



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2016 30 stp
Fakultet for samfunnsvitenskap
Institutt for landskapsplanlegging

En aktiv skolehverdag - en kvalitativ studie av ungdommers forståelser, erfaringer og opplevelser

An active school day -
a qualitative study
of adolescents'
understandings,
familiarities and experiences

Gry Ekeberg Bodin
Master i folkehelsevitenskap

Forord

Å skrive denne mastergraden har vært en spennende, utfordrende og utviklende prosess. Det har vært interessant å få et innblikk hvordan dagens ungdom forstår og opplever fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet i skolehverdagen. Jeg vil først og fremst takke mine informanter for at de ville la seg intervju og dele sine tanker, meninger, følelser og erfaringer med meg. Uten dere hadde det ikke vært mulig å skrive denne oppgaven. Kun ved å snakke med ungdom kan jeg få en innsikt i hva ungdom selv i dagens samfunn tenker skaper bevegelsesglede for dem.

Jeg vil også rette en takk til min veileder fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, Ruth Kjærsti Raanaas. Du er faglig dyktig og har gitt meg motivasjon og konstruktiv feedback i skriveprosessen. Arbeidsprosessen har til tider vært krevende, men veldig lærerik. Å gjennomføre mastergradsprosjektet i folkehelsevitenskap har gitt meg mye erfaring å ta med meg videre.

I tillegg vil jeg takke ulike gode veiledning og hjelp fra Geir Kåre Resaland, førsteamanuensis ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, Reidar Säfvenbom, førsteamanuensis i pedagogikk ved Norges idrettshøgskole og Camilla Ihlebæk, professor i folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Fra dere har jeg fått inspirasjon, pågangsmot og hjelp til å utarbeide prosjektskissen og finne informanter.

Familie og venner fortjener en utrolig stor takk for å ha holdt ut med meg, heiet på og støttet meg gjennom denne prosessen, og for at de har sørget for at jeg har tatt pauser når det har vært nødvendig. Sist, men ikke minst, vil jeg takke gode kollegaer som har bidratt med ideen til oppgaven, har vist interesse for mitt arbeid og for å ha gitt meg fantastisk hjelp og oppbakking hele veien.

Oslo, 13. mai 2016

Gry Ekeberg Bodin

Sammendrag

Fysisk aktivitet er anerkjent som et viktig tema innen folkehelsepolitikken de siste 15 årene. En stor del av norske ungdommer oppfyller ikke anbefalingene om en time daglig fysisk aktivitet, noe Helsedirektoratet anbefaler ut ifra eksisterende forskning. Både politikere og frivillige organisasjoner er enige om at det bør innføres en times fysisk aktivitet for alle elever hver skoledag. I skolen treffer man alle de unge, uavhengig av sosioøkonomisk tilhørighet, og derfor er skolen en viktig arena for å redusere sosiale helseforskjeller. Det er i ungdomsårene man legger grunnlaget for gode aktivitetsvaner senere i livet. En økning av den fysiske aktiviteten i skolehverdagen er et tiltak som vil ha en stor positiv effekt på folkehelsen.

Formålet med denne studien var å få et bedre innblikk i hvordan ungdom forstår og erfarer begrepene fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet, og hvordan de opplever at dette er en del av skolehverdagen. Hensikten var å utvikle mer kunnskap om i hvilken grad ungdomsskoleelever er i bevegelse i løpet av skoledagen, og hva slags motivasjon de har for bevegelsesaktivitet i løpet av tiden som tilbringes på skolen.

Det ble gjennomført to semistrukturerte fokusgruppeintervjuer med elever rekruttert fra to ungdomsskoler, en i Oppland og en i Sogn & Fjordane. Informantene bestod av til sammen 14 ungdommer i alderen 14-15 år. Av disse var det henholdsvis seks jenter og åtte gutter.

Informantene forstår fysisk aktivitet som aktivitet som er bra for helsen, som man blir sliten av, som er organisert og som er sosial, mens bevegelsesaktivitet forbindes med aktivitet som er morsom og morsom å formidle. Informantene har erfaring med at det ikke lenger er tøft å være i fysisk aktivitet utendørs, og de opplever at det er begrensede muligheter for fysisk aktivitet både i innemiljøet og i utemiljøet i løpet av skolehverdagen.

Abstract

Physical activity has been an important topic within public health politics for the last 15 years. A large quantity of Norwegian adolescents does not meet the requirements of one hour of physical activity per day, which is recommended by The Norwegian Directorate of Health based on results from existing research. Politicians and volunteer organizations alike agree that every school day should include one hour of physical activity for all students. Because the school system makes it possible to reach out to all children and adolescents independent of their socioeconomic background, the school is an important arena for reducing social inequalities in health. It is in the adolescent years that one builds the foundation for wholesome activity habits, and an increase in the amount of physical activity in the schools will have a substantial positive effect on the general public health.

The purpose of this study was to become more aware about how adolescents understand and experience the terms *physical activity* and *movement activity*, and how they perceive this to be a part of their daily schooling. The purpose was to develop more knowledge about to which degree middle school students are in movement during the school day, and what level of motivation they have for movement activities during the time that is spent at school.

Two semi-structured focus group interviews were completed with students recruited from two middle schools, one in Oppland and one in Sogn & Fjordane. A total of 14 informants aged 14 and 15 were included in the focus groups. The group as a whole consisted of six girls and eight boys.

The informants understand physical activity as activity which is good for your health, which makes you tired, which is organized and which is social; whereas movement activity is associated with activity that is fun to do and fun to convey to others. The informants' are familiar with that being physically active outdoors is no longer considered cool, and have experienced that the opportunities for physical activity during school hours are limited both inside the school and outside in the schoolyard.

Innhold

Forord.....	I
Sammendrag	II
Abstract	III
1. Innledning.....	1
1.1 Problemstilling.....	2
1.2 Avgrensing.....	3
1.3 Oppgavens struktur	4
2. Bakgrunn og teori	4
2.1 Helse	4
2.2 Fysisk aktivitet og helse.....	4
2.3 Sosial ulikhet i helse og fysisk aktivitet.....	6
2.4 Aktivitetsprofilen i befolkningen	6
2.5 Fysisk aktivitet, barn og ungdom.....	8
2.6 Fysisk aktivitet og ungdom.....	9
2.7 Hva påvirker helsen og det fysiske aktivitetsnivået til ungdom.....	9
2.8 Motivasjon.....	12
2.9 Ungdomskulturen.....	12
3. Metode	14
3.1 Valg av forskningsdesign	14
3.2 Semistrukturerte fokusgruppeintervjuer	14
3.3 Rekruttering og utvalg.....	15
3.4 Intervjuguiden og pilotintervjuet	16
3.5 Gjennomføring av intervjuene	17
3.6 Dataanalyse og presentasjon av data.....	18
3.7 Etikk	20
3.7.1 Tillatelser og godkjenninger	20
3.7.2 Informert samtykke	20
3.7.3 Anonymitet og konfidensialitet.....	21
3.7.4 Ivaretagelse av deltakere	21
3.7.5 Oppbevaring av data	21

4. Presentasjon av resultater	22
4.1 Ungdommens forståelse av fysisk aktivitet.....	23
4.1.1 Aktivitet som er bra for helsen.....	23
4.1.2 Aktivitet man blir sliten av.....	23
4.1.3 Aktivitet som er organisert.....	24
4.1.4 Aktivitet som er sosial	24
4.2 Ungdommens forståelse av bevegelsesaktivitet.....	25
4.2.1 Aktivitet som er morsom.....	25
4.2.2 Aktivitet som er morsom å formidle	26
4.3 Ungdommens opplevelse og erfaring med aktivitet i skolehverdagen.....	27
4.3.1 Erfaringer med at det ikke tøft å være i fysisk aktivitet ute lenger.....	27
4.4.1 Opplevelser og erfaringer av muligheter for aktivitet i innemiljøet	28
4.4.2 Opplevelser og erfaringer av muligheter for aktivitet i utemiljøet	28
5. Diskusjon	30
5.1 Ungdommens forståelse av fysisk aktivitet.....	30
5.2 Ungdommens forståelse av bevegelsesaktivitet.....	34
5.3 Ungdommens opplevelse og erfaring med aktivitet i skolehverdagen.....	35
6. Metodiske betraktninger.....	41
6.1 Drøfting av rekruttering, utvalg og mulighet for generalisering	41
6.2 Drøfting av datainnsamlingsmetoden.....	43
6.3 Drøfting av dataanalysen.....	46
7. Konklusjon	49
Litteraturliste.....	51
Vedlegg 1: Intervjuguide	56
Vedlegg 2: Informert samtykke	57

Oversikt over tabeller

Tabell 1 Hvilke forskjellige fysiske aktiviteter befolkningen gjør etter årstall

Tabell 2 Hvilke forskjellige fysiske aktiviteter befolkningen gjør etter alder

Tabell 3 Presentasjon av resultater

Oversikt over figurer

Figur 1 Dose-respons-kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst

Figur 2 Faktorer som påvirker helsen og helsevalg

Figur 3 Faktorer som påvirker fysisk aktivitet

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informert samtykke

1. Innledning

Helse- og omsorgsdepartementet (2013a) har i NCD¹-strategi (2013-2017) tilsluttet seg målet om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025. Dette målet ble vedtatt i 2012 av Verdens helseforsamling (WHA), og Verdens helseorganisasjon (WHO) har i denne sammenheng definert de ikke-smittsomme sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft, kroniske lungesykdommer og diabetes. De fire store felles risikofaktorene for ikke-smittsomme sykdommer er bruk av tobakk, usunt kosthold, fysisk inaktivitet og skadelig bruk av alkohol. Strategien setter fokus på at Norge skal bli et foregangsland innenfor forebygging, og dette skal skje på en måte som motvirker sosial ulikhet i helse. Tilrettelegging av muligheten for fysisk aktivitet og en aktiv livsstil blir sett på som et viktig tiltak for å nå målet i strategien om at andelen som er fysisk inaktive skal reduseres med ti prosent. Samarbeidet med Nasjonalforeningen for folkehelsen, Diabetesforbundet, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) og Kreftforeningen om oppfølgingen av den norske NCD-strategien skal videreføres (Helse- og omsorgsdepartementet 2013a).

En økning av den fysiske aktiviteten i befolkningen er et tiltak som vil ha stor positiv effekt for folkehelsen (Bahr 2009). Den tverrdepartementale Handlingsplanen for fysisk aktivitet (2005-2009) var bygget opp etter en helhetlig tankegang hvor flere sektorer bidrar (Departementene 2005). Folkehelseloven (2011), og tankegangen om «helse i alt vi gjør» i folkehelsepolitikken bygger videre på dette prinsippet. I Stortingsmelding nr. 16 (2010-2011) påpekes det at skoler skal inkludere helsefremmende faktorer i sin virksomhet (Helse- og omsorgsdepartementet 2010). Egenverdien av fysisk aktivitet og sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er godt dokumentert i Stortingsmelding nr. 34 (2012-2013), og her framheves skolen som en viktig arena for å fremme fysisk form, god helse og trivsel, godt læringsmiljø og bedre skoleprestasjoner (Helse- og omsorgsdepartementet 2013b). Samtlige av de politiske partiene ser mer fysisk aktivitet som et viktig tiltak for folkehelsen, og i regjeringspartienes politiske plattform er det nedfelt at det skal bli tilrettelagt for mer fysisk aktivitet i skolen, men uten noen konkrete virkemidler for å sette tiltak i verk (Mjelva 2014).

Nasjonalforeningen for folkehelsen (2012) viser at det er en bred oppslutning om mer fysisk aktivitet i skolen blant frivillige organisasjoner. Nasjonalforeningen for folkehelsen, Kreftforeningen, Norsk Fysioterapeutforbund, Legeforeningen og Norges idrettsforbund har laget en allianse hvor det jobbes

¹ Noncommunicable Diseases

for en time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever. I tillegg har 21 andre organisasjoner satt sin logo på den felles politiske plattformen hvor dette kravet fremmes. I plattformen står det at denne endringen må forankres i Opplæringsloven (1998). Det innebærer en lovfestet rett til en times fysisk aktivitet hver skoledag for elevene, men også en plikt for skolene til å tilby alle elever fysisk aktivitet. Dessuten bør Utdanningsdirektoratet i sin rådgivning om skolebygg vektlegge betydningen av at skolens område må utrustes for aktiv lek. Blant annet fremmes det i den politiske plattformen forslag om bruk av fysisk aktivitet som arbeidsmåter i fag, og at det kan være behov for å tenke innovasjon når det gjelder fysisk aktivitet i skolehverdagen (Nasjonalforeningen for folkehelsen 2012).

Helsedirektoratet (2014a) sin kunnskapsoppsummering synliggjør behovet for og nytteverdien av å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet, og presenterer mange eksisterende muligheter for å kunne få et mer aktivitetsvennlig samfunn. I rapporten blir fysisk aktivitet anerkjent som et viktig tema innen folkehelsepolitikken de siste 15 årene. Det nevnes at betydningen av fysisk aktivitet i økende grad får oppmerksomhet i samfunnet. I et folkehelseperspektiv er skolen sentral som arena for økt fysisk aktivitet for barn og unge. Skoledagene er lengre enn tidligere, og skolen har derfor fått økt betydning for å fremme god helse gjennom økt fysisk aktivitet. Ved at man treffer alle barn og unge gjennom skolen, har man her mulighet til å fremme gode aktivitetsvaner uavhengig av sosioøkonomisk tilhørighet. Derfor kan skolen være en viktig arena for å redusere sosiale helseforskjeller (Helsedirektoratet 2014a).

Det overordnede målet med denne studien er å utvikle kunnskap om i hvilken grad ungdomsskoleelever er i bevegelse på eget initiativ løpet av skoledagen, og hva slags motivasjon de har for eventuell bevegelse i løpet av tiden som tilbringes på skolen. Dette vil være viktig for å kunne få et innblikk i hvilke faktorer som er avgjørende for positive bevegelseserfaringer for ungdom. På bakgrunn av dette er det valgt et kvalitativt design for denne studien.

1.1 Problemstilling

Med dette som utgangspunkt er problemstillingen for denne studien;

Hvordan forstår ungdom begrepene fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet, og hvordan oppleves og erfares slike aktiviteter i skolehverdagen?

Begrepene forstår, erfarer og opplever er valgt fordi fokuset for denne studien er hva elevene selv mener og hvilke tanker de har om hvordan skolen best kan tilrettelegge for deres fysiske aktivitet og bevegelsesaktivitet. Fokuset på elevenes ståsted produserer kunnskap som vil være relevant for utøvelse av helsefremmende tiltak rettet mot ungdomsskoleelever i Norge.

Perspektivet som er ledende for denne studien er en aktiv skolehverdag. Internasjonalt er fysisk aktivitet ofte definert som: «*Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå*» (Helsedirektoratet 2014a s. 10). Fysisk aktivitet er et vidt begrep, og for eksempel vil aktiv transport som gåing og sykling, dans, friluftsliv, lek, fritidsaktiviteter, idrett og målrettet trening være inkludert (WHO 2006). Utradisjonelle og uorganiserte former for bevegelsesaktivitet omtales også som livstilsaktiviteter, og aktiviteter som klatring, skateboard og parkour er eksempler på typiske aktiviteter som moderne ungdommer trekkes mot, og ulike medier blir her ofte benyttet for å formidle aktiviteten (Green 2010).

1.2 Avgrensning

Som sagt er det overordnede målet med denne studien å utvikle kunnskap om i hvilken grad ungdomsskoleelever er i bevegelse på eget initiativ i løpet av skolehverdagen, og hva slags motivasjon de har for eventuell bevegelse i løpet av tiden som tilbringes på skolen. Jeg vil finne ut av dette fordi det er viktig å finne faktorer som bidrar til at ungdommene er i aktivitet her og nå, slik at elevene fortsetter eller blir motivert for å bevege seg mer både på fritiden og senere i livet (Nasjonalforeningen for folkehelsen 2012). Jeg vil i denne sammenheng se mest mulig bort i fra fagplanbaserte og voksenstyrte aktiviteter som inneholder det å være i bevegelse, slik som kroppsøving, fysisk aktivitet og helse (FYSAK) og Natur & Miljø som valgfag, og organiserte voksenstyrte aktive pauser. Det jeg først og fremst ønsker å se på er den bevegelsen ungdommen selv gjør i friminuttene. Ulike voksenstyrte turneringer, og ulike aktivitetsdager er derimot tatt med, fordi her blir det ofte inkludert andre aktiviteter enn nevnte fagplanbaserte og voksenstyrte aktiviteter.

Informantene og informantenes foresatte i dette studiet kan ha ulik sosioøkonomisk status, men ettersom dette ikke er noe jeg har gjort noen form for kartlagt har jeg ikke hatt et utgangspunkt for å kunne inkludere dette momentet i min studie. I enkelte områder av studien er imidlertid denne faktoren relevant, og jeg har i slike tilfeller valgt å diskutere informantenes og informantenes foresattes sosioøkonomiske status på et generelt grunnlag.

1.3 Oppgavens struktur

Etter innledning kommer kapittel to hvor relevante teoretiske perspektiver blir presentert. I kapittel tre blir valg av metode begrunnet og datainnsamlingen for den empiriske studien beskrevet.

Presentasjon av studiens resultater med utgangspunkt i fokusgruppeintervjuene følger i kapittel fire.

Drøftingen består av to deler: i kapittel fem blir dataene drøftet opp mot teorien, og metode drøftes i kapittel seks. I dette kapittelet drøftes metodens pålitelighet og gyldighet samt førforståelser og begrensinger i metodedesignet. Oppgaven avsluttes i kapittel sju med en kort sammenfatning og konklusjon.

2. Bakgrunn og teori

2.1 Helse

Stortingsmelding nr. 34 (2012-2013) viser at barn og unge har en generelt god helse (Helse- og omsorgsdepartementet 2013b). «*En tilstand av fullkommen fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende og ikke bare fravær av sykdom eller lyte.*» er WHO sin definisjon av helse (WHO, 1998, s. 11). Denne definisjonen har fått mye kritikk, og Hjort (1982) lanserte en alternativ formulering om at helse er å ha overskudd med tanke på hverdagens krav.

Mæland (2010) setter et skille mellom ulike oppfatninger av helse; helse som ressurs, helse som fravær av sykdom og helse som velbefinnende. Helse som ressurs vil si evnen til å mestre, eller fungere sett i sammenheng med å håndtere de ulike livshendelser vi utsettes for. Ordet «velbefinnende» i WHO's tidligere nevnte definisjon handler om et fysisk og mentalt overskudd, velvære og harmoni, og gode relasjoner til andre mennesker. Her blir helse oppfattet som velbefinnende i likhet med Mælands helseoppfatning. I det sykdomsforebyggende arbeidet kan helseoppfatningene forstås som fravær av sykdom, og fravær av risikofaktorer for sykdom. Helse ses på som en ressurs i det helsefremmende arbeidet, men også som velbefinnende (Mæland 2010). I undersøkelsen til NOVA (2014) rapporterte 72 prosent av de unge på 8.-10. trinn at de er fornøyd med sin egen helse. Samtidig er ungdomstiden en sårbar periode, både kroppslig og mentalt, hvor de skal finne ut hvem de er og hva de står for. Mange sliter psykisk i perioder, og mest utbredt er stress-symptomer, som det «å tenke at alt er et slit» eller «å bekymre seg for mye om ting» (NOVA 2014).

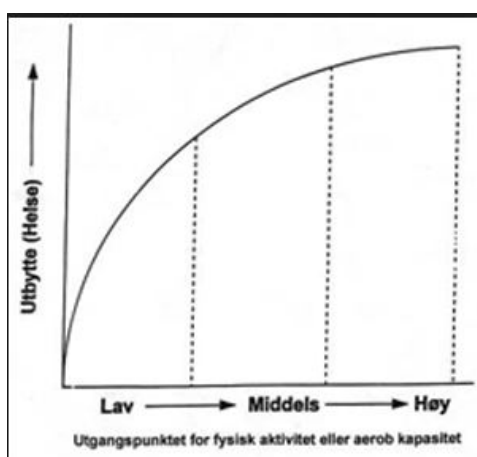
2.2 Fysisk aktivitet og helse

I internasjonal forskning forstås fysisk aktivitet ofte som det å bevege seg. Kroppen er skapt for å være i bevegelse, og for lite aktivitet svekker den (Bahr 2009). Forekomsten av fedme har økt betraktelig over hele verden, og fedmeepidemien har også nådd Norge (Ulset et al. 2007).

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) i 2006-2008 viser at blant unge i aldersgruppen 13-18 var 22 prosent av guttene og 20 prosent av jentene overvektige, og at det er en bekymringsfull utvikling av overvekt inkludert fedme i perioden fra 1968 til 2008 (Krokstad og Knudtsen 2011). Det er grunnlag for å si at vi står ovenfor en inaktivitetsepidemi (Fenton 2005). Fysisk aktivitet kan ses på som et paraplybegrep som dekker alle former for muskelarbeid, og fysisk trening er en undergruppe av fysisk aktivitet som betegner mer systematiske treningsopplegg (Martinsen 2004). Det er lite fysisk aktivitet som skal til for å forebygge livsstilsrelaterte sykdommer og lidelser (Wen et al. 2011).

Bahr (2009) viser at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god helse er relativt godt dokumentert. Fysisk inaktivitet er en selvstendig risikofaktor, og for de som er fysisk aktive er det forventet at risikoen for å utvikle de vanligste ikke-smittsomme sykdommene reduseres med mellom 20 og 50 prosent. Fysisk aktivitet har betydning for trivsel og helse, noe som har betydning for vår livskvalitet. Personer som er fysisk aktive rapporterer bedre humør, økt overskudd, høyere energinivå og økt livskvalitet sammenlignet med personer som er lite aktive. I tillegg bedrer fysisk aktivitet den fysiske formen, og fysisk aktivitet kan være en kilde til sosialt samvær (Bahr 2009).

Helsegevinsten er størst når man går fra å være helt inaktiv til å øke aktivitetsnivået (Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet 2000). Sammenhengen mellom fysisk aktivitetsnivå og redusert risiko og økt helsegevinst kan visualiseres ved hjelp av «dose-respons kurven» (Figur 1). Forholdet fremstår som et kontinuum som ikke synes å ha noen nedre grense, og det kan dermed hevdes at all aktivitet er bedre enn ingen (Pate et al. 1995 i Anderssen og Strømme 2001).



Figur 1: Dose-respons-kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst (Pate et al. 1995 i Anderssen og Strømme 2001).

2.3 Sosial ulikhet i helse og fysisk aktivitet

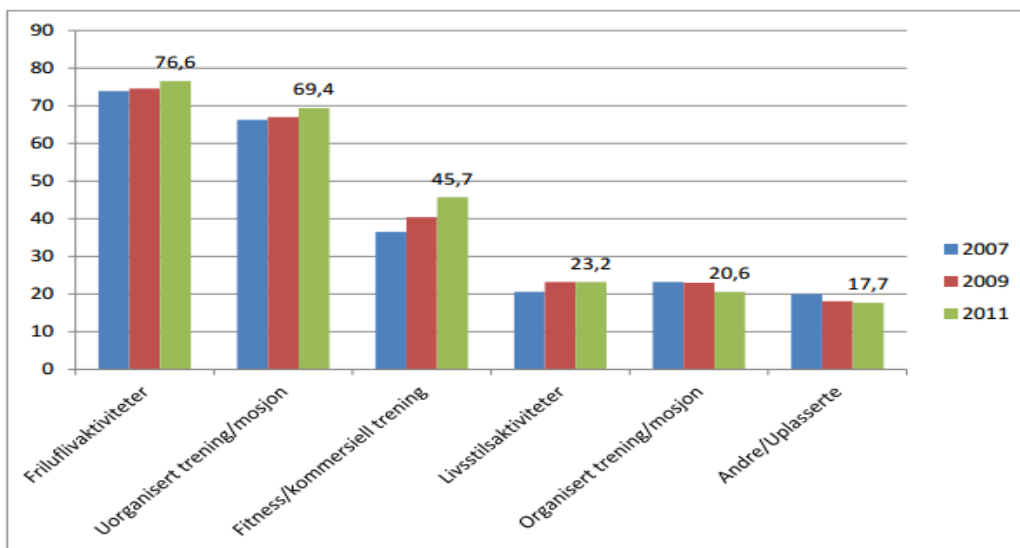
Sosial- og helsedirektoratet (2005) sier at det i Norge, som i de fleste andre land, eksisterer en veldokumentert og betydelig sammenheng mellom sosial posisjon og helsetilstand. Dette gjør seg gjeldende for de fleste aldersgruppene, også blant ungdom. Befolkningen følger en gradient; jo høyere sosioøkonomisk status, jo bedre helse. Samtidig øker helseplager med synkende sosioøkonomisk status, og da særlig sosiale og økonomiske faktorer som yrke, utdanning og inntekt. Å redusere helseforskjeller i befolkningen handler om å sørge for at alle sosiale lag skal kunne oppnå samme levealder og ha like god helse (Sosial- og helsedirektoratet 2005).

Departementene (2005) i Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009) viser til at andelen som er fysisk aktive synker med graden av sosioøkonomisk status. Det er viktig å ta hensyn til dette og den eksisterende kunnskap om fysiske aktiviteters betydning i ulike kulturer i arbeidet med å fremme fysisk aktivitet. Ulike barrierer hindrer folk i å være fysisk aktive. Slike barrierer kan være sosiale, fysiske, kulturelle og økonomiske faktorer. Det er ønskelig å begrense faktorer som skaper fysisk inaktivitet og fremme økt fysisk aktivitetsnivå i befolkningen. Dette skal oppnås gjennom tiltak på flere arenaer og samfunnsområder, blant annet på skoler (Departementene 2005).

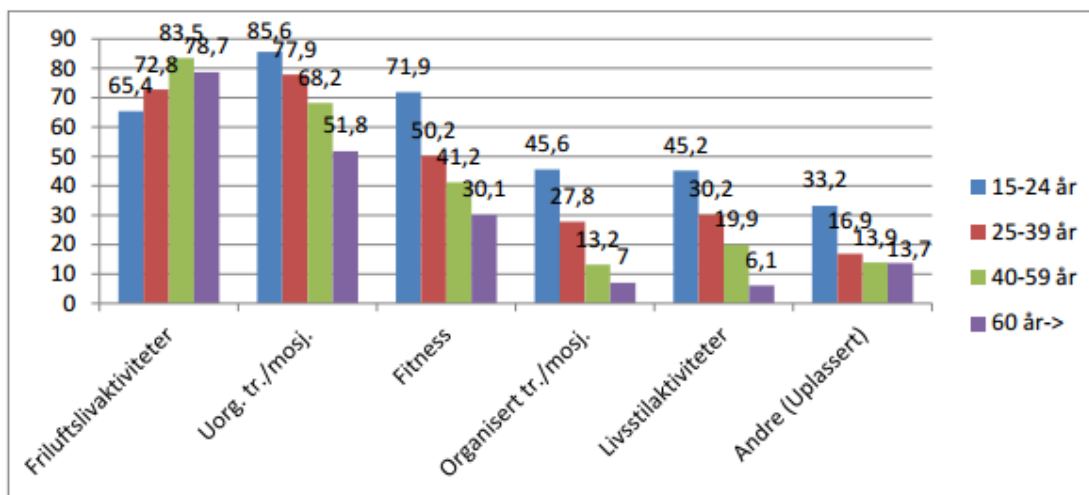
Ommundsen og Aadland (2009) sin studie viser at 80 prosent av den voksne befolkningen i Norge ikke tilfredsstillt anbefalingene om minst 30 minutter daglig fysisk aktivitet med moderat intensitet. Dagens norske samfunn er rammet av en helsesvekkende livsstil, som blant annet inkluderer nedgang i aktivitetsnivået. Det viser seg at folk ikke trener mindre enn tidligere, men det kan se ut som at redusert hverdagsaktivitet har ført til et redusert aktivitetsnivå. Hverdagsaktivitet vil si mosjon man får som en del av sine daglige gjøremål (Ommundsen og Aadland 2009).

2.4 Aktivitetsprofilen i befolkningen

Breivik og Rafoss (2012) har blant annet sett på hvordan trendene i aktivitetsmønsteret endrer seg. Deltakelse i uorganisert trening, mosjon, fitness og livsstilsaktiviteter har steget noe fra 2007 til 2011, mens organisert trening og mosjon er i tilbakegang (Tabell 1). Aldersgruppen 15-24 år har høyest deltakelse på alle aktivitetsformene med unntak av friluftslivaktiviteter. Den yngste aldersgruppen har en høy grad av deltakelse i livsstilsaktiviteter og fitness (Tabell 2). Selv om de unge fremdeles bedriver en stor andel organisert aktivitet, er tendensen at de deltar mindre i organisert aktivitet og mer i mer uorganisert aktivitet og egentrening (Breivik og Rafoss 2012).



Tabell 1: Resultat fra en undersøkelse av Breivik og Rafoss (2012) som viser hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene befolkningen over 14 år driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen. Y-aksen i grafen viser tall i prosent.



Tabell 2: Resultat fra en undersøkelse av Breivik og Rafoss (2012) som viser deltakelse i hovedtyper av aktiviteter i forhold til alder. Grafen viser ulike prosentandeler i befolkningen over 14 år. Y-aksen i grafen viser tall i prosent.

2.5 Fysisk aktivitet, barn og ungdom

Helsedirektoratet (2014b) anbefaler ut i fra eksisterende forskning at unge bør være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag med moderat eller høy intensitet. Det bør legges til rette for aktiviteter som gir økt muskelstyrke og som styrker skjelettet med høy intensitet minst tre ganger i uken. Aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere ungdom. Stillesitting bør begrenses så mye som mulig, og den kan gjerne stykkes opp med mer aktive perioder med lett aktivitet. Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og for utviklingen av funksjonelle kvaliteter som motoriske ferdigheter, muskelstyrke og kondisjon. Den fysiske aktiviteten bør tilpasses alderen og være variert og lystbetont, slik at den skaper bevegelsesglede (Helsedirektoratet 2014b).

I Utdanningsdirektoratet (2013) sin Veiledning til læreplan i kroppsøving blir bevegelsesaktiviteter sett på som aktiviteter som avspeiler mangfoldet av bevegelsesidealer som preger dagens ungdomskultur, og som står i kontrast til bevegelsesidealer i tradisjonell idrett. Eksempler på slike aktiviteter kan være snøbrett, cross-sykkel eller freerunning (Utdanningsdirektoratet 2013).

Utdanningsdirektoratet (2014) har ansvaret for den faglige styringen og den daglige driften av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, lokalisert ved Høgskolen i Bergen, hvor et av senterets hovedoppgaver er å bidra med kunnskap og veiledning om hvordan daglig fysisk aktivitet kan være en naturlig integrert del av skolehverdagen. Målet er at skolen og skolehelsetjenesten sammen kan styrke skolens rolle som en helsefremmende, forebyggende og inkluderende arena. Dette kan oppnås ved å legge gode rammer for fysisk aktivitet i skolen, og tilrettelegge for at hvert barn opplever tilhørighet og mestring (Utdanningsdirektoratet 2014).

Hovedkonklusjonen i Resaland (2010) sin doktorgradsavhandling om hva 60 minutter daglig fysisk aktivitet betyr for barneskoleelever sin helse var at elevene med 60 minutter daglig fysisk aktivitet hadde en tydelig positiv utvikling i flere risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer. Fysisk aktivitet ble i studien benyttet som verktøy til repetisjon av fagstoff i flere fag, og resultater fra kartleggingsprøver og de nasjonale prøvene viste at klassene gjorde det meget godt faglig i etterkant av studien (Resaland et al 2011). Esser-Noethlichs (2014) gjennomførte et tverrfaglig undervisningsprosjekt som inkluderte svømming og fysikk på 9. trinn, hvor de lærte oppdrift og vannmotstand ved bruk av sin egen kropp. Dette hadde en positiv effekt på svømmeteknikken og for elevenes kunnskaper om fysikk. Det er en positiv sammenheng mellom økt fysisk aktivitet og skoleprestasjoner, og økt fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på konsentrasjon, hukommelse, atferd, trivsel i klasserommet og det sosiale miljøet (Singh et al 2012, Hillman et al 2011).

Telama (2009) sitt studie sier at grunnlaget for en aktiv livsstil legges i barne- og ungdomsårene. Levevaner som etableres tidlig er med å prege helsen resten av livet. Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har betydning for helsen senere i livet. Derfor er det viktig at barn og unge tidlig opplever glede ved å være fysisk aktive. Dessuten er det slik at fysisk aktivitet i barndommen oftest fortsetter inn i voksen alder (Telama 2009).

2.6 Fysisk aktivitet og ungdom

Fysisk inaktivitet blant ulike grupper av ungdom representerer et folkehelseproblem i de fleste vestlige samfunn (Andersen, Harro og Sardinha 2006). Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling (OECD) sin rapport fra 2009 plasserer Norge blant den tredelen av landene med lavest fysisk aktivitetsnivå blant 11-15 åringer (OECD 2009). Mange ungdommer faller fra organiserte aktiviteter de har drevet med tidligere. Mens 80 prosent har vært medlem av et idrettslag som barn er ca. 50 prosent av 16-åringer fortsatt medlem (Seippel et al. 2011).

Kartleggingen til Kolle (2012) viser om lag samme aktivitetsnivå som ved forrige kartlegging i 2005-2006. Norske 15-åringer har et aktivitetsnivå tilsvarende ungdommer ellers i Europa, og noe høyere enn 12-19-åringer i USA. Blant norske 15-åringer tilfredsstillt 43 prosent av jentene og 58 prosent av guttene anbefalingene om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. 15-åringer er inaktive rundt 70 prosent av sin våkne tid, og de er dermed i mindre i aktivitet enn 67-85 åringer. Aktivitetsnivået kan påvirkes positivt av venner. Det er flere gutter enn jenter som oppfyller anbefalingene, men det er store forskjeller innad i aldersgruppen. For økt grad av aktivitet er indre motivasjon og følelse av glede og mestring viktig (Kolle 2012).

Ungdomsskoleelevers treningsaktivitet har økt noe fra tidrommet 2010-2012 til 2013, og denne økningen skyldes økt grad av trening på egenhånd og i treningsstudio (NOVA 2014). I Ipsos MMI (2014) oppgir 7 av 10 at de trener. LHL (2014) har gjennomført en undersøkelse hvor 13 til 15-åringer ble spurt om fysisk aktivitet i skolen. 7 av 10 de spurte ungdommene støtter forslaget om at elever bør ha en times fysisk aktivitet på skolen hver dag, og de mener at timene må ha et variert innhold (LHL 2014).

2.7 Hva påvirker helsen og det fysiske aktivitetsnivået til ungdom

Kunnskapsoppsummeringen til Dahl med medarbeidere (2014) konkluderer med at det eksisterer betydelige forskjeller i helse og levevaner i Norge, og at dette er et samfunnsproblem som bør kunne endres. Helse og levevaner som fysisk aktivitet skapes ikke i et vakuum, men henger tett sammen med samfunnsforhold, blant annet levekår i oppveksten. Helsens sosiale determinant-tilnærming sammenstillt forskningsbasert kunnskap og oversetter denne kunnskapen til politiske strategier.

Dette perspektivet utvikles for å bedre forstå forekomsten av og utviklingen av sosial ulikhet i helse, og er et verktøy for å utjevne sosiale helseforskjeller (Dahl et. al 2014).

Dahlgren og Whiteheads (1991) sitt rammeverk (Figur 2) viser hvilke faktorer som påvirker helsen og helsevalg. I denne helsedeterminantmodellen plasseres de sosiale nettverkene nær individet, og har dermed en relativt stor påvirkningskraft. Disse grupperingene vil ikke oppstå av seg selv, men vil ha sitt utspring fra samfunnssektornivå. Det første laget beskriver individuelle livsfaktorer, som fysisk aktivitet. Det andre laget omhandler det sosiale nettverk og relasjoner og samspill mellom mennesker. I det tredje laget ligger ulike leve- og arbeidskår, som for eksempel skole. Det ytterste laget består av økonomiske, kulturelle og miljømessige betingelser som inngår i det miljøet man lever i (Dahlgren og Whiteheads 1991).



Figur 2: Faktorer som påvirker helsen og helsevalg (Dahlgren og Whiteheads 1991 i Goth 2014 s. 119).

Sallis og medarbeidere (2006) sin modell viser at faktorer som påvirker fysisk aktivitet har personlige, mellommenneskelige, samfunnmessige og politiske nivåer (Figur 3). Ett av fire områder som Sallis og medarbeidere fremhever som er særlig betydningsfull for å endre aktivitetsadferd er skolen, hvor man kan se på samspillet mellom individet og miljøet rundt. Kunnskap om dette samspillet kan antyde hvorfor noen er svært aktive, mens andre har et lavt fysisk aktivitetsnivå. Det er her store forskjeller knyttet til sosioøkonomiske faktorer. For unge vil foreldrenes sosioøkonomiske ressurser,

deres rolle i kjøring til aktiviteter og deres status som rollemodell være vesentlig (Sallis et al. 2006 i Helsedirektoratet 2014a).



Figur 3: Faktorer som påvirker fysisk aktivitet (Sallis et al. 2006 i Helsedirektoratet 2014a s. 8)

Ommundsen (2008) forklarer at det er ulike determinanter som er avgjørende for at de unge skal bevege seg mer. Det kan være forhold ved den enkelte, som for eksempel fysisk form, ferdigheter og holdninger. I tillegg kan forhold i omgivelsene, som fysiske muligheter, plasser å trene og bevege seg på og tilgang til anlegg være av betydning (Ommundsen 2008).

Barn og unge må ha en opplevelse av at voksenpersoner er oppmerksomme på deres sosiale og aktivitetsrettende behov. Et velfungerende psykososialt miljø er et miljø som ivaretar de unges behov for opplevelse av mestring og sosial tilhørighet. Dessuten er det viktig at miljøet ivaretar ungdommens mulighet til å utøve innflytelse og medbestemmelse (Helsedirektoratet 2008).

Bedre tilrettelegging av skolegården vil kunne ha særlig stor effekt på økt fysisk aktivitet på ungdomstrinnet (Sosial- og helsedirektoratet 2003, Sosial- og helsedirektoratet 2004, Helsedirektoratet 2008). Fysiske omgivelser som er egnet til både strukturert og spontan fysisk aktivitet er et viktig tiltak for å fremme fysisk aktivitet i skolehverdagen (WHO 2008). Haug, Torsheim og Samdal (2008) viste at tilgang til areal og utstyr kan være av stor betydning for aktivitetsnivået på ungdomstrinnet, men det ser ut til at dette er viktigst for de mest aktive elevene. Skolens utearealer kan ha betydning for fysisk aktivitet gjennom hele skoledagen, og hvor stimulerende denne arenaen er kan påvirkes av størrelse og innhold i skolegården (Haug et. al 2010).

2.8 Motivasjon

Det blir innenfor Deci og Ryans (1991) selvbestemmelsesteori hevdet at indre motivasjon handler om et dypt menneskelig behov for å være kompetent og selvbestemt i forhold til omgivelsene, og dette defineres som at personen tar sin egen vilje i bruk. Når man virkelig føler at aktiviteter og oppgaver man holder på med er selvvalgte er man indre motivert, det er noe man innerst inne ønsker å drive med, og man er engasjert i aktiviteten med hele seg (Deci og Ryan 1991). Motivasjon er det som ligger til grunn for at en aktivitet blir utført og opprettholdt, og at vedkommende finner det meningsfullt og givende har vist seg å være særlig viktig når det gjelder fysisk aktivitet (Biddle og Mutrie 2007).

Martinsen (2004) definerer motivasjon som det som får oss til å handle. Motivasjon er gjerne indre eller ytre styrt. Det å ha en indre motivasjon vil si at man er engasjert for sin egen del. Aktiviteten er basert på egne positive opplevelser, forventninger og erfaringer. Den indre motivasjonen er stabil og varig, mens ytre motivasjon ofte er nyttig for å utvikle indre motivasjon. Den ytre motivasjonen styres av forhold utenfor personen, slik som ønsket om belønning eller unngåelse av straff. Motivasjonen kan også styres av forholdet mellom lyst til å lykkes og frykten for å mislykkes. Krefter som kan få en person til å endre atferd og livsstil kan være angst for eller sårbarhet for en lidelse eller sykdom, indre eller ytre forhold som stimulerer til å komme i gang, eller at gevinsten som kan oppnås er stor nok i forhold til innsatsen (Martinsen 2004).

2.9 Ungdomskulturen

Eriksen og Sørheim (2006) ser på kultur som alt som er lært, mens det som er medfødt er naturlig. Samtidig gjør kulturen naturlige og biologiske behov om til kulturelle behov. Kultur sitter i kroppen og følelseslivet, og ikke først og fremst i hodet. Kultur kan også forstås som summen av alle erfaringer, kunnskaper og verdier man bærer med seg og handler på grunnlag av. Mennesker handler på bakgrunn av sine kulturelle regler og normer. Ofte har man tilegnet seg disse på en selektiv, bevisst og kritisk måte. Det er derfor viktig å skille mennesker fra kulturer, ved at det er mennesker som møtes og ikke «kulturer». Samtidig skal man ikke undervurdere betydningen av kultur og kulturforskjeller i møter mellom mennesker. Dette kan ofte være en viktig medvirkende årsak til kommunikasjonsproblemer, misforståelser og konflikter (Eriksen og Sørheim 2006).

NOVA (2014) sin undersøkelse viser at norske ungdommer trives på skolen og hjemme, og fremstår ellers som en veltilpasset ungdomsgenerasjon. Fritiden tilbringes i økende grad hjemme, og en stor del av fritiden brukes til digitale aktiviteter (NOVA 2014). Ipsos MMI (2014) gjennomførte intervjuer hvor 8 av 10 i utvalget mellom 8-19 år oppgir at de ser på TV, film eller serier på fritiden sin. 97

prosent streamer video fra nettet, for eksempel fra YouTube, 58 prosent av de spurte benytter bildedelingstjenesten Instagram, og 49 prosent oppga at de hadde vært innom Facebook dagen før undersøkelsen ble gjennomført (Ipsos MMI 2014).

I Agans med medarbeidere (2013) blir positive ungdomsutviklingsmodeller sett på som teorier der ungdom betraktes som selvutviklede ressurser mer enn problemer som må håndteres. Alle ungdommer har ulik kompetanse som de kan anvende for å utvikle seg selv. Denne kompetansen må identifiseres og frigjøres slik at den får komme til uttrykk. Alle unge har kompetanser som de kan uttrykke gjennom bevegelse og er trolig lettest å avdekke i felt som ungdom generelt involverer seg mye i, for eksempel musikk, dataspill og ellers alt de måtte ta til seg via YouTube og andre sosiale medier (Agans et al. 2013).

Positive erfaringer med bevegelsesaktiviteter er viktig for å få ungdom i bevegelse, og for at de skal fortsette å være i bevegelse i fremtiden (Næss, Säfvenbom og Standal 2013). For å tilegne seg inspirasjon og lære nye former for bevegelse søker de unge på eget initiativ alternative informasjonskanaler som for eksempel YouTube og Facebook (Keinänen og Säfvenbom 2011). Livsstilsaktiviteter kan lede til glade, blomstrende og indre motiverte ungdommer, da det er fravær av strenge regler og formelle ledere, og i tillegg er det et miljø som prioriterer kompetanse og personlig utvikling fremfor konkurranse (Næss, Säfvenbom og Standal 2013).

3. Metode

3.1 Valg av forskningsdesign

Valg av forskningsdesign avhenger av studiets problemstilling (Dalland 2007). Problemstillingen i denne studiens spør om ungdommers forståelse av og opplevelser og erfaringer med fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet i skolehverdagen. På bakgrunn av formålet med undersøkelsen er det valgt et kvalitativt design, med en fenomenologisk - hermeneutisk forankring som bygger på teorier fra fenomenologi og hermeneutikk (Malterud 2012). Hensikten med denne studien var å få en økt innsikt i ungdommers forståelse av fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet, og få forståelse for deres opplevelse av disse fenomenene i skolehverdagen. Samtidig har jeg en viss teoretisk innsikt i og egne erfaringer med begrepene som er benyttet i studien som jeg brukte i møtet med informantene. Det legges vekt på hvilke forhåndskunnskaper forskeren har om temaet som undersøkes (Kvale og Brinkmann 2015). Jeg har i undersøkelsen tatt utgangspunkt i forståelsen av fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet i vår vestlige kultur, og jeg ønsket å tolke ungdommens opplevelser og erfaringer ut i fra en beskrivende og fortolkende tilnærming (Malterud 2012). Kvale og Brinkmann (2015) sier at hermeneutikken i tillegg til å tolke de resultatene man har setter de i en større sammenheng, hvor blant annet samtiden kan inngå som en forståelsesramme.

3.2 Semistrukturerte fokusgruppeintervjuer

Ettersom det er ungdommenes egne tanker og meninger som står i fokus ble det benyttet semistrukturert fokusgruppeintervju som datainnsamlingsmetode. Intervju er velegnet dersom man ønsker å tilegne seg kunnskap om menneskers selvforståelse og opplevelse av gitte fenomen (Kvale og Brinkmann 2015). Semistrukturert vil si at intervjueren til en viss grad styrer intervjuet ved hjelp av spørsmålene i intervjuguiden, men at det i hovedsak er deltakerne som skal diskutere med hverandre (Wibeck 2010).

Dataene i denne oppgaven ble samlet inn gjennom gruppediskusjoner hvor samhandlingen og dynamikken deltakerne imellom ga innsikt i temaet på en annen måte enn individuelle intervjuer ville gitt. Ettersom en skoleklasse er en segmentert gruppe og informantene mine er en del av denne og at jeg ønsket å studere deres felles opplevelser og erfaringer var det hensiktsmessig å gjennomføre fokusgruppeintervjuer. Malterud (2012) sier at dette designet er spesielt godt egnet i studier hvor hensikten er å lære om erfaringer og holdninger i en gruppe. Den sosiale samhandlingen som oppstår i et fokusgruppeintervju ga meg da litt innsikt i informantenes sosiale samspill. Derfor valgte jeg å ikke gjennomføre dybdeintervjuer. Mitt ønske om å utnytte interaksjonen i gruppen for å få frem ungdommenes egne erfaringer og se på hvordan sosiale og kulturelle fenomener oppleves for

informantene selv innenfor sin naturlige sammenheng ble oppfylt. Gjennom fokusgruppeintervjuene hadde jeg som mål å forstå og beskrive, i motsetning til å forklare, og forståelsen av informantenes holdninger til en aktiv skolehverdag ble tydelig for meg. Fokusgrupper benyttes i stor grad for erfaring fra utdanning og undervisningsprosjekter (Barbour 2005).

Rik og variert informasjon om det som er studiets problemstilling vil gi en god datakvalitet (Malterud 2012). Fordelen med å bruke fokusgruppeintervju er at man får undersøkt hvordan mennesker gjør noe, og hva som ligger bak denne handlingen. Fokusgruppetudier med et begrenset omfang og en eksplorerende ambisjon har som intensjon å åpne nye dører til et felt som er relativt ukjent, og av disse resultatene kan man deretter utvikle nye problemstillinger som er egnet for ny fordypning i nye studier (Malterud 2012).

3.3 Rekruttering og utvalg

Ettersom hensikten med studiet er å undersøke ungdommers erfaringer var det hensiktsmessig å rekruttere informanter som er skoleelever i 15-årsalderen fordi denne aldersgruppen som tidligere nevnt har en høy grad av inaktivitet. Det var videre hensiktsmessig å utelukke elever med store motoriske vanskeligheter da dette kan være et hinder for fysisk aktivitet generelt. I et hensiktsmessig utvalg prioriterer man å inkludere informanter som kan bidra til å besvare problemstillingen (Maxwell 2013).

På bakgrunn av Malteruds (2012) anbefalinger om å tilstrebe grupper mellom fem-åtte deltakere, var det ønskelig å rekruttere mellom fem og åtte elever fordelt på begge kjønn, og helst med varierte fritidsinteresser. Dette for å få informanter med en så stor bredde som mulig innen den gruppen man ønsker å vite noe om (Malterud 2012). Det var ønskelig å inkludere noen informanter med bakgrunn fra organisert idrett, noen med erfaring fra hovedsakelig uorganisert bevegelsesaktivitet og noen ungdom som finner glede i aktiviteter som for eksempel dataspill fra hver av de to skolene. Jeg har valgt å ha variasjon i erfaringer og synspunkter for å legge til rette for en god gruppedynamikk.

Ideelt sett ville jeg ha med minst fem deltakere i hvert intervju. Som et minimumskrav satte jeg et antall på tre deltakere fra hver skole. Dersom færre enn tre hadde møtt opp ville intervjuet blitt utsatt. Eksklusjonskriterier var personer med store motoriske utfordringer. Dette ble opplyst i det informerte samtykket, og personer med slike utfordringer ble bedt om å ikke melde seg på. Det var et mål om å kun inkludere elever fra 9.- og 10.klasse ettersom de har gått på skolen i minst ett og et

halvt år, og har hatt bedre tid til å bli kjent med skolens område, enn elever i 8.klasse som kun har gått på skolen et halvt år. Derfor fikk 8.klassene på skolene ikke mulighet til å delta.

Rekrutteringen av ungdomsskolene foregikk via Geir Kåre Resaland, som nå er prosjektkoordinator for Active Smarter Kids (ASK). Jeg har som prosjektleder i prosjektet «Hopp i alle fag», som er finansiert av Helsedirektoratet, samarbeidet med Resaland om å utarbeide et undervisningsopplegg for at «Hopp for hjertet» kunne bli mer integrert i undervisningen. «Hopp for hjertet» er en nasjonal hoppetaukonkurranse for 4.-7. trinn, i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen. Etter at Resaland hadde snakket med rektorene ved to ungdomskoler kontaktet jeg disse og inviterte til deltakelse. Rektorene ved begge skolene ble da informert grundigere om hensikten med og utformingen av prosjektet. Begge rektorene godkjente at prosjektet ble gjennomført ved deres skoler. Ungdomsskole A ligger i Oppland fylke, og ungdomsskole B ligger i Sogn & Fjordane fylke. At det ble disse to skolene i Oppland og Sogn & Fjordane henger dermed sammen med Resaland sin kontakt med rektorer på ungdomsskoler. Begge skolene ligger i landlige omgivelser og har omtrent like mange elever.

Rektorene ved de utvalgte skolene ble deretter videre orientert via e-post, hvor det også ble forespurt om intervjuene kunne foregå på elevenes skole i deres ordinære skoletid. Skolene fikk beskjed om å velge ut en 9. eller 10.klasse til å rekruttere elever fra. Begge skolene hadde valgt ut en 9.klasse. Som vedlegg til denne e-posten var det inkludert et infoskriv om prosjektet, samt et samtykkeskjema som elevene og deres foresatte måtte underskrive dersom de ønsket å delta (Vedlegg 1). Det var nødvendig med samtykke fra foresatte ettersom elevene var under 18 år.

Seks elever fra skole A og åtte elever fra skole B hadde levert samtykkeskjemaer til rektorene, og samtlige av disse elevene deltok på fokusgruppeintervjuene som ble gjennomført på elevenes skoler. Det totale antallet deltakere ble dermed 14. Deltakerne var i alderen 14-15 år, og bestod av seks jenter og åtte gutter. Det var tre jenter og tre gutter som deltok fra skole A og tre jenter og fem gutter som deltok fra skole B.

3.4 Intervjuguiden og pilotintervjuet

Det er viktig å tenke gjennom samtalen på forhånd, men man bør ikke ha for stor forhåndsregi (Malterud 2012). På bakgrunn av dette ble det ved hjelp fra Reidar Säfvenbom, førsteamanuensis i pedagogikk ved Norges idrettshøgskole, med ungdom og pedagogikk som fagområde og Camilla Ihlebæk, professor i folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet utarbeidet en intervjuguide (Vedlegg 1) og gjennomført pilotintervju for å få testet ut intervjuguiden i

forkant av datainnsamlingen. Ved å gjennomføre pilotintervjuer blir man bedre skikket til å gjennomføre sikrere og mer stimulerende intervjuer senere (Kvale og Brinkmann 2015).

Pilotintervjuet ble gjennomført på en ungdomsskole i Oslo for å undersøke rekkefølgen til og kvaliteten på spørsmålene i intervjuguiden. En del av hensikten med pilotintervjuet var å bli bevisst på hvilken sjargong og hvilke ord og uttrykk som gir mening for ungdommene. Før jeg stilte spørsmål fra hovedtemaene stilte jeg et åpnings spørsmål hvor deltakerne ble bedt om å fortelle hva slags aktiviteter de likte å gjøre på fritiden sin.

Videre var pilotintervjuet nyttig for å undersøke i hvilken grad spørsmålene var egnet til å starte en gruppedialog, og om spørsmålene var presist nok formulert slik at misforståelser kunne unngås. Det ga også en formening om hvor lang tid det var hensiktsmessig å sette av til intervjuene. I utgangspunktet var det forespeilet at intervjuene ville ta omtrent 90 minutter. Etter erfaringen fra pilotintervjuet ble dette nedjustert til 60 minutter, og det er denne tiden som er forespeilet i Informert samtykke (Vedlegg 2).

For å få et innblikk i hva som finnes i bevegelseskulturen som appellerer til ungdom var det opprinnelig planlagt å vise videoer og/eller bilder av ulike bevegelsesaktiviteter som kan gjennomføres i skolehverdagen under fokusgruppeintervjuet. Etter å ha testet dette ut i pilotintervjuet valgte jeg å gå bort fra dette, siden samtalen ble styrt inn på det de ble vist.

Dessuten var det å følge intervjuguiden nyttig for å vurdere om den kunne føre til at temaene i oppgaven ville dekkes i tilstrekkelig grad slik at problemstillingen kunne besvares. Jeg gjorde noen små endringer i intervjuguiden etter at pilotintervjuet var gjennomført, for eksempel la jeg inn et spørsmål om ungdommen hadde erfaring med å dokumentere bevegelsesaktiviteter med bilde. Det er den oppdaterte intervjuguiden som er vedlagt (Vedlegg 1).

3.5 Gjennomføring av intervjuene

Rektor ble kontaktet via e-post dagen i forveien som en påminnelse om at intervjuet skulle gjennomføres på den aktuelle skolen neste dag. Det var holdt av en dag per skole til intervju, og skolene lånte ut rom som ble brukt til intervjuene. Før selve intervjuene begynte ble deltakerne forklart hva hensikten med intervjuet var, hvordan et fokusgruppeintervju fungerer, samt at deltakelse og besvarelse av de ulike spørsmålene var frivillig. Det ble også påpekt at jeg som intervjuer har taushetsplikt, og at alle navn ville bli anonymisert. Jeg forklarte også hvorfor intervjuet

ble tatt opp på bånd. Dessuten ble det fremhevet at det var ønskelig å få fram deltakernes tanker og meninger rundt temaene, og at det derfor ikke var noen svar som var riktige eller gale. Jeg oppfordret informantene til å snakke med hverandre, noe som fungerte bra de gikk på samme skole og kjente hverandre fra før. Det kan være lettere å få til åpne og varierte diskusjoner i en slik gruppe sammenlignet med grupper der informantene ikke har møtt hverandre før (Malterud 2012).

Informantene ble oppfordret til å stille spørsmål. Informantene stilte spørsmål innimellom, blant annet fikk jeg spørsmål om jeg kjente til et dataspill de diskuterte. Ungdommene kommenterte hverandres erfaringer og synspunkter, og jeg var bevisst på å ikke svare bekræftende, ikke avbryte deltakerne som snakket, samt å sørge for at alle deltakerne kom til ordet. Det ble også fokusert på å stille åpne spørsmål fremfor ledende spørsmål, selv om jeg ønsket at ungdommene skulle fortelle om deres erfaringer med bevegelsesaktivitet og deres formidling av slik aktivitet.

Videre spurte jeg om ungdomsskoleelevene er i bevegelse i løpet av en skoledag. Hva er det som er deres indre motivasjon for bevegelsesaktivitet? Hva mener ungdommer selv om hva de kunne tenke seg å gjøre av bevegelsesaktiviteter på skolen, både i friminutter og i skolehverdagen ellers? Hvilke faktorer har innvirkning på bevegelsesaktivitet for ungdommer i løpet av skoledagen? Og om ungdommene har erfaring med å dokumentere bevegelsesaktivitet? Helt til slutt ble deltakerne spurt om de hadde noe å tilføye, eller om de synes det var noe som var glemt.

I intervjuet på skole A ble det brukt et grupperom. Det var seks elever som deltok, og de satt rundt et rektangulært bord. Tre elever satt på hver side, og jeg satt på den ene enden. Dette var i tråd med ønsket om en jevn fordeling av elevgruppen rundt bordet. Intervjuguiden ble brukt til å styre diskusjonene i riktig retning, og det første intervjuet tok omtrent 45 minutter. Dette var noe kortere enn forventet, men likevel var opplevelsen at det ble gitt gode svar på de ulike spørsmålene. Intervjuet på skole B var med åtte elever og tok også ca. 45 minutter. Et møterom i tilknytning til rektors kontor ble brukt under gjennomføringen av intervjuet, og det var fem gutter og tre jenter som deltok. Tre Informanter satt på hver side av et rektangulært bordet, to satt på en ende, og jeg satt på motsatt ende. Den samme intervjuguiden ble brukt i dette fokusgruppeintervjuet.

3.6 Dataanalyse og presentasjon av data

En viktig forutsetning for en forsvarlig analyse er lydopptak av samtalen med påfølgende transkribering. Analysen av de empiriske dataene (transkripsjoner fra lydopptaket) må være systematisk og refleksiv. Uten reflektert analyse vil tolkningen fort kunne bli intuitiv med en stor

risiko for at forskerens egen forståelse farger analysen. Dataene fra en fokusgruppediskusjon egner seg best til analyse på et deskriptivt nivå. Til en mer fortolkende analyse trengs mer dialogisk validering, noe et fokusgruppeintervju ofte verken gir tid eller rom for (Malterud 2012). Båndopptakene hadde god kvalitet uten bakgrunnsstøy, noe som gjorde transkripsjonen relativt lett. Selv om informantene noen ganger snakket i munnen på hverandre, og enkelte ord derfor var vanskelig å tyde, kom betydningen i de fleste tilfeller likevel frem av sammenhengen. Jeg skrev ned erfaringer fra intervjuene like etter gjennomførelsen for å danne meg et umiddelbart helhetsinntrykk av samtalene. Som andregangstranskriberende anså jeg det som nyttig å transkribere detaljerte ord og lyder slik at jeg ikke skulle gå glipp av, eller misforstå, viktige detaljer.

Deretter analyserte jeg dataene ved å systematisere de innenfor ulike temaer. Jeg valgte ut det jeg fant mest relevant og organiserte dette etter prinsippet om meningsfortetning i tematisk analyse (Malterud 2012). Funnene er delt inn i ulike kategorier og presenteres ved hjelp av mine egne ord og sitater fra informantene. De direkte sitatene er skrevet i kursiv, med anførselstegn, og ord som er spesielt vektlagt av elevene er understreket. Informantene har fått fiktive navn for at teksten skulle bli lettere å lese. Jeg benyttet Giorgis (1985) empiriske fenomenologiske metode for å analysere dataene i denne studien, hvor meningsfortettinger benyttes for å forstå fenomener ut fra deltagerens synsvinkel. Gjennom meningsfortetting ble informantenes uttalelser innsnevret til kortere formuleringer. Meningen i det som ble sagt ble komprimert til kortere setninger med færre ord, og på denne måten fikk jeg redusert datamaterialet mitt. Analysen av et intervju omfatter fire trinn (Giorgi 1985). I første omgang leste jeg gjennom transkriberingen av intervjuene, og etter å ha fått et overblikk leste jeg gjennom på nytt og bestemte de naturlige meningsenhetene slik de ble uttrykket av intervjupersonene. Jeg forsøkte hele tiden å fokusere på informantenes forståelse av en aktiv skolehverdag. Deretter gikk jeg gjennom de ulike meningsenhetene og prøvde å uttrykke temaer som dominerte den naturlige meningsenheten på en så enkel måte som mulig. I det fjerde trinnet ble meningsenhetene undersøkt i lys av intervjupersonenes erfaringer, og de viktigste emnene i intervjuet ble bundet sammen i et deskriptivt utsagn (Giorgi 1985).

Kategoriene i meningsfortettingene ble som følger; *Aktivitet som er bra for helsen*
Aktiviteter man blir sliten av, Aktiviteter som er organisert, Aktivitet som er sosial, Aktivitet som er morsom, Aktivitet som er morsom å formidle, Erfaringer med at det ikke er tøft å være i fysisk aktivitet ute lenger, Opplevelser av muligheter i innemiljøet og Opplevelser av muligheter i utemiljøet. Dette var temaer som informantene trakk frem som viktige, og jeg har i stor grad gitt de ulike temaene benevninger som informantene selv benyttet.

3.7 Etikk

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) preger etiske problemstillinger hele forskningsprosessen. Jeg har derfor vurdert ulike etiske problemstillinger underveis i forskningsprosessen.

3.7.1 Tillatelser og godkjenninger

Jeg kontaktet Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), og det ble avklart at studien ikke var meldepliktig hos noen av dem. Dette fordi målgruppen for studien ikke var en pasientgruppe, og at jeg i studien ikke skulle spørre om sykdomshistorier eller andre sensitive opplysninger. Dessuten ble ikke lydopptakene behandlet elektronisk og all innsamlet data ble slettet når dataene var ferdig transkribert.

3.7.2 Informert samtykke

Alle ungdomsskoleelevene som ble rekruttert i denne undersøkelsen og deres foresatte fikk utdelt skriftlig informert samtykkeerklæring i forkant av intervjuene (Vedlegg 2). Prosjekter som inkluderer mennesker stiller krav til at deltakerne i forkant skal ha gitt et informert og fritt samtykke. Samtykket må av den grunn være forståelig for deltakerne. Fordi elevene var under 18 år var det i tillegg nødvendig å innhente samtykke fra deres foreldre eller foresatte (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). I det informerte samtykket ble det opplyst om studiens formål, hvordan datainnsamlingen skulle gjennomføres og at alle personopplysninger ville bli anonymisert. Det ble også opplyst om at deltakelse var frivillig, og at deltakerne kunne trekke seg når de ville uten at det ville få konsekvenser for dem. Elevene fikk med seg samtykkeskjemaet hjem via deres rektor, slik at både ungdommene og foresatte kunne skrive under i forkant av at intervjuet dersom de ønsket å delta.

Hovedpunktene i informert samtykke ble, som tidligere nevnt, gjennomgått i forkant av gjennomføringen av fokusgruppene. Jeg tydeliggjorde at deltagelsen var frivillig og at informantene når som helst kunne avbryte uten risiko for negative konsekvenser. Det ble opplyst om studiens tema og hva informasjonen fra fokusgruppene skulle brukes til. I tillegg presiserte jeg at studien skulle gjennomføres som en masteroppgave til informantene. Elevene som deltok i studien og deres foresatte hadde som nevnt tidligere skrevet under på informert samtykke før fokusgruppeintervjuene ble gjennomført. Dessuten understreket jeg betydningen av at ungdommene satt inne med nyttig kunnskap for studien.

3.7.3 Anonymitet og konfidensialitet

Ungdomsskoleelevene kan verken identifiseres eller avsløres. For å ivareta kravene i dette prosjektet ble ikke deltakernes spurt om deres navn, og alle hadde fiktive navn i transkriberingen. Med konfidensialitet menes behovet for frihet og vern for privatlivets fred. I tråd med etiske retningslinjer for konfidensialitet (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006) er forskningsmaterialet i studien anonymisert slik at enkeltpersoner ikke kan gjenkjennes, og informantenes reelle navn er ikke benyttet i det hele tatt.

Ungdomsskolene er også blitt anonymisert. I stedet for skolenes navn ble det benyttet bokstavene A og B, slik at man ikke kan vite hvilke skoler i Oppland og Sogn & Fjordane som har deltatt i prosjektet. Jeg har dessuten valgt å ikke benytte hvilken kommune i nevnte fylker skolene ligger i eller å transkribere på dialekter. Ved å oppgi kommune kan det være enkelt å finne ut hvilken ungdomsskole som informantene går på, og ved å transkribere på bokmål så kan heller ikke ungdomsskolene spores opp via eventuelle særegne ord eller uttrykk.

3.7.4 Ivaretagelse av deltakere

For å ivareta deltakerne under fokusgruppeintervjuene var jeg nøye med å inkludere alle i samtalene, og passet på at alle fikk mulighet til å si det de ønsket. Det var fokus på at deltakerne skulle kunne snakke fritt og at ikke noe svar var rett eller galt. Dersom det hadde oppstått situasjoner hvor noen deltakere ble hengt ut eller noen ble ertet, ville jeg med en gang understreket at dette ikke skulle forekomme. Når man bruker mennesker i forskning, og spesielt barn og unge, er det viktig at man ivaretar deltakerne i forskningsprosessen (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). Ved bruk av fokusgrupper må man passe på at alle deltakerne føler seg komfortable og ivaretatt (Wibeck 2010). Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) er det viktig at man vurderer intervjusituasjonens konsekvenser for intervjupersonen med tanke på blant annet stress eller endret selvbilde.

3.7.5 Oppbevaring av data

All data som er tilknyttet undersøkelsen har blitt oppbevart på min private Mac som er beskyttet med passord. I tilfellet noe skulle skje med Macen underveis har det blitt lagd sikkerhetskopier av deler av prosjektet som har blitt oppbevart på en ekstern harddisk. Harddisken har ligget på et fast sted gjennom hele prosjektet, og ingen andre har tilgang til denne. Kodenøkkelene, annen informasjon som kan knyttes direkte til deltakerne, lydfilen og transkriberingen lå hele tiden på min private og passordbeskyttede Mac. Dermed har ingen andre enn meg selv hatt tilgang til verken lydopptak eller notater.

4. Presentasjon av resultater

I analysen av data kom det fram flere kategorier. Selv om kategoriene er atskilt fra hverandre vil ungdommenes svar i flere tilfeller høre inn under flere av kategoriene. Kategoriene er ordnet etter hvilket overordnet forskningsspørsmål de gir svar på. På spørsmålet om hvordan ungdommen forstår fysisk aktivitet ble det funnet følgende kategorier: *Aktivitet som er bra for helsen*, *Aktivitet man blir sliten av*, *Aktiviteter som er organisert* og *Aktivitet som er sosial*. Under forskningsspørsmålet om hvordan ungdommen forstår bevegelsesaktivitet ble følgende kategorier funnet: *Aktivitet som er morsom* og *Aktivitet som er morsom å formidle*. På spørsmålet om hvordan de opplever at aktivitet er en del av skolehverdagen så svarer de *Ikke tøft å være i fysisk aktivitet ute lenger*, *Opplevelser av muligheter i innemiljøet* og *Opplevelser av muligheter i utemiljøet*. Disse kategorier er også visualisert i Tabell 4.

Hvordan forstår ungdom fysisk aktivitet?	Aktivitet som er bra for helsen Aktiviteter man blir sliten av Aktiviteter som er organisert Aktivitet som er sosial
Hvordan forstår ungdom bevegelsesaktivitet?	Aktivitet som er morsom Aktivitet som er morsom å formidle
Hvordan opplever og erfarer ungdom at aktivitet er en del av skolehverdagen?	Erfaringer med at det ikke er tøft å være i fysisk aktivitet ute lenger Opplevelser og erfaringer av muligheter i innemiljøet Opplevelser og erfaringer av muligheter i utemiljøet

Tabell 3. Presentasjon av resultater.

4.1 Ungdommens forståelse av fysisk aktivitet

4.1.1 Aktivitet som er bra for helsen

Alle ungdommene sier at fysisk aktivitet er bra for helsen. Frode sier at fysisk aktivitet er bra for kroppen. Han påpeker den sykdomsforebyggende effekten, og nevner spesielt overvekt. *«Det er ikke lurt å bare sitte inne, og bli så tjukk at man ikke kommer ut av døra. Sånn vil jeg ikke bli»*, sier Frode. Informantene forteller meg at mange ungdommer ikke tenker så mye på det å holde seg i form når de blir eldre, slik som de oppfatter generasjonene over seg, Håvard sier: *«Du veit, med data og TV og slikt, vi er født inn i et annet miljø vi vettu»*. Flere av informantene driver med styrketrening, og det forteller Morten om på denne måten: *«Jeg gjør det for å få en bra kropp nå. Jeg tenker ikke så mye på fremtiden»*.

Sunniva sier noe om positive innvirkninger ved de psykiske aspektene ved helsen, hun sier at man får mer energi og overskudd når man trener. Dette følger Håvard opp: *«Man blir kvikkere, mindre slapp»*, mener han. Morten forteller meg at han liker å være i naturen, og å gå i fjellet, og han liker jakt, men helst på fritiden, når han har lyst. Han er ikke like begeistret for å gå på tur i skolesammenheng. Men han forteller at innimellom er det greit. Magnus forteller om spontan og uplanlagt aktivitet: *«Det er av og til at jeg er det uten at jeg tenker over det. Sånn plutselig løper jeg opp en trapp liksom!»* Silje forklarer at hun ofte går «helt normalt» med venner, og så plutselig begynner hun å hoppe opp på alt mulig, at hun for eksempel løper over en benk. Både Magnus og Silje forteller meg at dette gir dem en god følelse, og at de får ut litt energi, og at de da føler seg bedre etterpå.

4.1.2 Aktivitet man blir sliten av

Da jeg spurte om hva de legger i begrepet fysisk aktivitet forklarer ungdommene det som at man bruker kroppen på en aktiv måte. Å gå på tur, jogging, løping, trening på et treningssenter nevnes. Alle er ikke like tydelige på hva de legger i begrepet. Morten sier han synes fysisk aktivitet er bra. Han sier at hvis man går rolig og sakte er det ikke fysisk aktivitet. *«Det er jo ingen som vil gå en tur liksom..... Det er jo det kjedeligste!»* mener han.

Flere av informantene sier at de har en tanke om at fysisk aktivitet forbindes med aktiviteter med høy intensitet. *«Å være i fysisk aktivitet er å være anstrengt»* sier Frode, Morten forklarer målet med fysisk aktivitet som: *«Å bli sliten, når man driver på med noe, så skal man bli sliten, slik som løping og annen hard trening»*. Et fellestrekk for alle informantene er at de alle har vært borti ulike fysiske aktiviteter tidligere. Når jeg spør hvordan skolehverdagen deres ser ut, forteller de om en aktiv

hverdag med for eksempel aktiv transport; det sykles til skolen. Frode forteller: *«Hvis jeg har dårlig tid til skolen, da er jeg plutselig i fysisk aktivitet. Da sykler jeg fort!»*

4.1.3 Aktivitet som er organisert

Flere av informantene viser stor glede når de forteller om spesielle skoledager med organisert fysisk aktivitet som ball dager, ulike turneringer, og ulike aktiviteter i idrettshaller eller ute. Aktiviteter fra disse spesielle skoledagene som fremheves som spesielt artige er frisbeegolf, bordtennis, skyting, friidrett, svømming, og terrengsykling. Flere uttrykker at de dette var noe de kunne ha tenkt seg mer av i skolehverdagen, og ikke bare på disse spesielle dagene. Skolestafetter er også noe som flere av ungdommene synes er veldig gøy, særlig når elever vinner over lærerlaget. Sunniva forteller om en annen lærerstyrt aktivitet: *«På fredag hadde vi, Capture the flag (det er et flagg på hver side, og så skal man prøve å komme over på den andre siden, og stjele flagget), og det syntes jeg er moro».*

Da vi snakket om fysisk aktivitet de deltok i på fritiden var det fortrinnsvis organisert fysisk aktivitet som ble trukket fram. Emilie gikk på fotball, men sluttet da hun ikke hadde tid nok til det, hun prioriterte heller dansing. Hun forteller at hun skulle ønske at hun kunne fortsatt med begge deler, da hun er like motivert for begge aktivitetene. Frode sier at han er glad i å vinne med fotballaget, og forteller: *«Sånn som i fotball, det å vinne det er kjekt. Det motiverer meg til trening, det å bli bedre sånn at vi kan vinne kamper, turneringer og slikt».* Sunniva forteller om at hun har deltatt i barmarkstrening for alpint, *«Jeg blir så glad av barmark når jeg får til ting, som ikke andre får til. Det er noe som jeg er god i, og ikke alle andre».*

4.1.4 Aktivitet som er sosial

Sosiale aspekter nevnes av flere av informantene når de sier at de foretrekker å trene sammen med andre, fremfor å gjøre det alene. De liker at mye fysisk aktivitet får en til å være sosial, og de synes at det som oftest er kjedelig å gjøre aktiviteter alene. Det å gjøre fysisk aktivitet sammen med andre er det som ofte gir glede og motivasjon ved deltakelse i fysisk aktivitet. *«Det er på treninger med laget vårt at jeg får vært sosial med vennene mine»* sier Morten.

Det hender at vi kompisene møter hverandre for å se på serier eller «game» (spille TV-/dataspill) sammen. Spesielt snakker de om spillene FIFA (Fédération Internationale de Football) og FM (Fotball manager), og Håvard spør meg i denne sammenheng *«Vet du hva FIFA er for noe eller?»* Magnus forteller at han foretrekker å drive med iPad og Xbox, og Silje forteller meg at hun har tre iPader. iPhone er det flere som har, og som de bruker mye. Denne type «dingser» blir også benyttet når ungdommene er alene, men først og fremst for å holde kontakten med hverandre når man ikke er fysisk sammen, og for å formidle til hverandre «hva som skjer».

4.2 Ungdommens forståelse av bevegelsesaktivitet

4.2.1 Aktivitet som er morsom

Sunniva forklarer at hun ser på bevegelsesaktivitet som noe mer morsomt enn fysisk aktivitet. Det er for eksempel ikke bare snakk om å gå en tur, men det innebærer at aktiviteten inneholder litt mer bevegelse, som dansing. På ungdomsskolen er det en som heter Ali, som de nevner i forskjellige sammenhenger. De forteller at han er flink i det meste av aktiviteter, at han klarer mye og at han er sterk. Emilie forteller: «*Den ene valgfaggruppa hadde danseforestilling forrige uke, og da tok Ali frontflip (forlengs salto) i dansen. Og han er også flink til popping (en dansestil hvor ulike kroppsdelers isoleres kombinert med at muskler spennes hurtig!)*»

Håvard mener at bevegelsesaktivitet kan være mye forskjellig: «*det er litt mer diffust, men det kan være alt i fra dans, til å sykle downhill, til det meste*», sier han. «*Det meste av aktivitet*» mener Morten kan være bevegelsesaktivitet. Morten forteller at han har prøvd longboard, men at han ikke visste hvordan man bremset. Han uttrykker at han kunne tenkt seg å lære mer teknikk før han prøver igjen. Sunniva synes at klatring er morsomt. Hun har vært i en klatrepark, og hun hadde det veldig morsomt der. Magnus sier: «*Ja klatring er morsomt. Jeg gjorde det hele tiden på barneskolen, i trær og slikt. Eneste jeg gjorde i hvert friminutt*».

Frode sier at han liker å se «helt idiotiske ting», og at han noen ganger får lyst til å teste ting ut, men så tenker han at det er litt farlig, og at han ikke får det til, og da gidder han ikke å prøve. Morten tilføyer at hvis det man ser på en filmsnutt er for enkelt, da er det liksom ikke så tøft å øve på det. Han sier: «*Det er tøft når du er den eneste som klarer det, det at det skal mye til for at du får det til liksom!*» Elevene forteller om «lekeplasser for voksne» hvor man kan utøve styrketrening med egen kroppsvekt. Håvard sier: «*Sånn som er i utlandet, langs alle strendene*».

De begynner å snakke om «Human Flag», hvor man holder i en vertikal stang og strekker seg ut vannrett fra denne. Frode sier: «*Human Flag er fysisk umulig!*» Vilde svarer: «*Søskenbarnet mitt gjorde det, han svømte langt ut på sjøen, og så fant han en stang og så klatret han opp, og så sto han rett ut*». Videre snakkes det om at man da må være sterk i hele kroppen. Flere av ungdommene utdyper at det at andre får til en slik type øvelse gjør at man blir inspirert til å trene for å få det til selv. I denne sammenheng synes formidlingen å være sentral. Ungdommene forteller om at de selv har kombinert og utført aktiviteter på utradisjonelle måter. For eksempel nevnes «Vannfotball», at det spilles fotball i vannet, «Fotballtennis», hvor man sparker en fotball over et tennisnett, og skiskyting med softgun.

4.2.2 Aktivitet som er morsom å formidle

Informantene forteller mye om deres formidling av bevegelsesaktiviteter, de referer til erfaringer med å ta bilder av og filme bevegelsesaktiviteter. Emilie forklarer at hun tar opp ganske mye når hun danser, spesielt på øvinger og slikt. Hun bruker videoene til å øve på dansen hun skal lære seg hjemme. Flere av informantene sier at de liker å se for eksempel YouTube klipp. Sunniva, som liker å danse sier: *”Når noen danser i en musikkvideo for eksempel så prøver jeg å lære meg de dansene”*. Informantene som liker å se på kampsportsrelaterte videoer, forteller at de deretter ofte prøver seg på det de har sett. At de liker å bygge på det de allerede kan, og videreutvikle sine ferdigheter . Skifilmer blir det også snakket en del om med stor begeistring, Morten sier: *«Jeg liker å se på skifilmer, med triks og sånn»*. Noen har sett en del på filmer med parkour (å ta seg fra a-å over og gjennom diverse hindringer med kun sin egen kropp til hjelp) og har testet det litt etterpå, Silje forteller:

Jeg har prøvd ut noe av det, men det gikk ikke så bra.... Jeg gjør det når jeg er i fjøset da, for det er da det ligger mye som jeg kan hoppe over og slikt. Jeg hopper over sauer og slikt. Det er noen ganger jeg har feila da. Stakkars. Da har jeg sparket i sauen....

Tor forteller om en YouTube video han har sett hvor de kombinerer ulike styrkeøvelser som utføres av flere personer sammen, hvor Silje skyter inn: *«Det er den videoen jeg tagget deg i»*. Tor forteller videre at han har prøvd en av øvelsene i denne videoen: *«Man står i stilling for å ta push up, og så går en oppå deg igjen, med beina oppå skuldrene, og tar tak i beina, og så tar begge push ups da. Det klarte vi. En annen gang var vi fire stykker oppover i tårn, men det var ikke så lett å ta push ups da»*. Silje forteller at hun tok bilde av denne «push-ups pyramiden». Hun tar frem Iphonen sin og virker ivrig etter å vise fram bildet. Magnus foreslår at hun sikkert kan vise det på Facebook. Silje forteller at hun vet at bildet er lagt ut på Instagram, og hun går deretter inn på Instagram for å lete. Tor spøker med at han ofte er «offeret» for bilder, noe Silje bekrefter. Emilie og Magnus uttrykker begge begeistring for bildet av «push-ups pyramiden» når Silje har funnet det på Instagram; *”Oj, WOW, Tøft!”* sier de. Silje forteller at de prøvde på «push-ups pyramiden» flere ganger før de fikk til øvelsen bra nok til at hun kunne ta bilde av det. Silje uttrykker dessuten en viss stolthet over å være den som tok bildet.

Bildet av «Push-ups pyramiden» er et eksempel på et planlagt bilde, med en klar målsetning om hva motivet på bildet skulle være. Ungdommene utdyper at det som oftest er snakk om spontan filming og billedtaking. Emilie sier: «Jeg tar plutselig bilder innimellom, hvis det er no' artig da!» Tor forteller at hvis han driver og tester ut noe, så hender det at noen filmer eller tar bilder av han mens han utfører bevegelsesaktiviteten.

Håvard forteller at grupper i klassen laget forskjellige danser til sangen «Harlem Shake». Han synes det var veldig morsomt. Han forteller videre at det virket som om alle medelevene hans også likte det. Dansene ble filmet og deretter redigert. Håvard utdyper følgende om «Harlem Shake-dansen»:

«Det er moro med dans hvis du får lage den selv. Det er kjedelig å kopiere en annen dans.

Hvis du får lage den selv, og fremvis den, så..... Så hvis læreren liker den i tillegg, så er det ganske moro. Da føler man at man har gjort en god jobb, og det er morsomt».

4.3 Ungdommens opplevelse og erfaring med aktivitet i skolehverdagen

4.3.1 Erfaringer med at det ikke tøft å være i fysisk aktivitet ute lenger

Det normale nå er å være inne mest mulig forteller ungdommene. På ungdomsskole A er de som oftest i kantina og omgås der. På ungdomsskole B tillater ikke skolen at de er inne, så da går hele friminuttet med til å jage ungdommene ut. Ungdommene forteller at de liker best å henge inne, og å være sosiale sammen der. De forteller at de skal gå på tur en gang i uka, og at da er det ganske mange som ikke gidder det. «Over halvparten skulker!» sier Silje. Magnus forteller at han tror at det kun er 10 stykker, av 60 på trinnet, som går denne turen. Frode sier: «Jeg visste ikke at vi skulle gå på tur en gang jeg.....».

Da informantene pratet om å være i fysisk aktivitet i friminuttene begynner de å mimre tilbake til barneskolen hva som skal til for at de skal være mer aktive. De nevner de basket, fotball, ulike varianter av leker med en fotball, slåball og kanonball. «Rugby er gøy!» sier Magnus, og Tor bekrefter at det er en artig idrett «Ja det er det, men det fikk vi ikke lov til å fortsette med!». Informantene forteller meg at skolen synes at den idretten ble for røff til at det kunne være tillatt å gjøre den i skoletiden. Frode husker at da de gikk i femte klasse spilte de fotball, da hadde de «førstemann ut», og de kom ofte tidligere på skolen for å spille fotball før første time. Håvard følger dette opp:

Det er liksom ikke tøft lenger. Det er ingen som gjør det, og da er det ingen som tar tak for å gjøre det. Men finner du en fotball utenfor, eller finner du en fotball i gangen, og er på vei ut, så tar du den med deg, og sparker litt, og løper litt.....

4.4.1 Opplevelser og erfaringer av muligheter for aktivitet i innemiljøet

Elevene forteller at det ikke er mye fysisk aktivitet i friminuttene, og at det er nesten ingen som går ut. De liker å være inne og slappe av og snakke. Håvard forteller: «*Vi setter oss ned inne, så går vi så vidt ut et par minutter, fordi lærerne jager oss ut. Og står ute og snakker litt før vi går inn igjen*». I storefri spises det i kantina, eller i klasserommet, og så sitter de og slapper av – og snakker, og venter på at det skal ringe inn igjen. De går en runde rundt skolen, og prater, kun hvis de ikke vil at andre skal høre, men aldri ellers. Frode sier: «*I friminuttene så sitter vi som regel i kantina og snakker med folk, står eller sitter. Hvis vi er for aktive inne så får vi kjeft. Hvis vi løper i gangen og slikt*».

Av inneaktiviteter nevner de håndbak og bordtennis. Men de synes det er vanskelig å finne en rekkefølge på hvem som skal spille bordtennis, siden det bare er ett bord og to stykker som kan spille om gangen da det kun fins to racketer. I tillegg uttrykker de frustrasjon over at det nesten aldri er bordtennisballer tilgjengelig, da disse ofte forsvinner eller blir tråkket på og dermed ødelegges. Dessuten forteller ungdommene at de noen ganger tulledanser og lekesloss, men som nevnt blir slike voldsomme aktiviteter ofte slått ned på av lærerne.

4.4.2 Opplevelser og erfaringer av muligheter for aktivitet i utemiljøet

Vilde som liker å spille fotball, prøver å ta initiativ til fellesaktivitet når det er fint vær på sommeren, og elevene er samlet ute i friminuttet. «*Om sommeren spør jeg om andre vil være med ut og spille, sentre eller spille mot hverandre. Da bare kommer vi på noe, og så gjør man noe*». Men at det å ta initiativ til fysisk aktivitet er noe som sjelden skjer på ungdomsskolen kan informantene fortelle meg.

Tor sier at det er noen turnstenger på barneskolen, som de brukte før. Det var blant annet to stenger ved siden av hverandre, hvor man for eksempel hang opp-ned eller gikk bortover med hendene. De hadde en løype som de laget av de ulike apparatene, der det var om å gjøre og komme gjennom kjappest. Noen ganger konkurrerte de individuelt, og noen ganger som lag. Tor forklarer: «*Det var mest mulig "fortest mulig", men det var også regler, her skal du under, her skal du over*».

Håvard snakker om at de kunne ha trent ute på stenger i skolegården: «*Sånn som er i utlandet, langs alle strendene*», i skolegården. Og at han syntes at det er artig med hinderløyper, for eksempel at det ikke er lov til å være nær bakken.

Ungdommene forteller at de har brukt stativet i skolegården, og trent sit-ups og hang-ups, i kroppsøvingstimene. Avstand til apparater å trene på synes imidlertid å være av betydning. Håvard forteller:

«Det blir ikke brukt utenom i gymmen! Nå er jo langt vekk i fra, det er ingen som gidder, holdt jeg på å si, å gå helt dit. Hvis det hadde vært veldig nærme, sånn rett utenfor døra, så tror jeg at mange bare hadde gjort det».

Flere av informantene utdyper at de ikke rekker å gå bort til stengene før friminuttet er over, og at hvis de hadde stått på plassen her så tror de at noen hadde brukt de av og til. Dette bekreftes av flere. Frode tror at det hadde blitt brukt oftere hvis det var nærmere, men at han ikke tror at det hadde blitt brukt så alt for ofte uansett. Håvard tror at hvis det hadde det vært en balansestang der i nærheten, så hadde nok mange prøvd det, og at det da nok hadde blitt litt konkurranse om å holde lengst og slikt.

5. Diskusjon

Formålet med denne studien var å få innsikt i hvordan ungdom forstår og erfarer begrepene fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet og hvordan de opplever at dette er en del av skolehverdagen.

Samtidig som studien tydelig viser at ungdommen foretrekker å være inne i friminuttene, viser den også at ungdom har mye erfaring med og motivasjon for å drive fysisk aktivitet i vid forstand. Dette vil diskuteres i det følgende.

5.1 Ungdommens forståelse av fysisk aktivitet

Flere av informantene er regelmessig fysisk aktive, og alle mener at fysisk aktivitet er bra for helsen. Frode sier at fysisk aktivitet er bra for kroppen. Han påpeker den sykdomsforebyggende effekten, og nevner spesielt overvekt. «*Det er ikke lurt å bare sitte inne*», sier Frode. Dette viser at ungdommene er bevisst på at fysisk aktivitet forebygger uhelse. Det viser også at ungdommen er bevisst på at mange i dag har en for inaktiv livsstil (Fenton 2005). Det kan dessuten ses på som at ungdommen har et bevisst forhold til at dagens samfunn er rammet av en helsesvekkende livsstil, som blant annet inkluderer nedgang i aktivitetsnivået (Ommundsen og Aadland 2009).

Sunniva nevner noen positive innvirkninger på de psykiske helseaspektene, da hun forteller at hun får mer energi og overskudd når hun trener. Dette følger Håvard opp: «*Man blir kvikkere, mindre slapp*», mener han. Dette er i samsvar med at personer som er fysisk aktive rapporterer bedre humør, og at det gir økt overskudd, høyere energinivå og økt livskvalitet sammenlignet med personer som er lite aktive (Bahr 2009). Både Magnus og Silje forteller meg at uplanlagt aktivitet gir dem en god følelse, at de får ut litt energi, og dette gjør at de føler seg bedre etterpå. Denne formen for fysisk aktivitet har betydning for ungdommens trivsel og helse, noe som har betydning for deres livskvalitet (Bahr 2009). Morten uttrykker dette når han forteller at han er i fysisk aktivitet når han har lyst, og at han blir glad av dette.

Begrepet fysisk aktivitet forbinder de blant annet med sykdomsforebygging, og det fremheves at det er noe de får energi av å gjøre. Flere av informantene nevner også at de foretrekker å trene sammen med andre. Denne forståelsen av fysisk aktivitet er i tråd med WHO's helsedefinisjon (WHO 1998), hvor helse handler om både det fysiske, psykiske og det sosiale. Ungdommene viser en forståelse for at all bevegelse er bedre enn ingen bevegelse. De uttrykker at den moderne livsstilen med mye tid foran skjermer og hyppig bruk av transportmidler er en trussel mot det å være i aktivitet. De uttrykker holdninger om at den moderne inaktive livsstilen kan være et problem og ser gevinsten i hverdagsaktivitet som for eksempel å sykle til skolen. Ungdommens forståelse er således i tråd med dose-respons-kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst (Pate et al. 1995 i Anderssen og Strømme

2001), og de viser at de forstår at det ikke er bra med for mye stillesitting (Helsedirektoratet 2014b). videre kan dette ses i sammenheng med WHO's helsedefinisjon hvor fysisk aktivitet er en kilde til god helse (WHO 1998).

Sunniva og Håvard uttaler at fysisk aktivitet gir dem økt overskudd og høyere energinivå. Fysisk aktivitet gir økt overskudd og høyere energinivå, og kan dermed bidra til økt livskvalitet (Bahr 2009). Informantene viser at de er bevisst på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, og at fysisk aktivitet kan motvirke negative tanker. Dårlige tanker som «alt er et slit» og «bekymringstanker» var en del av NOVA (2014) sine resultater fra Ungdata, hvor mange unge rapporterte at de sliter psykisk i perioder, spesielt med stress-symptomer. Helse kan forstås som å ha overskudd med tanke på hverdagens krav (Hjort 1982), og det at helse ses på som en ressurs og en kilde til velbefinnende (Mæland 2010) er noe informantene tydelig uttrykker.

Et fellestrekk for informantene er at de alle har vært borti ulike fysiske aktiviteter tidligere. Når jeg spør hvordan skolehverdagen deres ser ut, forteller de om en aktiv hverdag med for eksempel aktiv transport gjennom at det sykles til skolen. Frode forteller: «*Hvis jeg har dårlig tid til skolen, da er jeg plutselig i fysisk aktivitet. Da sykler jeg fort!*». Dette viser på den ene siden at informantene ser på fysisk aktivitet som et vidt begrep, og at aktiv transport som sykling til skolen er inkludert i begrepet (WHO 2006). Informantene forklarte videre at fysisk aktivitet vil si at man bruker kroppen på en aktiv måte, blant annet nevnes å gå på tur, jogging, løping og trening på et treningssenter. Dette er også i samsvar med WHO (2006) sin vide definisjon av begrepet. På den andre siden så er ikke alle like tydelige på hva de legger i begrepet fysisk aktivitet. Morten sier han synes fysisk aktivitet er bra, men han syns er det ikke fysisk aktivitet hvis man går rolig og sakte. «*Det er jo ingen som vil gå en tur liksom..... Det er jo det kjedeligste!*», mener han.

Flere av informantene forbinder fysisk aktivitet med aktiviteter som har høy intensitet. «*Å være i fysisk aktivitet er å være anstrengt*» sier Frode. Morten forklarer målet med fysisk aktivitet som: «*Å bli sliten, når man driver på med noe, så skal man bli sliten, slik som løping og annen hard trening*». Med dette viser informantene en forståelse for at fysisk aktivitet krever en innsats. På den annen side nevner de det å gå på tur som en form for fysisk aktivitet. Informantene forståelse for fysisk aktivitet er således i stor grad sammenfallende med myndighetenes definisjon av fysisk aktivitet (Helsedirektoratet 2014a), og den rådende forståelse av dette i samfunnet (WHO 2006). Selv om den fysiske aktiviteten som de blir sliten av er det de oftest nevner, gir de dermed uttrykk for at litt bevegelse med lav intensitet er bedre enn inaktivitet, slik dose-respons-kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst viser (Pate et al. 1995 i Anderssen og Strømme 2001).

Flere av informantene viser stor glede når de forteller om spesielle skoledager med organisert fysisk aktivitet som ball dager, ulike turneringer, og forskjellige aktiviteter i idrettshaller eller utendørs. 7 av de 10 spurte ungdommene støtter forslaget om at elever bør ha en times fysisk aktivitet på skolen hver dag, og de mener at timene må ha et variert innhold (LHL 2014). Aktiviteter fra slike dager som de synes er spesielt artige er frisbeegolf, bordtennis, skyting, friidrett, svømming, og terrengsykling. Flere av informantene uttrykker at de skulle ønske det var mer av slike aktiviteter i skolehverdagen, og ikke bare på aktivitetsdagene. Informantene som er mest tydelig på at de liker å være i aktivitet har aktive fritidsinteresser og forteller at de liker det de gjør på fritiden sin veldig godt. Ifølge teorien er indre motivasjon gjerne stabil og varig, mens den ytre motivasjonen er nyttig for å utvikle indre motivasjon. Den indre motivasjonen springer ut fra egne positive opplevelser, forventninger og erfaringer (Martinsen 2004).

Selv om aktivitetsdagene er lærerstyrte og organiserte, ser det ut som at det her er mer innslag av bevegelsesaktiviteter enn i den ordinære skolehverdagen. Bevegelsesaktiviteter som er inkludert her avspeiler mangfoldet av bevegelsesidealer som preger dagens barne- og ungdomskultur, og som står i kontrast til bevegelsesidealer som gjør seg gjeldende i tradisjonell idrett (Utdanningsdirektoratet 2013). På den andre siden så er «ball dager» og skolestafetter også noe som flere av ungdommene syntes er veldig gøy og gir dem glede og en mestingsfølelse. Denne gleden uttrykkes klart blant de informantene som deltar i organisert idrett på fritiden. Informantene uttrykker spesielt stor glede i situasjoner hvor elever vinner over lærerlaget. Sunniva forteller om en annen lærerstyrt aktivitet: «På fredag hadde vi «Capture the flag», og det synes jeg er moro». Dette viser at konkurranseelementet, som kan ses på som en ytre motivasjon (Deci og Ryan 1991), er noe som motiverer noen av informantene til lærerstyrt og organisert aktivitet i skolehverdagen. Et eksempel er når Frode sier at han er glad i å vinne med fotballaget, og forteller: «Sånn som i fotball, det å vinne det er kjekt. Det motiverer meg til trening, det å bli bedre sånn at vi kan vinne kamper, turneringer og slikt». På en annen side kan det være slik at dette er like fremtredende i vanlige økter med for eksempel fotball, men at det gjør seg gjeldende spesielt når hele klassen konkurrerer mot hverandre eller når det er lærere mot elever. Flere av informantene driver med styrketrening, og Morten sitt utsagn om styrketrening: «Jeg gjør det for å få en bra kropp», samsvarer med jaget etter å oppnå «idealkroppen» ved å ha et overdrevent fokus på kroppens vekt og fasong (Martinsen 2004). Dette fokuset på «idealkroppen» kan også vurderes som en ytre motivasjon. Martinsen (2004) sier at den ytre motivasjonen, som styres av forhold utenfor personen, ofte er nyttig for å utvikle indre motivasjon. Undersøkelsen til Breivik og Rafoss (2012) viser at trenden i aktivitetsmønsteret til aldersgruppen 15-24 år har endret seg til å gå mer mot livsstilsaktiviteter og fitness (Tabell 2), og at

det er over 70 prosent i denne aldersgruppen som deltar i denne aktiviteten. Dette er dermed en aktivitet som favner bredt blant ungdom og unge voksne. Denne formen for ytre motivasjon kan være noe som for øyeblikket påvirker informantene, men som på sikt kan gå over til den mer stabile og varige indre motivasjonen (Deci og Ryan 1991).

Da vi snakket om fysisk aktivitet de deltok i på fritiden var det fortrinnsvis organisert fysisk aktivitet som ble trukket fram. Spesielt all gleden de uttrykker for «sine» favorittaktiviteter mener jeg er tegn på en indre motivasjon. Emilie gikk på fotball, men sluttet fordi hun opplevde at tiden ikke strakk til. Hun valgte å heller prioritere dansing. Hun uttrykker at hun ideelt sett hadde fortsatt med begge deler, da motivasjonen hennes er like sterk for begge aktivitetene. Sunniva forteller at hun har deltatt i barmarkstrening for alpint: «*Jeg blir så glad av barmark når jeg får til ting, som ikke andre får til. Det er noe som jeg er god i, og ikke alle andre*». Det kan med andre ord virke som om at flere av informantene har en indre motivasjon (Deci og Ryan 1991) for å drive med fysisk aktivitet, ettersom de har positive holdninger til aktiviteter de driver med eller som de har drevet med før. Disse informantene ser på den fysiske aktiviteten de foretrekker som lystbetont, og opplever at den skaper bevegelsesglede (Helsedirektoratet 2014b).

Flere av informantene trekker frem de sosiale aspektene ved at de sier at de foretrekker å trene sammen med andre fremfor å gjøre det alene. De opplever at en høy grad av fysisk aktivitet fremmer sosialt samvær. Dette oppleves som positivt, da de synes det som regel er kjedeligere å gjøre aktiviteter alene. Informantene opplever at ved å gjøre fysisk aktivitet sammen med andre oppnår de en følelse av glede og indre motivasjon (Deci og Ryan 1991) ved deltakelse i fysisk aktivitet. «*Det er på treninger med laget vårt at jeg får vært sosial med vennene mine*» sier Morten. Dette samsvarer med forskning som fremhever at fysisk aktivitet er en mulig kilde til sosialt samvær (Bahr 2009). Informantene forteller mye om andre arenaer for sosialt samvær. Ungdommene forteller at det hender de møtes for å se på serier eller «game» sammen. Magnus forteller at han foretrekker å drive med iPad og Xbox, og Silje forteller meg at hun har tre iPader. iPhone, eller andre smarttelefoner, er det flere av informantene som har, og de forteller at disse brukes mye. Informantene er oppvokst i en kultur der det er normalt å bedrive skjermaktiviteter, og de sier at dette er integrert i hverdagen deres også på skolen. Eksemplet på Silje som dro frem iPhonen sin for å vise meg bildet av «push-ups pyramiden» viser hvor «på» de er når det kommer til å benytte elektroniske «dingser». Denne type «dingser» blir også benyttet når ungdommen er alene, men først og fremst for å holde kontakten med hverandre når man ikke er fysisk sammen, og for å formidle til hverandre «hva som skjer». Dette er i overensstemmelse med funn fra Ipsos MMI (2014), som viser at rundt 60 prosent av de spurte benytter billedelingstjenesten Instagram, og litt under halvparten oppga at de hadde vært

innom Facebook dagen før undersøkelsen. Et stort flertall oppgir i tillegg at de ser på TV, film eller serier på fritiden sin (Ipsos MMI 2014).

5.2 Ungdommens forståelse av bevegelsesaktivitet

Flere av informantene sier at bevegelsesaktivitet er noe de ser på som mer morsomt enn fysisk aktivitet. Sunniva forklarer at bevegelsesaktivitet ikke bare snakk om for eksempel å gå en tur, men at aktiviteten innebærer, som hun uttrykker det: «litt mer bevegelse, som dansing». Morten på sin side mener at «det meste av aktivitet» kan være bevegelsesaktivitet. Han legger dessuten vekt på aktiviteter som er utfordrende å få til og som krever øvelse er de som motiverer mest. Dette kan ha en sammenheng med at man da opplever mestringfølelse når man lykkes med aktiviteten, noe som kan knyttes opp til sammenhengen mellom innsats og gevinst. Dersom gevinsten oppleves som stor nok vil den indre motivasjonen opprettholdes, selv om denne gevinsten kun kan oppnås gjennom innsats over lenger tid (Martinsen 2004).

Motivasjon kan også være et resultat av at man blir inspirert av andre som utmerker seg innen ulike former for bevegelsesaktivitet. Informantene forteller om klassekameraten Ali med begeistring i forskjellige sammenhenger, og sier at han er flink i de fleste aktiviteter. Emilie forteller: «Den ene valgfaggruppa hadde danseforestilling forrige uke, og da tok Ali frontflip i dansen. Og han er også flink til popping!». Slike utradisjonelle og uorganiserte former for bevegelsesaktivitet er eksempler på typiske livsstilsaktiviteter moderne ungdommer trekkes mot (Green 2010). Når informantene snakker om «Human Flag» sier Frode at: «*Human Flag er fysisk umulig!*»! Vilde svarer da raskt at søskenbarnet hennes klarer dette. Flere av ungdommene utdyper at når andre får til en slik type øvelse blir de inspirerte til å trene for å få til øvelsen selv.

Informantene forteller mye om deres formidling av bevegelsesaktiviteter, de referer til erfaringer med å ta bilder av og filme bevegelsesaktiviteter. Emilie forklarer at hun tar opp ganske mye når hun danser, spesielt på øvinger og slikt. Hun bruker videoene til å øve på dansen hun skal lære seg hjemme. Flere av informantene sier at de liker å se for eksempel YouTube-klipp. Sosiale medier som YouTube og Facebook brukes ofte av informantene for å få inspirasjon og lære nye former for bevegelse, noe som er et kjennetegn på dagens ungdomsgenerasjon generelt (Keinänen & Säfvenbom 2011). Sunniva, som liker å danse, sier: «*Når noen danser i en musikkvideo for eksempel så prøver jeg å lære meg de dansene*». Informantene som liker å se på kampsportsrelaterte video forteller at de deretter ofte prøve seg på det de har sett. De liker å bygge på det de allerede kan og videreutvikle sine ferdigheter. Skifilmer blir det også snakket en del om med stor begeistring, Morten sier: «*Jeg liker å se på skifilmer, med triks og sånn*». Alle unge har kompetanser som de kan uttrykke

gjennom bevegelse, og dette er trolig lettest å avdekke i felt som ungdom generelt involverer seg mye i, for eksempel alt de måtte ta til seg via YouTube og andre sosiale medier (Agans et al. 2013).

Håvard forteller at grupper i klassen laget forskjellige danser til sangen «Harlem Shake». Han synes det var veldig morsomt, og at det virket som om alle medelevene hans også likte det. Dansene ble filmet og deretter redigert. Håvard forklarte at det var moro å ha laget dansen selv, mer moro enn å kopiere andre. Han sier også at tilbakemelding er viktig, og spesielt fra læreren. Dette er et eksempel på en positiv erfaring med bevegelsesaktivitet, som en viktig forutsetning for at de skal fortsette å være i bevegelse i fremtiden (Næss, Säfvenbom og Standal 2013). De unge må ha en opplevelse av at voksenpersoner er oppmerksomme på deres aktivitetsrettende og sosiale behov, og et velfungerende psykososialt miljø er et miljø som ivaretar de unges behov for opplevelse av mestring og sosial tilhørighet (Helsedirektoratet 2008).

Det fremstår som at ungdommene ser på skjermaktiviteten som en integrert del av bevegelsesaktiviteten. Noen «gjør no' kult» og dette blir fanget ved hjelp av et bilde, dette kan være enten planlagt eller uplanlagt. Bildet av «Push-ups pyramiden» er et eksempel på et planlagt bilde, med en klar målsetning om hva motivet på bildet skulle være. Ungdommene utdyper at det som oftest er snakk om spontan filming og billedtaking. Emilie sier: «*Jeg tar plutselig bilder innimellom, hvis det er no' artig da!*». Tor forteller at hvis han driver og tester ut noe, så hender det at noen filmer eller tar bilder av han mens han utfører bevegelsesaktiviteten. Dette bekreftes av Agans med medarbeidere (2013), som finner at alle unge har kompetanser som de kan uttrykke gjennom bevegelse og er trolig lettest å avdekke via YouTube og andre sosiale medier.

5.3 Ungdommens opplevelse og erfaring med aktivitet i skolehverdagen

Ungdomskulturen synes å være den samme på begge skolene i den forstand at det meste av det sosiale samværet i friminuttene foregår innendørs. Når de er inne forteller ungdommen at det i stor grad er stillesittende aktiviteter som foretrekkes. Mennesker handler på bakgrunn av sine kulturelle regler og normer, som man ofte har tilegnet seg på en selektiv, bevisst og kritisk måte (Eriksen og Sørheim 2006). Informantene forteller at det er lite fysisk aktivitet i friminuttene, og at det er få som går ut. De foretrekker å være inne, slappe av og snakke sammen. Håvard forteller: «*Vi setter oss ned inne, så går vi så vidt ut et par minutter, fordi lærerne jager oss ut. Og står ute og snakker litt før vi går inn igjen*». I storefri spises det i kantina, eller i klasserommet, og så sitter de og slapper av - og snakker, og venter på at det skal ringe inn igjen. De går en runde rundt skolen, og prater - kun hvis de ikke vil at andre skal høre, men aldri ellers. Frode sier: «*I friminuttene så sitter vi som regel i kantina og snakker med folk, står eller sitter. Hvis vi er for aktive inne så får vi kjeft. Hvis vi løper i gangen og*

slikt». Ulike sosiale, fysiske og kulturelle faktorer kan hindre folk i å være fysisk aktive (Departementene 2005).

Av fysiske aktiviteter innendørs nevner de håndbak og bordtennis. Dessuten forteller ungdommene at de noen ganger tulledanser og lekeslås, men at slike voldsomme aktiviteter ofte blir slått ned på av lærerne. Som Frode sa: «*Hvis vi er for aktive inne så får vi kjeft. Hvis vi løper i gangen og slikt*». Dette kan vise at det er lite rom for å være i fysisk utfoldelse innendørs i skolehverdagen på ungdommens egne premisser. Eriksen og Sørheim (2006) ser på kultur som alt som er lært, mens det som er medfødt er naturlig. I denne sammenheng kan man si at ungdommene tilbringer mer tid innendørs fordi det er i tråd med deres tillærte kultur. Dette gjenspeiles også i at fritiden i økende grad tilbringes i hjemmet, og at det da er stillesittende skjermaktiviteter som en stor del av tiden går med til (NOVA 2014). Det kan være at denne typen aktiviteter også er noe de gjør i stor grad når de er inne i skolehverdagen. Mange av informantene fortalte at de likte å spille rugby i friminuttene, men at de ikke fikk lov til å fortsette med dette da skolen syntes rugby ble en for røff aktivitet til at den kunne tillates i løpet av skoletiden. Dette viser at aktiviteter som skolen vurderer som for voldsomme eller røffe ikke aksepteres, uavhengig av om det foregår inne eller ute. Blant annet rugby er en anerkjent idrett på verdensbasis, og det burde være mulig å lage noen føringer som gjør aktiviteten mindre voldsom. Da kunne elevene fortsatt med aktiviteten under visse premisser, og et forbud mot aktiviteten ville ikke vært nødvendig dersom disse premissene overholdes. På den andre siden er det viktig at skolen prioriterer sikkerhet, og det kan være vanskelig for skolen å holde et øye med at begrensningene som er satt for aktiviteten respekteres av elevene.

Men det er viktig å ikke ødelegge for bevegelsesgleden som ungdommen har. Slik tilrettelegging av miljøet kan tenkes å påvirke noen deler av ungdomsgruppen men ikke ungdomsgruppen generelt. Som tidligere nevnt påvirkes aktivitetsnivået av sosioøkonomisk status og kultur. Det kan dermed hende at elever med høy sosioøkonomisk bakgrunn og majoritetskultur i større grad blir påvirket av slik tilrettelegging enn elever med lavere sosioøkonomisk bakgrunn og annen kulturell forankring. Det kan med andre ord hende at slik tilrettelegging påvirker elever som allerede er fysisk aktive i positiv forstand, men at påvirkningen vil være svakere for de inaktive elevene. Men det var informanter som snakket mye om aktiviteter som ikke inneholdt bevegelse, slik som Magnus som foretrakk iPad og Xbox, sier at klatring er morsomt. Et bedre tilrettelagt miljø for klatring i skoleområdet ville kunne ha påvirket Magnus til å klatre mer i skolehverdagen. En skolegård som er tilrettelagt for ulike aktiviteter vil kunne ha påvirket ulike ungdommer til å bevege seg. Bedre tilrettelegging av skolegården vil kunne ha særlig stor effekt på økt fysisk aktivitet på ungdomstrinnet

(Sosial- og helsedirektoratet 2003, Sosial- og helsedirektoratet 2004, Helsedirektoratet 2008). Utdanningsdirektoratet bør fokusere på å utruste skolens område for aktiv lek, og det kan være behov for å tenke innovasjon når det gjelder en aktiv skolehverdag (Nasjonalforeningen for folkehelsen 2012).

Informantene forteller at det er sjeldent elever tar eget initiativ til fysisk aktivitet ute. Da de var yngre brukte de i større grad utearealet som en arena for fysisk aktivitet i friminuttene. Formålet var da rettet mot lek og moro. I den fasen de befinner seg i nå virker formålet å være mer rettet mot trening. For eksempel sier Håvard at de kunne ha trent ute på stenger i skolegården. Ungdommene forteller at de har brukt stativet i skolegården til å trene på sit-ups og hang-ups i kroppsøvingstimen. Avstand til apparater å trene på synes imidlertid å være av betydning. Fysiske omgivelser som er egnet til både strukturert og spontan fysisk aktivitet er et viktig tiltak for å fremme fysisk aktivitet i skolehverdagen (WHO 2008). Håvard forteller at det er en høyere terskel for å bruke stengene dersom de ikke befinner seg i umiddelbar nærhet. Også andre studier tyder på at skolens utearealer og utstyr ikke stimulerer til fysisk aktivitet i tilstrekkelig grad (Haug, Torsheim og Samdal 2008).

På en annen side kan det være at informantene som er mest aktive ellers er de som opplever tilgang på utstyr som spesielt viktig. Flere av informantene som snakket om dette, oppgav at de generelt er mye i aktivitet og får glede ut av dette. Haug, Torsheim og Samdal (2008) viste at tilgang til areal og utstyr kan være av stor betydning for aktivitetsnivået på ungdomstrinnet, men at det virker som dette er viktigst for de mest aktive elevene. Magnus forteller at han syns klatring er morsomt, og at han klatret i hvert friminutt da han gikk på barneskolen. Dette kan ses i sammenheng med at tidligere oppleve av glede ved å være i fysisk aktivitet er noe man kan ta med seg videre i livsløpet (Telama 2009). Magnus var for øvrig en av informantene som oppga at han foretrakk stillesittende «gaming» når de skulle fortelle om aktiviteter de likte å drive med. Dette kan vise at tilgjengelighet også kan ha betydning for de som ikke definerer seg selv som aktive, når det gjelder en aktivitet de har tidligere positive erfaringer med. Dette sammenfaller med betydningen skolens utearealer kan ha for fysisk aktivitet gjennom hele skoledagen, med utgangspunkt i blant annet skolegårdens innhold (Haug et. al 2010).

Flere av informantene uttrykker frustrasjon over at de ikke rekker å gå bort til stengene før friminuttet er over. De tror disse hadde blitt brukt mer dersom de var plassert nærmere skolebygningen. Forhold i omgivelsene, som fysiske muligheter og anlegg er determinanter som er avgjørende for om de unge er i bevegelse (Ommundsen 2008). Håvard mener at hvis det hadde det vært en balansestang i nærheten så hadde nok den blitt populær, da man for eksempel kunne hatt

konkurransen om å holde lengst mulig. Det å ha en balanseferdighet, som Håvard nevner, er noe som kan utvikles på forskjellige måter, for eksempel ved å gå turer i ulendt terreng. Ommundsen (2008) forklarer at ulike determinanter er avgjørende for at de unge skal bevege seg mer, blant annet som ferdigheter og holdninger hos den enkelte. Dermed er det ikke nødvendigvis de som vanligvis utmerker seg ved fysisk aktivitet som kan ha en godt utviklet balanse. På den andre siden kan de som er sterke i forhold til sin kroppsvekt ha konkurranser i andre ferdigheter hvor slik styrke er en fordel, for eksempel i «Human Flag» som de fleste informantene viste stor begeistring for. Ved at disse stengene kan ha flere bruksområder vil alle kunne utføre aktiviteter ut fra sitt utgangspunkt. På denne måten kan man ha mulighet til å gjøre aktiviteter på disse stengene som samsvarer med en indre styrt motivasjon (Deci og Ryan 1991).

«Vannfotball», «Fotballtennis» og skiskyting med softgun er andre utradisjonelle aktiviteter som nevnes av informantene, og som gir dem en høy grad av bevegelsesglede. Bevegelseserfaringene informantene forteller om kan kanskje benyttes i undervisningssammenheng som et verktøy på lik linje med for eksempel IT. Resaland (2010 og 2011) sin intervusjon og forskningen på dette i etterkant hadde lovende resultater. Denne forskningen ble gjort på barneskolen, men fysisk aktivitet integrert i skolefag kan også benyttes på ungdomsskolen. Esser-Noethlichs (2014) sin forskning på svømming og fysikk for 9. trinn er et eksempel på dette som hadde gode resultater. Dette vil kreve en viss grad av kompetanse hos lærerne som skal gjennomføre fysisk aktivitet eller bevegelsesaktivitet som en integrert del av undervisningen. På den annen side kan skoler benytte eksisterende kompetanse hos lærere ved at lærere med kroppsøvingsutdannelse kan samarbeide med faglærere i tverrfaglige prosjekter. Slike tverrfaglige prosjekter kan bidra til både mer fysisk aktivitet og et mer variert innhold i timene, noe flertallet av de spurte elevene i undersøkelsen ønsket (LHL 2014). Økt fysisk aktivitet kan videre ha en positiv effekt på kognitive ferdigheter og på det sosiale miljøet på skolen (Singh et al 2012, Hillman et al 2011). Behovet for tverrfaglig samarbeid gjenspeiles dessuten i den politiske plattformens forslag om bruk av fysisk aktivitet som arbeidsmåter i fag (Nasjonalforeningen for folkehelsen 2012).

Det virket som om flere av informantene kom fra hjem med foresatte som var positive til fysisk aktivitet. Dette kan ha en sammenheng med de foresattes sosioøkonomiske status. I tråd med Sallis med medarbeidere (2006) blir foreldrenes holdning til fysisk aktivitet og sosioøkonomiske posisjon vurdert som viktig for ungdommens grad av fysisk aktivitet (Helsedirektoratet 2014a). I denne undersøkelsen har det ikke blitt undersøkt hva slags yrke eller inntekt informantenes foresatte har. Derfor kan det ikke bli sett nærmere på disse faktorene. Men det er viktig å ta med seg at de foresattes sosioøkonomiske posisjon er en faktor som kan ha innvirkning på informantenes grad av

bevegelse i skolehverdagen. Sannsynligheten for helseplager øker jo lavere sosioøkonomisk status man har (Sosial- og helsedirektoratet 2005). Med bakgrunn i at kun halvparten av norske ungdommer i 15-årsalderen er i tilstrekkelig fysisk aktivitet i henhold til anbefalingene (Kolle 2012), vil ungdom fra lavere sosiale lag være en spesielt utsatt gruppe med tanke på helseplager. Skolen, hvor man i stor grad treffer hele bredden av befolkningen, er derfor en viktig arena for å jobbe både helsefremmende og sykdomsforebyggende (Helsedirektoratet 2014a).

Ifølge informantene er det mest vanlig å være inne stort sett hele skolehverdagen. Informantene forteller at de liker best å henge inne, og å være sosiale sammen der. De forteller at de skal gå på tur en gang i uka, og at det da er det ganske mange som ikke gidder det. Frode husker at da de gikk i femte klasse spilte de fotball, de lekte «førstemann ut» og kom ofte tidligere på skolen for å spille fotball før første time. Håvard følger dette opp ved å fortelle at det ikke er like naturlig å ta initiativ til å spille fotball lenger, men at denne aktiviteten nå oppstår mer spontant dersom noen tar initiativ til det og det finnes en ball tilgjengelig. Tilgang til utstyr kan være av stor betydning for aktivitetsnivået på ungdomstrinnet (Haug, Torsheim og Samdal 2008). Hvis skolen hadde hatt baller tilgjengelig, og passet på at disse ble ivaretatt på en hensiktsmessig måte, kunne dette ha fremmet ballaktivitet, kanskje spesielt for de som allerede har positive erfaringer med ballaktivitet. Det ser ut til at tilgang til utstyr er viktigst for de mest aktive elevene (Haug, Torsheim og Samdal 2008).

Samtidig kan spontan aktivitet oppstå ved at man blir «revet med» av sitt sosiale nettverk på skolen. Er det noen man kjenner godt som gjør en aktivitet, kan terskelen være lavere for å delta i aktiviteten selv. Dette kan være tilfellet også når det gjelder en aktivitet man ikke selv foretrekker i utgangspunktet. Både i Dahlgren og Whiteheads (1991) sitt rammeverk (Figur 5) og i modellen til Sallis med medarbeidere (2006) (Figur 6) vektlegges viktigheten av samspillet mellom ungdommen og miljøet rundt. Informantenes holdninger om stillesitting i friminuttene kan også være unnskyldninger for personlige og kulturelle barrierer som hindrer dem i å være i mer fysisk aktivitet. NOVA (2014) viser at dagens ungdom har en hverdag preget av press og stress. Dette kan gjøre seg gjeldene i friminuttene ved at de oppfatter det som «et press» å henge innendørs med resten av medelevene. Hvis «alle» er inne, og man velger å gå ut, vil man ikke være en inkludert del av det sosiale fellesskapet som blir sett på som en veldig viktig determinant (Dahlgren og Whiteheads 1991, Sallis et al. 2006, Ommundsen 2008 og Departementene 2005).

Det samfunnsmessige og politiske nivået (Sallis et al. 2006) i Norge har stor betydning for graden av aktivitet i skolehverdagen. Samtlige av de politiske partiene ser mer fysisk aktivitet som et viktig tiltak for folkehelsen, og det er nedfelt i regjeringspartienes politiske plattform at det i sterkere grad skal

tilrettelegges for fysisk aktivitet i skolen (Mjelva 2014). Samtidig må det ved et eventuelt politisk vedtak tilrettelegges for at denne timen gjennomføres på en pedagogisk og didaktisk hensiktsmessig måte. Lærerne må få opplæring i hvordan de for eksempel kan integrere bevegelse i sine fag og få forslag til aktivitetsformer som krever lite ressurser og er tidseffektive å iverksette. I tillegg bør lærerne samtale med sine elever om hva slags i bevegelse de foretrekker for å øke deres motivasjon for fysisk aktivitet. Hvis det blir vedtatt at barn og unge skal være i fysisk aktivitet 60 minutter hver skoledag vil alle norske skoleelever ha gode muligheter til å oppnå de gjeldende anbefalingene (Helsedirektoratet 2014a). I plattformen står det at denne endringen må forankres i Opplæringsloven, og dette innebærer en lovfestet rett til en times fysisk aktivitet hver skoledag for elevene, men også en plikt for skolene til å tilby alle elever fysisk aktivitet (Nasjonalforeningen for folkehelsen 2012). I tillegg er det viktig at miljøet ivaretar ungdommens mulighet til å utøve innflytelse og gir dem mulighet til medbestemmelse (Helsedirektoratet 2008).

6. Metodiske betraktninger

Formålet med denne undersøkelsen var å få en bedre forståelse av hvilke faktorer som påvirker ungdomsskoleelevers muligheter til å ha en aktiv skolehverdag. Det ble brukt et kvalitativt design for å få svar på studiens problemstilling. Validiteten skal gjennomsyre hele forskningsprosessen, og gjennom alle stadier av kunnskapsproduksjonen fungerer validering som kvalitetskontroll (Kvale og Brinkmann 2015). Styrker og svakheter ved valgt metode og hvorvidt studiet svarer på problemstillingen vil her bli diskutert.

6.1 Drøfting av rekruttering, utvalg og mulighet for generalisering

Ved å bare snakke med noen få er det mulig å få relativt mye informasjon som kan overføres til andre med lignende erfaringer (Kvale og Brinkmann 2015). I følge Wibeck (2010) er ikke hensikten med en fokusgruppstudie å dra generelle, statistiske underbygde konklusjoner om hele grupper eller populasjoner. Spørsmålet man bør stille seg er derfor ikke om resultatene kan generaliseres til en større populasjon, men om kunnskapen som har kommet fram kan overføres til andre lignende situasjoner (Kvale og Brinkmann 2015).

I denne oppgaven har jeg sett på fysiske aktiviteter og bevegelsesaktiviteter, men jeg ønsket ikke å gå inn og studere selve aktivitetene, men ungdommens erfaringer med og opplevelse av slike aktiviteter. Dersom jeg i tillegg hadde observert gruppene kunne jeg ha fått mer utfyllende data enn kun ved fokusgruppeintervjuene. Etter å ha vurdert tiden jeg hadde til rådighet og etter å ha tatt valget om å ikke se på selve aktivitetene besluttet jeg å ikke metodetriangulere mine funn med observasjoner. Etersom jeg arbeidet alene ville det å transkribere og renskrive observasjonsnotater være lite tidseffektivt, samtidig som det ville vært utfordrende å behandle dem på en metodisk grundig måte og benytte dem på en hensiktsmessig måte i presentasjonen av funnene. Jeg vurderte dermed tiden og ressursene jeg hadde til rådighet for å ikke være tilstrekkelig for å få et godt metodisk utbytte av metodetriangulering, samtidig som observasjon ikke var hensiktsmessig ettersom jeg ikke ønsket å studere selve aktivitetene.

Graden av overførbarhet vil avhenge av flere faktorer. Samsvarende utsagn forekom relativt hyppig, allikevel var det også forskjeller mellom informantene som kan ha betydning, herunder kulturelle faktorer og ulike fritidsinteresser. Det var en bredde av interesser blant informantene. Jeg hadde et hensiktsmessig utvalg basert på at jeg ønsket både gutter og jenter i utvalget og informanter med ulike interesser. Hvem som faktisk deltok i fokusgruppeintervjuene var derimot mer tilfeldig. Når det

gjelder gruppens sammensetting utarbeidet jeg en «ønskeliste» til rektorene ved skolene. De som ønsket å være med i fokusgruppeintervjuet, samt deres foresatte, måtte deretter signere et informert samtykke. Det kan ha vært at elever med mer ressurssterke foreldre meldte seg til intervju, ettersom det å sette seg inn i det informerte samtykket krever litt innsats. Dette kan igjen tenkes å påvirke mine data, ettersom mer ressurssterke foreldre ofte er mer opptatte av, og legger mer til rette for barnas fysiske aktivitet. Informantene snakket om aktiviteter som ga dem glede, uavhengig av om de hadde innslag av å være i bevegelse eller ikke. Siden mange snakket om fysisk aktivitet, kan det ha vært de som er mest interessert i dette som var med i intervjuene. Samtidig snakket noen av informantene om aktiviteter som dataspill, så informantene kan sies å være ungdom med ulike interesser.

Fokusgruppeintervjuet ved skole A bestod av seks informanter og fokusgruppeintervjuet ved skole B bestod av åtte informanter. Begge fokusgruppeintervjuene samsvarer med mitt tidligere nevnte ønske om å rekruttere mellom fem og åtte elever fordelt på begge kjønn og med varierte fritidsinteresser. Det var på skole A innimellom litt mange pauser i samtalen, men jeg valgte da som moderator å benytte disse pausene ved at jeg ventet på at noen til slutt tok ordet. Denne løsningen fungerte bra. På skole B var det til tider litt mye snakk utenom tema, og jeg valgte da å gå inn i samtalen og føre den tilbake på rett spor. Det var innimellom mange som snakket samtidig på skole B, og derfor var det til tider vanskelig å oppfatte alt som ble sagt. Dette kan ha påvirket resultatene i undersøkelsen, for eksempel ved at jeg har misforstått utsagn. Det er viktig at intervjueren hele tiden følger med på diskusjonen, slik at man ikke går glipp av viktige poenger som bør følges opp (Nøtnæs 2001). Dermed er min erfaring basert på mine fokusgrupper at det i mindre grupper ofte kan bli mer opphold i samtalen, mens det i større grupper oftere forekommer en del avsporing fra samtaletemaet, og mer utenomstakk. Nøtnæs (2001) mener at fokusgruppeintervjuer krever erfarne intervjuere og at en av ulempene med fokusgrupper er at moderatoren har mindre kontroll over samtalsforløp. Jeg har gjennomført dybdeintervjuer i forbindelse med min bacheloroppgave, og jeg har i tillegg som tidligere nevnt gjennomført et pilotintervju i forbindelse med denne studien. Dermed følte jeg meg godt forberedt til å gjennomføre fokusgruppeintervjuer.

Informantene i fokusgruppene var ulike. Noen var mer frempå og andre var mer reserverte. Jeg merket at de slappet mer av etter hvert, og vi hadde en god tone og lo og tullet. En intervjuers rolle bør ikke overvurderes, man vil komme langt med empati, spontanitet, forståelse og humor (Wibeck 2010). Det virket som at stemningen løsnet etter en stund, noe som førte til at samtalen fløt bedre. Jeg tror også at det at jeg er knapt 20 år eldre enn informantene og dermed relativt nærme i alder

gjør at de kan identifisere seg med meg, og at de kanskje var mer åpne enn de ville ha vært med en mye eldre moderator. Gyldigheten i en studie kan påvirkes av kjønn (Malterud 2012). Begge kjønn er som tidligere nevnt et av ønskene jeg hadde da jeg etterspurte informanter til denne studien, for å sikre så stor bredde som mulig. Når det gjelder ulike former for aktivitet studiens deltakere hadde motivasjon for, som uorganisert bevegelsesaktivitet, organisert idrett og stillesittende aktiviteter kan kjønn være en faktor.

Informanter i en annen alder kunne ha gitt andre svar, og geografiske forhold kan påvirke resultatene. I tillegg er utvalget relativt lite, og kan derfor ikke være representativt for alle ungdommer (Kvale og Brinkmann 2015). Å generalisere var riktignok ikke prosjektets intensjon, men jeg ønsket derimot å få bedre innsikt i informantenes tanker, erfaringer og opplevelser om bevegelse i skolehverdagen. Mønsteret i utvalget kan ikke representere ungdommer generelt, men det kan være gyldig når man skal se på kategorier med tanke på utvalgets kontekst og eksempler som kommer frem.

6.2 Drøfting av datainnsamlingsmetoden

Det var hensiktsmessig å samle inn data i form av fokusgruppeintervjuer ettersom jeg ønsket å få frem en diskusjon mellom deltagerne som kan bringe fram mer informasjon enn ved å gjennomføre individuelle intervjuer. Et fokusgruppeintervju er egnet til å få frem forskjellige synspunkter på et fenomen, hvor moderator styrer diskusjonen inn på tema av forskningsmessig interesse (Kvale og Brinkmann 2015). Alle valg jeg har tatt i metodekapittelet er begrunnet. Forskningsmetoden ble valgt fordi jeg ville ha gode data på ungdommer sine egne opplevelser og erfaringer av bevegelse i skolehverdagen. Jeg vurderte å gjennomføre fokusgruppeintervjuene i en mindre formell setting, som for eksempel å gå på tur med informantene. Dette kunne ha fått fram andre svar, men det ville blitt mer utfordrende å bruke båndopptaker. Dermed kunne jeg risikert å ikke få med meg relevant data.

Det er uenighet om deltakere i en fokusgruppene bør kjenne hverandre eller ikke. Nøtnæs (2001) mener at deltakere ikke bør kjenne hverandre på forhånd, da dette kan påvirke i hvilken grad de har muligheten til å snakke fritt. Dette henger sammen med at deres uttalelser ikke skal ha noen konsekvenser for dem, og kan også begrunnes ut fra at folk har lettere for å snakke fritt dersom de andre deltakerne er ukjente og man regner med å ikke treffe dem igjen (Nøtnæs 2001). Halkier (2008) sier at en ulempe ved segmenterte grupper er at den sosiale relasjonen har eksisterende

roller, noe som kan resultere i at enkelte personer i gruppen er mer dominerende enn andre. En segmentert gruppe ble valgt i denne studien fordi jeg hadde en formening om at elevene var trygge på hverandre fordi de gikk i samme klasse, slik at det ikke var en terskel for dem å ta del i samtalen. Ifølge Malterud (2012) kan det være lettere å få fri flyt i diskusjonene når deltakerne kjenner hverandre på forhånd. Når deltakerne i et fokusgruppeintervju kjenner hverandre blir settingen mer åpen og mindre konfliktfylt, og de sosiale relasjonene flyter bedre (Halkier 2008). Noen informanter snakket mer enn andre, og da henvendte jeg meg direkte til de som snakket minst. Alle fikk dermed sagt det de ønsket om de ulike temaene. Det at elevene kjente hverandre godt fra skolehverdagen var trolig en viktig faktor for den sosiale interaksjonen, som er kjernen i denne datainnsamlingen. Halkier (2008) sier at dersom man kjenner de andre deltakerne i en fokusgruppe kan deltakerne utdype hverandres perspektiver siden de har delte opplevelser og erfaringer. Det kunne ha vært problematisk at de kjente hverandre, men i dette tilfellet lot det til at de hadde en god tone seg i mellom. Det var god stemning og alle kom til orde. Det virket som informantene følte seg trygge, og de ga inntrykk av å si det de mente.

Jeg erfarte at å legge inn små pauser underveis var en god metode for å få informantene til å selv ta initiativ i diskusjonen. I situasjoner hvor det oppstod stillhet tok informantene stort sett selv initiativ til å snakke. Dette førte til at samtaleemnene ble utfylt i en større grad enn de ville blitt uten slike pauser i samtalen. I informasjonen informantene ble gitt i forkant av fokusgruppeintervjuene tydeliggjorde jeg forskjellen mellom tradisjonelle intervju og fokusgruppeintervju, og gjorde det klart for informantene at dersom det ble stille eller de gikk tomme for ting å snakke om kunne hvem som helst i gruppen selv ta initiativ til å snakke. Dette bidro til at diskusjonen i stor grad ble styrt av informantene. Deltakerne fortalte om ulike aktiviteter de likte å gjøre uten at det virket som de holdt noe tilbake. Noen informanter tullet litt når de fortalte om stillesittende aktiviteter, som for eksempel dataspill. Jeg vet ikke om det skyldtes min tilstedeværelse, skolekameratenes nærvær eller andre årsaker. Jeg opplevde at informantene bidro med meninger de stod inne for, og mitt inntrykk er at de følte seg trygge på seg selv og de andre deltakerne i gruppene. Dette støtter synet på at det er lettere å diskutere i en fokusgruppe når deltakerne kjenner hverandre på forhånd, og designet gjør det enklere å lære om holdninger og erfaringer i en etablert gruppe hvor mennesker samhandler (Malterud 2012).

Informantene ga som regel utdypende svar, og jeg fikk den informasjonen jeg trengte under intervjuene ved å stille oppfølgende spørsmål dersom de første svarene ikke var tilfredsstillende. Under transkriberingen innså jeg at det var noen utsagn fra deltakerne som jeg burde ha fulgt opp

mer for å få mer utdypende svar. Nøtnæs (2001) er opptatt av at det som er blitt sagt i løpet av fokusgruppeintervjuet ikke må overtolkes under analysen, fordi informanter lett kan la seg rive med og dermed komme med lite gjennomtenkte utsagn. Under analyseringen av mine data har jeg tatt hensyn til dette. Der deltakerne var uenige om temaet ble dette fremhevet. Bortsett fra dette har jeg først og fremst trukket frem meninger som det var enighet om blant informantene. Det er dette jeg i hovedsak har diskutert i studiet.

Ettersom intervjuet ble tatt opp på bånd og jeg ikke tok noen notater ved siden av, synes jeg det stort sett gikk greit å følge med på diskusjonene underveis. Jeg ser på det som en fordel at det kun var jeg som intervjuer som deltok og ikke en observatør/sekretær i tillegg, fordi det da hadde vært flere ukjente personer som informantene måtte forholdt seg til (Wibeck 2010). Ved å bruke lydopptaker, og skrive ned alt som ble sagt under transkriberingen ble nøyaktighet vektlagt for å øke påliteligheten av studiet, som bidro til å styrke dataenes deskriptive validitet (Maxwell 1992). Jeg gjennomførte transkriberingen raskt etter at jeg gjennomførte intervjuene, og husket derfor mye og kunne lett oppklare dersom det var noe som var vanskelig å høre og forstå i de tilfellene informantene snakket i munnen på hverandre. At jeg som intervjuer også var den som transkriberte, og at dette ble gjort umiddelbart i etterkant av hvert intervju, bidro til en bedre deskriptiv validitet i dette studiet (Maxwell 1992).

Informantene holdt seg stort sett til temaene bevegelsesaktiviteter og fysisk aktivitet ungdommer velger å gjøre i skolehverdagen, selv om noe data var utenomsnakk. Deltakerne svarte på spørsmål og temaene jeg tok opp ble diskutert og snakket om på en utfyllende måte. En begrensning med fokusgrupper er intervjuerens reduserte kontroll over intervjuforløpet (Kvale og Brinkmann 2015). Som moderator var jeg forberedt på at det kunne bli en del utenomsnakk i fokusgruppen, og når samtalen beveget seg vekk fra temaet i for stor grad avbrøt jeg informantene og sørget for at samtalen kom inn på riktig tematikk igjen. I en fokusgruppesetting er det spesielt viktig at deltakerne kjenner seg trygge og tør å si hva de mener (Malterud 2012). I forkant av fokusgruppeintervjuene fikk informantene beskjed om at det jeg ønsket var å få kunnskap om deres tanker og meninger rundt aktiviteter, og at ingen svar var riktige eller gale. Under intervjuet virket det som om deltakerne var opptatt av helse. Diskusjonene dreide seg ofte om fysiske aktiviteter, og kom dessuten inn på negative effekter av å være inaktive. Det kan ha vært en konsekvens av min bakgrunn som student i folkehelsevitenskap, og nettopp denne bakgrunnen har skapt en nysgjerrighet hos meg når det gjelder hvilke bevegelsesaktiviteter ungdommer kan like og oppleve glede av. Min bakgrunn kan imidlertid ha påvirket deltakerne til å fremme at de er fysisk aktive og i den forstand svare det de tror

jeg ønsker å høre eller det som kan vurderes til å være «korrekt». Dette kan ha ført til at de opplevde at de ble forhindret i å snakke om inaktivitet og stillesittende aktiviteter, og dersom dette er tilfellet kan min rolle som forsker ha påvirket mine data. Samtidig er mitt inntrykk at informantene generelt var opptatt av helse. Flere ganger beskrev de aktiviteter de gjorde på fritiden, og det virket som om flere av deltakerne hadde foreldre som var opptatt av fysisk aktivitet. Deltakerne fortalte forøvrig også om mer stillesittende aktiviteter de likte å drive med, for eksempel dataspill. Det hendte imidlertid at deltakerne tullet litt når de fortalte om inaktive aktiviteter. Jeg vet ikke om det skyldtes mitt eller klassekameratenes nærvær, eller andre årsaker. Informantenes utsagn kan dermed på ulike måter ha blitt påvirket av forskeren og intervju situasjonen, noe Maxwell (2013) beskriver gjennom bruk av begrepet reaktivitet. Samtidig kan man ikke se bort fra at det kan være tilfellet at de mest ressurssterke elevene valgte å delta på fokusgruppeintervjuene. Imidlertid virker det som om det var stor bredde blant informantene basert på det aktivitetsnivået de fortalte at de hadde. Wibeck (2010) fremhever at det er opp til moderatoren å bedømme i hvilken grad han eller hun kan stole på det gruppe medlemmene sier, og mitt inntrykk er at deltakerne var åpne og ærlige. Informantene snakket fritt og var åpne om sine forståelser, erfaringer og opplevelser om temaet, og det var ingen av deltakerne som korrigererte hverandre med tanke på at de kjente hverandre fra før.

Intervjuet på skole A ble gjennomført i et av skolens grupperom, og intervjuet på skole B ble gjennomført i et møterom i tilknytning til rektors kontor. På skole B kan det hende informantene ikke følte at de kunne snakke fritt om negative aspekter ved skolen fordi skolens rektor hadde kontor vegg i vegg. Det virket imidlertid ikke som at rommet på skole B hadde en negativ påvirkning, ettersom informantene blant annet trakk frem negative sider ved skolens areal. Alle dører til møterommet var dessuten lukket, og rektoren på skolen var ikke tilstede på sitt kontor da intervjuet ble gjennomført. Jeg opplevde at det ble skapt en relativt avslappet og uformell atmosfære ved å foreta intervjuene på elevenes ungdomsskoler. Informantene var godt kjent både med omgivelsene og hverandre, noe som kan ha bidratt til en følelse av trygghet hos ungdommene. Wibeck (2010) fremhever at fokusgruppeintervjuer bør ligne hverdagslige situasjoner i størst mulig grad. Ettersom intervjuene ble gjennomført på elevenes skoler fremstod arenaen for intervjuet som kjent og trygg for informantene.

6.3 Drøfting av dataanalysen

Jeg har i studiet som tidligere nevnt benyttet en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. I denne studien har jeg definert et skille mellom fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet. Dette skillet ble gjort

på bakgrunn av erfaringer fra pilotintervjuet, hvor ungdommene selv skilte mellom disse aktivitetsformene. Jeg valgte derfor å gjøre et bevisst og tydelig skille i fokusgruppeintervjuene også. Dette skillet er dermed et resultat av at jeg har benyttet empirien fra pilotintervjuet for å velge ut relevant teori, noe som samsvarer med en induktiv metode (Halkier 2008). Samtidig har jeg brukt en deduktiv (Halkier 2008) metode ved at oppgavens teoridel ble benyttet for å utforme spørsmålene i intervjuguiden og ved at jeg gjennom min førforståelse hadde gjort noen antakelser om hvilke erfaringer og opplevelser ungdommene kunne tenkes å trekke frem, spesielt i etterkant av pilotintervjuet. Denne datastyrte «nedenfra og opp»-metoden kombinert med den teoristyrte «ovenfra og ned»-metoden henger sammen med at jeg ønsket å få tak i hva ungdommen selv erfarer og opplever, samtidig som jeg med min kompetanse har en førforståelse som jeg ønsket å utforske videre gjennom studiet. Som helhet ble dermed studiet formet av en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming.

I denne undersøkelsen er det kun jeg som har samlet inn data og jobbet med å analysere resultatene, og dette har dermed ikke blitt kontrollert av andre forskere. Det er ønskelig at andre forskere kommenterer resultatene og tolkningene for å styrke studiens reliabilitet (Wibeck 2010).

Analysearbeidet ble drøftet med veileder, og (at) det har således bidratt til validering av tolkningene som er foretatt. Jeg har i metodedelen beskrevet framgangsmåten for undersøkelsen grundig, slik at leseren selv kan bedømme undersøkelsen ut ifra dette (Kvale og Brinkmann 2015). Jeg har beskrevet planleggingen, utvalgsprosedyrene mine, gjennomføring og tolkingen av fokusgruppeintervjuene i detalj. Intersubjektivitet er et viktig hjelpemiddel for å gi innsikt og informasjon, og jeg valgte av denne grunn en standardisert prosedyre, meningsfortetning, for analyse og håndtering av data (Malterud 2012). Skillet mellom uttalelser fra informantene, og egne tolkninger er markert i teksten.

Førforståelse handler om kunnskap, holdninger, erfaringer og forventninger som forskeren bringer med seg, bevisst eller ubevisst, inn i prosessen (Kvale og Brinkmann 2015). Min førforståelse av fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet i skolehverdagen kan ha vært med på å farge fortolkningen av informantenes opplevelser og erfaringer. Min tidligere nevnte faglige bakgrunn kan ha påvirket analysen, ved at jeg er positiv til det å bevege seg. Maxwell (1992) ser på dette som en del av fortolkende validitet i kvalitativ forskning. Forskere må redegjøre og være tydelig på sitt ståsted og utgangspunkt for forskning (Kvale og Brinkmann 2015). Personlig fortolkning kan derfor ha forekommet, men jeg var bevisst på å være nøytral uansett hvilke aktiviteter informantene fortalte at ga dem glede. For å øke min førforståelse var jeg samtidig opptatt av å tilegne meg kunnskap på forhånd. Det er viktig at forskere har reflektert rundt sin egen forforståelse og avdekket sine motiver

og intensjoner med arbeidet (Malterud 2012). Jeg reflekterte i forkant av og underveis i studien over at det er store forskjeller blant mennesker når det gjelder motivasjon for fysisk aktivitet.

Informantenes livssituasjon og verdier er det lurt å sette seg inn i forkant av intervjuet. Det finnes mange ulike barrierer personer kan ha for å være i bevegelse, og ulike grunner til at noen foretrekker stillesittende aktiviteter. Slike refleksjoner kan også ses på som fortolkende validitet i kvalitativ metode (Maxwell 1992).

Jeg reflektere rundt hva jeg trakk inn av teori i dette studiet. Alternativt vurderte jeg Antonovsky (2012) sin teori om opplevelsen av sammenheng, siden i hvilken grad ungdommene opplever det som meningsfylt å være i bevegelse hadde vært et relevant perspektiv. Imidlertid syns jeg dette perspektivet ble belyst i stor nok grad via Deci og Ryan (1991) sin selvbestemmelsesteori og Biddle og Mutrie (2007) sin teori om motivasjon som noe meningsfylt og givende. Bandura (1997) sin teori om mestringsforventning ble også vurdert, men ikke inkludert i oppgaven fordi jeg mener at det er skolen sitt ansvar å legge til rette for at hver enkelt elev opplever mestring i skolehverdagen. I tillegg har jeg i denne oppgaven tatt utgangspunkt i hvilke typer aktiviteter elevene selv foretrekker, noe som trolig henger sammen med hvilke aktiviteter de opplever at de mestrer eller forventer at de kan mestre, siden de selv er motivert for aktiviteten. Hvilket teoretisk lys jeg har benyttet for å diskutere mine resultater ble nøye vurdert opp i mot andre perspektiver som kunne ha vært nyttig å bruke, i samsvar med Maxwell (1992) sitt begrep om teoretisk validitet.

7. Konklusjon

Formålet med denne studien var å få bedre kunnskap om hvordan ungdom forstår begrepene fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet, og hvordan de opplever og erfarer at dette er en del av skolehverdagen. Hensikten var å utvikle mer kunnskap om i hvilken grad ungdomsskoleelever er i bevegelse i løpet av skoledagen, og hva slags motivasjon de har for å være i aktivitet i løpet av tiden som tilbringes på skolen.

Norge skal bli et foregangsland innenfor forebygging på en måte som motvirker sosial ulikhet i helse, for å nå målet om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025 (Helse- og omsorgsdepartementet 2013a). Fysisk aktivitet er anerkjent som et viktig tema innen folkehelsepolitikken de siste 15 årene (Helsedirektoratet 2014a). En økning av den fysiske aktiviteten i befolkningen er et tiltak som vil ha stor positiv effekt for folkehelsen (Bahr 2008). Gjennom ungdomsskolen treffer man alle de unge, og man kan her fremme gode aktivitetsvaner uavhengig av sosioøkonomisk tilhørighet. Derfor kan skolen være en viktig arena for å redusere sosiale helseforskjeller (Helsedirektoratet 2014a). I regjeringspartienes politiske plattform er det nedfelt at det skal bli tilrettelagt for mer fysisk aktivitet i skolen, men uten noen konkrete virkemidler for å sette tiltak i verk (Mjelva 2014). Det er en bred oppslutning om innføring av en times fysisk aktivitet i skolen for alle elever hver dag blant frivillige organisasjoner, og det er behov for å tenke innovasjon når det gjelder en mer aktiv skolehverdag, slik at ungdom er i aktivitet her og nå, men også slik at de fortsetter eller blir sin motivasjon for å bevege seg mer på fritiden og senere i livet (Nasjonalforeningen for folkehelsen 2012). Det er viktig at miljøet ivaretar ungdommens muligheter til å utøve innflytelse og gi dem muligheten til medbestemmelse (Helsedirektoratet 2008).

Informantene forstår fysisk aktivitet som aktivitet som er bra for helsen, som man blir sliten av, som er organisert og som er sosial, mens bevegelsesaktivitet forbindes med aktivitet som er morsom og morsom å formidle. Informantene har erfaring med at det ikke lenger er tøft å være i fysisk aktivitet utendørs, og de opplever at det er begrensede muligheter for fysisk aktivitet både i innemiljøet og i utemiljøet i løpet av skolehverdagen. Denne studien er basert på en kvalitativ studie med relativt få informanter. Det er nødvendig med flere studier for bedre å forstå hvilke tiltak som eventuelt kan fremme fysisk aktivitet i skolen.

Hvordan ungdommen erfarer begrepene fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet, og hvordan de opplever at slike aktiviteter kan være en del av skolehverdagen er viktig for å kunne få et innblikk i hvilke faktorer som er avgjørende for positive bevegelseserfaringer for ungdom. Denne studien viser at ungdom har mye motivasjon for fysisk aktivitet når dette defineres vidt og inkluderer

bevegelsesaktiviteter, og det er her viktig at ungdommen har mulighet til å utøve innflytelse og medbestemmelse på hvilke aktiviteter som inkluderes i skolehverdagen.

Ettersom mine informanter på mange måter er mer positive til bevegelsesaktivitet enn fysisk aktivitet kan dette være en indikator på at det kan argumenteres for å inkludere flere former for bevegelsesaktivitet i skolehverdagen. I tillegg må man ikke glemme å prioritere fysisk aktivitet, ettersom mange ungdommer vil foretrekke at dette også er tilgjengelig. Denne kunnskapen er relevant for utøvelse av helsefremmende tiltak med en aktiv skolehverdag rettet mot ungdomsskoleelever i Norge. Det å inkludere fysisk aktivitet eller bevegelsesaktivitet i undervisningen på ungdomsskolen (Esser-Noethlichs 2014) er noe som burde undersøkes nærmere, og som det er et behov for mer forskning på. Fremtidige studier bør i høyere grad inkludere innflytelsen av de ulike nivåene i modellen til Sallis med medarbeidere (2006) og Dahlgren og Whiteheads (1991) sitt rammeverk. Spesielt bør det bli sett på sosiale nettverks innflytelse på en aktiv skolehverdag.

I tillegg bør det sees nærmere på sosioøkonomiske faktorer hos ungdommens foresatte og hvordan disse påvirker ungdommens grad av fysisk aktivitet i skoletiden. Dessuten kan kjønn, etnisitet, spiseforstyrrelser, kroppspress og over- eller undervekt være interessante faktorer å undersøke nærmere med tanke på en aktiv skolehverdag.

Litteraturliste

- Agans, J.P., Säfvenbom, R., Bowers, E.P. Davis, J. & Lerner, R.M. 2013. "Positive Movement Experiences: Approaching the Study of Athletic Participation, Exercise, and Leisure Activity through Relational Developmental Systems Theory and the Concept of Embodiment". In Benson, J. & Lerner, R.M. (Eds), *Advances in Child Development and Behavior. Embodiment and Epigenesis: Theoretical and Methodological Issues in Understanding the Role of Biology within the Relational Developmental System. Part B: Ontogenetic Dimensions* 45. (261-286). CA: Elsevier.
- Andersen, L.B., Harro, M. og Sardinha, L.B. 2006. *Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study* (The European Youth Heart Study) *Lancet*. 2006; 368(9532):299-304.
- Anderssen, S.A. og Strømme, S.B. 2001. *Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger* Nr. 17-30. juni 2001 *Tidsskr Nor Lægeforen* 2001; 121:2037 - 41 <http://tidsskriftet.no/article/362722/>
- Bahr, R. (Red.). 2009. *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Barbour, R.S. 2005. *Making sense of focus groups*. *Medical education*. 2005; 39(7):742-50.
- Biddle, S. J. & Mutrie, N. 2007. *Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Breivik, G. og Rafoss, K. 2012. *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet-revisjon* Utgiver: Helsedirektoratet 2012.
- Dahl, E. Bergsli, H og van der Wel, K. A. med flere. 2014. *Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt* Fakultet for samfunnsfag/Sosialforsk. Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Dahlgren, G. og Whitehead, M. 1991. *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute of Futures Studies
- Dalland, O. 2007. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. (4. utgave) 1993. Polen: Gyldendal akademisk.
- De nasjonale forskningsetiske komiteer. 2006. *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teknologi*. Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteer. 44 s.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1991. "A motivational approach to self: Integration in personality". In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Departementene. 2005. *Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009)*. «Sammen for fysisk aktivitet». Oslo: Departementene.
- Eriksen, T.H. og Sørheim, T. A. 2006 *Kulturforskjeller i praksis - perspektiver på det flerkulturelle Norge*. (3. utgave) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Esser-Noethlichs, M. 2014 «Svømmingens fysikk - et tverrfaglig undervisningsprosjekt». I Inger Marie Vingdal (red.): *Fysisk aktiv læring*. Oslo: Gyldendal

- Fenton M. 2005 *Battling America's epidemic of physical inactivity: building more walkable, livable communities*. J Nutr Educ Behav. 2005: 37 Suppl 2: S115-S120.
- Folkehelseloven (2011). Lov om folkehelsearbeid. Prop. 90 L. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Giorgi, A. 1985. *Phenomenology and psychological research: essays*. Pittsburgh, Pa., Duquesne: University Press.
- Goth, U.S. 2014. *Folkehelse i et norsk perspektiv* Oslo:Gyldendal Norsk Forlag
- Green, K. 2010. *Key Themes in Youth Sport*. London: Routledge.
- Halkier, B. 2008. *Fokusgrupper*, Frederiksberg, Samfundslitteratur.
- Haskell, W.L, Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. 2007 "Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, Medicine & Science" in *Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Haug E., Torsheim T. og Samdal O. 2008. *Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behaviour in school-aged children study*. Int J Behav Nutr Phys Act. 2008;5:47.
- Haug E., Torsheim T., Sallis J.F. og Samdal, O. 2010. *The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity*. Health Educ Res. 2010;25(2):248- 256.
- Helse- og omsorgsdepartementet. 2010. «Nasjonal helse- og omsorgsplan: 2011-2015». St. meld. 16 (2010-2011) Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Helse- og omsorgsdepartementet. 2013a. *NCD-strategi. Forebygging, diagnostisering behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer; hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Helse- og omsorgsdepartementet. 2013b. «Folkehelsemeldingen. God helse - felles ansvar». St. meld. 34 (2012-2013) Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet
- Helsedirektoratet. 2014a. «Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen». Oslo: Helsedirektoratet 2014
- Helsedirektoratet. 2014b. «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet» Oslo: Helsedirektoratet 2014
- Helsedirektoratet. 2008. «Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge». Oslo: Helsedirektoratet 2008
- Hillman CH, et al. *A review of chronic and acute physical activity participation on neuroelectric measures of brain health and cognition during childhood*. Preventive medicine. 2011;52 Suppl 1:S21-8. Epub 2011/02/02
- Hjort, P. F. 1982. *Helsebegrepet, helseidealet og helsepolitiske mål* Oslo: Tanum-Norli

- Ipsos MMI. 2014. Frokostseminar Barn og ungdom, arrangert av Ipsos MMI 26.11.2014: <http://ipsos-mmi.no/Dokumentasjon> Innlegget: «Når barn og ungdom er målgruppen», presentert av Mona Nilsen og Nicolai Løvvik, Ipsos MMI: <http://ipsos-mmi.no/sites/default/files/BOU%20-%20Presentasjon%20261114.pdf>
- Keinänen, M. og Säfvenbom, R. 2011. *Learning a Physical Skill Through Informal Peer-To-Peer Learning Online: A Case of Self- Organized Lifestyle Sports Youth Group in Oslo, Norway*. Paper presented at the 3rd annual International Conference on Education and New Learning Technologies. Barcelona (Spain), July, 4 – 6, 2011.
- Kolle, E. 2012. *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge: resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Krokstad, S. og Knudtsen, M.S. 2011. *Folkehelse i endring: Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag : HUNT 1 (1984-86) - HUNT 2 (1995-97) - HUNT 3 (2006-08)*. Levanger: HUNT forskningscenter;
- Kvale, S. og Brinkmann, S. 2015. *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke). 2014. Pressemelding, lest 28. november 2014: <http://www.lhl.no/lhls-arbeid/lhl-mener1/pressemeldinger1/pressemeldinger-2014/pressemeldinger-2014/lhl-krever-mer-fysisk-aktivitet-i-skolen/>
- Malterud, K. 2012. *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget
- Martinsen, E.W. 2004. *Kropp og sinn*. EU: Fagbokforlaget.
- Maxwell, J. A. (1992): Understanding and Validity in Qualitative Research. Harvard Educational Review, 62, s. 279-300.
- Maxwell, J.A. (2013): Qualitative research design: an interactive approach. Los Angeles: Sage.
- Mæland J. G. 2010. *Forebyggende helsearbeid: folkehelsearbeid i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget
- Nasjonalforeningen for folkehelsen (2012) Lest 3. desember 2014: http://www.nasjonalforeningen.no/filestore/nyheter/121122-Politiskplattform-entimesfysiskaktivitetiskolen_allelogoer.pdf
- NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring). 2014. *Ungdata. Nasjonale resultater 2013*. NOVA Rapport 10/14. Oslo: NOVA
- Næss, H.S., Säfvenbom, R. & Standal, Ø.F. 2013. "Running with Dewey: is it possible to learn to enjoy running in High School Physical Education?" *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, DOI:10.1080/2159676X.2013.796489
- Nøtnæs, T. 2001. *Innføring i bruk av fokusgrupper*. Notater: Statistisk sentralbyrå, Seksjon for statistiske metoder og standarder. 23 s.
- OECD (Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling). 2009. *Health at a Glance: OECD Indicators*.

- Ommundsen Y. 2008. «Bevegelsesatferd blant barn og unge– hva påvirkes den av?» i Säfvenbom, R. og McD Sookermany A. 2008. *Kropp, bevegelse og energi i den grunnleggende soldatutdanningen* Oslo: Universitetsforlaget
- Ommundsen, Y.og Aadland, A.A. 2009. *Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er inaktive – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?* Oslo: Helsedirektoratet
- Opplæringsloven. *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa*. 1998. Ot.prp. nr. 46 (1997-98) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C. et al. *Physical activity and public health. A recommendation from Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. JAMA 1995; 273: 402 – 7.
- Patton, M.Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. 3rd ed. Thousand Oaks, C.A.: SAGE Publications
- Resaland, G.K. 2010. “Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease risk factors in children - Effects of a two-year school-based daily physical activity intervention – The Sogndal school-intervention study”. Doktorgradsavhandling. Norges Idrettshøgskole
- Resaland, G.K. Anderssen, S.A., Holme, I.M., Mamen, A. og Andersen, L.B. 2011. “Effects of a 2-year school-based daily physical activity intervention on cardiovascular disease risk factors: the Sogndal school-intervention study”. *Scand J Med Sci Sports*. 2011;21(6):e122-31. Epub 2011/12/01.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Hendersson, K.A., Kraft, M.K., Kerr, J. *An ecological approach to creating active living communities*. *Annu Rev. Public Health*. 2006;27:297-22
- Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. 2000. *Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger*. Rapport nr 2/2000. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet
- Seippel, Ø., Strandbu, Å, og Sletten, M.A. 2011. «Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer». Rapport nr. 3/11. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Singh, A., et al. “Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment”. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*. 2012;166(1):49-55. Epub 2012/01/04.
- Sosial- og helsedirektoratet. 2004. *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*: Oslo: Sosial- og helsedirektoratet
- Sosial- og helsedirektoratet. 2003. *Skolens utearealer - om behovet for arealnormer og virkemidler*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet
- Sosial- og helsedirektoratet. 2005. Sosial- og helsedirektoratets handlingsplan mot sosiale ulikheter i helse. *Gradientutfordringen*. (3.opplag). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Mjelva, S.U. 2014. *Skolen kan utjevne sosiale helseforskjeller* Tidsskr Nor Legeforen 2014; 134:1716 – 7 <http://tidsskriftet.no/article/3232161/>
- Telama R. 2009. *Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review*. *Obes Facts*. 2009;2(3):187- 95. Epub 2009 Jun 12.

- Utdanningsdirektoratet. 2013. *Veiledning til læreplan i kroppsøving* Lest 1. desember 2014: <http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-lareplaner/Revidert-2013/Veiledning-til-revidert-lareplan-i-kroppsoving/4-Tematekster/Lokalt-arbeid-med-lareplanen-i-kroppsoving/?read=1>
- Utdanningsdirektoratet. 2014. Mandat til *Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet*. Lest 10. desember 2014: <http://folkehelsesenteret.no/om/mandat/>
- Ulset, E., Undheim, R., Malterud, K. Er fedmeepidemien kommet til Norge? *Tidsskr Nor Lægeforen* 2007; 127: 34 – 7. <http://tidsskriftet.no/article/1473366>
- Wen, C.P, Jackson. P.M.W., Min, K.T., Yi C.Y., Ting, Y.D.C., Meng-Chih, L., Hui, T.C., Chwen, K. T., Shan, P.T., og Xifeng, W. 2011. "Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study" *Lancet* 2011; DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60749-6.
- WHO (World Health Organization). 1998. *Health Promotion Glossary*. Genève: Verdens helseorganisasjon
- WHO (World Health Organization). 2006. *Promoting physical activity and active living in urban Environments The role of local governments*. Genève: Verdens helseorganisasjon
- WHO (World Health Organisation). 2008. *School policy framework: Implementation, of the WHO global strategy on diet, physical activity and health*. Genève: Verdens helseorganisasjon
- Wibeck, V. 2010. *Fokusgrupper- Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2. utg. Linköping: Studentlitteratur.

Vedlegg 1: Intervjuguide

- Hva tenker dere på når dere hører begrepet fysisk aktivitet?
- Hva tenker dere på når dere hører begrepet bevegelsesaktivitet?
- Hvilken erfaring har dere med å kombinere bevegelsesaktiviteter og medier?
- Kan dere fortelle om situasjoner hvor lærere har lagt til rette for bevegelse i skolehverdagen?
- Kan dere fortelle om situasjoner hvor dere selv har tatt initiativ til bevegelse i skolehverdagen?
- Tror dere at det er mulig med bevegelsesaktiviteter dere har positive erfaringer med som fysisk aktivitet i skolen?
- Hva finnes i bevegelseskulturen som appellerer til dere?
- Kan dere fortelle om gode bevegelseserfaringer i skolehverdagen
 - Hva var det som gjorde at at dette var en positiv erfaring
 - Kan dere fortelle om deres bevegelsesaktivitet i skolehverdagen

Vedlegg 2: Informert samtykke

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet:

- En kvalitativ studie av bevegelsesaktiviteter
for ungdomsskoleelever i skolehverdagen
- med fokus på deltakernes positive bevegelsesopplevelser

Bakgrunn og hensikt: Dette er et spørsmål om du ønsker å delta i en forskningsstudie for å undersøke ungdommers positive bevegelseserfaringer i skoletiden. Studien er en del av en masteroppgave i Folkehelsevitenskap som jeg tar på Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Ungdomstiden er en viktig fase med hensyn til utvikling av levevaner, og det er ofte i ungdomsårene at man legger grunnlaget for helsen senere i livet. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hvilke faktorer som ligger bak valgene skoleungdom tar i forhold til bevegelsesaktiviteter. Det er dette jeg trenger din hjelp til!

Gjennomføring av prosjektet: Datainnsamlingen vil foregå i grupper. Seks-åtte elever vil intervjues samlet i et såkalt fokusgruppeintervju. Intervjuene vil foretas på skolen i skoletiden, og vil ha en varighet på ca. 60 minutter. Intervjuene vil bli tatt opp på bånd, og dette vil bli slettet når masteroppgaven er ferdig.

Hva skjer med informasjonen om deg? Informasjonen som registreres om deg vil kun bli brukt i denne masteroppgaven. Jeg som gjennomfører intervjuene har taushetsplikt. All informasjon vil anonymiseres ved prosjektets slutt, og det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Eksklusjonskriterier Personer med store motoriske utfordringer kan dessverre ikke delta i studien.

Frivillig deltakelse: Det er helt frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi en grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du har et ønske om å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på neste side. Dine foresatte må også undertegne. Du kan levere samtykkeerklæringen til din lærer, eller sende den til meg med e-post med ditt og dine foresattes samtykke.

Kontaktinformasjon: Min mailadresse står nederst på siden. Det er fint om du oppgir ditt telefonnummer, slik at vi kan kontakte deg i forkant av intervjuet. Dersom du har noen spørsmål kan du kontakte enten meg eller min veileder, Ruth Kjærsti Raanaas.

Vennlig hilsen

Masterstudent

Gry Ekeberg Bodin
grbo@nasjonalforeningen.no/Tlf. 41454152

Veileder

Ruth Kjærsti Raanaas
ruth.raanaas@nmbu.no/ Tlf. 64 96 56 55

Samtykke til deltakelse i studien

- En kvalitativ studie av bevegelsesaktiviteter
for ungdomsskoleelever i skolehverdagen
- med fokus på deltakernes positive bevegelsesopplevelser

Gjennomført av Gry Ekeberg Bodin

Masterstudent i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Telefonnummer: _____

Samtykke fra foresatte

(Signert av foresatte, dato)



Norges miljø- og biovitenskapelig universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway