



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**Hvor fysisk aktiv er ungdom i Molde?**

**Lene Øvstebø Opheim**

**Totalt antall sider inkludert forsiden:47**

**Molde, 21.05.2010**



# Publiseringsavtale

**Tittel på norsk: Hvor fysisk aktiv er ungdom i Molde?**

**Tittel på engelsk: How physically active are young people in Molde?**

**Forfatter(e): Lene Øvstebø Opheim**

**Fagkode: IDR 600**

**Studiepoeng: 15**

**Årstall: 2010**

**Veileder: Oskar Solenes**

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

**Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja  nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**

ja  nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

**Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?**

ja  nei

**Er oppgaven unntatt offentlighet?**

ja  nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

**Dato: 21.05.10**

## **Forord**

Det har vært spennende å skrive oppgaven: ”Hvor fysisk aktive er ungdom i Molde?”. Det har vært interessant å gjennomføre en undersøkelse, og se på resultatene opp mot teori.

Jeg ønsker å takke skolene og rektorene for all den hjelpen jeg fikk til å gjennomføre undersøkelsen. Jeg ønsker også å takke Øivind Opdal for den hjelpen jeg har fått med arbeidet med programmet spss.

Min veileder Oskar Solenes fortjener en stor takk for god veiledning, nyttige innspill og hans tilgjengelighet underveis i skrivingen.

# Innhold

<b>1. Innledning</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Teori</b> .....	<b>3</b>
2.1 Ungdoms fysiske aktivitet i et samfunnsperspektiv .....	3
2.2 Statens perspektiv .....	4
2.3 Hvilken betydning har fysisk aktivitet og idrett for ungdom? .....	4
2.4 Hvilke faktorer påvirker ungdom sin fysiske aktivitet?.....	5
2.4.1 Hvilken betydning har klassebakgrunn på den fysiske aktiviteten? .....	5
2.4.2 Venner og idrett .....	7
2.4.3 Den digitale verden .....	7
2.4.4 Fysisk aktivitet .....	7
2.4.5 Utvikling - Er man i mindre fysisk aktivitet i dag?.....	9
<b>3. Metode</b> .....	<b>11</b>
3.1 Metodisk tilnærming .....	11
3.2 Undersøkelsen – utforming og bearbeiding .....	11
3.3 Populasjon og utvalg .....	12
3.4 Svarprosent .....	12
3.5 Etikk .....	12
3.6 Gjennomføringen av undersøkelsen .....	12
3.7 Validitet og reliabilitet .....	13
<b>4. Resultat</b> .....	<b>16</b>
4.1 Respondentene .....	16
4.2 Hvor aktive er Molde ungdommen? .....	21
4.3 Sosiokulturelle forklaringer på den fysiske aktiviteten .....	25
4.4 Molde .....	29
<b>5. Diskusjon</b> .....	<b>30</b>
5.1 Den organiserte idretten .....	30
5.2 Uorganiserte aktiviteten .....	30
5.3 Økonomiske ressurser .....	31
5.4 Den digitale verden .....	31
5.5 Feilkilder/svakheter .....	32
<b>6. Avslutning og konklusjon</b> .....	<b>34</b>
<b>7. Litteraturliste</b> .....	<b>35</b>

## **1. Innledning**

Fysisk aktivitet er et aktuelt tema i media, der idrettens nytteverdi – helseperspektivet - er i fokus. Ekspertene er bekymret for hvordan den digitale verden tar over hverdagen til ungdom, der den fysiske aktiviteten blir nedprioritert. I en artikkel på bt.no som er basert på en undersøkelse av Verdens helseorganisasjon (WHO) utført i 34 land, kommer det frem at barn tilbringer stadig mer tid foran TV- og PC-skjermer og får for lite mosjon. Hvert tredje barn tilbringer minst tre timer foran skjermen, og WHO er bekymret over mangelen på fysisk aktivitet. Regina Guthold i WHO sier at hun tror vi med rimelig sikkerhet kan fastslå at vi står overfor et enormt globalt problem med manglende fysisk aktivitet, som vi bør gjøre noe med (www.bt.no).

I dag kan man få inntrykk av at all fysisk aktivitet er bra, og at man i mindre grad er opptatt av om den fysiske aktiviteten utføres riktig (Solenes og Strandbu 2007, 173), men er det slik at ungdom er i mindre fysisk aktivitet enn før?

Fokuset på fysisk aktivitet har forandret seg de senere år, og det er interessant å følge med på hvordan utviklingen blir videre med hensyn til dette. Jeg har lyst å kartlegge hvordan den fysiske aktiviteten blant Molde ungdommen er per i dag, og har derfor valgt følgende problemstilling:

### **Hvor fysisk aktiv er ungdom i Molde?**

For å finne ut hvor fysisk aktiv ungdommen er vil jeg kartlegge aktiviteten og treningsvanene deres på fritiden. I den forbindelse ser jeg på både den organiserte og den uorganiserte fysiske aktiviteten de driver med, i tillegg til andre fritidssysler som opptar mye av hverdagen til de unge.

Fritidsvanene i Molde er preget av stort mangfold, men idretten står i en særstilling når det gjelder organisert fritidstilbud. Nærmer 80 prosent av elevene driver aktivt med idrett, og den største gruppen (57 prosent) trener 3 ganger eller mer per uke viser rapporten "*Med ormen i det lange løp*" (Bjørkly et.al. 2005)

Moldekommune omtaler Molde som ”idrettsbyen” og har tilbud innenfor så godt som alle idrettsgrener, der fotball og håndball er de største idrettene. I Molde er det totalt 10064 aktive medlemmer, og i alderen 13-19 år er det 1206 aktive gutter og 950 aktive jenter ([www.molde.ir.org](http://www.molde.ir.org)). Moldekommune er opptatt av idrett og fysisk aktivitet, og at det finnes muligheter for alle. Det er bra tilrettelagt for å drive med fysisk aktivitet for hele befolkningen i Molde. Molde kommune har uttalt følgende målsetting for tilrettelegging av fysisk aktivitet i kommunen:

Hovedmålsettingen er å legge til rette for at alle grupper i befolkningen skal ha gode muligheter for utøvelse av fysiske aktiviteter og friluftsliv ut fra egne forutsetninger og behov i nærheten av der de bor. Særlig gjelder dette barne- og ungdomsidrett, mosjon og friluftsliv for folk flest. Det er et mål å legge tilrette for gode rammevilkår for de som ønsker å drive med konkurranseidrett på høyt sportslig nivå ([www.molde.kommune.no](http://www.molde.kommune.no)).

I Molde er det mange muligheter for å være i fysisk aktivitet og kommunen klarer å legge til rette for hele befolkningen, også utenom den organiserte idretten. I byen har man tilgang til flere ulike alternativer. Man kan benytte seg av de gode gang- og sykkelveiene, eller ta seg en tur i lysløypen i Moldemarken. Det er også mulighet for å besøke treningsentre, Moldebadet eller ta seg en tur i Tusten for å stå på ski..

## **2. Teori**

For å belyse ungdoms fysiske aktivitet og treningsvaner velger jeg å komme inn på betydningen av å være fysisk aktiv, og de ulike faktorene som påvirker ungdoms fysiske aktivitet. Jeg vil begynne med å se på det fra et samfunnsperspektiv før jeg tar tak i konkrete faktorer som påvirker individet.

### **2.1 Ungdoms fysiske aktivitet i et samfunnsperspektiv**

I dagens samfunn står man overfor helsemessige utfordringer. Dette er på grunn av en mindre fysisk aktiv hverdag, der stillesittende fritidsaktiviteter har tatt mer og mer over for den fysiske aktiviteten ([www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)).

Man er bekymret for hvordan aktiviteten hos befolkningen, og ungdom spesielt, vil utvikle seg, og det med god grunn. Tall viser at gjennomsnittsverken øker, og i løpet av de siste 25 årene kan man se at vekten har økt med 3 kilo per individ hos 9-15 åringer ([www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)). I st.meld. 14 står det at staten har et særlig ansvar overfor barn og ungdom, og disse er de viktigste målgruppene for statlig idrettspolitikk (St.meld nr 14, 38). Faglige anbefalinger sier at barn og unge bør være i fysisk aktivitet minst en time hver dag med moderat til høy intensitet ([www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)). Hvis barn og unge hadde vært så aktive hver dag hadde man ikke hatt det problemet man har i dag, og fokuset på kropp og fysisk aktivitet ville trolig vært mindre.

Fokuset på å forbedre utseendet, redusere vekt og få bedre selvtillit får økende oppslutning i samfunnet (Akilles, 17) på grunn av utviklingen i samfunnet. Dette fokuset fremmer viktigheten av å være fysisk aktiv.

Fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på befolkningens helse og er i tillegg kilde til selvtillit, trivsel og glede (Lesjø). Regelmessig fysisk aktivitet gir dokumenterte positive helseeffekter fysisk, psykisk og sosialt, og beskytter mot en rekke sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreftformer og vektkontroll ([www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)).

I dagens samfunn er det mye fokus nettopp på dette helseperspektivet. Staten har et ansvar for befolkningen og ønsker å tilrettelegge for mest mulig fysisk aktivitet. Grunnlaget for gode aktivitetsvaner, helse og god funksjonsevne gjennom hele livsløpet legges i barne- og ungdomsårene ([www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)), og derfor er det viktig å fokusere på denne gruppen.

## **2.2 Statens perspektiv**

Å trene og være fysisk aktiv er viktig for en selv og for samfunnet. I St.meld. nr 14 (1999-2000) står det at idrettens egenverdi tar utgangspunktet i at det sentrale ved idretten er den opplevelsen selve utøvelsen av aktiviteten gir. Glede og mestring er sentrale i denne sammenheng.

Et annet hovedargument er at utøvelsen av idrett ofte er ensbetydende med deltakelse i et fellesskap. Dette er verdifullt både for den enkelte, og for samfunnet gjennom etablering av nettverk og organisasjoner. Idrett for barn og ungdom har en verdi for de som deltar ved at det skapes sosiale fellesskap i lokalmiljøet, som igjen er en forutsetning for sunne og trygge oppvekstmiljøer. Idrettens nytteverdi er knyttet til helseperspektivet (St.meld. 14, 36). Verdien av å holde seg i aktivitet er stor, man får et godt grunnlag for den videre fysiske aktiviteten, og helsen senere i livet, samt at man får følelse av tilhørighet.

Den overordnede visjonen for statlig idrettspolitik er idrett og fysisk aktivitet for alle (St. meld. 14, 9). Dette innebærer at flest mulig skal gis mulighet til å utøve idrett og fysisk aktivitet. Man mener med dette at statlige midler til idrettsformål må fordeles slik at de både kommer den frivillige, medlemsbaserte idretten til gode, og at de stimulerer og styrker muligheten for utøvelse av egenorganisert fysisk aktivitet. (St. meld. 14, 9) Staten er en bidragsyter og aktiv tilrettelegger for at hele befolkningen skal kunne holde seg i aktivitet, uansett hvilken type. Dette gjør det enkelt for alle å drive med fysisk aktivitet når det måtte passe.

## **2.3 Hvilken betydning har fysisk aktivitet og idrett for ungdom?**

Dagens ungdom vokser opp med et press på seg til å prestere på ulike arenaer. De får kontinuerlig inntrykk fra omgivelsene, og dette påvirker deres atferd. Ungdommen i dag lever i en digital verden der media står sterkt og er en stor del av hverdagen til de unge. Media er med på å påvirke ungdommen, både positivt og negativt.

Når vi vokser opp, blir vi påvirket av familien, men utover i ungdomsårene vil også nære venner, skolen, idrettslaget og eventuelt andre man er knyttet til, være med på å forme oss som individ. Media har også en stor påvirkningskraft på ungdom. Vi blir en del av forskjellige typer nettverk, og nettverkene man tilhører har enten sterk eller svak tilknytning til den enkelte. Båndene man oppretter er viktig for sosialiseringprosessen. I denne prosessen utvikler man seg, man lærer, og man lar seg påvirke av andre og



samfunnet. Med andre ord så blir man formet som individ av omgivelsene (Bø og Schiefloe 2007, 26). Det er derfor viktig for barn og unge at de har trygge omgivelser.

Når man er ung er det viktig å være en del av et fellesskap og føle tilhørighet. ”Idretten er for alle” har vært en uttrykt ambisjon fra det offentlige hold (Solenes og Strandbu 2007, 174), og Ung i Norge-undersøkelsen (2004), bekrefter at idretten langt på vei når sitt mål om å rekruttere bredt (Solenes og Strandbu, 165).

Det er mange barn og unge som er medlem av et idrettslag og det er positivt. Dette fordi det sies at idrettsarenaen gir sosial trening som kan tas med videre i samfunnet hevder Skille (2006) og at idretten er en tilhørighetsarena, der man er omgitt av et positivt klima som fokuserer på å støtte barn og unge for sin innsats for å bedre sine prestasjoner (red. Hompland 2007, 29). Man kan si at idretten er en viktig arena som verner om positive verdier.

Idretten blir tillagt en rekke gode ringvirkninger som økt integrasjon, trening i demokratisk medbestemmelse og sosial tilhørighet. Aktivitet, trivsel og integrasjon framheves som positive sider ved å være med i et idrettslag (Vilhjalmsson og Thorlindsson 1992. Hansen mfl. 2003) (Solenes og Strandbu 2007, 174-175)

Det er viktig å være en del av en slik arena idretten er når man er ungdom. I ungdomsårene er det mye nytt som skjer og man utvikler seg som individ. Dette er en tid som består av mye usikkerhet. Derfor er det viktig at man får følelse av trygghet og tilhørighet.

#### **2.4 Hvilke faktorer påvirker ungdom sin fysiske aktivitet?**

Hva man bruker fritiden sin på, påvirker den fysiske aktiviteten sammen med omgivelsene. Tid foran pc- og tv-skjermen er mye mer utbredt i dag, enn det har vært tidligere, og dette er man redd går ut over barn og ungdoms fysiske aktivitet. Andre faktorer som kan virke inn på mengden av fysisk aktivitet, er aktivitet i organisert idrett og/eller den uorganiserte aktiviteten. Det kan tenkes at både foreldres engasjement og foreldrenes fysiske aktivitet i tillegg til den sosiale bakgrunnen, har sammenheng med hvor fysisk aktiv man er.

##### **2.4.1 Hvilken betydning har klassebakgrunn på den fysiske aktiviteten?**

Vaage (2004) hevder at det er mer enn 26 prosent av personer med bare grunnskole mosjonerer aldri, mens 41 prosent av dem trener minst to ganger per uke. Blant personer

med høyere akademisk utdanning er det bare 7 prosent som aldri mosjonerer, og 62 prosent trener to ganger per uke. Utdanning kan derfor se ut til å bety en del for treningsaktiviteten.

Det de unges oppgir som foreldrenes yrker, viser at idretten favner bredt på området om klassebakgrunn, og at det er små forskjeller på hvem som er medlem i et idrettslag hvis man ser på klassebakgrunn. Men man ser likevel en liten forskjell på 8 prosentpoeng mellom yrker som måler høyest (teknologi/økonomi) og yrker som måler lavest (ufaglærte, arbeidere og funksjonærer). Dette kan delvis skyldes at flere foreldre fra de lavere samfunnsklassene får problemer med å finansiere egne barns deltakelse i organisert idrett. Hvis man ser på hvordan de unge vurderer familiens økonomi, sammenlignet med venner og klassekamerater, viser det seg at de unges vurderinger har relativt stor betydning for deltakelse i idrettslag. Blant de som opplever at familien har mye dårligere råd er bare 19 prosent med i et idrettslag, mot 40 prosent eller flere i gruppen som opplever at familien har omtrent som alle andre eller bedre råd.

Ut i fra foreldrenes yrker er det lite som tyder på at klassebakgrunnen har noe å si på den uorganiserte fysiske aktiviteten. Dette har nok mye å gjøre med at det er mange måter å drive med uorganisert aktivitet på, som ikke koster noe.

Med utgangspunkt i familiens økonomi vurdert av ungdommen kan man ikke trekke konklusjonen om at de som mener å ha bedre råd trener mer uorganisert enn de som mener å ha dårligere råd. Man ser imidlertid at det er tydelig tendens til at færre av de unge som estimerer at familien har relativt dårligere råd driver egentrening. Andelen som trener på egenhånd blir lavere jo dårligere stilt de unge vurderer at familiens økonomi er. Årsaken til dette kan være at ungdom som vurderer familiens økonomi som dårligere enn andres, ikke har råd til å drive med kostnadskrevenne aktivitet som for eksempel en dagstur i skitrekking.

I dagens samfunn skiller man ikke i samme grad som før i tiden, mellom ulike klasser. Basert på tall fra *"Ungdom, idrett og friluftsliv"* (2004) kan man trekke konklusjonen om at idretten og den fysiske aktiviteten ikke har noen sammenheng med hvilken klassebakgrunn man har. Idretten favner bredt også på dette området. Ut i fra familiens økonomiske situasjon kan man se en tendens til at den organiserte idrettsdeltakelsen er avhengig av dette, men ikke den uorganiserte aktiviteten.

### **2.4.2 Venner og idrett**

Det kommer frem av tidligere undersøkelser at ungdom bruker mye av fritiden sin sammen med venner. Det viser seg også fra begge undersøkelsene at en stor andel er aktiv innen den organiserte idretten.

Dette betyr at venner og idrett er en viktig del av ungdomstiden. Tv og data er noe som tar mye av fritiden til de unge, og mange samles for å se på tv eller spille/sitte på datamaskinen.

### **2.4.3 Den digitale verden**

Den digitale verden utvikler seg mye og i et raskt tempo. De fleste ungdommer har i dag tilgang til mange typer teknologiske apparater som de bruker mye tid på. Så å si alle ungdommer har tilgang til datamaskin og internett.

Rapporten Ungdoms digitale hverdag (2004) viser at hele 95 prosent av guttene og 90 prosent av jentene på ungdomsskolen bruker datamaskin etter skolen. Det er liten forskjell blant kjønn i forhold til hvor mange som bruker datamaskin, men tall viser at det er dobbelt så mange gutter i forhold til jenter som bruker tid foran datamaskinene hver dag.

Min mening er at dette har endret seg i løpet av de seneste årene på grunn av utviklingen som har vært. I dag er kommunikasjon viktig og mye av dette foregår via sosiale medier på internett. Det brukes mye tid på denne typen kommunikasjon og sannsynligvis kan man se mindre kjønnsforskjeller enn tidligere.

I rapporten viser Strandbu og Bakke (2007) at det er en betydelig sammenheng mellom datamaskinbruk og hvor aktiv man er. De som ikke trener bruker 25 minutter mer foran datamaskinen enn de som er medlem av et idrettslag. De som trener på egen hånd bruker 10 minutter mindre på datamaskin enn de treningspassive. Og det er en forskjell på 45 minutter mellom de treningspassive og de som er medlem av et idrettslag. Disse tallene viser at de som bruker minst tid på datamaskinen er de som er medlem av et idrettslag, etter fulgt av de som trener på egen hånd og de treningspassive.

### **2.4.4 Fysisk aktivitet**

I dag er det 2.066.455 medlemskap i NIF – Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Dette viser tall fra NIFs sine hjemmesider ([www.nif.no](http://www.nif.no)).

Medlemstallene sier ikke noe om hvor mange som er aktiv innenfor idretten. Det kan være at en person har flere medlemskap og det kan være registrert passive medlemmer.

En stor andel ungdommer er eller har vært medlem av et idrettslag eller –forening. 40 prosent er medlemmer, 31 prosent har vært medlemmer, mens 28 prosent av de unge aldri har vært medlemmer. Tall fra rapporten *Ungdom, idrett og friluftsliv* (2004) forteller at mer en to tredjedeler av norske ungdom har vært med i et idrettslag en eller annen gang i livet. Om lag 40 prosent av dagens norske ungdommer er aktive innenfor idrettsbevegelsen kommer det frem når man spør om aktiviteten den siste uken. Fire av ti norske tenåringer er med andre ord aktive deltakere i den organiserte idretten. Hvis man tar utgangspunkt i tenåringene er det flere gutter (45 prosent) enn jenter (36 prosent) som er medlem, og gutter trener mer enn jenter. Men idretten er allikevel flink til å favne bredt rundt begge kjønn (Krange og Strandbu 2004).

Hvordan skal imidlertid idretten holde på sine medlemmer?

Utover i tenårene er det en tendens til at flere faller fra idretten, uavhengig av kjønn. Det er flere grunner til dette, blant annet kan man tenke seg at idretten begynner å bli mer alvorlig og tar dermed mye av tiden til de unge. Det å ha det gøy på trening er en av de viktigste grunnene til at man er treningsaktive hevder Strandbu og Bakken (2007). Det blir etter hvert som man blir eldre, mer fokus på prestasjoner enn å ha det morsomt når man trener. Andre årsaker til at ungdommen faller fra er at de synes det er kjedelig eller at de har begynt å miste interessen, og at det er mangel på tid på grunn av at skolearbeidet opptar tiden (Strandbu og Bakken, 2007). Den synkende idrettsaktiviteten med alderen er hovedsakelig bestemt av sosiale normer, kulturelle forventninger og endringer gjennom livsløpet skriver Vaage (2004)

Uorganisert aktivitet er all fysisk aktivitet som foregår utenfor et idrettslag. Man trener/leker da sammen med andre eller på egenhånd. De mest vanlige formene for uorganisert aktivitet er trening på helsestudio, løpeturer, gåturer og fotball på ”løkka”. Fra undersøkelsen ”*Ungdom, idrett og friluftsliv*”(2004) ser man at andelen av trettenåringer og fjortenåringer som har trent på egen hånd er 58 prosent og 56 prosent. Jenter er mer aktive enn gutter når det gjelder uorganisert trening, men det er små kjønnsforskjeller.

#### **2.4.5 Utvikling - Er man i mindre fysisk aktivitet i dag?**

Media og eksperter uttrykker bekymring om hvordan den fysiske aktiviteten i befolkningen utvikler seg, og mener at flere og flere barn og unge er mindre aktive enn før. Er det tilfelle at befolkningen, og da særlig ungdom, er i mindre aktivitet i dag enn før? Tall fra undersøkelsen *Ungdom, idrett, og friluftsliv* (2004) kan fortelle oss at det har vært stor stabilitet både hos gutter og jenter innenfor all type trening, både organisert og uorganisert. Man kan dermed konkludere med at norske ungdommer trener like mye i 2002 som de gjorde i 1992. I undersøkelsen blir det uttrykt at hvis aktivitetsnivået likevel har gått ned, kan det være på grunn av at ungdom gikk eller syklet til skole og treninger, og at de var mer aktiv på ”løkka” før, enn det de er i dag. Stabiliteten innenfor trening viser seg igjen i andre undersøkelser også. Selv om stillesittende aktiviteter tar mer tid nå enn tidligere, har det vært små endringer i ungdoms treningsvaner (Torsheim mfl. 2004) (Solenes og Strandbu, 173).



### **3. Metode**

Min problemstilling handler om ungdoms fysiske aktivitet, og deres treningsvaner. Dette er en problemstilling som favner om mye, og derfor er det viktig å gjøre den målbar. Dette har jeg oppnådd ved å ta utgangspunkt i ulike variabler som påvirker den fysiske aktiviteten, og treningsvanene til de unge.

Jacobsen (2005) sier at forskning og undersøkelser kjennetegnes ved at innsamlingen av data, behandlingen av informasjon, og presentasjonen av dette er systematisk. Dette skal jeg gjøre for å besvare problemstillingen min.

#### **3.1 Metodisk tilnærming**

Den metodiske tilnærmingen jeg bruker for å besvare problemstillingen, er kvantitativ. Jeg velger den løsningen for å lettere evaluere den beskrivende problemstillingen som kartlegger hvordan den fysiske aktiviteten er i dag blant ungdomsskoleelever i Molde by. Når jeg benytter meg av denne metoden finner jeg ut omfanget og hyppigheten av fenomenet, og kan enklere kartlegge hvordan den fysiske aktiviteten er (Jacobsen 2005). Jeg velger å bruke den kvantitative metoden fordi jeg skal undersøke mange enheter om et velkjent tema. Dette gjør at jeg kan sette opp en spørreundersøkelse med faste svaralternativ. Informasjonen jeg samler inn får jeg i form av tall og den er standardisert på grunn av de faste svaralternativene. Analysearbeidet mitt blir enklere og jeg kan belyse mine resultater statistisk. Dette vil jeg gjøre ved hjelp av statistikkprogrammet SPSS. Det som også er positivt med å benytte seg av denne metodiske tilnærmingen er at det er lite kostnader ved den (Jacobsen 2005).

Svakheten til metoden er at den måler enkle forhold og at det er vanskelig å gå i dybden. Man får ikke frem individuelle forskjeller fordi man allerede har definert hva som er relevant å svare på.

#### **3.2 Undersøkelsen – utforming og bearbeiding**

I utformingen og bearbeidingen av spørreundersøkelsen tar jeg utgangspunkt i to tidligere undersøkelser, Ung i Norge (2004) og Aktiv Oslo ungdom (2007). Disse undersøkelsene har kartlagt den fysiske aktiviteten blant unge på landsbasis og i Oslo, og derfor er de relevant for det arbeidet jeg gjør. Jeg kan bruke informasjon fra undersøkelsene til å se generelle tendenser som gjenspeiler seg i den fysiske aktiviteten til ungdom på landsbasis og i Oslo. Ved å ha samlet inn dataene mine på samme måte og ta i bruk identiske

spørsmål fra undersøkelsene, så kan jeg trekke frem fellestrekk og forskjeller i den fysiske aktiviteten blant ungdom.

### **3.3 Populasjon og utvalg**

Populasjon er alle de undersøkelsesenheter man ønsker å uttale seg om (Jacobsen 2005). Det er 274 åttende klassinger i Molde som er elever ved de offentlige ungdomsskolene Bekkevoll og Bergmo ungdomsskole, jeg har valgt å ta utgangspunkt i disse. Skolene er de største i kommunen og gir et representativt bilde på hvor fysisk aktive ”byungdommen” er. Min populasjon er da 8.klassinger og utvalget blir Bekkevoll og Bergmo ungdomsskole. (Jacobsen 2005).

### **3.4 Svarprosent**

Populasjonen og utvalget i min undersøkelse er på 274 elever og jeg har fått inn 244 undersøkelser, der en har valgt å reservere seg. Dette gir en høy svarprosent på hele 88 prosent, noe som sannsynligvis har sitt utgangspunkt i at skolene er behjelpelig med gjennomføring av undersøkelsen. Dette gjør at elevene sammen med foreldrene er mer villig til å delta.

### **3.5 Etikk**

Jeg skal gjennomføre undersøkelsen blant elever som er under 18 år. For å sikre at undersøkelsen foregår etisk riktig så innhenter jeg informert samtykke fra foreldrene til elevene som deltar i undersøkelsen.

Jeg leverte derfor ut et infoskriv (vedlegg 2) til foreldrene. Dette ble delt ut på skolen i forkant av undersøkelsen. I dette infoskrivet beskrev jeg undersøkelsen og hensikten med den. Jeg skrev også at de som deltok i undersøkelsen ville være anonyme og ikke kunne bli identifisert på noen måte, og at undersøkelsen var frivillig. Nederst på infoskrivet hadde foreldrene mulighet til å reservere barnet sitt fra undersøkelsen om dette var ønskelig. Da måtte de levere inn svarslipp med underskrift før undersøkelsen skulle gjennomføres.

### **3.6 Gjennomføringen av undersøkelsen**

Etter utarbeidelsen av spørreskjemaet måtte jeg finne ut hvordan jeg skulle gjennomføre undersøkelsen blant 8.klassingene. Da hadde jeg to alternativer, enten nettbasert eller i form av papir.

Jeg tok kontakt med skolene for å forhøre meg om jeg kunne gjennomføre undersøkelsen blant deres elever på 8. klassetrinnet, og eventuelt hvilken form skolen foretrakk.



Etter at jeg hadde kontaktet skolene via telefonen, og fått bekreftelse på at jeg kunne gjennomføre undersøkelsen, hadde jeg løpende kontakt på telefon og e-post med rektorene om planleggingen rundt gjennomføringen av undersøkelsen.

Begge rektorene ved de to ungdomsskolene var villig til å sette av tid til å gjennomføre undersøkelsen blant elevene. Vi ble enig om at undersøkelsen skulle gjennomføres på papir, at skolen satt av tid som passet for dem, og at de hadde ansvar for selve utførelsen av undersøkelsen.

Jeg sendte infoskriv og undersøkelsen på e-post til Bekkevoll og leverte dem personlig til Bergmo. Rektorene tok ansvar for at alle fikk utdelt infoskrivet i forkant av undersøkelsen, og et felles tidspunkt der alle gjennomførte undersøkelsen samtidig. Dette foregikk ved at lærerne fikk utdelt eksemplarer som de videre delte ut til elevene sine i klasserommet. Alle elevene som var til stede når undersøkelsen ble gjennomført deltok på undersøkelsen, med unntak av de elevene som hadde reservert seg.

### **3.7 Validitet og reliabilitet**

Man må finne ut om konklusjonene man tar er gyldige og til å stole på (Jacobsen 2005). Validitet eller gyldighet går ut på om vi måler det vi ønsker å måle. I min undersøkelse ønsker jeg å måle den fysiske aktiviteten, og for å få resultatene mine så gyldig som mulig gjorde jeg problemstillingen min målbar i forhold til tidligere undersøkelser og teori. Min undersøkelse er gyldig for jeg ser på min operasjonalisering av fenomenet som fornuftig.

Reliabilitet handler om man kan stole på funnene sine (Jacobsen 2005). I forhold til utformingen av spørreskjemaet mitt vil jeg påstå at undersøkelsen min er pålitelig siden spørsmålene mine er enkelt formulert. Det som kan svekke påliteligheten er noen spørsmål som kan være for vanskelig for målgruppen min, som spørsmålene om utdanningene til foreldrene deres. To andre spørsmål som kan svekke påliteligheten i noen grad er spørsmålene der elevene skal oppgi hvor mange timer de har brukt på en bestemt form for trening eller trim i løpet av de siste syv dagene, og hvor mange ganger de har drevet med en type aktivitet på fritiden. I hvert av spørsmålene kan noen av tingene overlappe hverandre og da kan elevene ha ført opp på begge alternativene, og dermed kan time antallet eller antall ganger bli feil.

En annen ting man må tenke på når man skal finne ut om funnene er pålitelige er om utvalget er representativt. I mitt tilfelle har jeg tatt utgangspunkt i de klart største skolene i

Molde, og vil dermed konkludere med at utvalget er representativt i forhold til hvor aktive åttende klassinger er i Molde, og i tillegg har jeg en høy svarprosent som gjør den enda mer pålitelig.



## **4. Resultat**

I dette kapitlet vil jeg presentere data fra undersøkelsen min. Jeg vil først komme inn på respondentene, og presentere bakgrunnsvariabler som påvirker den fysiske aktiviteten.

Videre vil jeg presentere resultatet rundt den fysiske aktiviteten, før jeg går inn på hvor aktive Molde ungdommen er. Tilslutt vil jeg se på hvordan de sosiokulturelle forholdene virker inn på den fysiske aktiviteten, og forklare mulige årsaker til hvorfor resultatene er som de er.

Når jeg presenterer resultatene mine runder jeg opp til nærmeste hele prosent, dermed vil ikke alle prosentene til sammen bli 100 prosent i noen tabeller, dette oppstår også hvis ikke alle har besvart på samtlige spørsmål. Når jeg presenterer resultatene mine refererer jeg til vedleggstabeller, disse er i vedlegg 3.

### **4.1 Respondentene**

I undersøkelsen deltok det 244 elever i 13-14årsalderen, av disse var det 117 gutter (48 %) og 127 jenter (52 %) (vedleggstabell 1). Det er altså en jevn fordeling mellom kjønn. Som nevnt tidligere bruker ungdommen i Molde mye av sin fritid sammen med familie og venner, i tillegg til å være fysisk aktive. Ungdommen blir påvirket av dem rundt seg, og de viktigste omgivelsene til ungdom er dem de omgås mest, familie og venner. Elevene blir med andre ord først og fremst påvirket av foreldre og den bakgrunnen de har, men også nære venner har en viss påvirkning på ungdommen i forhold til enkelte valg. En annen faktor som påvirker de unge i hverdagen er media, og ungdom har tilgang til mange forskjellige medier, der kanskje data og internett er den kanalen ved siden av tv som påvirker ungdommen mest.

### **Bakgrunnsvariabler**

Under vil jeg presentere bakgrunnsvariablene for den fysiske aktiviteten, og forklare ulike resultat.

### **Foreldrenes påvirkning**

Det viser seg at 81 prosent av foreldrene er fysisk aktive (vedleggstabell 2). Denne høye aktiviteten blant foreldrene er positive for den yngre generasjonen fordi at de blir påvirket av foreldrene, og dette bidrar til at de velger å være i fysisk aktivitet. Med aktive foreldre blir du dratt med på forskjellige aktiviteter i barndommen og ungdomsårene, og dette gjør

det naturlig for barna og ungdom å bli med i et idrettslag, eller drive med annen form for fysisk aktivitet når de blir eldre.

En annen måte de unge blir påvirket av foreldrene på er gjennom foreldrenes engasjement. Foreldre som velger å ta på seg ulike roller i idrettslaget, jobber som frivillige. De er interessert til å bidra og ta vare på idrettslaget i nærmiljøet. Dette spiller trolig en veldig viktig rolle nettopp for nærmiljøet, og det tilbudet barn og unge har. Det er hele 39 prosent av foreldrene som har en rolle i et idrettslag som trener, foreldrekontakt eller lignende. En slik rolle kan ta mye tid og krever planlegging, og det er viktig at den som innehar rollen er motivert for den, og tar den seriøst. Den som er mest engasjert av foreldrene er far. Det er 18 prosent der bare fedre i familien har en rolle innenfor idrettslaget, mens 10 prosent av bare mødrene. Det er også 10 prosent der både mor og far er aktive i idrettslaget på en eller annen måte (vedleggstabell 3). Dette viser at mange av foreldrene har et ønske om å jobbe for idretten i nærmiljøet, og dette er med på å bevare tilbudet for barn og unge.

Engasjementet og interessen som foreldrene viser påvirker barna, og det vil kanskje være naturlig at barna blir medlem av idretten og det idrettslaget der forelder/foreldrene er engasjert. Barna er med foreldrene i idrettslaget opp gjennom barneårene, og de blir en naturlig del av det etter hvert som de vokser til. Man kan med andre ord si at barna blir sosialisert inn i idretten gjennom foreldrene. Engasjementet til foreldrene kan også virke negativt inn på barna. Når barna vokser til og kommer i tenårene har de et ønske om å være selvstendig, og et ønske om å ikke være så avhengig av foreldrene. Det er i denne alderen, og spesielt sent i tenårene, ungdommen velger å ikke drive med idrett lengre. Frafall er et problem for idretten i denne alderen. En grunn til at ungdom faller fra kan være at foreldrene spiller en stor rolle i idrettsaktiviteten til tenåringene at de går lei.

### **Økonomiske ressurser**

I min undersøkelse har jeg spurt om hvordan ungdommen oppfatter økonomien i deres familie opp mot andre, og jeg har spurt om utdanningsnivået til foreldrene. Dette har jeg gjort for å finne ut hvordan den sosiale bakgrunnen påvirker den fysiske aktiviteten.

I spørsmålet om hvordan ungdommen oppfatter økonomien sin er det fem svaralternativer - mye bedre råd, litt bedre råd, omtrent som andre, litt dårligere råd, og mye dårligere råd - disse alternativene har jeg kategorisert slik at jeg videre vil omtale disse alternativene som bedre råd enn andre, omtrent som andre eller dårligere råd enn andre. Dette er fordi at svarprosentene på noen av alternativene er så lav, så det blir et riktigere bilde hvis vi tar

utgangspunkt i den nye kategoriseringen. Den lave andelen kan tyde på at ungdommen i Molde er homogen og de har ikke et ønske om å skille seg ut.

Det kommer frem at 62 prosent oppfatter at de har omtrent samme økonomi som andre, 33 prosent mener de har bedre råd enn andre, mens 3 prosent oppfatter at de har dårligere råd enn andre.

Tabell 1: *Råd i forhold til andre*

Råd i forhold til andre. Prosentandeler	
Råd	Prosent
Bedre råd	33
Omtrent som andre	62
Dårligere råd	3
<b>Total (N=238)</b>	<b>98</b>

## Utdanning

I spørsmålene om mor og fars utdanning fikk elevene fire svaralternativer. De kunne velge mellom ufaglært, faglært, høgskole/universitet og annet. Svaralternativet annet er åpent og det kan tenkes at elevene har krysset på dette alternativet hvis de ikke vet, eller er usikre på utdannelsen til foreldrene. Jeg velger derfor å ta utgangspunkt i alternativene ufaglært, faglært og høgskole/universitet når jeg ser på utdanningsnivået til foreldrene.

Tabell 2: *Utdanningsnivå*

Foreldres utdanningsnivå. Prosentandeler		
Utdanning	Far	Mor
Ufaglært	5	6
Faglært	23	10
Høgskole/universitet	53	66
<b>Total N=229/228</b>	<b>81</b>	<b>82</b>

Disse tallene viser at 6 prosent av mødrene og 5 prosent av fedrene er ufaglærte, det er 10 prosent av mødrene og 23 prosent av fedrene som er faglærte, mens flertallet av foreldrene har en bakgrunn fra høyere utdanning, høgskole eller universitet. Dette er fordelt på 66 prosent av mødrene og 53 prosent av fedrene.

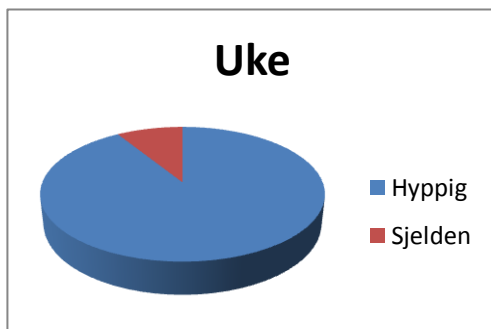
## Digitale hverdagen

Ungdoms fritid består ikke bare av familie, venner og fysisk aktivitet. Ungdom blir også preget av ulike medier, og ulike eksperter uttaler seg om at ungdom bruker for mye tid

foran både tv-skjermen og dataskjermen daglig. Man er bekymret for at denne aktiviteten skal erstatte den fysiske aktiviteten.

Her vil jeg presentere hvor ofte og hyppig datamaskinen blir brukt, og hvor lang tid som brukes foran dataskjermen. Ved å slå sammen kategoriene flere dager i uken, nesten daglig og hver dag kan man se hyppigheten på databruken i løpet av en uke.

Det er 40 prosent av elevene bruker data hver dag, 24 prosent bruker det nesten daglig, mens 28 prosent bruker pc flere dager i uken. De fleste ungdommer bruker altså datamaskinen hyppig i løpet av en uke (vedleggstabell 4).



Det er 92 prosent som bruker pc hyppig i løpet av en uke, dette kan vi se i diagram 1. Det er bare 9 prosent som bruker pc en dag i uken eller sjeldnere. Dette betyr at vi kan karakterisere pc- bruk utenom skolen som en vanlig aktivitet hos ungdommen.

Diagram 1: *Hyppighet*

Tabell 3: *Lang tid brukes det på PC daglig?*

Lang tid på PC daglig. Prosentandel	
Lang tid	Prosent
Mindre enn en time	19
1-3 timer	61
3-6 timer	18
Mer enn 6 timer	2
Totalt (N=242)	99

Tabell 3 viser oversikt over hvor lang tid man bruker på datamaskinen daglig. Tabellen viser at det er flest, 61 prosent, som bruker pc 1-3 timer om dagen, det er 19 prosent som bruker den mindre enn en time, 18 prosent som bruker den 3-6 timer og 2 prosent bruker den mer enn 6 timer. Ser man på disse tallene opp mot kjønn viser det seg at det er en andel på 23 prosent av guttene og 25 prosent av jentene som bruker mindre enn en 1 time

daglig, 53 % av guttene bruker 1-3 timer, mens 69 prosent av jentene bruker tilsvarende tid. 22 prosent og 14 prosent av gutter og jenter bruker 3-6 timer daglig, mens det er bare 2 prosent av begge kjønn som bruker mer enn 6 timer daglig. Her ser vi at guttene er de som bruker mest tid foran skjermen daglig sammenlignet med jentene (vedleggstabell 5).

Det viser seg at de fleste bruker 1-3 timer om dagen til å sitte foran dataskjermen. For å se hva ungdommen bruker tid på har jeg tatt utgangspunkt i fire aktiviteter. Tre av disse aktivitetene omhandler tid på datamaskinen, det er pc-spill, chatting og sosiale medier. En annen aktivitet jeg har tatt med er tv-spill. Dette er også en aktivitet som foregår sittestillende foran en skjerm, og er derfor vesentlig å ta med her.

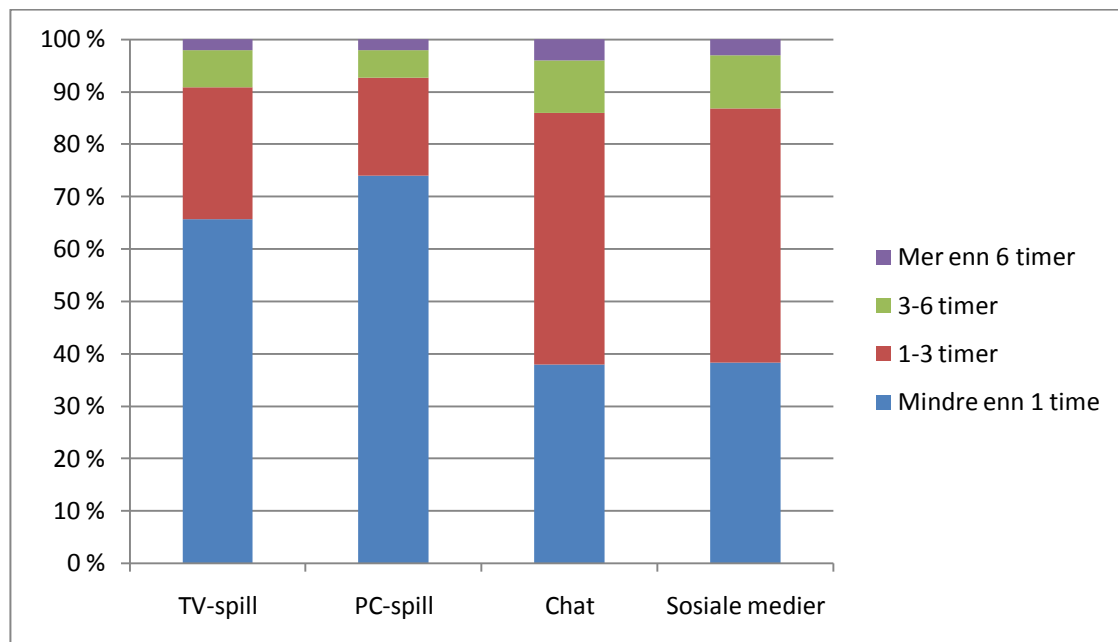


Diagram 2: Aktivitet på PC

Dette diagrammet viser at de aktivitetene som er mest utbredt er det tid på chat og sosiale medier. Og flertallet bruker 1-3 timer på disse to aktivitetene. Grunnen til dette kan trolig forklares på grunn av det store kommunikasjonsbehovet som er i samfunnet.

#### 4.1.2 Fysiske aktiviteten

Av respondenten er det et flertall som driver med trening på fritiden. 86 % av elevene oppgir at de driver med en eller annen form for fysisk aktivitet på fritiden. Man kan ikke si noe om hvilken type aktivitet, eller hyppigheten på den fysiske aktiviteten ut ifra hvor mange som er fysisk aktive, men man ser at de fleste er i fysisk aktivitet.





Diagram 3: *Medlem i idrettslag*

Som diagrammet viser er det 3/4 av elevene som er medlem av et idrettslag. I denne alderen er idrettslag som nevnt over en viktig arena. Og man ser at av de som er i fysisk aktivitet så er flesteparten fysisk aktive innenfor et idrettslag. Fordelingen mellom kjønn er helt lik, det er bare 1 prosent som skiller. 75 % av jentene er medlem av et idrettslag, mens 74 prosent av guttene.

Man ser ut i fra tallene over at det er 11 prosent av elevene som bare er fysisk aktive utenfor et idrettslag. Denne andelen er de som driver med uorganisert aktivitet som trening på helsestudio, trimmet på egenhånd (joggetur, svømming eller lignende) eller gått tur.

#### **4.2 Hvor aktive er Molde ungdommen?**

Den generelle oversikten over av den fysiske aktiviteten sier ikke hvor mye ungdommen trener og hvor aktiv de er. For å finne ut hvor mye ungdommen trener hadde jeg et spørsmål i undersøkelsen min der elevene skulle angi hvor mange timer de brukte på forskjellige aktiviteter i løpet av de siste syv dagene (vedlegg 1). Dette spørsmålet sier ikke noe om intensiteten på treningen, og for å få et bilde av det stilte jeg et spørsmål om hvor mange timer i uken de trente/trimmet der de følte seg andpusten eller svett (vedlegg 1). For å få en bedre oversikt over timene har jeg kategorisert spørsmål 14 og 15 slik: 0 timer, 1-3 timer, 4-6 timer, 7-12 timer og over 12 timer.

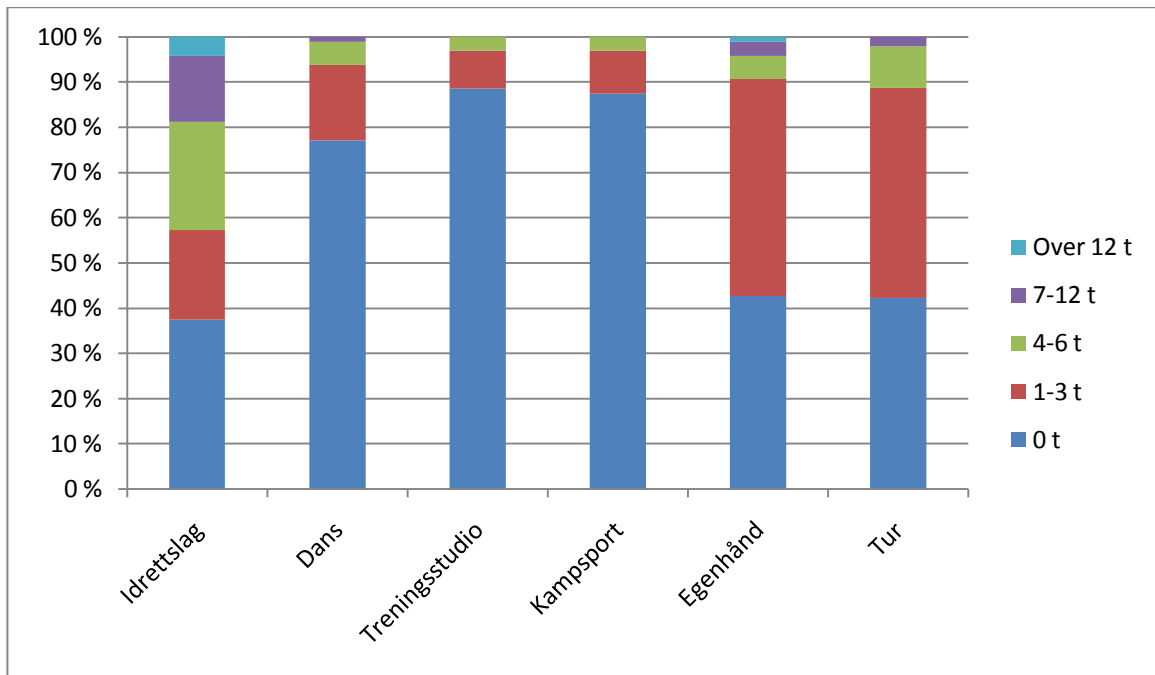


Diagram 4: *Oversikt over antall timer på hver aktivitet*

Da får jeg dette diagrammet som viser at idrettslag er den treningsaktiviteten som ungdom bruker mest tid på, og etter disse to kommer trening på egenhånd og tur. Andelen som driver med dans, kampsport og trening på treningsstudio er liten. Årsaker til at det brukes mindre tid ved aktivitetene dans og kampsport kan forklares med at disse aktivitetene/idretten ikke er like utbredt som feks idrettslaget. Dette er forholdsvis nye idretter, og er ikke like populært som tradisjonell aktivitet i idrettslag. Det brukes også liten tid på treningsstudio, dette kan forklares med ungdommens alder. De har ikke lov til å ha eget medlemskap fordi de ikke er gammel nok.

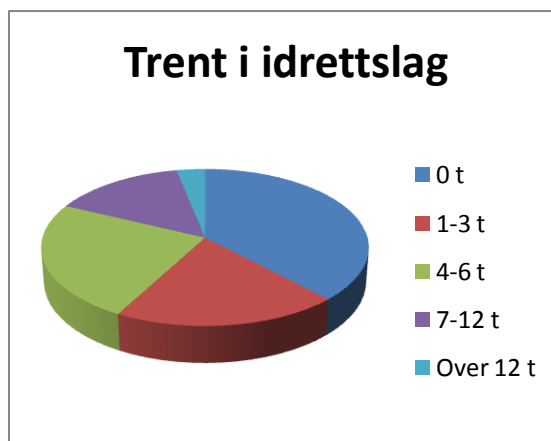


Diagram 5: *Trent i idrettslag*

I denne tabellen er det en oversikt over hvor mange timer i uken før spørreundersøkelsen ble gjennomført, elevene har trent i et idrettslag. Det er som nevnt tidligere 36 prosent av de spurte som ikke har vært aktiv i et idrettslag den siste uken, mens 19 prosent har vært aktive i 1-3 timer og 23 prosent har vært aktiv 4-6 timer. Det er også en andel på 17 prosent som har trent 7 timer eller mer i et idrettslag den siste uken. De 59 prosentene som har vært aktive i idrettslag den siste uken er det flest som har vært aktiv 4-6 timer. Over så vi at 25 prosent av elevene ikke var aktiv innenfor idretten, og her ser man at 36 prosent ikke har vært aktive i den siste uken, dette betyr at av de aktive innenfor idretten var det bare 11 prosent som ikke trente i et idrettslag den uken.

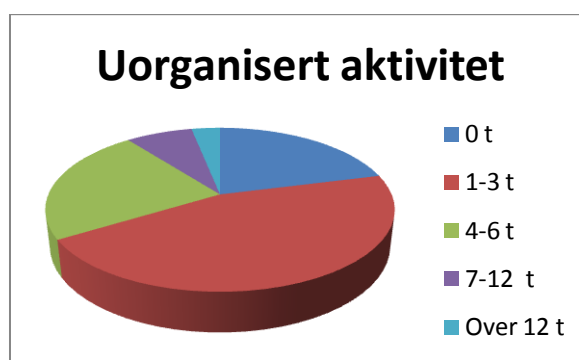


Diagram 6: *Uorganiserte aktiviteten*

Diagrammet over gir en oversikt over den uorganiserte aktiviteten til ungdommen. Her inngår aktivitetene vært på treningsstudio, trimmet på egen hånd og gått tur. Jeg har utelukket annet her, for under dette alternativet kommer også organisert trening og fysisk aktivitet i skole inn.

Det er 20 prosent av de spurte som ikke har trent uorganisert uken før undersøkelsen. Det er 43 prosent som bruker 1-3 timer, og 22 prosent som bruker 4-6 timer på uorganisert trening. Det er hele 63 prosent som ikke bruker mer enn 3 timer i uken på den organiserte treningen. Ser man på tallene fra hvem som var fysisk aktive eller ikke, ser vi at 14 prosent av elevene oppgir at de ikke er fysisk aktive i det hele tatt. Dette betyr at det er bare 6 % av de som trener på fritiden, som ikke har trent uorganisert uken før undersøkelsen ble gjennomført. Ungdom trener uorganisert, men flertallet trener bare 1-3 timer.

Av de som trener i et idrettslag er det flest som er aktive i 4-6 timer, mens av de som driver med uorganisert fysisk aktivitet, her under også de som trener i et idrettslag, er det flest

som trener 1-3 timer. Disse tallene viser at ungdom bruker mer tid innenfor idretten enn på egenorganisert trening.

Ungdom legger ikke mye tid i den uorganiserte fysiske aktiviteten, men det er allikevel interessant å se på hvilken form for uorganisert aktivitet ungdom driver med.

Tabell 4: *Trening på egenhånd*

<b>Trening på egenhånd. Prosentandeler</b>	
Trening	Prosent
0 t	41
1-3 t	46
4-6 t	5
7-12 t	2
Over 12 t	1
<b>Total N=234</b>	<b>96</b>

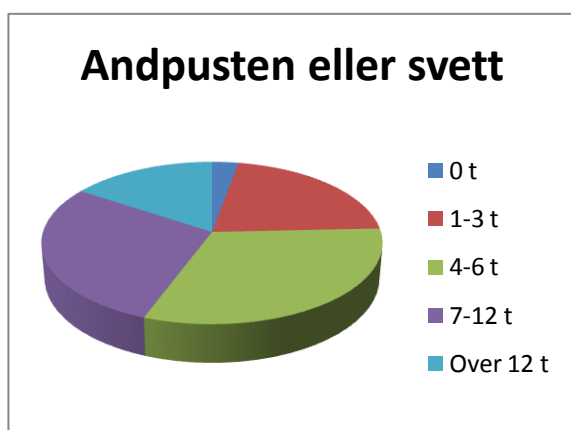
Hvis man tar utgangspunkt i dem som har trimmet på egen hånd ser man at det ikke brukes mye tid på joggeturer og lignende. 41 prosent bruker ikke tid på denne type trening, mens 46 prosent bruker 1-3 timer på å trene på egen hånd. 8 prosent av de spurte bruker 4 timer eller mer på egenorganisert trening. Disse tallene fremmer at denne type aktivitet er ikke noe ungdom legger mye tid i. Dette kan ha med at ungdommen er vant til å drive med organisert trening, og når de er så ung tar de ikke initiativ til egenorganisert trening i like stor grad som eldre ungdommer gjør. Det er en ganske lik fordeling mellom gutter og jenter som har trent på egenhånd, og det er ikke noen klare forskjeller å trekke frem. Det er 42 prosent av guttene og 44 prosent av jentene som ikke bruker tid på egenorganisert trening i det hele tatt. Og det er 46 prosent av guttene og 49 prosent av jentene som trener på egenhånd 1-3 timer. Dette betyr at 88 prosent av guttene og 93 prosent av jentene ikke bruker mer enn 3 timer på egenorganisert aktivitet i uken.

Tabell 5: *Vært på treningsstudio*

<b>Trening på treningsstudio. Prosentandel</b>	
Trening	Prosent
0 t	85
1-3 t	8
4-6 t	3
7-12 t	0
Over 12 t	0
<b>N=235</b>	<b>96</b>

I denne tabellen er det en oversikt over de som har vært på treningsstudio den siste uken. 85 % har ikke vært på treningsstudio og 8 prosent har vært 1-3 timer, og tilslutt er det 3 prosent som har trent 4-6 timer i treningsstudio. Årsaken til at det er så få som trener på treningsstudio er nok som nevnt for at elevene er for ung til å ha eget medlemskap. De som har trent på treningsstudio den siste uken kan ha trolig gjort dette med foreldre eller i regi av idrettslaget sitt. Også her er det ikke store forskjellene å finne mellom kjønn. Det er 85 prosent av gutter og 91 av prosent av jentene som ikke trener på treningsstudio. Den resterende andelen trener 1-3 timer og 4-6 timer, der gutter trener 9 og 5 prosent og jenter trener 7 og 2 prosent. Det er 1 prosent av guttene som oppgir at de trener over 12 timer på treningsstudio, grunnene til dette kan være at denne andelen trener sammen med foreldre eller lignende.

Antall timer sier ikke noe om hvor hardt ungdommen trener. For å se hvor hardt ungdommen trener velger jeg å se på intensiteten på den treningen eller trimmen ungdommen driver med. Da spør jeg om hvor mange timer i uken de føler seg andpusten eller svett.



Det er 22 prosent som føler seg andpusten eller svett 4-6 timer i uken, 18 % er andpusten eller svett i over 10 timer, 15 prosent av elevene er svett eller andpusten 1-3 timer, mens 14 prosent føler seg andpusten eller svett 7-9 timer i uken. Det er bare 2 prosent som ikke er svett eller andpusten i løpet av en uke.

Diagram 7: *Timer andpusten eller svett*

### 4.3 Sosiokulturelle forklaringer på den fysiske aktiviteten

For å forklare den fysiske aktiviteten må man se på ulike forhold som er med på å påvirke den fysiske aktiviteten. De forholdene jeg bruker for å forklare den fysiske aktiviteten til ungdom er økonomi og bakgrunn, og databruken til ungdommen.

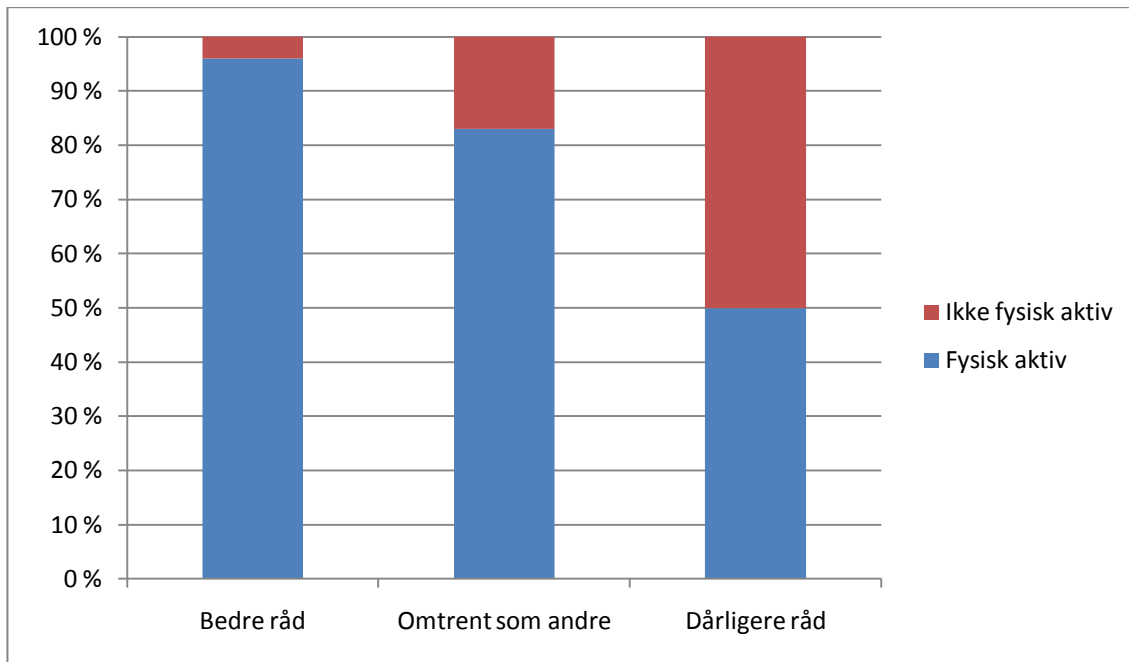


Diagram 8: *Fysisk aktivitet og oppfattelsen av økonomi*

Av de som oppfatter at de har bedre råd er det hele 96 prosent som er fysiske aktive, mens av de som mener de har omtrent like god råd er det 83 prosent som driver med trening på fritiden. Av de som vurderer økonomien til familien som dårligere enn andre, er det bare 50 prosent som driver med en form for trening.

Her ser man at de unges oppfattelse av familiens økonomi har betydning for om ungdommen er i fysisk aktivitet eller ikke.

Tabell 6: *Hvordan bakgrunn påvirker om man er i aktivitet eller ikke*

Fysisk aktivitet og sosialbakgrunn. Prosentandeler				
Utdanning	Mor		Far	
	Ja	Nei	Ja	Nei
Ufaglært	67	33	69	31
Faglært	76	24	84	16
Høgskole/Universitet	91	9	88	12

Tabellen over viser hvordan utdanningsnivået til foreldrene virker inn på ungdommens fysiske aktivitet. Tar man utgangspunkt i mors utdanning ser man at 67 prosent er fysisk aktive med en ufaglært mor, 76 prosent er fysisk aktive med en mor som er faglært og 91 prosent er fysisk aktive med en mor med utdanningsbakgrunn fra høgskole/universitet. Ser man på fars utdanning ser man at 69 prosent av elevene som har en far som er ufaglært er i fysisk aktivitet, 84 prosent er fysisk aktive med en far som er faglært, og 88

prosent er fysisk aktive med en far som har utdanningsbakgrunn fra høgskole/universitet. Med utgangspunkt i både mors og fars utdanning ser man at det er en tendens til at flere barn med foreldre med bakgrunn fra høyere utdanning er i fysisk aktivitet enn de som har foreldre med bakgrunn fra lavere utdanningsnivå.

Det viser seg at den sosiale bakgrunnen elevene har, påvirker den fysiske aktiviteten, men ikke i like stor grad som oppfattelsen av hvor god råd familien har i forhold til andre. Ungdoms oppfattelse av familiens økonomi gir et tydeligere bilde på at det er forskjeller på den fysiske aktiviteten enn det utdanningsnivå til foreldrene gir. Hvis man ser på de unges deltakelse i idrettslag i forhold til oppfattelsen av familiens økonomi kan man vente og se et annet resultat.

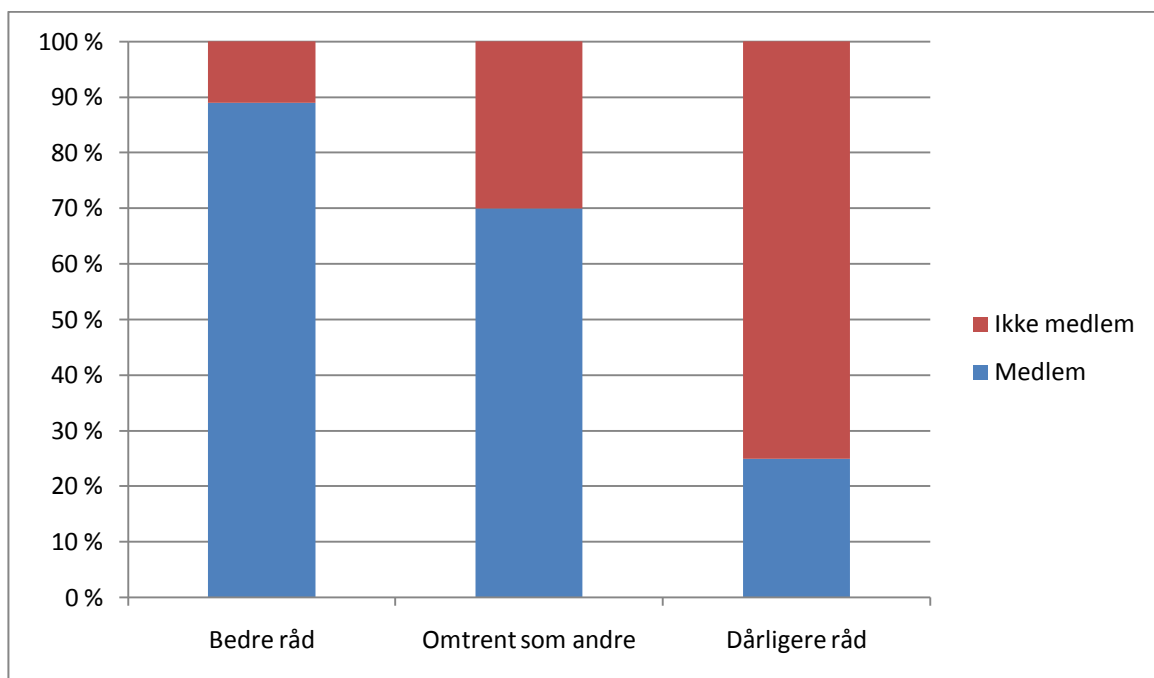


Diagram 9: Medlem og oppfattelse av økonomi

Tabellen viser at 89 prosent av de som oppfatter at de har bedre råd enn andre er medlem i et idrettslag, 70 prosent av de som mener de har tilsvarende økonomi som andre er medlem, mens 25 prosent av de som mener de har dårligere råd. Vi ser at det er en færre andel som er medlem av et idrettslag i forhold til dem som er fysisk aktive ut i fra hvordan de unge vurderer økonomien. Av de som har oppgitt at de har mye bedre råd eller bedre råd er det bare 5 prosent forskjell i andelen som er fysisk aktiv (96 %) og andelen som er medlem av et idrettslag (89 %). Av de som vurderer at de har omtrent samme økonomi

som andre er det 13 prosent forskjell, der den fysiske aktiviteten har en andel på 83 prosent og medlem av et idrettslag har en andel på 70 prosent. De som mener at de har dårligere økonomi ser man en forskjell på 34 prosent, der det er 67 prosent som er fysisk aktive, mens 33 prosent er medlem i et idrettslag. Det er ingen som er fysisk aktive eller medlem av et idrettslag av de som vurderer økonomien sin som mye dårligere enn andre.

Disse tallene viser at (oppfattelsen av) familiens økonomi har betydning på om ungdommen er i medlem i et idrettslag eller ikke. Dette har med at organisert idrett koster mer penger enn den uorganiserte trening. Den organiserte idretten krever medlemskontingent og man er avhengig av forskjellig type utstyr. Den uorganiserte treningen kan også koste penger, som for eksempel heiskort i bakken for hele familien, eller en dag i badeland for hele familien, men man er ikke avhengig av god økonomi for å være i fysisk aktivitet utenfor et idrettslag.

Tiden du bruker på pc påvirker også den fysiske aktiviteten. For å finne ut i hvilken grad tiden på pc påvirker Molde ungdommens fysiske aktivitet ser jeg på hvor lenge ungdommen bruker pc utenom skolen til daglig opp mot om de er fysisk aktive eller ikke.

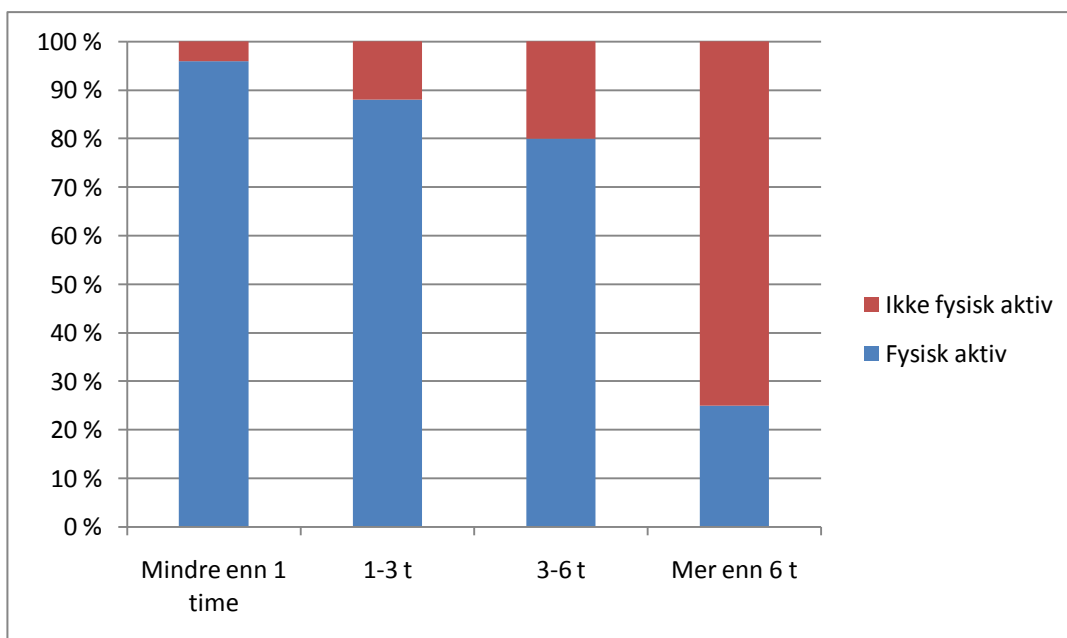


Diagram 10: Tid på trening opp mot fysisk aktivitet

I denne tabellen ser vi tydelige forskjeller på de som trener på fritiden og de som ikke gjør det, opp mot hvor lang tid som blir brukt på pc daglig. Flertallet (41 %) av de som trener



oppgir at de bruker pc 1-2 timer hver dag, mens flertallet (38 %) av de inaktive bruker 2-3 timer foran skjermen daglig. Det er 21 prosent av de som trener som bruker pc mindre enn 1 time om dagen, mens det bare er 6 prosent som gjør det av de inaktive. 19 prosent av de inaktive bruker pc 1-2 timer mot de 41 prosentene av de aktive. 20 prosent av de fysisk aktive bruker pc 2-3 timer, mens 38 prosent av de "sittestillende" ungdommen bruker det tilsvarende. 10 prosent og 19 prosent bruker 3-4 timer foran pc, dette er forskjellen på de fysisk aktive og de ikke fysisk aktive når det gjelder så mange timer. Det er ikke fullt så mange som sitter foran skjermen i 4-6 timer og mer enn 6 timer. Ser man på de fysisk aktive er det 7 prosent som bruker 4-6 timer og 1 prosent som bruker mer enn 6 timer daglig på pc. Av de inaktive er 9 prosent som bruker 4-6 timer og 9 prosent som bruker mer enn 6 timer foran pc-skjermen daglig.

Her ser man tydelig at de som er aktive bruker mindre tid foran pc`en daglig enn de som er inaktive.

#### **4.4 Molde**

Omfanget av undersøkelsen min er mye mindre sammenlignet med andre undersøkelser som er gjort på dette temaet. Dette gjør at det blir vanskelig å sammenligne resultatene mine opp mot de andre undersøkelsene, men jeg kan se om det er samvariasjon mellom resultatene, og dermed gi et generelt bilde av hvordan den fysiske aktiviteten er.

Mine resultater bekrefter tendenser som er vist tidligere og det er vanskelig å skille Molde fra Oslo og resten av landet. Resultatene mine bekrefter at bakgrunn og oppfattelse av økonomi spiller en rolle på den fysiske aktiviteten og medlemskap i idrettslag blant de unge, men man ser ikke noe klasseskillet i idretten, og den favner bredt uansett klasse. Jeg har også fått bekreftet at det er en sammenheng mellom PC – bruk og hvor aktive man er. Hvis jeg ser på den fysiske aktiviteten ser jeg at det er en like stor andel i Molde som driver med uorganisert aktivitet sammenlignet med tall fra resten av landet. Den største forskjellen jeg ser er at det er en større andel av ungdommer i Molde som driver med organisert idrett i forhold til resten av landet. I Molde er det 59 prosent som er aktiv i et idrettslag, mens på landsbasis er det 40 prosent. Her er det en forskjell på nesten 20 prosent. Disse tallene kan vi ikke sammenligne på grunn av at undersøkelsene er utført med flere års mellomrom, og omfanget av undersøkelsene er forskjellig. Jeg har heller ikke noe grunnlag for å kommentere denne forskjellen.

## **5. Diskusjon**

I min oppgave har jeg kartlagt den fysiske aktiviteten hos ungdom i Molde, og det jeg ønsket å finne ut var hvor fysisk aktive 13 og 14 åringer i Molde var. Jeg ville i tillegg se på hvilke faktorer som spiller inn på den fysiske aktiviteten. Jeg vil i denne diskusjonen komme inn på hvorfor og hvordan noen av viktigste faktorene påvirker den fysiske aktiviteten. I min diskusjon vil jeg ikke komme med klare konklusjoner ut i fra resultatene, dette fordi at det ikke er grunnlag for dette, men jeg vil gi et bilde på hvordan det er.

### **5.1 Den organiserte idretten**

Den organiserte idretten står sterkt i Molde, og dette ser vi blant 13 og 14 åringer der 75 % av de spurte er medlem i et idrettslag, der totalt 86 prosent driver med en form for fysisk aktivitet. Årsaken til at  $\frac{3}{4}$  deler av ungdommen er aktive innen idretten er nok mye på grunn av det store mangfoldet Molde har å by på, og at idretten er flink til å ta vare på talentene sine. Dette ser vi i de gode idrettsutøverne Molde sammen med distriktene rundt har dyrket frem gjennom tidene. Eksempler på utøvere som har kommet opp og frem er alpinisten Andrine Flemmen, hopperen Johan Remmen Evensen og håndballspilleren Stian Vatne. Dette gir et bilde på at Molde og omegn er flinke til å legge til rette for fysisk aktivitet, og at Molde har mange ulike tilbud for barn og unge.

Det viser seg samtidig at det andelen som er aktive ikke er den samme som andelen som er medlem. Det er 59 prosent som oppgir at de har vært aktive de siste syv dagene i forkant av undersøkelsen, mens det er 75 prosent som er medlem. Av de som er aktive er det flest som er aktive 4-6 timer. Dette kan forklares med at idrettslaget trener ca tre ganger i uken, noe som er normalt for denne alderen. Det kan være ulike årsaker til at det er et sprik mellom hvem som er medlem og hvem som er aktive medlem. Dette er vanskelig å si noe om, men årsaker kan være at sesongen og treningen ikke har startet for fullt på tidspunktet da undersøkelsen ble gjennomført på, eller at ulike forhold som vær, andre arrangementer, eller lignende har ødelagt for treningene i idrettslaget.

### **5.2 Uorganiserte aktiviteten**

Den uorganiserte aktiviteten står ikke like sterkt som idretten, men det er allikevel 80 prosent som driver med fysisk aktivitet utenom idrettslagene. Vi ser at da er det bare 5 prosent som bare driver med uorganisert fysisk aktivitet, og dette viser at de som er medlem i idrettslag er også de som er aktive utenfor idrettslaget. De fleste av disse, 63 prosent, er bare fysisk aktive 1-3 timer i uken. Dette kan ha med alderen deres å gjøre. De

er ikke gamle nok til å ha medlemskap på treningsstudio, og det kan tenkes at de som trener i idrettslag er fornøyd med den treningen de får gjennom idrettslaget. Ungdommen i denne alderen tenker ikke på trening som trening, men som gøy, men man skulle kanskje tro at flere drev med uorganisert trening grunnet det fokuset som er i samfunnet. I dag fokuseres det mer enn noen gang på hvordan man skal se ut og dette fokuset får ungdom med seg gjennom ulike mediekkanaler som tv og internett.

### **5.3 Økonomiske ressurser**

De økonomiske ressursene familien har påvirker de unges fysiske aktivitet, og spesielt deltakelse i idrettslag. Tallene mine viser at både oppfattelsen til de unge om hvor god råd familien har sammenlignet med andre, og utdanningsnivået til foreldrene spiller inn på hvor fysisk aktive de er. I dagens samfunn er det fortsatt et økonomisk skille, der det er et stort sprik mellom fattig og rik, men man skiller ikke mellom ulike grupper i samfunnet slik som før. Det er oppfattelsen av økonomien som virker tydeligst inn på den fysiske aktiviteten.

### **5.4 Den digitale verden**

Tv og data er en betydelig del av de unges hverdag, og disse kanalene er både positive og negative. I dag vises det stor bekymring for bruken og hyppigheten av disse mediene blant unge, samtidig som man er opptatt av å integrere data inn i undervisning på skolen. I dagens samfunn er data et enestående verktøy i jobbsammenhenger og det er viktig å kunne data for å henge med på den teknologiske utviklingen og i samfunnet for øvrig. Denne bekymringen over bruken av data er pga at tiden foran skjermen går ut over den fysiske aktiviteten. I min undersøkelse kommer det frem at 92 % bruker pc hyppig i løpet av en uke utenom skolen, og av den andelen bruker flertallet mindre enn 3 timer foran skjermen daglig, og det er flest som bruker pc 1-2 timer om dagen. Ser man på bruken og hva det brukes tid på er det mye ”tull” som spill og sosiale medier. Men ser man på disse tallene opp mot den fysiske aktiviteten ser man at de som er aktive bruker mindre tid enn de som er inaktive. Derfor kan man si at bruken av data ikke går utover den fysiske aktiviteten til de som er aktive i utgangspunktet, men man ser at de inaktive bruker mer tid foran skjermen, og det kan tenkes at data blir en substitutt for den fysiske aktiviteten. Grunner til dette kan være som sagt fordi at teknologien utvikler seg og internett har en sterk posisjon i samfunnet.

## **5.5 Feilkilder/svakheter**

Feilkilder kan gjøre at resultatene ikke gir det riktige bildet av virkeligheten. En mulig feilkilde i min undersøkelse er hvor mange timer ungdommen har oppgitt de bruker på forskjellige aktiviteter. Her kan det være at respondentene har satt opp timer på forskjellige aktiviteter som overlapper hverandre, som for eksempel trening i idrettslag og drevet med dans. Dette kunne jeg ha unngått ved å stille spørsmål 15 på en annerledes måte.



## **6. Avslutning og konklusjon**

Jeg har funnet ut ved å kartlegge ungdom på 13 og 14 år i Molde at det er et flertall som er i fysisk aktivitet og at de fleste er aktive innenfor et idrettslag. Dette er positivt, men eksperter er bekymret for at barn og unge generelt er mer og mer inaktive, og at den fysiske aktiviteten synker. Tallene mine viser at ungdommen i begynnelsen av tenårene er i nok fysisk aktivitet i forhold til det anbefalte, og det er ikke noe å bekymre seg for. Ser vi derimot på de som er inaktive, ser man tydelig at de bruker mer tid på stillesittende aktivitet i forhold til de fysisk aktive. Dette kan tyde på at den datamaskin, tv og lignende er et substitutt for den fysiske aktiviteten.

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

## 7. Litteraturliste

- Bergens Tidende. 2010. *Tema: Barn får stadig mindre mosjon.*  
<http://www.bt.no/forbruker/helse/Barn-faar-stadig-mindre-mosjon-1058380.html>  
(Lest 30.03.2010)
- Bjørkly, Ane B., I. Gjerde, E. Kjersem, H.I. W. Olsen, K. Tornes og T. Aarseth. 2005. *Med ormen i det lange løp. Aukra-samfunnet i endring* Rapport/Institutt for Samfunnsfag. Høgskolen i Molde, nr 1. Molde: Institutt for Samfunnsfag. Høgskolen i Molde.
- Bø, Inge, Per Morten Schiefloe. 2007. *Sosiale landskap og sosial kapital. Innføring i nettverkstenkning.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Hompland, Andreas (red). 2007. *Idrettens dilemmaer. Rapport fra forskningsprogrammet "Idrett, samfunn og frivillig organisering.* Rapport/Forskningsrådet, nr 1.utgave. Oslo: Akilles.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2005. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* 2. utgave. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Krange, Olve og Åse Strandbu. 2004. *Ungdom, idrett og friluftsliv. Skillelinjer i ungdomsbefolkningen og endringer fra 1992 til 2002.* Rapport/Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, nr 16. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.  
[http://www.reassess.no/asset/518/1/518\\_1.pdf](http://www.reassess.no/asset/518/1/518_1.pdf)
- Kulturdepartement. 1999-2000. *Idrettslivet i endring. Om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet.* St.meld. nr. 14(1999-2000). Oslo: Kulturdepartementet.
- Lesjø, Jon Helge. 2008. *Idrettssosiologi. Sportens ekspansjon i det moderne samfunn.* Oslo: Abstrakt forlag.
- Molde Idrettsråd. 2009. *Tema: Aktivitetstall klubbens grupper.*  
[http://idrett.speaker.no/n3ReportExport/wfReportExport.aspx?ReportId=2&Arguments=%40orgid%3d90797%3b%40aar%3d\\*\\*LAMYear\\*\\*%7cVarChar%3b%40ye%3dN%7cVarChar](http://idrett.speaker.no/n3ReportExport/wfReportExport.aspx?ReportId=2&Arguments=%40orgid%3d90797%3b%40aar%3d**LAMYear**%7cVarChar%3b%40ye%3dN%7cVarChar)
- Molde kommune. 2010. *Tema: Idrettsanlegg og utleie.*  
<https://www.molde.kommune.no/Modules/theme.aspx?Category.ID=1345&ObjectType=Article&ElementID=913> (Lest 10.05.10)
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite. 2010. *Tema: Om NIF*  
<http://www.nif.no/t2.aspx?p=14009> (Lest 20.04.10)
- Regjeringen. 2006-2007. *Tema: Inaktivitet og overvekt – helsemessige utfordringer i samfunnet.* <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/20062007/Stmeld-nr-39-2007-/13/6.html?id=478359> (Lest 09.05.10)
- Solnes, Oskar og Åse Strandbu. 2007. *"Beckham gikk ikke mye langrenn" –kontroverser om ungdom og idrett, før og nå.* I Strandbu, Å. & Øia, T. (red.): *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur.* Oslo: Cappelen akademisk forlag, s. 159-176.
- Skille, Eivind Å. 2006. *Ungdom og idrett. Empiriske faktorer, teoretiske perspektiver og metodiske refleksjoner.* Rapport/Høgskolen i Hedmark, nr 7. Eleverum: Høgskolen i Hedmark.
- Strandbu, Åse og Anders Bakken. 2007. *Aktiv Oslo-ungdom. En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn.* Rapport/ Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, nr 2. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. [http://www.reassess.no/asset/2546/1/2546\\_1.pdf](http://www.reassess.no/asset/2546/1/2546_1.pdf)
- Torgersen, Leila. 2004. *Ungdoms digitale hverdag. Bruk av PC, Internett, TV-spill og mobiltelefon blant elever på ungdomsskolen og videregående skole.* Rapport / Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, nr. 8. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Vaage, Odd Frank. 2004. *Trening, mosjon og friluftsliv. Resultater fra Levekårsundersøkelsen 2001 og Tidsbruksundersøkelsen 2000*. Rapport / Statistisk sentralbyrå, nr. 13. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå



## Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen

### Spørreundersøkelse – Hvor fysisk aktiv er ungdom i Molde kommune?

1. **Hvilket kjønn er du?**     Gutt     Jente
  
2. **Hvor gammel er du?** \_\_\_\_\_ år
  
3. **Hvor bor du (postnr)?** \_\_\_\_\_
  
4. **Hvilken utdanning har din mor?**
  - Ufaglært
  - Faglært (fagbrev)
  - Høgskole/universitet
  - Annet:
  
5. **Hvilken utdanning har din far?**
  - Ufaglært
  - Faglært (fagbrev)
  - Høgskole/universitet
  - Annet:
  
6. **Hvor god råd synes du familien din har sammenlignet med andre der du bor?**
  - Mye bedre råd
  - Litt bedre råd
  - Omtrent som andre
  - Litt dårligere råd
  - Mye dårligere råd
  
7. **Driver foreldrene dine noe form for aktivitet eller trening på fritiden?**
  - Ja     Nei

8. **Driver du med noen form for trening på fritiden?**  Ja  Nei

9. **Hvis ja, hvorfor driver du med noen form for trening på fritiden?**

	Svært viktig	Litt viktig	Ikke viktig
Jeg vil holde meg i form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er gøy å trene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg trener for å få en sunn kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker å være sammen med de andre på treningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker å konkurrere og måle krefter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. **Hvis nei, hvorfor driver du ikke med noen form for trening på fritiden?**

	Svært viktig	Litt viktig	Ikke viktig
Jeg skulle gjerne trene, men kommer aldri i gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har andre interesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får mosjon på andre måter (gå, sykle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke flink i sport/idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er i for dårlig form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. **Er du medlem i et idrettslag?**

Ja  Nei

12. **Hvis du er medlem i et idrettslag, hvilken idrett(er) driver du med?**

---

13. **Er foreldrene dine trener, foreldrekontakt eller lignende for et idrettslag eller forening?**

- Begge
- Bare far
- Bare mor
- Ingen

**14. Hvor mange timer i uken trener/trimmer du slik at du føler deg andpusten eller svett \_\_\_\_\_**

**15. Under er det listet opp ulike typer av trening eller trim. Hvor mange timer i løpet av de siste 7 dagene har du brukt på denne type trening eller trim?**

	Totalt antall timer
Trening i et idrettslag	_____ t
Drevet med dans, jazzballet aerobic eller lignende	_____ t
Vært på treningsstudio	_____ t
Vært på kampsport eller selvforsvartrening	_____ t
Trimmet på egen hånd (joggetur, svømt eller lignende)	_____ t
Gått tur (fottur, skitur)	_____ t
Annet (angi): _____	_____ t

**16. Hvor ofte bruker du PC utenom skolen?**

Aldri eller nesten aldri	1-3 dager per måned	En dag i uken	Flere dager i uken	Nesten daglig	Hver dag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**17. På en vanlig hverdag, hvor lang tid bruker på PC`en utenom skolen?**

Mindre enn 1 time	1-2 timer	2-3 timer	3-4 timer	4-6 timer	Mer enn 6 timer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	Aldri eller nesten aldri	1-3 dager per måned	En dag i uken	Flere dager i uken	Daglig eller nesten daglig
Ser på tv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser filmer/serier på PC/DVD eller lignende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller TV-spill (Playstation, x-box, wii eller lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller PC spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitter på chat (MSN eller lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Er inne på sosiale medier       
 (Facebook, Twitter, Nettby eller lignende)

**19. På en vanlig hverdag, hvor lang tid bruker du på følgende utenom skolen?**

	Mindre enn 1 time	1-2 timer	2-3 timer	3-4 timer	4-6 timer	Mer enn 6 timer
Spiller TV-spill (Playstation, x-box, wii eller lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller PC spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitter på chat (MSN eller lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er inne på sosiale medier (Facebook, Twitter, Nettby eller lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**20. Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 7 dagene gjort følgende:**

	Ant ganger
Vært i fritidsklubb	_____
Brukt største delen av kvelden ute med venner	_____
Shoppet (vært i butikker, og kanskje kjøpt noe)	_____
Hjulpet til hjemme (husarbeid)	_____
Vært med venner hjemme hos deg eller hos dem	_____
Vært hjemme alene eller sammen med mor, far eller søsken hele kvelden	_____
Vært på møte eller øving i en gruppe eller en forening	_____
Stått og hengt på et gatehjørne, utenfor butikk eller lignende	_____

**21. Hva synes du om fritidstilbudet til ungdom der du bor?**

Svært bra  Bra  Dårlig  Svært dårlig  Vet ikke

## Vedlegg 2: Infoskriv

### Informasjon til foreldre om gjennomføring av en undersøkelse som omhandler ungdoms fysiske aktivitet.

Dette er et informasjonsskriv til foreldre med barn i 8. klasse ved navn på skole med spørsmål om godkjenning av deres barns deltagelse i undersøkelsen "Hvor fysisk aktiv er ungdom i Molde kommune?".

Det blir i mange sammenhenger uttrykt bekymring for barn og ungdoms fysiske aktivitet, for helserisiko ved økt inaktivitet og hvilke konsekvenser det kan tenkes å få for samfunnet i fremtiden. Det anbefales i de nasjonale føringer at barn og ungdom skal være i aktivitet i minst 60 minutter om dagen. Studier gjennomført de siste tiårene viser at det har vært endringer i ungdoms aktivitetsvaner og ikke minst at det er større forskjeller innen ungdomsgruppen.

Undersøkelsens hovedmål er å kartlegge Moldeungdommens vaner og holdninger knyttet til trening og fysisk aktivitet. Det vil bli lagt vekt på å kartlegge både organisert og uorganisert trening og aktivitet på fritiden. Håpet er at vi kan si noe om aktivitetsformer, hvor mye ungdommen er aktive og hvor ofte.

Undersøkelsen vil bli utført av Lene Øvstebø Opheim. Jeg er student ved Høgskolen i Molde og går tredje året Sport Management, og skal skrive en avsluttende bacheloroppgave. I oppgaven min skal jeg gjennomføre en undersøkelse blant 8. klasse der jeg vil kartlegge deres vaner knyttet til trening og fysisk aktivitet.

Spørreundersøkelsen vil bli delt ut i klassen. Det vil ikke bli spurt om opplysninger som direkte eller indirekte kan identifisere barna. Materialet er innsamlet og tenkt brukt som del av min avsluttende bacheloroppgave og resultatene fra undersøkelsen vil i all hovedsak bli presentert statistisk.

Deltagelsen i undersøkelsen er frivillig. Hvis dere *ikke* ønsker at deres barn skal delta i undersøkelsen, ber vi dere sende dette brevet i retur med underskrift til klassestyrer. Hvis dere er positive til deltagelse trenger dere ikke å foreta dere noe som helst.

-----  
-----  
Barnet vårt skal ikke delta i undersøkelsen "Hvor fysisk aktiv er ungdom i Molde kommune?"

Navn på elev og foreldre:.....

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

### Vedlegg 3: Vedleggstabeller

**Vedleggstabell 1:** Fordeling mellom kjønn

Fordeling kjønn. Prosentandel	
Kjønn	Prosent
Gutt	48
Jente	52
<b>Total (N=244)</b>	<b>100</b>

**Vedleggstabell 2:** Foreldres fysiske aktivitet

Foreldre aktive? Prosentandel	
Aktive	Prosent
Ja	80
Nei	19
<b>Total N=242</b>	<b>99</b>

**Vedleggstabell 3:** Har foreldre rolle i idrettslag?

Rolle? Prosentandel	
Rolle	Prosent
Begge	10
Bare far	18
Bare mor	10
Ingen	61
<b>Total N=240</b>	<b>99</b>

**Vedleggstabell 4:** Ofte brukes datamaskinen

Ofte brukes PC? Prosentandel	
Ofte	Prosent
Aldri/Nesten aldri	2
1-3 dager pr mnd	0
En dag i uken	7
Flere dager i uken	28
Nesten daglig	24
Hver dag	39
<b>Total N=243</b>	<b>100</b>

**Vedleggstabell 5: Kjønn og tid på PC**

<b>Kjønn og tid på PC. Prosentandel</b>		
<b>Tid</b>	<b>Prosent</b>	
	<b>Gutt</b>	<b>Jente</b>
Mindre enn 1 time	23	15
1-3 t	53	69
3-6 t	22	14
Mer enn 6 timer	2	2
<b>Total N= 242</b>	<b>100</b>	<b>100</b>