

Line Skarsem Reitlo

# Ungdomsidrett

Mellom barne- og voksenidrett



Rapport 2014

Senter for idrettsforskning



Line Skarsem Reitlo

# **Ungdomsidrett**

Mellom barne- og voksenidrett

 <b>NTNU</b> Samfunnsforskning AS  <b>Senter for idrettsforskning</b>  Postadresse: 7491 Trondheim Besøksadresse: Dragvoll Allé 38B,  Telefon: 73 59 63 00 Telefaks: 73 59 62 24 E-post: kontakt@samfunn.ntnu.no Web.: www.samforsk.no  Foretaksnr. NO 986 243 836		<b>RAPPORT</b>	
		TITTEL	
		<b>Ungdomsidrett</b> <b>Mellom barne- og voksenidrett</b>	
		FORFATTER(E)	
		Line Skarsen Reitlo	
		OPPDRAKSGIVER(E)	
		NIF	
RAPPORT NR.	GRADERING	OPPDRAKSGIVERS REF.	
Årstall: 2014	Åpen		
ISBN		PROSJEKTNR.	ANTALL SIDER OG BILAG
978-82-7570-359-8 (trykk) 978-82-7570-360-4 (web)		2500	55
PRIS (eksl. porto og ekspedisjonsomkostninger)		PROSJEKTLEDER (NAVN,	KVALITETSSIKRET AV (NAVN,
Kr 50,-		Jan Erik Ingebrigtsen	Jan Erik Ingebrigtsen
DATO	GODKJENT AV (NAVN, STILLING, SIGN.)		
14.02.2014			
SAMMENDRAG			
<p>Denne undersøkelsen fokuserer på unge voksnes idrettsdeltakelse. Det er gjennomført to ulike datainnsamlinger, som presenteres i hver sin del av denne rapporten. I første del presenteres forskning som undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og senere i voksen alder. I del 2 presenteres resultat fra en spørreundersøkelse blant unge voksne idrettsutøvere. Utøverne ble spurt om sin tidligere og nåværende idrettsdeltakelse, hvorfor de deltar og hva de mener er viktigst for å skape en best mulig ungdomsidrett.</p> <p>Funnene fra litteratursøket viser at andelen som deltar i idrett synker sterkt i ungdomsårene, i Norge som i andre land. Noen idretter er preget av at mange barn- og unge begynner, men relativt få fortsetter deltakelsen i voksen alder. I andre idretter er frafallet opp gjennom ungdomsårene lavere enn for idretten samlet sett. Noen idretter bryter med den generelle tendensen, og vi ser at antall utøvere øker opp gjennom ungdomsårene. Det er vanskelig å snakke om idrettsdeltakelse generelt, det bør knyttes til den enkelte idrettsgren.</p> <p>I del 2 av rapporten presenteres resultater fra spørreundersøkelsen blant 580 unge voksen utøvere i Sør-Trøndelag. Informantene i denne undersøkelsen er forholdsvis aktive, hvor 2 av 3 trener 4 timer eller oftere i en vanlig uke. Det er ulike grunner til at utøverne velger å delta i idrett. Å ha det gøy er den viktigste årsaken. Det faktum at utøverne anser det som en spennende idrett får også stor oppslutning, i likhet med godt miljø og at man gjennom deltakelsen kommer i god form. Å delta på grunn av gode ledere og et godt miljø viser seg å være viktigere grunner blant kvinnene enn blant mennene. På motsatt side er venners deltakelse en større motivasjonsfaktor til deltakelse blant mennene enn kvinnene.</p>			
STIKKORD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammenheng barne- og ungdomsidrett</li> <li>• Litteraturstudie</li> <li>• Empirisk undersøkelse</li> </ul>		

# Innhold

Sammendrag .....	1
Innledning.....	5
Del 1: Studier av unge voksnes idrettsutøvelse .....	7
1. Litteratursøk.....	7
2. Studier av idrettsdeltakelse fra ungdom til voksen.....	8
2.1 Idrettsdeltakelse fra ungdom til voksen.....	8
2.2. Idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder .....	10
2.3 Fysisk aktivitet fra ungdom til voksen .....	12
Del 2: Analyse av unge voksnes idrettsutøvelse .....	13
1. Metode .....	13
2. Fysisk aktivitet .....	14
2.1 Fysisk aktivitet, kjønn og alder .....	15
2.2 Årsaker til fysisk aktivitet .....	16
3. Idrettsdeltakelse.....	18
3.1 Idrettsdeltakelse, kjønn og alder.....	20
3.2 Hovedidrett .....	21
3.3 Årsaker til idrettsdeltakelse.....	22
4. Tidligere idrettsdeltakelse .....	24
4.1 Erfaringer fra tidligere idrettsdeltakelse .....	25
5. Forståelse av idretten.....	27
6. Trivsel .....	29
Vedlegg 1.....	35
Vedlegg 2.....	40
Vedlegg 3.....	50



## **Sammendrag**

Denne undersøkelsen fokuserer på unge voksnes idrettsdeltakelse. Det er gjennomført to ulike datainnsamlinger, som presenteres i hver sin del av denne rapporten. I første del presenteres forskning som undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og senere i voksen alder. I del 2 presenteres resultat fra en spørreundersøkelse blant unge voksne idrettsutøvere. Utøverne ble spurt om sin tidligere og nåværende idrettsdeltakelse, hvorfor de deltar og hva de mener er viktigst for å skape en best mulig ungdomsidrett.

### *Del 1:*

Funnene fra litteratursøket viser at andelen som deltar i idrett synker sterkt i ungdomsårene, i Norge som i andre land. Noen idretter er preget av at mange barn- og unge begynner, men relativt få fortsetter deltakelsen i voksen alder. I andre idretter er frafallet opp gjennom ungdomsårene lavere enn for idretten samlet sett. Noen idretter bryter med den generelle tendensen, og vi ser at antall utøvere øker opp gjennom ungdomsårene. Det er vanskelig å snakke om idrettsdeltakelse generelt, det bør knyttes til den enkelte idrettsgren.

Videre viser flere studier en positiv sammenheng mellom idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder. Enkelte studier hevder derimot sammenhengen er relativt svak. Hvor sterk sammenheng mellom idrettsdeltakelse i ung og voksen alder, er sterkt avhengig av idrettsgren. Noen studier har sett på hvordan det generelle aktivitetsnivået forandres i overgangen fra ungdom til voksen. Funnene viser at desto mer fysisk aktiv man er i ungdomsalderen, desto mer fysisk aktiv er man i voksen alder.

### *Del 2:*

I del 2 av rapporten presenteres resultater fra spørreundersøkelsen blant 580 unge voksne utøvere i Sør-Trøndelag. Informantene i denne undersøkelsen er forholdsvis aktive, hvor 2 av 3 trener 4 timere eller oftere i en vanlig uke. Videre viser resultatene at utøverne deltar i mange ulike idretter og på ulike nivå, alt fra klubbnivå til

internasjonalt nivå. Det er også variasjoner når det kommer til hvor mange idretter de deltar i. De fleste er derimot aktiv utøver i kun en idrett.

Analysene viser at det eksisterer noen variasjoner i utøvernes idrettsdeltakelse. Omtrent halvparten deltar i konkurranser gjennom sin deltakelse. Ca. en tredjedel er aktive utøvere i idrett uten å delta i konkurranser, mens de resterende trener i idrettslag uten å være tilknyttet en idrettsgren.

Det er ulike grunner til at utøverne velger å delta i idrett. Å ha det gøy er den viktigste årsaken. Det faktum at utøverne anser det som en spennende idrett får også stor oppslutning, i likhet med godt miljø og at man gjennom deltakelsen kommer i god form. Det faktum at man føler man er flink i idretten, at venner deltar og at den drives av gode ledere vurderes også som viktige grunner til at man velger å delta. «Ikke annet å gjøre» er derimot ikke en relevant grunn til deltakelse.

Det eksisterer noen kjønnsforskjeller på dette punktet. Ulikhetene gjør seg mest synlige i forhold til venners deltakelse, gode ledere og godt miljø. Å delta på grunn av gode ledere og et godt miljø viser seg å være viktigere grunner blant kvinnene enn blant mennene. På motsatt side er venners deltakelse en større motivasjonsfaktor til deltakelse blant mennene enn kvinnene. Det er lite variasjoner mellom kjønnene på de andre faktorene.

Utøverne er spurt om hva de mener er viktig å legge vekt på for å skape en god barne-, ungdom- og voksenidrett. På samtlige tre arenaer kommer det tydelig frem at det sosiale har størst betydning. I tillegg er gode trenere og variasjon i treningen viktige faktorer. Fokus på konkurranse er viktigere i ungdomsidretten enn i barneidretten, men har i følge utøverne desto større betydning i voksenidretten.

Det er også gjennomført analyser på hvor godt utøverne trives på ulike arenaer. Både i situasjoner hvor de utøver fysisk aktivitet, når de studerer, jobber og på fritiden sammen med venner. Analysene viser at utøverne trives godt i samtlige situasjoner. Trivselen er derimot høyest på fritiden sammen med venner, på den andre siden lavest når de utfører lønnsarbeid. I treningsammenheng er trivselen best under organiserte treninger, og forholdsvis lik når de trener på egen hånd og i konkurranser.



## *Veien videre*

Denne rapporten viser at barn og unge er meget idrettsaktive, men deltakelsen synker sterkt med alderen i de fleste idretter. Forståelsen av sammenheng mellom aktivitet i barne- og ungdomsårene og voksen alder bygger på to typer design. Enten er det gjort tverrsnittundersøkelser på et tidspunkt, eller langsgående studier i idretten.

Utfordringen med tverrsnittundersøkelsene er ofte at de blir noe overfladisk i studiet av selve idretten og de endringsprosesser som er årsak til at noen velger å slutte eller opprettholde deltakelsen. I de langsgående studiene får en bedre informasjon om idretten og prosessen, men utfordringen er at en stor andel av deltakerne slutter i idretten i løpet av studiets gang. Dette fører til at man får kunnskap om hvorfor de velger å slutte.

For å øke kunnskapen om sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barneårene og senere i livet, er det behov for studier i et **langt tidsperspektiv**. Grovt sett, ser det ut til å være behov for å følge utøverne fra 10-års-alderen og til 30-års-alderen. Studiene viser også at det er store forskjeller mellom idretter. Det er derfor av avgjørende betydning at studiene fokuserer på **mange idretter**. Studier viser at det også er store **lokale variasjoner**.

En kan argumentere for at kompleksiteten og variasjonene gjør det meget ressurskrevende å finansiere forskning som gir tilstrekkelig innsikt i de prosessene som er avgjørende for om ungdom opprettholder sin idrettsdeltakelse eller ikke. Vi mener at mye kunnskap kan hentes gjennom at en utvikler rapporteringsprosedyrer i idretten som gir et bedre grunnlag for å analysere hvilke mekanismer som er avgjørende. Dette kan knyttes til forhold som trenernes kompetanse og alder, anleggssituasjon, verdigrunnlag, treningsmengde osv. Det er også viktig å kunne få mer presis beskrivelse av utøverne. En start ville være å kunne ha data for hvert årskull, framfor dagens situasjon med aldersgrupper.

En forbedret registrering av aktiviteten og utøverne i idrettslagene, kombinert med målrettede studier vil gi et godt grunnlag for å forstå hva som fører til at den enkelte opprettholder sin aktivitet, eller avslutter den når en blir eldre.



## **Innledning**

Den organiserte idretten er for mange en svært viktig arena for fysisk aktivitet. Tall fra Norges Idrettsforbund (NIF) viser derimot at andelen aktive reduseres med økende alder. Medlemsandelen er størst blant barn, deretter synker andelen aktive opp gjennom ungdomsårene og inn i voksen alder. Dette illustrerer at mange velger å avslutte sin idrettsdeltakelse i løpet av barne- eller ungdomsårene.

I denne rapporten fokuseres det på utøvere som velger å fortsette i idretten ut ungdomsårene og over i ung voksen alder. For å undersøke unge voksnes idrettsutøvelse er det i denne rapporten gjennomført to typer datainnsamling. I første omgang ble det gjennomført et systematisk litteratursøk etter forskning som undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder. Deretter ble det gjennomført en spørreundersøkelse i et idrettslag i Sør-Trøndelag.

Rapporten er på bakgrunn av de to datainnsamlingene delt inn i to deler. I del 1 gjennomgås funnene fra litteratursøket i tre deler. Den første delen omhandler studier som undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og voksen alder. I den andre delen presenteres studier som undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i ungdomsårene og fysisk aktivitet i voksen alder. I den siste delen presenteres analyser som ser på utviklingen av fysisk aktivitet fra ungdom til voksen.

I rapportens andre del presenteres funnene fra spørreundersøkelsen. Det presenteres analyser av utøvernes fysiske aktivitetsnivå og idrettsdeltakelse. Herunder undersøker vi både hvor ofte de trener generelt og innad i idretten, hva som motiverer til aktivitet, samt kjønns- og aldersforskjeller. Videre ser vi på utøvernes erfaringer fra tidligere idrettsdeltakelse og hva de anser er viktig å legge vekt på for å skape en god barne-, ungdom- og voksenidrett. Avslutningsvis presenteres analyser av utøvernes trivsel i ulike situasjoner, både i forhold til idrett, fritid og arbeid.



# Del 1: Studier av unge voksnes idrettsutøvelse

## 1. Litteratursøk

Fordi ønsket fortrinnsvis har vært å belyse forholdene i Norden, er det gjennomført et systematisk litteratursøk etter litteratur fra Norge, Sverige, Danmark, Finland og Island. Det er denne litteraturen litteraturtabellen består av. Litteratursøket er gjennomført i databasene Bibsys, Isi Web of Science, PubMed og GoogleScholar<sup>1</sup>.

Begrepene *sport* og *physical activity* utgjør utgangspunktet i litteratursøket. Videre er *children*, *adolescent* og *adults* inkludert da målet var å finne studier som ser på sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder. Det er også gjennomført søk med begrepene *childhood* og *adulthood*. I tilfeller der søkeordet *sport* ga svært mange treff er det avgrenset til *sport participation*. I Bibsys og GoogleScholar er det i tillegg benyttet norske søkeord. Resultatene i de ulike søkemotorene var i mange tilfeller overlappende.

Som et kvalitetskriterium var ønsket at artiklene baseres på empirisk forskning. Studiene må også være publisert i Norden. Selv om dette er tilfellet, må det påpekes at prosjektets omfang ikke har gjort det mulig å gå detaljert inn i hver enkelt studie for å vurdere ytterligere kvalitetskriterier.

Sannsynligvis har ikke all litteratur vært tilgjengelig gjennom de søkene som er foretatt, noe som fører til at ikke all relevant forskning på temaet inngår i litteraturtabellen. Man vil spesielt se det mangler forskning fra Danmark og Island. Litteratursøket resulterte kun i en studie fra Danmark og ingen fra Island. En årsak til dette kan være at forskningen er skrevet på morsmålet og ikke publisert på engelsk.

---

<sup>1</sup> For oversikt over litteratursøket se tabell 22-26 i vedlegg 2.

## 2. Studier av idrettsdeltakelse fra ungdom til voksen

Funnene fra litteratursøket kan grovt sett deles inn i tre grupper, de som undersøker sammenhengen mellom; 1. idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og voksen alder, 2. idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder, 3. fysisk aktivitet i ungdomsalderen og voksen alder. Nedenfor presenteres funnene fordelt innunder disse tre kategoriene.

### 2.1 Idrettsdeltakelse fra ungdom til voksen

Ingen av studiene fra litteratursøket undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse fra barn til voksen. Enkelte ser derimot på utviklingen fra ungdom til voksen. Funnene fra disse studiene gjennomgås nedenfor.

Kjønniksen, Anderssen & Wold (2009) har gjennomført en langsgående studie der de følger deltakerne fra de er 13 år til 23 år. Funnene viser at det er en sammenheng mellom idrettsdeltakelse som 13-åring og 16-åring. Styrken på sammenhengen minsker derimot etter 16-årsalderen da mange av deltakerne velger å slutte i den organiserte idretten. Tammelin, Simo, Andrew & Marjo-Riitta (2003) hevder type idrettsgren har betydning på dette området. De har fulgt deltakerne fra de er 14 år til 31 år. Blant guttene viser det seg at deltakelse i ballidrett, ski og løp i ungdomsalderen har en positiv sammenheng med deltakelse i voksen alder. Blant jentene gjelder det samme for turn.

Kjønniksen, Torsheim & Wold (2008) hevder også type idrettsgren har betydning. De har gjennomført en studie der de undersøker hvordan deltakelse i ulike former fysisk aktivitet, både organisert og uorganisert, forandres fra deltakerne er 13-23 år. Ved starten og slutten av studien ble deltakerne spurt om hvor ofte de hadde deltatt i 31 ulike typer fysisk aktivitet i løpet av det siste året. Funnene viser at det er en betydelig nedgang i antall treningsaktiviteter i løpet av perioden. Dette er tilfellet både blant guttene og jentene. I gjennomsnitt deltar guttene i 7,5 aktiviteter når de er 13 år og kun 3 når de er 23 år. Blant jentene er det en nedgang fra 5,7 til 3,5 aktiviteter i samme

periode. Det er imidlertid stor forskjell på tvers av de ulike aktivitetstypene. Deltakelse i sykling, ski og ballidrett vedvarer i stor grad i overgangen fra ungdom til voksen.

Seippel, Abebe & Strandbu (2012) har gjennomført en langsgående studie der de følger deltakerne fra de er 15 år til 28 år. I tillegg til å se på idrettsdeltakelse, inkluderer de også egentrening og trening på treningscenter i sin studie. Funnene viser at det er en positiv sammenheng mellom idrettsdeltakelse som ung og alle de tre treningsformene som voksen. Videre viser det seg at idrett er den av de tre treningsformene der sammenhengen mellom trening i ung og voksen alder er sterkest. Studien hevder dette muligens kan forklares med tre punkter; 1. man deltar gjerne i de samme aktivitetene som man har drevet med tidligere og satt pris på, 2. man utvikler vaner i den form at man gjør noe så mye at det senere gjøres av gammel vane, 3. man utvikler kompetanser og ferdigheter som gjør at det er enklere å trene senere i livet.

Til tross for at studien finner en positiv sammenheng må det bemerkes at den er relativt svak. Det drøftes om dette kan skyldes at idretten ikke er en attraktiv treningsarena for alle voksne. Idrett kan ha ulik betydning i ulike livsfaser, noe som fører til at det ikke er rimelig å forvente store sammenhenger over lengre tid. Dette kan ses i sammenheng med at flere av deltakerne velger å slutte i den organiserte idretten i løpet av studiets gang. 42 % av deltakerne deltar i idrett når de er 15 år, mens kun 14 % har fortsatt sin deltakelse frem til de er 28 år.

Studien hevder det eksisterer noen kjønnsforskjeller på dette området. Mennene deltar i større grad i idrettslag når de er 28 år enn kvinnene, mens kvinnene på dette tidspunktet trener mer på egenhånd enn mennene. Det fremmes at en årsak til dette kan være at idretten fortsatt er en arena der aktiviteter og kulturer i større grad tiltaler menn enn kvinner, samt at menn har interesser og kompetanser som i større grad enn kvinner trekker dem mot idrettslagene.

## 2.2. Idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder

Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari (2006) finner i sin studie at idrettsdeltakelse i ungdomsalderen har en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Tammelin, Simo, Andrew & Marjo-Riitta (2003) støtter disse funnene, men hevder sammenhengen kun er gjeldende i enkelte idrettsgrener. Blant guttene er dette tilfellet i ballidrett, ishockey, fotball, volleyball, ski, løp og orientering. Blant kvinnene gjelder det samme for løp, sykling, orientering og turn. Deltakelse i andre idrettsgrener, eksempelvis svømming, skøyting og downhill, har på den andre siden ikke sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder.

Mäkinen m.fl (2010) har gjennomført en lignende studie der fokuset ligger på variasjoner blant ulike utdanningsgrupper. I motsetning til de ovennevnte studiene er ikke dette en langsgående undersøkelse. Tidligere idrettsdeltakelse ble derfor rapportert ved studiets start. Funnene viser at sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder varierer mellom ulike utdanningsgrupper. Sammenhengen er sterkere blant de med høy utdanning enn de med lav utdanning.

Kjønniksen, Fjørtoft & Wold (2009) har gjennomført en langsgående studie over 10 år. Deltakerne besvarte spørreskjema hvert år fra de var 13- 16 år, og igjen når de var 23 år. Funnene viser at idrettsdeltakelse i ungdomsalderen har en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Videre viser det seg at det samme er gjeldende for kroppsøvfingsfaget. Desto mer man deltar i kroppsøving som ungdom, desto mer fysisk aktiv er man i voksen alder. Samme resultater finner Tammelin, Simo, Jaana, Hannu & Marjo- Riitta (2003) som også undersøker betydningen av både idrettsdeltakelse og kroppsøvfingsfaget i sin studie.

I motsetning til de ovennevnte studiene hevder Engstrøm (2008) det ikke eksisterer en sammenheng mellom idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder. Han har gjennomført en langsgående studie over 38 år, fra deltakerne er 15 år til 53 år. Det viser seg derimot at det generelle aktivitetsnivået har betydning. Desto høyere aktivitetsnivå man har som ungdom, desto mer fysisk aktiv er man i voksen



alder. På den andre siden finner Wichstrøm, Soest & Kvaalem (2012) at både idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på aktivitetsnivået i voksen alder. Begge studiene anvender idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet i ungdomsalderen som to uavhengige mål. Det eksisterer også studier som inkluderer begge faktorene i ett enkelt mål. Funnene fra disse studiene gjennomgås nedenfor. Studien anvender termen «fysisk aktivitet» på dette målet. Det samme vil derfor gjøres i presentasjonen av studiene.

Hirvensalo & Lintunen (2010) og Engstrøm (1990) har gjennomført litteraturstudier der både organisert og uorganisert aktivitet betraktes. Begge studiene hevder erfaring med fysisk aktivitet i ungdomsalderen har en positiv sammenheng med et høyt aktivitetsnivå i voksen alder. Hirvensalo & Lintunen (2010) fremmer at spesielt inaktivitet fremfor aktivitet tenderer å følge fra ung til voksen alder.

Telama & Yang (2000) har fulgt en gruppe deltakere fra de var mellom 9- 18 år til 18- 27 år. Resultatene viser at det er en stor nedgang i fysisk aktivitet etter 12- årsalderen. Blant de yngste aldersgruppene var guttene mer aktive enn jentene. Nedgangen i aktivitet var derimot brattere blant guttene enn jentene, og etter 15- årsalderen var jentene mer fysisk aktive enn guttene. Anderssen, Wold, & Torsheim (2005) har gjennomført en lignende studie med motstridende funn. Resultatene viser seg at det er en nedgang i treningsaktivitet i løpet av tenårene, men en viss økning fra 19 år til 21 år. Videre viser det seg at de som er minst fysisk aktiv i ungdomsalderen også er de som endrer seg minst i løpet av studiets gang. Lignende funn finner både Huatori, Nupponen, Mikkelsson, Laakso, & Kujala (2011), Yang, Telama, Leino & Viikari (1999) og Suppli m.fl. (2012) i sine studier.

Glenmark, Hedberg & Jansson (1994) har gjennomført en studie der de følger deltakerne fra de er 16 år til 26 år. De benytter både spørreskjema og fysiske tester som datagrunnlag. Funnene viser at de som er fysisk aktiv i voksen alder generelt er mer fysisk aktiv, interessert i fysisk aktivitet og har høyere Vo<sub>2</sub>max i ungdomsalderen, sammenlignet med de som er fysisk inaktiv i voksen alder. Aktivitetsnivået blant

mennene er høyere enn blant kvinnene i både ung og voksen alder. Mennene har derimot større nedgang i aktivitet med økende alder enn kvinnene.

Telama, Leskinen, & Yang (2007) finner også at fysisk aktivitet i ung alder har en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. I motsetning til de ovennevnte studiene viser det seg derimot at sammenhengen er relativt svak. Telama, Yang, Viikari, Wanne, & Raitakari (2005) finner også kun en svak sammenheng i sin studie.

### 2.3 Fysisk aktivitet fra ungdom til voksen

Litteratursøket resulterte i flere studier som ser på sammenhengen mellom fysisk aktivitet i ungdomsårene og voksen alder. De som er gjennomgått frem til nå undersøker betydningen av både fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse i ungdomsalderen som to uavhengige mål, eller benytter begge faktorene i samme mål. Det finnes derimot studier som kun anvender fysisk aktivitet som ett enkelt mål. Funnene fra disse studiene presenteres nedenfor.

Barnekow- Bergkvist, Hedberg, Janlert & Jansson (1998) har gjennomført en langsgående studie der de har fulgt deltakerne fra de er 16 år til 34 år. Studien benytter både spørreskjema og fysiske tester som datagrunnlag. Funnene viser at fysisk aktivitet og positive resultater fra fysiske tester i ungdomsalderen, har en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Desto mer fysisk aktiv man er som ungdom, desto mer fysisk aktiv er man altså i voksen alder. Huotari, Mikkelsen, Kujala, Aakso & Nupponen (2013) finner samme resultater i sin studie. De har fulgt deltakerne over 25 år, fra de var mellom 12- 18 år til 37- 43 år. Funnene viser at fysisk aktivitet i ungdomsalderen korrelerer positivt med fysisk aktivitet i voksen alder.

Telama (2009) har gjennomført en litteraturstudie med fokus på forskning som undersøker hvordan aktivitetsnivået forandres i løpet av livet. Funnene viser at det eksisterer kjønnsforskjeller på området. Blant menn er det en positiv sammenheng, mens effekten derimot er lavere og i mange tilfeller usignifikant blant kvinner.

## Del 2: Analyse av unge voksnes idrettsutøvelse

### 1. Metode

Undersøkelsen er gjennomført i et idrettslag i Sør- Trøndelag høsten 2013. Det ble sendt ut en åpen invitasjon til alle medlemmene på facebook og hjemmesiden til idrettslaget. I alt svarte 580 medlemmer på spørreundersøkelsen. Analysene i denne rapporten bygger på disse besvarelsene.

Det er grunn til å anta aktive medlemmer, slik som trenere og ledere, benytter disse forumene i større grad enn andre medlemmer. Det er dermed en stor mulighet for at slike medlemmer er overrepresentert i utvalget, noe som fører til at det ikke er et representativt utvalg.

#### *Utvalg*

Utvalget består av kvinner og menn i alderen 17 år og eldre. Kjønnfordelingen i utvalget er forholdsvis lik, henholdsvis 46,6 % kvinner og 53,4 % menn. I tabellen nedenfor ser man at andelen utøvere er størst i aldersgruppen 22-26 år, og lavest blant de som er 27 år og eldre. Dette er tilfellet både blant kvinnene og mennene.

Tabell 1: Utvalgsbeskrivelse

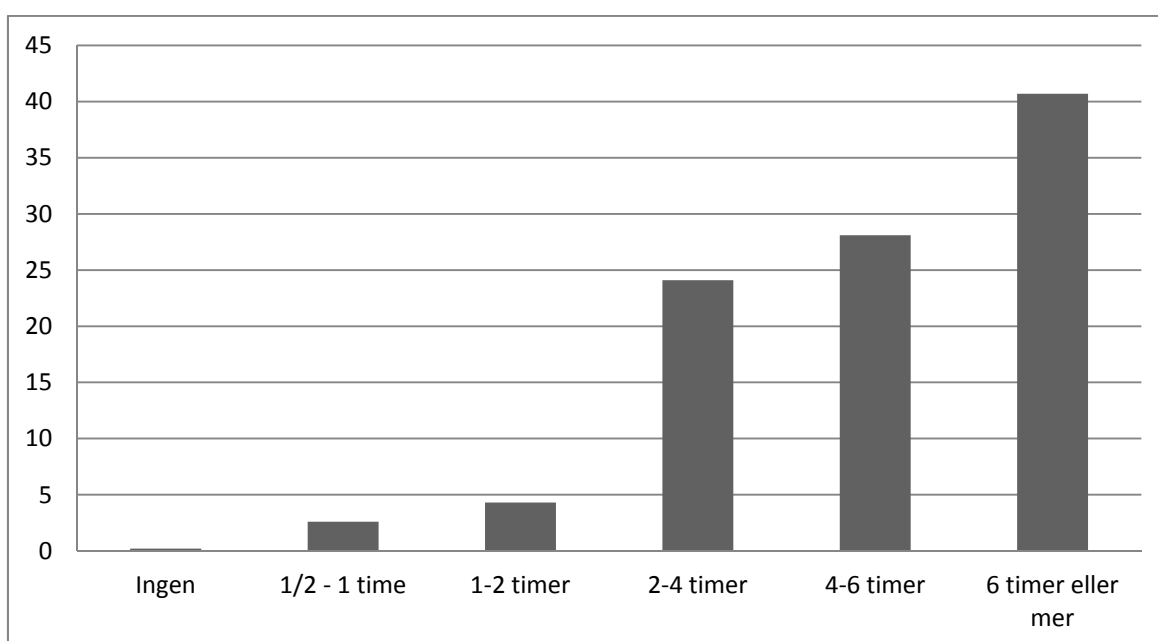
	17-21 år (%)	22-26 år (%)	27 år og eldre (%)	Totalt (%)
Menn	73 (23,5)	181 (58,4)	56 (18,1)	310 (53,4)
Kvinner	100 (37,0)	150 (55,6)	20 (7,4)	270 (46,6)
Totalt	173 (29,8)	331 (57,1)	76 (13,1)	580 (100)

De fleste utøverne er født og oppvokst i Norge, omtrent 95 % av utvalget faller inn under denne kategorien. Av disse er i underkant av 5 % oppvokst i Trondheim kommune, mens 5 % er oppvokst andre steder i Trøndelag. Omtrent 5 % av utvalget er født i utlandet.

## 2. Fysisk aktivitet

I dette kapittelet ser vi nærmere på hvordan aktivitetsmønsteret varierer i utvalget. Det presenteres analyser for hvor ofte utøverne er fysisk aktiv, samt hvorfor de velger å trene. I tillegg ser vi nærmere på eventuelle kjønns- og aldersforskjeller.

Nedenfor presenteres den prosentvise fordelingen på antall timer utøverne trener eller er fysisk aktiv i løpet av en vanlig uke. Av figuren ser vi at aktivitetsnivået blant utøverne er forholdsvis høyt.



Figur 1: Antall timer i en vanlig uke, trener eller er fysisk aktiv. Prosentvis fordeling.

Figuren viser at andelen utøvere øker i takt med antall timer aktivitet. Omtrent 40 % av utøverne trener eller er fysisk aktiv 6 timer eller mer i løpet av en vanlig uke. I underkant av 30 % er aktiv 4-6 timer, mens ca. 25 % er aktiv 2-4 timer i uken. Videre ser vi at det kun er ca. 7 % som trener 2 timer eller mindre i løpet av en uke.

## 2.1 Fysisk aktivitet, kjønn og alder

Nedenfor ser vi nærmere på eventuelle kjønns- og aldersforskjeller i utøvernes aktivitetsnivå. For å undersøke sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kjønn og alder er det gjennomført bivariat regresjonsanalyse. Funnene presenteres i tabell 2 nedenfor. Som mål på fysisk aktivitetsnivå er det tatt utgangspunkt i samme spørsmål som i figuren ovenfor, altså antall timer utøverne trener eller er fysisk aktiv i løpet av en vanlig uke.

I Norge er det gjennomført to store kartleggingsundersøkelser med utgangspunkt i befolkningens fysiske aktivitetsnivå. Den ene tar for seg 9- 15 åringer (Helsedirektoratet, 2008), den andre 20- 85 åringer (Helsedirektoratet, 2009). Funnene fra undersøkelsene viser at guttene registrerer høyere fysisk aktivitet enn jentene i den yngre delen av befolkningen. Blant voksne er det derimot ingen kjønnsforskjeller i totalt fysisk aktivitetsnivå. I tabell 2 nedenfor ser vi at mennene har et høyere aktivitetsnivå enn kvinnene i vår undersøkelse.

Tabell 2: Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kjønn og alder.

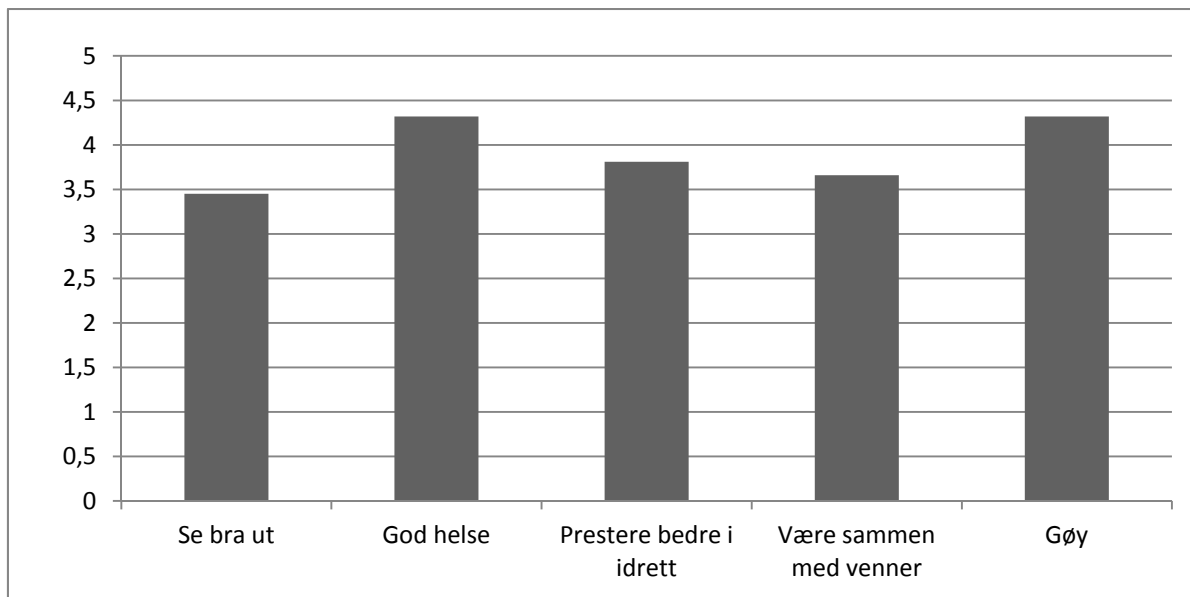
	Kjønn	Alder
Fysisk aktivitetsnivå	0,316*	-0,014

\*Statistisk sammenheng på 0,01- nivå.

Det er ingen signifikant sammenheng mellom alder og hvor fysisk aktiv man er. Dette er motstridende funn sammenlignet med de to ovennevnte undersøkelsene på fysisk aktivitet. Funnene fra disse undersøkelsene viser at det er en nedgang i aktivitet fra 9 år til 15 år, og videre en like stor nedgang fra 15 år til 20- 30 år (Helsedirektoratet, 200, 2009). Årsaken til ulike funn kan muligens forklares ved ulikheter i utvalget. Vår undersøkelse tar utgangspunkt i utøvere som deltar i idrett, dette er ikke tilfellet i de nasjonale kartleggingsundersøkelsene.

## 2.2 Årsaker til fysisk aktivitet

På en skala fra 1 til 5 har utøverne vurdert hvor stor betydning fem ulike faktorer har for at de velger å trene. 1 representerer «ikke betydning», mens 5 representerer «veldig stor betydning». I figuren nedenfor presenteres gjennomsnittsverdien på hver av de fem faktorene.

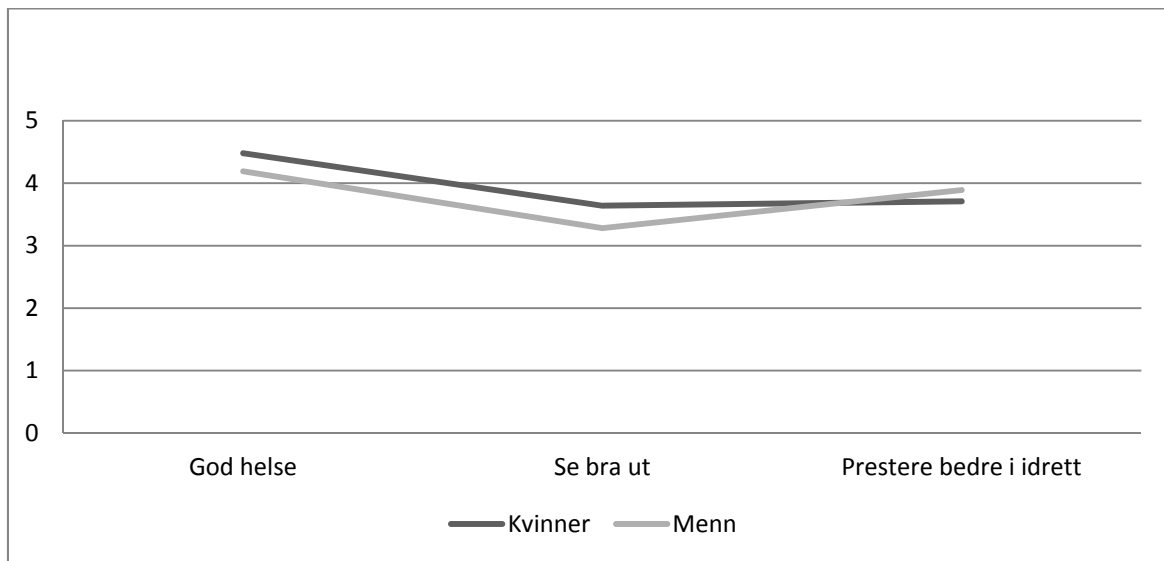


Figur 2: Gjennomsnittsverdi på fem treningsmotiv. 1= ikke betydning, 5= veldig stor betydning.

Ut fra figuren ser vi at samtlige faktorer har betydning for utøvernes valg om å trene. Det varierer derimot i hvor stor grad de har betydning. Å ha det gøy er den viktigste årsaken til trening. God helse har også stor betydning, etterfulgt av ønsket om å prestere bedre i idrett og å være sammen med venner. Å trene for å se bra ut er den faktoren som har minst betydning. Resultatene sammenfaller i stor grad med funnene til Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen (2012) som har gjennomført en studie av ungdommer fra rurale strøk i Sør- Trøndelag. I likhet med vår undersøkelse viser funnene at god helse og ønsket om å bli flinkere i idrett har stor betydning for at man velger å trene. Det samme gjelder å trene for å se bra ut og for å være sammen med venner. På dette punktet er derimot funnene noe motstridende med vår undersøkelse da det viser seg at utseendet er en viktigere årsak enn å være sammen med venner.

### *Kjønnsforskjeller*

En korrelasjonsanalyse viser at det eksisterer noen kjønnsforskjeller på dette punktet. Det er lite variasjoner mellom kjønnene når det kommer til betydningen av venner og å ha det gøy. Ulikhetene gjør seg derimot synlige i forhold til ønsket om å prestere bedre i idrett, se bra ut og å ha god helse. For å få et tydelig bilde på kjønnsforskjellene presenteres gjennomsnittsverdien til kvinnene og mennene hver for seg i figur 3 nedenfor.

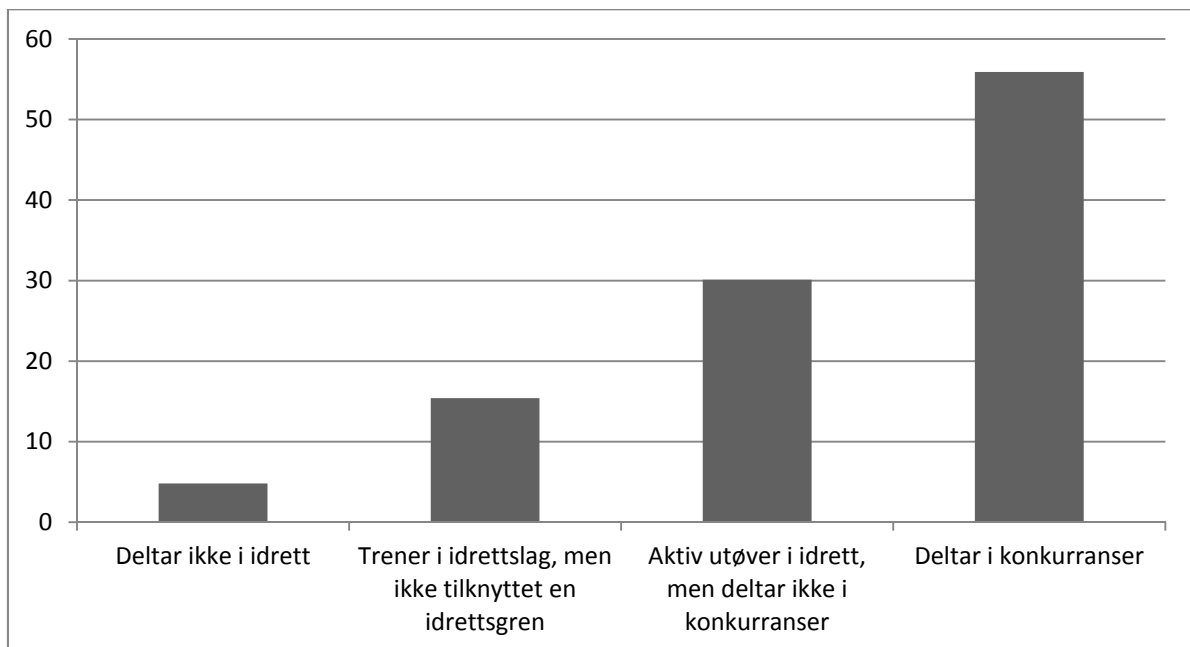


Figur 3: Gjennomsnittsverdi blant kvinner og menn på tre treningsmotiv. 1= ikke betydning, 5= veldig stor betydning.

Figuren viser at god helse og å se bra ut er viktigere grunner til å trene blant kvinnene enn blant mennene. På motsatt side ser vi at lysten til å prestere bedre i idrett er en større motivasjonsfaktor til trening blant mennene enn kvinnene. Det er størst forskjell mellom kvinnene og mennene når det kommer til å trene for å se bra ut.

### 3. Idrettsdeltakelse

Frem til nå har vi sett på utøvernes fysiske aktivitetsnivå. I dette kapittelet skal vi se nærmere på deres idrettsdeltakelse. Flesteparten av utøverne deltar i idrett. Det varierer derimot om de deltar i konkurranser eller ikke. Videre er det noen som trener i idrettslag uten å være tilknyttet en idrettsgren. Disse ulikhetene i deltakelse presenteres i figuren nedenfor. Blant fire ulike alternativ har utøverne krysset av for det føler passer best for å beskrive deres idrettsdeltakelse. I figur 4 presenteres andelen i hver kategori.

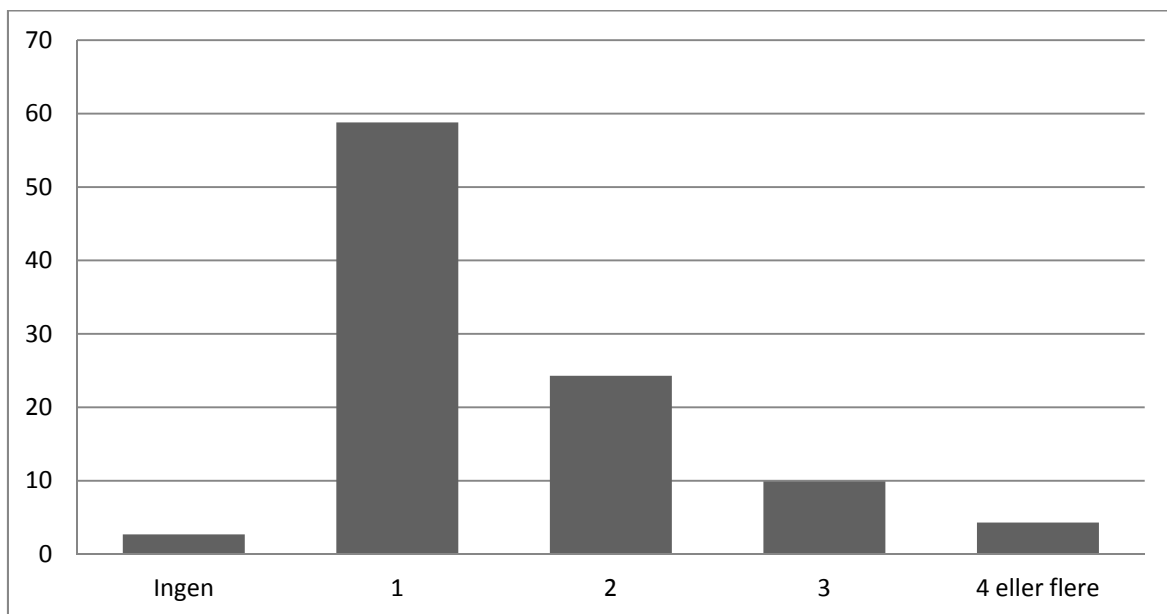


Figur 4: Utøvernes beskrivelse av egen idrettsdeltakelse. Prosentvis fordeling.

Ut fra figuren ser vi at det kun er en liten andel, 5 %, som ikke deltar i idrett. Blant de som deltar ser vi tydelig at det eksisterer noen variasjoner i deres deltakelse. Omtrent halvparten, ca. 55 %, deltar i konkurranser gjennom sin idrettsdeltakelse. Ca. 30 % er aktive utøvere i idrett uten å delta i konkurranser, mens 15 % trener i idrettslag uten å være tilknyttet en idrettsgren.



I et åpent spørsmål er utøverne spurt om hvilke idrettsgrener de deltar i. Samlet viser det seg at det er stor spredning blant utøverne på dette punktet da de deltar i mange ulike idretter. Videre viser funnene at de deltar på ulike idrettslige nivå, alt fra klubbnivå til internasjonalt nivå. Det er også variasjoner når det kommer til hvor mange idretter hver enkelt deltar i. I figur 5 nedenfor ser vi derimot at de fleste er aktiv utøver i kun en idrett. Figuren presenterer andelen utøvere fordelt på antall idrettsgrener.



Figur 5: Andel aktive fordelt på antall idrettsgrener.

Over halvparten av utøverne deltar i kun en idrettsgren. Omtrent 60 % faller inn under denne kategorien. Ca. 25 % er aktiv utøver i to idretter, mens 10 % deltar i hele tre idretter. Omtrent 4 % deltar i fire eller flere idretter.

I figur 4 så vi at omtrent 95 % av utøverne er aktiv utøver i idrett. Utøverne er også spurt om hvor lenge de ønsker å drive idrett. Funnene viser at omtrent 92 % av utøverne ønsker å fortsette sin idrettsdeltakelse så lenge som mulig, mens i underkant av 6 % ønsker å fortsette i noen år til. Kun 0,5 % av utøverne tenker å fortsette i ett år til eller mindre. Den resterende andelen ikke vet hvor lenge de vil være aktiv utøver i den organiserte idretten.

### 3.1 Idrettsdeltakelse, kjønn og alder

Ingebrigtsen (2012) har gjennomført en analyse av norsk ungdomsidrett som bygger på tallene fra idrettslagenes rapportering til NIF ved årsskifte. Funnene viser at det eksisterer noen kjønns- og aldersvariasjoner i den organiserte idretten. Medlemsandelen er størst i aldersgruppen 6-12 år og synker betraktelig i løpet av ungdomsårene og inn i voksen alder. Videre viser det seg at det er flere aktive gutter/ menn enn jenter/ kvinner i samtlige aldersgrupper. I tabell 2 nedenfor ser vi nærmere på eventuelle alders- og kjønnsforskjeller i vår undersøkelse.

Tabell 3: Sammenhengen mellom idrettsdeltakelse, kjønn og alder.

	Kjønn	Alder
Deltar ikke i idrett	-, 303	-, 026
Trener i idrettslag, men ikke tilknyttet en idrettsgren	-, 684*	-, 006
Aktiv utøver i idrett, men deltar ikke i konkurranser	-, 176	,003
Deltar i konkurranser	,560**	,000

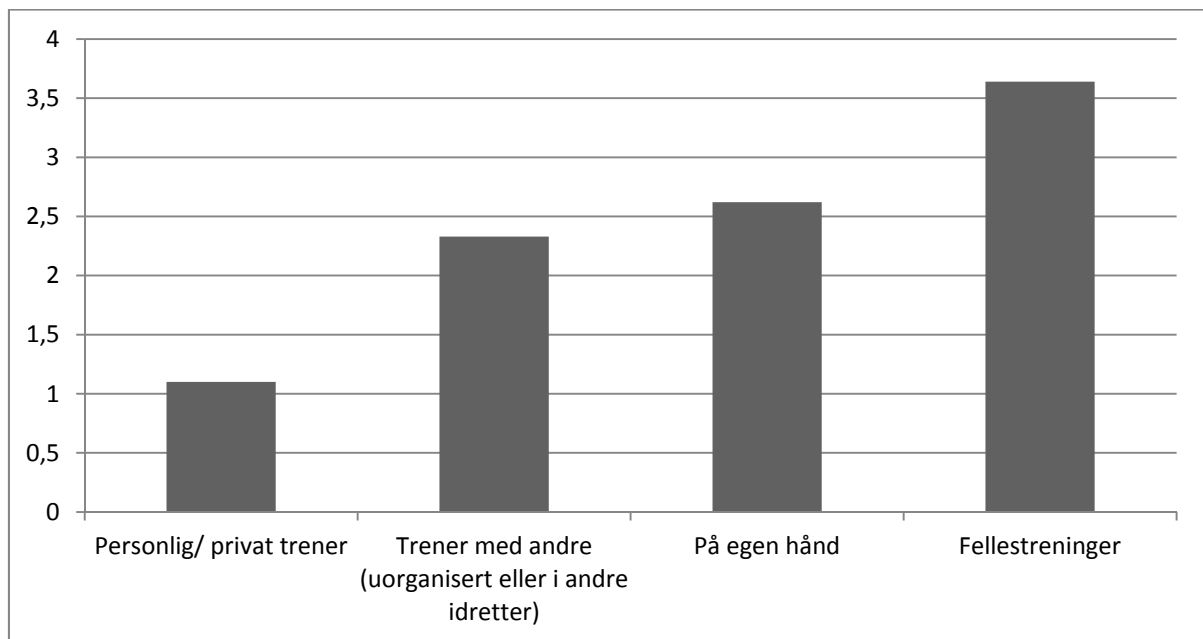
\*Statistisk sammenheng på 0,05- nivå, \*\*Statistisk sammenheng på 0,05- nivå.

Ut fra tabellen ser vi at det ikke eksisterer noen kjønns- og aldersforskjeller blant de som ikke deltar i idrett. Det samme er tilfellet blant de som er aktiv utøver i idrett uten å delta i konkurranser. Det viser seg derimot at mennene i mindre grad enn kvinnene trener i idrettslag uten å være tilknyttet en idrettsgren. Videre ser vi at mennene deltar i konkurranser i større grad enn kvinnene.

I studien til Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen (2012) kommer det tydelig frem at det er en større andel jenter enn gutter som trives dårlig i idrettskonkurranser. Dette kan bidra til å forklare funnene i vår undersøkelse da det er nærliggende å anta dårlig trivsel kan være en årsak til at kvinnene velger å delta i idrettskonkurranser i mindre grad enn mennene.

### 3.2 Hovedidrett

Tidligere har vi sett at den største andelen av utøverne deltar i kun en idrettsgren. Det viste seg derimot at omtrent 40 % av utøverne deltar i to eller flere idretter. Nedenfor ser vi nærmere på utøvernes deltakelse i det de anser som sin viktigste idrett. På en skala fra «0» til «over 6» har utøverne rangert hvor mange timer de trener på ulike måter i denne idretten. I figur 6 presenteres gjennomsnittet på hver av de ulike treningsmåtene.

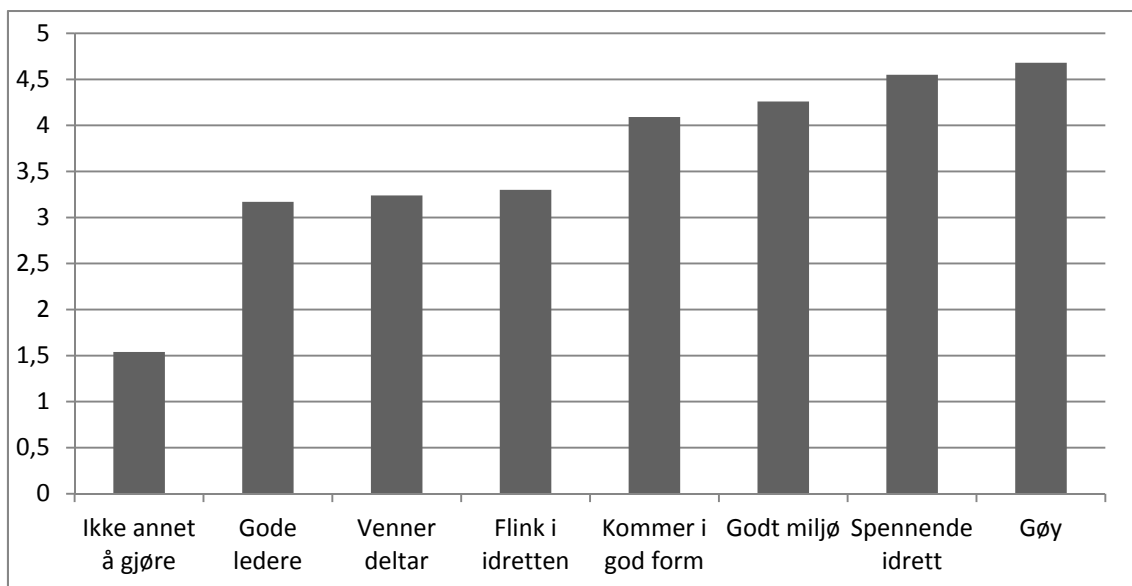


Figur 6: Gjennomsnittsverdi på antall timer trening i uken i hovedidrett. Skala fra «0» til «over 6 timer».

Figuren viser at fellestreninger er den mest utbredte treningsformen blant utøverne. I gjennomsnitt har de omtrent 3,5 timer med fellestrening i uka i sin hovedidrett. Å trene på egenhånd i sin hovedidrett har et gjennomsnitt på ca. 2,5 timer i uka. Å trene med andre (uorganisert eller i andre idretter) er omtrent like utbredt med et gjennomsnitt på i underkant av 2,5 timer. Å trene med en privat trener er den treningsformen som er minst utbredt med et gjennomsnitt på kun 1 time i uka.

### 3.3 Årsaker til idrettsdeltakelse

Tidligere har vi sett at ulike faktorer har betydning for at utøverne velger å være fysisk aktiv. Nedenfor ser vi nærmere på hva som påvirker deres valg om å trene i nettopp sin hovedidrett. På en skala fra 1 til 5 har utøverne vurdert betydningen av åtte ulike faktorer. 1 representerer «ikke betydning», mens 5 representerer «veldig stor betydning». I figur 7 presenteres gjennomsnittsverdien på hver av de åtte faktorene.



Figur 7: Gjennomsnittsverdi på åtte motiver for idrettsdeltakelse. 1= ikke betydning, 5= veldig stor betydning.

Figuren viser at mange faktorer har betydning for at utøverne velger å delta i sin hovedidrett. Å ha det gøy er den viktigste årsaken, noe vi tidligere har sett også har størst betydning for at de velger å være fysisk aktiv. Reitlo (2012) har gjennomført en litteraturstudie om deltagelse og frafall i ungdomsidretten. Funnene fra studien sammenfaller med vår undersøkelse da det viser seg at det er en kombinasjon av flere faktorer som er avgjørende for at utøvere velger å slutte i idrett. Uansett årsak, henger det derimot i bunn og grunn sammen med at de ikke lengre har det gøy når de deltar.

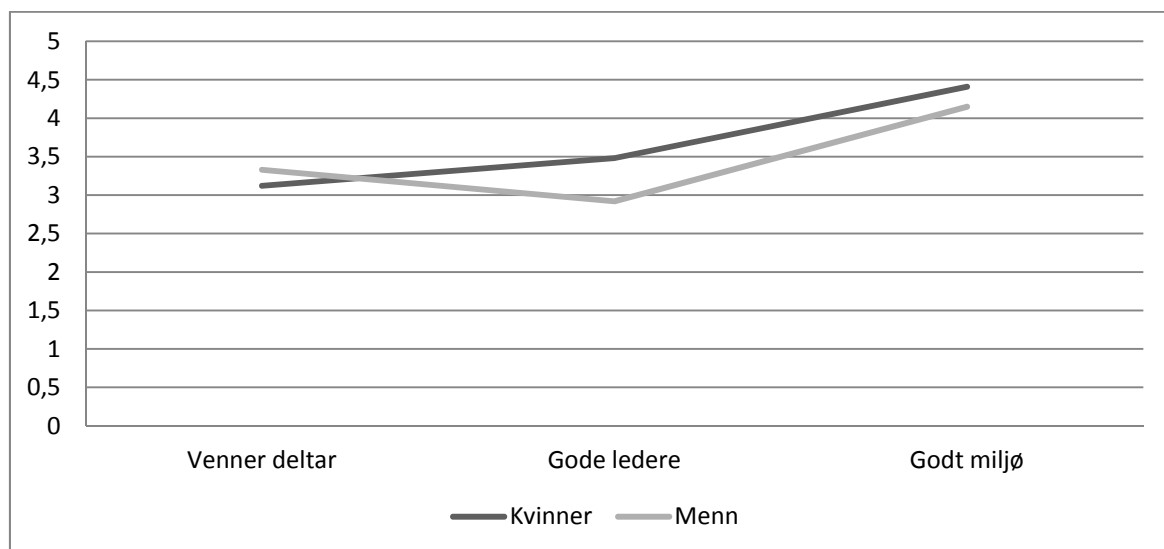
Det faktum at utøverne anser det som en spennende idrett får også stor oppslutning, i likhet med godt miljø og at man gjennom deltagelsen kommer i god form. Med et gjennomsnitt på kun 1,5 ser man at «ikke annet å gjøre» ikke er en relevant grunn til at

utøverne velger å delta i sin hovedidrett. Sett bort fra dette må det bemerkes at samtlige faktorer ser ut til å ha betydning da de alle har et gjennomsnitt på over 3.

Mange av de ovennevnte faktorene nevnes når utøverne i et åpent spørsmål blir spurt om hva som er de viktigste tingene for deltakelse i sin hovedidrett. Et gjennomgående tema er å ha det gøy, det sosiale miljøet og å komme seg i god form. I tillegg nevnes helsemessige faktorer, konkurranseaspektet og ønsket om å forbedre ferdigheter.

### *Kjønnsforskjeller*

Det eksisterer noen kjønnsforskjeller på dette punktet. Ulikhetene gjør seg mest synlige i forhold til venners deltakelse, gode ledere og godt miljø. Det er lite variasjoner mellom kjønnene på de andre fem faktorene. For å få et tydelig bilde på ulikhetene mellom kvinner og menn, ser vi nærmere på gjennomsnittsverdien på de tre motivene til kvinnene og mennene hver for seg.

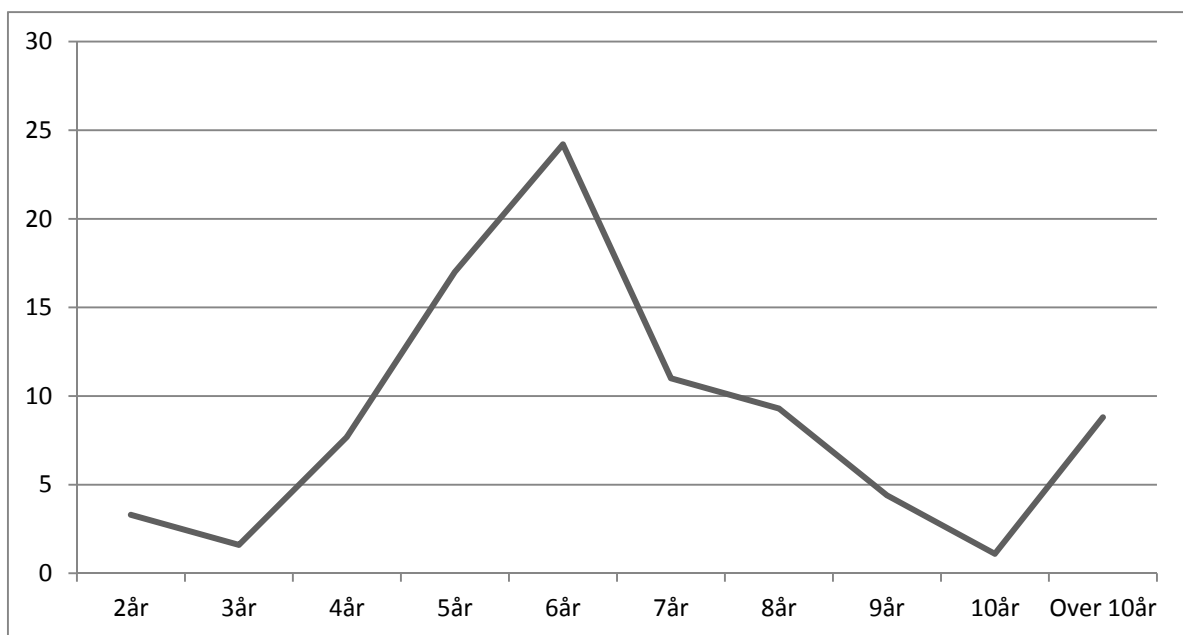


Figur 8: Gjennomsnittsverdi blant kvinner og menn på tre motiv for idrettsdeltakelse. 1= ikke betydning, 5= veldig stor betydning.

Å delta på grunn av gode ledere og et godt miljø viser seg å være viktigere grunner blant kvinnene enn blant mennene. På motsatt side ser vi at venners deltakelse er en større motivasjonsfaktor til deltakelse blant mennene enn kvinnene. Størst kjønnsforskjell er det i forhold til gode ledere, etterfulgt av et godt miljø.

## 4. Tidligere idrettsdeltakelse

Nedenfor ser vi nærmere på utøvernes tidligere idrettsdeltakelse. Når de startet med idrett, hvilke idretter de har deltatt i og hvilke erfaringer de har fra sin deltakelse vil bli gjennomgått. I figur 9 presenteres en oversikt over hvor gamle utøverne var da de startet sin idrettsdeltakelse. Ut fra figuren ser vi at hovedandelen, omtrent 25 %, var 6 år gammel da de begynte i idretten.

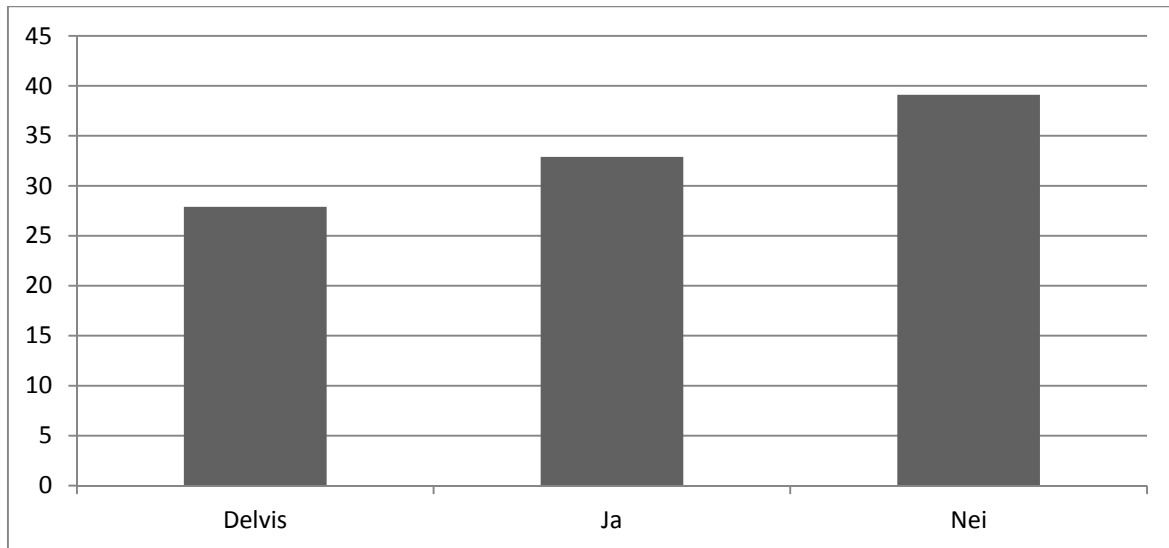


Figur 9: Alder ved start av idrettsdeltakelse. Prosentvis fordeling.

Figuren viser at det fra 3-årsalderen er en jevnlig økning i andelen som startet med idrett. Den største andelen av utøverne begynte da de var 6 år gammel. Fra 6-årsalderen synker andelen jevnlig. I underkant av 10 % av utøverne startet sin idrettsdeltakelse når de var 10 år gammel.

I et åpent spørsmål er utøverne spurt om hvilke idrettsgrener de har deltatt i. I likhet med spørsmålet om nåværende idrettsdeltakelse viser det seg at det er stor spredning blant utøverne da de har deltatt i mange ulike idretter. Videre kommer det tydelig frem at flesteparten har vært innom flere idretter i løpet av oppveksten, mens enkelte kun har vært aktiv utøver i en idrett.

Idrettsforbundet ønsker at barn skal få prøve flere idretter i flere miljø, som eksempel i sal, skogen, snø, is og vann. I figuren nedenfor ser vi at i overkant av 30 % av utøverne har drevet med et slikt variert aktivitetstilbud gjennom idretten.



Figur 10: Andelen som har drevet med et variert aktivitetstilbud gjennom idretten.

I underkant av 30 % av utøverne svarer at de delvis har drevet med et slikt variert aktivitetstilbud, mens den største andelen av utøverne, omtrent 40 %, har ikke deltatt i et slikt variert aktivitetstilbud.

#### 4.1 Erfaringer fra tidligere idrettsdeltakelse

I to åpne spørsmål er utøverne spurt om sitt mest positive og negative minne fra tidligere idrettsdeltakelse. Man finner noen variasjoner i forhold til hva de anser som sitt mest positive minne, men det viser seg at det å vinne kamper og serier er minner mange anser som betydningsfulle. Deltakelse på treninger, cuper og serier nevnes også av mange. Det samme gjelder det sosiale aspektet.

På spørsmål om det minst positive minnet er det mange som nevner skader som gjør at de har blitt forhindret i å delta. Videre er konkurranse og presset om å være best et gjennomgående tema. Flere utøvere nevner at de deltok i idrett fordi det var gøy, det å oppleve at fokuset gikk over til konkurranse og resultater ble dermed en negativ

opplevelse. I sammenheng med at mange anser det å vinne kamper og stevner som sitt mest positive minne, er det flere som hevder det å tape kamper og stevner er deres mest negative minne fra tidligere idrettsdeltakelse.

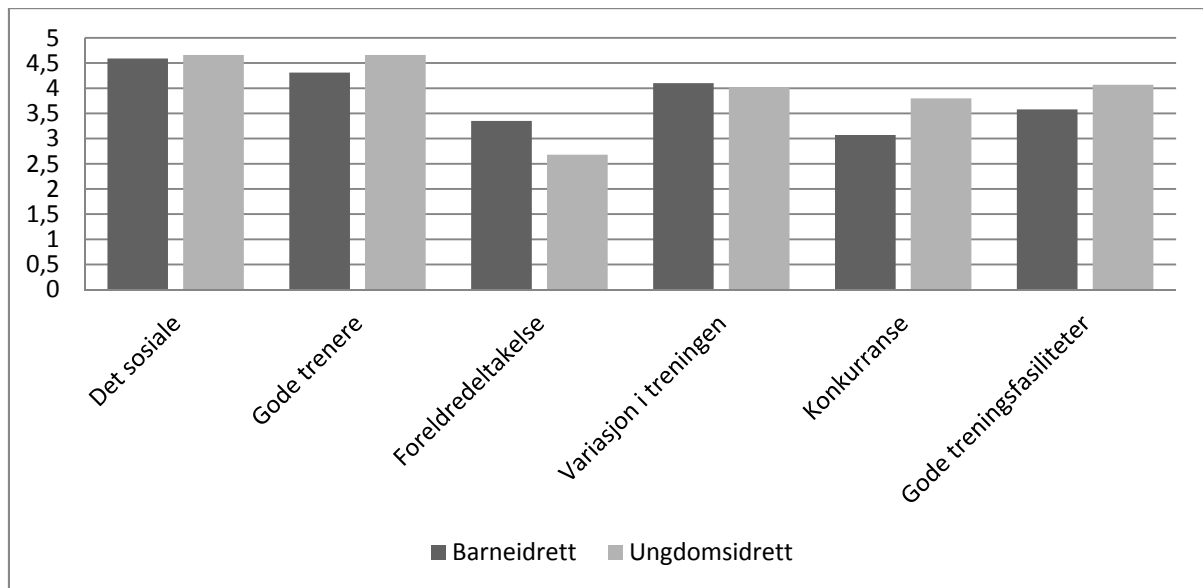
Utøverne er også spurt om hvordan tidligere idrettsdeltakelse har påvirket de i forhold til å være aktiv. På dette spørsmålet trekker flesteparten av utøverne frem at det har vært i positiv forstand. Mange nevner at tidligere idrettserfaringer har gjort at trening har blitt en del av hverdagen senere i livet. Det har med andre ord blitt en vane å være i aktivitet. Det kommer også frem at det å ha deltatt i flere idrettsgrener som ung har gjort at man setter pris på variasjon i fysiske aktiviteter man driver med som voksen. Videre er det flere som beskriver at idretten har gitt dem selvtillit og mestringsfølelse som gjør at man tørr å prøve nye former for aktivitet. Videre kommer det frem at tidligere idrettsdeltakelse har ført til at flere generelt føler seg bedre, gladere og sunnere når de driver med idrett nå i dag.

De fleste utøverne trekker kun frem positive erfaringer på dette punktet, det er derimot noen som nevner negative erfaringer. Eksempelvis er det noen som hevder dårlig miljø i tidligere klubb har ført til at man sliter litt med prestasjonsangst når man bedriver idrett. Det nevnes også at tidligere negative erfaringer i enkelte idrettsgrener som ung har gjort at det blir et ork å være fysisk aktiv som voksen.



## 5. Forståelse av idretten

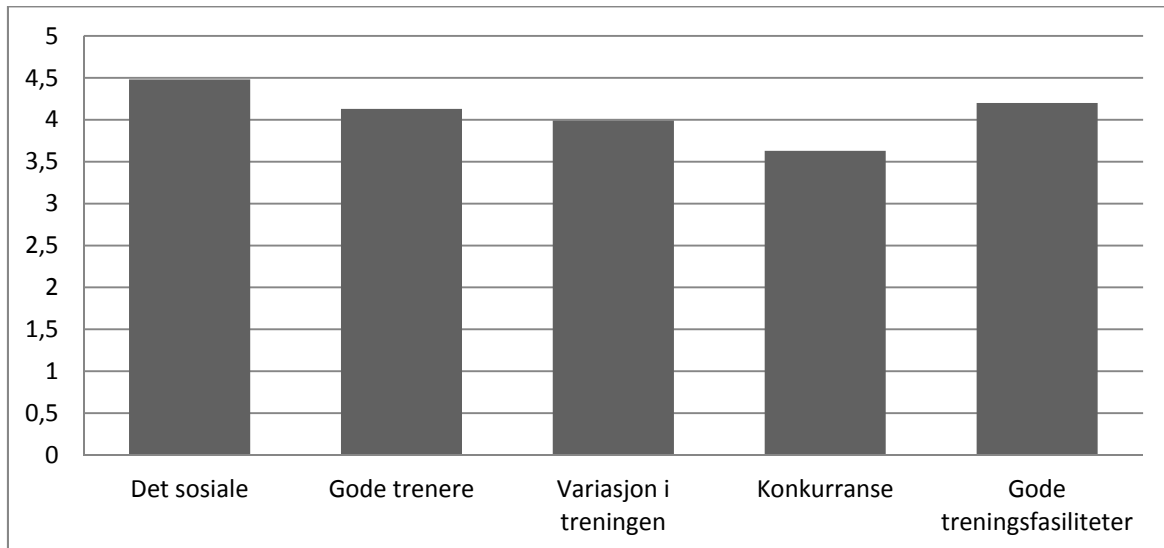
Nedenfor ser vi nærmere på hva utøverne mener er viktig å legge vekt på for å skape en god barne- og ungdomsidrett. På en skala fra 1 til 5 har de vurdert betydning av seks ulike faktorer. 1 representerer «ikke betydning, mens 5 representerer «veldig stor betydning». I figur 10 presenteres gjennomsnittet på hver av de seks ulike faktorene.



Figur 10: Faktorer som bør vektlegges for å skape en god barne- og ungdomsidrett. Gjennomsnittsverdi på seks faktorer. 1= ikke betydning, 5= veldig stor betydning.

Ut fra figuren ser vi at det det sosiale og variasjon i treningen viser seg å ha omtrent like stor betydning i både barne- og ungdomsidretten. Gode trenere, konkurranse og gode treningsfasiliteter ser derimot ut til å ha større betydning i ungdomsidretten enn barneidretten, mens foreldredeltakelse er viktigere i barneidretten. Foreldredeltakelse i ungdomsidretten har kun et gjennomsnitt på ca. 2,5 og anses dermed ikke som en relevant faktor å legge vekt på. Sett bort fra dette har samtlige faktorer et gjennomsnitt på over 3 i både barne- og ungdomsidretten og kan dermed hevdes å ha betydning. Det sosiale har størst betydning i både barne- og ungdomsidretten. I ungdomsidretten har derimot gode trenere like stor betydning. Konkurransen har minst betydning i barneidretten, mens det samme gjelder for foreldredeltakelse i ungdomsidretten.

Utøverne er også spurt om hva de mener er viktig å legge vekt på for å skape en god voksenidrett. Sett bort fra foreldredeltakelse, har utøverne vurdert betydning av de samme faktorene som i figuren ovenfor. I figuren nedenfor presenteres gjennomsnittet på hver av de fem ulike faktorene.



Figur 11: Faktorer som bør vektlegges for å skape en god voksenidrett.

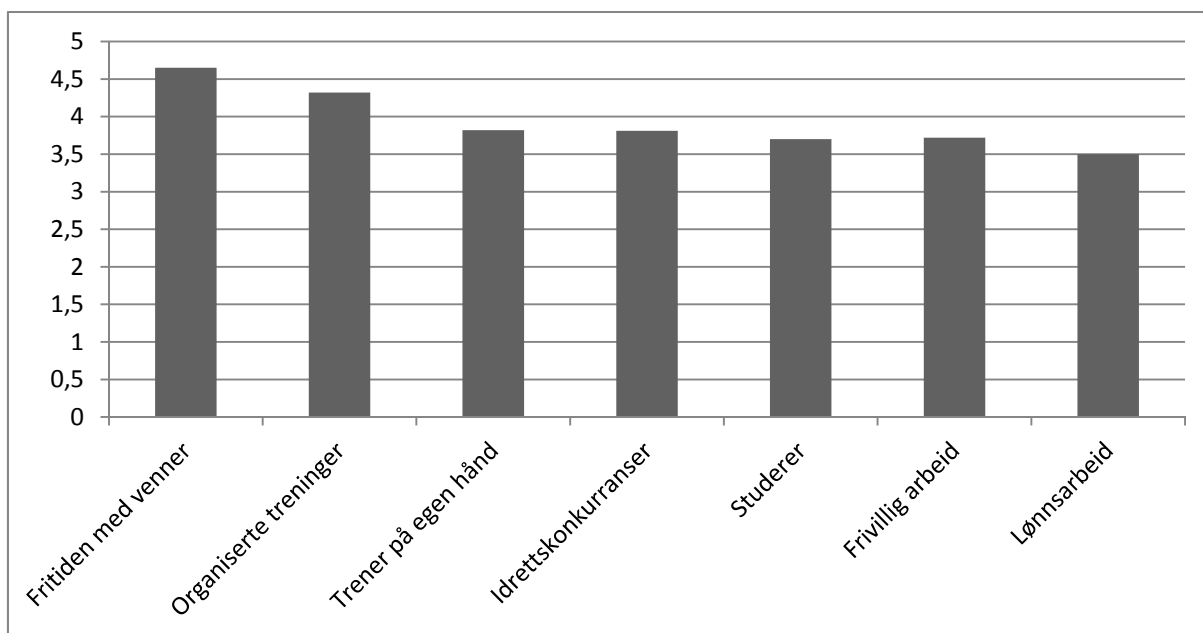
Gjennomsnittsverdi på seks faktorer. 1= ikke betydning, 5= veldig stor betydning.

Ut fra figuren ser vi at samtlige faktorer kan hevdes å ha betydning da de alle har et gjennomsnitt på over 3. Ovenfor så vi at det sosiale er den faktoren som har størst betydning i både barne- og ungdomsidretten. Det viser seg at det samme også er tilfellet i voksenidretten.

Ved å sammenligne figur 10 og 11 ser vi at gode trenere, det sosiale og variasjon i treningen blir ansett som mindre viktig å legge vekt på i voksenidretten enn i barne- og ungdomsidretten. På den andre siden viser det seg at gode treningsfasiliteter og konkurranse er viktigere faktorer å vektlegge i voksenidretten enn i barne- og ungdomsidretten. Selv om dette er tilfellet, viser det seg at konkurranse er den av de fem faktorene som har lavest gjennomsnitt og som utøverne dermed anser som minst betydningsfull.

## 6. Trivsel

I dette kapittelet ser vi nærmere på utøvernes trivsel. På en skala fra 1 til 5 har utøverne vurdert hvor godt de trives på ulike arenaer. Både i situasjoner hvor de utøver fysisk aktivitet, når de studerer, jobber og på fritiden sammen med venner. Figuren nedenfor presenterer gjennomsnittet på hver arena.

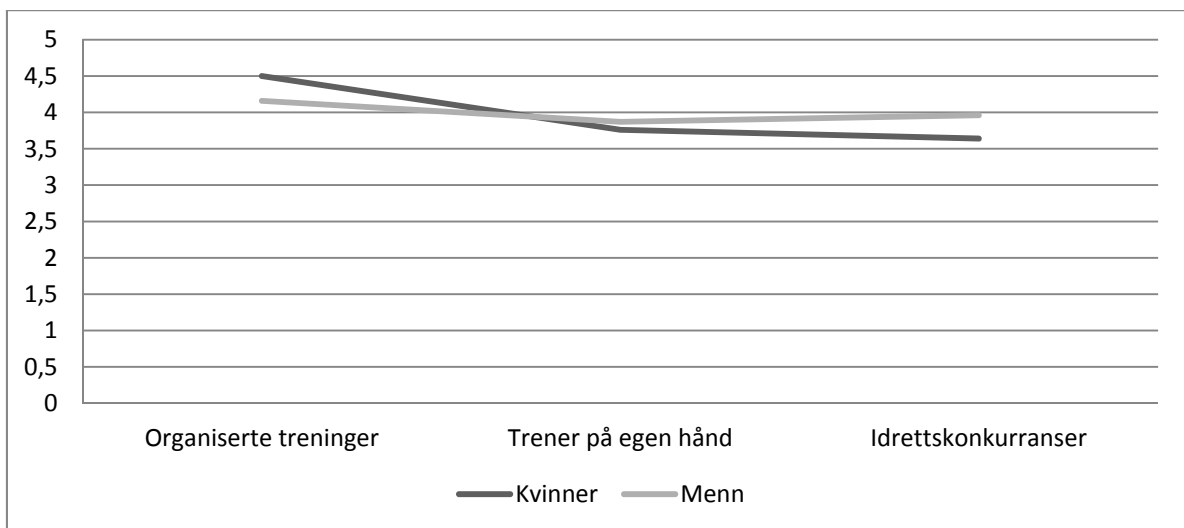


Figur 11: Gjennomsnittlig trivsel i ulike situasjoner. 1= svært dårlig, 5=svært godt.

Ut fra figuren ser vi at utøverne trives godt i samtlige situasjoner. Med et gjennomsnitt på over 4,5 ser vi at de trives best på fritiden sammen med venner. På den andre siden er trivselen lavest når de utfører lønnsarbeid. I treningssammenheng er trivselen størst under organiserte treninger. Dette stemmer overens med funnene til Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen (2012) som i sin studie finner at trivselen er større på organiserte treninger enn i idrettskonkurranser. Videre ser vi at trivselen er forholdsvis lik når de trener på egen hånd og i idrettskonkurranser. Dette er motstridende funn sammenlignet med studien til Aspvik og Ingebrigtsen (2010) som finner at barn og ungdom har en gjennomsnittlig bedre trivsel i idrettskonkurranser enn når de trener på egen hånd. Studien drøfter om det sosiale aspektet ved idretten muligens kan bidra til å forklare disse funnene.

### Kjønnsforskjeller

Det eksisterer noen kjønnsforskjeller når det kommer til utøvernes trivsel i treningssammenheng. For å få et tydelig bilde på disse ulikhetene, presenteres gjennomsnittet for kvinnene og mennene hver for seg i figuren nedenfor. Vi ser at begge kjønn har en gjennomsnittlig trivsel på over 3,5 når de trener på egen hånd, i idrettskonkurranser og på organiserte treninger. Man kan dermed hevde både kvinnene og mennene trives godt i alle tre treningssammenhenger. Ut fra figuren ser vi derimot at det eksisterer noen kjønnsforskjeller i forhold til hvor stor grad de trives i de ulike treningssituasjonene.



Figur 12: Gjennomsnittlig trivsel blant kvinner og menn i ulike treningssituasjoner.

1= svært dårlig, 5=svært godt.

Kvinnene trives bedre enn mennene på organiserte treninger. Mennene har derimot en høyere trivsel enn kvinnene når de trener på egen hånd og i idrettskonkurranser. Dette kan ses i sammenheng med at vi tidligere har sett at mennene i større grad enn kvinnene deltar i konkurranser gjennom sin idrettsdeltakelse. Det ble da drøftet om dette muligens kunne forklares ved at kvinnene trivdes dårligere i konkurranser enn menn, disse funnene støtter opp under denne antakelsen. Blant begge kjønn er trivselen størst på organiserte treninger. Trivselen er lavest blant kvinnene i idrettskonkurranser, mens det samme gjelder for mennene når de trener på egen hånd.

## Litteraturliste

- Anderssen, N., Wold, B., & Torsheim, T (2001). Tracking of physical activity in adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129.
- Aspvik, N.P., Sæther, S.A., & Ingebrigtsen, J.E (2012). *Oppvekst i bygder: ungdom i Sør- Trøndelag*. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning, Senter for idrettsforskning.
- Barnekow- Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., & Jansson, E (1998). Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence – An 18-year follow up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8, 299- 308
- Engstrøm, L.M (1990). Exercise adherence in sport for all from youth to adulthood. I P. Oja & R. Telama, *Sport for all* (s.473-483). Amsterdam: Elsevier Science Publishers
- Engstrøm, L-M (2008). Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38- year follow up study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 319- 343.
- Glenmark, B., Hedberg, G., & Jansson, E (1994). Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11- year follow up study. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 69, 530- 538.
- Helsedirektoratet (2008) Fysisk aktivitet blant barn og unge I Norge- En kartleggingsundersøkelse av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15- åringer.
- Helsedirektoratet (2009) Fysisk aktivitet blant voksne og elder i Norge: Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009.
- Hirvensalo, M., & Lintunen, T (2010). Life course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13-22.

- Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsen, L., Laakso, L., & Kujala, U (2011). Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *Journal of Sport Sciences*, 29(11), 1135- 1141.
- Huotari, P.R., Mikkelsen, L., Kujala, U.M., Aakso, L.L., & Nupponen, H (2013). Physical activity and fitness in adolescence as predictors of self- estimated fitness in adulthood. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53(2), 177- 184.
- Ingebrigtsen, J.E (2012) *Ungdomsidrett i endring. Tallenes tale om norsk ungdomsidrett 2006- 2011*. NTNU Samfunnsforskning, Senter for idrettsforskning.
- Kjønniksen, L., Torsheim, T., & Wold, B (2008). Tracking of leisure- time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10- year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(69).
- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 645- 654.
- Kjønniksen, L., Fjørtoft, I., & Wold, B (2009). Attitude to physical education and participation in organized sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: a 10- year longitudinal study. *European physical education review*, 5(2), 139-154.
- Mäkinen, T. E., Borodulin, K., Tammelin, T.H., Rahkonen, O., Laatikainen, T., & Prättälä, R (2010). The effects of adolescent sports and exercise on adulthood leisuretime physical activity in educational groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(27).
- Seippel, Ø., Abebe, D., & Strandbu, Å (2012). *Å trene, trener, har trent? En longitudinell undersøkelse av sammenhengen mellom treningsvaner i tenårene og tidlig voksen alder* (Vol.10/2012). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

- Suppli, C. H., Due, P., Henkriksen, W., Rayce, S. L. B., Holstein, B. E., & Rasmussen, M (2012). Low vigorous physical activity at ages 15, 19 and 27: childhood socio-economic position modifies the tracking pattern. *European Journal of Public Health*, 23(1), 19-24.
- Tammelin, T., Simo, N., Jaana, L., Hannu, R., & Marjo- Riitta, J (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*, 37, 375–381.
- Tammelin, T., Simo, N., Jaana, L., Hannu, R., & Marjo- Riitta, J (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22- 28.
- Telama, R., & Yang, X (2000). Decline of physical activity from youth to adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1617- 1622
- Telama, R., Yang X, Viikari, J., Wanne, O., & Raitakari, O (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21 year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3) 267- 273.
- Telama, R., Leskinen,E., & Yang, X (2007). Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 6(6), 371- 378.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21- year longitudinal study. *Pedriactic Exercise Science*, 17, 76-88.
- Telama, R (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *The European Journal of Obesity*, 3, 187- 195.
- Wichstrøm, L., Soest, T, V., & Kvaalem, I.L (2012). Predictors of growth and decline in leisure time physical activity from adolescent to adulthood. *Health Psychology*, 32(7), 775-784.

Yang, X., Telama, R., Leino, M., & Viikari, J (1999). Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 120- 127.



## Vedlegg 1

Tabell 4: Kjønn. Frekvens og prosent. (N=580)

Er du kvinne eller mann?	Menn(%)	Kvinner(%)
	310 (53,4)	270 (46,6)

Tabell 5: Alder. Gjennomsnitt og standardavvik.

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Hvor gammel er du	580	17	31	23,3	2,9

Tabell 6: Antall dager fysisk aktiv de siste fire ukene. Gjennomsnitt og standardavvik.

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Tenk på de fire siste ukene. Hvor ofte deltok du i idrett/ sport eller fysisk aktivitet?	578	1	5	4,3	0,8

Tabell 7: Antall timer trener eller er fysisk aktiv. Gjennomsnitt og standardavvik.

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Hvor mange timer i en vanlig uke, trener eller er du fysisk aktiv (så mye at du blir andpusten/svett)?	580	1	6	5,0	1,0

Tabell 8: Motiver for å trene. Gjennomsnitt og standardavvik.

Hvorfor trener du?	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
For å ha god helse	577	1	5	4,3	0,8
For å være sammen med venner	575	1	5	3,6	1,1
For å prestere bedre i idrett	578	1	5	3,8	1,2
For å ha det gøy	578	1	5	4,5	0,8
For å se bra ut	580	1	5	3,5	1,1

Tabell 9: Trivsel i ulike situasjoner. Gjennomsnitt og standardavvik.

Kryss av for hvor godt du trives	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
På organiserte treninger	579	1	5	4,3	0,9
Når jeg trener på egen hånd	579	1	5	3,8	1,0
I idrettskonkurranser	578	1	5	3,8	1,2
Når jeg studerer	577	1	5	3,7	0,8
Når jeg arbeider (lønnarbeid)	571	1	5	3,5	0,9
Når jeg gjør frivillig arbeid	574	1	5	3,7	0,9
På fritiden sammen med venner	579	1	5	4,7	0,6

Tabell 10: Beskrivelse av idrettsdeltakelse. Frekvens og prosent. (N=580).

Kryss av det utsagnet som passer best for deg	Frekvens	%
Trener i idrettslag men er ikke tilknyttet en idrettsgren	89	15,4
Aktiv utøver i idrett, men deltar ikke i konkurranser	174	30,1
Deltar i konkurranser	323	55,9
Deltar ikke i idrett	28	4,8

Tabell 11: Antall idretter. Frekvens og prosent. (N=485)

Hvor mange idretter deltar du i?	Ingen (%)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)
	13	285	118	48	21
	(2,7)	(58,8)	(24,3)	(9,9)	(4,3)

Tabell 12: Antall timer i uka i hovedidrett. Gjennomsnitt og standardverdi.

Hvor mange timer i uke trener du i din viktigste idrett?	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Fellestreninger	466	1	6	3,6	1,3
Personlig/ privat trener	435	1	6	1,1	0,5
Trener med andre	455	1	6	2,3	1,3
Trener på egen hånd	461	1	6	2,6	1,4

Tabell 13: Motiver for å delta i hovedidrett. Gjennomsnitt og standardavvik.

Hvorfor deltar du i denne idretten?	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Jeg er flink i denne idretten/ vinner	471	1	5	3,3	1,0
Godt miljø	470	1	5	4,2	0,9
Mine venner deltar	470	1	5	3,2	1,3
Gode ledere	470	1	5	3,2	1,2
Spennende idrett	467	1	5	4,6	0,7
Jeg kommer i god form	471	1	5	4,1	0,9
For å ha det gøy	468	1	5	4,7	0,6
Har ikke annet å gjøre	464	1	5	1,5	0,9

Tabell 14: Hvor lenge vil du drive idrett. Frekvens og prosent. (N= 472).

Hvor lenge vil du drive idrett?	Frekvens	%
Så lenge som mulig	434	91,9
Noen år	27	5,7
Et år eller mindre	2	0,4
Vet ikke	9	1,9

Tabell 15: Idrettsskoler/ allidrett for barn. Frekvens og prosent. (N=579)

Har du hørt om idrettsskoler/ allidrett for barn?	Frekvens	%
Ja, men har ikke deltatt selv	306	52,8
Ja, har deltatt selv	157	27,1
Nei	116	20,0

Tabell 16: Alder ved start av idrettsdeltakelse. Gjennomsnitt og standardavvik.

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Hvor gammel var du ca. da du startet?	156	2	11	6,0	2,4

Tabell 17: Alder ved slutt av idrettsdeltakelse. Gjennomsnitt og standardavvik.

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Hvor gammel var du ca. da du startet?	151	4	11	8,7	1,9

Tabell 18: Deltakelse i variert aktivitetstilbud gjennom idretten. Frekvens og prosent.  
(N=580)

	Ja (%)	Nei (%)	Delvis (%)
Idrettsforbundet ønsker at barn skal få prøve flere idretter i flere miljø, som for eksempel i sal, skogen, snø, is og vann. Har du gjennom idretten drevet et slikt variert aktivitetstilbud?	191 (32,9)	227 (39,1)	162 (27,9)

Tabell 19: Viktigst å legge vekt på for å få god barneidrett. Standardavvik og gjennomsnitt.

Hva mener du er viktigst å legge vekt på for å få en god barneidrett?	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Det sosiale	579	1	5	4,7	0,6
Gode trenere	577	1	5	4,4	0,8
Foreldredeltakelse	578	1	5	3,4	1,0
Variasjon i treningene	576	1	5	4,2	0,8
Konkurranse	577	1	5	2,9	1,0
Gode treningsfasiliteter	578	1	5	3,6	0,9

Tabell 20: Viktigst å legge vekt på for å få en god ungdomsidrett. Standardavvik og gjennomsnitt.

Hva mener du er viktigst å legge vekt på for å få en god ungdomsidrett?	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Det sosiale	578	1	5	4,7	0,6
Gode trenere	574	1	5	4,7	0,6
Foreldredeltakelse	578	1	5	2,7	1,1
Variasjon i treningene	576	1	5	4,0	0,9
Konkurranse	576	1	5	3,8	0,9
Gode treningsfasiliteter	576	1	5	4,1	0,8

Tabell 21: Viktig å legge vekt på for å skape en god voksenidrett. Standardavvik og gjennomsnitt.

Hva mener du er viktigst å legge vekt på for å få en god voksenidrett?	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Det sosiale	578	1	5	4,5	0,7
Gode trenere	578	1	5	4,1	1,0
Variasjon i treningene	577	1	5	4,0	1,0
Konkurranse	578	1	5	3,6	1,1
Gode treningsfasiliteter	573	1	5	4,2	0,9

## Vedlegg 2

Tabell 22: Søk i Bibsys etter studier om sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder.

Søkeord	Antall treff
Idrettsdeltakelse	18
Idrett + barn + voksen	3
Idrett + ungdom + voksen	1
Sport + children + adults	7
Sport + adolescent + adults	1
Sport + childhood + adulthood	0
Physical activity + childhood + adulthood	4

Tabell 23: Søk i GoogleScholar etter studier om sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder.

Søkeord	Antall treff
Idrettsdeltakelse	49
Idrett + barn+ voksen	6 900
Idrett + ungdom + voksen	1 580
Sport + children + adults	360 000
Sport participation + children + adults	211 000
Sport + adolescent + adults	113 000
Sport participation + adolescent + adults	83 000
Sport + childhood + adulthood	60 600
Sport participation + childhood + adulthood	42 500

Tabell 24: Søk i Isi Web of Science etter studier om sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder.

Søkeord	Publiseringsland				
	Norge	Danmark	Sverige	Finland	Island
Sport + children + adults	18	10	16	17	1
Sport + adolescent + adults	15	9	16	25	1
Sport + childhood + adulthood	5	2	5	21	1
Physical activity + childhood + adulthood	28	20	31	73	1

Tabell 25: Søk i PubMed etter studier om sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder.

Søkeord	Antall treff
Sport + children + adults*	6 757
Sport + adolescent + adults*	21 176
Sport + childhood + adulthood*	172
Sport participation + childhood + adulthood*	26
Physical activity + childhood + adulthood*	484
Physical activity + childhood + adulthood**	310
Physical activity + childhood + adulthood***	103

\*Søk med "all fields"

\*\*Søk med physical activity som "title/abstract", childhood og adulthood som "all fields"

\*\*\*Søk med physical activity som "title", childhood og adulthood som "all fields"

Tabell 26: Oversikt over studier om sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene og ung voksen alder.

<b>Tittel</b>	<b>År</b>	<b>Forfatter</b>	<b>Utvalg/ design</b>	<b>Resultat</b>
Exercise adherence in sport for all from youth to adulthood*	1990	Engström, L.M.	Land: Sverige Metode: Litteraturstudie	Gjennomgang av svenske studier som undersøker sammenhengen mellom fysisk aktivitet i ung og voksen alder. Både organisert og uorganisert aktivitet betraktes. Funnene indikerer tydelig at erfaring med fysisk aktivitet i ung alder har en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder.
Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11- year follow up study	1994	Glenmark, B. Hedberg, G. & Jansson, E.	Land: Sverige N: 105 Alder: 16 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema og fysiske tester Langsgående studie over 11 år	Studien følger deltakerne fra de er 16 - 27 år og undersøker i hvilken grad fysisk aktivitet i voksen alder har sammenheng med fysiske egenskaper og fysisk aktivitet (generell aktivitet og idrettsdeltakelse) i ungdomsalderen. De som var fysisk aktiv i voksen alder var generelt mer fysisk aktiv, interessert i fysisk aktivitet og hadde høyere Vo2max i ungdomsalderen, sammenlignet med de som var fysisk inaktiv i voksen alder. Aktivitetsnivået blant mennene var høyere enn blant kvinnene i både ung og voksen alder. Mennene hadde derimot større nedgang i aktivitet med økende alder enn kvinnene.
Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence – An 18-year follow up study	1998	Barnekow-Bergkvist, M. Hedberg, G. Janlert, U. & Jansson, E.	Land: Sverige N: 278 Alder: 16 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema og fysiske tester Langsgående studie over 21 år	Undersøker sammenhengen mellom fysisk aktivitet i ung og voksen alder. Studien følger deltakerne fra de er 16 - 37 år. Fysisk aktivitet og positive resultater på fysiske tester i ungdomsalderen, har en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Desto mer fysisk aktiv man er som ungdom, desto mer fysisk aktiv er man i voksen alder.



Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization	1999	Yang, X. Telama, R. Leino, M. & Viikari, J.	Land: Finland N: 2411 Alder: 9,12,15,18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 12 år	Over en periode på 12 år undersøker studien hvordan fysisk aktivitet i voksen alder påvirkes av fysisk aktivitet (idrettsdeltakelse og generell aktivitet) tidligere i livet, samt nåværende sosiodemografiske og helse relaterte faktorer. Samtlige tre faktorer er signifikant relatert til fysisk aktivitetsnivå i voksen alder. Tidligere fysisk aktivitet er faktoren som har størst positiv signifikant sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder.
Decline of physical activity from youth to adulthood in Finland*	2000	Telama, R. & Yang, X.	Land: Finland N: 2309 Alder: 9,12,15,18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 9 år	Over en periode på 9 år analyserer studien aldersrelatert nedgang i fysisk aktivitet (idrettsdeltakelse og generell aktivitet). Resultatene viser en stor nedgang i fysisk aktivitet etter 12-årsalderen. Blant de yngste aldersgruppene var guttene mer aktive enn jentene. Nedgangen var derimot brattere blant menn enn kvinner, og etter 15-årsalderen var kvinnene mer fysisk aktive enn mennene.
Adolescent participation in sports and adult physical activity	2003	Tammelin, T. Simo, N. Andrew, P.H. & Marjo-Riitta, J.	Land: Finland N: 7794 Alder: 14 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 17 år	Studien følger deltakerne fra de er 14- 31 år, og undersøker forholdet mellom deltakelse i organisert ungdomsidrett og fysisk aktivitet i voksen alder. Deltakelse i idrett minst en gang i uken blant kvinner og to ganger i uken blant menn, var assosiert med et høyt nivå av fysisk aktivitet senere i livet. Blant menn er deltakelse i ballidrett, løp og kampsport assosiert med høyt eller meget høyt nivå av aktivitet i voksen alder. Blant kvinner gjelder det samme for løp, orientering, sykling, turn og ridning.

Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood	2003	Tammelin, T. Simo, N. Jaana, L. Hannu, R. & Marjo- Riitta, J.	Land: Finland N: 7794 Alder: 14 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 17 år	Undersøker hvordan idrettsdeltakelse og sosial status i ungdomsårene er assosiert med fysisk inaktivitet i voksen alder. Studien følger deltakerne over en periode på 17 år. Sjelden idrettsdeltakelse, lav karakter i kroppsøvingfaget og dårlige skoleprestasjoner i ungdomsalderen har sammenheng med fysisk inaktivitet i voksen alder. Dette gjelder uavhengig av sosiale omstendigheter.
Tracking of physical activity in adolescence	2005	Anderssen, N. Wold, B. & Torsheim, T.	Land: Norge N: 557 Alder: 13 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 8 år	Studien følger respondentene fra de er 13 til 21 år. Funnene viser at det er en nedgang i fysisk aktivitet (idrettsdeltakelse og generell aktivitet) i løpet av tenårene, og en viss økning fra 19-21 år. Studien finner kun en svak grad av «tracking» i materialet, men samtidig viser det seg at de som er minst fysisk aktiv i 13-årsalderen også var de som endret seg minst i løpet av tenårene.
Physical activity from childhood to adulthood: A 21 year tracking study	2005	Telama, R. Yang, X. Viikari, J. Wanne, O. & Raitakari, O.	Land: Finland N: 2309 Alder: 3,6,9,12,15,18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 21 år	Undersøker stabiliteten av fysisk aktivitet over en periode på 21 år, fra barne- til ungdomsalderen og videre til voksen alder. Fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse benyttes i samme mål. Et høyt nivå av fysisk aktivitet i alderen 9 -18 år predikerer et høyt nivå av fysisk aktivitet i voksen alder. Korrelasjonen er signifikant, men lav.
Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study	2006	Telama, R. Yang, X. Hirvensalo, M. & Raitakari, O.	Land: Finland N: 1606 Alder: 9-18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 21 år	Undersøker hvordan deltakelse i barne- og ungdomsidrett har betydning for fysisk aktivitet senere i livet. Funnene viser at deltakelse i idrett har en positiv signifikant sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Deltakelse i idrettskonkurranser økte sannsynligheten for høy aktivitet i voksen alder mer blant menn enn kvinner.

Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study*	2007	Telama, R. Leskinen,E. & Yang, X.	Land: Finland N: ? Alder: 9,12,15,18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 12 år	Formålet med studien er å undersøke stabiliteten av fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse fra barndom til voksen alder. Spørreskjema ble utlevert til de samme respondentene med intervaller på 3, 6, 9 og 12 år. Etter tre år var resultatene signifikant men lav for alle aldre. Samme resultater er gjeldende etter 12 år. Fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsalderen har altså en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Sammenhengen er derimot lav.
Tracking of leisure- time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10- year longitudinal study	2008	Kjønniksen, L. Torsheim, T. & Wold, B.	Land: Norge N: 630 Alder: 13 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 10 år	Undersøker hvordan fysisk aktivitet (idrettsdeltakelse og generell fysisk aktivitet) utvikles fra respondentene er 13-23 år. Effekten av å være aktiv når man er 13 år avtar markant med økende alder. I takt med økende alder er det også en betydelig nedgang i antall aktiviteter man utøver. Gutter deltar gjennomsnittlig i 7,5 aktiviteter når de er 15 år, og 4 når de er 23 år. Jenter går fra 5,7 til 3,5 aktiviteter i samme periode. Jøgging, sykling, ski og ballidretter vedvarer derimot ofte fra alderen 15-23 år.
Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38- year follow up study	2008	Engstrøm, L-M.	Land: Sverige N: 1518 Alder: 15 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 38 år	Studien følger respondentene fra de er 15- 53 år og undersøker hvordan idrettsdeltakelse i ungdomsalderen påvirker fysisk aktivitetsnivå i voksen alder. Idrettsdeltakelse i ungdomsalderen har ikke signifikant sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Fysisk aktivitet og karakter i kroppsøving har derimot en signifikant sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Deltakere med høy kulturell kapital i 15-årsalderen er mer fysisk aktiv i voksen alder enn de med lav kulturell kapital.

Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood	2009	Kjønniksen, L. Anderssen, N. & Wold, B.	Land: Norge N: 630 Alder: 13 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 10 år	Studien følger respondentene fra de er 13 år til 23 år. Funnene viser at idrettsdeltakelse i barne- og ungdomsårene er positivt relatert til fysisk aktivitet i ung voksen alder. Sammenhengen er sterkere blant menn enn kvinner. Desto lengre man er medlem i et idrettslag i ungdomsalderen, desto høyere aktivitetsnivå har man i voksen alder. Andelen som deltok i idrett halverte derimot fra alderen 13-23 år.
Attitude to physical education and participation in organized sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: a 10- year longitudinal study	2009	Kjønniksen, L. Fjørtoft, I. & Wold, B.	Land: Norge N: 630 Alder: 13 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 10 år	Undersøker sammenhengen mellom idrettsdeltakelse og holdninger til kroppsøvningsfaget i ungdomsalderen. Videre om disse faktorene har betydning for fysisk aktivitet i voksen alder. Studien følger respondentene fra de er 13-23 år. Det er en positiv sammenheng mellom idrettsdeltakelse og holdninger til kroppsøvningsfaget. Det er derimot problematisk å vite hvilken vei sammenhengen går. Er det de som liker gym som liker idrett, eller er de som liker idrett som liker gym? Blant gutter er deltakelse i organisert idrett i tenårene den variabelen som har størst betydning for fysisk aktivitet som 23- åring, mens det for jenter er en positiv opplevelse av kroppsøving som er den viktigste forklaringsvariabelen.
Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review	2009	Telama, R.	Land: Finland Metode: Litteraturstudie	Gjennomgang av tidligere forskning som undersøker hvordan fysisk aktivitetsnivå forandres i løpet av livet. Flertallet av studiene er publisert etter 2000. Blant menn er stabiliteten av fysisk aktivitet signifikant men lav eller moderat i løpet av livsløpet. Blant kvinner er effekten lavere og i mange tilfeller usignifikant.

Life course perspective for physical activity and sports participation	2010	Hirvensalo, M. & Lintunen, T.	Land: Finland Metode: Litteraturstudie	Gjennomgang av tidligere litteratur hevder intensiv fysisk aktivitet og idrett er viktige prediktorer for deltakelse i voksen alder. Spesielt inaktivitet fremfor aktivitet tenderer å følge fra ung til voksen alder. Om fysisk aktivitet er lav ved slutten av ungdomsårene blir det ikke enkelt en del av livet senere.
The effects of adolescent sports and exercise on adulthood leisuretime physical activity in educational groups	2010	Mäkinen, T. E. Borodulin, K. Tammelin, T.H. Rahkonen, O. Laatikainen, T. & Prättälä, R.	Land: Finland N: 4408 Alder: ? Metode: Spørreskjema	Undersøker hvordan idrettsdeltakelse i ungdomsalderen påvirker fysisk aktivitet blant voksne som tilhører ulike utdanningsgrupper. Tidligere idrettsdeltakelse ble rapportert ved studiets start. Funnene viser at sammenhengen mellom idrettsdeltakelse i ungdomsalderen og fysisk aktivitet i voksen alder varierer mellom ulike utdanningsgrupper. Sammenhengen er sterkere blant de med høy utdanning enn de med lav utdanning.
Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity	2011	Huatori, P. Nupponen, H. Mikkelsen, L. Laakso, L. & Kujala, U.	Land: Finland N: 1525 Alder: 12-18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 25 år	Studien følger respondentene over 25 år og undersøker hvordan fysisk aktivitet (idrettsdeltakelse og generelle aktivitet) i ungdomsårene påvirker aktivitet senere i livet. Blant begge kjønn har fysisk aktivitet i ungdomsårene en positiv sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Desto mer fysisk aktiv man er som ungdom, desto mer fysisk aktiv er man som voksen. Risikoen for inaktivitet i voksen alder er signifikant lavere for de som var fysisk aktiv i ungdomsårene.

<p>Å trene, trener, har trent? En longitudinell undersøkelse av sammenhengen mellom treningsvaner i tenårene og tidlig voksen alder</p>	<p>2012</p>	<p>Seippel, Ø. Abebe, D. &amp; Strandbu, Å.</p>	<p>Land: Norge N: 1992: 11 985 1994: 9 679 1999: 2 923 2005: 2890 Alder: 15 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 13 år</p>	<p>Undersøker hvordan treningsvaner utvikles over en periode på 13 år. Studien tar utgangspunkt i både idrettsdeltakelse, egentrening og trening på treningssenter. Det er en positiv signifikant effekt mellom idrettslagstrening som ung og alle de tre treningsformene som voksen. Det er derimot et frafall fra den organiserte idretten i løpet av perioden. Egentrening er den mest utbredte treningsformen i hele perioden. Andelen som ikke trener på noen av treningsarenaene er tilnærmet konstant (ca. 25 %).</p>
<p>Low vigorous physical activity at ages 15, 19 and 27: childhood socio-economic position modifies the tracking pattern</p>	<p>2012</p>	<p>Suppli, C. H. Due, P. Henkriksen, W. Rayce, S. L. B. Holstein, B. E. &amp; Rasmussen, M.</p>	<p>Land: Danmark N: 561 Alder: 15 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 12 år.</p>	<p>Undersøker om fysisk aktivitetsnivå (idrettsdeltakelse og generell aktivitet) følger deltakerne fra man er 15 år, opp gjennom ungdomsårene (19 år) og til man er 25 år. Lav fysisk aktivitet i 15 årsalderen følger gjennom ungdomsårene, mens fra ungdomsårene til voksen alder kun er signifikant blant individer med lav sosioøkonomisk status i barndommen.</p>
<p>Predictors of growth and decline in leisure time physical activity from adolescent to adulthood</p>	<p>2012</p>	<p>Wichstrøm, L. Soest, T. V. &amp; Kvalem, I.L.</p>	<p>Land: Norge N: 3251 Alder: 12- 19 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 13 år.</p>	<p>Undersøker over en periode på 13 år hvordan sosiodemografiske variabler, fysisk aktivitet, idrettsdeltakelse, atletisk selvpåfatning, depressive symptomer og helseatferd i ungdomsårene har betydning for fysisk aktivitet i voksen alder. Deltakelse i idrett, fysisk aktivitet og positiv atletisk selvpåfatning i ungdomsalderen predikerer et høyt nivå av fysisk aktivitet i voksen alder. Dårlig helseatferd og depressive symptomer predikerer lav fysisk aktivitet.</p>

Physical activity and fitness in adolescence as predictors of self- estimated fitness in adulthood*	2013	Huotari, P.R. Mikkelsson, L. Kujala, U.M. Aakso, L.L. & Nupponen, H.	Land: Finland N: 1321 Alder: 12 -18 år (ved starten av studien) Metode: Spørreskjema Langsgående studie over 25 år	Studien undersøker sammenhengen mellom fysisk aktivitet i ung og voksen alder. Den følger deltakerne over en periode på 25 år, fra de er mellom 12- 18 år til 37- 43 år. Fysisk aktivitet i ungdomsalderen har en positiv signifikant sammenheng med fysisk aktivitet i voksen alder. Dette gjelder for både menn og kvinner.
---	------	--	--	---

\*Utgangspunkt i abstract

## Vedlegg 3

Tabell 27: Hvor ofte deltar du på aktivitet i regi av NTNUIs grupper? (N=579)

	Frekvens	%
Aldri	28	4,8
Mindre enn en gang i uken	57	9,8
Omtrent en gang i uken	97	16,8
To eller tre ganger i uken	313	54,1
De fleste dager i uken	84	14,5

Tabell 28: Er du tillitsvalgt, trener eller har annet organisatorisk ansvar i NTNUI? (N=578)

	Ja (%)	Nei (%)
Er du tillitsvalgt, trener eller har annet organisatorisk ansvar i NTNUI?	182 (31,5)	396 (68,5)

Tabell 29: Hvilket verv har du? (N= 182)

	Trener (%)	Leder (%)	Annet (%)
Hvilket verv har du?	79 (43,4)	46 (25,3)	94 (51,6)

\*Enkelte utøvere har krysset av ja på flere av alternativene, noe som fører til at prosentandelen blir større enn 100.



Tabell 30: NTNUI var viktig for mitt valg av studiested. (N=577)

	Frekvens	%
1	274	47,5
2	89	15,4
3	94	16,3
4	63	10,9
5	57	9,9

Tabell 31: NTNUI er viktig for mitt sosiale nettverk (N= 577)

	Frekvens	%
1	62	10,7
2	71	12,3
3	128	22,2
4	138	23,9
5	178	30,8

Tabell 32: Deltakelse i NTNUI gir meg kunnskap jeg ikke får gjennom studiene. (N=577)

	Frekvens	%
1	49	8,5
2	67	11,6
3	126	21,8
4	162	28,1
5	173	30,0



978-82-7570-359-8 (trykk)  
978-82-7570-360-4 (web)

Dragvoll allé 38 B  
7491 Trondheim  
Norge

Tel: 73 59 63 00  
Web: [www.samforsk.no](http://www.samforsk.no)

 NTNU  
Samfunnsforskning AS