

Bevægende rammer i unges hverdag

- et kvalitativt studie af de fysiske og organisatoriske rammers betydning for bevægelsesaktivitet i unges hverdag



Af: Andreas Maarbjerg Qvist & Christian Simmons

Vejleder: Jens Troelsen, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Antal anslag med mellemrum: 276.682



Titel: Bevægende rammer i unges hverdag – et kvalitativt studie af de fysiske og organisatoriske rammers betydning for bevægelsesaktivitet i unges hverdag

Forfattere: Andreas Maarbjerg Qvist og Christian Simmons

Kandidatuddannelsen i Idræt og Sundhed
Institut for Idræt og Biomekanik

Dato: 9. juli 2010

Kontakt: andreasqvist@hotmail.com
c_simmons@sol.dk

Forord

Dette speciale henvender sig til alle, der beskæftiger sig med eller har interesse i et eller flere af områderne: fysisk aktivitet, unge mellem elleve og femten år og de fysiske og organisatoriske rammers betydning for fysisk aktivitet. Specialet bidrager med viden om sammenhænge mellem disse områder og kan fungere som vidensgrundlag og inspiration til videre arbejde med opgavens emne.

Indeholdt i specialet er en række anbefalinger af relevans for personer og instanser som ønsker at arbejde med tilpasning af de fysiske og organisatoriske rammer, således at disse fremmer fysisk aktivitet i unge menneskers hverdag. Anbefalingerne er udarbejdet med baggrund i resultaterne af opgavens undersøgelse.

Dokumentation for alle omtalte analyser i specialet kan rekvireres ved henvendelse til forfatterne.

Andreas Maarbjerg Qvist og Christian Simmons

Århus d. 2. juli 2010

Resumé

Formål: Studier har vist, at børn og unges fysiske aktivitetsniveau er faldende. Dette er særligt gældende for ældre skolebørn. Det er desuden påvist, at fysisk aktivitet kan forebygge en række fysiske og psykiske lidelser. Specialeprojektet søger at frembringe viden om unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet. Særligt i relation til fremmende/hæmmende omstændigheder ved de unges fysiske og organisatoriske rammer. På baggrund af denne viden ønskes at fremsætte anbefalinger af relevans for interventioner, som søger at ændre fysiske og organisatoriske rammer for at fremme fysisk aktivitet hos målgruppen.

Metode: Opgavens empiriske materiale beror på fem kvalitative fokusgruppeinterviews. Disse interviews er udført med ottende klasses elever fra samme klasse på fem skoler i region Syddanmark. Hver fokusgruppe bestod af seks interviewpersoner. Fokusgruppens deltagere var stratificeret på køn og aktivitetsniveau. Kodning og analyse er foretaget vha. af det kvalitative analysesoftware Nvivo8.

Resultater: Undersøgelsen gav et indblik i ældre skolebørns hverdag i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet. Desuden viste resultaterne af analysen, at de fysiske og organisatoriske rammer har en betydning for fysisk aktivitet blandt ældre skolebørn i forbindelse med transport, skolens frikvarterer, selvorganiserede fritidsaktiviteter og organiserede idrætstilbud. De unge kunne således pege på fremmende og hæmmende omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer, som havde betydning for valg og fravalg af fysisk aktivitet. Desuden kunne de unge diskutere sig frem til en række kvaliteter, som havde betydning for deres valg af bevægelsesaktivitet. Dette valg viste sig desuden at være bestemt af en række individuelle præferencer hos den enkelte unge.

Konklusion: Undersøgelsen viser, at fysiske og organisatoriske rammer, som fordrer bevægelsesaktivitet, kan være en forudsætning for fysisk aktivitet i unges hverdag. Tilpasninger af disse kan medvirke til at højne mængden af bevægelsesaktivitet hos befolkningsgruppen. Om unge mennesker benytter nærområdet, skolegården eller foreningstilbud til fysisk aktivitet kan være bestemt af de fysiske og organisatoriske rammer, men syntes også at være påvirket af en række andre faktorer, såsom sociale aspekter og individuelle præferencer.

Abstract

Title: Moving settings in young peoples every day lives – A qualitative study of physical and organisational settings impact on physical activity in young peoples every day lives.

Objective: Studies have shown that the physical activity level of children and young people is decreasing. This is mainly predominant with older school children. It has also been indicated that physical activity may prevent several physical and mental disorders. The objective of the dissertation is to generate knowledge regarding young people's physical activity and inactivity in their every day lives, especially in relation to the promoting and restraining circumstances in connection with the physical and organisational settings of young people. The aim is to produce recommendations of relevance to interventions which seek to alter physical and organisational settings in order to encourage physical activity within the target group.

Methods: The empiric data of the dissertation is based on qualitative interviews with five focus groups. These interviews have been conducted with pupils from five different eight grade classes from five different schools in Denmark's southern region. Each focus group consisted of six pupils. The pupils in the focus group were stratified according to sex and activity level. The coding and the analysis have been made with the qualitative software for analysis, Nvivo8.

Results: The study gave an insight to older school children's every day lives in relation to physical activity and inactivity. Further, the results of the analysis showed that the physical and organisational settings have an impact on the level of physical activity for older school children in relation to transport, physical activity during breaks at school, self organised physical activities and organised sports and activities. The children were able to point out promoting and restraining elements of the physical and organisational settings which had an impact on their selection or deselection of physical activities. Further, the children were able to discuss the specific qualities of significance to them in their choice of motion activity. The choice of motion activity also appeared to be motivated by several individual preferences of the respective child.

Conclusion: The study shows that physical and organisational settings that promote motion activities may be a condition for physical activity with the individual child in its every day life. Adjusting the said settings may play a significant role in increasing the level of motion activity within a population group. Whether young people will use of their local area, school yards or offers from sport clubs may be determined by the physical and organisational settings but may also be influenced by several other factors such as social aspects and individual preferences.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning (Skrevet i fællesskab)	7
1.1	Læsevejledning (skrevet i fællesskab)	11
2	Unge og fysisk aktivitet – en vidensoversigt	12
2.1	Unge tidsforbrug på bevægelsesaktivitet (Andreas Qvist – herefter AQ)	12
2.1.1	Unge tidsforbrug på sport og motion (AQ)	12
2.1.2	Unge transportvaner (AQ)	15
2.1.3	Unge tidsforbrug på bevægelsesaktivitet – sammenfatning (AQ)	16
2.2	Populære motions- og sportsaktiviteter blandt unge (Christian Simmons – herefter CS)	17
2.3	Børn og unges tidsforbrug på stillesiddende aktiviteter (CS)	18
2.4	Social ulighed i børn og unges fysiske aktivitetsniveau (CS)	19
2.5	De fysiske omgivers betydning for unges aktivitetsniveau (CS)	19
2.6	Fremmede og hæmmende omstændigheder for fysisk aktivitet (CS)	21
2.7	Opsummering (CS)	22
3	Teori og baggrund	23
3.1	Individorienterede adfærdsmodeller (CS)	23
3.2	Strukturel forebyggelse (CS)	24
3.2.1	Økologiske modeller (CS)	24
3.3	Økologisk model og unges hverdag (AQ)	27
3.3.1	Politisk miljø (AQ)	27
3.3.2	Bebygget miljø (AQ)	27
3.3.3	Subjektiv opfattelse (AQ)	30
3.3.4	Individuelle niveau (AQ)	31
3.3.5	Individuelle og fysiske determinanternes betydning for fysisk aktivitet (AQ)	31
3.4	Opsummering (AQ)	34
4	Forskningsdesign og metode (Kapitlet er skrevet i fællesskab)	36
4.1	Forskningsdesign	36
4.2	Kvalitativ forskning	37
4.2.1	Argumentation for valg	37
4.3	Fokusgruppeinterview	38
4.3.1	Argumentation for valg	38
4.4	Rekruttering	39
4.4.1	Antal respondenter	39
4.4.2	Gruppesammensætning	39
4.4.3	Stratificering	39
4.4.4	Opsummering – rekruttering	40
4.5	Interviewguiden	41
4.5.1	Interviewguidens struktur	42
4.5.2	Interviewguiden i forhold til målgruppen	42
4.6	Planlægning	43
4.7	Gennemførelse	43
4.8	Transskription	45
4.9	Analysestrategi	45
4.10	Strategier for resultat validering	47

5	Case beskrivelse	49
5.1	Interventionsskolerne (AQ)	49
5.2	Udvælgelse af skoler/områder (AQ)	49
5.3	Hverdagen på skolerne (CS)	50
5.3.1	Sct. Jacobi Skole (CS)	50
5.3.2	Tjæreborg skole (CS)	52
5.3.3	Gørding skole (CS)	52
5.3.4	Englyst skole (CS)	53
5.3.5	Lykkesgård skole (CS)	53
5.4	Afrunding - case beskrivelse (CS)	53
6	Resultater - Deskriptiv analyse	54
6.1	Aktivitet i forbindelse med transport (AQ)	54
6.2	Resultater (AQ)	55
6.2.1	Fysiske rammer (AQ)	55
6.2.2	Afstand (AQ)	56
6.2.3	Sikkerhed i trafikken (AQ)	56
6.2.4	Skolens faciliteter (Sikring mod hærværk og tyveri) (AQ)	56
6.2.5	Årstid, vejr (AQ)	57
6.2.6	Bestemmende for valg (AQ)	58
6.2.7	Bestemmende for fravalg (AQ)	59
6.3	Aktivitet i skolens frikvarter/pauser (CS)	59
6.3.1	Resultater (CS)	59
6.3.2	Fysiske rammer (CS)	60
6.3.3	Individuelle præferencer (CS)	63
6.3.4	Organisatoriske rammer (CS)	65
6.4	Selvorganiseret aktivitet i fritiden (AQ)	67
6.4.1	Resultater (AQ)	67
6.4.2	Unge hverdag (AQ)	68
6.4.3	Individuelle præferencer medvirkende til valg af selvorganiseret aktivitet (AQ)	69
6.4.4	Individuelle præferencer medvirkende til fravalg af selvorganiseret aktivitet (AQ)	70
6.4.5	Nærområdets udformning (AQ)	71
6.4.6	Kvaliteter ved mulige opholdssteder (AQ)	72
6.5	Fysisk aktivitet i forening (CS)	73
6.5.1	Resultater (CS)	73
6.5.2	Medvirkende til valg (CS)	74
6.5.3	Fysiske rammer (CS)	77
6.5.4	Forskelle mellem unge med forskelligt aktivitetsniveau (CS)	77
6.6	Resultatoversigt (Skrevet fællesskab)	78
7	Fortolkende analyse	81
7.1	Aktivitet i forbindelse med transport (CS)	81
7.1.1	De fysiske rammers betydning for transportvalg (CS)	82
7.1.2	De organisatoriske rammers betydning for transportvalg (CS)	84
7.1.3	Årstidens betydning for transportvalg (CS)	86
7.1.4	Kvaliteter ved aktiv transport (CS)	86
7.1.5	Motions betydning for valg af aktiv transport (CS)	87
7.2	Aktivitet i skolens frikvarter/pauser (AQ)	88

7.2.1	De fysiske rammers betydning (AQ)	88
7.2.2	Stimulerende rammers betydning for de ældres elevers aktivitetsniveau (AQ)	88
7.2.3	Teenagevaners betydning for aktivitet i frikvarter (AQ)	89
7.2.4	Nye og anderledes aktiviteter (AQ)	91
7.2.5	Ønske om eneret på område (AQ)	92
7.2.6	Betydningen af faciliteters stand (AQ)	93
7.2.7	Forskelle mellem drenge og pigers adfærd i frikvartererne (AQ)	93
7.2.8	Organisatoriske rammer og lærerens rolle (AQ)	95
7.2.9	Begrænsninger ved organisatoriske tiltag	97
7.2.10	Årstids betydning for fysisk aktivitet (AQ)	98
7.3	Selvorganiserede aktiviteter i fritiden (AQ)	99
7.3.1	Betydningen af det fysiske miljø (AQ)	99
7.3.2	Faciliteter der fremmer fysisk aktivitet (AQ)	100
7.3.3	Betydningen af sociale aspekter (AQ)	101
7.3.4	Fordele og ulemper ved selvorganiseret fysisk aktivitet (AQ)	101
7.3.5	De unges præferencer for træning og leg (AQ)	102
7.3.6	Omstændigheder der er hæmmende for fysisk aktivitet i nærområdet (AQ).....	103
7.3.7	Mindre fysisk aktivitet (AQ).....	103
7.4	Fysisk aktivitet i foreninger (CS).....	105
7.4.1	Fremmede omstændigheder for fysisk aktivitet i forening (CS)	105
7.4.2	De fysiske rammers betydning for valg af foreningsidræt (CS)	108
7.4.3	Hæmmende omstændigheder (CS)	109
7.5	Sammenfatning – analyse (Skrevet i fællesskab)	111
8	Konklusion (Skrevet i fællesskab).....	114
9	Perspektivering og anbefalinger.....	118
9.1	Generelle betragtninger (CS)	118
9.2	Metode kritik (AQ)	119
9.3	Kritik – Den økologiske model (CS)	120
9.4	Anbefalinger (Skrevet i fællesskab)	121
9.4.1	Til skolens ledelse.....	121
9.4.2	Til ansvarshavende for planlægning og udformning af bolignære områder.....	122
9.4.3	Til ansvarshavende for organiserede idrætstilbud	123
9.5	Afslutning – perspektivering (AQ)	123
10	Referencer	125
Bilag A	Forskningsspørgsmål.....	130
Bilag B	Interviewguide.....	131
Bilag C	Oversigts display	134
Bilag D	Startkodeliste og slutkodeliste	145
Bilag E	Brev til skoleleder	147
Bilag F	Brev til klasselæreren	149

Figuroversigt

Figur 3.1 Økologisk model	25
Figur 3.2 Økologisk model for aktiv livsstil.....	26
Figur 3.3 Model over individuelle og fysiske determinanternes betydning for fysisk aktivitet....	32
Figur 4.1 Undersøgelsens forskningsdesign.....	37
Figur 4.2 Fremgangsmåde for kodning	45
Figur 6.1 Parametre med betydning for valg/fravalg af aktiv transport.....	55
Figur 6.2 Parametre med betydning for fysisk aktivitet i frikvarter	60
Figur 6.3 Faktorer med betydning for unges valg/fravalg af selvorganiseret fysisk aktivitet..	68
Figur 6.4 Faktorer bestemmende for valg/fravalg af organiseret idræt.....	74
Figur 7.1 Oversigtsfigur over analysens resultater.....	112

Tabeloversigt

Tabel 2.1 Oversigt over danske undersøgelser af unges tidsforbrug på fysisk aktivitet.....	14
Tabel 4.1 Interviewguidens tilblivelse	41
Tabel 4.2 Udsnit af start- og slutkodelisten	47
Tabel 5.1 Oversigt over udvalgte parametre på interviewskolerne	51
Tabel 6.1 Oversigt over analysens resultater	78

1 Indledning

Der ses en klar tendens til, at der sker en reduktion i det fysiske aktivitetsniveau blandt danske unge (IDAN et al. 2008:15) (Sundhedsstyrelsen 2008(b):35) (Due & Holstein 2003:39) (Rasmussen & Due 2007:47). Denne reduktion begynder omkring tolv års alderen og fortsætter indtil endt ungdomsuddannelse, hvor der sker en stabilisering (Sundhedsstyrelsen 2006b:12).

Der er evidens for, at unge der efterlever Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, forebygger følgende livsstils- og folkesygdomme (Saltin & Pedersen 2005:23) (Strong et al. 2005:733): overvægt, fedme, hjertekarsygdomme, forhøjet kolesteroltal, blodtryk og triglycerid, insulinresistens og type II diabetes samt en række muskel- og skeletlidelser. Samtidig viser en række studier, at fysisk aktive unge opnår socialpsykologiske gevinster i form af forbedret livsglæde, mere overskud, forbedret social trivsel, mere selvtillid samt udviklede handlekompetencer (self-efficacy) (Sundhedsstyrelsen 2006b:13) (Pedersen & Saltin 2005:27). Det vurderes, at der er en stor risiko for, at fysisk inaktivitet i barndom og ungdom fortsætter ind i voksenlivet (Due & Holstein 2003:1) (Nielsen & Klinker 2008:2).

For børn og unge anbefaler Sundhedsstyrelsen (Sundhedsstyrelsen 2006b:6):

- At alle børn og unge under atten år er fysisk aktive mindst 60 min. om dagen. Aktiviteterne skal være af min. moderat intensitet¹. De 60 min. kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen, 15 min. senere og 30 min. efter skole, eller 6 gange 10 min. i løbet af dagen
- At alle børn og unge under atten år, mindst to gange om ugen fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af høj intensitet² af 20-30 min. varighed

¹ Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Eksempler på aktiviteter af moderat intensitet er: cykelture til og fra skole, leg i skolegården, gang på trapper, rundbold eller andre former for motionsidræt (Getmoving.dk). Minimumsgrænsen for moderat fysisk aktivitet svarer til en gennemsnits hastighed på 4 km/t. (Sundhedsstyrelsen 2006b:6)

² Høj intensitet betyder, at pulsen stiger, så man er forpustet og har svært ved at føre en samtale (Sundhedsstyrelsen 2006b:6). Eksempler på fysisk aktivitet af høj intensitet er: boldspil, svømning, løb og gymnastik mm (Getmoving.dk).

Flere studier har påvist, at der over få år er sket et markant fald, i andelen af ældre skolebørn, der er fysisk aktive i mere end én time om dagen (Sundhedsstyrelsen 2008:5). I Skolebørnsundersøgelsen fra 2006 anslås det således, at 50 pct. af drengene og 40 pct. af pigerne mellem elleve til femten år, lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger (Rasmussen & Due 2007:47)³. Samme undersøgelse viser, at den samlede forekomst af overvægt eller fedme blandt danske skolebørn i alderen elleve til femten år i 2005 var 10 pct.. Dette tal er steget 2 pct. siden liggende undersøgelse blev foretaget i 1998 (Rasmussen & Due 2007:25). Undersøgelsen viser desuden, at mellem hver fjerde og femte dreng føler sig for tyk, og at det samme er gældende for mellem hver anden og tredje pige (Rasmussen & Due 2007:26).

Set i lyset af de dokumenterede forebyggende effekter fysisk aktivitet har i forhold til en række fysiske og psykiske lidelser, kan det være interessant at finde frem til en forklaring på den øgede inaktivitet blandt danske unge. Der kan imidlertid være flere årsager til dette. Årsagerne kan tænkes at være både fysiske, mentale, kulturelle og sociale. Årsagsforklaringerne af fysisk inaktivitet har gennem længere tid koncentreret sig om det enkelte individ og dets fysiske, mentale og sociale barrierer for at være aktiv. Der er dog sket en fremkomst af et udvidet syn på årsagen til individers adfærd. Et grundelement i denne anskuelse er økologiske modeller, som foreslår, at fysisk aktiv adfærd påvirkes af både individuelle såvel som miljømæssige og organisatoriske faktorer. I forbindelse med denne forklaringsmodel har forskningen indenfor sundhedsfremme i løbet af de sidste 40 år i stigende grad rettet fokus mod det fysiske miljø som forklaringsfaktor for sundhedsadfærd, herunder fysisk aktivitet (Troelsen et al. 2008:10). Her rapporteres der tiltagende evidens for, at nedgangen i fysisk aktivitet kan tilskrives karakteristika ved børn, unge og voksnes lokalmiljøer, som favoriserer inaktive former for fritid og transport (Dunton et al., 2009:393). Samtidig er det påvist, at de bolignære fysiske omgivelser har stor betydning for, hvor meget og hvordan børn og voksne dyrker idræt og bevæger sig (Troelsen et al. 2008:46) (Limstrand 2008:275) (Dunton et al. 2009:393) (Floriani & Kennedy 2008:90).

Forskningen peger på, at ændring og tilpasning af unge menneskers fysiske nærområder, så disse understøtter og fremmer bevægelsesaktivitet vha. fortov, stier, parker samt diverse anlæg og faciliteter, kan ansprende til et højere aktivitetsniveau (Troelsen et al. 2008:46) Samtidig tyder

³Opgiver procentdel, som er fysisk aktiv mindst 4 timer ugentligt, og antager så, at de resterende tre timer dækkes af skole- og transportrelateret fysisk aktivitet (Rasmussen og Due 2007:47).

resultaterne fra den eksisterende litteratur på, at en flerstrengt tilgang til fremme af fysisk aktivitet er mest effektiv. Dvs. en strategi, som kombinerer skolebaserede interventioner (ændring af organisatoriske rammer såsom en sundheds- og bevægelsesfremmende skolepolitik samt undervisning i helbredseffekter af fysisk aktivitet, antal idrætstimer m.m.) med ændringer af det fysiske miljø (ændringer af de fysiske rammer på skolen, i nærområdet mv., så disse understøtter en fysisk aktiv hverdag) (Sluijs et al. 2007:11) (Rasmussen & Due 2007:48).

De fysiske og organisatoriske rammers udformning bærer altså en del af forklaringen på unge menneskers aktivitetsniveau.

Med udgangspunkt i denne viden er forsknings og interventionsprojektet *Space – rum til fysisk aktivitet* blevet til. Projektet har til formål at udvikle, dokumentere og evaluere helhedsorienterede indsatser til fremme af fysisk aktivitet blandt børn og unge. Dette vil ske med baggrund i fire udvalgte indsatsområder (TrygFonden 2009:2):

- Aktiv Transport – Trafikreguleringer med større appel til gang og cykling i nærområdet
- Skolens udeområder – Ændre fysiske og organisatoriske rammer for at understøtte spil og fysisk aktivitet
- Playspots – Skabe muligheder for fysiske og sociale aktiviteter i bolignære områder
- Foreningsaktiviteter – udvide det eksisterende foreningstilbud med appel til nye brugere

Space-projektet er det hidtil største projekt af sin art i Danmark. Det er finansieret af TrygFonden og gennemføres i et samarbejde mellem SDU, Dansk Sundhedsinstitut, Region Syddanmark og kommunerne i regionen (TrygFonden 2009). Projektet tager afsæt i folkeskoler placeret i byzoner og benytter en forebyggelsesstrategi, som kombinerer individ- og gruppeorienterede tiltag med passiv strukturel forebyggelse. Fokus er rettet mod at ændre de fysiske og organisatoriske rammer for børn og unge, så omgivelserne i højere grad end nu appellerer til at være fysisk aktiv (forebyggelsescenter.dk). *Space – rum til fysisk aktivitet* er beskrevet nærmere i Trygfonden (2009) og på forebyggelsescenter.dk.

Fokus i specialeprojektet er rettet mod sammenhængen mellem de fysiske og organisatoriske rammer og fysisk aktivitet blandt unge mennesker. Opgaven tager udgangspunkt i projekt Space, og opgavens målgruppe er unge fra folkeskolens femte-ottende klassetrin. Specialeprojektet skal besvare følgende problemformulering.

Problemformulering

Hvordan ser unges hverdag ud i forhold til fysisk aktivitet/ inaktivitet?

Hvilke omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer har betydning for unge menneskers valg/fravalg af bevægelsesaktivitet?

Med afsæt i problemformuleringen er følgende formål fastlagt for opgavearbejdet.

Formål

Opgavens formål er at frembringe viden om unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet. Særligt i relation til fremmende/hæmmende omstændigheder ved de unges fysiske og organisatoriske rammer. På baggrund af denne viden ønskes at fremsætte anbefalinger af relevans for interventioner, som søger at ændre fysiske og organisatoriske rammer for at fremme fysisk aktivitet hos målgruppen.

Valget af specialeprojektets problemformulering og formål tager udgangspunkt i det faktum, at der blandt unge mennesker i folkeskolens ældre klasser sker en reduktion i det fysiske aktivitetsniveau. Det tyder på, at det netop er på dette tidspunkt i livet, at fundamentet skabes for den livsstil, der ses blandt voksne danskere (Pedersen & Saltin 2005:10). Her har udviklingen de sidste mange år ikke været opløftende. Det vurderes, at 30-40 pct. af den voksne danske befolkning ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet⁴, samtidig er andelen af svært overvægtige⁵ danskere steget fra 5,5 pct. i 1987 til 11,4 pct. i 2005 (Ekholm et al. 2007:116). Det anslås, at fysisk inaktivitet tegner sig for 7 – 8 pct. af alle dødsfald i landet. Samtidig medfører fysisk inaktivitet et årligt merforbrug i sundhedsvæsenet på 3.109 mio. kr. (Juel et al. 2006:147). Da det forventes at skabelsen af motiverende rammer for fysisk aktivitet, kan medvirke til at få vendt den uheldige udvikling, og stoppe den stigende inaktivitet blandt danske unge, er frembringelse af viden om unges hverdag, derfor meget vigtigt i et folkesundhedsperspektiv, for at finde frem til, hvilke former for bevægelsesaktivitet de foretrækker og hvilke omgivelser der motiverer dem til at være fysisk aktive.

Opgavens formål søges indfriet gennem fem fokusgruppeinterviews med ottende klasses elever. Interviewende finder sted på fem af de skoler, som er udvalgt til at deltage i Space-projektet.

⁴ Der findes endnu ingen konsensus om, hvordan aktivitetsniveau måles (Sundhedsstyrelsen 2006b:4).

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen (Sundhedsstyrelsen 2006b:6).

⁵ BMI $\geq$ 30

Tanken bag metodevalget er at lade de unge selv optræde som eksperter i forhold til at pege på, hvad de oplever som fremmende og hæmmende for bevægelsesaktivitet i deres hverdag.

At lade ”hverdagseksperterne” – det vil her sige de unge, selv komme til orde omkring deres tanker i forhold til fysisk aktivitet, inaktivitet samt de fysiske og organisatoriske rammer, som omgiver dem, kan anses som et meget vigtigt element i bestræbelserne på at få et bedre indblik i årsagen til det faldende aktivitetsniveau, som opleves hos aldersgruppen.

Den eksisterende danske litteratur omhandlende unges hverdag, fysisk aktivitet og det fysiske miljø må betegnes som sparsom, særligt når emnets vigtighed tages i betragtning. Desuden bygger den overvejende på kvantitative undersøgelser (IDAN et al. 2008), (Sundhedsstyrelsen 2008(b)) (Hansson & Vinther-Larsen, 2008) (Johansen et al 2009) (Due & Holstein 2003) (Rasmussen & Due 2007). Specialeprojektets kvalitative tilgang vil, i kraft af metodens eksplorative kvaliteter, kunne bidrage med et nuanceret indblik i emnet samt tilvejebringe ny og vigtig viden med relevans for alle, der arbejder med at fremme fysisk aktivitet blandt ældre skolebørn.

1.1 Læsevejledning

Efter i kapitel 1 at have præsenteret problemstillingen for specialearbejdet samt opgavens problemformulering og formål, vil der i kapitel 2 bringes en redegørelse for undersøgelser og artikler, der omhandler unges hverdag i relation til fysisk aktivitet og sundhed. I kapitel 3 følger en introduktion til helhedsorienterede modeller og teorier, som kan benyttes til at forklare individers sundhedsadfærd, herunder fysiske aktivitetsniveau. I kapitel 4 redegøres for det valgte metodedesign samt de overvejelser, der er gjort om dette. Her beskrives studiets overordnede metode til dataindsamling, rekrutteringsstrategi, interviewguide, planlægning og gennemførelse, transskriberings- og analysemetodik samt strategier for resultatvalidering. I kapitel 5 bringes en case beskrivelse af de fem skoler, hvor opgavens datamateriale er indsamlet. I kapitel 6 fremstilles resultaterne af undersøgelsen i en deskriptiv analyse. Den deskriptive analyse vil være opdelt i fire hovedpunkter. Punkterne er beskrivende for det samlede indhold af unge menneskers hverdag i forhold til aktivitet eller inaktivitet. Datafremstillingen vil bestå af en kombination af tekst, figurer og citater. I kapitel 7 bringes en fortolkende analyse af undersøgelsens resultater, herunder en sammenligning af resultaterne med andre relevante studier. Den fortolkende analyse vil, ligesom den deskriptive, være inddelt i 4 hovedpunkter. Kapitel 8 sammenfatter specialeprojektets vigtigste konklusioner, og kapitel 9 runder specialet af med en perspektivering. I perspektiveringen vil der blive reflekteret over den valgte metode og teori samt validiteten af undersøgelsens resultater. Desuden fremsættes en række anbefalinger med relevans for specifikke instanser, som søger at ændre fysiske og organisatoriske rammer, for at fremme fysisk aktivitet hos unge mennesker.

2 Unge og fysisk aktivitet – en vidensoversigt

Nærværende kapitel er en redegørelse, der omhandler unges hverdag i relation til fysisk aktivitet og sundhed. I kapitlet vil der blive redegjort for børn og unges tidsforbrug på fysisk aktivitet (sport, motion og aktiv transport) og udviklingen heri, unges vaner i relation til valg af idrætsgrene samt organiseret og uorganiseret idræt, unges hverdag i forhold til inaktivitet og stillesiddende interesser, social ulighed forbundet med unges sundhed og sundhedsadfærd, unges fysiske aktivitetsniveau i relation til de fysiske rammer samt fremmende og hæmmende omstændigheder i forhold til bevægelsesaktivitet hos unge mennesker. Formålet med kapitlet er at tegne et billede af unge menneskers hverdag i forhold til fysisk aktivitet/inaktivitet.

Kapitlet vil koncentrere sig om unge i aldersgruppen elleve til femten årige, svarende til femte-ottende klassetrin, da denne aldersgruppe er fokus i denne opgave jf. indledningen.

2.1 Unges tidsforbrug på bevægelsesaktivitet

I de følgende afsnit gennemgås børn og unges motions- og sportsvaner. Desuden gennemgås unges transportvaner, herunder brug af aktiv transport. Afsnittet søger på denne måde at afdække niveauet af både hverdagsmotion i form af cykling og gang såvel som mere organiseret sport og motion.

2.1.1 Unges tidsforbrug på sport og motion

Et dansk studie fra 2008 af Idrættens Analyse Institut (IDAN) af børn og voksnes motions- og sportsvaner viser, at 84 pct. af børn og unge i alderen syv til femten år, angiver at de dyrker regelmæssig sport eller motion (IDAN et al. 2008:21). Studiet viser desuden, at børn og unge i gennemsnit brugte 4 timer og 48 min. på sport og motion om ugen i 2008, og at drenge i gennemsnit bruger en halv time mere om ugen på sport og motion end piger (IDAN et al. 2008:21).

Sammenlignes IDAN's undersøgelse fra 2008 af danskernes motionsvaner med den tilsvarende undersøgelse fra 1998 fremgår det, at andelen af børn og unge, som dyrker regelmæssig sport eller motion, er faldet 5 procentpoint fra 89 pct. i 1998 til de 84 pct. i 2008. Det største fald er sket blandt unge i alderen tretten til femten år, som er gået fra 88 pct. i 1998 til 78 pct. i 2008, mens der kun er sket et mindre fald blandt ti til tolv årige fra 93 til 88 pct. (IDAN et al. 2008:21).

Et andet dansk studie af børn og unges fysiske aktivitetsniveau har ligeledes påvist, at tiden brugt på fysisk aktivitet blandt elleve til femten årige falder signifikant jo ældre, de bliver og at dette er gældende for både drenge og piger (Sundhedsstyrelsen 2008b:33). Samme studie har som led i undersøgelsen adspurgt de elleve til femten årige om, hvilken beskrivelse der passer bedst på deres

fysiske aktivitetsniveau. Beskrivelserne spænder fra at træne hårdt og regelmæssigt til primært at lave stillesiddende aktiviteter. Undersøgelsen viser, at der blandt drenge og piger ses en signifikant stigning i andelen der vælger inaktive aktiviteter, frem for at træne hårdt når de bliver ældre. Studiet konkluderer, at jo ældre de unge bliver, desto større er sandsynligheden for, at de foretrækker stillesiddende aktiviteter (Sundhedsstyrelsen 2008b:35).

Af undersøgelsen fremgår det endvidere, at andelen af drenge og piger som angiver, at de er i ”god form” falder i takt med, at de bliver ældre. Således mener 41 pct. af de elleve årige drenge, at de er i god form, mens dette blot er tilfældet for 27 pct. af de femten årige. Blandt pigerne er det 32 pct. af de elleve årige, der føler sig i god form imod 19 pct. af de femten årige (Sundhedsstyrelsen 2008b:35). Det rapporteres desuden, at over halvdelen af de elleve til femten årige unge angiver, at de gerne vil være mere aktive. Lysten til at bevæge sig mere, er mest udtalt, blandt de børn, som vurderer, at de er ”i dårlig form” og/eller er overvægtige (Sundhedsstyrelsen 2006a:6).

Af IDAN’s studie fra 2008 fremgår det, at der med stigende alder kan spores en tendens til en øget polarisering mellem de meget aktive og de meget inaktive. Sammenlignet med undersøgelsens yngste (syv-ni år) respondenter er der blandt de ældste unge mellem tretten til femten år en større andel, som slet ikke bruger tid på sport eller motion, samtidig med at der er en større andel af de aktive, som bruger mere end seks timer om ugen eller er aktive mere end fem gange om ugen (IDAN et al. 2008:19).

Størstedelen af de fremlagte tal i ovenstående afsnit stammer fra IDAN rapporten *Danskernes motions- og sportsvaner* fra 2008. Vi har valgt overvejende at fokusere på tal fra denne rapport, da undersøgelsen er den hidtil største af sin art udført i Danmark (IDAN et al. 2008:15). Flere andre danske undersøgelser har også beskæftiget sig med at undersøge danske unges tidsforbrug på sport, motion og idræt. En oversigt over disse undersøgelser kan ses i tabel 2.1.

Tabel 2.1 Oversigt over danske undersøgelser af unges tidsforbrug på fysisk aktivitet

Undersøgelse	Aldersgruppe	N	Parametre der måles på	Resultater
Ungeshverdag.dk undersøgelsen (Hansson & Vinther-Larsen 2008)	Unge fra 7. klassetrin	12.498	Måler fysisk aktivitetsniveau af moderat og høj intensitet med et spørgsmål omkring de unges tidsforbrug på at bevæge sig, ved f.eks. at cykle, gå, lege eller dyrke sport. Lukkede svarkategorier	77 pct. af pigerne og 83 pct. af drengene bruger en time eller mere om dagen på at bevæge sig. 11 pct. af både piger og drenge dyrker ikke sport eller idræt i deres fritid 56 pct. af drengene og 43 pct. af pigerne bruger 4 timer eller mere om ugen på sport eller idræt.
Skolebørnsundersøgelsen 2002 (Due & Holstein 2003)	11-, 13- og 15 årige unge.	4.824	Måler andelen som dyrker hård fysisk aktivitet 4 timer ugentligt.	Pct. som dyrker 4 timers hård fysisk aktivitet om ugen eller mere: <u>11 årige:</u> Drenge: 46 pct. Piger: 30 pct. <u>13 årige:</u> Drenge: 48 pct. Piger: 36 pct. <u>15 årige:</u> Drenge: 47 pct. Piger: 35 pct.
Skolebørnsundersøgelsen 2006 (Rasmussen & Due 2007)	11-, 13- og 15 årige unge.	6.269	Måler på spørgsmålet: “Udenfor skoletid: hvor mange timer om ugen plejer du at dyrke så meget sport eller motion, at du bliver forpustet eller sveder?” Lukkede svar kategorier.	Opgiver procentdel af 5,7 og 9 klassers elever der fysisk aktive mindst 4 timer dagligt: 50 pct. af drengene og 40 pct. af pigerne er fysisk aktive mindst 4 timer om ugen i fritiden
Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997 – 2006 (Sundhedsstyrelsen 2008b)	11-15-årige	2.279	Måler fysiske aktivitetsniveau ved at spørge hvor lang tid den unge bruger dagligt på at cykle, gå, lege, dyrke sport, mv.	Tid brugt på fysisk aktivitet blandt 11-15 årige drenge og piger (2006) i pct.: Mindre end 1 time: 24pct. ca. 1 time: 29 pct. mere end 1 time: 47 pct.

				Andelen, der bruger mindst én time om dagen på at dyrke sport, cykle, gå, lege
				mm. falder signifikant med stigende alder for både drenge og piger.
Danskernes motions- og sportsvaner – Nøgletal og tendenser (IDAN et al. 2008)	7-15 årige	1.987	Spørger om respondenterne dyrker regelmæssig sport eller motion. Samt hvor mange gange om ugen, man dyrker regelmæssig sport eller motion, og i hvor mange timer om ugen det foregår	7-15 årige brugte i 2008 i gennemsnit brugte 4 timer og 48 min. på sport og motion om ugen. Drenge bruger i gennemsnit en halv time mere om ugen på sport og motion end piger 97 pct. af børn og unge dyrker sport og motion mindst én gang om ugen.

Tabellen viser en oversigt over undersøgelser af danske unges tidsforbrug på sport, motion og idræt

Undersøgelserne er ikke direkte sammenlignelige, da de benytter sig af forskellige spørgsmålsformuleringer, jf. tabel 2.1, og måler derfor ikke alle sammen på det samme. Der er dog en generel tendens til at de undersøgelser, hvori der sammenlignes data fra flere tidsperioder, konkluderer at det samlede tidsforbrug på fysisk aktivitet blandt unge er faldende (IDAN et al. 2008:15) (Sundhedsstyrelsen 2008b:35) (Due & Holstein 2003:39) (Rasmussen & Due 2007:47).

2.1.2 Unges transportvaner

I relation til unges transportvaner, herunder valg/fravalg af aktiv transport, viser børne-sundheds- og-sygelighedsanalysen fra 2005, at 65 pct. af børn over fem år transporterer sig selv til skole minimum fire gange om ugen. Andelen af børn der transporterer sig selv til skole, er højere for de ældre aldersgrupper (Johansen et al. 2009:133).

Studier har vist, at andelen af børn på alle alderstrin der køres i bil til og fra skole, er steget med næsten 200 pct. i løbet af de sidste 30 år (Sundhedsstyrelsen 2008a:6).

Et studie af danske børn og unges transportvaner fra 2003 peger på, at antallet af børn, der køres i bil til og fra en skole, er fordoblet over perioden 1993-2000 (Jensen & Hummer 2002:69).

De elleve til femten årige har i denne periode alene tredoblet antallet af bilture. I samme periode er andelen af børn, der cykler til og fra skole, faldet med knap 30 pct.. Desuden er brugen af kollektiv trafik blandt børn og unge steget (Jensen & Hummer 2002:69). Det fremgår endvidere af en

spørgeskemaundersøgelse at 41 pct. af drengene og 31 pct. af pigerne i seksten til tyve års alderen, aldrig udøver fysisk aktivitet i forbindelse med den daglige transport (Sundhedsstyrelsen 2006a:8). Der advokeres for, at disse tendenser til dels kan forklares med en tiltagende negativ holdning overfor at cykle blandt de unge og deres forældre (Jensen & Hummer 2003:69). Det påvises endvidere, at alder, køn, udbud af kollektiv trafik, bilrådighed, afstand mellem skole og hjem samt bystruktur har en betydning for ti til seksten åriges valg/fravalg af transportform og dermed aktiv transport (Jensen & Hummer 2003:69).

2.1.3 Unges tidsforbrug på bevægelsesaktivitet - sammenfatning

På baggrund af ovenstående afsnit kan det konkluderes, at mængden af fysisk aktivitet, herunder motion, sport og aktiv transport, i børn og unges hverdag er faldende. Særligt sker der et fald i takt med stigende alder. Det er da også den fremherskende konklusion på flere af de nævnte undersøgelser, at omfang, type og intensitet af bevægelsesaktivitet blandt børn og unge, er markant mindre i dag end tidligere (Pedersen & Saltin 2005:15). Desuden viser rapporter, at et stigende antal unge ikke er fysisk aktive på et niveau, der svarer til de officielle anbefalinger (Pedersen & Saltin 2005:15). I tråd hermed viser danske Skolebørnsundersøgelsen fra 2006, at kun ca. halvdelen af drengene og 40 pct. af pigerne (elleve-femten år) lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet (Rasmussen & Due 2007:42). Situationen kan dog være mere kompleks end som så. Der kan eksempelvis forekomme problemer med, hvordan den fysiske aktivitet måles i de enkelte undersøgelser. Det påpeges f.eks., at mængden af bevægelsesaktivitet ofte underestimeres af unge i forbindelse med spørgeskemaundersøgelser, da mere spontane former for bevægelsesaktivitet samt leg sjældent rapporteres som fysisk aktivitet (Pedersen & Saltin 2005:16).

Forfatterne til IDAN undersøgelsen af danskernes motions og sportsvaner påpeger i relation hertil, flere metodiske usikkerheder, som man bør holde sig for øje, når man tolker på undersøgelser af unges tidsforbrug på fysisk aktivitet. Eksempelvis er børnene i IDAN undersøgelsen blevet bedt om at udfylde spørgeskemaet sammen med en voksen, men det vides ikke om det reelt er sket, og der kan derfor være tvivl om, hvorvidt spørgsmålene eksempelvis er blevet forstået korrekt. Forfatterne er dog her inde på, at der kan være en generel tendens til, at mængden af fysisk aktivitet overestimeres pga. samfundets generelle normbetingede fokus på vigtigheden af at dyrke sport (IDAN et al. 2008:16).

Hvorvidt der sker en over- eller underestimering af mængden af fysisk aktivitet hos respondenterne, samt hvorvidt de forstår spørgsmålene korrekt, og om de medregner hverdags aktiviteter såsom

cykling, gang og leg i skolegården, og om der spørges præcist hertil i undersøgelserne, er alle faktorer der kan have betydning for, hvilket billede der tegnes af børn og unges aktivitetsniveau.

I den forbindelse anbefaler forskere, at såkaldte accelerometermålinger og andre metoder benyttes, for at opnå et mere præcist billede af den samlede mængde fysisk aktivitet de unge udfører (Pedersen & Saltin:16).

2.2 Populære motions- og sportsaktiviteter blandt unge

Tidligere omtalte spørgeskemaundersøgelse af danskernes idrætsvaner foretaget af IDAN i 2008 viser, at børn og unge generelt dyrker mange forskellige aktiviteter i fritiden.

Der ses dog en stor polarisering mellem de tre mest populære aktiviteter og øvrige aktiviteter. Samlet set er det de traditionelle idrætsgrene fodbold, svømning og gymnastik, som børn og unge dyrker mest. For unge i aldersgruppen tretten til femten år viser undersøgelsen, at idrætsgrenene: fodbold, jogging og gymnastik er de tre mest populære for denne aldersgruppe, mens trampolin, badminton og svømning kommer lige efter (IDAN et al. 2008:24).

Et studie af idrætsvanerne blandt børn og unge bosiddende i København viser, at træning i motionscenter er en meget populær aktivitetsform blandt unge på niende klassetrin. Denne motionsform indtager en andenplads over de mest populære idrætsgrene for drengene og en førsteplads for pigerne (Ibsen 2007:33). IDAN's rapport viser i relation hertil, at motionsformen styrketræning vinder markant frem hos de tretten til femten årige, og at 20 pct. dyrker dette i forhold til 6 pct. af de ti til tolv årige, og 2 pct. af de syv til ni årige (IDAN et al. 2008:24).

Det rapporteres, at størstedelen af de aktiviteter, som foregår blandt børn og unge, er organiseret i en traditionel idrætsforening eller sportsklub. Selvorganiserede aktiviteter angives, som den næstmest populære ramme for fysisk aktivitet, herefter kommer aktivitet i SFO eller fritidsklub samt aktiviteter i kommercielle centre (IDAN et al. 2008:27).

77 pct. af de adspurgte unge i alderen syv til femten år angiver i 2008 at være medlem af en idrætsforening, hvilket er en stigning på fem procentpoint fra 72 pct. i 1998. Ligeledes rapporteres det, at samtlige organiserede aktiviteter i IDAN undersøgelsen har oplevet en fremgang siden 1998. Væksten har været størst indenfor de store idrætsgrene: fodbold, svømning og gymnastik (IDAN et al. 2008:24).

Der ses en tendens til, at andelen af unge, som dyrker aktiviteter i en idrætsforening falder i takt med at de unge bliver ældre (IDAN et al. 2008:24). IDAN's undersøgelse viser således, at

størstedelen af danskere, som er stoppet til en organiseret aktivitet indenfor det sidste år, er mellem tretten til femten år. (IDAN et al. 2008:73). Samtidig falder andelen af unge, som dyrker aktiviteter i SFO eller på egen hånd i takt med stigende alder. Derimod ses der en stigning i andelen af unge, som dyrker aktiviteter i kommercielle fitnesscentre med stigende alder (IDAN et al. 2008:27). Tidligere omtalte studie af Københavnske unge viser, at der er sket en signifikant stigning i andelen af unge, som har deltaget i mindst én selvorganiseret fysiskaktivitet. Dette er dog ikke gældende for elever på niende klassetrin, hvor der tværtimod rapporteres et signifikant fald i deltagelsen i disse (Ibsen 2007:33).

2.3 Børn og unges tidsforbrug på stillesiddende aktiviteter

Børn og unge har, i langt højere grad end tidligere, mulighed for stillesiddende aktiviteter, som de finder sjove og spændende. Fjernsynsprogrammer henvender sig i stigende grad til børn og unge og i takt med den teknologiske udvikling er computeren også blevet allemands ej. Disse medier er bl.a. en stor udfordring for opretholdelsen af børn og unges aktivitetsniveau (Due & Holstein 2002:40).

En dansk undersøgelse, hvor skolebørn er blevet spurgt om, hvor mange timer de bruger ved computeren og foran fjernsynet peger på, at børn og unge på hverdage i gennemsnit bruger 1 time om dagen foran computeren og 2½ time foran fjernsynet (Due & Holstein 2002:40). Det bliver i en anden dansk undersøgelse yderligere påpeget, at over 60 pct. af de elleve til femten årige menes at bruge mere end 3 timer om dagen på TV og computer (Sundhedsstyrelsen 2006a:14). Den gennemsnitlige daglige tid foran computerskærmen er størst blandt de femten årige drenge, der bruger ca. 2 timer dagligt, og lavest for de elleve årige piger der bruger ca. ½ time dagligt (Due & Holstein 2002:40).

Nyere dansk forskning viser, at børn og unge bruger flere timer på stillesiddende aktiviteter i dag end tidligere (Pedersen & Saltin 2005:14). Undersøgelsen viser yderligere, at denne tendens ikke skyldes en stigning i antal timer brugt foran fjernsynet, men derimod et øget tidsforbrug på computer. Skolebørn bruger i stigende grad internettet som underholdningskilde. Børn og unge har i dag langt større mulighed for at få internetadgang i hjemmet. Forskning viser, at 8 pct. af danske familier have internetadgang i 1997. I år 2000 var tallet steget til 45 pct., og i 2004 havde hele 71 pct. af alle danske familier internetadgang. Ses der på børnefamilierne alene, var der i 2004, hele 88 pct., der havde adgang til internettet (Pedersen & Saltin 2005:14). Undersøgelser viser, at de fleste børn i alderen syv til femten år benytter internettet i fritiden (Pedersen & Saltin 2005:14). De største

internetforbrugere er dog de tretten til femten årige, blandt denne aldersgruppe bruger 56 pct. internettet dagligt (Pedersen & Saltin 2005:14). Undersøgelser der har beskæftiget sig med børn og unge i relation til inaktivitet, har fundet en signifikant negativ sammenhæng mellem omfanget af de stillesiddende aktiviteter og omfanget af fysisk aktivitet, hos både drenge og piger. I aldersgruppen elleve til femten årige fandt man, at jo mere tid der blev brugt foran fjernsynet og computeren, jo mindre tid blev der brugt på fysisk aktivitet og omvendt (Sundhedsstyrelsen 2008b:41).

2.4 Social ulighed i børn og unges fysiske aktivitetsniveau

Folkesundhedsvidenskaben har længe peget på, at der er store helbredsmæssige forskelle på sociale klasser. Det rapporteres, at lavere sociale lag har betydeligt dårligere helbred, end det er tilfældet for højere sociale lag (Due & Holstein 2002:84). Ligeledes peger undersøgelser på, at der findes en sammenhæng mellem lavere socialklasser og fysisk inaktivitet (Due & Holstein 2002:84).

For børn i alderen otte til ti år påvises det, at det fysiske aktivitetsniveau ikke er relateret til forældrenes socioøkonomiske forhold, mens socialklasse har en indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau for de lidt større børn, således at der er flere inaktive børn af forældre med et lavt uddannelsesniveau (Due & Holstein 2002:85). En undersøgelse, omhandlende socialt udsatte børn peger på, at 66 pct. af socialt udsatte børn deltager i de idrætsaktiviteter, som de gerne vil, mod 85 pct. af øvrige børn. Ligeledes angiver børn fra lavere sociale lag hyppigst, at årsagen til fravalg af idrætsaktivitet i fritiden skyldes forældrenes manglende økonomiske muligheder (Andersen & Helweg-Larsen 2008:7).

2.5 De fysiske omgivers betydning for unges aktivitetsniveau

Flere artikler har beskæftiget sig med de fysiske omgivers betydning for børn og unges fysiske aktivitetsniveau. Her findes der overvejende en sammenhæng, mellem de fysiske omgivers udformning og fysisk aktivitet blandt unge. Som eksempel på dette, fremgår det af et studie, at der er sammenhæng imellem bl.a. adgang til rekreative områder, skolegårde, fortove og regulerede vejkryds samt offentlig transport og graden af fysisk aktivitet blandt børn og unge (Davison & Lawson 2006:3). Det påvises yderligere i et overblikstudie af de amerikanske forfattere Floriani og Kennedy, at der er en sammenhæng imellem børn og unges aktivitetsniveau og adgangen til større rekreative arealer. Forskerne viser ligeledes en sammenhæng mellem børn og unges aktivitetsniveau og adgangen til rekreative områder, som har belysning om aftenen (Floriani & Kennedy 2008:90). Et studie, som har beskæftiget sig med de fysiske rammer på skolen, konkluderer at antallet af aktivitetsmuligheder, som f.eks. boldbaner og legepladser mv. har

betydning for elevernes fysiske aktivitetsniveau i frikvartererne (Nichol et al. 2009:247). Undersøgelsen viser ligeledes, at det har en betydning for det fysiske aktivitetsniveau, hvilken stand de forskellige bevægelsesområder er i (Nichol et al. 2009:247). Slutteligt konkluderes det, at attraktive bevægelsesmiljøer kan være en effektiv måde at øge det fysiske aktivitetsniveau blandt børn og unge i skoletiden (Nichol et al. 2009:247). I tråd hermed, konkluderes det i et dansk specialeprojekt at inspirerende legepladser kan være med til at øge graden af fysisk aktivitet blandt børn og unge (Nielsen 2004:2).

I forbindelse med emnet, kan et dansk forskningsprojekt fra 2008, foretaget for Kræftens Bekæmpelse, også fremhæves. Her har 134 elever fra sjette og syvende klassetrin på ti forskellige danske folkeskoler med billeder - taget med digitalkamera, og tekst dokumenteret, hvilke omstændigheder ved de fysiske rammer der for dem fremmer eller hindrer bevægelse i skolen og i lokalområdet (Nielsen & Klinker 2008:7)

Projektets analyse af elevernes billeder viser, at gode steder at bevæge sig i skoletiden især er forbundet med gode udendørs faciliteter. I den forbindelse viser undersøgelsen, at en tredjedel af elevernes billeder af gode udendørs steder i skolegården forestiller bold- og sportsbaner, heraf er en stor del af billederne relateret til fodbold. Undersøgelsen påviser desuden, at mange elever har fotograferet legepladsen, som et godt sted at være fysisk aktiv. (Nielsen & Klinker 2008:22). Blandt indendørsområder på skolen, hvor det er godt at være fysisk aktiv, er det hovedsageligt gymnastiksalen eller sportshallen, eleverne synes er gode steder for bevægelse. Blandt andre indendørs elementer der fremmer fysisk aktivitet nævnes bl.a. et godt legehjørne eller et bordfodboldbord (Nielsen & Klinker 2008:24). Billedanalysen viser, at hæmmende omstændigheder for fysisk aktivitet, især vises nedslidte skolegårde. Bl.a. viser de unges billeder løse fliser, trærødder o.lign., der forhindrer, eller ligefrem gør det farligt at bevæge sig. Desuden viser mange billeder også dårligt indrettede skolegårde, hvor dårligt design, beplantning eller for lidt plads forhindrer børnenes leg (Nielsen & Klinker 2008:25). Områder med bænke blev også fremhævet, som dårlige steder at bevæge sig i på udendørs skoleområder. Her beskriver eleverne enten, at bænke forhindrer deres leg og bevægelse, eller at eleverne kan vælge at sidde og dovne på bænke (Nielsen & Klinker 2008:27).

Projektet har også undersøgt fremmende og hæmmende omstændigheder for fysisk aktivitet i fritiden, som knytter sig til de fysiske rammer i de unge menneskers lokalområde.

Her beskrives det, at unge især mener, at udendørsområder som have, gård eller vej, bold/sportsbaner, græsplæner samt legepladser og trampoliner er fremmende for fysisk aktivitet.

Billedanalysen viser, at elementer der hindrer fysisk aktivitet hjemme eller i fritiden bl.a. er ramponerede udendørs faciliteter f.eks. ødelagte gårdanlæg, afspærrede områder, skilte med forbud mod ophold, trafikerede veje, legeredskaber der er gået i stykker, eller områder hvor underlaget eller vejbelægningen er for ujævn til at cykle eller lege på. (Nielsen & Klinker 2008:29).

2.6 Fremmende og hæmmende omstændigheder for fysisk aktivitet

En række studier har undersøgt fremmende og hæmmende omstændigheder i relation til motivation for fysisk aktivitet blandt børn og unge.

Et oversigtsstudie peger på parametre, som selvbestemmelse, gode faciliteter, sociale aspekter samt alternative aktivitetsmuligheder som væsentlige, i forhold til de unges motivation til at være fysisk aktive (Rees et al. 2006:1). Hæmmende for de unges fysiske aktivitets niveau nævnes, en for stor grad af organisering, konkurrence og for store krav til individuelle færdigheder (Rees et al. 2006:1). Mange af disse studier er dog engelske og amerikanske, og resultaterne kan derfor muligvis ikke overføres direkte på danske forhold.

En enkelt dansk spørgeskemaundersøgelse fra 2008 kan dog fremhæves. Her påvises det, at drenge og piger fra sjette og syvende klassetrin angiver at de er fysisk aktive, fordi det er sjovt, sundt og pga. kammeratskab. Det konkluderes i undersøgelsen, at det i høj grad er sociale og helbredsmæssige aspekter, eleverne finder tiltrækkende ved fysisk aktivitet (Nielsen & Klinker 2008:14). Dette resultat kan suppleres med et norsk studie, som viser at følelsen af frihed, selvinvolvering samt social støtte har en central betydning for, om unge mennesker betragter en fritidsaktivitet som meningsfuld, mens oplevelsen af succes, præstation, mestring og selvtillid tillægges relativ lille betydning (Troelsen 2009:5).

En norsk undersøgelse har ligeledes fremsat en række anbefalinger, som er fundet vigtige i forhold til at motivere inaktive børn og unge til at deltage aktivt i fysiske aktiviteter.

Det nævnes, at følgende tiltag bør overvejes: tilbuddet er gratis, fleksible mødetider, valgfri aktiviteter, få krav til udstyr, få forpligtelser samt medbestemmelse (Eivind 2006:3).

Et oversigtsstudie peger desuden på, at en stor andel af inaktive børn og unge efterspørger alternativer til de traditionelle idrætsgrene og bevægelses muligheder (Rees et al. 2006:13).

Studiet viser også, at en autoritet, som f.eks. en lærer, klubleder eller træner har en vigtig rolle i forhold til at inspirere børn og unge til fysisk aktivitet, samt fastholde dem til fysisk aktivitet igennem motivation og opbakning (Rees et al. 2006:13).

I relation til danske undersøgelser, fremgår det af den tidligere omtalte undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner foretaget af IDAN, at børn og unge angiver følgende årsager til at stoppe til fysisk aktivitet i foreningsregi: Manglende interesse, at de har fået andre interesser, eller at det er blevet for kedeligt. Samtidig angiver flere, at de mangler tid eller føler, at træningstiderne passede dårligt. Blandt andre årsager nævnes, at man ikke fik det ud af idrætten, som man gerne ville, eller at man er stoppet fordi der var for meget konkurrence (IDAN et al. 2008:74).

2.7 Opsummering

Af kapitlet fremgår det, at 84 pct. af børn og unge i alderen syv til femten år angiver, at de dyrker regelmæssig sport eller motion. Dette tal er 5 procentpoint lavere end i en tilsvarende undersøgelse udført i 1998. Flere studier har påvist, at tiden brugt på fysisk aktivitet blandt elleve til femten årige unge falder signifikant med stigende alder for både drenge og piger.

Det fremgår af en undersøgelse af børn og unges transportvaner, at antallet af børn der bliver kørt i bil til og fra skole er steget markant. Samtidig er andelen af unge, som går og cykler til og fra skole faldet. Det er påvist, at andelen af unge der dyrker idræt i forening er steget over en periode på 10 år. Der ses en tendens til, at andelen af unge, som dyrker aktiviteter i både idrætsforening, SFO samt på egen hånd falder med alderen. Samtidig fremgår det af studier, at tiden brugt på stillesiddende aktiviteter, såsom fjernsyn og især computer herunder internet blandt børn og unge er stigende. Forskning viser, at inaktivitet i nogen grad kan spores til samfundets lavere sociale lag. Og at børn og unges fysiske aktivitetsniveau til dels syntes, at være påvirket af forældrenes socioøkonomiske baggrund. Litteraturen er enig om, at de fysiske omgivelser har betydning for børn og unges fysiske aktivitetsniveau. Flere studier rapporterer om en signifikant sammenhæng mellem det bebyggede miljøes udformning og graden af fysisk aktivitet blandt børn og unge - både i lokalområdet og på skolens område. Børn og unge oplever fremmende og hæmmende omstændigheder, der er med til at afgøre, i hvilken grad de ønsker at være fysisk aktive. Her nævnes selvbestemmelse, gode faciliteter, sociale aspekter, alternative aktivitetsmuligheder, følelsen af frihed, selvinvolvering samt støtte, som væsentlige. Hæmmende for de unges fysiske aktivitets niveau nævnes, en for stor grad af organisering, konkurrence samt for store krav til individuelle færdigheder.

3 Teori og baggrund

Følgende kapitel er en gennemgang af udvalgte teorier og modeller, der kan benyttes til forklare individers sundhedsadfærd, herunder fysisk aktivitetsniveau.

Indledningsvist præsenteres tankegangen bag individorienterede adfærdsmodeller. Hernæst beskrives principperne bag strukturel forebyggelse samt de såkaldte økologiske modeller. Der redegøres for, hvordan udviklingen overvejende går imod at anskue sundhedsproblemer i forhold til deres kontekstuelle betingelser og derved i stigende grad inddrage det fysiske miljø som forklaringsfaktor. Slutteligt præsenteres og forklares den økologiske model for aktiv livsstil, som den amerikanske psykolog James Sallis og kolleger har udarbejdet til forklaring af fysisk aktivitet/inaktivitet. Desuden præsenteres en model som illustrerer samspillet mellem individuelle og fysiske determinanter, udarbejdet af den hollandske forsker Kremers og medarbejdere.

3.1 Individorienterede adfærdsmodeller

Studiet af forhold, der har betydning for menneskers fysiske aktivitets niveau, har i længere tid været domineret af teorier og modeller, som fokuserer på individuelle psykologiske og sociale faktorer, som bestemmende for sundhedsfremmende eller sundhedsskadelig adfærd (Sallis 2006:299).

De såkaldte individorienterede tilgange fokuserer primært på forhold som køn, alder, selvtillid, skolekundskaber, sundhedsopfattelse og familiens socioøkonomiske status m.v., som determinanter for sundhedsadfærd. Sundhedsfremmende tiltag har, som følge heraf særligt haft fokus på individets evne til at mestre de personlige udfordringer, der kræves for at være fysisk aktiv (Nielsen & Breum 2010: 76). Blandt individorienterede teorier og modeller kan nævnes Health Belief model, Theory of Planned Behavior samt Social Cognitive Theory (SCT) (Sallis et al. 2006:299) Brugen af disse modeller har ført til en række interventioner, som næsten udelukkende har haft fokus på individer eller mindre grupper (Sallis et al. 2006:299). Danske eksempler på denne type interventioner er organiserede motionstilbud såsom "Motion på Recept", "Børn og unge i bevægelse" og "Gå i Gang" (Troelsen 2009:1). Evalueringer af interventionerne har vist, at de har begrænset effekt (Roessler et al. 2007) (Støckel 2008) (Lund & Andreassen 2008) (Sørensen 2008).

Den amerikanske psykolog James Sallis og kolleger peger på tre væsentlige begrænsninger ved denne type af intervention: For det første syntes effekten af individorienterede interventioner ofte at være beskeden. For det andet deltager få mennesker i interventionerne, og for det tredje er det få individer, som formår at fastholde den aktive livsstil efter interventionens afslutning (Sallis et. al. 2006:299).

3.2 Strukturel forebyggelse

De begrænsede resultater af de individorienterede interventioner har skabt øget opmærksomhed mod udvikling af nye metoder og politikker til sundhedsfremme. Som en konsekvens heraf har der i de seneste årtier været stigende interesse for at fokusere på, og benytte såkaldt strukturel forebyggelse, som sigter mod at skabe bedre betingelser og muligheder for sundhedsfremmende adfærd (Troelsen et al. 2008:2). Strukturel forebyggelse kan defineres som: forebyggelse, der gennem lovgivning, styring og regulering har til formål at skabe sundhedsfremmende rammer (Sundhedsstyrelsen 2005:47), og er bl.a. karakteriseret ved skabelsen af miljøer, der understøtter og fremmer det sunde valg. Formålet med fysisk, strukturel forebyggelse er at gøre det sunde valg til det nemme, naturlige valg, hvad enten individet er bevidst om det eller ej (Troelsen 2010:22).

Historisk set har strukturel forebyggelse vist sig at have en enorm betydning for folkesundheden blandt store befolkningsgrupper. Et eksempel på dette er indførelsen af kloakering og vandforsyning. Et tiltag, som efter en afstemning blandt læserne af tidsskriftet *British Medical Journal* i 2006, blev kåret som den største medicinske landvinding siden 1840 (Troelsen 2007:1).

3.2.1 Økologiske modeller

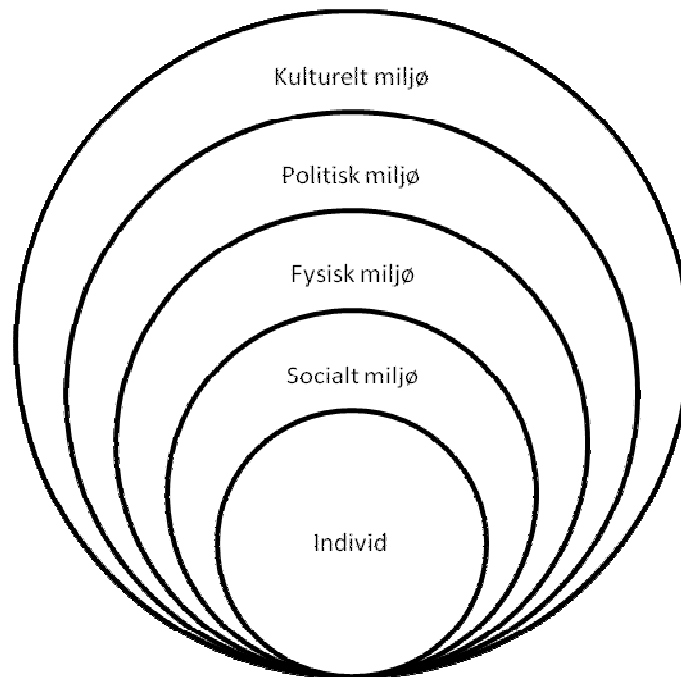
Indenfor den strukturelle tilgang benyttes ofte såkaldte økologiske modeller til at illustrere årsagsforklaringer på menneskelig adfærd i relation til sundhed. Modellerne søger at give et mere nuanceret indblik i faktorer med betydning for en given sundhedsadfærd ved at sammentænke både individuelle og miljømæssige faktorer, og derved etablere en mere helhedsorienteret tilgang til sundhedsfremme (Troelsen et al. 2008:9).

Modellerne søger altså at forklare sundhedsadfærd set i forhold til de kontekstuelle betingelser.

Det fysiske miljø har som følge heraf fået en mere central rolle i forklaringen af, hvorfor forskellige befolkningsgrupper udviser forskellig sundhedsadfærd, herunder er fysisk aktive (Troelsen et al. 2008:10). Produktionen af videnskabelige artikler om emnet kan vidne herom. Siden 2001 har antallet af artikler omhandlende omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet været stigende (Troelsen et al. 2008:10).

Nedenstående figur viser et eksempel på en økologisk model. Figuren viser, at det kulturelle, politiske, fysiske og sociale miljø har indflydelse på individets adfærd og at individet må interagere i forhold hertil (Troelsen et al. 2008:10).

Figur 3.1 Økologisk model



Figuren viser et eksempel på en økologisk model. Figuren illustrerer at det kulturelle, politiske, fysiske og sociale miljø har indflydelse på individets adfærd og at individet må interagere i forhold hertil. Efter Troelsen et al. (2008:9) bearbejdet af forfatterne

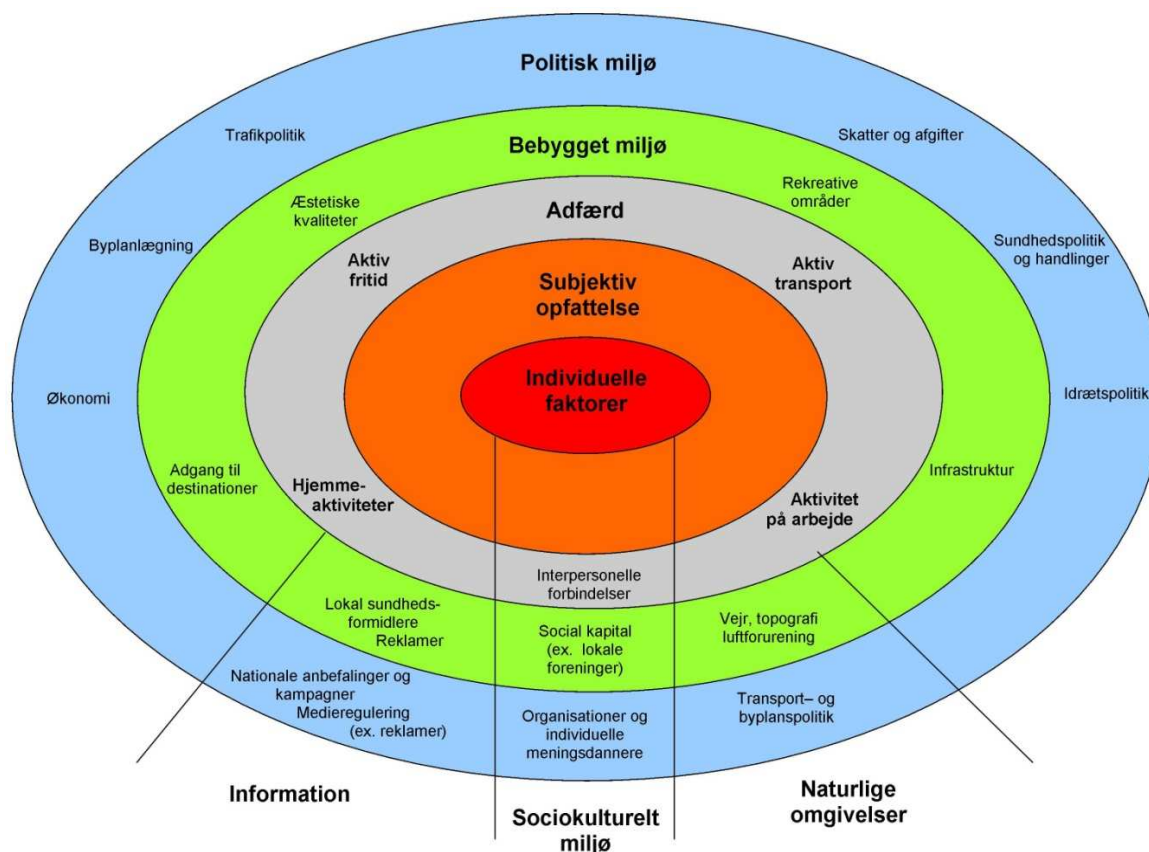
Figuren illustrerer at individet påvirkes af de omkringliggende miljøer og systemer, men kan også søge indflydelse på og påvirke dem direkte eller indirekte gennem forskellige grupper eller organisationer (Bartholomew et al. 2006:9). Individet er således ikke en passiv modtager, men optræder også som en agent, der aktivt kan søge og opnå indflydelse på flere niveauer (Troelsen et al. 2008:10).

Inden for den økologiske tilgang har den amerikanske psykolog James Sallis og kolleger udarbejdet en model i relation til forklaring af fysisk aktivitet/inaktivitet.

Nedenstående figur 3.2 viser de væsentligste elementer fra Sallis et al.'s model.

Den økologiske tilgang er valgt som teoriramme for denne opgave, da denne anskuelse, ud over flere determinanter, inddrager de fysiske og organisatoriske omgivelser som forklaringsfaktorer for fysisk aktivitet.

Figur 3.2 Økologisk model for aktiv livsstil



Modellen illustrerer sammenhænge mellem fysisk aktiv adfærd og individuelle og samfundsrelaterede faktorer. Faktorerne i modellen kan påvirke hinanden gensidigt. (Bearbejdet af Nielsen & Breum (2010) med udgangspunkt i Sallis et al. 2006)

I det følgende afsnit redegøres der for de forskellige niveauer i modellen, og disse sættes i relation til unge menneskers hverdag.

3.3 Økologisk model og unges hverdag

Som det ses på figur 3.2 er modellen bygget op af en række niveauer. I modellen er adfærdsniveauet det centrale, da det er udfald her som er genstand for interesse (Sallis et al. 2006:302). Adfærdsniveauet er inddelt i fire områder: Aktiv transport, aktivitet i hjemmet, aktivitet på arbejde og aktivitet i fritiden, som er de domæner, der kan tænkes at være genstand for påvirkning i forhold til at inddrage mere fysisk aktivitet i individers hverdag. De øvrige niveauer i modellen kan opfattes, som forklarende faktorer for udfaldet på adfærdsniveauet. Niveauerne er: Det politiske miljø, de bebyggede miljø, subjektiv opfattelse og individuelle faktorer (Sallis et al. 2006:300). Hvert af disse niveauer vil blive gennemgået i det følgende.

3.3.1 Politisk miljø

En vigtig pointe indenfor den økologiske tilgang er, at det politiske og samfundsorganisatoriske niveau har betydning for sundhedsadfærd, herunder fysisk aktivitet (Sallis et. al 1998:379). Det politiske miljø påvirker fysisk aktiv adfærd gennem en række mekanismer, f.eks.: nærområders udformning, arealanvendelse, transportregulativer, støtte til organiseret idræt, budgetter til vedligeholdelse og udvikling af parker og idrætsanlæg samt forebyggelses politik og oplysning om sundhedsfremmende adfærd (Sallis et al. 2006:302).

Specifikt i forhold til unges fysiske aktivitetsniveau har det politiske niveau også en betydning. Blandt eksempler på dette foreslår et amerikansk oversigtsstudie om emnet, at politiske beslutninger om at tilpasse det bebyggede miljø, så det i højere grad indbyder til fysisk aktivitet, kan have en effekt på unge mennesker fysiske aktivitetsniveau. Her kan politiske beslutningstagere med fordel sikre flere parker og rekreative arealer, som er indrettet således, at de appellerer til unge mennesker. Desuden kan politiske beslutninger, som har fokus på forbedrede forhold for den organiserede idræt, have en effekt, da en stor del af unge mennesker i skolealderen er fysisk aktive i foreningsregi (Sallis et. al 1998:379).

3.3.2 Bebygget miljø

Som tidligere nævnt, er der et stigende fokus på at inddrage det fysiske miljø, som forklaringsfaktor for fysisk aktivitet. Endvidere har internationale såvel, som danske studier kunne påvise at de fysiske rammer, herunder form, indhold, æstetik, tilgængelighed, sikkerhed, infrastruktur, arealbenyttelse mv., har betydning for lokalbefolkningens fysiske aktivitetsniveau i hverdagen (Troelsen 2007:6).

Da denne opgave bl.a. omhandler de fysiske omgivers betydning for fysisk aktivitet, vil punktet blive beskrevet særligt indgående. I følgende gennemgås væsentlige determinanter ved det fysiske miljø, som kan have betydning for fysisk aktivitet, i tråd med Troelsen 2007 og Nielsen & Breum 2010.

Arealbenyttelse

Arealbenyttelse dækker over, hvordan arealer i et område benyttes til f.eks. bolig, erhverv, parker, skoler mv. (Christiansen 2008:20). Områder med varierende arealbenyttelse giver kortere afstande til skole, indkøb og rekreative faciliteter, hvilket i højere grad muliggør aktiv transport for individet. Omvendt vil ensartet arealbenyttelse, i form af f.eks. opdeltede områder til beboelse, industri og indkøbsområder betyde, at afstanden mellem bopæl og relevante destinationer vil stige, og aktiv transport vil derved besværliggøres for mange. Som følge af økonomiske rationaler vinder ensartede arealbenyttelse, eller *urban sprawl*, som det benævnes i den engelsksprogede litteratur, i stigende grad frem flere steder i verden. Det sker på bekostning af bl.a. rekreative arealer og stisystemer (Nielsen & Breum 2010:81).

Specifikt i forhold til børn og unge, viser et amerikansk oversigtsstudie fra 2009, at varieret arealbenyttelse med kortere afstande mellem relevante destinationer, stier samt rekreative områder, som parker og idrætsfaciliteter, har betydning for graden af fysisk aktivitet i forbindelse med transport og fritid for denne befolkningsgruppe (Dunton et al. 2009:393).

Befolkningstæthed

Det er påvist, at individer i befolkningstætte områder er mere fysiske aktive, end individer, med samme socioøkonomiske baggrund, som bor i mindre befolkningstætte områder. I Danmark er det f.eks. påvist, at cykling er mere populært i byområder end på landet (Nielsen & Breum 2010:82). Det kan bl.a. tilskrives de kortere afstande til andre mennesker, handlemuligheder, skoler, arbejdspladser mv. Desuden vil der i befolkningstætte områder ofte findes et mere varieret udbud af, samt muligheder for, rekreative aktiviteter, som passer til den enkeltes ønsker (Christiansen 2008:19).

Adgang til rekreative arealer og faciliteter

Det er påvist, at afstande mellem bolig og rekreative områder har betydning for generel brug af arealerne, samt for fysisk aktivitet i området. Således at jo længere afstand til rekreative områder, jo mindre sandsynlighed vil der være for, at den enkelte person benytter sig af området.

Mange former for fysisk aktivitet, som jogging, boldspil og andre selvorganiserede aktiviteter finder primært sted på de rekreative arealer med muligheder for dette, og disse spiller derfor en væsentlig rolle i forhold til integrering af fysisk aktivitet i fritiden, for unge såvel som voksne (Nielsen & Breum 2010:84). Det understreges bl.a. af en undersøgelse af odenseanske parker, som viste at 66 pct. af aktiviteterne i parkerne er moderate til høj intensive, primært foranlediget af løb, jogging og cykling, mens den sidste tredjedel er lav intensive aktiviteter, som solbadning, picnic og øvrige stillesiddende aktiviteter (Toftager & Christensen 2007:83).

I forhold til unge og fysisk aktivitet, påvises det i en oversigtsartikel, at der er en overvældende positiv signifikant sammenhæng mellem fysisk aktivitetsniveau blandt unge og tilstedeværelse af og adgang til rekreative arealer, parker og idrætsfaciliteter i området (Limstrand 2008:280).

Infrastruktur

Udformning og sammenhæng mellem gader og veje er endnu en parameter, der har betydning for fysisk aktivitet (Christiansen 2008:21). God infrastruktur sikrer korte afstand mellem destinationer, samt et højere niveau af trafiksikkerhed for cyklister og fodgængere, og er på denne måde faciliterende for aktiv transport.

Erfaringer har vist at målrettede indsatser for at forbedre forholdene for cyklister, kan få flere til at vælge aktiv transport. I projektet "Odense – Danmarks Nationale Cykelby" øgede man antallet af cykelture med 20 pct. over en 3-årig periode ved at lave fysiske forbedringer for cyklister og samtidig gennemføre kampagner for at få flere ud at cykle (Troelsen 2007:7). Tilsvarende positive resultater rapporteres fra forsøg med en aktiv cykelpolitik i Københavns- og Frederiksberg kommune (Nielsen & Breum 2010:83)

En målrettet indsats for at forbedre infrastrukturen i lokalområdet og omkring skoler, kan tænkes at have en positiv indvirkning på unges valg af aktiv transport. I tråd med dette konkluderes det i et oversigtsstudie, at unges valg af aktiv transport er positivt korreleret med forbedrede forhold for cyklister, herunder et højt niveau af trafiksikkerhed (Panther et al 2008:1).

Æstetik

Æstetiske faktorer i forbindelse med det fysiske miljø spiller sandsynligvis en rolle for fysisk aktivitet i nærområdet. Det er påvist, at områder med vand og træer øger fysisk aktivitet i fritiden, ligesom vejtræer øger lysten til gang og cykling (McCormack et al. 2004:81)

I forbindelse med unge og fysisk aktivitet rapporteres der en sammenhæng mellem rekreative faciliteters beskaffenhed og æstetiske kvaliteter og brugen af disse. Det fremgår, af en oversigtsartikel omhandlende unges brug af idrætsfaciliteter, at der er en signifikant sammenhæng mellem udstyr, forbedringer, og faciliteters stand i nærområdet og fysisk aktivitet blandt unge (Limstrand 2008:280).

Sikkerhed

Frygt for kriminalitet såsom overfald, samt frygt for at blive impliceret i et færdselsuheld, kan være blandt elementer der gør, at mennesker fravælger aktiv transport eller aktivitet i fritiden, som f.eks. løbeture eller boldspil i det fri. I forhold til trafiksikkerheden spiller infrastrukturens beskaffenhed en rolle. Mens den enkeltes opfattelse af fare samt udformning af nærområder f.eks. i forhold til belysning, bl.a. spiller en rolle for, hvorvidt man føler sig sikker på ikke at blive udsat for kriminalitet. Det er desuden vist, at et utrygt nærmiljø i høj grad påvirkede de voksnes ønske om at lade deres børn lege ude (Nielsen & Breum 2010:86). Det ses desuden i relation til unge, at der er en positiv sammenhæng mellem trafiksikkerhed og opfattelse af tryghed/sikkerhed og aktiv transport samt brug af idrætsfaciliteter (Panther et al 2008:1) (Limstrand 2008:280).

3.3.3 Subjektiv opfattelse

Den næste ring i modellen er individets subjektive opfattelse, som er bestemmende for, hvordan individet opfatter de fysiske omgivers udformning, muligheder m.m.

Alle individer har ikke den samme opfattelse af, hvad der er kort afstand til skole eller fritidsaktiviteter, hvad der er et tiltrækkende rekreativt område, hvilke områder og strækninger der sikre eller usikre og hvilke aktiviteter der er tiltrækkende/ interessante. Den subjektive opfattelse kan således have betydning for, hvorvidt den unge optager en fysisk aktiv adfærd eller ej (Sallis et al. 2006:301).

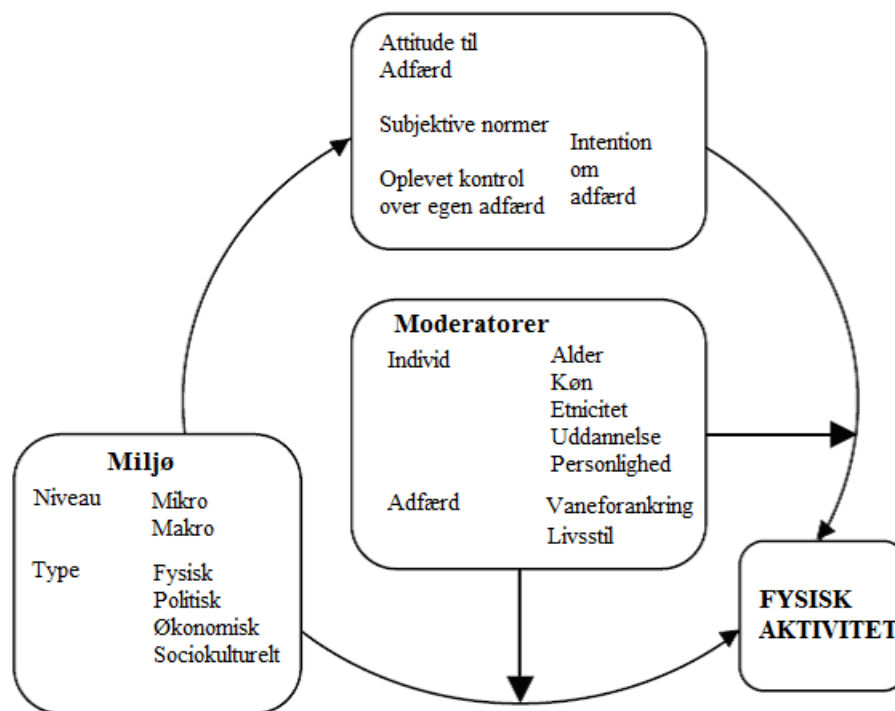
3.3.4 Individuelle niveau

Sammenhænge mellem det fysiske miljø og fysisk aktivitet er som nævnt evident. Flere forskere er dog af den opfattelse, at man ikke kan gøre folk mere aktive ved alene at bygge flere cykelstier eller idrætsfaciliteter, men at såkaldte individuelle determinanter også spiller en rolle for aktivitetsniveau (Giles-Corti 2006:364). I den økologiske model er det individuelle niveau udgjort af forskellige demografiske, biologiske, psykologiske og familiære faktorer, som alle tænkes at spille ind på individets bevægelsesaktivitet (Sallis 2006:301).

3.3.5 Individuelle og fysiske determinanternes betydning for fysisk aktivitet

I relation til samspillet mellem individuelle og fysiske determinanter, advokerer den hollandske forsker Kremers og medarbejdere for, at energibalance relateret adfærd⁶ påvirkes af en såkaldt dualproces. Individet handler på den ene side efter en slags autopilot, der urefleksivt styres af et givent miljø. På den anden side handler individet efter individuelle forhold, der kan have en enten positiv eller negativ indvirkning på individets energibalance (Kremers et al. 2006:2). Disse tanker har forskerne sammenfattet i en model. Modellen er modificeret af Troelsen (2010) således at den illustrerer individuelle og fysiske determinanternes betydning for fysisk aktivitet i individets hverdag. Denne er illustreret nedenfor.

⁶ Adfærd som har positiv eller negativ indflydelse på energibalancen såsom vaner i forbindelse med fødevare indtag og fysisk aktivitet i hverdagen (Kremers et al. 2006: 2).

Figur 3.3 Model over individuelle og fysiske determinanternes betydning for fysisk aktivitet

Figuren viser dualprocessen mellem individ og det fysiske miljø, hvor fysisk aktivitet i det omgivende miljø er påvirket direkte illustreret ved den nedre vej (Pilen som bevæger sig mod uret, fra miljø til fysisk aktivitet), og indirekte hvor adfærden medieres af kognitive processer illustreret ved den øvre vej (Pilen som bevæger sig med uret, fra miljø til fysisk aktivitet). Efter Kremers et al. (2006), modificeret af Troelsen (2010)

I forbindelse med miljøet sondres der i figuren mellem et mikro- og makroniveau alt efter om der er tale om lokal, bolignær karakter eller er på et mere overordnet regionalt eller nationalt niveau (Troelsen 2010:23).

Den indirekte vej til fysisk aktivitet

I forbindelse med den øvre og indirekte vej er individets adfærd medieret af bevidstheden. Som nævnt findes der en række teorier, som beskæftiger sig med faktorer, der har indflydelse på baggrunden for individets handlinger. Indeholdt i modellen er teorien: Theory of Planned Behavior (TPB) da denne er fundet særligt egnet til at beskrive sundhedsadfærd bl.a. i relation til fysisk aktivitet (Kremers 2006:4)Udgangspunktet i TPB er, at individets adfærd er bestemt af intentionen om en given adfærd. Altså, hvilken indsats individet vil gøre for at udføre denne adfærd. Intentionen er bestemt af:

- Individets attitude overfor adfærden - resultatet af individets overvejelser omkring positive og negative forestillinger vedrørende en given adfærd
- Subjektive normer - det sociale normative pres individet oplever i forbindelse med en given adfærd
- Oplevet kontrol over egen adfærd - hvor svært eller let individet selv vurderer at han eller hun har ved at udføre en given adfærd

Miljøet kan anspore til, at intentionen om fysisk aktivitet enten vækkes eller svækkes. Stier parker eller faciliteter som indbyder til bevægelse kan lede tankerne hen på fysisk aktivitet i et givent miljø. Karakteren af personens attitude, normer og oplevede kontrol kan så enten forstærke eller mindske intention om at være fysisk aktiv (Troelsen 2010:23).

Den direkte vej til fysisk aktivitet

Som det er illustreret ved den nedre vej i figuren, kan miljøet også have en ubevist og direkte indvirkning på fysisk aktivitet hos individet. En række menneskelige handlinger foregår mere eller mindre uden aktiv stillingtagen, og styres i højere grad af rutiner og spontanitet.

Denne automatiserede adfærd er bl.a. præget af et sammenspil mellem krop og miljø, hvor genkendelighed og tillid til miljøet kan være faciliterende for automatiske og spontane handlinger, mens uvante og forstyrrende omgivelser vil foranledige mere velovervejede handlinger (Troelsen 2010:24).

Skal fysisk aktivitet være en automatisk handling, bør det omkringliggende miljø tilrettelægges således at mulighederne for fysisk aktivitet er i umiddelbar nærhed af individet samt integreret i omgivelserne, således at bevægelsen sker spontant, automatisk og uanfægtet (Troelsen 2010:24) Et byrum med æstetisk udformning af rekreative arealer og øvrig arkitektur, oplevet sikkerhed,

rationelle stisystemer samt bevægelsesstimulerende faciliteter såsom trapper, stier, legestativer, træningspavillioner og udsigtpunkter i synsfeltet, vil ifølge modellen kunne anspore til at fysisk aktivitet bliver til en indgroet vane hos individet (Troelsen 2010:24).

Indbygget i modellen er endvidere en række moderatorer, som påvirker kausalsammenhængen mellem fysisk aktivitet og miljøet. Moderatorerne er individuelle forudsætninger for fysisk aktivitet såsom alder, køn, uddannelse mv. samt vaner og livsstil (Troelsen 2010:24). Modellen kan tjene, som en forklaring af, hvordan det individuelle niveau spiller en rolle i forhold til fysisk aktiv adfærd, som det fremgår af Sallis' model. Samtidig viser den sammenspillet mellem individet og miljø, samt hvordan fysisk aktivitet er påvirket af miljøet, både på et direkte, ubevidst plan og et indirekte, bevidst plan.

3.4 Opsummering

Teorier omhandlende forhold der har betydning for menneskers fysiske aktivitets niveau, har i længere tid været domineret af individorienterede teorier og modeller, som fokuserer individuelle psykologiske og sociale faktorer, som bestemmende for sundhedsadfærd.

Brugen af disse modeller har ført til en række interventioner, som næsten udelukkende har haft fokus på individer eller mindre grupper.

Interventionerne har dog kun medført begrænsede resultater, og belært af disse erfaringer har der været et øget fokus på udvikling af nye metoder og teorier indenfor sundhedsfremmende arbejde.

Fokus har i den forbindelse i høj grad rettet sig mod at benytte såkaldt strukturel forebyggelse.

Indenfor den strukturelle tilgang benyttes ofte såkaldte økologiske modeller til at illustrere årsagsforklaringer på menneskelig adfærd i relation til sundhed. Modellerne søger at give et mere nuanceret indblik i faktorer med betydning for en given sundhedsadfærd, ved at sammentænke både individuelle og miljømæssige faktorer, og derved etablere en mere helhedsorienteret tilgang til sundhedsfremme. Det fysiske miljø har som følge heraf fået en mere central rolle i forklaringen af, hvorfor forskellige befolkningsgrupper udviser forskellig sundhedsadfærd særligt når det gælder fysisk aktivitet.

Indenfor den økologiske tilgang har den amerikanske psykolog James Sallis og kolleger udarbejdet en model i relation til forklaring af fysisk aktivitet/inaktivitet. Modellen viser, hvordan forskellige niveauer og strukturer i samfundet, fra politiskniveau ned til individet, alle har betydning for graden af fysisk aktivitet hos det enkelte individ.

Den hollandske forsker Kremers og medarbejdere har udviklet en model, der beskriver, hvordan det fysiske miljø kan påvirke individet til fysisk aktivitet. Modellen viser, hvordan individet på den ene side handler efter en slags autopilot, der urefleksivt styres af et givent miljø. På den anden side handler individet efter individuelle forhold, der kan have en enten positiv eller negativ indvirkning på individets fysiske aktivitetsniveau.

4 Forskningsdesign og metode

Følgende kapitel er en redegørelse for den anvendte metode og forskningsdesign, samt begrundelserne herfor.

I kapitlet fremstilles opgavens overordnede design, generelle betragtninger om kvalitativ forskning og fokusgruppeinterview, den anvendte strategi for udvælgelse og rekruttering af respondenter, en redegørelse for interviewguidens opbygning, en redegørelse for planlægning og gennemførelse af de konkrete interview samt anvendt fremgangsmåde i forbindelse med transskribering og analyse af data. Slutteligt præsenteres strategier for resultatvalidering.

4.1 Forskningsdesign

Specialets empiriske del beror på et kvalitativt tværsnitsstudie bestående af fem fokusgruppeinterview, på fem af de folkeskoler som er udvalgt til at deltage i projekt Space. En nærmere beskrivelse af skolerne følger i kapitel 5. Hver fokusgruppe bestod af seks elever fra ottende klassetrin, som er udvalgt efter køn og aktivitetsniveau af deres klasselærer. Nærmere argumentation for valgte metode følger i de nedenstående afsnit.

Studiet er induktivt og således ikke udført på baggrund af klart definerede hypoteser. Valget er truffet, da det vurderes at det eksisterende danske materiale om målgruppen og emnet er for sparsomt til at kunne udforme en sådan.

Interviewguiden og det øvrige design er blevet til med baggrund i teoretiske forforståelser, og studiet er derved også præget af en deduktiv tilgang.

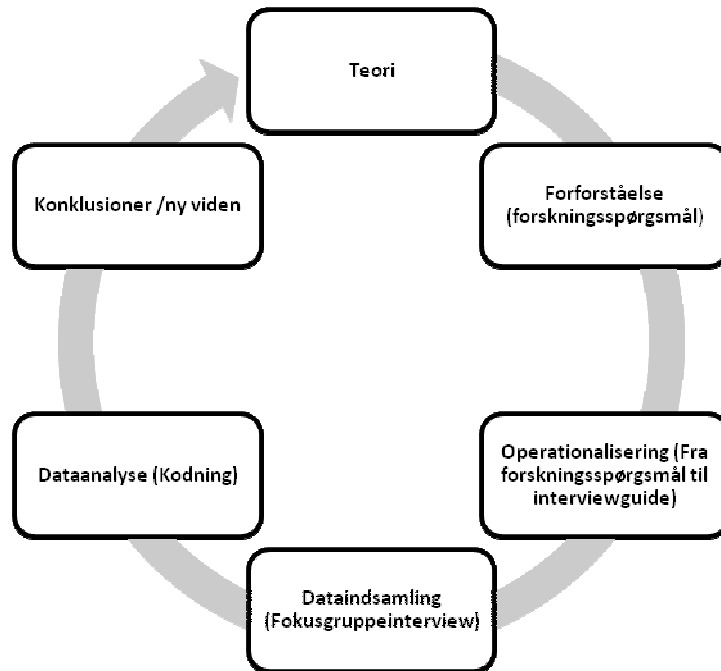
For at sikre validiteten af undersøgelsens resultater har dataindsamlingen forsøgt at leve op til forskningskriterierne som er fremsat af den engelske professor i samfundsvidenskabelig forskning Alan Bryman (Bryman 2004:28):

- Gentagelighed
- Reliabilitet
- Målingsvaliditet
- Intern validitet
- Ekstern validitet/ generaliserbarhed
- Økologisk validitet

Nærmere beskrivelse af strategier for resultatvalidering i forhold til Bryman's kriterier bringes i afsnit 4.10

Specialets forskningsdesign bygger på følgende model, bearbejdet af forfatterne med udgangspunkt i David & Sutton (2006:141):

Figur 4.1 Undersøgelsens forskningsdesign



Figuren viser arbejdsplanen og forskningsdesignet for opgaven

4.2 Kvalitativ forskning

Undersøgelsen benytter kvalitativt data til besvarelsen af problemformuleringen. Styrker ved den kvalitative forskning er især, at indsamlingen foregår tæt på virkeligheden, og at kompleksiteten i data ofte er høj, da mening og kontekst inddrages i forhold til det undersøgte (Miles & Hubermann 1994:10). Blandt ulemper ved den kvalitative tilgang kan nævnes: få cases, som medfører at den eksterne validitet falder betydeligt (David & Sutton 2006:28), samt at undersøgelsen i høj grad er følsom overfor forstyrrelser og bias både hos respondenter og forsker (Miles & Hubermann 1994:10).

4.2.1 Argumentation for valg

Den kvalitative tilgang er valgt, da den eksisterende danske litteratur omhandlende unges hverdag, fysisk aktivitet og de fysiske og organisatoriske rammer er sparsom og overvejende bygger på kvantitative undersøgelser (IDAN et al. 2008), (Sundhedsstyrelsen 2008(b)) (Hansson & Vinther-

Larsen 2008) (Johansen et al. 2009) (Due & Holstein 2003) (Rasmussen & Due 2007). Dette studies kvalitative kan bidrage med et mere nuanceret indblik i emnet, samt bidrage med ny viden. Særligt i kraft af metodens eksplorative kvaliteter. Endvidere giver den mulighed for at inddrage kompleksitet og kontekst i data, samt at indsamle meninger og holdninger fra målgruppen, som er vigtigt for at kunne besvare problemformuleringen bedst muligt. Desuden understøtter disse forhold validiteten af undersøgelsen.

4.3 Fokusgruppeinterview

Til dataindsamlingen er der benyttet fokusgruppeinterviews. Et fokusgruppeinterview kan forstås som en forskningsmetode hvor data produceres via gruppeinteraktion omkring et emne bestemt af forskeren (Halkier 2003:11). Antallet af deltagere i en fokusgruppe kan variere meget og anbefalingerne lyder på mellem seks og ti deltagere (David & Sutton 2006:96).

4.3.1 Argumentation for valg

Fokusgruppeinterviews er valgt, da formålet med studiet, som nævnt, er at frembringe viden om unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet. Herunder særligt viden om fremmende/hæmmende omstændigheder ved de unges fysiske, organisatoriske og individuelle rammer. Metoden er vurderet som særligt velegnet til formålet, da fokusgrupper på baggrund af deres kombination af gruppeinteraktion og emnefokus i litteraturen fremhæves, som en velegnet metode til at producere data der siger noget om betydningsdannelse i grupper - hvad gør folk? Hvor? Hvornår? Sammen med hvem? Hvordan oplever de det? Mv. (Halkier 2003:12).

I fokusgruppeinterviews er det i høj grad, den sociale interaktion mellem gruppens deltagere som er kilden til data, dette kan føre til indsigt i forskellig social praksis, som ofte kan være svær at få adgang til i andre typer af dataindsamling. (Halkier 2003:17).

Da undersøgelsen netop søgte viden om social praksis og betydningsdannelse i forhold til unge, fysisk aktivitet, de organisatoriske rammer og det bebyggede miljø, er metoden, på baggrund af netop disse betragtninger, valgt til specialet. Det var antagelsen, at den sociale interaktion i interviewene, ville kunne bidrage med detaljeret og værdifuld viden i forhold til specialets formål. Desuden er metoden valgt på baggrund af de eksplorative kvaliteter, som interviewformen besidder. Det anses som vigtig, grundet den sparsomme mængde af eksisterende kvalitative undersøgelser indenfor opgavens emne.

4.4 Rekruttering

I forbindelse med udvælgelsen af fokusgruppernes deltagere, er der gjort en række overvejelser, for at minimere fejlkilder og sikre kvaliteten af data.

4.4.1 Antal respondenter

Fokusgruppen er behandlet som en ekspertgruppe. Da eleverne må formodes at være eksperter, når det gælder indholdet i deres hverdag samt deres valg/fravalg af aktiviteter og baggrunden herfor. Det er foreslået i litteraturen, at jo mere viden og motivation den udvalgte gruppe besidder, om det emne der skal behandles, jo mindre bør fokusgruppen være (David & Sutton 2004:96). På baggrund heraf er det vurderet, at seks interviewpersoner er tilstrækkeligt samt praktisk overskueligt (David & Sutton 2004:96) (Halkier 2003:38).

4.4.2 Gruppesammensætning

Grupperne bestod af elever fra samme klasse, og var derfor såkaldte naturalistiske grupper. Det anbefales, at fokusgrupper ikke bør være for homogene, da deltageres kendskab og venskab til hinanden kan resultere i en række forforståelser, som ikke bliver synlige for moderatorerne (Halkier 2003:31). Alt for heterogene grupper kan dog også skabe problemer, idet der kan opstå konflikter mellem gruppens deltagere. Desuden risikerer man, at nogle af deltagerne kan være utrygge ved at tale overfor fremmede, og derfor vil tilbageholde information (Halkier 2003:31). Det er vurderet, at naturalistiske grupper vil fungere bedst i forhold til problemformuleringen og målgruppen, da det kan antages, at netop denne målgruppe kan have tendens til at tilbageholde information, hvis de er i en gruppe med andre unge de ikke kender. Eleverne er, vant til at kommunikere til hverdag, og det må formodes at de er trygge ved at ytre sig overfor hinanden i klassen. Naturalistiske grupper er derfor anset som den bedste metode til at få mest mulig information ud af respondenterne. Det er vurderet, at der kan opstå problemer med at vælge elever fra samme klasse, da gruppen kan antage en stærk homogen karakter, som kan resultere i en indskrænket interaktion. Til at minimere denne fejlkilde er der benyttet stratificeret udvælgelse, som til dels kan være med til at bryde de faste klikker som måtte eksistere i populationen.

4.4.3 Stratificering

Overvejelserne om udvælgelse af respondenter omhandlede endvidere, hvorledes fokusgruppen bedst muligt kunne repræsentere hele populationen. Her er stratificeret udvælgelse fundet bedst til at sikre dette. Det skete med udgangspunkt i en repræsentativ udvælgelse fra en universliste inddelt

på køn og aktivitetsniveau. Vi ønskede at gruppen skulle bestå af tre drenge og tre piger samt to elever (gerne én pige og én dreng) fra hvert aktivitetsniveau (højt, middel, lavt).

Til udvælgelsen af deltagere fik vi hjælp af elevernes klasselærer. Det er skønnet som den bedste måde at omgå de fejlkilder der kan ligge i at børnene selv skal rapportere aktivitetsniveau, da undersøgelser har vist eksempler på at selvreporteret aktivitetsniveau ofte bliver overestimeret (IDAN et al. 2008:20).

Det er antaget, at elevernes klasselærer har indgående kendskab til eleverne og på baggrund heraf vil kunne foretage en kvalificeret udvælgelse i forhold til de retningslinjer der er udstedt. For at sikre en ensrettet udvælgelse til alle interviews, samt at sikre at respondenterne var udvalgt i tråd med det ønskede, er der udarbejdet en skrivelse til de ansvarlige lærer, med retningslinjer for hvordan udvælgelsen skulle foregå (se Bilag F).

Af skrivelsen fremgår, bl.a. vigtigheden i at respondenterne melder sig frivilligt, det sikrede sandsynligvis, at deltagerne kom med et åbent sind da de deltog af lyst og ikke tvang.

Dette kan dog have medført en række fejlkilder som kan være af alvorlig karakter. Eksempelvis kan det antages, at de som meldte sig frivilligt fra klassen, er de unge som lever en aktiv hverdag med meget bevægelsesaktivitet og jf. oplægget fra læreren omhandlende interviewets indhold, følte sig godt rustet til at deltage i interviewet. Derved er der risiko for at undersøgelsen, slet ikke har berøring med den del af målgruppen, som tilhører den lidt mere usikre og måske mindre aktive del af klassen. Det var vi imidlertid interesserede i, da det vurderes at viden fra begge grupper er vigtig i forhold til at besvare opgavens problemformulering. Disse bias skal dog vejes op mod, de problemer der kunne opstå i dataindsamlingen, hvis respondenterne ikke ønskede at samarbejde, da de ikke havde nogen interesse i emnet, men blot deltog fordi de følte sig tvunget.

4.4.4 Opsummering – rekruttering

For at finde svar på opgavens problemstilling er det valgt, at der skulle deltage seks elever fra hver af de fem Space-skoler, hvor fokusgruppeinterviewene skulle foregå. Der er stratificeret på køn og aktivitetsniveau. Grupperne bestod således af tre piger og tre drenge, heraf var to elever fra gruppen lav aktivitet, to elever fra gruppen middel aktivitet samt to elever fra gruppen høj aktivitet.

De steder hvor det ikke var muligt at finde frivillige deltagere indenfor alle aktivitetsgrupper, var ønsket at de resterende deltagere skulle udvælges fra gruppen: middel aktivitetsniveau. Aktivitetsniveauet er vurderet af klasselæreren ud fra retningslinjer præsenteret i en skrivelse (se bilag F).

4.5 Interviewguiden

Den anvendte interviewguide er fremkommet ved, at der indledningstvist er formuleret en problemformulering jf. indledningen. Ud fra problemformuleringen er der udarbejdet en række forskningsspørgsmål (se Bilag A). Forskningsspørgsmålene er et produkt af den gennemgåede teori og litteratur, som er vurderet relevant i forhold til problemformuleringen, og de beskriver de emner der ønskes besvaret i interviewene. I tråd med litteraturens anbefalinger, er forskningsspørgsmålene formuleret præcist, i forhold til hvad der ønskes undersøgt (David & Sutton 2004:141). Ud fra forskningsspørgsmålene er der formuleret en række konkrete interviewspørgsmål. Spørgsmålene er kortfattede, nemme at forstå samt fri for akademisk sprog, som det anbefales i litteraturen (Kvale 1998:134).

Nedenstående figur kan ses som en visualisering af processerne i interviewguidens tilblivelse.

Tabel 4.1 Interviewguidens tilblivelse

<i>Problemformulering</i>	<i>Forskningsspørgsmål</i>	<i>Interviewspørgsmål</i>
	→	→
Hvordan ser unges hverdag ud i forhold til fysisk aktivitet/inaktivitet?		Hvis I tænker på en helt almindeligdag i jeres fritid, hvad laver i så typisk og hvor opholder i jer henne?
Hvilke omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer har betydning for de unges valg/fravalg af bevægelsesaktivitet?	Hvad er baggrunden for de unges valg af opholdssteder og aktiviteter i fritiden?	- Hvorfor har valgt de aktiviteter i har? - Hvorfor foretrækker i de aktiviteter? - Hvad er med til at bestemme hvilke aktiviteter i vælger at lave (kvaliteter)? - Hvorfor netop disse steder?

Figuren viser processerne i interviewguidens tilblivelse fra problemformulering til konkrete interviewspørgsmål

De konkrete interviewspørgsmål består af en række hovedspørgsmål samt underspørgsmål, såkaldte "Probes og prompts", som har til formål at følge op på spørgsmål og udsagn samt at fremme samtals processer (Halkier 2003:66). Spørgsmålene er formuleret ud fra forskningsspørgsmålene

og inddelt efter de fire interventionsområder i projekt Space (se afsnit 4.5.1). Det er gjort, for at sikre at interviewets indhold ikke kom til at bevæge sig udenfor problemstillingens berøringsflader.

4.5.1 Interviewguidens struktur

Interviewguiden er af formen semistruktureret, og har afsæt i Space-projektets fire interventionsområder, som er beskrevet i indledningen. Disse er udgangspunkt for interviewguidens struktur, og hvert af de fire områder er forsøgt afdækket i forhold til de unges hverdag.

Studiet anlægger, som nævnt, en induktiv tilgang til dataindsamlingen, på baggrund af dette er interviewguiden, i tråd med anbefalinger (Kvale 1998:129), tilrettelagt således at den lægger op til muligheden for at forfølge de svar, historier og oplevelser som interviewpersonerne giver.

Der er dog valgt en forholdsvist struktureret guide med mange spørgsmål, for at sikre at diskussionen holder sig indenfor opgavens emneafgrænsning, samt for at styrke gentageligheden i studiet. En forholdsvist struktureret interviewguide anbefales endvidere, til forskere som benytter sig af fokusgrupper for første gang, hvilket var tilfældet for vores vedkommende (David & Sutton 2004:97). Interviewguiden kan findes i Bilag B.

4.5.2 Interviewguiden i forhold til målgruppen

Interviewguiden er forsøgt tilpasset til målgruppen. Tidligere studier rapporterer om gode erfaringer med gruppeinterview af unge i den udvalgte aldersgruppe (Gamst & Jørgensen 1988:141). Desuden hævder andre forfattere, at man med rimelighed kan antage at unge, i den udvalgte aldersgruppe, fuldt ud er i stand til at deltage i diskussion (Garbarino et. al. 1997:34). Det er derfor vurderet, at der var belæg for, at fokusgruppeinterviews ville kunne fungere som et effektivt redskab til dataindsamling i forbindelse med undersøgelsens population. Dog er det holdt for øje, at litteraturen påpeger, at målgruppen kan have tendens til at tilbageholde information om emner de finder ubehagelige og vanskelige at tale om (Gamst & Jørgensen 1988:139).

I forbindelse med udarbejdelse interviewguiden er der dog gjort en række overvejelser. Der er formuleret mange spørgsmål og underspørgsmål, da litteraturen påpeger at målgruppen kan have vanskeligt ved at holde en samtale i gang i længere tid (Gamst & Jørgensen 1988:139). På baggrund af anbefalinger, er der endvidere gjort en ekstra indsats for at tilpasse formulering, indhold, tilrettelæggelse og rammer for interviewet til målgruppen (Gamst & Jørgensen 1988:139) (Garbarino et. al. 1997).

4.6 Planlægning

Første trin i arbejdet med undersøgelsen var en grundig litteraturgennemgang. Herefter begyndte udviklingen af forskningsdesignet, herunder interviewguide og rekrutteringsstrategi.

I december 2009 fik vi tildelt de fem skoler, hvor undersøgelses data er indsamlet. Kontakten til de respektive skoleledere er etableret via e-mail, hvor vi forklarede dem om projektet herunder formål og metode (se Bilag E).

Skolelederne udvalgte én ottende klasse på deres skole, som skulle deltage i projektet, og etablerede herefter kontakt mellem deres klasselærer og os.

De respektive klasselærere er kontaktet via e-mail, for at aftale et tidspunkt for interviewet.

Klasselærerens indgående kendskab til eleverne er som nævnt benyttet, til at udvælge de elever som skulle deltage i interviewet. De er derfor, som nævnt, tilsendt en detaljeret skrivelse om hvordan de skulle udvælge de elever, som skulle deltage i interviewet (se bilag F).

5-7 dage før aftalen med de respektive skoler, er klasselæreren kontaktet for at bekræfte aftalen samt for at drøfte eventuelle problemstillinger i forhold til udvælgelsen af elever.

Der er udført et pilotinterview på Hjalles Skolen i Odense, en uge før det første interview (d. 7. januar 2010). Interviewet er optaget på bånd (lydfil kan rekvireres).

Da vi kom hjem lyttede vi interviewet igennem, og evaluerede i forhold til hvad der gik godt, og hvad der gik mindre godt i interviewet. På baggrund af denne evaluering er der lavet mindre justeringer i interviewguiden. Deltagerne i pilotinterviewet var ikke udvalgt efter strata, og fokusgruppen bestod kun af fire elever pga. sygdom.

Herefter kunne den egentlige dataindsamling gennemføres. Alle interviews er udført i januar måned 2010. En redegørelse for gennemførelsen af dataindsamlingen vil blive beskrevet i følgende afsnit.

4.7 Gennemførelse

Efter planlægningsfasen var afsluttet var fokus rettet mod gennemførelse af fokusgruppeinterviewene. Forud for interviewene er skolens udeområder samt lokalområderne i byen studeret, (vha. fremstillede kort som vil blive beskrevet senere). Det er gjort for at skabe et bedre kendskab til de respektive områder og skoler, samt for at kvalificere eventuelle spørgsmål til disse. Kendskabet til områderne og skolerne muliggjorde endvidere en bedre dialog, da vi var i stand til indgående at forstå, hvilke områder der var sat i scene.

For at øge kendskabet til skolens områder yderligere, ankom vi 40-45 min. før interviewet startede, for at kigge på bl.a. skolens udendørsfaciliteter og standen af disse, samt afstande imellem

opholdsarealer og skolens bygninger og arealernes størrelse. Udover dette gik vi rundt inde på skolen for at skabe et overblik over de tilgængelige indendørsområder.

Før interviewets start var der aftalt et møde med den klasselærer, som havde stået for udvælgelsen af gruppen af respondenter. Det var her muligt at få information om de udvalgte elever, klassen samt skolen som helhed mv. Læreren anviste herefter, det lokale som skolen havde stillet til rådighed for interviewet. Her blev bordene, så vidt muligt, arrangeret i en opstilling, således at eleverne kunne sidde i en rundkreds. Det er gjort for at skabe optimale rammer for interaktion i interviewet. Desuden blev der før eleverne ankom, forberedt navneskilte, saftvand og forfriskninger samt testet optageudstyr.

Da eleverne ankom, indledte vi med en uformel snak for at løsne stemningen samt for at skabe en venskabelig tone mellem respondenterne og os fra start. Eleverne placerede sig rundt om bordet, på valgfrie pladser. Vi placerede os på hver vores side af bordet, for ikke at skabe et indtryk af ”os” og ”dem”, samt for at bryde eventuelle forstyrrende interaktion eleverne imellem. Erfaringer fra andre studier, som har benyttet sig af fokusgruppeinterview, viser at denne opstilling kan have en gavnlig virkning på interviewets forløb (Halkier 2003:67). Interviewets længde varierede fra 60 til 75 min. Interviewet var delt op i fire hovedpunkter, og var struktureret således, at vi efter halvdelen af interviewet (de to første hovedpunkter) byttede roller som henholdsvis moderator og observatør. Denne opdeling er valgt med baggrund i gode erfaringer fra andre studier der har benyttet denne konstellation (Halkier 2003:66). Det var dog hele vejen igennem interviewene tilladt for observatøren at supplere med uddybende spørgsmål, for at sikre at hvert emne blev grundigt behandlet.

Under interviewet lå der på bordet et kort over skolens område samt et kort over lokalområdet. Kortene havde A3 størrelse og var printet i farver, således det var muligt for eleverne at se specifikke områder i detaljer. Alle kortene er hentet fra www.krak.dk. Kortene skulle tjene som redskab til at konkretisere specifikke steder, bevægelsesmønstre samt vurdering af skoles fysiske rammer. Desuden var de medbragt grundet anbefalinger, om at hjælpemidler kan være en måde at fremme og fokusere diskussionen på (Halkier 2003:48). Eleverne er gennem interviewene blevet opfordret til at tegne på kortene og beskrive deres oplevelser, opholdssteder samt tilfredshed/utilfredshed med bl.a. specifikke områder og de fysiske rammer på skolen.

4.8 Transskription

I forbindelse med databehandlingen er der gennemført transskribering af data. Til formålet er det digitale transskriptions software *Express Scribe* anvendt. Express Scribe er et program til afspilning af lydfiler. Programmet gør det muligt at starte, stoppe og afspille lyd med forskellige hastigheder, imens der simultant kan transskriberes.

Der er lagt vægt på at transskribere i talesprog, og markere alle udråb, ordlyd, udtryk mv. hos interviewpersonerne, således at der ikke gik vigtig information tabt fra data. Det medvirkede til at skabe en høj grad af nærhed med data.

4.9 Analysestrategi

Efter transskriberingen var færdiggjort, var næste skridt i analysen kodning af data. Kodning er en proces, hvor der kobles nøgleord og temaer til tekststykker fra interviewet, således at data bliver kondenseret. (David & Sutton 2004:203). Kodning kan udføres på flere måder og efter en række forskellige strategier. Analysen fulgte en kodestrategi i tråd med følgende (Harrits 2007):

Figur 4.2 Fremgangsmåde for kodning



Figuren viser anvendte analyse strategi. Strategien bygger på elementer fra Grounded theory⁷ og deduktiv kode-strategi

Til kodningen er det kvalitative analysesoftware *Nvivo 8* benyttet. Nvivo 8 er et nyttigt redskab til overskuelig og detaljeret kodning og analyse, som er særligt anvendeligt i forbindelse med større mængder data. Kodningen foregik af flere omgange. I første omgang, er en såkaldt induktiv strategi, også kaldet åben kodning, anvendt (David & Sutton 2004: 205). Her er korte noter, stikord og sætninger knyttet til tekstens indhold. Noterne er beskrivende for teksten, og er udført aktivt, dvs. mens det transskriberede er læst. De åbne koder fungerer som et redskab til at opnå overblik over data og temaerne heri, samt til at sammenligning af data på kryds og tværs. Koderne er

⁷ Grounded Theory er en systematisk kvalitativ forskningsmetode indenfor samfundsvidenskab, hvor teorier produceres og redigeres/revurderes i takt med at forskningen udføres (David & Sutton (2004): 79).

placeret under "free notes" i datafilen i Nvivo 8. Datafilen kan findes på vedlagte cd-rom eller rekvireres ved henvendelse til forfatterne.

Et enkelt interview er kodet i fællesskab, for at sikre en ensretning i kodearbejdet. Herefter delte vi kodearbejdet imellem os, men vi konsulterede hinanden hvis der opstod usikkerheder om hvordan givne tekststykker skulle kodes. Herefter er alle koder gennemgået, og der er udarbejdet en startkodeliste som rummede gennemgående temaer eller kategorier fra data. Koderne er formuleret som spørgsmål, for at eksplicite hvad der er søgt svar på i data. Derefter er disse koder eller kategorier oprettet under "tree notes" i Nvivo 8, og de åbne koder ("free notes") er kopieret ind under hver kategori, så sammenligning af data indenfor hver kode/kategori var mulig. Inddelingen skete fokuseret på de specifikke temaer, og der er benyttet en såkaldt deduktiv strategi, også kaldet lukket kodning (David & Sutton 2004:205). Herefter er der genereret nye koder til data. Disse er kortfattede, og har en fortolkende karakter i forhold til spørgsmålene i startkodelisten. Koderne tjener som en kondensering og fortolkning af data, og er formuleret som stikord. De er endvidere en operationalisering af de temaer i data, under hver kategori, som er forklarende for opgavens problemformulering. I Nvivo 8 er koderne placeret under startkoderne, og de åbne koder er sorteret ind under disse, således at man ved at klikke på enten startkoderne eller slutkoderne kan finde alle udsagn fra alle interviews, som er placeret under koden.

Nedenstående tabel er et udsnit af start- og slutkodelisten for emnet skolens udeområder. Den komplette liste kan ses i Bilag D.

Tabel 4.2 Udsnit af start- og slutkodelisten

Skolens udeområder	
Startkodeliste	Slutkodeliste
Hvad er baggrunden for de unges valg af opholdssteder i frikvartererne?	- Vælger opholdssted pga. årstid - Vælger opholdssted pga. faciliteter eller mangel på faciliteter. - Vælger opholdssted pga. kvaliteter såsom socialt samvær og tilhørsforhold. - Vælger opholdssted pga. præferencer for at være inde/ude.
Hvilke aktivitetsformer vælger i unge i frikvartererne?	- Årstiden har betydning for valg af aktivitet. - Aktive aktiviteter såsom fodbold og rundbold. - Inaktive aktiviteter såsom at snakke sammen og bruge computer. - Kønsskel i valg af aktivitet.

Tabellen viser et udsnit af den samlede start- og slutkodeliste for data, her for emnet skolens udeområder. Startkoderne er formuleret som spørgsmål, mens slutkoder har en fortolkende karakter i forhold til disse spørgsmål. Ved at klikke på koderne i Nvivo 8 fremkommer alle udsagn fra alle interviews som er placeret under koden

Produktet af analysen er en række displays, som skal tjene til at skabe overskuelighed over de væsentligste resultater i data i forhold til undersøgelsens problemformulering. Disse displays fremgår af kapitel 6 samt Bilag C.

4.10 Strategier for resultat validering

For at sikre validiteten af undersøgelsens resultater, er der i forbindelse med dataindsamlingen gjort følgende bestræbelser på at leve op til forskningskriterierne som fremsat af Bryman (Bryman 2004:28):

Gentagelighed

Population, udvælgelses strategi og andre relevante elementer i undersøgelsen er beskrevet udførligt. Desuden er der udarbejdet en udførlig interviewguide.

Reliabilitet

Vi gjorde vores bedste for at følge interviewguiden, samt for at opføre os ensartet ved alle interviews for at sikre konsistens i indsamling af data.

Målingsvaliditet

Interviewguiden er studeret grundigt inden dataindsamlingens start. Der er udført et pilotinterview med respondenter svarende til populationen. Det er tilstræbt at alle respondenter blev hørt ved fokusgruppinterviewene. Interviewguiden var tilpasset målgruppen, for at sikre at respondenterne ikke misforstod spørgsmålene eller svarede på andet, end det der blev spurgt om. Der er opstillet en række regler for respondenterne til interviewet, som de er oplyst om før interviewets start. Reglerne handlede f.eks. om, at alle havde ret til at ytre deres mening. Dette er gjort, for at minimere risikoen for at nogle af respondenterne kunne finde på at tale hinanden efter munden eller lignende.

Intern validitet

Det er tilstræbt ikke at stille ledende spørgsmål, samt at give interviewpersonerne indtryk af, at der var et rigtigt/forkert svar på spørgsmålene. Desuden er der, som nævnt, opstillet regler for respondenterne som de blev oplyst om inden interviewets start.

Ekstern validitet/generaliserbarhed

Den eksterne validitet er ofte lav ved kvalitativ dataindsamling, men som det vil fremgå af afsnit 5 kommer interviewpersonerne fra relativt forskellige socioøkonomiske baggrunde, hvilket kan betegnes som en styrke i forbindelse med dette punkt. Desuden forsøger undersøgelsen at leve op til kriteriet om gentagelighed, så sammenligningsgrundlaget i forhold til andre undersøgelser/populationer ekspliciteres.

Økologisk validitet

Det er forventet, at den økologiske validitet vil være høj, idet interviewene er udført på skolerne, og derved i et miljø som respondenterne formentlig er trygge ved. Desuden gjorde vi vores bedste for at være venlige og imødekommende overfor respondenterne, således at de opnåede en følelse af, at de trygt kunne fortælle os, hvad de havde på hjertet.

5 Case beskrivelse

Følgende kapitel er en beskrivelse af det felt, hvori dataindsamlingen har fundet sted. Her beskrives de fysiske og organisatoriske rammer som er gældende på de skoler som medvirker i specialets undersøgelse. Desuden beskrives det, hvordan skolerne er udvalgt til at deltage i projekt Space, samt hvilke demografiske og socioøkonomiske forhold som er gældende i de lokalområder, hvor skolerne er placerede.

5.1 Interventionsskolerne

Den empiriske ramme for denne opgave tager afsæt i fokusgruppeinterview på fem af de i alt syv interventionsskoler, som er udvalgt til at deltage i projekt *Space – rum til fysisk aktivitet*.

Baggrunden for denne udvælgelse er beskrevet i nedenstående afsnit 5.2. De resterende to skoler vil blive behandlet i en anden specialeopgave.

Fokusgruppeinterviewene er foretaget på: Tjæreborg skole, Gørding skole, Lykkesgård skole i Varde, Sct. Jacobi skole i Varde og Englyst skole i Børkop. Som det fremgår af de nedenstående afsnit er skolerne relativt forskelligartede på flere parametre, som anført i tabel 5.1. Undersøgelsen har i kraft af dette haft berøring med et forholdsvis mangfoldigt udsnit af elever fra ottende klasse, hvilket er med til at styrke den eksterne validitet.

5.2 Udvalgelse af skoler/områder

Skolerne som er udvalgt til at deltage i projekt Space er fundet og udvalgt i kommuner, som har udtrykt ønske om at indgå i projektet. Alle kommuner er beliggende i region Syddanmark (Troelsen 2009:4). Skolerne er udvalgt af forskningsenheden bag projektet, og udvælgelsen er sket ved hjælp af Geografisk Informations System (GIS) (Troelsen 2009:10). Systemet gør det muligt at koble kortinformationer med registeroplysninger og statistiske data via en geografisk reference. Der kan så samkøres information på tværs af databaser og eksempelvis foretages analyser af indkomstgrupper fordelt på alder og køn inden for forskellige administrative enheder (Balstrøm et al. 2006:2). Et internationalt samarbejde har gjort det muligt for forskere ved Syddansk Universitet at udvikle et bevægelsesindeks, som gør det muligt at fokusere på parametre, som har betydning for borgernes fysiske aktivitet, bl.a. befolkningstæthed, areal-benyttelse, infrastruktur, idrætsfaciliteter og æstetik. Indekset gør det muligt, at få et overblik over lokalområdernes bevægelsesmuligheder. Disse oplysninger kan dels bruges til sammenligning af forskellige områder, samt bidrage til den konkrete indsats (Troelsen 2009:10). Baseret på bl.a. GIS udvælgelse er områderne matchet to og to (Troelsen 2009:10). I halvdelen af områderne gennemføres interventionerne, mens den anden

halvdel optræder som sammenligningsgruppe. Udvalgte resultater fra GIS-analysen er præsenteret i tabel 5.1, som skal tjene som et overblik over de skoler som indgår i dette speciales undersøgelse.

5.3 Hverdagen på skolerne

Som redskab til at konkretisere elevernes bevægelsesmønstre, samt en vurdering af skoles fysiske rammer, er der i forbindelse med alle fokusgruppeinterviewene blevet benyttet landkort over skolens område samt lokalområde (se afsnit 4.7). Disse kort gjorde det muligt for eleverne at tegne på kortet og beskrive deres oplevelser samt tilfredshed/utilfredshed med bl.a. specielle områder og de fysiske rammer på skolen. En mere detaljeret gennemgang af brugen af kortene fremgår af afsnit 4.7. Ydermere vil GIS data, tjene til at afdække elevernes socioøkonomiske baggrund. Kortene samt de enkelte interviews, og GIS data tjener som udgangspunkt for følgende beskrivelser af skolerne. Tabel 5.1 viser en oversigt over de skoler, hvor fokusgruppeinterviewene er foretaget. Tabellen tjener til at skabe overblik over feltet, hvori dataindsamlingen har fundet sted, såsom, hvilken socialklasse der er fremherskende på den enkelte skole og hvilke karakteristika der knytter sig til skolen.

5.3.1 Sct. Jacobi Skole

Sct. Jacobi skole er en nyopført skole i den centrale del af Varde. Skolen er bygget som en sammenhængende bygning med kantine, bibliotek og opholdsareal som skolens midtpunkt.

Skolens ældste elever er placeret i en udskolingsfløj, som udover klasseværelser rummer fællesarealer, som bl.a. benyttes, som opholdssted i frikvartererne.

Skolens multihal benyttes til forskellige bevægelsesaktiviteter i frikvartererne under opsyn af en lærer. Hvert klassetrin på udskolingen har adgang til hallen en gang om ugen.

Skolens udendørs faciliteter er begrænset, da udendørsarealerne stadig er under opførelse. Der er planer om opførelse af en multi basket- og fodboldbane på et af skolens større arealer, inden for den nærmeste fremtid. Sct. Jacobi skolen differentiere sig fra de andre interventions skoler ved at have det højeste antal af elever, som er indvandrere eller 2. generations indvandrere. Ydermere skiller skolen sig ud ved, at medianen af husstandsindkomst for alle personer over atten år i skoledistriktet, er det laveste af de udvalgte interventionsskoler.

Tabel 5.1 Oversigt over udvalgte parametre på interviewskolerne

	Sct. Jacobi Skole	Tjæreborg Skole	Gørding Skole	Englyst Skole	Lykkesgård Skole
Elev antal	453	482	427	618	669
Median af husstandsindkomst for alle personer over 18 år i skoledistriktet (kr.)	316.519	536.513	461.912	528.997	489.031
Andel med teoretiske uddannelser (inkl. Kort udd.) af personer over 18 år i skoledistriktet (pct.)	15	17	11	19	14
Andel af indvandrere eller 1. generations efterkommere af indvandrere i skoledistriktet (pct.)	11	3	3	3	4
Kvadratmeter rekreativt område + sportsanlæg (1km buffer) (m²)	360.758	80.767	199.237	317.412	575.599
Indendørs faciliteter	Bibliotek, Fællesarealer, multihal	fællesareal med mulighed for social- og bevægelsesaktivitet, som bl.a. bordtennis og område med bænke.	Begrænset. Dele af skolen er dog nyrenoveret, blandt andet skolens bibliotek.	Fællesarealer med kantinen som centrum. Fællesområde, hvor det bl.a er muligt at spille computer i frikvartererne.	Separate huse, som danner ramme for forskellige klassetrin med tilhørende fællesarealer til aktivitet.
Udendørs faciliteter	Begrænset. Planer om opførelse af en multibane.	Multibane, hoppepude, beachvolley og fodboldbaner	Større græsareal samt et asfalteret område, hvor det bl.a. er muligt at spille basketball.	Fodbold og basketball på optegnede asfaltbaner. Et større græsareal samt et område med bænke.	Basketball samt større græsareal, med fodboldmål, beachvolleybane og håndboldbane

Tabellen viser udvalgte parametre på interventionsskolerne. I venstre spalte fremgår det udvalgte parametre, mens det fremgår i øverste række, hvilken skole det enkelte parameter tilhører. Tabellen skal tjene, som en oversigt over feltet hvori data er indsamlet. (tabellen er baseret på data fra interviews, kort og omtalte GIS analyse)

5.3.2 Tjæreborg skole

Tjæreborg skole er den eneste skole i byen Tjæreborg. Byen er beliggende ca. 8 km. øst for Esbjerg. Skolen er inddelt i forskellige afsnit og bygninger. Udkolingen har sin egen fløj, som er bygget op omkring et fællesareal med forskellige muligheder for social- og bevægelsesaktivitet, som bl.a. bordtennis og område med bænke.

På udearealerne har skolen flere aktive tilbud til eleverne, bl.a. en multibane, hoppepude, beachvolley og fodboldbaner, som bl.a. bliver brugt til konkurrencer i frikvartererne igangsat af lærerne. Skoles relativt store område gør det muligt for udkolingen, at have et område tildelt dem.

Det er tilladt de ældre elever at forlade skolens områder i frikvartererne.

Skoles idrætshal fungerer, som bindeled imellem skolen og foreningsidrætten, da begge parter udnytter faciliteterne. Der forligger planer om at opføre en ny hal, samt fitness rum i tilknytning til den allerede eksisterende hal.

Der er få elever på Tjæreborg skole, som er 2. generations indvandrere. Tjæreborg skole adskiller sig fra de andre interventionsskoler ved at, eleverne på skolen kommer fra hjem med den højeste gennemsnitsindkomst per husstand.

5.3.3 Gørding skole

Gørding skole ligger i byen Gørding 30 km. øst for Esbjerg. Skolen skiller sig ud ved at have det mindste elev antal af de udvalgte skoler.

Gørding skole er en ældre skole, hvor eleverne er spredt i forskellige bygninger efter klassetrin. Dele af skolen er nyrenoveret, dette drejer sig blandt andet om skolens bibliotek og skolens lærerværelse.

Skolens udeområder er fordelt imellem de ældre og de yngre elever. Det betyder at de ældre elever, kan have deres helt eget sted at være i frikvartererne. I udkolingens skolegårdsafsnit er det muligt at benytte sig af et større græsareal, samt et asfalteret område, hvor det bl.a. er muligt at spille basketball.

Skolen ligger i forlængelse af byens idrætshal, samt et areal med fodboldbaner. Der er dog ikke tilladt for eleverne, at gøre brug af disse faciliteter i skoletiden.

Gørding skole har et lavt antal af elever med anden etnisk baggrund og skolens elever kommer fra hjem med den anden laveste median af husstandsindkomst af de udvalgte interventionsskoler.

5.3.4 Englyst skole

Englyst skole ligger i byen Børkop. Byen er beliggende ca. 14 km. sydøst for Vejle centrum. På skolen er der indrettet flere fællesarealer med kantinen som centrum. Fællesarealerne benyttes bl.a. af skolens elever, som samlingspunkt for socialt samvær. Udskolingen er placeret i en selvstændig bygning, og er indrettet med et fællesområde, hvor det bl.a. er muligt at spille computer i frikvartererne. Skolens udeområder er opdelt, således at de store elever på skolen har et anvist sted, hvor de må opholde sig i frikvartererne under opsyn af en gårdvagt. På disse steder er der mulighed for forskellige bevægelsesaktiviteter, som f.eks. fodbold og basketball på optegnede asfaltbaner. Udskolingens anviste steder rummer også et større græsareal samt et område med bænke.

Englyst skolen har en lav procentdel af indvandrere elever, og er den af interventionsskolerne, med flest forældre med teoretiske uddannelser (inkl. kort uddannelse). Englyst skolens elever kommer fra hjem med den næst højeste gennemsnit indkomst per husstand af interventionsskolerne.

5.3.5 Lykkesgård skole

Lykkesgård skole ligger i den sydlige del af Varde by, og differentiere sig fra de andre udvalgte skoler ved at have størst elev antal.

Skolen er opdelt i separate huse, som danner ramme for forskellige klassetrin. Udskolingshuset er placeret ud til et asfalteret skolegårdsafsnit, som rummer mulighed for f.eks. bevægelsesaktivitet, som fodbold og basketball. På skolens område er det muligt, at gøre brug af et større græsareal, som er indrettet med fodboldmål, beachvolleybane, samt udendørs håndboldbane.

Udskolingen er ikke begrænset til specifikke områder af skolegården. Lærerne på skolen optræder på skift, som gårdvagt på skolens udeområder. Det er tilladt for de ældre elever at forlade skolens område i frikvartererne. Lykkesgård skole adskiller sig yder mere fra de andre interventionsskoler ved at råde over klart det største område med sports- og rekreative anlæg. Skolens elever har fortrinsvis dansk baggrund og kommer fra familier med en gennemsnitlig median husstandsindkomst i forhold til de udvalgte interventionsskoler.

5.4 Afrunding - case beskrivelse

Af kapitlet fremgår en beskrivelse af det felt hvori dataindsamlingen er foregået, og tjener således til en bedre for forståelse i forhold til læsningen af det kommende kapitel, som beskriver undersøgelsens analyse. Samtidig giver case beskrivelsen et indblik i undersøgelsens mangfoldighed da det fremgår at undersøgelsen har haft berøring med mange forskellige grupper af unge.

6 Resultater - Deskriptiv analyse

Følgende kapitel er en fremstilling af undersøgelsens resultater omhandlende unges hverdag, i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet, og fremmende og hæmmende omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer, som knytter sig hertil.

Kapitlet er frigjort fra interviewguidens struktur, der som nævnt er opbygget efter de fire interventionsområder i projekt Space. Analysen er i stedet inddelt i fire hovedpunkter. Punkterne er valgt med udgangspunkt i adfærdsniveauet i den økologiske model, som fremsat af Sallis et al. (2006) Disse er reviderede så de passer til emnet for denne opgave. Punkterne er desuden valgt, da den enkelte unges adfærd indenfor hvert af disse områder, kan ses som beskrivende for det samlede indhold af unge menneskers hverdag, i forhold til aktivitet eller inaktivitet. De fire punkter er:

- Aktivitet i forbindelse med transport til og fra skole, venner, destinationer i lokalområdet samt organiserede fritidsaktiviteter
- Aktivitet i skolens frikvarterer og pauser
- Selvorganiserede aktiviteter i fritiden
- Organiserede aktiviteter i fritiden

Under hvert punkt, fremlægges de generelle tendenser fra fokusgruppeinterviewene suppleret med udvalgte citater fra disse. Interviewene i fuld længde kan findes på vedlagte cd-rom eller kan rekvireres ved henvendelse til forfatterne. Betegnelsen ”unge”, ”de unge” og ”eleverne” anvendes i den resterende del af opgaven konsekvent om undersøgelsens interviewpersoner.

6.1 Aktivitet i forbindelse med transport

I relation til emnet aktivitet i forbindelse med transport, var målet at opnå indsigt i de unges transportvaner. Samt, hvilke omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer, som de fandt henholdsvis fremmende og hæmmende i forhold til det, at transportere sig aktivt til destinationer, som skole, venner, fritidsaktiviteter mv.

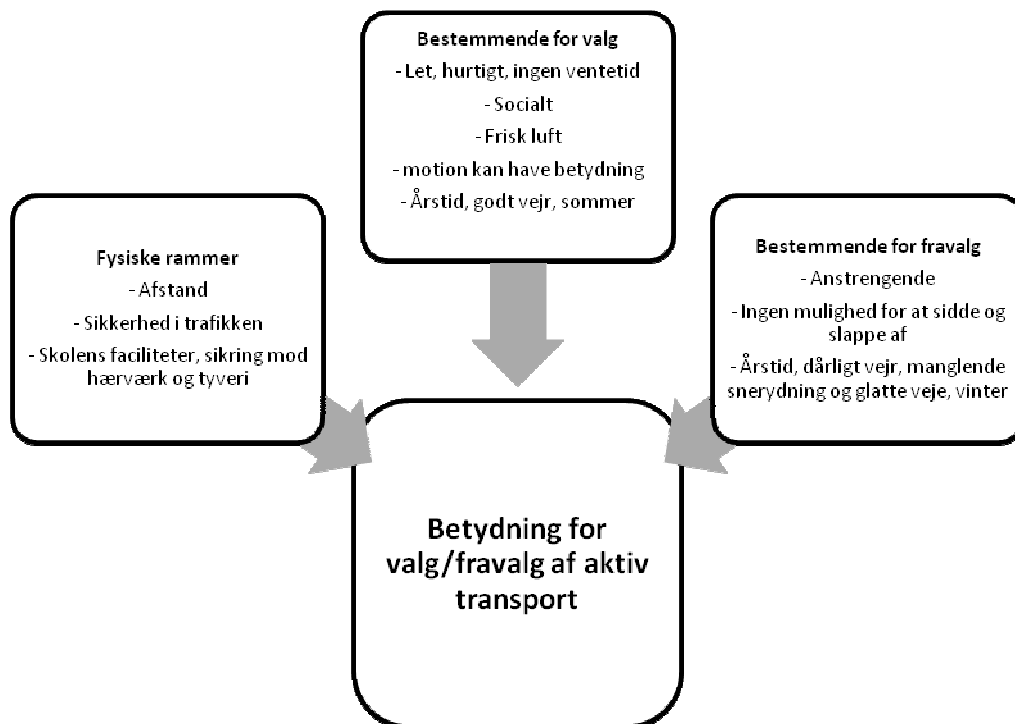
Med aktivitet i forbindelse med transport menes transportformer, som cykling, gang, løb, rulleskøjteløb o. lign, hvor kroppens muskler aktiveres i forbindelse med transporten.

6.2 Resultater

Generelt set, var der en stor andel af interviewpersonerne, som transporterede sig aktivt. De unge nævnte en række parametre, som kunne være af betydning for valg/fravalg af aktiv transport. Disse parametre er inddelt i: De fysiske rammer og subjektivt oplevede parametre, som er bestemmende for valg/fravalg.

Nedenstående figur er en oversigt over undersøgelsens resultater indenfor emnet. Figuren viser parametre, som er bestemmende for valg/fravalg af aktiv transport

Figur 6.1 Parametre med betydning for valg/fravalg af aktiv transport



Figuren viser undersøgelsens resultater indenfor emnet aktivitet i forbindelse med transport. Den illustrerer, hvilke parametre, der har betydning for unges valg/fravalg af aktiv transport. Disse er inddelt i: fysiske rammer samt subjektivt oplevede fordele og ulemper, som har betydning for valg/fravalg af at transportere sig aktivt

Parametrene fra Figur 6.1 vil blive gennemgået i de nedenstående afsnit.

6.2.1 Fysiske rammer

I forbindelse med de fysiske rammer, nævnte interviewpersonerne en række parametre, som kan have en betydning for deres valg/fravalg af aktiv transport. Disse parametre er: Afstand, sikkerhed i trafikken, skolens faciliteter herunder sikring mod hærværk og tyveri.

6.2.2 Afstand

Undersøgelsen viser, at afstand har betydning for unges valg af aktiv transport. Kort afstand blev angivet, som en årsag til at vælge aktiv transport. Mens fravalg af aktiv transport, bl.a. blev begrundet med for stor afstand mellem destinationer. Tendensen kan belyses gennem nedenstående citater fra data:

”Det er sådan meget med afstand for det er rimelig langt, og så vil jeg ikke gå eller cykle derind. Så vil jeg bare tage bussen eller toget, det er meget nemmere syntes jeg”(IP2⁸ Tjæreborg).

”Altså jeg ville helst vælge at gå eller cykle, jeg bor ikke så langt herfra, så det vil jeg klart vælge, fordi at det er hurtigere”(IP1 Englyst).

6.2.3 Sikkerhed i trafikken

Overordnet set, var det få af de unge, som angav frygt for at blive impliceret i færdselsuheld eller lignende, som årsag til fravalg af aktiv transport. Mange kunne dog nævne specifikke steder på deres skolevej, eller i deres nærområde, som efter deres overbevisning var til gene eller fare for cyklister. Overordnet set, blev disse problemstillinger dog ikke nævnt, som en begrænsende faktor for deres valg af aktiv transport. Flere af de unge valgte blot at køre uden om de mindre sikre områder i stedet for. Sikkerheds aspektets betydning for unges valg af aktiv transport kan bl.a. belyses vha. følgende citat:

”Man føler sig lidt usikker, fordi alle biler de holder der. Jeg har selv siddet inde i en bil, og jeg ved, at det er træls når en cyklist kommer. Og så tænker jeg, om de så lige tænker på mig også. Og øh det er ikke fordi jeg er så bange for at blive kørt ned. Men øh, så herved, det er ikke samme rute, som når jeg skal hjem igen, så kører jeg ned her i stedet for, og den her vej”. (IP4 Sct. Jacobi).

6.2.4 Skolens faciliteter (Sikring mod hærværk og tyveri)

Overordnet set, blev mangel på gode parkeringsfaciliteter ikke nævnt, som årsag til at undlade at cykle i skole. Dårlige faciliteter blev dog opgivet, som et irritationsmoment for flere af eleverne.

På stort set alle skoler blev der nævnt problemer med tyveri af og hærværk på cykler. Dette var et irritationsmoment for stort set alle de unge. Samtidig var det også en bekymringsfaktor for flere, i forhold til at tage cyklen til skole. Enkelte elever forsøger at omgå risikoen for hærværk eller tyveri ved at parkere hos bekendte, som boede tæt på skolen, eller ved f.eks. at parkere tæt på

⁸ IP er en forkortelse for ”Interviewperson”.

lærerværelset selvom det ikke er tilladt. Problematikken i forbindelse med hærværk og tyveri fremgår tydeligt af nedenstående citater:

IP4: *"Ja og på skolen, hvis der sker noget med din cykel så kan du ikke få noget som helst erstatning fordi at du..."*

IP5: *"Du får bare at vide, at du bare kunne have ladet være med at tage den med, fordi at hvis... der sker noget med den, så siger de bare at ja, det er dit eget ansvar."* (Lykkesgård).

...

IP1 *"Altså jeg har jo en meget dyr cykel... og så vil jeg være rigtig træt af hvis den blev ridset eller ekset, så der er nogen steder man skal passe på med at stille den... sådan har det i hvert fald været..."*

IP4: *"Ja, det er i hvert fald vigtigt at man har den låst..."*

IP5: *"Men ellers så har vi mange steder hvor vi kan stille den, både ovre ved hallen og så derovre bagved... der hvor der er bygninger der er også plads til en cykel..."* (Gørding).

6.2.5 Årstid, vejr

Enkelte af de unge benyttede sig af aktiv transport uanset årstid og vejr. Generelt var der dog en tendens til at de, som havde mulighed for det, valgte alternative transportformer når vejret var dårligt, og der var meget sne/is, regn eller kulde. Her var det især sikkerhed, som blev angivet, som årsag til fravalg f.eks. pga. frygt for at glide eller vælte på glatte strækninger. Desuden berettede de unge, at cykling også var mere besværligt om vinteren pga. manglende snerydning. Det fremgik endvidere af interviewene, at enkelte fravalgte f.eks. cyklen når det var mørkt ude. I forbindelse med vejr og årstids betydning for valg af aktiv transport, kan nedenstående citater ses som repræsentative for tendenserne i data:

"Men når det vinter, så kan jeg ikke lide at cykle fordi det er glat, men så bliver jeg kørt i skole for det meste, og så tager jeg bussen hjem."(IP5 Lykkesgård).

...

IP6: *"Ja, men vi ville... jeg ville også helt klart cykle fra Aldslev til Varde på cykelstien, hvis der var ryddet fordi hvis der ikke er ryddet... Det prøvede vi den anden dag, der væltede vi flere gange (griner)"*

IP6: ”Så hvis der bare blev saltet eller sådan noget, så kunne det være rigtig godt, for jeg vil gerne cykle stadig.” (Lykkesgård).

Omvendt blev sommer og godt vejr ofte nævnt, som en begrundelse eller fremmende omstændighed i forhold til at vælge aktiv transport, som det fremgår af nedenstående:

”Men om sommeren, der vil jeg gerne cykle, fordi der syns jeg det er for varmt sidde i en bil, og så kan man ligeså godt tage ud og røre sig... og få frisk luft...” (IP2 Gørding).

6.2.6 Bestemmende for valg

Fokusgruppeinterviewene viser, at de unge vælger aktiv transport på grund af en række kvaliteter, som de tillagde transportformen. De mest gennemgående kvaliteter var: At transportformen er let og hurtig og at transportformen ikke er forbundet med ventetid, at man kan interagere socialt mens man transporterer sig aktivt, at man får frisk luft i forbindelse med gang eller cykling. Nogle af disse parametre fremgår af nedenstående udsagn:

”Ja nogen gange er det jo nemmere selv at gøre det end at vente på at forældrene er klar til at køre en... Så er det nemmere selv at gøre det fordi at Gørding er så lille, så er det hurtigere at cykle end det er at blive kørt.” (IP5 Gørding).

Desuden blev motion nævnt, som en positiv gevinst ved aktiv transport af enkelte interviewpersoner, mens andre berettede, at de ikke tænkte over, at de dyrkede motion når de f.eks. cyklede, eller at motion ikke var baggrunden for deres valg af transportform.

IP4: ”Du får nok også en masse energi af det, eller forbrænder meget sådan”

A: ”Ok, tænker I andre på det også? At man får motion ved det..?”

IP6: ”Ja, men altså jeg får jo ikke pulsen op når jeg cykler i skole så...”

IP1: ”Det tænker jeg ikke rigtig så meget over...” (Gørding).

6.2.7 Bestemmende for fravalg

Udover afstand og vejr, blev der overordnet set nævnt få parametre med betydning for fravalg af aktiv transport. Transportformen blev dog angivet, som mindre bekvem og afslappende end f.eks. at tage offentlig transport, som det fremgår af nedenstående citat:

”Jeg tror altså det der med tog og bus, der er det gode, at man bare kan sidde og slappe af uden stress og sådan noget” (IP6 Gørding).

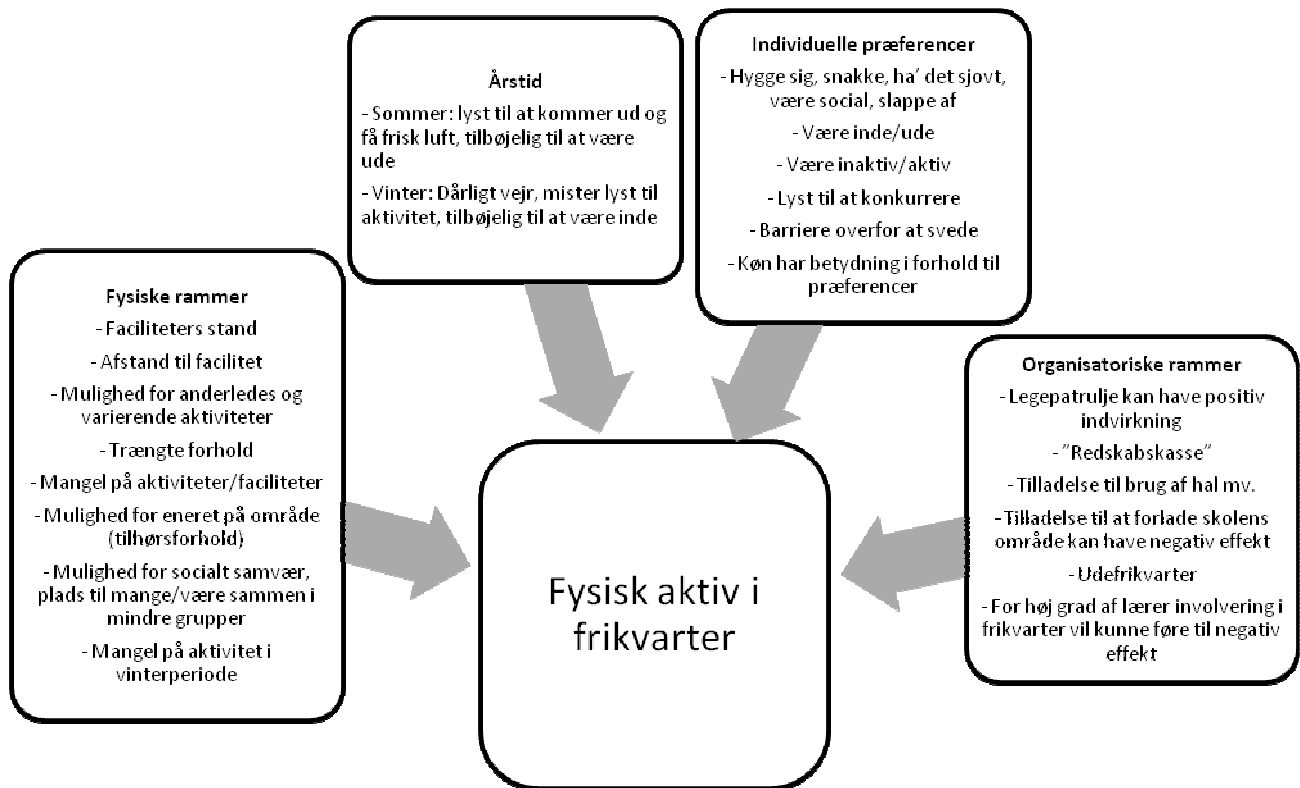
6.3 Aktivitet i skolens frikvarter/pauser

Følgende afsnit omhandler unges aktivitet i skolens frikvarterer og pauser, med særligt fokus på fremmende og hæmmende omstændigheder ved skolernes fysiske og organisatoriske rammer, som knytter sig hertil.

6.3.1 Resultater

Generelt set, var der stor forskel på, hvor meget interviewpersonerne bruger skolens udeområder til fysisk aktivitet i frikvartererne. De unge nævnte en række parametre, som kunne være af betydning for valg/fravalg af fysisk aktivitet i skolens frikvarterer. Disse parametre kan inddeles i fire overordnede emner: Fysiske rammer, individuelle præferencer, organisatoriske rammer samt årstid. Emnerne er forklarende for de unges overvejelser, samt begrundelser for aktivitetsvalg i skolens frikvarterer. Der blev desuden fundet forskel på piger og drenges individuelle præferencer i forhold til fysisk aktivitet i frikvartererne.

De fire emner, som er fundet centrale i relation til fysisk aktivitet blandt unge i skolens frikvarterer er illustreret i nedenstående figur. Figuren giver et overblik over parametre, som har betydning for unges valg/fravalg af fysisk aktivitet i frikvartererne ifølge denne undersøgelse:

Figur 6.2 Parametre med betydning for fysisk aktivitet i frikvarter

Figuren viser undersøgelsens resultater indenfor emnet, aktivitet i skolens frikvarter/pauser. Den illustrerer hvilke emner der har betydning for unges valg/fravalg af fysisk aktivitet i skolens frikvarter, disse er inddelt i: fysiske rammer, individuelle præferencer, organisatoriske rammer samt årstid

Parametrene som indgår i figur 6.2 vil blive gennemgået i de nedenstående afsnit.

6.3.2 Fysiske rammer

I forbindelse med de fysiske rammer, nævnte de unge en række parametre, som kan have en indvirkning på deres valg/fravalg af fysisk aktivitet i frikvartererne. De fysiske rammer spiller en væsentlig rolle i unges overvejelser om, at være fysisk aktive i frikvartererne. Af undersøgelsen fremgår det, at særligt mangel på aktivitetsmuligheder samt pladsmangel er med til at begrænse unges bevægelsesaktivitet i frikvarteret. Eksempler på dette fremgår af følgende citater:

IP4: "Men det meste af tiden, er det jeg har oplevet at vi alle sammen er indenfor"

IP4: "Så går vi bare rundt på skolen"

IP3: "Der er heller ikke rigtig noget udenfor på skolen, man kan lave ordentligt... På min gamle skole der var sådan en frimurerhave sådan det var at man kunne lave alt, altså kroneputte og fodbold og alt muligt... Altså det er der ligesom ikke her." (Sct. Jacobi)

...

IP2: "Og efter... altså vi er jo ved at få renoveret heromme, og så er vi flyttet herover og der har vi meget små lokaler og ingen fællesrum. Så eh, det er meget trængte forhold..." (IP2 Gørding)

...

IP2: (...) Men jeg tror bare altså... Det bliver bare lidt proppet hvis man er for mange... så er det jo umuligt at score fordi der står så mange (...) (IP2 Gørding)

Analysen af interviewene viser, at problemet med manglende aktivitetsmuligheder i skolegården var særligt udtalt i vinterhalvåret. Her fremgår det, at størstedelen af de unge var mindre aktive end i sommerhalvåret. Det synliggøres bl.a. af nedenstående:

IP5: "Men der er faktisk rigtig mange om vinteren, som bare går rundt og laver ingenting, fordi vi ikke har noget at lave om vinteren... Det er virkelig kedeligt..."

IP5: "Og der er mange der faktisk har spurgt om vi ikke kunne afskaffe frikvarteret, fordi vi har ingenting at lave... Det kan godt være at vi har brug for et frikvarter, men så bare lige ti min.... Mere har vi ikke brug for, vi har virkelig ikke noget at lave..."(Gørding).

...

IP1: "Der er faktisk overhovedet ikke noget at lave lige nu... Altså hvis vi ikke havde noget sne, så var der overhovedet ikke noget at lave..."

IP4: "Nu sidder vi bare og snakker alle sammen..."

IP5: "Ja, og kigger ud i luften". (Lykkesgård).

Resultaterne fra denne undersøgelse peger altså i retningen af, at de fysiske rammer har en betydning for det fysiske aktivitetsniveau blandt de adspurgte unge. Desuden viser de, at årstiden har stor indflydelse på de unges fysiske aktivitetsniveau i frikvartererne.

Som omtalt er der flere parametre ved de fysiske rammer på skolen, som alle kan tillægges en afgørende rolle for, hvor meget den enkelte elev ønsker, at være fysisk aktiv. Undersøgelsen viser, at faciliteternes stand kan have en betydning for unges aktivitetsniveau i frikvartererne. Et eksempel på dette fremgår af følgende citater, hvor det diskuteres, hvilken betydning nye faciliteter kan have for brugen af disse:

IP3: ”Det tror jeg helt sikkert... Jeg tror at det er meget mere tillokkende for folk at komme ned og spille på en ny multibane, end en der er gammel og smadret og sådan...”

IP5: ”Ja, altså hvis der er huller i nogle af banderne eller sådan noget, så mister man helt lysten...” (Tjæreborg)

...

IP2: ”Ja i stedet for at det hele bare er i stykker og falder fra hinanden, det gider man jo ikke rigtigt.”

IP4: ”Ja men jeg syntes bare tingene på skolen de er ikke så gode, altså udendørs tingene...”

A: ”Okay”

IP4: ”... Altså for de helt små, der er jo mange ting, som er helt nyrenoveret, men sådan...”

IP3: ”Vi har ikke rigtigt noget her...”

IP2: ”Altså så ligger der sådan en slags multibane... Altså der har vist været en bane... Men den er helt smadret nu.” (Lykkeshård).

Eleverne udtrykker yderligere, at skolegårdens indretning herunder afstanden fra klasseværelset, til faciliteterne har afgørende betydning for, hvor meget de givne faciliteter bliver brugt. Det viser sig, at der er forskellige grunde til denne tendens. Eleverne udtrykker blandt andet ærgerlighed over at bruge for lang tid af frikvarteret på at transportere sig til og fra faciliteterne, da det er tid der eksempelvis går fra fodboldkampen. Der bliver også udtrykt en vis dovenskab i forbindelse med, at skulle for langt fra klasseværelset når der er frikvarter. Ligeledes bliver der henvist til en praktisk barriere i, at eleverne ikke kan høre når det ringer ind til time, hvis de er langt væk. Flere af disse parametre fremgår bl.a. af følgende citat:

IP5: *"Ja, men der er bare langt, der gider vi ikke at gå over..."*

IP4: *"Nej så bliver lærende også sure over at vi kommer for sent..."*

IP2: *"Der går lidt dovenskab op i den tror jeg..."*(Gørding).

Resultatet af denne undersøgelse peger desuden på flere væsentlige parametre ved skolegården udformning, som er bestemmende for elevernes valg af opholdsted og aktivitet i frikvartererne. Her kan følgende parametre nævnes: At området eller aktiviteten giver mulighed for socialt samvær, at aktiviteten har plads til at mange kan deltage, at aktiviteten giver mulighed for samvær i mindre grupper og at faciliteterne giver mulighed for, at klasser eller grupper har deres eget sted (eneret på område/tilhørsforhold). Nedenstående er et eksempel på, hvorledes interviewpersonerne udtrykker sig i forhold til ønsket om eneret på område:

"Nej, og så er det jo meget federe, at man kan være sammen med alle dem, som man kender og man ved at alle dem man kender, de er her"(IP2 Gørding).

Desuden fremgår det af interviewene, at de unges præferencer i forhold til aktivitetsform har fremtrædende rolle i deres valg af opholdssted i frikvarteret. Analysen viser, at de unge ofte vælger boldspil, som eksempelvis fodbold, som aktivitetsform i frikvartererne. Dette valg begrundes bl.a. med, at disse aktiviteter har mulighed for, at mange kan deltage, og at de er hurtige at sætte i gang. Nedenstående citat viser, hvorfor aktiviteter, som kan være besværlige at sætte i gang, nogle gange kan blive fravalgt i frikvarteret:

"Rundbold det tager jo lang tid og nogen gange, så kan der gå lang tid før man har fundet nok til hold og fået delt to hold og fundet kegler og bold og bat og fundet det hele til det... Så det er tit at folk de begynder at gå igen, hvis det er at det tager for lang tid..." (IP5 Gørding).

6.3.3 Individuelle præferencer

Denne undersøgelse peger på, at individuelle præferencer har betydning for unges fysiske aktivitetsniveau i skolens frikvarter. Elevernes præferencer kan kategoriseres efter følgende parametre: Hygge sig, snakke, ha' det sjovt, være social, slappe af, være inde/ude, være inaktiv/aktiv, lyst til at konkurrere, barriere overfor at svede. Endvidere peger data på, at der kan spores forskelle på de præferencer, drenge og piger udtrykker. Det kommer til udtryk i nedenstående interviewudsnit, som er eksempler på pigernes præferencer i frikvartererne.

"Jeg tror bare vi foretrækker at bare snakke og hygge os sådan... Det er bare sådan en pigeting tror jeg (griner)" (IP3 Lykkesgård).

...

"Jamen altså der skal være plads til mange folk, så man kan være sammen. Men det skal også være sådan, at man kan være få sammen. Så der er plads til det... Så man ikke kun kan spille sammen med dem der er helt vild gode til fodbold... Det er jo ikke alle der gider være med til det..." (IP3 Tjæreborg).

...

"Altså det er hyggeligt at snakke med hinanden og sådan noget, fordi at i timerne der kan vi jo selvfølgelig ikke sådan frit snakke og sådan noget. Men i frikvartererne der kan vi bare sådan sætte os og snakke frit om hvad vi vil, og det er også hyggeligt." (IP3 Englyst).

Det kommer her tydeligt til udtryk, at pigerne finder kvaliteter, som hygge og samvær vigtige i deres frikvarter. Undersøgelsen peger dog på, at en stor del af drengene også søger disse kvaliteter. Drengene differentiere sig dog generelt fra pigerne, ved en lidt mere konkurrence ivrig tilgang til det at være fysisk aktiv i frikvartererne, hvilket er illustreret i nedenstående citat.

"Jeg tror konkurrencen motiverer lidt, til lige sådan at kæmpe lidt for det og sådan fordi, at hvis nu man lige gerne vil vinde eller sådan noget, så for man lige løbet lidt ekstra end hvis man bare sådan står og er ligeglad..." (IP6 Englyst).

Af undersøgelsen fremgår det, at de unge generelt set gerne vil lave noget sammen i frikvartererne på tværs af køn. Her kan der dog opstå problemer mellem de mere snakkesaglige piger og de konkurrence ivrige drenge. Det ses blandt andet i nedenstående diskussion:

IP3: "Altså pigerne de kan godt være med og sådan noget, men de ved godt at... at nogle gange er der problemer med om drengene spiller pigerne, og der er nogle piger der ikke går så meget op i det (...) Fordi altså, hvis der går noget konkurrence ind over det, så er det garanteret nogle af drengene der tænker: "Hun er ikke så god, hende spiller vi ikke lige"..."

IP6: "Det er ligeså meget, at alle pigerne de nogle gange bare står inde på midten og snakker..." (Englyst)

6.3.4 Organisatoriske rammer

De unges mening om de organisatoriske rammer, i forhold til fysisk aktivitet på skolens udeområder, kan inddeles på flere parametre, som alle har forklaringskraft i forhold til om de organisatoriske rammer har en fremmende eller hæmmende karakter for fysisk aktivitet. De unge nævner parametre, som: en "legepatrulje", "redskabskasse", tilladelse til brug af hal mv. og udefrikvarter kan have en positiv indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau i frikvarteret. Mens for høj grad af lærerinvolvering i frikvarter samt tilladelse til at forlade skolens område, kan have en negativ effekt. Denne analyse peger på, at eleverne ikke er afvisende overfor en højere grad af organisatorisk styring i frikvartererne. De fortæller om gode erfaringer med såkaldte legepatruljer og redskabskasser. Eleverne beskriver legepatruljer, som en ordning, hvor ældre elever har til opgave at skabe et mere aktivt miljø i frikvartererne, ved at stå for igangsætning af forskellige bevægelsesaktiviteter og lege. Alle som havde stiftet bekendtskab med denne ordning, udtrykte begejstring for den. Et eksempel på dette fremgår af nedenstående citat:

"Altså sidste år, på vores gamle skole, der havde vi sådan noget der hed legepatrulje... Som var nogen fra elevrådet, som i det store frikvarter... der lavede vi alle mulige lege, og spillede dødbold og sådan... Det var helt vildt sjovt, fordi alle var med..."(IP1 Sct. Jacobi)

Desuden fortalte flere af eleverne om positive oplevelser med turneringer og konkurrencer indenfor bevægelsesaktiviteter, som blev arrangeret af lærere i udvalgte frikvarterer. De beskrev ligeledes, hvordan redskabskasser, med eks. bolde, bat og kegler var fremmende for deres motivation til, at være fysisk aktive i frikvartererne. De unge beskrev dog også problematikken ved en sådan redskabskasse, da denne ofte er tom. De beskrev, at tingene ikke blev lagt på plads efter brug, og hvis bolde punkterede, blev de ikke erstattet af nye. Samtidig gav de udtryk for, at det kunne være en god ide, hvis det var lærerne der stod for, at tingene i kassen var intakte, samt stod for uddelingen af redskaber i frikvarteret. Nedenstående er eksempler på elevernes udtalelser om problemer med redskabskassen samt en mulig løsning på problemet.

IP3: "Det meste bliver jo ødelagt"

IP4: "Ja nemlig"

IP3: "Bolde eller bat eller sådan noget, så tager de det og så skriver de, klasserne på og så kommer jeg ind og siger, "det var altså vores det der", men så har de skrevet deres classes navn på, og så er det ikke vores alligevel"

IP4: *"Nej jeg tror jeg har haft ti bolde med eller sådan noget, de er bare væk alle sammen"*
(Gørding)

...

"Ja, men det kunne alligevel være fedt, hvis de kom med bolde og sådan noget. Altså lærerne, fordi der er ikke særlig mange der har bolde med." (IP2 Englyst).

Eleverne påpeger også, at lærerens rolle i frikvartererne ikke må blive for dominerende. Den generelle opfattelse af lærerens nuværende rolle, som traditionel gårdvagt, vurderer de, som meget passiv. Det er illustreret i nedenstående interviewudsnit.

"Nej ikke rigtigt, fordi at, nej det tror jeg ikke det går, fordi så skulle der være pænt mange lærer ude, nej jeg tror ikke det ville gøre nogen forskel, fordi at de altid er så lang tid om at komme ud."
(IP1 Englyst)

...

"Det kunne godt blive lidt træls hvis lærerne de skulle sætte i gang hvad vi skulle lave hele tiden... Øhm, så det tror jeg egentlig bare at folk de ville blive træt af."(IP3 Englyst).

Enkelte unge tilkendegiver, at de ikke ønsker at frikvartererne skal være en idrætstime. De udtaler at de ville være trætte af for meget lærerinvolvering i deres frikvarterer. Ovenstående citat er eksempel på dette.

Skolens politik om brugen af faciliteter, viser sig også at spille en væsentlig rolle i forhold til de unges aktivitetsniveau i frikvartererne. Skolens regler for brugen af eksempelvis gymnastik haller, aktivitets rum mm. kan have en begrænsende og fremmende effekt på elevernes muligheder for, at være fysisk aktive i frikvartererne. Undersøgelsen viser, at eleverne på de skoler, der har adgang til idrætshallen i frikvartererne, er rigtig begejstrede for ordningen. Eleverne benytter sig af denne mulighed i sådan en grad, at flere skoler har lavet ordninger for, hvilke klasser der må gøre brug af hallen og hvornår. Nedenstående er eksempler på udsagn fra elever på skoler der ikke har givet tilladelse til brug af hallen i frikvartererne.

”Altså, det er jo noget der aldrig sker, men hvis man kunne få åbnet ovre i hallen, det ku jo også være fedt, hvis man kunne få lov til at få åbnet ovre i hallen og få lov til at spille indendørs fodbold derovre...”(IP2 Gørding).

...

”Altså man kan jo ikke rigtig gøre noget ved vejret... så indenfor, der syntes jeg ikke at der er noget vi har brug for... altså det kunne være godt hvis hallen kunne komme op igen... Så det er kun det der mangler indenfor..”(IP1 Englyst).

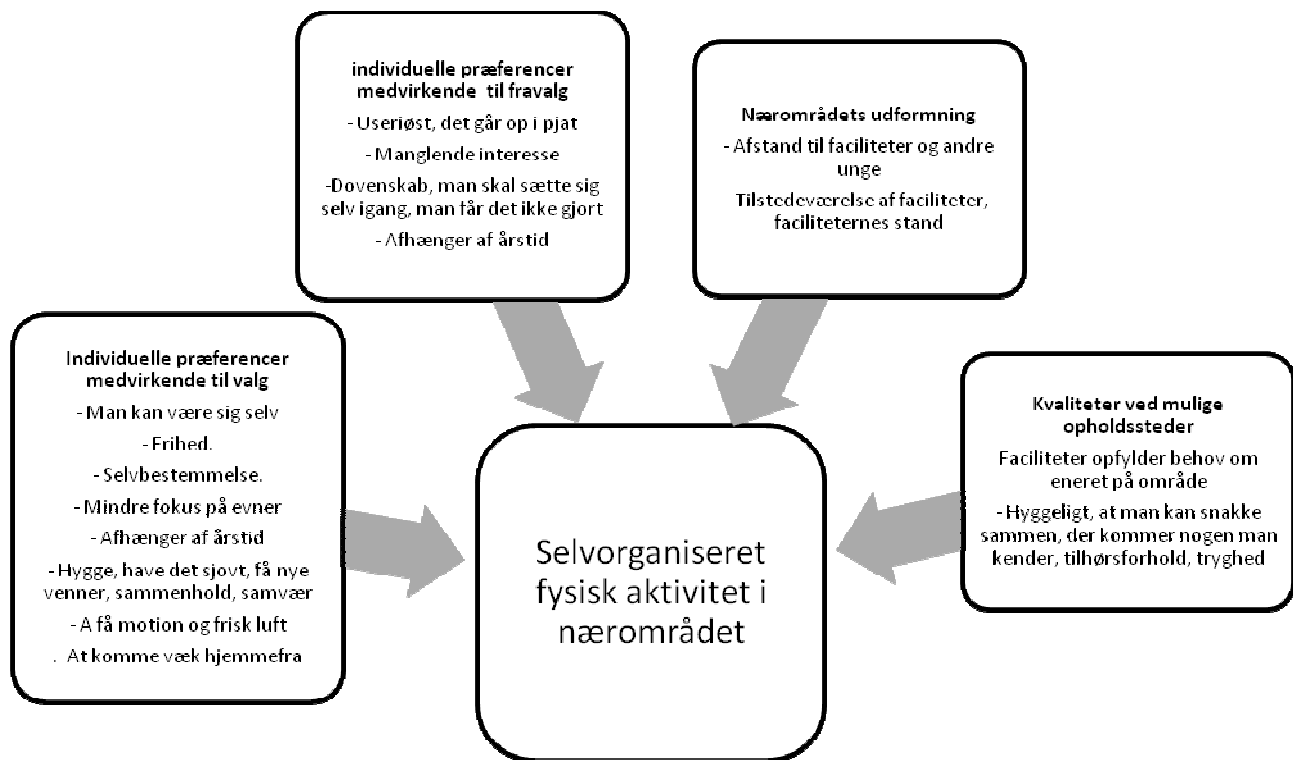
6.4 Selvorganiseret aktivitet i fritiden

Følgende punkt omhandler den del af unges hverdag, som er udgjort af tid frigjort fra skole og eventuelt fritidsarbejde. Denne fritid disponerer de unge i højere grad selv over, og træffer beslutninger om, hvilke aktiviteter de ønsker at beskæftige sig med. I forbindelse med emnet, var formålet at skabe indsigt i de unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet i fritiden. Samt at finde ud af hvilke omstændigheder ved de fysiske rammer, som de fandt henholdsvis fremmende og hæmmende i relation til, at være fysisk aktiv i deres nærområde. Desuden var det ønsket at finde frem til, hvilke fordele og ulemper de unge oplevede ved selvorganiserede motionsaktiviteter sammenlignet med organiserede aktiviteter.

6.4.1 Resultater

Fokusgruppeinterviewene viser, at en stor del af de unge udførte selvorganiserede bevægelsesaktiviteter i deres fritid. Interviewpersonerne kunne nævne både fordele og ulemper ved dette.

I forbindelse med de unges brug af deres nærområde, viser analysen, at der generelt set er stor andel af interviewpersonerne, som opholder sig i nærområdet på en eller anden måde. En stor del de unge har mødesteder, som f.eks. boldbaner eller lignende områder, som de bl.a. bruger til fysisk aktivitet, eller, som et mødested, hvor de kan interagere socialt. De unge kom i interviewene ind på flere parametre, som kan være af betydning for valg/fravalg af, at være fysisk aktiv i nærområdet. Disse parametre er inddelt i; Individuelle præferencer, som er medvirkende til valg, individuelle præferencer, som er medvirkende til fravalg, nærområdets udformning og kvaliteter ved mulige opholdssteder. Nedenstående figur er en oversigt over undersøgelsens resultater indenfor emnet selvorganiseret fysisk aktivitet i fritiden. Figuren viser parametre, som er bestemmende for om de unge vælger at være fysisk aktive i deres nærområde:

Figur 6.3 Faktorer med betydning for unges valg/fravalg af selvorganiseret fysisk aktivitet

Figuren viser undersøgelsens resultater indenfor emnet, selvorganiseret aktivitet i fritiden. Den illustrerer hvilke faktorer der har betydning for unges valg/fravalg af fysisk aktivitet i fritiden, disse er inddelt i: Individuelle præferencer som er medvirkende til valg, Individuelle præferencer som er medvirkende til fravalg, nærområdets udformning samt kvaliteter ved mulige opholdssteder

Parametrene som indgår i Figur 6.3 Faktorer med betydning for unges valg/fravalg af selvorganiseret fysisk aktivitet vil blive gennemgået i de nedenstående afsnit.

6.4.2 Unges hverdag

I forbindelse med emnet blev samtalerne indledt med, at de unge fortalte om, hvad de bruger deres fritid på i hverdagen, samt hvor de opholder sig henne og hvem de er sammen med.

Undersøgelsen viste, at de unge bruger deres fritid på en række forskellige aktiviteter. Overordnet viste der sig dog at være en række relativt gennemgående aktiviteter, som præger deres hverdag i en eller anden form. Disse er: At være sammen med venner, enten i små eller store grupper. At være sammen med familie. At gå til idræt eller andre aktiviteter i forening, herunder at gå i ungdomsklub. At se fjernsyn og spille computer/spillekonsol alene eller med venner. At være på internettet herunder at bruge digitale sociale netværk som bl.a. Facebook og MSN Messenger. At

”shoppe” eller opholde sig på butiksstrøg. At opholde sig ude, herunder at gå tur. At være fysisk aktiv udenfor bl.a. på forskellige samlingssteder. At lave lektier og have fritidsjob.

6.4.3 Individuelle præferencer medvirkende til valg af selvorganiseret aktivitet

I fokusgruppeinterviewene blev der bl.a. diskuteret hvilke fordele og ulemper de unge oplevede ved selvorganiseret fysisk aktivitet, sammenlignet med fysisk aktivitet under organiserede forhold. De unge deltog i en række selvorganiserede bevægelsesaktiviteter, som f.eks. løbeture på egen hånd eller sammen med andre, fodbold, rundbold eller andre boldspil samt træning i fitnesscenter.

Blandt kvaliteter der kan medvirke til valg af selvorganiserede aktiviteter i fritiden nævnte de unge: At man kan være sig selv, f.eks. på en løbetur. At man selv kan bestemme over regler og aktivitetsform, samt at der er større frihed til f.eks. at snakke sammen. At der ikke var faste trænings tider, så det nemmere kan passes ind i forhold til ens hverdag. At der er mindre fokus på evner ved uorganiserede aktiviteter, og at de bl.a. i kraft heraf kunne være mere hyggelige. Nogle af disse parametre fremgår af nedenstående udsagn:

”Også hvis du laver fejl, så kommer der heller ikke en hen og råber af dig, så hvis der er en der laver en fejl, så griner man af det og så fortsætter man” (IP1 Lykkesgård).

...

”Altså, jeg tror også når man skal løbe så er det ikke noget man skal være god til, man skal bare løbe og ikke være bange for hvad alle andre siger” (IP4 Englyst).

...

”Ja ja, fordi hvis vi har mange lektier for eller man lige kommer lidt for sent hjem til at komme af sted, så kan man bare lige rykke det et par timer” (IP2 Englyst).

...

”Men fodbold derude, når vi spiller fodbold og sådan noget, så hvis vi går til træning så er det lidt mere for at lave noget seriøst og noget træning for at styrke os til kampe og sådan noget. Når vi så går op og spiller for sjov, (...) Så er det jo kun kamp vi går op og spiller. For at have det sjovt og finde på nogen tricks og sådan noget, det er jo ikke sådan træning...”(IP6 Lykkesgård).

...

”Altså det gode er, at så kommer du jo i gang, altså i stedet for du bare sidder derhjemme og keder dig, måske sammen med dine forældre inde i stuen og se tv. Så er det jo sjovere at kunne gå ud og være sammen med vennerne og lige gå over på plænen og lige kaste en bold ned i jorden og sige: ”så begynder vi her om et kvarter”, så går vi lige rundt og ringer på dørklokker”(IP2 Gørding).

Blandt andre individuelle præferencer, som er medvirkende til valg/fravalg af fysisk aktivitet i nærområdet, nævner de unge en række kvaliteter, som skal indgå i de aktiviteter de bruger deres fritid på. Gennemgående for disse er følgende: At hygge sig, at have det sjovt, at få nye venner, at opleve sammenhold og samvær. Der spores en tendens til, at størstedelen af de unge vægter det sociale højt i deres fritidsaktiviteter. De opsøger derfor faciliteter i nærområdet, som fordrer social interaktion. Følgende citater fra data kan illustrere dette:

”Ja det sociale, det er det hele jo”. (IP5 Gørding)

...

”Så ja, det er bare med at være sammen med nogen, og sammenhold syntes jeg er vigtig” (IP5 Lykkesgård)

Blandt andre præferencer nævner de unge: motion og frisk luft. Det viser sig, at flere har et ønske om, eller ser en nødvendighed i, at motion spiller en eller anden rolle i deres fritid, og flere tilkendegiver, at de gerne vil være fysiske aktive i fritiden. Desuden har en stor andel af de unge et ønske om at komme væk hjemmefra i deres fritid.

6.4.4 Individuelle præferencer medvirkende til fravalg af selvorganiseret aktivitet

Blandt ulemper ved de selvorganiserede aktiviteter nævnte interviewpersonerne at de nogle gange kunne være lidt for useriøse, bl.a. pga. få regler samt at man ikke altid får sat aktiviteten i gang når man selv er ansvarlig for det. Desuden mente de unge, at de nogle gange kan være lidt for dovne til at lave noget aktivt, hvis de skal sætte sig selv i gang. Det ses bl.a. af nedenstående udsagn:

”Altså jeg kan bedst lide at gøre det i en klub, fordi at nogle gange så kan jeg også godt bare dovne, hvis jeg gør det selv og tænke: ”Arh, det behøves jeg ikke, nu kan jeg godt bare lige sidde og se fjernsyn eller sådan noget”... Men det motiverer en, at man er nød til at være der, og man skal komme, ellers så skal man melde afbud og sådan noget, det syntes jeg er rarest” (IP3 Englyst).

Årstid

Unge præferencer for at være fysisk aktiv i nærområdet kan være bestemt af årstid. Denne undersøgelse viser at unge oftere samles i nærområdet i sommerperioden end i vinterperioden. Enten for at være fysisk aktiv eller for at snakke og "hænge ud". Desuden savner unge muligheder for fysisk aktivitet i vinterperioden. Det fremgår af nedenstående citat:

"Men også bare et eller andet aktivt sted hvor... Jamen ligesom Kløvermarken(stort åbent græsareal) er om sommeren. Vi mangler et sted om vinteren hvor vi kunne være..."(IP5 Gørding)

6.4.5 Nærområdets udformning

Interviewene viser, at nærområdets udformning har en betydning for om de unge bruger området til fysisk aktivitet. Særligt har det en betydning, hvorvidt der befinder sig nogle faciliteter i deres nærområde, samt hvor langt de har til de rekreative faciliteter.

Tilstedeværelse af faciliteter

Undersøgelsen viser, at tilstedeværelse af faciliteter, som passer til målgruppen spiller en væsentlig rolle for de unges aktivitetsniveau. Således beretter flere om begejstring ved at have et samlingspunkt til rådighed, som det f.eks. fremgår af nedenstående citat der omhandler en multibane i nærområdet:

"Multibanen i Allerslev den syntes jeg også er hyggelig, fordi at der altid kan komme nogen forbi... f.eks. hvis jeg nu er færdig med en eller anden sport, eller lige er stået af bussen, og opdager at der er nogen der f.eks. spiller fodbold, så kan man lige gå derhen og spørge ad... Det er bare sådan et sted, og det ligger lige midt i Allerslev, så det er sådan meget centralt syntes jeg. Man kan lige sms'e til nogen om de lige kommer over og spiller fodbold, så kommer de hvis det er de kan... (IP5 Lykkesgård).

Afstand til faciliteter

Af ovenstående citat fremgår det også, at en central placering af faciliteter er vigtig for, hvorvidt de bliver benyttet. Generelt set fremgår det af fokusgruppeinterviewene, at afstand til områder med bevægelsesmuligheder, spiller en rolle for om de unge benytter disse til fysisk aktivitet. Samtidig har afstand til andre unge en betydning for deres aktivitetsniveau. Dette kan eksemplificeres med nedenstående citater:

A: IP6 er du nogen gange med til at mødes og spille fodbold eller rundbold?

IP6: Nej det er jeg ikke for jeg bor så langt væk, og så er det svært. (Gørding)

...

IP1: "Det handler om at det er tæt på mange"

IP5: "Ja"

IP1: "Så er der flere med" (Gørding).

Faciliteters stand

I forbindelse med nærområdets udformning fremgår det også, at standen af de faciliteter der er til rådighed, har en betydning for om de unge benytter disse til fysisk aktivitet. Således er de unge mere tilbøjelige til, at bruge faciliteter de oplever som velholdte og i god stand. Et eksempel herpå fremgår af nedenstående:

"Det vil også gøre, at vi hellere vil bruge det så, altså være mere aktive tror jeg, fordi det er meget bedre at spille på syntes jeg (...) I stedet for at spille på en eller andet smattet bane." (IP1 Gørding).

6.4.6 Kvaliteter ved mulige opholdssteder

Slutteligt viser undersøgelsen af dette emne, at de unge søger efter en række kvaliteter når de skal udvælge et sted at opholde sig i fritiden. De kvaliteter, som de finder centrale er: At området er hyggeligt og trygt at være, samt at der er mulighed for at snakke sammen. At området opflyder et behov om eneret, således at de har deres eget sted, som de føler tilhørsforhold til. Samtidig er det vigtigt for de unge, at de kan mødes med andre de kender på området. Kvaliteten af sidstnævnte fremgår tydeligt af nedenstående citat:

IP6: *Altså, jeg syntes det er fedt at være dernede (gammelt stadion), fordi der ikke er nogen dernede næsten.*

IP2: *Ja det er næsten kun os der er der.*

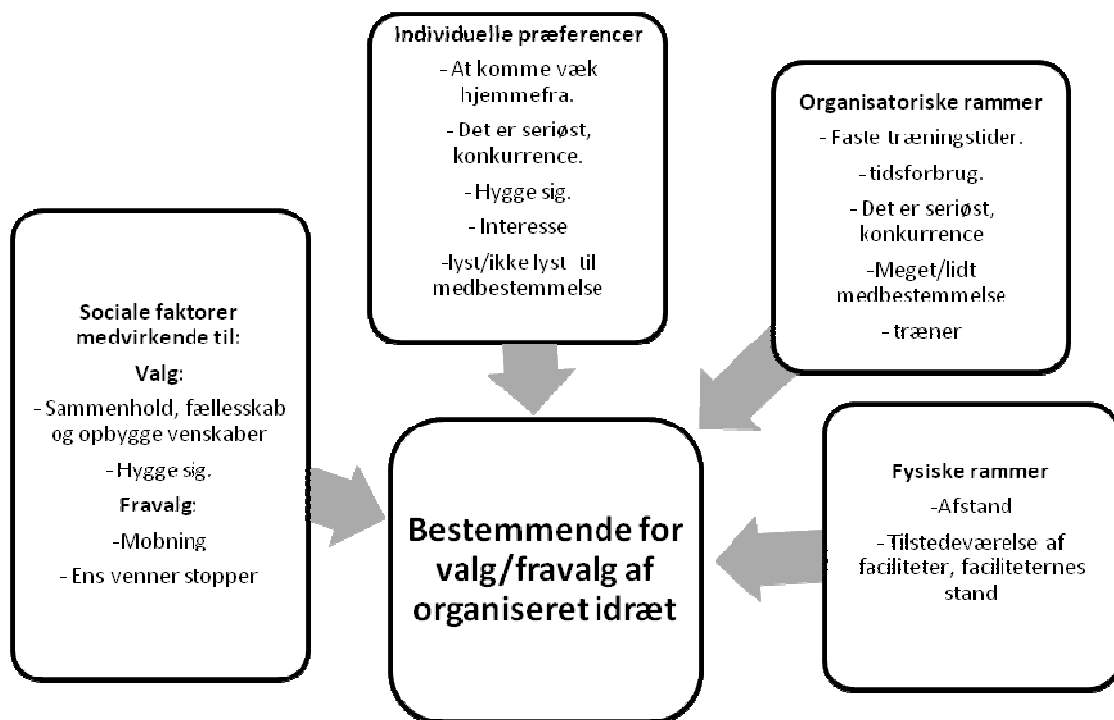
IP6: *Så det syntes jeg det er fedt det kun er os.* (Englyst)

6.5 Fysisk aktivitet i forening

Sidste emne i fokusgruppeinterviewene omhandlede de unges brug af foreningstilbud. Disse tilbud er karakteriseret ved, at de ofte foregår på faste tidspunkter hver uge, og ofte er organiseret og planlagt af ældre unge eller voksne, som er trænere eller ledere. Formålet med dataindsamlingen under punktet var at afdække de unges hverdag i forhold til brug af foreningstilbud. Samtidig var målet at finde frem til, hvilke aspekter der var bestemmende for unges valg/fravalg af foreningstilbud.

6.5.1 Resultater

Overordnet set, deltog størstedelen af de interviewede i mindst én fysisk aktivitet om ugen, i en klub eller forening. Desuden gik flere af de unge til andre organiserede aktiviteter, som f.eks. musik i deres fritid. De interviewede nævnte en række omstændigheder, som de oplevede kunne føre til valg/fravalg af deltagelse i foreningsidræt. Disse fremgår af nedenstående figur, der tjener som en oversigt over resultaterne indenfor emnet aktivitet i forening. Desuden blev der fundet en forskel på, hvilke kvaliteter de unge tillagde det at være aktiv i forening, alt efter om de tilhørte høj, lav eller middel aktivitetsniveau gruppen. Disse forskelle vil blive omtalt i følgende afsnit.

Figur 6.4 Faktorer bestemmende for valg/fravalg af organiseret idræt

Figuren viser undersøgelsens resultater indenfor emnet fysisk aktivitet i forening. Den illustrerer, hvilke parametre der har betydning for unges valg/fravalg af organiserede idrætstilbud. Disse parametre er inddelt i: Sociale faktorer, individuelle præferencer, organisatoriske rammer og fysiske rammer

Parametrene som indgår i Figur 6.4 vil blive gennemgået i de efterfølgende afsnit.

Under dette punkt er analysen opdelt i parametre, som er medvirkende til valg og parametre, som er medvirkende til fravalg af fysisk aktivitet i forening, da denne opdeling bedst afspejler interviewenes indhold under emnet.

6.5.2 Medvirkende til valg

Analysen af data viser, at unge tillægger organiseret idræt en række kvaliteter, som har betydning for deres valg af deltagelse i en idrætsforening. Nedenstående citater fra interviewene kan ses, som eksempler på disse kvaliteter:

”Altså fodbold for drengene, vi mødes jo nogen gange et kvarter eller en time før, og står og skyder lidt på mål inden vi starter, og vi har jo meget med, at vi kan godt lave gas med hinanden... altså vi kan godt tåle det, vi har det rigtig sjovt og griner meget...” (IP2 Gørding)

...

IP4: ”Også sådan hvis man har problemer så er det også godt at komme til håndbold, man får ligesom det hele ud af hovedet.”

IP5: ”Også at der er andre der har samme interesse, som en selv og vil det lige så meget som en selv, det tror jeg også er vigtigt.”

IP4: ”Så at komme til sport det syntes jeg er rigtig vigtigt, hvis man ikke lige klinger med dem derhjemme så er det også godt bare lige at komme lidt væk.” (Gørding)

...

”Altså, jeg går til håndbold fordi jeg syntes at det er sjovt og så er jeg sammen med mine venner, og så på en eller anden måde, så håndbold det syntes jeg er den bedste sport i verden, for det er bare sjovt og sådan.” (IP1 Sct. Jacobi)

...

A: ”Og hvad ellers? Kan du nævne flere ting i sådan synes er godt ved at gå til noget i en klub?”

IP5: ”Ja, altså der er en træner så vi lærer noget, det hele går ikke bare op i pjat...”

IP2: ” Altså, det er bare sådan noget med at hygge sig og snakke godt sammen og lære noget og sådan...”

A: ” Ok... Så man lærer noget og man er sammen med nogen?”

IP5: ” Ja, og man lærer nogen at kende i stedet for bare at sidde hjemme ved sig selv...”

IP1: ”Altså, det er igennem fodbold, altså nu spiller jeg så ikke fodbold længere, men det var igennem det at jeg så fik mange af mine venner som jeg så stadigvæk snakker med og går sammen med...” (Tjæreborg)

Som det er illustreret blandt nogle af de ovenstående citater, spiller det sociale en stor rolle når de unge vælger fritidsaktiviteter. I nogle af interviewene fremgår det, at unges valg/fravalg af organiseret aktivitet i høj grad er baseret på, hvad deres venner vælger, dette fremgår f.eks. af nedenstående citat:

”Jeg har overvejet lidt at stoppe til badminton, for det synes jeg det har jeg gjort sådan i lang tid nu, så... Og alle dem jeg har spillet med de stopper også sådan lidt stille og roligt og gider ikke mere...”

Så overvejer jeg om jeg skal spille håndbold i stedet for, for det har jeg nogle klassekammerater der gør og det er meget sjovt...” (IP4 Sct. Jacobi).

Medvirkende til fravalg

Fokusgruppeinterviewene viser også en række omstændigheder, som kan have en negativ indvirkning på unges deltagelse i foreningsaktivitet, eller som opleves, som negativt ved det at deltage i foreningsidræt. Overordnet set, blev der dog nævnt flere positive ting ved organiseret idræt end negative ting. De negative omstændigheder er: For seriøst, manglende indflydelse, faste træningstider, højt tidsforbrug, afstand, mobning, ens venner stopper, problemer med træner og manglende interesse. Eksempler på nogle af disse fremgår af nedenstående citater:

C: ”IP4 nu har du fravalgt at gå til noget, hvad er det der har gjort at du har fravalgt det?”

”Øhm, det ved jeg ikke helt altså, nogen gange der orkede jeg bare ikke at tage til det sådan f.eks. fodbold og sådan noget”(IP4 Tjæreborg)

...

”Ja eller os’ når man kommer hjem fra skole og man var helt vild træt, så syntes jeg heller ikke man kunne fravælge en sport pga. det, så ville jeg hellere bare stoppe helt.” (IP4 Englyst).

...

”Altså jeg spillede også fodbold, men det stoppede jeg til, pga. holdet, fordi der simpelthen var så meget mobberi deroppe ik...” (IP1 Englyst).

...

”Altså nu går jeg også til fodbold, og vi har lige haft sådan et år, hvor vi spillede med dem der var ældre. Øh, der var det sådan... De var meget sådan, det var altid os der gjorde noget forkert. Nogen gange til en kamp der var to der bare råbte af mig... Den ene sagde jeg skulle gøre det ene, og den anden sagde jeg skulle gøre det andet, og jeg kunne jo kun lytte til én af dem ik’ os? Og så blev den ene jo sur og sådan noget...” (IP3 Englyst).

...

”Det er jo træls en dag, hvor man skal til noget, at hvis det nu var en dag, hvor de andre godt kunne være sammen altså... Så må man jo håbe at det ligger sådan ind i de andres fritidsinteresser, sådan at man har tid til at være sammen engang imellem.” (IP1 Gørding).

...

A: ”Er der andre ting, nu sagde du at hvis det bliver for seriøst?”

IP2: ”Ja, så er et heller ikke så sjovt, så kan det godt begynde at blive firkantet i det.”

IP4: ”Hvis der er nogen der sådan bliver ekstremt seriøse og så hele tiden vil have det på en fast ramme...”

IP3: ”Det skal også være sjovt, men man skal jo også godt kunne tage sig sammen, og lære noget i den sport, men det skal jo også være sjovt for ellers så er det ikke sjovt at gå til sport”
(Lykkesgård)

6.5.3 Fysiske rammer

I forbindelse med de fysiske rammers betydning for unges deltagelse i fysisk aktivitet i foreningsregi, nævnes afstand, som en parameter med betydning for valg/fravalg. For stor afstand til organiserede idrætstilbud blev i den forbindelse nævnt, som en årsag til fravalg af aktiviteten. Desuden tyder det på, at faciliteternes stand eller manglende faciliteter forbindelse med aktiviteten, har en betydning for enkelte af de unges deltagelse.

6.5.4 Forskelle mellem unge med forskelligt aktivitetsniveau

Der syntes at kunne spores en tendens til forskelle i, hvilke fordele og ulemper de unge tillægger den organiserede idræt, alt efter om de tilhører høj, middel eller lavaktivitetsgruppen. Lavaktivitetsgruppen tillægger ofte organiserede aktiviteter mere ”bløde” kvaliteter, som at få venner og have det sjovt. Mens højaktivitetsgruppen i højere grad nævner konkurrence og seriøs træning, som positive kvaliteter ved organiseret idræt. Denne gruppe lægger dog også vægt på de sociale kvaliteter ved de organiserede idrætstilbud. I den forbindelse ses der en tendens til, at unge fra højaktivitetsgruppen ofte oplever et tæt og stærkt sammenhold i deres klub, og at de, som følge her af, har et højt tidsforbrug i klubben eller foreningen. Et eksempel herpå ses i nedenstående udsagn fra en høj aktivitets pige:

”Altså vi, mit samlingspunkt det er egentlig også håndboldklubben, i Bramming. Vi havde ikke så godt sammenhold i Gørding, og det gjorde at jeg flyttede, og så har jeg fået IP4 med os nu... Og jamen vi har det så godt social, det er helt vildt, altså det er dem jeg er meget sammen med i fritiden og jeg bruger rigtig meget tid på det, og altså hele ugen det går næsten med håndbold altså træning og træning og træning” (IP5 Gørding).

Desuden fremgår det af undersøgelsen, at unge fra lavaktivitetsgruppen er mere tilbøjelige til at nævne manglende tid, overskud eller interesse, som baggrund for fravalg af organiseret idræt, mens unge fra middel- og højaktivitetsgruppen oftere blot konstaterer en række ulemper ved organiseret idræt, som f.eks. højt tidsforbrug, men slår fast at disse ikke ville føre til at de stopper til aktiviteten.

6.6 Resultatoversigt

Nedenstående tabel er en oversigt over undersøgelsens resultater indenfor de behandlede emner. I venstre spalte fremgår de behandlede emner, mens højre spalte viser de parametre som er fundet af betydning.

Tabel 6.1 Oversigt over analysens resultater

Aktivitet i forbindelse med transport– bestemmende for valg/fravalg	<u>De fysiske rammers betydning for valg af aktiv transport:</u> Afstand til destinationer, sikkerhed i trafikken samt parkeringsfaciliteter på skolen - herunder sikring mod tyveri og hærværk. <u>Kvaliteter/parametre der er bestemmende for valg af aktiv transport:</u> Let, hurtigt, ingen ventetid, socialt, frisk luft, motion kan have betydning, årstid, godt vejr, sommer. <u>Parametre der er bestemmende for fravalg af aktiv transport:</u> Anstrengende, ingen mulighed for at sidde og slappe af, årstid, dårligt vejr, manglende snerydning og glatte veje, vinter.
Fysisk aktiv i frikvarter – Parametre med betydning for fysisk aktivitet niveau	<u>Fysiske rammer:</u> Faciliteters stand, afstand til facilitet, mulighed for anderledes og varierende aktiviteter trængte forhold, mangel på aktiviteter/faciliteter, mulighed for eneret på område (tilhørsforhold), mulighed for socialt samvær, plads til mange/være sammen i mindre grupper og mangel på aktivitet i vinterperiode. <u>Individuelle præferencer:</u> Hygge sig, snakke, have det sjovt, være social, slappe af, være inde/ude, være inaktiv/aktiv, lyst til at konkurrere, barriere overfor at svede, køn har betydning i forhold til præferencer. <u>Organisatoriske rammer:</u> Legepatrolje kan have positiv indvirkning, ”redskabskasse”, tilladelse til brug af hal mv., tilladelse til at forlade skolens område kan have negativ effekt, udefrikvarter, for høj grad af lærer involvering i frikvarter vil kunne føre til negativ effekt.

	<u>Årstid:</u> Sommer: Lyst til at komme ud og få frisk luft, tilbøjelig til at være ude. Vinter: Dårligt vejr, mister lyst til aktivitet, tilbøjelig til at være inde.
Selvorganiseret aktivitet i nærområdet - bestemmende for valg/fravalg	<u>Individuelle præferencer medvirkende til valg:</u> Man kan være sig selv, frihed, selvbestemmelse, mindre fokus på evner, afhænger af årstid, hygge, have det sjovt, få nye venner, sammenhold, samvær, at få motion og frisk luft, at komme væk hjemmefra. <u>Individuelle præferencer medvirkende til fravalg:</u> Dovenskab, man skal sætte sig selv i gang, man får det ikke gjort, useriøst, det går op i pjat, manglende interesse, afhænger af årstid. <u>Nærområdets udformning:</u> Afstand til faciliteter og andre unge, tilstedeværelse af faciliteter, antal af faciliteter. <u>Kvaliteter ved mulige opholdssteder:</u> Faciliteter opfylder behov om eneret på område, hyggeligt, at man kan snakke sammen, der kommer nogen man kender, tilhørsforhold, tryghed.
Fysisk aktivitet i forening - bestemmende for valg/fravalg	<u>Faktorer bestemmende for valg/fravalg af organiseret idræt</u> <u>Sociale faktorer:</u> <u>medvirkende til valg:</u> Sammenhold, fællesskab og opbygge venskaber, hygge sig. <u>medvirkende til fravalg:</u> Mobning, ens venner stopper. <u>Individuelle præferencer:</u> At komme væk hjemmefra, det er seriøst, konkurrence, hygge sig, interesse, lyst/ikke lyst til medbestemmelse. <u>Organisatoriske rammer:</u> Faste trænings tider, tidsforbrug, det er seriøst, konkurrence, meget/lidt medbestemmelse, træner. <u>Fysiske rammer:</u> Afstand, tilstedeværelse af faciliteter, faciliteternes stand.

Tabellen viser er en oversigt over undersøgelsens resultater indenfor de behandlede emner. I venstre spalte fremgår de behandlede emner, mens højre spalte viser de parametre som er fundet af betydning

Tabellen skal tjene som en oversigt over resultaterne af specialets undersøgelse af unges hverdag. Af tabellen fremgår det, hvilke fremmende og hæmmende omstændigheder for fysisk aktivitet de unge oplever ved de fysiske og organisatoriske rammer.

7 Fortolkende analyse

Følgende kapitel, er en fortolkende analyse af undersøgelsens resultater. Den fortolkende analyse er struktureret efter de samme fire hovedpunkter som den deskriptive analyse. Under hvert punkt diskuteres, fortolkes og vurderes resultaterne af undersøgelsen. Det vil ske med fokus på at afdække indholdet af unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet/inaktivitet. Yderligere udpeges omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer, som har betydning for de unges valg/fravalg af bevægelsesaktivitet. Kapitlet vil samtidig anlægge en normativ tilgang til vigtigheden af at fremme fysisk aktivitet blandt unge mennesker, ud fra de begrundelser som er formuleret i opgavens indledning. Igennem hele kapitlet vil termene ”unge”, ”de unge”, ”ældre skolebørn” mv. blive anvendt om undersøgelsens interviewpersoner. Bruges resultaterne i et mere generaliserende perspektiv bør man holde sig studiets metode for øje, herunder hvorvidt udsagn fra denne undersøgelses respondenter er repræsentative for andre grupper af unge mennesker. Metodekritiske kommentarer til undersøgelsens design vil blive fremsat i afsnit 9.2.

7.1 Aktivitet i forbindelse med transport

Undersøgelsen af unges hverdag viser, at der generelt er en stor andel af interviewpersonerne, som benytter sig af aktiv transport til dagligt. Det fremgår bl.a. at infrastrukturen, herunder afstand og antal cykelstier har betydning i størstedelen af de unges bevidsthed, og også har konkret indflydelse på f.eks., hvilke ruter de vælger til og fra skole. Samtidig fremgår det af undersøgelsen, at de unge reflekterer over positive og negative parametre, som de tillægger aktiv transport. Derudover viser fokusgruppeinterviewende, at interviewpersonerne har taget stilling til, hvad de organisatoriske rammer, såsom foranstaltninger for at undgå tyveri og hærværk, har af betydning i deres overvejelser omkring valg/fravalg af aktiv transport. Undersøgelsen viser endvidere, at de fysiske og organisatoriske rammer ikke kan tillægges den fulde begrundelse for, om de unge vælger at transportere sig aktivt frem for eksempelvis at blive kørt, idet de ofte vælger cyklen uanset, hvordan de fysiske og organisatoriske rammer er udformet. Det kan muligvis antyde, at der er andre forhold, som kan bidrage med en forståelse af unges hverdag i forhold til aktiv transport. Disse vil bl.a. blive diskuteret i de følgende afsnit.

7.1.1 De fysiske rammers betydning for transportvalg

Denne undersøgelse peger på, at de fysiske rammer kan spille en rolle for de unges valg af aktiv transport. Interviewpersonerne fortæller, at udformning af og sammenhæng mellem gader og veje i nærområdet, har betydning for, hvilken vej de eksempelvis vælger til og fra skole. Det er understøttende for flere danske og internationale studier, som har påvist en sammenhæng mellem infrastrukturens beskaffenhed og valg af cykel, som transportmiddel (Troelsen 2007:7) (Panther et al. 2008:1).

Flere af de unge forklarer, at afstanden også har stor betydning for, hvilken transportform de vil vælge. Interviewpersonerne hænger gerne muligheden for aktiv transport op på, om der er langt eller kort til den valgte destination. Afstand kan således være både fremmende og hæmmende for unges valg af aktiv transport. Kort afstand kan være fremmende for motivationen for at vælge aktiv transport, hvorimod længere afstand kan virke demotiverende og uoverskueligt. Understøttende for dette resultat, fremgår af Jensen og Hummers rapport om danske børn og unges transportvaner, hvoraf det fremgår at afstanden mellem skole og hjem har betydning for unges valg/fravalg af aktiv transport til og fra skole (Jensen & Hummer 2003:69).

Dette specialeprojekt viser, at interviewpersonerne er i stand til at udpege steder, hvor de finder det farligt, ubehageligt eller bare besværligt at færdes på cykel. I relation hertil fortæller enkelte af de unge, at de fravælger ruter, hvor de føler at det er usikkert at cykle, eller hvor det er besværligt at færdes som cyklist. Det tyder på, at infrastrukturelle forhold kan have en fremmende eller hæmmende effekt i forhold til unges valg af aktiv transport. Dette fund kan understøtte resultaterne af andre danske interventioner jf. kapitel 23. Specifikt kan nævnes projektet ”Odense – Danmarks Nationale Cykelby”, hvor forbedrede infrastrukturelle forhold og øget trafiksikkerhed for cyklister i Odense by, medførte at antallet af cykelture blandt borgerne steg med 20 pct. over en 3-årig periode (Troelsen 2007:7). Tilsvarende sammenhæng mellem forbedret infrastruktur og øget antal cyklister rapporteres fra cykelprojekter i Københavns kommune, hvor det gennem en aktiv politik på området, er lykkedes at øge andelen af borgere, som benyttede sig af cyklen, som transportmiddel til uddannelse og arbejde over perioden 1996-2008 (Københavns kommune 2009:7). De nævnte eksempler omhandler dog ikke specifikt unge, men både børn, unge og voksne. Desuden påpeges sammenhængen mellem infrastruktur og fysisk aktiv adfærd i den økologiske model af James Sallis og kolleger (figur 3.2). Modellen illustrer bl.a., hvorledes det bebyggede miljø griber ind i det enkelte individs adfærd. Denne undersøgelse påviser, som nævnt, at det er tilfældet, da det af

resultaterne fremgår at nærområdets fysiske udformning herunder bl.a. infrastruktur og trafiksikkerhed kan tillægges en betydning i forhold til de unges valg af transportform.

Omvendt viser resultaterne dog også, at mange af de interviewede ikke fravælger cyklen pga. af infrastrukturelle problemer. Det fremgår ofte af interviewene, at de unge blot konstaterer, at der er infrastrukturelle problemer af forskellig art, men vælger at benytte cyklen alligevel. Resultatet er ikke i tråd med tidligere studier, der som nævnt påviser en sammenhæng mellem infrastrukturens udformning og valg af aktiv transport. Analysen af fokusgruppeinterviewene viser ingen klar tendens, i forhold til betydningen af de fysiske rammers udformning for valg af aktiv transport. Valget kan have flere årsager. Måske kan uklarheden skyldes det forhold, at undersøgelsen er foretaget i mindre lokalsamfund, hvor de trafikale problemer er synlige nok til at de unge kan få øje på dem, men ikke store nok til at afholde dem fra at tage cyklen. Der skal muligvis større vejkryds, vejnet, lysreguleringer, antal biler osv. til, for at infrastrukturen får en større betydning for fravalg af aktiv transport. Det kan også tænkes, at infrastrukturelle problemstillinger af den størrelsesorden, som er gældende i de byer, hvor interviewene er foretaget, kun har indflydelse på yngre børns valg/fravalg af aktiv transport. De unge som deltog i denne undersøgelse tilhører måske en mere erfaren gruppe af cyklister, som ikke lader infrastrukturelle problemstillinger af en sådan størrelse være bestemmende for deres valg af transportform.

Det kan også tænkes at målgruppen, har vanskeligt ved at tale om at de måske er bange, utilpasse eller utrygge ved et specifikt trafikalt problem, og at de unge måske negligerer de problemer, de oplever i forhold til at færdes i trafikken. Denne hypotese underbygges af litteratur omhandlende interviews med ældre skolebørn. Her påpeges det, at unge mennesker, i forbindelse med interviews, kan være tilbøjelige til at undgå emner, som de finder ubehagelige eller vanskelige at tale om (Gamst & Jørgensen 1988:139).

Samtidig viser interviewene, at de adspurgte unge er i stand til at fremsætte generel kritik af forskellige trafikale problemstillinger på deres skolevej. Eksempler på interviewpersonernes kritikpunkter er, manglende cykelstier og lysreguleringer, veje og cykelstier med huller og dårlig asfaltering samt trafikerede strækninger, som de unge er utrygge ved at krydse og færdes på. Det kan betyde, at de i høj grad er bevidste om infrastrukturens udformning og dens udfordringer. Dette kan pege i retning af, at de fysiske rammers udformning alligevel spiller en betydelig rolle.

Samlet set viser analysen af fokusgruppeinterviewene, at infrastrukturen har betydning i en stor del af de unges bevidsthed, og også har konkret indflydelse på f.eks. hvilke ruter de vælger. Det fremgår dog også, at de fysiske rammer ikke kan tillægges den fulde begrundelse for, om de unge vælger cykel eller andre aktive transportmidler frem for eksempelvis at blive kørt. Interviewpersonerne vælger nemlig ofte cyklen uanset, hvordan de fysiske rammer er udformet. Det kan måske betyde at eventuelle problemstillinger ved disse, ofte ikke er store nok til at overskygge de fordele, de unge ser ved at transportere sig selv som f.eks. at det er hurtigt og uafhængigt af forældre.

Det kan dog antages, at forbedringer af infrastrukturen vil kunne være fremmende for fysisk aktivitet i forbindelse med transport hos de unge, i situationer, hvor de ikke er tvunget til at cykle, men f.eks. bliver tilbudt at blive kørt af forældre. Her kan et sikkert og rationelt opbygget net af cykelstier bevirke, at den unge vil vælge cyklen til hver en tid. Mens dårlige forhold for cyklister vil kunne betyde, at den unge dropper cyklen så snart muligheden byder sig.

Denne påstand kan hænges op på tidligere omtalte eksempler, hvor der findes en positiv sammenhæng mellem valg af aktiv transport og forbedrede forhold for cyklister. (Troelsen 2007:7) (Københavns Kommune 2009:7) (Panther et al. 2008:1). I projektet ”Odense – Danmarks Nationale Cykelby” lykkedes det netop at få voksne med flere transport muligheder, som f.eks. bil til at vælge cyklen, gennem infrastrukturelle forbedringer (Troelsen et al. 2004:9). Dette forhold kan netop pege på, at gode cykelforhold vil kunne fastholde de unge i aktiv transport, selvom de har andre transportmuligheder som ikke fordrer fysisk aktivitet.

7.1.2 De organisatoriske rammers betydning for transportvalg

Denne undersøgelse påpeger, at de organisatoriske rammer spiller en rolle for de unges valg af aktiv transport. Med organisatoriske rammer menes der i denne sammenhæng; skolens parkeringsfaciliteter samt opsyn med cykler. Flere af de unge udtrykker en bekymring for, om deres cykel udsættes for hærværk eller tyveri. De nævner i denne sammenhæng, at de tænker over, hvor og hvornår de stiller cyklen fra sig. Samtidig nævnes det, at risiko for tyveri eller hærværk kan resultere i, at interviewpersonerne ikke ønsker at cykle til bestemte destinationer.

Samtidig fremgår det af undersøgelsen, at de unge er i stand til at udpege specifikke steder, hvor de finder, at der er stor risiko for at cyklen bliver udsat for hærværk eller tyveri. I relation hertil fortæller enkelte af de unge, at de bevidst fravælger at stille deres cykel fra sig, på steder hvor de

vurderer at risikoen for tyveri eller hærværk er særlig høj. Det kan tyde på, at en organisatorisk indsats i forhold til at kunne sikre de unges cykler, kan være med til at afgøre deres transport valg. Dette er, til dels, i tråd med en undersøgelse foretaget af Trafikstyrelsen. Undersøgelsen er baseret på fokusgruppeinterviews, og fastslår, at voksne cyklister føler, at deres valg af cykel som transportmiddel besværliggøres af dårlige cykelparkeringsforhold omkring banegårde. Her nævnes cykelparkeringer, som ikke er sikrede mod hærværk og tyveri, som en barriere for at benytte cyklen i kombination med kollektiv trafik (Trafikstyrelsen 2007:33). Omvendt viser specialets undersøgelse dog også, at flere af de interviewede ikke fravælger cyklen pga. af de organisatoriske rammer. De konstaterer blot, at der er problemer med hærværk og tyveri forskellige steder, men at de alligevel vælger at benytte cyklen.

Undersøgelsen viser altså ikke en klar tendens, i forhold til betydningen af de organisatoriske rammer og valg af aktiv transport. Det kan have flere årsager. Det kan skyldes det forhold, at undersøgelsen er foretaget i et mindre lokalsamfund, hvor tyveri og hærværk måske ikke er et problem, som er stort nok, til at afholde de unge fra at tage cyklen. Der skal muligvis være en større risiko for, at cyklen kan blive udsat for tyveri, hærværk eller lignende for at det har en betydning for fravalg af aktiv transport.

Det kan også tænkes, at de organisatoriske rammer i forhold til at sikre sin cykel imod hærværk og tyveri, i større grad har indflydelse på yngre børns valg/fravalg af aktiv transport. Da interviewpersonerne tilhører nogle af skolens ældste børn, kan det tænkes at deres anciennitet på skolen kan spille en rolle i forhold til, hvilke cykler der laves hærværk på. Desuden kan det antages, at emnet kan være vanskeligt at afdække fuldstændigt i et fokusgruppeinterview, det kan tænkes, at nogle af de unge ikke har lyst til at fortælle åbent omkring deres oplevelser med hærværk og tyveri, og om dette reelt har en betydning for deres brug af cykel.

De interviewede er dog i stand til at fremsætte generel kritik af forskellige manglende organisatoriske tiltag i form af bl.a. overvågning mm. Det kan muligvis antyde, at organisatoriske rammer spiller en rolle i de unges bevidsthed omkring brugen af aktiv transport. At denne undersøgelse viser, at flere unge vælger cyklen på trods af deres kritik af dårlige parkeringsmuligheder og ringe sikring mod hærværk og tyveri, kan eventuelt betyde, at de risici som er forbundet ved at stille sin cykel et udsat sted, ikke er store nok til at overskygge de fordele de unge oplever ved at transportere sig selv. Det er dog ikke utænkeligt at foranstaltninger, som bl.a. kan sikre cykler imod hærværk og tyveri, vil kunne være fremmende for fysisk aktivitet i

forbindelse med aktiv transport blandt unge. Forbedrede cykelparkeringsforhold var en del af tidligere omtalte cykelinterventioner i København og Odense der, som nævnt, havde succes med at skabe flere cykelture i byerne. Det kan tale for at sådanne forbedringer er af betydning (Troelsen 2007:36) (Københavns Kommune 2009:7).

7.1.3 Årstidens betydning for transportvalg

Denne opgaves analyse viser, at årstiden spiller en rolle for de unges valg af aktiv transport. Flere af de unge fortæller at dårligt vejr, som kulde, regn, blæst og sne er hæmmende for deres brug af eksempelvis cykel, imens godt vejr kan virke fremmende.

I den økologiske model af James Sallis og kolleger, er vejr en del af det fysiske miljø, som kan påvirke fysisk aktiv adfærd (figur 3.2). Dette kan opgavens analyse støtte op om. Det er specielt i vinterhalvåret, at de unge forklarer, at vejret har en betydning. Flere af de unge fortæller, at sne og manglende rydning heraf, er et problem i forhold til brug af cykel. Her kan det tænkes, at en øget indsats med rydning af sne på cykelstier, vil være fremmende for aktiv transport. Argumentet understøttes af resultaterne fra projekt Odense cykelby, der som nævnt ovenfor lykkedes med at skabe flere cyklister i byen. Her blev vintervedligeholdelse af byens cykelstier prioriteret højt, og samtlige stier blev ryddet og saltet i døgndrift i vinterperioden (Troelsen et al. 2004:35).

7.1.4 Kvaliteter ved aktiv transport

Dette studie af unges hverdag viser, at de unge tillægger deres valg af transportform en række kvaliteter. De nævnte kvaliteter er eksempelvis, at det er let og hurtigt at hoppe på cyklen, frem for at skulle være afhængig af at blive kørt af forældre eller at tage offentlig transport. Desuden nævner de unge cyklen som et transportmiddel, hvor der er mulighed for social kontakt med venner og klassekammerater, da man kan cykle flere sammen. Derudover opfattes cykelturen, som en oplagt mulighed for at få frisk luft.

Undersøgelsen peger på, at langt størstedelen af de unge har fravalgt de bekvemmelige kvaliteter, som ligger i passiv transport. Desuden havde de interviewede unge en udpræget positiv holdning overfor at cykle. Disse resultater kan betegnes, som modstridende i forhold til tidligere studiers fund. Jensen og Hummer rapporterer, som omtalt, i deres rapport om danske børn og unges transportvaner, at en stigende andel af danske unge, på alle alderstrin, bliver transporteret i bil til og fra skole, og at det skyldes en negativ holdning overfor at cykle blandt elleve til femten årige. (Jensen & Hummer 2003:69).

Denne undersøgelse viser, at en stor del af de unge har en overvejende positiv indstilling til det at transportere sig aktivt, og tillægger dette en række kvaliteter, hvilket kan ses som et udtryk for at de vil vælge aktiv transport uanset, hvilke transportmuligheder de ellers bliver tilbudt, og at de således vælger den transportform de ser de største fordele ved. Omvendt fremgår det også af interviewene, at flere af de unge mere eller mindre er tvunget til at cykle, da de ikke har nogen alternative transportmuligheder til rådighed som f.eks. at blive kørt af forældre. Transportvalget er altså måske stort set givet for dem på forhånd. Interviewpersonerne svarer altså muligvis på, hvilke kvaliteter man kan nævne ved det at transportere sig aktivt, og ikke hvilke kvaliteter der har betydning for deres valg, eftersom deres valg måske er givet på forhånd. At det kan være givet på forhånd kan blandt andet være pga. deres hjems placering, forældrenes muligheder og lyst til at køre dem, tid, manglende offentlige transport muligheder mm. Unges valg af aktiv transport kan altså muligvis ikke fuldstændigt tilskrives, de kvaliteter de forbinder med at transportere sig aktiv, da deres valg også kan forklares ud fra et afhængigheds aspekt, altså om de er i stand til eksempelvis at komme til og fra skole på anden vis.

7.1.5 Motions betydning for valg af aktiv transport

Denne undersøgelses analyse viser, at motion kan have betydning for, hvorfor nogle unge vælger at transportere sig aktivt, mens det ikke spiller en rolle for andre. I den forbindelse blev motion nævnt af interviewpersonerne, som en kvalitet ved det at tage cyklen. Når der blev spurgt nærmere ind til dette svar viste det sig dog, at motion ikke var årsagen til valg af transportform for de fleste, men at det nærmere kunne betegnes, som en positiv sidegevinst.

Det vurderes at den kraftigste tendens i denne undersøgelses data peger på, at de unge overvejende betragter cykling eller gang mellem destinationer som en måde at komme rundt på, og ikke som en måde at dyrke motion på. Flere af de unge nævnte, at de ikke tænker over, at de får motion når de f.eks. tager cyklen i skole. Det at nogle unge alligevel nævner motion som en kvalitet ved cykling, kan have flere årsager. Eksempelvis kan det være deres forældre, som har fortalt dem at de skal cykle, for at de kan komme ud og røre sig, og de på denne måde er blevet bevidste om sammenhængen mellem aktiv transport og motion. Eller at de er blevet påvirket af en sundhedsdiskurs gennem medierne eller det samfund som omgiver dem. Ifølge specialets undersøgelse er motion altså en kvalitet ved aktiv transport, som de unge er bevidste om, men som ikke har en afgørende betydning for deres valg af transportform. Valget syntes i højere grad, at være bestemt af mere praktiske relaterede kvaliteter som hurtigt og nemt.

7.2 Aktivitet i skolens frikvarter/pauser

Følgende afsnit er en fortolkning og diskussion af analysens resultater i forbindelse med emnet fysisk aktivitet i skolens frikvarterer og pauser.

7.2.1 De fysiske rammers betydning

Overordnet set viser undersøgelsen, at skolegårdens udformning har en betydning for aktivitetsniveauet i frikvarterne blandt unge i de ældre skoleklasser. Dette resultat er i tråd med andre studier. Canadiske forskere viser i den forbindelse, at skolegårdens udformning og muligheder har betydning for ældre elevers fysiske aktivitetsniveau i frikvarterne (Nichol et al. 2009:247). Et dansk studie – som dog koncentrerer sig om yngre skolebørn, kommer frem til samme resultat (Nielsen 2004:2).

At de fysiske rammer spiller en rolle for aktivitetsniveauet, syntes især tydeligt på de skoler, hvor de ældste elever har meget sparsomme faciliteter til rådighed. Her påpegede de unge ofte, at de ikke havde noget at give sig til i frikvarterne pga. begrænsede muligheder. Det viste sig dog, at flere var aktive i frikvarteret på trods af det meget sparsomme udbud af aktiviteter. Det drejede sig overvejende om drenge, som brugte frikvarteret på boldspil – i sær fodbold. Her viste det sig, at en græsplæne eller asfaltplads var nok til at stimulere den fysiske aktivitet. For nogle elever spiller det fysiske miljøes udformning altså muligvis en mindre rolle. Måske fordi disse unge har så stærke præferencer for at indgå i bevægelsesaktiviteter i frikvarteret, at de vil gøre dette uanset hvordan de fysiske rammer er udformet.

En stor del af de unge prioriterede dog ikke fysisk aktivitet, som en fast del af deres frikvarter. Man kan forestille sig, at det kan skyldes skolegårdens begrænsede muligheder, og at denne gruppe unge har brug for miljøer der kan stimulere dem til leg eller spil. Det fysiske miljø kan altså muligvis have stor betydning for nogle unges aktivitetsniveau, mens det måske vil have mindre betydning for andre, så længe det fysiske miljøes udformning ikke direkte forhindrer fysisk aktivitet.

7.2.2 Stimulerende rammers betydning for de ældres elevers aktivitetsniveau

En undersøgelse af norske børns skolegårdaktiviteter peger på, at yngre børn er bedre end ældre børn til at realisere ønsker eller projekter om f.eks. leg uanset det fysiske miljøes udformning. De mindre børn er derfor oftere fysisk aktive i frikvarterne, selv der hvor mulighederne er få (Schmidt 2009:97).

I relation hertil, giver samtalerne med de unge en generel opfattelse af, at de ældre skoleelever har en ringe fantasi i forhold til, hvilke aktiviteter man kan bruge frikvarteret på. Flere beretter, at der ikke er noget at lave i skolegården. Det virker dog ikke som om, de reelt set har tænkt over, hvordan de kan udnytte de muligheder de har, eller hvilke andre muligheder de kunne tænke sig. Desuden viser analysen af interviewene, at der er en gruppe af de ældre elever, som er hurtige til at se barriere for at planlægge eller at deltage i aktiviteter i frikvarteret. Det kan måske skyldes, at de ikke har fantasi til selv at finde på aktiviteter, eller at de måske ikke har så stærke præferencer for at være aktive, at de vil være inaktive uanset hvordan skolegården er udformet.

Kremers model, som beskrevet i afsnit 3.4, kan anvendes til at forklare, hvorfor de unges fysiske aktivitetsniveau er lavt, når der er få muligheder for fysisk aktivitet i skolegården (figur 3.3). En sparsomt indrettet skolegård formår ikke at påvirke de unge til bevægelsesaktivitet direkte, som modellen foreslår, at det er muligt. Men vil muligvis i stedet medføre, at de opfattede barriere overfor at indgå i en fysisk aktivitet vil stige, og intentionen om at være fysisk aktiv vil dermed falde. Ud fra modellens betragtning, vil skolegårdmiljøer med indbydende og spændende faciliteter, placeret lige udenfor klasseværelsets vindue, måske påvirke de unge til fysisk aktivitet ad den direkte vej. Det vil være til særlig gavn for de grupper af unge, som ønsker aktiviteter i deres frikvarter, men som har mindre handlekraft i forhold til at føre disse planer ud i livet.

Påstanden om at det særligt er de ældre skolebørn, som har behov for bevægelsesstimulerende miljøer for at være fysisk aktive, syntes, ifølge dette studie, ikke at harmonere med udformningen af flere af nutidens skolegårde. På de skoler der indgik i undersøgelsen, var der ofte mange nyrenoverede bevægelsesfaciliteter for de yngste børn, mens tilbuddet til de ældste var mere sparsomt.

7.2.3 Teenagevaners betydning for aktivitet i frikvarter

Sallis's økologiske model og Kremers model ligger op til, at det fysiske miljø kan påvirke individet til fysisk aktiv adfærd (figur 3.2 og 3.3). Modellerne nævner dog en række moderatorer, som også kan have betydning for adfærden. Fra Sallis's model kan nævnes subjektive opfattelser, og fra Kremers model kan nævnes moderatorer, som livsstil og vaner. At det fysiske miljø alene, ikke altid vil stimulere til fysisk aktiv adfærd, kan denne undersøgelse støtte op omkring.

På nogle af skolerne i denne undersøgelse, var der til trods for rige muligheder for fysisk aktivitet i skolegården, alligevel grupper af unge, som ikke benyttede sig af disse. Noget tyder på at der, som

de omtalte modeller lægger op til, er nogle betydningsfulde faktorer, som afholder de unge fra fysisk aktivitet, til trods for at det fysiske miljø giver alle muligheder for dette. Det kunne eksempelvis være en negativ attitude eller barrierer overfor fysisk aktivitet, som bremser det fysiske miljøes påvirkning af individet, som det beskrives i Theory of Planned Behaviour, der er indeholdt i Kremers model (figur 3.3).

I fokusgruppeinterviewene fortalte flere af de unge, at de hellere vil bruge frikvartererne til at snakke. Flere nævnte, at de ikke har lyst til at begynde at svede i frikvarteret, imens andre gav udtryk for, at det med at være aktiv i frikvarteret mest var noget man gjorde da man var yngre. Det kan måske skyldes, at eleverne i fokusgruppeinterviewene er del af en teenagekultur, hvor opretholdelse af et image, som er distanceret fra barndommen og tættere på ungdom eller voksenliv måske har indvirkning på de unges aktiviteter i frikvarteret. Det image kan betyde at nogle fravælger fysisk aktivitet, som leg og boldspil da disse aktiviteter måske opfattes som barnlige. At få disse elever aktiveret i frikvartererne kan være en vanskelig opgave. Denne undersøgelses resultater peger på, at inaktive unge efterspørger aktiviteter, som er hyggelige og sociale og som har et begrænset fokus på konkurrence. Særligt konkurrence og fokus på præstation og evner i de traditionelle og populære skolegårdsaktiviteter, som f.eks. fodbold, syntes at være en barriere for deltagelse for flere af de mindre bevægelsesvante unge. Resultatet understøttes af et engelsk oversigtsstudie, hvor Rees og kolleger finder, at fokus på konkurrence kan være en hæmmende omstændighed for unges deltagelse i fysisk aktivitet (Rees et al. 2006:1).

Dette fund kan også forklares af Kremers model (figur 3.3). Med udgangspunkt i modellen kan det antages, at mindre bevægelsesvante unge vil have en ringe oplevet kontrol over deres adfærd i forbindelse med f.eks. boldspil, og derfor vil være nervøse for at indgå i disse aktiviteter, særligt når disse indeholder et konkurrenceelement. Det kan måske betyde, at de f.eks. vil opleve en frygt for, at andre vil blive utilfredse med deres præstation, som måske kan resultere i mobning. Det kan således tænkes at påvirke den enkelte unges lyst til at deltage.

Undersøgelsen viser en tendens til, at kulturen og den subjektive opfattelse af at være fysisk aktiv, som eksisterer i de enkelte klasser eller på den enkelte skole, kan være af afgørende betydning. Det er også i tråd med de moderatorer, som er indeholdt i Sallis's økologiske model (figur 3.2). I nogle af de klasser som indgik i interviewene, fortalte de unge, at de var en stor gruppe i deres klasse, som var aktive i frikvartererne. Desuden var alle i klassen ofte sammen om den samme aktivitet. Omvendt var der også andre klasser, hvor frikvartererne oftest blev brugt i mindre opdelte grupper.

Der var en tendens til, at der i de klasser, hvor aktivitetsniveauet var højt, ofte eksisterede et stærkt sammenhold, samt at der var nogle enkelte forgangs drenge og piger, som havde fokus på at inddrage alle klassekammerater i aktiviteterne. Her viser interviewene, at en stor del af de unge samledes om motions eller idrætsaktiviteter i frikvartererne, på tværs af evner og med et mere socialt omdrejningspunkt.

Dette kan være et eksempel på, at det ikke alene er det fysiske miljø, som inspirerer til fysisk aktivitet, men at aktivitetsniveauet også påvirkes af en række personlige eller udefrakommende moderatorer, som det foreslås af Sallis et al og Kremers (figur 3.2 og 3.3). Omvendt kan det også tænkes, at dette sammenhold er et produkt af en veltilrettelagt skolegård eller bevægelsesvenligt lokalområde, hvilket har medført, at de unge har interageret og opbygget venskaber gennem deres færdsel og fysiske aktivitet i omtale miljø. Sallis et al påpeger, at øget social kapital er et resultat af et veltilrettelagt lokalområde som fordrer fysisk aktivitet, hvilket kan understøtte denne hypotese (Sallis et al. 2006:301).

7.2.4 Nye og anderledes aktiviteter

Denne undersøgelse påpeger, at de unge efterspurgte varierende og anderledes aktivitetsmuligheder i deres skolegård. De unge påpegede samtidig, at dette særligt kan være vigtigt, hvis man ønsker at aktivere mere stillesiddende unge. Interviewpersonerne havde dog vanskeligt ved at komme med konkrete eksempler på varierende og anderledes aktiviteter. Resultatet er i tråd med et tidligere omtalt engelsk studie. Her finder Rebecca Rees og kolleger fra University of London, at inaktive børn og unge efterspørger alternativer til de traditionelle idrætsgrene og bevægelses muligheder. Det konkluderes dog for børn og unges hverdag generelt, og ikke specifikt for frikvarterer (Rees et al. 2006:1).

Omvendt viste det sig i interviewene, at en rigtig stor del af de unge som var fysisk aktive i frikvarteret, brugte tiden på traditionelle boldspilsaktiviteter, som nævnt især fodbold. Desuden angav de unge ofte, at de ønskede flere eller forbedrede udgaver af de aktiviteter de havde/kendte i forvejen, når de blev spurgt om, hvilke konkrete forbedringer de ønskede i deres skolegård. Det kunne f.eks. være nye fodbold mål eller en multibane. Det kan tænkes, at lige meget hvor mange nye alternative aktiviteter der blev opført i en skolegård, så vil der stadig være en stor gruppe unge, som har præferencer for at spille fodbold. Hvorfor fodbold er særligt populært kan muligvis have flere årsager. Det kan måske bl.a. skyldes, at fodbold lever op til mange af de kvaliteter, de unge nævner, som vigtige for en aktivitet. Herunder at det er nemt at komme i gang, og at mange kan

være med. Desuden kræver spillet få faciliteter, og reglerne er enkle og kan nemt tilpasses, alt efter lyst og evner hos de deltagende. Disse resultater kan måske indikere, at man skal være forsigtig med at oprette for mange alternative aktivitetsmuligheder i skolegården. Særligt hvis det sker på bekostning af de traditionelle boldspil. I den forbindelse kan et tidligere omtalt dansk studie fremhæves. Her blev unge fra sjette og syvende klasse bedt om at udpege gode og dårlige steder at være fysisk aktiv i deres skolegård. Undersøgelsen fandt, at en stor del af de unge, valgte pladser til boldspil – særligt fodbold, som gode steder at bevæge sig (Nielsen & Klinker 2008:22). Det kan dog også ses, som et udtryk for at de unge blot udtrykker begejstring for de aktiviteter de allerede er bekendte med, da de ikke kan forestille sig andre, men at de sagtens kunne blive ligeså glade for helt andre aktiviteter. Desuden kan det antages, at disse aktiviteter måske endda kunne være fremmende for bevægelse hos en endnu større gruppe af unge, hvis de blev bygget op omkring de kvaliteter, som de unge anser som vigtige. Denne påstand kan understøttes af det faktum, at undersøgelser viser, at stillesiddende unge efterspørger alternativer/modifikationer til traditionelle idrætsgrene og bevægelsesmuligheder (Rees et al. 2006:13).

7.2.5 Ønske om eneret på område

En tendens i specialets data peger på, at det er vigtigt for de unge, at have deres eget sted at opholde sig på, i og udenfor skoletiden. Det kan altså muligvis være fremmende for de unges bevægelsesaktivitet, hvis skolegårdens faciliteter er inddelt i flere mindre sektioner, så den størst mulige andel af de unge kan få opfyldt ønsket om, at have deres eget område. Det kan dog være en praktisk udfordring.

En anden udfordring, i relation til de unges ønske om eneret på områder i skolegården, kunne være, at nogle grupper af stærke unge, ville overtage nogle af skolegårdens faciliteter, så alle ikke har mulighed for at benytte sig af dem. Eksempelvis at de ældste elever vil dominere aktiviteterne og nægte de yngre elever adgang. Eller at de bevægelsesvante elever vil dominere en aktivitet, så mindre bevægelsesvante ikke ønsker at deltage. At dette problem kan opstå, syntes der at være tegn på i interviewene. Flere fortæller f.eks., at de engang blev jaget væk fra eksempelvis fodboldbaner af ældre elever, og at de nu gør det samme overfor de yngre. Dog viser data fra interviewene også en generelt tendens til, at de unge, i hvert fald i fokusgruppens forum, giver udtryk for at de ønsker sammenhold med alle fra f.eks. deres klasse i frikvartererne, og at alle må have lov at deltage.

I relation til at opdele skolegården i flere mindre sektioner, fremgår det dog af interviewene, at de unge opgiver modstridende ønsker. På den ene side er der, som nævnt, en tendens til at de unge

efterspørger et sted, som er deres eget. Omvendt fortæller flere, at de gerne vil lære andre unge at kende og få nye venner. På baggrund af de relativt modstridende udsagn kan det være vanskeligt at finde ud af, hvordan en optimalt designet skolegård er udformet. Men noget kan pege i retning af, at kravet om eneret på områder måske ikke har så stor betydning som først antaget. Omvendt er det mest i forbindelse med aktiviteter udenfor skoletid, at de unge beretter om lysten til at lære andre at kende. Desuden viser undersøgelsen tegn på mindre rivaliseringer mellem parallelklasserne indenfor de enkelte klassetrin på nogle skoler. Det kan tale for, at skolegården bør inddeles i mindre sektioner, med mulighed for adskilte aktiviteter for de enkelte klasser eller klassetrin, for at sikre aktivitet blandt en størst mulig andel.

7.2.6 Betydningen af faciliteters stand

Undersøgelsen af unges aktivitet i frikvartererne viser, at udseende og stand af skolegårdens faciliteter kan have betydning for brugen af disse. Dette fund er i tråd med andre undersøgelser jf. vidensoversigten. F.eks. finder den norske forsker Torgier Limstrand i hans oversigtsstudie fra 2008, en signifikant sammenhæng mellem faciliteters stand i nærområdet og fysisk aktivitet blandt unge (Limstrand 2008:280). Desuden kan det tidligere omtalte danske studie, hvor unge blev bedt om at tage billeder af gode og dårlige steder at være fysisk aktiv i deres skolegård, fremhæves. Her fandt man, at en stor del af de unge mente, at nedslidte skolegårde med ødelagte faciliteter var særligt hæmmende for fysisk aktivitet i frikvarteret (Nielsen & Klinker 2008:22).

Flere steder fortalte de unge dog, at de benyttede udstyret og faciliteterne i skolegården, selvom det var slidt eller delvist ødelagt. Her berettede de, at det ikke var nødvendigt, at faciliteterne var fuldstændig nye, men at man nemt kunne miste lysten til at benytte et område, hvis det var meget ødelagt eller slidt. Slidte faciliteter vil altså måske blive brugt i mangel af bedre. Der er en mulighed for, at nyere eller mere velholdte faciliteter vil kunne lokke flere brugere til (Limstrand 2008:280).

7.2.7 Forskelle mellem drenge og pigers adfærd i frikvartererne

Resultaterne af denne undersøgelse viste, at der på flere af skolerne er en tendens til forskel i aktivitetsniveau i frikvarteret mellem drenge og piger, hvor drengene var de mest aktive. Billedet var ofte, at pigerne brugte frikvarteret på at snakke, mens drengene brugte frikvarteret på boldspil. Der var dog også eksempler på aktive piger samt stillesiddende drenge. Som det fremgår af vidensoversigten, finder flere studier, at danske piger generelt har et lavere tidsforbrug på fysisk aktivitet end drenge, det er gældende for både børn og teenagere (IDAN et al. 2008) (Rasmussen & Due

2007) (Hansson & Vinther-Larsen 2008). Desuden er køn nævnt, som en moderator i forhold til fysisk aktiv adfærd i både den økologiske model af Sallis et al. og Kremers model (figur 3.2 og 3.3). En dansk undersøgelse af sjette og syvendeklasses elever kan desuden fremhæves. Her viser en spørgeskema undersøgelse, at 68 pct. af drengene angiver at de er fysisk aktive flere gange om dagen i frikvartererne, mens kun 27 pct. af pigerne svarer det samme. Desuden angiver flere drenge (61 pct.) end piger (39 pct.) at de bliver lettere forpustede eller svedige under deres aktivitet i frikvartererne. Hvorimod flere piger (59 pct.) end drenge (36 pct.) ikke bliver specielt forpustede eller svedige ved den fysiske aktivitet. Undersøgelsen konkluderer i den forbindelse, at pigerne ikke er lige så fysisk aktive i frikvartererne som drengene, og når de er fysisk aktive, er det ved en lavere intensitet end drengene (Nielsen & Klinker 2008:14).

Generelt var det vanskeligt at afdække årsagen til forskellen i aktivitetsniveau blandt kønnene gennem fokusgruppeinterviewene. Undersøgelsen viser, at en mindre andel af pigerne gerne vil være aktive i frikvarteret, og deltog ofte i aktiviteter, som f.eks. boldspil sammen med drengene. Drengene syntes generelt set at være initiativtagerne til fysiske aktiviteter i skolegården. Hvorvidt en ændring af de fysiske rammer i skolegården vil være fremmende for fysisk aktivitet i frikvarteret hos pigerne, giver denne undersøgelse ikke noget klart svar på. Den viser dog, at de unge piger ikke er så begejstrede for de traditionelle idrætsgrene, som f.eks. fodbold i frikvarteret. Her føler de ikke, at de kan indgå på lige fod med drengene. Desuden viser undersøgelsen, at konkurrenceelementet i disse idrætsgrene er en særlig barriere for pigerne. Undersøgelsen viser også, at det udprægede fokus på færdigheder i boldspil, som fodbold, kan være hæmmende for pigernes deltagelse. Fokusgruppeinterviewene peger dog på, at flere af pigerne er begejstrede for spil som rundbold eller dødbold. Det er altså tilsyneladende ikke alle boldspil, som pigerne ikke bryder sig om.

Et tidligere omtalt norsk studie, af børn og unges skolegårdsaktiviteter kan måske være med til at sætte resultaterne af dette studie i perspektiv. Her rapporteres det, at fodbold var en dominerende aktivitet i mange skolegårde, men at få eller ingen piger deltog i fodboldspillet. Studiet finder også, at pigerne er ligeså fysisk aktive som drengene i frikvartererne, når der findes tilbud i skolegården, som de har lyst til at beskæftige sig med. Desuden viser undersøgelsen, at piger gerne vil kunne snakke sammen mens de er fysisk aktive. Forfatteren tolker resultaterne som, at det for piger, er ligeså vigtigt at *være* sammen, som at *lave noget* sammen. I forhold til disse resultater skal det dog påpeges, at studiet omhandler børn fra alle skolens klassetrin (Schmidt 2009:94). Disse betragtninger kan tale for, at strukturelle tiltag vil kunne være fremmende for pigernes

aktivitetsniveau ved at konstruere faciliteter til spil og leg, som har mindre fokus på evner og konkurrence og som måske har mindre relation til de traditionelle boldspil. Aktiviteterne bør måske i stedet have social interaktion og samvær i centrum, da såvel denne som andre undersøgelser, som nævnt, finder at særligt pigerne vægter disse kvaliteter højt i deres frikvarter. Omvendt, giver enkelte piger i fokusgruppeinterviewene udtryk for, at de overhovedet ikke ønsker at være fysisk aktive i frikvartererne. Grunden hertil var vanskelig at afdække. Denne undersøgelse viser, at de piger som deltog i interviewene har klare præferencer for at snakke sammen i frikvarteret, og være sociale. Andre årsager til det lavere aktivitetsniveau har været sværere at finde frem til, da det syntes at være et emne, som de unge ikke ønskede at diskutere fuldt ud i fokusgruppen. Det kan dog muligvis forklares ud fra moderatorerne indeholdt i Kremers model (figur 3.3). Her kan det antages, at pigernes lave aktivitetsniveau i frikvartererne kan skyldes en særlig negativ attitude, overfor at være aktiv i frikvarteret blandt teenage piger, eller eksisterende normer om at aktivitet i frikvarter f.eks. ikke er vel anset at bruge tid på. Disse problemstillinger kan givetvis ikke løses alene gennem ændring af skolegårdens udformning.

Denne undersøgelse syntes dog at vise, at strukturelle tiltag muligvis kan flytte pigerne ud af klasselokalerne. Udsagn fra fokusgruppeinterviewene viser, at pigerne ofte samles på boldbaner, i hallen eller ved multibaneanlæg for at snakke imens f.eks. drengene er fysisk aktive. Hvis faciliteterne kan få pigerne til at samles ude i skolegården, er der muligvis ikke langt herfra, til at de også kan aktiveres, hvis blot aktivitetsmulighederne lever op til deres ønsker.

7.2.8 Organisatoriske rammer og lærerens rolle

I relation til de organisatoriske rammers betydning for de ældre skolebørns aktivitetsniveau i frikvartererne, viser denne undersøgelse, at disse har en betydning. At beslutninger, som er truffet på organisatorisk niveau kan påvirke fysisk aktiv adfærd understøttes, som nævnt også af Sallis' økologiske model, det er illustreret ved det politiske niveau (figur 3.2).

Beslutninger truffet af skoleledere kan, ifølge denne opgaves resultater, være fremmende for fysisk aktivitet i skolegården hos eleverne. Blandt udtalte eksempler på dette, viser undersøgelsen at tilladelse til brug af idrætshal i vinterhalvåret, generelt set havde en positiv effekt på elevernes aktivitets niveau. Desuden er der noget der tyder på, at forbud mod at forlade skolens område i frikvartererne, kan betyde at unge vælger fysisk aktivitet i stedet for at gå til f.eks. bageren eller supermarkedet for at handle. Et organisatorisk tiltag, som kunne tænkes at være fremmende for det fysiske aktivitetsniveau blandt unge i frikvarteret, kunne eksempelvis være, at lærerne satte

aktiviteter i gang for eleverne i frikvartererne. Hvorvidt det er fremmende eller hæmmende for de ældre elevers aktivitetsniveau, finder opgaven dog ikke et klart svar på.

Generelt set er de unge forbeholdende i deres begejstring overfor et frikvarter, som er styret eller bestemt af lærerne. Flere fortæller, at de ikke tror det ville have en effekt, hvis lærerne satte aktiviteter i gang, særligt ikke, hvis de var tvunget til at deltage. Desuden mente flere for eksempel, at de ikke behøvede hjælp til f.eks. at lave hold eller holde styr på regler, og at de generelt ønskede at styre deres aktiviteter selv. Flere unge blev enige om, at hvis læreren er med, så er det ikke et rigtigt frikvarter.

Selvom de unge i første omgang var negativt stemt overfor lærere, som satte aktiviteter i gang i frikvarteret, kunne flere af dem ved nærmere eftertanke nævne organisatoriske tiltag, som havde været en god oplevelse og som havde fået mange til at deltage i fysisk aktivitet i frikvarteret. Et eksempel på dette er de såkaldte legepatruljer, som flere elever havde stiftet bekendtskab med. Legepatruljerne bestod af ældre elever og havde til opgave at sætte aktiviteter i gang i udvalgte frikvarterer. Samtidig fortalte enkelte unge på skolerne om, at der var blevet arrangeret klasseturneringer indenfor alternative aktiviteter, som f.eks. høvdingebold eller samarbejdsøvelser, for dem i nogle frikvarterer. Disse tiltag var der generelt stor begejstring omkring.

Disse positive erfaringer understøttes af en evaluering foretaget af projekt legepatruljen fra 2007. Projektet er et samarbejde mellem TrygFonden, DGI, Kræftens Bekæmpelse og Dansk Skoleidræt, og har til formål at skabe fysisk aktivitet for alle børn i frikvartererne, gennem leg og bevægelse. Evalueringen viser, at projektet giver god aktivitet i frikvartererne og er med til at skabe bedre kontakt mellem elever på tværs af klasser og klassetrin. Legepatruljen er desuden med til at sætte fokus på bevægelse på skolerne og give eleverne nogle positive oplevelser med motion. Evalueringen viser, dog også at det oftest er elever fra 0. - 3. klasse som leger med legepatruljerne på skolerne (Sander 2007:22). Med udgangspunkt i ovenstående kan det tyde på, at tiltag som aktive lærere, bevægelsesassistenter eller lignende vil kunne fungere, hvis formen er rigtig og appellerer til de ældre elever. Udsagn fra fokusgruppeinterviewene peger på, at det kan være vigtigt, at det er frivilligt at deltage i de aktiviteter, som bliver arrangeret, da mange af de unge ikke udtrykker begejstring for at blive tvunget til at deltage i denne type aktiviteter.

Blandt andre tiltag, som de interviewede unge oplevede som fremmende for fysisk aktivitet, var klassekasser med redskaber til spil og leg. De unge var begejstrede for disse, men klagede dog over,

at deres egne bolde, eller de bolde, som lå i klassekassen ofte blev væk. Samtidig forklarede de, at de ikke spillede f.eks. rundbold fordi det tog alt for langt tid at finde kegler og bat og stille op osv. Et system, hvor kegler, bolde, bat m.m. bliver opbevaret under en klasselærers varetægt, men er nemt tilgængelige for eleverne, kan muligvis være fremmende for fysisk aktivitet i frikvartererne i nogle klasser.

7.2.9 Begrænsninger ved organisatoriske tiltag

Det kan virke oplagt at benytte frikvarteret til at få mere motion ind i de unges hverdag. Som nævnt i indledningen er det påvist at motion har en række gavnlige effekter på unges helbred og trivsel (Sundhedsstyrelsen 2006:12). Samtidig fremgår det af vidensoversigten, at mængden af fysisk aktivitet i de unges hverdag falder med alderen, og er lavest blandt de ældre skolebørn (IDAN et al. 2008:15) (Sundhedsstyrelsen 2008b:35) (Rasmussen & Due 2007:44). I den forbindelse kan det være fristende at lave en række organisatoriske tiltag, som mere eller mindre tvinger de unge til at være fysisk aktive i deres frikvarter.

De unges frikvarter er i forvejen præget af regler og forbud, hvor mange naturligvis er nødvendige for at få en skole til at fungere tilfredsstillende for alle. Andre forbud kan være fornuftige, særligt ud fra voksnes synspunkt. Eksempelvis kan man forestille sig, at de unge som har tilladelse til at forlade skolens område, vil bruge deres frikvarter på en række ”usunde aktiviteter”, som f.eks. rygning eller at købe slik og junkfood. Her kan et forbud mod at forlade skolens område være en fornuftig beslutning i forhold til de unges helbred. Så hvorfor ikke også have frikvarterer med tvungen motion eller idræt, når mange studier har påvist, at det i høj grad er gavnligt for helbredet? En dansk undersøgelse har i den forbindelse vist, at en stor andel af danskerne er positivt stemt overfor aktiv forebyggelse gennem forbud og påbud, særligt for børn og unge (MandagMorgen 2008:5). Selvom det måske kan syntes som en fristende ide set i et folkesundhedsperspektiv, kan det diskuteres, hvor aktivt man kan tillade sig at gribe ind i de unges frie valg af aktivitet i frikvartererne. Specialets undersøgelse viser generelt, at de unge er meget negativt stemt overfor regler og restriktioner i deres frikvarter, som f.eks. påbud om at være ude, eller forbud mod at forlade skolens område selvom de går i de større klasser. Interviewene viser også, at de unge virker negative overfor ideen om at være tvunget til at deltage i aktiviteter i deres frikvarterer. Sådanne påbud vil med stor sandsynlighed medføre sure miner, trods og måske i yderste konsekvens have en modsatrettet effekt.

Det bør i stedet overvejes om ikke en forbedring af skolegårdens fysiske rammer er en mere farbar vej til at fremme fysisk aktivitet blandt de unge. Som nævnt i afsnit 3.2 vil passiv strukturel forebyggelse kunne gøre valget af fysisk aktivitet til det mest tillokkende og naturlige valg (Troelsen 2010:22). Støttes de strukturelle tiltag op med mindre aktive tiltag, som f.eks. påbud om at opholde sig ude i nogle frikvarterer, således at indsatsen i højere grad er handlingsanvisende end handlingsbegrænsende, vil det muligvis være fremmende for fysisk aktivitet blandt de ældre skolebørn uden brug af for mange løftede pegefingre og restriktioner.

7.2.10 Årstids betydning for fysisk aktivitet

Som det fremgår af James Sallis og kollegers økologiske model, er vejr en del af det fysiske miljø, som kan påvirke fysisk aktiv adfærd (figur 3.2). Det kan specialets resultater støtte op om, da de viser, at årstid og vejr påvirker de unges fysiske aktivitets niveau i frikvarteret. Efterår og vinter angives som en barriere for at være fysisk aktiv i frikvarteret, mens sol og sommer angives som fremmende for aktivitet i skolegården. Analysen af de udførte fokusgruppeinterview viser, at dette skyldes at de fleste muligheder for fysisk aktivitet er placeret ude, og at det for en stor del af de unge er utiltrækkende at benytte disse, når vejret er dårligt. Som det fremgår af analysen, efterspørger flere af de unge aktiviteter i vinterhalvåret. Det ønske kan være vanskeligt at efterkomme, da skolerne ofte ikke kan rumme indendørs aktiviteter for alle eleverne. På de skoler, hvor der blev udført interviews, var der eksempler på, at skolens hal faciliteter blev åbnet for eleverne i frikvartererne. Tiltaget blev beskrevet, som en succes. På en enkelt skole havde man desuden indrettet et aktivitets rum for de ældste elever, som blev brugt af flere, her var der dog overvejende mulighed for stillesiddende aktiviteter, som f.eks. brug af computer. Andre eksempler på aktiviteter i vinterhalvåret sås på en skole, som stillede bordtennisborde frem i vinterperioden. En anden skole anlagde en mindre skøjtebane i de ældre elevers del af skolegården. Disse eksempler viser, at det er muligt at aktivere de ældste elever på trods af årstid og dårligt vejr. Ændringer af skolegårdens fysiske rammer, som f.eks. opsætning af halvtag eller læhegn, vil måske også kunne medvirke til, at udendørs aktiviteter også fremmes i vinterhalvåret. Desuden angives det af enkelte interviewpersoner, at multibaneanlæg med kunststof belægning, kan forlænge tiden, hvor der dyrkes boldspilsaktiviteter, da problemer med f.eks. vandpytter og mudderhuller på banen ikke vil forekomme.

Interviewene viser eksempler på, at det på trods af dårligt vejr er muligt at aktivere de unge i vinterperioden. Ud over de nævnte eksempler udtrykker en stor del af de unge at de har lyst til at

lave noget andet end bare at bruge deres frikvarter inde i klasselokalet om vinteren. Omvendt er det nok en realitet, at mulighederne på de enkelte skoler er mere begrænsede, når vejret ikke egner sig til at være ude. Desuden viser undersøgelsen, at lysten til aktivitet kan være lavere hos enkelte af de unge i disse perioder. Som følge heraf vil det fysiske aktivitetsniveau blandt de unge ofte være lavere i vinterperiodens frikvarterer.

7.3 Selvorganiserede aktiviteter i fritiden

Som nævnt viser undersøgelsen, at de unge beskæftiger sig med en række aktiviteter i deres fritid. Aktiviteterne kan indeholde fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet, eller være af mere stillesiddende karakter. Disse aktiviteter er præget af en løs struktur, hvor de unge selv organiserer de aktiviteter de ønsker bl.a. afhængig af præferencer om f.eks. at være indenfor/udenfor, aktiv/stillesiddende eller være alene eller sammen med andre jævnaldrende. Aktiviteterne planlægges ofte spontant eller relativt kort tid i forvejen, og kan foregå alene eller i mindre eller større grupper. Aktiviteterne kan foregå mange steder, men finder ofte sted hjemme hos den unge, hjemme hos andre unge eller i de unges nærområde.

7.3.1 Betydningen af det fysiske miljø

I relation til unge og selvorganiserede aktiviteter i fritiden søger opgaven bl.a. at finde frem til, hvorvidt det fysiske miljø samt forbedringer heraf kan påvirke unge til fysisk aktiv adfærd. Resultaterne af undersøgelsen tyder på, at mange unge har et ønske om at komme væk hjemmefra og færdes ude, hvor de kan interagere med andre unge. Samtidig tilkendegiver flere af de unge, at de ønsker at bruge deres fritid på fysisk aktivitet. Denne tendens kan ligeledes spores i andre studier, som viser at over halvdelen af de elleve til femten årige unge gerne vil være mere aktive (Sundhedsstyrelsen 2006:6). Alene dette kan ses som en indikator på, at de rette fysiske rammer i nærområdet vil kunne være fremmende for fysisk aktivitet i de unges hverdag.

Fokusgruppeinterviewene viser, at en stor del af de unge benytter deres nærområde til at være fysisk aktiv. Her samles de unge ofte på rekreative arealer som sportspladser, multibaner eller andre arealer som f.eks. en skatepark. Det peger på, at tilstedeværelsen af rekreative arealer har betydning for, om de unge bruger nærområdet til fysisk aktivitet, som det også påpeges i den deskriptive analyse. I relation til betydningen af rekreative områder, viser interviewene desuden, at afstanden har betydning for unges brug af motionsfaciliteter i området. Det understøttes bl.a. af et studie, som har påvist, at afstande mellem bolig og rekreative områder har betydning for generel brug af arealerne, samt for fysisk aktivitet i området. Jo længere afstand til rekreative områder, jo mindre

sandsynlighed er der for, at den enkelte person benytter sig af området. (Nielsen & Breum 2010:84). Flere af de unge var desuden også aktive ved f.eks. at gå ture, løbe eller stå på rulleskøjter på veje og stier i nærområdet. Det tyder på, at nærområdets udformning som helhed kan være fremmende for bevægelsesaktivitet blandt unge, hvilket også er påvist af andre studier. (Christiansen 2008:21) (Davison & Lawson, 2006:3). Nærværende speciales data antyder dog også, at der fra område til område er forskel på, hvor meget de unge er fysisk aktive i nærområdet. Nogle steder har de unge et fast samlingspunkt, som de bruger flittigt, mens det andre steder ikke virker som om, at det er tilfældet. Grunden til dette fremgår ikke tydeligt af denne undersøgelses resultater.

Ud over tilstedeværelsen af rekreative arealer antyder denne undersøgelse, at udformning og indhold af disse, har en betydning for aktivitetsniveauet på arealerne. Som eksempel herpå viser undersøgelsen, i tråd med tidligere studier, at standen af nærområdets faciliteter har betydning for brugen af disse (Limstrand 2008:280) (Rees et al. 2006:1) (Nielsen & Klinker 2008:22). Udsagn fra interviewpersonerne viser dog, at de færdes på arealerne på trods af, at nogle af faciliteterne er helt eller delvist ødelagte, men benytter af gode grunde ikke faciliteterne til fysisk aktivitet. At området er hyggeligt nævnes desuden som en kvalitet af betydning for brugen af området. Dette kan pege på, at æstetiske kvaliteter har betydning for brugen af de rekreative arealer, ligesom det også foreslås i tidligere studier og i den økologiske model fremsat af Sallis og kollegaer (figur 3.2) (McCormack et al. 2004:1) (Limstrand 2008:280).

7.3.2 Faciliteter der fremmer fysisk aktivitet

Hvilken type af faciliteter der er mest fremmende for fysisk aktivitet, finder denne undersøgelse ikke et entydigt svar på. Nyere aktivitetsmuligheder syntes dog umiddelbart, at være attraktive. Denne undersøgelse viser således, at multibaneanlæg var meget populære og et stort samlingspunkt for en stor del af de interviewede. Den viser dog også eksempler på, at de unge benyttede nærområdet som samlingspunkt selv i tilfælde, hvor de kun havde sparsomme faciliteter til rådighed. Eksempler på sådanne samlingspunkter var en græsmark med fodboldmål, eller en ødelagt skateboardrampe. Det kan altså ikke direkte konkluderes, at nyere og mere avancerede faciliteter i højere grad er fremmende for fysisk aktivitet, end mindre avancerede faciliteter. Denne betragtning støttes af tidligere studier, som heller ikke finder et klart svar på tilsvarende spørgsmål (Nichol et al. 2009:247) (Nielsen 2004:2).

Det kan dog antages, at udformningen af områderne kan spille en rolle i forhold til at lokke flere unge til de rekreative områder. Dette speciales undersøgelse viser, at områder med fodboldmål f.eks. sportspladser er blandt de mest almindelige former for tilbud til de unge i lokalområdet. Det kan tænkes at mindre bevægelsesvante unge ikke føler sig tiltrukket af denne type af rekreative arealer. Med baggrund i undersøgelsens analyse af unges brug af skolegårdsmiljøer, kan det tænkes at rekreative arealer, som indeholder alternative aktiviteter måske kan være fremmende for brugen af disse.

7.3.3 Betydningen af sociale aspekter

Resultaterne fra denne undersøgelse tyder på, at mange unge mennesker har et ønske om at dyrke sociale relationer i deres fritid. Sociale kvaliteter, som at hygge sig med andre unge, få nye venner og opleve sammenhold og sammenværd med andre, viser sig at have stor betydning for, hvilke aktiviteter interviewpersonerne ønsker at bruge deres fritid på. Det fremgår også, at disse forhold har betydning for de unges præferencer i forhold til udformningen af rekreative områder. En stor del af interviewpersonerne udtrykker stor begejstring for, at have et samlingspunkt i lokalområdets. Samtidig vægter de unge muligheder for social interaktion højt, når de vælger, hvilke områder de skal mødes på.

Med udgangspunkt i dette resultat er det muligt, at rammerne omkring en aktivitet måske er næsten ligeså vigtig, som aktiviteten i sig selv. En græsplæne med to fodbold mål, vil måske ikke være et ligeså tillokkende opholdssted, som et areal omgivet af f.eks. siddepladser, læhegn og halvtag. Det kan antages at sådanne rammer kan være mere fordrende for social interaktion. En sådan udformning vil måske også være fremmende for brugen af områdets muligheder for fysisk udfoldelse, da de unge derved i højere grad vil opsøge stedet, og derfor også være mere tilbøjelige til at benytte områdets faciliteter.

7.3.4 Fordele og ulemper ved selvorganiseret fysisk aktivitet

Som tidligere beskrevet, er selvorganiseret fysisk aktivitet af forskellig art, en del af mange af de unges hverdag. Som det er afdækket i den deskriptive analyse, viser denne undersøgelses resultater, at de unge både ser fordele og ulemper ved disse aktiviteter, sammenlignet med de organiserede idrætsaktiviteter.

Friheden ved uorganiserede aktiviteter vægtes særligt høj blandt de unge, herunder frihed fra konkurrence og fokus på evner, frihed i forhold til faste tidspunkter samt frihed til at bestemme selv

og til at lave sine egne regler. Det kan anses som særligt væsentligt, og understøtter på flere punkter andre studiers resultater, som beskrevet i opgavens vidensoversigt (Rees et al. 2006:1) (Troelsen 2009:5). Samtidig viser denne undersøgelse at de selvorganiserede aktiviteter tillægges et socialt aspekt, som de unge syntes at være tiltrukket af, og anser som en vigtig del af deres hverdag. Det kan betragtes som en fremmede omstændighed i forhold til de unges tilbøjelighed til at benytte sig af nærområdet til fysisk aktivitet. Blandt negative omstændigheder ved de selvorganiserede aktiviteter, angav flere af de unge dog også, at de mente, at disse kunne være for useriøse og alt for ofte gik op i pjat. Desuden udtrykte interviewpersonerne at de kunne have svært ved at motivere sig selv til at være fysisk aktiv på egen hånd.

Dette speciales undersøgelse viste at selvorganiseret motion ikke var lige tillokkende for alle interviewpersonerne. Dovenskab blev bl.a. angivet som en forklaring på dette. Her kan der dog argumenteres for, at nærområdets udformning kan tænkes at spille rolle for, hvorvidt de unge ønsker at bruge deres fritid på at være fysisk aktiv eller på andre aktiviteter. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet og de fysiske omgivelser er, som nævnt, påvist i flere studier (Troelsen et al. 2008:46) (Limstrand 2008:275) (Dunton et al. 2009:393) (Floriani & Kennedy 2008:90). Nærområder som er udformet således, at de unge inspireres til, og gives mulighed for at udfolde sig fysisk, frit og uforpligtende, både i en social kontekst og alene, kan måske vække lysten til motionsaktiviteter hos flere. I den forbindelse kan det være vigtigt at skabe omgivelser, som indbyder til aktiviteter, som er mere frigjort fra konkurrence og fokus på præstationer. Samtidig kan det måske også være fremmede for unges deltagelse, hvis faciliteterne betonere de mere legende og sociale elementer ved motion, således at de unge er mindre opmærksomme på de anstrengende elementer ved aktiviteten. Disse betragtninger kan understøttes af dette speciales resultater samt tidligere studier. Disse studier viser, at en for stor grad af organisering, konkurrence og for store krav til individuelle færdigheder, kan være hæmmende for de unges fysiske aktivitets niveau (Rees et al. 2006:1). Ligeledes viser studier at, sociale aspekter samt alternative aktivitetsmuligheder kan virke fremmede på unges lyst til at bevæge sig (Rees et al. 2006:1).

7.3.5 De unges præferencer for træning og leg

Med baggrund i denne undersøgelses fokusgruppeinterview, syntes det vanskeligt at sige, om bevægelsesinstallationer til ældre skolebørn skal have decideret træning som omdrejningspunkt, eller om de nærmere bør have leg som primært fokus. Baggrunden for tvivlen er, at det tyder på de unge i fokusgrupperne befinder sig i en gråzone i forhold til præferencer i den retning. På den ene

side virker flere af de unge begejstrede for fitness og løbeture, mens de samtidig har lyst til aktiviteter, som indeholder mere legende elementer. Studier viser at der ses en stigning i andelen af unge, som dyrker aktiviteter i kommercielle fitnesscentre (IDAN et al. 2008:24) (Ibsen 2007:33). Det kan måske betyde, at mere træningsrelaterede bevægelsesinstallationer som f.eks. en træningspavillon, vil kunne motivere ældre skolebørn til fysisk aktivitet i nærområdet.

7.3.6 Omstændigheder der er hæmmende for fysisk aktivitet i nærområdet

Specialets resultater peger på, at en stor del af interviewpersonerne har et ønske om at mødes med andre unge udenfor hjemmet, og at de unge generelt set ønsker social kontakt med andre jævnaldrene. Undersøgelsen viser dog også, at de unge angiver det at have eneret på et område i venskabsgrupper, som en særlig kvalitet ved et opholdssted. Det tyder på, at nogle af de unge søger efter steder, som de kan betragte, som deres eget. Jf. diskussionen omkring aktivitet i skolens frikvarterer, kan man måske forestille sig, at den optimale udformning af et lokalområde i relation til at fremme fysisk aktivitet bør inddeles i flere mindre områder, som giver forskellige grupper af unge mulighed for at have netop deres eget tilhørssted.

Desuden virker flere af interviewpersonerne bekymrede for, at deres mødesteder vil blive overtaget af nogle personer, som de ikke bryder sig om, og som de anser for at være skumle typer. Netop dette forhold kan med baggrund i undersøgelsen betragtes, som en hæmmende faktor for de unges brug af rekreative arealer i fritiden. At oplevet sikkerhed har betydning for fysisk aktivitet i nærområder er et fund, som også beskrives i andre studier (Troelsen 2007:6). Oplevet sikkerhed fremgår ligeledes, som et parameter i den økologiske model fremsat af Sallis og kollegaer (figur 3.2).

7.3.7 Mindre fysisk aktivitet

Som det fremgår af videns oversigten, har unge i dag et lavere tidsforbrug på fysisk aktivitet end tidligere, samtidig falder unges tidsforbrug på fysisk aktivitet i takt med de bliver ældre (IDAN et al. 2008:21) (Sundhedsstyrelsen 2008(b):33). Det fremgår også af et studie, at andelen af unge, som dyrker fysiske aktiviteter på egen hånd i fritiden, falder med alderen (IDAN et al. 2008:24). Desuden viser flere studier, at unges tidsforbrug på stillesiddende aktiviteter, som computer og fjernsyn, er højere i dag i forhold til tidligere, og tiden brugt på disse aktiviteter er højest blandt de ældste skolebørn (Sundhedsstyrelsen 2008(b):33) (Sundhedsstyrelsen 2006a:14) (Due & Holstein 2003:40) (Pedersen & Saltin 2005:14).

Disse resultater tegner et billede af, at unges selvorganiserede aktiviteter i fritiden i højere grad koncentrerer sig om stillesiddende aktiviteter end fysisk aktive aktiviteter. Alle interviewpersonerne i denne undersøgelse nævnte da også brug af computer og at se fjernsyn, som aktiviteter de brugte tid på i deres hverdag. Størstedelen af de unge nævnte, at de dagligt brugte computer til gå på internettet samt at spille spil. Spillende foregik ofte med vennerne fra skolen gennem en multiplayer funktion via internettet eller LAN (Lokalnet eller Local Area Network) opkobling. De unge fortalte, at de ofte brugte internettet til sociale aktiviteter, som at chatte og interagere med venner og bekendte gennem eksempelvis MSN Messenger, Skype eller sociale netværkssider som Facebook.

De unge bruger altså i dag ofte internettet til at dyrke sociale relationer. Samtidig indgår brugen af særligt computerspil ofte i en social kontekst, hvor de unge spiller sammen med deres venner. De unge bliver derved stimuleret socialt gennem deres brug af computer og internet. Ph.d. -stipendiat Malene Charlotte Larsen fra Aalborg universitet beskriver i en artikel om unges brug af sociale medier, som eksempelvis Facebook, at disse tjenester anvendes, som en del af ungdomsgenerationens hverdagsliv til vedligeholdelse af sociale relationer. Desuden skriver hun, at tjenesterne er særligt udbredt blandt teenagere, selvom disse nu også er ved at vinde indpas blandt den brede befolkning (Larsen 2009:45).

De unge nævner i fokusgruppeinterviewene, flere fordele ved at bruge computeren til social interaktion. Som eksempel nævnes, at man kan have kontakt med vennerne om aftenen når det ellers er for sent at færdes ude. At internettet vinder frem som platform for social interaktion kan måske betyde, at de unge i mindre omfang end tidligere har lyst til og behov for at dyrke sociale relationer udenfor hjemmet, f.eks. i lokalområdet. Hvis det er tilfældet, kan det måske være med til at forklare, hvorfor andelen af selvorganiserede aktiviteter falder blandt ældre unge. Måske ligger forklaringen i, at unge ikke længere mødes om fysiske aktiviteter i nærområdet, som f.eks. rulleskøjteløb eller boldspil, da de får dækket deres sociale behov indenfor hjemmets fire vægge - foran computeren og på mobiltelefonen. Det forhold må anses, som hæmmende for unges fysiske aktivitetsniveau i nærområdet og de inaktive aktiviteter er måske ved at udkonkurrere de aktive aktiviteter, i kampen om de unges interesse, fordi de inaktive aktiviteter nu også rummer mange af de kvaliteter, som de unge vægter højt i deres fritid. Det kan tale imod at det er muligt at aktivere de unge i deres lokalområde, gennem forbedringer af de fysiske rammer.

Denne undersøgelse viser dog, at de unge vægter kvaliteter, som at få motion og frisk luft, samt at komme væk hjemmefra højt i forhold til deres fritidsaktiviteter. Samtidig kan man forholde sig

kritisk til, om internet og sociale medier fuldt ud kan erstatte unge menneskers behov for social interaktion ansigt til ansigt, og om de ikke også vil føle et behov for at dyrke venskaber på en mere gammeldags facon, hvilket kan tale for, at det er muligt at motivere de unge til at samles om fysiske aktiviteter i deres nærområde.

Det kan i den forbindelse hævdes, at fysisk aktiverende nærområder, som appellerer til unges interesser, kan være med til at bryde den tendens, som viser at unge bruger mindre tid på fysisk aktivitet. At der findes en sammenhæng mellem nærområdets udformning og fysisk aktivitet er påvist i flere studier (Troelsen et al. 2008:46) (Limstrand 2008:275) (Dunton et al. 2009:393) (Floriani & Kennedy 2008:90). Dette kan muligvis ske ved at de unge gennem de fysiske rammers udformning og muligheder, inspireres til og fatter interesse for selvorganiserede fysiske aktiviteter og social interaktion udenfor hjemmet, da det bliver det mest attraktive og sjove valg i forhold til at sidde foran computeren. Man kan desuden argumentere for, at moderne kommunikationsmuligheder kan være en fremmede omstændighed i forhold til unges selvorganiserede aktiviteter. Da de nemt og hurtigt kan kontakte hinanden, næsten uanset, hvor de befinder sig, via chat, sms eller opslag på Facebookprofilen og derved lave aftaler om at mødes på rekreative områder.

7.4 Fysisk aktivitet i foreninger

Følgende kapitel omhandler unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet i foreninger. Ud over de selvorganiserede aktiviteter i fritiden, som blev gennemgået i forrige afsnit, peger denne undersøgelse på, at en del af mange unges hverdag er udgjort af organiserede aktiviteter i forening. Disse aktiviteter er modsat de selvorganiserede, præget af struktur med faste trænere/ledere og mødetidspunkter, de unge planlægger således sin fritid omkring disse organiserede aktiviteter.

7.4.1 Fremmede omstændigheder for fysisk aktivitet i forening

En stor del af de interviewede unge er aktive i idrætsforeninger. Størstedelen af dem har valgt at gå til traditionelle idrætsgrene, som fodbold, håndbold, badminton og gymnastik. Denne tendens understøttes af en undersøgelse som viser, at disse er de mest udbredte idrætsgrene i Danmark (IDAN et al. 2008:24). Samtidig viser empirien, at flere af de unge er begyndt at fatte interesse for træning i motionscenter. Dette resultat bakkes ligeledes op af flere tidligere undersøgelser som påviser, at fitnessaktiviteter stiger i popularitet i takt med alderen (IDAN et al. 2008:24) (Ibsen 2007:33).

De unge kunne i fokusgruppeinterviewene nævne mange kvaliteter, som de mente var fremmende for deres deltagelse i et foreningstilbud. Nogle af disse var, at komme væk hjemmefra, at det er mere seriøst end selvorganiseret idræt, konkurrence og interesse, gode trænere/ledere, fællesskab, sammenhold og opbygge venskaber samt at hygge sig.

Aktivitetsniveaus betydning for præferencer

Analysen af fokusgruppeinterviewene viste, at unge fra højaktivitetsgruppen og unge fra lavaktivitetsgruppen ikke vægtede de samme kvaliteter lige højt i forhold til, hvilke parametre der er fremmende for deres valg af deltagelse i en idrætsforening.

De højaktive unge betonedede vigtigheden af et konkurrenceelement samt udvikling af færdigheder, som kvaliteter med betydning for deres deltagelse i et foreningstilbud. Ligeledes udtrykte de, at gode og engagerede ledere/trænere samt det sociale aspekt er meget vigtig for deres deltagelse i en idrætsforening. De sidst nævnte kvaliteter bakkes op af gruppen med et lavt aktivitets niveau, denne gruppe syntes at have et særligt fokus på den sociale dimension i forbindelse med de organiserede idrætstilbud. De nævnte sammenhold og venskaber som vigtige kvaliteter ved organiseret idræt, og flere kunne i denne sammenhæng fortælle, hvorledes mangel på dette havde medført at de stoppede i en idrætsforening.

Venner og sammenholds betydning for foreningsdeltagelse

I forbindelse med sociale aspekter ved de organiserede idrætstilbud fremgår det af empirien, at størstedelen af de interviewede nævnte dette som positive kvaliteter. At mødes med andre unge, snakke, hygge sig og opleve sammenhold blev nævnt som betydningsfulde kvaliteter ved at gå til organiseret idræt. Analysen af fokusgruppeinterviewene peger altså på, at de sociale aspekter er en af de primære drivkræfter bag unges foreningsdeltagelse. Understøttende for resultatet viser denne opgaves undersøgelse, en tendens til at unge fra gruppen med et højt aktivitets niveau, var særligt begejstrede for deres sammenhold i håndbold eller fodboldklubben. Sociale kvaliteter blev dog anset som vigtigt blandt alle unge.

Med baggrund i undersøgelsens resultater kan det antages, at et særligt fokus på sociale aspekter i foreninger, kan være særligt gunstigt for at fastholde de ældre skolebørn i organiserede idrætstilbud. I den forbindelse skal det nævnes, at et dårligt socialt miljø i idrætsforeninger som f.eks. mobning angives af flere som årsag til at stoppe til foreningsaktiviteter. Vigtigheden af det sociale aspekt understøttes ligeledes i en spørgeskemaundersøgelse foretaget af Kræftens Bekæmpelse. Her angiver

respondenter fra sjette og syvende klassetrin at kammeratskab og at aktiviteten er sjov, er nogle af de væsentligste grunde til at deltage i fysisk aktivitet (Nielsen & Klinker 2008:17).

Tidsforbrug i forening

Fokusgruppeinterviewene viser at mange af de unge bruger meget tid i deres idrætsforening, og bruger denne institution som en platform for social kontakt, ligesom det er tilfældet i fritidsklubber og lignende.

Dette tilhørsforhold kan forklares ud fra flere betragtninger. De unge nævner at det er vigtigt at have nogle gode og engagerede trænere/ledere, de kan efter de unges udsagn være med til at gøre en stor forskel. Flere fortæller om oplevelser med trænere/ledere, som har været i stand til at samle og motivere de unge i en sådan grad, at det har været med til at fastholde dem i idrætsforeningen. Flere fortæller i denne sammenhæng at det modsatte kan være med til at de fravælger et idrætstilbud.

Det kan også tænkes, at lokalsamfundenes størrelse bærer en del af forklaringen. De områder der blev besøgt i forbindelse med fokusgruppeinterviewene var relativt små byområder. Mindre lokalsamfunds foreningstilbud er ofte ikke så omfattende som det er tilfældet i større byer, og det kan antages at de som følge heraf kun tilbyder mere traditionelle idrætsgrene. Lokalsamfundenes mere eller mindre begrænsede idrætstilbud muliggør et helt specielt tilhørsforhold, da venner og familie kan være involverede i de samme foreninger. Desuden kan man forestille sig, at der i mindre lokalsamfund findes få alternative tilbud, som konkurrerer med foreningerne om de unges opmærksomhed. I større byer vil der helt naturligt findes flere tilbud eller muligheder, som storcentre, butiksstrøg, internet cafeer, svømmehaller, fastfood restauranter eller lignende som det kan antages at unge mennesker finder spændende, mens udbuddet af beskæftigelsesmuligheder for unge mennesker ofte er mere sparsomt i de mindre byer. Det kan i den forbindelse tænkes, at de unge bruger meget tid i foreningerne eller idrætshallerne, da det er nogle af de få steder, hvor der er aktivitet og, hvor de kan mødes med andre unge udenfor hjemmet. Mindre lokalsamfund kan altså muligvis udnytte de unges tilhørsforhold til byens idrætshal, grønne områder og idrætsforeninger til at skabe grobund for endnu mere fysisk aktivitet blandt unge.

De unge nævnte flere steder, hvordan idrætsforeninger havde etableret fitnessstilbud, som en mulighed for en anderledes træningsform. Denne undersøgelse syntes at kunne spore en stigende interesse for fitnessstilbud blandt de interviewede. Desuden viser flere studier en stigende popularitet for motionscentre, som aktivitetsform blandt unge på niende klassetrin (Ibsen 2007:33) (IDAN et

al. 2008:24). Denne nysgerrighed kan muligvis udnyttes af foreningerne, til at få forenet et mere fleksibelt tilbud med de traditionelle foreningstanker. Jf. dette speciales analyse udtrykker flere unge at fleksible mødetider er fremmende for deltagelse i fysisk aktivitet.

Analysen af dette studiets datamateriale viser, at de unge ikke i udpræget grad efterspurgte varierende og anderledes foreningstilbud. De udviste til gengæld stor tilfredshed med de eksisterende tilbud i deres lokalområde. Resultatet kan muligvis skyldes flere forhold. Måske skyldes det, at en stor del af interviewpersonerne selv havde fundet frem til en aktivitet, de syntes om. De unge som ikke gik til aktiviteter i en forening, nævnte manglende interesse som en af begrundelserne for deres fravalg. Det kan antyde, at et ændret eller udvidet aktivitetsudbud måske vil kunne stimulere disse unge til at deltage i fysisk aktivitet i en forening. Interviewpersonerne nævnte dog ikke selv konkrete forslag til alternative idrætstilbud, som de ville finde spændende. De unges begejstring for de eksisterende traditionelle idrætsgrene og tilbud, kan også ses som et udtryk for at de unge ikke er i stand til at forestille sig nye typer af tilbud. Det vurderes dog at denne mangel på fantasi i forhold til nye foreningstilbud, ikke skal ses som begrænsende for de unges lyst til at prøve nye ting. De unge konkluderer ikke, at alternativer til de traditionelle idrætsgrene, ikke kan få opbakning, men fokuserer på at tilbuddet skal indeholde de kvaliteter, som de anser som positive ved organiseret idræt.

Tidligere omtalte studie af danske børn og unges sports- og motionsvaner viser, at størstedelen af de aktiviteter som foregår blandt børn og unge, er organiseret i en traditionel idrætsforening eller sportsklub (IDAN et al. 2008:24). Det kan derfor anses, som meget vigtig at foreningslivet er i stand til at tilpasse sig de unges krav om kvaliteter til idrætstilbud, for at kunne fastholde de unge i en hverdag med fysisk aktivitet.

7.4.2 De fysiske rammers betydning for valg af foreningsidræt

Denne undersøgelse viser, at flere af unge finder gode idrætsfaciliteter fremmende for deres deltagelse i et foreningstilbud. Særligt i forhold til udstyrskrævende idrætsgrene, anså de unge det som vigtigt at have det rette udstyr eller de rette faciliteter til rådighed. Der var dog også flere af interviewpersonerne som udtrykte, at de ikke syntes det var afgørende med helt nye faciliteter. Det kan dog antages, at tidssvarende faciliteter og tilstedeværelsen af det rette udstyr, kan være med til at skabe mere motiverende rammer for deltagelse i fysisk aktivitet i foreningsregi blandt unge mennesker.

De unge nævner også, at afstanden fra bopælen til foreningen kan være med til at afgøre om de vælger eller fravælger et foreningstilbud. Lokalsamfundenes størrelse begrænser som omtalt antallet af idrætstilbud, og flere af de unge kan være nødt til at søge til større byer, hvis den ønskede idræt ikke findes i lokalområdet. Interviewene viser at denne faktor i nogle tilfælde kan betyde, at de unge ikke begynder til den ønskede idræt. De unge nævner også, at afstanden kan have betydning for et hurtigt frafald, da transporttiden hurtigt kan blive uoverskuelig. Enkelte af interviewpersonerne nævner dog, at afstanden ikke er noget problem, hvis interessen og passionen for idrætten er til stede.

7.4.3 Hæmmende omstændigheder

I denne undersøgelse blev der fundet en række omstændigheder, som de unge oplevede som negative ved at deltage i foreningsidræt. Disse omstændigheder blev også nævnt, som årsager til fravalg af organiserede idrætsaktiviteter.

Nogle af de omstændigheder, som blev betragtet som hæmmende i forhold til deltagelse, omhandlede foreningstilbuddets indhold eller form. Her blev det nævnt, at det kunne være hæmmende for deltagelse, hvis tilbuddet er for seriøst, og giver ringe mulighed for medbestemmelse af indholdet. Lignende resultater fremgår i et studie af Rees et al., hvor parametre som lav grad af selvinvolvering, og høj grad af organisering, nævnes som hæmmende faktorer i forhold til unges deltagelse i idrætsaktiviteter (Rees et al. 2006:1).

At den organiserede idræt er mere seriøs i forhold til fokus på forbedring af evner gennem øvelser og træning, nævnes dog også som en fordel af interviewpersonerne, hvilket kan synes paradoksalt. Samtidig fremhæves manglende seriøsitet som en ulempe ved uorganiserede idrætsaktiviteter, de unge syntes derfor at være delt i denne opfattelse. Denne undersøgelse sporer en tendens til, at de unge ønsker en grad af seriøsitet og styring, i forbindelse med de organiserede aktiviteter. De udtrykker bl.a. utilfredshed med, hvis aktiviteter er for løst organiseret, så de efter deres udsagn ”går op i pjat”. De ønsker dog samtidig, at der er plads til at dyrke det sociale i aktiviteten, og anser dette som et væsentligt element i forbindelse med deres deltagelse.

Resultaterne af undersøgelsen kan altså pege på, at de unge ønsker et vægtet forhold mellem seriøsitet og styring på den ene side, og frihed til at dyrke det sociale, samt de mere legende elementer i idrætten på den anden side. Hvor meget styring der så er for meget, kan her tænkes at være forskelligt fra person til person. Som nævnt viser empirien fra denne undersøgelse, en tendens

til at de unge, som tilhører gruppen højaktive, er mere begejstret for seriøs træning og fokus på konkurrence og præstation, end de unge som tilhører gruppen med et lavt aktivitetsniveau.

Manglende tid

Blandt andre hæmmende omstændigheder for deltagelse i foreningsidræt, nævnte de unge problemer med at passe aktiviteterne ind i forhold til deres dagligdag. I den forbindelse blev det nævnt som ulemper, at organiserede tilbud foregår på faste tidspunkter, og at tidsforbruget kan være højt. Disse resultater understøttes af en dansk undersøgelse af børn og unges motionsvaner, som viser at en stor andel af børn og unge angiver manglende tid, eller trænings tider som passer dårligt, som årsag til at stoppe til fysisk aktivitet i forening. (IDAN et al. 2008:74). En stor del af interviewpersonerne angiver at have en travl hverdag med skole, lektier, venner, fritidsjob og meget mere. Faste træningstidspunkter kan i den forbindelse være vanskelige at få tid til. Flere af de unge fortalte om problemer med at lave aftaler med vennerne fordi, at disse skulle passes ind efter alle hverdagens skemalagte gøremål, og at det kunne betyde, at de organiserede aktiviteter blev valgt fra.

Analysen af fokusgruppeinterviewene viste dog også, at en stor del af interviewpersonerne ikke havde nogle problemer med at få hverdagen til at fungere trods de mange gøremål, og havde stadigvæk tid til at gå til en eller flere idrætsgrene i en forening. Manglende tid og trænings tider som passer dårligt, syntes altså at være en barriere for nogle, mens det er af mindre betydning for andre. For sidst nævnte syntes disse faktorer, at være overskygget af de positive ting de tillagde deres fritidsaktivitet, som f.eks. sociale aspekter, sammenhold og interesse for idrætsgrenen. Netop interesse kan have særlig betydning i denne sammenhæng. Manglende interesse angives i en spørgeskemaundersøgelse, af mange unge, som en grund til at fravælge organiserede aktiviteter (IDAN et al. 2008:74), det resultat kan dette studie støtte op om. Man kan forestille sig, at det netop er manglende interesse der i højere grad end tid, er skyld i unges fravalg af de organiserede aktiviteter. Man kan argumentere for, at det at have travlt, og ikke at have tid til ting, er aspekter som er populære at forbinde med sin identitet i nutidens samfund. En afhandling fra Roskilde Universitetscenter fastslår i relation hertil, at stressbegrebet i dag italesættes i lang større grad en tidligere (Nielsen et al. 2007). Ud fra dette kan man forestille sig, at de unge har påtaget sig denne diskurs fra f.eks. forældre eller medier, og bruger den til at begrunde deres fravalg af organiserede aktiviteter.

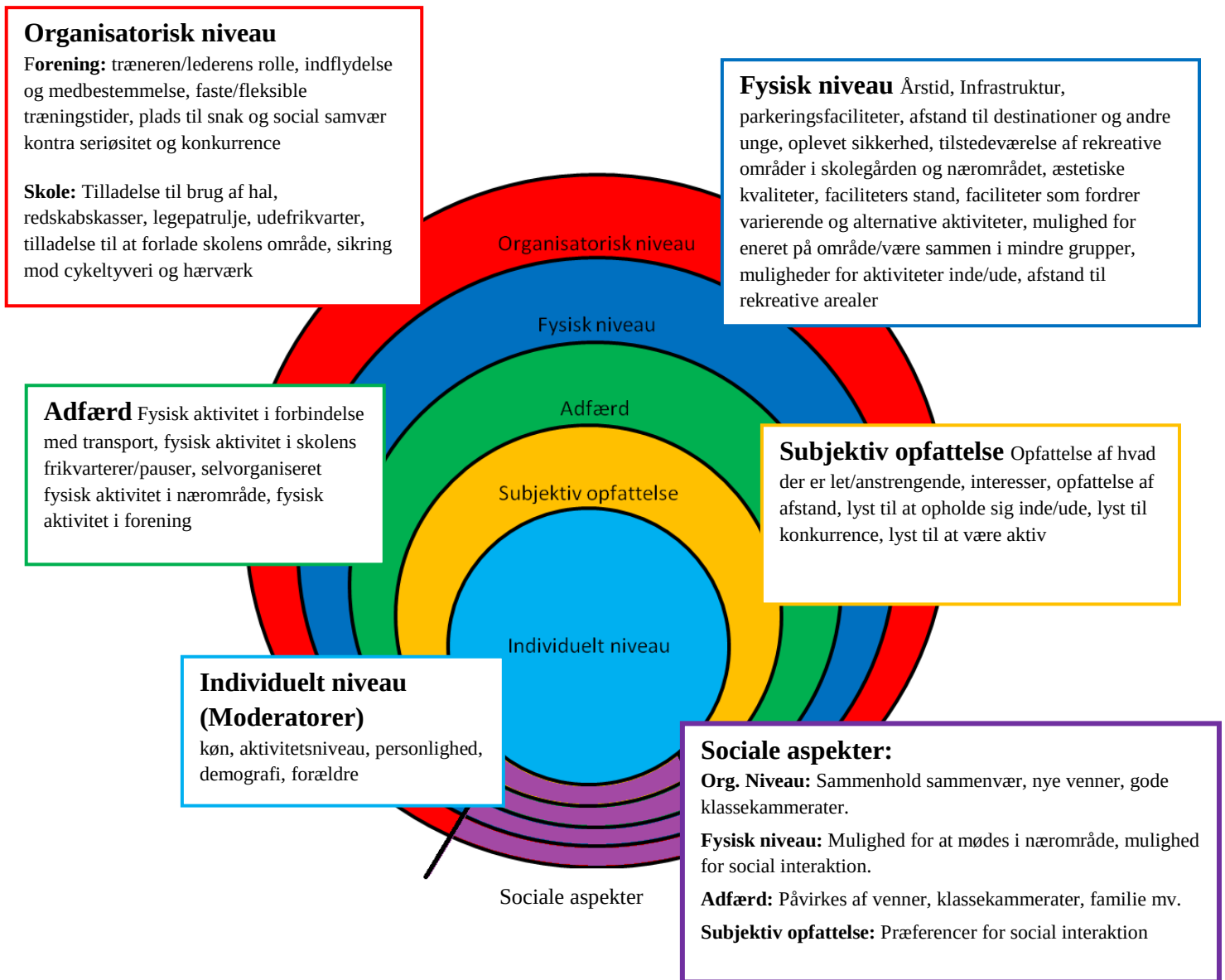
Manglende tid kan ud fra disse argumenter tænkes at have mindre betydning for fravalg af organiseret idræt end andre faktorer. Omvendt er det naturligvis klart, at der vil være forskel på unge mennesker. Nogle kan nemt få tid til at passe foreningsaktiviteter oveni skole, lektier, fritidsjob, venner mv. mens andre måske er nødt til at prioritere mere tid til f.eks. lektier i deres fritid. Manglende tid kan derfor nok ikke fuldstændig afskrives, som en hæmmende faktor med reel indflydelse på de unges valg/fravalg. Man kan dog forestille sig, at hvis det organiserede idrætstilbud har en form og et indhold, som appellerer til den unges interesser, så vil han eller hun være mere tilbøjelig til at prioritere fritiden i forhold til dette.

7.5 Sammenfatning - analyse

Som det fremgår af kapitel 6, samt dette kapitel, viser opgavens analyse en række resultater, i forhold til unges hverdag med fysisk aktivitet, samt fremmende og hæmmende omstændigheder ved fysiske og organisatoriske rammer, som knytter sig hertil. Denne undersøgelses kvalitative og eksplorative design, kan bidrage med et nuanceret indblik i et relativt uudforsket felt, samt supplere den eksisterende og overvejende kvantitative litteratur indenfor området. I den forbindelse stemmer resultaterne af dette speciale på flere punkter overens med tidligere studier, mens de også helt eller delvist adskiller sig fra disse på andre områder.

Undersøgelsens resultater er sammenfattet i nedenstående figur. Figuren giver en oversigt over resultaterne og diskussionspunkterne fra henholdsvis den deskriptive og den fortolkende analyse. Samtidig tjener figuren, som en kobling mellem opgavens teoriafsnit og opgavens resultater. Figuren er bygget op som en økologisk model, og tager udgangspunkt i de samme fem niveauer som er indeholdt i James Sallis og kollegers model (figur 3.2). Disse er dog tilpasset resultaterne af denne undersøgelse.

Figur 7.1 Oversigtsfigur over analysens resultater



Modellen er baseret undersøgelsens resultater. Den illustrerer sammenhængen mellem forskellige fysiske, organisatoriske og individuelle parametre, samt fysisk aktiv adfærd for unge mennesker. Figuren læses som en økologisk model, hvor de forskellige niveauer i modellen har indflydelse på individets adfærd. Individet og de omkringliggende niveauer kan påvirke hinanden gensidigt. Sociale aspekter griber ind i alle modellens niveauer, da dette er fundet af særlig betydning i undersøgelsen

Ligesom i Sallis et al.'s model er adfærdsniveauet det centrale i figuren. Niveauet er udgjort af de fire områder i unges hverdag, som findes beskrivende for indholdet af denne, i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet. De øvrige niveauer indeholder analysens resultater. For hvert niveau er der opstillet en række parametre, som ifølge undersøgelsen har indflydelse på unges adfærd. Ligesom andre økologiske modeller er tanken bag modellen, at alle modellens niveauer har betydning og indflydelse på fysisk aktiv adfærd. Samtidig påvirker niveauerne hinanden gensidigt.

I figuren griber sociale aspekter ind i alle niveauer i modellen, da undersøgelsen viser at dette element er af stor betydning for adfærden. Som eksempel på herpå viser analysens resultater, at det har betydning for unges deltagelse i idrætsforeninger, hvorvidt det organiserede tilbud fremmer samvær og social interaktion. Parameteren årstid fremgår også af figuren, da undersøgelsen viser at denne er centralt for unges adfærd i forhold til bevægelsesaktivitet.

8 Konklusion

Med henblik på at frembringe viden om unge menneskers hverdag i forhold til fysisk aktivitet, inaktivitet samt deres oplevelser af de fysiske og organisatoriske rammer, som omgiver dem, skal dette specialeprojekt besvare en todelt problemformulering. For det første, hvordan ser unges hverdag ud i forhold til fysisk aktivitet /inaktivitet? Og for det andet, hvilke omstændigheder ved de fysiske og organisatoriske rammer har betydning for unge menneskers valg/fravalg af bevægelsesaktivitet?

Med hensyn til problemformuleringens første spørgsmål kan følgende konkluderes.

Unges hverdag kan inddeles i fire hovedpunkter, hvor der kan indgå fysisk aktivitet. De fire punkter er: Aktivitet i forbindelse med transport til og fra destinationer, aktivitet i skolens frikvarterer og pauser, selvorganiserede aktiviteter i fritiden samt organiserede aktiviteter i fritiden.

En stor andel af de unge benytter sig af aktiv transport, her er det cykling og gang, som er dominerende, mens det blandt passive transport former, er kollektiv trafik samt det at blive kørt af forældre der er mest udbredt.

I skolens frikvarterer og pauser er unge ofte sammen i større og mindre grupper. I forbindelse med bevægelsesaktiviteter opholder de sig ofte udenfor på skolens arealer eller indenfor i skolens hal. Boldspilsaktiviteter er dominerende, som aktive aktiviteter hos de ældre skolebørn, heriblandt kan nævnes fodbold, basketball, dødbold/stikbold og rundbold. Opgavens analyse viser, at særligt fodbold er en meget populær aktivitet. Blandt stillesiddende aktiviteter i frikvarteret er social interaktion, og brug af computer udbredt. Disse aktiviteter foregår ofte i mindre grupper. I den forbindelse opholder de unge sig ofte i deres klasselokale, indenfor eller udenfor på fællesarealer med mulighed for at sidde ned, eller i skolens kantine. Empirien viser en forskel på, hvor aktive drenge og piger er i deres frikvarter. Her opgav pigerne ofte, at de benytter tiden på stillesiddende aktiviteter, mens drengene oftere deltager i aktive aktiviteter.

I de unges fritid viser studiet, at de unge bruger tid på en række aktiviteter af passiv og aktiv karakter. I forbindelse med selvorganiserede aktive aktiviteter viser undersøgelsen, at de unge i forskellig grad benytter lokalområdet til fysisk aktivitet både alene og i større og mindre grupper. Det sker gennem løb, gang, rulleskøjteløb/skateboard, cykling m.m. på stier og veje i lokalområdet, eller på samlingssteder, hvor der er faciliteter, som gør fysisk aktivitet muligt. Det kan f.eks. være multibaner, fodboldbaner eller områder beregnet til skate-aktiviteter.

Blandt passive aktiviteter kan nævnes at se fjernsyn og spille computer/spillekonsol alene eller med venner, at være på internettet herunder at bruge digitale sociale netværk, som bl.a. Facebook og MSN Messenger, at ”shoppe” eller opholde sig på butiksstrøg og at lave lektier.

En del af de unge går til fysisk aktivitet i forening. En stor del af de unge fortalte, at de har lyst til at dyrke motion i deres fritid, og at de har lyst til at bruge tid udenfor hjemmet.

Med hensyn til problemformuleringens andet spørgsmål kan følgende konkluderes.

Overordnet set viser undersøgelsen, at omstændigheder ved unge menneskers fysiske og organisatoriske rammer har betydning for deres fysiske aktivitetsniveau. Empirien påpeger en række fremmende og hæmmende omstændigheder, som knytter sig til de unges valg/fravalg af bevægelsesaktivitet. Undersøgelsen støtter op om en række andre studier, som påviser en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og de fysiske omgivers beskaffenhed.

I forbindelse med aktiv transport viser fokusgruppeinterviewene at årstid, infrastruktur, parkeringsfaciliteter, afstand til destinationer og andre unge samt oplevet sikkerhed, er parametre ved det fysiske miljø, som har betydning for valg eller fra valg af aktiv transport. Disse parametre kan hver især have en hæmmende eller fremmende effekt på bevægelsesaktivitet hos ældre skolebørn. Resultaterne tyder dog også på, at problemer med de nævnte parametre ikke fører til direkte fravalg af aktiv transport hos flere af de unge, men blot fremhæves som irritationsmomenter. Her er det muligt, at andre kvaliteter, som tillægges aktiv transport har en større betydning for valg/fravalg. Disse kvaliteter er let, hurtigt, ingen ventetid, socialt og at man får frisk luft.

Blandt organisatoriske rammer af fremmende eller hæmmende karakter for fysisk aktivitet i forbindelse med transport, kan nævnes sikring af/opsyn med parkerede cykler.

Angående fysisk aktivitet i skolens pauser og frikvarterer viser analysen, at følgende parametre ved de fysiske omgivelser er af betydning for valg/fravalg heraf: tilstedeværelse af rekreative områder i skolegården og nærområdet, æstetiske kvaliteter, faciliteters stand, faciliteter som fordrer varierende og alternative aktiviteter, mulighed for eneret på område/være sammen i mindre grupper, muligheder for aktiviteter inde/ude samt afstand fra klasselokale til faciliteter. Årstiden viste sig desuden, at have en stor påvirkning på de unges aktivitetsniveau. Vinter samt koldt og dårligt vejr virkede hæmmende, det skyldtes bl.a. mangel på aktivitetsmuligheder.

Studiet viser, at en række organisatoriske omstændigheder kan have betydning for unges fysiske aktivitetsniveau i frikvarteret. Her kan nævnes organisatorisk styring af de unges frikvarterer gennem tilladelse til brug af hal, tilstedeværelse af redskabskasser og bevægelsesassistenter/legepatrulje. Det påpeges dog, at for mange regler og for stram organisatorisk styring kan virke hæmmende for unges ønske om deltagelse i bevægelsesaktivitet. Blandt andre organisatoriske tiltag kan nævnes, at tvungne ude frikvarterer samt forbud mod at forlade skolens område kan have en effekt på det fysiske aktivitetsniveau.

Studiet viser desuden, at sociale aspekter er vigtige for unges valg af aktivitet i frikvarteret, det gælder begge køn, men syntes at være særlig tydeligt hos pigerne.

De fysiske rammer viste sig også at spille en rolle for ældre skolebørns fysiske aktivitetsniveau i deres fritid. Her viste empirien, at det fysiske miljøes udformning kan have betydning for valg/fravalg af selvorganiseret fysisk aktivitet i fritiden. Analysen viser, at følgende parametre er af betydning: tilstedeværelse af rekreative områder i nærområdet, afstand til destinationer, andre unge og rekreative arealer, æstetiske kvaliteter, faciliteters stand, faciliteter som fordrer varierende og alternative aktiviteter, mulighed for eneret på område/være sammen i mindre grupper. Områder der fordrer social interaktion vurderedes desuden at være særligt attraktive, da størstedelen af de unge gav udtryk for et ønske om social interaktion med andre unge i deres fritid.

Resultaterne af analysen viser, at organiseret idræt er en kilde til bevægelsesaktivitet for en stor del af de unges vedkommende. Her peger resultaterne på, at de organisatoriske rammer for aktiviteten har betydning for unges valg/fravalg af idrætstilbuddet. I den forbindelse viser undersøgelsen, at parametre som: træneren/lederens rolle, indflydelse og medbestemmelse, faste/fleksible trænings tider, plads til snak og social samvær kontra seriøsitet og konkurrence, er parametre, som kan have en fremmende eller hæmmende indvirkning på de unges deltagelse. Desuden viser fokusgruppeinterviewene, at unge især finder foreningstilbud attraktive pga. de sociale kvaliteter som tilbuddet rummer. Gode sociale relationer i idrætsforening viser sig at være væsentlige for de unges deltagelse, samtidig med at social kontakt, sammenhold og det at møde nye venner, blev nævnt, som årsager til at deltage i foreningstilbud. Manglende tid eller interesse, samt at ens venner stopper blev omvendt nævnt, som årsager til fravalg af fysisk aktivitet i forening

Dette studies resultater viser en række faktorer ved unge menneskers fysiske og organisatoriske rammer, som kan have betydning for valg/fravalg af fysisk aktivitet. Det tyder på, at fysiske og organisatoriske omgivelser, som fordrer bevægelsesaktivitet kan være en forudsætning for fysisk aktivitet i unges hverdag, samt at tilpasninger af disse kan medvirke til at højne mængden af bevægelsesaktivitet hos befolkningsgruppen. Om unge mennesker benytter nærområdet, skolegården eller i foreningstilbuddet til fysisk aktivitet afhænger af de fysiske og organisatoriske rammer, men syntes dog også at være påvirket af en række andre faktorer såsom sociale aspekter og individuelle præferencer.

9 Perspektivering og anbefalinger

Følgende kapitel indeholder metodekritiske kommentarer til undersøgelsens forskningsdesign og udførelsen af fokusgruppeinterviewene, disse sættes i forhold til Brymans seks forskningskriterier, som blev introduceret i kapitel 4. Kapitlet rundes af med perspektiverende overvejelser i relation til videre undersøgelse af opgavens problemstilling.

9.1 Generelle betragtninger

Den empiriske del af denne opgave er baseret på kvalitativt data, som blev indsamlet ved hjælp af fokusgruppeinterview. Der har efterfølgende vist sig at være flere problemstillinger ved at vælge netop denne interviewform, i forhold til den målgruppe som opgaven søger viden omkring.

I fokusgruppeinterviews er det i høj grad den sociale interaktion mellem gruppens deltagere, som er kilden til data (Halkier 2003:11). I enkelte tilfælde udeblev denne interaktion imellem eleverne, hvilket resulterede i at moderatorne i stedet talte med enkelte elever på skift. Samtidig var der tidspunkter, i nogle af interviewene, hvor vi som moderatorer oplevede at være for meget ”på banen”. Det vurderes at det kan skyldes flere omstændigheder. Det kan bl.a. skyldes vores begrænsede erfaring, som fokusgruppemoderator, som gjorde, at vi ikke altid var i stand til at sætte ordentlig gang i diskussionen blandt alle gruppens deltagere. Det vurderes desuden, at interviewpersonerne i kraft af deres alder ikke alle var i besiddelse af en lige veludviklet evne, til at diskutere og ydre sig selvstændigt om alle emner i en fokusgruppens forum. Desuden er det muligt, at elevernes indbyrdes statusforhold og ønske om opretholdelse af et bestemt image kan have haft betydning for, hvor meget eller hvor lidt eleverne deltog i diskussionerne. En anden bias, som kan have betydning for undersøgelsens resultater er, at fokusgruppeinterviewene blev foretaget i vinterhalvåret. Det kan muligvis have haft indvirkning på elevernes udtalelser om aktivitet/inaktivitet og hvilke omstændigheder de finder fremmende/hæmmende. Det kan antages, at det i nogle situationer, har været vanskeligt for eleverne at genkalde deres hverdagsmønstre i eks. sommerhalvåret, og at dette har haft betydning for deres udtalelser. En tredje bias ved undersøgelsen kan være, at vi i udarbejdelsen af vores interviewguide har overset områder i unges hverdag, hvor der potentielt kan indgå fysisk aktivitet som f.eks. fritidsarbejde og job som frivillig træner. Det er derfor muligt at undersøgelsen har overset områder som bidrager til fysisk aktivitet i unges hverdag. Analysen af datamaterialet giver dog ikke indtryk af at fritidsarbejde og trænerjob udgjorde en stor del af interviewpersonernes hverdag, og emnet er derfor ikke tildelt opmærksomhed i den fortolkende analyse.

9.2 Metode kritik

For at sikre validiteten af undersøgelsens resultater er det i dataindsamlingen, som omtalt i kapitel 4, blevet tilstræbt at leve op til de seks forskningskriterier, som er fremsat af den engelske professor i samfundsvidenskabelig forskning Alan Bryman (Bryman 2004:28).

Følgende afsnit indeholder en række overvejelser om, hvorvidt det lykkedes os at leve op til disse kriterier i forbindelse med indsamling og analyse af data.

Gentagelighed

I forbindelse med gentageligheden kan det anfægtes, at dette punkt kun delvist er opfyldt. På den ene side foreligger der en udførlig interviewguide, der gør det muligt at gennemføre nogenlunde lignende fokusgruppeinterviews igen, men på den anden side foreskriver interviewtypen, at interviewene er semi-strukturerede. Interviewene får således karakter af en samtale, som kan være svær at kopiere. Derudover kan interviewene være påvirket af den enkelte moderators måde at agere og spørge på, som kan være svær at efterleve.

Reliabilitet

Hvad analysens reliabilitet angår, skal det i forbindelse med kodningen nævnes, at der ikke er benyttet ækvivalenstest, da alle interviewene ikke er kodet af begge forfattere. For at sikre en ensrettet linje i kodningen blev ét interview dog kodet i fællesskab. Vi er dog bekendt med, at den mest optimale kode-strategi ville være, at vi hver især kodede alle interviewene, såvel åbent som lukket, og herefter sammenlignede koderne og evt. kodede igen. Det blev i denne sammenhæng vurderet, at den omfattende kode tilgang kunne reduceres ved at konsultere hinanden hyppigt under kodningen for at sikre ensretning.

Målingsvaliditet

Der kan endvidere rettes en kritik af målingsvaliditeten, som der ofte kan ved kvalitativ forskning. Dette er tilfældet, da det kan være vanskeligt at afgøre, hvorvidt interviewpersonerne svarer sandfærdigt på det de bliver spurgt om, eller om de f.eks. taler ud fra en bestemt dagsorden. Der er desuden en mulighed for, at interviewpersonerne udtalte sig efter, hvad de troede vi ville høre, eller måske er blevet guidet til et bestemt svar. Det kan også anfægtes, at interviewtypen ikke tillod, at alle eleverne fik lige meget taletid. Vi var, som moderatorer meget opmærksomme på denne problematik, men det kan dog ikke udelukkes, at det har påvirket undersøgelsens resultater, at nogle elever var mere dominerende i diskussionen end andre mere tilbageholde elever.

Intern validitet

De ovenstående forhold gør endvidere, at der også kan rettes kritik af den interne validitet.

Ekstern validitet/generaliserbarhed

Hvad den eksterne validitet angår, kan det være problematisk at inferere noget endegyldigt på baggrund af fem fokusgruppeinterviews. Det kan muligvis være vanskeligt at overføre vores resultater på unge mennesker i andre landsdele eller med anden etnisk baggrund. Desuden har undersøgelsen ikke haft berøring med unge, som har en socioøkonomisk baggrund der tilhører yderpolerne i det danske samfund. Det kan endvidere anfægtes at fokusgrupperne er udvalgt ved ekspertudvælgelse. Klasselærerne var dog blevet guidet i forhold til at imødekomme kriterierne for udvælgelsen af interviewpersoner, men stod i sidste ende med den afgørende stemme i forhold til hvem de udpegede. Dette forhold skaber yderligere problemer for generaliserbarheden, da respondenterne muligvis ikke er repræsentative for hele populationen. Ligeledes skal det pointeres, at der med betegnelsen; unge, i vores undersøgelse henvises til ottende klasses elever fra fem folkeskoler placeret i mindre byzoner i Region Syddanmark.

Økologisk validitet

Kriteriet om økologisk validitet vurderes at kunne være opfyldt bedre. Der kan rejses kritik af flere af de tildelte interviewlokaler. Flere af fokusgruppeinterviewene blev afviklet i lokaler på bl.a. lærergangen eller lokaler tæt på skolelederens kontor. Det kan ikke udelukkes, at lokalernes placering kan have haft indflydelse på, om eleverne følte sig trygge og tilpasse.

Med udgangspunkt i ovenstående afsnit kan analysens gyldighed altså anfægtes på en række punkter. Man bør derfor fortolke analysens resultater konservativt, og samtidig holde sig dette for øje, når undersøgelsen bruges i et større generaliserende perspektiv. Som det fremgår af afsnit 4.10 er der i forbindelse med undersøgelsen gjort en væsentlig indsats for at opfylde Bryans seks forskningskriterier, og det vurderes at dette er lykkedes tilfredsstillende på mange væsentlige punkter. Ovenstående metodekritiske punkter vurderes derfor ikke at have nævneværdig betydning for opgavens endelige konklusioner.

9.3 Kritik – Den økologiske model

Den økologiske model, som er præsenteret af James Sallis og kolleger, har udgjort opgavens primære teoriramme. Teorien har flere styrker, som anført i afsnit 3.2.1, men kan også kritiseres på en række punkter. For det første, er flere af de formodede sammenhænge, som illustreres i modellen endnu ikke fuldt ud påvist (Sallis et al. 2006:303). For det andet kan det nævnes, som begrænsning

ved modellen, at den ikke illustrerer processerne inden for hvert enkelt niveau i modellen eller i mellem niveauerne. For det tredje er adfærdsniveauet, som nævnt opdelt i fire domæner: Aktiv transport, aktivitet i hjemmet, aktivitet på arbejde, og aktivitet i fritiden. Figuren forklarer ikke sammenhængen mellem disse domæner, og illustrerer ikke, hvordan disse kan påvirke hinanden. Tager man f.eks. cyklen til skole åbner det for muligheder i forhold til aktivitet i fritiden. Disse sammenhænge fremgår ikke af modellen. En fjerde begrænsning ved modellen er, at den kan kritiseres for at være for bred, og derved mindre anvendelig på mere konkrete cases.

På trods af disse kritikpunkter kan modellen fungere udmærket, som et redskab til overordnet anskuelse af faktorer, som er forklarende for fysisk aktiv adfærd.

9.4 Anbefalinger

En del af denne opgavens formål er at fremsætte anbefalinger af relevans for interventioner, som søger at ændre fysiske og organisatoriske rammer for at fremme fysisk aktivitet hos målgruppen. Anbefalingerne er baseret på den viden som specialets kvalitative undersøgelse har tilvejebragt, og er målrettet til henholdsvis skolens ledelse, ansvarlige for planlægning og udformning af bolignære områder samt ansvarlige for organiserede idrætstilbud. Dette er gjort for at specialets resultater kan forankres og omsættes til praksis af netop de instanser, som har ansvaret for de områder, hvor tilpasning af rammerne kan fremme fysisk aktivitet blandt unge.

9.4.1 Til skolens ledelse

Anbefalinger til fremme af fysisk aktivitet i skolens frikvarter og pauser.

De fysiske rammer

Det anbefales, at der på skolens inde- og udeområder skabes omgivelser, som fordrer bevægelsesaktivitet for ældre skolebørn. Her anbefales: at der er god plads, at faciliteterne er i god stand, at afstanden mellem klasselokale og bevægelsesmuligheder er kort og at der skabes mulighed for aktivitet både sommer og vinter.

Organisatoriske rammer

Det anbefales, at der gennem organisatoriske tiltag skabes gode muligheder for, at unge kan realisere deres ønsker om bevægelsesaktivitet, samt at ansøre flere unge til deltagelse i fysisk aktivitet i skolens frikvarterer. Her anbefales: at der laves kasser med redskaber til hver klasse, som administreres af f.eks. lærere, at der laves ordning for brug af hal faciliteter i vinterperioden og at

f.eks. lærere igangsætter aktiviteter i frikvarter, her skal det dog bemærkes at tvungen deltagelse eller for høj grad af lærerinvolvering kan have en negativ effekt på unges deltagelse.

De unges præferencer

Det anbefales, at der skabes bevægelsesmiljøer i forbindelse med skoler, som appellerer til ældre skolebørns aktivitetsønsker. Her lægger målgruppen vægt på: muligheder for anderledes og varierende aktivitetsformer, gode muligheder for traditionelle boldspilsaktiviteter, mulighed for socialt samvær, hygge sig og have det sjovt, mulighed for at have sit "eget sted" i mindre grupper, at aktiviteter er lette og hurtige at sætte i gang og at mange kan deltage.

9.4.2 Til ansvarshavende for planlægning og udformning af bolignære områder

Anbefalinger til, hvorledes nærområdet kan tilpasses for at fremme fysisk aktivitet blandt unge mennesker i forbindelse med transport og selvorganiserede aktiviteter.

Fremme af aktiv transport

Unge mennesker tillægger aktiv transport følgende kvaliteter: let, hurtigt, ingen ventetid, at der er mulighed for social interaktion. Det anbefales, at der gennem tilpasning af de bolignære områders infrastruktur gives de bedste muligheder for, at de unge kan realisere disse i forbindelse med transport. Her lægger målgruppen vægt på følgende: kort afstand, veludviklet infrastrukturelt netværk af stier og cykelstier, trafiksikkerhed og gode parkeringsfaciliteter, som sikrer cykler mod hærværk og tyveri. Desuden anbefales det, at der gives mulighed for aktiv transport i vinterperioden gennem snerydning og saltning af cykelstier.

Fremme af selvorganiserede aktiviteter

Det anbefales, at der skabes bevægelsesmiljøer i nærområdet, som appellerer til ældre skolebørns aktivitetsønsker. Her anbefales det at: de rekreative områder er centralt placerede, således at afstanden hertil er kort for flest muligt samt og at faciliteterne er i god stand. Blandt kvaliteter ved de rekreative områder lægger de unge vægt på: at der er hyggeligt og sjovt at være, at der er mulighed for social interaktion, at man har tilhørsforhold til stedet og føler sig tryk.

9.4.3 Til ansvarshavende for organiserede idrætstilbud

Anbefalinger til fremme af deltagelsen i organiserede idrætstilbud blandt unge mennesker.

Tilrettelæggelse af idrætstilbud for unge

Det anbefales, at der skabes gode organiserede idrætstilbud i nærområdet, som appellerer til ældre skolebørns ønsker. Der viser sig, at være flere forskellige opfattelser af, hvordan et attraktivt organiseret tilbud skal tilrettelægges. Det anses dog, som en barriere for deltagelse blandt flere unge hvis: tidsforbruget på aktiviteten er for højt, der er for meget fokus på seriøs træning og konkurrence, der er for lidt medbestemmelse, dette er særligt gældende for unge med lavt aktivitetsniveau i hverdagen. Nogle af disse parametre anses dog, som positive blandt andre unge.

De unges præferencer

Unge mennesker vælger især organiserede motionsaktiviteter pga. sociale kvaliteter som: sammenhold, fællesskab, mulighed for at opbygge venskaber, at mødes med andre unge og at have det sjovt og hyggeligt med andre. Desuden tillægges organiseret idræt kvaliteter som: seriøs træning og at aktiviteten er bestemt/styret af en træner/leder. Det anbefales, at de organiserede motionstilbud i nærområdet giver de bedste muligheder for, at de unge kan realisere disse ønsker i forbindelse med deltagelse i aktiviteterne.

9.5 Afslutning - perspektivering

Den stigende inaktivitet i samfundet er et alvorligt problem for folkesundheden. Meget tyder på, at denne inaktive livsstil grundlægges i de tidlige teenageår, og der er således brug for indsatser som sikrer, at danske unge lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet. Et led i disse bestræbelser er et bedre kendskab til unge menneskers hverdag i forhold til bevægelses aktivitet. Hvilke former for fysisk aktivitet foretrækker de? Og hvilke omstændigheder oplever de, som fremmende eller hæmmende for fysisk aktivitet? Samtidig er der brug for mere viden om sammenhængen mellem unge menneskers fysiske og organisatoriske rammer og fysisk aktivitet hos målgruppen. Hvilke omgivelser motiverer dem til fysisk aktivitet? Og hvilke barrierer for bevægelsesaktivitet oplever de, ved de fysiske og organisatoriske rammer, som omgiver dem? Her kan dette specialeprojekt bidrage med viden, men flere undersøgelser er nødvendige for at opnå et fyldestgørende indblik i unges hverdag. Disse bør muligvis koncentrere sig om større grupper af unge fra flere forskellige klassetrin, geografiske områder samt sociale klasser. Her kan både kvalitative og kvantitative undersøgelser som interviews, fokusgrupper, observationer, GPS

tracking og spørgeskemaundersøgelser nævnes, som mulige effektive metoder. Desuden kan mere nøjagtige måleredskaber, som f.eks. accelerometer målinger anvendes, for at opnå et mere detaljeret billede af mængden af fysisk aktivitet som forekommer i unges hverdag.

10 Referencer

- Andersen, S. & Helweg-Larsen, K. (2008): *Børns fysiske aktiviteter i skole og fritid. Er socialt udsatte børn fysiske inaktive og har det betydning for deres helbred og trivsel?* Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Balstrøm, T. et al. (2006): *Bogen om GIS og geodata*. Gis og Geodata 1. udgave.
- Bartholomew, L. Kay et al. (2006): *Planning health promotion programs: an intervention mapping approach*. Jossey-Bass 1. ed
- Bille, T. et al. (2005): *Danskernes Kultur- og Fritidsaktiviteter 2004 – med udviklingslinjer tilbage til 1964*. AKF Forlaget.
- Bryman, A. (2004): *Social Research Methods*. Oxford University press, 2. udgave.
- Christiansen, L. B. (2008): *Bevægelsesindeks – en undersøgelse af sammenhængen mellem fysisk aktivitet og omgivelserne ved brug af Geografisk Informationssystem*, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Speciale afhandling.
- Davison, K. K. & Lawson, C. T. (2006): *Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? -A review of the literature*. Int.J.Behav.Nutr.Phys.Act. Jul 27;3:19.
- Due, P. & Holstein, B. E. (2003): *Skolebørnsundersøgelsen 2002*. Institut for folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Anden reviderede udgave.
- Dunton, G. F. et al. (2009): *Physical environmental correlates of childhood obesity: a systematic review*. Obesity Reviews., 10, 393-402.
- Eivind, S. (2006): *Ungdom og idrett. Empiriske faktorer, teoretiske perspektiver og metodiske refleksjoner*. Høgskolen i Hedmark Rapport nr. 7.
- Ekholm, O. et al. (2007): *Sundhed og sygelighed i Danmark 2005 og udviklingen siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed, København.
- Floriani, V. & Kennedy, C. (2008): *Promotion of physical activity in children*. Curr.Opin.Pediatr., 20, 90-95.
- Forebyggelsescenter.dk/side.asp?side=8&id=17 (Besøgt d. 22/6-2010)
- Gamst, B. & Jørgensen, P. S. (1988): *Interview med store skolebørn*. I Jensen, Kjær, M. (red.) (1988): *Interview med børn*. Social Forsknings Instituttet, København, rapport 88:9.
- Garbarino, J. et al. (1997): *Hvad børn kan fortælle os – Om tolkning og vurdering af kritisk information fra børn*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Getmoving.dk/hvorfor-60-minutter/sundhedsstyrelsen-anbefaler.aspx (Besøgt d. 22/6-2010)
- Giles-Corti, B. (2006): *People or places: What should be the target?* Journal of Science and Medicine in Sport, 9, 357-366.

- Halkier, B. (2003): *Fokusgrupper*. Samfundslitteratur & Roskilde Universitetsforlag, 1. udgave, 2. oplag.
- Harrits, Gitte Sommer (2007): *Analyse af kvalitative data*. Slide 43, Forelæsning 6, Metode Institut for Statskundskab, Aarhus Universitet 03.10.07.
- Hansson, L. N. & Vinther-Larsen, M. (2008): *Ungeshverdag.dk undersøgelsen*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Ibsen, B. (2007): *Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
- IDAN m.fl. (2008): *Danskernes motions- og sportsvaner – Nøgletal og tendenser*. Idrættens Analyseinstitut, København
- Jensen, S. U. & Hummer, C. H. (2002): *Sikre Skoleveje: En undersøgelse af børns trafiksikkerhed og transportvaner*. Danmarks TransportForskning, Rapport 3.
- Johansen, A. et al. (2009): *Danske børns sundhed og sygelighed*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Juel, K. et al. (2006): *Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark*. Statens Institut for Folkesundhed, København.
- Kimm, S.Y. et al. (2002): *Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence*. N Engl J Med; 347(10):709-715.
- Kremers, S. P. J. et al. (2006): *Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3:9.
- Kvale, S. (1998): *Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Københavns Kommune – Teknik og Miljø forvaltningen (2009): *København: Cyklernes by – Cykelregnskabet 2008*. set på www.kk.dk/cyklernesby.
- Larsen, M. C. (2009): *Sociale netværkssider og digital ungdomskultur – Når unge praktiserer venskab på nettet*. Journal of media and communication research no. 47 p. 45-65
- Limstrand, T. (2008): *Environmental characteristics relevant to young people's use of sport facilities - a review*, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports vol. 18,3, 275-287.
- Limstrand, T. & Rehrer, N. J. (2008): *Young people's use of sports facilities: a Norwegian study on physical activity*. Scand.J.Public Health, 36, 452-459.
- Lindblad, B (1993): *Skolegården – barnens frirum*. Statens instiutt for bygnadsforskning; Gävle.
- Lund, O. & Andreassen, P. (2008): *Gå i Gang. Evalueringsrapport*. Movements 2008: 3. Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.

David, M. & Sutton, C.D. (2004): *Social Research, the Basics*. Sage Publications Ltd., London.

MandagMorgen (2008): *Fremtidens Forebyggelse – ifølge danskerne*, juni.

McCormack, G. et al (2004): *An update of recent evidence of the relationship between objective and self-report measures of the physical environment and physical activity behaviours*. Journal of Science and Medicine in Sport 7,1: Supplement, 81-92.

Miles, M. B. & Huberman, M. A. (1994): *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks, New Delhi: SAGE, 2. udgave. London.

Nielsen, G. A. & Breum, L. (2010): *Hverdagsmotion i Nærmiljøet*. I Troelsen, J. ,(red.) (2010): *Bevægende rammer. Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed*. Syddansk Universitetsforlag.

Nielsen, L. et al. (2007): *Er Danmark ved at gå ned med stress?, En diskursanalyse af stress i risikosamfundet*. Roskilde Universitetscenter, Master i Professionel Kommunikation, Masterafhandling.

Nichol, M. E. et al. (2009): *Associations between school recreational environments and physical activity*. J.Sch Health, 79, 247-254.

Nielsen, G. (2004): *Barrierer for børns bevægelsesaktivitet*. Specialeafhandling. Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Nielsen, L. A. & Klinker, C. (2008): *Omgivelsernes betydning for børns fysiske aktivitet - evalueringsrapport for unge og playspots*. Kræftens bekæmpelse, forebyggelses- og dokumentationsafdeling.

Panther, Jenna et al. (2008): *Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5:34

Pedersen, B. K. & Saltin, B. (2005): *Børn og Unge – Fysisk aktivitet, Fitness og Sundhed*. Sundhedsstyrelsen, Center for forebyggelse.

Rasmussen, M. & Due, P. (2007): *Skolebørnsundersøgelsen 2006*. Institut for folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Første udgave.

Rees R. et al. (2006): *Young people and physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions*. Health Education Research, vol. 21 n. 6, 806-825.

Roessler, K. K. et al. (2007): *Fysisk aktivitet som behandling*. Syddansk Universitetsforlag.

Sallis, J. et al. (2006): *An ecological approach to create active living communities* Annu Rev Public Health, Vol. 27, 297-322.

Sallis, J. (1998): *Environmental and policy interventions to promote physical activity*. American Journal of Preventive Medicine, vol. 15, nr. 4, P. 379-397.

- Sander, M. B. (2007): *Evaluering af projektet legepatruljen*. Set på: <http://www.legepatruljen.dk/Uploads/LP-evaluering2201081.pdf> (Besøgt d. 23/5-2010)
- Schmidt, L. (2009): *Konger i fodbold og dronninger i turn – Et studie av barn og fysisk aktivitet i skolens utområde*. I Rafoss, K og Tangen, Jan Ove (redaktør); *Kampen om idrettsanleggene - planlegging, politikk og bruk*. Fagbokforlaget.
- Strong, W. B. et al. (2005): *Evidence based physical activity for school-age youth*. The Journal of pediatrics 146, 6, 732-737.
- Støckel, J. T. (2008): *Parallel leg eller integreret leg. Partnerskab om børn, leg og bevægelse*. Movements 2008: 2. Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.
- Sundhedsstyrelsen (2008a): *Get moving pattebarn! – Inspirationskatalog*. Sundhedsstyrelsen, Center for forebyggelse.
- Sundhedsstyrelsen (2008b): *Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997 – 2006*. Sundhedsstyrelsen, center for forebyggelse.
- Sundhedsstyrelsen (2006a): *Børn og fysisk aktivitet – Et baggrundsnotat*. Sundhedsstyrelsen
- Sundhedsstyrelsen (2006b): *Fysisk Aktivitet og Evidens – Livsstilssygdomme, folkesygdomme og risikofaktorer mv. - Et opslagsværk til rådgivning og pressedækning*. Version 1,0 Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen (2005): *Terminologi – forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed*. Center for forebyggelse, Sundhedsstyrelsen.
- Sørensen, J. B. (2008): *The effect of intervention with 'Exercise on Prescription' on physical activity, fitness and health in sedentary patients with lifestyle diseases*. Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.
- Toftager, M. & Christensen, M. (2007): *Græsset skal betrædes – en folkesundhedsvidenskabelig undersøgelse af bynære parker og grønne områders betydning for fysisk aktivitet*, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, Specialeafhandling, 2007
- Trafikstyrelsen (2007): *Bedre samspil mellem cyklen og den kollektive trafik – Idékatalog*.
- Troelsen, J. (2010): *En rammende forebyggelse af danskernes folkesundhed*. I Troelsen, J. ,(red.) (2010): *Bevægende rammer. Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed*. Syddansk Universitetsforlag.
- Troelsen, J. (2009): *Fysisk Aktiverende Nærområder (FAN) Projektbeskrivelse - internt notat*. Trygfondens forbyggelsescenter.
- Troelsen, J. (2007): *Prioritering af strategier for passiv forebyggelse og sundhedsfremme for hele befolkningen - et essay om forbedret arealbenyttelse og infrastruktur*. Besvarelse af prisopgaven 2006/2007 stillet af Dansk Selskab for Medicinsk Prioritering. "Konkrete forslag til strukturelle ændringer til fremme af sundheden i en kommune".

Troelsen, J. et al. (2008): *De bolignære områders betydning for sundhed*. Movements 2008:4, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Troelsen, J. et al. (2004): *Evaluering af Odense – Danmarks nationale cykelby*, Odense Kommune – Park- og Vejafdelingen

TrygFonden (2009): *Introduktion af SPACE*. Informationsfolder. TrygFondens Forebyggelsescenter og Region Syddanmark.

Van Sluijs, E. M.F. et al. (2007): *Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials*. BMJ, 335, 703

Bilag A Forskningsspørgsmål

Bilaget viser de forskningsspørgsmål, dataindsamlingen arbejdede ud fra.

Aktiv transport

- Hvad har betydning for de unges valg af transport til skole?
- Hvilke overvejelser har de unge i forhold til valg/fravalg af aktiv transport?
- Hvilken betydning har de fysiske/organisatoriske rammer i forhold til unges valg/fravalg af aktiv transport?

Skolens udeområder

- Hvad er baggrunden for elevernes valg af opholdssteder på skolens område?
- Hvilke aktivitetsformer er fortrukket af de unge i frikvartererne?
- Hvilke omstændigheder af skolegårdens fysiske rammer har betydning for de unges aktivitetsniveau i frikvartererne?
- Hvilken rolle spiller de organisatoriske rammer for bevægelsesaktivitet blandt de unge i frikvartererne?
- Hvilke omstændigheder af skolegårdens fysiske rammer har betydning for de unges aktivitetsniveau i frikvartererne?

Playspots

- Hvilke aktiviteter er fortrukket af de unge efter skoletid?
- Hvad er baggrunden for de unges valg af opholdssteder og aktiviteter i fritiden?
- Hvilke områder benytter de unge til selvorganiseret fysisk aktivitet udenfor skoletid?
- Hvilke omstændigheder ved nærområdets fysiske rammer har betydning for de unges aktivitetsniveau og hvilke ændringer vil kunne medføre højere fysisk aktivitetsniveau?

Foreningsfitness

- Hvilke aspekter ved organiserede idrætsaktiviteter finder de unge tiltrækkende/utiltrækkende?
- Hvad er bestemmende for unges valg/fravalg af foreningstilbud?
- Har det betydning for unges aktivitetsniveau hvorvidt aktiviteten er organiseret?
- Er de eksisterende foreningstilbud dækkende for de unges aktivitetsønsker?

Bilag B Interviewguide

Interviewguiden viser de spørgsmål, vi søgte svar på i fokusgruppeinterviewene.

Aktiv transport – Formål: at finde frem til generelle karakteristika som begrunder valg/fravalg af aktiv transport.

Hvordan kommer i oftest rundt til ting? Både til skole og til andre ting i fritiden?

- har I altid gjort sådan?
- Ville i også gøre sådan hvis i selv måtte vælge.
- Hvis ikke aktiv transport: hvad afholder jer fra dette?

Kan I nævne nogle ting som betyder noget for jer når i vælger at cykle/gå i stedet for at blive kørt/ta' bus? F.eks om det er sikkert, let, hurtigt, om i kan følges med nogen eller ikke har andre muligheder osv. Hvad er kvaliteterne ved den transportform i har valgt? Betyder sikkerhed noget for jeres transportvalg?

- Kan i nævne det mindst sikre sted på jeres skolevej? Brug gerne kort...
- Hvordan med cykelparkering osv.? Hvordan er faciliteterne på jeres skole? Brug kort...
- Har faciliteterne betydning for om i vælger at cykle/ikke at cykle?
- I må meget gerne bruge kortet og vise os hvor der måske er problemer...
- Konkret for skolevej.
- Husk at spørge til generelle ting...

Skolens udeområder – Formål: at finde frem til generelle karakteristika som begrunder valg/fravalg af aktiviteter/opholdsteder i frikvarter.

Hvis I tænker på et helt almindeligt frikvarter, hvad laver i så typisk og hvor opholder I jer henne?

- Brug gerne kort.
- hvorfor har i valgt den/de aktivitet (er)?
- Hvorfor foretrækker I den aktivitet?
- Hvad afgør hvad I vælger at lave i frikvarter?
- Hvad er det der gør at i bruger de områder?
- Hvad gør at i fravælger aktiviteter/steder?

Hvis I tænker på en skolegård hvor i godt kunne tænke jer at være fysisk aktive i fritiden, hvad

skulle sådan én så indeholde?

- Hvis i tænker på de områder i skolen i må være på, hvad er så godt/dårligt?
- Brug gerne kort.
- Hvorfor er det godt/dårligt? (eksempelvis faciliteternes stand)
- Spørg til generelle ting/ kvaliteter.

Er der noget de voksne kan gøre for at det bliver sjovere at lave noget aktivt i frikvartererne?

Playspots – Formål: at finde frem til generelle karakteristika ved nærområdet som begrunder valg/fravalg af fysisk aktivitet.

Hvis i tænker på en helt almindelig dag i jeres fritid, hvad laver i så typisk? Hvor opholder I jer henne?

- Brug gerne kort.
- Hvorfor har i valgt de aktiviteter i har?
- Hvorfor foretrækker I de aktiviteter?
- Hvad er med til at bestemme hvilke aktiviteter I vælger at lave? Hvilke KVALITETER?
- Hvorfor netop disse steder?

Hvis I tænker på et område hvor I godt kunne tænke jer at mødes og hænge ud eller være fysisk aktive i fritiden, hvad skulle sådan et sted så indeholde?

- I forhold til det i lige har sagt, er der så noget i syntes mangler ved jeres eget nærområde, for at I er fysisk aktive?
- Brug gerne kort.

Foreningsfitness: - Formål: at finde frem til generelle karakteristika ved organiserede idrætsaktiviteter som vil kunne få flere til unge til at dyrke idræt i en forening.

Hvad er det (hvis noget) I godt kan lide ved at gå til idræt i fritiden?

- Er der noget I ikke kan lide ved det?
- Hvorfor har valgt at gå til noget/ikke gå til noget? Hvorfor er den aktivitet god?

Når I skal dyrke noget sport i fritiden, kan i så bedst lide at gøre det I en klub, eller at gøre det med

vennerne udenfor en klub? Hvorfor?

- Hvis selvorganiseret i fritid: hvor? Brug kort?
- Hvad beyder omgivelser/faciliteter for jeres valg?

Hvis I forestiller jer at der kom noget nyt I kunne gå til I en klub her i området, hvad skulle det tilbud så indeholde?

- Findes der noget her i området som lever op til de ting i nævner?

Bilag C Oversigts display

Displayene viser en kondensering af interviews indenfor de fire behandlede emner.

Displayene indeholder forskningsspørgsmål til hvert emne, som er anført øverst. Venstre kolonne er slutkoder og højre kolonne(er) er åbnekoder indenfor hvert af de bearbejdede emner.

Aktiv transport	
<i>Hvilke positive eller negative parametre har betydning for unges valg af transportform?</i>	
Positive parametre	det gode ved cykel, man er uafhængig, man skal ikke vente, man gør det når man er klar (IP3- Tjæreborg) cykler meget fordi det er let og hurtigt at komme rundt, går også (IP2 – Englyst) ville vælge cykel, følges med andre, det er hyggeligt og sjovt (IP5- Lykkesgård) man for frisk luft ved at cykle, man er mere vågen når man kommer i skole (IP4- Englyst)
Negative parametre	slapper af ved at kører i bus, ingen stress (IP6- Gørding)
Motion	cykler ikke for at få motion, dyrker sport ofte (IP6 - Sct. Jacobi) tænker over, at cykling er en let måde at få motion på (IP4 – Tjæreborg) cykling er godt fordi det er sundt (IP1 – Tjæreborg) ville vælge cykel, det er hyggeligt, man får kondition, det går hurtigere end bussen, det er sjovt (IP3 – Lykkesgård) får meget energi og forbrænder meget ved at cykle (IP4 – Englyst) tænker ikke så meget på motion (Flere, Englyst)
<i>Hvilken betydning har de fysiske/organisatoriske/ikke kontrollerbare parametre i forhold til unges valg/fravalg af transportform?</i>	
Afstand	cykler når der ikke er for langt, eller dårligt vejr (IP3- Englyst) tager bus pga. afstand (IP2 – Tjæreborg)

	vil helst gå eller cykle, bor ikke så langt fra noget, det er det hurtigste (IP1 – Englyst)
Vejr, årstid	cykler, men det kommer an på vejret (IP4 – Englyst) cykler for det meste, forældre vil ikke have at man cykler når det er mørkt og koldt. (IP3 – Gørding) cykler oftest med venner, bliver kørt ved dårligt vejr eller tager bus, cykler mest til fritidsaktiviteter (IP6 – Lykkesgård) har det fint med cykel, men ville tage bil når vejret er dårligt hvis man kunne (IP4 – Tjæreborg) Cykler altid, har gået pga. vejr (IP1 – Tjæreborg)
Sikkerhed, trafikale problemer	tænker ikke over trafiksikkerhed, tager bare hurtigste vej (IP6 – Sct. Jacobi) tænker ikke umiddelbart så meget over sikkerhed, især ikke om sommeren (IP5 – Lykkesgård) usikkert pga. mange biler, biler tænker ikke på ham, kører udenom lyskryds, lyskryds har betydning for valg af skolevej (IP4 – Sct. Jacobi) tager cykel uanset hvad, det er hurtig og nemt, er ligeglad med faciliteter og skolevej (IP1 – Tjæreborg)
Faciliteter, tyveri, hærværk	hærværk afholder nogle fra at cykle, andre parkerer længere væk (Flere – Lykkesgård) holder sin cykel, hvor man ved der er opsyn (IP4 – Englyst) parkeringsfaciliteter spiller ikke den store rolle, byen er lille, godt med båse til cykel (IP6 – Sct. Jacobi) syntes faciliteter for cykelparkering er fine, videoovervågning (IP1 – Tjæreborg)
Hvordan de unge transporterer sig	Cykler, går, knallert, bliver kørt i bil, tager bussen.

Skolens Udeområder

Har skolegårdens fysiske rammer, årstiden betydning for de unges aktivitetsniveau i frikvartererne?

Køn	Dreng	Pige
Afstand til aktivitets betydning for aktivitetsniveau	boldbanen må ikke ligge for langt væk, der går dovenskab i den (IP2- Gørding)	ville ikke bruge en aktivitet der ligger for langt væk, er bange for at komme for sent (IP3-Englyst)
	hvis man skal være aktiv i frikvarter	

	betyder det noget, at man kan komme hurtigt i gang (IP2- Lykkesgård)	
De fysiske rammer på skolens betydning for aktivitetsniveau	det kunne være godt, hvis der var mulighed for at spille forskellige ting i frikvarter (IP6- Lykkesgård) deres klasse bruger ikke hal, der er for mange folk, man er i vejen for hinanden (IP1- Tjæreborg)	pigerne vil gerne være aktive i frikvarter, der skal bare være flere muligheder for det (Flere- Lykkesgård)
Faciliteters stand betydning for aktivitetsniveau	asfalten er dårlig og træls, bænke er grimme, men spiller uanset stand (IP2- Englyst) faciliteternes stand betyder noget, skolens ting er smadrede, man kommer ikke ud og lave noget når tingene er i stykker (IP5- Tjæreborg)	træls at bænke er rådne og asfalten ujævn (IP4- Englyst) asfalten er dårlig og træls, bænke er grimme, men spiller uanset stand (IP3- Englyst)
Mangel på aktiviteter i vinterperiode	(...)ikke noget at lave om vinteren, meget kedeligt, går bare rundt (IP2- Gørding)	ingenting at lave om vinteren, afskaffe frikvarter (IP5- Gørding)
Årstidens betydning for aktivitetsniveau	forår og sommer der er alle ude, der er mange aktive i klassen (IP2- Gørding) jeg mister lysten til sport, når det er helt vådt udenfor og glat og sådan helt dødt syntes jeg (IP1- Tjæreborg) dårligt vejr motiverer til at være doven (IP6- Tjæreborg)	(...) hvis vejret er godt er det bedre at være ude (IP1- Sct. Jacobi) vil gerne være aktive, men mest i perioder, mest sommer (IP4- Tjæreborg)

Hvad er baggrunden for de unges valg af opholdssteder i frikvartererne?

Vælger opholdssted indenfor på skolen	flere er oftest indenfor og går rundt på skolen (IP4- Sct. Jacobi) går i kantinen for at få mad, de fleste er i klasserne (IP4- Sct. Jacobi)	der er ikke noget at lave udenfor, går mest bare rundt indenfor (IP3- Sct. Jacobi)
Vælger opholdssted pga. årstid	er inde og spiller bordtennis om vinter (IP1- Tjæreborg)	er i kantinen om vinteren, hænger ud og snakker (IP5- Englyst)

Opholdssteder udenfor skolen	går i netto i frikvarter (IP2 – Lykkesgård)	
	er tit i brugsen, køber slik og sodavand (IP1- Tjæreborg)	
Vælger opholdssted pga. faciliteter	er i hal en gang om ugen, spiller spil, får låst op for bolde (IP4- Sct. Jacobi)	kan godt lide at være i kantinen fordi der er meget plads og stole og borde og der kommer mange derned (IP3- Englyst)
	mange drenge fra klassen er med i hallen, især til fodbold (IP6- Sct. Jacobi)	mangler steder med sofaer i frikvarter (IP4- Tjæreborg)
Kvaliteter ved opholdssteder	spiller fodbold, hvor de kan være for sig selv (IP1- Englyst)	(...) pigerne vil helst bare snakke og hygge sig i frikvarter, det er en pigeting (IP3- Lykkesgård)
	vil gerne være der, hvor man kender folk og, hvor man plager at være (IP2- Gørding)	kan godt lide at være i kantinen fordi der er meget plads og stole og borde og der kommer mange derned (IP3- Englyst)
<i>Hvilken rolle spiller de organisatoriske rammer for de unges deltagelse i fysisk aktivitet i frikvartererne?</i>		
Mulighed for brug af faciliteter	vil gerne være i hallen, men må ikke (IP2- Gørding)	pausefisk, et sted at være aktiv, computer, bordtennis, sofaer, afskaffet pga. hærværk (IP6- Gørding)
	det kunne være godt, hvis der var mulighed for, at spille forskellige ting i frikvarter (IP6- Lykkesgård)	pigerne vil gerne være aktive i frikvarter, der skal bare være flere muligheder for det (Flere- Lykkesgård)
	har adgang til hal i nogle frikvarter, har en kasse med redskaber (IP5- Tjæreborg)	
Redskaber	har en klassekasse med bolde, men de bliver nemt væk (IP2- Englyst)	det kunne være godt, hvis der var mulighed for at spille forskellige ting i frikvarter (IP3 – Lykkesgård)
	frygt for tyveri af bolde og hærværk (IP3 –Gørding)	bolde til spil forsvinder (IP4– Tjæreborg)
Lærernes rolle	vil helst ikke have at de voksne hjælper til i frikvarter (IP1- Englyst)	tror ikke det vil hjælpe, at lærerne sætter noget i gang, man føler ikke man har frikvarter hvis lærerne er der (IP4- Englyst)
	tror det kunne være godt, hvis lærerne kom med boldene osv. (IP2- Englyst)	
	legepatrulje kunne måske fungere, hvis det var noget med klassekonkurrencer eller turneringer, gerne i forskellige sportsgrene (IP5 –	ville være godt, hvis lærerne ville sætte tingene i gang, men i udskolingens skulle de ikke være med, det klarer vi fint selv (IP5- Gørding)

Lykkesgård)

lærenes rolle, godt hvis de havde bolde med, de skal ikke sætte ting igang, folk ville ikke tage det seriøst (IP5 – Lykkesgård)

Hvilke kvaliteter har betydning for unges valg af aktivitetsform i frikvartererne?

Bløde kvaliteter	fedt med aktiviteter der kan være mange til, det skal kunne rumme mange mennesker (IP1 – Englyst) der skal være konkurrence, men det er vigtigt det er sjovt (IP1 – Englyst)	kvaliteter ved aktivitet, mange skal kunne være med, men også få, skal ikke udelukke de som ikke er gode (IP3 – Tjæreborg) idræt i frikvarter kunne være godt til at skabe sammenhold i klassen, drenge og piger imellem (IP5 – Lykkesgård) det betyder noget at man kan være med, selvom man ikke er verdensmester (IP3 – Sct. Jacobi) vigtigt med anderledes aktiviteter for at få inaktive igang, de følger sig ikke så dårlige (IP3 – Tjæreborg) piger vil gerne sludre i frikvarter (Flere – Tjæreborg)
Hårde kvaliteter	der skal være konkurrence, men det er vigtigt det er sjovt (IP1 – Englyst)	konkurrence motiverer, men det kan også blive for meget (IP3 – Englyst)
Kvaliteter ved de fysiske rammer	det skal være nemt at gå til, optegnet banet, faste kegler, frygt for hærværk (Flere – Gørding) fedt med aktiviteter der kan være mange til, det skal kunne rumme mange mennesker (IP1 – Englyst)	ønsker jungle bane, godt pga. minus konkurrence. Bliver tit uvenner pga. konkurrence. Junglebane er hyggeligt (IP1- Tjæreborg) kvaliteter ved aktivitet, mange skal kunne være med, men også få, skal ikke udelukke de som ikke er gode (IP3- Tjæreborg)
Motion, frisk luft, være inde.	drenge vil gerne have piger med. Vil gerne lave noget andet for, at pigerne ikke bare skal sidde inde hele tiden (IP1 – Tjæreborg) er aktiv i fritid så vil gerne slappe af i frikvarter (IP5 – Sct. Jacobi) fodbold er bedre end at sidde inde og hænge, godt at komme ud (IP6- Sct.	piger og drenge vil ikke være aktive i frikvarter fordi man begynder at lugte af sved (IP2 – Tjæreborg) sommer, drengene spiller fodbold, pigerne snakker mest bare, de gider ikke spille fodbold fordi at der ikke er så mange andre piger med (IP 4 – Lykkesgård)

Jacobi)

At kunne komme hurtigt i gang.

hvis man skal være aktiv i frikvarter betyder det noget at man kan komme hurtigt i gang (IP2- Lykkesgård)

det skal være nemt at gå til, optegnet banet, faste kegler, frygt for hærværk (Flere – Gørding)

det skal være nemt at gå til og genkendeligt, rundbold tager lidt lang tid om at komme i gang (IP5- Gørding)

ville fravælge en aktivitet hvis det tager for lang tid at komme i gang (IP5 – Gørding)

Hvilke aktivitetsformer vælger i unge i frikvartererne?

Kønsforskel

problemer med at spille fodbold piger og drenge, piger snakker for meget, drenge går for meget op i det (Flere- Englyst)

mange drenge fra klassen er med i hallen, især til fodbold (Flere – Sct. Jacobi)

pigerne sidder på bænkene rundt omkring og kigger på og snakker (IP3 – Englyst)

dødbold er for sjov, det er godt drengene går ikke så meget op i det (IP1 – Sct. Jacobi)

der er ikke plads til pigerne når der spilles fodbold, pigerne vil helst bare snakke og hygge sig i frikvarter det er en pigeting (IP3 – Lykkesgård)

drengene spiller meget fodbold, pigerne vil ikke så gerne være med fordi der ikke rigtig er plads til dem (IP5 – Lykkesgård)

Inaktiv aktivitet

Eksempelvis at snakke, gå i kantinen og bruge computer.

Aktiv aktivitet

Eksempelvis fodbold, rundbold og dødbold.

Årstidens betydning for valg af aktivitet

forår og sommer, der er alle ude, der er mange aktive i klassen (IP2- Gørding)

vil gerne være aktive, men mest i perioder, mest sommer (IP1- Tjæreborg)

er i kantinen om vinteren, hænger ud og snakker (IP5 - Englyst)

om vinteren sidder vi bare og snakker, og kigger ud i luften (IP5- Gørding)

Playspots	
<i>Hvilke aktiviteter vælger de unge efter skoletid?</i>	
Aktiviteter	Varierende aktiviteter såsom: foreningsaktiviteter, venner, familie, fjernsyn, computer, fritidsjob.
<i>Hvilke kvaliteter har betydning for de unges valg af aktiviteter i fritiden?</i>	
Bløde kvaliteter	det handler om, at finde en aktivitet, hvor man kan hygge sig mens man er fysisk aktiv (Flere – Tjæreborg) hvad er vigtigt i fritiden, sjovt, hyggeligt, ikke kedeligt, være sammen, få venner, sammenhold (IP5 – Lykkesgård) håndboldklubben er et samlingspunkt, vildt socialt, bruger rigtig meget tid der. (IP5 – Gørding) kan godt lide sang, brænder for det, er dygtig, sammenhold betyder noget (IP6 – Gørding) rart at gå til noget med nogen man kender (IP3 – Sct. Jacobi)
Motion, frisk luft, væk hjemmefra	kan godt finde på at løbe for at komme væk fra det hele (IP1- Englyst) vælger aktiviteter for at få motion og for at komme ud og lave noget. (IP4 – Sct. Jacobi) bruger sport som frirum, komme lidt væk og tømme hovedet, få vreden ud (IP4 – Gørding) dejligt at løbe, får frisk luft, den for man ikke ved at sidde inde eller i bil (IP2 – Gørding)
Kvaliteter ved de fysiske rammer	om sommeren skal det være stort og åbent areal, om vinteren må det gerne være indelukket, tørt, varmt og hyggeligt (IP5 – Gørding) det gode ved mødested, der er altid nogen, man kan snakke med folk når man kommer forbi, det mangler i Varde (IP5 – Lykkesgård) det betyder noget der er nogen faciliteter, hvor vi kan lave noget(...) (Flere – Englyst) et fedt sted, hvor vi kan være alene, det er fedt kun at være os selv (IP6- Englyst)

Hårde kvaliteter	ønsker jungle bane godt pga. minus konkurrence, bliver tit uvenner pga. konkurrence, junglebane er hyggeligt (IP1 – Tjæreborg)
	multibane og fodbold er godt, konkurrence er godt (IP5 – Sct. Jacobi)

Hvilke kvaliteter har betydning for de unges valg af opholdssteder og hvilke ændringer ønskes?

Bløde kvaliteter	kvaliteter ved mødesteder, der hvor de andre er, der er kommer nogen man kender, hyggeligt (IP2 – Lykkesgård)
	vil helst være hjemme, det er hyggeligt, der kan komme nogen man ikke bryder sig om på fælles steder (IP1- Tjæreborg)
	kvaliteter ved mødested i fritiden, man skal kunne være med, men også bare kunne sidde og kigge på og stadig være en del af det, man skal kunne spille flere forskellige ting så man ikke kører sur i det (IP2 – Lykkesgård)
	kun klassen der mødes på gammelt stadion, hyggeligt at være der, rart og varmt og vindstille om sommeren (Flere – Englyst)
Faciliteter, eneret på område	multibane et godt sted at være aktiv, ikke en smattet bane, et samlingssted (IP2 – Gørding)
	tager i fritidsklub, hvor der er mange aktiviteter (IP2 – Gørding)
	vælger sted fordi forældrene ikke er der til at holde øje (IP3 – Sct. Jacobi)
	vælger steder, hvor de store kun må være (IP1 – Englyst)
	samles hvor tingene sker, samlingspunkt og faciliteter (IP2 – Gørding)
Mødesteder	Bruger stadion pga. at der er mål vandhane og god bane (IP2 – Sct. Jacobi)
	mødes i klubben, mange mennesker, nogen gange proppet (IP2 – Gørding)
	mødes om sommeren på idrætsplads, fodbold, tit i klub. (Flere - Gørding)
	samles hvor tingene sker, samlingspunkt og faciliteter (IP2 – Gørding)

Hvilken betydning har nærområdets fysiske rammer for de unges aktivitetsniveau?

Nærområdets faciliteter kan have betydning for de unges aktivitetsniveau.	multibane et godt sted at være aktiv, ikke en smattet bane, et samlingssted (Flere Gørding)
	mødesteder, hvor man kan være fysisk aktiv, fodboldbane, pigerne mødes på strand og går ture, kunne ikke forestille sig at komme et sted, hvor man kan være aktiv (Flere Tjæreborg)
	og så har vi vores mødested oppe på multibanen om sommeren (IP6 Lykkesgård)

bruger stadion pga. at der er mål vandhane og god bane (Flere Sct. Jacobi)

hvorfor de godt kan lide at komme på mødesteder, man kan samles mange, det kan man ikke hjemme ved hinanden, de kan også godt lide at sidde hjemme ved hinanden, byen er lille og der er langt til andre ting så det er det der er at lave (IP5 Lykkesgård)

Afstand har betydning for de unges aktivitetsniveau.

er ikke med til det fælles, bor for langt væk (IP6 Gørding)

det betyder noget, at det er i nærområdet (Flere Gørding)

Årstid har betydning for hvorvidt de fysiske rammer benyttes.

Fodboldbaner bliver brugt meget om sommer af alle (IP1 Tjæreborg)

mangler et samlingspunkt om vinteren, hvor man kan være aktiv, må ikke bruge hallen (IP5 Gørding)

opholder sig meget på multibanen om sommeren (IP2 Lykkesgård)

Mødes om sommeren på idrætsplads (...) (IP4 Gørding)

Foreningsfitness

Hvilke aspekter ved organiserede idrætsaktiviteter finder de unge tiltrækkende/utiltrækkende?

	Lav	Middel	Høj
Tiltrækkende aspekter:	Rart at gå til noget med nogen man kender (IP3 Sct. Jacobi) det gode ved at gå til noget, det er vigtigt at gå op i noget man bliver glad for, at have en interesse (IP3 Tjæreborg)	helst idræt i klub, pga. Sammenholdet (IP5 Englyst) det gode ved at gå til noget, sammen med venner, have en interesse, ikke være alene (IP1 Sct. Jacobi) det gode ved at gå til noget, man møder nye venner, sammenhold, man kommer lidt væk hjemmefra, man får nye oplevelser, at det er sjovt, at det er serøst, men også at der er plads til at have det sjovt (flere Lykkesgård)	der er et godt sammenhold i en klub og lidt mere seriøs konkurrence i klub, end når man planlægger selv (IP4 Gørding) man vælger noget man brænder for, og er god til (IP1 Englyst) håndboldklubben er et samlingspunkt, vildt socialt, bruger rigtig meget tid der. (IP5 Gørding)

Utiltrækkende aspekter:	orke ikke at gå til sport, tabte hele tiden	det er ikke sjovt når træneren er i dårligt humør (IP3 Gørding)	det koster meget tid at gå til sport, men vil ikke fravælge det af den grund (IP1 Englyst)
	orke ikke at gå til sport, er helt vild træet når jeg kommer hjem fra skole (IP4 Englyst)	det dårlige ved at gå til noget, hvis det bliver for seriøst, bliver for firkantet, ekstremt seriøst, men også hvis der er for meget lal eller pjat, det skal være en balancegang (flere Lykkesgård)	stoppede til fodbold pga. mobning, påvirket af aldersforskel (IP3 Englyst)
	der skal ikke være for mange, så man ikke for spilletid (IP6 Englyst)		
	træls nogen gange at gå til sport, hvis man gerne vil noget andet (IP1 Gørding)		
	tidspunkt er også træls ved at gå til noget, skal passe ind i hverdag (IP3 Sct. Jacobi)		

Hvilke aspekter ved uorganiserede idrætsaktiviteter finder de unge tiltrækkende/utiltrækkende?

Tiltrækkende aspekter	man behøver ikke være god til at løbe, så skal man heller ikke være bange for hvad andre siger (IP4 Englyst)	kvaliteter ved fitness, det er godt at være afsted sammen (flere Lykkesgård) det gode ved at lave idræt selv, man kan samle tanker og være sig selv (IP5 Lykkesgård) det gode ved at organisere selv, man bestemmer selv tider, afslappende (IP1 Tjæreborg)	rart at man ikke skal melde afbud til træner, man kan løbe når man har tid, det er rart (IP3 Englyst) godt selv at sætte noget i gang så man ikke bare sidder derhjemme og keder sig (IP2 Gørding)
Utiltrækkende aspekter		forskel ved selvorganiseret overfor idræt i klub, begge dele er godt (IP3 Lykkesgård)	kan bedst lide idræt i klub, man kan godt være doven, hvis man selv skal stå for det, motiverer en at man er nød til at være der (IP3 Englyst)

Hvad er bestemmende for unges valg/fravalg af foreningstilbud?

Afstand og tidsforbrug.	har ikke tid til håndbold, brænder mere for noget andet, har mange lektier	det koster meget tid at gå til sport, men vil ikke fravælge det af den grund
--------------------------------	--	--

	(IP6 Gørding)		(IP3 Englyst)
	overvejer at stoppe pga. tidspunkt (IP3 Sct. Jacobi) træls nogen gange, at gå til sport, hvis man gerne vil noget andet (IP1 Gørding)		
Hvorvidt man interesserer sig for aktivitet.		det må gerne være fleksibelt, men det går ikke så meget bare man brænder for det man laver (IP3 Gørding)	Brænder for fodbold og drømmer om at være som sine idoler (IP2 Gørding) elsker at dyrke håndbold og går meget op i det, og er god til det (IP5 Englyst) man vælger noget man brænder for og er god til (IP1 Englyst)
Valg bestemmes af parametre såsom: Sammenhold, få venner, hygge sig mv.	gode ved at gå til noget at man griner (IP3 Sct. Jacobi)	det gode ved at gå til noget, man møder nye venner, sammenhold, man kommer lidt væk hjemmefra, man får nye oplevelser, at det er sjovt, at det er serøst, men også at der er plads til at have det sjovt (Flere Lykkesgård)	håndboldklubben er et samlingspunkt, vildt socialt, bruger rigtig meget tid der (IP5 Gørding)
Fravalg bestemmes af parametre såsom: Mobning, dovenskab, ens venner stopper mv.	helst stillesiddende aktiviteter i fritiden, man kan hygge sig og slappe af, man kan have travlt til daglig så er det rart at slappe af. (IP3 Tjæreborg) orke ikke at gå til sport, er helt vild træt når jeg kommer hjem fra skole (IP4 Tjæreborg) tidspunkt er også træls ved at gå til noget, skal passe ind i hverdag (IP3 Sct. Jacobi)	stoppede til golf fordi at vennerne stoppede, man mistede lysten, der gik for meget tid uden fællesskab (IP1 Tjæreborg)	stoppede til fodbold pga. mobning, påvirket af aldersforskel (IP3 Englyst)

Bilag D Startkodeliste og slutkodeliste

Displayet viser vores startkodeliste og slutkodeliste. Øverst er anført det behandlede emne. I venstre kolonne ses startkodelisten og i højre kolonne ses slutkodelisten.

Startkodeliste	Slutkodeliste
Aktiv transport	
- Hvilke positive eller negative parametre har betydning for unges valg af transportform? - Hvilken betydning har de fysiske/organisatoriske/ikke kontrollerbare parametre i forhold til unges valg/fravalg af transportform?	- Afstanden har betydning for valg - Vejr og årstid har betydning for valg - Sikkerhed i trafikken har betydning for valg - Skolens faciliteter samt risiko for tyveri og hærværk har betydning for valg - Positive parametre såsom let, hurtigt, socialt, at få frisk luft. - Negative parametre såsom ventetid, anstrengende. - Motion kan have betydning.
Skolens udeområder	
- Hvad er baggrunden for de unges valg af opholdssteder i frikvartererne? - Hvilke aktivitetsformer vælger i unge i frikvartererne? - Har skolegårdens fysiske rammer/ årstiden betydning for de unges aktivitetsniveau i frikvartererne? - Hvilke kvaliteter har betydning for unges valg af aktivitetsform i frikvartererne? - Hvilken rolle spiller de organisatoriske rammer for de unges deltagelse i fysisk aktivitet i frikvartererne?	- Vælger opholdssted pga årstid - Vælger opholdssted pga faciliteter eller mangel på faciliteter. - Vælger opholdssted pga kvaliteter såsom social samvær og tilhørsforhold. - Vælger opholdssted pga præferencer for at være inde/ude. - Årstiden har betydning for valg af aktivitet. - Aktive aktiviteter såsom fodbold og rundbold. - Inaktive aktiviteter såsom at snakke og bruge computer. - Kønsforskel i valg af aktivitet. - Mangel på aktiviteter i vinterperiode har betydning. - Årstiden har betydning for aktivitetsniveau. - Fysiske rammer: adgang til hal, trængte forhold, afstand til aktivitet og faciliteter har betydning. - Faciliteternes stand. "Bløde kvaliteter" såsom at hygge sig, være social, mange kan deltage, at kunne snakke sammen. "Hårde kvaliteter": At kunne konkurrere. - Kvaliteter ved aktivitetsform såsom anderledes, variation, let tilgængeligt, plads til mange, udfordring. - Præferencer for at opholde sig inde/ude. - Lærene kan have indvirkning på aktivitetsniveau. - Tilgængelig af redskaber såsom "redskabskasse". - Mulighed for brug af faciliteter spiller en rolle.

Playspots	
- Hvilke aktiviteter vælger de unge efter skoletid? - Hvilke kvaliteter har betydning for de unges valg af aktiviteter i fritiden? - Hvilke kvaliteter har betydning for de unges valg af opholdssteder og hvilke ændringer ønskes? - Hvilken betydning har nærområdets fysiske rammer for de unges aktivitetsniveau?	- Varierende aktiviteter såsom: foreningsaktiviteter, venner, familie, fjernsyn, computer, fritidsjob. "Bløde kvaliteter" såsom at hygge sig, have det sjovt, få nye bekendtskaber, sammenhold og samvær. "Hårde kvaliteter": At kunne konkurrere. - At få motion, frisk luft og komme væk hjemmefra. - De fysiske rammer. "Bløde kvaliteter" såsom at hygge sig, man kender nogen, man kan snakke sammen, tilhørsforhold. - At faciliteterne opfylder behov og eneret på området. - Konkrete forslag til ønskede ændringer. - Nærområdets faciliteter kan have betydning for de unges aktivitetsniveau. - Afstand har betydning for de unges aktivitetsniveau. - Årstid har betydning for hvorvidt de fysiske rammer benyttes.
Foreningsfitness	
- Hvilke aspekter ved organiserede idrætsaktiviteter finder de unge tiltrækkende/utiltrækkende? - Hvilke aspekter ved uorganiserede idrætsaktiviteter finder de unge tiltrækkende/utiltrækkende? - Hvad er bestemmende for unges valg/fravalg af foreningstilbud? - Er de eksisterende foreningstilbud dækkende for de unges aktivitets ønsker?	- Tiltrækkende aspekter: At komme væk hjemmefra, det er seriøst, sammenhold, fællesskab og at kunne konkurrere mv. - Utiltrækkende aspekter: Seriøst, manglende indflydelse, der er faste træningstider, problemer med træner. - Tiltrækkende aspekter: Man kan være sig selv, selvbestemmelse, frihed, mindre fokus på evner. - Utiltrækkende aspekter: Dovenskab afholder en fra aktivitet, man skal sætte sig selv i gang, useriøst. - Afstand og tidsforbrug. - Hvorvidt man interessere sig for aktivitet. - Valg bestemmes af parametre såsom: Sammenhold, få venner, hygge sig mv. - Fravalg bestemmes af parametre såsom: Mobning, dovenskab, ens venner stopper mv. - Udsagn giver forslag til forklaring/udvikling af foreningstilbud.

Bilag E Brev til skoleleder



Til:

Skoleleder XXX

Angående fokusgruppeinterview i forbindelse med projekt SPACE

Vi er to specialestuderende tilknyttet SDU med hovedfag i Idræt og sidefag i Samfundsfag.

Som I allerede er informeret om, så ønsker vi som et led i vores speciale at gennemføre fokusgruppeinterviews med elever på ottende klassetrin.

Vi vil gerne indledningsvist sige jer tak for jeres hjælp med at gøre dette muligt.

Fokusgruppeinterviewet med jeres elever vil være med til at kvalificere SPACE-projektets arbejde på en række punkter, eksempelvis placeringen og udformningen af et playspot i jeres skoledistrikt, ved at bidrage med specifik lokal viden.

Endvidere vil de transskriberede interviews tjene som empiri i vores speciale, som kommer til at omhandle unges hverdag i forhold til fysisk aktivitet og inaktivitet. Særligt i relation til fremmede/hæmmende omstændigheder ved de unges fysiske, organisatoriske og individuelle rammer. Formålet er at komme med anbefalinger til interventioner, som ved at ændre fysiske og organisatoriske rammer kan fremme fysisk aktivitet hos unge.

Vi har brug for jeres hjælp med følgende praktiske forhold i forbindelse med interviewet:

- Mulighed for at "låne" seks elever fra samme ottende klasse til et fokusgruppeinterview.
- Kontaktoplysninger på klasselæreren (mail, også gerne telefon) for den udvalgte ottende klasse. Vi har nemlig brug for lærerens hjælp til udvælgelse af eleverne.
- Interviewet med eleverne kommer til at vare ca. 90 minutter.

- Vi håber at kunne låne et lokale, hvor der er trygt at være og ikke sker forstyrrelser i form af støj eller personer med ærinder i mødelokalet.
- Vi har bedst mulighed for at komme på jeres skole alle dage i uge 2 og 3 samt 5 og 6 hvorfor vi håber at I vil være behjælpelige med at finde en dag og et tidspunkt hvor vi har mulighed for at komme.

Vi håber, at I har mulighed for at være behjælpelige med ovenstående, og beder jer give os besked om, hvilken dato og hvilket tidspunkt der passer jer bedst, samt klasselærerens kontaktoplysninger inden den 18. December. Fordelingen af datoer vil foregå efter først-til-mølle-princippet, og vi vil vende tilbage til jer med en bekræftelse af tidspunkt og dato inden jul. Skriv gerne flere datoer, hvor det er muligt at vi kan komme, da vores arbejde også skal koordineres med andre skoler i SPACE-projektet. Endvidere håber vi, at I kort vil informere klasselæreren om, at vi tager kontakt til ham/hende via e-mail angående hjælp til udvælgelse af elever. Klasselærerens hjælp er meget vigtig for udvælgelsen af elever til interviewet. Klasselæreren vil modtage en e-mail fra os med den nødvendige information som vil tage kort tid at læse.

De venligste hilsner

Stud. Scient

Christian Simmons

c_simmons@sol.dk

Tlf: XXXXXXXXX

Stud Scient.

Andreas Qvist

andreasqvist@hotmail.com

Tlf: XXXXXXXXX

Bilag F Brev til klasselæreren



Til Klasselæreren

Udvælgelse af respondenter til fokusgruppeinterview:

Til fokusgruppeinterviewet har vi brug for 6 elever, plus to i reserve i tilfælde af sygdom og lignende.

Interviewet er berammet til én dobbelt lektion (90 min.)

Vi håber at kunne låne et lokale, hvor eleverne finder det trygt at være og hvor der ikke sker forstyrrelser i form af støj eller personer med ærinder i mødelokalet.

Vi har brug for dit kendskab til eleverne til at udvælge deltagerne i vores fokusgruppe.

Det vigtigste kriterium for udvælgelse til fokusgruppen er, at eleverne har *lyst* til at deltage i interviewet. Det er meget vigtigt for os og for undersøgelsen, at ingen elever sidder med under tvang.

Desuden håber vi, at du med dit indgående kendskab til klassen vil kunne udvælge nogle elever, som vil være *i stand til at fungere sammen* i en fokusgruppe. Eleverne behøver ikke være bedste venner, men bør kunne give plads til hinandens holdninger.

Vi foreslår, at alle elever briefes om interviewets emne: *"interviewet kommer til at være en samtale med jer om hvad I laver i jeres fritid før og efter skole, samt i skolens frikvarterer.*

Eksempelvis hvor opholder I jer henne? Hvad bruger I tiden på? Eksempelvis boldspil, leg, snak computer mv., hvordan kommer I frem og tilbage mellem skole, kammerater og fritidsaktiviteter? og går I til nogle aktiviteter i fritiden?"

Herefter noteres hvilke elever, som ønsker at deltage.

Dernæst håber vi, at udvælgelsen kan ske på baggrund af følgende kriterier: (i prioriteret rækkefølge)

- Det vigtigste kriterium for udvælgelse til fokusgruppen er, at eleverne har *lyst* til at deltage i interviewet.
- eleverne skal være *i stand til at fungere sammen* i en fokusgruppe. Eleverne behøver ikke være bedste venner, men bør kunne give plads til hinandens holdninger.
- Køn (optimalt: 50-50 (3 piger – 3 drenge) men 2 piger og 4 drenge eller omvendt vil også være acceptabelt)
- Aktivitetsniveau: 2 elever fra hver gruppe – se nedenstående (1 pige og 1 dreng):

(Er det vanskelig at finde elever fra grupperne lavt eller højt aktivitetsniveau, skal udvælgelsen ske fra gruppen middel aktivitetsniveau. De to reserver vælges fra gruppen ”middel aktivitetsniveau”)

Forklaring af grupperne højt, middel og lavt aktivitetsniveau:

Undersøgelser af danske skolebørn i alderen 13-15 år (Skolebørnsundersøgelsen 2006⁹) peger på, at ca. halvdelen af børnene dyrker sport/motion mindst 4 timer (middel fysisk aktivitetsniveau (vores betegnelse)) omkring 10 pct. dyrker sport/motion 0 timer i fritiden (lavt fysisk aktivitetsniveau (vores betegnelse)), mens 15-20 pct. dyrker sport/motion mindst 7 timer i fritiden (højt fysisk aktivitetsniveau (vores betegnelse)).

Med dette i mente har vi udformet følgende punkter som udvælgelsen af elever kan ske efter:

⁹ <http://www.hbsc.dk/download/HBSC-Rapport-2006.pdf>

- Lavt aktivitets niveau:

- Lavt aktivitetsniveau i frikvartererne.
- Dyrker ikke idræt i forening eller selvorganiseret idræt i fritiden.
- Lav engagement i skolens idrætstimer.

- Middel aktivitets niveau:

- Middel aktivitetsniveau i frikvartererne.
- Dyrker idræt i forening eller selvorganiseret idræt i fritiden gange om ugen.
- Middel engagement i skolens idrætstimer.

- Højt aktivitets niveau:

- Højt aktivitetsniveau i frikvartererne.
- Dyrker meget idræt i forening eller selvorganiseret idræt i fritiden (går evt. til flere idrætsgrene).
- Højt engagement i skolens idrætstimer.

Udvælgelsen skal ske på baggrund af dit bedste skøn. Er det vanskelig at finde elever fra grupperne lavt eller højt aktivitetsniveau, skal udvælgelsen ske fra gruppen middel aktivitetsniveau.

Briefing af udvalgte elever:

Du bedes opfordre de udvalgte elever til at gøre sig tanker om følgende temaer til interview dagen:

”Før i kommer til interveiwet vil det være rigtig godt, hvis I har gjort jeg nogle tanker om hvad I og jeres venner laver af fysisk aktivitet i løbet af en ganske almindelig dag. F.eks boldspil, gang og cykling som transport, idræt, I går til i fritiden eller ting I selv finder på at lave alene eller med jeres kammerater, når I hænger ud. Tænk også over ,hvorfor I måske vælger ikke at lave nogle af disse ting.”

På forhand mange tak for din hjælp med vores speciale.

Skulle der opstå spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe på nedenstående telefon numre, eller skrive en mail.

Vi ses på interviewdagen!

Mange venlige hilsner

Stud. Scient.

Christian Simmons (Tlf.XXXXXXXXXX – c_simmons@sol.dk)

Stud. Scient.

Andreas Qvist (Tlf.XXXXXXXXXX – andreasqvist@hotmail.com)