

Fysisk aktivitet blant barn og unge i Nord-Gudbrandsdal

- En kartlegging av aktivitetsnivået hos
4. og 10 klassinger

Tina Mathisen Per Kristian Alnes og Asgeir Skålholt



ØF-notat nr. 11/2010



østlandsforskning

Østlandsforskning

Østlandsforskning er et forskningsinstitutt som ble etablert i 1984 med fylkeskommunene og høgskolestyrene/de regionale høgskolesentra i fylkene Oppland, Hedmark og Buskerud som stiftere i samarbeid med Kommunaldepartementet.

Østlandsforskning er lokalisert i høgskolemiljøet på Lillehammer og har i tillegg kontorer i Hamar. Instituttet driver anvendt, tverrfaglig og problemorientert forskning og utvikling.

Østlandsforskning er orientert mot en bred og sammensatt gruppe brukere. Den faglige virksomheten er konsentrert om to områder:

Næringsliv og regional utvikling
Velferd, organisasjon og kommunikasjon

Østlandsforskning sine viktigste oppdragsgivere er departement, fylkeskommuner, kommuner, statlige etater, råd og utvalg, Norges forskningsråd, næringslivet og bransjeorganisasjoner.

Østlandsforskning har samarbeidsavtaler med Høgskolen i Lillehammer, Høgskolen i Hedmark og Norsk institutt for naturforskning. Denne kunnskapsressursen utnyttes til beste for alle parter.

Fysisk aktivitet blant barn og unge i Nord-Gudbrandsdal

**- En kartlegging av aktivitetsnivået hos 4. og 10.
klassinger**

av

**Tina Mathisen
Per Kristian Alnes
Asgeir Skålholt**



Tittel: Fysisk aktivitet blant barn og unge i Nord-Gudbrandsdal

Forfatter: Tina Mathisen, Per Kristian Alnes og Asgeir Skålholt

ØF-notat nr.: 11/2010

ISSN nr.: 0808-4653

Prosjektnummer: 1049

Prosjektnavn: Bistand til analyse av spørreundersøkelse blant barn og unge i Nord-Gudbrandsdalen

Oppdragsgiver: Regionkontoret Nord-Gudbrandsdal

Prosjektleder: Asgeir Skålholt

Referat: I denne kartleggingsundersøkelsen har Østlandsforskning sett på fysisk aktivitet og kosthold blant 4. og 10. klassinger i Nord-Gudbrandsdal. I tillegg har også bruk av tobakk blitt kartlagt blant 10. klassingene. Kartleggingen forteller noe om forskjeller knyttet til alder, kjønn og geografisk spredning.

Emneord: Helse, barn og unge, Nord-Gudbrandsdal

Dato: 16.11.2010

Antall sider:

Pris: Kr 130,-

Utgiver: Østlandsforskning
Postboks 223
2601 Lillehammer

Telefon 61 26 57 00

Telefax 61 25 41 65

e-mail: post@ostforsk.no

<http://www.ostforsk.no>

Dette eksemplar er fremstilt etter KOPINOR, Stenergate 1 0050 Oslo 1. Ytterligere eksemplar-fremstilling uten avtale og strid med åndsverkloven er straffbart og kan medføre erstatnings-ansvar.

Forord

I denne kartleggingsundersøkelsen har Østlandsforskning på oppdrag fra Regionkontoret i Nord-Gudbrandsdal sett på fysisk aktivitet blant barn og unge i regionen. Oppdraget var å utføre en kartlegging som vil gi kunnskap om aktivitetsnivå og kosthold for alle 4. og 10. klassinger i de seks kommunene i Nord-Gudbrandsdal. Videre skulle kartleggingen fortelle noe om forskjeller knyttet til alder, kjønn og geografisk spredning.

Undersøkelsen er basert på en spørreundersøkelse utarbeidet ved Norges idrettshøgskole for Helsedirektoratet. Et undersøkelsesteam bestående av seks studenter fra BOL-studiet på Høgskolen i Lillehammer (HiL) har bearbeidet undersøkelsen. Teamet har besøkt alle de aktuelle skolene og vært til stede ved utfyllingen av spørreskjemaet.

I alt har 455 barn og unge deltatt i undersøkelsen. Deltakelsesprosenten har vært svært høy, totalt 93 % for 4. klassinger og 88 % for 10. klassinger. Datainnsamlingen fant sted i april 2010.

Hoveddelen av analysen er gjort av Per Kristian Alnes og Tina Mathisen.

Vi takker for interessant oppdrag.

Lillehammer, oktober 2010



Torhild Andersen
forskningsleder



Asgeir Skålholt
prosjektleder

Innhold

1	Innledning	7
2	Oppsummering.....	8
3	Om utvalget og overførbarhet.....	9
4	Fysisk aktivitet utenom skoletid.....	10
4.1	Omfanget av fysisk aktivitet	10
4.2	Hvor ofte driver barn og unge i Nord-Gudbrandsdal med treningsaktiviteter.	13
4.3	Betydningen av venner, foreldre og lærere for fysisk aktivitet	16
4.3.1	Venners betydning for aktivitetsnivå	16
4.3.2	Foreldrenes betydning for aktivitetsnivå	18
4.3.3	Skolens betydning for aktivitetsnivå	22
5	Subjektive teorier om ferdigheter hos 10.klassinger.....	26
6	Motivasjon for å drive med idrett og fysisk aktivitet.....	29
7	Muligheter for å drive med fysisk aktivitet i nærområdet og på skolen	31
8	Transport til/fra skolen.....	33
9	TV-titting og dataspill.....	36
10	Kosthold og bruk av tobakk	39
10.1	Spisevaner	39
10.1.1	Frokost.....	39
10.1.2	Lunsjalternativer.....	40
10.1.3	Ulike typer mat.....	42
10.1.4	Brus med og uten sukker	43
10.2	Deltakernes forhold til tobakk.....	44
	Referanser	46
	Vedlegg 1	47
	Tabeller	47
	Vedlegg 2	67

1 Innledning

Dette notatet er basert på en spørreundersøkelse delt ut til alle 4. og 10. klassinger i Nord-Gudbrandsdal. Analysen er gjennomført på oppdrag fra Regionkontoret i Nord-Gudbrandsdal og skal brukes i kommunenes planlegging og beslutningstaking. Det vil også være med å danne grunnlag for det helseforebyggende arbeidet til det framtidige lokalmedisinske senteret i regionen. Undersøkelsen kan ses som et pilotprosjekt i forhold til videre undersøkelser i fylket.

Hensikten med undersøkelsen er å få kunnskap om barn og unges fysiske aktivitet i regionen, deres kosthold og bruk av tobakk. Fysisk aktivitet er viktig for barns normale vekst, utvikling og psykiske helse. Samtidig har man sett at det er en sammenheng mellom det å være aktiv som barn og det å fortsette å være aktiv som voksen¹. Regjeringen kom i 2004 med handlingsplanen "Sammen for fysisk aktivitet"². Et av tiltakene i denne planen var å utvikle en oversikt over det fysiske aktivitetsnivået i Norge. Helsedirektoratet har i den forbindelse gjennomført en landsdekkende undersøkelse om fysisk aktivitet, fysisk form og determinanter for fysisk aktivitet blant 9- og 15 åringer³. Denne undersøkelsen er nokså identisk med den selvrapporterende delen av undersøkelsen til Helsedirektoratet, men vi har ikke hatt tilgang til de samme bakgrunnsvariablene basert på testing av fysisk form og spørreundersøkelse om foreldrenes sosioøkonomiske bakgrunn. Denne undersøkelsen vil derfor være mer deskriptiv i sin form.

I notatet gis det en beskrivelse av respondentenes egenrapporterte adferd når det gjelder fysisk aktivitet fordelt på alder og kjønn. Her er mål på aktivitet utenom skoletid og til og fra skolen inkludert. Det gis også en beskrivelse av inaktiv adferd, her målt som tid brukt på TV og data. Deltakernes motivasjon for å drive med fysisk aktivitet og påvirkning fra venner, foreldre og lærere er også kartlagt. Til slutt gis det en beskrivelse av respondentenes forhold til kosthold og tobakk.

¹ <http://helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet>

² Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009

³ Helsedirektoratet, rapport 2008. "Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer"

2 Oppsummering

- I alt 455 barn og unge, jevnt fordelt i alder og kjønn, har deltatt i undersøkelsen.
- Om lag 80 prosent av respondentene er fysisk aktive 1-5 ganger i uka.
- Det er en betydelig større andel 10. klassinger som bruker mer enn 5 timer per uke på fysisk aktivitet enn 4. klassinger.
- 60 prosent av 10. klassingene er regelmessig fysisk aktive.
- Gutter er oftere fysisk aktive enn jenter, men blant de inaktive er det ingen kjønnsforskjell.
- Gutter tenderer til å oppfatte sin fysiske aktivitet som mer anstrengende enn jenter.
- Utholdenhetsidrett og lagidrett er det barn og unge i Nord- Gudbrandsdal bruker mest tid på.
- Det er en klar sammenheng mellom oppmuntring fra foreldre og hvor ofte deltakerne er fysisk aktive.
- 26 prosent av guttene og 37 prosent av jentene blir nesten aldri eller aldri oppmuntret til fysisk aktivitet av foreldrene.
- Om lag 70 prosent av 10. klassingene oppgir at foreldrene nesten aldri eller aldri ser på eller deltar i deres fysiske aktiviteter.
- Om lag 80 prosent av 10. klassingene oppgir at lærerne aldri organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene.
- 10. klassingene har et positivt syn på idrett og fysisk aktivitet i det at de mener at fysiske ferdigheter er påvirkelige og kan bedres gjennom innsats og øving.
- Det å holde seg i form, være i fysisk aktivitet og glede er årsaker 10. klassingene oppgir som motivasjon for å drive med idrett og fysisk aktivitet.
- Om lag 1/3 av respondentene går eller sykler til og fra skolen. Dovre er den kommunen med flest elever med aktiv skolevei. Skjåk (4.kl.) og Lesja (10.kl.) har færrest elever med aktiv skolevei.
- 18 prosent av 10. klassingene bruker mer enn tre timer på TV- titting etter skoletid og 24 prosent bruker mer enn 5 timer på data og TV-spill hver dag. Det er en tydelig negativ sammenheng mellom tid brukt på TV og fysisk aktivitetsnivå. Andelen av de som bruker mye tid på pc/tv-spill er også klart størst hos de inaktive.
- 9 prosent av 10. klassingene svarer at de røyker/snuser regelmessig.
- 77 prosent av 4. klassingene spiser frokost hver dag mens bare 56 prosent av 10.klassingene svarer det samme. 9 prosent av 10.klassingene oppgir at de sjelden eller aldri spiser frokost.

3 Om utvalget og overførbarhet

Spørreundersøkelsen ble delt ut på skolen til alle elever i 4. og 10. klasse i Nord-Gudbrandsdal. Dette ga en svært høy svarprosent der differansen mellom brutto- og nettoutvalg (frafall) var de som ikke var på skolen den dagen. Deltakelsesprosenten er derfor svært høy, totalt 93 % fra 4. klasse og 88 % fra 10. klasse. Dette gjør at grunnlaget for å generalisere er svært godt. Signifikantesting blir gjennomført for å teste styrken i sammenhengen mellom to variabler. Resultater av kjikvadrattestene⁴ er å finne i tabellvedlegget.

I alt har 455 barn og unge svart på undersøkelsen. Fordelingen av gutter og jenter er relativt jevn – 239 (52,5 %) gutter og 216 (47,5 %) jenter. Aldersfordelingen er også jevn med 229 (50,3 %) 4. klassinger og 226 (49,7 %) 10. klassinger.

Tabell 1 viser en oversikt over hvordan respondentene fordeler seg på kommunenivå. Som vi kan se er Sel den kommunen med flest elever i målgruppen og Lesja den med minst.

Tabell 1: Antall deltakere fordelt på klassetrinn og kommune.

			Kjønn		Totalt antall respondenter
			Gutt	Jente	
4. klasse	Kommune	Skjåk	8	10	18
		Lom	17	16	33
		Vågå	30	19	49
		Sel	33	36	69
		Dovre	22	18	40
		Lesja	14	6	20
	Sum		124	105	229
10. klasse	Kommune	Skjåk	14	18	32
		Lom	15	10	25
		Vågå	23	17	40
		Sel	37	37	74
		Dovre	12	17	29
		Lesja	14	12	26
	Sum		115	111	226
Totalsum			239	216	455

3.1 Om spørreundersøkelsen og risiko for målefeil

Selv om den høye svarprosenten gir et godt grunnlag for å kunne si noe sikkert om populasjonen må en alltid vurdere om spørsmålene i en undersøkelse faktisk måler det en har tenkt å måle på en tilfredsstillende måte. Generelt kan en si at det er viktig å tilpasse begreper til empiriske indikatorer i et enkelt språk slik at en unngår misforståelser. En bør stille korte og presise

⁴ Kjikvadrattesten er en statistisk test som benyttes for å teste hypoteser om statistisk sammenheng mellom to variabler i populasjonen basert på en bivariat krystabell fra et utvalg (Ringdal 2001).

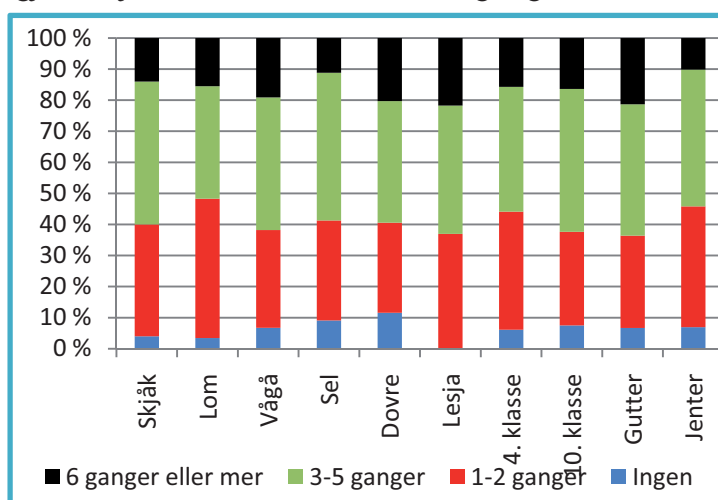
spørsmål og unngå fremmedord. Å tilpasse og lage spørsmål rettet mot målgruppen barn og ungdom kan være en utfordring, og det er noen svakheter også ved denne spørreundersøkelsen som en bør ta i betraktning når en skal tolke dataene. For det første er undersøkelsen nokså lang med mange spørsmål og mye tekst, noe som kan påvirke spesielt de yngstes konsentrasjonsevne og presisjon i svarene. Når det gjelder spørsmål om adferd er glemsel et vanlig problem. I undersøkelsen blir elevene flere ganger bedt om å tenke tilbake ett år i tid og estimere gjennomsnittlig for eksempel hvor mye tid de har brukt på ulike treningsaktiviteter, eller hvor ofte de har spist ulike matvarer. Det er ikke bare det lange tidsspennet som kan være en utfordring her, men også begrepet gjennomsnitt kan for mange 4. klassinger være vanskelig å forstå og operasjonalisere. Generelt vil vi også nevne at barn og unges subjektive oppfatning av eget aktivitetsnivå antakelig vil variere i stor grad.

4 Fysisk aktivitet utenom skoletid

I dette kapitlet beskriver vi omfangent av fysisk aktivitet utenom skoletid. I den første delen ser vi på all fysisk aktivitet, her definert som aktivitet som gjør deg svett eller andpusten. I del 4.2 går vi mer spesifikt inn på organiserte treningsaktiviteter. I slutten av kapitlet ser vi på om foreldre, venner og lærere har noen påvirkning på barn og unges fysiske aktivitetsnivå.

4.1 Omfanget av fysisk aktivitet

For å kartlegge omfanget av fysisk aktivitet utenom skoletid fikk deltakerne spørsmål om hvor mange ganger i uka og hvor mange timer i løpet av uka de driver med idrett eller fysisk aktivitet slik at de blir andpusten eller svett, og hvor anstrengende den fysiske aktiviteten er. Resultatene viser at 7 % kan defineres som fysisk inaktive. Det innebærer at de blir svette og/eller andpustne mindre enn en gang per uke. Vi finner ingen signifikante forskjeller i inaktivitet, verken når det gjelder kjønn eller alder. Til sammenligning viser en tilsvarende undersøkelse blant 10. klas-



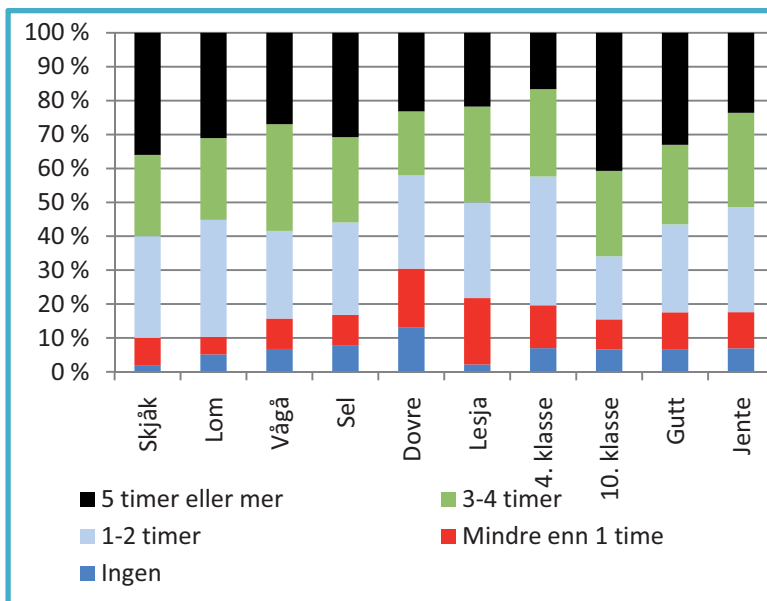
Figur 1: Hvor ofte i løpet av uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet slik at du blir andpusten eller svett?

singer i Hedmark at 10 % definerer seg som fysisk inaktive⁵.

Velger vi å definere ofte fysisk aktiv som svett/andpusten mer enn 5 ganger i uka, ser vi at guttene i vår undersøkelse svarer at de oftere er fysisk aktive enn jentene. 21 % av guttene er fysisk aktive mer enn 5 ganger i uka, mens tilsvarende andel blant jentene er 10 %. Det er ikke signifikant forskjell mellom aldersgruppene. Kommunevis er det også små forskjeller. Sel

⁵ Hedmark fylkeskommune, Nasjonalt folkehelseinstitutt og TNS Gallup 2009

kommer noe svakere ut enn de øvrige kommuner i andel som ofte er fysisk aktiv.



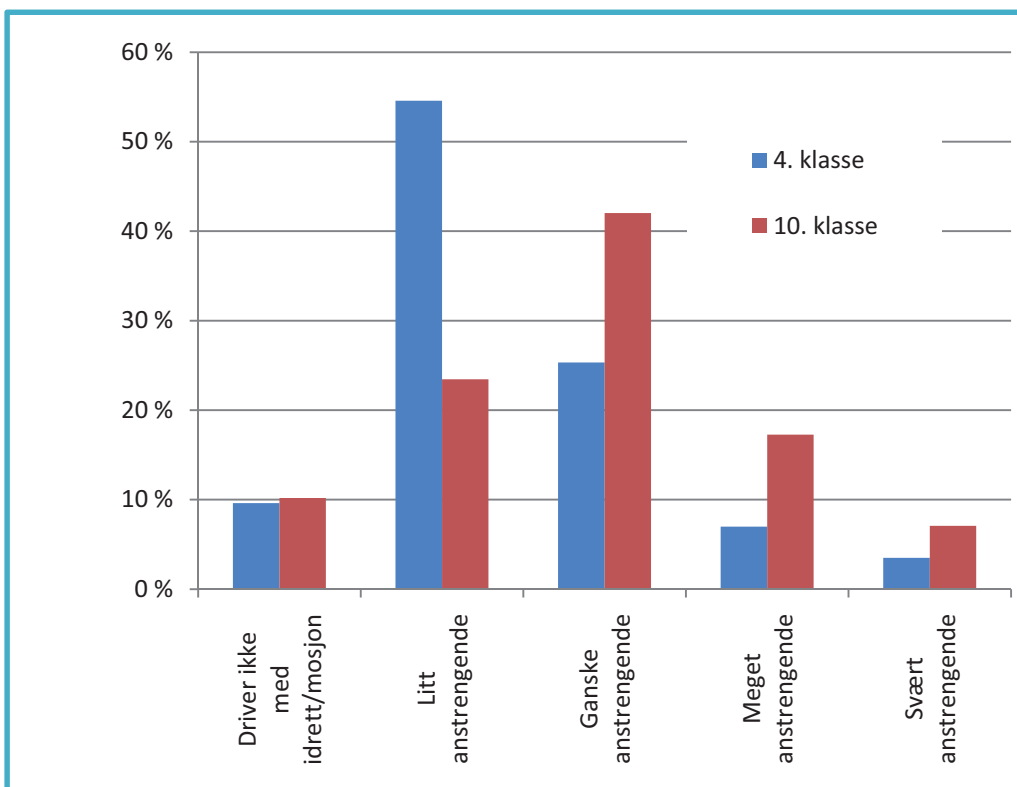
Figur 2: Omtrent hvor mange timer løpet av uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet slik at du blir andpusten eller svett? Fordelt på kommune, alder og kjønn.

Velger vi å se på tid brukt på fysisk aktivitet i stedet for antall ganger i løpet av uka de er fysisk aktive, får vi fram en tydelig forskjell mellom aldersgruppene. 41 % av 10. klassingene og 17 % av 4. klassingene bruker 5 timer eller mer i uka på fysisk aktivitet. Opp mot 40 % av 4. klassingene er fysisk aktive 1-2 timer i uka, mens andelen her er halvparten så stor hos 10. klassingene. For intervallet

3-4 timer i uka er andelen tilnærmet sammenfallende, men det er en noe større andel 4. klassinger som er

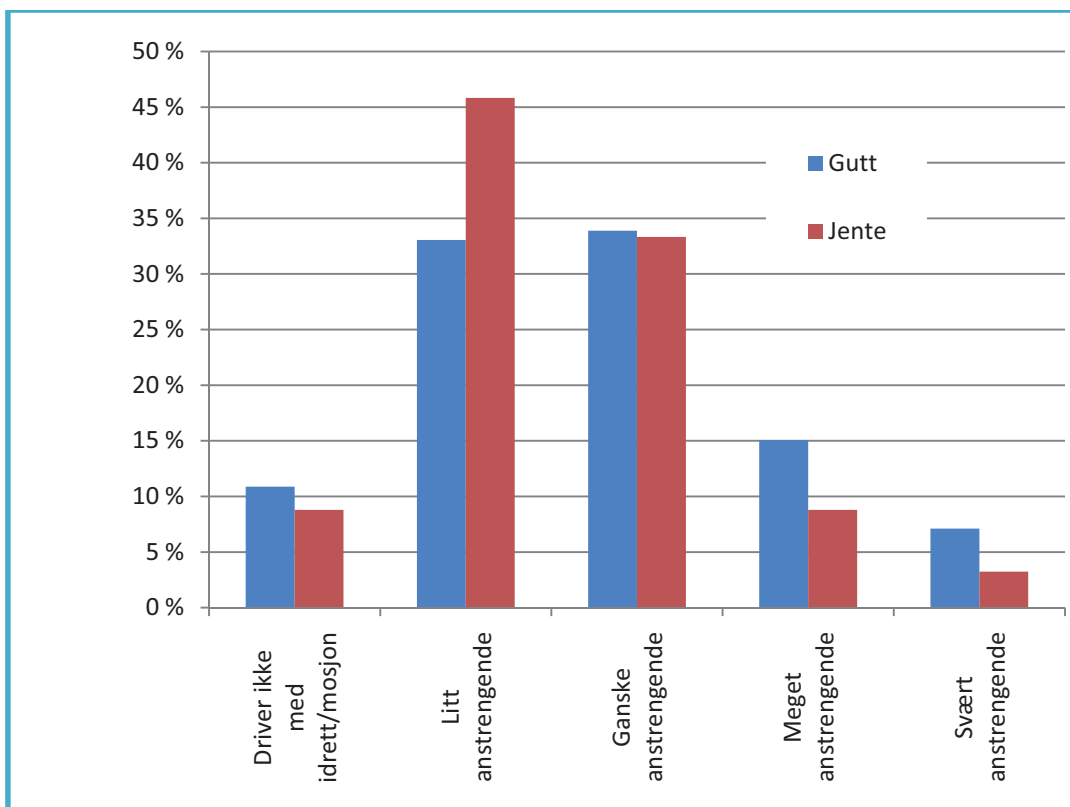
fysisk aktive mindre enn 1 time i uka. Fordelt på kjønn er det ikke signifikant forskjell i tid brukt på trening. Blant de som bruker mindre enn 1 time i uka på fysisk aktivitet er andelen gutter og jenter tilnærmet lik. I intervallet 1-5 timer, er det en større andel jenter, mens det motsatte er tilfelle ved 6 timer eller mer.

Når vi ser på tid brukt på fysisk aktivitet fordelt på kommuner vil dette være påvirket av aldersfordelingen i kommunene. Dovre er den kommunen med størst andel 4. klassinger i undersøkelsen, og er sammen med Lesja den kommunen som har flest respondenter som svarer at de er fysisk aktive mindre enn 1 time i uka. Motsatt kan vi se at Skjåk som er den kommunen med flest 10. klassinger i undersøkelsen, også er den kommunen med flest respondenter som er fysisk aktive 5 timer eller mer per uke.



Figur 3: *Hvor anstrengende (slitsomme) er disse idretts- / mosjonsaktivitetene?
Fordelt på alder.*

Det er en større andel 10. klassinger enn 4. klassinger som er av den oppfatning at deres fysiske aktivitet er av anstrengende karakter. 2/3 av respondentene i den eldste aldersgruppen anser aktiviteten som ganske, meget eller svært anstrengende. Tilsvarende andel blant 4. klassingene er 1/3. Det er også kjønnsmessige forskjeller. Gutter tenderer til å oppfatte sin aktivitet som mer fysisk krevende enn det jenter gjør.



Figur 4: *Hvor anstrengende (slitsomme) er disse idrett/ mosjonsaktivitetene? Fordelt på kjønn.*

4.2 Hvor ofte driver barn og unge i Nord-Gudbrandsdal med treningsaktiviteter.

Deltakerne ble i undersøkelsen bedt om å krysse av for hvor ofte de har drevet med følgende treningsaktiviteter de siste 12 måneder:

- Utholdenhetsidrett, her beskrevet som aktiviteter som løping, sykling og langrenn.
- Lag-/ballidretter, her beskrevet som aktiviteter som squash, håndball, fotball og ishockey.
- Styrkeidrett, eksempelvis bryting og vekttrening.
- Kampsport, eksempelvis judo, karate og taekwondo.
- Tekniske idretter, her beskrevet som aktiviteter som ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf og rullebrett/skøyter.
- Risikosport, eksempelvis elvepadling, fjellklatring og paragliding.
- Annet

De fikk følgende svaralternativer:

- Aldri
- Under en gang per uke

- En gang per uke
- Flere ganger per uke

Utholdenhetsidrett oppnår høyest gjennomsnittsskår, tett fulgt av lag/ballidretter. Begge aktivitetene ligger i snitt i underkant av en gang per uke. Risiko- og kampsport er lite utbredte fritidsaktiviteter, og oppnår snittverdier tett ned mot kategorien ”aldri”.

Tabell 2: Beskrivelse av gjennomsnittet av de ulike typer fysisk aktivitet. Deltakerne ble spurt om hvor ofte de det siste året har drevet med ulike idrettsaktiviteter. Skalaen går fra 1 til 4, hvor 1 = aldri, 2 = under en gang per uke, 3 = 1 gang per uke og 4 = flere ganger per uke.

	Gjennomsnitt	Standardavvik
Utholdenhetsidrett (f.eks: løp, sykling, langrenn)	2,71	1,102
Lag-/ballidretter (f.eks: squash, håndball, fotball, ishockey)	2,64	1,151
Styrkeidrett (f.eks: bryting, vekttrening)	1,77	1,022
Kampsport (f.eks: judo, karate, taekwondo)	1,18	,568
Tekniske idretter (f.eks: ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, rullebrett/skøyter)	2,24	1,095
Risikosport (f.eks: elvepadling, fjellklatring, paragliding)	1,20	,604
Annet	2,29	1,181
Valid N (listwise)	455	

Både blant jenter og gutter i 4. klasse ligger gjennomsnittsverdien for utholdenhetsidrett tett opp mot en gang i uken (2,9), mens snittverdien her er litt lavere blant gutter og jenter i 10.klasse (2,5). Innen styrkeidrett ser vi en tydelig forskjell i aktivitetsnivået mellom aldersgruppene og mellom kjønn. Det er naturlig nok 10.klassingene som driver mest aktivt med styrketrening og - ikke fullt så selvfølgelig- flest gutter.

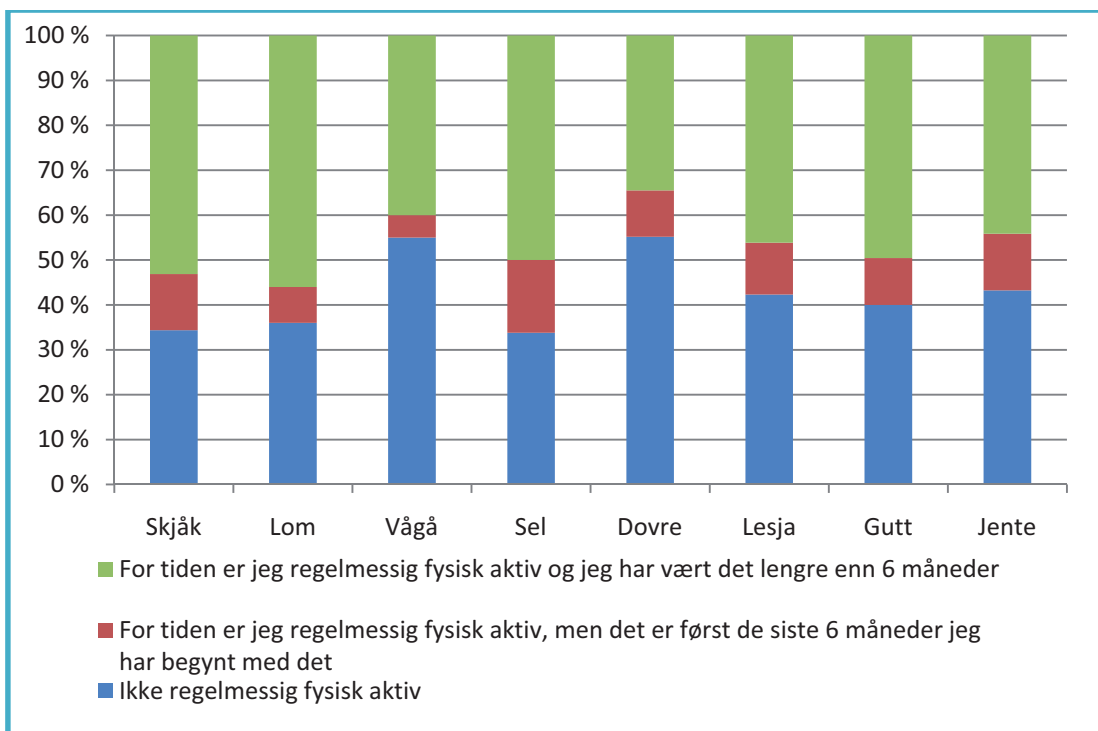
Tabell 3: Beskrivelse av gjennomsnittet av de ulike typer fysisk aktivitet. Deltakerne ble spurt om hvor ofte de det siste året har drevet med ulike idrettsaktiviteter. Skalaen går fra 1 til 4, hvor 1 = aldri, 2 = under en gang per uke, 3 = 1 gang per uke og 4 = flere ganger per uke. Fordelt på alder og kjønn.

	4. klasse			10. klasse		
	Gutter (n=124)	Jenter (n=105)	Totalt (n=229)	Gutter (n=115)	Jenter (n=111)	Totalt (n=226)
Utholdenhetsidrett (f.eks: løp, sykling, langrenn)	2,91	2,91	2,91	2,51	2,51	2,51
Lag-/ballidretter (f.eks: squash, håndball, fotball, ishockey)	2,78	2,56	2,68	2,63	2,55	2,59
Styrkeidrett (f.eks: bryting, vekttrening)	1,58	1,27	1,44	2,38	1,83	2,11
Kampsport (f.eks: judo, karate, taekwondo)	1,31	1,07	1,20	1,23	1,08	1,15
Tekniske idretter (f.eks: ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, rullebrett/skøyter)	2,23	2,26	2,24	2,21	2,25	2,23
Risikosport (f.eks: elvepadling, fjellklatring, paragliding)	1,27	1,17	1,22	1,29	1,07	1,18
Annet	2,25	2,10	2,18	2,39	2,39	2,39

Dette er snittberegninger utført på en variabel på ordinalnivå med kun fire verdier. Det gjør at resultatene må tolkes med stor grad av forsiktighet. Vi har derfor valgt å lage krystabeller mellom kjønn og type aktivitet, der vi også har utført kjiqvadratter for å teste den statistiske avhengigheten mellom kjønn og type aktivitet (se vedlegg). Resultatene viser at det er en signifikant forskjell mellom gutter og jenter i tid brukt på styrketrening, kampsport og risikosport (5 % signifikansnivå), og at det er gutter som er de ivrigste utøverne av disse sportsaktivitetene.

Vi har også sett på den statistiske avhengigheten mellom alder og type aktivitet (se vedlegg). Resultatene viser at det er en signifikant forskjell mellom aldersgruppene i tid brukt på utholdenhetsidrett, lag-/ballidrett og styrkeidrett (5 % nivå). Det er en større andel av 4. klassingene som ofte driver med utholdenhetsidrett, mens bildet er motsatt når det gjelder lag-/ballidrett og styrkeidrett.

10. klassingene ble i tillegg spurt om regelmessighet i treningen ut fra om de trener 3 ganger i uka eller mer, i minst 20 minutter hver gang. Det er liten forskjell i regelmessighet i treningen mellom gutter og jenter. Om lag 60 % av begge kjønn svarer at de for tiden er regelmessig fysisk aktive. Fordelt på kommuner ser vi at Lom, Skjåk og Sel kommer best ut med om lag 65 % som oppgir at de trener regelmessig. For Vågå og Dovre ligger andelene på 45 %.



Figur 5: Regelmessig trening fordelt på kommune og kjønn.

4.3 Betydningen av venner, foreldre og lærere for fysisk aktivitet

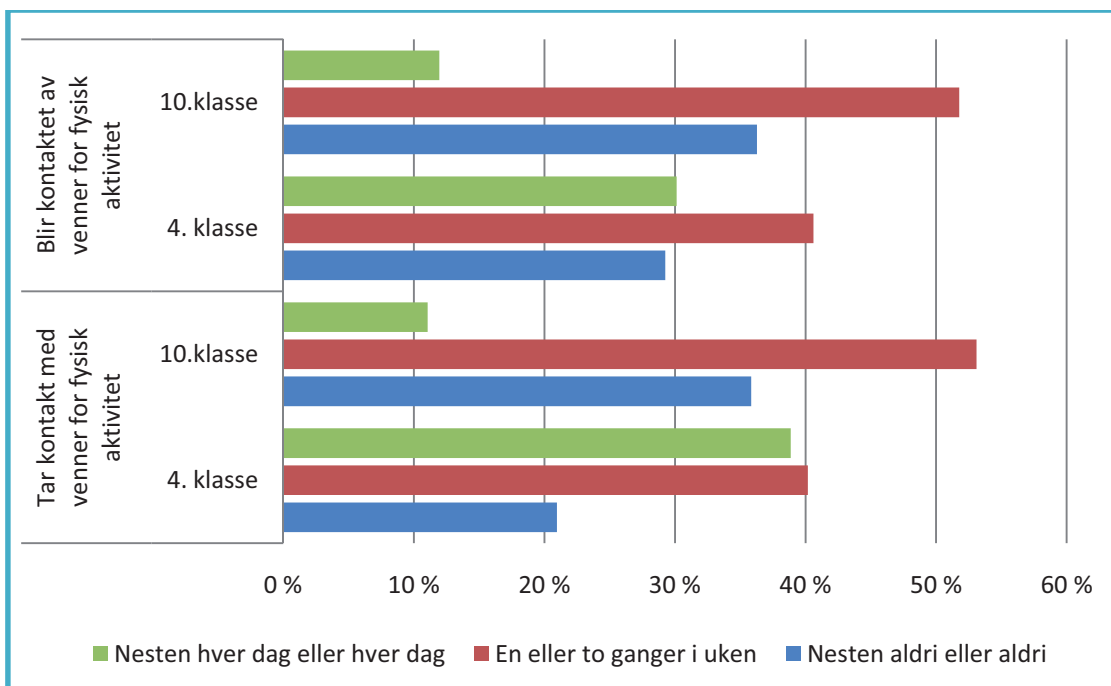
Tidligere forskning har vist at barn og unges aktivitetsvaner henger sammen med foreldrenes oppmuntring og oppfølging for eksempel i form av kjøring til og fra trening. Dette har også vist seg å ha større betydning enn foreldrenes egne aktivitetsnivå⁶. Vi vet også at venner har stor innvirkning på holdninger i ungdomsårene⁷. Nedenfor ser vi på hvordan dette gjør seg gjeldende i Nord- Gudbrandsdal.

4.3.1 Venners betydning for aktivitetsnivå

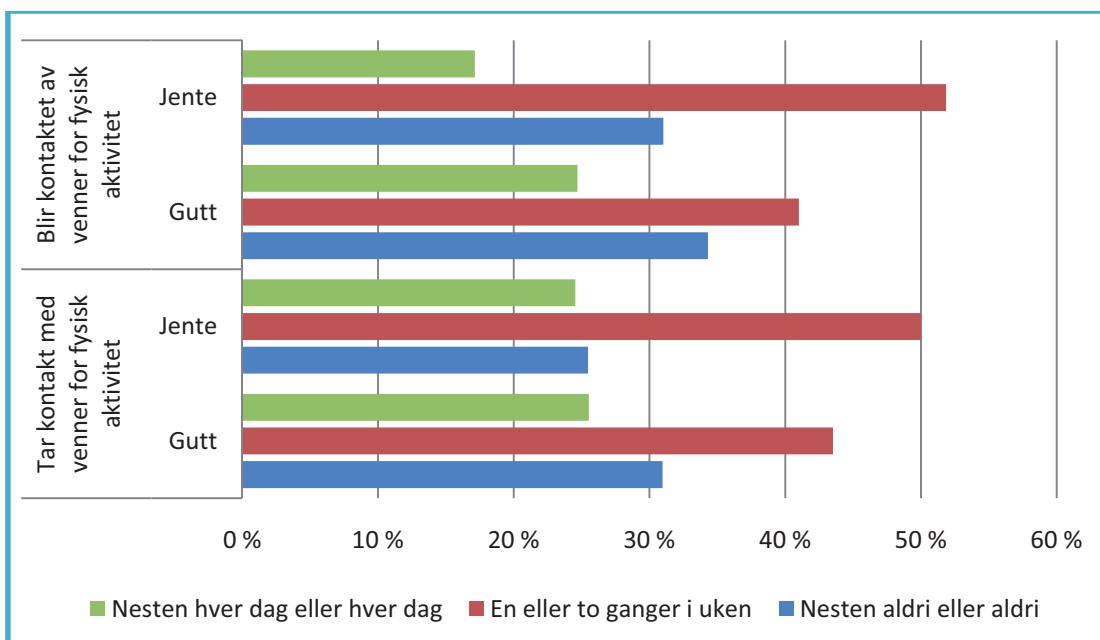
Om lag en fjerdedel av deltakerne tar kontakt eller blir kontaktet av venner nesten eller hver dag for å trene eller drive med annen fysisk aktivitet. Det er relativt liten forskjell mellom gutter og jenter, men det er tydelig forskjell mellom aldersgruppene. Ca 10 % av 10. klassingene og om lag en tredjedel av 4.klassingene blir kontaktet eller tar kontakt nesten eller hver dag av venner for å drive fysisk aktivitet.

⁶ Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children adolescents. Med. Sci. Sports Exerc. 2000;32 (5): 963-75

⁷ Frønes 2006



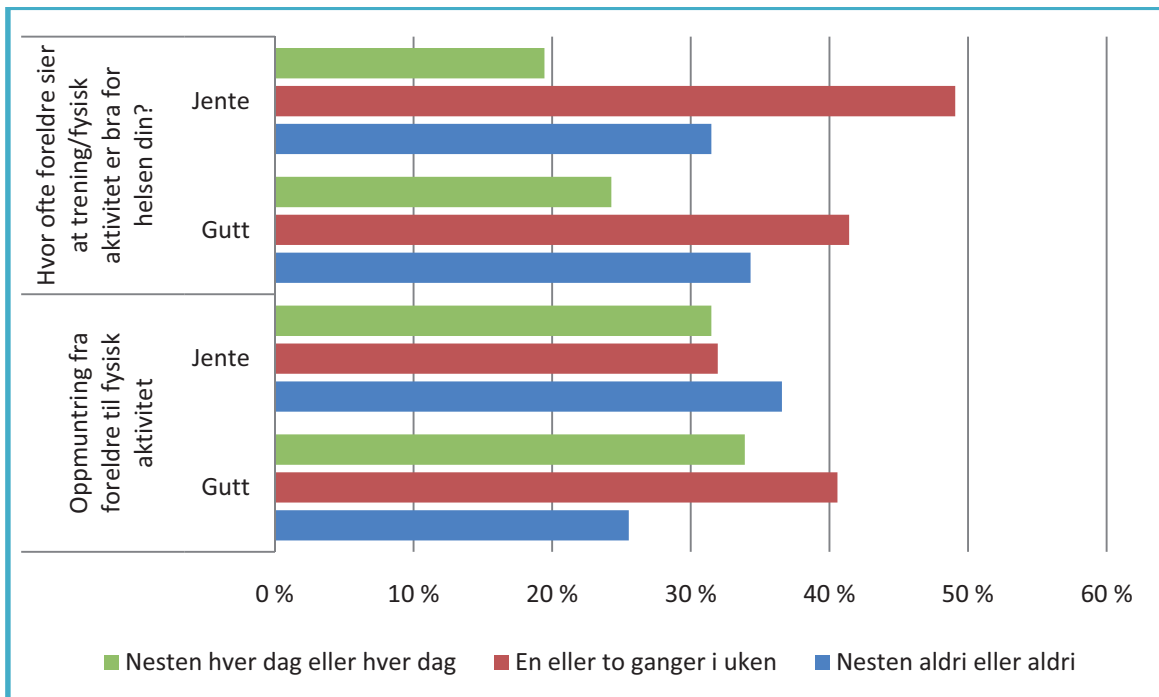
Figur 6: Hvor ofte spør du vennene dine eller vennene dine deg om å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg? Aldersfordelt.



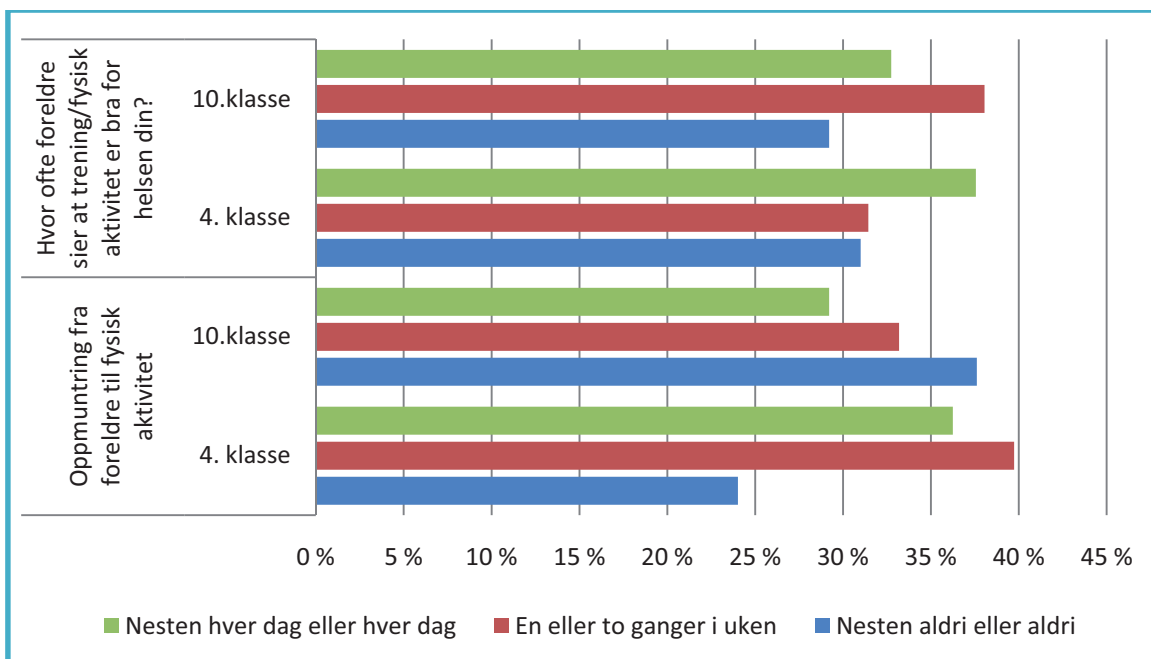
Figur 7: Hvor ofte spør du vennene dine eller vennene dine deg om å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg? Kjønnnsfordelt.

4.3.2 Foreldrenes betydning for aktivitetsnivå

Ca. 30 % av deltakerne svarer at de nesten aldri eller aldri får høre av foreldrene at fysisk aktivitet er bra for helsen. Det er her veldig liten forskjell alders- og kjønnsfordelt. I oppmuntring til fysisk aktivitet er det derimot både kjønns- og aldersmessig relativt store avvik. 26 % av guttene og 37 % av jentene oppgir at de nesten aldri eller aldri blir oppmuntret til fysisk aktivitet. Fordelt på alder ser vi at 24 % av 4.klassingene og 38 % av 10.klassingene oppgir at de nesten aldri eller aldri blir oppmuntret til fysisk aktivitet.

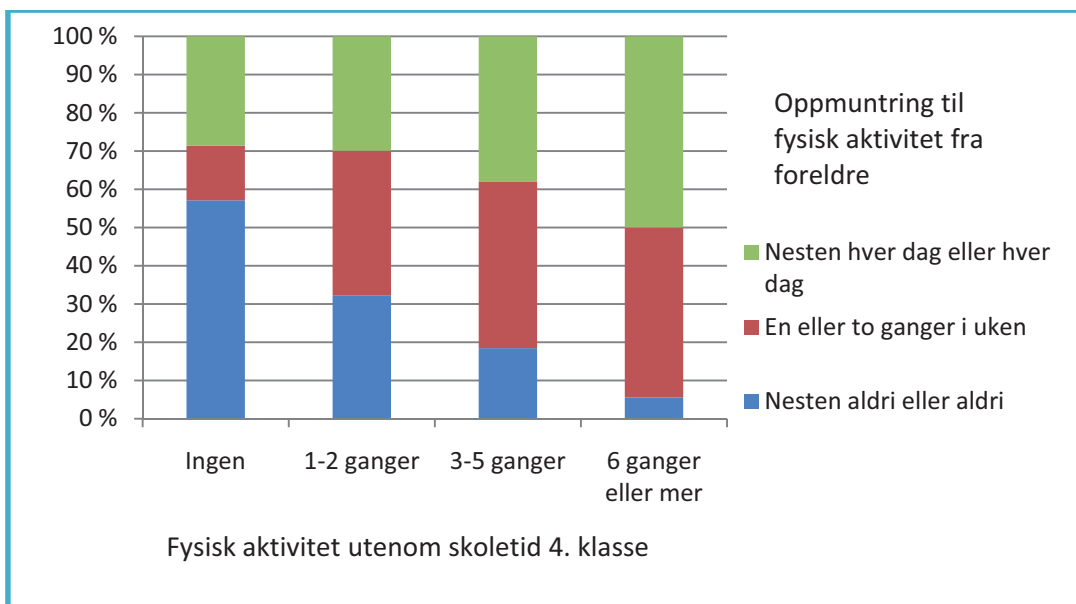


Figur 8: Foreldres oppmuntring til fysisk aktivitet. Kjønnnsfordelt

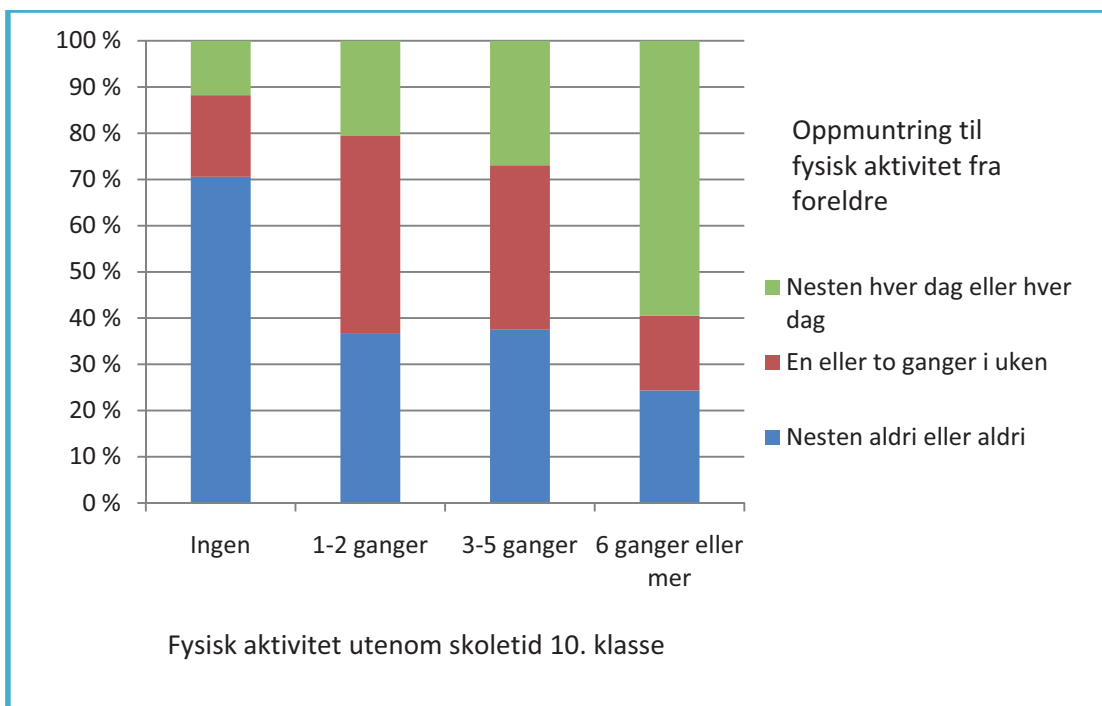


Figur 9: Foreldres oppmuntring til fysisk aktivitet. Aldersfordelt.

Nedenfor har vi satt opp to figurer hvor vi ser på oppmuntring fra foreldre og hvor ofte de snakker om viktigheten av fysisk aktivitet i forhold til hvor ofte deltakerne er fysisk aktive. Det er en klar sammenheng hos begge aldersgrupper mellom hvor ofte de er fysisk aktive og hvor ofte foreldrene oppmuntrer til fysisk aktivitet.

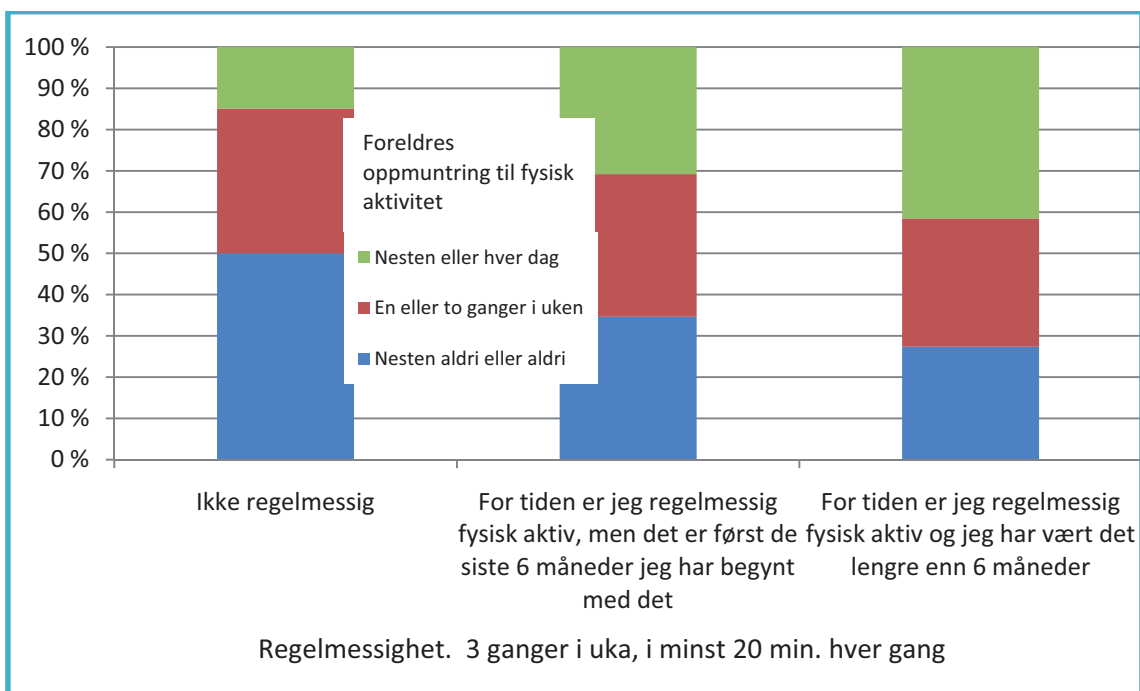


Figur 10: Hvor ofte oppmuntrer 4. klasseforeldrene til fysisk aktivitet i forhold til hvor ofte de er i fysisk aktivitet.



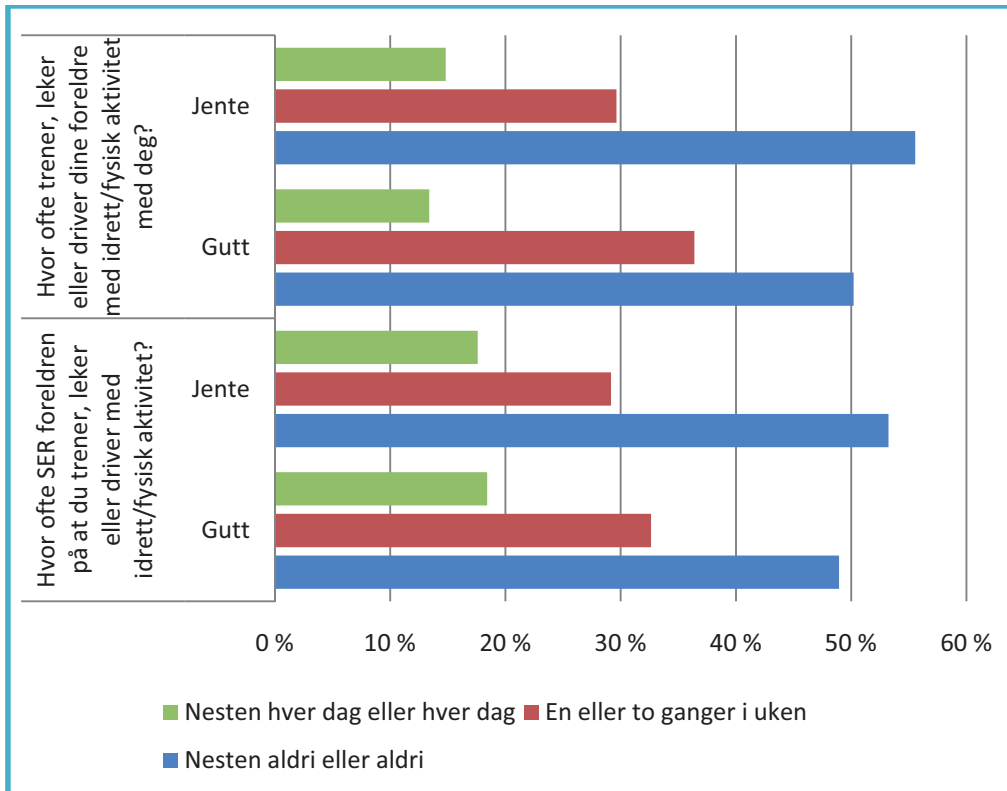
Figur 11: Hvor ofte oppmuntrer 10. klasseforeldrene til fysisk aktivitet i forhold til hvor ofte de er i fysisk aktivitet.

Vi har også valgt å sammenligne betydningen av foreldrenes oppmuntring med regelmessighet i treningen blant 10.klassingene. Her finner vi også at det er en sterk positiv sammenheng mellom foreldres oppmuntring og regelmessighet i treningen til 10. klassingene.

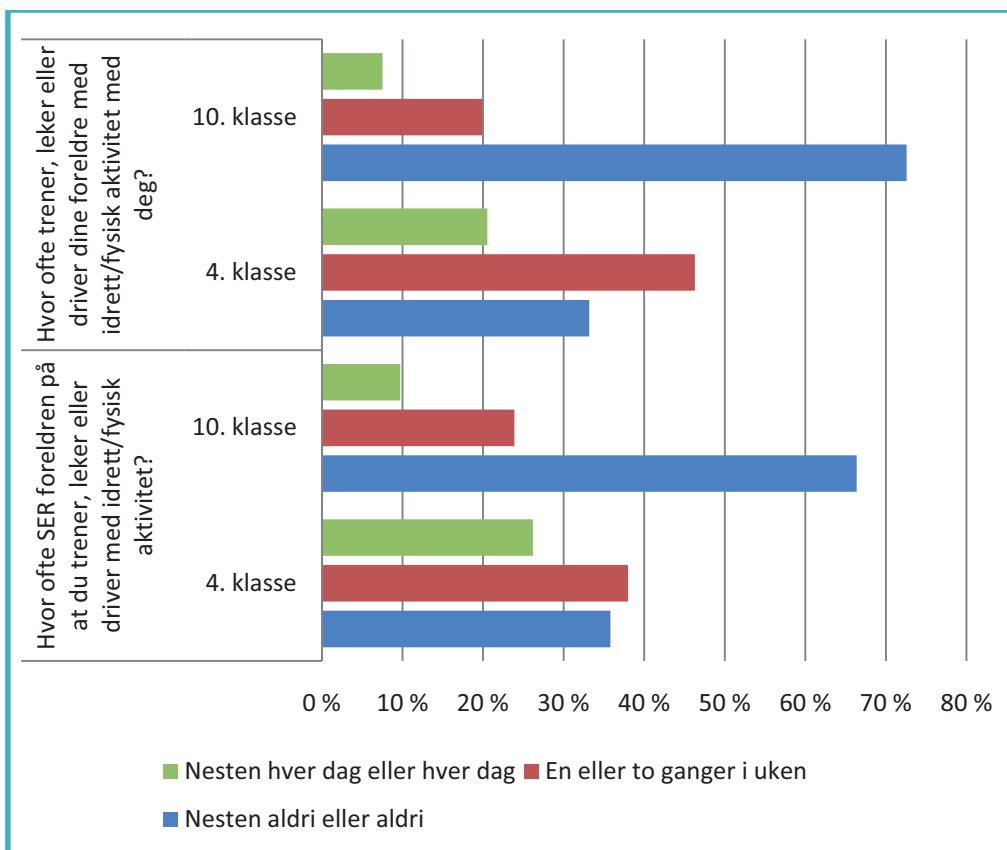


Figur 12: Hvor ofte oppmuntrer foreldrene til fysisk aktivitet i forhold til hvor ofte 10. klassingene er regelmessig fysisk aktive.

Det er en tydelig forskjell i aldersgruppens tilbakemelding på spørsmål om foreldrenes direkte involvering i deres fysiske aktiviteter. Ca. 70 % av 10.klassingene oppgir at foreldrene nesten aldri eller aldri ser på eller deltar i deres fysiske aktiviteter. Blant 4.klassingene er andelen 35 %. Kjønnsmessig er det en relativt sammenfallende fordeling.



Figur 13: Foreldres deltakelse ved fysisk aktivitet. Kjønnsfordelt.



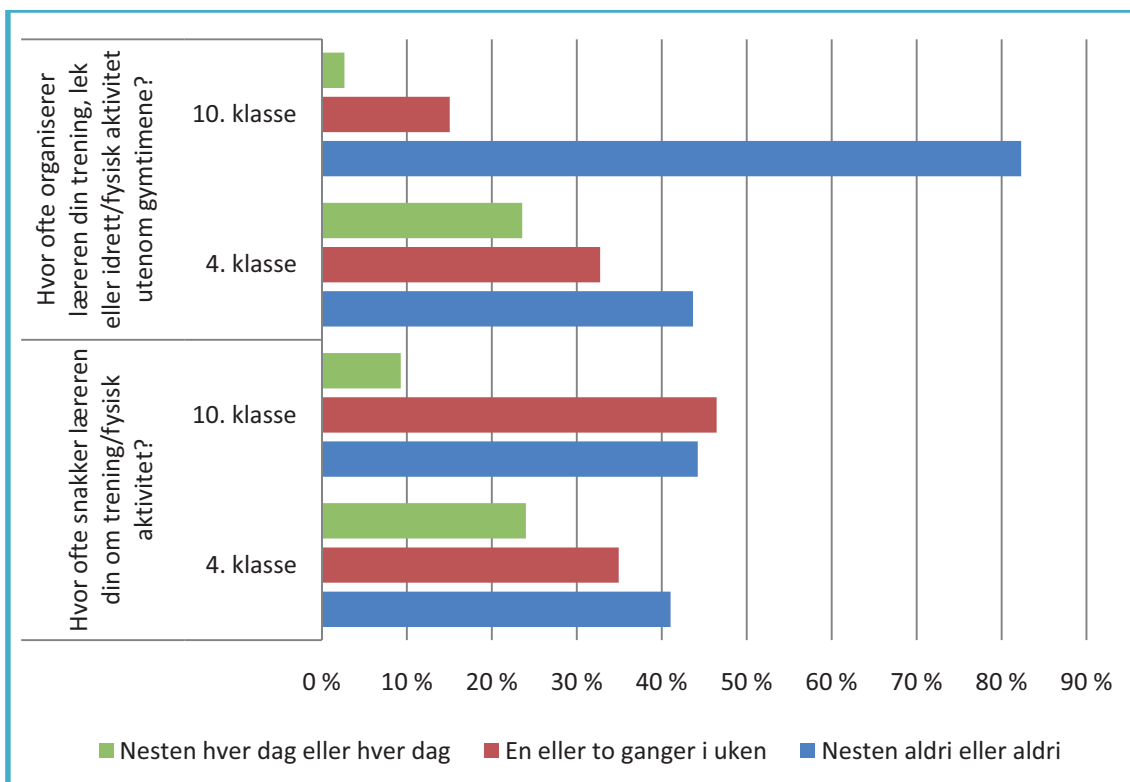
Figur 14: Foreldres deltakelse ved fysisk aktivitet. Aldersfordelt.

4.3.3 Skolens betydning for aktivitetsnivå

Skolen er en viktig arena for stimulering til fysisk aktivitet blant barn og ungdom. I Stortingsmelding 30 anbefales skolene å tilrettelegge for fysisk aktivitet i skolehverdagen⁸. For å kartlegge hvor mye fokus elevene oppfatter at det er på fysisk aktivitet i skolen ble det stilt spørsmål om hvor ofte lærerne snakker om fysisk aktivitet og hvor ofte de organiserer slik aktivitet utenom gymtimene.

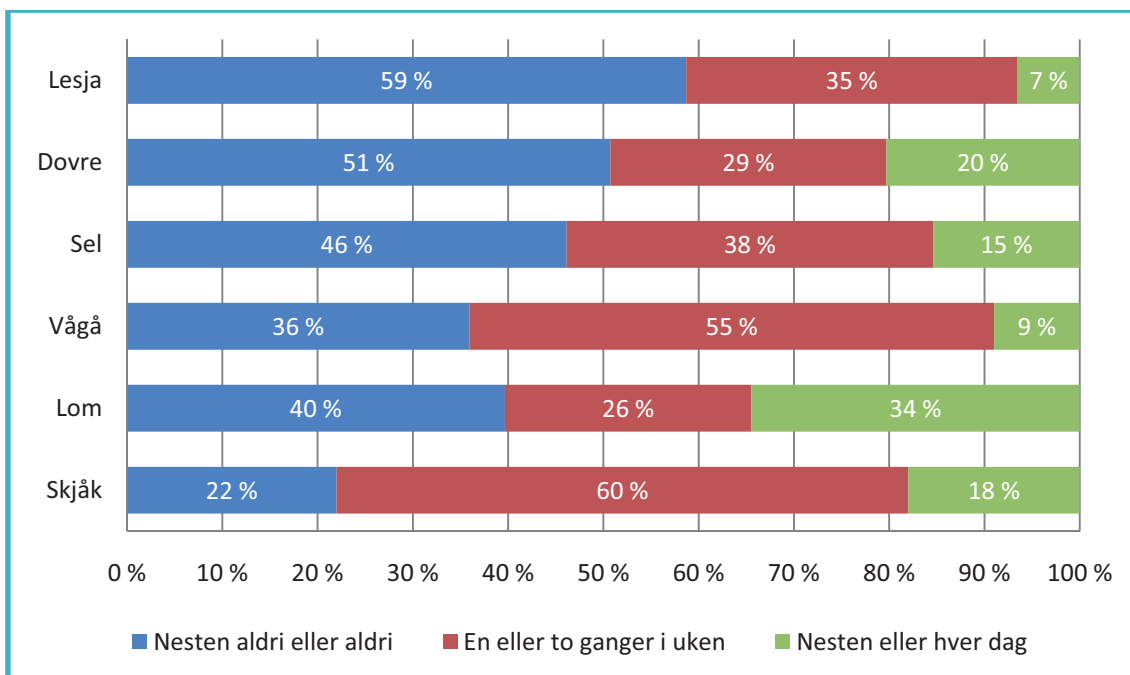
Blant 4.klassingene svarte rundt 40 % av respondentene at lærerne nesten aldri eller aldri snakker om eller organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene. Blant 10.klassingene var det en tilsvarende andel som svarte at lærerne nesten aldri eller aldri snakket om fysisk aktivitet, mens 82 % svarte at læreren aldri eller nesten aldri organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene.

⁸ Stortingsmelding nr 30 (2003-2004). Kultur for læring. Oslo: Utdanningsdepartementet



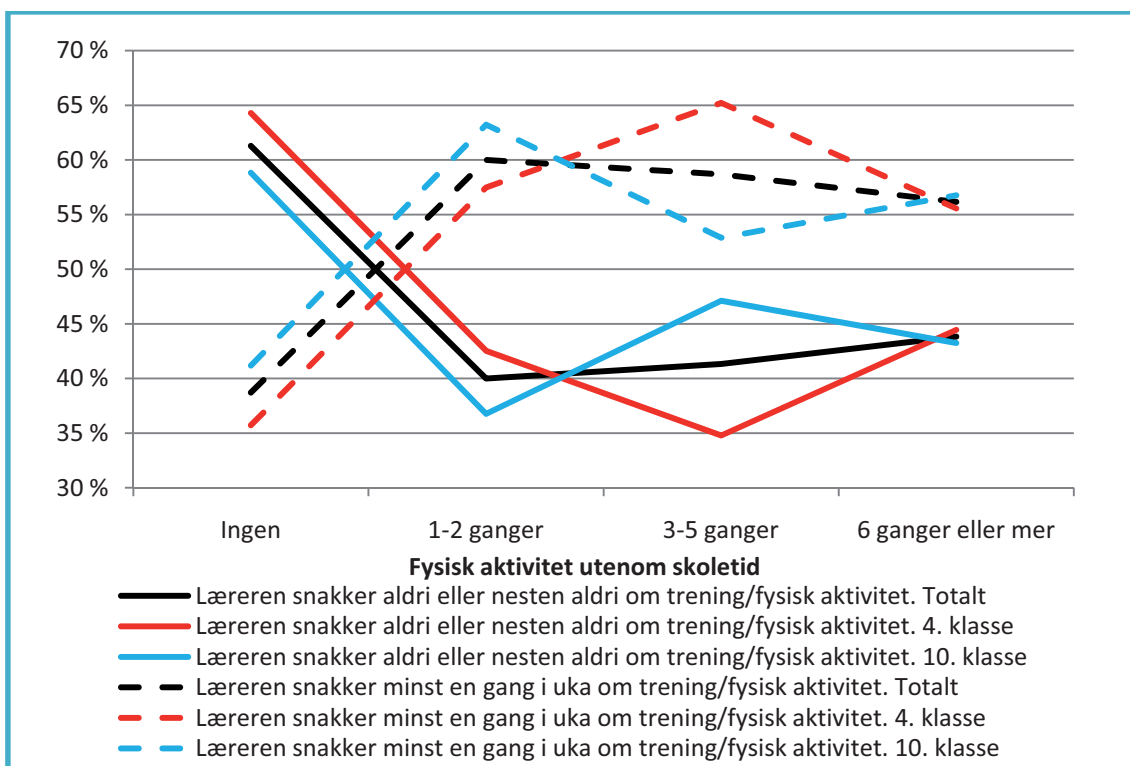
Figur 15: *Hvor ofte lærerne snakker om fysisk aktivitet eller organiserer fysisk aktivitet i løpet av en skoleuke. Aldersfordelt*

Ut fra respondentenes tilbakemeldinger kan det se ut til at det snakkes minst om viktigheten av fysisk aktivitet i Lesja kommune. I Lom oppgir 34 % av respondentene at lærerne snakker om viktigheten av fysisk aktivitet nesten eller hver dag, og i Skjåk oppgir 60 % at lærerne snakker om dette en til to ganger i uka. Her vil vi igjen presisere at dette viser respondentenes subjektive oppfatning og at dette ikke nødvendigvis vil være sammenfallende med hvor mye lærerne selv mener at de snakker om viktigheten av fysisk aktivitet.



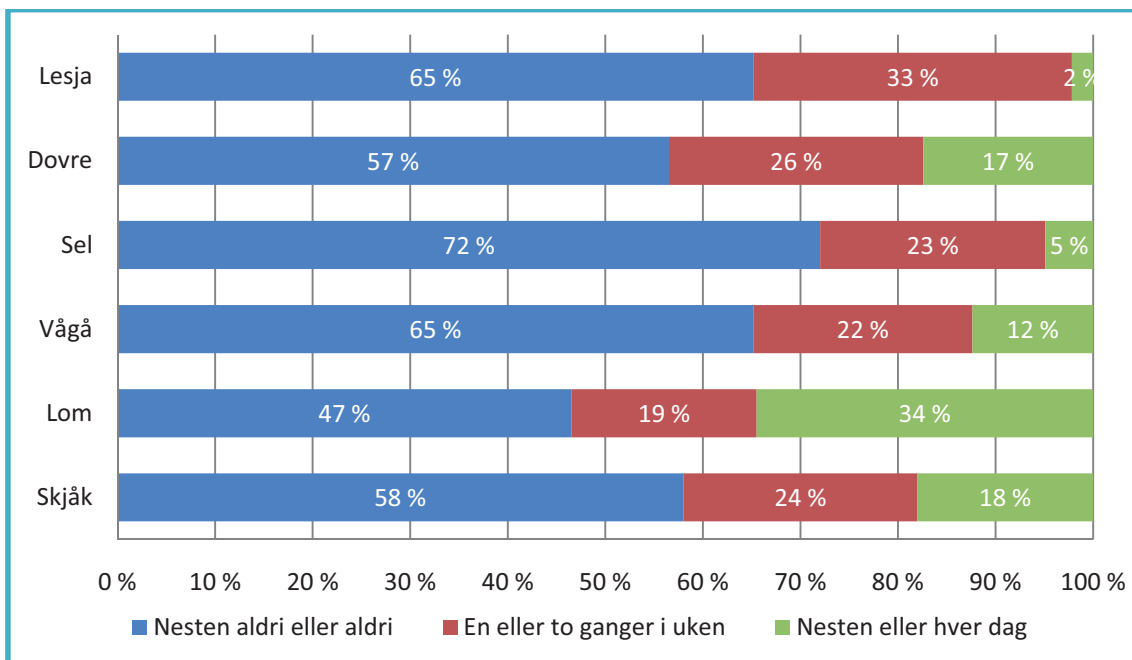
Figur 16: Hvor ofte lærerne snakker om fysisk aktivitet i løpet av en skoleuke. Kommunefordelt.

Likevel kan vi se at blant de som ikke er fysisk aktive på fritiden svarer om lag 60 % at læreren ikke snakker om trening eller fysisk aktivitet. Andelen faller ned til rundt 40 % blant de som er fysisk aktive. Dette kan tyde på at det er en viss sammenheng mellom aktivitetsnivå og lærernes fokus på fysisk aktivitet.



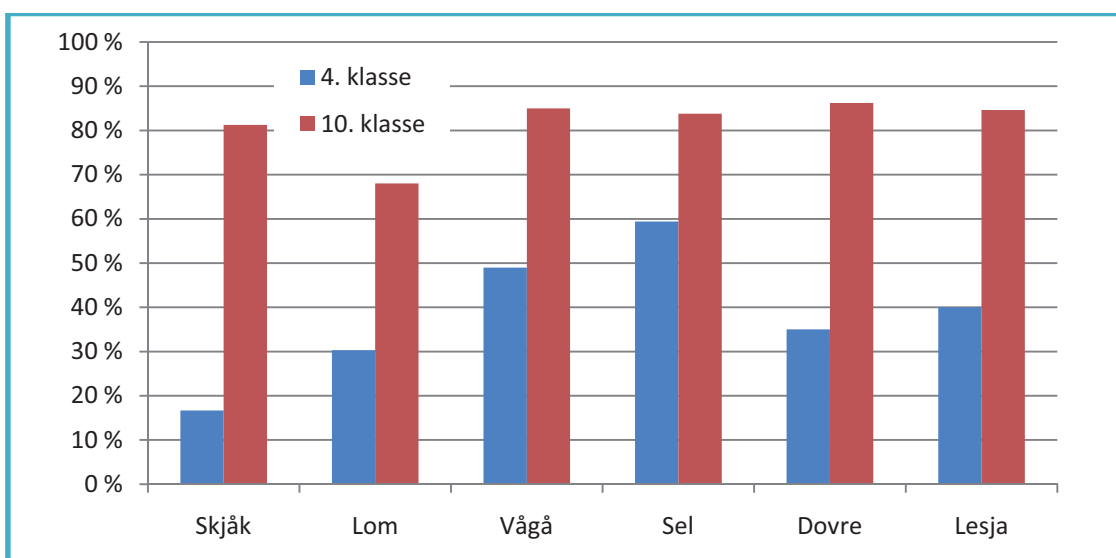
Figur 17: Andeler av de som svarer at læreren aldri snakker om fysisk aktivitet, fordelt på hvor fysisk aktive de er i løpet av en skoleuke.

Ser vi på hvor ofte lærerne organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene kommer Sel dårligst ut der hele 72 % svarer at lærerne nesten aldri eller aldri organiserer fysisk aktivitet.



Figur 18: Hvor ofte lærerne organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene i løpet av en skoleuke. Kommunefordelt.

Bildet som avtegnes i figuren over vil naturligvis være påvirket av aldersfordelingen i kommunene (vi så over at det var en klart større andel av 10.klassinger som svarte at læreren nesten aldri organiserte fysisk aktivitet utenom gymtimene). For å nyansere bildet har vi i figuren under en kommunefordelt framstilling av hvor stor andel av 4. og 10. klassinger som oppgir at læreren nesten eller aldri organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene.



Figur 19: Andeler blant 4. og 10. klassinger som oppgir at læreren nesten aldri eller aldri organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene i løpet av en skoleuke.

Figur 19 viser at andelen 10.klassinger som oppgir at læreren sjelden eller aldri organiserer fysisk aktivitet utenom gymtimene ligger på rundt 80 % i samtlige kommuner med unntak av Lom (69 %). Blant 4.klassingene kommer også Sel dårlig ut med en andel på ca. 60 %. Ut fra tallene kan vi anta at utfordringen med å legge opp til fysisk aktivitet i skoletiden øker jo høyere opp i grunnskolen man kommer og mengden faglige mål som skal oppnås øker.

5 Subjektive teorier om ferdigheter hos 10.klassinger

Subjektive teorier om ferdigheter kan deles i to kategorier: ”1) Dynamisk teori, det vil si, de unges oppfatning av hvorvidt ferdighet i forbindelse med fysisk aktivitet og idrett er noe som kan påvirkes via trening, deltakelse og innsats. 2) Statisk teori, det vil si, hvorvidt de unge opplever at man må ha talent for å være fysisk aktiv og ha ferdigheter man enten har eller ikke har. Med andre ord ferdigheter man ikke kan påvirke gjennom øving, anstrengelse, deltakelse og innsats. Statistiske teorier antas å være negative med henblikk på fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse, mens dynamiske anses som funksjonelle, i det de med større sannsynlighet vil motivere til deltakelse, involvering, ny læring og innsats⁹.

10.klassingene ble i undersøkelsen bedt om å besvare 12 utsagn vedrørende betydning for ferdighetsnivå i idrett og fysisk aktivitet. Skalaen gikk fra 1 til 5, hvor 1 = helt uenig og 5 = helt enig.

Tabell 4a viser gjennomsnittsoppfatning og tilhørende standardavvik innen hvert av utsagnene. Samtlige 229 intervjuede krysset av på alle utsagn. De "dynamiske" utsagnene i tabellen under får bedre score enn de "statiske". Vi kan derfor slutte at 10.klassingene er mer tilbøyelig til å mene at fysisk ferdighet er påvirkelig enn at de ikke kan bedres gjennom innsats og øving. Slutningen stemmer overens med resultatene fra den nasjonale undersøkelsen. Det anbefales å ta disse utsagnene i betraktning i arbeidet med tilrettelegging for fysisk aktivitet i kommunene.

⁹ Helsedirektoratet, rapport 2008. *”Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer”*.

Tabell 4a: Gjennomsnitt og standardavvik for de ulike utsagn vedrørende ferdigheter i idrett og fysisk aktivitet. Skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). N=229.

		Gjennomsnitt	Standardavvik
1	Du har et visst ferdighetsnivå i idrett og fysisk aktivitet og det er egentlig ikke mye du kan gjøre for å forandre det:	2,64	1,136
2	Du må lære aktivitetene og arbeide hardt for å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet:	3,00	1,277
3	Selv om du prøver, vil ferdighetsnivået ditt i idrett og fysisk aktivitet forandre seg lite:	2,11	1,066
4	For å bli flink i idrett og fysisk aktivitet må du gjennom perioder med læring og trening/øving:	3,78	1,171
5	Det er vanskelig å gjøre noe med ferdighetsnivået ditt i idrett og fysisk aktivitet:	2,12	1,012
6	Dersom du øver og strever lenge og regelmessig i idrett og fysisk aktivitet vil du alltid bli bedre:	4,10	1,127
7	For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du ha visse talenter:	3,05	1,072
8	Ferdighetene dine i idrett og fysisk aktivitet vil alltid bli bedre dersom du jobber med dem:	4,22	1,043
9	For å henge med/ lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du være født med forutsetninger som gjør at du får til aktivitetene:	2,43	1,078
10	Dersom du anstrenger deg nok vil du alltid bli bedre i idrett og fysisk aktivitet:	3,94	1,031
11	For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du ha et medfødt naturlig talent:	2,27	1,117
12	For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du lære ferdigheter og teknikker og øve regelmessig på dem:	3,84	1,076

Siden dette her er gjennomført snittberegninger på ordinalvariable er det av interesse å se på fordelingen. Vi har i tabell 4b valgt å ta med andelen av gutter og jenter som er helt uenig og helt enig i utsagnene over.

Tabell 4b: Andelen gutter og jenter som er helt uenig og helt enig i utsagn vedrørende ferdigheter i idrett og fysisk aktivitet.

	Helt uenig		Helt enig	
	Gutt	Jente	Gutt	Jente
Du har et visst ferdighetsnivå i idrett og fysisk aktivitet og det er egentlig ikke mye du kan gjøre for å forandre det	23,5 %	16,2 %	10,4 %	3,6 %
Du må lære aktivitetene og arbeide hardt for å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet	9,6 %	14,4 %	23,5 %	9,9 %
Selv om du prøver, vil ferdighetsnivået ditt i idrett og fysisk aktivitet forandre seg lite	37,4 %	30,6 %	3,5 %	2,7 %
For å bli flink i idrett og fysisk aktivitet må du gjennom perioder med læring og trening/øving	3,5 %	6,3 %	39,1 %	29,7 %
Det er vanskelig å gjøre noe med ferdighetsnivået ditt i idrett og fysisk aktivitet	37,4 %	26,1 %	1,7 %	3,6 %
Dersom du øver og strever lenge og regelmessig i idrett og fysisk aktivitet vil du alltid bli bedre	4,3 %	5,4 %	52,2 %	45,9 %
For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du ha visse talenter	5,2 %	10,8 %	9,6 %	8,1 %
Ferdighetene dine i idrett og fysisk aktivitet vil alltid bli bedre dersom du jobber med dem	1,7 %	4,5 %	59,1 %	49,5 %
For å henge med/ lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du være født med forutsetninger som gjør at du får til aktivitetene	16,5 %	27,0 %	5,2 %	3,6 %
Dersom du anstrenger deg nok vil du alltid bli bedre i idrett og fysisk aktivitet	3,5 %	2,7 %	42,6 %	27,9 %
For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du ha et medfødt naturlig talent	21,7 %	40,5 %	4,3 %	,9 %
For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du lære ferdigheter og teknikker og øve regelmessig på dem	6,1 %	1,8 %	40,0 %	27,9 %

6 Motivasjon for å drive med idrett og fysisk aktivitet

For å kartlegge hva som motiverer 10. klassingene til å drive med fysisk aktivitet, ble de bedt om å krysse av for en rekke påstander om hvorfor de driver med idrett og fysisk aktivitet. Resultatene er gjengitt i tabellen nedenfor.

Tabell 5a: Gjennomsnitt og standardavvik for de ulike utsagn vedrørende hvorfor de driver med idrett og fysisk aktivitet. Skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). N= 229

		Gjennomsnitt	Standardavvik
1	På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet:	3,72	1,279
2	Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke hvorfor jeg er med:	1,84	1,084
3	Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar:	2,53	1,344
4	Det er en fin måte å være fysisk aktiv på:	4,02	1,149
5	Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett/fysisk aktivitet:	1,25	,688
6	Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet:	3,66	1,219
7	Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet:	3,65	1,180
8	Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra:	3,57	1,228
9	Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg:	1,67	1,016
10	Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet:	3,15	1,251
11	På grunn av gleden ved å lære noe nytt:	3,13	1,215
12	Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har igjen noe for det:	1,53	,885
13	Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på:	4,16	1,100
14	Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/"grinete" dersom jeg ikke deltar:	1,67	,966
15	Jeg føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet:	2,96	1,343

De positive grunnene til å drive med fysisk aktivitet får gjennomgående en bedre score enn de negative. Det vil si at grunner som at det er fint å være fysisk aktiv, at det gir glede, spenning og

læring er større motivasjonskilder enn belønning og press fra foreldre. De viktigste grunnene respondentene i denne undersøkelsen oppgir er at det er en god måte å holde seg i form på og at det gir glede. I tabell 5b går vi litt bak tallene for å vise fordelingen av gutter og jenter som er helt enig og helt uenig i utsagnene over.

Tabell 5b: *Andeler blant gutter og jenter som er helt uenig og helt enig i utsagn vedrørende hvorfor de driver med idrett og fysisk aktivitet.*

	Helt uenig		Helt enig	
	Gutt	Jente	Gutt	Jente
På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet	7,0 %	9,0 %	37,4 %	35,1 %
Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke hvorfor jeg er med	49,6 %	55,0 %	5,2 %	1,8 %
Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar	36,5 %	22,5 %	8,7 %	14,4 %
et er en fin måte å være fysisk aktiv på	4,3 %	5,4 %	44,3 %	48,6 %
Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett/fysisk aktivitet	80,0 %	91,0 %	0,9 %	0,0 %
Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet	6,1 %	5,4 %	39,1 %	26,1 %
Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet	4,3 %	8,1 %	33,9 %	24,3 %
Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra	6,1 %	9,0 %	31,3 %	27,0 %
Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg	67,0 %	56,8 %	1,7 %	3,6 %
Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet	8,7 %	17,1 %	23,5 %	9,9 %
På grunn av gleden ved å lære noe nytt	7,0 %	17,1 %	17,4 %	11,7 %
Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har igjen noe for det	64,3 %	73,0 %	0,0 %	0,9 %
Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på	5,2 %	5,4 %	44,3 %	58,6 %
Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/"grinete" dersom jeg ikke deltar	55,7 %	62,2 %	2,6 %	0,0 %
Jeg føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet	19,1 %	19,8 %	16,5 %	15,3 %

7 Muligheter for å drive med fysisk aktivitet i nærområdet og på skolen

Tabell 8 viser deltakernes gjennomsnittsoppfatning av muligheter for fysisk aktivitet i området der de bor på en skala fra 1 til 5. Verdien 1 vil si at de er helt uenig og verdien 5 at de er helt enig i påstanden. Vi ser at oppfatningene for både 4.- og 10.klassingene i snitt ligger rundt 3 til 4 for utsagn som går på muligheter for fysisk aktivitet, hvor trygt det er å drive fysisk aktivitet, muligheter for å få med andre på fysisk aktivitet og om hvor godt tilrettelagt det er på skolen for fysisk aktivitet. Når det gjelder påstander om at det er vanskelig å drive med fysisk aktivitet på grunn av gjenger eller at foreldre synes det er farlig, ligger gjennomsnittsoppfatningen nært ned mot helt uenig for begge klassetrinn.

Går vi mer i dybden i resultatene kan vi se at i overkant av 40 % av både 4.- og 10. klassingene er helt enig i følgende påstand; ”Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet. For eksempel idrettsplasser, parker, haller”. I motsatt ende av skalaen finner vi en betydelig større andel blant 4. klassingene. På spørsmål om deltakerne er enig i at skoleområdet er egnet for fysisk aktivitet sier 60 % av 4. klassingene og 35 % av 10. klassingene seg helt enig.

Det er liten forskjell i andel 4. og 10. klassinger som er helt enig i at det er trygt å gå eller leke alene i nabolaget (ca. 60 % i begge aldersgrupper). Det er en større andel 4. klassinger enn 10.klassinger som er helt uenig i påstanden.

6 % av 4. klassingene sier seg helt enig i påstandene om at gjenger gjør det vanskelig å gå, leke eller drive med fysisk aktivitet nær huset og at de ikke får lov til å drive med fysisk aktivitet ute fordi foreldrene oppfatter det som farlig. Det er kun et fåtall 10. klassinger med samme oppfatning. Ca 80 % av 4. klassingene er helt uenig i påstandene. Andelene er litt større hos 10. klassingene.

Om lag en tredjedel av 4. klassingene er helt enig, og tilsvarende andel helt uenig, i påstanden om at det er andre i nabolaget som de kan leke eller drive med fysisk aktivitet sammen med. Blant 10. klassingene er ca en fjerdedel helt enig, og om lag samme andel helt uenig.

Tabell 6: Gjennomsnitt og standardavvik for de ulike utsagn vedrørende muligheter for å drive med idrett og fysisk aktivitet i nærområdet og på skolen. Skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).

	4. klasse (N=229)		10. klasse (N=226)	
	Gjennomsnitt	Standardavvik	Gjennomsnitt	Standardavvik
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet. For eksempel idrettsplasser, parker, haller:	3,48	1,552	3,81	1,287
Det føles trygt å gå eller leke alene i mitt nabolag om dagen:	3,95	1,441	4,28	1,083
Det er vanskelig å gå, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet nær huset mitt på grunn av gjenger:	1,55	1,137	1,30	,799
Jeg får ikke lov å leke eller drive med fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig:	1,41	1,083	1,21	,630
Det er andre ungdommer i nabolaget som jeg kan leke/gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med:	3,06	1,703	3,06	1,491
På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet:	4,14	1,287	3,74	1,198

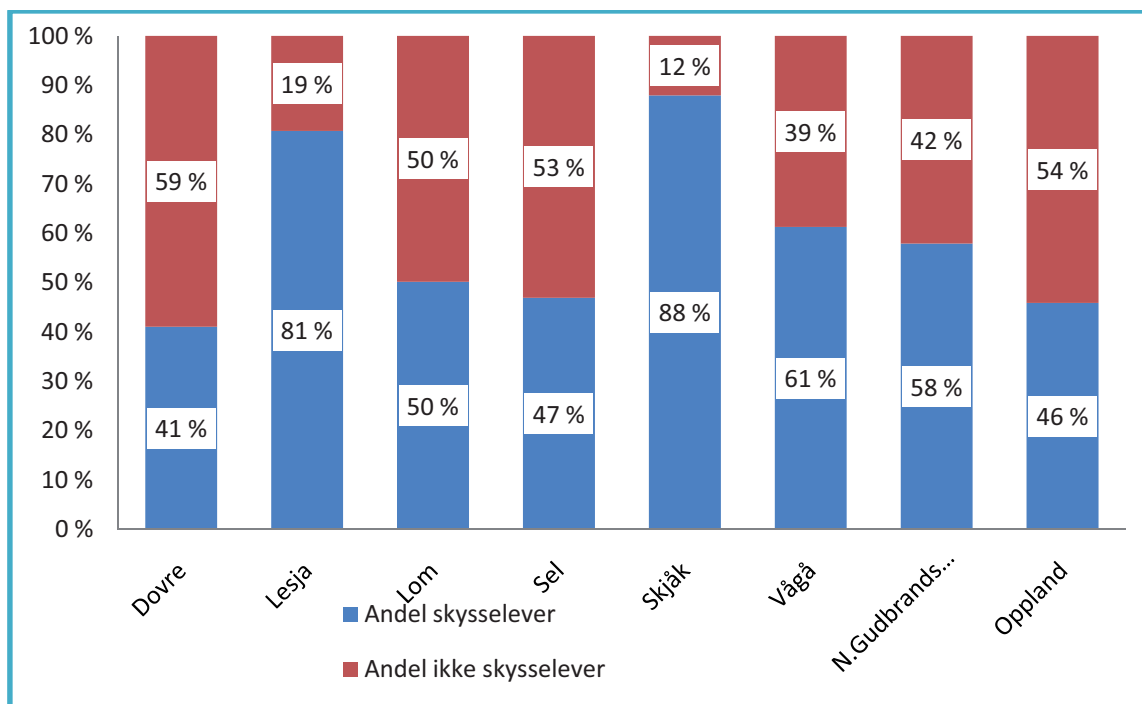
I tabell 7 er resultatene fra tabell 6 brutt ned på kommunenivå. Ved en såpass fininndeling, er det relativt få observasjoner bak de verdier vi refererer til nedenfor. Til tross for at utvalget er tilnærmet lik totalpopulasjonen bør derfor resultatene behandles med stor varsomhet. Det generelle bildet er at oppfatningen av nærområdets muligheter for fysisk aktivitet varierer i relativt liten grad mellom kommunene.

Tabell 7: Gjennomsnitt og standardavvik for de ulike utsagn vedrørende muligheter for å drive med idrett og fysisk aktivitet i nærområdet og på skolen. Skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Fordelt på kommune og alder.

	Gjennomsnitt (st.avvik)											
	4. klasse						10. klasse					
	Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet. For eksempel idrettsplasser, parker, haller:	4,00 (1,46)	3,52 (1,46)	3,55 (1,61)	3,26 (1,62)	3,38 (1,51)	3,70 (1,49)	3,97 (1,12)	3,56 (1,16)	3,65 (1,41)	3,97 (1,32)	3,45 (1,43)	4,04 (1,08)
Det føles trygt å gå eller leke alene i mitt nabolag om dagen:	4,22 (1,06)	3,94 (1,48)	4,12 (1,35)	3,81 (1,54)	3,93 (1,49)	3,80 (1,54)	4,25 (1,02)	4,52 (0,92)	4,10 (1,13)	4,23 (1,23)	4,28 (1,07)	4,54 (0,76)
Det er vanskelig å gå, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet nær huset mitt på grunn av gjenger:	1,89 (1,28)	1,33 (0,89)	1,78 (1,44)	1,39 (0,94)	1,73 (1,18)	1,25 (0,91)	1,31 (0,90)	1,28 (0,84)	1,35 (0,66)	1,28 (0,82)	1,24 (0,69)	1,35 (0,94)
Jeg får ikke lov å leke eller drive med fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig:	1,56 (1,20)	1,18 (0,64)	1,29 (0,98)	1,20 (0,74)	1,85 (1,42)	1,80 (1,64)	1,03 (0,18)	1,16 (0,62)	1,38 (0,81)	1,22 (0,67)	1,24 (0,69)	1,15 (0,46)
Det er andre ungdommer i nabolaget som jeg kan leke/gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med:	3,33 (1,50)	3,03 (1,67)	3,35 (1,82)	2,99 (1,68)	2,95 (1,75)	2,65 (1,69)	2,91 (1,44)	2,92 (1,53)	2,78 (1,39)	3,24 (1,52)	3,00 (1,56)	3,35 (1,52)
På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet:	4,83 (0,38)	4,48 (0,87)	3,73 (1,37)	4,20 (1,31)	4,03 (1,46)	3,95 (1,43)	3,50 (1,32)	4,00 (0,91)	3,33 (1,33)	3,92 (1,18)	3,62 (1,01)	4,08 (1,16)
N	18	33	49	69	40	20	32	25	40	74	29	26

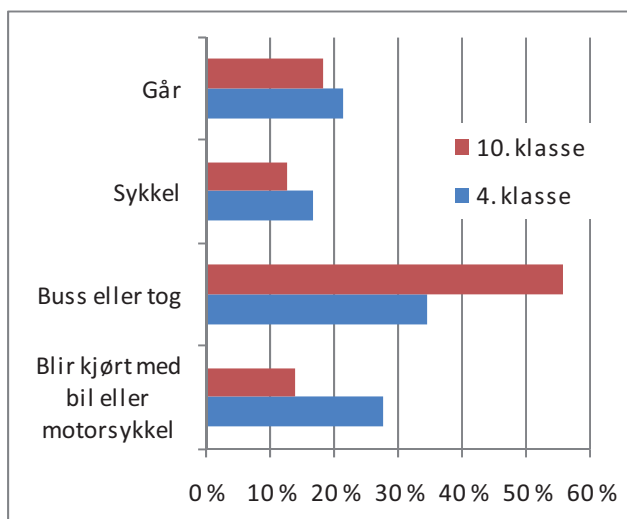
8 Transport til/fra skolen

Nord-Gudbrandsdal er med sin spredtbygde befolkning en region med en høy andel elever med rett på skoleskyss på grunn av avstand hjem -skole. I fylket totalt var det sist skoleår 46 % av grunnskoleelevene som hadde skyssrett. I Nord-Gudbrandsdal var tilsvarende andel 12 prosentpoeng høyere.

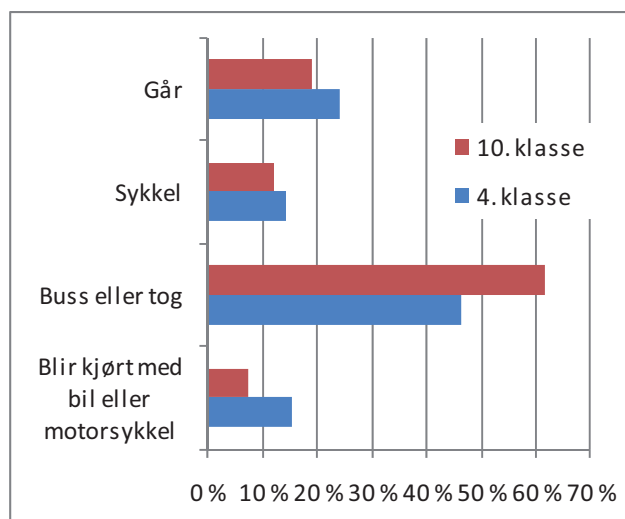


Figur 20: Andeler skyss elever i grunnskolen i Nord-Gudbrandsdalen og fylket totalt i skoleåret 2009/10. Kilde: Oppland fylkeskommune og GSI (Grunnskolenes Informasjonssystem).

Om lag 1/3 av deltakerne i vår undersøkelse går eller sykler til og fra skolen. Totalt sett er det en større andel 4. klassinger enn 10. klassinger som har en aktiv skoleveg, noe som i stor grad skyldes lengre skoleveg for ungdomskoleelever. Figur 21 og 22 viser trinnfordelt hvordan elevene vanligvis kommer seg til og fra skolen. Vi ser at andelen i begge alderstrinn som blir kjørt av foreldre er markant større til skolen enn fra skolen. Nedgangen blir i stor grad oppveid av økt andel som benytter buss hjem, men det er også en svak økning i andel som går.



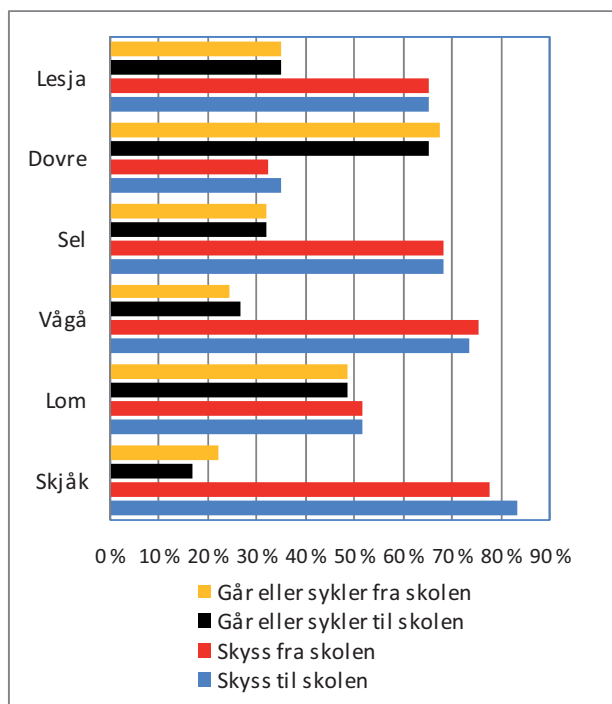
Figur 21: Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?



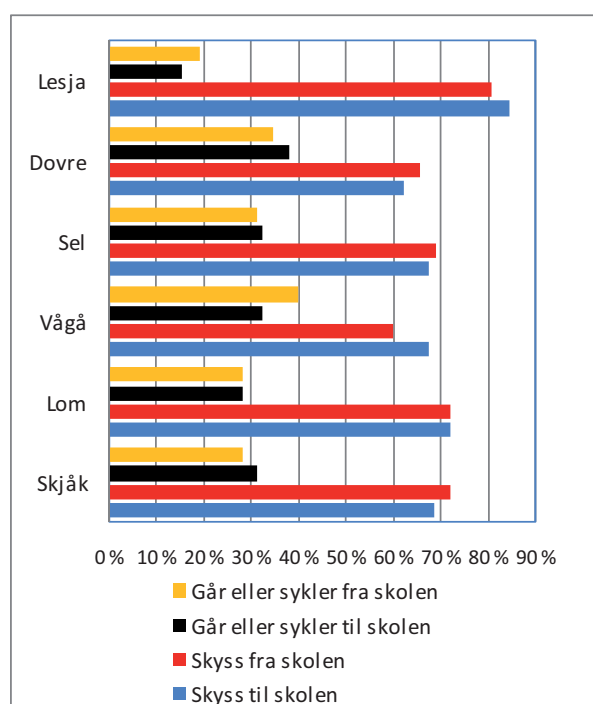
Figur 22: Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen?

Skjåk er den kommunen i Nord-Gudbrandsdal med lavest andel 4. klassinger med aktiv skoleveg. Kun 17 % av 4. klassingene i kommunen oppgir at de sykler eller går til skolen. Fra skole til hjem stiger andelen til 22 %. Om lag en fjerdedel av 4. klassingene i Vågå kommune og ca. en tredjedel i Sel og Lesja kommuner har fysisk aktiv skoleveg. 4. klassingene i Dovre kommune skiller seg ut i det at to tredjedeler av dem har fysisk aktiv skoleveg både til og fra skolen.

Blant 10. klassingene skiller Lesja seg ut med en andel på under 20 % med fysisk aktiv skoleveg. For de øvrige kommuner ligger andelen på om lag en tredjedel.

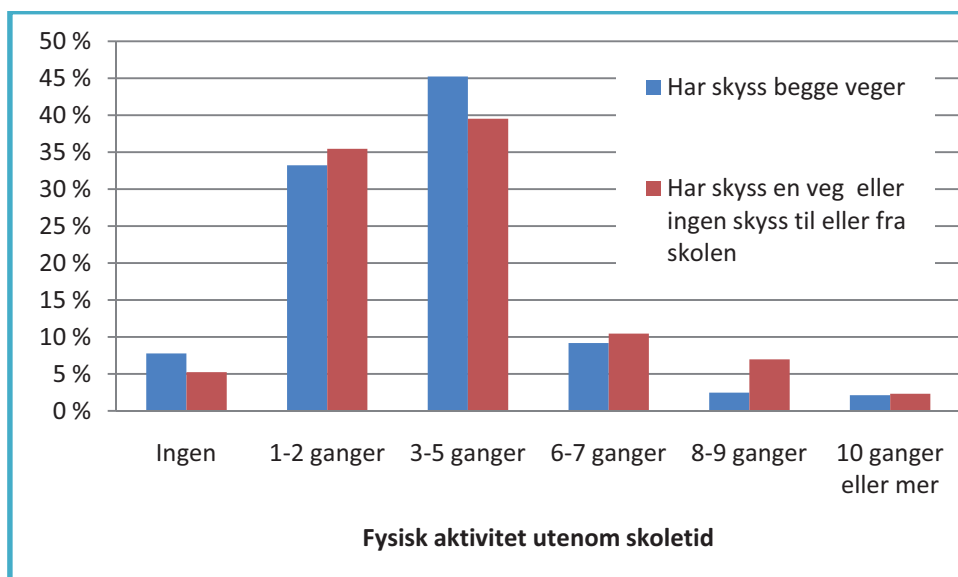


Figur 23: Hvordan kommer du deg vanligvis til og hjem fra skolen? 4. klasse. Kommunefordelt.



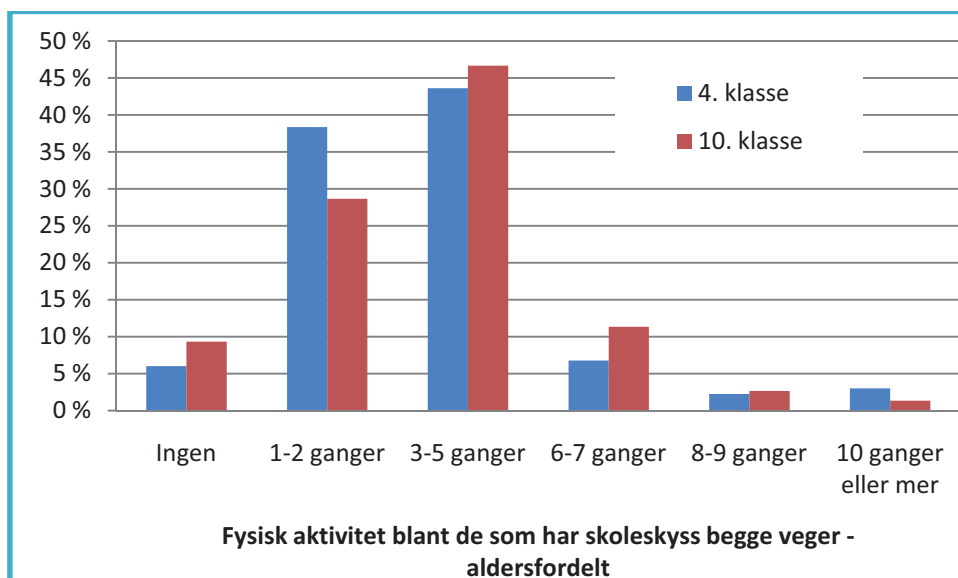
Figur 24: Hvordan kommer du deg vanligvis til og hjem fra skolen? 10. klasse. Kommunefordelt.

Det å ha en aktiv skoleveg gjør at barn og unge også får noe fysisk aktivitet. Av helsemessige grunner blir det desto viktigere for de som har skoleskyss at de har en fysisk aktiv fritid. Det er derfor interessant å se om de som har krysset av for skoleskyss begge veger også er inaktive på fritiden.



Figur 25: fysisk aktivitet utenom skoletid sett i forhold til aktiv skoleveg.

Av de 283 deltakerne som har skyss begge veger svarer 7,8 % at de ikke har en fysisk aktiv fritid. Utvider vi intervallet til fysisk aktiv to ganger eller mindre i uka blir andelen av de som har skyss begge veger 41 %. 44 % av 4.klassingene med skyss begge veger er fysisk aktive to ganger eller mindre i løpet av uka. Tilsvarende andel blant 10.klassingene er 38 %.



Figur 26: Fysisk aktivitet utenom skoletid for de som har skoleskyss begge veger. Aldersfordelt.

9 TV-titting og dataspill

Tabell 8 og 9 viser inaktiv tid. Det vil si tid brukt på TV-titting, PC - og TV-spill. Om lag halvparten av 4. klassingene og 85 % av 10. klassingene ser ikke på TV om morgenen. Det er vesentlig flere 4. klassinger (39 %) som ser litt på TV før skolestart enn 10. klassinger (12 %). Etter skolen er det betydelig flere 10. klassinger som bruker mye tid på TV-titting enn 4. klassinger. 27 % av 10. klassingene bruker mellom 2-3 timer på TV-titting etter skolen, sammenliknet bruker bare 12 % av 4. klassingene like mye tid. 18 % av 10. klassingene og 9 % av 4. klassingene bruker mer enn 3 timer på TV-titting. Samme tendens er det for tid brukt på PC og TV-spill der 23 % av 10. klassingene bruker mellom 3-5 timer per dag mot kun 10 % av 4. klassingene. 24 % av 10. klassingene bruker mer enn 5 timer foran PC og TV-spill per dag, mens bare 3 % av 4. klassingene bruker like mye tid på PC og TV-spill..

Tabell 8: *Antall timer TV-titting, fordelt på klassetrinn og kjønn*

		4. klasse			10. klasse		
		Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt
Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?	Ingen	53 %	54 %	54 %	79 %	90 %	85 %
	Mindre enn 1 time	40 %	38 %	39 %	15 %	9 %	12 %
	1 time eller mer	6 %	8 %	7 %	6 %	1 %	4 %
	Totalt	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?	Ingen	5 %	10 %	7 %	3 %	3 %	3 %
	Mindre enn 1 time	35 %	36 %	35 %	17 %	14 %	15 %
	Mellom 1 til 2 timer	39 %	32 %	36 %	44 %	31 %	38 %
	Mellom 2 til 3 timer	13 %	11 %	12 %	23 %	31 %	27 %
	Mer enn 3 timer	9 %	10 %	9 %	13 %	23 %	18 %
N		124	105	229	115	111	226

Tabell 9: *Hvor mange timer bruker du vanligvis foran PC (spill eller internett) eller med TV-spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)? Fordelt på klassetrinn og kjønn.*

		4. klasse			10. klasse		
		Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt
Hvor mange timer bruker du vanligvis foran PC (spill eller internett) eller med TV-spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?	Ingen	10 %	14 %	12 %	3 %	3 %	3 %
	Mindre enn 1 time	27 %	43 %	34 %	19 %	11 %	15 %
	Mellom 1-3 timer	48 %	32 %	41 %	37 %	32 %	35 %
	Mellom 3-5 timer	10 %	9 %	10 %	17 %	29 %	23 %
	Mer enn 5 timer	5 %	2 %	3 %	23 %	25 %	24 %
	Totalt	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
N		124	105	229	115	111	226

En naturlig antakelse er at de som bruker mest tid på TV-titting og PC-/data-spill også er de mest inaktive. Denne antakelsen blir bekreftet i undersøkelsen. 29 % av de som ikke er fysisk aktive ser på TV mer enn 3 timer etter skolen. Andelen faller til i underkant av 10 % blant de som er fysisk aktive 3 ganger eller mer i løpet av uka. Videre bruker 49 % av de som ikke er fysisk aktive mer enn 3 timer foran PC-en eller på TV-spill i løpet av skoleuka. Av de som er ofte fysisk aktive 6 ganger eller mer er andelen 22 %.

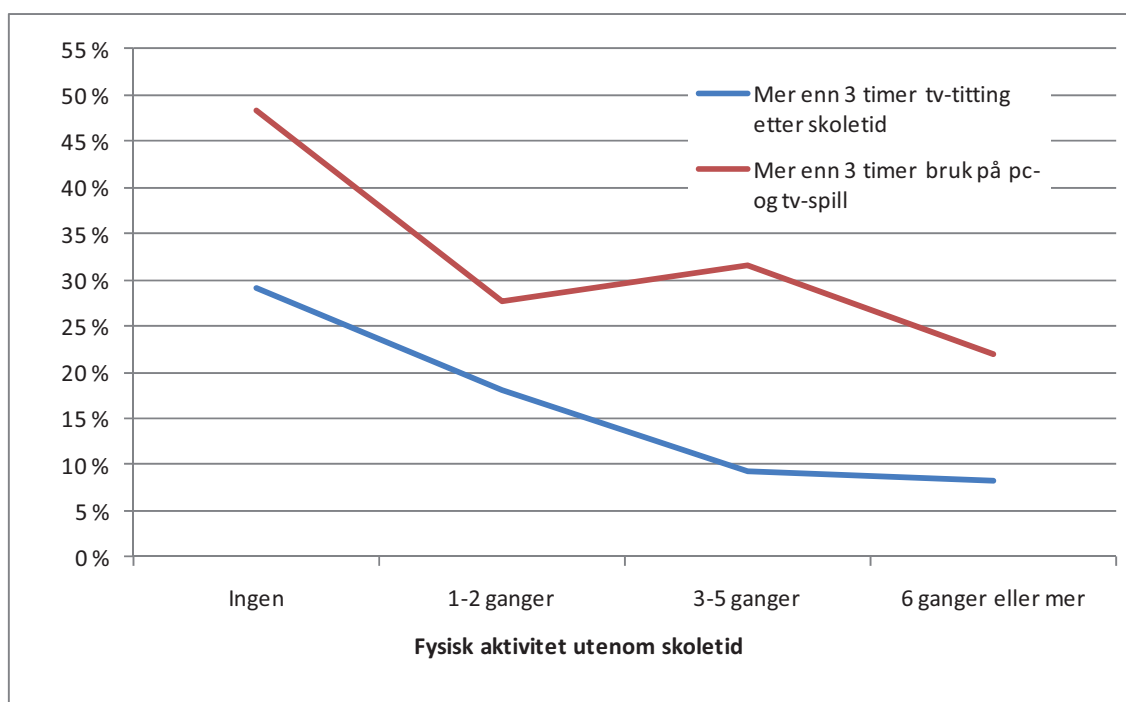
Tabell 10: *Antall timer TV-titting etter skolen i forhold til fysisk aktivitet.*

		Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?					Total
		Ingen	Mindre enn 1 time	Mellom 1 til 2 timer	Mellom 2 til 3 timer	Mer enn 3 timer	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	13 %	13 %	29 %	16 %	29 %	100 %
	1-2 ganger	5 %	29 %	30 %	18 %	18 %	100 %
	3-5 ganger	5 %	22 %	41 %	22 %	9 %	100 %
	6 ganger eller mer	3 %	30 %	42 %	16 %	8 %	100 %
	Total	5 %	25 %	37 %	19 %	13 %	100 %

Tabell 11: Antall timer med TV eller dataspill i forhold til fysisk aktivitet.

		Hvor mange timer bruker du vanligvis foran PC (spill eller internett) eller med TV-spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?					Total
		Ingen	Mindre enn 1 time	Mellom 1-3 timer	Mellom 3-5 timer	Mer enn 5 timer	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	10 %	19 %	23 %	26 %	23 %	100 %
	1-2 ganger	10 %	29 %	34 %	15 %	13 %	100 %
	3-5 ganger	5 %	22 %	41 %	17 %	14 %	100 %
	6 ganger eller mer	8 %	26 %	44 %	11 %	11 %	100 %
Total		7 %	25 %	38 %	16 %	14 %	100 %

Sammenhengen fysisk aktivitet og mer enn 3 timers tidsbruk på TV, PC og spill er vist i figuren under. Vi ser at det er en tilnærmet lineær negativ sammenheng mellom tv-titting og fysisk aktivitet utenom skoletid. Sammenhengen mellom PC-/TV-spill og fysisk aktivitet er ikke like tydelig. Riktignok er andelen som bruker 3 timer eller mer på PC-/dataspill klart størst blant de inaktive, men blant de som er fysisk aktive 3-5 ganger i uka er andelen av denne gruppen større enn blant de som er fysisk aktive 1-2 ganger i uka.



Figur 27: Andeler av de som bruker mer enn 3 timer på TV-titting eller spill, fordelt på hvor fysisk aktive de er i løpet av en skoleuke.

10 Kosthold og bruk av tobakk

10.1 Spisevaner

I undersøkelsen ble respondentene bedt om å svare på spørsmål om sine daglige spisevaner. De ble blant annet bedt om å svare på hvor ofte de spiser frokost, hva de spiser i lunsjen på skolen, og de fikk en liste med et utvalg sunne og usunne mat- og drikkevarer som de skulle anslå hvor ofte de spiser og drikker. I følge Stortingsmelding nr.16 (2002- 2003) ”Resept for et sunnere Norge” skal skoler og barnehager bidra til å fremme et sunt kosthold. Et sunt kosthold er viktig både for sosial, mental og fysisk velvære og har vist seg å ha stor betydning for elevers skoleprestasjoner. Frokost blir sett på som et viktig mål fordi det er antatt at elever som hopper over måltider tidlig på dagen, kompenserer for dette med å spise mer sukker og fett senere på dagen enn sine jevnaldrende.

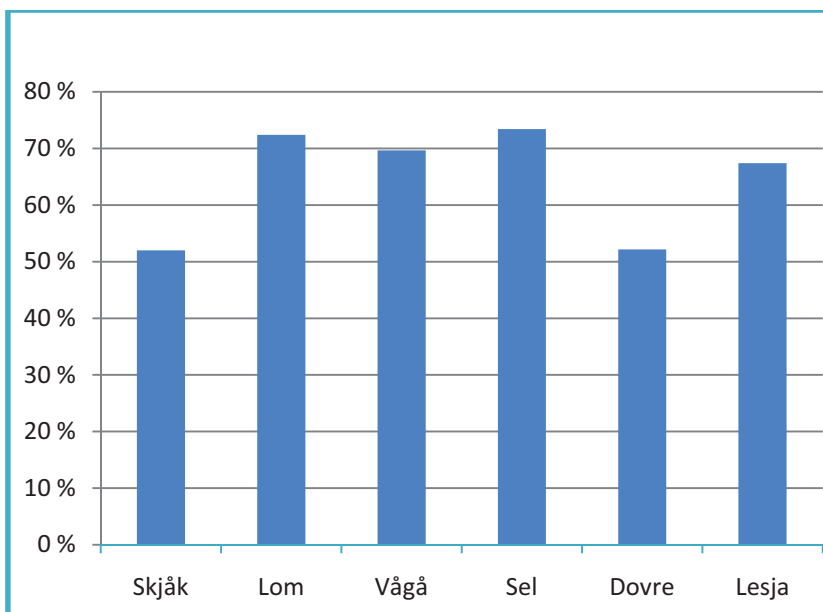
10.1.1 Frokost

Tabell 12 viser at andelen som spiser frokost 5 dager i uka eller mer er 74 %. Her kan vi igjen finne likheter med Hedmark fylke der 72 % av respondentene svarte at de spiser frokost minst 5-6 dager i uka. Tabellen viser også klare forskjeller mellom 4.-og 10.klassingene, der 77 % av 4.klassingene spiser frokost hver dag mens bare 56 % av 10.klassingene svarer det samme. 9 % av 10.klassingene oppgir at de sjelden eller aldri spiser frokost.

Tabell 12: *Hvor ofte respondentene spiser frokost fordelt på alder.*

	Klassetrinn		Total
	4.klassinger	10.klassinger	
Aldri/sjeldent	4 %	9 %	7 %
1 gang i uken	3 %	2 %	2 %
2 ganger i uken	2 %	10 %	6 %
3 ganger i uken	3 %	7 %	5 %
4 ganger i uken	4 %	6 %	5 %
5 ganger i uken	3 %	5 %	4 %
6 ganger i uken	3 %	5 %	4 %
Hver dag	77 %	56 %	66 %
	100 %	100 %	100 %

På kommunenivå kan vi se at den høyeste andelen som spiser frokost hver dag er å finne i Sel (73 %), Lom (72 %) og Vågå (70 %). I Dovre og Sjøå svarer om lag halvparten (52 %) av respondentene at de spiser frokost hver dag. I Dovre svarer 13 % av respondentene at de sjelden eller aldri spiser frokost.

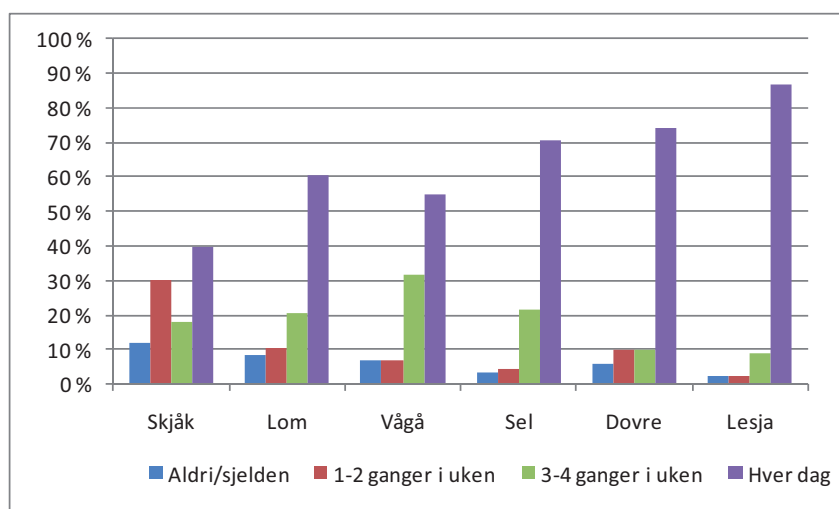


Figur 28: Andel som spiser frokost daglig fordelt på kommuner.

10.1.2 Lunsjalternativer

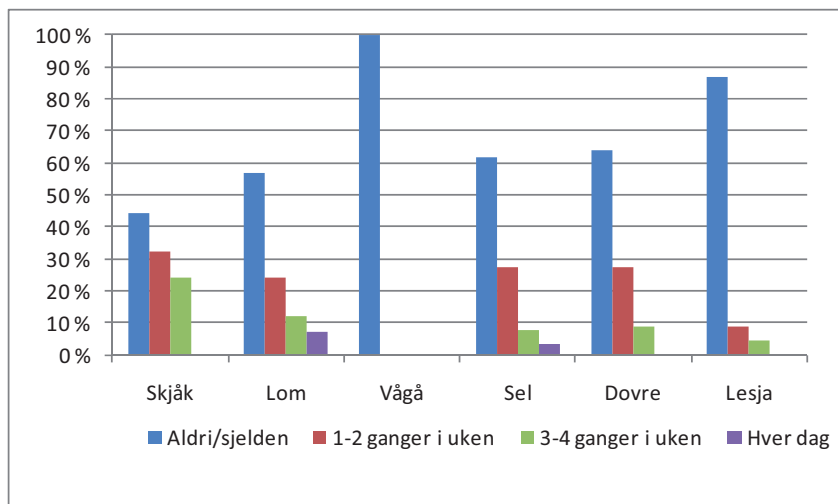
I spørreundersøkelsen ble respondentene bedt om å krysse av for hvor ofte de spiser matpakke hjemmefra, mat fra kantina på skolen og mat fra butikk eller kiosk. Resultatene vil avhenge av kantinetilbud og nærhet til butikk/kiosk. Det har vi imidlertid ikke hatt mulighet til å ta høyde for i vår tolkning av resultatene. Vi gjengir derfor kun den statistikk vi har fått ut av resultatene fra undersøkelsen.

Resultatene viser at elevene i Lesja oftest spiser matpakke hjemmefra. Hele 87 % svarer at de spiser matpakken hver dag. Sammenliknet kan vi se at under halvparten av elevene i Skjåk spiser matpakke hjemmefra hver dag, mens i overkant av 50 % spiser mat fra kantina en til fire ganger i uka. På den annen side er det kun 12 % av elevene på Lesja som spiser i kantina en til fire ganger i uka.



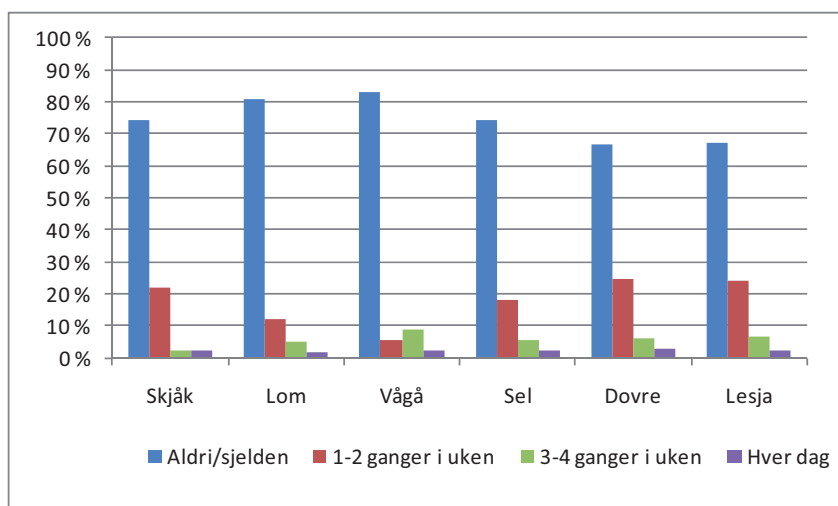
Figur 29: Hvor ofte spiser du matpakke fordelt på kommuner.

I figur 30 kan vi se at Vågå skiller seg vesentlig ut ved at ingen elever har svart at de spiser mat fra kantina, noe som tyder på at det ikke er et kantinetilbud på barne- og ungdomsskolen i Vågå. Det er heller ikke vanlig å kjøpe mat fra butikk eller kiosk i Vågå. Over 80 % svarer at de sjelden eller aldri gjør det.



Figur 30: *Hvor ofte kjøper du mat i kantina fordelt på kommuner.*

Figur 31 viser at det ikke er dagligdags for elevene i Nord- Gudbrandsdal å kjøpe mat på butikk eller kiosk. I alt 75 % svarer at de sjelden eller aldri gjør det, og om lag 10 % svarer at de kjøper mat fra butikk eller kiosk en gang i uka.



Figur 31: *Hvor ofte kjøper du mat fra butikk/kiosk fordelt på kommuner.*

Figurene i tabellvedlegget viser kjønns- og alderfordelinger for hvor ofte de spiser matpakke hjemmefra, mat fra kantina på skolen og mat fra butikk eller kiosk. Fordelingen gutt – jente er meget sammenfallende for alle tre spørsmålene. Aldersfordelt er det derimot signifikante forskjeller. 80 % av 4. klassingene spiser matpakke hver dag, mens andelen 10. klassinger er på 50 %. Videre svarer om lag 90 % av 4. klassingene at de sjelden eller aldri kjøper mat i kantine eller kiosk/butikk, mens andelen 10. klassinger som gjør det er henholdsvis på 40 og 60 %.

10.1.3 Ulike typer mat

I 2007 la regjeringen fram en handlingsplan for et sunnere kosthold i befolkningen for perioden 2007-2011¹⁰. En konkret målsetting er å bidra til høyere inntak av grønnsaker, poteter, frukt, bær, grovbrød og sjømat samt å redusere inntaket av matvarer som sukker, snacks, godteri og brus. Disse matvarene er tatt med som mål i denne undersøkelsen.

Respondentene ble bedt om å svare på hvor mange ganger de spiser de ulike matvarene. Svaralternativene var som følger; Aldri/sjelden, 1-3 ganger per mnd, 1-3 ganger per uke, 4-6 ganger per uke, 2 ganger per dag, 3 ganger per dag og 4 ganger eller mer per dag. For å gjøre tabellen mer oversiktlig har vi valgt å slå sammen svaralternativ 1 og 2 til kategorien "Aldri/sjelden", svaralternativ 3 og 4 til kategorien "Ofte" og svaralternativ 5-8 til kategorien "Svært ofte".

35 % av respondentene svarte at de spiser grønnsaker svært ofte. Til forskjell fra Hedmark der de fant en signifikant forskjell mellom kjønnene som viste at jentene spiser mer grønnsaker enn guttene, fant vi ingen slik forskjell i Nord- Gudbrandsdal. Halvparten av respondentene svarer at de aldri eller sjelden spiser fisk og 33 % spiser aldri eller sjelden grovbrød. 1/5 av respondentene spiser sjelden eller aldri kokte poteter, grønnsaker eller frukt og bær. Over halvparten av respondentene spiser godteri og potetgull ofte.

Tabell 13a: Kosthold

	Aldri/Sjelden	Ofte	Svært Ofte	Totalt
Kokte poteter	21 %	54 %	25 %	100 %
Pommes frites	71 %	22 %	7 %	100 %
Grønnsaker	21 %	44 %	35 %	100 %
Frukt og bær	20 %	39 %	40 %	100 %
Grovbrød	33 %	28 %	39 %	100 %
Fisk til middag	54 %	37 %	9 %	100 %
Pizza	49 %	41 %	10 %	100 %
Pølser/Hamb./Kebab	62 %	30 %	8 %	100 %
Godterier	25 %	59 %	16 %	100 %
Sjokolade	31 %	53 %	16 %	100 %
Potetgull og lignende	34 %	53 %	13 %	100 %
Peanøtter	75 %	19 %	5 %	100 %
Tran/trankapsler	72 %	12 %	16 %	100 %
Vitamintilskudd	60 %	14 %	25 %	100 %

¹⁰ Departementene. Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet, 2007

Tabell 13b: Kosthold fordelt på kjønn

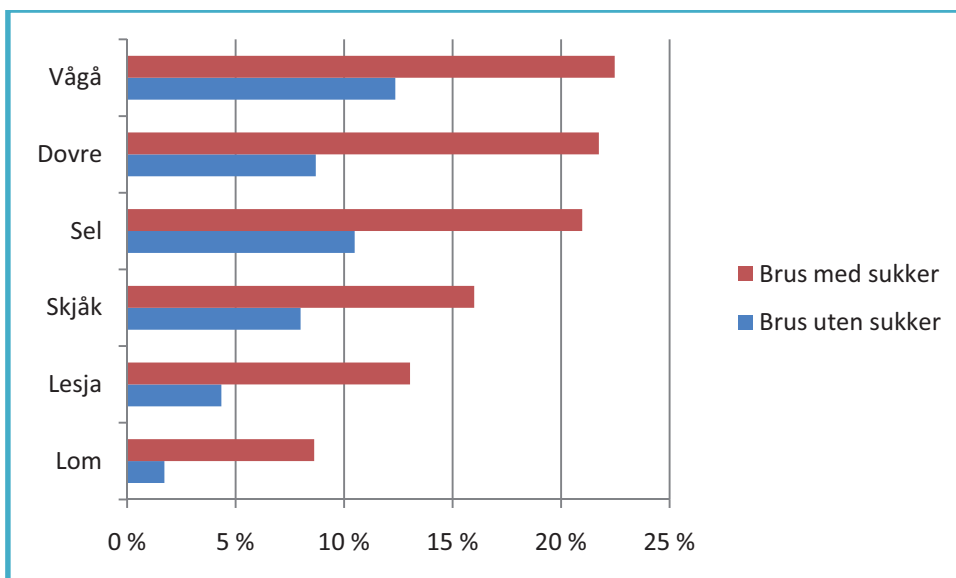
	Aldri/Sjelden		Ofte		Svært Ofte		Totalt	
	Gutt	Jente	Gutt	Jente	Gutt	Jente	Gutt	Jente
Kokte poteter	23 %	18 %	50 %	59 %	27 %	24 %	100 %	100 %
Pommes frites	72 %	69 %	22 %	23 %	7 %	7 %	100 %	100 %
Grønnsaker	22 %	19 %	42 %	47 %	36 %	34 %	100 %	100 %
Frukt og bær	24 %	16 %	38 %	41 %	38 %	43 %	100 %	100 %
Grovbrød	31 %	34 %	28 %	28 %	41 %	38 %	100 %	100 %
Fisk til middag	59 %	49 %	32 %	43 %	9 %	8 %	100 %	100 %
Pizza	49 %	49 %	42 %	41 %	10 %	10 %	100 %	100 %
Fast food	64 %	60 %	28 %	31 %	8 %	9 %	100 %	100 %
Godterier	24 %	27 %	59 %	58 %	17 %	15 %	100 %	100 %
Sjokolade	32 %	30 %	52 %	54 %	16 %	16 %	100 %	100 %
potetgull og lignende	32 %	36 %	55 %	51 %	13 %	13 %	100 %	100 %
Peanøtter	71 %	80 %	24 %	14 %	5 %	6 %	100 %	100 %
Tran/trankapsler	70 %	75 %	13 %	11 %	17 %	15 %	100 %	100 %
Vitamintilskudd	59 %	62 %	14 %	15 %	27 %	24 %	100 %	100 %

10.1.4 Brus med og uten sukker

Utbredt brusdriking antas å være en risikofaktor for overvekt, tannskader og diabetes. Helseundersøkelser blant ungdom i 15-16-års alderen i Nordland, Troms og Finmark viser en klar sammenheng mellom høy vekt og brusdriking¹¹. I denne undersøkelsen er både brus med og uten sukker tatt med. Brus uten sukker er også regnet som usunt.

18 % svarte at de drikker brus med sukker svært ofte, det vil si fra 1-7 glass hver dag. 9 % oppgir at de drikker brus uten sukker svært ofte. Det er ingen signifikant forskjell mellom gutter og jenter i utvalget når det kommer til brusdriking. Derimot finner vi at det er en forskjell mellom 4. klassingene og 10. klassingene. Det er flest 4. klassinger blant de som sjelden drikker brus med sukker. Her er tallene 39 % for 4. klassingene og 22 % for 10. klassingene. Av de som drikker 4-6 glass per uke er det flest 10. klassinger, henholdsvis 28 % i forhold til 10 % av 4. klassingene. Blant de som drikker svært mye brus er det ikke lenger noen forskjell på alder.

¹¹ Norsk folkehelseinstitutt, ungdomsundersøkelsene 2000-2004



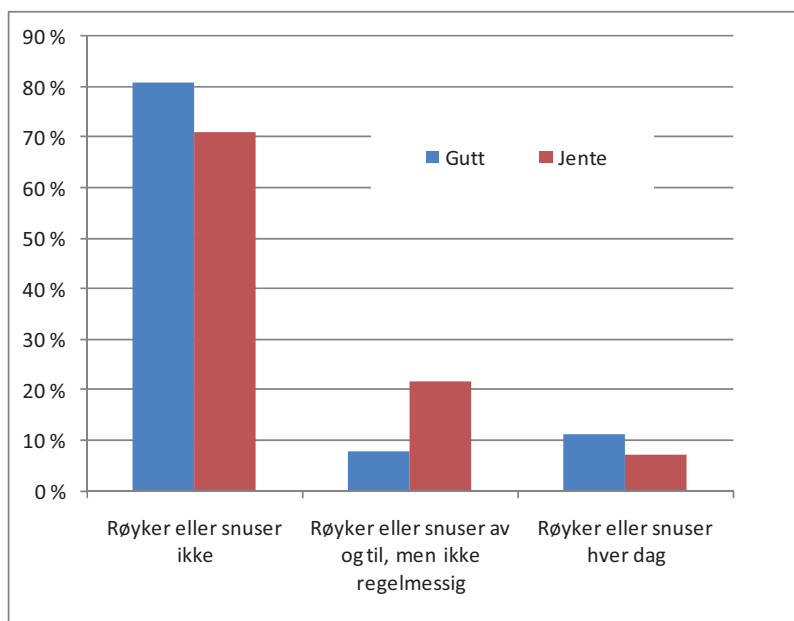
Figur 32: Andelen som drikker brus svært ofte fordelt på kommuner.

Figuren over viser at andelen som drikker brus med sukker svært ofte er høyest i Vågå og Dovre med 22 %. Til forskjell svarte bare 9 % av elevene i Lom at de drikker brus med sukker svært ofte. Som vi kan se av figuren fordeler brus med og uten sukker seg ganske likt. I de kommunene der det drikkes mest brus med sukker drikkes det også mest brus uten sukker. Dette er med på å styrke reliabiliteten i svarene.

10.2 Deltakernes forhold til tobakk

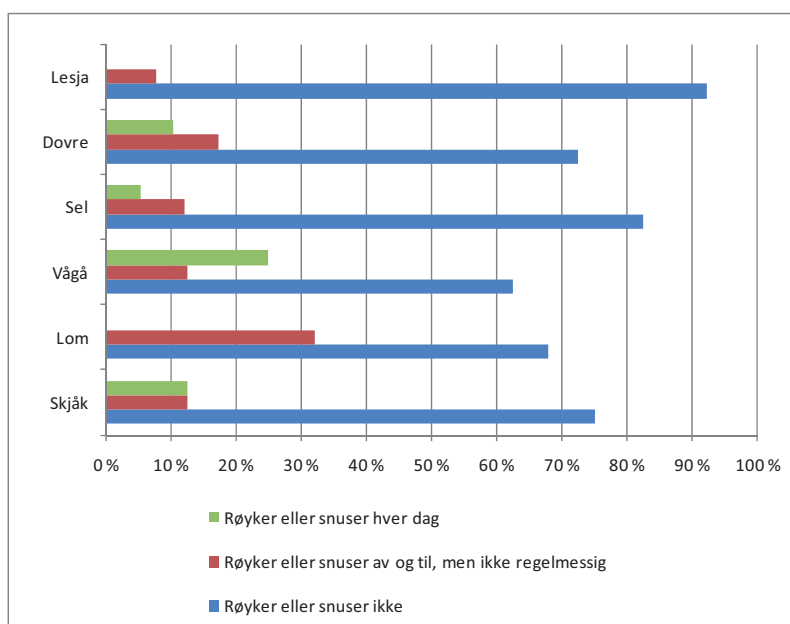
I undersøkelsen ble 10. klassingene bedt om å svare på hvilket forhold de har til tobakk. Figur 33 viser at om lag tre fjerdedeler av 10. klassingene i denne undersøkelsen verken røyker eller snuser. Blant guttene har 81 % svart at de ikke røyker eller snuser, mens andelen blant jentene er på 71 %. 9 % sier at de daglig røyker eller snuser, og av dem igjen har de fleste gjort det i mer enn 6 måneder. Det er flere jenter enn gutter som røyker eller snuser av og til (22 % jenter og 8 % gutter), og det er en signifikant forskjell på gutter og jenters forhold til røyk og snus i denne undersøkelsen. I en ungdomsundersøkelse gjennomført i Hedmark¹² svarte 9 % av guttene og 7 % av jentene at de røyker daglig. Sammenliknet kan vi se at andelen som røyker/snuser fast blant gutter og jenter i Hedmark og Nord- Gudbrandsdal er nokså lik.

¹² Hedmark fylkeskommune, Nasjonalt folkehelseinstitutt og TNS Gallup 2009



Figur 33: Respondentenes forhold til røyk og snus fordelt på kjønn (10. klasse)

Fordelt på kommunenivå kan vi se at Vågå skiller seg ut negativt med størst antall faste brukere av røyk/snus (26 %), i motsetning til Lom og Lesja der ingen 10. klassinger oppgir at de røyker eller snuser regelmessig.



Figur 34: Respondentenes forhold til røyk og snus fordelt på kommuner (10. klasse)

Referanser

Departementene (2007). *Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Frønes, I. (2006). *De likeverdige. Om sosialisering og de jevnaldrendes betydning*. 3.utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Hedmark fylkeskommune Rapport (2009). *Folkehelse i Hedmark. Ungdomsundersøkelse*

Helsedirektoratet, rapport (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer:*

http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/rapporter/fysisk_aktivitet_blant_barn_og_unge_i_norge_196644

Helse- og omsorgsdepartementet (2004). Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 *Sammen for fysisk aktivitet*

Ringdal, K.(2001). *Enhet og mangfold*. 1. Utg, 2. Opplag. Oslo: Fagbokforlaget

Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children adolescents. Med. Sci. Sports Exerc. 2000;32 (5): 963-75

Stortingsmelding nr 16 (2002-03). *Resept for et sunnere Norge*. Folkehelsepolitikken. Oslo: Helsedepartementet

Stortingsmelding nr 30 (2003-2004). *Kultur for læring*. Oslo: Utdanningsdepartementet

Vedlegg 1

Tabeller

Tabellene i vedlegget er krysstabeller med tilhørende kjikvadrattester. Verdiene som er oppført som "Asymp.Sig (2-sided)" er p-verdier og uttrykker sannsynligheten for å forkaste en korrekt nullhypotese. Nullhypotesen er alltid at det ikke er en sammenheng i populasjonen mellom de to variablene vi ser på, mens alternativhypotesen sier at det er en sammenheng. I første tabell nedenfor er nullhypotesen at hvor du bor ikke har betydning for hvor fysisk aktiv du er, mens alternativhypotesen er at bosted har betydning for fysisk aktivitet. P-verdien er lik 0,306. Det vil si at det er 30,6 % sjanse for å forkaste en korrekt nullhypotese. Vi beholder da nullhypotesen. Hvis p-verdien er mindre enn 0,05 er det under 5 % sannsynlighet for å forkaste en korrekt nullhypotese, og vi kan med 95 % sikkerhet si at det er en sammenheng mellom de to variablene vi ser på. Vi forkaster da nullhypotesen og sier at det er en signifikant sammenheng. I neste tabell er p-verdien mindre enn 0,05 og vi kan si at kjønn er av betydning for hvor ofte du er fysisk aktiv. Ser vi kun på andel inaktive mot andel aktive i samme tabell er det ikke en signifikant forskjell.

Fysisk aktivitet utenom skoletid

		Hvilken kommune bor du i?						Total
		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	4 %	3 %	7 %	9 %	12 %		7 %
	1-2 ganger	36 %	45 %	31 %	32 %	29 %	37 %	34 %
	3-5 ganger	46 %	36 %	43 %	48 %	39 %	41 %	43 %
	6 ganger eller mer	14 %	16 %	19 %	11 %	20 %	22 %	16 %
Total		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests								
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)					
Pearson Chi-Square	17.225 ^a	15	.306					

a. 4 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3, 13.

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	7 %	7 %	7 %
	1-2 ganger	30 %	39 %	34 %
	3-5 ganger	42 %	44 %	43 %
	6 ganger eller mer	21 %	10 %	16 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	11,694	3	,009	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	6.1 %	7.5 %	6.8 %
	1-2 ganger	38.0 %	30.1 %	34.1 %
	3-5 ganger	40.2 %	46.0 %	43.1 %
	6 ganger eller mer	15.7 %	16.4 %	16.0 %
Total		100.0 %	100.0 %	100.0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	3.348 ^a	3	.341	

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,40.

		Hvilken kommune bor du i?						Total
		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	
Tid brukt på fysisk aktivitet	Ingen	2 %	5 %	7 %	8 %	13 %	2 %	7 %
	Mindre enn 1 time	8 %	5 %	9 %	9 %	17 %	20 %	11 %
	1-2 timer	30 %	34 %	26 %	27 %	28 %	28 %	28 %
	3-4 timer	24 %	24 %	31 %	25 %	19 %	28 %	25 %
	5 timer eller mer	36 %	31 %	27 %	31 %	23 %	22 %	29 %
Total		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)					
Pearson Chi-Square	22,892	20	,294					

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Tid brukt på fysisk aktivitet	Ingen	7 %	7 %	7 %
	Mindre enn 1 time	11 %	11 %	11 %
	1-2 timer	26 %	31 %	28 %
	3-4 timer	23 %	28 %	25 %
	5 timer eller mer	33 %	24 %	29 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	5,430	4	,246	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Tid brukt på fysisk aktivitet	Ingen	7 %	7 %	7 %
	Mindre enn 1 time	13 %	9 %	11 %
	1-2 timer	38 %	19 %	28 %
	3-4 timer	26 %	25 %	25 %
	5 timer eller mer	17 %	41 %	29 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	39,830	4	,000	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor anstrengende (slitsomme) er disse idretts-/mosjonsaktivitetene?	Driver ikke med idrett/mosjon	11 %	9 %	10 %
	Litt anstrengende	33 %	46 %	39 %
	Ganske anstrengende	34 %	33 %	34 %
	Meget anstrengende	15 %	9 %	12 %
	Svært anstrengende	7 %	3 %	5 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	12,155	4	,016	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Hvor anstrengende (slitsomme) er disse idretts-/mosjonsaktivitetene?	Driver ikke med idrett/mosjon	10 %	10 %	10 %
	Litt anstrengende	55 %	23 %	39 %
	Ganske anstrengende	25 %	42 %	34 %
	Meget anstrengende	7 %	17 %	12 %
	Svært anstrengende	3 %	7 %	5 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	50,361	4	,000	

Type aktiviteter fordelt på kjønn

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Utholdenhetsidrett (f.eks: løp, sykling, langrenn)	Aldri	19,2 %	17,1 %	18,2 %
	Under 1 gang per uke	21,8 %	26,9 %	24,2 %
	Ca. 1 gang per uke	26,8 %	24,1 %	25,5 %
	Flere ganger per uke	32,2 %	31,9 %	32,1 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	1.825 ^a	3	,610	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Lag-/ballidretter (f.eks: squash, håndball, fotball, ishockey)	Aldri	23,0 %	25,9 %	24,4 %
	Under 1 gang per uke	16,7 %	19,0 %	17,8 %
	Ca. 1 gang per uke	26,8 %	28,7 %	27,7 %
	Flere ganger per uke	33,5 %	26,4 %	30,1 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	2.759 ^a	3	,430	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Styrkeidrett (f.eks: bryting, vekttrening)	Aldri	49,8 %	64,8 %	56,9 %
	Under 1 gang per uke	18,0 %	18,5 %	18,2 %
	Ca. 1 gang per uke	18,0 %	13,0 %	15,6 %
	Flere ganger per uke	14,2 %	3,7 %	9,2 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	19.964 ^a	3	,000	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Kampsport (f.eks: judo, karate, taekwondo)	Aldri	85,4 %	94,4 %	89,7 %
	Under 1 gang per uke	4,6 %	3,7 %	4,2 %
	Ca. 1 gang per uke	7,5 %	1,9 %	4,8 %
	Flere ganger per uke	2,5 %		1,3 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	14.257 ^a	3	,003	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Tekniske idretter (f.eks: ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, rullebrett/skøyter)	Aldri	35,6 %	29,6 %	32,7 %
	Under 1 gang per uke	25,5 %	32,4 %	28,8 %
	Ca. 1 gang per uke	20,1 %	20,8 %	20,4 %
	Flere ganger per uke	18,8 %	17,1 %	18,0 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	3.301 ^a	3	,347	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Risikosport (f.eks: elvepadling, fjellklatring, paragliding)	Aldri	83,7 %	91,2 %	87,3 %
	Under 1 gang per uke	9,6 %	6,0 %	7,9 %
	Ca. 1 gang per uke	2,1 %	2,3 %	2,2 %
	Flere ganger per uke	4,6 %	,5 %	2,6 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	9.997 ^a	3	,019	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte har d: Annet	Aldri	36,0 %	39,4 %	37,6 %
	Under 1 gang per uke	18,8 %	17,1 %	18,0 %
	Ca. 1 gang per uke	22,6 %	22,7 %	22,6 %
	Flere ganger per uke	22,6 %	20,8 %	21,8 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	.686 ^a	3	,876	

Regelmessig trening blant 10. Klassingene

		Hvilken kommune bor du i?						Total
		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	
Regelmessighet	Ikke regelmessig	34 %	36 %	55 %	34 %	55 %	42 %	42 %
	For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først de siste 6 måneder jeg har begynt med det	13 %	8 %	5 %	16 %	10 %	12 %	12 %
	For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv og jeg har vært det lengre enn 6 måneder	53 %	56 %	40 %	50 %	34 %	46 %	47 %
Total		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests								
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)					
Pearson Chi-Square	10,139	10	,428					

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Regelmessighet	Ikke regelmessig	40 %	43 %	42 %
	For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først de siste 6 måneder jeg har begynt med det	10 %	13 %	12 %
	For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv og jeg har vært det lengre enn 6 måneder	50 %	44 %	47 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	,730	2	,694	

Betydning av venner, foreldre og lærere for fysisk aktivitet

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?	Nesten aldri eller aldri	31 %	25 %	28 %
	En eller to ganger i uken	44 %	50 %	47 %
	Nesten hver dag	20 %	21 %	21 %
	Hver dag	5 %	3 %	4 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	3,563	3	,313	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?	Nesten aldri eller aldri	21 %	36 %	28 %
	En eller to ganger i uken	40 %	53 %	47 %
	Nesten hver dag	31 %	11 %	21 %
	Hver dag	8 %	0 %	4 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	50,833	3	,000	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Oppmuntring fra foreldre til fysisk aktivitet	Nesten Aldri eller aldri	26 %	37 %	31 %
	En eller to ganger i uken	41 %	32 %	36 %
	Nesten eller hver dag	34 %	31 %	33 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	7,027	2	,030	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Oppmuntring fra foreldre til fysisk aktivitet	Nesten Aldri eller aldri	24 %	38 %	31 %
	En eller to ganger i uken	40 %	33 %	36 %
	Nesten eller hver dag	36 %	29 %	33 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	9,891	2	,007	

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Hvor ofte foreldre sier det er bra for helsen	Nesten aldri eller aldri	28 %	32 %	30 %
	En eller to ganger i uken	37 %	32 %	35 %
	Nesten eller hver dag	34 %	36 %	35 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	1,480	2	,477	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Hvor ofte foreldre sier det er bra for helsen	Nesten aldri eller aldri	31 %	29 %	30 %
	En eller to ganger i uken	31 %	38 %	35 %
	Nesten eller hver dag	38 %	33 %	35 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	2,303	2	,316	

			Oppmuntring foreldre			Total
			Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag eller hver dag	
4. klasse	Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	57 %	14 %	29 %	100 %
		1-2 ganger	32 %	38 %	30 %	100 %
		3-5 ganger	18 %	43 %	38 %	100 %
		6 ganger eller mer	6 %	44 %	50 %	100 %
	Total		24 %	40 %	36 %	100 %
10. klasse	Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	71 %	18 %	12 %	100 %
		1-2 ganger	37 %	43 %	21 %	100 %
		3-5 ganger	38 %	36 %	27 %	100 %
		6 ganger eller mer	24 %	16 %	59 %	100 %
	Total		38 %	33 %	29 %	100 %
Chi-Square Tests						
		Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)		
4. klasse	Pearson Chi-Square	21,134	6	,002		
10. klasse	Pearson Chi-Square	28,408	6	,000		

		Oppmuntring foreldre			Total
		Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten eller hver dag	
Regelmessig trening	Ikke regelmessig	50 %	35 %	15 %	100 %
	For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først de siste 6 måneder jeg har begynt med det	35 %	35 %	31 %	100 %
	For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv og jeg har vært det lengre enn 6 måneder	27 %	31 %	42 %	100 %
Total		38 %	33 %	29 %	100 %
Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)		
Pearson Chi-Square	19,226	4	,001		

Foreldres deltakelse ved fysisk aktivitet

		Er du gutt eller jente?		Total
		Gutt	Jente	
Foreldres delatakelse	Nesten aldri eller aldri	49 %	53 %	51 %
	En eller to ganger i uken	33 %	29 %	31 %
	Nesten hver dag eller hver dag	18 %	18 %	18 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	,892	2	,640	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Foreldres deltakelse	Nesten aldri eller aldri	36 %	66 %	51 %
	En eller to ganger i uken	38 %	24 %	31 %
	Nesten hver dag eller hver dag	26 %	10 %	18 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	45,246	2	,000	

Skolens betydning

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Læreren snakker om fysisk aktivitet	Nesten aldri eller aldri	41 %	44 %	43 %
	En eller to ganger i uken	35 %	46 %	41 %
	Nesten hver dag eller hver dag	24 %	9 %	17 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	18,756	2	,000	

		Hvilken klasse går du i?		Total
		4. klasse	10. klasse	
Læreren organiserer fysisk aktivitet	Nesten aldri eller aldri	44 %	82 %	63 %
	En eller to dager i uken	33 %	15 %	24 %
	Nesten hver dag eller hver dag	24 %	3 %	13 %
Total		100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests				
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	
Pearson Chi-Square	79,666	2	,000	

		Hvilken kommune bor du i?						Total
		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	
Læreren snakker om fysisk aktivitet	Nesten aldri eller aldri	22 %	40 %	36 %	46 %	51 %	59 %	43 %
	En eller to ganger i uken	60 %	26 %	55 %	38 %	29 %	35 %	41 %
	Nesten hver dag eller hver dag	18 %	34 %	9 %	15 %	20 %	7 %	17 %
Total		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests								
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)					
Pearson Chi-Square	43,169	10	,000					

		Hvilken kommune bor du i?						Total
		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	
Læreren organiserer fysisk aktivitet	Nesten aldri eller aldri	58 %	47 %	65 %	72 %	57 %	65 %	63 %
	En eller to dager i uken	24 %	19 %	22 %	23 %	26 %	33 %	24 %
	Nesten hver dag eller hver dag	18 %	34 %	12 %	5 %	17 %	2 %	13 %
Total		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Chi-Square Tests								
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)					
Pearson Chi-Square	40,894	10	,000					

Skoleveg

Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?	4. klasse			10. klasse		
	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt
Blir kjørt med bil eller motorsykkel	27 %	29 %	28 %	11 %	16 %	14 %
Buss eller tog	35 %	34 %	34 %	58 %	53 %	56 %
Sykkel	20 %	12 %	17 %	16 %	9 %	12 %
Går	19 %	25 %	21 %	15 %	22 %	18 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
N	124	105	229	115	111	226

Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen?	4. klasse			10. klasse		
	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt
Blir kjørt med bil eller motorsykkel	19 %	11 %	15 %	3 %	12 %	8 %
Buss eller tog	44 %	49 %	46 %	63 %	60 %	62 %
Sykkel	17 %	11 %	14 %	15 %	9 %	12 %
Går	20 %	29 %	24 %	19 %	19 %	19 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
N	124	105	229	115	111	226

		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	Total
Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?	Blir kjørt med bil eller motorsykkel	6 %	19 %	25 %	28 %	12 %	22 %	21 %
	Buss eller tog	68 %	41 %	46 %	40 %	35 %	54 %	45 %
	Sykkel	14 %	16 %	15 %	17 %	4 %	20 %	15 %
	Går	12 %	24 %	15 %	15 %	49 %	4 %	20 %
	Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
N		50	58	89	143	69	46	455
		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	Total
Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen?	Blir kjørt med bil eller motorsykkel		7 %	13 %	17 %	12 %	7 %	11 %
	Buss eller tog	74 %	53 %	55 %	51 %	35 %	67 %	54 %
	Sykkel	14 %	16 %	13 %	15 %	4 %	17 %	13 %
	Går	12 %	24 %	18 %	17 %	49 %	9 %	22 %
	Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
N		50	58	89	143	69	46	455

Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	Total
4. klasse	Skyss	83 %	52 %	73 %	68 %	35 %	65 %	62 %
	Går eller sykler	17 %	48 %	27 %	32 %	65 %	35 %	38 %
	Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	N	18	33	49	69	40	20	229
10. klasse	Skyss	69 %	72 %	68 %	68 %	62 %	85 %	69 %
	Går eller sykler	31 %	28 %	33 %	32 %	38 %	15 %	31 %
	Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	N	18	33	49	69	40	20	229

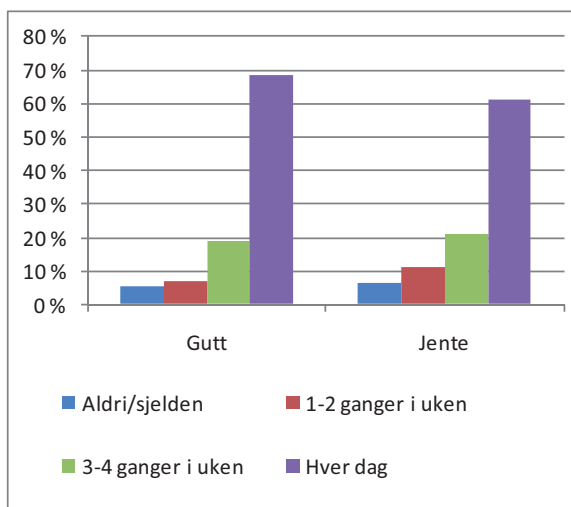
Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen?		Skjåk	Lom	Vågå	Sel	Dovre	Lesja	Total
4. klasse	Skyss	78 %	52 %	76 %	68 %	33 %	65 %	62 %
	går eller sykler	22 %	48 %	24 %	32 %	68 %	35 %	38 %
	Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	N	18	33	49	69	40	20	229
10. klasse	Skyss	72 %	72 %	60 %	69 %	66 %	81 %	69 %
	går eller sykler	28 %	28 %	40 %	31 %	34 %	19 %	31 %
	Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
	N	18	33	49	69	40	20	229

Tv-titting og dataspill

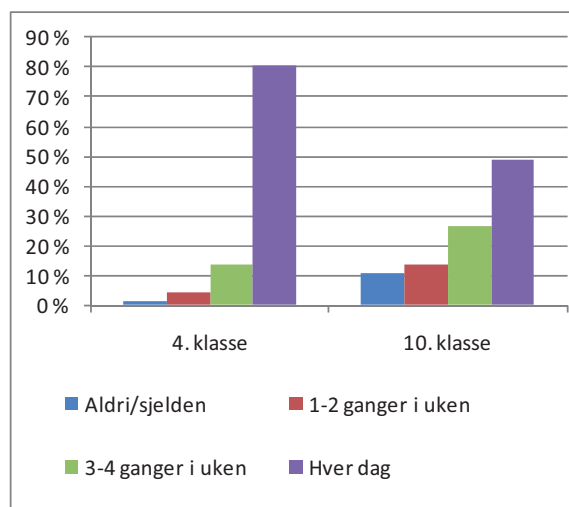
		Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?					Total
		Ingen	Mindre enn 1 time	Mellom 1 til 2 timer	Mellom 2 til 3 timer	Mer enn 3 timer	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	13 %	13 %	29 %	16 %	29 %	100 %
	1-2 ganger	5 %	29 %	30 %	18 %	18 %	100 %
	3-5 ganger	5 %	22 %	41 %	22 %	9 %	100 %
	6 ganger eller mer	3 %	30 %	42 %	16 %	8 %	100 %
Total		5 %	25 %	37 %	19 %	13 %	100 %
Chi-Square Tests							
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)				
Pearson Chi-Square	26,277	12	,010				

		Hvor mange timer bruker du vanligvis foran PC (spill eller internett) eller med TV-spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?					Total
		Ingen	Mindre enn 1 time	Mellom 1-3 timer	Mellom 3-5 timer	Mer enn 5 timer	
Fysisk aktivitet utenom skoletid	Ingen	10 %	19 %	23 %	26 %	23 %	100 %
	1-2 ganger	10 %	29 %	34 %	15 %	13 %	100 %
	3-5 ganger	5 %	22 %	41 %	17 %	14 %	100 %
	6 ganger eller mer	8 %	26 %	44 %	11 %	11 %	100 %
Total		7 %	25 %	38 %	16 %	14 %	100 %
Chi-Square Tests							
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)				
Pearson Chi-Square	14,546	12	,267				

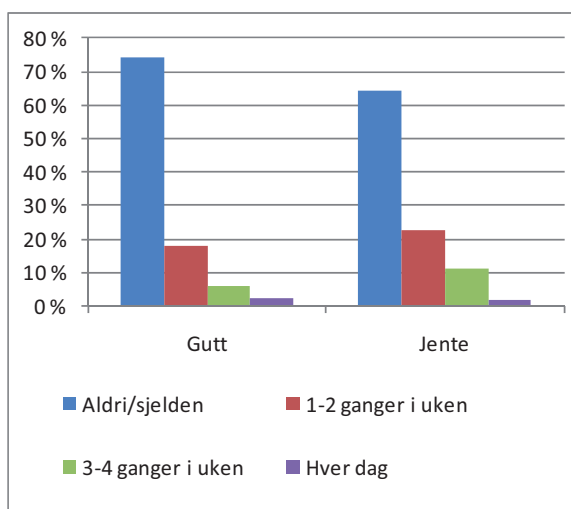
Figurer - lunsjalalternativer



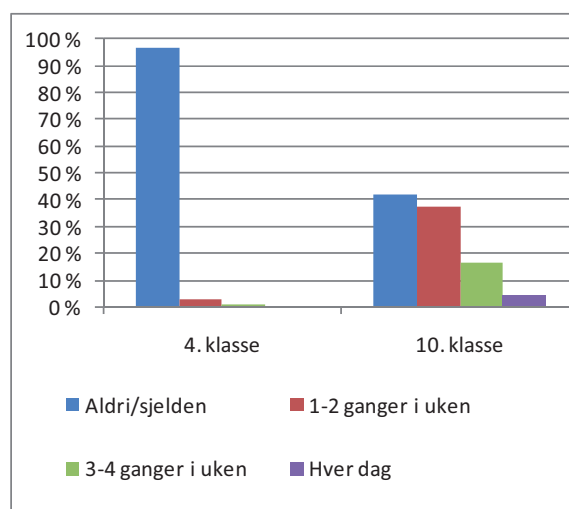
Figur v1: Hvor ofte spiser du matpakke. Fordelt på kjønn.



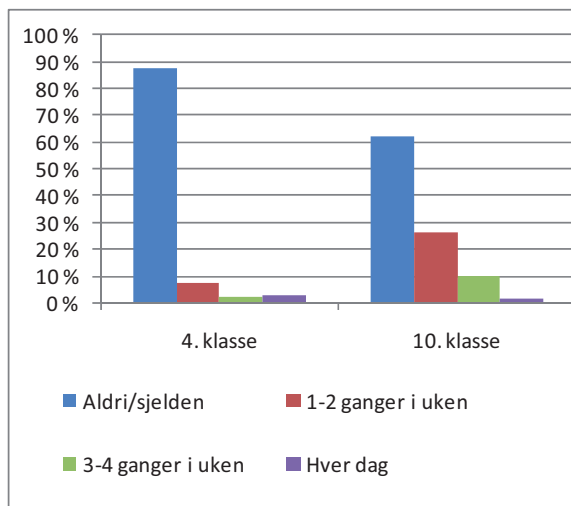
Figur v2: Hvor ofte spiser du matpakke. Fordelt på alder.



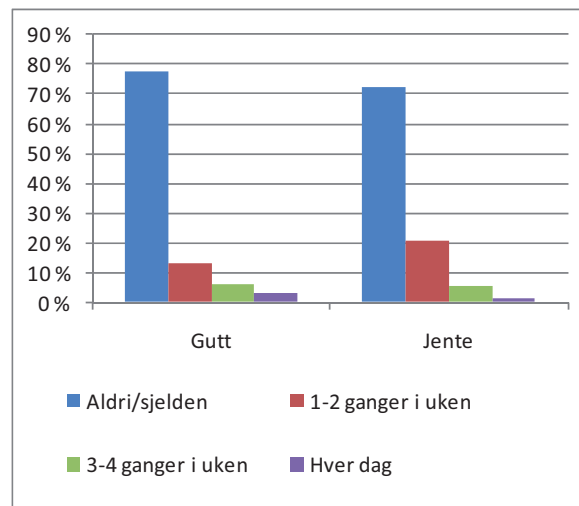
Figur v3: Hvor ofte kjøper du mat i kantina. Fordelt på kjønn.



Figur v4: Hvor ofte kjøper du mat i kantina. Fordelt på alder.



Figur v5: Hvor ofte kjøper du mat fra butikk/kiosk. Fordelt på kjønn.



Figur v6: Hvor ofte kjøper du mat fra butikk/kiosk. Fordelt på alder.

Vedlegg 2

Spørreundersøkelse blant barn og unge i Nord-Gudbrandsdalen

Vi vil med denne spørreundersøkelsen kartlegge barn og unges helse, kosthold og fysiske aktivitet. Spørreundersøkelsen er anonym og frivillig.

1) Er du gutt eller jente? *

☐

Gutt

☐

Jente

2) Hvilken klasse går du i? *

☐

4. klasse

☐

10. klasse



3) Hvilken kommune bor du i? *

☐

Skjåk

☐

Lom

☐

Vågå

☐

Sel

☐

Dovre

☐

Lesja



4) Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen? *

☐

Blir kjørt med bil eller motorsykkel

☐

Buss eller tog

☐

Sykkel

☐

Går

5) Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen? *

- ☐ Blir kjørt med bil eller motorsykkel
 - ☐ Buss eller tog
 - ☐ Sykkel
 - ☐ Går
-

6) Hvor lang tid bruker du vanligvis til skolen? *

- ☐ Mindre enn 5 minutter
- ☐ 6 til 15 minutter
- ☐ 16 til 30 minutter
- ☐ 31 minutter til 1 time
- ☐ Mer enn 1 time



De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, stå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

IDRETT/MOSJON/FYSISK AKTIVITET - all aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

7) Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med idrett/mosjon slik at du blir andpusten eller svett? *

- ☐ Ingen
 - ☐ 1-2 ganger
 - ☐ 3-4 ganger
 - ☐ 4-5 ganger
 - ☐ 6-7 ganger
 - ☐ 8-9 ganger
 - ☐ 10 ganger eller fler
-

8) Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på dette? *

- ☐ Ingen
- ☐ Mindre enn 1 time
- ☐ 1-2 timer
- ☐ 3-4 timer
- ☐ 5-6 timer
- ☐ 7-8 timer
- ☐ 9-10 timer
- ☐ 11 timer eller mer



9) Hvor anstrengende (slitsomme) er disse idretts-/mosjonsaktivitetene? *

- ☐ Driver ikke med idrett/mosjon
- ☐ Litt anstrengende
- ☐ Ganske anstrengende
- ☐ Meget anstrengende
- ☐ Svært anstrengende

10) Hvor ofte har du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe) *

	Aldri	Under 1 gang per uke	Ca. 1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsidrett (f.eks: løp, sykling, langrenn)	☐	☐	☐	☐
Lag-/ballidretter (f.eks: squash, håndball, fotball, ishockey)	☐	☐	☐	☐
Styrkeidrett (f.eks: bryting, vekttrening)	☐	☐	☐	☐

Kampsport (f.eks: judo, karate, taekwondo)	☐	☐	☐	☐
Tekniske idretter (f.eks: ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, rullebrett/skøyter)	☐	☐	☐	☐
Risikosport (f.eks: elvepadling, fjellklatring, paragliding)	☐	☐	☐	☐
Annet	☐	☐	☐	☐



11) REGELMESSIGHET - 3 ganger eller mer i uka, i minst 20 minutter hver gang: Hvilket av disse passer best for deg? *

- ☐ For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, og jeg har ingen planer om å bli det i løpet av de neste 6 måneder.
- ☐ For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, men tenker å bli mer fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder.
- ☐ For tiden er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig.
- ☐ For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først i de siste 6 måneder at jeg har begynt med det.
- ☐ For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn 6 måneder.



12) Hvor ofte trener, leker eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine? *

- ☐ Nesten aldri eller aldri
- ☐ En eller to ganger i uken
- ☐ Nesten hver dag
- ☐ Hver dag



13) Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg? *

- ☐ Nesten aldri eller aldri
- ☐ En eller to ganger i uken
- ☐ Nesten hver dag
- ☐ Hver dag

14) Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag



15) Hvor ofte oppmuntrer din mor eller far DEG til å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag

16) Hvor ofte BRINGER din mor eller far DEG til trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag



17) Hvor ofte SER din mor eller far på at du trener, leker eller driver med idrett/fysisk aktivitet? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag

18) Hvor ofte trener, leker eller driver din mor eller far med idrett/fysisk aktivitet med deg? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag



19) Hvor ofte sier din mor eller far at trening/fysisk aktivitet er bra for helsen din? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag

20) Hvor ofte snakker læreren din om trening/fysisk aktivitet? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag



21) Hvor ofte organiserer læreren din trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet utenom gymtimene? *



Nesten aldri eller aldri



En eller to ganger i uken



Nesten hver dag



Hver dag



22) Ferdigheter i idrett og fysisk aktivitet (Sett ett kryss for hvert utsagn)

*

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Du har et visst ferdighetsnivå i idrett og fysisk aktivitet og det er egentlig ikke mye du kan gjøre for å forandre det:	☐	☐	☐	☐	☐
Du må lære aktivitetene og arbeide hardt for å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
Selv om du prøver, vil ferdighetsnivået ditt i idrett og fysisk aktivitet forandre seg lite:	☐	☐	☐	☐	☐
For å bli flink i idrett og fysisk aktivitet må du gjennom perioder med læring og trening/øving:	☐	☐	☐	☐	☐
Det er vanskelig å gjøre noe med ferdighetsnivået ditt i idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
Dersom du øver og strever lenge og regelmessig i idrett og fysisk aktivitet vil du alltid bli bedre:	☐	☐	☐	☐	☐
For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du ha visse talenter:	☐	☐	☐	☐	☐
Ferdighetene dine i idrett og fysisk aktivitet vil alltid bli bedre dersom du jobber med dem:	☐	☐	☐	☐	☐
For å henge med/ lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du være født med forutsetninger som gjør at du får til aktivitetene:	☐	☐	☐	☐	☐
Dersom du anstrenger deg nok vil du alltid bli bedre i idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du ha et medfødt naturlig talent:	☐	☐	☐	☐	☐
For å henge med/lykkes i idrett og fysisk aktivitet må du lære ferdigheter og teknikker og øve regelmessig på dem:	☐	☐	☐	☐	☐

**23) Hvorfor driver du med idrett og fysisk aktivitet? (Sett ett kryss for hvert utsagn) ***

Helt 2 3 4 Helt

	uenig 1				enig 5
På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke hvorfor jeg er med:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar:	☐	☐	☐	☐	☐
Det er en fin måte å være fysisk aktiv på:	☐	☐	☐	☐	☐
Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett/fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg:	☐	☐	☐	☐	☐
Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐
På grunn av gleden ved å lære noe nytt:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har igjen noe for det:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på:	☐	☐	☐	☐	☐
Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/"grinete" dersom jeg ikke deltar:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐

➡

24) Hvordan passer disse utsagnene for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn) *

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Det er morsommere å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting:	☐	☐	☐	☐	☐

Å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet:

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre:

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet:

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet:

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



25) Tenk på området der du bor. (Sett ett kryss for hvert utsagn) *

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet. For eksempel idrettsplasser, parker, haller:	☐	☐	☐	☐	☐
Det føles trygt å gå eller leke alene i mitt nabolag om dagen:	☐	☐	☐	☐	☐
Det er vanskelig å gå, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet nær huset mitt på grunn av gjenger:	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg får ikke lov å leke eller drive med fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig:	☐	☐	☐	☐	☐
Det er andre ungdommer i nabolaget som jeg kan leke/gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med:	☐	☐	☐	☐	☐
På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet:	☐	☐	☐	☐	☐



De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over det du spiser er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av dine spisevaner. Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker så svar det du tror er mest riktig.

26) Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av EN uke? (Sett ett kryss for hvert måltid) *

		1 gang i uken	2 gang- er i uken	3 gang- er i uken	4 gang- er i uken	5 gang- er i uken	6 gang- er i uken	Hv er dag
Frokost	☐ Ald- ri/sjeldent	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Formiddags- mat/lunsj	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Middag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kveldsmat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



27) Hvis du spiser formiddagsmat/lunsj på hverdagene, hvor ofte spiser du følgende i løpet av EN uke? (Sett ett kryss for hver linje) *

		1 gang i uken	2 gang- er i uken	3 gang- er i uken	4 gang- er i uken	5 gang- er i uken
Matpakke hjemmefra	☐ Aldri/sjelden	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøper mat i kantine på skolen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐



28) Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke) *

	1-3 glass	1-3 glass	4-6 glass	1-3 glass	4-6 glass	7 glas
☐ Aldri/sjelden						

		per mnd	per uke	per uke	per dag	per dag	s eller mer per dag
Helmelk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lettmelk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ekstra lett-melk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skummet melk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Appelsinjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saft med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sukkerfri saft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brus med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sukkerfri brus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vann	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



29) Bruker du vanligvis margarin/smør på brødsalten? *

☐ Ja

☐ Nei

30) Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer? (Sett ett kryss for hver matvare) *

		Ald- ri/sjelden	1-3 gang- er per mnd	1-3 gang- er per uke	4-6 gang- er per uke	1 gan- g per dag	2 gang- er per dag	3 gang- er per dag	4 gang- er eller mer per dag
Kokte poteter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pommes frites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grønnsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frukt og bær	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grovbrød	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk til middag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hamburger/pølse med brød/kebab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Godterier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sjokolade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potetgull og lignende	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peanøtter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tran/trankapsler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamintilskudd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



31) Tror du kostholdet spiller noen rolle for helsa di? (Sett ett kryss) *

- ☐ Nei
- ☐ Ja, men ikke nå, bare når jeg blir eldre
- ☐ Ja, både nå og senere i livet
- ☐ Vet ikke

32) Hvordan vurderer du ditt eget kosthold? (Sett ett kryss) *

- ☐ Det er veldig sunt
- ☐ Det er ganske sunt

☐ Det er usunt

☐ Vet ikke



Dette spørsmålet dreier seg om røyking og snusing. Det er viktig at du er ærlig når du svarer på spørsmålet. Husk at ingen vil se besvarelsen din, verken på skolen eller hjemme.

33) Hvilke av disse passer best for deg? *

☐ Jeg røyker eller snuser ikke, og kommer ikke til å begynne.

☐ Jeg røyker eller snuser ikke, men kommer kanskje til å begynne.

☐ Jeg røyker eller snuser av og til, men det er ikke regelmessig.

☐ Jeg røyker eller snuser hver dag, men har akkurat startet.

☐ Jeg røyker eller snuser hver dag, og har gjort det i over 6 måneder.



34) Når står du vanligvis opp på en skoledag? *

☐ Før 06.30 (Før halv syv)

☐ Mellom 6.30 og 7.00 (Mellom halv syv og syv)

☐ Mellom 7.00 og 7.30 (Mellom syv og halv åtte)

☐ Etter 7.30 (Etter halv åtte)

35) Når legger du deg vanligvis på en skoledag? *

☐ Før 20.00 (Før åtte)

☐ Mellom 20.00 og 21.00 (Mellom åtte og ni)

☐ Mellom 21.00 og 22.00 (Mellom ni og ti)

☐ Mellom 22.00 og 23.00 (Mellom ti og elleve)

☐ Etter 23.00 (Etter elleve)



36) Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen? *



Ingen



Mindre enn 1 time



Mellom 1 til 2 timer



Mer enn 2 timer

37) Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen? *



Ingen



Mindre enn 1 time



Mellom 1 til 2 timer



Mellom 2 til 3 timer



Mer enn 3 timer



38) Hvor mange timer bruker du vanligvis foran PC (spill eller internett) eller med TV-spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)? *



Ingen



Mindre enn 1 time



Mellom 1-3 timer



Mellom 3-5 timer



Mer enn 5 timer

Har du noen kommentarer eller synspunkter utover spørreundersøkelsen, kan du skrive det i rubrikken nedenfor.

39) Annet

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.



Fysisk aktivitet blant barn og unge i Nord-Gudbrandsdal

I denne kartleggingsundersøkelsen har Østlandsforskning sett på fysisk aktivitet og kosthold blant 4. og 10. klassinger i Nord-Gudbrandsdal. I tillegg har også bruk av tobakk blitt kartlagt blant 10. klassingene. Kartleggingen forteller noe om forskjeller knyttet til alder, kjønn og geografisk spredning.