

OSLOMET

VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

Idrettens posisjon i ungdomstida

Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?

ANDERS BAKKEN

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET



– Idrettens posisjon i ungdomstida –

Idrettens posisjon i ungdomstida

Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?

ANDERS BAKKEN

Norsk institutt for forskning om
oppvekst, velferd og aldring
NOVA Rapport 2/2019

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) er fra 1. januar 2014 et forskningsinstitutt ved Senter for velferds- og arbeidslivsforskning (SVA) på OsloMet – storbyuniversitetet (tidl. Høgskolen i Oslo og Akershus).

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 velferdssamfunnets tiltak og tjenester.

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA

OsloMet – storbyuniversitetet 2019

ISBN (trykt utgave) 978-82-7894-689-3

ISBN (elektronisk utgave) 978-82-7894-690-9

ISSN 0808-5013 (trykt)

ISSN 1893-9503 (online)

Illustrasjonsfoto: © Madeleine Valø

Desktop: Torhild Sager

Trykk: Byråservice

Henvendelser vedrørende publikasjoner kan rettes til:

NOVA, OsloMet

Stensberggata 26 · Postboks 4, St. Olavs plass, 0130 Oslo

Telefon: 67 23 50 00

Nettadresse: www.oslomet.no/om/nova

Forord

Selv om Norge er et land med relativt små sosiale og økonomiske forskjeller i befolkningen, er det systematiske forskjeller i hvilke sosioøkonomiske grupper som deltar i den organiserte idretten. Samtidig er ungdomstiden en periode der mange velger å slutte i idrettslag. I Norge utforder dette sentrale målsettinger om å beholde flest mulig lengst mulig i den organiserte idretten.

Å få mer kunnskap om hva slags posisjon idrett har blant dagens ungdom er derfor viktig av idrettspolitiske grunner, og er noe av bakgrunnen for at Ungdatasenteret ved NOVA på OsloMet – storbyuniversitetet i samarbeid med Norges idrettshøgskole har fått midler fra Kulturdepartementet til å utvikle mer kunnskap om ungdom og idrett. Målet med tilskuddet er å sikre en langsiktig satsing på idrettsforskning med utgangspunkt i resultater fra Ungdata. Satsingen har bidratt til å styrke forskningskompetansen innen idrettsforskning og har lagt grunnlag for et langsiktig samarbeid mellom Norges idrettshøgskole og Ungdatasenteret ved NOVA, OsloMet.

Forskergruppen har bestått av professorene Åse Strandbu og Ørnulf Seippel og stipendiat Lars Erik Espedalen fra Norges idrettshøgskole og forskerne Kari Stefansen og Patrick Lie Andersen og stipendiat Marlene Persson ved NOVA, OsloMet i tillegg til undertegnede. Jeg vil takke alle sammen for gode innspill på rapporten og for gode diskusjoner underveis. Jeg vil også takke de regionale kompetansesentrene innen rusfeltet (Korus) for godt samarbeid om Ungdata. En takk går også til Kulturdepartementet for støtten som er gitt til denne forsknings-satsingen.

Oslo, 15. februar

Anders Bakken
Leder for Ungdatasenteret ved NOVA

Innhold

Sammendrag	7
1 Innledning	17
1.1 Idrettens sosiale posisjon i ungdomstida	18
1.2 Rapportens problemstillinger	24
1.3 Rapportens struktur	26
2 Datagrunnlag og metode	27
2.1 Datamaterialet	27
2.2 Sentrale variabler.....	28
2.3 Analyser.....	34
3 Rekruttering til ungdomsidretten	36
3.1 Hvor mange har deltatt i ungdomsidretten?.....	36
3.2 Sosiale forskjeller.....	37
3.3 Geografiske forskjeller	41
3.4 Oppsummering	43
4 Trening	45
4.1 Hvor mye trener ungdom?	45
4.2 Trening på ulike arenaer.....	54
4.3 Trening og fysisk aktivitet	62
4.4 Oppsummering	68
5 Frafall i ungdomsidretten	72
5.1 Hvor mange faller fra – og når?	72
5.2 Treningsmønstre blant ungdom som har sluttet med organisert idrett	78
5.3 Livskvalitet og deltakelse i fritidsaktiviteter	82
5.4 Oppsummering	87
6 Avslutning	90
6.1 Rekruttering til og frafall fra ungdomsidrett.....	90
6.2 Sosial bakgrunn, kjønn og bosted	91
6.3 De aller fleste trener – og stadig flere trener mye.....	93
6.4 Hvem slutter i ungdomsidretten og hva betyr det for ungdommers treningsvaner?	95
6.5 Hva trening betyr for ungdommers fysisk aktivitet	95
6.6 Noen begrensninger ved studien.....	97
6.7 Implikasjoner og videre forskning	98
Summary	101
Litteraturreferanser	103
Vedleggskapittel Hvor mange er fysisk aktive?	105
Vedleggstabeller	109

Sammendrag

Rapporten er et resultat av forskningsprosjektet «Idrettens sosiale posisjon i ungdomstiden», som er et pågående forskningssamarbeid mellom Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet og Norges idrettshøgskole. En overordnet målsetting er å få mer kunnskap om hvilken posisjon idrett har blant ungdom i dag med utgangspunkt i ungdomsundersøkelsen Ungdata. I denne rapporten bruker vi resultater fra denne store ungdomsundersøkelsen for å få mer kunnskap om hvem som rekrutteres til ungdomsidretten og hvem som slutter – og hvordan dette varierer med ungdommers alder, kjønn, sosial bakgrunn og hvor i landet de bor. Rapporten tar også for seg forholdet mellom trening i den organiserte idretten og trening på andre arenaer og variasjoner i ungdoms fysiske aktivitet. Gjennom å sammenlikne de som deltar i ungdomsidrett og de som har sluttet i idrettslag på ulike tidspunkter i barne- og ungdomsårene, er målet å få mer innsikt i idrettens sosiale posisjon blant ungdom og i noen av de mekanismene som bidrar til å inkludere og ekskludere barn og unge fra deltakelse i organisert idrett. Rapporten er basert på selvrapporterte svar fra rundt 225 000 ungdommer i alderen 13–18 år.

De viktigste funnene fra studien kan oppsummeres slik.

- De aller fleste ungdommer trener, mange trener mye, og det er flere som trener enn for tre år siden.
- Gutter og jenter deltar omtrent i like stor grad i organisert idrett. Guttene er likevel noe mer aktive når de først er med, og fra 14-årsalderen er det flere jenter enn gutter som slutter.
- Det er tydelige sosioøkonomiske forskjeller både når det gjelder rekrutteringen til og frafallet fra organisert idrett.
- Ungdom med innvandrerbakgrunn er klart underrepresentert i ungdomsidretten. Hovedårsaken er at mange aldri har vært med i idretten, mens frafallet når de først er med, er omtrent på samme nivå som ungdom med norsk-fødte foreldre.
- Den organiserte idretten står sterkt over hele landet, og det er små geografiske variasjoner i hvor mange som er med. Det er likevel enkelte områder der rekrutteringen til idretten er større og frafallet mindre enn andre steder.
- Idrettslaget har stor betydning som treningsarena for ungdom. Samlet sett skjer 37 prosent av alle treningsøktene innenfor rammene av et idrettslag. Dette endrer seg mye gjennom ungdomsårene, og treningen på treningsstudio har langt større betydning blant de eldre tenåringene.

- Selv om bruken av treningsstudio øker i omfang gjennom ungdomsårene, skyldes ikke dette utelukkende at ungdom slutter i organisert idrett og begynner på treningsstudio. Mange av de som driver med organisert idrett, trener også i treningsstudio.
- 20 prosent av de som slutter med organisert idrett i ungdomsårene, slutter helt å trene.
- Ungdom som slutter i ungdomsidretten, skiller seg fra de som fortsetter, på områder som livskvalitet, risikoatferd og deltakelse i andre fritidsaktiviteter.
- Trening i idrettslag er den sterkeste faktoren som påvirker hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir andpusten og svett. Selv om treningsstudioene har en økende betydning gjennom ungdomsårene, spiller idrettslaget fortsatt en viktig rolle for å forstå variasjoner i ungdoms fysiske aktivitetsnivå. Andre treningsformer og egenorganisert fysisk aktivitet med venner har mindre betydning. Det samme gjelder stillesittende aktiviteter som skjermtid og tid brukt til lekser.

Rekruttering til og frafall fra ungdomsidrett

Idrettslagene har en sterk posisjon blant norsk ungdom. Rapporten viser at 75 prosent av samtlige ungdommer i alderen 13–18 år enten er med i et idrettslag eller har vært med mens de gikk på ungdomsskolen eller i videregående. I rapporten blir denne gruppen definert som «deltakere i ungdomsidrett». Tallet er høyt, og det finnes ingen andre organiserte fritidsaktiviteter som rekrutterer en så stor del av ungdomsbefolkningen.

I rapporten gjør vi et skille mellom to ulike mekanismer som bidrar til at ungdom *ikke* deltar i ungdomsidrett. Den ene handler om det å aldri ha vært med i organisert idrett (manglende rekruttering), mens den andre handler om det å slutte før de kommer inn i ungdomsidretten (frafall fra barneidrett). Sett under ett har den siste mekanismen større betydning enn manglende rekruttering. Av alle ungdommer er det kun 7 prosent som aldri har vært med i organisert idrett, mens 17 prosent har sluttet mens de ennå tilhørte barneidretten. Selv om frafallet fra barneidretten er en viktigere mekanisme enn rekruttering for å forstå hvorfor ungdom ikke driver med ungdomsidrett, er frafallet fra barneidretten ikke spesielt høyt. Tallene viser at de aller fleste som har vært innom barneidretten, velger å fortsette i idrettslaget etter at de har kommet i ungdomsalderen.

Tenårsfasen utgjør derimot en langt mer kritisk livsfase for å slutte med organisert idrett. I rapporten viser vi at nærmere seks av ti av de som har vært med i ungdomsidrett, har sluttet i et idrettslag før de er kommet i 17–18-årsalderen. De fleste av disse har sluttet mens de gikk på ungdomsskolen eller like etter at de begynte på videregående. En god del slutter allerede i 8. trinn, det vil si relativt kort tid etter at de begynte i ungdomsidretten. Likevel viser funnene at overgangen fra barne- og ungdomsidrett ikke er den aller mest kritiske for å slutte

med organisert idrett. Det er langt flere som slutter i perioden etter 9. trinn og fram til slutten av Vg1.

De aller fleste trener – og flere enn for noen år siden

Undersøkelsen har kartlagt hvor ofte ungdom trener. I tillegg til trening i idrettslag, er ungdom spurt om hvor ofte de trener på egen hånd, i treningsstudio og på andre organiserte måter, som for eksempel gjennom dans eller kampsport. Når vi slår sammen alle former for trening, viser det seg at 86 prosent av samtlige tenåringer driver med en eller annen form for trening på jevnlig basis, det vil si minst én gang i måneden. I gjennomsnitt trener ungdom 16 ganger i måneden.

Det er samtidig stor variasjon i ungdommers treningshyppighet, og så mange som fire av ti trener minst 20 ganger i løpet av én måned. Elevene på ungdomstrinnet trener aller mest, mens en del reduserer aktivitetsnivået etter at de begynner på videregående. I løpet av de siste tre årene har det vært en økning i andelen ungdommer som trener, og det er flere ungdommer som trener mye. Økningen gjelder først og fremst på ungdomstrinnet, der gjennomsnittlig antall treninger har økt med nesten én treningsøkt i måneden de siste tre årene. Økningen er størst i grupper som også tidligere trente mye, noe som tyder på at de sosiale forskjellene i ungdommers treningsvaner har blitt noe større.

Selv om de aller fleste trener, viser rapporten at det også finnes en del som ikke gjør det. De trenings-inaktive utgjør 14 prosent. Det er en gruppe som ikke har blitt større over tid, men som øker en del i omfang etter hvert som ungdom blir eldre.

Store sosiale forskjeller

Rapporten dokumenterer tydelige sosiale forskjeller både i deltakelse i og frafallet fra den organiserte ungdomsidretten, men også når det gjelder trening på andre arenaer. Selv om ungdomsidretten står sterkt i alle sosiale lag, er det store og systematiske forskjeller både i andelen som rekrutteres til idretten, i andelen som slutter i barneårene, og i andelen som slutter i ungdomsårene. Rapporten viser at sammenliknet med ungdom fra høyere sosiale lag er det fem ganger så mange fra lavere sosiale lag som aldri har vært med i organisert idrett, og dobbelt så mange som har sluttet før de begynner med ungdomsidrett. Selv når vi avgrenser analysen til de som en eller annen gang har vært med i ungdomsidrett, er det store sosiale forskjeller i hvor mange som slutter. Forskjellene i frafallsrater er størst helt i starten av ungdomsidretten – på 8. trinn, der 16 prosent fra lavere sosiale lag har sluttet, mot 7 prosent i høyere sosiale lag. De sosiale forskjellene i frafallet fortsetter å øke videre gjennom tenårene, men bare fram til et visst tidspunkt. Etter Vg1 reduseres de sosiale forskjellene. Dette skjer fordi det er relativt sett flere fra høyere enn fra lavere sosiale lag som slutter i 17–18-årsalderen, mens det altså er motsatt i de yngre aldersgruppene.

Når det gjelder trening mer generelt, viser rapporten at ungdom fra høyere sosiale lag i gjennomsnitt trener mer enn 50 prosent flere ganger i måneden enn ungdom

fra lavere sosiale lag. Ungdom fra høyere sosiale lag trener mer enn ungdom fra lavere sosiale lag uansett hvilken arena treningen foregår på. Likevel er de største sosiale forskjellene knyttet til trening innenfor rammene av den organiserte idretten, mens forskjellene er langt mindre for trening på treningsstudio.

Relativt små kjønnsforskjeller

Gjennom andre studier vet vi at det er en del forskjeller i hvilke idretter jenter og gutter driver med. Resultatene i denne rapporten viser likevel at når det gjelder hvor mange som deltar i en eller annen form for ungdomsidrett, er kjønnsforskjellene små og langt mindre enn de sosiale forskjellene. Analysene viser at omtrent like mange jenter og gutter har vært innom ungdomsidretten, og det er ingen kjønnsforskjeller i andelen som noen gang har vært med i et idrettslag. Det er derimot større sjanse for at jenter slutter med idrett i løpet av ungdomsalderen enn gutter, og i 17–18-årsalderen har 64 prosent av jentene, mot 53 prosent av guttene, sluttet. I motsetning til det som har med sosial bakgrunn å gjøre, er kjønnsforskjellene i frafall små helt i starten av ungdomsidretten, men økende utover i ungdomsårene. Aller mest øker kjønnsforskjellene i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående. Resultatene viser altså at guttene i gjennomsnitt blir værende lenger i ungdomsidretten enn jentene, og at selv om det er mange gutter som også slutter i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående, er 16–17-årsalderen en enda mer kritisk fase for jentene.

Gutter trener generelt noe mer enn jenter, og i rapporten viser vi også at det er noen flere gutter enn jenter som generelt er så fysisk aktive at de blir andpusten og svette. Men forskjellene er ikke spesielt store og oppstår først og fremst fordi litt flere av guttene er spesielt aktive. Andelen som trener lite, er derimot nokså like for gutter og jenter. Kjønnsforskjellene innebærer at gutter i gjennomsnitt trener rundt én gang mer i måneden enn jenter. I tillegg til at guttene trener noe oftere enn jentene i idrettslag, er guttene også mer aktive enn jentene på treningsstudio. Jentene, derimot, trener oftere på andre organiserte måter, blant annet gjennom å danse.

Jenter med innvandrerbakgrunn deltar i langt mindre grad

Ungdom med innvandrerbakgrunn er klart underrepresentert blant de som deltar i ungdomsidretten. De med kort botid i Norge har aller lavest deltakelse, men også de som har bodd lenge i landet eller som er født her, deltar i mindre grad enn ungdom som har norskfødte foreldre. Underrepresentasjonen gjelder både blant guttene og jentene med innvandrerbakgrunn. Likevel er deltakelsen spesielt lav blant jentene, som sammenliknet med jenter med norskfødte foreldre har 27 prosentpoeng lavere deltakelse i ungdomsidretten. Blant guttene er denne forskjellen 9 prosentpoeng.

En viktig årsak til den lavere deltakelsen handler om at ungdom med innvandrerbakgrunn i langt større grad enn ungdom med norskfødte foreldre aldri har vært med i organisert idrett. Blant guttene forklarer dette hele forskjellen i deltakelse. Dette betyr altså at det ikke er noen forskjeller mellom disse to gruppene i

sannsynligheten for å slutte når de først har vært med i organisert idrett. Hva som er årsaken til at flere gutter med innvandrerbakgrunn aldri har vært med i organisert idrett, kan ikke undersøkelsen si noe direkte om. Men analyser kan tyde på at sosioøkonomiske forhold har stor betydning.

Også blant jentene med innvandrerbakgrunn er lav rekruttering til idretten en viktig faktor for å forstå denne gruppens underrepresentasjon i ungdomsidretten. Samtidig finner vi at jentene med innvandrerbakgrunn også har høyere frafall fra idretten enn jentene med norskfødte foreldre. Både i barneidretten og i ungdomsidretten er det altså relativt sett flere av jentene med innvandrerbakgrunn som slutter etter å ha vært med i en periode. Samtidig er det verdt å understreke at det er forskjeller i rekruttering som forklarer mesteparten av forskjellene, og at sosioøkonomiske forhold spiller inn også her.

Betyr det noe hvor i Norge man bor?

Norge er et vidstrakt land, og en skulle anta at det er stor variasjon i hvor godt tilrettelagt det lokale tilbudet er for å kunne drive med idrett og trene. På den ene siden viser analysene at det er en del geografiske forskjeller i hvor ofte ungdom trener. Når vi bryter ned materialet på kommunenivå, viser det seg at det finnes flere kommuner der ungdom i gjennomsnitt trener rundt ti ganger i måneden, mens ungdom i andre kommuner trener dobbelt så mye.

Ungdom som bor i kommuner med få innbyggere, trener i gjennomsnitt færre ganger i måneden enn i de større kommunene. Også treningsprofilene varierer en del mellom små og store kommuner. Mens ungdom som vokser opp i kommuner med relativt få innbyggere, trener mer på egen hånd, er det særlig trening i idrettslagene som bidrar til at ungdom i større kommuner trener mye. Vi finner også noen systematiske forskjeller i hvor ofte ungdom trener mellom fylkene og mellom de største kommunene. Trøndelag, Akershus og deler av Vestlandet skiller seg ut med de høyeste treningstallene, mens ungdom i Agder og Telemark trener minst.

På den andre siden viser analysene at andelen som deltar i den organiserte ungdomsidretten, er høy uansett om ungdommene bor i små eller store kommuner, men at en litt høyere andel er med i de aller største kommunene. Resultatene tyder altså på at den organiserte idretten står sterkt de aller fleste steder i Norge. Når vi likevel finner at aktivitetsnivået målt i gjennomsnittlig antall treningsøkter varierer med kommunestørrelse, har det trolig sammenheng med at det på grunn av reisevei kan være lettere for ungdom på større steder å få deltatt på flere treninger i uka enn tilfelle er på mindre steder.

Selv om kommunestørrelse ikke har spesielt mye å si for å forstå ulikheter i deltakelse i og frafallet fra ungdomsidretten, er det noen regionale forskjeller når vi sammenlikner fylkene, men også mellom enkelte av de større kommunene. For eksempel er det en god del flere enn landsgjennomsnittet som deltar i ungdomsidrett i Trøndelag, Sogn og Fjordane, Hordaland og Akershus. I disse fylkene er også frafallet fra ungdomsidretten lavest. I Østfold, Hedmark, Nordland, Oppland

og Finnmark er det derimot færre som deltar, samtidig som frafallet i flere av disse fylkene er noe høyere enn landsgjennomsnittet. Et tilsvarende mønster ser vi for noen av de større kommunene. Asker, Bærum, Bergen og Trondheim har både høyere deltakelse i ungdomsidretten og lavere frafall enn for eksempel Skien og Sarpsborg.

Betydning av idrettslaget som arena for trening

I rapporten har vi undersøkt hvor utbredt det er å trene i idrettslag sammenliknet med trening på andre arenaer, og hva slags betydning de ulike arenaene har for å forstå variasjoner i hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir svett eller andpusten. Sett i prosent av ungdomsbefolkningen, er det å trene på egen hånd den måten som flest ungdommer trener på. I aldersgruppen 13–18 år er det rundt 60 prosent som trener på egen hånd minst én gang i måneden, mens litt under halvparten trener i idrettslag, 36 prosent trener på treningsstudio, og 20 prosent på andre organiserte måter.

Siden det å trene i et idrettslag for de fleste betyr nokså hyppige treninger, er likevel idrettslaget den arenaen der ungdom trener hyppigst. Legger vi sammen alle de treningsøktene som ungdom rapporterer om i undersøkelsen, viser det seg at 37 prosent av alle treningsøktene skjer i regi av idrettslaget, 30 prosent av all trening er egentrening, mens treningsstudio og trening på andre organiserte måter står for henholdsvis 21 og 12 prosent av all den treningen som ungdom driver med.

Disse andelene endrer seg kraftig gjennom tenårene, siden det å trene i treningsstudio blir en langt viktigere arena for trening i de eldre aldersgruppene, og da særlig fra 14-årsalderen. Fram til 16-årsalderen nesten fordobler andelen som trener i treningsstudio seg. På videregående trener godt over halvparten regelmessig på treningsstudio. Det er også slik at ungdom som trener på treningsstudio, gjør dette oftere desto eldre de blir, i hvert fall fram til de begynner på videregående. På aggregert nivå bidrar treningsstudioene til å kompensere for en del av nedgangen i treningen i idrettslag. Som vi skal komme inn på nedenfor, kan resultatene likevel ikke uten videre tolkes som et uttrykk for at når ungdom slutter i idrettslag, begynner de i treningsstudio, og at det på den måten er et slags nullsum-spill. Sammenhengene er mer komplekse enn som så.

Trening og frafallet i ungdomsidretten

I et samfunns- og folkehelseperspektiv har det blitt argumentert med at frafallet i ungdomsidretten ikke nødvendigvis trenger å være spesielt problematisk, dersom det betyr at de som slutter fortsetter å være fysisk aktive på andre måter. I Norge har ikke dette vært studert i særlig grad empirisk. Resultatene tyder på at de aller fleste som slutter med organisert idrett i ungdomsårene, fortsetter å trene. Seks av ti av de som har sluttet i et idrettslag, trener på egen hånd, og rundt halvparten trener på treningsstudio. Samtidig er det mange av de som har sluttet i idrettslag, som ikke fortsetter å trene. 20 prosent av de som har sluttet i

ungdomsidretten, trener mindre enn én gang i måneden, og ti prosent trener mindre enn én gang i uka.

Sammenliknet med de som fortsetter å trene i idrettslaget, er kontrastene i treningsvaner svært store. For eksempel er den samlede treningsmengden mer enn dobbelt så høy blant de som trener i idrettslag versus de som har sluttet. Analysene viser at denne forskjellen ikke bare handler om trening i regi av idrettslaget, men de som fortsetter å være aktive i idrettslag, trener også mer enn de som har sluttet på arenaer utenfor den organiserte idretten. Egentrening er for eksempel langt vanligere blant de som er med i idrettslag, enn blant de som har sluttet, og andelen som bruker treningsstudio, er nesten like høy som blant de som har sluttet i idrettslag.

Selv om vi ikke har data på hva slags treningsvaner ungdommene som har sluttet i idrettslag hadde mens de fortsatt var med, er det lite som tyder på at de som slutter i ungdomsidrett, i særlig grad kompenserer for den tapte treningen i idrettslagene gjennom å trene mer på andre arenaer. Sett på bakgrunn av at en del ungdommer slutter i idrettslag fordi det tar for mye tid, er resultatene kanskje ikke så overraskende. Det er vel heller ikke nødvendigvis gitt at det er problematisk at ikke all ungdom er med på å øke treningsmengden tilsvarende det idrettslagene forventer etter hvert som de blir eldre.

På den annen side, analysene viser at de som slutter å trene i idrettslag, trener mer enn de ungdommene som aldri har vært med i ungdomsidrett. Særlig gjelder dette trening på treningsstudio, men det er også vanligere at de som har sluttet med ungdomsidrett driver med mer egentrening enn de som aldri har vært med. En mulighet er at disse forskjellene reflekterer en viss sosialiseringseffekt på ungdommers treningsvaner av å ha vært med i den organiserte ungdomsidretten.

Hva kjennetegner de som slutter i ungdomsidretten?

Et viktig funn i rapporten er at det er langt fra tilfeldig hvilke ungdommer som slutter i ungdomsidretten. Utover det som har med kjønn, sosial bakgrunn og geografi å gjøre, viser rapporten at de ungdommene som slutter skiller seg fra de som fortsetter på en rekke områder. Analysene viser at de bruker mer av fritiden sin på digitale aktiviteter, det er vanligere å bruke ulike former for rusmidler, og det er flere som er involvert i ulike former for regelbrytende atferd, både som utøver og som offer. Det er også slik at ungdom som har sluttet med ungdomsidrett, kommer dårligere ut enn de som fortsetter, på de fleste indikatorene for god livskvalitet. Mange av de som slutter, deltar riktignok i andre organiserte fritidsaktiviteter, og mange bruker mye tid på lekser. Men dette er også tilfelle blant de de som fortsatt er med i ungdomsidrett.

Hva det å trene på ulike arenaer betyr for ungdommers fysiske aktivitet

En viktig begrunnelse for de offentlig støtteordningene til organisert idrett handler om idrettens bidrag til folkehelse og økt fysisk aktivitet. Det er selvsagt mange måter for ungdom å være fysisk aktiv på, og trening i idrettslag er bare en av

mange måter å bevege seg på. I rapporten tar vi opp hva slags betydning treningsvanene til ungdom har for å forstå variasjoner i hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir svett eller andpusten, og undersøker om det er noen måter å trene på som synes viktigere enn andre for denne typen fysisk aktivitet.

Naturlig nok viser resultatene sterke sammenhenger mellom hvor ofte ungdom trener og hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. Det som i undersøkelsen framstår som de desidert viktigste faktorene, handler om det som skjer i idrettslagene og på treningsstudioene. Trening i idrettslag er den treningsformen som i undersøkelsen viser seg å være klart sterkest forbundet med det ungdommene rapporterer av fysisk aktivitet. Sammenhengen holder seg sterk gjennom ungdomsårene, selv om den blir noe mindre i overgangen til videregående. Trening på treningsstudio er derimot en faktor som får markert økende betydning gjennom tenårene, og blant de eldste ungdommene er dette en enda viktigere faktor enn trening i idrettslag for å forstå variasjoner i fysisk aktivitet. Dette tyder på at mesteparten av den treningen som skjer innenfor rammene av idrettslaget og på treningsstudioene, er av en karakter som fører til at ungdom blir andpusten eller svett. Kanskje handler dette om at både den organiserte idretten og treningsstudioene er arenaer hvor det legges til rette for at man pushes av andre (trenere, personlige trenere, gruppetimeinstruktører) i større grad enn for eksempel gjennom egentrening?

Når vi summerer alle treningene ungdom rapporterer om, viser det seg at trening forklarer nærmere halvparten av all variasjon i fysisk aktivitet. Dette er en høy andel, og viser at trening betyr mye for den delen av ungdommers fysiske aktivitet som er av moderat eller høyintensiv karakter. Samtidig viser analysene at også andre former for bevegelsesaktiviteter er viktig. Ungdom kan bli svette eller andpustne på mange måter uten at det defineres som trening. Noen spiller for eksempel fotball på løkka eller driver med buldring, skating eller andre selvorganiserte aktiviteter som de ikke nødvendigvis definerer som trening, men som åpenbart kan være kilder til å bli andpusten og svett.

I analysene har vi forsøkt å fange opp noe av dette, og resultatene tyder på at disse kildene til fysisk aktivitet ikke har særlig statistisk kraft som forklaring på det ungdommene rapporterer av fysisk aktivitet. Heller ikke stillesittende aktiviteter ser ut til å være særlig sterkt relatert, noe som virker overraskende, men som også er funnet i studier der en har brukt mer objektive målemetoder for å fange opp variasjoner i fysisk aktivitet enn det som er tilfelle i denne studien.

Analysene viser at etter hvert som ungdom blir eldre, forklarer trening stadig mer av variasjonen i ungdommenes fysiske aktivitetsnivå. En mulig forklaring er at ungdommene utover i ungdomstida bruker mindre tid på lek. Men det kan også være at i de større grad blir kjørt til og fra skolen eller fritidsaktiviteter.

Noen begrensninger ved studien

Ungdata har mange styrker når vi skal gi et bilde av hva slags posisjon idretten har i unges liv. Det er et stort materiale som gir grunnlag for å si noe om sosiale

forskjeller, om endringer over tid og hvordan situasjonen er i ulike deler av landet. Det er også mange spørsmål om trening, noe som gjør at vi kan studere den organiserte idretten i sammenheng med andre måter å trene på, men også med andre måter å være fysisk aktiv på og med andre sider ved ungdoms liv.

Samtidig vil vi understreke noen begrensninger ved undersøkelsen. For det første er Ungdata en selvrapporteringsundersøkelse. Selv om det å spørre folk vanligvis er den beste metoden når man skal kartlegge forhold der respondentene selv er de beste informantene, er det alltid noen usikkerheter knyttet til hvor presist ungdom svarer og om de faktisk svarer på det forskerne har tenkt at de skal svare på. Undersøkelsen er omfattende, og det viser seg at ungdom vanligvis bare bruker noen få sekunder på hvert spørsmål. Det betyr altså at det er en viss risiko for feilavkryssinger. Det er også en del som ikke svarer på alle spørsmål, og i denne undersøkelsen er det seks prosent som ikke har svart på spørsmål om trening. At undersøkelsen gjennomføres på skolene, gjør at de som ikke var tilstede den dagen undersøkelsen skulle gjennomføres eller som har sluttet på skolen, ikke har deltatt i undersøkelsen. Selv om svarprosenten er høy og det er mange forhold som tilsier at undersøkelsen er representativ for landet som helhet, kan en likevel anta at de som ikke har deltatt i undersøkelsen, i noe mindre grad deltar i organisert idrett enn de som ikke har svart. Hvor stort dette problemet er – og hvor mye det påvirker resultatene, er vanskelig å si. Men det kan bety at vi overestimerer ungdoms deltakelse i idrett noe.

I metodekapittelet har vi tatt opp den mulige usikkerheten som knytter seg til kartleggingen av hvor ofte ungdom trener. Her har vi gjort noen forutsetninger og tolkninger av ungdommenes svar som ikke nødvendigvis gir et 100 prosent eksakt bilde av hvor ofte de trener. Vi har argumentert for at tallene likevel kan være relevante å bruke når vi sammenlikner ulike grupper av ungdom og over tid. At ungdom i gjennomsnitt trener 16 ganger i måneden, kan virke høyt, og vi vil understreke at tallet ikke må tolkes som et absolutt tall. Siden vi ikke har funnet noen andre studier som har gjort tilsvarende beregninger, er det vanskelig å vite hvor godt vi treffer med den måten vi måler dette på. Samtidig tyder noen sammenlikninger vi har gjort med en tidligere studie, at tallet ikke nødvendigvis er helt feil.

En annen begrensning med Ungdata er at det i undersøkelsen ikke blir spurt om hvilke idretter ungdom driver med. Vi vet at mange driver med fotball og at håndball og langrenn også er populære idretter blant ungdom. Samtidig finnes det et mylder av idrettsgrener, og det å bryte ned det bildet vi har gjort i denne rapporten etter typer av idretter vil derfor kunne gi viktige nyanser for å gi mer et helhetlig bilde av idrettens sosiale posisjon. Det er også en begrensning at det ikke finnes noe helhetlig dekning av ungdommers fysiske aktivitet. I rapporten fokuserer vi på hvor mange ganger ungdommene selv mener de har vært så fysisk aktive at de blir andpusten og svett. Selv om dette er et relevant mål for å undersøke hvor mye trening betyr for denne typen fysisk aktivitet, gir det begrenset med informasjon siden vi mangler data på både varighet og hvor intense aktiviteter det dreier seg om.

Implikasjoner

Rapporten er i hovedsak deskriptiv, og det er vanskelig å gi helt konkrete råd om hvilke implikasjoner funnene fra rapporten har. Hva slags tiltak som skal igangsettes, vil også være avhengig av hvilke mål en ønsker å oppnå. I Norge er det stor enighet om viktigheten av å utjevne sosiale forskjeller på ulike områder, også innenfor idretten. Når vi i denne rapporten viser at de systematiske sosiale forskjellene i deltakelse i ungdomsidretten er resultat av prosesser som skjer på ulike tidspunkter i barn og unges liv, vil det være relevant å se nærmere på tiltak som kan føre til enda bredere rekruttering til barneidretten enn det som er tilfelle i dag, men også på tiltak som hindrer eller begrenser at det oppstår sosiale ulikheter i frafall i overgangen til og i starten på ungdomsidretten. Når det gjelder kjønnsforskjeller i idretten, vil det være relevant å se nærmere på hva som gjør at guttene holder lenger i ungdomsidretten enn jentene – og ikke minst få mer kunnskap om hvorfor rekruttering av jenter med innvandrerbakgrunn fortsetter å være på et så lavt nivå.

Selv om rapporten har avdekket mange sammenhenger og bidratt til mer kunnskap om hva slags posisjon idretten har i ungdommers liv, reiser funnene mange spørsmål om hvorfor sammenhengene er som de er. Det er blant annet behov for studier som i større grad kan si noe om det er noe ved selve idrettens organisering som påvirker de funnene som rapporten avdekker. Det er også behov for mer forskning om hva norske ungdommer legger vekt på som viktige motivasjonsfaktorer for å drive med organisert idrett, men også om hva som er de viktigste driverne for at ungdom slutter med organisert idrett, utover at de skifter interesser eller at idretten ikke er så gøy lenger. Hva slags betydning økonomi versus andre faktorer i familien har for å forstå de sosiale forskjellene i idrettsdeltakelse, er også et viktig spørsmål å få mer kunnskap om.

1 Innledning

Denne rapporten er et resultat av forskningsprosjektet «Idrettens sosiale posisjon i ungdomstiden», som er et pågående forskningssamarbeid mellom Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet og Norges idrettshøgskole. En overordnet målsetting er å få mer kunnskap om hvilken posisjon idrett har blant ungdom i dag. I denne rapporten gir vi med utgangspunkt i den store ungdomsundersøkelsen Ungdata en oppdatert oversikt over hvor mange tenåringer som trener på ulike arenaer, og hvordan treningsmønstrene varierer etter alder, kjønn, sosial bakgrunn og hvor i landet de bor. I rapporten retter vi et særskilt fokus på rekrutteringen til og frafallet fra den organiserte ungdomsidretten. Det vil si den delen av idretten som foregår i de over 11.000 idrettslagene over hele landet og som er tilknyttet Norges idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komité (NIF, 2018).

Ungdomsidrett omfatter aldersgruppen 13 til 19 år, og er i hovedsak avgrenset til perioden ungdom er elever på ungdomsskolen eller i videregående. Som organisert fritidsaktivitet, er det å være med i et idrettslag den fritidsaktiviteten som aktiviserer aller flest unge (Bakken, 2018). Samtidig er ungdomstiden en fase av livet der mange velger å slutte med organisert idrett. Både for idretten og for den nasjonale idrettspolitikken utfordrer dette frafallet sentrale målsettinger om «idrettsglede for alle» og «idrett og fysisk aktivitet for alle». Den siste stortingsmeldingen om idrettspolitikken vektlegger idrettslaget som en unik arena for sosiale møter som ikke uten videre kan erstattes av andre former for organisering av fysisk aktivitet på fritiden (Kulturdepartementet, 2012). Dokumentet understreker betydningen idretten har for frivillighetskulturen og for å fremme fysisk aktivitet i befolkningen. Og selv om myndighetene understreker at det er mange måter å være fysisk aktiv på, er det å styrke ungdomsidretten en prioritert målsetting både for den statlige idrettspolitikken og for Norges idrettsforbund.

Men hvor omfattende er problemet med at ungdom slutter å drive med organisert idrett i løpet av ungdomsårene? Og hva slags betydning har det for de dreier seg om? Enkelte forskere har pekt på at det ikke er unaturlig at mange slutter med idrett nettopp i ungdomsårene. Ungdomstiden representerer en livsfase der mange utvikler nye interesser og møter nye krav fra skole, venner og foreldre, som ikke nødvendigvis er forenlig med det å bruke mye tid på idrett (Hjelseth, 2016). At idretten også forandrer karakter i overgangen til ungdomsårene, med en sterkere vektlegging av idrettens konkurranseaspekt, gjør at den ikke lenger appellerer like mye til alle, særlig ikke til de som er mindre opptatt av å konkurrere og måle krefter. Hjelseth (2016) argumenterer med at det i et samfunns- og folkehelseperspektiv ikke er spesielt problematisk at mange slutter, særlig ikke hvis de fortsetter å være fysisk aktive på andre måter. Det siste er et empirisk spørsmål som det per i dag ikke finnes så mye forskning på i Norge. Vi vet at ungdomstiden er et tidspunkt der mange slutter og det finnes mye kunnskap om hvorfor folk slutter i idretten (Seippel, 2005; Ødegård, Bakken & Strandbu, 2016).

Men norsk forskning har så langt ikke kartlagt hvor mange som faktisk slutter med ungdomsidrett, om det er noen særskilte tidspunkter der spesielt mange slutter og ikke minst hva som kjennetegner de ungdommene som slutter. En utbredt antakelse er at ungdom som slutter med organisert idrett begynner å trene på treningsstudio. Men stemmer dette? Hvor mange av de som slutter fortsetter faktisk å trene på treningsstudio og på andre arenaer? Og i forlengelsen av det, hvordan går det med disse ungdommene og hvordan er fritidsbruken blant ungdom som har sluttet med organisert idrett?

Svarene på disse spørsmålene kan være viktig for en politikktutforming som har som mål å styrke og utvikle ungdomsidretten. For det første fordi det kan si noe om den organiserte idrettens betydning sammenliknet med andre måter å være fysisk aktiv på. For det andre vil det være viktig å vite om ulike grupper slutter på ulike tidspunkter i løpet av barne- og ungdomsårene. I rapporten skal vi gjennom empiriske analyser av den nasjonalt representative ungdomsundersøkelsen Ungdata belyse disse spørsmålene. Målet er å få mer kunnskap om mulige mekanismer som bidrar til å inkludere og ekskludere barn og unge fra deltakelse i organisert idrett. Analysene er basert på selvrapporteringsdata fra rundt 225.000 elever i ungdomsskolen og på Vg1 og Vg2 videregående, som deltok i Ungdata i årene 2016 til 2018. I enkelte analyser sammenlikner vi med situasjonen tre år før.

1.1 Idrettens sosiale posisjon i ungdomstida

Idrett har lenge hatt en sterk tiltrekningskraft på ungdom. Måten idrettsaktivitetene skjer på og rammene rundt aktivitetene, har likevel forandret seg mye. Ser vi tilbake til etterkrigstiden, ble idrett og fysisk aktivitet for ungdom i økende grad institusjonalisert, særlig fra midten av 1960-tallet og i tiårene framover. Fra å foregå som lek og spill på løkker, på gater og mellom husene, ble idretten organisert i aktiviteter som foregikk på idrettsplassen i regi av idrettslag organisert gjennom Norges idrettsforbund (Solnes, 2016). Endringene gjorde at voksne fikk en tydeligere rolle i ungdoms utøvelse av idrett.

Ungdomsundersøkelser fra midten av 1980-tallet og framover tyder på at andelen av ungdomskullene som har vært aktive i et idrettslag har holdt seg på et stabilt høyt nivå helt fram til senere tid (Grue, 1985; Seippel, Sisjord & Strandbu, 2016). Barneidretten har derimot vokst, og alderen for når barn begynner i organisert idrett har over tid vært synkende (Kulturdepartementet, 2012: 18). I dag har de aller fleste – så mange som 93 prosent – vært med i et idrettslag eller en idrettsklubb en eller annen gang gjennom oppveksten (Bakken, 2017a). Deltakelse i organisert idrett er med andre ord blitt en integrert del av oppveksten for de aller fleste barn og unge i Norge, og slik sett utgjør idrettslaget en sentral fritidsarena for sosialisering, vennskap og relasjonsbygging. At idretten er blitt en selvfølgelig del av barndommen og ungdomstida (Strandbu, Stefansen & Smette, 2016), henger også sammen med endringer i foreldrerollen, der foreldre i langt større grad enn før legger til rette for og engasjerer seg aktivt i barn og unges

idrettsdeltakelse, ikke bare som trenere, men som sjåførere, heilagjeng og dugnadsarbeidere (Stefansen, Smette & Strandbu, 2016).

Også på andre områder har det skjedd store forandringer i barn og unges fritidsaktiviteter. Den teknologiske utviklingen har i løpet av det siste tiåret bidratt til å gi nye forutsetninger for hvordan unge kommuniserer med hverandre og hvordan de treffes. At ungdom ikke lenger trenger å møtes rent fysisk for å være sammen, men kan treffes gjennom dataspill og sosiale medier, gir andre rammer for bevegelsesmønstre og fysisk aktivitet. Studier viser at selv om unge bruker betydelig mye mer av fritiden sin på digitale skjermaktiviteter enn for bare få år tilbake (Bakken, 2018), er det likevel lite som tyder på at idrett og trening er blitt mindre populært. Tall fra Ungdata viser at andelen av et ungdomskull som er med i organisert idrett har vært forholdsvis stabil også gjennom 2010-tallet (Bakken, 2017a). I den grad det har vært noen endringer, er det i retning av at litt flere enn før er med i ungdomsidretten, med en sterkere økning over tid blant jentene enn blant guttene. Funnene støttes av NIF sine siste medlemstall for aldersgruppen 13–19 år, som også tyder på en stabil utvikling, med en viss økning for jenter (NIF, 2018).

Heller ikke når det gjelder trening på andre arenaer enn idretten, er det noen tendens til at færre enn tidligere driver med dette. I Ung i Norge-studiene, som fulgte utviklingen fra 1992 til 2010, var utviklingen i denne perioden mer preget av stabilitet enn av endring (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). Endringene besto først og fremst i at det over tid ble noen færre som aldri trente, mens andelen som trente mye økte i omfang. Studien viste at den største endringen handlet om økning i bruken av treningsstudio. Studier på 2010-tallet viser at denne trenden har fortsatt. I Ungdata er det foretatt målinger hvert år siden 2011, og for hver nye måling, er det litt flere enn året før som sier at de trener minst én gang i uka (Bakken, 2018: 69). Hovedbildet er likevel nokså små endringer, og bekreftes av objektive målinger av hvor fysisk aktive ungdom er. Ungkan-studien, der forskere plasserte målere på kroppen til barn og ungdom for å måle hvor mye de beveget seg gjennom en hel uke, viste for eksempel at norske 15-åringere i gjennomsnitt var omtrent like fysisk aktive i 2011 som i 2006 (Kolle, Stokke, Hansen & Anderssen, 2012). Det var riktignok litt flere som brukte den våkne tiden sin på stillesittende aktiviteter i 2011 enn i 2006, men de stillesittende aktivitetene erstattet i hovedsak aktiviteter med lav intensitet, som for eksempel rolig gange, og gikk i mindre grad utover aktiviteter som innebærer større fysiske anstrengelser. Blant 15-årige gutter ble det derimot registrert en mindre økning fra 2006 til 2011 i hvor mye tid som ble brukt på aktivitet av moderat intensitetsgrad, aktiviteter som innebærer økt hjerterefrekvens.

At trening og idrett fortsatt har en sterk posisjon som fritidsaktivitet, kan sees i sammenheng med generelle utviklingstrekk i de dominerende måtene å være ungdom på. Resultater fra Ungdata og andre ungdomsundersøkelser har siden årtusenskiftet påvist flere ungdomskulturelle utviklingstrekk som går i retning av en stadig mer veltilpasset ungdomsgenerasjon (Bakken, 2018). Blant annet er det påvist en tydelig nedgang i andelen unge som begår kriminalitet og som

bruker ulike former for rusmidler. Skolekarakterene har over tid blitt bedre (Bakken & Elstad, 2012) og stadig flere fullfører videregående opplæring (Utdanningsdirektoratet, 2018). Samtidig har relasjonene mellom ungdom og foreldre endret seg, og for dagens unge er forholdet til foreldrene mer preget av tillit og samhold enn av motsetninger og konflikter (Øia & Vestel, 2014). Studier viser at for mange foreldre er det å ha en ungdom i huset som driver med organisert idrett, noe som passer godt inn i dagens idealer om det involverte foreldreskapet (Stefansen, Smette & Strandbu, 2016). Å drive med idrett passer slik sett godt inn i en fortelling om en veltilpasset ungdomsgenerasjon. En skal ikke se bort fra at disse ungdomskulturelle utviklingstrekkene representerer en mulig «motkraft» mot den nye teknologiens potensiale for passivitet.

Sosiale forskjeller i deltakelse

Selv om idrett har stor utbredelse og generelt stor legitimitet i ungdomsbefolkningen, er det likevel ikke slik at alle er med i den organiserte delen av idretten. Mens idrett tradisjonelt har vært en manns- og gutteaktivitet, er det i dag omtrent like mange gutter og jenter som driver med idrett (Bakken, 2017a). Samtidig er det flere gutter som holder på med idrett lenger inn i ungdomsårene enn jenter, og det er en del forskjeller i hva slags typer idretter gutter og jenter holder på med (Reitlo, 2013). Studier fra den senere tid tyder også på at sosioøkonomisk status har stor betydning for hvorvidt ungdom deltar i ungdomsidretten. I en studie basert på Ungdata fant Bakken (2017b) at dobbelt så mange fra høyere sosiale lag deltok i organisert idrett sammenliknet med ungdom som vokser opp med færre ressurser hjemme. I en nyere studie fra Oslo ble det også funnet tydelige forskjeller mellom middelklasseungdom og barn av arbeidere, noe som først og fremst ble forklart gjennom ulik tilgang til materielle ressurser (Andersen & Bakken, 2018). Om klasseforskjellene i idretten har økt i Norge over tid, er et spørsmål som det ikke finnes gode empiriske svar på, siden studiene ikke nødvendigvis har målt de sosiale forskjellene på sammenliknbare måter. Men en gjennomgang av norske ungdomsundersøkelser konkluderte med at det var tendenser til en økte klasseforskjeller i idrettsdeltakelse, særlig i perioden etter 2010 (Strandbu, Gulløy, Andersen, Seippel & Dalen, 2017). Forskerne tolket de økte ulikhetene i lys av endringer i selve organiseringen av idretten, og knyttet det til økt profesjonalisering og økende kostnader, men også til økende krav om foreldreinvolvering.

Når det gjelder geografiske variasjoner i idrettsdeltakelse, er dette i mindre grad studert systematisk. En litteraturgjennomgang fra noen år tilbake viste «(...) at det er en mangel på studier som undersøker betydningen av lokale variasjoner» (Reitlo, 2012). Studien understreker at aktivitetstallene til Norges idrettsforbund viser få variasjoner i ungdoms idrettsdeltakelse på fylkesnivå, men større variasjoner på kommunenivå. En nyere kartlegging fra Telemarksforskning viser at det er en viss variasjon i NIF-baserte aktivitetstall i aldersgruppen 13–19 år også mellom de større kommunene i Norge (Roncossek & Aasen Leikvoll, 2018).

Til tross for at mange gutter med innvandrerbakgrunn vokser opp i familier med relativt lav sosioøkonomisk status, er det flere studier som tyder på at de som gruppe betraktet er omtrent like ofte med i ungdomsidrett som gutter uten innvandrerbakgrunn (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011; Strandbu & Bakken, 2007; Strandbu, Bakken & Sletten, 2017; Ødegård, Bakken & Strandbu, 2016). De samme studiene viser derimot at jenter med innvandrerbakgrunn er klart underrepresentert. Deler av underrepresentasjonen har vært knyttet til sosioøkonomiske faktorer. Samtidig kan forhold knyttet til religion og kultur bidra som medvirkende forklaringer på hvorfor minoritetsjenter sjeldnere enn majoritetsjenter deltar i organisert idrett (Strandbu, Bakken & Sletten, 2017).

Sosiale forskjeller i deltakelsesmønstre utfordrer idrettspolitiske målsettinger om at idretten skal være for alle. Det er derfor behov for oppdatert kunnskap om hvorvidt slike mønstre vedvarer eller endrer seg. I dag vet vi en del om hvorfor det er så store sosiale ulikheter i idrettsdeltakelse og at det kan skyldes mange ulike faktorer, der både økonomi og hvor viktig idrett er i ulike familier spiller inn. Det er imidlertid mindre kunnskap om på hvilket tidspunkt i barndommen og ungdommen ulikhetene i deltakelse oppstår. Oppstår de sosiale forskjellene fordi noen grupper i større grad aldri har vært med i organisert idrett overhodet? Eller skyldes det at noen grupper i større grad enn andre faller fra tidlig i barne- og ungdomsårene? Hvis det siste er tilfelle, finnes det noen spesielle tidspunkter der den sosiale ulikheten i frafallet påvirker deltakelsesmønstrene mer enn andre tidspunkter?

Endringer i treningsvaner gjennom ungdomsalderen

Å trene er noe de aller fleste ungdommer driver med uansett hvor gamle de er. Ungdata viser for eksempel at 83 prosent av alle norske ungdomsskoleelever trener en eller flere ganger i uka, mot 76 prosent av elevene på videregående (Bakken, 2018: 68). En stor forandring gjennom ungdomsårene handler imidlertid om hvilke arenaer ungdom trener på. I tidlig tenåringsalder utgjør egentrening og trening i idrettslag de klart dominerende arenaene. Utover i ungdomsårene blir det stadig færre som trener i idrettslag, mens andelen som bruker treningsstudioene øker markant. Mot slutten av tenårene er det langt flere som trener i treningsstudio enn i idrettslag, mens det fortsatt er mange som trener på egen hånd (Bakken, 2017a: 48). Det er også en del, særlig jenter, som trener på andre organiserte måter enn i idrettslag, for eksempel gjennom dans. Dette er en form for trening som færre driver med utover i ungdomsalderen (Bakken, 2016: 67).

Det er ikke gitt hvordan en skal tolke slike endringer. På aggregert nivå kan mønstrene tyde på at de som slutter med organisert idrett erstatter treningen i idrettslaget med å trene på treningsstudio. I så fall skjer det bare et skifte i måter ungdom trener på, noe som ut fra et folkehelseperspektiv ikke nødvendigvis er så problematisk. Men det trenger ikke å være slik, fordi de aggregerte tallene forteller lite om hvilke ungdommer som starter på treningsstudio. I prinsippet kan det tenkes at de som begynner på treningsstudio ikke er de som slutter med organisert idrett, men for eksempel de som aldri har vært aktive eller de som

sluttet med organisert idrett tidligere i barndommen. Det kan også være at mange av de ungdommene som trener på treningsstudio er de som også driver med organisert idrett, som et tillegg til treningen i idrettslaget. Hvordan dette fortøner seg, finnes det lite kunnskap om i Norge. Det er derfor behov for mer utfyllende analyser som kan si noe mer detaljert om treningsmønstrene til de ungdommene som i løpet av tenårene har valgt å slutte i et idrettslag, og om sammenhengen mellom trening på ulike arenaer.

Selv om vi vet at det er stadig færre aktive i den organiserte idretten etter hvert som ungdom blir eldre, er det som nevnt begrenset med nyere kunnskap om hvor mange som samlet sett har sluttet etter at de begynte med ungdomsidrett. Seippel (2005) sin studie fra årtusenskiftet, der medlemmer i idrettslag ble fulgt over en femårsperiode, viste at over halvparten hadde sluttet innen de var i 17–20-årsalderen. Den øvrige kunnskapen om frafallet i barne- og ungdomsidretten er som regel hentet fra selvrapporteringsstudier, der man viser hvor mange som aktivt er med i et idrettslag i ulike aldersgrupper og der man tolker nedgangen i deltakelse som et uttrykk for hvor stort frafallet er. En utfordring med denne tolkningen, er at tallene er på aggregert nivå og en vet ikke hvem som har sluttet og når de gjorde det. I den grad disse studiene har kartlagt hvem som har sluttet, er det vanligvis ikke spesifisert hvilket tidspunkt de sluttet på, men bare at de «var med før» eller «har vært medlem i et idrettslag tidligere» (Myrli & Mehus, 2015; Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). Det er samtidig begrenset med kunnskap eventuelle kritiske faser i løpet av tenårene, der spesielt mange slutter med ungdomsidrett. Ut fra deltakelsestallene for hvert alderstrinn, kan det virke som at ungdom velger å slutte på ulike tidspunkter (Ødegård, Bakken & Strandbu, 2016), men dette er usikkert siden studiene i hovedsak er basert på kartlegging av hvor mange i ulike aldersgrupper som deltar og ikke eksplisitt har undersøkt hvem som faktisk har sluttet.

I denne rapporten vil vi gå et skritt videre i forhold til tidligere forskning og undersøke hvor mange som slutter på ulike tidspunkter. På denne måten kan vi for eksempel undersøke om overgangen mellom barne- og ungdomsidrett utgjør en slik kritisk fase. Dette er et tidspunkt hvor idretten som nevnt skifter karakter, med større vektlegging på konkurranseelementet i idretten og der spissing og topping er legitime virkemidler. Men hvor viktig er akkurat denne overgangen for å forstå frafallet fra ungdomsidretten sammenliknet med andre tidspunkter i ungdomsårene?

Hvem slutter i ungdomsidretten?

Forskning om frafallet i idretten har først og fremst konsentrert seg om å studere årsaker til at ungdom ikke lenger vil være med i idrettslaget, og internasjonalt finnes en omfattende forskningslitteratur som understreker at det som regel er sammensatte grunner til at den enkelte ungdom velger å slutte (se for eksempel Crane & Temple, 2014). Valget om å slutte knytter seg gjerne til kombinasjoner av indre faktorer, som for eksempel endringer i motivasjonen for å drive med idrett, og ytre påvirkninger. Crane & Temple (2014) finner likevel at indre faktorer

som regel betyr mer enn de ytre, og at en av de vanligste grunnene til å slutte er at idretten ikke oppleves som gøy lenger eller at de opplever at de ikke er flinke nok til å utøve idretten. Samtidig vektlegger forskerne at press fra trenere eller foreldre og utfordringer med å få tid til alle de aktivitetene de har lyst til å gjøre, ofte kan være medvirkende faktorer, i tillegg til skader. Også norske studier viser at vanlige begrunnelser for å slutte er at det ikke er gøy lenger, at kravene til prestasjoner øker, at interessene endres og at idretten i økende grad konkurrerer med tiden til skolearbeid og andre fritidsaktiviteter (Seippel, 2005; Ødegård, Bakken & Strandbu, 2016).

I denne rapporten har vi ikke data til å gå eksplisitt inn på hvilke årsaker ungdom har til å slutte med organisert idrett. Isteden skal vi fokusere på hva som karakteriserer de ungdommene som har sluttet i ungdomsidretten. Hva slags liv lever de? Hva driver de med i fritida og hvordan har de det? Dette er noe vi i norsk kontekst vet nokså lite om, men som kan gi en ytterligere pekepinn på hva som driver ungdom mot å slutte med organisert idrett. Om de aktive i ungdomsidrett foreligger det derimot nokså mye kunnskap. Vi har allerede vært innom de sosiale forskjellene, men forskning viser at det også er andre viktige skillelinjer mellom idrettsungdom og resten av ungdomsbefolkningen (Bakken, 2017a). Ikke bare har idrettsungdom et sunnere kosthold og er langt mer fornøyd med helsa si enn de som ikke driver med organisert idrett. De er også mer fornøyd med foreldrene sine og lokalmiljøet sitt, de trives bedre på skolen, de rapporterer om færre psykiske helseplager, det er færre som røyker, færre drikker alkohol og færre har prøvd hasj eller marihuana. Sammenliknet med andre ungdommer bruker idrettsungdom langt mindre tid på skjermaktiviteter og de tilbringer mindre av fritiden sin hjemme om kveldene. Mange av idrettsungdommene er også aktive i andre organiserte fritidsaktiviteter.

At idrettsungdom på flere områder kommer godt ut, kan skyldes ulike forhold. På den ene siden kan det være uttrykk for en seleksjon i hvilke typer av ungdom som finner seg best til rette i idretten, men også hva slags ungdom som trekkes til idretten i utgangspunktet. På den annen side kan erfaringer og vaner som idrettsungdom opparbeider seg bidra til å påvirke hvordan de har det på andre områder av livet. Vi snakker da om idrettens sosialiseringseffekt. En slik mekanisme kan for eksempel knyttes til at det å drive med idrett er et valg som bidrar til å oppta mye av fritiden, og slik sett legger noen strukturelle føringer på hva som er mulig å gjøre. For mange aktive idrettsungdommer vil for eksempel det å feste på fredagskvelden være utfordrende dersom man samtidig er opptatt av å gjøre det bra på håndballkampen lørdag morgen.

Men hvordan plasserer de som har sluttet med ungdomsidrett seg inn i dette bildet? Er dette også en gruppe som er generelt mer veltilpasset enn de ungdommene som aldri har vært med i ungdomsidretten – og sånn sett likner de ungdommene som fortsetter i ungdomsidretten? Eller har de som slutter med ungdomsidrett generelt noen flere utfordringer i livet enn de som fortsetter?

Fysisk aktivitet og trening

Fra ungKan-studien vet vi mye om hvor fysisk aktive norske barn og ungdommer er (Kolle, Stokke, Hansen & Anderssen, 2012), men lite om aktivitetsnivået til de som har sluttet med organisert idrett. Studien fulgte altså et nasjonalt representativt utvalg av 6-, 9- og 15-åringer gjennom en hel uke, der forskere gjennomførte detaljerte målinger av hvor mye de unge beveget seg den tiden de var våkne. Studien viser at ungdom er langt mindre fysisk aktive enn barn. 6-åringene var for eksempel 70 prosent mer aktive enn 15-åringene, mens 9-åringenes aktivitetsnivå lå 40 prosent over nivået til 15-åringene.

Forskerne konkluderte med at en typisk 15-åring tilbringer størsteparten av dagen «(...) i ro eller i aktivitet med lav intensitet» (Kolle Stokke, Hansen & Anderssen, 2012: 13). Når vi holder søvn utenom, viser studien at ungdom er helt i ro i ca. 72 prosent av sin våkne tid. 20 prosent av tiden er de fysisk aktive med et lavt aktivitetsnivå, som ikke er større enn at hjerterefrekvensen ikke øker. Sju prosent av tiden er de derimot moderat fysisk aktive (aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange) og én prosent av tiden var definert som et høyt intensitetsnivå (medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping). Det er i denne konteksten vi kan definere trening og idrettsdeltakelse som maksimalt ser ut til å bidra til å påvirke rundt åtte prosent av 15-åringers våkne tid.

Norske helsemyndigheter anbefaler at ungdom er fysisk aktive med moderat eller høy intensitetsgrad minst én time daglig, og at aktivitetene er varierte og at de omfatter både moderate og høyintensive fysiske aktiviteter (Helsedirektoratet, 2014). I denne konteksten er det rimelig å tenke seg at trening spiller en sentral rolle for å kunne nå slike målsettinger. UngKan-studien fant at 43 prosent av de 15-årige jentene og 58 prosent av guttene tilfredsstilte anbefalingene om minst 60 minutters fysisk aktivitet av moderat eller høy grad. Samtidig viser studien store variasjoner innen det enkelte ungdomskull. Når forskerne rangerte ungdom etter graden av fysisk aktivitet, viste det seg at den tidelen av ungdomskullet som er aller mest aktiv har et aktivitetsnivå som er mer enn tre ganger så høyt som den minst aktive tidelen av 15-åringene. De minst aktive 15-åringene er inaktive i mer enn elleve timer per dag, mot rundt sju timer blant de mest aktive (Kolle, Stokke, Hansen & Anderssen, 2012: 41–42). Rapporten viser at forskjellene innad i et bestemt ungdomskull er langt større enn forskjellene mellom de yngste barna og 15-åringene. Studien viste at det å gå eller sykle til skolen, men også hvor mange timer i uka de brukte til trening, var viktige faktorer for å forstå hvor mye tid ungdom bruker på moderat eller høyintensiv fysisk aktivitet (Dalene mfl., 2018). Men studien sier lite om hva slags betydning trening på ulike arenaer har for å forstå variasjoner i hvor mye fysisk aktivitet ungdom driver med. Dette vil vi belyse i denne rapporten.

1.2 Rapportens problemstillinger

I rapporten vil vi gjennom empiriske analyser av Ungdata gå nærmere inn i problemstillingene som er nevnt ovenfor. Målet er å fylle noen av kunnskapshullene og således bidra til en mer helhetlig forståelse av hva slags posisjon idrett har

blant dagens unge. En hovedproblemstilling er knyttet til rekruttering til og frafall fra ungdomsidretten, og vi er særlig opptatt av å fokusere på tidsaspektet ved deltakelsen i ungdomsidretten og om det er noen bestemte tidspunkter i barne- og ungdomsårene der sosiale forskjeller i deltakelse og frafall er spesielt viktig. Slik sett vil rapporten være et «biografisk» bidrag til forskningen på feltet, som så langt først og fremst har hatt et mer «her-og-nå»-perspektiv på hva ungdom driver med. Samtidig vil vi ha et blick på forholdet mellom trening i og utenfor idretten og på de som slutter i ungdomsidretten.

Rapporten forfølger tre hovedspor som er viet hvert sitt analysekapittel. Det første handler om rekruttering til ungdomsidretten og om sosiale ulikheter i denne rekrutteringen. Hvor mange har en eller annen gang gjennom tenårene deltatt i ungdomsidrett – og har det noen betydning hva slags kjønn, sosial bakgrunn og hvor i Norge ungdommene bor for sjansen for å ha vært med? Fra tidligere vet vi at dette er forhold som har betydning, og i rapporten vil vi gi en oppdatert oversikt basert på nyere data. Men i hvilken grad skyldes disse skjevhetene ulikheter i frafallet fra barneidretten og hvor mye handler det om ulikheter i rekruttering til idretten overhodet?

Det andre hovedsporet handler om hvor ofte ungdom trener. Vi vil her løfte blikket gjennom å studere trening på ulike arenaer, og ikke bare det som skjer gjennom idrettslaget. Hvor mange ganger trener ungdom i løpet av en vanlig måned – og er det stor variasjon ungdom imellom når det gjelder hvor aktive de er? Når vi ser ungdommenes samlede treningsmønster under ett, hvor viktig er den treningen som skjer i regi av idrettslaget versus det som skjer på egen hånd eller på treningsstudioet? Hvordan endrer dette forholdet seg gjennom ungdomsårene – og har kjønn, sosial bakgrunn og hvor i Norge ungdom bor betydning for hvor mye ungdom trener på ulike arenaer? I et folkehelseperspektiv er det et viktig spørsmål om trening på ulike arenaer har ulik betydning for å forstå variasjoner i hvor ofte ungdom er fysisk aktive. Er alle treningsformer like viktige dersom målet er å få enda flere til å være såpass fysiske aktive at de tilfredsstillir helsemyndighetenes anbefalinger? Tidligere studier har vist at ungdom som trener i idrettslag er langt mer fysisk aktive enn ungdom som ikke trener i idrettslag (Dalene mfl., 2018). Men hva slags betydning har trening utenfor den organiserte idretten for ungdommers deltakelse i moderate eller høyintensive fysiske aktivitet? Betyr trening mer eller mindre for ungdommenes fysiske aktivitetsnivå ettersom de blir eldre? Og er det noen typer av trening som har større betydning enn andre? Kompenserer for eksempel treningen i treningsstudio for nedgangen i treningen i idrettslagene?

Det tredje hovedsporet handler om frafallet i ungdomsidretten. Her vil vi for det første undersøke hvor mange av de som har vært innom ungdomsidretten som faktisk slutter i løpet av tenårene. Vi vet at frafallet er høyt, men det er som nevnt tidligere mindre kunnskap om hvor mange som slutter totalt sett. Det er heller ikke mye kunnskap om det eventuelt finnes noen faser i tenårene der spesielt mange faller fra. For det andre vil vi innta et detaljert blick på de ungdommene som velger å slutte i ungdomsidretten. Hvor fysisk aktive er de sammenliknet med

de som fortsetter i idrettslaget? Er det mange som velger å slutte med å trene i det hele tatt? Eller er det slik at de som slutter i idrettslaget begynner å trene på andre arenaer, og slik sett egentlig ikke endrer spesielt mye på treningsmengden sin? Og hva slags liv har disse ungdommene utenfor idretten?

1.3 Rapportens struktur

I kapittel to redegjør vi for datagrunnlaget i rapporten. Vi gir også en beskrivelse av hvordan variablene som brukes i rapporten er konstruert, samt drøfter noen sider ved rapportens analysestrategi. Kapittel tre handler om rekruttering til ungdomsidretten, der vi gir et bilde av hvor mange som deltar i ungdomsidrett og hvor mange som har sluttet før de kom i ungdomsalderen. Kapittel fire gir en oversikt over hvor mange som trener, hvor ofte ungdom trener på ulike arenaer og hva slags sammenhenger som finnes mellom trening på den ene siden og graden av fysisk aktivitet på den andre. Kapittel fem handler om frafallet fra ungdomsidretten, med et særlig fokus på treningsvaner, fritidsmønstre og livskvalitet blant ungdom som har sluttet i ungdomsidretten. Et fellestrekk i alle analysekapitlene er at vi undersøker betydningen av kjønn, sosial bakgrunn og hvor i landet ungdom bor. I det avsluttende kapittelet oppsummeres og diskuteres de viktigste funnene i rapporten.

2 Datagrunnlag og metode

2.1 Datamaterialet

Datamaterialet i denne rapporten er Ungdata. Ungdata er standardiserte, lokale ungdomsundersøkelser som tilbys gratis til alle landets kommuner og fylkeskommuner. Undersøkelsene foregår elektronisk i skoletiden og besvares av elever på ungdomstrinnet og i videregående opplæring. Kommunene og fylkeskommunene står for den lokale gjennomføringen av undersøkelsen, i samarbeid med de regionale kompetansesentrene innen rusfeltet (KoRus). Alle undersøkelsene foregår i vårhalvåret, og de fleste gjennomfører i løpet av første kvartal. Ungdata gjennomføres i kommunene og fylkeskommunene hvert tredje år. Ved å slå sammen alle undersøkelser i løpet av en treårsperiode, får man et datasett som er nasjonalt representativt for hele elevpopulasjonen i ungdomsskolen og videregående (se Bakken, 2018 for mer informasjon om selve undersøkelsen).

Det er frivillig for ungdom å delta i Ungdata, og de fleste undersøkelsene gjennomføres anonymt. På videregående stilles en del flere bakgrunnsspørsmål, blant annet om innvandrerbakgrunn, som gjør at informasjonen som samles regnes som indirekte personopplysninger. Foreldre og ungdom informeres i forkant om undersøkelsen, og de som velger å delta står fritt til å trekke seg fra undersøkelsen underveis. Elever kan hoppe over spørsmål de ikke har lyst til å svare på.

Analysene i denne rapporten baserer seg på de undersøkelsene som ble gjennomført i årene 2016, 2017 og 2018. Totalt omfatter det undersøkelser på ungdomstrinnet i 365 kommuner/Svalbard og på de fleste videregående skolene i landet. I datamaterialet er hver kommune utelukkende representert med den siste undersøkelsen de gjennomførte i denne perioden. Vi har valgt å inkludere alle klassetrinn til og med Vg2. Grunnen til at vi har utelatt elever på Vg3 fra analysene i denne rapporten, er at dataene for dette klassetrinnet ikke gir et representativt bilde av ungdom i denne aldersgruppen siden elever på yrkesfag er klart underrepresentert. Vg3-elevne blir dermed ikke direkte sammenliknbare med elevene på Vg1 og Vg2. Rapporten omfatter ungdom som i hovedsak er i alderen 13 til 18 år.

Datasettet består totalt av 225.818 respondenter, hvorav nærmere 147.000 er elever på ungdomstrinnet og 79.000 er elever i videregående opplæring. Svarprosenten i undersøkelsen på ungdomstrinnet er 85 prosent og 69 prosent på videregående.

To av rapportens kapitler handler om deltakelse i og frafall fra ungdomsidretten og er basert på spørsmål som ble inkludert i Ungdatas spørreskjema fra 2017. I disse to kapitlene bruker vi derfor data kun fra de undersøkelsene som ble gjennomført i 2017 og 2018. I disse to årene deltok rundt 160.000 ungdommer fra de aktuelle klassetrinnene i undersøkelsen. I denne perioden er det enkelte fylker

som ikke er med, noe som gjør at utvalget av kommuner er noe mer begrenset enn i de andre kapitlene.

I rapporten analyserer vi enkelte steder om det har vært noen endringer over tid. Spørsmål om hvor ofte ungdom trener på ulike arenaer har vært med i alle Ungdata-undersøkelsene siden 2010, men spørsmålet ble endret i 2014, noe som gjør at resultatene på ulike tidspunkter ikke uten videre kan sammenliknes direkte. For analysene i denne rapporten betyr det vi kun kan sammenlikne tilbake i tid til 2014. I de analysene der vi gjør en slik sammenlikning, har vi slått sammen alle de kommunene som gjennomførte en Ungdataundersøkelse både i 2014/15 og i 2017/18. Dette gjelder 167 kommuner på ungdomstrinnet og skoler i rundt 80 kommuner på videregående.

Spørsmål om innvandrerbakgrunn er kun med i den obligatoriske delen av Ungdata som gjennomføres på videregående. Dette betyr at alle analyser der vi studerer ulikheter mellom ungdom med og uten innvandrerbakgrunn utelukkende baserer seg på utvalget fra videregående.

Hvor representative er dataene fra Ungdata? Generelt er dataene fra Ungdata gode til å gi landsrepresentative resultater på de områdene som inngår i den obligatoriske delen av undersøkelsen. Kjønnsfordelingen er omtrent som i ungdomsbefolkningen (51 prosent er gutter, 49 prosent er jenter). Det er likevel en begrensning at undersøkelsen kun går til elever i skolen. Siden de aller fleste ungdommer går på ungdomsskolen og svarprosenten er spesielt høy i denne aldersgruppa, har vi ingen grunn til å tro at det er noen spesielle skjevheter i representativiteten for elevene på ungdomstrinnet. På videregående er svarprosenten noe lavere, dessuten er elevene på Vg1 overrepresentert i datamaterialet. Dette skyldes først og fremst at enkelte lokale undersøkelser utelukkende har vært gjennomført blant elevene på Vg1. Men det skyldes også at det som regel er vanskeligere å få gjennomført undersøkelsen på Vg2. Siden undersøkelsen ikke omfatter lærlinger, har vi som nevnt valgt å ikke inkludere elever på Vg3 i denne rapporten.

2.2 Sentrale variabler

Spørreskjemaet i Ungdata inneholder en obligatorisk del som brukes i alle undersøkelsene. Denne består av 159 spørsmål til elever på ungdomstrinnet og 168 spørsmål til elever på videregående. I tillegg har kommunene og fylkeskommunene muligheten til å legge inn valgfrie spørsmål. Alle analysene i rapporten tar utgangspunkt i den obligatoriske delen. Nedenfor gir vi en beskrivelse av de sentrale variablene som brukes i denne rapporten.

Trening

I Ungdata blir ungdommenes treningsmønstre kartlagt gjennom spørsmål som måler hvor ofte ungdom trener på ulike arenaer. Spørsmålet er som følger: «Hvor ofte trener du eller driver du med følgende aktiviteter?» Ungdommene blir deretter presentert for fire ulike typer trening, som de for hver av dem skal krysse av

på om de trener «aldri», «sjelden», «et par ganger i måneden», «1–2 ganger i uka», «3–4 ganger i uka» eller «minst 5 ganger i uka». Aktivitetene som kartlegges er: «trener eller konkurrerer i et idrettslag», «trener på treningsstudio eller helsestudio», «driver med annen organisert trening (dans, kampsport eller liknende)» og «trener eller trimmer på egen hånd (løper, svømmer, sykler, går tur)». Tilsvarende spørsmål er brukt i Ung i Norge-undersøkelsene (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011), men spørsmålsformuleringene og svaralternativene er ikke helt identiske og derfor ikke direkte sammenliknbare med denne studien.

For å få et generelt inntrykk av hvor mange som trener, og hvor hyppig dette skjer, har vi laget et samlemål basert på summen av trening på de fire arenaene. Dette er gjort på følgende måte: Først ble hvert svar kodet om til antall treninger per måned. Siden noen av svaralternativene er «kvalitative» (som for eksempel «sjelden»), mens andre er oppgitt i en bredde (for eksempel 1–2 ganger i uka), har vi måttet gi en tolkning til svarene og bestemme oss for et bestemt antall for hver kategori. Svaralternativet «aldri» er nokså enkelt, og er kodet om til null treninger i måneden. Vi har også tolket «sjelden» dithen at dette er noe de vanligvis ikke gjør og har derfor også kodet dette svaret til null. Svaralternativet «et par ganger i måneden» er omkodet til 1,5 treningsøkter i måneden, «1–2 ganger i uka» er omkodet til seks treninger per måned og «3–4 ganger i uka» er kodet til 14 treninger. For svaralternativet «minst 5 ganger i uka» har vi valgt et konservativt anslag, og omkodet dette til 20 treninger i måneden. 4,4 prosent av utvalget svarte på én, to eller tre av treningstypene, men ikke på alle fire. For disse respondentene er manglende svar omkodet til null.

5,7 prosent av respondentene har ikke svart på noen av treningsspørsmålene. Denne gruppen holdes utenfor alle analysene. I hovedsak gjelder dette de som ikke har kommet gjennom hele skjemaet. Gutter, elever på videregående og ungdom med lavere sosioøkonomisk status, er noe overrepresentert i denne gruppen.

Etter denne omkodingsprosedyren ble verdiene på alle de fire treningsarenaene summert, slik at vi får en skala som varierer fra 0 ganger i måneden til 80 ganger i måneden. 845 ungdommer, eller 0,4 prosent av hele utvalget, har krysset av for at de gjør alle disse treningene minst fem ganger i uka. Vi regner en del av disse svarene som useriøs overrapportering og har derfor utelatt alle de som har svart på denne måten fra analysene.

Skalaen blir i rapporten brukt til å beregne gjennomsnittlig antall treningsøkter i måneden – på populasjonsnivå og for ulike undergrupper av ungdom. I rapporten analyserer vi også hvordan ungdom fordeler seg etter hvor mange treningsøkter de deltar på. Vi har da gruppert ungdommene i følgende grupper: (1) «Mindre enn én gang i måneden», (2) «Trener 1–3 ganger i måneden», (3) «Trener 4–10 ganger i måneden», (4) «Trener 11–19 ganger i måneden», og (5) «Trener 20–29 ganger i måneden» og (6) «Trener minst 30 ganger i måneden».

Metoden med å omkode kategorier av svar til et gitt antall treningsøkter per måned, gir mest sannsynlig ikke et eksakt bilde av hvor ofte ungdom trener. For

det første er omkodingen ikke helt presis, siden vi altså ikke vet akkurat hvor mange treninger den enkelte har vært med på. For det andre er det grunn til å tro at ungdommenes svar ikke heller er 100 prosent eksakte. Blant annet er det grunn til å tro at antallet treningsøkter kan variere en del fra uke til uke eller gjennom sesongen. Det kan også være at enkelte ungdommer tror de trener mer enn de gjør i praksis. For det tredje kan det være at enkelte ungdommer rapporterer treninger som overlapper. For eksempel kan det å trene i idrettslag og det å drive med kampsport for noen være én og samme aktivitet, og dersom de rapporteres begge steder bidrar det til overrapportering av det faktiske antallet treningsøkter de deltar på. På grunn av alle disse begrensningene, kan vi, når vi summerer alle treningene, stå i fare for å overestimere det samlede treningsnivået. På den annen side har vi valgt en konservativ tolkning av svaralternativet «minst fem ganger i uka», noe som bidrar til å trekke gjennomsnittstallene noe ned.

Når vi på tross av disse utfordringene likevel har valgt denne framgangsmåten, er det fordi vi mener at vi får et rimelig godt bilde av hvor mange som trener og hvor ofte de gjør det. Det gir også et grunnlag for å sammenlikne treningsnivået over tid og mellom ulike grupper av ungdom, siden det er grunn til å anta at feilkildene ikke varierer så mye på ulike tidspunkter eller mellom ulike ungdomsgrupper. Samtidig er det viktig å understreke at det må tas et forbehold i tolkningene at estimatene ikke er 100 prosent eksakte.

Deltakelse og frafall i ungdomsidrett

For å kartlegge hvor mange som en eller annen gang har deltatt i ungdomsidrett og hvor mange som har sluttet, har det i den obligatoriske delen av Ungdata siden 2017 blitt inkludert et nytt spørsmål. Spørsmålet er ment å finne ut hvem som fortsetter i et idrettslag, hvem som aldri har vært med og hvem som har vært med tidligere – og på hvilket tidspunkt de eventuelt har sluttet. I spørreskjemaet er spørsmålet plassert rett etter spørsmålene om trening, og er formulert på følgende måte: «Har du noen gang vært med i et idrettslag eller i en idrettsklubb?» Svaralternativene er (1) «nei», (2) «ja, men jeg sluttet på barneskolen», (3) «ja, men jeg sluttet på ungdomsskolen», (4) «ja, men jeg sluttet på videregående» og (5) «ja, og jeg er fortsatt med». Svaralternativ (4) var kun med i spørreskjemaet som ble brukt for elevene på videregående.

I analysene har vi operasjonalisert variabelen «deltakelse i ungdomsidrett» ved å gi verdien «Ja» til alle som krysset av for at de fortsatt er med i et idrettslag og de som har sluttet enten på ungdomsskolen eller i videregående. De som svarte «Nei», det vil si de som aldri har vært med i et idrettslag, har fått verdien «nei». Det samme gjelder de som svarte at de har sluttet på barneskolen, med noen unntak.

En nærmere analyse av svarene på dette spørsmålet, viser at en god del av de som krysset av for at de har sluttet i et idrettslag også har svart at de trener eller konkurrerer i et idrettslag minst et par ganger i måneden. Disse svarene er i

utgangspunktet inkonsistente og kan skyldes ulike forhold. Vår tolkning er likevel at den tilsynelatende inkonsistensen i hovedsak er uttrykk for at det faktisk er logisk mulig at noen både har sluttet i et idrettslag og at de fortsatt er med. Dette vil for eksempel kunne gjelde de som har sluttet med én idrett og begynt i en annen. Men det kan også gjelde de som tidligere har vært med i flere idretter og som har sluttet i én av dem. Siden svaralternativene «sluttet» blir presentert før svaralternativet «Er fortsatt med», kan det være at noen av de som både har sluttet og som fortsatt er med, har krysset av for det første alternativet som kommer opp. Ut fra dette resonnementet har vi valgt å la avkryssingen på spørsmålet «hvor ofte de trener (eller konkurrerer) i et idrettslag» overstyre avkryssingen «sluttet» på spørsmålet om de noen gang har vært med i et idrettslag. Dette gjelder totalt 3,8 prosent av utvalget.

I kapittel fem analyserer vi frafallet fra ungdomsidretten. I disse analysene inkluderer vi kun de ungdommene som har verdien «Ja» på variabelen «Deltakelse i ungdomsidrett». Variabelen «Frafall» er operasjonalisert slik at alle som har svart at de har sluttet i et idrettslag, enten på ungdomsskolen eller videregående, får verdien «Ja». Unntaket er altså de som har svart at de har sluttet, men samtidig svart at de trener i et idrettslag. Disse har fått verdien «nei» på frafallsvariabelen, sammen med de som svarer «Ja, jeg er fortsatt med».

Sosial bakgrunn og geografisk tilhørighet

For å analysere betydningen av ressurser i familien for ungdommenes treningsvaner og fysiske aktivitet, bruker vi i rapporten et mål på sosioøkonomisk status (SØS) i familien. Målet fanger opp ulike former for ressurser som ungdom har tilgang til gjennom foreldrene sine, og er basert på opplysninger om fars og mors utdanningsnivå, antall bøker og datamaskiner hjemme, hvor mange biler familien har, om de har eget soverom og om de har reist på ferie med familien sin det siste året. Basert på summen av svarene, blir hver enkelt kategorisert i fem ulike sosioøkonomiske statusgrupper. Gruppene er konstruert slik at de utgjør fem like store grupper når vi ser alle ungdommene i datamaterialet under ett. Dette målet viser seg å henge sammen med mange forhold i ungdommers liv og er validert opp mot blant annet ungdommers skolerestulter (se Bakken, Frøyland & Sletten, 2016).

I rapporten er innvandrerbakgrunn definert ut fra spørsmål om hvor foreldrene er født. Alle som svarer at begge foreldrene er født i utlandet er definert som «ungdom med innvandrerbakgrunn». Gruppen «ungdom med norskfødte foreldre» utgjøres av alle som har én eller to foreldre som er født i Norge. Siden spørsmålet kun er med i Ungdata-undersøkelsene på videregående, omfatter analysene av forskjeller og likheter mellom ungdom med og uten innvandrerbakgrunn kun de elevene som går på videregående. I materialet omfatter unge med innvandrerbakgrunn 15,4 prosent av alle ungdommer. Tallet samsvarer rimelig godt med befolkningstall fra SSB fra årene 2016–2018, som viser at 15,1 prosent av alle personer i alderen 16–19 år hadde to foreldre født i utlandet (tall hentet fra Statistikkbanken, www.ssb.no).

I rapporten bruker vi tre ulike variabler som sier noe om geografisk tilhørighet. For det første bruker vi informasjon om hvilken kommune ungdommene bor i. For det andre hvilket fylke de bor i. For det tredje grupperer vi ungdom som bor i kommuner med ulikt antall innbyggere. Informasjon om bosted er hentet fra opplysninger om hvilken kommune skolen ungdommene går på ligger i. På ungdomstrinnet vil de fleste elever bo i den samme kommunen som de går på skole i, mens dette ikke alltid er tilfelle på videregående. Siden vi derfor ikke har systematisk informasjon om bostedskommunen til elevene på videregående, avgrensner vi alle analyser av geografisk tilhørighet til elevene på ungdomstrinnet.

Andre variabler

Fysisk aktivitet. I kapittel fire analyserer vi hvor fysisk aktive ungdommene er, og gir der en nærmere beskrivelse av hvordan dette er målt.

Organiserte fritidsaktiviteter. Om ungdommene deltar i ulike typer faste, organiserte fritidsaktiviteter er kartlagt gjennom spørsmål som om hvor mange ganger ungdom den siste måneden har vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i ulike organisasjoner, klubber eller lag. De ble bedt om å krysse av for «Fritidsklubb/ungdomshus/ungdomsklubb», «Religiøs forening», «Korps, kor, orkester», «Kulturskole/musikkskole» og «Annen organisasjon, lag eller forening»¹. I analysene bruker vi andelen som har vært med på de enkelte aktivitetene, samt en mål som fanger opp andelen som har vært med på minst én av aktivitetene. Det siste er en indikator på hvor mange som er med på organiserte fritidsaktiviteter utenom idretten.

Mediebruk. (a) For å kartlegge hvor mye tid ungdom vanligvis bruker foran en skjerm i løpet av en vanlig dag, ble følgende spørsmål stilt: «Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?» Det ble gitt sju svaralternativer, som er kodet om til minutter etter følgende mal: «Ikke noe tid»=0 minutter, «Mindre enn 1 time»=20 minutter, «1–2 timer»=90 minutter, «2–3 timer»=150 minutter, «3–4 timer»=210 minutter, «4–6 timer»=300 minutter og «Mer enn 6 timer»=400 minutter.

For å måle hvor mye tid ungdom bruker på ulike typer skjermaktiviteter, ble følgende spørsmål stilt: «Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende:» Deretter ble det liste opp ulike aktiviteter. I analysene ser vi på andelen som bruker minst tre timer daglig på (b) «Spille dataspill/TV-spill», (c) «Se på filmer/serier/Youtube» og (d) «Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)».

Lekser. For å finne ut hvor mye tid ungdom bruker på lekser ble følgende spørsmål stilt: «Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig per dag på lekser og annet skolearbeid (utenom skoletida)?». Svarene ble omkodet til minutter etter følgende mal (se Bakken & Hyggen, 2018): «Gjør aldri / nesten aldri lekser»=5

¹ I tillegg var «Idrettslag» med på denne listen. Denne inkluderes ikke her da dette målet skal fange opp deltakelse i andre fritidsaktiviteter enn idrettslag.

minutter, «Mindre enn en halvtime»=10 minutter, «½–1 time»=40 minutter, «1–2 timer»=70 minutter, «2–3 timer»=130 minutter, «3–4 timer»=190 minutter og «Mer enn 4 timer»=250 minutter.

Vennesamvær. Hvor ofte ungdom er sammen med venner og på hvilke måter er kartlagt gjennom et spørsmål om hvor mange ganger de i løpet av siste har gjort ulike ting. Vi skiller mellom «hjemmeorientert» og «uteorientert» fritidsmønster. (a) «Hjemmeorientert fritid» er målt gjennom to spørsmål om hvor mange ganger de har «vært sammen med venner hjemme hos meg» og «vært sammen med venner hos dem». (b) «Uteorientert fritidsmønster» er kartlagt gjennom et spørsmål om hvor ofte ungdom bruker «(...) størsteparten av kvelden ute med venner». I tillegg har vi tatt med en variabel som sier noe om hvor ofte ungdom er (c) fysisk aktive sammen med venner: «Spilt fotball, stått på snowboard eller drevet med annen fysisk aktivitet sammen med venner (ikke i idrettslag)». Alle variablene er laget slik at de viser hvor mange prosent som har vært sammen med venner minst to ganger siste uke.

Rusmiddelbruk. Bruk av rusmidler er målt gjennom (a) andelen som røyker daglig eller ukentlig, (b) andelen som minst én gang har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året og (c) andelen som minst én gang har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året.

Regelbrytende atferd er målt gjennom spørsmål om deltakelse i ulike former regelbrudd. Vi bruker følgende indikatorer: (a) «Skulket skolen», (b) «nasking» («tatt varer i butikken uten å betale»), (c) «hærverk» («med vilje knust eller ødelagt noe (hærverk)»), (d) «Vært i slåsskamp». Alle variablene er laget slik at de viser hvor mange prosent som har vært med på de ulike aktivitetene minst én gang i løpet av det siste året.

Offer. Om ungdom har vært utsatt for vold er målt gjennom spørsmål om man i løpet de siste 12 månedene har blitt: (a) «Utsatt for trusler om» og (b) «Blitt skadet på grunn av vold». Det siste spørsmålet er sammensatt av to spørsmål: «fått sår eller skade på grunn av vold uten at jeg trengte legebehandling» og «blitt skadet så sterkt på grunn av vold at det krevde legebehandling». Begge disse variablene viser hvor mange prosent som svarer at det har skjedd dem minst én gang. (c) «Blitt mobbet» er målt gjennom spørsmålet «Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?». Variabelen viser hvor mange prosent som svarer «ja, flere ganger i uka», «ja, omtrent én gang i uka» eller «ja, omtrent hver 14. dag». (d) «Seksuell trakassering» er målt gjennom et spørsmål som fanger opp hvor ofte ungdom i løpet av det siste året har blitt utsatt for «at noen mot din vilje befølte deg på en seksuell måte». Variabelen er konstruert slik at den viser hvor stor andel som har opplevd dette minst én gang. Det siste spørsmålet er kun med i spørreskjemaet til de som går på videregående.

Tilfredshet. Det finnes en rekke spørsmål i Ungdata som fanger opp hvor fornøyd ungdom er med ulike sider ved livet. (a) Hvordan ungdommene ser på seg selv og vurderer eget selvbilde er målt gjennom at ungdom ble stilt overfor

en rekke utsagn om dem selv som de ble bedt om å si seg «enig» eller «uenig» i på en firedelt skala. Variabelen «fornøyd med seg selv» er laget slik at den viser hvor stor andel som er «helt enig» eller «litt enig» i følgende utsagn: «Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er».

For å fange opp hvor fornøyd ungdom er med andre sider av tilværelsen, ble de spurt om «hvor fornøyd eller misfornøyd er du med ulike sider ved livet ditt?» og der det ble listet opp (b) «Helsa di», (c) «Utseendet ditt», (d) «Foreldrene dine», (e) «Vennene dine», (f) «Skolen du går på», (g) «Lokalmiljøet der du bor». Alle disse variablene viser hvor mange prosent av ungdommene som svarer at de er «svært fornøyd» eller «litt fornøyd».

Framtidstro er fanget opp gjennom andelen av ungdommene som svarer «ja» på at du tror de kommer til (a) «Å fullføre videregående skole», (b) «Å ta utdanning på universitet eller høyskole», (c) «Å få et godt og lykkelig liv» og (d) «nei» på om de tror du «noen gang vil bli arbeidsledig». Svaralternativene på disse spørsmålene var «ja», «nei» og «vet ikke».

Nære vennskap er målt gjennom tre spørsmål, som fanger opp andelen som svarer «ja» på spørsmål om du har (a) «minst én venn som du kan stole fullstendig på og kan betro deg til om alt mulig», (b) «en fast kjæreste» og (c) «minst én nær venn som du bare har kontakt med gjennom nettet».

Helseplager fanger opp ulike fysiske og psykiske plager. (a) «Fysiske plager» er målt gjennom spørsmål om man har hatt noen av disse plagene i løpet av siste måned: «Nakke- og skuldersmerter», «Ledd- og muskelsmerter», «Kvalme», «Hjertebank», «Hodepine» og «Magesmerter». Variabelen viser hvor mange prosent som svarer at de daglig har hatt noen av disse plagene. (b) «Psykiske plager» er målt gjennom spørsmål om man den siste uka har vært plaget av: «Følt at alt er et slit», «Hatt søvnproblemer», «Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert», «Følt håpløshet med tanke på framtida», «Følt deg stiv eller anspent» og «Bekymret deg for mye om ting». Variabelen viser hvor mange prosent som i gjennomsnitt svarer at de minst er ganske mye plaget av disse symptomene. (c) «Ensomhet» er målt gjennom andelen som er veldig eller nokså plaget av ensomhetsfølelser.

2.3 Analyser

De fleste analysene i rapporten er gjennomført som enkle univariate frekvensanalyser, gjennomsnittsanalyser eller som krysstabeller. I deler av rapporten, der vi er interessert i å studere mange variabler samtidig, har vi tatt i bruk regresjonsanalyser.

I de aller fleste analysene har vi valgt å *ikke* presentere signifikansnivået for de sammenhengene vi studerer. Grunnen er at «alt» blir signifikant når utvalget er så stort. Selv små forskjeller mellom grupper, forskjeller som i praksis ikke vil ha noen som helst betydning, blir statistisk signifikant. Vi vurderer istedenfor tallene

i seg selv og gir kvalitative tolkninger om det er store eller små forskjeller og hva slags betydning de har.

I kapittel fem studerer vi hva som kjennetegner de ungdommene som har sluttet i ungdomsidretten, både sammenliknet med de som fortsatt er med og de som ikke har vært med i organisert idrett etter at de kom i ungdomsalderen. En meto- disk kommentar til denne sammenlikningen er påkrevet. Som det vil komme fram av analysene, er de som har sluttet med ungdomsidrett en god del eldre enn de som fortsatt er med i ungdomsidretten. Grunnen til dette er at utvalget omfatter ungdom i ulike aldersgrupper, og at det varierer mye mellom aldersgruppene hvor mange som er med i idrettslag. Når vi ser på alle som har sluttet i ungdomsidrett under ett, viser det seg at flertallet av disse ungdommene går på videregående. Og motsatt, flertallet av de som fortsatt driver med ungdomsidrett går på ungdomsskolen. Dette gjør det litt utfordrende å sammenlikne disse gruppene direkte.

La oss ta et eksempel med alkoholbruk. Å drikke alkohol er som kjent noe som blir mer og mer vanlig utover i tenårene, og dersom vi uten videre sammenlikner de som har sluttet med ungdomsidrett (som i hovedsak er i slutten av tenårene) med de som driver med ungdomsidrett (som i hovedsak er i starten av tenårene), vil vi med stor sannsynlighet finne at de som har sluttet drikker langt mer enn de som driver med idrett. Dette kan i og for seg være riktig, men det er først når vi sammenlikner ungdom som er like i alder, men som varierer med tanke på om de har sluttet eller ikke i idretten, at vi oppnår en mer relevant sammenlikning.

En måte man kan ta hensyn til denne aldersskjevheten, er å ta i bruk regresjons- analyser der man kontrollerer for hvor gamle ungdommene er. Vi har gjennomført en serie slike analyser der vi har lagt inn såkalte dummyvariabler for hvert klasse- trinn, sammen med en variabel som identifiserer hvem som har sluttet med ung- domsidrett og hvem som fortsatt er med. Vi har også lagt inn en variabel for å identifisere de som ikke har vært med i ungdomsidrett, for å se om disse skiller seg fra de som har vært innom ungdomsidretten. I regresjonsanalysene er det i tillegg kontrollert for kjønn og sosioøkonomisk status, slik at vi også får tatt hensyn til at jenter slutter litt oftere enn gutter og de sosiale skjevhetene i frafallet som knytter seg til sosioøkonomiske hjemmeforhold. Vi har i hovedsak benyttet lineære regresjonsanalyser, der vi bruker de som har sluttet i ungdomsidretten som referansegruppe. Regresjonskoeffisientene for de som fortsatt er med i ung- domsidrett og de som aldri har vært med, brukes for å beregne disse gruppens avvik fra referansegruppen.

For ikke å unødvendig vanskeliggjøre framstillingen av resultatene, har vi i rapporten valgt å runde av alle prosenttall til hele tall. Dette kan medføre at ikke alle tallene summerer seg til 100 prosent.

3 Rekruttering til ungdomsidretten

I dette kapitlet skal vi undersøke hvor mange som har vært innom organisert idrett gjennom ungdomstiden. Men også hvor mange som aldri har vært med i et idrettslag og hvor mange som har sluttet før de kommer i ungdomsalderen. Vi anlegger altså et «biografisk» blikk på deltakelse i organisert idrett – der vi er opptatt av den enkelte ungdoms historikk i idrettslag gjennom barne- og ungdomsårene. En viktig målsetting med analysene er å få mer kunnskap om sosiale skjevheter i rekrutteringen til ungdomsidretten, og i hvilken grad eventuelle forskjeller skyldes skjevheter i hvor mange som overhodet har deltatt i et idrettslag og i hvor stor grad det skyldes at noen grupper har en større tendens enn andre til å slutte i idrettslag før de kommer i ungdomsalderen.

Dersom målet er å utjevne eller redusere sosiale forskjeller i ungdomsidretten, vil det være viktig å kunne skille mellom disse to mekanismene fordi de på ulikt vis bidrar til å skape skjevheter i hvilke ungdommer som deltar i ungdomstiden. Å forstå den relative betydningen av disse to mekanismene har derfor betydning i diskusjoner om på hvilke nivåer eventuelle tiltak bør settes inn. Dersom noen grupper for eksempel har større tilbøyelighet enn andre til aldri å ha vært med i idrett, men like stor eller mindre tilbøyelighet til å slutte med idrett når de først er med, vil tiltak rettet mot å rekruttere flere til barneidrett være mer relevant enn tiltak som går ut på å beholde flere av de som har tatt steget og som barn meldt seg inn i en klubb eller idrettslag. Resultatene må sees i sammenheng med kapittel fem, der vi undersøker mekanismer knyttet til frafall, men da etter at ungdom har begynt med ungdomsidrett.

Siden spørsmål om de unges historikk i deltakelse i idrettslag først ble inkludert i Ungdata fra 2017, er analysene i dette kapitlet avgrenset til de ungdommene som deltok i Ungdata i 2017 og 2018. Spørsmålet som ble stilt var slik: «Har du noen gang vært med i et idrettslag eller i en idrettsklubb?», med svaralternativene: «Nei», «Ja, men jeg sluttet på barneskolen», «Ja, men jeg sluttet på ungdomsskolen» og «Ja, og jeg er fortsatt med». I spørreskjemaet for elever på videregående er svaralternativet «Ja, men jeg sluttet på videregående» også med.

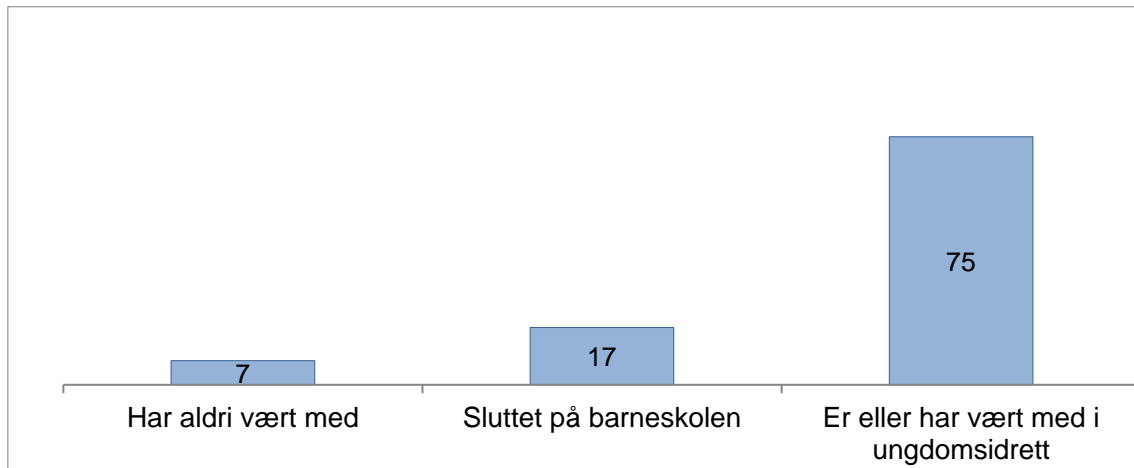
I analysene er det å ha «deltatt i ungdomsidrett» definert som alle som svarer at de fortsatt er med eller at de har sluttet i idrettslag enten på ungdomsskolen eller i videregående. Dette samsvarer nokså godt med idrettens egen definisjon av ungdomsidretten, som et tilbud til ungdom i ungdomsskole- og videregående-skolealder. Se for øvrig kapittel to for nærmere opplysninger om operasjonalisering av dette målet.

3.1 Hvor mange har deltatt i ungdomsidretten?

Figur 3-1 viser hvor stor andel av alle ungdommer som en eller annen gang har vært med i et idrettslag etter at de begynte på ungdomsskolen. Totalt gjelder dette 75 prosent. Dette viser at den store majoriteten har vært innom ungdomsidretten

i kortere eller lengre perioder². Figuren viser samtidig at de aller fleste som ikke har vært med i ungdomsidrett har vært med i et idrettslag før de begynte på ungdomsskolen, men sluttet altså mens de fortsatt drev med barneidrett. Bare sju prosent av samtlige av dagens ungdommer har aldri vært med i et idrettslag. I praksis innebærer det at i en skoleklasse på for eksempel 30 elever, har i gjennomsnitt to av elevene aldri har vært med i et idrettslag, mens 23 har deltatt i ungdomsidrett i kortere eller lengre periode. Tallene understreker at det å være med i organisert idrett også i ungdomstiden er en normalisert del av det å vokse opp i Norge.

Figur 3-1 Hvor mange i alderen 13–18 år som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten. Prosent. N=154 181



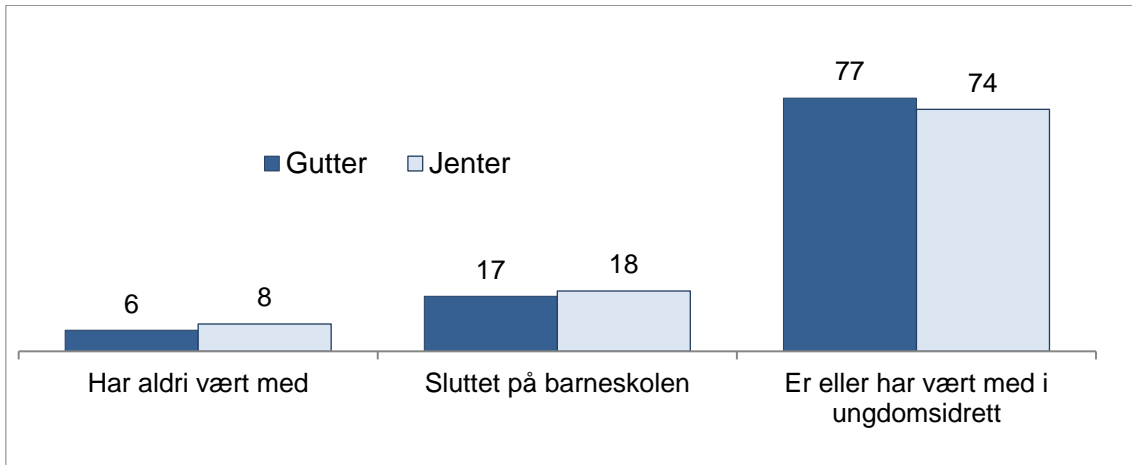
Note: Pga. avrunding til hele tall summerer ikke tallene seg til 100 prosent. 7,3 prosent har aldri vært med, 17,4 prosent har sluttet på barneskolen og 75,3 prosent er eller har vært med i ungdomsidrett.

3.2 Sosiale forskjeller

Figur 3-2 viser hvor mange gutter og jenter som har deltatt i organisert idrett. Resultatene viser at det er nokså små kjønnsforskjeller. Det er riktignok noen flere gutter enn jenter som deltar i organisert ungdomsidrett, men kjønnsforskjellene er ikke større enn tre prosentpoeng. Det er heller ikke så store forskjeller mellom gutter og jenter når det gjelder hvor stor andel som aldri har vært med i et idrettslag. Resultatene viser med andre ord nokså små kjønnsforskjeller i frafallet fra barneidretten.

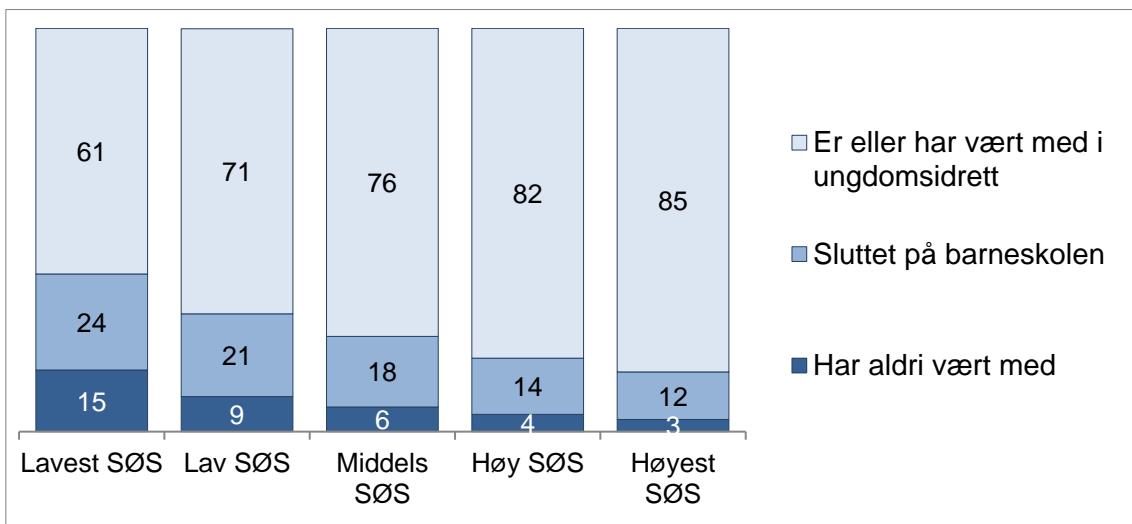
² Denne andelen er nokså lik på tvers av klassetrinn.

Figur 3-2 Hvor mange gutter og jenter i alderen 13–18 år som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten. Prosent. N=154 096.



Figur 3-3 viser hvordan deltakelsen i ungdomsidrett varierer mellom ungdom med ulik sosioøkonomisk status. Resultatene viser at ungdomsidretten har en sterk posisjon i alle sosiale lag, i den forstand at det er et flertall som har vært med uansett bakgrunn. Likevel er det et tydelige mønster når det gjelder hvem som deltar i størst grad. Mens 85 prosent av de som vokser opp i familier med aller mest ressurser hjemme har vært med i ungdomsidretten, er det tilsvarende tallet 61 prosent blant de med færrest ressurser.

Figur 3-3 Hvor mange i alderen 13–18 år som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten, blant ungdom med ulik sosioøkonomisk status (SØS). Prosent. N=163 261



Resultatene antyder at den sosialt skjeve rekrutteringen til ungdomsidretten både kan knyttes til sosiale skjevheter i hvem som noen gang har vært innom idretten og til ulikheter i frafall fra barneidretten. Det første kan vi se ved at det er flere ungdommer fra lavere enn fra høyere sosioøkonomiske lag som aldri har deltatt i organisert idrett. Selv om tallene er nokså lave i alle sosiale lag, er forskjellene betydelige. 15 prosent av de med lavest sosioøkonomisk status har aldri vært

med, mot tre prosent i den øverste sosialgruppen. Det er med andre ord fem ganger så sannsynlig at ungdom fra lavere sosiale lag aldri har vært med i idrett sammenliknet med ungdom fra høyere sosiale lag. For det andre er det langt flere med lav enn med høy sosioøkonomisk status som slutter med organisert idrett før de kommer i ungdomsalderen. I lavere sosiale lag gjelder dette 24 prosent, mot 12 prosent av de fra høyere sosiale lag.

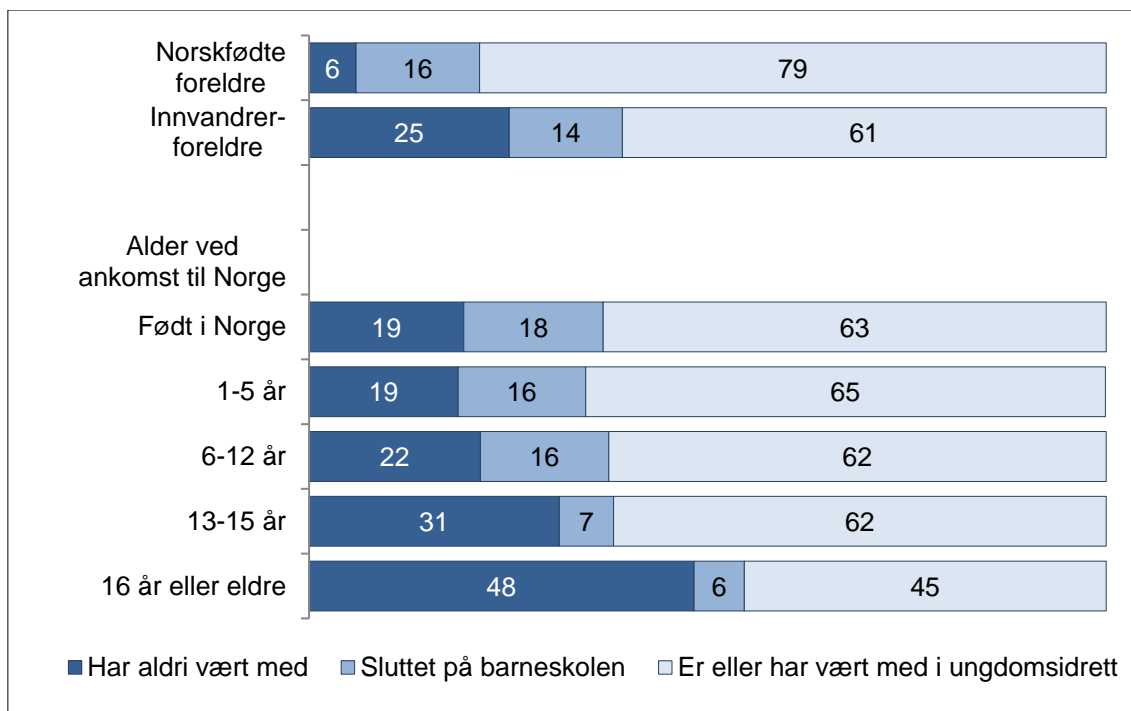
Resultatene viser at både rekruttering til og frafall i barneidretten er viktig for å forstå sosiale ulikheter i hvem som deltar i ungdomsidretten. Hvilken av disse to mekanismene som er viktigst, avhenger av hvilket perspektiv man anlegger. Bruker vi de relative forskjellene, som vi viste til i det forrige avsnittet, tyder analysene på at rekruttering til barneidrett er viktigere enn frafallet fra barneidretten. Hvis vi derimot måler forskjellene i prosentpoeng, kan vi grovt sett si at om lag halvparten av de sosiale ulikhetene i deltakelse i ungdomsidrett må sees i sammenheng med at flere ungdom fra lavere enn fra høyere sosiale lag aldri har vært innom organisert idrett, og om lag halvparten skyldes at det er flere som slutter før ungdomsidretten har startet. Det er et stort metodisk spørsmål om hvilke av disse perspektivene en bør anlegge. Uansett viser analysene at begge mekanismer er i sving, selv om det altså er vanskelig å si noe entydig om den relative betydningen av dem.

Innvandrerbakgrunn

Figur 3-4 viser at innvandrerbakgrunn også har mye å si for deltakelse i ungdomsidrett. Mens 61 prosent av ungdommene med innvandrerbakgrunn har deltatt i et idrettslag i løpet av tenårene, gjelder det 79 prosent av de med norskfødte foreldre. Forskjellen på 18 prosentpoeng er betydelig, og bare noe mindre enn ytterpunktene på den sosioøkonomiske skalaen. Merk at analysene her kun omfatter ungdom på videregående, siden det ikke finnes opplysninger om ungdommenes innvandrerbakgrunn i Ungdata for ungdomsskoleelever.

«Minoritetsgapet» i ungdomsidretten handler i stor grad om at det er langt flere med innvandrerbakgrunn som aldri har vært innom idretten. Mens seks prosent av unge uten innvandrerbakgrunn aldri har vært med i organisert idrett, gjelder det såpass mange som 25 prosent av ungdommene med innvandrerbakgrunn. Det er noe lavere tall blant de som er født i Norge eller har bodd her størsteparten av livet, men kontrasten til unge med norskfødte foreldre er likevel stor. Blant de som har bodd relativt kort tid i Norge, har nærmere halvparten aldri vært med i et idrettslag. Dette tyder på at mange ikke vært med i organisert idrett før de kom til Norge. Ser vi på andelen som sluttet med idrett da de gikk i barneskolen, varierer dette forholdsvis lite når vi sammenlikner ungdom med og uten innvandrerbakgrunn.

Figur 3-4 Hvor mange i alderen 16–18 år som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten, blant ungdom med og uten innvandrerbakgrunn og etter hvor gamle ungdom med innvandrerbakgrunn var da de kom til Norge. N=51 731. Prosent.



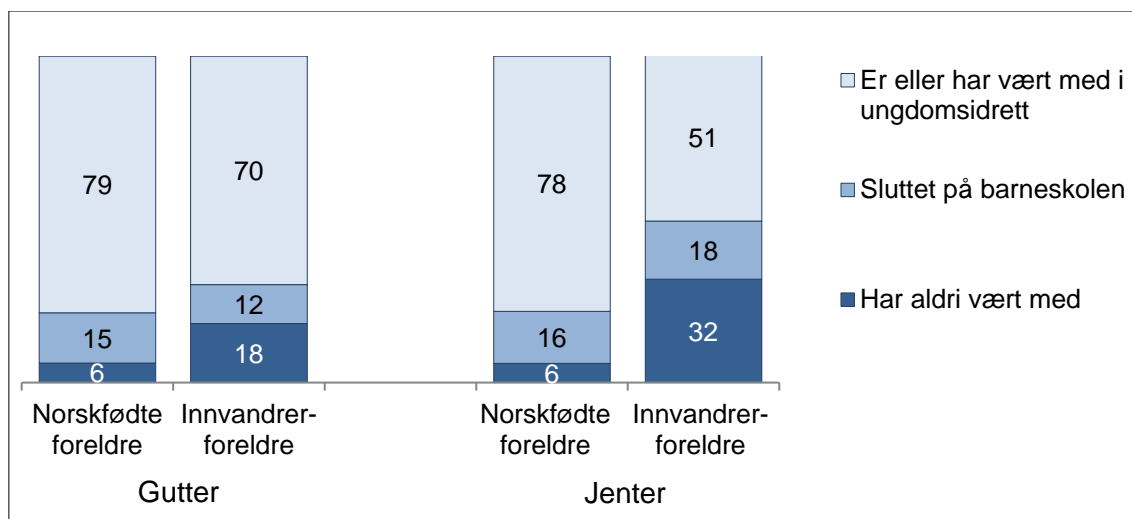
Tidligere studier har vist at jenter med innvandrerbakgrunn er en gruppe som har hatt relativt lav deltakelse i den organiserte idretten (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011; Strandbu, Bakken & Sletten, 2017). Figur 3-5 viser at dette også er tilfelle når vi måler dette med oppdaterte data på landsbasis. Mens 51 prosent av jenter med innvandrerbakgrunn har vært med i ungdomsidrett, gjelder det samme for 78 prosent av jentene med norskfødte foreldre. Dette gir en forskjell på 27 prosentpoeng. Blant guttene er gapet langt mindre (9 prosentpoeng), og en nærmere analyse viser at forskjellen blant guttene lar seg forklare av sosioøkonomiske hjemmeforhold³. Også blant jentene forklarer sosioøkonomiske forhold en del, men langt mindre. Når vi sammenlikner jenter med og uten innvandrerbakgrunn og som vokser opp under tilsvarende sosioøkonomiske forhold, er det en prosentpoeng forskjell på 20 poeng (analysene er ikke vist her).

Figuren viser at forholdsvis mange av jentene med innvandrerbakgrunn aldri har vært med i et idrettslag, mens andelen som har sluttet i et idrettslag på barneskolen er nokså lik som blant jentene med norskfødte foreldre. Dette tyder på at skjevheter i rekruttering til idrettslag gjennom barneårene – og ikke det å slutte – er den viktigste mekanismen for å forstå de store forskjellene i deltakelse i ungdomsidrett mellom jenter med og uten innvandrerbakgrunn. Samtidig viser analysene at blant de som har vært innom idretten gjennom oppveksten, er det en høyere andel av minoritetsjentene som har sluttet før de begynner i

³ Basert på en regresjonsanalyse der sammenhengen mellom innvandrerbakgrunn og deltakelse i ungdomsidrett er kontrollert for sosioøkonomisk status.

ungdomsidretten⁴. Dette viser at noe av forskjellene mellom jentene med og uten innvandrerbakgrunn også skyldes ulikheter i frafall fra barneidrett. Blant guttene finner vi ikke noe tilsvarende mønster, her er frafallet fra barneidretten nokså likt uavhengig av om de har innvandrerbakgrunn eller ikke.

Figur 3-5 Hvor mange gutter og jenter i alderen 16–18 år som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten, blant ungdom med og uten innvandrerbakgrunn. N=49 416. Prosent.



3.3 Geografiske forskjeller

Tabell 3-1 viser at ungdomsidretten har stor utbredelse uansett hvor mange innbyggere som bor i kommunen. I hovedsak viser analysene, som kun omfatter elever på ungdomstrinnet, at kommunistørrelse har nokså lite å si, selv om det er noe vanligere at ungdom driver med ungdomsidrett desto større kommunen er. Men forskjellen er ikke stor, og det skiller bare fire prosentpoeng mellom de aller minste og de aller største kommunene. Det er heller ikke store forskjeller mellom små og store kommuner når det gjelder andelen som har sluttet i barneidretten.

Tabellen viser større variasjon mellom de største kommunene enn mellom kommuner med ulikt antall innbyggere. I Asker, Bærum, Trondheim og Bergen er det for eksempel 8–9 prosentpoeng flere som deltar i ungdomsidrett enn i Skien og Sarpsborg. Dette skyldes i hovedsak at det er flere som slutter før de kommer i ungdomsalderen i de sistnevnte bykommunene, men også at det er noen færre som aldri har vært med i idretten.

⁴ Frafallet i barneidretten kan beregnes som andelen som har sluttet før de begynte med ungdomsidrett i prosent av alle som noen gang har vært med i organisert idrett. Med denne metoden viser det seg at 26 prosent av jentene med innvandrerbakgrunn har sluttet med barneidrett, mot 17 prosent av jentene med norskfødte foreldre. Blant guttene er de tilsvarende tallene henholdsvis 16 og 15 prosent, med andre ord svært liten forskjell.

Tabell 3-1 Hvor mange ungdomsskoleelever som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten – etter innbyggertall i kommunen og i de 14 største kommunene.

Kommunestørrelse	Har aldri vært med i et idrettslag	Sluttet på barneskolen	Er eller har vært med i ungdomsidrett	N=
Under 5 000 innbyggere	8	19	73	11 154
5 000–9 999 innbyggere	7	20	74	13 040
10 000–19 999 innbyggere	6	20	74	14 557
20 000–49 999 innbyggere	6	19	75	26 847
50 000 eller flere innbyggere	7	17	77	35 464
Kommuner med minst 50 000 innbyggere	Har aldri vært med i et idrettslag	Sluttet på barneskolen	Er eller har vært med i ungdomsidrett	N=
Skien	8	21	71	1 630
Sarpsborg	7	21	72	1 678
Oslo	9	17	74	12 891
Tromsø	6	16	78	1 817
Bærum	5	16	80	3 918
Trondheim	4	16	80	4 613
Asker	5	14	80	1 974
Bergen	5	15	80	6 943
Hele landet	7	18	75	101 062

Tabell 3-2 viser hvor mange som har deltatt i ungdomsidrett i ulike fylker, igjen avgrenset til elevene på ungdomstrinnet. Enkelte fylker mangler fordi det ikke finnes data om historikken i deltakelse i idrettslag⁵. Resultatene viser at flere av fylkene ligger mer eller mindre på gjennomsnittet for hele landet. Samtidig er det systematiske forskjeller i deltakelse når vi ser på noen av de fylkene som befinner seg i ytterkanten av fordelingen. Det skiller for eksempel ni prosentpoeng i deltakelse mellom Østfold, som har lavest deltakelse, og Nord-Trøndelag og Sogn og Fjordane, der utbredelsen er høyest. Også i Sør-Trøndelag, Hordaland og Akershus er det en god del flere enn i landet for øvrig som har deltatt i ungdomsidrett.

I alle fylkene er det forholdsvis få som aldri har vært innom den organiserte idretten, og det er først og fremst forskjeller i frafallet fra barneidretten som bidrar til fylkesvise variasjoner i hvor mange som er med i ungdomsidretten. For eksempel har 23 prosent av ungdommene i Østfold sluttet med idrett før de begynte på ungdomsskolen, mot 16 prosent i Nord-Trøndelag og Sogn og Fjordane. I Oslo er det derimot litt færre enn landsgjennomsnittet som slutter med idrett før de begynner på ungdomsskolen, men samtidig er det ett av de fylkene der flest ungdommer aldri har vært med i idrett (9 prosent). En mulighet er at dette skyldes at Oslo har en forholdsvis høy andel av ungdommer med innvandrerbakgrunn, som sjeldnere deltar i organisert idrett enn mange andre ungdomsgrupper.

⁵ Dette gjelder de fylkeskommunene som gjennomførte sine Ungdataundersøkelser i 2016, det vil si før spørsmålet om historikk i deltakelse i idrettslag ble inkludert i spørreskjemaet.

Tabell 3-2 Hvor mange ungdomsskoleelever som har vært med i et idrettslag gjennom oppveksten – etter hvilket fylke ungdommene bor i.

Fylker	Har aldri vært med i et idrettslag	Sluttet på barneskolen	Er eller har vært med i ungdomsidrett	N=
Østfold	7	23	70	5 024
Hedmark	8	21	71	4 719
Nordland	9	20	71	2 975
Oppland	7	21	72	2 701
Telemark	7	21	72	5 232
Finnmark	8	19	73	1 848
Vestfold	7	20	74	7 082
Oslo	9	17	74	12 891
Buskerud	7	19	74	6 311
Møre og Romsdal	6	20	74	6 269
Troms	7	18	75	4 436
Akershus	6	17	77	16 478
Hordaland	5	17	78	9 886
Sør-Trøndelag	5	17	78	7 711
Sogn og Fjordane	5	16	79	2 987
Nord-Trøndelag	5	16	79	4 451
Total	7	18	75	101 062

Note: Dataene er fra årene 2017 og 2018. For noen fylker finnes det ikke opplysninger.

3.4 Oppsummering

Resultatene viser at 75 prosent av samtlige i alderen 13–18 år er med eller har vært med i et idrettslag etter at de begynte på ungdomsskolen. Vi har foretatt et analytisk skille mellom to ulike mekanismer som bidrar til at ungdom ikke deltar i ungdomsidrett. Den ene handler om de som aldri har vært med i organisert idrett, mens den andre handler om frafallet fra barneidretten. Sett under ett har frafallet fra barneidrett større betydning enn manglende rekruttering, siden det kun er sju prosent av samtlige ungdommer som aldri har vært med i organisert idrett. Resultatene viser at 17 prosent har sluttet med barneidrett innen de kom i ungdomsalderen, noe som betyr at omlag hver fjerde av de som har vært med har sluttet i barneidrett. Det verdt å understreke at selv om frafallet fra barneidretten er viktig for å forstå hvem som er med i ungdomsidrett, er frafallet fra barneidrett ikke spesielt høyt. Som vi skal komme tilbake til i kapittel fem, er det i ungdomsidretten at det store frafallet fra organisert idrett skjer.

Analysene viser at det er små kjønnsforskjeller både når det gjelder hvor mange som har deltatt i ungdomsidrett, hvor mange som har deltatt i idrett noen gang og hvor mange som har sluttet med organisert idrett før de begynte på ungdomsskolen. Det er derimot betydelige forskjeller knyttet til ungdommenes sosiale bakgrunn. 85 prosent av ungdommene med høy sosioøkonomisk status har deltatt i ungdomsidretten i kortere eller lengre periode, mot 61 prosent av ungdommene med lav sosioøkonomisk status. Analysene viser at det å slutte i barneidrett og

det å aldri ha vært med, har betydning for å forstå den sosialt skjeve rekrutteringen til ungdomsidretten. Resultatene tyder på at dersom målet er å utjevne sosiale forskjeller i hvem som deltar i ungdomsidrett, bør det vurderes tiltak både med tanke på å øke rekrutteringen til idrett og tiltak som tar sikte på å motvirke sosialt skjevt frafall før ungdomsidretten inntreffer.

Både gutter og jenter med innvandrerbakgrunn deltar i ungdomsidrett i mindre grad enn gutter og jenter med norskfødte foreldre, og særlig gjelder dette jentene. Noe av forskjellene må sees i sammenheng med at mange med innvandrerbakgrunn vokser opp i familier med relativt lav sosioøkonomisk status. Samtidig viser analysene at unge med innvandrerbakgrunn er betydelig overrepresentert blant de som aldri har vært med i et idrettslag. Dette gjelder også blant de som har bodd lenge eller som er født i Norge. Blant guttene er andelen som har sluttet i et idrettslag mens de gikk på barneskolen, nokså lik uansett om ungdommene har innvandrerbakgrunn eller har norskfødte foreldre. Blant jentene er det noe høyere frafall i minoritetsgruppen, selv om hovedmekanismen for å forstå forskjellene handler om rekrutteringen til idrett.

Når det gjelder geografiske forskjeller, er deltakelsen i ungdomsidrett nokså lik uansett hvor mange innbyggere som bor i kommunen. Det er riktignok litt flere som deltar i de aller største kommunene. Samtidig er det noen forskjeller mellom de største kommunene. Det skiller nesten ti prosentpoeng i andelen som har deltatt i ungdomsidrett mellom de fire store kommunene med størst utbredelse og de to kommunene med lavest utbredelse. Tilsvarende forskjeller finner vi mellom enkelte av fylkene. Det er en tendens til at de geografiske områdene med høyest deltakelse i ungdomsidrett har mindre frafall fra barneidretten, mens andelen som aldri har vært med, varierer i mindre grad.

4 Trening

Mens vi i det forrige kapittelet hadde et «biografisk» blikk på ungdommers deltakelse i idrettslag, skal vi i dette kapittelet utvide blikket også til å inkludere andre arenaer som ungdom trener på. Vi vil samtidig snevre inn blikket til å se på hvor mye ungdommene trener «her-og-nå». Målet er å gi en helhetlig oversikt over hvor mye ungdom trener. Vi starter analysene med å gi en oversikt over hvor ofte ungdom trener samlet sett, det vil si uavhengig av hvilken arena treningen foregår på, og der vi undersøker om det er systematiske forskjeller etter alder, kjønn, sosial bakgrunn og geografisk tilhørighet. Deretter studerer vi hvilke typer trening ungdom driver med, og om det er sosiale forskjeller i hvor ofte de trener på ulike arenaer. Vi vil også undersøke om det har vært noen endringer i ungdommenes treningsvaner de aller siste årene. Til slutt i kapittelet vil vi se på hva slags betydning trening har for å forstå variasjoner i hvor fysisk aktive ungdom er.

I dette kapittelet vil vi bruke data fra alle Ungdataundersøkelsene som ble gjennomført i 2016, 2017 og 2018. Dette omfatter i praksis ungdom over hele landet, og betyr at vi vil gi en situasjonsbeskrivelse som omfatter enda flere kommuner og fylker enn det vi gjorde i det forrige kapittelet.

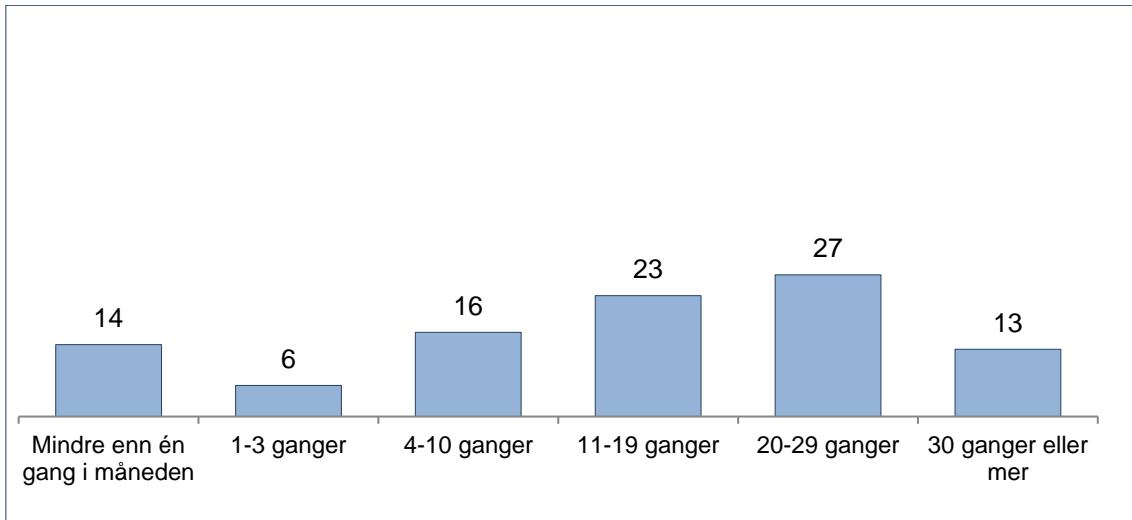
4.1 Hvor mye trener ungdom?

Vi starter med å gi en oversikt over hvor mange som trener og hvor hyppig ungdom trener uavhengig av hvilken arena treningen foregår på. Analysene er basert på et samlemål fra fire spørsmål om hvor ofte ungdom trener på følgende arenaer: i idrettslag, i treningsstudio, trening på egen hånd og trening på andre organiserte måter. I metodekapittelet er det gjort nærmere rede for hvordan målet er konstruert. Kortversjonen er at det måler hvor mange ganger i måneden ungdom trener, der de fire treningstypene er summert sammen.

Resultatene viser at ungdom i gjennomsnitt trener 16 ganger i måneden. Den typiske ungdom deltar altså i rundt fire treningsøkter i uka. Tallet kan virke høyt, men det inkluderer altså flere typer aktiviteter og det er mulig å trene flere ganger i løpet av en dag. Samtidig viser resultatene store variasjoner i hvor mye ungdom trener. Standardavviket i fordelingen er på 13,1, det vil si nesten like høyt som gjennomsnittet. Det betyr at det finnes mange som trener langt mindre enn gjennomsnittet, men også at et betydelig antall ungdommer trener langt mer.

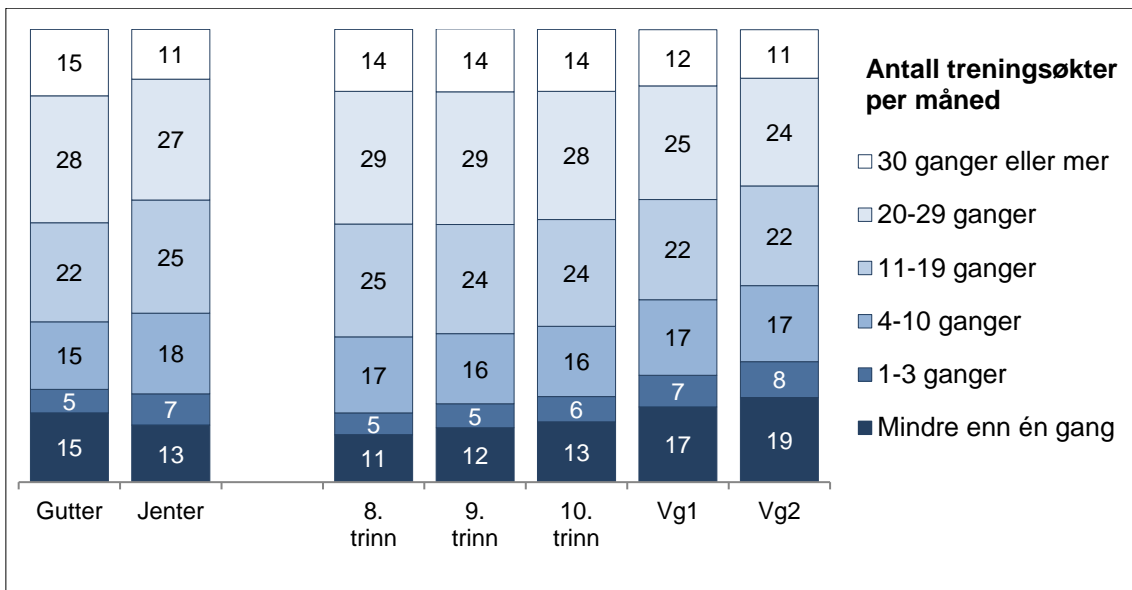
Variasjonen i treningshyppighet er illustrert i Figur 4-1. Figuren viser at 14 prosent trener sjeldnere enn én gang per måned og seks prosent trener 1–3 ganger i måneden. 16 prosent trener 4–10 ganger, 23 prosent trener 11–19 ganger, 27 prosent 20–29 ganger og 13 prosent trener minst 30 ganger i måneden.

Figur 4-1 Hvor mange ganger i måneden ungdom i alderen 13–18 år trener. N=212 175. Prosent.



Figur 4-2 viser treningsprofilen til gutter og jenter og blant elever på ulike klassetrinn. Ser vi på gutter og jenter først, viser resultatene at det er visse kjønnsforskjeller i hvor ungdom trener, men de er ikke spesielt store. Mens en høyere andel av guttene trener mye (mer enn 20 ganger i måneden), trener flere av jentene middels mye (4–19 ganger i måneden). Andelen som trener sjelden eller aldri er derimot nokså lik hos begge kjønn. I gjennomsnitt trener altså gutter noe oftere enn jenter, samtidig som variasjonen er noe høyere blant gutter enn blant jenter⁶.

Figur 4-2 Antall treningsøkter i måneden – etter kjønn og klassetrinn. N=207 327. Prosent.

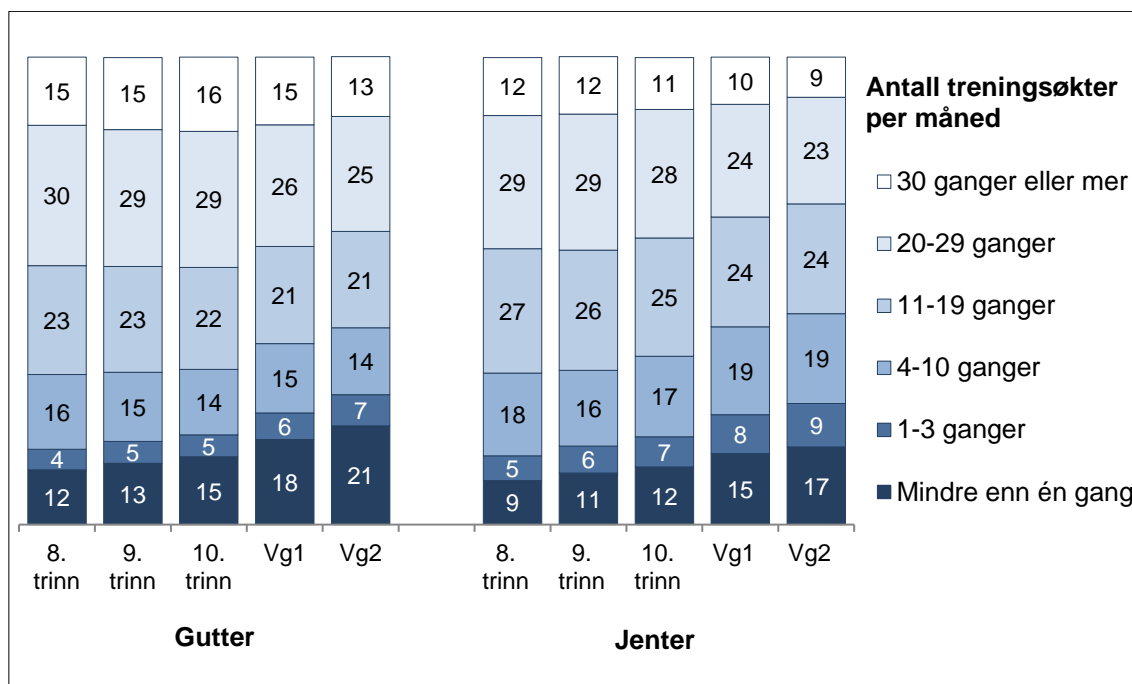


⁶ Gutter trener i gjennomsnitt 16,6 ganger per måned, mot 15,4 blant jenter. Standardavviket for gutter er 13,7, mot 12,4 for jenter.

Figuren viser også hvor hyppig ungdom i ulike aldersgrupper trener. Generelt trener de yngste mer enn de eldste, uten at dette representerer noen dramatiske forskjeller. Nedgangen i treningshyppighet skjer først etter at ungdommene er ferdig på ungdomsskolen. Ser vi på gjennomsnittet, trener 8. klassingene 17,0 ganger i måneden, mot 16,6 ganger blant 10. klassingene. I overgangen til videregående og fram til Vg2 blir det derimot færre ungdommer som trener mye, mens de som aldri trener eller som sjelden trener blir flere. I gjennomsnitt trener elevene på Vg1 15,2 ganger i måneden, mot 14,2 ganger på Vg2.

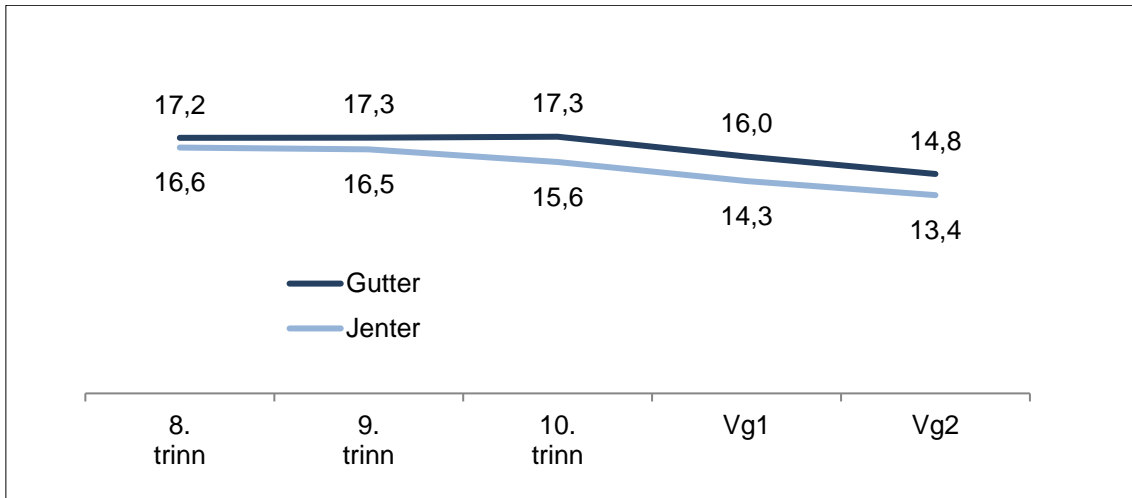
Figur 4-3 viser hvordan treningsvanene endrer seg når vi undersøker dette for gutter og jenter hver for seg. Resultatene viser at det særlig er jentene som bidrar til at færre trener mye i overgangen til videregående. På den annen side er det blant guttene at vi finner den største økningen gjennom tenårene i andelen som trener mindre enn én gang i måneden.

Figur 4-3 Antall treningsøkter i måneden – blant gutter og jenter på ulike klassetrinn. N=199 494. Prosent.



Figur 4-4 viser hvor mange ganger i måneden gutter og jenter på ulike klassetrinn trener i gjennomsnitt. Resultatene viser at kjønnsforskjellene ikke er spesielt store de første to årene på ungdomstrinnet, men at det er en viss kjønnsforskjell fra 10. klassetrinn og utover på videregående.

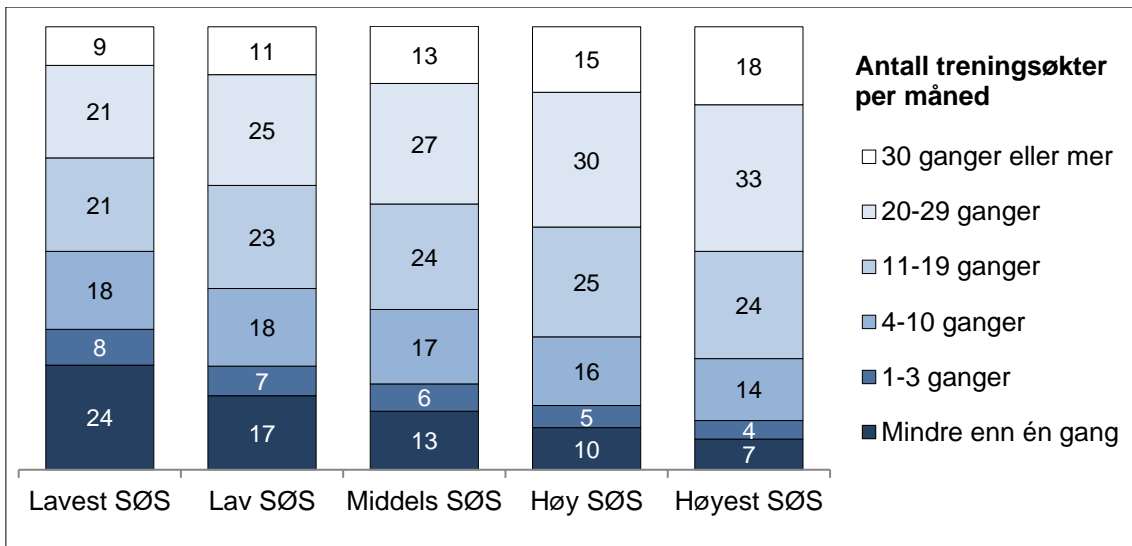
Figur 4-4 Gjennomsnittlig antall treningsøkter i måneden – blant gutter og jenter på ulike klasstrinn. N=199 494.



Sosiale forskjeller

Figur 4-5 viser hvor ofte ungdom med ulik sosioøkonomisk bakgrunn trener. Sosioøkonomisk bakgrunn er målt gjennom spørsmål om foreldres utdanningsnivå og tilgang til ulike ressurser i hjemmet og er på basis av dette delt inn i fem grupper etter hvor mange ressurser de har hjemme. Resultatene viser at det er relativt store forskjeller i treningsvaner når vi sammenlikner ungdom med ulik sosioøkonomisk status. Langt flere av de som vokser opp med mange ressurser trener spesielt mye, mens langt flere med lav sosioøkonomisk bakgrunn trener sjelden eller aldri. Sammenhengen lar seg beskrive som en gradient av forskjeller.

Figur 4-5 Hvor ofte ungdom med ulik sosioøkonomisk status (SØS) trener. Prosent. N=212 052.

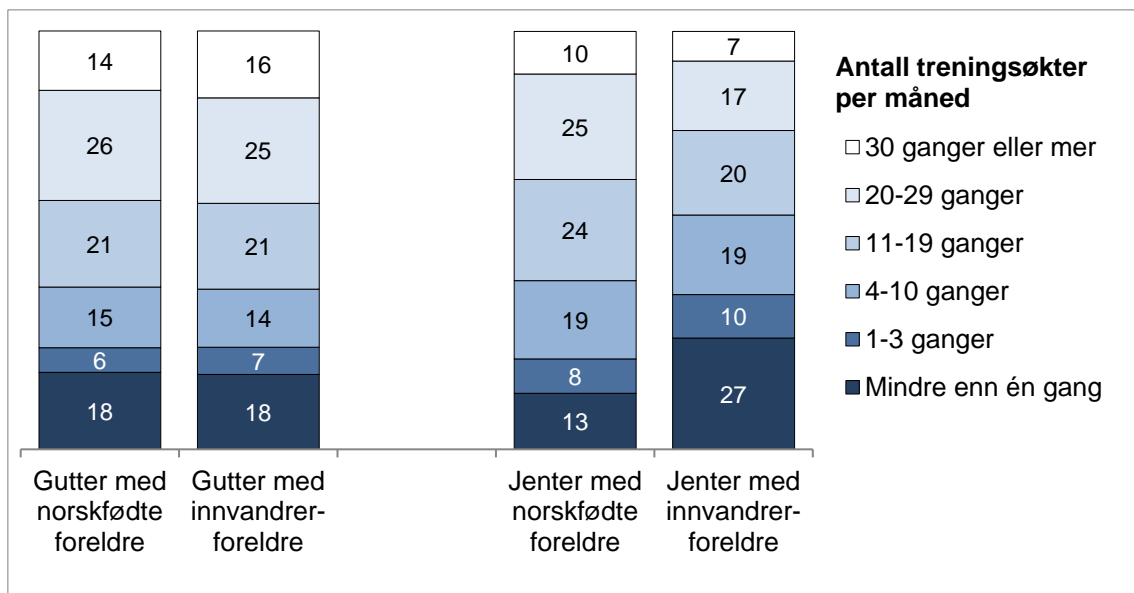


Ser vi på gjennomsnittet, viser det seg at de med lavest sosioøkonomisk status trener 12,5 ganger i måneden, mens ungdom med høyest sosioøkonomisk status

i gjennomsnitt trener 19,3 ganger. Forskjellen på 6,8 treningsøkter betyr at ungdom fra høyere sosiale lag i gjennomsnitt trener over 50 prosent mer enn ungdom fra lavere sosiale lag. Dette viser at forskjellene knyttet til sosioøkonomiske hjemmeforhold er ganske store, og langt større enn det som har med kjønn og alder å gjøre.

Figur 4-6 viser hvordan treningsvanene varierer når vi bryter tallene ned etter innvandrerbakgrunn. Analysene her omfatter elever på videregående, siden undersøkelsene på ungdomstrinnet ikke har kartlagt elevenes innvandrerbakgrunn. Ut fra figuren kan det se ut som om innvandrerbakgrunn ikke har spesielt mye å si blant guttene. Men det er en tendens til at det er noen flere gutter med innvandrerbakgrunn som trener spesielt mye, sammenliknet med gutter med norskfødte foreldre. Dette bidrar til å gi et visst utslag i gjennomsnittlig antall treningsøkter, der gutter med innvandrerbakgrunn i gjennomsnitt trener 16,7 ganger i måneden, mot 15,8 ganger i måneden blant gutter med norskfødte foreldre. Spredningen er noe høyere blant guttene med innvandrerbakgrunn (standardavvik 15,0) enn blant guttene med norskfødte foreldre (standardavvik 13,8).

Figur 4-6 Hvor ofte gutter og jenter med og uten innvandrerbakgrunn trener blant elever på Vg1 og Vg2. N=82 489. Prosent.

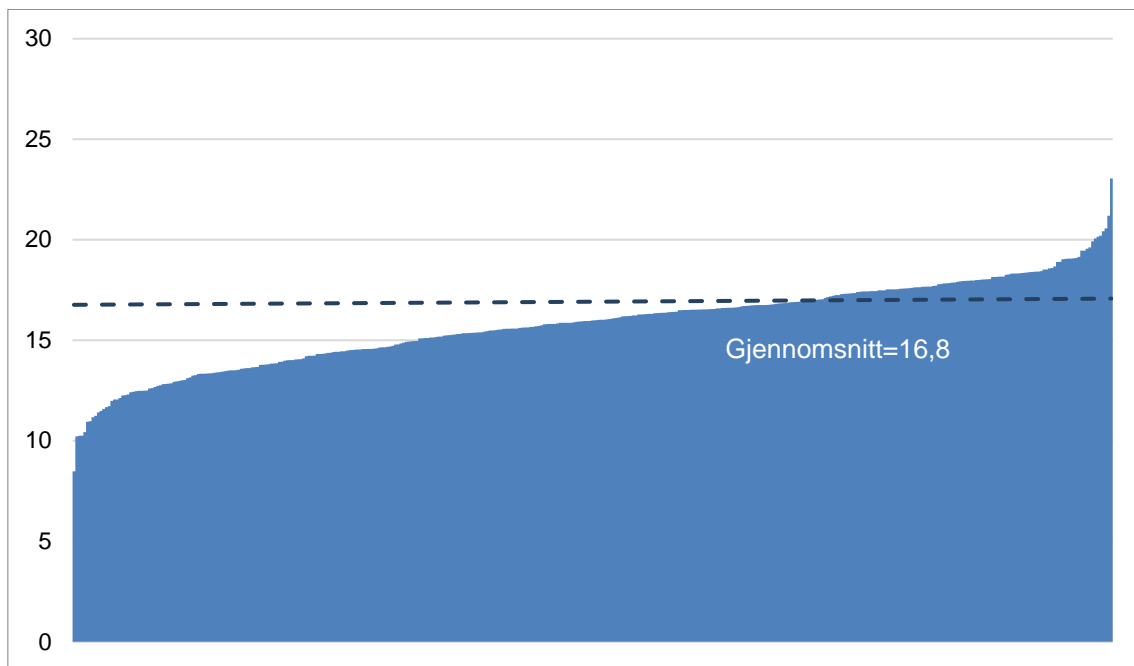


Blant jentene er kontrastene langt større, samtidig som forskjellene går i motsatt retning. Jenter med innvandrerbakgrunn trener i gjennomsnitt 11,0 ganger i måneden, mot 14,7 ganger blant jentene med norskfødte foreldre. Det kan også være verdt å merke seg at andelen jenter med innvandrerbakgrunn som trener sjelden eller aldri, er omlag dobbelt så høy som blant jentene med norskfødte foreldre. Spredningen i aktivitetsnivå er derimot omtrent den samme blant jenter med (12,1) og uten innvandrerbakgrunn (12,3).

Geografiske variasjoner

Variere ungdommenes treningsvaner etter hvor i Norge de bor? Figur 4-7 gir først en oversikt over gjennomsnittlig antall treningsøkter i samtlige av de kommunene som deltok i Ungdata i perioden 2016 til 2018. Tallene gjelder kun ungdomstrinnet. I figuren er hver kommune representert med en smal søyle, der høyden viser gjennomsnittlig antall treningsøkter i måneden blant ungdommene i den enkelte kommune. Alle søylene er sortert fra kommunen med lavest gjennomsnittstall, der ungdommene i gjennomsnitt trener 8,5 ganger i måneden, til kommunen med høyest aktivitetsnivå, der gjennomsnittet er 23,0 ganger i måneden. Forskjellen mellom disse to ytterpunktene er betydelig, og som det framgår av figuren, er det flere kommuner som avviker nokså mye fra gjennomsnittet for hele landet, som er 16,8 økter i måneden blant elevene på ungdomsskolen.

Figur 4-7 Gjennomsnittlig antall treningsøkter i måneden – brutt ned på hver av de 385 kommunene som deltok i Ungdata 2016–2018. Elever på ungdomstrinnet. N= 139 759 .



Analysen viser at det finnes flere kommuner der tallene for trening ligger under gjennomsnittet enn over. Dette skyldes, som vi straks skal se, at ungdom i de små kommunene ikke trener like ofte som i de store, i kombinasjon med at det er langt flere små enn store kommuner i Norge.

Tabell 4-1 viser hvordan treningsnivået varierer når vi sammenlikner kommuner med ulikt antall innbyggere – og i hver av de 14 kommunene som har minst 50 000 innbyggere. Tabellen viser både gjennomsnittstall og andelen som trener henholdsvis lite (her definert som mindre enn én gang i måneden) og som trener ofte (mer enn 20 ganger). Det er en nokså tydelig tendens til at ungdom i de mest befolkningsrike kommunene trener mer enn i kommunene med få innbyggere. I kommuner med færre enn 5 000 innbyggere trener ungdom i gjennomsnitt 15,2

ganger i måneden, mot 17,3 i de aller største kommunene. Andelen som trener spesielt mye er en god del høyere i de største enn i de minste kommunene, mens andelen som sjelden eller aldri trener varierer derimot lite med antall innbyggere i kommunen. Tabellen viser samtidig at det er minst like mye variasjon mellom de største kommunene som mellom store og små kommuner – både i gjennomsnittlig antall treningsøkter og hvor stor andel av ungdomsskoleelevene som har henholdsvis lavt og høyt aktivitetsnivå.

Tabell 4-1 Månedlig trening blant ungdomsskoleelever – etter innbyggertall i kommunen og i de 14 største kommunene. Gjennomsnitt og andel som trener lite og mye.

Kommunestørrelse	Månedlig trening			Antall kommuner	Antall ungdommer
	Trener aldri eller mindre enn én gang i måneden (%)	Trener minst 20 ganger i måneden (%)	Gjennomsnittlig antall treningsøkter		
Under 5 000 innbyggere	13	37	15,2	194	15 534
5 000–9 999 innbyggere	13	41	16,2	79	16 796
10 000–19 999 innbyggere	12	42	16,4	56	24 042
20 000–49 999 innbyggere	12	45	17,2	37	34 139
50 000 eller flere innbyggere	11	44	17,3	14	48 553
Kommuner med minst 50 000 innbyggere	Månedlig trening			Antall kommuner	Antall ungdommer
	Trener aldri eller mindre enn én gang i måneden (%)	Trener minst 20 ganger i måneden (%)	Gjennomsnittlig antall treningsøkter		
Kristiansand	13	39	15,6	-	2 586
Skien	13	40	15,7	-	1 621
Sandnes	13	41	16,3	-	2 216
Drammen	14	41	16,3	-	1 809
Fredrikstad	12	42	16,6	-	2 327
Oslo	13	42	16,9	-	12 536
Sarpsborg	13	44	17,6	-	1 635
Stavanger	9	46	17,7	-	3 133
Tromsø	11	46	17,8	-	1 805
Bergen	9	46	18,0	-	6 863
Bærum	8	46	18,0	-	3 881
Skedsmo	13	47	18,0	-	1 663
Asker	8	48	18,3	-	1 949
Trondheim	9	48	18,4	-	4 529
Hele landet	12	43	16,8	385	139 064

Tabell 4-2 viser hvor mange som trener i de ulike fylkene. Også her er analysene avgrenset til elever på ungdomstrinnet, og igjen finner vi noen systematiske forskjeller. Lavest deltakelse er det i de sørlige delene av landet (Agder og Telemark), der ungdom i gjennomsnitt trener omtrent 15 ganger i måneden.

Høyest deltakelse er det i Akershus, i trøndelagsfylkene og i deler av Vestlandet (Hordaland, Sogn og Fjordane). Andelen som trener sjelden eller aldri varierer også noe mellom fylkene – for eksempel er det seks prosentpoeng flere treningsinaktive i Vest-Agder enn i Sogn og Fjordane – og det er ni prosentpoeng flere som trener mye i fylkene Akershus og Sør-Trøndelag enn i Vest-Agder. Samtidig er det verdt å understreke at aktivitetstallene i flere av fylkene ligger omtrent på landsgjennomsnittet. Dette betyr at selv om det er forskjeller mellom en del av fylkene, har fylke som geografisk enhet likevel ikke spesielt stor betydning for å forstå variasjoner i hvor ofte ungdom trener.

Tabell 4-2 Månedlig trening blant ungdomsskoleelever – etter hvilket fylke ungdommene bor i.

Fylker	Månedlig trening			N=
	Trener aldri eller mindre enn én gang i måneden (%)	Trener minst 20 ganger i måneden (%)	Gjennomsnittlig antall treningsøkter	
Vest-Agder	15	37	14,9	5 623
Aust-Agder	14	38	15,2	3 623
Telemark	13	39	15,5	5 187
Nordland	14	40	16,0	4 707
Hedmark	13	41	16,2	5 461
Rogaland	12	41	16,2	13 823
Oppland	12	40	16,3	5 353
Finnmark	14	44	16,7	2 069
Vestfold	11	42	16,7	6 980
Østfold	13	42	16,8	8 142
Møre og Romsdal	12	44	16,8	7 119
Oslo	13	42	16,9	12 536
Buskerud	12	43	16,9	7 992
Troms	12	44	17,0	4 378
Hordaland	11	43	17,1	11 604
Nord-Trøndelag	10	44	17,1	4 385
Sogn og Fjordane	9	44	17,3	2 952
Sør-Trøndelag	10	46	17,6	8 141
Akershus	10	46	17,9	18 931
Total	12	43	16,8	139 064

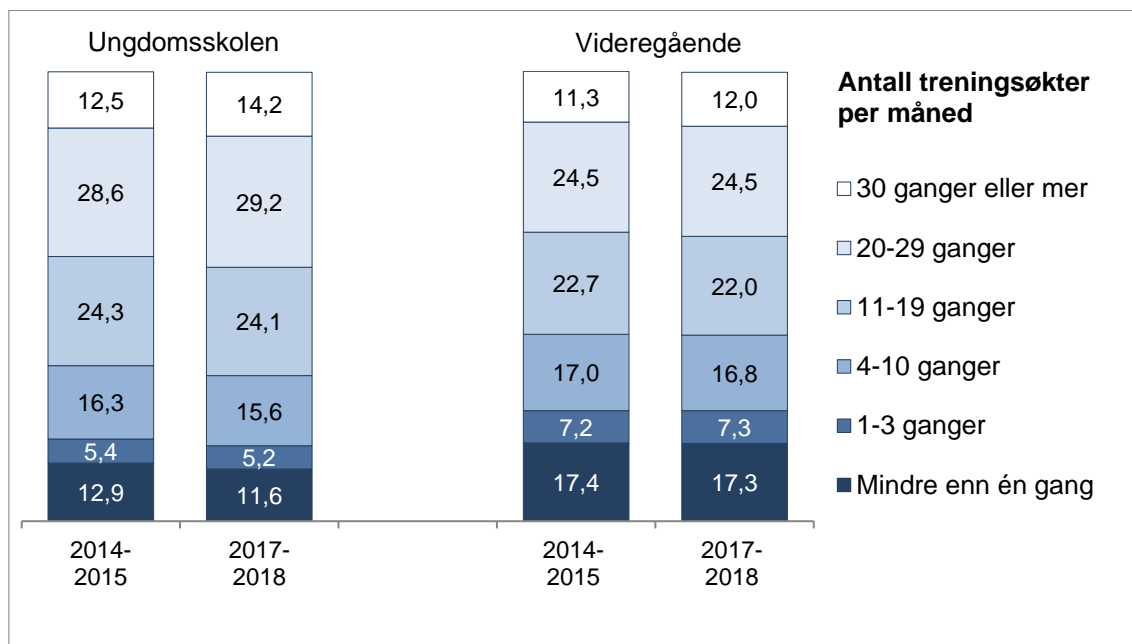
Endringer de siste årene

Som beskrevet i metodekapittelet, har spørsmål om trening vært stilt på identiske måter i Ungdata siden 2014. Fra 2014 og fram til 2018 har det vært mange kommuner som har gjennomført undersøkelsen to ganger. For å undersøke om det har vært noen endringer over tid, har vi samlet alle de kommunene som deltok i Ungdata i 2014 eller 2015 og som gjentok undersøkelsen i 2017 eller 2018. På denne måten kan vi sammenlikne utviklingen i de samme kommunene over tid, det vil si over en treårsperiode. Resultatene viser at det har vært en økning i

aktivitetsnivå i denne relativt korte tidsperioden. Blant ungdomsskoleelevene har gjennomsnittlig antall treningsøkter økt fra 16,2 ganger i måneden i årene 2014–2015 til 17,1 treningsøkter i 2017–2018. Dette betyr at ungdomsskoleelever i gjennomsnitt trener nesten én gang mer i måneden enn tre år tidligere. På videregående har det ikke vært noen tilsvarende endring, og gjennomsnittstallene er nokså like (henholdsvis 14,7 og 14,9).

Figur 4-8 viser hvordan utviklingen har vært når vi bryter tallene ned i kategorier av treningshyppighet. Hovedfunnet er at utviklingen har vært nokså stabil i alle grupper, men med en svakt økende andel i de mest treningsintense gruppene på ungdomstrinnet – og en tilsvarende nedgang i andelen som trener maksimalt ti ganger i måneden.

Figur 4-8 Antall treningsøkter i måneden blant elever på ungdomstrinnet og videregående. Endringer over tid. Ungdata 2014/2015 og 2017/2018. N=176 326.



Tabell 4-3 viser at økningen i gjennomsnittlig treningsnivå har vært litt større for gutter enn for jenter. Økningen har også vært litt større blant elevene på alle klassetrinnene på ungdomsskolen enn på videregående. Økningen har også vært noe større blant ungdom med middels og høy sosioøkonomisk status enn blant ungdom fra lavere sosioøkonomiske lag. Det er gjennomgående slik at økningen i aktivitetsnivå er størst i alle de gruppene som i utgangspunktet hadde høyest aktivitetsnivå. Dette tilsier at det har blitt større forskjeller i hvor ofte ungdom trener både etter kjønn, alder og sosioøkonomisk status i løpet av denne treårsperioden.

Tabell 4-3 Endringer over tid i gjennomsnittlig antall treningsøkter i måneden –etter kjønn, klasstrinn og sosioøkonomisk status. To perioder: 2014–2015 og 2017–2018. Samme kommuner.

Kjønn	Gjennomsnitt antall treningsøkter i måneden		
	2014–2015	2017–2018	Endring
Gutter	16,4	17,1	+0,6
Jenter	15,1	15,6	+0,5
Klasstrinn	Gjennomsnitt antall treningsøkter i måneden		
	2014–2015	2017–2018	Endring
8. trinn	16,5	17,3	+0,8
9. trinn	16,2	17,2	+0,9
10. trinn	16,0	16,9	+0,9
Vg1	15,2	15,4	+0,2
Vg2	14,1	14,3	+0,2
Sosioøkonomisk bakgrunn	Gjennomsnitt antall treningsøkter i måneden		
	2014–2015	2017–2018	Endring
Lavest SØS	12,5	12,7	+0,2
Lav SØS	14,5	14,8	+0,3
Middels SØS	15,7	16,2	+0,5
Høy SØS	17,2	18,1	+0,9
Høyest SØS	18,8	19,7	+0,9
Total	15,8	16,4	+0,6
N=	84 106	91 961	

4.2 Trening på ulike arenaer

Så langt har vi gitt et oversiktsbilde over ungdommenes treningsvaner uavhengig av treningsform eller hvilken arena treningen foregår på. Men hvilke arenaer er det mest vanlig at ungdom trener på? Og hvordan endrer dette seg gjennom ungdomsårene? I analysene vil vi både undersøke hvor hyppig ungdom trener og hvor stor andel av ungdomsbefolkningen som trener på ulike måter. Den øverste delen av Tabell 4-4 viser hvordan ungdom fordeler seg etter hvor ofte de trener på de ulike arenaene, fra de som trener sjelden eller aldri til de som trener fem ganger i uka eller mer. Den nederste delen av tabellen viser hvor mange treningsøkter ungdom i gjennomsnitt gjennomfører per måned – blant de som driver med denne aktiviteten og som et gjennomsnitt av alle ungdommer, inkludert de som ikke trener i det hele tatt.

Målt i prosent av ungdomsbefolkningen, er det å trene på egen hånd den treningsformen som flest ungdommer benytter seg av. I overkant av 60 prosent trener på denne måten minst et par ganger i måneden. Nesten halvparten av tenåringene (47 prosent) trener i idrettslag, og litt færre – 36 prosent – trener på treningsstudio. 20 prosent driver med en eller annen form for organisert trening utenom idrettslagene.

Tabell 4-4 Hvor ofte ungdom i alderen 13–18 år trener på ulike arenaer. Prosentandel og gjennomsnittlig antall ganger i uka. Ungdata 2016–2018

Hvor ofte ungdom trener	Trener eller konkurrerer i idrettslag	Trener på egen hånd	Trener på treningsstudio eller helsestudio	Annen organisert trening (f.eks. dans, kampsport)
Sjelden eller aldri	53	39	64	80
1–2 ganger i mnd.	3	18	6	3
1–2 ganger i uka	12	24	14	9
3–4 ganger i uka	19	12	11	5
Minst 5 ganger i uka	13	7	4	3
Total	100	100	100	100
N=	225 818	225 818	225 818	225 818
Gjennomsnittlig antall ganger i måneden (standardavvik)	Trener eller konkurrerer i idrettslag	Trener på egen hånd	Trener på treningsstudio eller helsestudio	Annen organisert trening (f.eks. dans, kampsport)
Blant de som trener på denne måten	12,7 (5,9)	7,8 (6,1)	9,4 (5,9)	9,5 (6,0)
Blant alle ungdommer	6,0 (7,5)	4,8 (6,1)	3,4 (5,8)	1,9 (4,7)

Når vi måler aktivitetsnivået gjennom hvor ofte ungdommene trener på ulike arenaer, framkommer et litt annet mønster. Hvis vi først ser på treningshyppigheten blant ungdom som trener på en bestemt måte, er det treningen i idrettslagene som forekommer hyppigst, mens ungdom driver med egentrening færrest ganger. De som trener i idrettslag, gjør dette i gjennomsnitt nesten 13 ganger i måneden. De som trener på treningsstudio gjør det i overkant av ni ganger i måneden. Det samme gjelder de som trener på andre organiserte måter. De som trener på egen hånd trener derimot i underkant av åtte ganger i måneden i gjennomsnitt.

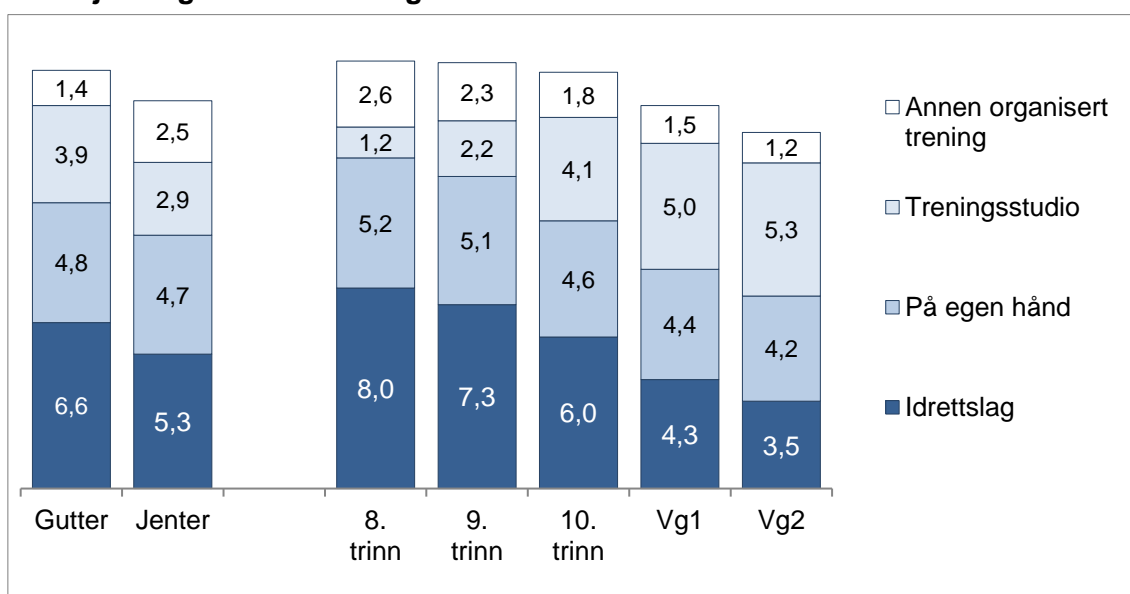
Når vi beregner antall økter som et gjennomsnitt av alle ungdommer, det vil si uavhengig om de trener eller ikke, er det også idrettslag som kommer ut som den arenaen der treningene skjer hyppigst. I gjennomsnitt trener norsk ungdom nesten seks ganger i måneden i et idrettslag, mens egentreningen ligger noe under, med et gjennomsnitt på rundt fem ganger i måneden. En viktig forskjell mellom å trene på disse to arenaene er altså at egentrening er noe som for de fleste skjer et par ganger i måneden eller et par ganger i uka, mens ungdommene som er med i idrettslag trener oftere. Dette bidrar til å trekke opp gjennomsnittet, selv om det altså er en høyere andel av ungdommene som trener på egen hånd enn som trener i idrettslag.

Legger vi sammen alle de treningsøktene som ungdommene rapporterer om, utgjør trening i idrettslag 37 prosent av samtlige gjennomførte treningsøkter. Egentrening står for 30 prosent, trening i treningsstudio 21 prosent og annen organisert trening utgjør 12 prosent av ungdoms samlede treningsøkter.

Kjønn og klasstrinn

Figur 4-9 viser hvordan ungdommenes treningsvaner varierer etter kjønn og klasstrinn. Tallene er beregnet som et gjennomsnitt for alle ungdommer, og ikke bare blant de som driver med aktiviteten. Figuren viser at gutter trener oftere i både idrettslag og på treningsstudio enn jenter. Kjønnforskjellen er litt større for trening i idrettslag (gutter trener 1,3 ganger mer i måneden enn jenter) enn i treningsstudio (der kjønnforskjellen er 1,1 gang i måneden). Jenter trener derimot mer enn guttene på andre organiserte måter, noe som nok handler om at det er langt flere jenter enn gutter som trener gjennom dansing (Strandbu & Bakken, 2007: 58). For egentrening er det derimot ingen kjønnforskjeller.

Figur 4-9 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – etter kjønn og klasstrinn. Ungdata 2016–2018. N=207 327



Figuren over viser at treningsvanene endrer seg mye gjennom ungdomsårene. Mens det er en markert nedgang gjennom tenårene i gjennomsnittlig antall treningsøkter i idrettslag, øker aktivitetsnivået på treningsstudio. Økningen i trening på treningsstudio fra 8. trinn til Vg2 er i gjennomsnitt på 4,1 ganger i måneden. Økningen er nesten like stor som nedgangen i den treningen som foregår gjennom idrettslagene, som i gjennomsnitt er på 4,5 ganger i måneden. Dette betyr at treningsstudioene på aggregert nivå bidrar til å kompensere nesten hele den nedgangen som skjer i den organiserte idretten. Det er viktig å understreke at figuren nettopp viser aggregerte tall, og at vi ikke uten videre kan konkludere med at treningsstudioene overtar de ungdommene som slutter i idrettslagene. Om dette er tilfelle på individnivå, skal vi komme tilbake til i neste kapittel. Men figuren viser at også egentreningen og trening i organiserte former utenom idrettslagene faller gjennom tenårene. Samlet sett er det særlig etter at ungdommene er ferdig med ungdomsskolen og fram til Vg2, at det samlede treningsnivået synker. I denne perioden øker heller ikke aktivitetsnivået i treningsstudio like mye som nedgangen i de andre treningsformene.

Tallene viser at trening i idrettslag står for nærmere halvparten av all treningen til 8. klassingene, mot rundt 25 prosent av all treningen blant elevene på Vg2. Motsatt øker treningen i treningsstudio fra åtte prosent av all treningen på 8. trinn til 37 prosent blant elevene på Vg2. Dette viser at forskyvningene er store i hvilke arenaer ungdom trener på gjennom ungdomsårene. Andelen egentrening er omtrent 30 prosent i alle aldersgrupper, mens annen organisert trening reduseres fra 15 prosent av treningen på 8. trinn til åtte prosent på Vg2.

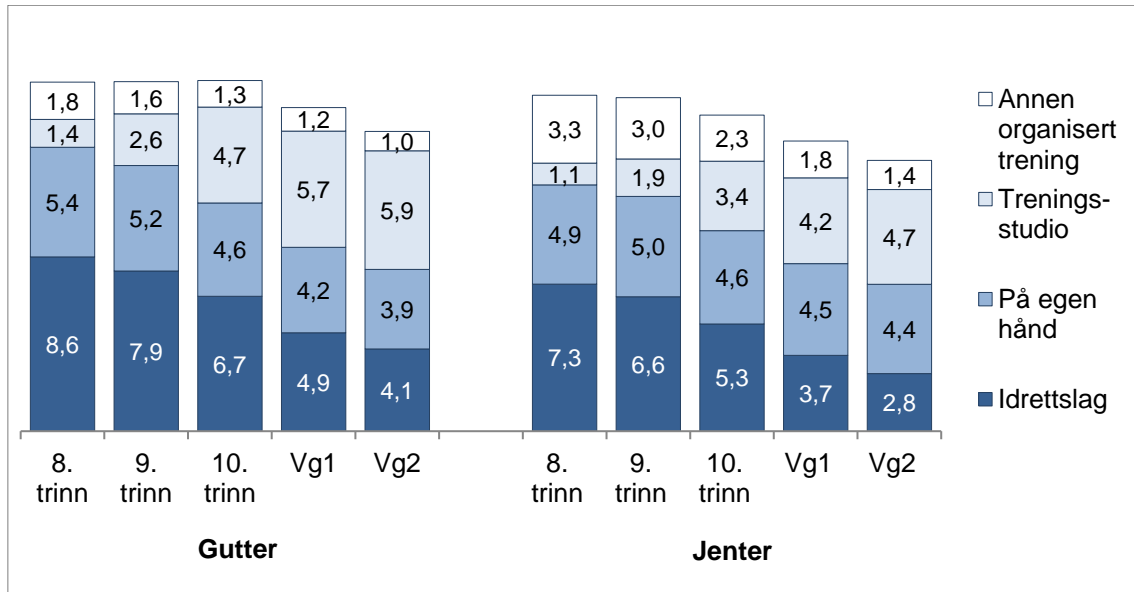
Skyldes disse endringene at andelen som driver med de ulike aktivitetene endrer seg så mye gjennom ungdomsalderen? Eller handler dette om hvor hyppig ungdom i ulike aldre trener når de først trener på en bestemt måte? Tabell 4-5 viser at endringene i hovedsak reflekterer endringer i hvor mange som driver med de bestemte formene for trening. For eksempel er det en tydelig nedgang i andelen som trener i idrettslag, mens antall treningsøkter blant de aktive ligger mellom 12 og 13 ganger i alle aldersgrupper. Også for egentrening og trening på andre organiserte måter er det en nedgang i andelen som trener på disse måtene, men liten forskjell i hvor ofte det skjer. Når det gjelder treningsstudio, er det et litt annet mønster. Her øker både andelen som trener og antallet økter blant de aktive, i hvert fall fram til Vg1. Fra Vg1 til Vg2 er det derimot ingen store endringer i hvor ofte og hvor mange unge som trener på treningsstudio.

Tabell 4-5 Andel på ulike klassetrinn som trener aktivt på ulike treningsarenaer og gjennomsnittlig antall økter blant de som er aktive. Ungdata 2016–2018. N=207 327.

Trener minst én gang i måneden	8. trinn	9. trinn	10. trinn	Vg1	Vg2
I idrettslag	63	56	46	35	29
På egen hånd	65	63	60	58	56
På treningsstudio	18	27	42	49	51
Annen organisert trening	27	24	19	16	13
Antall økter i måneden blant de som trener minst én gang i måneden på den aktuelle arenaen (gjennomsnitt)	8. trinn	9. trinn	10. trinn	Vg1	Vg2
I idrettslag	12,7	13,0	13,1	12,5	12,1
På egen hånd	8,0	8,0	7,7	7,6	7,4
På treningsstudio	6,9	8,2	9,8	10,3	10,4
Annen organisert trening	9,7	9,8	9,6	9,2	9,0

Figur 4-10 viser endringer i treningsvanene gjennom ungdomsårene blant henholdsvis guttene og jentene. For begge kjønn er det en tydelig nedgang i hvor ofte de trener i idrettslag og økt aktivitetsnivå på treningsstudio. Men nedgangen i idrettslag er noe større for jenter enn for gutter og økningen i treningsstudio er noe høyere for gutter enn for jenter. Likevel er det innenfor det som ungdom definerer som «annen organisert trening», at utviklingen er mest forskjellig for gutter og jenter – med en langt tydeligere nedgang blant jentene. Når det gjelder trening på egen hånd derimot, er det en større nedgang for guttene enn for jentene.

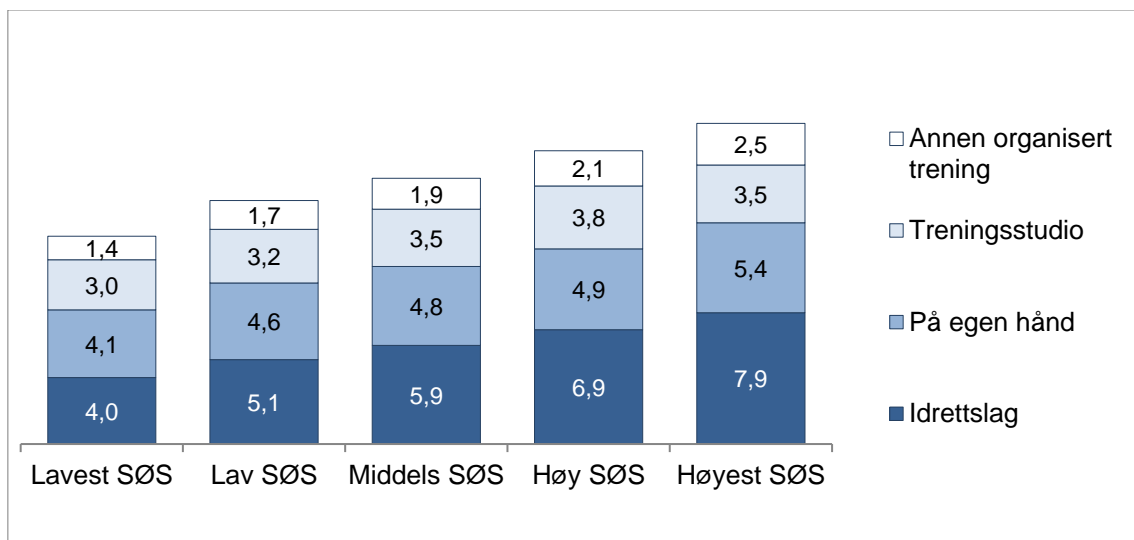
Figur 4-10 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – blant gutter og jenter på ulike klasstrinn. N=199 494.



Sosiale forskjeller

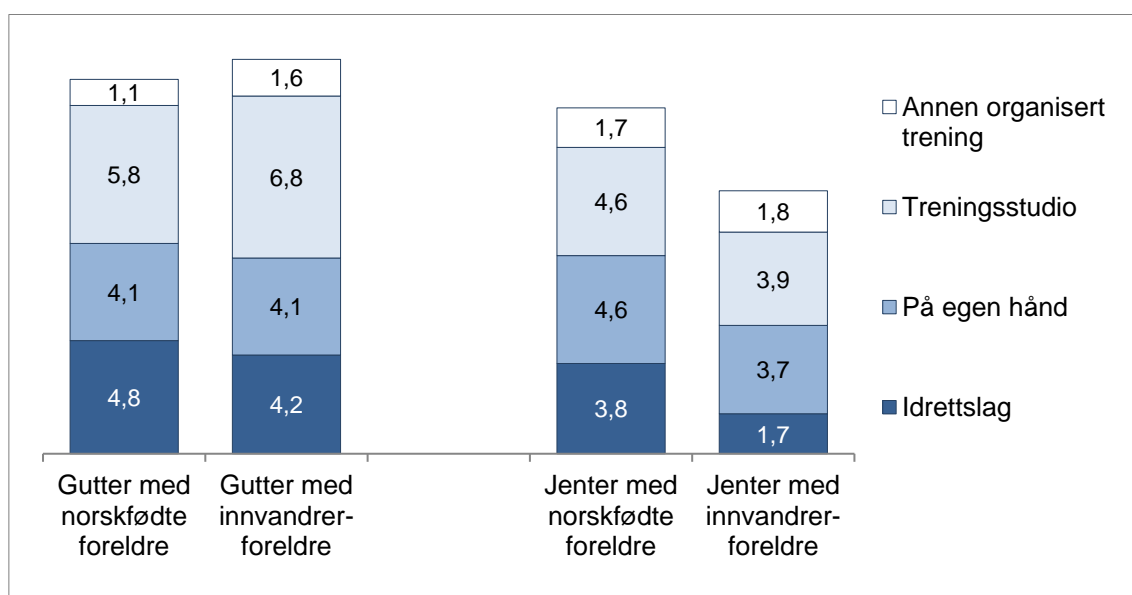
Figur 4-11 viser hvordan trening på ulike arenaer varierer mellom ungdom med ulik sosioøkonomisk bakgrunn. Funnene viser at ungdom fra høyere sosiale lag trener mer aktivt innenfor alle de fire treningsarenaene som er kartlagt. Det er likevel slik at idrettslag skiller seg ut som den arenaen der ulikhetene er klart størst. Ungdom fra høyere sosiale lag trener i idrettslag nesten dobbelt så ofte som ungdom fra lavere sosiale lag. Men også trening på egen hånd og organisert trening utenom idrettslagene, er mer utbredt i de øverste enn i de laveste sosiale siktene. Det er også noen forskjeller når det gjelder hvor ofte ungdom trener på treningsstudio, men de sosiale forskjellene på denne treningsarenaen er langt mindre enn for de andre arenaene.

Figur 4-11 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – etter sosioøkonomisk familiebakgrunn. N=212 052.



Figur 4-12 viser treningsmønstrene blant elever på videregående, når vi bryter dette ned etter kjønn og innvandrerbakgrunn. Som vi har sett tidligere, er det litt flere gutter med innvandrerbakgrunn enn uten som trener spesielt mye. Forskjellen er ikke veldig stor, men analysene viser at denne forskjellen først og fremst handler om treningen på treningsstudio, noe gutter med innvandrerbakgrunn i gjennomsnitt driver med én ekstra gang i måneden sammenliknet med gutter med norskfødte foreldre. Det er også litt vanligere at gutter med innvandrerbakgrunn trener på andre organiserte måter, mens gutter med norskfødte foreldre trener litt oftere i et idrettslag.

Figur 4-12 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – blant gutter og jenter med og uten innvandrerbakgrunn. Elever på Vg1 og Vg2. N=48 654.



Blant jentene er det deltakelsen i den organiserte idretten som forklarer mye av forskjellene i det samlede treningsnivået mellom de med og uten innvandrerbakgrunn. Men også egentrening og trening på treningsstudio er mindre utbredt blant jenter med innvandrerbakgrunn enn blant jenter med norskfødte foreldre. Det er derimot ingen forskjeller i hvor ofte jenter med og uten innvandrerbakgrunn driver med annen organisert trening.

Geografiske variasjoner

Tidligere i kapitlet viste vi at ungdom trener oftere desto flere innbyggere som bor i kommunen. Tabell 4-6 viser at dette gjelder for noen treningsarenaer, men ikke for alle. Trening i idrettslag, trening på helsestudio og andre organiserte treningsformer, er mest utbredt i de største kommunene. Når det gjelder egentrening, er mønsteret motsatt. Ungdom som bor i kommuner med færre enn 5 000 innbyggere trener i gjennomsnitt 5,8 ganger på egen hånd, mot 4,6 ganger blant ungdom i de største kommunene. Også mellom de største kommunene er det en del variasjoner i hvor ofte ungdom trener på ulike arenaer. Ett eksempel er Oslo, som ligger lavest

av de store kommunene på egentrening, mens trening på andre organiserte måter ligger over landsgjennomsnittet.

Tabellen viser også variasjonsbredden for trening på de ulike arenaene, det vil si hvor store forskjeller det er mellom kommunen med lavest og høyest aktivitetsnivå. Analysene viser at det er større geografiske variasjoner i trening i idrettslag enn trening på de andre arenaene.

Tabell 4-6 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – etter innbyggertall i kommunen og i de 14 største kommunene. Ungdomsskoleelever 2016–18. N=139 064

Kommunestørrelse	Idrettslag	Egentrening	Treningsstudio	Annen organisert trening
Under 5 000 innbyggere	5,7	5,8	2,1	1,6
5 000 – 9 999 innbyggere	6,4	5,4	2,4	1,9
10 000 – 19 999 innbyggere	6,9	5,1	2,5	2,0
20 000 – 49 999 innbyggere	7,2	5,0	2,7	2,3
50 000 eller flere innbyggere	7,7	4,6	2,5	2,6
Variasjonsbredde (min-maks)	5,7-7,7	4,6-5,8	2,1-2,7	1,6-2,6
Største kommuner	Idrettslag	Egentrening	Treningsstudio	Annen organisert trening
Kristiansand	7,0	4,5	1,9	2,2
Skien	6,6	4,4	2,6	2,0
Sandnes	7,1	5,0	2,1	2,1
Drammen	7,0	4,8	2,3	2,2
Fredrikstad	7,4	4,2	2,7	2,3
Oslo	7,2	4,3	2,5	2,9
Sarpsborg	7,4	4,6	2,9	2,8
Stavanger	8,3	4,8	2,2	2,4
Tromsø	7,7	5,2	2,6	2,3
Bergen	8,4	4,8	2,4	2,4
Bærum	8,2	4,5	2,4	3,0
Skedsmo	7,6	4,7	2,9	2,9
Asker	8,1	4,6	2,5	3,2
Trondheim	8,5	4,7	2,8	2,4
Variasjonsbredde (min-maks)	6,6-8,5	4,2-5,2	1,9-2,9	2,0-3,2
Hele landet	7,0	5,0	2,5	2,2

Tabell 4-7 viser at det også er noen fylkesvise forskjeller i hvilke arenaer ungdom trener mest og minst på. Igjen er det treningen i idrettslag som har størst geografisk variasjon – fra 6,0 ganger i måneden i Nordland til 7,9 ganger i Sør-Trøndelag. Men også for de andre treningsformene er det en del fylkesvise forskjeller, selv om de generelt er mindre enn det som gjelder for trening i idrettslagene.

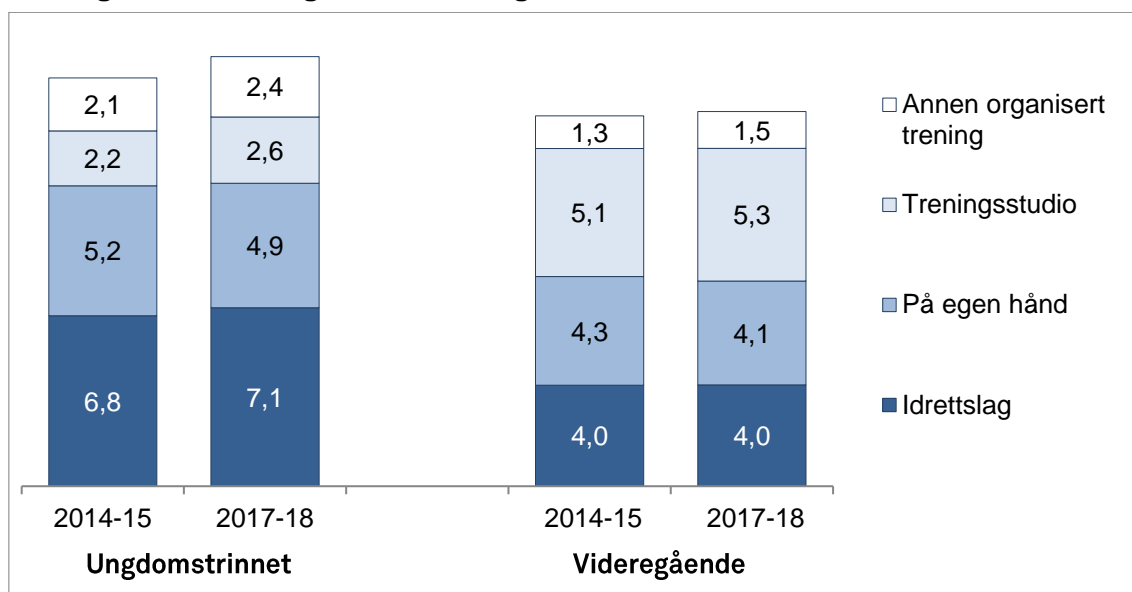
Tabell 4-7 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – etter hvilket fylke ungdommene bor i. Ungdomsskoleelever.

Fylke	Idrettslag	Egentrening	Treningsstudio	Annen organisert trening	Totalt
Vest-Agder	6,5	4,7	1,9	1,9	14,9
Aust-Agder	6,1	5,0	2,1	2,0	15,2
Telemark	6,3	4,8	2,6	1,8	15,5
Nordland	6,0	5,5	2,8	1,8	16,0
Hedmark	6,6	5,1	2,6	1,8	16,2
Rogaland	7,3	4,9	2,1	1,9	16,2
Oppland	6,5	5,3	2,2	2,2	16,3
Finnmark	6,7	5,9	2,3	1,7	16,7
Vestfold	6,7	5,0	2,6	2,5	16,7
Østfold	7,0	4,5	3,0	2,3	16,8
Møre og Romsdal	6,8	5,5	2,5	2,0	16,8
Oslo	7,2	4,3	2,5	2,9	16,9
Buskerud	6,8	5,3	2,5	2,4	16,9
Troms	6,7	5,5	2,7	2,1	17,0
Hordaland	7,5	5,1	2,4	2,1	17,1
Nord-Trøndelag	7,3	5,8	2,2	1,8	17,1
Sogn og Fjordane	6,9	6,0	2,4	2,1	17,3
Sør-Trøndelag	7,9	5,0	2,6	2,1	17,6
Akershus	7,7	4,7	2,7	2,8	17,9
Total	7,0	5,0	2,5	2,2	16,7
Variasjonsbredde (min-maks)	6,0-7,9	4,3-6,0	1,9-3,0	1,7-2,9	14,9-17,9

Endringer de siste årene

Som vist tidligere i dette kapittelet, har treningsaktiviteten økt når vi sammenliknet situasjonen i 2014/15 med tre år senere. Figur 4-13 viser at aktivitetsnivået har økt på de fleste treningsareaene, med unntak av egentrening, som har gått litt tilbake. Trening på treningsstudio har økt mest, og aller mest blant elevene på ungdomstrinnet.

Figur 4-13 Gjennomsnittlig antall treningsøkter per måned på ulike treningsarenaer – endringer over tid. Ungdata 2014/15 og 2017/18. N=194 028.



Tabell 4-8 viser endringer de siste tre årene i andelen som trener minst én gang i måneden på de ulike arenaene. Også målt på denne måten er det trening på treningsstudio som øker mest, og igjen aller mest blant elever på ungdomstrinnet.

Tabell 4-8 Andel som trener aktivt på ulike treningsarenaer. Endringer over tid. Ungdata 2014/15 og 2017/18. N=194 028.

Andel som trener minst én gang i måneden (%)	Ungdomstrinnet			Videregående		
	2014–15	2017–18	endring	2014–15	2017–18	Endring
I idrettslag	53	55	+2	33	33	0
På egen hånd	64	62	-2	58	55	-3
På treningsstudio	26	30	+4	50	51	+1
Annen organisert trening	23	24	+2	15	16	+1

4.3 Trening og fysisk aktivitet

I denne siste delen av kapitlet skal vi gå nærmere inn på hvilken betydning ungdommers treningsvaner har for graden av fysisk aktivitet blant ungdom. Det er selvsagt rimelig å finne tydelige sammenhenger. Samtidig er det mange måter å være fysisk aktiv på, og trening er bare en av flere måter å bevege seg på. Fra andre studier vet vi også at det er stor variasjon i hvor aktive ungdom er (Kolle, Stokke, Hansen & Anderssen, 2012), og at det er en forholdsvis begrenset del av tiden ungdommene er så aktive at det for eksempel fører til betydelig økt hjertefrekvens. Også i Ungdata finner vi stor variasjon når ungdom blir spurt om hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir svette eller andpusten (Bakken, 2017a: 50). Fra et folkehelseperspektiv vil det være viktig å få mer kunnskap om *hvor mye av forskjellene* i fysisk aktivitet ungdom imellom som kan knyttes til det å trene, og hvor som mye skyldes helt andre forhold, som lek og fysiske aktiviteter som ungdom

ikke ser på som trening. Samtidig vet vi at mange bruker mye av fritiden sin på stillesittende aktiviteter, som å gjøre lekser eller drive med digitale skjermaktiviteter (Bakken, 2018). Men også på disse områdene er det stor variasjon i hvor mye tid ungdom bruker, og hva slags betydning har denne variasjonen i bruk av fritiden på lekser og skjermtid for å forstå variasjoner i fysisk aktivitet blant ungdom?

Et annet viktig spørsmål handler om den relative betydningen av de ulike treningsformene. Hvor viktig er for eksempel trening i idrettslag for å forklare variasjoner i fysisk aktivitet sammenliknet med egentrening eller trening i treningsstudio? Og hvordan endrer det seg i løpet av tenårene? Betyr de endringene i treningsvanene vi nettopp har vist at for eksempel trening i idrettslag blir mindre og mindre viktig for å forstå det samlede nivået på ungdoms fysiske aktivitet utover i tenårene, mens treningen som foregår på treningsstudioene får økende betydning?

I det følgende skal vi undersøke dette gjennom analyser av hvordan ungdom svarer på spørsmål om hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. Spørsmålet er stilt helt generelt, og er ment å fange opp aktiviteter som for de fleste vil innebære bevegelsesaktiviteter med moderat eller høy intensitetsgrad. Vi kan anta at en del av de aktivitetene som ungdom rapporterer som fysiske aktiviteter vil være aktiviteter de tenker på som trening, mens andre ikke vil være det. Aktivitetene vil kunne innebære alt fra rask gange eller småjogging for å rekke skolen, løping i forbindelse med lek eller å stå på snowboard til svært intensive aktiviteter som spurring på en løpebane, spinning på sykkel i et treningsstudio eller kampgjennomføring.

Når vi i dette kapittelet bruker begrepene «fysisk aktivitet» og «fysisk aktiv», er det altså avgrenset til aktiviteter som bidrar til fysiologiske forandringer i kroppen og som er av en såpass høy intensitetsgrad at det innebærer å bli svett eller andpusten. Som vi var inne på i innledningskapittelet, utgjør slike aktiviteter en begrenset del av ungdommenes totale fysiske aktivitetsnivå. Målinger av 15-åringer viser at rundt åtte prosent av ungdommers våkne tid er knyttet til fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet, mens ungdommene er fysisk aktive på et lavere intensitetsnivå rundt 20 prosent av tiden (Kolle, Stokke, Hansen & Anderssen, 2012). Når vi i denne rapporten avgrenser analysene til den mest intensive delen av ungdommers fysiske aktivitet, betyr det at vi tar for oss et utsnitt av ungdommenes totale fysiske aktivitetsnivå. En annen avgrensning er at vi utelukkende måler frekvens, noe som betyr at vi ikke får gitt et mer detaljert bilde av hvor intense aktivitetene er (utover at de blir svette eller andpustne), hvor lenge aktivitetene varer og hva slags type aktivitet det er. For å få presise mål på totaliteten i fysisk aktivitet, trengs andre metoder, som for eksempel den ungKan-studien har tatt i bruk med målere som festes på kroppen.

I et vedleggskapittel bakerst i rapporten har vi foretatt noen analyser for å gi en oversikt over hvordan ungdom svarer på spørsmålet om fysisk aktivitet og hvordan det varierer med alder, kjønn og sosial bakgrunn. Selv om metodene er ulike, viser analysene av selvrapporteringsdataene flere likhetstrekk med resultater fra studier der en bruker objektive målinger. For eksempel finner vi betydelige variasjoner i

hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir andpusten og svette. Noen ungdommer er fysisk aktive mange ganger i uka, noen er aktive noen få ganger i uka og en god del er vanligvis ikke så fysisk aktive at de blir svett eller andpusten. Vi finner også at gutter i gjennomsnitt er mer fysisk aktive enn jenter og at det fysiske aktivitetsnivå reduseres i løpet av ungdomstiden. Det er også tydelige sosiale forskjeller i graden av fysisk aktivitet, og ungdom med innvandrerbakgrunn er i gjennomsnitt mindre fysisk aktive enn ungdom med norskfødte foreldre, særlig jentene.

Om analysen

Problemstillingene som vi skal undersøke lar seg belyse gjennom såkalte multivariate regresjonsanalyser, der vi inkluderer alle de fire treningsarenaene samtidig og ser dem i sammenheng med hvor ofte ungdom er fysisk aktive. Regresjonsanalyser har den fordel at en kan undersøke den relative betydningen av mange variabler samtidig. For eksempel vil vi kunne undersøke om trening på treningsstudio har en selvstendig sammenheng med fysisk aktivitet, også når vi tar hensyn til hva slags treningsmønster den enkelte ellers har. Gjennom regresjonsanalysen får vi også et tallmessig uttrykk for hvor mye av variasjonen i fysisk aktivitet som statistisk sett «lar seg forklare» av de variablene vi legger inn i modellen. I praksis betyr dette at vi får et tall som kan si noe om hvor godt vi kan forutsi hvor fysisk aktiv ungdom er, gitt den informasjonen vi har om hver enkelt ungdoms treningsmønster. Dette tallet heter «r i annen» (r^2), og vil kunne variere fra 0 til 1. Hvis regresjonsanalysen viser at $r^2=0$, betyr det at ingen av treningsvariablene er forbundet med fysisk aktivitet, og vi kan derfor heller ikke forutsi hvor fysisk aktive ungdom er med utgangspunkt i det vi vet om deres treningsvaner. Dersom regresjonsanalysen viser at $r^2=1$, betyr det derimot at vi kan forutsi all variasjon i fysisk aktivitet ut fra hva slags treningsmønster ungdommene har. I samfunnsvitenskapen er det som regel vanskelig å forklare store deler av variasjonen i ulike fenomener, fordi menneskelig atferd er kompleks og som regel er det mange faktorer som spiller inn for å forstå hvorfor et fenomen varierer mellom folk. Dette vil også gjelde fysisk aktivitet. Også systematiske og tilfeldige målefeil vil kunne spille inn.

I regresjonsanalysene er *fysisk aktivitet den avhengige variabelen* som vi ønsker å forklare variasjonen i. Variabelen er kodet slik at den måler hvor mange ganger i uka ungdom er fysisk aktive. Dette er gjort etter følgende formel: «aldri» og «sjelden»=0,0, «1–2 ganger i måneden»=0,4, «1–2 ganger i uka»=1,5, «3–4 ganger i uka»=3,5, «minst fem ganger i uka»=5. Vi får da et gjennomsnitt for alle ungdommene som tilsvarer 2,8 aktiviteter i uka. Standardavviket er 1,7, noe som understreker at det er nokså stor variasjon i hvor ofte ungdom er fysisk aktive.

Resultater

I den første regresjonsanalysen har vi lagt inn alle de fire treningsvariablene. Minner om at disse er kodet slik at de måler hvor mange ganger ungdom driver med dette månedlig, fra 0 til maksimum 20 ganger. Resultatene, som er vist i Tabell 4-9, er basert på analyser av hele datamaterialet, fra de yngste til de eldste tenåringene.

Tabell 4-9 Regresjonsanalyse av hvor mange ganger i uka ungdom i alderen 13–18 år er så fysisk aktive at de blir andpusten og svett. N=208 319.

Hvor mange ganger i måneden ungdom trener på ulike arenaer	Ustandardisert b	Standardfeil b	Standardisert B	Sig p
Idrettslag (0–20)	0,121	<0,001	0,54	<0,0001
På egen hånd (0–20)	0,049	<0,001	0,18	<0,0001
Treningsstudio (0–20)	0,087	<0,001	0,30	<0,0001
Annen organisert trening (0–20)	0,037	0,001	0,10	<0,0001
Konstant	1,51	0,004		
r ²	0,45			

Det er flere forhold som er verdt å kommentere. For det første er den forklarte variansen svært høy ($r^2=0,45$). Tallet betyr at vi kan forklare bortimot halvparten av all variasjon i fysisk aktivitet ut fra de fire treningsaktivitetene som ungdommene har rapportert på. Dette er et høyt tall, og viser at svært mye av den intensive fysiske aktiviteten ungdom er involvert i, kan knyttes opp mot det ungdom selv definerer og rapporterer som trening. Samtidig viser tallet at en stor del av variasjonen ikke lar seg forklare av den treningen som skjer på de fire arenaene. Hva den resterende variasjonen handler om, kan nok skyldes mange ulike forhold, og vi skal forsøke å grave litt dypere i dette etter hvert.

Det andre som er verdt å nevne, er at de ulike treningsformene bidrar i svært ulik grad til å forklare hvor fysisk aktive ungdom er. Trening i idrettslag er det som i desidert størst grad bidrar til å forklare variasjonen i fysisk aktivitet. Dette kan vi se gjennom at den standardiserte regresjonskoeffisienten (B), er langt større for trening i idrettslag (B=0,54) enn for andre typer trening. Trening på treningsstudio (B=0,30) bidrar også til å forklare mye av variasjonen i fysisk aktivitet, men altså en del mindre enn trening i idrettslag. Koeffisientene for egentrening (B=0,18) og andre organiserte måter å trene på (B=0,10) er langt lavere, og bidrar i nokså liten grad til å forklare graden av fysisk aktivitet blant ungdom utover det de andre treningsformene gjør.⁷

Tabell 4-10 viser resultater fra tilsvarende regresjonsanalyser som vist i tabellen over, men basert på separate analyser gjennomført blant ungdom på ulike klassetrinn. Gjennom disse analysene får vi svar på om sammenhengen mellom trening og fysisk aktivitet endrer seg gjennom ungdomsårene, og om det er noen typer treningsarenaer som får økt betydning for å forstå variasjonen i graden av fysisk aktivitet gjennom tenårene. Resultatene viser at den forklarte variansen

⁷ Koeffisientene i Tabell 4-9 er kontrollert for hverandre, og er således et uttrykk for det selvstendige bidraget fra hver enkelt variabel kontrollert for bidraget fra de andre. Bivariate analyser viser at koeffisientene for egentrening og annen organisert trening er en del høyere (henholdsvis B=0,25 og B=0,16) enn i de multivariate analysene. Dette betyr at noe av effekten fra disse variablene tappes gjennom effekten av trening i idrettslag og treningsstudio, når disse inkluderes samtidig i analysen. Koeffisientene for idrettslag og treningsstudio i de bivariate analysene er henholdsvis B=0,56 og B=0,30, det vil si nokså lik som i de multivariate analysene der alle treningsvariablene ble inkludert.

øker i denne fasen av livet. På begynnelsen av ungdomstrinnet er $r^2=0,38$, noe som betyr at vi kan forklare 38 prosent av variasjonen i fysisk aktivitet blant elevene på 8. trinn. Mot slutten av tenårene, på Vg2, er $r^2=0,52$. En tolkning er at den relative betydningen av det å trene blir stadig viktigere for ungdommers fysiske aktivitetsnivå etter hvert som ungdom blir eldre. Dette betyr at sammenliknet med andre aktiviteter som ungdom kan bli andpusten og svett av, spiller trening en vesentlig større rolle mot slutten av tenårene enn på begynnelsen. Likevel er det verdt å understreke at trening betyr mye også for 8. klassingenes fysiske aktivitetsnivå. Resultatene tyder likevel på at ungdom i starten av tenårene også har andre måter å være fysisk aktive på (av moderat eller høy intensitetsgrad), som kan være vel så viktige som det å trene.

Tabell 4-10 Regresjonsanalyser av hvor mange ganger i uka ungdom er så fysisk aktive at de blir andpusten og svett. Separate multivariate analyser av ungdom på ulike klassetrinn. Standardiserte regresjonskoeffisienter. Ungdata 2016–2018.

Hvor mange ganger i måneden ungdom trener på ulike arenaer	8. trinn	9. trinn	10. trinn	Vg1	Vg2
Idrettslag (0–20)	0,56	0,58	0,55	0,46	0,42
På egen hånd (0–20)	0,17	0,17	0,18	0,18	0,19
Treningsstudio (0–20)	0,07	0,17	0,31	0,41	0,46
Annen organisert trening (0–20)	0,11	0,11	0,10	0,10	0,12
r^2	0,38	0,43	0,47	0,49	0,52
N=	44 876	43 468	43 783	41 999	29 438

Note: I Vedleggstabell 1 finnes deskriptiv statistikk, gjennomsnitt og standardavvik, for alle variablene i denne analysen.

Et annet viktig spørsmål analysene gir svar på, er hvordan de ulike treningsformene endrer sin relative betydning for ungdommers fysiske aktivitet gjennom tenårene. Også her framkommer det noen tydelige mønstre. Betydningen av å trene på treningsstudio øker svært mye gjennom ungdomsårene – fra nesten ikke å ha betydning i det hele tatt ($B=0,07$) på 8. trinn, til å være en svært tydelig faktor mot slutten av tenårene ($B=0,46$ på Vg2). Den relative betydningen av å trene i idrettslag blir derimot mindre med økende alder, men først og fremst etter at ungdommene har begynt på videregående. Det er for øvrig verdt å merke seg at nedgangen i betydningen av trening i idrettslag er langt mindre enn økningen i betydningen av å trene på treningsstudio. Dette skjer altså til tross for at det er et betydelig frafall i organisert idrett gjennom tenårene. Når det gjelder betydningen av egentrening og trening på andre organiserte måter, er dette noe som holder seg nokså konstant, men på et forholdsvis lavt nivå gjennom hele tenåringsfasen.

Vi har tidligere vært inne på at selv om trening bidrar til å forklare svært mye av ungdommers egenrapporterte fysiske aktiviteter, spiller også andre faktorer inn. I et forsøk på å forklare mer av variasjonen i fysisk aktivitet, har vi foretatt noen tilleggssanalyser (se Vedleggstabell 2 og 3). For det første undersøkte vi om kjønn, alder og sosioøkonomisk status bidro til å øke den forklarte variansen, utover det treningsvariablene bidrar med. Resultatene viser at disse faktorene

har en viss selvstendig sammenheng med fysisk aktivitet, selv etter at vi kontrollerer for hvor mye ungdom trener. For eksempel er det en sammenheng mellom både kjønn og fysisk aktivitet ($B=0,05$, det vil si at gutter er noe mer aktive enn jenter) og sosioøkonomisk status og fysisk aktivitet ($B=0,08$, det vil si at ungdom med høy SØS er mer fysisk aktive enn ungdom med lav SØS), men de bidrar i liten grad til å forklare noe mer av den totale variasjonen i fysisk aktivitet enn det treningsvariablene bidrar med. I disse tilleggsanalysene ble $r^2=0,46$, noe som altså innebærer en økning i forklart varians på ett prosentpoeng.

For det andre har vi sett nærmere på noen andre variabler som kan tenkes å være direkte knyttet til ungdommers fysiske aktivitet. På den ene siden inkluderte vi ett spørsmål i Ungdata som fanger opp ulike former for uformelle eller selvorganiserte fysiske aktiviteter som foregår utenfor idrettslagene og som ungdom driver med sammen med venner. Det ble spurt om hvor mange ganger i løpet av siste uke ungdommene hadde «spilt fotball, stått på skateboard eller annen fysisk aktivitet sammen med venner (ikke i idrettslag)». Omtrent en av tre driver med dette minst to ganger i uka, mens halvparten ikke gjorde noe av dette i løpet av uken før de deltok i undersøkelsen (Bakken, 2017a: 63)⁸. På den andre siden har vi tatt med to former for stillesittende aktiviteter, som vi kan anta er negativt forbundet med graden av fysisk aktivitet: hvor mye tid i løpet av en vanlig dag ungdom bruker på henholdsvis skjermaktiviteter og på lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden. Også dette er fenomener som varierer nokså mye mellom ungdom (Bakken, 2018).

Når vi legger disse tre variablene inn i regresjonsanalysen samtidig med de fire treningsvariablene, viser det seg at heller ikke dette bidrar til å øke den forklarte variansen i særlig grad. I denne modellen er $r^2=0,47$. Når det gjelder de stillesittende aktivitetene, viser regresjonsanalysene at dette i svært liten grad er relatert til hvor fysisk aktive ungdom er. De standardiserte koeffisientene er svært lave, for tid brukt til skjermaktiviteter er den $B=-0,05$ og for lekselesing er koeffisienten lik null, det vil si ingen sammenheng kontrollert for de andre variablene i modellen. Selv om disse funnene kan virke overraskende, er tilsvarende resultater også funnet gjennom objektive målinger av fysisk aktivitet (Dalene mfl., 2018). Dette kan tyde på at det ikke er noe direkte motsetningsforhold mellom digitale fritidsaktiviteter og lekser på den ene siden og hvor fysisk aktive ungdom er på den andre. Koeffisienten for egenorganisert fysisk aktivitet er derimot noe høyere ($B=0,06$), men likevel ikke større enn at denne variabelen ikke bidrar til å forklare noe særlig mer av den samlede variasjonen i fysisk aktivitet enn det treningsvariablene bidrar med. Det er også verdt å understreke at ingen av disse variablene fører til noen større endringer i størrelsen på koeffisientene for treningsvariablene.

⁸ En mulighet er at dette spørsmålet overlapper en del med spørsmålet om egentrening. Samtidig er korrelasjonen ($r=0,19$) mellom disse to variablene ikke større enn at det i hovedsak fanger opp aktiviteter som ikke overlapper. Korrelasjonen er sterkere til trening i idrettslag ($r=0,33$), noe som betyr at ungdom som trener i idrettslag i større grad enn andre driver med egenorganisert fysisk aktivitet utenom idrettslagene.

4.4 Oppsummering

De aller fleste driver med en eller annen form for trening, og i gjennomsnitt trener ungdom 16 ganger i løpet av en måned. Tallet er høyt, og innebærer at «gjennomsnittsungdommen» gjennomfører én treningsøkt annenhver dag. Som vi har påpekt, må tallet ikke tolkes som et 100 prosent eksakt tall, siden det metodisk sett vil være noen usikkerheter rundt hvordan ungdom rapporterer antall treninger. I undersøkelsen er det ikke kartlagt når ungdommene gjennomfører treningene sine, og heller ikke i hvilken grad de sprer dette utover eller gjennomfører flere økter om dagen. I målet som vi bruker for å måle ungdommenes samlede treningsaktivitet inngår flere treningsarenaer, og gjennomsnittstallet må tolkes ut fra at det er fullt mulig å gjennomføre flere slike økter på en dag. En kan for eksempel tenke seg en jente eller gutt, som er aktivt med i et idrettslag, og som trener eller spiller en kamp på ettermiddagen, men som allerede før skolen har startet eller i en fritime på skolen har tatt seg en løpetur. Den samme ungdommen kan også tenkes å avslutte dagen med situps hjemme. Det vil også være en del unge som deltar i flere idretter, og mange av disse vil nok ha et forholdsvis høyt antall treningsøkter i måneden. Ungdommer som har slike treningsmønstre bidrar til å trekke opp gjennomsnittet, og ut fra undersøkelsen kan det virke som det finnes nokså mange slike ungdommer. Resultatene viser i hvert fall at så mange som fire av ti trener 20 ganger eller mer i måneden. Samtidig er det altså 14 prosent av ungdommene som kan karakteriseres som treningsinaktive, som sjelden eller aldri trener. Dette viser at selv om de aller fleste trener, og at det er mange som trener mye, er variasjon i treningsmønstre også et viktig karakteristika ved dagens unge.

Det er også store variasjoner når det gjelder hva slags arenaer treningen foregår innenfor. Å trene på egen hånd er den treningsformen som flest driver med, målt i prosent av ungdomsbefolkningen. Samtidig er trening i idrettslag den treningsformen som forekommer hyppigst. Resultatene viser at rundt 35 prosent av alle treningsøktene som ungdom gjennomfører skjer innenfor rammene av organisert idrett. Dette viser hvilken betydning idrettslagene har som arena for trening blant ungdom. Blant de yngste utgjør trening i idrettslag rundt halvparten av den samlede treningen som 8. klassingene driver med. Dette endrer seg mye gjennom ungdomsårene, og når vi nærmer oss slutten av tenårene utgjør trening i idrettslag rundt 20 prosent av ungdommenes totale treninger. Nedgangen skyldes i hovedsak at det er mange som utover i ungdomsalderen slutter med organisert idrett. Antallet treningsøkter i måneden blant de aktive endrer seg forholdsvis lite.

Å trene i treningsstudio blir derimot langt vanligere utover i ungdomsalderen, og særlig er det mange som trener på denne måten fra og med 14–15-årsalderen. Blant elever på videregående trener over halvparten jevnlig på treningsstudio. Det er også slik at ungdom som trener på treningsstudio gjør dette oftere desto eldre de blir, i hvert fall fram til de begynner på videregående. På aggregert nivå bidrar treningsstudioene til å kompensere for en del av nedgangen i treningen i idrettslag. Men som vi skal se i senere kapitler, er det mange av de ungdommene som er aktive i idrettslag som også trener på treningsstudio. Dette betyr at

resultatene i dette kapittelet ikke uten videre kan tolkes som et uttrykk for at når ungdom slutter i idrettslag, begynner de i treningsstudio, og at det på den måten er et slags nullsum-spill. Som vi vil komme tilbake til, er sammenhengene mer komplekse enn som så. Dessuten er det også en viss nedgang gjennom ungdomsårene i hyppigheten av egentrening og trening på andre organiserte måter.

I hovedsak finner vi sosiale forskjeller i trening som tilsvarer det en har funnet i tidligere studier, samtidig som det er en tendens til økte forskjeller. Gutter trener i gjennomsnitt noe mer enn jenter, og dette gjelder særlig for trening i idrettslag og på treningsstudio. Jentene derimot trener oftere på andre organiserte måter. Men kjønnsforskjellene er uansett ikke spesielt store, og ungdommenes sosiale bakgrunn har langt større betydning enn kjønn. Ungdom fra høyere sosiale lag trener i gjennomsnitt over 50 prosent mer enn ungdom fra lavere sosiale lag, og det er særlig trening i idrettslag som bidrar til de store forskjellene. Men uansett treningsarena, trener ungdom fra høyere sosiale lag mer enn ungdom fra lavere sosiale lag. Samtidig er det verdt å understreke at forskjellene er nokså små når det gjelder trening på treningsstudio. Mens gutter med innvandrerbakgrunn har nokså lik treningsprofil som gutter med norskfødte foreldre, trener jenter med innvandrerbakgrunn langt mindre enn jenter uten innvandrerbakgrunn. Forskjellen blant jentene er aller størst for den delen av treningen som foregår i idrettslagene.

I dette kapittelet har vi også undersøkt hvorvidt det har noe å si hvor i Norge ungdommene bor når det gjelder hvor ofte ungdom trener og hva slags arenaer de trener på. Når vi sammenlikner ulike kommuner, finnes det eksempler på kommuner der ungdom trener dobbelt så mye som i andre kommuner. Ungdom som bor i kommuner med få innbyggere trener i gjennomsnitt mindre enn ungdom i større kommuner. Også treningsprofilene varierer en del mellom små og store kommuner. Mens ungdom som vokser opp i kommuner med relativt få innbyggere trener mer på egen hånd, er det særlig trening i idrettslagene som bidrar til at ungdom i større kommuner trener mye. Vi finner også noen systematiske forskjeller mellom fylkene og mellom de største kommunene. Trøndelag, Akershus og deler av Vestlandet skiller seg ut med de høyeste treningstallene, mens ungdom i Agder og Telemark trener minst.

I dette kapittelet har vi undersøkt om treningsaktivitetene til ungdom har endret seg over en treårsperiode, fra 2014/15 til 2017/18. Dette er et nokså kort tidsperspektiv, men analysene viser at det har vært en økning i aktivitetsnivå blant elever på ungdomstrinnet. På ungdomstrinnet har økningen vært på nesten én ekstra treningsøkt i måneden, og det er trening i treningsstudio som øker mest. Men aktivitetsnivået har økt også for trening i idrettslag og andre organiserte måter å trene på, mens trening på egen hånd har gått litt tilbake.

Trening og fysisk aktivitet

Det er store variasjoner i hvor ofte ungdom rapporterer at de så fysisk aktive at de blir svett eller andpusten. Analysene viser at nærmere halvparten av all denne variasjonen er forbundet med summen av alle de treningene ungdom rapporterer

i undersøkelsen. Mot slutten av tenårene bidrar trening til å forklare godt over 50 prosent av variasjonen i fysisk aktivitet, mens det tilsvarende tallet for 8. klassingene er under 40 prosent. Dette viser at betydningen av trening for å forstå hvorfor noen er mer fysisk aktive enn andre, øker gjennom tenårene. Trolig reflekterer dette at de yngste ungdommene har et større arsenal av aktiviteter utover det som har med trening å gjøre, som gjør at de blir andpusten og svette. Dette kan for eksempel handle om lek eller hvordan de kommer seg til og fra skolen, som også har vist seg å være viktige faktorer for 15-åringenes fysiske aktivitetsnivå (Dalene mfl., 2018).

At vi ikke finner en perfekt sammenheng mellom trening og fysisk aktivitet kan altså skyldes ulike forhold⁹. En mulighet er at ikke alle former for trening har så høy intensitetsgrad at man blir særlig andpusten eller svett. Analysene tyder på at den treningen som ungdommene rapporterer som trening på egen hånd og «trening på andre organiserte måter» statistisk sett ikke er spesielt sterkt forbundet med det de rapporterer av fysiske aktiviteter av moderat eller høy intensitetsgrad. Særlig ikke etter at vi tar hensyn til hvor ofte de trener i idrettslag og på treningsstudio.

Samtidig er det slik at ungdom kan være fysisk aktive på mange ulike måter uten at det defineres som trening. Mange spiller for eksempel «fotball på løkka» eller de driver med buldring, skating eller andre selvorganiserte aktiviteter som de ikke vil definere som trening, men som åpenbart kan være kilder til å bli andpusten og svett. I analysene har vi forsøkt å fange opp noe av dette, og resultatene tyder på at disse kildene til fysisk aktivitet ikke har særlig statistisk kraft som forklaring på det ungdommene rapporterer av fysisk aktivitet. Heller ikke stillesittende aktiviteter ser ut til å være særlig sterkt relatert, noe som også er funnet i studier der en har brukt mer objektive målemetoder for å fange opp variasjoner i fysisk aktivitet (Dalene mfl., 2018).

Det som i denne undersøkelsen framstår som de desiderte viktigste faktorene, er knyttet til det som skjer i idrettslagene og på treningsstudioene. Trening i idrettslag er den treningsformen som i undersøkelsen viser seg å være klart sterkest forbundet med det ungdommene rapporterer av fysisk aktivitet. Sammenhengen holder seg sterk gjennom ungdomsårene, selv om den blir mindre i overgangen til videregående. Trening på treningsstudio er derimot en faktor som får markant økende betydning gjennom tenårene, og blant de eldste ungdommene er dette en enda viktigere faktor enn trening i idrettslag for å forstå variasjoner i fysisk aktivitet. Dette tyder på at mesteparten av den treningen som skjer innenfor rammene av idrettslaget og på treningsstudioene er av en karakter som fører til at ungdom blir andpusten eller svett, i hvert fall i så stor grad slitne at det er dette

⁹ At det ikke er «perfekt sammenheng» mellom trening og fysisk aktivitet kan også være et resultat av metodiske feilkilder. For eksempel vil tilfeldige og/eller bevisste feilavkryssinger på enkeltspørsmål kunne føre til «støy» i analysene og bidra til at vi kan forklare mindre enn vi ville gjort dersom alle har svart «riktig». Det er også en mulighet for at måten vi måler trening på ikke fanger opp alle typer av treningsaktiviteter som ungdom i praksis gjennomfører.

de rapporterer om i undersøkelsen. Kanskje handler dette om at både den organiserte idretten og treningsstudioene er arenaer hvor det legges til rette for at man pushes av andre (trenere, personlige trenere, gruppetimeinstruktører) i større grad enn for eksempel gjennom egentrening?

5 Frafall i ungdomsidretten

I dette kapitlet skal vi studere ulike sider ved frafallet i ungdomsidretten. Analysene vil i hovedsak være avgrenset til de som en eller annen gang har deltatt i organisert idrett etter at de begynte på ungdomsskolen. I kapittel tre fant vi at dette gjelder 75 prosent av samtlige tenåringer. I den første delen vil vi undersøke hvor mange ungdommer som velger å slutte med organisert idrett på ulike tidspunkter i tenårene. Et viktig spørsmål er om det er noen tidspunkter som synes å være spesielt kritiske med tanke på når ungdom slutter. Og i forlengelsen av dette – er det systematiske forskjeller mellom ulike grupper av ungdom når det gjelder tendensen til å slutte i ungdomsidretten? Hva betyr kjønn, sosial bakgrunn og hvor i landet ungdommene bor? Og er det noen spesielle tidspunkter i tenårene der sosiale frafallsmønstre synes å utmeisle seg i større grad enn andre?

I den andre delen av kapitlet vil vi undersøke treningsvanene til de som slutter i idrettslaget. Hvor mange av de som slutter i idrettslaget slutter helt å trene og hvor mange fortsetter å trene? På hvilke arenaer trener de i så fall og i hvor stor grad bidrar denne treningen til å kompensere for treningen som foregår i idrettslagene?

I den siste delen av kapitlet vil vi undersøke hvordan det går med de ungdommene som har sluttet i ungdomsidretten og hva de driver med i fritiden. I hvilken grad er de involvert i andre organiserte fritidsaktiviteter, i digitale aktiviteter og i ulike former for «risikoatferd», som rusmiddelbruk og regelbrudd? Hva slags liv lever de ellers, og hva kjennetegner livskvaliteten til disse ungdommene?

I analysene vil vi primært kontrastere de som har sluttet i ungdomsidrett med de som velger å fortsette, men vi vil også undersøke hvordan de som har sluttet med ungdomsidrett har det sammenliknet med den firedelen av ungdommen som aldri har vært med i ungdomsidrett. Analysene er avgrenset til de som deltok i Ungdata i 2017 og 2018.

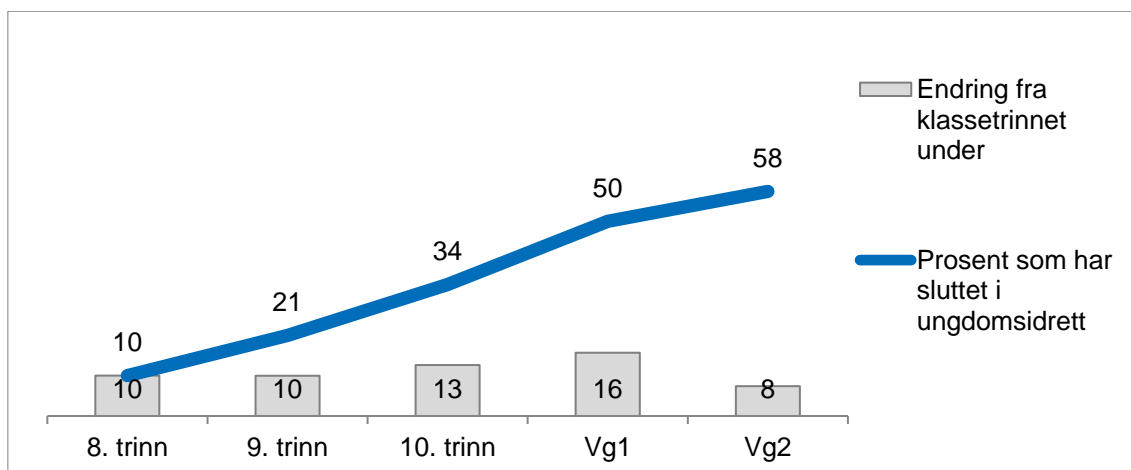
5.1 Hvor mange faller fra – og når?

Når vi ser alle aldersgruppene som inngår i denne undersøkelsen under ett, det vil si elever fra 8. trinn til og med Vg2, viser det seg at totalt 33 prosent av alle som har vært innom ungdomsidretten har sluttet. Siden ungdom slutter på ulike tidspunkter, sier tallet i seg selv ikke altfor mye. Hvis vi kun avgrenser analysen til de eldste ungdommene – det vil si på Vg2, der de fleste er 17–18 år, viser det seg at litt over halvparten (58 prosent) har sluttet i et idrettslag etter å ha vært med i ungdomsidrett i kortere eller lengre perioder.

For å få et inntrykk av om det er noen særskilte tidspunkter i løpet av tenårene der frafallet i organisert idrett øker spesielt mye, har vi i Figur 5-1 beregnet hvor mange som har sluttet blant ungdom i ulike aldersgrupper. Resultatene viser at

det er stadig flere som slutter desto eldre ungdommene blir, samtidig som frafallskurven flater noe ut etter Vg1. Resultatene kan tolkes som at mesteparten av frafallet skjer i løpet av tiden på ungdomsskolen og i overgangen til videregående. Innenfor dette tidsrommet er det derimot vanskelig å peke på ett bestemt tidspunkt der frafallet er spesielt stort. Hovedbildet er altså at ungdom slutter på ulike tidspunkter gjennom hele tenårene.

Figur 5-1 Andel som har sluttet i ungdomsidretten. Prosent av elever på ulike klassetrinn. N=111 345.



Søylene i diagrammet viser endringer i frafallsrater fra ett år til det neste. Tallene her kan tolkes som et uttrykk for hvor stor sjanse det er for at ungdom slutter fra ett klassetrinn til det neste. Tar vi i utgangspunkt i disse tallene, er det to forhold som kan være verdt å trekke fram. Det ene gjelder overgangen mellom ungdomsskolen og videregående, som kan synes som noe mer kritisk som overgangsfase enn ellers. Mellom 10. trinn og Vg1 øker andelen som har sluttet i idretten med 16 prosentpoeng. Også mellom 9. og 10. trinn er det litt høyere økning i prosentpoeng enn mellom andre klassetrinn. Samlet antyder resultatene at aldersperioden fra 14 til 16 år utgjør en noe mer kritisk overgangsfase med tanke på å slutte i organisert idrett enn andre.

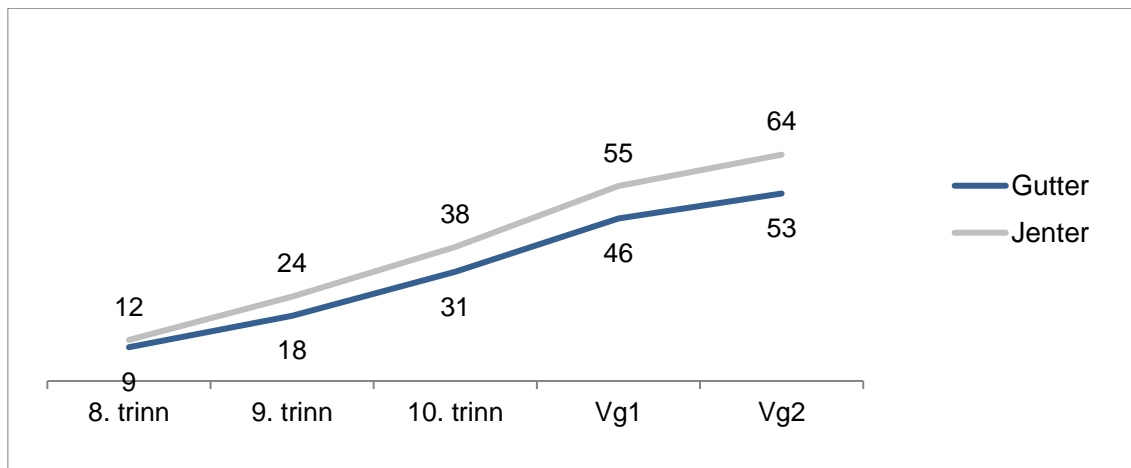
Den andre overgangsfasen som synes å være noe mer utfordrende med tanke på å beholde ungdom i idrettslaget, er helt i starten av ungdomsskolen. Blant elevene på 8. trinn, viser det seg at ti prosent har sluttet bare siden de begynte på ungdomsskolen. Det er verdt å minne om at undersøkelsene er gjennomført i vårhalvåret, de fleste i perioden februar til april. Det er altså en del som slutter like etter at de begynner på ungdomsskolen. For mange vil dette være i en periode der de gjør sine første erfaringer med ungdomsidrett.

Sosiale forskjeller i frafallet

Hvordan varierer så frafallsratene i ulike deler av ungdomsbefolkningen? Figur 5-2 viser frafallskurvene for gutter og jenter. Analysene viser et generelt større frafall blant jenter enn gutter. Frafaller blant jenter er større i alle aldersgrupper.

Selv om det er noen kjønnsforskjeller også på 8. trinn, er forskjellene nokså små. Fra 9. trinn og utover øker kjønnsforskjellene i frafallet fra ungdomsidretten, og tydeligst på videregående. På Vg2 har totalt 64 prosent av jentene sluttet, mot 53 prosent av guttene.

Figur 5-2 Andel gutter og jenter som har sluttet i ungdomsidretten. Prosent av elever på ulike klassetrinn.



Tabell 5-1 viser hvordan frafallet varierer mellom gutter og jenter med ulik sosioøkonomisk status. Tallene er beregnet ut fra hele materialet, og kan tolkes som et gjennomsnitt på tvers av alder. Det generelle bildet er at frafall fra ungdomsidretten er knyttet til sosioøkonomisk bakgrunn i langt større grad enn til kjønn. Ser vi alle aldersgruppene under ett, har 41 prosent av de med relativt få sosioøkonomiske ressurser hjemme sluttet, mot 26 prosent av de som vokser opp med mange ressurser. Høyest frafall er det blant jenter med lavest sosioøkonomisk status (47 prosent har sluttet) og lavest blant gutter med høy sosioøkonomisk status (23 prosent har sluttet).

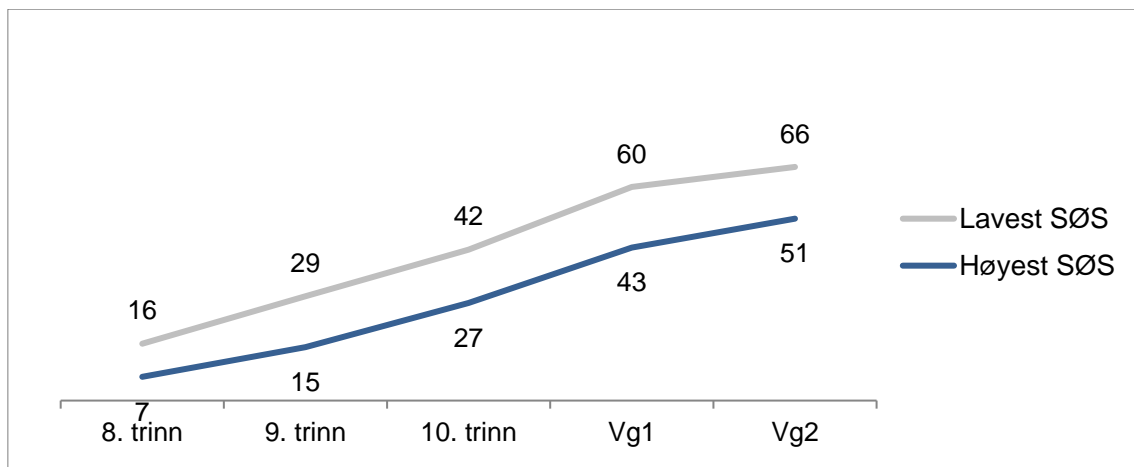
Tabell 5-1 Andel gutter og jenter i alderen 13–18 år som som har sluttet i ungdomsidretten etter sosioøkonomisk status (SØS). Prosent.

	Gutter	Jenter	Totalt	N=
Lavest SØS	36	47	41	16 574
Lav SØS	33	42	37	20 054
Middels SØS	29	37	33	21 684
Høy SØS	28	33	31	24 795
Høyest SØS	23	28	26	26 111
Totalt	29	36	33	109 218

For å undersøke om ungdom fra ulike sosiale lag har ulikt frafallmønster gjennom ungdomsårene, har vi i Figur 5-3 trukket ut ungdommene med lavest og høyest sosioøkonomisk status. For hvert klassetrinn har vi beregnet frafallsraten. Frafallsmønstrene gjennom ungdomsårene er nokså annerledes for sosial bakgrunn

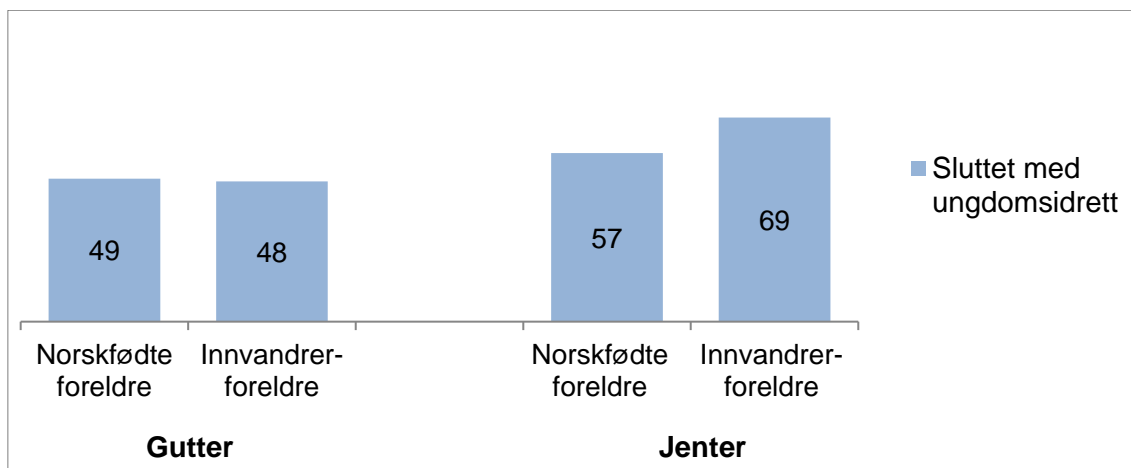
enn det som har med kjønn å gjøre. Mens kjønnsforskjeller i frafall var minst i starten av ungdomsårene, blir de sosiale forskjellene i frafall mindre når ungdommene nærmer seg slutten av tenårene. Figuren viser at ungdommenes sosioøkonomiske bakgrunn har stor betydning for å slutte med organisert idrett allerede på 8. trinn. På dette trinnet er forskjellen i frafallsprosent mellom elever med høyest og lavest sosioøkonomisk på ni prosentpoeng. Dette er en betydelig forskjell og det viser seg at såpass mange som 16 prosent av ungdommene med lavest sosioøkonomisk status, har sluttet allerede før de er ferdig med 8. trinn. Frafallskurvene viser at forskjellene mellom de med høyest og lavest sosioøkonomisk status øker gradvis gjennom ungdomsskolen og fram til Vg1. På dette tidspunktet er forskjellen i frafall på 17 prosentpoeng. Etter dette minker forskjellene til 15 prosentpoeng. Figuren viser altså at blant elever fra lavere sosiale lag, skjer mye av frafallet tidlig i ungdomsårene og det øker nokså mye fram til 16–17-årsalderen for deretter å flate noe ut. Blant ungdom fra høyere sosiale lag skjer frafallet mer eller mindre suksessivt gjennom hele tenårene, særlig fra 9. trinn og framover.

Figur 5-3 Andel som har sluttet i ungdomsidretten etter sosioøkonomisk status (SØS). Prosent av elever på ulike klassetrinn



Har ungdommenes innvandrerbakgrunn betydning for frafall? Figur 5-4 viser hvor mange som sluttet med ungdomsidrett blant gutter og jenter med og uten innvandrerbakgrunn. Merk at analysene kun omfatter elever på Vg1 og Vg2, og i denne aldersgruppen er det totalt 53 prosent som har sluttet med organisert ungdomsidrett (tallet er høyere siden de tidligere analysene både omfattet elever på ungdomsskolen og videregående). Resultatene viser at blant guttene er frafallet omtrent like stort uavhengig av om ungdommene har innvandrerbakgrunn eller ikke. Blant jentene er frafallet generelt høyere enn blant guttene, men det er enda høyere blant jenter med innvandrerbakgrunn og blant de som har norskfødte foreldre. Forskjellen er på 12 prosentpoeng.

Figur 5-4 Andel som har sluttet i ungdomsidretten etter innvandrerbakgrunn. Prosent av gutter og jenter på Vg1 og Vg2.



Geografiske variasjoner i frafallet

Variierer frafallet fra idretten med hvor i landet ungdommene bor? Tabell 5-2 viser at andelen av ungdomsskoleelevene som har sluttet med ungdomsidrett varierer nokså lite med hvor mange innbyggere som bor i kommunen. Riktignok er det en tendens til noe lavere frafallstall i de største kommunene, men det skiller ikke mer enn tre prosentpoeng i andelen som har sluttet når vi sammenlikner de største med de minste kommunene.

Tabell 5-2 Andel som har sluttet i ungdomsidretten etter innbyggertall i kommunen og i de største kommunene. Prosent av elever i ungdomsskolen.

Kommunestørrelse	Prosent som har sluttet i ungdomsidretten	N=
Under 5 000 innbyggere	23	8 003
5 000 – 9 999 innbyggere	22	9 369
10 000 – 19 999 innbyggere	22	10 456
20 000 – 49 999 innbyggere	22	19 621
50 000 eller flere innbyggere	20	26 707
Kommuner med flere enn 50 000 innbyggere	Prosent som har sluttet i ungdomsidretten	N=
Bærum	17	3 071
Bergen	19	5 490
Trondheim	20	3 621
Asker	20	1 550
Oslo	22	9 290
Tromsø	22	1 389
Sarpsborg	23	1 173
Skien	24	1 123
Hele landet	22	74 156

Går vi nærmere inn i de kommunene med flere enn 50 000 innbyggere, er det noen forskjeller i frafallsrater. I Bærum, der frafallet er minst, har 17 prosent av ungdomsskoleelevene sluttet i ungdomsidrett, mot 24 prosent i Skien. Samtidig er det et mønster der frafallet er generelt størst i de kommunene som vi i kapittel tre viste hadde lavest deltakelse i ungdomsidretten – og vice versa (se Tabell 3-1).

Det er også visse forskjeller i frafallsrater når vi sammenlikner ungdom bosatt i ulike fylker. Sogn og Fjordane, Sør-Trøndelag, Akershus og Hordaland har de laveste frafallsratene, på 19–20 prosent, mot 24–25 prosent i Østfold, Vestfold, Troms og Nordland. Når vi ser disse tallene i sammenheng med analysene i kapittel tre, er det også på fylkesnivå en tendens til at de områdene av landet som lå under landsgjennomsnittet både når det gjelder andelen som overhodet ikke har vært med i idrett og andelen som slutter med barneidrett, også ligger under landsgjennomsnittet for frafallet fra ungdomsidretten. Dette viser at fylkesvise forskjeller i ungdommers deltakelse i organisert idrett både er et resultat av rekruttering til idrett overhodet og til frafall både før og i løpet av tenårene.

Tabell 5-3 Prosentandel av elever i ungdomsskolen som har sluttet med organisert idrett – etter hvilket fylke ungdommene bor i.

Fylker	Prosent som har sluttet i ungdomsidretten	N=
Sogn og Fjordane	19	2 302
Sør-Trøndelag	20	5 924
Akershus	20	12 441
Hordaland	20	7 587
Nord-Trøndelag	21	3 452
Finnmark	21	1 323
Oppland	22	1 908
Møre og Romsdal	22	4 552
Oslo	22	9 290
Buskerud	22	4 549
Hedmark	23	3 258
Telemark	23	3 672
Østfold	24	3 423
Vestfold	24	5 110
Troms	25	3 258
Nordland	25	2 066
Total	21	75 723

Note: Tallene er beregnet med basis i de som har vært med i et idrettslag eller idrettsklubb etter at de begynte på ungdomsskolen

5.2 Treningsmønstre blant ungdom som har sluttet med organisert idrett

I fortsettelsen skal vi se nærmere på de som har sluttet med ungdomsidretten og undersøke hvor mye disse ungdommene trener. Er de som slutter i idrettslag like fysisk aktive og trener de like mye som de som fortsetter i idrettsklubben? Før vi går i gang med å svare på dette, vil vi gjenta et metodisk poeng som vi trakk fram i metodedelen av rapporten (kapittel 2.3). Siden frafallet i idretten øker gjennom ungdomsårene, og Ungdata omfatter omtrent hele aldersspennet av tenåringer, betyr det at når vi ser alle ungdommene under ett, vil de som har sluttet med idrett i gjennomsnitt være en god del eldre enn de som fortsatt er med. Eksempelvis er det slik at blant alle de tenåringene i vårt utvalg, som var aktive i ungdomsidrett da de besvarte undersøkelsen, er det store flertallet (78 prosent) elever på ungdomsskolen. Blant de som har sluttet i ungdomsidretten er derimot flertallet (54 prosent) elever på videregående. Dersom vi uten videre sammenlikner disse to gruppene med hverandre, vil vi stå i fare for å rapportere forskjeller som først og fremst kan reflektere at de er ulike i alder. En mer relevant sammenlikning vil derfor være å undersøke om det er forskjeller mellom disse to gruppene innenfor hvert enkelt aldersgruppe.

En måte man kan ta hensyn til denne aldersskjevheten, er å ta i bruk regresjonsanalyser der man kontrollerer for hvilket klasstrinn ungdommene tilhører. Vi har gjennomført en serie slike analyser, der vi legger inn såkalte dummyvariabler for hvert klasstrinn, sammen med en variabel som identifiserer hvem som har sluttet med ungdomsidrett og hvem som fortsatt er med. Vi har også lagt inn en variabel for å identifisere de som ikke har vært med i ungdomsidrett, for å se om disse skiller seg fra de som har vært innom ungdomsidretten. I regresjonsanalysene er det i tillegg kontrollert for kjønn og sosioøkonomisk status, slik at vi også får tatt hensyn til at jenter slutter litt oftere enn gutter og de sosiale skjevhetene i frafallet som knytter seg til sosioøkonomiske hjemmeforhold¹⁰. De som fortsatt er med i ungdomsidrett, er brukt som referansegruppe i analysene og vi bruker regresjonskoeffisientene for de som har sluttet i ungdomsidrett og de som aldri har vært med til å beregne disse gruppenes avvik fra referansegruppen. Tallene som vises er med andre ord de faktiske tallene for de har sluttet med ungdomsidrett, mens tallene for de andre gruppene er predikerte utfall med bakgrunn i de tallene fra regresjonsanalysen der vi har justert for alder, kjønn og sosial bakgrunn.

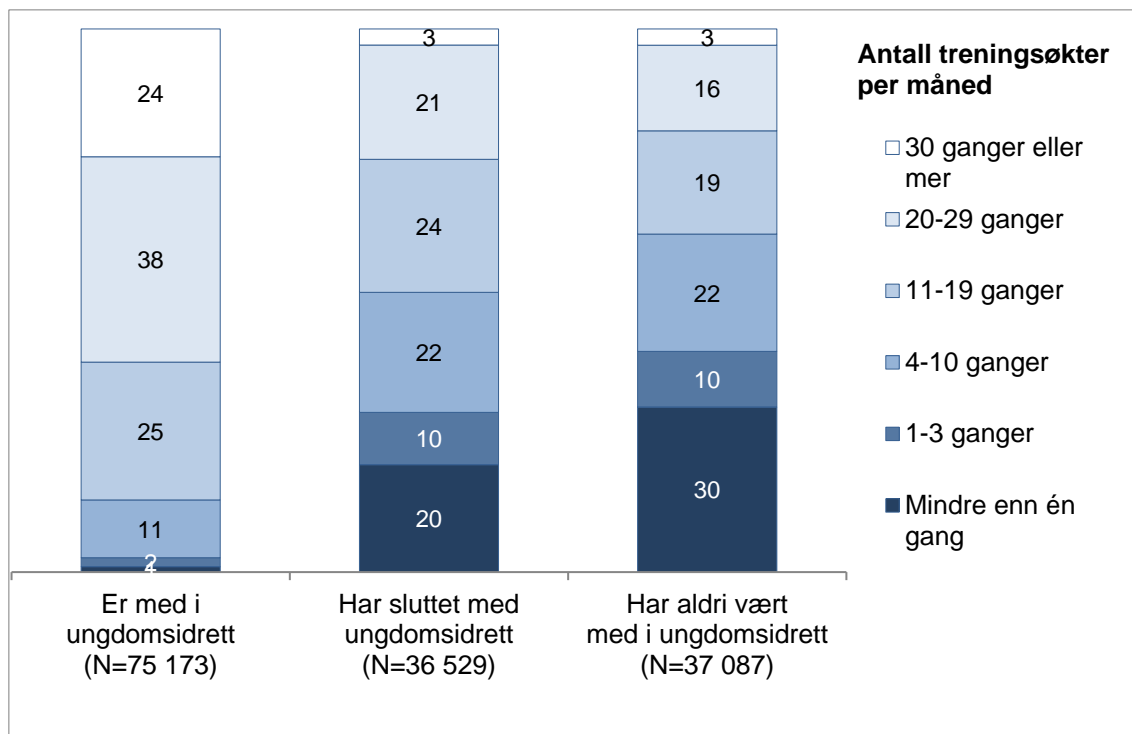
Resultatene fra disse analysene viser at de ungdommene som har sluttet med ungdomsidrett trener langt mindre enn de som fortsatt er med, men noe mer enn de som aldri har vært med. I gjennomsnitt trener de som har sluttet 10,6 ganger i måneden, mot 23,0 ganger blant de som fortsatt er med i organisert idrett. De idrettsaktive trener med andre ord over dobbelt så ofte sammenliknet med de

¹⁰ Argumentet for å ta med kjønn og sosioøkonomisk bakgrunn er det samme som for å kontrollere for alder, nemlig at dette er bakenforliggende variabler som kan bidra til å skape en «skinnsammenheng».

som har sluttet. Blant de som aldri har vært med i ungdomsidrett er gjennomsnittstallet 8,7 treninger, det vil si at de trener omtrent to ganger mindre i måneden enn de som har sluttet med ungdomsidrett.

Figur 5-5 viser hvordan ungdommene i disse tre gruppene fordeler seg med hensyn til hvor ofte de trener. Gjennom disse analysene får vi også svar på hvor mange som ikke trener i det hele tatt og variasjonen i hvor ofte ungdommene trener. Alle tallene er basert på analyser som justerer for forskjeller i alder, kjønn og sosioøkonomisk status. Resultatene viser at blant de ungdommene som har sluttet i ungdomsidretten, er det stor variasjon i hvor ofte de trener. Det store flertallet driver fortsatt med en eller annen form for trening, og rundt halvparten trener mer enn ti ganger i måneden. Samtidig er det en god del som trener nokså lite. 20 prosent trener ikke i det hele tatt eller svært sjelden (det vil si at de trener mindre enn én gang i måneden), og ytterligere ti prosent trener maks tre ganger i måneden. Kontrasten er stor til de som fortsatt trener i idrettslag, der omtrent alle trener mer enn ti ganger i måneden, og bare noen få prosent trener mindre enn fire ganger i måneden.

Figur 5-5 Hvor ofte ungdom i alderen 13–18 år trener – etter om de er med, har sluttet eller aldri vært med i ungdomsidrett. N=148 789. Prosent.



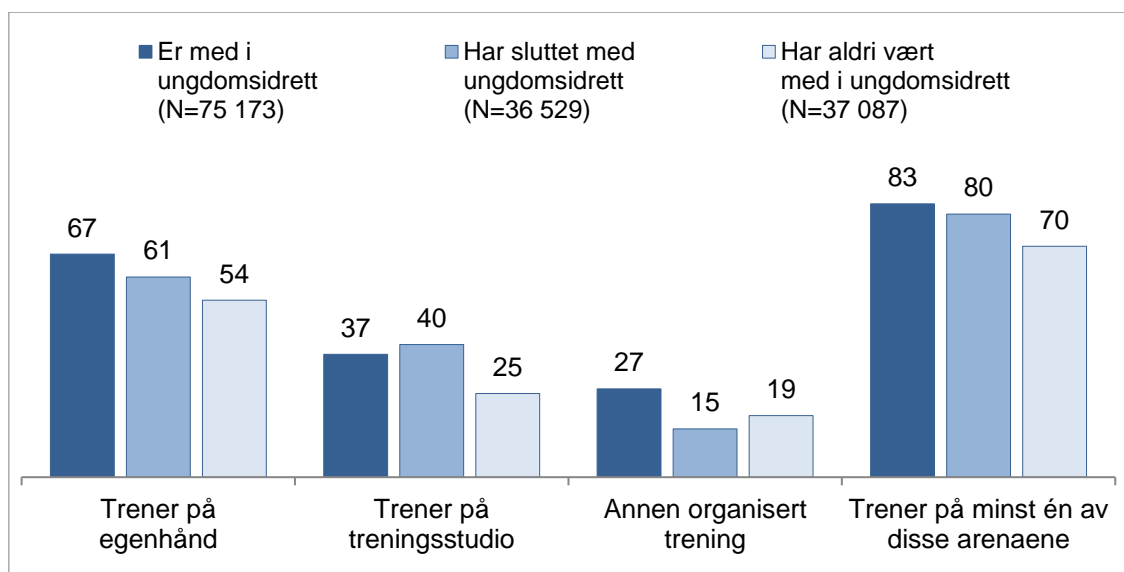
Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klassetrinn og sosioøkonomisk status.

Sammenlikner vi med de som aldri har vært med i ungdomsidrett, ser vi at andelen av disse som ikke trener, ligger ti prosentpoeng høyere enn blant de som har sluttet med ungdomsidrett. Det er riktignok også ganske stor variasjon i denne gruppens treningsaktiviteter, men det er altså relativt mange (30 prosent) som aldri eller nesten aldri trener.

Det er naturlig at de som driver med organisert idrett generelt er mer treningsaktive enn de som har sluttet, men hvordan er forskjellen mellom de som har sluttet og de som fortsetter dersom vi holder treningen i idrettslagene utenfor? Et viktig spørsmål er om de som slutter med organisert idrett kompenseres for dette ved å øke sin treningsaktivitet på arenaer utenfor idretten. Vi undersøker dette ved først å se nærmere på hvor mange av de som har sluttet i ungdomsidretten som trener på egen hånd, treningsstudio og på andre organiserte måter.

Figur 5-6 viser andelen som minst én gang i måneden trener på disse tre arenaene, i tillegg til andelen som trener på minst én av dem. Det generelle bildet er at de aller fleste som driver med organisert idrett i ungdomsårene ikke bare trener i et idrettslag, men trener også aktivt på andre måter. 83 prosent av disse ungdommene trener på en eller flere av disse arenaene, i tillegg til å trene i idrettslag. Det er altså litt vanligere at de ungdommene som fortsetter i ungdomsidretten også trener utenfor idrettslagene enn det er som er tilfelle både blant de som har sluttet (80 prosent) og blant de som aldri har vært med i ungdomsidrett (70 prosent).

Figur 5-6 Prosentandel i alderen 13–18 år som trener på ulike arenaer minst én gang i måneden – etter om de er med i ungdomsidrett, har sluttet eller aldri vært med. Prosent.



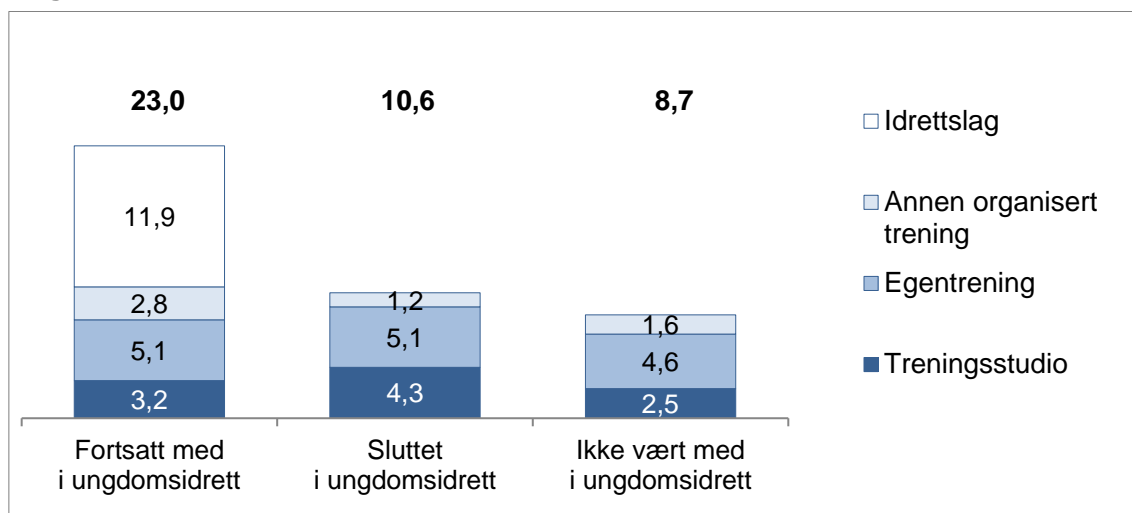
Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klassetrinn og sosioøkonomisk status.

Blant de som har sluttet i ungdomsidretten er det en litt høyere andel som trener i treningsstudio sammenliknet med de som fortsatt er med i idrettslag. Men forskjellen mellom disse to gruppene er nokså liten, og det skiller kun tre prosentpoeng. Det er derimot en god del mindre vanlig at de ungdommene som aldri har vært med i ungdomsidrett trener i treningsstudio.

Hva med hyppigheten av treningen? Figur 5-7 viser hvor mange ganger i måneden ungdom i gjennomsnitt trener på de ulike arenaene, når vi sammenlikner de som fortsatt er med i idrettslag, de som har sluttet i ungdomsidrett og de

som ikke har vært med i ungdomsidrett. Figuren viser flere interessante ting. For det første understreker også disse resultatene at ungdom som er aktive i idrettslagene trener mye utenom idrettslaget. Summerer vi antall ganger disse ungdommene trener utenom idrettslagene, kommer vi til 11,7 treningsøkter, noe som er omtrent det samme som gjennomsnittlig antall treningsøkter innenfor idrettslaget. Det betyr at rundt halvparten av all den treningen disse ungdommene gjør skjer utenom idrettslagene og halvparten i idrettslagene. Det kan være verdt å understreke at det kan være vanskelig å gjøre et helt eksakt skille mellom trening i og utenfor idrettslag, siden ungdom i mange tilfeller vil være pålagt eller oppfordret til av idrettslagstreneren å trene på egen hånd eller på andre måter utenom de ordinære treningene.

Figur 5-7 Gjennomsnittlig antall treningsøkter i måneden på ulike treningsarenaer – etter om ungdom fortsatt er med, har sluttet eller aldri har vært med i ungdomsidrett. Ungdom i alderen 13–18 år. N=148 789.



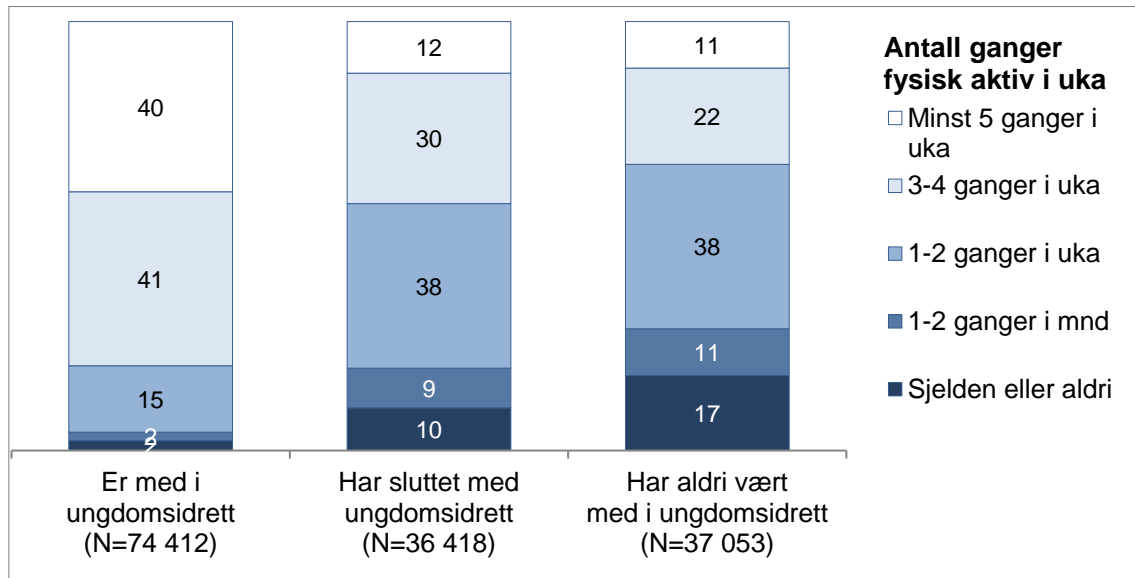
Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klassetrinn og sosioøkonomisk status.

Et annet interessant trekk ved Figur 5-7, er at ungdom som trener i idrettslag i gjennomsnitt trener noe mer enn ungdom som har sluttet i ungdomsidretten, også når vi holder den treningen som skjer i idrettslaget utenom analysen. De som har sluttet med ungdomsidrett trener riktignok noe mer i treningsstudioene enn de som fortsatt er med, i gjennomsnitt en forskjell på litt over én treningsøkt i måneden. Samtidig trener de som fortsatt er med i ungdomsidretten noe mer på egen hånd enn de som har sluttet og en god del mer på andre organiserte måter. At ungdom som har sluttet i ungdomsidretten trener mer på treningsstudio, bidrar med andre ord ikke til å kompensere særlig mye for den «tapte» treningen som de får fordi de ikke lenger trener i idrettslagene.

Siden ungdom som fortsatt er med i ungdomsidrett trener såpass mye mer enn ungdom som har sluttet, er det rimelig å forvente betydelige forskjeller i hvor ofte disse to gruppene av ungdom er så fysisk aktive at de blir svette eller andpustne. Tallene i Figur 5-8 bekrefter denne antakelsen. Figuren viser at mens så å si alle

de som fortsatt er med i organisert idrett i ungdomstida er fysisk aktiv minst én gang i uka, gjelder dette nærmere 80 prosent av de som har sluttet. Andelen som er fysisk aktiv minst fem ganger i uka er nesten fire ganger så høy blant de som driver aktivt i idrettslag sammenliknet med de som har sluttet. Færrest fysisk aktive finner vi likevel blant de som ikke har vært med i ungdomsidrett.

Figur 5-8 Hvor ofte ungdom i alderen 13–18 år er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett – etter om de er med i ungdomsidrett, har sluttet eller aldri vært med. Prosent. Ungdata 2017–2018. N=147 883.



Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klassetrinn og sosioøkonomisk status (se kapittel 2.3).

5.3 Livskvalitet og deltakelse i fritidsaktiviteter

Hvordan går det med de ungdommene som har sluttet i ungdomsidretten? Hva slags livskvalitet har de og hva driver de med på fritida? I det følgende skal vi analysere andre faktorer enn trening og undersøke hvordan ungdom som har sluttet i ungdomsidretten har det og hva de driver med i fritiden sin sammenliknet med de som fortsatt er aktive. Vi vil trekke inn mange ulike faktorer for å kunne gi et så helhetlig bilde som mulig. Detaljer rundt hvordan de ulike variablene er målt, ble gjennomgått i metodekapittelet (kapittel 2.2).

Fritidsaktiviteter

Vi starter med å undersøke deltakelse i fritidsaktiviteter. Tabell 5-4 gir en oversikt over deltakelse i ulike typer av aktiviteter, som mange ungdommer driver med. Vi har tatt med ulike mål på deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter, ulike skjermaktiviteter, hvor mye tid som brukes på lekser og samvær med venner. Som tidligere viser vi de faktiske tallene for de ungdommene som fortsatt er med i ungdomsidrett, mens tallene for de som har sluttet og de som ikke har vært med i ungdomsidrett er justert for skjevheter i alder, kjønn og sosial bakgrunn. De to kolonnene til høyre viser forskjellen mellom henholdsvis de som har sluttet i

ungdomsidrett og de som fortsatt er med og mellom de som aldri har vært med og de som fortsatt er med.

Resultatene viser at rundt seks av ti av de som har sluttet i ungdomsidretten er med på andre organiserte fritidsaktiviteter. Andelen som er med på slike aktiviteter er litt høyere (4 prosentpoeng) enn blant de som fortsatt er med i et idrettslag. Forskjellen er altså ikke spesielt stor og resultatene viser at også blant de som er med i et idrettslag er over halvparten med i andre organiserte fritidsaktiviteter. Samtidig er det litt ulik profil i hva slags type organiserte aktiviteter ungdom som har sluttet med idrett og de som fortsatt er med, driver med. Mens de som har sluttet med idrett noe oftere er med på fritidsaktiviteter, som korps og musikk-skole, er de som fortsatt er med i ungdomsidretten noe oftere med i religiøst baserte aktiviteter.

Tabell 5-4 Deltakelse i fritidsaktiviteter blant ungdom i alderen 13–18 år som er med i ungdomsidrett, som har sluttet og som aldri har vært med i ungdomsidrett.

	Historikk i ungdomsidrett			Differanse	
	(A) Fortsatt med	(B) Har sluttet	(C) Har ikke vært med	(B) minus (A)	(C) minus (A)
Organiserte fritidsaktiviteter utenom idrett					
(a) Har deltatt minst én gang siste måned (%)	55	59	59	+4	+4
(b) Vært i fritidsklubb (%)	25	26	25	+1	0
(c) Vært i kor, korps, orkester (%)	6	8	10	+2	+4
(d) Vært på kulturskole, musikk-skole (%)	11	14	18	+3	+7
(e) Vært i religiøs forening (%)	20	18	18	-2	-2
(f) Vært i annen organisert aktivitet (%)	27	31	27	+4	0
Mediebruk (daglig)					
(a) Skjermtid utenom skolen (minutter, gj.snitt.)	181	212	220	+31	+39
(b) Spiller dataspill minst tre timer (%)	10	17	22	+7	+12
(c) Ser på filmer, serier minst tre timer (%)	13	21	26	+8	+13
(d) Er på sosiale medier minst tre timer (%)	23	27	24	+4	+1
Lekser (daglig)					
Tid brukt til lekser (minutter, gjennomsnitt)	57	55	57	-2	0
Vennesamvær					
(a) Hjemmeorientert fritid med venner (%)	60	59	49	-1	-11
(b) Uteorientert fritid med venner (%)	32	34	26	+2	-6
(c) Fysisk aktiv med venner (ikke idrettslag) (%)	44	28	19	-16	-25

Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klasstrinn og sosioøkonomisk status (se kapittel 2.3).

De som har sluttet med ungdomsidrett bruker en god del mer tid på skjermbaserte fritidsaktiviteter (utenom skolen) enn ungdom som fortsatt er med. I gjennomsnitt skiller det rundt en halvtime om dagen. Det er flere av de som har sluttet, som bruker mye tid på dataspill og på å se filmer og serier eller på YouTube. Det er litt flere som også bruker mye tid på sosiale medier, men forskjellen er ikke spesielt stor.

Når det gjelder tid brukt til lekser, er det omtrent ingen forskjeller.

Flertallet av ungdom bruker flere kvelder i uka til å være sammen med venner hjemme hos hverandre. På dette området er det ikke så store forskjeller mellom de som har sluttet og de som fortsatt er med. Det er heller ikke så store forskjeller i andelen som bruker størsteparten av kvelden ute med venner, selv om dette er litt vanligere blant de som har sluttet med ungdomsidrett.

Derimot er det store forskjeller i hvor mange som driver med ulike former for selv- eller egenorganiserte fysiske aktiviteter. Mens 44 prosent av ungdommene som fortsatt er med i ungdomsidretten drev med fysisk aktivitet med venner utenom idrettslaget, gjelder dette 28 prosent av ungdommene som har sluttet. Det er altså lite som tyder på at de som slutter med organisert idrett kompensere for dette gjennom deltakelse i fysiske aktiviteter som er langt mindre organiserte sammenliknet med å være med i et idrettslag.

Ungdommene som aldri har vært med i ungdomsidrett skiller seg også på en rekke indikatorer fra de to andre gruppene vi har sett på her. De er enda mindre fysiske aktive enn de som har sluttet med ungdomsidrett, og de er sjeldnere sammen med venner hjemme både hjemme og ute. De bruker litt mindre tid på sosiale medier enn de som har sluttet i ungdomsidretten, men mer tid på dataspill og på filmer og serier. De er like ofte med i organiserte fritidsaktiviteter, og de er klart overrepresentert i de kulturorienterte fritidsaktivitetene. De gjør omtrent like mye lekser som andre ungdommer.

Risikoatferd

Tabell 5-5 viser hvordan ungdom som har sluttet med ungdomsidrett skårer på ulike risikoindikatorer. Resultatene viser at på alle de områdene vi har målt dette, er de som har sluttet med ungdomsidrett mer utsatt. Det er generelt få ungdommer som røyker eller som har prøvd cannabis. Men de som har sluttet i ungdomsidrett har dobbelt så stor sannsynlighet for å ha gjort dette, sammenliknet med de som fortsatt er med i idretten. Det er også langt flere av de som har sluttet som har vært beruset på alkohol og langt flere har skulket skolen. Det er samtidig en viss overrepresentasjon av de som har sluttet med ungdomsidrett blant de ungdommene som har nasket i butikken, gjort hæverk eller vært i slåsskamp. Forskjellene til de som fortsatt er med i ungdomsidrett er på disse områdene ikke veldig store, men likevel systematiske. Det er også vanligere for ungdom som har sluttet med ungdomsidrett å ha vært utsatt for ulike typer vold og trakassering. Dette gjelder både trusler, fysiske skader som følge av vold, mobbing og seksuell trakassering.

Tabell 5-5 Risikoindikatorer blant ungdom i alderen 13–18 år som er med i ungdomsidrett, som har sluttet og som aldri har vært med i ungdomsidrett. Prosent.

	Historikk i ungdomsidrett			Differanse	
	(A) Fortsatt med	(B) Har sluttet	(C) Har ikke vært med	(B) minus (A)	(B) minus (C)
Rusmiddelbruk					
(a) Røyker daglig eller ukentlig (%)	2	4	4	+2	+2
(b) Har vært beruset på alkohol siste år (%)	20	29	20	+9	0
(c) Har brukt hasj eller marihuana (%)	4	8	6	+4	+2
	Historikk i ungdomsidrett			Differanse	
	(A) Fortsatt med	(B) Har sluttet	(C) Har ikke vært med	(B) minus (A)	(B) minus (C)
Regelbrytende atferd (siste år)					
(a) Skulket skolen (%)	22	31	29	+9	+7
(b) Nasket i butikken (%)	9	11	9	+2	0
(c) Gjort hærverk (%)	8	10	9	+2	+1
(d) Vært i slåsskamp (%)	19	23	21	+4	+2
	Historikk i ungdomsidrett			Differanse	
	(A) Fortsatt med	(B) Har sluttet	(C) Har ikke vært med	(B) minus (A)	(B) minus (C)
Offer					
(a) Utsatt for trusler om vold (%)	11	14	13	+3	+2
(b) Blitt skadet på grunn av vold (%)	8	9	9	+1	+1
(c) Blitt mobbet jevnlig av jevnaldrende (%)	6	8	8	+2	+2
(d) Seksuell trakassering (beføling) *	13	16	13	+3	0

Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klassetrinn og sosioøkonomisk status (se kapittel 2.3). * Omfatter kun elever på videregående.

De som aldri har vært med i ungdomsidretten kommer også dårligere ut på disse indikatorene sammenliknet med de som fortsatt er med i ungdomsidretten. Men forskjellene varierer litt avhengig av hvilken indikator som legges til grunn. For eksempel er det vanligere at de som aldri har vært med i ungdomsidrett røyker eller har prøvd cannabis, men de skiller seg ikke ut på bruk av alkohol. De blir også oftere enn andre utsatt for mobbing, men er ikke mer utsatt for vold og seksuell trakassering. Forholdsvise mange i denne gruppa har skulket skolen, men de skiller seg ikke spesielt mye fra de andre når det gjelder involvering i andre typer regelbrytende atferd.

Livskvalitet

Livskvalitet kan måles på mange måter, og det er mange indikatorer på god og dårlig livskvalitet i Ungdata. Ett handler om hvor fornøyd ungdom er med seg selv og med omgivelsene rundt seg. Resultatene viser at de aller fleste som har sluttet med ungdomsidrett er fornøyd både med seg selv, med foreldrene sine, med skolen de går på og med vennene sine. Samtidig er de som fortsatt driver med idrett enda mer fornøyd med livet sitt enn de som har sluttet. Forskjellen er spesielt tydelig i vurderingen av egen helse, der 79 prosent av de som er med i

idrett er fornøyd, mot 63 prosent av de som har sluttet. Også når det gjelder vurderinger av eget utseende, er det markerte forskjeller. Ungdom som fortsatt er med i ungdomsidretten er i tillegg mer fornøyd med foreldrene sine og med vennene, men her er forskjellene mindre enn det som har med oppfatninger om seg selv. Derimot er det en viss forskjell i vurderingen av lokalmiljøet og det er en del flere av de som fortsatt er med i ungdomsidretten som er fornøyd med skolen de går på enn blant de som har sluttet.

Tabell 5-6 Ulike mål på god og dårlig livskvalitet blant ungdom i alderen 13–18 år som er med i ungdomsidrett, som har sluttet og som aldri har vært med i ungdomsidrett. Prosent.

	Historikk i ungdomsidrett			Differanse	
	(A) Fortsatt med	(B) Har sluttet	(C) Har ikke vært med	(B) minus (A)	(B) minus (C)
Fornøyd med ulike sider ved livet					
(a) Fornøyd med seg selv (%)	86	79	78	-7	-10
(b) Fornøyd med helsa si (%)	79	63	58	-16	-21
(c) Fornøyd med utseende (%)	65	56	54	-9	-11
(d) Fornøyd med foreldrene (%)	87	84	81	-3	-6
(e) Fornøyd med vennene (%)	89	86	83	-3	-6
(f) Fornøyd med skolen de går på (%)	70	64	63	-6	-7
(g) Fornøyd med lokalmiljøet der de bor (%)	73	66	63	-7	-10
Framtidstro					
(a) Tror jeg kommer til å fullføre videregående (%)	94	91	87	-3	-7
(b) Tror jeg vil ta høyere utdanning (%)	69	63	58	-6	-11
(c) Tror jeg vil få et godt og lykkelig liv (%)	76	68	63	-8	-13
(d) Tror ikke jeg vil bli arbeidsledig (%)	14	17	20	+3	+6
Nære vennskap					
(a) Har en fortrolig venn (%)	92	90	88	-2	-4
(b) Har en kjæreste (%)	13	14	12	+1	-1
(c) Har en fortrolig nettvenn (%)	41	46	49	+5	+8
Plager					
(a) Fysiske plager daglig (%)	14	17	17	+3	+3
(b) Mange psykiske plager (%)	12	18	18	+6	+6
(c) Ensomhet (%)	7	11	13	+4	+6

Note: Tallene er estimert ut fra regresjonsanalyser som tar hensyn til kjønn, klasstrinn og sosioøkonomisk status (se kapittel 2.3).

Et tilsvarende mønster ser vi når det gjelder tanker om framtida. Generelt er ungdom forholdsvis framtidsoptimistiske, men optimismen er aller størst blant de som fortsatt er med i ungdomsidretten. Blant de som har sluttet er det en del færre som tror de vil få et godt og lykkelig liv. Det er også færre som tror de vil ta høyere utdanning eller fullføre videregående. Men også færre som tror at de aldri vil bli arbeidsledige.

Også når vi spør om ulike plager ungdom kan ha, kommer de som har sluttet med ungdomsidrett dårligere ut enn de som fortsatt er aktive. Dette gjelder både fysiske og psykiske plager, men også ensomhet.

På de aller fleste av indikatorene for livskvalitet kommer de som aldri har vært med i ungdomsidrett aller dårligst ut. De er langt mindre fornøyd med seg selv og omgivelsene sine enn landsgjennomsnittet og har dårligere tro på framtida. På disse områdene skårer de også en del dårligere enn de som har sluttet med ungdomsidrett. Når det gjelder å være utsatt for ulike plager, er det ikke så store forskjeller mellom de som har sluttet og de som ikke har vært med i ungdomsidrett.

5.4 Oppsummering

Mange velger å slutte i et idrettslag i ungdomsårene, og det kan være mange grunner til det. Analysene i dette kapitlet viser at nærmere seks av ti (58 prosent) av de som har vært med i ungdomsidrett har sluttet når de har kommet til 17–18-årsalderen. Flertallet av de som slutter gjør det før de er blitt 17 år. Etter dette flater frafallskurven noe ut. Siden analysene ikke følger ungdom lenger enn til Vg2, kan vi ikke si noe sikkert om hva som skjer helt mot slutten av tenårene. Men selv om frafallsratene virker mindre mot slutten enn i første del av tenårene, er det samtidig vanskelig ut fra resultatene å peke på ett bestemt tidspunkt der majoriteten av ungdom slutter. Hovedbildet er at ungdom velger å slutte på ulike tidspunkter helt fram til 17-årsalderen. Det kan likevel se ut som om perioden fra 9. trinn til Vg1 er en noe mer kritisk periode med tanke på å slutte enn i resten av tenårene. Samtidig er det verdt å understreke at en del slutter allerede i 8. trinn.

Ett av hovedfunnene i dette kapitlet er at det ikke er tilfeldig hvilke ungdommer som velger å slutte med ungdomsidrett. De som slutter skiller seg på mange områder fra de som fortsetter med organisert idrett – og på noen områder også fra de som ikke har vært med i ungdomsidrett. Ungdom fra høyere sosiale lag slutter sjeldnere enn ungdom fra lavere sosiale lag, gutter er lenger med i ungdomsidretten enn jenter. Jenter med innvandrerbakgrunn slutter også tidligere enn andre, mens det ikke er store forskjeller mellom gutter med og uten innvandrerbakgrunn.

Det er heller ikke tilfeldig hvilke ungdommer som velger å slutte på ulike tidspunkter. Vi har blant annet vist at frafallet helt i starten av ungdomsårene er langt høyere blant unge fra lavere sosiale lag enn fra høyere. Blant de som er inno i ungdomsidretten, er det altså slik at de som vokser opp i høyere sosiale lag blir

værende lengre i ungdomsidretten før de slutter, og de sosiale forskjellene i tendensen til å slutte øker svakt gjennom ungdomsalderen, men bare fram til et visst punkt. Resultatene viser at etter Vg1 er det relativt sett flere fra høyere enn fra lavere sosiale lag som slutter, noe som betyr at det blant ungdommene mot slutten av tenårene er noe mindre sosiale forskjeller i hvor mange som har sluttet i ungdomsidretten enn i midten av tenårene.

Vi har også funnet noen kjønnete mønstre i frafallskurvene. På ett område skiller det seg fra de frafallsmønstrene som har med sosial bakgrunn å gjøre. Generelt er det flere jenter enn gutter som slutter i ungdomsidretten, men i motsetning til sosial bakgrunn, er kjønnsforskjellene i frafall relativt små helt i starten av ungdomsidretten (blant 8. klassingene). Samtidig øker også kjønnsforskjellene i tendensen til å slutte etter hvert som ungdommene blir eldre. Frafallstakten er med andre ord høyere for jenter enn for gutter, og det viser seg at den øker mest i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående. Resultatene viser altså at guttene blir værende lenger i ungdomsidretten og at selv om det er mange gutter som også velger å slutte i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående, er dette en enda mer kritisk fase for jentene.

Vi har også vist at det er noen geografiske variasjoner i hvor mange som slutter med ungdomsidrett. Men generelt er ikke forskjellene spesielt store, og bosted – i hvert fall når vi måler dette på kommune- og fylkesnivå – er langt fra den viktigste faktoren for å forstå variasjoner i ungdoms tilbøyelighet til å slutte med organisert idrett i ungdomsalderen. Men det er en tendens til at noen flere slutter i små enn i store kommuner, og det finnes eksempler på noen større kommuner og noen fylker der ungdom blir lenger i idretten enn ellers. Et interessant funn er at dette i hovedsak også er de kommunene og fylkene der aller flest ungdom er med i ungdomsidrett – og der frafallet fra barneidretten er lavest.

Treningsvaner blant ungdom som slutter med organisert idrett

I dette kapitlet har vi undersøkt om det er slik at ungdom som slutter i idrettslag også slutter å trene – eller om de fortsetter på andre arenaer. Hovedbildet er at de aller fleste fortsetter å trene. Rundt halvparten av de som har sluttet i et idrettslag trener på treningsstudio og seks av ti trener på egen hånd. Samtidig er det mange som ikke fortsetter å trene. 20 prosent av de som har sluttet i ungdomsidretten trener mindre enn én gang i måneden, noe som i praksis tilsier at de har sluttet å trene. Det er i tillegg ti prosent som trener mindre enn én gang i uka. Ser vi på de ungdommene som fortsetter i idrettslag, er den samlede treningsmengden langt større enn blant de som slutter – mer enn dobbelt så mye. Samtidig viser analysene at selv om vi holder treningen som skjer gjennom idrettslaget utenfor, trener ungdom som er med i et idrettslag i gjennomsnitt mer enn ungdommene som har sluttet. De trener for eksempel langt mer på egenhånd, og det er svært mange som også trener på treningsstudio.

Det er derfor lite som tyder på at de som slutter i ungdomsidrett i særlig grad kompensere for den tapte treningen i idrettslagene gjennom å trene mer på

andre arenaer. Sett på bakgrunn av den forskningen som viser at det er en god del som slutter i idrettslaget fordi det tar for mye tid, er resultatene kanskje ikke så overraskende (Ødegård, Bakken & Strandbu, 2016), og det er vel heller ikke nødvendigvis gitt at det er problematisk at ikke all ungdom er med på å øke treningsmengden tilsvarende det idrettslagene forventer etter hvert som de blir eldre. På den annen side viser analysene at de som slutter å trene i idrettslag trener mer enn de ungdommene som aldri har vært med i ungdomsidrett. Særlig gjelder dette trening på treningsstudio, men også når det gjelder egentrening er det vanligere at de som har sluttet med ungdomsidrett driver med dette enn de som aldri har vært med. En mulighet er at disse forskjellene reflekterer en viss sosialiseringseffekt på ungdommers treningsvaner av det å ha vært med i ungdomsidrett?

Fritidsaktiviteter og livskvalitet

Ungdom som slutter med idrett skiller seg fra de som fortsetter i idrett også på flere andre områder enn det som har med sosial bakgrunn og trening å gjøre. Analysene viser at de bruker mer av fritiden sin på digitale aktiviteter, det er vanligere å bruke ulike former for rusmidler og det er flere som er involvert i ulike former for regelbrytende atferd, både som utøver og som offer. Det er også slik at ungdom som har sluttet med ungdomsidrett kommer dårligere ut enn de som fortsetter på de fleste av de indikatorene som måler god livskvalitet. Mange av de som slutter, deltar riktignok i andre organiserte fritidsaktiviteter og mange bruker mye tid på lekser. Men dette er også tilfelle blant de som fortsatt er med i ungdomsidrett.

6 Avslutning

Målet med rapporten har vært å få mer kunnskap om idrettens posisjon blant norsk ungdom, med vekt på problemstillinger knyttet til rekruttering til og frafall fra ungdomsidretten. Vi har særlig vært opptatt av å undersøke hva tidsaspektet ved deltakelsen i ungdomsidretten betyr, og om det er noen bestemte tidspunkter i barne- og ungdomsårene der sosiale forskjeller i deltakelse og frafall er spesielt viktig. Slik sett er rapporten et «biografisk» bidrag til forskningen på feltet, som så langt har hatt et mer «her-og-nå»-perspektiv på hva ungdom driver med. Samtidig har vi hatt et blikk på forholdet mellom trening i og utenfor idretten og på fysisk aktivitet.

I dette kapittelet oppsummerer vi de viktigste funnene og gir tilslutt en drøfting av noen styrker og begrensninger ved studien, samt implikasjoner for videre forskning.

6.1 Rekruttering til og frafall fra ungdomsidrett

Rapporten viser at den organiserte idretten har en sterk posisjon blant norsk ungdom. 75 prosent av samtlige ungdommer i alderen 13–18 år har vært med i ungdomsidretten mens de gikk på ungdomsskolen eller i videregående. At en så stor del av ungdomskullene har deltatt i ungdomsidrett, viser at idretten har en sterk posisjon også blant ungdom og at den representerer en fritidsaktivitet som appellerer til svært mange. Det finnes til sammenlikning ingen andre organiserte fritidsaktiviteter som rekrutterer så mange tenåringer.

I rapporten gjør vi et analytisk skille mellom to ulike mekanismer som bidrar til at ungdom ikke deltar i ungdomsidrett. Den ene handler om det å aldri ha vært med i organisert idrett (manglende rekruttering), mens den andre handler om det å slutte før de kommer inn i ungdomsidretten (fracfall fra barneidrett). Sett under ett har fracfallet fra barneidretten større betydning enn manglende rekruttering. Av alle ungdommer er det kun sju prosent som aldri har vært med i organisert idrett, mens 17 prosent har sluttet mens de tilhørte barneidretten. Selv om fracfallet fra barneidrett er en viktigere mekanisme enn rekruttering for å forstå hvorfor en del ungdom ikke driver med ungdomsidrett, bør det understrekes at fracfallet fra barneidretten ikke er spesielt høyt. Hovedbildet er at de aller fleste som har vært innom barneidretten også fortsetter i organisert idrett etter at de har kommet i ungdomsalderen.

Tenåringsfasen utgjør derimot en langt mer kritisk livsfase når det gjelder å slutte med organisert idrett. I rapporten viser vi at nærmere seks av ti av de som har vært med i ungdomsidrett har sluttet i et idrettslag før de er kommet i 17–18-årsalderen, og at de fleste av disse har sluttet mens de gikk på ungdomsskolen eller like etter at de begynte på videregående. En del slutter allerede i 8. trinn, det vil si relativt kort tid etter at de begynte i ungdomsidretten. Likevel viser

funnene at overgangen fra barne- og ungdomsidrett ikke er den aller mest kritiske. Perioden for å slutte med organisert idrett. Det er flest som slutter i perioden etter 9. trinn og fram til og med Vg1.

Rapporten viser at det er langt fra tilfeldig hvilke ungdommer som slutter. Utover det som har med kjønn, sosial bakgrunn og geografi å gjøre, viser analysene at de som slutter skiller seg fra de som fortsetter på en rekke områder. Analysene viser at de bruker mer av fritiden sin på digitale aktiviteter, det er vanligere å bruke ulike former for rusmidler og det er flere som er involvert i ulike former for regelbrytende atferd, både som utøver og som offer. Det er også slik at ungdom som har sluttet med ungdomsidrett kommer dårligere ut enn de som fortsetter på de fleste av de indikatorene som måler god livskvalitet. Mange av de som slutter, deltar riktignok i andre organiserte fritidsaktiviteter og mange bruker mye tid på lekser. Men dette er også tilfelle blant de de som fortsatt er med i ungdomsidrett.

6.2 Sosial bakgrunn, kjønn og bosted

I hovedsak står ungdomsidretten sterkt i alle sosiale lag og de fleste steder over hele landet. Samtidig dokumenterer rapporten betydelige forskjeller i hvor mange som deltar i ungdomsidrett mellom ungdom som vokser opp i ulike sosioøkonomisk lag av befolkningen. Forskjellene knytter seg både til rekruttering til idrett overhodet og til frafallet i både barne- og ungdomsidretten. Rapporten viser at det er fem ganger så mange fra lavere sosiale lag som aldri har vært med i organisert idrett sammenliknet med ungdom fra høyere sosiale lag, og dobbelt så mange som har sluttet i barneidrett. I tillegg er det slik at når vi avgrenser analysen til de som en eller annen gang har vært med i ungdomsidrett, er det også tydelige sosiale mønstre i hvor mange som slutter. Forskjellene i frafallsrater er størst helt i starten av ungdomsidretten – på 8. trinn, der 16 prosent fra lavere sosiale lag har sluttet, mot sju prosent i høyere sosiale lag. Sosiale ulikheter i frafallet fortsetter å øke videre gjennom tenårene, men bare fram til et visst tidspunkt. Etter Vg1 reduseres de sosiale forskjellene. Dette skjer fordi det er relativt sett flere fra høyere enn fra lavere sosiale lag som slutter i 17–18-årsalderen, mens det altså er motsatt i de yngre aldersgruppene.

Kjønnsforskjellene i idrettsdeltakelsen er derimot mindre. Resultatene viser at omtrent like mange jenter og gutter har vært innom ungdomsidrett, og det er heller ingen kjønnsforskjeller i andelen som noen gang har vært med i et idrettslag. Resultatene viser med andre ord at det ikke er noen kjønnsforskjeller i sjansene for å slutte med barneidrett. Det er derimot større sjanse for at jenter enn gutter slutter med idrett i løpet av ungdomsalderen, og i 17–18-årsalderen har 64 prosent av jentene, mot 53 prosent av guttene, sluttet etter å ha vært med i ungdomsidretten. Kjønnsforskjellene i frafall er altså små helt fram til 14-årsalderen, men økende fra denne alderen og videre utover i tenårene. Aller mest øker kjønnsforskjellene i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående. Resultatene viser at guttene i gjennomsnitt blir værende lenger i ungdomsidretten enn jentene og at selv om det er mange gutter som også slutter i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående, er 16–17-årsalderen en enda mer

kritisk fase for jentene. Forskjellene kan tolkes på ulike måter. En mulighet er at idrettstilbudet ikke er like godt tilpasset jentene som guttene eller at det satses mer på gutter enn på jenter. En annen mulighet er at jenter i større grad prioriterer andre aktiviteter, eller at idretten framstår som en viktigere sosial arena og/eller prestasjonsarena for gutter enn for jenter.

Ungdom med innvandrerbakgrunn utgjør en annen gruppe som er klart underrepresentert i ungdomsidretten. Ungdom med kort botid i Norge har aller lavest deltakelse, men også de som har bodd lenge i landet eller som er født her deltar i mindre grad enn ungdom som har norskfødte foreldre. Selv om underrepresentasjonen gjelder begge kjønn, er deltakelsen særlig lav blant jentene med innvandrerbakgrunn, som sammenliknet med jenter med norskfødte foreldre har 27 prosentpoeng lavere deltakelse i ungdomsidrett. Blant guttene er forskjellen på ni prosentpoeng.

En viktig årsak til disse forskjellene handler om at relativt mange unge med innvandrerbakgrunn aldri har vært med i organisert idrett. Blant guttene forklarer forskjeller i rekruttering hele forskjellen i deltakelse i ungdomsidrett. Dette betyr altså at det ikke er noen forskjeller mellom disse to gruppene i sannsynligheten for å slutte når de først har vært med i organisert idrett, noe som verken gjelder i barneidretten eller i ungdomsidretten. Hva som er årsaken til at flere gutter med innvandrerbakgrunn aldri har vært med i organisert idrett, kan ikke undersøkelsen si noe direkte om. Men analyser kan tyde på at sosioøkonomiske forhold har betydning.

Også blant jentene med innvandrerbakgrunn er rekruttering til organisert idrett en viktig faktor for å forstå denne gruppens underrepresentasjon. Samtidig finner vi at jentene med innvandrerbakgrunn har høyere frafall fra idretten enn jentene med norskfødte foreldre. Både i barneidretten og i ungdomsidretten er det altså relativt sett flere av jentene med innvandrerbakgrunn som slutter etter å ha vært med i en periode. Samtidig er det verdt å understreke at det er forskjeller i rekruttering som forklarer mesteparten av forskjellene, og at sosioøkonomiske forhold også spiller inn for minoritetsjentenes idrettsdeltakelse.

Norge er et vidstrakt land, og en skulle anta at det er stor variasjon i hvor godt tilrettelagt det lokale tilbudet er for å kunne drive med idrett og trene. Analysene viser at andelen som deltar i den organiserte ungdomsidretten er høy uansett om ungdommene bor i små eller store kommuner, men at en litt høyere andel er med i de aller største kommunene. Resultatene tyder altså på at den organiserte idretten står sterkt de aller fleste steder i Norge. Det er likevel noen regionale forskjeller når vi sammenlikner fylkene og de største kommunene. For eksempel er det en god del flere enn landsgjennomsnittet som deltar i ungdomsidrett i Trøndelag, Sogn og Fjordane, Hordaland og Akershus. I disse fylkene er også frafallet fra ungdomsidretten lavest. I Østfold, Hedmark, Nordland, Oppland og Finnmark er det derimot færre som deltar, samtidig som frafallet i flere av disse fylkene er noe høyere enn landsgjennomsnittet. Et tilsvarende mønster ser vi for noen av de større kommunene. Asker, Bærum, Bergen og Trondheim har både høyere deltakelse i ungdomsidretten og lavere frafall enn for eksempel Skien og Sarpsborg.

6.3 De aller fleste trener – og stadig flere trener mye

I undersøkelsen er det i tillegg til trening i idrettslag kartlagt hvor mange og hvor mye ungdom trener på egen hånd, i treningsstudio og gjennom andre former for organisert trening, som for eksempel dans eller kampsport. Trening i regi av skolen er ikke inkludert i undersøkelsen. Rapporten viser at de aller fleste norske tenåringer trener på en eller annen måte, og at mye av treningen foregår utenfor den organiserte idretten. Datamaterialet gir ikke muligheter til å studere utviklingen over lengre tid, men analyser av utviklingen de siste tre årene, viser at det har vært en mindre økning både i hvor mange ungdommer som trener og i andelen av ungdomsbefolkningen som trener mye. Denne trenden til økt trening finner vi først og fremst blant elevene på ungdomstrinnet, der gjennomsnittlig antall treninger har økt med nesten én treningsøkt i måneden på tre år. Resultatene føyer seg inn i langvarig utviklingstrend, der det siden 1990-tallet har blitt dokumentert om at stadig flere ungdommer trener mye (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). Økningen er størst i grupper som også tidligere trente mye, noe som tyder på at de sosiale forskjellene i ungdommers treningsvaner har blitt noe større.

Analysene viser at 86 prosent av samtlige tenåringer jevnlig driver med en eller annen form for trening. I gjennomsnitt trener ungdom 16 ganger i måneden. Tallet er høyt, og må ikke uten videre tolkes som et uttrykk for et eksakt antall, siden målingene er basert på visse forutsetninger som ikke nødvendigvis er tilstede. Som diskutert i rapporten, vil det metodisk være usikkerheter rundt hvordan ungdom rapporterer. I undersøkelsen er det ikke kartlagt når ungdommene gjennomfører treningene sine, og heller ikke i hvilken grad de sprer dette utover eller gjennomfører flere økter om dagen. I målet som vi bruker for å kartlegge ungdommenes samlede treningsaktivitet inngår flere treningsarenaer, og gjennomsnittstallet må tolkes ut fra at det er fullt mulig å gjennomføre flere slike økter på en dag. En kan for eksempel tenke seg en jente eller gutt som er aktivt med i et idrettslag, og som trener eller spiller en kamp på ettermiddagen, men som allerede før skolen har startet eller i en fritime på skolen har tatt seg en løpetur. Den samme ungdommen kan også tenkes å avslutte dagen med situps hjemme. Det vil også være en del unge som deltar i flere idretter, og mange av disse vil nok ha et forholdsvis høyt antall treningsøkter i måneden. Ungdommer som har slike treningsmønstre bidrar til å trekke opp gjennomsnittet, og ut fra undersøkelsen kan det virke som det finnes nokså mange slike ungdommer.

Et viktig aspekt når vi skal gi et bilde av ungdommers treningsvaner, er likevel at det er stor variasjon i hvor mye ungdommene trener. Resultatene viser at så mange som fire av ti trener 20 ganger eller mer i måneden, mens 14 prosent ikke trener i det hele tatt eller veldig sjelden. Elevene på ungdomstrinnet trener aller mest, og selv om en del reduserer aktivitetsnivået etter at de begynner på videregående, er det fortsatt mange som trener også mot slutten av tenårene. Samtidig er det verdt å understreke at gruppen av treningsinaktive øker en god del gjennom ungdomsårene, fra å utgjøre 11 prosent av elevene på 8. trinn til 19 prosent på Vg2. Det er likevel ikke noe i dataene som tilsier at de treningsinaktive som gruppe har økt i omfang de siste tre årene.

I rapporten har vi undersøkt hvor utbredt det er å trene i idrettslag sammenliknet med trening på andre arenaer, og hva slags betydning de ulike arenaene har for å forstå variasjoner i hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir svett eller andpusten. Sett i prosent av ungdomsbefolkningen, er det å trene på egen hånd den måten som aller flest ungdommer trener på. I aldersgruppen 13–18 år er det rundt 60 prosent som trener på egen hånd minst én gang i måneden, mens litt under halvparten trener i idrettslag, 36 prosent trener på treningsstudio og 20 prosent på andre organiserte måter.

Når vi ser alle ungdommene samlet – både de som trener og de som ikke trener, trener ungdom i gjennomsnitt nærmere seks ganger i måneden i et idrettslag, mens egentrening skjer nesten fem ganger i måneden. Tallene gjenspeiler at det å være med i et idrettslag betyr at man forplikter seg til å delta på mye trening i regi av idrettslaget, og det viser seg at de fleste trener (eller konkurrerer) minst tre ganger i uka og mange mye mer enn det.

Siden det å trene i et idrettslag for de fleste betyr nokså hyppige treninger, framstår idrettslaget som den arenaen der ungdom trener hyppigst. Legger vi sammen alle de treningsøktene som ungdom rapporterer om i undersøkelsen, viser det seg at 37 prosent av alle treningsøktene skjer i regi av idrettslaget, 30 prosent av all trening er egentrening, mens treningsstudio og trening på andre organiserte måter står for i overkant av henholdsvis 21 og 12 prosent av all den treningen som ungdom driver med.

Disse andelene endrer seg kraftig gjennom tenårene, siden det å trene i treningsstudio blir en langt viktigere arena for trening i de eldre aldersgruppene, særlig fra 14-årsalderen. Fram til 16-årsalderen nesten fordobler andelen som trener i treningsstudio seg. På videregående trener godt over halvparten regelmessig på treningsstudio. Det er også slik at ungdom som trener på treningsstudio gjør dette oftere desto eldre de blir, ihvertfall fram til de begynner på videregående. På aggregert nivå bidrar treningsstudioene til å kompensere for en del av nedgangen i treningen i idrettslag. Resultatene kan likevel ikke uten videre tolkes som et uttrykk for at når ungdom slutter i idrettslag, begynner de i treningsstudio, og at det på den måten er et slags nullsum-spill. Sammenhengene er mer komplekse enn som så fordi det å trene på treningsstudio også er relativt utbredt blant de som er med i idrettslag.

Endringene i ungdommers treningsvaner gjennom tenårene reflekterer i hovedsak endringer i hvor stor andel som driver med de ulike treningsformene. Ser vi på aktivitetsnivået målt i gjennomsnitt antall treningsøkter blant de som driver med en bestemt type trening, endrer dette seg nokså lite. Unntaket gjelder altså som nevnt trening i treningsstudio. Mens 8. klassingene som trener på treningsstudio i gjennomsnitt gjør dette om lag sju ganger i måneden, er tilsvarende tall ti ganger i måneden blant de av elevene på videregående som trener på treningsstudio.

6.4 Hvem slutter i ungdomsidretten og hva betyr det for ungdommers treningsvaner?

Det har vært argumentert for at frafallet i ungdomsidretten i et samfunns- og folkehelseperspektiv ikke nødvendigvis trenger å være spesielt problematisk, dersom det betyr at de som slutter bare fortsetter å være fysisk aktive på andre måter. Dette er et viktig spørsmål, som berører en viktig begrunnelse for offentlig støtte til organisert idrett. I Norge har denne sammenhengen empirisk sett ikke vært studert i særlig grad.

Analysene i rapporten tyder på at de aller fleste som slutter med organisert idrett i ungdomsårene fortsetter å trene. Seks av ti av de som har sluttet i et idrettslag trener på egen hånd og rundt halvparten trener på treningsstudio. Samtidig er det forholdsvis mange av de som har sluttet i idrettslag som ikke fortsetter med noen former for trening. 20 prosent av de som har sluttet i ungdomsidretten trener mindre enn én gang i måneden. I tillegg trener ti prosent mindre enn én gang i uka. Sammenliknet med de som fortsetter å trene i idrettslaget, er kontrastene i ungdommenes treningsvaner svært store. For eksempel er den samlede treningsmengden mer enn dobbelt så høy blant de som trener i idrettslag versus de som har sluttet. Analysene viser at denne forskjellen ikke bare handler om den treningen som skjer i regi av idrettslaget, men de som fortsetter å være aktive i idrettslag trener også mer enn de som har sluttet på arenaer utenfor den organiserte idretten. Egentrening er for eksempel langt vanligere blant de som er med i idrettslag enn blant de som har sluttet, og andelen som bruker treningsstudio er nesten like høy som blant de som har sluttet i idrettslag. Det er også vanligere at de som er med i organisert idrett trener på andre organiserte måter.

Selv om undersøkelsen ikke har data på hva slags treningsvaner ungdommene som slutter i idrettslag hadde mens de fortsatt var med, er det lite som tyder på at denne gruppen i særlig grad kompensere for den tapte treningen i idrettslagene gjennom å trene mer på andre arenaer. Sett på bakgrunn av at en del ungdommer slutter i idrettslag fordi det tar for mye tid, er resultatene kanskje ikke så overraskende. Det er vel heller ikke nødvendigvis gitt at det er problematisk at ikke all ungdom er med på å øke treningsmengden tilsvarende det idrettslagene forventer etter hvert som de blir eldre.

På den annen side viser analysene at de som slutter å trene i idrettslag trener mer enn de ungdommene som aldri har vært med i ungdomsidrett. Særlig gjelder dette trening på treningsstudio, men også når det gjelder egentrening er det vanligere at de som har sluttet med ungdomsidrett driver med det enn de som aldri har vært med. En mulighet er at disse forskjellene reflekterer en viss sosialiseringseffekt på ungdommers treningsvaner av å ha vært med i den organiserte ungdomsidretten.

6.5 Hva trening betyr for ungdommers fysiske aktivitet

En viktig begrunnelse for offentlige støtteordninger til organisert idrett handler om idrettens bidrag til folkehelse og økt fysisk aktivitet. Det er selvsagt mange måter å være fysisk aktiv på, og trening i idrettslag er bare en av mange måter å bevege

seg på. I rapporten har vi undersøkt nærmere slags betydning trening har for å forstå variasjoner i hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir svett eller andpusten, og undersøker om det er noen måter å trene på som kan synes å være viktigere enn andre for denne typen fysisk aktivitet.

Naturlig nok viser resultatene sterke sammenhenger mellom hvor ofte ungdom trener og hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. Men det som i undersøkelsen framstår som de desidert viktigste faktorene, handler om det som skjer i idrettslagene og på treningsstudioene. Trening i idrettslag er den treningsformen som i undersøkelsen viser seg å være klart sterkest forbundet med det ungdommene rapporterer av fysisk aktivitet. Sammenhengen holder seg sterk gjennom ungdomsårene, selv om den blir noe mindre i overgangen til videregående. Trening på treningsstudio er derimot en faktor som får markert økende betydning gjennom tenårene, og blant de eldste ungdommene er dette en enda viktigere faktor enn trening i idrettslag for å forstå variasjoner i fysisk aktivitet. Dette tyder på at mesteparten av den treningen som skjer innenfor rammene av idrettslaget og på treningsstudioene er av en karakter som fører til at ungdom blir andpusten eller svett. Kanskje handler dette om at både den organiserte idretten og treningsstudioene er arenaer hvor det legges til rette for at man pushes av andre (trenere, personlige trenere, gruppetimeinstruktører) i større grad enn for eksempel gjennom egentrening?

Når vi summerer alle treningene ungdom rapporterer om, viser det at seg trening forklarer nærmere halvparten av all variasjon i fysisk aktivitet. Dette er en høy andel, og viser at trening betyr mye for den delen av ungdommers fysiske aktivitet som er av moderat eller høyintensiv karakter. Samtidig viser analysene at også andre former for bevegelsesaktiviteter er viktig. Ungdom kan bli svette eller andpustne på mange måter uten at det defineres som trening. Mange spiller for eksempel fotball på løkka eller driver med buldring, skating eller andre selvorganiserte aktiviteter som de ikke nødvendigvis definerer som trening, men som åpenbart kan være kilder til å bli andpusten og svett.

I analysene har vi forsøkt å fange opp noe av dette, og resultatene tyder på at disse kildene til fysisk aktivitet ikke har særlig statistisk kraft som forklaring på det ungdommene rapporterer av fysisk aktivitet. Heller ikke stillesittende aktiviteter ser ut til å være særlig sterkt relatert, noe som virker overraskende, men som også er funnet i studier der en har brukt mer objektive målemetoder for å fange opp variasjoner i fysisk aktivitet (Dalene mfl., 2018).

Analysene viser at etter hvert som ungdommene blir eldre forklarer trening stadig mer av variasjonen i ungdommenes fysiske aktivitetsnivå. En mulig forklaring er at ungdommene utover i ungdomstida bruker mindre tid på lek. Men det kan også være at i de større grad blir kjørt til og fra skolen eller fritidsaktiviteter.

6.6 Noen begrensninger ved studien

Ungdata har mange styrker når målet er å gi et oversiktsbilde over hvilken posisjon idretten har i unges liv. Det er et omfattende datamateriale som gir grunnlag for å si noe om sosiale forskjeller, om endringer over tid og hvordan situasjonen er i ulike deler av landet. Det er også mange spørsmål om trening, som gjør at vi kan studere den organiserte idretten i sammenheng med andre måter å trene på, men også med andre måter å være fysisk aktiv på og med andre sider ved ungdoms liv. At vi i denne rapporten har informasjon om når ungdom eventuelt har sluttet i organisert idrett, bidrar til å gi mer presise tilnærminger til studier av frafallet fra idretten.

Samtidig vil vi trekke fram noen begrensninger ved undersøkelsen. For det første er Ungdata en selvrapporteringsundersøkelse, og selv om det å spørre folk vanligvis er den beste metoden når man skal kartlegge forhold der respondentene selv er de beste informantene, knytter det seg vanligvis usikkerheter til hvor presist folk svarer og om de faktisk svarer på det forskerne har tenkt at de skal svare på¹¹. Undersøkelsen er omfattende og det viser seg at ungdom vanligvis bare bruker noen få sekunder på hvert spørsmål. Det betyr altså at det er en viss risiko for feilavkryssinger. Det er også en del som ikke svarer på alle spørsmål, og i denne undersøkelsen er det for eksempel seks prosent som ikke har svart på spørsmål om trening. At undersøkelsen gjennomføres på skolene, gjør at de som ikke var tilstede den dagen undersøkelsen skulle gjennomføres eller som har sluttet på skolen, ikke har deltatt i undersøkelsen. Selv om svarprosenten er høy, og det er mange forhold som tilsier at undersøkelsen er representativ for landet som helhet, kan en likevel anta at de som ikke har deltatt i undersøkelsen i noe mindre grad deltar i organisert idrett enn de som ikke har svart. Et inntrykk av dette fikk vi gjennom analysene av skulking, som viste at ungdom som er aktive i ungdomsidrett i mindre grad skulker skolen enn andre. Hvor stort dette problemet er – og hvor mye det påvirker resultatene, er vanskelig å si. Men det kan bety at vi overestimerer ungdoms deltakelse i idrett noe.

I metodekapittelet har vi tatt opp den mulige usikkerheten som knytter seg til selvrapportering av hvor ofte ungdom trener. Her har vi gjort noen forutsetninger og tolkninger av ungdommenes svar, som ikke nødvendigvis gir et 100 prosent eksakt bilde av hvor ofte de trener. Vi har argumentert for at tallene likevel kan være relevante å bruke når vi sammenlikner ulike grupper av ungdom og over tid. At ungdom i gjennomsnitt trener 16 ganger i måneden kan virke høyt, og vi vil understreke at tallet ikke må tolkes som et absolutt tall. Siden vi ikke har funnet noen andre studier som har gjort tilsvarende beregninger, er det vanskelig å vite hvor godt vi treffer med den måten vi måler dette på. Samtidig tyder noen beregninger vi har gjort, på bakgrunn av resultatene fra Ung i Norge-undersøkelsen fra 2010, at tallet ikke nødvendigvis er helt feil (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011). I den undersøkelsen ble ungdom spurt om hvor mange ganger de trente i løpet

¹¹ Noen besvarelser som åpenbart er preget av useriøsitet er luket ut. Hvordan dette er gjort er beskrevet i et metodenotat på ungdatas nettsider. Disse utgjør vanligvis under én prosent av besvarelsene i Ungdata.

av den siste uka før de svarte på undersøkelsen, mens Ungdata har en mer generell formulering som i større grad vektlegger hvor ofte de vanligvis trener. En kan anta at det er mindre feilkilder knyttet til spørsmål om hva man har gjort de siste sju dagene enn hva man vanligvis gjør. At metodene gir nokså sammenfallende resultater, styrker funnene i denne rapporten. Samtidig vil det i framtidig forskning være behov for mer nøyaktige målinger for å få en endelig bekreftelse på hvor godt tallene fra Ungdata treffer.

En annen begrensning med Ungdata, er at undersøkelsen ikke kartlegger hvilke idretter ungdom driver med. Vi vet at mange driver med fotball og at håndball og langrenn også er populære idretter blant ungdom. Samtidig finnes det et mylder av idrettsgrener, og det å bryte ned det bildet vi har gjort i denne rapporten etter typer av idretter vil derfor kunne gi viktige nyanser for å gi mer et helhetlig bilde av idrettens sosiale posisjon. Kanskje er det større sosiale forskjeller og kjønnsforskjeller i både rekruttering til og frafallet fra enkelte idretter enn andre?

6.7 Implikasjoner og videre forskning

Rapporten viser at godt over halvparten av alle som har vært med i ungdomsidrett slutter i løpet av tenårene. Hvor stort er dette problemet og hva slags konsekvenser har det? Det er åpenbart at det store frafallet representerer et problem for idrettslagene og for Norges idrettsforbund, som har som målsettinger å beholde flest mulig lengst mulig. Dette er også noe idretten selv har erkjent, og det er satt i gang større satsninger for å beholde ungdom lenger i idretten, som for eksempel Ungdomsløftet. Det at frafallet ikke er likt fordelt, men nokså systematisk skjevfordelt, utfordrer samtidig idrettens overordnede målsettinger om å treffe så bredt som mulig.

Om det å slutte med organisert idrett har noen negative effekter på ungdommers utvikling og tilpasning i ungdomstida, er vanskelig å si noe helt sikkert om ut fra de analysene vi har foretatt. Studien har avdekket noen viktige sammenhenger, blant annet at en god del av de som slutter i idrettslag ikke fortsetter å trene og det er grunn til å tro at mange reduserer treningsnivået sitt betydelig. Folkehelsepolitisk kan dette være utfordrende.

Selv om de som slutter i idrettslag kommer dårligere ut på mange av de indikatorene vi har på livskvalitet og risikoatferd, er det ut fra undersøkelsen likevel ikke mulig å vite om dette kommer som resultat av at de har sluttet eller om det er slik at de som sliter mest i hverdagen er de ungdommene som i størst grad slutter. Det er også en mulighet for at sammenhengene vi finner er påvirket av bakenforliggende forhold som bidrar til å påvirke både hvordan ungdom generelt har det og tilbøyeligheten til å slutte i idrettslaget. Hvor problematisk frafallet er vil således kunne tolkes på ulike måter, men også ut fra hvilke målsettinger en forsøker å oppnå.

Rapporten har i hovedsak hatt en deskriptiv tilnærming, der målet har vært å få svar på noen empiriske spørsmål som belyser hva slags sosial posisjon idrett har blant norsk ungdom. Den deskriptive tilnærmingen gjør det vanskelig å gi helt

konkrete råd om hvilke implikasjoner funnene har for igangsetting av eventuelle tiltak. Implikasjoner av studien vil også som nevnt være avhengig av hvilke mål en ønsker å oppnå. I Norge er det stor enighet om viktigheten av å utjevne sosiale forskjeller på ulike områder, også innenfor idretten. Når vi i denne rapporten viser at de systematiske sosiale forskjellene i deltakelse i ungdomsidretten er resultat av prosesser som skjer på ulike tidspunkter i barn og unges liv, vil det være relevant å se nærmere på tiltak som kan føre til enda bredere rekruttering til barneidretten enn det som er tilfelle i dag, men også på tiltak som hindrer sosiale ulikheter i frafall særlig i overgangen til og starten på ungdomsidretten. Når det gjelder kjønnsforskjeller i idretten, vil det være relevant å se nærmere på hva som gjør at guttene holder lenger i ungdomsidretten enn jentene – og ikke minst få mer kunnskap om hvorfor rekruttering av jenter med innvandrerbakgrunn fortsetter å være på et så lavt nivå.

Selv om rapporten har avdekket mange sammenhenger og bidratt til en mer helhetlig forståelse av idrettens posisjon i ungdommers liv, reiser funnene mange spørsmål – blant annet om *hvorfor* sammenhengene er som de er. Et videre spørsmål kan være å rette forskningsinnsatsen i større grad mot selve idrettens organisering enn det som er gjort i denne rapporten. Selv om de geografiske forskjellene i ungdomsidretten ikke er så store, er det for eksempel et viktig spørsmål hvorfor noen geografiske områder både klarer å rekruttere flere ungdommer til idretten og samtidig beholde dem lenger før de slutter.

Vi vil samtidig understreke at det å forklare sosial skjevrekuttering til idretten er en kompleks sak. I denne rapporten har vi sett nærmere på noen faktorer, som sosioøkonomisk status, kjønn, innvandrerbakgrunn og geografi tilhørighet. Hva slags betydning økonomi versus andre faktorer i familien har for å forstå de sosiale forskjellene i idrettsdeltakelse, er viktige spørsmål å få mer kunnskap om. Samtidig vil vi understreke at sosiale ulikheter også kan handle om faktorer knyttet til hvor involvert og interessert foreldre er i barn og unges idrettsdeltakelse eller om ulikheter i hva slags betydning idrett har i den enkelte familie. Sosiale forskjeller kan også handle om hvilke fysiske betingelser og tilbud om idretter som finnes der ungdom bor, om forskjeller mellom idretter, om kostnadsnivået i ulike klubber og i hvor stor grad klubber legger vekt på å beholde alle ungdommer i idretten lengst mulig. Dette er forhold som vi i denne rapporten ikke har kunnet si noe direkte om, men som åpenbart vil være av interesse å få svar på i framtidig forskning. Det vil også være behov for mer forskning om hva ungdom fra ulike sosiale lag og gutter og jenter legger vekt på som viktige motivasjonsfaktorer for å drive med organisert idrett, men også om hva som er de viktigste driverne for at de har valgt å slutte med organisert idrett.

Summary

In, Norway, club-organized sports hold a strong position among children and youth. During childhood, 93 percent of all adolescents have been active in a sports club, and even though adolescence is a period in which many choose to quit, no other organized leisure activities among youth activate so many young people. Still, dropout during teenage years challenges Norwegian policy objectives pursuing to keep as many young people as possible in organized sport. Systematic differences in which socio-economic groups participate mostly in club-organized sport is another challenge, especially in a country with relatively small social and economic differences in the population.

In this report, we use self-reported data to gain more knowledge about participation in and dropout from youth sports. We investigate characteristics of those who exercise regularly and those who drop out from any of those 11,000 sport clubs all over the country organized under the umbrella of The Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sports. We also study whether participation and dropout rates vary with age, gender, social background and place of residence. The report also addresses associations between training in sports clubs and training in other arenas and variations in physical activity. A major goal is to gain more insight into the social position of sports among youth and in some of the mechanisms that contribute to including or excluding children and young people from participation in organized sports.

The report is based on self-reported questions from around 225,000 adolescents aged 13-18 participating in the Ungdata-study in 2016-2018. The report is a result of the research project “The Social Position of Sport among Youth in Norway”, an ongoing research collaboration project between Oslo Metropolitan University and Norwegian School of Sports Science

The most important findings of the study can be summarized as follows.

Most young people exercise during their leisure time, and 86 percent exercise on a regular basis. Four out of ten exercise at least 20 times a week, either in a sports club or in any other training arena. During the last three years, there has been a slight increase in the number of young people who exercise, and those who exercise, do it more frequently than before. A small minority, consisting of 14 percent of all youth, does not exercise at all.

75 per cent of all youth have been active in organized sport during their teenage years. Among those, almost 60 percent quit before they become 17-18 years old. There are small gender differences in participation rates in youth sports. Nevertheless, boys are somewhat more active, and from the age of 14, more girls than boys drop out. The gender gap in dropout from children’s sport is also very small. Youth with immigrant parents are clearly underrepresented in organized

youth sports, especially girls. There are also clear socio-economic differences in terms of both recruitment to and dropout from organized sports. For example, it is five times more likely for youth from lower socioeconomic status (SES) groups compared to higher SES groups to have never been active in a sports club during childhood. In addition, SES influences dropout rates during both childhood and early teenage years, but seems to be weaker as the youth becomes around 17 years old. Club-organized sport holds a strong position all over the country, and there are small geographical variations in activity rates. However, some areas have higher activity level and smaller dropout rates from sports than elsewhere.

Organized sports is of great importance for understanding the totality of physical exercise among youth. Overall, 37 percent of all training sessions take place within the framework of organized sports, 30 percent as self-training (training on their own), 21 percent as training in gyms, and 12 percent of all training sessions take place within other forms of organized exercise, like dance, martial arts etc. The relative importance of what context the training is conducted within, changes a great deal during adolescence, as training at gyms becomes far more important among the older teenagers.

Exercise in club organized sports teams seems to be a very strong factor affecting how frequently young people are physically active enough to become breathless or sweaty. Although training in gyms becomes increasingly important during adolescence, training in sport clubs continues during adolescence to play an important role in understanding variations in physical activity level among youth. Other types of exercise and self-organized physical activity with friends seems to be less important to explain these variations. The same applies to sedentary activities such as screen time and time spent on homework.

Most youth who dropout from organized sports during adolescence continue to exercise in other arenas. Still, the frequency of training activities drops rather dramatically, and 20 percent do not exercise at all any longer. Those who dropout from youth sports differ negatively from those who continue in club sports, in areas such as quality of life and risk behaviour.

Litteraturreferanser

Andersen, P. L. & A. Bakken (2018). «Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms?» *International Review for the Sociology of Sport Journal*: 1-17. DOI: 10.1177/1012690218764626

Bakken, A. (2016). *Ungdata. Nasjonale resultater 2016*. NOVA Rapport 8/16. Oslo: NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus.

Bakken, A. (2017a). *Ungdata. Nasjonale resultater 2017*. NOVA Rapport 10/17. Oslo: NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus.

Bakken, A. (2017b). «Sosiale forskjeller i ungdomsidretten – fattigdomsproblem eller sosial gradient». *Oppvekstrapporten 2017*. Oslo: BUFDIR.

Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018*. NOVA Rapport 8/18. Oslo: NOVA/OsloMet - storbyuniversitetet.

Bakken, A. & J. I. Elstad (2012). *For store forventninger? Kunnskapsløftet og ulikhetene i grunnskolekarakterer*. NOVA Rapport 7/12. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Bakken, A., L. R. Frøyland & M. A. Sletten (2016). Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene? NOVA Rapport 3/16. Oslo: OsloMet – storbyuniversitetet.

Bakken, A. & C. Hyggen (2018). *Trivsel og utdanningsdriv blant minoritetselever i videregående. Hvordan forstå karakterforskjeller mellom elever med ulik innvandrerbakgrunn?* NOVA Rapport 1/18. Oslo: OsloMet - storbyuniversitetet.

Crane, J. R& and V. A. Temple (2014). «A Systematic Review of Dropout From Organized Sport Among Children and Youth». *European Physical Education Review*, 21(1): 114-131.

Dalene, K. E., S. A. Anderssen, L. B. Andersen, J. Steene-Johannessen, U. Ekelund, B. H. Hansen & E. Kolle (2018). «Cross-sectional and prospective associations between sleep, screen time, active school travel, sports/exercise participation and physical activity in children and adolescents». *BMC Public Health*, 18(1): 705. DOI: 10.1186/s12889-018-5610-7

Grue, L. (1985). *Bedre enn sitt rykte. En undersøkelse av ungdoms fritidsbruk*. Oslo: Statens ungdoms- og idrettskontor.

Helsedirektoratet (2014). *Nasjonale anbefalinger. Fysisk aktivitet og stillesitting – 13-17 år*. Oslo: Helsedirektoratet.

Hjelseth, A. (2016). «Frafall i ungdomsidretten – et overvurdert problem?» I Seippel m.fl. (red): *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Kolle, E., J. S. Stokke, B. H. Hansen & S. A. Anderssen (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.

Kulturdepartementet (2012). *Den norske idrettsmodellen*. Meld. St. 26 (2011-2012). Oslo: Kulturdepartementet.

Myrli, T. R. & I. Mehus (2015). «Ulikhet i rekruttering og frafall i den organiserte idretten i Trondheim». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 15(1): 51-77.

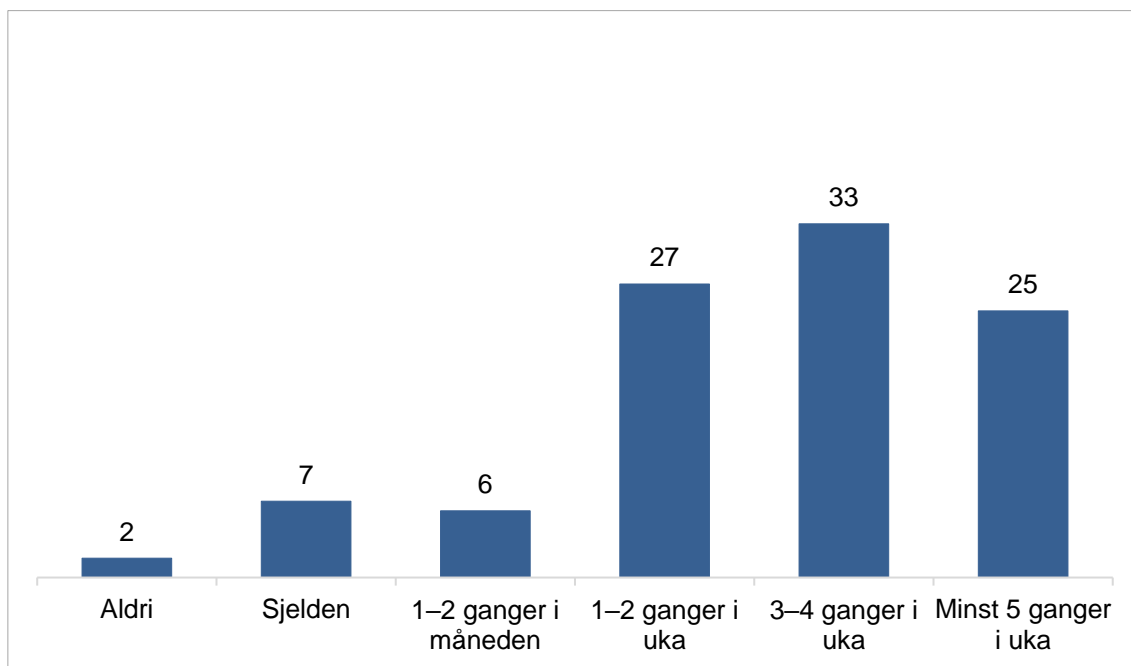
- NIF (2018). *Nøkkeltall*. Rapport 2017. Oslo: Norges idrettsforbund.
- Reitlo, L. S. (2012). *Deltagelse og frafall i ungdomsidretten*. Trondheim, NTNU Samfunnsforskning.
- Reitlo, L. S. (2013). *Kjønnsforskjeller i barne- og ungdomsidretten - NIF's aktivitetstall 2006-2012*. Trondheim, NTNU Samfunnsforskning.
- Roncossek, S. D. & G. K. Aasen Leikvoll (2018). *Norsk idrettsindeks 2017. Resultater for storbykommunene*. TF-notat 8/2018. Bø i Telemark, Telemarksforskning.
- Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. ISF Rapport 2005:3. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Seippel, Ø., M. K. Sisjord & Å. Strandbu (2016). «Innledning». I Seippel m.fl. (red): *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Seippel, Ø., Å. Strandbu & M. A. Sletten (2011). *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. NOVA Rapport 3/11. Oslo: NOVA.
- Solenes, O. (2016). «Tidleg organisering og institusjonalisering av ungdomsidretten i Norges idrettsforbund, 1946-1966». I Seippel m.fl. (red): *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Stefansen, K., I. Smette & Å. Strandbu (2016). "Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports." *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Strandbu, Å. & A. Bakken (2007). «Aktiv Oslo-ungdom. En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn». NOVA Rapport 2/07. Oslo: NOVA.
- Strandbu, Å., A. Bakken & M. A. Sletten (2017). "Exploring the minority–majority gap in sport participation: Different patterns for boys and girls?" *Sport in Society*. DOI:10.1080/17430437.2017.1389056
- Strandbu, Å., E. Gulløy, P. L. Andersen, Ø. Seippel & H. B. Dalen (2017). "Ungdom, idrett og klasse: Fortid, samtid og framtid." *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 2(2): 132-151.
- Strandbu, Å., K. Stefansen & I. Smette (2016). «En plass i jevnalderfellesskapet. Idrettens betydning i ungdomstida». I Seippel m.fl. (red): *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Utdanningsdirektoratet (2018). *Utdanningsspeilet 2018*. Oslo: Utdanningsdirektoratet.
- Ødegård, G., A. Bakken & Å. Strandbu (2016). *Idrettsdeltakelse og trening blant ungdom i Oslo*. Barrierer, frafall og endringer over tid. ISF Rapport 7/2016. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Øia, T. & V. Vestel (2014). «Generasjonskløfta som forsvant.» *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 14(1): 99-133.

Vedleggskapittel Hvor mange er fysisk aktive?

I dette kapitlet gir vi en oversikt over hvordan ungdom svarer på spørsmålet: «Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir svett eller andpusten». Svarfordelingen, som er gjengitt i Vedleggsfigur 1, viser at de aller fleste ungdom regelmessig beveger seg på måter som gjør at de blir andpusten eller svett. Samtidig, to prosent svarer at dette er noe som aldri skjer, sju prosent sier at det skjer sjelden og ytterligere seks prosent er såpass fysisk aktive kun et par ganger i måneden. Resultatene viser altså at 15 prosent av ungdommene i løpet av en uke ikke beveger seg så mye at de blir andpusten eller svett. Tallet kan kanskje virke overraskende høyt, gitt at målgruppen for undersøkelsen er skoleungdom, som i prinsippet skal ha minst et par timer kroppsøving i løpet av uka.

Ser vi nærmere på den gruppen som svarer at de regelmessig er fysisk aktive en eller flere ganger i uka, er det en god del variasjon når det gjelder hyppighet. For eksempel svarer 27 prosent at de er fysisk aktive 1–2 ganger i uka, 33 prosent 3-4 ganger i uka og 25 prosent minst fem ganger i uka.

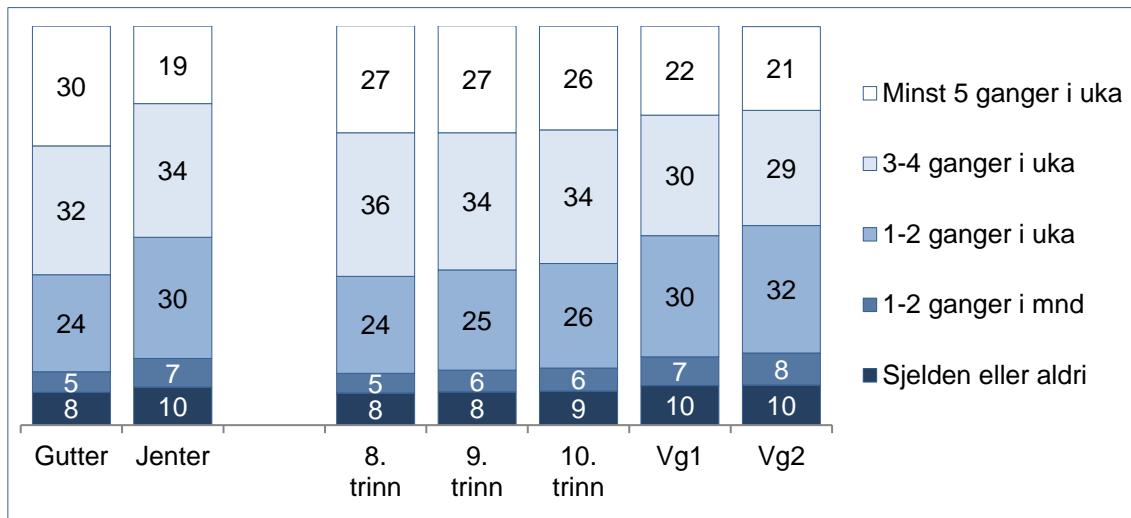
Vedleggsfigur 1: Hvor ofte ungdom i alderen 13-18 år er så fysisk aktiv at de blir andpusten eller svett. Ungdata 2016-2018. N=225 818. Prosent.



Vedleggsfigur 2 viser at flere gutter enn jenter er fysisk aktive. Kjønnsforskjellen handler først og fremst om at det er flere gutter som er aktive minst fem ganger i uka, mens jenter er overrepresentert blant de med som er aktive et par ganger i uka. Det er også en viss tendens til at flere jenter enn gutter er nokså lite fysisk aktive. I analysene har vi slått sammen «aldri» og «sjelden», siden den førstnevnte gruppa er så liten. Funnene samsvarer rimelig godt med resultater fra

objektive målinger av 15-åringene, som tar hensyn til flere faktorer enn frekvens, hvor det også ble konkludert med at gutter er overrepresentert i høyaktivitetsgruppen, mens det er flere jenter enn gutter i gruppen med middels aktivitetsnivå (Kolle mfl 2012: 42).

Vedleggsfigur 2 Hvor ofte ungdom er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett – etter kjønn og klassetrinn. Prosent. Ungdata 2016–2018. N=206 820.

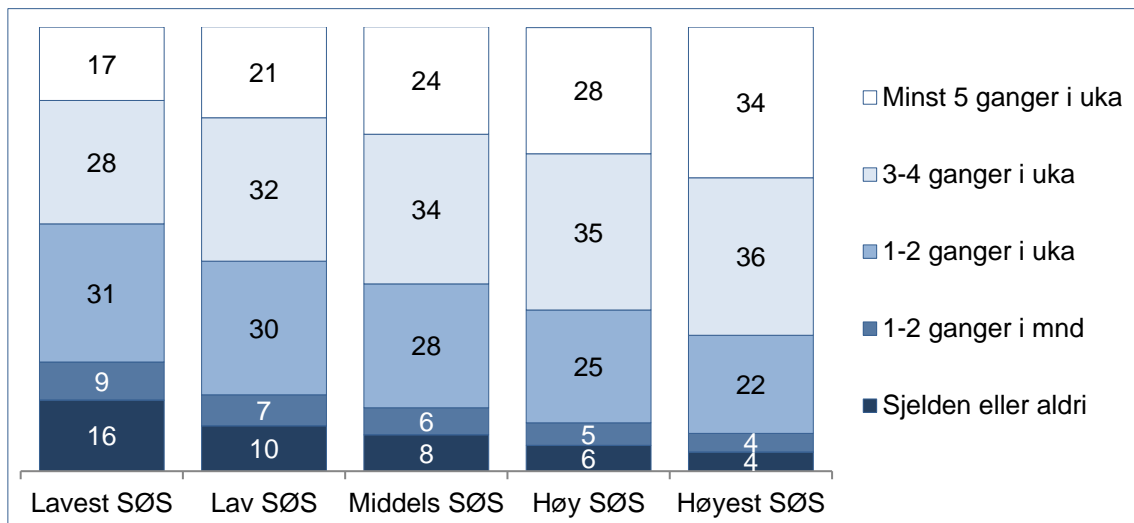


Graden av fysisk aktivitet blir mindre for hvert år ungdommene blir eldre, og det er størst endring i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående. Når vi ser hele aldersperioden under ett, blir forskjellene ganske store mellom de eldste og de yngste tenåringene. For eksempel er andelen som er fysisk aktive minst tre ganger i uka 63 prosent blant 8.-klassingene, mot 50 prosent blant elevene som går på Vg2.

Sosiale forskjeller

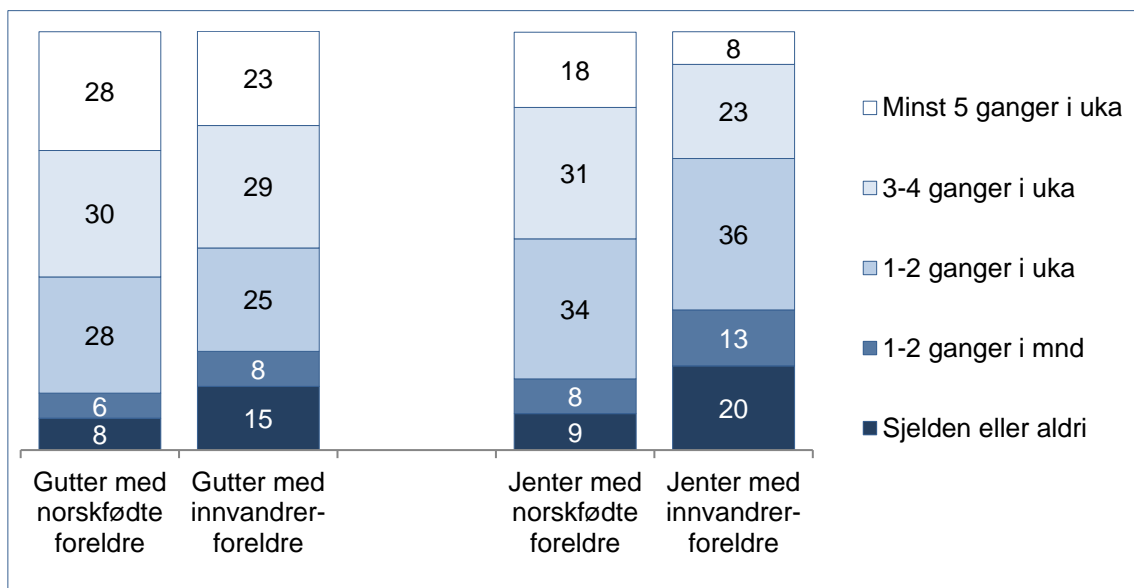
Vedleggsfigur 3 viser tydelige sosioøkonomiske forskjeller i ungdommers fysisk aktivitetsnivå. Sammenhengen lar seg beskrive som en gradient av forskjeller, der det fysiske aktivitetsnivået blir høyere desto høyere sosioøkonomisk status. Sammenlikner vi ytterpunktene på den sosioøkonomiske skalaen, er forskjellene nokså store. For eksempel er dobbelt så mange av de som vokser opp med flest sosioøkonomiske ressurser hjemme fysisk aktive minst fem ganger i uka sammenliknet med de som vokser opp med færrest ressurser. Og motsatt, det er langt vanligere at ungdom i lavere sosioøkonomiske sjikt sjelden eller aldri er fysisk aktive.

Vedleggsfigur 3 Hvor ofte ungdom med ulik sosioøkonomisk bakgrunn er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. Prosent. N=211 533.



Også innvandrerbakgrunn har betydning for hvor fysisk aktive ungdom er. Vedleggsfigur 4 viser at gutter med norskfødte foreldre er mest aktive, mens jenter med to innvandrerforeldre er minst aktive. Blant jenter med innvandrerbakgrunn er det nokså få som er fysisk aktive minst fem ganger i uka, og så mange som 33 prosent sjeldnere enn én gang i uka. Også blant guttene har innvandrerbakgrunn betydning, selv om forskjellene er mindre markerte enn blant jentene. Kjønnsforskjellene i fysisk aktivitet er generelt større blant unge med innvandrerbakgrunn enn blant unge med norskfødte foreldre.

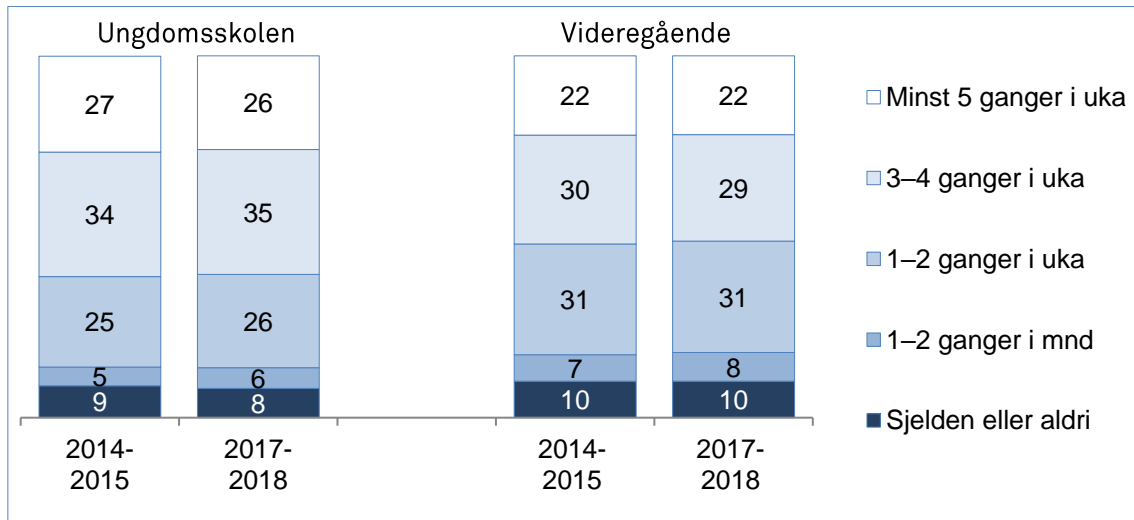
Vedleggsfigur 4 Hvor ofte gutter og jenter med og uten innvandrerbakgrunn er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. Prosent blant elever på Vg1-Vg2. Ungdata 2016-2018. N=65 775.



Endringer de siste årene

Vedleggsfigur 5 viser at det verken blant elevene på ungdomstrinnet eller i videregående har vært noen særlige endringer de aller siste årene i hvor fysisk aktive ungdom er.

Vedleggsfigur 5 Hvor ofte ungdom på ungdomstrinnet og videregående er så fysisk aktive at de blir andpusten eller svett. To perioder: 2014-15 og 2017-18. Samme kommuner. N=172 547.



Vedleggstabeller

Vedleggstabell 1 Gjennomsnitt (og standardavvik) for fire treningsvariablene. Separate tall for hvert klassetrinn. Ungdata 2016–2018.

	8.trinn	9. trinn	10. trinn	Vg1	Vg2
Fysisk aktivitet (0-6)	2,98 (1,66)	7,97 (7,66)	5,17 (6,30)	1,23 (3,45)	2,62 (5,26)
Hvor mange ganger i måneden ungdom trener på ulike arenaer					
Idrettslag (0-20)	2,94 (1,68)	7,31 (7,78)	5,10 (6,30)	2,21 (4,67)	2,31 (5,09)
På egen hånd (0-20)	2,89 (1,69)	6,03 (7,63)	4,61 (6,07)	4,11 (6,14)	1,80 (4,56)
Treningsstudio (0-20)	2,66 (1,71)	4,33 (6,94)	4,39 (5,89)	5,01 (6,60)	1,50 (4,19)
Annen organisert trening (0-20)	2,57 (1,70)	3,48 (6,40)	4,18 (5,75)	5,30 (6,71)	1,21 (3,79)
N=	45 752	44 175	44 376	42 678	29 839

Vedleggstabell 2 Regresjonsanalyse av hvor mange ganger i uka ungdom i alderen 13–18 år er så fysisk aktive at de blir andpusten og svett. Ungdata 2018–2018

	Ustandard- istert b	Standard- feil b	Standard- isert B	Sig p
Hvor mange ganger i måneden ungdom trener på ulike arenaer				
Idrettslag	0,111	0,000	0,49	<0,0001
På egen hånd	0,044	0,000	0,16	<0,0001
Treningsstudio	0,085	0,001	0,29	<0,0001
Annen organisert trening	0,036	0,001	0,10	<0,0001
Kjønn (gutter=1, jenter=0)	0,181	0,006	0,05	<0,0001
Klassetrinn (0-4)	-0,022	0,002	-0,02	<0,0001
Sosioøkonomisk status (0-3)	0,230	0,005	0,08	<0,0001
Egenorganisert fysisk aktivitet utenom idrettslag (antall ganger siste uke)	0,047	0,001	0,06	<0,0001
Tid brukt til lekser (time/dag)	-0,006	0,003	0,00	Ikke signifikant
Tid brukt til skjermaktiviteter (time/dag)	-0,043	0,002	-0,05	<0,0001
Konstant	1,182	0,015		
r ²	0,47			
N=	196 871			

Vedleggstabell 3 Regresjonsanalyser av hvor mange ganger i uka ungdom er så fysisk aktive at de blir andpusten og svett. Separate multivariate analyser av ungdom på ulike klasstrinn. Standardiserte regresjonskoeffisienter. Ungdata 2016–2018.

	8. trinn	9. trinn	10. trinn	Vg1	Vg2
Hvor mange ganger i måneden ungdom trener på ulike arenaer					
Idrettslag	0,513	0,535	0,505	0,432	0,389
På egen hånd	0,152	0,153	0,166	0,171	0,177
Treningsstudio	0,064	0,161	0,295	0,385	0,434
Annen organisert trening	0,102	0,107	0,098	0,095	0,116
Kjønn (gutter=0, jenter=1)	0,048	0,054	0,057	0,055	0,056
Sosioøkonomisk status (0-4)	0,085	0,074	0,072	0,078	0,074
Egenorganisert fysisk aktivitet utenom idrettslag (antall ganger siste uke)	0,065	0,058	0,056	0,044	0,059
Tid brukt til lekser (time/dag)	-0,001	-0,008	0,000	-0,010	-0,004
Tid brukt til skjermaktiviteter (time/dag)	-0,027	-0,05	-0,054	-0,041	-0,042
r ²	0,40	0,45	0,48	0,51	0,54
N=	43 237	42 011	42 498	40 542	28 579