

Deltakelse og frafall i idrettslag

En kvantitativ undersøkelse blant elevene i andreklasse
på de videregående skolene i Sogn.

av

12. Synne Aafedt Liljedahl

14. Siril Minde

Idrett, fysisk aktivitet og helse.
ID3-302
Desember, 2012

Innholdsliste

Forord	4
1 Innledning	5
2 Teori	7
2.1 Idrettslag	7
2.1.1 Ungdommers deltakelse i idrettslag	8
2.1.2 Frafall	9
2.2 Ulike treningsarenaer	10
2.3 Fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet	10
2.3.1 Betydningen av å være i fysisk aktivitet for barn og unge	12
2.3.2 Anbefalinger for fysisk aktivitet.....	12
2.3.3 Oppfyllelse av anbefalingene for fysisk aktivitet blant barn og unge	13
3 Metode og gjennomføring	14
3.1 Utvalgelse og geografisk område	14
3.2 Spørreskjema	14
3.3 Prosedyre for datainnsamling	15
3.4 Etikk	15
3.5 Dataregistrering	16
4 Resultata	17
4.1 Beskrivelse av populasjon	17
4.2 Deltakelse og frafall i idrettslag	18
4.2.1 Deltakelse.....	18
4.2.2 Frafall, antall og alder	19
4.2.3 Årsaker til frafall	19
4.2.4 Framtredende betingelser for å begynne i et idrettslag	20
4.3 Ulike treningsarenaer	21
4.4 Oppfyllelse av anbefalinger	22
5 Diskusjon	24
5.1 Deltakelse og frafall i idrettslag	24
5.2 Ulike treningsarenaer	26
5.3 Andelen som oppfyller aktivitetsanbefalingene	26
5.4 Styrke og svakhet ved studien	27
5.5 Videre forskning	28

6 Oppsummering	29
Referanseliste	30
Vedlegg 1: Spørreundersøkelse	33
Vedlegg 2: Informasjonsskriv	38

Forord

Denne oppgava er en del av bachelorutdanninga i *idrett, fysisk aktivitet og helse* ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Oppgava tilsvarer 15 studiepoeng.

Vi vil benytte anledningen til å takke de ansatte ved de videregående skolene i Sogn som var svært positive og behjelpelige i forkant og ved gjennomføringa av spørreundersøkelsen. Respondentene i spørreundersøkelsen gjorde oppgava mulig å gjennomføre, takk for deres innsats.

Til slutt vil vi rette en stor takk til veilederen vår Jostein Steene-Johannessen for mange gode møter, tilbakemeldinger og positivt engasjement.

Sogndal, desember 2012

Siril Minde

Synne Aafedt Liljedahl

1 Innledning

Det ser ut til å være en svært uheldig trend til stillesitting blant ungdom i dagens samfunn, fjernsyn og datamaskin tar mye av tida (Kolle et.al, 2012; Seippel, Strandbu og Sletten, 2011). Media har satt søkelyset på at barn og unge blir mer og mer stillesittende og slutter i idrettslag. Følgende avisoverskrifter har vi kunnet lese i 2012: ”15-åring sitter mer stille enn pensjonister” (Aftenposten), ”Sitter på rumpa 70 prosent av tiden” (Dagsavisen), ”Slutter i idrettslag og svetter på senter” (Dagsavisen), ”Ungdommen svikter idretten” (Østlendingen) og ”Frafall i idretten” (Dagsavisen).

I løpet av bachelorstudiet har vi hatt undervisning som har dreid seg om problemene knyttet til den økende inaktiviteten blant barn og unge og det store frafallet blant ungdom fra de organiserte idrettslagene. Dette er utgangspunktet for at vi i denne bacheloroppgava ønsket å undersøke nærmere ungdoms aktivitetsvaner, deltakelse og frafall i idrettslag. Vi tror at passiviteten og frafallet er uheldige trender sett i et folkehelseperspektiv, og dette er bakgrunnen for valget av tema i bacheloroppgava vår.

De siste 20 åra er det gjort flere undersøkelser på landsbasis av ungdoms aktivitetsvaner, deltakelse og frafall i organisert idrett. Vi ønsket å gjøre en noe tilsvarende undersøkelse blant ungdommer i Sogn. Vi ønsket å kartlegge aktivitetsvaner, deltakelse og frafallet i idrettslag i Sogn og sammenlikne Vg2-elevene i Sogn med tidligere undersøkelser blant ungdom i hele landet. Ved å gjennomføre en kvantitativ spørreundersøkelse blant en aldersbestemt populasjon i Sogn, fikk vi samlet inn data for et helt årskull.

Et spørsmål vi ønsket å få svar på i undersøkelsen, var om det var noen sammenheng hos ungdommene mellom å være medlem i et idrettslag og å oppfylle Helsedirektoratet sine anbefalinger for fysisk aktivitet. Vi ønsket også å undersøke hvilke faktorer og grunner som er de mest framtreddende for å slutte i et idrettslag, og hvilke betingelser som eventuelt er avgjørende for å begynne i et idrettslag (igjen).

Egne erfaringer og undersøkelser som er gjort i Norge tidligere dannet grunnlaget for hypotesen vår:

- Vi tror det er et stort frafall blant ungdommer i Sogn som er aktive i idrettslag i løpet av den tida de går i første klasse på videregående skole, eller i overgangen fra ungdomsskolen til den videregående skolen (15-17år).

Oppgava består vidare av teori, metode, resultat, diskusjon og oppsummering. Teoridelen gir en innføring i litteratur og tidligere forskning rundt temaet for oppgava vår. Metoddelen forklarer utførelsen av undersøkelsen vi har gjennomført. I resultatdelen framstiller vi resultata vi fant i undersøkelsen. Deretter diskuterer vi våre resultat opp mot tidligere litteratur og gjennomførte undersøkelser. Til slutt sammenfatter vi hypotesen med de funnene vi fant. Vi har også lagt ved spørreskjemaet vi utarbeidet og informasjonsskrivet vi sendte til de videregående skolene før vi reiste ut og gjennomførte undersøkelsen.

2 Teori

I denne delen av oppgava gir vi først et innblikk i rammene innad i et idrettslag, deretter viser vi til litteratur som presenterer deltakelse og frafall i idrettslag blant barn og unge i dag.

Deretter sier vi noe om ulike treningsarenaer, fysisk aktivitet, inaktivitet og hvorfor fysisk aktivitet er viktig for barn og unge. Til slutt blir anbefalingene for fysisk aktivitet og oppnåelse av aktivitetsanbefalingene for barn og unge i dagens samfunn presentert.

2.1 Idrettslag

I 2011 hadde Norges idrettsforbund (NIF) i overkant av to millioner medlemmer, noe som vil si at NIF er den desidert største frivillige organisasjonen i hele Norge (Fredheim, 2012). Til tross for de høye medlemstallene i NIF sliter de med stort frafall blant ungdom (Seippel, 2005: 7). Å være medlem i et idrettslag innebærer som oftest at personen selv har meldt seg inn frivillig. Det ideelle medlemmet er aktivt innen en eller flere idretter, deltar i organisasjonens formål gjennom egeninnsats og betaler kontingent (Carlsson og Haaland, 2004: 177). Det er ikke bare de store medlemstallene i NIF som gjør at idretten har en sentral rolle for mange i Norge. Gode toppidrettsutøvere skaper forbilder, idretten preger og påvirker samfunnet, og dette tilsammen gjør nordmenn stolte av idretten og landet sitt (Hanstad, 2011: 7).

Idrettsbevegelsen er som nevnt en frivillig organisasjon, og NIF har en rekke grunnverdier som en organisasjon trenger for overleve. Disse verdiene gjelder både organisasjonen og aktiviteten. Organisasjonsverdiene omhandler frivillighet, lojalitet, demokrati og likeverd, mens aktivitetsverdiene handler om idrettsglede, ærlighet, helse og fellesskap (NIF, 2009).

Som en viktig del av sin strategi, har NIF utarbeidet et idrettspolitisk dokument for 2011-2015. I dette dokumentet er visjonen ”Idrettsglede for alle” viktig. Slik NIFs formålsparagraf framstår skal denne visjonen bidra til at alle mennesker får mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. På denne måten ønsker organisasjonen å prege både aktivitetspolitikken og organisasjonsarbeidet. Hoveddrivkrafta for deltakere i idretten, enten det er utøvere, dommere, trenere, frivillige, supportere eller foreldre, skal være idrettsglede (NIF, 2011: 4). NIF har innsett at visjonen ”Idrettsglede for alle” er en krevende ambisjon som både utfordrer fellesskapet, men også den enkelte utøver. NIF sier de har lykkes den dagen da hverdagen til et idrettslag blir preget av ekte glede, samhold og at alle føler seg velkommen. Videre påpeker

de at idretten er en arena der opplevelser, lek, spenning og utfordring skapes. I idretten er alle deltakere like viktige, uansett hvilket prestasjonsnivå deltakerne er på (NIF, 2011: 4).

Ungdomsidretten er spesifikt omtalt i det idrettspolitiske dokumentet, med et eget avsnitt som peker på at målet med idretten skal være å bidra til at flere både ønsker og velger å være aktive innen organisert idrett. Idretten må da bidra til utvikling og fornying av aktivitetstilbuda for ungdom ved at:

- ”alle møter et inkluderende og variert aktivitetstilbud”
- ”alle får idrettslige utviklingsmuligheter i tråd med egne ambisjoner”
- ”ungt lederskap og ansvar for eget idrettsmiljø blir prioritert” (NIF, 2011: 11).

Gjennom forskning på deltakelse i idrettslag kan ungdomsidretten og NIF få svar på om de har lykkes med målet sitt.

2.1.1 Ungdommers deltakelse i idrettslag

Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2002 er en undersøkelse basert på 4175 ungdommer i Stavanger, disse er i alderen 13-17 år. Spørreundersøkelsen omhandler ungdommenes hverdagsliv. Resultata fra denne undersøkelsen viser at 42% av respondentene var medlemmer i et idrettslag, og at dette var den fritidsaktiviteten som ble rapportert hyppigst (Sletten, 2002: 14-15, 59-60). En annen stor nasjonal kartleggingsundersøkelse er *UngKan 2*. Her blir den fysiske aktiviteten blant 6-, 9- og 15-åringene i Norge undersøkt. I denne undersøkelsen var det totalt 3538 respondenter. Undersøkelsen viser at 57,1% av 15 år gamle jenter er medlem av et idrettslag, mens tilsvarende tall for gutter er 63,9% (Kolle et.al., 2012: 12, 71-72).

Andre undersøkelser viser liknende funn. Undersøkelsen *Ung i Norge-2010* er en landsdekkende undersøkelse med om lag 12000 deltakere, og denne er basert på ungdom i alderen 13-17 år. Resultata viser at 45% av respondentene oppga medlemskap i et idrettslag. Førti prosent oppga tidligere medlemskap, mens bare 15% oppga at de aldri hadde vært medlem i et idrettslag (Seippel, Strandbu og Sletten, 2011: 44). *Ung i Norge* undersøkelsene som ble gjort i 1992 og 2002 viser at andelen av de som aldri har vært medlem, er blitt betydelig mindre i 2010 enn 1992 og 2002. Den totale andelen barn og unge som har vært medlem av et idrettslag har gått opp med ti prosent fra 1992-2010. I 2010 hadde 85% av alle

barn og unge i Norge en eller annen gang i livet vært medlem av et idrettslag (Seippel, Strandbu og Sletten, 2011: 45-46).

2.1.2 Frafall

Som antydnet i kapittel 2.1, er det et stort frafall blant ungdomsmedlemmer i idrettslaga. Som vist i punkt 2.1.1 var det 40% som oppga at de tidligere hadde vært medlem i et idrettslag, men sluttet (Seippel, Strandbu og Sletten, 2011). I følge Breivik (2010) kan dette frafallet skyldes satsing, topping og spesialisering. *Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2002* undersøkte de 15 viktigste årsakene ungdommene oppgir for blant annet at de slutter i et idrettslag. De tre vanligste oppgitte grunnene var: 1) fikk andre interesser (83%), 2) tok for mye tid å være med (69%), 3) det var ikke spennende nok (63%) (Sletten, 2002: 74). Undersøkelsen *Orker ikke, gidder ikke, har ikke tid?* (1999-2004) undersøker også årsakene til frafallet. Respondentene oppgir flytting, fikk andre interesser på fritiden, det var ikke gøy lenger og laget hadde ikke noe godt tilbud til meg lenger som fire av de viktigste årsakene til frafall (Seippel, 2005: 41-42).

Soberlak og Côté referert fra Ommundsen 2011 sin artikkel om spesialisering og plukking av talent har vist til forskning på unge ishockeyspillere utført av Côté og medarbeidere. Ommundsen nevner at ishockeyspillere som startet med spesialisering, strukturering og målrettet trening i 11-årsalderen, sluttet med hockey og annen idrett i høyere grad enn de ishockeyspillerne som begynte med dette i 14-årsalderen (Soberlak og Côté, 2007, referert fra Ommundsen, 2011: 54-57).

Det vil være betydningsfullt å beholde ungdommene i idrettslagene lenger. Spesielt fordi antall inaktive (mindre enn én trening i uka) stiger dramatisk i 15-19-årsalderen (Breivik, 2010). Dersom et medlemskap varer over tid, vil det ha en positiv effekt ved at det minsker sannsynligheten for frafall i idrettslaget. Sett i folkehelsesammenheng vil det store frafallet i ungdomsidretten gjøre at idrettsbevegelsen aldri vil kunne bli noen stor aktør for voksne. Selv om en trend for frafall sees i 14-15-årsalderen, er det noen av disse frafalne som oppgir de trener på andre arenaer (Breivik, 2011: 16-17). Det kan se ut til at jenter ikke blir like sosialiserte i idretten som gutter, noe som kan føre til et høyere frafall blant jenter. Videre viser det seg at lagidretter har et høyere frafall enn de individuelle idrettene (Seippel, 2005: 22).

2.2 Ulike treningsarenaer

Undersøkelsene over viser at mange barn og unge velger å trene i et idrettslag, og følgelig er det innlysende at dette er en viktig arena for fysisk aktivitet.

Det er også viktig å være oppmerksom på at det finnes andre arenaer for fysisk aktivitet enn i regi av idrettslag. Ungdom bruker treningssenter og driver med egentrening i ulike sammenhenger. Det kommersielle treningssenteret er blitt et populært tilbud og gjerne en naturlig del av mange nordmenns treningshverdag. Bruken av treningssenter har steget kraftig de siste tjue åra, og det er ikke lenger bare de voksne som benytter seg av dette tilbudet. Det ser ut til at dette er blitt en vanlig treningsform blant ungdom. *Ung i Norge*-undersøkelsene fra 1992 og 2010 (*Ung i Norge*) viste at 16% hadde vært innom et treningssenter den siste uka i 1992, mens i 2010 hadde tallet steget til 32%. Jo eldre ungdommene er, desto mer populært er det å bruke treningssenter som arena (Seippel, Strandbu og Sletten, 2011: 51-54).

Det er lett å glemme at det blir drevet mye egentrening fordi fokuset på organiserte aktiviteter er såpass utbredt i Norge. Egentrening kan utføres i nærmiljøet, hjemme, i mindre grupper eller alene. Faktisk er egentrening den vanligste måten å trene på i følge Seippel, Strandbu og Sletten (2011: 54). Skolen er en annen viktig treningsarena for barn og ungdom i dag. Kunnskapsdepartementet har kommet med en revidert utgave av læreplanen i kroppsøving som har vært gjeldende fra 12.07.2012. Her står det at i løpet av et skoleår skal elever i andreklasser på videregående skole ha 56 timer kroppsøving (Læreplanen, 2012). Kroppsøving står på skolens timeplan, er obligatorisk, og skoleelevene er forpliktet til å delta.

2.3 Fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet

Begrepet fysisk aktivitet omfatter en rekke ulike termer i forbindelse med fysisk utfoldelse. Trening, idrett, gym, mosjon, kroppsøving, fysisk arbeid, lek, fysisk fostring og trim er eksempler på dette (Torstveit og Olsen, 2011: 163-164). De nye retningslinjene for faguttrykk innen fysisk aktivitet, laget av en gruppe i regi av Helsedirektoratet, definerer fysisk aktivitet slik: ”enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå” (Nerhus et.al., 2011: 150). Fysisk aktivitet kan beskrives ut fra om det er lavt, middels eller høyt energiforbruk (intensitet), tidsbruk (varighet) og hvor ofte fysisk aktivitet forekommer (frekvens) (Nerhus et.al., 2011: 150). Helsetilstanden kan påvirkes positivt gjennom fysisk aktivitet. Total mengde fysisk aktivitet har da noe å si, og et dose-respons-forhold vil være gjeldende. Et høyere aktivitetsnivå vil føre til økt energiforbruk

som igjen fører til større helsegevinst. Dette forholdet er ikke linært, da de med dårligst fysisk form vil ha størst utbytte i form av en helsegevinst (Anderssen og Strømme, 2001; Torstveit og Olsen, 2011: 166-170).



Figur 1 viser sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helsegevinst (Departementene, 2004, s. 12).

Sett i et folkehelseperspektiv er all aktivitet bedre enn ingen aktivitet (Anderssen og Strømme, 2001). Dette perspektivet blir fremhevet ved utsagnet om at regelmessig fysisk aktivitet i stor grad reduserer risikoen for tidlig død (Henriksson og Sundberg, 2009: 8). Grunnlaget for dette utsagnet bygger blant annet på at fysisk aktivitet har gunstig påvirkning på hjertet, blodets sammensetning, lungene, sirkulasjonssystemet, skjelettet, sener, ledd, muskler, bedre kroppssammensetning, nervesystemet, kognitive funksjoner, motoriske funksjoner, mage- og tarmkanalen, leveren, hormonsystemet og bedrer varmereguleringsevnen (Anderssen og Strømme, 2001; Henriksson og Sundberg, 2009: 11-31). Den fysiske aktiviteten bidrar til å redusere risikoen for å utvikle livsstilssykdommer. Regelmessig fysisk aktivitet blir derfor nyttet som et helseforebyggende tiltak, både primær- og sekundærforebygging av flere akutte eller kroniske lidelser (Torstveit og Olsen, 2011: 166).

Mennesker som sitter og ligger mye i kombinasjon med lite bevegelse, både i fritiden og på arbeidsplassen og bruker passiv transport blir karakterisert som inaktive (Strømme og Høstmark, 2000). Definisjonen av fysisk inaktivitet blir da den motsatte av definisjonen for fysisk aktivitet. Fysisk inaktivitet er en tilstand der individet har minimal økning av energiforbruket utover hvilenivået (Nerhus et.al.,2011: 150). Kreft (spesielt tykktarms- og

brystkreft), kardiovaskulær sykdom (sykdom som påvirker hjertet eller blodkarene), diabetes mellitus (type 2), overvekt/fedme, hypertensjon (høyt blodtrykk), osteoporose (benskjørhet), osteoartritt (leddgikt), depresjon og muskellidelser kan framkalles ved fysisk inaktivitet (Torstveit og Olsen, 2011: 166).

2.3.1 Betydningen av å være i fysisk aktivitet for barn og unge

Det er gode argumenter for at barn og unge skal være i regelmessig fysisk aktivitet hver dag. Selv om dokumentasjonen for oppnåelse av helsegevinst ved fysisk aktivitet ikke er like god for barn og unge som for voksne, er det stadig forskning som viser fordeler av å være fysisk aktiv. Regelmessig fysisk aktivitet er blant annet viktig for den biologiske veksten og utviklingen blant barn og unge (Meen, 2000). Beintettheten kan også påvirkes. Den største mengden beinmasse et menneske har i løpet av livet oppnås i løpet av 20-årene. Det er derfor viktig å være fysisk aktiv, helst før puberteten, siden effekten på skjelettet er best i dette tidsrommet (Berg og Mjaavatn, 2009: 50-51). De motoriske ferdighetene utvikler seg gjennom fysisk aktivitet. Det viser seg at barn med store konsentrasjonsvansker også har umoden motorikk (Berg og Mjaavatn, 2009: 49-50). Risikofaktorer for farlige sykdommer kan begynne allerede tidlig i barndommen. Det er funnet begynnende risikofaktorer for hjerte – og karsykdom tidlig hos barn (Andersen et.al., 2004; Andersen et.al., 2011). Fysisk aktivitet ser ut til å være et forebyggende moment for å bremse denne utviklingen (Johannessen et.al., 2009: 1366). Videre finnes det holdepunkter for at helsetilstanden en har som barn og ungdom, kan være avgjørende for helsetilstanden i voksen alder (Froberg og Andersen, 2005).

2.3.2 Anbefalinger for fysisk aktivitet

Helsedirektoratet slutter seg til de nordiske anbefalingene for barn og unge som er 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Her anbefales fysisk aktivitet med både moderat intensitet og hard intensitet (individet kan under aktiviteten bare si korte setninger eller ord). Den fysiske aktiviteten kan inndeles i kortere økter, men hver økt må da være på minimum 10 minutter. For barn og unge bør aktiviteten være allsidig, slik at de utfordres i koordinasjon, hurtighet, kondisjon, bevegelighet, muskelstyrke og kortere reaksjonstid (Berg og Mjaavatn, 2009: 53-54).

2.3.3 Oppfyllelse av anbefalingene for fysisk aktivitet blant barn og unge

Det er undersøkt hvor stor andel av befolkningen som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet. I *UngKan 2* (jf. kap. 2.1.1) har de ved bruk av objektive målinger undersøkt aktivitetsnivået blant barn og unge i alderen 6-, 9- og 15-år. Resultata viser at aktivitetsnivået synker med økende alder. Når det gjelder anbefalingene for fysisk aktivitet, viser undersøkelsen at blant 6-åringene er det 87% av jentene og 95,7% av guttene som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet. Tilsvarende tall for niåringene er 69,8% og 86,2%, mens tallene for femtenåringene er 43,2% og 58,1% for henholdsvis jenter og gutter (Kolle et.al., 2012: 43). Det viser seg at de som oppgir at de er medlemmer av et idrettslag, har en signifikant høyere oppfyllelse av anbefalingene. Disse har også et signifikant høyere aktivitetsnivå enn de som ikke er medlemmer (Kolle et.al., 2012: 72-73).

3 Metode og gjennomføring

I undersøkelsen vi gjorde valgte vi å benytte en kvantitativ metode for å finne svar på hypotesen og de andre spørsmåla våre. Vi ønsket å få oversikt over aktivitetsvanene til en stor representativ gruppe, og se om resultatene stemte overens med egne erfaringer og undersøkelser som er gjort av andre. Vi ønsket spesielt å se på om ungdommer i Sogn skiller seg ut fra landsgjennomsnittet.

3.1 Utvelgelse og geografisk område.

I spørreundersøkelsen vår ble alle elevene i andreklassene (N=545) ved de videregående skolene i Sogn invitert. Elevene ved de følgende skolene ble inkludert: Høyanger videregående skule, Sygna videregående skule, Sogndal videregående skule, Luster videregående skule, Årdal videregående skule og Sogn jord- og hagebruksskule. Av totalt 545 potensielle respondenter besvarte 476 elever spørreundersøkelsen, noe som gir en svarprosent på 87,3%. Alle studieretningene som er tilgjengelige for elevene i andreklassene i Sogn ble inkludert, og det er følgende retninger: Bygg- og anleggsteknikk, Idrettsfag, Service og samferdsel, Landbruk og gartneri, Elektrofag, Medium og kommunikasjon, Studiespesialisering, Design og håndverk, Helse og oppvekst, Restaurant- og matfag, Teknikk og industriell produksjon (TIP). Etter registrering av de innsamlede dataene bestemte vi oss for å ekskludere resultatene fra de ni respondentene ved Sogn jord- og hagebruksskule. Anonymiteten for disse elevene ble ikke godt nok ivaretatt, og de fleste av disse elevene var merkbart eldre enn elever i Vg2 vanligvis er.

3.2 Spørreskjema

Spørreskjemaet er utformet i den hensikt å skulle gi informasjon om aktivitetsvaner, deltakelse i idrettslag, eventuelt frafall fra idrettslag og årsakene til frafallet. I tillegg var vi interessert i å innhente opplysninger om kjønn, skole, studieretning, bosituasjon og aktiv/passiv transport til og fra skolen. Alle opplysninger er individuelle selvrapporterte data fra hver enkelt respondent. En del av spørsmåla fant vi fra tidligere undersøkelser som *UngKan 2* (Kolle et.al, 2012) og *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke?* (Seippel, 2005). Det var til sammen 18 spørsmål i undersøkelsen og den var estimert til å ta totalt 10 minutter. Før spørreundersøkelsen ble gjennomført fikk vi 20 studenter ved Høgskolen i Sogn og Fjordane

til å svare på en pilotundersøkelse. Små språklige endringer ble deretter gjort. Fullstendig versjon av spørreundersøkelsen er vedlagt (Vedlegg 1).

3.3 Prosedyre for datainnsamling

Rektor ved de ulike skolene ble kontaktet i forkant og fikk en kort informasjon om spørreundersøkelsen. Deretter ble et informasjonsskriv (Vedlegg 2) og selve spørreundersøkelsen sendt til rektor eller annen ansatt som ble oppnevnt av rektor. Vi fikk deretter bekreftelse på deltakelse, godkjenning og avtale for besøk med gjennomføring av spørreundersøkelsen. Undersøkelsen ble gjennomført i uke 39, og 40, og respondentene fylte ut spørreskjemaene mens vi var tilstede. Dette var et bevisst valg ettersom tilstedeværelse under avkryssingen kunne gi høyere deltakelse. I tillegg fikk vi gitt informasjon om spørreundersøkelsen, og elevene fikk mulighet til å stille eventuelle spørsmål. En klasse i Årdal var ikke tilstede da vi besøkte skolen, og vi fikk derfor tilsendt svarskjemaene i uke 40. Vi hentet også syv svarskjema i uke 44 fra to idrettsklasser der enkelte av elevene ikke var tilstede da vi besøkte klassen. Kontaktlærerne ved de enkelte skolene gjennomførte spørreundersøkelsen i disse tilfellene. Med unntak av disse to ble spørreundersøkelsene levert ut personlig av oss. De fleste skolene besøkte vi en gang, med unntak av Sogndal vidaregåande skule og Luster vidaregåande skule.

3.4 Etikk

Vi ga informasjonen om spørreundersøkelsen både muntlig og skriftlig. Alle deltakerne fikk beskjed om at undersøkelsen var anonym og ikke kunne spores tilbake til respondentene. Det ble også informert om at undersøkelsen var frivillig, og at en kunne avbryte når som helst uten å måtte oppgi grunn. For å unngå å måtte søke Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) unnlot vi å spørre om alder. Noen av elevene kunne være merkbart eldre enn andre. Svaralternativene angående studieretning er basert på hva elevene gikk det første året på vidaregåande skole. På grunn av mindre og mer spesifikke studieretninger andre året, sikret denne kategoriseringen anonymiteten bedre. På denne måten hindret vi identifisering av respondentene i undersøkelsen.

3.5 Dataregistrering

Hvert enkelt svaralternativ ble kodet og data ble manuelt registrert i Microsoft Excel 2008 for Mac, versjon 12.3.1 (110725). Alle de 476 svarskjemaene ble registrert, uavhengig av svar, feil eller mangler. Fire mangelfulle svarskjema ble deretter ekskludert fra studien i tillegg til de ni nevnte svarskjemaene fra Sogn jord- og hagebruksskule. Grunnet usikkerhet vedrørende dobbel avkrysning ble enkelte svar på noen av svarskjemaene slettet. Til slutt hadde vi 463 svarskjema som ble inkludert i studien. Etter ferdig registrering ble 15% dobbeltsjekket. Ingen betydelige feil for oppgava ble funnet.

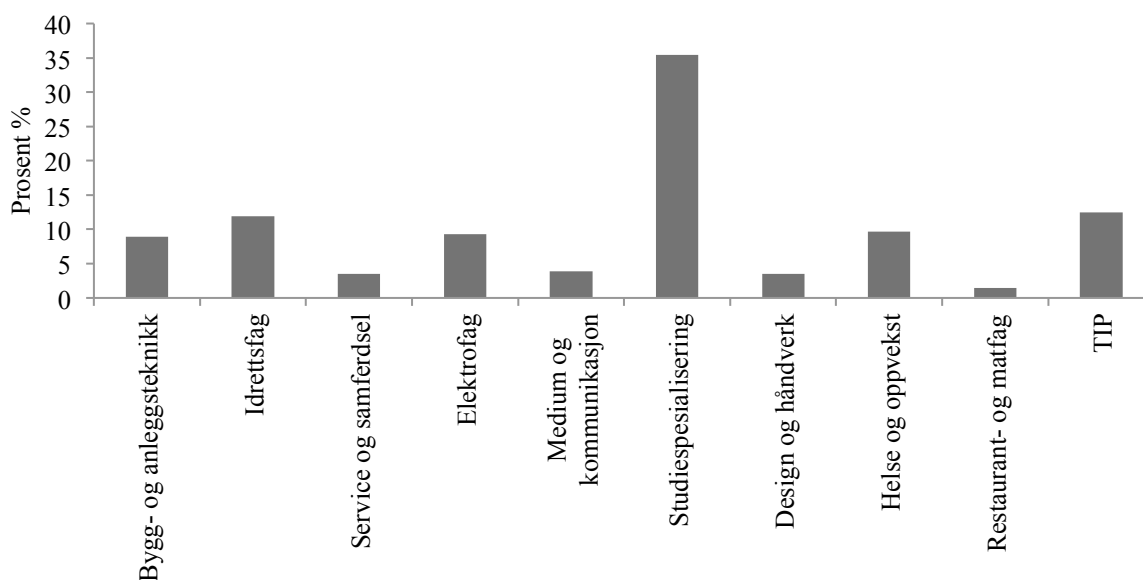
4 Resultata

I denne delen av oppgava presenterer vi resultata fra svarskjemaene. Først beskriver vi respondentene. Deretter viser vi til deltakelse og frafall i idrettslag og hvilke arena ungdommene i undersøkelsen trener på. Oppfyllelse av Helsedirektoratet sine aktivitetsanbefalinger blir til slutt framstilt.

4.1 Beskrivelse av populasjon

Det totale antallet respondenter i spørreundersøkelsen er 463, der 46,9% er jenter og 53,1% er gutter. Figur 2 viser fordelingen av respondentene på de ulike studieretningene.

Studiespesialisering er den største gruppen, med 35,4% av elevene. TIP er nest størst med 12,5%, mens 11,9% er elever ved Idrettsfag. Elever ved Helse og oppvekst utgjør 9,7%, Elektrofag 9,3%, Bygg- og anleggsteknikk utgjør 8,9% og 3,9% av respondentene går på Medium og kommunikasjon. Service og samferdsel og Design og håndverk har begge 3,5%, mens Restaurant- og matfag er minst med 1,5% av de totalt 463 respondentene i spørreundersøkelsen.



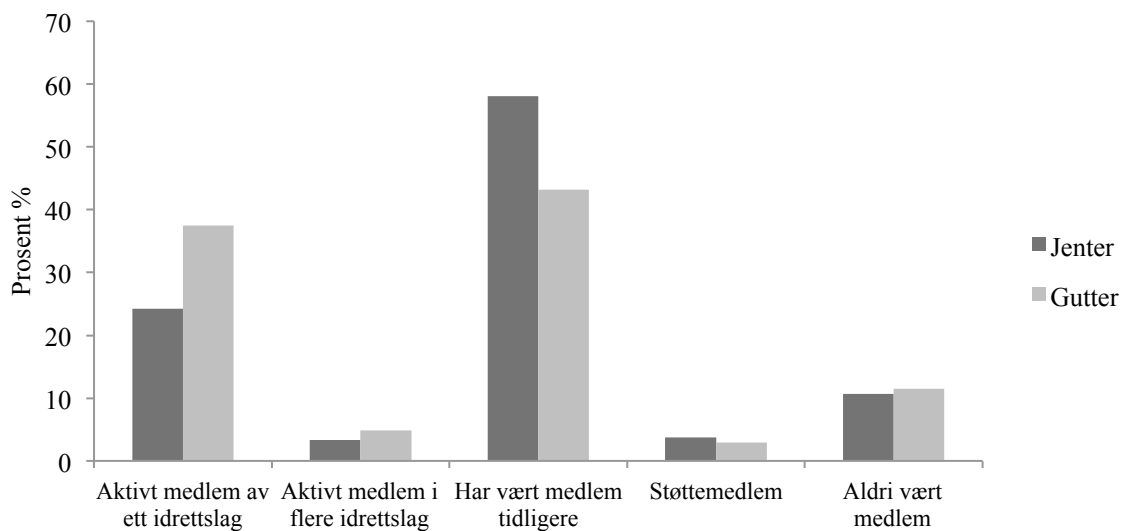
Figur 2 viser fordelingen av respondentene på de ulike studieretningene.

4.2 Deltakelse og frafall i idrettslag

4.2.1 Deltakelse

På spørsmål om deltakelse i idrettslag oppgir 31,2% av respondentene at de var medlem i ett idrettslag, mens 4,2% oppgir medlemskap i flere idrettslag. De som tidligere har vært medlem av et idrettslag, men sluttet utgjør 50,2%. Resultata viser at 3,3% av respondentene er støttemedlemmer (betaler medlemskontingent, men er ikke aktiv på treninger), mens 11,1% oppgir at de aldri har vært medlem i et idrettslag. Fem av respondentene valgte å svare blankt på dette spørsmålet.

Figur 3 viser at 24,2% av jentene er medlem i ett idrettslag, mens 3,3% er medlem i flere idrettslag. 58,1% av jentene oppgir at de har sluttet i idrettslag, mens 3,7% av jentene oppgir at de er støttemedlemmer. Det er også 10,7% av jentene som oppgir at de aldri har vært medlem i et idrettslag. Tilsvarende tall for guttene viser at 37,5% fortsatt er medlem i ett idrettslag og 4,9% er medlem i flere idrettslag. Det er 43,2% som oppgir at de har sluttet i et idrettslag. Støttemedlemmene utgjør 2,9%, mens 11,5% av guttene aldri har vært medlem i et idrettslag.

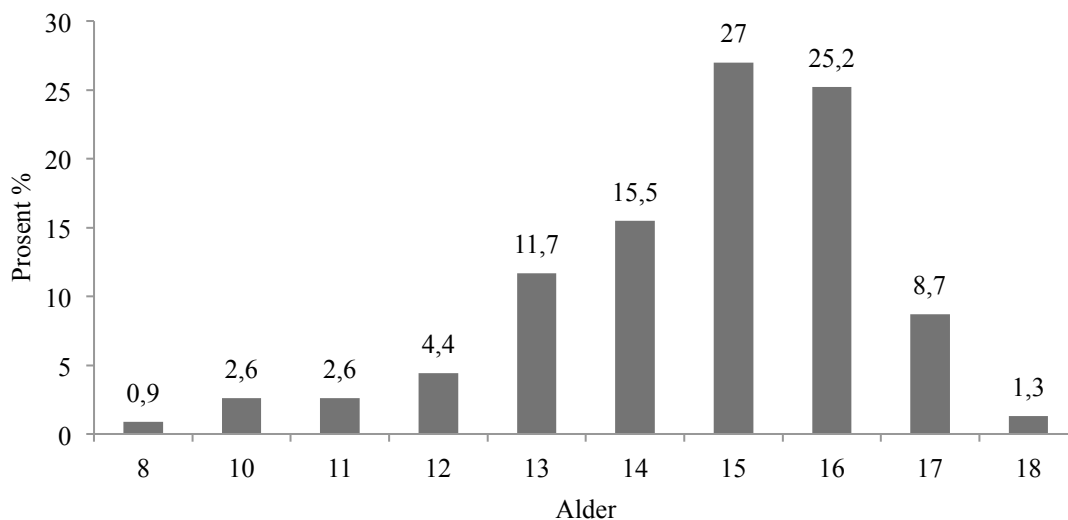


Figur 3 viser andelen jenter og gutter fordelt på om de er medlem i ett idrettslag, aktiv i flere idrettslag, har vært medlem, er støttemedlem eller har aldri vært medlem.

4.2.2 Frafall, antall og alder

Av det totale antallet som har sluttet i et idrettslag viser figur 4 hvor gamle de var da de sluttet. Av de 230 som rapporterer at de sluttet er det 125 jenter og 105 gutter.

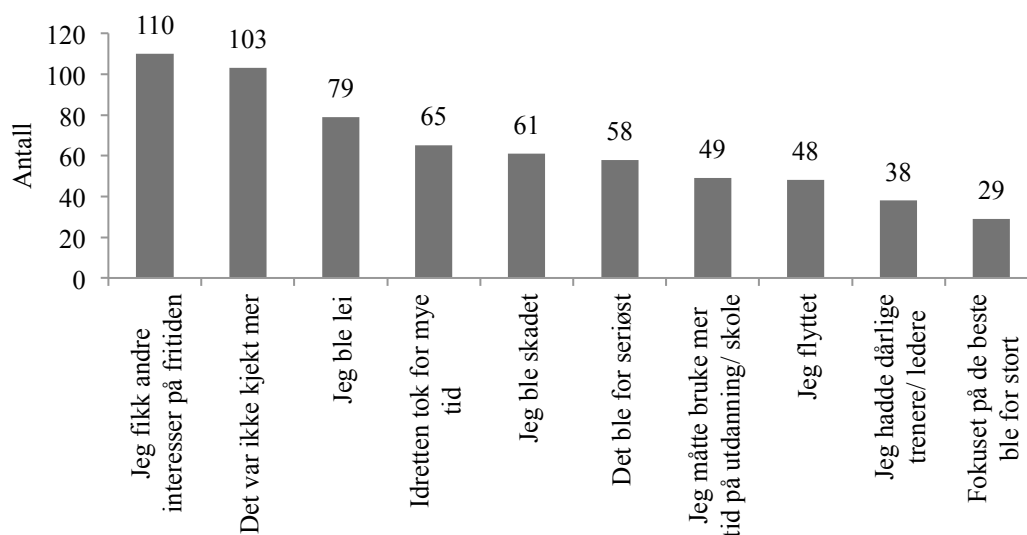
Gjennomsnittsalderen på de som sluttet i idrettslag er 14,7 år og gjennomsnittsalderen er den samme for gutter og jenter. Resultata viser at frafallet stiger merkbart fra 13-årsalderen og når toppen 15-16-årsalderen. Om lag hver fjerde ungdom slutter med organisert idrett i den siste aldersgruppa.



Figur 4 viser prosent som oppgir at de har sluttet i idrettslag, og alderen da de sluttet.

4.2.3 Årsaker til frafall

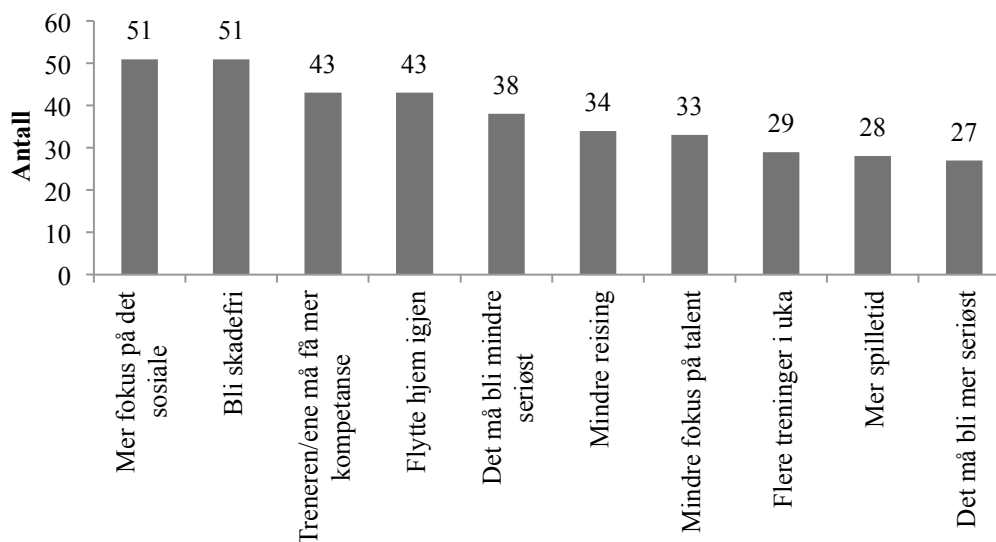
Figur 5 viser de ti mest framtreddende årsakene til frafall i idrettslag. Svaralternativa som er framtreddende sier noe om at idretten ikke lenger appellerer til ungdommen slik den gjorde i barneårene. De får ikke utfordringer som er tilpasset sitt nivå, noe som gjør at de kan miste motivasjonen, og blir lei. De får da heller andre interesser, og andre aktiviteter og skole overtar oppmerksomheten til ungdommene.



Figur 5 viser de ti mest fremtredende årsakene for frafall i idrettslag.

4.2.4 Framtredende betingelser for å begynne i et idrettslag

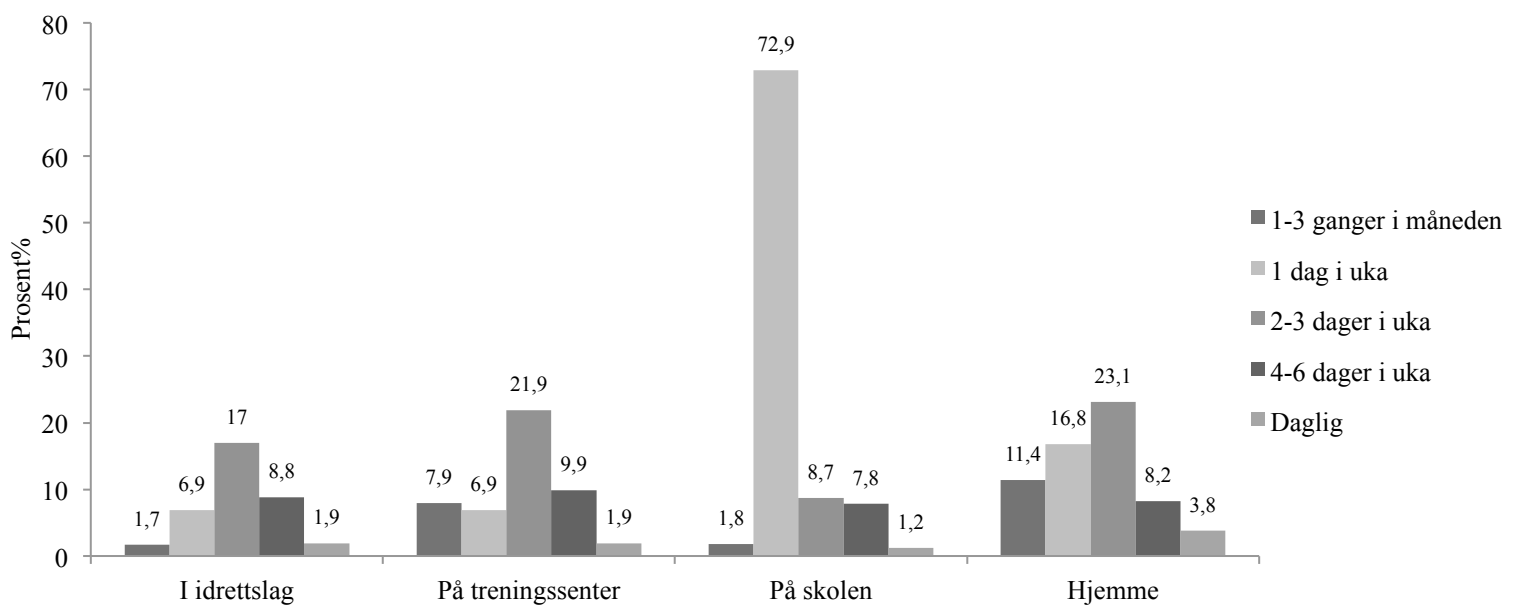
Figur 6 viser de ti mest fremtredende betingelsene som respondentene oppgir for at de skal begynne i et idrettslag (igjen). Respondentene svarer at det må bli mer fokus på det sosiale, de må bli skadefrie, treneren må få mer kompetanse og at de må flytte hjem igjen som de fire viktigste betingelsene.



Figur 6 viser de ti mest fremtredende betingelsene for å begynne i et idrettslag (igjen).

4.3 Ulike treningsarenaer

Figur 7 viser andelen som rapporterer at de er aktive 1-3 ganger i måneden, 1 dag i uka, 2-3 dager i uka, 4-6 dager i uka og daglig på ulike treningsarenaer som idrettslag, treningssenter, skole og hjemme. Av de som er aktive trener den største andelen 2-3 dager i uka på de fleste arenaene sett bort fra skolen, der trening en dag i uka er hyppigst rapportert. De som er aktive 4-6 dager i uka fordeler seg nokså likt mellom de fire treningsarenaene. Få er aktive daglig, uavhengig av treningsarena. Ved trening 1-3 ganger i måneden finner man at flest trener hjemme.



Figur 7 viser hvor stor prosent som trener på de ulike treningsarenaene, og hvor ofte (frekvens) de trener på de ulike arenaene.

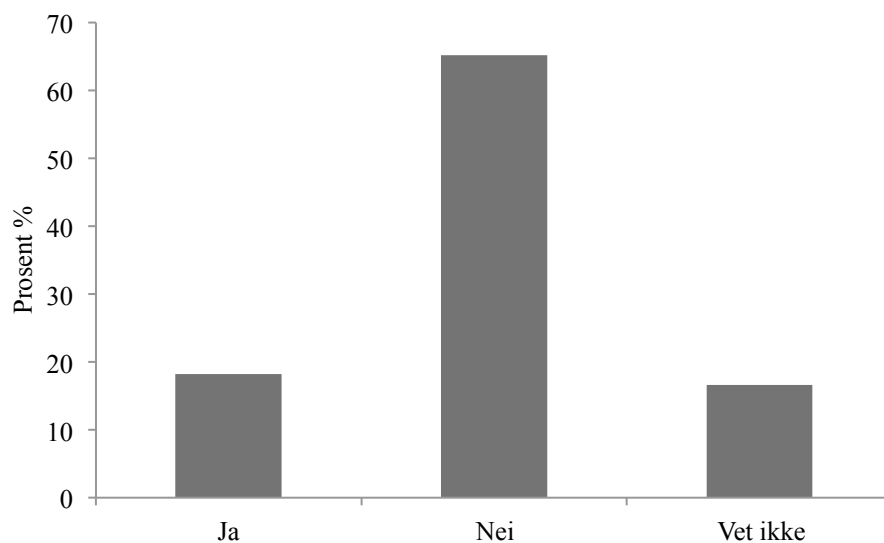
Blant svaralternativa på spørsmålet om treningsarena og frekvens var ”sjelden” eller ”aldri” med som et svaralternativ, se vedlegg 1, spørsmål 12. Respondentene som oppgir at de sjelden eller aldri trener i et idrettslag utgjør 63,7%. Tilsvarende tall er 51,5% for treningssenter, 7,6% for skolen og 36,6% for trening hjemme.

I tillegg til nevnte treningsarenaer i figur 7, var også trening i nørområdet og svømmehallen med som alternativ. I nørområdet var 51,5% fysisk aktive 1-3 ganger i måneden eller mer, mens 48,5% sjelden eller aldri brukte nørområdet som treningsarena. Svømmehallen ble benyttet av 10,5% 1-3 ganger i måneden eller mer, mens 89,5% sjelden eller aldri brukte svømmehallen som treningsarena.

4.4 Oppfyllelse av anbefalinger

Spørsmål ti (se vedlegg 1 side 34) stilte vi for å få svar på om respondentene oppfyller aktivitetsanbefalingene for barn og unge. I forhold til figur 3 har vi sett på hvor mange av deltakerne eller de frafalne et idrettslag som oppfyller aktivitetsanbefalingene. Datamaterialet viser at bare 10,4% av de som har sluttet i et idrettslag oppfyller aktivitetsanbefalingene, mens 35,8% blant de som fortsatt er deltakere i idrettslag oppfyller aktivitetsanbefalingene.

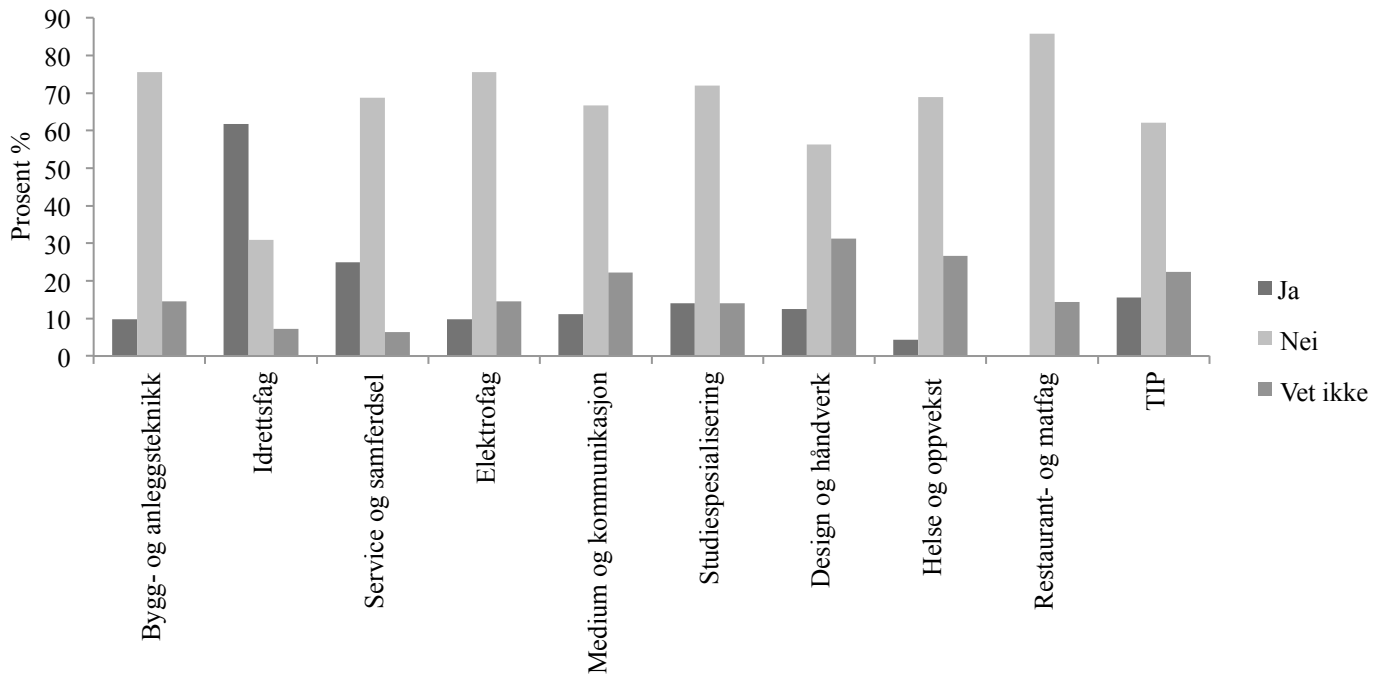
Figur 8 viser hvor mange av respondentene som gjorde dette. Den viser at 18,2% oppfyller anbefalingene, mens 16,6% ikke vet om de er i tilstrekkelig aktivitet som gjør dem andpustne eller svette i til sammen 60 minutter hver dag. Dersom vi ser på kjønnsforskjeller for de 18,2% som oppfyller anbefalingene, finner vi at 13,8% av jentene og 22% av guttene er i tilstrekkelig fysisk aktivitet. Av de som svarer ”vet ikke” på spørsmål ti er 18,4% jenter og 15% gutter.



Figur 8 viser prosentvis oppfyllelse av anbefalingene for fysisk aktivitet.

Vi ønsket å se om det var noen av studieretningene som skilte seg ut i forhold til oppfyllelse av anbefalingene for fysisk aktivitet. Fordi det er så få respondenter på enkelte av studieretningene, kan vi ikke trekke alt for sikre konklusjoner. Figur 9 viser hvor stor andel fra de ulike studieretningene som oppfyller aktivitetsanbefalingene. Vi finner her at andelen

som oppfyller anbefalingene er størst på Idrettsfag, der 61,8% oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet.



Figur 9 viser respondentene i de forskjellige studieretninger og deres prosentandel som oppfyller anbefalingene, ikke oppfyller anbefalingene eller ikke vet om de oppfyller anbefalingene.

5 Diskusjon

I denne delen diskuterer vi resultatene i samme rekkefølge som vi presenterte dem i kapittel 4. Vi diskuterer det vi fant om ungdommens deltakelse og frafall i idrettslag, treningsarenaene deres og oppfyllelse av aktivitetsanbefalingene. Deretter vurderer vi styrker og svakheter ved vår egen studie. Til slutt skisserer vi mulig videre forskning.

5.1 Deltakelse og frafall i idrettslag

Våre data viser at om lag 35% av respondentene er aktive medlemmer i ett eller flere idrettslag. Til sammenlikning er dette noe lavere enn andelen som ble rapportert fra *Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2002* (Sletten, 2002: 59-60) og *Ung i Norge 2010* (Seippel, Strandbu og Sletten, 2011: 44). I disse undersøkelsene rapporterer henholdsvis 42% og 45% om medlemskap i idrettslag. Det kan være en svakhet å sammenligne *Ung i Norge 2010* med vår undersøkelse siden *Ung i Norge 2010* har respondenter i alderen 13-17 år, mens vi kan anta at respondentene i vår undersøkelse er om lag 17 år, siden de går i Vg2. Høyere alder kan trolig forklare at færre av våre respondenter er aktive medlemmer i idrettslag enn i de to nevnte undersøkelsene.

Ser vi på kjønn i forhold til deltakelse og frafall i idrettslag, ser vi også en forskjell i deltakelse. 27% av jentene i studien vår oppgir at de er aktive i ett eller flere idrettslag. I undersøkelsen *UngKan 2* som undersøker et landsrepresentativt utvalg av 15 år gamle jenter i Norge viser at 57% er aktive i idrettslag (Kolle et.al., 2012: 72). Vi finner en tilsvarende trend blant guttene. I undersøkelsen vår oppgir 42% av guttene at de er aktive i ett eller flere idrettslag, mens 64% av de 15 år gamle guttene i *UngKan 2* rapporterte at de er aktive i et idrettslag (Kolle et.al., 2012: 72). Det kan se ut som frafallet i aldersgruppa 15-17 år er noe større blant jentene enn hos guttene dersom vi sammenlikner vår undersøkelse med undersøkelsen til Kolle og medarbeidere. Vi synes denne trenden er uheldig fordi det trolig er slik at jo lenger idretten holder på ungdommen, desto større sjanse er det for at de får en aktiv livsstil i voksen alder (Seippel, 2005: 31). Om lag 89% i vår studie rapporterer at de har vært medlem i et idrettslag. I et folkehelseperspektiv vil utfordringen være å ikke miste så mange av medlemmene i aldersgruppen 15-16 år. Dette er en utfordring som gjelder hele landet. Det tilsvarende tallet fra *Ung i Norge 2010* er 85% (Seippel, Strandbu og Sletten, 2011: 45).

I følge Breivik (2010) øker frafallet i idrettslag fra 14-15-årsalderen. Figur 4 viser høyest frafall ved 14-16-årsalderen. Alderen som Breivik oppgir, stemmer nokså bra med våre funn. Vår hypotese var at det største frafallet ville være i 15-17-årsalderen. Ungdommen slutter dermed tidligere enn vi antok i vår hypotese. De fleste rapporterer å ha sluttet i løpet av siste del av ungdomsskolen og første del av første klasse på videregående skole. Vi registrerte at det er flere jenter enn gutter som oppgir at de slutter i denne alderen. Dette samsvarer med Seippel sine funn. Seippel begrunner forskjellen på alder for frafall i idrettslag blant annet med manglende sosialisering blant jentene. For guttene er lengden på medlemskap i et idrettslag med på å bestemme når vedkommende gir seg i idrettslaget i følge Seippel (2005: 22).

NIFs visjon ”idrettsglede for alle” er viktig. Dette betyr at alle idrettslag bør være preget av ekte glede, samhold og at alle føler seg velkommen. Resultata fra undersøkelsen vår viser at blant de ti viktigste årsakene til frafall i idrettslag finner man ”det var ikke kjekt mer”, ”ble lei”, ”ble for seriøst”, ”dårlig/e trener/e” og ”fokuset på de beste ble for stort”. Får man ikke utfordringer tilpasset sitt nivå, kan dette føre til tap av motivasjon og man blir lei. De oppgitte faktorene minner dermed lite om visjonen ”idrettsglede for alle”. Grunner som ”fikk ikke spilletid” og ”treneren overså meg” ble også tatt opp. At alle deltakere er like viktige, uansett hvilke prestasjonsnivå de er på (NIF, 2011) stemmer dermed ikke alltid med realiteten. Mye tyder på at respondentene har behov for å bli sett og tatt vare på, utfordret og anerkjent. Mange søker dermed denne anerkjennelsen på andre områder, og velger derfor å slutte i idrettslag. Dette kan ses i sammenheng med andre oppgitte grunner til frafall som ”fikk andre interesser på fritiden” og ”idretten tok for mye tid”.

I vår undersøkelse oppgir respondentene at det må bli mer fokus på det sosiale som en av de viktigste faktorene for å begynne i et idrettslag igjen. Dette passer godt med punktene over, der ”det var ikke kjekt mer”, ”ble lei” og ”det ble for seriøst”, var framtreddende. Disse tre begrunnelsene samsvarer ikke med det Idrettspolitiske dokumentets verdier om at ”alle møter et inkluderende og variert aktivitetstilbud” og ”alle får idrettslige utviklingsmuligheter i tråd med egne ambisjoner” (NIF, 2011: 11). Det manglende fokus på det sosiale som respondentene våre oppgir som den viktigste betingelsen for at de skal melde seg inn i et idrettslag igjen, er heller ikke i tråd med NIFs intensjoner slik vi tolker det (NIF, 2011).

5.2 Ulike treningsarenaer

I undersøkelsen vår fant vi at om lag 49% av respondentene trener på treningssenter 1-3 ganger i måneden eller mer. Til opplysning fant *Ung i Norge 2010* at 32% av deres respondenter hadde vært innom et treningssenter den siste uka (Seippel, Strandbu og Sletten., 2011: 51). Spørsmåla er formulert ulikt, så det er umulig å sammenlikne disse to undersøkelsene, men de viser begge at treningssenter er en viktig arena for fysisk aktivitet. Et treningssenter kan sees på som en ”konkurrent” til idrettslagene. I undersøkelsen vår er det ingen respondenter som opplyser at grunnen til frafallet i idrettslaget er overgang til treningssenter. Både medlemmer og ikke medlemmer av idrettslag opplyser at de bruker treningssenter. Vi har ikke grunnlag for å si at noen bruker treningssenter som erstatning for trening i idrettslag. Det at treningssenter er blitt så populært er en positiv utvikling i folkehelsesammenheng og kan muligens bidra til mindre inaktivitet blant ungdom. Spesielt er denne trenden viktig siden idrettslagene sliter med stort frafall blant ungdom. Treningssenter er frivillig, uforpliktende og det er ingen som stiller krav til medlemmene. Dette kan være en av årsakene til at nesten halvparten av ungdommene i studien oppgir at de trener på treningssenter.

Andre viktige arenaer for fysisk aktivitet er hjemme og nærområdet. I følge Seippel, Strandbu og Sletten (2011: 54-55) er egentrening den mest vanlige måten å trene på (bortsett fra obligatorisk skoletrening). Dette stemmer godt overens med resultata i studien vår, som viser at 63% bruker hjemmet, og 52% nærområdet minst 1-3 ganger i måneden eller mer som treningsarena. Videre viser undersøkelsen at 92% bruker skolen som treningsarena, mens de resterende 8% oppgir at de sjelden eller aldri trener på denne arenaen. Dette til tross for de 56 obligatoriske timene med kroppsøving som står på timeplanen til Vg2-elevene (Læreplanen, 2012). Det er omdiskutert hvor mye av læringen skolen skal stå for når det gjelder fysisk aktivitet. Vi mener at skolen er en viktig treningsarena sett i lyset av resultata i studien vår som viser at hele 65% ikke oppfyller aktivitetsanbefalingene.

5.3 Andelen som oppfyller aktivitetsanbefalingene

Resultater fra studien vår viser at 18% av respondentene oppfyller aktivitetsanbefalingene. Det er ikke overraskende at elever ved Idrettsfag har prosentvis størst oppfyllelse av aktivitetsanbefalingene. Totalt oppfylte 14% av jentene og 22% av guttene aktivitetsanbefalingene. Representative tall for *UngKan 2* viser 43% og 58% for henholdsvis

15 år gamle jenter og gutter (Kolle et.al., 2012: 43). Det er en stor forskjell når det gjelder jenter og gutter i disse to aldersgruppene. I utgangspunktet blir en sammenlikning feil her siden *UngKan 2* har et utvalg av 15-åring, mens våre respondenter er i 17-årsalderen. Til tross for at det er to ulike undersøkelser, mener vi at vi kan slutte at resultatene viser et synkende aktivitetsnivå hos 17-åring i forhold til 15-åring. *UngKan 2* har også funnet en signifikant forskjell i andelen som når anbefalingene mellom de forskjellige aldersgruppene 6-, 9- og 15-åring. Prosentandelen som når anbefalingene synker med økende alder allerede fra 6-årsalderen (Kolle et.al., 2012: 43). Til slutt vil vi gjøre oppmerksom på at i studien vår svarer 18% av jentene og 15% av guttene at de ikke vet om de er fysisk aktive i 60 minutter daglig. Det gjør at prosentandelen som når anbefalingene enten kan være noe høyere eller noe lavere enn det som blir fremstilt her.

5.4 Styrke og svakhet ved studien

Styrken ved denne studien er for det første at vi har et stort utvalg informanter. Vi har derfor samlet et representativt utvalg for denne aldersgruppa i Sogn. For det andre er svarprosenten på 87,3% høy. Det tror vi kommer av vår tilstedeværelse da elevene besvarte spørreskjemaet. Vi kunne besvare spørsmål både fra elever og lærere, og fikk samlet inn skjemaene umiddelbart. For det tredje sendte vi spørreskjemaet ut på forhånd til kontaktpersonene ved hver enkelt skole slik at de skulle ha mulighet til å komme med innvendinger. Vi fikk konstruktiv tilbakemelding fra en av skolene. For det fjerde forbedret vi spørreskjema etter å ha utført pilotundersøkelsen. Avslutningsvis mener vi at det var riktig å benytte spørsmål fra tidligere undersøkelser som *UngKan 2* (Kolle et.al. 2012) og *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke?* (Seippel, 2005). Dette gir et godt grunnlag for sammenlikning. I tillegg utformet vi egne spørsmål. Undersøkelsen er anonym, og i tillegg er den etterprøvable.

Det var et omfattende og tidkrevende arbeid å samle inn alle dataene. Vi hadde ikke tid til å være to testledere i alle klassene. Dette kan ha ført til at elevene kan ha fått noe forskjellig informasjon og svar på spørsmål de har kommet med. En annen svakhet var utformingen av spørreskjemaet. I ettertid ser vi at det var for omfattende i forhold til rammene for en bacheloroppgave og dataene vi har tatt ut. Samtidig kan andre benytte det innsamlede datamaterialet ved senere anledninger. Spørsmål 17 og 18 er de to siste spørsmåla i undersøkelsen og gjelder frafall og deltakelse. Siden disse spørsmåla er en viktig del av undersøkelsen burde plasseringen av spørsmåla vært tidligere når elevene var mer fokusert og

motivert. Det kan ha ført til unøyaktig, feil eller mangelfull avkryssing. Det kan også være en svakhet at vi selv plottet resultatene, noe som kan føre til feil eller mangler i deler av undersøkelsene som ikke ble dobbeltsjekket. Til slutt vil vi nevne at dette er en kvantitativ spørreundersøkelse der respondentene selv har rapportert. Vi har ikke gjort direkte målinger og det ligger en feilkilde i at det kan være en diskrepans mellom det som er rapportert og virkeligheten.

5.5 Videre forskning

Som videre forskning kunne vi tenke oss å gjennomføre objektive tester på respondentene i tillegg til den foreliggende spørreundersøkelsen. Da kunne vi måle om oppgitte data samsvarer med direkte testresultat. Vi ville også fått et bedre bilde av det faktiske aktivitetsnivået. Det kunne vært interessant å undersøke nærmere spørsmål om frafall fra idrettslag og en eventuell overgang til andre treningsarenaer. Det kunne gi oss mer kunnskap om hvilke tilbud som kan fange opp ungdom som faller fra organiserte idrettslag.

6 Oppsummering

Hypotesen vår var at det er et stort frafall blant ungdom som er aktive i idrettslag i løpet av den tida de går i første klasse på videregående skole, eller i overgangen fra ungdomsskolen til den videregående skolen (15-17år). Denne stemte til en viss grad, men det ser ut til at frafallet begynner tidligere. Frafallet er stort allerede i 14-årsalderen.

Det andre spørsmålet vi stilte oss var om det er noen sammenheng mellom å være medlem i et idrettslag og å oppfylle Helsedirektoratet sine anbefalinger for fysisk aktivitet hos ungdommene. Det at forskjellen ikke er større lurer vi på om kan være fordi ungdommen har andre treningsarenaer enn i idrettslag. Det er hele 48,5% av ungdommen som oppgir at de trener 1-3 ganger i måneden eller mer på et treningssenter.

Vi ønsket også å undersøke hvilke faktorer og grunner som er de mest framtreddende for å slutte i et idrettslag, og hvilke betingelser som eventuelt er avgjørende for å begynne i et idrettslag (igjen). Det kan se ut til at organisert idrett ikke i høy nok grad appellerer til ungdommen, et stort antall oppgir følelsesmessige årsaker til frafallet sitt.

Kunnskapene vi har fått om frafallet i idrettslag bør få konsekvenser. Tilrettelegging for aktivitet ved andre arenaer blir viktig ettersom den organiserte idretten ser ut til å miste sin posisjon slik den er i dag. For å få flere ungdommer i Sogn til å oppfylle aktivitetsanbefalingene er det kanskje på arenaer som for eksempel treningssenter en bør satse på. Kanskje skjer det en viktig sosialisering der i dag.

Referanseliste

Andersen LB., Hasselstrøm H., Grønfeldt V., Hansen SE. og Froberg K. (2004). *The relationship between physical fitness and clustered risk, and tracking of clustered risk from adolescence to young adulthood: eight years follow-up in the Danish Youth and Sport Study*. Int J Behav Nutr Phys Act. 1: 6.

Andersen LB., Riddoch C., Kriemler S. og Hills A. (2011). *Physical activity and cardiovascular risk factors in children*. Br J Sports Med; 45: 871- 876.

Anderssen SA. og Strømme SB. (2001). *Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger*. [internett]. Oslo: Tidsskr Nor Lægeforen. 121: 2037- 41.

Berg U. og Mjaavatn PE. (2009). Barn og unge. I: Bahr R. (red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Breivik G. (2011). Norges idrettsforbund som ideologisk maktfaktor og aktivitetsskaper. I: Hanstad DV. (red.) *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Oslo: Akilles.

Carlsson Y. og Haaland T. (2004). *Barn og unge som står utenfor – aktivisering gjennom idrett. En evaluering av idrettens storbyprogram*. Oslo: Norsk institutt for by- og regionforskning (NIBR).

Departementene. (2004). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet*. [internett]. Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra: http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf [Sist lest: 10.12.2012].

Fredheim GO. (2012). *25.000 flere medlemmer i norsk idrett*. [internett]. NIF. Tilgjengelig fra: <http://www.nif.no/nyheter/Sider/25000f.aspx> [Sist lest: 07.12.2012].

Froberg K. og Andersen LB. (2005). *Mini Review: Physical activity and fitness and its relations to cardiovascular disease risk factors in children*. International Journal of Obesity.

Hanstad DV. (2011). Idrettens rolle i samfunnet. I: Hanstad DV. (red.) *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Oslo: Akilles.

Henriksson J. og Sundberg CJ. (2009). Generelle effekter av fysisk aktivitet. I: Bahr R. (red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Jansson E. og Anderssen SA. (2009). Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. I: Bahr R. (red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Johannessen JS., Anderssen SA., Kolle E. og Andersen LB. (2009). *Low Muscle Fitness Is Associated with Metabolic Risk in Youth*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Kolle E., Stokke JS., Hansen BH. og Anderssen S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.

Læreplanen. (2012). *Læreplan i kroppsøving*. [internett]. Utdanningsdirektoratet. Tilgjengelig fra: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Timetall/> [Sist lest: 09.12.2012].

Meen HD. (2000). *Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling*. *Tidsskr Nor Lægeforen*. 120: 2908-14.

Nerhus KA., Anderssen SA., Lerkelund HE. og Kolle E. (2011). *Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse*. Oslo: *Norsk Epidemiologi* 20 (2): 149-152.

NIF. (2009). *Idrettens grunnverdier*. [internett]. Tilgjengelig fra: <http://www.idrett.no/tema/verdier/Sider/Idrettensgrunnverdier.aspx> [Sist lest: 29.11.2012].

NIF. (2011). *Idrettspolitisk dokument 2011-2015*. [internett]. Tilgjengelig fra: http://www.idrett.no/omnif/ipd/Documents/Trykkeklar_PDF_IPD.pdf [Sist lest: 28.11.2012].

Ommundsen Y. (2011). Spesialisere tidlig og plukke talenter – er det så lurt? I: Hanstad DV. (red.) *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Oslo: Akilles.

Seippel Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.

Seippel Ø., Strandbu Å., Sletten MA. (2011). *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA).

Sletten MA. (2002). *Ungdomsundersøkelsen i Stavanger. Hva gjør de? Hva vil de?* Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA).

Strømme SB. og Høstmark AT. (2000). *Fysisk aktivitet, overvekt og fedme*. Oslo: Tidsskr Nor Laegeforen. 120: 3578-82.

Torstveit MK. og Olsen SR. (2011). Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet. I: Øverby NC., Torstveit MK. og Høigaard R. (red.) *Folkehelsearbeid*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Vedlegg 1: Spørreundersøkelse

Spørjeundersøking

Denne spørjeundersøkinga er ein del av bacheloroppgåva vår som omhandlar aktivitetsvanar og fråfallet i idrett. Dette er ei anonym undersøking. Alle innhenta data vil verta registrert og lagra, men vil ikkje kunna sporast tilbake til deg.

Undersøkinga er frivillig, du kan derfor når som helst avbryta utan grunn.

Spørjeskjemaet har totalt **5 sider**. Ein del av spørsmåla vil kunna oppfattast som omtrent like, men dette er meininga. Les derfor spørsmåla grundig før du svarar.

Korleis krysse av i spørjeskjemaet:



Dette er rett avkryssing.



Om du skulle svara feil, ber me deg fargeleggja heile ruta slik.

Tusen takk for at du er sporty og deltek, det set me stor pris på 😊

1. Kjønn:

Jente

Gut

2. Kva vidaregåande skule går du på?

Høyanger

Luster

Sygna

Årdal

Sogndal

Sogn Jord- og Hagebruksskule

3. Kva linje går du på?

Bygg- og anleggsteknikk

Musikk, dans og drama

Idrettsfag

Design og handverk

Service og samferdsel

Helse og oppvekst

Landbruk og gartnarnæring

Restaurant og matfag

Elektrofag

Teknikk og industriell produksjon

Medium og kommunikasjon

Studiespesialisering

4. Kva er busituasjonen din no?
- Bur heime hjå den eine eller begge foreldra mine
 - Bur på hybel på studiestaden
 - Bur hjå familie/slekt på studiestaden
 - Internat på skuleområdet
 - Anna: _____
5. Korleis kjem du deg oftast til/frå skulen? (Set eitt kryss)
- Bil, motorsykkkel, moped, scooter
 - Buss
 - Sykkkel
 - Går
 - Anna: _____
6. Kor lang tid brukar du til saman til/frå skulen?
- 5 minutt eller mindre
 - 6-15 minutt
 - 16-30 minutt
 - 31 minutt til 1 time
 - Meir enn 1 time
7. Utanom skuletida: Kor mange ***gongar*** i veka driv du med idrett/trening som gjer deg andpusten eller litt sveitt? _____ gongar i veka.
8. Utanom skuletida: Kor mange ***timar*** brukar du på idrett/trening i veka?
- 0 timar
 - 1-2 timar
 - 3-4 timar
 - 5-7 timar
 - 8-10 timar
 - 11 timar eller meir

9. Tenk på at du er i aktivitet der du får auka puls og pustar litt meir enn normalt. Er du i slik aktivitet i til saman **30 minutt** kvar dag?

- Ja Nei Veit ikkje

10. Tenk på at du er i aktivitet der du får auka puls og pustar litt meir enn normalt. Er du i slik aktivitet i til saman **60 minutt** kvar dag?

- Ja Nei Veit ikkje

11. Kva for eitt av desse utsegna under passar deg best?

(Set eitt kryss. Regelmessig tyder her 3 gongar eller meir i veka, i minst 20 minuttar kvar gong.)

- For tida er eg ikkje fysisk aktiv, og eg har ingen planar om å verta det i løpet av dei neste 6 månadane.
- For tida er eg ikkje fysisk aktiv, men eg tenker å verta meir fysisk aktiv i løpet av dei neste 6 månadane.
- For tida er eg noko fysisk aktiv, men det er ikkje regelmessig.
- For tida er eg regelmessig fysisk aktiv, men det er fyrst i dei siste 6 månadane at eg har byrja med det.
- For tida er eg regelmessig fysisk aktiv, og eg har vore det i lenger enn 6 månadar.

12. Kor ofte trenar du på dei måtane som er nemnt under? (Set eitt kryss på kvar linje)

	Aldri	Sjeldan	1-3 g/mnd	1 dag/veke	2-3 dag/veke	4-6 dag/veke	Dagleg
I idrettslag							
På treningssenter							
På skulen							
Heime							
I nærområdet							
I symjehallen							

13. Kor ofte har du drive med fyljande treningsaktivitet dei siste 12 månadane i snitt?

(Set kryss for kvar linje)

	Aldri	Sjeldan	1-3 g/mnd	1 dag/veke	2-3 dag/veke	4-6 dag/veke	Dagleg
Uthaldsidrett (f.eks. jogging, sykling, langrenn/skiskyting, symjing, aerobic)							
Lag-/ballidrettar (f.eks. squash, handball, fotball, innebandy)							
Estetisk (f.eks. dans, turn, rytmisk gymnastikk)							
Styrkeidrett (f.eks. bryting, vekttraining)							
Kampsport (f.eks. taekwondo, judo, karate)							
Tekniske idretter (f.eks. ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)							
Risikoidrett (f.eks. elvepadling, longboard, fjellklatring, paragliding)							
Anna: _____							

14. Har du høyrte om "Topprosjektet" (Topp - idrettsutvikling 16-19 år) ?

- Ja, eg er deltakar
- Ja, eg har høyrde om det, men er ikkje deltakar
- Nei, eg har aldri høyrte om det

15. Er du *aktivt* medlem i idrettslag?

- Ja, i eitt idrettslag (Dersom ja, takk for at du deltok!)
- Ja, i fleire idrettslag (Dersom ja, takk for at du deltok!)
- Nei, men eg har vore tidlegare (Gå til spørsmål 16)
- Nei, eg er ikkje aktiv, men eg er støttemedlem (Gå til spørsmål 17)
- Nei, eg har aldri vore medlem (Gå til spørsmål 17)

16. Dersom du tidlegare har vore medlem av eit idrettslag, i kva alder slutta du?

Eg var _____ år gammal

17. Kva var årsakene til at du valde å slutta med *din idrett*? (Set eitt eller fleire kryss)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Det var ikkje kjekt meir | <input type="checkbox"/> Det kosta for mykje |
| <input type="checkbox"/> Eg vart skada | <input type="checkbox"/> Eg hadde dårlege trenarar/leiarar |
| <input type="checkbox"/> Eg måtte velja mellom ulike idrettar | <input type="checkbox"/> Trenarane oversåg meg |
| <input type="checkbox"/> Eg var mykje sjuk/skada | <input type="checkbox"/> Fokuset på dei dårlegaste blei for stort |
| <input type="checkbox"/> Foreldra mine var negative til idretten | <input type="checkbox"/> Fokuset på dei beste blei for stort |
| <input type="checkbox"/> Eg fekk andre interesser på fritida | <input type="checkbox"/> Eg var ikkje god nok til å hevda meg i konkurransar |
| <input type="checkbox"/> Idretten tok for mykje tid | <input type="checkbox"/> Det vart for seriøst |
| <input type="checkbox"/> Eg fekk ikkje nok tid til venner | <input type="checkbox"/> Eg har aldri drive med ein idrett |
| <input type="checkbox"/> Vennene mine slutta | <input type="checkbox"/> Det vart for lite seriøst |
| <input type="checkbox"/> Eg fekk venner i andre miljø, utanfor idretten | <input type="checkbox"/> Laget hadde ikkje godt nok tilbod til meg lenger |
| <input type="checkbox"/> Eg/me tapte alltid | <input type="checkbox"/> Eg vart lei |
| <input type="checkbox"/> Eg fekk ikkje vera med på laget meir | <input type="checkbox"/> Eg måtte bruka meir tid på utdanning/skule |
| <input type="checkbox"/> Eg flytta | |
| <input type="checkbox"/> Eg fekk ikkje speletid | |
| <input type="checkbox"/> Anna: _____ | |

18. Kva må til for at du skal vurdera å byrja i ein idrettsklubb (igjen)?

(Kva passar deg best av dei som er nemnd under? Set eitt eller fleire kryss)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Det må bli meir seriøst | <input type="checkbox"/> Meir fokus på talent |
| <input type="checkbox"/> Trenaren/trenarane må få meir kompetanse | <input type="checkbox"/> Færre treningar i veka |
| <input type="checkbox"/> Flytta heim igjen | <input type="checkbox"/> Mindre reising |
| <input type="checkbox"/> Fleire treningar i veka | <input type="checkbox"/> Meir speletid |
| <input type="checkbox"/> Meir fokus på det sosiale | <input type="checkbox"/> Bättre utstyr |
| <input type="checkbox"/> Laget må tilby meg meir som enkeltperson | <input type="checkbox"/> Bli skadefri |
| <input type="checkbox"/> Eg må få vera med å bestemma meir | <input type="checkbox"/> Mindre fokus på talent |
| <input type="checkbox"/> Anna: _____ | <input type="checkbox"/> Det må bli mindre seriøst |

Takk for at du deltok!

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Forespurnad vedrørende spørjeundersøking

Me er to studentar ved studiet idrett, fysisk aktivitet og helse ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Dette semesteret skriv me bacheloroppgåve om aktivitetsvanar og fråfallet i idrett blant elevar i **2. klassar** på vidaregåande skular i Sogn. Vår rettleiar er Jostein Steene-Johannessen.

I dagens samfunn er det stort fokus på tydinga av at barn og unge er i allsidig rørsle allereie i tidlig alder. Samtidig viser undersøkingar at mange barn og unge har ein passiv livsstil og at fråfallet i norsk idrett er stort frå 15-årsalderen. I eit folkehelseperspektiv vil auka kunnskap om aktivitetsvanar og årsakar til fråfall kunna gi viktig informasjon om moglege tiltak for å motverka slike trendar. Det er ikkje tidlegare gjennomført denne type undersøking blant vidaregåande elevar i Sogn, og me håpar derfor at undersøkinga vil vera av interesse for dykkar elevar. Som eit ledd i undersøkinga ynskjer me at elevane ved dykkar skule svarar på eit spørjeskjema og me vonar de stiller dykk positive til dette. Spørjeundersøkinga er anonym og vil ta om lag 10 minutt. Undersøkinga er frivillig for elevane og ein pliktar seg ikkje til noko meir enn å svara på nokre spørsmål. Dataa me samlar inn vil bli lagra for seinare å mogeleggjera å trekka ut andre nyttige funn. Ta gjerne kontakt om det er noko de lurar på.

Venleg helsing

Siril Minde og Synne Aafedt Liljedahl

