

A person wearing a red t-shirt and blue jeans is performing a handstand on a grassy lawn. The person's feet are at the top of the frame, and their hands are on the ground. The background consists of green bushes and trees.

Ungdom og trening

Endring over tid og sosiale skillelinjer

Ørnulf Seippel, Åse Strandbu & Mira Aaboen Sletten

RAPPORT

NR 3/11

Ungdom og trening

Endring over tid og sosiale skillelinjer

ØRNULF SEIPPEL
ÅSE STRANDBU
MIRA AABOEN SLETTEN

Norsk institutt for forskning om
oppvekst, velferd og aldring

NOVA Rapport 3/2011

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) ble opprettet i 1996 og er et statlig forvaltningsorgan med særskilte fullmakter. Instituttet er administrativt underlagt Kunnskapsdepartementet (KD).

Instituttet har som formål å drive forskning og utviklingsarbeid som kan bidra til økt kunnskap om sosiale forhold og endringsprosesser. Instituttet skal fokusere på problemstillinger om livsløp, levekår og livskvalitet, samt velferds-samfunnets tiltak og tjenester.

Instituttet har et særlig ansvar for å

- utføre forskning om sosiale problemer, offentlige tjenester og overføringsordninger
- ivareta og videreutvikle forskning om familie, barn og unge og deres oppvekstvilkår
- ivareta og videreutvikle forskning, forsøks- og utviklingsarbeid med særlig vekt på utsatte grupper og barnevernets temaer, målgrupper og organisering
- ivareta og videreutvikle gerontologisk forskning og forsøksvirksomhet, herunder også gerontologien som tverrfaglig vitenskap

Instituttet skal sammenholde innsikt fra ulike fagområder for å belyse problemene i et helhetlig og tverrfaglig perspektiv.

© Norsk institutt for forskning om oppvekst,
velferd og aldring (NOVA) 2011
NOVA – Norwegian Social Research
ISBN 978-82-78-7894-372-4
ISSN 0808-5013

Illustrasjonsfoto: © stock.xchng
Desktop: Torhild Sager
Trykk: Allkopi

Henvendelser vedrørende publikasjoner kan rettes til:

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring
Munthesgt. 29 · Postboks 3223 Elisenberg · 0208 Oslo

Telefon: 22 54 12 00
Telefaks: 22 54 12 01
Nettadresse: <http://www.nova.no>

Forord

Denne rapporten undersøker treningsvaner og sosiale skillelinjer i treningsvaner til ungdom i Norge i dag. Skillelinjene vi tar for oss er kjønn, alder, klassebakgrunn, majoritets-/ minoritetsbakgrunn og om foreldrene har god eller dårlig råd. Vi undersøker også om ungdom som trener på ulike areaer (idrettslag, treningsentre og på egen hånd) skiller seg fra hverandre. I tillegg undersøker vi om treningsvanene har endret seg i perioden fra 1992 til 2010.

Datamaterialene i rapporten er de tre omfattende *Ung i Norge*-undersøkelsene fra 2010, 2002 og 1992. De tre undersøkelsene er landsrepresentative for ungdommer i Norge i alderen 13–18 år. Takk til alle deltakerne i undersøkelsene og ansvarlige ved skolene som sørget for at datainnsamlingen gikk sin gang.

Vi takker også Hans Christian Sandlie for nyttige kommentarer til rapporten og Torhild Sager for redigering av manuskriptet.

Arbeidet med rapporten er finansiert av Idrettsavdelingen i Kulturdepartementet.

Oslo, januar 2011

Ørnulf Seippel, Åse Strandbu og Mira Aaboen Sletten

Innhold

Sammendrag	7
1 Innledning	11
1.1 Meningen med idretten	12
1.2 Arenaer	16
1.3 Sosiale og kulturelle skillelinjer	20
1.4 Endring over tid	25
2 Nyere studier av endringer i ungdoms idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet	26
2.1 Synovates Barne- og ungdomsundersøkelse og Norsk Monitor	26
2.2 Tidsnyttings- og levekårsundersøkelser fra Statistisk sentralbyrå	27
2.3 HEVAS: Livsstil og helse til norske barn og unge i en europeisk undersøkelse	28
2.4 Ung i Oslo 1996 og 2006	29
2.5 Norges idrettsforbunds medlemsregistreringer	29
3 Datamaterialet	31
3.1 Utvalg og deltagelse i de tre undersøkelsene	31
3.2 Representativitetsvurderinger i 2002 og 2010	34
3.3 Gjennomføring	35
3.4 Spørreskjema	36
3.5 Sentrale bakgrunnsvariabler	37
3.6 Statistiske mål	41
4 Endringer i trening og fysisk aktivitet fra 1992 til 2010	42
4.1 Idrettslag: Medlemmer og medlemskap	43
4.2 Trening i idrettslag	48
4.3 Trening på treningssenter	51
4.4 Trening på egenhånd	54
4.5 Samlet overblikk over trening og fysisk aktivitet	57
4.6 Kan vi stole på beskrivelsen av endring?	60
4.7 Oppsummering: Endringer i fysisk aktivitet 1992 til 2010	61
5 Trening, sosial ulikhet og eksklusjon	62
5.1 Enkel oversikt over forskjeller i trening blant barn og unge	63
5.2 Medlemskap og trening i idrettslag	70
5.3 Trening på treningssenter	74
5.4 Egentrening	76
5.5 Svett og andpusten	77
5.6 De som ikke trener	79

6 Trening, sosialt liv, fritid og skole	83
6.1 Sosialt liv med jevnaldrende	85
6.2 Annen fritid	90
6.3 Skole og utdanning	100
7 Avslutning	107
7.1 Endringer.....	107
7.2 Kjønn	110
7.3 Majoritet/minoritet	111
7.4 Klasse og ressurser i hjemmet	112
Summary	113
Referanseliste	115

Sammendrag

Denne rapporten handler om ungdoms treningsvaner i 2010 og endringer i treningsvaner fra 1992 til 2010. Vi ser på tre treningsarenaer: idrettslag, treningsentre og det vi kaller egentrening. Videre undersøker vi sosiale forskjeller i trening blant ungdom i 2010 og ungdomskulturelle skillelinjer mellom ungdom som trener på ulike arenaer, og ungdom som ikke trener.

Datamaterialet som brukes er tre landsdekkende spørreskjemaundersøkelser: Ung i Norge 1992, Ung i Norge 2002 og Ung i Norge 2010. På alle tre tidspunkt deltok om lag 12 000 ungdommer fra hele landet. Analysene omfatter elever i alle trinn på ungdomsskolen og elever på de to første trinnene i videregående (hovedsakelig ungdom mellom 13 og 17 år). I kapittel 1, 2 og 3 gis en innledning til temaet i rapporten, en gjennomgang av relevant tidligere forskning samt at datasettene som brukes beskrives mer detaljert.

Kapittel 4 tar for seg utviklingen i medlemskap og trening over en periode på nesten tyve år. Bildet som tegnes er først og fremst preget av stabilitet, både når det gjelder andel som er medlem i idrettslag, og hvor ofte man trener på ulike arenaer.

Mens andelen som sier de er medlem av et idrettslag (på det tidspunkt undersøkelsen foregår), er ganske lik i 1992 og 2010, ser det ut til at det er stadig færre som rapporterer at de aldri har vært medlem i et idrettslag. I hele perioden er det slik at andelen som sier de er medlem i et idrettslag, faller med økende alder, og når man ser på medlemmenes kjønn og minoritet/majoritetsstatus, er det først og fremst jenter med minoritetsbakgrunn som er underrepresentert som medlemmer i idrettslagene.

Også når det gjelder spørsmålet om hvor ofte man er aktiv i idrettslagene, er hovedtendensen stabilitet. Det er to unntak i forhold til dette: For det første er det noe færre som aldri trener i idrettslag i 2010 enn i 1992; for det andre er det flere som trener veldig ofte (fem ganger i uken eller mer) i 2010 i forhold til 1992.

Trening på treningssenter griper om seg blant unge som ellers i samfunnet, og dette er den treningsarenaen der det er tydeligst endring i aktivitetsnivået i løpet av de siste tyve årene. Mens 84 prosent sa at de aldri trente på treningssenter i 1992, er det nå 68 prosent som sier de ikke gjør det. Mens det i idrettslagene er slik at de unge trener mindre jo eldre de er, er det motsatt for treningssentrene: jo eldre ungdommene er, jo større andel er det som trener på treningssenter.

Den arenaen der flest trener, er det vi i denne undersøkelsen kaller egentrening. Som for trening i idrettslag er utviklingen først og fremst preget av stabilitet, men i den grad det er endring, ser det igjen ut til å være noe færre som aldri trener på denne måten, og en noe større andel som trener fem ganger uken eller mer. Om vi slår sammen alle treningstyper og ser på utviklingen av treningsaktivitet samlet, er tendensen den samme som for lag og egentrening: Det overordnede bildet er preget av stabilitet, men det er færre som aldri trener og noe flere som trener veldig mye. Aktivitetsnivået faller med økende alder; et fall som nok hadde vært større om vi ikke hadde sett en vekst i treningen på treningssentrene.

I kapittel 5 ser vi på i hvilken grad medlemskap i idrettslag og trening (på ulike arenaer og samlet) i 2010 er preget av sosial ulikhet. Vi ser på fem forhold som tidligere forskning har vist har betydning for hvor mye man trener: alder (klassetrinn), kjønn, minoritet/majoritet, kulturell kapital (målt ved hvor mange bøker familien har hjemme) og økonomisk kapital (målt ved et spørsmål om familien har hatt god eller dårlig råd de siste to årene).

Trening på treningssenter er vanligst blant de eldste i utvalget vårt, mens det for de andre aktivitetene er motsatt; det er de yngste som trener mest i idrettslag og driver oftest med egentrening. Ser vi på dette spørsmålet i forhold til minoritetsbefolkningen, finner vi kjønnsforskjeller for idrettslag og treningssenter, men ikke i samme grad for egentrening. Motsatt kommer forskjeller mellom minoritets/majoritetsbefolkningen først og fremst til syne om man ser på jenter og gutter hver for seg. De fra familier med mye økonomisk kapital trener oftere i idrettslag og på treningssenter, mens økonomi ikke gjør noen forskjell for egentrening. Kulturell kapital har (positiv) betydning for trening i idrettslag og egentrening, mens det å trene på treningssenter ikke ser ut til å være betinget av denne typen av ressurser.

Om vi ser bort fra hvilken arena de unge trener på og bare sammenlikner de som ikke er aktive med de som er aktive (på en eller flere av disse arenaene), finner vi interessante forskjeller. Nok en gang er aldersvariabelen viktig: jo eldre jo mindre trening. Kjønnseffekter er det først og fremst i det at majoritetsjentene ser ut til å trene mer enn andre. Samlet sett har både kulturell og økonomisk kapital en signifikant om enn svak effekt når det gjelder spørsmålet om ungdom trener eller ikke.

Kapittel 6 handler om rollen ulike treningsarenaer spiller som sosial møteplass for ungdom. I analysene skiller vi mellom ungdom som har trent i idrettslag (herunder også ungdom som i tillegg trener på andre arenaer), ungdom som ikke har trent i idrettslag men som har vært på treningscenter siste uke, og ungdom som kun har trent på egenhånd. De ulike treningsgruppene sammenlignes også med ungdom som ikke har trent siste uke (de «inaktive»). Samlet tyder analysene på at ungdom som ikke trener har en noe mer utsatt posisjon blant jevnaldrene enn ungdom som trener. Det er blant ungdom som har trent i idrettslag vi finner den høyeste andelen som oppgir at de har mange venner som de vanligvis er sammen med (de er med i en gjeng som holder sammen). De aller fleste, også blant de inaktive, har imidlertid faste relasjoner til en eller flere venner på sin egen alder.

Kapittelet viser videre bredden i ungdoms deltagelse på ulike sosiale fritidsarenaer. Analysene viser at ungdom som har trent i idrettslag siste uke, sjeldnere enn andre ungdommer har oppholdt seg på mer uformelle sosiale møteplasser (et gatehjørne, utenfor en kiosk, en bensinstasjon o.l.). Derimot har ungdom som trener i treningscenter, brukt denne typen uformelle møteplasser oftere enn ungdom som trener på andre måter, eller som ikke har trent siste uke. I ungdomsskolen er det også ungdom som har trent i treningscenter som besøker fritidsklubben mest. Fritidsklubben som sosial arena ser imidlertid ut til å skifte profil etter hvert som ungdom blir eldre. I videregående er det ungdom som trener i idrettslag, som oftest har krysset av for besøk i fritidsklubb siste uke, mens ungdom som trener i treningscenter bruker fritidsklubben relativt lite. Samlet tyder analysene på at ungdom som trener i treningscenter, har en litt annen fritidsprofil enn de som trener på andre måter; de har oftere brukt mesteparten av kvelden ute med venner og oppholder seg mer på uformelle sosiale møteplasser som et gatehjørne,

utenfor en kiosk, bensinstasjon eller lignende. Analysene viser derimot ingen klar tendens til at de inaktive oftere enn ungdom som trener (på ulike måter), bruker fritidsklubben eller henger på gatehjørnet, utenfor bensinstasjonen eller kiosken.

Bekymringer er i dag ofte rettet mot framveksten av stillesittende fritid foran fjernsyns- eller dataskjermen. Rapporten viser at en relativt større del av fritiden til ungdom som ikke har trent siste uke, foregår på nett. De inaktive bruker oftere mye tid (4 timer eller mer) foran PC-skjermen i løpet av en vanlig dag, mens ungdom som trener i idrettslag, bruker minst tid. Det er store forskjeller i gutters og jenters spillatferd. Mens det er svært få jenter – også blant de inaktive – som spiller mye (mer enn 3 timer daglig), spiller 34 prosent blant gutter som ikke trener, vanligvis 3 timer eller mer. Idrettslagene har færrest storspillere (18 prosent blant guttene), men forskjellene er relativt små mellom ungdom som trener på ulike måter. For noen av de inaktive foregår også mer av det sosiale livet «online», og de har oftere kontakt med ukjente som de har truffet gjennom Internett.

Til slutt har vi også undersøkt hvordan trening i ungdomstiden er relatert til skole og utdanning. Organisert eller uorganisert trening ser ikke ut til å gå på bekostning av lekselesning. Ungdom som trener på ulike måter, får gjennomgående bedre karakterer enn de som ikke har trent siste uke, og planlegger noe oftere utdanning på høyskole eller universitet.

1 Innledning

To oppfatninger om ungdom har vist seg å være seiglivede. For det første at « *tenåringer sitter for mye på rumpa*»¹ og er senere enn før. Denne bekymringen knyttes ofte til det omfattende tilbudet til ungdom om stillesittende underholdning foran fjernsyns- eller dataskjermer. Den andre oppfatningen er at ungdommen er enten «*veldig aktiv eller veldig passiv*»² – eller med andre ord at det har skjedd en polarisering der noen ungdommer trener svært mye mens andre er såkalt fysisk inaktive. Til denne forestillingen om polarisering knyttes gjerne diskusjoner om sosial eksklusjon fra ulike treningsarenaer – enten på grunn av økonomiske begrensninger eller kjønn, etnisitet og klassebakgrunn.

For å kunne mene noe kvalifisert om disse oppfatningene er det to sett av spørsmål som må besvares. For det første må vi kunne si noe om treningsvanene til dagens ungdom, og om det er betydelige forskjeller i fysisk aktivitet mellom ulike grupper. For det andre må vi – for å se om det er endringer i treningsvaner som gjør det relevant å snakke om forfall – kunne si noe om hvordan det var før for så å sammenlikne treningsvanene på ulike tidspunkt.

Vi har tilgang til tre gode datasett som gjør det mulig å undersøke om disse forestillingene om ungdom er treffende. I denne rapporten vil vi ta for oss følgende spørsmål:

- Hvor ofte og på hvilke arenaer trener ungdommer i 2010 og hvordan har aktivitetsnivået endret seg de siste tjue årene?
- Hvilke sosiale forskjeller finner vi i treningsvaner i 2010?
- I hvilken grad finner vi ungdomskulturelle skillelinjer mellom ungdom som trener på ulike arenaer og ungdom som ikke trener?

¹ Tittel på en artikkel i Aftenposten 4. juni. 2008.

² Dette er tittelen på en artikkel i forskning.no i anledning en publisert doktorgrad om fysisk aktivitet blant norske 9- og 15-åringer. (www.forskning.no/artikler/2009/233130)

Vi vil konsentrere oss om tre former for trening: trening i idrettslag, på treningscenter og egentrening. I tillegg har vi utviklet en indeks for trening som omfatter trening på flere arenaer under ett. Utviklingen i medlemskap i idrettslag undersøkes også.

Vi har data fra tre tidspunkter – 1992, 2002 og 2010 – slik at utviklingen lar seg følge over tid. Spørsmålsstillingene er i hovedsak like for alle tre spørreundersøkelsene. Noen spørsmål er imidlertid bare stilt på et eller to tidspunkt. Det gjelder blant annet et spørsmål om trening med en viss intensitet: Hvor mye trener barn og unge om man legger vekt på at man skal bli svett og andpusten?

I denne innledningen redegjør vi først for arenaene ungdom trener på, ulikehetsdimensjoner i ungdoms treningsaktivitet, og mulige grunner til endringer i ungdoms treningsvaner. Først noen ord om idrett, trening og fysisk aktivitet.

1.1 Meningen med idretten

Som vist i antalogien *Meningen med idretten* (Steen-Johnsen & Neuman, 2009) er det svært mange motiver og opplevelser knyttet til idrettsaktivitet. Og det er stor forskjell i logikken i ulike idretter. Likevel er det mulig å peke på noen fellesnevner.

Ordet idrett kommer av det norrøne ordet *idrott* som ble brukt om framvisning av dyktighet innenfor en rekke områder, som diktekunst, musikk, kunnskap og kroppsbeherskelse (Goksøyr, 2008). I dag er idrett som kjent brukt om aktiviteter der kroppslige ferdigheter kultiveres og sammenliknes. Norges idrettsforbunds brede definisjon av idrett som «fritids- eller hobbypreget aktivitet hvor kroppstillinger eller bevegelser er det sentrale elementet, og hvor utøverens egen innsats er avgjørende for resultatet» (Loland, 2002), har ikke med konkurransen som definatorisk trekk, men rommer kroppslig kultivering eller prestasjonsfremming. Når idrett omtales i forskningssammenheng er konkurrering likevel ofte med som definatorisk trekk (Cashmore 2000).

I dag ser vi en tendens til at begrepet *fysisk aktivitet* brukes synonymt med eller i stedet for trening. For eksempel ble fysisk aktivitet innført som begrep i den foreløpig siste Stortingsmeldingen om idrett (1999–2000)

(Goksøyr, 2008). Fysisk aktivitet favner om all bevegelse og er et videre begrep enn både idrett og trening: «Om vi løper for å rekke bussen, bruker vi de samme musklene, de samme senene som når vi løper for å konkurrere på en 60-meter, men svært få vil mene det er idrett. Det er til syvende og sist den meningen vi selv legger i aktiviteten som avgjør om det fungerer som idrett. Det avgjørende er ikke musklene, ikke engang hvordan de blir brukt, men meningen med muskelbruken» (Goksøyr, 2008: 13).

Når termen fysisk aktivitet benyttes, er bakteppet ofte bekymring for folkehelsen – og mer spesifikt for at ungdom er for lite i bevegelse og at det er behov for å stimulere og legge til rette for alle mulige former for fysisk aktivitet. Et slikt scenario kan virke moraliserende, men synes umiddelbart rimelig når det formuleres i klartekst: «Dei aller fleste pattedyr spring, men vi menneske sluttar med det når vi veks til. Det trur eg ikkje har gjort oss godt» (Hompland, 2009: 270)

Idrett og fysisk aktivitet omtales ofte som et sosialt gode. Spør man folk hvorfor de driver med idrett, er et vanlig svar at de gjør det fordi det er gøy, det er trivelig og det gir glede. Samtidig er det mange som oppgir at de trener fordi det gir gevinst i form av bedre helse, både fysisk og mentalt. Videre er det sosiale elementet ved trening viktig for mange; gjennom trening treffer man nye mennesker og tilbringer tid med gamle venner (Breivik & Vaagbø, 1998b; Dølvik et al., 1988; Seippel, 2002; Strandbu & Bakken, 2007; Ulseth, 2007).

Tidligere undersøkelser tyder på at ungdom oftere enn voksne trener fordi det er gøy (Breivik & Vaagbø, 1998a). En oppsummering av flere arbeider om ungdoms motiver for å drive med idrett viser at det å ha det morsomt rangeres som den viktigste grunnen, deretter kommer å forbedre ferdigheter, holde seg i form, gjøre noe en er god til og på femteplass oppleve spenning ved konkurranser (McCann & Ewing, 2006). Når idrettsaktive ungdommer skal forklare *hvorfor* det er morsomt å drive med idrett, er det videre mestring, spenning og konkurranse og sosialt samvær med andre som framheves (Hansen et al., 2003; Ommundsen, 1992; Sisjord, 1993; Vilhjalmsen & Thorlindsson, 1992). For mange unge ser altså de positive aspektene med idretten ut til å gå hånd i hånd med ferdighetstrening og muligheten til å konkurrere.

En undersøkelse fra Oslo i 2006 bryter noe med tidligere forskning når det gjelder ungdoms begrunnelser for å drive med idrett. Også i denne undersøkelsen var det mange (tre av fire) som oppga det at det var gøy å trene som en viktig grunn til å trene (Strandbu & Bakken, 2007). Likevel var det å holde seg i form rangert som viktigere – noe som altså ikke har vært tilfelle i tidligere ungdomsundersøkelser. Kanskje ser vi en utvikling der helse og sunnhet er i ferd med å bli viktigere motiver for trening blant ungdom? Hovedinntrykket er uansett at sunnhet og det å holde seg i form motiverer mange unge til å trene, som regel i kombinasjon med at trening er sosialt og morsomt.

I tillegg til det individuelle utbyttet i form av lek, sosialt samvær og ferdighetstrening, kan ungdoms deltagelse i idrettslag og i trening generelt, ha en mer allmenn begrunnelse. Noe av det som ofte framheves er at idrettsaktivitet styrker folkehelsen, fremmer integrasjon, virker karakterdannende, og sikrer rekruttering av eliteutøvere. Innbakt i flere av disse begrunnelsene ligger det også en forventning om at positive effekter av trening i ungdomsårene varer ved inn i voksen alder.

Helse

I kjølvannet av en økende mekanisering av arbeid og fritid fra midten av 1900-tallet har helseaspektet blitt stadig viktigere for å legitimere idretten (Tangen, 1984). Betydningen av fysisk aktivitet for helsen er etter hvert vel etablert. I Stortingsmelding nr. 16 *Resept for et sunnere Norge* (2002–2003) og i anbefalinger fra Helsedirektoratet (2008) er økt fysisk aktivitet blant folk definert som et mål. De helsemessige begrunnelsene handler dels om forebygging av vektproblemer og livsstilssykdommer som diabetes 2 og hjerte- og karsykdommer. Videre konkluderer flere oversiktsartikler med at det også er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og subjektiv velvære eller psykisk helse (Biddle & Mutrie, 2008; Ommundsen, 2000).

I takt med økende bekymring for at ungdom beveger seg for lite i hverdagen (Anderssen, 2008) og en vektøkning blant ungdom de siste tiårene (Storvoll et al., 2005), har idrettslagene som aktivitetsarena fått større oppmerksomhet. Longitudinelle studier viser, med noen unntak (Engström, 1999), at de som driver med organisert idrett i barne- og ungdomsårene, er

mer fysisk aktive som voksne (Telema et al., 2006; Telema et al., 2005). En slik positiv effekt gjenfinnes særlig blant de med lang fartstid i idrettslagene.

Integrasjon

Den organiserte idretten favner om store deler av barnekullene i Norge. Selv om mange slutter med idrett etter hvert som de blir eldre, er idretten en viktig sosial møteplass også i slutten av tenårene. Idrettslagene er den organiserte fritidsaktiviteten med flest medlemmer også i denne aldersgruppen. Blant annet fordi idrettslagene favner såpass bredt framstilles de ofte som betydningsfulle for den samfunnsmessige integrasjonen. Dette handler dels om at idretten kan ha en brobyggende («bridging») funksjon ved at en blir kjent på tvers av sosiale skillelinjer. Idretten kan også styrke allerede etablerte nettverk (og slik fungere «bonding») (Putnam, 2001). For ungdom selv handler integrasjon i idretten stort sett om vennskap og bekjentskaper. I en større sammenheng kan deltakelse i idrettslag være en kilde til lokal tilhørighet, til trening i demokratisk medbestemmelse og som en innfallsport til større samfunnsmessig engasjement (Seippel, 2006).

Karakterdanning

Som et mer generelt gode ved idrettsaktivitet i ungdomsårene fremheves også idrettens karakterdannende element (Coakley, 2006). I tillegg til motoriske ferdigheter utvikler idrettsutøvere ofte evnen til å fokusere, konsentrere seg om arbeidsoppgaver, samt å takle opphetede situasjoner. I tillegg har moralske verdier som rettferdighet – fair play – en sentral plass i de fleste idretter. Andre påståtte utbytter av idrettsaktivitet er at barn og unge lærer seg «tap og vinn med samme sinn». Endelig er mestring et stikkord som ofte nevnes. Idrett kan gi en mestringsfølelse som virker positivt inn på de unges selvfølelse. Å lykkes på idrettsarenaen kan for eksempel komme godt med for ungdom som sliter akademisk i skolen (Haugland et al., 2003).

Rekruttere toppidrettsutøvere

Barne- og ungdomsidrett er en betingelse for at Norge kan hevde seg i internasjonale konkurranser. Å bringe fram nye toppidrettsutøvere er en uttalt målsetting for den offentlige idrettspolitikken. Hvorvidt betingelsene

er optimale og hvilke føringer som skal legges på barne- og ungdomsidretten er det imidlertid ulike syn på.

Det kan være et motsetningsforhold mellom behovet for å utvikle nye idrettstalenter og andre typer forventet utbytte av idrettsdeltagelse for barn og unge. En spenning som oftest trekkes fram er forholdet mellom topp og bredde: ambisjonene om at barne- og ungdomsidretten skal være med å styrke den generelle folkehelsen, bidra til integrasjon, og virke karakterdannende, kan til dels gå på tvers av målet om å utvikle nye toppidrettsutøvere. Hvordan tilby trening og fellesskap til flest mulig og samtidig få fram gode utøvere? Motsetningen mellom trivsel, tilhørighet og aktivitet for de mange og konkurranseidrettens rangering og sortering av enkelttalenter, er et tilbakevendende og omstridt tema når organisering av idrett for barn og ungdom diskuteres både internasjonalt (Gatz et al., 2002; McCann & Ewing, 2006) og i Norge (Ommundsen, 2009; Solenes, 2009).

Det faller utenfor denne rapportens siktemål å beskjeftige seg med den individuelle meningen ungdom knytter til idrettsaktiviteter. Vi har derimot som ambisjon å belyse noe av meningen rundt trening i ungdomstiden ved å sammenlikne idrettsungdom med ungdom som trener i andre sammenhenger og ungdom som ikke trener i det hele tatt. Mer spesifikt undersøker vi i kapittel 6 hvordan ulike typer av trening er relatert til ungdoms sosiale posisjon blant jevnaldrende, deltagelse på andre sosiale arenaer der ungdom møtes, stillesittende fritid foran TV eller PC-skjermen, samt til prestasjoner, innsats og ambisjoner i skole og utdanning.

1.2 Arenaer

For ungdom er de sentrale treningsarenaene skole, idrettslag, treningsentre og ulike former for egenorganiserte aktiviteter. Denne rapporten omhandler trening i fritiden og går derfor ikke inn på fysisk fostring i regi av skolen. De viktigste arenaene for trening i fritiden skisseres kort her.

Egentrening

Blant voksne er hovedandelen av all trening egenorganisert trening – alene eller sammen med andre. Når det gjelder barn og unge finnes det relativt lite forskning om treningsaktiviteter som foregår utenfor det organiserte

idrettslivet. Dette til tross for at ulike former for lek og kappestrid alltid har hatt en stor plass i barne- og ungdomskulturen. Et unntak er Oskar Solnes doktorgradsarbeid om barneidrett gjennom 1900-tallet. Han beskriver løkkene i byene som møteplasser for fotballspillende barn og ungdom, og om hoppbakker som «ein stad der barn og unge regulerte sin eigen aktivitet utan innverknad og kontroll frå vaksne» (Solnes, 2009). Solnes' kildemateriale omfatter kun unge gutter. Historiske beskrivelser av trening blant jenter finnes det færre av.

Solnes skisserer en utvikling der det som tidligere var uorganisert lek og kappestrid blant barn og unge, ble innlemmet i idrettsbevegelsen i løpet av 60- og 70-tallet; «mykje av den aktiviteten som gjekk føre seg på snøklede jorder og bakkar, på løkker og frosne vatn når barn kopierte den vaksne konkurranseidretten eller berre leika seg på ski, skøyter eller med ein ball vart gradvis organisert inn i den frivillige idretten» (Solnes, 2009: 232).

Selv om idrettsbevegelsen i dag organiserer mye av ungdoms treningsaktivitet viser nyere undersøkelser at det fremdeles er mange i denne aldergruppen som svetter og trener på andre måter enn i idrettslag. Blant annet viste Ung i Norge-undersøkelsen fra 2002 at det var flere unge som trente på egen hånd enn i idrettslag og på treningssenter. Hva innebærer det egentlig å trene på egenhånd? I Ung i Norge-undersøkelsene har ungdommene selv fått definere dette. De er spurt hvor mange ganger de har trent på egen hånd siste uke. Hvordan ungdom velger å svare på dette spørsmålet vil altså være avhengig av hva de selv oppfatter som trening. Sannsynligvis vil de fleste tenke på det å ta seg en joggetur som egentrening, men alle vil nok ikke plassere det å spille ball på løkka eller danse i regi av den lokale ungdomsklubben i samme kategori.

Idrettslag

Fra å være en arena for unge voksne menn i den første fasen har idrettslagene gått til å bli en arena for både barn og unge – og med stadig større vekt på barn. Fotball, som nå er den klart største organiserte barne- og ungdomsidretten, var i de første årene «et spill for voksne på god avstand til barns verden» (Goksøyr & Olstad, 2002). Særlig fra 1960-tallet har den unge medlemsmassen i idrettslagene vokst sterkt. I Norsk idretts historie skriver

Tønneson (1986) at 10 prosent av alle barn (16 år og yngre) deltok i organisert idrett i 1946, 15 prosent i 1965, mens over halvparten var organisert i 1985. Det er verd å merke seg at disse andelene er beregnet ut fra antallet medlemskap i NIF, og kan være overestimerte på grunn av muligheten for dobbeltmedlemskap.

Idretten er i særklasse den organiserte fritidsaktiviteten som samler flest ungdom her til lands. I den siste årsmeldingen fra Norges idrettsforbund var det registrert mer enn 230 000 medlemskap i aldersgruppen 13–19 år (NIF, 2010).

I den forrige Ung i Norge-undersøkelsen fra 2002 oppga 70 prosent at de hadde vært med i organisert idrett i løpet av oppveksten. Frafall er stort i løpet av ungdomstiden. Mens 50 prosent var med i idrettslag ved inngangen til tenårene, var kun 26 prosent med i 19-årsalderen (Krange og Strandbu 2004). Frafallet fra den organiserte idretten bekymrer mange. På den ene siden er man opptatt av at ungdom som ikke deltar går glipp av de positive opplevelsene deltagelse kan gi. Samtidig er det også et poeng at ungdom som deltar i organisert idrett utover i tenårene ofte har en aktiv livsstil også som voksen (Seippel, 2005).

Treningscenter

I dag er kommersielle treningscenter en naturlig del av mange nordmenns treningshverdag. Siden 1990-tallet har det skjedd en sterk vekst i antallet slike center rundt om i landet (Bakken, 2002). Centerne tilbyr ulike former for trening i sal ledet av instruktør, samt individuell trening med apparater. Aktiviteten knyttes ofte til en fitness-ideologi hvor mye av image, profilering og treningsopplegg er hentet fra trenings- og slankeinstitutter fra USA (Steen-Johnsen, 2009).

På hjemmesidene til Treningsforbundet – forbundet for private treningscenter i Norge (<http://www.treningsnett.no/>) – kan en lese at 30 prosent av nordmenn over 15 år har trent på private treningsstudio sist år, mens 14 prosent har trent i idrettslag. Tallene er hentet fra Norsk Monitor 2009/2010. Det er altså flere voksne som trener på denne typen private center enn som trener i idrettslag.

For ungdoms treningsaktivitet har treningscenterne inntil nylig spilt en relativt marginal rolle. Ved introduksjonen var de kommersielle treningscenterne først og fremst et tilbud til betalingsvillige voksne – særlig kvinner – som ønsker et fleksibelt tilbud som gjorde det mulig å rekke treningen mellom andre aktiviteter. I dag appellerer treningscenterne i større grad til ungdom – og er til en viss grad også rettet mot barn. Noen sentre har 16-års grense, mens andre har 12-års grense. Inntoget av barn og unge i treningscenterne oppfattes ikke udelt positivt; «Advarer mot barn på treningscenter» lyder en overskrift i Dagsavisen (10. jan 2010), der flere trenere advarer mot «hard trening i ung alder og mot trening med «voksen» motivasjon». Det er slanking og overdreven kroppsbygging som adresseres i dette utspillet. Treningscenterne forbindes av mange med forfengelig og negativt kroppsfokus. I tillegg kan kostnadene ved trening på treningscenter oppfattes som ekskluderende³.

Denne typen bekymring til tross kan treningscenterne sannsynligvis også fungere som et nyttig alternativ for ungdom som ikke finner seg til rette i idrettslagene. Trening på treningscenter skiller seg fra trening i idrettslag ved at konkurranse og rangering ikke er like framtrædende. Mens deltagelse i idrettslag på ungdomsnivået ofte krever tidligere erfaring eller spesifikke idrettsferdigheter, er treningscenterne i prinsippet åpne for utøvere på alle nivåer. Som en illustrasjon reklamerer enkelte sentre med at det er enklere å begynne å trene aerobic i sal, enn å melde seg på trening i et idrettslag.

Noen begrensninger ved våre data om treningscenter bør nevnes. Vi har ikke spurt om ungdommene har betalt for medlemskap i treningscenter eller ikke. Ungdommene ble spurt om de hadde «besøkt helsestudio, treningscenter, squashcenter, drevet med aerobic eller lignende». En del av de som har krysset av for å ha trent på denne måten har kanskje brukt et vektreningsrom på skolen, vært på treningsrommet i idrettshallen eller i borettslaget. Selv om det presiseres i innledningen til spørsmål at det gjelder

³ En oversikt over kostnadene til trening på treningscenter basert på opplysninger fra de ti største treningscenterkjedene i Norge viser at gjennomsnittsbrukereren betaler rundt 5000 kroner i året. Tallene er hentet fra en avisartikkel der det ikke gis utfyllende informasjon om hvordan opplysningene er samlet inn (www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10021178).

gjøremål i fritiden, vil spørsmålet sannsynligvis ikke kun fange opp trening på et kommersielt treningssenter. Aktivitetene vil dessuten variere fra ulike former for saltrening til egentrening med vekter eller apparater. Vi kan si at dette jevnt over dreier seg om trening i en mer individualisert form, enn trening som foregår i regi av idrettslagene. Videre er det grunn til å tro at hovedandelen av denne typen trening foregår i et lokale der det også er andre som trener.

1.3 Sosiale og kulturelle skillelinjer

«Idrett for alle» har vært en sentral målsetting for norsk idrettspolitik og for idrettsbevegelsen. Den omfattende offentlige støtten til norsk idrett – mer enn 1,5 milliarder i 2010⁴ – er blant annet legitimert med at NIFs aktiviteter har bred oppslutning. Tidligere studier tyder på at idrettslagene til en viss grad rekrutterer skjevt i forhold til klasse, kjønn, og majoritet/minoritet (Strandbu og Bakken 2007). I denne rapporten følger vi opp diskusjonen fra den forrige Ung i Norge-rapporten og sammenligner den sosiale profilen til idrettslagene med de andre hovedarenaene der ungdom trener i fritiden. Vi undersøker om klassebakgrunn, kjønn og om de unge er fra majoritet- eller minoritetsbefolkningen, har betydning for deltakelse på de tre treningsarenaene. Aldersforskjeller i løpet av ungdomstiden undersøkes også.

Klasse og økonomi

Dagens Næringsliv har i en serie artikler viet oppmerksomhet til kostnadene ved idrettsaktivitet. DN's beregninger⁵ viser at det koster mellom 20 000 og 300 000 å ha en aktiv 14-åring på konkurransenivå i ulike idrettsgrener. De dyreste grenene er hestesport og motorsport, som relativt få driver med. Mer interessant er det at utgiftene til håndball og fotball, som er de mest populære ungdomsidrettene, i følge DN's beregninger beløper seg til mellom 20 000 og 30 000 i året for en aktiv 14-åring. I regnestykket inngår obligatorisk

⁴ Se http://www.regjeringen.no/upload/KUD/Idrett/Spillemidler/Hovedfordeling_2010.pdf

⁵ DN oppgir å ha innhentet tall fra 30 norske idrettsklubber til oversikten. Tallene er gjennomsnittlige kostnader basert på tall fra minst tre klubber innenfor hver idrett (Dagens Næringsliv 16. juni 2010)

treningsavgift, klubbmedlemskap, lisens/forsikring i tillegg til treningstøy og utstyr. Transportutgifter og egenandeler til reiser er også tatt med i regnskapet⁶.

Med bakgrunn i data fra sin levekårsundersøkelse har Statistisk sentralbyrå (SSB) beregnet at utgifter til trening for 13–15-åringene ligger rundt 6500 kroner i året. Dette er et gjennomsnittstall for ungdom som trener minst en gang i måneden og favner dermed om langt flere enn gruppen av 14-åringene som driver med konkurranseidrett i Dagens Næringslivs beregninger. SSBs undersøkelse viser også at utgiftene øker jo høyere inntekt husholdningen har (Vaage, 2009)

Samlet tyder disse beregninger på at det koster å drive med idrett, og at det er stor variasjon i kostnadene mellom idrettsgrener. Ikke uventet er kostnadene høyere jo mer involvert man er. Forskning tyder videre på at ungdom i familier med dårlig råd opplever begrensninger når det gjelder muligheten til å delta i fritidsaktiviteter som koster penger (Thorød 2008, Harju 2008). Sannsynligvis vil det være særlig vanskelig for disse familiene å følge opp barnas deltagelse i ungdomsårene når idretten ofte blir mer seriøs. Problemer knyttet til kommersialisering av idretten er et tilbakevendende tema, som også ledelsen i Norges idrettsforbund er opptatt av. «Det er etablert en kultur hvor det er om å gjøre å ha det beste utstyret. Det er et problem. Vi risikerer å skape et nytt klasseskille hvor enkelte grupper, som eksempelvis våre nye landsmenn, ekskluderes». Dette sier Idrettspresident Tove Paule i en kommentar til DNs beregninger (Dagens Næringsliv 16. juli 2010).

Klasse har betydning ikke bare i form av familiens mulighet til å betale for og investere i ungdoms treningsaktivitet. Ungdommens familiebakgrunn kan også virke inn på valg av idrett. Den franske kultursosiologen Bourdieu beskriver hvordan valg av ulike idretter kan sees som et uttrykk for klassesilhørighet (Bourdieu, 1978). Til dels vil slike skillelinjer endres over tid. Seiling som i dag først og fremst er en sport for middel- og overklassen var for eksempel før en typisk arbeiderklasseidrett (Klemsdal, 2009).

⁶ Som eksempel kan nevnes at i oversikten over utgiftene til fotball inngår klubbavgift på 550 kroner, treningsavgift på 2700 kroner, sko (grus, kunstgress og innesko) til 5500 kroner, klær 3600 kroner, utstyr 1100 kroner, egenandel utenlandstur 3600 kroner, egenandel reise og opphold 5500 kroner og bensin og transport 6500 kroner.

Kjønn

De siste 30–40 årene har det skjedd dramatiske endringer i synet på kvinner og fysisk aktivitet/kroppslig utfoldelse. Så seint som i 1947 mente Norges Skiforbund at stilkarakterer burde telle like mye som tid i vurderingen av kvinnelige skiløpere (Lippe, 1997). Argumentene var hensynet til «skjønnhet og normer for kvinnelighet» og kvinners fysiologi (Olstad, 1987). Helt fram til midten av 1970-tallet var Fotballforbundet skeptisk til å la kvinner bli med i forbundet (Goksøyr & Olstad, 2002).

I dag har kvinner en helt annen mulighet til å delta i idrett enn tidligere. Kvinnernes inntog i idretten er ikke bare en norsk eller nordisk trend. Også i andre vestlige land har det de siste tiårene vært en økning både i tilbudet til jenter og i jenters faktiske deltakelse (Theberge, 2000). Selv om mye har skjedd er deler av idretten likevel klart kjønnsdelt. «Kjønnsdelt idretts-Norge» er overskriften på forsiden av Aftenposten 25. januar 2010, der det videre kommenteres at «Jenter og gutters idrettskarriere bestemmes tidlig. Flere enn dobbelt så mange gutter som jenter spiller fotball, mens flere enn tre ganger så mange jenter som gutter turner».

Når det gjelder gutter og jenters idrettsdeltagelse totalt viser NIFs medlemsstatistikk for 2009 186 579 medlemskap blant 13–19 år gamle gutter mot 140 594 medlemskap blant jenter i samme aldersgruppe (NIF, 2010). Konklusjonen i en rapport om likestilling i norsk idrett er også at kvinner er underrepresentert som utøvere, trenere og ledere (Fasting m.fl. 2008). Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelser som måler samlet trening – både i og utenfor idrettslagene – viser derimot at norske kvinner og menn trener nesten like mye (Vaage, 2009). Hvorvidt det er forskjell mellom menn og kvinner på dette feltet kan altså til en viss grad avhenge av hva og hvordan man måler. Denne rapporten undersøker derfor eventuelle forskjeller i gutter og jenters treningsvaner på flere arenaer, samt at kjønnsforskjeller knyttet til ulike arenaer følges over tid.

Majoritet – minoritet

Med begrunnelsen at idretten er internasjonal, har enkle regler som muliggjør samvær uten at en trenger å kjenne hverandre godt, og heller ikke krever høy språklig kompetanse, foreslås ofte idretten som et særskilt godt møtested

for ungdom med ulik kulturbakgrunn. En kunnskapsoversikt (Hagelund & Loga, 2009) viser at minoritetene deltar sjeldnere enn majoritetsbefolkningen i organisasjoner generelt. Dette gjelder både barne- og ungdomsorganisasjoner og idrettslag. En oversiktsrapport om *Likestilling og mangfold i norsk idrett* (Fasting m.fl. 2008) konkluderer med at andelen aktive med minoritetsbakgrunn i norsk idrett er relativt lav og at det med unntak for Fotballforbundet og Klatreforbundet gjøres relativt lite for å rekruttere minoritetsbefolkningen til idrettslagene.

En undersøkelse av Osoulungdom fra 2006 viste at ungdom med innvandrerbakgrunn sjeldnere enn ungdom fra majoritetsbefolkningen var medlem av et idrettslag (Strandbu & Bakken, 2007). Når ungdommene ble spurt om trening uten å være medlem, var minoritetsungdommene derimot noe overrepresentert. Som for forskjellene mellom jenter og gutter varierer altså også forholdet mellom minoritets- og majoritetsungdoms treningsvaner etter hvilket mål en legger til grunn.

Ungdom med innvandrerbakgrunn er overrepresentert blant de som vokser opp i fattige familier (Sandbæk & West Pedersen, 2010). Oslorapporten viste at for guttene handlet mye av forskjellen i andelen medlemskap mellom minoritet og majoritet, om foreldres utdanningsnivå og familiens økonomi. Også for jenter forklarte disse forholdene mye av forskjellen mellom majoritet og minoritet. I tillegg hadde kulturelle forklaringer, som særlig omhandlet den relativt kjønnssegaltære norske idrettskulturen, betydning for forskjeller i deltagelse mellom minoritets- og majoritetsjenter (Strandbu & Bakken 2007).

Alder

Ungdommen har lenge vært kjernemedlemsmassen i idrettslagene. Ungdoms- og idrettspolitikken var lenge to sider av samme sak – og institusjonelt forankret i Statens ungdoms- og idrettskontor (Goksøyr et al., 1996). I den siste årsmeldingen fra Norges Idrettsforbund (NIF) var det registrert mer enn 440 000 medlemskap i aldersgruppen 6–12 år og over 320 000 medlemskap blant 13–19-åringene (NIF 2009). Statistisk sentralbyrå har videre beregnet gjennomsnittsalderen for innmelding i idrettslag til å være 7,4 år (Vaage,

2009). Mange av ungdommene i denne rapporten (hovedsakelig 13–17 år) har altså lang tid bak seg med barneidrett i idrettslagene.

Det er nokså klare forskjeller mellom organiseringen av barne- og ungdomsidretten her til lands. Barneidretten i Norge er underlagt regelverket *Idrettens barnerettigheter* og *Bestemmelser om barneidrett* (NIF, 2008a) som foreskriver at idrettsaktiviteter for barn opp til og med det året de fyller 12 skal være tilpasset barns utviklingsnivå. Konkurranser forbys ikke, men skal foregå tilrettelagt på annen måte enn den voksne konkurransen. Rangering av barn unngås. I fotball er det for eksempel ikke lov å toppe laget – alle skal spille like mye. Målsettinga er trivsel og høy deltagelse. Barneidretten skal være allsidig og legge grunnlaget for varig lyst til å drive med idrett. Selv om det finnes holdningskampanjer og anbefalinger i flere land for å fremme en inkluderende barneidrett, er den norske reguleringen av barneidretten i en særstilling internasjonalt med sine konkrete bestemmelser om treningstilbud, konkurranseform og rangeringer (Stockel et al., 2010).

Fra det året en fyller 13 er det *Retningslinjer for ungdomsidrett* som gjelder (NIF, 2008b). I ungdomsidretten åpnes det for økt konkurransefokusering og tiltagende spesialisering, men også ungdomsidretten skal tilpasses de unges utvikling og behov. Retningslinjene er langt mindre forpliktende enn bestemmelsene som regulerer barneidretten, og i praksis kan overgangen fra barneidrett til ungdomsidrettens laguttak, topping av lag og eksplisitte rangeringer, være nokså dramatisk. Osloundersøkelsen viste at de to klart viktigste grunnene tidligere idrettslagsmedlemmer oppga for å slutte i idrettslaget var «for strenge krav om å være god» og «jeg måtte bruke mer tid på skolearbeidet» (Strandbu & Bakken, 2007).

De siste årene har det vært en tendens til at flere småskolebarn blir medlem i idrettslag. Kanskje ser vi en tendens til at den aktive perioden som medlem i et idrettslag har flyttet seg nedover i årsklassene og at frafallet fra idretten starter tidligere i dag enn før? Har idrettslagene gått fra å være en ungdomsarena til å bli en barnearena?

1.4 Endring over tid

Samtidig som det er rimelig å være opptatt av hvordan deltakelse i ulike aktiviteter er betinget av sosiale forhold som kjønn, klasse, alder og minoritet-/majoritetsbakgrunn, er det også interessant å undersøke hvordan sosial ulikhet i idrettsdeltakelse har endret seg over tid.

Det ligger en antakelse i mange toneangivende sosiologiske samtidsdiagnoser om at betydningen av sosial bakgrunn for ungdoms livsvalg er redusert. Antagelsen er at det har skjedd en form for individualisering der klasse og kjønn har mindre innflytelse enn før på livsstilsvalg. Individene bestemmer i større grad enn tidligere selv hva de vil gjøre ut av livet, og med det; hva slags aktiviteter de deltar i på fritiden.

Parallelt har en ny type forklaringsfaktorer fått større oppmerksomhet. Mens klasse og økonomi tidligere ble sett på som grunnleggende, legges det nå i stadig større grad vekt på kulturelle og sosiale faktorer ved ungdoms bakgrunn. Når vi finner forskjeller mellom ungdom med majoritets- og minoritetsbakgrunn i idrettsdeltagelse leter vi for eksempel ofte etter kulturelle forklaringer.

For det tredje kan det være interessant å se på slike spørsmål siden denne typen forskjeller reflekterer generelle og idrettspolitiske målsettinger som det har vært arbeidet aktivt i forhold til: NIFs visjon om «Idrett for alle», og hovedmålet for NIFs idrettspolitikk i perioden 2007 til 2011 «En åpen og inkluderende idrett» er begge uttrykk for ambisjonen idrettsbevegelsen har hatt om å rekruttere bredt.

Det er ikke rimelig å forvente at alle idretts- og treningsaktiviteter påvirkes likt av de ovenfor nevnte forholdene. Mye av dette handler om forskjeller mellom idretter som det er for omfattende å gå inn på i en oversiktsrapport som denne (golf, slalåm og tennis er for eksempel mindre klassebaserte i dag enn for 20–30 år siden). Våre data gir imidlertid og mulighet til å undersøke forskjeller mellom idrettslagene og mer kommersielle og individuelle måter å trene. Har trening i treningssentere en skjevare klassestruktur enn idrettslagene? Trekker mer kommersielle arenaer ungdom fra idrettslagene? Er det først og fremst jentene som velger treningsstrene som treningsarena? Det er også interessant å undersøke om sosial ulikhet kommer til uttrykk på samme måte på ulike treningsarenaer.

2 Nyere studier av endringer i ungdoms idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet

I dette kapitlet beskrives de mest sentrale norske undersøkelsene om ungdoms idrettsaktivitet. Undersøkelsene som presenteres her danner en bakgrunn for vurderingen av våre funn. Et tilsvarende kapittel i rapporten fra Ung i Norge 2002 (Krange og Strandbu 2004) trakk linjer helt til Alfred Morgans første store undersøkelse om idretts- og organisasjonsdeltakelse blant unge menn (rekrutter) i Norge (1955). I denne rapporten presenteres kun nyere forskning⁷ om endringer i treningsvaner blant norsk ungdom.

2.1 Synovates Barne- og ungdomsundersøkelse og Norsk Monitor

Synovate (som tidligere het Markeds- og mediainstituttet – MMI) gjennomfører fortløpende de landsrepresentative undersøkelsene *Norsk Monitor* og *Barne- og ungdomsundersøkelsen* der treningsvaner og idrettsdeltakelse inngår. *Norsk Monitor* er en landsomfattende undersøkelse av den norske befolkning over 15 år som første gang ble gjennomført i 1985. Breivik og Vaagbø (1998a) konkluderte i rapporten *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985–1987*, som bygger på Norsk Monitor med at andelen fysisk aktive i den norske befolkning har holdt seg relativt stabil fra midten av 1980-tallet til slutten av 1990-tallet, med 60–65 prosent aktive eller veldig aktive, og 35–40 prosent inaktive. De fant en liten reduksjon i andelen inaktive i den samme perioden.

Fordi utvalgene hvert år er for små til å studere fininndelinger etter alder ble utvalg fra flere år slått sammen for å vise endringer i løpet av ungdomsårene. Et samleutvalg fra 1985–1993 og et fra 1995–1997 viste begge at andelen inaktive øker med alderen, og at økningen i all hovedsak skjer

⁷ En annen inngang til endringer over tid er undersøkelser av norske rekrutter. En artikkel basert på disse undersøkelsene viser at maksimalt oksygenopptak målt ved en sykkeltest gikk ned fra 1980 til 2002 (Dyrstad et al., 2005).

mellom 17- og 20-årsalderen (Breivik & Vaagbø, 1998a). «Inaktiv» er her bestemt som at en trener eller mosjonerer «aldri» eller «mindre enn én gang» i uka. Fra 17 til 20 år økte andelen inaktive med 24 prosentpoeng i 1995/1997-utvalget. Andelen inaktive økte fra 11 prosent i aldersgruppa 15–19 år til 30 prosent i aldersgruppa 20–24 år. I rapporteringen er det ikke skilt mellom gutter og jenter. Deltagelse i idrettslag faller betraktelig fra 15–19-årsalderen til 20–24 år.

Barne- og ungdomsundersøkelsen ble gjennomført i 1992, 1996, 1998, 2000, 2002, 2004, 2007 og 2009. For 16–19-åringene var prosentandelene som oppga at de trente eller konkurrerte i et idrettslag 37 i 1992, 41 i 1996, 26 i 1998, 28 i 2000, 28 i 2002, 26 i 2004, 27 i 2007 og 25 i 2009. Barne- og ungdomsundersøkelsen tyder altså på at andelen som er med i idrettslag sank fram til slutten av 1990-tallet, og har vært relativt stabil siden (Sverdrup & Johannessen, 2003; Synovate, 2009).⁸ En detaljert framstilling av endring i fysisk aktivitet basert på disse dataene mangler. Rapporten fra 2009 rapporterer bare endringer fra 2004 til 2009 på en rekke mindre viktige indikatorer.

Rapporteringene fra barne- og ungdomsundersøkelser fra 1990-tallet viser videre at egenorganisert fysisk aktivitet reduseres utover i tenårene. Det er også en jevnt dabbende oppslutning om trening eller konkurranser i idrettslag etter hvert som de unge blir eldre (Hansen, 1998, 1999a: 23, 1999b).

2.2 Tidsnyttings- og levekårsundersøkelser fra Statistisk sentralbyrå

Statistisk sentralbyrås *Tidsbruksundersøkelser* og *Levekårsundersøkelser* inneholder en rekke spørsmål om trening, mosjon og friluftsliv. En oversikt over endringer i trenings- og mosjonsaktiviteter fra begynnelsen av 1970-tallet og fram til 2000 er gitt av Vaage (2004). Aldersgruppa 16–24 år brukte i 1971 gjennomsnittlig 39 minutter til idrett og friluftsliv per dag, mot 45 minutter i 1980, 42 minutter i 1990 og 35 minutter i 2000. Det var med andre ord en

⁸ Oss bekjent finnes den siste brede offentlige publikasjonen av data om fysisk aktivitet fra Barne- og ungdomsundersøkelsen i *Tilstandsrapport for norsk idrett 2003* (Sverdrup og Johannessen 2003). Denne viser tallene fram til og med 2000. Tallene fra 2002 og utover er hentet fra et ikke-publisert notat til Kulturdepartementet (Synovate 2009)

økning fra 1970 til 1980, og en nedgang fra 1990 til 2000 (s. 33). For aldersgruppa 16–24 gikk *andelen* som har brukt tid til idrett og friluftsliv på en gjennomsnittsdag opp fra 29 prosent i 1970 til 39 prosent i 1980, og sank igjen til 34 prosent i 1990 og 30 prosent i 2000 (s. 59). Tidsbruksundersøkelsene viser med andre ord en nedgang i andelen aktive, og en nedgang i antall minutter brukt til fysisk aktivitet fra 1990 til 2000 i aldersgruppa 16–24 år. Nedgangen i tid brukt til aktiviteter er tydeligst for turer med aktiv mosjon (spesifisert som skiturer, fotturer, spaserturer og sykkelturer), og mindre tydelig for friluftaktiviteter som ikke har et klart treningselement (bading/soling, båtturer og fisketurer). For konkurranseidrett/trening var det nesten ingen endring blant unge kvinner, og en økning blant unge menn (s. 36).

En ny publikasjon basert på Levekårsundersøkelsene 1997, 2001, 2004, og 2007 (Vaage, 2009) viser at det i perioden fra 2001 til 2007 har vært en økning i andel 16–19-åringer som trener mye (tre ganger i uka eller mer) og en nedgang i andelen som trener lite, dvs. aldri eller sjeldnere enn én gang i måneden (s. 11). Andelen 16–19-åringer som var medlem i et idrettslag var henholdsvis 41 i 1997 og 44 prosent i 2007 (s. 58).

2.3 HEVAS: Livsstil og helse til norske barn og unge i en europeisk undersøkelse

HEVAS er den norske delen av Verdens helseorganisasjon sin kartleggingsstudie av barn og unges helsevaner. Fysisk aktivitet inngår som et av flere tema i denne undersøkelsen som omfatter skoleelever fra 6., 8., og 10. klassetrinn i grunnskolen og elever fra første året på videregående skole. Dataene er nasjonalt representative for de aktuelle årsklassene. Delen om fysisk aktivitet konkluderer med at aktivitetsnivået blir lavere fra 11-årsalderen til 16–17-årsalderen, og at stillesittende aktiviteter tar mer tid oppover i ungdomsårene. Den siste rapporten fra undersøkelsen inneholder en sammenligning av resultatene fra undersøkelsene i 1985, 1989, 1993, 1997 og 2001 og 2005. Undersøkelsen viser små endringer i fysisk aktivitet blant ungdom det første tiåret, men en viss økning i antall timer brukt til fysisk aktivitet (ukentlig) fra 1997 til 2005. Samtidig har tid brukt foran PC-en økt dramatisk fra 1997 til 2005 (Samdal et al., 2009).

2.4 Ung i Oslo 1996 og 2006

Ung i Oslo 1996 er en undersøkelse av tre årganger Oslo-ungdommer. Studien er ikke en utvalgsundersøkelse, men inkluderte alle Oslo-ungdommer i de to siste årene på ungdomsskolen og første året på videregående skole. 12 000 ungdommer deltok og svarprosenten var høy (94,3). Siden 21 prosent av ungdommene hadde foreldre født utenfor Norge ga undersøkelsen et godt bilde av forskjeller mellom ungdom med og uten innvandrerbakgrunn. 44 prosent av ungdommene med minst en forelder født i Norge oppga at de var med i et idrettslag, mot 29 prosent av ungdommene med to foreldre født utenfor landets grenser (Strandbu & Bjerkeset, 1998).

Ung i Oslo 2006 var en replikasjon av studien fra 1996 med tilsvarende respondenter og spørsmål og ga gode muligheter til å studere hvordan idrettsdeltakelsen blant Oslo-ungdom endret seg over en tiårsperiode. Rapporten viser at Osloungdom flest trener i en eller annen form. 42 prosent var medlem av et idrettslag, 18 prosent trente i idrettslag uten å være medlem, og 28 prosent trente kun på egen hånd. De resterende 12 prosentene var såkalt treningspassive, det vil si at de verken var med i idrettslag eller hadde drevet med trening uka før undersøkelsen ble gjennomført. Undersøkelsen viste at Oslo-ungdom var mer aktiv i 2006 enn ti år tidligere. Det var særlig aktivitetsnivået som hadde økt, mens andelen som var *medlem* i den organiserte idretten bare var marginalt større i 2006. Størst var økningen i bruken av trenings- og helsestudio (Strandbu & Bakken, 2007).

2.5 Norges idrettsforbunds medlemsregistreringer

Norges Idrettsforbunds medlemskapsregistreringer (NIF, 2010) viser kjønns-sammensetning, alderssammensetning og geografisk spredning i medlemskap i NIF, samt i de enkelte særforbundene. Disse registreringene blir en del referert i denne rapporten. Noen begrensninger ved disse registreringene er viktig å være klar over. For det første viser registreringene antall medlemskap, ikke antall medlemmer. På grunn av muligheten for dobbeltmedlemskap forteller derfor ikke statistikken hvor stor *andel* av ungdomsbefolkningen som er medlem i et idrettslag. Et annet poeng er at størrelsen på ungdomskullene varierer stort. I perioden 1977 til 1986 ble det for eksempel født om lag 50 000 barn hvert år her til lands. I perioden 1990 til 2000 ble det født

om lag 60 000 per år. Det ble altså født 20 prosent flere barn per år i den siste perioden sammenlignet med den første⁹. Demografiske svingninger gjør at antall registrerte medlemskap ikke gir et godt bilde av hvor bredt idrettsbevegelsen rekrutterer i ungdomsbefolkningen.

⁹ <http://www.ssb.no/emner/02/02/folkendrhist/tabeller/tab/00.html>

3 Datamaterialet

Rapporten benytter data fra tre landsrepresentative ungdomsundersøkelser, Ung i Norge-2010, Ung i Norge-2002 og Ung i Norge-1992. De tre undersøkelsene er gjennomført med tilnærmet lik prosedyre, og flere spørsmål er gjentatt. Dette gir mulighet til å sammenlikne ungdoms treningsvaner og idrettsdeltagelse over tid¹⁰. Utvalgene var imidlertid litt ulike i de tre undersøkelsene. Mens de to første dekket alle tre klassetrinnene på ungdomsskolen og alle tre trinn i videregående, har Ung i Norge-2010 med siste året på barneskolen, men inkluderer ikke avgangsåret i videregående. I rapporten analyseres derfor kun aldersgruppen som var med på alle de tre undersøkelsestidspunktene. Det vil si elever på alle trinn i ungdomsskolen og elever på de to første trinnene i videregående (hovedsakelig ungdom fra 13 til 17 år).

3.1 Utvalg og deltagelse i de tre undersøkelsene

Ung i Norge-1992 var den første store landsrepresentative undersøkelsen av en rekke sider ved ungdoms liv i Norge. Utvalget var 12 665 elever fra 67 ungdoms- og videregående skoler valgt ut med tanke på å oppnå størst mulig grad av representativitet for den norske ungdomsbefolkningen. Skolene ble trukket av Statistisk sentralbyrå (SSB) på en slik måte at sannsynligheten for å være med i undersøkelsen var lik for alle elever i hele landet, uavhengig av hvor store skolene de gikk på var. Ungdomsskolene ble stratifisert etter region og størrelse, mens de videregående skolene ble stratifisert etter region og skoletype. Landet ble delt inn i fem regioner, og det ble regnet ut et ideelt antall elever som skulle delta i undersøkelsen fra hver region. Antallet elever man ønsket fra hver region ble deretter tredelt etter skolestørrelse for ungdomsskoleelevene og delt i to etter studieretning (allmennfaglig og yrkesfaglig) for elever i videregående. I 1992 deltok i overkant av 12 287 elever i undersøkelsen, noe som ga en samlet svarprosent på 97. Med noen unntak

¹⁰ Datamaterialet som brukes i denne rapporten er en såkalt «stamfil», en felles kvalitetssikret fil for alle brukere av Ung i Norge-2010 og som også gir mulighet til å sammenlikne 2010-undersøkelsen med data fra Ung i Norge-1992 og Ung i Norge-2002.

gjennomførte flertallet av skolene undersøkelsen høsten 1992. I etterkant ble 319 skjema ekskludert på grunn av svært ufullstendige besvarelser (302 skjema) eller useriøs svaratferd (17 skjema). Nettutvalget utgjorde derfor 11 985 elever, noe som representerer en samlet oppslutning på 95 prosent i forhold til det opprinnelige utvalget.

Ung i Norge-2002 var laget som en oppfølging av Ung i Norge-1992. Også i 2002 var ambisjonen å gi et representativt bilde av ungdomsbefolkningen i Norge og det ble benyttet en tilnærmet lik prosedyre for trekking av skoler på de to undersøkelsestidspunktene. For å sikre et representativt utvalg av elever i Oslo ble åtte Osloskoler i tillegg valgt ut skjønnsmessig etter beliggenhet, etnisk sammensetning og studieretning i videregående opplæring. Totalt utgjorde utvalget 12 923 elever hvorpå 11 928 deltok i undersøkelsen fra februar til april 2002. Samlet svarprosent var 92,3. I etterkant ble 134 skjema ekskludert på grunn av ufullstendig utfylling (118 skjema) eller useriøse svar (16 skjema).

I 2010 ble de samme skolene som deltok i Ung i Norge-2002 invitert til å delta i en ny undersøkelse. For elever på alle trinn i ungdomsskolen, samt første og andre trinn i videregående eksisterte det altså et ferdig utvalg av skoler til undersøkelsen. Av det opprinnelige 2002-utvalget ønsket 40 ungdomsskoler og 12 videregående skoler å delta i 2010-undersøkelsen. Skolene som takket nei begrunnet dette i hovedsak med stort tidspress, samt at en del skoler følte at de deltok i for mange slike undersøkelser allerede. Det store frafallet av skoler, spesielt i videregående, gjorde det nødvendig å trekke tilleggsskoler. Disse skolene ble trukket av SSB ut fra samme kriterier som tidligere, altså region og størrelse for ungdomstrinnet og region og skoletype for videregående trinn. Totalt ble 91 skoler inkludert i undersøkelsen og utvalget endte til slutt på 11 659 elever. 8 489 elever besvarte undersøkelsen vårsemesteret 2010 (hovedsakelig uke 4–8). Svarprosenten for henholdsvis barneskole, ungdomsskole og videregående skole var 76,2, 66,0 og 84,3, noe som ga en samlet svarprosent på 72,8. Analyser for å luke ut useriøse besvarelser resulterte i at 15 elever ble fjernet fra datafila. For mer informasjon om trekkingen av skoler og deltagelse i de tre undersøkelsene, se Frøyland m.fl. (2010).

Tabell 3.1: Utvalg, deltagelse, svarprosent og antall elever fra de tre undersøkelsene som er inkludert i rapporten.

	Ung i Norge-1992	Ung i Norge-2002	Ung i Norge-2010
Utvalg	12 665	12 923	11 659
Deltagelse	12 287	11 928	8 489
Svarprosent	97	92	73
Antall elever inkludert i rapporten	9 779	9 887	7 438

Sammenlignet med tilsvarende undersøkelser gjennomført i skolen, har NOVAs ungdomsundersøkelser tradisjonelt kunnet vise til høye svarprosenter. Svarprosenten i Ung i Norge-1992 og Ung i Norge-2002 er høy også sammenlignet med andre skolebaserte undersøker. Folkehelsas skolebaserte UNGHUBRO-undersøkelse¹¹ fra 1999/2000 og 2000/2001 hadde en svarprosent på 88 (Søgard og Eie 2005), mens svarprosenten på elevnivå for den norske delen av HEVAS-studien¹² i 2005/2006 var 86 (Wold m.fl. 2005, Samdal m.fl. 2009), og for PISA-undersøkelsen 2006 var svarprosenten på elevnivå 85 (Kjærnsli m.fl. 2007).

Den er rimelig å anta at den høye oppslutningen både i Ung i Norge-1992 og 2002 skyldes at undersøkelsene ble gjennomført på skolen. I tillegg ble det lagt vekt på tett oppfølging av kontaktpersoner på de ulike skolene og det ble gjennomført flere oppsamlingsrunder for elever som var fraværende på undersøkelsestidspunktet. Ung i Norge-2010 hadde en knappere tidsramme enn de to forgående undersøkelsene. Det ble verken arrangert et fysisk møte med kontaktpersoner på de ulike skolene i forkant av undersøkelsen eller gjennomført oppsamlingsrunder for ungdom som ikke var til stede på undersøkelsestidspunktet. Sannsynligvis krever en høy svarprosent i denne typen undersøkelser både tett kontakt med skolene og en omfattende innsats for å fange opp elever som er fraværende ved første datainnsamling. I tillegg deltar norske skoler og skoler på ungdomstrinnet spesielt, i mange lignende undersøkelser. Det økende omfanget av undersøkelser kan ha ført til at skolene har begrensede ressurser å bruke på hver enkelt undersøkelse.

¹¹ Alle som gikk i 10. klasse i Osloskoler skoleårene 1999/2000 og 2000/2001 var invitert til å delta.

¹² En internasjonal undersøkelse i regi av WHO (HEVAS – Helsevaner blant skoleelever / HBSC–Health Behaviours in School-Age Children). Omfatter et representativt utvalg av norske 11-, 13-, 15- og 16-åringer.

3.2 Representativitetsvurderinger i 2002 og 2010

Vurderinger av 2002-undersøkelsens representativitet i forhold til Norges befolkning i aldersgruppen 13 til 19 år er foretatt av Rossow & Bø (2003). De viste at ungdom som deltok i 2002 lignet på den norske befolkningen i samme aldersgruppe når det gjaldt bosted og familiestruktur (om ungdommen bor sammen med begge foreldrene sine), mens jenter var svakt overrepresentert i forhold til gutter¹³. Videre var nittenåringene noe underrepresentert. Det siste skyldes først og fremst at lærlinger som var borte fra skolen på datainnsamlingstidspunktet ikke fikk tilbud om å delta. Dette gjelder i hovedsak elever på yrkesfaglige studieretninger i VK2, men også enkelte elever i VK1. Ungdom som har droppet ut av skolen er heller ikke med. Ung i Norge-2002 var med andre ord representativ for de yngste tenåringene, mens representativiteten for eldre tenåringer var litt svakere. Relativt lavere oppslutning på det siste trinnet i videregående er imidlertid ikke et problem i denne rapporten da analysene kun inkluderer elever på trinn 1 og 2 i videregående skole.

Svarprosenten var, som kjent, betydelig lavere i 2010-undersøkelsen enn i de to foregående. Frøyland og kollegaer (2010) har derfor gjort en representativitetsvurdering av 2010-dataene der de har sammenlignet deltagerne fordeling på sentrale variabler med opplysninger om 12–17-åringer i Norge fra Statistisk sentralbyrå (SSB). I likhet med 2002-undersøkelsen er jenter (51 prosent) noe overrepresentert i forhold til gutter (49 prosent). Det er særlig i aldersgruppen 13–15 år at jentene er overrepresentert. Som en følge av den lavere svarprosenten på barne- og ungdomstrinnet er de yngste elevene noe underrepresentert, mens elever ved videregående skoler er overrepresentert i datamaterialet. Blant deltagerne fra videregående skoler er det også en klar overrepresentasjon av elever fra de studiespesialiserende fagene. Utvalget i Ung i Norge har omlag 9 prosent flere respondenter fra disse fagene enn i SSBs tall for den totale ungdomspopulasjonen.

Når det gjelder bosted viser en sammenligning med data fra SSB en større andel elever fra Oslo i vårt datamateriale (11 % mot 9 % hos SSB). Regionen som inneholder fylkene fra Trøndelag og nordover er videre noe overrepresentert, mens regionen bestående av Akershus, Vestfold og Østfold er

¹³ Representativitet i forhold til innvandrerbakgrunn diskuteres i neste avsnitt.

noe underrepresentert. Videre tyder analysene på en svak underrepresentasjon av ungdom med innvandrerbakgrunn, med sju prosent i utvalget mot ti prosent i populasjonen. Representativitetsvurderingen er her kun gjort for ungdom mellom 13–15 år, da det bare var denne aldersgruppen det var mulig å isolere ut fra eksisterende aldersinndeling hos SSB. I og med at ungdom med innvandrerbakgrunn totalt sett utgjør en relativt liten andel av norsk ungdom, er dette likevel ikke et stort problem for analysene i denne rapporten.

Samlet tyder representativitetsvurderingen av 2010-dataene på relativt små avvik mellom deltagerne og den totale ungdomspopulasjonen, og det er grunn til å tro at undersøkelsen er rimelig representativ for norske elever i de utvalgte aldergruppene. Forskjeller i svarprosent mellom 2010-undersøkelsen og de to tidligere undersøkelsene innebærer likevel at sammenligninger må gjøres med noen forbehold.

3.3 Gjennomføring

Spørreundersøkelser hvor respondentene ikke er myndige krever samtykke fra foreldrene. Ung i Norge-undersøkelsene er alle gjennomført med to ulike former for samtykke. I 1992 ble det innhentet *aktivt samtykke* fra foreldrene til ungdom under 15 år, det vil si at en foresatt måtte gi signert tillatelse for at barnet skulle kunne delta i undersøkelsen. Foreldre til elever som var 15 år eller eldre ble informert om undersøkelsen, men måtte selv gi beskjed til skolen om de ikke ønsket at barna deres skulle delta (passivt informert samtykke). Undersøkelsene i 2002 og 2010 ble gjennomført med passivt samtykke kun for elever i videregående. For de øvrige deltagerne ble det hentet inn aktivt samtykke fra foresatte i forkant.

Ved alle tre undersøkelsestidspunkt ble det rekruttert kontaktpersoner på de utvalgte skolene som hadde ansvar for gjennomføringen. Både i 1992 og i 2002 ble det avholdt informasjonsmøter for disse kontaktpersonene i forkant, mens dette ikke ble gjort i 2010. Kontaktpersonene for Ung i Norge-2002 og 2010 fikk dessuten 1000–2000 kroner i honorar for sin innsats. Ved alle tre datainnsamlingene ble et spørreskjema fylt ut i klasserommet under oppsyn av en lærer. Før undersøkelsene startet ble elevene informert om at deltakelse i undersøkelsen var frivillig, at besvarelsen var anonym, at elevene sto fritt til å hoppe over spørsmål de ikke ønsker å besvare og når som helst kunne trekke

seg fra undersøkelsen. De som ikke ville delta ble satt til å gjøre skolearbeid (se Frøyland m.fl. 2010 og Rossow og Bø 2003, Wichstrøm 1998 for detaljer om gjennomføringen av hver enkelt undersøkelse).

3.4 Spørreskjema

Spørreskjemaene som ble brukt i de tre Ung i Norge-undersøkelsene dekket temaer som psykososial utvikling, skole og utdanning, ungdommenes forhold til familie og venner, fritid og ungdomskultur, normbrudd, kriminalitet og rusmiddelbruk. Etter som en sentral målsetting med prosjektet har vært å undersøke endring i ungdoms levekår over tid ble mange av instrumentene og spørsmålene fra 1992-undersøkelsen gjentatt i 2002 og 2010¹⁴. Ved alle tre tidspunkt ble det brukt papirskjema. Mens disse ble skannet elektronisk i 2002 og 2010, ble ungdommenes svar registrert manuelt i 1992.

For å kartlegge egnet lengde på spørreskjemaene og for å undersøke om enkeltspørsmål fungerte etter målsetningen og ikke var for sensitive, ble det gjennomført pilotundersøkelser av spørreskjemaene både i 2002 og 2010. Piloteringen i 2002 omfattet 200 elever ved fire ulike skoler. I tillegg ble en mindre gruppe ungdommer intervjuet om deres vurdering av spørreskjemaet. 2010-piloten hadde et noe mindre omfang. Det ble gjennomført fem delundersøkelser med om lag fem elever i hver. Deltagerne ble belønnet for innsatsen med et gavekort på 100 kroner i en musikkforretning. Piloteringen førte til at 2010-skjemaet ble kortet ned, spesielt gjaldt dette for de versjonene av skjemaet som ble brukt i barneskolen og ungdomsskolen¹⁵. I tillegg ble formuleringen for noen få spørsmål endret.

¹⁴ I 1992 ble noen av spørsmålene, blant annet om organisasjonsdeltakelse, bare stilt til halvparten av deltakerne. Spørsmålene om organisasjonsdeltakelse ble stilt til alle deltagerne i 2002 og 2010.

¹⁵ Det ble laget totalt tre ulike spørreskjema, ett for siste året på barneskolen, ett for ungdomsskolen, og ett for videregående skole. Tematisk var de tre spørreskjemaene like, men det var noen forskjeller i lengde og innhold. I skjemaet for barneskolen var svaralternativene noe enklere for noen spørsmål, og skjemaet var betydelig kortere enn de to andre skjemaene. Forskjellen mellom spørreskjemaene for ungdomsskolen og videregående skole var hovedsakelig lengden, samt at noen sensitive spørsmål om blant annet seksualitet og selvmord ikke var inkludert i skjemaet for ungdomsskolen. Skjemaene ble i tillegg produsert på både bokmål og nynorsk

Både i 1992 og 2002 var det satt av en dobbelttime til å besvare et spørreskjema med i overkant av 600 spørsmål. Spørreskjemaet som ble brukt til Ung i Norge-2010 skiller seg fra de to foregående ved at det er betydelig kortere og det ble kun satt av én skoletime til gjennomføringen. Nye og strengere regler for tidsbruk i skolene har ført til at det er vanskelig å rekruttere skoler til undersøkelser som varer mer enn én skoletime. Studier har også vist at kvaliteten på besvarelsene synker når undersøkelsene blir for lange, og i tillegg faller en relativt større andel av de antatt svakeste elevene fra underveis. For mer informasjon om dette, se Elstad (2010a).

Ung i Norge-2010 inkluderte dessuten en del nye spørsmål om bruk av pengespill, dataspill og generell teknologibruk. Mens Norges forskningsråd var viktigste finansiør til de to første undersøkelsene, ble den tredje data-innsamlingen finansiert av Lotteri- og stiftelsestilsynet. Hovedformålet var kartlegging av penge- og dataspilling. Undersøkelsen inkluderte likevel en rekke spørsmål om andre sider ved ungdoms liv. Blant annet ble spørsmålene om idrettsaktivitet i de to tidligere Ung i Norge-undersøkelsene videreført.

3.5 Sentrale bakgrunnsvariabler

Underveis undersøkes treningsvaner og deltagelse i idrettslag i forhold til andre kjennetegn ved ungdommene. De fleste variablene som brukes blir redegjort for underveis i rapporten. Enkelte variabler krever noe mer plass, disse blir redegjort for her.

Innvandrerbakgrunn. Til innvandrerbefolkningen regnes gjerne personer med to foreldre født i utlandet (jf. Statistisk sentralbyrå). Tidligere var det i tillegg vanlig å snakke om barn født i Norge av innvandrere som «andre generasjons innvandrere». I dag brukes i større grad termene «innvandrere» og «etterkommere» om disse to gruppene (Kommunal- og regionaldepartementet, 2004; Østby, 2004b).

Når det gjelder barn og ungdom er det ofte mindre relevant å skille mellom innvandrer og etterkommere. I denne rapporten har vi derfor valgt å samle alle med to utenlandsfødte foreldre i en kategori; *ungdom med innvandrerbakgrunn*. Selv om oppholdstid i Norge kan ha betydning, antar vi at det hovedsaklig er familienes minoritetssituasjon samt sosiale og økonomiske forhold i hjemmet, som eventuelt virker inn på ungdommenes treningsatferd, ikke om de er født i Norge eller ikke.

Idrettstradisjonene i Norge skiller seg lite fra tradisjonene i andre Nordiske land og det er også en del likheter mellom norsk idrett og idrett i andre vestlige land.. Derimot er den norske organiseringen av barne- og ungdomsidrett svært forskjellig fra organiseringen i for eksempel Pakistan og Tyrkia. Det er blant annet grunn til å tro at det går en skillelinje i idretts-tradisjoner mellom vestlige og ikke-vestlige land – særlig når det gjelder kvinners deltakelse (Strandbu 2006). Vi har derfor valgt å ta utgangspunkt i foreldrenes opprinnelsesland, og gruppert ungdom med innvandrerbakgrunn etter om foreldrene kommer fra et vestlig eller ikke-vestlig land. Øst-Europa er inkludert i ikke-vestlig. Denne inndelingen ble også brukt i rapporten basert på Ung i Norge-2002 (Krange & Strandbu, 2004). Fordi gruppa av ungdom med innvandrerbakgrunn der foreldrene er født i et vestlig land er liten i vårt materiale, er disse inkludert blant ungdom med norsk bakgrunn. Vi skiller dermed i praksis mellom ungdom med norsk/vestlig bakgrunn og ungdom med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn.

Klassifiseringen av de unges landbakgrunn er basert på spørsmål om fars og mors fødeland. Alle utenlandsadopterte er regnet med i majoritetsbefolkningen. Der det kun finnes opplysninger om den ene av foreldrene, og denne er født i et ikke-vestlig land, inkluderes respondenten i gruppen med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn. Tabell 3.2 viser andelene med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn blant deltagere i Ung i Norge-1992, -2002 og -2010. I rapporten brukes termen minoritetsbakgrunn synonymt med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn.

Tabell 3.2: Andel barn og unge med innvandrerbakgrunn. Prosent.

	To foreldre født i et ikke-vestlig land	Minst en forelder født i Norge/vestlig land	N
Ung i Norge-1992	2,9	97,1	9779
Ung i Norge-2002	5,6	94,4	9887
Ung i Norge-2010	7,0	92,7	7438

Sosioøkonomisk bakgrunn. Tre ulike mål gir informasjon om ungdommens sosio-økonomiske /kulturelle bakgrunn; foreldrenes yrke, ungdommens beskrivelse av familiens økonomiske situasjon og opplysninger om antall bøker i hjemmet.

Ved alle tre undersøkelsestidspunktene ble ungdommene bedt om å oppgi både mors og fars yrke. I tillegg ble det spurt om hva foreldrene gjør når de er på jobb. Opplysningene ble kodet etter ISCO-88 – et system for yrkesklassifisering (Hoffman, 1993; ILO, 1990), og ble brukt som råmateriale for å dele ungdommene inn i seks klassekategorier¹⁶; høyere administrative stillinger, teknisk/økonomisk mellomlag, humanistisk/sosialt mellomlag, lavere funksjonærer, primærnæring og arbeidere. Tilsvarende inndeling er brukt i en rekke ungdomsundersøkelser i regi av NOVA og tidligere Ungforsk. Hovedsakelig er fars yrke brukt til å bestemme ungdommens plassering i de seks klassekategoriene. Det er rimelig å anta at fars yrke fremdeles har større betydning for familiens plassering i den sosiale lagdelingen, enn mors. I tillegg er det større spredning i fedrenes plassering. Der fars yrke ikke er oppgitt, brukes opplysninger om mors yrke.

Foreldrenes yrke kan fortelle en del om lønn og utdanningsnivå i familiene. Yrke gir likevel ingen direkte opplysninger om foreldrenes utdanning eller den kulturelle kapitalen som finnes i hjemmet. I alle tre undersøkelser ble ungdommene bedt om å gi et anslag for hvor mange bøker

¹⁶ Høyere og administrative stillinger omfatter ledere i offentlig og privat sektor, og selvstendige næringsdrivende (4–5 ansatte eller flere). Det teknisk/økonomiske mellomlaget omfatter sivilingeniører, datafolk, markedsførere, arkitekter, økonomer, forskere i tekniske fag, polititjenestemenn i mellomstadiet, politijurister, militært personell fra og med løytnant til og med oberstløytnant, funksjonærer på mellomnivå som jobber med tekniske eller økonomiske spørsmål i privat virksomhet eller forvaltning, i tillegg til selvstendig næringsdrivende i slike yrker med få ansatte. Det humanistisk/sosiale mellomlaget omfatter lærere, utdannet helsepersonell, pedagoger, sosialarbeidere, kunstnere, biologer og visse grupper selvstendig næringsdrivende (som privatpraktiserende leger) med få ansatte. Dette er yrker som vanligvis krever to til tre års utdanning eller mer på universitet eller høyskole innen humanistiske fag, samfunnsfag eller sosialfag. Lavere funksjonærer er medarbeidere innen bank/forsikring, post, saksbehandlere, salgspersonell, tjenesteytere på lavere nivå i offentlig og privat sektor (som hjelpepleiere, hjemmehjelpere, resepsjonsyrker og lignende), vaktyrker, lavere polititjenestemenn, samt militært personell til og med fenrik. Dette er yrker som vanligvis krever mindre enn toårig høyskoleutdanning. Primærnæring omfatter bønder og fiskere. Arbeidere er lønnsarbeidere i manuelle yrker (som produksjonsarbeidere, sjåførere, maskinførere og håndverkere) og selvstendige håndverkere og sjåfører uten egne ansatte, eventuelt med noen få ansatte hvis vedkommende selv arbeider i produksjonen. Klassekategoriene er mer utførlig beskrevet i Skogen (1999).

familien hadde i hjemmet. De kunne velge mellom svarkategoriene «ingen», «mindre enn 20», «20–50», «50–100», «100–500», «500–1000» og «mer enn 1000». De ble også informert om at 50 bøker tilsvarer omtrent en meter i bokhyllen. Bøker i hjemmet har selvsagt ikke noen direkte innvirkning på treningsvaner, men kan fungere som en grov indikator på foreldrenes utdanningsnivå og mer underliggende mengden av kulturell kapital i hjemmet (Bourdieu 1984). Flere andre studier har vist at dette spørsmålet er et egnet mål på slike ressurser (Krange & Pedersen, 2001; Krange & Strandbu, 2004; Strandbu & Skogen, 2000).

Verken Ung i Norge-1992, -2002 eller -2010 inkluderte spørsmål om foreldrenes inntekt. Et slikt spørsmål ble riktignok pilotert i en av undersøkelsene, men ble på bakgrunn av piloten forkastet. Dette er i tråd med tidligere studier som har vurdert bruken av spørsmål om husholdsinntekt i spørreskjemaundersøkelser der ungdom er respondenter. Disse studiene anbefaler at informasjon om inntekt, hvis mulig, kommer fra foreldre¹⁷ (Entwisle og Astone 1994, Hauser 1994). Foruten inntektsopplysninger er det særlig tre typer mål på familieøkonomi som brukes i empiriske studier blant ungdom; 1. deprivasjonsmål (det å mangle materielle goder/aktiviteter som ungdom flest har tilgang til), 2. subjektive mål (ungdoms opplevelse av å ha dårlig råd), 3. mottak av behovsprøvde stønader (f.eks. om foreldrene mottar sosialhjelp). I denne rapporten bruker vi et subjektivt mål på familiens økonomiske situasjon. Både i Ung i Norge-2002 og Ung i Norge-2010 ble ungdommene bedt om å svare på om familien hadde hatt god eller dårlig råd de to siste årene. Svarkategoriene var «vi har hatt god råd hele tiden», «vi har stort sett hatt god råd», «vi har verken hatt god eller dårlig råd», «vi har stort sett hatt dårlig råd» og «vi har hatt dårlig råd hele tiden». Bruk av spørsmålet i tidligere studier viser en klar sammenheng mellom det at ungdom subjektivt opplever at familien har dårlig råd og andre indikatorer på svak familieøkonomi (Sletten m.fl. 2004, Sletten 2010). Selv om målet ser ut til å fange opp reelle forskjeller når det gjelder familienes økonomiske

¹⁷ Derimot ser det ut til at opplysninger ungdom gir om arbeidsmarkedstilknytning og utdanning blant foreldrene, samt om familien mottar ulike behovsprøvde stønader (for eksempel matkuponger og gratis skolelunsj) i stor grad overlapper med opplysninger fra foreldrene (Ensminger m.fl. 2000).

situasjon, må vi imidlertid også regne med at ungdommenes svaratferd til dels er påvirket både av den relative situasjonen i nærmiljøet der de bor, forventninger samt sinnsstemning på undersøkelsestidspunktet.

3.6 Statistiske mål

De fleste tabeller og figurer i rapporten bygger på såkalte krysstabeller. Disse brukes til å sammenligne prosentandelen som har gitt ulike svar på spørsmål i de tre undersøkelsene. I tabellene betegnes antallet som har svart på et gitt spørsmål som N. En annen metode som benyttes er regresjonsanalyse (både lineær og logistisk). Hensikten med en slik analyseform er som for bruk av krysstabeller å undersøke hvorvidt en eller flere variabler (for eksempel treningsform) henger sammen med ungdommenes kjennetegn på én eller flere andre variabler (for eksempel kjønn, sosial bakgrunn og skoleprestasjoner) (jf. Skog 1998). Fordelen med å bruke en regresjonsanalyse framfor enkle krysstabeller er først og fremst at vi får et oversiktsbilde av sammenhengen mellom flere enn to variabler, og kan se på betydningen av en variabel (for eksempel innvandrerbakgrunn) kontrollert for variasjon i andre (sosio-økonomisk bakgrunn). Regresjonsanalysene vil bli forklart ved hjelp av figurer som viser hvordan verdiene på ulike variabler henger sammen og er også utdypet i teksten.

I de fleste tabeller og figurer presenteres også signifikansnivå. Signifikansnivået viser risikoen for at de forskjellene vi finner mellom grupper i datamaterialet er et resultat av tilfeldig variasjon. I samfunnsforskning godtas vanligvis en risiko på fem prosent. Vi sier da at resultatet er signifikant på et fem prosentnivå. I tabellene og figurene i denne rapporten viser en stjerne (*) til en fem prosent risiko, mens to (**) og tre (***) viser til en risiko på henholdsvis 1 og 0,1 prosent. Andre statistiske mål og utregningsmetoder presenteres der de blir brukt.

4 Endringer i trening og fysisk aktivitet fra 1992 til 2010

Gjennom media kan man lett få inntrykk av at det har skjedd et dramatisk forfall i barn og unges fysiske aktivitetsnivå. Forskningen presentert i kapittel 2 gir et mer nyansert og mindre dramatisk bilde: det har gått litt opp, det har gått litt ned, men hovedinntrykket synes å være stabilitet. For å få et godt grep om slike endringsprosesser, må det derfor skilles klart mellom tidsrom, sosiale grupper og typer av trening.

Dette kapittelet tar for seg endringer i medlemskap i idrettslag og tre ulike treningsformer blant norsk ungdom (ungdomsskole og videregående) over en periode på nesten tjue år. På denne måten håper vi å kunne bidra til et mer nyansert bilde av utviklingen av treningsvaner. Mens de to neste kapitlene tar for seg hvem som trener og hvem som ikke trener, skal vi i dette kapittelet gi en oversikt over utviklingen i treningsvaner, og vi illustrerer forskjeller i treningsnivå i enkle sammenlikninger av klassetrinn, kjønn og majoritets/minoritetsbakgrunn.

Vi starter med endringer de siste 18 årene i tilknytning til idrettslagene. Først ser vi på utviklingen i medlemskap, dernest på hvor ofte man er aktiv i idrettslagene. De over 7800 idrettslagene¹⁸ står sterkt i en norsk sammenheng, men de er blitt kraftig utfordret det siste tiåret. For det første har det skjedd en differensiering av idrettslag der de som kommer til er små og spesialiserte; nydannede eller utspring fra eksisterende store lag. For det andre tyder mye på at de kommersielle treningssentrene, den andre treningsarenaen vi skal se nærmere på, står sterkere i dag, også blant unge, enn de gjorde for tjue år siden. Studier av trening og fysisk aktivitet har lett for å konsentrere seg om disse to «velorganiserte» arenaene, mens den kanskje viktigste arenaen for fysisk aktivitet er den som brukes i «det små»; egentrening, alene eller i mindre grupper; som en joggetur eller som løst organiserte fotballgrupper på

¹⁸ http://www.idrett.no/SiteCollectionDocuments/NIF%20SENTRALT/%C3%85rsrapporter%202002-2009/%C3%85rsrapport_NIF_net2.aug2010.pdf

den lokale løkka (som nå ofte er en kunstgressbane). Egentreningen er altså den tredje og siste treningstypen vi skal se på endringer i.

Selv om vi på denne måten dekker de viktigste arenaene ungdom trener på, er det viktig å være oppmerksom på hva vi ikke dekker, men som like fullt kan være viktig for å få grep om trening og det mer overordnede fysiske aktivitetsnivået. For det første er mange aktive i hverdagslivet på ulike måter; noen går eller sykler til skole, mens andre kjører eller blir kjørt. Andre er fysisk aktive i skoletiden, mens andre er mer stillesittende. I tillegg er dans i ulike varianter (hip hop, ballett, street dance med mer) noe mange ungdommer driver med. Dette er viktige arenaer for fysisk aktivitet som vi ikke fanger inn i denne studien (og som også andre studier har vanskelig for å studere på en god måte). For det andre får vi ikke tak i det som i andre studier faller inn under tur og friluftsliv.¹⁹ Samtidig vil det kunne være overlapp mellom det som skjer på de arenaene vi her sier vi ikke dekker og de vi dekker; noen vil kunne oppfatte turer og friluftsliv som det vi her kaller egentrening, og det samme vil også kunne være tilfelle med hverdagsaktivitet som det å sykle til skole.

4.1 Idrettslag: Medlemmer og medlemskap

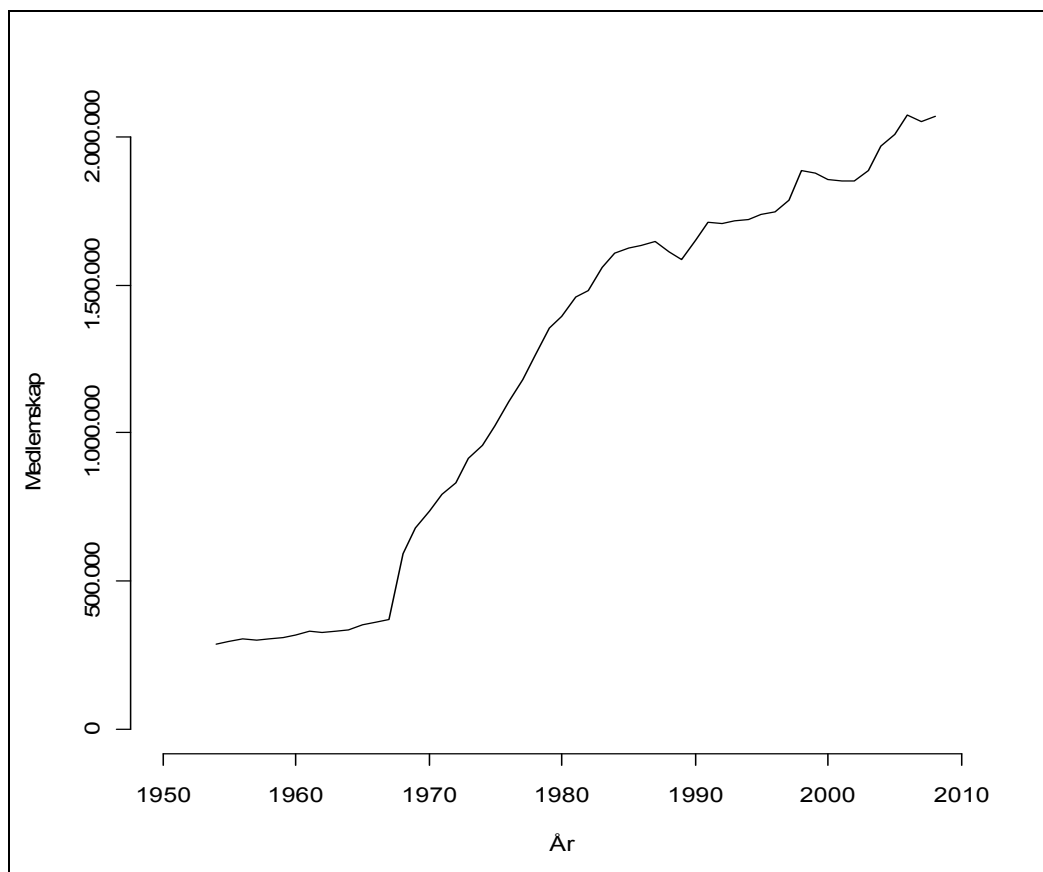
Mens det ofte gjøres et nummer av at organisasjonssamfunnet er på hell, og at medlemskapsrollene er i endring, – mange er aktive, men på en mer uforpliktende måte? – er dette en utvikling som så langt i liten grad har gjort sitt inntog på idrettsfeltet. Tvert i mot tyder forskning på at det lenge har vært og er en sektor i vekst (Selle, 2006; Wollebæk & Selle, 2002; Wollebæk et al., 2000).

Norges Idrettsforbunds egen oversikt over medlemskap i norske idrettslag viser to ting. For det første er antallet medlemskap veldig høyt (over to millioner i 2009), for det andre finner vi en imponerende vekst i medlemskap over tid: fra 300 000 medlemskap i 1955 til altså godt over to millioner i dag (se figur 4.1). NIFs statistikk tar utgangspunkt i idrettlagenes rapportering av medlemskap, og disse tallene kan lett lede en til å tro at det er flere

¹⁹ Endringer i norsk ungdoms friluftsvaner fra 1992 til 2002 er beskrevet av Øia og Strandbu (2004).

medlemmer enn det faktisk er. Det er også viktig å huske på at dette er absolutte tall som ikke tar høyde for at størrelsen på barne- og ungdomsbefolkningen varierer.

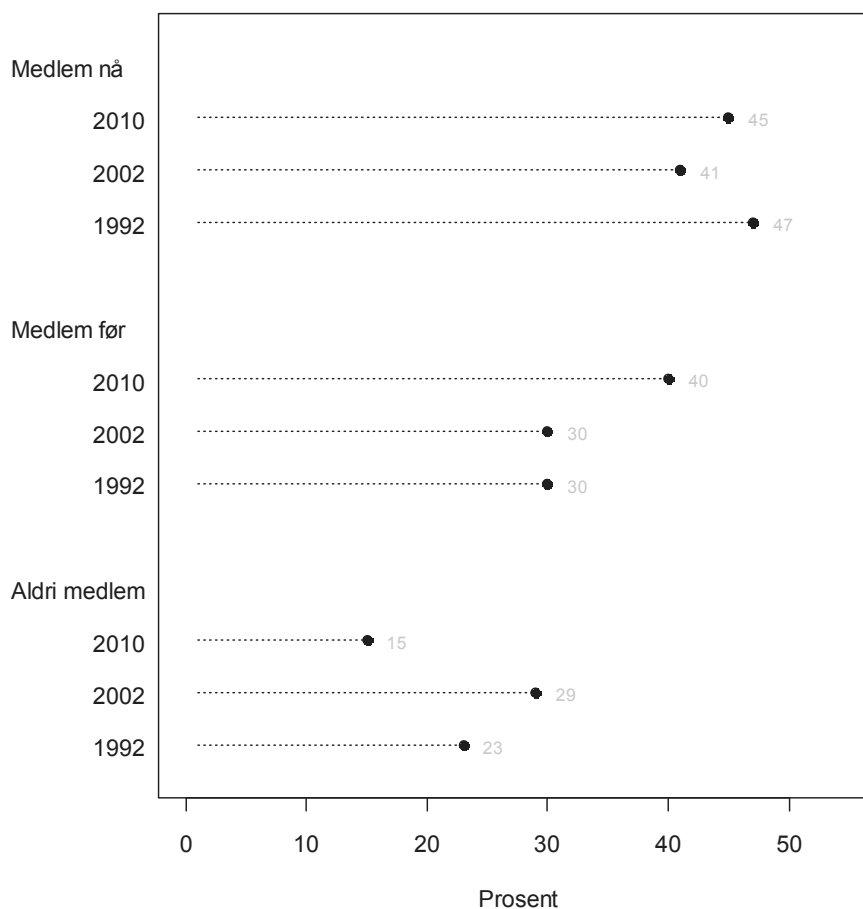
Figur 4.1: Antall medlemskap i norske idrettslag, 1954–2008



Som en motvekt til dette, gir data fra *Ung i Norge* både et konkret uttrykk for hvor mange som deltar hvor ofte og hvor stor andel av ungdomskullene som faktisk er medlem og/eller aktiv i idrettslagene. Vi presenterer også tallene relativt (andeler av ungdomsbefolkningen) på en måte som gjør at det er relevant å sammenlikne tall fra ulike tidspunkt.

Som vi ser av figur 4.2, sier 45 prosent av norske ungdommer i 2010 at de er medlem av et idrettslag. 40 prosent sier de har vært medlem før (men altså ikke er det nå), mens bare 15 prosent oppgir aldri å ha vært medlem av et idrettslag. Hovedinntrykket er altså det samme som i tidligere studier: Det er en veldig stor andel av barn og unge som i det minste har vært innom et idrettslag i en lengre eller kortere periode.

Figur 4.2: Utvikling av medlemskap i idrettslag: 1992 til 2010



Om vi ser på utviklingen i medlemskap (de som sier de er medlem på det tidspunkt de blir spurt) over tid, finner vi få entydige tendenser til endring: Medlemstallene synker litt fra 1992 til 2002, for så å stige slik at det i 2010 ser ut til å være omtrent like mange medlemmer som for tjue år siden. Den mest påfallende endringen i medlemskap i disse tjue årene viser seg i forhold til antallet som «har vært medlem før» og de som «aldri har vært medlem». Andelen som aldri har vært medlem er langt mindre i 2010 enn tidligere, og i tråd med dette sier langt flere at de har vært medlem av et idrettslag (selv om de ikke er det nå). Det viser seg altså at det er litt flere som er eller har vært medlem av idrettslag nå enn tidligere. Dette kommer tydeligst til uttrykk i at det i 2010 er en veldig liten andel (15 prosent) som oppgir aldri å ha vært medlem av et idrettslag. Dette betyr at 85 prosent av alle barn og unge i

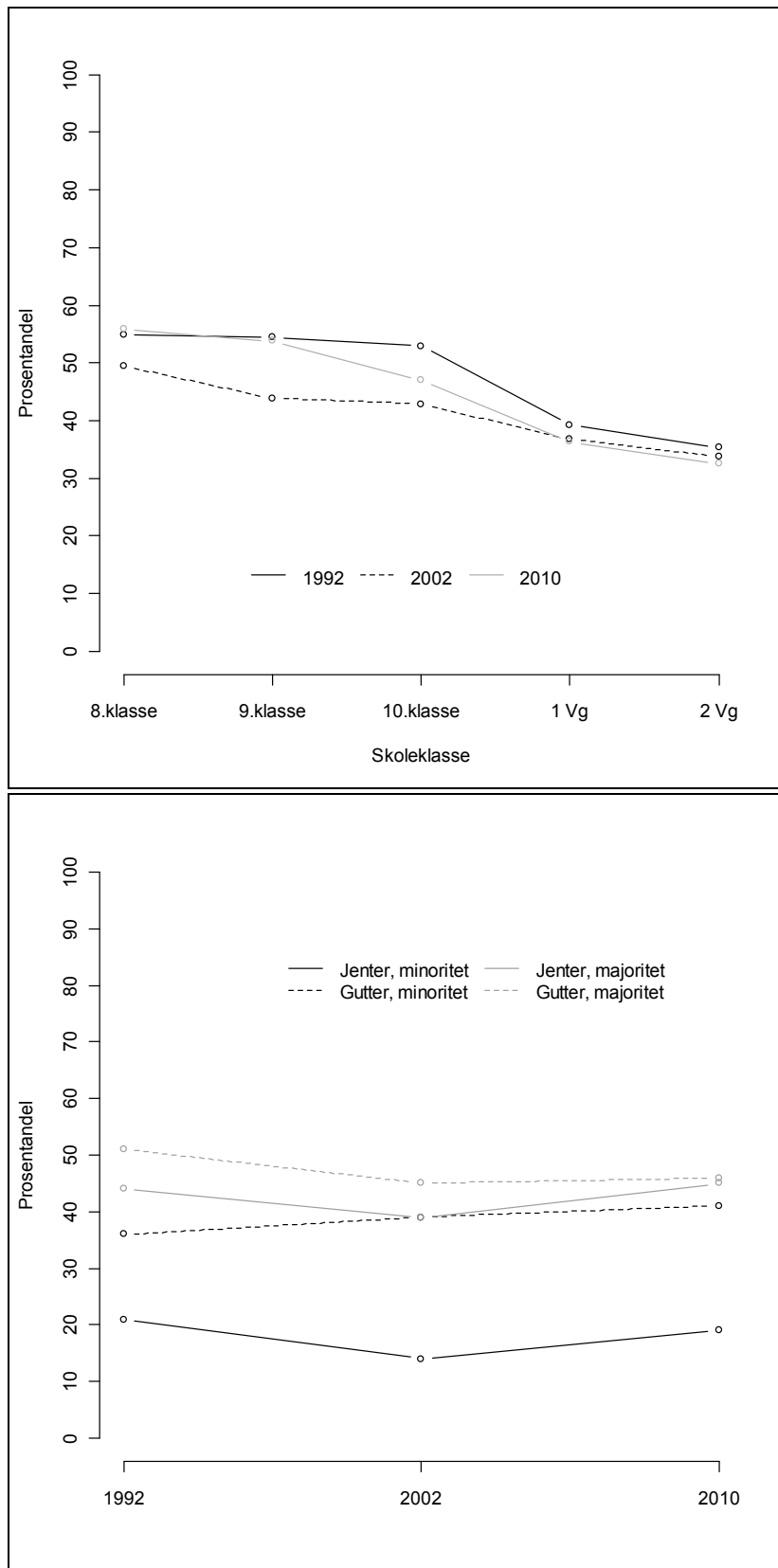
Norge på et eller annet tidspunkt har vært medlem av et idrettslag, mens tilsvarende tall i tidligere undersøkelser har ligget på rundt 75 prosent.²⁰

Om vi ser nærmere på de som sier de er medlem av et idrettslag i forhold til klasstrinn (figur 4.3a) er mønsteret relativt likt fra 1992 til i dag: Medlemstallene er høyest på de laveste klasstrinnene og faller jevnt og trutt med alder. Om det er en forskjell mellom 1992 og 2002, ser det ut til å være at det er litt flere som slutter med organisert idrett i slutten av ungdomskolen nå enn tidligere. Bakgrunnen for denne utviklingen kan være at det i dag er flere som begynner med idrett tidligere, og dermed kan det også være slik at det er flere som slutter tidligere.

Figur 4.3b viser utvikling av medlemskap for jenter og gutter i minoritets- og majoritetsbefolkningen. Her er det flere forhold som blir tydelig. For det første er jenter med minoritetsbakgrunn helt klart langt sjeldnere medlem i idrettslag enn andre grupper. For det andre kan vi se at minoritetsgutter er den eneste gruppen som har økt sin medlemskapsandel jevnt og trutt i hele perioden og med det redusert forskjellene til majoritetsgutter slik at denne er relativt liten i 2010. Samtidig har minoritetsgutter økt avstanden til jenter med minoritetsbakgrunn. For det tredje har forskjellen mellom jenter og gutter med majoritetsbakgrunn så godt som forsvunnet. Dette reflekterer det forhold at andel gutter med majoritetsbakgrunn som er medlemmer har gått litt ned i løpet av perioden, mens andelen jenter har gått litt opp.

²⁰ Spørsmålet om medlemskap i idrettslag er stilt litt ulikt i de ulike undersøkelsene. I 1992 og 2002 skulle man krysse av i spørreskjemaet for om man 'er medlem' eller 'har vært medlem' i et idrettslag. Vi antar så at de som ikke har svart bekreftende på disse to alternativene aldri har vært medlem av et idrettslag. I 2010 skulle man krysse av for om man 'er medlem', 'har vært medlem' eller 'aldri har vært medlem' i et idrettslag. For best mulig å kunne sammenlikne resultatene fra 1992 og 2002 med de fra 2010, har vi i 2010 antatt at også de som ikke har svart i kategorien for 'aldri medlem' aldri har vært medlem i et idrettslag.

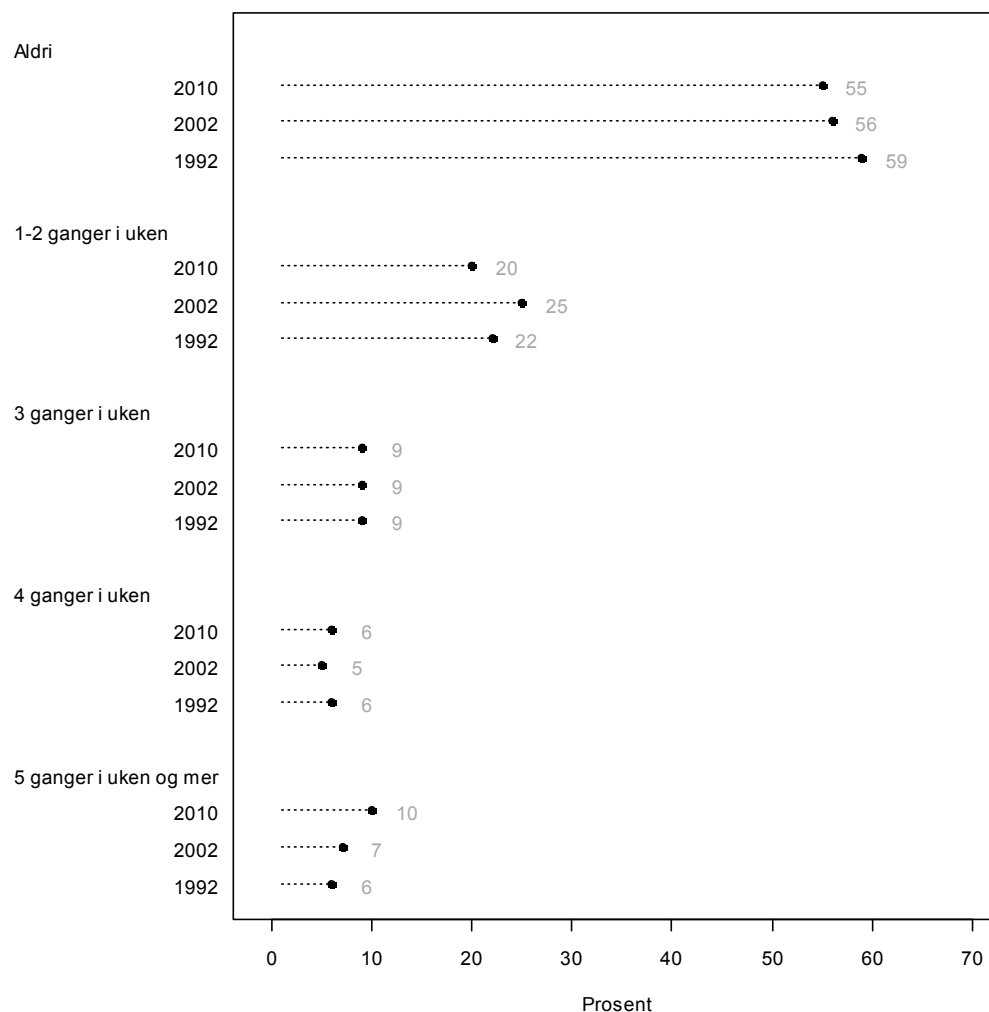
Figur 4.3: (a) Prosentandel av norsk ungdom på ulike klassetrinn, og (b) prosentandel av henholdsvis jenter og gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn som er medlem av et idrettslag i 1992, 2002 og 2010.



4.2 Trening i idrettslag

Selv om man er medlem av et idrettslag er det ikke selvsagt at man er aktiv i et idrettslag – mange er bare passive medlemmer (Seippel, 2002) – og det er uansett all grunn til å anta at det er store forskjeller når det gjelder hvor ofte man er aktiv i idrettslaget.

Figur 4.4: Hvor stor andel av barn og unge som trener 'hvor mye' i idrettslag i 1992, 2002 og 2010



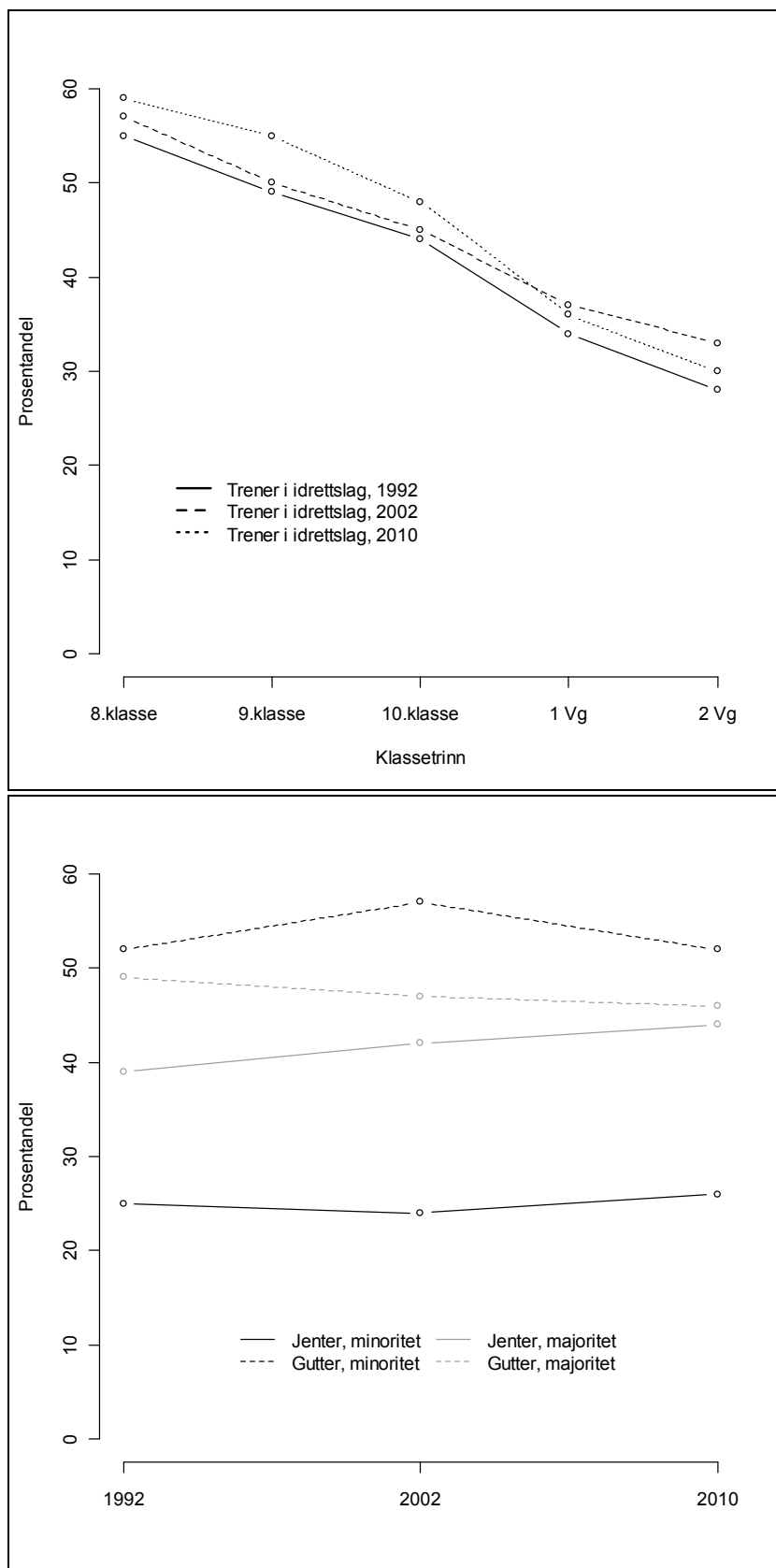
I undersøkelsen spør vi helt konkret: «Hvor mange ganger siste uke har du trent i et idrettslag?». Nesten halvparten oppgir å ha trent i et idrettslag siste uke, og omkring halvparten av disse trener '1–2 ganger i uken'. Utover dette, er det rundt ti prosent som er aktive tre ganger i uken, noen færre som er aktive fire ganger i uken, mens en noe større andel – særlig i 2010 – er svært

aktive, dvs. fem ganger i uken eller oftere. I 2010 ser vi at 25 prosent har trent tre ganger eller mer i uken, noe som er et relativt høyt aktivitetsnivå. Alt i alt er spennet i aktivitet relativt stort: Fra noe over halvparten som ikke trener i idrettslag til ti prosent som er svært aktive. Ser vi på hvordan spørsmålet om hvor ofte man trener i idrettslaget er besvart over en tjue års periode, er hovedtrekket stabilitet: aktivitetsnivået er tilnærmet likt på alle nivåer. Om det er utviklingstrekk som synes gjennomgående, om enn ikke veldig dramatiske, er de to. For det første er det færre som aldri trener i dag enn det har vært tidligere. For det andre er det flere som trener mye – fem ganger i uken eller mer.

Også om vi ser på dem som trener i idrettslag – uten hensyn til hvor mye de trener – er det en tendens som er den samme i hele perioden: treningen faller markant med økende alder (klassetrinn) (figur 4.5a). Tallene fra 2010 viser at andelen som trener i idrettslagene tilnærmet halveres fra 60 til 30 prosent i løpet av de fem klassetrinnene våre data dekker. Denne trenden ser ut til å være ganske lik ved de tre tidspunktene vi her har data for: 1992 tallene er lavest, men trenden er tilnærmet identisk på de tre tidspunktene undersøkelsen er gjennomført.

Ser vi på utviklingen av trening i idrettslag for jenter og gutter, fordelt på henholdsvis de med og uten innvandrerbakgrunn, er det to utviklingstrekk som ser ut til å være gjennomgående (figur 4.5b): Gutter med majoritetsbakgrunn trener noe sjeldnere i idrettslag nå enn før og jenter med majoritetsbakgrunn trener mer enn for atten år siden. Selv om ikke minoritetsgutter trener mer enn før, er avstanden mellom dem og de andre noe større i 2010 enn i 1992. Jenter med minoritetsbakgrunn er i hele perioden den gruppen med klart lavest aktivitetsnivå i idrettslaget.

Figur 4.5: (a) Prosentandel av norsk ungdom som trener i idrettslag i forhold til klasstrinn, og (b) prosentandel av henholdsvis jenter og gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn som trener aktivt i et idrettslag i 1992, 2002 og 2010



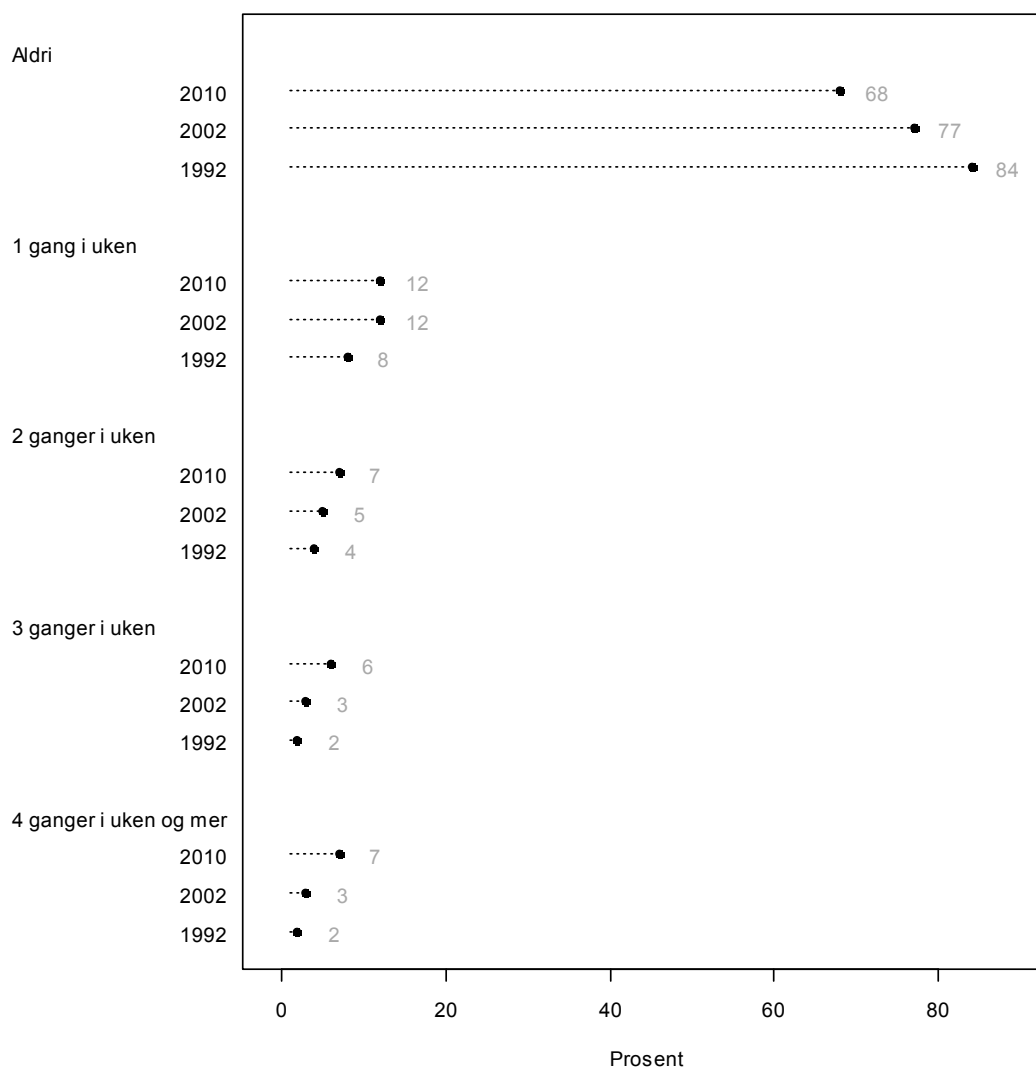
4.3 Trening på treningssenter

Antallet nordmenn som trener på treningssentre har økt kraftig de siste tjue årene. Sentrene har først og fremst vært treningsarenaer for voksne, og det har også vært en del motstand mot å slippe barn og unge til på sentrene. Våre data tyder på at dette nå er i ferd med å bli en vanlig treningsform også blant ungdom.

Spørsmålet som er brukt i undersøkelsene er: «Hvor ofte sist uke har du besøkt helsestudio, treningssenter, squashsenter, drevet med aerobic eller lignende?» Dette betyr at det vi i denne rapporten kaller treningssenter rommer mer enn trening på et vanlig kommersielt treningssenter. De som er aktive på de etter hvert mange vekt- og treningsrom på skoler eller andre arenaer vil for eksempel falle inn under kategorien treningssenter i denne rapporten. For ungdommer i denne undersøkelsen vil noe av treningen på treningssenter kunne sees som et tillegg til trening i idrettslag, og 13 prosent av ungdommene i 2010-undersøkelsen trener både i idrettslag og på treningssenter.

Figur 4.6 viser hvor ofte man trener på treningssenter over tid, og vi ser at det er en tendens til at stadig flere trener på treningssenter. Mens 16 prosent hadde trent på treningssentre siste uke i 1992, hadde 32 prosent besøkt slike sentre i 2010. Økningen gjelder for alle treningsnivåer: det er klart færre som aldri trener på treningssenter (selv om dette fortsatt gjelder det store flertallet), og for alle aktivitetsnivåene fra '1 gang i uken' til '4 og mer' er det i løpet av de atten årene vi har data for minst 50 prosent økning i aktivitet eller mer.

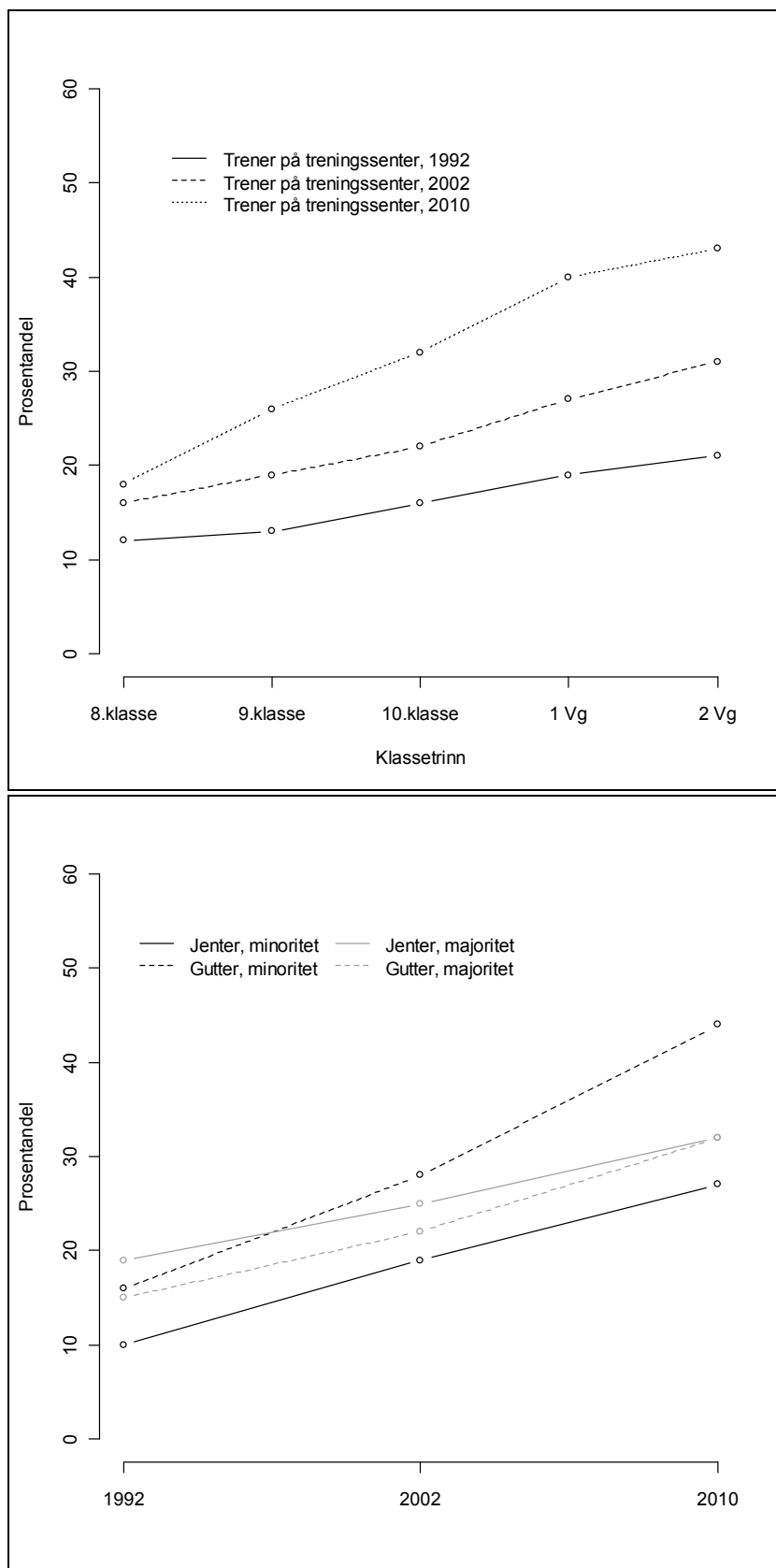
Figur 4.6: Hvor ofte man trener på treningssenter på ulike tidspunkt.



For å gi en oversikt over hvor populære treningssentrene er i ulike faser av ungdomstiden, har vi i de neste figurene (4.7a og b) konsentrert oss om de som trener på treningssenter en gang i uka eller oftere. Tendensen er den motsatte av det vi ser i idrettslagene; for 2010 er det om lag dobbelt så mange av de i 2vg som trener på treningssenter som de i 8. klasse. Vi ser også at det fra 1992 til i dag har vært en klar endring i forskjellene mellom klassetrinn; mens nivået for 8. klassingene ser relativt moderat ut og det er små forskjeller, er forskjellene mellom de eldste mye større.

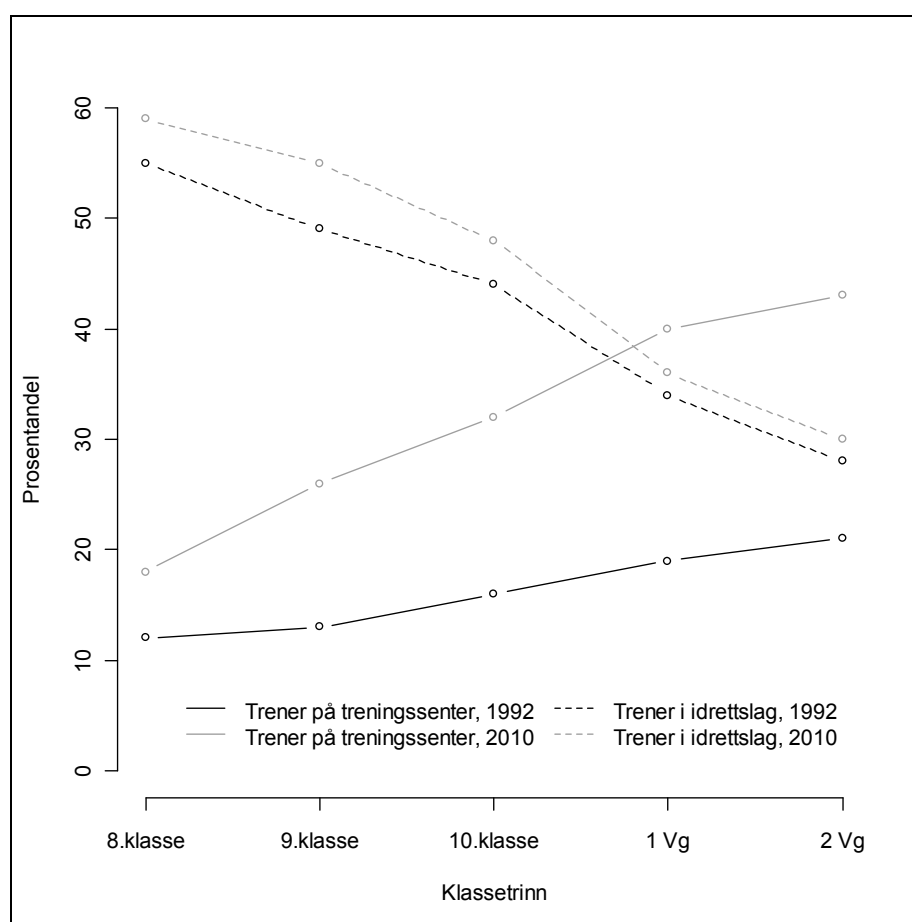
Ser vi på utviklingen for jenter og gutter, med henholdsvis minoritets- og majoritetsbakgrunn, er hovedinntrykket vekst i alle gruppene. Den kraftigste veksten finner vi likevel blant minoritetsgutter, mens forskjellene mellom de tre andre gruppene i 2010 er relativt små.

Figur 4.7: (a) Prosentandel av norsk ungdom som trener på treningssenter i forhold til klasstrinn, og (b) prosentandel av henholdsvis jenter og gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn som trener på et treningssenter i 1992, 2002 og 2010



I figur 4.8 viser vi andelen som trener i idrettslag og på treningssenter i forhold til klassetrinn i samme figur, og vi får igjen illustrert trendene beskrevet over tydelig: nedgang med økende klassetrinn for trening i idrettslag og vekst for trening på treningssenter. Vi ser også at i 2010 passerer andelen som trener på treningssenter andelen som trener i idrettslag omtrent ved overgangen mellom ungdomsskolen og videregående skole. Disse trendlinjene krysset ikke hverandre i 1992-dataene der trening i idrettslag var det vanligste på alle alderstrinn.

Figur 4.8: Prosentandel av norsk ungdom som trener i idrettslag og på treningssenter i forhold til klassetrinn, 1992 og 2010

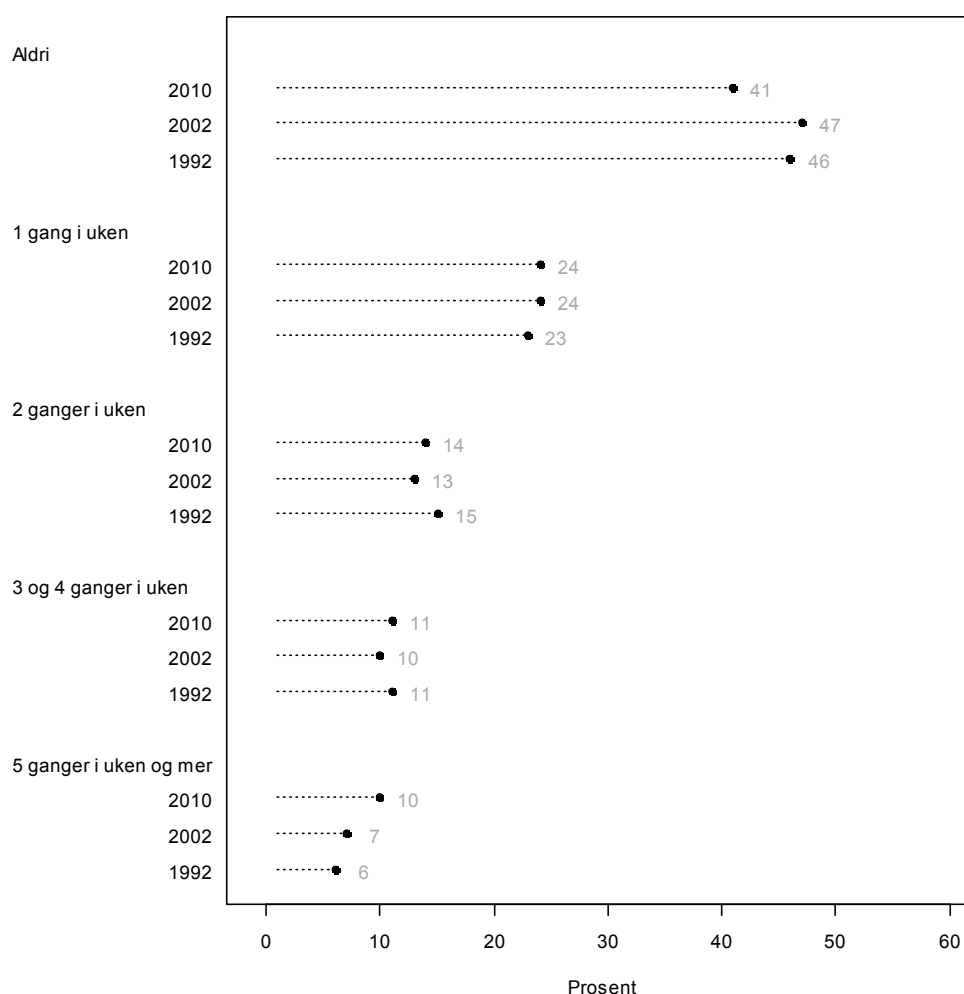


4.4 Trening på egenhånd

Man har lett for å fokusere på den organiserte treningen når man skal snakke om fysisk aktivitet. Den vanligste måten å trene på er imidlertid egentrening; alene eller i mindre grupper, som regel hjemme eller i nærmiljøet. Spørsmålet som ligger til grunn for det vi kaller egentrening er: « Hvor mange ganger sist uke har du trimmet på egenhånd (løpt en tur, gått i svømmehall, etc.)?» På

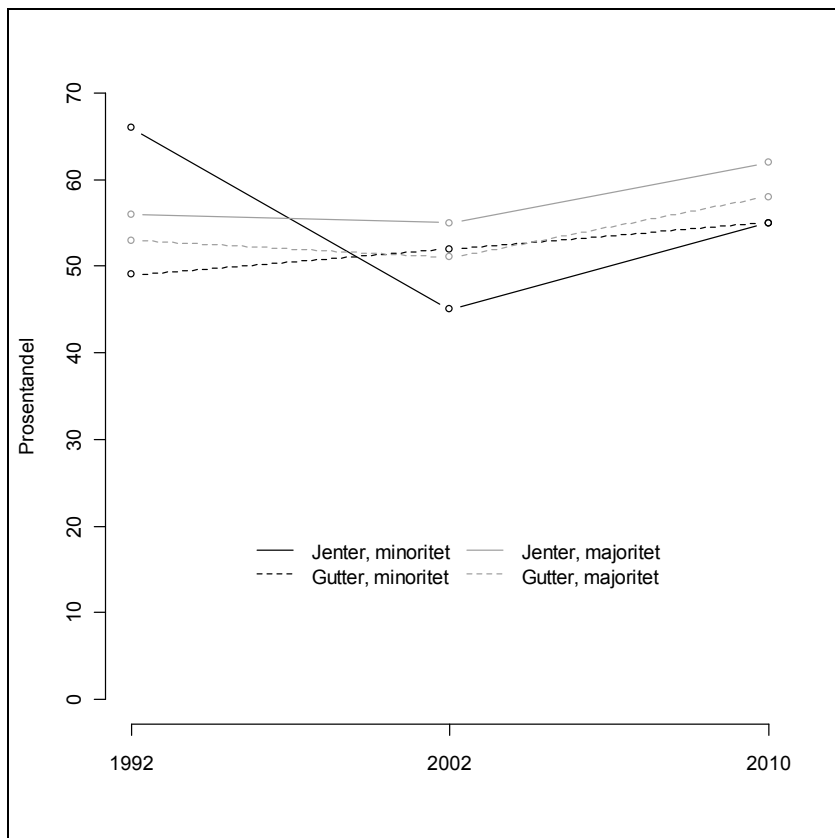
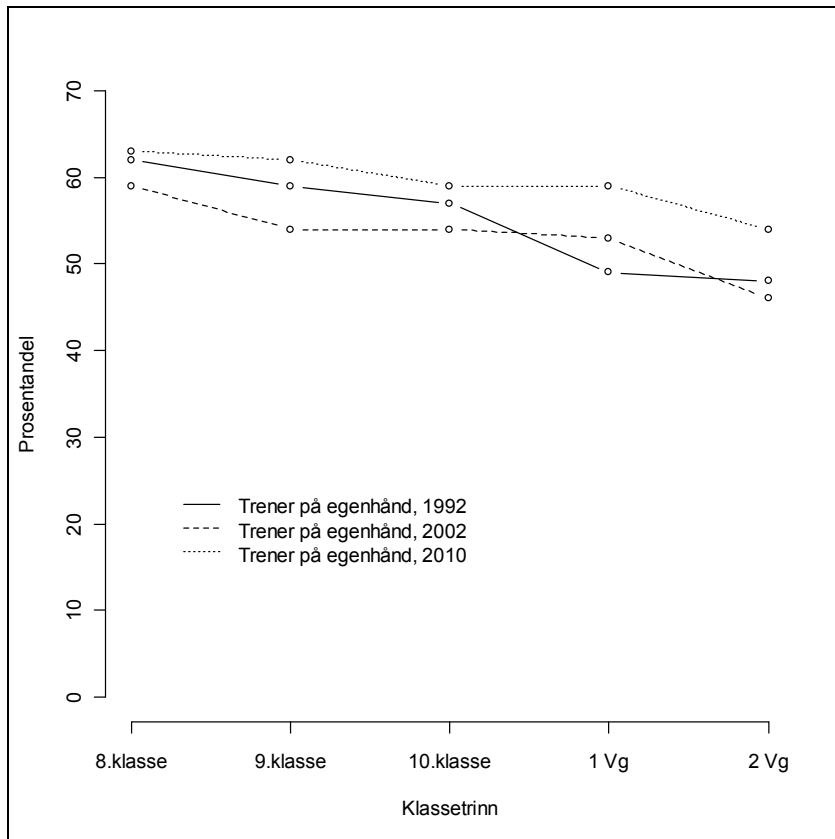
samme måte som for de andre treningsformene, er hovedinntrykket (figur 4.9) at endringene som har skjedd de siste 18 årene er små, og i den grad vi finner endringer, er det i de to ytterpunktene: De som aldri trener og de som trener mye. Det har vært en nedgang fra 46 prosent til 41 prosent i andelen som aldri trener på egenhånd, mens det har vært en tilsvarende oppgang fra 6–7 prosent til 10 prosent for dem som trener fem ganger i uken eller mer.

Figur 4.9: Hvor ofte barn og unge trener på egenhånd i 1992, 2002 og 2010



Ser vi nærmere på de som «egentrener» minst én gang i uken ut fra klassetrinn, finner vi en jevnt nedadgående tendens (figur 4.10a). Blant de på de høyest klassetrinn er det omlag ti prosent mindre som trener på egenhånd sammenlignet med laveste klassetrinn på ungdomsskolen. Tendensen til at man driver mindre egentrening med økende alder er omlag den samme på de tre tidspunktene vi har data fra. Det kan like fullt se ut til at andelen som «egentrener» er blitt litt høyere i 2010 enn tidligere.

Figur 4.10: (a) Prosentandel av norsk ungdom som trener 'litt' og 'mye' på egenhånd i forhold til alder og klasstrinn og (b) prosentandel og henholdsvis jenter og gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn som trener 'i det hele tatt' i 1992, 2002 og 2010.



For jenter og gutter, kontrollert for innvandrerbakgrunn, er hovedinntrykket en jevn om enn svak vekst gjennom de atten årene undersøkelsene våre dekker. Unntaket her er jenter med minoritetsbakgrunn, der egentreningen ser ut til å ha ligget relativt høyt i 1992, for så å falle og stige igjen. Det er relativt få jenter med minoritetsbakgrunn med i undersøkelsen i 1992, og vi bør nok ta den høye verdien på denne variabelen «med en klype salt» i dette tilfellet.

4.5 Samlet overblikk over trening og fysisk aktivitet

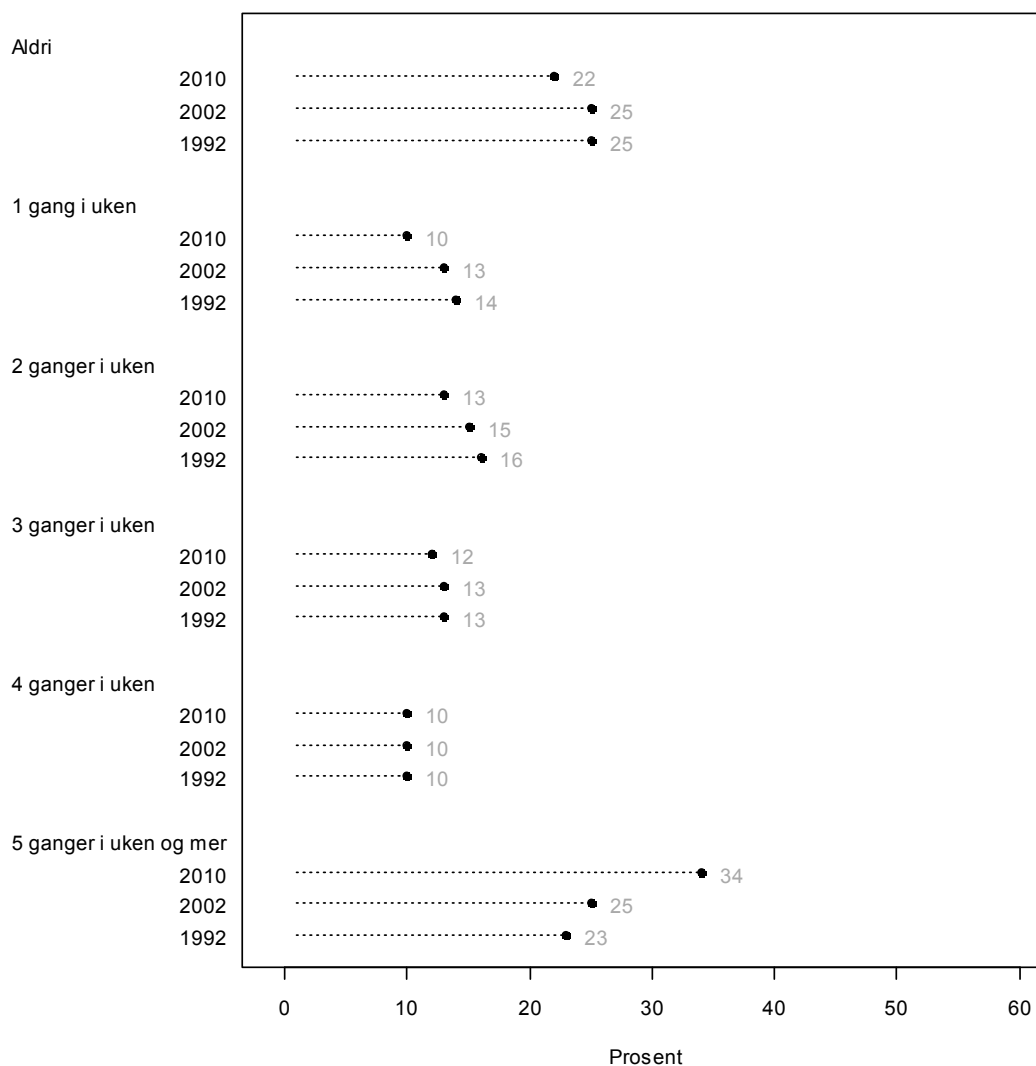
I et folkehelseperspektiv er kanskje ikke det mest interessante hvor eller hvordan ungdom trener, men om de trener i det hele tatt. For å få fram et samlet bilde av trening har vi slått sammen verdiene på alle treningstypene vi har studert over og kampsport,²¹ og ut fra det fått et bilde av hvor ofte man trener «i det hele tatt». Under viser vi resultatene fra en slik indeks for de tre tidspunktene undersøkelsene er gjennomført på. Det samlede inntrykket er at ungdom trener noe mer enn før, men bildet er sammensatt. For det første er det liten forskjell blant dem som ikke trener overhodet: rundt 22 prosent i 2010, som er ned to–tre prosent i løpet av atten år. På de laveste aktivitetsnivåene finner vi også et relativt stabilt mønster, men det kan tyde på at vi har en liten nedgang i den perioden vi har data for: Det er litt færre som trener én gang i uken, og det er litt færre som trener to ganger i uken. Blant dem som trener tre eller fire ganger i uken har det ikke skjedd noen endring på tjue år. I den grad vi finner systematisk endring her, er det i andelen som trener fem ganger i uken eller mer. Der har vi hatt en ti prosents økning fra 1992. Alt i alt er det altså noen færre som ikke er aktive, det er færre som trener noen få ganger i uken, det er omtrent en lik andel som trener tre–fire ganger i uken, og klart flere som trener veldig ofte.

Har det skjedd en polarisering av ungdommens treningsvaner i perioden fra 1992 til 2010? På et overordnet nivå tyder våre data på et stabilt

²¹ I dette målet inkluderer vi også opplysninger om kampsport. Det er blitt spurt om deltakelse i kampsport på alle tre tidspunkter. Vi har valgt å ikke studere utviklingen i denne treningstypen for seg selv over tid fordi det er relativt få som deltar i denne treningsformen. Det er imidlertid verdt å nevne at det har vært en markant økning i deltakelsen i denne treningstypen: fra 6 prosent i 1992 til 11 prosent i 2010.

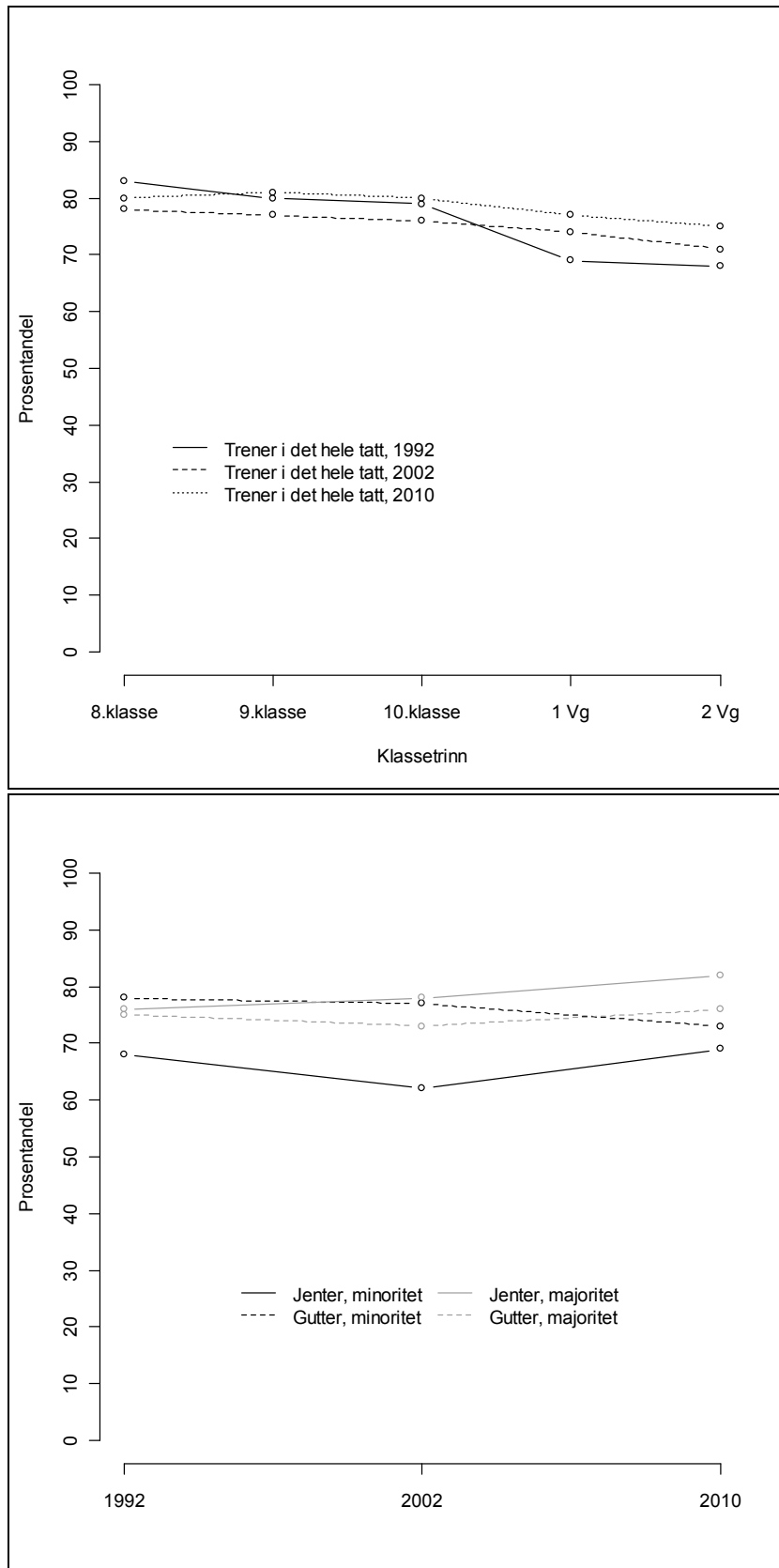
nivå på treningsvaner. Det er ikke slik at en større andel av passive nå enn tidligere, men det kan se ut som om det er flere som er veldig aktive.

Figur 4.11: Hvor ofte barn og unge trener «i det hele tatt» i 1992, 2002 og 2010.



Ser vi på figur 4.12a som viser hvor stor andel av ungdom som samlet sett trener på en eller annen måte i forhold til klassetrinn, finner vi at det er en tendens til å trene mindre jo eldre man er. Om det er en liten forskjell mellom tallene fra de tre tidspunktene, ser det ut til å være at den negative sammenhengen mellom alder og trening er litt svakere i 2010 enn tidligere. Denne nedgangen i det vi kan kalle frafall, og som altså er liten, skyldes antakeligvis treningssentrenes sterkere stilling i 2010 enn i 1992.

Figur 4.12: (a) Prosentandel av norsk ungdom som trener 'i det hele tatt' på en eller annen måte i forhold til klassetrinn og tidspunkt og (b) prosentandel av henholdsvis jenter og gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn som trener 'i det hele tatt' i 1992, 2002 og 2010.



Når det gjelder utviklingen av treningsvaner blant jenter og gutter, igjen i forhold til innvandrerbakgrunn, ser vi at det er jenter med majoritetsbakgrunn som både har det høyeste aktivitetsnivået og den tydeligste veksten i aktivitet i perioden. Utviklingen blant jenter med minoritetsbakgrunn viser en vekst fra 2002 til 2010.²² Blant minoritetsgutter er det en svakt fallende tendens til fysisk aktivitet, samlet sett, mens det for majoritetsgutter ikke ser ut til å være noen systematisk endring; det er litt ned fra 1992 til 2002, og litt opp igjen fra 2002 til 2010 slik at man i 2010 er omtrent på samme nivå som i 1992.

4.6 Kan vi stole på beskrivelsen av endring?

Svarprosenten var lavere i 2010 enn i 1992 og 2002. Svekker det muligheten for å trekke konklusjoner på basis av disse undersøkelsene? Det hefter mer usikkerhet til dataene fra 2010 enn fra tidligere år. Selv om antallet respondenter er stort og svarprosenten fremdeles er høy sammenliknet med mange andre undersøkelser, gjør det at usikkerheten er større for 2010-datene enn for de to tidligere undersøkelsene. Som gjengitt innledningsvis, viser representativitetsvurderinger av 2010-dataene likevel at fordelingen på flere sentrale variabler ligner på fordelingen i SSBs registre over den totale ungdomsbefolkningen i Norge.

Videre støttes våre resultater av andre undersøkelser som har sett på endring over tid i treningsvaner. Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse viser at treningsaktiviteten har økt i befolkningen generelt (Vaage, 2009). Tall fra to større ungdomsundersøkelser i Oslo og andre lokale undersøkelser gjennomført i regi av Ungdata²³ tyder på at det samme er tilfelle blant ungdom. En sammenlikning av Osoulungdoms treningsvaner i 1996 og 2006 viste en svak økning i andelen som var medlem i et idrettslag. 2006-tallene

²² Her er det vanskelig å peke ut en trend for hele perioden da verdien for 1992 er kraftig influert av et veldig høyt tall for andel som trener på treningssenter i 1992 og som kanskje bør tas med litt forbehold.

²³ Ungdata er et system for gjennomføring av kommunale spørreskjemaundersøkelser blant ungdom som eies i felleskap av ruskompetansesentrene i Norge og Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). Se www.ungdata.no for mer informasjon.

tyder videre på færre inaktive og flere med et høyt aktivitetsnivå sammenliknet med tall fra 1996. To undersøkelser fra Frogn kommune i det samme tidsrommet, viser tilsvarende resultater; andelene som oppgir å ha trent siste uke er større i 2006 enn i 1996 (Sodeland 2009). Undersøkelsen fra Frogn skiller også mellom trening i idrettslag, trening på treningssenter og egen trening. Analysene av treningsform viser at det særlig er egentrening og trening i treningssentere som har økt i den aktuelle tidsperioden.

4.7 Oppsummering: Endringer i fysisk aktivitet 1992 til 2010

Sammenlikning av resultatene fra de tre *Ung i Norge* undersøkelsene fra 1992, 2002 og 2010 tyder på en liten økning i treningsaktiviteten blant ungdom i Norge, selv om det overordnede mønsteret er stabilitet. Det er færre som ikke trener, og flere som trener mye. Det er lite endring i treningsaktivitet i regi av idrettslagene. Den svake endringen vi finner her tyder på at noen flere trener mye i idrettslagene. 45 prosent av ungdommene oppgir at de er medlem i et idrettslag, den samme andelen som sier at de hadde trent i idrettslagene sist uke. Det er trening på treningssenter som øker mest i perioden. 32 prosent hadde trent på senter i 2010, mot 16 prosent i 1992. Også for trening på egenhånd har det vært lite endring i aktivitetsnivået, og 59 prosent av ungdommene hadde trent på egenhånd. Den tydeligste endringen i medlemskap er at langt færre aldri har vært medlem i et idrettslag. Vår undersøkelse viser at 85 prosent av ungdom i Norge er eller har vært med i et idrettslag en eller annen gang. Tilsvarende tall i tidligere undersøkelser har vært 75 prosent.

5 Trening, sosial ulikhet og eksklusjon

Både NIF og staten er opptatt av hvilke goder som kan være forbundet med det å trene og drive fysisk aktivitet. For NIF oppsummeres dette ganske direkte i de såkalte aktivitetsverdiene: «Glede–Helse–Felleskap–Ærlighet». I St.meld. nr. 14 (1999–2000) «Idrettslivet i endring», den foreløpig siste Stortingmelding om idrett og fysisk aktivitet, trekker staten på mye av det samme tankegodset når de legger vekt på helse, glede, mestring og samhold som verdier som begrunnelser for det offentliges bevilgninger på dette området. Mot en slik bakgrunn er det da ikke til å undres over at både NIF og staten har «Idrett for alle» som et overordnet mål, og med dette som en overordnet målsetning er det heller ikke lang vei til å gjøre spørsmålet om sosial ulikhet sentralt: Hvem er det som i mindre grad enn andre får ta del i de mange godene mange antar at idrett kan bidra til?

Idrett og sosial ulikhet er et spørsmål som har vært viet en god del oppmerksomhet de senere årene, og det er flere grunner til dette. For det første har samfunnsutviklingen ført til at flere av oss har en stillesittende hverdag – på skole eller i arbeid – og ellers heller ikke trenger å bevege oss så mye i hverdagen som tidligere generasjoner gjorde. Dagens ungdom tilbringer langt mer tid på skolen enn tidligere ungdomsgenerasjoner. Det er altså færre som får den mosjonen man trenger uten å gjøre noe spesielt for det – og dette «spesielle» skjer i dag for de fleste på fritiden. For det andre er det slik at det kreves ressurser – økonomi, tid, kunnskap, tilgang til idrettsanlegg eller treningssentre, turmuligheter m.m. – for å få trent. Både tidligere forskning og resultatene presentert så langt i denne rapporten viser at det er ganske forskjellig i hvilken grad folk, også barn og unge, faktisk trener. Systematisk forskjeller i hvor mye og hvordan man trener, kombinert med den utbredte oppfatningen om at trening er noe alle bør kunne nyte godt av, gjør dette til et viktig spørsmål om man er opptatt av sosial ulikhet.

Mens vi i forrige kapittel tok for oss utvikling av trening over tid blant unge, vil vi i dette kapitlet begrense oss til resultatene fra 2010. Til gjengjeld vil vi trekke inn et større sett av forklaringsfaktorer som vi mer

systematisk og samlet vurderer betydningen av. Vi vil som i forrige kapittel undersøke ulike treningsaktiviteter i lys av kjønn, klasstrinn (alder) og innvandrerbakgrunn (minoritet og majoritet). Samtidig har tidligere forskning vist at sosiale forskjeller både i materielle og kulturelle ressurser har betydning for trening, og vi har derfor valgt å undersøke om det har noen betydning for trening også i vårt tilfelle. Det kan være vanskelig å få et grep om økonomisk og kulturell bakgrunn når man studerer ungdom. Vi har operasjonalisert disse spørsmålene på måter som har vist seg å fungere godt i tidligere studier. Når det gjelder det vi kaller økonomisk kapital har vi brukt ungdommens subjektive opplevelse av familiens økonomiske situasjon, og antakelsen er at dette for noen vil kunne ha betydning for hva slags treningsaktiviteter man kan være med på. Det vi kaller kulturell kapital er basert på et spørsmål om «Hvor mange bøker tror du det er hjemme hos dere?», og vi antar at dette kan ha betydning for hva man vet om trening på ulike arenaer og for i hvilken grad man blir oppmuntret hjemmefra i forhold til trening. Begge mål er beskrevet nærmere innledningsvis i rapporten.

I det følgende skal vi først danne oss en oversikt over sosial ulikhet i trening blant ungdom ved å studere noen utvalgte bivarierte sammenhenger. Deretter ser vi på de mer sammensatte analysene som inkluderer flere forklaringsfaktorer. Vi starter med å se på hva det er som forklarer forskjeller i trening på de tre arenaene vi har fokus på i denne rapporten – idrettslagene, treningssentrene og egentreningen – før vi avslutter med en analyse av hvem som ikke trener i det hele tatt: hvor er utfordringen i forhold til målsettingen om idrett for alle?

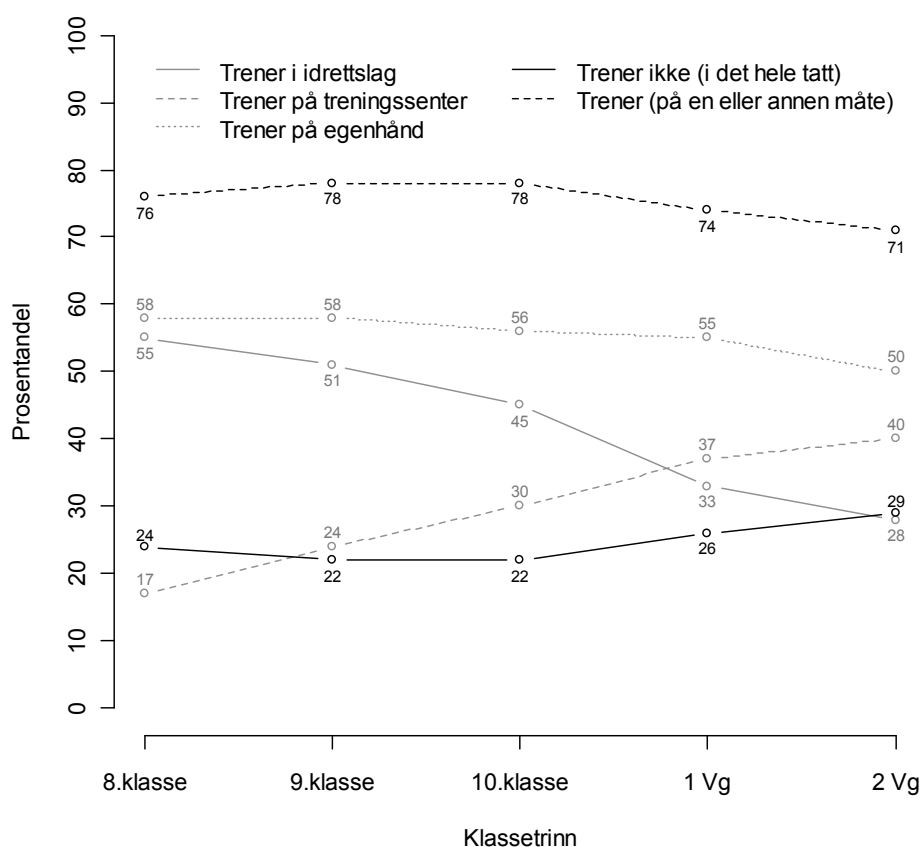
5.1 Enkel oversikt over forskjeller i trening blant barn og unge

Figur 5.1 gir en oversikt over hvor stor andel av ungdommer som deltar på ulike treningstyper i forhold til klasstrinn. I tillegg viser figuren også hvor stor andel som til sammen trener (på en eller annen arena) og motsatt, hvor mange som ikke trener i det hele tatt. Det samlede aktivitetsmønsteret²⁴ er relativt høyt. Rundt 80 prosent trener i en eller annen form. Andelen som trener stiger

²⁴ I det samlede aktivitetsnivået inngår trening i idrettslag, på treningssenter, på egen hånd og kampsport.

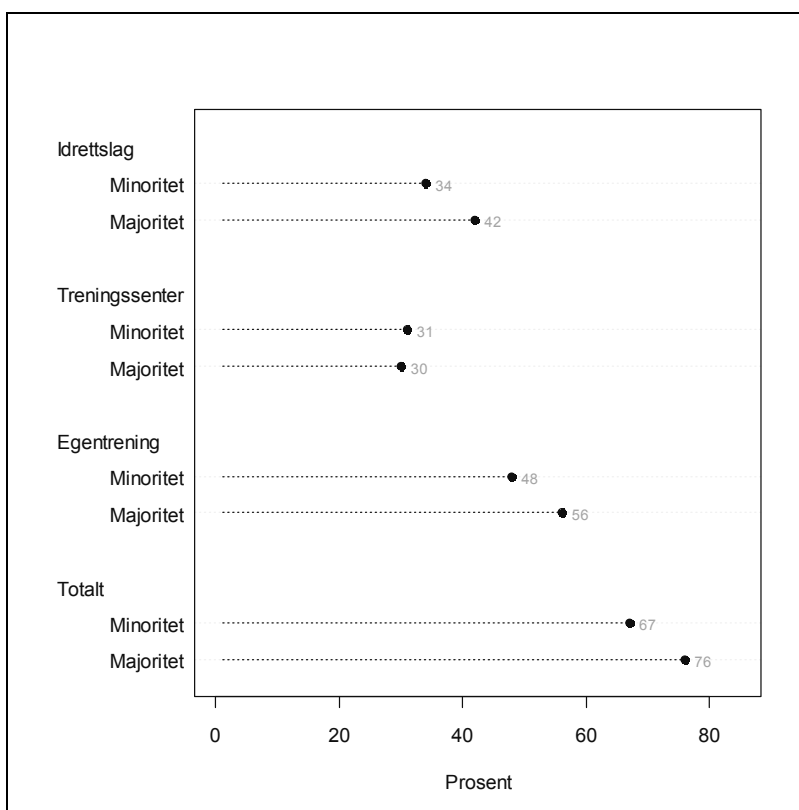
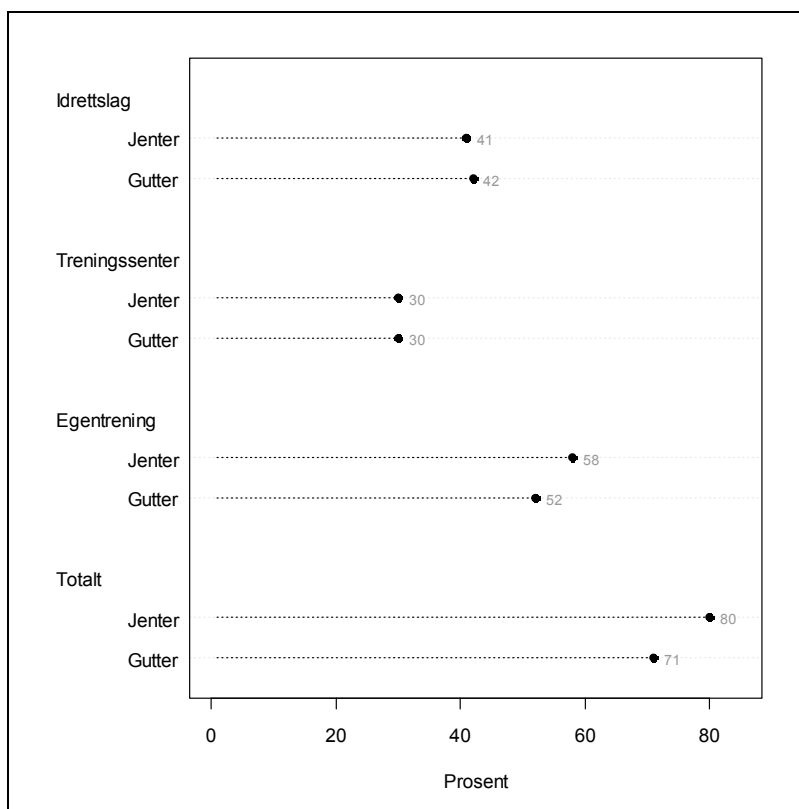
litt fram mot 10. klasse for så å falle noe utover i videregående. Motsatt er det i overkant av tjue prosent av de yngste ungdommene som ikke trener i det hele tatt; andelen faller litt utover i ungdomsskolen for så å øke slik at om lag 28 prosent av ungdommene ikke trener i 2. klasse på videregående.

Figur 5.1: Hvor stor andel av barn og unge på ulike klassetrinn som trener på ulike arenaer.



De tre treningstypene vi tar for oss har ganske ulik oppslutning utover i tenårene. Den mest utbredte treningstypen, egentrening, har et mønster som minner om det samlede treningsmønsteret: jevnt høyt, men med et lavere aktivitetsnivå utover i ungdomstiden. Trening i idrettslag og på treningssenter har motsatte mønstre: Andelen som trener i idrettslag er stor blant de yngste i undersøkelsen, men faller på høyere klassetrinn. For aktivitet på treningssenter er det motsatt: Få er aktive på denne arenaen blant de yngste, flere i de eldste gruppene, og blant elevene i videregående skole er det flere som trener på treningssenter enn i idrettslag.

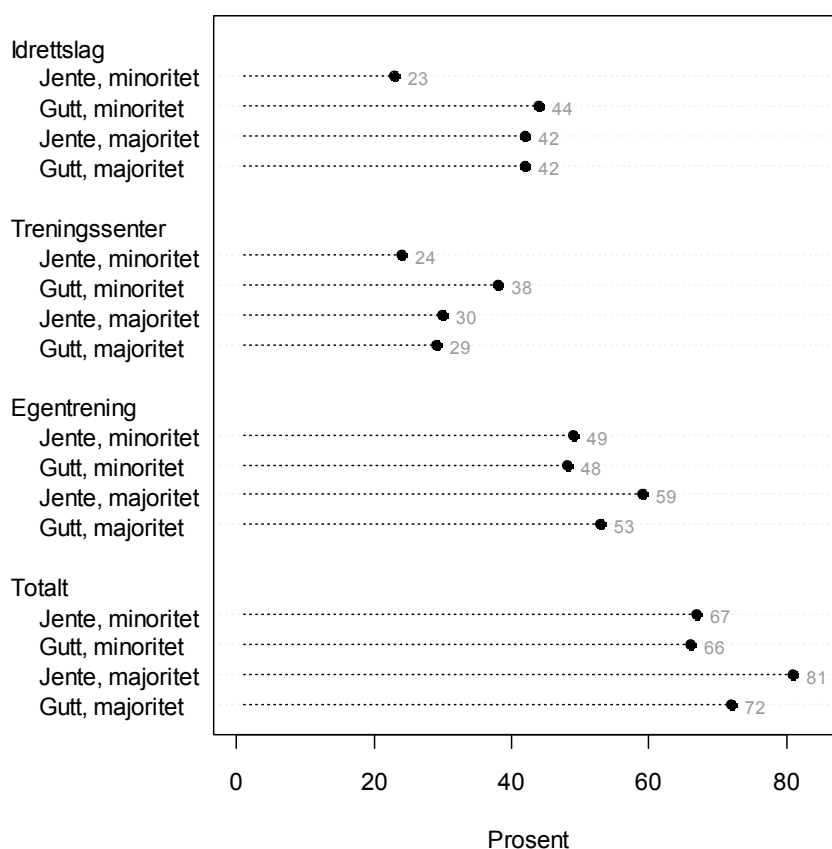
Figur 5.2: Deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet i forhold til (a) kjønn og (b) majoritet/minoritet.



Tradisjonelt har det vært relativt betydelig forskjeller mellom jenters og gutters deltakelse på ulike treningsarenaer, med gutter i flertall i idrettslagene og jenter i flertall på treningssentrene. Tidligere forskning tyder på at disse forskjellene er i ferd med å bli mindre og figur 5.2a viser at kjønnsforskjellene er relativt små i 2010: Tilnærmet lik deltakelse i idrettslag og på treningssenter og en noe større andel jenter som «egentrener». Samlet sett gjør dette at flere jenter enn gutter trener.

Forskjellene mellom ungdom med minoritets- og majoritetsbakgrunn er små om vi ser på treningssentrene, mens det er et visst flertall av unge med majoritetsbakgrunn i idrettslagene og blant «egentrenerne» (figur 5.2b). Dette kommer til uttrykk i at det er en noe mindre andel av de med minoritetsbakgrunn som trener «i det hele tatt».

Figur 5.3: Deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet i forhold til kjønn og innvandrerbakgrunn.

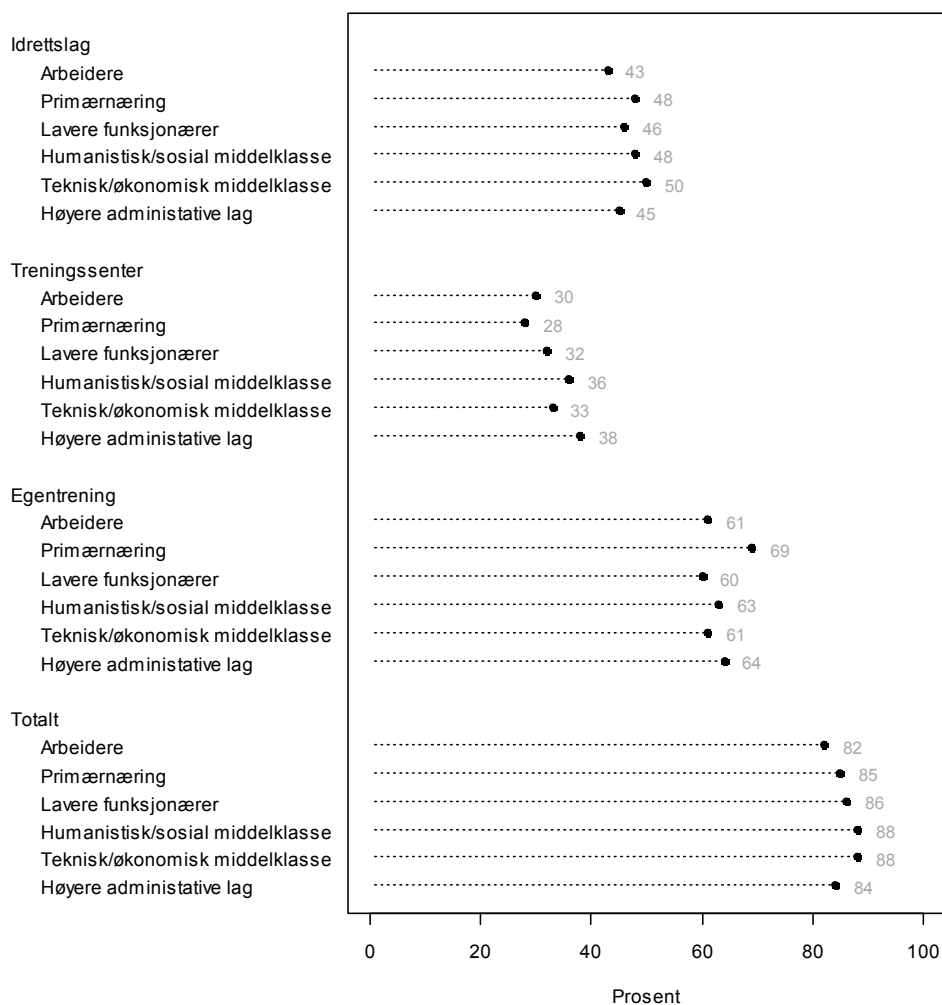


På samme måte som i analysene av endring i treningsatferd (kapittel 4), har vi også her antatt at det er en såkalt interaksjonseffekt mellom kjønn og innvandrerbakgrunn, dvs. at kjønnsforskjellene er annerledes i majoritetsbefolkningen enn i minoritetsbefolkningen. Figur 5.3 bekrefter dette: jenter med minoritetsbakgrunn er svakt representert i idrettslagene, minoritetsgutter er godt representert på treningssentrene, majoritetsjenter er de som trener mest på egenhånd. Samlet sett gir dette relativt små forskjeller mellom jenter og gutter med innvandrerbakgrunn, gutter uten innvandrerbakgrunn er noe mer aktive enn disse, mens jenter uten innvandrerbakgrunn er de som trener mest.

Et av de spørsmålene som har vært mye fremme i debatter om sosial ulikhet i de senere årene er om vi fortsatt lever i et slags klassesamfunn, også når det gjelder spørsmål som har med helse og livsstil å gjøre (Dahlgren & Ljunggren, 2010, Elstad 2010b). Som en side ved dette blir trening og fysisk aktivitet viktig. Spørsmålet som melder seg er følgelig om klassebakgrunn fortsatt har betydning for treningsmønster.

Som figur 5.4 (neste side) viser, er det relativt små forskjeller i treningsaktivitet ut fra klassebakgrunn (basert på foreldres yrkestilhørighet). På samtlige arenaer (og totalt) gir figuren et inntrykk av at det rekrutteres relativt bredt, samtidig som det like fullt er en svak tendens til at de tilhørende høyere sosiale lag er noe mer aktive enn andre. Hovedinntrykket er likevel alt i alt at klassebakgrunn har liten betydning for ungdoms treningsvaner.

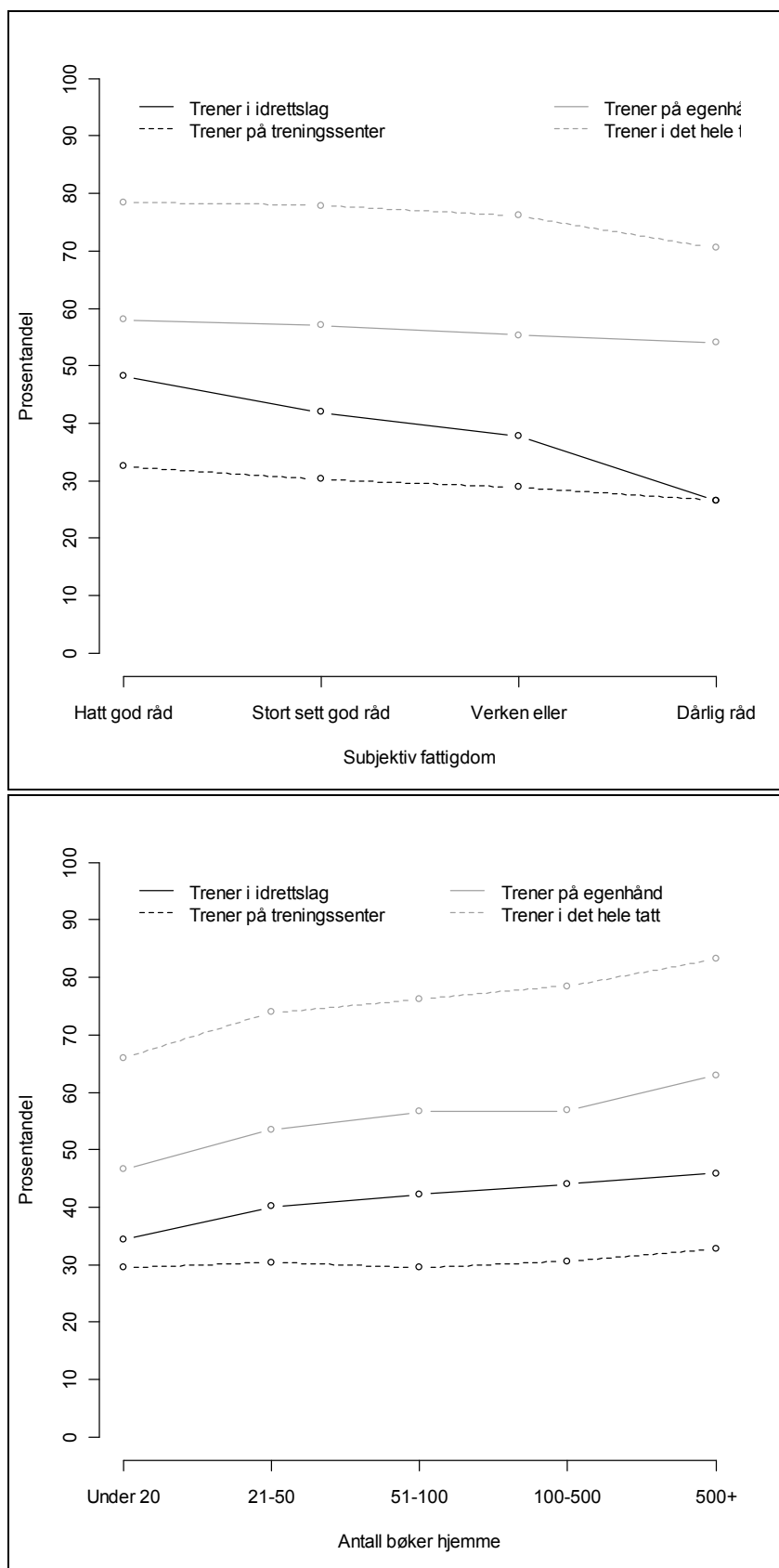
Figur 5.4: Deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet i forhold til sosial klassebakgrunn.



Vi skal imidlertid se nærmere på spørsmålet om hvordan økonomisk og kulturell kapital har betydning for treningsaktivitet. I figur 5.5a ser vi først på betydningen av økonomisk kapital (subjektiv fattigdom), og vi ser at det for alle våre mål på trening ser ut til å være en effekt av fattigdom; dvs., barn og unge som oppgir at familien de siste to årene har hatt dårlig råd trener mindre. Effekten er mest utpreget i forhold til det å trene i idrettslag, mens den er langt svakere for trening på treningscenter og egentrening.

Går vi videre og ser på kulturell kapital (figur 5.5b) er bildet ganske entydig; jo mer kulturell kapital man har, jo større andel av unge er det som trener. Igjen ser det ut som om det er idrettslagstreeningen sammen med det å trene på egenhånd som i størst grad er betinget av denne typen ressurser.

Figur 5.5: Hvor stor andel av barn og unge som trener og er fysisk aktive på ulike måter i forhold til (a) subjektiv fattigdom og (b) kulturell kapital.



5.2 Medlemskap og trening i idrettslag

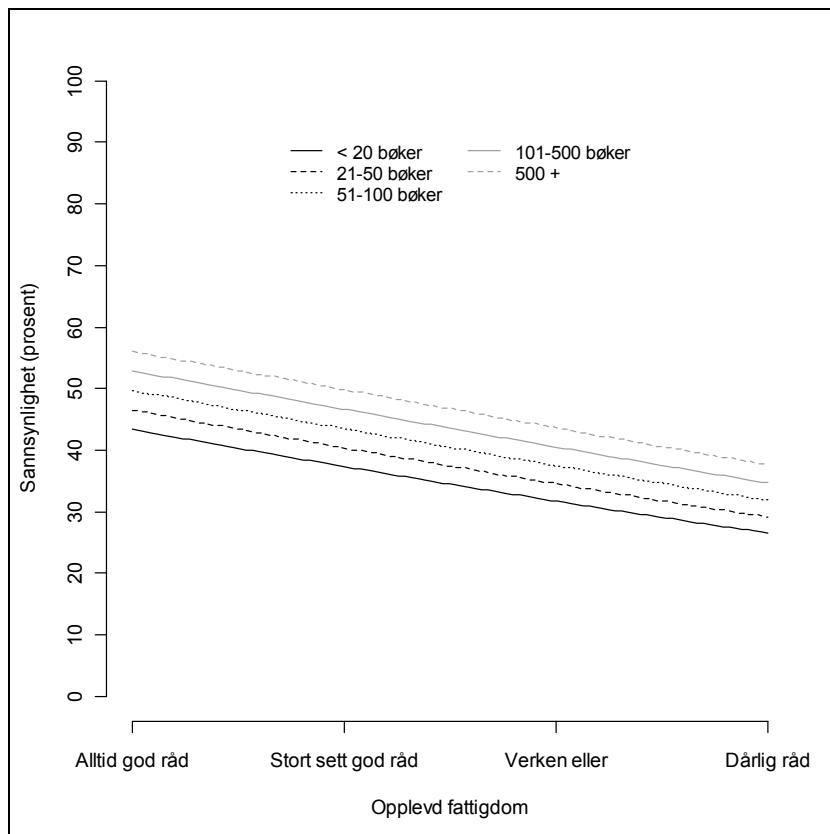
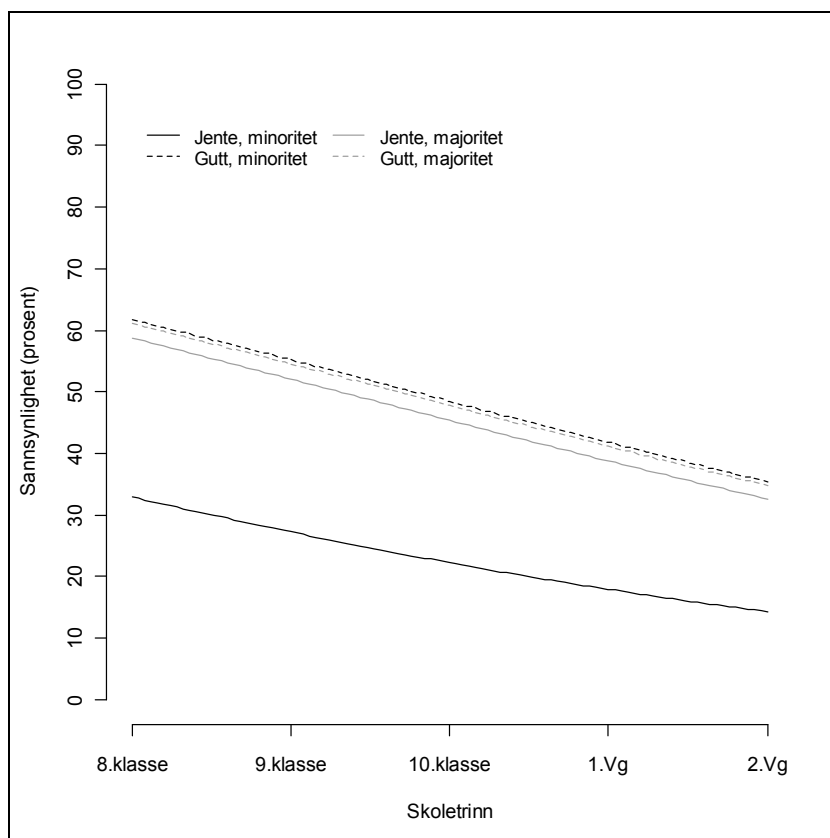
I det følgende skal vi se nærmere på sosiale forskjeller når det gjelder både medlemskap i idrettslag, og hvor mye man trener i idrettslag i 2010. Mens vi over så på forholdet mellom et lite utvalg uavhengige variabler og trening, skal vi her bruke et større sett med uavhengige variabler i en regresjonsanalyse der effekten av de ulike uavhengige variablene blir kontrollert for hverandre. På den måten får vi altså et bedre bilde av hvordan våre uavhengige variabler sammen har betydning for medlemskap i idrettslag og ulike typer trening. Vi starter med å se på hvor sannsynlig det er at unge er medlem i et idrettslag i 2010.

Tabell 5.1 Multivariat logistisk regresjon: Medlemskap i idrettslag. Regresjonskoeffisienter med standardfeil i parentes. *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Konstant	-0.25 (0.37)
Kjønn(jenter)	0.99 *** (0.23)
Klassetrinn	-0.27 *** (0.02)
Minoritet	1.12 *** (0.32)
Subjektiv fattigdom	-0.25 *** (0.03)
Kulturell kapital	0.13 *** (0.02)
Samspill: Kjønn og minoritet	-1.09 *** (0.21)
Null Deviance / (df)	9649.8 /6997
Residual Deviance (df)	9187.1 /6991

Tabell 5.1 viser resultatet av en multivariat (logistisk) regresjonsanalyse av sannsynligheten for å være medlem i et idrettslag, og vi ser at samtlige av variablene vi har inkludert i analysen har en signifikant effekt: Andelen medlemskap faller med økende klassetrinn, de som oppgir at de har dårlig råd har mindre sannsynlighet for å være medlem av et idrettslag enn de som sier at familien ikke har hatt økonomiske problemer, og de med mange bøker har større sannsynlighet enn de med få bøker for å være medlem i idrettslag. Igjen er det en interaksjonseffekt mellom kjønn og innvandrerbakgrunn, hvilket vil si at effekten av kjønn er betinget av om vi ser på minoritets- eller majoritetsbefolkningen.

Figur 5.6: Sannsynlighet for å være medlem i et idrettslag etter (a) kjønn, minoritet/majoritet og klasstrinn og (b) økonomisk og kulturell kapital.



Figurene 5.6a og b viser effektene for et utvalg av kombinasjoner av de inkluderte variablene (kontrollert for de som ikke synes i figurene). I figur 5.6a ser vi hvordan sannsynligheten for å være medlem i et idrettslag helt klart faller med alder (klassetrinn), samtidig som det mest slående i figuren er den store avstanden mellom jenter med minoritetsbakgrunn og «de andre». Figur 5.6b viser effekten av subjektiv fattigdom og mengde kulturell kapital, og for sannsynlighet for å være medlem i idrettslag kan det se ut som om begge formene for ressurser er viktige.

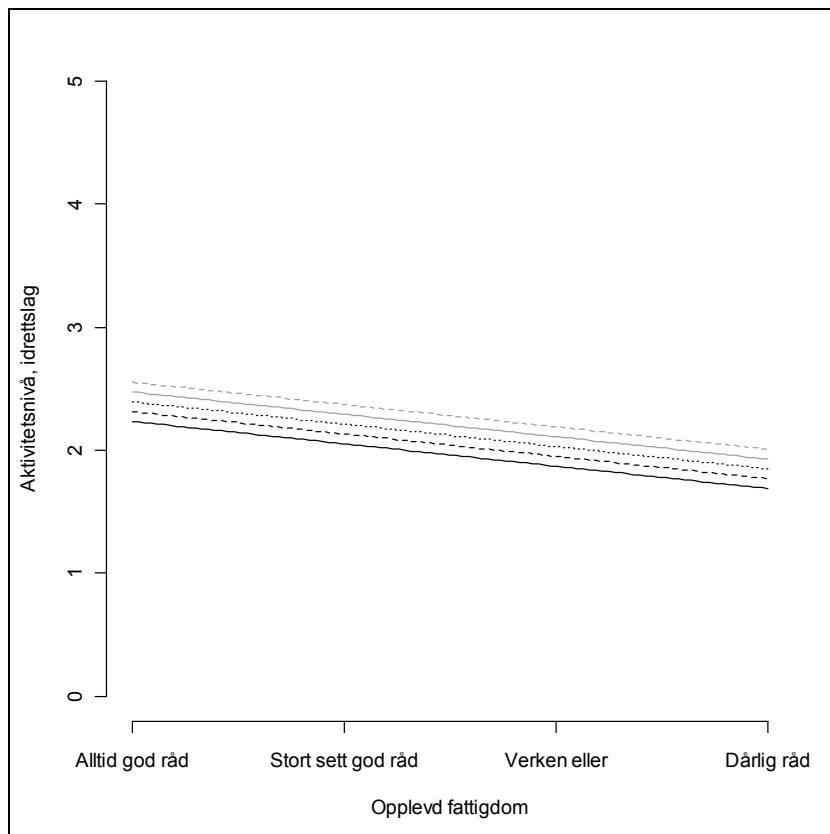
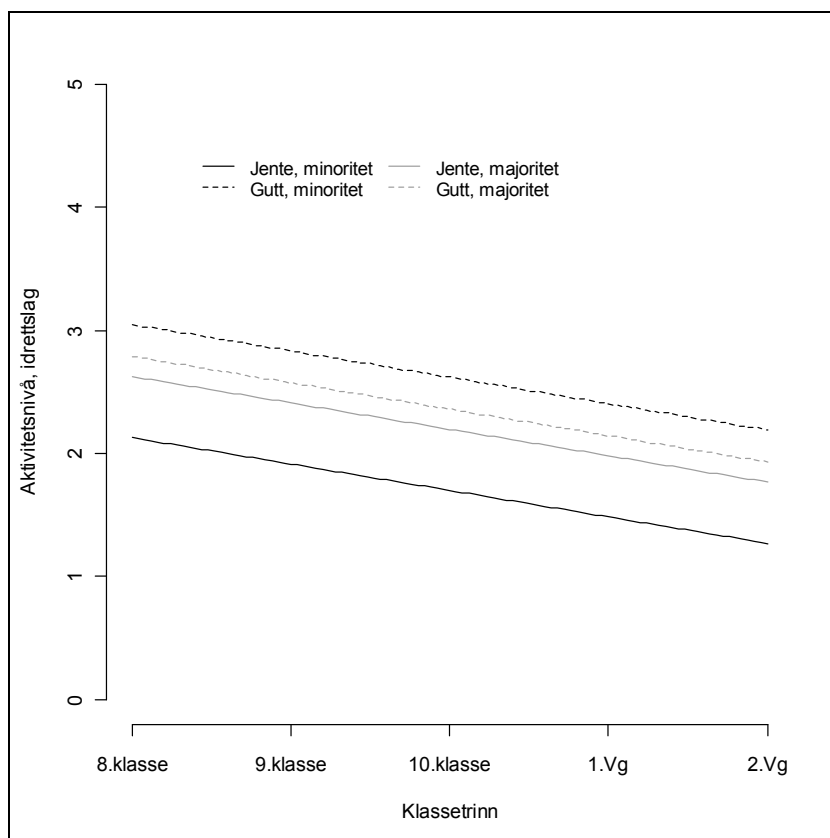
Trening i idrettslag har rimelig nok et mønster som i mangt og meget likner på det vi finner for medlemskap. Mens den foregående analysen har vist oss sannsynligheten for å være medlem av et idrettslag, viser denne analysen (og de andre lineære regresjonsanalysene) hvilken verdi man får på den avhengige variabelen gitt ulike uavhengige variabler.

Tabell 5.2 Multivariat lineær regresjon: Trening i idrettslag. Regresjonskoeffisienter med standardfeil i parentes. *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Konstant	2,23 *** (0.29)
Kjønn(jenter)	0.59 *** (0.17)
Klassetrinn	-0.21 *** (0.01)
Minoritet	1.02 *** (0.25)
Subjektiv fattigdom	-0.18 *** (0.02)
Kulturell kapital	0.08 *** (0.02)
Samspill: Kjønn og minoritet	0.76 *** (0.15)
R^2	0.05

Som vi ser av tabell 5.2 er igjen samtlige variabler vi har inkludert i modellen signifikante, selv om modellen som helhet ikke har veldig stor forklaringskraft ($R^2=0.05$). Dette betyr at det er andre forhold enn de vi har tatt med i analysene som forklarer mesteparten av variasjonen i trening i idrettslag. Kjønn og innvandrerbakgrunn inngår i en interaksjonseffekt, som kort og godt betyr at kjønnsforskjellene er større blant minoritetsungdom enn blant majoritetsungdom. Figurene 5.7a og b viser mer konkret hvordan treningsnivået i idrettslagene henger sammen med våre utvalgte variabler.

Figur 5.7: Aktivitetsnivå i idrettslag etter (a) kjønn, minoritet/majoritet og klasstrinn og (b) kulturell kapital og økonomisk kapital.



Kjønnsforskjellene i tilbøyeligheten til å trene i idrettsalg er større blant minoritetsungdom enn blant majoritetsungdom. Gutter med minoritetsbakgrunn har det høyeste aktivitetsnivået, mens minoritetsjenter har det laveste. Kjønnsforskjellene blant majoritetsungdom er klart mindre. Materielle og kulturelle ressurser spiller også inn på treningsnivå.

5.3 Trening på treningssenter

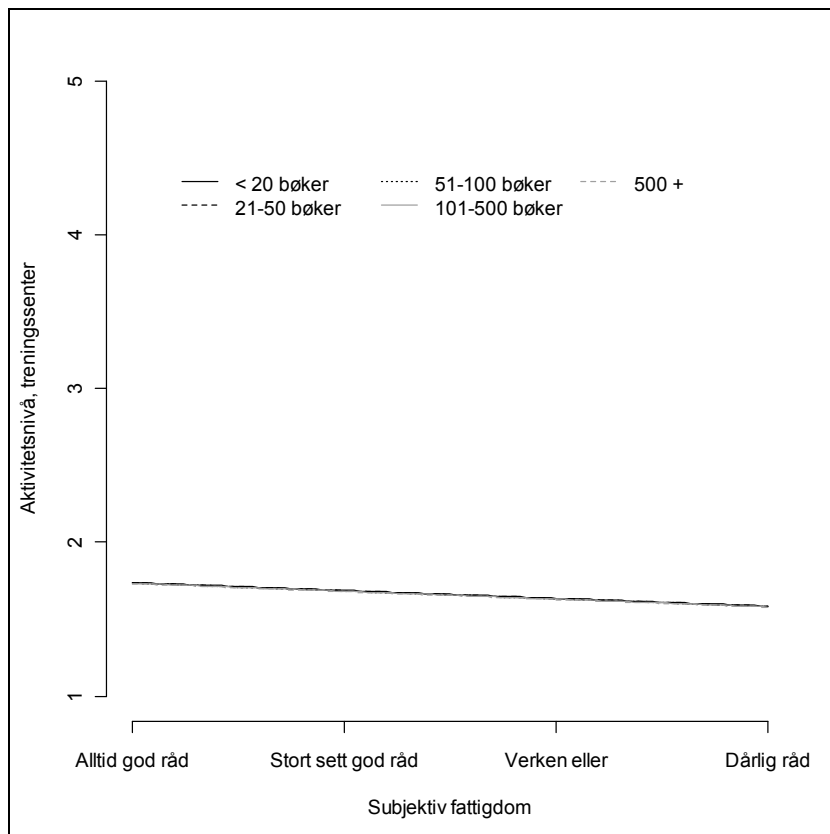
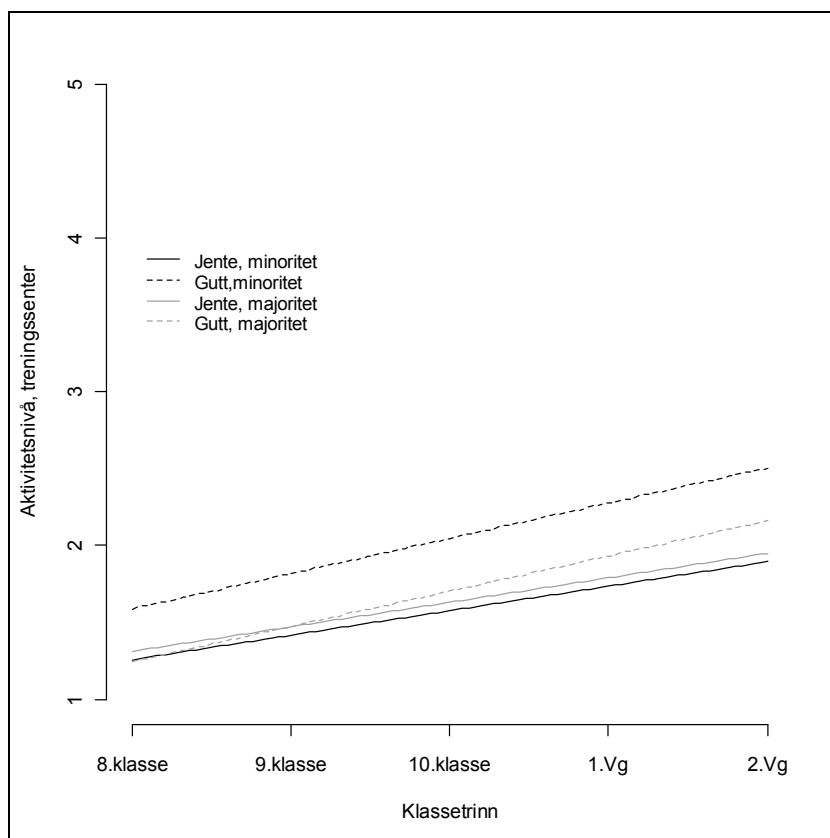
Som vi har sett i kapittelet om endring i treningsvaner, er treningssentrene i ferd med å bli en viktigere arena for trening også blant ungdom. Mens vi allerede har sett at dette er en treningstype der alder (klassetrinn) er viktig og at kjønnsforskjellene er i ferd med å jevnes ut på dette området, kan det være nærliggende å tenke at økonomisk kapital er viktigere her enn for andre treningstyper siden dette kan være en relativt dyr treningsform.

Tabell 5.3 Multivariat lineær regresjon: Trening på treningssenter. Regresjonskoeffisienter med standardfeil i parentes. *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Konstant	0.24 (0.22)
Kjønn(jenter)	0.54 *** (0.13)
Klassetrinn	0.30 *** (0.03)
Minoritet	0.74 *** (0.18)
Subjektiv fattigdom	-0.05 ** (0.02)
Kulturell kapital	- 0.002 (0.02)
Samspill: Kjønn og minoritet	-0.40 *** (0.11)
R^2	0.06

Ut fra resultatene i tabell 5.3 er et av de mest umiddelbare funnene at alle variabler bortsett fra kulturell kapital har en klar signifikant effekt. Ser vi nærmere på den faktiske effekten av variablene i figur 5.8a og b, ser det igjen ut som om klassetrinn (alder) er det som virkelig avgjør om man trener på treningssentrene eller ikke. I den grad det er kjønnsforskjeller her er det ved at gutter (med minoritetsbakgrunn) trener mer på treningssentre enn andre

Figur 5.8: Treningsfrekvens på treningssenter etter (a) kjønn, klassetrinn og minoritet/majoritet og (b) økonomisk og kulturell kapital.



ungdommer. Det er også en signifikant om enn ganske svak effekt av økonomisk kapital for denne treningstypen, mens den kulturelle kapitalen (slik vi har målt den) her ikke har særlig betydning. (Linjene for ulike nivåer av kulturell kapital er lagt inn i figuren, men linjene ligger så tett at det ikke går å skille dem fra hverandre.) En mulig tolkning av det forhold at kulturell kapital her, i motsetning til for de andre treningstypene, ikke har noen betydning, kan være at treningssentrene kulturelt sett er et lavterskelstilbud som ikke krever særskilte forkunnskaper og det er få kulturelle koder knyttet til det å trene på denne måten.

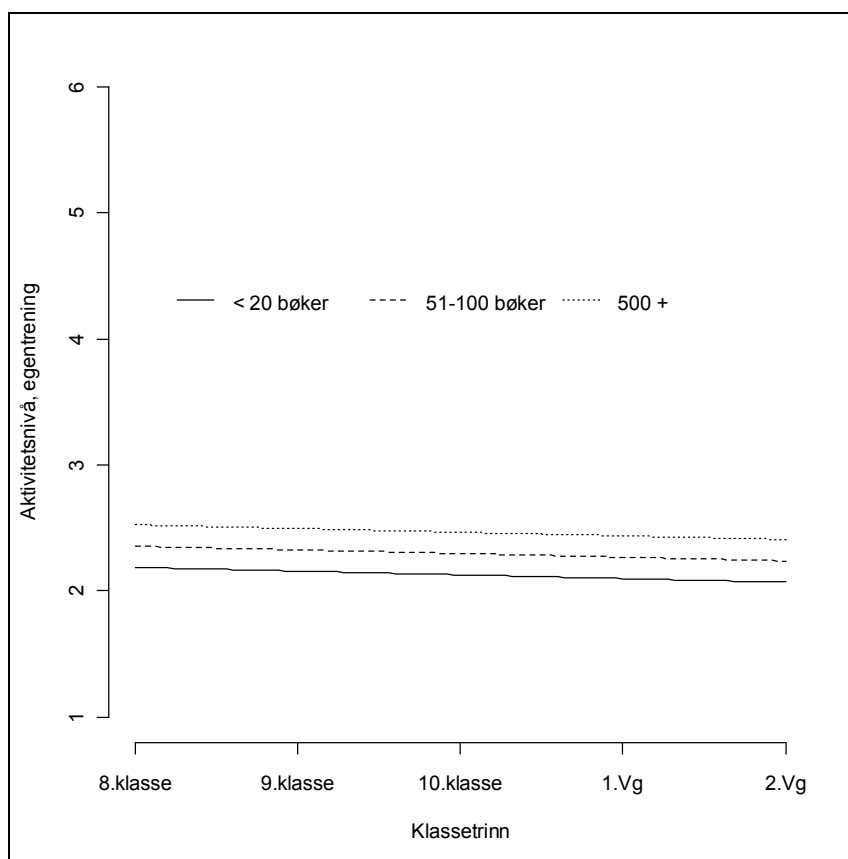
5.4 Egentrening

Mens treningssentrene krever en viss økonomisk kapital og idrettslagene en viss fortrolighet med en tradisjonell idrettskultur (kulturell kapital), er det i utgangspunktet ikke like klart hva som er viktige faktorer for å forklare forskjeller i egentrening. Resultatene i tabell 5.4 gir også et inntrykk som er i tråd med dette; langt færre forklaringsfaktorer har signifikant effekt, og andelen forklart varians er helt ubetydelig. Dette er altså en aktivitet som i den grad den lar seg knyttet til bakenforliggende sosiale forhold handler om klassetrinn og kulturell kapital. Siden det å trene for seg selv i utgangspunktet kan gjøres veldig mange steder og uten mye ressurser, kan man kanskje tenke seg at kulturell kapital her handler om motivasjon for å trene.

Tabell 5.4 Multivariat lineær regresjon: Egentrening. Regresjonskoeffisienter med standardfeil i parentes. *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Konstant	2.18 *** (0.13)
Kjønn(jenter)	0.00 (0.04)
Klassetrinn	-0.03 * (0.01)
Minoritet	0.01 (0.08)
Subjektiv fattigdom	-0.03 (0.02)
Kulturell kapital	0.08 *** (0.02)
R ²	0.005

Figur 5.9: Hvor ofte driver du egentrening?



Ser vi på figur 5.9 der de to forklaringsfaktorene som har en signifikant effekt er lagt inn, ser vi også at selv disse variablene i liten grad bidrar til å forklare forskjeller i egentrening, og analysene tyder altså på at egentrening i det store og det hele er en aktivitet som faller noe med alder (klassetrinn) og som også til en viss grad er betinget av kulturell kapital. Som konklusjon tyder imidlertid alt på at dette er en aktivitetsform lite preget av sosiale forskjeller.

5.5 Svett og andpusten

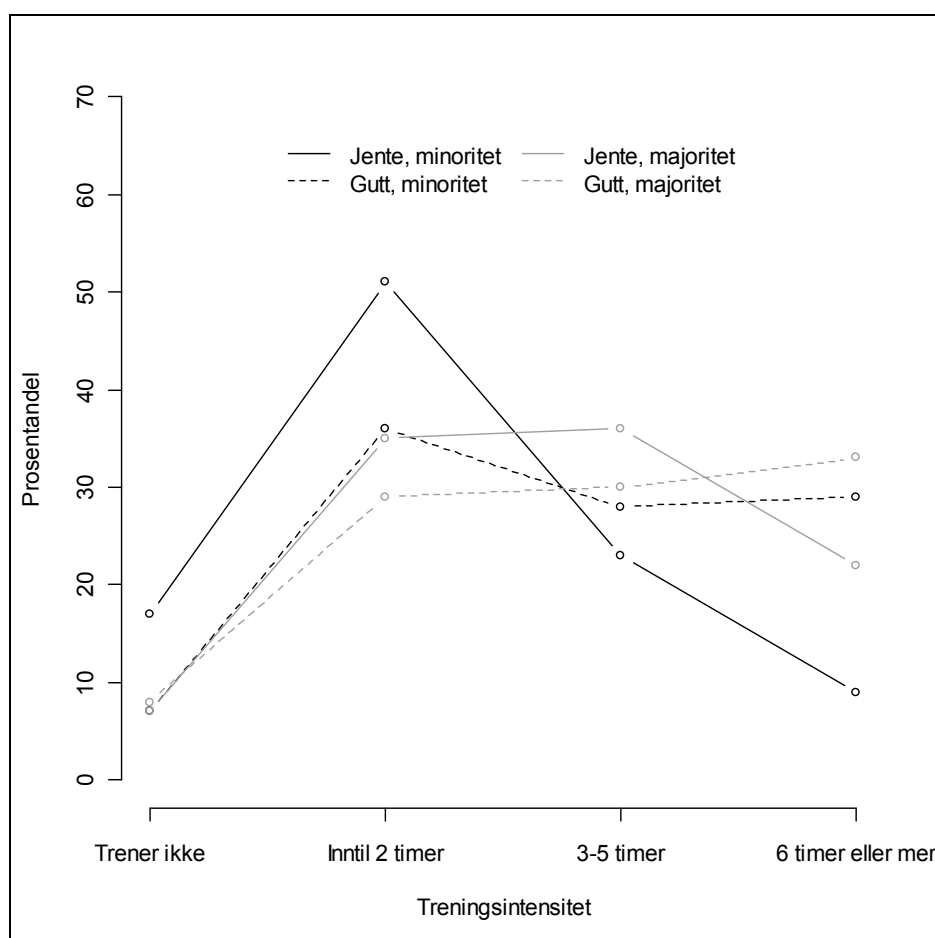
Vi har nå vist hvordan ungdoms treningsaktivitet er fordelt på ulike arenaer. Et annet spørsmål er hvor ofte ungdommene trener med en viss intensitet. I spørreskjemaet ble de bedt om å oppgi hvor mange timer i uka de trener eller trimmer så mye at de følte seg andpusten eller svett. Svaralternativene var «ingen timer», «inntil en time», «1–2 timer», «3–5 timer», «6–9 timer» «10–14 timer» og «mer enn 15 timer». I tabellen nedenfor er disse slått sammen til fire kategorier; de som ikke trener, de som trener inntil 2 timer, de som trener 3–5 timer og de som trener 6 timer eller mer.

Tabell 5.1: Treningsintensitet etter klassetrinn. Prosent.

	8. trinn	9. trinn	10. trinn	Grunnkurs	VK1	Alle
trener ikke	7	7	8	8	10	8
inntil 2 timer	32	33	30	35	34	33
3–5 timer	38	34	34	29	29	33
6 timer eller mer	24	26	29	28	28	27
Total	100	100	100	100	100	100
N	1471	1256	1200	1697	1438	7062

Totalt har kun åtte prosent krysset av for at de vanligvis ikke trener eller trimmer så mye at de blir andpusten eller svett. Om lag en tredjedel trimmer på dette nivået inntil to timer ukentlig og like mange trener 3–5 timer ukentlig. Litt færre, 27 prosent, har krysset av for at de trener/trimmer så mye at de blir andpusten eller svett seks timer eller mer ukentlig. Tabellen viser også en tendens til økt polarisering i ungdoms treningsintensitet etter hvert som de blir eldre. Både andelen som har trent seks timer eller mer og andelen som ikke trener, er minst på 8. trinn og størst blant elever i vg2.

Figur 5.10: Treningsintensitet etter kjønn og landbakgrunn. Prosent.



Figur 5.10 ovenfor viser hvor ofte det trenes med en viss intensitet blant jenter og gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn. Jevnt over trener guttene så mye at de føler seg andpusten eller svett oftere enn jentene. Dette gjelder både i minoritets- og majoritetsgruppa. Kjønnforskjellene er likevel størst blant ungdom i den første gruppa. Mens 29 prosent blant gutter med minoritetsbakgrunn trener på dette nivået seks timer eller mer i uka, gjelder det samme kun 9 prosent av jenter med to foreldre født i et ikke-vestlig land. De tilsvarende andelene blant gutter og jenter med majoritetsbakgrunn er henholdsvis 33 og 22 prosent. Det er videre ingen forskjell mellom gutter og jenter med majoritetsbakgrunn og gutter med minoritetsbakgrunn, når det gjelder andelene som oppgir at de aldri trener slik at de blir andpusten eller svett. Motsatt er andelen som har krysset av for det samme blant jenter med minoritetsbakgrunn, dobbelt så stor som for de øvrige.

5.6 De som ikke trener

Mot det overordnede målet for all norsk idrettspolitik – «Idrett for alle» – er kanskje ikke det viktigste spørsmålet hvem som trener hvor og når, men hvem det er som ikke trener i det hele tatt. Om vi tar utgangspunkt i figur 5.3, så vi at mellom 20 og 30 prosent av norsk ungdom ikke trener, og i det følgende ser vi på sannsynligheten for å være en som ikke trener (på noen av de arenaene vi har lagt vekt på), og vi tar høyde for at både klassetrinn, kjønn, innvandrerbakgrunn, økonomisk og kulturell kapital spiller inn. Tabell 5.7 viser resultatene fra en slik multivariat logistisk regresjonsanalyse.

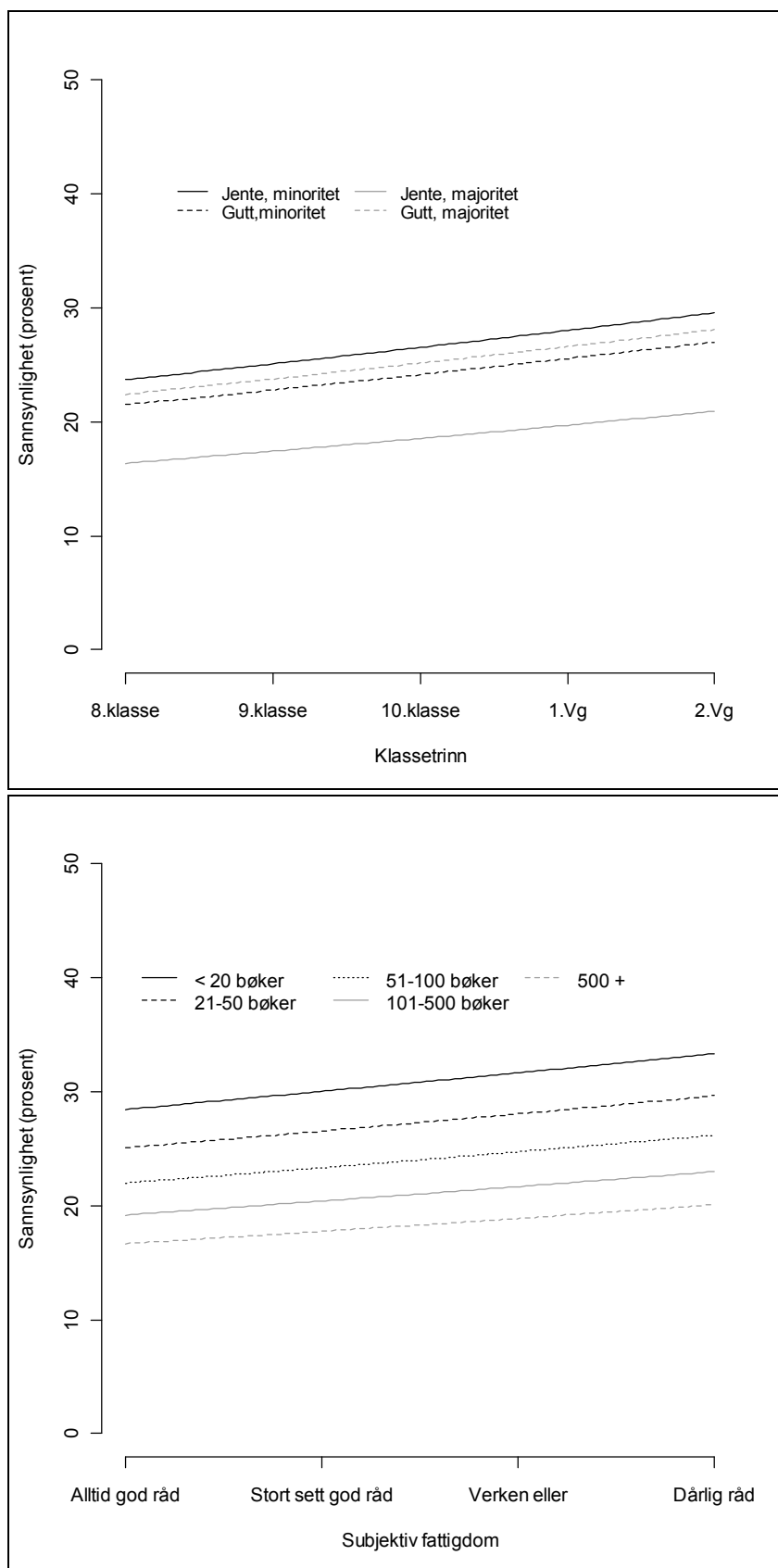
Tabell 5.7 Multivariat logistisk regresjon: De som ikke trener på noen arena. Regresjonskoeffisienter med standardfeil i parentes. *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Konstant	0.08 (0.39)
Kjønn(jenter)	-0.91 *** (0.23)
Klassetrinn	0.07 *** (0.02)
Minoritet	-0.57 (0.33)
Subjektiv fattigdom	-0.08* (0.03)
Kulturell kapital	- 0.17 *** (0.02)
Samspill: Kjønn og minoritet	0.52 * (0.21)
Null deviance/df	7448.4/6997
Residual deviance/df	7313.7/6991

Resultatene i tabellen viser for det første at alle forklaringsfaktorene som er trukket inn i modellen ser ut til å være av betydning (dvs. de har en signifikant effekt), også når de vurderes samlet. I tråd med hva vi allerede har sett, har klasstrinn og fattigdom en signifikant effekt (jo eldre/fo fattigere, jo mer ikke-trening). Kulturell kapital har klar effekt ved at jo flere bøker man har hjemme, jo mindre ikke-trening. Kjønn og innvandrerbakgrunn inngår i en interaksjonseffekt der effekten kan være vanskelig å lese ut av tabellen. For bedre å kunne vurdere den faktiske betydningen av disse resultatene, har vi laget tre figurer som helt konkret viser hvordan sannsynligheten for ikke å trene varierer mellom ulike grupper (kontrollert for de andre uavhengige variablene).

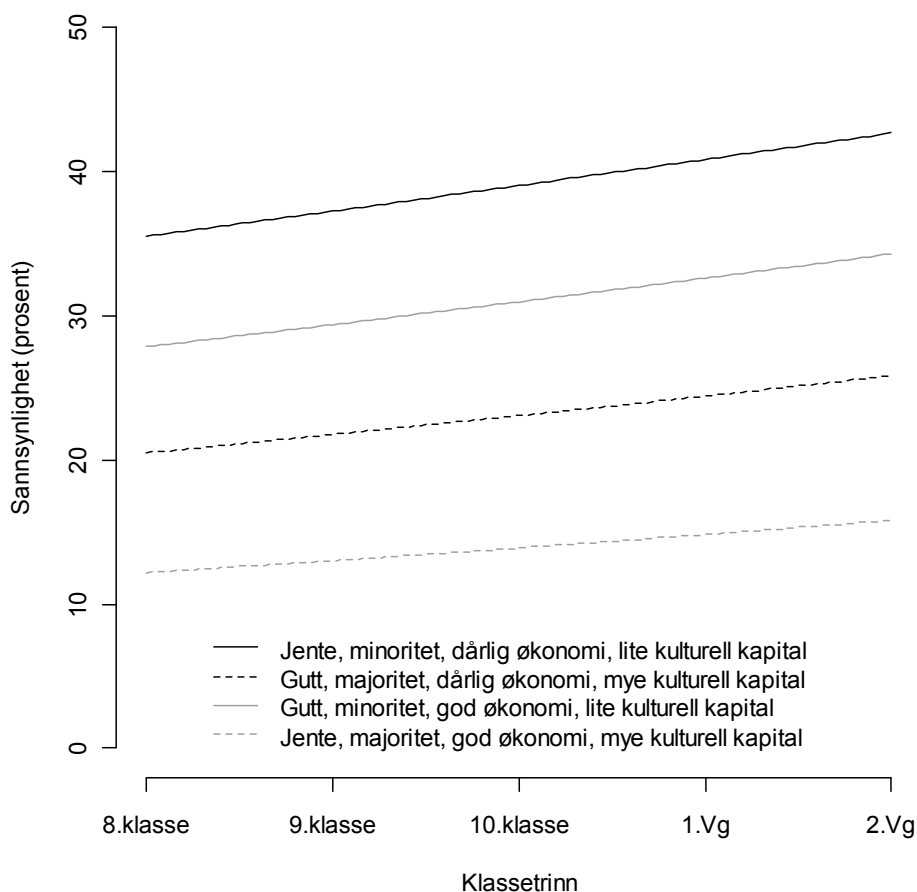
I den første av disse, figur 5.11a, ser vi hvordan sannsynligheten for ikke å trene i det hele tatt er betinget av klasstrinn, og hvordan den så varierer med kjønn og innvandrerbakgrunn (vi antar så at man har en gjennomsnittsverdi for kulturell (bok) og økonomisk (fattigdom) kapital). Vi ser igjen det mønsteret vi har sett noen ganger allerede, jenter med minoritetsbakgrunn har størst sannsynlighet for å være trenings-inaktive, mens jenter med majoritetsbakgrunn har minst sannsynlighet for å havne i denne kategorien. Figur 5.11b viser hvordan sannsynlighet for å være treningspassiv er betinget av subjektiv fattigdom og kulturell kapital, og effektene er i begge tilfeller systematiske: fire prosentpoeng flere av de med god råd enn de med dårlig råd trener på en eller annen måte. For kulturell kapital er forskjellen mellom topp og bunn på om lag 12 prosentpoeng.

Figur 5.11: Sannsynligheten for ikke å trene (på noen arena) etter (a) kjønn, klasstrinn og minoritet/majoritet og (b) økonomisk og kulturell kapital.



For ytterligere å illustrere hvordan sosial bakgrunn kan ha betydning for om man trener eller ikke, har vi valgt ut noen eksempler og beregnet sannsynligheten for at de som tilhører de ulike sosiale gruppene ikke trener.

Figur 5.12: Sannsynlighet for ikke å trene (på noen arena).



I figur 5.12 har vi beregnet sannsynligheten for at fire grupper med ulike verdier på de fire uavhengige variablene kjønn, innvandrerbakgrunn, økonomisk og kulturell kapital ikke trener, mens effekten av klassetrinn framgår i figuren. Dette er eksempler som er valgt ut for å få fram forskjeller, og de sosiale forskjellene blir da også her ganske klare. Om man sammenlikner de to ytterpunktene i figuren – jente, minoritet med lite ressurser mot jente, majoritet, mye ressurser – finner vi at det i gjennomsnitt er 25 prosentpoeng flere av jentene i den ressurssterke gruppen som trener sammenliknet med de ressursvake.

6 Trening, sosialt liv, fritid og skole

I dette kapitlet tar vi utgangspunkt i treningsarenaen som en sosial møteplass. I løpet av tenårene blir de jevnaldrende stadig viktigere i ungdoms liv (Roberts m.fl. 1990, Banks m.fl. 1992) og idrettlaget eller treningscenteret er en av flere arenaer der ungdom omgås andre på sin egen alder. Deltakelse (eller ikke) på treningsarenaer kan være en del av mer generelle eksklusjons- og inklusjonsprosesser. Førrige kapittel viste blant annet at ungdom i familier med dårlig råd sjeldnere enn andre trener i idrettslag. Sosial eksklusjon handler imidlertid ikke bare om eventuelle begrensninger i folks mulighet til å delta i dag, men også om hvordan deltagelse påvirker muligheten til å skaffe andre ressurser og for inkludering på lang sikt (jf. Atkinson 1998).

For de fleste unge utgjør trening bare en liten del av hverdagen. Når ungdoms treningsatferd likevel oppfattes som relevant i forhold til sosial eksklusjon, er det nettopp fordi man tenker seg at trening er relatert til andre sider ved ungdoms velferd. Ved siden av idrettens egenverdi og de åpenbare helsemessige fordelene, legger vi ofte vekt på det sosiale utbyttet av å delta på treningsarenaen. Idrettslagene beskrives ofte som en møteplass for «velpassede» ungdommer og man forventer gjerne at deltagelse på denne arenaen støtter opp under et normkonformt levesett og en vellykket overgang til voksenlivet (Eccles m.fl. 2003, Fredricks og Eccles 2005, Pedersen 2008). Mindre av denne forskningen har handlet om betydningen av å delta i idrett for ungdoms posisjon blant jevnaldrene *i ungdomstiden*, og vi vet lite om det sosiale utbytte av å trene utenfor idrettslagene.

I dette kapitlet ser vi først på hvordan ungdoms sosiale liv med jevnaldrende er relatert til trening på ulike arenaer. Er det slik at ungdom som trener i regi av de tradisjonelle idrettslagene jevnt over har en sterkere posisjon blant jevnaldrene og bruker mer tid sammen med venner i fritiden, enn ungdom som trener på andre måter eller som ikke trener? Deretter undersøkes forholdet mellom trening og andre fritidsaktiviteter. Hvor finner vi igjen ungdom som ikke trener? Er de i større grad representert på «alternative» sosiale arenaer som fritidsklubben og andre mer uformelle møteplasser ute i det offentlige rom? Eller er alternativet til trening i fritiden først og fremst

stillesittende hjemmeaktiviteter som dataspill og TV-titting? Til slutt undersøkes også sammenhengen mellom det å trene på ulike arenaer og ungdoms innsats/ambisjoner i skolen. Som nevnt antyder tidligere forskning en positiv effekt av trening i idrettslag, både på prestasjoner og ambisjoner i skole- og utdanningssammenheng. Er det også slik at ungdom som trener *utenfor* organisasjonene presterer bedre og har høyere ambisjoner for videre utdanning enn ungdom som ikke trener?

I denne delen av rapporten analyseres kun data fra Ung i Norge-2010. Med utgangspunkt i de tre treningsarenaene som har vært i fokus i denne rapporten, deles ungdommene inn i fire grupper. Alle som har trent i idrettslag er plassert i den første gruppen (her inngår også de som i tillegg har vært på treningssenter eller som har trimmet på egenhånd). Den neste gruppen inkluderer ungdom som har «besøkt helsestudio, treningssenter, squashsenter, drevet med aerobic eller lignende,» men som *ikke* har trent i idrettslag. Den tredje gruppen omfatter ungdom som verken har trent i idrettslag eller på treningssenter (o.l.), men som har notert at de har trimmet på egenhånd (én eller flere ganger) siste uke. Ungdom som har krysset av for at de har trent kampsport/selvforsvar eller at de har drevet med dans (hip hop, breakdance, ballett eller lignende), men som verken har oppgitt at de har trent i idrettslag eller på treningssenter, er inkludert blant ungdom som trener på egenhånd. Poenget i denne sammenheng er altså ikke først og fremst om ungdommene trener alene eller sammen med andre, men hvorvidt de trener innenfor rammen av det tradisjonelle idrettslaget, på en mer individualisert og ofte også kommersiell arena som treningssentrene representerer, eller om de trener utenfor begge disse arenaene. Endelig er ungdom som verken har trent i idrettslag, på treningssenter eller på egen hånd, plassert i en siste gruppe som vi har kalt «inaktive».

Totalt oppga 45 prosent av ungdommene som deltok i Ung i Norge 2010 at de hadde trent i idrettslag siste uke. 16 prosent trente ikke i idrettslag, men hadde «besøkt helsestudio, treningssenter, squashsenter, drevet med aerobic eller lignende». 22 prosent trimmet kun på egenhånd.

6.1 Sosialt liv med jevnaldrende

Treningsarenaen kan være et sted å møte gamle venner og en møteplass for nye vennskap. Det er også naturlig å tenke seg at det å lykkes med idrett gir mestring, som i tillegg til det å oppnå en veltrent kropp, kan styrke selvbildet. Samlet sett er det dermed grunn til å anta at trening generelt og det å lykkes i idrett spesielt, kan virke positivt for ungdoms posisjon blant jevnaldrende. Samtidig er ungdom på ingen måte en uniform gruppe. Treningsarenaen er bare et av flere felt det er mulig å hevde seg på i ungdomstiden, og det å lykkes i idrett vil ikke ha like stor betydning i alle miljøer. Det er altså ikke gitt at ungdom som trener mye har en sterkere posisjon blant de jevnaldrende, enn ungdom som hevder seg på andre arenaer.

Vennskapsmønster

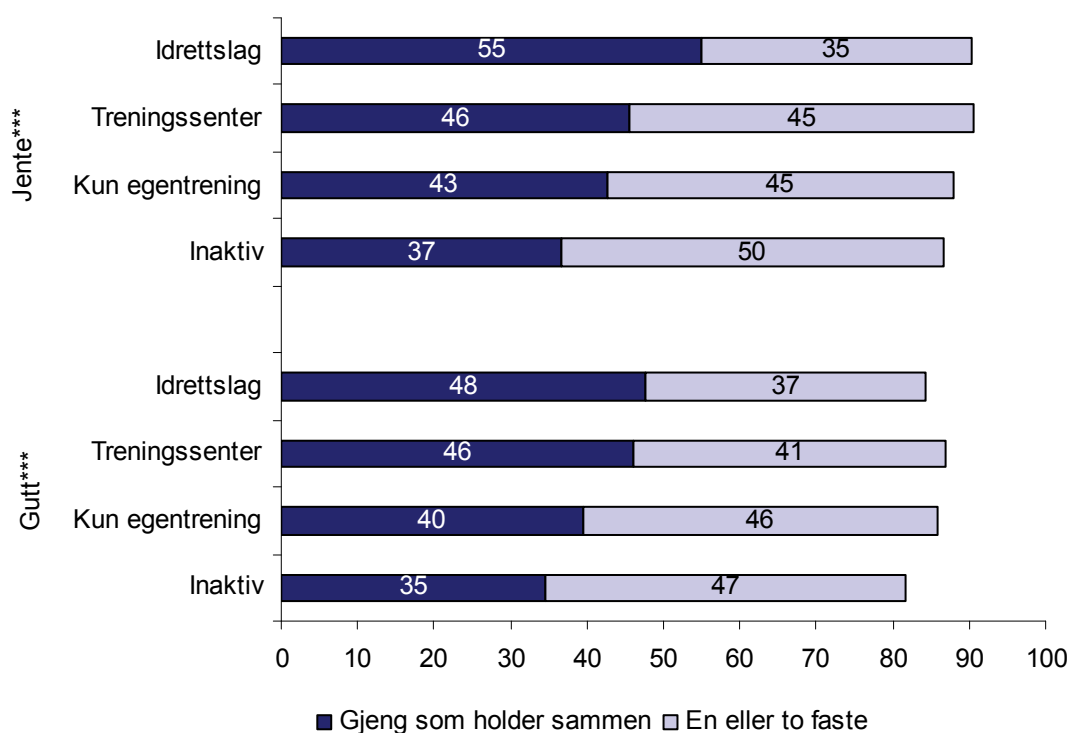
Vi ser først nærmere på hvordan trening på ulike arenaer er relatert til vennskapsmønstre. I spørreskjema ble ungdommene bedt om å oppgi hvem de vanligvis var sammen med når de var sammen med venner/kamerater. Svarkategoriene var «én eller to faste», «én eller to som ofte er med i en gjeng av ungdommer», «en gjeng som holder sammen», «nokså tilfeldig hvem jeg treffer på», «er ikke så ofte sammen med jevnaldrende» og «annet». Vi antar i utgangspunktet at det jevnt over er slik at ungdom som tilhører en vennegjeng har en sterkere posisjon i jevnaldremiljøet enn ungdom som vanligvis er sammen med én eller to faste venner. Det å mangle faste vennsksrelasjoner regnes som et tegn på en svak integrasjon i ungdomsmiljøet.

Figur 6.1 viser andelen som oppgir at de oftest er sammen med jevnaldrende i en gjeng som holder sammen (enten alene eller sammen med én eller to faste venner) og andelen som har én eller to faste venner som de vanligvis er sammen med. (De øvrige oppgir ikke faste relasjoner til jevnaldrende). Resultatet presenteres separat for jenter og gutter.

Figuren viser en klar sammenheng mellom treningsprofil siste uke og det å være med i en gjeng av venner som holder sammen. Både jenter og gutter som har trent i idrettslag oppgir oftere enn andre at de vanligvis er sammen med jevnaldrende på denne måten. Blant guttene er «utbyttet» av å trene i idrettslag og i treningssenter omtrent like stort, mens jenter som har trent i idrettslag skiller seg tydeligere fra de to andre treningsgruppene ved at

en større andel av dem er med i en gjeng. Ellers viser figuren en tendens til at de inaktive noe oftere er svakt integrert. Blant ungdom som sjelden eller aldri trener har 13 prosent av jentene og 18 prosent av guttene ingen faste vennskapsbånd til jevnaldrende, de samme andelene blant ungdom som er med i et idrettslag er henholdsvis 10 og 15 prosent²⁵. Selv om risikoen for svake eller tilfeldige vennskapsforbindelser ser ut til å være noe større blant ungdom som ikke har deltatt i noen form for trening siste uke, viser figuren likevel tydelig at ungdom flest – også de som ikke har trent – har faste relasjoner til én eller flere venner på sin egen alder.

Figur 6.1: Vennskapsmønster etter treningsprofil siste uke og kjønn. Prosent.



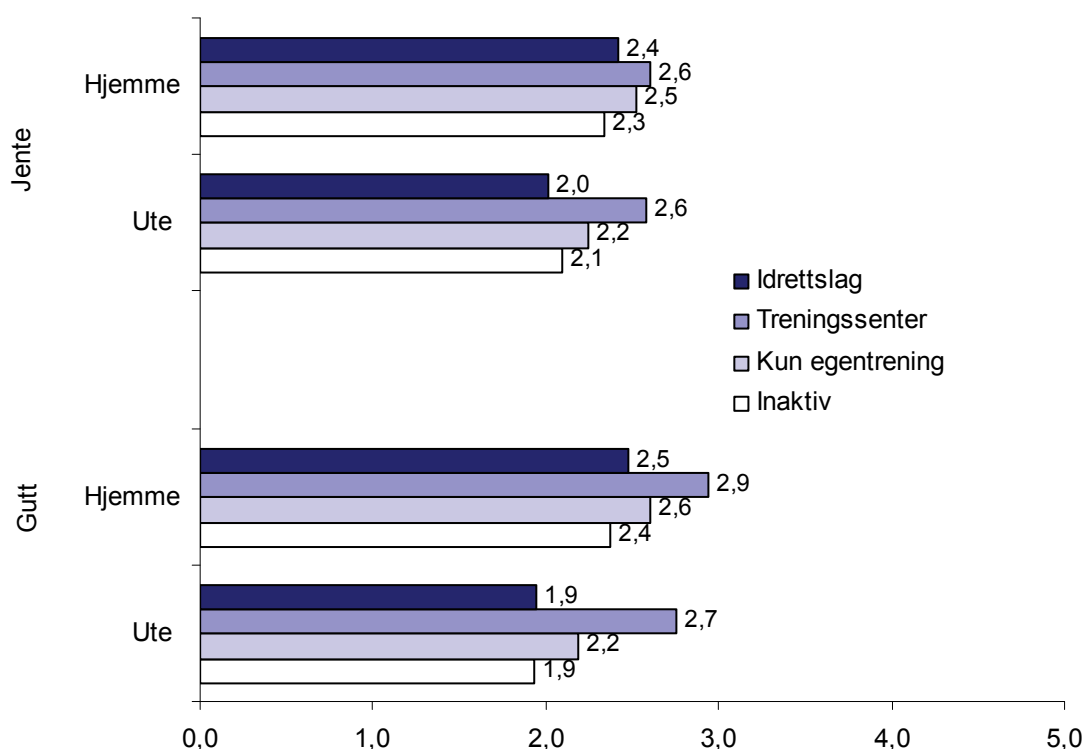
Samvær med venner hjemme og ute

Ovenfor så vi nærmere på vennskapsmønster – det vil si hvordan ungdom *vanligvis* er sammen med jevnaldrende. I spørreskjema fikk de også spørsmål om *faktisk samvær* med venner siste uke. De ble bedt om å oppgi hvor mange ganger de hadde vært sammen med venner hjemme hos seg selv eller hos

²⁵ De oppgitte prosenttallene tilsvarer andelene som blir igjen når vi trekker fra de som oftest er sammen med jevnaldrende i en gjeng og andelene som har én eller to faste venner som de vanligvis er sammen med.

dem, samt hvor mange ganger de hadde brukt størsteparten av kvelden ute med venner. En liten andel (2–3 prosent) har krysset av for flere enn sju ganger siste uke på disse spørsmålene. I figur 6.2 nedenfor er disse kodet om til sju ganger slik at antall ganger man har vært med venner siste uke varierer mellom null og sju. Igjen presenteres analysene separat for jenter og gutter.

Figur 6.2: Antall ganger brukt størsteparten av kvelden hjemme/ute med venner/kamerater siste uke etter treningsprofil og kjønn. Gjennomsnitt (0–7).



Figuren viser for det første at ungdom som har vært på treningssenter eller lignende er oftest sammen med venner hjemme og ute. Særlig er dette mønsteret tydelig (både for gutter og jenter) når det gjelder samvær med venner ute. For hjemmebasert samvær er det relativt små forskjeller etter treningsprofil blant jentene, mens gutter som trener i treningssenter skiller seg tydeligere fra gutter som trener i idrettslag eller på egenhånd når det gjelder det å være sammen med venner hjemme.

Det er mulig at noe av sammenhengen mellom utebasert samvær og det å trene på treningssenter kan forklares ved at ungdom som har trent sammen med venner på et treningssenter har registrert dette to ganger; både som

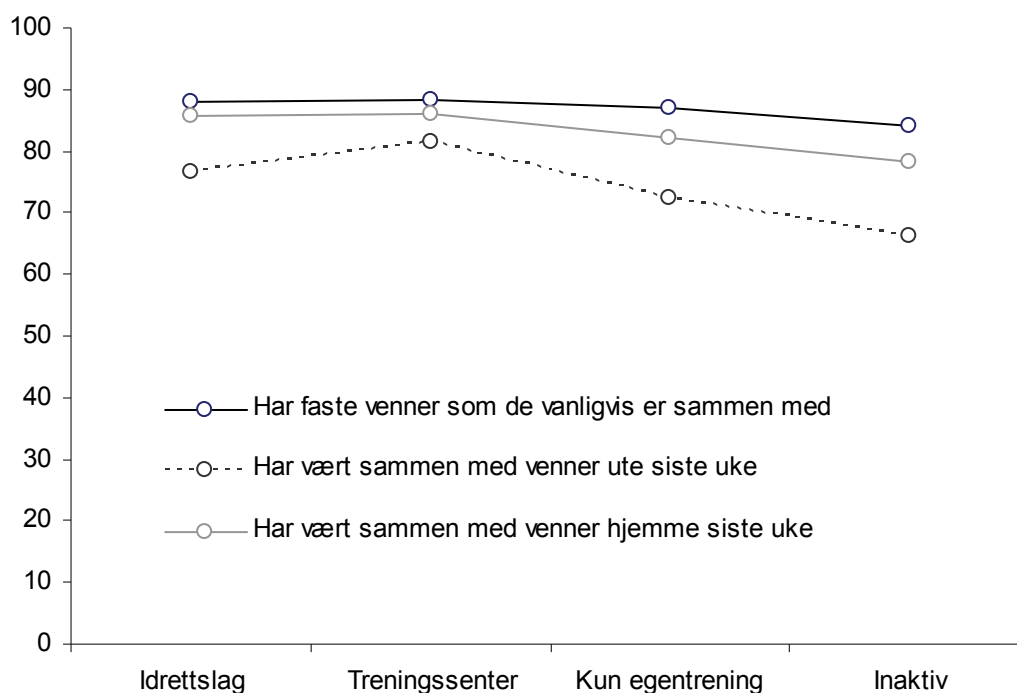
trening i idrettslag og som at de har brukt størsteparten av kvelden ute med venner. Det er imidlertid ingen grunn til å forvente at ungdom som har trent med venner på treningssenter oftere enn ungdom som har trent sammen med venner i et idrettslag, har krysset av på denne måte. Vi kan derfor anta at det også er en reell forskjell mellom ungdom som trener i idrettslag og ungdom som kun trener i treningssenter når det gjelder omfanget av samvær med venner utenfor hjemmet.

Det er videre verdt å merke seg at verken gutter eller jenter som *ikke* har trent siste uke skiller seg særlig fra ungdom som har trent i idrettslag når det gjelder omfanget av uformelt samvær med venner hjemme eller ute. Det ser altså særlig ut til å være bredden i ungdommenes relasjoner (å tilhøre i en gjeng eller ikke) som skiller ungdom i idrettslag fra de som ikke trener, ikke hvor hyppig de sosialiserer med jevnaldrende i fritiden. På den annen side vil ungdom som trener i idrettslag i motsetning til de som ikke trener, som regel også treffe venner på treningsarenaen.

En nærmere analyse (vises ikke her) tyder videre på noe større variasjon blant de inaktive enn blant ungdom som trener på ulike arenaer. Blant de inaktive har en relativt stor andel vært sammen med jevnaldrende (ute eller hjemme) seks ganger eller mer, i tillegg finner vi den klart høyeste andelen ungdom som verken har vært sammen med jevnaldrende ute eller hjemme i denne gruppen.

Vi har tidligere vist at trening på ulike arenaer i ungdomstiden er relatert til kjønn, alder og minoritetsbakgrunn. Det er videre grunn til å anta at også vennskapsmønster og hyppigheten i samvær med jevnaldrende en vanlig uke er relatert til denne typen kjennetegn ved de unge. For eksempel er både det å trene i treningssenter og å bruke mesteparten av kvelden ute med venner vanligst blant de eldste ungdommene. Vi har derfor gjennomført tre logistiske regresjonsanalyser der sammenhengen mellom treningsprofil og relasjoner til jevnaldrene kontrolleres for forskjeller mellom gruppene når det gjelder kjønn, klassetrinn og minoritetsbakgrunn. Figur 6.3 nedenfor presenterer estimerte sannsynligheter for at ungdommene har faste venner, og for at de har vært sammen med venner ute og hjemme (minst én gang) siste uke basert på disse analysene.

Figur 6.3: Estimert sannsynlighet for at ungdommene har faste venner, har vært sammen med venner ute og hjemme siste uke etter treningsprofil. Kontrollert for kjønn, klassetrinn og minoritetsbakgrunn. (Vedlegg 1 viser resultatet fra regresjonsanalysene).



Ungdom som ikke trener ser ut til å ha en noe mer sårbar posisjon blant jevnaldrende, enn ungdom som trener i idrettslag, på treningssenter eller som kun driver med egentrening. Dette mønsteret kommer til uttrykk også kontrollert for forskjeller mellom de like treningsgruppene relatert til kjønn, klassetrinn og minoritetsbakgrunn. Ungdom som trener i treningssenter merker seg også ut ved at flere har vært sammen med venner ute siste uke, mens idrettslagsungdom skiller seg relativt lite fra ungdom som kun driver med egentrening når vi tar hensyn til kjennetegn som kjønn, skoleslag og landbakgrunn. Samlet gir figuren et bilde av disse ungdommenes posisjon blant de jevnaldrene i ungdomstiden. Ungdom som trener ser ut til å ha en litt sterkere posisjon, enn de inaktive. Om man trener på den ene eller den andre måten har relativt liten betydning for dette resultatet. Her er det viktig å påpeke at analysene ikke sier noe om årsakssammenheng. Selv om det er vanlig å anta sosialt utbytte av trening og idrettsdeltagelse i ungdomsårene, er det også grunn til å forvente at ungdom som i utgangspunktet er mer sosiale eller har mange venner oftere blir engasjert i denne typen aktiviteter.

6.2 Annen fritid

Innen sosial eksklusjonslitteraturen er det en bevissthet om at mennesker sjelden er avskåret fra alle typer sosiale relasjoner samtidig (jf. Liser 2004; Hills m.fl. 2002, Gordon 2000, Page 2000). Det er uten tvil sånn at majoriteten av ungdom som ikke trener, deltar på andre og alternative arenaer for sosialt samvær med jevnaldrende. Under dette punktet ser vi nærmere på fritidsklubben og andre uformelle møteplasser ungdom bruker utenfor hjemmet.

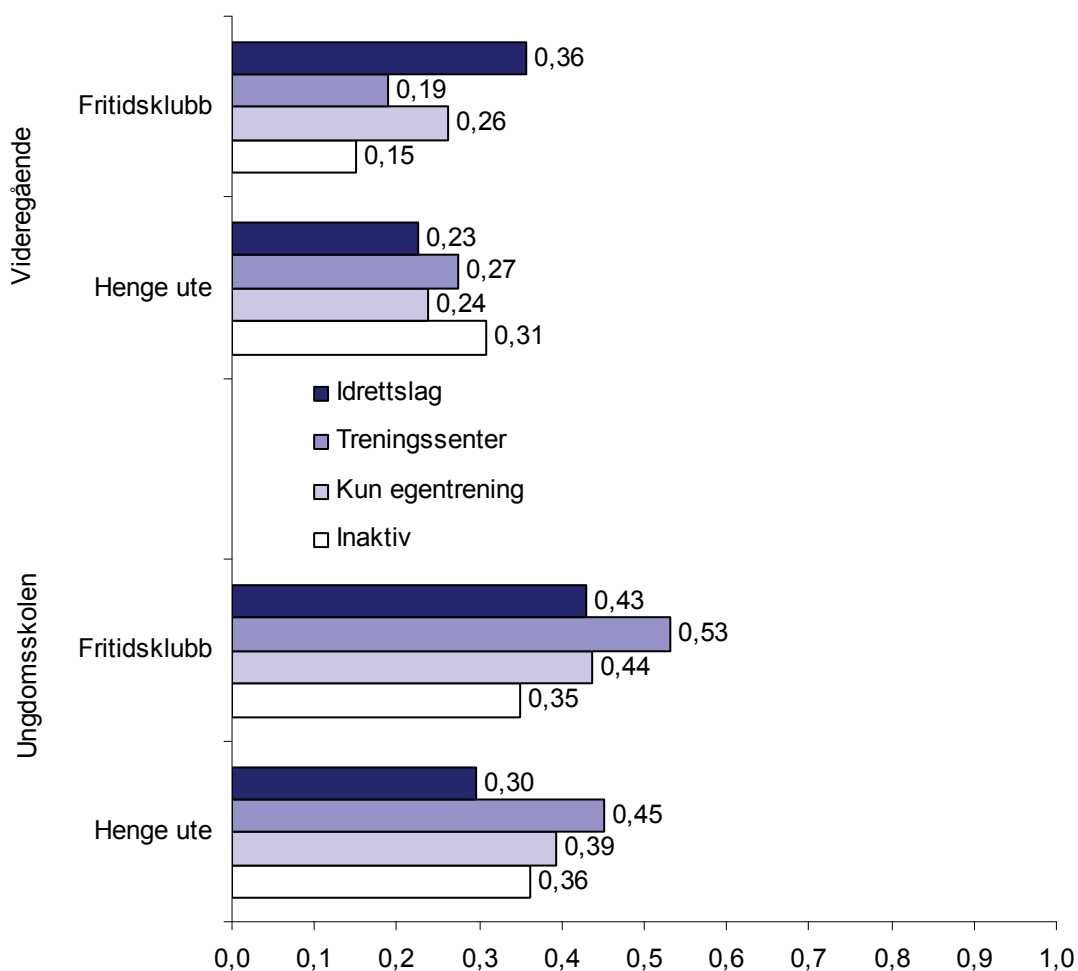
Mens idrett og trening ofte defineres innenfor rammen av sunn fritid for ungdom, beskrives det å henge på et gatehjørnet, utenfor kiosken eller bensinstasjonen som regel med motsatt valør. Videre har tidligere forskning (basert på svenske data) vist at lite strukturerte fritidsaktiviteter som fritidsklubben er assosiert med et høyere nivå av antisosial atferd, enn deltagelse i mer strukturerte aktiviteter som for eksempel idrettslag (Mahoney og Stattin 2000). Det er vanlig å anta at noe av forklaringen ligger i at arenaene til dels tiltrekker seg litt ulike grupper av ungdom og at seleksjonseffekten forsterkes gjennom ulikheter i jevnaldermiljøet på de to arenaene (Pedersen 2008). Samtidig vil idrettslagene gjennom strukturelle krav til deltagerne bygge ytterligere opp under en normkonform livsstil, mens fritidsklubben i mindre grad har en slik effekt.

Under dette punktet er vi ikke først og fremst opptatt av de impulsene og ferdighetene ungdom tilegner seg gjennom deltagelse på ulike sosiale arenaer. Vi ønsker derimot å se nærmere på bredden i ungdoms sosiale deltagelse. I hvilken grad er deltagelse på treningsarenaen adskilt fra deltagelse på alternative møteplasser som fritidsklubben eller gatehjørnet? Ovenfor har vi sett at trening i treningssenter kan kobles til samvær med jevnaldrende utenfor hjemmet. Kanskje deltar disse ungdommene på et bredt spekter av sosiale arenaer i fritiden – også de mindre strukturerte? Er det forskjell mellom ungdom som trener i idrettslag og i treningssenter når det gjelder bruk av fritidsklubben og uformelle møteplasser som gatehjørnet, kiosken, bensinstasjonen og lignende?

Fritidsklubben og andre mer uformelle møteplasser

I batteriet om fritidsaktiviteter siste uke var det i tillegg til spørsmålene om trening og samvær med jevnaldrende, inkludert et spørsmål om besøk i fritidsklubb og det var inkludert en «aktivitet» med følgende beskrivelse «stått og hengt på et gatehjørne, utenfor en kiosk, på en bensinstasjon eller lignende». Figur 6.4 nedenfor viser antall ganger ungdom som har trent på ulike måter også har brukt denne typen sosiale møteplasser siste uke. Fra tidligere studier vet vi at bruk av fritidsklubbene synker med alderen og andelene presenteres derfor separat for elever i ungdomsskolen og i videregående.

Figur 6.4: Bruk av mer uformelle møteplasser etter treningsprofil og skoleslag. Gjennomsnitt (0–7).



Som antatt viser figuren alderforskjeller (her indikert ved skoleslag) i ungdoms bruk av fritidsklubben. Også sammenhengen mellom ungdommenes treningsprofil og bruk av slike møteplasser ser ut til å endres noe med

alderen. Blant ungdomsskoleelevene er det å trene på treningssenter forbundet med relativt høy aktivitet i fritidsklubb og mer uformelt samvær på et gatehjørne og lignende, mens det samme ikke er tilfelle blant ungdom i videregående. Her er fritidsklubbdeltagelse i større grad forbundet med trening i idrettslag, mens det er de inaktive som oftest har krysset av for at de har «stått og hengt på et gatehjørne, utenfor en kiosk, på en bensinstasjon eller lignende».

Både på ungdomsskolen og i videregående er ungdom som trener i idrettslag noe underrepresentert på møteplasser av typen «det uformelle gatehjørnet». Samlet antyder figuren dermed en større avstand fra denne uformelle fritidsarenaen (som gatehjørnet, kiosken eller bensinstasjonen representerer), til idrettslaget, enn til treningssenteret. At sammenhengen mellom bruk av fritidsklubb og trening i idrettslag endres fra ungdomstrinnet til videregående kan derimot skyldes at fritidsklubben som sosial arena skifter profil etter hvert som ungdom blir eldre.

Digital fritid og tidsbruk

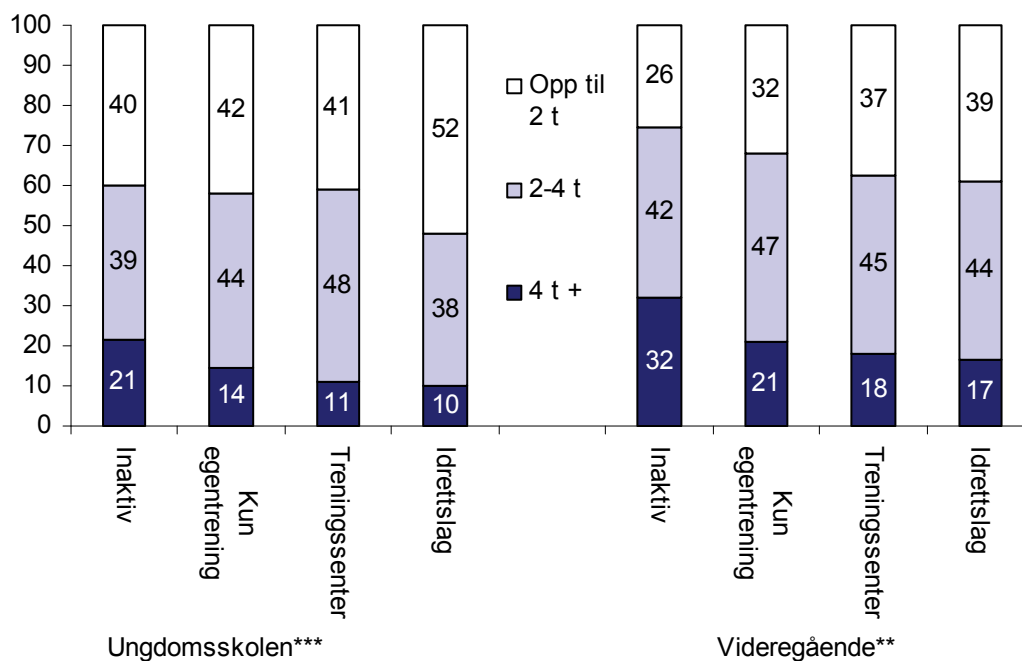
Fritidsklubben og det å henge ute sammen med venner på gatehjørnet eller lignende representerer den tradisjonelle måten å tenke alternativ fritid på for ungdom. I dag er bekymringer knyttet til ungdoms fritid i tillegg rettet mot framveksten av moderne underholdningsindustri og omfanget av stillestående fritid foran fjernsyns- eller dataskjermen. Barn og unge er ofte innovatører i forhold til ny teknologi. Dette er en generasjon som har vokst opp med PC-bruk som en naturlig del av hverdag. De aller fleste har tilgang på PC og Internett hjemme. Mange har også egen PC (Frøyland m.fl. 2010, Medietilsynet 2010).

Ung i Norge-2010 inkluderer ikke spesifikke spørsmål om tidsbruk til TV-titting. Ungdommene ble kun spurt om de så på TV eller på filmer/serier (PC/DVD) «daglig eller nesten daglig», «flere dager i uken», «en dag i uken», «1–3 dager per måned» eller «aldri/nesten aldri». Flertallet har krysset for daglig TV-titting (60 prosent), mens nærmere 90 prosent ser på TV minst flere dager i uken. Innledende analyser tyder imidlertid *ikke* på at daglig TV-titting er mindre vanlig blant ungdom som trener enn blant de

innaktive. Tvert imot er ungdom i idrettslag de som oftest oppgir at de ser på TV minst daglig, men forskjellene etter treningsprofil er generelt små.

Når det gjelder bruk av PC og dataspilling spesielt, gir undersøkelsen mer detaljert informasjon om tidsbruk i løpet av en dag. Ungdommene ble bedt om å oppgi hvor lang tid de vanligvis brukte foran PC-en utenom skolen. Veldig få (1,2 prosent) oppga at de vanligvis ikke bruker tid foran PC-en (utenom skolen) i løpet av en hverdag. Figur 6.5 nedenfor viser andelene som bruker henholdsvis opp til to timer, 2–4 timer og fire timer eller mer foran PC-skjermen i løpet av en hverdag. Tallene presenteres separat for elever på ungdomstrinnet og elever i videregående utdanning.

Figur 6.5: Tidsbruk på PC i løpet av en hverdag (ikke lørdag/søndag) utenom skolen etter skoleslag. Prosent.



Figuren viser for det første at elever i videregående bruker noe mer tid foran PC-en etter skoletid, enn elever i ungdomsskolen. Når det gjelder forholdet mellom ungdoms treningsprofil og tidsbruk ved PC-en er mønsteret imidlertid det samme i begge skoleslag. Ikke overraskende er det ungdom som ikke har trent siste uke som oftest oppgir å bruke mye tid foran PC-skjermen. Blant ungdom i videregående har hele 74 prosent av de inaktive krysset av for at de bruker minst to timer daglig på PC utenom skolen, mens 32 prosent bruker mer enn fire timer. Tilsvarende andeler blant ungdom som

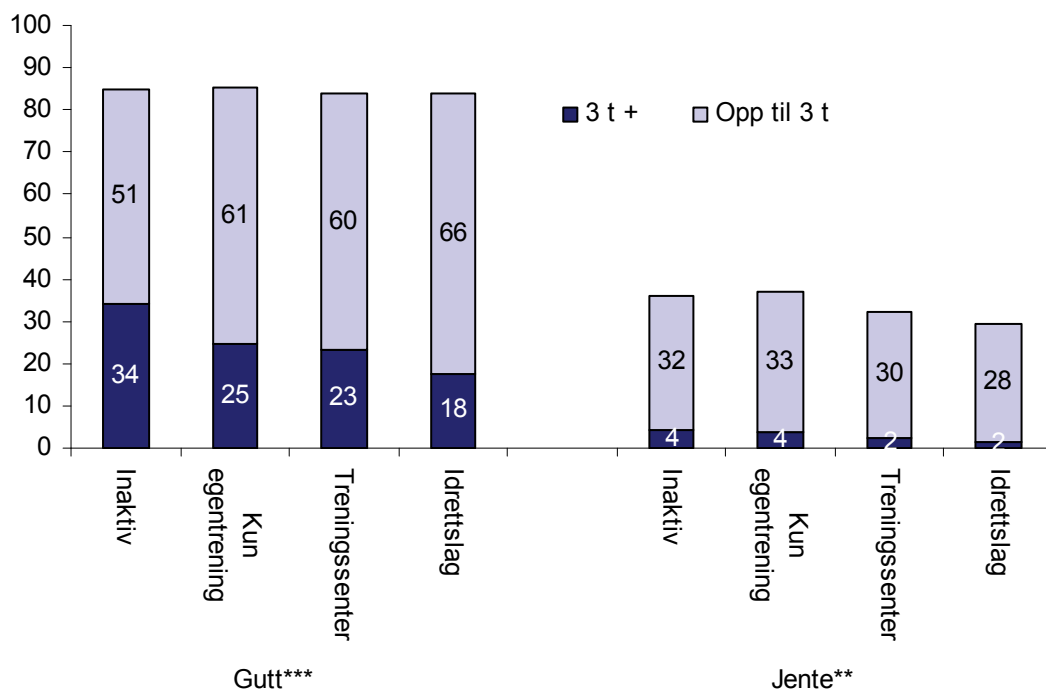
trener i idrettslag er 61 og 17. Både i ungdomsskolen og i videregående bruker ungdom som trener i idrettslag minst tid på denne typen aktiviteter. Forskjellene mellom ungdom som trener på ulike måter er imidlertid relativt små sammenlignet med avstanden fra de som trener (på ulike måter) til de som ikke har trent siste uke.

Det at ungdom bruker mye tid foran PC-en er ikke uten videre negativt. God kjennskap til dette mediet oppfattes som avgjørende både for å lykkes i utdanning og i senere arbeidsliv. Samtidig har flere sider ved overdreven bruk av dette mediet vært gjenstand for bekymring. En åpenbar kobling går til mangel på fysisk aktivitet hvis mesteparten av fritiden tilbringes foran PC-skjermen. Videre har man, særlig relatert til intensiv spilling av TV og PC-spill, vært opptatt av at denne aktiviteten fortrenger andre gjøremål som er viktig for barn og unges utvikling (for eksempel skolearbeid eller sosialt liv med jevnaldrende).

Selv om mange unge spiller, er det en relativt liten gruppe som bruker mesteparten av fritiden til dataspill. Tidligere analyser basert på Ung i Norge-2010 har vist at én av ti gutter (12–17 år) vanligvis spiller mer enn fire timer daglig (i hverdagen) (Frøyland m.fl. 2010). Den tilsvarende andelen blant jentene er svært liten (0,7 prosent). En sammenligning av selvrapportert dataspilling i Ung i Norge 2002 og Ung i Norge 2010 viser at andelene som oppgir at de aldri eller nesten aldri spiller (ca. 22 prosent) er relativt uforandret i denne tidsperioden, mens det ser ut til å være en svak økning i andelen som spiller svært mye.

Forskning tyder videre på at intensiv dataspilling går på bekostning av andre fritidsaktiviteter (Cummings og Vandewater 2007). Tilsvarende har Frøyland m.fl. (2010) ved hjelp av de samme dataene som brukes i denne rapporten, vist at storbrukere av dataspill trener sjeldnere og oftere er overvektige sammenlignet med ungdom flest. Deres analyser gjengir imidlertid ikke omfanget av dataspilling blant ungdom som trener på ulike arenaer direkte slik figur 6.6 nedenfor gjør. Fordi vi vet at storbrukerne av TV og PC-spill hovedsakelig er gutter viser tabellen separate analyser for gutter og jenter.

Figur 6.6: Tid brukt på TV/PC-spilling en hverdag utenom skolen etter treningsprofil og kjønn. Prosent.

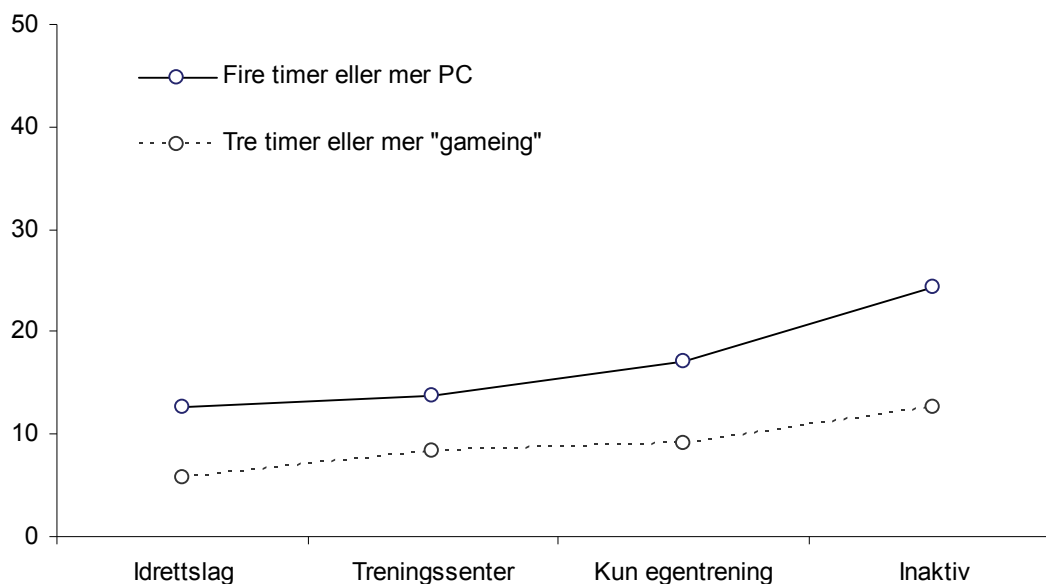


Uavhengig av treningsprofil spiller majoriteten av guttene dataspill i løpet av en vanlig hverdag. Det er imidlertid særlig de inaktive guttene som skiller seg ut ved at de spiller mye. 34 prosent i denne gruppa spiller vanligvis tre timer eller mer når de spiller, mens det samme gjelder 18 prosent blant ungdom som trener i idrettslag. Samlet har idrettslagene færrest storspillere, men igjen er forskjellene relativt små mellom ungdom som trener i idrettslag, i treningscenter eller på egenhånd.

Blant jentene er det som antatt, få storspillere. Tendensen er likevel den samme. Jenter som trener i idrettslag bruker jevnt over litt mindre tid på dataspilling enn de øvrige. Blant jentene er det imidlertid ingen forskjell mellom ungdom som trener på egenhånd og ungdom som ikke har trent siste uke.

Både PC-bruk i fritiden generelt og dataspilling spesielt, er relatert til kjennetegn ved ungdom som kjønn, alder og landbakgrunn. Vi har derfor gjennomført tre logistiske regresjonsanalyser der vi kontrollerer for kjønn, klassetrinn og minoritetsbakgrunn. Figur 3.7 nedenfor presenterer estimerte sannsynligheter for at ungdom bruker fire timer eller mer foran PC-en og tre timer eller mer til TV/PC-spill i løpet av en vanlig hverdag (utenom skolen) basert på disse regresjonene.

Figur 6.7: Estimert sannsynlighet for at ungdommene bruker ≥ 4 timer ved PC (utenom skolen) og sannsynligheten for at de bruker ≥ 3 timer på TV/PC-spilling. Kontrollert for kjønn, klassetrinn og landbakgrunn. (Vedlegg 2 viser resultatet fra regresjonsanalysene).



Samlet viser analysene en tendens til at en relativt større del av fritiden til ungdom som ikke trener foregår på nettet. Andelen storbrukere av PC og dataspill er høyere i denne gruppen enn blant ungdom som trener i idrettslag, på treningssenter eller som driver med egentrening. Samtidig viser figuren likevel at det kun er en liten andel ungdom som tilbringer størsteparten av fritiden foran PC-skjermen. Dette gjelder også for ungdom som ikke trener.

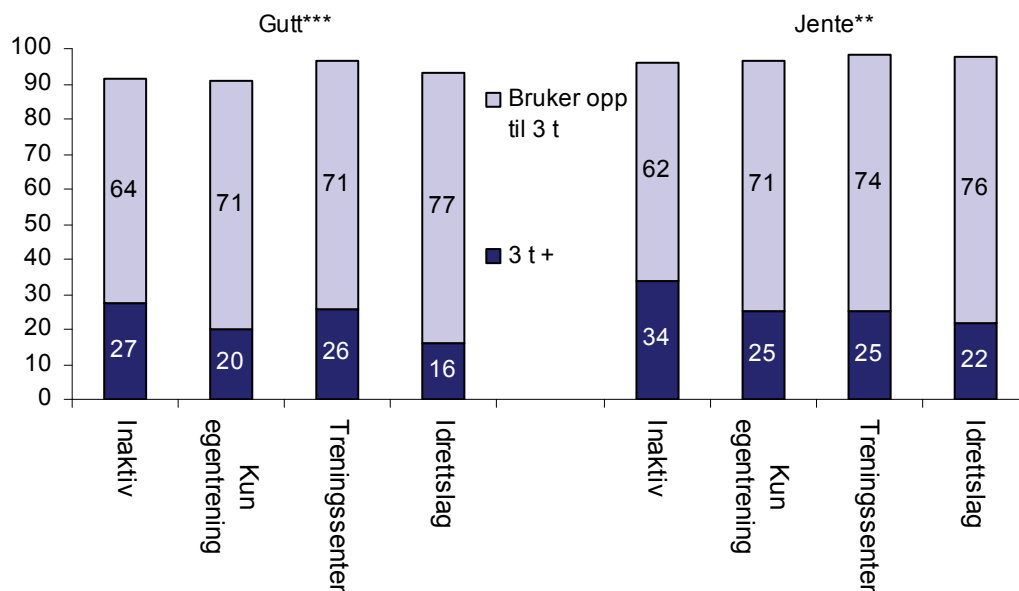
Sosialt liv på nett

Ovenfor har vi sett på ungdoms treningsprofil i relasjon til vennskapsmønster og fysisk samvær med venner hjemme og ute. I dag er det unektelig også slik at Internett er en viktig arena for ungdoms kontakt og samhandling med jevnaldrende. Vi har sett at gruppa av ungdom som ikke har trent siste uke bruker noe mer tid foran PC-skjermen enn de øvrige, kanskje foregår også en relativt større del av deres sosiale liv på nett?

I spørreskjemaet ble ungdommene bedt om å oppgi hvor ofte de vanligvis i løpet av en hverdag chattet med andre via Internett (MSN eller lignende), var inne på Facebook eller andre sosiale medier (Twitter, Nettby

eller lignende). Figur 6.8 viser andelene som vanligvis bruker opp til tre timer og andelene som bruker tre timer eller mer på slike medier daglig utenom skolen.

Figur 6.8: Tid brukt på sosiale medier (MSN, Facebook, Twitter, Nettby og lignende) en hverdag utenom skolen etter treningsprofil og kjønn. Prosent.

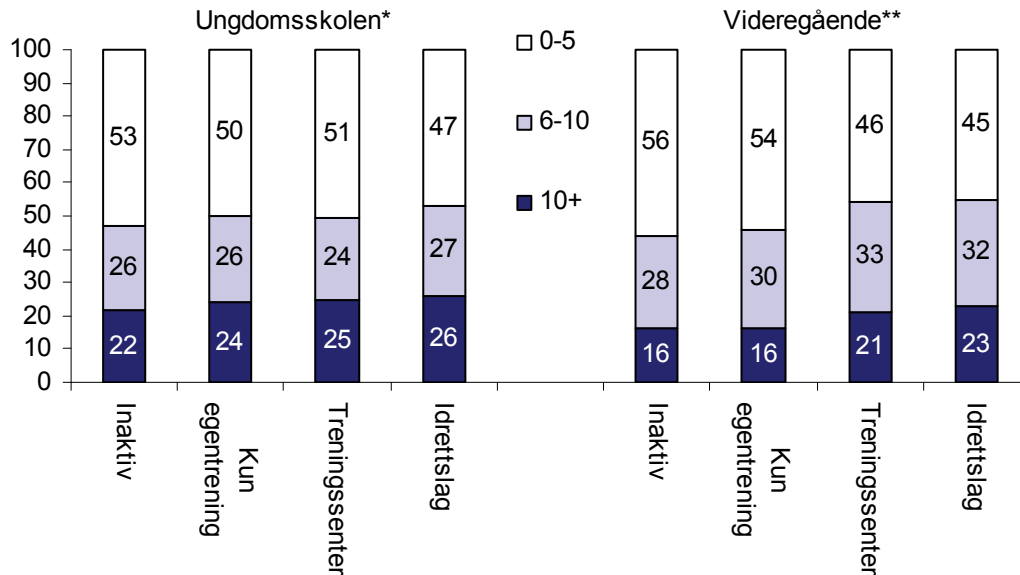


Jenter som ikke trener bruker klart mest tid på nett. Én av tre blant de inaktive jentene er vanligvis mer enn tre timer på sosiale medier utenom skoletiden, mot mellom 25 og 22 prosent blant de som trener på ulike arenaer. Gutter som trener i treningscenter er derimot like sosialt aktive på nett, som de inaktive. Selv om andelen storbrukere (3 timer eller mer) er lavest blant gutter og jenter som trener i idrettslag, er det verd å merke seg at andelen som vanligvis bruker sosiale medier i løpet av en hverdag er høy i alle grupper. De fleste er altså sosialt aktive på nettet. At ungdom som trener i idrettslag bruker noe mindre tid kan skyldes at de generelt sett har mindre tid til rådighet etter at forpliktelser knyttet til skole, familie og trening er unnagjort. Samtidig er det grunn til å tro at mange av disse pleier omgang med venner som de også treffer i idrettslagene.

En annen måte å beskrive ungdoms sosiale deltagelse på nett, kan være å spørre hvor mange ulike personer de vanligvis har kontakt med via nettet. Figur 6.9 nedenfor viser andelene som vanligvis har kontakt med henholdsvis

0–5 personer, 6–10 personer og 10 personer eller mer via chatting eller e-post en vanlig hverdag.

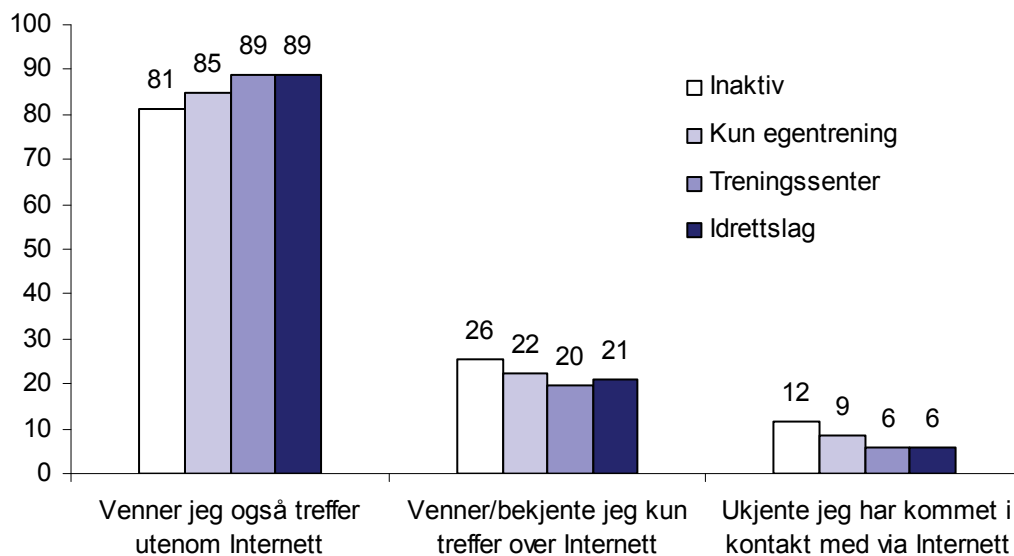
Figur 6.9: Antall personer ungdommene har hatt kontakt med på nett (chatting/e-post) en hverdag utenom skolen etter treningsprofil og kjønn. Prosent.



Selv om ungdom som ikke har trent siste uke jevnt over bruker noe mer tid på sosiale medier, er omfanget av personer de har kontakt med på nettet ikke større enn omfanget blant ungdom som trener. I videregående er det faktisk slik at ungdom i idrettslag, som samlet sett bruker minst tid på sosiale medier, oppgir å ha kontakt med flest antall personer via chatting og e-post en vanlig hverdag. Blant ungdomsskoleelevene er tendensen den samme, men forskjellene mellom de innaktive og ungdom som trener på ulike måter er liten.

I hvilken grad er nettet en arena for å danne nye vennskap? I spørreskjemaet ble ungdommene spurt om personer de hadde kontakt med via nettet var venner de traff jevnlig utenom Internett, om dette var tidligere venner/bekjente som de kun traff over Internett, eller om dette var folk de hadde kommet i kontakt med første gang via Internett. Figur 6.10 nedenfor viser andelene om oppgave at personer de har kontakt med på nett ofte eller alltid befant seg i hver av disse tre kategoriene.

Figur 6.10: Andelene som oppgir at personer de har kontakt med på Internett ofte/alltid er venner de også treffer utenom, venner/bekjente de kun treffer over Internett og ukjente de har kommet i kontakt på Internett. Prosent.

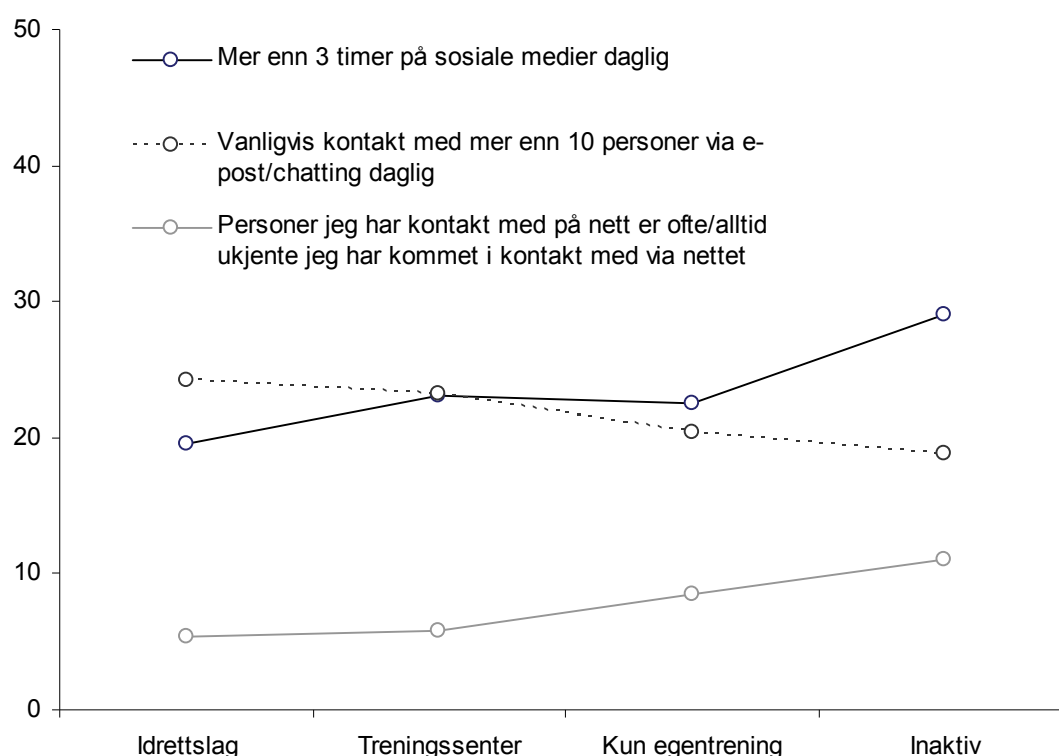


Inaktiv ungdom har noe oftere enn ungdom som trener kontakt med personer de har truffet på nettet. Derimot sosialiserer ungdom som trener i idrettslag eller på treningscenter relativt mer på nett med personer som de også treffer utenom Internett. En nærmere analyse viser ikke uventet at ungdom som bruker mye tid foran PC-en (fire timer eller mer daglig) eller som spiller mye dataspill (tre timer eller mer daglig), noe oftere enn andre har kontakt med ukjente som de har truffet via nettet (resultatet vises ikke her). Også blant ungdom som ikke trener som befinner seg i «normalgruppa» når det gjelder PC-bruk og dataspilling, er det imidlertid en tendens til at de oftere har kontakt med personer de har blitt kjent med via nettet.

Som under de foregående punktene har vi analysert sammenhengen mellom treningsprofil og ungdommenes sosiale liv på nett kontrollert for kjennetegn som kjønn, klassetrinn og minoritetsbakgrunn. Resultatet fra de logistiske regresjonsanalysene presenteres i figur 6.11 nedenfor. Analysene viser samlet sett at ungdom som ikke trener skiller seg noe fra ungdom som trener når det gjelder sosiale aktiviteter på nett. For noen av de inaktive foregår mer av det sosiale livet online. Ungdom som ikke trener bruker mer tid til sosial omgang på nettet og de har oftere kontakt med ukjente som de har truffet via Internett. Det kan slik se ut som de inaktive i noe større grad bruker nettet som en alternativ sosial arena. Samtidig er det verd å merke seg

at det vanligste, også blant ungdom som ikke trener, er å ha kontakt med venner som de også treffer utenom nettet. Det er dessuten slik at ungdom som trener på ulike måter har kontakt med flere personer via chatting eller e-post en vanlig dag, enn ungdom som ikke trener. Sannsynligvis henger dette sammen med at ungdom som trener, jevnt over, har en noe større omgangskrets av jevnaldrende enn ungdom som ikke trener.

Figur 6.11: Estimert sannsynlighet for sosial deltagelse på Internett etter treningsprofil. Kontrollert for kjønn, klassetrinn og landbakgrunn. (Vedlegg 3 viser resultatet fra regresjonsanalysene).



6.3 Skole og utdanning

Til nå har vi vurdert deltagelse på treningsarenaen først og fremst i forhold til ungdoms sosiale liv *i ungdomstiden*. Den siste delen av dette kapitlet handler mer om hvordan trening i ungdomstiden er relatert til framtiden, og til skole og utdanning spesielt. Det finnes to hovedmåter å skissere sammenhengen mellom deltagelse i ulike fritidsaktiviteter blant ungdom og skoleprestasjoner. Et vanlig utgangspunkt er en null-sum modell der tid brukt på fritidsaktiviteter med jevnaldrende gjør at det blir mindre tid til skolerelaterte

aktiviteter. Et slikt perspektiv forbindes ofte med James Coleman (1961) og hans studie av «the adolescents society». Marsh (1992) har justert Colemans modell til at det handler om konkurrerende engasjement istedenfor konkurrerende tidsbruk. Tanken er at en orientering mot deltagelse blant jevnaldrende i fritiden ofte står i motsetning til innsats rettet mot skolen, og at for eksempel sportslige aktiviteter konkurrerer med skolerettede aktiviteter når det gjelder ungdoms oppmerksomhet i fritiden.

En alternativ måte å skissere sammenhengen til skoleprestasjoner, er å legge vekt på at ikke-akademiske fritidsaktiviteter er med å bygge karakter og utvikle ferdigheter som ungdom har nytte av også i skolesammenheng (for eksempel Holland & Andre 1987). I en variant av denne modellen tenker man seg en terskel-effekt der deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter er nyttige opp til et visst punkt (Marsh 1992). Når aktivitetene blir mange reduseres utbyttet. Hvorvidt ulike gjøremål i fritiden har en slik effekt vil naturlig nok også henge sammen med innholdet i og rammene rundt de ulike aktivitetene. Som nevnt tidligere har forskning for eksempel vist ganske ulike sammenhenger mellom deltagelse i idrettslag og i fritidsklubber når det gjelder omfanget av antisosial atferd i ungdomstiden (Pedersen 2008).

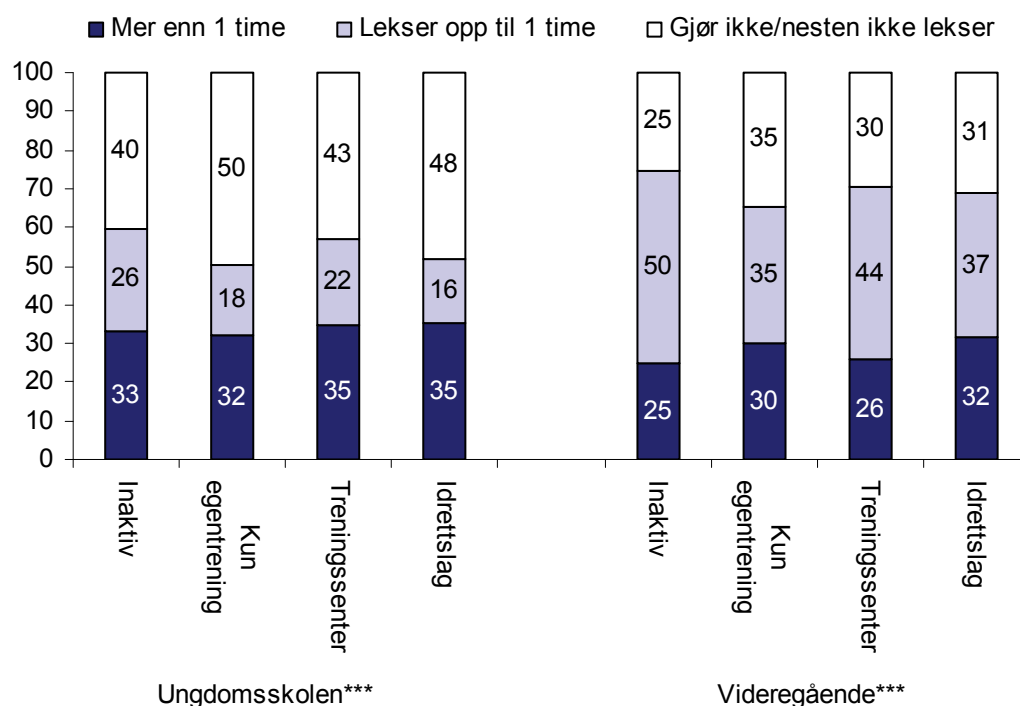
Tidligere empiriske undersøker av sammenhengen mellom idrettsdeltagelse og skoleprestasjoner støtter ikke null-hypotesen. Ungdom som driver med idrett har jevnt over bedre skoleprestasjoner, høyere utdanningsaspirasjoner og de tar oftere høyere utdanning (Marsh 1992, Mars and Kleitman 2002, Eccles and Barber 1999). Norske studier viser dessuten at ungdom som trener verken bruker mer eller mindre tid på lekser enn de som ikke trener (for eksempel Strandbu og Bakken 2007).

Lekser

Også i Ung i Norge-2010 ble ungdommene spurt hvor mye tid de vanligvis brukte på lekser. Hvor mye tid ungdom svarer at de bruker på lekser vil naturlig nok henge sammen med hvor mye lekser de får. I dag opererer mange lærere for eksempel med ukeplaner der en betydelig andel av elevene vil ha mulighet til å fullføre ukens oppgaver i løpet av skoledagen, mens andre lærere gir lekser fra dag til dag på gamlemåten. Tid brukt på lekselesning reflekterer altså ikke bare innsats, men også skolens og den enkelte

lærers praksis. Figur 6.12 viser andelene som ikke/nesten ikke gjør lekser, som gjør lekser opp til én time daglig og andelene som gjør mer enn én time lekser en vanlig dag.

Figur 6.12: Tid brukt på lekser etter treningsprofil. Prosent.



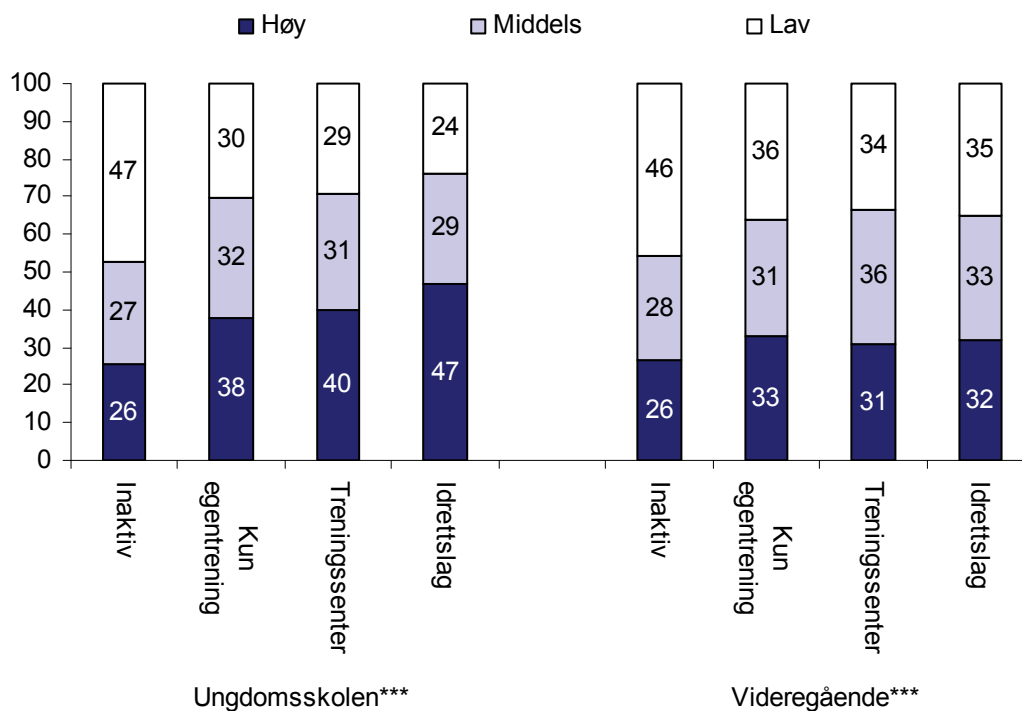
Figuren viser mer variasjon i lekselesning blant elever i ungdomsskolealder, sammenlignet med elever i videregående. Mens mellom 40 og 50 prosent i ungdomsskolen sjelden gjør lekser, gjelder det samme i underkant av en tredjedel blant elevene i videregående. Samtidig er andelene som oppgir at de vanligvis gjør lekser mer enn én time også høyest i ungdomsskolen. Det er imidlertid kun små forskjeller i forhold til treningsprofil når det gjelder tidsbruk på lekser en vanlig hverdag. I likhet med tidligere studier ser det å bruke tid på organisert eller uorganisert trening dermed ikke ut til å gå på bekostning av lekselesning.

Skolepresentasjoner

Ungdommene fikk spørsmål om hvilke karakterer de hadde i norsk skriftlig (hovedmål), matematikk og engelsk ved siste karakteroppgjør. Både for ungdomsskolen og videregående er karakterskalaen 1 til 6. I figur 6.13

nedenfor er det laget et gjennomsnittsmål basert på karakterer i de tre fagene, og ungdommene er videre plassert i tre grupper etter karakternivå; høyt, middels og lavt.

Figur 6.13: Prestasjonsnivå etter treningsprofil. Prosent.



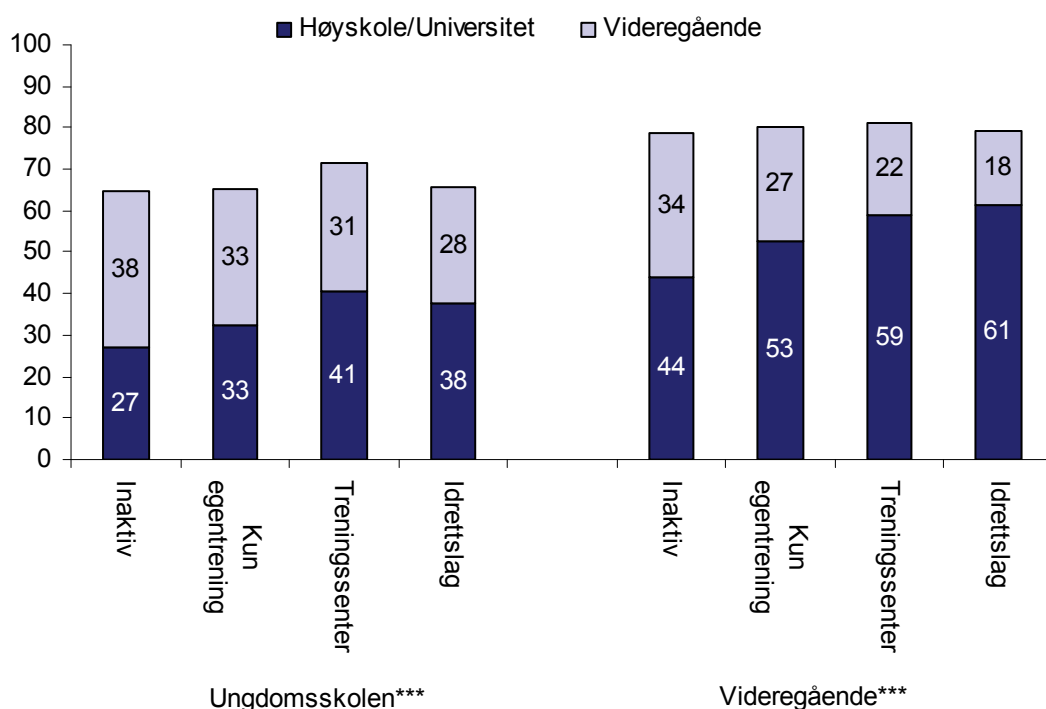
Samlet får ungdom som trener i idrettslag litt bedre karakterer enn ungdom som trener på andre måter eller som ikke trener. Størst forskjell er det mellom de inaktive og idrettslagsungdom i ungdomsskolen. Hele 47 prosent blant ungdomsskoleelevene som trener i idrettslag har et karakternivå som plasserer dem blant tredelen som presenter best, mens en like stor andel blant de inaktive oppgir et lavt prestasjonsnivå. I ungdomsskolen er det videre slik at de som trener i idrettslag presterer best, mens det er liten forskjell mellom idrettslagsungdom og ungdom som trener på egenhånd i videregående.

Utdanningsplaner

I tillegg til innsats og prestasjoner i skolen kan planer og antagelser om videre utdanning gi en pekepinn på framtidige liv. I spørreskjemaet fikk ungdommene spørsmål om hvor lang utdanning de trodde de kom til å ta. Svaralternativene var «utdanning på universitet eller høgskole», «allmennfaglig

utdanning på videregående skole», «yrkesfaglig utdanning på videregående skole», «annet» og «vet ikke». Figuren nedenfor viser andelene som tror de kommer til å ta utdanning på høyskole eller universitet, samt andelene som planlegger å avslutte utdanningen etter videregående.

Figur 6.14: Utdanningsplaner etter treningsprofil. Prosent.



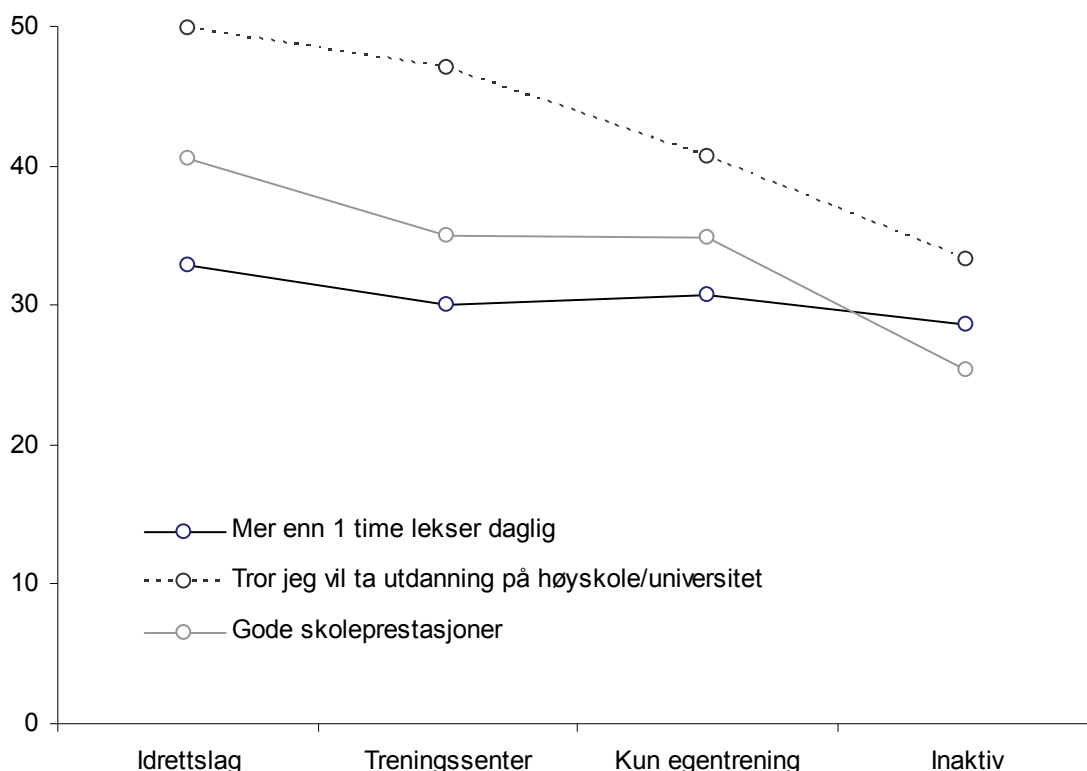
Det er en tydelig sammenheng mellom treningsprofil og utdanningsplaner særlig blant elever i videregående utdanning. Denne gruppen er kanskje også mest interessant da valg med hensyn til videre utdanning er relativt nært forstående. Ungdom som trener i idrettslag eller på treningscenter er de som oftest har planer om utdanning på høyskole og universitet, mens de inaktive – sjeldnere enn ungdom som trener – tror de kommer til å ta utdanning på dette nivået. Andelene som har krysset av for «annet» eller «vet ikke» på spørsmålet om hvor lang utdanning de tror de kommer til å ta, varierer imidlertid relativt lite i forhold til treningsprofil.

I likhet med de andre variablene vi har sett nærmere på i dette kapittelet er det grunn til å anta systematisk variasjon i prestasjoner, lekselesning og utdanningsplaner i forhold til kjønn, klassetrinn og majoritets/minoritetsbakgrunn. Vi har derfor gjennomført logistiske regresjonsanalyser med en

kontroll for disse variablene. Basert på disse analysene presenterer figur 6.15 de estimerte sannsynlighetene for gode skoleprestasjoner, at ungdom planlegger høyere utdanning og at de gjør lekser i mer enn én time daglig.

Figuren viser at sammenheng mellom treningsaktivitet og gode prestasjoner i skolen samt ambisjoner om høyere utdanning, holder seg. Tydeligst er dette mønsteret for ungdom som trener i idrettslag. Sannsynligvis kan resultatet forklares med en kombinasjon av seleksjon og positiv forsterkning. Ungdom som i utgangspunktet er motivert for å gjøre det godt i skolen rekrutteres i større grad til idrettslagene. Samtidig får de mulighet til å utvikle ferdigheter som også er nyttig i skolen; de lærer at målrettet innsats lønner seg og de blir del av et miljø som sannsynligvis har en mer normkonform profil enn en del andre ungdomsmiljøer.

Figur 6.15: Estimert sannsynlighet for gode skoleprestasjoner, at ungdommene planlegger høyere utdanning og at de gjør lekser mer enn én time daglig etter treningsprofil. Kontrollert for kjønn, skoleslag og landbakgrunn. (vedlegg 4 viser resultatet fra regresjonsanalysene).



Det er videre lite som tyder på at trening går på bekostning av tidsbruk til lekser. Det er grunn til å anta at den tiden ungdom bruker til lekser først og fremst kan forklares med en kombinasjon av akademiske forutsetninger og ambisjoner. Skoleflink ungdom har sannsynligvis mindre behov for å bruke mye tid på leksene. Samtidig vil flere av disse kanskje ha høye ambisjoner og vil derfor bruke mer tid på lekser enn mindre motiverte elever. Det er dermed grunn til å anta at forutsetninger og ambisjoner virker ulikt inn på ungdoms tidsbruk til lekser. Dette er kanskje med å forklare at treningsprofil i liten grad er relatert til lekselesning, på tross av at ungdom som trener i idrettslag jevnt over presterer bedre i skolen.

7 Avslutning

Vi startet ut med to oppfatninger om ungdom og trening; for det første at tenåringer er mindre i aktivitet enn før og dernest at ungdomsgruppa er mer polarisert i dag enn tidligere – noen har blitt mer aktive, mens det samtidig er flere som har blitt mer passive. Ingen av disse oppfatningene fant vi belegg for i denne studien. Vi har også diskutert forskjeller i treningsvaner mellom grupper av ungdom. Ulikhetsdimensjonene vi har tatt opp er alder (skole-trinn), kjønn, klassebakgrunn (økonomisk og kulturell) og om foreldrene er innvandrere eller ikke. I tillegg har vi undersøkt om ungdom som trener på ulike areaer skiller seg fra hverandre; om det er ulike forklaringsfaktorer som er relevante på de ulike arenaene og om ungdom som trener (sett under ett) skiller seg fra ungdom som ikke trener. I denne avslutningen oppsummerer vi og trekker noen tråder til tidligere forskning.

7.1 Endringer

Når det gjelder bekymringen for at ungdom trener mindre enn før, tegner denne rapporten et positivt bilde. Sammenlikning av resultatene fra de tre Ung i Norge-undersøkelsene fra 1992, 2002 og 2010 tyder på en liten økning i treningsaktiviteten blant ungdom i Norge. Det er færre som ikke trener, og flere som trener mye. Hovedfunnet er stabilitet. I den grad vi har funnet endring er det i retning av at færre avstår fra trening, og at det er flere som trener mye.

Idrettslagene rekrutterer stadig godt blant ungdom. 45 prosent var i 2010 medlem av idrettslag, mot 41 prosent i 2002 og 47 prosent i 1992. Den tydeligste endringen er at færre aldri har vært medlem i et idrettslag. I 2010 var 85 prosent enten med i et idrettslag eller hadde vært det tidligere. Den tilsvarende andelen i 2002 og 1992 var 75 prosent. Når så få som 15 prosent har gått gjennom barneår uten å ha vært innom den organiserte idretten må en si at idretten rekrutterer svært bredt: Idretten holder stand, og stadig flere er innom den organiserte idretten. Men tallene våre kan også tyde på noe tidligere frafall fra den organiserte idretten i 2010 og 2002

sammenlignet med situasjonen i 1992. Når det gjelder andelen som sier at de har trent i et idrettslag siste uke er det imidlertid lite endring. I 2010 oppga 45 prosent at de hadde trent i regi av et idrettslag siste sju dager, mot 44 prosent i 2002 og 41 prosent i 1992. Den svake endringen vi finner her er at noen flere trener mye i idrettslagene

Andelen som trener på egenhånd har også endret seg lite siden 1992. 59 prosent av ungdommene hadde trent på egenhånd i 2010, mot 53 prosent i 2002 og 54 prosent i 1992.

Det er trening på treningssenter som øker mest i perioden. 32 prosent hadde trent på treningssenter i 2010, mot 23 prosent i 2002 og bare 16 prosent i 1992. Formuleringen i spørreskjemaet gjør at vi favner vidt her og trolig inkluderer trening i vektrom på skoler eller i borettslag samt andre arenaer som ikke krever betaling – i tillegg til trening på kommersielle sentre. Uavhengig av treningssted – og om de har betalt eller ikke – kan vi imidlertid anta at dette er en mer individuell type trening enn trening i idrettslag, samtidig som slik trening ofte foregår på en arena der andre trener. Undersøkelsen viser at det er denne formen for trening som øker mest. Videre er en samlet vurdering at flere ungdommer trener enn før og at det er flere som trener mye. Alt i alt er det altså en liten økning i ungdoms treningsaktiviteter. Samtidig kan det være verdt å merke seg at det er mellom 20 og 30 prosent av ungdommen som ikke trener på noen av arenaene vi her har sett på.

Selv om ungdom trener like mye som før, kan det imidlertid være at aktivitetsnivået – samlet sett – er for lavt. En kartlegging av fysisk aktivitet blant norske 9- og 15-åringer viste at bare halvparten av 15-åringene oppfylte helsemyndighetenes anbefalte mål om 60 minutter daglig fysisk aktivitet med høy og moderat intensitet²⁶. Fysisk aktivitet ble i denne studien registrert ved en aktivitetsmonitor²⁷ festet til kroppen (Anderssen, 2008). Blant 9-åringene i denne undersøkelsen var det 25 prosent av jentene og 9 prosent av guttene som ikke oppfylte kravene. Det er med andre ord færre ungdommer enn barn som oppfyller helsemyndighetenes krav. Studien med aktivitetsmonitor

²⁶ Grensen for moderat fysisk aktivitet ble satt til et aktivitetsnivå tilsvarende gange i 4 km/t.

²⁷ Dette er et lite instrument festet til kroppen som måler vertikal bevegelse. Svømming og sykling fanges dårlig opp da registreringen er basert på vertikale bevegelser.

ble gjennomført i 2005/2006 og kan sammenliknes med tall fra en tilsvarende undersøkelse i Oslo i 1999/2000²⁸. Oslodelen av studien viser at mens 9-åringene var mer aktive i 2005/2006 enn fem år tidligere, var det ingen endringer i 15-åringenes aktivitetsmønster i perioden (Anderssen, 2008). Et annet interessant funn var at aktivitetsnivået var høyere på hverdager enn i helgene, noe som er funnet i undersøkelser fra andre nordiske land, men skiller seg fra studier fra andre deler av verden.

Selv om interessen for idrett og trening holder stand, vet vi altså ikke – ut fra vår undersøkelse – om ungdom generelt rører seg mindre enn før. Endringer i aktivitetsnivå på andre områder er vanskeligere å undersøke – og det finnes oss bekjent ingen studier som kan si oss noe om endringer i ungdoms tilbøyelighet til å gå til skolen og liknende. Uansett er det et poeng å holde fast ved at ungdom ikke trener mindre enn før – heller litt mer enn før – og at noen flere trener mye. Hvordan kan vi forklare dette?

En mulig forklaring er at flere av dagens ungdomsforeldre har egen erfaring fra organisert idrett, og at dette overføres til barna. En viktig faktor til endring er antagelig også framveksten av det som langt på vei kan sees som et nytt treningstilbud: treningssentrene (i den vide betydningen av begrepet vi bruker her). Denne treningsarenaen kan ha fanget opp de som av ulike grunner ikke vil (eller kan) trene i idrettslagene eller på egen hånd.

Et annet forhold av betydning, er økt kjøpekraft i befolkningen. Perioden vi dekker, fra 1992 til 2010, har alt i alt vært en oppgangsperiode i norsk økonomi. Selv finanskrisen som rammet hardt ellers i Europa, fikk relativt sett liten innvirkning på vanlige norske familiers økonomi. Med mer penger til disposisjon er det sannsynligvis lettere for ungdomsfamilier flest i Norge å betale for medlemskap i idrettslag, treningsavgifter og utstyr, enn det var tidligere. Med økt kjøpekraft er foreldre trolig mer villige til å betale for mer kommersielle treningstilbud også for ungdom.

Frykt for fedme og vektproblemer er en annen mulig forklaring. En sammenlikning av Ung i Norge-undersøkelsene fra 1992 til 2002 har vist at norske ungdommer hadde blitt tyngre i denne perioden (Storvoll m.fl.

²⁸ Svarprosenten var dårligere i Oslo (55 prosent) enn i resten av landet der studien oppnådde høy svarprosent (totalt 74 prosent blant 15-åringene).

2005). Det er en stor oppmerksomhet om vektproblemer blant ungdom. Dette bekymrer mange. I tillegg rettes det generelt stor oppmerksomhet mot sunnhet og helse – og vi ser et kulturelt trykk i retning av å ta vare på egen kropp gjennom kosthold og trening (Engelsrud 2006, Augestad 2005). Som nevnt viste en undersøkelse blant Osloungdom fra 2006 at det å holde seg i form fram var den viktigste grunnen til å trene også for ungdom (Strandbu og Bakken 2007). Fordi trening generelt oppfattes som et gode, vil mange foreldre sannsynligvis også strekke seg langt for å legge til rette for barnas deltagelse på denne arenaen.

Til slutt kan det være at noen mer generelle ungdomskulturelle endringer også har innvirkning på treningsvaner. Ungdomsundersøkelser fra NOVA (og tidligere Ungforsk) tyder på at ungdom i dag er mer veltilpasset og verdikonforme enn tidligere ungdomsgenerasjoner. Omfanget av ungdomskriminalitet og atferdsproblemer er generelt noe lavere enn det tidligere undersøkelser har vist (Øia og Fauske 2010). Ungdom drikker mindre alkohol og de bruker mindre narkotika. Trivselen i skolen har økt og færre unge er i konflikt med skolen. Samtidig er færre pessimistiske med tanke på framtidige muligheter i arbeidsmarkedet. Trening føyer seg inn som et ledd i en slik verdikonform ungdomskultur.

Vi finner at det er flere ungdommer som trener mye. Et tema som er nærmest fraværende i det norske ordskifte i dag, er om idretten kanskje tar *for* mye av ungdoms tid, og at en del kanskje trener for mye. Tidligere var dette diskutert. I første halvdel av 1900-tallet var ungdoms deltakelse i idrett strengere regulert, blant annet begrunnet med at ungdom ikke burde utsettes for tunge påkjenninger som kunne forstyrre veksten (Solenes, 2009). Det er få som uttrykker slike bekymringer i dag. Inaktivitet framstår som den klart største trusselen i det offentlige ordskifte om ungdoms treningsvaner.

7.2 Kjønn

Vi har undersøkt forskjeller mellom gutter og jenter på en rekke områder, og bildet som tegner seg varierer etter hvilke former for trening og idrettslagsdeltakelse en tar for seg. NIFs oversikt viser at det er flere registrerte medlemskap blant gutter enn blant jenter i aldersgruppa 13–19 år. Våre tall, som dekker aldersspennet 13–18, viser at det er omtrent like mange gutter

som jenter som er med i et idrettslag. Dette betyr at det trolig er flere gutter enn jenter som er med i mer enn én idrett – og derfor er registrert flere ganger i NIFs medlemsstatistikk.

Treningssentrene, som tidligere var jentedominert, oppgis nå omtrent like ofte som treningsarena blant gutter og jenter. Vi vet ikke om jentene trener i sal og guttene på vektrommet. Flere jenter enn gutter oppgir at de trener på egen hånd. Derfor er totalbildet at flere jenter enn gutter trener.

Vi har ikke sammenliknet hvilke idretter gutter og jenter driver med. Om vi hadde gått mer nyansert inn i dette hadde kjønnsforskjellene trolig kommet fram.

7.3 Majoritet/minoritet

Jenter med minoritetsbakgrunn er sjeldnere med i et idrettslag enn gutter med minoritetsbakgrunn og ungdom fra majoritetsbefolkningen av begge kjønn. Dette er også funnet i andre studier (Strandbu & Bakken, 2007). Fordi forskjellene er såpass store mellom gutter og jenter med minoritetsbakgrunn er det nødvendig å kommentere resultatene separat for gutter og jenter.

Minoritetsgutter er noe sjeldnere enn majoritetsgutter med i et idrettslag, men det er omtrent like stor andel av minoritetsguttene som oppgir at de har trent i et idrettslag siste uke. Noe av denne forskjellen kan skyldes at det finnes noen tilbud om trening i idrettslag som ikke krever medlemskap. Det er også en større andel av guttene med minoritetsbakgrunn som trener på treningssenter, mens noen færre av guttene med minoritetsbakgrunn (sammenliknet med majoritetsguttene) driver med trening på egen hånd. Hovedinntrykket er likevel at forskjellene i treningsaktivitet mellom gutter med minoritets- og majoritetsbakgrunn er små.

Derimot er det tydeligere forskjeller blant jentene. Og disse forskjellene handler først og fremst om trening i regi av et idrettslag. Mens 42 prosent av jenter med majoritetsbakgrunn oppga at de hadde trent i idrettslag siste uke, gjaldt det samme kun 23 prosent blant jenter med minoritetsbakgrunn.

7.4 Klasse og ressurser i hjemmet

Klassebakgrunn, målt med opplysninger om foreldrenes yrker, har lite å si for ungdoms treningsaktivitet. Dette samsvarer med funn fra studien av fysisk aktivitet målt med aktivitetsmonitor (Anderssen, 2008). Idrett og trening er aktiviteter som appellerer bredt.

Derimot viser vår undersøkelse at materielle ressurser, målt med ungdommenes subjektive opplevelse av familiens økonomiske situasjon, er relatert til trening i idrettslag og trening på treningssenter. Også et grovt mål på kulturelle ressurser i hjemmet slår ut i denne undersøkelsen: Når antall bøker i hjemmet øker, øker også sannsynligheten noe for at de unge trener – enten i idrettslag eller på egenhånd. Igjen ser trening i idrettslag ut til å være mest påvirket av denne typen ressurser.

I vår studie er det ikke slik at familieøkonomi har mindre betydning for deltagelse i tradisjonelle idrettslag enn for trening i treningssenter. Noe av dette handler nok om at vårt brede spørsmål om besøk i helsestudio, treningssenter, squashsenter og lignende favner om en del trening som foregår uten betaling. Om vi hadde spurt direkte om betalt medlemskap i treningssenter er det mulig at bildet ville blitt noe annerledes. Uansett viser våre tall at idretten rekrutterer dårligere blant ungdom i familier med dårlig råd. Vi vet ikke om det er de direkte økonomiske begrensningene som er avgjørende, eller andre forhold. Dette er et tema som med fordel kan tas opp i fremtidige studier.

Summary

How often and at which arenas – associations, fitness centers, un-institutionalized– do Norwegian youth exercise, and how have these exercise patterns developed over the last twenty years? How is exercise at these arenas characterized by social differences – age, gender, minority/majority, economic capital and cultural capital – in 2010? What are the youth-cultural differences between those exercising at the three arenas and those not exercising? These are the questions we answer in this report.

Data applied in the report stem from three national surveys: Youth in Norway 1992, Youth in Norway 2002, Youth in Norway 2010. Each of the three studies include approximately 12000 respondents from all over Norway, covering all grades in lower secondary school and first and second grade in upper secondary school, that is mainly youth from the age of 13 to 17. Chapter 1 gives an introduction to the topics of the report, chapter 2 reviews previous research whereas chapter 3 presents data and methods.

Chapter 4 addresses the development in exercise over the last 18 years, and the main finding is a pattern of stability, both with regard to members of sport associations and the frequency of exercise.

The proportion reporting being affiliated to sport associations is rather stable, yet there is a decrease in the percentages saying that they never have been member of sport a association. Memberships decrease by age, and in the general picture there are no significant gender differences, but controlling for interaction between gender and minority status shows that minority girls are clearly underrepresented in sport associations.

Moving from membership status to activity in sport associations, the pattern is again stability, with two exceptions. First, there are less young people saying that they never exercise in sport associations, and there are more people reporting to exercise very frequently (five times a week and more often).

Exercise at fitness centers (in a rather broad meaning of the term) reveals clear shifts during the period. While 84 percents of Norwegian youths never had exercised at such centers twenty years ago, the corresponding number for 2010 is 68 percent. There is an increase in the proportion exercising at all

levels of activity. Opposite to other forms of exercise, there is an increase by age when it comes to fitness.

The most popular arena for exercise is what we call un-institutionalized exercise; youth exercising for themselves, alone or in smaller groups in the neighbourhood. Again stability is the main pattern, and the exceptions seem to be the same as for sport associations; fewer saying that they never exercise this way, more reporting to exercise very often.

Chapter 5 looks at the extent to which exercise at the three arenas is characterized by social inequalities. While exercising at fitness centres increase by age, the pattern is opposite for all other forms of exercise. Overall gender differences are small, but when including an interaction between gender and minority status we have clear gender differences in the minority population for all forms of exercise except un-institutionalized exercise. Those with high levels of economic capital exercise more frequently in sport associations and at fitness centres, but economic capital makes no difference for non-institutionalized exercise. Cultural capital has a positive effect for exercising in associations and non-institutionalized exercise, but does not matter for fitness activities. We have also looked at the differences between those not exercising at all and those exercising at any arena. Age has a negative effect, and gender effects are small except for interaction with minority status. Both cultural and economic capital has weak but significant effects.

Chapter 6 asks if activity at the various exercise arenas have consequences for the social life of young people. We distinguish between four groups: those exercising in sport association (and at other arenas), youth exercising at fitness centres (but not associations, though including non-institutionalized sport), non-institutionalized exercise (neither associations nor fitness) and those not exercising at any of the arenas. In general, we find that those not exercising are more marginal to the social field of youths, but all groups report to have steady social relations. Those not exercising spend more time in front of their PCs than others on a normal day, those exercising in sport associations the least. There are few girls, even among those not exercising, using much time at PC and PC games. Finally, we studied the relation between exercising and school and found that those exercising have better grades than those not exercising and also have more ambitious plans for their further educations.

Referanseliste

- Anderssen, S. A., E. Kolle, J. Steene-Johannessen, Y. Ommundsen, L. B. Andersen (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringene*. Helsedirektoratet.
- Atkinson, A. B. (1998). Social exclusion, poverty and unemployment. I Atkinson, A. B. og Hills, J. (Eds) *Exclusion, Employment and Opportunity*. London: Center for Analysis of Social Exclusion (CASE) London School of Economics and Political Science.
- Augestad, P. (2003). *Skolering av kroppen. Om kunnskap og makt i kroppsøvingsfaget*. Bø, Høgskolen i Telemark.
- Bakken, A. L. U. (2002). Rekreasjon eller prestasjon? Kvinner og menns begrunnelser for å trene. I Ø. Seippel (red.), *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn* (pp. 44–70). Oslo: Novus forlag.
- Banks, M., Breakwell, G., Bynner, J. Emler, N., Jamieson, L. & Roberts, K. (1992) *Careers and Identities*, Open University Press, Buckingham.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions*. New York: Routledge.
- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17, 819–840.
- Breivik, G., & Vaagbø, O. (1998a). *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985–1997*. Oslo: Norges idrettsforbund og olympiske komite.
- Coakley, J. (2006). Organized sports for young people: A 20th -century invention. I S. S. Prettyman & B. Lampman (red.), *Learning culture through sports. Exploring the role of sport in society* (pp. 3–14). Maryland: The Roman & Littlefield Publishing group.
- Coleman, J. (1961) *The Adolescent Society*, New York : The Free Press
- Cummings, H. M. og Vandewater, E. A. (2007) *Relation of Adolescent video game play to time spent in other activities*. *Archive of Pediatric and Adolescent Medicine*, 161, 684–689.
- Dahlgren, K., & Ljunggren, J. (2010). *Klassebilder. Ulikhet og sosial mobilitet i Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Dyrstad, S. M., Aandstad, A., & Hallén, J. (2005). Aerobic fitness in young Norwegian men: A comparison between 1980 and 2002. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Dølvik, J. E., Danielsen, Ø., & Hernes, G. (1988). *Kluss i vekslinga. Fritid, idrett og organisering*. FAFO-rapport nr. 80.
- Eccles, J.S. and Barber, B.L.(1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14, 10–43.
- Eccles, J.S., Barber, B. L, Stone. M. og Hunt, J (2003), Extracurricular Activities and Adolescent Development, *Journal of Social Issues* 59 (4), 865–889.
- Elstad, J. I. (2010a). *Datakvalitet i Ung i Oslo 2006: kommentarer og vurderinger* (Vol. nr. 1/2010). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Elstad, J. I. (2010b). Klasseforskjeller i helse: Et spørsmål om arbeid? I K. Dahlgren & J. Ljunggren (red.), *Klassebilder. Ulikhet og sosial mobilitet i Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp?* Oslo, Universitetsforlaget.
- Engström, L.-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- Ensminger, M. E., Forrest, C. B., Riley, A. W., Kang, M. S., Green, B. F., Starfield, B. og Ryan, S. A. (2000). The validity of measures of socioeconomic status of adolescents, *Journal of Adolescent Research*, 15 (3), 392–419.
- Entwisle, D. R. og Astone, N. M. (1994). Some practical guidelines for measuring youths race ethnicity and socioeconomic-status, *Child Development*, 65 (6), 1521–1540.
- Fredricks, J.A., Eccles, J.S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes?, *Journal of youth and adolescence*, 34(6), 507–520.
- Gatz, M., Messner, M. A., & Ball-Rokeach, S. J. (2002). *Paradoxes of youth and sport*. Albany: State University of New York.
- Goksøyr, M. (2008). *Historien om norsk idrett*: Abstrakt forlag.
- Goksøyr, M., & Olstad, F. (2002). *Fotball! Norges fotballforbund 100 år*. Oslo: Norges fotballforbund.
- Goksøyr, M., Asdal, K., & Andersen, E. (1996). *Kropp, kultur og tippekamp. Statens idrettskontor, STUI og Idrettsavdelingen 1946–1996*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Gordon, D. (2000). Measuring absolute and relative poverty. I Gordon, D. og Townsend, P. (Eds.) *Breadline Europe: the measurement of poverty*. Bristol: Policy Press.
- Hagelund, A., & Loga, J. (2009). *Frivillighet, innvandring, integrasjon. En kunnskapsoversikt*. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 25–55.
- Hansen, E. B. (1998). *Barn, ungdom og fysisk aktivitet. litteraturliste*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Hansen, E. B. (1999a). *Løkke og lag: hvordan trener barn i dag?* [Rud]: Norges idrettsforbund og olympiske komité.
- Hansen, E. B. (1999b). *Ung og aktiv*. Norges idrettsforbund og olympiske komité.
- Harju, A. (2008). *Barns vardag med knapp økonomi: en studie om barns erfaringer og strategier*. Växjö: Växjö universitet.
- Haugland, S., Wold, B., & Torsheim, T. (2003). Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-based stress and adolescence health complaints. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 127–135.
- Hauser, R. M. (1994). Measuring socioeconomic-status in studies of child-development, *Child Development*, 65 (6), 1541–1545.
- Helsedepartementet. (2002–2003). *Resept for et sunnere Norge* St.meld. nr. 16
- Helsedirektoratet (2008). *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge. En systematisk litteraturgjennomgang med utgangspunkt i oversiktsstudier og et utvalg nyere enkeltstudier*. Helsedirektoratet.
- Hills, J., Le Grand, J. og Piachaud, D. (2002). *Understanding social exclusion*. Oxford: Oxford University Press.
- Hoffman, E. (1993). Kartverk for arbeidsmarkedet. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 34, 77–88.
- Holland, A. & Andre T. (1987) Participation in extracurricular activities in secondary school: What is known, what needs to be known? *Review of Educational Research*, 57, 437–466.
- Hompland, A. (2009). Å springa langt i livet. Det eg tenker når eg tenker på løping. I K. Steen-Johnsen & I. B. Neuman (red.), *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.

- ILO (1990). *International standard for classification of occupations – ISCO 88*. International Labour Office.
- Klemsdal, L. (2009). Seiling. I K. Steen-Johnsen & I. B. Neuman (red.), *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.
- Kommunal- og regionaldepartementet. (2004). *Mangfold gjennom inkludering og deltakelse : ansvar og frihet*. [Oslo]: Departementet.
- Krange, O., & Pedersen, W. (2001). Return of the Marlboro Man? Recreational Smoking among Young Norwegian Adults. *Journal of Youth Studies*, 4, 155–174.
- Krange, O., & Strandbu, Å. (2004). *Ungdom, idrett og friluftsliv. Skillelinjer i ungdomsbefolkningen og endringer fra 1992 til 2002*. Oslo: NOVA Rapport 16/04.
- Lippe, G. v. d. (1997). Endring og motstand mot endring av femininiteter og maskuliniteter i idrett og kroppskultur i Norge 1890–1950 – med et sideblikk på Tyskland, Sverige og Danmark: en feministisk analyse av et empirisk materiale. Bø: (G.v.d. Lippe).
- Loland, S. (2002). *Idrett, kultur og samfunn* (Bokmål[utg.], 4. utg. utg.). Oslo: Gyldendal undervisning.
- Lister, R. (2004). *Poverty*. Cambridge: Polity.
- Mahoney, J.L. og Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and context. *Journal of Adolescence*, 23: 113–127.
- Mars, H.W. (1992). Extracurricular activities – beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals, *Journal of educational psychology*, 84 (4), 553–562.
- Mars, H.W. og Kleitman, S. (2002) Extracurricular school Activities: The Good, the Bad, and the Nonlinear.
- McCann, P., & Ewing, M. (2006). Motivation and outcomes of youth participation in sport. I S. S. Prettyman & B. Lampman (red.), *Learning culture through sports. Exploring the role of sport in society*. (pp. 35– 49). Maryland: The Roman & Littelfield Publishing group.
- Medietilsynet (2010). *Barn og digitale medier 2010. Fakta om barn og unges bruk og opplevelse av digitale medier*. Medietilsynet Trygg Bruk.
- NIF (2008a). *Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett*. Norges idrettsforbund og olympiske komitè.
- NIF (2008b). *Retningslinjer for ungdomsidrett*. Norges idrettsforbund og olympiske komitè

- NIF (2010). *Årsrapport 2009*. Norges idrettsforbund, olympiske og paralympiske komité.
- Olsen, A. M. (1955). *Aktiv ungdom. En undersøkelse av 19-åringers forenings- og idrettsaktivitet*. Oslo: Statens ungdoms- og idrettskontor, Kirke- og undervisningsdepartementet,.
- Olstad, F. (1987). *Norsk idretts historie. Forsvar, sport, klassekamp 1861–1939*. Oslo: Aschehoug.
- Ommundsen, Y. (1992). *Self evaluation, affect and dropout in the soccer domain : a prospective study of young male Norwegian players*. [Oslo]: The Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 129, 3573 – 3577.
- Ommundsen, Y. (2009). Hvem er talentene, må vi spesialisere og hva er en god trener? I H. R. Johansen BT, Fjeld JB (red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Stavanger: Høyskoleforlaget.
- Page, D. (2000). *Communities in the balance. The reality of social exclusion on housing estates*. York: Joseph Rowntree Foundation.
- Pedersen, W.(2008) Deltagelse i ungdomsorganisasjoner og bruk av rusmidler. *Tidsskrift for ungdomsforskning* 8(1): 49–65.
- Putnam, R. D. (2001). *Bowling alone. The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Roberts, J., Cambell, R. & Furlong, A. (1990). Class, gender division among young adults at leisure. In *Youth in Transitions*, eds. C. Wallace og M. Cross, Falmer Press, Lewis.
- Rossow, I., & Bø, A. K. (2003). *Metoderapport for datainnsamling til Ung i Norge 2002*. NOVA – Norwegian Social Research.
- Samdal, O., I. Leversen, et al. (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"*. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.
- Sandbæk, M., & West Pedersen, A. (2010). *Barn og unges levekår i lavinnteksfamilier. En panelstudie 2000–2009*. NOVA Rapport 10/10.
- Seippel, Ø. (2002). *Idrett og sosial integrasjon*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning 9/2002.
- Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Institutt for samfunnsforskning.

- Seippel, Ø. (2006). The Meanings of Sport: Fun, health, beauty or community? *Sport in Society*, 9, 51–70.
- Selle, P. (2006). Forfall eller forandring? *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 47, 427–438.
- Sisjord, M.-K. (1993). *Idrett og ungdomskultur. Bø-ungdom i tall og tale*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Skogen, K. (1999). *Cultures and natures. Cultural patterns, environmental orientations and outdoor recreation practices among Norwegian youth*. NOVA Rapport 16/99. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst velferd og aldring.
- Sletten, M. A. (2010). Social costs of poverty; leisure time socializing and the subjective experience of social isolation among 13–16-year-old Norwegians, *Journal of Youth Studies*, 13 (3), 291–315.
- Sletten, M. A., Fløtten, T. og Bakken, A (2004). Vennekapspris – fattigdom og sosial isolasjon i ungdomstida, *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 4(2), 55–76.
- Solenes, O. (2009). *Framtidens håp. Barneidrettsdiskursar i Noreg 1920–1976*. Norges Idrettshøgskole.
- Steen-Johnsen, K. (2009). Jeg, meg og musikken. På leting etter meningen med fitness IK. Steen-Johnsen & I. B. Neuman (red.), *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.
- Steen-Johnsen, K., & Neuman, I. B. (2009). *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.
- Stockel, J., Strandbu, Å., Solenes, O., Jørgensen, P., & Fransson, K. (2010). Sport for children and youth in the Scandinavian countries. *Sport in Society*, 2010.
- Storvoll, E. E., Strandbu, Å., & Wichstrom, L. (2005). A Cross-Sectional Study of Changes in Norwegian Adolescents' Body Image from 1992 to 2002. *Body Image*, 2, 5–18.
- Strandbu, Å., & Bakken, A. (2007). *Aktiv Oslo-ungdom: en studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn*. NOVA Rapport 2/2007. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst velferd og aldring.
- Strandbu, Å., & Bjerkeset, S. (1998). *Ungdom og idrett i et flerkulturelt samfunn. Litteraturoversikt og innledende analyser av Osloungdoms idrettsaktiviteter*. NOVA Skriftserie 6/98. Oslo: Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Strandbu, Å., & Skogen, K. (2000). Environmentalism among Norwegian youth: Different paths to attitudes and action? *Journal of Youth Studies*, 3, 189–209.

- Sverdrup, M., & Johannessen, G. (2003). *Tilstandsrapport 2003. Om idrett og fysisk aktivitet i Norge: organisering og økonomi, aktivitet og medlemskap, idrettsanlegg, verdier og holdninger*. Oslo: Akilles, Kultur- og kirkedepartementet, Norges idrettsforbund og olympiske komité.
- Synovate. (2009). Hovedfunn fra undersøkelsen om barn og unges aktivitetsnivå 2009 (powerpoint-presentasjon).
- Tangen, J. O. (1984). Den moderne vestlige idrett. *Sosiologi i dag*, 14, 3–33.
- Telema, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-Year longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science*, 17, 76–88.
- Telema, 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, 267–273.
- Theberge, N. (2000). Gender and Sport. I E. Dunning & J. J. Coakley (red.), *Handbook of sports studies* (pp. 322–334). London: Sage.
- Thorød, A. B. (2008). Sosial eksklusjon. I Sandbæk, M. (Ed.) *Barns levekår: familiens inntekt og barns levekår over tid*. Oslo: NOVA Rapport 7/08. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Torsheim, T., Samdal, O., Wold, B., & Hetland, J. (2004). *Helse og trivsel blant barn og unge. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-studie i flere land"* (3-2004). Hemil-senteret.
- Tønnesson, S. (1986). *Norsk idretts historie. Folkehelse, trim, stjerner. 1939–1986*. Oslo: Aschehoug.
- Ulseth, A.-L. B. (2007). *Mellom tradisjon og nydannelse. Analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Oslo: University of Oslo, Institute for Sociology and Social Geography (Ph D dissertation).
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The Integrative and Physiological Effects of Sport Participation – a Study of Adolescents. *Sociological Quarterly*, 33, 637–647.
- Vaage, O. F. (2004). *Trening, mosjon og friluftsliv: resultater fra Levekårsundersøkelsen 2001 og Tidsbruksundersøkelsen 2000*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Vaage, O. F. (2009). *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsen fra 1997 til 2007*. Statistisk Sentralbyrå.
- Wollebæk, D., & Selle, P. (2002). *Det nye organisasjonssamfunnet. Demokrati i omforming*. Bergen: Fagbokforlaget.

Wollebæk, D., Selle, P., & Lorentzen, H. (2000). *Frivillig innsats. Sosial integrasjon, demokrati og økonomi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Øia, T. & H. Fauske (2010). *Oppvekst i Norge*. Oslo, Abstrakt forlag.

Øia, T. & Å. Strandbu (2004). "Ungdom og tradisjonell bruk av naturen." *Tidsskrift for Ungdomsforskning* 4(2): 33-53.

Østby, L. (2004b). *Innvandrere i Norge – hvem er de, og hvordan går det med dem?* Del II Levekår. Oslo: Statistisk sentralbyrå, Avdeling for personstatistikk.

Vedlegg 1: Koefisienter og standaravvik som grunnlag til figure 6.3.

Regresjonskoeffisient (b), standardfeil (SE)

	Har faste venner som de er sammen med		Har vært sammen med venner ute siste uke		Har vært sammen med venner hjemme siste uke	
	b	S.E.	b	S.E.	b	S.E.
Treningsprofil (ref. idrettslag)						
Treningssenter	,040	,113	,304	,093	,021	,104
Kun egentrening	-,084	,095	-,222	,072	-,275	,086
Inaktiv	-,338	,089	-,514	,077	-,528	,090
Kjønn (ref. gutt)	,410	,071	,208	,057	,104	,066
Klassetrinn (ref. 8. trinn)						
9.trinn	,122	,107	,108	,085	-,067	,109
10.trinn	,327	,114	,397	,089	-,014	,111
Grunnkurs	,252	,102	,601	,085	-,112	,101
Vk.1	,371	,110	,682	,090	-,071	,106
Landbakgrunn (ref. majoritet)	-,053	,134	-,597	,104	-,492	,117
Konstant	1,567	,085	,725	,069	1,846	,088

Vedlegg 2: Koefisienter og standaravvik som grunnlag til figure 6.7

Regresjonskoeffisient (b), standardfeil (SE)

	Fire timer eller mer PC		Tre timer eller mer gameing	
	b	S.E.	b	S.E.
Treningsprofil (ref. idrettslag)				
Treningssenter	,097	,102	,403	,119
Kun egentrening	,356	,089	,501	,105
Inaktiv	,800	,083	,869	,094
Kjønn (ref. gutt)	-,285	,065	-2,463	,113
Klassetrinn (ref. 8. trinn)				
9.trinn	,363	,126	,123	,123
10.trinn	,898	,118	,112	,124
Grunnkurs	,942	,110	-,051	,115
Vk.1	1,003	,113	-,021	,119
Landbakgrunn (ref. majoritet)	,199	,117	-,239	,158
Konstant	-2,491	,104	-1,580	,096

Vedlegg 3: Koefisienter og standaravvik som grunnlag til figure 6.11

Regresjonskoeffisient (b), standardfeil (SE)

	Tre timer eller mer sosiale medier		Vanligvis kontakt med mer enn 10 personer via e-post/chatting		Personer jeg har kontakt med på nett er ofte/alltid ukjente	
	b	S.E.	b	S.E.	b	S.E.
Treningsprofil (ref. idrettslag)						
Treningssenter	,211	,085	-,053	,086	,076	,153
Kun egentrening	,175	,078	-,222	,076	,485	,122
Inaktiv	,518	,075	-,318	,079	,781	,114
Kjønn (ref. gutt)	,274	,057	-,013	,057	-,810	,096
Klassetrinn (ref. 8. trinn)						
9.trinn	,553	,102	,059	,088	,314	,152
10.trinn	,850	,100	-,002	,090	,409	,151
Grunnkurs	,787	,094	-,244	,087	,308	,142
Vk.1	,808	,098	-,310	,092	,053	,154
Landbakgrunn (ref. majoritet)	,218	,105	,516	,102	,410	,155
Konstant	-2,190	,088	-1,047	,071	-2,699	,128

Vedlegg 4: Koefisienter og standaravvik som grunnlag til figure 6.15

Regresjonskoeffisient (b), standardfeil (SE)

	Mer enn 1 time lekser daglig		Tror jeg vil ta utdanning på høyskole/universitet		Gode skoleprestasjoner	
	b	S.E.	b	S.E.	b	S.E.
Treningsprofil (ref. idrettslag)						
Treningssenter	-,133	,079	-,113	,075	-,233	,076
Kun egentrening	-,097	,068	-,373	,067	-,238	,066
Inaktiv	-,200	,069	-,691	,070	-,694	,072
Kjønn (ref. gutt)	-,090	,051	,633	,050	,275	,051
Klassetrinn (ref. 8. trinn)						
9.trinn	,095	,079	,233	,084	-,077	,079
10.trinn	-,244	,083	,833	,083	-,205	,081
Grunnkurs	-,228	,077	1,271	,078	-,506	,077
Vk.1	-,361	,082	1,309	,082	-,323	,080
Landbakgrunn (ref. majoritet)	-,211	,105	,484	,097	-,606	,112
Konstant	-,488	,064	-1,160	,069	-,234	,064