondentene. Respondentene syntes prosjektet også er veldig sosialt og setter stor pris på dette. Begge jentene oppgir det å trene i en gruppe som et stort pluss. Jentene oppgir at gruppetrening er mer deres type trening, der for eksempel Kari liker veldig godt å trene spinning og har funnet ut at denne treningsformen gjør at hun får ut mest energi. Kari påpeker også at hun er veldig takknemlig for å få lov til å være med i prosjektet "Aktiv Ungdom", og at det er den frie treningen i smågrupper med lite vekt på prestasjoner, Kari har savnet ved tidligere deltagelse i fysisk aktivitet.

*"Det er jo det at en kan trene litt mer fritt i små grupper og ingen presser deg skikkelig litt sånn uønska" –Kari*

*"Dette her er mer min måte å trene på, fordi jeg var jo ganske liten når jeg drev med fotball og jeg tror at jeg egentlig innerst inne bare hang meg på fordi alle de andre gjorde det. Så sånn som dette her er nå så er det mye mer min treningsmåte". -Kari*

Flere av respondentene nevner også betydningen av å få utdelt sykkelutstyr som de får beholde hvis de klarer å fullføre Birkebeinerrittet (Birken) for ungdom, når jeg spør om hvorfor de deltar. Hvilken betydning dette hadde å si for deltagelsen til ungdommene i prosjektet var ikke

et spesifikt spørsmål fra meg og aktualitet kom derfor frem bare fra Per. Respondentene deltar på Birken for ungdom og trener seg opp til å gjennomføre løpet. Rittet går på tid, men fokuset er på gjennomføringen. Det vil si at alle kan gjennomføre rittet uten å tenke på tiden, men være innen for en rimelig tidsgrense. Alle ungdommene som fullfører rittet, uavhengig av tid, får beholde sykkelutstyret. De som bryter underveis eller ikke møter opp til ungdomsbirken vil ikke få sykkelutstyret.

*"Vi får masse sykkelutstyr som vi får beholde etter på hvis vi fullfører Birken. Det er det ikke mange andre idrettslag som kan tilby, siden der må en kjøpe mye selv og sånn, mens her får man det". –Per*

Respondentene mener at prosjektet "Aktiv Ungdom" er med på å øke deres lyst til å være i fysisk aktivitet. Selv om Ola oppgir at han er nok aktiv og ikke føler for å øke aktivitetsnivået i uken, oppgir de andre respondentene at de får lyst til å trene mer, de ser resultater og merker på kroppen og helsa at treningen fungerer. Anne forteller at det er lettere å dra på trening fordi hun vil møte andre folk som deltar på prosjektet. Ola som følte å ha et greit aktivitetsnivå i hverdagen, merker selv å ha kommet i bedre form gjennom treningen med prosjektet.

*"Det er sånn at når man er her og trener, bare en gang i uka sånn som vi gjør nå, så får jeg mer lyst til å trene alene også". –Kari*

*"Ja, da ser jeg resultater og da er det morsommere å fortsette". –Per*

*"Det er litt enklere å komme seg på trening når det er andre folk du vil møte som er med på gruppa". –Anne*

For å se på om prosjektet øker mestringsfølelsen til deltagerne prøvde jeg å finne ut om de takler fysisk aktivitet bedre nå. Jeg opplever at samtlige kommer med positive faktorer knyttet mot prosjektet. Det blir nevnt at aktivitetene har vært med på å gi dem økt mestringsfølelse, som igjen har ført til forsterket motivasjon til fysisk aktivitet. Dette oppleves på grunn av aktivitetene prosjektet tilbyr. Flere føler at de mestrer aktivitetene bedre, de holder ut lengre under aktivitetene, og har dermed større lyst til å fortsette fordi de mestrer aktivitetene.

*"Ja, det gjør det. Jeg føler når jeg kan drive på med en sånn aktivitet sånn som det her, sånn når jeg klarer å holde ut lenger for eksempel her enn det jeg klare på fotballbanen så føler jeg at det her er noe jeg kan fortsette med lenge og det er bare veldig bra". –Anne*

*"Jeg har ikke merket noe spesielt enda, men jeg har jo merket at det er mindre slitsomt for hver trening og sånn. Så da føler jeg jo at jeg mestrer det litt også, siden da har jeg tjent litt på det og motivasjonen øker". -Per*

### **5.5.1 Diskusjon omkring prosjektet "Aktiv Ungdom"**

Respondentene deltar på prosjektet for å være med på noe som er sosialt, for å øke mestringsfølelsen, gå ned i vekt og for å være med på noe de syntes er spennende. Dette vil si at ungdommen får stimulert enkelte behov ved å delta på prosjektet. Det at respondentene vektlegger å øke mestringsfølelsen viser til at de har et oppgaveorientert behov om å mestre fysisk aktivitet (Woolfolk, 2010). Samtidig søker de å dekke sitt sosiale behov. Dette samsvarer med Langeland (2011) sin teori, som viser til at et slikt prosjekt kan tilfredstille sosiale behov ved å skape trygghet og tillitt i treningsgruppen. På den annen siden er det også påvist at økt sosial deltakelse, opplevd innflytelse og kontroll, er positivt assosiert med god mental og fysisk helse (Sørensen, M., & Graff-Iversen, 2001). I midlertidig går behovet på å gå ned i vekt på deltagerens indre motivasjon som er nevnt ovenfor (Woolfolk, 2010). Når respondentene deltar fordi de syntes prosjektet er spennende handler det om trivsel. Seipel (2005) støtter dette aspektet som viser til at lav trivsel er en stor frafallsfaktor. Dette tilsier at når respondentenes grunn til delta på fysisk aktivitet tilfredsstilles, vil det føles meningsfullt å delta og frafall forhindres (Ommundsen, 2006).

Prosjektet tilbyr gruppetrening som er av stor betydning for både Kari og Anne. Alle har grunnleggende sosiale behov som trengs å tilfredsstilles. Når jentene liker gruppetrening best, så føler de trygghet og tillit ovenfor de andre deltagerne som de får gjennom den sosiale tilhørigheten (Langeland, 2011). Gruppetreningen fører dermed til at Kari og Anne har lyst til å være i fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008). Respondentene opplever det betydningsfullt at prosjektet vektlegger et sosialt miljø, legger lite vekt på prestasjoner og er kostnadsfritt. Disse faktorene savner de ved andre aktivitetstilbud. Resultatene viser at respondentenes nytteverdi søker det sosiale og unngår det prestasjonsbelagte (Ommundsen, 2008). Hadde empowerment blitt benyttet av fritidsorganisasjoner som opplever mye frafall hadde ungdommene blitt hørt

(Norvoll, 2009), slik at flere fritidstilbud kunne tilby respondentenes nytteverdi for å være i fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008). Hvis empowerment benyttes på denne måten ville det vært vanskelig å tilfredsstille alles ønsker og behov. Det vil derfor si at det trengs flere enn bare en fritidsorganisasjon for å dekke alles behov og tilrettelegge for økt aktivitetsnivå. Respondentene nevner også at prosjektet er kostnadsfritt. Dette resultatet viser at det trengs flere som tilbyr lavterskelaktiviteter. Funnet sier også noe om at familiens sosioøkonomiske posisjon kan være en årsak til lavere aktivitetsnivå hos enkelte av respondentene, da familien har dårligere økonomi og ikke vektlegger å bruke penger på dyre fritidsorganisasjoner (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.).

Biprosjektet tilbyr ungdommene sykkelutstyr hvis de klarer å gjennomføre ungdomsbirken, men hvordan kan ytre motivasjon være lønnsomt for deltagelse i prosjektet?. Sykkelutstyret er en belønning som er av stor betydning for respondentene, og går på ungdommenes ytre motivasjonen til å stå på. Denne motivasjonen styres dermed ikke av ungdommens personlige interesse for aktiviteten, men styres fra det ytre og viser at aktiviteten kan gi dem et utbytte (Woolfolk, 2010). Det kan godt tenkes at denne ungdomsgruppen ikke har opplevd belønning tidligere for deres insats i fysisk aktivitet, og at denne ytre motivasjonen er ekstra stas for respondentene (Woolfolk, 2010). Det som er viktig å reflektere rundt her er hva som kommer til å skje etter at de har fått sykkel. Enkelte av ungdommene vil sannsynligvis føle at de har oppnådd målet sitt og dermed slutte helt i prosjektet (Woolfolk, 2010). Dette kan resultere i at personen blir inaktiv igjen. Andre vil kanskje søke etter en annen ytre motivasjon for å fortsette med treningen når de har sett at det hjelper med belønning. Dette kan også være i form av et utbytte fysisk aktivitet gir dem (Woolfolk, 2010). Det kan også være at ungdommens indre motivasjon for fysisk aktivitet øker når de opplever måloppnåelse (Ommundsen, 2006).

Det er vanskelig å konkludere med hva som kommer til å skje etter at ungdommene har mottatt syklene, men det er også viktig å belyse hva som kommer til å skje med de som bryter rittet og ikke får sykkelutstyr. Disse ungdommene vil sannsynligvis føle nederlag, redusert mestring og dårligere selvbilde (Norvoll, 2009). Dette viser tydelig ulempene med ytre belønning og kan føre til at ungdommen ikke vil fortsette med fysisk aktivitet (Woolfolk, 2010). Flere av ungdommene nevnte at de ville redusere vekten og komme i bedre form, så dette kan fortsatt være deres ytre motivasjon videre, både når det gjelder de som oppnår



sykkelutstyret eller de som ikke gjør det. Når ungdommene har opplevd at de jobber mot noe spesifikt kan det være vanskelig å fortsette treningen, men det vil derfor være viktig for ungdommene å sette seg nye mål å jobbe etter for og ikke slutte med fysisk aktivitet (Woolfolk, 2010). Ytremotivasjon kan derfor ses på som lønnsomt for å få deltagerne i prosjektet til å strekke seg etter et langsiktig mål, lære seg å jobbe mot noe som gir utbytte (sykkelutstyr) og ikke minst være et lokkemiddel for å få flere til å delta i prosjektet.

Respondentene viser til at prosjektet øker deres lyst til å være i fysisk aktivitet. Dette funnet bygger på at ungdommene ser resultater, merker helsegevinsten og får lyst til å trene mer (Hvinden, 2011). Resultatene tilsier at prosjektet er på god vei til å oppnå målet om å stimulere til mer fysisk aktivitet blant barn og unge i alderen 15-19 år (personlig kommunikasjon, 30. mai 2011). Når respondentene føler å ha kommet i bedre form og merker at treningen har en positiv effekt, samsvarer dette med Sosial- og helsedirektoratet (2002), som viser til at fysisk aktivitet er med på å opprettholde god helse hos mennesket og forebygge sykdommer. Hvis respondentene i midlertidig ikke hadde følt økt mestringsfølelse, ville heller ikke prosjektet økt deres lyst til å være i fysisk aktivitet (Imsen, 2010). Anne føler at det er lettere å trene gjennom prosjektet når hun får møte de andre deltagerne. Dette støttes ved at prosjektet både stimulerer til mestring og sosial inkludering, som er betydningsfullt for de unges psykiske velvære og indre motivasjon på arenaen for fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008).

Det kommer frem at prosjektet øker mestringsfølelsen til respondentene. Dette er med på å motivere de til å være i fysisk aktivitet. Mestringsfølelsen øker på grunn av aktivitetene prosjektet tilbyr. Kari nevner at hun holder ut lengre, dette samsvarer med Sosial- og helsedirektoratet (2002) som beskriver at fysisk aktivitet i ungdomsårene vil opprettholde god fysisk yteevne. Samtidig er god fysisk yteevne sentralt for å fungere i hverdagen. På den andre siden vil fysisk aktivitet også gi effekt ved mindre psykiske helseproblemer (Sosial- og helsedirektoratet, 2002). Når respondentene merker effekten av treningen viser resultatet at de får større lyst til å fortsette. Mestringen ovenfor aktivitetene øker, samtidig som trivselen ovenfor fysisk aktivitet opprettholdes. Dette bekrefter Ommundsen (2006) ved at den indremotivasjonen øker ovenfor aktivitetene når mestring blir stimulert og fysisk aktivitet føles meningsfullt. Fordelene med denne mestringsfølelsen er styrket selvbilde, økt selvtilit (Norvoll, 2009) og følelse av kontroll over utfordringene (Hvinden, 2011). Ulempene kan

være at respondentene føler enda lavere mestring eller høyere prestasjonsangst i arenaer de allerede føler seg utilpass (Imsen, 2010). Mestringsmotivet spiller derfor en viktig rolle ovenfor om aktiviteten føles kjedelig eller lystbetont (Imsen, 2010), som igjen vil vise til om respondentene vil fortsette med aktiviteten eller ikke (Ommundsen, 2006).

## **5.6 Oppsummering av diskusjon**

Respondentene oppgir å ha kommet i bedre form, dette støttes av at fysisk aktivitet øker muskelstyrke, motoriske ferdigheter, aerob- og anaerob kapasitet, det styrker skjelett og bindevev, og vil derfor opprettholde en god helse hos ungdommene. Ved regelmessig fysisk aktivitet merker de vektnedgang og at daglige gjøremål blir lettere (Sosial- og helsedirektoratet, 2002). Når ungdommen merker resultater vil lysten til fysisk aktivitet øke. Resultatene viser at ungdommen ikke bare merket den fysiske helseeffekten. De opplever også sosial støtte, nye vennskap, økt mestring og forsterket motivasjon. Dette støttes opp mot at fysisk aktivitet også viser seg å ha en psykisk effekt og er med på å redusere psykiske helseproblemer (Sosial- og helsedirektoratet, 2002). Selv om empowerment ikke blir benyttet i biprosjektet, fremlegger resultatene at respondentene ønsker medbestemmelse for å få mer lystbetonte aktiviteter. Empowerment ville på denne måten vært et hjelpemiddel for å høre ønskene til respondentene og et verktøy for å unngå frafall (Norvoll, 2009). Resultatene viser betydningen av at prosjektet er kostnadsfritt, noe som tilsier at det burde bli lagt rette for flere lavterskeltilbud i alle landets kommuner. På denne måten kan også de barna fra familier med lav sosioøkonomisk status, som ofte er inaktive (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.), få en mulighet til å delta i fysisk aktivitet. "Aktiv Ungdom" legger også vekt på ytre motivasjon for å få inaktive ungdom til å delta. Denne belønningen er av stor betydning for respondentene, men kan få store konsekvenser hvis ungdommen ikke klarer å gjennomføre ungdomsbirken og føler seg mislykket inne fysisk aktivitet. Totalt sett så er prosjektet med på å påvirke til at lysten for fysisk aktivitet øker blant ungdommene. Fordelene med dette er at økende aktivitet gir bedre helsegevinst (Folkehelseinstituttet, 2010). Det viser seg tilsynelatende at ungdommene er mindre aktive enn helsemyndighetenes aktivitets anbefalinger, selv om dette ikke kan konkluderes før det har blitt gjort andre målinger av respondentene. Prosjektet vil uansett gjøre at ungdommene er et steg nærmere for å nå aktivitetsanbefalingene om minimum 60 minutter med daglig fysisk aktivitet (Departementene, 2004).

## 6.0 Konklusjon

Jeg har i denne oppgaven undersøkt om bruk av empowerment og større fokus på det sosiale rundt fysisk aktivitet kan være faktorer som bidrar til at flere ungdom er fysisk aktive. For å finne svar på dette, valgte jeg å benytte meg av kvalitativ metode der jeg intervjuet to gutter og to jenter fra prosjektet "Aktiv Ungdom". Ut ifra resultatene jeg fikk fra intervjuene har jeg kommet frem til svar på problemstillingen min.

Mine resultater viser at respondentene trolig hadde deltatt lenger i den organiserte idretten de har sluttet i, hvis de hadde fått større innflytelse ved valg av aktiviteter. Respondentene ville brukt empowerment til å finne ut hva de var gode på og hva de måtte øve mer på. Samtidig ser de på empowerment som en ressurs til at treningene hadde fått større variasjon og det hadde etter hvert blitt mindre kjedelig. Resultatene viser at 3 av 4 respondenter ønsker å få benytte empowerment i prosjektet "Aktiv Ungdom" for å komme med forslag til morsomme aktiviteter, prøve nye aktiviteter og få variasjon i treningene. Dette viser at empowerment kan bidra til at frafallsprosenten synker, flere blir tilfreds, får ytret sine meninger og behov slik at interessen for å være i fysisk aktivitet øker.

Ut fra mine funn har jeg kommet frem til at et sosialt miljø er av stor verdi for respondentene. Denne verdien har prosjektet "Aktiv Ungdom" dratt nytte av, som setter fokus på å ha det sosialt under treningene. Respondentene syntes det er morsommere å trene i et sosialt miljø, de yter mer og de syntes det er enklere å samarbeide med hverandre. De opplever også å stifte nye bekjentskap under fysisk aktivitet. Resultatene viser at respondentene liker å trene sammen med venner, det blir mer gøy, det blir enklere å gjennomføre aktiviteter og de føler seg mer komfortable. Det å skape et rom for det sosiale under fysisk aktivitet viser seg å tilfredsstillende et viktig behov ungdommen har som de like gjerne kunne ha tilfredsstilt på arenaer utenom fysisk aktivitet. Resultatene viser at det sosiale skaper trivsel, økt motivasjon til å gjennomføre treningen og at lysten til å være fysisk aktiv øker. Betydningen av det sosiale under fysisk aktivitet er derfor viktig for å føle tilhørighet, økt motivasjon og mestring, samt trygget som skaper større gjennomføringskraft og mer tilfredse ungdom.

Selv om jeg har lagt vekt på de inaktive ungdommene i samfunnet gjennom denne oppgaven, er det viktig å legge til at jeg ser verdien av å satse på både topp- og breddeidretten. Det trengs

begge deler for å kunne tilfredsstillende ungdommenes behov og deres subjektive nytteverdi for å være i fysisk aktivitet. Betydningen av empowerment og det sosiale rundt fysisk aktivitet vil derfor være gjeldene for både topp- og breddeidretten.

## **6.1 Videre forskning**

Empowerment kan ha en overføringsverdi til kroppsøving, det kan brukes for å nå alle og redusere de sosioøkonomiske forskjellene i samfunnet. Det trengs derfor å utvikle studier på området for å se om empowerment kan være en viktig ressurs for å få flere til å være fysisk aktive. Siden aktivitetsnivået reduseres i ungdomsårene burde det også forskes mer på viktigheten av empowerment i organiserte idrettslag.

Betydningen av idrettens sosiale innhold har jeg funnet ut at er viktig, og det finnes en del rapporter og faglitteratur som bekrefter dette. Det hadde derfor vært spennende å forske videre på læringseffekten for å finne spesifikt ut hvorfor sosial læring er viktig, for å øke betydningen av å delta i fysisk aktivitet. Det vil videre være sentralt å legge til rette for et resultatorientert klima i fysisk aktivitet, for å studere hvordan en slik type arena kan nå andre ungdomsgrupper enn de som er prestasjonsorienterte.

## 7.0 Referanseliste

Askeheim, O. P. (2007). Empowerment på alvor? Personlig assistanse for funksjonshemmede. I O. P. Askeheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment. I teori og praksis* (s. 13-20). Oslo: Gyldendal Akademisk

Askeheim, O. P., & Starrin, B. (2007). Empowerment – et moteord?. I O. P. Askeheim & B. Starrin (Red.), *I teori og praksis* (s. 13-20). Oslo: Gyldendal Akademisk

Brodtkorb, E., & Rugkåsa, M. (2009). Sosiologisk og sosialantropologisk tenkemåte. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn: sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (2. utg., s. 17-41). Oslo: Gyldendal Akademiske.

Dallan, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Departementene. (2004). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo: Departementene

Folkehelseinstituttet. (2009). Fysisk aktivitet – faktaark. Lokalisert på:  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5648&MainArea\\_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_5648=5544:56857::1:5647:13:::0:0%29](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:56857::1:5647:13:::0:0%29).

Folkehelseinstituttet. (2010). *Folkehelse rapport 2010 - Helsetilstanden i Norge*. (Folkehelse rapport nr. 2, 2010). Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt

Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk. Teori og Praksis* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Hagströmer, M., & Hassmén, P. (2008). Å vurdere og styre fysisk aktivitet. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 117-135). Oslo: Helsedirektoratet

Halvorsen, K. (1995). *Å forske på samfunnet, en innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Oslo: Bedriftsøkonomens Forlag.

Haukelien, H., & Vike, H. (2009). Velferd. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn: sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (2. utg., s. 123-165). Oslo: Gyldendal Akademiske.

Helsedirektoratet. (2011). *Anbefalinger*. Lokalisert på:

<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2008a). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge - En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer*. Oslo: Helsedirektoratet

Helsedirektoratet. (2008b). *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom*. Lokalisert på:

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge/Publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge.pdf>

Helse- og omsorgsdepartementet. (s.a.). *Fysisk aktivitet*. Lokalisert på:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse/fysisk-aktivitet.html?id=589909>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2011). *Nasjonal helse og omsorgsplan (2011-2015)*.

Lokalisert på:

<http://www.regjeringen.no/pages/16251882/PDFS/STM201020110016000DDDPDFS.pdf>

Hvinden, K. (2011). Etablering av lærings- og mestringssentra. I A. Lerdal & M. S. Fagermoen (Red.), *Læring og mestring – et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning* (s. 48-62). Oslo: Gyldendal Akademisk

Imsen, G. (2010). *Elevers verden. Innføring i pedagogisk psykologi* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Ingebrigtsen, J. E., & Aspvik N. P. (2010). *Barns idrettsdeltagelse i Norge. – Litteraturstudie av barn i idretten* NTNU Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning (Rapport 2,

2010). Lokalisert på:

<http://www.nif.no/tema/barneidrett/Documents/Barns%20idrettsdeltakelse%20i%20Norge.pdf>

Jacobsen, D., I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring, Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Kristiansand: Høgskoleforlaget.

Jansson, E., & Anderssen, S. A. (2008). Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 37-44). Oslo: Helsedirektoratet

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvello, Ø. (2008). De mest betydningsfulle sosialiseringarenaer og -agenter. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (s. 155-190). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Karlsdottir, R., Stefansson, T., & Gradovski, M. (2006). Virksomhetsteori og barns fysiske utvikling. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 22-32). Oslo: Universitetsforlaget

Kvello, Ø. (2008). Jevnaldringer som sosialiseringagenter. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (s. 233-255). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvello, Ø. (2008). Sentrale begreper i sosialiseringsteorier. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (s. 43-66). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Langeland, E. (2011). Salutogene samtalegrupper. I A. Lerdal & M. S. Fagermoen (Red.), *Læring og mestring – et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning* (s. 208-235). Oslo: Gyldendal Akademisk

Loland, S. (2000). *Kroppssyn, idrett og mosjon*. Tidsskrift for Den norske legeforening, 120(24), 2919-2921. Lokalisert på: <http://tidsskriftet.no/article/190405>

Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet – Psykisk helse – Kognitiv terapi*. (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Mæland, J. G. (2005). *Forebyggende helsearbeid - I teori og praksis*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Nesheim, T., & Haugland, S. (2003). *Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11 – 15-åring*. Tidsskrift for Den norske legeforening, 123(6), 772-774. Lokalisert på: <http://tidsskriftet.no/article/775415>

Norges Idrettsforbund & Olympiske Komité. (2002). *Tilstandsrapport for norsk idrett*. Lokalisert på <http://www.idrett.no/omnif/Documents/tilstandsrapport2002.pdf>

Norges idrettsforbund & Oppland idrettskrets. (2011). *Folkehelse-rapport 2010 fra Oppland idrettskrets*. Lokalisert på: <http://www.oppland.no/PageFiles/45560/Rapport%20fra%20Oppland%20idrettskrets.pdf>

Norges Idrettshøgskole. (2010). *Lurt med formell utdanning*. Lokalisert på: [http://www.nih.no/templates/page\\_7260.aspx](http://www.nih.no/templates/page_7260.aspx)

Norvoll, R. (2009). Sosiale avvik og sosial kontroll. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn: sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (2. utg., s. 291-294). Oslo: Gyldendal Akademiske.

Nylenna, M. (2008). *Publisere & Presentere. Medisinsk fagformidling i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Ommundsen, Y. (2008). Fysisk aktivitet og psykososial helse. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø* (s. 343-355). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 47-65). Oslo: Universitetsforlaget



Perrson, A., Kerr, M., & Stattin, H. (2007). *Staying in or Moving Away From Structured Activities: Explanations Involving Parents and Peers*. Lokalisert på:

<http://psycnet.apa.org/journals/dev/43/1/197.html>

Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Seiepl, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett* Institutt for samfunnsforskning (ISF Rapport 3, 2005). Lokalisert på:

<http://www.idrett.no/tema/ungdomsidrett/Documents/Orker%20ikke%20gidder%20ikke.pdf>

Shephard, R. J., & Balady G. J. (1999.). Circulation. *Journal of the American heart*, 99(2), 963-972. Lokalisert på: <http://circ.ahajournals.org/content/99/7/963.full.pdf>

Sosial- og helsedirektoratet. (2002). *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger*. (Rapport 2, 2000).

Lokalisert på: [http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00001/IS-1011\\_1958a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00001/IS-1011_1958a.pdf)

Sørensen, M., & Graff-Iversen, S. (2001) Hvordan stimulere til helsefremmende atferd?.

*Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121(6), 720-724. Lokalisert på:

<http://tidsskriftet.no/article/279435>

Torstveit, M. K., & Olsen, S. V. (2011). Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet. I N. C. Øverby, M. K. Torstveit & R. Høigaard (Red.), *Folkehelsearbeid* (s. 163-182). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Tveiten, S. (2007). *Den vet best hvor skoen trykker... Om veiledning i empowermentprosessen*. Bergen: Fagbokforlaget

Wold, B. (1997). Tiltak for å fremme ungdoms deltakelse i fysisk aktivitet og idrett. I K.-I. Kleppe & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 151-159). Oslo: Universitetsforlaget

Woolfolk, A. (2010). *Pedagogisk psykologi* (4. utg.). Trondheim: Tapir akademiske forlag.

World Health Organization. (1998). *Health promotion glossary*. Lokalisert på:  
[http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)

## Intervjuguide

### Problemstilling:

Hvilken innvirkning har empowerment og betydningen av det sosiale for fysisk aktivitet, på aktivitetsnivået hos ungdom mellom 15 til 19 år?

### Fysisk aktivitet og tidligere deltagelse

- Har du tidligere vært medlem i organiserte idrettslag?

Hvis ja:

- Hvilke idrettslag og idrett (individuell eller lagidrett)?
- Hvor lenge var du medlem og hvor gammel var du når du sluttet?
- Hva var årsaken til at du sluttet

Evt.:

- Hva er årsaken til at du fortsatte med den ene idretten

### Interessen for fysisk aktivitet:

- Hvorfor trener du?
- Hvor liker du å trene?
- Hvilke aktiviteter liker du å holde på med?
- Hvilke andre tilbud skulle du ønske fantes?
  - Hvorfor vil du heller delta på disse aktivitetene?

### Sosialt samvær og trivsel

- Er det viktig for deg å ha det sosialt når du trener?
- Hva har dette sosiale miljøet å si for deg?
- Hva slags sosial miljø er du en del på fritiden?
- Følte du sosial *mangel* når du sluttet på organisert idrett?
  
- Hvordan påvirker morsomme aktiviteter mestringsfølelsen din?
- Øker lysten på fysisk aktivitet?
  
- Hva slags påvirkning har det på deg selv at du opplever et sosialt fellesskap (lagfølelse)?
  
- Hva er viktig for at du skal trives med fysisk aktivitet?
- Hvor viktig er det for deg at du trives på trening?
- Hvor viktig er det for din trivsel er det at du trener sammen med vennene dine?

## **Fysisk aktivitet og medbestemmelse**

- Kan du være med på å medvirke ulike aktiviteter og steder dere skal være?
- Føler du at forslagene dine blir hørt?
- Hvilken betydning har det for deg at du får lov til å komme med forslag på aktivitetsvalg?
- Har dere innflytelse underveis i aktivitetene?

## **Prosjektet "Aktiv Ungdom"**

- Hvorfor deltar du på *Aktiv Ungdom* kontra organiserte idretter?
- Hva tilbyr dette prosjektet som ikke idrettslag og treningsstudioer har?
- Øker prosjektet lysten på å bedrive mer fysisk aktivitet? Hvorfor?
  - Påvirker det til å starte i idrettslag eller på treningsstudio?
  - Øker prosjektet mestrings- og motivasjonsfølelsen ovenfor fysisk aktivitet?

## Samtykke til intervju

Jeg er bachelorstudent i folkehelse ved Høgskolen i Hedmark og holder nå på med den avsluttende bacheloroppgave. Temaet for oppgaven er ungdom og aktivitetsnivå, og jeg skal undersøke om medvikrning av aktivitetsvalg og økt fokus på det sosiale i fysisk aktivitet er med på å øke aktivitetsnivået til ungdom.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å intervju 4 personer i alderen 15-19 år som deltar på prosjektet "Ungdom i Aktivitet".

Spørsmålene vil dreie seg om din deltagelse i fysisk aktivitet, hvordan du trives når du trener, om du liker best å være sammen med andre når du trene, og om du liker å være med i litt mer allidretter der du selv får lov til å bestemme mer rundt valg av aktiviteter.

Jeg kommer til å bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen, og selve intervjuet vil ta rundt et kvarter.

### Samtykkeerklæring:

Jeg har selv sagt meg villig til å delta i undersøkelsen og all informasjon jeg har utgitt vil bli behandlet konfidensielt. Opptaket under intervjuet kommer ikke til å kunne spores tilbake til meg som person. Opplysningene er anonymisert og opptaket vil bli slettet når oppgaven er skrevet ferdig (juli 2012). Intervjueren Marthe Langedrag skal forholde seg til personvernreglene. Jeg har mottatt informasjon om studie av ungdom og aktivitetsnivå, og ønsker å stille på intervju.

Signatur .....

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om undersøkelsen

.....

Marthe Langedrag

05.03.2012