

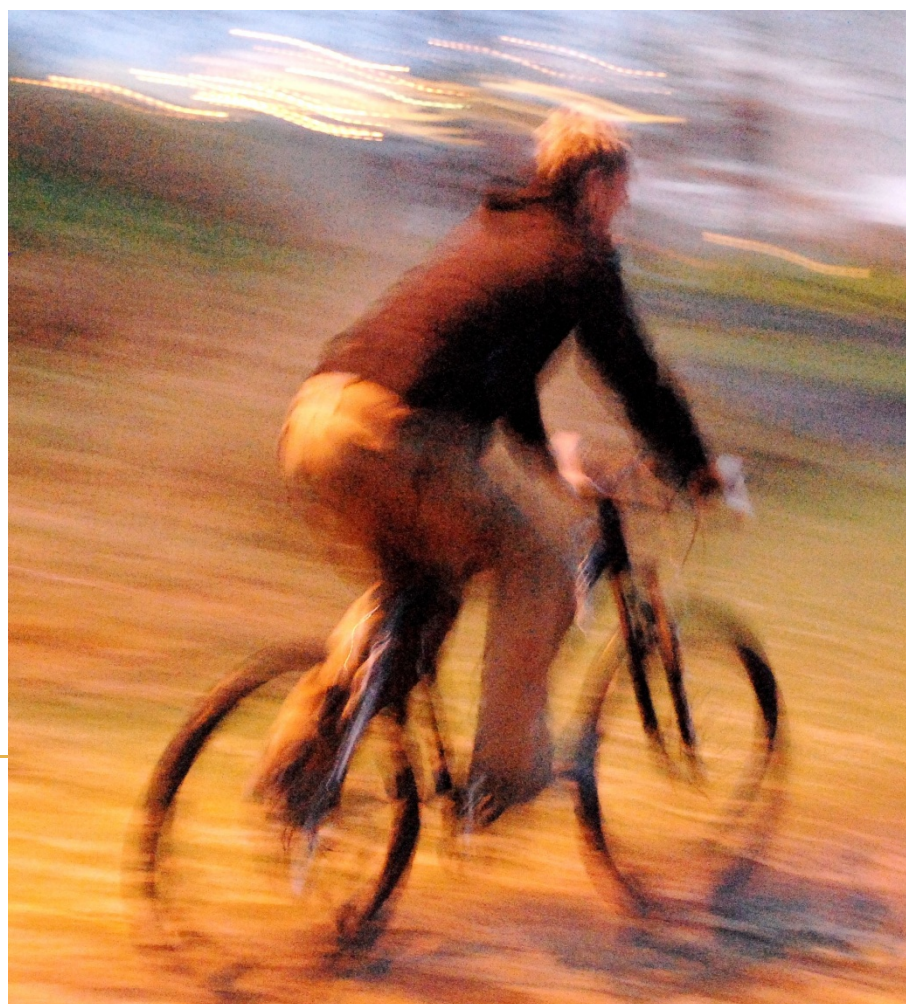
Rapport 01 / 2009

Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik

Fysisk aktivitet og idrett

- en pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet

NTNU
Samfunnsforskning AS
Senter for idrettsforskning



 NTNU

Samfunnsforskning AS
Senter for idrettsforskning


Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik

Fysisk aktivitet og idrett

**- en pilotstudie av utviklingshemmedes
fysiske aktivitet**

NTNU Samfunnsforskning AS
Senter for idrettsforskning

Trondheim, februar 2009

 Samfunnsforskning AS Senter for Idrettsforskning		<h1>Rapport</h1>	
Avdeling: Postadresse: NTNU Dragvoll 7491 Trondheim Besøksadresse: Loholt Allé 85, Paviljong B Telefon: 73 59 63 00 Telefaks: 73 59 62 24 E-post: kontakt@samfunn.ntnu.no www.ntnusamfunnsforskning.no/ Foretaksnr. NO 986 243 836		TITTEL: <h2>Fysisk aktivitet og idrett</h2> <h3>- en pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet</h3>	
		FORFATTERE Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik	
		BILDER Jusign Design	
		OPPDRAGSGIVER Special Olympics	
RAPPORTNR. 01 / 2009	GRADERING Åpen		
ISBN		PROSJEKTNR. 1546	ANTALL SIDER OG BILAG 26 sider
PRIS		PROSJEKTLEDER Nils Petter Aspvik	KVALITETSSIKRET AV Jan Erik Ingebrigtsen
SAMMENDRAG <p>I denne undersøkelsen fokuseres det på fysisk aktivitet blant utviklingshemmede. Det er en pilotundersøkelse med målsetting om å gi en oversikt over kunnskapsfeltet og vurdere ulike metoder for å undersøke utviklingshemmedes fysiske aktivitet.</p> <p>Utviklingshemmede og deres fysiske aktivitet har fått lite forskningsmessig oppmerksomhet, både i Norge og i andre land. En av de få norske studier som er gjennomført, viser en sterk nedgang i deltakelsen i fysiske aktiviteter fra 1989 til 2001. (Tøssebro & Lundeby 2002) En nylig gjennomført studie i Sverige viser at utviklingshemmede barn er mindre fysisk aktive enn gjennomsnittet for sin aldersgruppe (Umb-Carlsson 2008).</p> <p>Det er gjennomført flere fysiske aktivitetstilbud for utviklingshemmede, i idretten og andre sammenhenger. Det rapporteres om vellykkede prosjekter, men det er ikke gjennomført vitenskapelige analyser av effekten av tiltakene.</p> <p>Det er i denne undersøkelsen utprøvd måleinstrumenter for å undersøke utviklingshemmedes fysiske aktivitetsnivå. Det er benyttet aktivitetsmålere (Actigraph) og utviklet et spørreskjema med mulighet for komparative studier. Denne studien viser at dette er meget positive informanter med høy svarprosent. De er også meget pålitelige informanter, med konsistente svar og sterk sammenheng mellom selvrapportert og målt aktivitet.</p> <p>Undersøkelsen viser at informantene er mer fysisk aktive enn gjennomsnittet for den voksne befolkningen i Norge. Dette er ikke uventet, da informantene deltar i organisert idrett. Studien viser også store individuelle variasjoner i det fysiske aktivitetsnivået, både på trening og ellers i uken.</p> <p>Vi vil konkludere med at de utviklede målemetodene er egnet for denne målgruppen. Det er viktig å utvikle metoder for å undersøke aktiviteten til mindre aktive utviklingshemmede. Det er i forhold til de minst aktive utviklingshemmede det er særlig viktig å øke kunnskapsnivået.</p>			
STIKKORD	NORSK	ENGELSK	
	Utviklingshemmet	Intellectual Disability	
	Fysisk aktivitet	Physical activity	
	Pilotprosjekt	Pilot project	

Forord

Denne undersøkelsen er gjennomført på oppdrag fra Special Olympics Norge. Undersøkelsen har to målsettinger. Den ene er å framringe kunnskap om fysisk aktivitet og utviklingshemmede. Den andre er å utarbeide metoder for å undersøke utviklingshemmedes fysiske aktivitetsnivå.

Til tross for at fysisk aktivitet får stor oppmerksomhet i samfunnet, er det overraskende lite oppmerksomhet omkring fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Det er ikke gjennomført noen nasjonale studier som beskriver de utviklingshemmedes fysiske aktivitet og hva aktiviteten betyr for denne gruppen. I samarbeid med to idrettslag som driver idrett for funksjonshemmede, fikk vi mulighet til å teste ut et spørreskjema og bruk av aktivitetsmåler. Våre resultater viser at utøverne er fysisk aktive, både på trening og ellers i uken. Det er meget tydelig at utøverne trives meget godt i idretten og at idretten betyr mye for dem.

Vi vil sende en stor takk til utøverne som deltok i denne undersøkelsen. Nesten alle ville delta i undersøkelsen. De har svart på alle spørsmålene, og hver dag i en hel uke har de tatt på seg aktivitetsmålerne. Vi sender også en takk til idrettslederne som lot oss få anledning til å gjennomføre prosjektet.

Vi håper denne undersøkelsen kan bidra til økt fokus på utviklingshemmede og deres muligheter for å være fysisk aktiv.

Trondheim, februar 2009-02-09

Jan Erik Ingebrigtsen

Nils Petter Aspvik

Forord	
Sammendrag	2
1. Kunnskapsfeltet	3
Betydningen av fysisk aktivitet	4
Utviklingshemmede og fysisk aktivitet	5
2. Pilotundersøkelsen	6
Spørreskjema	6
Aktivitetsmåler	7
3. Fysisk aktivitetsnivå	8
Aktivitet på trening	9
Aktivitetsformer	11
Opplevelse av fysisk aktivitet	12
Bruk av anlegg	13
Idrett og fysisk aktivitet i et større perspektiv	14
4. Validering	15
5. Veien videre	16
Referanseliste	17
Vedlegg 1: Svarfordeling på de enkelte spørsmålene	
Vedlegg 2: Spørreskjema	

Sammendrag

I denne undersøkelsen fokuseres det på fysisk aktivitet blant utviklingshemmede. Det er en pilotundersøkelse med målsetting om gi en oversikt over kunnskapsfeltet og vurdere ulike metoder for å undersøke utviklingshemmedes fysiske aktivitet.

Utviklingshemmede og deres fysiske aktivitet har fått lite forskningsmessig oppmerksomhet, både i Norge og i andre land. En av de få norske studier som er gjennomført, viser en sterk nedgang i deltakelsen i fysisk aktiviteter fra 1989 til 2001 (Tøssebro & Lundeby 2002). En nylig gjennomført studie i Sverige viser at utviklingshemmede barn er mindre fysisk aktive enn gjennomsnittet for sin aldersgruppe (Umb-Carlsson 2008).

Det er gjennomført flere fysiske aktivitetstilbud for utviklingshemmede, i idretten og andre sammenhenger. Det rapporteres om vellykkede prosjekter, men det er ikke gjennomført vitenskapelige analyser av effekten av tiltakene.

Det er i denne undersøkelsen utprøvd måleinstrumenter for å undersøke utviklingshemmedes fysiske aktivitetsnivå. Det er benyttet aktivitetsmålere (Actigraph) og utviklet et spørreskjema med mulighet for komparative studier. Denne studien viser at dette er meget positive informanter med høy svarprosent. De er også meget pålitelige informanter, med konsistente svar og sterk sammenheng mellom selvrapportert og målt aktivitet.

Undersøkelsen viser at informantene er mer fysisk aktive enn gjennomsnittet for den voksne befolkningen i Norge. Dette er ikke uventet, da informantene deltar i organisert idrett. Studien viser også store individuelle variasjoner i det fysiske aktivitetsnivået, både på trening og ellers i uken.

Vi vil konkludere med at de utviklede målemetodene er egnet for denne målgruppen. Det er viktig å utvikle metoder for å undersøke aktiviteten til mindre aktive utviklingshemmede. Det er i forhold til de minst aktive utviklingshemmede det er særlig viktig å øke kunnskapsnivået.

1. Kunnskapsfeltet

Fysisk aktivitet får stor oppmerksomhet i vårt samfunn. Dette kommer blant annet til uttrykk ved at 8 departement i samarbeid utarbeider en handlingsplan for fysisk aktivitet (Helse- og omsorgsdepartementet m. fl., 2005). I skolen blir det i økende grad fokusert på fysisk aktivitet og idretten gir et tydelig signal om at de ønsker til å bidra til økt fysisk aktivitet i befolkningen. Vi ser at medlemstallet i treningssentrene er økende. Fysisk aktivitet blir forstått som en kilde til velvære og god helse. De norske myndigheter (Helsedirektoratet) anbefaler en halv time med moderat fysisk aktivitet hver dag for voksenbefolkningen.

Fysisk aktivitet er en utfordrende variabel å analysere. Mennesker er fysisk aktive store deler av døgnet. Variasjonene er knyttet til intensiteten i aktivitetene. Når informanter blir bedt om å rapportere fysisk aktivitet, knyttes dette vanligvis til ”fysisk arbeidskrevende” oppgaver som for eksempel å gå til jobben, gå på tur, sykle og trene. Hvor krevende en arbeidsoppgave er, er imidlertid avhengig av den enkeltes fysiske form. For informanter som er i god fysisk form vil fysiske arbeidsoppgaver være mindre krevende, og dermed vil den også gi mindre treningseffekt.

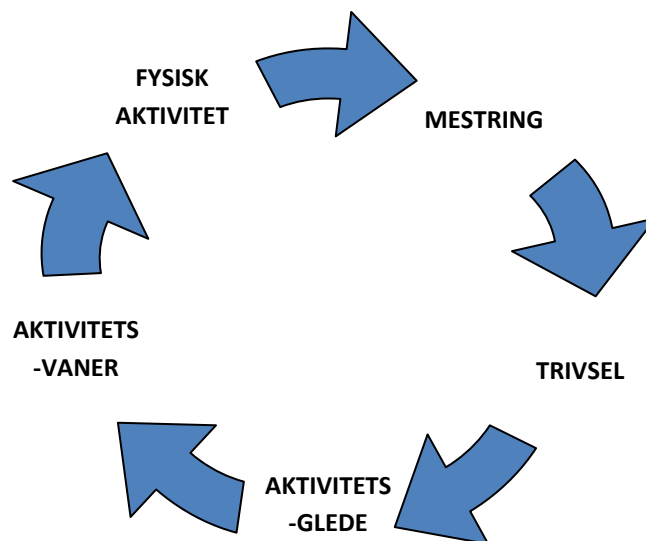
Det er gjennomført flere tverrsnittstudier av det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen. Mye tyder på at aktivitetsnivået i fritiden er rimelig stabilt eller økende i den voksne befolkningen (Helse- og omsorgsdepartementet m. fl., 2005). I en nylig gjennomført tverrsnittundersøkelse (ISSP 2007) fant en at 9 % av den voksne befolkningen i Norge er så aktive at de pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i 20 minutter de fleste dager i uken. Andelen som er så aktive 2-3 dager i uken utgjør 34 %. Nærmere 17 % er aktive en gang i uken og rundt 11 % er aktive mindre enn en gang i uken. I den norske voksne befolkningen er det 21 % som aldri deltar i idrett eller fysisk aktivitet hardt nok til at de pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i 20 minutter. Tall fra ISSP 2007 vil i denne rapporten bli benyttet som nasjonale referansetall. Det er ikke publisert fra denne undersøkelsen, men resultatene er tilgjengelige.

I de senere år er det gjennomført flere undersøkelser, hvor en ved bruk av aktivitetsmålere registrerer varigheten og intensiteten i den fysiske aktiviteten. Det er nylig gjennomført en slik undersøkelse av 9 og 15 – åringer. Denne viser at det er stor individuelle variasjoner, og rundt halvparten er moderat fysisk aktiv en time eller mer pr. døgn. (Andersen m.fl 2008).

Betydningen av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig for mange menneskers velvære og livskvalitet. Det er også godt dokumentert at mange vil ha helsemessige gevinster av å øke sitt fysiske aktivitetsnivå (Helse- og omsorgsdepartementet m. fl., 2005).

Betydningen av fysisk aktivitet må sees i et langt tidsperspektiv. Direkte effekter av fysisk aktivitet er kortvarige. Skal fysisk aktivitet ha en positiv innvirkning på menneskers betydning, må aktiviteten gjentas og bli aktivitetsvaner - en del av den enkeltes livsstil eller livsutfoldelse. Det er noen grunnleggende forutsetninger for å kunne etablere aktivitetsvaner. For det første må det finnes et aktivitetstilbud som er realistisk og kjent for den enkelte. Dernest forutsettes det at deltakelse gir aktivitetsglede. Aktivitetsglede skapes ved at den enkelte opplever mestring og trivsel når en deltar i aktivitetene (Ingebrigtsen og Mehus 2006). Dette framstilles i figur 1, nedenfor.



Figur 1: Sammenheng mellom fysisk aktivitet, mestring, trivsel, aktivitetsglede og aktivitetsvaner.

Dette innebærer at skal en etablere gode aktivitetsvaner, forutsetter dette langsiktige aktivitetstilbud som fokuserer på at den enkelte skal oppleve mestring og trivsel i aktivitetene. Dette vil gi aktivitetsglede som videre bidrar til aktivitetsvaner og videre fysisk aktivitet.

Utviklingshemmede og fysisk aktivitet

Utviklingshemmede og deres fysiske aktivitet har fått lite forskningsmessig oppmerksomhet. En av de få norske studier som er gjennomført, viser en sterk nedgang i deltakelsen i fysisk aktiviteter fra 1989 til 2001. Deltakelsen i aktiviteter som mosjon/sport, svømming og lengre fot-/skiturer i naturen er i gjennomsnitt halvert i denne perioden (Tøssebro & Lundebj 2002). En nylig gjennomført studie i Sverige viser at utviklingshemmede barn er mindre fysisk aktive enn gjennomsnittet for sin aldersgruppe (Umb-Carlsson 2008).

I offentlige og faglige dokumenter er det meget lite oppmerksomhet mot fysisk aktivitet og utviklingshemmede. Når fysisk aktivitet er tema, er det kun unntaksvis at utviklingshemmede nevnes. På samme måte blir fysisk aktivitet i liten grad berørt når utviklingshemmede er tema. Et eksempel på dette er i en levekårsrapport fra Sosial- og helsedirektoratet (Jakobsen 2007), hvor fysisk aktivitet kun nevnes med noen få linjer under overskriften ferie- og fritidsaktiviteter. I Handlingsplan for fysisk aktivitet skisseres det ingen konkrete tiltak overfor utviklingshemmede, men det henvises til behovet for generelle integrerende tiltak. (Helse- og omsorgsdepartementet m. fl., 2005)

Det er imidlertid flere aktivitetstiltak for utviklingshemmede, som er gjennomført og beskrevet. Mest omfattende arbeidet er gjort av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Erfaringene fra de ulike tiltakene er gjennomgående positive og de tyder på at fysiske aktivitetstilbud er minst like viktige og populære blant utviklingshemmede som i gjennomsnittsbefolkningen.

Oversikt over de fleste aktivitetstiltakene finner en her:

Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning (NAKU; <http://www.naku.no>),

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU; <http://www.nfunorge.org>),

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF; <http://www.idrett.no/t2.aspx?p=73152>)

Special Olympics Norge, (<http://www.specialolympics.no>).

Det er et stort behov for å systematisere erfaringene med de aktivitetstiltakene som gjennomføres og er gjennomført. Det er minst like stort behov for å undersøke de utviklingshemmedes fysiske aktivitet, og hvilken betydning aktiviteten har for deres livskvalitet. Dette gjelder særlig for den gruppen som ikke deltar i eksisterende aktivitetstilbud.

2. Pilotundersøkelsen

I denne pilotundersøkelsen er det utviklet måleinstrument for å kunne registrere psykisk utviklingshemmedes fysiske aktivitet. Dette består av et tilpasset spørreskjema og opplegg for bruk av aktivitetsmålere. Datainnsamlingen ble gjennomført høsten 2008.

Utvalget ble begrenset til utøvere i to idrettslag i Trøndelag. Av de 37 spurte, ble 31 med på undersøkelsen og brukte aktivitetsmåler i en uke. Utvalget bestod av 61 % kvinner (håndballspillere) og 39 % menn (fotballspillere). Av de 31 var det 26 som svarte på spørreskjema, 58 % kvinner og 42 % menn. Det er en aldersmessig stor spredning i utvalget, fra 13 til 50 år.

Tabell 1: Fordeling av utvalget etter alder.

Alder	N	->19år	20-25år	26-30år	31-35år	36-40år	41år->
Antall	24	5	1	7	5	2	4

Videre er det viktig å påpeke en stor variasjon med tanke på høyde og vekt. Både vekten og høyden er selvrappertert. Gjennomsnittshøyden er 164.3 cm med et standardavvik på 9.6 cm, mens gjennomsnittsvekten er 83.3 kg med et standardavvik på 18.6 kg.

Datainnsamlingen ble gjennomført på tre treninger fordelt over tre uker. På trening 1 ble det utgitt informasjon og forespørsel om deltagelse. På trening 2 ble det utlevert spørreskjema og en aktivitetsmåler som skulle brukes hver dag, fra de stod opp til de gikk og la seg, i en uke. På trening 3, en uke senere, var det innsamling av spørreskjema og aktivitetsmåler. Skjema skulle fylles ut i slutten av innsamlingsperioden for å kunne sammenligne egenrapportert aktivitet sist uke med data fra aktivitetsmåleren.

Spørreskjema

I utviklingen av spørreskjemaet er det lagt vekt på at resultatene skal være sammenlignbare med andre studier. Det er lagt stor vekt på at spørsmålene skal være enkle å forstå og at skjemaet ikke skal være for omfattende. Videre er det lagt vekt på at spørsmålene er formulert slik at svarene kan sammenlignes med, og være utdypende i forhold til aktivitetsmålingene. I et av spørsmålene om fysisk aktivitet ble det derfor brukt "fysisk aktivitet sist uke" i formuleringen. Spørreskjemaet inneholder også spørsmål om opplevelse av aktivitetene. Disse spørsmålene er viktige med tanke på den betydning aktiviteten har for utøverne. Det vil således også være viktig med tanke på sannsynligheten for at utøverne etablerer en fysisk aktiv livsstil.

Aktivitetmåler

I bruken av aktivitetmålerne ble det ikke gjort andre tilpasninger enn at vi la ekstra stor vekt på å informere om betydningen av å bruke målerne en hel uke. Aktivitetmåleren registrerer akselerasjon. Man antar at akselerasjonen er proporsjonal med muskeltkraften og en kan da estimere energiforbruket etter det (Montoye m.fl. 1996). I dette prosjektet ble det brukt et endimensjonalt akselerometer. *Endimensjonale* akselerometer har en tendens til å underestimere energiforbruket når bevegelsene skjer i frontalplanet eller når bevegelsene går mye fremover og bakover (Montoye m.fl. 1996). Fordelene med akselerometerne er at de er enkle i bruk og enhetene er små og krever lite anstrengelse ved montering. Ulempene ved bruken av dem er at det er en ressurskrevende målemetode med mye for- og etterarbeid og krevende analysering (Hausken 2004). SEF (1/2001) anbefaler ikke å bruke akselerometer i storskala undersøkelser.

Aktivitetmålerne registrerer alle akselerasjoner, fra de minste bevegelser til de store. Det blir diskutert hvor høye målerverdiene må være før de kan regnes som viktig fysisk aktivitet. Med utgangspunkt i en undersøkelse der målet var å komme frem til grenseverdier i antall tellinger pr. tidsenhet som et mål for intensitet¹, blir grensen for moderat aktivitet for voksne ofte satt til 1952 tellinger pr. minutt. Vi velger også denne grenseverdien i denne undersøkelsen. Denne verdien tilsvarer å gå raskt. Rolig gange vil da ikke bli registrert som moderat fysisk aktivitet. Slike grenseverdier sier ikke noe om hvilken fysisk belastning aktiviteten innebærer for den enkelte. For en lett person i god form vil moderat fysisk aktivitet kanskje ikke oppleves krevende (blir ikke svett eller sliten). For en tung person i dårlig form, vil aktiviteter under moderat nivå kunne oppleves som meget krevende. Jo tyngre en er, jo mer krevende er det å utføre samme akselerasjon (utslag på aktivitetmåleren).

Hverdagsaktiviteten gjennom en uke, presenteres i antall minutter i moderat sone eller høyere (1952 c/min >). For treningene, som har ulik varighet, presenteres intensiteten som gjennomsnittlige tellinger pr. min (c/min).

¹ Her ble aktivitetmåleren (CSA monitoren) brukt for å gjøre aktivitetstettinger, samtidig som det ble målt O₂ opptak i de samme ulike fysiske anstrengelsene. Utvalget var på 50 og var fordelt på unge kvinner og menn. For å uttrykke intensiteten ble det brukt METs. Resultatene de kom frem til var at en endring på 1258 tellinger i minuttet tilsvarte en endring på 1 MET i 3-9 MET området. 1952 tellinger i minuttet tilsvarer utgangspunktet på 3 MET og danner grensen for moderat aktivitet. Produsenten av akselerometeret MIT Actigraph AM7164 bruker disse verdiene som er bygd på Freedson m.fl. undersøkelse fra 1998.

3. Fysisk aktivitetsnivå

Undersøkelsen viser at utvalget er mer fysisk aktive enn gjennomsnittet for voksenbefolkningen i Norge. Dette skyldes nok at vårt utvalg er begrenset til idrettsutøvere.

Tabell 2: Egenrapportert aktivitet siste uke. I prosent.

	Ingen	En dag i uken	2-3 dager i uken	4-5 dager i uken	6-7 dager i uken
N=24	8	29	25	29	8

Spørsmålsformulering: "Hvor mange dager var du så aktiv at du ble andpusten eller svett sist uke?"

I tabell 2 ser man at 92 % sier de har vært aktiv en dag eller oftere sist uke. Hele 63 % sier de har vært aktiv i 2-3 dager eller oftere. Til sammenligning, så viser en landsomfattende undersøkelse i Norge at 47 % av voksenbefolkningen er fysisk aktiv 2 dager i uken eller oftere i en viss intensitet (ISSP). Blant ungdom er det 70 - 80% som er fysisk aktive 2 dager i uken eller oftere (Ingebrigtsen 2009).

Den fysiske aktiviteten holder seg stabil gjennom året. Det er en statistisk signifikant sammenheng mellom "fysisk aktivitet siste uke", "fysisk aktivitet en vanlig uke om sommeren" og "fysisk aktivitet en vanlig uke om vinteren". Pearson R har en verdi på over 0.5 for alle tre.

Vi finner godt samsvar mellom målt og egenrapportert aktivitet. I tabell 3 nedenfor vises hvor mange dager i uka utøverne var moderat (eller mer) aktive i mer enn 30 minutter.

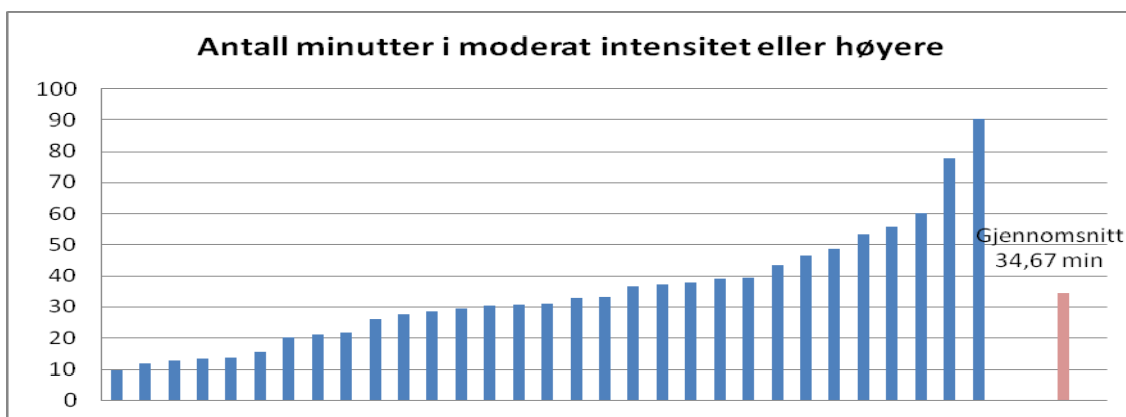
Tabell 3: Målt aktivitetsnivå siste uke. Dager med minst 30 minutter moderat aktivitet. I prosent

	Ingen	En dag i uken	2-3 dager i uken	4-5 dager i uken	6-7 dager i uken
N=24	4	17	33	25	21

Når den målte aktiviteten sammenfaller så godt med den egenrapporterte aktiviteten får vi ikke bare bekreftet at utøverne er aktive. Det viser også at utøverne er pålitelige informanter. Rundt 80 % av informantene er aktive 2 eller flere dager i uka.

Det er en klar sammenheng mellom egenrapportert og målt aktivitet. De som har svart på spørreskjemaet har noe høyere aktivitetsnivå enn de som ikke svarte på spørreskjemaet. Resultatene viser noe høyere målt enn egenrapportert aktivitet. Dette skyldes at i den målte aktiviteten registreres all daglig aktivitet. En annen årsak er at moderat (mer enn 1952 c/min) ikke fører til at den enkelte blir "andpusten eller svett".

Det er store forskjeller i de enkeltes aktivitetsnivå. Den mest aktive er i gjennomsnitt moderat (eller mer) aktiv i 90 minutter pr. dag, mens tilsvarende tall for den minst aktive er 10 minutter. Den gjennomsnittlige utøver er moderat aktiv i 35 minutter pr dag (37 minutter for de som besvarte skjemaet, og 22 minutter for de som ikke besvarte). Standardavviket er på ca. 19 minutter. Den enkeltes gjennomsnittlige aktivitetstid i moderat, eller høyere sone, framstilles i figur 2 nedenfor.



Figur 2: Antall minutter i gjennomsnitt pr dag i moderat intensitet eller høyere i en uke.

Vi ser store individuelle variasjoner, men de fleste er moderat aktive eller mer i 20-50 minutter pr. dag. Den gjennomsnittlige aktiviteten er noe høyere enn helsedirektoratets anbefaling om 30 minutter daglig fysisk aktivitet for voksne.

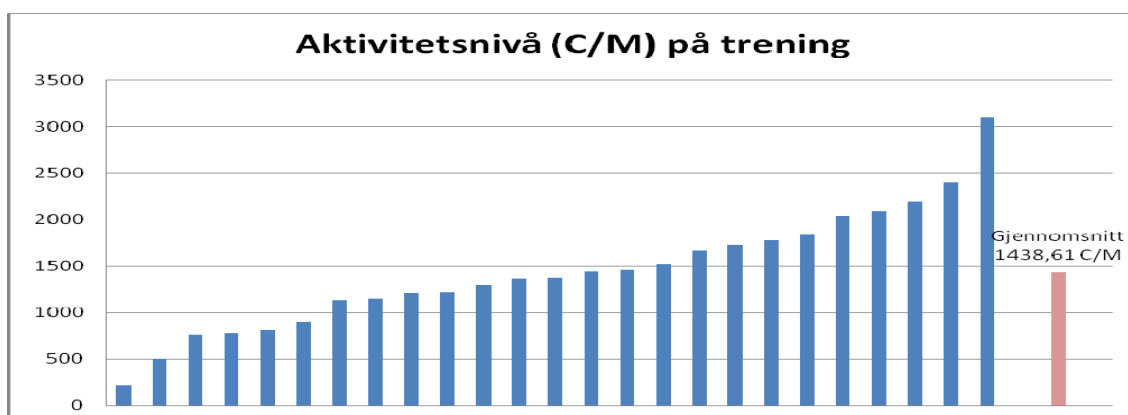
Aktivitet på trening



Utøverne spiller håndball og fotball. De trener en dag i uka. Ved bruk av aktivitetsmålere, har vi registrert hvor fysisk aktive utøverne er på trening. Den gjennomsnittlige utøver har i gjennomsnitt nesten 1440 tellinger pr. minutt gjennom hele treningen. Det er store individuell forskjeller, fra under 500 tellinger pr. minutt til 3000 tellinger. Det er viktig å bemerke at fotball- og håndballtreninger ikke først og fremst handler om fysisk trening. Den fysiske intensiteten på treningene varierer, alt etter hvilke øvelser en utfører og hvilke oppgaver den enkelte får.

De aller fleste deltar ikke i andre idretter. Mest utbredt av andre idretter er ski, hvor 19 % deltar eller har deltatt. Tilsvarende tall for svømming er 15 %.

Det er ingen signifikante variasjoner i aktivitetsnivået i fotball (menn) og håndball (kvinner). De individuelle variasjonene i aktivitetsnivået presenteres nedenfor (figur 3).



Figur 3: Aktivitetsnivå for hver enkelt utøver, målt i tellinger pr. minutt (c/m)

Variasjonene mellom utøvernes aktivitetsnivå er større i disse treningsgruppene, enn hva vi finner i ungdomsidretten (Sæther og Ingebrigtsen 2005). Senere i rapporten viser vi at utøverne trives meget godt på treningene. De store individuelle variasjonene i aktivitetsnivået, kombinert med den høye trivselen på trening, tyder på at i disse treningsgruppene har en lagt godt til rette for at utøverne skal finne sitt personlige aktivitetsnivå.

Utøvernes trivsel og aktivitetsglede på treningen kan ha bidratt til å gi utøverne en generell aktivitetsglede. Dette kan være en forklaring til at utøverne i gjennomsnitt er mer fysisk aktive enn den gjennomsnittlige voksne i Norge. Målt i minutter med moderat (eller mer) fysisk aktivitet, tilsvarer treningene summen av den fysiske aktiviteten en helt vanlig dag. Det er en viss sammenheng mellom hvor aktiv utøverne er på trening og hvor aktive de er ellers i uken. Korrelasjonsanalyse viser en sammenheng, Pearson`s R på 0.382, (P-verdi på 0.060). Dette betyr at de som er mest aktive på trening, er også de som er mest aktiv ellers i uken. Denne sammenhengen underbygger også argumentet at treningene er godt tilrettelagt for at alle kan finne sitt eget intensitetsnivå.

Aktivitetsformer

Treningene er imidlertid ikke den viktigste kilden til fysisk aktivitet. Målt i minutter med moderat (eller mer) fysisk aktivitet, tilsvarer treningene summen av den fysiske aktiviteten en helt vanlig dag.

Når vi ser på svarene i spørreskjemaet, er ”gå tur” og ”sykle” de mest vanlige måtene å være fysisk aktive på.

Gå tur



Å gå er den mest vanlige, og kanskje den viktigste, måten å være fysisk aktiv på for de fleste. I denne undersøkelsen er det 74 % som svarer at de er ute og går to dager i uka eller oftere. Dette er på samme nivå som resten av voksenbefolkningen. Mye av den daglige gangen regner de fleste ikke med som fysisk aktivitet, og den blir derfor ikke registrert (egenrapportert). Dette fører til at den målte aktiviteten er høyere enn den egenrapporterte.

Sykler i hverdagen



Sykling er den nest mest vanlige måten å være fysisk aktiv. Utøverne sykler mye. Hele 52 % sykler to eller flere dager i uken og 16 % sykler en dag i uken. Dette er langt oftere enn for landsgjennomsnittet, hvor 27,6 % sykler en dag i uken eller oftere. Det bør bemerkes at sykling gir lite utslag på aktivitetsmålerne når de er festet på hofta.

Opplevelse av fysisk aktivitet

Det finnes mange ulike årsaker til hvorfor man er fysisk aktiv, og en årsak oppgis sjelden alene. I undersøkelsen skulle utøverne vurdere 4 årsaker for å være fysisk aktiv.

Tabell 4: Årsaker til hvorfor man er fysisk aktiv. I prosent.

	N	Passer
Fysisk aktiv for å holde formen	24	92
Fysisk aktiv fordi det er artig	23	91
Fysisk aktiv for å være sammen med venner	23	78
Fysisk aktiv for å bli flink i idrett	21	71

Ni av ti sier at de driver med fysisk aktivitet for å holde formen og fordi det er artig. Det at 78 % av utvalget driver fysisk aktivitet for å være sammen med venner, mens flink i idrett blir rangert som den minst viktige faktoren, med en svarandel på 71 %. Dette viser at årsakene til, og opplevelsen av fysisk aktivitet er sammensatte. Utvalget i undersøkelsen oppgir stort sett de samme årsaksforholdene som resten av den voksne befolkningen i Norge (ISSP).

Vi har spurt utøverne om hvordan de trives på trening, i idrettskonkurranser og når de er andpustne.

Tabell 5: Hvor godt man trives i ulike situasjoner. I prosent.

	N	Svært dårlig	Dårlig	Godt	Svært godt
På trening	26	0	4	15	81
I idrettskonkurranser	21	0	0	52	48
Når du er andpusten	19	16	42	21	21

Det er meget tydelig at utøverne trives svært godt på trening. Hele 96 % svarer godt eller svært godt på spørsmålet. Utøverne trives også godt i idrettskonkurranser, men det er bare halvparten som trives svært godt. Det er også viktig å merke seg at 5 færre har svart på spørsmålet om trivsel i idrettskonkurranser i forhold til spørsmålet om treninger. Trivselen når de er andpustne er langt dårligere. Dette bekrefter inntrykket av at det er lett for utøverne å finne sitt eget aktivitetsnivå på trening.

Det ble også spurt noe mer detaljert om opplevelsen av fysisk trening. To av påstandene er nesten alle enige i; *Jeg får til de fleste ting jeg prøver på* og *Det er gøy å være fysisk aktiv*. Dette bekrefter det positive forholdet utøverne har til fysisk aktivitet og at de har mange gode mestringsopplevelser gjennom aktivitetene. Vi ser at det er 75 % som svarer at de er flink i

fysisk aktivitet. Når flere svarer at de får til de fleste ting enn antallet som svarer at de er flinke, bekrefter dette at det er lett for utøverne å finne sine egne utfordringer.

Tabell 6: Andel enig (rangert) i ulike påstander knyttet til opplevelsen av fysisk aktivitet. I prosent.

	N	Enig
Jeg får til de fleste ting jeg prøver på	24	92
Det er gøy å være fysisk aktiv	23	92
Jeg tar i alt jeg kan når jeg er fysisk aktiv	24	79
Jeg bryr meg ikke om jeg gjør feil	22	77
Jeg er flink i fysisk aktivitet	20	75
Jeg ønsker flere muligheter til å være fysisk aktiv	25	56

Litt over halvparten ønsker flere muligheter til å være fysisk aktiv. En korrelasjonsanalyse viser at det ikke er en sammenheng mellom egenrapportert fysisk aktivitet (spørreskjema) og ønske om aktivitet. Det er en statistisk sammenheng mellom den objektivt målte aktiviteten og ønske om aktivitet (Pearson`s R på 0.476). Det er de minst aktive som i størst grad ønsker flere muligheter til å være fysisk aktive.

Ønske om å være fysisk aktiv, eller mer fysisk aktiv, vil ikke ensbetydende si at man er eller blir i mer aktivitet. Her vil ytre rammer som tilbud og tilgjengelighet, og ens egen livssituasjon også være avgjørende forhold.

Bruk av anlegg

Utøverne bruker mange ulike anlegg som utgangspunkt for sin fysiske aktivitet.

Tabell 4: Bruk av idrettsanlegg. I prosent.

	N	Bruker/har brukt
Idrettshall	26	100
Gang/sykelsti	26	69
Fotballbane	26	50
Oppkjørte skispor	26	46
Svømmebasseng	26	46
Oppmerket turløype	26	42

Alle benytter idrettshall i sin idrettsaktivitet. Andre steder som brukes av de fleste er gang- og sykkelsti. Omtrent halvparten benytter seg av de andre anleggene.

Idrett og fysisk aktivitet i et større perspektiv

Idrett og fysisk aktivitet har sin egenverdi, men det har også betydning for den enkeltes livskvalitet. For utøverne er idretten den klart største fritidsaktiviteten.

Tabell 8: Deltagelse i organiserte aktiviteter. I prosent.

	N	Deltar/har deltatt
Idrettslag	25	100
Fritidsklubb	20	40
Korps	20	10
Speider	21	10

Innenfor rammene av denne undersøkelsen, er det faktisk på trening utøverne trives aller best. Dette kommer fram i tabellen nedenfor.

Tabell 5: Trivsel i ulike situasjoner. I prosent. Rangert fra høyest til lavest gjennomsnittlige trivsel.

	N	Svært dårlig	Dårlig	Godt	Svært godt
På trening	26	0	4	15	81
Med venner	25	0	0	28	72
Hjemme	24	0	4	29	67
Ser på tv	24	4	0	38	58
I idrettskonkurranser	21	0	0	52	48
En vanlig dag	22	4	0	41	55
Når du er andpusten	19	16	42	21	21

Utøverne bekrefter en generell høy trivsel, men aller høyest trivsel på trening. Samtidig ser vi at trivselen er klart dårligst "Når du er andpusten". Dette viser ikke bare at det er lett for utøverne å finne sitt eget aktivitetsnivå, det viser også betydningen av å tilrettelegge for fysisk aktivitet uten krav om et krevende intensitetsnivå.

En korrelasjonsanalyse mellom trivsel og tre mål på fysisk aktivitet viser de samme tendensene. Jo mer aktiv, jo høyere trivsel på trening. Samtidig kan man se en tendens til at jo mer aktiv man er, jo høyere trivsel har man blant venner. Trening og samvær med venner kan kanskje derfor sees på som to sider av samme sak - "høydepunkter" i hverdagen. I forlengelsen av dette, er det rimelig å argumentere for at idrett og fysisk aktivitet er viktige bidrag til utøvernes livskvalitet.

4. Validering

Utvalget i denne undersøkelsen er lite og består av idrettsutøvere i alderen 13 til 50 år. Dette kan ikke oppfattes som et representativt utvalg av utviklingshemmede, selv om det er god aldersspredning i utvalget. Fordelingen av kvinner og menn er meget god, og de representerer de to mest utbredte idrettene i Norge. Det er store variasjoner innad i gruppen, og gruppen representerer dermed en stor variasjonsbredde. Det er derfor stor grunn til å anta at det som gjelder for denne gruppen vil også gjelde for mange andre utviklingshemmede idrettsutøvere.

Av de 37 utøverne, var det 84 % som brukte aktivitetsmålerne en hel uke. Det var 26 (70 %) som besvarte spørreskjemaet. Den høye svarprosenten øker sannsynligheten for at resultatene er representative for utviklingshemmede som spiller håndball og fotball. Nesten halvparten (44 %) fikk hjelp (i varierende grad) fra noen i familien/omgangskretsen til å besvare skjemaet.

For å kunne analysere fysisk aktivitet for funksjonshemmede i sin alminnelighet er vårt utvalg ikke representativt. Det er behov for å teste ut måleinstrumentene på grupper av utviklingshemmede som ikke er idrettsaktive.

Analysen viser at utøverne svarer konsistent på spørreskjemaet. Vi har sett noen av svarene i forhold til andre kilder, og vi finner at kjønn, alder, antall dager en trener i idrettslag og valg av idrettsgren er helt ”riktig” besvart. Det sterkeste tegnet på at utøverne er gode og troverdige informanter, er den sterke sammenhengen mellom egenrapportert og målt fysisk aktivitet. En korrelasjonsanalyse viser at det er en statistisk signifikant sammenheng mellom rapportert aktivitet sist uke og den ”faktiske” aktiviteten (målt aktivitet for den samme uken) med pearsons R på 0.435. Den statistiske sammenhengen er svekket av at de som er i best form har en langt høyere terskel for de blir ”andpusten eller svett”, mens de som er i dårligst form vil ha en lavere terskel for å være ”andpusten eller svett”.

Informantene i vår undersøkelse må oppfattes som meget troverdige informanter. De er også positive informanter – de ønsker å delta i slike undersøkelser. De er også særlig viktige informanter, fordi utviklingshemmede ofte er underrepresentert i studier av fysisk aktivitet.

5. Veien videre

Denne undersøkelsen viser tydelig manglende kunnskap om hvor fysisk aktive de utviklingshemmede er og hva aktiviteten betyr for dem. Det er derfor behov for å gjennomføre studier av dette. Denne undersøkelsen har vist at utøverne er mer fysisk aktive enn den gjennomsnittlige voksne i Norge, og den viser at idrett og fysisk aktivitet betyr mye for utøverne.

For videre forskning, er det behov for å teste metoder for å samle aktivitetsdata, også for utviklingshemmede som ikke er idrettsaktive. Vi vil anbefale at en så raskt som mulig utprøver metoder for å samle aktivitetsdata for utviklingshemmede som ikke er idrettsaktive.

Vår undersøkelse viser at spørreskjemaet kan benyttes. Det kan suppleres med flere spørsmål, og mye tyder på at en kan teste ut flere svaralternativer. På denne måten kan få større spredning i svarene og få mulighet til mer avanserte analyser. Aktivitetsmålerne stiller minst krav til informantene og fungerer godt for alle som har mulighet til å gå på egen hånd. For rullestolbrukere vil det være behov for å teste ut tilpasninger i bruken av målerne.

Det er behov for en nasjonal undersøkelse av hvor fysisk aktive de utviklingshemmede er, hvordan de opplever aktiviteten og hvilke faktorer som bidrar til fysisk aktivitet og hvilke faktorer som hemmer for fysisk aktivitet.

Vi ser også behov for at informasjon om eksisterende aktivitetstilbud blir gjort lettere tilgjengelig. Informasjon om idrettstilbud er relativt lett tilgjengelig på idrettens (NIF) hjemmesider. Andre aktivitetstilbud er vanskeligere tilgjengelig.

Referanseliste

Andersen S. A., Kolle E., Steene-Johannessen J., Ommundsen Y. og Andersen L. B. (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge*. Oslo: Helsedirektoratet

Hausken, V. (2004). En undersøkelse av kriterievaliditeten til det modifiserte PEACH-spørreskjema. Hovedfagsoppgave, Norges idrettshøgskole.

Helsedirektoratet: www.shdir.no

Helse og omsorgsdepartementet i samarbeid med Arbeids- og sosialdepartementet, Barne- og familiedepartementet, Kommunal- og regionaldepartementet, Kultur- og kirkedepartementet, Miljøverndepartementet, Samferdselsdepartementet, Utdannings- og forskningsdepartementet de andre departementene. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo. http://www.shdir.no/vp/multimedia/archive/00006/IS-0162_Kort_6519a.pdf

Ingebrigtsen, J. E. og Mehus, I. (2006). Kroppsøving og idrett for alle I: Sigmundsson, H. og Ingebrigtsen, J. E. *Idrettspedagogikk*. Trondheim: Universitetsforlaget.

Ingebrigtsen J. E. (2009). Utvikling av barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitetsnivå – hvorfor har det blitt så bra? I: Johansen, B. T., Høigaard R. og Fjeld J. B. *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

ISSP 2007: International Social Survey Programme (ISSP)

<http://www.nsd.uib.no/data/dataindex/?id=90>

Jakobsen, T. (2007). *Vi vil, vi vil, men får vi det til?* Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; Rehabilitering og sjeldne funksjonshemninger.

Montoye, H. J., Kemper, H. C. G., Saris W. H. M., og Washburn, R. A. (1996). *Measuring physical activity and energy expenditure*. Human kinetics. Champaign, IL.

SEF (2001). *Fysisk aktivitet og helse. Kartlegging. Rapport 1/2001*. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Tøssebro, J. og Lundeby, H. (2002). *Statlig reform og kommunal hverdag: utviklingshemmedes levekår 10 år etter reformen*. Trondheim: NTNU, Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap

Umb-Carlsson, O. (2008). *Studier om hälsa för personer med utvecklingsstörning*. Statens folkhälsoinstitut, Stockholm

Vedlegg 1: Svarfordelingen på de enkelte spørsmålene.

Bakgrunnsopplysninger

Tabell 1: SP1: "Er du jente eller gutt?" I prosent.

N	Kvinner	Menn
27	59	41

Tabell 2: SP2: "Hvor gammel er du?" I prosent.

N	→ 19 år	20-25 år	26-30 år	31-35 år	36-40 år	40 år ->
24	21	4	29	20	8	17

Om din fysiske aktivitet

Tabell 3: SP5: "Hvor mange dager var du så fysisk aktiv at du ble andpusten eller svett sist uke?" I Prosent.

N	Ingen	En dag i uken	2-3 dager i uken	4-5 dager i uken	6-7 dager i uken
24	8	29	25	29	8

Tabell 4: SP6: "Hvor mange dager er du fysisk aktiv en vanlig uke om sommeren?" I Prosent.

N	Ingen	En dag i uken	2-3 dager i uken	4-5 dager i uken	6-7 dager i uken
26	0	15	39	19	27

Tabell 5: SP7: "Hvor mange dager er du fysisk aktiv en vanlig uke om vinteren?" I prosent.

N	Ingen	En dag i uken	2-3 dager i uken	4-5 dager i uken	6-7 dager i uken
24	0	8	42	23	27

Om din fritid

Tabell 6: SP8: "Har du vært med på noe av dette?" Prosent som deltar/har deltatt.

	N	Deltar/deltatt
Idrettslag	25	96
Annen klubb/gruppe	19	47
Fritidsklubb	20	40
Korps	20	10
Speider	21	10
Dansegruppe	19	5
Teater og drama	20	5
Norsk folkehjelp, Røde kors eller lignende	20	5
Kristelig gruppe	19	0

Om fysisk aktivitet og idrett gjennom året

Tabell 7: SP9: "Kryss av for om påstandene passer deg." I prosent.

	N	Passer
For å holde meg i form	24	92
Fordi det er artig	23	91
For å være sammen med venner	23	78
For å bli flink i idrett	21	71

Tabell 8: SP10: "Hvor ofte gjør du følgende?" I prosent. Rangert etter hyppighet.

	N	Aldri	Sjelden	1 dag i uka	2 dager i uka ->
Går (turer til/fra skole eller jobb)	23	17	0	9	74
Sykler	25	12	20	16	52
Trener i idrettslag	26	0	0	96	4
Driver idrett for moro skyld	21	24	0	62	14
Gjør andre aktiviteter	21	29	29	24	19
Jogger	23	42	25	21	13
Går på ski (langrenn)	26	23	54	15	8
Konkurrerer i idrett	19	37	32	26	5
Svømmer	23	48	26	22	4
Danser	22	41	41	14	4
Trener i treningsstudio	24	79	4	13	4
Går på skøyter (is)	22	77	14	9	0
Er i alpinbakke	23	78	22	0	0

Verdiene i spørsmål 10: 1=Aldri, 2=sjelden, 3=1 dag i uka, 4=2 dager i uka eller oftere

Tabell 9: SP11: "Deltar du i noen form for idrett?" I prosent. Rangert fra størst til minst.

	N	Deltar/deltatt
Håndball	26	69
Fotball	26	54
Ski	26	19
Svømming	26	15
Friidrett	26	8
Andre idretter	26	8
Turn	26	4
Orientering	26	0
Andre ballidretter	26	0

Om idrettsanlegg

Tabell 10: SP12: "Har du brukt følgende idrettsanlegg?" I Prosent. Rangert etter hyppighet.

	N	Bruker/har brukt
Idrettshall	26	100
Gang/sykkelsti	26	69
Fotballbane	26	50
Svømmebasseng	26	46
Oppkjørte skispor	26	46
Oppmerket turløype	26	42
Alpinbakke/skiheis	26	19
Ballbinge	26	15
Andre anlegg	26	15
Skøytebane	26	11

Om hvor godt du trives

Tabell 11: SP13: "Kryss av for hvor godt du trives." I prosent.

	N	Svært dårlig	Dårlig	Godt	Svært godt
På trening	26	0	4	15	81
Med venner	25	0	0	28	72
Hjemme	24	0	4	29	67
Ser tv	24	4	0	38	58
I idrettskonkurranser	21	0	0	52	48
En vanlig dag	22	4	0	41	55
Når du er andpusten	19	16	42	21	21

Om litt av hvert

Tabell 12: SP14: "Er du enig eller uenig i disse påstandene?" I prosent. Rangert fra størst til minst.

	N	Enig
Jeg får til de fleste ting jeg prøver på	24	92
Det er gøy å være fysisk aktiv	23	92
Jeg tar i alt jeg kan når jeg er fysisk aktiv	24	79
Jeg bryr meg ikke om jeg gjør feil	22	77
Jeg er flink i fysisk aktivitet	20	75
Jeg ønsker flere muligheter til å være fysisk aktiv	25	56

Tabell 13: SP15: "Om spørreskjemaet." I prosent.

	N	Ja	Nei
Jeg liker å svare på slike spørsmål	24	67	33
Jeg fikk hjelp til å fylle ut skjemaet	23	44	56

Vedlegg 2: Spørreskjema

Fysisk aktivitet - utviklingshemmede

NB! Det er viktig at du svarer det som er riktig for deg.

1. Er du jente eller gutt? Jente Gutt
2. Hvor gammel er du? _____
3. Hvor lang er du? _____ cm
4. Hva er din vekt? _____ kg

Om din fysiske aktivitet

5. Hvor mange dager var du så fysisk aktiv at du ble andpusten eller svett **siste uke**?
 Ingen En dag i uka 2 – 3 dager 4 – 5 dager 6 – 7 dager
6. Hvor mange dager er du fysisk aktiv en **vanlig uke om sommeren**?
 Ingen En dag i uka 2 – 3 dager 4 – 5 dager 6 – 7 dager
7. Hvor mange dager er du fysisk aktiv en **vanlig uke om vinteren**?
 Ingen En dag i uka 2 – 3 dager 4 – 5 dager 6 – 7 dager

Om din fritid

8. Har du vært med på noe av dette?

	Ja	Nei
Norsk folkehjelp, Røde Kors eller lignende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kristelig gruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dansegruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teater og drama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritidsklubb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen klubb/gruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Om fysisk aktivitet og idrett gjennom året?

9. Kryss av for om påstandene passer til deg.

	Passer	Passer ikke
Jeg er fysisk aktiv for å holde meg i form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fysisk aktiv for å være sammen med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fysisk aktiv for å bli flink i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fysisk aktiv fordi det er artig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Hvor ofte gjør du følgende? Sett ett kryss for hver linje

	Aldri	Sjelden	1 dag i uka	2 dager I uka eller oftere
Trener i idrettslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driver idrett for moro skyld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konkurrerer i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trener i treningsstudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svømmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på ski (langrenn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er i alpinbakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på skøyter (is)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sykler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går (turer, til/fra skole eller jobb,..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjør andre aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Deltar du i noen form for idrett? Nei Ja
Kryss av for idrettene du deltar i

Håndball	<input type="checkbox"/>
Fotball	<input type="checkbox"/>
Andre ballidretter	<input type="checkbox"/>
Ski	<input type="checkbox"/>
Fridrett	<input type="checkbox"/>
Orientering	<input type="checkbox"/>
Turn	<input type="checkbox"/>
Svømming	<input type="checkbox"/>
Andre idretter	<input type="checkbox"/>



Om idrettsanlegg

12. Har du brukt følgende idrettsanlegg?

	Ja		Ja
Alpinbakke/skiheis	<input type="checkbox"/>	Ballbinge	<input type="checkbox"/>
Oppkjørte skispor	<input type="checkbox"/>	Fotballbane	<input type="checkbox"/>
Idrettshall	<input type="checkbox"/>	Gang/sykkelsti	<input type="checkbox"/>
Skøytebane	<input type="checkbox"/>	Oppmerket turløype	<input type="checkbox"/>
Svømmebasseng	<input type="checkbox"/>	Andre anlegg,	<input type="checkbox"/>

Om hvor godt du trives

13. Kryss av for godt du trives:

	Svært godt	Godt	Dårlig	Svært dårlig
På treninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I idrettskonkurranser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når du er andpusten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når du ser på TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En vanlig dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Om litt av hvert

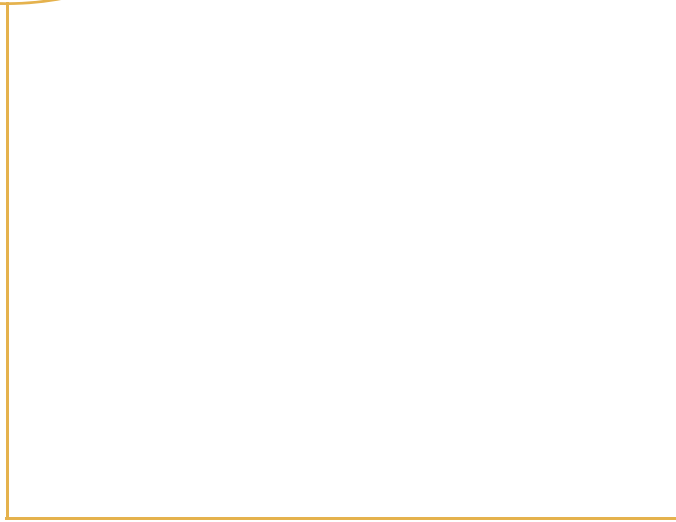
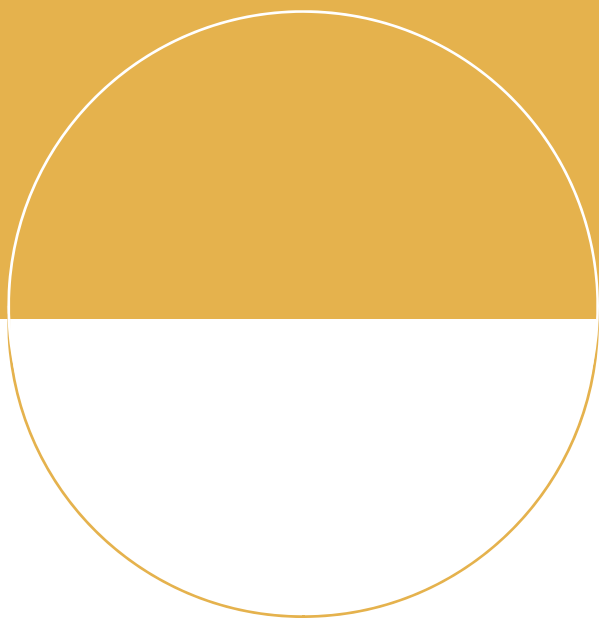
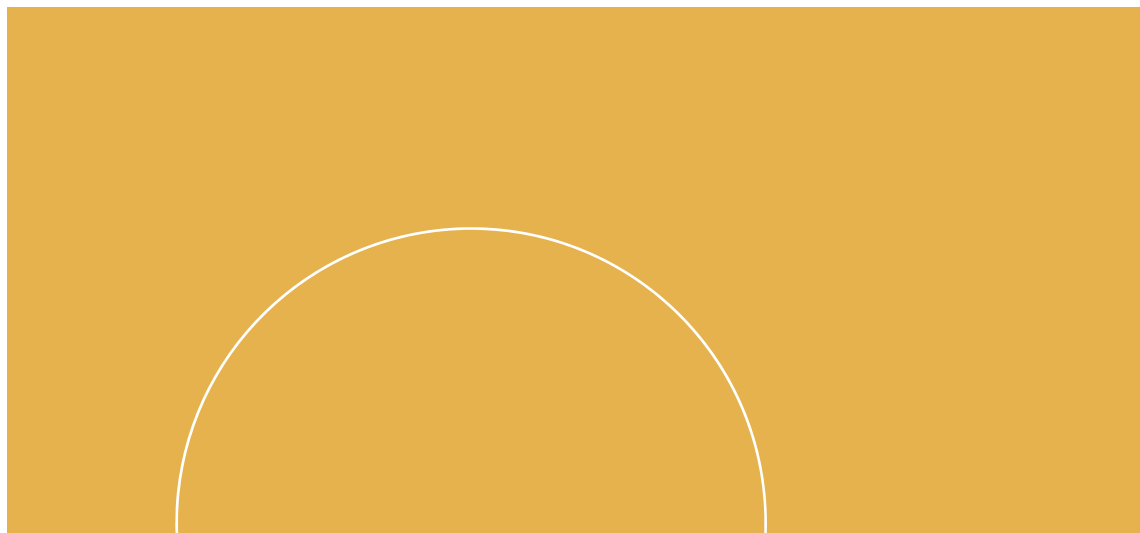
14. Er du enig eller uenig i disse påstandene?

	Enig	Uenig
Jeg ønsker flere muligheter til å være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er gøy å være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er flink i fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tar i alt jeg kan når jeg er fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg bryr meg ikke om jeg gjør feil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får til de fleste ting jeg prøver på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Om spørreskjemaet?

	Ja	Nei
Jeg liker å svare på slike spørsmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg fikk hjelp til å fylle ut skjemaet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Takk for at du svarte på spørsmålene 😊



 **NTNU**

**Samfunnsforskning AS
Senter for idrettsforskning**