

Tord Markussen Hammer

Fysisk aktivitet og idrettsdeltagelse blant barn og unge

En gjennomgang av norske studier

Rapport 2017



Tord Markussen Hammer

Fysisk aktivitet og idrettsdeltagelse blant barn og unge

-En gjennomgang av norske studier



Sammendrag	5
Innledning.....	6
Barn og ungdoms fysiske aktivitet	7
Endring over tid.....	8
Idrettsdeltagelse	10
Betydningen av idrett	11
Aktivitet utenfor idretten	13
Oppsummering	16
Referanser	18

Figuroversikt

Figur 1: Gjennomsnittlig timer rapportert fysisk aktivitet utenom skoletid, 1985-2005 etter klassetrinn (Samdal m.fl., 2009).....	8
Figur 2: Gjennomsnittlig timer rapportert stillesittende atferd relatert til bruk av PC, 1989-2005 etter klassetrinn (Samdal m.fl., 2009).....	9
Figur 3: Prosentandel av norske ungdommer som trener i idrettslag i forhold til klassetrinn (Seippel m.fl., 2011).	10
Figur 4: Prosentandel av norsk ungdom som trener i idrettslag, på treningssenter eller på egenhånd -etter klassetrinn (NOVA, 2015).	14
Figur 5: Hvordan drives aktiviteten, utvikling over tid 15-24 år (Hellevik, 2012). ...	15

Sammendrag

Det er mye oppmerksomhet rundt barn og unges fysiske aktivitet, og denne rapporten tar for seg hvordan det står til med det generelle fysiske aktivitetsnivået til norske barn og ungdommer. Basert på tilgjengelig informasjon er det lite som tyder på at dette er nevneverdig lavere i forhold til tidligere. Aktivitetsnivået synker med økende alder i løpet av ungdomstiden, men på generelt grunnlag er det en større andel av befolkningen som trener nå enn tidligere. Barneidretten i Norge har stor oppslutning, og de fleste deltar i løpet av barndommen. Den organiserte idretten har i stor grad påtatt seg ansvaret som leverandør av fysisk aktivitet, men har utfordringer med å holde på deltagerne. Opp mot 60% av elever i 8. klasse deltar i idrettslag, mens andelen på videregående synker til ca. 30%, og det er viktig for idretten å begrense det store frafallet i løpet av ungdomsårene. Denne utviklingen er ikke noe nytt fenomen og følger et relativt stabilt mønster over tid. På den andre siden har egenorganisert trening, for eksempel på treningssenter, hatt stor vekst, og særlig blant ungdom og kvinner. Stadig flere ønsker å styre og organisere aktiviteten sin selv. NIFs ansvar for både toppidretten og målsetningen om idrett for alle virker vanskelig å balansere, og blant deres funksjoner virker de hovedsakelig å lykkes med rekruttering til toppidretten. Idretten har store utfordringer med å tilrettelegge for dem som ikke er, eller vil være toppidrettsutøvere. Motivene for å drive idrett er først og fremst moro, og begrunnelsene for å drive fysisk aktivitet handler hovedsakelig om helsemessige fordeler. Personlig kontroll, valgfrihet, glede og helsegevinster er gode eksempler på hvilke verdier som bør ligge til grunn i utformingen av fremtidens idrett, særlig med tanke på å treffe ungdommen.

Innledning

Det er stor oppmerksomhet rundt trening og fysisk aktivitet, og tradisjonelt betrakter vi nordmenn oss som friske aktive mennesker, med et nært forhold til friluftsliv og idrett. Dette er viktig for både folkehelse og trivsel, men mange er i dag bekymret for at norske barn og unge er mindre aktive og i dårligere fysisk form enn ungdom i tidligere generasjoner. Den organiserte idretten i Norge har stor oppslutning, og i dag er de fleste norske barn på ett eller annet tidspunkt involvert i idretten. Målsetningen for Norges idrettsforbund er å tilby idrett for alle, og har gjennom stor satsing på barneidretten tiltrukket seg svært mange deltagere. Dette har på en god måte bidratt til aktivitet og utfoldelse, og idretten har i stor grad tatt på seg rollen som leverandør av trening og fysisk aktivitet. Derfor beskrives det gjerne også som et problem at veldig mange avslutter sin deltagelse i den organiserte idretten i løpet av ungdomsårene, og at dette i størst mulig grad må begrenses for å sikre at ungdom holder seg i fysisk aktivitet. Denne problemstillingen får mye oppmerksomhet og i 2015 satte regjeringen ned et strategiutvalg for idrett som skal identifisere utfordringer for idretten og komme med forslag på løsninger knyttet til disse. Er virkelig norske ungdommer så late at de ikke gidder å drive med idrett eller fysisk aktivitet?

Denne rapporten vil forsøke å belyse norske barn og unges generelle fysiske aktivitetsnivå, og videre hvordan deres deltagelse i organisert idrett utarter seg, og bygger på åpent tilgjengelige kilder via databasene SPORTDiscus, ISI web, PubMed og Google Scholar. Litteratursøket er gjennomført med sikte på å finne informasjon om idrettsdeltagelse, trening og fysisk aktivitet blant barn og ungdom, hvilke mønstre som preger idrettsdeltagelsen, hvordan dette har utviklet seg over tid, og hvilken betydning det kan ha for det videre arbeidet med å skape et tilfredsstillende idrettstilbud.

Resultatene fra litteratursøket presenteres sammen med oversikt over utvalgte studier som vedlegg til slutt i rapporten.

Barn og ungdoms fysiske aktivitet

Anderssen, Kalle, Steene-Johannessen, Ommundsen og Andersen (2008) undersøkte i 2005 og 2006 et landsrepresentativt utvalg 9- og 15-åringer med akselerometer for å objektivt måle hvor fysisk aktive de var. I forhold til helsemyndighetenes anbefalinger om minimum 60 minutters daglig variert fysisk aktivitet er det 91% av 9-årige gutter og 75% av 9-årige jenter som oppfyller disse. Blant 15-åringene er det 54% av guttene og 50% av jentene som oppfyller disse anbefalingene. I gjennomsnitt er guttene 15% mer aktive enn jentene. I Oslo var det mulig å sammenlikne med tall fra 2000 og aktivitetsnivået blant 9-åringene har steget med 9% for jenter og 5% for gutter. For 15-åringene var det ingen endring mellom 2000 og 2006.

Samme type undersøkelse ble gjennomført i 2011, men da også med 6-åringer, og aktivitetsnivået for denne aldersgruppen var 20,8% høyere enn for 9-åringer og 69,6% høyere enn for 15-åringer (Kalle, Stokke, Hansen og Anderssen, 2012). Opp mot helsemyndighetenes anbefalinger var det 95,7% av de 6-årige guttene og 87% av de 6-årige jentene som oppfylte disse. For 9-åringene var det 86,2% av guttene og 69,8% av jentene som var i aktivitet tilsvarende gjeldende anbefalinger, og en liten nedgang i forhold til 2006. For 15-åringer var det en liten økning til 58,1% blant guttene og en liten nedgang til 43,2% blant jentene. I en sammenlikning av internasjonale akselerometerundersøkelser er også Norge det landet med høyest nivå av fysisk aktivitet for gutter og jenter i alderen 9-10 år (Cooper m.fl., 2015). Også internasjonalt er gutter i alle aldre mer aktive og mindre inaktive enn jenter.

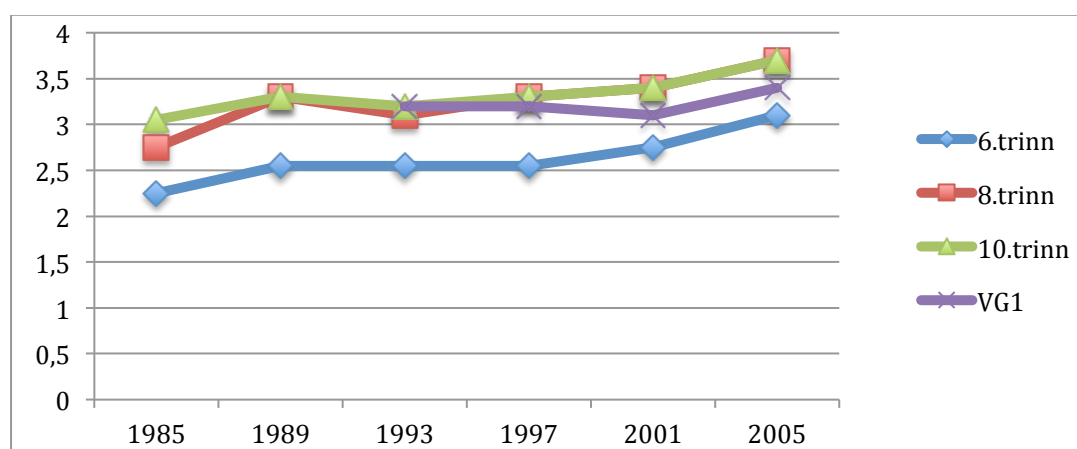
Også resultatene fra undersøkelse av helsevaner (HEVAS) gjennomført i 1997/98 peker mot at gutter rapporterer å være mer fysisk aktiv enn jenter, og at aktivitetsnivået for begge kjønn synker med alderen (Nesheim og Haugland, 2003). Selv om aktivitetsnivået går ned i ungdomsårene er det fortsatt relativt høyt. Denne undersøkelsen sammenliknet også opplevelsen av egen helse med graden av fysisk aktivitet, og finner at de som er mest fysisk aktive på fritiden opplever egen helse mer positivt.

Det synes i utgangspunktet som at det store flertallet av barn og unge er fysisk aktive i tilfredsstillende grad, og at dette på ingen måte er dårligere enn før. Det som er virker åpenbart er hvordan det generelle fysiske aktivitetsnivået synker med økende alder. I tillegg ser man også hvordan guttene jevnt over er mer aktive enn jentene. Disse utfordringene virker derimot ikke til å være typisk moderne når vi i det følgende ser nærmere på hvordan denne utviklingen fremstår over tid.

Endring over tid

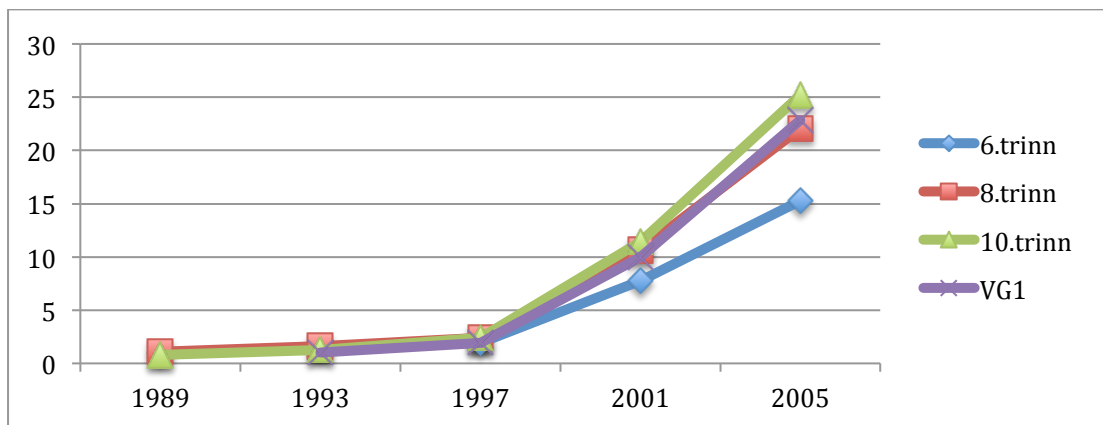
Sammenlikning av HEVAS-resultater fra 13 åringer i Norge og Finland fra 1986 og 2006 viser at både gutter og jenter i begge land oppgir å være oftere i fysisk aktivitet enn tidligere (Wold m.fl., 2016). I denne undersøkelsen finner man at de finske barna er mer aktive enn de norske, og særlig har jentene økt sin aktivitet i Finland. Likevel er det fortsatt guttene som er mest aktive, i begge land. Når det gjelder motiver for å bedrive fysisk aktivitet på fritiden virker disse å ha endret seg litt mellom 1986 og 2006, hvor årsaker knyttet til prestasjoner og sosiale faktorer beskrives som litt viktigere enn før. Den faktoren som har mest å si for hvorvidt man er fysisk aktiv på fritiden er derimot helseårsaker, og denne har endret seg i liten grad fra 86 til 2006.

Samdal m.fl. (2009) har også sett på de norske tallene fra HEVAS-undersøkelser mellom 1985 og 2005. Her er det generelt sett små forskjeller i fysisk aktivitet, men det peker mot en økning i antall rapporterte timer med fysisk aktivitet for både gutter og jenter, og alle alderstrinn.



Figur 1: Gjennomsnittlig timer rapportert fysisk aktivitet utenom skoletid, 1985-2005 etter klassetrinn (Samdal m.fl., 2009).

Dette mønsteret i fysisk aktivitet fremstår som relativt stabil over tid, hvor det fysiske aktivitetsnivået er veldig høyt blant barn og lavere med økende alder. Basert på disse tallene virker ikke barn og unges fysiske aktivitetsnivå å være noe lavere enn tidligere, men peker faktisk mot en økning og positiv utvikling. Det er altså ingen grunn til bekymring med tanke på dagens barn, og mønsteret med lavere fysisk aktivitet i løpet av ungdomsårene er på ingen måte noe nytt fenomen. Det som derimot kan gi grunn til bekymring er den totale tiden barn er *inaktive*, altså hvor mange timer i uken de driver med aktiviteter der de sitter stille. Dermed kan man se at barn og unge i dag er både mer aktive og samtidig mer inaktive enn tidligere.



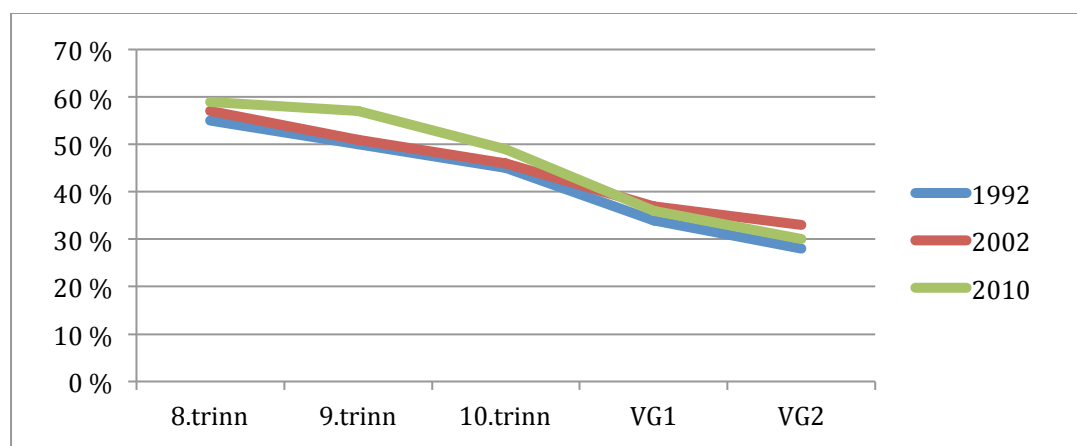
Figur 2: Gjennomsnittlig timer rapportert stillesittende atferd relatert til bruk av PC, 1989-2005 etter klassetrinn (Samdal m.fl., 2009).

Antallet gjennomsnittlige timer rapportert stillesittende arbeid relatert til bruk av PC har økt kraftig de siste 20 årene, og kan være en grunn til bekymring. Ved inngangen til 90-tallet var denne tiden svært begrenset for alle klassetrinn, mens den gjennomsnittlige tiden var oppe i ca. 25 timer i uka for tiendeklassinger i 2005. Denne type utvikling viser hvordan hverdagen i dag endrer seg i forhold til tidligere og understreker viktigheten av fysisk aktivitet på fritiden når man i skole og jobbsammenheng blir mer inaktiv.

Idrettsdeltagelse

Den organiserte idretten i Norge er en suksesshistorie og er i dag svært sentral i de fleste barn og unges fritidsaktiviteter. Stadig større satsing og tilrettelegging for barn av stadig lavere alder har medført en jevn, kontinuerlig økning i deltagelse gjennom mange år. Det er også lite som tyder på at barn i dag er noe mindre aktive enn for 10 eller 20 år siden (Ingebrigtsen og Aspvik, 2010). De mest populære idrettene for barn i Norge er fotball, ski, håndball, turn og svømming. Det er flest jenter i håndball og turn, mens fotball og ski er mest populært blant guttene. Aldersgruppen 6-12 år er den største i idretten og en del av den store oppslutningen skyldes at mange barn er registrerte i flere idretter. Utviklingen og økningen i den organiserte idretten er også beskrevet av Green, Thurston, Vaage og Roberts (2015). Gjennom analyser av tall fra statistisk sentralbyrå har de sett på idrettsdeltagelsen i Norge, og viser at deltagelsen er høy med svært mange medlemskap. Aktiviteten har økt særlig blant kvinner og unge med flere deltagere enn tidligere. I tillegg til at flere deltar er det også flere som er aktive oftere.

Basert på tall fra *Ung i Norge*-undersøkelsene fra 1992, 2002 og 2010 har Seippel, Strandbu og Sletten (2011) sett på norske ungdommers treningsvaner. Tallene er landsrepresentative for ungdommer i Norge i alderen 13-18 år, og disse viser en nedgang i organisert idrettsdeltagelse i løpet av ungdomsårene. Denne trenden virker å være relativt stabil over tid med et likt mønster i 1992, 2002 og 2010. Dette er ikke registrerte medlemstall, men prosentandelen som oppgir at de er aktive i et idrettslag, uavhengig av hvor mye de trener.



Figur 3: Prosentandel av norske ungdommer som trener i idrettslag i forhold til klassetrinn (Seippel m.fl., 2011).

Mønsteret i idrettsdeltagelse likner i stor grad det generelle fysiske aktivitetsnivået med en stabil nedgang i løpet av ungdomsårene. I tillegg er dette på ingen måte noe nytt utviklingstrekk, men følger et svært stabilt mønster over tid. For aldersgruppen 13-19 år er det naturlig å tenke seg at andre områder i livet krever mer oppmerksomhet eller et annerledes fokus. Skole, venner og andre interesser er typiske ting som endrer og utvikler seg i denne perioden av livet. At veldig mange ungdommer slutter indikerer at idretten ikke er i stand til å tilpasse tilbudet til å fungere sammen de unges generelle livssituasjon og ikke er i stand til å møte behovet blant ungdommen.

Betydningen av idrett

Motivene for deltagelse og meningen med å drive med idrett er selvsagt individuelle og sammensatte, men å oppleve glede blir oppgitt som den viktigste faktoren for ungdommer mellom 16 og 19 år med tanke på deltagelse i idrett (Skille og Østerås, 2011). I tillegg er det i denne sammenhengen viktig å huske at definisjonen av hva som er gøy vil variere, der noen synes konkurranse er gøy mens andre synes at konkurranse gjør idretten mindre gøy. Videre understreker de at det er stor variasjon i sammensetningen av preferanser som ligger til grunn for idrettsdeltagelse basert på både indre og instrumentelle verdier. Om vi tolker frafallet i ungdomsidretten på bakgrunn av dette kan man si at veldig mange ikke opplever glede av å drive med idrett.

Meningen med idrett kan åpenbart defineres ut fra flere innfallsvinkler, men Seippel, m.fl. (2011) beskriver disse som; helse, integrasjon, karakterdanning og rekruttering av toppidrettsutøvere. Skirstad, Waddington og Säfvenbom (2012) undersøkte strukturene i forholdet mellom de ulike organisasjonene som er involvert i barne- og ungdomsidretten i Norge. De påpeker hvordan Norges idrettsforbund har hatt en sentral rolle i utviklingen av barneidretten, og i dag sitter med hovedansvaret for å ivareta barnas rettigheter i idretten. Det finnes en utfordring og potensiell rollekonflikt i NIFs uttalte målsetning om ”idrett for alle”, sammen med deres ansvar for toppidrett og olympiske satsing. Dette stiller store krav til tydelighet omkring de retningslinjer som utarbeides for fremtidens barneidrett. De komplekse og sammensatte motivene for idrettsdeltagelse blant ungdommer, kombinert med NIFs dobbeltrolle gir et bilde

av hvor utfordrende det kan være å legge til rette for at flest mulig finner seg til rette i idretten. Det kan virke som idretten lykkes best med dimensjonen om å rekruttere toppidrettsutøvere, og frafallet i ungdomsidretten kan forstås som at det ikke er plass til alle i idretten når man nærmer seg voksen alder.

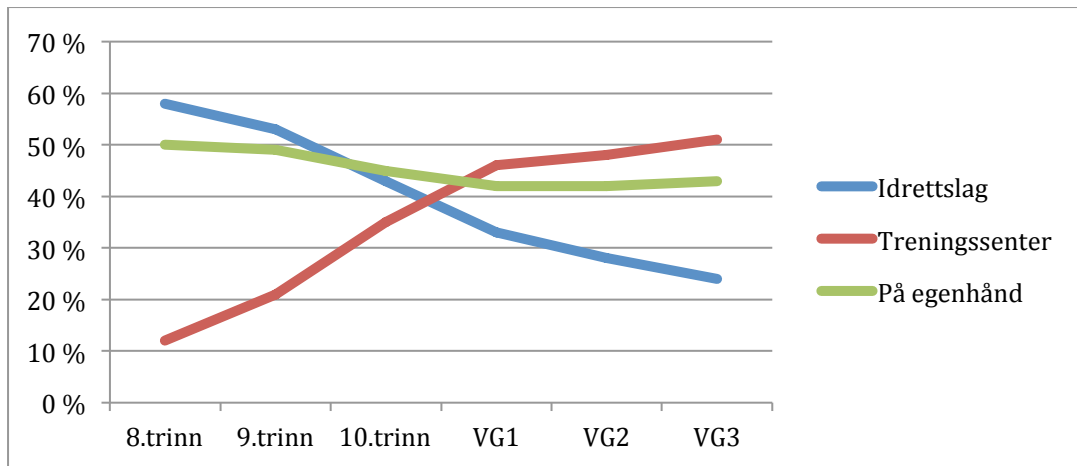
Mange idrettsgrener og bestemte aktivitet har behov for en spesifikk type omgivelser, anlegg og fasiliteter for å kunne utføres. Å etablere og utbedre idrettsanlegg har vært en del av offentlig strategi for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i befolkningen. Limstrand og Rehrer (2008) gjennomførte en undersøkelse av hvordan barn og unge benyttet seg av ulike idrettsanlegg, og utforsket sammenhenger mellom kjønn, alder og relativt aktivitetsnivå. Resultatene viser at anleggene ble brukt mindre av jenter, ungdommer (14-16 år) og de som generelt sett er minst aktive på fritiden. De som brukte fasilitetene mest var gutter, barn (6-13 år) og de som er mest fysisk aktive på fritiden generelt. Også anleggenes utforming har betydning for hvem som bruker dem, hvor flerbruksanlegg ble brukt i større grad enn spesialiserte anlegg, og da særlig av de som ellers er minst fysisk aktive (Limstrand og Rehrer, 2008). I tillegg har avstanden til anleggene noe å si for bruken. Å etablere anlegg for idrett kan altså stimulere til fysisk aktivitet, men kan lett være med på å forsterke de allerede eksisterende mønstrene, hvor de mest aktive benytter seg mest av anleggene. Derfor er det viktig å vurdere målsetningene og brukergruppen man er opptatt av når man skal bygge nye anlegg. Ønsker man å nå ut til flest mulig, og kanskje særlig dem som ellers ikke trener burde anleggene være egnet for flere typer aktivitet og i nærheten av dem som skal bruke dem.

Aktivitet utenfor idretten

For å bedre forstå hvorfor ungdommer slutter med idrett kan det være nyttig å se nærmere på både dem som deltar og dem som avslutter sin deltagelse. Ved å rekruttere informanter som i 1999/2000 deltok i en undersøkelse av medlemmer i norske idrettslag kunne Seippel (2005) følge opp utviklingen blant faktiske medlemmer, og tendenser blant dem som har sluttet i et idrettslag. Det var om lag en tredjedel som hadde sluttet i det som var deres primære idrettslag i 1999. Her viser det seg at 46,1% av disse fortsatt er medlem av et annet idrettslag, og det gjelder i langt større grad gutter (51%) enn jenter (40%). Dette kan være et resultat av medlemskap i flere idrettslag, bytte av klubb, eller en kombinasjon av de to. Blant de som har sluttet i et idrettslag er om lag halvparten er aktive flere ganger i uken eller mer.

Aktivitetsnivå etter avsluttet medlemskap virker å være påvirket av hvor lenge man har vært aktiv i idrettslag, og denne effekten synes å være sterkere for kvinner. Mange er altså i fysisk aktivitet selv om de slutter i idrettslaget. Blant dem som fortsatt var medlem i idrettslaget oppgav 14% at de var mer aktive enn før, og 43% var aktive på samme nivå som tidligere. 20% av de som fortsatt var medlemmer oppgav å være mindre aktive og 22% beskriver seg som passive medlemmer. Det er med andre ord åpenbart at medlemskap i et idrettslag ikke nødvendigvis trenger å samsvare med fysisk aktivitet, og avsluttet medlemskap trenger ikke bety inaktivitet.

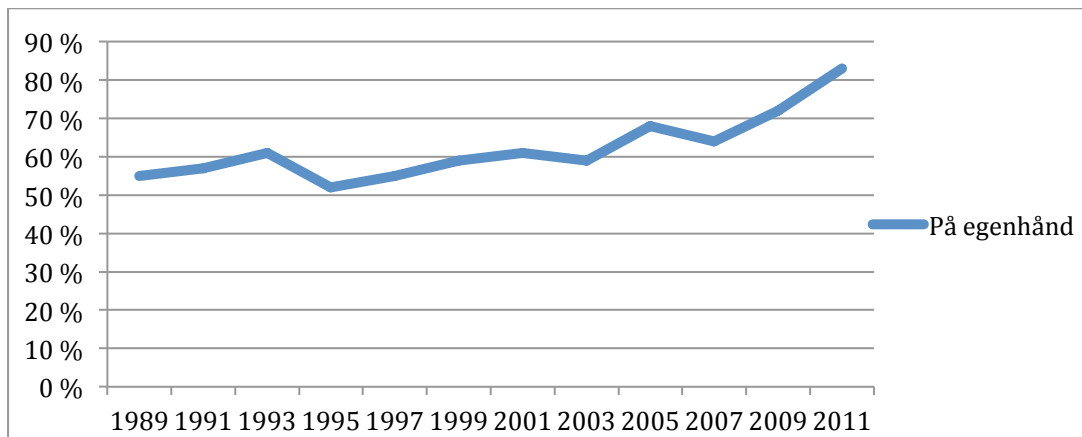
Trening på treningssenter er en aktivitet som øker betraktelig, og ser ut til å fenge den unge befolkningen. I 1992 svarte 16% av ungdommer at de hadde trent på treningssenter i løpet av siste uke, mens i 2010 var andelen som hadde besøkt treningssenter siste uke på 32% (Seippel m.fl., 2011). Green m.fl. (2015) beskriver hvordan ungdom i alderen 16-19 er svært aktive i treningssenter og helsestudioer, aktiviteter med stor vekst de seneste tiårene og særlig blant jenter og unge kvinner. Det tyder på et skifte bort fra lag og foreninger, og mer i retning av egenorganiserte aktiviteter og mosjonering på egenhånd. For de fleste av disse hverdagsaktivitetene som svømming, jogging og gåturer var det mindre enn 10% som deltok gjennom idrettslag. Tallene fra 2004 viser også at veldig få av dem som drev med utendørsaktiviteter som sykling, alpint og langrenn gjorde dette gjennom organiserte idrettslag.



Figur 4: Prosentandel av norsk ungdom som trener i idrettslag, på treningssenter eller på egenhånd -etter klassetrinn (NOVA, 2015).

Når man sammenlikner de som trener i idrettslag med de som trener på treningssenter eller på egenhånd, blir bildet av frafall i idretten mindre kritisk med tanke på fysisk aktivitetsnivå. De fleste unge trener, og selv om noen færre trener med økende alder er det mange som finner nye områder for fysisk aktivitet. På ungdomstrinnet trener mer enn åtte av ti minst én gang i uka (NOVA, 2015). Dette foregår primært på egenhånd eller gjennom idrettslag. Litt færre på videregående trener ukentlig, og dessuten er det mindre vanlig å trene i idrettslag, mens bruken av treningsstudio øker – fra 12% på 8. trinn til 51% på VG3. Omfanget av egentrening synker noe gjennom ungdomstrinnet, men holder seg på et høyt nivå gjennom videregående. Dette viser i større grad en endring av aktivitetstype framfor at ungdommene går fra aktive til inaktive når de slutter med idrett.

Kjønniksen, Anderssen og Wold (2009) gjennomførte en longitudinell studie hvor de over ti år undersøkte hvordan deltagelse i organisert idrett i barndommen innvirket på fysisk aktivitet i ung voksen alder. Deltagerne i undersøkelsen ble fulgt opp fra 10 til 23 års alder og deltagelse i organisert idrett i barne- og ungdomsårene viser seg å være positivt relatert til graden av fysisk aktivitet på fritiden i tidlig voksen alder. På generelt grunnlag er perioden fra ungdom til voksen preget av en nedgang i fysisk aktivitet (Kjønniksen, Torsheim og Wold, 2008). Denne nedgangen er noe større gutter enn for jenter, og avtar inn mot voksenlivet. Typiske rekreasjonsaktiviteter som jogging på egenhånd, sykling, ski og fotturer i stor grad videreføres fra ungdomsårene og over til voksen alder. Altså er det i hovedsak ikke idrett som videreføres inn i voksenlivet, men den fysiske aktiviteten.



Figur 5: Hvordan drives aktiviteten, utvikling over tid 15-24 år (Hellevik, 2012).

Også måten man velger å organisere sin aktivitet har endret seg over tid, og tall fra norsk monitor fra 1989 til 2011 viser at utviklingen går mot en større grad av egenorganisert aktivitet, og at særlig unge ønsker å styre sin egen aktivitet (Hellevik, 2012). Det kan også ære et uttrykk for at man ikke finner det tilbudet man ønsker i idretten og derfor velger å styre aktivitetene selv.

Oppsummering

Det generelle fysiske aktivitetsnivået blant barn og unge virker å være relativt høyt og ikke minst stabilt over tid –kanskje til og med høyere nå enn tidligere (Samdal m.fl., 2009), og i så måte er det liten grunn til bekymring. Derimot er det mange som er lite fysisk aktive ellers i hverdagen, og det tilbringes mye tid foran ulike typer skjermer (NOVA, 2015). Dette er en utfordring, og understreker viktigheten av mosjon og trening i en tid der naturlig fysisk aktivitet i hverdagen går ned. Det er en jevn nedgang i fysisk aktivitet med økende alder, og særlig gjennom ungdomsårene (Anderssen m.fl., 2008; Kolle m.fl., 2012; Nesheim og Haugland, 2013). Dette kan skyldes ulike ting, men mønsteret fremstår svært likt som tidligere og er ikke noe nytt fenomen. Her kan man lett se for seg at årsakene finnes i de naturlige livsendringene man gjennomgår i ungdomsårene, og således kan forklare nedgangen med at andre aspekter i deres liv krever mer oppmerksomhet. Blant annet er det ikke usannsynlig at overgangen fra ungdomsskole til videregående endrer ungdommers hverdag og prioriteringer.

Den organiserte idretten blant barn har hatt stor vekst og vært en kjempesuksess de siste 40-50 årene (Ingebrigtsen og Aspvik, 2010). Også når det gjelder deltagelsen i organisert idrett er det relativt stor nedgang i løpet av ungdomsårene (Seippel m.fl., 2011; NOVA, 2015), og følger et mønster som likner nedgangen i generell fysisk aktivitet i denne fasen av livet. Ungdomstiden er en periode hvor idretten gjerne tar mer form av konkurranse- og toppidrett. Denne utviklingen er helt nødvendig med tanke på de som ønsker å konkurrere på toppnivå, men for dem som ikke nødvendigvis har slike ambisjoner synes idretten å appellere i mindre grad. Når man i tillegg vet at kun et fåtall på sikt blir toppidrettsutøvere er det åpenbart at man i minst like stor grad burde fokusere på bredden.

Når det gjelder frafallet fra organisert idrett virker ikke dette nødvendigvis å bety fysisk inaktivitet, og en del av frafallet fra organisert idrett må kunne tilskrives doble medlemskap i tidlig alder. Samtidig virker det som om flere opprettholder et relativt godt fysisk aktivitetsnivå etter at de avslutter medlemskapet (Seippel, 2005).

Idrettsdeltagelse i barndommen virker å øke sannsynligheten for fysisk aktivitet og trening som voksen, hvor det å være involvert i flere ulike typer aktivitet er en god

forutsetning for etablering livslang fysisk aktivitet, uavhengig av type aktivitet (Kjønniksen m.fl., 2008). Det kan altså virke som om mange ungdommer ikke slutter å trene, men endrer type aktivitet og organisering. Slik sett er det ikke dagens ungdommer som er late, men idretten som sliter med å tiltrekke seg disse som ønsker å trene. Stadig flere organiserer treningen selv, og aktiviteter som defineres og styres på egenhånd har økende oppslutning. En av disse er trening på treningssenter (Helleveik, 2012), og dette er en aktivitet som i stor grad ser ut til å fenge ungdommen, med økende deltagelse i den samme perioden som idrettsdeltagelsen går ned (NOVA, 2015). Man kan anta at dagens unge ønsker større personlig kontroll, og at dette gir mulighet til å prioritere trening og fysisk aktivitet sammen med andre interesser. I tillegg er frafallet fra lagidretter (46%) betydelig større enn frafallet i individuelle idretter (26%) (Seippel, 2005). Dette kan også være en indikator på ungdommenes ønske om selvstendighet og autonomi i sine aktiviteter. Det virker som mange ønsker å trene, men ikke finner det tilbudet de ønsker innenfor idretten. De viktigste motivene for å bedrive fysisk aktivitet og trening baserer seg på at det gir overskudd og forebygger helseplager, og konkurranse er det minst viktige motivet (Hellevik, 2012). Dette gir grunn til å vektlegge verdier som kan dempe konkurransepreget i idretten, kanskje særlig i perioden hvor mange faller fra.

Strategiutvalget for idrett identifiserer flere utfordringer knyttet til ungdomsidretten, og skriver i sin andre delrapport at: ”Norsk idrett bør bygge ned barrierene mot medlemskap, arbeide for forenkling av klubbhverdagen og inkludere nye idretter og aktivitetstrender.” (Strategiutvalget for idrett, 2017). Dette virker hensiktsmessig med tanke på å sikre deltagelse og aktivitet fremfor medlemskap. Rapporten uttrykker lite med tanke på ungdomsidrettens innhold, men beskriver at idretten burde utarbeide en strategi for ”flest mulig lengst mulig”. Denne synes derimot først og fremst å ta sikte på å rekruttere ungdom som trenere og ledere, ikke deltagere.

Referanser

- Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y., & Andersen, L. B. (2008). Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. en kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9-og 15-åringer. Oslo: Helsedirektoratet.
- NOVA. (2015). Ungdata. Nasjonale resultater 2014. NOVA Rapport 7/15. Oslo: NOVA
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kreimler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., Timperio, A., & Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1.
- Green, K., Thurston, M., Vaage, O., & Roberts, K. (2015). 'We're on the right track, baby, we were born this way'! Exploring sports participation in Norway. *Sport, Education and Society*, 20(3), 285-303.
- Hellevik, O. (2012). Norsk monitor. Kulturelle hovedtrender i Norge. Oslo: Ipsos MMI.
- Ingebrigtsen, J. E., & Aspvik, N. P. (2010). Barns idrettsdeltagelse i Norge: Litteraturstudie av barn i idretten. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning AS.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 646-654.
- Kjønniksen, L., Torsheim, T., & Wold, B. (2008). Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 69(5).
- Kolle, E., Stokke, J., Hansen, B., & Anderssen, S. (2012). Fysisk aktivitet blant 6-, 9-, og 15-åringer i Norge: resultater fra en kartlegging in 2011. Oslo: Helsedirektoratet.
- Limstrand, T., & Rehrer, N. J. (2008). Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(5), 452-459.

- Nesheim, T., & Haugland, S. (2003). Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11-15-åringer. *Tidsskriftet Den Norske Legeforening*, 123(6), 772-4.
- Seippel, Ø. (2005). Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Seippel, Ø., Strandbu, Å., & Sletten, M. A. (2011). Ungdom og trening. *Endring over tid og sosiale skillelinjer*, 51-54.
- Skille, E., & Østerås, J. (2001). What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation. *Critical Public Health*, 21(3), 359-372.
- Skirstad, B., Waddington, I., & Säfvenbom, R. (2012). Issues and problems in the organization of children's sport: A case study of Norway. *European Physical Education Review*, 18(3), 309-321.
- Strategiutvalget for idrett. (2017). *Den norske idrettsmodellen inn i en ny tid* (Delrapport 2). Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/c6f90b4a8a2a4c20b8a9c3a012888ed4/delrapport2_fra_strategiutvalget_for_idrett-den_norske_idrettsmodellen_inn_i_en_ny_tid-050117.pdf
- Wold, B., Littlecott, H., Tynjälä, J., Samdal, O., Moore, L., Roberts, C., Kannas, L., Villberg, J., & Aarø, L. E. (2016). Changes from 1986 to 2006 in reasons for liking leisure-time physical activity among adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26: 951–959.

Vedlegg 1: Litteratursøk

Database: SPORTDiscus	
Søkeord	Antall treff (Norge)
Physical activity + adolescents	7
Physical activity + children	23
Leisure activities + adolescents	1
Leisure activities + children	7
Sport participation + adolescents	0
Sport participation + children	0
Database: ISI web	
Søkeord	Antall treff (Norge)
Physical activity + adolescents	444
Physical activity + children	584
Leisure activities + adolescents	71
Leisure activities + children	73
Sport participation + adolescents	63
Sport participation + children	54
Database: PubMed	
Søkeord	Antall treff (Norge)
Physical activity + adolescents	39
Physical activity + children	38
Leisure activities + adolescents	58
Leisure activities + children	49
Sport participation + adolescents	0
Sport participation + children	0

Database: Google Scholar	
Søkeord	Antall treff
Fysisk aktivitet + ungdom	21 800
Fysisk aktivitet + barn	44 100
Fritidsaktiviteter + ungdom	7 530
Fritidsaktiviteter + barn	12 800
Trening + ungdom	11 800
Trening + barn	13 000
Idrettsdeltagelse + ungdom	86
Idrettsdeltagelse + barn	80

Vedlegg 2: Litteraturgjennomgang

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/Design	Resultat
Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11–15-åringer	2003	Nesheim, T., & Haugland, S.	N=4909 Data er hentet fra den norske delen av undersøkelsen ”Helsevaner blant skolebarn. En WHO-undersøkelse”, som ble gjennomført i 29 land i 1997/98. Spørreskjema blant norske 11-, 13-, og 15-åringer	Guttene hevder oftere enn jentene at de er fysisk aktive i fritiden. Flere gutter enn jenter er fysisk aktive på fritiden fire ganger i uken eller mer, slik at de blir andpustne eller svette. Graden av fysisk aktivitet på fritiden reduseres med økende alder. Det er klar sammenheng mellom grad av fysisk aktivitet og opplevd helse.
Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett.	2005	Seippel, Ø.	N=1017 Utvalget består av medlemmer i norske idrettslag som ble studert i 99/00 og fulgt opp i 2004. Undersøker utviklingen i medlemskap, utvikling i aktivitet, og aktivitet blant de som slutter.	Fra 2000 til 2004 har 34% av medlemmene sluttet. 46% av de som har sluttet er fortsatt med i et annet idrettslag. Det er flere jenter/kvinner (38%) enn gutter/menn (31%) som slutter. Det er flere som faller fra i lagidretter (46%) enn i individuelle idretter (26%). Begrunnelsene for å slutte var <i>flytting</i> (29%), <i>skade</i> (10%), <i>dårlig tilbud</i> (8%), <i>tid-familie</i> (7%), <i>tid-utdanning</i> (7%), <i>andre interesser</i> (6%), og <i>ikke gøy</i> (6%).

Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study	2008	Kjønniksen, L., Torsheim, T., & Wold, B.	N= 630 Spørreundersøkelse med målsetning om å undersøke hvordan deltagelse i fysisk aktivitet på fritiden endrer seg fra 13 til 23 år, og hvordan idrettsdeltakelse videreføres i tidlig voksenalder.	Overgangen fra ungdom til voksen preges i gjennomsnitt av nedgang i fysisk aktivitet, med en utflating mot voksen alder. Nedgangen er større for gutter enn for jenter. Jogging, sykling og rekreasjonsaktiviteter som ski og fotturer overføres i stor grad fra 15 til 23 år. Å være involvert i flere ulike typer fysisk aktivitet kan være en god forutsetning for å etablere livslang fysisk aktivitet, uavhengig av type.
Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge.	2008	Anderssen, S. A., Kalle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y., & Andersen, L. B.	N=2299 Kartlegging av fysisk aktivitet for et landsrepresentativt utvalg 9-, og 15-åringer med bruk av akselerometer.	I forhold til statlige anbefalinger om 60 minutters daglig fysisk aktivitet var det 91% av 9-årige gutter og 75% av 9-årige jenter som oppfyller disse. Blant 15-åringene er det 54% av guttene og 50% av jentene som oppfyller anbefalingene.
Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity.	2008	Limstrand, T., & Rehrer, J.	N= 662 Spørreskjema blant barn og unge 6-16 år. Undersøkte bruken av idrettsanlegg i forhold til alder, kjønn og relativt aktivitetsnivå.	Idrettsanlegg generelt var mindre brukt av jenter, ungdommer (14-16 år), og de som totalt sett var minst aktive. Flerbruksanlegg ble benyttet i større grad enn spesialiserte anlegg, særlig av de minst aktive.

Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood.	2009	Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B	N=630 Longitudinell studie med datainnsamling 8 ganger over ti år. or å undersøke om deltagelse i organisert idrett i ung alder kan predikere hyppigheten av fysisk aktivitet ved 23 års alder.	Organisert idrettsaktivitet i barne- og ungdomsårene var positivt korrelert med hyppigheten av fysisk aktivitet på fritiden for unge voksne. Å delta i ung alder og varigheten på deltagelse økte også sjansen for fysisk aktivitet som voksen.
Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005.	2009	Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Manger, M. S., Brunborg, G. S., & Wold, B.	N= 85: 3955 N= 89: 5037 N= 93: 4952 N= 97: 5026 N= 01: 5023 N= 05: 6624 Spørreundersøkelser som omhandler barn og unges livsstil og helsevaner. Norske resultater fra en WHO undersøkelse i flere land.	Generelt sett små forskjeller i antall rapporterte timer fysisk aktivitet per uke, men det tenderer mot en liten økning de seneste årene. Aktivitetsmønsteret blant barn og unge viser en nedgang i løpet av ungdomsårene, og dette mønsteret fremstår som stabilt over tid. Antall timer stillesittende atferd har økt betraktelig.
Barns idrettsdeltagelse i Norge.	2010	Ingebrigtsen, J. E., & Aspvik, N. P.	Litteraturstudie av norske barns deltagelse i organisert idrett.	Økning i deltakelsen gjennom mange år, tyder på at barn i dag ikke er mindre aktive enn for 10-20 år siden. Barneidretten er formelt og godt forankret i NIFs og særforbundenes målsettinger og lovverk. Det mangler kunnskap om de som ikke deltar, og hva idretten betyr for unge, på kort lang sikt.

Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer.	2011	Seippel, Ø., Strandbu, Å., & Sletten, M. A.	N= 1992: 12287 2002: 11928 2010: 8489 Spørreundersøkelse om treningsvaner i et landsrepresentativt utvalg norske 13-18-åringer	Andelen som oppgir å være medlem i idrettslag er relativt stabil, men andelen som oppgir å aldri ha vært medlem synker. Medlemstallene synker med alder. Færre trener aldri, og flere trener svært ofte. Den mest populære arenaen er egenorganisert aktivitet.
What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation.	2011	Skille, E., & Østerås, J.	Kvantitativ: N=566 Kvalitativ: N=93 Utforsker sammenheng- en mellom glede og idrett, samt øvrige motiver for idrettsdeltagelse blant ungdom 16 til 19 år gamle.	Glede var den viktigste årsaken til ungdommers idrettsdeltagelse, selv om definisjonen av hva som er gøy varierer. Det er videre sammensatte grunner til at ungdom driver idrett bestående av både egenverdi og instrumentelle verdier.
Norsk monitor. Kulturelle hovedtrender i Norge.	2012	Hellevik, O.	N=? Landsrepresentativ undersøkelse av befolkningen over 15 år. Gjennomført annet hvert år siden 1985.	Økning i bruken av private treningsarenaer som treningssenter, squashhall etc. Nedgang i organisert idrettsdeltagelse, særlig i alderen 15-24 år. Økning i egenorganisert aktiviteter.

Issues and problems in the organization of children's sport: A case study of Norway	2012	Skirstad, B., Waddington, I., & Säfvenbom, R.	Litteraturstudie som undersøkte barneidretten i Norge, med tanke på forholdet mellom ulike organisasjoner og hvordan aktiviteten reguleres i forhold til konkurranse, spesialisering og "burnout".	Makten over norsk barneidrett ligger i all hovedsak hos NIF, som har vært en hovedaktør i utviklingen. Deres visjon om "idrett for alle" står sterkt, men er en utfordring og potensiell rollekonflikt med tanke på deres ansvar for toppidrett.
Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge.	2012	Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H., & Anderssen, S.	N=3538 Kartlegging av fysisk aktivitet for et landsrepresentativt utvalg 6-, 9-, og 15-åringer med bruk av akselerometer	I forhold til helsemyndighetenes anbefalinger om 60 min. daglig fysisk aktivitet var det 95,7% av de 6-årige guttene og 87% av de 6-årige jentene som oppfylte disse. For 9-åringene var det 86,2% av guttene og 69,8% av jentene. For 15-åringer var andelen 58,1% blant guttene og 43,2% blant jentene.
Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometer database (ICAD).	2015	Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kreimler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., Timperio, A., & Ekelund, U.	N=27637 Analyse av akselerometer-data fra 20 ulike studier i 10 land.	Gutter var mindre inaktive enn jenter for alle aldersgrupper. Etter fylte fem år var det en nedgang på 4,2% i fysisk aktivitet per år. Ingen forskjell i fysisk aktivitet i forhold til vekt blant de yngste, men etter fylte sju år var overvektige deltagere mindre fysisk aktive enn normalvektige.

ISBN 978-82-7570-497-7 (trykk)
ISBN 978-82-7570-498-4 (web)

Dragvoll allé 38 B
7491 Trondheim
Norge

Tel: 73 59 63 00
Web: www.samforsk.no

 **NTNU**
Samfunnsforskning

