





Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
67 23 00 00  
[www.nmbu.no](http://www.nmbu.no)

## **Førord**

Min bakgrunn som helsesøster har gitt meg en unik mulighet til å ha mye kontakt med barn og unge i ulike alder. Allerede i starten av denne masterstudien, visste jeg nøyaktig hvem jeg hadde lyst til å skrive min masteroppgave om. Interesse for fysisk aktivitet samt erfaring med prosjekter rettet mot inaktive barn og unge, har nok vært grunnlaget for valget av tema. Idéen jeg hadde i hode ble videreutviklet i samarbeid med frisklivssentralen i bydelen. En stor takk til daværende kontaktperson i frisklivssentralen Linn Beate S. Larsen for å ha støttet prosjektet og gitt meg gode tips i startfasen.

Det er mange som har hjulpet meg på veien og har gjort dette mulig. Jeg ønsker først og fremst å takke alle ungdommene som stilte opp til intervju. En stor takk til helsesøster Anette Røyert for hjelp i rekrutteringsarbeidet. Videre vil jeg takke NMBU-veileder Ruth Kjærsti Raanaas for tilbakemeldinger til prosjektbeskrivelsen. Den største takken går til min veileder ved Høgskolen i Oslo og Akershus, Knut Løndal, for sine tydelige og konkrete tilbakemeldinger. Tusen takk Knut for din oppmuntrende og motiverende rolle gjennom hele prosjektet.

Sist men ikke minst vil jeg takke min kjære mann og mine to fantastiske unger. Veien hit har vært veldig krevende og til tider slitsom, men dere har hjulpet meg til å holde motet oppe. Uten deres tålmodighet, forståelse og støtte hadde jeg ikke klart dette.

Oslo, mai 2014

Maryam Rouhani Amiri

## Sammendrag

Undersøkelser fra 2011 viser at 16-17 prosent av 15-åringe har overvekt eller fedme. Endring i kostvaner og økende inaktivitet er blant årsakene til denne utviklingen. Overvekt og fedme i barne- og ungdomsårene kan ha store konsekvenser for både fysisk og psykisk helse. Sunt kosthold og fysisk aktivitet er to elementære tiltak som må settes inn fra tidlig barnealder.

Hensikten med denne studien har vært å få bedre kunnskap om noen overvektige ungdommers forhold til fysisk aktivitet ut fra deres egne erfaringer og meninger. Det har blitt forsøkt å svare på hva slags fysisk aktivitet de foretrekker og hva som virker positivt og negativt inn på ungdommenes motivasjon for å være fysisk aktive.

Det er valgt kvalitativ metode for denne studien. Det ble gjennomført semistrukturerte intervjuer med fem overvektige ungdommer fra to skoler høsten 2013. I samarbeid med helsesøster på en av skolene ble informantene rekruttert til studien. Intervjuene ble tatt opp på mobiltelefon og transkribert kort tid senere. Innsamlede data ble analysert i henhold til Malteruds (2013) analysemetode.

Resultatene av studien har blitt presentert under fire innholds-kategorier: *variert aktivitet, være med venner, fysisk form og bedre helse, og stolthet eller svakhet* samt to underkategorier: *aktivitetens krav og intensitet, og venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og meninger.*

Informantene har mye som er felles i sin skildring og beskrivelse av fysisk aktivitet. Selv om de forbinder fysisk aktivitet med kroppslig bevegelse, tenker de mest på «trening» når de skal forklare hva fysisk aktivitet er. De nevner i mindre grad uformelle og dagligdagse aktiviteter. De er opptatt av variasjon i aktiviteter og at aktivitetene ikke skal være kjedelig. Passende treningstid, lave treningskostnader og hvor aktiviteten skal foregå er en forutsetning for noen av informantene for å delta i organisert idrett. De ønsker at aktivitetene skal tilpasses deres interesse, ferdigheter og behov. Relasjon til venner blir presentert som en svært viktig motivasjonsfaktor hos informantene. De mest inaktive informantene kan tenke seg å bli mer aktive hvis deres venner blir med. Tilbakemeldinger fra andre blir presentert som meningsfullt, og dette har en positiv innvirkning på informantene.

Samtlige informanter er sterkt opptatt av å få fin kropp og bedre helse. De ønsker å gå ned i vekt samt å få bedre kondisjon. To av informantene sier også noe om hvordan fysisk aktivitet påvirker deres psykiske helse ved at selvtilliten og selvbildet blir bedret. Under den siste kategorien forklarer informantene om sine positive og negative erfaringer med fysisk aktivitet, og om hvilke følelser de har etter sin aktivitetsøkt. De sier at de har en gladfølelse etter trening, og noen er i tillegg stolte av sin innsats. Det å bli sliten trekkes fram av fire informanter og oppleves som en svakhet. De evaluerer sitt aktivitetsnivå som ganske bra, men de ser et forbedringspotensiale for å øke sin fysiske aktivitet.

Studiens resultater tyder på at ungdommene viser mye bevissthet overfor sitt aktivitetsnivå og ønsker å endre på det. De engasjerer seg ikke i aktiviteter som ikke imøtekommer deres ferdigheter og interesser. Det er viktig å understreke at man ikke når frem kun med anbefalinger, uten iverksetting av passende tiltak rettet mot overvektig ungdom. Informantene presenterer tydelig sine ønsker om variert aktivitet som ikke er kjedelige, som bør foregå i nærmiljøet, som venner er med på, og som har passende intensitet og utfordring i forhold til deres behov og ferdigheter. Det må legges vekt på ungdomsklubbenes og skolens rolle i forbindelse med lavterskeltilbud og iverksetting av riktig tiltak på informantenes premisser.

## **Abstarct**

Surveys from 2011 show that 16 to 17 percent of 15 -year-old is overweight or obese. Changes in dietary habits and increasing inactivity are among the reasons for this development. Overweight and obesity in childhood and adolescence can have serious consequences for both physical and mental health. Healthy eating and physical activity are two basic steps that need to be inserted from early childhood.

The purpose of this study was to gain better knowledge of some overweight youth relative to physical activity from their own experiences and opinions. It has been attempted to answer what kind of physical activity they prefer and what works positively and negatively on young people's motivation to be physically active.

It is chosen qualitative method for this study. It was conducted semi -structured interviews with five overweight children from two schools in the fall of 2013. Together with the public health nurse at one of the schools, the informants were recruited for the study. The interviews were recorded on mobile phones and transcribed short time later. Collected data were analyzed according to Malteruds (2013) Assay method.

The results of the study have been presented under four content categories: varied activities, being with friends, physical fitness and better health, and pride or weakness as well as two sub-categories: activity demands and intensity, and friends ' and parents' feedback and opinions.

Informants have much common ground in its depiction and description of physical activity. Although they associate physical activity with bodily movement, they think most of the training when they should explain what physical activity is. They mention less informal and everyday activities. They want variety in activities and that the activities should not be boring. Appropriate training, low training costs and where the activity will take place is a prerequisite for some of the informants to participate in organized sports. They want the activities to be adapted to their interests, abilities and needs. Relation to friends is presented as a very important motivational factor among informants. The most inactive informants would consider being more active if their friends join. Feedback from others is presented as meaningful, and this has a positive impact on the informants.

All respondents are highly concerned with getting nice body and better health. They want to lose weight and get fitter. Two of the informants also say something about how physical activity affects their mental health by self-esteem and self- image is improved. Under the last

category explains informants about their positive and negative experiences with physical activity, and what feelings they have for their activity session. They say that they have a happy feeling after the workout, and some are also proud of their efforts. Becoming tired highlighted by four informants and perceived as a weakness. They evaluate their activity as very good, but they also see an improvement to increase their physical activity.

The study's results suggest that young people show much awareness towards his activity level and want to change that. They not engage in activities that do not meet their skills and interests. It is important to emphasize that one reaches only make recommendations, without the implementation of appropriate measures aimed at overweight adolescents. Informants presents clear their desire for varied activities that are not boring, that it should take place in the community , that friends are anything with , having an appropriate pace and challenge in relation to their needs and abilities. It must be emphasized youth club and the schools role in the low-threshold and implementation of appropriate measures in the informants' terms and conditions.

Forord.....	i
Sammendrag.....	ii
Abstarct .....	iv

## **Innholdsfortegnelse**

1	Innledning og bakgrunn.....	4
1.1	Forekomst av overvekt og fedme blant barn og ungdom .....	4
1.2	Fysisk aktivitet .....	5
1.3	barrierer for fysisk aktivitet hos ungdommer med overvekt .....	7
1.4	Tidligere forskning.....	7
1.5	Hensikt og problemstilling.....	10
2	Teoretiske perspektiv .....	11
2.1	Selvbestemmelsesteori .....	11
2.1.1	SDT og tre grunnleggende psykologiske behov.....	12
2.1.2	Indre motivasjon.....	13
2.1.3	Ytre motivasjon .....	14
2.2	Flow-teori .....	15
3	Metode .....	18
3.1	Design .....	18
3.2	Utvalg.....	18
3.3	Rekruttering.....	19
3.4	Datainnsamling.....	20
3.4.1	Utarbeidelse av intervjuguide .....	20
3.4.2	Utprøving/pilotintervju .....	22
3.4.3	Gjennomføring av intervjuene .....	22
3.5	Litteratur gjennomgang.....	24
3.6	Analyseprosessen .....	24
3.6.1	Transkripsjon .....	24
3.6.2	Dataanalyse .....	25
3.7	Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet.....	26
3.8	Metodekritikk .....	27
3.9	Etikk .....	28
3.9.1	Forskningsetiske retningslinjer.....	28
3.9.2	Informert samtykke .....	29



3.9.3	Tillatelser og godkjenninger .....	29
3.9.4	Anonymitet og konfidensialitet.....	30
3.9.5	Oppbevaring av data .....	30
4	Presentasjon av resultater .....	31
4.1	Bakgrunnsinformasjon .....	31
4.2	Hva regner ungdommer som fysisk aktivitet?.....	33
4.3	Variert aktivitet (kategori 1).....	34
4.3.1	Aktivitetens krav og intensitet .....	37
4.4	Være med venner (kategori 2) .....	39
4.4.1	Venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og meninger .....	40
4.5	Fysisk form og bedre helse (kategori 3) .....	41
4.6	Stolthet eller svakhet (kategori 4).....	42
4.7	Oppsummering av resultatene.....	43
5	Diskusjon .....	45
5.1	Variert aktivitet .....	45
5.1.1	Aktivitetens krav og intensitet .....	49
5.2	være med venner .....	51
5.2.1	Venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og meninger .....	52
5.3	Fysisk form og bedre helse.....	53
5.4	Stolthet eller svakhet.....	54
5.5	Drøfting av forskningsmetoden.....	56
5.6	Oppsummering av diskusjon .....	57
6	Avslutning.....	58
	Litteraturliset.....	60
	Vedlegg 1	
	Vedlegg 2	
	Vedlegg 3	
	Vedlegg 4	
	Vedlegg 5	

# 1 Innledning og bakgrunn

Overvekt og fedme er en voksende trussel mot helsen til befolkningen over hele verden. Gruppen av overvektige lider ofte av sosial skjevhet, og blir utsatt for fordommer og diskriminering av både allmennheten og av helsepersonell (World Health Organization [WHO], 2000). Overvekt og fedme øker risikoen for utvikling av ulike sykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, lungesykdommer og psykososiale problemer (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002).

## 1.1 Forekomst av overvekt og fedme blant barn og ungdom

En tredjedel av den norske befolkningen er barn og unge under 25 år, og overvekt og fedme i denne gruppen har økt i de siste 30 årene (Folkehelseinstituttet, 2010). En norsk studie viser en økende forekomst av overvekt og fedme hos åttende og fjerde klassinger i Norge fra 1993 til 2000 (Andersen, Lillegaard, Overby, Lytle, Klepp & Johansson, 2005). En regional undersøkelse blant barn og unge i Norge viser at andelen overvektige barn og unge ligger mellom 15-20 prosent (Helsedirektoratet, 2011). Den norske Barnevekststudien (2012) viser at 16 prosent av åtteåringer (tredjeklassinger) har overvekt eller fedme, og andelen med overvekt og fedme er lavest i Helseregion Sør-Øst og høyest i Helseregion Nord (Folkehelseinstituttet, 2013). Helsedirektoratets undersøkelse i 2011 viser at 16 – 17 prosent av 15-åringer har overvekt eller fedme (Hovengen & Hånes, 2013).

Endring i kostvaner og økende inaktivitet er blant årsakene til økningen i overvekt og fedme (Helsedirektoratet, 2011). Overvekt og fedme i barne- og ungdomsårene kan ha store konsekvenser for både fysisk og psykisk helse (Helsedirektoratet, 2011). I

Folkehelse rapporten (2010) kommer det tydelig fram at sunt kosthold og fysisk aktivitet er to elementære tiltak som må settes inn fra tidlig barnealder. Når man har kunnskap om de fysiske og psykiske helsegevinster, er det relevant og hensiktsmessig å fokusere på å øke fysisk aktivitet blant barn og unge. Ved å ha fokuset på etablering av gode aktivitetsvaner framfor vektreduksjon, kan barn og unge tilegne seg en sunnere livsstil og dermed kan den helseskadelige atferden forebygges.

Basert på den økende overvektproblematikk hos barn og unge, ble anbefalingene i rutinemessige målinger av høyde og vekt på ulike alderstrinn på helsestasjonene og i skolehelsetjenesten endret, "*Regelmessige helseundersøkelser med målinger av høyde og vekt gir verdifull informasjon om barns helse, vekst og trivsel*" (Helsedirektoratet, 2011, s.5 ). Første høyde- og vekt målinger av åttende- og tredjeklassinger etter nye retningslinjer ble

gjennomført av skolenes helsesøstre våren 2012. På den tiden var jeg selv helsesøster ved en av skolene i bydelen, og jeg deltok i denne målingen. Målingsresultatene fra tre barne- og ungdomsskoler og to barneskoler ved denne bydelen viste opptil 33 prosent overvekt hos tredjeklassinger og 20 prosent overvekt hos åttendeklassinger. Bydelen er delt i to, og antall overvektige barn og unge var betraktelig høyere i bydelens mest østliggende barne- og ungdomsskole.

Etter forespørsel fra frisklivssentralen i bydelen, ble målingsresultatene lagt fram for dem. Samtlige instanser var enig om at bydelen står overfor en stor utfordring og dermed må tilpasse tiltak for ulike målgrupper settes på dagsorden. Min studie er del av en slik oppfølging. Jeg har valgt å se på ungdommer som har en kroppsmasseindeks (Iso-KMI) mellom 25 og 30, og deres forhold til fysisk aktivitet. Iso-KMI er en aldersjustert grenseverdi for kroppsmasseindeks (KMI) som benyttes for barn opp til og med 17 år og er basert på barnets kjønn og alder (Norsk helseinformatikk, 2013).

## **1.2 Fysisk aktivitet**

I sin artikkel beskriver Caspersen, Powell og Christenson (1985, s.126) at "*Fysisk aktivitet er all kroppsbevegelser som følger av muskelarbeid og fører til økt energiforbruk.*" I følge Caspersen og medarbeidere er fysisk aktivitet en kompleks atferd; alt fra dagligdagse aktiviteter som husholdningsarbeid (hagearbeid, rengjøring og forskjellige reparasjoner), via fritidsaktiviteter og yrkesaktiviteter, til sport og kondisjonstrening, er kategorisert under fysisk aktivitet. Inndelingen i fysisk aktivitet kan også gjøres i forbindelse med dets intensitet, om det er egendrevet eller obligatorisk, og om det er daglige- eller helgeaktiviteter (Caspersen et al., 1985). Det er en positiv relasjon mellom fysisk aktivitet og god fysisk helse (Caspersen et al., 1985).

Resultater fra en kartlegging av fysisk aktivitet blant 9- og 15-åringene i Norge utført av idrettshøgskolen i 2008 viser at psykologiske, sosiale og fysiske faktorer spiller en rolle for barn og unges fysiske aktivitet (Helsedirektoratet, 2009). Det er en stor variasjon i kroppsstørrelse og yteevne i ungdomsgruppa 13-16 år. Mjaavatn og Fjørtoft (2008) hevder at for å danne gode aktivitetsvaner i denne aldersgruppa og forebygge livsstilssykdommer i voksen alder, er det svært viktig å være i fysisk aktivitet. De skriver følgende om bedre tilrettelegging for barn og unges fysiske aktivitet:

*Barn og unge må sikres gode oppvekstvilkår i nærmiljø, barnehage og skole. Uteområdene må legges til rette for fysisk aktivitet, lek og sosialt samvær for alle aldersgrupper og må ta*

*hensyn til ulike ønsker og behov for jenter og gutter. Hvor er barnas tumleplass i nærmiljøet? Hva ønsker barn og unge – og hvordan kan de bli hørt og prioritert?* (Mjaavatn og Fjørtoft, 2008, s. 37).

Fysisk aktivitet er en viktig forebyggende faktor for blant annet overvekt og fedme, en kilde til helse og trivsel og er ellers av betydning for å fremme folkehelsen. Det er aktivitetens intensitet samt hvor ofte og hvor lenge vi er aktive om gangen, som avgjør helsegevinsten av fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2010). Norske helsemyndighetens anbefaling for fysisk aktivitet av moderat/høy intensitet for barn og unge er minst 60 minutter hver dag. Dette ville innebære aktivitet som gjør at man blir andpusten eller svett. Foreliggende data fra kartlegginger med aktivitetsmåler i 2005 – 2006 blant 9 og 15 åringer i Norge viser en stor spredning i aktivitetsnivået mellom de minst aktive og det mest aktive. 9-åringene tilfredsstilte mer anbefalingene om fysisk aktivitet i forhold til 15-åringene (Folkehelseinstituttet, 2010). Undersøkelser viser at ti prosent av 15-16 åringer er fysisk inaktive, det vil si at de driver verken med idrett eller mosjonerer. Dessuten har skjermbruken hos denne gruppa økt betraktelig i de siste tiårene (Folkehelseinstituttet, 2010).

I aktivitetshåndboka skriver Stephan Rössner at "*Mulige mekaniske begrensninger hos personer med overvekt og fedme kan gjøre det vanskelig å være i bevegelse og derfor er det viktig at de får realistiske råd om aktivitet*" (Rössner i Helsedirektoratet, 2009, s. 466 ). For å unngå den psykiske påkjenningen som kan forekomme hos barn og unge med overvekt når de gjør fysisk aktivitet sammen med normalvektige barn, er det avgjørende at aktiviteten tilpasses barnets fysiske begrensninger og psykologiske behov (Sothorn, i Jørgensen, Knag, Danielsen & Jùliusson, 2008)

Betydningen av fysisk aktivitet i ulike kulturer er en annen viktig faktor som må tas hensyn til når fysisk aktivitet skal fremmes i alle grupper (Helse- og omsorgsdepartementet, 2005). Noen sosioøkonomiske forhold kan også føre til ulikheter blant forskjellige grupper i forhold til fysisk aktivitet og trening (Breivik & Rafoss, 2012). Breivik og Rafoss (2012) hevder videre at det kreves økende tilrettelegging for fysisk aktivitet i forhold til forebyggende helsearbeid og befolkningens behov.

Etter at Folkehelseloven (2012) trådte i kraft fra 1. januar 2012 ble det lagt mer ansvar på kommunene for å fremme befolkningens helse. I kapittel 2, § 4 om kommunens ansvar for folkehelsearbeid, står det tydelig at:

*Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra*

*til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen "(Folkehelseloven, 2012).*

Breivik og Rafoss (2012) viser i sin rapport om hvordan sosiale forskjeller påvirker fysisk aktivitet og den dramatiske nedgangen i fysisk aktivitet samt det store frafallet fra organisert idrett i ungdomstiden og skriver at:

*For å motvirke dette vil det være nødvendig å styrke kroppsøving i skolen og det vil være fornuftig å bygge relevante anlegg i tilknytning til skolene som også kan brukes av den frivillige idretten og ungdomsklubber etter skoletid.*(Breivik & Rafoss, 2012, s. 93).

Dette er et viktig satsingsområde spesielt når det kommer fram at "*Norge er blant de europeiske landene som har minst garantert tid til skolefaget kroppsøving per uke.*" (Helsedirektoratet, 2009, s. 45).

### **1.3 barrierer for fysisk aktivitet hos ungdommer med overvekt**

Ungdommer med overvekt opplever ofte barrierer for å delta i fysisk aktivitet. Ivana Stankov og medarbeidere (2012) har gjort en systematisk granskning av mange kvalitative studier fra 1950 – 2009 som omhandler barrierene for opplevelse av fysisk aktivitet hos ungdommer med overvekt og fedme. Disse barrierene kan i følge studiene ha personlige, mellommenneskelige eller miljøbaserte årsaker som kan oppleves av både gutter og jenter med ulike etniske og sosioøkonomiske bakgrunn (Stankov, Olds & Cargo, 2012). Stigmatisering, mobbing, fysisk og verbal trakassering, sosial ekskludering, dårlig selvbilde og kompetansemangel er noen av barrierene som er beskrevet i studiene.

I en amerikansk studie rapporterte unge jenter utrygge nabolag og et negativt kroppsbilde som barrierer for fysisk aktivitet (Alm, Soroudi, Wylie-Rosett, Isasi, Suchday, Rieder & Khan, 2008). Ungdommer med overvekt opplever vanligvis mobbing av sine jevnaldrende og har ofte lavere selvfølelse og sliter med tristhet og nervøsitet (Stankov et al., 2012). Engasjering av barn og unge i fysisk aktivitet synes å være veien til forebygging av overvekt og fedme (Stankov et al., 2012). Breivik og Rafoss (2012) har også skrevet om barrierer for fysisk aktivitet i sin rapport. De hevder videre at det muligens finnes noen barrierer for fysisk aktivitet, men at de ikke er den viktigste grunnen for at befolkningen ikke er aktiv.

### **1.4 Tidligere forskning**

I de senere årene er det utført mange norske og internasjonale studier om overvekt og fedme samt fysisk aktivitet/inaktivitet hos barn og unge. Jeg har allerede trukket frem resultater fra noen studier i innledningen. Det er imidlertid gjort færre studier som beskriver subjektive

erfaringer av fysisk aktivitet blant overvektige ungdommer. Jeg har funnet to tidligere masteroppgaver som berører dette. Dette er oppgavene til Kristin S. Berke (2009) og Jorunn Sanderud (2010). Begge studiene har lagt vekt på aktiviteter som oppleves meningsfulle av overvektig ungdom, og de vil bli vist til senere i oppgaven. Resultatene fra Berke (2009) sin studie viser en sammenheng mellom fysisk aktivitet og barrierer eller dårlig erfaring fra tidligere tidspunkt blant informantene. Det konkluderes videre med at deltakerne i studien ønsker utfordringer på eget nivå og de legger vekt på valgfrihet for idrettsaktiviteter (Berke, 2009). Resultatene fra Sanderud (2010) sin studie viser at det er viktig for alle deltakerne å være fysisk aktiv sammen med venner, da oppleves fysisk aktivitet som meningsfullt. Det å gjøre noe alene derimot ble opplevd som lite meningsfullt (Sanderud, 2010).

I min studie skal jeg fortsette i samme retning som Berke og Sanderud; jeg har fokusert på ungdommenes subjektive erfaringer med fysisk aktivitet samt deres forhold til fysisk aktivitet i sitt daglige liv. Før jeg presenterer min problemstilling, vil jeg imidlertid skrive om to interessante norske studier som berører temaet.

Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg og Wold (2009) utførte en studie om trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Resultatene fra studien "*Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land*" ble lagt fram i en rapport i 2009. For å kunne kartlegge fysisk aktivitet og stillesittende adferd hos skoleelever, har forskerne stilt spørsmål om aktiviteter utenom skoletid, i skoletiden, i friminuttene, på skoleveien og antall timer elevene brukte for å se på TV, bruke PC og gjøre lekser utenom skolen.

Resultatene viser en nedgang i andelen av både jenter og gutter som drev med idrett eller som mosjonerte slik at de ble andpusten eller svett fire ganger i uken eller mer. Mens 60 prosent av alle elever mosjonerte slik at de ble andpusten eller svett to ganger i uken eller mer. Av disse hadde elever i 8.trinn høyest andel. For begge kjønn var det en økning på 10 prosent mellom 6. og 8.trinn og deretter en synkende trend (Samdal et al., 2009).

Nærmere 80 prosent av elevene på 6. trinn syklet eller gikk til og fra skolen. Andelen gikk ned til rundt 60 prosent på ungdomstrinnet etterfulgt av en sterk nedgang til 30 prosent hos elever på 1.årstrinn på videregående skole. En liknende trend ble rapportert i forbindelse med fysisk aktivitet i friminuttene (Samdal et al., 2009).

Andelen av elever som drev med stillesittende aktiviteter (TV, PC og lekse) var stigende frem til 10. trinn etterfulgt av en nedgang for 1.årstrinn på videregående skole (Samdal et al., 2009). Elever på 8. klassetrinn er den gruppa som rapporterte å være mest fysisk aktive, men

aktivitetsnivået er imidlertid avtakende fra dette alderstrinnet for begge kjønn (Samdal et al., 2009). Det blir konkludert med at "*økt tilrettelegging for barn og unges fysiske aktivitet er derfor viktig med tanke på også å stimulere deres aktivitetsnivå senere i livet*" (Samdal et al., 2009, s.74 ).

Utvikling i stillesittende adferd er i følge Samdal og medarbeidere (2009) svært bekymringsfull. "*Barn og unge sitter i store deler av sin oppvekst og dette kan tenkes å ha negativ innvirkning på deres motoriske og kroppslige utvikling*" (Samdal et al., 2009, s. 75). Denne dramatiske trenden ser ut til å være en global byrde og myndighetene i mange land har kommet med anbefalinger om at barn og unge bør tilbringe maksimum to timer til slike aktiviteter. Samdal et al, (2009) skriver videre at liknende anbefalinger bør innføres også i Norge for å øke tid til mer fysisk aktivitet og for å forebygge negative effekter av stillesittende aktiviteter.

Videre anbefaler Samdal et al., (2009) å bruke skolen som en viktig arena for å iverksette konkrete tiltak for økt fysisk aktivitet samt å utvikle modeller for integrering av 60 minutter daglig fysisk aktivitet. Dette fordi man kan nå alle barn og unge i skolen. Samdal et al., (2009) understreker videre at regjeringens forslag om å øke kroppsøving med to timer per uke på mellomtrinnet bør videreføres til ungdomstrinnet. Dette er spesielt relevant da resultatene fra studien viser at den største reduksjonen i fysisk aktivitet skjer fra 13 til 15 år (Samdal et al., 2009).

I Stortingsmelding nr.16 (2003) står det at reduksjonen i barn og unges dagligaktivitet som har ført til at rundt 80 prosent av alle barn og unge er for lite aktive. Omfattende fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene samt tiltak som lavterskeltilbud og muligheter for organisert og egenorganisert trening i nærmiljøet og på skolen er nødvendig for god helse i oppveksten (St.meld.nr.16, 2003).

Ingunn Bergh har (2013) i sin doktorgradsavhandling, som er en del av HEIA-studien (HEIA står for helse, ernæring, inaktivitet og aktivitet), skrevet at tiltak som skal øke fysisk aktivitet hos barn, kan skape ulike reaksjoner hos forskjellige barn. Studien viser blant annet at normalvektige og overvektige barn reagerte forskjellig på like tiltak (Bergh, 2013). Overvektige barn opplevde i følge Bergh (2013) mindre glede knyttet til fysisk aktivitet etter at tiltakene som i utgangspunktet skulle øke gleden ble iverksatt. Barnas tiltro til at de kunne gjennomføre fysisk aktivitet ble dårligere på slutten av studien.

Berghs (2013) resultater viser at det er vanskelig å nå alle barn med samme tiltak. Bergh (2013) skriver at resultatene er i samsvar med teorier om faktorer som øker fysisk aktivitet hos individer. Disse faktorene er blant annet sosial støtte knyttet til fysisk aktivitet, mer glede, høyere grad av mestring og hensiktsmessige fysiske omgivelser (Bergh, 2013). Foreldrenes rolle for å begrense stillesittende aktiviteter hos barna kan videre være viktig for å redusere barnas stillesittende tid. Tiltakene som ble igangsatt førte til mindre TV-titting på hverdagene, men ikke hos de overvektige barna. Tiltak som skal gi mer fysisk aktivitet og mindre stillesitting bør tilpasses ulike alderstrinn og barnas kroppsvekt, samt å ha som mål om å endre personlige, sosiale og miljømessige faktorer (Bergh, 2013).

## **1.5 Hensikt og problemstilling**

Fra tidligere forskning vet vi altså at det er reduksjon i fysisk aktivitet fra 13 til 15 år og økning i stillesittende aktiviteter frem til 10.klasse. Dessuten viser studiene at det er vanskelig å nå alle barn med samme tiltak. Det er gjort kvalitative studier på overvektige ungdommers erfaring av fysisk aktivitet, spesielt på hva slags aktiviteter de finner meningsfulle. Det er imidlertid behov for flere studier som undersøker hva slags aktiviteter denne gruppen av ungdommer foretrekker og hva som skal til for at de skal søke mot fysisk aktivitet samt å opprettholde de aktivitetene de deltar i. Med denne studien ønsker jeg å bidra i den retning.

Hovedmålet med denne studien er å få bedre kunnskap om noen overvektige ungdommers forhold til fysisk aktivitet ut fra deres egne erfaringer og meninger. Det er altså ungdommenes egne subjektive erfaringer som står i fokus i min studie.

Hovedproblemstillingen er formulert som følge:

***Hva slags forhold har et utvalg overvektige ungdommer til fysisk aktivitet, og hva skal til for at de søker mot slik aktivitet?***

Delspørsmål det vil bli forsøkt å svare på er:

**Hvordan erfarer overvektig ungdom sin fysiske aktivitet?**

**Hva slags fysisk aktivitet foretrekker ungdommene?**

**Hva virker positivt og negativt inn på ungdommenes motivasjon for å være fysisk aktive?**

I det følgende vil studiens teoretiske perspektiv og metodiske tilnærming bli gjort rede for.



## 2 Teoretiske perspektiv

I dette kapittelet vil jeg presentere det teoretiske perspektivet som danner grunnlaget for diskusjonen i undersøkelsen. Hvor fysisk aktive ungdommene er, vil være avhengig av hvor motiverte de er for ulike aktiviteter. Det finnes mange teorier om hvordan mennesket blir motivert til aktivitet. Jeg vil ta utgangspunkt i Ryan og Deci (2000) teori om motivasjon, selfdetermination theory (SDT), og Csikszentmihalyis (2002) teori om flow for å belyse problemstillingen. Teoriene utfyller hverandre på en fin måte, begge teoriene er nært knyttet til indre motivasjon og gir god forståelse av aktiviteter som drives for sin egen del. Teoriene vil kunne gi en god forståelse av informantenes subjektive erfaringer av fysisk aktivitet. Det finnes andre relevante og anvendbare teorier som kunne benyttes i studiens teoretiske rammeverk. Teorien om «Self-efficacy» av Bandura (1997) ble vurdert i starten av prosjektet. Men underveis viste det seg at SDT og flow teori er anvendbart i forhold til de foreliggende resultatene av intervjuene.

### 2.1 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori som kan forklare hvordan mennesker blir motivert til å ta valg og utføre handlinger. Mennesker kan enten være engasjerte og proaktive eller passiv og avvisende. SDT tar også for seg de sosiale og kontekstuelle forholdene som fremmer eller hemmer selvmotivasjon og sunn psykisk utvikling (Ryan & Deci, 2000). SDT er en erfaringsbasert teori om menneskets motivasjon, utvikling og velvære som fokuserer spesielt på autonomi og kontrollert motivasjon samt amotivasjon for å forutse utfallet av menneskets handling (Deci & Ryan, 2008a).

Autonom motivasjon omfatter både indre motivasjon og identifisert og integrert ytre motivasjon, hvor handlingens verdi er motivasjonsgrunnlaget. Kontrollert motivasjon er både ytre regulert og introjeksjonsregulert (Ryan & Deci, 2000). Autonom og kontrollert motivasjon fører til to forskjellige utfall. Den første pleier å gi større psykologiske gevinster og mer intuitiv handling (Deci & Ryan, 2008a). Måltrettet atferd som er mer autonom enn kontrollert, har positive konsekvenser i personens helse og velvære (Deci & Ryan, 2000)

Det er to generelle individuelle forskjeller innfor SDT; livets langsiktige mål og kausale orienteringer. Menneskets langsiktige målsetting i livet faller under to kategorier; indre tendenser og ytre tendenser. Indre tendenser inkluderer tilhørighet, produktivitet samt personlig utvikling mens ytre tendenser inkluderer mål som velstand, berømmelse og attraktivitet (Deci & Ryan, 2008a). Ulike måter å orientere seg mot miljøet samt måter å

regulere atferd på kan deles inn i tre typer orienteringer; autonom, kontrollert og upersonlig eller amotivert orientering (Deci & Ryan . 2008a).

Ved autonom orientering handler personen ut fra sine interesser og verdier, mens i kontrollert orientering er handlingen ytre styrt og personen føler seg presset til å oppføre seg på en bestemt måte (Deci & Ryan, 2000). Autonom orientering har positiv virkning på selvrealisering, selvfølelse, selvutvikling og velvære (Deci & Ryan, 2000). Denne type orientering vil dermed fremme psykisk velvære og øke utholdenheten hos en person som ønsker å skaffe seg en sunnere livsstil, og vil hjelpe personen med å opprettholde ønsket eller endret atferd (Deci & Ryan, 2008b). Upersonlig eller amotivert orientering inkluderer manglende motivasjon og intensjon hos personen og blir assosiert med nedsatt velvære og hjelpeløshet (Deci & Ryan 2008a).

En studie av Kanadiske elitesvømmere og deres trenere, gjennomført av Luc G. Pelletier og medarbeidere (2001), viser at indre motivasjon og identifisert motivasjon øker deres utholdenhet på lang sikt, mens amotivasjon og ytre regulert motivasjon predikerer rask drop-out. Introjektiv motivasjon førte imidlertid til kortvarig pågangsmot (gjengitt etter Deci & Ryan, 2008b, s. 20).

### **2.1.1 SDT og tre grunnleggende psykologiske behov**

Mange studier har undersøkt ulike faktorer som kan øke eller motvirke indre motivasjon, selvregulering og trivsel. Funnene gjennom studier har vist tre grunnleggende psykologiske behov som er vesentlig for individets utvikling og dets opplevelse av velvære, og som er en forutsetning for å fremme og vedlikeholde indre motivasjon. Disse behovene er kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ryan & Deci, 2000).

Richard Koestner og Gaëtan F. Loiser (1996) har gitt en omfattende beskrivelse av disse behovene; *kompetanse* omfatter menneskers behov for mestring og følelsen av å ha kontroll over utfallet av en handling. *Tilhørighet* kjennetegnes med å føle en autentisk tilknytning til andre ved å vise omsorg, ivaretagelse av hverandre og at man er glad i andre. *Autonomi* kommer fra de greske begrepene *autos* (selv) og *nomos* (styre) og beskrives som følelsen av selvstyrt handling basert på egne interesser og verdier samt at man kan bestemme sin egen atferd. Disse tre behovene antas å være ganske uttømmende og tar høyde for en betydelig mengde av variasjon i menneskelig atferd og opplevelse (Koestner & Losier, 1996).

Utviklingen av en sterk autonom orientering vil i følge Deci og Ryan (2008a) resultere i kontinuerlig tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene, mens en mer kontrollert orientering kan føre til tilfredsstillelse av kompetanse og tilhørighet framfor autonomi (Deci & Ryan, 2008a). Utvikling av upersonlig eller umotivert orientering forhindrer hele tilfredsstillelsesprosessen av de psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2008a). I følge SDT vil tilfredsstillelse av behovene føre til økt selvmotivasjon og god mental helse mens manglende tilfredsstillelse av et eller flere behov kan medføre avtakende motivasjon og trivsel (Ryan & Deci, 2000).

Et godt samspill mellom sosiale kontekster og individet vil kunne tilfredsstille de grunnleggende behovene og legge til rette for en utvikling i motivert adferd og integrert ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Dette beskriver teoriens tosidige tilnærming og hvordan og i hvilken retning individer og omgivelser kan påvirke hverandre (Deci & Ryan, 2000). Individet blir sett på som aktivt og utviklingsorientert med egenskaper som gjør dem i stand til å engasjere seg i aktiviteter de er interessert i samt i nye opplevelser og sosial integrering (Deci & Ryan, 2000). Omgivelsene kan enten bidra til å støtte disse eller å hemme tilfredsstillelse av disse behovene (Deci & Ryan, 2000).

### **2.1.2 Indre motivasjon**

Det skilles mellom indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon handler om at menneskers handling er basert på egen interesse og handlingens verdi (Ryan & Deci, 2000). Indre motivasjon refererer til den energien som gjør at mennesket utfører en aktivitet fordi den er interessant eller morsom, og er dets åpenbare jakt etter utfordringer og kompetanseutvikling (Koestner & Losier, 2002). Denne naturlige og spontane interessen er i følge SDT personens bestrebelse etter å lykkes. Suksess er i seg selv tilfredsstillende og virker som belønning for mennesket (Deci & Ryan, 2008b). Deci & Ryan (2008b) legger til at aktiviteter som utføres med indre motivasjon, skaper positive følelser. Indre motivasjon kan gjenspeile det positive potensiale i menneskets natur og er den iboende tendens til å oppsøke nye opplevelser og utfordringer (Ryan & Deci, 2000).

Indre motivasjon er den naturlige tilbøyelighet til spontan interesse, mestring og utforskning som er avgjørende for kognitiv og sosial utvikling, og dette er en grunnleggende kilde til livsglede (Ryan & Deci, 2000). Autonomi, kompetanse og tilhørighet skaper variasjon i indre motivasjon. Det er en sterk relasjon mellom indre motivasjon og å tilfredsstille behov for autonomi og kompetanse (Ryan & Deci, 2000). Etter tidlig barndom blir friheten til å være

egenmotivert stadig begrenset på grunn av sosialt press og nye ansvarsområder, dermed gjør mennesker aktiviteter som ikke er basert kun på deres interesse (Ryan & Deci, 2000).

I følge SDT gjenspeiler ulike motivasjoner i hvilken grad verdier og ønsket adferd har blitt internalisert og integrert. Internalisering oppstår når mennesket tar opp i seg nye verdier og regler mens integrering referer til transformasjon av egne verdier og regler (Ryan & Deci, 2000). Internalisering og integrering er avgjørende elementer i sosialisering som skjer i barndommen, men er også relevante faktorer for adferdsregulering gjennom hele livsløpet (Ryan & Deci, 2000). Indre motivasjon fremmer levedyktighet, utvikling og tilpasning samt økt interesse, spenning og positive følelser som stolthet (Koestner & Losier, 2002). Indre motivasjon vil medføre tillit og interesse, noe som igjen vil øke utholdenhet, kreativitet, vitalitet, selvtillit og velvære (Ryan & Deci, 2000).

### **2.1.3 Ytre motivasjon**

Ytre motivasjon er i motsetning til indre motivasjon instrumentell, og handler om å engasjere seg i en aktivitet fordi den medfører en annen konsekvens. Dette forklarer at personens mål med handlingen er å få en gevinst eller unngå straff (Deci & Ryan, 2008b). Det er stor variasjon i ytre motivasjon i henhold til hvor autonom den er (Ryan & Deci, 2000). Ryan og Deci (2000) har plassert ytre motivasjon mellom *amotivasjon* hvor menneske mangler mål, kontroll og kompetanse i sin aktivitet (da skjer det ingen handling) og *indre motivasjon* som er basert på menneskers interesse og iboende tendens. Ytre motivasjon inkluderer *ytre regulering*, som er minst autonom (straff og belønning). *Introjeksjonsregulering*, hvor mennesket har litt mer kontroll, styres blant annet av motiver som å bli anerkjent eller godkjent av andre, hevde seg selv eller unngå skam. *Identifisert regulering*, som er basert på bevisst verdsetting av handlingens mål og regler, aksepterer personen aktivitetens verdier og identifiserer seg med atferden. *Integrert regulering*, hvor personen har integrert aktivitetens verdier i sin oppfattelse av seg selv, er den mest autonome formen i ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2000)

Motivasjonen kan endre seg fra fullstendig ytre styrt og ikke autonom mot større grad av identifisering og integrering og mer autonom motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Ryan og Deci (2000) skriver videre at behovet for tilhørighet og samvær er viktig for internalisering av ny adferd når mennesket er ytre motivert.

I en studie om motivasjonsgrunnlaget for fysisk aktivitet i ungdomsårene hos jenter, gjort av Gillison, Sebire og Standage (2012), rapporterte deltakere at deres interesse for fysisk

aktivitet baserte seg på å bedre helsen i vekstperioden (indre motivasjon), samt på å bedre utseendet (ytre motivasjon). Autonomi var et annet tema som jentene rapporterte om. Fysisk aktivitet gir dem mulighet til å utføre personlige og meningsfulle utfordringer, og gir dem en opplevelse av kompetanse (Gillison et al., 2012).

I en annen studie innen selvbestemmelsesteoriens rammeverk, gjort av Marlene N. Silva og medarbeidere (2009), benyttet forskerne denne teorien for å fremme fysisk aktivitet og vektkontroll hos kvinner mellom 25 og 50 år med KMI mellom 25 og 40kg/m<sup>2</sup>. Resultatene fra denne studien tyder på at implementering av intervensjoner basert på SDT, styrker både autonomi og indre motivasjon for adferdsregulering hos deltakerne. Intervensjonen førte til økt fysisk aktivitet og trening samt vektreduksjon hos disse kvinnene (Silva et al., 2009).

## 2.2 Flow-teori

Flowteorien handler om å få en forståelse av aktiviteter basert på indre motivasjon og når formålet med å utføre en aktivitet er aktiviteten selv (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Nakamura og Csikszentmihalyi (2002) skriver videre at flowteorien, som selvbestemmelsesteorien, har fokuset på indre motivasjon og handler om å tilegne seg en aktivitet og få indre glede av den.

Nakamura og Csikszentmihalyi (2002) beskriver to vilkår for at personen skal kunne oppleve flow i sin aktivitet:

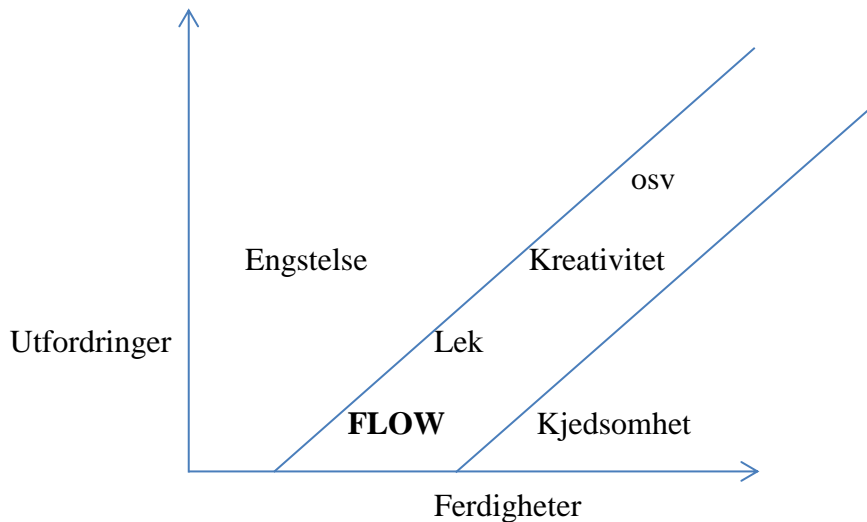
- Oppfatte utfordringer eller muligheter for handling i samsvar med sine ferdigheter og kapasitet.
- Klare proksimale mål og umiddelbar tilbakemelding om fremgangen som er gjort. Handlingen blir justert på denne tilbakemeldingen.

Flow er en tilstand med total fokus og fordypelse i noe man gjør, noe som er fundamentalt engasjerende og lystbetont (Persson & Jonsson, 2009). Man glemmer både tiden og seg selv i en slik aktivitet.

Figur 1 viser at flow oppleves når en aktivitet (utfordringer) er i balanse med personens ferdigheter (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). For å føle flow kan det være nødvendig å finne en balanse mellom aktiviteter med høy og lav grad av utfordring, og kjedsomhet (Persson & Jonsson, 2009). Persson og Jonsson (2009) legger til at det ser ut som vi trenger å oppleve både aktiviteter der våre ferdigheter er i balanse med utfordringene og aktiviteter der utfordringene er for høye eller for lave i forhold til våre ferdigheter. Utfordrende aktiviteter

kan gi indre belønning og økt selvfølelse, og kan dermed gi en følelse av flow. I disse aktivitetene bruker vi imidlertid masse energi, og derfor må vi balansere det med rolige aktiviteter (Persson & Jonsson, 2009). Det kan være sunt å kjede seg litt i blant også, det kan være en kilde til kreativitet og nye initiativ, mens aktiviteter med høy grad av utfordringer gjør at vi streber etter å utvikle oss (Persson & Jonsson, 2009).

### Flowtilstand original modell

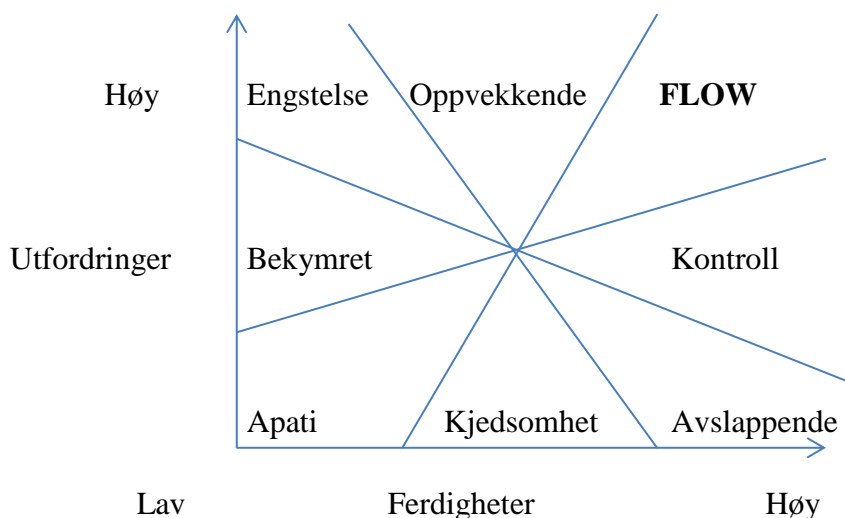


**Figur 1. Den originale modellen av Flowtilstanden, Csikszentmihalyi (1975/2000)**

En nyere modell Csikszentmihalyi, (1997) beskriver at flow oppleves når utfordringer og ferdigheter samsvarer med personens gjennomsnittsnivå (se figur 2). Når både utfordringer og ferdigheter er på et lavt nivå opplever personen en tilstand av apati. Når aktivitetens utfordringer og personenes ferdigheter blir større enn gjennomsnittsnivået, stiger opplevelsen av spenning og styrke hos personen.

Basert på de to modellene, bør vi slutte at opplevelse av flow kan oppmuntre og motivere en til å opprettholde aktiviteten fordi den gir et stort utbytte og gevinst, og dermed utvikler personens ferdigheter (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Nakamura og Csikszentmihalyi (2002) viser til mange studier i sin artikkel om sammenheng mellom kvaliteten i opplevelse av en aktivitet og det å opprettholde den.

## Flowtilstand nyere modell



**Figur 2. nyere modell av Flow tilstand. Csikszentmihalyi (1997)**

I "Model of experiential balance"; deler balanserte og ubalanserte erfaringer av utfordringer og ferdigheter inn i tre dimensjoner; *exacting-high* (*krevende*) som ikke matcher med erfaringer, *flowing-high* som matcher med erfaringer og *calming-low* (*lav tempo*) som er utfordrende for erfaringer (Persson & Jonsson, 2009). Det å ha en balanse i mellom de tre dimensjonene er i følge Persson og Johnsson (2009) viktig for at mennesket skal oppleve mening i livet og dermed oppnå god helse.

Det er mange faktorer som påvirker vårt valg av aktiviteter i hverdagen; personlige egenskaper, miljøfaktorer og våre opplevelers verdier når vi driver med aktiviteter (persson & Jonsson, 2009). Opplevelsen av hverdagshandlinger og prestasjon virker som motivasjon for våre aktivitetsvalg. Minnene om opplevelsen står igjen etter en aktivitet, og de påvirker oss til å gjenta aktiviteten dersom den opplevdes lystbetont. Derfor vil opplevelsen av våre aktiviteter påvirke aktivitetsrepertoaret og vår følelse av kvalitet og velvære i livet (Persson & Jonsson, 2009).

Aktiviteter styres av tid på døgnet, ukedager, hvem vi er sammen med, og de skaper rutiner i hverdagen (Christiansen & Townsend, 2010). Matuska og Christiansen (2009) hevder at fedme er en indikator for en skapt ubalanse i livet. Vi trenger å oppleve både aktiviteter der våre ferdigheter er i balanse med utfordringene og aktiviteter der aktivitetene er for høye eller for lave i forhold til våre ferdigheter (Persson & Jonsson, 2009).

### 3 Metode

I dette kapittelet vil det bli redegjort for undersøkelsens design og metode. Hensikten er å gi et detaljert bilde av gjennomføring av prosjektet, hvordan troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet er ivaretatt i studien og om hvordan det er tatt hensyn til etiske aspekter.

#### 3.1 Design

I følge Johannessen, Tufta og Christoffersen (2010) bestemmes studiens framgangsmåte av problemstillingen og ressurser. På bakgrunn av resultater fra høyde- og vektmålinger av åttendeklassinger i en bydel i Oslo i 2012 og 2013, ønsket jeg å få mer innblikk i det forhold ungdommer med overvekt har til fysisk aktivitet. Hovedformålet med studien er å få bedre kunnskap om overvektige ungdommers opplevelse av fysisk aktivitet og barrierer for fysisk aktivitet de møter i sin hverdag. Det er med andre ord ungdommenes egne subjektive erfaringer som står i fokus i studien. Med denne subjektive og beskrivende dimensjon, er kvalitativ metode godt egnet for å kunne besvare problemstillingen. Målet med en kvalitativ tilnærming er å forstå og beskrive mer enn å forklare (Malterud, 2013). Etersom det er ungdommenes egne tanker og meninger jeg ønsker å få innblikk i, kan det være en fordel å bruke intervju som datainnsamlingsmetode. Jeg valgte å bruke et semistrukturert forskningsintervju, *"Et semistrukturert livsverdensintervju brukes når temaet fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonenes egne perspektiver"* (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 47). Kvale og Brinkmann (2010) skriver videre at i tillegg til temaer som skal dekkes, bør man ha forslag til spørsmål hvor både formulering og rekkefølge kan endres basert på intervjupersonens fortellinger.

Utgangspunktet for studien var basert på tidligere kvantitative innsamlinger ved veiing og måling av 8. klassingene i 2012 og 2013. Resultatene viste at 20 prosent av ungdommene i bydelens tre barne- og ungdomsskoler var overvektige. Det var interessant å få mer kunnskap om det er sammenheng mellom den høye andelen av overvektige ungdommer i bydelen og deres fysiske aktivitet.

#### 3.2 Utvalg

Kvalitative metoder kan i følge Johannessen og medarbeidere (2010) karakteriseres ved at vi forsøker å samle inn mye data om et begrenset antall informanter. Det ble en strategisk utvelgelse av informanter (Johannessen et al., 2010). *"Et strategisk utvalg er sammensatt ut fra den målsettingen at materialet har best mulig potensiale til å belyse den problemstillingen"*



*vi vil ta opp*"(Malterud, 2013, s. 56). En slik utvelgelse kan i følge Malterud (2013) styrke påliteligheten på resultatnivå. I en kvalitativ studie er det hensiktsmessighet og ikke representativitet som er utgangspunkt for å velge ut informanter (Johannessen et al., 2010). Kvale og Brinkmann (2010) understreker også at antallet informanter er avhengig av formålet med undersøkelsen.

Utvalget var elever som gikk i niende eller tiende klasse ved to ungdomsskoler i en bydel i Oslo. Elevene var dermed i en alder av 14-15 år. Skolene ligger i hver sin ytterkant av bydelen, på østsiden og på vestsiden, og har ganske forskjellige elevsammensetting. Ønske om å kunne sammenlikne resultatene fra to skoler med ulike elevgrupper, ble grunnlaget for skolevalget. Dette ønske kunne imidlertid ikke realiseres på bakgrunn av antall informanter og at man ikke hadde et realistisk sammenlikningsgrunnlag. Inklusjonskriteriene var at elevene hadde en iso-kmi mellom 25 og 30 fra målingene som ble utført i 2012 og 2013. Elever med iso-kmi over 30 ble ekskludert.

### **3.3 Rekruttering**

Rekruttering av informanter kan skje på mange måter. Jeg anvendte direkte kontakt for å rekruttere til studien. Fordelen med direkte kontakt er blant annet at man kan oppdage misforståelse, engstelighet eller usikkerhet hos informanten (Johannessen et al., 2010). Den som rekrutterer har også mulighet for å gi skriftlig informasjon og avtale tid og sted for et intervju. Ulemper ved denne rekrutteringsmåten er i følge Johannessen og medarbeidere (2010) at den er tid- og ressurskrevende og negativ kjemi mellom den som rekrutterer og potensielle informanter kan vanskeliggjøre samhandlingen. I forkant av rekrutteringen sendte jeg en informativ mail til rektorene på de respektive skoler. I mailen beskrev jeg kort om prosjektet, at jeg samarbeidet med helsesøster på skolen, og at jeg ønsket romreservering for gjennomføring av intervjuene. Rekrutteringsprosessen startet først etter at jeg fikk godkjenning av rektorene.

Rekrutteringen skulle i utgangspunktet utføres i samarbeid med skolenes helsesøstre, men på en av skolene ble jeg nødt til å gjennomføre den alene. Jeg ønsket å ha fire informanter fra hver skole og gjerne med lik fordeling av kjønn og etnisitet. Det var vanskelig å rekruttere elever til studien, og det viste seg at dette ikke var overkommelig. Det var ni jenter og fem gutter med ulike etnisk bakgrunn fra de to skolene som fikk både muntlig og skriftlig informasjon om studien. Sju av disse elevene gikk i niende og sju elever gikk i tiende klasse. Alle de 14 elevene fikk informasjonsskriv og samtykkeskjema med seg hjem. Det var bare sju

elever som leverte tilbake samtykkeskjemaene sine og resten ønsket ikke å delta i studien. To av informantene som hadde levert samtykkeskjemaet, trakk seg fra studien på intervjudagen. I kvalitative studier forbindes ofte utvalgsstørrelse til begrepet «metningspunkt». Når ytterlige datainnsamling av informanter ikke fører til mer kunnskap om og forståelse av fenomener som studeres, er metningspunktet nådd (Malterud, 2013). Det endelige antallet av fem informanter, fire jenter og en gutt, ble utfallet av en svært utfordrende og tidskrevende rekrutteringsprosess (tabell 1). Det hadde vært ønskelig med flere informanter, spesielt gutter, men undersøkelses tidsramme tillot ikke å bruke ytterligere tid til rekruttering.

**Tabell 1. oversikt over informantene i intervjuene**

	Jente	Gutt
Niende klasse	Laila Tone	
Tiende klasse	Sara Mina	Emil

Tabellen over viser informantenes fordeling på kjønn og klassetrinn. Det er benyttet fiktive navn.

### 3.4 Datainnsamling

#### 3.4.1 Utarbeidelse av intervjuguide

Kvale og Brinkmann (2010) sammenlikner intervjuguiden med et manuskript som bygger opp og strukturerer intervjuforløpet.

*En intervjuguide er ikke et spørreskjema, men en liste over temaer og generelle spørsmål som skal gjennomgås i løpet av intervjuet. De ulike temaer springer ut av de problemstillingene som undersøkelsen vil belyse (Johannessen et al., 2010, s. 139).*

Hva en intervjuguide vil inneholde, varierer fra undersøkelse til undersøkelse. I et semistrukturert intervju vil ofte intervjuguiden være en arbeidsredskap med skissering av emner som skal dekkes, samt forslag til spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2010).

Intervjuspørsmålene skal i følge Kvale og Brinkmann (2010) ikke bare fokusere på den tematiske delen hvor man ønsker å produsere ny kunnskap. Spørsmålene bør også ta hensyn til dynamikken i et intervju som handler om å skape en god og positiv interaksjon (Kvale &

Brinkmann, 2010). På denne måten vil informanten bli mer motivert til å fortelle om sine følelser, erfaringer og opplevelser.

Intervjuguiden (vedlegg 1) som ble utarbeidet til denne undersøkelsen består av flere temaer med oppfølgingsspørsmål etter informantens svar (Kvale & Brinkmann, 2010).

Det er fire overordnede emner i intervjuguiden; fysisk aktivitet i skole og fritid, sosialt nettverk, motivasjon og barrierer for fysisk aktivitet. Med denne organiserte intervjuguiden rundt elementære og overordnede emner, kunne jeg konsentrere meg på informanten og ikke på intervjuguiden. Samtidig kunne jeg være sikker på at vi hadde en samtale rundt de sentrale emnene.

Jeg startet intervjuet med en innledning hvor jeg ga en kortfattet presentasjon av meg selv og studien, taushetsplikt, garantert anonymitet og intervjuets tidsramme. Etter Johannessen og medarbeideres (2010) anbefaling benyttet jeg faktaspørsmål som er en god og trygg måte å åpne intervjuet på. Jeg spurte informanten om dens familieforhold, fritidsinteresser, skolearbeid, skolemiljø og nærmiljø.

To av de overordnede emnene som skulle belyses i intervjuet var om fysisk aktivitet i skolen og på fritiden samt det sosiale nettverket. Disse spørsmålene kan klassifiseres som introduksjon og overgangsspørsmål etter Johannessen og medarbeideres (2010) sin inndeling. Spørsmålene i denne delen er avgjørende for introdusering av temaet som skal belyses i intervjuet, og er en myk overgang til nøkkelspørsmålene. Spørsmålene som ble stilt i denne delen hadde mest fokus på generell aktivitet, venner og familie, kjennskap til ulike aktivitetstilbud i nærmiljøet, motivasjonsfaktorer og kunnskap om begrepet «fysisk aktivitet».

*"Nøkkelspørsmål er hoveddelen av et kvalitativt intervju og kjernen i intervjuguide"*

(Johannessen et al., 2010, s. 141). Nøkkelspørsmålene var basert på å få mer detaljert kunnskap om fysisk aktivitet med følgende temaer: skolevei, kroppsøvingstimer, uteskoledager, friminuttene, organisert idrett og fritidsaktiviteter. Spørsmålene om motivasjon, som er en av de overordnede emner i intervjuguiden, ble mer spesifisert i denne delen.

Spørsmålene om barrierer for fysisk aktivitet ble plassert på siste delen i intervjuguiden, under direkte spørsmål etter Kvale og Brinkmann (2010) sin inndeling. Forskeren skal være varsom med å stille sensitive spørsmål og bør sløyfe uhensiktsmessige spørsmål som i utgangspunktet ikke har noen betydning for undersøkelsen (Johannessen et al., 2010). Jeg spurte informanter

om deres forhold til fysisk aktivitet, deres gode og dårlige erfaringer og opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet, hvordan fysisk aktivitet påvirker deres fysiske og psykiske helse, deres følelser etter en treningsøkt, evaluering av sitt aktivitetsnivå pr dags dato, og et sidespørsmål om foresattes meninger og forventninger i forbindelse med fysisk aktivitet.

Helt til slutt ble informantene spurt om de hadde noe å tilføye, eller om de synes det var noe som var glemt eller som vi burde ha snakket om.

### **3.4.2 Utprøving/pilotintervju**

I forkant av datainnsamlingen ble intervjuguiden testet ut. Personer som ble intervjuet var to gutter på 16 og 17 år som jeg kjente godt. På denne måten kunne jeg undersøke rekkefølgen og kvaliteten på spørsmålene, samt hvor lang tid intervjuet tok. Aldersforskjellen mellom testinformantene og målgruppa viste seg til å ha betydning for svarene jeg fikk.

Testinformantene hadde et annet utviklingsnivå og var mer reflekterte. Dette kan være et viktig synspunkt om man vil gjennomføre liknende studier i framtiden. Denne utprøving ga meg likevel mulighet til å øve på å intervjuer. Ingen uventede situasjoner dukket opp under utprøvingen, men jeg merket meg gjentakelse av noen spørsmål som kunne bli slått sammen. Jeg la merke til at spørsmålene var korte og konkrete, men også at noen var litt innviklet. På bakgrunn av dette ble det foretatt endringer før igangsetting av undersøkelsen.

### **3.4.3 Gjennomføring av intervjuene**

*"I intervjuet skapes kunnskap i skjæringspunktet mellom (inter) intervjuerens og den intervjuedes synspunkter"* (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 137). Intervjueren er sitt eget forskningsredskap. Riktig oppfatning av svarets betydning og andre mulige betydninger som åpnes, er avgjørende for intervjueren (Kvale & Brinkmann, 2010).

Datainnsamlingen ble foretatt i slutten av november og begynnelsen av desember 2013. Det ble holdt av en dag per skole til å intervjuer informantene. Jeg valgte for å utføre intervjuene på skole fordi den ble ansett til å være et trygt og kjent sted for elevene. En annen årsak var å forsikre seg informantenes oppmøte til intervjuet. På skole A, hvor jeg selv hadde rekruttert informanter, avtalte jeg med dem per mobil og sendte etter avtale en påminnelsmelding dagen i forveien. Jeg skulle intervjuer fem deltakere, på grunn av tentamenperioden på skolen måtte jeg intervjuer alle på en dag. To av fem deltakere trakk seg fra studien samme dag som jeg skulle utføre intervjuet. Dermed fikk jeg bedre tid sammen med de tre andre informantene. Intervjuet foregikk på et ledig kontor som var godt skjermet fra resten av skolen, og samtalen ble utført uten forstyrrelse.

På skole B var det skolens helsesøster som avtalte dag og tidspunktet for intervjuet. Jeg var på plass en halv time tidligere for å forberede meg før første deltaker kom. Intervjuet foregikk på legekontoret ved siden av helsesøsters kontor. Det var litt støy fra gangen utenfor. Før vi kom i gang med intervjuet, forsikret jeg meg om at informantene ikke ble forstyrret av støyet. Informantene klarte å være konsentrert gjennom hele intervjuet, og det ble god kvalitet på lydopptaket til tross for ganske mye støy.

Før selve intervjuet begynte, ble informantene forklart om hensikten med intervjuet, om frivillig deltakelse samt hvordan et semistrukturert intervju fungerte. Det ble også påpekt og lagt vekt på intervjuerens taushetsplikt og at deres navn ville bli anonymisert. Det underskrevne samtykkeskjemaet ble avklart før intervjuet begynte. Det ble understreket at det var informantens tanker og meninger rundt temaer som var ønskelig å få fram.

Intervjuene ble utført med utgangspunkt i intervjuguiden. Det var god flyt i samtalene på skole A og litt mer utfordrende på skole B. Relasjonen mellom intervjueren og informantene var ganske avslappet og med bra samhandling. Informantene virket ganske ivrige på å svare på spørsmålene. Informantene på skole A svarte mer detaljert på spørsmålene enn informantene på skole B. Grunnen til det kan være elevenes mange årige kjennskap og tillitt til intervjueren, noe som kan ha gitt dem en ekstra trygghet under intervjuet. Intervjuene på skole A tok 35-38 minutter, mens på skole B varte intervjuene i 25-29 minutter. Dersom informantene ikke forstod begrep som jeg brukte i spørsmålene, forklarte jeg litt mer inngående og prøvde å belyse det før det ble stilt spørsmål. Disse begrepene har jeg detaljert forklart i kapittel 4.

Jeg var veldig forsiktig og hensynsfull med hensyn til å stille spørsmål om barrierer som direkte eller indirekte kunne kobles til kroppsbilde og/eller tidligere erfaring med mobbing eller trakassering. Johannessen og medarbeidere (2010) mener at dersom intervjueren gir uttrykk for ikke å være interessert i informantens svar, kan det føre til taushet hos informantene. Under gjennomføring av intervjuene var jeg oppmerksom på ikke å svare bekræftende ved å nikke eller med øyekontakt. Jeg forsøkte også å ikke avbryte informantene mens de snakket og fokuserte mer på å stille åpne spørsmål enn ledende spørsmål.

Mobiltelefon ble benyttet som lydopptaker under intervjuene. Det ble i tillegg tatt noen notater under intervjuet og noen beskrivende notater direkte etter intervjuets avslutning.

### 3.5 Litteratur gjennomgang

Den anvendte litteraturen i denne studien, handler primært om fysisk aktivitet og motivasjonsteori. Sentrale søkeord i denne studien har blant annet vært: "fysisk aktivitet", "overvekt", "ungdom", "motivasjonsteori" og "barrierer" med tilsvarende engelske ord, alene eller i kombinasjon med hverandre. Det ble søkt på vitenskapelig artikler både i norske og internasjonale databaser som *Pubmed*, *Bibsys*, *Cinhal*, *E-book Collection*, *Google Scholar*, *Helsebiblioteket* og *Norart*. For offentlige rapporter, veiledere og lovverket ble det søkt i følgende nettsider: Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet og Lovdata.

### 3.6 Analyseprosessen

Gjennom analysen skal datamateriale føre oss til ny kunnskap og beskrivelse eller nye begreper og teoretiske modeller (Malterud, 2013). Hensikten med en presentasjon av metoden i forskningsprosjektet, er å klargjøre for leseren hvordan forskeren har kommet fram til resultatene (Malterud, 2013).

#### 3.6.1 Transkripsjon

Transkribering er i følge Kvale og Brinkmann (2010) en transformering fra talespråk til skriftspråk. Intervjuene ble tatt opp på mobiltelefon og overført til egen passordbeskyttet datamaskin samme dag. En ekstra kopi av lydopptakene ble tatt på en minnepenn som ble godt gjemt i et sikkert skap. Deretter ble intervjuene slettet fra mobiltelefonen. Lydopptakene ble transkribert kort tid senere mens minnene fra intervjuene var friske og jeg klarte å huske mest mulig. *"I en transkripsjon blir samtalen mellom to mennesker som er fysisk til stede, abstrahert og fiksert i skriftlig form"* (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 186). Det finnes ikke mange standardregler for hvordan man skal transkribere, men en grunnregel er at man skal skrive uttrykkelig i rapporten om hvordan den er utført (Kvale & Brinkmann, 2010).

Lydopptakene hadde god kvalitet og jeg valgte å transkribere ordrett. Jeg noterte pauser, men ikke lengden på dem. Pauser ble merket med tre punktum uten parentes. Etter transkribering ble alle navn anonymisert. Under transkripsjon går stemmeleie og kroppsspråket tapt (Kvale & Brinkmann, 2010). Sitater som skal skrives i oppgaven vil stå i kursiv, med informantens navn først. For at de ikke skulle bli for lange, ble deler av sitatene i oppgaven utelat. Dette vil bli markert med (...).

### 3.6.2 Dataanalyse

"Formålet med analysen er å avdekke meningen med spørsmålet, å få fram forut antakelsene som ligger bak, og dermed den implisitte oppfatningen av kvalitativ forskning" (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 197). Malterud (2013) beskriver analysen som brodannelse mellom rådata og resultater ved at de organiserte datafunnene blir fortolket og abstrahert. I en studie som dette er det meningsinnholdet som skal analyseres. Forskeren er opptatt av datamaterialets innhold og ønsker å få en forståelse av informantenes tanker og meninger med en fortolkende lesing av det (Johannessen et al., 2010). Det er problemstillingen som danner grunnlaget for spørsmålene, men svarene bestemmes av faktorer som spørsmålene selv, forforståelse og den teoretiske referanserammen (Malterud, 2013).

Analysen ble gjennomført i henhold til Malteruds analysemetode som går over fire trinn:

#### 1) *Å skaffe seg et helhets inntrykk*

I første trinn var målet å få oversikt over materialet jeg har skaffet meg å få et helhetsbilde av det nedskrevne materialet. Forskeren får et helhetsinntrykk av datamaterialet ved gjennomlesning og identifisering av interessante og aktuelle hovedtemaer. Malterud (2013) anbefaler at det skal fokuseres på materialets helhet uten å bli påvirket av forforståelse og teoretiske rammeverk. Under lesingen så jeg også etter kategorier som kom frem og som kunne belyse problemstillingen. Disse kategoriene ble markert med ulike farger.

#### 2) *Å identifisere meningsbærende enheter (koding)*

Dette trinnet dreide det seg om å kategorisere teksten ved en systematisk gjennomgang (Malterud, 2013). Meningsbærende enheter i teksten identifiseres og kartlegges (koding). På denne måten kan man se om de samme utsagnene kommer frem flere ganger, eller om det er ulikt mellom informantene. Her skulle det sees etter temaer eller emner som gjentok seg, og det ble satt en kode på dem. Kodene er i følge Malterud (2013) ikke et mål i seg selv, men danner grunnlag for organisering av rådata. Materialet ble gjennomlest på nytt og ble nærmere studert. Identifisering av enhetene var basert på informantenes utsagn og var ikke teoristyrkt. Fire kategorier ble identifisert og kodet etter informantenes utsagn. Det ble også valgt to underkategorier som sammen med hovedkategorien gir en mer detaljert og utfyllende presentasjon om temaet. Passende sitater ble valgt og markert med samme farge som tilhørende kategori fra forrige trinn.

### 3) Å abstrahere innholdet i de meningsbærende enheter (kondensering)

På dette trinnet blir teksten kondensert. Her skal innholdet i materialet fortettes, noe som kalles for meningsfortetting. Lange setninger bli komprimert til kortere setninger uten å påvirke meningsinnholdet (Kvale & Brinkmann, 2010). En oversiktlig måte å gjøre dette på er å lage en tabell. På denne måten ble det mulig å se hvordan hver enkel informant har bidratt til den enkelte enheten. I første kolonne i tabell 2 står informantens fiktive navn. I andre kolonne har jeg skrevet det ordrette transkriberte svaret. Tredje kolonne inneholder en kondensert versjon av informantens svar, og i den siste kolonnen står koden/kategorien på meningsinnholdet som ble gjort på trinn to.

**Tabell 2. Eksempel på analyse i denne studien**

Informant	Tekst	Meningsfortetting	Kode/kategori
Mina	"I fritiden går jeg til vennene mine, jeg har mange venner i nabolaget, jeg har kontakt med naboer også."	I fritiden har jeg mye kontakt med venner fra nabolaget.	Være med venner

### 4) Å sammenfatte betydningen (rekontekstualisering)

I analysens siste trinn skal man rekontekstualisere. Det vil si å anvende databaserte kategorier for å sammenfatte og tydeliggjøre materialet (Malterud, 2013). Det blir en gjenfortelling av sammenfattede funn i studien som kan være grunnlag for nye begreper eller beskrivelser som kan deles med andre (Malterud, 2013). Det vil presenteres et sammendrag av meningsinnholdet i hver enkel kategori/kode som har relevans til problemstillingen. Under hver kategori skrev jeg forklarende tekster om informantenes svar etterfulgt av kondenserte sitater og beskrev helheten i mitt materiale. Noen steder satt jeg inn sitatene i en litt større kontekst for å vise at dette er en samtale mellom intervjuer og ungdom.

## 3.7 Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet

Begrepene troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet benyttes for å vurdere og evaluere kvalitative undersøkelser (Johannessen et al., 2010).



## **Troverdighet**

I kvalitativ metode handler troverdighet om i hvilken grad studiens fremgangsmåte og funn presenterer og reflekterer målet og hensikten med undersøkelsen (Johannessen et al., 2010). For å styrke troverdigheten i min studie, har jeg forsøkt å redegjøre så detaljert som mulig for undersøkelsens fremgangsmåte gjennom hele forskningsprosessen. Kjennskapet med feltet hjalp meg med å bygge opp enda mer tillit. En annen ting som trolig har vært med på å styrke troverdigheten i min studie, var hyppige møter med min veileder hvor vi diskuterte fortløpende rundt forskningsprosessen samt kritiske evalueringer om fremgangsmåten. For å styrke troverdigheten under intervjuet, forsøkte jeg å unngå å stille ledende spørsmål, og det ble understreket for informantene at ingen svar var riktige eller gale.

## **Bekreftbarhet**

Bekreftbarhet eller objektivitet dreier seg om forskningens funn og resultater, at funnene ikke er knyttet til forskerens egne holdninger, fordommer og tanker (Johannessen et al., 2010). Forskeren må være selvkritisk til måten prosjektet er gjennomført på, og resultatene bør kunne bekreftes av en annen forsker (Johannessen et al., 2010). Gjennom hele studien prøvde jeg å forholde meg kritisk til egne tolkninger og materiale. I diskusjonsdelen ble funnene drøftet opp mot annen forskning for å kunne bekreftes. Jeg har prøvd å gi leseren et innblikk i mine egne erfaringer, tanker og fordommer.

## **Overførbarhet**

I kvalitative undersøkelser brukes overføring av funn og kunnskap i stedet for generalisering som anvendes i kvantitative studier (Johannessen et al., 2010). Det handler om hvorvidt funnene fra studien kan overføres til å gjelde liknende fenomener og kan belyse liknende problemstilling i andre sammenhenger. Malterud (2013) mener at overførbarheten kan knyttes til både utvalget og relevans i spørsmål i en kvalitativ studie. I denne studien, med sitt begrensede antall utvalg, skal overførbarhet anvendes med varsomhet. Likevel kan de sentrale funnene som fremheves, være gjenkjennelig for leseren ut ifra dens egen erfaring. Resultatene fra studien anses til å være nyttige for fremtidig planlegging i bydelen.

## **3.8 Metodekritikk**

En svakhet i min studie er antall informanter. Jeg kunne muligens ha fått flere meninger fra ulike innfallsvinkler i forbindelse med temaene som ble tatt opp i intervjuet, dersom utvalget hadde vært større. Jeg tenkte i ettertid at jeg burde ha rekruttert informanter fra alle tre

ungdomsskolene i bydelen istedenfor to. Da kan det hende at flere informanter hadde blitt rekruttert til studien. Ingen informanter fra åttende klasse ble rekruttert fordi det innebar at helsesøstrene måtte utføre høyde- og vektmålinger først, for å deretter gå gjennom resultatene og finne aktuelle informanter. Det så imidlertid ut til å være veldig tidskrevende og ikke gjennomførbart på daværende tidspunkt. Inklusjonskriteriene kunne dermed ikke ha vært annerledes da man ønsket å gå utfra allerede eksisterende data og fokusere på elever som var overvektige og ikke de med fedme problematikken.

På en av skolene, hvor jeg selv tidligere har vært helsesøster, ble jeg bedt om å rekruttere informantene selv siden helsesøster ikke hadde tid til å hjelpe meg. Dette hadde sine styrker og svakheter. Jeg kjente alle elevene ganske godt og hadde oversikt over hvem som kunne rekrutteres siden de tidligere målingene var utført av meg selv. Kjennskapet til informanter kan ha vært en svakhet på grunn av foreliggende fordommer eller forforståelse hos intervjueren. En annen svakhet ved at jeg selv måtte komme i kontakt med informantene, var fare for stigmatisering. Informantens kjennskap til meg kunne påvirke både deres valg for deltakelse i studien og ikke minst deres svar under intervjuet. Dette kan også betraktes som en svakhet. Bevissthet overfor min rolle som forsker og intervjuer, og ikke den som har vært helsesøster på skolen tidligere, har også vært en utfordring for både meg selv og naturligvis for informantene på den skolen.

Etter analysering av innsamlede data så jeg manglende utdypende spørsmål i intervjuet i forhold til noen temaer. Spørsmålene kunne med fordel vært stilt for å belyse problemstillingen bedre, og dermed gi leseren bedre forståelse av fenomenet.

### **3.9 Etikk**

Etikk kommer fra det greske ordet *ethos* og det betyr læren om moral og hvordan vi bør handle.

*Kvalitative studier innebærer møter mellom mennesker der normer og verdier utgjør viktige elementer av kunnskapen som utveksles og utvikles. Forskeren bør derfor være kjent med noen av de spesielle etiske utfordringene som dette medfører (Malterud, 2013, s. 201).*

#### **3.9.1 Forskningsetiske retningslinjer**

Denne studien har forholdt seg til Helsinkideklarasjonen og har fulgt de forskningsetiske retningslinjer som foreligger (World Medical Association, WMA, 2013). Formålet med forskningsetiske retningslinjer er å hjelpe forskere til å reflektere over sine etiske holdninger

og oppfatninger, bli bevisst normkonflikter, styrke godt skjønn og evnen til å treffe velbegrunnede valg mellom motstridene hensyn (De nasjonale forskningsetiske komiteer, etikkom, 2006). Retningslinjene forplikter forskeren å respektere informantens selvbestemmelse og autonomi samt deres privatliv og unngå skade (Johannessen et al., 2010). De viktigste etiske retningslinjer i forskning er: informert samtykke, konfidensialitet, konsekvensene av en kvalitativ undersøkelse og forskernes rolle (Kvale & Brinkmann, 2010).

### **3.9.2 Informert samtykke**

Informert samtykke betyr i følge Kvale og Brinkmann (2010) at prosjektdeltakere skal informeres om formålet med undersøkelsen og mulige risikoer og fordeler ved deltakelse. Det er intervjuerens ansvar å forsikre seg om informantens frivillige deltakelse i studien og å opplyse om at de kan trekke seg når som helst. Samtykke skal være forståelig for informanten. Elevene som ble forsøkt rekruttert i denne studien på skole A fikk utdelt informasjonsskriv (vedlegg 2) og samtykkeskjema (vedlegg 3) av meg etter å ha fått muntlig informasjon. På skole B ble informert samtykke utdelt til utvalget av skolens helsesøster. I samtykkeskjemaet ble både en av de foresatte og informanten bedt om å samtykke for deltakelse i studien før intervjuet. Samtykke fra foresatte var nødvendig ettersom elevene var under 18 år. I informasjonsskrivet ble det opplyst om studiens formål, hvordan datainnsamling skulle gjennomføres og at alle personopplysninger vil bli anonymisert. Det ble også opplyst om at deltakelse i studien var frivillig og at deltakerne kunne trekke seg når de ville uten å oppgi noen grunn. Både informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet ble godkjent av NSD.

### **3.9.3 Tillatelser og godkjenninger**

I samsvar med forskningsetiske retningslinjer, skal all forskning og studentprosjekter i Norge som inneholder personopplysninger meldes til personvernombudet før prosjektets start (Etikkom, 2006). Det ble sendt en e-mail og deretter en søknad for framleggingsvurdering angående prosjektet til Det regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Prosjektet ble vurdert som ikke meldepliktig av komiteen (vedlegg 4).

Studien ble så meldt til Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD), personvernombudet for forsknings- og utdanningsinstitusjoner ved blant annet universiteter. Etter noen avklaringer for saksbehandleren på mail, ble prosjektet godkjent (vedlegg 5).

### **3.9.4 Anonymitet og konfidensialitet**

*"Konfidensialitet i forskningen innebærer at private data som identifiserer deltakerne, ikke avsløres"* (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 90). Kvale og Brinkmann (2010) understreker at i kvalitative studier må deltakernes privatliv beskyttes dersom informantens utsagn skal offentliggjøres i utgitte rapporter. Deltakernes reelle navn er ikke brukt i skriftlige arbeidet utenom i den skriftlige transkriberingen. Transkriberingsfilen ligger på en passordbeskyttet datamaskin. Sitater fra informanter presenteres kun under fiktive navn. I denne situasjon har jeg valgt å bruke norske navn for å frigjøre enda mer og gjøre informantene mer anonyme. Skolene har også blitt anonymisert slik at man ikke kan vite hvilke skoler i Oslo som har deltatt i prosjektet. I stedet for skolens navn i oppgaven blir bokstavene A og B benyttet.

### **3.9.5 Oppbevaring av data**

All data knyttet til studien ble oppbevart i min passordbeskyttet datamaskin. Sikkerhetskopiering på minnepenn og samtykkeskjemaene ble oppbevart i et låst skap og ble gjort utilgjengelig for uvedkommende. Ved avslutning av masterprosjektet skal den transkriberte teksten og sikkerhetskopieringen bli slettet og samtykkeskjemaene vil bli makulert.

## **4 Presentasjon av resultater**

I dette kapittelet vil resultatene fra studien bli presentert. Gjennom analysen av data kunne hovedinnholdet i det samlede materialet filtreres og kartlegges. Resultatene jeg vil presentere, gjenspeiler dermed kjernen i datamaterialet. De fire innholdskategoriene som kom frem gjennom analyseprosessen og som vil belyse min problemstilling er:

- Variert aktivitet
- Være med venner
- Fysisk form og bedre helse
- Stolthet eller svakhet

### **4.1 Bakgrunnsinformasjon**

Jeg vil først gi en kort presentasjon av skolene og informantene som har deltatt i studien samt en kort beskrivelse av hva ungdommer i min studie regner som fysisk aktivitet før resultatene skal presenteres. Informantene blir presentert med fiktive navn.

#### **Skole A**

Denne skolen er en 1-10 skole og har 520 elever. Skolen ble bygget på slutten av 50-tallet og ligger mellom to hovedveier med mye trafikk i østkanten av bydelen. Det er store friområder rundt skolen, med blant annet et flott grøntområde til bruk både i skole- og fritid. Skolen har en stor skolegård med tilgang til egen fotballbane. Gymsalen er ganske stor med plass til mange elever. Skolen skal rives og gjenoppbygges som en større skole innen 2015.

#### **Skole B**

Denne skolen er også en 1-10 skole og har 730 elever. Skolen ble åpnet midt på 50-tallet og rehabilitert på 90-tallet. Skolen ligger i vestkanten av bydelen og har umiddelbar nærhet til grønne omgivelser og fotballbane. Skolegården er nokså stor og rommer mange barn og unge i friminuttene. Gymsalen er ganske stor og har plass til mange elever.

#### **Emil**

Emil er elev i tiende klasse på skole A. Han trives på skolen og har mange venner. Emil bor sammen med sine foreldre og en stor søster. Han spiller gitar, skriver låter og trener på Elixia i sin fritid. Om vinteren pleier han å stå på twintip og snowboard og om sommeren spiller han

fotball. Han er glad i dataspill og spiller en til to timer hver dag. Han viste både interesse og åpenhet under intervjuet og svarte nøyaktig og ærlig på spørsmålene.

### **Laila**

Laila er elev i niende klasse på skole A. Hun bor sammen med sine foreldre og to søsken. Laila trives på skolen, men savner lærere som engasjerer seg mer og «bryr seg mer om elever», som hun sier. Hun har mange venner og er fornøyd med sitt klassemiljø. Laila har ikke faste aktiviteter i sin fritid og er stort sett sammen med venner eller familie. Tidligere har hun trent taek won do og spilt fotball, men hun har sluttet med begge aktiviteter av ulike årsaker. Noen ganger tar hun seg en joggetur når det er fint vær. Laila var veldig engasjert og deltakende gjennom hele intervjuet og svarte ganske detaljert på spørsmålene.

### **Tone**

Tone er elev i niende klasse på skole A og går i samme klasse som Laila. Hun trives på skolen og har mange venner, men hun skulle ønske at elevene i hennes klasse var mer sammenspleiset. Hun bor sammen med sin mor og har lite kontakt med sin far og sine halvsøsken. I sin fritid trener Tone cheerleading 3-4 ganger i uken, trener noen ganger på treningsstudio sammen med sin mor, spiller piano og synger en gang i uken, og er sammen med venner når hun ikke driver med aktiviteter. Før drev hun konkurransetrening i svømming, men måtte slutte fordi hun følte seg svært presset og hadde i tillegg prestasjonsangst. Hun er ikke helt fornøyd med skoleresultatene sine, men har ambisjon om å bli bedre. I intervjusammenheng framstår Tone som svært engasjert og interessert, noe som førte til god flyt i samtalen.

### **Sara**

Sara går i tiende klasse på skole B. Hun bor sammen med sin mor et stykke unna skolen og har ikke mye kontakt med sin far og sine halvsøsken. Sara trives på skolen og har mange venner. Hun har ingen faste fritidsaktiviteter og pleier enten å være hjemme eller ute med venner. Noen ganger når det er fint vær kan det hende at hun spiller fotball. Hun har trent på Elixia i forbindelse med et kortvarig tilbud i regi av bydelen og kan tenke seg å bli medlem senere. Sara forteller om sitt svingende humør og om hvordan den påvirker henne og hennes motivasjon i ulike retninger. Sara virket verken engasjert eller veldig interessert i starten av intervjuet og svarte dermed kort og spesifikt på spørsmålene. Etter hvert engasjerte hun seg litt mer og kunne svare litt lengre og mer utfyllende.

## **Mina**

Mina går i tiende klasse på skole B, trives på skolen og har venner. Hun bor sammen med sine foreldre og sine to yngre søsken. Mina har ingen faste fritidsaktiviteter. Hun pleier ofte å henge med venner i nabolaget siden hun bor litt lengre unna skolen. Hun har også benyttet seg av et kortvarig tilbud fra bydelen og har trent på Elixia noen få ganger. Hun har hatt tanker om å trene fast på et treningsstudio, men har ikke kommet i gang enda. Under intervjuet strevde Mina med å svare og på bakgrunn av gjentatte misforståelser ble gjennomføring av intervjuet ganske utfordrende. Hun svarte veldig kort og ganske upresist på mange spørsmål.

### **4.2 Hva regner ungdommer som fysisk aktivitet?**

Informantenes forståelse av begrepet «fysisk aktivitet» vil bli beskrevet her for å gi leseren et dypere innblikk i hva disse ungdommene egentlig tenker om å være fysisk aktive.

Innledningsvis i intervjuet ble informantene bedt om å fortelle om alle sine aktiviteter i løpet av en dag, fra de står opp til de legger seg på kvelden. Med ytterlige forklaringer, forsøkte intervjueren å få informantene til å tenke på forskjellige aktiviteter og ikke bare trening. Emil svarte:

*Først er det skole fra 9-13.30, så kommer jeg vanligvis hjem og spiller dataspill. Deretter drar jeg på treningsstudio og kommer hjem etter treninga. På kvelden gjør jeg skolearbeid og jobber med tentamen før jeg legger meg.*

Andre informanter svarte mer detaljert og følgende aktiviteter ble beskrevet: Morgenstell, spise frokost, lage matpakke, gå på skole, faglige aktiviteter, friminutter, storefri og lunsj hjemme, komme hjem etter skole, være sammen med venner etter skole, gå på trening, spise middag, slappe av, hvile, se på tv/video, husarbeid, skolearbeid, dusje og legge seg. Det som kom tydelig fram, var at ingen av dem hadde sett på sine dagligdagse aktiviteter som en form for fysisk aktivitet.

Informantenes beskrivelse av fysisk aktivitet er ganske lik. De forbinder fysisk aktivitet med kroppslig bevegelse, og når man driver med trening eller liknende aktiviteter. Ingen av informantene visste om anbefalinger om daglig fysisk aktivitet, og de ble ganske overrasket da de hørte om 60 minutters fysisk aktivitet med moderat og/eller høy intensitet.

Intervjuer: *Kan du fortelle hva mener du om begrepet «fysisk aktivitet»?*

Tone: *Jeg tenker på gym, fotball, kanonball og all kroppslig aktivitet.*

Sara strevde litt å svare på samme spørsmål;

Sara: *Jeg vet egentlig ikke, men jeg tenker bare forskjellige aktiviteter.*

Intervjuer: *Kan du forklare mer om hvilke type aktiviteter tenker du på?*

Sara: *Jeg tenkte ikke på noe spesielt bare på vanlig trening.*

Informantene sa ikke noe om intensiteten i deres fysiske aktiviteter. Intervjueren stilte heller ikke utdypende spørsmål om intensitetsnivået i informantens aktiviteter, delvis fordi intervjueren hadde tidligere gitt en detaljert forklaring om anbefalinger om daglig fysisk aktivitet som inkluderer intensiteten i aktivitet.

I det følgende vil jeg presentere de fire kategoriene som utkrystalliserte seg gjennom analysen.

### **4.3 Variert aktivitet (kategori 1)**

Denne dimensjonen karakterisert av type aktivitet, aktivitetens tidsramme, kostnader og stedet den foregår. Informantens positive eller negative erfaringer og opplevelser med ulike arenaer og tider hvor aktiviteter foregår, som for eksempel kroppsøving i gymsalen, friminutter i skolegården, skolevei og uteskole, vil bli presentert her. Det kan være verdt å nevne at ingen av informantene driver med religiøse eller kulturelle aktiviteter. Med kulturelle aktiviteter menes aktiviteter tilknyttet til sin etnisitet. Jeg har med hensikt valgt å beskrive denne kategorien i to underkapitler:

- a. Variert aktivitet i fritid
- b. Variert aktivitet i skoletid

#### **a. Variert aktivitet i fritid**

For Emil og Laila er det viktig at aktivitetene skjer i nærmiljøet, Tone synes ikke dette er så viktig og sier at man kan komme seg til treninga veldig lett med t-banen. Tone mener samtidig at hvis det fantes flere aktivitetstilbud i nærmiljøet, kunne flere barn og unge være mer fysisk aktive. Laila skulle ønske at det fantes forskjellige tilbud som teater og dans som foregikk i nærmiljøet, helst hver dag.

Sara og Mina fokuserer mer på variasjon og at aktiviteten ikke skal være kjedelig, enn på hvordan den skal foregå. For Laila er også variasjon og fravær av kjedsomhet ved aktiviteten et viktig tema som hun nevner gjentatte ganger under intervjuet.



Laila: *Jeg har egentlig lyst på en slik trening vi hadde på Elixia. En variert treningsøkt hvor vi ikke gjorde det samme hele tiden og da ble det ikke kjedelig heller.*

Intervjuer: *Blir aktivitetene organisert av Elixia hver gang dere er der?*

Laila: *Ja, vi er jo der en gang i uke. Jeg skulle ønske at vi var der flere dager.*

Tone og Laila var dessuten opptatt av treningstiden. De mener at seine treningstider kan redusere motivasjonen og lysten til å delta i organisert idrett. Videre sier de noe om sammenhengen mellom aktivitetens kostnader og lysten til å melde seg på. Tone mener at mange barn og unge og deres familier vegrer seg for å bli med i organisert idrett fordi det rett og slett er for dyrt. Aldersgrense for trening på treningsstudio kan ifølge Tone og Mina oppleves som negativ; det kan oppleves som en hindring for å drive med fysisk aktivitet.

Samtlige informanter synes det er kjedelig å være på ungdomsklubben etter skoletid. Laila sier til og med at det ikke er gøy å være der, og at aktivitetene heller ikke er så spennende for henne. Tone synes ungdomsklubben er et mørkt sted hvor eldre ungdommer kan befinne seg. Sara sier at der ikke er så mye å gjøre.

## **b. Variert aktivitet i skoletid**

På spørsmål om hva de synes om kroppsøving på skolen, svarte informantene litt forskjellig fra ulike innfallsvinkler. Emil, Laila, Sara og Mina har ulike meninger om kroppsøvingstimene, men generelt er de ganske fornøyd. Emil synes de har for lite styrketrening. Laila er opptatt av kroppsøvingslærerens gruppeoppdeling og ønsker at de blir delt i færre grupper. Mina og Sara mener at det ikke er mulig å imøtekomme alle elevenes ønsker og interesser, og sier at noen alltid vil utebli eller være misfornøyd med kroppsøvingstimene. Mina har dertil troen på elevmedvirkning i timene, hvor lærerne ikke skal bestemme alt om hva elevene skal gjøre.

Intervjuer: *Hva er ditt forslag for at gymtimene skal bli bedre tilpasset for elevene?*

Mina: *At elevene er mer delaktige og får lov til å bestemme litt mer om hva de skal gjøre i timen istedenfor at læreren bestemmer alt.*

Intervjuer: *Hvordan synes du at gymtimene kan bli mer spennende og brukbare?*

Mina: *(...) Jeg ville valgt å gjøre små ting som kanonball først, deretter trening som fotball. Elevenes mening om hva de vil gjøre på slutten av timen er også viktig.*

Tones svar er annerledes enn de andres. Hun føler at de har altfor mye gutteaktiviteter og at jentene derfor melder seg ut fra mange aktiviteter i kroppsøvingstimene. Hun er opptatt av variasjon, som for eksempel å ha mer teori og aktiviteter som kan foregå utenfor gymsalen.

Intervjuer: *Hva synes du om gymtimene?*

Tone: *Jeg synes vi holder på med mye rare ting. Vi burde ha hatt mindre fotball og litt mer gymteori.*

Intervjuer: *Mener du mer variasjon i gymtimene?"*

Tone: *Ja, jeg mener at vi trenger ikke kun å være i gymsalen og gjøre noe.*

På spørsmålet om hun synes kroppsøvingstimene er tilpasset elevenes behov og utfordringer svarte Tone:

*Jeg synes ikke gymtimen er tilrettelagt til alle sammen. Jenter og gutter bør deles opp litt mer slik at jentene får større mulighet for å kunne prøve seg og engasjere seg enda mer i timen. Jeg har også lagt merke til at jeg selv blir litt stille når gutter er med i gymtimen. Gymlæreren bør høre på jentenes forslag om hva de har lyst til å gjøre.*

For å finne ut hvordan informantene mente de kan være mer delaktig i timene og gjøre de enda mer effektive, ble de spurt om hvordan de selv kan bidra for å gjøre kroppsøvingstimene bedre og mer spennende. Svarene var veldig interessante.

Emil vil gjerne bidra med å øke egen innsats i timene. Laila ønsker å ha mer treningsutstyr, og at alle bidrar for at det blir mer gøy og ikke så kjedelig i kroppsøvingstimene. Tone vil prøve så godt hun kan være med i timen. Sara kunne tenke seg å prøve å motivere de som ikke er så aktive i timen, og få dem i bedre humør og mer deltakende i timen. Mina hadde et detaljert forslag om hvilken rekkefølge de ulike aktivitetene bør komme, slik at det blir mer overkommelig og spennende for de fleste.

Det ble stilt spørsmål om hvordan friminuttene på skolen ble brukt. Dette for å få et innblikk i informantenes måte å bruke denne tiden på. Alle informanter sa at de kun pleier å stå og prate sammen med andre elever i skolegården, eller å gå i butikken for å kjøpe noe og spise.

På spørsmålet om hvordan informantene synes skolen kan tilrettelegge bedre for mer fysisk aktivitet i friminuttene, fikk jeg forskjellige svar. Emil, Laila, Tone og Mina synes at utbygging av ulike leke- og treningsapparater, eller en treningspark med tilgang til forskjellige baner, kan være løsningen for å få mer fysisk aktiv i friminuttene. I motsetning til de andre informantene, kunne ikke Sara tenke seg å gjøre noe annet selv om skolen hadde tilrettelagt bedre for deres aktivitet i friminuttene med mindre hennes venner ble med.

Intervjuer: *Hvordan kan skolen legge til rette bedre for at du og dine venner blir mer fysisk aktive i friminuttene?*

Sara: *... jeg vet ikke (...) Jeg tviler sterkt på at vi hadde valgt å gå ut selv om det foregikk andre aktiviteter i friminuttene. Det er så kaldt ute. Om sommeren pleier vi ofte å sole oss. Slev om skolen hadde tilrettelagt bedre, ville jeg ikke gjøre noe annet hvis vennene mine ikke ble med (...).*

Om uteskoledag sa informantene at de hadde det mer regelmessig på barnetrinnet, og mye sjeldnere på ungdomstrinnet. Tone tror at lærerne ikke er interessert i det, og Sara tror de har nok med det de har nå.

Skolevei var også et tema som ble tatt opp i intervjuet. Ungdommene ble spurt om hvor lang skolevei de hadde, og hvordan de kom seg til og fra skolen. Emil, Laila og Tone bor ikke så langt fra skolen. Emil bor nærmest og bruker 5-8 minutter å gå til og fra. Laila og Tone som bor litt lengre unna, pleier å gå i 20-30 minutter til og fra skolen.

Sara bor nærmere sentrum og er avhengig av å ta kollektiv transport til skolen, først t-bane og deretter buss. Fra bussholdeplassen bruker hun 5 minutter å gå til skolen. Hun tror ikke hun ville velge et annet alternativ, som for eksempel å sykle deler av veien til og fra skolen, fordi det er mye oppoverbakke og for slitsomt.

For Mina som bor på andre siden av bydelen og har tilgang til en fin sykkelvei hjemmefra og fram til skolen, er det heller ikke aktuelt å sykle eller gå til og fra skolen. Hun tar bussen og bruker 5 minutter å gå fra bussholdeplassen til skolen. Hun sier også at veien er både lang og mye oppoverbakke, noe som hun blir for sliten av.

#### **4.3.1 Aktivitetens krav og intensitet**

Denne underkategorien vil beskrive informantenes synspunkter om og forventninger knyttet til selve aktiviteten. Det ble stilt spørsmål om informantenes forhold til fysisk aktivitet. Alle mente at fysisk aktivitet er viktig for dem. Tone mente i tillegg at barn og unge bør drive mindre med stillesittende aktiviteter og røre mer på seg. Sara sa fysisk aktivitet er det beste hun vet om.

Emil trener på treningsstudio 2-3 dager i uken, spiller fotball om sommeren og kjører twintip og snowboard om vinteren. For han er styrketrening veldig viktig. Hans viktige krav er å ha tilgang til ulike aktiviteter som skjer i nærmiljøet. Han tror at hvis de legger ned treningsstudioet som ligger i nærheten av hans bopel, kommer han til å miste motivasjonen.

For Laila er det viktig å drive med fysisk aktivitet selv om hun blir fort sliten på grunn av dårlig kondisjon. Hun er redd for å skade seg under trening, og synes den må passe ens ferdigheter og styrke. Dessuten er hun svært opptatt av at aktiviteten ikke skal være kjedelig. Hun forteller om sine dårlige erfaringer med organisert idrett, med en streng trener, upassende tider og feil tilrettelagt treningstilbud.

Intervjuer: *Har du noen gang deltatt i organisert idrett?*

Laila: *Ja, i 6.klasse trente jeg taek won do men synes det var både voldelig og kjedelig. Jeg ble ofte skadet og fikk neseblod. Derfor sluttet jeg etter et år.*

Intervjuer: *Hva gjorde du etter at du sluttet i taek won do?*

Laila: *Jeg begynte på fotball men ble lei av det fordi vi gjorde samme på treninga hver gang, og treneren dukket ikke opp på treningen. Jeg sluttet i fotball etter et år. Nå trener jeg på Elixia en gang i uken regi av bydelen og er veldig fornøyd med tilbudet.*

Tone som driver med mange aktiviteter i sin fritid ønsker seg mer styrketrening og løping.

Tone sier: *Jeg ønsker meg en hund fordi da har jeg en grunn til å gå flere turer eller å løpe.*

Sara har et ganske lavt aktivitetsnivå. Hun trener litt «av og på» 2-3 dager i uken. Hun sier at hun har mange forskjellige interesser og har drevet med ulike idretter som håndball, volleyball og svømming før. Hun sier at hun foretrekker de aktivitetene som hun kjenner til fra før og at hun ikke liker å bli sliten av fysisk aktivitet. I samsvar med Laila er Mina også opptatt av at aktiviteten ikke skal være kjedelig eller for krevende.

Intervjuer: *Er det noen aktiviteter som du ikke liker å drive med?*

Mina: *Styrketrening...*

Intervjuer: *Hvorfor liker du ikke den?*

Mina: *Fordi jeg ikke orker, det gjør vondt.*

Intervjuer: *Føler du at du ikke klarer å få det til?*

Mina: *Egentlig ja.*

Mina liker dans, fotball, jogging og trening på Elixia, men samtidig forteller hun at hun ikke har et bra forhold til fysisk aktivitet selv om den er viktig for henne. Slik begrunner hun dette:

*Fysisk aktivitet er egentlig viktig for meg, men jeg har et ambivalent forhold til det. Når jeg ser på de jentene som overdriver i sin trening og er veldig tynne, blir jeg påvirket slik at jeg ikke ønsker å trene.*

Værforhold er vesentlig for samtlige informanter. Spesiell for Laila, Sara og Mina er været avgjørende for deres vilje og ønske om å være ute. Emil og Tone bryr seg mindre om været fordi de har sine faste treninger.

#### **4.4 Være med venner (kategori 2)**

Denne kategorien var et gjennomgående trekk i informantenes beskrivelse av sin fysiske aktivitet. Samtlige informanter beskrev venner som en viktig faktor for enten deres motivasjon til å være mer fysisk aktive, selve opplevelsen av fysisk aktivitet eller begge deler. Tiden sammen med venner kan brukes til å trene, å henge litt rundt og gå tur sammen, gå på kino eller bare stå og prate sammen. Tone sier:

*Jeg tilbringer mye tid sammen med venner både fra skolen og fra treningen (...) Vi finner jo på masse forskjellige sammen; vi går på kino, arrangerer overnattingsfest eller trener sammen.*

Laila, Sara og Mina synes spesielt at det er kjedelig å være alene og vil helst drive aktiviteter sammen med venner. For dem som ikke har faste fritidsaktiviteter, er venner en elementær motivasjonsfaktor for at de vil være fysisk aktive. De sier at de ikke kan tenke seg deltakelse i en aktivitet uten venner fordi de ikke har lyst til å være alene. Laila sier:

*Min motivasjon for å drive med en aktivitet varierer litt i forhold til hvilken type aktivitet det handler om, men også vennene mine som støtter meg uansett når jeg gjør en aktivitet. De heier på meg og får meg til å gjøre mitt ytterste i det jeg driver med. De er til støtte og hjelper meg når jeg trener.*

Emil og Tone som begge er mer fysisk aktive og som driver med en eller flere aktiviteter i sin fritid, har ikke noe imot å trene alene, selv om de helst vil gjøre aktiviteter sammen med venner. Emil trener på treningsstudio, ofte sammen med noen gutter fra klassen. Verken Emil eller Tone ser seg avhengig av å ha venner med på aktiviteten. Tone synes også at det er positivt, og at man blir bedre kjent med andre mennesker, når man ikke holder seg fast ved en spesiell person hele tiden.

Intervjuer: *Fortrekker du å trene sammen med venner eller alene?*

Tone: *Det er greit å trene alene men på treningsstudio er det best å ha noen med deg.*

Intervjuer: *Hva med aktiviteter utenfor treningsstudio?*

Tone: *Når jeg starter på ny aktivitet, trenger jeg ikke å kjenne noen fra før av (...) jeg er ikke avhengig av andre egentlig, men samtidig vil jeg helst være sammen med andre når jeg gjør en aktivitet.*

Sara og Mina beskriver venner som en svært viktig motivasjonsfaktor for å drive med ulike aktiviteter. På spørsmålet om hva som skal til for at hun skal bli mer fysisk aktiv, svarte Sara:

*Mine venninner, hvis de blir med på aktiviteten, blir jeg mer motivert.*

#### **4.4.1 Venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og meninger**

Noen av informantene har påpekt hvordan venners og andres tilbakemeldinger har påvirket deres motivasjon for fysisk aktivitet. Felles blant informantene, er at de bryr seg om tilbakemeldinger fra venner eller andre. Noe overraskende opplever de ikke at negative tilbakemeldinger eller meninger er til hinder for deres motivasjon for å fortsette med aktiviteten. Da jeg spurte dem om at de opplever at de driver med fysisk aktivitet fordi de er presset, eller fordi det er deres eget valg, svarte Sara:

*Det er mitt valg, jeg blir bare motivert uansett hva andre rundt meg sier. Hvis for eksempel de kaller meg for feit blir jeg mer motivert for å endre på det.*

Foreldrene har i følge informantene en oppmuntrende rolle for deres fysiske aktivitet. De ønsker at deres barn skal være mer ute, trene oftere og drive mindre med stillesittende aktiviteter. Foreldrene til Laila jobber mye i ukedagene og har lite tid til å gjøre aktiviteter sammen med sine barn med unntak av helgene. Da drar de til byen sammen, eller går turer i nærmiljøet. Emil fortalte ikke om aktiviteter han gjør sammen med sine foreldre men synes allikevel at foreldrenes «mas» har hatt positiv virkning på hans motivasjon, og at dette har fått ham til å øke aktivitetsnivået. Emil sier:

*Foreldrene mine mener at jeg spiller litt for mye, men de mener også at jeg trener bra (...) de ønsker jo at jeg skal ha bra helse.*

Mina og Sara sier at deres foreldre ikke er mye fysisk aktive selv, men de bryr seg likevel om barnas aktivitetsnivå. De vil at de skal være mer ute. Ingen av informantene fortalte at de gjør aktiviteter sammen med foreldrene. Mina sier:

*Det er både mitt og mine foreldrenes ønske at jeg skal trene og være fysisk aktiv (...) jeg synes de har rett, de vil hjelpe meg med å forstå at det ikke er bra å drive med stillesittende aktiviteter hele tiden.*

Tone forteller om sin mors stolthet over at hun er så aktiv. Mors eneste forventning av Tone er at hun skal gjøre sitt beste. Moren til Tone trener selv, og de prøver å spise sunt og unngå å kjøpe mye usunne snacks. Tone og hennes mor har tilgang til treningsrommet på mors arbeidsplass og pleier ofte å trene sammen der.

## 4.5 Fysisk form og bedre helse (kategori 3)

Fysisk form og bedre helse er en annen kategori som har utkrystallisert seg gjennom dataanalysen, og som er relevant i forhold til problemstillingen som studeres i min oppgave. Noe som trekkes frem som et viktig mål og ønske blant informantene, er å få bedre fysisk form og bedre «kondis». Informantene gir i tillegg uttrykk for hver sine individuelle ønsker ved å drive med fysisk aktivitet.

Informantene sa videre noe om hvordan de synes fysisk aktivitet kan påvirke deres fysiske og psykiske helse. Psykisk helse ser imidlertid ut til å være et vanskelig begrep å forstå for nesten alle informantene. Jeg var nødt til å forklare begrepet nøyaktig før informantene kunne si noe presist om det.

Mens Laila har et sterkt ønske om å gå ned i vekt, vil Emil komme i bedre form for blant annet å kunne drive med twintipkjøring. Lailas ønske om å gå ned i vekt, er en motiverende faktor for henne. Dette hjelper henne til å presse seg selv til å gå på trening. Hennes mål er å få bra «kondis» samt en fin kropp. For Tone er fast kropp, eller «bikini kropp» som hun understreker her, et viktig mål med fysisk aktivitet. Tone synes det er kjedelig å komme hjem etter en treningsøkt og innse at hun faktisk hadde mer krefter til å gjøre flere mageøvelser eller mer styrketrening.

På spørsmålet om hva er det som gjør at hun vil trene svarte Mina:

Mina: *Få bedre kondisjon... jeg liker ikke å være lat.*

Intervjuer: *Er det andre ting som er motiverende for deg?*

Mina: *Jeg ønsker å gå ned i vekt... ha bra helse... man må være i bevegelse hele tiden for å ha bedre helse.*

Mina og Tone trekker dessuten frem den psykiske helsegevinsten ved fysisk aktivitet, noe som skiller seg fra Emils, Lailas og Saras svar. Mina har en positiv følelse etter trening selv om hun føler seg sliten. På spørsmålet om hvordan hun synes fysisk aktivitet kan påvirke den fysiske og psykiske helsen, svarte Tone:

Tone: *I tillegg til bedre kondis får man en god rutine og bedre selvbilde.*

Intervjuer: *Kan du forklare litt mer om det?*

Tone: *I en periode trente jeg ikke mye, og jeg var ganske slapp. Da tenkte jeg at jeg ikke klarer noen ting fordi jeg er så svak. Men nå får jeg bedre selvtillit siden jeg trener så mye og har et mål og en rutine. Når du begynner med en aktivitet blir du*

*kjent med noen, og det gjør at selvtilliten økes ved at man kommer i kontakt med andre personer.*

Sara sier at hun tenker mye på kroppen sin. Hun sier ikke hun har en kropp som mange andre. Sara forbinder ikke dette med å ha dårlig selvtillit, men uttrykker at hun vet at hun har behov for mer fysisk aktivitet. For å holde sin motivasjon for trening oppe, gjør hun en risikovurdering og tenker på inaktivitet som en helseskadelig adferd. På spørsmålet om hva som skal til for at hun skal fortsette med aktiviteter hun holder på med, svarte Sara:

Sara: *Holde motivasjonen oppe.*

Intervjuer: *Hvordan holder du motivasjonen oppe?*

Sara: *Jeg tenker litt mer på hva som er risikoen med å være inaktiv og ikke trene.*

Intervjuer: *Har du tenkt på hvordan fysisk aktivitet kan påvirke din psykiske helse?*

Sara: *Ja, jeg føler meg bedre, gladere, mer våken og i godt humør etter trening.*

#### **4.6 Stolthet eller svakhet (kategori 4)**

Under denne kategorien vil jeg presentere informantenes positive og negative erfaringer og opplevelser i forbindelse med fritidsaktiviteter. Laila, Sara og Mina snakker kontinuerlig om at de blir fort slitne, og de ser på det som en svakhet i forbindelse med gjennomføring av en treningsøkt eller en type aktivitet. De har derfor mye fokus på å forbedre sin kondisjon, noe jeg har skrevet om under kapittel 4.5.

Intervjuer: *Er det noe du ikke liker ved fysisk aktivitet?*

Sara: *... man blir selyfølgelig sliten og det liker jeg egentlig ikke.*

Informantene ble spurt om hvilke følelser de satt med etter sin treningsøkt eller utføring av en aktivitet. Det eneste Emil tenker på etter treningen, er å komme seg hjem og slappe av. Mina har en positiv følelse, men som Emil er hun mest opptatt av å komme seg fort hjem fordi hun er sliten.

Laila derimot, blir stolt av seg selv og vil gjerne presse seg mer og prøve enda hardere neste gang. Laila sier:

*Det er en deilig følelse å ha, nemlig det å klare å gjennomføre treninga.*

Tone sitter med liknende følelser som Laila etter treningen. Hun føler seg sliten, men blir glad og stolt av å ha gjort sitt beste. Tone sier:



*Trening er på en måte terapi for meg. Når jeg er sur, bruker jeg alle mine krefter på å få ut sinnefølelsen og erstatte den med en glad følelse.*

I samsvar med Tone og Laila, føler Sara seg både gladere, mer våken og i godt humør etter sin treningsøkt.

På spørsmål om hvordan de evaluerer sitt aktivitetsnivå, svarte informantene litt forskjellig. Emil er ganske fornøyd med sitt aktivitetsnivå, men innrømmer samtidig at han bruker litt mer tid på pc-spill enn han forklarte tidligere.

Intervjuer: *Har du noe du vil tilføye eller synes vi burde ha snakket sammen om?*

Emil: *Jeg glemte kanskje å si at jeg spiller litt mer enn jeg fortalte tidligere.*

Intervjuer: *Har du lyst til å forklare mer om det?*

Emil: *Jeg spiller 1-2 timer hverdag og mer i helgene, kanskje 2-3 timer.*

Intervjuer: *Spiller du sammen med andre?*

Emil: *Ja, jeg spiller online sammen med en venn som har samme spillet.*

Intervjuer: *Ønsker du å spille mindre eller gjøre noen endringer?*

Emil: *Nei, det er et ganske bra spill.*

Laila synes hun bør trene mer, men hun sier også at hun blir fort sliten på grunn av jernmangel. Laila ønsker seg grønne og trygge omgivelser hvor hun kan ta seg en joggetur når hun vil, uten å være redd for mørket eller andre ting når hun løper alene.

Tone er ganske beskjeden, og sier at hun er ganske fornøyd med sitt aktivitetsnivå selv om hun trener flere dager i uken. Hun ønsker å være med på flere treninger selv på de dagene som det ikke er faste aktiviteter.

Sara og Mina er ikke så fornøyde med sitt aktivitetsnivå og tenker mye på å bli mer fysisk aktive. De liker ikke å bli fort slitne og synes dette i stor grad preger deres motivasjon for å drive med ulike aktiviteter.

## **4.7 Oppsummering av resultatene**

Resultatene av studien har blitt presentert under fire kategorier samt to underkategorier.

Informantene har mye som er felles i sin skildring og beskrivelse av fysisk aktivitet. Selv om de forbinder fysisk aktivitet med kroppslig bevegelse, tenker de mest på «trening» når de skal forklare hva fysisk aktivitet er. De nevner i mindre grad uformelle og dagligdagse aktiviteter. Anbefalinger om daglig fysisk aktivitet virker ganske fjernt og uoverkommelig for noen av

dem. De er opptatt av variasjon i aktiviteter og at aktivitetene ikke skal være kjedelig. Passende treningstid, lave treningskostnader og hvor aktiviteten skal foregå er en forutsetning for noen av informantene for å delta i organisert idrett. De ønsker at aktivitetene skal tilpasses deres interesse, ferdigheter og behov.

Relasjon til venner blir presentert som en svært viktig motivasjonsfaktor hos informantene. De mest inaktive informantene kan tenke seg å bli mer aktive hvis deres venner blir med. Tilbakemeldinger fra andre blir presentert som meningsfullt, og dette har en positiv innvirkning på informantene.

Samtlige informanter er sterkt opptatt av å komme i bedre fysisk form, ha fin kropp og å få bedre helse. De ønsker å gå ned i vekt samt å få bedre kondisjon. To av informantene sier også noe om hvordan fysisk aktivitet påvirker deres psykiske helse ved at selvtilliten og selvbildet blir bedret.

Under den siste kategorien forklarer informantene om sine positive og negative erfaringer med fysisk aktivitet, og om hvilke følelser de har etter sin aktivitetsøkt. De sier at de har en gladfølelse etter treningen, og noen er i tillegg stolte av sin innsats. Det å bli sliten trekkes fram av fire informanter og oppleves som en svakhet. De evaluerer sitt aktivitetsnivå som ganske bra, men de ser samtidig et forbedringspotensiale for å øke sin fysiske aktivitet.

## 5 Diskusjon

I dette kapittelet vil jeg først drøfte resultatene fra studien opp mot teori og tidligere forskning. Deretter vil jeg skrive en refleksjon om min egen forskningsmetode og faktorer som kan ha påvirket den.

### 5.1 Variert aktivitet

Variert og ikke kjedelige aktiviteter har vært et gjennomgående trekk blant informantene. Dette er i samsvar med følelse av flow i en handling eller aktivitet. I følge Persson og Jonsson (2009) er det nødvendig å finne en balanse mellom høy og lav grad av utfordring og kjedsomhet for å føle flow. Mange av informantene har forklart at de har deltatt i organisert idrett tidligere, men at de måtte slutte fordi de enten ikke opplevde aktiviteten i samsvar med sine ferdigheter og forventninger eller at aktiviteten var kjedelig. Det betyr at de ikke får flow-opplevelsen som motvekt til kjedsomheten. Resultatene fra Berkes (2009) studie viser også at overvektig ungdom ønsker utfordringer på eget nivå. Dette samsvarer med funnene i min studie.

Informantene forklarte hvordan aktiviteter i nærmiljøet, treningstider, treningens kostnader og aldersgrense for trening på treningsstudio kan påvirke deres motivasjon for å drive med fysisk aktivitet. Flere og mer variert aktivitetstilbud i nærmiljøet vil i følge informantene være med på å øke aktivitetsnivået hos barn og unge. Seine treningstider oppleves som vanskelig i forhold til blant annet å rekke å gjøre lekser. Informantene mener også at det ville vært flere barn og unge som ønsket å delta i organisert idrett hvis det var billigere.

Denne siste uttalelsen fra informantene i min studie er i samsvar med en forskningsbasert rapport skrevet av Breivik og Rafoss (2012). De påpeker at aktivitetsnivået i befolkningen generelt er knyttet til blant annet egen og foreldrenes utdanning og inntekt. De skriver videre at de som kommer fra familier med høyere utdanning og inntekt er nesten dobbelt så aktive som de andre (Breivik & Rafoss, 2012). I innledningskapittel har jeg skrevet om at bydelen som mine informanter bor i er godt kjent for å være todelt i forhold til «sosial klasse», et begrep som Breivik og Rafoss (2012) har også benyttet i sin rapport. Det finnes mange lavinntektsfamilier som har skolebarn, og dette antydes å være grunnlaget for at mange informanter valgte å snakke om treningskostnader. Likevel anses at informantene trenger både mer orientering og bevisstgjøring om at de aller fleste aktiviteter og mosjoneringsmuligheter er kostnadsfrie og egendrevne.

Kontrollert orientering er i følge Deci og Ryan (2008a) en av tre måter å orientere seg mot miljøet samt å regulere adferd på. Personen har en oppfattelse av at aktiviteten eller handlingen er ytrestyrt, og føler seg presset til å oppføre seg på en bestemt måte (Deci & Ryan, 2008a). Kontrollert orientering kan føre til å tilfredsstille kompetanse og tilhørighet framfor autonomi (Deci & Ryan, 2008a). Når et eller flere av grunnleggende psykologiske behov ikke blir tilstrekkelig tilfreds, kan det i følge Ryan og Deci (2000) føre til avtakende motivasjon og trivsel. I sammenheng med SDT og foreliggende forskningsresultater, vil ovennevnte faktorer for informantene som er mindre fysisk aktive, eller ikke er indremotiverte, anses som amotiverende eller reduserende for deres motivasjon.

Informantene som antakelig kommer fra familier med lav «sosial klasse», føler seg begrenset i forhold til utvelgelse av type aktiviteter som koster penger. I samsvar med mitt materiale, det er ikke mange av disse ungdommene som driver med organisert idrett i sin fritid. Noen av dem har til og med sluttet i sine organiserte fritidsaktiviteter fordi de ikke var motiverende nok. Det er vesentlig for ungdommene å kunne velge aktiviteter som er basert på deres interesser og behov, for at aktiviteten kan opprettholdes. Derfor bør fritidsaktivitetstilbudet samsvare med lokalbefolkningens sosioøkonomiske mulighet, behov og interesser. Dette er i samsvar med funnene fra Berke (2009) sin studie. Resultatene fra Berkes (2009) studie indikerte at valgfrihet for idrettsaktiviteter er avgjørende for deltakerne i studien for at de blir mer fysisk aktive.

Ungdomsklubber som i utgangspunktet skal være en trygg samlingsarena for ungdommer med variert og spennende aktivitetstilbud, ser imidlertid ut til å være et kjedelig sted for informantene. Informantene angir at de ikke er interessert i å bruke tid på ungdomsklubben fordi aktivitetstilbudet verken er spennende eller varierte. I følge SDT påvirker individer og omgivelser hverandre. Deci og Ryan (2000) beskriver individer som utviklingsorienterte med egenskaper som gjør dem i stand til å engasjere seg i aktiviteter de er interessert i samt nye opplevelser og sosial integrering. Omgivelsen kan være med på støtte eller hemme tilfredstilhet av grunnleggende psykologiske behov hos individer (Deci & Ryan, 2000).

Slik som resultatene i min studie fremkommer kan ungdomsklubben oppfattes som hemmende for tilfredshet av informantens grunnleggende psykologiske behov. Spørsmålet er da hvordan den helhetlige sammensetningen på ungdomsklubben kan endres for at denne viktige sosiale arenaen kan tiltrekke seg flere barn og unge. Fra et folkehelseperspektiv ser jeg på samlingsarenaer som ungdomsklubber som både helsefremmende og forebyggende hvis tilbudene blir basert på de lokale ungdommenes behov og ønske. Informantene ønsker at

aktiviteter skal skje i nærmiljøet fordi dette gir dem motivasjon til deltakelse. Dette ønske i sammenheng med ungdomsklubbens beliggenhet gir den en unik rolle for å kunne tilby variert aktivitet til ungdommene. Disse ungdommene er ikke akkurat interessert i toppidrett. Med litt mer bevissthet hos ungdomsklubben, kan tilbudene tilpasses de som ikke er aktive, og som opplever mange aktiviteter som kjedelige eller slitsomme. Tilbudene fra idrettslag eller private helsestudio, tiltrekker seg vanligvis enten idrettsfolk, de som allerede er fysisk aktive, eller de med høyere «sosial klasse». Dette vil si de som har blant annet god økonomi eller i følge Breivik og Rafoss (2012) er betalingsdyktige kunder. Men ungdomsklubber har derimot anledning til å gi lavterskeltilbud til de mest inaktive ungdommer basert på deres behov og interesse. En politisk engasjering kan være med på å gi ungdomsklubber en økonomisk og sosiokulturell støtte og løft, og kan blant annet spare samfunnet ved å forebygge uhelse blant barn og unge.

Informantene gir en variert forklaring av deres positive og negative erfaringer og opplevelser av kroppsøvingstimer. Det som kommer frem i resultatene tyder på at mange elever kan bli inaktive selv i en kroppsøvingstime grunnet måten timen er planlagt på. Aktivitetene i timen blir beskrevet som enten kjønnsespesifikke, for krevende, kjedelige eller ikke spennende nok til å motivere ungdommer til aktiv deltakelse i timen. Samtidig gir informantene et klart uttrykk for at alles ønsker og behov ikke kan imøtekommes i kroppsøvingstimer.

Dette er i samsvar med studien gjennomført av Bergh (2013), som viste at det er veldig vanskelig å nå alle barn med samme tiltak. Studien har i tillegg kommet frem til at normalvektige og overvektige barn reagerte ulikt og forskjellige på like tiltak (Bergh, 2013). I en annen studie har Samdal og medarbeidere (2009) anbefalt at regjeringens forslag om økning av kroppsøving, med to timer per uke på mellomtrinnet bør innføres også på ungdomstrinnet (Samdal et al., 2009). Ungdomsskoleelever har kun to skoletimer i kroppsøving per uke og disse timene blir ofte sløffet eller brukt til andre aktiviteter. Med en innføring av to ekstra timer i kroppsøving, vil muligheten for at ungdommene blir mer aktive og delaktige i timen bli større.

Det er imidlertid spesielt viktig at de anbefalte ekstra kroppsøvingstimer blir tilbudt og tilrettelagt til de som trenger dem mest. Det hjelper ikke med å sette i gang intervensjoner på skoler i forhold til fysisk aktivitet for de som er allerede fysisk aktive. Jeg er enig i Samdal og medarbeidernes anbefaling om økt antall timer i kroppsøving på ungdomstrinnet, og materiale i min studie viser også behov for økt tilbud om fysisk aktivitet på skolen. Hensikten med en slik økning i antall kroppsøvingstimer må da være å tilby de inaktive eller lite aktive

ungdommene, variert aktivitet på ungdommenes egne premisser. Fotballturnering er for eksempel et fast aktivitetstilbud på begge skolene i min studie, men de som deltar er ofte ungdommer som allerede spiller fotball fra før. Andre ungdommer, spesielt de med overvekt, engasjerer seg mindre i slike aktiviteter på skolen.

Om friminuttene på skolen, svarer informantene at de bruker tiden til å prate eller spise sammen. De sa at ingen form for fysisk aktivitet inngikk i deres aktiviteter i friminuttene. Nesten alle informantene sa at de kunne tenke seg å bruke friminuttene annerledes hvis skolen hadde tilrettelagt bedre for ulike fysiske aktiviteter. Samdal og medarbeidernes studie (2009) viser også en synkende trend i fysisk aktivitet på ungdomstrinnet i friminuttene. Samdal og medarbeidere (2009) har anbefalt å bruke skolen som en viktig arena hvor man når alle barn og ungdommer for å iverksette konkrete tiltak for økt fysisk aktivitet (Samdal et al., 2009). Det blir videre anbefalt å utvikle modeller for integrering av 60 minutter daglig fysisk aktivitet (Samdal et al., 2009). Det er likevel viktig å påminne at disse anbefalingene skal rettes mot de ungdommene som trenger det, at aktiviteten må planlegges nøye og ha et brukervedvirknings perspektiv

I følge mitt materiale er skolenes satsing på uteskoledager lite, og det blir sjeldnere planlagt for å gjøre aktiviteter utenfor skolene. Informantene mener at lærerne ikke er interessert i aktiviteter utenfor skolen. Dette skjer i motsetning til regjeringens anbefalinger i St.meld.nr.16 (2003) hvor lavterskeltilbud og muligheter for organisert eller egen organisert trening i nærmiljøet og på skolen blir nevnt som nødvendig for god helse i oppveksten (St.meld.nr.16, 2003). Friluftaktiviteter er i følge Breivik og Rafoss (2012) den mest gjennomførte aktiviteten blant folk flest, uavhengig av «sosial klasse». Skolene bør derfor påta seg ansvaret for å gjøre endringer i skolens årsplan og gi mer plass til uteskoledager. Det skal stilles spørsmål om hvordan en slik endring kan påvirke informantene i min studie. Friluftsliv er fint, men det er ikke alle som synes for eksempel å gå på høye topper er interessant. Aktivitetene må igjen knyttes til de som trenger dem mest. Mitt materiale viser at hvis det blir tatt hensyn til ungdommenes ønske og behov, kan uteskoledager bli et godt lavterskeltilbud med variert og ikke kjedelige aktivitet.

Ingen av informantene sykler til skolen. De som bor i nærheten av skolen går til og fra, og de to informantene som bor lengre unna bruker kollektiv transport til tross for gode gang- og sykkelveier fra deres bopel og til skolen. Resultater fra Samdal og medarbeideres studie (2009) bekrefter også at andelen av elever som gikk eller syklet til og fra skolen gikk ned fra 80 prosent på 6.trinn til 60 prosent på ungdomstrinnet (Samdal et al., 2009). For informantene

er det uvant å se på skoleveien som en mulighet for å være fysisk aktiv. Det som er interessant er manglende bevissthetsnivå på at ulike aktiviteter som å gå til skolen er en type fysisk aktivitet. Ut fra mitt materiale synes det å være et stort potensiale for å øke den fysiske aktiviteten ved å satse mer på sunnere valg når det gjelder skolevei. Basert på SDT og ytre motivasjon kan det å avtale en belønning for elever som velger å sykle til og fra skolen være motiverende nok for dem. En person er ytre motivert hvis målet med handlingen er å få en gevinst eller unngå straff (Deci & Ryan, 2008b).

Årlig arrangeres «Gå til skolen – aksjonen» på barnetrinnet i regi av miljøagentene (Miljøagenten, 2013). For voksne arrangerer bedriftsidretten «Sykle til jobben» kampanje hvert år i to måneder (Norges idrettsforbund, 2014). Begge aktivitetene forutsetter premier for vinnerne. Liknende kampanjer for ungdommene vil kunne øke deres aktivitet. Ungdommer har andre type interesser og slike kampanjer gir lite utbytte hvis de ikke engasjerer seg i dem. Informantene i denne studien ønsker å medvirke til aktivitetstilbudene på skolen etter deres ønske og behov. Kampanjer rettet mot ungdommer bør derfor være egendrevne av ungdommene selv for å tiltrekke seg flere ungdommer.

### **5.1.1 Aktivitetens krav og intensitet**

For informantene i min studie er fysisk aktivitet viktig, men noen er mer aktive enn andre. De sier at de har et bra forhold til fysisk aktivitet, og deres erfaring med slik aktivitet er stort sett positiv. Informantene har forskjellige interesser og krav i forhold til aktiviteter. Mens noen forventer at aktivitetene skal skje i nærmiljøet, er andre mer opptatt av aktivitetens intensitet og at den passer til deres ferdigheter. Resultatene fra Samdal og medarbeidernes studie (2009) viser en nedgang i andelen som drev med idrett eller som mosjonerte fire ganger eller mer i uken slik at de ble andpusten eller svett. Elevene som mosjonerte to ganger eller mer i uken slik at de ble andpusten eller svett omfattet 60 prosent av andelen hvor det har vært en synkende tendens fra 8.trinn (Samdal et al., 2009).

Disse resultatene ser ut til å være i samsvar med resultater fra min studie. Informantene sier ikke noe om intensitetsnivået i sine aktiviteter, men mange av dem gir uttrykk for at de liker aktiviteter som ikke gjør dem slitne. Denne uttalelsen kan tolkes slik at de ikke er interessert i aktiviteter med høy intensitet. Dette bør tas i betraktning, når ulike aktivitetstilbud skal planlegges til disse ungdommene. Men likevel er jo aktiviteten avhengig av en viss intensitet for at den skal ha en virkning. Dette er et kjent dilemma for de som jobber med barn og unge. Det oppleves vanskelig å mobilisere barn og unge til å være fysisk aktive fordi den er slitsomt

eller kjedelig. Det ønskes en viss intensitet i aktiviteter ungdommene driver med, men de bør stimuleres ut fra deres interesse. Informantene hadde ikke formening om ulike intensitetsnivå. De ble ikke spurt om hva de mente om intensiteten i deres fysiske aktivitet heller. Det kunne intervjueren med fordel ha stilt spørsmål om for å få et mer utdypende svar.

Opplevelse av flow er viktig for at individer vil fortsette med aktiviteten. For at personen skal oppleve flow i sin aktivitet skal den oppfatte utfordringer og muligheter for handling i samsvar med sine ferdigheter og kapasitet (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Noen av informantene har sluttet i sin organiserte trening fordi den enten ikke ble opplevd som utfordrende nok, for utfordrende, slitsomt eller kjedelig. Det er en direkte sammenheng mellom flow og indre motivasjon. Når aktiviteten skaper indre glede, opplever personen flow som hjelper dem med å opprettholde aktiviteten. I samsvar med resultater fra min studie, kan informantene ha sluttet i organisertidrett fordi de ikke var indre motivert og opplevde dermed ikke glede av treningen.

Balanse mellom aktiviteter med høy eller lav grad av utfordringer og kjedsomhet i følge Persson og Jonsson (2009) kan være nødvendig for å føle flow. De ønsker seg bedre kondisjon, men ønsker samtidig en aktivitet som ikke er for slitsomt. Det virker som de ikke klarer å finne en balanse mellom det de ønsker å oppnå og deres ferdigheter og muligheter. Det kan være en idé å bruke den nyere modellen av flow hvor aktivitetens utfordringer og personens ferdigheter sammenliknes med personens gjennomsnittsnivå (se figur 2). I følge modellen, når aktiviteten ikke er utfordrende nok og ungdommens ferdigheter er på et lavt nivå, oppleves aktiviteten som kjedelig. Dette er et felles utsagn blant mange informanter, og dette gir meg ettertanke. For at disse ungdommene skal bli mer fysisk aktive, må fokuset ligge på å balansere deres ferdighetsnivå med aktivitetens utfordringsnivå. Det er ikke hensiktsmessig å iverksette tiltak som ikke tilfredsstillende disse kravene.

Man ønsker at ungdommer med overvekt skal kunne opprettholde aktivitetene de holder på med. Flowmodellen ser imidlertid ut til å kunne være et lystbetont teoretisk verktøy for å kunne oppmuntre og motivere disse ungdommene for ikke å gi opp og fortsette med aktiviteter de er interessert i. Dette er i samsvar med opplevelse av flow som kan oppmuntre og motivere en til å opprettholde aktiviteten, fordi den gir stort utbytte og gevinst og utvikler personens ferdigheter (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Hvis ungdommene er indre motiverte, og opplever flow i aktiviteten, vil den ikke bli opplevd som slitsomt. Dermed vil det bli lettere for ungdom å opprettholde sin fysiske aktivitet.



## 5.2 være med venner

For studiens informanter spiller venner en stor rolle i deres hverdag. De minst aktive informantene beskriver venner som sine viktigste motivasjonsfaktorer, og noen forteller at de ikke vil delta i aktiviteter hvis vennene ikke blir med. Dette samsvarer med resultatene fra Sanderuds (2010) studie. For alle ungdommene var det viktig å drive med fysisk aktivitet sammen med venner, og aktivitetene ble da opplevd som meningsfulle (Sanderud, 2010). Handlingen til disse ungdommer kan tolkes som ytreregulert og kan bli plassert under introjeksjonsregulering. I introjeksjonsregulering har menneske litt mer kontroll, men handlingen styres av blant annet motiver som å bli anerkjent eller godkjent av andre, hevde seg selv eller unngå skam (Ryan & Deci, 2000). Informantene beskriver venner som sine støttespillere og ønsker å bli anerkjent av dem for egen innsats.

Informantenes ønske om venners tilstedeværelse og deltakelse i nesten alle sine aktiviteter, kan være deres behov for tilhørighet som er et av menneskers grunnleggende psykologiske behov. Tilhørighet som er beskrevet tidligere i oppgaven (kapittel 2.1.1) kjennetegnes med en autentisk tilknytning til andre ved å vise omsorg, ivaretagelse av hverandre og at man er glad i andre (Koestner & Losier, 1996). For å kunne tilfredsstille dette behovet bør man organisere aktiviteter som gir mulighet til deltakelse for flere ungdommer uansett bakgrunn og uten å sette unødvendige kriterier til å kunne delta i aktiviteten. På denne måten får disse ungdommene og deres venner større mulighet til å gjøre aktiviteter sammen. Fra en annen side kan venners nøkkelrolle for informantene utnyttes til det beste for ungdommene. En mulighet kan for eksempel være å oppmuntre og mobilisere dem til egendrevet og uorganisert trening sammen med venner. Tiden på skolevei og i friminutter kan benyttes på en mer gunstig måte av informantene og deres venner uten at skolen er nødvendigvis involvert i det.

De av informantene som utgir seg for ikke å være avhengig av venner i sine aktiviteter, kan være sterkere indre motivert for å drive med aktiviteter. Personens handling er da basert på egen interesse og handlingens verdi (Ryan & Deci, 2000). Disse informantene setter stor pris på å tilbringe tid sammen med venner, men samtidig klarer de å skille mellom sitt inderlige ønske om å drive med aktiviteter de er interessert i og tiden de vil bruke sammen med sine venner. Behovet for kompetanse og autonomi kan antydes til å være mest grunnleggende for disse informantene. De føler seg tilfreds så lenge de klarer å styre handlingen selv basert på egne interesser og verdier og bestemme over egen atferd (Koestner & Losier, 1996).

### 5.2.1 Venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og meninger

Informantene angir at de bryr seg om tilbakemeldinger fra andre, selv negative omtaler fra andre oppleves som motiverende for å øke aktivitetsnivået hos noen av dem. Informantene opplyser også at de tar egne valg, og at de ikke føler seg presset til å drive med fysisk aktivitet. Denne opplysningen kom i motsetning til min egen fortolkning og foreliggende studier fra Stankov og medarbeidere (2012) og Alm og medarbeidere (2008). Det var en visst forventning om at slike tilbakemeldinger kan skape barrierer for ungdom med overvekt som kan hemme dem fra å være fysisk aktive. Resultatene fra min studie er i samsvar med resultater Breivik og Rafoss (2012) har kommet frem til i sin rapport. De har skrevet at selv om de yngste opplever større grad av barrierer for fysisk aktivitet, er den likevel ikke en viktig årsak til ikke å være aktiv (Breivik & Rafoss, 2012). Dette kan tolkes som et spennende funn i denne studien som skaper ny tenkning om temaet.

Foreldrenes «mas» oppleves overraskende både som motiverende og oppmuntrende. Informantene sier at deres foreldre er opptatt av at de skal være mer ute, og at de skal drive mindre med stillesittende aktiviteter. Det som er interessant, er at foreldrene ikke trener mye selv, men de er allikevel opptatt av at deres barn skal bruke mer tid på fysisk aktivitet enn å være inaktive. Dette samsvarer med resultater fra Bergh (2012) sin studie hvor foreldrenes rolle for å begrense stillesittende aktiviteter hos barn kan være viktig for å redusere tidsbruken til slike aktiviteter (Bergh, 2012). Det finnes studier som sier at barn som blir tatt med på aktiviteter av foreldre blir mer aktive senere enn barn av inaktive foreldre (Helsedirektoratet, 2009).

Hva får da disse foreldrene som ikke er mye fysisk aktive selv, til å spille en viktig rolle i informantenes aktivitetsnivå? Kunnskapsspredning og reklamering for fysisk aktivitet i sammenheng med bedre helse, kan tenkes til å ha påvirket foreldrene til studiens informanter. Det tyder på at foreldrene har fått et bevisst forhold til sine ungdommers fysiske aktivitetsnivå. Foreldrenes ressurser er dermed svært viktig for å øke motivasjonen hos ungdommene. Spørsmålet blir om dette er tilstrekkelig for studiens informanter. Det er imidlertid vanskelig å tro på at disse ungdommene kommer til å akseptere sine foreldres anbefalinger om fysisk aktivitet fullt ut. Samarbeid mellom foreldrene og andre ressurser er nødvendig for å kunne motivere ungdommene til å være fysisk aktive. Det ville også vært en fordel om foreldrene selv var aktive sammen med ungdommene.

Resultatene fra studien utført av Samdal og medarbeidere (2009) viser i samsvar med foreldrenes bekymring en stigende trend i andelen av elever som drev med stillesittende aktiviteter frem til 10.trinn. Oppfordringer til økt fysisk aktivitet fra foreldre, venner eller andre fra omgivelsen kan være med på å forebygge store kroppslige og motoriske konsekvenser i forbindelse med ungdommers inaktivitet. Konsekvensene av inaktivitet blir trukket frem også i Samdal og medarbeideres studie (2009). Anbefalinger for å begrense stillesittende aktiviteter til maksimum 2 timer, bør i følge Samdal og medarbeidere (2009) innføres også i Norge.

Det er uvisst om hvordan disse anbefalingene kan påvirke informantene i denne studien. Anbefalinger alene er ikke nok for atferdsendring, det må i tillegg legges til rette for å oppnå gode resultater. Store utviklinger i moderne teknologi og elektronisk utstyr samt sosiale medier kan antakelig være den største årsaken til økning av inaktivitet hos dagens barn og unge. I slutten av intervjuet med Emil, en av informantene, tilsto han at han spiller mer enn han først hadde sagt. Han legger til at han ikke ønsker å spille mindre eller gjøre endringer i sin spillebane. Dette til tross for at han er klar over det selv, fordi det er så fristende for han å spille sitt yndlingsspill. Det er ikke enkelt å redusere tidsbruken for slike aktiviteter, og man er avhengig av å bruke ressursene som foreldrene hjemme i tillegg til satsingene på samfunnsnivå.

### **5.3 Fysisk form og bedre helse**

Noen av informantene i min studie er veldig opptatt av å få en «fin kropp» og «bedre kondisjon». Det er ikke veldig overraskende at kropp og utseende har så stor betydning for ungdommer i denne alderen. Det som derimot er ganske interessant, er at informantene ser på «fin kropp» og «bedre kondisjon» i sammenheng med «bedre helse». Dette er i samsvar med resultater fra studien utført av Caspersen og medarbeidere (1985) som viser til en positiv relasjon mellom fysisk aktivitet og god fysisk helse (Caspersen et al., 1985). I en annen studie gjennomført av Gillison og medarbeidere (2012) rapporterte deltakerne noe liknende som informantene i denne studien. Deres interesse for fysisk aktivitet var delvis basert på å få bedre helse i vekstperioden samt deres utseende (Gillison et al., 2012).

Ungdommene i studien er opptatt av å ha fin kropp framfor bedre helse. Det er kanskje ikke vanlig at overvektig ungdom kobler fysisk aktivitet til helse. Informantenes bruk av begrepet helse i sammenheng med fin kropp, er betenkelig og kan tolkes fra ulike innfallsvinkler. Spørsmålet om hvordan fysisk aktivitet påvirker deres «fysisk og psykisk helse» samt bruk av

begrepet «helse» av intervjueren, kan imidlertid være en mulig årsak til at ungdommene ubevisst vil forbinde bedre fysisk form og fin kropp til bedre helse. I vår tid blir utseende ofte koblet til helse. Moteblader og alt om kroppsidealer har stor innvirkning på ungdommer og de føler seg ofte presset til å ha en modellkropp. Jeg kunne med fordel stilt flere utdypende spørsmål for å få tydeligere svar. Bedre kondisjon i seg selv som er et av informantenes formål ved fysisk aktivitet, kan derimot tolkes som et positivt mål.

Informantene som trekker frem psykiske helsegevinsten ved fysisk aktivitet forteller om bedre selvtillit, selvbilde, godt humør samt positiv og glad følelse etter trening. I følge SDT har målrettet adferd sammenheng med positive konsekvenser i personens helse og velvære (Deci & Ryan, 2000). En av informantene er dessuten opptatt av konsekvensene ved inaktivitet som blir hennes motivasjonsgrunnlag for mer fysisk aktivitet. Selv om det ser ut til at ungdommene er bevisste på forskjellige helsegevinster ved fysisk aktivitet, mangler noen av dem tydeligvis eget initiativ og viljestyrke til å være aktive nok etter både sitt ønske og myndighetens anbefalinger. En mulig årsak kan være ulike motiver for å være fysisk aktiv. Breivik og Rafoss (2012) hevder at spenningen og konkurransedyktighet er de viktigste motivene for fysisk aktivitet blant ungdom. Informantene i denne studien gir ikke uttrykk for å like konkurranse, men liker at aktiviteten er spennende. Manglende spenning kan antakelig være amotiverende selv om informantene er klar over ulike helsegevinster ved fysisk aktivitet.

Individuelle forskjeller mellom informanter i denne studien sett fra SDTperspektiv kan forklares med deres langsiktige målsetting i livet. Indre tendenser som i følge Deci og Ryan (2008a) inkluderer tilhørighet, produktivitet og personlig utvikling antydes til å være sterkere hos de mest aktive som driver med aktiviteter basert på egen interesse og handlingens verdi (Ryan & Deci, 2000). For de minst aktive informantene vil ytre tendenser som attraktivitet være deres langsiktige målsetting i livet (Deci & Ryan, 2008a). For sist nevnte informanter vil deres engasjering i en aktivitet basere seg på hvilke konsekvenser den medfører og hva de kan oppnå ved å utføre aktiviteten (Deci & Ryan, 2008b). Informantene som har faste fritidsaktiviteter har klarere målsettinger i hverdagen, og tenker mye på å bli bedre i aktivitetene de driver med. Andre informantene derimot, er mest opptatt av å få fin kropp og å være en del av gjengen.

#### **5.4 Stolthet eller svakhet**

Under denne kategorien i (kapittelet 4.6) ble det forsøkt å få fram informantenes positive og negative erfaringer med sin egen aktivitet. Det som betegnes som en svakhet av informantene

er «slitfølelsen» mange av de satt med etter sin aktivitet eller treningsøkt. I samsvar med resultater fra en studie om Kanadiske elitesvømmere og deres trenere utført av Pelletier og medarbeidere (2001), er det kun indre motivasjon og identifisert motivasjon som har klart å øke deltakernes utholdenhet på langsikt. Tilstedeværelse av indre motivasjon i vil følge Ryan og Deci (2000) øke blant annet utholdenheten, selvtilliten og velvære hos individet. Informanter som gjentatte ganger har snakket om følelsen av å bli sliten etter aktiviteter de driver med, antydes til å ha manglende indre styrt adferd. Når aktivitetene de driver med blir basert på indre motivasjon vil slitfølelsen i følge Deci og Ryan (2008b) erstattes med positive følelser. Dette stemmer også overens med flowteorien til Nakamura og Csikszentmihalyi (2002). For informantene er delaktighet og medvirkning samt samvær med venner i aktivitetstilbudet en svært viktig motivasjonsfaktor. Dette kan øke utholdenhet og motivasjon for å opprettholde aktiviteter som skaper en positiv og glad følelse hos dem.

Noen av informantene ga uttrykk for å være stolte av seg selv etter treningen. De legger til at denne glade følelsen bidrar med å øke deres motivasjon for mer innstas i sin trening. Disse ungdommene ser ut til å være mer indre motiverte, slik Koestner og Losier (2002) skriver har de dermed mer tilpasningsdyktighet og positive følelser i forhold til fysisk aktivitet.

Informantene som har faste fritidsaktiviteter, gir uttrykk for å være ganske fornøyd med sitt aktivitetsnivå. De som ikke driver med trening eller andre aktiviteter i sin fritid, sier at de ikke er fornøyd med sitt aktivitetsnivå og ønsker å øke nivået på sin fysiske aktivitet. I samsvar med konklusjonen fra Samdal og medarbeideres studie (2009) for å kunne stimulere aktivitetsnivået hos barn og unge, bør muligheten for å øke fysisk aktivitet hos denne gruppen økes og bedre tilrettelegges. Disse ungdommene ser ut til å være bevisst på eget lave aktivitetsnivå, men klarer samtidig ikke å endre på det og være mer aktive slik de ønsker. Det må i tillegg tas hensyn til individets forutsetninger, for å kunne tilby tilpassede fysisk aktivitet.

Det er viktig igjen å understreke at man ikke når frem kun med anbefalinger, uten iverksetting av passende tiltak rettet mot overvektig ungdom. Med et tilbakeblikk på resultater fra Bergh (2013) sin studie ser man hvor viktig det er å tilpasse tiltak som skal gi mer fysisk aktivitet, i forhold til ulike alderstrinn og kroppsvekt. Informantene presenterer tydelig sine ønsker om variert aktivitet som ikke er kjedelig, som bør foregå i nærmiljøet, som venner er med på, og som har passende intensitet og utfordring i forhold til deres behov og ferdigheter. Det må legges vekt på ungdomsklubbens og skolens rolle i forbindelse med lavterskeltilbud og

iverksetting av riktig tiltak på informantenes premisser. Et slik tilpasset tiltak kan øke aktivitetsnivået hos informanter som allerede er klar over sine behov og ønske.

## **5.5 Drøfting av forskningsmetoden**

Det er viktig å ta et tilbakeblikk på hele forskningsprosessen, reflektere over eget arbeid og belyse svakheter og styrker i undersøkelsen.

Malterud (2013) mener at det ikke er tvil om forskerens rolle og dens påvirkning i forskningsprosessen. Spørsmålet blir derfor hvordan dette skjer (Malterud, 2013). Med min bakgrunn som helsesøster var samtale med ungdommer ikke noe nytt, men å intervju dem i en studiesammenheng ble derimot en ny erfaring. Gjennom hele prosessen har jeg bevisst stilt meg spørsmål om jeg hadde forsker- eller helsesøsterbriller på meg. Denne bevisstgjøringen var mer utfordrende da jeg intervjuet informanter fra skole A hvor jeg har jobbet som helsesøster fram til våren 2013. Den gode relasjonen til informantene skapte en fin atmosfære i intervjusituasjonen.

Forskeren skal i følge Malterud (2013) gjennom hele forskningsprosessen vise vilje og evne til å tvile og ha ettertanke ved egne fremgangsmåter og konklusjoner. Grunnleggende kunnskap om forskningsmetode fra første semesteret i denne studien har vært nyttig og til god hjelp. I tillegg har min veileder vært til fin støtte når jeg var usikker eller i tvil. Forskerens egen livserfaring og fortolkninger kan sette sin preg på forståelse av innsamlede data. Det ble lite endring i litteraturvalget og teoretiske referanserammen underveis i denne studien. SDT og flowteorien så ut til å kunne belyse problemstillingen på en tilfredsstillende måte sammen med studiens resultater.

Valg av kvalitativ metode har etter studiens hensikt gitt en god forståelse av overvektig ungdoms erfaring med fysisk aktivitet og hva det er som motiverer dem for slik aktivitet. Derfor anses metodevalget som relevant i forhold til problemstillingen. Semistrukturert intervju ble valgt for å samle inn data, noe som har gitt interessante funn til studien.

Rekruttering av informantene ble utført av meg selv på skole A og helsesøster på skole B. Rekrutteringsprosessen har gitt ettertanke om hvorfor det er så krevende å rekruttere informanter til et prosjekt som for dem innebar kun deltakelse i et intervju. Utfallet kunne muligens vært annerledes hvis jeg hadde sendt en forespørsel til alle tre skoler i bydelen. Andre undersøkelser på overvektig ungdom viser tilsvarende erfaringer. Studiene til Sanderud (2010) og Berke (2009) kan nevnes som begge har opplevd tilsvarende utfordringer i

forbindelse med rekruttering av informanter til sin studie. Intervjustedet og måten tidspunktet ble avtalt på anses til å ha fungert bra for både intervjueren og informantene.

Funnene i studien er presentert under fire kategorier og to underkategorier som gir en god forståelse av dem. Det kunne med fordel vært stilt flere utdypende spørsmål til informantene for å bedre denne forståelsen.

## **5.6 Oppsummering av diskusjon**

Variasjon i aktiviteter og aktivitetens intensitet har en stor plass i studiens funn. Informantene som ikke er indre motiverte for å drive med fysisk aktivitet er mest opptatt av ytre faktorer som tid, sted og aktivitetens kostnader. Disse ytre faktorene anses for å være amotiverende eller reduserende for informantenes motivasjon for fysisk aktivitet. Fra et SDTperspektiv, oppfattes ungdomsklubber som hemmende for ungdommenes engasjering i aktiviteter de er interessert i. Ungdomsklubbene trenger derfor et løft og støtte for å kunne tilby aktiviteter i nærmiljøet basert på ungdommenes behov og interesse.

Kroppsøvingstimer er ikke tilpasset alle ungdommenes behov og interesse. Det anbefales dermed at ekstra kroppsøvingstimer rettes mot de som trenger det. Bedre tilrettelegging i friminuttene kan få flere av ungdommene til å bli mer fysisk aktive i skoletiden. Skolene bør satse mer på uteskoledager på ungdommenes premisser. Skolevei er også et viktig satsingsområde. Der trenger ungdommene mer bevisstgjøring for å se på skolevei som et fint alternativ til fysisk aktivitet. Kjedsomhet- og slitfølelsen er gitt som årsaker til ikke å være fysisk aktiv. Dermed må aktivitetens intensitet og utfordring tilpasses ungdommenes ferdigheter og interesser. Indre motiverte aktiviteter vil kunne motvirke denne følelsen.

Venner har en stor rolle i informantenes hverdag. Dette kan utnyttes til det beste for inaktive ungdommer ved å mobilisere dem til å gjøre egendreven og uorganisert aktivitet sammen med venner. Foreldrene har en motiverende og oppmuntrende rolle for å redusere stillesittende aktiviteter hos ungdommer og øke aktivitetsnivået hos dem. Men det ville vært en fordel om de selv var aktive sammen med ungdommene.

Det er viktig å få kunnskap om hvorvidt ungdommene har en reel forståelse av sammenheng mellom bedre fysisk form, fin kropp og bedre helse. Det må legges mer vekt på psykiske helsegevinster ved fysisk aktivitet for å øke motivasjonen hos ungdommene. Tilpassete tiltak kan øke aktivitetsnivået hos ungdommene.

## 6 Avslutning

Studiens hovedmålsetting var å få bedre kunnskap om et utvalg av overvektige ungdommers forhold til fysisk aktivitet ut fra deres egne erfaringer og meninger. Videre ønsket jeg å få vite noe om hva som får disse ungdommene å søke mot fysisk aktivitet, hva slags fysisk aktivitet de foretrekker og hva som påvirker deres motivasjon for å være fysisk aktive. Fem informanter fra to skoler i Oslo ble intervjuet. Ungdommene ga en helhetlig beskrivelse om sin erfaring med fysisk aktivitet.

Via sine beskrivelser viste ungdommene at de har forskjellige erfaringer, interesser og behov i forhold til fysisk aktivitet. Fire innholdskategorier og to underkategorier ble dannet gjennom analyseprosessen. Innholdskategoriene var; variert aktivitet, være med venner, fysisk form og bedre helse, og stolthet eller svakhet. Underkategoriene ble; aktivitetens krav og intensitet (under kategorien variert aktivitet), og venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og meninger (under kategorien være med venner).

Funnene i studien viser at ungdommene er opptatt av at aktivitetene skal være varierte og ikke kjedelige som de uttrykker det. Mange hadde sluttet i organisert idrett fordi den ikke ble opplevd til å være i samsvar med deres ferdigheter og deres forventninger. Ungdommene ønsket at aktivitetene skal foregå i nærmiljøet og ikke koste for mye penger. Treningstider var også viktig for mange av ungdommene. Ungdomsklubber ble beskrevet som et kjedelig sted å være fordi aktivitetstilbudet ikke var varierte nok eller tilpasset lokalungdommenes behov og interesse.

Videre ble ungdommenes ulike oppfatning om kroppsøvingstimene presentert. Aktivitetene i kroppsøvingstimene ble beskrevet som enten kjønns spesifikke, for krevende, kjedelige eller ikke spennende nok. Ingen form for fysisk aktivitet inngikk i ungdommenes aktiviteter i friminuttene. De kunne imidlertid tenke seg å bruke friminuttene annerledes hvis skolen hadde lagt bedre til rette for ulike fysiske aktiviteter. Det tyder også på at skolens satsing på uteskoledager er for liten. Det viser seg at det er uvant for ungdommene å se på skolevei som en mulighet for å være fysisk aktiv.

Det ser ut til at ungdommene i studien har et forholdvis godt forhold til fysisk aktivitet og de har stort sett positive erfaringer med slik aktivitet. De sier likevel at aktivitetene ikke skal være slitsomme, selv om de ønsker å få bedre kondisjon. Det å være med venner viser seg til å ha stor betydning for disse ungdommene. Mange av dem beskriver venner som sine viktigste motivasjonsfaktorer for å være fysisk aktive. Venners- og foreldrenes tilbakemeldinger og



meninger ser ut til å ha en positiv innvirkning på ungdommens motivasjon for å øke sitt aktivitetsnivå.

Ungdommene i studien er veldig opptatt av å få en fin kropp og bedre kondisjon. Det interessante er at de ser på fin kropp og bedre kondisjon i sammenheng med bedre helse. Psykiske helsegevinster ved fysisk aktivitet blir trukket frem av noen av ungdommene. Slitfølelsen betegnes som en svakhet og amotiverende. Gladfølelsen etter en treningsøkt beskrives derimot som motiverende for å øke deres innstas. De ungdommene som har faste fritidsaktiviteter gir uttrykk for å være ganske fornøyde med sitt aktivitetsnivå. De som ikke driver med trening eller andre aktiviteter i sin fritid, sier at de ikke er fornøyd med aktivitetsnivået sitt og ønsker å øke nivået på sin fysiske aktivitet.

Studiens resultater tyder på at ungdommene viser mye bevissthet overfor sitt aktivitetsnivå og ønsker å endre på det. De engasjerer seg ikke i aktiviteter som ikke imøtekommer deres ferdigheter og interesser. Det er viktig å understreke at det ikke synes som man når frem kun med anbefalinger, uten iverksetting av passende tiltak rettet mot overvektig ungdom. Informantene presenterer tydelig sine ønsker om variert aktivitet som ikke er kjedelig, som bør foregå i nærmiljøet, som venner er med på, og som har passende intensitet og utfordring i forhold til deres behov og ferdigheter. Det må legges vekt på ungdomsklubbens og skolenes rolle i forbindelse med lavterskeltilbud og iverksetting av riktig tiltak på informantenes premisser.

## Litteraturliset

- Alm, M., Soroudi, N., Wylie-Rosett, J., Isasi, CR., Suchday, S., Rieder, J. & Khan, U. (2008). A qualitative assessment of barriers and facilitators to achieving behavior goals among obese inner-city adolescents in a weight management program. *The Diabetes Educator* 34(2):277-284. DOI: 10.1177/0145721708314182.
- Andersen LF, Lillegaard IT, Overby N, Lytle L, Klepp KI. & Johansson L. Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: changes from 1993 to 2000. *Scand J Public Health* 2005, 33(2), 99-106.
- Bergh, I. H. (2013). Targeting in physical activity and screen time behaviors within the HEalth In Adolescents (HEIA) intervention study: A mediating framework approach. Hentet 01.05.2014 fra:  
<http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171355/1/BerghIH2013.pdf>
- Berke, K. S. (2009). Aktivitet som kilde til mening og livskvalitet hos unge overvektige jenter. (Upublisert masteroppgave). Universitetet for miljø- og biovitenskap. Ås.
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2012). Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon. Norges idrettshøgskole, høgskolen i Finnmark. Hentet 20.09.2013 fra <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet-revisjon/Sider/default.aspx>
- Caspersen, C. J., Powel, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2): 126-131.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008a). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008b). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life`s Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23
- De nasjonale Forskningsetiske Komiteene (udatert). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi (2006). Hentet 01.05.2014 fra <https://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som->

[PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humanior a,%20juss%20og%20teologi%20%282006%29.pdf](#)

Ebbeling, C.B., Pawlak, D.B. & Ludwig, D.S. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet* 2002;360(9331):473-82. I Helsedirektoratet, (2011). Nasjonal faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. ISBN-nr. 978-82-8081-196-7.

Folkehelseinstituttet.(2013). Resultatet fra Barnevekststudien 2008 – 2012: Stabil andel barn med overvekt. Hentet 10.09.13 fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=107263>

Folkehelseinstituttet. (2010). Folkehelse rapport 2010, Helsetilstanden i Norge. ISBN:978-82-8082-411-0 elektronisk utgave. Hentet 1.09.2013 fra:  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&&trg=Content\\_6649&Main\\_6157=6261:0:25,5532&MainContent\\_6261=6649:0:25,5535&List\\_6314=6327:0:25,5535&Content\\_6649=6259:84163::0:6340:1::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&&trg=Content_6649&Main_6157=6261:0:25,5532&MainContent_6261=6649:0:25,5535&List_6314=6327:0:25,5535&Content_6649=6259:84163::0:6340:1::0:0)

Folkehelseloven. (2012). Lov om folkehelsearbeid. Hentet 17.09.2013 fra  
[http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/app/gratis/www/docroot/all/nl-20110624-029.html&emne=folkehelselov\\*&](http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/app/gratis/www/docroot/all/nl-20110624-029.html&emne=folkehelselov*&)

Gillison, F., Sebire, S., & Standage, M. (2012). What motivates girls to take up exercise during adolescence? Learning from those who succeed. *British Journal of Psychology*, 17, 536-550.

Helsedirektoratet. (2011). Nasjonal faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. ISBN-nr. 978-82-8081-196-7.

Helsedirektoratet. (2009). Aktivitetshåndboken, Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Hentet 01.09.2013 fra  
<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Sider/default.aspx>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2005). Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009, Sammen for fysisk aktivitet. Hentet 10.09.2013 fra  
[http://www.regjeringen.no/Upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD\\_kortversjonFysisk.pdf](http://www.regjeringen.no/Upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD_kortversjonFysisk.pdf)

Hovengen R. & Hånes H.(2013). Overvekt og fedme hos barn og unge – faktaark med helsestatistikk. Hentet 10.09.2013 fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=84303>

- Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. 4. utgave. Abstrakt forlag.
- Jørgensen, H.M.V., Knag, T., Danielsen, Y. & Jùliusson, P.B. (2008). Behandling av fedme hos barn og unge. *Pediatrisk Endokrinologi* 2008;22:64-69.
- Koestner, R. & Losier, G.F. (1996). Distinguishing Reactive Versus Reflective Autonomy. *Journal of Personality* 64(2), 465-494.
- Koestner, R. & Losier, G.F. (2002). Distinguishing Three Ways of Being Internally Motivated: A Closer Look at Introjection, Identification, and Intrinsic Motivation. I Deci E.L. & Ryan R.M, (Red.), *Handbook of self-determination research*. (s.101-121). Rochester Press.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). Det kvalitative forskningsintervju. 2. utgave. Gyldendal Norsk Forlag.
- Malterud, K. (2013). Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring. 3. utgave. Universitetsforlaget.
- Matuska, K. & Christiansen, C. (2009). Life balance. Multidisciplinary theories and research. Bethesda, MD: AOTA Press.
- Miljøagentene. (Udatert). Gå til skolen-dagen 2013 er over, 2013. Hentet 9. mai 2014 fra <http://miljoagentene.no/gatilskolen/>
- Mjaavatn, P.E. & Fjørtoft, I. (2008). Barn og fysisk aktivitet – med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år. En informasjon og veilednings hefte til foreldre og andre voksne. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet & Helsedirektoratet. Hentet 14.04.14 fra <http://www.bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Program%20for%20foreldrerettleiing/Temahefte/Barnogfysiskaktivitet.pdf>
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. I Sryder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. Kap 7. s 89-105.
- Norges Idrettsforbund. (2014). Sykle til jobben 2014. Hentet 9. mai 2014 fra <http://www.idrett.no/nyheter/Sider/Sykle-til-jobben-2014.aspx>

- Norsk helseinformatikk. (2013). Beregning av KMI eller Iso-KMI, 2013. Hentet 29.04.2014 fra [http://nhi.no/forside/skjema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/kmi-kroppsmasseindeks-3263.html#reference\\_1](http://nhi.no/forside/skjema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/kmi-kroppsmasseindeks-3263.html#reference_1)
- Persson, D. & Jonsson, H. Importance of experiential challenges in a balanced life. Micro- and macro-percpektive. Kap 10. S. 133-147. I Matuska, K. & Christiansen, C. (2009). *Life Balance. Multidisciplinary Theories and Research*. Bethesda, MD: AOTA Press.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Manger, M. S., Brunborg, G. S. & Wold, B. (2009). Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land." HEMIL-rapport 3/2009. HEMIL-senteret, universitetet i Bergen. Hentet 01.05.2014 fra: [http://www.uib.no/filearchive/hevas-rapport-2009-samdal-et-al\\_3.pdf](http://www.uib.no/filearchive/hevas-rapport-2009-samdal-et-al_3.pdf)
- Sanderud, J. (2010). Fysisk aktivitet som overvektig ungdom finner meningsfull. (Upublisert masteroppgave). Universitetet for miljø- og biovitenskap. Ås.
- Sothorn MS. (2006). Editor. *Handbook of Pediatric Obesity, Clinical Management*.
- Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha, L.B. & Teixeira, P.J. (2009). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *J Behav Med* (2010), 33, 110-122.
- Stankov, I., Olds, T., & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9.
- St.meld. nr. 16 (2002-2003). *Resept for et sunnere Norge – Folkehelsepolitikken*. Oslo: Helsedepartementet.
- WHO. (2000). Obesity. Preventing and managing a global epidemic. Hentet 10.09.2013 fra [http://libdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_894.pdf](http://libdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894.pdf)

World Medical Assosiation. (2013). WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. Hentet 18.09.2013 fra <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>

## Vedlegg 1

### Intervjuguide

#### **Innledningsspørsmål:**

- Presentere meg selv
- Informere kort om prosjektet
- Taushetsplikt, garantere anonymitet, tilbakemelding om resultatet og informantens rett til å avbryte intervjuet når som helst
- Antyde hvor lenge intervjuet vil vare

#### **Fakta spørsmål:**

- Familie (foresatte, søsken)
- Fritidsinteresser, hva liker du å gjøre i din fritid?
- Skolearbeid
- Skolemiljø
- Nærmiljøet, nabolaget...

#### **Introduksjonsspørsmål:**

- Kan du fortelle litt om dine aktiviteter i løpet av en dag? Detaljert. (husarbeid, hagearbeid, jobber, ...)
- Hvem tilbringer du mest tid sammen med i din fritid (familie, venner,...)? Hvor mye tid?
- Liker du å gjøre aktiviteter sammen med andre? Eller foretrekker du å gjøre ting alene?
- Har du vært på ungdomsklubben? Hvor ofte? Hva synes du om aktivitetstilbudet der?
- Vet du noe om hva som finnes av fritids- og aktivitetstilbud i bydelen / andre bydeler?
- Kan du fortelle litt om begrepet «Fysisk aktivitet»?

#### **Nøkkelspørsmål:**

- Hvor lang skolevei har du?
- Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen?
- Hva som skal til for at du velger å gå / sykle til skolen? (Spørsmål stilles hvis lang skolevei!)
- Hvor mange kroppsøvingstimer i uken har dere på skolen?
- Hva synes du om kroppsøvingstimer? Hva som er bra? Ikke bra?
- Er kroppsøvingstimer tilpasset elevenes behov og utfordringer?
- Hva er ditt forslag for å gjøre kroppsøvingstimene bedre tilpasset og mer effektiv for alle elevgrupper?
- Hvordan kan du bidra med for at kroppsøvingstimene skal bli bedre og mer spennende?
- Har dere uteskoledag? Hvor ofte? Hva synes du om den?
- Hva gjør du i friminuttene?

- Hvordan synes du skolen kan tilrettelegge bedre for at ungdomsskoleelever skal være mer fysisk aktive i friminuttene?
- Hva vet du om helsemyndighetens anbefaling om fysisk aktivitet? (60 min pr dag)
- Hvor mange ganger i uken driver du med fysisk aktivitet (trening / idrett)?
- Er du med på organisert idrett? Hvor ofte? Er det gøy?
- Hvilke andre idretter eller type aktiviteter liker du å gjøre i din fritid?
- Hvem vil du drive aktiviteten sammen med?
- Hva er din motivasjon for trening? Hvorfor (er du motivert / ikke motivert)?
- Hva som skal til for at du blir mer motivert for fysisk aktivitet?
- Hva som skal til for at du fortsetter med aktiviteter du holder på med?

**Direkte spørsmål:**

- Hva er ditt forhold til fysisk aktivitet? Er den viktig for deg? Noe du synes er neg?
- Har du noen gode eller dårlige erfaringer ift fysisk aktivitet som du tror har påvirket deg positiv eller negativ?
- Er det noe du ikke liker å drive med? Hvis ja, hvorfor det? (barrierer)
- Opplever du at du driver med fysisk aktivitet fordi du er presset til av andre rundt deg?
- Hvis ja, hvordan synes du den påvirker din motivasjon ift fysisk aktivitet?
- Hvordan synes du fysisk aktivitet kan påvirke din fysisk og psykisk helse?
- Hvilke følelser har du etter at du er ferdig med din treningsøkt eller din aktivitet?
- Hva mener dine foresatte om fysisk aktivitet?
- Hvilke forventninger har de? (forventninger ift deg, skolen, nærmiljøet?)
- Hvordan evaluerer du ditt aktivitetsnivå i dag?

**Avslutning:**

Har du noe du vil tilføye eller synes vi burde ha snakket om?



## Vedlegg 2

Oslo,

Til elever/foresatte ved ungdomstrinnet ved ... skole

### **Forespørsel om deltakelse i prosjektet om "Ungdoms forhold til og opplevelse av fysisk aktivitet"**

#### **Bakgrunn og formål**

Jeg er masterstudent ved universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB) på Ås og skal skrive en masteroppgave i folkehelsevitenskap. Formålet med prosjektet "Ungdoms forhold til og opplevelse av fysisk aktivitet" er å undersøke ungdommers forhold til sin daglige fysiske aktivitet. Hensikten med prosjektet er å finne ut hvordan ungdom som er litt over grensen for det som defineres som overvekt opplever fysisk aktivitet de gjør.

Dette prosjektet er en del av et større prosjekt i bydelen, hvor Frisklivssentralen ønsker å få mer kunnskap om hvilke type aktiviteter barn og unge i bydelen gjør til daglig og hvilke aktiviteter de er interessert i. Kunnskapene fra denne undersøkelsen vil gjøre det enklere for Frisklivssentralen for å kunne tilby passende aktiviteter til ulike grupper blant barn og unge i bydelen.

Kan du tenke deg å delta i denne studien og hjelpe meg med å finne ut av spørsmålene?

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Du blir invitert til et intervju hvis du sier ja til deltakelse i studien. Intervjuet skal i utgangspunktet foregå på din skole og i et rom hvor vi ikke blir forstyrret. Intervjuet vil vare omtrent i 45 minutter. Jeg skal forberede noen spørsmål til intervjuet, men vi kan gjerne ha en åpen samtale innenfor tidsrammen vi har. Intervjuet vil bli tatt opp på bånd og jeg kommer til å ta noen notater under samtalen. Foresatte kan på forespørsel få se intervjuguiden som inneholder spørsmål og stikkord om hva samtalen går ut på.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Jeg har taushetsplikt. Alle opplysningene vil bli behandlet konfidensielt. Alle som blir intervjuet vil bli anonymisert, det vil si at ditt navn ikke vil bli gjort kjent eller vist til noen steder i masteroppgaven. Det er kun jeg som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Båndopptakene vil bli slettet når oppgaven er ferdig skrevet innen senest 1.januar.2015.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke til deltakelsen i studien tilbake uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du kunne tenke deg å være med på studien, trenger jeg både din og dine foresattes underskrift. Du og dine foresatte skal skrive under samtykke erklæringen og du skal levere den tilbake til helsesøster på din skole i vedlagt konvolutt.

### **prosjektansvarlig**

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Maryam Rouhani, masterstudent ved Universitetet for miljø- og biovitenskap (tlf 93 87 92 56) eller send en e-post til [maryam.rouhani.amiri@student.umb.no](mailto:maryam.rouhani.amiri@student.umb.no) , Hovedveileder Knut Løndal, Dosent ved Høgskolen i Oslo og Akershus (tlf: 97 06 58 83) eller biveileder Ruth Kjærsti Raanaas, førsteamanuensis ved UMB (tlf: 64 96 56 55)

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS og Regional komité for medisinsk forskningsetikk.

## Vedlegg 3

### Samtykke til deltakelse i studien

Vennligst returner til Helsesøster i vedlagt konvolutt innen .....

Deltakelse i studien er frivillig. Du har full anledning til å be om informasjon utover det som framkommer i informasjonsskrivet og den muntlige informasjonen du har mottatt/vil motta.

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

----- (navn med  
blokkbokstaver)  
(Signert av elev, dato)

Vennligst oppgi e-postadresse og telefonnummer for at tid og sted for intervju kan avtales.

E-post .....

Telefon .....

Jeg/vi har mottatt informasjon om studien og gir samtykke til at mitt/vårt barn skal delta i studien

-----  
(Signert av foresatte)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

-----  
(Signert, rolle i studien, dato)

## VEDLEGG 4

**Emne:** Sv: Ungdommer med overvekt og fysisk aktivitet  
**Fra:** post@helseforskning.etikkom.no  
**Dato:** 07.11.2013 13:19  
**Til:** maryam.rouhani.amiri@student.umb.no  
**Kopi:**

**Vår ref.nr.: 2013/1721 A**

Vi viser til skjema for framleggingsvurdering angående prosjektet «*Ungdommer med overvekt og fysisk aktivitet*».

Undersøkelsen skal gjennomføres som en spørreundersøkelse der overvektig ungdom skal intervjues vedrørende sitt forhold til fysisk aktivitet, og opplevelse av fysisk aktivitet.

Studiet er en kvalitativ undersøkelse som har som fremste formål å kartlegge opplevelser og holdninger, ikke å fremskaffe ny kunnskap om helse i diagnostisk eller behandlingsmessig øyemed. Slik forstått faller prosjektet utenfor helseforskningslovens virkeområde.

Det er opp til institusjonen å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte og at det skjer innenfor gjeldende ordninger for taushetsplikt og personvern.

Med vennlig hilsen  
Anette Solli Karlsen

Komitesekretær

[post@helseforskning.etikkom.no](mailto:post@helseforskning.etikkom.no)

T: 22845522

**Regional komité for medisinsk og helsefaglig  
forskningsetikk REK sør-øst-Norge (REK sør-øst)**  
<http://helseforskning.etikkom.no>





Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Ruth Kjærsti Raanaas  
Institutt for landskapsplanlegging Universitetet for miljø- og biovitenskap  
Postboks 5003  
1432 ÅS

Vår dato: 29.10.2013

Vår ref: 35706 / 2 / LMR

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.09.2013. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 25.10.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>35706</i>	<i>Ungdommer med overvekt og fysisk aktivitet</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet for miljø- og biovitenskap, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ruth Kjærsti Raanaas</i>
<i>Student</i>	<i>Maryam Rouhani Amiri</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 26.06.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Linn-Merethe Rød

Kontaktperson: Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Maryam Rouhani Amiri Lindebergveien 79 A 1069 OSLO

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

*Avdelingskontorer / District Offices:*

*OSLO:* NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

*TRONDHEIM:* NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

*TROMSØ:* NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



## Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 35706

Utvalget består av elever på 9. og 10. trinn som ut ifra målinger ved skolehelsetjenesten, er vurdert å være over anbefalt grense for ISO-KMI. Utvalget rekrutteres ved at helsesøster på skolen formidler informasjonsskriv til elevene og deres foreldre. Helsesøster har tidligere hatt samtaler med elevene om deres overvekt.

Det innhentes skriftlig samtykke fra elevene og deres foreldre basert på den skriftlige informasjon om prosjektet og behandlingen av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Prosjektleder og veileder har lang og relevant fagkompetanse innen forskningsfeltet, og prosjektet er godt forankret i skolehelsetjenesten, jf. e-post av 25.10.13. Ombudet anser på denne bakgrunn at informantene vil bli ivaretatt på en forskningsetisk god måte underveis og etter datainnsamling.

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Universitetet for miljø- og biovitenskap sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Prosjektet skal avsluttes 26.06.2014 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.