

**Sandra Eriksrød**

## **Fysisk aktivitet blant et utvalg norske barn med kronisk sykdom/funksjonshemming**

En delstudie av prosjektet "Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge - resultater fra en kartlegging i 2011"

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**  
Seksjon for kroppsøving og pedagogikk  
Norges idrettshøgskole, 2013



# Sammendrag

## **Bakgrunn:**

Helsedirektoratet arbeider for å fremme folkehelsen og bidra til økt fysisk aktivitet. I forbindelse med handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009) – *sammen for fysisk aktivitet* ble undersøkelsen UngKan1 startet. Denne undersøkelsen var en kartlegging av fysisk aktivitet blant 9- og 15- åringene fra årene 2005-2006. UngKan2 er en videreføring av UngKan1 og denne oppgaven er en delstudie av UngKan2. Målet med undersøkelsene er å fremme kunnskap om hvor aktive barn og unge er i dag.

De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet anbefaler minst 60 minutter med moderat til hard aktivitet hver dag (Nordic Council of Ministers, 2004). Det er i forlengelse av denne anbefalingen behov for mer kunnskap rundt aktivitetsnivå og innstilling til kroppsøvningsfaget og læreren - både når det kommer til funksjonsfriske barn og unge, samt barn og unge med funksjonshemming.

## **Hensikt:**

Hensikten med denne oppgaven er å beskrive det fysiske aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming i UngKan2, samt å kartlegge deres innstilling til kroppsøvningsfaget og læreren. En sammenligning av det fysiske aktivitetsnivået mellom funksjonsfriske og de funksjonshemmede blir kartlagt, samt hvorvidt de møter anbefalingene for fysisk aktivitet.

## **Metode:**

Utvalget fra UngKan2 besto av 3538 barn og unge fra til sammen 103 skoler. 235 barn og unge i utvalget har en eller flere former for kronisk sykdom/funksjonshemming. ActiGraph akselerometer ble benyttet til å måle det fysiske aktivitetsnivået. Spørreskjema ble benyttet for å kartlegge determinanter for fysisk aktivitet.

**Resultater:**

Resultatene viser at utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet med hele 92.2% blant 6-årige gutter og 83.9% blant jentene på 6 år. Det er signifikant forskjell i aktivitetsnivået mellom kjønnene ( $p < 0.001$ ). Blant 9-åringene tilfredsstillende anbefalingene mot 69.4% av jentene i samme alder. Resultatene viser signifikant forskjell mellom kjønnene ( $p < 0.001$ ). 15-åringene er mindre aktive. Totalt tilfredsstillende anbefalingene, mens kun 31% av jentene gjorde det samme ( $p < 0.001$ ).

Aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming ble målt opp mot de funksjonsfriske 6-, 9- og 15-åringene. Gjennomsnittlig aktivitetsnivå var 762 tellinger/min blant de kronisk syke/funksjonshemmede 6-åringene, 636 tellinger/min blant de kronisk syke/funksjonshemmede 9-åringene og 422 hos de kronisk syke/funksjonshemmede 15-åringene. Det ble ikke funnet noen signifikant forskjell i gjennomsnittlig aktivitetsnivå når de kronisk syke/funksjonshemmede ble sammenlignet med de funksjonsfriske på samme klassetrinn ( $p = 0.598$ ,  $p = 0.756$ ,  $p = 0.096$  i de tre aldersgruppene).

De kronisk syke/funksjonshemmede 4-klassingene viser en generell positiv innstilling og opplevelse i forhold til faget og læreren. Det er ingen signifikant forskjell i svarene mellom kjønnene i 4- klasse.

Det er derimot flere signifikante forskjeller mellom kjønn på 10- trinn. Guttene sier seg mer enig i at kroppsøvfaget hjelper dem til å forstå at deres kropp er egnet til å være i fysisk aktivitet, samtidig som de kan være stolte av den. De mener også at kroppsøvfaget hjelper dem å forstå at de er godt fungerende mennesker. Guttene i 4. klasse liker kroppsøving og de ønsker seg flere timer ( $p < 0.05$ ).

**Konklusjon:**

Resultatene viser at blant utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet. Blant 92.2% av 6-årige gutter og 83.9% av 6-årige jenter anbefalingene for fysisk aktivitet. Blant 9-åringene tilfredsstillende anbefalingene mot 69.4% av jentene anbefalingene. Blant 15-åringene tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet. Det er signifikant forskjell mellom kjønnene på alle trinn ( $p < 0.001$ ).

Det ble ikke funnet noen signifikant forskjell i aktivitetsnivået mellom de funksjonsfriske og de kronisk syke/funksjonshemmede basert på klassetrinn ( $p=0.598$ ,  $p=0.756$ ,  $p=0.096$ ).

Deltakernes innstilling til kroppsøvningsfaget og læreren viser ingen signifikante funn mellom utvalget som er kronisk syke/funksjonshemmet på 4. trinn. Blant 10.klasse så er det totalt fire signifikante funn mellom gutter og jenter som er kronisk syke/funksjonshemmet. Guttene er generelt mer positive til faget og læreren.

**Nøkkelord:**

Fysisk aktivitet, anbefalninger, inaktivitet, kronisk sykdom, funksjonshemming

## Forord

Etter arbeidet med denne masteroppgaven er det flere som fortjener en stor takk.

Først og fremst vil jeg takke min hovedveileder Øyvind Standal. Du har gitt meg muligheten til å se nærmere på et i mitt syn svært interessant område, og jeg har lært mye. Du har vært tålmodig og har alltid hatt et smil på lur. Videre vil jeg takke min biveileder Elin Kolle. Du har gitt meg uvurderlig hjelp i forbindelse med SPSS, samt tilgang til datainformasjon fra UngKan2. Takk til begge for all veiledning via mail og motiverende ord. Uten deres hjelp og motivasjon ville jeg aldri kommet i mål.

Takk til min kjære samboer som har støttet meg og tålmodig latt meg jobbe lange dager og kvelder.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til min tvillingsøster Stine Eriksrød for korrekturlesing.

Sandra Eriksrød

30.05.2013

## Forkortelser:

|         |  |
|---------|--|
| FA      | Fysisk aktivitet   |
| WHO     | World health organization  |
| KAN 1   | En kartleggings undersøkelse av fysisk aktivitet og fysisk form blant voksne og eldre i Norge, 2009-2010 |
| UngKan1 | En kartleggingsundersøkelse av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge, 2005-06.                     |
| UngKan2 | En kartleggingsundersøkelse av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge, 2011                         |
| ICF     | Internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse                                      |
| SSB     | Statistisk sentralbyrå   |

## Oversikt over vedlegg

|           |  |
|-----------|--|
| Vedlegg 1 | Skjema fra NSD                         |
| Vedlegg 2 | Samtykkeskjema                         |
| Vedlegg 3 | Spørreundersøkelse foresatte           |
| Vedlegg 4 | Spørreundersøkelse 1-,4- og 10,-trinn. |
| Vedlegg 5 | Skjematisk fremstilling av diagnoser   |

## Oversikt over tabeller

|            |  |
|------------|--|
| Tabell 3.1 | Grenseverdier  |
| Tabell 3.2 | Spørsmål angående kroppsøvingfaget, kroppsøvingstimene og kroppsøvingslæreren  |
| Tabell 3.3 | Prosedyre for datainnsamling   |
| Tabell 4.1 | Totaloversikt over deltakelse fordelt på de tre aldersgruppene. Kjønn og alderstrinn oppgitt i antall og prosent (n=3538). |

- Tabell 4.2 Oversikt over deltakere med en eller flere former for funksjonshemming og eller kronisk sykdom fordelt på de tre aldersgruppene. Kjønn og alderstrinn er oppgitt i antall og prosent (n=235).
- Tabell 4.3 Oversikt over deltakere fordelt på de tre aldersgruppene – som har godkjent aktivitetsmålinger og registrert klasstrinn og kjønn blant de funksjonsfriske (n=2971).
- Tabell 4.6 Tabellen viser hvordan 9-årige jenter og gutter gjennomsnittlig (SD) skårer på spørsmål angående kroppsøvingsfaget, kroppsøvingstimene og kroppsøvingslæreren på en skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).
- Tabell 4.7 Tabellen viser hvordan 15-årige jenter og gutter gjennomsnittlig (SD) skårer på spørsmål angående kroppsøvingsfaget på en skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).

## Oversikt over figurer

- Figur 2.1 Vekselvirkninger mellom helsetilstander, helsefaktorer og helserelaterte faktorer
- Figur 4.4 Prosentandel (%) som tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet innenfor hvert klasstrinn og kjønn (n=235).
- Figur 4.5 Deltakernes aktivitetsnivå (telling/min) fordelt på alder og funksjonshemmet / funksjonsfrisk. Verdiene er oppgitt som gjennomsnitt.



# Innholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| Sammendrag .....   | 1         |
| Forord.....  | 4         |
| Forkortelser: .....  | 5         |
| Oversikt over vedlegg .....                                      | 5         |
| Oversikt over tabeller .....                                     | 5         |
| Oversikt over figurer .....                                      | 6         |
| Innholdsfortegnelse .....  | 7         |
| <b>1.0 Innledning .....</b>                                      | <b>9</b>  |
| 1.1 Problemområde:.....  | 11        |
| 1.1.1 Problemstillinger.....                                     | 12        |
| 1.2 Begrepsavklaringer.....                                      | 12        |
| 1.3 Gangen i oppgaven.....                                       | 13        |
| <b>2.0 Teori .....</b>   | <b>13</b> |
| 2.1 Betydningen av fysisk aktivitet for helse .....              | 13        |
| 2.2 Fysisk aktivitet.....  | 16        |
| 2.3 Funksjonshemming .....                                       | 20        |
| 2.4 Fysisk aktivitet og funksjonshemming .....                   | 23        |
| 2.5 Funksjonshemming og kroppsøvingsfaget.....                   | 25        |
| 2.6 Barrierer for fysisk aktivitet .....                         | 28        |
| 2.7 Oppsummering .....   | 31        |
| <b>3.0 Metode .....</b>  | <b>32</b> |
| 3.1 Design.....  | 33        |
| 3.2 Måleinstrumenter .....                                       | 33        |
| 3.3 Spørreskjema.....  | 37        |
| 3.4 Utvalg og prosedyre for datainnsamling.....                  | 39        |
| 3.4.1 Utvalgsprosedyre.....                                      | 39        |
| 3.4.2 Inklusjons og eksklusjonskriterier .....                   | 39        |
| 3.4.3 Deltakere .....  | 40        |
| 3.4.4 Deltakerne trukket ut til mitt prosjekt .....              | 40        |
| 3.4.5 Prosedyre for datainnsamling.....                          | 41        |
| 3.5 Praktisk gjennomføring.....                                  | 42        |
| 3.6 Validitet og reliabilitet .....                              | 42        |
| 3.7 Etske retningslinjer.....                                    | 43        |
| 3.8 Statistiske analyser .....                                   | 43        |
| <b>4.0 Resultater og kommentarer .....</b>                       | <b>44</b> |
| 4.1 Utvalget.....  | 44        |
| 4.2 Fysisk aktivitet – objektive målinger .....                  | 46        |
| 4.2.1 Anbefalingene for fysisk aktivitet .....                   | 46        |
| 4.2.2 Fysisk aktivitetsnivå.....                                 | 47        |
| 4.3 Opplevelse av kroppsøvingsfaget og kroppsøvingslæreren ..... | 48        |
| <b>5.0 Diskusjon .....</b>                                       | <b>51</b> |
| 5.1 Oppsummering av resultatene .....                            | 51        |
| 5.2 Diskusjon av resultater .....                                | 52        |
| 5.3 Metodiske vurderinger .....                                  | 56        |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 5.3.1 | Deltakerprosent.....                           | 56 |
| 5.3.2 | Objektiv registrering av fysisk aktivitet..... | 57 |
| 5.3.3 | Spørreskjema.....                              | 60 |
| 6.0   | Konklusjon .....                               | 61 |
| 7.0   | Fremtidig forskning og videre arbeid.....      | 62 |
|       | Referanser.....                                | 63 |

## 1.0 Innledning

Det har i de senere år blitt uttrykt bekymring for den norske befolkningens helseutvikling og lite fysisk aktivitet har vært i fokus. Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling, samt utvikling av motoriske ferdigheter, muskelstyrke og fysisk form (Bahr, 2008). Fysisk aktivitet har videre en stor betydning for den enkeltes helse, blant annet ved å motvirke en rekke sykdommer som overvekt, diabetes type 2, beinskjørhet og hjerte- og karsykdommer (Ekblom, 2005; Steinbeck, 2001; Williams, 2002; Eisenmann, 2004; Karlsson, 2002).

Anbefalingene for fysisk aktivitet i Norge sier derfor at barn og unge bør være i moderat til høy fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag for å opprettholde en god fysisk form og helse (Sosial og helsedirektoratet, 2000).

St.Meld. Nr.16, Resept for et sunnere Norge kom i 2002-2003. Denne stortingsmeldingen er den første i Norge som har gått i dybden omkring fysisk aktivitet og helse i vår tid (Ibid). Med utgangspunkt i St.Meld.Nr.16 ble regjeringen bedt om å utarbeide en handlingsplan for fysisk aktivitet som strakk seg fra 2005-2009. Handlingsplanen skulle bidra til å *”begrense faktorer som skaper fysisk inaktivitet og fremme fysisk aktivitet i befolkningen”* (Ibid). Et av hovedmålene i handlingsplanen var å øke andelen barn og ungdoms fysiske aktivitet med minst 60 minutter hver dag (Ibid).

Denne masteroppgaven representerer en delstudie av en større kartleggingsundersøkelse (UngKan2) som på oppdrag fra helsedirektoratet ble utført av Norges idrettshøgskole. Prosjektet UngKan2 var en videreføring av kartleggingsundersøkelsen UngKan1 som i 2005-2006 startet et monitoringssystem for fysisk aktivitet. Denne undersøkelsen kartla det fysiske aktivitetsnivået til et landsrepresentativt utvalg av 9- og 15-åringer (Kolle, 2009) Dette arbeidet var en del av oppfølgingen av handlingsplanen *Sammen for fysisk aktivitet*, og utformingen av et overvåkingssystem over det fysiske aktivitetsnivået i Norge. UngKan2 kom som en etterfølger av UngKan1 i 2011 og denne kartleggingsundersøkelsen kartla det fysiske aktivitetsnivået til et landsrepresentativt utvalg av 6-, 9- og 15-åringer (Kolle, 2011).

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og funksjonshemming er noe vi i dag vet relativt lite om. Vi vet lite om deltakelse i fysisk aktivitet og hvor fysisk aktive barn med funksjonsnedsettelse er (NOU, 2001; Sæbu, 2010). Nøyaktige målemetoder av barns fysiske aktivitetsnivå er nødvendig for å styrke kunnskapen rundt funksjonshemming og deres deltakelse i fysisk aktivitet. Tidligere forskning viser at det er store forskjeller i hvor aktive barn med funksjonsnedsettelse er i forhold til alder, kjønn og hvilken diagnose de har (King, 2010). Sæbu og Sørensen (2011) påpeker at vi trenger forskning på hvor aktive barn med funksjonshemming er og hvor aktive de er i forhold til ikke-funksjonshemmede barn (Ibid).

Kunnskap om funksjonshemmedes innstilling til kroppsøvingsfaget og læreren er sentral i arbeidet med å fremme fysisk aktivitet blant funksjonshemmede. Det er gjennomført en rekke studier på funksjonshemming og kroppsøvingsfaget i senere tid, med stor variasjon i resultater. Forskning viser at elever med funksjonshemming går fra full deltakelse i kroppsøvingsfaget til å ikke delta i det hele tatt (Solheim, 2000) og innstillingene til kroppsøvingsfaget er positive, til tross for den mangelfulle integreringen (Solheim, 2000).

## 1.1 Problemområde:

Elever med funksjonsnedsettelse er i dag integrert i vanlig undervisning. Skolen skal være for alle og undervisningen skal tilpasses hver enkelt elev. Det stilles samtidig ingen krav til læreren om spesialpedagogisk utdanning (Udir.no). Det er til nå gjennomført en del forskning på elever som trenger særskilt tilpasset opplæring i kroppsøvningsfaget. Både på aktivitetsnivå, deltakelse, og på deres innstilling til kroppsøvningsfaget og til kroppsøvningslæreren (Goodwin & Watkinson, 2000; Vickerman, 2012; Solheim, 2000; Dam & Souliè, 2006; Diamond, 2010).

Som fortalt tidligere støtter Norge seg til de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet, disse anbefaler minst 60 minutter moderat til høy aktivitet hver dag. Dette gjelder også for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Det er blitt gjort to store undersøkelser på dette feltet i senere tid, hvor vi har fått inn tall som viser at dette er et felt som må jobbes videre med (Kolle, 2009; Kolle, 2011). I den siste av disse to undersøkelsene ble det lagt til spørsmål som kartlegger elever med funksjonsnedsettelse sin innstilling til kroppsøvningsfaget og læreren. Videre ble aktivitetsnivået til elevene målt med akselerometer.

Jeg har i denne oppgaven derfor valgt å fokusere på utvalget som har en kronisk sykdom eller funksjonshemming. Jeg vil prøve å kartlegge hvordan innstilling elever med kronisk sykdom/funksjonshemming har til kroppsøvningsfaget og læreren. Videre vil jeg bruke data som er samlet inn via ActiGraph til å finne ut om disse elevene møter de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet. Tilslutt vil jeg finne ut om det er forskjeller i aktivitetsnivå blant de med funksjonsnedsettelse og de funksjonsfriske.

### 1.1.1 Problemstillinger

- Møter elever med kronisk sykdom/funksjonshemming de nasjonale anbefalingene om minimum 60 minutters moderat til hard fysisk aktivitet hver dag?
- Er det forskjell på aktivitetsnivå blant elever med kronisk sykdom/funksjonshemming og de funksjonsfriske?
- Hvilken innstilling har elever med kronisk sykdom/funksjonshemming til kroppsøvfaget og kroppsøvingslæreren?

## 1.2 Begrepsavklaringer

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Kroppsfunksjoner:           | Organsystemenes fysiologiske funksjoner.  |
| Kroppsstrukturer:           | Anatomiske deler av kroppen.  |
| Avvik:                      | Problemer ved kroppsfunksjoner og strukturer.   |
| Aktiviteter:                | En persons utførelse av oppgaver og handlinger.   |
| Deltagelse:                 | Å bli med / engasjere seg i noe.  |
| Aktivitetsbegrensninger:    | Beskriver vanskeligheter et menneske kan ha for å delta i aktiviteter   |
| Deltagelsesinnskrenkninger: | Problemer en person kan oppleve ved deltagelse.   |
| Miljøfaktorer:              | utgjør til sammen de fysiske, sosiale og holdningsmessige omgivelsene hvor en person utfolder sitt liv.   |
| Inkludering:                | Redusere sosiale og miljømessige barrierer som hindrer full deltakelse for elever med funksjonshemming (WHO, 2001)  |
| Inaktivitet:                | Mennesker som ikke driver med regelmessig fysisk aktivitet.   |
| Fysisk aktivitet:           | ”All kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå” (Bouchard & Shepard, 1994) |
| Funksjonshemming:           | Tar utgangspunkt i den internasjonale klassifikasjonen av funksjon, funksjonshemming og helse (ICF). Se kapittel 2.3.   |
| Funksjonsnedsettelse:       | En tilstand som hemmer din kroppslige og mentale utfoldelse.  |
| Funksjonsfrisk:             | Mennesker uten funksjonshemming. (ICF, 2004)  |

### **1.3 Gangen i oppgaven**

Denne oppgaven er delt inn i seks hoveddeler. Først kommer innledning, problemområde, bakgrunn og problemstillinger. Deretter kommer teorikapittelet hvor jeg redegjør for tidligere forskning og aktuell litteratur som blir brukt for å belyse problemstillingene mine.

Metodekapittelet forteller hvilke metoder, verktøy og utvalg som er blitt brukt i denne oppgaven. Deretter presenteres resultatene. Tilslutt blir disse diskutert opp mot teori og metode, før oppgaven avsluttes med en konklusjon.

## **2.0 Teori**

Den tidligere forskningen i denne avhandlingen er hovedsakelig delt inn tre deler. Den første delen omhandler fysisk aktivitet og helse generelt og i Norge spesielt, samt et kort utdrag av de positive helseeffekter man kan få av fysisk aktivitet. Del to tar for seg begrepet funksjonshemming. I del tre konkretiserer jeg stoffet rundt fysisk aktivitet og funksjonshemming blant barn og unge. Del tre utgjør denne studiens tyngde. I denne delen ser jeg på funksjonshemming og fysisk aktivitet i forhold til aktivitetsnivå, anbefalinger, kroppøvningsfaget og barrierer som påvirker aktivitetsnivået. Tilslutt kommer en kortfattet oppsummering av den tidligere forskningen.

### **2.1 Betydningen av fysisk aktivitet for helse**

Det finnes mange definisjoner på fysisk aktivitet. Definisjonene omfatter en rekke begreper knyttet til bevegelsesmessig utfoldelse som lek, idrett og gymnastikk. Fysisk aktivitet dekker således ulike begrep som idrett, mosjon, friluftsliv og trening (SEF, 2002).

I denne studien brukes denne definisjonen på fysisk aktivitet:

*”All kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning av energiforbruket ut over hvilenivå”*

(Caspersen et al, 1985)

Det finnes ulike nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet, og de er forskjellige for voksne og for barn og unge. Som fortalt tidligere har jeg valgt å ta utgangspunkt i anbefalingene for fysisk aktivitet for barn og unge, da min studie omhandler barns fysiske aktivitet.

Norge slutter seg til de nordiske næringsanbefalingene for fysisk aktivitet for barn og unge:

- Det anbefales minst 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Både moderat og hard fysisk aktivitet bør være med.
- Aktiviteten kan sannsynligvis deles opp i flere kortere økter i løpet av dagen.
- Aktivitetene bør være så allsidige som mulig for å gi kondisjon, muskelstyrke, bevegelighet, hurtighet, kortere reaksjonstid og koordinasjon.

(Nordic Council of Ministers, 2004).

Jeg henviser til rapport nr. 2/2000 (Sosial og helsedirektoratet) ”Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger”, for en dypere og bredere forståelse av de ulike definisjonene som omhandler fysisk aktivitet.

Fordelene ved å være fysisk aktiv er universelle for alle barn. Fysisk aktivitet er hjørnesteinen for en sunn og aktiv livsstil og en funksjonsnedsettelse bør ikke hindre barn i å være fysisk aktive.

Nedenfor er det listet opp flere ulike helseeffekter ved regelmessig fysisk aktivitet. Om helseeffektene vil inntreffe etter noen uker eller år vil variere fra person til person.

### **Positive helseeffekter av fysisk aktivitet**

**Skjelettet** styrkes ved trening. For å oppnå og opprettholde optimal beinmasse må skjelettet utsettes for vektbærende aktiviteter som løping, ballspill og styrketrening (Torstveit og Sundgot-Borgen). Passivitet minsker beinmineraltettheten i skjelettet og kan føre til beinskjørhet som voksen (Karlsson M, 2002). Allerede som ung forebygger du dette ved regelmessig trening og en sunn livsstil (Karlsson M, 2002).

**Motorisk kompetanse** er viktig for barn og unge, fordi god motorikk gjør at barn kan utføre fysisk krevende oppgaver (Kadesjø B, 1992). Motorikk kan trenes allerede i tidlig alder, og er essensielt for videre kroppslig utfoldelse (Kadesjø B, 1992). Det er dokumentert at barn med motoriske problemer er mer inaktive enn barn uten (Ericsson I, 2003). På samme måte som



voksne er barn opptatt av det de liker og det de liker er det som gir dem utfordringer på sitt nivå (Ibid). Bahr (2008) understreker at *”motorisk utvikling er viktig for barnets totale modenhet. I tillegg til effektene på friske barn med normal utvikling og modenhet, er det interesse for motorisk trening som middel for å hjelpe barn som har vanskeligheter med språk, persepsjon, konsentrasjon og læring”* (Bahr 2008, s.49). Det viser seg at de fleste barn med konsentrasjonsvansker også har umoden motorikk (Kadesjø B, 1992).

### **Fysisk aktivitet og effekter på sinnstemning, psykisk og psykososial helse**

Gjennom fysisk aktivitet kan elevene blant annet lære om fellesskap og det å dele (Bahr 2008). Slike erfaringer kan gi dem følelsen av gruppetilhørighet, samarbeid og det å yte (Ibid). Dette er faktorer som elever ikke like lett lærer i et klasserom (Ibid). Fysisk aktivitet har også sammenheng med den mentale helsen, og en rekke studier tyder på at lidelser som angst, depresjoner og stress påvirkes i gunstig retning ved regelmessig fysisk aktivitet, dette gjelder også blant barn (Larun L et al, 2006). Flere studier viser også at regelmessig fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på selvfølelsen (Larun L et al, 2006) og på popularitet (Duda,1989).

### **Hjerte- og karsykdommer og diabetes 2**

Åreforkalkning kan begynne i tidlig alder (Berenson GS et al, 1998). Andre risikofaktorer som blodtrykk, kolesterolnivå og metabolsk syndrom kan også oppstå i barneårene. På grunn av risiko for å utvikle hjerte- og karsykdom bør forebyggende tiltak i form av regelmessig fysisk aktivitet begynne i tidlig alder (Williams et al, 2002; Eisenmann JC, 2004). Fysisk aktivitet har også sammenheng med overvekt (Ekblom, 2005; Steinbeck, 2001; Tudor-Lock et al, 2004; Ekelund, 2002). Overvekt kan forebygges allerede i tidlig alder ved å være i regelmessig fysisk aktivitet, man legger også grunnlaget for en sunnere livsstil senere i livet (SEF, 2000). Ekblom Ø (2005) forteller oss at det er nødvendig med fysisk aktivitet i ca. 60 minutter hver dag med moderat/høy aktivitet for å forebygge vektøkning hos barn.

Fysisk inaktivitet, for eksempel tv- titting er tydelig forbundet med overvekt hos barn (Rydell A et al, 2004). Det er fortsatt usikkerhet rundt problemet med inaktivitet og tv- titting, om det er tv-tittingen som gjør barn inaktive eller om inaktive barn velger tv- titting (Ibid). Overvekt og inaktivitet kan gi hjerte- og karsykdommer i voksen alder, og diabetes 2 allerede i barneårene (Bahr, 2008).

## 2.2 Fysisk aktivitet

### Utviklingen av anbefalingene for fysisk aktivitet

Anbefalingene for fysisk aktivitet er basert på forståelsen av at en bestemt mengde fysisk aktivitet er nødvendig for god helse, normal utvikling og økt livskvalitet (Biddle, 1998). Hvor stor mengde fysisk aktivitet som kreves for å oppnå en optimal helse og utvikling for barn er usikkert (Parizkova, 1996 lest i Biddle 1998). Anbefalingene har endret seg opp i gjennom årene og det reflekteres i hvorvidt anbefalingene er tilfredsstillende (Klasson-Heggebø & Anderssen, 2003).

American College of Sports Medicine (1990) kom med de første anbefalingene for fysisk aktivitet blant barn og unge i 1990. Barn ble anbefalt å være fysisk aktive i 20-30 minutter med høy intensitet hver dag (ACSM, 1990, lest i Biddle 1998). På denne tiden var det overordnede målet at barnet selv skulle ha et ønske om å være fysisk aktiv, på denne måten ville barnet være aktiv i oppveksten og gjennom hele livet (Biddle, 1998). I England ble lignende retningslinjer publisert i 1992 (Department of health), disse uttrykte nødvendigheten med en aktiv livsstil, så tidlig som mulig (Department of health 1992, lest i Biddle 1998).

The international Consensus Conference on Physical Activity (1994) jobbet intensivt for å utvikle anbefalingene for fysisk aktivitet. Et internasjonalt panel av eksperter på fysisk aktivitet blant barn og unge ble satt sammen for å samle all aktuell forskning innenfor fysisk aktivitet og de ulike helseeffektene en kan oppnå. Anbefalingene ble nå at alle unge burde være i aktivitet i 30-60 minutter daglig eller nesten hver dag. I tillegg ble det anbefalt at unge burde ha minst tre økter med minimum 20 minutters moderat eller høy aktivitet (The international Consensus Conference on Physical Activity 1994, lest i Biddle 1998).

Det neste steget i utviklingen av anbefalinger for fysisk aktivitet kom fra Health Education Authority Symposium i 1998. Barn og unge ble anbefalt å være i fysisk aktivitet en time hver dag. I tillegg ble det anbefalt å supplere med to økter i uken som skulle ta høyde for å øke og opprettholde styrke, fleksibilitet og beinmasse (Health Education Authority Symposium, lest i Biddle 1998).

Statens råd for ernæring kom så i 2000 ut med de første *norske* anbefalingene for fysisk aktivitet blant barn og unge (Sosial og helsedirektoratet, 2000). De samme anbefalingene for fysisk aktivitet ble deretter på nytt publisert i arbeidet til Nordic Council of ministers (2004). Siden slutten av 1970 tallet har Nordic Council of ministers arbeidet med utviklingen av anbefalinger for fysisk aktivitet og ernæring. I 1980 kom den første utgaven som kun omhandlet ernæring, deretter ble arbeidet revidert flere ganger, sist i 2004 hvor anbefalingene for fysisk aktivitet ble lagt til (Nordic Nutrition Recommendations, 2004). Anbefalingene her er det som også er gjeldene i Norge den dag i dag.

### **Målemetoder for fysisk aktivitet**

Målemetoder for fysisk aktivitet deles inn i objektive og subjektive målemetoder.

Objektive målemetoder bruker gjerne et instrument til å måle fysisk aktivitet, for eksempel en skritteller eller som i denne oppgaven et akselerometer. Det meste av forskning på fysisk aktivitet de siste årene har benyttet akselerometer som målemetode (Jørgensen et al, 2009). En skritt teller er enkel å få tak i og er billig i forhold til andre måleinstrumenter. Ulempene med en skritt teller kan for eksempel være at den kun måler aktivitet i et plan i form av skritt. Akselerometeret kan måle aktivitet i et til tre plan og har en innebygd klokke som registrerer intensitet, varighet og tidspunkt på døgnet aktiviteten skjer. Det er verdt å merke seg at ingen av måleinstrumentene i dag forteller oss hvilken aktivitet som utføres og at alle har sine styrker og begrensninger (Ibid).

Subjektive målemetoder kan deles inn i intervju, dagbok eller spørreskjema. I den subjektive målemetoden er det informanten selv som rapporterer det vi ønsker å finne svaret på. Spørsmålene som blir stilt, enten i et intervju eller med et spørreskjema kan være både lukket og åpent. Med subjektiv målemetode og for eksempel spørreskjema som i denne oppgaven kan det være enklere å få et stort utvalg. Metoden er enkel å gjennomføre, har lave kostnader og har en svært liten belastning på forsøkspersonene. Utfordringene ved subjektive målemetoder kan være informantens hukommelse og forståelse av begrep. Dette vil kunne ha innvirkning på utfallet i undersøkelsen. Skal en informant svare på hvor ofte han eller hun er i moderat fysisk aktivitet, vil for eksempel forståelsen av dette spørsmålet variere mellom individer.

## **Fysisk aktivitet i Norge og andre land**

Klasson-Heggebø & Anderssen undersøkte i 2003 aktivitetsnivået til 332 9-årige og 201 15-årige barn og unge i Osloregionen. Hensikten med deres undersøkelse var å kartlegge hvor mange i utvalget som nådde anbefalingene for fysisk aktivitet og å kartlegge hvor aktive 9- og 15-åringer i Oslo var. Deltakernes aktivitetsnivå ble målt med akselerometer i 4 sammenhengende dager. Resultatene viste at 80% av jentene og 87% av guttene på 9 år oppnådde anbefalingene for fysisk aktivitet. Blant 15-åringene så var det 50% av jentene og 62% av guttene som gjorde det samme. Aktivitetsnivået viste at guttene var mer aktive enn jentene. (Klasson-Heggebø & Anderssen, 2003).

I 2004 ble rapporten ”Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-Old European Children” publisert. Denne rapporten kom som et resultat av *The European Youth Heart Study (EYHS)*. Aktivitetsnivået til 2185 barn og unge fra Danmark, Portugal, Estland og Norge ble målt med akselerometer. Den norske delen av EYHS var undersøkelsen til Klasson-Heggebø og Anderssen (2003). Resultatene i EYHS viste at jentene hadde et lavere aktivitetsnivå enn guttene på 9 år i Europa, henholdsvis 649 tellinger/min mot guttenes 784 tellinger/min. 15-åringene viste til et lavere aktivitetsnivå, 491 tellinger/min blant jentene og 615 tellinger/min hos guttene. 9-åringene nådde anbefalingene for fysisk aktivitet med hele 97,4% blant jentene og 97,6% hos guttene. 81,9% av guttene på 15 år og 62% av jentene gjorde det samme (ibid).

Dencker et al (2006) fant i sin undersøkelse at 100% av totalt 248 svenske barn i 8-11 års alderen nådde anbefalingene for fysisk aktivitet. Deltakerne bar akselerometer i 4 sammenhengende dager. Aktivitetsnivået var henholdsvis 618 tellinger/min blant jentene og 751 tellinger/min blant guttene (Dencker et al, 2006). En dansk undersøkelse fant lignende funn på fysisk aktivitet blant 6-åringer (Hasselstrom et al, 2005)

Riddoch et al (2007) målte aktivitetsnivået til 2933 jenter og 2662 gutter i 11-års alderen. Undersøkelsen tok sted i England og fysisk aktivitetsnivå ble målt med akselerometer i 7 sammenhengende dager. Aktivitetsnivået viste at jentene og guttene hadde 529 tellinger/min og 644 tellinger/min i gjennomsnitt. 0.4% av jentene og 5.1% av guttene nådde de gjeldende anbefalingene for fysisk aktivitet (Riddoch et al, 2007). Pate et al (2006) undersøkte

aktivitetsnivået til 1578 11-12 år gamle jenter i USA med samme metode. 87.7% av jentene oppfylte kravet om 60 minutters moderat til hard aktivitet hver dag (Pate et al, 2006).

I 2008 ble fysisk aktivitetsnivå på nytt målt objektivt med akselerometer i USA (Troiano, 2008). Denne gangen var utvalget større og fordelt på flere aldersgrupper. Totalt 1778 barn og unge deltok på følgende trinn; 6-11 år, 12-15 år og 16-19 år. Aktivitetsnivået viste at guttene var mer aktive enn jentene og at aktivitetsnivået ble lavere med alderen. Det ble også undersøkt om deltakerne møtte de gjeldende anbefalingene for fysisk aktivitet. I gruppen 6-11 år møtte 35% av jentene og 48% anbefalingene. I gruppen 12-15 år møtte 3% av jentene og 12% av guttene anbefalingene og i 16-19-års alderen møtte 5% og 10% anbefalingene (Troiano, 2008).

1862 10-årige britiske barn var med i undersøkelsen til Steele et al (2009). Hensikten med undersøkelsen var å kartlegge hvor mange minutter deltakerne brukte i de ulike intensitetskategoriene lett, moderat og høy aktivitet. Guttene hadde et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 717 tellinger/min mot jentenes 635 tellinger/min. 81.5% av guttene og 59.4% av jentene nådde anbefalingene for fysisk aktivitet (Steele et al, 2009).

Som fortalt tidligere er UngKan1 den første i rekken av og starten på de to store landsomfattende undersøkelsene av fysisk aktivitetsnivå i Norge i vår tid (Kolle, 2009). Undersøkelsen omhandler en kartlegging av det fysiske aktivitetsnivået blant et landsrepresentativt utvalg av 9- og 15-åringene. I alt deltok 1307 9-åringene og 992 15-åringene i undersøkelsen som ble gjennomført i 2005 og 2006. Fysisk aktivitet ble målt ved hjelp av en aktivitetsmonitor (ActiGraph). I lys av anbefalingene fra helsedirektoratet viste kartleggingen av 9-åringene at 75% av jentene og 91% av guttene oppfylte målet om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Blant 15-åringene var det kun 50% av jentene og 54% av guttene som oppfylte dette målet (Ibid). Undersøkelsen viste at 9-åringene i snitt var 43% mer aktive enn 15-åringene (Ibid). Guttene var i gjennomsnitt 15% mer aktive enn jentene (Ibid). Undersøkelsen viste at de som er aktive har hele 3-4 ganger så høyt aktivitetsnivå som dem som er minst aktive (Ibid). Det er gjennomgående hos begge grupper og hos begge kjønn (Ibid). Undersøkelsen indikerer at norske barn generelt er mindre aktive i helgene enn i ukedagene, hos begge kjønn og begge aldersgrupper (Kolle, 2009).

The World Health Report (2002) sier at fysisk inaktivitet er i ferd med å bli fremtidens store helseproblem, dette til tross for at mulighetene til å være fysisk aktiv er overbevisende store (Ibid). Spørsmålet på hvordan man da kan fremme fysisk aktivitet hos barn og unge kommer opp i alle samfunnsinstitusjoner. En rekke anbefalinger er blitt publisert av helsedirektoratet, bla. sier aktivitetshåndboken (Bahr, 2008) at barn av fysisk aktive foreldre mer fysisk aktive enn barn av inaktive foreldre. Å engasjere familien vil kunne gi resultater. For eksempel kan foreldre delta i dugnad for å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet på skoleområdet, kutte transport og ikke minst oppfordre barna til fysisk aktivitet. Dette gjør så foreldrene blir gode forbilder (Ibid). Videre bør det tas hensyn til kjønn. Jentene er for eksempel mindre fysisk aktive enn guttene. Løsningen vil kunne være å variere undervisningen og gjør valg av aktiviteter med tanke på kjønn (Bahr 2008, s. 54). Å øke forutsetningene for fysisk aktivitet, for eksempel ved å tilrettelegge for en spennende og aktiv skolegård, eller ved å kutte transporten til og fra skole. Fysisk aktiv skolependling (eks. sykkel eller vandrende barn med følge av en voksen) kan ha stor betydning for den totale aktiviteten pr. dag (Bahr 2008, s. 54). Stortingsmelding nr. 16 – resept for et sunnere Norge - påker hvor viktig det er at dagens barn og unge er i aktivitet, og at det videre er viktig å stimulere dem. Men hvilke tiltak som hjelper trenger vi fortsatt dokumentasjon på (Ibid, 2002-2003).

### **2.3 Funksjonshemming**

Det finnes mange ulike måter å uttrykke begrepet funksjonshemming på. Eksempler vil være bevegelsesnedsettelse, funksjonsnedsettelse og bevegelseshemming. Begrepene kan videre forstås på ulike måter avhengig av hvem som leser begrepet; de beskrives i litteraturen som ”ikke entydige” (Grue, 2006). Det påpekes at et uttrykk alltid er avhengig av den konteksten man bruker begrepet innenfor (Ibid). I denne avhandlingen blir begrepet funksjonshemming brukt uavhengig av hvilket uttrykk som har blitt brukt i litteratur og øvrige data.

For å forstå begrepet funksjonshemming har WHO utarbeidet et klassifiseringssystem; internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse ICF (WHO, 2004). Dette klassifiseringssystemet er WHO sitt verktøy til å klassifisere hvem som har en funksjonshemming, på hvilken måte og i hvilken grad de har en funksjonshemming (Ibid). Norske myndigheter har offisielt sluttet seg til dette klassifiseringssystemet og fagspråket.

Verdens helseorganisasjon (WHO) utarbeidet på slutten av 1970-tallet det første klassifiseringssystemet for å forstå sammenhengen mellom sykdom, skade og funksjonshemming (ICIDH); The International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps (WHO, 1980). Dette klassifiseringssystemet har et medisinsk syn på funksjonshemming, det vil si at problemet er forårsaket av sykdom, skade eller annen helsetilstand (Grue, 2006). Klassifiseringssystemet ser på grunnlidelsen (impairment) som utgangspunktet for forståelsen av funksjonshemming, det rettes mindre oppmerksomhet mot faktorer som kan redusere eller oppheve den betydningen grunnlidelsen har for å fungere ”normalt” i samfunnet. Funksjonshemmingen forstås dermed som et individuelt problem, der det er personen selv som må tilpasses de eksisterende rammebetingelser (Grue, 2006). På bakgrunn av at funksjonshemming er et individuelt problem ble denne modellen sterkt kritisert fordi den ikke hadde et helhetlig perspektiv (Ibid).

Den andre måten å forstå funksjonshemming på er gjennom den sosiale modellen (Ibid). Den ser på funksjonshemming som skapt av sosiale forhold (Ibid). Problemet ligger ikke hos individet selv, men hos integrering av enkeltpersoner i samfunnet (Ibid). Den påpeker at det er samfunnet som skaper funksjonshemmingen gjennom manglende tilrettelegging og undertrykte holdninger (Ibid). Kritikken rundt den sosiale modellen har kommet fra funksjonshemmede selv og har vært rettet mot modellens fokus (ibid). Selv om modellen fungerer godt på samfunnsnivå, der den har belyst barrierene for funksjonshemmede og integrert dem inn i samfunnet, så belyser den ikke personlige opplevelser (Ibid). Kritikerne mener at modellen ikke tar hensyn til den lidelsen, smerten, frustrasjonen og sorgen en funksjonshemming kan medføre (Ibid). De mener at stillheten rundt sykdommen kan gjøre funksjonshemmingen enda vanskeligere for mange (Ibid).

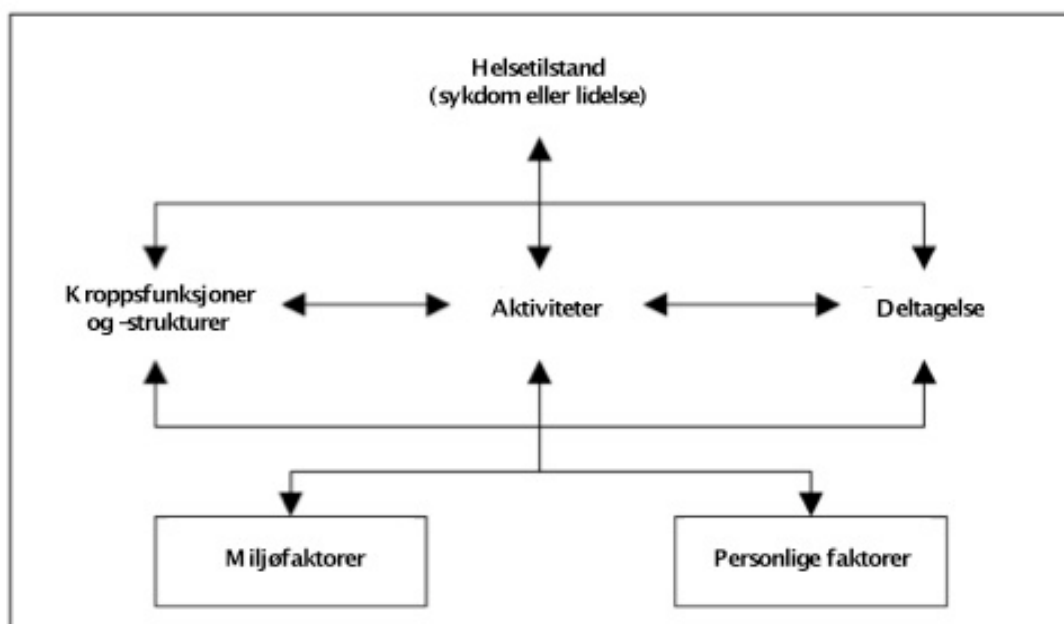
Til tross for klare ulikheter i de to forståelsene av funksjonshemming har begge forholdt seg til en form for normalitet (Grue, 1996). De står begge for at mennesker med funksjonshemming skal leve et ”godt” og normalt liv, de skal få benytte de mulighetene samfunnet gir den øvrige befolkningen og de skal få muligheter til å bli i det vanlige samfunnet (Ibid).

Med bakgrunn i all den kritikken som ble rettet mot modellen ICIDH, utarbeidet WHO (2004) den nye brukerveiledningene; internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse (ICF) (Ibid). Denne klassifikasjonen bygger på en syntese av de to ulike forståelse av funksjonshemming, den medisinske og den sosiale forståelsen.

Hovedretningen til den medisinske forståelsen er fokus på helsemessige forhold, årsaker til funksjonshemmingen og individet selv (Ibid). Den sosiale modellen tar utgangspunkt i at funksjonshemmingen er skapt av samfunnsforhold (Ibid). I denne forståelsen handler det om å bli integrert i samfunnet (WHO, 2004).

Hensikten med klassifikasjonen er i følge WHO (2004) ”å integrere biologiske, individorienterte og sosiale synsvinkler på helse i en sammenhengende forståelse” (Ibid, s 12).

**ICF's modell av funksjon og funksjonshemming (WHO 2004, s. 12):**



**Figur 2.1:**

**”Vekselvirkninger mellom helsetilstander, helsefaktorer og helserelaterte faktorer” (WHO 2004, s.12)**

Begrepene i denne modellen er delt inn i to hovedområder: den første er funksjon og funksjonshemming og det andre er kontekst (WHO, 2004). Det første hovedområde - funksjon og funksjonshemming - tar for seg kroppen, der organsystemets fysiologiske



funksjoner og de anatomiske delene av kroppen klassifiseres. Videre tar den for seg aktivitet og deltagelse som innebærer alle sider av menneskelig utfoldelse (Ibid). Dette sees så i sammenheng med de kontekstuelle faktorene, som er det andre hovedområde og inneholder miljøfaktorene og de personlige faktorene. Miljøfaktorene er ytre faktorer og formes av det miljøet vi lever i og velger å leve etter, de personlige faktorene handler om individets deltagelse og aktivitet (Ibid). Men denne faktoren hører i teorien ikke til ICF. Grunnen til dette er at det er store individuelle forskjeller i oppfatningen av hva som er en personlig faktor.

ICF klassifiserer dermed ikke personene, men beskriver deres situasjon gjennom helse relatert til miljøfaktorer (Ibid).

Sammenhengen mellom alle disse faktorene, på den ene siden funksjon og funksjonshemming og på den andre de helserelevante forholdene sier oss noe om mulighetene for aktivitet og deltagelse. Det er med andre ord en dynamisk vekselvirkning mellom faktorene beskrevet i figuren, (WHO, 2004).

Det nye klassifiseringssystemet ICF (WHO, 2004) skal være et felles språk for beskrivelse av helse og helserelevante forhold for allmennheten. ICF muliggjør dermed for utveksling av informasjon på tvers av landegrensene og mellom ulike aktører (ibid).

## **2.4 Fysisk aktivitet og funksjonshemming**

St. Meld. Nr. 16 – Resept for et sunnere Norge (2002-2003) legger vekt på at vi må legge til rette for at alle grupper i samfunnet skal få muligheten til å leve et aktivt liv, ikke bare de vi regner som funksjonsfriske (Ibid).

Som omtalt tidligere legges grunnlaget for et fysisk aktivt liv og god helse i barne- og ungdomsårene (Kjønniksen, 2008). Barn med funksjonsnedsettelse vil som oftest trenge ekstra stimulering og tilrettelegging for å kunne oppnå den samme motoriske utviklingen som funksjonsfriske barn i samme alder (Sosial og helsedirektoratet, 2004).

Å redusere antall barn og unge med funksjonshemming som er inaktive er en offentlig helseprioritet (USDHHS, 2000, lest i Kosma 2002).

Vi vet relativt lite om deltakelse i fysisk aktivitet og hvor fysisk aktive barn med funksjonsnedsettelse er i Norge (NOU, 2001 – fra bruker til borger; Sæbu, 2010). Resultater fra levekårundersøkelsen 1997 – utviklingen av funksjonshemmedes levevilkår fra 1987 til 1995 viser stor forskjell i deltakelse mellom mennesker med funksjonshemming og andre når det gjelder mosjonering og turer i skog, mark og fjell (Ibid). Antallet funksjonshemmede som er aktive i idrettslag er bare halvparten av antallet funksjonsfriske (Ibid).

Sæbu og Sørensen (2011) undersøkte aktivitetsnivået til 327 deltakere med funksjonsnedsettelse i alderen 18-30 år. Totalt var 27.3% aktive i en eller flere organiserte idrettslag (Ibid). Resultatene viste at de aktivitetene som var mest populære var dans, svømming, riding og boccia (Ibid). Noen var også aktive på treningssenter, 17.6% jenter og 10.6% menn (Ibid). Unge med funksjonsnedsettelse hadde også en lavere deltakelse i fysisk aktivitet enn de funksjonsfriske på samme alder (Ibid). Konklusjonen i denne undersøkelsen var at majoriteten av deltakerne ikke møtte de nasjonale anbefalingene fra helsedirektoratet (2005) for fysisk aktivitet og at aktivitetsnivået var lavt i forhold til de funksjonsfriske (Ibid).

Kirsti Sayers og Deborah Shapiro (2011) skriver i deres rapport at ca 39% av barn og unge med funksjonshemming er fysisk aktive. Men at aktivitetsnivået har sunket, både blant barn og unge med funksjonshemming og de funksjonsfriske (Ibid). Totalt 23% av unge med funksjonshemninger er fysisk aktive 3 eller flere ganger i uken i minimum 20 minutter (Ibid). I deres rapport fremhever de behovet for å øke antallet aktive barn og unge med eller uten funksjonshemming (Ibid).

King (2010) har forsket på aktivitetsnivået og deltakelse i fysisk aktivitet til barn med og uten funksjonsnedsettelse. Hans funn viser at det er store forskjeller i hvor aktive barn med funksjonsnedsettelse er i forhold til hvilken alder, kjønn og diagnose de har (Ibid). Barna med en eller flere funksjonsnedsettelser var mindre aktive enn de funksjonsfriske, samt lavere intensitet på aktivitetene (Ibid). Barn med funksjonsnedsettelse viste også mindre glede over å være aktive i forhold til de funksjonsfriske (Ibid).

Regelmessig fysisk aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse vil gi store positive helseeffekter og bidrar til å forebygge videre sykdom (Kosma, 2002). Fysisk aktivitet vil også

gi økt psykisk og mental helse sammen med en økt livskvalitet (Roe et al, 2008; Lannem et al, 2009 lest i Sæbu og Sørensen 2011).

Det antas at unge med funksjonsnedsettelse er aktive og motiveres til fysisk aktivitet via de ulike helsegevinstene en kan oppnå (Ibid). I denne sammenheng påpekes det at vi trenger forskning på i hvor stor grad de unge med funksjonsnedsettelse er aktive, hvor aktive de er i forhold til friske likesinnede (Ibid). Ulike forskningsrapporter viser at unge med funksjonsnedsettelser er mindre aktive en de funksjonsfriske, vi trenger derfor determinanter (\*utdanningslengde, etnisitet, kjønn m.fl) på hvorfor dette er tilfelle (Grue, 1998; Hanssen et al, 2003 lest i Sæbu og Sørensen 2011; Sæbu, 2011).

## **2.5 Funksjonshemming og kroppsøvingsfaget**

Kroppsøvingsfaget skal ifølge kunnskapsløftet -06 gi barn og unge forutsetninger for å kunne sanse, oppleve, lære og skape med kroppen. Elevene skal ut i fra egne forutsetninger kunne oppleve mestring og mestringsglede. Faget skal kunne inspirere til bevegelse og kreativitet og utvikle selvstendighet. Å legge grunnlaget for en sunn og aktiv livsstil hos barn og unge blir sett på som et av hovedmålene (Ibid).

Kroppsøving har i de senere år blitt et viktig fag i skolen, grunnet den stadig økende inaktiviteten og de ulike helseproblemene som er en følge av dette. Det er et fag som har helsemessig gevinst og som skal være med på å fremme fellesskapet.

Kroppsøvingsfaget er minst like viktig – hvis ikke mer viktig for barn og unge med funksjonshemming enn for de funksjonsfriske (Sosial og helsedirektoratet, 2004).

Tilpasset opplæring gjelder for alle elever i skolen, og det er lovbestemt at alle har rett til opplæring som står sammen med deres evner og forutsetninger. Dette er nedfelt i opplæringsloven §1-2: ”Opplæringen skal tilpasses evnene og forutsetningene til den enkelte elev og læringen”. De fleste fysisk funksjonshemmede har siden slutten av 1970 årene blitt integrert i vanlig undervisning (Solheim, 2000).

Å være funksjonshemmet vil i mange tilfeller bety en ekstra utfordring, både for personen selv, medelever, lærere og skoler (Solheim, 2000). Noen ser kun begrensninger rundt

funksjonshemmingen, for eksempel er det på noen skoler en holdning om at funksjonshemmede elever ikke bør delta i kroppsøvingen fordi det hemmer de andre elevens aktivitet (Solheim, 2000), mens andre har vilje, kunnskap og rammefaktorene som trengs for å inkludere eleven og å se mulighetene fremfor begrensningene.

Det er bevist at barn og unge med funksjonshemming deltar i fysisk aktivitet sjeldnere enn de funksjonsfriske (USDHHS, 2000 lest i Kosma 2002). I følge Bredahls artikkel (2002) er fysisk aktivitet blant funksjonshemmede noe som hjelper til med å øke selvtilliten og troen på seg selv på. Bredahl (2002) mener det er viktig at funksjonshemmede får oppleve at kroppen ikke bare er en belastning men en ressurs (Bredahl, 2002).

Observasjonsdata fra forskningsrapporten til Diamond (2010) forteller oss at barn og unge med funksjonshemming sjeldnere blir valgt som leke kamerater grunnet deres diagnose (Brown 1999, lest i Diamond 2010). Det legges vekt på at mer informasjon og veiledning både til barn med og uten funksjonshemninger kan øke mulighetene og aktivitetsnivået til elever med funksjonshemninger (Report to congressional requesters, 2010; Diamond, 2010).

Solheims (2000) undersøkelse viste at elever gikk fra full deltakelse i kroppsøvingfaget til å ikke delta i det hele tatt. Noen satt også i en egen krok og gjorde "sine" ting (Ibid).

Forskning viser også at skoler tilbyr elever med funksjonshemming like muligheter som de funksjonsfriske, de funksjonshemmede deltar også i de samme aktivitetene (Report to congressional requesters, 2010). Funksjonshemmede deltar også i kroppsøvingfaget sammen med de funksjonsfriske, men hvilken type funksjonshemming betyr mye for deltakelsen (Ibid). I Dam & Souliès (2006) undersøkelse fra den danske skolen så viste det seg at 68% av funksjonshemmede elever er i full deltakelse i kroppsøvingstimene. 23% av elevene var delvis deltakende og 9% ikke deltakende i de hele tatt (Dam & Souliè, 2006).

Vickerman (2012) kommer frem til at barn og unge med spesielle behov ofte har færre muligheter til å være aktive i kroppsøvingfaget, grunnet fysiske, psykiske, sosiale og emosjonelle vansker. Det er en lang vei å gå mener Vickerman (2012), han har listet opp flere problemområder vi må jobbe med ut i fra tidligere forskning. I første omgang må elever med spesielle behov må bli hørt (Hutzler, 2002; Lewis et al, 2006; Woolfson, 2007 Lest i Vickerman 2012), på denne måten vil de kunne ta viktige avgjørelser i sitt eget liv og føle seg

inkludert i samfunnet og i undervisningen (Ibid). Det vises til at barnas stemme som oftest blir oversett (Ibid). Elever med spesielle behov trenger å føle seg inkludert i undervisningen, og føle at de har tilhørighet (Goodwin og Watkinson, 2000). På lik linje må medelever og læreren bistå med å hjelpe og inkludere eleven med spesielle behov (Ibid). Da vil elevene kunne få positive opplevelser av kroppsøvningsfaget (Ibid).

Goodwin & Watkinson (2000) gjorde en kvalitativ studie på elleve elever med fysiske funksjonshemninger og deres meninger omkring inkludering og deltakelse i kroppsøvningsfaget. Resultatene deres kom frem til at elevene ønsket å delta i kroppsøvningsundervisningen, elevene oppfattet det som viktig å drive fysisk aktivitet. Gjennom deltakelse med klassen hevdet de at de også fikk vist sine evner foran medelever, de mente også at tilhørighet og det å være aktiv sammen med klassen var viktig (Goodwin & Watkinson, 2000). Det er også viktig å merke seg at til tross for mangelfull integrering trives funksjonshemmede i kroppsøvningsundervisningen (Solheim, 2000). Men at elever med funksjonshemming trives i kroppsøving må sees i sammenheng med aktivitetsnivå og det sosiale som foregår (Solheim, 2000).

Det også et stort problem at kroppsøvningslærere ikke modifiserer og tilpasser undervisningen slik at de møter elevenes spesielle behov (Ibid). De føler seg ekskludert og vil dermed få en negativ opplevelse av faget (Ibid). De negative følelsene omkring kroppsøvningsfaget blir forsterket når elevene føler seg sosialt isolert av medelever, når de blir mobbet og sett ned på (Goodwin og Watkinson, 2000). Kroppsøvningslæreren bør derfor få dem til å føle seg fysisk og sosialt kompetente og engasjere dem i fordelene med suksess i aktivitet (Ibid).

Enkelte føler seg også flaue i forhold til deres nedsettelse (Coates and Wickerman, lest i Vickerman 2012), dette fører til dårlig selvfølelse og at de ikke lenger vil delta i undervisningen (Ibid). Barna vil ikke oppleve enda mer skuffelse, og de vil dermed ikke prestere i eller like kroppsøvningsfaget (Ibid). Det påpekes også her at kroppsøvningslæreren må få elever med spesielle behov til å føle seg selvsikre og kompetente i faget (Ibid; Kosma, 2002).

Det sies at kroppsøvningslærere ikke har nok utdanning til å instruere og veilede funksjonshemmede, og at de føler at de ikke er blitt forberedt på det som møter dem i virkeligheten (Vickerman 2002). Nind & Wearmouth (2006) hevder at læreren trenger

opplæring i elever med spesielle behov, og da en opplæringsform som møter reglementet (Nind & Wearmouth, 2006 lest i Vickerman, 2012). Hvis dette blir gitt kan lærerne gi høy kvalitetsundervisning tilpasset elever med spesielle behov (Ibid).

84% av lærere og 43% av trenere mener at utdannelsen deres har forberedt dem på utfordringene de møter i undervisningen med elever som har en funksjonsnedsettelse (Ibid). Bare 27% av lærerne mener de har fått utdanning i elever med spesielle behov (Vickerman og Coates, 2009 lest i Vickerman, 2012). Goodwin & Watkinson (2000) mener at kroppsøvingslærere bør ha en mer praktisk utdanning på dette feltet, i stedet for teoretisk (Goodwin & Watkinson, 2000)

Forskning hevder at læreren ønsker gi best mulig hjelp til eleven med funksjonshemming, men hevder å ikke vite hvordan (Morley, 2005 lest i Vickerman, 2012).

Forskning forteller oss at læreren bedømmer sin egen ferdighet til å hjelpe elever med spesielle behov ut ifra deltakelsen og integreringen til eleven (Ibid). Forskningsrapporten til Crawford (2011) støtter de samme påstandene. Crawford undersøkte lærerens holdninger til å undervise elever med spesielle behov i Irland (Crawford 2011). Funnene hennes viste at lærerne uttrykte lav selvtillit i sammenheng med lite opplæring i hvordan å tilrettelegge for elever med spesielle behov (Crawford, 2011). Tilgjengelige ressurser var i tillegg ikke tilstrekkelige nok, i tillegg til at de viser seg å være vanskelig å håndtere (Ibid).

Solheim (2000) konstaterer at kroppsøvingslærerens manglende kunnskap omkring tilpasset opplæring og funksjonshemming er en viktig faktor til at funksjonshemmede ikke deltar i undervisningen. Det er samtidig viktig å presisere at de siste årene har det vært en positiv utvikling på kunnskapsnivået til kroppsøvingslærere om tilpasset opplæring for funksjonshemmede (Fitzgerald, 2005).

## **2.6 Barrierer for fysisk aktivitet**

Sosial og helsedirektoratet (2004) har utarbeidet en rapport som gir anbefalinger for fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelser. I denne er det listet en rekke faktorer som påvirker individets fysiske aktivitet (Ibid). Barrierene er mange, og det er både individuelle og samfunnsmessige forhold som påvirker det fysiske aktivitetsnivået (Ibid). Det er verdt å

merke seg at det er de samfunnsmessige forholdene som blir nevnt som hovedårsak til den lave deltakelsen i fysisk aktivitet (Sosial og helsedirektoratet, 2004).

### **De samfunnsmessige forholdene kategoriserer i flere ulike kategorier**

Manglende tilgjengelighet på ledsager og assistent kan for mange funksjonshemmede være et viktig virkemiddel og en forutsetning for å fremme likestilling og deltakelse i fysisk aktivitet (NOU, 2001). Tilrettelegging av idretts- og aktivitetslag og nærhet til natur avgjør også deltakelsen i fysisk aktivitet for mange funksjonshemmede. Det er svært få anlegg og idrettsbaner/haller som er godt tilrettelagt for funksjonshemmede. Ser vi dette i sammenheng med anbefalingene til FN's standardregler for like utviklingsmuligheter for funksjonshemmede, nr.11 (FN 1993, lest i NOU, 2001) så skal alle steder for fritids- og idrettsaktiviteter tilrettelegges for funksjonshemmede. Videre påpeker de at idrettsorganisasjonene skal oppmuntre til deltagelse, åpne for egen arrangement og at staten bør støtte funksjonshemmedes deltaking i nasjonale og internasjonale idrettsbegivenheter (Ibid).

Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité har dette som hovedmål: *”Alle mennesker skal ut fra sine forutsetninger og behov, gis anledning til å drive fysisk aktivitet på allment tilgjengelig område, eller i et tilrettelagt idrettsanlegg i rimelig geografisk nærhet til stedet de bor”* (NOU, 2001) En del funksjonshemmede kan ikke kjøre bil og er avhengig av tilgang til transport til og fra hjemmet (Ibid).

Mange funksjonshemmede har også behov for tilrettelagt utstyr for å kunne være fysisk aktive. For eksempel sit-ski i alpint. Funksjonshemmede får ikke lenger pengestøtte etter at de er fylt 26 år. Det skal være muligheter for å låne utstyr, men svært få kommuner har dette tilbudet (NOU, 2001). Økonomien blir dermed en barriere for mang og økonomien til funksjonshemmede er som regel også langt dårligere enn andres (Ibid).

Andres holdninger kan også være en stor barriere for mange. En frykt for å bli satt utenfor av funksjonsfriske og manglende forståelse kan være sårbart. Inkludering og tilrettelegging av behov er nødvendig og det mangler en bedre forståelse og mer kunnskap på dette feltet (NOU, 2001). De sosiale forholdene spiller en rolle i forhold til det fysiske aktivitetsnivået til barn og unge med funksjonshemming. De har kanskje ikke lik grad og mengde av frihet, de trenger

trygghet ute i naturen og blant mennesker med og uten funksjonshemming (NOU, 2001). Enkelte barn og unge med funksjonshemming har religion som en barriere, enkelte religioner har regler og lovverk for bekledning – samt normer som må opprettholdes (Ibid). Det kan være vanskelig for dem å delta i aktiviteter og idrettslag som har sine egne regler og normer og som kanskje ikke så lett aksepterer deres situasjon. I slik tilfeller kan det virke enklest å la være. Tilslutt så kan klima og forurensning spille inn på det fysiske aktivitetsnivået (NOU, 2001).

### **De individuelle forholdene kategoriserer i flere ulike kategorier**

Grad av funksjonsnivå og skade spiller en betydelig rolle i hvorvidt man er kapabel til å være fysisk aktiv. Familie, sosialt nettverk og livsstil spiller inn som en motiverende og hjelpende faktor. Mange funksjonshemmede er dårligere stilt enn andre i forhold til personlig økonomi, utstyr og transport er dyrt. Holdninger til fysisk aktivitet er avgjørende, da positive holdninger til fysisk aktivitet styrker deltakelsen. I tillegg må du trives og å ha lyst til å være fysisk aktiv; du må med andre ord ha en indre motivasjon.

(Helsedirektoratet, 2004; NOU, 2001)

Sæbu og Sørensen (2011) fant i sin forskningsrapport ”Factors associated with physical activity among young adults with a disability” at det er forskjeller i fysisk aktivitet sett i forhold til hvilken funksjonshemming de unge har (Ibid; Sayers, 2011). De avslørte videre at de personlige faktorene betyr mer i forståelsen av det fysiske aktivitetsnivået til unge med funksjonshemming enn de miljømessige faktorene og faktorene relatert til hvilken form for funksjonshemming de har (Ibid).

Sæbu og Sørensen (2010) finner funn i sin forskning som viser at mangel på motivasjon, energi og interesse var de barrierene som sto i sentrum for de fleste med mangel på fysisk aktivitet. Det betyr at faktorer annet enn de helsemessige gevinstene må stå i sentrum og er viktige for unge med funksjonshemming (Scelza et al, 2005 lest i Sæbu og Sørensen, 2011).

Motivasjon er en viktig barriere for et høyt aktivitetsnivå, men en miljømessig faktor ble funnet viktigere enn de andre; muligheten for fysisk aktivitet i nærmiljøet. Det vil redusere behovet for transport og tid (Ibid).



Det er blitt fokusert mye på rammefaktorer (for eksempel: bygninger, mangel på utstyr med mer) som en barriere for fysisk aktivitet blant unge med funksjonshemming, i denne studien viser det seg at det ikke er tilfelle. De fleste deltakerne svarte at de hadde tilgang på en eller flere aktiviteter i deres nærmiljø. Det påpekes dermed at vi må lete etter andre forklaringer for liten deltakelse (Ibid).

Sayers (2011) kom frem til at det ikke er en eller flere barrierer som er grunnen til det lave aktivitetsnivået, men at det derimot er kunnskapen om de enkelte barrierene som trenger å belyses. Å inkludere foreldre, lærere og terapeuter i planleggingen vil fremme deltakelse og den fysiske aktiviteten til barn og unge med funksjonshemming (Ibid). På denne måten får de muligheten til å lettere assistere hverandre, inkludere hverandre, lære teknikker og utarbeide ferdigheter som vil skape livslang interesse og deltakelse i fysiske aktiviteter (Ibid).

”Samspillet mellom de individuelle forholdene, de samfunnsmessige forholdene og fysisk aktivitet vil være nøkkelen til et aktivt liv. Samfunnet har et felles ansvar for å tilrettelegge slik at alle, uansett funksjonsfrisk eller ikke har muligheten til å være fysisk aktiv.”  
(Sosial- og helsedirektoratet, 2004; Mæhlum et al, 2004 s. 19-20)

## **2.7 Oppsummering**

Vi vet en god del om helsefordelene ved regelmessig fysisk aktivitet, i senere tid har det kommet mer forskning som også tar for seg barn og unges aktivitetsnivå generelt. Det finnes også en del forskning på barrierer for fysisk aktivitet blant barn og unge med funksjonshemming, men vi vet i dag svært lite om aktivitetsnivået. Både med tanke på deltakelse i fysisk aktivitet, i kroppsøvningsfaget og hvorvidt de møter de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet.

Den tidligere forskningen kan fortelle oss at dette er en utfordring vi ønsker svar på.

### 3.0 Metode

Denne oppgaven er som nevnt en delstudie av prosjektet UngKan2, som var en nasjonal kartleggingsundersøkelse på fysisk aktivitet og fysisk form i et landsrepresentativt utvalg av barn og unge (Kolle, 2011).

Hensikten med kartleggingen i denne undersøkelsen var å øke kunnskapen rundt aktivitetsnivå og faktorer relatert til fysisk aktivitet blant barn og unge i dag. Prosjektet UngKan 2 ble utført av seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole på oppdrag for Helsedirektoratet.

Det helsedirektoratet i samarbeid med Norges idrettshøgskole ønsker å kartlegge *er hvor stor andel av befolkningen som tilfredsstillt kravene fra myndighetene om 60 minutters moderat til høy aktivitet hver dag*. Forskjellen fra UngKan1 og UngKan2 er at de nå har lagt til spørsmålet ”om deres barn har en form for funksjonshemming” i spørreskjemaet sendt ut til foreldrene. Det muliggjør for å få kartlagt aktivitetsnivået til barn og unge med en eller flere funksjonshemninger.

Å slutte seg til et stort prosjekt medfører at de metodologiske rammebetingelsene allerede er satt. Metodedelen vil derfor kun inneholde opplysninger av relevans for min oppgave.

I dette kapitlet belyser jeg den metodiske tilnærmingen som er valgt, den gjennomførte forskningsprosessen og måleinstrumentene som er blitt brukt. Tilslutt vil jeg kort gå inn på måleinstrumentenes reliabilitet og validitet.

### 3.1 Design

Deler av designet i UngKan2 var et tverrsnittdesign. Denne metoden viser en studie som samler informasjon på en planlagt måte, i en gitt utvalg og over en viss tid.

Metoden brukes når den skal beskrive en forekomst, for eksempel fysisk aktivitet.

Metoden kan også utforske sammenhenger, som i denne oppgaven var mellom kjønn, alderstrinn og funksjonsfrisk/funksjonshemmet utvalg.

Fordelene med et tverrsnittdesign er at vi får estimater av størrelsen på et problem i en populasjon. Det er en god måte å kartlegge på og det kan være nyttig for å utvikle kunnskap om assosiasjoner mellom risikofaktorer. Siden variablene i undersøkelsen blir hentet inn på samme tid kan ulempen med dette designet være at det ikke sier noe om årsaksforhold. Det som igjen kan være en fordel med dette er at den samtidig kan være hypotesegenererende. Det vil si at designet kan gjøre oss oppmerksomme på viktige forhold som kan gi oss forslag til nye problemstillinger som vi kan teste ut senere med et bedre design.

### 3.2 Måleinstrumenter

Hovedvariabelen i denne studien var objektiv registrering av fysisk aktivitet.

Registrering av aktivitetsnivå ble målt objektivt med ActiGraph akselerometer, modellene GT1M og den nyere modellen GT3X+ (ActiGraph, LLC, Pensacola, Florida, USA).



(Bilde 1: [www.medcat.nl](http://www.medcat.nl). Bildet illustrerer modellen ActiGraph GT1M)

Den første modellen måler aktivitet i ett plan, vertikalt og er et endimensjonalt akselerometer. Den andre modellen måler bevegelse i tre forskjellige plan. Man kan med den siste modellen isolere data fra den vertikale akse slik at det er mulig å sammenligne med GT1M modellen.

Et akselerometer er en liten elektronisk monitor som registrerer all bevegelse den utsettes for, og all aktivitet som er utenfor normal menneskelig bevegelse blir filtrert bort.

Akselerometeret er lite, lett og robust og festes til kroppen med et elastisk belte rundt livet. ActiGraph akselerometeret har en innebygget klokke som gjør det mulig å stille inn starttid og tidfeste fysisk aktivitet i forhold til varighet, intensitet, frekvens og døgnrytme. Deltakerne bærer akselerometeret i 7 dager i strekk, med en epoch periode på 10 sekund (hvert 10 sekund måles aktivitetsnivået).



**Bildet 2: Illustrerer ActiGraph GT1M i bruk (Foto: Sandra Eriksrød).**

Rådata fra akselerometeret kalles ”tellingene”, og tellingene viser hva monitoren blir utsatt for. Hovedvariabelen for fysisk aktivitetsnivå er tellingene per minutt (tellingene/min), tellingene viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå. Med andre ord så vil et lavt antall tellingene vise et lavt aktivitetsnivå, mens et høyt antall tellingene vil vise et høyt aktivitetsnivå.

Man kan analysere en rekke variabler ut fra akselerometerdataene, bla. gjennomsnittlig aktivitetsnivå totalt og separert på uke – og helgedager, i tillegg til aktivitet med ulik intensitet. Dataene kan fremvises time for time utover registreringsperioden og informasjon om aktivitetsbolker ( f. eks i skoletiden og etter), variasjon i årstid, samt variasjoner fra dag til

dag kan bli fremsilt. Aktivitetsmåleren har også en funksjon som skritteller og skritt- data vil derfor kunne presenteres.

I denne oppgaven er variablene ”kjønn”, ”klassetrinn”, ”sykdom”, ”anbefalinger” og ”MVPA min day” blitt brukt. Variabelen *anbefalinger* forteller oss om utvalget har nådd anbefalingene for fysisk aktivitet. Variabelen *MVPA min day* forteller oss hvor mange minutter hver deltaker hadde på moderat intensitet eller høy intensitet (her definert som minimum 2000 tellinger/min). Da fikk vi et totalt antall minutter som hver person i utvalget hadde over 2000 tellinger/ min. For å få et gjennomsnitt for hver deltaker ble den totale summen delt på antall dager med gyldige registreringsmålinger for hver person.

**Tabell 3.1: Grenseverdier**

**Tellinger/min blir delt inn i ulike intensitetskategorier. Tabellen viser antall tellinger og hvilken intensitetskategori de faller inn under avhengig av antall tellinger.**

| <b>Intensitet</b>         | <b>Tellinger/min</b> |
|---------------------------|----------------------|
| <b>Inaktiv tid</b>        | <b>Under 100</b>     |
| <b>Lett aktivitet</b>     | <b>100-1999</b>      |
| <b>Moderat intensitet</b> | <b>2000</b>          |
| <b>Hard intensitet</b>    | <b>5999</b>          |

(Kolle, 2011).

### **Intensitet**

Inaktiv tid representerer tid der en er stillesittende eller i ro. Eksempler på dette kan være tv-titting eller når man sitter i ro på skolen. Lett aktivitet tilsvarer bevegelser med et rolig tempo, eller aktivitet som ikke fører til at hjerterefrekvensen øker noe særlig mer enn 8-10 slag over hvile.

Moderat intensitet tilsvarer rask gange og er definert som aktivitet som krever 3-6 ganger så mye energi som energibehovet i hvile. Hjerterefrekvensen øker betydelig og den subjektive følelsen tilsier at du kan prate i korte setninger. Tellinger/min må være minimum 2000.

Aktivitet med hard intensitet er den typen aktivitet som fører til at du blir svett og så andpusten at det er vanskelig å prate. Hjerterefrekvensen øker betraktelig. Det er en relativ liten del av dagen som blir brukt til denne typen aktivitet. Tellinger/min må være minimum 5999.

For å oppnå anbefalingene for fysisk aktivitet må du gjennomføre minst 60 minutter med moderat til høy aktivitet hver dag. For å finne ut om deltakerne tilfredstilte anbefalingene for fysisk aktivitet ble derfor antall tellinger deltakerne hadde over 2000 tellinger/min summert og deretter delt på antall dager med gyldige aktivitetsregistreringer.

### **Behandlingen av akselerometerdataene ble utført på følgende måte**

- Akselerometerne ble initialisert. Oppstartsdato, tidspunkt og epoch-periode ble lagt inn ved hjelp av programmet ActiLife (ActiGraph, LLC, Pensacola, FL, USA).
- Akselerometerne ble utlevert av NIH's testteam og beltene ble satt på korrekt fra en av testteamet. Instruksjoner ble gitt.
- Etter registreringsperioden ble akselerometerne sendt tilbake til Norges idrettshøgskole, og registreringene ble lastet ned på egen harddisk ved hjelp av programmet ActiLife.
- Alle data ble knyttet opp mot et id-nummer som var gjeldene for hver deltaker.
- Samtlige rådatafiler fra akselerometerne ble redusert og behandlet ved hjelp av tilpasset programvare (Propero, syddanske Universitet, Danmark) (Kolle, 2011)
- Dataene ble så overført fra Microsoft excel 5.0 til SPSS (statistical package for social sciences) for statistiske analyser.

### 3.3 Spørreskjema

I tillegg til måling av fysisk aktivitet med akselerometer supplerte undersøkelsen med spørreskjema.

Spørreskjemaet inneholdt spørsmål angående:

- Demografiske faktorer
- Personalialia (blant annet høyde og vekt)
- Spørsmål knyttet til foreldrenes utdanning, inntekt, og yrke
- Deltakerens etnisitet
- Spørsmål knyttet til kroppsøvingfaget og kroppsøvingslæreren
- Deltakerens fysisk aktivitet og holdninger til generell helse, kostholdsvaner og tobakk.

I spørreskjemaet (vedlegg 4) ble deltakerne bedt om å svare på en rekke spørsmål angående kroppsøvingfaget, kroppsøvingstimene og kroppsøvingslæreren. Tre av disse spørsmålene ble inkludert i denne oppgaven. Hvert spørsmål har en rekke enkeltutsagn som deltakeren skal si seg enig eller helt uenig i (1-5).

**Tabell 3.2: Spørsmål angående kroppsøvingfaget, kroppsøvingstimene og kroppsøvingslæreren**

Tabellen illustrerer spørsmålene som er valgt i denne delstudien. Spørsmålene er hentet fra UngKan2.

4 trinn og 9/10. Trinn

| Spørsmål                            | Utsagn   | Svar alternativer (skala)                  |
|-------------------------------------|--|--|
| <b>Kroppsøvingfaget</b><br>(Spm 45) | <b>Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?</b><br><br>Kroppsøvingfaget hjelper meg å bli glad i å være i aktivitet<br><br>Kroppsøvingfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer<br><br>Kroppsøvingfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form<br><br>Kroppsøvingfaget lærer meg hva god helse er<br><br>Kroppsøvingfaget lærer meg å bli flinkere i idrett<br><br>Kroppsøvingfaget hjelper meg å forstå at min kropp | <b>Helt uenig – helt enig</b><br><br>(1-5) |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>er godt egnet til å være i aktivitet</p> <p>Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp</p> <p>Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske</p> <p>Kroppsøvfaget lærer meg ikke noe nytt</p>  |  |
| <p><b>Kroppsøvlæreren (Fortsettelse spm 28)</b></p> | <p>Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?</p> <p>Kroppsøvlæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske</p> <p>Kroppsøvlæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av</p> <p>Kroppsøvlæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt</p> <p>Kroppsøvlæreren er</p> <p>Opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke</p> | <p><b>Helt uenig – helt enig</b></p> <p><b>(1-5)</b></p> |
| <p><b>Kroppsøvingstimene (Spm 46)</b></p>           | <p>Hva mener du om kroppsøvingstimene?</p> <p>Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte</p> <p>Kroppsøvingstimene er helt forferdelige</p> <p>Jeg liker ikke kroppsøving på skolen</p> <p>Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er</p> <p>Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer</p>  | <p><b>Helt uenig – helt enig</b></p> <p><b>(1-5)</b></p> |

I tillegg til dette spørreskjemaet inkluderte undersøkelsen et kort spørreskjema om kostvaner og et eget spørreskjema til foresatte. I spørreskjemaet sendt ut til foresatte måtte foreldrene svare på en rekke spørsmål knyttet til demografiske faktorer, personalia, samt spørsmål knyttet til utdanning og fysisk aktivitet. Spørsmålene som ble inkludert i denne oppgaven er spørsmål relatert til barnets helse. Her fikk foresatte spørsmål om deres barn har en lang sykdomsperiode, kronisk sykdom eller funksjonshemming. Hvis ja, så måtte foreldrene gi en kortfattet beskrivelse under (vedlegg 3).



## **3.4 Utvalg og prosedyre for datainnsamling**

### **3.4.1 Utvalgsprosedyre**

Utvalget av 1. og 4. Klassinger ble gjort ved klyngeutvelgelse, og den primære klyngeenheten var skolenivå. Når en skole hadde takket ja til deltakelse ble alle elever fra 1- og 4- trinn invitert til å delta. Statistisk sentralbyrå (SSB) foretokk utvelgelsen av skoler og det ble tatt hensyn til befolkningstetthet og geografi i utvelgelsen. Det ble da sikret et landsrepresentativt utvalg. Totalt deltok 103 skoler i prosjektet.

De 9- åringene som var med i UngKan1 ble invitert med som 15-åringer i UngKan2. I den første undersøkelsen (UngKan1) deltok totalt 1309 9- åringer, oppfølgingsdata ble på 50 – 60% av utvalget (ca 600 barn). Grunnen til at oppfølgingsutvalget ble mindre er at flere flytter, byttet skole etc. For å være sikker på at utvalget av 15- åringer ble stort nok ble det derfor trukket et tilfeldig utvalg av tilleggsskoler, hvor en til to klasser på hver skole ble invitert til å delta.

### **3.4.2 Inklusjons og eksklusjonskriterier**

Inklusjonskriterier

- Det ble ikke lagt noen inklusjonskriterier for å delta i prosjektet annet en de fastsatte rammene i utvelgelsen av skoletrinn og skoler.

Eksklusjonskriterier

- Alle barn som krysset av på lang sykdomsperiode ble ekskludert fra denne delstudien.

### **3.4.3 Deltakere**

3538 barn og unge ble rekruttert fra til sammen 103 skoler. Antall jenter og gutter som har deltatt er jevnt fordelt (1772 jenter og 1766 gutter). Deltakelsesprosenten blant 6-, 9-, og 15-åringer er 56%, 73% og 55%.

### **3.4.4 Deltakerne trukket ut til mitt prosjekt**

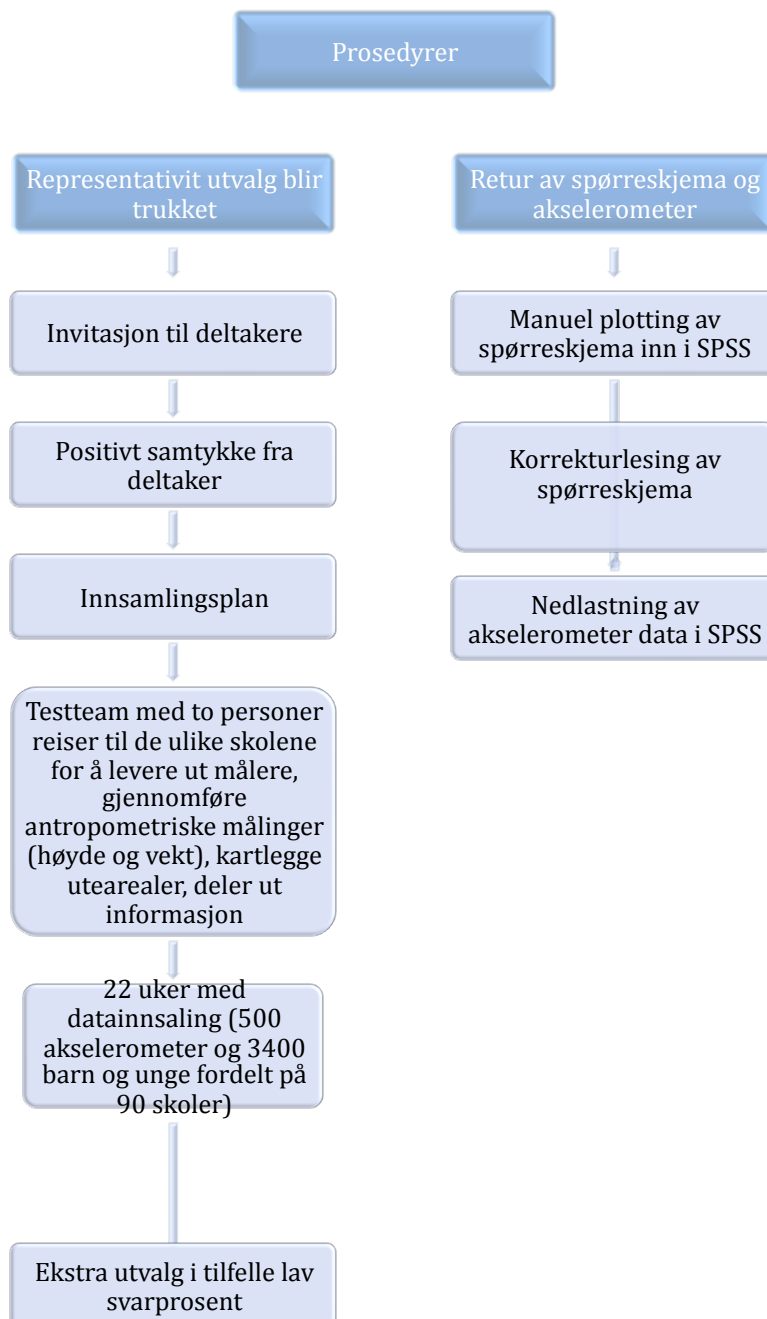
Deltakerne trukket ut til mitt prosjekt er utvalget med en eller flere former for funksjonshemming og/eller kronisk sykdom. 235 deltakere falt inn under denne kategorien. I tillegg til å kartlegge det fysiske aktivitetsnivået til deltakerne med kronisk sykdom /funksjonshemming ble dette utvalget også satt opp mot det opprinnelige utvalget i UngKan2 som er funksjonsfriske. Dette ble gjort for å kartlegge forskjeller i det fysiske aktivitetsnivået mellom de to gruppene.

En skjematisk fremstilling av de ulike diagnosene som er forklart nærmere ligger vedlagt som vedlegg 5.

### 3.4.5 Prosedyre for datainnsamling

Tabell 3.3: Prosedyre for datainnsamling

Figuren under illustrerer datainnsamlingen fra utvelgelsen av skoler og deltakere til nedlastning og behandlingen av data for UngKan2 prosjektet.



### 3.5 Praktisk gjennomføring

Et testteam med 2 personer fra prosjektet ble sendt ut til alle de utvalgte skolene for å måle høyde, vekt, livvidde, kartlegge uteområde, dele ut informasjon og samle inn skriftlig samtykke fra elever og foresatte. Alle deltakerne fikk spørreundersøkelsen og måleinstrumentet ActiGraph fra testteamet. Spørreskjemaene og måleinstrumentet ActiGraph ble sendt i retur etter 7 dager til Norges idrettshøgskole.

### 3.6 Validitet og reliabilitet

*”Validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles må ha relevans og være gyldig for det problemet som undersøkes”* (Dalland, 2007, s. 50).

Validitet defineres som gyldighet og dreier seg om hvor relevante dataene er i forhold til problemstillingene. I denne sammenheng så er variablene som ble hentet fra UngKan2 direkte målbart mot problemstillingene i denne oppgaven.

Man skiller mellom ekstern og intern validitet. Den eksterne validiteten spør om resultatene kan generaliseres til populasjonen utvalget er trukket fra (Thomas & Nelson, 1996). Den interne validiteten dreier seg om gyldigheten av de konklusjonene som trekkes.

En nødvendig del av validitet er reliabilitet;

*”Reliabilitet betyr pålitelighet og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelle feilmarginer angis”* (Dalland, 2008, s.50-51).

Reliabiliteten bestemmes av hvordan målingene som leder fram til resultatene er utført. Målingene skal være nøyaktige i alle deler av prosessen. Reliabiliteten er høy dersom uavhengige målinger av samme forskningsobjekt gir et tilnærmet identisk resultat. I denne oppgaven innebærer dette at nøyaktigheten i registreringen og behandlingen av tallmaterialet må være høy for at jeg skal kunne si at det er sikret god reliabilitet.

I spørreskjemaene fra UngKan2 sikres det reliabilitet ved at spørsmålene blir stilt på en måte som gjør det enkelt å forstå hva det spørres etter.

### **3.7 Ethiske retningslinjer**

I forkant av studien ble prosjektet meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS. Prosjektet falt ikke inn under helseforskningsloven og ble ikke vurdert som fremleggingspliktig for regional komitè for medisinsk forskningsetikk.

Når andre mennesker ønskes involvert i et slikt forskningsprosjekt er det viktig at de får kunnskap om hvilke positive og negative konsekvenser som kan knyttes til deltakelsen. Både deltakere og foresatte måtte derfor skrive under på et samtykkeskjema. Når deltakere og foresatte gjorde dette var de fullt informert om studiens overordnede mål, varighet, konfidensialitet, omfang og deres fulle frihet til deltakelse. Lærerne samlet inn skriftlig samtykkeskjema fra de respektive klassene og deltok videre i prosessen med innsamling og sending av nødvendig utstyr tilbake til Norges idrettshøgskole. All innsamlet informasjon er behandlet konfidensielt, og alt materiale har vært lagret på egen pc med passord beskyttet pc.

### **3.8 Statistiske analyser**

All datamateriell ble behandlet med SPSS for mac og microsoft excel 5.0.

Det ble benyttet deskriptiv statistikk som gjennomsnittsverdier og standardavvik for å beskrive utvalget.

For å finne svaret på hvor mange som nådde anbefalingene for fysisk aktivitet ble først utvalget med kronisk sykdom og funksjonshemming sortert ut fra de funksjonsfriske. Det ble så utført en crosstab mellom variablene kjønn, klasstrinn og anbefaling for å finne antallet som tilfredsstillte de gjeldende anbefalingene. En Chi-square test ble så gjennomført for å se om det var signifikant forskjell.

Forskjeller i aktivitetsnivå mellom utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming og funksjonsfriske ble analysert med en uavhengig t-test. Variablene mean\_timeAccepted\_Min, klasse og sykdom/frisk ble sortert. Uavhengig t-test ble brukt for å finne signifikant forskjell.

For å finne svar på deltakernes innstilling til kroppsøvningsfaget og læreren ble variablene som omhandlet de aktuelle spørsmålene sortert sammen med klasstrinn, kjønn og sykdom via en uavhengig t-test.

Uavhengig t-test ble benyttet for å finne ut om det var signifikante forskjeller på alle problemstillingene mellom grupper, kjønn og klasstrinn. For variabler på normalnivå ble kji-kvadrat benyttet.

I oppgaven har signifikansnivået blitt satt til  $p < 0.05$ . Denne verdien forteller oss med hvor stor sikkerhet resultatene kan generaliseres. Hvis du får verdien  $p < 0.05$  så vil det si at vi kan med 95% sikkerhet si at resultatene ikke kommer av tilfeldigheter. Eller man kan si at 5 av 100 tilfeller viser et resultat av tilfeller.

## **4.0 Resultater og kommentarer**

### **4.1 Utvalget**

Totalt 3538 barn og unge deltok i undersøkelsen Ungkan2 (2011). Deltakerne var jevnt fordelt mellom begge kjønn, henholdsvis 1772 jenter og 1766 gutter (tabell 4.1).

Av det totale utvalget i UngKan2 så har 235 barn og unge kronisk sykdom og/ eller funksjonshemming. Tabell 4.2 viser utvalget med kronisk sykdom/ funksjonshemming fordelt på klasstrinn og kjønn.

Tilslutt er det gjort et nytt utvalgt av totalen (2971). Dette utvalget er gjort for å eliminere de deltakerne som ikke har godkjente aktivitetsmålinger eller som har unnlatt å krysse av for kjønn eller klasse. Deltakerne med kronisk sykdom og funksjonshemming er også eliminert, da aktivitetsnivået til dette utvalget skal settes opp mot de funksjonsfriske (tabell 4.3 )

**Tabell 4.1. Totaloversikt over deltakelse fordelt på de tre aldersgruppene. Kjønn og alderstrinn er oppgitt i antall og prosent (n=3538).**

|                 | <b>Jenter</b>     | <b>Gutter</b>     | <b>Totalt</b>     |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                 | <b>N (%)</b>      | <b>N (%)</b>      | <b>N (%)</b>      |
| <b>6-åring</b>  | <b>545 (50.9)</b> | <b>526 (49.1)</b> | <b>1071 (100)</b> |
| <b>9-åring</b>  | <b>724 (51.0)</b> | <b>679 (49.0)</b> | <b>1421 (100)</b> |
| <b>15-åring</b> | <b>503 (48.1)</b> | <b>543 (51.9)</b> | <b>1046 (100)</b> |

**Tabell 4.2. Oversikt over deltakere med en eller flere former for funksjonshemming/kronisk sykdom fordelt på de tre aldersgruppene. Kjønn og alderstrinn er oppgitt i antall og prosent (n=235).**

|                 | <b>Jenter</b>    | <b>Gutter</b>    | <b>Totalt</b>   |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|
|                 | <b>N (%)</b>     | <b>N (%)</b>     | <b>N (%)</b>    |
| <b>6-åring</b>  | <b>31 (37.8)</b> | <b>51 (62.2)</b> | <b>82 (100)</b> |
| <b>9-åring</b>  | <b>37 (38.9)</b> | <b>58 (61.1)</b> | <b>95 (100)</b> |
| <b>15-åring</b> | <b>29 (50.0)</b> | <b>29 (50.0)</b> | <b>58 (100)</b> |

**Tabell 4.3. Oversikt over deltakere fordelt på de tre aldersgruppene – som har godkjent aktivitetsmålinger og registrert klassesstrinn og kjønn blant de funksjonsfriske (n=2971).**

|                 | <b>Jenter</b>     | <b>Gutter</b>     | <b>Totalt</b>     |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                 | <b>N (%)</b>      | <b>N (%)</b>      | <b>N (%)</b>      |
| <b>6-åring</b>  | <b>476 (52.2)</b> | <b>436 (47,8)</b> | <b>912 (100)</b>  |
| <b>9-åring</b>  | <b>645 (52.6)</b> | <b>581 (47,4)</b> | <b>1226 (100)</b> |
| <b>15-åring</b> | <b>406 (48.8)</b> | <b>427 (51.2)</b> | <b>833 (100)</b>  |

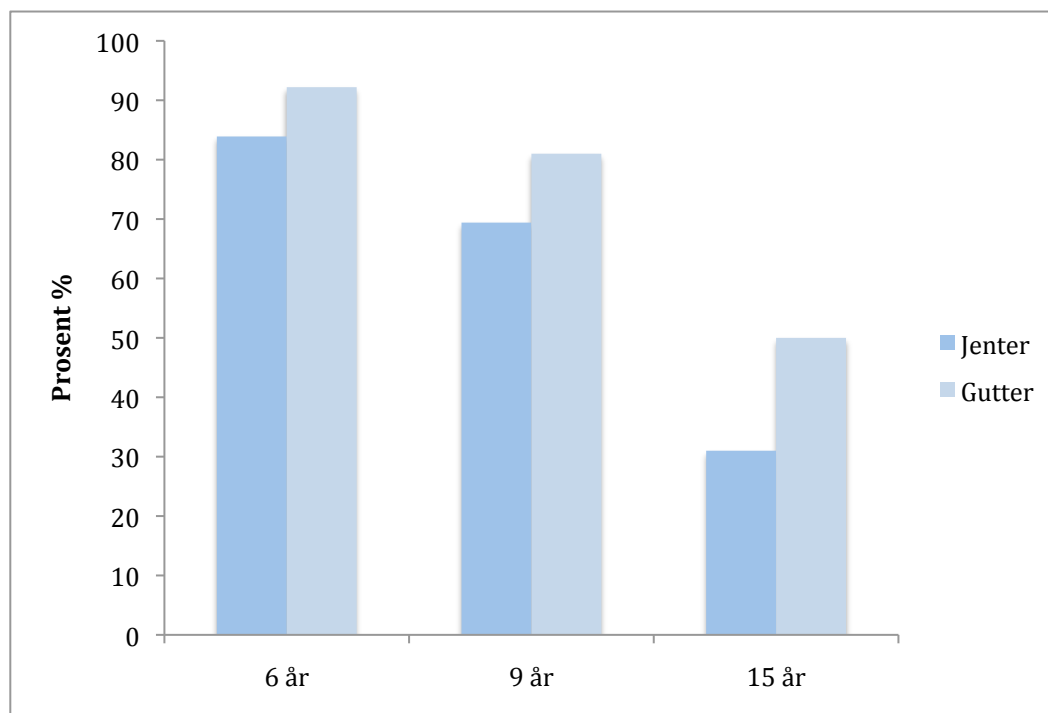
## 4.2 Fysisk aktivitet – objektive målinger

### 4.2.1 Anbefalingene for fysisk aktivitet

#### Beskrivelse av aktivitetsnivået

Som fortalt anbefales barn å være i moderat til høy aktivitet minst 60 minutter daglig. I figur 4.4 gis det en oversikt over hvor stor andel av gutter og jenter i de forskjellige gruppene som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet.

Blant 6-åringene med kronisk sykdom/funksjonshemming så er det flest gutter som når anbefalingene, henholdsvis 92.2% og jentene 83.9%. Blant 9- og 15-åringene så er det også flest gutter som når anbefalingene; 81% og 50% mot jentenes 69.4% og 31%. Det er signifikant forskjell i aktivitetsnivå fra 6-, 9- og til 15-års alderen og mellom kjønn ( $p < 0.001$ ) (Figur 4.4).



Figur 4.4. Prosentandel (%) som tilfredsstillt anbefalingene for fysisk aktivitet innenfor hvert klasstrinn og kjønn (n=235).



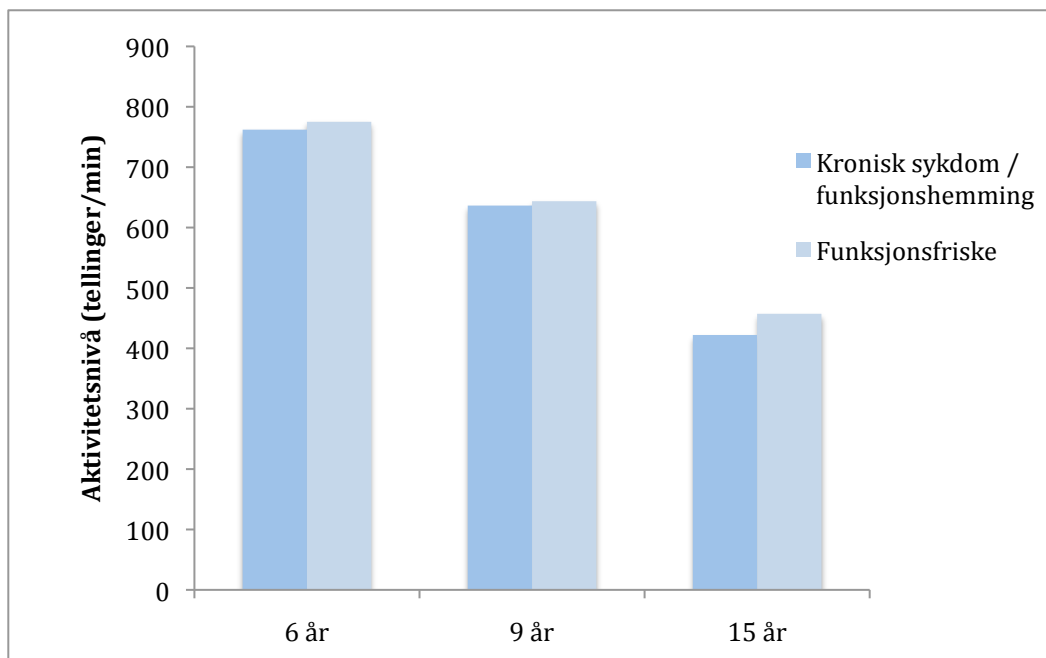
## 4.2.2 Fysisk aktivitetsnivå

### Beskrivelse av aktivitetsnivået

Det gjennomsnittlige aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom / funksjonshemming er 762.1 tellinger/min. Funksjonsfriske 6-åringene har et aktivitetsnivå på 775.1 tellinger/min. Det er ingen signifikant forskjell i aktivitetsnivået mellom 6-åringene som er funksjonsfriske eller funksjonshemmet ( $p=0.598$ ).

Blant 9-åringene så er aktivitetsnivået litt lavere, utvalget med kronisk sykdom/ funksjonshemming har et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 636.4, tellinger/min mot 643.6 tellinger/min hos de funksjonsfriske. Det er heller ikke her en signifikant forskjell mellom de to gruppene ( $p=0.756$ ).

15-åringene har et enda lavere aktivitetsnivå; henholdsvis 422.1 tellinger/min blant utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming og 457.2 tellinger/min blant de funksjonsfriske. Det er ingen signifikant forskjell mellom kjønnene på 10. trinn ( $p=0.096$ )



Figur 4.5 Deltakernes aktivitetsnivå (tellinger/min) fordelt på alder og funksjonshemmet / funksjonsfrisk. Verdiene er oppgitt som gjennomsnitt

### 4.3 Opplevelse av kroppsøvningsfaget og kroppsøvningslæreren

#### Beskrivelse av innstillinger knyttet opp mot kroppsøvningsfaget og læreren

Blant 4-klassingene så er innstillingene og opplevelsen til faget og læreren positiv. Dette gjelder for både jentene og guttene i utvalget (tabell 4.6). Det er ingen signifikant forskjell i svarene mellom kjønn i 4. trinn, men det er et spørsmål som skiller seg ut, ”jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer”. Her er det en trend om at flere av guttene svarer at de sier seg helt enig i utsagnet ( $p=0.075$ ).

10-klassingene er generelt mindre fornøyde enn 4-klassingene på alle spørsmålene, men allikevel de fleste er fornøyde med faget (tabell 4.7). Det var flere signifikante forskjeller mellom kjønnene på dette trinnet. På spørsmålet ”kroppsøvningsfaget hjelper meg å forstå at min kropp er egnet til å være i fysisk aktivitet” svarer flere av guttene at de er enige i dette ( $p<0.008$ ). På spørsmålet ”kroppsøvningsfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp”, var det også flere av guttene som sier seg enig i dette ( $p<0.003$ ). Det samme gjelder for spørsmålet ”kroppsøvningsfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske” ( $p<0.032$ ). Det var også en signifikant forskjell mellom kjønnene på spørsmålet ”jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer”. Her sier flere av guttene seg nok en gang helt enig i utsagnet ( $p=0.001$ ).

**Tabell 4.6. Tabellen viser hvordan 9-årige jenter og gutter gjennomsnittlig (SD) skårer på spørsmål angående kroppsøvingfaget, kroppsøvingstimene og kroppsøvingslæreren på en skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).**

| 4. trinn  | Jenter                      | Gutter                    | Signifikans |
|---|-----------------------------|---------------------------|-------------|
|   | Gjennomsnitt (SD) (N=36-37) | Gjennomsnitt SD (N=56-58) | P=          |
| Kroppsøvingfaget hjelper meg å bli glad i å være i aktivitet                              | 4,5                         | 4,5                       | 0.446       |
| Kroppsøvingfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer                                       | 3,8                         | 3,9                       | 0.521       |
| Kroppsøvingfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form         | 4,0                         | 3,9                       | 0.768       |
| Kroppsøvingfaget lærer meg hva god helse er   | 3,7                         | 3,5                       | 0.563       |
| Kroppsøvingfaget lærer meg å bli flinkere i idrett  | 4,0                         | 4,2                       | 0.394       |
| Kroppsøvingfaget hjelper meg å forstå at min kropp er godt egnet til å være i aktivitet   | 4,1                         | 4,4                       | 0.198       |
| Kroppsøvingfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp             | 4,0                         | 4,3                       | 0.154       |
| Kroppsøvingfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske               | 4,0                         | 4,2                       | 0.266       |
| Kroppsøvingfaget lærer meg ikke noe nytt  | 1,6                         | 1,6                       | 0.819       |
| Kroppsøvingslæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske                          | 3,3                         | 3,5                       | 0.533       |
| Kroppsøvingslæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av                | 4,1                         | 4,0                       | 0.612       |
| Kroppsøvingslæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt          | 3,9                         | 4,1                       | 0.272       |
| Kroppsøvingslæreren er opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke | 4,6                         | 4,6                       | 0.899       |
| Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte                    | 3,0                         | 2,8                       | 0.592       |
| Kroppsøvingstimene er helt forferdelige   | 1,1                         | 1,2                       | 0.155       |
| Jeg liker ikke kroppsøving på skolen  | 1,3                         | 1,1                       | 0.154       |
| Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er  | 4,5                         | 4,2                       | 0.188       |
| Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer   | 4,3                         | 4,6                       | 0.075       |

**Tabell 4.7. Tabellen viser hvordan 15-årige jenter og gutter gjennomsnittlig (SD) skårer på spørsmål angående kroppsøvfaget på en skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).**

| 10. trinn   | Jenter<br>Gjennomsnitt<br>SD<br>(N=28-29) | Gutter<br>Gjennomsnitt SD<br>(N=28-29) | Signifikans<br>P= |
|---|---|--|-------------------|
| Kroppsøvfaget hjelper meg å bli glad i å være i aktivitet                             | 2,6                                       | 3,0                                    | 0.245             |
| Kroppsøvfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer                                      | 2,7                                       | 3,3                                    | 0.323             |
| Kroppsøvfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form        | 2,6                                       | 2,9                                    | 0.124             |
| Kroppsøvfaget lærer meg hva god helse er  | 3,0                                       | 3,5                                    | 0.433             |
| Kroppsøvfaget lærer meg å bli flinkere i idrett                                       | 2,8                                       | 3,0                                    | 0.622             |
| Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at min kropp er godt egnet til å være i aktivitet  | 3,4                                       | 3,5                                    | 0.008             |
| Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp            | 3,0                                       | 3,9                                    | 0.003             |
| Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske              | 2,4                                       | 3,4                                    | 0.032             |
| Kroppsøvfaget lærer meg ikke noe nytt   | 2,9                                       | 3,7                                    | 0.980             |
| Kroppsøvlæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske                          | 2,2                                       | 2,2                                    | 0.309             |
| Kroppsøvlæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av                | 2,7                                       | 3,0                                    | 0.532             |
| Kroppsøvlæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt          | 3,3                                       | 3,4                                    | 0.634             |
| Kroppsøvlæreren er opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke | 3,4                                       | 3,5                                    | 0.576             |
| Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte                | 4,0                                       | 3,8                                    | 0.887             |
| Kroppsøvingstimene er helt forferdelige   | 1,6                                       | 1,5                                    | 0.719             |
| Jeg liker ikke kroppsøving på skolen  | 2,0                                       | 2,2                                    | 0.727             |
| Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er                                    | 3,2                                       | 3,4                                    | 0.582             |
| Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer                                       | 3,0                                       | 4,3                                    | 0.001             |

## 5.0 Diskusjon

I den første delen av dette kapittelet vil funnene i studien oppsummeres, før problemstillingene og resultatene blir diskutert. Videre drøftes undersøkelsenes representativitet og metode, inkludert styrker og svakheter ved studien.

### 5.1 Oppsummering av resultatene

Resultatene viste at utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming tilfredsstilte anbefalingene for fysisk aktivitet med hele 92.2% blant 6-årige gutter og 83.9% blant jentene på 6 år. Blant 9-åringene tilfredsstilte 81% av guttene anbefalingene mot 69.4% av jentene i samme alder.

15-åringene viser et lavere aktivitetsnivå, totalt tilfredsstilte 50% av guttene anbefalingene mot jentenes 31%. I alle aldersgrupper var det flere gutter enn jenter som tilfredsstilte anbefalingene ( $p < 0.001$ ).

Aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming ble målt opp mot de funksjonsfriske 6-, 9- og 15 åringene. Det ble ikke funnet noen signifikant forskjell i aktivitetsnivået til de to ulike gruppene basert på klassetrinn ( $p = 0.598$ ,  $p = 0.756$ ,  $p = 0.096$ ).

6-åringene var mest aktive med 762.1 tellinger/min i utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemmede og 775.1 tellinger/min hos de funksjonsfriske. 9-åringene er mindre aktive og hadde et aktivitetsnivå på 636.4 tellinger/min blant utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming og 643.6 tellinger/min hos de funksjonsfriske.

15-åringene hadde et enda lavere aktivitetsnivå, henholdsvis 422.1 hos utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming og 457.2 tellinger/min hos de funksjonsfriske.

Deltakernes innstilling til kroppsøvingfaget og læreren ble kartlagt ved hjelp av spørreundersøkelse. 6-åringene ble ekskludert fra denne kartleggingen.

4-klassingene viste en generell positiv innstilling og opplevelse i forhold til faget og læreren. Det var ingen signifikant forskjell i svarene mellom kjønn i 4-klasse.

10-klassingene var mindre positive til kroppsøvingfaget og læreren, men allikevel så var de fleste fornøyd med faget. Det var flere signifikante forskjeller mellom kjønn på dette trinnet.

Guttene var generelt mer positive til faget og læreren. Totalt så var det fire spørsmål som viste en signifikant forskjell, hvor alle viste at guttene sa seg mer enig i utsagnene;

På spørsmålet om min kropp er egnet til å være fysisk aktiv, og om kroppsøvingsfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp og at jeg er et godt fungerende menneske så var guttene enige ( $p < 0.001$ ). De liker også kroppsøving og de ønsker seg flere timer ( $p < 0.001$ ).

## 5.2 Diskusjon av resultater

### **Anbefalinger for fysisk aktivitet blant utvalget med kronisk sykdom/ funksjonshemming**

I denne undersøkelsen oppfylte majoriteten av 6-åringene anbefalingene for fysisk aktivitet.

Sammenligner vi resultatene blant 9- og 15-åringene i denne undersøkelsen med den første store undersøkelsen UngKan1 kan vi se at det er små forandringer i aktivitetsnivået over tid. I UngKan2 og i utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming nådde 81% av de 9-årige guttene og 69.4% av de 9-årige jentene anbefalingene for fysisk aktivitet. Blant 9-åringene i UngKan1 nådde 91% av guttene og 75% av jentene de samme anbefalingene. 15-åringene i denne undersøkelsen nådde anbefalingene med 50% blant guttene og 31% hos jentene. Blant 15-åringene i UngKan1 så nådde 54% av guttene og 50% av anbefalingene for fysisk aktivitet.

Sammenligner vi den tidligere forskningen om anbefalinger for fysisk aktivitet i Norge med andre land så ser vi at det er klare forskjeller i hvorvidt de alle møter anbefalingene.

I den norske delen av EYHS oppfylte 80% av jentene og 87% av guttene på 9 år anbefalingene, 15-åringene nådde anbefalingene med henholdsvis 50% blant jentene og 62% blant guttene (Klasson-Heggebø & Andersen, 2003). For hele utvalget i EYHS så oppfylte 97.4% av jentene på 9 år og 97.6% av guttene på 9 år anbefalingene for fysisk aktivitet. 62% av jentene og 81.9% av guttene på 15 år gjorde det samme (EYHS, 2004). Resultatene fra EYHS og den norske delen forteller oss at det er ikke er så ulikt resultatene fra UngKan1 og UngKan2. Tidligere undersøkelser viser derimot at det er større forskjeller i hvorvidt barn

og unge oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet. I 2006 undersøkte Dencker aktivitetsnivået til 248 barn i 11-12 års alderen i Sverige så mange som 100% av utvalget nådde anbefalingene for fysisk aktivitet (Dencker et al 2006). Så ble aktivitetsnivået i England undersøkt i 2007, hvor 0.4% av jentene på 11 år og 5.1% av guttene på 11 år nådde de gjeldende anbefalingene (Riddoch et al, 2007).

I USA oppfylte 87.7% av et utvalgt på 1578 jenter i 11-12 års alderen anbefalingene (Pate et al, 2006). En større undersøkelse ble også publisert i USA samme år, hvor flere aldersgrupper ble slått sammen. Utvalget på 6-11 år nådde anbefalingene i gjennomsnitt med 41.5% og i gruppen 12-15 år møtte i gjennomsnitt 7.5% anbefalingene for fysisk aktivitet (Troiano, 2008). Britiske barn på 10 år nådde i 2009 anbefalingene for fysisk aktivitet med 81% blant guttene og 59.4% blant jentene (Steele et al, 2009).

Alle undersøkelsene ovenfor brukte akselerometer som målemetode og anbefalingene for fysisk aktivitet var satt til 60 minutter med moderat til høy aktivitet daglig. Allikevel kan det være forskjeller i målemetoden som gjør undersøkelsene vanskelig å sammenligne. De store variasjonene i resultatene fra den tidligere forskningen kan være en følge av at det er variasjoner i hvilke grenseverdier som er satt opp for moderat og hard aktivitet.

Grenseverdien for moderat aktivitet er i denne undersøkelsen satt til minimum 2000 tellinger/min, men blant hele utvalget i EYHS er for eksempel 1000 tellinger/min blitt benyttet (EYHS, 2004). Dette er en betydelig lavere grenseverdi og aktivitetsnivået vil mest sannsynlig ha blitt overestimert i forhold til de foreliggende undersøkelsene. En annen metodisk forskjell er valgt epoch periode. I denne undersøkelsen er epoch perioden satt til 10 sekunder. Det vil si at hvert 10 sekund måles aktivitetsnivået. I undersøkelsen til Klæsson-Heggebø (2003) ble det benyttet 60 sekunders epoch perioder. En kortere epoch-periode vil fange opp mer aktivitet av høyere intensitet enn lengre perioder. Vi kan med slike metodiske ulikheter anta at det vil være forskjeller i aktivitetsnivået blant de foreliggende undersøkelsene.

Det er mangel på tidligere forskning som har undersøkt hvor stor andel av barn og unge med kronisk sykdom/funksjonshemming som alene tilfredsstillende gjeldende anbefalingene. Det nærmeste vi kommer er Sæbu og Sørensen (2011) som konkluderer med at majoriteten av deltakerne i deres undersøkelse ikke møtte de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet (Sæbu & Sørensen, 2011). Det er verdt å merke seg at det fysiske aktivitetsnivået ble

registrert via selvrapporing (ibid). Kirsti Sayers & Deborah Shapiro (2011) skriver i sin rapport at ca 39% av barn og unge med funksjonshemming er fysisk aktive og at totalt 23% av unge med funksjonshemminger er fysisk aktive 3 eller flere ganger i uken i minimum 20 minutter (Ibid).

### **Fysisk aktivitetsnivå. En sammenligning mellom funksjonsfriske og funksjonshemmede i UngKan2**

Aktivitetsnivået nedenfor er presentert som tellinger per minutt (telling/ min) og forteller oss hvor mange minutter hver deltaker har hatt på moderat intensitet eller høy intensitet (i denne oppgaven definert som minimum 2000 telling/ min). For å få et gjennomsnitt for hver deltaker ble den totale summen delt på antall dager med gyldige registreringsmålinger for hver person.

Resultatene i denne undersøkelsen viste oss at det ikke var signifikant forskjell i aktivitetsnivå mellom funksjonsfriske og utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming i UngKan2. Det gjennomsnittlige aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming var på 762.1, 636.4 og 422.1 telling/ min hos 6-, 9- og 15-åringene. I UngKan1 var det gjennomsnittlige aktivitetsnivået til 9-åringene litt høyere med 744,5 telling/ min og 514,5 telling/ min blant 15-åringene.

Sæbu og Sørensen (2011) forteller oss at funksjonsfriske har et høyere aktivitetsnivå enn unge med funksjonshemming. Utvalget i deres undersøkelse besto av 327 unge voksne i 18-30 års alderen. Sammenligner vi aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming i denne undersøkelsen med tidligere forskning på fysisk aktivitet kan vi se at det er varierende tall tidligere i Norge og i andre land.

Klasson-Heggebø & Andersen (2003) fant i sin undersøkelse et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 783.5 telling/ min blant 9-åringene i Norge. I EYHS (2004) rapporterte de et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 716.5 telling/ min blant 9-åringene i Europa og 553 telling/ min hos 15-åringene. 8-11 år gamle barn i Sverige hadde et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 684.5 telling/ min i 2006. I England hadde 11 år gamle barn et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 586.5 telling/ min i 2007 (Riddoch et al, 2007).



Troiano (2008) fant i sin undersøkelse at barn i alderen 6-11 år hadde et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 607 tellinger/min mot 12-15-åringene som hadde et lavere aktivitetsnivå, henholdsvis 451.3 tellinger/min. Tilslutt så hadde 10-årige britiske barn et gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 676 tellinger/min i 2009 (Steele et al, 2009).

### **Kronisk sykdom/funksjonshemmedes innstilling til kroppsøvingsfaget og læreren**

Holdninger til fysisk aktivitet viser seg å være avgjørende for aktivitetsnivået til barn og unge med funksjonshemming. Positive holdninger og indre motivasjon styrker deltakelsen, dette kan vi også se på resultatene. Fra 9-årsalderen til 15-års alderen er deltakerne mindre positive til faget og læreren, samtidig kan vi se at aktivitetsnivået er lavere i 15-års alderen enn 9-års alderen.

Tidligere forskning viser at barn og unge med funksjonshemming trives i kroppsøvingsfaget og at de ønsker å være aktive (Goodwin & Watkinson, 2000; Solheim, 2000), dette kan også sees også blant funnene i denne oppgaven. 9-åringene var blant annet tydelige på at de likte kroppsøving og at de ønsket seg flere timer. 15-åringene var også enige i dette, men med et lavere gjennomsnitt.

Det påpekes at kroppsøvingslærerne må få elever med spesielle behov til å føle seg selvsikre og kompetente i faget for at de skal være deltakende (Goodwin & Watkinson, 2000; Kosma, 2002), ut i fra resultatene kan vi lese at 9-åringene opplever dette i høyere grad enn 15-åringene. Blant annet svarer 9-åringene at de føler kroppsøvingsfaget hjelper dem å forstå at de kan være stolte av sin egen kropp, og at den er egnet til å være i fysisk aktivitet.

Kroppsøvingsfaget hjelper dem også å forstå at de er godt fungerende mennesker og at de blir utviklet som mennesker.

Mens utvalget i denne undersøkelsen generelt var positive til kroppsøvingsfaget og læreren viser tidligere forskning at noen elever går fra full deltakelse i kroppsøvingsfaget til å ikke delta i det hele tatt (Solheim, 2000). De opplever også utstøting i form av mangelfull integrering i timene (Goodwin & Watkinson, 2000), for eksempel blir de sjeldnere valgt som lekekamerater grunnet deres diagnose (Diamond, 2010) og barnas stemme blir ofte oversett

(Vickerman, 2012). Funksjonshemmede barn forteller selv at de ønsker å delta i kroppsøvingen og at det er viktig for tilhørigheten i klassen (Goodwin & Watkinson, 2000).

### **5.3 Metodiske vurderinger**

En slik undersøkelse som dette kan generalisere og vise variasjoner i ulike variabler, som i all hovedsak er aktivitetsnivå i denne studien. Det er en undersøkelse som dette imidlertid ikke finner svar på er *årsakssammenhenger*.

#### **5.3.1 Deltakerprosent**

SSB foretok utvelgelsen av skoler. Når et representativt utvalg var trukket ble invitasjonsbrev sendt ut til rektor på de ulike skolene. Deretter måtte skolene henvende seg til NIH for å melde seg på. NIH vet ikke hvor mange som ikke responderte på invitasjonen, da de ikke fikk en oversikt over hvilke skoler som ble invitert (Kolle, 2011).

Deltakerandelen i Ungkan2 var 56.4% blant 6-åringene, 73.1% hos 9-åringene og 54.7% blant 15-åringene. Tallene er generaliserbare da antall deltakere er tilfredsstillende (Kolle, 2011).

Deltakelsesprosenten var konservativt regnet ut, som vil si at når skolene takket ja til deltakelse sendte NIH ut invitasjonsbrev til alle i klassen. Disse ble så levert ut av en kontaktperson. Det ble i midlertidig ikke meldt tilbake om alle elevene mottok denne invitasjonen. Det betyr at hvis noen mot formodning skulle være syke eller av en eller annen grunn ikke mottok invitasjonen så er de allikevel regnet med i deltakelsesprosenten.

Deltakelsesprosenten kan derfor være noe høyere.

Ungkan2 var en landsrepresentativ undersøkelse, undersøkelsen tok derfor høyde for at den metodiske fremgangsmåten kan ha påvirket deltakelsesprosenten.

Av deltakerne i Ungkan2 (3538) så er det 235 barn og unge i utvalget som har en form for funksjonshemming og/eller kronisk sykdom. Selv om det opprinnelige utvalget var landsrepresentativt så ble det en liten og ulik gruppe som har kronisk sykdom/ funksjonshemming. Dette er et metodisk problem; som forventet når vi grupperer funksjonshemmede i en kategori så kan vi finne større forskjeller innenfor denne kategorien

enn mellom funksjonshemmede og funksjonsfriske. Grad av funksjonsnivå og skade spiller en betydelig rolle i hvorvidt man er kapabel til å være fysisk aktiv (Helsedirektoratet 2004; NOU, 2001; Sayers, 2011; Sæbu og Sørensen, 2011). Vi kan spekulere i at forskjellen mellom barn med ADHD og CP er større enn mellom ADHD og ikke funksjonshemmet.

Vi kan også spekulere i at det er flere i utvalget som vi ikke trenger å anta får konsekvenser for det å bevege seg. For eksempel så er det blant deltakerne med en form for kronisk sykdom et stort antall av barn med astma og allergi, totalt 165 av 235 barn og unge.

Astma og allergi trenger ikke å ha en innvirkning på det fysiske aktivitetsnivået og de fleste barn med astma og/eller allergi regner seg selv som funksjonsfriske (Zaid, 2009).

Totalt 24 av 235 barn i utvalget hadde en form for funksjonshemming. De øvrige 46 deltakerne har ulike sykdommer som kan ha mindre eller større innvirkning på det fysiske aktivitetsnivået (f. eks. hjertefeil). Undersøkelsen til King (2010) forsket på aktivitetsnivå og deltakelse i fysisk aktivitet. Hans funn viste at det var store forskjeller i hvor aktive barn med funksjonsnedsettelse er i forhold til hvilken alder, kjønn og diagnose de har (ibid).

### **5.3.2 Objektiv registrering av fysisk aktivitet**

Akselerometer er en objektiv metode som gir oss nøyaktige målinger av aktivitetsnivået slik at vi ikke får påvirket resultatet, men resultatene fra akselerometerne kan bli litt høyere i og med at elevene kan bli ekstra motivert til fysisk aktivitet ved å få et måleinstrument på seg. Resultatene er generaliserbare da målingene ble gjort på et landsrepresentativt utvalg av 6-, 9- og 15-åringene. Deltakelsesprosenten var på 56% blant 6-åringene, 73% blant 9-åringene og 55% blant 15-åringene. Dette ansees som akseptabelt antall blant 6- og 15-åringene og tilfredsstillende blant 9-åringene.

ActiGraph akselerometer er validert og reliabilitetstestet (Helsedirektoratet, 2000).

Hensikten med å validere akselerometeret er å undersøke om rådata (tellingene) fra akselerometeret stemmer overens med det fysiske aktivitetsnivået (Welk, 2005 lest i Børtnes 2011). De fleste valideringsundersøkelsene av akselerometeret er utført i laboratorium og blitt testet på tredemølle (Melanson, Jr & Freedson, 1995; Freedson et al., 1998; Welk et al., 2000; Nichols et al., 2000; Abel et al., 2008, lest i Børtnes 2011). En studie av Brage med medarbeidere (2003) testet akselerometeret på tredemølle, deres funn fant ut at det var god

korrelasjon mellom rådata og faktisk aktivitetsnivå, men at akselerometeret underestimerte energiforbruket ved høy intensitet (Brage et al., 2003, lest i Børtnes, 2011). De fant lignende resultater i undersøkelsen til Melanson & Freedson (1995), fremgangsmåten var her den samme som undersøkelsen til Brage bare med flere forsøkspersoner. Funnene viste også her god korrelasjon mellom rådata og det faktiske aktivitetsnivået (Melanson & Freedson, 1995, lest i Børtnes, 2011).

Reliabiliteten til akselerometeret er undersøkt i laboratorium og studier viser til god reliabilitet (Brage et al., 2003; Metcalf et al., 2002; Welk et al., 2004, lest i Børtnes, 2011). Undersøkelsen til Metcalf og kolleger (2002) undersøkte reliabiliteten til 24 akselerometere. Akselerometerne roterte på en plattform som roterte i flere hastigheter, de fant ingen signifikante funn mellom hastighet på plattformen og registrering av akselerometeret. Brage (2003) fant lignende funn i deres studie. I tillegg viste Brage (2003) til at resultatene viste en større variasjon i akselerometeret når den skulle registrere svært høye eller svært lave frekvenser på en flatform med 17 ulike hastighetsfrekvenser (Brage, 2003; lest i Børtnes, 2011).

### **Akselerometerets begrensninger**

I Ungkan2 ble det brukt to forskjellige akselerometertyper, ActiGraph GT1M og ActiGraph GT3X+. Begge disse modellene skal være lite befengt av tekniske feil, men det kan være ulikheter i de to forskjellige ActiGraph monitorene. For å kontrollere dette ble det utført en valideringstest hvor eventuelle feilmarginer mellom ny og gammel måler ble undersøkt. Totalt 36 barn fikk begge ActiGraph målerne festet til beltet og aktivitetsnivået ble målt i syv sammenhengende dager. Resultatene viste god korrelasjon mellom ny og gammel måler, men hovedvariabelen tellinger/min lå i gjennomsnitt 11% høyere hos gammel måler sammenlignet med ny måler. En korrigeringsfaktor på 0.9 ble utført på alle de gamle målerne for å sikre riktige målinger av aktivitetsnivå (Kolle, 2011).

Den største feilkilden kan være at akselerometeret ikke måler bevegelser som kast, sykling, svømming eller bevegelser av overkroppen eller bevegelser som ikke innebærer støt mot bakken

[http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00264/Fysisk\\_aktivitet\\_bl\\_264899a.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00264/Fysisk_aktivitet_bl_264899a.pdf)

f). I tillegg så har måleren en manglende evne til å registrere om deltakeren går i motbakke, det vil si at de økte energikostnadene dette medfører ikke blir målt (Kolle, 2011).

Det kan være spesielle utfordringer ved bruk av akselerometeret blant funksjonshemmede, for eksempel ved bruk av rullestol. I denne sammenheng vil akselerometeret bli festet til hjulbuen på rullestolen og akselerometeret vil måle rullestolens aktivitet.

Variasjoner i deltakernes beinlengde er også en mulig feilkilde for akselerometeret. 6-åringene har blant annet kortere ben og tar flere skritt enn en 15-åring. Om de begge går samme lengde vil målingene vise en høyere tellingsfrekvens for 6-åringen enn for 15-åringene (Kolle, 2011). Her vil også funksjonshemmede som benytter krykker eller som for eksempel har protese være en mulig feilkilde for korrekt aktivitetsregistrering. I henhold til dette så er aktivitetsnivået til deltakerne mest sannsynlig høyere enn hva målingene viser.

Deltakerne kan selv påvirke resultatet av målingene. De kan bli ekstra motivert for fysisk aktivitet i og med at de er med i en slik undersøkelse som dette - og for å bære båndet i syv dager. Målingene kan da bli litt høyere enn normalt.

I denne undersøkelsen ble akselerometerne sjekket før de blir gitt ut og riktig bæremåte ble vist av ansatte på NIH. Allikevel kan elevene ha tatt av seg båndet og tatt det på seg igjen feil, enkelte aktiviteter kan ikke ha blitt registrert. Elevene kan også ha glemt å ta på seg båndet eller tatt det av seg i perioder. Under målingene med akselerometer kan man ha utdelt feil bånd til feil person, da hvert bånd har sin unike ID. Det kan da ha blitt feil måling i forhold til kjønn og alder (Kolle, 2011).

### **Sesongvariasjon**

I en slik studie som denne så foregikk datainnsamlingen og målingene av aktivitetsnivå over en lengre periode fordelt på flere sesonger (mars-desember 2011). En skole kan for eksempel ha fått målt aktivitetsnivået på våren og en annen skole på vinteren. Det kan være at aktivitetsnivået er høyere i en av sesongene og dermed vil aktivitetsnivået bli høyere eller lavere enn forventet. Et av målene med studien Ungkan2 var nettopp å undersøke om det var forskjell i fysisk aktivitet i de ulike årstidene. For å gjøre dette ble værdata hentet objektivt fra prosjektmedarbeidere på meteorologiske institutt ([www.yr.no](http://www.yr.no)). Dette ble gjort

for å undersøke hvilke av værvariablene som påvirker aktivitetsnivået (Kolle, 2011). Det var ingen forskjell i gjennomsnittlig aktivitetsnivå i de ulike gruppene basert på årstid (Ibid).

### **Nattaktivitet**

For å unngå underestimering av aktivitetsnivå hos deltakerne som glemte å ta av seg akselerometeret om natten så ble målinger mellom 24.00 og 06.00 ekskludert. Dette ble gjort for å sikre seg et så nøyaktig bilde som mulig av aktivitetsnivået. At nattaktivitet ble ekskludert kan gjøre at noen mister sine registreringer, men det er i midlertidig lite sannsynlig at elever på disse alderstrinnene bedriver fysisk aktivitet på denne tiden av døgnet.

### **Måleperiode**

Deltakerne skulle bære akselerometeret i syv sammenhengende dager. Deltakere med kun en dag med gyldige registreringer ble ekskludert fra denne studien. En dags aktivitetsregistrering er et usikkert mål for en persons generelle aktivitet. Alle med minimum 2 dager med aktivitetsregistreringer ble med i analysene. I gjennomsnitt ble måleren brukt 6,3 dager og 12,6 timer per dag (Kolle, 2011).

### **5.3.3 Spørreskjema**

Spørreskjemaene ble lest elektronisk av Viascan (Oslo). Enkelte skjema ble manuelt sjekket da svarene ikke var lesbare. Det ble trukket ut et utvalg av spørreskjemaene for korrekturlesing. Spørreskjemaene ble pilottestet i samme aldersgruppe, men de ble ikke validitetssjekket.

Det ble brukt god tid på utformingen av spørreundersøkelsen slik at man sikret seg valide svar. Spørreskjemaet skulle være lett å lese og enkelt å forstå, men det vil alltid være usikkert om spørreskjemaene var nøyaktige nok og om leserne forsto spørsmålene.

Spørreundersøkelsen ble fylt ut av informantene hjemme. En svakhet ved spørreskjema som målemetode kan være at vi ikke har kontroll på om informantene svarer akkurat det de mener eller om de svarer hva de mener er korrekt (Thomas & Nelson, 1996).

Det kan heller ikke utelukkes at informantene har snakket sammen og diskutert innhold og svaralternativer med hverandre. Dette gjelder særlig for 10-klasse. Jeg vil anta at

informantene svarte så ærlig som mulig da undersøkelsen var anonym.

Spørsmålene sendt ut til foresatte knyttet til kronisk sykdom/ funksjonshemming var både lukket og åpent. Først fikk foresatte spørsmål om deres barn har eller har hatt en lang periode med sykdom, kronisk sykdom eller funksjonshemming, hvis ja fikk de noen linjer til å spesifisere dette nærmere. Det kan være at arbeidet i etterkant ville vært lettere om det hadde vært kategorier for sykdommer der foresatte kunne krysset av, men ut i fra de resultatene vi fikk ville det vært lite sannsynlig. Utvalget viste stor spredning i hvilken kronisk sykdom /funksjonshemming barna har. Vi kan også spekulere i om alle har oppfattet spørsmålet likt, for eksempel om alle som har allergi har rapportert dette.

## 6.0 Konklusjon

Resultatene fra denne undersøkelsen viste at 92.2% og 83.9% av 6-årige gutter og jenter med kronisk sykdom/funksjonshemming tilfredstilte gjeldende anbefalinger om 60 minutter moderat til hard fysisk aktivitet hver dag. 9-åringene tilfredstilte anbefalingene med 81% og 69.4% og blant 15-åringene tilfredstilte 50% av guttene og 31% av jentene anbefalingene. Resultatene viste signifikant forskjell mellom kjønnene på alle trinn ( $p < 0.001$ ).

Aktivitetsnivået til utvalget med kronisk sykdom/ funksjonshemming ble målt opp mot de funksjonsfriske 6-, 9.- og 15.- åringene. Det ble ikke funnet noen signifikant forskjell i aktivitetsnivået til de to ulike gruppene basert på klassetrinn ( $p = 0.598$ ,  $p = 0.756$ ,  $p = 0.096$ ).

Deltakernes innstilling til kroppsøvfaget og læreren viste at 4-klasse hadde en positiv innstilling til faget og læreren. Det var ingen signifikant forskjell i svarene mellom kjønn blant utvalget med kronisk sykdom/funksjonshemming i 4.- klasse.

10.- klassingene var mindre positive på alle spørsmålene sammenlignet med 4.- klasse. Det var flere signifikante forskjeller mellom kjønn på dette trinnet. Guttene var generelt mer positive til faget og læreren. På fire spørsmål så guttene seg mer enig i utsagnene enn jentene og viste signifikant forskjell. Guttene føler at kroppsøvfaget hjelper dem å forstå at deres kropp er egnet til å være i fysisk aktivitet, og at de kan være stolte av den ( $p < 0.05$ ).

Kroppsøvfaget hjelper dem også å forstå at de er godt fungerende mennesker ( $p < 0.05$ ), i tillegg liker de kroppsøving og ønsker seg flere timer ( $p < 0.001$ )

## **7.0 Fremtidig forskning og videre arbeid**

For å oppnå en bedre forståelse av aktivitetsnivå og aktivitetsvaner blant barn og unge med funksjonshemming bør det gjennomføres studier som tar for seg et større utvalg. Fremtidige studier bør ha fokus på funksjonshemming. Aktivitetsnivå i forhold til alder og aktivitetsnivå i forhold til kjønn bør undersøkes nærmere.

Metoder for å måle barn og unges innstilling til både kroppsøvningsfaget og læreren bør gjennomføres da resultatene i denne undersøkelsen viser mindre positiv innstilling fra 4. klasse til 10. klasse. For å kunne måle dette på best mulig måte er det nødvendig å kartlegge hvorfor innstillingene synker med alderen og hva dagens barn og unge identifiserer kroppsøvningsfaget med.



## Referanser

### Bøker:

Bahr, R (2008) *Aktivitetshåndboken*, Helsedirektoratet

Dalland, O (2007) *Metode og oppgaveskriving for studenter*, 4 utgave, Gyldendal

Halvorsen, Knut (2008) *Å forske på samfunnet*. Cappelen forlag, Oslo

Seglen, Eli (2001) *Vitenskap, teknologi og samfunn*

Thaagard, Tove (2009) *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode 3*. Utgave. Bokforlaget

### Artikler og forskning:

Andersen et al. (2005). *Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: changes from 1993 to 2000*. Scand J Publ Health 2005;33: 99-106

Berenson et al. (1998). *Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults*. The Bogalusa Hearth Study. N. Engl J og Med 1998;338:1650-6

Biddle Stuart, Sallis James & Cavill Nick (1998). *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implications*

Bredahl, A. M (2002). *Å leve med en funksjonshemming. Funksjonshemmede, rehabilitering, fysisk aktivitet og psykisk helse*. Beitostølen Prosjekt nr16.014, avsluttende rapport

Børtnes, Ingvild (2011). *Validering av ActiGraph GTIM. I hvor stor grad registrerer ActiGraph GTIM fysisk aktivitet, representert som energiforbruk eller tellinger, gange i oppover- eller nedoverbakke på tredemølle og i kupert terreng, i forhold til gange på flat tredemølle?*

- Cervantes C, Porretta D (2010). *Physical Activity Measurement Among Individuals With Disabilities: A literature Review*.
- Crawford, Susan (2011). *An examination of current adapted physical activity provision in primary and special schools in Irland*. European physical education review. V17, nr1, s.91-109
- Dencker M, Thorsson O, Karlsson MK, Linden C, Svensson J, Wollmer P and Andersen LB. (2006). *Daily physical activity in Swedish children aged 8-11 years*. Scand J Med Sci Sports. 2006; 16:252-257.
- Diamond, Karen (2010). *Young children`s decisions to include peers with physical disabilities in play*. Journal of early intervention v32, nr3, s. 163-177
- Duda, J, L (1989). *Relationship between tast and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes* Journal article. Journal of sport & excercise psychology. 11:318-335
- Elin Kolle (2009). *Physical activity patterns, aerobic fitness and body composition in Norwegian children and adolescents. The Physical Activity among Norwegian Children Study*. Dissertation from the norwegian school of sport sciences.
- Ekblom Ø, (2005). *Physical fitness and overweight in Swedish youths*. Stockholm: Karolinska Instituttet og idrettshøgskolen; 2005.
- Eiberg S, Hasselstrom H, Gronfeldt V, Froberg K, Svensson J and Andersen LB (2005). *Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age: the Copenhagen school child intervention study*. Br J Sports Med. 2005; 39:725-730.
- Eisenmann JC, (2004). *Physical activity and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents. An overview*. Can J Cardiol 2004;20:295-301

- Ekelund U et al. (2002). *Physical activity but not energy expenditure is reduced in obese adolescents. A case control study*. Am J Clin Nutr 2002;76:953-41
- Ericsson I (2003). *Motorikk, konsentrasjonsvanskeligheter og skoleprestasjoner*. En intervensjonsstudie i skoleårene 1-3. Malmø: Malmø høgskole; 2003
- Fitzgerald, H (2005). *Still feeling like a spare piece of luggage? Embodied experiences of (dis)ability in physical education and school sport*. Physical Education and Sport Pedagogy. 10,-1.s41-59. UK: Routledge
- FN (1993). *Standardregler for like utviklingsmuligheter for funksjonshemmede*
- Goodwin D L and Watkinson E J (2000). *Inclusive physical education from the perspectives of students with physical disabilities*. Adapted physical activity quarterly, 17, 144-160
- Grue, Lars (2006). *Funksjonshemming, retorikk og forståelse*. Nasjonalt dokumentasjonssenter for personer med nedsatt funksjonsevne
- Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009, *Sammen for fysisk aktivitet* Departementene
- Haskell, W.L (1994) *Health consequences of physical activity: understanding and challenges regarding dose-response*. Med Sci Sports Exerc Vol.26 Nr.6 s. 649-660
- Helsedirektoratet, *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge, 2008-2009*
- Hem KG, Aas HN, Piene H (1997). *Utviklingen av funksjonshemmedes levevilkår fra 1987 – 1995*. Analyse fra fire undersøkelser fra statistisk sentralbyrå. SINTEF Unimed, 1997.
- Jansson E & Anderssen S. A. (2008) *Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet*, lest i Bahr, (2008). Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling s.47-44  
Oslo\_

- Jørgensen, T, Andersen, L. B, Froberg, K, Maeder, U, Von Huth Smith, L, Aadahl, M (2009). Position statement: *Testing physical condition in a population – how good are the methods?* Eur.J.Sport.Sci;2009;9(5)p.257-267.
- Kadesjø B (1992). *Barn med konsentrasjonsvanskeligheter*. Stockholm: liber utbildning
- Karlsson M, (2002). *Fysisk trening under tilvekstårene øker benmassen*. Legetidsskriftet 2002;99:3400-5
- King, Gillian et al. (2010). *A developmental comparison of the out-of-school recreation and leisure activity*. International journal of disability. V:57 Nr.1. S. 77-107
- Kirsti Sayers Menear et al (2011). *Let`s get moving!* Physical activity and students with physical disabilities
- Kjønniksen L (2008). *The Association Between Adolescent Experiences og Physical Activity and Leisure- time Physical Activity in Adulthood: A 10- year Longitudinal Study*.
- Klasson-Heggebo L and Anderssen SA (2003) *Gender and age differences in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth*. Scand J Med Sci Sports. 2003; 13:293-298.
- Kosma, Maria et al. (2002). *Motivating Individuals to be physically active*. Disability and Health journal 2002, nr54, s.116-132
- Larun L et al. (2006). *Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people*. Cochrane Database of Syst Rev 2006. Art.NO: CD004691
- Lister-Sharp D et al. (1999). *Health promoting schools and health promotion in schools: two systematic reviews, part one*.
- Martin Sæbu (2011). *Physical activity and motivation in young adults with a physical disability*

Martin Sæbu og Sørensen (2011). *Factors associated with physical activity among young adults with a disability*. Scandinavian journal of medicine & science sports

Nasjonalt overvåkingssystem fysisk aktivitet (2011). *Kartlegging av fysisk aktivitet og determinanter for fysisk aktivitet blant barn og unge 2010 – 2012*.

Prosjektbeskrivelse. Norges Idrettshøgskole, November 2011

Nordic Council of Ministers (2004). Copenhagen. Nordic Nutrition Recommendations. *Integrating nutrition and physical activity*

Norges offentlige utredninger (2001). *Fra bruker til borger. En strategi for nedbygging av funksjonshemmede barrierer*. NOU 2001: 22. ISSN 0333-2306

Pate Russell, Stevens June, Pratt Charlotte, Sallis James, Schmitz Kathryn, Webber Larry, Welk Gregory, Young Deboarah (2006). *Objectively Measured Physical Activity in Sixth-Grade Girls*. Arch Pediatr Adolesc Med. 2006;160(12):1262-1268

Report to congressional requesters, united states government accountability office

Juni (2010). Students with disabilities.

*More information and guidance could improve opportunities in physical education and athletics*

Riddoch CJ, Mattocks C, Deere K, Saunders J, Kirkby J, Tilling K, Leary SD, Blair SN and Ness AR (2007). *Objective measurement of levels and patterns of physical activity*. Arch Dis Child. 2007; 92:963- 969.

Riddoch CJ, Andersen LB, Wedderkopp N, Harro M, Klasson-Heggebo L, Sardinha LB, Cooper AR and Ekelund U (2004). *Physical activity levels and patterns of 9- and 15-year-old European children*. Med Sci Sports Exerc. 2004; 36:86-92.

Rydell A et al. (2004). *Tv-titting og barns helse og tilpasning*. Stockholm: statens

folkehelseinstitutt; 2004 Rapport R 2004:24

Solheim, Inger, (2000). *"Integrering er ikke bare å sitte i samme rom, altså" En studie av lærernes erfaringer med integrering av fysisk funksjonshemmede elever i grunnskolen."*

Sosial- og helsedirektoratet (2004), *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – anbefalninger*

Sosial- og helsedirektoratet (2000). *Fysisk aktivitet og helse – anbefalninger*. Rapport nr2/2000, Oslo

Steele Rebekah, Sluijs Esther, Cassidy Aedi`n Griffin Simon og Ekelund Ulf (2009). *Targeting sedentary time or moderate- and vigorous-intensity activity: independent relations with adiposity in a population-based sample of 10-y-old British children*  
Am J Clin Nutr 2009, vol 90 no5 p1185-1192

Steinbeck KS, (2001). *The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood. A review and an opinion*. Obes Rev 2001;2:117-30

*St. Meld. Nr. 16 – Resept for et sunnere Norge 2003- 2003*

Thomas, J, R & Nelson, J, K (1996). *Research Methods in Physical Activity*. Human Kinetics publishers.

Torstveit, Monica og Sundgot-Borgen, Jorunn. *Kan vi trene oss til et sterkere skjelett?*  
Artikkel, Norges idrettshøgskole

Troiano RP, Berrigan D, Dodd KW, Masse LC, Tilert T and McDowell M (2008). *Physical activity in the United States measured by accelerometer*. Med Sci Sports Exerc. 2008; 40:181-188.

- Tudor-Locke et al. (2004). *BMI- referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children*. *Prev Med* 2004;38:857-64
- UngKan 1, Sosial- og helsedirektoratet (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge – En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15- åringer*, 2008
- UngKan2 (2012), *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge – resultater fra en kartlegging i 2011* Helsedirektoratet
- U.S Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy and Happy!*
- Vickerman, Phillip (2012). *Including children with special education needs in physical education*. *Disability and society* v27 n2 p249-262
- WHO (2004) ICF, *Internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse – Norsk brukerveiledning*. KITH
- Williams CL, et al. (2002). *Cardiovascular health in childhood. A statement for health professionals from the comitee on Atherosclerosis; Hypertension, and Obesity in the young*
- World Health Organisation. *The World Health Report (2002): Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. WHO Library Cataloguing Publication Data. ISSN 1020-3311
- Zaid, Al Saady (2009). *Kroppspøving for elever med astma i ungdomsskolen* Masteroppgave; Norges idrettshøgskole.

Bilder:

[www.medcat.nl](http://www.medcat.nl)

Vedlegg 1  
Tilråding fra NSD





Elin Kolle  
Seksjon for idrettsmedisinske fag  
Norges idrettshøgskole  
Postboks 4014 Ullevål Stadion  
0806 OSLO

Vår dato: 27.01.2011

Vår ref: 25870 / 3 / JSL

Deres dato:

Deres ref:

### TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.12.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

25870

*Nasjonalt overvåkingssystem fysisk aktivitet. Kartlegging av fysisk aktivitet og determinanter for fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge - ungKAN2*

*Behandlingsansvarlig  
Daglig ansvarlig*

*Norges idrettshøgskole, ved institusjonens overste leder  
Elin Kolle*

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

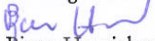
Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

  
Bjørn Henriksen

  
Juni Skjold Lexau

Kontaktperson: Juni Skjold Lexau tlf: 55 58 36 01  
Vedlegg: Prosjektvurdering

Avdelingskontorer / District Offices:

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

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

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



#### Formål:

Prosjektet har som formål å kartlegge fysiske aktivitetsvaner og determinanter for fysisk aktivitet blant norske 6-åringer, 9-åringer og 15-åringer.

#### Utvalg:

Utvalget består av ca 3400 barn - et representativt utvalg av den norske befolknings 6-åringer (1. trinn), 9-åringer (4. trinn) og 15-åringer (10. trinn). Utvalget trekkes på skolenivå av SSB. Utvalget består videre av barnas foreldre og kroppslærere. Elevenes foreldre informeres skriftlig om prosjektet (jf. informasjonsskriv mottatt 20.01.2011) og samtykker skriftlig til barnets deltakelse. Elevene vil informeres skriftlig om prosjektet, og samtykker til deltakelse ved å fylle ut og levere spørreskjemaet. Kroppslærer informeres muntlig om prosjektet (jf. e-post mottatt 26.01.2011). Vi forutsetter at kroppslærer i tillegg får informasjon om navn og kontaktopplysninger til daglig ansvarlig (Elin Kolle) og behandlingsansvarlig institusjon (NIH).

#### Metode og datainnsamling:

Det behandles sensitive personidentifiserende opplysninger om elevenes og foreldrenes helseforhold (jf. pol § 2 nr 8 bokstav c).

Opplysningene samles inn gjennom spørreskjema fra barn og foreldre, intervju med kroppslærer, aktivitetsmåler (akselerometer) fra barna, og måling av barnas høyde og vekt. Datamaterialet vil bli koblet til opplysninger fra SSB om foreldrenes utdanning, inntekt og landbakgrunn. Videre vil det fysiske skolemiljøet kartlegges og observeres.

Det registreres direkte personidentifiserende opplysninger om barna og foreldrene gjennom navn og fødselsnummer. Det registreres indirekte personidentifiserende opplysninger gjennom bakgrunnsopplysninger om foreldrene. Direkte personidentifiserende opplysninger lagres separat fra det øvrige datamaterialet, men kan kobles mot det øvrige datamaterialet ved hjelp av en referansekode som kun prosjektleder har tilgang til.

Det registreres indirekte personidentifiserende opplysninger om kroppslærer, gjennom bakgrunnsopplysninger som stilling, arbeidssted og utdanning.

#### Prosjektslutt og anonymisering:

Prosjektslutt er satt til 31.12.2012. Opplysninger om kroppslærer vil da bli anonymisert. Det øvrige datamaterialet oppbevares videre etter prosjektslutt i aidentifisert form, i påvente av en mulig oppfølgingsundersøkelse om 3-10 år. Utvalget vil da bli kontaktet igjen. Det aidentifiserte datamaterialet lagres hos Helsedirektoratet og Norges idrettshøgskole, mens koblingsnøkkel til de direkte personidentifiserende opplysningene lagres hos NSD.

Alle innsamlede opplysninger vil bli anonymisert i 2025, ved at direkte personidentifiserende opplysninger slettes, mens indirekte personidentifiserende opplysninger slettes eller grovkategoriseres på en slik måte at de ikke kan tilbakeføres til enkeltpersoner.



Elin Kolle  
Seksjon for idrettsmedisinske fag  
Norges idrettshøgskole  
Postboks 4014 Ullevål Stadion  
0806 OSLO

Vår dato: 17.03.2011

Vår ref: 25870 JSL/RF

Deres dato:

Deres ref:

## ENDRINGSMELDING

Vi viser til endringsmelding mottatt 01.03.2011 for prosjekt:

25870

*Nasjonalt overvåkingssystem fysisk aktivitet. Kartlegging av fysisk aktivitet og determinanter for fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge - ungKAN2*

Vi har registrert følgende endringer i prosjektet:

1. Vi har registrert at det vil bli inkludert spørsmål om høyde og vekt i spørreskjemaet til barna.
2. Vi har registrert at det vil bli inkludert spørsmål om utdannelse og fødeland i spørreskjemaet til foreldrene, i stedet for at disse opplysningene skal samles inn gjennom SSB.
3. Vi har registrert at foreldre vil motta informasjon om at de ikke kan fylle ut spørreskjema på vegne av den andre forelderen uten at det foreligger samtykke fra sistnevnte til dette. Denne informasjonen vil bli formidlet via lærer.

Vi forutsetter at prosjektet for øvrig er uendret, og viser i den anledning til våre tidligere vurderinger.

Ta gjerne kontakt dersom noe er uklart.

Vennlig hilsen

Bjørn Henrichsen

Juni Skjold Lexau

Kontaktperson: Juni Skjold Lexau tlf: 55 58 36 01

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kymre.svara@svt.ntnu.no  
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

Vedlegg 2  
Samtykkeskjema  
6 og 9 år  
15 år

## Forespørsel om deltakelse i "ungKAN2"

– en kartleggingsundersøkelse av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge



## Kjære elev og foreldre/foresatte

På oppdrag fra Helsedirektoratet skal Norges idrettshøgskole i 2011 for andre gang gjennomføre en kartlegging av fysisk aktivitetsvaner, kost og ulike faktorer som har sammenheng med aktivitetsnivå blant barn og unge i Norge. Et landsrepresentativt utvalg av 3400 barn og unge i 1., 4.- og 10.-trinn skal delta i undersøkelsen.

### Hvorfor "ungKAN2"?

I 2005-06 ble den første landsomfattende undersøkelsen av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge gjennomført. Resultatene fra denne studien har vært sentrale i arbeidet med å målrette og evaluere innsatsen for å øke graden av fysisk aktivitet i befolkningen. Barn og unge er en prioritert målgruppe i det helsefremmende arbeidet, og foreliggende undersøkelse vil gi oss ny verdifull informasjon om barn og unges aktivitetsvaner, samt kunnskap om hvordan disse har utviklet seg de siste årene. Resultatene fra denne undersøkelsen vil bli oppsummert i en rapport fra Helsedirektoratet. Deres barns skole har sagt ja til deltakelse i denne undersøkelsen, og alle undersøkelser skjer i full forståelse med skolens ledelse. Deres barn deltok i undersøkelsen i 2005-06, og vi ønsker med dette å invitere dere til å delta i denne oppfølgingsstudien.

Hva innebærer deltakelse for deg og ditt barn?

### 1. Aktivitetsregistrering

Vi ønsker å kartlegge barn og unges aktivitetsnivå. Denne registreringen gjøres objektivt ved hjelp av en aktivitetsmåler som barnet skal bære i et belte rundt livet i sju påfølgende dager. Aktivitetsmåleren er på størrelse med en fyrstikkeske, og blir levert ut på skolen. Registreringen vil ikke på noen måte påvirke barnets hverdag.

### 2. Spørreskjema

Elevene skal besvare et spørreskjema vedrørende kost- og aktivitetsvaner. Foresatte har rett til å se spørreskjemaet som skal besvares, og et kort spørreskjema vil også bli gitt foreldre/foresatte vedrørende deres fritids- og mosjonsvaner.

### 3. Fysisk undersøkelse

Det vil bli gjennomført måling av høyde og vekt. Dette vil foregå på skolen, den dagen barnet får utdelt aktivitetsmåler og spørreskjema. Erfarne prosjektmedarbeidere fra Norges idrettshøgskole vil foreta målingene.



### Generell informasjon

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Du kan når som helst trekke deg og kreve personopplysningene som er gitt anonymisert uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysninger som samles om deg vil bli behandlet konfidensielt, og alle medarbeidere i prosjektet har taushetsplikt. Det er ønskelig å innhente opplysninger om foreldrenes/foresatts utdanning, inntekt og etniske bakgrunn. Deltakelse i prosjektet innebærer at vi vil koble de nevnte data med registerdata fra Statistisk sentralbyrå.

Innsamlede opplysninger oppbevares slik at navn er erstattet med en kode som viser til en atskilt navneliste. Det er kun prosjektleder som har adgang til koblingslisten. Det vil ikke være mulig å identifisere deg eller ditt barn i resultatene av undersøkelsen når disse publiseres. Prosjektet er ment som et ledd av et nasjonalt monitoreringssystem av aktivitetsnivået til barn og unge i Norge. Etter prosjektslutt, forventet omkring utgangen av 2012, blir data lagret i et dataregister hvor personopplysningene er aidentifisert. Dette dataregisteret vil bli lagret ved Norges idrettshøgskole og i Helsedirektoratet. Hvis vi får mulighet til å gjøre en ny undersøkelse om noen år vil du selvfølgelig få forespørsel om dette og kunne ta stilling til hvorvidt du ønsker å delta igjen.

Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Ansvarlig for gjennomføringen av studien er Norges idrettshøgskole, Seksjon for Idrettsmedisinske fag, Oslo. Prosjektledere er postdoktor Elin Kolle og professor Sigmund Anderssen. Dersom dere ønsker ytterligere informasjon er dere velkomne til å kontakte prosjektkoordinator Johanne Støren Stokke på telefon xxxxxx eller e-post johanne.storen.stokke@nih.no. Undersøkelsen er finansiert av Helsedirektoratet.

**Bli med i trekningen av to flotte sykler!**  
**Alle 10.-klassinger som deltar i undersøkelsen er med i trekningen av to flotte sykler til en verdi av kr 5000.**

Vennligst klipp av og returner samtykkeskrivet nedenfor i svarkonvolutten til klasseforstander.

Med vennlig hilsen

**Elin Kolle**  
postdoktor  
Norges idrettshøgskole

**Sigmund Anderssen**  
professor  
Norges idrettshøgskole



### SAMTYKKESJEMA

Ja, jeg bekrefter herved å ha mottatt informasjon om prosjektet. Jeg/vi ønsker å delta og lar min/vår datter/sønn delta i studien.

Vennligst utfyll opplysningene nedenfor: (Skriv tydelig med blokkbokstaver)

Barnets fornavn: .....

Barnets etternavn: .....

Barnets personnummer (11 siffer): .....

Jeg er informert om at deltagelsen er frivillig og at mitt barn kan avstå fra å svare på enkelte spørsmål, eller trekke seg fra deltagelse uten å oppgi grunn. Jeg er også bekjent med at foresatte har rett til å trekke seg/trekke opplysninger om seg selv fra prosjektet.

.....  
Foreldre/verges underskrift

.....  
Elevers underskrift

Leveres klasseforstander i vedlagte konvolutt så snart som mulig.

3





Norges idrettshøgskole | Sognsveien 220 | 0863 Oslo  
Telefon: +47 23 26 20 00 | Fax: 22 23 42 20 | [www.nih.no](http://www.nih.no)

Beta Grafisk AS

## Forespørsel om deltakelse i "ungKAN2"

– en kartleggingsundersøkelse av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge



## Kjære elev og foreldre/foresatte

På oppdrag fra Helsedirektoratet skal Norges idrettshøgskole i 2011 for andre gang gjennomføre en kartlegging av fysisk aktivitetsvaner, kost og ulike faktorer som har sammenheng med aktivitetsnivå blant barn og unge i Norge. Et landsrepresentativt utvalg av 3400 barn og unge i 1.-, 4.- og 10.-trinn skal delta i undersøkelsen.

### Hvorfor "ungKAN2"?

I 2005-06 ble den første landsomfattende undersøkelsen av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge gjennomført. Resultatene fra denne studien har vært sentrale i arbeidet med å målrette og evaluere innsatsen for å øke graden av fysisk aktivitet i befolkningen. Barn og unge er en prioritert målgruppe i det helsefremmende arbeidet, og foreliggende undersøkelse vil gi oss ny verdifull informasjon om barn og unges aktivitetsvaner, samt kunnskap om hvordan disse har utviklet seg de siste årene. Resultatene fra denne undersøkelsen vil bli oppsummert i en rapport fra Helsedirektoratet. Deres barns skole har sagt ja til deltakelse i denne undersøkelsen, og alle undersøkelser skjer i full forståelse med skolens ledelse. Deres barn deltok i undersøkelsen i 2005-06, og vi ønsker med dette å invitere dere til å delta i denne oppfølgingsstudien.

Hva innebærer deltakelse for deg og ditt barn?

### 1. Aktivitetsregistrering

Vi ønsker å kartlegge barn og unges aktivitetsnivå. Denne registreringen gjøres objektivt ved hjelp av en aktivitetsmåler som barnet skal bære i et belte rundt livet i sju påfølgende dager. Aktivitetsmåleren er på størrelse med en fyrstikkeske, og blir levert ut på skolen. Registreringen vil ikke på noen måte påvirke barnets hverdag.

### 2. Spørreskjema

Elevene skal besvare et spørreskjema vedrørende kost- og aktivitetsvaner. Foresatte har rett til å se spørreskjemaet som skal besvares, og et kort spørreskjema vil også bli gitt foreldre/foresatte vedrørende deres fritids- og mosjonsvaner.

### 3. Fysisk undersøkelse

Det vil bli gjennomført måling av høyde og vekt. Dette vil foregå på skolen, den dagen barnet får utdelt aktivitetsmåler og spørreskjema. Erfarne prosjektmedarbeidere fra Norges idrettshøgskole vil foreta målingene.



### Generell informasjon

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Du kan når som helst trekke deg og kreve personopplysningene som er gitt anonymisert uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysninger som samles om deg vil bli behandlet konfidensielt, og alle medarbeidere i prosjektet har taushetsplikt. Det er ønskelig å innhente opplysninger om foreldrenes/foresatts utdanning, inntekt og etniske bakgrunn. Deltakelse i prosjektet innebærer at vi vil koble de nevnte data med registerdata fra Statistisk sentralbyrå.

Innsamlede opplysninger oppbevares slik at navn er erstattet med en kode som viser til en atskilt navneliste. Det er kun prosjektleder som har adgang til koblingslisten. Det vil ikke være mulig å identifisere deg eller ditt barn i resultatene av undersøkelsen når disse publiseres. Prosjektet er ment som et ledd av et nasjonalt monitoreringssystem av aktivitetsnivået til barn og unge i Norge. Etter prosjektslutt, forventet omkring utgangen av 2012, blir data lagret i et dataregister hvor personopplysningene er aidentifisert. Dette dataregisteret vil bli lagret ved Norges idrettshøgskole og i Helsedirektoratet. Hvis vi får mulighet til å gjøre en ny undersøkelse om noen år vil du selvfølgelig få forespørsel om dette og kunne ta stilling til hvorvidt du ønsker å delta igjen.

Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Ansvarlig for gjennomføringen av studien er Norges idrettshøgskole, Seksjon for Idrettsmedisinske fag, Oslo. Prosjektledere er postdoktor Elin Kolle og professor Sigmund Anderssen. Dersom dere ønsker ytterligere informasjon er dere velkomne til å kontakte prosjektkoordinator Johanne Støren Stokke på telefon xxxxxx eller e-post johanne.storen.stokke@nih.no. Undersøkelsen er finansiert av Helsedirektoratet.

**Bli med i trekningen av to flotte sykler!**  
**Alle 10.-klassinger som deltar i undersøkelsen er med i trekningen av to flotte sykler til en verdi av kr 5000.**

Vennligst klipp av og returner samtykkeskrivet nedenfor i svarkonvolutt til klasseforstander.

Med vennlig hilsen

**Elin Kolle**  
postdoktor  
Norges idrettshøgskole

**Sigmund Anderssen**  
professor  
Norges idrettshøgskole



### SAMTYKKESJEMA

Ja, jeg bekrefter herved å ha mottatt informasjon om prosjektet. Jeg/vi ønsker å delta og lar min/vår datter/sønn delta i studien.

Vennligst utfyll opplysningene nedenfor: (Skriv tydelig med blokkbokstaver)

Barnets fornavn: .....

Barnets etternavn: .....

Barnets personnummer (11 siffer): .....

Jeg er informert om at deltagelsen er frivillig og at mitt barn kan avstå fra å svare på enkelte spørsmål, eller trekke seg fra deltagelse uten å oppgi grunn. Jeg er også bekjent med at foresatte har rett til å trekke seg/trekke opplysninger om seg selv fra prosjektet.

Foreldre/verges underskrift

Elevens underskrift

Leveres klasseforstander i vedlagte konvolutt så snart som mulig.

3



Norges idrettshøgskole | Sognsveien 220 | 0863 Oslo  
Telefon: +47 23 26 20 00 | Fax: 22 23 42 20 | [www.nih.no](http://www.nih.no)

Vedlegg 3  
Spørreundersøkelse  
Foresatte



## SPØRRESKJEMA TIL FORELDRE/FORESATTE

### "ungKan2" – en kartleggingsundersøkelse av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge

Denne undersøkelsen gjennomføres av Norges idrettshøgskole på oppdrag fra Helsedirektoratet. Målet med undersøkelsen er å kartlegge fysisk aktivitetsnivå, holdninger til fysisk aktivitet og faktorer som assosieres med fysisk aktivitet blant barn og unge.

Informasjonen i dette spørreskjemaet behandles konfidensielt og er tilgjengelig kun for de som gjennomfører denne undersøkelsen. Navneliste vil oppbevares separat fra det øvrige datamaterialet. Skjemaet skal leses ved hjelp av en datamaskin. Bruk derfor sort eller blå penn ved utfylling.

Ved avkrysning: Sett kryss innenfor rammen av boksen ved det svaret som passer best.



Om du krysser av i feil boks, retter du ved å fylle boksen slik.

Der du skal svare på spørsmål med tall, pass på at du skriver tydelige tall innenfor rammen av boksen. Det skal kun skrives ett tall i hver rute.

7  9  ,  5  Riktig

Det er frivillig å delta, og du kan når som helst trekke deg fra undersøkelsen. Hvis du trekker deg, vil alle opplysninger bli anonymisert. Vi ber om at dere svarer på spørsmålene så nøyaktig som mulig. Hvis det er spørsmål dere ikke ønsker å svare på kan de hoppes over. Sett bare et kryss for hvert spørsmål.

**Del A** kan fylles ut av en av foreldrene/foresatte.

**Del B** er rettet mot barnets mor/kvinnelige foresatte og **Del C** til barnets far/mannlige foresatte.

Hvis kun en av foreldrene/foresatte har mulighet for å svare på spørsmålene så ber vi at det gjøres så utførlig som mulig for begge parter.

Ved eventuelle spørsmål kan prosjektkoordinator Johanne Støren Stokke kontaktes på telefonnummer: 975 87 897 eller på e-post: johanne.storen.stokke@nih.no

**Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene**

Vennligst send skjemaet i den vedlagte konvolutten med ditt barn til kontaktlærer så snart du er ferdig.

**PÅ FORHÅND TAKK FOR HJELPEN!** ☺

T

T

**DEL A**  
Denne del kan fylles ut av hvilken som helst av foreldrene/foresatte.

**1. Hva var fødselsvekten til deres barn?**

gram

**2. Har deres barn en lang sykdomsperiode, kronisk sykdom/medisinsk problem eller funksjonshemming?**

- Ja , lang sykdomsperiode
- Ja, kronisk sykdom/medisinsk problem
- Ja, funksjonshemming
- Nei

Hvis svaret er **JA** på ett eller flere av punktene over, vennligst gi en kortfattet beskrivelse under:

---

---

---

---

---



T

2

T



T

T

## DEL B

Denne del inneholder spørsmål til barnets mor (eller kvinnelige foresatte)

1. Er du alene forelder i husstanden med barnet?

- Ja  
 Nei

2. Hva er ditt fødselsår? 19  3. Hvor høy er du? (rund av til nærmeste 0,5 cm)    ,  cm4. Hvor mye veier du? (rund av til nærmeste 0,5 kg)    ,  kg

5. I hvilket land er du født? (skriv tydelig med blokkbokstaver)

\_\_\_\_\_

6. Hvilken sivilstatus har du? (sett ett kryss)

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gift/samboer | <input type="checkbox"/> Fraskilt                        |
| <input type="checkbox"/> Ugift/alene  | <input type="checkbox"/> Separert                        |
| <input type="checkbox"/> Enke         | <input type="checkbox"/> Skilt fra barnets far og omgift |

7. Driver du regelmessig med mosjon eller sport? (2 eller flere ganger per uke)

- Ja  
 Nei

8. Hvor ofte er du fysisk aktiv med sykling, rask gange eller annen aktivitet cirka ½ -time per gang i løpet av en normal uke?

- Hver dag  
 5-6 dager per uke  
 3-4 dager per uke  
 1-2 dager per uke  
 Veldig sjelden

9. Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført? (sett ett kryss)

- Mindre enn 7 år grunnskole  
 Grunnskole 7-10 år, framhaldsskole eller folkehøgskole  
 Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2 årig videregående skole  
 Artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig retning i videregående skole  
 Høgskole/universitet, mindre enn 4 år  
 Høgskole/imiversitet, 4 år eller mer

TAKK FOR AT DU HAR BESVART SPØRRESKJEMAET!

T

3

T

T

T

**DEL C**Denne del inneholder spørsmål til barnets far (eller mannlige foresatte).**10. Er du alene forelder i husstanden med barnet?**

- Ja  
 Nei

**11. Hva er ditt fødselsår?** 19  **12. Hvor høy er du?** (rund av til nærmeste 0,5 cm)    ,  cm**13. Hvor mye veier du?** (rund av til nærmeste 0,5 kg)    ,  kg**14. I hvilket land er du født?** (skriv tydelig med blokkbokstaver)

\_\_\_\_\_

**15. Hvilken sivilstatus har du?** (sett ett kryss)

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gift/samboer | <input type="checkbox"/> Fraskilt                        |
| <input type="checkbox"/> Ugift/alene  | <input type="checkbox"/> Separert                        |
| <input type="checkbox"/> Enke         | <input type="checkbox"/> Skilt fra barnets far og omgift |

**16. Driver du regelmessig med mosjon eller sport?** (2 eller flere ganger per uke)

- Ja  
 Nei

**17. Hvor ofte er du fysisk aktiv med sykling, rask gange eller annen aktivitet cirka ½-time per gang i løpet av en normal uke?**

- Hver dag  
 5-6 dager per uke  
 3-4 dager per uke  
 1-2 dager per uke  
 Veldig sjelden

**18. Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført?** (sett ett kryss)

- Mindre enn 7 år grunnskole  
 Grunnskole 7-10 år, framhaldsskole eller folkehøgskole  
 Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2 årig videregående skole  
 Artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig retning i videregående skole  
 Høgskole/universitet, mindre enn 4 år  
 Høgskole/imiversitet, 4 år eller mer

**TAKK FOR AT DU HAR BESVART SPØRRESKJEMAET!**

T

4

T

Vedlegg 4  
Spørreundersøkelse

T



T

## SPØRRESKJEMA OM FYSISK AKTIVITET 1. TRINN

### Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett, etc), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med. **Det kan være vanskelig å forstå noen av spørsmålene – få gjerne hjelp av en voksen til å fylle ut spørreskjemaet!**

En datamaskin skal senere lese svarene dine. Bruk derfor sort eller blå penn ved utfylling. Det er viktig for oss at du fyller ut skjemaet riktig:

Ved avkrysning, sett kryss innenfor rammen av boksen ved det svaret som passer best for deg. Det er viktig at du leser spørsmålet og svarene (samt instruksjonen i parentes) nøye før du setter kryss.

Riktig

Galt

■ Om du krysser av i feil boks, retter du ved å fylle boksen slik.

Der du skal svare på spørsmål med tall, pass på at du skriver tydelige tall innenfor rammen av boksen. Det skal kun skrives ett tall i hver rute.

7  9,  5 Riktig

79,  5 Galt



Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

**Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene**  
Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! ☺

T

T

T

T

1. Er du gutt eller jente?

- Gutt  
 Jente

2. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

,  cm

3. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

,  kg



4. Er du født i Norge?

- Ja  
 Nei

5. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

**Til skolen**

- Med bil eller motorsykkel  
 Med buss, trikk, t-bane eller tog  
 Med sykkel  
 Går

**Hjem fra skolen**

- Med bil eller motorsykkel  
 Med buss, trikk, t-bane eller tog  
 Med sykkel  
 Går

6. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen denne årstiden?

**Til skolen**

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

**Hjem fra 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, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

**FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.**

7. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med fysisk aktivitet slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke



T

2

T

T

T

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

- 0 timer  
 1-2 timer  
 3-4 timer  
 5-7 timer  
 8-10 timer  
 11 timer eller mer



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

|  | Aldri                    | Under 1 gang per uke     | 1 gang per uke           | Flere ganger per uke     |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Utholdenhetsaktiviteter (f eks løping, sykling, langrenn, svømming)_____                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lag-/ballaktiviteter (f eks håndball, fotball, ishockey)_____                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estetiske aktiviteter (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)___   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tekniske aktiviteter (f eks ridning, alpint, friidrett, snowboard, skateboard, skøyter)___ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allidrett_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja  
 Nei, men jeg har vært medlem før  
 Nei, jeg har aldri vært medlem



T

3

T

T

T

**11. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)**

|  | Nesten<br>aldri<br>eller<br>aldri | En<br>eller to<br>ganger<br>i uken | Nesten<br>hver<br>dag    | Hver<br>dag              |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet med vennene dine? _____                     | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å drive med fysisk aktivitet med deg? _____        | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil drive med fysisk aktivitet? _____          | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å drive med fysisk aktivitet? _____          | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte BRINGER dine foresatte DEG til fysisk aktivitet? _____                     | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SER dine foresatte på at DU driver med fysisk aktivitet? _____             | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte driver dine foresatte fysisk aktivitet sammen med deg? _____               | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte sier dine foresatte at fysisk aktivitet er bra for helsen din? _____       | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte snakker lærerne dine om fysisk aktivitet? _____                            | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte organiserer lærerne dine fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____ | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å være fysisk aktiv? _____                 | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

4

T

T

T

**12. Tenk på området der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|  | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan drive med fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er vanskelig å gå eller drive med fysisk aktivitet nær der jeg bor på grunn av trafikk_____                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg får ikke lov å drive med fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig_____                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er andre barn i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive fysisk aktivitet med_____                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| På skolen er det områder hvor jeg kan drive med fysisk aktivitet_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for mye trafikk langs skoleveien til å gå/sykle til skolen_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for mange bakker til å gå/sykle til skolen_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for langt å gå/sykle til skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at 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, svar det du tror er mest riktig.**

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

|                | Aldri/sjelden            | 1 gang /uke              | 2 ganger /uke            | 3 ganger /uke            | 4 ganger /uke            | 5 ganger /uke            | 6 ganger /uke            | Hver dag                 |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj_____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag_____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

5

T

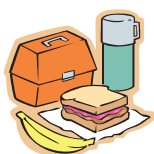


T

T

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

|  | Aldri/<br>sjelden        | 1<br>g/uke               | 2<br>g/uke               | 3<br>g/uke               | 4<br>g/uke               | 5<br>g/uke               |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Matpakke hjemmefra _____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøper mat i kantine/matbod på skolen _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



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

|                        | Aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>glass<br>pr mnd   | 1-3<br>glass<br>pr uke   | 4-6<br>glass<br>pr uke   | 1-3<br>glass<br>pr dag   | 4-6<br>glass<br>pr dag   | 7 glass<br>el mer<br>pr dag |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Helmelk _____          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Lettmelk _____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Ekstra lett melk _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Skummet melk _____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Appelsinjuice _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Saft med sukker _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Saft uten sukker _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Brus med sukker _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Brus uten sukker _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Vann _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

**16. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødsken?**

- Ja  
 Nei



T

6

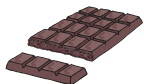
T

T

T

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

|                            | Aldri/sjelden            | 1-3 g per mnd            | 1-3 g per uke            | 4-6 g per uke            | 1 g per dag              | 2 g per dag              | 3 g per dag              | 4 g eller mer per dag    |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kokte poteter_____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pommes frites_____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grønnsaker_____            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frukt, bær_____            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grovbrød_____              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fisk til middag_____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pizza_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hamburger/pølse/kebab_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Godterier_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sjokolade_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Potetgull og lignende__    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Peanøtter_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tran, trankapsler_____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vitamintilskudd_____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**18. Når står du vanligvis opp på en skoledag?**

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

**19. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?**

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00



T

7

T

T

T

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

20. 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

21. 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
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

22. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer



23. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) i gjennomsnitt på en:

**Ukedag (mandag - fredag)**

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

**Helgedag (lørdag eller søndag)**

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

Tusen takk for hjelpen 😊

Vennligst legg spørreskjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

T

8

T

T



T

## SPØRRESKJEMA OM FYSISK AKTIVITET 4. TRINN

### Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett, trene), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med.

En datamaskin skal senere lese svarene dine. Bruk derfor sort eller blå penn ved utfylling. Det er viktig for oss at du fyller ut skjemaet riktig:

Ved avkrysning, sett kryss innenfor rammen av boksen ved det svaret som passer best for deg. Det er viktig at du leser spørsmålet og svarene (samt instruksjonen i parentes) nøye før du setter kryss.

Riktig

Galt

■ Om du krysser av i feil boks, retter du ved å fylle boksen slik.

Der du skal svare på spørsmål med tall, pass på at du skriver tydelige tall innenfor rammen av boksen. Det skal kun skrives ett tall i hver rute.

7  9,  5 Riktig

79,  5 Galt



Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

**Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene**  
Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! ☺

T

T

T

T

1. Er du gutt eller jente?

- Gutt  
 Jente

2. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

,  cm

3. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

,  kg



4. Er du født i Norge?

- Ja  
 Nei

5. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

**Til skolen**

- Med bil eller motorsykkel  
 Med buss, trikk, t-bane eller tog  
 Med sykkel  
 Går

**Hjem fra skolen**

- Med bil eller motorsykkel  
 Med buss, trikk, t-bane eller tog  
 Med sykkel  
 Går

6. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen denne årstiden?

**Til skolen**

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

**Hjem fra 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, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

**IDRETT/TRENING/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.**

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

ganger per uke



T

2

T

T

T

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

- 0 timer  
 1-2 timer  
 3-4 timer  
 5-7 timer  
 8-10 timer  
 11 timer eller mer



9. 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     | 1 gang per uke           | Flere ganger per uke     |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Utholdenhetsidrett (f eks løp, sykling, langrenn, svømming, aerobic)_____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lag-/ballidretter (f eks squash, håndball, fotball, ishockey)_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estetisk idrett (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Styrkeidrett (f eks bryting, vekttrening)_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tekniske idretter (f eks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Risikoidrett (f eks elvepadling, fjellklatring, paragliding)_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annet_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja  
 Nei, men jeg har vært medlem før  
 Nei, jeg har aldri vært medlem



T

3

T

T

T

**11. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)**

|  | Nesten aldri eller aldri | En eller to ganger i uken | Nesten hver dag          | Hver dag                 |
|--|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine? _____                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte BRINGER dine foresatte DEG til trening eller idrett/fysisk aktivitet? _____                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SER dine foresatte på at DU trener eller driver med idrett/fysisk aktivitet? _____               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte trener eller driver dine foresatte idrett/fysisk aktivitet sammen med deg? _____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte sier dine foresatte at trening/fysisk aktivitet er bra for helsen din? _____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte snakker lærerne dine om trening/fysisk aktivitet? _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte organiserer lærerne dine trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å trene/mosjonere? _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

4

T

T

T

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

|   | Helt<br>uendig<br>1      | 2                        | 3                        | 4                        | Helt<br>endig<br>5       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting_____                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker bedre å se på enn å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker veldig godt gym på skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv når jeg har mulighet til å se på TV eller spille TV-spill og data i stedet_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv om det er dårlig vær ute_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg greier å få med meg vennene mine på fysisk aktivitet de fleste dager_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

5

T



T

T

**13. Tenk på området der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er vanskelig å gå eller drive med idrett/fysisk aktivitet nær der jeg bor på grunn av trafikk_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg får ikke lov å drive med idrett/fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er andre barn i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for mye trafikk langs skoleveien til å gå/sykle til skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for mange bakker til å gå/sykle til skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for langt å gå/sykle til skolen_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at 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, svar det du tror er mest riktig.**

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

|                | Aldri/sjelden            | 1 gang /uke              | 2 ganger /uke            | 3 ganger /uke            | 4 ganger /uke            | 5 ganger /uke            | 6 ganger /uke            | Hver dag                 |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj_____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag_____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

6

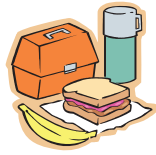
T

T

T

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

|  | Aldri/<br>sjelden        | 1<br>g/uke               | 2<br>g/uke               | 3<br>g/uke               | 4<br>g/uke               | 5<br>g/uke               |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Matpakke hjemmefra _____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøper mat i kantine/matbod på skolen _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

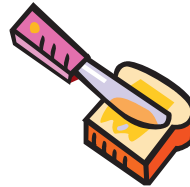


**16. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)**

|                        | Aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>glass<br>pr mnd   | 1-3<br>glass<br>pr uke   | 4-6<br>glass<br>pr uke   | 1-3<br>glass<br>pr dag   | 4-6<br>glass<br>pr dag   | 7 glass<br>el mer<br>pr dag |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Helmelk _____          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Lettmelk _____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Ekstra lett melk _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Skummet melk _____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Appelsinjuice _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Saft med sukker _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Saft uten sukker _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Brus med sukker _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Brus uten sukker _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Vann _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

**17. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødskiven?**

- Ja  
 Nei



T

7

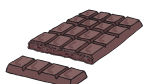
T

T

T

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

|                                | Aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>g<br>per<br>mnd   | 1-3 g<br>per<br>uke      | 4-6 g<br>per<br>uke      | 1 g<br>per<br>dag        | 2 g<br>per<br>dag        | 3 g<br>per<br>dag        | 4 g el<br>mer<br>per<br>dag |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Kokte poteter_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Pommes frites_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Grønnsaker_____                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Frukt, bær_____                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Grovbrød_____                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Fisk til middag_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Pizza_____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Hamburger/pølse/<br>kebab_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Godterier_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Sjokolade_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Potetgull og lignende__        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Peanøtter_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Tran, trankapsler_____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Vitamintilskudd_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |



T

8

T

T

T

**19. Når står du vanligvis opp på en skoledag?**

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

**20. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?**

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00



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

**21. 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

**22. 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
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

**23. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?**

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

T

9

T

T

T

24. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (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 til 2 timer  
 Mellom 2 til 3 timer  
 Mellom 3 til 4 timer  
 Mer enn 4 timer

25. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en lørdag eller en søndag?

- Ingen  
 Mindre enn 1 time  
 Mellom 1 til 2 timer  
 Mellom 2 til 3 timer  
 Mellom 3 til 4 timer  
 Mellom 4 til 5 timer  
 Mer enn 5 timer

26. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke ser for mye på TV _____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min slår av TVen når de synes jeg ser for mye på TV _____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min lar meg få se på TV når jeg har gjort noe de synes er bra _____                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med på TV-bruken min, så vil jeg se for mye på TV _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

10

T

T

T

**27. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? Tenk på all bruk av TV/data, unntatt bruk av data til lekser.(Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke driver for mye med data, TV-spill eller andre spill                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min slår av når de synes jeg driver for mye med data, TV-spill eller andre spill                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min lar meg få drive med data, TV-spill eller andre spill når jeg har gjort noe de synes er bra      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med så vil jeg drive for mye med data, TV-spill eller andre spill | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**De neste spørsmålene handler om kroppsøvfaget.**

**28. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|  | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kroppsøvfaget hjelper meg å bli mer trygg på min egen kropp                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget hjelper meg til å bli glad i å være i aktivitet                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget lærer meg hva god helse er   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget lærer meg å bli flinkere i idrett                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at min kropp er godt egnet til å være i aktivitet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvfaget lærer meg ikke noe nytt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

11

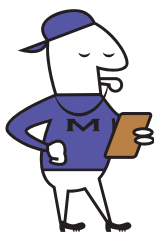
T

T

T

**Fortsettelse spm 28. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kroppsøvingslæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske _____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingslæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av _____                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingslæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt _____          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingslæreren er opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**29. Hva mener du om kroppsøvingstimen? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|  | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingstimen er helt forferdelige _____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker ikke kroppsøving på skolen _____                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er _____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer _____                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tusen takk for hjelpen ☺

**Vennligst legg spørreskjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.**



T

12

T

T



T

## SPØRRESKJEMA OM FYSISK AKTIVITET 9./10. TRINN

### Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (være i bevegelse, drive idrett, trene), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med.

En datamaskin skal senere lese svarene dine. Bruk derfor sort eller blå penn ved utfylling. Det er viktig for oss at du fyller ut skjemaet riktig:

Ved avkrysning, sett kryss innenfor rammen av boksen ved det svaret som passer best for deg. Det er viktig at du leser spørsmålet og svarene (samt instruksjonen i parentes) nøye før du setter kryss.

Riktig

Galt

■ Om du krysser av i feil boks, retter du ved å fylle boksen slik.

Der du skal svare på spørsmål med tall, pass på at du skriver tydelige tall innenfor rammen av boksen. Det skal kun skrives ett tall i hver rute.

7  9,  5 Riktig

79,  5 Galt



Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

**Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene**  
Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! ☺

T

T



T

T

1. Er du gutt eller jente?

- Gutt  
 Jente

2. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

,  cm

3. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

,  kg



4. Er du født i Norge?

- Ja  
 Nei

5. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

**Til skolen**

- Med bil eller motorsykkel  
 Med buss, trikk, t-bane eller tog  
 Med sykkel  
 Går

**Hjem fra skolen**

- Med bil eller motorsykkel  
 Med buss, trikk, t-bane eller tog  
 Med sykkel  
 Går

6. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

**Til skolen**

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

**Hjem fra 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, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

**IDRETT/TRENING/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.**

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

ganger per uke



T

2

T

T

T

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

- 0 timer  
 1-2 timer  
 3-4 timer  
 5-7 timer  
 8-10 timer  
 11 timer eller mer



9. 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     | 1 gang per uke           | Flere ganger per uke     |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Utholdenhetsidrett (f eks løp, sykling, langrenn, svømming, aerobic)_____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lag-/ballidretter (f eks squash, håndball, fotball, ishockey)_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estetisk idrett (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Styrkeidrett (f eks bryting, vekttrening)_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tekniske idretter (f eks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Risikoidrett (f eks elvepadling, fjellklatring, paragliding)_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annet_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. Er du aktivt medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja  
 Nei, men jeg har vært medlem før  
 Nei, jeg har aldri vært medlem

11. Trener du for tiden på treningscenter?

- Ja  
 Nei, men jeg har gjort det regelmessig før  
 Nei, og jeg har sjelden/aldri gjort det



T

3

T

T

T

**12. Hvilket av disse passer best for deg? (Sett ett kryss. Regelmessig betyr her 3 ganger eller mer i uka, i minst 20 minutter hver gang)**

- 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 jeg 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, med 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

**13. Tenk på aktivitet hvor du får økt puls og puster litt mer enn normalt. Er du i slik aktivitet i 60 minutter til sammen hver dag?**

- Ja
- Nei
- Vet ikke

**14. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)**

|  | Nesten aldri eller aldri | En eller to ganger i uken | Nesten hver dag          | Hver dag                 |
|--|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine? _____                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte snakker lærerne dine om trening/fysisk aktivitet? _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte organiserer lærerne dine trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å trene/mosjonere? _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

4

T

T

T

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

|  | Helt<br>u<br>enig<br>1   | 2                        | 3                        | 4                        | Helt<br>enig<br>5        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke helt hvorfor jeg er med_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett og fysisk aktivitet_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet_____                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet_____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| På grunn av gleden ved å lære noe nytt_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har noe igjen for det_____                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/ "grinete" dersom jeg ikke deltar_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

5

T

T

T

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

|   | Helt<br>uendig<br>1      | 2                        | 3                        | 4                        | Helt<br>endig<br>5       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting_____                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker bedre å se på enn å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker veldig godt gym på skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv når jeg har mulighet til å se på TV eller spille TV-spill og data i stedet_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv om det er dårlig vær ute_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg greier å få med meg vennene mine på fysisk aktivitet de fleste dager_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

6

T

T

T

**17. Ta stilling til utsagnene. Hvor ofte passer de for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Aldri<br>1               | 2                        | 3                        | 4                        | Veldig<br>ofte<br>5      |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg forsøker å finne på ting som gjør fysisk aktivitet morsommere _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg tenker på fordelene jeg vil oppnå ved å være fysisk aktiv _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg prøver å tenke mer på fordelene ved fysisk aktivitet og mindre på bryderiet _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg sier positive ting til meg selv om fysisk aktivitet _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hvis jeg ikke greier å følge opp planene jeg har om å være fysisk aktiv klarer jeg å begynne på nytt igjen ganske kjapt _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg prøver ut ulike typer fysisk aktivitet så jeg har flere alternativer å velge imellom _____                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg setter meg mål om at jeg skal være fysisk aktiv _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg lager meg reserveplaner for å være sikker på at jeg får holdt på med fysisk aktivitet når jeg hadde tenkt det _____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**18. I hvilken grad stemmer disse utsagnene for deg?**



**"Jeg dropper fysisk aktivitet noen ganger fordi..."**

|   | Aldri<br>1               | 2                        | 3                        | 4                        | Veldig<br>ofte<br>5      |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ...jeg synes fysisk aktivitet er kjedelig" _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...været er dårlig" _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg ikke vet hvordan jeg skal gjøre den aktiviteten jeg har lyst til å holde på med" _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg har ikke noe sted å holde på med fysisk aktivitet" _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg blir valgt sist til lag" _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg liker ikke å svette" _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg får mindre tid til å være sammen med vennene mine" _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg kan bli skadet eller støl" _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg vil kanskje dumme meg ut" _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...jeg vil kanskje bli sliten" _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

7

T

T

T

**19. Tenk på grunner til å være i mer fysisk aktivitet enn det du er i dag. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|  | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det ville hjulpet meg til å være mere sammen med vennene mine_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det ville opprettholdt eller bedret min fysiske form_____            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det ville hjulpet meg med å kontrollere vekten min_____              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det ville gitt meg bedre humør_____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det ville gjøre meg bedre i sport, dans eller andre aktiviteter_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det ville være morsomt_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det ville gjort at jeg så bedre ut_____                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg ville fått flere venner_____                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg ville fått det bedre med meg selv_____                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**20. Hvor viktig eller uviktig er disse tingene for deg?(Sett ett kryss for hver linje)**

|  | Uviktig<br>1             | 2                        | 3                        | 4                        | Svært viktig<br>5        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Å være sammen med vennene mine_____                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å opprettholde eller bedre min fysiske form_____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å kontrollere vekten min_____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å ha godt humør_____                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å bli bedre i sport, dans eller andre aktiviteter_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å ha det morsomt_____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å se bra ut_____                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å få flere venner_____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Å ha det bra med meg selv_____                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

8

T

T

T

**21. Tenk på området der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er vanskelig å gå eller drive med idrett /fysisk aktivitet nær der jeg bor på grunn av trafikk_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg får ikke lov å drive med idrett/fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er andre ungdommer i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for mye trafikk langs skoleveien til å gå/sykle til skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for mange bakker til å gå/sykle til skolen_____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Det er for langt å gå/sykle til skolen_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at 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, svar det du tror er mest riktig.**

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

|                | Aldri/<br>sjelden        | 1 gang<br>/uke           | 2<br>ganger<br>/uke      | 3<br>ganger<br>/uke      | 4<br>ganger<br>/uke      | 5<br>ganger<br>/uke      | 6<br>ganger<br>/uke      | Hver<br>dag              |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Frokost_____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lunsj_____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Middag_____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveldsmat_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

9

T

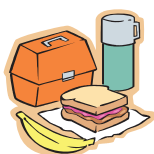


T

T

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

|  | Aldri/<br>sjelden        | 1<br>g/uke               | 2<br>g/uke               | 3<br>g/uke               | 4<br>g/uke               | 5<br>g/uke               |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Matpakke hjemmefra _____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøper mat i kantine/matbod på skolen _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



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

|                        | Aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>glass<br>pr mnd   | 1-3<br>glass<br>pr uke   | 4-6<br>glass<br>pr uke   | 1-3<br>glass<br>pr dag   | 4-6<br>glass<br>pr dag   | 7 glass<br>el mer<br>pr dag |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Helmelk _____          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Lettmelk _____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Ekstra lett melk _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Skummet melk _____     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Appelsinjuice _____    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Saft med sukker _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Saft uten sukker _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Brus med sukker _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Brus uten sukker _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Vann _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

25. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødskeen?

- Ja  
 Nei



T

10

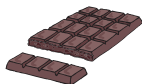
T

T

T

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

|                                | Aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>g<br>per<br>mnd   | 1-3 g<br>per<br>uke      | 4-6 g<br>per<br>uke      | 1 g<br>per<br>dag        | 2 g<br>per<br>dag        | 3 g<br>per<br>dag        | 4 g el<br>mer<br>per<br>dag |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Kokte poteter_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Pommes frites_____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Grønnsaker_____                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Frukt, bær_____                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Grovbrød_____                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Fisk til middag_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Pizza_____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Hamburger/pølse/<br>kebab_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Godterier_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Sjokolade_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Potetgull og lignende__        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Peanøtter_____                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Tran, trankapsler_____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |
| Vitamintilskudd_____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |



De neste spørsmålene dreier seg om røyking og snusing. Det er viktig at du er ærlig når du svarer på spørsmålene. Husk: Ingen vil se besvarelsen din, verken på skolen eller hjemme.

**27. Har du noen gang prøvd å røyke? (Minst én sigarett)**

- Ja  
 Nei (Gå videre til spørsmål 30)

**28. Røyker du nå?**

- Ja, daglig  
 Ja, av og til  
 Nei (Gå videre til spørsmål 30)

T

11

T

T

T

29. Hvis ja:

a) Hvor mange sigaretter røyker du vanligvis på en uke (sju dager)?

sigaretter pr. uke

b) Hvor gammel var du da du begynte å røyke?

år gammel

30. Tror du at du kommer til å røyke daglig når du blir om lag 20 år gammel?

- Ja, helt sikkert
- Ja, jeg tror det
- Nei, jeg tror ikke det
- Nei, helt sikkert ikke

31. Har du noen gang prøvd å bruke snus?

- Ja
- Nei (Gå videre til spørsmål 35)

32. Snuser du nå?

- Ja, daglig
- Ja, av og til
- Nei (Gå videre til spørsmål 35)

33. Hvis ja, hvor ofte bruker du snus?

- Hver dag
- Hver uke
- Sjeldnere enn en gang i uken
- Ikke i det hele tatt

34. Hvis du snuser ukentlig eller oftere: Hvor gammel var du da du begynte å snuse?

år gammel

35. Tror du at du kommer til å snuse daglig når du blir om lag 20 år gammel?

- Ja, helt sikkert
- Ja, jeg tror det
- Nei, jeg tror ikke det
- Nei, helt sikkert ikke

T

12

T

T

T

**36. Når står du vanligvis opp på en skoledag?**

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

**37. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?**

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00



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

**38. 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

**39. 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
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

**40. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?**

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

T

13

T

T

T

**41. Hvor mange timer bruker du vanligvis på foran dataen (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 til 2 timer  
 Mellom 2 til 3 timer  
 Mellom 3 til 4 timer  
 Mer enn 4 timer

**42. Hvor mange timer bruker du vanligvis på foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en lørdag eller en søndag?**

- Ingen  
 Mindre enn 1 time  
 Mellom 1 til 2 timer  
 Mellom 2 til 3 timer  
 Mellom 3 til 4 timer  
 Mellom 4 til 5 timer  
 Mer enn 5 timer

**43. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|  | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke ser for mye på TV_____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min slår av TVen når de synes jeg ser for mye på TV_____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min lar meg få se på TV når jeg har gjort noe de synes er bra_____                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med på TV-bruken min, så vil jeg se for mye på TV_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



T

14

T

T

T

**44. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? Tenk på all bruk av TV/data, unntatt bruk av data til lekser. (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke driver for mye med data, TV-spill eller andre spill                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min slår av når de synes jeg driver for mye med data, TV-spill eller andre spill                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min lar meg få drive med data, TV-spill eller andre spill når jeg har gjort noe de synes er bra      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med så vil jeg drive for mye med data, TV-spill eller andre spill | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**De neste spørsmålene handler om kroppsøvningsfaget.**

**45. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kroppsøvningsfaget hjelper meg å bli mer trygg på min egen kropp _____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget hjelper meg til å bli glad i å være i aktivitet _____                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer _____                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form _____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget lærer meg hva god helse er _____   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget lærer meg å bli flinkere i idrett _____                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget hjelper meg å forstå at min kropp er godt egnet til å være i aktivitet _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp _____           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske _____             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvningsfaget lærer meg ikke noe nytt _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

T

15

T

T

T

**Fortsettelse spm 28. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kroppsøvingslæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske_____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingslæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av_____                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingslæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt_____          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingslæreren er opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**46. Hva mener du om kroppsøvingstimen? (Sett ett kryss for hvert utsagn)**

|   | Helt uenig<br>1          | 2                        | 3                        | 4                        | Helt enig<br>5           |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte_____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kroppsøvingstimen er helt forferdelige_____                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker ikke kroppsøving på skolen_____                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer_____                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tusen takk for hjelpen ☺

**Vennligst legg spørreskjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.**



T

16

T

Vedlegg 5  
Skjematisk fremstilling av diagnoser



Skjematisk fremstilling av de ulike diagnosene utvalget på 235 barn og unge har, både kronisk sykdom og funksjonshemming.

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Astma                         | 79 |
| Allergi                       | 86 |
| Atopisk eksem                 | 14 |
| Diabetes type 1               | 14 |
| Cøliaki                       | 13 |
| ADHD                          | 10 |
| Reflux                        | 6  |
| Epilepsi                      | 6  |
| CP                            | 5  |
| Ligger etter utviklingsmessig | 5  |
| Nedsatt syn                   | 5  |
| Hjertefeil                    | 4  |
| Eksem                         | 4  |
| Lavt stoffskifte              | 4  |
| Kiss kidd syndrom             | 4  |
| Asberger                      | 4  |
| Nedsatt hørsel                | 3  |
| Høyresidig hemiplegi          | 3  |
| Migrene                       | 2  |
| Laktoseintollerant            | 2  |
| Hyper mobile ledd             | 2  |
| Downsyndrom                   | 2  |
| Skadet kne                    | 2  |
| RS virus                      | 2  |
| Sfærocytose                   | 1  |
| Bechtrev                      | 1  |
| Lktyose                       | 1  |
| Tarmsykdom                    | 1  |

|  |          |
|--|----------|
| <b>Plager med akillesene</b>   | <b>1</b> |
| <b>Dårlig blodsirkulasjon i fingre og tær</b>                        | <b>1</b> |
| <b>Nyresykdom</b>  | <b>1</b> |
| <b>Bløder</b>  | <b>1</b> |
| <b>Krupp</b>   | <b>1</b> |
| <b>Ehlers dantos syndrom</b>   | <b>1</b> |
| <b>Dysleksi</b>  | <b>1</b> |
| <b>Kataract på øynene</b>  | <b>1</b> |
| <b>Pusteproblemer ved søvn</b>                                       | <b>1</b> |
| <b>Laktoseintolerant</b>   | <b>1</b> |
| <b>Asymmetri i kroppen</b>   | <b>1</b> |
| <b>Glaukom</b>   | <b>1</b> |
| <b>Ryggproblemer</b>   | <b>1</b> |
| <b>Nedsatt balanse</b>   | <b>1</b> |
| <b>Nyresykdom</b>  | <b>1</b> |
| <b>Latent stoffskifte</b>  | <b>1</b> |
| <b>Adrenogenitalsyndrom</b>  | <b>1</b> |
| <b>Dysmeli (funksjonshemming) + mangler 3 fingre på venstre hånd</b> | <b>1</b> |
| <b>Hypertensjon</b>  | <b>1</b> |
| <b>Inntåing, vridning fra hofta</b>                                  | <b>1</b> |
| <b>Klumpfot</b>  | <b>1</b> |
| <b>Kronisk bihulebetennelse</b>                                      | <b>1</b> |
| <b>Høyt trykk i lungene</b>  | <b>1</b> |
| <b>Relasjonsskade</b>  | <b>1</b> |
| <b>Tortecollis</b>   | <b>1</b> |
| <b>Syriongomyeli</b>   | <b>1</b> |
| <b>Ømfintlige luftveier</b>  | <b>1</b> |
| <b>Trippel X syndrom</b>   | <b>1</b> |
| <b>Søvnforstyrrelse</b>  | <b>1</b> |
| <b>Vocal cord dysfunksjon</b>  | <b>1</b> |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <b>Talasemia</b>                  | <b>1</b> |
| <b>Forkjølelssasastma</b>         | <b>1</b> |
| <b>Skjev benstilling i ankler</b> | <b>1</b> |
| <b>Hemofili A</b>                 | <b>1</b> |
| <b>Plattfot</b>                   | <b>1</b> |
| <b>Skjeve hofter</b>              | <b>1</b> |
| <b>Kronisk halsbetennelse</b>     | <b>1</b> |
| <b>Epstein barr virus</b>         | <b>1</b> |
| <b>Cytomegalovirus</b>            | <b>1</b> |
| <b>ADD</b>                        | <b>1</b> |
| <b>Papilommer på stemmebåndet</b> | <b>1</b> |
| <b>Feberkramper</b>               | <b>1</b> |
| <b>Hjerneorganisk dysfunksjon</b> | <b>1</b> |
| <b>Mastocytoma</b>                | <b>1</b> |
| <b>Morbus Crohn syndrom</b>       | <b>1</b> |
| <b>Barneleddgikt</b>              | <b>1</b> |
| <b>Pacemaker</b>                  | <b>1</b> |
| <b>AS diagnose</b>                | <b>1</b> |
| <b>Total AV - blokk 3</b>         | <b>1</b> |

