



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum
Avd. for Helse og Idrettsfag

Kristin Ødegård Bjerke

Hvorfor faller aktivitetsnivået fra 9- til 15 årsalder?

**Why do the level of activity decrease among
children from 9 - to 15 years old?**

**Bachelor i Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet, 3. år.
Bacheloroppgave**

2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

 JA NEI

Forord

Nå når oppgaven er ferdig og jeg tenker på hvordan hele denne prosessen har vært, sitter jeg igjen med mye ny kunnskap. Det har vært svært lærerikt å skrive en slik type oppgave, og med tre år preget av mye gruppearbeid har det vært merkelig å skulle gjøre alt selv. Likevel har det vært deilig å kjenne på denne følelsen og slippe å være avhengig av andre, men at alt var opp til meg.

Det har vært en krevende tid med mye å gjøre. Stressnivået har til tider nådd nye høyder og jeg vil takke min veileder Silje Fimreite for svært god veiledning og raske tilbakemeldinger. Dette har ført til at arbeidet har gått jevnt hele veien og jeg har fått gjort mye på kort tid. For min måte å arbeide på har dette vært perfekt. Jeg vil også takke mine medstudenter. Det har vært til stor hjelp å sitte i grupper på skolen og jobbe der vi kunne spørre og hjelpe hverandre på veien.

Uten hjelp fra skolene jeg har besøkt ville dette prosjektet vært mer problematisk, og jeg vil takke for at jeg fikk komme. En stor takk rettes også til intervjuobjektene som gladelig stilte opp og svarte åpenhjertig på mine spørsmål og ga meg innblikk i deres forhold til fysisk aktivitet.

Elverum, 2012

Kristin Ødegård Bjerke

Sammendrag

Forfatter: Kristin Ødegård Bjerke

Tittel: Hvorfor faller aktivitetsnivået fra 9 til 15 år?

Problemområde: Forskning viser at aktivitetsnivået blant barn og unge faller fra de er 9 til 15 år gamle (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Mange slutter i sine idretter og blir inaktive. Det jeg ønsker å undersøke er hvorfor aktivitetsnivået blant barn og unge faller i disse årene.

Metode: Jeg har valgt å bruke Kvantitativt Forskningsintervju der jeg har gjort intervjuer med tre 9-åringene og tre 15-åringene i barne- og ungdomsskolen. I forkant av disse intervjuene gjennomførte jeg pilotintervjuer på en 9-åring og en 15-åring for å se om spørsmålene var gode og for å få egen erfaring.

Resultat/diskusjon: Resultatene mine viser at aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år, i samsvar med forskning (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Årsakene til inaktivitet er forskjellig fra person til person, men gjentagende er det at vennene sluttet eller at det ikke var noen på samme alder som var med og at det da ble kjedelig. Det viser seg også at mobbing er en årsak til at noen slutter og blir inaktiv. PC/TV bruken hos 15-åringene er vesentlig større enn hos 9-åringene og det brukes 2-3 timer om dagen foran PC'n utenom skole og lekser. Dette er i samsvar med forskning gjort på dette området (Endestad, Brandtzæg, Heim, Torgersen & Kaare, 2004), der 9-åringene er mer opptatt av lek enn 15-åringene som sitter mer foran PC med facebook og hører på musikk. hos 15-åringene blir også PC brukt mer i skolesammenheng og er med å øke antall timer foran PC betraktelig.

Figuroversikt

Figur 2.4.....s. 12

Vedlegg

Vedlegg 1.....s. 44

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Figuroversikt	4
Vedlegg	4
1.0 Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn for valg av problemområde	7
1.2 Tema for oppgaven.....	8
1.3 Problemstilling	8
1.4 Avgrensning	8
1.5 Begrepsavklaring.....	9
1.6 Oppgavens oppbygning.....	9
2.0 Teori	11
2.1 Definisjon på Fysisk aktivitet og helse	11
2.2 Viktigheten av fysisk aktivitet for barn og unge	12
2.3 Statens anbefalinger for fysisk aktivitet	12
2.4 Gunstige effekter ved fysisk aktivitet.....	12
2.5 Kartlegging av fysisk aktivitet	14
2.6 Determinanter for Fysisk Aktivitet	16
2.7 Årsaker til aktivitet/inaktivitet	17
2.8 Barn og unge slutter i idretten	18
2.9 Fysisk aktivitet i skolen.....	19
2.10 PC- bruk	19
2.11 Sosial støtte	20
2.12 Mestringsforventning	21
3.0 Metode.....	22
3.1 Hva er metode?.....	22
3.2 Valg av metode.....	22
3.3 Fremgangsmåte og gjennomføring av intervju	23
3.4 Etikk	24
3.5 Utvalg og populasjon	25
3.6 Analyse.....	25
3.7 Reliabilitet og Validitet	26
4.0 Resultat/Diskusjon	28
4.1 Fysisk aktivitet i skolen.....	28
4.2 Aktivitetsnivå på ukedager og helg	28
4.3 Oppnåelse av Statens Anbefalinger om Fysisk aktivitet.....	30

4.4 Årsak til start/slutt på aktiviteter	31
4.5 Foreldrestøtte.....	33
4.6 PC/TV- bruk.....	34
4.7 Hvorfor er det viktig å være fysisk aktiv.....	34
4.8 Ønske om å bli mer aktiv	35
5.0 Konklusjon	36
5.1 Videre forskning.....	39
Litteraturliste	40

1.0 Innledning

Jeg er student ved Høgskolen i Hedmark og går Bachelorstudiet Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet. Etter nesten tre år på skolen avsluttes studiet med en FoU- oppgave. Her vil jeg nå presentere et tema jeg har interesse for. Jeg er selv glad i å være i aktivitet og har spilt håndball siden jeg var åtte år. Samtidig er det mange som slutter med idrett med økende alder. Temaet jeg ønsker å undersøke er årsak til det reduserte aktivitetsnivået blant barn og unge med økende alder - aldersgruppen 9 til 15 år. For å komme frem til dette ønsker jeg å benytte kvantitativ metode for å komme nærmere inn på intervjuobjektene og kunne stille oppfølgings spørsmål.

1.1 Bakgrunn for valg av problemområde

Det er gjort mye forskning på aktivitetsnivået blant både barn, unge og eldre. Det er godt dokumentert at aktivitetsnivået er høyere blant 9- åringene, enn 15- åringene. Dette vises for eksempel i undersøkelser gjort i 2005-2006 og i en rapport fra 2008 (Helsedirektoratet, 2008; Berg & Mjaavatn, 2008). Aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år og en helseundersøkelse i Oslo viser at en av fem kvinner og en av fire menn er inaktive, som viser at aktivitetsnivået faller ved økende alder (Berg & Mjaavatn, 2008; Wester, Wahlgren, Wedman & Ommundsen, 2008). Det er ikke blitt gjennomført kvantitative forskningsstudier som har undersøkt hvorfor aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år. Det er godt dokumentert at aktivitetsnivået faller med økende alder, men det er gjennomført få studier på hvorfor aktivitetsnivået faller. Derfor ønsker jeg å undersøke hvorfor aktivitetsnivået blant barn og unge faller fra 9 til 15 år. Er det på grunn av og/eller lite kompetente lærere? Får de dårlig sosial støtte hjemmefra? Er det manglende breddetilbud? Er det for lang avstand til treningen? Eller kan det være grunnet mangel på tilbud?

Å intervju barn i skolealder gjorde det enklere for meg å finne noen som var villige til å delta i undersøkelsen, da jeg ikke kjenner så mange i dette alderssegmentet. Alderen er også valgt ut fra tidligere forskning slik at det er enklere for meg å diskutere og sammenligne tidligere forskning med mine funn. Niåringene blir brukt mer som en sammenlikning for å se på hvor stor forskjellen på aktiviteten er mellom disse to aldersgruppene. Det er også spennende å se om noen av 9- åringene har vært aktivt med i idrett, men sluttet i så tidlig alder.

1.2 Tema for oppgaven

Tema for oppgaven er fysisk aktivitet og årsaker til at barn og unge blir mindre aktive med økende alder. Fysisk aktivitet er et tema som opptar meg både privat og gjennom denne Bacheloren i Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet. Gjennom utdanningen har jeg lært mye om hvor viktig det er å være fysisk aktiv for den fysiske og psykiske helsen (Martinsen, 2004). Fysisk aktivitet kan forebygge livstilssykdommer (Henriksson & Sundberg, 2008). Fysisk aktivitet brukes for å koble av fra stress og få mer energi og overskudd til hverdagen (Martinsen, 2004). Derfor er det interessant å komme nærmere innpå noen som har redusert aktivitetsnivået og undersøke nærmere hva årsaken er.

1.3 Problemstilling

Valg av problemstilling er vanskelig, men svært viktig da det er her begrensningen og fokuset i oppgaven blir bestemt. Noe blir alltid valgt bort når en problemstilling blir bestemt, men det er nødvendig for å kunne gjennomføre en undersøkelse (Jakobsen, 2003).

I metodesammenheng kan man få hjelp til hva problemstillingen skal inneholde ved å se på fire variabler. Disse er:

- faktorer som sier oss hva vi er interessert i å kartlegge
- enheter, hvem vi er interessert i å snakke med eller undersøke
- verdier, hva slags oppfatninger eller atferd har ulike enheter
- kontekst, hvilke situasjon befinner enhetene vi undersøker seg i (Jakobsen, 2003).

Med bakgrunn i disse variablene har jeg kommet fram til følgende problemstilling:

Hvorfor faller aktivitetsnivået hos barn og unge i perioden fra 9 til 15 år?

1.4 Avgrensning

Jeg har valgt kvalitativt forskningsintervju som metode for min oppgave og ønsker med dette å komme nærmere inn på mine intervjuobjekter. Derfor har jeg begrenset omfanget til å intervju tre 9-åring og tre 15-åring som representerer et større antall personer i samme alderssegment. Jeg har også valgt å begrense spørsmålene til å omhandle fysisk aktivitet på skole og i fritid. Hadde jeg ønsket en bredere tilnærming til det jeg ville undersøke hadde jeg undersøkt hva som påvirker barn og unges aktivitetsnivå. Dette antok jeg ville blitt for

omfattende for denne oppgaven og har derfor valgt å avgrense det til bare å undersøke hvorfor aktivitetsnivået faller.

Gjennom intervjuene følte jeg at jeg fikk et godt innblikk i deres tanker rundt fysisk aktivitet og hvilke årsaker som gjorde at de hadde sluttet med organisert idrett. Det ville antakelig vært mer gunstig å intervju enda flere for å se en større sammenheng i dette, men det må eventuelt bli ved fremtidig forskning da det er svært tidkrevende arbeid.

1.5 Begrepsavklaring

Intervjuobjekt: Er de personene jeg har intervjuet til forskningen. Tre 9- åring og tre 15- åring.

Determinanter: Er en faktor som påvirker vår deltakelse i fysisk aktivitet. For eksempel kan det være støtte fra familie og venner og mestringsforventning (Helsedirektoratet, 2008).

Aktivitetsmåler (ActiGraph): Tidligere kjent som ”CSA” og ”MTI”- aktivitetsmonitor. Er et endimensjonalt akselerometer som måler vertikal bevegelse og som filtrerer ut bevegelser utenfor normal menneskelig bevegelse. Det er et lite og lett instrument som ikke hemmer bevegelse. Det måler ikke bevegelse i overkroppen eller aktiviteter som svømming og sykling (Helsedirektoratet, 2008).

Medieteknologi: En samlebetegnelse på PC, TV, mobiltelefon osv.

1.6 Oppgavens oppbygning

Min oppgave er bygget på en undersøkelse basert på kvalitative forskningsintervju. For å sikre meg at dette er en riktig gjennomført og skrevet oppgave har jeg fulgt en metode kalt IMRAD- strukturen. Oppgaven er delt inn i ulike deler og disse kommer i en spesiell rekkefølge: Innledning med teoridel - metode - resultat/diskusjon (Nylenna, 2008).

I kapittel 1 presenterer jeg problemstillingen, bakgrunnen for valgt tema og litt om avgrensningene jeg har gjort i forhold til oppgaven.

I Kapittel 2 presenterer jeg teori jeg har funnet på ulike temaer som er aktuelle for min oppgave og som vil bli drøftet mot mine resultater og diskutert i kapittel 4.

Kapittel 3 inneholder mitt valg av metode for å gjennomføre undersøkelsen og fremgangsmåte i arbeidet.

Kapittel 4 inneholder mine resultater diskutert opp mot den tidligere forskningen. Her bruker jeg sitater for å vise mine funn og drar frem aktuell teori for å diskutere opp mot min problemstilling.

Til slutt i kapittel 5 kommer konklusjonen på oppgaven der jeg reflekterer rundt intervjuobjektene informasjon opp mot den tidligere forskningen på aktivitetsnivå og årsaker til at aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år.

2.0 Teori

2.1 Definisjon på Fysisk aktivitet og helse

”Med fysisk aktivitet mener vi all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk” (Henriksson og Sundberg, 2008, s. 8). Strømme med flere (2000) definerer fysisk aktivitet som ”Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå” (s. 11). Det finnes mange grader av fysisk aktivitet og intensiteten velger man selv ut fra ønsket effekt. Jo høyere intensiteten er, jo større vil den umiddelbare effekten være (Henriksson og Sundberg, 2008). I min oppgave vil jeg bruke svette og andpustenhet som indikator på fysisk aktivitet. Disse er valgt fordi jo høyere intensiteten er på treningen, jo bedre er virkningen på ulike kroppsfunksjoner og utbyttet av treningen blir større (Henriksson & Sundberg, 2008). Gjennom ”måleenheter” som svette og andpustenhet vet vi derfor at intensiteten er forholdsvis høy.

Fysisk aktivitet kan være avgjørende for at vi skal ha en sunn kropp og god helse (Berg & Mjaavatn, 2008). Helse blir definert på ulike måter. I 1946 definerte Verdens helseorganisasjon helse som ”mer enn fravær av sykdom og svakhet” (Mæland, 2005, s.25). Helse ble også definert som ”fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velbefinnende” (Mæland, 2005, s.25). Disse definisjonene er blitt kritisert da de ekskluderer mange fra noen gang å oppnå helse. I programmet ”Helse for alle innen år 2000” har de brukt en litt ”snillere” omtale som går på at man skal kunne leve godt både økonomisk og sosialt (Mæland, 2005). Hjort kom i 1994 med en annen definisjon på helse: ”Helse er å ha overskudd til hverdagens krav” (Mæland, 2005, s.26). Jeg synes denne definisjonen er den beste, og for å få dette overskuddet i hverdagen vil fysisk aktivitet spille en stor rolle for de fleste av oss. Det kan påvirke både den sosiale, fysiske og psykiske delen av helsa vår. Fysisk aktivitet kan gi økt selvtillitt, vi føler at vi mester noe, som igjen fører til bedre selvfølelse. Fysisk aktivitet kan også være med å bedre søvnen, være en buffer mot stress og vi kan bli mer kreative (Martinsen, 2004).

2.2 Viktigheten av fysisk aktivitet for barn og unge

Fysisk aktivitet er spesielt viktig for motorisk utvikling, og det er under fysisk aktivitet i barndomsårene vi utvikler oss mest. Viktige egenskaper som koordinasjon, styrke og balanse utvikles (Kårhus, 1999). Det er viktig å starte gode vaner fra man er ung for å kunne være mer fysisk aktiv også i voksen alder. Det er i barneårene vi legger grunnlaget for treningen vår, og er vi aktive i barne- og ungdomsårene er sjansen større for at vi fortsetter med det opp i voksen alder (Helsedirektoratet, 2008). En Canadisk undersøkelse viser at en skoleklasse som hadde daglig fysisk aktivitet i skolen uten å få noen videre opplysninger om helse, var mer aktive som voksne. Dette gikk ikke utover de øvrige prestasjonene i de teoretiske fagene ellers i skolen (Bahr, 2001).

I min oppgave har jeg fokus på barn og ungdom. Det er viktig å opprettholde den fysiske aktiviteten man blir ”lært opp til” i barneårene og holde på den opp gjennom ungdomsårene, det er da mange begynner å dette av ”lasset” (Helsedepartementet, 2002).

2.3 Statens anbefalinger for fysisk aktivitet

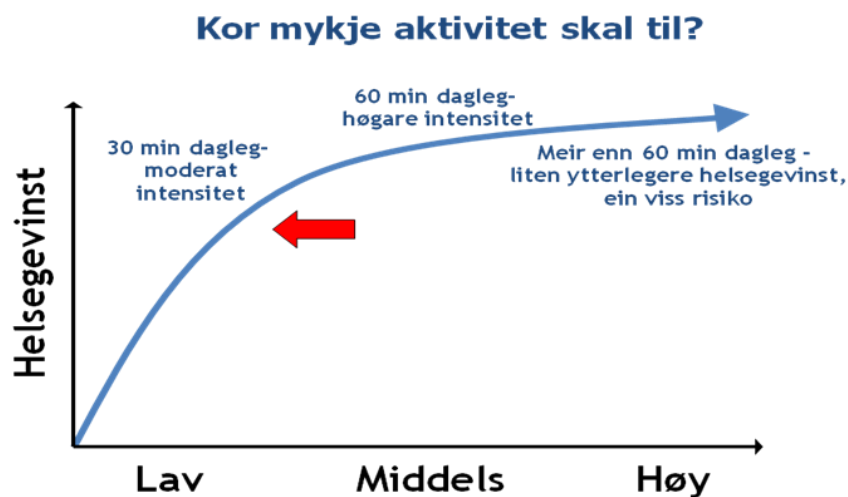
Staten har kommet med anbefalinger for barn og voksne både når det gjelder kosthold og fysisk aktivitet. For barn er det anbefalt minimum 60 minutter moderat fysisk aktivitet per dag. Denne aktiviteten bør være så allsidig som mulig for å opprettholde utviklingen av utholdenhet, muskelstyrke, motorikk og bevegelse (Jansson & Anderssen, 2008).

2.4 Gunstige effekter ved fysisk aktivitet

Effekten av trening påvirkes av ulike faktorer som treningsøktens frekvens, varighet og intensitet. Hvor ofte vi trener, hvor lenge øktene varer og hvor hard treningen er, til sammen utgjør disse tre faktorene ”treningsdosen”. Figur 2.4 viser at jo høyere treningsdose man har, jo større er helsegevinsten. Effekten av treningen kommer også an på hvor godt trent man er i utgangspunktet. En utrent person som begynner å trene regelmessig vil få større helsegevinst enn en mosjonist som øker treningsmengden utover aktivitetsanbefalingene (Henriksson & Sundberg, 2008). Dette vil si at ved trening utover 60 minutter om dagen vil helsegevinsten ikke fortsette å øke, men flate ut (Nerhus & Forsèn, 2010). For aktive voksne mennesker vil daglig fysisk aktivitet med moderat tempo i 30 minutter tilsvare rundt 150 kilokalorier, og det vil gi en stor helsegevinst. Det er aldri for sent å begynne å trene for å oppnå god helsegevinst

(Martinsen, 2004). Det er også slik at treningseffekten er spesifikk kun for de delene av kroppen man til en hver tid trener. Trener man biceps er det den muskelen som blir større og sterkere (Henriksson & Sundberg, 2008).

Vi kan se på denne modellen for å se helsegevinsten ved fysisk



Figur 2.4: Kilde: Martinsen, 2004

Det er mange gunstige effekter ved fysisk aktivitet. Etter hvert som vi blir bedre trent får vi bedre opptak av oksygen i blodet, koronararteriene utvider seg og blodstrømmen går lettere. Når vi trener påvirker det nervesystemet og organene våre positivt og vi kan forebygge flere livstilssykdommer ved å holde kroppen i god fysisk form. Hjerter- og karsykdommer, fedme, diabetes, høyt blodtrykk og osteoporose er noen sykdommer vi kan assosiere med inaktivitet (Søgaard, Bø, Klungland og Jacobsen, 2000). En gunstig effekt av fysisk aktivitet vil være å minske risikoen for å få disse sykdommene ved å holde kroppen i jevnlig aktivitet (Bahr, 2008).

Helsedirektoratet har også målt helsegevinster ved å være fysisk aktiv. Dette har de gjort ved å se på hvor mange vunne leveår en person har og kvalitetsjusterte leveår (Kallevik, 2010). Ser vi på hele livsløpet vil i gjennomsnitt en person som fyller statens råd for fysisk aktivitet leve 3,25 år lenger enn en inaktiv person. I tillegg vil man i løpet av livet få en livskvalitetsgevinst på 5 kvalitetsjusterte år (Kallevik, 2010).

2.5 Kartlegging av fysisk aktivitet

Helsedirektoratet har i samarbeid med Norges Idrettshøgskole gjennomført en landsrepresentativ undersøkelse av 9- og 15 åringer (4.- og 10. klasse) for å kartlegge aktivitetsnivået, fysisk form og determinanter for fysisk aktivitet. Det er første gang en så omfattende undersøkelse er blitt gjort, derfor vil Helsedirektoratet sette av ressurser slik at vedlikeholdsundersøkelser kan bli gjort med jevne mellomrom (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). I denne undersøkelsen deltok 62 skoler og til sammen utgjorde det 2299 barn og unge. Et testteam dro rundt på skolene for å samle inn data (undersøkelser gjort mellom mars 2005 – oktober 2006). Det ble gjort tester av ”fastende blodprøve, frokost, måling av muskelutholdenhet og elementer av ”Eurofit” testbatteri og måling av aerob kapasitet” (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen 2008, s. 14). I tillegg fikk barna utdelt en aktivitetsmåler (ActiGraph) som de skulle bære i fire døgn, så lenge de var våkne (Helsedirektoratet, 2008). Denne aktivitetsmåleren ”er et endimensjonalt akselerometer som måler vertikal bevegelse, og som filtrerer ut bevegelser utenom normal menneskelig bevegelse” (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008, s. 16). Måleren er liten slik at den ikke skal hemme noen bevegelser, og måler ikke bevegelse i overekstremiteten. Dette vil si at bevegelser som kast og løft ikke blir registrert (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). På de ulike skolene var det en kontaktperson som delte ut spørreskjemaer og samtykkeskjemaer til foreldre. I tillegg sendte kontaktpersonen inn aktivitetsmålerne til testlederne (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Det er funnene gjort med aktivitetsmåler som er spesielt interessante for min oppgave.

Det man fant ut i denne undersøkelsen var at 91 % av guttene på 9 år nådde aktivitetsanbefalingene med minimum en time daglig fysisk aktivitet. Blant jentene var det 75 % som nådde aktivitetsanbefalingene. Hos 15 -åringene tilfredsstilte 54 % av guttene aktivitetsanbefalingene og blant jentene var det 50 % som tilfredsstilte aktivitetsanbefalingene (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). I Oslo kan disse tallene sammenlignes med en undersøkelse gjort i 1999-2000 som er den første gjort med aktivitetsmåler. Den viser, sammenlignet med undersøkelsen gjort fem år senere at 15-åringene hadde samme aktivitetsnivå, mens det hos 9-åringene har økt med 5 % blant guttene og 10 % blant jentene (Nerhus & Forsên, 2010). Det vil i gjennomsnitt si at 9-åringene var 43 % mer aktive en 15-åringene (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen &

Andersen, 2008). Jeg ønsker å undersøke dette gjennom intervju. Hva kan årsaken være til at aktivitetsnivået feller så mye fra 9 til 15 år?

Kartleggingsundersøkelsen (heretter kalt KAN) fra 2008 sa også noe om når i uka vi var aktive. Resultatene viste at aktiviteten var høyest i ukedagene og lavest i helgene, der TV og PC spiller en stadig større rolle (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Dette funnet ble også gjort i en undersøkelse fra England av Mulvihill, Rivers & Aggleton i 2000. Dette kan ha noe med at aktiviteten som gjøres er sterkt knyttet til det de driver med i skoletiden som kroppsøving og lek i friminuttene, samt organiserte idretter på ettermiddagen. I helgene er det som regel fri fra dette og derfor ingenting man ”må” ut på.

En undersøkelse som ble gjort i alderssegmentet 7-14 år og 15- 18 år i Sverige målte aktiviteten med skritteller. Resultatene viser at det er stor spredning i graden av fysisk aktivitet hos begge aldersgruppene. De fleste av 7-14 åringene oppnådde et antall skritt som tilsvarer 30 minutters middels hard fysisk aktivitet (8000 skritt). Aktivitetsgraden var lavere hos 15-18 åringene, spesielt blant guttene (Berg & Mjvatn, 2008).

Trost med medarbeidere (2002) skriver at undersøkelser som blir gjort blant barn og unge knyttet opp mot fysisk aktivitet, viser at gutter er mer aktive enn jenter og aktivitetsnivået avtar ved stigende alder. Det er imidlertid uenighet om tidspunkt og omfang for disse påstandene. Grunnen til dette kan være at det er vanskelig å få målt aktivitet hos barn og unge, men også at selvrapporing kan undervurdere gruppeforskjeller blant ungdom. Målingene blir derfor mest riktig dersom man går inn og måler aktiviteten med aktivitetsmåler. Dette er blitt gjort i KAN undersøkelsen som viser redusert aktivitetsnivå med økende alder (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Trost og medarbeidere (2002) har også gjennomført en undersøkelse med aktivitetsmåler på barn og unge fra 1.- 12. trinn. I alt var det 185 gutter og 190 jenter som deltok i undersøkelsen. De brukte en aktivitetsmåler (ActiGraph) og kartleggingen varte i syv dager, for å måle alders- og kjønnsforskjeller i fysisk aktivitetsnivå. Undersøkelsen viste at guttene i klassetrinn 1.- 3. var mer aktive enn jentene og i tillegg var hele gruppen 1.- 3. klassinger mye mer aktive enn de på 10.- 12. trinn. Trost med medarbeidere konkluderer med at fysisk aktivitetsnivå avtar raskt fra barndommen og opp i ungdomsårene. De konkluderte også med at aktivitetsmålere som ble brukt i denne studien er et pålitelig og gjennomførbart alternativ til selvrapporing i en moderat befolkning.

HEVAS (Helsevaner blant skoleelever) gjennomførte en spørreundersøkelse i 2000 som viser at aktivitetsnivået øker fra 11- 13årsalderen, men når en tidlig topp i tenårene (Bø et al., 2001). Andre undersøkelser er med å underbygge dette og viser at det drives mest organisert idrett mellom 11-15 år. En longitudinell undersøkelse viser at antallet inaktive fordobles fra 13- 15årsalderen (Bø et al., 2001).

2.6 Determinanter for Fysisk Aktivitet

I den landsrepresentative KAN undersøkelsen ble det også undersøkt determinanter for fysisk aktivitet blant 15- åringer. Disse determinantene var blant annet ”subjektive teorier om ferdighet, opplevd kompetanse i fysisk aktivitet, opplevd glede over fysisk aktivitet og ulik regulering av motivasjon” (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008, s. 50). Det ble målt sammenheng mellom stadier av fysisk aktivitet og determinanter for fysisk aktivitet. Den fysiske aktiviteten gikk fra stadium 1 der man var inaktiv og ikke hadde tenkt å bli mer aktiv, stadium 2 der man for tiden ikke er aktiv, men tenker å bli det, på stadium 3 er man noe aktiv, men ikke regelmessig. På stadium 4 er man regelmessig aktiv, men ble det for høyst 6 måneder siden og til slutt stadium 5 der man har vært aktiv de siste 6 måneder (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Det undersøkelsen viste var at ”de inaktive 15- åringene som ikke har overveid å bli mer aktive i større grad enn de som har vært regelmessig aktive en god tid har en oppfatning om at man må være talentfull og flink for å drive fysisk aktivitet og idrett, og at slik talent ikke kan påvirkes gjennom innsats og anstrengelse” (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008, s. 8).

Thrane (2002) skriver om determinanter for fysisk aktivitet. Det er store forskjeller i hvor stor grad mennesker er fysisk aktive ut fra hvilke gruppe de kommer fra. Forskning med inspirasjon fra et sosiologisk ståsted har fokusert på deltakelse i fysisk aktivitet ut fra ulike determinanter som kjønn, sosial klasse og alder. Tilbud i nærområdet vil også være en avgjørende faktor på deltakelse i fysisk aktivitet (Thrane, 2002). Forskningen på dette området viser at de med høyere sosial status og lag, som betyr de med høyere utdanning også er forholdsvis ressurssterke, trener mer enn personer fra lavere sosiale klasser. Dette gjenspeiler seg også hos barn og unge. De barna som kommer fra høyere sosiale klasser er mer aktive enn de som kommer fra lavere sosiale klasser (Strandbu & Bakken, 2007). Grunnen

kan være at barna vokser opp i et miljø som legger mer vekt på det å være sunn og aktiv. Dette tar de også med seg videre i livet (Thrane, 2002).

Helsedirektoratet ga i 2008 ut et hefte med litteraturgjennomgang som har utgangspunkt i oversiktsstudier på fysisk aktivitet blant barn og unge. De skriver blant annet om Sallis, en Amerikansk professor som sammen med medarbeidere i 2000 gjorde en undersøkelse på determinanter for fysisk aktivitet blant barn og unge i to aldersegmenter (barn 4-12 år og ungdom 13-18 år). Resultater fra studien viser at gutter allerede i tidlig alder er mer fysisk aktive enn jenter, dette gjelder også ungdom. Psykologiske variabler har ikke vært særlig undersøkt som determinanter for fysisk aktivitet. ”For barn var færre opplevde barrierer og preferanse for fysisk aktivitet relatert til fysisk aktivitet, mens det derimot var manglende konsistens i funn vedrørende betydningen av mestringsforventninger, opplevd kompetanse og resultatforventninger/gevinster ved å være fysisk aktiv” (Helsedirektoratet, 2008, s 13). Dette var mer entydig hos ungdommene i undersøkelsen (Helsedirektoratet, 2008). Det forskerne var overrasket over var at emosjonelle krav, som glede, ikke hadde noe utslag på denne Amerikanske undersøkelsen. En undersøkelse gjort i England i 2000 viste andre funn, der ungdommene i samme alderssegment (13-18 år) ble motivert til fysisk aktivitet gjennom å føle velvære og glede ved å være aktive (Helsedirektoratet, 2008). Denne engelske undersøkelsen fant også ut at ungdommene hadde mer selvfokus på egen kropp og var mer forlegne i forhold til den, og at dette ble oppgitt som barrierer for fysisk aktivitet blant jenter (Helsedirektoratet, 2008). Den engelske undersøkelsen fant ingen tegn til at barn var mindre aktive i helgene, men at ungdommene så mer TV og var inaktive i helgene kontra ukedagene. Det kom også frem av undersøkelsen at jevnaldrende hadde større betydning som støttespillere enn det for eksempel foreldrene har (Helsedirektoratet, 2008). Dette er i tråd med den allmenne sosialiseringsteorien der vi blir påvirket av dem vi er sammen med, men også er åpne for å bli påvirket, vi som mottakere. Vi blir først påvirket av familie, men senere, som når vi starter i barnehage og på skole, skjer store deler av oppdragelsen her (Imsen, 2005). Sallis og medarbeidere fant ut at det positive aktivetsmiljøet er svært viktig for barn og unges deltakelse i fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2008).

2.7 Årsaker til aktivitet/inaktivitet

I en annen svensk undersøkelse ble 905 elever i grunnskole og videregående skoler spurt om årsak til at så mange som 3-15 % av elevene ikke deltok i kroppsøvingstimen (15 % av

jentene) (Berg & Mjaavatn, 2008). Bakgrunnen for dette var fysiske årsaker som menstruasjon, besvimelsesproblemer med mer. To tredjedeler oppga årsaker som var mer psykologiske eller sosiale årsaker. Dette kunne være at det var kjedelig eller at de var sjenert (Berg & Mjaavatn, 2008). Det ble også undersøkt om ungdommenes holdninger og vurdering av fysisk aktivitet. De spurte ungdommene om hva som skulle til for at de skal bli mer fysisk aktive. Flere av guttene ønsket fri tilgang til idrettshallen som er på skolen og flere aktiviteter i friminuttene. Å opprette et skolelag var også et forslag slik at man hadde noen treningskamerater. Jentenes motiv for fysisk aktivitet er at de vil føle seg bra, bli slankere og slutte å røyke (Berg & Mjaavatn, 2008). Generelt sier studiet at kroppsøvingfaget bør være varierende, samt at det trengs støtte, oppmuntring og inspirasjon (Berg & Mjaavatn, 2008).

2.8 Barn og unge slutter i idretten

For å drive idrett er motivasjon en svært viktig faktor. Det er viktig å skape motivasjon, men også å opprettholde denne motivasjonen. Jacobsen (2001) skriver at den aktiviteten vi har som barn mest sannsynlig er genetisk, men at vi i eldre alder slutter å være aktive. Motivasjon kan defineres ”som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening” (Imsen, 2005, s. 375). Av guttene var 80 % aktive i idrettslag, mens av jentene var 60 % aktive i idrettslag ved 9 år. Måler vi aktiviteten på den samme gruppa barn 10 år senere er de sannsynligvis halvparten så aktive på dette tidspunktet som de var 10 år tidligere. Den motivasjonen til å være aktiv man hadde som 9-åring er ikke der lenger (Jacobsen, 2001). Forskere som Sisjord (1996), LeUnes (1989) og Biddle (1995) har i sine undersøkelser spurt om hva slags motiv barn har for å drive fysisk aktivitet og fått svar som at de vil ha det gøy, få nye venner, være med vennene sine og utvikle seg og bli bedre i idretten. På en annen side kan man spørre om hvorfor man så slutter. De svarte at de ikke fikk nok spilletid, treneren var dårlig, for mye press fra foreldre, for mye konkurransefokus og at det ikke var noe morsomt (Jacobsen, 2001). I disse svarene er motivasjonen svært forskjellig hos mange og motivene for å drive fysisk aktivitet ulike, så det vil være vanskelig å tilfredsstille alle. Motivasjonen kan være tilstede noen ganger, men andre ganger kan den forsvinne (Jacobsen, 2001).

Ommundsen og Vaglum gjorde i 1991 en undersøkelse på hva slags innvirkning psykologiske faktorer hadde på frafall fra konkurransefotball blant 12-16 åringer. De fant ut at mangel på kompetanse og mestringsfølelse hadde innvirkning på frafallet. Manglende glede og trivsel

var også faktorer som førte til frafall. Anderssen og Wold gjorde i 1992 en tverrsnittstudie av sosial- psykologiske determinanter blant 13-14 åringer. Her kommer det frem at støtte og hjelp fra foreldre, venner og rollemodeller har positiv innvirkning på den fysiske aktiviteten på fritiden (Bø et al., 2001).

2.9 Fysisk aktivitet i skolen

Bø med medarbeidere (2001) forteller om en undersøkelse gjennomført av Bjelland & Klepp om skolemåltid og fysisk aktivitet i grunnskolen. Undersøkelsen ble gjennomført i 2000 der barn i grunnskolen ble spurt om de hadde vært fysisk aktive i friminuttet som var. Nesten 90 % av barna i 1.- 4. klasse svarte ja, mens 78 % av barna i 5.- 7 klasse svarte de hadde det. Så lite som 31 % av ungdommene i 8.- 10. klasse svarte de hadde vært aktive det foregående friminuttet.

Som nevnt i kapittel 2.4 sier Statens anbefalinger at barn og unge bør være aktive minimum en time om dagen. Den norske skolen varierer mellom å ha 2-3 kroppsøvingstimer i uken, i praksis utgjør en time kroppsøving kun 20 minutter med aktivitet i gjennomsnitt (Bø et al., 2001). Wold et al. Har sett på fysisk aktivitet utenom skoletid og hos 10. klassene var det 12 % av både gutter og jenter som ikke drev fysisk aktivitet utenom skolen. 28 % av gutter og 30 % av jenter drev fysisk aktivitet 2-3 timer i uka og 25 % av både gutter og jenter drev 4-6 timer fysisk aktivitet utenom skolen (Bø et al., 2001). Hvis man går ut fra at vi trenger 4-6 timer fysisk aktivitet i tillegg til kroppsøvingen er det om lag 70-80 % som får for lite fysisk aktivitet i forhold til anbefalingene (Bø et al., 2001).

2.10 PC- bruk

En NOVA undersøkelse fra 2004 undersøkte barns PC bruk i alderssegmentet 7- 12 år. I Oslo ble 1112 barn fordelt på 6 skoler undersøkt gjennom et spørreskjema som blant annet omhandlet spørsmål om PC, internettbruk, spill, mobilbruk og TV-titting. De fant ut at barna bruker medieteknologien på svært forskjellige måter og kunne dele de opp i fire grupper. Den største gruppen på 40 % var ikke interessert i å bruke medieteknologi og flest av disse er jenter. Den nest største gruppen på 25 % brukte medieteknologien mest til underholdning som TV-spill. En gruppe på 12 % var svært kompetente databrukere som laget programmer, musikk eller bilder. Den siste gruppen på 23 % brukte PC mer til å samle informasjon, lese

mail, gjøre skolearbeid og ha kontakt med andre (Endestad, Brandtzæg, Heim, Torgersen & Kaare, 2004).

Denne undersøkelsen er ikke med å underbygge at medieteknologi erstatter annen fysisk aktivitet i dette aldersegmentet. Tilgjengeligheten på TV og PC er stor, men bruken er ikke så stor som kanskje forventet. Kun 1 av 10 barn spiller PC-spill daglig og henholdsvis 21 og 28 % spiller PC- eller TV- spill flere ganger i uken (Endestad, Brandtzæg, Heim, Torgersen & Kaare, 2004). Det er flere gutter enn jenter som spiller PC- og TV- spill og undersøkelsen viser at tidsbruken øker med alderen (Endestad, Brandtzæg, Heim, Torgersen & Kaare, 2004).

2.11 Sosial støtte

Utviklingen vår som menneske starter fra vi blir født, og blir hele tiden påvirket av omgivelsene våre. Vi som mennesker har en felles arv og sosialt liv, men har også en individuell arv og et individuelt liv (Säfvenbom, 2008). Det er individuelt hvordan vi blir påvirket og hva som påvirker oss mest av arven eller miljøet. Det vi ofte kan lure på er hvordan utfallet hadde vært dersom vi var påvirket av det ene eller andre. Det man med sikkerhet kan si er at ”når et menneske fødes inn i en bestemt tid, vil arven som det enkelte individ er utstyrt med, miljøet som individet fødes inn i, og ikke minst det samspillet som utvikles mellom disse to forholdene, være avgjørende for dette menneskets liv på jorden” (Säfvenbom, 2008, s. 85).

Som forelder ønsker man det beste for sitt barn og kan ofte være bekymret for hva slags mennesker barnet er sammen med. Jevnaldrenes interesser og verdier stemmer kanskje ikke overens med foreldrenes interesser og verdier. Jevnaldrende har ofte en sterk og direkte påvirkning på barn og unges atferd og derfor også deres videre utvikling som menneske (Säfvenbom, 2008).

Forskning viser at jevnaldrende er viktigere som støttespillere for å drive fysisk aktivitet enn det foreldrene er. Likevel vises det også at aktive foreldre, spesielt far, påvirker barn og unge til å være aktive (Ommundsen, 2008). Foreldrenes oppmuntring og overtalelse viser seg å ha betydning for aktiviteten blant ungdom mellom 13 og 18 år, samtidig viser det seg at å ha aktive søsken og få direkte hjelp fra foreldre er viktig (Ommundsen, 2008). Forskning viser også at å ha voksne rollemodeller og oppmuntring fra venner og foreldre er viktig for

motivasjonen til å drive fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008). Uansett er barn og unges motiver for å drive fysisk aktivitet ulike. Noen har sosiale motiver som å være sammen med venner og treffe andre, mens andre er mer opptatt av helseperspektiver eller aktiviteten i seg selv. Motivene endrer seg ofte ettersom vi blir påvirket av miljøet (Ommundsen, 2008).

2.12 Mestringsforventning

”Betydningen om forventning av mestring, opplevd kompetanse og resultatforventninger/gevinster av fysisk aktivitet er mer utslagsgivende for ungdom enn for barn” (Ommundsen, 2008, s. 104).

Det er mange teorier om mestring og mestringsfølelse. I flere av disse ser man viktigheten av at aktiviteten foregår i et godt psykisk og sosialt klima. Klimaet skapes av trenere, foreldre, venner og lærere og bør tilfredsstillende barn og unges behov for å føle mestring, føle seg inkluderte og føle selvbestemmelse. Viktige stikkord til et slikt klima er at innsats, fremgang og læring bør belønnes og det er viktig at barna føler seg hørt og sett av foreldre, trenere, lærere og andre (Ommundsen, 2008). ”Opplevd kompetanse og tilfredshet og glede har i flere studier vist seg å bety mye for barn og unges involvering i ulike former for bevegelsesaktivitet og idrett” (Ommundsen, 2008, s. 98). I følge sosial-kognitiv læringsteori er det viktig at barna har sosial støtte fra andre og forventninger om å mestre for å ha motivasjon til å drive med fysisk aktivitet. Det er disse forventningene som er med å bestemme om ungdommer driver med fysisk aktivitet eller ikke (Ommundsen, 2008).

3.0 Metode

3.1 Hva er metode?

I følge Dalland (2007) er metode et redskap som vi bruker for å undersøke noe. Metoden hjelper oss å samle inn data, den informasjonen vi trenger for å få svar på undersøkelsen vår. Dalland (2007, s.81) definerer også metode på denne måten: ”En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder”.

Metoden forteller oss altså noe om hvordan vi bør gå frem for å fremskaffe kunnskap. En metode tvinger oss til å gjennomgå ulike skritt for å kunne gjennomføre en undersøkelse (Jacobsen, 2003). Metoden skal også ”hjelp oss til og systematisk stille kritiske spørsmål knyttet til valg som gjøres, og hvilke konsekvenser disse valgene kan ha (Jacobsen, 2003, s.11).

3.2 Valg av metode

For å kunne gjennomføre et forskningsprosjekt eller en form for undersøkelse av noe, må man benytte seg av en metode. Metode sier oss noe om hvordan vi skal innhente informasjon, organisere den og tolke informasjonen vi har fått (Larsen, 2007). Ut fra min problemstilling har jeg funnet ut at det er gunstig å gjennomføre intervjuer blant barn og unge. Dette er en kvalitativ metode. Ved intervju har jeg muligheten til å komme nærmere inn på forsøkspersonene og derigjennom kunne stille oppfølgingsspørsmål for å få mer utdypende svar (Kvale, 1997).

”Intervju betyr egentlig en ”utveksling av synspunkter” mellom to personer som snakker sammen om et felles tema. Formålet med intervju er å fremskaffe fyldig og beskrivende informasjon om hvordan andre mennesker opplever ulike sider ved sin livssituasjon” (Dalen, 2004, s. 15).

I min problemstilling ønsker jeg å undersøke hvorfor aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år. Det er interessant å komme tettere innpå intervjuobjektene for å kunne stille oppfølgingsspørsmål til svarene som kommer underveis i intervjuet. Skulle jeg brukt kvantitativ metode hadde jeg

ikke kunne gått videre fra de spørsmålene som blir gitt, jeg ville fått et mer overordnet bilde på problemstillingen.

3.3 Fremgangsmåte og gjennomføring av intervju

Før jeg kunne begynne med intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide der jeg delte intervjuet i to deler, fysisk aktivitet på skolen og fysisk aktivitet på fritiden (vedlegg). Dette gjorde jeg for å komme forberedt til intervjuene og for å sikre at jeg fikk stilt de spørsmålene jeg trengte for å besvare oppgaven.

For å teste mitt intervju og om spørsmålene var gode nok, gjennomførte jeg to pilotintervjuer. Et intervju på en 15-årig jente, og et intervju på en 9 år gammel jente. Her fikk jeg selv testet meg som intervjuer og fant ut at jeg må være mer pågående og spørre enda mer rundt de ulike svarene. Samtidig fant jeg ut at noen av spørsmålene kan endres på slik at intervjuet bli bedre og spørsmålene mer forståelige. I intervjuene kom det også inn noen nye spørsmål underveis, samtidig som andre spørsmål ble utelatt avhengig av hva som passet til de ulike intervjuene. Jeg ser på disse pilotintervjuene som svært nyttige siden jeg selv ikke har vært i denne situasjonen, og jeg fikk god erfaring og konstruktive tilbakemeldinger. Etter at pilotintervjuene var gjennomført kunne jeg gå videre i prosessen og gjennomføre intervjuene jeg skulle bruke i forskningen.

Under intervjuene brukte jeg båndopptaker, men tok også notater i tillegg underveis. Grunnen til at jeg valgte båndopptaker var fordi jeg ville gi all oppmerksomhet til intervjuobjektene og ha øyekontakt med dem, i stedet for hele tiden å måtte skrive for å få med alt som ble sagt. Det vil gjøre at samtalen går lettere og jeg kan samtidig være sikker på at jeg får med alt som blir sagt til arbeidet som skal gjøres i etterkant. En risiko kan være at intervjuobjektet kan reagere negativt på det å bli tatt opp på bånd. Det er også en risiko å ta hvis båndopptakeren skulle gå i stykker (Jacobsen, 2003).

Jeg hadde på forhånd gjort avtale med rektor på en barneskole og en ungdomskole om å gjennomføre intervjuene. Ansatte på skolen hjalp meg med å finne intervjuobjekter. Jeg gjennomførte først intervjuene på ungdomskolen, deretter på barneskolen. Jeg gjorde intervjuer med tre 9- åringer og tre 15- åringer, og alle seks intervjuene ble gjennomført på samme dag.

Intervjuobjektene var svært hjelpsomme og svarte på det de ble spurt om. Noen svarte mer utdypende en andre, men alle ga meg mange utfyllende svar. Noen spørsmål kunne være vanskelige for 15-åringene da de måtte huske tilbake til da de var 9 år. Aktivitetsnivå i denne alderen var et av spørsmålene.

I starten var 9-åringene litt mer beskjedne, men da vi kom i gang med intervjuet og de forsto mer av hva slags type spørsmål som kom, åpnet de seg mer og kunne svare mer utdypende. Jeg synes det var god stemning under intervjuene, samt at jeg selv klarte å holde fokuset oppe under alle seks intervjuene og stille oppfølgingsspørsmål. Dette var for å komme enda dypere inn på hva de egentlig mener med de ulike svarene.

3.4 Etikk

”Etikken dreier seg om normene for riktig og god livsførsel” (Dalland, 2007, s. 234). Etikken er den samme uansett hva vi snakker om. Det er ikke slik at vi har flere ulike typer etikk som for eksempel en for dagliglivet og en for forskning, men det går an å dele etikken opp i ulike områder (Dalland, 2007). Det som er viktig i forhold til forskning er at forskere er ute etter å finne ny kunnskap og større innsikt innen sitt felt. Det er viktig at det ikke går på bekostning av intervjuobjektens integritet og velferd (Dalland, 2007). På forhånd ringte jeg til NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig Datatjeneste), som er personvernombud for forskning, for å høre om min forskning trengte å meldes til dem. Der fikk jeg til svar at så lenge det holdes anonymt og båndopptakeren ikke hadde noen kobling til internett, trengte ikke denne forskningen å meldes (Personlig kommunikasjon, 14. november, 2011).

På forhånd av mine intervjuer informerte jeg om intervjuprosessen, at det var anonymt og at båndet ville bli slettet da sensuren hadde gått før sommeren. Det var også frivillig å være med. Det som er greit i forhold til å gjennomføre forskning gjennom skole er at skolen kan godkjenne at jeg kommer og intervjuer, men elevene kan selv bestemme om de vil være med eller ikke når de blir forespurt.

Under transkribering og fremstilling av resultater i etterkant av intervjuene er det viktig å ivareta intervjuobjektets konfidensialitet, samt skolen som er brukt. Båndet og transkripsjonene skal oppbevares trygt og slettes når de ikke skal brukes mer (Kvale, 1997).

3.5 Utvalg og populasjon

Det er godt dokumentert at aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år (Bø et al., 2001; Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008; Nerhus & Forsên, 2010). Derfor ønsker jeg å finne ut hvorfor det faller med økende alder. Jeg ønsket å gjennomføre intervjuer i aldersegmentet 9 og 15 år. De seks personene jeg intervjuet kan være med å gi et bilde på hvorfor aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år. Navn som er nevnt i oppgaven er fiktive og ikke de virkelige navnene på intervjuobjektene. Dette er for at intervjuobjektene skal være anonyme og ikke kunne gjenkjennes.

3.6 Analyse

Å analysere et eller flere intervju avhenger av hvilke spørsmål som er blitt stilt i begynnelsen av prosjektet, problemstillingen. Det kvalitative forskningsintervjuet er beskrevet som beskrivelsen og tolkningen av temaer. En analyse kan bestå av seks trinn: beskrive, oppdage, tolke, analyse av det transkriberte intervjuet, gjen- intervjuing og handling (Kvale, 1997). Det første trinnet er når intervjuobjektet beskriver sitt liv spontant slik de opplever og føler i forhold til intervjuets emne. Trinn nummer to er når intervjuobjektene oppdager nye forhold og ser nye betydninger av det som kommer frem i løpet av intervjuet. Et tredje trinn vil være at intervjueren begynner å tolke det som er blitt sagt og gir en tilbakemelding om hvordan det ble oppfattet. Dermed kan intervjuobjektet si om det var riktig eller galt tolket. Det fjerde trinnet innebærer transkripsjonen av intervjuet der intervjueren tolker det som er blitt sagt enten alene eller sammen med en annen forsker. Denne delen kan igjen deles i tre. Materialet skal struktureres for å analyseres, neste del består av å klargjøre materialet slik at det blir ”mer mottakelig” for analyse. Her tar man bort urelevant informasjon og fjerner gjentakelser for eksempel. Fjerde trinn er den egentlige analysen der intervjuerens forståelse av intervjuet kommer frem (Kvale, 1997). Trinn fem er gjen- intervjuing. Når intervjuet er transkribert og tolket kan intervjueren gi det tilbake til intervjuobjektet. Her får intervjuobjektet muligheten til å si seg enig eller uenig i tolkningene og eventuelt utdype enda mer det som er blitt sagt. Dette er ikke noe jeg har gjennomført i min forskning. Det siste og sjette trinnet i analysen er en forlengelse av beskrivelse og tolkning og omfatter handling. Intervjuobjektene begynner å handle ut ifra det som er kommet frem i forskningen. Forskningsintervjuet kan derfor sammenliknes med det terapeutiske intervju (Kvale, 1997).

I min oppgave har jeg fulgt disse trinnene så godt jeg kan gjennom hele prosessen. Et eksempel kan være steg én (beskrevet over) der intervjuobjektene beskriver sitt forhold til fysisk aktivitet til meg, ut i fra mine spørsmål. Trinn tre er også sentralt da jeg tolker det som blir sagt og stiller oppfølgingsspørsmål for å få mer dybde i svaret eller for å være sikker på at jeg har oppfattet riktig. Det jeg også har jobbet mye med er å få ned resultatene på en god og forståelig måte (trinn fire) slik at jeg enklere kan trekke de inn i diskusjonen. Her er også tolkning sentralt for å skjønne hva som egentlig er blitt sagt og hvordan jeg skal fremstille det med skrift og utsagn som passer inn i diskusjonen og i forhold til problemstillingen. Det er mye jobb, men svært lærerikt, og man ser her hvor viktig det er med godt transkriberte intervjuer.

3.7 Reliabilitet og Validitet

Reliabilitet betyr pålitelighet og vises gjennom å få samme svar på flere identiske undersøkelser. Manglende reliabilitet kan oppstå dersom det forekommer ulikheter i undersøkelsene som kan gi ulike svar (Store Norske Leksikon, s.a). Validitet betyr gyldighet og handler om i hvilken grad man kan trekke slutninger ut fra det som er blitt undersøkt (Store Norske Leksikon, s.a.).

Transkripsjonens reliabilitet kan være vanskelig. Transkripsjon vil si å gjøre om det som blir tatt opp på en båndopptaker fra muntlig språk til en tekst (Kvale, 1997). Når man transkriberer kan det være vanskelig å få alt ned helt slik det er sagt, siden det er forskjell på muntlig språk og å få det skrevet som en tekst. ”Kvaliteten på transkripsjoner kan bedres ved klare prosedyreinstruksjoner og beskjeder om formålet med transkripsjonen, fortrinnsvis kombinert med en reliabilitetssjekk” (Kvale, 1997, s. 103). Likevel kan det være mange grunner til at resultatene blir forskjellige hos to forskjellige transkribenter. Båndet kan være av dårlig kvalitet, det kan være noe man ikke har hørt eller små ting som når slutter og starter en setning (Kvale, 1997).

Når det gjelder validitet er det vanskelig å få en helt korrekt transkripsjon, men man kan da heller se på hva som er den mest nyttige transkripsjonen for den aktuelle forskningen. Da vil nøyaktige ordrette transkripsjoner være viktig, så må man ut fra forskningens fokus velge å ta med nøyaktige pauser, tonefall, engstelsesnivå og gjentakelser for å kunne gjengi meningen i det som blir sagt (Kvale, 1997).

I min oppgave har jeg brukt mye tid på å lytte og notere korrekt og nøyaktig det som er blitt sagt. Ett problem som oppstod under intervjuene var at båndopptakeren var innstilt i et modus som ga noe uklare intervjuer. Det har derfor vært noe problematisk å få notert alt som er blitt sagt i løpet av intervjuene. Dermed kan det være at jeg ikke har fått notert alle svarene, men jeg sitter likevel igjen med mange gode og utfyllende svar.

Som intervjuer stilles det også spørsmål ved dennes reliabilitet. Da med tanke på ”ledende spørsmål, som - når de ikke er en bevisst del av intervjueteknikken – uforvarende kan påvirke svarene” (Kvale, 1997, s. 164). For å sikre validitet i arbeidet man utfører, kommer aspekter som sannhet og kunnskap frem. Validitet kan tolkes og defineres på mange måter, men ”i en bredere tolkning har validitet å gjøre med i hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke” (Kvale, 1997, s. 166). Intervjuren må velge om det som blir sagt og ment eksplisitt skal analyseres på en objektiv måte, eller på en mer subjektiv måte der man tolker det som ikke ble gitt uttrykk for eksplisitt, men som kan tolkes gjennom en implisitt, ubevisst mening (Kvale, 1997). Det er viktig at det som kommer frem under intervjuene er det intervjuobjektene selv mener, ikke det intervjuren vil de skal svare ved å komme med ledende spørsmål. I etterkant er det viktig å få frem de delene av intervjuet som er relevant i forhold til det som skal undersøkes.

Det har vært en utfordring hele tiden å skulle være objektiv under intervjuer. Sjansen for at noen av spørsmålene har vært ledende, og litt for direkte i forhold til hva jeg ville ha til svar, er definitivt tilstede. Dette har jeg selvfølgelig unngått i størst mulig grad, men ser at dette har vært vanskelig i denne prosessen. Det er også vanskelig å sammenligne mine svar med andre undersøkelser da de ofte er mer omfattende og har mange flere intervjuobjekter, eller større spørreundersøkelser med aktivitetsmåling. Min undersøkelse er forholdsvis liten og har kun få intervjuobjekter og derfor ganske begrenset det jeg kunne få frem i min forskning.

4.0 Resultat/Diskusjon

Jeg har valgt å skrive resultater og diskusjon i samme kapittel. Dette har jeg gjort fordi jeg føler det blir mer oversiktlig og at mine resultater opp mot tidligere forskning kommer tydeligere frem.

4.1 Fysisk aktivitet i skolen

I en svensk undersøkelse ble 905 elever i grunnskole og videregående skole spurt om deres deltakelse i kroppsøvingen på skolen og hvorfor så mye som 3-15 % ikke deltok (Berg & Mjaavatn, 2008). Mine intervjuobjekter deltar alle i kroppsøvingen på skolen og samsvarer derfor ikke med denne undersøkelsen. Det viser seg også at 15-åringene har fast fysisk aktivitet hver dag der de går tur eller driver med andre aktiviteter i skoletida. Alle 15-åringene sier at de ikke ønsker mer aktivitet inn i skoletida.

”Vi har fysik som vi går hver dag også har vi jo gym fire dager, også trener jeg jo hjemme. Så jeg synes det er greit”. (Kine, 15 år)

”Jeg var sjuk fem dager forrige år, men alle er ikke på de dagene vi har gym” (Kine, 15 år)

Alle forteller at de deltar i kroppsøvingen, både 9- og 15-åringene, og for noen er det den eneste fysiske aktiviteten man har i uka. Det er interessant å se at min undersøkelse ikke samsvarer med den svenske. Her er det blant 15-åringene det er spesielt påvist at aktivitetsnivået faller (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008), men det er vanskelig å si noe mer om dette siden antall personer i min undersøkelse er svært få sammenlignet med den svenske.

4.2 Aktivitetsnivå på ukedager og helg

KAN undersøkelsen fra 2008 og en engelsk undersøkelse fra 2000 gjennomført blant 9- og 15-åringene viser at barn og unge er mest aktive i ukedagene og vesentlig mindre i helgene. Dette kan henge sammen med at den største delen av den fysiske aktiviteten skjer i forbindelse med skole, og aktiviteter på ettermiddagene. Mine funn viser at 9-åringene har mange organiserte idretter og aktiviteter de er med på i ukedagene. Disse er for eksempel

fotball, håndball og ski. Likevel holder aktiviteten seg også noe oppe i helgene der foreldrene er med og sparker fotball og går på ski, samt at de er mye ute og leker når de er hjemme.

”Jeg, søstrene sine og mamma går på ski, mens pappa ikke har fått seg ski enda” (Anders, 9 år).

”På skolen så liker jeg svømminga og hjemme så bruker jeg å.....” ”Aker mye på kjelke og sånn” (Sara, 9 år).

”Jeg er med på fotball, dans, ski, friidrett, keyboard og klarinett” (Lone, 9 år)

Hos 15-åringene kan to av tre fortelle at de ofte er ute og går på ski med foreldrene i helgene om vinteren. Dette viser at min forskning samsvarer med tidligere der det blir sagt at det meste av den fysiske aktiviteten skjer i ukedagene, samtidig som det blir vist at de fleste av mine intervjuobjekter utøver noe aktivitet i helgene.

Forskning viser at aktivitetsnivået blant barn og unge faller med økende alder, og at 9-åringene er svært aktive både i skolesammenheng og på fritiden (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Jeg spurte derfor 15-åringene om de hadde noen tanker rundt deres aktivitetsnivå som 9-åring og hva som er forskjellen. Det vi kan se i disse svarene er at aktivitetsnivået har falt hos mine intervjuobjekter noe som samsvarer med tidligere forskning.

”Var mer ute og hoppa tau, løp mer rundt. Nå er det liksom bare å snakke med vennene mine og sitte på rompa og ikke gjøre noe” (Marte, 15 år).

”Før var vi ute i pauser og friminutt, mens nå sitter vi bare i klasserommet og slapper av” (Kine, 15 år).

Forskning viser at aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år (Bø et al., 2001, Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008, Nerhus & Forsên, 2010). Jeg spurte 15-åringene om de drev med idrett eller hadde drevet med noen type idrett og aktivitet tidligere. Det viste seg at samtlige hadde det, men sluttet. Dette samsvarer med den tidligere forskningen.

”Jeg gikk på turning og fotball.” ”Det vet jeg ikke helt egentlig, har ingen spesiell interesse for det å bevege meg da”. (Kristian, 15 år)

”Jeg gikk på fotball, håndball, allidrett og svømming” (Kine, 15 år)

Mine funn samsvarer også med dette når vi snakker om organisert idrett, der ingen av 15-åringene er aktive i organisert idrett. Likevel er det én som sier hun trener for seg selv fire ganger i uken der hun blir andpusten og sliten. I forbindelse med skole deltar alle i kroppsøvingen og fysak, men at det ikke er noen aktivitet i friminuttene. Interessen for å kunne bli mer aktiv i skolesammenheng virker å være liten.

4.3 Oppnåelse av Statens Anbefalinger om Fysisk aktivitet

Ser vi på det å oppfylle statens anbefalinger for fysisk aktivitet som for barn er 60 minutter moderat fysisk aktivitet per dag (Jansson & Anderssen, 2008), vil jeg si at 9-åringene jeg intervjuet er innenfor dette med sin aktivitet på skolen og kveldsaktiviteter som var opp til 4-5 forskjellige i løpet av en uke.

”Mandag er det skitrening, tirsdag er det keyboard, kor og friidrett, onsdag er det dans, klarinett og klubbrenn på kvelden. Sparker fotball om sommeren” (Lone, 9 år).

”Jeg går på fotball, håndball og ski. Jeg er veldig aktiv.” (Anders, 9 år).

Vi ser her at aktivitetene er mange, i tillegg til dette kommer lek og andre aktiviteter hjemme med familie og venner, samt aktiviteter på skolen.

Wold et al. har sett på fysisk aktivitet utenom skoletid i 10. klasse og kommet frem til at 12 % ikke drev med fysisk aktivitet etter skolen og at 25 % drev 4-6 timer fysisk aktivitet i uka utenom skolen. Tar man utgangspunkt i at man trener 4-6 timer fysisk aktivitet i uka er det så mye som 70-80 % av ungdommene som får for lite fysisk aktivitet i henhold til anbefalingene (Bø et al., 2001). Forskning viser også at gutter er mer aktive enn det jentene er, dette vises i begge alderssegmenter (Helsedirektoratet, 2008). Hos mine intervjuobjekter rapporteres det om en som driver fysisk aktivitet på regelmessig basis og hun er jente. Hos 9-åringene er det

vanskelig å skille mellom hvem som er mest og minst aktive, de er alle aktive med forskjellige idretter og aktiviteter. Fordi jeg har intervjuet to jenter å en gutt i begge aldersegmentene, er det vanskelig å sette dette opp mot hverandre.

*”Det er stort sett i kroppsøvingstimene jeg er i bevegelse og har noe utbytte av trening”
(Kristian, 15 år).*

Dette samsvarer med min forskning der det hos 15- åringene var én som bare var aktiv i kroppsøvingen på skolen, ei som trente for seg selv 1 time fire ganger i uken i tillegg til å gå turer med hunden og ei som trodde hun var 1-2 timer aktiv utenom skole i uka. Én har ingen interesse for å bevege seg og er kun aktiv i kroppsøvingen. Dette viser at 1 av 3 går inn for å være aktiv og oppfylle statens anbefalinger om fysisk aktivitet der man går ut fra at det trengs 4- 6 timer fysisk aktivitet utenom skolen.

4.4 Årsak til start/slutt på aktiviteter

I en undersøkelse gjort blant barn om hvilke motiver de har for å drive fysisk aktivitet kom det frem at de vil ha det gøy, få nye venner, være med vennene sine og utvikle seg og bli bedre i idretten (Jacobsen, 2001). Spør man så om hvorfor de slutter, får man svar som at de ikke fikk nok spilletid, treneren var dårlig, for mye press fra foreldre, for mye konkurransefokus og at det ikke var noe morsomt (Jacobsen, 2001). Dette samsvarer delvis med mine funn der alle 15- åringene svarer noe av det samme som er nevnt over, men har mer fokus på at vennene sluttet og at det ikke var noen på deres egen alder der. For lite konkurranse er også nevnt som en faktor.

”Noen andre som drev med fotball og når de hadde fotballtrening hadde ikke jeg så mye å gjøre så da tenkte jeg at jeg skulle prøve det” (Kristian, 15 år)

”Syns jeg egentlig ikke var så veldig artig, hadde liksom ikke interessen for det” (Kristian, 15 år).

”Jeg syns ikke det var noe morsomt for vi konkurrerte ikke, også ble jeg mobbet fordi jeg var feit og ikke kunne gå ned i spagaten sånn, så da ble jeg lei der” (Marte, 15 år).

”Jeg skulle egentlig begynne på svømming igjen, men da var det bare gutter som gikk der og jeg ville ikke være eneste jente” (Kine, 15 år).

”Jeg synes det var ganske morsomt, men mamma synes ikke at det var noe for meg. Jeg var med på ganske mye så det ble litt for mye for meg”. ”det ble for mye kjøring med pappa som har operert og slik” (Sara, 9 år).

Säfvenbom (2008) skriver at jevnaldrende har stor innvirkning på hverandre og derfor også deres utvikling som menneske. Forskning viser at jevnaldrende er viktigere støttespillere enn det foreldrene er for å drive fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008). Det er viktig at aktivitet foregår i et godt psykisk og sosialt klima med tanke på mestring og mestringsfølelse. Dette klimaet skapes av mange, men spesielt er venner og trener viktig (Ommundsen, 2008).

Uttalelsene over viser at Kristian (15 år) begynte på fotball for å være med vennene sine, noe som samsvarer med undersøkelsene nevnt over. Han fant senere ut at interessen og motivasjonen for fotball ikke var tilstedet og noen ganger er det slik. Mine funn på hvorfor man slutter i idretten er noe forskjellig fra undersøkelsen. Kristian kan fortelle at han sluttet på turn fordi han var den eneste igjen i sin aldersklasse og at det derfor ble kjedelig. Han synes det var gøy med konkurranse, men kjedelig på treninger. Han drev også med fotball og startet fordi vennene hans gikk på det, og da hadde ikke han noe å finne på mens vennene var på trening.

Marte (15 år) forteller om en vond nakke og at hun ikke har startet med noe igjen etter at hun flyttet til et nytt sted, men at hun ønsker å starte på fotball igjen. Marte forteller at hun har venner som går på fotball og at det er viljen og ”den lange dørstokkmila” som hindrer henne i å være mer aktiv, i tillegg til en vond nakke. Hun gikk også på turn da hun var mindre, men sluttet der. Marte ble mobbet da hun gikk på turning og sluttet på grunn av det. Dette har likevel ingenting med treneren, for mye konkurransepress eller foreldrene å gjøre slik tidligere forskning viser, men venner som mobber og ødelegger det gode psykiske klimaet som er viktig for Martes mestringsfølelse.

Kine (15 år) gjentar at hun ikke vet riktig, men at mange av vennene sluttet så derfor ville ikke hun mer heller. Da hun var mindre sluttet hun på en idrett til fordel for en annen, og hadde planer om å starte på svømming igjen, men fordi ingen hun kjente gikk der har det ikke

blitt noe. Dette samsvarer med forskningen der støtte og påvirkning fra venner er sentralt og viktig for barn og unges fysiske aktivitet.

Sara er den eneste av 9-åringene som begynte på en idrettsaktivitet, men sluttet. Hun gikk på turn fra hun var ett år til hun var åtte år. Her samsvarer Saras uttalelse med forskningen som viser at foreldrene har stor innvirkning på barnas aktivitet (Säfvenbom, 2008), der moren tydelig bestemte at Sara ikke skulle fortsette med turn på tross av at hun synes det var gøy.

4.5 Foreldrestøtte

Det vises også at foreldrenes oppmuntring og overtalelser er viktig og har stor betydning blant ungdom mellom 13 og 18 år. Aktive søsken er også av betydning for å starte med fysisk aktivitet (Ommundsen, 2008). Dette samsvarer med mine funn der intervjuobjektene sier at foreldrene tar de med ut på tur, er trener for fotballaget og har vært med å motivere til fortsettelse av aktivitet.

”Da er pappa med og spiller fotball (Om sommeren)” (Anders, 9 år).

”Bestefar synes at jeg var så flink” (Sara, 9 år).

”Tror ikke jeg hadde drevet så lenge med turning hvis de ikke hadde motivert meg litt da” (Kristian, 15 år).

”De er ute og går mye på ski i helgene, også sier de det er så fint vær og at jeg skal være med” (Kine, 15 år).

Anders tror faren har påvirket han til å starte med fotball da han er treneren. Søstrene hans har spilt håndball i flere år, derfor ville han prøve det også. Bestefaren til Sara synes hun var så flink til å danse, derfor ville hun starte med det, i tillegg til at hun synes det var gøy og danset mye hjemme. Kristian tror ikke han hadde drevet med turn så lenge hvis foreldrene ikke hadde motivert han til det. De kjørte han rundt på stevner der han kunne vinne pokaler. Alle disse uttalelsene viser at foreldrene spiller en rolle for deres fysiske aktivitet.

4.6 PC/TV- bruk

Det er vist at PC eller TV bruk opptar mye tid og kanskje spesielt i helgene (Heksedirektoratet, 2008). I NOVA rapport nr. 1 fra 2004 blir barn i alderssegmentet 7-12 år og bruken av PC/TV omtalt. Resultater fra rapporten viser at PC/TV bruk øker med alderen, spesielt fra 5. klasse og oppover, og at de minste ikke er spesielt interessert i PC. Barna ble delt inn i forskjellige grupper fra minst til mest interessert i medieteknologi. Den viser også at bruken av medieteknologi ikke erstatter den fysiske aktiviteten. Min forskning samsvarer med dette da det hos 9- åringene blir brukt lite tid foran PC/TV i forhold til 15- åringene, der det blir brukt vesentlig mye mer. De sier den blir brukt mye til facebook, spill, mye skolearbeid og til å spille musikk hos jentene, opptil 3 timer om dagen utenom skole. I intervjuet med Kristian ble det ikke nevnt hva slags bruk det var.

”Ser litt på TV og sånn på kvelden, da får jeg ikke gå ut for da er det mørkt” (Anders, 9 år).

”Jeg sier ofte til meg selv at jeg skal gjøre andre ting, men det er ikke så enkelt. Prøver å gå ut en del å legge fra meg det jeg driver med” (Marte, 15 år).

I samsvar med undersøkelsen til NOVA sier mine 9-årige intervjuobjekter at de ikke sitter mye foran PC/TV, men heller liker leke både ute og inne. Én nevner at hun bruker noe tid på PC- spill i helgene som samsvarer med Heksedirektoratet (2008) med at bruken øker i helgene da de organiserte aktivitetene tilhører ukedagene. Ut fra denne rapporteringen går jeg ut fra at disse 9- åringene hører til i de to største gruppene i NOVA- undersøkelsen der man ikke er interessert og de som bruker PC til underholdning, som spill.

To 15- åringer sier de bruker rundt to timer på PC utenom skole og lekser, mens én sier hun kanskje bruker opp mot tre timer. I forhold til undersøkelsen kan vi bare gå ut fra at bruken av medieteknologi ytterligere fortsetter å øke med alderen slik den gjør i undersøkelsen og at den derfor samsvarer med mine undersøkelser der de sitter mye foran spesielt PC. Den blir brukt mye i forbindelse med skolearbeid og i tillegg opptil 3 timer om dagen utenom.

4.7 Hvorfor er det viktig å være fysisk aktiv

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet kan forebygge livsstilssykdommer (Henriksson & Sundberg, 2008). Aktiviteten bør være så allsidig som mulig for å opprettholde utviklingen av

utholdenhet, muskelstyrke, motorikk og bevegelse (Helsedirektoratet, 2005). Jeg spurte derfor intervjuobjektene om hvorfor de tror det er viktig å være fysisk aktiv. Resultatene viser at intervjuobjektene har et ganske likt syn på hvorfor vi bør være fysisk aktive. At vi blir late, kan bli overvektige og få dårlig helse dersom vi ikke beveger oss nok.

”For ikke å være i dårlig form, man blir så lat” (Anders, 9 år).

”For da blir vi ikke så stive” (Sara, 9 år).

”For at man ikke skal bli så lat og sitte foran TV-en. Være i aktivitet og ikke sitte stille hele tida for det er ikke bra for kroppen” (Lone, 9 år).

”Nei, du holder mye bedre på helsa da” (Kristian, 15 år).

”For at vi ikke skal bli store og overvektige” (Kine, 15 år)

”Jeg er ikke helt sikker, men formen. Hvordan man blir, at man blir overvektig og blir i dårlig humør for at man ikke går ut. For at vi skal klare oss på en måte og ikke være for mye inne” (Marte, 15 år).

4.8 Ønske om å bli mer aktiv

Forskning viser at 9-åringene er mer aktive enn 15-åringene, (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008, Bø et al., 2001) dermed ønsket jeg å undersøke om det var ønskelig for 9- og 15-åringene å bli aktive eller enda mer aktive. Resultatene mine blant 9-åringene viser at de kunne tenke seg å bli ytterligere mer aktive enn de allerede er, men at tiden ikke alltid strekker til siden de allerede er ganske aktive. En annen utfordring de nevnte er at de alternativene/tilbud som er, foregår samtidig med de aktivitetene de allerede er med på, derfor blir det vanskelig å delta. Samtlige 15-åringene kunne også tenke seg å bli mer aktive, men at de ikke kommer i gang med noe så lenge de ikke har noen å begynne med noe sammen med eller at det til tider er mer fristende å sitte foran PC'n enn å gå ut.

”Ja, det er morsomt, men da må jeg ha noen flere muligheter. Jeg er veldig aktiv” (Anders, 9 år).

”Vet ikke helt, kanskje. Jeg spurte mamma om jeg kunne gå på flere ting, men det var så mye styr med pappa” (Sara, 9 år).

”Ja, jogge flere turer. Jeg går litt turer oppover der jeg bor. Litt men ikke så kjempe masse. Også sykler jeg på sommeren” (Lone, 9 år).

”Ja, hvis jeg hadde fått med meg noen. Det er kjedelig å drive alene, synes jeg da hvertfall” (Kristian, 15 år).

”Ja, jeg kunne det. Starte på svømming igjen” (Kine, 15 år).

Flere av 15-åringene sier de kunne tenke seg å starte på noe av de aktivitetene de gikk på tidligere, men at de ikke kommer i gang før noen av vennene eventuelt blir med. Hos 9-åringene blir ei jente hindret i å begynne på flere aktiviteter av foreldrene, mens ei kunne jogget flere turer der hun bor. Dette samsvarer med forskningen at 9-åringene er mer aktive og kunne tenke seg å bli enda mer aktive (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Femtenåringene er mindre aktive, men kunne tenke seg å bli mer aktive de også. De kommer likevel ikke i gang fordi de vil ha med seg noen venner for å komme i gang.

4.9 Oppsummering resultat/diskusjon

Intervjuobjektene forteller at de er aktive i kroppsøvingen på skolen, men 15-åringene er mer inaktive i friminuttene enn 9-åringene som opplyser at de er ute og leker. Det viser seg også at 9-åringene er mer aktive på fritiden da de er med på ulike aktiviteter, de er mye ute, og leker både på hverdag og helg. Femtenåringene har ingen organiserte aktiviteter de er med på i ukedagene og bruker mye tid foran TV/PC. Kun en av 15-åringene forteller om regelmessig fysisk aktivitet, og dermed oppnår statens anbefalinger for fysisk aktivitet. To av tre sier de blir dratt med på aktiviteter i helgene med familien og noen gåturer i ukedagene. Alle intervjuobjektene på 15 år har deltatt i idrett og aktivitet tidligere, men sluttet. Det ble oppgitt noe ulike årsaker til at de sluttet. Dette kan være at venner sluttet og at det da ble kjedelig, at interessen for den valgte idretten ikke var der, eller at en skade hindret fortsettelse. Likevel

kunne samtlige av 15- åringene tenke seg å bli mer aktive uten at de tok noe spesielt initiativ til det. Venner var også her avgjørende for om de skulle starte med noen form for aktivitet.

5.0 Konklusjon

I min problemstilling ønsket jeg å undersøke årsaken til at aktivitetsnivået faller fra 9 til 15 år. Jeg valgte å bruke kvalitativt forskningsintervju som metode for min forskning og gjennom dette sitter jeg nå igjen med tydelige svar på problemstillingen.

Etter å ha vært gjennom en slik undersøkelse sitter man igjen med mange inntrykk og erfaringer og ikke minst kunnskap om problemområdet jeg har fokusert på. Gjennom intervjuer har jeg kommet nærmere innpå mennesker jeg ikke kjente og de har fortalt meg om sine oppfatninger og erfaringer innen temaet.

Jeg har gjennom dette arbeidet sett at aktivitetsnivået er høyere hos 9- åringene enn hos 15-åringene hos mine intervjuobjekter i samsvar med forskning gjort på området. Jeg har også sett at alle 9- åringene er mye fysisk aktive og er med på flere forskjellige aktiviteter i løpet av en uke. I tillegg har jeg sett at 15- åringene har sluttet i sine idretter, og alle har drevet med mer enn en idrett tidligere. Det er kun en på dette tidspunktet som er regelmessig fysisk aktiv og trener på egenhånd.

Jeg har funnet ut at det kan være mange årsaker til at man slutter med aktivitet, men at venner har stor betydning for barn og unges aktivitet. Dette gjelder da spesielt hos 15- åringene der det ble sagt at det ble kjedelig å være eneste i sin aldersklasse eller at det bare var gutter som gikk der, slik at man blir eneste jente. En årsak som er nevnt er mobbing. Dette syntes å være en vanskelig situasjon for intervjuobjektet og førte til at hun sluttet. Den samme personen slet også med skader som gjorde at hun var redd for å starte med organisert aktivitet igjen. Likevel virket det som at latskap var en like stor grunn til at hun ikke hadde kommet i gang igjen. Alle sier likevel at de ønsker å bli mer aktive. To av tre sier de ville startet opp igjen med en aktivitet dersom de hadde fått med seg en venn, mens den siste sier at hun vil starte på fotball igjen når hun har fått svar angående en vond nakke.

Vi ser også at familien spiller en viktig rolle for barn og unges aktivitet. Hos samtlige av mine intervjuobjekter har familien i en eller annen form påvirket positivt gjennom tillatelse til å være med på forskjellige aktiviteter eller at de tok med barna på fritidsaktiviteter utenom det organiserte. Samtidig som de er med å bestemmer dersom de mener det blir for mye aktivitet og sier at de må slutte eller velge mellom aktiviteter.

Ut fra mitt relativt begrensede omfang av intervjuobjekter kan jeg slutte at venners aktivitet og holdninger er den viktigste faktoren for at 15-åringene har sluttet med regelmessig og organisert fysisk aktivitet. Det sosiale miljøet er svært viktig, det vil si at man trives og bruker treningen som en møteplass for samvær med venner. Hos 9-åringene er det foreldre som spiller en større rolle der de tar avgjørelser om barna bør fortsette eller slutte. Grunnen til dette er at de da har for mange aktiviteter og må velge.

5.1 Videre forskning

Ved videre forskning kunne det være interessant å undersøke hvor viktig sosial støtte fra venner er for aktivitetsnivået. Gjennomføre intervjuer med vennegrupper for å se deres påvirkning på hverandre eller flere personer for å få et bredere syn på viktigheten av vennestøtten blant noen ungdommer.

Litteraturliste

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

Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2008) Barn og unge. I Bahr, R. (Red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet.

Bahr, R. (2001) Er det typisk norsk å være dorsk? Tidsskrift 2001; 121:2578. lokalisert på:
<http://tidsskriftet.no/article/390601>

Bø, K., Andersen, L. F., Børsheim, E., Graff-Iversen, S., Hilde, G., Jacobsen, B. K., ...
Tomten, H. (2001) Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Dalen, M. (2004) Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2007) *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Helse- og Omsorgsdepartementet (2006) ... *og ingen sto igjen: Tidlig innsats for livslang læring*. (St. meld nr 16, 2006-2007) Oslo: Departementet.

Helse- og omsorgsdepartementet (2002) *Resept for en sunnere Norge: Folkehelsepolitikken*. (St. meld nr 16, 2002-2003) Oslo: Departementet

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

Helsedirektoratet (2011) *Betre kjennskap til fysisk aktivitet*. Lokalisert på:
http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/fakta/betre_kjennskap_til_fysisk_aktivitet_652
874

Henriksson, J. & Sundberg, C. J. (2008). Generelle effekter av fysisk aktivitet. Bahr, R. (Red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet.

Imsen, G. (2005) *Elevens verden – Innføring i pedagogisk psykologi*. 4. utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Jacobsen, A. M. (2001) *Hvorfor forsvinner motivasjonen for å delta i organisert idrett*. 51(2001) NR. 3, S. 12-15. Høgskolen i Bodø.

Jakobsen, D. I. (2003). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

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

Kallevik, K. (2010) *Helsegevinst ved fysisk aktivitet*. Lokalisert på: <http://www.helsedirektoratet.no/finansiering/samfunnsokonomiske-analyser/analyser-av-helsetiltak/Sider/helsegevinst-ved-fysisk-aktivitet-.aspx>. Helsedirektoratet.

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

Kårhus, S. (1999). *Ledelse og instruksjon*. Oslo: universitetsforlaget.

Larsen, A. K. (2007) *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Martinsen, E. W. (2004). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

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

Ommundsen, Y. (2008) Bevegelsesatferd blant barn og unge- hva påvirkes den av? I Säfvenbom, R. & Sookermany, A. M. (red) Kropp, bevegelse og energi: i den grunnleggende soldatutdanningen. Oslo: Universitetsforlaget.

Endestad, T., Brandtzæg, P. B., Heim, J., Torgersen, L. & Kaare, B. H. (2004) ”En digital barndom?”: En spørreundersøkelse om barns bruk av medieteknologi. Oslo: Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring(NOVA)

Nerhus, K. A. & Forsèn, L. (2010) Kapittel 23: Fysisk aktivitet. I Folkehelse rapport 2010: Helsetilstanden i Norge. Oslo: Folkehelseinstituttet.

Nylenna, M. (2008) Publisere og presentere. Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.

Reliabilitet. (2012-03-18) I *Store norske leksikon*. Hentet fra http://snl.no/.sml_artikkel/reliabilitet

Säfvenbom, R. (2008) Atferd og utvikling - en generell introduksjon. I Säfvenbom, R. & Sookermany, A. M. (red) Kropp, bevegelse og energi: i den grunnleggende soldatutdanningen. Oslo: Universitetsforlaget.

Strandbu, Å. & Bakken, A. (2007) Aktiv Oslo- ungdom: En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA).

Strømme, S. B., Anderssen, S. A., Hjermann, I., Sundgot-Borgen, J., Smeland, S., Mæhlum, S. & Aadland, A. A. (2000) Fysisk aktivitet og helse- anbefalinger.(Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet Rapport nr. 2, 2000) Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Søgaard, A. J. Bø, K. Klungland, M. og Jacobsen, B. K. (2000). En oversikt over norske studier - hvor mye beveger vi oss i fritiden? *Tidsskrift for den norske legeforening*, 120:3439-46

Thrane, C. (2002) Fysisk aktivitet: begrunnelser, utbredelse og determinanter. Seippel, Ø. (red.) *Idrettens Bevegelser: Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Oslo: Novus Forlag.

Trost, S. G., R. R. Pate, J. F. Sallis, P. S. Feedson, W. C. Taylor, M. Dowda, and J. Sirard. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 34, No. 2, pp. 350–355, 2002.

Validitet. (2012-03-18) I *Store norske leksikon*. Hentet fra: http://snl.no/.sml_artikkel/validitet

Wester, A. Wahlgren, L. Wedman, I. & Ommundsen, Y. (2008) Å bli fysisk aktiv. I Bahr, R. (red.) *Aktivitetshåndboken, fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoraret.

Vedlegg 1

Intervjuguide

Hva er din erfaring med fysisk aktivitet?

Fysisk Aktivitet på skolen

1. Deltar du i kroppsøving i skolen?
 - a. Hvor mange timer kroppsøving har dere i uka?
 - b. Er du ofte borte eller ikke deltar i kroppsøvingen?
2. Går/sykler du til skolen? Er det tilrettelagt for å gå/sykle til skolen fra der du bor?
Hvor langt er det?
3. 15-åringer: **Var du mer aktiv i løpet av 24 timer i barneskolealder enn du er nå?**
4. 15-åringer: Gikk/syklet du til skolen da du var 9 år? Hvor langt var det?
5. For 9-åringer: **Hva slags aktiviteter liker du å holde på med?**
6. 15-åring: Hvordan bør det tilrettelegges for at du skal være mer aktiv?
 - a. 9-åring: Hva synes du om skolegården, er det mye forskjellig å leke med? Syns du det mangler noe?

Lav: Sandkassa, huske

Moderat: Lek i apparater (Henge, krype osv.)

Høy: Sparke fotball (lag), leke sisten osv.

Fysisk Aktivitet på fritiden

1. Hva slags aktivitet driver du på fritiden?
2. Organisert idrett(fotball, håndball, turn, skiklubb osv?)
3. **Hvor gammel var du når du startet og når du sluttet med organisert idrett?**
4. **Årsak? Tid, trener, press, slitsomt, tidkrevende, fordi vennene dine sluttet andre ting?**

Husk å være objektiv – hvorfor hvorfor hvorfor

5. Er vennene/familien din fysisk aktive?
6. **Tror du vennene/familien din påvirker deg i forhold til fysisk aktivitet? Positivt eller negativt**
7. 9-åringer: Drar vennene dine med deg på fysisk aktivitet?

Drar familien deg med på fysisk aktivitet?

8. Hvor mange minutter er du aktiv i uka der du blir andpusten?

9. **Hvorfor tror du det er viktig å være fysisk aktiv?**

10. Hvor mye tid bruker du foran tv/pc per. dag?

11. Kunne du tenke deg å bli mer aktiv enn du er i dag?

Oppsummere det som er blitt sagt..