

BACHELOROPPGAVE

Hvordan er aktivitetsnivået på fritiden til elever fra en utvalgt videregående skole i forhold til ulike faktorer som studieretning, hjemkommune og klassetrinn?

av

Frank Tore Tveit
Karl Fredrik Sjølie

ID3-204

Idrett, fysisk aktivitet og helse
2010

Forord

Arbeidet med oppgaven har til tider vært stressende og slitsomt, men også interessant og lærerikt.

Vi ønsker å takke elever og ansatte ved Gøl Videregående skole for imøtekommenhet og god samarbeidsvilje.

En stor takk til vår veileder Jostein Steene Johannesen, som har ledet oss på rett vei.

Sammendrag
Forord

Innholdsliste

1.0 Innledning.....	1
2.0 Teori.....	3
2.1 Fysisk aktivitet.....	3
2.2 Trening.....	3
2.3 Mosjon.....	3
2.4 Kvantitative metoder for datainnsamling og analyse.....	3
2.5 Hvorfor er fysisk aktivitet viktig?.....	4
2.6 Hvorfor er fysisk aktivitet viktig for barn og unge.....	4
2.7 Anbefalt aktivitetsnivå.....	5
2.8 Aktivitetsnivå blant barn og unge.....	5
3.0 Metode.....	8
3.1 Utvalg.....	8
3.2 Spørreskjemaet.....	8
3.3 Statistikk og databehandling.....	9
4.0 Resultat.....	10
4.1 Ulike fordelinger av forsøkspersoner.....	10
4.2 Aktivitetsnivå.....	10
4.3 Aktivitetsvalg.....	13
4.4 Formening om eget aktivitetsnivå.....	14
4.5 Deltakelse i idrett.....	15
4.6 Grunner for å være i fysisk aktivitet.....	16
4.7 Formening om aktivitetstilbud.....	17
5.0 Diskusjon.....	19
5.1 Gjennomsnittlig aktivitetsnivå per uke.....	19
5.2 Aktivitetsvalg.....	20
5.3 Formening om eget aktivitetsnivå.....	20
5.4 Organisert og uorganisert aktivitet.....	21
5.5 Motivasjon for å drive fysisk aktivitet.....	21
5.6 Formening om aktivitetstilbud.....	21
5.7 Diskusjon av spørreskjema brukt i studien.....	22
6.0 Konklusjon.....	23

Litteraturliste
Vedlegg

1.0 Innledning

Det norske samfunnet har endret seg mye de siste årene, det har også den generelle helsetilstanden til nordmenn. I arbeidslivet er fysisk arbeid i stor grad erstattet med maskiner, og antallet yrkesaktive som sitter mye i ro i arbeidstiden øker.¹ Skolen er også en arena for mye stillesitting, der elevene sitter på ett klasserom i opptil 6 timer om dagen, bortsett fra de dagene de har kroppsøving, som etter dagens læreplan kun er mellom 1-3 timer i uka. Stillesittende aktivitet blir også en stadig større del av fritiden.² De tradisjonelle fritidsaktivitetene, som lek, ballspill og ski får større og større konkurranse fra teknologiske alternativer som TV, datamaskiner og utallige antall spillkonsoller. Underholdningsmulighetene fra de ulike maskinene er store, med mange forskjellige spill og tv-programmer for personer i alle aldre. Endringene i det moderne samfunn har ført til at situasjoner der en tidligere brukte kroppen, eksempelvis det å forflytte seg, er erstattet med hjelpemidler som gjør det fysiske arbeidet. Disse endringene har blitt en veldig sterk konkurrent til tradisjonelle aktiviteter som krever fysisk innsats.

Denne trenden ble understreket i en studie fra 2009 som viste at kun 20 % av befolkningen i Norge oppfyller anbefalingene om minst 30 minutter daglig aktivitet, med moderat intensitet.³ Dette kan ha negative effekter på forskjellige faktorer som er viktig for å opprettholde en god helse. Faktorer som det kan være verdt å nevne i en slik sammenheng er, fedme, fysisk form, diabetes type 2, åreforkalkning og beinhelse.⁴ Disse faktorene kan påvirkes av aktivitetsnivået. All aktivitet som gjør en person andpusten eller svett gir en positiv effekt, litt er bedre enn ingenting, og moderat er bedre enn litt.

Det er gjennomført en rekke studier som har undersøkt fysisk aktivitet og aktivitetsnivå^{5,24,25} hos barn og unge, og da spesielt i grunnskolealder. Det er derimot færre studier som er gjennomført på ungdom etter grunnskole alder. Det er derfor behov for flere kartleggings undersøkelser på elever i den videregående skoler som kan gi informasjon om forskjellige faktorer som kan ha betydning for aktivitetsnivået. Hvor høyt aktivitetsnivå ungdommene har?, Hva som gjør at de er aktive?, forskjeller mellom kjønn og alder, og om hvilke muligheter de har til å være aktive er mulige problemstillinger.

Mange elever på videregående skoler flytter også på hybel/leilighet når de skal begynne på skolen fordi den er for langt hjemmefra til å kunne pendle daglig til skolen. Dette ser en spesielt i distrikts- Norge der avstandene er større enn i byene. Dette kan gi grunnlag for en annen faktor som en kan se på, nemlig om det er forskjeller i aktivitetsnivå på ungdommer som bor hjemme og ungdom som bor på hybel eller i leilighet ved studiestedet. På bakgrunn av dette har vi valgt følgende problemstilling i denne oppgaven

”Hvordan er aktivitetsnivået på fritiden til elever fra en utvalgt videregående skole i forhold til ulike faktorer som studieretning, hjemkommune og klassetrinn?”

I tillegg til selve problemstillingen vil forskjeller mellom kjønn og bo-situasjon være temaer som kan være interessante å se nærmere på underveis i oppgaven.

2.0 Teori

2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet blir ofte definert som å bruke kroppen, eller det å bevege seg. Den mest benyttede definisjonen er at fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse, utført av skjelettmuskulatur, som fører til økt energiforbruk. Begrepet fysisk aktivitet inneholder mange ulike termer som fysisk aktivitet på fritiden, mosjon, trening og arbeid som fører til økt energiforbruk, høyere enn hvilenivå.⁶

2.2 Trening

Trening er flere former for fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert, og gjentatte kroppslige bevegelser utført for å forbedre eller vedlikeholde en eller flere faktorer for fysisk form.⁷

2.3 Mosjon

Begrepet blir ofte brukt i undersøkelser om fysisk aktivitet og helse. Av og til brukes bare begrepet mosjon, noen ganger blir det brukt i samme kategori eller i stedet for fysisk aktivitet. Men begrepene er ikke de samme fordi mosjon er en form for fysisk aktivitet, men fysisk aktivitet er ikke nødvendigvis mosjon.¹

2.4 Kvantitative metoder for datainnsamling og analyse

Grovt skissert kan man operere med tre forskjellige fremgangsmåter for innsamling av data, informasjon eller empiri: observasjon, intervju og enquete. Disse tre strategiene gjelder her innsamling av primærdata eller primærempiri. Med det menes data eller informasjon som blir samlet med det primærformål å danne analysegrunnlag i en undersøkelse. For å få tak i primærempiri kan man vurdere å bruke enten observasjon, intervju eller et standardisert selvinstruerende spørreskjema – ofte omtalt som enquete. Metodisk sett kan man se på enquete som et kollektivt intervju, der et spørreskjema går ut til mange informanter samtidig. Enquete er en strukturell tilnærming som setter store krav til systematisk utforming av både spørsmål og svarkategorier.⁸

Spørreskjema er en enkel, lett og anvendelig måte for å nå store grupper. Samtidig er den er billig og krever lite teknisk utstyr. Et problem som kan forekomme ved bruk av spørreskjema

er hvor ærlig forsøkspersonen svarer på de ulike spørsmålene. Noen kan svare slik han/hun tror er forventet, eller ut i fra hvordan de ønsker å fremstå. En tydelig bevisstgjøring på at undersøkelsen er anonym vil forhåpentligvis motvirke dette problemet til en hvis grad. Andre problemer kan være at det kan være vanskelig for enkelte å huske langt tilbake i tid, dersom de blir spurt om noe som krever at de husker tilbake noen måneder. Forskjellige personer kan tolke spørsmålene ulikt, og dermed kan enkelte missforstå hva en spør etter, slik at de svarer feil.

2.5 Hvorfor er fysisk aktivitet viktig?

Menneskekroppen er skapt for bevegelse, og de fleste organer og vev påvirkes av fysisk arbeid og tilpasser seg regelmessig trening⁹. Fysisk inaktivitet er en sterk risikofaktor for koronarsykdom, som er en av de mest utbredte folkesykdommene¹⁰, og var i 2005 årsak til 35 % av dødsfallene i Norge¹¹. Regelmessig fysisk aktivitet med moderat intensitet, minimum 30 minutter per dag er tildekkelig for å oppnå helsegevinst og for å forebygge en rekke livsstilssykdommer⁷. Fysisk form, for eksempel muskelstyrke og kondisjon, kan forbedres ved styrke- eller utholdenhetstrening.

I et helseperspektiv er det også viktig å være oppmerksomme på effektene på beinmasse, kroppsfett og fremtidige risikofaktorer, for eksempel i forhold til hjerte- og karsykdommer og kreft^{7,12}. Fysisk aktivitet er nødvendig for å bygge opp og opprettholde beinvevet. Effekten av fysisk aktivitet på beinvevet er størst når aktiviteten er vektbærende, intensiv og regelmessig utført¹³. For stor andel kroppsfett fører til overvekt som igjen kan føre til fedme.

Kroppsvekten er et resultat av energibalansen, det vil si inntak minus forbruk. Det er den langsiktige energibalansen som avgjørende, og det handler i stor grad om levevaner: å velge aktivitet fremfor inaktivitet. En viktig positiv effekt av fysisk aktivitet er at muskelmassen øker, som igjen øker basalstoffskiftet. Jo større muskelmasse som bygges opp, desto bedre er forutsetningene for å opprettholde et høyere energiforbruk¹⁴.

2.6 Hvorfor er fysisk aktivitet viktig for barn og unge?

Dokumentasjonen for at fysisk aktivitet gir helsegevinst for voksne er overbevisende. Men fordelene av å være fysisk aktiv som barn er vanskeligere å fastslå da det ikke finnes noen klare endepunkt, som sykdom eller død. Regelmessig fysisk aktivitet blant barn er viktig for normal vekst, og utvikling av sunn beintetthet, metabolisme, motoriske ferdigheter og mental helse, det har bare vært vanskelig å bevise det¹⁵.

Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene kan gi positiv effekt i voksen alder. En studie har blant annet vist at aktivitetsnivået og fysisk form som barn, kan være avgjørende for aktivitetsnivå i voksen alder.¹⁶ Det er også vist at unge med et lavt aktivitetsnivå har en opphopning av diverse risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer.⁷ De studiene som viser denne opphopningen av risikofaktorer i tidlig alder, underbygger anbefalingene om aktivitet for barn og unge i forebygging av framtidig livsstilssykdom.¹⁷

2.7 Anbefalt aktivitetsnivå

I Norge gjelder de nordiske anbefalingene for aktivitetsnivå blant barn og unge. I følge disse er det anbefalt minst 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, der både moderat og hard fysisk aktivitet bør være med. Aktiviteten kan deles opp i kortere økter i løpet av dagen, og aktivitetene bør være allsidige, for å få effekt på styrke, kondisjon, hurtighet, bevegelse, reaksjon og koordinasjon.¹⁴ For eldre ungdommer og voksne mennesker er anbefalingene 30 minutter fysisk aktivitet, helst hver dag og med minst moderat intensitet. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.⁴

2.8 Aktivitetsnivå blant barn og unge

Nedenfor følger en del studier som har undersøkt aktivitetsnivå blant barn og unge. I de studiene som blir presentert her er det brukt forskjellige målemetoder for å registrere aktiviteten, f. eks akselerometer, skritt-teller og spørreskjema. Dette kan være med på å påvirke funnene i de ulike studiene.

En kartleggingsstudie¹⁸ gjennomført ved Norges Idrettshøgskole (NIH), i regi av Helsedirektoratet viste at 91 % av 9-årige gutter, og 75 % av 9-årige jenter hadde et aktivitetsnivå som tilfredsstillende gjeldende anbefalinger for fysisk aktivitet. Blant 15-årige gutter var 54 % tilfredsstillende fysisk aktive i forhold til anbefalingene, og tilsvarende resultat hos 15-årige jenter var 50 %. Regnet ut i fra det totale aktivitetsnivået er 9-åringene 45,5 % mer fysisk aktive enn 15-åringene. Dette er en dramatisk nedgang i aktivitetsnivå. Denne store nedgangen kan delvis forklares ved at 15-åringene bruker betydelig mer tid på stillesittende aktiviteter.

Studien viste også at jenter og gutter har et større aktivitetsnivå på hverdager enn i helgene. Aktivitetstoppene kommer på hverdager på grunn av at de er relatert til skole og organisert

aktivitet etter skoletid. Dette gjelder i hovedsak 9-åringene, men en kan også se tendensene hos 15 åringene.¹⁹

En svensk studie der en brukte skritteller for å sammenligne aktivitetsnivå mellom 7-14 åringer og 15-18 åringer viste stor spredning i aktivitetsnivået i alle aldersgruppene. I gruppen med 7-14 åringene hadde de fleste ca 8000 skritt per dag, som tilsvarer ca 30 minutters middels hard fysisk aktivitet per dag. Aktivitetsnivået blant 15-18 åringene var lavere, spesielt hos guttene.^{20 21}

En undersøkelse fra 2004 av HEMIL senteret gjort på 2000 ungdommer viste forskjeller mellom 10. klasse elever og videregående elever. Ca 20 % av gutter og jenter i 10. klasse oppgir at de utenom skoletid mosjonerer under 1 time per uke så mye at de blir andpustne eller svett. Hos de videregående elevene var tallet på elever som var aktive mindre enn 1 time per uke på 25 %.²²

I en svensk studie blant videregående elever fra 1996 svarte 26 % av jentene og 35 % av guttene at de sjelden eller aldri drev fysisk aktivitet i den grad at de ble svette eller andpustne.²³ I en annen svensk studie ble den fysiske kapasiteten til svenske ungdommer vurdert. Den ble vurdert ut i fra sju fysiske tester som ble slått sammen til en fysisk indeks. Lavest fysisk indeks hadde ungdommene på de praktiske studieretningene, jentene hadde også lavere indeks enn guttene. Dette kan sees på som negativt, fordi de som utdannet seg til tunge fysisk belastende yrker hadde dårligst fysisk form.²⁴

Det vi ser er en likhet mellom flere studier gjort på aktivitetsnivå hos barn og unge er at det fysiske aktivitetsnivået synker relativt dramatisk gjennom ungdomstiden. Berg og Mjaavatn trekker også en konklusjon om at grupper av barn og unge er utilstrekkelig fysisk aktive, jenter er mindre fysisk aktive, og det fysiske aktivitetsnivået synker ved økende alder.⁵ Studier² har bekreftet at grupper av barn ikke er tilstrekkelig fysisk aktive til å oppnå viktige helsemessige gevinster. Denne tendensen ser vi til tross for at de unge generelt viser seg å være blant de mest aktive i befolkningen, og har et høyere deltakelsesnivå i fysisk aktivitet og idrett.²

Det er også store forskjeller i undergrupper av barn og unge med tanke på hvem som er aktive og hvem som er inaktive. Flere studier har sett at aktivitetsnivået hos barn synker ved

overgangen til ungdomsalder.²⁵ I undergrupper av barn og unge er det for eksempel i Norge slik at barn og unge fra høyere sosiale lag er mer fysisk aktive i organisert idrett enn barn og unge fra lavere sosiale lag.²⁵ Flere studier har vist at særlig jenter i overgangen fra barn til ungdomsalder reduserer sitt aktivitetsnivå.¹⁵

Noen studier har vist at nedgangen i ungdoms fysiske aktivitet er en effekt av en nedgang i antallet aktiviteter en deltar i, enn den tiden de bruker på de forskjellige aktivitetene.²⁶

3.0 Metode

I denne studien deltok i alt 127 elever fra Gol Videregående skole. Forsøkspersonene svarte på spørreskjema for kartlegging av aktivitetsvaner.

3.1 Utvalg

Utvalget for undersøkelsen var elever i alderen 16-18 år på 1. eller 3. trinn ved Gol Videregående skole. De var fordelt på studieretningene Idrett, Studiespesialiserende, Design og håndverk, Restaurant- og matfag og Media og kommunikasjon. 1. og 3. trinn på skolen består av ca 200 elever. Undersøkelsen skulle gjennomføres i kroppsøvingstimene, men noen av disse timene gikk ut pga. vedlikeholdsarbeid i gymsalen og en heldags prøve. Det førte til at 127 elever deltok i undersøkelsen, noe som gir en svarprosent på 63, 5 %. Av de 127 forsøkspersonene var det 74 jenter og 53 gutter. For å bli inkludert i analysen måtte forsøkspersonene svare på alle spørsmålene i spørreskjemaet. Noen av spørreskjemaene inneholdt feil av en slik karakter at de måtte forkastes. Det kunne være blanke besvarelser, bare delvis besvarelser og eller at flere svaralternativer på samme spørsmål var fylt ut. Etter å ha fjernet de spørreskjemaene med slike åpenbare feil bestod det endelige utvalget av 120 forsøkspersoner, henholdsvis 68 jenter og 52 gutter.

3.2 Spørreskjemaet

To viktige hensyn måtte tas underveis i prosessen med å lage spørreskjemaet til undersøkelsen:

- utformingen av undersøkelsen
- kvaliteten på spørsmålene

For at utformingen skal bli best mulig settes det krav til at spørsmålene kommer i fornuftig rekkefølge og at de er systematisk organisert. Spørsmålene og eventuelle alternativer må være formulert så de er lett å forstå for forsøkspersonene og de må være relevante for undersøkelsen. Skal spørreskjemaundersøkelsen bli vellykket, må utvalgstrekkningen, innsamlingsteknikken, spørsmålene og skjemaformingen spille sammen og trekke i samme retning.²⁷ Det blir stilte store krav til utformingen av spørreformatet om vi skal oppnå valid data. Det må være språklig lett tilgjengelig, det bør være selvinstruerende når det gjelder måter å svare på, og det må oppmuntre til gjennomføring og til troverdige svar⁷. Deler av

spørreskjema brukt i prosjektet tar utgangspunkt i spørsmål brukt i kartleggingsundersøkelse av aktivitetsnivå og fysisk form blant 9- og 15- åringer¹⁹. Spørreskjemaet består av 13 spørsmål, der vi ville se på det fysiske aktivitetsnivået, ulike former for aktivitet og grunner til å drive med fysisk aktivitet (vedlegg 1).

Elevene fikk utdelt hvert sitt spørreskjema. Forsøkslederne ga en kort introduksjon og forklaring av undersøkelsen. Det ble benyttet 10 min til utfylling av spørreskjema, mens forsøkslederne var behjelpelige med svar på eventuelle spørsmål som forsøkspersonene kunne komme med. Etter hvert som elevene gjorde seg ferdig ble spørreskjemaene samlet inn av forsøkslederne.

3.3 Statistikk og databehandling

De innsamlede dataene fra spørreundersøkelsen ble lagt inn, og analysert i Microsoft Office Excel 2003. Resultatene ble delt inn, og analysert i forskjellige grupper, for å kunne finne forskjeller blant de ulike gruppene av elever ved skolen.

4.0 Resultat:

4.1 Ulike fordelinger av forsøkspersoner:

Totalt ble 120 av besvarelsene tatt med i undersøkelsen, fordelt på henholdsvis 68 jenter og 52 gutter. Av totalen bodde 97 av elevene hjemme mens 23 bodde på hybel.

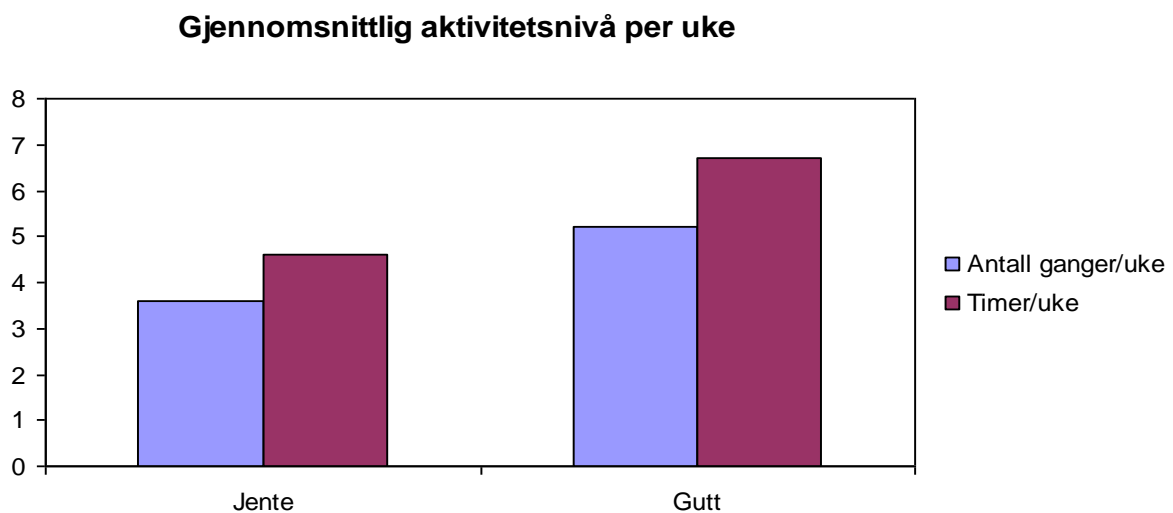
Den geografiske fordelingen av elevene viste at 56 bodde på gol, 33 av disse bodde hjemme og 23 på hybel. Videre var det 4 elever fra Hol, 23 fra Ål, 2 fra Flå, 18 fra Nes og 17 fra Hemsedal. Elevene kunne også deles inn etter fødselsår, der hovedvekten av elevene var født i 1993, 59 elever, og 1991, 55 elever. De resterende 6 elevene var født i, 1994, 92, 90, 88, 1 elev i hvert av årene, samt to elever som hadde 1989 som fødselsår.

Dersom eleven ble delt inn etter studieretning var det 69 elever på Studiespesialiserende, 24 elever på Idrett, og 27 elever i den siste gruppa der Restaurant- og matfag, Design- og håndverk og Media og kommunikasjon ble slått sammen.

4.2 Aktivitetsnivå:

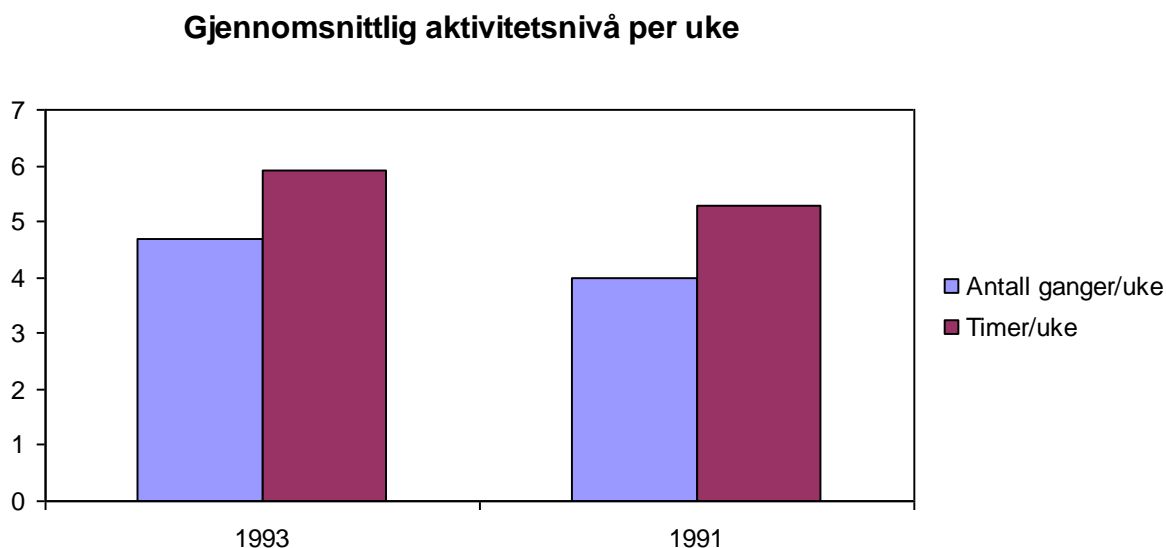
Dersom alle elevene ble slått sammen i en gruppe var det gjennomsnittlige aktivitetsnivået på 5,5 timer i uken, fordelt på 4,3 økter i uken.

Som figur 1 viser hadde guttene et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 6,7 timer i uka, fordelt på 5,2 ganger i uka. Tilsvarende resultat hos jentene var 4,6 timer per uke, fordelt på 3,6 ganger i uka.



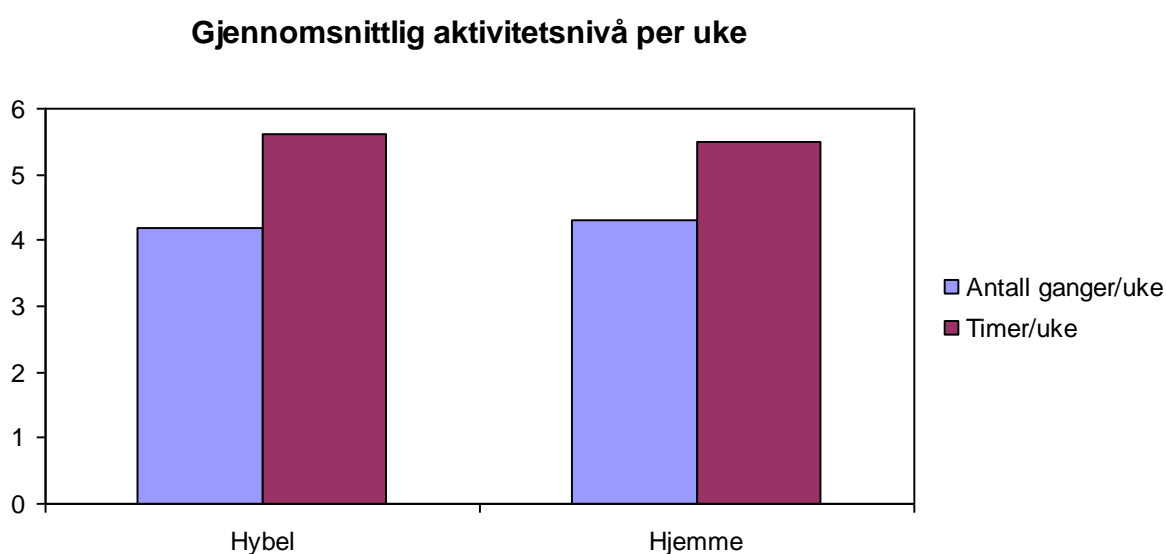
Figur 1. Viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå blant jenter og gutter i antall ganger og timer i uken.

Figur 2 viser at elevene født i 1993 var i aktivitet 5,9 timer i uka, fordelt på 4,7 ganger i uka, og elevene født i 1991 var i aktivitet 5,3 timer i uka, fordelt på 4 økter.



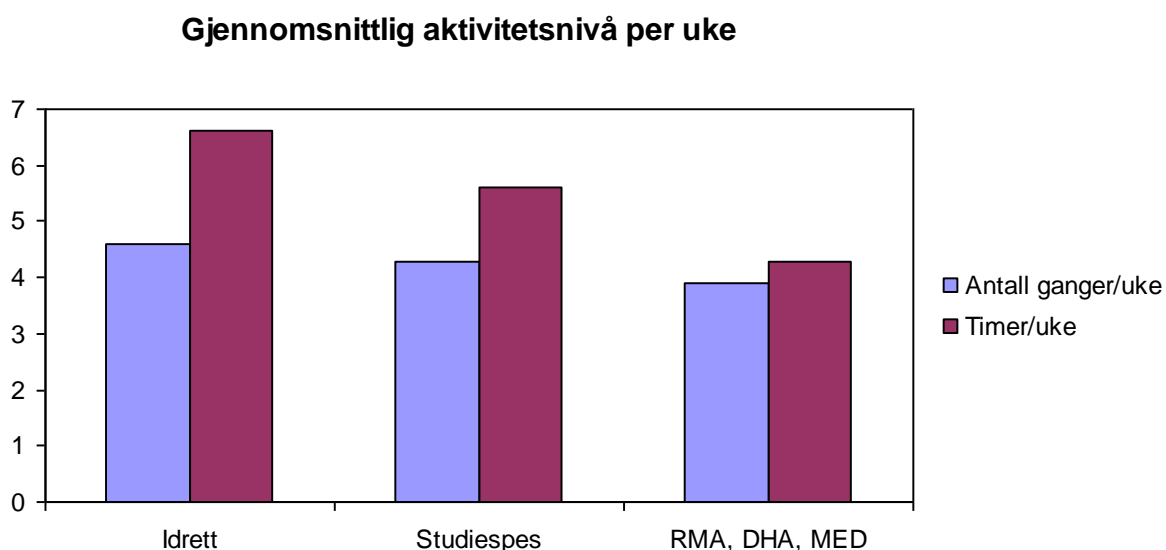
Figur 2. Viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå blant elevene født i 1993 og 1991 i antall ganger og timer i uken.

Figur 3 viser at de som bor hjemme rapporterte like mye aktivitet som de som bor på hybel med henholdsvis 5,5 timer, fordelt på 4,3 økter i uka for de hjemme boende og 5,6 timer, fordelt på 4,2 økter i uka for hybelboere.



Figur 3. Viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå blant elevene som bor hjemme og på hybel i antall ganger og timer i uken.

Figur 4 viser at den mest aktive studieretningen er idrett, som er aktive i 6,6 timer i uka, fordelt på 4,6 økter, deretter kommer studiespesialiserende, som er aktive i 5,6 timer i uka, fordelt på 4,3 økter. Den siste gruppen bestående av Restaurant og matfag, Design og håndverk og Media og kommunikasjon rapporterer lavest aktivitet med 4,3 timer, fordelt på 3,9 økter.



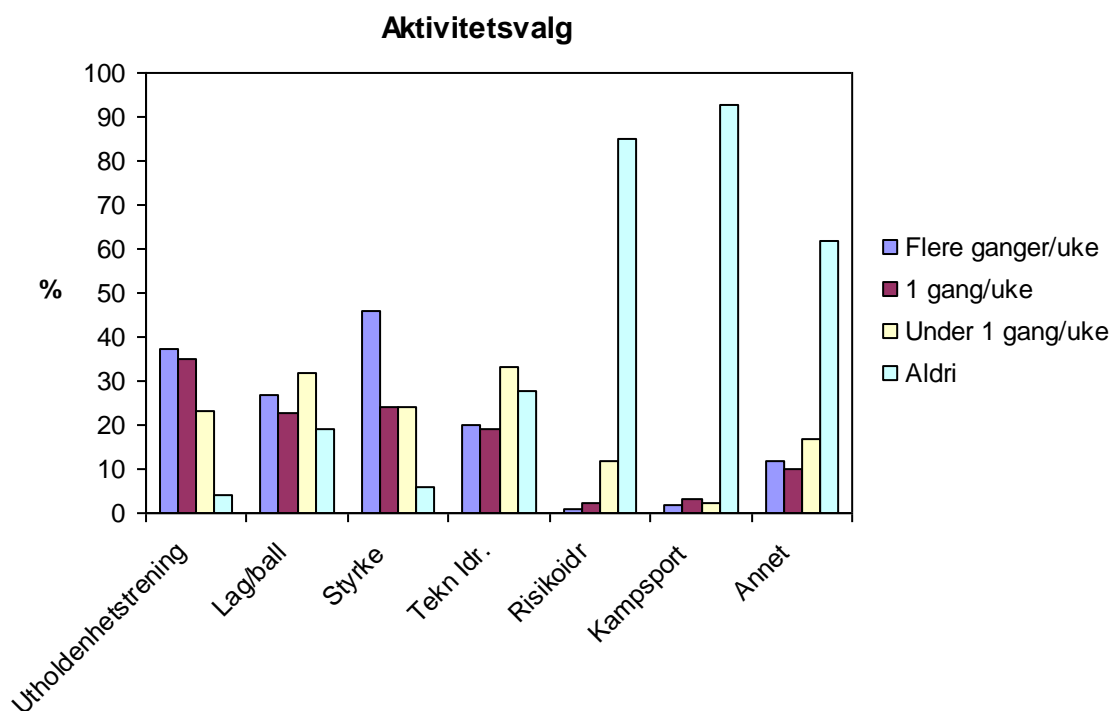
Figur 4. Viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå blant studieretningene i antall ganger og timer i uken. (RMA = Restaurant og matfag, DHA = Design og håndverk, MED = Media og kommunikasjon.)

Blant kommunene elevene bor i er, Gol, Ål, Nes, Hemsedal, Flå og Hol representert. De som bodde i Gol kommune er fordelt i grupper for hvem som bor hjemme på Gol, og for hvem som bor på hybel på Gol. Resultatene fra Flå og Hol er utelatt fra resultatene, da de var for få personer, i forhold til de andre kommunene.

Den mest aktive kommunen var Hemsedal, der elevene var i aktivitet 6,4 timer i uka, fordelt på 5 økter, deretter fulgte de som bodde hjemme på Gol, de var i aktivitet i 5,9 timer per uke, fordelt på 4,5 økter. De som bodde på hybel på Gol var i aktivitet i 5,6 timer per uke, fordelt på 4,2 økter. Elevene fra Ål var i aktivitet 4,9 timer per uke, fordelt på 4 økter, og de minst aktive elevene i denne studien var elevene fra Nes, som var i aktivitet i 4,7 timer, fordelt på 3,8 økter per uke.

4.3 Aktivitetsvalg:

Figur 5 viser at utholdenhetstrening og styrketrening er de mest populære aktivitetene blant elevene, tett fulgt av lag/ball idrett og tekniske idretter, som for eksempel alpint. Selv om utholdenhetstrening og styrketrening var relativt like kan det se ut som om det er flere som driver med styrketrening, her sier 45,8 % at de driver styrketrening flere ganger i uka, mens tilsvarende resultat ved utholdenhetstrening er 37,5 %. Risikoidrett og kampsport er svært lite attraktive idretter blant forsøkspersonene. I tillegg kom det fram at en liten gruppe elever drev ridning, som her kom under gruppen annet.



Figur 5. Viser prosentvis fordeling av hvilken type aktivitet elevene bedriver i løpet av en uke

Dersom en ser aktivitetsvalg blant gutter og jenter opp mot hverandre er det mulig å se på kjønnsforskjeller.

Andelen gutter og jenter som driver utholdstrening og teknisk trening er relativt like, og vi fant en liten overvekt av gutter på lag/ball idrett i forhold til jentene. Her svarte 30,8 % av guttene at de driver lag/ball idrett flere ganger i uken, mens tilsvarende resultat hos jentene er 23,5 %. Innenfor kategorien styrketrening, observerte vi stor forskjell blant jenter og gutter. Mens 63,5 % av guttene rapporterte at de drev styrketrening flere ganger i uka, var det kun 32,3 % av jentene som rapporterte det samme svaret.

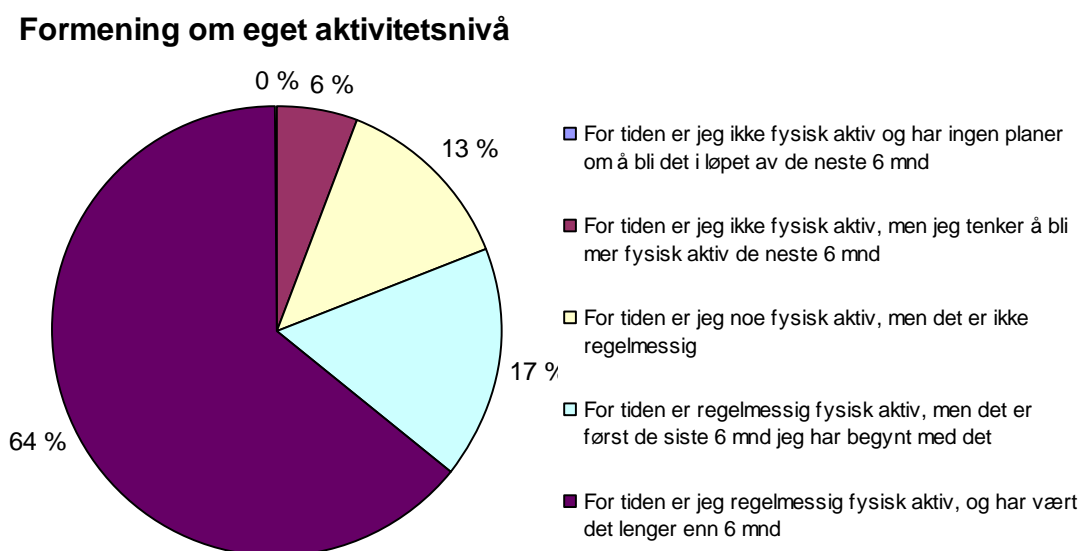
Mellom studieretningene observerte vi også en forskjell i aktivitetsvalgene. På idrettslinja var resultatene relativt jevne mellom utholdsidrett, lag/ball idrett og styrketrening, mens tekniske idretter kommer litt under disse.

Blant de studiespesialiserende klassene er styrketrening det mest populære, som 49,3 % av elevene driver flere ganger i uka. På utholdenhetstrening rapporterte 40,6 % av elevene at de drev dette flere ganger i uka. Resultatene på lag/ball idrett var at 27,5 % drev dette flere ganger i uka, og 18,8 % drev tekniske idretter flere ganger i uka.

Blant media og kommunikasjon, restaurant og matfag, og design og håndverk var også styrketrening den mest populære aktiviteten, der 40,7 % svarte at de drev dette flere ganger i uken. Den minst populære idretten var lag/ball idretter hvor kun 7,4 % rapporterte at de drev dette flere ganger i uken. Videre svarte 25,9 % at de drev utholdstrening flere ganger i uka, og 14,8 % rapporterte at de bedrev tekniske idretter flere ganger i uka.

4.4 Formening om eget aktivitetsnivå:

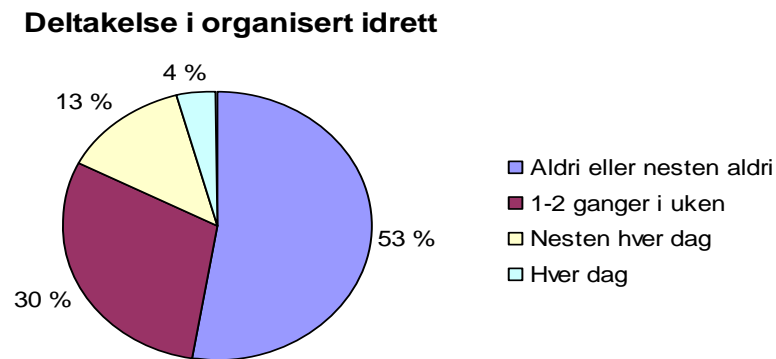
Som vist i figur 6 var 64 % av elevene regelmessig fysisk aktive, og hadde vært det i mer enn 6 mnd. Ingen av elevene var enig i påstanden ”For tiden er jeg ikke fysisk aktiv og har ingen planer om å bli det i løpet av de neste 6 mnd.” Alt i alt viser fordelingen på de ulike påstandene at elevene enten var fysisk aktive, eller hadde planer om å bli det.



Figur 6. Viser utvalgets formening om eget aktivitetsnivå fordelt i ulike kategorier

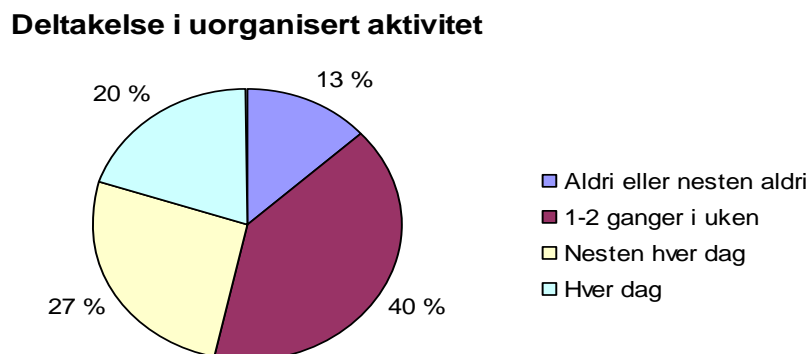
4.5 Deltakelse i idrett:

Figur 7 viser at kun 4 % av respondentene svarte at de drev organisert idrett hver dag, og 13 % svarte at de drev organisert nesten hver dag. Tretti prosent drev organisert 1 til 2 ganger i uken, mens 53 % rapporterte at de aldri eller nesten aldri drev organisert fysisk aktivitet.



Figur 7. Viser utvalgets deltakelse i organisert idrett

Som vist i figur 8 drev 13 % av utvalget aldri uorganisert aktivitet, mens 40 % rapporterte at de drev uorganisert 1 til 2 ganger i uken. Videre drev 27 % uorganisert aktivitet nesten hver dag, og 20 % av respondentene svarte at de drev uorganisert aktivitet hver dag.

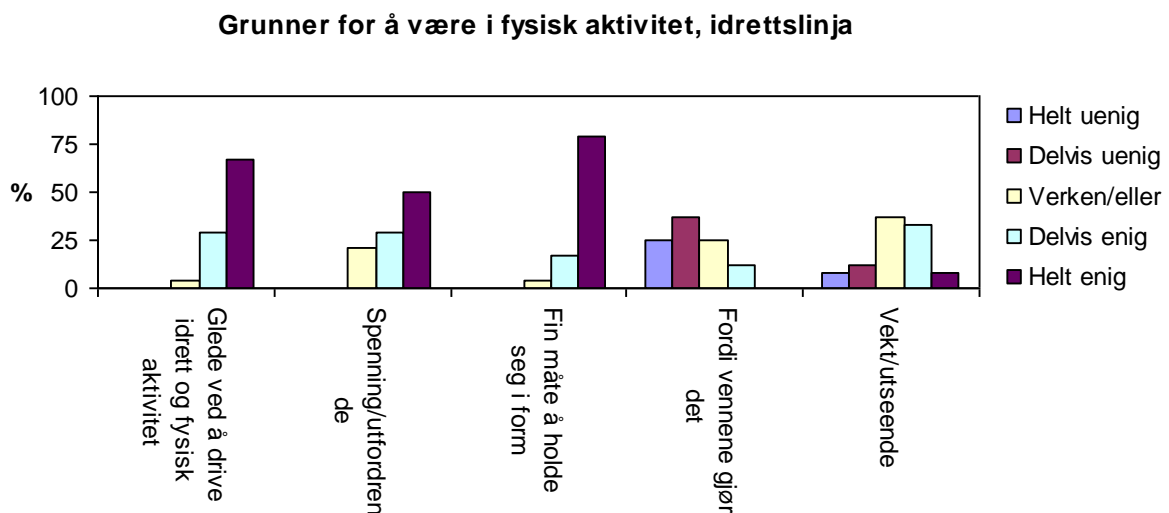


Figur 8. Viser utvalgets deltakelse i uorganisert idrett

4.6 Grunner for å være i fysisk aktivitet:

Over 70 % av elevene sier seg helt enig i at ønsket om å holde seg i form er en sterk motivasjonsfaktor, mens 47,5 % er helt enig i at gleden ved å være i fysisk aktivitet er viktig. At venner driver med fysisk aktivitet virker ikke å være spesielt viktig, her var kun 1,7 % av elevene helt enig i at dette var en viktig motivasjonsfaktor.

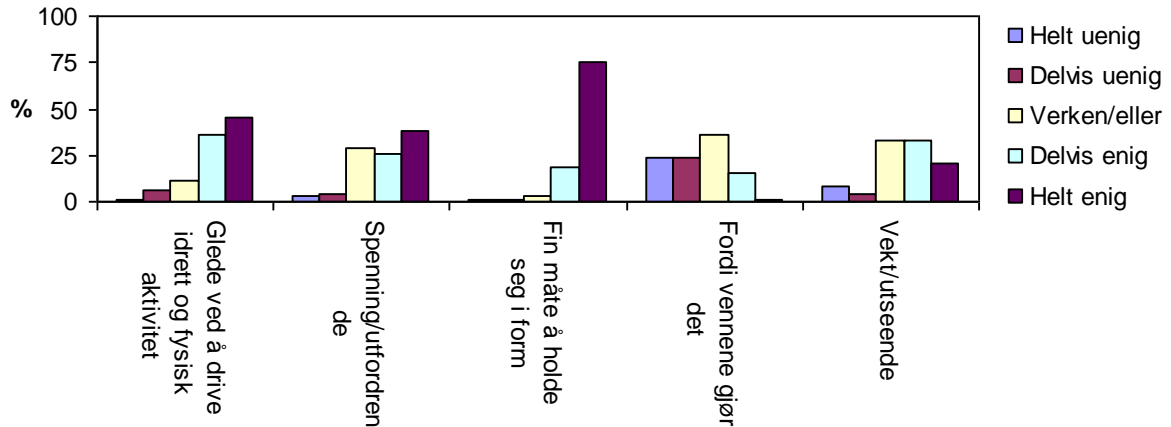
Som vist i figur 9 svarer 79,1 % av elevene på idrettslinja at de er helt enig i at det å holde seg i form er en viktig motivasjonsfaktor. Henholdsvis 66,6 %, og 50 % svarer at de er helt enig i at gleden ved fysisk aktivitet, og spenningen og utfordringene ved å drive aktivitet er viktig. Ingen av elevene ved idrettslinjen sier seg helt enig i at venner er en viktig faktor for å drive fysisk aktivitet. I tillegg sier 8,3 % seg helt enig at de driver fysisk aktivitet for å holde vekten og se bra ut.



Figur 9. Viser motivasjon for å være i fysisk aktivitet blant elevene på Idrettslinjen

Blant elevene ved studiespesialiserende fag, som vist i figur 10, er også det å holde seg i form, og gleden ved aktivitet viktige faktorer med henholdsvis 75,3 % og 44,9 % som sier seg helt enig i disse påstandene. Kun et fåtall av elevene, 1,5 %, er helt enig i at de driver aktivitet fordi venner gjør det, og 20,3 % er helt enig i at de gjør det for å holde vekten, og se bra ut.

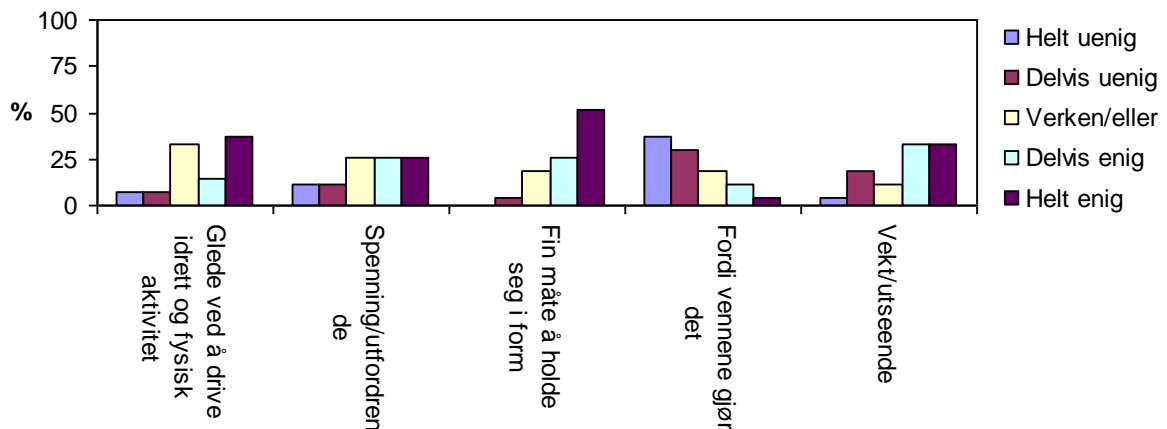
Grunner for å være i fysisk aktivitet, studiespesialiserende



Figur 10. Viser motivasjon for å være i fysisk aktivitet blant elevene på Studiespesialiserende

Figur 11 viser at resultatene fra elevene ved medier og kommunikasjon, restaurant og matfag, og design og håndverk er litt jevnere fordelt. Over 50 % er helt enig i at de driver fysisk aktivitet for å holde seg i form, og 37 % sier seg helt enig i at de driver fysisk aktivitet på grunn av gleden ved dette. En fjerdedel av elevene er helt enig i at de gjør det på grunn av spenningen ved aktivitet, mens 33,3 % av elevene er helt enig i at de driver aktivitet for å holde vekten og se bra ut. I tillegg sier 3,7 % seg helt enig i at de driver aktivitet fordi vennene gjør det.

Grunner for å være i fysisk aktivitet, RM, DH og MED



Figur 11. Viser motivasjon for å være i fysisk aktivitet blant elevene på Restaurant og matfag, Design og håndverk og Media og kommunikasjon

4.7 Formening om aktivitetstilbud:

Når en samlet resultatene fra alle kommunene svarte 18,3 % at de synes aktivitetstilbudet er veldig bra, 65,8 sier at det er bra, men kunne vært bedre, og 15,8 % synes aktivitetstilbudet er for dårlig.

5.0 Diskusjon

Hovedmålet med studien er å se hvordan aktivitetsnivået på fritiden er, hos elever ved en bestemt videregående skole, målt opp mot forskjellige faktorer som bosted, klassetrinn, studieretning og hjemkommune.

5.1 Gjennomsnittlig aktivitetsnivå per uke

En kan se at elevene i gjennomsnitt er tidsmessig tilstrekkelig fysisk aktive i forhold til aktivitetsanbefalingene,⁴ når vi ser på antall timer, men vi ser også at aktiviteten ikke er fordelt på daglige øker. Likevel må en tenke på at dette er hva elevene gjør på fritiden, og at resultatene kunne vært høyere dersom aktivitet på skolen også var med i beregningene.

Undersøkelsen viste at gutter var mer aktive enn jenter. Denne tendensen samsvarer med en studie av Anderssen et al (2008)¹⁹.men der er ikke avviket like stort.

Resultatene viser en tendens til at aktivitetsnivået til elevene i 3 klasse er lavere enn de som går i 1. klasse. Dette er i samsvar med en studie gjort på barn og unge tidligere²⁰. Det kan være flere grunner til dette, blant annet at stillesittende aktiviteter som PC, TV- og TV-spill blir mer populært, samt at idrettsaktiviteter får større konkurranse fra andre aktiviteter som for eksempel skolekorps. Vi tror en medvirkende årsak til at aktivitetsnivået til 3. klassingene er noe lavere, kan skyldes at skolearbeid blir prioritert i større grad. Grunnen til dette kan være at de er avgangselever og er avhengige av gode karakterer for å komme inn på den skolen de ønsker. Det er også sannsynlig at frafallene fra den organiserte idretten er en viktig årsak til nedgangen i aktivitetsnivå. Berg og Mjaavattn trekker også en konklusjon om at grupper av barn og unge er utilstrekkelig fysisk aktive. Jenter er mindre fysisk aktive, og det fysiske aktivitetsnivået synker med økende alder.⁵

En av hypotesene var at det ville være en forskjell mellom elever som bor hjemme hos foreldre/foresatte, i forhold til elever som bodde på hybel, i den retning at elever som bor på hybel har større frihet og lettere velger andre aktiviteter enn fysisk aktivitet på fritiden. Resultatet fra undersøkelsen var dermed overraskende da dette viste tilnærmet ingen forskjell mellom de to gruppene. Hvorfor det er slik kan skyldes tilfeldigheter, gjennom at de som representerer hybelboere i denne undersøkelsen er regelmessig fysisk aktive. Men det kan

også skyldes ett godt aktivitetstilbud der de bor på hybel, og dermed blir det lettere å være i regelmessig fysisk aktivitet.

Den mest aktive studieretningen var idrett, noe som kan være et naturlig resultat med tanke på at de som velger idrett i utgangspunktet både er mer fysisk aktive enn andre, og at de er mer interessert i idrett og fysisk aktivitet enn de øvrige klassene. Resultatene viste også at det bare er idrettsklassene som kommer opp mot anbefalingene om å være i aktivitet daglig. At den siste bolken inneholder elever med en yrkesfaglig studieretning kan være en del av forklaringen på at de er den minst aktive gruppen. Våre funn er i tråd med tidligere studier som viser at de minst aktive ungdommene, er elever ved de yrkesfaglige studieretningene⁵.

Dersom en ser på hvor forsøkspersonen kommer fra, fremstår elevene fra Hemsedal som den mest aktive gruppen, noe som muligens skyldes ett bredere aktivitetstilbud i kommunen. Når elevene fra Nes er den minst aktive gruppen kan dette sannsynligvis indikere at de ikke er helt tilfreds med aktivitetstilbudet. Noe som gjenspeiles i spørsmålet om aktivitetstilbudet der 17 % av eleven fra Nes mente at tilbudet var for dårlig, og 72 % mente det kunne vært bedre.

5.2 Aktivitetsvalg

Resultatene på dette spørsmålet indikerer at gutter legger mer vekt på styrketrening enn hva tilfellet er hos jentene. Dette kan være i sammenheng med at guttene ønsker seg den ”ideelle” velproportjonert muskuløse mannskroppen, mens jentene ønsker den ”ideelle” kvinnekroppen som er ungdommelig, slank og med smal midje.²⁸

Forskjellene mellom studieretningene kan vise at idrettslinja tiltrekker seg personer med en bredere aktivitetsbakgrunn enn hva som er tilfellet blant de andre studieretningene. Hvor spesielt styrketrening, men også utholdenhetstrening er de mest populære aktivitetene.

5.3 Formening om eget aktivitetsnivå

Resultatene tilsier at de fleste elevene ser på seg selv som regelmessig fysisk aktive, og 64 % av dem igjen, har vært det i en periode på over 6 måneder. Vi ser at de som ikke er aktive har tanker om å bli mer fysisk aktive. Det er også positivt at ingen av elevene som er inaktive tenker å fortsette med det. Selv om de har tanker om å øke aktivitetsnivået, vil ikke det automatisk si at det vil skje. Men vi mener allikevel at resultatene viser en positiv holdning til det å være i fysisk aktivitet.

5.4 Organisert og uorganisert aktivitet

Dersom en ser på antallet elever som deltar i organisert aktivitet svarer 53 % at de aldri eller nesten aldri driver organisert aktivitet. Dette kan sees opp mot resultatene fra hva de mener om aktivitetstilbudet i sin egen hjemkommune, der bare 18 % av elevene synes at tilbudet er bra nok. Resultatene kan være en konsekvens av frafallene fra den organiserte idretten, og grunnene til frafallet kan være mange, men en av årsakene til dette tror vi kan være at de elevene som ikke ønsker å satse på en idrett heller ikke blir satset på, og at tilbudet for denne gruppen ikke er bra nok.²⁹

Blant elevene drev 40 % uorganisert aktivitet 1-2 dager i uken, 27 % nesten hver dag, og 20 % drev uorganisert aktivitet hver dag. Disse tallene kan indikere at mulighetene for å drive aktivitet er relativt store blant kommunene forsøkspersonene kommer fra, men at det ikke er bra nok organisert.

5.5 Motivasjon for å drive fysisk aktivitet

Når en ser resultatene fra skolen samlet er det ønsket om å holde seg i form, og gleden av å være i fysisk aktivitet som skiller seg mest ut blant alternativene, i tillegg kommer ønsket om utfordring og spenning høyt blant elevene. Over 70 % av elevene sier seg helt enig i at ønsket om å holde seg i form er en sterk motivasjonsfaktor, mens 47,5 % er helt enig i at gleden ved å være i fysisk aktivitet er viktig. At venner driver med fysisk aktivitet virker ikke å være spesielt viktig, her var kun 1,7 % av elevene helt enig i at dette var en viktig motivasjonsfaktor.

En ser at tendensene for hvorfor elevene driver fysisk aktivitet er relativt like på tvers av studieretningene, men at resultatene er sterkere blant idrettselevne, dette kan ha sammenheng med nettopp det at de er idrettselever, og at de på generelt grunnlag i utgangspunktet er mer motivert for å være i fysisk aktivitet, og at de er mer bestemt på hvorfor de er i fysisk aktivitet.

5.6 Formening om aktivitetstilbud

Resultatene viser at det er flere som er fornøyd med aktivitetstilbudet i hjemkommunen, enn som er missfornøyd. Likevel svarer over halvparten av de spurte at de mener tilbudet burde vært bedre. Det kan være flere grunner til dette. Vi tror det delvis skyldes at alternativene i spørreskjemaet var for like der to av alternativene inneholder betegnelsen bra.

Valgmulighetene burde i stedet ha vært dårlig, kunne vært bedre og bra. Men en skal allikevel ikke se helt bort i fra at resultatene også kan skyldes det faktum at elevene ikke er helt fornøyd med aktivitetstilbudet.

5.7 Diskusjon av spørreskjema brukt i studien

Målet var å lage et selvinstruerende spørreskjema med spørsmål og svaralternativer som er lette å forstå for forsøkspersonene, og relevante for undersøkelsen. Grunnen til dette var at undersøkelsen skulle kunne gjennomføres med minst mulig feiltolkning av spørsmål, og med så lite veiledning som mulig. En muntlig innledende forklaring ble også gitt til elevene av forsøkslederne, før undersøkelsen, for å unngå for mange spørsmål under selve gjennomførelsen. Forsøkslederen vil kunne oppmuntre deltakerne til å gjøre det de skal, samtidig som eventuelle spørsmål om fremgangsmåten kan bli oppklart⁹. I forhold til hvor lite veiledning som blei gitt under utførelsen kan det tyde på at spørreskjemaet var selvinstruerende i stor nok grad. Dette kan også forsvares ved å se på hvor liten andel av spørreskjemaene som måtte forkastes pga åpenbare mangler og feil.

Men det er allikevel ingen garanti for at svarene er korrekte i spørreskjemaet. Noen kan svare slik han/hun tror er forventet, eller ut fra hvordan en ønsker å være.

Et annet problem er at man ikke har noen mulighet til å måle nøyaktig intensitet på den fysiske aktiviteten, men at forsøkspersonen selv må vurdere intensiteten.

Men kanskje den største ulempen ved bruk av spørreskjema er at man ikke får noen nøyaktig måling av aktivitetsnivå i form av mengde, type og intensitet.

Men spørreskjema er uten tvil et lett anvendelig og billig hjelpemiddel, for å nå store grupper, i tillegg til at det ikke krever noe særlig teknisk utstyr.

6.0 Konklusjon

Hovedfunnene i undersøkelsen er at det kan se ut som den mest aktive studieretningen ved Gol Videregående Skole er Idrettslinjen. Videre tyder resultatene på at gutter er mer aktive enn jenter, og at elevene fra 1. klasse er mer aktive enn elevene fra 3. klasse.

Det ser ikke ut til at bo-situasjonen til elevene, om de bor hjemme eller på hybel har noe å si for aktivitetsnivået.

Resultatene viser også at dersom man ser på antall timer elevene er i aktivitet samlet, så oppfyller de fleste elevene anbefalingene om en halvtime fysisk aktivitet hver dag. Men ut fra elevenes svar kan det se ut som aktiviteten ikke skjer daglig, men over lenger tid enn en halv time per gang.

Det kan se ut som om styrketrening er den mest populære treningsformen, med utholdenhetstrening som en god nummer to. Lag/ball idrett samt tekniske idretter er også relativt populære aktiviteter blant elevene. Det ser også ut som elevene oftere driver uorganisert aktivitet enn organisert idrett.

Motivasjonen elevene har for å være i aktivitet virker hovedsakelig å være ønsket om å holde seg i form, og gleden ved å være i aktivitet. Noen er også aktive på grunn av spenningen ved aktiviteten, og noen for å holde vekten og se bra ut. Litt overraskende svarte også veldig få at de drev fysisk aktivitet fordi vennene deres gjorde det.

I tillegg til disse funnene kan det se ut som om elevene bare er mellomfornøyd med aktivitetstilbudet i sitt nærmiljø, og selv om de er relativt fysisk aktive, kunne kanskje resultatene vært enda bedre med ett enda større aktivitetstilbud.

Litteraturliste

¹ Sosial- og Helsedirektoratet. (2000)

Rapport 2/2000. Fysisk aktivitet og helse – Anbefalinger. Oslo

² Helsedirektoratet (2008)

Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom. Oslo. 2008.

³ Helsedirektoratet (2009)

Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge – Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009. Oslo

⁴ Jansson, Eva og Anderssen, Sigmund A. (2009)

Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* Oslo. 2009.

⁵ Berg, Ulrika og Mjaavatn Per Egil (2009).

Barn og Unge. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* Oslo. 2009

⁶ Caspersen, Carl J, Christenson, Gregory M, Powell Kenneth E. (1985)

Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports, 2, 1985, 126-131

⁷ Hardman, Adrienne E og Stensel, David J. (2009)

Physical Activity and Health – The evidence explained. London. Routledge. 2009

⁸ Befring, Edvard (2007)

Forskningsmetode med etikk og statistikk. Oslo. Samlaget. 2007.

⁹ Henrikson, Jan og Sundberg, Carl Johan (2009)

Generelle effekter av fysisk aktivitet. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* Oslo. 2009.

-
- ¹⁰ Amundsen, Brage H, et.al. (2009)
Koronarsykdom. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo. 2009.
- ¹¹ Statistisk sentralbyrå (2005). Dødsårsaker 2005
Lokalisert 8. april 2010 på Internett: <http://www.ssb.no/dodsarsak/arkiv/>
- ¹² Thune, Inger (2009)
Kreft. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo. 2009.
- ¹³ Ribom, Eva Ljunggren. og Phiel-Aulin, Karin (2009)
Osteoporose. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo. 2009.
- ¹⁴ Rössner, Stephan (2009)
Overvekt og fedme. I: Helsedirektoratet. *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo. 2009.
- ¹⁵ Andersen, Lars Bo og van Mechelen, Willem (2005)
Are children of today less active than before and is their health in danger? What can we do? Scan J Med Sci Sports. 2005.
- ¹⁶ Froberg, Karsten og Andersen Lars Bo (2005)
Mini review: Physical activity and fitness and its relations to cardiovascular disease risk factors in children. Int J Obes (Lond). 2005.
- ¹⁷ Rowland, Thomas W. (2001)
The role of physical activity and fitness in children in the prevention of adult cardiovascular disease. Prog Pediatr Cardiol. 2001.

-
- ¹⁸ Kolle, Elin et al. (2008)
Objectively assessed physical activity and aerobic fitness in a population-based sample of Norwegian 9- and 15-year-olds. Scand J Med Sci Sports. 2008
- ¹⁹ Anderssen, Sigmund A, et al. (2008)
Rapport om Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. Oslo. Helsedirektoratet. 2008
- ²⁰ Raustorp, Anders et al. (2006)
Physical Activity, body composition and physical self-esteem. A 3-year follow-up study among adolescents in Sweden. Scand J Med Sci Sports. 2006.
- ²¹ Raustorp Anders et al. (2004)
Physical activity level and body mass index among schoolchildren in south-eastern Sweden. Acta Paediatr. 2004.
- ²² Torsheim Torbjørn et al. (2004)
Helse og trivsel blant barn og unge: Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever: en WHO studie i flere land". Bergen. HEMIL-senteret. 2004.
- ²³ Sollerhead, Ann-Christin og Ejlertsson, Göran (1999)
Low physical capacity among adolescents in practical education. Scand J Med Sci Sports. 1999.
- ²⁴ Sollerhead Ann-Christin (2006)
Young today - Adult tomorrow! Studies on physical status, physical activity, attitudes, and self perception in children and adolescents. Lund University. Malmö. 2006
- ²⁵ Bakken, Anders og Strandbu, Åse (2007)
Aktiv Oslo-ungdom : en studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn. (NOVA rapport 02/07). Oslo. Norsk institutt for Oppvekst, Velferd og Aldring. 2007

²⁶ Aaron, Deborah J et al. (2002)

Longitudinal study of the numbers and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescenc: Implications for school curricula and community recreation programs. Arch Pediatr Adolesc Med. 2002

²⁷ Statistisk Sentralbyrå, Kunsten å lage spørreskjema (1999)

Lokalisert 8. april 2010 på Internett: <http://www.ssb.no/ssp/utg/9906/7.shtml>

²⁸ Loland, Nina.Waaler (1999)

Kropp og Kjønn. I: Kunnskap om idrett nr 2 – 1999, Norges Idrettshøyskole.

²⁹ Solenes, Oskar og Strandbu, Åse (2007)

”Beckham gikk ikke mye på langrenn” – Kontroverser om ungdom og idrett, før og nå
I: Strandbu, Åse og Øia, Tormod. *Ung i Norge: Skole, fritid og ungdomskultur.* Oslo.
Cappelen akademiske forlag. 2007