

Ebba S. Aaserud

Fotball og folkehelse – en fruktbar kombinasjon?

En kvalitativ studie av Eat Move Sleep-prosjektet med fokus på vaner på kosthold, fysisk aktivitet og søvn i lys av sosial klasse

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for kultur og samfunn
Norges idrettshøgskole, 2018

Sammendrag

Denne masteroppgaven tar utgangspunkt i Eat Move Sleep-prosjektet, som er et folkehelseinitiativ fra Norges Fotballforbund. Prosjektet søker å se på hvordan fotballklubber kan fungere som en helsefremmende arena. Sentrale temaer den tidligere forskningen belyser, er helse og folkehelse, fysisk aktivitet, kosthold og sosial klasse. Det teoretiske rammeverket bygger på Pierre Bourdieu og hans forståelse av sosial klasse. Sentrale begreper som benyttes er sosialt rom og felt, kapital og habitus. Bourdieu benyttes i denne oppgaven for å se på forhold mellom sosial klasse og livsstilsvaner knyttet til kosthold og fysisk aktivitet. Oppgaven er kvalitativ, og det empiriske grunnlaget bygger på intervjuer med to representanter fra to fotballklubber, og 6 intervjuer med barn og foreldre tilhørende disse klubbene. Oppgaven søker å besvare disse problemstillingene:

- 1. Hvordan er barnas aktivitetsmønster og forhold til kosthold i tilknytning til trening?*
- 2. Hvordan kan familienes helsevaner ses i sammenheng med Bourdieus begreper om sosial klasse, herunder habitus og kapital?*
- 3. Hvilke tanker familiene har om deltagelse i EMS-prosjektet?*
- 4. Hvilke tanker og erfaringer har representantene fra klubbene gjort seg etter deltagelse i EMS-prosjektet?*

Tidligere forskning viser at barn av foreldre med høyere utdanning spiser sunnere og er mer fysisk aktive, og har bedre helse generelt sett, enn barn av foreldre med lav utdanning. Videre vises det til at idrettsklubber som et folkehelsefremmende område har stort potensial, men at klubbenes praksis og struktur må bedre anerkjennes.

Resultatene viser at både kapital og habitus er av betydning for hvilke holdninger, vaner og kunnskap familiene har på teamene fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Det er en svak tendens til at familiene der foreldre har høyere utdanning spiser sunnere. Fysisk aktivitetsnivå for barna kan ikke sies å ha tilsvarende sammenheng med sosial klasse. Familiene opplever i liten grad at deltagelse i EMS-prosjektet har hatt betydning for barna eller familien som helhet. Klubbene peker på utfordringer som timing av prosjektet, bruk av sosiale medier, og tid og ressurser i arbeidet med EMS. Mer forskning er derfor nødvendig, spesielt på hvordan idrettsklubber bedre kan fungere som en helsefremmende setting slik at helsefremmende prosjekter som EMS kan bedre tilrettelegges.

Nøkkelord: folkehelse, sosial klasse, kosthold, fysisk aktivitet, søvn, EMS, vaner, habitus, kapital

Innhold

SAMMENDRAG	2
INNHold	3
FORKORTELSER	5
FORORD	6
1. INNLEDNING.....	7
1.1 HENSikten MED OPPGAVEN OG PROBLEMSTILLINGER	8
1.2 OPPGAVENS STRUKTUR	9
2. BAKGRUNN OG KONTEKST.....	9
2.1 OM EAT MOVE SLEEP-PROSJEKTET	9
2.2 TIDLIGERE FORSKNING	11
2.2.1 Helse, helsefremming og folkehelse	11
2.2.2 Fysisk aktivitet i befolkningen	12
2.2.3 Kosthold i befolkningen.....	13
2.2.4 Sosiale forskjeller	14
3. TEORETISK RAMMEVERK	16
3.1 INNLEDENDE OM PIERRE BOURDIEU.....	16
3.2 OM DEN SOSIALE VERDEN: ROM OG FELT	17
3.3 HABITUS.....	18
3.4 KAPITAL.....	20
3.5 KRITIKK AV BOURDIEU	22
4. METODE.....	23
4.1 VALG AV METODE	24
4.2 KVALITATIVE INTERVJUER	25
4.3 UTVALG OG REKRUTTERING AV INFORMANTER	25
4.4 KONSTRUKSJON OG UTPRØVELSE AV INTERVJUGUIDE	28
4.5 DATAINNSAMLING	29
4.6 DATABEHANDLING OG ANALYSE.....	30
4.6.1 Transkribering.....	31
4.6.2 Koding og kategorisering.....	31
4.7 KVALITETSVURDERINGER	32
4.7.1 Reliabilitet.....	32
4.7.2 Validitet.....	34

4.7.3	<i>Generaliserbarhet</i>	35
4.8	ETISKE OVERVEIELSER	35
5.	RESULTAT OG DISKUSJON	37
5.1	BARNAS HVERDAG: FRITIDSAKTIVITETER, KOSTHOLD OG SØVN.....	37
5.1.1	<i>Fritidsaktiviteter</i>	37
5.1.2	<i>Kosthold i tilknytting til fysisk aktivitet</i>	39
5.1.3	<i>Søvn</i>	40
5.2	FAMILIENES HOLDNINGER OG VANER	41
5.2.1	<i>Fysisk aktivitet: foreldrenes aktivitetsbakgrunn og kostnader</i>	41
5.2.2	<i>Kosthold: vaner, kostnader og kunnskap</i>	48
5.2.3	<i>Søvn: leggerutiner og skjermbruk</i>	55
5.3	FAMILIENES ERFARING MED PROSJEKTET	56
5.4	KLUBBENES ERFARING MED PROSJEKTET	58
5.4.1	<i>Begynnelsen og organiseringen av EMS</i>	59
5.4.2	<i>Utfordringer: timing, kiosktilbud og sosiale medier</i>	60
5.4.3	<i>Erfaring og vurdering</i>	63
6.	OPPSUMMERING OG KONKLUSJON	66
7.	REFERANSER	70
	VEDLEGG.....	76
	<i>VEDLEGG 1: GODKJENNING FRA NSD</i>	76
	<i>VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV KLUBB</i>	79
	<i>VEDLEGG 3: INFORMASJONSSKRIV BARN OG FORELDRE</i>	82
	<i>VEDLEGG 4: INTERVJUGUIDE KLUBB</i>	85
	<i>VEDLEGG 5: INTERVJUGUIDE BARN OG FORELDRE</i>	88

Forkortelser

EMS: Eat Move Sleep

NFF: Norges Fotballforbund

NIF: Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

NSD: Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS

HPSC: Health Promoting Sports Clubs

Forord

Etter mye slit, noen tårer og en god del kaffe, er jeg endelig i mål med masteroppgaven! Det har vært en lang vei, og jeg er oppriktig stolt over å ha holdt ut og faktisk fullført. Det er så klart ikke bare min egen fortjeneste: familie og venner har støttet og oppmuntret, og vist forståelse for at jeg til tider har vært rimelig stressa og uttafor. Men, den jeg synes fortjener størst takk er min fantastiske veileder Mari Kristin Sisjord. Hun har vært en uvurderlig støtte, gitt både ris og ros, og har vist stor forståelse for meg og mitt forhold til denne oppgaven (som ble dårligere og dårligere utover året). Men, vi kom i mål! Og det er i stor grad takket være henne.

Ikke minst må jeg få takke alle informantene mine. Uten dere hadde jeg ikke hatt en oppgave! Jeg setter stor pris på bidragene deres, og er spesielt imponert over barna som tok meg så godt i mot. Også en spesiell takk til Trine Lise, som selv med to små barn alltid tar seg tid til å høre på de (små) problemene mine, lese korrektur og generelt bidra på alle mulige måter.

Jeg ser tilbake på disse to årene ved NIH med takknemlighet. Det å skrive masteroppgave er nok ikke for alle, og det frister i hvert fall ikke til gjentagelse for min egen del. Så klisjé som det enn høres ut, føler jeg at jeg har lært meg selv å kjenne bedre i denne skriveprosessen. Ikke minst har jeg fått større respekt for mennesker som klarer å være strukturerte i en ellers fleksibel hverdag, for det er sannelig ikke enkelt om man er et rotehue.

Årnes, oktober 2018

Ebba Sofie Aaserud

1. Innledning

Tren oftere, spis sunnere, stump røyken. Hvor enn vi snur oss bombarderes vi av strofer lignende dette. Vi må bedre folkehelsa, sies det. Selv i et av verdens rikeste og mest lykkelige land, blir vi ikke fornøyd med oss selv. Man kan jo alltid forbedre noe! For å sette det litt på spissen. Men likevel, helse og folkehelse er begreper vi hører mye om i det daglige. Også i forhold til at helse varierer mellom ulike grupper i befolkningen. Alle har ikke like god tilgang til god helse og sunn livsstil. Dette har blant annet sammenheng med sosial ulikhet i samfunnet.

I en verden som stadig blir mer teknologisk, er det enda viktigere enn før at gode helsevaner opprettholdes. Stillesitting har blitt såpass vanlig at de statlige anbefalingene om fysisk aktivitet også nå inneholder anbefalinger om hvor lenge man bør sitte stille, eller retttere sagt ikke sitte stille (Helsedirektoratet, 2016). Vi lever lenger i dag enn før, mye grunnet bedre velstand og fremskritt innenfor medisiner og bekjempelse av sykdommer. Likevel er det en økning i livsstilsrelaterte sykdommer grunnet dårlige helsevaner, som for eksempel kan ses ved lite fysisk aktivitet og dårlig kosthold (Folkehelseinstituttet, 2018).

For å hindre en utvikling i livsstilsrelaterte og ikke-smittsomme sykdommer som diabetes, hjerte- og karsykdommer, KOLS, og angst og depresjon, er det viktig å anerkjenne at dette blant annet skyldes sosiale forskjeller. I Norge er sosiale forskjeller (herunder yrke, utdanning og inntekt) i tilknytting til sykdom mer utbredt enn i andre vest-europeiske land (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011). Det er derfor viktig å finne årsakene til dette, og videre forsøke å minske forskjellene i helse blant de ulike sosiale klassene, for å bedre folkehelsen. Dette er også noe som kommer til syne i St.meld nr 20 (2006-2007) som er en nasjonal strategi med intensjon om å utjevne sosiale helseforskjeller. Det er tydelig at Regjeringen ser på dette som viktig, og at det er stort fokus på å bedre folkehelsa her til lands. Det gjøres både på lokalt og regionalt nivå, ved eksempelvis at kommuner har egne folkehelsekoordinatorer, og store institusjoner som Folkehelseinstituttet.

Det at Regjeringen har som mål å utjevne sosiale helseforskjeller er vel og bra, men hvordan gjøres dette i praksis? Og hvordan kan folkehelse-budskapet nå ut til flere, og da spesielt barn?

Jo tidligere vi lærer oss gode vaner når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold, jo bedre.

Det er derfor viktig at barn lærer om viktigheten av fysisk aktivitet og hvilken mat vi bør spise for å ta vare på kroppen vår. I følge Helsedirektoratet (2016) er barn og unge mer fysisk inaktive nå enn før, og langt i fra alle oppfyller kravet om å spise nok fisk og frukt og grønnsaker. Kokko (2014) hevder at spesielt idrettsklubber kan fungere som en flott arena for helsefremming. I bunn og grunn er jo idretten allerede helsefremmende, ved at tusenvis av barn og unge er i aktivitet hver dag. Dette ønsket Norges Fotballforbund å gjøre noe med, og satte derfor i gang Eat Move Sleep-prosjektet (EMS). Det er et pilotprosjekt som søker å se på hvordan fotballklubber kan fungere som en helsefremmende arena hvor barn og unge utgjør flertallet av medlemsmassen. Hvordan har så dette prosjektet blitt mottatt, og hvordan oppleves deltagelse i EMS-prosjektet?

Jeg vil i denne oppgaven se nærmere på nettopp dette. Ikke bare barnas oppfatning, men også deres foreldre, samt klubbene de tilhører. Hva har blitt gjort, og hvordan har det blitt tatt imot? Videre vil jeg gå nærmere inn på noen begreper som kan sette mine funn inn i en større sammenheng. I den sammenheng vil jeg anvende den franske sosiologen Pierre Bourdieu sine teoretiske perspektiver og begrepsapparat. Hvilke faktorer er av betydning for de holdninger og synspunkter som familiene har om fysisk aktivitet, kosthold og søvn?

1.1 Hensikten med oppgaven og problemstillinger

Denne oppgaven tar utgangspunkt i EMS-prosjektet, og den søker å finne ut av hvilke holdninger og livsstil familier har angående fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Hvordan forholder de seg til tematikken, og er dette noe de tenker på og snakker om i det daglige? Videre ønsker jeg å se på hvordan familiene og klubbene har erfart deltakelsen i EMS-prosjektet. Dette for å kunne se en eventuell effekt det har eller ikke har hatt. Dette bunner ut i fire problemstillinger:

- 1. Hvordan er barnas aktivitetsmønster og forhold til kosthold i tilknytning til trening?*
- 2. Hvordan kan familienes helsevaner ses i sammenheng med Bourdieus begreper om sosial klasse, herunder habitus og kapital?*
- 3. Hvilke tanker har familiene om deltagelse i EMS-prosjektet?*
- 4. Hvilke tanker og erfaringer har representantene fra klubbene gjort seg etter deltagelse i EMS-prosjektet?*

1.2 Oppgavens struktur

Oppgaven består av seks kapitler. Kapittel to vil ta for seg bakgrunnen for denne studien. Her vil informasjon om Eat Move Sleep-prosjektet bli presentert, samt tidligere forskning. Dette inkluderer ulike helseparametere som fysisk aktivitet og kosthold, folkehelse og helsefremmende arbeid, i tillegg til at sosial klasse er inkludert. Videre vil jeg i kapittel tre redegjøre for Bourdieus forståelse av sosial klasse, som utgjør det teoretiske rammeverket i oppgaven. Kapittel fire tar for seg de metodiske valg som er blitt gjort, hvor jeg også reflekterer rundt kvalitetsvurderinger og etiske aspekter. I kapittel fem presenteres resultatene som fremkom av datamaterialet, i tillegg til at de drøftes opp mot tidligere forskning og Bourdieus begrepsapparat. Dette kapittelet består derfor av både resultat og diskusjon. Helt til slutt kommer avslutningskapittelet, hvor jeg konkluderer oppgavens hovedfunn og kort reflekterer omkring oppgavens muligheter og begrensninger.

2. Bakgrunn og kontekst

Jeg vil nå forklare nærmere bakgrunnen for denne masteroppgaven. Oppgaven tar utgangspunkt i EMS-prosjektet, og jeg vil derfor gå nærmere inn på prosjektets mål og organisering. Jeg vil så se på tidligere forskning, som i hovedsak vil dreie seg om helse, fysisk aktivitet og kosthold. Dette for å skape en bedre forståelse av oppgavens, og EMS-prosjektets, kontekst.

2.1 Om Eat Move Sleep-prosjektet

Eat Move Sleep (EMS) er et folkehelseprosjekt satt i gang av Fotballforbundet, med aktørene BAMA, EAT Foundation, Kreftforeningen og Folkehelseinstituttet involvert. Prosjektet søker å fremme folkehelse i idretten, og mer spesifikt å se hvordan fotballklubber kan fungere som en helsefremmende setting. Eat Move Sleep fokuserer, som navnet tilsier, på tre temaer: mat/kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Dette begrunnes med at disse tre faktorene kan ha stor påvirkning på barns fysiske og psykiske helse. Temaene ses i sammenheng med trening og i hverdagen generelt: viktigheten av å spise riktig og sunn mat både før, under og etter aktivitet, hvordan nok søvn og et skjermfritt soverom kan bidra til god og nok søvn som gir overskudd, og fysisk aktivitet til og fra trening. Totalt bidrar disse tre temaene til at barna har overskudd og ork til å bedrive fysisk aktivitet, samtidig som de lærer om hvor viktige disse temaene er også utenfor den spesifikke idretten og derfor legger til rette for å skape gode vaner.

Hovedargumentet for denne tilnærmingen er at ikke-smittsomme sykdommer, som eksempelvis overvekt og diabetes, er stadig voksende i befolkningen (Kieling et al., 2011). Også psykisk helse er inkludert i denne sykdomsgruppen. Alle de tre faktorene, kosthold, fysisk aktivitet og søvn, er av betydning for et individs helse. Spesielt kosthold og fysisk aktivitet kan knyttes til mer fysiske sykdommer eller plager, som fedme, overvekt og diabetes. Søvn kan virke inn på vår psykiske helse, men også på den fysiske (Hirshkowitz et al., 2014). I tillegg viser studien til Chang, Aeschbach, Duffy og Czeisler (2014) at skjermer med sterkt lys kan føre til dårligere søvnkvalitet. Det innebærer at det tar lenger tid å sovne, undertrykker nivåene av søvnhormonet melatonin, minsker lengden og forsinker REM-søvnen og minsker våkenhet den påfølgende morgenen. Et punkt i EMS-prosjektet er derfor å øke barn og foreldres bevissthet angående skjermbruk før leggetid.

Det er fotballklubber som har vært involvert i prosjektet. Hovedargumentet for dette har vært at fotball er den største idretten blant barn og unge, målt i antall aktive (Idrettsforbundet, 2016). Det øker derfor muligheten til å nå ut til flest mulig barn. Fotballklubbene som har vært tilknyttet EMS har enten vært ambassadørklubber eller tiltaksklubber. Ambassadørklubbene har i hovedsak jobbet mot å arrangere en EMS-cup, hvor viktigheten av sunt kosthold, fysisk aktivitet og søvn står i fokus. Her har spesielt kiosktilbudet vært viktig. Tiltaksklubbene er knyttet til evalueringen av prosjektet, som skal se på hvordan klubbene har jobbet med og implementert EMS i klubben, og hvordan budskapet når ut til målgruppen, barn i alderen 9 til 10 år. Totalt ble det inkludert 20 tiltaksklubber.

Tiltaksklubbene som er med, får tilgang til en verktøykasse. Her kan de finne postere, brosjyrer, powerpoint-presentasjoner, forslag til speakermeldinger, og oppskrifter til sunne måltider, for å nevne noe. Dette skal kunne hjelpe klubben med å fronte EMS og nå ut til barna, foreldre og andre medlemmer, gjerne gjennom sosiale medier da dette er en måte å nå ut til mange medlemmer. Siden oppstarten i 2015 har EMS gjort seg synlig i media, på ulike idrettsarrangementer og hos ulike kjente idrettsprofiler som har frontet prosjektet.

Folkehelseinstituttet har hatt ansvar for evalueringen, og spørreundersøkelsene har vært grunnlaget for denne. Det ble sendt ut spørreskjemaer på vårparten og høstparten av fjorårets fotballsesong. Her skulle både klubbene, og barna sammen med forelder, svare på spørsmål knyttet til EMS. Hovedmålgruppen var barn født i 2007 og 2008, på tidspunktet 9- og 10-åringer. Mitt bidrag vil være en mer kvalitativ tilnærming til evalueringen, samt å gå dypere inn på

hvordan sosial klasse kan være en faktor når det gjelder ulikheter knyttet til holdninger og praksis rundt kosthold, fysisk aktivitet og søvn.

2.2 Tidligere forskning

For å forstå EMS-prosjektets bakgrunn og begrunnelse, er det formålstjenlig å se på tidligere forskning på feltet. Her har jeg valgt å inkludere helse og folkehelse. Innunder dette vil også fysisk aktivitet og kosthold berøres. I tillegg er sosial klasse en faktor som også inngår og kommer til syne i noe av den tidligere forskningen. Jeg har valgt å inkludere forskning gjort på både barn og voksne, da dette er relevant for mine problemstillinger.

2.2.1 Helse, helsefremming og folkehelse

Helse er et begrep som kan være vanskelig å beskrive. I følge Fugelli og Ingstad (2001) beskriver nordmenn helse forskjellig, men trekker frem hovedtrekkene fra sin undersøkelse: helse er trivsel, natur, funksjon, humør, energi og mestring. Verdens Helseorganisasjon definerer helsebegrepet slik: «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte» (Braut, 2018). Ved å se disse ulike definisjonene i sammenheng, er det tydelig at helsebegrepet spenner bredt, men at noen viktige elementer er at det ikke kun er forbeholdt fysisk tilstand. Videre er folkehelse blitt et begrep som i større grad settes fokus på av myndighetene. Eksempelvis finnes det i Norge et eget Folkehelseinstitutt, som har som oppgave å produsere og kommunisere kunnskap som kan skape godt folkehelsearbeid, i tillegg til gode helse- og omsorgstjenester (Folkehelseinstituttet, 2014). De definerer folkehelse som helsetilstanden til befolkningen, og hvordan denne helsen fordeler seg (Folkehelseinstituttet, 2018).

Folkehelse, folkehelsearbeid, og helsefremming er alle ord som er knyttet til hverandre. God folkehelse er ingen enkel oppgave å håndtere, da det finnes om lag 5,3 millioner mennesker i Norge (Statistisk Sentralbyrå, 2018a). Det er mange mennesker å nå ut til. God helse er forebyggende mot sykdommer, og da spesielt livsstilssykdommer som diabetes og hjerte-kar sykdommer. Det er også disse sykdommene som har høyest dødelighet (Folkehelseinstituttet, 2018). Selv om vi i Norge i dag lever lenger enn før, og forventet levealder for kvinner er 84 år, mens det for menn er omkring 80 år (Statistisk Sentralbyrå, 2018b), er det mye som tyder på at de dødeligste sykdommene er de som er relatert til dårlige helsevaner.

I EMS-prosjektet søker de å finne ut av hvorvidt den organiserte fotballaktiviteten kan være en helsefremmende kontekst. En helsefremmende kontekst fokuserer på helsefremmende tiltak i områder hvor mennesker bor, jobber eller leker, for å skape endringer i de kontekst-baserte

faktorene som påvirker 'helseoppførselen' til de involverte (Kokko et al., 2015). I følge Kokko (2014) har denne tilnærmelsen til helsefremming vært benyttet i over 30 år i skoler, byer, og på arbeidsplasser. Idrettsrelaterte settinger var blant de første til å bli inkludert av de som kan kalles mer utradisjonelle settinger, for omkring 15 år siden. Kokko (2014) hevder at idrettsklubber spesifikt rettet mot ungdom har et stort potensial som et helsefremmende område. Begrunnelsen for dette bygger på at det spesielt i de nordiske landene er idrettsklubbene som er den største organiserte fritidsaktiviteten for barn og unge. I tillegg kan man da skape en høy-motiverende kontekst for helsefremming ved å knytte det til en spesifikk idrett. Ved at Fotballforbundet er det særforbundet med flest medlemmer, vil det øke muligheten til å nå ut til flere. Ved utgangen av 2016 var det i følge NFF 113 532 aktive gutter i alderen 6-12 år, mens det for jenter var 54 907 aktive. Totalt var det 371 910 aktive fotballspillere i alle aldre (Norges Fotballforbund, 2016).

Kokko er en sentral bidragsyter på *health promoting sports clubs*-feltet (HPSC), men det finnes også flere forskere på feltet, blant annet fra Sverige, Belgia og Australia. Mange av disse bidragsyterne har sammen med Kokko skrevet en artikkel hvor de sammenfatter forskningen gjort på HPSC. Her konkluderes det med at de videre utfordringene for HPSC-forskning kreves en bedre forståelse av motiver, barrierer og kapasitet til klubber og trenere (Kokko et al., 2015). Det skrives videre at selv med de beste evidens- eller teoribaserte standarder, vil ingenting kunne skje i praksis om ikke klubbens kapasitet og handlemåte er bedre anerkjent (Kokko et al., 2015). Belgiske Meganck, Scheerder, Thibaut & Seghers (2015) viser i sin undersøkelse at de største barrierene for at idrettsklubber kan være helsefremmende, er at det ikke er en prioritet for styret, og mangel på kunnskap og ekspertise. Geidne, Quennerstedt og Eriksson (2013) peker i sin review artikkel på flere av de samme tingene, og konkluderer med at idrettsklubber må se på måter å kunne tilpasse aktiviteter for at helsefremming skal fungere i praksis. Det er gjort lite forskning på dette feltet i Norge, og spørsmålet videre er derfor hvordan norske idrettsklubber kan bli HPSC, og hvilke faktorer norske idrettsklubber ser på som av betydning for at helsefremmende tiltak skal fungere i praksis.

2.2.2 Fysisk aktivitet i befolkningen

Det er gjort mange undersøkelser på fysisk aktivitet i befolkningen. Folkehelse rapporten viser til at fysisk aktivitet i befolkningen varierer med alder (Folkehelseinstituttet, 2018). Barn er langt mer aktive enn voksne, og de fleste barn under 10 år oppfyller anbefalingene om 60 minutters moderat eller høy intensitet av fysisk aktivitet hver dag. Derimot gjør bare halvparten av 15-

åringene dette. Blant voksne er tallet rundt 30%. HEMIL-rapporten fra 2016 viser til et lignende mønster, ved at fysisk aktivitetsnivå var synkende med økende alder (Samdal et al., 2016). Undersøkelsen inkluderer svar fra barn i alderen 11, 13, 15 og 16 år. Organisert idrett og fysisk aktivitet var blant de mest populære fritidsaktivitetene, men også dette sank med økende alder. Flere barn tilhørende høy sosial klasse var fysisk aktive sammenlignet med barn tilhørende lavere sosial klasse. Dette gjaldt også fritidsaktiviteter, som organisert idrett- eller musikkaktiviteter. En kartlegging av aktivitetsnivå hos barn gjort i 2008, viste at henholdsvis 91% og 75% av 9-årige gutter og jenter oppfylte kravet om 60 minutter fysisk aktivitet daglig (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008). Også her sank aktivitetsnivået med økende alder, og andel av 15-åringene som tilfredsstilte kravet var omlag 50% for begge kjønn. Oellingrath, Svendsen, Fjørtoft & Hestetun (2011) viser til en tverrsnittsundersøkelse gjort i Telemark på skoleelever. Når det gjaldt fysisk aktivitet, var det en økning fra 4.trinn til 7.trinn på fysisk aktivitet på fritiden. Det var dog også en økning av inaktivitet i samme tidsrom (Oellingrath, et al., 2011).

Et punkt EMS fokuserer på er å øke bevisstheten rundt transportmuligheter til og fra skole og trening. Det er i følge Mjaavatn & Skisland (2004) lite som er blitt gjort for å utnytte skoleveien som en mulighet til å være fysisk aktiv i hverdagen. En landsdekkende undersøkelse gjort i 2000, viste at mellom 22-60% av skoleelever fra 1-13. klasse (barneskole til videregående) gikk eller syklet til skolen. Høyest andel var det blant 5-7.klasse (60,3%), og lavest var det for elever i 3. klasse videregående (22%). Det er her et lignende mønster som vi også har sett om fysisk aktivitet generelt i befolkningen: aktivitetsnivået synker med økende alder. En undersøkelse gjort i Bærum viser at dårlig tid, lang skolevei og utrygg skolevei er hovedgrunnene til at foreldre ofte kjører barna til skolen (Mjaavatn, 2002).

2.2.3 Kosthold i befolkningen

Folkehelse rapporten viser til at det fleste barn og voksne har et variert kosthold (Folkehelseinstituttet, 2018). Likevel er inntaket av fisk, fullkorn, frukt og grønnsaker noe lavere enn anbefalingene. Også inntaket av fett-, -salt, og sukkerrik mat øker, noe som er bekymringsfullt med tanke på utvikling av livsstilsrelaterte sykdommer som hjerte-kar sykdommer og diabetes (Folkehelseinstituttet, 2018). Et lignende mønster finner man i Ungkost 3-undersøkelsen. Her kommer det frem at kostholdet til barn og unge i stor grad er i tråd med anbefalingene fra helsemyndighetene, men at de ernæringsmessige svakhetene i kostholdet består fortsatt av et for høyt inntak av mettet fett, tilsatt sukker, og lite frukt, grønnsaker og fisk (Hansen, Myhre,

Johansen, Paulsen & Andersen, 2016). Høyt inntak av mettet fett og sukker kan være en årsak til at spesielt andelen unge og voksne med overvekt har økt de siste tiårene (Folkehelseinstituttet, 2018). En undersøkelse gjort i Telemark viser til en sammenheng mellom sosial klasse og kosthold (Oellingrath et al., 2011). Her var omlag 1000 familier med i spørreundersøkelsen. Det laveste inntaket av frukt, grønnsaker, grovbrød og frokost ble funnet hos barn hvor mor hadde lav utdanning. Det samme gjaldt andelen barn med overvekt, fedme og psykiske problemer. Det påpekes dog at mors utdanning kun forklarer en liten del av forskjellene som ble funnet. Undersøkelsene på 7.trinn viste at ca 50% av barna ikke spiste grønnsaker hver dag, og rundt 30% spiste ikke frukt hver dag. Jentene viste bedre tendenser til å følge offisielt anbefalt kosthold enn guttene. I følge HEMIL-rapporten fra 2016 fulgte ikke mange av barna de nasjonale råd for spisevaner, og barn fra høyere sosial klasse spiste sunnere enn barn av lavere sosial klasse (Samdal et al., 2016).

2.2.4 Sosiale forskjeller

Som vi nå har sett, er det sosiale helseforskjeller når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold. Dette er i tråd med det generelle bildet av helsetilstanden i befolkningen, ved at det eksisterer sosiale helseforskjeller. I følge Folkehelseinstituttet (2018) lever menn og kvinner med lang utdanning lenger og har bedre helse enn personer med lavere utdanning. Dette gjelder også for personer med foreldre som har høyere utdanning. Det er tydelige helseforskjeller mellom ulike sosiale klasser. Det påpekes også geografiske helseforskjeller, hvor en persons helse også kan påvirkes av andres utdannings- og inntektsnivå boende i samme kommune. Også dette mønsteret er å se hos Breivik (2013). Breiviks (2013) datagrunnlag bygger på landsrepresentative undersøkelser gjort av Norsk Monitor annethvert år fra 1985 til 2011. Det er kun personer over 15 år som er inkludert. Fysisk aktivitet oppgis som variabelen ACSM, som henviser til American College of Sports Medicine sitt mål for fysisk aktivitet: fysisk aktivitet 5 ganger i uka, 30 minutter eller mer varighet, med middels intensitet, eller fysisk aktivitet 3 ganger i uka eller mer, 15 minutter eller mer varighet, med høy intensitet. Breivik (2013) viser til et mønster der fysisk aktivitet har sammenheng med utdanning. Jo høyere utdanning, jo mer fysisk aktiv er man. Det samme mønsteret kan ses når det gjelder inntekt. I tillegg er det en statistisk sammenheng mellom foreldres utdanning og fysisk aktivitet. Foreldres utdanning har en klar påvirkning på aktivitetsnivået i befolkningen (Breivik, 2013).

Historisk sett har det vært sosiale forskjeller i deltakelse i fysisk aktivitet og idrett. Manglende fritid, svak økonomi og en fysisk krevende jobb er faktorer som gjorde at idretten var forbeholdt

mellom- og overklassen (Breivik, 2013). I dag er ikke nødvendigvis disse faktorene av samme betydning, men det er likevel ulikheter å se når det gjelder forskjellige sosiale klassers deltakelse i fysisk aktivitet og idrett. Selv om det nå er flere som eksempelvis driver med golf, og ikke bare overklassen, er det andre forhold som skaper klasseskille. En nøkkelfaktor her er kunnskap og utdanning. Å tilegne seg kunnskap for å utvikle en fysisk aktiv livsstil er noe de høye sosiale klassene er langt mer opptatt av, enn de lavere (Breivik, 2013).

At fysisk aktivitet og sosial klasse henger sammen, hersker det liten tvil om. Også Engström (2000) hevder at både livsstilmønstre og mosjonsvaner har vist seg å være sterkt relatert til utdanningsnivå. Han hevder vider at det kan også ses en forskjell mellom sosiale grupper når det gjelder medlemskap i foreninger, begrunnet med at foreldrene i høyere sosial klasse også er mer ressurssterke og har større interesse for fysisk aktivitet. I følge Engström (2000) kan sosial klasse være bestemmende for hvilken type idrett man bedriver. Eksempelvis er både moderne og individuelle idretter i større grad representert i høyere sosiale klasser (Bourdieu, 1984). Det skal derimot sies at disse mønstrene Engström (2000) beskriver, er av eldre dato, og han påpeker selv at idretters popularitet og status forandrer seg. Det er derfor slik at en kan si at det tidligere var stor forskjell i hvilke idretter som ble bedrevet av hvilke sosiale klasser, men at det den dag i dag er mindre klare mønstre. Derimot har det i dagens samfunn blitt mer populært med egentrening i form av treningssentre og andre mosjonsmuligheter, noe som i følge Engström (2000) gir muligheter for en markering av sosial posisjon.

Videre finnes det en rapport fra 2004 som undersøkte barns helseprofil i Akershus (Rødje, Clench-Aas, Van Roy, Holmboe & Müller, 2004). Undersøkelsen inneholder svar fra 16 480 barn og 14 698 foreldre. Barn av foreldre med lengre utdanning hadde et høyere fysisk aktivitetsnivå og et sunnere kosthold enn barn av foreldre med kortere utdanning. Det var små forskjeller i kosthold for jenter og gutter. Vestregionen, bestående av Asker og Bærum, kom bedre ut på mange områder. Det kan skyldes et mer stabilt bosettingsmønster, og høyere utdanningsnivå blant foreldrene (Rødje et al., 2004). Her befinner barna som er mest fysiske aktive seg, og de kommer også best ut hva angår psykisk helse. Der scorer kommunene på Øvre Romerike dårligst. Guttene ser ut til å være mer aktive enn jentene totalt sett (Rødje et al., 2004). Selv om artikkelen er 15 år gammel, kan det likevel være en indikator på ulikheter når det gjelder sammenhengen mellom sosial klasse og kosthold og fysisk aktivitet. Det er også en indikator å bruke i denne oppgaven, da klubbene i mitt utvalg sokner til henholdsvis Vestregionen og Øvre Romerike.

3. Teoretisk rammeverk

Det teoretiske rammeverket i denne oppgaven bygger på Pierre Bourdieu og hans forståelse av sosial klasse. Sosial klasse er et begrep mange sosiologer har hatt en tilnærming til, der i blant er særlig Karl Marx samt Max Weber kjente navn. Likevel er spesielt Marx' forståelse av sosial klasse noe som primært bunner ut i økonomiske ressurser (Ritzer, 2004; Ritzer & Stephinsky, 2014). Hovedargumentet for å benytte Bourdieus teorier er derfor at han inkluderer flere komponenter enn kun økonomiske, for å forklare sosial klasse. Disse vil jeg gå nærmere inn på. De sentrale begrepene vil derfor være sosialt rom og felt, samt kapital og habitus.

3.1 Innledende om Pierre Bourdieu

Franskmannen Pierre Bourdieu levde fra 1930 til 2002. På denne tiden rakk han å bli en av de mest innflytelsesrike sosialteoretikere av sin generasjon (Tomlinson, 2004). Han var en konfliktteoretiker, og ville avdekke både miskjente og ikke-erkjente former for dominans og makt i samfunnet (Aakvaag, 2008). Bourdieus verk er blitt benyttet av mange forskere. Dette kan tolkes som at hans verk er blitt akseptert og anerkjent i det faglige område han opererte i. Bourdieus teorier er også mye benyttet innenfor idrettsfeltet, mye fordi han selv benyttet idrett som eksempler, i tillegg til at andre forskere har funnet hans begreper som relevante til ulike problemstillinger. Bourdieus innflytelse har hovedsakelig gjort seg gjeldende på grunn av hans mange verk som spenner over et veldig bredt felt (Bourdieu & Wacquant, 1992). Alt fra juss, familierelasjoner, religion, arbeidsløshet til idrett, for å nevne noe. Han har gjennom mange år vært svært opptatt av å bygge broer mellom noen store skiller innenfor samfunnsvitenskapen, blant annet motsetningen av subjektive og objektive vitenskapsformer (Bourdieu & Wacquant, 1992). Det har resultert i en rekke begreper for å kunne forklare og oppløse disse motsetningene. Hans verk har spesielt vært nyttige og relevante for ulike grupper i den akademiske verden; utdanningsforskere, etnologer og antropologer, og kultursosiologer (Bourdieu & Wacquant, 1992). I denne oppgaven vil jeg i hovedsak ta utgangspunkt i Bourdieus verk *La Distincion Critique sociale du jugement*, som første gang ble publisert i 1979. Jeg benytter meg av den engelske utgaven publisert i 1984, i tillegg til noen sekundærkilder som også tar utgangspunkt i denne boken.

Bourdieu er av den oppfatning at hvilke disposisjoner et individ har på det kulturelle området, henger sammen med ens posisjon i samfunnets maktrelasjonssystem (Prier & Sestoft, 2006).

Hans bruk av «åpne» begreper er et forsøk på å gjøre et brudd med positivismen, og begrepene skal brukes systematisk på et empirisk materiale. Begrepene kan likevel defineres, men kun sett i sammenheng med hverandre og innenfor rammene av det teoretiske system som de utgjør sammen (Bourdieu & Wacquant, 1992). Et viktig punkt i forståelsen av Bourdieu er tilnærmingen til strukturalisme, hvor han ønsker å vise at sosiologi ikke nødvendigvis trenger å reduseres til enten objektive eller subjektive strukturer. Å utvikle teoretiske modeller er derfor ikke noe han finner interessant, spesielt ønsker han heller å utvikle en sosiologisk metode (Bourdieu & Wacquant, 1992). For å forstå Bourdieus definisjon av sosial klasse, må man forstå Bourdieus konseptualisering av objektive og sosiale strukturer i samfunnet. Han mente det var nødvendig å foreta såkalte epistemologiske 'brudd', der det objektivistiske bruddet avdekker objektive sosiale strukturer. Her kommer begreper som sosialt rom, sosialt felt og kapital inn, som vil kunne forklare Bourdieus forståelse av sosial klasse (Aakvaag, 2008). Videre vil et subjektivistisk brudd flytte fokus over på aktøren (mennesket), og her står begrepet habitus sentralt. Selv om de objektive sosiale strukturene vil kunne forklare sosial klasse, er også habitus et viktig begrep her. Dette vil jeg forklare nærmere senere i kapitlet.

3.2 Om den sosiale verden: rom og felt

Først er det viktig å redegjøre for hvordan Bourdieu forstår samfunnet vi lever i. Dette kaller han det sosiale rom. Det er et rom for sosiale relasjoner knyttet til livsstil. Den sosiale verden består ikke av interaksjoner, men heller av objektive relasjoner som eksisterer uavhengig av et enkeltindivids vilje og bevissthet (Bourdieu & Wacquant, 1992). Bourdieus beskrivelse av det sosiale rommet er abstrakt og formalisert. Innenfor rommet, finnes det felt (Østergaard, 2011). Disse feltene kjennetegnes ved at individene har en sentral felles interesse (Engström, 2000), som eksempelvis kan være politikk, religion, eller idrett. Ved å dele samfunnet inn i felt, tydeliggjør Bourdieu at et individ kan ha høy status og prestisje innen et felt, men ikke nødvendigvis i et annet (Engström, 2000).

Også innenfor et felt kan det eksistere del-felt. Eksempler på dette kan være fotballfeltet eller skifeltet, som begge befinner seg innenfor feltet idrett. Felt kan defineres som et nettverk av objektive relasjoner mellom ulike posisjoner (Bourdieu & Wacquant, 1992). I følge Bourdieu har hvert felt sin egen logikk. Disse reglene eller kravene kan ikke sammenlignes med hverandre, da de kun gjør seg gjeldende innenfor et spesifikt felt. Eksempelvis har det

økonomiske og det religiøse felt egne logikker, som kun gir mening i sitt felt. Videre forklarer Bourdieu at et felt kan sammenlignes med et spill, fordi man er underlagt noen klare normer og regler og i tillegg kjemper om en form for belønning eller premie. Til forskjell fra spill er ikke disse normene nødvendigvis en bevisst konstruksjon (Bourdieu & Wacquant, 1992). Ved å delta i dette spillet har man ikke inngått en kontrakt, men deltagelse bekrefter automatisk at det er verdt å være med, fordi det gjerne er en form for belønning i enden. Bourdieu påpeker at det er denne innforståtheten som skaper kamper og konflikter. Videre nevner han trumfkort, som varierer i verdi avhengig av i hvilket felt det spilles. Dette kan sammenlignes med kapital, der noen felter legger større vekt på en kapitalform fremfor en annen, for eksempel økonomisk. Kapital har derfor kun verdi fordi det eksisterer felt hvor denne kan brukes (Bourdieu & Wacquant, 1992). Ved å inneha kapital betraktes man derfor som en eksisterende brikke i spillet, heller enn en tilskuer. Styrkeforholdet mellom spillerne er det som definerer feltets struktur. Her kobles både kapital og habitus sammen; fordi spillerne kan ha både ulik og lik mengde og type kapital, vil de også bruke det forskjellig. I et gitt øyeblikk er kapitalmengden på et visst nivå, men over tid utvikles den i både mengde og struktur, eksempelvis at det blir mer kulturell og mindre økonomisk kapital. Dette gjenspeiler spillerens habitus, da holdninger kommer frem i møtet med de objektive sjansene for å få gevinst. Det er også slik at det vil være ulike strategier blant spillerne på å forsøke å gjøre en kapitaltype mer verdt, og en annen mindre verdt. Målet med dette er å erverve seg riktig kapital og dermed få mer innflytelse og makt, og på den måten også kunne endre spillets regler (Bourdieu & Wacquant, 1992). Med dette i minnet, vil jeg nå gå videre inn på begrepene som står sentralt i denne oppgaven: kapital og habitus.

3.3 Habitus

Begrepet habitus er Bourdieus svar på et subjektivistisk brudd. Til forskjell fra mange andre sosialteoretikere som i større grad fokuserer på de objektive strukturene av eksempelvis sosial klasse, flytter habitus fokus over på aktøren. Habitus kan sees på som en kroppsliggjort kapital som får ulik verdi i ulike kontekster (Engström, 2000). På denne måten er livsstilen vi lever et produkt av habitus. Videre kan valget av aktivitet og hvordan den utføres, gjenkjennes sosialt og gjøre det mulig å skille mellom ulike smaker.

I Bourdieus forståelse kan habitus forklares på flere måter. Det betyr likevel ikke at habitus har flere betydninger, men at det simpelthen er en måte å se flere aspekter av fenomenet på (Priour & Sestoft, 2006). Dog var ikke Bourdieu den første til å benytte seg av begrepet, blant

annet benyttet Marcel Mauss og Norbert Elias seg av habitus i mellomkrigstiden (Prieur & Sestoft, 2006). Østergaard (2011) forklarer at habitus benyttes for å analysere relasjoner mellom individers posisjon i det sosiale rommet og deres egne valg. Dette betyr at hvordan individer posisjonerer seg selv har betydning for og bidrar til å opprettholde makthierarkier. Habitus er spesielt viktig, og formes tydelig, i barndommen (Engström, 2000). Det betyr dog ikke at den ikke kan forandres. Livsstil og smak, som ofte innebærer en avsmak for andre gruppers smak, er viktige deler i en persons habitus. Individets habitus preges av den dominerende habitus i den sosiale gruppen individet tilhører. Habitus skaper felles perspektiver på omverdenen og på individers selvforståelse, og er et middel for å avgrense seg fra andre grupper (Østergaard, 2011). Habitus er tillærte disposisjoner for å handle på bestemte måter, og disse disposisjonene er ubevisste og kroppslige. Bourdieu står på denne måten i opposisjon til både Descartes og Platon, som så kropp og sjel som separate (Prieur & Sestoft, 2006). For Bourdieu er ikke kroppen bare noe man har, det er noe man er, fordi mye av menneskets praksis skjer gjennom umiddelbare, kroppslige reaksjoner (Prieur & Sestoft, 2006). På denne måten er også idrett svært relevant og av betydning for en persons habitus.

I Østergaards kapittel i Thing & Wagner (2011) forklares det at habitus til en viss grad handler om to motstridende oppfattelser av menneskelig handling. På den ene siden er det en subjektiv idé om at individets handlinger er et resultat av bevisste og rasjonelle valg. På den andre siden er det en forestilling om at menneskers handlinger er knyttet til de objektive sosiale strukturene i samfunnet som individet befinner seg i rent historisk. Bourdieus liv er et godt eksempel på dette, da han vokste opp i små kår, langt fra det akademiske miljøet i Paris som han senere ble en del av. Dette bidro til at han fikk en 'spaltet' habitus, og som gjorde hans forhold til de akademiske utdanningsinstitusjonene ambivalent. Han hørte egentlig ikke til. Kroppen blir også sett på som en vesentlig komponent i forståelsen av mennesket som sosialt handlende individ. Østergaard (2011) skriver at livsbetingelser mennesker utsettes for, som materielle, historiske og mentale forhold, virker inn på de kroppslige vanene. Eksempelvis vil hvilken form for idrett man utvikler personlig smak for, avhenge av habitus. Habitus kan derfor kort forklares ved at det er et uttrykk for hvilke 'egenskaper' hvert enkelt individ er utrustet med. Disse egenskapene gir individet mulighet til å besitte en viss mengde kapital i de feltene han eller hun inngår i (Østergaard, 2011). Hva man introduseres eller 'utsettes' for, eksempelvis idrett, vil derfor kunne forme en persons habitus. For barn blir spesielt foreldrenes habitus viktig, da de vil være styrende for hva barna introduseres til. Kapital kommer her inn i bildet, og dette vil jeg nå forklare nærmere.

3.4 Kapital

I Bourdieus forståelse av de sosiale rommene er kapital en viktig faktor. Han opererer med tre primære kapitalformer: *økonomisk*, *kulturell* og *sosial* kapital (Østergaard, 2011). Kapital omhandler hvor mye du har eller besitter av en viss ting (Østergaard, 2011). Den samlede verdien av kapital, hvilken som helst type, kalles symbolsk kapital. Bourdieu setter likhetstegn mellom makt og fordeling av kapital. Dersom man har mye kapital, har man også mye makt i rommet man befinner seg i. Jeg vil nå gå videre inn på de ulike typene kapital og hva som kjennetegner disse.

Økonomisk kapital beskrives som den viktigste og mest dominante kapitaltypen. Den omfatter alle former for økonomiske ressurser, det være seg penger, eiendommer og materielle goder (Østergaard, 2011). En professor kan eksempelvis sees på som person med mye økonomisk kapital i motsetning til en vanlig lærer som kan ha mer kulturell kapital (Danielsen & Hansen, 1999). Økonomisk kapital er videre beskrevet som den mest universelle valutaen, hvor de andre kapitalformene har sin rot i økonomisk kapital. Det er likevel viktig å påpeke at stor økonomisk kapital alene ikke vil kunne gi størst innflytelse og makt i samfunnet. For å oppnå dette kreves det også en visst grad av kulturell dannelse (Danielsen & Hansen, 1999). Eksempelvis vil en person med høy sosial kapital lettere kunne skaffe seg en attraktiv stilling på grunn av et bredt sosialt nettverk, enn en person med høy økonomisk kapital som kun kan stille opp med penger (Danielsen & Hansen, 1999).

Økonomisk kapital er også av betydning i idretten. Det er stadig nyhetsoppslag hvor foreldre påpeker hvor dyrt det er å ha barn som er aktive i idrett. Fotball, som typisk var en arbeiderklasseidrett tidligere, er ikke lenger like billig å bedrive skal vi tro mediene. Blant mange artikler om temaet, forteller en far at det faktisk koster ham 30 000 kr i året for at sønnene hans skal spille fotball (Hernes, 2016). Dette gjør noe med tilgjengeligheten til idretten for folk flest, da det ikke kan ses på som en selvfølge at alle kan betale for barnas idrettsdeltakelse. I følge Bakke, Solheim & Hovden (2016) deltar barn fra fattige familier mindre i fysisk aktivitet. Ofte er dette familier hvor foreldrene ikke er etnisk norske eller er eneforsørgere. Spesielt økonomiske begrensninger er av betydning for dette. Det er likevel andre faktorer som trekkes frem; utdanning og kulturell bakgrunn samt sosialt nettverk er også av betydning. Her kommer Bourdieus kapitalformer tydelig til syne; selv om økonomisk

kapital kan tenkes å være grunn alene til lav idrettsdeltakelse for disse barna, er også kulturell og sosial kapital av betydning. Hvilken idrett man bedriver kan også ses i lys av økonomisk kapital. Som nevnt har fotball typisk vært en arbeiderklasseidrett, på den måten at den har vært relativt billig å bedrive. I motsetning har eksempelvis seiling og alpint vært idretter de høyere sosiale klassene har bedrevet, hvorav en faktor her er nettopp økonomisk kapital. Det er idretter som koster mer å bedrive, spesielt i form av utstyr.

Kulturell kapital er i stor grad knyttet til utdanning. Den kan likevel omhandle ikke bare din egen, men også foreldres (og forfedres) kulturelle kapital og kan derfor gå fra generasjon til generasjon (Østergaard, 2011). Tilegnelse av kulturell kapital tar derfor lang tid. Familiens kulturelle kapital internaliseres gjennom oppveksten, og man lærer seg 'god' eller 'dårlig' smak. Danielsen og Hansen (1999) formidler at kulturell kapital opererer innenfor den dominante kultur, men etterstrebes også av de som ikke befinner seg i dette samfunnslaget. I og med at kulturell kapital er en tidskrevende kapital å oppnå, stiller den også visse krav til økonomisk kapital. Økonomisk kapital vil derfor kunne hjelpe deg til å få større kulturell og sosial kapital, men sosial kapital vil ikke kunne bidra til større økonomisk kapital (Danielsen & Hansen, 1999). Bourdieu tydeliggjør med dette at én kapitalform ikke nødvendigvis er bestemmende, men at det heller er samspillet mellom kapitalmengde- og type som er avgjørende.

Kulturell kapital kan også være feltspesifikk. Fordi kulturell kapital internaliseres gjennom oppveksten hvor man lærer seg «god» eller «dårlig» smak, er dette også noe som påvirker en persons habitus. Feltspesifikk kapital innenfor idrett og fysisk aktivitet kan eksempelvis være kunnskap om trening og ernæring. Ernæring er av betydning for trening fordi det legger grunnlaget for hvor mye, hvor lenge og hvor bra man kan trene. Denne informasjonen er på sett og vis tilgjengelig for alle gjennom bøker og aviser. Forskjellen på hvem som har stor mengde av denne spesifikke kulturelle kapitalen, bunner i stor grad ut i vaner og hva man tar til seg. For barnas del vil derfor foreldrenes kulturelle kapital være av betydning for hvordan og hvor mye de «utsettes» for denne kunnskapen og vanene. På denne måten vil det bli en del av en persons habitus ved at den kroppsliggjøres.

Sosial kapital består av de ressursene et individ har i kraft av de sosiale gruppene og nettverket som han eller hun inngår i (Østergaard, 2011). Man har mye sosial kapital dersom man har kontakter som kan mobiliseres i situasjoner der man vil oppnå noe, for eksempel i

jobbsøker-situasjoner eller for å påvirke beslutninger (Danielsen & Hansen, 1999). Sosial kapital foreligger på ulike nivåer: individ, lokalsamfunn og nasjon. Den sosiale kapitalen er noe enkeltpersoner kan bygge opp, holde for seg selv og bruke til å fremme egne interesser. For å trekke noen paralleller til relevans i idretten, er venner og nettverk noe man typisk kan tilegne seg gjennom idrett og fysisk aktivitet. Ved å delta i idrett, kan man derfor lettere bygge vennskap og ha større sosial kapital enn de som ikke bedriver idrett. Det kan også være av betydning for hvorfor man begynner med idrett i utgangspunktet, da nettverket rundt, typisk venner og familie, vil kunne påvirke dette. Å ha støttende og oppmuntrende foreldre vil kunne gi større sannsynlighet for idrettsdeltakelse.

Symbolsk kapital er en overordnet kapitalform som alle andre kapitalformer kan konverteres til. Det er et samlebegrep for egenskaper som blir tillagt høy verdi, og som gir stor anerkjennelse innenfor en sosial gruppe (Danielsen & Hansen, 1999). Symbolsk kapital er et relasjonelt begrep som knytter seg til feltbegrepet. Bourdieu mener at det er viktig at man forstår det symbolske ved en kapitalform, og poengterer at den enkelte kapitalform ikke har noen verdi i seg selv (Østergaard, 2011). For at en kapitalform skal ha noe verdi må det eksistere et felt, hvor det befinner seg andre agenter, der det blir enighet om hva som har en verdi og ikke (Østergaard, 2011). Kapital er, som jeg nå har vist, relasjonelt. Innenfor idrettsfeltet vil alle formene for kapital kunne sies å ha betydning, både i form av hvorfor man begynner med idrett i utgangspunktet og i belønningen som ligger i enden. Som jeg har nevnt er også habitus knyttet til kapital. Ikke bare fordi det er bevist at personer med høy utdanning også er mer fysisk aktive, men fordi denne kunnskapen er kroppsliggjort og er blitt en del av habitus som igjen kan videreføres til barna.

3.5 Kritikk av Bourdieu

Som med mange andre sosiologer og forskere, er også Bourdieu og hans verk blitt kritisert. Blant annet har det blitt påpekt at han har vært for uklar med sine lange setninger, og for detaljorienterte utledninger (Tomlinson, 2004). I tillegg nevnes det at hans overordnede rammeverk kan anses å legge for mye vekt på reproduksjon heller enn endring, samt at han har lagt for lite og for mye vekt på henholdsvis kjønnsrelasjoner og klasse i sine analyser (Tomlinson, 2004; Aakvaag, 2008). Det bør dog påpekes at Bourdieu selv var klar over begrensningene hva gjelder kjønn, noe han forsøkte å få frem i sin bok *Maskulin dominans* (2000). Denne boken har også sine svakheter, men et viktig syn å få frem er at dette er av

eldre dato og at Bourdieu derfor fremstår som konservativ i forhold til de kjønnsperspektiver vi har lært å kjenne i nyere tid.

Videre bygger Aakvaags kritikk på at refleksivitetsunderskuddet i Bourdieus habitusbegrep er en av grunnene til at han har et strukturorientert samfunnssyn (Aakvaag, 2008). En mangel på et begrepslig skille mellom diskursiv og praktisk bevissthet gjør at aktørene fratras selvstendighet og frihet i menneskets refleksjonskapasitet. Selv om det påpekes at Bourdieu flere steder hevder at mennesket har denne evnen, går kritikken på at han ikke har utviklet et begrep og gitt det plass i sin samfunnsteori. Bourdieus ønske om å bedrive kritisk avsløringssosiologi, fungerer i følge Aakvaag (2008) dårlig fordi den sosiologiske teori han har utviklet gjør den politiske praksisen lite troverdig. Bourdieu fremstilles her som pessimistisk fordi habitus gjør at aktørene reproducerer sin posisjon i det sosiale rom, men habitus fratar også aktørene refleksiviteten til å innse sin egen situasjon. Det er derfor lite rom for forandring til det bedre. I tillegg bør det nevnes at *La Distincion*, som hovedsakelig er bakgrunnen for min fremstilling av Bourdieu, er en bok om Frankrike, og Bourdieu fraråder derfor leseren å forsøke å overføre det bildet som tegnes til å gjelde for andre samfunn (Prier & Sestoft, 2016). Han oppfordrer derimot leseren til å forsøke å gjenfinne relasjoner og strukturer i andre geografiske kontekster, heller enn spesifikke fenomener. Likevel er det på sin plass å nevne at mange sosiologer forstår Bourdieu ulikt. Tomlinson (2004) hevder derfor at det nærmest vil være «frekt» å ikke anerkjenne Bourdieus bidrag til den sosiologiske forståelsen av idrett og sport. Tross kritikken rettet mot Bourdieu, er det, som Tomlinson (2004) hevder, ingen grunn til at Bourdieu skal avskrives. I motsetning til andre sosialteoretikere, forsøker Bourdieu å gi et bredere bilde på hva som former individer og samfunn. I tillegg kan hans teorier også benyttes i analyser av idrett og sport, da dette er noe som er tema i hans teorier i tillegg til at de er videreført av andre akademikere. Både forskning av eldre dato, for eksempel Engström (2000), men også i senere tid, eksempelvis Sisjord & Sørensen (2016) viser hvordan Bourdieus begreper kan brukes i analyser av blant annet barn og unges idrettsdeltakelse.

4. Metode

Denne oppgaven er en del av Eat Move Sleep-prosjektet til Fotballforbundet. Formålet med oppgaven er å se hvilke erfaringer barn, foreldre og klubbrepresentanter gjør seg etter EMS-prosjektet. Dette innebærer også å se på holdninger og vaner foreldre og barn har til tematikken

kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Studien er designet som et casestudie av to klubber. Datamaterialet består derfor av to intervjuer med klubbrepresentanter, og 6 intervjuer med barn og foreldre tilhørende disse to klubbene. I en casestudie er det en allerede eksisterende avgrensning for hva og hvem undersøkelsen inkluderer (Tjora, 2013). Dette kan være en bedrift, kommune, nærmiljø eller lignende. I mitt tilfelle ønsker jeg å se hvordan klubber har jobbet med et spesifikt prosjekt. Fordi EMS-prosjektet har et innsnevret tema og geografisk område, ble utvalgskriteriene snevret inn allerede her. Ved å benytte to fotballklubber ville det kunne gi rikere og bredere datamateriale. I tillegg ønsket jeg å se mer spesifikt hvordan barna, som er målgruppen i prosjektet, forholder seg til temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Foreldrene ble også inkludert, da det ville bidra til å tegne et mer helhetlig bilde av barnets hverdag, og hvilke holdninger og rutiner husholdningen har til temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn.

I følge Everett & Furueth (2016) er det viktigste ved valg av metode, om den hjelper deg i å finne svaret på forskningsspørsmålet ditt. Det kan sees på som et verktøy. I denne studien har jeg valgt å bruke kvalitative intervjuer for å besvare mitt forskningsspørsmål, da jeg fant dette mest formålstjenlig. Jeg vil videre i dette kapittelet redegjøre for mine metodiske valg. Jeg vil først ta for meg valg av metode. Deretter vil jeg gi en beskrivelse av kvalitative intervjuer, før jeg presenterer utvalget av informanter. Videre vil jeg ta for meg innhenting og behandlingen av datamaterialet, transkriberingen og prosessen med å analysere datamaterialet. Til slutt vil jeg gå inn på ulike kvalitetsvurderinger og noen etiske overveielser.

4.1 Valg av metode

Innen samfunnsvitenskapelige forskningsmetoder er det vanlig å skille mellom to forskningsstrategier, kvantitativ og kvalitativ tilnærming (Ringdal, 2012). De to ulike hovedtilnærmingene omfatter hvordan man skal samle inn data, hvordan dataen skal organiseres, bearbeides samt analyseres og tolkes. Kvalitativ metode er oftest basert på rik informasjon om et lite antall analyseenheter, hvor søken etter mening og formålsforklaringer står sentralt. Kvantitativ metode fokuserer mer på å finne årsaksforklaringer, og kjennetegnes ved å gå i bredden, basert på registrering av strukturert og sammenliknbar informasjon i store utvalg (Ringdal, 2012). Fordi jeg ønsket å få frem holdninger knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn, falt valget på kvalitativ metode. I tillegg var det på forhånd bestemt at Folkehelseinstituttet skulle ha en kvantitativ tilnærming til evalueringen av EMS-prosjektet, ved hjelp av spørreskjemaer på nett. Både Folkehelseinstituttet og Fotballforbundet var åpne for at jeg kunne bruke noe av dette materialet,

men at de helst så det som mest formålstjenlig at jeg gjorde en mer kvalitativ undersøkelse. Dette ville kunne skape en dypere forståelse for disse temaene, sett fra barna og foreldrene sin side.

4.2 Kvalitative intervjuer

Innen kvalitativ metode er intervjuer mest utbredt (Tjora, 2013). Kvale & Brinkmann (2009) påpeker at en uerfaren forsker kan sitte med mange spørsmål hva angår intervjuprosessen, og at det ikke nødvendigvis finnes et fasitsvar. Det er likevel viktig å være forberedt til et intervju. Om ikke, kan man risikere å reprodusere vanlige oppfatninger og fordommer fordi spørsmålene ikke er konkrete nok (Kvale & Brinkmann, 2009).

Kvalitative intervjuer kan være av ulik lengde, og spesielt dybdeintervjuer krever som regel et mer omfattende tema som gir informanten god tid til refleksjon. Det er derfor viktig at forskeren tenker igjennom hvor avgrenset temaet er, og om undersøkelsen krever tid til dyp refleksjon (Tjora, 2013). Tjora (2013) forteller videre at kortere intervjuer bør vurderes om tillit raskt kan skapes mellom informant og intervjuer, og gjerne fordi det ikke er spesielt følsomme temaer som tas opp.

4.3 Utvalg og rekruttering av informanter

Et viktig kriterie når man velger informanter i en kvalitativ studie, er at de bør kunne reflektere over det aktuelle temaet (Tjora, 2013). Dette kalles et strategisk utvalg, hvor informanten ikke er tilfeldig plukket ut som det ofte gjøres i kvantitative studier. I denne oppgaven er utvalget basert på de klubbene som var tilgjengelige og inkludert i EMS-prosjektet. Totalt var det 20 klubber som falt inn under utvalgsriteriene. Disse klubbene ville være egnet til å kunne besvare forskningsspørsmålet, da de har vært med i EMS-prosjektet. Formålet med å rekruttere minst to klubber var at dette i større grad kunne bidra til å gi et rikere datamateriale. Flere klubber kunne vært inkludert, men på grunn av tid og ressurser skulle det vise seg at å rekruttere bare to klubber var en stor nok utfordring. For å sikre variasjon i utvalget, ønsket jeg å rekruttere klubber fra ulike områder. Selv om alle klubbene i prosjektet har geografisk tilhørighet til Østlandet, er det visse variasjoner også her. Klubbene som ble rekruttert sokner til henholdsvis Oslo og Akershus fotballkrets, og er ulike i den forstand at de tilhører henholdsvis et bynært område og et mer landlig område.

Det var flere mulige vinklinger som var oppe til diskusjon mellom meg, veileder og

Folkehelseinstituttet. En idé var å se på flere klubber og heller gjøre en evaluering av deres arbeid med prosjektet. Selve fokuset på folkehelse hadde da falt mere bort, fordi det da i større grad ville vært fokus på klubbene og deres ressurser, heller enn holdninger og vaner til temaene fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Jeg kunne også valgt å bare intervju barn og foreldre. Årsaken til at jeg valgte å inkludere klubbene, er fordi det kan gi et bedre bilde på hvorfor barna har svart som de har gjort. I tillegg vil det gi kunne være nyttig for Fotballforbundet å se hvordan klubbene har erfart deltagelsen i prosjektet, og kunne bruke denne informasjonen i videre prosjekter.

Klubbene ble rekruttert via mail med en forespørsel om å delta i studien min (se vedlegg 2). Det var Fotballforbundet som sto for førstegangsinformasjonen. Dette var noe de selv ønsket, og som jeg godtok da det kunne bidra til å lettere rekruttere klubbene. Å få en forespørsel fra NFF vil i mange tilfeller bli tatt mer seriøst enn en forespørsel fra en student. Rekrutteringen foregikk ved at NFF sendte ut forespørsel til to klubber jeg hadde valgt ut, begrunnet med at de hadde ulik geografisk tilhørighet. Også noen pragmatiske hensyn ble tatt, herunder økonomiske og geografiske. Ved liten respons fra en klubb, ble det forsøkt å rekruttere en ny. Fordi dette var en prosess som tok noe tid, ble det til slutt jeg som tok kontakt med klubbene, da NFF ikke kunne bruke så mye tid på dette selv. Det var klubbens leder eller EMS-ansvarlig som ble kontaktet, som videre formidlet informasjon til foreldrene til de aktuelle barna. Den første klubben ble rekruttert i desember 2017, og intervjuene ble utført i januar 2018. Den andre klubben ble rekruttert i mars 2018, og intervjuene ble utført i april.

Rekrutteringsprosessen tok lang tid, da mange klubber var vanskelige å få tak i, både på mail og telefon. Noen ønsket ikke å delta, da de ikke følte de satt på tilstrekkelig informasjon. En klubb ønsket å være med, men fikk ikke god nok respons fra foreldrene. Da jeg omsider fikk rekruttert klubb 2, fikk jeg først kun respons fra én forelder. Jeg tok derfor i bruk snøballmetoden for å rekruttere flere. Snøballmetoden er i følge Tjora (2013) velegnet om man sliter med å rekruttere informanter. Man spør da en informant om de vet om andre som kan være aktuelle å intervju. Ulempen med metoden er at man kan få relativt like informanter. Dog ser jeg ikke på dette som et stort problem i min oppgave. Utvalgsriteriene var såpass smale at det er begrenset hvor mange som ønsker å la seg intervju i det hele tatt. Ved å rekruttere fra en klubb fra et bestemt område, vil dette også bety at utvalget er nokså likt.

Kvale & Brinkmann (2009) hevder det finnes flere fordeler ved å ha et lite utvalg, og at få deltakere ikke nødvendigvis har noe med den vitenskapelige kvaliteten til studiet å gjøre. Færre intervjuer gjør

det mulig å være mer grundig i analysearbeidet, det er lettere å håndtere ved mangel på tid og ressurser, samt at det kan forekomme like interessante funn basert på én uttalelse fra et intervjuobjekt, som det kan ved store N-studier (Kvale & Brinkmann, 2009). Å bestemme hvor mange intervjupersoner en trenger til en undersøkelse, avhenger av formålet med undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2009). Fordi jeg ønsket å få frem holdninger knyttet til temaene søvn, kosthold og fysisk aktivitet, trengte jeg ikke nødvendigvis flere titalls respondenter, da loven om fallende utbytte tilsier at utover et visst punkt, tilfører ikke flere respondenter ny kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009).

Målet, eller rettere sagt kravet, jeg ønsket for barna var at det skulle være tilnærmet lik fordeling av jenter og gutter som ble intervjuet. Dette måtte jeg legge til side, da det viste seg å være vanskelig nok å få med respondenter i det hele tatt. I tillegg var det forskjell i hvor involverte de ulike jente- og guttelagene hadde vært i EMS. Likevel ble ikke kjønnsfordelingen så skeiv. Fra klubb nummer 1, var det 2 gutter og 1 jente blant barna. I klubb nummer 2 var det 3 jenter. Totalt ble det intervjuet 4 jenter og 2 gutter med hver sin forelder. Kjønnsfordelingen vises i tabellen under.

Tabell 1: Kjønnsfordeling i utvalget

Klubb 1	Kjønn	Klubb 2	Kjønn
3 barn	2 gutter, 1 jente	3 barn	3 jenter
3 foreldre	3 mødre	3 foreldre	2 fedre, 1 mor
Administrativ leder	Kvinne	Nestleder fotballgruppa	Kvinne

I tillegg har jeg laget fiktive navn på barna. Det er to grunner til dette. For det første er det et viktig bidrag for å holde informantenes identitet anonym. For det andre følte jeg det ville bli mer oversiktlig i analysekapittelet, og skape en nærhet til informantene heller enn at de benevnes med tall, eksempelvis informant 1.

Tabell 2: Fiktive navn på informanter

Klubb	Fiktivt navn	Klubb	Fiktivt navn
1	Jonathan	2	Oda
1	Kristoffer	2	Nora
1	Sara	2	Tiril

Tabell 3: Utdanningsnivå hos foreldrene

Klubb	Utdannelse	Klubb	Utdannelse
1	Høyere utd.	2	Høyere utd.
1	Høyere utd.	2	Vgs
1	Høyere utd.	2	Vgs

4.4 Konstruksjon og utprøvelse av intervjuguide

I følge Tjora (2013) er en intervjuguide nyttig for å ha spørsmål å støtte seg på under intervjuprosessen. Det bidrar til at man som forsker er godt forberedt. Jeg uformet to ulike intervjuguider, en til klubbene og en til barn og foreldre (vedlegg 4 og 5). Dette var mest hensiktsmessig for å tilpasse intervjuene til utvalget. I tillegg vil et prøveintervju kunne være en indikator på hvorvidt intervjuguiden fungerer til å besvare forskningsspørsmålet. Jeg utførte et prøveintervju med et familiemedlem og hans foreldre. Familiemedlemmet er i samme alder som barna i målgruppen til prosjektet (9-10 år), og spiller også fotball. Jeg transkriberte så prøveintervjuet og gjorde en kort analyse av svarene. Ut ifra funnene, bestemte jeg at det ikke var nødvendig å endre noe spesielt på intervjuguiden. Kun noen få tilleggsspørsmål ble lagt til, i tillegg til at rekkefølgen på spørsmålene ble noe endret.

Tjora (2013) viser til at en intervjuguide bør bygges opp med oppvarmingsspørsmål først. Dette for å skape en avslappet atmosfære, slik at informantene føler seg rolige og trygge. Dette gjorde jeg i hovedsak for barna, ved at de fortalte litt om deres forhold til fotball, før jeg gikk over på hovedspørsmålene. Når det gjaldt foreldrene, ble det i mindre grad oppvarmingsspørsmål. Dette fordi de også var tilstede under spørsmålene til barna, og på den måten var forberedt på temaet. Jeg bestemte meg for å ta alle spørsmålene jeg hadde til barna, først. Jeg erfarte under prøveintervjuet at det fort kan bli kjedelig for barnet å høre på alle spørsmålene til foreldrene først.

Strukturen på intervjuet kan karakteriseres som semi-strukturert. Intervjuguiden var rammen, men det ble i tillegg spurt oppfølgingsspørsmål og noen ganger gjorde informantene en digresjon. Som uerfaren kvalitativ forsker ser jeg i etterkant at noen av spørsmålene egentlig ikke ble ordentlig besvart. Jeg følte at flyten under intervjuene var god, der jeg hadde oppfølgingsspørsmål og hele situasjonen ble som en samtale mellom meg og informantene. Dog var det vanskelig for

meg å huske på under hele intervjuet hva som faktisk ble svart. Selv om jeg kom med oppfølgingsspørsmål til et svar, registrerte jeg ikke nødvendigvis akkurat hvor godt de besvarte spørsmålet. Det var også vanskelig å få barna til å svare så konkret som mulig. Noen ganger forsto de ikke helt hva jeg spurte etter, eller så visste de ikke hva de skulle svare. Jeg forsøkte å være tålmodig, men på et tidspunkt må man gå videre til neste spørsmål. Svarene til barna kan også derfor ha blitt påvirket av mine spørsmål, da jeg ga ulike svaralternativ for å nærme meg et svar. Det er derfor ikke nødvendigvis sikkert at alle svarene er troverdige. Selv om jeg opplyste om at det ikke fantes noe fasitsvar, at man kunne være helt ærlig og at man i tillegg ville være anonym, syntes ikke dette å være noe alle barna tok til seg. Det var også tydelig at noen av barna var mer sjenerte enn andre, og ga veldig korte og enkle svar.

4.5 Datainnsamling

Intervjuene ble gjennomført på ulike tidspunkt. Dette skyldes at klubbene ble rekruttert til ulik tid. Klubb 1 og de tilhørende informantene ble intervjuet i januar og februar 2018. To familier ble intervjuet hjemme, en på cafe og informanten fra klubben ble intervjuet på klubbhuset. Klubb 2 ble rekruttert noe senere, og intervjuene ble gjort i april 2018. Her ble alle familiene intervjuet ved fotballbanen, enten i garderoben eller på en benk ute. Informanten fra klubben ble intervjuet på sin arbeidsplass.

Jeg brukte lydopptak under intervjuene. Jeg fant dette mest hensiktsmessig for å sikre å få med meg all informasjon som ble sagt. Alle informantene ble informert om dette. Bruk av lydopptak ga meg i større grad muligheten til å fokusere på intervjusituasjonen. Ved eksempelvis bruk av penn og papir ville dette vært langt vanskeligere for meg som uerfaren forsker. Jeg kunne i større grad fokusere på hva som ble sagt og stille oppfølgingsspørsmål deretter. Jeg fryktet noe støy under enkelte av intervjuene, men det viste seg å være minimalt og kvaliteten på opptakene anser jeg som god. Lydopptakene ble transkribert etter intervjuene og deretter slettet.

Jeg var forberedt på at barn kan være vanskelig å intervjuer, og jeg ser i etterkant at jeg kunne vært flinkere til å være tålmodig. Flere av spørsmålene var nok vanskelige, da det virket som barna slet med å vite hva de skulle si. Eksempelvis på spørsmålet om hvorfor fotball er gøy, der det ble en del taushet, og ordet 'kanskje' ble ofte lagt til på slutten av setningen. I tillegg ble spørsmålene noen ganger i overkant ledende, for å prøve å få ut et svar. Det å intervjuer barn kan være vanskelig, og det er gjerne behov for andre tilnærminger enn hva man vanligvis gjør under intervjuer. Det var også individuelle forskjeller blant barna. Noen var tydelig mer selvstendige,

mens andre lente seg mer på forelder når de skulle svare. Dette gjorde også at jeg måtte tilpasse hvert intervju underveis, ved måten jeg stilte spørsmålene og ved å gi de litt hjelp i form av svaralternativer. Sett i etterkant burde jeg lest meg mer opp på hvordan intervjuer barn. Jeg hadde sett for meg at ved å ha en forelder med på intervjuet, ville det skape en tryggere atmosfære for barnet. Det er vanskelig å si om dette var tilfellet eller ei, i tillegg til at det av pragmatiske hensyn var lettest å gjennomføre intervjuet med både barn og forelder da jeg ønsket svar fra begge.

På grunnlag av dette ble intervjuene mine lagt opp som mer fokuserte intervjuer, hvor temaet var rimelig avgrenset. I tillegg viste det seg i etterkant av intervjuene at det var vanskelig for informantene å reflektere noe særlig mer enn de gjorde, da spørsmålene var ganske konkrete. Det resulterte i at intervjuene varte mellom 25-38 minutter for barna og foreldrene, og mellom 20-36 minutter for klubbrepresentantene. Dette kan sies å være veldig kort for et dybdeintervju, som gjerne varer over 1 time (Tjora, 2013). Det er da mer passende å kalle de fokuserte intervjuer. Fokuserte intervjuer er i følge Tjora (2013) riktig å bruke når temaet er ganske avgrenset, og det er ikke spesielt sensitive temaer og spørsmål som tas opp. Det ble ganske tydelig etterhvert som jeg utførte intervjuene, og det var noe forskjell i hvor mye informantene reflekterte over spørsmålene. I tillegg var tematikken i intervjuet relativt avgrenset, de spørsmålene i hovedsak handlet om ting relatert til EMS. Selv om jeg anså noen få av spørsmålene til å være av mer sensitiv sort, så ikke dette ut til å være noe informantene vegret seg for å snakke om.

En stor utfordring for meg under intervjuene, var å ikke bli for personlig. Å klare å tenke at dette ikke er en vanlig samtale, men et intervju der jeg ønsker at intervjuobjektet skal kunne åpne seg og snakke fritt om det gitte temaet, var ikke så lett som jeg på forhånd hadde trodd. Selv om jeg har lest i flere fagbøker at det er viktig at samtalen også flyter, at intervjuobjektet ikke føler seg ubekvem, synes jeg det var vanskelig å kunne skille på når jeg som intervjuer snakket for mye, eller for lite. Først etter å ha hørt over intervjuene på lydopptak, var det tydeligere at jeg som intervjuer kunne gjort jobben bedre. Det er vanskelig å si hvordan dette begrenser oppgaven, da kvalitative studier ikke nødvendigvis opererer etter de samme prinsippene som kvantitativ, med for eksempel generaliserbarhet. Som Kvale & Brinkmann (2009) påpeker, finnes det ikke nødvendigvis fasitsvar på hvordan et intervju skal gjøres. Kanskje min metode ga dårligere datamateriale, eller kanskje det ga bedre. Flytte til gjennomføring

4.6 Databehandling og analyse

I følge Kvale & Brinkmann (2009) har kvalitativ forskning, i motsetning til kvantitativ forskning,

få standardregler når det kommer til analyse av datamateriale. Det er derfor viktig å redegjøre konkret for hva man gjort i behandling og analyse av datamaterialet.

4.6.1 Transkribering

Etter at intervjuene var gjennomført, ble de transkribert. Jeg forsøkte å gjøre dette like etter intervjuene, slik at jeg hadde situasjonen fersk i minne. På den måten kunne jeg se for meg og huske blant annet kroppsspråk. Jeg forsøkte derfor å transkribere så nøye som mulig, og hørte på lydopptakene flere ganger, slik at jeg i større grad kunne unngå at noe fra materialet falt bort. I følge Tjora (2013) er det viktig å være nøye i transkriberingen fordi man på dette tidspunktet ikke vet hva som ligger i datamaterialet, og hva som er relevant til oppgaven og ikke. Oversettelse fra dialekter var ikke nødvendig, da alle informantene snakket tilnærmet lik østlands-dialekt. Et viktig aspekt ved transkribering er at man oversetter noe fra muntlig til skriftlig form (Tjora, 2013). Dette kan være problematisk, fordi man kan miste muntlige diskurser som tonefall og ironi, for å nevne noe. Derfor har jeg forsøkt å understreke eller bruke store bokstaver på ord hvor tonefall er essensielt, for å forstå meningen bak ordet og setningen.

4.6.2 Koding og kategorisering

Når det gjelder koding av datamaterialet, fulgte jeg det Tjora (2013) omtaler som en induktiv tilnærming. Ut ifra de transkriberte intervjuene arbeidet jeg detaljert med å identifisere ulike koder som identifiserte setninger eller avsnitt. Dette gjorde jeg med alle de transkriberte intervjuene, og overførte kodene og la til nye ved behov. På denne måten utviklet jeg tekstnære koder, heller enn teoretiske antagelser eller spørsmål fra intervjuguiden (Tjora, 2013). Ut ifra kodene, laget jeg ulike kategorier. På denne måten kunne jeg samle koder med lignende tema. Ved å gjøre dette, mister man mange koder fordi man tar utgangspunkt i å besvare problemstillingen (Tjora, 2013). Det er likevel nyttig, fordi det også kan komme frem nye aspekter ved temaet og på denne måten skape nye problemstillinger. Dette skjedde i mitt tilfelle, da den opprinnelige problemstillingen viste seg å ikke være like relevant for hva som lå i datamaterialet. Den ble derfor justert etter dataanalysen.

Fordi jeg hadde to ulike intervjuguider, ble de transkriberte intervjuene delt opp i to: klubb og barn, og foreldre. Det hadde ikke vært formålstjenlig å analysere alle intervjuene med samme kode, da tematikken var noe forskjellig. Etter koding og kategorisering av klubbens intervju, endte jeg opp med kategoriene «begynnelsen og organiseringen av EMS», «utfordringer», og «erfaring og vurdering av EMS». Med intervjuene med barna og foreldre valgte jeg å ha et kapittel

som omhandler barnas hverdag, hvor barnas aktivitetsmønster redegjøres for, samt kostholdet deres knyttet til trening og til slutt søvnvaner. Videre ble det gjort det samme for familiene, men her i større grad med fokus på vaner, kunnskap og kostnader. Kapittelet fikk tilnavnet «Familienes holdninger og vaner, med underkapitler som omhandler fysisk aktivitet, kosthold og søvn. De to siste kapitlene omhandler EMS-prosjektet, og familienes og klubbens tanker rundt dette. I stor grad ble intervjuguiden førende for hvordan analyse-kapittelet ble delt opp.

4.7 Kvalitetsvurderinger

I kvantitative studier er den viktig del av analysen å kunne teste hvorvidt de samme resultatene ville fremkommet om en annen forsker hadde vært involvert. I kvalitativ forskning er tilnærmingen en litt annen, og det er derfor viktig å gjøre rede for interne forhold i undersøkelsen. I tillegg til dette, vil kvalitetsvurderinger bidra til å vurdere en undersøkelses gyldighet og overførbarhet. Reliabilitet og validitet regnes som noen av de viktigste egenskapene som benyttes til å vurdere kvaliteten på en undersøkelse (Ringdal, 2012). Jeg vil videre fokusere på de tre vanligste kvalitetsindikatorer: reliabilitet, validitet og overførbarhet (Tjora, 2013).

4.7.1 Reliabilitet

Reliabilitet referer til studiens pålitelighet, og om det er en intern logikk gjennom hele forskningsprosjektet (Tjora, 2013). Det omhandler forskningsresultatets troverdighet og konsistens (Kvale & Brinkmann, 2009). Fordi all samfunnsforskning vil inneha en forsker med en type engasjement for temaet, kan dette ofte sees på som støy som vil påvirke forskningen. Likevel mener Tjora (2013) at dette også bør sees på som en ressurs, forbeholdt at man redegjør for hvordan ens posisjon kan påvirke forskningsarbeidet. Det påpekes også at selv om det kan forstås som en ressurs, er det viktig å reflektere over hvilken kunnskap man besitter og om dette kan føre til at man har mange forutinntattheter. Et annet viktig aspekt er å bruke direkte sitater fra datamaterialet. Dette vil gjøre oppgaven mer pålitelig fordi det kommer tydelig frem at dette er informantens stemme, og ikke forskerens forståelse av hva som ble sagt (Tjora, 2013). Det er derimot viktig å redegjøre for hvordan disse sitatene er valgt ut. Ved å bruke båndopptaker og deretter transkribere intervjuene som ble tatt, fikk jeg som forsker nærhet til datamaterialet. Når jeg valgte ut sitater, kunne jeg sjekke i hvilken setting de ble sagt, om det var latter, tonefall og lignende som hadde betydning for selve utsagnet. Selv om jeg har valgt å ha resultat og diskusjon som ett kapittel, har jeg vært nøye på å markere informantens sitater i kursiv, og med navn bak. Steder hvor det ikke er direkte sitat, nevnes også hvilken informant som har sagt dette. På den måten er det et skille mellom hva informantene har sagt, og hva som er mine tolkninger. Dette

bidrar til å styrke oppgavens pålitelighet.

Det er flere ting som kan påvirke påliteligheten til en oppgave. Hvordan er informantene valgt ut, og hvilken relasjon har forsker og informanter? Jeg har i dette kapitlet forsøkt på best mulig måte å redegjøre for hvordan jeg har gjennomført undersøkelsen. Når det gjelder forholdet til informanter, føler jeg at det har vært en formell avstand. Jeg kom godt overens med alle informanter, og hadde ingen kjennskap til disse fra før. Min rolle som forsker har uten tvil vært preget av kjennskap til fotballmiljøet og et engasjement for folkehelse, noe jeg tror har bidratt til et kritisk, men rettferdig blikk på datamaterialet. Uten kjennskap til hvordan fotballklubber fungerer i praksis, tror jeg at oppfølgingsspørsmålene under intervjuene ville uteblitt. Jeg har ønsket å få ærlige tilbakemeldinger fra klubbene om hvordan arbeidet med EMS-prosjektet har vært, spesielt fordi dette vil være god kunnskap som kan forbedre prosjektet videre. Dette gjelder også barna og foreldre, da deres synspunkt er viktige i forståelsen av hvordan prosjektet har nådd ut.

Et annet aspekt er det faktum at min oppgave er utført i samarbeid med NFF og Folkehelseinstituttet. Dette kan bringe frem spørsmål om hvorvidt dette har preget oppgaven, da spesielt resultatene. Dette føler jeg ikke er tilfelle. Jeg har fått frihet fra begge parter til å gjøre min undersøkelse på en selvstendig måte, hvor partene ikke har vært involvert i dataanalysen. NFF bidro i rekrutteringen av informanter, og Folkehelseinstituttet i startfasen med å komme i kontakt med NFF, og drøfting av mulige problemstillinger. Jeg føler derfor at begge parter har bidratt rent praktisk, men ikke nødvendigvis med andre krav enn at de ønsker å lese og eventuelt benytte seg av oppgaven.

Ledende spørsmål kan svekke oppgavens pålitelighet (Kvale & Brinkmann, 2009). Eksempelvis er ledende spørsmål fra forskeren med på å forme svaret til informanten, og spesielt gjelder dette barn (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg har tidligere redegjort for at det var en utfordring å ikke stille ledende spørsmål under intervjuene, spesielt til barna. Etter å ha lest gjennom det transkriberte datamaterialet så jeg at det var tilfeller hvor jeg hadde stilt ledende spørsmål. En av grunnene til dette var fordi informantene, spesielt barna, slet med å finne et svar til spørsmålet. Fordi intervjusituasjonen var såpass uformell og fløt fint, samt at jeg er uerfaren som kvalitativ forsker, gjorde at disse ledende spørsmålene kom naturlig fordi jeg ønsket et svar. Likevel føler jeg at jeg stilte nok spørsmål til å kunne danne meg et bedre bilde av hva barna faktisk mente.

Eksempelvis ble det spurt om hva de oftest spiser etter trening, hva de liker best å spise, hvor ofte de spiser godteri, og hva som vanligvis spises i husholdningen, ble bildet av deres matvaner mer helhetlig. Selv om spørsmålet *Liker du frukt og grønnsaker?* muligens kan være ledende, bidro de andre spørsmålene til at dette ikke ble stående som eneste svar. Ideelt sett skulle jeg helst vært foruten de ledende spørsmålene, men jeg føler ikke at de begrenser og svekker resultatene i betydelig grad.

4.7.2 Validitet

I følge Kvale & Brinkmann (2009) gjennomsyrrer validitet hele forskningsprosessen. Validitet referer til en studies gyldighet, og om man svarer på de spørsmålene man faktisk stiller (Tjora, 2013). Det er den kommunikative gyldigheten som først og fremst benyttes innen samfunnsforskning, som betyr at man tester gyldigheten med forskersamfunnet (Tjora, 2013). Kvale & Brinkmann (2009) omtaler validitet som hvorvidt undersøkelsens metode er egnet til å undersøke det en ønsker. Et viktig aspekt ved validitet er derfor metodevalg, men det påpekes også at forskeren som person og hans eller hennes moralske integritet er viktig.

Som tidligere nevnt benyttet jeg meg av semistrukturerte intervjuer. Dette bidro til at jeg på forhånd hadde en klar ramme på hvilke spørsmål jeg skulle stille ved at jeg fulgte intervjuguiden, samtidig som det ga muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål. Intervjuer fremsto som det riktige valget når det gjaldt å kunne generere data for å besvare forskningsspørsmålet. På denne måten kunne jeg få frem holdninger og synspunkter om temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn.

Selve analysen bør redegjøre for grunnlaget til å trekke konklusjoner (Thagaard, 2013). Mine tolkninger av datamaterialet må sees i lys av flere faktorer. De er basert på informantenes synspunkt, konteksten til studien, teori og tidligere studier, og ikke minst min egen erfaring og bakgrunn. Selv om jeg som fotballinteressert idrettsstudent har mye kunnskap om fotball og folkehelse, har jeg liten erfaring og kunnskap om prosjekter som Eat Move Sleep. Mitt ønske og oppgavens formål har hele veien vært å se hvordan prosjektet har hatt påvirkning på klubben og barna og foreldrene, og ikke nødvendigvis et ønske om at prosjektet har vist seg å være suksessfullt eller effektivt. Jeg har derfor forsøkt å fremstille informantenes utsagn så tydelig som mulig. Det er likevel slik at jeg ikke kan garantere at mine tolkninger er fri fra min subjektive forståelse. Fordi mine informanter er anonyme, har jeg ikke tilbudt sitatsjekk. Jeg har derimot, som nevnt tidligere, gjort det tydelig hvem sitatene tilhører, og hva som er mine egne tolkninger. Dette vil i mine øyne styrke oppgavens gyldighet.

4.7.3 Generaliserbarhet

I motsetning til kvantitative studier som operer med store, representative utvalg som ønsker å generalisere resultatene, er dette vanskeligere i kvalitativ forskning (Tjora, 2013). Selv om mitt utvalg er forholdsvis lite, er det ikke umulig at like synspunkt forekommer hos eksempelvis klubber med lignende geografisk tilhørighet og størrelse. Økonomiske ressurser kan også være en faktor. I følge Tjora (2013) kan dette anses som moderat generalisering, hvor jeg som forsker beskriver situasjoner hvor resultatene kan være gyldige. Når det gjelder barna og foreldrene, tilhører disse ulike sosiale klasser, basert på yrke og utdanning. Dette kan også være indikatorer på at de samme synspunktene vil forekomme hos personer med lignende klassebakgrunn.

4.8 Ethiske overveielser

Det første som ble gjort etter at oppgavens problemstilling og design var bestemt, var å sende en søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS. Dette for å sikre forskningens kvalitet, og at personopplysninger blir håndtert korrekt. Den godkjente søknaden er vedlagt (vedlegg 1). Videre er etikk og moral innen forskning svært viktig, spesielt når det gjelder hvordan man forholder seg til informantene. Kvale & Brinkmann (2009) hevder det er en spenning mellom å oppnå kunnskap og å ta etiske hensyn. I tillegg er det alltid et spørsmål om hvor ærlige informantene svarer, og hvor mye man som forsker skal 'pushe' grenser. Det er kun informanten som sitter med sin sannhet, og den kan de velge å fortelle eller ikke. Det er derfor viktig at man forholder seg til etiske og moralske standpunkt gjennom hele forskningsprosessen. Spesielt viktig er det å sikre informantenes anonymitet. Kvale & Brinkmann (2009) fokuserer spesielt på fire områder som omhandler etikk og forskning: informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser og forskerens rolle.

Et informert samtykke gir informantene informasjon om forskningsprosjektet, og bør inneholde studiens formål og design, og mulige risikoer eller fordeler ved å delta. Det skal sikre at informantene deltar frivillig, og at de når som helst kan trekke seg. Ved rekruttering av informanter sendte jeg ut et informasjonsskriv med en beskrivelse av prosjektet, hvor jeg beskrev hvordan jeg ville sikre informantenes anonymitet (se vedlegg 2 og 3). Jeg redegjorde også for eventuelle konsekvenser det kunne innebære å være med, og at datamaterialet kun ville være tilgjengelig for meg og min veileder. Før intervjuet måtte informantene så skrive under på det informerte samtykke hvor de godtok dette, og foreldrene måtte signere på vegne av sitt barn fordi de var under 15 år. I følge NSD er det vanlig praksis at barn under 15 år må ha foreldres samtykke

(NSD, 2018).

Konfidensialitet handler om enigheten mellom forsker og informant om hva som gjøres med dataene som blir innsamlet, og at personopplysninger skal tilsløres for å hindre gjenkjenning (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette bød på noen utfordringer i min studie. For at både barn og foreldre skulle forbli anonyme, var det også nødvendig å begrense informasjonen om klubben de tilhører. Selv om det ikke nødvendigvis kan være lett å gjenkjenne informantene basert på hvilken klubb de tilhører, er det det etiske prinsippet om at informantene skal forhandles anonyme som gjelder. Klubbene er derfor bare beskrevet generelt, og gitt en relativt vid geografisk tilhørighet. Barna har fått pseudonymer, og foreldrene er kun omtalt med utdanningsnivå og yrke. Det er ikke nødvendigvis alltid formålstjenlig at informantene anonymiseres. Jeg valgte dog å gjøre dette, da jeg følte det kunne bidra til en åpnere og friere intervjusituasjon som ville gi bedre og mer reflektert datamateriale. Ved at informantene er sikret at de ikke vil gjenkjennes, vil de muligens også kunne være mer ærlige i sine svar.

Også i analysen av datamaterialet er etiske hensyn av betydning (Kvale & Brinkmann, 2009). Hvor dypt og kritisk skal man analysere? Det er viktig å prøve å skape et mest mulig realistisk bilde av datamaterialet, men det er også andre faktorer som kan spille inn på hvorfor noen har svart som de har gjort. Var spørsmålet for ledende, hva betyr en lang tenkepause, svarer de noe annet for å unngå å bli fremstilt i et dårlig lys? Grunnene kan være mange, og det kan derfor være fristende som forsker å stille seg kritisk til hva som kommer frem av datamaterialet. Det er likevel viktig å huske på at informantene fremdeles skal beskyttes, og ikke 'henges ut'. Et viktig begrep her blir *konsekvenser*, og betyr at informantene ikke kan komme til skade som et resultat av å delta i undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg anser ikke temaene fysisk aktivitet, kosthold og søvn som spesielt sensitive, og jeg tror derfor heller ikke at informantene har tatt skade av forskningen. Jeg liker heller å tro at de kan ha satt pris på å reflektere rundt disse spørsmålene selv, i en ellers hektisk hverdag.

Til slutt omhandler *Forskerens rolle* at oppgavens funn offentliggjøres så nøyaktig som mulig, og at forskeren har et vitenskapelig ansvar for å sikre dette (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg har forsøkt å fremstille oppgavens funn på en troverdig og virkelighetsnær måte, og jeg har redegjort for mine valg og vært bevisst min posisjon som forsker gjennom hele forskningsprosessen.

5. Resultat og diskusjon

I dette kapittelet vil jeg presentere resultatene, og diskutere i lys av tidligere forskning og teori. Kapittelet er delt inn i fire deler, en til hver problemstilling. Den første delen vil omhandle barnas hverdag, og forsøke å svare på problemstillingen: *Hvordan er barnas aktivitetsmønster og forhold til kosthold i tilknytning til trening?*. Videre vil neste del ta for seg problemstilling nummer to, ved å se på *hvordan familienes helsevaner kan ses i sammenheng med Bourdieus begreper habitus og kapital*. Del tre og fire er mer relatert til deltagelsen i EMS-prosjektet, og tar for seg henholdsvis *hvilke tanker familiene har om deltagelse i EMS-prosjektet*, og til slutt *hvilke tanker og erfaringer representantene fra klubbene har gjort seg etter deltagelse i EMS-prosjektet*.

5.1 Barnas hverdag: fritidsaktiviteter, kosthold og søvn

For å skape et bilde av barnas hverdag, ble de spurt om de bedrev andre aktiviteter enn fotball. Her kom det frem at 5 av 6 barn driver med flere idrettsaktiviteter. Andre aktiviteter barna driver med var ikke et spørsmål som ble tatt opp under intervjuene, men det fremkom at de utenom organisert aktivitet leker og spiller ballspill med venner. Tiril er den eneste som nevner at hun har en annen fritidsaktivitet, da hun spiller piano.

5.1.1 Fritidsaktiviteter

I klubb 1, bedriver barna totalt fire idretter. Kristoffer og Sara spiller håndball og driver med dansing. Jonathan spiller bandy. Jonathan er også aktiv i to klubber som fotballspiller, da han går på fotballakademi i en annen klubb enn klubben som er med i EMS-prosjektet. I klubb 2 er Oda den eneste som kun spiller fotball. Hun hospiterer til gjengjeld opp på et eldre lag i blant, og trener derfor opptil fire ganger på en uke. I tillegg kommer kamper. Nora og Tiril bedriver henholdsvis håndball og skiskyting. Barna beskriver at de er aktive i organisert idrett flere dager i uka, litt avhengig av årstid. Eksempelvis er det flere fotballtreninger på vår, sommer og høst, enn på vinteren. Oda og Jonathan er i større grad opptatt med fotball hele året, da Oda hospiterer opp på et eldre lag og Jonathan er på fotballakademi.

Dans bedrives av barna tilhørende klubb 1. Håndball bedrives av barn fra begge klubber. Jonathan som spiller bandy tilhører klubb 1, mens Tiril som bedriver skiskyting tilhører klubb 2. Generelt sett kan det ikke sies å være noe tydelig mønster i hvilke aktiviteter barna bedriver og klubbtilhørighet, da det i hovedsak er store ballaktiviteter. Fotball er den største særvidretten i Norge målt i antall aktive medlemmer (omkring 370 000) fulgt av

Skiforbundet(154 000) og Håndballforbundet (127 0000), i følge NIFs nøkkeltallrapport fra 2016 (Idrettsforbundet, 2017). Dans kan sies å være den eneste aktiviteten som ser ut til å ha en tydelig tilknytning til klubb og område, da det kun er barn fra klubb 1 som bedriver dans på fritiden. Grunner til dette kan være flere, eksempelvis at det ikke tilbys dans i like stor grad i området klubb 2 sokner til. At nettopp dans er representert av 2 av 3 barn fra klubb 1, tyder på at dette kan være en populær idrett i området. Tall fra NIF viser at Danseforbundet hadde omkring 14 000 aktive medlemmer i 2016 (Idrettsforbundet, 2017). Bandyforbundet og skiskytterforbundet hadde henholdsvis omkring 28 000 og 10 000 aktive medlemmer samme år. Ut ifra dette følger barnas idrettsaktivitet noenlunde landsgjennomsnittet, med at de største idrettene er har høyest representativitet. Hvilke aktiviteter barna bedriver skyldes sannsynligvis flere faktorer, men spesielt vil tilgjengelighet være av betydning. Hvis aktiviteten krever lang reisevei er det trolig mindre sannsynlig å bedrive denne aktiviteten. Hvordan barna kommer seg til og fra trening er derfor relevant å se litt nærmere på.

Transport

Transport kan være en indikator på hvor fysisk aktiv man er i hverdagen. Det kan dog være barrierer som ikke nødvendigvis har sammenheng med motivasjon, som gjør at man i større grad benytter seg av bil eller kollektiv transport. Eksempelvis er avstanden dit man skal, av betydning. I tillegg er det i dette tilfellet snakk om barn, og det er derfor viktig at de har trygg vei å gå eller sykle. På grunn av dette er det også noen forskjeller mellom barna i de to klubbene. I klubb 1, går eller sykler barna i stor grad. Sara forteller at hun samkjører med andre barn og hjelpetrener til fotballtrening. Til skolen går hun. Også Kristoffer og Jonathan går eller sykler til skolen, litt avhengig av årstid. Til trening forteller Kristoffer at han enten går, sykler eller tar buss, mens Jonathan som oftest tar buss til trening rett fra skolen. I klubb 2, blir barna i større grad kjørt. Tiril forteller at hun sykler til trening på sommeren, og blir kjørt på vinteren. Til skolen går hun på vinteren, og sykler på sommeren. Hun påpeker dog at hun i det siste blir kjørt til skolen, fordi moren til nabogutten hun pleier å ta følge med, kjører dem. Oda og Nora blir stort sett kjørt på skolen og trening. På sommeren går eller sykler de i større grad.

Lang og trafikkert skolevei kan i stor grad utelukkes, da ingen nevner dette som en barriere. Ingen av barna tar buss til skolen, hvilket indikerer at de bor innenfor en 4 kilometer radius fra skolen. I tillegg bor barna i klubb 1 mer sentralt og i bylignende strøk, enn barna fra klubb 2. Dette kan bety at kollektivtilbudet er bedre for barna i klubb 1, i tillegg til at det er kortere

distanse mellom hjemmet, skolen og treningsarenaen. Videre har både Oda og Nora fedre som er involverte som trenere. At de derfor blir kjørt til og fra trening, kan ses i sammenheng med dette, for eksempel ved at fedrene har fotballutstyr som må medbringes og derfor må ha bil. Det fremkom også under intervjuene at alle barna har søsken, både eldre og yngre, noe som kan være av betydning for hvorfor de eventuelt blir kjørt til skole eller trening. I tillegg er det som nevnt slik at husholdninger av høyere sosial klasse, også er mer fysisk aktive (Folkehelseinstituttet, 2018). I dette tilfelle kan det være en tendens til at barna fra klubb 1, som alle tilhører familier hvor foreldrene har høyere utdanning, i større grad går eller sykler til skole og trening. Likevel er et viktig poeng at disse barna også bor mer sentralt enn barna fra klubb 2. Videre viser Mjaavatn (2000) sin undersøkelse gjort i Bærum, at de tre viktigste grunnene til at foreldre kjører barna til skolen, er dårlig tid, lang skolevei og trafikkert skolevei. Dette er også noe som til en viss grad kommer til syne i mine funn.

5.1.2 Kosthold i tilknytting til fysisk aktivitet

Alle barna spiser før og etter trening, men ulik kost og på ulike tidspunkt. Middag eller kveldsmat nevnes som mat etter trening, avhengig av tidspunkt for treningen. Det er gjerne ikke tid til å spise middag før trening da noen har trening rett etter skolen. Spesielt gjelder dette Jonathan, som ofte drar rett fra skolen til trening. Nora spiser i større grad enn de andre middag før trening. Utenom middager beskriver barna at brødsriver, frokostblanding, energibar, grøt, ostesmørbrød og grønnsaker er mat de gjerne spiser enten før eller etter trening. Vann er den foretrukne tørstedrikken i forbindelse med trening, da alle barna forteller at de har med vann på trening og kamper. Også smoothie nevnes som drikke i forbindelse med trening, spesielt av Jonathan og Kristoffer.

Frukt og grønnsaker spiser barna stort sett hver dag. Både skolematen og middag nevnes som måltider hvor de får i seg enten frukt eller grønnsaker. Alle er enige i at frukt og grønnsaker er godt, dog litt avhengig av hvilken frukt eller grønnsak det er snakk om. Oda forteller at hun ikke spiser så mye frukt og grønt for øyeblikket på grunn av regulering, og at denne gjør det litt vondt å spise eksempelvis eple. På spørsmål om barna tenker over at det er sunt å spise frukt og grønnsaker, er svarene noe varierende. Alle svarer at de vet det er sunt, men at det ikke nødvendigvis er derfor de spiser det. Nora beskriver det slik: *«ja, også liker jeg det veldig godt, hehe»*. Sara beskriver det på samme måte: *«nja, jeg spiser det mest fordi jeg synes det er godt, jeg tenker ikke så mye over at det er sunt når jeg spiser det»*. Dette illustrerer at barna hovedsakelig spiser det fordi de synes det er godt, eller at det rett og slett er blitt en

vane. Det betyr at habitus spiller inn på barnas matvaner, gjennom hvilken mat de får servert og har tilgjengelig. Også foreldrenes habitus blir her viktig, da det er deres vaner som kommer til syne gjennom hvilken mat de oppfordrer og 'utsetter' barna sine for, som Østergaard (2011) også påpeker. Jeg vil gå nærmere inn på dette temaet i neste del av analysen.

Det er visse variasjoner i hvor opptatt barna er av kosthold i hverdagen. Jonathan viser mye kunnskap om disse temaene, noe som kan ha sammenheng med at han også trener på fotballakademi tilknyttet en annen klubb. For de andre barna var ikke noe de typisk tenker over i hverdagen, hvilket reflekteres i svarene de ga. I den anledning bør det legges til at foreldrene som var tilstede under intervjuet, ofte kom med hint eller forslag til barna når de slet med å svare.

5.1.3 Søvn

Søvn var et tema barna ikke tenkte så mye over. Da de ble spurt om hvor mye de sover hver natt, var det flere som ikke kunne gi et konkret svar, og det var foreldrene som svarte for dem. Spørsmålene som ble stilt angikk hvor mye de sover hver natt, leggerutiner og om de ser på skjerm (iPad, mobil, TV) like før leggetid.

Alle barna sover mer enn åtte timer hver natt. Kristoffer, Jonathan og Sara fra klubb 1 sover mellom 8-10 timer hver natt. Oda, Nora og Tiril fra klubb 2 sover mellom 9-11 timer hver natt. Videre er det litt forskjeller i leggerutiner og hvorvidt de ser mye på skjerm før leggetid. Jonathan forteller at han ser litt på TV eller mobil før han legger seg, men at han ikke har det med inn på soverommet. Sara bruker gjerne iPaden rett før leggetid, og oppbevarer den på en hylle over senga. Hun forklarer at hun bruker den mest når hun gjør seg klar til å legge seg. Kristoffer ser gjerne på skjerm, men ikke rett før han legger seg, da de må legges bort på stua før han ordner seg for kvelden.

Nora ser gjerne på skjerm før leggetid, og det hender at hun har den med i senga, både med og uten foreldrenes tillatelse. Hun forteller at hun likevel passer på at hun ikke sovner så sent. Tiril har ikke smarttelefon, og bruker heller ikke iPad annet enn på skolen. Det hender hun ser på TV før leggetid. Oda ser noen ganger på skjerm før hun legger seg, men forteller at det avhenger av om hun har god tid eller ikke. Det hender også at hun har med mobilen i senga.

Totalt sett er det ikke så mange forskjeller å spore når det gjelder søvnvaner. Noen av familiene forteller også at de har strengere leggerutiner, og dette vil jeg se nærmere på i neste del hvor familienes vaner er tema.

5.2 Familiens holdninger og vaner

Hvordan barnas foreldre ser på kosthold og fysisk aktivitet kan være av betydning for barnas vaner og kunnskap om disse temaene. Jeg vil derfor se nærmere på hvilket forhold familiene later til å ha til temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn og knytte dette opp mot Bourdieus begreper habitus og kapital.

I følge tidligere forskning har sosial klasse betydning for barnas helse (Oellingrath et al., 2011; Samdal et al., 2016; Brevik & Rafoss, 2017). Sosial klasse bygger, i følge Bourdieu, på mer enn bare økonomiske faktorer. Også andre kapitalformer, som kulturell og sosial kapital, spiller inn. På den andre siden finner vi habitus som er tillærte disposisjoner for å handle på bestemte måter, og disse disposisjonene er ubevisste og kroppslige (Østergaard, 2011). Livsstil og smak, som ofte innebærer en avsmak for andre gruppers smak, er viktige deler i en persons habitus (Østergaard, 2011). Ulike livsstilmønstre og aktivitetsvaner har vist seg å være sterkt relatert til utdanningsnivå (Engström, 2000). Østergaard (2011) skriver at livsbetingelser mennesker utsettes for, som materielle, historiske og mentale forhold, virker inn på de kroppslige vanene. Jeg vil derfor videre forsøke å sette mine funn i sammenheng med disse begrepene.

5.2.1 Fysisk aktivitet: foreldrenes aktivitetsbakgrunn og kostnader

Som vi har sett, er alle barna relativt aktive. Selv om mange barn generelt er aktive innen organisert idrett, kan også foreldrenes habitus og kulturelle kapital være av betydning for barnas idrettsdeltagelse og hvilken idrett de bedriver. Folkehelseinstituttet (2018) hevder det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og sosial klasse, ved at høyere sosiale klasser er mer aktive. Jeg vil i denne delen ta for meg familiens forhold til fysisk aktivitet ved å se på foreldrenes aktivitetsbakgrunn. I tillegg vil kostnader være en faktor jeg ser nærmere på.

Foreldrenes aktivitetsbakgrunn

Alle foreldrene gir uttrykk for at fysisk aktivitet er viktig, og noe de prioriterer at barna skal være med på. Spesielt gjelder dette organisert aktivitet, som fotball eller håndball. Forholdet

foreldrene har til fysisk aktivitet, er imidlertid variert. Noen er selv mye fysisk aktive, andre er en del mindre aktive, mens noen er involvert som trenere. Jeg vil nå se mer spesifikt på foreldrenes aktivitetsvaner, og eventuelle forskjeller med tanke på klubbtilhørighet.

I klubb 1 finner vi Sara, Jonathan og Kristoffer. Saras mor forteller om en ganske aktiv hverdag for familien generelt, da både hun, mannen og barna alle bedriver fysisk aktivitet. Hun trener fast tre dager i uka på treningssenter, da hun liker å variere treningen, samt at det er sosialt. Hun har mange venner der, og det blir derfor et sosialt miljø. Det er tydelig at sosial kapital her kommer til syne, og at det sosiale også er en grunn til at hun liker å trene på treningsstudioet. Hun forteller at hun alltid har holdt på med idrett, og at hun var spesielt aktiv med ridning før. Kristoffer og Jonathans mødre har et noe annet forhold til fysisk aktivitet. Kristoffers mor forklarer sitt forhold til fysisk aktivitet slik:

Jeg har aldri drevet med fysisk aktivitet fast selv, ikke fra barn av og egentlig bare sånn innimellom som voksen ... Jeg var med i speideren da, så da var det jo ut på tur. Men jeg er jo glad i å være aktiv, og har et ønske om å være det ... Men den dørstokkmila er dessverre litt for høy.

Fordi hun aldri har drevet fast med en idrett eller fysisk aktivitet, ønsker hun spesielt at barna skal få et godt forhold til trening og gode vaner på det. Hun mener dog at de er en ganske aktiv familie, ved at barna har sine faste aktiviteter, i tillegg til at de har felles aktiviteter som turer, ski og slalåm, skøyter eller svømming, avhengig av årstid. Hun påpeker at hun jobber turnus, og derfor prøver å gå en tur på dagtid, men at det har lett for at jobben tar litt over og setter noen begrensninger. Både mor og far i familien har høyere utdanning, og mor jobber som sykepleier.

I Jonathans familie er det også barna som er mest aktive, men far er også fysisk aktiv. Mor kan sies å være den som er minst fysisk aktiv, men hun trener noen ganger på treningsstudio. Da er det gjerne med en personlig trener, da hun føler at hun får mer ut av dette ved at de har kompetanse. Det kan tyde på at hun har tillit til kulturell kapital, her sett som feltspesifikk kapital innenfor treningsfeltet. Hun forteller at hun tidligere var litt aktiv innen turn, men at hun aldri har drevet spesielt mye med idrett. Det har derfor vært litt av og på med hvor mye hun har trent. At Jonathan spiller fotball, kan ha sammenheng med at både faren og broren har vært aktive fotballspillere. Mor forteller at Jonathan tidlig var opptatt av fotball, da han sto og

sparket ball i barnehagen mens de andre lekte i sandkassa. Hun beskriver slik: «*Det var liksom... kjærlighet ved første blick (latter)*». Jonathan begynte på fotballakademi allerede i første klasse, noe som kan vitne om stor motivasjon og høye ambisjoner hos han selv, men kanskje vel så mye hos foreldrene som la opp til det. Her kommer både felt- og kapitalbegrepene til syne. Det er tydelig at Jonathans foreldre verdsetter fotballfeltet ved å investere både tid og økonomisk kapital for at han skal kunne trene best mulig. At Jonathan spiller fotball i to klubber, samt at han spiller bandy, kan tyde på at fysisk aktivitet er en viktig investering for foreldrene.

I klubb 2, forteller Tirils mor om et godt forhold til fysisk aktivitet fra barnsben av, da hun fikk lov til å prøve mange ulike idretter. Som voksen trener hun mest alene, og da spesielt løping. Det hender også at hun går tur med sin far, noe som vitner om at forholdet til fysisk aktivitet har 'gått i arv' i flere generasjoner. Dette er noe hun har tatt med seg fra barndommen og videre i livet, og forklarer det slik: «*Vi klarer vel ikke sitte stille noen av oss, nei, hehe*». Hennes habitus har blitt formet av glede for fysisk aktivitet og å kunne prøve ulike idretter, noe hun har videreført til datteren. Tiril driver med fotball og skiskyting i tillegg til piano. Spesielt skiskyting, som ikke er en så stor idrett, vitner om at Tiril også har fått muligheten til å teste ut idretter utover ballspill. Ved å bedrive disse aktivitetene, kan det tyde på at det krever mer oppfølging av foreldrene med tanke på eksempelvis transport til og fra trening. I tillegg kan det være at det kreves mer kunnskap fra foreldrenes side, ved at skiskyting er en idrett som krever mye utstyr, herunder skytevåpen og ski. Vedlikehold av dette, i tillegg til for eksempel smøring av ski, kan vitne om feltspesifikk kunnskap i form av kunnskap om dette. I tillegg kan økonomisk kapital være av betydning. Det at Tiril også spiller piano kan være en form for dannelsesaktivitet, og at foreldrene ønsker at hun skal 'utsettes' for ulike typer for fritidsaktiviteter, som Østergaard (2011) beskriver. Her spiller også kulturell kapital inn. Familiens kulturelle kapital internaliseres gjennom oppveksten, og man lærer seg 'god' eller 'dårlig' smak (Østergaard, 2011). Danielsen og Hansen (1999) formidler at kulturell kapital opererer innenfor den dominante kultur, men etterstrebes også av de som ikke befinner seg i dette samfunnslaget. Kulturell kapital handler i stor grad om utdanning, og selv om Tirils foreldre ikke har høyere utdanning, kan det tyde på at de ønsker at Tiril skal lære seg 'god' smak.

Oda og Noras fedre har et relativt likt syn på fysisk aktivitet gitt at de har lignende erfaring med idrett. Odas far har drevet med fotball og alpint, og spilte fotball på a-laget på hjemstedet

frem til han var rundt 27-28 år. På videregående gikk han på idrettslinje og trente 10-12 økter i uka. Så ble det militæret og etterhvert jobb der, og treningen dabbet av. Nå er han mest involvert som trener, men spiller fortsatt litt fotball for old-boys-laget. Også Noras far forteller om en aktiv barne- og ungdomstid, hvor bryting og fotball var idrettene hans. Fra 12-års alder var det bare fotball som gjaldt, noe han tror var på grunn av det sosiale aspektet. Frem til i fjor spilte han aktivt, da en skade satte han på sidelinja. Han gikk også på idrettslinje på videregående. Han har vært trener for Nora sitt lag i fem år, mens kona er håndballtrener for den eldste dattera. Det kan derfor tyde på at familien har en idrettshabitus, ved at far er involvert i fotballaktiviteten mens mor er involvert i håndball. Det kan tyde på at de har feltspesifikk kunnskap (kulturell kapital) som har blitt kroppsliggjort og blitt en del av deres habitus.

Her kommer det tydelig frem at både Oda og Noras fedre har et godt og nært forhold til fysisk aktivitet, spesielt fotball. De er begge involvert som trenere, noe som tyder på at de har engasjement og kompetanse. For både Nora og Oda ser fedrenes idrettshabitus ut til å ha betydning for valg av idrett. Oda driver kun med fotball, og mye tyder på at hun er flink og har stor motivasjon da hun også hospiterer opp på et eldre lag. Oda har også en eldre søster som spiller fotball, og far forteller dette om døtrenes idrettsdeltagelse:

Begge to har prøvd seg litt på håndball, men syns ikke det var noe særlig.. og det er liksom håndball, fotball her. Kan alltid finne langrenn andre steder, men det har blitt fotball, og det er jo fordi interessen min er der.

Det fremkommer her tydelig at far selv er klar over at hvilken idrett døtrene bedriver, har sammenheng med hans egne interesser. Han kan også sies å ha feltspesifikk kunnskap ved at han selv har vært aktiv fotballspiller, og derfor har et ønske om å bruke og gi denne kunnskapen videre til sine døtre. Det samme kan sies å gjelde for Noras far. Fotball er en del av deres habitus. Fordi habitus kan sees på som en kroppsliggjort kapital som får ulik verdi i ulike kontekster, kan livsstilen vi lever ses som et produkt av habitus (Engström, 2000). Fedrenes interesser og erfaring med fotball, her sett som kulturell kapital som er blitt en del av deres habitus, kan være en grunn til døtrenes fotballinteresse. Oda er tydelig interessert og flink i fotball, da hun i tillegg til å spille på eget lag også hospiterer opp et alderstrinn. Det samme gjør søsteren hennes. Farens innvirkning kan tyde på at både interesse og kunnskap spiller inn på dette. Han spilte selv på a-laget, noe som kan tyde på at han var ganske flink. I

tillegg har han feltspesifikk kunnskap som han nå kan bruke og overføre til sine døtre. Nora har spilt fotball siden hun var 5-6 år, hvilket kan tyde på at hun har vært interessert i fotball lenge. At hun i tillegg spiller håndball kan ha sammenheng med det sosiale, at hun har venner som spiller, men også at hennes mor er håndballtrener og derfor er engasjert og interessert i nettopp den idretten.

Kostnader

Kapital kan være av betydning for både idrettsdeltagelse og hvilken idrett man bedriver, i følge Bakke, Solheim og Hovden (2016). Seiling, tennis og golf er eksempler på idretter som typisk har vært bedrevet av overklassen, da de gjerne har hatt høyere kostnadsnivå (Bourdieu, 1984). Fotball har mer vært en arbeiderklasseidrett, da det var lavere kostander tilknyttet utstyr. Slik er det ikke nødvendigvis lenger, da det stadig er oppslag i mediene om at fotball har blitt dyrere å bedrive med tanke på utstyr og avgifter til klubb og forbund. I tillegg kommer kostander knyttet til kamper, cuper og samlinger. Eksempelvis viser en avisartikkel til at en far hevder det faktisk koster ham 30 000 kr i året at sønnene hans skal spille fotball (Hernes, 2016). Økonomisk kapital kan derfor være av betydning for hvilken idrett barn bedriver, og dette vil jeg nå se nærmere på.

Klubb 1 består som nevnt av familier med høyere utdanning. De tre foreldrene påpeker alle at de merker at det koster at barna er aktive i organisert idrett, men at det er noe de prioriterer for at barna skal få være fysisk aktive. Flere påpeker dog at de er opptatt av at barna må fullføre og være med på aktiviteten de har startet på. Dette kan tyde på en utbytte-tenking i forhold til investering i et felt, noe også Bourdieu påpeker (Bourdieu, 1984). Ved at man investerer i et felt, her fysisk aktivitet, er det også en forventning om et visst utbytte. Jonathans mor beskriver det slik:

Det er kjempedyrt å ha barn som driver med masse idrett (...) Så foreløpig så får de lov til å gå på det de vil (...) men så må de på en måte være motiverte og gå dit og ikke sutre og syte når de skal dit (...) jeg sier til dem at det koster masse penger og hvis dere vil gjøre dette her, så skal vi betale for det, men da må dere faktisk gjøre den innsatsen selv også, kan ikke bare si jeg vil gå på det og det, også gidder dere ikke gå på alle treningene liksom, da, det går ikke.

Ingen av foreldrene nevner at økonomiske faktorer er en barriere for at barna skal kunne bedrive idrett. Det kan tyde på at familiene har relativt god økonomi, og at de derfor har økonomisk kapital som tillater denne prioriteringen. Ingen av barna bedriver det som typisk har vært sett på som overklasseidretter, men påpeker at fotball medfører mye utgifter til å egentlig være en idrett som av mange oppfattes å være tilgjengelig for alle. Saras mor utdyper det slik: «Jeg betaler det gjerne, men jeg synes jo at for eksempel fotball, som egentlig er en idrett som alle skal kunne være med på, litt sånn lavbudsjettsidrett, at det er en del penger som går til det, altså». Det er derfor ikke snakk om å ikke prioritere fysisk aktivitet for barna, men de merker at det koster at barna er aktive innen organisert idrett, og da spesielt fotball. Kristoffers mor forteller om mye av det samme som Jonathans og Saras mor, og gir uttrykk for at hun synes det koster en del, men at det foreløpig ikke har vært et tema å nedprioritere barnas fritidsaktiviteter på grunn av kostnader. Hun tenker mer på kostnader når det gjelder egen fysisk aktivitet, enn når det gjelder barna,. Dette kommer til syne ved at hun tenker godt igjennom og vurderer hvilke aktiviteter hun selv melder seg på, for eksempel på treningsstudioer. Det bør imidlertid legges til at ingen av foreldrene føler at kostnadene knyttet til fysisk aktivitet går på bekostning av andre ting, men samtidig kan dette si noe om prioritering av barnas idrettsdeltakelse.

I klubb 2, forteller Noras far at kostnader til en viss grad er styrende for hvilke idretter barna bedriver. Det handler i større grad om andre fritidsaktiviteter som ikke nødvendigvis er organisert, og forklarer:

Man merker at det koster å være aktiv, det gjør det absolutt. Sånn som hu sier så liker hu å stå på slalåm, det koster jo, utstyr, nytt utstyr hvert år kanskje. Om man leier eller arver, det sparer man jo penger på, men .. utstyr koster, skikort koster, klær (...) På sommeren så har du sykler, dem vokser.. og fotballutstyr, fotballsko.. men ja, føler at de penga er verdt det, det gjør jeg. Ski og slalåm, det kan være litt sånn å finne en liten balanse, drar ikke på de dyreste skisentrene for å si det sånn, jeg gjør ikke det.

Noras far forteller her at det ikke nødvendigvis er de organiserte idrettene, som fotball og håndball som Nora er aktiv med, som fører til mest kostnader. Det kan dog være at fordi Nora allerede er aktiv med fotball og håndball, at andre aktiviteter nedprioriteres på grunn av kostnadsnivå. Selv om han forteller at han synes det er verdt det, kan det tyde på at dette i større grad handler om de organiserte aktivitetene Nora driver med i hverdagen, og at andre

aktiviteter som er mer 'for gøy', nedprioriteres. At det koster å ha barn som bedriver flere idretter kan derfor være en grunn til at flere aktiviteter utover de organiserte, ikke prioriteres på samme måte.

Tirils mor beskriver mye av det samme som Jonathans mor, med at hun merker at det koster å ha barn som driver med organisert idrett. Det er likevel ikke snakk om at hun ikke ønsker å betale det, da hun er klar over at klubbene også har store utgifter som må dekkes. Et interessant aspekt her, er at Tiril brøt inn under intervjuet og fortalte at det er viktig å fullføre hvis man starter på noe, og at det er dumt å betale penger for noe man ikke er med på. Det kan tyde på at familien har pratet om dette, og at Tiril har lært dette av sine foreldre. Det kan tyde på at familien synes det er viktig å tenke på et utbytte versus investering i et felt, for å ta Bourdiues (1984) perspektiv.

Odas far peker ikke på kostnader som en faktor som spiller inn, men at det heller er interessen for fotball som har gjort at det er den idretten døtrene bedriver. Han påpeker eksempelvis at alpint er dyrere enn fotball. Han var selv aktiv med alpint tidligere, men det har ikke vært noe tema at døtrene ønsker å bedrive denne idretten. Det at han selv har et nært forhold til fotball, kan også gjøre at kostnadene tilknyttet denne aktiviteten ikke er noe han tenker mye over. Det er heller interessen som er av betydning, og at han føler familien har god nok økonomi til at dette prioriteres. Men om kostnader til alpint har noen betydning, kommer ikke frem i intervjuet.

At kostnader i seg selv er en barriere for fysisk aktivitet, er ikke noe informantene føler nevneverdig på. Noen forskjeller er det. En grunn til dette kan også være hvor mange barn husstanden har, hvor mange idretter hvert enkelt barn bedriver, i tillegg til hvilke type idretter det er snakk om. Også familiens økonomiske kapital vil kunne være av betydning. Dog er ikke dette noe som er ut til å ha stor betydning for de fleste av informantene, da de alle påpeker at de prioriterer at barna kan være fysisk aktive.

Fordi økonomisk kapital ikke ser ut til å være av særlig betydning for aktivitetsvaner blant mine informanter, er det grunn til å tro at habitus har en sterkere betydning. Dette støttes opp av Engström (2000), som forklarer at det ikke nødvendigvis er klasses tilhørigheten i form av utdanningsnivå, som bestemmer ens smak for ulike ting. Det er i større grad habitus, som i møte med nye omstendigheter som er bestemmende for ens foretrukne smak. På denne måten

er ikke nødvendigvis foreldrenes utdanningsnivå det eneste som bestemmer hvilke vaner og smaker man utvikler. Like mye handler det om hvilke påvirkninger man har møtt på veien, og foreldrenes habitus. Kulturell kapital tar tid å erverve seg, og kan gå fra generasjon til generasjon (Østergaard, 2011).

5.2.2 Kosthold: vaner, kostnader og kunnskap

Å definere hva er sunt kosthold er, kan variere ut i fra hvem man spør og deres kunnskap og bevissthet om ernæring. Jeg vil i denne delen gå nærmere inn på familienes vaner og synspunkter når det gjelder kosthold, og også kunnskapen de har på temaet. I tillegg er kostnader en faktor som kan være av betydning.

Vaner

I klubb 1, forteller alle foreldrene at de føler de har et relativt sunt kosthold. Dog er det noen forskjeller i hvordan de føler de får gjennomført planene sine. Spesielt gjennomføringen peker Kristoffers mor på som en utfordring, og utdyper:

Vi prøver å ha et sunt og variert kosthold, ehm.. Og at det skal spises godteri og godsaker i helgene, og ikke så mye i uka, men gjennomføringen av det er ikke så lett (latter). Men jeg tror vi spiser relativt sunt både sånn brødmåltider og middager, at det er ganske sammensatt, det går kanskje heller på mengde, at det kan være litt mye, i forhold til hva som er anbefalt da, at vi spiser mye pasta, poteter, ris i forhold til at det heller burde vært mere grønnsaker.

Hun forteller at det alltid er mye grønnsaker, selv om det noen ganger er noe ferdigmat, som fiskekaker og fiskegrateng. At det også er spesielle anledninger, som bursdager, besøk av besteforeldre, godterirester fra helgen, gjør at det noen ganger sklir litt ut i forhold til rammen og planer om sunne måltider.

Jonathans mor føler de har et ganske sunt og variert kosthold i husstanden. Hun forteller at de ikke har faste middager i helgene, som taco på fredag og pizza på lørdag. Hun er opptatt av at barna skal få i seg mat som de kan vokse på, og at det alltid er mye grønnsaker til. Brus drikkes ytterst sjelden, og det er vann som er den vanligste tørstedrikken i huset. De har gjerne noe lørdagsgodt eller en pose potetgull i helga, men utover det er det ikke noen særlig

forskjell på maten som serveres i uka versus helga. Fordi Jonathans mor for øyeblikket er hjemmeværende på grunn av små barn, føler hun ikke at begrepet 'tidsklemma' er noe som påvirker husstandens vaner når det gjelder kosthold. Hun er opptatt av at spesielt Jonathan, som er veldig aktiv og som ofte drar rett fra skolen til trening, har med seg nok mat slik at han har energi til å trene og fungere på skolen. Det er ofte en energibar, smoothie eller frukt. Saras mor viser en lignende holdning til mat som det Jonathans mor beskriver. De spiser mye grønnsaker, i tillegg til at de prøver å spise fisk minst én gang i uka. Brus drikkes kun i helga, ellers er det vann, juice og melk som gjelder. Hun føler at planleggingen og gjennomføringen av måltider ikke er et stort problem, og at de som regel spiser det de har planlagt. Hun tror litt av grunnen til dette er at hun jobber som lærer, og ikke nødvendigvis har så lange dager på jobb.

Familiene i klubb 1 beskriver i stor grad at kosthold er noe de har litt fokus på. Kristoffers mor er nok den som forteller mest om utfordringene hun føler på i hverdagen, med at det stadig er spesielle anledninger som gjør at det spises mer usunn mat. Hun er også opptatt av at man skal kunne kose seg med mat. Alle de tre familiene har foreldre med høyere utdanning, og Folkehelse rapporten (2018) viser til at personer av høyere sosial klasse også spiser sunnere enn de av lavere sosial klasse.

I klubb 2, forteller Odas far at forholdet familien har til kosthold preges av tid. Han føler at de ikke klarer å gjennomføre 100% på planene de har satt. Det blir gjerne noen lettvinde løsninger, og fotballaktiviteten tar lett over i hverdagen, med eksempelvis tidlige treninger. Begge døtrene spiller mye fotball da de i tillegg til å spille på lag i sin årsklasse, også hospiterer opp ett eller to år. Tidlige treninger, kamper, i tillegg til at Odas storesøster lett får hold ved aktivitet gjør at spesielt hun må spise flere timer før treningen. Det skaper utfordringer spesielt med tanke på felles middager. Det hender derfor at det tys til noen lette løsninger, som brødkiver både til middag og kveldsmat, eller en form for ferdigmat som pizza eller hamburger. Annenhver uke har de Adams matkasse, hvor de får en eske med ingredienser og middagsoppskrifter. Han uttrykker at de på denne måten blir mer tvunget til å spise sunt. Han konkluderer slik:

Det blir mye fotball, da, for å si det sånn, og da legger det også litt føringer for åssen middagene blir.. vi prøver jo å ha hvert fall, utover taco og pizza, to-tre fornuftige

middager, om det da er noe vegetar-greier kona smører i hop eller om det er Adams matkasse da.

Tidsklemma blir her et begrep Oda far kjenner godt på i hverdagen. Det at døtrene spiller såpass mye fotball, gjør at ukene sjelden er like med tanke på kampprogram. Det kan tyde på at selve planleggingen av middagsmåltider spesielt, ikke nødvendigvis er av høyeste prioritet for familien. I tillegg tyder det på at det ofte er mor i huset som lager middager, noe som kan bety at far ikke har et like nært forhold til det å planlegge middagene i husholdningen. Disse vanene kan være noe begge foreldrene har med seg fra tidligere, og som har formet deres habitus. Så lenge barna får i seg nok mat i løpet av dagen synes å være det viktigste. Han påpeker dog at de har noen holdninger som vitner om at de har en sunn tilnærming til mat, eksempelvis ved at når taco serveres, er kjøtt den minste bestanddelen og at det alltid er mye grønnsaker og salat til.

Habitus kan sees på som en kroppsliggjort kapital som får ulik verdi i ulike kontekster (Engström, 2000). På denne måten er livsstilen vi lever et produkt av habitus. Dette kan eksempelvis komme til uttrykk i kostholdsvaner. Oda far forklarer at det i hverdagen har lett for å bli slik at fotballaktivitetene tar litt over, og setter føringer på hvordan måltidene legges opp og hvor godt de planlegges. Det at familien har Adams matkasse levert annenhver uke, «tvinger» familien til å spise sunnere. Det kan tyde på at gjennomføringen av å planlegge og spise sunne middager ikke er like god ellers, og at hans habitus når det gjelder kosthold ikke nødvendigvis er preget av stor fokus på et sunt kosthold.

Noras far forteller at han føler de spiser ganske sunt og variert. De spiser gjerne mye kylling, og ellers påpeker han at de drikker lite brus, og forsøker å begrense inntaket av godteri. Tidsklemma er noe han i liten grad føler på. Spesielt fordi kona jobber som selvstendig næringsdrivende og i den grad har en friere jobbhverdag, noe som gjør at hun har tid til å lage middag før Nora og de andre barna drar på trening. Tirils mor forteller om lignende vaner, ved at hun føler de spise relativt sunt. Et poeng hun drar frem, er at far i huset ikke spiser fisk. I tillegg nevner Tiril at både hun, moren og søsteren har en avtale om å ikke spise godteri eller drikke brus i hverdagen, men at far ikke ønsket å være med på det. Det kan derfor tyde på at far har dårligere kostholdsvaner enn resten av familien. Tidsklemme er heller ikke noe Tirils mor i stor grad føler på., og forklarer: *«Eh nei, jeg kaller det ikke tidsklemma, det er bare sånn det er. Skal man være med på ting og kjøre rundt, så.. Neida, det går. Årner det»*. Hun

ser derfor ikke ut til å synes at en travel hverdag setter stopper for å kunne planlegge og lage sunne og varierte måltider.

I Rødje et al. (2004) sin rapport om barns helseprofil i Akershus, kom det frem at barn med foreldre med lang utdanning hadde et høyere fysisk aktivitetsnivå og et sunnere kosthold enn barn av foreldre med kortere utdanning. Her kom Vestregionen, bestående av Asker og Bærum, bedre ut på mange områder. Spesielt gjaldt dette psykisk og fysisk helse, altså aktivitetsnivå. Her scorete kommunene tilhørende Øvre Romerike dårligst. Dette kan ses som relevant da begge mine klubber sokner til henholdsvis Vestregionen og Øvre Romerike. Mine funn må kunne sies å være ganske beskjedne i forhold, og langt mindre like konkrete i målevariablene, men det kan likevel anes en svak tendens til det samme mønsteret som Rødje et al. (2004) påpeker.

Kostnader

Ingen av familiene synes kostnader er en barriere for å spise sunt. Foreldrene til Sara, Kristoffer og Jonathan påpeker dog alle tre at de har et ganske bevisst forhold til pris når det gjelder matinnkjøp. Det kommer til syne ved at de heller handler på rimeligere butikker som Rema 1000, heller enn å handle på Meny. Der har de gjerne billigere alternativer. Saras mor synes ikke det går på bekostning av kvalitet, og forteller: *«Nei det synes jeg ikke, en brokkoli er jo en brokkoli»*.

I klubb 2, er ikke Tirils mor veldig utdypende når det er snakk om kostnader og mat, men forteller at pris er av betydning når hun kjøper mat. Det er tydelig at Tiril er involvert eller interessert i nettopp dette, da hun skyter inn med: *«vi er glad i tilbud!»*. Utover dette har ikke mor så mange merknader ellers om kostnader. Noras far forteller om et mer bevisst forhold til pris når det gjelder mat. Han kan gjerne kjøpe First Price-produkter (billigere produkter som er butikkenes eget merke), og kjøper også en del matvarer som kjøtt og ost i Sverige. Han beskriver at de tre barna i huset har ulike preferanser på matvarer, og at de derfor sverger til billigere produkter slik at utvalget i kjøleskapet skal passe for alle tre. For Odas familie, er kostnader noe førende for innkjøp av mat, ved at de kjøper en del kjøttdeig og ost i Sverige, der det typisk er billigere enn i Norge. Odas far poengterer likevel at han ikke kjøper FirstPrice-produkter.

Pris kan sies å være av betydning for mange av informantene. Det påpekes likevel av de fleste at det ikke har betydning for hva de kjøper, men heller hvilket merke. Tirils mor forteller at de gjerne handler på tilbud, noe som kan bety at de ikke nødvendigvis kjøper det de har planlagt, eller at de kjøper fordi det er billig og sparer varene til senere. Et interessant aspekt er at Odas far ikke kjøper FirstPrice-produkter, og at han anser disse produktene som av dårligere kvalitet eller smak. Han kjøper likevel en del andre matvarer i Sverige, der det typisk er billigere.

Det er ingen tydelige forskjeller mellom informantene og klubbtilhørighet når det gjelder kostnader. Alle foreldrene i klubb 1 forteller at pris er noe førende for hvilken mat de kjøper, men at det stort sett handler om hvilken butikk de velger å handle på. Også dette synes å være lignende for familiene i klubb 2, men at spesielt Oda og Noras fedre forteller at de gjerne kjøper mat i Sverige.

Kunnskap

Kulturell kapital kan være mangt, også kunnskap om kosthold kan sies å være en del av kulturell kapital. Det at høyere sosiale klasser spiser sunnere enn de av lavere sosial klasse (Folkehelseinstituttet, 2018), kan ha sammenheng med deres kunnskap på området. Alle foreldrene i klubb 1 forteller at de føler de har kunnskap om mat og ernæring. Jonathans mor utdyper det slik:

Ja altså det er jo mer en rutine det også, men at jeg har kunnskapen om det, så vet jeg jo hva er det de trenger. Så det er jo en slags, det går jo litt automatisk det og, men det er ikke sånn at jeg bruker masse tid på å tenke hvordan jeg skal gjøre de enda sunnere, for jeg føler at de er egentlig ganske sunne, ja.

Det er tydelig at det faller naturlig for mor å lage sunne måltider. Hennes kunnskap kan sies å ha blitt en naturlig del av forståelsen av hva mat skal inneholde, og videre blitt en del av hennes habitus. Det er derfor en vane, og som huns selv sier, en automatikk, i det å planlegge og lage sunne måltider. Også Saras mor føler at hun har mye kunnskap om mat, og relaterer det spesielt til sin egen jobb. Hun jobber som lærer, og forteller at kosthold er noe hun også må fokusere på i jobben sin. Hun synes heller ikke det trenger å være spesielt innviklet å spise sunt, men poengterer at hun i stor grad forsøker å ikke ha et stort fokus på det. Hun utdyper det slik:

Vi snakker jo om at det er viktig å spise fisk og grønnsaker, men jeg .. jeg er ikke så veldig sånn belærende rundt det, men jeg tenker at den erfaringen de får med seg hjemmefra har jeg håp om at de tar med videre.

Saras mor forteller her at det ikke nødvendigvis er så viktig å snakke om mat, men at det heller er erfaringene og vanene barna får hjemme som er viktig. Det er tydelig at hun ønsker at disse vanene skal bli en del av barnas vaner, slik at de tar de med seg videre i livet.

Kunnskapen kan på denne måten bli internalisert og kroppsliggjort. Kristoffers mor føler også hun har nok kunnskap om mat til å kunne lære det bort til barna sine, men at hun gjerne kunne hatt mer kunnskap om forholdet mellom kosthold og trening.

I klubb 2 føler også foreldrene at kunnskap ikke er en hindring for å lære bort gode og sunne matvaner. Et viktig punkt som Odas far påpeker, er at han synes døtrene er ofte kan være flinkere enn de voksne i husstanden når det er snakk om sunn mat og drikke. Han synes det er viktig å lære bort gode vaner på kosthold, men føler ikke at gjennomføringen er like god, og at de gjerne skulle vært bedre. Han nevner derfor at døtrene gjerne er flinkere enn de voksne, spesielt med tanke på at foreldrene drikker mye brus i ukedagene. Den eldste datteren drikker ikke brus i det hele tatt, mens Oda drikker når hun får lov, typisk i helgene eller andre spesielle anledninger. Det at foreldrene drikker mye brus, ser ikke ut til å påvirke barna i stor grad, i følge faren. Om sin egen kunnskap om kosthold forteller han følgende:

Ja, jeg har jo som sagt gått på idrettslinja for femogtjue år sia, og jobber i forsvaret, så jeg veit jo en del om både overvekt og undervekt og riktig kosthold, det er lurt, absolutt, men jeg er vel ikke noe prakt eksempell på å gjøre det riktig. 'Gjør som jeg sier, ikke som jeg gjør'.

Det er tydelig at far har kunnskap om kosthold, det vil si kulturell kapital, men at det ikke har blitt kroppsliggjort og blitt en del av hans habitus. Det er interessant at han føler barna er flinkere enn de voksne i husstanden, noe som kan tyde på at kunnskapen barna har, i større grad er blitt en del av deres habitus.

Også Noras far forteller at idrettslinje på videregående skole var det som dannet grunnlaget for hans kunnskap om kosthold. Spesielt nevner han sukker som noe de har fokus på i

husstanden, og det er tydelig at dette er noe Nora har tatt til seg, da hun forteller: «*Hvis jeg ser noen spise godteri, eller hvis jeg spiser godteri selv, så sier jeg eller tenker sånn der at sukker er gift, det er jo det*». Videre forteller han at selv om han synes de er ganske flinke til å spise sunt og variert, kan man alltid bli bedre. Tirils mor føler også hun har kunnskap om kosthold, men at hun ikke føler det er spesielt vanskelig å spise sunt, og forteller det slik: «*sånn vanlig sunn fornuft, og alt med måte*». Hun er i likhet med Noras far, opptatt av sukker, ved at barna får i seg mye mer sukker nå til dags enn hva hun gjorde da hun var barn. Noen av foreldrene er nøye med å påpeke at for mye fokus på mat kan være skadelig, og det i stor grad handler om hvordan man lærer bort kunnskap og gode vaner som er viktig. Jonathans mor utdyper det slik:

Jeg føler at det finnes måter man ikke skal gjøre det på da, at det skal være.. Jeg prøver i hvert fall å snakke mer om at man skal være sunn, enn at man skal være tykk eller tynn, og sånn. Når man vokser så trenger man mye å vokse med holdt på si, byggesteiner til det, man skal ikke telle kalorier med barna heller, eller den type ting, ikke i det hele tatt, men jeg tror det handler om måten man snakker om det på, det er visse måter man kanskje ikke skal snakke om helsen på og sånne ting.

Dette synet deler flere av de andre foreldrene også, spesielt mødrene eller fedrene til Kristoffer, Sara, og Nora. Spesielt trekker de frem vekt som et tema de ikke snakker om i tilknytning til kosthold og fysisk aktivitet. Det kan tyde på at de er klar over og har kunnskap om at for stort fokus på kosthold og trening kan være skadelig. Spesielt med tanke på kroppspress, som stadig er et tema i mediene. Et annet interessant aspekt, er at foreldrene har en noe ulik oppfatning av hvilken grad av utdanning som er viktig for å ha kunnskap om mat. Alle foreldrene i klubb 1 har høyere utdanning, og spesielt Saras mor relaterer dette til kunnskapsnivå om kosthold. Nora og Odas fedre derimot, forteller at idrettslinje fra videregående er det som har lagt deres grunnlag for kunnskap på dette området. Tirils mor har utdanning fra videregående skole, men føler at hun har god nok kunnskap om mat og kosthold til å lære bort gode og sunne matvaner på dette. Det kan virke som om både Nora og Odas fedre, samt Tirils mor, ikke ser på lav utdanning som en hindring for å ha kunnskap om kosthold, og at de føler denne kunnskapen er god nok selv om det er noen år siden de gikk på eksempelvis idrettslinje.

5.2.3 Søvn: leggerutiner og skjermbruk

Leggerutiner er viktig for at barna får nok søvn. Ved at de legger seg og står opp til samme tid hver dag, vil det kunne bidra til bedre søvn. Spesielt er søvn viktig for fysisk aktivitet, slik at man har overskudd og energi til å trene. Et punkt EMS fokuserer på, er skjermbruk i forbindelse med søvn. Forskning viser til at lyset fra skjermen gjør oss mindre trøtte, og at det derfor er lurt å legge vekk skjermer i god tid før leggetid (Chang et al., 2014). I tillegg nevner Hirshkowitz et al. (2014) at anbefalt søvnlengde for barn i alderen 6-13 år er mellom 9-11 timer.

Alle foreldrene forteller at de har hørt om at skjermbruk før leggetid kan bidra til dårligere søvnkvalitet. Noen foreldre har mer fokus på dette enn andre, ved at skjermer ikke får være med inn på soverommet når barna skal legge seg. Likevel kan ingen si seg enig i at de merker at skjermbruk rett før leggetid har betydning for søvn, verken på seg selv eller på barna.

Sara og Jonathans mor har et lignende syn på skjermbruk for barna sine. Jonathans mor forteller at siden Jonathan er såpass aktiv som han er, føler hun det er greit at han kan koble av med å se på skjerm når han har tid. Det samme sier Saras mor, som legger til at begge hennes døtre går på skole hvor de bruker iPad i undervisningen, noe som gjør det vanskelig å begrense skjermbruken. Sara får ikke lov til å ligge med mobil eller iPad i senga, og det gjør heller ikke Jonathan. Kristoffers mor forteller at hun tror de som familie er mer liberale når det gjelder skjermbruk, men at det er mer strenge på at skjermene skal skrus av eller legges bort på kvelden før leggetid. De hadde noen regler for skjermbruk tidligere, men dette har ikke fungert i praksis. Hun konkluderer slik: *«Så nei, vi skulle gjerne hatt mere skjermregler og mer gjennomføring, men det har vi ikke energi til, så der har det skorta, får å si det sannn».*

Tiril har ikke smarttelefon, og iPad bruker hun kun til lekser. Skjermbruk er derfor ikke noe tema for hennes del, mens mor påpeker at Tirils lillesøster i større grad har regler og makstid knyttet til skjermbruk. Noras far forteller om lignende vaner som Kristoffers mor når det kommer til skjermbruk, ved at det ikke er satt noen klare regler, men at skjermene blir lagt vekk ved middager. Han forteller at det er vanskelig å sette klare grenser på skjermbruk, og det ikke er noe som nødvendigvis prioriteres i en travel hverdag, og forklarer: *«Man må liksom.. pick your fights, noen ganger».* Odas far forteller heller ikke om regler når det kommer til skjermbruk. Han sier gjerne i fra når han føler de har sittet lenge med det, men

forteller også at han og kona nok ikke setter de beste eksemplene da de også bruker mye tid på skjerm. Han føler ikke det går utover barnas søvn, og heller ikke sin egen.

For mye skjermbruk synes å være noe alle foreldrene er klar over, og at de til en viss grad forsøker å begrense det. Ingen kan si at det synes det går utover barnas søvn, og i snitt sover barna mellom 8-11 timer hver natt. Det er rundt samme timeantall Hirshkowitz et al. (2014) anbefaler for barn mellom 6-13 år.

5.3 Familiens erfaring med prosjektet

Jeg har nå sett på familiens livsstilvaner når det gjelder fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Fordi det er EMS som er utgangspunktet for denne oppgaven, er det formålstjenlig å se hvordan familiene har opplevd å delta i dette prosjektet.

Informasjon om EMS fra klubbene ble sendt til alle foreldrene i årskullet som var inkludert i prosjektet. De fikk i tillegg en spørreundersøkelse fra Folkehelseinstituttet, noe de fleste svarte bekreftende på at det hadde besvart. Saras mor forklarer at hun fikk tilsendt informasjon fra klubben, og innkalling til et møte angående prosjektet, men ikke så mye mer enn det. Også Kristoffers mor forteller det samme, men ingen av mødrene var på dette møtet.

Det er ingen tvil om at foreldrene synes spesielt temaene fysisk aktivitet og kosthold er viktige, og at det er viktig for dem at barna får gode vaner på dette gjennom hva de lærer i hjemmet. Som vi imidlertid har sett av resultatene, er det ulike tilnæringsmåter og gjennomføringsevne når det kommer til å lære bort dette. Alle foreldrene er enige i at bevisstgjøring på disse temaene er viktig, og at det kan hjelpe at informasjon kommer fra andre kanaler enn bare foreldrene. Jonathans mor poengterer at det kan være fint for barna å lære dette av andre voksne enn kun foreldre, og at det på den måten vil være lettere og mer interessant for barna å ta til seg informasjon. Alle foreldrene er positive til EMS-prosjektet, og syns det er et positivt initiativ.

Om EMS har hatt effekt på barnas og familiens vaner når det gjelder fysisk aktivitet, kosthold og søvn, kan diskuteres. Det er ingen store indikasjoner fra familiene om at nettopp dette er tilfelle, og det heller mer mot det motsatte, det vil si ingen effekt. Flesteparten av foreldrene som sier at deltagelse i prosjektet ikke har hatt noen betydning for familien. To av barna

nevner det, Jonathan og Tiril. Jonathan og hans mor nevner det dog i forbindelse med en annen fotballklubb, da Jonathan trener på akademi der. Der har han i større grad fått høre om spesielt kosthold og søvn, ved at A-laget ved spillere og trenere har kommet og snakket om det. I tillegg har det også vært fokus på mat på bandytreninger. Tiril nevner at hun har oppdaget en ny sort eple som hun liker veldig godt, takket være EMS-cup. Ingen av de andre barna kan huske å ha lært noe om disse temaene på fotballtrening.

Foreldrene er også noe skeptiske til en potensiell effekt prosjektet kan gi. Selv om Odas far er positiv, utdyper han at det nok er en viss barriere for at barna skal ta inn over seg informasjonen, og forklarer det slik:

Jeg tenker at hvis det er med på å bevisstgjøre barn på at godt, riktig sunt kosthold er bra, så er det jo åpenbart bra. Men sånn effekten av det, bevisstheten blant det fleste spillere, gutter og jenter opp til 12-14 års alderen, tipper jeg er rimelig borte. Det er noe de kanskje har hørt om, men om de har et bevisst forhold til det.. de ville nok valgt en pose potetgull framfor en pose appelsiner, men alt som kan få de til å spise den posen med appelsiner i stedet for posen med potetgull, må jo være bra.

Kristoffers mor peker på noen andre elementer, ved at eksempelvis trenere er frivillige fedre som har nok med å holde styr på alt som hører til å trene et lag. Hun forteller også at klubb 2 i større grad kunne brukt Facebook-siden sin for å spre informasjon. Hun nevner korte videoklipp som et eksempel, og at disse kunne bli lagt ut på Facebook-gruppene til årskullene og at det hadde vært en lettere måte å nå ut med informasjonen. Hun påpeker dog at hun ikke er så ofte inne på klubbens Facebook-side. Jonathans mor er av en litt annen oppfatning. Selv om Jonathan i større grad har fått informasjon fra annen klubb, ser hun det som positivt at informasjonen kommer fra ledelsen og trenerapparatet, heller enn foreldre. Hun tror det kan være en bedre måte å nå ut til barna på, ved at det er andre voksne som snakker om disse temaene. Saras mor føler ikke prosjektet har hatt betydning for henne eller familien. Hun kan ikke huske at Sara har fortalt at hun har lært noe om eksempelvis kosthold på fotballtrening. Hun tror at hvilken klubb man tilhører og hvilket område man er bosatt i, kan ha betydning for kunnskapsnivået om temaene. Hun utdyper det slik:

For jeg vil jo tro at hvis man ser på gjennomsnittet av de menneskene som tilhører klubben, så er jo det mennesker som har ganske høy utdannelse og er ganske opplyst

rundt dette her med kosthold og søvn, og har fokus på kosthold, så jeg tror nok det er forskjell på hvor man tilhører.

Hun antyder her at hun tror sosial klasse vil være av betydning for hvilket forhold man har til fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Hun tror derfor betydningen av dette i Saras klubb, som er klubb 2, ikke er stor, fordi majoriteten av foreldrene allerede har mye kunnskap om dette fra før. Også Noras far påpeker dette, men relaterer det i større grad til at han og kona gikk på idrettslinje på videregående, og har mye av kunnskapen sin derfra. Dette er igjen et eksempel på tiltroen til kunnskap man tilegner seg ved å gå idrettslinja på videregående skole. Han poengterer likevel at selv de flinkeste alltid kan bli bedre, og at bevisstgjøring alltid er bra. Det at han i tillegg er Noras fotballtrener, gjør at han fokuserer litt mer på viktigheten av kosthold og søvn når det gjelder treninger, kamper og cuper. Han forteller at det ikke har vært noen felles kampanje innad i klubben når det gjelder EMS.

Betydningen av å være med i prosjektet kan sies å ha vært liten for de aller fleste informantene. Tiril nevner at hun har oppdaget en ny type eplesort som hun liker veldig godt takket være EMS-cup. Jonathan har i større grad opplevd fokus på disse temaene, men det har vært i forbindelse med annen fotballklubb i tillegg til en annen idrett han driver med, nemlig bandy. Som Saras mor påpeker, er området klubben sogner til, preget av mennesker med høy utdanning. At foreldrene ikke føler at prosjektet har hatt betydning for deres kunnskap og vaner på fysisk aktivitet, kosthold og søvn kan være at de har mye kunnskap og gode vaner på dette fra før. Det kan også ha sammenheng med hvor mye og hvordan informasjonen klubbene har blitt spredt og kommunisert.

5.4 Klubbens erfaring med prosjektet

Jeg har nå sett på hvordan barna og foreldrene har opplevd EMS-prosjektet. For å få en bedre forståelse av hvordan prosjektet har fungert, vil jeg nå se nærmere på to klubber som var involvert som tiltaksclubber. Fordi klubbene er ulike både i størrelse og område de sokner til, vil det være interessant å se på eventuelle likheter eller ulikheter når det kommer til hvordan prosjektet har blitt jobbet med.

Klubb 1 er et fleridrettslag som tilbyr 7 ulike idretter. Fotballgruppa har ca 1600 spillere, hvor om lag 1000 av disse er 12 år og yngre. Klubben er en av de største i sitt område, og sokner til

Oslo Fotballkrets. Klubben har 5 ansatte og er godkjent som Kvalitetsklubb av NFF. Informanten (informant 1) er administrativ leder for fotball, og er utdannet innen økonomi. Informanten beskriver klubbens hovedutfordring per dags dato til å være anleggssituasjonen. De har mange medlemmer, men ikke mange og gode nok anlegg som står i stil til medlemsmassen. I tillegg er forholdet til de frivillige også en utfordring, noe hun beskriver slik: *«Vi har frivillige som vi ikke kan forvente for mye av, men jo som allikevel er de som er avgjørende for å få hele klubben til å drives».*

Klubb 2 er også et fleridrettslag, og de tilbyr 3 idretter. Totalt er det omlag 1250 aktive medlemmer, hvor fotballgruppa har flest aktive (ca 70%). Flesteparten av disse er barn og ungdom. Klubben tilhører Akershus fotballkrets, og sogner til et relativt lite område, lokalisert i et landlig område utenfor Oslo. Klubben har 1,5 ansatte, der daglig leder er i 100% stilling mens det er en økonomiansvarlig i 50%. Hovedutfordringene til klubben per dags dato beskrives å måtte gjøre alt av administrativt papirarbeid digitalt. Dette grunnet overgangen til å bli godkjent som Kvalitetsklubb. Informanten (informant 2) er nestleder i fotballgruppa og bidrar frivillig. Hun jobber til daglig som lærer.

Det er tydelig at klubbene er ulike i størrelse. De har også ulik mengde og type ressurser. Klubb 1 har 5 ansatte, mens klubb 2 kun har 1,5. I tillegg er en viktig faktor at klubb 1 har hatt den administrative lederen til å jobbe med EMS, mens klubb 2 har hatt en frivillig forelder. Dette kan ha noe å si for hvilken arbeidsmengde man kan forvente av disse personene. Jeg vil videre gå mer spesifikt inn på hva klubbene har gjort i sitt arbeid med EMS, hvilke utfordringer de har møtt på, og til slutt hvordan de vurderer og har erfart deltagelsen i prosjektet til å være.

5.4.1 Begynnelsen og organiseringen av EMS

Prosessen med EMS startet med at klubbene fikk mail fra kretsen. Informant 1 brakte dette videre til styret og fortalte at dette var noe hun synes de som klubb burde fronte: *«Og da fikk jeg styret med på det, men det var også en konsekvens at det var jeg som måtte gjøre jobben da».* For klubb 2, var det en lignende situasjon, men informant 2 var ikke involvert fra starten av: *«Vi ble bare spurt. Det var styret før oss som takket ja til det, så vi ble bare nødt til å videreføre arbeidet».* Informantene har derfor ulikt forhold til EMS. Informant 1 var involvert fra starten av, og ønsket at klubben skulle være med. Informant 2 ble derimot kastet ut i

prosjektet. Det har derfor bidratt til at også selve oppstarten og organiseringen av EMS, har vært ulik for klubbene. Likevel har informantene hatt en lik rolle når det gjelder å spre informasjon. Begge informanter har vært bindeleddet mellom NFF og klubb, og har hatt ansvar for å sende ut mail til de aktuelle årgangene. Informant 1 fikk i tillegg hjelp av NFF til å holde foredrag under kickoffet av EMS i klubben. Hun beskriver at det var vanskelig å få folk til å prioritere dette i en travel hverdag, og at det var om lag 20-25 barn tilstede på kickoffet. Deretter tok de noen bilder og delte det på Facebook. I tillegg sendte klubben ut informasjon til deres eget fotballakademi, hvor fokus var EMS og trafiksikkerhet. I informasjonsskrivet sto det blant annet at det er viktig å ha med vann på trening og kamp, muligheten for å kjøpe smoothie i kiosken, og at det er viktig at barna blir godt opplært til å ta vare på seg selv i trafikken. I følge informanten ble dette prøvd innarbeidet i 'andre ting' også, og det ble oppfordret til at alle årskull skulle ha foreldremøter.

Klubb 2 beskriver i mindre grad rent spesifikt hvordan organiseringen har foregått. Informanten forteller at hun stort sett har videresendte mailer til foreldrene. Hennes forståelse av prosjektet beskriver hun slik: *«Og da har vi forstått at det her har vært mye økt fokus, altså opplysning, det har ikke vært noe sånn helt konkrete ting»*. Selv om hun er positiv til prosjektet, understreker hun at hun ville ha gjort ting annerledes om hun hadde vært med fra begynnelsen. Dette kan også forstås i forhold til betydningen av å ha et slags eierforhold til prosjektet.

5.4.2 Utfordringer: timing, kiosktilbud og sosiale medier

Timingene på prosjektet er noe informant 1 mener kunne vært bedre. Dette hadde ringvirkninger for hvordan hun jobbet med å implementere prosjektet inn i andre områder i klubben. Blant annet utviklet hun plansjer (forstått som en mal) som skulle benyttes på alle foreldremøter, og forteller at EMS-budskapet kunne nådd bedre frem om EMS hadde vært integrert inn på disse plansjene. Det fikk hun dessverre ikke til, da EMS-prosjektet startet etter at fotballsesongen var i gang og plansjene var ferdigstilt. Hun forteller at det ideelt sett hadde vært bedre om informasjonen om EMS kom fra NFF i februar, og ikke i mai måned. Også timingen var problematisk når det gjaldt å ta i bruk verktøykassa som NFF lanserte som hjelpemiddel til klubbene, noe informant 1 forklarer slik:

Også skulle det komme en verktøykasse, og når jeg hadde tid til å sette meg ned og jobbe med det, så var ikke verktøykassa klar. Og så kom verktøykassa, og da var det

armer og bein her ikke sant ... Jeg føler det ikke ble som optimalt fra min side, men jeg føler at det ikke bare er min skyld at det ikke ble så bra som det kunne da blitt, da.

Informant 1 viser på denne måten utfordringen med at hun som administrativ leder også har mange andre arbeidsoppgaver som ikke alltid kan settes på vent. EMS-prosjektet ga henne enda flere arbeidsoppgaver, og det at verktøyene og informasjonen tilknyttet prosjektet ikke var klart når hun hadde tid til å bruke det, gjorde det vanskeligere å gjennomføre. Dette kan være et eksempel på at klubbens struktur og kapasitet bør bedre forstås og anerkjennes for at prosjekter bedre kan implementeres, noe Kokko et al. (2015) også beskriver i sin forskning. Videre fortalte informant 1 at på et oppfølgingsmøte i fjor høst følte hun det var forståelse blant alle, både de involverte klubbene og de som styrte prosjektet, at slike forandringer tar tid, og at de nå var ett steg videre.

For klubb 2, var det andre utfordringer som viste seg. En av disse var spørreundersøkelsen som Folkehelseinstituttet sendte ut. Det var nemlig noen som ikke fikk spørreundersøkelsen, flere som fikk opp feilkoder, og det var mange foreldre som mistet motivasjonen på grunn av dette. Dette førte til mye oppfølging for informant 2, da NFF ønsket at hun skulle motivere de som ikke orket eller gadd å svare på spørreundersøkelsen. Dette var noe hun følte hun ikke hadde kapasitet til å følge opp i like stor grad som hun kunne ønske. I tillegg skulle hun ønske det hadde vært bedre planlegging av hvem som burde få informasjonen. Selv om hun var innforstått med at det er enklere for NFF å forholde seg til én kontaktperson, følte hun dette var noe som bidro til dårligere spredning av informasjon og spesielt effekten av denne informasjonen. Det var vanskelig å vite om det hun sendte ut ble benyttet, noe hun forklarer slik:

Ja, for jeg tenker det er jo egentlig trenerne, laglederne for gruppene, det var kanskje de som skulle vært på kick-offen [arrangert av NFF i Oslo]. Selv om vi fikk noe materiale, så var det bare infoskriv, og det er ikke det samme som når du er der oppe og skjønner hva dette er ... Så jeg tenker det er heller mye bedre og så gå rett til de gruppene, for hvis det er endring de ønsker å gjøre, så må man jobbe på en helt annen måte. Men om det er bevisstgjøring, så er det greit, det er sånn som alt annet, tobakk, rusmidler, sånt er ikke bra.

Her kommer det tydelig frem at informanten har reflektert rundt selve visjonen til prosjektet, og at det i hennes øyne er stor forskjell på fremgangsmåten man benytter om man ønsker endring eller bevisstgjøring. Hun følte det ble mer opplysning og bevisstgjøring enn endring, og at det var vanskelig å vite hvordan foreldrene og trenerne benyttet seg av og brukte denne informasjonen hun sendte ut. Dette kan også relateres til Kokko et al. (2015) som peker på at det kreves en bedre forståelse av ikke bare klubbene, men også trenernes motiver og kapasitet i tilknytning til den organiserte idretten. Eksempelvis vil det i dette prosjektet være klubben som har bestemt og besluttet deltagelse, men det krever også en involvering av trenerne for å spre budskapet i enda større grad. Fordi de fleste trenerne i klubben bidrar på frivillig basis, er ikke dette noe de nødvendigvis har kapasitet til å prioritere.

Videre er kiosktilbud et viktig punkt tilknyttet EMS-prosjektet. Informant 1 forteller at dette er noe som er i endring i deres klubb. Klubben virker å ha kommet godt på vei til å kunne tilby et sunnere utvalg, men informanten poengterer at det ikke alltid er like lett å skulle gjøre endringer. Fotballkiosken deres har ikke holdt så mye åpent, men den tilbyr et rimelig bredt sortiment i form av kaffe, brus med og uten sukker, vafler, popcorn, kaker, boller, pizzasnurrer, og Bama fruktbeiger og salater. Hun forteller at de er veldig opptatt av at det skal være noen sunne alternativer, og ikke bare sukkerholdige varer. Hun legger til at klubben har ønsker om å bli enda sunnere, blant annet ved at de prøver å få de frivillige til å lage grovere produkter, samt tilby mer grønnsaker. Informant 1 forteller også at hun har kontakt med en person fra en annen klubb som har kommet ganske langt i arbeidet med kiosk- og vareutvalg, og at dette har inspirert hennes klubb til å utvikle kioskutvalget. Det er likevel noen barrierer på veien dit som hun forklarer slik:

Vi kan ikke regne med å revolusjonere ting, vi må ta sånne små steg da ... Bare erkjenne at faktisk så er cupene og salget av de bollene og kakene ganske mye, en stor inntektskilde for oss, og det er klart det er billigere for oss å få foreldre til å bake kaker, enn at vi skal kjøpe noe ... Så ærlig må jeg faktisk være. Men at vi skal ha en kombinasjon.

Som sitatet viser, kan det by på utfordringer å endre vaner. I tillegg kan en økonomisk faktor være av betydning, da de som klubb er avhengig av godt salg i kiosken fordi det er en stor inntektskilde. For klubb 2 er ikke kiosken noe som har blitt prioritert i like stor grad som hos klubb 1. Kiosktilbudet karakteriseres av informant 2 som relativt vanlig, der det tilbys pølser,

hamburgere, vafler og brus. Det har ikke endret seg etter EMS, men de har en plan på sikt om at de skal kunne tilby andre og sunnere ting. Hovedårsaken skyldes at det er andre ting som prioriteres for øyeblikket, spesielt å bli Kvalitetsklubb, og at kioskdirift derfor har lavere prioritet. Informant 2 peker på andre utfordringer knyttet til kiosken slik: *«Den største utfordringen blir nok oppbevaring ... De fleste kommer rett fra jobb og da skal det bare være enkelt, i stedet for å begynne å vaske all den frukten, skjære opp ... »*.

Kiosktilbudet ser derfor ut til å være høyere opp på prioriteringslista til klubb 1 enn 2. Dette kan også ha noe med hvem som faktisk har ansvar for kiosken; klubb 1 har en administrativ leder som i større grad kan legge føringer og bestemme hva som skal tilbys. Klubb 2 har derimot kun 1 fulltidsansatt med hovedansvar å drifte klubben i det daglige. Kiosken blir derfor kun sett på som en fin inntektskilde til klubbkassa, og det er eventuelt de frivillige som må ta ansvar for å endre utvalget.

En annen utfordring informant 1 kjente på i forbindelse med EMS, var bruk av sosiale medier. Selv om informanten synes det var veldig fint at det ble brukt kjente personer, blant annet landslagsspillere i fotball, i promoteringen av prosjektet, så hun også noen utfordringer ved det. Spesielt er det målgruppen hun trekker frem. Hun forteller at barna i den alderen (9-10 år) ikke skal være på sosiale medier, og at det derfor er foreldrene som blir mottakerne. Hun er usikker på om dette er noe som fungerer i praksis, ved at foreldrene ser videosnutter av EMS på Facebook for så vise det til barna sine. I tillegg er hun ikke sikker på at alle foreldrene er på klubbens Facebook-side. Selv om hun er enig i at det er en fin kanal å spre informasjon på, er ikke nødvendigvis klubben så opptatt av å være aktive på sosiale medier for å nå ut til sine medlemmer. Informant fra klubb 2 forteller ikke om noen utfordringer knyttet til sosiale medier, noe som kan tolkes til at heller ikke denne klubben anser dette som et viktig verktøy for å nå ut til foreldrene.

5.4.3 Erfaring og vurdering

Når informantene ble spurt om erfaringen rundt det å være med på EMS-prosjektet, var det både positive og negative tilbakemeldinger. Informant 1 forteller de har prøvd å ha EMS i bakhodet, og har heller ikke fått noen negative tilbakemeldinger på at klubben har vært med på prosjektet. Samtidig har de ikke hatt kapasitet til å følge opp hva de på hvert enkelt lag har gjort, og har derfor måttet håpe på at den informasjonen som ble sendt ut ble tatt imot og ført videre. Likevel er informanten ærlig på at EMS ikke nødvendigvis var det som hadde størst

prioritet. Når det var mye som skjedde og måtte ordnes, var det EMS som ble nedprioritert, og det påpekes at den daglige driften er det viktigste. Hun føler heller ikke at EMS har hatt så store ringvirkninger i klubben. Hun påpeker at det har gjort klubben mer bevisst på disse temaene, og at det er ett lite steg videre. Likevel føler informant 1 at erfaringen med prosjektet har vært god. Hun påpeker at hun ikke kan si noe om effekten, og om de nådde ut til målgruppen. Videre er timingen noe informant 1 trekker frem som kunne vært bedre. Også bruken av sosiale medier er hun litt skeptisk til, da hun føler det ble vanskelig å dele informasjon på Facebook som var ment til barna. Likevel er hun fornøyd med at det har gjort klubben mer bevisst på disse temaene, og oppsummerer erfaringen med prosjektet slik:

Det har i alle fall bevisstgjort oss da, som jobber her, og det er kanskje det som er starten ... Jeg synes egentlig hele opplegget var bra, det skulle bare kommet litt før ... I etterpåklokskapens lys så skulle vi ha formidlet enda mere informasjon til de aktuelle målgruppene. Men sånn ble det ... Det viktigste er jo tross alt fotballen.

For klubb 2 beskriver informant 1 erfaringen med prosjektet som god, men understreker at hun gjerne skulle gjort ting annerledes om hun hadde vært involvert tidligere. Hun har ikke fått så mange tilbakemeldinger fra foreldre eller andre, men fra det hun har hørt, er skjermfrie soverom noe hun tror flere sitter igjen med. Det kan tyde på at foreldrene har lest informasjonen som har kommet ut, og at skjermfrie soverom er et punkt de har tatt til seg. Temaene kosthold og fysisk aktivitet er mer hverdagslige og noe som kanskje flere er opptatt av i det daglige, og som i tillegg ikke nødvendigvis kommer med et 'nytt' budskap.

Timing var også en utfordring informant 2 følte på, men ikke på samme måte som hun i klubb 1. Hun påpeker at det hadde vært bedre om det nye styret ikke hadde blitt kastet inn i prosjektet slik som de ble, og beskriver det slik:

Jeg hadde nok gjort det på en helt annen måte ... For det var veldig mye sånn 'å nei, det her er et prosjekt vi har valgt ut' også kommer det liksom ikke tydelig nok frem for verken fotballgruppa eller de andre gruppene, hva er egentlig hensikten? Er det bare bevisstgjøring? Ja, det er jo det det er.

I etterkant ser informant 1 flere mulige vinklinger og tiltak som kunne vært gjort i forbindelse med EMS. Blant annet nevner hun de årlige møtene med spillerne, hvor det hadde vært mulig

å informere mer om EMS og fortelle at dette er noe klubben fokuserer på. Til tross for at EMS ble lagt til feil tidspunkt for klubbens del, med nytt styre og innføring av Kvalitetsklubb, er hun positiv til initiativet. Hun har tolket prosjektets mål til å være bevisstgjøring, og på det området føler hun at klubben har gjort det nødvendige.

Det kan virke som at klubbene slet med at det ikke nødvendigvis var håndfaste ting som skulle gjøres i arbeidet med EMS. Som informant fra klubb 2 forklarer, er det noe helt annet å jobbe med Kvalitetsklubb-kravene, som er langt mer spesifikke. Kort oppsummert forteller klubbene om at EMS-prosjektet ikke har vært høyest på prioriteringslista. Begge informantene har hatt ansvar for å dele og sende ut informasjon, men kan ikke si noe om effekten dette har hatt. Klubb 1 påpeker at timing og bruk av sosiale medier var en stor utfordring. Klubb 2 mener det hadde vært bedre om trenerne og laglederne til de aktuelle årgangene hadde vært mer involvert, samt deltatt på Kick-off møtet. Hun påpeker også at ting kunne vært gjort annerledes om hun hadde vært mer involvert fra starten av. Begge informantene er likevel positive til prosjektet og budskapet, men at noen ting kunne vært gjort annerledes, påpekes av begge. Dette underbygger påstanden til Kokko et al. (2015) om at klubbers ressurser og praksis må anerkjennes og tas høyde for, slik at idretten kan bli en bedre helsefremmende setting. Geidne, Quennerstedt og Eriksson (2013) peker på flere av de samme tingene, og konkluderer med at idrettsklubber må se på måter å kunne tilpasse aktiviteter for at det skal fungere i praksis.

Selv om flere studier viser til at idrettsklubber kan være en bra setting for helsefremmende arbeid (Kokko, 2014; Kokko et al., 2015) kan ikke en slik endring gjøres over natta. I følge mine informanter har klubbene nok som det er med den daglige driften, og poengterer også at det er fotballaktiviteten og strukturer rundt dette, som er viktigst. Det er tydelig at et slikt budskap som EMS ønsker å spre, bør i større grad involvere flere i klubben, eksempelvis trenerne. I tillegg bør foreldrene involveres i langt større grad. Mange av disse bidrar som frivillige, og jobber dugnad for klubben. Ved at EMS synliggjøres også for disse vil være viktig for at endring skal kunne skje.

6. Oppsummering og konklusjon

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan et utvalg barn og deres familier forholder seg til temaene fysisk aktivitet, kosthold og søvn. I tillegg har foreldrene og klubbrepresentantene fortalt om sine erfaringer knyttet til deltagelse i EMS-prosjektet.

For å oppsummere viser resultatene at barna er ganske aktive. Forskjellene ligger i hvilke aktiviteter barna bedriver, noe som kan ha flere årsaker. Eksempelvis var det to barn fra klubb 1 som drev med håndball og dans, og en fra klubb 2 som drev med skiskyting. Det at Tiril driver med skiskyting, kan ha sammenheng med foreldrenes interesser og feltspesifikke kapital, i form av kunnskap om utstyret og for eksempel skismøring. Jonathan kan sies å skille seg ut ved at han spiller fotball i to klubber, hvorav den ene klubben tilbyr akademi, i tillegg til å spille bandy. Det er tydelig at hans foreldre investerer i idrettsfeltet. Tilgjengelighet kan være av betydning for valg av idrett, i tillegg til at foreldrenes innflytelse også vil være en årsak. Kosthold i tilknytning til trening viser at barna spiser både før og etter trening, men at hvilken type mat varierer, spesielt på grunn av treningstidspunkt. Ofte spiser de middag etter trening. Frukt og grønnsaker er noe alle barna liker å spise, og vann er den foretrukne tørstedrikken. Det var ingen særlige forskjeller mellom klubbene. Søvn er ikke nødvendigvis like relevant for å forstå barnas hverdag, men alle sover mellom 8-11 timer hver natt, noe som også er i nærhet av hva Hirshkowitz et al. (2014) anbefaler. Skjermbruk før sengetid er noe alle ser ut til å ha, med variasjoner i om de har med skjermene i senga eller ei.

Familiens vaner på fysisk aktivitet, kosthold og søvn har mange likheter, men også noen ulikheter. Foreldrene er noe fysisk aktive, men med store individuelle forskjeller. Dette kommer til syne spesielt ved å se på deres aktivitetsbakgrunn, da eksempelvis Kristoffers og Jonathans mødre som ikke har drevet særlig med idrett eller annen fysisk aktivitet som barn. Videre er det tydelig at Oda og Noras fedre har en fotballhabitus som de overfører videre til sine døtre. Spesielt kan dette sies å gjelde Oda, som hospiterer opp på et eldre lag i tillegg. Det var ingen tydelige mønstre hva gjelder fysisk aktivitetsnivå og sosial klasse. Kostnader er ikke av særlig betydning for barnas aktivitetsmønster, men det er tydelig at de fleste foreldrene har en 'investering versus utbytte'-tenkning når det gjelder fysisk aktivitet for barna. De må være med på aktiviteten hvis foreldrene skal betale for det, noe som også er i tråd med Bourdieus (1984) sitt perspektiv.

Kostholdsvaner preges av ulike forhold for familiene, og noen føler eksempelvis mer på tidsklemma enn andre. Spesielt Odas far drar dette frem som en grunn til at sunne middager kan falle bort. Det er også funn som tyder på at foreldrene har ulik mengde kulturell kapital, og at for noen har ikke denne kapitalen blitt kroppsliggjort og er derfor ikke en del av deres habitus (Østergaard, 2011). Det kan være av betydning for hvilke vaner de har på både fysisk aktivitet og kosthold. Kostnader er av en viss betydning for matinnkjøp for informantene, i større eller mindre grad. Den generelle oppfatningen virker å være at de kjøper det de har planlagt, men at de kan spare penger ved å handle på billigere butikker. Videre er kunnskap noe alle foreldrene føler de har om kosthold. Det er dog noen forskjeller i hvordan de lærer dette bort til barna, ved eksempelvis å snakke om det eller å gå foran som et godt eksempel. Spesielt det siste punktet, føler Odas far at han skorter litt på, noe som kan oppsummeres ved at han sier: «*Gjør som jeg sier, ikke som jeg gjør*». Hans kulturelle kapital, her sett som kunnskap om kosthold, har ikke blitt en del av hans habitus og vaner. Selv med ulikheter hva gjelder utdanning, føler alle at de har kunnskap om kosthold. Det er interessant at eksempelvis Saras mor nevner at området hun bor i preges av høyt utdannede med mye kunnskap om både kosthold og fysisk aktivitet, mens Oda og Noras fedre peker på idrettslinja fra videregående som hovedårsak for deres kunnskapsnivå. Foreldrene har derfor ulik oppfatning av hvor mye og hvor lang utdanning som nødvendigvis trengs for å kunne lære bort sunne matvaner. Til slutt er søvn noe foreldrene ikke utbroderer særlig mye, da de føler barna sover nok. Alle erkjenner dog at skjermbruk kan være en utfordring i hverdagen.

Foreldrene opplever ikke at EMS-prosjektet har hatt betydning for deres familie. Jonathans mor har i større grad hørt at Jonathan har snakket om disse temaene fordi han har hørt det på trening, men det kommer frem at dette ikke gjelder i klubben som er med i denne undersøkelsen. Tiril nevner at hun har oppdaget en ny type eple som hun liker godt, takket være EMS-cup. Ellers kan ingen av foreldrene si at deltagelse i prosjektet har påvirket familien i særlig grad. De påpeker likevel at de er positive til prosjektet og synes det er fint med bevisstgjøring. Jonathans mor tror det kan være positivt for barna å få høre om disse temaene fra andre enn bare foreldre, mens Odas far tror ikke et slikt budskap, uansett avsender, har noen særlig effekt på barn i alderen 10-15 år. Videre forteller klubbene at det har vært flere utfordringer med EMS-prosjektet. Klubb 1 peker på timing og bruk av sosiale medier som spesielt utfordrende. Klubb 2 følte i større grad på at hennes rolle som frivillig satte begrensninger for hvor godt hun kunne følge opp prosjektet, og hun slet også med å forstå hva prosjektet egentlig ønsket å oppnå. Det kan ha sammenheng med at hun ikke var

involvert fra begynnelsen av, og ble 'kastet ut' i prosjektet. Begge informantene understreker at de synes det er positivt med et slik folkehelseinitiativ, men at klubbene også har nok å holde med på fra før av. Utfordringene de peker på kan i stor grad støttes opp av Kokko et al. (2015) som viser til at klubbens struktur, kapasitet og handlemåte må bli bedre anerkjent for at teoribaserte standarder skal kunne fungere i praksis.

For å oppsummere, har jeg nå sett på hvordan prosjektet Eat Move Sleep har hatt betydning både for to av klubbene som var involvert, og familiene tilhørende disse klubbene. Jeg har sett på hvordan barnas hverdag ser ut med tanke på aktivitetsmønster og hvordan de forholder seg til mat og trening. Videre har jeg sett nærmere på hvilke vaner, holdninger og synspunkter familiene har til temaene fysisk aktivitet, kosthold og søvn, og forsøkt å benytte Bourdieus begreper habitus og kapital spesielt, for å sette funnene i en større sammenheng.

Det er klare begrensninger ved denne oppgaven. Utvalget er ikke stort; det består av seks intervjuer med henholdsvis ett barn og en forelder, og to intervjuer med klubbrepresentanter. En grunn til dette var spesielt at det var vanskelig å få tak i klubber som ønsket å være med i min studie, samt at de klubbene som sa seg villige, ikke klarte å få tak i nok foreldre som ønsket å bidra. Det har derfor gjort at eksempelvis kjønnsfordelingen er noe skeiv. I etterpåklokskapens lys hadde det vært bedre å stilt noen flere spørsmål rundt familien: hvem de består av, hvor gamle de er, og spesielt ektefelles forhold til disse teamene. Det kunne bidratt til et mer helhetlig bilde av familiens hverdag og hva som preger den. I tillegg bør det nevnes at EMS-prosjektet ikke ble nøyaktig slik det opprinnelig var planlagt, og at dette har ført til utfordringer både for min egen forståelse av prosjektet, men også klubbens.

Det er tydelig at foreldrene ikke synes EMS har hatt betydning. Dette kan selvsagt ha med hvor mye informasjon som klubbene har sendt ut, og generelt hva de har gjort i arbeidet med EMS, men en av foreldrene nevner også et annet relevant poeng: vet vi ikke nok om dette fra før? Og tar barna til seg denne informasjonen? Jeg føler at mine funn viser at spesielt kulturell kapital og habitus i stor grad kan ha betydning for hvordan barna forholder seg til denne tematikken. Det betyr at det er barnas nærmeste, som foreldre, som har størst innflytelse. Selv om Jonathans mor nevner at det kan være fint for barna at informasjonen kommer fra andre kanaler, er ikke dette noe barna nødvendigvis tar til seg. De er vel på fotballtrening for å ha det gøy og å spille fotball, heller enn å få dyttet inn nok en tale om at frukt og grønnsaker er lurt å spise?

Folkehelse er så klart viktig, og det er som Regjeringen viser til i St.meld 20 (2006-2007), at det er viktig at man finner årsaker til, og forsøker å utjevne sosiale helseforskjeller. Det som derimot mine funn tyder på, er at folkehelseinitiativ ikke bare kan slenges ut med en forventning om at det skal fungere sånn helt uten videre. Fotballklubbene, og sikkert andre type idrettsklubber, må bedre forstås og anerkjennes. Selv i klubb 1, som har en egen administrativ leder for fotballgruppa, er det problemer med å få tiden til å strekke til da det er så mange andre viktige saker å ta seg av. Klubb 2 har kun 1,5 ansatte, og det sier seg nesten selv at det er begrenset hvor mye man får gjort med slike ressurser. Man kan jo ikke forvente alt for mye av de frivillige heller, som informant 1 påpeker. For at fotballklubber skal kunne fungere som et bedre helsefremmende område, må også foreldre være med i den betydning av at en holdningsendring er nødvendig. Viktigheten av et sunt og variert kosthold er spesielt av betydning når man er i fysisk aktivitet.

7. Referanser

- Aakvaag, G. C. (2008). Pierre Bourdieu: En konfliktteoretisk syntese. I G. C. Aakvaag, *Moderne sosiologisk teori* (s. 148-171). Oslo: Abstrakt forlag
- Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y., & Andersen, L. B. (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge – En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer* (Rapport (Helsedirektoratet: trykt utg.) 2008:2). Oslo: Helsedirektoratet
- Bakke, I. M., Solheim, L. V. & Hovden, J. (2016). Skulle ønske jeg kunne være med på turn, jeg. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord og Å. Strandbu (red.) *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. J. D. (1992). *Refleksiv sosiologi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen – En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. (Oversatt av Annick Prieur). Oslo: Pax Forlag. (Originalutgaven utgitt i 1979).
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction – A social critique of the judgement of taste*. (Oversatt av Richard Nice). London: Routledge. (Originalutgaven utgitt i 1979).
- Bourdieu, P. (2000). Den maskuline dominans (oversatt av Knut Stene-Johansen). Oslo: Pax Forlag (originalutgaven utgitt i 1998)
- Braut, G. S. (2018). Helse. I: *Store Medisinske Leksikon*. Hentet 12. september 2018 fra <https://sml.snl.no/helse>
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. A., & Czeisler, C. A. (2014). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. DOI: [10.1073/pnas.1418490112](https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112)

- Danielsen, A. & Hansen, M. N. (1999). Makt i Bourdieus sosiologi. I F. Engelstad (red.): *Om makt. Teori og kritikk*. Oslo: AdNotam.
- Engström, L. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Forlag
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Helsetilstanden i Norge 2018. Folkehelse rapporten – kortversjon*. (Rapport 2018). Oslo: Folkehelseinstituttet
- Folkehelseinstituttet. (2014). *Strategi, visjon og tildelingsbrev*. Hentet 2. oktober 2018 fra <https://www.fhi.no/om/om-fhi/fhi/org-visjon/>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). Helse – slik folk ser det. *Tidsskriftet Norsk Legeforening*, 121 (30), 3600-3604. Hentet 19. september 2018 fra <https://tidsskriftet.no/2001/12/tema-helse-og-kultur/helse-slik-folk-ser-det>
- Everett, E. L. & Furuseth, I. (2012). *Masteroppgaven. Hvordan begynne – og fullføre*. Oslo: Universitetsforlaget
- Geidne, S., Quennerstedt, M., & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. I *Scandinavian Journal of Public Health*, 41, 269-283. DOI: 10.1177/1403494812473204
- Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Paulsen, M. M., & Andersen, L. F. (2016). *UNGKOST 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. – og 8.klasse i Norge, 2015*. Rapport 2016. Oslo: Folkehelseinstituttet
- Helsedirektoratet. (2016). *Anbefalinger om å redusere stillesitting*. Hentet 16. september 2018 fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-om-a-reducere-stillesitting>

- Hernes, Ø. (2016). Fotballpappa betaler 30 000 kr i året for sine to sønner. *VG*. Hentet 12. september 2018 fra <https://www.vg.no/sport/fotball/i/EGV9A/fotballpappa-betaler-30000-kroner-i-aaret-for-sine-to-soenner>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. A., Alessi, C., Bruni, O, DonCarlos, L. ... Hillard, P. J. A. (2014) National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40-43.
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M. Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O. ... Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *The Lancet*, 378 (9801), 1515-1525. DOI:10.1016/S0140- 6736(11)60827-1
- Kokko, S., Donaldson, A., Geidne, S., Seghers, J., Scheerder, J., Meganck, J... & Kannas, L. (2015). Piecing the puzzle together: case studies of international research in health-promoting sport clubs. *Global Health Promotion* 23 (1), p. 75–84 . DOI: 10.1177/1757975915601615
- Kokko, S. (2014). Sport clubs as settings for health promotion: Fundamentals and an overview to research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42 (15), p. 60–65. DOI: 10.1177/1403494814545105
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Meganck, J., Sceerder, J., Thibaut, E., & Seghers, J. (2015). Youth sports clubs' potential as health-promoting setting: Profiles, motives and barriers. *Health Education Journal*, 74(5) p. 531–543. DOI: 10.1177/0017896914549486
- Mjaavatn, P.-E. & Skisland, J.-O. (2004). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen* (Rapport

- (Helsedirektoratet: trykt utg.) 2004). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Mjaavatn, P.-E. (2000). *Barn og skoleveg i Bærum*. Bærum kommune
- Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (2018). *Barnehage og skole*. Hentet 21. april 2018 fra http://www.nsd.uib.no/personvernombud/hjelp/forskningstema/barnehage_skole.html
- Norges fotballforbund. (2016). Statistikk anlegg, klubber og lag, aktivitet, spillere, dommere og utdanning. Hentet 5. oktober 2018 fra <https://www.fotball.no/tema/om-nff/statistikk-og-historikk/statistikk/#140545>
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. (2017). *Norsk idretts nøkkeltall 2016*. (Rapport (NIF: online utg.)). Hentet 28. august 2018 fra <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e7edfa47f77e457abf83827d39c3e1d8/nokkeltallsrapport-2016.pdf>
- Oellingrath, I. M., Svendsen, M. V., Fjørtoft, I. & Hestetun, I. (2011). *Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark, del 2, 7. klassetrinn*. (Rapport (Hit skrift: Høgskolen i Telemark: online utg.) 2011:5). Porsgrunn: Høgskolen i Telemark. Hentet 2. Februar 2018 fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2439217/skrift2011_5.pdf?sequence=1&isAllo_____wed=y
- Prieur, A. & Sestoft, C. (2006). *Pierre Bourdieu. En introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag
- Ringdal, K. (2014). *Enhet og mangfold* (3.utg.). Fagbokforlaget: Bergen
- Ritzer, G. (2004). Karl Marx. I: G. Ritzer, *Classical sociological theory*. (s.155-185). Boston. McGrawHill.
- Ritzer, G. & Stepnisky, J. (2014). Max Weber. I: G. Ritzer & J. Stepnisky, *Sociological theory* (9. utg., s. 112-157). New York: 374 McGrawHill.
- Rødje, K., Clench-Aas, J., Van Roy, B., Holmboe, O., & Müller, A.M. (2004). *Helseprofil for barn*

- og unge i Akershus*. (Rapport (Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten: online utg.) 2004:1). Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. Hentet 3.april 2018 fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2484074/NOKCrapport1_2004.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Samdal, O., Mathisen, F. K. S., Torsheim, T., Diseth, Å. R., Fismen, A., Larsen, T. ... Årdal, E. (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land*. Rapport (HEMIL-senteret, online utg.) 2016:1). Bergen: Universitetet i Bergen.
- Sisjord, M. K., & Sørensen, M. (2016). Skigymnaselever – forventinger, erfaringer og utbytte. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord og Å. Strandbu (red.), *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Statistisk Sentralbyrå. (2018a). *Døde*. Hentet 23. august 2018 fra <http://www.ssb.no/befolkning/statistikker/dode/aar/2016-03-09>
- Statistisk Sentralbyrå. (2018b). Fakta om befolkningen. Hentet 23. august 2018 fra <https://www.ssb.no/befolkning/faktaside/befolkningen>
- St.meld. nr. 20 (2006-2007). *Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. Hentet 10. oktober 2018 fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/bc70b9942ea241cd90029989bff72d3c/no/pdfs/stm200620070020000dddpdfs.pdf>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og en innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (2.utg.). Oslo: Gyldendal
- Tomlinson, A. (2004). Pierre Bourdieu and the Sociological Study of Sport: Habitus, Capital and Field. I R. Giulianotti (red.): *Sport and Modern Social Theorists*. (s. 161-171). New York: Palgrave Macmillan.

Østergaard, C. (2011). Bourdieu - smak, distinktion og idrætten som et socialt felt. I U. Wagner (red.), *Grundbog i idrætssociologi*. (1. utg, s. 50-58). København: Munksgaard Danmark

Øverby, N. C., Torstveit, M. K., & Høigaard, R. (2011). *Folkehelsearbeid*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD



Mari Kristin Sjørd
Postboks 4014 Ullevål stadion
0806 OSLO

Vår dato: 01.11.2017

Vår ref: 56439 / 3 / LAR

Deres dato:

Deres ref:

Tilråding fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 06.10.2017 for prosjektet:

56439	<i>Folkehelse i fotballklubber - hvordan et folkehelseinitiativ når ut til barn og foreldre</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Mari Kristin Sjørd</i>
Student	<i>Ebba Sofie Aaserud</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 31.05.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Raa

Kontaktperson: Lasse André Raa tlf: 55 58 20 59 / Lasse.Raa@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ebba Sofie Aaserud, ebbaaaserud@gmail.com



FORMÅL

Formålet er å se hvordan Fotballforbundets prosjekt EAT MOVE SLEEP har fungert, og om prosjektets budskap når ut til målgruppen, barn i alderen 9-10 år. Hovedfokuset er å se hvordan prosjektet har hatt betydning for barna, og i tillegg se på familiens vaner hva gjelder kosthold, søvn og fysisk aktivitet. Dette for å danne et bilde av hvordan prosjektet har/ikke har hatt betydning for barnas syn og kunnskap om disse tre temaene.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivene er godt utformet.

PUBLISERING AV PERSONOPPLYSNINGER

Det oppgis i meldeskjemaet at enkeltpersoner kan være identifiserbare i publikasjonen, mens det i informasjonsskrivene oppgis det motsatte. Personvernombudet legger til grunn at sistnevnte stemmer, og at publiseringen dermed vil være anonym.

BARN I FORSKNING

Merk at når barn skal delta aktivt, er deltakelsen alltid frivillig for barna, selv om de foresatte samtykker. Barna bør få alderstilpasset informasjon om prosjektet, og det må sørges for at de forstår at deltakelse er frivillig og at de når som helst kan trekke seg dersom de ønsker det.

SENSITIVE OPPLYSNINGER

Personvernombudet tar høyde for at det vil behandles sensitive personopplysninger relatert til helseforhold. Begrepet helseforhold skal forstås i en vid forstand, som blant annet kan inkludere fysisk form og aktivitet. Det bør utøves særlig forsiktighet ved behandling av sensitive personopplysninger, både når det gjelder etiske problemstillinger, innhenting av data og informasjonssikkerhet underveis.

DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat datamaskin og/eller mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

PROSJEKTSLUTT

Forventet prosjektslutt er 31.05.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Vedlegg 2: Informasjonsskriv klubb

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”EAT MOVE SLEEP – når budskapet ut?”

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Ebba Aaserud. Jeg er masterstudent ved Norges Idrettshøgskole. Formålet med min masteroppgave er å se hvordan Fotballforbundets prosjekt EAT MOVE SLEEP (EMS) har fungert, og om prosjektets budskap når ut til målgruppen, herunder barn i alderen 9-10 år.

Jeg ønsker å intervju deg som er leder/ansvarlig for EMS i klubben. Spørsmålene vil i hovedsak omhandle hvordan dere som klubb har arbeidet med konseptet, og eventuelle utfordringer dere har møtt på. Folkehelseinstituttet og Norges fotballforbund har gjennomført en spørreundersøkelse angående dette, men jeg ønsker å gå nærmere inn på temaet for å skape en bedre forståelse av hvordan dette påvirker klubbens drift. Det gir også deg/dere som klubb muligheter til å komme med nyttig informasjon og tilbakemeldinger til Fotballforbundet. Prosjektets problemstilling er å finne ut av hvorvidt EAT MOVE SLEEP når ut til målgruppen, hvordan barn og familien forholder seg til temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn, og hvordan klubben har opplevd å være en del av et folkehelseprosjekt.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Fordi din fotballklubb har vært med EMS, faller du/dere inn under mine utvalgsriterier. For å delta i undersøkelsen kreves det samtykke fra deg, samt aktiv deltagelse i et intervju som vil vare i omtrent 1 time. Intervjuet kan foregå hjemme hos deg selv, i klubbhuset eller et annet sted. Dersom du ønsker å se intervjuguiden på forhånd, har du mulighet til det. Det er ønskelig at selve intervjuet vil bli tatt opp.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg, Ebba Aaserud, og min veileder, professor Mari Kristin Sisjord, som vil ha tilgang til personopplysningene. Alle personopplysninger vil bli anonymisert. Opptak vil bli lagret på en privat datamaskin. En koblingsnøkkel som knytter dine personopplysninger opp mot datamaterialet vil bli lagret adskilt fra øvrige data, og vil sammen med personopplysninger og opptak, slettes ved prosjektets slutt. Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.2018.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Ønsker du å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg, Ebba Aaserud, eller min veileder, Mari Kristin Sisjord.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Med vennlig hilsen

Ebba Aaserud

Masterstudent ved Norges idrettshøgskole

Tlf: 97169452

ebba.aa@hotmail.com

Mari Kristin Sisjord

Veileder/Professor ved Norges Idrettshøgskole

Tlf: 23 26 24 26

m.k.sisjord@nih.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er jeg villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Informasjonsskriv barn og foreldre

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”EAT MOVE SLEEP – når budskapet ut?”

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Ebba Aaserud. Jeg er masterstudent ved Norges Idrettshøgskole. Formålet med min masteroppgave er å se hvordan Fotballforbundets prosjekt EAT MOVE SLEEP har fungert, og om prosjektets budskap når ut til målgruppen, herunder barn i alderen 9-10 år.

Jeg ønsker å intervju barn og deres familier om opplevelsen av EAT MOVE SLEEP-prosjektet, og spørsmålene vil i hovedsak omhandle hvordan kosthold, fysisk aktivitet og søvn påvirker det daglige livet, og forholdet deres til disse temaene. Folkehelseinstituttet og Norges Fotballforbund har gjennomført en spørreundersøkelse angående dette, men jeg ønsker å gå nærmere inn på temaet for å skape en bedre forståelse av hvordan dette oppleves av barn og deres familier. Prosjektets problemstilling er å finne ut av hvorvidt EAT MOVE SLEEP når ut til målgruppen, og hvordan barn og familien forholder seg til temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Fordi din fotballklubb har vært med i EAT MOVE SLEEP, faller du/dere inn under mine utvalgsriterier. Jeg henvender meg til dere som foreldre fordi jeg ønsker å intervju deg og ditt barn. Intervjuet kan foregå hjemme hos dere selv eller et annet sted. For å delta, er nødvendig at du som forelder samtykker på vegne av ditt barn. Dersom du ønsker å se intervjuguiden på forhånd, har du mulighet til det.

Det er ønskelig at selve intervjuet vil bli tatt opp. Jeg vil understreke at studien ikke har som mål å stille inngående spørsmål om deres familie, men heller belyse hvordan temaene kosthold, fysisk aktivitet og søvn påvirker hverdagen, og spesielt hvilket forhold barn har til denne tematikken.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg, Ebba Aaserud, og min veileder, professor Mari Kristin Sisjord, som vil ha tilgang til personopplysningene. Alle personopplysninger vil bli anonymisert. Det er kun indirekte opplysninger (eks. yrke) som vil bli benyttet i studien, og du vil derfor ikke kunne gjenkjennes. Opptak vil bli lagret på en privat datamaskin. En koblingsnøkkel som knytter dine personopplysninger opp mot datamaterialet vil bli lagret adskilt fra øvrige data, og vil sammen med personopplysninger og opptak, slettes ved prosjektets slutt. Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.2018.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Ønsker du å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg, Ebba Aaserud, eller min veileder, Mari Kristin Sisjord.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Med vennlig hilsen

Ebba Aaserud

Masterstudent ved Norges idrettshøgskole

Tlf: 97169452

ebba.aa@hotmail.com

Mari Kristin Sisjord

Veileder/Professor ved Norges idrettshøgskole

Tlf: 23 26 24 26

m.k.sisjord@nih.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og på vegne av meg selv og mitt barn (.....)
er jeg villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Intervjuguide klubb

INTERVJUGUIDE KLUBB

Generelle tema	Konkrete tema	Spørsmål
INNLEDENDE SAMTALE	HENSIKT MED UNDERSØKELSEN	<ul style="list-style-type: none">• Om prosjektet og meg• Intervjuets oppbygning• Hvorfor snakke med de• Opptak, transkriberer• Anonymitet• Informert samtykke•
OM KLUBBEN	Kiosk	<ul style="list-style-type: none">• Hva er din rolle i klubben? Kompetanse?• Hva vil du si er klubbens hovedutfordringer pr. dd?• Kvalitetsklubb? • Hvor mange ansatte?• Hvor mange trenere?• Ulike idretter de tilbyr• Hvor mange barn/lag i alderen 9-10 år (fotball) • Kiosk? Hva får man kjøpt der? Endret seg etter EMS?• Hvem har ansvar for kiosken?• Idrettsfrukt?

INNLEDENDE ARBEID	Hvordan kom arbeidet med EMS i gang? Saker, temaer, personer, krets..	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan har det seg at dere ble med i EMS- prosjektet, hvordan startet arbeidet med EMS? • Sentrale saker, temaer og argumenter: Hva var det diskusjoner om i begynnelsen? • Sentrale personer: Hvem tok initiativ? Internt? Eksternt? Kretsen? Prosessen. • Begrunnelse for å være med Konkret: Hvorfor ble dere med?
INSTITUSJONALISERING	<p>Hvordan er EMS organisert i deres klubb?</p> <p>HVA BETYR EMS FOR DET DAGLIGE ARBEIDET I KLUBBEN?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan har dere endt opp med å organisere arbeidet med EMS? Bruk av ressurser? • Hva slags kompetanse har vedkommende? • Hva gjør Kretsen, veileder NFF? • Har EMS påvirket andre områder i klubben? (ressurser/økonomi, treningsforhold..)

VURDERING		<ul style="list-style-type: none"> • Hvilke erfaringer har dere rundt EMS? • Om dere helt kort skal oppsummere arbeidet med EMS så langt hva har vært viktig for dere? • Har dere hatt forventinger som (ikke) er blitt innfridd?
-----------	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Er det noe som har overrasket dere? • Om dere skal melde tilbake til NFF hva ville dere da si: gode råd, kritikk
Avsluttende		<ul style="list-style-type: none"> • Føler dere at dere har jobbet godt nok med EMS? Evt hvorfor ikke? Mangel på eks. Ressurser? • Hva er din/klubbens tanker om et slikt folkehelseprosjekt i idretten? Føler dere ansvar for å spre kunnskap om dette? Nok med klubbens daglige drift? • Før EMS: var dere opptatt av/hadde fokus på kosthold, FA og søvn? Evt hvorfor ikke? • Tilbakemeldinger fra foreldre/andre? Hvordan har prosjektet blitt mottatt? • Annet å tilføye?

Vedlegg 5: Intervjuguide barn og foreldre

INTERVJUGUIDE BARN OG FORELDRE

Generelle tema	Konkrete tema	Spørsmål
INNLEDNING		<ul style="list-style-type: none"> • Om prosjektet og meg • Intervjuets oppbygning • Hvorfor snakke med de • Opptak, transkriberer • Anonymitet • Informert samtykke
	Innledende, fotball, fysisk aktivitet	<p>Barna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syns du fotball er gøy, evt ikke? Kamp, trening? • Hvor ofte trener du fotball? • Spiller du fotball utenom treninger/ Er du aktiv utenom fotball? Skole, SFO • Hvorfor begynte du med fotball? Venner, familie - påvirkning? • Driver du med andre idretter? Aktiviteter (fritid generelt) • Noen aktiviteter som er populære blant deg og vennene dine?
Til barna	<p><u>Fysisk aktivitet</u></p> <p><u>Kosthold</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan kommer du deg til/fra trening? Skolen? • Liker du å være fysisk aktiv? • Har du lært noe på fotballtrening om å være aktiv utenom fotball? Sykle, leke etc. Hvor mye tror du er lurt å bevege seg hver dag? <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Hva spiser du gjerne etter kamp/trening? • Hva liker du best å spise etter trening og kamp? Hva liker du å drikke?

	<u>Søvn</u>	<ul style="list-style-type: none"> • ”Tidsklemma”: vanskelig å planlegge sunne måltider? • Er pris av betydning for hvilken mat du kjøper? Hva med kvalitet? • Synes du det er viktig å lære bort gode og sunne matvaner? <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Er dere nøye på makstid foran skjerm for barna? • Regler/grenser for skjermbruk på soverommet? • Tror du skjermbrukt har betydning for søvnkvalitet? • Synes du det er viktig med gode søvn/leggetids-rutiner? (samme tid hver dag, ingen skjermbruk på rommet, etc.)
Til foreldre om EMS		<ul style="list-style-type: none"> • Er det riktig at klubben er med i EMS? Positiv/negativ til initiativet? Hatt betydning for barnet/familien? • Har dere merket om barna har snakket mer om kosthold, søvn, FA? • Kunnskap om kosthold? Kosthold stor rolle? Egen del og barnas? Viktig med gode kostholdsvaner? • Føler du som forelder at du prater om disse temaene nok med barna? Evt ’redd’ for å snakke for mye? (for mye fokus?) • Syns du det er viktig at barna får gode vaner på kosthold, søvn, FA, tidlig?
Avsluttende		<ul style="list-style-type: none"> • Kan jeg spørre hva du jobber med/som? Utdannelse. • Tanker/noe å tilføye? • Takk!

