

**OPPGAVE I KULTUR OG METODE  
HOLDBERGPRISEN 2009**

## **Hvert skritt teller!**



*Er det sann at aktivitetsnivået endrer seg for ungdom i Bærum kommune fra de går andre år på ungdomsskolen til de går andre år på videregående skole?*

**EMILIE BROSTIGEN  
ROSENVILDE VIDEREGÅENDE SKOLE**

## **Forord:**

Dette er en oppgave i kultur og metode i forbindelse med "Kulturminneåret". Oppgaven fokuserer på innlæring av metode i Sosiologi og Sosialantropologi på kulturdelen av pensum dette året.

Jeg ønsker med denne oppgaven å formidle betydningen av fysisk aktivitet og dens helsegevinst. Jeg har videre valgt å se nærmere på viktigheten av fysisk aktivitet og hvorfor dette har blitt et tema som myndighetene stadig fokuserer på.

Jeg har valgt å skrive denne oppgaven alene.

*"Jo svakere kroppen er, desto mer befaler den. Jo sterkere den er, desto mer adlyder den."*

Jean-Jacques Rousseau

*"Den mosjon, herre, vi har av en natts dans, er så sunn, som å få et helt apotek i maven."*

Ludvig Holdberg

Haslum, oktober 2009

Emilie Brostigen

<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>4</b>
<b>2. TEMA, PROBLEMSTILLING, BEGRENSNINGER OG BEGREPSAVKLARING 4</b>	
2.1 Bakgrunn for prosjektet .....	4
2.2 Begrensninger .....	5
<b>3. FAKTA OM FYSISK AKTIVITET .....</b>	<b>6</b>
3.1 Fysisk aktivitet i dag .....	6
<b>3.2 HELSEFREMMEDE OG FOREBYGGENDE ARBEID .....</b>	<b>6</b>
3.3 Livsstilssykdommer .....	7
<b>4. KULTUR FOR AKTIVITET .....</b>	<b>8</b>
4.1 Mosjon som kultur .....	8
4.2 Skolens ansvar for fysisk aktivitet .....	8
4.3 Friluftsliv .....	8
<b>5. INNHENTING AV INFORMASJON .....</b>	<b>9</b>
5.1 Informasjonssøking .....	9
5.2 Undersøkellesmetode .....	9
5.3 Utarbeidelse og bearbeiding av spørreskjema .....	9
5.4 Resultater av egen undersøkelse .....	10
<b>6. DRØFTING: .....</b>	<b>10</b>
<b>7. FEILKILDER: .....</b>	<b>12</b>
<b>8. KONKLUSJON: .....</b>	<b>13</b>
<b>KILDER: .....</b>	<b>15</b>

## **1. Innledning**

Mosjoner og få et bedre liv...få overskudd.....bli mer harmonisk.....unngå fedme....., en halv time om dagen er nok..., fysisk aktivitet forebygger sykdommer..... La bilen stå, gå til skolen nå.....Ta på sko, spar CO2.....Disse og lignende overskrifter finner vi stadig i media.

Denne undersøkelsen bygger på min nysgjerrighet for å finne ut om egne erfaringer, stemmer overens med virkeligheten. Jeg har rett og slett lyst til å finne ut om det er slik at ungdom i videregående er mindre fysisk aktive enn de som går på ungdomsskolen. Bakgrunnen for mitt ønske om å undersøke dette er at jeg selv har erfart at jeg, etter at jeg startet på videregående skole, ikke sykler eller går til skolen lenger. Jeg tar også langt oftere buss/t-bane for å komme meg rundt enn jeg gjorde tidligere og at jeg derfor ikke får den daglige dosen med fysisk aktivitet som naturlig kom inn i hverdagen min da jeg gikk i grunnskolen. Jeg tror at dette også gjelder for mange flere elever i videregående, men dette bygger bare på antagelser. Videre har jeg lyst til å finne ut om det også er forskjell i aktivitetsnivået på fritiden, som ikke innebærer det å komme seg fra et sted til et annet, men er mer relatert til det som kalles trening enten denne er organisert eller ikke. Eksempler på uorganisert trening kan være; turgåing, jogging, sykling, egentrening hjemme, dansing, osv.

Jeg har gjort undersøkelsene mine i tre 9.klasser på ungdomsskolen og i tre VG2 klasser på videregående.

For at denne oppgaven også skal inneholde fakta om hvorfor fysisk aktivitet er viktig, har jeg funnet faktastoff både i litteratur, på nett og lest undersøkelser som andre har gjort.

## **2. Tema, problemstilling, begrensninger og begrepsavklaring**

### **2.1 Bakgrunn for prosjektet**

Det er dessverre slik at dagens livsstil gir en rekke uheldige konsekvenser. En av disse er det faktum at vi beveger oss for lite i dagens samfunn. Verdens helseorganisasjon, WHO arbeider bl.a. med å etablere internasjonale helsestandarder. I Norge har Helsedirektoratet som hovedoppgave å gi faglige råd og vurderinger til offentlige myndigheter, forskningsmiljøer, helse- og sosialtjeneste, arbeidsliv, media, forbrukere og skoleverket. Storting og regjering legger føringer som departementene skal arbeide mot. Disse føringene er beskrevet i Stortingsmeldinger.

Det er skrevet og forsket mye på hvilken betydning fysisk aktivitet har for kropp og sjel. Det er også godt dokumentert hva mangel på fysisk aktivitet kan føre til.

Ut ifra de funn jeg har gjort, vil jeg kartlegge om det i min kommune er store variasjoner i fysisk aktivitetsnivå for ungdom som går i niende klasse på ungdomsskolen og ungdom som går andre året på videregående skole. Jeg har valgt å undersøke akkurat disse aldersgruppene fordi jeg ikke har funnet rapporter på undersøkelser som er gjort av det offentlige når det gjelder den eldste gruppen ungdom, mens det derimot er dokumentasjon for aktivitetsnivået til yngre ungdom. Jeg har ikke funnet dokumentasjon på om det er variasjoner i aktivitetsnivået for de to gruppene jeg har valgt.

I Norge har det i generasjoner vært vanlig at barn og unge har gått eller syklet til skolen. Denne tradisjonen er en del av kulturen i Norge. Dette har også vært med på at skoleelever har fått en daglig porsjon fysisk aktivitet. For meg kan det virke som om det og ”gå til skolen” er noe som er i ferd med å forsvinne og at det er blitt mer og mer vanlig å bruke buss/tog/bil. Spørsmålet jeg stiller meg i denne oppgaven, og som jeg skal forsøke å finne svar på blir derfor dette:

***Er det sann at aktivitetsnivået endrer seg for ungdom i Bærum kommune fra de går andre år på ungdomsskolen til de går andre år på videregående skole?***

## **2.2 Begrensninger**

Oppgaven er preget av min tolkning av utvalgt litteratur. Mine undersøkelser er begrenset til to ulike skoler i Bærum kommune. Jeg har videre begrenset meg til å bruke spørreundersøkelse som metode og jeg har begrenset antall spurte til 80 elever fra hver gruppe. Videre har jeg begrenset meg til å finne ut om det er endringer i fysisk aktivitetsnivå mellom 15 og 17 åringer. Jeg har også avgrenset fysisk aktivitet til et enten/eller. Jeg har ikke tatt med intensitet, type eller kvalitet av fysisk aktivitet. Jeg kunne gjerne tenkt meg å ha utvidet undersøkelsen til å kartlegge hva eventuelt variasjoner i aktivitetsnivå består i, hvorfor og hva som eventuelt kan gjøres for å motivere ungdom til mer fysisk aktivitet, men da ville oppgaven blitt for omfattende.

### **3. Fakta om Fysisk aktivitet**

#### **3.1 Fysisk aktivitet i dag**

Gjennom de siste tiårene har samfunnet gjennomgått store endringer med hensyn til daglige krav til fysisk aktivitet. Det er nå mulig å komme seg gjennom hverdagen uten vesentlig fysisk aktivitet. Dette viser seg i arbeidslivet, i skolehverdagen og i måten vi forflytter oss på. Antall timer foran ulike skjermer er økende, en svært stor andel av skoleelevene fraktes til og fra skolen og skolehverdagen er i stor grad preget av lite fysisk aktivitet. (SEF. 2/2000, Mjaavatn, 2000). Vi har norske undersøkelser som viser at andelen unge som er fysiske aktive utover et minimumsnivå, synker med økende alder.

[http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/skole/mindre\\_aktive\\_i\\_ten\\_ra\\_193164](http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/skole/mindre_aktive_i_ten_ra_193164).

Nyere undersøkelser viser at barn blir mindre aktive når de kommer i tenårene. Det er gjort en kartlegging som viser hvor store ulikheter det er i aktivitetsnivået til norske 9 og 15 åringer. Undersøkelsen viste blant annet at 91% av de 9-årige guttene og 75% av de 9-årige jentene har et fysisk aktivitetsnivå som tilfredsstillende gjeldende norske anbefalinger fra helsemyndighetene om minimum 60 minutter med daglig trening. Dessverre viser undersøkelsen at dette ikke er tilfellet for de som er 15 år. Her tilfredsstilte 54% av guttene og 50% av jentene anbefalingene. Disse resultatene viser at 9-åringene i snitt var 43% mer aktive enn 15-åringene. Denne store forskjellen mellom aldersgruppene kan kanskje delvis forklares ved at en betydelig større andel av 15-åringene bruker mye tid på stillesittende aktiviteter. Studien viste videre at guttene som et gjennomsnitt var 15% mer aktive enn jentene. I en artikkel i Aftenposten denne høsten, vises det til en kilde fra LHL (Landsforeningen for hjerte og lungesyke) at Sitat: ”Går du fra 2000 – 4000 skritt er du i følge LHL svært inaktiv, 5000-6500 skritt gjør det litt aktiv pr. dag, alt over 8000 skritt daglig gjør deg aktiv, mens 10.000 pluss viser at du har hatt en aktiv dag” (Aftenposten 19.september 2009.)

#### **3.2 Helsefremmende og forebyggende arbeid**

Det forebyggende helsearbeid er tiltak som blir satt i verk for å redusere risiko for sykdom. Eller for å øke mulighet for god helse og trivsel. Forebygging handler om å fremme folks helse som igjen gir økt livskvalitet. (Mæland, 2001 ). Begrepet ”empowerment”<sup>1</sup> brukes mye innen helsefremmende arbeid. Det arbeides med at folk selv skal få kontroll over forhold som påvirker helsen og da må man få mer kunnskap om hvordan man kan ivareta egen helse.

---

<sup>1</sup> "Empower", kan oversettes med å "gi styrke" eller "hjelp til selvhjelp".

For å kunne ta de ”gode” valgene, må man vite noe om hvorfor noe er gode valg/mindre gode valg, det er først da man har en reell mulighet for å veie for og imot, før man tar et valg.

Departementene har det øverste ansvar for planlegging og gjennomføring av den statlige forbyggende politikken. I St.meld.nr. 16, *Resept for et sunnere Norge* står det mye om folkehelsearbeid i Norge. Her er det anbefalt at tiltak for å øke graden av fysisk aktivitet i befolkningen skal være en viktig del av det helsefremmende arbeidet. (St.meld.nr.16)

Helsedirektoratets målsetting er å øke den fysiske aktiviteten, bedre den fysiske formen og forbedre holdningene til fysisk aktivitet i alle aldersgrupper i befolkningen. (SEF, 2/2000)

Det har de senere årene vært gjennomført en rekke omfattende tiltak som skal motivere elever til fysisk aktivitet. Et eksempel er ”å gå til skolen” aksjon som grunnskoler ble invitert til å være med på denne høsten. Den gikk av stabelen 10.septemder.

<http://www.miljoagentene.no/siste-nytt-mainmenu-16/757-ga-til-skolen>

### 3.3 Livsstilssykdommer

Der er svært mye som tyder på at mangel på fysisk aktivitet kan føre til det som går under fellesbetegnelsen *livsstilssykdommer*.<sup>2</sup>

Eksempler på livsstilssykdommer er:

- Hjerte- og karsykdommer (HKS)
- Diabetes
- Overvekt og fedme
- Enkelte former for kreft
- Luftveissykdommer
- Astma
- Muskel- og skjelettlidelser
- Osteoporose
- Svekket muskulatur
- Ryggplager
- Psykiske lidelser

---

<sup>2</sup> Mange av de sykdommene som rammer oss oftest i dag har sammenheng med hvordan vi lever livet vårt. Det vil si at utviklingen av en sykdom har en klar sammenheng med egne levevaner. Det er også dessverre sånn at disse sykdommene kommer snikende, over lang tid, og at de har en snøballeffekt, hvis vi får den ene så utvikler man gjerne også flere.

## **4. Kultur for aktivitet**

### **4.1 Mosjon som kultur**

Det ligger mange momenter rundt mosjon som forteller mye om kulturen. I Norge har vi lange tradisjoner for det som kalles friluftsliv. Det er ganske særnorsk at familier bruker fritiden sin til å ferdes i naturen. Sammenlignet med mange andre vestlige land, ligger også Norge langt frem når det gjelder tradisjon med å gå/sykle til skolen.

Kultur påvirkes av religion, historie, klima, moral, politikk økonomi, kunnskap, utdanning og geografi. Gjennom generasjoners levemønster oppstår en kultur og den kan beskrives som arvesølvet fra foregående generasjoner, videreført i en noe forandret versjon til neste generasjon. Kultur oppstår og endres i møte mellom mennesker og er sammenvevd gjennom gjensidig påvirkning. Endringer i generasjonenes levemønster endrer også kulturen og menneskenes syn vedrørende mosjonens viktighet.

### **4.2 Skolens ansvar for fysisk aktivitet**

Siden skolen er en institusjon som når alle barn og unge, blir den tillagt et særlig ansvar for å medvirke til et rikt og helhetlig oppvekstmiljø, samtidig som at skolen er viktig for å bringe kultur videre. Etableres det gode helsevaner i ung alder, er det stor sannsynlighet for at disse opprettholdes som voksen.(Klepp, Aarø, 1991). Barn og unge oppholder seg i dag mye lenger på skolen enn de gjorde for bare 20 år siden. Skolen har derfor fått ansvar for å fremme god helse gjennom økt fysisk aktivitet.

### **4.3 Friluftsliv**

I Norge har vi lange tradisjoner for det vi kaller friluftsliv. Det ligger i selve ordet at friluftsliv skal foregå utendørs. Et strategisk mål i St.meld.nr.39, Friluftsliv – *Ein veg til høgare livskvalitet* er at alle skal gis mulighet til å drive friluftsliv som helsefremmende, trivselsfremmende og miljøvennlig aktivitet i nærmiljøer og naturen forøvrig. Naturkontakt og naturopplevelse er trekk som er spesielt for friluftsliv som aktivitetsform. Tidlig erfaring med aktivitet i natur og friluft er viktig for livsstil også i voksen alder. Det tradisjonelle norske friluftslivet har i seg selv et verdigrunnlag bygd på naturopplevelse, naturforståelse, hensynsfull adferd og naturvennlig bruk av naturens overskudd. Gjennom friluftsliv dannes et grunnlag for miljøvernholdninger, bedre helse, og økt livskvalitet. Det er derfor regjeringens mål at naturglede, kunnskap om og respekt for natur må formidles til nye generasjoner barn og unge gjennom skolen.



I den generelle del av læreplanverket L 97, som er videreført i Kunnskapsløftet, finner vi de overordnede mål og retningslinjer for den samlede virksomheten i grunnskole og videregående opplæring. Sammen med den generelle delen av læreplanen er læreplanene for ulike fag de sentrale og forpliktende styringsdokumentene for skolens virksomhet. Læreplaner for fag tar opp i seg og bygger på det verdigrunnlaget og det kulturelle grunnlaget som er nedfelt i formålsparagrafen og den generelle delen av læreplanen. I innledningen og avslutningen av generell del heter det: *”Opplæringens mål er å ruste barn, unge og voksne til å møte livets oppgaver, og mestre utfordringer sammen med andre. Den skal gi hver elev kyndighet til å ta hånd om seg selv og sitt liv, og samtidig overskudd og vilje til å stå andre bi....Sluttmålet for opplæringen er å anspore den enkelte til å realisere seg selv på måter som kommer fellesskapet til gode – å fostre til menneskelighet for et samfunn i utvikling”* (L-97 side 15 og 50) I disse målsettingene ligger det klare helsefremmende dimensjoner.. (Klepp, Aarø, 1991)

## **5. Innhenting av informasjon.**

### **5.1 Informasjonssøking**

Jeg har søkt informasjon som allerede finnes som; bøker, internett, undersøkelser, sekundærmateriale. Jeg har også gjort min egen vitenskapelige undersøkelse.

### **5.2 Undersøkelsesmetode**

Jeg valgte spørreskjemaer, som er en kvantitativ metode, med lukkede spørsmål for å innhente min informasjon.

### **5.3 Utarbeidelse og bearbeiding av spørreskjema**

Etter å ha samlet inn fakta om temaet fysisk aktivitet begynte jeg på selve undersøkelsen min. Før starten med utformingen av spørreskjemaet satte jeg opp en liste med hvilke spørsmål jeg ønsker svar på i forhold til den problemstillingen, med begrensninger, jeg hadde laget. Her var det viktig å formulere spørsmålene slik at jeg fikk mest mulig nøyaktige svar.

(Vedlegg 1) Jeg brukte programmet Excel som hjelpemiddel da jeg registrerte mine svar fra undersøkelsen.

#### 5.4 Resultater av egen undersøkelse

Generelt viser mine svar at elever på 9.trinn er mer aktive enn elever i videregående, dette gjelder både til/fra skolen og aktivitet i fritiden. Mine undersøkelser viser at elevene på 9. trinn har over dobbelt så høyt aktivitetsnivå som elever i videregående skole.

*(Viser til vedlegg 1, 2, 3 og 4)*

For gå/sykkell registreringen var det mulig for informantene å gå/sykle til skolen 400 ganger totalt, for hver gruppe (9.trinn og VG2). (Antall elever) 80 x (antall dager) 5 = 400.

På 9. trinn gikk/syklet 293 elever pr. uke, mens 107 ikke gjorde det. I prosent var det altså 74% av elevene som gikk/syklet mens 26% ikke gjorde det.

På videregående gikk/syklet 120 elever pr. uke mens 280 ikke gjorde det. I prosent var det altså 30% av elevene som gikk/syklet mens 70% ikke gjorde det.

På 9. trinn trente elevene 264 ganger pr uke, mens de på videregående trente 125 ganger pr uke.

Om det er forskjeller på om jenter er flinkere/mindre flinke til å gå /sykle til skolen enn gutter, vil det ut fra mitt spørreskjema også være mulig å finne ut fordi jeg på registreringskjemaet differensierte gutter og jenter. Det er ikke relevant for min oppgave å finne ut forskjellen mellom gutter og jenter, derfor har jeg ikke satt opp et totalt regnestykke på dette i oppgaven. Blant elevene på 9. trinn gikk/syklet de som registrerte<sup>3</sup> gå/sykling oftere enn de som ikke registrerte. Ut fra dette kan man kanskje konkludere med at slik registrering kan virke som en motivasjonsfaktor for å gå eller sykle til skolen?

#### 6. Drøfting:

En stor del av forarbeidet med denne oppgaven besto i å skaffe meg mer kunnskap for å få forståelse for temaet og å kunne formulere en problemstilling. I informasjonssøkningen lærte jeg mye og jeg ble stadig klar over at jeg måtte prøve å konkretisere veldig tydelig i oppgaven hva jeg ønsket å undersøke og være tydelig på begrensninger innen temaet jeg har valgt.

---

<sup>3</sup> Refererer til: "å gå til skolen" aksjon som grunnskoler ble invitert til å være med på denne høsten, kapittel 3.2. Ønske for aksjonen er at klasser fortsetter med registrering og noen skoler følger opp med premiering av de beste klassene ukentlig, månedlig og kanskje også for hvert termin.

Da jeg gjennom rapporten ” [Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge](#)” fant ut at aktivitetsnivået hadde sunket drastisk, for både jenter og gutter, fra man var 9 år til man var 15 år, fikk jeg virkelig motivasjon for å undersøke mer rundt den problemstillingen jeg hadde formulert.

I faktadelen av oppgaven har jeg med mye om viktigheten av forebyggende helsearbeid og viktigheten av fysisk aktivitet og hvorfor det å gå til skolen er en del av vår kulturarv. Innenfor dette har jeg ikke gjort egen forskning. Min forskning i oppgaven går kun på å finne ut om aktivitetsnivået endrer seg for ungdom, fra 9.klasse til 2. år på videregående. Jeg kan se nå i ettertid at jeg også kunne hatt med et spørsmål om turgåing,

Jeg valgte spørreundersøkelse der jeg hadde formulert spørsmål med faste svaralternativer fordi åpne spørsmål, der informanten svarer med egne ord krever mye etterarbeid og jeg arbeider med denne oppgaven alene. I tillegg hadde jeg også lyst til å ha mange informanter. På den ungdomsskolen jeg valgte å foreta undersøkelsen ville jeg gjerne spørre flest mulig av elevene på et trinn. Det var derfor antallet elever på 9.trinn som avgjorde antallet spurte elever på videregående. For å lette etterarbeidet spurte jeg 40 jenter og 40 gutter, på den måten vil det være lettere for meg å regne ut resultatene i prosent.

Etter å ha fått svar fra alle informantene begynte arbeidet med å registrere svarene jeg hadde fått. Jeg ble forbauset over hvor tidkrevende dette var, spesielt fordi jeg hadde begrenset meg til tre spørsmål. Jeg fant raskt ut at for å klare å holde oversikten over registreringen måtte jeg sette svarene mine inn i Excel.

Jeg ser nå i ettertid at jeg burde ha hatt et svaralternativ for 0 ganger. Likevel tror jeg ikke dette har medført feilsvar fordi mange, enten har latt være å krysse av, lagt til et svaralternativ 0, eller svart blankt. Min problemstilling i oppgaven og det jeg skal besvare var, om aktivitetsnivået for ungdom i Bærum kommune endrer seg fra ungdomsskolen til videregående, og jeg har spesifisert at jeg ønsker å undersøke antall ganger pr. uke, elever går til skolen og driver organisert idrett i fritiden.

Ved registreringsarbeidet ser jeg at jeg kan lese/regne ut, føre statistikk over resultatene på mange ulike måter: Jeg kan for eksempel regne for gruppene generelt, aldersadskilt og/eller kjønnsdifferensiert:

- Forskjellen mellom elever generelt i ungdomsskolen og videregående

- Om det er sammenheng mellom antall ganger de går til skolen og antall ganger de trener.
- Hvor mange ganger de går/sykler til skolen og hvor mange ganger de trener ukentlig.
- Hvor mange elever som registrerte gå/sykle aktivitet (Fordi det ikke var noen elever på videregående som registrerte gå/sykling, kunne jeg ikke sammenligne elever i videregående med ungdomsskoleelever.)

For ungdomsskoleelevene kan jeg finne ut om det muligens er en sammenheng mellom det å registrere gå/sykle til skolen og antall ganger de faktisk gjør det. Jeg ser også at jeg kan danne meg en mening om for eksempel ungdom som driver med organisert idrett går/sykler mer/mindre til skolen, men at dette i så fall basert på ”å tro, egen tolkning eller synsing” og at hvis jeg skulle fått et klarere svar på dette, burde hatt flere oppfølgingsspørsmål, som for eksempel om de fører opp i perioder, går/sykler de da mer mens de holder på med registreringen osv. Jeg ser også at jeg ikke hadde trengt alle de spørsmålene jeg har laget og jeg har derfor erfart at det er vanskelig å lage spørreskjemaer som bare gir meg svar på det jeg trenger informasjon om.

Jeg har registrert alle de fakta jeg har spurt om på 9. trinn på regneark. Dette har jeg gjort for å vise alle de resultatene jeg ved min formulering av spørreskjema kan finne svar på. Fordi jeg nå i ettertid ser at jeg har fått masse informasjon som er irrelevant for å få svar på oppgaven, har jeg *ikke* registrert alt dette for videregående. Her har jeg bare registrert antall ganger, elevene totalt går/sykler og trener. Dette har jeg gjort fordi det er akkurat det jeg skal finne ut for å besvare min problemstilling.

Likevel, ut fra de resultatene jeg har fått, ser jeg at de som registrere går/sykle skjema, faktisk går og sykler mer enn de som ikke gjør det. Dette resultatet viser at slike skjemaer muligens kan være en motivasjonsfaktor for at elever oftere går eller sykler. Nå i ettertid ser jeg at dette var et fint spørsmål, fordi jeg her kan tenke at slik registrering motiverer til økt aktivitet. I en senere oppgave kunne det vært morsomt å gjøre en undersøkelse på.

## **7. Feilkilder:**

Når man velger å nå så mange informanter som jeg ønsket i denne undersøkelsen kan det være en fare for at flere ikke svarer. Hvis svarresponsen er lav, måtte jeg jo ha spurt meg om resultatene gir et riktig bilde på hva den utvalgte gruppen egentlig mener og kanskje undersøkelsen mister noe av sin verdi. Dette unngikk jeg ved å være tilstede når informantene

svarte på spørreskjemaet. På denne måten kunne jeg unngå og ikke få svar. Samtidig vet jeg at informantene kan svare annerledes under besøksintervjuer eller besøksspørreundersøkelser fordi informantene kan bli påvirket av den rammen spørreundersøkelsen foregår innenfor for eksempel fordi synlige egenskaper ved intervjueren som kjønn, rase, alder, klær, utseende og oppførsel kan påvirke intervjusituasjonen. Skjulte holdninger hos intervjueren kan også ha innflytelse på hva slags svar en får. Men fordi jeg hadde veldig konkrete spørsmål med faste svaralternativer og gjorde undersøkelsen anonym og at alle i en klasse svarte samtidig og leverte anonymt tror jeg at jeg har fått troverdig resultat. Jeg kunne jo på ingen måte vite hvem som svarte hva.

## **8. Konklusjon:**

Ut fra den fakta informasjonen jeg har funnet til oppgaven ser jeg at forebyggende helearbeid er omfattende og et stort satsningsområde i Norge. Derfor er det også skrevet om i stortingsmeldinger og læreplanverk. Ut fra de undersøkelsene jeg har gjort stiller jeg meg derfor spørsmål om det faktisk er sånn at disse styringsdokumentene blir oversatt i skolehverdagen, og spesielt da på videregående skole. Jeg har fått svar på min problemstilling *”om det er forskjell på aktivitetsnivået mellom ulike trinn i skolen”*, men i en fremtidig oppgave kunne det vært morsomt å se på hva grunnen til forskjellene er. Videre om det er sånn at videregående skole ”glemmer” noen av de overordnede målene i lærerplanen og på den måten ikke følger opp deler av den kulturarven som samfunnet ønsker. Intensjonen om å øke det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen er jo god beskrevet i de politiske målsettingene om helsefremmende arbeid og de er derfor veldig synlige i den generelle delen av lærerplanen. Kanskje man med fordel kunne sette i gang tiltak som registrering av aktivitet, også i videregående, for å se om dette kan øke aktivitetsnivået til ungdom? Kanskje man også bør legge litt mer vekt på informasjon om fysisk og psykisk helse i kroppsøvningsfaget, slik at man setter den enkelte i stand til å ta ”de gode valgene, (empower)? Kanskje det også er mulig å legge noe av undervisningen utenfor klasserommet, slik at elevene får både mosjon, frisk luft og naturopplevelse? I tillegg vil jo også elevene få anledning til selvstendig og kreativt arbeid hvis de trekkes inn i planleggingen av turer med undervisningsinnhold, noe som i tillegg vil styrke deres evne til å ta ansvar for egen læring (empower).

Kultur er noe som endrer seg gjennom generasjoner. I Norge har vi også et flerkulturelt samfunn, der ny kultur møter kultur som har vært i generasjoner. I tillegg har folks levemønster endret seg mye de siste årene. Når ulike kulturer møtes, dannes ny kultur og det

er positivt, likevel er det viktig at noe også tas vare på. Vi vet i dag at vi sitter mer stille enn før, vi er mer på skolen og på jobb og vi sitter mye foran PC. Også på fritiden sitter vi mye stille, både foran PC og TV. Når vi ser at noe forsvinner, som tradisjon for å gå/sykle til skolen, bør man sette inn noen grep for å ta tilbake denne tradisjonen. Kan kanskje skolen her ta et større ansvar for å sikre at tradisjonen bringes videre? Er det sånn at de overordnede målene i læreplaner forsvinner til fordel for de enkelte mål for hvert fag?

Resultatene i min undersøkelse viser at ungdom i videregående går mer enn halvparten så ofte til/fra skolen som ungdomsskoleelever og at de også trener mindre i fritiden. Dette stemmer med de tankene jeg hadde gjort meg før jeg startet på oppgaven. Denne utviklingen er jo stikk i strid med den utviklingen samfunnet ønsker!

En annen faktor i forhold til det å gå eller sykle fremfor å kjøre buss/bil/bane er miljøhensyn. Fordi klimaet på jorden er i endring, og bil/busskjøring bidrar til CO2 utslipp, vil det å gå eller sykle være med på å redusere disse utslippene. Også her tenker jeg at skolen kan ha mer fokus, ved for eksempel å lage flere oppgaver som øker kunnskapen om bærekraftig utvikling. Dette vil jo forhåpentlig vis føre til at flere kanskje velger å komme seg til/fra skolen for egen maskin.

Kanskje de tiltakene jeg foreslår, på sikt, kan føre til at tradisjonen med å gå/sykle til skolen ivaretas og bringes videre til neste generasjon? Resultatet av dette vil jo bli at man kanskje oppnår å forebygge noen livsstilssykdommer og i tillegg tar vare på miljøet.

Jeg har lært mye av denne oppgaven. Det jeg har lyst til å trekke frem som spesielt lærerikt er hvor viktig det er å lage gode spørreskjemaer. Jeg ser nå at jeg faktisk kunne klart meg med bare to spørsmål på mitt spørreskjema og at dette ville spart meg for masse arbeide. Jeg ser også at flere av de spørsmålene jeg har med, foruten å være irrelevante for oppgaven, også hadde krevd oppfølgingsspørsmål for å kunne gitt riktig informasjon.

**Kilder:**

Aftenpostens morgenummer, 19.september 2009, nyheter s.16.

Andersen, Erling S. og Schwencke, Prosjektarbeid, en veiledning for studenter. NKI forlaget, 2001

Halvorsen, Knut. Forskningsmetoder, en innføring i samfunnsvitenskapelig metode. Cappelen Akademisk Forlag, 2002

Klausen, Arne Martin, Kultur. Oslo, Gyldendahls studiefakler, 1970

Klepp, Knut-Inge, Aarø, Leif E. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Oslo, Universitetsforlaget A/S, 1991

Klepp, Knut-Inge, Aarø, Leif E., Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Oslo, Universitetsforlaget A/S, 1991

L-97. Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen. Oslo, Det kongelige kirke-, utdannings- og forskningsdepartement. 1996

Mjaavatn, P. E., Barn og skoleveg i Bærum II, Bærum Kommune 2000

Mjaavatn, P. E., Kult eller? En undersøkelse om ungdoms forhold til idrett, snø og ski. Norges Skiforbund 2001

Mæland, Jon Gunnar: Forebyggende helsearbeid – i teori og praksis. Oslo: Yano Aschehoug.1999

**Mail:**

Kjetil Mygland, Miljørådgiver Grønn Hverdag, Østlandet

**Internettadresser:**

Bahr, Roar. Helsetips fra landsforeningen for kosthold og helse, en halv time om dagen er nok. [www.lkh.no](http://www.lkh.no). 20.09.02

<http://www.miljoagentene.no/siste-nytt-mainmenu-16/757-ga-til-skolen> 28.09.09

[http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/skole/mindre\\_aktive\\_i\\_ten\\_ra\\_193164](http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/skole/mindre_aktive_i_ten_ra_193164)

28.09.09

<http://www.akershus.no/tema/Folkehelse/fysak/> 28.09.09

<http://www.1-2-30.no/bedrehelse/helsegevinster/article38455.ece?id=38455> 28.09.09

<http://www.1-2-30.no/bedrehelse/helsegevinster/article38497.ece?id=38497> 28.09.09

<http://www.akershus.no/tema/Folkehelse/fysak/> 28.09.09

## Spørreskjema - Fysisk aktivitet

Klassetrinn: 9. Klasse  VG2

Kjønn: Jente  Gutt

---

Fører dere opp hvor mange som går/sykler til skolen i din klasse?

Ja	Nei

---

Hvor mange ganger i uken går/sykler du til/fra skolen?

1	2	3	4	5

---

Trener du eller deltar i organisert idrett – i så fall kryss av antall ganger pr. uke.

1	2	3	4	5	6	7

---

*Tusen takk!*

*Vedlegg 1*



**Resultater fra spørreskjemaet - Fysisk aktivitet**

Antall innformanter: 40 gutter og 40 jenter

**Klassestrinn: 9****Antall elever som går sykler til skolen og fører dette opp i klassen****Jenter**

Ja: 32 Nei: 8

**Gutter**

Ja: 29 Nei: 11

**Antall elever som går/sykler til/fra skolen pr uke**

Her er det ikke tatt høyde for om eleven går/sykler begge veier

**Jenter**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	Kontroll sum
3	2	2	5	10	18	40

**Av disse var det følgende antall som registrerte gå/sykle til skolen**

1	1	4	10	16	32
---	---	---	----	----	----

**Av disse var det følgende antall som ikke registrerte gå/sykle til skolen**

2	2	1	1	2	8
---	---	---	---	---	---

**Gutter**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	Kontroll sum
6	2	2	5	4	21	40

**Av disse var det følgende antall som registrerte gå/sykle til skolen**

		5	4	21	30
--	--	---	---	----	----

**Av disse var det følgende antall som ikke registrerte gå/sykle til skolen**

6	2	2			10
---	---	---	--	--	----

**Elever som går sykler totalt, 9.trinn:**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	Totalt antall ganger elever går/sykler på 9.trinn
9	4	4	10	14	39	293 Pr.uke
9	4	8	30	56	195	

**Antall elever som deltar i organisert idrett pr uke**

Her er det ikke tatt hensyn til intensitet av trening, heller ikke varighet/antall minutter

**Jenter**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	6 ganger	7 ganger	Kontroll sum
1	4	8	11	9	3	1	3	40

**Av disse var det følgende antall som registrerte gå/sykle til skolen**

	3	7	10	6	3		3	32
--	---	---	----	---	---	--	---	----

**Av disse var det følgende antall som ikke registrerte gå/sykle til skolen**

1	1	1	1	3		1		8
---	---	---	---	---	--	---	--	---

**Gutter**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	6 ganger	7 ganger	Kontroll sum
3	6	6	6	9	4	2	4	40

**Av disse var det følgende antall som registrerte gå/sykle til skolen**

2	2	1	6	9	4	2	3	29
---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Av disse var det følgende antall som ikke registrerte gå/sykle til skolen**

1	4	5					1	11
---	---	---	--	--	--	--	---	----

**Elever som deltar i organisert idrett, totalt, 9.trinn:**

	10	28	51	72	36	18	49
--	----	----	----	----	----	----	----

**Totalt antall ganger elever trener på 9.trinn**  
264 Pr.uke

**Resultater fra spørreskjemaet for fysisk aktivitet på videregående skole:**

Jenter og gutter som går/sykler til skolen:

**Totalt elever som går/sykler på videregående VG2**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger
56					24

**Totalt antall ganger elever går/sykler på VG2**  
120 Pr.Uke

**Dette betyr at 30% går/sykler til skolen på VG2**  
70% går/sykler ikke til skolen på VG2

**Totalt elever som trener på videregående VG2**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	6 ganger	7 ganger
40	15	4	4	6		11	

**Totalt antall ganger elever trener på VG2**  
125 Pr uke

**Totalt:****Totalt elever som går/sykler på videregående VG2**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger
56					24

**Elever som går/sykler totalt, 9.trinn:**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger
9	4	8	30	56	195

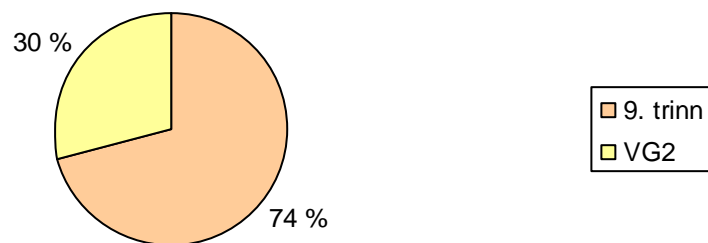
**Totalt elever som trener på videregående skole VG2**

0 gang	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	6 ganger	7 ganger
40	15	4	4	6		11	

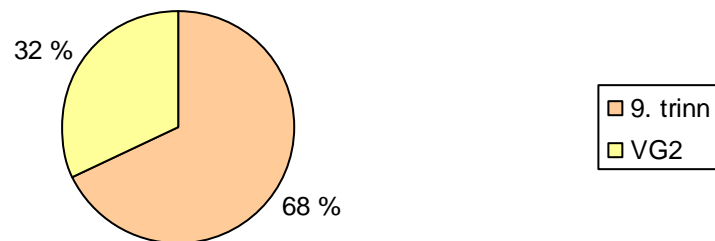
**Totalt elever som trener på ungdomsskolen 9.trinn**

	10	28	51	72	36	18	49
--	----	----	----	----	----	----	----

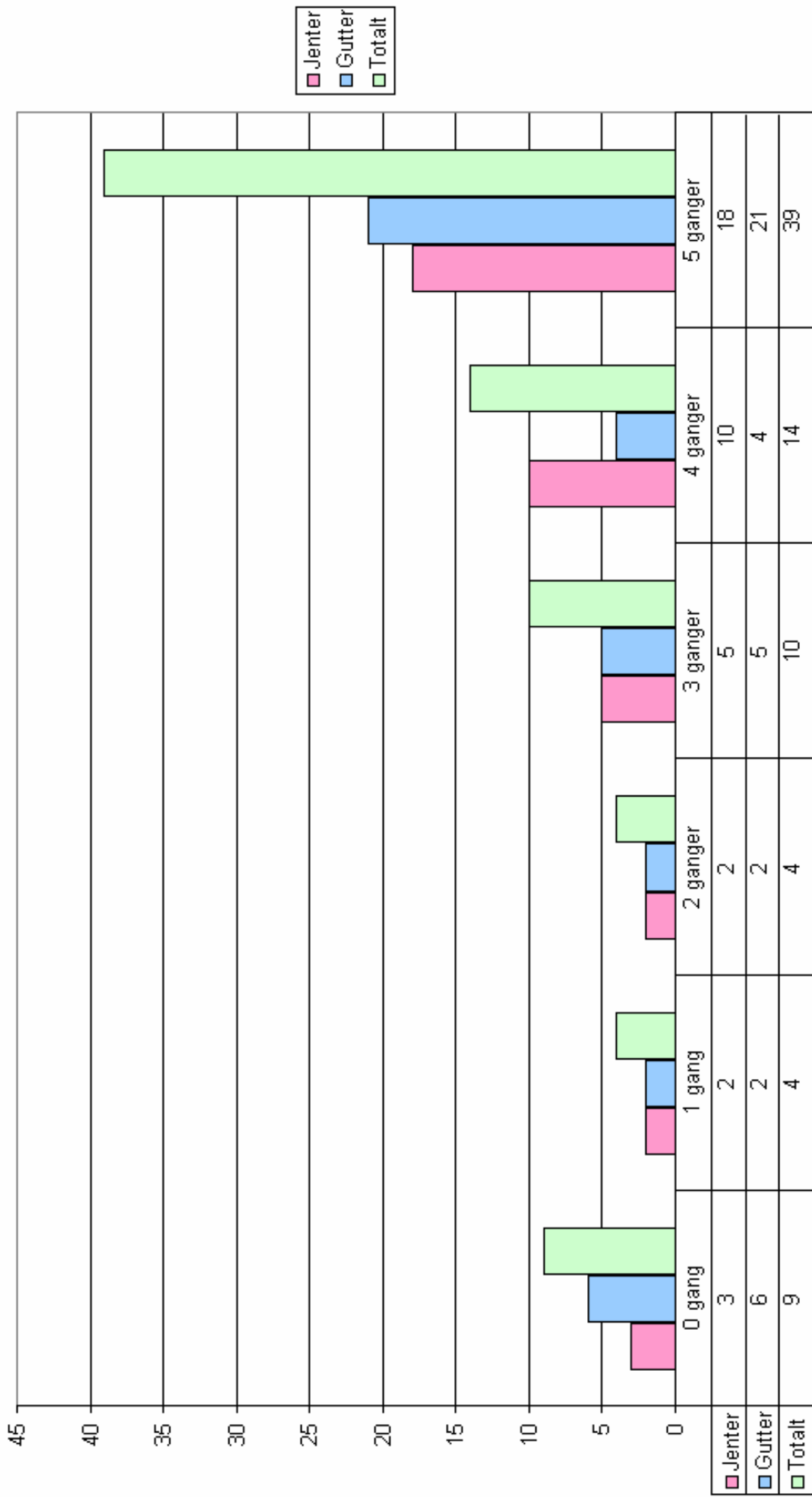
**Antall elever som går/sykler til skolen på 9. trinn  
og på VG2**



**Antall elever som trener 1-7 ganger i uka på 9. trinn og på VG2**

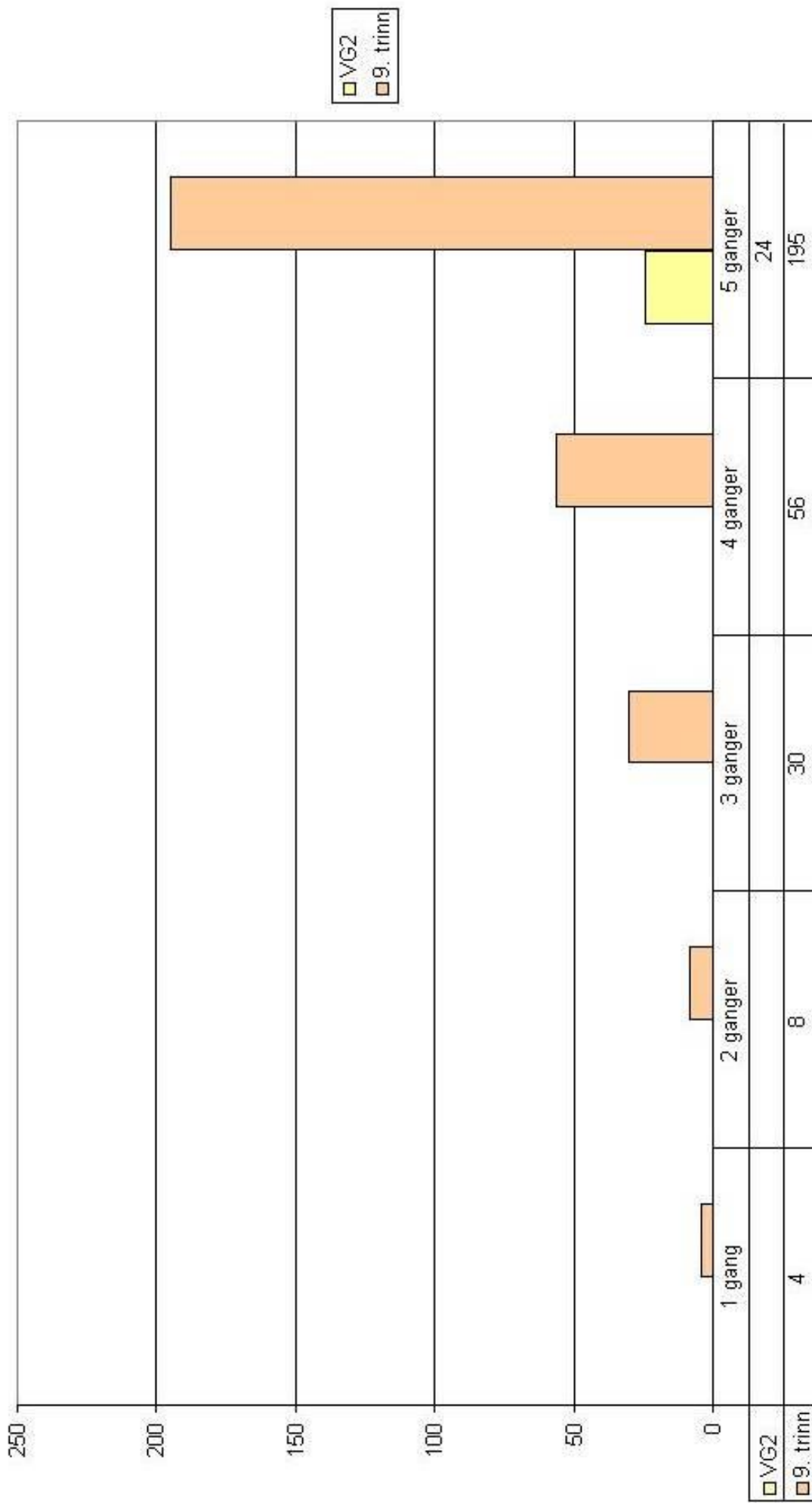


### Antall elever som går/syklar til skolen på 9.trinn



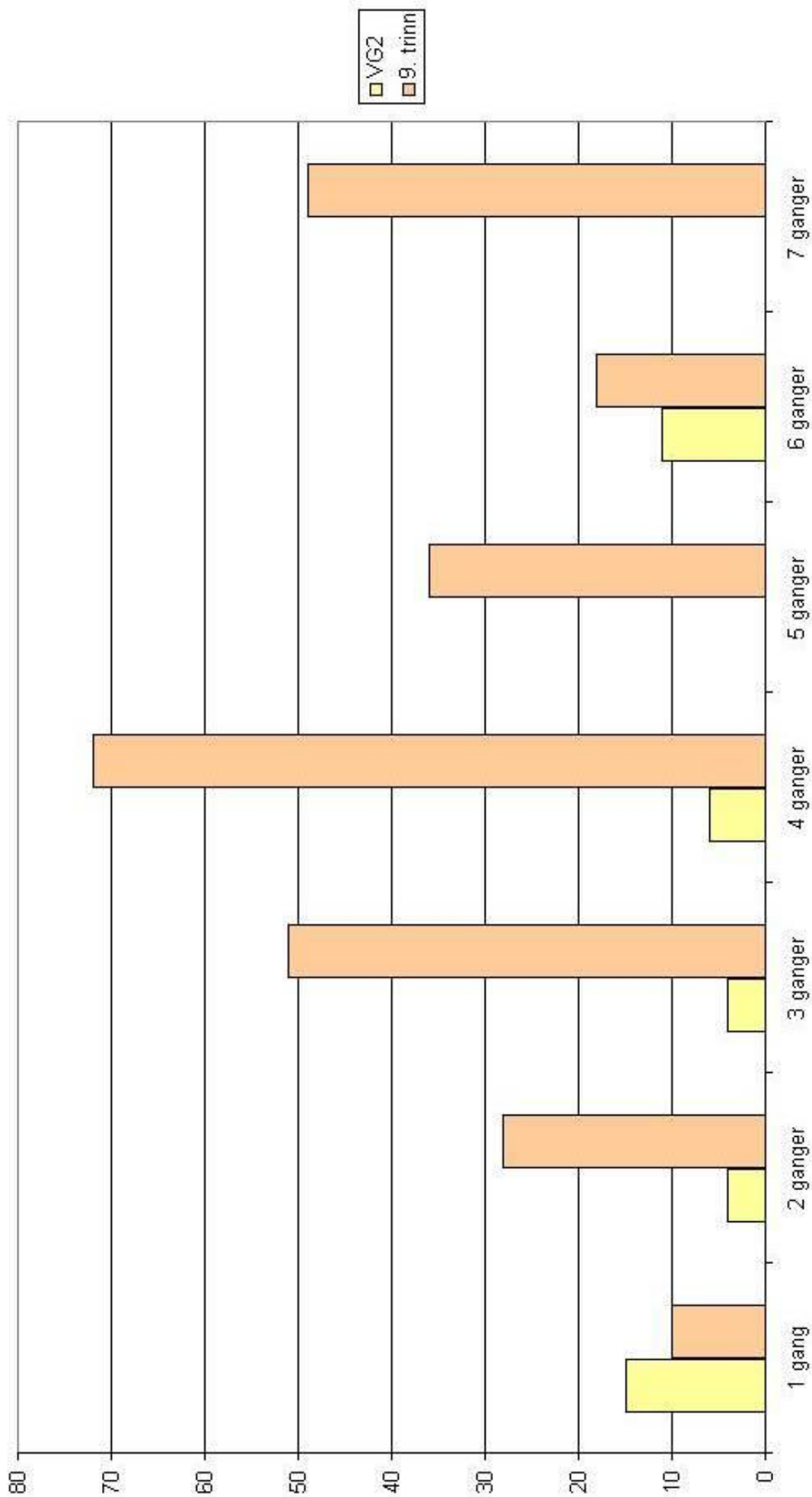
Ved –  
legg 5

### Antall ganger elever går/syklar til skolen



Ved –  
legg 6

### Elever som trener på videregående og ungdomsskolen



Ved –  
legg 7