

# **MASTEROPPGAVE**

## **Samfunns ernæring**

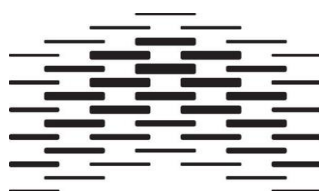
**September 2015**

Norge rundt på 21 dager: En kvalitativ studie av Romeriksløftets prosjekt for å fremme fysisk aktivitet hos grunnskoleelever.

**Ina Bjerkestrand**

**Fakultet for helsefag**

**Institutt for helse, ernæring og ledelse**



**HØGSKOLEN I OSLO  
OG AKERSHUS**

## **Forord**

Arbeidet med masteroppgaven har vært en utfordrende, spennende og ikke minst en lærerik prosess. Takk til Romeriksløftet og menneskene bak «Norge 21» for at dere lot meg få tilgang til informasjon og kunnskap dere har om prosjektet. Arbeidet har gitt meg god innsikt til hvordan det arbeides med folkehelsearbeidet i kommunene, og det er jeg takknemlig for. Jeg vil gjerne rette en stor takk til informantene, for at dere satte av tid til meg i en hektisk hverdag. Uten dere hadde ikke denne oppgaven vært mulig.

Jeg vil også rette en stor takk til mine veiledere, Liv Elin Torheim og Sabrina De Oliveira Granheim for gode råd og innspill. Det må også rettes en stor takk til familien for god støtte og nyttige innspill, dere har vært suverene.

Ina Bjerkestrand

Oslo, september 2015

## **Sammendrag**

**Bakgrunn og formål:** Romeriksløftet er et folkehelseprosjekt på Øvre Romerike hvor formålet er å få barn og unge til å bli nysgjerrige på fysisk aktivitet og fremme uorganiserte aktiviteter. Norge rundt på 21dager («Norge 21»), er en uhøytidelig konkurranse mellom skoleklasser i grunnskolen hvor elevene skal registrere tiden de er i aktivitet på en nettside. Målsetninger med oppgaven var å undersøke elevers, læreres og prosjektgruppens opplevelse av et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet. Det vil bli forsøkt å se hvordan prosjektet kan videreutvikles og eventuelt inkludere holdningsarbeid knyttet til kosthold.

**Metode og utvalg:** Oppgaven er en kvalitativ case-studie. Metoden ble valgt med utgangspunkt i oppgavens problemstilling. Det ble gjennomført 16 semi-strukturerte intervjuer, 11 intervjuer av elever og fem intervju med lærere. Det ble også gjennomført et fokusgruppeintervju med prosjektgruppen av «Norge 21».

**Funn:** Elevene syntes det var spennende å delta i «Norge 21» og noen nevnte at de var i mer aktivitet under de tre ukene som registreringen varte. Lærerne deltok i prosjektet på bakgrunn av at de synes at fysisk aktivitet er en viktig del av hva elevene skal lære i skolen. Underveis viste det seg at registreringen ikke fungerte som tiltenkt og at dette påvirket deltakelsen til elevene og motivasjonen til lærerne knyttet til «Norge 21». Knyttet til registreringsproblematikken ønsket informantene i fokusgruppen at en skulle fokusere på holdningsskapende arbeid. I studien fremkom det at foreldrene burde bli inkludert i prosjektet.

**Konklusjon:** Gjennom denne oppgaven har det vist seg at «Norge 21» har rom for forbedring. Eleven og lærerne var positive til tiltaket men uttrykte at registreringen ikke fungerte. Lærerne var positive til å inkludere holdningsarbeid rettet mot fysisk aktivitet og kosthold. Fokusgruppen var åpne for hjelp til den videre utviklingen av «Norge 21». Videre studier kan undersøke effekten av «Norge 21».

## **Abstract**

**Background and Objectives:** «Romeriksløftet» (Romerik's Promise) is a public health project in "Øvre Romerike" (Upper Romerik) with the goal of getting children and teenagers interested in physical activity and encouraging unorganized activities. Norge rundt på 21 dager (Around Norway in 21 days, "Norge 21") is an informal competition between primary school classes where students register the times they are physically active on a website. This evaluation has been done to see how the project can be developed further and possibly include a segment that encourages healthy dietary behavior.

**Method and Selection:** This assignment/thesis is a qualitative case study. The method was chosen based on the wish to examine the different sides of the project "Norge 21". The study conducted 16 semi-structured interviews- 11 interviews with students and five interviews with teachers. The promoters of "Norge 21" also held a focus group interview.

**Result:** The students felt it was exciting to participate in "Norge 21" and some mentioned they were more active during the three weeks of registered activity. The teachers participated in the project because they felt that physical activity is an important part of what their students should be learning at school. During the project, it was discovered that the registration did not work as planned, and this affected the students' participation as well as the teachers' motivation regarding "Norge 21". Concerning the registration problem, participants in the focus group wished there had been more focus on reinforcing healthy behavior. The study concluded that the parents should have been included in the project.

**Conclusion:** Through this thesis, it has proved that "Norway 21" has room for improvement. Students and teachers were positive about the initiative but expressed that registration did not work. The teachers were positive to include attitudes directed towards physical activity and diet. Focus Group was open to help the further development of "Norway 21». Further studies can examine the effect of "Norway 21».

# Innhold

|  |      |
|--|------|
| Forord.....  | ii   |
| Sammendrag.....  | iii  |
| Abstract.....  | iv   |
| Figur.....   | viii |
| Tabeller.....  | viii |
| Forkortelser.....  | viii |
| 1.0. Innledning.....   | 1    |
| 1.1. Romeriksløftet og «Norge 21».....                             | 2    |
| 1.2. Problemstilling.....  | 3    |
| 1.3. Disposisjon.....  | 3    |
| 2.0. Teori.....  | 5    |
| 2.1. Folkehelsearbeid i Norge.....                                 | 5    |
| 2.1.1. Helsetilstanden hos barn og unge.....                       | 6    |
| 2.2. Fysisk aktivitet og helse.....                                | 8    |
| 2.2.1. Definisjon av fysisk aktivitet.....                         | 8    |
| 2.2.2. Anbefalinger for fysisk aktivitet.....                      | 8    |
| 2.2.3. Fordeler med fysisk aktivitet og etablering av vaner.....   | 9    |
| 2.2.4. <i>Tracking</i> knyttet til fysisk aktivitet og helse.....  | 10   |
| 2.3. Intervensjoner rettet mot fysisk aktivitet, barn og unge..... | 11   |
| 2.3.1. Intervensjoner rettet mot fysisk aktivitet og helse.....    | 11   |
| 2.3.2. Norske intervensjoner og studier.....                       | 14   |
| 2.3.3. Lignende forskning som «Norge 21».....                      | 15   |
| 2.4. Theory of planned behaviour.....                              | 16   |
| 3.0. Metode.....   | 18   |
| 3.1. Begrunnelse for metodisk tilnærming.....                      | 18   |
| 3.2. «Norge 21» som casestudie.....                                | 19   |
| 3.3. Forskerens forforståelse.....                                 | 19   |
| 3.4. Datagenerering og metodologiske valg.....                     | 20   |
| 3.5. Utvalg og rekruttering.....                                   | 20   |
| 3.5.1. Valg av informanter til semi-strukturert intervju.....      | 21   |
| 3.5.2. Valg av informanter til fokusgruppeintervju.....            | 22   |
| 3.6. Intervju som metode for datainnsamling.....                   | 23   |
| 3.7. Fokusgruppe som metode for datainnsamling.....                | 26   |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 3.8.   | Utvikling av intervjuguide.....  | 26 |
| 3.8.1. | Utarbeidelse av intervjuguide til semi-strukturert intervju.....                                       | 27 |
| 3.8.2. | Utarbeidelse av intervjuguide til fokusgruppeintervjuet .....  | 27 |
| 3.9.   | Gjennomføring av semi-strukturerte intervju og fokusgruppeintervjuet .....                             | 28 |
| 3.10.  | Transkribering av det innsamlede materialet .....  | 29 |
| 3.11.  | Dataanalyse .....  | 29 |
| 3.12.  | Etiske overveielser.....   | 32 |
| 4.0.   | Hovedfunn.....   | 34 |
| 4.1.   | Oversikt .....   | 34 |
| 4.2.   | Hvordan informantene opplevde startfasen av «Norge 21» .....   | 35 |
| 4.2.1. | Elevene .....  | 35 |
| 4.2.2. | Lærerne.....   | 36 |
| 4.3.   | Hvordan informantene opplever prosjektet underveis i gjennomføringen .....                             | 37 |
| 4.3.1. | Registreringen.....  | 37 |
| 4.3.2. | Fysisk aktivitet.....  | 42 |
| 4.4.   | Informantenes innspill til prosjektets videre utvikling .....  | 45 |
| 4.4.1. | Elevene .....  | 45 |
| 4.4.2. | Lærerne.....   | 46 |
| 4.4.3. | Fokusgruppen .....   | 47 |
| 5.0.   | Diskusjon.....   | 50 |
| 5.1.   | Oppsummering av hovedfunnene .....   | 50 |
| 5.2.   | Metodediskusjon .....  | 51 |
| 5.2.1. | Kvalitet i kvalitativ forskning .....  | 52 |
| 5.2.2. | Metodiske aspekter .....   | 52 |
| 5.2.3. | Intervju som forskningsmetode.....   | 53 |
| 5.2.4. | Utvikling av intervjuguide og gjennomføring av datagenerering.....                                     | 54 |
| 5.2.5. | Utvalg og utvalgsprosessen .....   | 55 |
| 5.2.6. | Analyse av data.....   | 56 |
| 5.2.7. | Reliabilitet og validitet .....  | 57 |
| 5.2.8. | Reliabilitet .....   | 57 |
| 5.2.9. | Validitet .....  | 58 |
| 5.3.   | Drøfting av hovedfunn knyttet til problemstilling .....  | 59 |
| 5.3.1. | Hvordan fungerte «Norge 21», og hvilke endringer kan gjøres i det videre arbeide med prosjektet? ..... | 59 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 5.3.2. | Hvordan opplever elever og lærere å delta i et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet? 63  |    |
| 5.3.3. | Hvilke muligheter ser de involverte til å inkludere holdningsarbeid for et økt inntak av frukt og grønnsaker i prosjektet «Norge 21»? ..... | 65 |
| 6.0.   | Refleksjon .....  | 67 |
| 6.1.   | Videre arbeid .....   | 67 |
| 6.2.   | Konklusjon .....  | 68 |
| 7.0.   | Litteraturliste .....   | 0  |
| 8.0.   | Vedlegg .....   | 8  |
| 8.1.   | Vedlegg 1: Informasjonsskriv til skolene .....  | 8  |
| 8.2.   | Vedlegg 2: Samtykkeskjema foreldre/foresatte .....  | 10 |
| 8.3.   | Vedlegg 3: Samtykkeskjema lærere.....   | 13 |
| 8.4.   | Vedlegg 4: Informasjonsskriv til fokusgruppen.....  | 16 |
| 8.5.   | Vedlegg 5: Samtykkeskjema fokusgruppen.....   | 17 |
| 8.6.   | Vedlegg 6: Intervjuguide til elevene .....  | 19 |
| 8.7.   | Vedlegg 7: Intervjuguide til lærerne .....  | 21 |
| 8.8.   | Vedlegg 8: Intervjuguide til fokusgruppen .....   | 25 |
| 8.9.   | Vedlegg 9: Brev fra Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste med tilbakemelding.....   | 27 |

## **Figur**

- Figur 1 Theory of planned behavior

## **Tabeller**

- Tabell 1 Oversikt over registrerte aktivitetsminutter og informanter til semi-strukturert intervju
- Tabell 2 Observasjonsprotokoll
- Tabell 3 Oversikt over analyseprosessen
- Tabell 4 Oversikt over hovedfunn

## **Forkortelser**

- BMI = Body Mass index
- FN = Forente Nasjoner
- FVMM = Fruits and Vegetables Make the Marks
- HEIA = HEalth in adolescents
- HiOA = Høyskolen i Oslo og Akershus
- “Norge 21” = Norge rundt på 21 dager
- NSD = Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste
- SØS = Sosioøkonomisk status
- WHO = World Health Organization



## **1.0. Innledning**

Dagens samfunn stiller ikke like høye krav til fysisk aktivitet som tidligere. I mange tilfeller har kroppsarbeid erstattet av teknologiske hjelpemidler slik at aktivitetsnivået er lavere. Transport er et eksempel på hvor aktivitetsnivået er redusert (U. Berg & Mjaavatn, 2015). Steder hvor barn og unge tidligere lekte fritt, blir noen steder ansett som farlige lekeplasser (U. Berg & Mjaavatn, 2015). Regjeringen har utviklet tre mål for folkehelsearbeidet i Norge. Disse målene går ut på at Norge skal være blant de tre landene i verden med høyest levealder, utjevne sosiale ulikheter og arbeide for at befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse. Målet er å fremme helse i hele befolkningen i det norske samfunn (Meld. St. nr. 34, (2012-2013)).

Fysisk inaktivitet er identifisert som den fjerde ledende dødsårsaken for global dødelighet, og står for totalt 6 % av dødsfallene globalt. Dette er én prosent mer enn for overvekt og fedme, som fem prosent av verdens populasjon dør av (World Health Organization [WHO] 2010). I både lave og middelslave inntekstland kan nesten 45 % av voksnes sykdommer kobles til ikke-smittsomme sykdommer. Endringer i den globale helsetilstanden kommer av at populasjonen blir eldre, av en raskt voksende urbanisering og globalisering som fører med seg et usunt miljø og en skadelig atferd (WHO, 2010). Fysisk aktivitet er en av nøklene til energiforbruk som gir energibalanse og vektkontroll. Ved å oppnå anbefalt mengde fysisk aktivitet, eller mer, vil en oppnå flere helsegevinster (Bahr, Karlsson & Helsedirektoratet, 2015). Effektene av fysisk aktivitet kan knyttes til forebygging av sykdommene som går under betegnelsen ikke-smittsomme sykdommer (Bonaksen, 2014). Sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdom, lungesykdom, psykiske lidelser, muskel- skjelettlidelser og andre smertelidelser er utbredt i Norge, og forekomsten av disse kan forebygges med fysisk aktivitet (U. Berg & Mjaavatn, 2015; Bonaksen, 2014). Arbeidet med å fremme fysisk aktivitet er et viktig bidrag i arbeidet med å bedre den generelle folkehelsen (Kohl 3rd et al.).

Norges strategi for å forhindre ikke-smittsomme sykdommer for 2013-2017 tuftes på nasjonale handlingsplaner, strategier- og retningslinjer. Ambisjonen med tiltakene er å nå målet om å redusere for tidlig død med 25 % av disse livsstilssykdommene før 2025 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Målet er nedfelt i Folkehelsemeldingen, god helse – felles ansvar (Meld. St. nr. 34, (2012-2013)). Dette er i tråd med FNs (Forente Nasjoner) og WHO's mål om å redusere ikke-smittsomme sykdommer med 25 % innen 2025 (WHO, 2015).

Folkehelseloven som ble vedtatt i 2012 (Folkehelseloven, 2011) har vært utgangspunktet for iverksetting av Romeriksløftet og «Norge 21». En vurdering eller gjennomgang av tiltak og intervensjoner kan bidra til å tilpasse og fremme effekten av de tiltak som iverksettes.

Prosjektet «Norge 21» søker å fremme fysisk aktivitet og gode kostholdsvaner gjennom skolen. Derfor vil det være nyttig å intervjuere lærere og elever, for å høre deres stemmer. Romeriksløftet kan da få opplysninger slik at prosjektet passer godt inn i skolehverdagen.

### **1.1. Romeriksløftet og «Norge 21»**

Romeriksløftet er et treårig folkehelseprosjekt som fokuserer på helsefremmende tiltak for befolkningen i Øvre Romerike. Romeriksløftet eies av kommunene Hurdal, Nannestad, Eidsvoll, Ullensaker, Gjerdrum og Nes, og støttes av Akershus Fylkeskommune. Tiltaket fokuserer på: Fysisk aktivitet, sunt kosthold, miljø, forhold til rus og unaturlige stimuli, trafiksikkerhet og psykisk velvære. «Norge 21» er et underprosjekt som retter seg mot elever i grunnskolen. Målet til Romeriksløftet og «Norge 21» er å øke aktiviteten hos elevene som ikke tilfredsstiller kravet til fysisk aktivitet i aldersgruppen 13-16 år (Romeriksløftet, 2015). Utgangspunktet til Romeriksløftet er folkehelseloven som ble iverksatt januar 2012. I loven forplikter kommunene til å arbeide for befolkningens helse og redusere forhold som negativt kan påvirke helsen (Folkehelseloven, 2011).

I «Norge 21» skulle elevene i grunnskolen registrere på en nettside hvor mange minutter de var i aktivitet i løpet av en dag. Målet med «Norge 21» var at alle skulle kunne være aktive på sitt nivå. Det spilte for eksempel ingen rolle hvilken intensitet aktiviteten hadde, bare de var i aktivitet. «Norge 21» var et pilotprosjekt videreutviklet fra vestlandsforskningsprosjekt fra 2003 (Grøtte, 2003). Elevene kunne maksimum registrere 120 aktivitetsminutter per dag inklusiv 30 bonusminutter. For å kunne registrere bonusminuttene måtte elevene ha vært i aktivitet sammen med foreldre/foresatte eller annen voksenperson. Elevene kunne ikke registrere færre enn 30 minutter per dag hvis de registrerte en aktivitet.

Tiden som hver elev registrerte ble lagt sammen med medelevers tidsregistrering som sammen utgjorde en distanse på norgeskartet. Distansen ble regnet ut etter antall aktivitetsminutter. Nettsiden som elevene registrerte tiden på, het [www.30.minutter.no](http://www.30.minutter.no) Hver elev ble tildelt et brukernavn og passord som elevene selv hadde ansvar for. På kartet kunne de se andre klasser og skoler som også deltok i pilotprosjektet. Tanken bak dette var å skape

en uhøytidelig konkurranse mellom klasser og skoler. Et ønske fra Romeriksløftet var at lærerne kunne bruke «Norge 21» og norgeskartet i undervisningen (Romeriksløftet, 2015). I den første pilot-gjennomføringen deltok fire kommuner, med til sammen 20 klasser og 337 elever.

Romeriksløftet ønsket et samarbeid med høyskolen i Oslo og Akershus (HiOA), hvor det ble tatt sikte på å bedre og utvikle prosjektet «Norge 21». Denne oppgaven tar utgangspunkt i pilot-gjennomføringen høsten 2014.

## **1.2. Problemstilling**

Gjennom arbeidet med oppgaven ønsker jeg å undersøke elevers, læreres og prosjektgruppens opplevelse av et prosjekt som tar sikte på å fremme fysisk aktivitet hos elever. Oppgaven tar sikte på å belyse sider ved gjennomføringen av prosjektet «Norge 21». Oppgavens problemstilling er: *Hvordan fungerte «Norge 21» og hvilke endringer kan gjøres i det videre arbeid med prosjektet?*

Den første underproblemstillingen søker å undersøke hvordan elever og lærer opplever å delta i et prosjekt som «Norge 21»: *Hvordan opplever elever og lærere å delta i et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet?*

Fram til nå har prosjektets fokus vært på fysisk aktivitet og hvordan det best kan fremmes gjennom «Norge 21». Den andre underproblemstillingen søker derfor å fokusere på: *Hvilke muligheter ser de involverte til å inkludere holdningsarbeid for et økt inntak av frukt og grønnsaker i prosjektet «Norge 21»?*

## **1.3. Disposisjon**

Oppgavens brede tema medfører noen begrensninger for å kunne overholde rammene i oppgaven. Der er valgt bort foreldrenes opplevelser og nærmiljøets forutsetninger for å legge til rette for fysisk aktivitet omfattes ikke av denne studien. Studiens kvalitative design gjør det utfordrende å måle effekten av «Norge 21», men tar sikte på å undersøke prosjektets ulike sider.

I innledningen er oppgavens grunnlag belyst og det som er redegjort for det som ligger til grunn for utviklingen av et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet.

I kapittel to blir valgt teori til å belyse oppgavens problemstilling presentert. Her er temaene folkehelse, fysisk aktivitet og intervensjoner rettet mot barn og unge for å fremme fysisk aktivitet.

I kapittel tre presenteres metodiske valg og refleksjoner som ligger til grunn for gjennomføring av den kvalitative datagenereringen.

Det blir i kapittel fire presentert funn fra datainnsamlingen. Hovedfunnene blir presentert i tre hovedkategorier: Informantenes uttalelser som knyttes til oppstarten av prosjektet samt deres totalinntrykk av «Norge 21», informantenes opplevelse av prosjektet underveis, og til slutt prosjektets videre utvikling.

I kapittel fem blir det diskutert metodiske valg med tanke på gjennomføringen av studien. Det presenteres utfordringer knyttet til kvalitet i kvalitativ forskning, oppgavens reliabilitet og validitet.

I kapittel seks presenteres et refleksjonsnotat, oppgavens problemstilling blir diskutert, og det vil til slutt drøftes muligheter for videre arbeid rettet mot «Norge 21».

## **2.0. Teori**

I dette kapitlet blir det presentert valgt teori som i diskusjonskapitlet vil bli brukt til å drøfte hovedfunnene som er presentert i kapittel 4. Det vil også bli belyst helsetilstanden til barn og unge og hvordan folkehelsearbeidet retter seg mot denne aldersgruppen. Videre vil det bli presentert fordeler med fysisk aktivitet og hvordan etablerte vaner kan overføres videre i livet. Til slutt i teorikapitlet vil det blir sett på intervensjoner som ønsker å fremme fysisk aktivitet og hvilke faktorer som er vist å kunne påvirke atferd. Deretter vil det bli presentert et teoretisk rammeverk som ser på hvilke faktorer som fører til atferdsendring.

### **2.1. Folkehelsearbeid i Norge**

Tidligere var folkehelseutfordringer knyttet til smittsomme sykdommer, sanitære og miljømessige forhold (Lyshol, 2014). I 2015 ligger behovet i å endre atferd knyttet til individuelle faktorer for å fremme folkehelsen (Lyshol, 2014). Folkehelseloven (2011) skal bidra til at samfunnet fremmer folkehelse, og at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter arbeider langsiktig og systematisk med folkehelsearbeid. Kjernen i folkehelsearbeidet retter fokuset mot at folkehelsearbeid ikke bare har en plass i helsesektoren, men også på andre områder i samfunnet som kan påvirke folkehelsen (Meld. St. nr. 34, (2012-2013)).

Det er rådmannen i hver kommune som har det formelle ansvar for gjennomføringen av og tilrettelegging av tiltak. Statlige myndigheter hjelper til med å finne ut hvor de lokale utfordringene er og deretter skal kommunene sette inn tiltak for å bedre folkehelsen (Folkehelseloven, 2011). I folkehelseloven blir folkehelse definert som «Befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning» (Folkehelseloven, 2011). Folkehelsearbeid defineres som:

«Samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen» (Folkehelseloven, 2011).

En kartlegging av folkehelsen til barn og unge kan bidra til å iverksette tiltak for å forebygge negative helseutfall senere i livet Folkehelseloven (2011) og Stortingsmelding nr. 34 ((2012-

2013)). Folkehelseloven ønsker også å bidra til å utjevne sosiale ulikheter i helse (Folkehelseloven, 2011).

En rapport fra 2009 (Samdal, Universitetet i Bergen & WHO, 2009) kartla helsevanene til et representativt utvalg av norske 11-, 13-, og 15-åringer. Rapporten viser at det er sosiale forskjeller i barns egenrapporterte helse. Rapporten viste at for enkelte helsevaner var det sosiale forskjeller i helse, spesielt når det kommer til røyking og kosthold. Det viste seg at organiserte aktiviteter som lagidretter var vanligere blant elever med foreldre med høy utdanning og inntekt. Det ble også rapportert at elever med foreldre med lav utdanning og inntekt oppga flere helseplager per dag (Samdal et al., 2009).

Noen av forutsetningene for folkehelsearbeid er at data om barn og ungdoms helse blir regelmessig kartlagt, derfor starter folkehelsearbeidet i en tidlig fase av deres liv, og på arenaer hvor barn og gravide er (Folkehelseinstituttet, 2014b).

Helse- og omsorgsdepartementet har det overordnede ansvaret og styrer tjenesten gjennom lovverk, årlige bevilgninger og ved hjelp av statlige etater, virksomheter og foretak (Regjeringen, 2015). Kjernen i folkehelsearbeidet «helse i alt vi gjør» legger føringer for at ikke alt ansvaret ligger hos helsetjenesten men også i kommunene, fylkeskommuner og statlige myndigheter (Meld. St. nr. 34, (2012-2013)). Djupvik (2000) uttrykker at et viktig poeng i helsepolitikken er at en bør fokusere på forebyggende helsearbeid rettet mot barn slik at en slipper å måtte behandle barn på grunn av feilutvikling og manglende stimulering. Det bør fokuseres på miljø som stimulerer til fysisk aktivitet og lek ut i fra barn og unges egne forutsetninger. Bonaksen (2014) anbefaler at fysisk aktivitet i folkehelsearbeid bør baseres på kostnadsfrie aktiviteter hvor en ikke fokuserer på kropp eller utstyr. Noe som Folkehelseloven (2011) ønsker å rette helsearbeidet mot er å utjevne sosiale ulikheter i helse. Dette var også på temaet i stortingsmeldingen Nasjonal strategi for å utjevne helseforskjeller (Meld. St. nr. 34, (2012-2013)).

### **2.1.1. Helsetilstanden hos barn og unge**

Forekomsten av overvekt og fedme hos europeiske barn øker (Jackson-Leach & Lobstein, 2006). I Oslo har ni-åringer fra 1999-2000 til 2005 økt aktivitetsnivået både i ukedagene og i helgene (Kolle, Anderson, Anderson, Klasson-Heggebo & Steene-Johannessen, 2009). Det ble også registrert forskjeller i aktivitetsnivå i sosioøkonomisk status. I 1999-2000 hadde gutter med middels sosioøkonomisk status (SØS) et lavere aktivitetsnivå enn gutter fra lav og høy SØS. Hos jenter i 2005 var det forskjell i aktivitetsnivå mellom jenter med høy SØS og

jenter med middels og lav SØS (Kolle et al., 2009). Hvilke mekanismer som kan forklare årsaken til hvorfor barn med høy SØS har et høyere aktivitetsnivå enn barn med lav SØS er uklare (Kolle et al., 2009; Riddoch et al., 2007). Biehl og medarbeidere (2013) så at barn med lavt utdannede mødre hadde en høyere body mass index (BMI) enn de med høyere utdanning. Totland og medarbeidere registrerte at unge med foreldre med lav utdanning hadde et høyere inntak av brus enn unge med foreldre med høyere utdanning (Totland et al., 2013). Foreldres utdanning kan påvirke helseatferd hos barn og unge (Finger, Mensink, Banzer, Lampert & Tylleskär, 2014), og er noe man bør ta hensyn til i utvikling av helsefremmende tiltak slik at en ikke bidrar til ytterligere forskjell i barn og unges helse (Finger et al., 2014).

Hos norske barn har Folkehelseinstituttet målt høyde, vekt og livvidde av 3. klassinger siden 2008 (2014a). Hensikten var å kartlegge forekomsten av overvekt og fedme hos barn i Norge. Siden oppstart av kartleggingen er det ikke registrert en økning i kroppsvekt, noe som kan tyde på at forekomsten har stabilisert seg. Fra 2008 – 2012 hadde i gjennomsnitt 16 % av 3. klassingene overvektige eller fedme. Hos jentene var det en høyere forekomst av overvekt 18 % og fedme 15 %. Skoler i små kommuner viste seg å ha 1.5-2 ganger høyere forekomst av overvekt og fedme sammenlignet med kommuner av større størrelse (Kolle, Stokke, Hansen & Anderssen, 2012).

I 2011 publiserte HUNT forskningssenter data fra helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), med data fra år 1968 til 2008 (Krokstad, Knudsen & Hunt, 2011). Fra Ung-HUNT 1 til Ung-HUNT 3 har andelen unge med overvekt og fedme økt, særlig blant guttene. I rapporten Ung-HUNT 3 var til sammen 20 % av jentene og 22 % av guttene i ungdomsskolen klassifisert med overvekt eller fedme (Krokstad et al., 2011). Høy fødselsvekt og en økende BMI gjennom barndommen er assosiert med overvekt ved åtte-års alder (Glavin et al., 2014). Forebyggende arbeid rettet mot overvekt og fedme er ansett som den beste strategien mot høy fødselsvekt og BMI over 25 (Zwiauer, 2000). Videre skriver Zwiauer (2000) at ansvaret med forebygging og arbeidet med barns overvekt ligger hos individet, familien og helsepersonell, men at det også kreves innsats fra samfunnet.

Det er et stort antall timer som går med til inaktivitet hos norske barn og ungdom (Kolle et al., 2012), og andelen som oppnår anbefalingene for fysisk aktivitet synker med økende alder (Riddoch et al., 2004). En kartlegging av norske barns og unges aktivitetsvaner fra 2005/06 og fram til 2011 resulterte i rapporten UngKan 2. Der var det imidlertid forskjell i tid brukt til

inaktivitet mellom gutter og jenter (Kolle et al., 2012). Hos 15 åringene er det 43 % av jentene og 58 % av guttene som møter anbefalingene for fysisk aktivitet (Kolle et al., 2012).

Fra Ung-HUNT 1 til Ung-HUNT 3 var det en positiv økning i fysisk aktivitet. Det var flere ungdommer som viste seg å oppnå anbefalingene for fysisk aktivitet i UNG-HUNT3 enn i Ung-HUNT 1. Guttene var i større grad aktive enn jentene og de yngste ungdommene mer aktiv enn de eldste. Selv om denne utviklingen er positiv var det under halvparten av ungdommene som nådde anbefalingene om fysisk aktivitet (Krokstad et al., 2011). Data fra en kartlegging i 2011 viste også at det var forskjell i aktivitetsnivå mellom aldersgrupper, og at 43 % av jentene og 58 % av 15 åringene oppnådde anbefalingene om minst 60 minutter daglig aktivitet (Kolle et al., 2012). En studie utført på portugisiske, estlandske og norske barn og ungdommer, viste at ni-årgamle barn var mer aktive enn 15-årige barn (Nilsson et al., 2009). Barn i ni-årsalderen tilbragte mindre sedat tid sammenlignet med barn i 15-årsalderen. Gutter var signifikant mer aktiv og tilbrakte mindre tid til sedat atferd sammenlignet med jentene i begge aldersgruppene (Nilsson et al., 2009).

## **2.2. Fysisk aktivitet og helse**

I denne delen av teorikapittelet vil fordelene med fysisk aktivitet belyses gjennom helsegevinster og konsekvensene av inaktivitet. Deretter kommer det et avsnitt om fordelene med å etablere vaner tidlig i livet. Kapittelet avsluttet med hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet kan påvirke samfunnet.

### **2.2.1. Definisjon av fysisk aktivitet**

Bevegelse, eller det å bruke kroppen, er en enkel og generell måte å definere fysisk aktivitet på (WHO, 2010). Overordnet inngår det flere aktiviteter, som blant annet fysisk arbeid, friluftsliv, mosjon, idrett, lek, trening og kroppsøving. For barn og unge vil fysisk aktivitet også inkludere lek, spill, sport, transport, rekreasjon, kroppsøving eller planlagte øvelser med familie, skole eller andre gruppeorganiserte aktiviteter (WHO, 2010). Fysisk aktivitet blir definert som enhver kroppslig bevegelse av skjelettmuskler som fører til energiforbruk (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

### **2.2.2. Anbefalinger for fysisk aktivitet**

Det er dokumentert at fysisk form og helsetilstand hos barn og unge blir vesentlig forbedret gjennom regelmessig fysisk aktivitet (WHO, 2010). De norske anbefalingene for fysisk



aktivitet baserer seg på felles nordiske anbefalinger som igjen er basert på internasjonale anbefalinger fra WHO (2010), USA (Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2015) og Canada (CSEP, 2015). Anbefalingene skal bidra til å kunne planlegge et kosthold og aktiviteter som fremmer vekst og utvikling som gir gode forutsetninger for god helse (Helsedirektoratet, 2014). De norske anbefalingene for barn og unge er at en bør være i fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være av varierende intensitet, fra høy til moderat intensitet. Tre ganger i uken er det ønsket at aktiviteten er av høy intensitet som fremmer muskelstyrke og styrker skjelettet. Ved å oppnå anbefalingene for daglig fysisk aktivitet vil fedme og kroniske sykdommer forebygges (WHO, 2010). Helsedirektoratet har utarbeidet anbefalinger knyttet til inaktivitet, dog ikke rettet mot norske barn (Helsedirektoratet, 2014).

### **2.2.3. Fordeler med fysisk aktivitet og etablering av vaner**

Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (2011) oppsummerer at fysisk aktivitet reduserer sykdomsrisiko for en rekke helsetilstander som kreft i tykktarm, vektøkning, overvekt og fedme, type 2-diabetes, brystkreft, koronar hjertesykdom, hjerneslag og høyt blodtrykk.

Hos barn og unge har fysisk aktivitet flere fordeler for å utvikle en god helse senere i livet (Smith et al., 2014). En studie har vist at fysisk aktivitet er med på å fremme kognitiv og motorisk utvikling (Kamijo et al., 2011). Det er også sett at elever med gode motoriske ferdigheter gjør det bedre på skolen (Ericsson, 2008).

Hos barn og unge er det sett at fysisk aktivitet og muskelstyrke kan påvirke den mentale helsen (Smith et al., 2014), en studie viste også at skjermtid kan bidra til en dårligere mental helse (Biddle & Asare, 2011). Goldenfield og medarbeiderne (2012) gjennomførte en oppsummering av litteraturen og kom fram til at tiltak bør settes i gang så tidlig som mulig for å kunne påvirke barn og unge i størst mulig grad. Barn i førskolealder var en ideell målgruppe da aktivitetsmønsteret fortsatt er under utvikling (Gary et al., 2012).

Fysisk inaktivitet har en stor påvirkning på folkehelsen, og ved å redusere eller fjerne denne atferden vil en kunne forbedre helsen betraktelig (Lee et al., 2012). Tremblay (2012) omtaler inaktiv/sedat atferd som en person som sitter eller ligger. Vanlig sedat atferd går under som skjermtid (TV- titting og data- bruk), transport og lesing. Reduserer en inaktivitet vil en kunne bidra til å bedre helsen betraktelig, det vil også kunne bidra til å forlenge livet ytterligere (Lee et al., 2012).

#### 2.2.4. *Tracking* knyttet til fysisk aktivitet og helse

*Tracking* refererer til vedlikeholdelse eller posisjonering av en gruppe over tid og er relatert til muligheten til å kunne forutsi en atferd eller et mål (helseparameter) senere i livet (Baggett et al., 2008). En finsk studie fra 2005 (Telama et al.) undersøkte om mulighetene for fysisk aktivitet i barndoms- og ungdomsalder fremmet fysisk aktivitet i voksen alder (Telama et al., 2005). Studien med en 21 års oppfølgingsperiode konkluderte med at vedvarende fysisk aktivitet i ung alder (9- 18 år) øker sannsynligheten betraktelig for en aktiv voksen tilværelse (Telama et al., 2005). Også en canadisk studie viste at fysisk aktivitet lot seg overføre fra barndommen og til voksen alder (Trudeau, Laurencelle & Shephard, 2004). *Tracking* av fysisk aktivitet fra barndom til voksen alder kan gi moderate til svake resultater (Craigie, Lake, Kelly, Adamson & Mathers, 2011; Janz, Burns & Levy, 2005; Kristensen et al., 2008). En mulig årsak er vanskeligheten med å måle atferd (Craigie et al., 2011). Vanskeligheter for å måle barns aktivitetsvaner (Welk, Corbin & Dale, 2000) kan føre til svake assosiasjoner i *tracking* av fysisk aktivitet (Malina, 1996). Kristensen og medarbeideres (2008) funn viste at fysisk aktivitet lot seg overføre fra 8-10 årsalder til 14-16 årsalder. Når de utelot å justere for variasjon og målefeil endret resultatene seg til lav og ubetydelig *tracking* av fysisk aktivitet. Dette viser at fremtidige intervensjoner bør vurdere å justere for målefeil og variasjon i fysisk aktivitet selv om en bruker en objektiv målemetode (Kristensen et al., 2008).

En oppsummeringsartikkel av Biddle og medarbeidere (2010) viste at en sedat livsstil også kunne følges over tid. En sedat livsstil viser seg å kunne være stabil over tid, og kan spores fra barn til unge, og videre til voksenlivet (Biddle et al., 2010). En annen oppsummeringsartikkel så på de to faktorene som er nøkkelfaktorer for energibalanse, kosthold og fysisk aktivitet fra barndom til voksenlivet. Selv om artiklene anvendte varierende målemetode fant oppsummeringsartikkelen dokumentasjon for at *tracking* av både fysisk aktivitet og kosthold fra barndom til voksenlivet (Craigie et al., 2011). Både matpreferanser og fysisk aktivitet er vaner som lar seg endre til helsefremmende atferd. Å fremme et sunt kosthold og gode vaner i barndommen kan føre til helsefremmende atferd i voksenlivet, og bidra til å redusere overvekt og ikke-smittsomme sykdommer (Craigie et al., 2011). Totland og medarbeiderne (2012) fant også at kostholdsvaner kan overføres over tid, og at en bør promotere sunne kostholdsvaner tidlig i barndommen slik at en forebygger et uheldig kosthold senere i livet (Totland et al., 2012) Et godt argument for å fremme fysisk aktivitet og sunne kostholdsvaner hos barn og unge er muligheten for at disse vanene fortsetter videre inn i voksenlivet (Mjaavatn & Skisland, 2004).

### **2.3. Intervensjoner rettet mot fysisk aktivitet, barn og unge**

I dette kapitlet blir det presentert forskjellige sider av intervensjoner som er med på å fremme fysisk aktivitet. Det vil også bli presentert studier som er gjennomført i Norge.

#### **2.3.1. Intervensjoner rettet mot fysisk aktivitet og helse**

For å utvikle vellykkede intervensjoner kan det være viktig å kartlegge faktorer som kan påvirke til atferdsendring rettet mot fysisk aktivitet. En oppsummeringsartikkel fra 2000 (Sallis, Prochaska & Taylor), påpeker at en bør rette oppmerksomheten mot jenter, ungdom og minoritetsgrupper. Disse tre gruppene er registret og ikke imøtekomme anbefalingene om fysisk aktivitet (Sallis et al., 2000). En annen studie undersøkte hvilke faktorer som en burde fokusere på i utviklingen av intervensjoner hos barn og kom fram til tre faktorer som en burde inkludere (Heitzler, Martin, Duke & Huhman, 2006). En burde fremme fordelene med fysisk aktivitet, og skape trygge rammer rundt aktiviteten med fokus på glede og foreldrenes støtte til det å være i aktivitet (Heitzler et al., 2006). En oppsummeringsartikkel som så på oppfølgingsstudier viste at studer som gikk over ett år som brukte et teoretisk rammeverk eller rammeverk viste effekter på aktivitetsnivået (Lai et al., 2014). En av utfordringene knyttet til intervensjoner gjennom skolen, var å sørge for at skolen tar til seg programmet i en lengere periode (Lai et al., 2014). «The European youth heart study» konkluderte med at dersom en enten minsket transport til skolen eller redusere TV- titting er ikke dette nok til å øke aktivitetsnivået. Derfor bør en unngå å utarbeide intervensjoner som kun fokuserer på transport og TV-titting (Nilsson et al., 2009).

Intervensjoner for å fremme fysisk aktivitet kan rette seg på flere plan (Timperio, Hume, Saunders & Salmon, 2007). Noen retter seg mot individer, andre retter seg mot en spesiell målgruppe, et samfunn eller en populasjon (Timperio et al., 2007). En kan ta utgangspunkt i en institusjon, som i «Norge 21», som formidlet informasjonen gjennom skolen og rettet seg mot barn i grunnskolealder. For å redusere den uønskede nedgangen i fysisk aktivitet, kan skolen være en egnet aktør for helsefremmende tiltak (Fox, Cooper & McKenna, 2004). Ved å formidle helsefremmende tiltak via grunnskolen vil en nå et bredt utvalg av mennesker med en varierende sosio-økonomisk bakgrunn. Det er heller de som allerede er aktive som øker sin aktivitet. Dette kan også bidra til en økning av sosioøkonomiske skiller i samfunnet (Grydeland et al., 2013).

Det er også registrert forskjeller i kjønn på hvor godt det responderes på intervensjoner som retter seg mot å øke fysisk aktivitet via skolen. Jenter har større sannsynlighet for å øke fysisk aktivitet gjennom skolebaserte intervensjoner (Yildirim et al., 2011). Dette er positivt da det er sett at jenter har et lavere aktivitetsnivå enn gutter i samme alder (Krokstad et al., 2011). Grydeland og medarbeidere (2013) registrerte også at jenter økte sin fysiske aktivitet gjennom intervensjonen sammenlignet med gutter. En artikkel av De Meester og medarbeidere (2009) for å fremme fysisk aktivitet hos europeiske ungdommer konkluderte med at ved å inkludere foreldre, ble intervensjonen styrket. Forbedring av fysisk aktivitet gjennom skolebaserte intervensjoner så ut til å kunne påvirke fysisk aktivitet relatert til skolen men ikke til å påvirke sedat aktivitet (De Meester et al., 2009). Disse funnene viser at en i intervensjoner som ønsker å øke fysisk aktivitet hos barn og unge bør inkludere foreldre/foresatte og lærere som en kilde motivasjon for å øke fysisk aktivitet. Ved å implementere intervensjoner i grunnskolen har en mulighet til å påvirke fysisk aktivitet i en periode der en utvikler grunnleggende motorisk utvikling (Fox et al., 2004).

Kunnskap om hvilke determinanter som fører til atferdsendring kan være nyttige å identifisere før en utvikler intervensjoner (Bergh et al., 2012). Flere oppsummerings-artikler anbefaler mer forskning på dette feltet for å forstå hvilke faktorer som fører til atferdsendring (Lubans, Foster & Biddle, 2008; van Stralen et al., 2011). Lubans og hans medarbeidere (2008) samt van Stralen og medarbeidere (2011) fant begge at endringer i egen mestringstro og glede knyttet til fysisk aktivitet viste en positiv påvirkning på fysisk aktivitet hos barn og unge. Ved å kunne kartlegge disse vil en trolig få en progresjon i intervensjoner ved at forskere kan legge til rette for hvilke deler av en intervensjon som bidrar til atferdsendring (Lubans et al., 2008). Alder, foreldres utdanningsnivå og kjønn er faktorer som en ikke kan påvirke i utvikling av intervensjoner. Det bør derfor fokuseres på andre virkningsfulle determinanter som sosiale, psykososiale og miljømessige determinanter (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, 2007). Funnene til Lubans (2008) stemmer overens med resultatene fra kartleggingen av Helsedirektoratet utført i 2011 (Kolle et al., 2012).

Helsedirektoratets (2012) kartlegging så at en grad av opplevd støtte fra venner også kunne påvirke fysisk aktivitet i en positiv retning for alle aldersgruppene, med unntak av de eldste jentene. Støtte fra foresatte var en viktig faktor for de yngste barna. Opplevd glede og mestringsfølelse påvirket også fysisk aktivitet i en positiv retning. Indre motivasjon er i større grad knyttet til fysisk aktivitet enn ytre motivasjon (Kolle et al., 2012).

Familien kan bidra til at atferdsendring hos barn og unge i grunnskolen (González-Cutre et al., 2013). Siden foreldre og foresatte besitter en rolle som voktere over barns fritid kan det være strategisk å anerkjenne deres rolle som rollemodeller og sosial støtte knyttet til fysisk aktivitet. Å forstå hva som fører til atferdsendring rettet mot fysisk aktivitet vil kunne bidra til effektive intervensjoner (Lubans et al., 2008)

Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy og Timperio (2007) foreslår hva fremtidige intervensjoner bør fokusere på. Feilene som ofte gjentar seg er ingen «base line data», svak studiedesign, ustabil målemetode for fysisk aktivitet som er av ukjent validitet og reliabilitet, og få detaljer om studien. Bruken av objektive målemetoder viser seg å rapportere oftere effekt enn de som brukte selvrapporterte data. Dette tydeliggjør viktigheten av å bruke en objektiv målemetode. Ved bruk av selvrapporterte data bør disse testes for reliabilitet og validitet, og hvor sensitive de er for atferdsendring (Salmon et al., 2007).

En tverrsnittstudie fra 2003 anbefaler at intervensjoner som tar sikte på å fremme fysisk aktivitet bør inkludere og evaluere effektiviteten av intervensjoner på individnivå og på samfunnsnivå (Troost et al., 2003). Studien viste at nødvendigheten ved å formidle fysisk aktivitet påvirket barn og unge i større grad enn foreldre/foresattes glede til fysisk aktivitet og til deres aktivitetsnivå. Det kan derfor være hensiktsmessig å informere skolene og foreldrene/foresatte av nødvendigheten om fysisk aktivitet for å fremme aktivitet (Troost et al., 2003). Hvis dette vurderes mot atferdsteorier som «Theory of Reasoned action/ Planned Behavior» og «Social Cognitive Theory» vil foreldre trolig gi den støtten som er nødvendig for deltagelse i fysisk aktivitet (Troost et al., 2003). Foreldrenes rolle for å fremme fysisk aktivitet er belyst i flere studier (González-Cutre et al., 2013; Troost et al., 2003; Zecevic, Tremblay, Lovsin & Michel, 2010).

Et av områdene Romeriksløftet fokuserer på ved siden av fysisk aktivitet er et sunt kosthold (Romeriksløftet, 2015). The Cochrane Library publiserte en oppsummeringsartikkel som så på intervensjoner som undersøke behandlingen av overvekt hos barn (Oude Luttikhuis et al., 2009). Artikkelen konkluderte med at familiebaserede livsstilsintervensjoner som baserer seg på både kosthold og fysisk aktivitet bidrar til å redusere forekomsten av overvekt (Oude Luttikhuis et al., 2009). The CHANGE intervensjonen klarte å fremme et sunt kosthold, fremme fysisk aktivitet og redusere sedat atferd (Fairclough et al., 2013). Det konkludert med at effekten av intervensjonen kunne komme av at fokuset var på de positive aspektene med fysisk aktivitet og kosthold. Prosjektet involverte elever, lærere og foreldre i ulik grad hvor

blant annet elevene fikk lekser og undervisning med fokus på fysisk aktivitet og kosthold. Et annet prosjekt baserte seg på informasjons rettet arbeid for å fremme sunne matvaner til skoleelever (Katz et al., 2011). Intervensjonen inkluderte også foreldre. Foreldre og elever økte kunnskapene til å identifisere sunne matvarer og kan egne seg til å innså som en delt av helsefremmende intervensjoner rettet mot elever og intervensjoner som foregår etter skoletid (Katz et al., 2011). Lakshman, Sharp, Ong og Forouhi (2010) utviklet et kortspill hvor hensikten var å fremme kostholdkunnskapen. Studien klarte å øke kunnskapen til de som deltok i studien, samtidig som de opplevde intervensjonen som underholdene og engasjerende (Lakshman et al., 2010).

### **2.3.2. Norske intervensjoner og studier**

Fruits and Vegetables Make the Marks (FVMM) (Bere, Veierod, Bjelland & Klepp, 2006), en studie som undersøkte effektene av et gratis skolefruktprogram (Bere, Veierød & Klepp, 2005) og HHealth in Adolescents (HEIA) (Grydeland et al., 2013; Lien et al., 2010) er studier som er gjennomført i Norge hvor hensikten har vært å øke grad av fysisk aktivitet og øke inntaket av frukt og grønnsaker hos skolebarn.

Intervensjonen FVMM klarte ikke å øke inntaket av frukt og grønnsaker trolig fordi en ikke klarte å endre elevenes preferanse eller tilgjengeligheten for frukt og grønnsaker som er to viktige faktorer for å endre barns inntak av frukt og grønnsaker (Bere et al., 2006). Funnene fra denne studien kan bidra til å belyse hvilke faktorer som en bør ta hensyn til når en skal se på muligheten til å fremme frukt og grønnsaker. En studie med Bere, Veierød, Skare og Klepp (2007) viste at gruppen der elever fikk gratis skolefrukt økte inntaket av frukt og grønnsaker sammenlignet med kontrollgruppen med en subsidiert skolefruktordning. Denne effekten ble observert tre år etter (Bere et al., 2007).

Grydeland og medarbeidere (2013) viste at HEIA intervensjonen økte fysisk aktivitets nivå til deltakerne. Effekten viste seg å være størst hos jenter, og hos normalvektige deltakere der foreldre/foresatte med en middels høy rapportert utdanning (Grydeland et al., 2013). Bergh og medarbeidere (2012) undersøkte faktorer som kan påvirke til fysisk aktivitet. Studien viste at lærerne kunne påvirke elevene til fysisk aktivitet, ved at elevene opplevde støtte til fysisk aktivitet. Lærerens rolle påvirket elever til fysisk aktivitet er positiv, da læreren kan påvirke elever med lav sosio-økonomisk status samt at de når ut til mange (Bergh et al., 2012). Resultatene fra disse studiene kan belyse faktorer som fører til atferdsendring da Norge har en litt annen skoleordning enn andre land med lengre skoledager og kantinekjøkken.

### 2.3.3. Lignende forskning som «Norge 21»

I 2003 gjennomførte Vestlandsforskning en internevaluering av kampanjen «Norge rundt» (Grøtte, 2003). Ideen til Romeriksløftet og «Norge 21» stammer fra Vestlandsforskning gjennomføring av et lignende prosjekt i 2003. Internevalueringen viste til at lærerne registrerte at elevene ble motiverte av prosjektet og at elevene ble bevisst på egen fysisk aktivitet. Lærerne ga gode tilbakemeldinger og var positive til et slikt tiltak i skolen.

I forhold til oppgavens problemstilling ble det valgt å fokusere på læreres og elevenes opplevelse av intervensjoner knyttet til fysisk aktivitet gjennom skolen. De fleste artiklene viste seg å omhandle overvekt og intervensjoner knyttet til *forebygging*. Noen omhandlet også lærers meninger om intervensjoner av en slik karakter. Disse ble inkludert for å se på lærerens mening om intervensjoner med skolen som arena.

En av studiene som søket resulterte i, ønsket å beskrive elevenes erfaringer ved å delta i en empowerment-inspirert intervensjon rettet mot fysisk aktivitet (Lindqvist, Kostenius & Gard, 2014). Studien ble gjennomført i nord-Sverige hvor 28 elever bidro til å utvikle intervensjonen. Oppstarten av å registrere aktivitet startet to år senere med 27 elever. En motiverende faktor knyttet til det å være fysisk aktiv var at det var «gøy» å delta, og at det var praktisk gjennomførbart. Elevene kunne også rapportere at intervensjonen ga effekt, elevene opplevde økt aktivitetsnivå (Lindqvist et al., 2014). Elevene registrerte at holdningen til fysisk aktivitet endret seg gjennom intervensjonen. De ble også mer bevisste på nødvendigheten av å være i aktivitet og opplevde fysisk aktivitet som meningsfullt og fornøyet (Lindqvist et al., 2014).

En annen kvalitativ studie undersøkte hvilken rolle de som formidler prosjektet har på effekten av intervensjonen (Zarrett, Skiles, Wilson & McClintock, 2012). Zarret og medarbeidernes (2012) funn peker på at de som formidler intervensjonen kan påvirke effekten av intervensjonen. Et møte med de som formidler intervensjonen vil kunne bidra slik at intervensjonen tilpasses og forbedrer seg gjennom samtaler med skolen. Også de som formidler intervensjoner eller prosjekter besitter en viktig rolle knyttet til utbytte som i dette tilfellet elevene har (Lindqvist et al., 2014; Zarrett et al., 2012). En annen studie undersøkte læreres og foreldres syn på barns helse og vekt (Patino-Fernandez, Hernandez, Villa & Delamater, 2013). Studien viste at lærere og foreldre hadde forskjellig syn på hvem som har ansvaret til å gi opplæring knyttet til kosthold og fysisk aktivitet. Foreldrene og lærerne var enige i at skolen var godt egnet til intervensjoner om fysisk aktivitet og kosthold, og var enige

i at de måtte samarbeide om å fremme et godt skole- og hjemmemiljø (Patino-Fernandez et al., 2013).

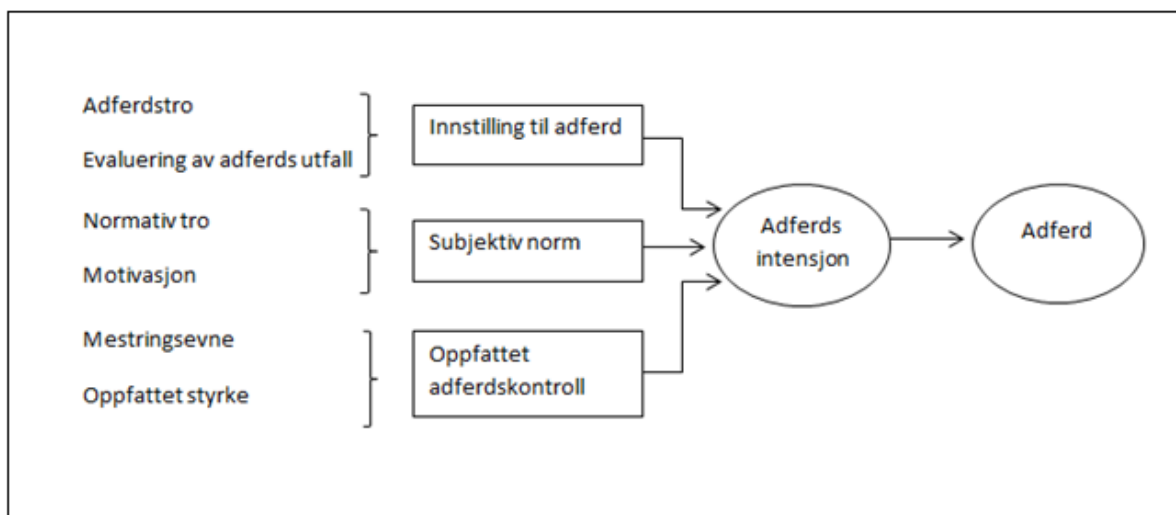
Ut i fra funnene fra Lindqvist og medarbeidere (2014) og Zarret og medarbeidere (2012) vil denne informasjonen brukes til å fremme hvor viktig det er med engasjerte lærere og elever for å fremme fysisk aktivitet.

#### **2.4. Theory of planned behaviour**

For å forstå hvorfor en del mennesker ikke er fysisk aktive, er det utviklet flere modeller og teorier om temaet (Timperio et al., 2007). For å fremme en sunn livsstil blir det anvendt en rekke teorier, og de fleste har sitt opphav fra sosial- og atferdsvitenskap (Worsley, 2007). Teoriene kan deles i to: Teorier som fokuserer på individets psykososiale prosesser, og teorier som omfatter miljøets påvirkning. Theory of Planned Behaviour er en atferdsmodell som retter seg inn på individnivå (Worsley, 2007). Grunnleggende for modellen er at mennesker har forventinger knyttet til en atferd og at konsekvensene av en atferd eller handling blir vurdert ut i fra om atferden har positive eller negative konsekvenser. Dette danner en holdning til atferden som påvirkes av meninger fra de som står personen nær, og fra personens oppfattelse av egen mestring knyttet til atferden/handlingen (Worsley, 2007).

Theory of planned behaviour vil bidra til å forstå en gruppes kunnskap om et problem og hvem de ser som kan påvirke til å endre adferd og hvem som kan fremme en adferdsendring. Figur 1 viser hvilke faktorer som kan påvirke til adferdsendring. Utgangspunkt i modellen er presentert av forskerne Nutbeam, Harris og Wise (2010). Under er det presentert en figur som undertegnede har oversatt til norsk (se figur 1).





**Figur 1 Theory of planned behavior (Nutbeam et al., 2010).**

Øverst i figur 1 vises hvordan intensjonen til adferd blir styrt gjennom innstilling rettet mot adferden. Innstilling eller holdning til atferden kan beskrives som troen på at et utfall vil hende, og om en bestemt atferd som utføres fører til et positivt helseutfall. Subjektiv norm relateres til en persons oppfatning av andres forventninger om adferd (normativ tro) og motivasjonen til å oppfylle andres forventninger. Disse sosiale påvirkningene kan variere, avhengig av personlighet. Ifølge denne teorien kan troen på et gunstig utfall og sosialt press føre til atferdsendring. Figurens nederste del viser hvordan atferdsintensjonen påvirkes av oppfattet atferdskontroll. Denne delen anerkjenner at ens persons handling vil bli styrket om en har større personlig kontroll over en atferd, knyttet til egen mestringstro (self-efficacy) (Nutbeam et al., 2010).

Theory of planned behaviour har et stort bruksområde (Nutbeam et al., 2010). Originalmodellen ble på 80-tallet mye brukt til å utvikle programmer for å redusere røyking (Nutbeam et al., 2010). Rhoades og medarbeidere (2011) brukte teorien for å forstå innstillingen til atferd, subjektiv norm og oppfattet atferdskontroll til overvektige ungdommer knyttet til vekttap, fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Murnaghan og medarbeidere (2010) brukte teorien for å kartlegge oppfatninger om røykfri atferd, inntak av frukt og grønnsaker og fysisk aktivitet. Teorien kan bidra til å gi verdifullt innsyn til faktorer som påvirker atferd samt en indikasjon på betydningen av sosiale normer og konsekvensen av kortsiktige handlinger (Nutbeam et al., 2010). Den kan også bidra til å identifisere informasjon fra målgrupper før en utvikler en intervensjon eller et program (Nutbeam et al., 2010).

### **3.0. Metode**

I dette kapittelet vil det først bli presentert en begrunnelse for metodiske valg, deretter blir det redegjort for utvalg og rekruttering av informanter. Videre blir valg av metode for innsamling av datamateriale, utvikling av intervjuguide og gjennomføring av valgt metode presentert. Til slutt blir transkripsjon av datamaterialet og analyse av data gjennomgått.

#### **3.1. Begrunnelse for metodisk tilnærming**

For å svare på problemstillingen presentert i kapittel 1.2. er det valgt en kvalitativ tilnærming. En kvalitativ tilnærming vektlegger ord framfor kvantifisering i innsamlingen og i analyse av data (Bryman, 2012). Dette vil gjøre det mulig å innhente informasjon angående «Norge 21» som vil bidra til å belyse ulike aspekter ved problemstillingen. En kvalitativ studie er velegnet for å skaffe tilbakemeldinger fra en spesifikk gruppe, vurdere et tiltak, og gi forklaringer på hvorfor eller hvorfor ikke et tiltak hadde effekt (Caraher, Crowburn & Coveney, 2007).

En kvalitativ forskningsmetode er godt egnet til å gå inn i informantenes opplevelsesverden (Dalen, 2004).

Problemstillingen lar seg best besvare med en metode som søker etter meninger, begreper, egenskaper, metaforer, symboler og beskrivelse av for eksempel hendelser (Berg, 2009). Siden ønsket var å få innsyn i elevenes hverdag under prosjektet «Norge 21», er et dybdeintervju vurdert til et nyttig datainnsamlingsverktøy og samtidig er fokusgruppeintervju interessant for å undersøke Romeriksløftets innspill til den videre utviklingen av prosjektet. Dalen (2011) skriver at intervju som metode søker å skape en dialog mellom informant og forsker. En slik samtale vil ikke basere seg på at jeg som forsker, og informanten deler informasjon på lik linje. Det vil derimot bety at jeg som forsker skal lytte og motta informasjon. Intervju vil til fordel for et spørreskjema gi fyldige beskrivelser på hvordan en person opplever å være deltaker og formidler av et helsefremmende tiltak (Dalen, 2011).

Målet med masteroppgaven er å få innsyn i hvordan elever og lærere opplever, og erfarer, å delta i et prosjekt som er ment å fremme fysisk aktivitet. Videre vil oppgavens formål være å få innblikk i elevenes og lærerens erfaringer og opplevelser med Norge 21. Deretter vil jeg undersøke hva aktørene i romeriksløftet planlegger videre for prosjektet.

### **3.2. «Norge 21» som casestudie**

Forskning søker etter å forstå eller undersøke elementer av et fenomen, eller som i denne oppgaven: Et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet (Bryman, 2012). Designet av en studie eller oppgave danner grunnlaget for hvordan undersøkelsen utformes (Thagaard, 2003).

En case-studie ønsker å generere dyp og detaljert informasjon om en case. Case-studie er en metode som egner seg for flere informasjonskilder, blant annet dokumentanalyse, intervjuer og observasjoner (Thagaard, 2003).

Case blir ofte omtalt som et samfunn, en organisasjon (Bryman, 2012), eller en skole (Fuglseth & Skogen, 2006). I denne casestudien skal jeg undersøke elevens opplevelse av prosjektet «Norge 21». Denne casen omfatter elever og lærere ved flere skoler. Det finnes flere ulike typer casedesign, og forskeren kan velge et design som passer best til det som skal undersøkes (Thagaard, 2003). Til denne problemstillingen ble det valgt en *single-case design* med en sammensatt tilnærming. «Norge 21» vil da bli undersøkt som et prosjekt i lys av analyser av datamateriale hentet fra informanter med ulik tilknytning til prosjektet (Fuglseth & Skogen, 2006).

En eller flere enheter som ser på casen er: Elever, lærere og personer fra Romeriksløftet som belyser «Norge 21» fra flere hold, hvor formålet er å innhente informasjon om den casen som det undersøkes om.

Det er gjennomført intervjuer med informanter av ulik tilnærming til prosjektet «Norge 21», og gjennomført et fokusgruppeintervju med aktører med tilknytning til «Norge 21». Dette vil bidra til å gi et helhetsinntrykk av «Norge 21», av elevenes erfaringer av prosjektet og hvordan en kan implementere kosthold som en del av prosjektet.

Når en benytter flere metoder for datagenerering kan forskerens forforståelse påvirke datamaterialet i studien. Dette er en kjent utfordring knyttet til bruk av casestudie som metode (Fuglseth & Skogen, 2006). En presentasjon av faktorer som kan ha påvirket innsamling og analyse av datamaterialet vil også styre validiteten i oppgaven (Fuglseth & Skogen, 2006).

### **3.3. Forskerens forforståelse**

Forforståelse har vi ervervet oss av meninger og oppfatninger om det fenomenet som vi skal undersøke (Dalen, 2011). En forforståelse er noe som en besitter uansett, og som kan påvirke

hvordan en analyserer og innhenter datamaterialet. Ved å være bevisst på ens forforståelse vil en være mer observant på måter å generere teori fra eget datamateriale (Dalen, 2011).

Forforståelsen min kan komme av informasjon angående prosjektet som ble utdelt før datainnsamlingen startet, på denne måten kan jeg la laget min egen oppfatning av prosjektet «Norge 21», og hvilke utfordringer som informantene har møtt i tilknytning til prosjektet. Min faglige bakgrunn bidrar også til forforståelsen til prosjektet og informantenes uttalelser.

### **3.4. Datagenerering og metodologiske valg**

Metode refererer til hvordan dataene i en studie blir hentet inn (Thagaard, 2003). Romeriksløftets ønske om en ekstern tilbakemelding av prosjektet «Norge 21» var utgangspunktet for problemstillingen i denne oppgaven. Problemstillingen danner deretter utgangspunktet for valg av metode, utvalg av informanter og gjennomføring av analyse av datamaterialet (Thagaard, 2003).

For å svare på problemstillingen er det valgt å gjennomføre kvalitative forskningsintervjuer, med 11 elever og fem med lærere, samt et fokusgruppeintervju med tre aktører fra Romeriksløftet. Ved bruk av forskningsintervjuer og fokusgruppe-intervju er hensikten å produsere dype og detaljerte svar (Bryman, 2012). Dette er også i tråd med oppgavens casesdesign (Thagaard, 2003).

Theory of planned behaviour vil i denne oppgaven bidra til å innhente informasjon som skal brukes til å videreutvikle «Norge 21». Det vil være å kartlegge informasjon som hindrer elevene i å utøve fysisk aktivitet og eventuelt hvem elevene og lærerne ser som kan påvirke atferden til å øke fysisk aktivitet. Spørsmålene i intervjuguiden til elevene og lærerne var basert på Theory of Planned Behaviour. Intervjuspørsmålene til Rhoades og medarbeidere (2011) ble brukt som inspirasjon til utformingen av spørsmålene.

### **3.5. Utvalg og rekruttering**

Etttersom «Norge 21» krevde deltakelse fra flere involverte parter var det naturlig å komme i dialog med lærere og elever for å få innsyn i deres engasjement i prosjektet «Norge 21». Et homogent utvalg vil bidra til å belyse flere sider av «Norge 21», og kunnskap om gjennomføringen av «Norge 21», fra høsten 2014 vil komme fra forskjellige aktører.

Det var derfor ønskelig og komme i kontakt med elever og lærere som hadde deltatt i «Norge 21», samt å komme i dialog med de som utviklet «Norge 21». Dialogen mellom de som utviklet «Norge 21» og undertegnede var hensikten og se på muligheten til å inkludere kosthold og se på muligheter til å videreutvikle prosjektet på bakgrunn av innhentet informasjon fra elever og lærere.

### **3.5.1. Valg av informanter til semi-strukturert intervju**

I startfasen av oppgavens utforming ble det klart via nøkkelpersoner i Romeriksløftet at skolene var positive til en forespørsel om deltakelse til intervju. Kontaktinformasjon til de respektive skolene ble formidlet av nøkkelpersoner i Romeriksløftet. Det ble benyttet et strategisk utvalg (Bryman, 2012), for å komme i kontakt med lærerne. Skolens kontaktperson ble forespurt via mail om å videreformidle informasjon om deltakelse til intervju til ønsket klasse (Se vedlegg 1). Vedlagt i mailen lå det informasjon om deltagelse til intervju samt informasjon og samtykkeerklæring til både lærere og elever. Lærerne ble igjen forespurt om å rekruttere to elever hver, en utvelgelsesmetode kjent som *snøballmetoden* (Bryman, 2012). Strategien bak snøballmetoden går ut på først å identifisere nøkkelpersoner knyttet til problemstillingen, deretter kan disse personene komme med forslag på flere personer som kan delta i fokusgruppen (Berg, 2009).

Skolene ble kontaktet etter rangering av antall registrerte minutter av fysisk aktivitet etter gjennomføringen av «Norge 21». Tabell 1 viser en oversikt over antall registrerte minutter og hvilke klasser som ble kontaktet for intervju, disse klassene er skrevet i kursiv. Følgende utvelgelse ble gjort av 19 deltakende skoleklasser: De tre øverste klassene som hadde registrert flest gjennomsnittlige minutter, de tre klassene rangert i midten etter gjennomsnittlige minutter og de tre klassene som hadde registrert minst aktivitetsminutter i gjennomsnitt. Unntaket var en skoleklasse fra fjerde trinn, rangert som nummer to. Disse elevene ble ansett å ha for lav alder, siden intervjuene ble utført et halvt år etter prosjektet. Totalt ni klasser ble forespurt om deltagelse gjennom deres kontaktperson. Av de ni utvalgte klassene sa seks kontaktlærere, inkludert to elever seg villige til å delta. En lærer og en elev meldte avbud som følge av sykdom. Det ble intervjuet totalt 16 personer, fem lærere og 11 elever.

**Tabell 1 Oversikt over registrerte aktivitetsminutter og informanter til semi-strukturert intervju**

| <b>Rangering av skoleklasser</b> | <b>Registrerte gjennomsnittsminutter per dag per elev i klassene</b> | <b>Informanter til intervju</b> |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| 1                                | 101  | <i>Ingen</i>                    |
| 2                                | 97   | Ingen                           |
| 3                                | 97   | <i>En lærer og en elev</i>      |
| 4                                | 80   | <i>En lærer og to elever</i>    |
| 5                                | 78   | Ingen                           |
| 6                                | 63   | Ingen                           |
| 7                                | 62   | Ingen                           |
| 8                                | 51   | <i>Ingen</i>                    |
| 9                                | 50   | <i>En lærer og to elever</i>    |
| 10                               | 50   | Ingen                           |
| 11                               | 46   | <i>En lærer og to elever</i>    |
| 12                               | 46   | Ingen                           |
| 13                               | 43   | Ingen                           |
| 14                               | 42   | Ingen                           |
| 15                               | 40   | Ingen                           |
| 16                               | 37   | Ingen                           |
| 17                               | 37   | <i>To elever</i>                |
| 18                               | 36   | <i>En lærer og to elever</i>    |
| 19                               | 22   | <i>Ingen</i>                    |
|                                  | <b>Sum informanter:</b>  | 11 elever<br>5 lærere           |

Elevene deltok med tillatelse fra foreldre/foresatte, som hadde signert vedlagt samtykkeskjema (se vedlegg 2). Lærerne signerte eget samtykkeskjema før oppstart av intervju (se vedlegg 3). Samtykke i henhold til NSDs forskrifter ble hentet inn hos elevene og lærerne før oppstart av intervju.

### **3.5.2. Valg av informanter til fokusgruppeintervju**

Det var foretrukket at informantene i fokusgruppen var sentrale personer i tilknytning til utviklingen av «Norge 21». Det ble derfor gjennomført et strategisk utvalg ved hjelp av snøballmetoden (Bryman, 2012). Det ble tatt kontakt med en person som formidlet Romeriksløftet og «Norge 21» til meg, hvor personen ble bedt om å rekruttere andre igjen som hadde vært med i utviklingen av «Norge 21», Romeriksløftet, eller som jobbet med helse

rettet mot skoleelever. Kontaktpersonen i romeriksløftet ble informert om at det var ønskelig med seks deltakere (Bryman, 2012) (se vedlegg 4). Totalt var det tre informanter. Flere ble forsøkt rekruttert, men av ulike årsaker kunne de ikke stille til samtale.

Sted og tidspunkt ble koordinert i samarbeid med kontaktpersonen i «Romeriksløftet». Informantene fikk utdelt informasjon og samtykkeerklæring i forkant av fokusgruppeintervjuet i henhold til NSDs forskrifter (se vedlegg nr. 5). Samtykkeerklæringen ble innhentet før oppstart av fokusgruppeintervjuet.

### **3.6. Intervju som metode for datainnsamling**

I dette kapitlet blir det gjort rede for semi-strukturert intervju og intervju som metode for datainnsamling. Deretter blir det gjort rede for utviklingen av intervjuguide til elever og lærere.

Konversasjon er en stor del av menneskers sosiale verden. Språk og tegn har fungert som et bindeledd mellom mennesker i århundrer. Ved hjelp av semi-strukturert intervju var ønsket å innhente fyldig informasjon fra elevers og læreres erfaringer knyttet til «Norge 21». Spørsmålene i et semi-strukturert intervju blir ikke stilt systematisk og i konsistent rekkefølge, og på denne måten har intervjueren mulighet til å komme med oppfølgingsspørsmål for å komme dypere i informantens utsagn (Berg, 2009). Temaene var fastsatte på forhånd og rekkefølgen av de kan følge samtalens naturlige gang (Thagaard, 2003). Siden det i denne oppgaven var interessant med lærers og elevers erfaringer ved et prosjekt, var det muligheter for at det kunne dukke opp uforutsigbare problemer eller temaer underveis. Dette kan være vanskelig å forutse, derfor vil et semi-strukturert være hensiktsmessig (Thagaard, 2003). En slik tilnærming vil gi rom for en samtale med informanten, samtidig som innholdet i intervjuet vil bli ivaretatt (Thagaard, 2003).

I utviklingen av intervjuguiden ble det fokusert på å formulere spørsmålene slik at den hadde en tematisk og dynamisk dimensjon (Kvale, Anderssen & Rygge, 1997). Et tematisk spørsmål er spørsmål med tanke på intervjuets mål og søken etter ny kunnskap. Et dynamisk spørsmål skaper flyt i intervjuet og en positiv interaksjon mellom intervjuer og intervjupersonen. Dynamiske spørsmål bør helst være korte og motivere intervjupersonen til å fortelle om sine erfaringer og følelser knyttet til prosjektet. I selve intervjuet anbefaler Kvale og medarbeidere (1997) at spørsmålene har en deskriptiv form. Dette for å få spontane beskrivelser fra

intervjupersonen. Det ble unngått å bruke spørsmål som starter med «hvorfors» da informanten kan oppleve det som en muntlig eksamen. Det ble heller fokusert på spørsmål som startet med «hvordan» og «hva», disse spørsmålene inviterer informantene til å fortelle og utdype det som en søker svar på (Kvale et al., 1997). I utviklingen av intervjuguiden vil det trekkes inn elementer fra Theory of planned behaviour (Figur 1). Det ble da mulighet til å gå i dybden av faktorer som kunne påvirke innstillinger til atferd, personlig kontroll over atferden, og subjektiv norm (Nutbeam et al., 2010).

Det ble utarbeidet en intervjuguide for elevene (vedlegg 6), og en intervjuguide for lærerne (vedlegg 7). I utarbeidelsen av intervjuguiden til lærerne var fokuset å skaffe kunnskap om lærernes erfaringer og opplevelse av å delta i et slikt prosjekt. Det ble også stilt spørsmål for å kartlegge muligheten til å inkludere kosthold som en del av «Norge 21».

Når en intervjuer unge informanter anbefaler Bryman (2012) at det fokuseres på hvordan en stiller spørsmålene. Forskeren kan ha lettere for å stille ledende spørsmål, enn om en intervjuer voksne informanter. Åpne og abstrakte spørsmål kan oppleves som uklare og eleven kan bli usikker på hva intervjueren er ute etter (Postholm, 2005). Språket ble derfor tilpasset og rettet mot den gruppen som intervjuguiden retter seg mot (se vedlegg nr. 6, 7 & 8). I intervjuguiden til elevene var ønsket å innhente informasjon om hvordan elevene opplevde prosjektet, samt deres tanker rundt fysisk aktivitet.

Spørsmålene kan omformuleres og tilpasses uavhengig av hvilken retning samtalen tar. Spørsmålene stilles slik at ordlyden er kjent for den som skal intervjues. Dette for å unngå misforståelser. Det kan benyttes strukturerte spørsmål og ekstra spørsmål underveis i intervjuet (Berg, 2009). Om informanten ikke oppfatter spørsmålet eller forstår hva det blir spurt om har en mulighet til å endre ordlyden i spørsmålet, det som også blir kalt probing (Bryman, 2012). Forslag til probing og ekstraspørsmål er presentert i kolonnen til høyre i intervjuguidene (se vedlegg nr. 6 & 7). På denne måten sikres det at hele problemstillingen ble omfattet i intervjuet. Intervjuguiden til et semi-strukturert intervju er fleksibel, slik at rekkefølgen av spørsmålene kan følge intervjuets naturlige retning. Dette bidro til at samtalen mellom informant og intervjuer hadde en god flyt (Berg, 2009).

I forkant av selve intervjuet, ble det gitt informasjon om hvem som skulle intervjues, formålet med intervjuet, og informasjon om lydopptak. En kort og konsis briefing kan bidra til at intervjupersonen lettere snakker fritt og utleverende til en fremmed. Kvale og medarbeidere (1997) anbefaler å vente med ytterligere informasjon til debriefingen (Kvale et al., 1997).



Brifingen følges opp ved en debriefing ved intervjuets slutt. I debriefingen ble det forespurt om informantene hadde noen spørsmål eller om det var noe de ønsket og utdype. Før intervjuet ble avsluttet ble intervjuguiden raskt gjennomgått for å sørge for at alle temaene var belyst. Deretter takket jeg for deres deltakelse til min oppgave.

På bakgrunn av anbefalinger fra Postholms (2005) og Bryman (2012) ble det besluttet å notere anmerkninger fra intervjuene inn i en observasjonsprotokoll. Det ble satt av 10 minutter etter hvert intervju til å fylle ut observasjonsprotokollen. Tanken bak dette var å skape nærhet til det innsamlede materialet, og lette arbeidet med kodingen. Meningen var å svare kort angående intervjuets varighet, og føre inn andre umiddelbare inntrykk samt eventuelle forhold som påvirket intervjuet. Tabell 2 viser observasjonsprotokoll for semi-strukturert intervju som ble benyttet etter intervjuene.

**Tabell 2 Observasjonsprotokoll for semi-strukturert intervju (Bryman, 2012; Postholm, 2005).**

| <b>Informant</b>                           | <b>Svar:</b> |
|--|--------------|
| Navn (anonymisert):                        |              |
| Dato:                                      |              |
| Sted:                                      |              |
| Status informant:                          |              |
| Varighet av intervjuet:                    |              |
| Generelle inntrykk:                        |              |
| Motivasjon:                                |              |
| Konsentrasjon:                             |              |
| Ikke-verbale uttrykk:                      |              |
| Lett/ vanskelig for å fortelle:            |              |
| Andre anmerkninger:                        |              |
| <b>Intervjuer:</b>                         |              |
| Endring i rekkefølge av spørsmål:          |              |
| Ytterligere spørsmål, forklaringer:        |              |
| Feil i spørreteknikk eller ordvalg:        |              |
| Egen engstelse:                            |              |
| Kommunikasjonssituasjon (Lett - vanskelig) |              |
| Overraskende momenter:                     |              |
| Andre anmerkninger:                        |              |

### **3.7. Fokusgruppe som metode for datainnsamling**

Bruk av fokusgruppeintervju til å besvare problemstillingen, er en form for gruppeintervju (Bryman, 2012). Fokusgruppen har flere deltakere, og Bryman (2012) anbefaler at gruppen har en størrelse på seks til 10 deltakere. Er deltakerne engasjerte i prosjektet eller som i dette tilfellet kjenner temaet på forhånd, kan en planlegge med færre deltakere, da de kan ha mye på hjertet (Bryman, 2012).

Samtalen i fokusgruppen dreide seg om et overordnet tema, i denne oppgaven var det «Norge 21». Fokusgruppeintervju er en metode som består av to elementer, et *gruppeintervju* hvor det diskuteres rundt et emne, og *fokusgruppe* hvor deltagerne er strategisk valgt ut på grunn av deres tilknytning til prosjektet (Bryman, 2012).

Dynamikken mellom deltakerne var en del av datainnsamlingen (Berg, 2009). Her var det meningen at deltakerne utfordret hverandre, med deres syn og holdninger knyttet til «Norge 21». Interaksjon og diskusjon i fokusgruppen vil tydeliggjøre synspunkter til informantene som danner et godt grunnlag for videre analyser av datamaterialet (Berg, 2009). Deltakerne hadde også mulighet til å endre eller tilpasse synspunkter etter å ha hørt utsagn fra andre deltakere. Slik vil samtalen og temaene utvikle seg og forskjellige aspekter ved «Norge 21», og gjennomføringen komme fram. Fokusgruppen ga også informantene muligheten til å ta opp problemstillinger knyttet til de ulike temaene i samtalen (se intervjuguide, vedlegg 8) (Berg, 2009). Dette var med på å skape to av de karaktertrekkene som Bryman (2012) mener gir kompleksitet til kvalitativ analyse: interaksjon og uenighet.

Ved å benytte åpne spørsmål var hensikten å få tilgang til hva informantene anser som viktig knyttet til de temaene som var lagt frem. Uttalelsen som kom frem fra informantene ville da gi grunnlaget for diskusjon og en dypere forklaring fra informantene (Bryman, 2012).

Hensikten med fokusgruppeintervjuet var å diskutere rundt temaet og prosjektet «Norge 21», temaet var kjent for informantene på forhånd slik at behovet for «ice-breakers» ikke skulle være nødvendig (Bryman, 2012).

### **3.8. Utvikling av intervjuguide**

I dette kapitlet blir det forklart hvordan utarbeidelsen av intervjuguidene til dybde-intervju og fokusgruppeintervju ble laget. I en intervjuguide sørger en for at temaene i problemstillingen blir belyst og gjennomgått i løpet av intervjuene og i fokusgruppen (Dalen,

2011). Sammen med de tre elementene fra Theory of planned behaviour og informasjon om «Norge 21» ble det sørget for at spørsmålene var relevante for problemstillingen.

### **3.8.1. Utarbeidelse av intervjuguide til semi-strukturert intervju**

Det ble holdt et møte i Ullensaker rådhus hvor intervjuguidene til elevene og lærerne ble gjennomgått. Tilstede på møtet var utvalget fra Romeriksløftet og en av veilederne. Utkastene til intervjuguidene ble gjennomgått, spørsmålene ble diskutert, og temaer ble lagt til eller endret. Under «temaet videre» utvikling ble fokuset på kosthold redusert, da det på tidspunktet ikke var inkludert i prosjektet og utvalget fra «Romeriksløftet» ikke ønsket å overrumple deltakerne med dette temaet. Innspillene ble inkludert i intervjuguiden som til slutt ble godkjent av utvalget fra Romeriksløftet. Et eksempel på et slikt innspill var å spørre om elevene hadde med matpakke på skolen.

Temaene som intervjuguiden endte opp med å ha, var: Registrering, fysisk aktivitet, andres meninger/påvirkninger, informasjon, undervisning og kosthold. Det var også inkludert åpningsspørsmål og avslutningsspørsmål. Rhoades, Kridli og Penprase (2011) brukte Theory of planned behaviour til å forstå overvektiges stanker rundt vektnedgang, trening og sunt kosthold. Deres intervju spørsmål ble brukt som eksempel i utviklingen av intervjuguiden til denne oppgaven (Rhoades et al., 2011). Theory of planned behaviour ble brukt i utviklingen av intervjuguiden for å identifisere faktorer som eventuelt kan påvirke atferden til elevene og lærerne, og derfor bidra til å svare på *Hvordan opplever elever og lærere å delta i et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet?*

### **3.8.2. Utarbeidelse av intervjuguide til fokusgruppeintervjuet**

I utviklingen av intervjuguide til fokusgruppen ble de samme teknikkene til utforming av spørsmålene brukt som i utviklingen av intervjuguiden til det semi-strukturerte intervjuet. Ettersom intervjuene var transkribert ferdig før fokusgruppeintervjuet, bidro informasjonen her til spørsmål og problemstillinger til fokusgruppen. I utviklingen av intervjuguiden til fokusgruppen ble det lagt vekt på å få fram en diskusjon om prosjektets videre utvikling basert på utspill fra elevene og lærerne. Dette for å belyse de punktene av prosjektet som elevene og lærerne synes var utfordrende eller positive.

Her, som i det semi-strukturerte intervjuene, ble det gitt en kort introduksjon og presentasjon av tidsplanen. Det ble også lagt opp til en debriefing av fokusgrupper hvor informantene hadde mulighet til å presisere eller kommentere utspill.

### **3.9. Gjennomføring av semi-strukturerte intervju og fokusgruppeintervjuet**

De semi-strukturerte intervjuene ble gjennomført vinteren 2015 i ukene 4, 5 og 6 etter ønske fra de respektive kontaktlærerne. Siden datainnsamlingen foregikk over en lengere tidsperiode, ble intervjuene transkribert før neste intervju ble gjennomført. Dette ga større forutsetninger for å gjennomføre intervjuene, i rollen som intervjuer ble jeg tryggere som førte til at samtalene fikk en bedre flyt. Tid og sted for intervju ble avtalt med kontaktlærer etter deres og elevenes timeplan. Informantene fikk beskjed om at jeg var disponibel for intervju hele skoledagen slik at intervjuene ikke kom i veien for felles aktiviteter eller undervisning. Intervjuene ble gjennomført i de respektive skolens lokaler, eksempelvis personalrom og lærernes arbeidsrom. Et intervju av lærerne ble utført i en skjermet del av personalrommet med andre lærere tilstede i rommet. Gjennomgående var informantene positive til deltakelse, og alle stilte villige opp til intervju. Elevene var veldig motiverte til å la seg intervju.

Informasjonen fra de semi-strukturerte intervjuene bidro til utviklingen av intervjuguiden til fokusgruppeintervjuet. Fokusgruppeintervjuet ble gjennomført uke 21, våren 2015.

Det var ønskelig at samtalen mellom informantene skulle flyte fritt. Rollen som moderator var å begrense at informantene snakket i munnen på hverandre (Berg, 2009), slik at kvaliteten på lydopptaket ble god for å lette arbeidet med transkriberingen. Under fokusgruppeintervjuet ble det tatt notater for å holde styr på hvem som tok ordet og hvilke oppfølgingsspørsmål som kom underveis (Bryman, 2012). Notatene bidro til en oppsummering ved intervjuets slutt. Her hadde informantene mulighet til å oppklare eller utdype påstander eller utsagn.

Opptaket av intervjuene og fokusgruppeintervjuene ble utført med en mobil enhet. Opptaksfunksjonen var testet i forkant av både dybde-intervjuene og fokusgruppen for å sørge for god lyd. Under både individuelle intervju og fokusgruppeintervjuet ble det sørget for at enheten var plassert hensiktsmessig der mikrofonen var fri for blokkeringer med tanke på kvaliteten av lydopptaket.

Informantene ble informert om mitt ønske til å bruke lydopptaker, informasjon om dette ble gitt i invitasjon til intervju og fokusgruppe (se vedlegg 8) slik at de var kjente med dette på forhånd. Det ble forespurt om dette var i orden før oppstart av både intervjuene og fokusgruppeintervjuet. Dette temaet blir ytterligere forklart under kapittel 3.12. etiske overveielser.

### **3.10. Transkribering av det innsamlede materialet**

For å kunne få tale til tekst av det innsamlede materialet er det flere faktorer som spiller inn (Kvale et al., 1997). I boken *Det kvalitative forskningsintervju* av Steinar Kvale (Kvale et al., 1997) blir de ulike utfordringene knyttet til å få tale til tekst tatt opp. Spørsmålet som stilles i Kvales (1997) tekst «Hva er en nyttig transkripsjon for min forskning» resulterte til en så ordrett som mulig transkripsjon, slik at stemmene til informantene fulgte med datamaterialet til analysearbeidet.

For å være sikker på at det ikke ble misforstått eller overhørt noen uttalelser, ble det spolt tilbake underveis i transkriberingen for å forsikre meg om at jeg hadde hørt riktig. Dette var et bevisst tiltak for å styrke reliabiliteten til det transkriberte arbeidet (Kvale et al., 1997). Det transkriberte materiale ble gjennomgått to ganger for å sikre at all informasjon fra intervjuene kom med. Arbeidet med å transkribere datamaterialet ble utført av undertegnede. Det ble forsøkt å transkribere så mye som mulig før neste intervju. Alle de semi-strukturerte intervjuene var ferdig transkribert før oppstarten av fokusgruppen. Fra de semi-strukturerte intervjuene ble alt datamaterialet transkribert. Fra fokusgruppeintervjuet ble all informasjon fra intervjuguiden transkribert men unntak av en gjennomgang fra en Power Point fra arbeidskrav tre.

### **3.11. Dataanalyse**

For å analysere innsamlet datamateriale fra fokusgruppeintervjuet og de semi-strukturerte intervjuene ble det valgt tematisering som analysestrategi. Tematisering som analyse og fremstillingsform har likheter med en kvalitativ innholdsanalyse hvor dataene blir objektivt og systematisk delt for å få en helhetlig og dypere forståelse av det materiale som analyseres (Bryman, 2012). Når en anvender tematisering tar en utgangspunkt i temaer som er relevante for det som en skal undersøke, i denne oppgaven ble det først brukt temaer fra intervjuguiden.

I et analysearbeid bør en være oppmerksom på sine fordommer, synspunkter og antagelser, slik at holdningene ikke står i veien for tilnærming til det empiriske materialet (Postholm, 2005). Til denne oppgaven falt valget på en induktiv tilnæringsmåte til datamaterialet. Ved å anvende en induktiv tilnærming til empirien vil dataene kunne tale for seg, ved at det er informantenes oppfatninger og perspektiver som danner grunnlaget for analysearbeidet

(Dalen, 2011). Universale ord som «alle» og «de fleste» blir ofte bruk om slutninger med en induktiv tilnærming. Her vil jeg som forsker slutte meg helt til datamaterialet (Kvernbekk, 2002).

Analysearbeidet startet underveis i intervjuene hvor jeg ble oppmerksom på temaer og ord som ble gjentatt eller utdypet fra informantene (Postholm, 2005). Temaene som samtalene dreide seg rundt utspant seg fra intervjuguidene til elevene og lærerne. Disse temaene var: Registrering, fysisk aktivitet, andres påvirkning, informasjon og oppstart og kosthold.

Etter transkriberingen ble empirien lest igjennom en gang for å få et overblikk over datamaterialet. Etter første gjennomlesning fikk jeg et innsyn i datamaterialet som en helhet. På grunn av datamaterialets bredde så jeg meg nødt til å gå i dybden av materialet. Det ble da nødvendig å lese igjennom datamaterialet på nytt hvor ord og uttrykk som berørte temaene fra intervjuguiden og problemstillingen ble markert med en understrek (se tabell 3). Den andre gjennomlesningen resulterte i 31 ord og uttrykk (Se tabell 3, råkoding). Denne delen av kodingsprosessen omtaler Dalen (2011) som *råkoding* og kan sammenlignes med det førte steget i den konstante komparative analysemetoden (Postholm, 2005).

De 31 stikkordene som kom frem fra det empiriske materialet gjenspeilte kun delvis kategoriene fra intervjuguiden. På grunnlag av at stikkordene fra empirien ikke gjenspeilte kategoriene fra intervjuguiden, ble det valgt å sammenfatte fire nye kategorier. Disse frie kategoriene er ment å omfatte både forskningsspørsmålene samt råmaterialet fra intervjuene.

Kategoriene ble endret til: Fysisk aktivitet, registrering, kosthold og «Norge 21» (se tabell 3). Kategorien «Norge 21» representerer når informantene refererer til prosjektet «Norge 21» som en helhet og ikke retter utspillet til en spesiell del av prosjektet.

Etter ide fra Nutbeam og Bauman (2006), *Evaluation in an nutshell* ble det valgt å sette disse kategoriene inn i prosjektets ulike faser, som en tidskapsel (Nutbeam & Bauman, 2006). Ideen kom fra en sirkelformet figur som viser planlegging av helsefremmende arbeid med evaluering. Tanken bak å dele inn resultatene i tre hovedkategorier er at Romeriksløftet skal kunne se fra hvilke faser utspillene til informantene kommer fra og relatere de til selve gjennomføringen av prosjektet. Kategoriene ble plassert i den hovedkategorien hvor tyngden i kategoriene refererte mest til. Kategoriene ble plassert i følgende, «Norge 21» ble plassert i hovedkategori 1. «Fysisk aktivitet» og «registrering» ble plassert i hovedkategori 2 og «kosthold» ble plassert i hovedkategori 3 (se til høyre i tabell 3).

I tabell tre er det presentert en oversikt over hvordan kodingen av dataene i denne oppgaven ble gjennomført. I venstre kolonne er det eksempler fra det transkriberte materialet. Strekene under ordene viser hvordan kodene ble utformet.

**Tabell 3 Oversikt over analyseprosessen**

| <b>Råkoding</b> —————>   | <b>Kategorier</b> —————> | <b>Hovedkategorier</b> |
|--|--------------------------|------------------------|
| Jeg tenkte at <u>fysisk aktivitet</u> , kan ikke være dumt det. Så <u>dette må vi prøve</u> .  | «Norge 21»               | Hovedkategori 1        |
| Det var bare <u>irriterende</u> . Ja, det var nesten ikke noe vits lenger, det går ikke an å ta det igjen med ordentlige timer så lenge de <u>fusker</u> .                       | Fysisk aktivitet         | Hovedkategori 2        |
| Så det du må stole på, men da jobbe med de <u>holdningene</u> . Jeg ser ikke en annen måte å gjøre det på. Men det er jo et <u>kjempe tema</u> .                                 | Registrering             |                        |
| Jeg tror skolen er en veldig <u>viktig arena</u> , du fanger jo alle. Du vet jo ikke hva slags <u>opplæring</u> barn får hjemme om <u>fysisk aktivitet og kosthold og sånn</u> . | Kosthold                 | Hovedkategori 3        |

Hovedkategoriene er:

- Hovedkategori 1: Hvordan informantene opplevde startfasen av prosjektet og totalinntrykket av prosjektet «Norge 21».
- Hovedkategori 2: Hvordan informantene opplever prosjektet underveis i gjennomføringen.
- Hovedkategori 3: Hvilke innspill informantene har til prosjektets videre utvikling.

Under disse hovedkategoriene vil underkategoriene bestå av uttalelser fra elever og lærere med kommentarer fra Romeriksløftet. Tyngden i materialet viste seg å ligge i hovedkategorien «Hvordan informantene opplevde prosjektets underveis i gjennomføringen», som gjenspeiler oppgavens hovedproblemstilling.

I presentasjon av oppgavens funn ble det valgt å presentere ett utvalg av sitatene fra informantene for å fremme deres stemme (Dalen, 2011). Dette for at leseren skal få en

forståelse for hva elevene og lærerne hadde av innspill og uttalelser samt hva fokusgruppen reflekterte rundt deres innspill. En annen fordel med å inkludere mye empiri er at informantenes stemme skinner igjennom i oppgaven, og at det er deres meninger og synspunkter som er førende for besvarelsen av problemstillingen (Postholm, 2005).

Sitatene som presenteres i denne oppgaven er plukket ut etter en tematisk modell. Det ble tatt utgangspunkt til temaene fra intervjuguiden samt fra det empiriske materialet. Hvert tema, fysisk aktivitet, Norge 21, fysisk aktivitet og kosthold ble da tildelt sitater som tar sikte på å fange det essensielle, sitat som kan stå som eksempel for mange og sitater som forekommer sjeldent (Dalen, 2011).

For at det skulle være enklere å legge bort subjektive holdninger og antagelser var det fordelaktig å anvende en strategisk framgangsmåte (Postholm, 2005). Ved å berette om min forskerrolle og forklart bakgrunnen til kategoriene og valgene som er gjort vil det mulig bidra til åpenhet og styrke reliabiliteten (se avsnitt 3.3.) knyttet til denne oppgaven. Det kan uansett være vanskelig for andre forskere vil mulig fange opp andre temaer og få en annen oppfatning av elevenes og lærernes opplevelse av «Norge 21» samt Romeriksløftet refleksjoner om prosjektets videre utvikling.

For å sikre anonymiteten til informantene ble det underveis i oppgaven ikke koblet navn til informantene med skole eller rangering. Det transkriberte materialet og lydfilene ble ikke merket med navn eller skole. Det kan derfor ikke kobles sitater fra informantene til rangeringen av aktivitetsminutter. Det transkriberte materialet, signert informert samtykke og lydfilene ble oppbevart separat, en kobling mellom disse var ikke mulig. Underveis i transkriberingen fikk hver informant et eget registreringsnummer. Signert samtykke ble oppbevart i en lukket konvolutt på et hemmelig sted.

### **3.12. Ethiske overveielser**

Det er flere grunner til at forskning må utføres på en etisk forsvarlig måte. Forskning kan påvirke enkeltmennesker, samfunnet og den globale utviklingen. De nasjonale forskningsetiske komiteene har utviklet noen prinsipper og generelle forskningsetiske retningslinjer som bør ligge til grunn for all forskning (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2014). På bakgrunn av dette ble det før innsamling av data søkt om godkjenning fra personvernforbundet for forskning hos Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).



NSD ga tillatelse for gjennomføring av studien (se vedlegg nr. 9). For at samtykke til deltakelse skal være gyldig, må det være frivillig, uttrykkelig og informert. Etter retningslinjer fra NSD ble det utarbeidet en informasjons- og samtykkeerklæring, (se vedlegg for elever, lærer og for deltagere i fokusgruppen). Informantene i denne oppgaven fikk utdelt samtykkeerklæring i forkant av intervjuets og fokusgruppens oppstart. Informantene i de semi-strukturerte intervjuene hadde ingen kjennskap til forskeren men stilte velvillig opp. Deltakerne i fokusgruppen hadde kjennskap til forskeren gjennom utarbeiding av intervjuguiden til lærere og elever samt møter i regi av HiOA for Romeriksløftet. Det ble også gitt informasjon om at informantene hadde mulighet til å trekke seg fra prosjektet før og etter gjennomføring av intervju og fokusgruppeintervju (se vedlegg 6,7 og 8).

Ettersom deltakerne i denne oppgaven er av ulik tilknytning ble det sammen med utsendelse om deltakelse til intervju gitt informasjon om oppgaven. Jeg har utelatt å informere om informantenes skole og bosted da dette ikke er relevant, men også for å beholde anonymiteten til informantene. Det transkriberte datamaterialet fra intervjuene var ikke i tilknytning til informantenes navn, klasse og eller stilling. Lydopptakene med informanter både fra intervju og fokusgrupper er også anonymisert slik at de ikke kan spores tilbake til person og skole. Innsamlet samtykkeerklæringer ble oppbevart adskilt fra lydopptak og eventuelle utskrifter fra intervjuene, alle lydopptakene vil bli slettet etter at oppgaven er forsvart for sensor høsten 2015.

## 4.0. Hovedfunn

### 4.1. Oversikt

Ved å intervjuer både elever, lærere og prosjektgruppen av «Norge 21» har jeg forsøkt å få innblikk i deres opplevelse av fysisk aktivitet og kosthold i tilknytning til prosjektet «Norge 21».

Inndeling og kategorisering av funnene tar utgangspunkt i tre kategorier:

- Hvordan informantene opplevde startfasen av «Norge 21»
- Hvordan informantene opplevde prosjektet underveis i gjennomføringen
- Innspill som informantene hadde til prosjektets videre utvikling

I første del av dette kapitlet blir elevenes og lærernes opplevelse av prosjektet «Norge 21» presentert, her har fokusgruppen kun sporadiske kommentarer. Fokusgruppens innspill blir hovedsakelig inkludert i kapittel 4.3.

Elevene som ble intervjuet var seks jenter og fem gutter fra 6. til 9. klassetrinn. Elevene virket spente men forberedt til intervjuene. Intervjuene med elevene hadde en fin flyt og hadde omtrent lik varighet. Alle de intervjuede lærerne var kvinner, og kontaktlærere for de intervjuede elevene. Lærerne var imøtekommende, og ga inntrykk av at de var interessert i å snakke om temaene. Intervjuene av hver lærer varte omtrent i 30 minutter. Intervjuene ble gjennomført i skolens møte- og arbeidsrom og tilstede under gjennomføringen var informant og intervjuer. Informantene i fokusgruppen arbeider med folkehelsearbeid i øvre Romerike. De var ansvarlige for utviklingen av «Norge 21» og det var de som hadde rekruttert skoler og formidlet prosjektet til skolene. Uttalelser fra fokusgruppen er markert med «Informant en, to og tre». En oversikt over hovedfunnene blir presentert i en skjematisk oversikt (se tabell 4).

**Tabell 4 Oversikt over hovedfunn**

|                                     | <b>Hvordan informantene opplevde startfasen av «Norge 21»?</b>  | <b>Hvordan informantene opplevde prosjektet underveis i gjennomføringen?</b>  | <b>Innspill som informantene hadde til prosjektets videre utvikling?</b>   |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>Elever:</b>                      | Elevene var positive til «Norge 21» og synes konkurransen mellom klasser og medelever var spennende.  | Ønsket at registreringen ble endret slik at det ikke skulle være så lett å fuske.   | Elevene kunne tenkt seg å prøve prosjektet på vinteren også.   |
| <b>Lærere:</b>                      | Det var noen usikkerheter rundt hva som var forventet at lærerne skulle gjøre, samt hva som skulle defineres som fysisk aktivitet. Lærerne kunne tenkt seg en organisert aktivitet knyttet til smørebussen. | Lærerne opplevde at registreringen av aktivitetsminutter ikke skapte godt stemning i klassen da det viste seg at elevene registrerte over 120 aktivitetsminutter. | Lærerne ønsket endring av registreringen og gjeninnføring av skolefruktordningen. De var positive til at skolen formidlet kunnskap knyttet til fysisk aktivitet og kosthold. |
| <b>Informantene i fokusgruppen:</b> |   | Knyttet til utfordringen med registreringen ønsket informantene i fokusgruppen å fokusere på gode holdninger.   | Forankring av «Norge 21» i skolens årsplan.  |

## **4.2. Hvordan informantene opplevde startfasen av «Norge 21»**

### **4.2.1. Elevene**

Elevene opplevde prosjektet som morsomt, gøy og spennende og satte pris på innslaget i skolehverdagen. Dette var et prosjekt som de gjerne kunne delta på flere ganger. Sammen med elevene så dreide samtalene seg i starten om hva de gjorde de ukene registreringen varte og hva de husket best fra ukene. Elev to uttalte:

Det var jo veldig positivt at man får en slik mulighet. Det er egentlig ikke noe negativt med det. Det er mange barn som sitter inne som kommer seg ut, å være ute og beveger seg.

Elev tre oppsummerte starten og helhetsinntrykket slik:

Ja, jeg husker at de kom med den smørebussen da. Det var vel sikkert for å motivere oss på en måte. Og så fikk vi noe frukt og grønnsaker, ellers så var det jo den vanlige hverdagen min. Jeg var jo like aktiv som jeg pleier å være.

Elev ni var entusiastisk og var særdeles engasjert i samtalen, eleven uttrykte:

Ja, jeg husker at det var veldig, veldig gøy, jeg ble veldig motivert til å drive enda mer aktivitet. Jeg er veldig konkurransemenneske. Så det var veldig morsomt. Og, [...] det eneste som ikke var så bra var at det var veldig lett å fuske.

Elevene som ble intervjuet var positive til et prosjekt som fremmet fysisk aktivitet gjennom skolen. Elevene reflekterte godt rundt prosjektet, nødvendigheten med fysisk aktivitet og viste til en høy moral angående fusk og gjennomføringen av «Norge 21». De uttrykte at de var stolte over å ha besøk av smørebussen.

#### **4.2.2. Lærerne**

Lærerne meldte seg på prosjektet av eget ønske, da de uttrykte at de var interesserte i fysisk aktivitet i forkant av «Norge 21». Videre uttrykte lærerne at fysisk aktivitet kan være et positivt innslag i skolehverdagen. Lærerne hadde store forventninger til smørebussen som skulle markere starten for «Norge 21». De forteller at de i etterkant kunne ønske at opplegget rundt smørebussen skulle ha vært mer rettet mot en organisert aktivitet. «Det skulle ha vært noe mer opplegg rundt der. Et eller annet som var litt mer aktivt for ungene. For de gledet seg til at den smørebussen skulle komme, så skjedde det ikke noe» - Lærer en.

Generelt ønsket lærerne å delta fordi de mente at fysisk aktivitet er viktig. Førsteintrykket til lærerne rettet mot prosjektet var overordnet positivt: «Jeg tenkte at fysisk aktivitet, kan ikke være dumt det. Så dette må vi prøve». - Lærer tre. Lærernes egen interesse om å fremme fysisk aktivitet avgjorde i noen tilfeller om de deltok med klassen eller ikke. Avdelingslederen til noen av klassetrinnene tok også en avgjørelse om at alle klassene skulle delta. Klassen til

lærer to var med på grunn av at det var avdelingslederen som bestemte: «Hele åttende trinn deltok og det var avdelingslederen som bestemte, det var ikke noe valgfrihet rundt det».

Lærerne uttrykte at de fikk informasjonen de trengte til å gjennomføre prosjektet «Norge 21» gjennom avdelingslederne på skolen eller kontaktpersoner til Romeriksløftet. Lærerne sa at de var litt usikre på om de formidlet prosjektet til elevene slik det var tiltenkt. Noe av usikkerheten omhandlet hva som skulle defineres som fysisk aktivitet og hvor mye tid de skulle sette av til prosjektet.

Det som var litt av diskusjonen var «hva» som er fysisk aktivitet. Hva telles, [...] jeg var nok litt uenig med han datafyren som var her, så vi trumfet litt over det og mente at det å spille fotball i friminutt er fysisk aktivitet, mener jo jeg da.  
- Lærer fire.

Det kan virke som at startfasen av prosjektet gikk greit. En del av den informasjonen som var utdelt var mangelfull, lærerne diskuterte seg i mellom hva som var fysisk aktivitet og hva som skulle registreres. Til neste gjennomføring kan informasjonen være mer tydelig slik at lærerne formidler at det er tiden på fritiden som skal registreres.

### **4.3. Hvordan informantene opplever prosjektet underveis i gjennomføringen**

I dette kapittelet blir informantenes uttalelse presentert i to underkapitler. Det første kapittelet omtaler informantenes tanker om registreringen, og i det andre kapittelet omhandler deres opplevelse av fysisk aktivitet. Uttalelsene fra informantene vil i dette kapittelet bidra til å svare på oppgavens underproblemstilling: *Hvordan opplever elever og lærere å delta i et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet.*

#### **4.3.1. Registreringen**

Utgangspunktet for registreringen, er som nevnt tidligere, at elevene kunne registrere inntil 120 aktivitetsminutter inklusiv 30 bonusminutter i løpet av en dag. Det viste seg at elevene hadde mulighet til å registrere minutter utover dette, slik at det da ble registrert flere minutter enn tiltenkt. Dette resulterte til noe frustrasjon hos elever og lærere.

Elev 10 kommenterte registreringen av for mange aktivitetsminutter: «Det var bare irriterende. Ja, det var nesten ikke noe vits lenger, det går ikke an å ta det igjen med ordentlige timer så lenge de fusker».

Til neste gjennomføring ønsket elevene at registreringen ble endret for å hindre fusk. Andre skulle trenе mer slik at antall registreringer økte:

Ja, kanskje det, hvis det blir litt mer rettferdig da, at man ikke bare kan skrive inn uten at en har gjort noe. [...] at man for eksempel må ha underskrift for at man har trent så lenge. - Elev 11.

Elevene viste høy moral knyttet til registreringen av aktivitetsminutter. Ingen av elevene nevnte at de selv var med på å registrere flere aktivitetsminutter enn det som var utført, selv om de fortalte at det kunne fuskes.

Lærerne kommenterte også registreringen av for mange aktivitetsminutter. I følge lærerne var engasjementet til elevene størst i starten av prosjektet. Motivasjonen ble mindre ettersom det ble oppdaget at noen av elevene/klassene registrerte utover avtalte minutter. Lærer fem fikk spørsmål om hun var fornøyd med klassens deltakelse:

Ja, det er jeg vel. Det er klart at det er mange som sikkert kunne ha deltatt mer. Hele greien var jo veldig rar for det gikk jo an å fuske noe helt sykt masse og det gjorde jo folk. Da vi skjønnte det mistet jo folk gløden og tenkte at dette var ikke noe viktig. Det var jo det dumme med det. - Lærer fem.

Informantene i fokusgruppen var ikke klar over, før i etterkant av gjennomføringen av piloten, at elevene kunne registrere mer enn de avtalte 120 minuttene. Som en del av registreringen av aktivitetsminutter, ønsker Romeriksløftet å jobbe med holdninger. Fokusgruppen ønsket at «Norge 21» skal fokusere på det helsefremmende tiltaket og ikke den tekniske registreringen. Informant en fra fokusgruppen utdyper:

Vi har jo sagt at vi jobber med holdninger og hele biten er at man skal føle «hvor kult» er det å se at vi vant, og så har man bare fusket hele veien. Litt av tanken er å oppfordre lærerne til å gjøre det da. Sånn at vi har jo lagt inn en begrensning, på registreringen så det går ikke an å fuske all verdens. - Informant en.

Informant to fra fokusgruppen fortsatte i den samme tankerekken:

Jeg tror ikke det går an å begrense det sånn rent teknisk. [...] Så det du må stole på, men da jobbe med de holdningene. Jeg ser ikke en annen måte å gjøre det på. Men det er jo et kjempe tema.

Informant en og to samtykker «mmm...» i mens informant tre uttrykker seg. Deretter uttrykker informant to: «Og så, så det jo noe på å få med det perspektivet at du lurer bare deg selv». - Informant 2.

Informantene i fokusgruppen var klare over at registreringen kunne by på problemer. Vinteren 2015 gjennomførte de en ny pilotrunde hvor registreringsmetoden var byttet ut med en som bedriftsidrettsforbundet og Nittedal kommune har anvendt. Fokusgruppen mente at registreringen bedret seg med denne endringen. Endringen har ført til at det skal være enklere å se fordelene med å inkludere foreldre/foresatte samt begrensning på hvor mange minutter en kan registrere.

Videre utdyper informantene i fokusgruppen at det er elevene som har et lavt aktivitetsnivå som de ønsker å nå med prosjektet. Det vi si, de elevene som klarer å registrere 120 aktivitetsminutter eller mer er ikke målgruppen for «Norge 21». De ønsker å fremme fordelene med fysisk aktivitet, ikke bare at det er en konkurranse: «[...] legge vekt på at det er bra for helsen din, det er ikke det å vinne som er det primære målet, men at det er bra for deg» -Informant tre. Informant en fortsetter:

[...] tingen er at vi ønsker å nå de som er minst aktive. Så de som er mer aktive enn to timer, det er ikke det som er målgruppen, så da trenger du ikke å få høyere enn to timer, for da gir du over det så er det liksom bare en bonus.[...]  
Det er ikke det vi er ute etter.

Elevenes registrering av egen aktivitet begrenses i forhold til at det er innført begrensning på antall mulige registreringsminutter, slik at de som tilfredsstiller kravet om fysisk aktivitet ikke blir dominerende i klassen. Det kan i tillegg være nødvendig å supplere med andre virkemidler for å nå de elevene som er mindre aktive i tillegg.

Elevene opplevde ikke selve registreringen elevene som krevende eller vanskelig. Metodene for å huske minuttene som de skulle registrere varierte mellom elevene: «Jeg husket sånn sirka. For jeg bruker rundt en halvtime hjem og sånn... og 1 1/2 time på trening og sånn» - Elev fire.

Elev seks var noe mer nøyaktig med å registrere aktivitetstiden og mente at denne løsningen var grei: «Jeg hadde med meg notisblokk, så jeg skrev ned når jeg var i aktivitet». Dette kan tyde på at noen elever var meget seriøse med sin deltakelse i prosjektet. Det å notere ned hvor mange minutter en har vært i aktivitet gjør det svært tydelig for eleven hvor mange minutter

han har vært i aktivitet. Det kan være en fin metode for de elevene som i utgangspunktet ikke er så aktive, på denne måten ser de at jo mer de er i aktivitet jo nærmere kommer de begrensningen på 120 aktivitetsminutter. Den andre fordel med å skrive ned minuttene underveis er at det vil være enklere for elevene å se fordelene med å aktivisere foreldre/foresatte slik at det kan suppleres med 30 tilleggsminutter.

De fleste lærere mente at det gikk greit for elevene å registrere data. Noen opplevde at elevene hadde problemer med brukernavn og passord. Den ene læreren forteller:

Det var ikke noe problem, jeg opplevde ikke det som noe vanskelig. Det som var kludrete var at de måtte lage seg så veldig mange brukernavn. Eller, jeg gjorde det jo for alle sammen og den måten var litt kronglete. Det var så mye informasjon, en måtte ha brukernavn og et falskt navn og et falskt etternavn og en falsk epost. Så det var litt mye som, ja litt komplisert da. Det hadde vært enklere med ett brukernavn og passord og ikke masse mer informasjon som en da fikk beskjed om å ikke fylle ut eller skulle skrive noe som ikke stemmer eller ja. - Lærer fire.

Romeriksløftets ønske var at norgeskartet med klassens plassering kunne brukes inn i undervisningen, for å fremme fokuset på fysisk aktivitet og «Norge 21». Det var ikke alle elevene som hadde fått sett kartet. Årsaken til dette var at det var vanskelig klassens bevegelser på nett, svarte noe varierende om hvordan de opplevde og følge egen klasse og andre klasser. Elev tre sa det slik: «Nei, jeg vet egentlig ikke. Det var egentlig ikke så mye motivasjon fordi det beveget seg ganske sakte. Så det var egentlig ikke så mye motivasjon. Det er jo kult at du ser hvor langt du har kommet, da».

For de elevene som ikke fikk sett sin plassering på norgeskartet, var inntrykket at dette påvirket motivasjonen til elevene. Elev 11 beskrev det slikt:

Alle ble jo med på det, men jeg tror det var en del i klassen som ikke gadd å skrive hvor mye de hadde gjort da. For jeg tror de fleste synes det var litt kjedelig opplegg, for en fikk ikke sett underveis hvor en lå i Norge da.

Kartsiden ble lite brukt da lærerne synes at den var uoversiktlig. Den enkelte klasse hadde problemer med å se egne registreringer i forhold til andre klassers registreringer: «kartsiden var litt uoversiktlig og vanskelig». - Lærer tre.



Noen av elevene nevnte at det ga lite motivasjon å se klassen flytte seg på kartet. Hvis det endres hvordan klassene beveger seg på kartet, kan en da bidra til å snu bruksverdien av norgeskartet. Elevene synes det virket spennende ved at de flyttet seg på kartet, men at det var for lite fremgang.

Flertallet av elevene uttalte at de var interesserte i konkurransen og at den førte til at noen av elevene økte aktivitetsnivået de tre ukene registreringen varte. Samtidig som elevene nevnte at det var en konkurranse, var de opptatt av at enkelte fusket, og at dette påvirket deltagelsen og motivasjonen for gjennomføringen av «Norge 21». Elev syv uttrykte gleden over konkurransen: «Det synes jeg var morsomt, for da prøvde man å være i mer aktivitet. Det å konkurrere, da vil man jo gjøre det bedre. Man vil jo vinne på en måte. Så det var morsomt å konkurrere».

Det viste seg også underveis at elevene kunne se klasselisten, hvor antall aktivitetsminutter var knyttet opp mot hver enkelt elev. Dette førte til konkurranse innad i klassen. Elev ni fortalte at klasselistene førte til konkurranse mellom jentene.

Ja, for det var klasselister også, og da gikk jeg både opp og ned og sånn. Så vi dreiv og diskuterte hvem som lå øverst av jentene og sånn. Så var jo navnene anonyme, så vi prøvde å finne ut av hvem som var hvem. - Elev ni.

At elevene kunne se hvor mye hver enkelt elev hadde registrert var ikke planlagt fra prosjektledelsens side. Et slikt fokus på enkeltelever vil ikke bidra til fellesskapet og at elevene finner på aktiviteter sammen. Romeriksløftet ønsker et fokus på fellesskap, så et individuelt fokus er derfor ikke ønskelig.

I samtaler med elevene var noen av spørsmålene vinklet for å undersøke hvordan stemningen var mellom elevene. Noen elever kunne ikke huske at det var elever som påvirket prosjektet i en negativ retning. Andre elever registrerte at ikke alle elevene var like positive innstilte til prosjektet. Elev ni mente at dette påvirket klassens plassering på kartet og ba elevene om å registrere sin aktivitet med tanke på fellesskapet:

Det var jo noen som ikke hadde en positiv stilling til å være med. Og det var sånn at noen ikke registrerte heller. Og det trakk jo veldig ned på de som hadde registrert så... Jeg prøvde å snakke med dem, for å få dem til å registrere. For det var jo, det er jo litt egoistisk og ikke registrere, for det går jo ut over alle de andre som registrer. -Elev ni.

Som tidligere nevnt kunne elever som rekrutterte foreldre/foresatte eller andre voksenpersoner få mulighet til å registrere 30 minutter ekstra. Elevene opplevde dette hverken som lettere eller vanskeligere med rekrutteringen. Elevene sa at de som regel var sammen med venner når de var aktive. De fleste elevene som ble intervjuet fikk ikke med seg foreldre/foresatte til å være i aktivitet. Elev ni forteller om og forsøke på å rekruttere sin mor: «Det var ikke så enkelt, for hun er veldig opptatt sånn ellers. Det var litt vanskelig». For at elevene skal kunne få til å registrere flere bonusminutter med foreldre/foresatte kan det i oppstarten av «Norge 21» bli sendt ut informasjon om prosjektet til foreldre/foresatte.

#### **4.3.2. Fysisk aktivitet**

I samtalen med elevene snakket vi om hva de gjorde når de var i aktivitet i tilknytning til prosjektet. De fleste elevene sa at de i utgangspunktet gjorde det samme som før, bare hyppigere. Inntrykket elevene ga var at de fleste drev med organiserte aktiviteter, alt fra fotball, håndball, basketball og til løping. To informanter utdyper:

Det var vel egentlig det jeg pleier å gjøre. Gå eller sykle til skolen, trene som jeg gjør, normalt. Fotballtrening, skitrening. - Elev åtte.

\*

[...] jeg har kanskje begynt å løpe litt mer med mamma. - Elev fire.

Elevene ga uttrykk av at fysisk aktivitet betydde mye for dem, og at det å være i aktivitet ga flere fordeler. De snakket om fysisk aktivitet i forhold til overskudd, mestringfølelse og fysisk styrke. Elev fem beskrev: «Mmm det er vel sånn, jeg har lyst å trene. Jeg har lyst til å bli stor og sterk». Elev 11 uttrykker også i samtalen vår hva fysisk aktivitet betyr: «Jeg føler at aktivitet er noe som jeg mestrer og jeg synes det er veldig morsomt å se hvor langt jeg kan strekke meg da».

De fleste elevene sa at prosjektet var spennende og at det inspirerte til fysisk aktivitet. Noen av elevene syntes opplegget var litt kjedelig siden de allerede var aktive:

Jeg synes det egentlig var litt kjedelig, [...] siden jeg trener aktivt håndball så var det til at jeg ikke begynte å trene noe mer selv om det var Norge rundt på 21 dager. Jeg synes kanskje at det var litt dårlig opplegg, fordi at folk kan jo bare skrive inn uten at de har trent og sånn. - Elev 11.

Elevene fikk spørsmål om det var noe ved prosjektet som skapte dårlig stemning i klassen eller om det var noen elever som dro opp eller ned stemningen underveis. Elev ti forklarte: «Kan ikke huske, det var sikkert mange negative. Selv om det er mange som liker idrett i klassen. Men enten så liker du det eller så liker du det ikke, det er ikke en mellomting». Elev 10 fortsatte: «Jeg vil ikke akkurat si det. For de som gjorde det de sa liksom ingen ting, de bare holdt det for seg selv. Det er jo egentlig like greit da».

Elevene opplevde ingen begrensninger i nærområde med tanke på muligheten for å være fysisk aktive. Flere elever nevnte at de hadde fine nærområder hvor de trente eller lekte etter skoletid. Det ble nevnt at de ønsket en bedre tilgjengelighet til flerbrukshaller og kunstgressbaner. «Ja, jeg bor rett ved skogen. Der er det jo masse muligheter til å være ute» - Elev to.

Elev 10 reflekterte litt rundt årsaken til tilbud av gressbaner og plassering av idrettsanlegg:

Jeg vet egentlig ikke helt. Nå vet jeg at det er dyrt med kunstgressbaner da, vi har jo en her... Og da er det mye lettere om jeg bare kan gå ut å jogge eller noe sånn noe, men må jeg til banen må jeg enten bli kjørt eller ta buss. [...] men jeg skjønner at det er dyrt for kommunen å legge en til kunstgressbane for det er dyrt nok med den vi har nå. Men ellers er det ganske fine muligheter. I kommunen er det jo tre håndballhaller, som også brukes til fotball. Vi har veldig bra skianlegg, og det er ved [...] der jeg bor. Så har vi veldig bra gressbaner, så jeg tror det er nok av muligheter.

Informantene i fokusgruppen var positive til at elevene ikke opplevde noen begrensninger til utøving av fysisk aktivitet. På den andre siden uttrykket de bekymring for den fysiske utformingen av skolearealet.

I forhold til å fange opp elever som var lite aktive, pekte lærerne samstemt på to faktorer. Det ene var tid og den andre var kontakt med foreldrene. Lærer fem mente at svaret på hvordan en kunne fange opp mindre aktive elever var svare på mange av samfunnets utfordringer. «Det er ikke lett å svare på. Den som vet det kan få løst mange samfunnsproblemer». - Lærer fem.

Lærerne opplevde at foreldre og deres bakgrunn hadde mye å si for hvor aktive elevene var. Noen lærere nevnte at blant elever med ikke etnisk norsk bakgrunn opplevde de at mange jenter var lite fysisk aktive. Den ene læreren hadde gjort seg noen tanker om dette:

Om ikke foreldrene er noe opptatt av fysisk aktivitet så blir jo ikke ungene det heller. Så det er jo derfor noen av mine elever er mer fysisk aktive enn andre, og at noen finner mer glede i det enn andre... - Lærer fem.

Lærerne fortalte at det er avhengig av hvilket fag de underviste i hvor mye de får påvirket elevene til fysisk aktivitet. Det var i faget kroppsøving lærerne hadde størst mulighet for påvirkning til fysisk aktivitet. En av lærerne fortalte at han synes det er vanskelig å påvirke foreldrene. Igjen peker lærerne på foreldrenes mulighet til å påvirke elevene til å utøve fysisk aktivitet, som nevnt ved lærer fem «Men så veldig stor påvirkning har jeg vel ikke i forhold til foreldrene».

Lærer tre mente at fysisk aktivitet på fritiden bidrar til at elevene arbeider strukturert med skolearbeidet, og at elevene med et høyt aktivitetsnivå fokuserer bedre enn elever med lavere aktivitetsnivå:

Jeg tror at vanligvis de som er minst aktive var fortsatt veldig lite aktiv da og egentlig. Tror heller at du øker aktiviteten til de som tidligere er allerede aktive. Merket ikke så stor forskjell på de som allerede er lite aktive. - Lærer tre.

Flere lærere er kjent med fordelene med fysisk aktivitet rettet mot prestasjoner i skolen. Men, lærer tre er den som reflekterte mest rundt dette temaet.

Nei altså, hva skal jeg si. Jeg så ikke noe forskjell der å da. I klassen min er det bare et par stykker som ikke driver med noe fysisk aktivitet på siden av skolen så eller er vel egentlig fysisk aktive i den klassen. Men det jeg ser med de som er fysisk aktivitet er at de har en slags struktur når de jobber med skolearbeid å som på en måte kommer fra at de er fysisk aktive at de er veldig fokuserte og jobber veldig godt å har god struktur for de har liksom vendt seg til noe når de er med i noe fysisk på fritiden. Men jeg merket ikke så stor forskjell da, det var ikke mye endring egentlig tror jeg i den perioden. - Lærer tre.

Til å fange opp de elevene som ikke er så aktive trenger Romeriksløftet og «Norge 21» støtte til å aktivisere elever som er mindre aktive. Fokusgruppen forteller at de trenger hjelp fra foreldre/foresatte, lærere og HiOA. «Vi trenger drahjelp». - Informant tre.

De hadde ingen konkrete forslag og tanker på hvordan en skaper samhold i en gruppe. Dette overlot de til den enkelte skole og lærer.

[...] så det vi sier er jo at vi egentlig er avhengig av læreren i klassen. Veldig avhengig av læreren. Hvis de ikke er med på dette her og fremmer det på en positiv måte, jobber med holdninger, motiverer til å registrere riktig, å få være aktiv, og ta med kompiser, så de får et redskap som de kan bruke hvis de vil - Informant to.

Informant to uttrykker i fortsettelsen at læreren er en nøkkelperson til å fremme «Norge 21» og fysisk aktivitet på en måte at elevene synes det er spennende. Videre så utdyper informant 1 lærernes rolle til å skape samhold i klassen og at dette kan muligens føre til at en fanger opp de mindre aktive elevene.

Det en kan gjøre er at læreren faktisk tar tid hver dag på å ta opp dette kartet på storskjerm og sier at, ja nå er vi her og den skolen ligger der og den skolen ligger der nå og her er vi. Og vi alle legger inn litt til og hvis det er litt sånn konkurranseinstinkt i klassen så da blir det sånn at 4. klasse ligger litt foran oss, nå hvis alle er litt aktive så nå, at en fremmer samholdet på den måten. Som et positiv konkurranseinstinkt. - Informant en.

Informant en, nevner også lærerens innsats til hvordan lærerne legger fram prosjektet og hvordan de eventuelt kan bruke plasseringene til klassene på norgeskartet til å motivere klassene. Informantene i fokusgruppen trekker også frem fellesskap og samhold mellom elevene noe lærerne kan fokusere på for å fremme fysisk aktivitet og det å aktivisere de elevene som er minst aktive.

#### **4.4. Informantenes innspill til prosjektets videre utvikling**

I dette kapittelet rettes fokuset mot prosjektets videre utvikling, det vil også bli sett på muligheten til å inkludere kosthold som en del av «Norge 21». Kapittelet vil bidra til å finne svar på den siste underproblemstillingen: *«Hvilke muligheter ser de involverte til å inkludere holdningsarbeid for et økt inntak av frukt og frønsaker i prosjektet «Norge 21»?*

##### **4.4.1. Elevene**

Alle elevene som ble intervjuet ønsket å delta i et lignende prosjekt senere. Elev fems uttalelse oppsummerer uttalelsene i elevene. «Kanskje å prøve å trene litt mer, slik at jeg kan dokumentere mer. Og kanskje komme litt lengere opp på den listen». - Elev fem

Neste gang prosjektets gjennomføres ønsket elevene at registreringen endres for å hindre fusk. Noen elever kom også med forslag om at det hadde vært gøy å prøve prosjektet ut om vinteren. «Og det var jo sommer, det hadde jo gått an å prøve det på vinteren også. Stå på ski og sånne ting også. Det hadde vært litt kult å prøve det på vinteren». - Elev tre.

#### 4.4.2. Lærerne

Lærerne hadde noen kommentarer til hvilke tiltak som kunne bidratt til å få prosjektet mer brukervennlig. Selv om lærerne sa at registreringen opplevdes som uproblematisk, ønsket de en enklere registrering, og at muligheten til å fuske ikke var tilstede. Lærerne ønsket også å få mer fokus på klassen, og ikke enkeltpersoners resultater.

De fleste lærerne kunne tenkt seg å gjennomføre et slikt prosjekt en gang til, men de var bekymret for tidsbruken. Det finnes mange interessante prosjekter og de ønsket at noen styrte hvilke prosjekter de skulle delta i.

Nei, jeg skjønner at det var en pilot... - Lærer fem.

\*

Det var en kjempeide, en flott ide men som vi følte at ikke fungerte. Vi på ungdomsskolen er nok presset på tid, sånn at det vi velger å bruke tid på må være veldig verdt det. - Lærer fire.

Lærerne var positive til ideen om å inkludere kosthold som en del av prosjektet, men skeptiske til et for stort fokus på kosthold. Lærerne foreslo at man kunne ha kostholdsundervisning som en del av prosjektet. De beklaget videre at ordningen med skolefrukt ble fjernet, skolefrukt var veldig positiv og at den absolutt burde bli videreført.

I likhet med at det er store variasjoner blant elevene i forhold til fysisk aktivitet fortalte lærerne om store variasjoner i hvilken mat elevene spiser i skoletiden. Lærer tre forteller:

Altså, hun hadde bestemt seg for at hun ikke skulle over 400 eller 500 kalorier, det var i alle fall helt tragisk lite og da ble jeg litt redd at, det må være en slik balansegang der tenker jeg da. For det er jo de som går på Rema i friminuttet og kjøper seg en sjokoladeplate og en halv liter med brus, så der har du det motsatte. Det må være en balanse tror jeg. Det er viktig i den alderen de er nå at det ikke blir for mye fokus på det, de kan jo bli syk av det.

Lærerne mente at skolen er en viktig institusjon for å formidle fysisk aktivitet og helse.

Det synes jeg er veldig viktig, at skolen er en god formidler av det [...] Jeg synes jo det er viktig, vi har jo naturfag hvor vi stadig er innom helse og det samme med kroppsøvningsfaget med forskjellige type idrettsgrener. Så jeg synes jo både at vi formidler mye av helse og ernæring og det å røre på seg. Jeg synes det er veldig viktig at vi gjør det, at vi er en arena for det i fremtiden også. -  
Lærer fem.

De fleste lærerne signaliserte et behov for faglig påfyll for lærerne tilknyttet til fysisk aktivitet og kosthold i forkant av et slikt prosjekt. Lærerne mente at skolen er en viktig institusjon for å fremme kunnskap om fysisk aktivitet og kosthold, som drøftet av den ene læreren:

Jeg tror skolen er en veldig viktig arena, du fanger jo alle. Du vet jo ikke hva slags opplæring barn får hjemme om fysisk aktivitet og kosthold og sånn. Vi har jo mat og helse, gym og svømming og andre sånne fag men det jeg ser på vår skole er at vi kunne hatt litt mer tilrettelagt fysisk aktivitet i pauser, for eksempel bordtennisbord eller kanskje litt mere organisert da. For jeg tror at de er vant med det fra barneskolen, men så kommer de hit så er det jo ingen ting. -  
Lærer to.

Lærerne var litt bekymret om eventuelt registrering av kosthold kunne føre til et uheldig fokus. De kunne heller tenkt seg at de ble lagt inn noen undervisningstimer med fokus på kosthold i tilknytningen til «Norge 21». Med ett unntak nevnte lærerne at de savnet utleveringen av frukt og grønnsaker til elevene. «For før så hadde vi denne skolefruktordningen, men den ble jo fjernet fra i år. Så nå har de jo ikke frukt på skolen, så jeg gjør ikke noe annet enn at jeg, vi oppfordrer dem til å ha med matpakke for det er jo sunt» -  
Lærer 2. Lærerne hadde reflektert over kostholdet til elevene og noen av eleven hadde tatt opp kosthold som et tema i utviklingssamtaler med foreldrene.

#### **4.4.3. Fokusgruppen**

Fokusgruppen ønsket at «Norge 21» forankres i skolens årsplaner og implementeres i deres årshjul. Med tanke på læreplanene uttalte de at 6. og 9. klassetrinn kan passe best til gjennomføring av prosjektet. Det vil da være muligheter for å koordinere prosjektet inn i undervisningen som omhandler mat og helse:

Forankring. Det er noe vi har hatt fokus på nå, for det at det er jo sånn at det er med mange prosjekt at i kommunal regi, at det begynner med ideer og gode tanker, så er vi att skal det bli noe som brer seg, noe mere for mange. Noe som brer seg, så må vi forankre det, slik at det er noe for alle, slik at ledelsen i kommunen har et eierforhold til dette. Så det er egentlig litt der vi er nå. For nå har vi testet det ut, ikke sant. - Informant to.

Som en del av forankringen av prosjektet «Norge 21» ønsker informantene at det videre arbeidet med «Norge21» går inn som en del av skolens bidrag til folkehelsearbeid. Videre uttrykker informantene forankringen vil bedre samarbeid og kommunikasjon mellom foreldre/foresatte som igjen vil påvirke elevenes aktivitetsnivå. Dette reflekterte informant en over:

Ønsket vårt er jo at Romeriksløftet og Norge rundt på 21 dager skal bli en del av bidraget fra skolen som en del av folkehelsearbeid i kommunen. Sånn at det er noe lærere og elever skal jobbe med, på lik linje med annet fag. - Informant en.

De så videre en mulighet for å høyne både kunnskap og kompetanse for lærere parallelt med implementering av prosjektet i skolen. Å gjøre dette via et forskningsbasert samarbeid med en høyskole så de som interessant. Som et lokalt kunnskapsløft vurderte fokusgruppen at bruken av uteområder og friluftstarealer ble et fokusområde for alle involverte parter.

Prosjektgruppen hadde diskutert muligheten for å gi bonuspoeng hvis elevene i prosjektperioden spiste frukt daglig. Selv om elevene kunne fått frukt på skolen, mener de at en viktig faktor er at familien endrer kosthold. «Men her tror jeg at samarbeidet hjem-skole må bidra inn i den og kanskje inn i det som heter mat og helse, eller de lager jo noe mat på skolen også» - Informant tre.

Underveis i samtalene kom det frem hvilket klassetrinn som en ønsket å fokusere på ved prosjektets videre utvikling. Ved å fokusere på 6. og 9. klassetrinn vil en kunne inkludere prosjektet i undervisningen til mat og helse. Andre klassetrinn kan da velge om de vil være med i «Norge 21».

Deltagerne i fokusgruppen var åpen for at en kan inkludere kosthold som en del av prosjektet slik at en ikke bare fokuserer på fysisk aktivitet. Informantene ønsker at kommunene eller



staten til å fremme inntaket av frukt og grønnsaker, slik som den tidligere skolefruktordningen.

For egentlig er det selvinnytsende, at det handler bare om å legge de pengene på bordet så får alle frukt og grønt. For så enkelt burde det ha vært, eller staten, regjeringen burde ha bevilget penger til kommunene så de kunne gjøre det.  
Informant tre.

Informant tre peker på at frukt og grønnsaker burde ha inngått som en del av folkehelsesloven: «Når du jobber med folkehelse og ny lov[...], det er helt uforståelig».

Som premie til de deltagende klassene ble det delt ut fruktkurver, reaksjonen var uventet «Vi hadde med oss kasser med epler, til en ungdomsskole og det var full jubel. Hehehe Ja, det var helt morsomt. Det var utrolig, det var helt uventet». Informant to.

For å sette i gang tiltak som fremmer inntaket av frukt og grønnsaker, etterlyser fokusgruppen dokumentasjon på tiltak som har vist effekt. Det er det som er neste trinn i utviklingen av prosjektet. Videre ønsker de å rette fokuset på foreldre, slik at en kan bidra til en endring av kostholdsvaner på hjemmebane også.

Her må en nok ha foreldrene mere på banen. For det er jo det det handler om, at familien endrer kosthold, at en blir mer bevisst på det, og det å skjønne at godterier og brus og sånn er fryktelig dyrt. - Informant tre.

Fokusgruppen var åpen for muligheten til å inkludere kosthold som en del av «Norge 21». De ønsket at kommunene eller staten gikk tilbake til den tidligere skolefruktordningen og at det kunne komme som et ledd i folkehelsesloven.

Både elever og lærere var veldig positive til å delta i dette prosjektet. Begge disse informantgruppene opplevde i løpet av registreringsperioden en synkende motivasjon for å delta. Som begrunnelse for dette oppga de at det å registrere aktivitetsminutter ikke alltid fungerte som ønsket eller forventet. De opplevde videre at framdriften på elevenes bevegelser på norgeskartet ikke sakte. Selv om foreldrene ikke var direkte involvert i dette prosjektet, ble viktigheten av foreldreinvolvering nevnt av lærergruppen. Alle de tre informantgruppene, elevene, lærerne og de som organiserte Romeriksløftet, så viktigheten av å knytte kosthold inn i prosjektet. Informantene håpet at erfaringene fra pilotprosjektet ville komme senere elever til gode.

## 5.0. Diskusjon

I dette kapittelet vil det først komme en kort oppsummering av hovedfunnene. Deretter vil bli diskutert rundt valg av intervju og fokusgruppe som en metode til datagenerering. Videre vil oppgavens utvalg, reliabilitet og validitet utredes. Funnene som er presentert i kapittel 4 blir diskutert opp i mot utvalgt teori og problemstilling.

### 5.1. Oppsummering av hovedfunnene

Elevene synes det var kjekt å delta i «Norge 21», de uttrykte at prosjektet ga motivasjon til å være i aktivitet. Underveis i prosjektet økte noen av elevene aktivitetsnivå, men etter prosjektets slutt gikk de fleste tilbake til sitt normale aktivitetsnivå. Elevene registrerte at smørebussen til skilandslaget markerte starten av aktivitetsukene og at den skulle motivere til fysisk aktivitet samtidig som det ble delt ut frukt og grønnsaker. Lærerne uttrykte at opplegget rundt smørebussen burde ha vært bedre. Her kom de med forslag om at det burde ha vært en organisert aktivitet i tilknytning til smørebussen for å motivere elevene. Lærerne deltok i prosjektet med innstilling til at fokus på fysisk aktivitet var positivt for elevene og at dette var noe avdelingsleder eller rektor ønsket. Noen av lærerne var usikre på deres rolle i prosjektet og hva som ble forventet av dem samt hvordan de skulle legge fram prosjektet. Det kan også virke som om informasjonen var mangelfull eller misvisende i forhold til hvordan prosjektet skulle fungere og hva elevene skulle gjøre. Dette kan ha bidratt til frustrasjon hos lærerne med tanke på gjennomføringen av «Norge 21».

Det viste seg at registreringen av aktivitetsminuttene ikke fungerte slik prosjektgruppen av Romeriksløftet hadde tenkt. Elevene hadde mulighet til å registrere over 120 aktivitetsminutter, og dette resulterte i frustrerte elever og lærere. Noen av elevene mente at registreringen burde endres slik at en ikke hadde mulighet til å registrere flere enn de avtalte minuttene. «Det var bare irriterende. Ja, det var nesten ikke noe vits lenger» forteller elev ti. Lærerne uttrykte at utfordringene med registreringen påvirket elevenes motivasjon. Fokusgruppen var ikke klar over at elevene hadde mulighet til å registrere flere enn 120 minutter. Informantene i fokusgruppen sa at de ønsket å fokusere på gode holdninger og at registreringen kunne være et ledd i dette arbeidet. Fokusgruppen presiserte at målgruppen for «Norge 21» var de elevene som ikke oppfyller helsedirektoratets anbefaling om fysisk aktivitet.

Oppsummert så uttrykte ikke elevene at de manglet noen rom til å utøve fysisk aktivitet. Noen av elevene ønsket seg flere kunstgressbaner men var klar over utgiftene knyttet til å sette opp

slike anlegg. Informantene i fokusgruppen var positive til at elevene ikke opplevde noen begrensninger i utearealet.

For å fange opp de av elevene som var lite aktive opplevde lærerne at tid og kontakt med foreldrene var faktorer som påvirket utfallet. Lærerne uttrykte at deres rolle til å påvirke elevene til å være aktive varierte med hvilke fag de underviste i. Kroppsøving samt mat og helsefag var timer som lærerne mente var best egnet til å fremme aktivitet til elevene. Fokusgruppen uttrykte at de trengte hjelp fra flere instanser for å fremme aktivitet hos elever med et lavt aktivitetsnivå. Informantene i fokusgruppen ønsket hjelp fra foreldre/foresatte, lærerne og HiOA.

Da det kom til prosjektets videre utvikling og mulighet til å inkludere frukt og grønnsaker som en del av «Norge 21» hadde informantene flere innspill. Gjennomgående fra elevene var at de ønsket at registreringen ble endret slik at det ikke var enkelt å fuske. Dette var noe lærerne også ønsket ved en neste gjennomføring. Lærerne var positive til å inkludere kosthold som en del av «Norge 21», men ønsket ikke at fokuset skulle ligge på at elevene skulle registrere hva de spiste. Lærerne var åpne for opplæring i hvordan en best mulig kunne fremme et sunt kosthold til elevene. De var også samstemte om at skolen burde være en arena for helsefremmende arbeid. Informantene i fokusgruppen ønsket at «Norge 21» skulle inngå i skolens årshjul og at fokuset rettes mot 6. og 9. klassetrinn. For å inkludere kosthold som en del av «Norge 21» ønsket informantene i fokusgruppen å få oversikt over hvilke tiltak som har vist effekt på inntaket av frukt og grønnsaker. De ønsket også at skolefruktordningen skulle inngå som en del av folkehelseloven.

## **5.2. Metodediskusjon**

Karaktertrekkene til kvalitativ forskning er å søke etter forståelse av det fenomenet som undersøkes og hvordan informantene opplever fenomenet (Thagaard, 2003). Har jeg ønsket å undersøke hvilken effekt «Norge 21» hadde på elevene hadde en kvantitativ oppgave vært mer hensiktsmessig (Bryman, 2012). Barnas aktivitetsnivå kunne da ha blitt registrert i forkant, underveis og etter prosjektet for å kunne si noe om hvilken effekt «Norge 21» hadde på aktivitetsnivået til elevene. Data om foreldrenes utdanning og boplass kunne også ha blitt registrert for å kunne se dette opp i mot elevenes aktivitetsnivå. Denne oppgaven ønsket å undersøke hvordan «Norge 21» fungerte og hvilke endringer som kan gjøres i prosjektets videre utvikling. Kvalitativ forskning gir mulighet til å forstå sosiale fenomener som bygger

på data fra personer og situasjoner (Thagaard, 2003). Informantene i denne oppgaven ville bidra med deres erfaringer tanker og følelser knyttet til «Norge 21».

### **5.2.1. Kvalitet i kvalitativ forskning**

For å vurdere om en intervensjon eller et tiltak har effekt må effekten kunne uttrykkes (Nutbeam & Bauman, 2006). Noen effekter kan observeres direkte, som vekt, blodtrykk og serumkolesterol. Disse målene er relevante for å kunne måle hvilken påvirkning (impact) for eksempel en intervensjon har. Slike mål kan også beskrives som objektive mål eller observerbare fenomener og er typisk for kvantitative studier (Nutbeam & Bauman, 2006). Andre mål derimot, lar seg ikke så lett måle direkte, dette er fenomener som holdninger, kunnskap eller helseatferd. Disse målene blir referert til som ikke-målbare fenomen og må måles indirekte gjennom undersøkelser eller spørsmål. Løsningen til en slik utfordring kan ofte være å lage spørreundersøkelser, tester og intervju som både kan gi kvalitativ og kvantitativ informasjon (Nutbeam & Bauman, 2006). Slike resultater kan gi informasjon fra et individs kunnskaper, holdninger og atferd, og kan også bli brukt til å innhente informasjon fra relevante informanter om samfunnskapasitet og kompetanse. Derimot er slike studier kostbare og tidkrevende, og vil være utfordrende å gjennomføre (Berg, 2009). For å redegjøre for hvordan det er kommet fram til de presenterte hovedfunnene i kapittel fire er metoden forklart utfyllende i kapittel tre. Dette omtales som deskriptiv validitet og er med på å gjøre studien transparent for andre som ønsker å gjennomføre en lignende studie (Dalen, 2011).

### **5.2.2. Metodiske aspekter**

Ved bruk av case design stilles det store krav til forskerens kompetanse da det gjerne anvendes flere metoder for innhenting av data (Thagaard, 2003). For å svare på problemstillingen ble det fokusert på å gjennomføre intervjuer med elever og lærere, samt fokusgruppeintervju med aktører av «Norge 21». På den ene siden kan avgrensning ved bruk av ulike metoder for denne oppgaven kan ha påvirket gjennomføringen av oppgaven ved at det ble fokusert på to og ikke flere metoder for datagenerering. På den andre siden kan min førforståelse ved bruk av case-studier påvirke funnene i større grad, da det stilles store krav til forskerens vurderingsevne og bevisstgjøre eventuelle oppfatninger som kommer tidlig i prosessen av å innhente data (Thagaard, 2003). Når en anvender case studie som metode er det ønskelig å skape en dyp og detaljert beskrivelse av casene. Hensikten med denne oppgaven var å undersøke ulike sider av «Norge 21». Dette er noe som kjenner tegner case-studier, at flere enheter (som i dette tilfellet er elevene, lærerne og informantene i fokusgruppen) representerer «Norge 21» (Thagaard, 2003).

Etter hvert som intervjuene med elevene og lærerne var gjennomført, ble observasjonsprotokollen fylt ut (se tabell 2). Observasjonsprotokollen kan ha bidratt til å etterfylle case-studiens krav om å sørge for en fyldig dokumentasjon av det som ble studert (Thagaard, 2003). Siden det ble brukt tematisering som analysemetode, hvor funnene ble plassert i tilhørende kategorier om deretter ble plassert kronologisk gir dette leseren mulighet til å følge «Norge 21» fra oppstart til prosjektets slutt. Videre kan dette også ha gitt Romeriksløftet mulighet til å gå inn i prosjektets ulike faser for å se hvordan informantene opplevde den fasen av prosjektet.. Bruk av dataprogram i analyseprosessen, kan ha bidratt til å tydeliggjøre analyseprosessen for andre som ønsker å gjennomføre studien på nytt (Dalen, 2011). Bruk av dataprogram kan ha bidratt til og sikre validiteten til studien (Dalen, 2011), på en annen side kan det å sette seg inn i bruken av et nytt dataprogram være vanskelig og tidkrevende.

### **5.2.3. Intervju som forskningsmetode**

Til denne oppgaven ble det anvendt både semi-strukturerte intervju og fokusgruppeintervju. Dette er i tråd med en case-studie hvor en sikter på beskrivende undersøkelser med bruk av flere metoder (Thagaard, 2003). Noe av tanken bak fokusgruppeintervju var at fokusgruppen videreutviklet teorien som allerede var generert gjennom de semi-strukturerte intervjuene (Thagaard, 2003).

I denne oppgaven ville semi-strukturerte intervjuer bidra til å innhente datamaterialet fra elever og lærere til å besvare problemstillingen. Semi-strukturerte intervjuer er en vel etablert metode i kvalitativ forskning (Bryman, 2012) og ble valgt på grunnlag av metodens gode forutsetninger for å besvare problemstillingen i denne oppgaven.

Det kunne ha vært hensiktsmessig å ha gjennomført færre intervju og heller fokusert på å komme dypere i informantenes opplevelse av prosjektet. Dette ville ha vært i tråd med case-studer, som søker å få fyldig informasjon om «Norge 21» (Thagaard, 2003). Ved bruk av et ustrukturert intervju hadde kanskje elevene fått problemer med å svare utfyllende på spørsmålene og deretter har ført til at problemstillingen ikke har blitt besvart. På en annen side gir et semi-strukturert intervju muligheter til å ha temaene for intervjuet klart på forhånd slik at en har en mulighet til å forsikre seg om at problemstillingen blir besvart (Bryman, 2012).

Ved valg av fokusgruppeintervju som metode for datainnsamling, ble det lagt vekt på diskusjon og refleksjoner mellom informantene. Hensikten var å skape en dialog mellom

prosjektgruppen av «Norge 21» og en diskusjon rundt funnene fra de semi-strukturerte intervjuene. Til dette ble fokusgruppeintervju funnet å være best egnet da interaksjon i form av kroppsspråk og mellom informantene ikke var i fokus. Tanken bak fokusgruppeintervjuet var å få fram diskusjoner og samtaler om «Norge 21» og om prosjektets videre utvikling. Datamaterialet fra fokusgruppen viser ikke til diskusjoner og dyptgående samtaler rundt «Norge 21». Dette kan skyldes at min rolle som intervjuer ikke var tydelig nok eller at spørsmålene i intervjuguidene ble stilt på en slik måte at de virket ledende og informantene ikke fikk mulighet til å diskutere eller komme med andre synspunkter om de utvalgte temaene (Bryman, 2012). Utvalgte temaer og utspill fra de gjennomførte semi-strukturerte intervjuene kan også ha påvirket hvor snakkesalig informantene var underveis. Fordelen ved bruk av fokusgruppeintervju i denne oppgaven, var at det kunne bli produsert gode mengder datamateriale rettet mot problemstillingene i løpet av kort tid (Bryman, 2012). På en annen side så skulle også dette datamaterialet transkriberes og analyseres noe som er tidkrevende og utfordrende. Organisering av selve fokusgruppeintervjuet var også krevende. Det var ønskelig med flere deltakere slik at ved et eventuelt fravær av deltakere ikke hadde påvirket gjennomføringen i stor grad. De avtalte informantene møtte opp, noe som kan skyldes deres personlige tilknytning til «Norge 21».

Det kunne også ha blitt gjennomført fokusgruppeintervju med foreldrene for å høre deres mening om fysisk aktivitet, om intervensjoner, og hvordan de stiller seg som rollemodeller til fysisk aktivitet. Grunnet oppgavens begrensninger ble dette ikke gjennomført. For å kunne svare utfyllende på hovedproblemstillingen kunne det ha vært gjennomført en dokumentanalyse for å bedre kunne sammenligne hva tidligere intervensjoner har gjennomført og hva som Romeriksløftet gjennomførte høsten 2014. På en annen side var muligheten til å komme dypere inn i Romeriksløftets bakenforliggende tanker og begrunnelser for gjennomføringen av «Norge 21» i fokusgruppeintervjuet. Eksemplene gitt ovenfor kunne ha bidratt med ytterligere informasjon om «Norge 21» men dette hadde vært for omfattende å gjennomføre med hensyn til oppgavens omfang.

#### **5.2.4. Utvikling av intervjuguide og gjennomføring av datagenerering**

I utviklingen av intervjuguiden til semi-strukturert intervju ble det brukt Theory of planned behaviour som teoretisk rammeverk. Flere teorier og modeller som Health Belief Model blir brukt for å undersøke forhold rundt fysisk aktivitet og helse (Salmon et al., 2007). Modellene Theory of planned behaviour og Health Belief Model blir kritisert for å være for knyttet opp til psykologiske faktorer som holdninger og intensjon (Salmon et al., 2007). Ved å bruke ulike

momenter fra både Health Belief Model og Theory of planned behaviour vil en kunne få et bredere aspekt av faktorer som kan påvirke helse relatert atferd (Salmon et al., 2007). Det kan være mulig om det i utviklingen av intervjuguiden blitt brukt andre eller deler av andre modeller, slik som Health Belief Model har datamaterialet flere aspekter fra intervjuene knyttet utviklingen av «Norge 21». Rhoades og medarbeiderne (2011) brukte Theory of planned behaviour for å forstå atferd knyttet til vekt nedgang, kosthold og fysisk aktivitet. Tanken bak bruken av denne teorien i denne oppgaven var å innsamle noen av tankene til informantene i semi-strukturert intervjuer for å få informasjon om hva elevene og lærerne tenkte om prosjektet og hva som kunne endres ved neste gjennomføring.

Det kunne også ha vært gjennomført en dokumentanalyse av materialet fra Romeriksløftet for å se om det svarer til hva forskninger sier om utviklingen av intervensjoner og hva en bør vektlegge i utviklingen av intervensjoner.

#### **5.2.5. Utvalg og utvalgsprosessen**

I utvalgsprosessen ble det søkt etter å komme i kontakt med elever og lærere i klasser som hadde fått ulik rangering etter endt registrering høsten 2014 (se tabell 1 for rangering). Dette for og eventuelt å undersøke om elevene opplevde prosjektet annerledes når de hadde ulik registrering. Underveis i intervjuene opplevde jeg det ikke som at elevene hadde en annen opplevelse av prosjektet, selv om elevene hadde ulik rangering etter endt registrering. Dette kan blant annet komme av at det var lærerne som valgte ut elever som de vet er opptatte av fysisk aktivitet og at elevene er aktive på fritiden. Det kan også være at det var de aktive elevene som fikk tillatelse av foreldre/foresatte til å la seg intervju av meg. En annen mulighet er at lærerne valgte elever som selv ønsket å snakke med meg fordi de hadde ytringer som de ønsket å formidle angående prosjektet. På en annen side kan dette ha bidratt til at læreren plukket ut elever som de mente kunne prate med en ukjent person om «Norge 21».

Theory of planned behaviour kunne ved et strategisk utvalg kommet mer til sin rett da den er med på å gi informasjon om atferds tro rettet mot en spesifikk atferd, hos elever som registrerte over snitt mindre enn 60 minutter per dag.

Ved et strategisk utvalg begrenses muligheten for å rekruttere informanter med ulik tilknytning til prosjektet (Bryman, 2012). Her kan jeg mulig ha oversett en informantkilde som kunne bidratt til et annet syn eller gitt et annet resultat i denne oppgaven (Bryman, 2012). Hadde det vært tilgang til å se antall registrerte minutter knyttet til hver elev kunne jeg ved et

strategisk utvalg invitert elever med varierende registrerte minutter. Dette kan ha gitt oppgaven flere «varierte» utspill fra elevene. Når jeg inviterte lærerne til å delta til intervju, presenterte jeg meg ved å fortelle at jeg studerte samfunnsnæring og at vi skulle dreie seg om «Norge 21». På en annen side var det elevenes og lærernes syn på prosjektet jeg var ute etter, samt Romeriksløftets tanker om prosjektets videre utvikling.

Ved bruk av snøballmetoden vil rekrutteringen til fokusgruppeintervju kunne bidratt til flere informanter med tilknytning til prosjektet «Norge 21» og dermed ha blitt rekruttert som for meg var ukjent. Dette kunne ha styrket funnene fra fokusgruppen og bidratt til flere (Bryman, 2012). Det at deltakerne kjente til meg og hverandre kan ha påvirket resultatet fra fokusgruppen. Deltakerne hadde også kjennskap til hverandre kan ha ført til at de snakket fritt og samtidig at de var klare over hverandres synspunkt og kan ha unnlatt å ha nevne noen nevner eventuelt.

#### **5.2.6. Analyse av data**

Elevenes samtaler ble transkribert så direkte som mulig, slik at deres språk fikk bidra til å fargelegge teksten (Kvale et al., 1997). En utfordring her er operasjonalisering av begreper, hvor tolking av uttrykk og utsagn kan bety noe helt annet for forskeren enn for informantene. For å unngå dette ble språket tilpasset de informantene som jeg rettet meg mot, slik at bruken av sjargong ble minimert.

I arbeidet med å transkribere det innsamlede materialet er det knyttet en rekke metodiske utfordringer. Kvale (1997) presiserer at det er ofte at det transkriberte materialet som blir ansett som selve materialet ved bruk av kvalitative forskningsintervju. I analyseprosessen ble det derfor brukt en observasjonsprotokoll (se tabell 2) for å bevare inntrykket fra informantene og kommunikasjon som foregikk non-verbalt (Bryman, 2012; Postholm, 2005).

Det ble først forsøkt å analysere datamaterialet etter det Postholm (2005) beskriver som den konstant komparative analysemetoden. Etter litt utprøving følte dette som en «påtvunget» metode hvor følelsen og kontakten med datamaterialet opplevdes som svak. Postholm (2005) nevner at denne metoden kan virke mekanisk, men at en ikke behøver å følge metoden til punkt og prikke. Noen av trekkene fra den konstant komparative analysemetoden kan derfor gjenspeiles i hvordan utførelsen av datamaterialet ble analysert.

I analysearbeidet og ved bruk av tematisering var jeg oppmerksom på forskjellen å summere og kategorisere. Dalen (2011) uttrykker at dette er en feil som mange gjør, forskeren kommer



ikke dypt nok i informantenes uttrykk. På en annen side, skal det ved bruk av tematisering tas utgangspunkt i temaene i intervjuguiden. Noen av temaene fra intervjuguiden i denne oppgaven ble videreført til analyseprosessen, men ikke alle. Sett i lys av Dalens (2011) beskrivelser av dette var analyseprosessen tidkrevende.

#### **5.2.7. Reliabilitet og validitet**

Validiteten i oppgaven styrkes ved at hovedfunnene i oppgaven oppleves som riktige (Dalen, 2011). Underforliggende med det kommer spørsmålet med hva som oppleves som genuint. Dette kan bety at det som oppleves som korrekt for en person ikke nødvendigvis oppleves som korrekt for en annen (Dalen, 2011). Eventuelle andre prosjekt bør stille seg kritiske til å direkte overføre funnene fra denne studien da oppgaven i sin helhet dreier seg om pilotgjennomgangen av «Norge 21» fra høsten 2014. Bryman (2012) diskuterer hvorvidt en kan generalisere funn fra kvalitative studier og hvordan en kan overføre funnene til andre relevante prosjekt. Siden det i denne oppgaven er benyttet en case-studie som forskningsmetode vil fokuset ligge i den casen som undersøkes. Formålet med oppgaven er å finne rikholdig informasjon om «Norge 21», det vil derfor være opp til leseren å vurdere eller hente informasjon med overføringsverdi til andre caser eller hendelser (Dalen, 2011). Overførbarhet i denne studien er knyttet til Romeriksløftets gjenkjennelse av informantenes beskrivelse av prosjektet «Norge 21». For deretter kunne dra nytte av den informasjonen presentert i kapittel fire i videreutviklingen av «Norge 21». I følge Thagaard (2003) er dette et av strykene ved bruk av case-studier, at overførbarhet er innebygget i studien.

I denne oppgaven var ønsket å studere et fenomen hvor min kunnskap både baserer seg på faglitteratur og opplevelser fra dagliglivet. Fra mine år som student og yrkespraksis som kokk har jeg tilegnet meg kunnskap om kosthold, fysisk aktivitet og helse. Dette kan ha bidratt til å påvirke min forforståelse. Det ble forsøkt å forhindre at min forforståelse har blitt trukket inn resultater fra tidligere lignende prosjekter og forskning.

#### **5.2.8. Reliabilitet**

Spørsmål om masteroppgavens reliabilitet er knyttet til hvor pålitelige resultatene er. Noen fenomenologiske forskere foretrekker å bruke begrepet pålitelighet (Postholm, 2005). I kvalitativ forskning kan det være utfordrende å reprodusere resultater eller hovedfunn som er knyttet til sted, øvre Romerike og tid, høsten 2014 (Postholm, 2005). Informantene kan også ha problem til å gjenta eller identifisere egne utsagn, de kan ha fått et mer reflektert syn på «Norge 21», og innhentet andre erfaringer tilknyttet prosjektet. Reliabilitet knyttet til

analyseprosessen og hvorvidt jeg som forsker har vært konsekvent i forhold til innhenting av datamaterialet. For på best mulig måte styrke oppgavens reliabilitet er metodiske valg presentert i kapittel tre.

Ved å intervju informanter med ulik alder, har jeg vært observant på deres samarbeidsvilje og engasjement. Dette for å sikre at elever med stort engasjement ikke fikk større plass i empirien enn elevene med mindre engasjement. Begrunnelsen for dette er at det er elevenes opplevelse av prosjektet som skal undersøkes og ikke elever med et høyt engasjement knyttet til prosjektet. Språket ble også tilpasset i intervjuguiden i forhold til hvem jeg skulle snakke med. I utviklingen av intervjuguiden til elevene var jeg bevisst på å holde språket enkelt og uten «avanserte ord», til lærerne unngikk jeg bruk av fagtermer.

### **5.2.9. Validitet**

I starten av metodekapittelet gjorde jeg rede for min rolle som forsker og hvordan dette kan ha påvirket genereringen og tolkningen av hovedfunnene. Den metodiske tilnærmingen i oppgaven tar utgangspunkt i samspill mellom mennesker. I informasjonsskrivet og i invitasjonen til å delta i intervju og fokusgruppe informerte jeg om at jeg studerte samfunnsnæring og ønsket å snakke om «Norge 21». Dette kan ha påvirket informantene til å uttrykke annerledes om prosjektet «Norge 21», og om muligheten til å inkludere kosthold som en del av prosjektet. Som nevnt tidligere ble forskningsintervjuene gjennomført omtrent et halvt år etter gjennomføringen av «Norge 21». Dette kan ha påvirket i hvilken grad elevene husket detaljert de ukene prosjektet varte og muligheten til å få fylldige og gode uttalelser kan ha vært redusert. Det kan også ha bidratt til at elevene har fått tid til og reflektert over de ukene som registreringen av aktivitet varte. Lærerne kunne ha bygget seg opp frustrasjon om prosjektet slik at fokuset ble på de negative sidene ved prosjektet og ikke de positive.

Det finnes flere typer dataprogrammer som kan anvendes når en koder det innsamlede datamaterialet. Ved å velge å bruke utskrifter av det transkriberte materialet underveis i kodingen, kan dette ha påvirket validiteten ved at det blir vanskeligere for andre forskere å etterprøve min koding. For å styrke validiteten av studien, uttrykker Dalen (2011) nødvendigheten ved å tydeliggjøre ens rolle i forskningen. Ved å belyse forskerens rolle kan det gis innsyn i hvilke forhold som kan ha bidratt til å påvirke tolkningen av resultatene.

### **5.3. Drøfting av hovedfunn knyttet til problemstilling**

I dette kapittelet drøftes hovedfunnene fra kapittel 4 opp i mot utvalgt teori fra kapittel 2. Trinnene i hvordan man evaluerer og planlegger helsefremmende arbeid har vært førende for hvordan jeg valgte å presentere tolking og drøftingen av hovedfunnene. Drøftingen følger de tre punktene i problemstillingen.

- Hvordan fungerte «Norge 21», og hvilke endringer kan gjøres i det videre arbeidet med prosjektet?
- Hvordan opplever elever og lærere å delta i et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet?
- Hvilke muligheter ser de involverte til å inkludere holdningsarbeid for et økt inntak av frukt og grønnsaker i prosjektet «Norge 21»?

#### **5.3.1. Hvordan fungerte «Norge 21», og hvilke endringer kan gjøres i det videre arbeide med prosjektet?**

Fysisk aktivitet kan bidra til å fremme motorisk- og kognitiv utvikling hos barn og unge (Kamijo et al., 2011) og det er flere intervensjoner som fokuserer på å fremme fysisk aktivitet hos barn og unge (Grydeland et al., 2013; Lindqvist et al., 2014). For å etterkomme folkehelseloven (Folkehelseloven, 2011) har seks kommuner i Øvre Romerike startet prosjektet «Norge 21» for å fremme fysisk aktivitet hos elever i grunnskolen. Vestlandsforskning gjennomførte et lignende prosjekt i 2003 (Grøtte, 2003), og det er dette prosjektet som Romerike baserer «Norge 21» på. Når en utvikler intervensjoner som ønsker å fremme fysisk aktivitet kan det være nyttig og kartlegge hvilke faktorer som fremmer ønsket atferd (Bergh et al., 2012). På en annen side er ikke formålet til Romeriksløftet at «Norge 21» skal utvikles til å bli et forskningsprosjekt, kan det allikevel være hensiktsmessig å undersøke om tiltaket har effekt eller om en må iverksette andre tiltak for å fremme fysisk aktivitet. Dette er i tråd med Folkehelseloven (Folkehelseloven, 2011) og Stortingsmelding 34 (Meld. St. nr. 34, (2012-2013)), hvor det uttrykkes at kartlegging vil bidra til å tilpasse helsefremmende tiltak. En kartlegging av aktivitetsnivået av grunnskoleelever kan dermed bidra til å tilpasse «Norge 21» mot de elevgruppene hvor behovet ligger. Manglende resultater, eller som i dette tilfellet eventuelt mangel på effekt av «Norge 21», kan være at faktorer som fremmer atferdsendring ikke blir vektlagt i utviklingen av prosjekt/intervensjoner (Baranowski & Jago, 2005). Siden Romeriksløftet utarbeidet

prosjektet på bakgrunn av Folkehelseloven (2011) og Vestlandsforsknings prosjekt fra 2003 (Grøtte, 2003) er det flere sider av prosjektet som kan utbedres. Lai og medarbeidere (2014) oppsummerte at intervensjoner som pågikk over ett år burde anvende et teoretisk rammeverk, og at dette viste effekt på aktivitetsnivået. En annen utfordring var å implementere prosjektet over en lengere periode i skolen (Lai et al., 2014). Lærerne var bekymret for tidsbruken knyttet til prosjektet og at innsatsen som de la ned i å fremme deltakelse til prosjektet for elevene måtte være verdt tidsbruken. «Vi på ungdomsskolen er nok presset på tid, sånn at det vi velger å bruke tid på må være veldig verdt det» - Lærer fire. Informantene i fokusgruppen anerkjente at de trengte hjelp til å rette «Norge 21» mot elever som ikke tilfredsstiller helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet «Vi trenger drahjelp» - Informant tre.

Informantene i fokusgruppen ønsker å inkludere foreldrene mer i «Norge 21». Sett i lys av De Meester og medarbeidernes (2009) funn at hvis foreldre inkluderes i intervensjoner, blir intervensjonene styrket. Å inkludere foreldrene i prosjektet kan derfor være gunstig. Dette kan også bidra til at foreldrene blir med på 30 minutter med aktivitet slik at elevene kan registrere 30 minutter med bonustid. Dette opplevde flere elever som utfordrende fordi det viste seg at det var vanskelig å få foreldrene/foresatte med på aktivitet. «Det var ikke så enkelt, for hun er veldig opptatt» -Elev ni. Foreldre/foresatte kan ha oversikt over aktivitetsmønsteret til elevene på fritiden, deres rolle til sosial støtte (González-Cutre et al., 2013) og formidle fordelene med fysisk aktivitet er viktig for aktivitetsnivået til elevene (Trost et al., 2003). Ved å fokusere på foreldrene kan en styrke subjektiv norm, som til noen kan fremmes ved sosialt press, for eksempel fra foreldre og at andre har forventninger til en atferd, som i denne oppgaven er fysisk aktivitet (Nutbeam et al., 2010). Foreldre som fremmer fysisk aktivitet har vist seg å ha effekt på aktivitetsnivået til barn og unge (González-Cutre et al., 2013; Trost et al., 2003; Zecevic et al., 2010). Informantene i fokusgruppen uttrykte at de var avhengige av lærerne og foreldre/foresatte til å fremme fysisk aktivitet: «Veldig avhengig av læreren» - Informant en. Læreren ønsket at prosjektet skulle engasjere foreldrene i større grad enn det som hittil har blitt gjort. Dette stemmer overens med hva som Patino-Fernandez og medarbeiderne (2013) konkluderer med. Her kan Romeriksløftet tydeliggjøre rolleinnndelingen slik at det ikke fører til noen uklarheter over ansvarsområdet om hvem som har ansvaret for opplæringen av fysisk aktivitet og kosthold.

Ved å legge til rette slik at «Norge 21» fremmer fysisk aktivitet hos elevene i grunnskolen i øvre Romerike bidrar en til å fremme helsen til elevene. Klarer «Norge 21» og fremme fysisk aktivitet slik at en får etablerte vaner (tracking) vil elevene dra med seg sine ervervede vaner

inn i voksen alder (Telama et al., 2005; Trudeau et al., 2004). Biehl og medarbeiderne (2013) undersøkte og fant at barn i rurale områder utsatt for en høyere BMI. Dette er et godt argument for at Romeriksløftet bør fortsette arbeidet med å fremme fysisk aktivitet i Øvre Romerike.

Noen av lærerne uttrykte at «Norge 21» økte aktiviteten til elever som i utgangspunktet er aktive «Tror heller at du øker aktiviteten til de som tidligere er allerede aktive» - Lærer tre. HEIA studien registrerte størst effekt på normalvektige barn (Grydeland et al., 2013). På en annen side er det registrert at det er jenter som fremmer aktivitetsnivået mest under intervensjoner (Grydeland et al., 2013; Yildirim et al., 2011). Dette kan være en heldig effekt da det er registrert at jenter har et lavere aktivitetsnivå enn guttene (Krokstad et al., 2011). Sallis og medarbeiderne påpeker at en av målgruppene det bør rettes ekstra oppmerksomhet på er jenter (Sallis et al., 2000).

I «Norge 21» er det lærerne som formidler prosjektet til elevene og som underveis i registreringen av aktivitetsminutter besitter en mulighet til å formidle fordelene med fysisk aktivitet. I følge Trost og medarbeiderne (2003) trenger ikke læreren selv være opptatt av fysisk aktivitet, det viktigste er at fordelene med å være aktiv blir formidlet. Her har «Norge 21» potensiale til å kunne informere lærerne om fysisk aktivitet og eventuelle aktivitetsmuligheter i nærområde. På den andre siden er en da avhengig av at læreren selv er innforstått med gevinstene ved å formidle fysisk aktivitet til elevene Om ikke lærerne blir klar over dette kan det føre til forskjeller i hvordan prosjektet blir formidlet til elevene og dermed føre til forskjell i aktivitetsnivå mellom elever og klasser. Et felles informasjonsmøte for lærerne som en del av prosjektet «Norge 21» kan muligens bidra til å engasjere og eventuelt informere lærerne om fysisk aktivitet.

Lærerne som ble intervjuet uttrykte at fysisk aktivitet var noe som de var opptatte av og at fysisk aktivitet har en naturlig plass i hva skolen skal formidle til elevene. Det at lærerne uttrykker at de er positive til fysisk aktivitet kan være en av faktorene som er med på å fremme fysisk aktivitet hos elevene. Skal lærerne være formidlere bør det være en felles introduksjon slik at lærerne formidler prosjektet likt til elevene. Dette kan også bidra til å bedre registreringen da rammene rundt prosjektet blir tydeligere og at lærerne formidler prosjektet likt slik at det ikke blir rom for egen tolkning «[...] så vi trumfet litt over det og mente at det å spille fotball i friminutt er fysisk aktivitet, mener jo jeg da» - lærer fire. Hva som betegnes som fysisk aktivitet stemmer overens med lærerens uttalelse og hva Caspersen,

Powell og Christensom (1985) definerer som fysisk aktivitet. Med utgangspunktet i hva Romeriksløftet (2015) og «Norge 21» var det ikke tenkt at elever skulle registrere aktivitetsminutter som de hadde i skoletiden. Her kan Romeriksløftet endre noe av informasjonen som blir gitt til lærerne, slik at forhold rundt registreringen blir tydeligere.

Det kan se ut til at romeriksløftet bør være observante på hvem som øker sin aktivitet gjennom prosjektet. HEIA-prosjektet viste effekt på totalt fysisk aktivitetsnivå (Grydeland et al., 2013). Det ble ikke registrert noen effekt hos deltakerne med foreldre med mindre enn 12 års utdanning, eller mer enn 16 års utdanning. Både Folkehelseloven (2011) og Stortingsmelding 34 (2012-2013) ønsker å fokusere på arbeidet med å utjevne sosioøkonomiske skiller i samfunnet.

Hvis elevene rekrutterte foreldre/foresatte til en aktivitet fikk de registrere 30 bonusminutter. Som elev ni uttrykte «[...] Det var litt vanskelig». Ut i fra elevens utspill knyttet til foreldrenes deltakelse kan det virke som om det er et forbedringspotensial med å engasjere foreldrene i «Norge 21». Det var fåtallet av elevene som uttrykte i intervjuene at de klarte å få med foreldre/foresatt til fysisk aktivitet. Forankringen av prosjektet som fokusgruppen ønsker at foreldre/foresatte skal bidra til krever informasjon til foreldrene om fordelene med fysisk aktivitet. På denne måten kan de formidle fysisk aktivitet på en lystbetont måte. Dette er i tråd med funnene til Trost og medarbeiderne (2003). Fokusgruppen ønsker at prosjektet skal forankres i skolens årsplan. De håper at det da vil være enklere å engasjere og forplikte lærere og foreldre/foresatte.

Det kan være nyttig at Romeriksløftet undersøker hvilke faktorer som er med på å fremme fysisk aktivitet i intervensjoner. Jenter, ungdom og minoritetsgrupper er grupper i samfunnet hvor Sallis, Prochaska og Taylor (2000) påpekte at intervensjoner burde fokusere på. Uorganiserte aktiviteter samt foreldrenes støtte var også områder som en burde fokusere på i intervensjoner som ønsket å påvirke aktivitetsnivået til barn og unge (Heitzler et al., 2006). Flere av disse faktorene var både lærerne og informantene i fokusgruppen klare over, noe som kan ha bidratt til og fremme fysisk aktivitet til elevene. Intervensjoner med lengere varighet har større effekt enn om intervensjonen har kort varighet (Lai et al., 2014). Romeriksløftet ønsker at «Norge 21» skal gjennomføres tre ganger i skoleåret (Romeriksløftet, 2015), for 6- og 9- klassetrinn.

Dette kan være noe for prosjektets videre arbeid, kartlegge aktivitetsnivået til elevene i grunnskolen, noe som er i tråd med folkehelseloven og deretter undersøke om prosjektet har

effekt på aktivitetsnivået for elevene, her kan også en av mulighetene være til å kartlegge om SØS spiller inn på hvilke elever som øker aktiviteten i tilknytning til prosjektet. Noe som folkehelseloven ønsker at det skal fokuseres på.

### **5.3.2. Hvordan opplever elever og lærere å delta i et prosjekt som ønsker å fremme fysisk aktivitet?**

Elevene uttrykte at prosjektet var spennende og gøy. Dette stemmer overens med hva Lindqvist og medarbeiderne (2014) fant når de undersøkte elevers oppfattelse av å være med et slikt prosjekt. Elevene fra en studie som fokuserte på kunnskap opplevde elevene som underholdene og engasjerende (Katz et al., 2011). Glede er også en faktor som er knyttet til atferdsendring (van Stralen et al., 2011). Elevene i Vestlandsforsknings gjennomføring av «Norge rundt» kampanjen opplevde også prosjektet som gøy (Grøtte, 2003).

På den andre siden uttrykte noen elevene at prosjektet var litt kjedelig fordi de allerede var ganske aktive. Dette kan komme av at lærerne valgte ut elever til intervju som allerede hadde et forhold til å være i fysisk aktivitet. På den ene siden kan det hende at eleven uttrykte seg positivt om prosjektet fordi de snakket med meg alene. Kanskje svaret hadde blitt annerledes om elevene hadde vært samlet i en fokusgruppe. Dette kan også ha påvirket elevene ved at de ikke motsier hverandre hvis de ikke er trygge på å snakke i en gruppe.

Elevene ønsket at registreringen ved neste gjennomføring skulle endres slik at en ikke kunne registrere flere enn 120 aktivitetsminutter. Dette ønsket også lærerne, da de ble oppmerksomme på at det skapte dårlig stemning i klassen. Lærerne uttrykte «[...] da vi skjønte det mistet jo folk gløden og tenkte at dette var ikke noe viktig [...]» - Lærer fem.

I hvilken grad klassene fulgte med på Norgeskartet underveis så ut til å ha ulik påvirkning på elevenes motivasjon. Ved å følge med på hvor klassen befinner seg på kartet kan det bidra til en felles opplevelse og at klassen er et lag, som sammen skal bevege seg på kartet. En del av teorien «Theory of planned behaviour» mener at subjektiv norm kan føre til atferdsintensjon og deretter atferdsendring (Nutbeam et al., 2010). Som et ledd i en ønsket atferdsendring, kan det ved neste gjennomføring fokuseres tydeligere på elevenes bevegelser på norgeskartet.

På den ene siden kan forventinger til at en sammen med andre skal flytte seg på kartet motivere til atferdsendring gjennom subjektiv norm. Mens, på den andre siden kan elever som ikke møter anbefalingene til helsedirektoratet om anbefalt mengde fysisk aktivitet, blir

negativt påvirket av andre elever ved at de ikke klarer å imøtekomme forventninger, som elev ni forteller: «[...] det trakk jo veldig ned på de som hadde registrert så... Jeg prøvde å snakke med dem [...]» - Elev ni.

En del av elevene uttalte at registreringen ble for enkel å fuske med registreringen. «[...] at man ikke bare kan skrive inn uten at en har gjort noe [...] » - elev 11. De reagerte på at de kunne registrere aktivitet uten og faktisk ha gjennomført aktiviteten. Fokusgruppen uttalte at dette skulle være en del av prosjektet og at en ønsket og fokusere på holdninger som en del av prosjektet.

Uttalelsen til elev 11 «[...] jeg trener aktivt håndball så var det til at jeg ikke begynte å trene noe mer [...]» kan tolkes som at utvalget av elever til intervjuene ikke er målgruppen til Romeriksløftet. Elever som ikke tilfredsstiller helsedirektoratets krav om 30 minutter fysisk aktivitet hver dag. En av lærerne uttrykte også dette. «[...] de som er minst aktive var fortsatt veldig lite aktiv da og egentlig [...]» - lærer tre. Dette kan forklares med at utvalget i studien kan være påvirket at det var lærerne gjennom snøballmetoden valgte ut elever til intervju. Som Thagaard (2003) kan utvalget med denne metoden bli for smalt. Elevens uttalelser peker på at prosjektet blir kjedelig og at registreringen gjør det enkelt for elever å registrere tid uten at de faktisk har vært i aktivitet. Dette kan også påvirket funnene i denne studien.

Elevene opplevde ingen begrensninger i nærområdet knyttet til utføring av fysisk aktivitet. For å påvirke barn til fysisk aktivitet er det flere faktorer som er viktige, blant annet funnene i Van der Horst, Paw og Van Mechelen (2007) studie at det bør fokuseres på sosiale og psykososiale og miljømessige determinanter.

For å fange opp elever som er lite aktive pekte lærerne på to faktorer: Skolens tidsklemme og kontakten med foreldrene. Forskning viser at foreldrene er en faktor som kan påvirke ungers relasjon til fysisk aktivitet (De Meester et al., 2009; Heitzler et al., 2006). Dette passer også godt inn i det anvendte teoretiske rammeverket for intervjuguiden, Theory of planned behaviour, om subjektiv norm knyttet til atferdsendring (Nutbeam et al., 2010). Informantene i fokusgruppen ønsket at foreldrene og lærernes rolle i «Norge 21» styrkes ved neste gjennomføring: «Hjem-skole må bidra inn» - Informant tre. Lærerne var åpne for å tilegne seg mer kunnskap om hvordan en kan fremme fysisk aktivitet til elevene. Her har Romeriksløftet muligheten til å fremme en faktor som har vist seg å kunne påvirke elever til ytterligere fysisk aktivitet.



Lærerne synes at prosjektet var spennende og kunne tenkt seg å gjennomføre det en gang til. De var noe bekymret for tidsbruken til prosjektet men de hadde håp om at det ved en senere gjennomføring ville bli mindre krevende, siden de allerede hadde bakgrunnskunnskap om prosjektet.

### **5.3.3. Hvilke muligheter ser de involverte til å inkludere holdningsarbeid for et økt inntak av frukt og grønnsaker i prosjektet «Norge 21»?**

Elevene ble ikke stilt spørsmål om hva prosjektet kunne inkludere av holdningsrettet arbeid knyttet til kosthold. Dette var etter ønske fra Romeriksløftet, da de på tidspunktet intervjuguiden ble utviklet var usikre på om de ønsket et fokus på kosthold i «Norge 21».

Lærerne var åpne for å inkluderte kosthold som en del av «Norge 21». «Det synes jeg er veldig viktig, at skolen er en god formidler av det [...]» - Lærer fem. Ved å formidle helsefremmende tiltak gjennom grunnskolen vil en kunne nå barn og unge i Norge, også med varierende SØS (Fox et al., 2004). Dette er positivt da Folkehelseloven (2011) også ønsker at folkehelsearbeidet skal utjevne sosiale helseforskjeller. Som lærer to sa «Du vet jo ikke hva slags opplæring barn får hjemme om fysisk aktivitet og kosthold og sånn».

Lærerne kunne tenke seg kostholdsundervisning som en del av prosjektet. Noen elever hadde kosthold og helse som valgfag. Ved kunne og fokusere på dette i valgfaget kan det bidra til ulik læring blant elevene. Intervensjoner som fokuserer på kosthold og fysisk aktivitet kan bidra til å redusere forekomsten av overvekt (Oude Luttikhuis et al., 2009). Intervensjoner som fremmer inntaket av sunne matvarer med en undervisningsrettet metode viste seg å kunne påvirke kunnskapsnivået til både elevene og foreldrene (Katz et al., 2011; Lakshman et al., 2010). Videre viste også at foreldrene økte kunnskapene om kosthold (Katz et al., 2011), noe som kan bidra til å fremme Romeriksløftets ide om å inkludere foreldrene inn i arbeidet med «Norge 21»: «For det er det det handler om, at familien endrer kosthold» - Informant tre. For å inkludere kosthold som en del av «Norge 21», kan det være hensiktsmessig å kartlegge hvilke intervensjoner som har vist å kunne fremme inntaket av frukt og grønnsaker. Som nevnt i teorikapittelet klarte ikke FVMM å øke frukt og grønnsaksinntaket til deltakerne i studien (Bere et al., 2006). Studien konkluderte med at de ikke klarte å endre elevenes preferanser eller tilgjengelighet for frukt og grønnsaker. Dette kan være to faktorer som Romeriksløftet kan ta med seg inn i det videre arbeidet med å fremme inntaket av frukt og grønnsaker hos elevene. Noen av lærerne kommenterte at de savnet skolefruktordningen slik

som den var før høsten 2014 «[...] før så hadde vi denne skolefruktordningen, men den ble jo fjernet fra i år. Så nå har de jo ikke frukt på skolen [...]» – Lærer 2. Dette etterkommer også Romeriksløftets ønske om at tiltaket som skal settes inn med tanke på kosthold i «Norge 21» skal ha vitenskapelig dokumentasjon. Bere og medarbeidernes studie fra (2007) etter tilfredsstillende kravet, samtidig som det gjeninnfører en ordning som lærerne opplevde som god.

Ved å øke tilgjengeligheten gjennom skolefruktordningen, viste Bere og medarbeiderne (2007) at en gratis skolefruktordning økte inntaket av frukt og grønnsaker og reduserte inntaket av ulike snacks. Dette er gode argumenter til bruk for Romeriksløftet, for at de seks tilhørende kommunene burde gjeninnføre skolefruktordningen slik den var før høsten 2014. Ved denne måten kan en fremme inntaket av frukt og grønnsaker i skoletiden og samtidig reduserte inntaket av snacks. Romeriksløftet kan med fordel åpne opp for at deler av prosjektet skal foregå i skoletiden, slik som utdeling av frukt og grønnsaker.

## **6.0. Refleksjon**

Som et ledd i utviklingen av «Norge 21» kan funnene i denne oppgaven inngå som en del av prosessevalueringen av gjennomføringen høsten 2014. Her kan erfaringene fra elevene og lærerne bidra med informasjon som kan fremme utviklingen av prosjektet. Funnene i oppgaven kan bidra med innsyn i hvordan elevene og lærerne opplever å delta i en slik intervensjon og hvor resultatene kan inngå som en del av forebyggende arbeid rettet mot overvekt og ikke-kommuniserbare sykdommer i øvre Romerike.

### **6.1. Videre arbeid**

Oppgaven gir innsikt i hvilke utfordringer et prosjekt som er ment å fremme fysisk aktivitet møter i utviklingsfasen, og hvordan elever og lærere opplever å delta i en pilot-gjennomgang av «Norge 21». Denne oppgaven vil kunne bidra til prosjektets videre utvikling i lys av informantenes uttalelser gjennom intervju og fokusgruppeintervju. Det ble i studien gjennomført 16 semi-strukturerte intervjuer og et fokusgruppeintervju med tre deltakere hvor temaet var gjennomføringen av «Norge 21». Det er ikke noe grunnlag til generalisering av funnene presentert i resultatkapittelet, da de er knyttet til denne aktuelle case-studien (Thagaard, 2003). Hovedfunnene kan bidra til å gi en pekepinn på hvilke faktorer som man bør ta i betraktning ved gjennomføring av neste runde med «Norge 21». Elevene og lærerne opplevde at registreringen var et uromoment i prosjektet og som resulterte til demotiverte elever og lærere. Her bør det finnes en annen løsning slik at det blir vanskeligere og fuske eller som fokusgruppen sier, en må fokusere på holdningsendrende atferd.

Det er ikke omfattende dokumentasjon/forskning på hvordan elever opplever å delta i et slikt prosjekt via skolen. Det ville ha vært interessant å kunne samle inn kvantitative data fra registreringen til elevene for å se om prosjektet har effekt.

En kunne også ha registrert elevenes BMI og sett på registreringen av aktivitetsminutter og videre undersøkt med intervju om selve registreringen. Da kunne en ha undersøkt de ulike kategoriene i BMI knyttet opp i mot elevenes opplevelse av fysisk aktivitet og deres BMI. En annen mulighet har kunne vært å registrere aktivitetsnivå med en objektiv målemetode, BMI og SØS og deretter knyttet dette til gjennomføringen av «Norge 21» for å kartlegge effekten av tiltaket. En slik gjennomføring kan bidra til ytterligere kunnskap om temaet.

Siden det ikke er baseline data fra perioden før denne pilot-gjennomføringen av «Norge 21», kan en ikke på nåværende tidspunkt si noe om effekten av prosjektet. Dette har heller ikke hensikten med denne oppgaven. Det er også et ønske fra Romeriksløftet å fokusere på tiltak

som har dokumenter effekt. Denne uttalelsen kom da vi i fokusgruppeintervjuet diskuterte å inkludere kosthold som en del av prosjektet «Norge 21». Hvis denne uttalelsen overføres til fysisk aktivitet, kan en se behovet for å kartlegge aktivitetsnivået og eventuelle kroppsmål hos målgruppen for å undersøke om prosjektet har en helseeffekt. Her er det flere gode muligheter for å gå videre med prosjektet, også på bakgrunn av at elevene satte pris på prosjektet, og lærerne så behovet for et fokus på fysisk aktivitet og kosthold i skolen.

Videre kunne det ha vært interessant å undersøke andre aspekter ved prosjektet «Norge 21». Til dette stilles det krav til tid og ressurser til en presis og godt gjennomarbeidet utførelse av datagenereringen. Det kunne bland annet vært interessant og undersøkt i hvilken grad registreringen varierte mellom klassene i forhold til deres opplevelse av prosjektet. Her kunne forskeren ha undersøkt om det eventuelt var samsvar mellom lærernes engasjement og klassens rangering ved prosjektets slutt. Dette var ikke temaet i denne oppgavens problemstilling.

Som et ledd i prosjektets videre utvikling kan det vurderes å inkludere og fokusere på kosthold. Når det kommer til kosthold kan kommunene og Romeriksløftet fokusere på og få tilbake den gamle skolefruktordningen. Dette er et tiltak som har vist god effekt på elevers inntak av frukt og grønnsaker (Bere et al., 2007).

Funnene i undersøkelsen bør kunne legge til rette for videreutviklingen av «Norge 21» slik at fysisk aktivitet kan inngå som en del av skolens folkehelsearbeid. Videre bør Romeriksløftet inkludere lærere så vel som foreldrene i prosjektet slik at fysisk aktivitet blir fremmet på en slik måte at elever øker aktivitetsnivået.

## **6.2. Konklusjon**

Formålet med denne oppgaven var å undersøke hvordan «Norge 21» fungerte og kartlegge veien videre for prosjektet. Det var ønskelig å høre elever og læreres stemmer knyttet til gjennomføringen for å bruke deres erfaringer til prosjektets videre utvikling. Det ble også kartlagt hvilke ønsker Romeriksløftet hadde i forhold til veien videre i prosjektet. Det var også ønskelig å se på muligheten for å inkludere kosthold som en del av prosjektet.

Det som kom ut av datagenereringen og det som er blitt drøftet i denne oppgaven viser at «Norge 21» har rom for forbedring. Elevene og lærerne kom med innspill som vil være nyttige og ta med i betraktning ved neste gjennomføring av «Norge 21». Informantene i

fokusgruppen kom også med innspill som gir føringer til den videre utviklingen av prosjektet. «Norge 21» har potensiale til å kunne bli en del av skolens helsefremmende arbeid, etter ønske fra Romeriksløftet. For å kunne få til dette bør noen av innspillene fra elever og lærere bli tatt til etterfølge slik at for eksempel prosjektet tar mindre tid fra lærernes undervisning og elevene ikke opplever registreringen som urettferdig. Knyttet til utfordringen til registreringen ønsket informantene i fokusgruppen at en skulle fokusere på gode holdninger.

Elevene og lærerne var positive til et prosjekt som fokuserte på fysisk aktivitet. Lærerne uttrykte at ved å fokusere på fysisk aktivitet i skolen vil en kunne påvirke de elevene hvor fysisk aktivitet ikke var fokuset i hjemmet. Videre påpekte lærerne at de har en hektisk skolehverdag, hvor det de velger å bruke tiden på må fungere i skolesammenheng.

Det kan være hensiktsmessig å tilpasse prosjektet etter innspill fra elever og lærere før en ser på muligheten til og inkludere kosthold som en del av «Norge 21». Romeriksløftet kan undersøke hvordan kommunene stiller seg til å gjeninnføre skolefruktordningen slik som den var før høsten 2014. Dette er også et ønske fra lærerne og et tiltak som hva vist å ha effekt på inntaket av frukt og grønnsaker. Videre kan det være interessant og gjennomføre en studie som kan undersøke effekten av «Norge 21».

## 7.0. Litteraturliste

- Baggett, C. D., Stevens, J., McMurray, R. G., Evenson, K. R., Murray, D. M., Catellier, D. J. & He, K. (2008). Tracking of physical activity and inactivity in middle school girls. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(11), 1916. doi:10.1249/MSS.0b013e318180c390
- Bahr, R., Karlsson, J. & Helsedirektoratet. (2015). *Aktivitetshåndboken : fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg. [i.e. 3. oppl.]. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Baranowski, T. & Jago, R. (2005). Understanding the Mechanisms of Change in Children's Physical Activity Programs. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 33(4), 163-168. doi:10.1097/00003677-200510000-00003
- Bere, E., Veierød, M. B., Bjelland, M. & Klepp, K. I. (2006). Outcome and Process Evaluation of a Norwegian School-Randomized Fruit and Vegetable Intervention: Fruits and Vegetables Make the Marks (FVMM). *Health Education Research*, 21(2), 258-267. doi:10.1093/her/cyh062
- Bere, E., Veierød, M. B. & Klepp, K.-I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Preventive Medicine*, 41(2), 463-470. doi:10.1016/j.ypmed.2004.11.024
- Bere, E., Veierød, M. B., Skare, Ø. & Klepp, K.-I. (2007). Free school fruit – sustained effect three years later. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 5-5. doi:10.1186/1479-5868-4-5
- Berg, B. L. (2009). *Qualitative research methods for the social sciences*. Boston: Allyn & Bacon.
- Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2015). Barn og unge. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 45-61). Bergen: Fagbokforlaget.
- Bergh, I. H., Bjelland, M., Grydeland, M., Lien, N., Andersen, L. F., Klepp, K.-I., . . . Ommundsen, Y. (2012). Mid-way and post-intervention effects on potential determinants of physical activity and sedentary behavior, results of the HEIA study - a multi-component school-based randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(1), 63-75. doi:10.1186/1479-5868-9-63
- Biddle, S. J. H. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886. doi:10.1136/bjsports-2011-090185
- Biddle, S. J. H., Pearson, N., Ross, G. M. & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345-351. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.018>
- Biehl, A., Hovengen, R., Grøholt, E.-K., Hjelmæsæth, J., Strand, B. H. & Meyer, H. E. (2013). Adiposity among children in Norway by urbanity and maternal education: a nationally representative study. *BMC Public Health*, 13(1), 1-8. doi:10.1186/1471-2458-13-842

- Bonaksen, T. (2014). Fysisk aktivitet. I U. S. Goth (Red.), *Folkehelse i et norsk perspektiv* (s. 118-135). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods*. Oxford: Oxford University Press.
- Caraher, M., Crowburn, G. & Coveney, J. (2007). Project management. I M. Lawrence, & T. Worsley (Red.), *Public Health Nutrition From principals to practice* (s. 389-421). Maidenhead Berkshire: Open University Press.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126.
- Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J. & Mathers, J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, 70(3), 266-284. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>
- CSEP, C. s. f. e. p. (2015). *Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines*. Hentet 01.08.15 fra <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=949>
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode : en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforl.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- De Meester, F., Van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N. & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY*. doi:10.1186/1479-5868-6-82
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2014). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. Hentet 20.04.2015 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>
- Djupvik, J. J. (2000). *Folkehelsearbeid : kommunal ressurskopling med vekt på bruk av fysisk aktivitet*. Oslo: Kommuneforl.
- Ericsson, I. (2008). Motor skills, attention and academic achievements. An intervention study in school years 1-3. *British Educational Research Journal*, 34(3), 301-313. doi:10.1080/01411920701609299
- Fairclough, S. J., Hackett, A. F., Davies, I. G., Gobbi, R., Mackintosh, K. A., Warburton, G. L., . . . Boddy, L. M. (2013). Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! randomised intervention study. *BMC Public Health*, 13(1), 1-14. doi:10.1186/1471-2458-13-626
- Finger, J. D., Mensink, G. B. M., Banzer, W., Lampert, T. & Tylleskär, T. (2014). Physical activity, aerobic fitness and parental socioeconomic position among adolescents: the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents 2003-2006 (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 11(1), 1-20. doi:10.1186/1479-5868-11-43

- Folkehelseinstituttet. (2014a). *Barns vekst i Norge 2008 - 2010 - 2012 Høyde, vekt og livvidde blandt 3. klassinger* (R. Hovengen, A. Biehl, & K. Glavin, Red.). Hentet fra <http://www.fhi.no/studier/barnevekststudien>
- Folkehelseinstituttet. (2014b). *Folkehelse rapporten 2014*. Hentet fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Main\\_6157&Main\\_6157=7239:0:25,8904](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Main_6157&Main_6157=7239:0:25,8904)
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid* Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Fox, K. R., Cooper, A. & McKenna, J. (2004). The School and Promotion of Children's Health-Enhancing Physical Activity: Perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 338-358.
- Fuglseth, K. & Skogen, K. (2006). *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Gary, S. G., Kristi, B. A., Alysha, H. & Kimberly, G. (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(4), 1326. doi:10.3390/ijerph9041326
- Glavin, K., Roelants, M., Strand, B. H., Juliusson, P. B., Lie, K. K., Helseth, S. & Hovengen, R. (2014). Important periods of weight development in childhood: a population-based longitudinal study.
- González-Cutre, D., Ferriz, R., Beltrán-Carrillo, V. J., Andrés-Fabra, J. A., Montero-Carretero, C., Cervelló, E. & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Promotion of autonomy for participation in physical activity: a study based on the trans-contextual model of motivation. *Educational Psychology*, 34(3), 367-384. doi:10.1080/01443410.2013.817325
- Grydeland, M., Bergh, I. H., Bjelland, M., Lien, N., Andersen, L. F., Ommundsen, Y., . . . Anderssen, S. A. (2013). Intervention effects on physical activity: the HEIA study -- a cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 10(1), 17-29. doi:10.1186/1479-5868-10-17
- Grøtte, I. P. (2003). *Trivsel-skole: Intervevaluering av "Norge Rundt"-kampanjen 20.oktober - 9. november 2003*. Sogndal: Vestlandsforskning.
- Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J. & Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9–13 years. *Preventive Medicine*, 42(4), 254-260. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.01.010>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *NCD-strategi 2013 - 2017*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/ncd-strategi/id735195/>
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer : metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag Nasjonalt råd for ernæring*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>



- Jackson-Leach, R. & Lobstein, T. (2006). Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. the increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 26-32. doi:10.1080/17477160600586614
- Janz, K. F., Burns, T. L. & Levy, S. M. (2005). Tracking of Activity and Sedentary Behaviors in Childhood: The Iowa Bone Development Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 171-178. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2005.06.001>
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C.-T., Castelli, D. M. & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), 1046-1058. doi:10.1111/j.1467-7687.2011.01054.x
- Katz, D. L., Katz, C. S., Treu, J. A., Reynolds, J., Njike, V., Walker, J., . . . Michael, J. (2011). Teaching Healthful Food Choices to Elementary School Students and Their Parents: The Nutrition Detectives™ Program. *Journal of School Health*, 81(1), 21-28. Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=55831260&site=ehost-live>
- Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G. & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Kolle, E., Anderson, L. B., Anderson, S. A., Klasson-Heggebo, L. & Steene-Johannessen, J. (2009). A 5-yr change in Norwegian 9-yr-olds' objectively assessed physical activity level.(Report). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1368-1373.
- Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H. & Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blandt 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-6-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011>
- Kristensen, P. L., Møller, N. C., Korsholm, L., Wedderkopp, N., Andersen, L. B. & Froberg, K. (2008). Tracking of objectively measured physical activity from childhood to adolescence: The European youth heart study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 171-178. doi:10.1111/j.1600-0838.2006.00622.x
- Krokstad, S., Knudtsen, M. S. & Hunt. (2011). Folkehelse i endring : Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag : HUNT 1 (1984-86) - HUNT 2 (1995-97) - HUNT 3 (2006-08) = Public health development : The HUNT study, Norway : HUNT 1 (1984-86) - HUNT 2 (1995-97) - HUNT 3 (2006-08) *Public health development The HUNT study, Norway : HUNT 1 (1984-86) - HUNT 2 (1995-97) - HUNT 3 (2006-08)*. Levanger: HUNT forskningscenter.
- Kvale, S., Anderssen, T. & Rygge, J. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvernbekk, T. (2002). Vitenskapsteoretiske perspektiver. I T. Lund (Red.), *Innføring i forskningsmetodologi* (s. 19-79). Oslo: Unipub.

- Lai, S., Costigan, S., Morgan, P., Lubans, D., Stodden, D., Salmon, J. & Barnett, L. (2014). Do School-Based Interventions Focusing on Physical Activity, Fitness, or Fundamental Movement Skill Competency Produce a Sustained Impact in These Outcomes in Children and Adolescents? A Systematic Review of Follow-Up Studies. *Sports Medicine*, 44(1), 67-79. doi:10.1007/s40279-013-0099-9
- Lakshman, R. R., Sharp, S. J., Ong, K. K. & Forouhi, N. G. (2010). A novel school-based intervention to improve nutrition knowledge in children: cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 10, 123-131. Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fsr&AN=49162748&site=ehost-live>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Lien, N., Bjelland, M., Bergh, I., Grydeland, M., Anderssen, S. A., Ommundsen, Y., . . . Klepp, K. I. (2010). Design of a 20-month comprehensive, multicomponent school-based randomised trial to promote healthy weight development among 11-13 year olds: The HHealth In Adolescents study. *Scand. J. Public Health*, 38, 38-51. doi:10.1177/1403494810379894
- Lindqvist, A.-K., Kostenius, C. & Gard, G. (2014). Fun, feasible and functioning: Students' experiences of a physical activity intervention. *European Journal of Physiotherapy*, 16(4), 194-200. Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=99568369&site=ehost-live>
- Lubans, D. R., Foster, C. & Biddle, S. J. H. (2008). A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. *Preventive Medicine*, 47(5), 463-470. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.07.011>
- Lyshol, H. (2014). Et historisk perspektiv. I Ursula Småland Goth (Red.), *Folkehelse i et norsk perspektiv* (s. 17-33). Oslo: Gyldendal Norske Forlag.
- Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research quarterly for exercise and sport*, 67(3), S48-57.
- Meld. St. nr. 34. ((2012-2013)). *Folkehelsemeldingen God helse - felles ansvar*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/?docId=STM201220130034000DDDEPIS&ch=1&q=>
- Mjaavatn, P. E. & Skisland, J.-O. (2004). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen* (IS-1156). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Murnaghan, D. A., Blanchard, C. M., Rodgers, W. M., LaRosa, J. N., MacQuarrie, C. R., MacLellan, D. L. & Gray, B. J. (2010). Predictors of physical activity, healthy eating and being smoke-free in teens: A theory of planned behaviour approach. *Psychology & Health*, 25(8), 925-941. doi:10.1080/08870440902866894
- Nilsson, A., Andersen, L. B., Ommundsen, Y., Froberg, K., Sardinha, L. B., Piehl-Aulin, K. & Ekelund, U. (2009). Correlates of objectively assessed physical activity and sedentarytime in children: a cross-sectional study (The European YouthHeart Study). *BMC Public Health*, 9, 322-328. doi:10.1186/1471-2458-9-322

- Nutbeam, D. & Bauman, A. (2006). *Evaluation in a nutshell : a practical guide to the evaluation of health promotion programs* (2nd ed. utg.). Sydney: McGraw-Hill.
- Nutbeam, D., Harris, E. & Wise, M. (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories*. Sydney: McGraw-Hill.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2015). *Active Children and Adolescents*. Hentet 23.08.15 fra <http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Oude Luttikhuis, H., Baur, L., Jansen, H., Shrewsbury, V. A., O'Malley, C., Stolk, R. P. & Summerbell, C. D. (2009). Interventions for treating obesity in children. *The Cochrane database of systematic reviews*,(1), CD001872. doi:10.1002/14651858.CD001872.pub2
- Patino-Fernandez, A. M., Hernandez, J., Villa, M. & Delamater, A. (2013). School-Based Health Promotion Intervention: Parent and School Staff Perspectives. *Journal of School Health*, 83(11), 763-770. doi:10.1111/josh.12092
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforl.
- Regjeringen. (2015). *Folkehelse*. Hentet 25.06.15 fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/id10877/>
- Rhoades, D. R., Al-Oballi Kridli, S. & Penprase, B. (2011). Understanding overweight adolescents' beliefs using the theory of planned behaviour. *International Journal of Nursing Practice*, 17(6), 562-570. doi:10.1111/j.1440-172X.2011.01971.x
- Riddoch, C. J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., . . . Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(1), 86-92.
- Riddoch, C. J., Mattocks, C., Deere, K., Saunders, J., Kirkby, J., Tilling, K., . . . Ness, A. R. (2007). Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Archives of Disease in Childhood*, 92(11), 963. doi:10.1136/adc.2006.112136
- Romeriksløftet. (2015). *Romeriksløftet*. Hentet 14.08.15 fra <http://www.romeriksløftet.no/om-romeriksløftet>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N. & Timperio, A. (2007). Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-159. doi:10.1093/epirev/mxm010
- Samdal, O., Universitetet i Bergen & Organization, W. H. (2009). Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005 : norske resultater fra studien: Helsevaner blant skoleelever : en WHO-undersøkelse i flere land. I (Bind 2009:3).

- Smith, J., Eather, N., Morgan, P., Plotnikoff, R., Faigenbaum, A. & Lubans, D. (2014). The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209-1223. Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=97580808&site=ehost-live>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (2. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Timperio, A., Hume, C., Saunders, J. & Salmon, J. (2007). Physical activity. I M. Lawrence, & T. Worsley (Red.), *Public Health Nutrition From principals to practice* (s. 303-326). Maidenhead Berkshire: Open University press.
- Totland, T. H., Gebremariam, M. K., Lien, N., Bjelland, M., Grydeland, M., Bergh, I. H., . . . Andersen, L. F. (2012). Does tracking of dietary behaviours differ by parental education in children during the transition into adolescence?
- Totland, T. H., Lien, N., Bergh, I. H., Bjelland, M., Gebremariam, M. K., Klepp, K.-I. & Andersen, L. F. (2013). The relationship between parental education and adolescents' soft drink intake from the age of 11-13 years, and possible mediating effects of availability and accessibility. *The British journal of nutrition*, 110(5), 926. doi:10.1017/S0007114512005946
- Tremblay, M. (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(3), 540-542. doi:10.1139/h2012-024
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C. & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00217-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00217-4)
- Trudeau, F., Laurencelle, L. & Shephard, R. J. (2004). Tracking of physical activity from childhood to adulthood. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(11), 1937.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R. & Van Mechelen, W. (2007). A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1241-1250. doi:10.1249/mss.0b013e138059bf35
- van Stralen, M. M., Yildirim, M., Velde, S. J. t., Brug, J., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. M. (2011). What works in school-based energy balance behaviour interventions and what does not? A systematic review of mediating mechanisms. *International Journal of Obesity*, 35(10), 1251-1265. doi:10.1038/ijo.2011.68
- Welk, G. J., Corbin, C. B. & Dale, D. (2000). Measurement Issues in the Assessment of Physical Activity in Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 59-73.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Hentet fra <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

- World Health Organization. (2015). *NCD Global Monitoring Framework*. Hentet 01.08.15 fra [http://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/en/](http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/)
- Worsley, T. (2007). Promotion and communication. I M. Lawrence, & T. Worsley (Red.), *Public Health Nutrition From principles to practice* (s. 422-449). Maidenhead Berkshire: Open university Press.
- Yildirim, M., Van Stralen, M. M., Chinapaw, M. J. M., Brug, J., Van Mechelen, W., Twisk, J. W. R. & Te Velde, S. J. (2011). For whom and under what circumstances do school-based energy balance behavior interventions work? Systematic review on moderators. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2011, Vol.6(2-2), p.e46-e57, 6(2-2), e46-e57.  
doi:10.3109/17477166.2011.566440
- Zarrett, N., Skiles, B., Wilson, D. K. & McClintock, L. (2012). A qualitative study of staff's perspectives on implementing an after school program promoting youth physical activity. *Evaluation and Program Planning*, 35(3), 417-426. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2011.12.003>
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T. & Michel, L. (2010). Parental Influence on Young Children's Physical Activity. *International Journal of Pediatrics*, 2010, 9.  
doi:10.1155/2010/468526
- Zwiauer, K. F. M. (2000). Prevention and treatment of overweight and obesity in children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 159, S56-68.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1007/PL00014367>

## **8.0. Vedlegg**

### **8.1. Vedlegg 1: Informasjonsskriv til skolene**

Hei!

Mitt navn er Ina Rovik Bjerkestrand og jeg jobber med en masteroppgave i samfunnsnæring ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA). Jeg skal vurdere tiltaket «Norge rundt på 21 dager». Masteroppgaven er en del av et samarbeidsprosjekt mellom kommunene på øvre Romerike og HiOA. Hensikten er å høre lærernes og elevenes erfaringer og opplevelser med prosjektet, «Norge rundt på 21 dager». Mer spesifikt er det deres erfaringer med aktivitetsuken høsten 2014 som jeg vil høre mer om. Det som kommer ut av samtalene vil bli brukt til å videreutvikle prosjektet.

Elevene klassene ... og ... gjennomførte en aktivitetsuke i uke 42, hvor de registrerte tiden de var i aktivitet som sammen med klassen utgjorde en distanse på norgeskartet. Metoden jeg skal bruke for å vurdere tiltaket, er samtale med kontaktlæreren for klassen, samt to elever i klassen som læreren velger ut. Jeg har derfor behov for å komme i kontakt med lærere som har deltatt i prosjektet. Jeg håper at du kan hjelpe meg og videreformidle vedlegget i denne eposten til kontaktlæreren til ... og ...ved ... skole.

Ønsker du ytterligere informasjon om mastergradsoppgaven kan du kontakte meg eller mine veiledere.

Med vennlig hilsen

Ina Bjerkestrand

Mail: [s196689@stud.hioa.no](mailto:s196689@stud.hioa.no)

#### **Veiledere:**

Sabrina Ionata De Oliveira Granheim

Mail: [Sabrina.Granheim@hioa.no](mailto:Sabrina.Granheim@hioa.no)

Telefon: 67 23 63 40

Liv Elin Torheim

Mail: [Liv.Elin.Torheim@hioa.no](mailto:Liv.Elin.Torheim@hioa.no)

Telefon: 47 33 46 43

## 8.2. Vedlegg 2: Samtykkeskjema foreldre/foresatte

### **Forespørsel til foresatte om deltakelse i forskningsprosjektet**

#### ***Vurdering av tiltaket «Norge rundt på 21 dager» i skoler på øvre Romerike. Hvordan opplevde lærere og elever det å delta i et pilotprosjekt?***

##### **Bakgrunn og formål**

Mitt navn er Ina Rovik Bjerkestrand og jeg jobber med en mastergradsoppgave i samfunnsnærings ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Jeg skal vurdere tiltaket «Norge rundt på 21 dager». Prosjektet drives av kommunene Hurdal, Nannestad, Eidsvoll, Ullensaker, Gjerdrum i Nes og støttes av Akershus Fylkeskommune. Kontaktpersonen til prosjektet i Akershus fylkeskommune er folkehelsekoordinator Elize Liljenkvist. Kontaktinformasjonen til Elize er telefon: 472 75 374 og E-post: [elize.liljenkvist@nes-ak.kommune.no](mailto:elize.liljenkvist@nes-ak.kommune.no)

Hensikten med intervjuene er å høre lærernes og elevenes erfaringer og opplevelser med prosjektet, «Norge rundt på 21 dager». Mer spesifikt er det deres erfaringer med aktivitetsuken høsten 2014 som jeg vil høre mer om. Informasjonen fra intervjuene jeg benytte i vurderingsarbeidet som skal bli min masteroppgave

I denne anledningen ønsker jeg å komme i kontakt med elever som har deltatt i aktivitetsregistreringen, høsten 2014. Det vil være læreren som trekker ut to elever fra klasselisten til å delta i intervju.

Det vil være elevens kontaktperson som trekker ut en til to elever per klasse til å delta i et intervju med meg.

##### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Deltagelse i denne studien vil gå ut på å svare på spørsmål knyttet til aktivitetsregistreringen i «Norge rundt på 21 dager». Spørsmålene vil omhandle elevens opplevelse av selve registreringen og aktivitetsuken. Eleven trenger kun å svare på spørsmålene som hun/han er komfortabel med. Intervjuet vil vare i om lag 20 til 30 minutter. Intervjuene vil bli utført i januar 2015, nærmere tidspunkt og sted vil avtales nærmere.

Dersom du samtykker at ditt barn kan delta i intervjuet kan du på forespørsel få se intervjuguide. Kontakt meg på mail om du ønsker intervjuguide tilsendt, mail:

[s196689@stud.hioa.no](mailto:s196689@stud.hioa.no).



## **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Under intervjuene vil det bli benyttet båndopptaker. Lydfilen vil bli oppbevart til oppgaven er forsvart for sensor og vil da slettes. Deltakeren vil bli anonymisert med et intervjunummer, under opptak av intervju og i resultatene slik at det ikke er mulig å identifisere ditt barn. Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.5.2015.

## **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke samtykke om deltakelse av ditt barn uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker ditt barn, vil alle opplysninger om barnet bli anonymisert. Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ina Bjerkestrand på mobil 99 22 69 69 eller på mail [s196689@stud.hioa.no](mailto:s196689@stud.hioa.no)  
[For ytterligere informasjon kontakt folkehelsekoordinator, Elize på telefon 472 75 374 og mail: elize.liljenkvist@nes-ak.kommune.no](#)

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen

Mastergrad student

Ina Bjerkestrand

Veiledere:

Sabrina Ionata De Oliveira Granheim

Mail: [Sabrina.Granheim@hioa.no](mailto:Sabrina.Granheim@hioa.no)

Telefon: 67 23 63 40

Liv Elin Torheim

Mail: [Liv.Elin.Torheim@hioa.no](mailto:Liv.Elin.Torheim@hioa.no)

Telefon: 47 33 46 43

# Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, samtykker at (Navn på barnet)\_\_\_\_\_ kan delta i studien.

-----  
(Signert av foreldre/foresatte, dato)

*Jeg samtykker at mitt barn kan delta i intervju.*

### 8.3. Vedlegg 3: Samtykkeskjema lærere

## Forespørsel til lærere om deltakelse i forskningsprosjektet

### *Vurdering av tiltaket «Norge rundt på 21 dager» i skoler på øvre Romerike. Hvordan opplever lærere og elever det å delta i et pilotprosjekt?*

#### **Bakgrunn og formål**

Mitt navn er Ina Rovik Bjerkestrand og jeg jobber med en mastergradsoppgave i samfunnsnærings ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Jeg skal vurdere tiltaket «Norge rundt på 21 dager». Prosjektet drives av kommunene Hurdal, Nannestad, Eidsvoll, Ullensaker, Gjerdrum i Nes og støttes av Akershus Fylkeskommune. Kontaktpersonen til prosjektet i Akershus fylkeskommune er folkehelsekoordinator Elize Liljenkvist. Kontaktinformasjonen til Elize er telefon: 472 75 374 og E-post: elize.liljenkvist@nes-ak.kommune.no

Hensikten med intervjuene er å høre lærernes og elevenes erfaringer og opplevelser med prosjektet, «Norge rundt på 21 dager». Mer spesifikt er det deres erfaringer med aktivitetssuken høsten 2014 som jeg vil høre mer om. Informasjonen fra intervjuene vil benyttes i vurderingsarbeidet som skal bli min masteroppgave.

I denne anledningen ønsker jeg å komme i kontakt med kontaktlærere og elever som har deltatt i aktivitetssuken høsten 2014. Det ønskes at hver lærer trekker en til to elever fra hver klasse til å delta i et intervju. En elev som aktivt bidro i aktivitetsregistreringen og en elev som var passiv i registreringen. Jeg legger ved et samtykkeskjema som foreldre/foresatte til eleven skal signere og returnere til meg. Foreldre/foresatte signerer et eksemplar som de selv beholder og returnerer en eksemplar til meg.

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Hvis du ønsker å delta i studien, ønsker jeg å intervju deg og to elever fra din klasse som du trekker ute eller klasselisten din. Spørsmålene vil være knyttet til gjennomføringen av aktivitetssuken utført i oktober 2014. Du trenger bare å svare på de spørsmålene du selv er komfortabel med. Intervjuet vil ta rundt en time og vil bli utført i løpet av januar. Passende sted og tidspunkt avtales nærmere.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Det vil bli benyttet båndopptaker under intervjuene. Lydfilen vil bli oppbevart til oppgaven er forsvart for sensor og vil da slettes. Deltakeren vil bli anonymisert med et intervjunummer, under opptak av intervju og i resultatene slik at det ikke er mulig å identifisere deg. Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.5.2015.

Alle opplysninger om deg vil bli behandlet konfidensielt.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med Ina Bjerkestrand, mail [s196689@stud.hioa.no](mailto:s196689@stud.hioa.no) eller på mobil 99 22 69 69. For ytterligere spørsmål kan også Elize kontaktes.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen

Mastergrad student

Ina Bjerkestrand

Veiledere:

Sabrina Ionata De Oliveira Granheim

Mail: [Sabrina.Granheim@hioa.no](mailto:Sabrina.Granheim@hioa.no)

Telefon: 67 23 63 40

Liv Elin Torheim

Mail: [Liv.Elin.Torheim@hioa.no](mailto:Liv.Elin.Torheim@hioa.no)

Telefon: 47 33 46 43

# Samtykke til deltakelse i studien

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

-----

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

*Jeg samtykker til å delta i intervju*

#### **8.4. Vedlegg 4: Informasjonsskriv til fokusgruppen**

Hei!

Jeg ønsker å invitere dere til en fokusgruppe hvor vi snakker om «Norge rundt på 21 dager». Vedlagt finner dere informasjon om gjennomføring og ønsket deltakere samt samtykkeerklæring. Det er ønskelig at ... inviterer flere deltakere som kan delta i fokusgruppen. Deltakerne trenger ikke å ha jobbet aktivt med «Norge rundt på 21 dager» men som kan komme med innspill knyttet til gjennomføring. Kom gjerne med forslag for tid og sted for gjennomføring av fokusgruppen.

MVH

Ina Bjerkestrand

## 8.5. Vedlegg 5: Samtykkeskjema fokusgruppen

### Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

#### *”Romeriksløftet – forskning rundt folkehelsesatsning på øvre Romerike”*

##### **Bakgrunn og formål**

Mitt navn er Ina Bjerkestrand og jeg jobber med en mastergradsoppgave i samfunnsnæring ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Jeg skal vurdere tiltaket «Norge rundt på 21 dager». Prosjektet drives av kommunene Hurdal, Nannestad, Eidsvoll, Ullensaker, Gjerdrum i Nes og støttes av Akershus Fylkeskommune.

Hensikten med fokusgruppen er å finne ut hvilke muligheter Akershus fylkeskommune ser til å implementere kosthold i prosjektet «Norge rundt på 21 dager».

I denne anledning ønsker jeg å komme i kontakt med folkehelsekoordinator ..., ... og ... . Videre er det et ønskelig at ... rekrutterer flere som er knyttet til prosjektet. Totalt ønskes det fire til seks deltakere.

##### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Hvis du ønsker å delta i studien, er ønsket at du deltar i en fokusgruppe. Spørsmålene vil være knyttet til hvordan en kan implementere kosthold i prosjektet «Norge rundt på 21 dager». Du trenger bare å svare på spørsmål og delta i diskusjoner som du er komfortabel med. Fokusgruppen vil ta i overkant av en time. Passende sted og tidspunkt avtales nærmere. Dataene vil bli registrert ved hjelp av lydopptak og notater.

##### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Det vil bli benyttet båndopptaker under intervjuene. Lydfilen vil bli oppbevart til oppgaven er forsvart for sensor og vil da slettes. Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.9.2015.

Alle opplysninger om deg vil bli behandlet konfidensielt. Deltakeren vil ikke kunne bli gjenkjent i oppgaven, da deltakerne vil bli gitt et deltakernummer.

##### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ina Bjerkestrand, mail [s196689@stud.hioa.no](mailto:s196689@stud.hioa.no) eller på mobil 99 22 69 69. For ytterligere spørsmål kan også veilederne kontaktes. Kontaktinformasjonen finner du i slutten av dette dokumentet.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen  
Mastergrad student  
Ina Bjerkestrand

Veiledere:  
Sabrina Ionata De Oliveira Granheim

Mail: [Sabrina.ionata@gmail.com](mailto:Sabrina.ionata@gmail.com)

Telefon: 67 23 63 40

Liv Elin Torheim

Mail: [Liv.Elin.Torheim@hioa.no](mailto:Liv.Elin.Torheim@hioa.no)

Telefon: 47 33 46 43

## **Samtykke til deltakelse i studien**

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## 8.6. Vedlegg 6: Intervjuguide til elevene

Innledning: Mitt navn er Ina Bjerkestrand og jeg studerer ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Jeg lærer om mat og helse. Denne samtalen vil gjøre meg i stand til å skrive en oppgave om skoler og tiltak for å øke aktiviteten hos barn. Når vi snakker sammen vil jeg ta opp lyden ved hjelp av en båndtaker, opptaket vil bli slettet etter en stund. Dette er ikke en prøve. Nå skal vi bare prate om «Norge rundt på 21 dager». Om du ikke vil snakke med meg må du bare gi beskjed, så avslutter vi samtalen. Høres dette greit ut?

| Hovedspørsmål:  | Mulige tilleggsspørsmål:   |
|---|--|
| <b>Introduksjonsspørsmål:</b>   |  |
| Hvilke aktiviteter liker du å gjøre på fritiden?                                    | Spiller du fotball eller er med i en svømmeklubb?<br>Eller Leker du med venner etter skolen?                       |
| Husker du noe om «Norge rundt på 21 dager»?   | En uke i oktober hvor dere i klassen registrerte den tiden dere var i aktivitet for å flytte dere på norgeskartet. |
| Hvordan var denne uken?   | Kjekk, gøy, kjedelig...<br>Hvorfor var det gøy, kjekt...   |
| Er det noe du kunne ha tenkt å være med på flere ganger?                            |  |
| <b>Registrering:</b>  |  |
| Var det greit å registrere tiden du var i aktivitet? (1.)                           | Noe som var vanskelig med å registrere tiden?  |
| Var det noe som var vanskelig med registreringen av aktivitetstiden? (3.)           |  |
| Vil du endre på noe til neste gang du skal delta? (1.)                              | Med tanke på egeninnsats?  |
| Hvordan var det å huske hvor lenge du var i aktivitet? (3.)                         | Hva gjordet du for å huske dette?  |
| <b>Andres meninger/påvirkninger:</b>  |  |
| Hvordan var det å konkurrere mot flere klasser og skoler? (2.)                      |  |
| Snakket du med noen andre om «Norge rundt på 21 dager»? (2.)                        | Med venner eller klassekamerater?  |
| Hva syntes du om å se klassen bevege seg på norgeskartet? (2.)                      | Ga deg det motivasjon til å bevege deg mer?  |
| Var det noen som var negative/positive til å delta? (2.)                            |  |
| <b>Fysisk aktivitet:</b>  |  |
| Hva betyr det for det å være aktiv (1.)   | (å leke?)  |
| Hva gjorde du den tiden du var i aktivitet? (2.)                                    | Var du sammen med andre?   |
| Hvordan var det å få med seg andre til å finne på noe? (2.)                         | Lett eller vanskelig? Foreldre, besteforeldre eller noen fra klassen?  |
| Er det noe som kan gjøres der du bor, slik at en lettere kan finne på noe ute? (2.) | Har du noen ideer?   |
| Var det noe spesielt den uken som gjorde at   | Eventuelt hva var det som førte til at du  |

|   |   |
|---|---|
| du beveget deg? (3.)  | beveget deg denne uken? (3.)                                    |
| Etter «Norge rundt på 21 dager», har du vært mer aktiv enn tidligere?                     |   |
| Har du med matpakke på skolen?  | Hvor ofte har du med? Eller hvor ofte har du ikke med matpakke? |
| <b>Avsluttende spørsmål:</b>  |   |
| Hva syntes du om å være med på et slikt prosjekt? (1.)                                    | Var det kjekt eller ikke noe gøy? Hvorfor?                      |
| Har du noe å si/tilføye knyttet til «Norge rundt på 21 dager» som vi ikke har snakket om? |   |
| Har du noen spørsmål til hvorfor vi snakker sammen eller «Norge rundt på 21 dager»?       |   |

*Obs: ikke slå av båndopptaker før intervjupersonen er ute av rommet.*

## 8.7. Vedlegg 7: Intervjuguide til lærerne

Innledning: Mitt navn er Ina Bjerkestrand og jeg skriver på en masteroppgave i samfunnsernæring ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Fra intervjuet håper jeg å innhente informasjon som jeg skal benytte i masteroppgaven. Jeg skal begynne med noen spørsmål om din erfaring med prosjektet «Norge rundt på dager», og til slutt vil jeg komme med noen spørsmål om prosjektets videre utvikling. Jeg vil gjerne benytte båndopptaker, hvis du tillater det. Du kan selvsagt trekke deg fra å være min informant i løpet av prosessen.

| <b>Hovedspørsmål:</b>  | <b>Mulige tilleggsspørsmål:</b>                                       |
|--|---|
| <b>Åpningsspørsmål:</b>  |   |
| I hvilken klasse underviser du i?  |   |
| Hva slags temaer prioriterer du i undervisningen din når du har mulighet til å inkludere noe ekstra? |   |
| <b>Informasjon og oppstart:</b>  |   |
| Fikk du god nok informasjon om «Norge rundt på 21 dager», før oppstart? (1.)                         |   |
| Hvem fikk du informasjonen fra? Og på hvilken måte?  | Muntlig, skriftlig?   |
| Var det noe informasjon som du savnet før oppstart?  | Hva slags informasjon hadde du behov for? Hva hadde vært fint å vite? |
| Hva var det som gjorde at du deltok i prosjektet med din klasse? (1.)                                |   |
| Meldte du deg frivillig? (1.)  | Var det pålagt?   |
| Hvem i skolen og kommunen var involvert i den fasen av prosjektet?                                   | Bare lærere?/Flere?/ Andre?   |
| <b>Registrering:</b>   |   |
| Hva tenker du om tidspunktet registrering ble utført på? (1.)  | Passer det godt i henhold til timeplanen?                             |
| Hvordan var det for elevene å registrere tiden?  | Lett eller vanskelig?   |
| Trur du at registreringen fingerte for din klasse?   |   |
| Var det noen elever som trengte hjelp til registrering?  | Om det var, var det mange som trengte hjelp?                          |

|  |  |
|--|--|
| Hvilke inntrykk fikk du fra elevene om hvordan registreringen fungerte (3.)                      |  |
| Hvordan var det å følge med på hvor dere var på Norgeskartet (1.)                                |  |
| Hvordan var brukervennligheten til siden «30 minutter.no»? (2.)                                  |  |
| Er du fornøyd med klassens deltakelse i prosjektet? (2.)   | Hvorfor/ hvorfor ikke?                                   |
| <b>Fysisk aktivitet?</b>   |  |
| Hvorfor tror du at noen elever er mer fysisk aktive enn andre?                                   |  |
| Trur du som lærer har noen mulighet til å kunne påvirke fysisk aktivitet hos elevene? (1.)       |  |
| Utgjorde prosjektet en forskjell når det kommer til hvor aktive elevene var etter skoletid?      |  |
| Ser du noen endringer i læring når elevene er fysisk aktive?                                     |  |
| <b>Undervisning?</b>   |  |
| Er skolen en god arena for utprøving av slike intervensjoner som «Norge rundt på 21 dager»? (1.) |  |
| Bidro aktivitetsregistreringen til undervisningen din?   | For eksempel i timer som geografi, matte eller historie? |
| Har du endret noe i undervisningen på grunn av prosjektet?                                       | Eventuelt hvilke endringer?                              |
| Til hvilket klassetrinn mener du prosjektet egner seg best? (3.)                                 |  |
| <b>Innspill rettet mot elevene?</b>  |  |
| Hvordan opplevde du engasjementet til elevene dine? (2.)   | Var de engasjerte  |
| Hva kunne eventuelt ha vært gjort for å fange opp elevene med minst engasjement? (2.)            |  |
| Hvilke tanker har du om premiering ved deltakelse? (1.)  | Fikk du inntrykk av at de var av betydning for elevene?  |

|  |   |
|--|---|
| Var klassen sammen om å bevege seg sammen i Norgeskartet?                                      | Var det et samarbeid i klassen?   |
| Fulgte klassen din med på hvor dere var på Norgeskartet i plenum? (2.)                         |   |
| Andres meninger/ påvirkning:   |   |
| Sammenlignet du klassen med andre klasser? (2.)  |   |
| Fikk du respons/kommentarer fra kollegaer i forhold til prosjektet? (2.)                       | I tilfellet, hva innebar den responsen? (2.)<br>Hva tenkte dine lærer kollegaer om prosjektet? (2.) |
| Hva var responsen fra din overordnede? (2.)  |   |
| Hva var responsen fra de forskjellige aktører som var engasjert fra begynnelsen?               | Om det var noen?  |
| Avsluttende spørsmål:  |   |
| Har du noen tanker om videre utvikling av prosjektet? (3.)                                     |   |
| Har du noe å si/tilføye knyttet til «Norge rundt på 21 dager» som vi ikke har snakket om? (1.) |   |
| Ønsker du mer eller mindre av slike intervensjoner som «Norge rundt på 21 dager»? (1.)         | Er dette noe du kunne tenkte deg å gjøre en gang til?   |

Vi kommer nå innpå et tema som ikke er berørt av «Norge rundt på 21 dager», men som handler om videre utvikling av prosjektet. Nå kommer det noen spørsmål om kosthold.

| <b>Prosjektets videre utvikling: Kosthold</b>                                       |          |
|---|----------|
| Hvilke tanker har du om skolen som en formidler av kosthold og helse? (1.)          |          |
| I hvilken grad blir kosthold og helse dekket av læreplanen i ditt klassetrinn? (1.) |          |
| Hva gjør dere i klassen med tanke på kosthold i dag?                                | Hvordan? |
| Ser du noen fordeler eller ulemper med et fokus på kosthold i skolen?               |          |

|   |   |
|---|---|
| Har du noen tanker om kostholdet til elevene dine?<br>(1.)  | Noe som kunne forbedres, basert på din observasjon?                                       |
| Har du opplevd et behov for informasjon om hvordan en kan motivere til fysisk aktivitet eller fremme et sunt kosthold? (1.) |   |
| Trenger du noen form for støtte for å kunne arbeide med kosthold som et tema i klassen?                                     |   |
| Hvordan trur du at kosthold kan inkluderes som en del av prosjektet?  | Hva trur du om å registrere antall medbrakte lunsj for å få ekstrapoeng i registreringen? |

Åpent for spørsmål fra informanten angående intervjuet, avhandlingen eller «Norge rundt på 21 dager».

## 8.8. Vedlegg 8: Intervjuguide til fokusgruppen

Mitt navn er Ina Bjerkestrand og jeg arbeider med min masteroppgave i samfunnsnærings ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Fra fokusgruppen håper jeg å innhente informasjon som jeg skal benytte i masteroppgaven. Jeg ønsker å stille dere noen spørsmål gjennomføringen av «Norge rundt på 21 dager» høsten 2014 og om prosjektets videre utvikling.

Jeg ønsker til å ta opp samtalen, lydfilen vil slettes etter at oppgaven er forsvart. Dere kan selvsagt trekke dere fra å være mine informanter i løpet av prosessen. Men, jeg ser fram til, og håper at dere vil delta. Jeg håper at vi sammen kan reflektere rundt dette viktige og interessante temaet.

### Tidsplan for fokusgruppen:

- Tema 1: Fysisk aktivitet 20 minutter.
- Tema 2: Gjennomføring av «Norge 21» 20 minutter
- Tema 3: Kosthold 30 minutter.
- Oppsummering fra meg 5-8 minutter.

| Spørsmål:   | Tilleggsspørsmål:   |
|---|---|
| <b>Introduksjon:</b>  |   |
| Hva tenker dere om veien videre for dette prosjektet?   | Kan dere utdype?  |
| <b>Tema 1: Fysisk aktivitet:</b>  |   |
| Hvilke ressurser har dere som kan være nyttige for å fremme fysisk aktivitet?   | Eventuelt hvilke ressurser ønsker dere?   |
| Elevene som jeg snakket med opplevde ikke noen begrensninger av betydning knyttet til nærområde som påvirket utøving av fysisk aktivitet.<br>Har dere noen tanker om hvordan denne informasjonen kan brukes i den videre utviklingen av prosjektet? | Hvordan kan en bruke ressurser (utmarksområder) i nærområde til å fremme fysisk aktivitet?<br>Eventuelt hvilke? |
| Av 11 elever var det kun 2 elever som nevnte at foreldre/foresatte også deltok sammen med dem i aktiviteten.<br>Hva kan gjøres for å få foreldrene til å engasjere seg mer?   | Eventuelt hvorfor/hvorfor ikke?<br>Noen konkrete forslag?   |
| Lærerne hadde inntrykk av at prosjektet ikke utgjorde en forskjell for elevene som i utgangspunktet ikke er så aktive.<br>Hvilke ideer har dere for å bedre kunne engasjere de elevene som i utgangspunktet er mindre fysisk aktive?                | Ide: styrke samholdet i klassen og redusere fokuset på konkurranse?<br>Hvorfor?                                 |
| <b>Tema 2: Gjennomføring av «Norge 21»</b>  |   |

|   |  |
|---|--|
| Lærerne ga inntrykk av at registreringen ikke fungerte og at det var flere elever som fusket.<br>Hvordan kan registreringen forbedres og samtidig unngå at elevene fusker?  | Noen andre som har innspill?<br>- Forbedre registreringen  |
| Kan en redusere muligheter til feilregistrering?  | Hvordan?   |
| Hva kan gjøre for å fremme samholdet i gruppen/klassen for økt FA?  | Familie/venner?  |
| Hva kan gjøres for å få kommunene til å være villige til å fremme økt inntak av frukt og grønnsaker gjennom i skolen?   | Dette var noe som enkelte lærere savnet.   |
| <b>Tema 3: Kosthold:</b>  |  |
| Hvilke muligheter ser dere til å implementere kost som en del av prosjektet?  | Hvorfor, hvorfor ikke?<br>«det er et synspunkt, er det noen andre som vil utfylle noe?»  |
| Har dere noen tanker rundt om ressursbruken knyttet til en mulig implementering av frukt og grønnsaker i prosjektet?  | Ressurser som tid, penger og formidling?   |
| Lærerne fikk spørsmål om de opplever et behov for informasjon om hvordan en kan fremme et sunt kosthold og motivere til fysisk aktivitet, var de åpne for at behovet var der. Er det noe dere kunne tek dere å se nærmere på? | Eventuelt hvorfor og hvorfor ikke?<br>Hvem kan gi denne informasjonen?<br>Vist å ha en effekt fra HEIA studien.<br>Organisasjon/institusjon: |

Har dere noen avsluttende kommentarer eller uttalelser dere ønsker å endre?

Takk for deltakelsen.



## 8.9. Vedlegg 9: Brev fra Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste med tilbakemelding.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 51  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Liv Elin Torheim  
Institutt for helse, ernæring og ledelse Høgskolen i Oslo og Akershus  
Postboks 4, St. Olavs plass  
0130 OSLO

Vår dato: 15.01.2015

Vår ref: 41191 / 3 / AGL

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 12.12.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 41191                       | <i>Vurdering av tiltaket «Norge rundt på 21 dager» i skoler på øvre Romerike. Hvordan opplever lærere og elever å delta i et prosjekt som er ment å øke fysisk aktivitet?</i> |
| <i>Behandlingsansvarlig</i> | <i>Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>   |
| <i>Daglig ansvarlig</i>     | <i>Liv Elin Torheim</i>   |
| <i>Student</i>              | <i>Ina Bjerkestrand</i>   |

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.09.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Audun Løvlie

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

*Avdelingskontoret / District Offices:*

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. [kyrre.svanva@svt.ntnu.no](mailto:kyrre.svanva@svt.ntnu.no)  
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. [nsdmaa@sv.uit.no](mailto:nsdmaa@sv.uit.no)

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 41191

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet, men prosjektslutt må endres til 15. september 2015.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Oslo og Akershus sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 15.09.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

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