

Lisa Bjerkan Lie

## Den sosioøkonomiske dørstokkmila

En kvalitativ undersøkelse av hvordan ulike  
handlingsbetingelser påvirker realisering av  
fysisk aktivitet, idrett og trening

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Jorid Hovden

Juni 2019



Lisa Bjerkan Lie

## Den sosioøkonomiske dørstokkmila

En kvalitativ undersøkelse av hvordan ulike handlingsbetingelser påvirker realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening

Masteroppgave i Idrettsvitenskap  
Veileder: Jorid Hovden  
Juni 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap

 **NTNU**  
Norwegian University of  
Science and Technology



## SAMMENDRAG

Det har blitt gjennomført mange kvantitative studier på kjennetegn hos aktive og inaktive voksne, og hva som ser ut til å påvirke deltakelse av fysisk aktivitet, idrett og trening. Det er derimot mindre forskning på hvordan voksne opplever og erfarer hvilke ressurser som gir muligheter og begrensninger i forhold til deltakelse. I denne studien har jeg sett på hvordan aktive og inaktive voksne opplever muligheter og begrensninger for realisering av fysisk aktivitet i hverdagslivet. Oppgaven undersøker hvordan økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser skaper handlingsrammer for deltakelse i fysisk aktivitet, idrett og trening.

Undersøkelsen er basert på et kvalitativt forskningsdesign, hvor datagrunnlaget er basert på intervjuer og hvor informantene har ulik sosioøkonomisk bakgrunn. Målet var å få kunnskap om hvordan informantene ser på sine handlingsbetingelser for å være fysisk aktive i hverdagen. Tidligere forskning har fungert som sammenligningsgrunnlag for de funnene som er gjort i datamaterialets analyse. Bourdieus (1984) praksisteori er dessuten studiens teoretiske utgangspunkt og rammeverket for datamaterialets analyse.

Studiens hovedfunn viser hvordan både muligheter og utfordringer for deltakelse er knyttet til informantenes økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser, og hvordan disse gir ulike handlingsbetingelser for realisering/ikke realisering av fysisk aktivitet. Resultatene antyder tilstrekkelig økonomisk kapital som en inngangsbillett, og som en betingelse for å prioritere fysisk aktivitet i hverdagen. Dessuten viser datagrunnlaget hvordan økonomisk kapital gir større handlingsrom og flere valgmuligheter for å drive med fysisk aktivitet. Likevel viser studien også hvordan høy kulturell og sosial kapital fungerer som sentrale ressurser for det å være fysisk aktiv. Høy kulturell kapital ser i en viss grad ut til å kompensere for høy økonomisk kapital. Høy utdanningskapital kan tolkes som ressurs for å vektlegge en helseorientert livsstil. De som er aktive har også høy sosial kapital og et godt etablert nettverk. Likevel ser sosial kapital ut til å være av minst betydning for denne gruppen. Den ser derimot ut til å ha større betydning for de inaktive, som ser ut til å være mer avhengig av en aktiv omgangskrets for å kunne realisere fysisk aktivitet, idrett og trening i sin hverdag.

*Nøkkelord: fysisk aktive og fysisk inaktive voksne, økonomiske/kulturelle/sosiale ressurser, handlingsbetingelser*



## **ABSTRACT**

A great number of quantitative studies have examined characteristics of active and inactive adults, and what appears to affect the participation of physical activity, sports and exercise. However, there is less research on how adults experience which resources provide opportunities and limitations in relation to participation. In this study, I have examined how active and inactive adults experience opportunities and limitations for accomplishment of physical activity in their everyday life. The thesis examines how economic, cultural and social resources create frameworks for participation in physical activity, sports and training.

The survey is based on a qualitative research design, where the data is based on interviews where the informants have different socioeconomic backgrounds. The goal was to gain knowledge about how the informants look at their conditions of action in order to be physically active in their everyday life. Previous research has also served as a basis for comparison for the findings that have been made in the data material analysis. Bourdieu's (1984) theory of practice is the study's theoretical starting point and the framework for the data material analysis.

The main findings indicate both opportunities and challenges for participation related to the informants' economic, cultural and social resources, and how these provide different conditions of action for accomplishment/non accomplishment of physical activity. The results suggest sufficient financial capital as an entry ticket and as a condition for prioritizing physical activity in everyday life. In addition, the data shows how economic capital provides greater room for maneuver and several choices for pursuing physical activity. Nevertheless, the study shows how high cultural and social capital functions as key resources for being physically active. High cultural capital appears to compensate for high economic capital in some extent. High education capital can be interpreted as a resource to emphasize a health-oriented lifestyle. Those who are active also have high social capital and a well-established network. Nevertheless, social capital seems to be of the least importance to this group. On the other hand, it appears to be of greater importance to the inactive, which appears to be more dependent on an active circle in order to accomplish physical activity, sports and training in their everyday lives.

*Keywords: physical active and physical inactive adults, economical/cultural/social resources, conditions for physical exercise*





## FORORD

Denne oppgaven ble utarbeidet i forbindelse med min mastergrad i Idrettsvitenskap. Masteroppgaven er vektet 45 studiepoeng og er avsluttende oppgave i studiet. Det er derfor med stor glede at jeg nå kan levere masteroppgaven fra meg. Jeg er utrolig takknemlig for alle som har bidratt til oppgaven, både direkte og indirekte.

I arbeidet med mitt masterprosjekt vil jeg som en start rette en stor takk til mine informanter. Uten dere ville ikke denne studien vært mulig. Takk for at dere tok dere tid til å dele deres erfaringer og opplevelser i en ellers travel hverdag. Deres imøtekommenhet og vilje til å fortelle gjorde datainnsamlingen til en svært hyggelig opplevelse. Takket være dere satt jeg igjen med et fantastisk datamateriale som gjorde resten av jobben mye enklere.

Videre vil jeg rette en stor takk til min veileder Jorid Hovden, som i en travel hverdag har veiledet meg med sin enorme kunnskap og erfaring. Du har siden første året på masterstudiet utfordret meg til å tenke selvstendig og ta egne valg. Dette har jeg i aller høyeste grad fått bruk for i arbeidet med masteroppgaven. Takk for lærerike samtaler, konstruktive tilbakemeldinger og fantastisk veiledning. Du har vært en uunnværlig bidragsyter til at jeg har klart å komme meg i mål. Takk for all hjelp, to fine år og utvikling!

Videre vil jeg takke min familie og venner, som med engasjement og iver har tatt del i min masteroppgave. Takk for at dere har støttet meg, oppmuntret meg og hjulpet meg på veien til å ferdigstille masteroppgaven.

Avslutningsvis vil jeg takke mine medstudenter for både faglige og mindre faglige samtaler, ikke minst for de sosiale lunsjpausene under skriveprosessen. Dere har gjort lange dager på lesesalen litt kortere og bidratt til at tunge dager har blitt lettere.

Tusen takk!

Trondheim, juni 2019.

Lisa Bjerkan Lie



# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 BAKGRUNN FOR OPPGAVEN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 PROBLEMSTILLINGER OG FORMÅL</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 DEFINISJON: Å VÆRE FYSISK AKTIV</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4 MASTEROPPGAVENS STRUKTUR</b> .....	<b>4</b>
<b>2.0 TIDLIGERE FORSKNING</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 KVANTITATIVE STUDIER</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2 KVALITATIVE STUDIER</b> .....	<b>9</b>
<b>3.0 TEORETISK RAMMEVERK: BOURDIEUS PRAKSISTEORI</b> .....	<b>13</b>
<b>3.1 TEORIENS UTGANGSPUNKT OG RELEVANS</b> .....	<b>13</b>
<b>3.2 SENTRALE BEGREPER OG RELASJONER I BOURDIEUS PRAKSISTEORI</b> .....	<b>14</b>
<b>3.2.1 Habitusbegrepet: aktørens handlingsrepertoar</b> .....	<b>14</b>
<b>3.2.2 Sentrale kapitalformer og samspillet mellom habitus og felt</b> .....	<b>16</b>
<b>3.2.3 Begrepene: Sosialt rom og sosialt felt</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2.4 Symbolsk kapital i sosiale felt</b> .....	<b>21</b>
<b>4.0 METODE</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1 VITENSKAPSTEORETISK GRUNNLAG OG VALG AV METODE</b> .....	<b>23</b>
<b>4.2 KVALITATIVT INTERVJU</b> .....	<b>24</b>
<b>4.3 STRATEGISK UTVALG OG TILGANG TIL INFORMANTER</b> .....	<b>25</b>
<b>4.4 KONSTRUKSJON OG UTPRØVING AV INTERVJUGUIDE</b> .....	<b>27</b>
<b>4.5 GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE</b> .....	<b>29</b>
<b>4.6 TRANSKRIBERING OG BEHANDLING AV DATAMATERIALET</b> .....	<b>30</b>
<b>4.7 METODEDISKUSJON</b> .....	<b>33</b>
<b>5.0 MULIGHETER, UTFORDRINGER OG BARRIERER FOR REALISERING AV FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG TRENING</b> .....	<b>37</b>
<b>5.1 INFORMANTENES SOSIOØKONOMISKE BAKGRUNN OG AKTIVITETSMØNSTER</b> .....	<b>37</b>
<b>5.2 DE AKTIVES HANDLINGSBETINGELSER FOR REALISERING AV FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG TRENING</b> .....	<b>39</b>
<b>5.3 DE INAKTIVES HANDLINGSBETINGELSER FOR REALISERING AV FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG TRENING</b> .....	<b>48</b>
<b>5.4 SENTRALE HANDLINGSBETINGELSER FOR DELTAKELSE I FYSISK AKTIVITET, IDRETT OG TRENING</b> .....	<b>55</b>
<b>6.0 AVSLUTNING OG INNSPILL TIL FREMTIDIG FORSKNING</b> .....	<b>61</b>
<b>6.1 SENTRALE FUNN</b> .....	<b>61</b>
<b>6.2 INNSPILL TIL VIDERE FORSKNING</b> .....	<b>63</b>
<b>7.0 LITTERATURLISTE</b> .....	<b>65</b>
<b>VEDLEGG</b> .....	<b>69</b>



## **OVERSIKT OVER FIGURER**

<b>FIGUR 1</b> SAMSPILLET MELLOM FELT, HABITUS OG KAPITAL I PRAKSISER (lisahunter, Smith & Emerald, 2015) .....	s. 13
<b>FIGUR 2</b> KATEGORIER OG KODER INVIVO .....	s. 32
<b>FIGUR 3</b> SENTRALE KJENNETEGN VED INFORMANTENE .....	s. 38



# 1.0 Innledning

## 1.1 Bakgrunn for oppgaven

Fysisk aktivitet er et mangfoldig fenomen og kan være både spontan, organisert og/eller planlagt (Berg & Mjaavatn, 2015). I dagens samfunn diskuteres virkningen av å være fysisk aktiv flittig i media, såvel som i ulike forskningsmiljøer. Det viser at kunnskapen og betydninger av fysisk aktivitet eller inaktivitet, og hvordan det påvirker folks helse og trivsel er økende (Anderssen, Torstveit, Lohne-Siler & Berntsen, 2018). Studier fremhever fysisk aktivitet som ett av de tiltakene som har størst positiv effekt på folkehelsen, og representerer et stort forebyggingspotensial (Breivik, 2013). Blant annet forebygger fysisk aktivitet muligheten for å utvikle ulike hjerte- og karsykdommer, styrker kroppens skjelett og skjelettmuskulatur, styrker kroppens muskelmasse, samt gir økt muskelmasse (Henriksson & Sundberg, 2015). Regelmessig fysisk aktivitet påvirker videre hjertes slagvolum, gir lavere hvilepuls, økt minuttvolum og øker hjertets muskelmasse. Fysisk aktivitet er med andre ord med på å forbedre eller opprettholde menneskets funksjonsevne og bidrar til en bedret livskvalitet (Larson, Wang, Bowen, James, Wayne, Crane & Walter, 2006).

I dagens samfunn blir regelmessig fysisk aktivitet på denne bakgrunn, ofte fremstilt som en form for universalmedisin mot ulike livsstilssykdommer og sosiale problemer. For lite fysisk aktivitet utgjør med andre ord en trussel mot folkehelsen (Breivik, 2013). Dette påpeker stadig hvor viktig det er at mennesker er fysisk aktive. I dagens helsepolitikk er det et sentralt mål at alle skal ha muligheter til å være fysisk aktive, og til å kunne delta i idrett og trening. Ifølge Stortingsmeldingen 26 (2011-2012) skal det gis et inkluderende og omfattende aktivitetstilbud for alle, hvor befolkningens ønsker og behov er retningsgivende. Folkehelsepolitikkenes mål er derfor å *«reduere helseforskjeller mellom sosiale lag, etniske grupper, kvinner og menn»* (St.meld. nr. 16, 2002-2003, s. 24). Til tross for dette har vi en lang vei å gå for å oppfylle slike visjoner. Flere studier viser til et lavt aktivitetsnivå i befolkningen, og at 2/3 av Norges befolkning kan i dag klassifiseres som fysisk inaktive (e.g. Ommundsen & Aadland, 2009; Breivik, 2017). Selv om mange er innom idretten og ulike former for fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene, fremhever studier et økende frafall med økende alder. Dette gjelder både i den organiserte idretten og i andre former for fysisk aktivitet på fritiden (Seippel, Strandbu & Sletten 2011). Det fremheves også at aldergruppen fra 25 år og oppover, klarer i mindre grad enn aldergruppen under 25 år, å tilfredsstille helsekravet for fysisk aktivitet (Breivik, 2017).

Denne utfordringen får en til å lure på hva som må ligge til grunn for å klare å være aktiv eller opprettholde et høyt fysisk aktivitetsnivå? Verdens helseorganisasjon viser blant annet til flere faktorer, som enten alene eller kombinert, kan ha betydning for hvorvidt et individ er fysisk aktiv eller ikke (WHO, 2013). Her fremheves sosioøkonomiske, sosiokulturelle og sosiogeografiske faktorer som ulike aspekter som kan være av betydning for befolkningens fysiske aktivitetsnivå. Sosioøkonomiske aspekter inneholder momenter som inntekt, utdanning, arbeid og sosioøkonomisk status. Her brukes også uttrykkene *sosioøkonomisk posisjon* og *sosial klasse*, hvor studier indikerer at det finnes klare fordeler ved å tilhøre grupper med høy sosioøkonomisk status når det gjelder å tilfredsstille anbefalingene for å være fysisk aktiv (Abildsnes, 2018).

Sosiokulturelle aspekter omhandler i denne sammenheng faktorer som kjønn, religion, etnisitet, kultur og venner (WHO, 2013). Begrepet kjønn omhandler den vanlige inndelingen av kvinner og menn, og benyttes for å presentere hvordan fysisk aktivitet fordeler seg i befolkningen. Religion, etnisitet og kultur viser til felles kulturbakgrunn og geografisk opprinnelse, og at faktorer som blant annet botid i et land eller lokalområdet, kan påvirke i hvor stor grad et individ klarer å tilfredsstille kravene for fysisk aktivitet i hverdagen. Begrepet venner omhandler det sosiale og forbindes med sosiale forskjeller i fysisk aktivitet. Her rettes fokuset på ulike tiltak for simulering av fysisk aktivitet hos sosialt utsatte grupper (Abildsnes, 2018). Det siste aspektet, sosiogeografiske faktorer, inkluderer momenter som alder og fattige nabolag (WHO, 2013).

Men hva er det som egentlig påvirker menneskers muligheter til å være fysisk aktive i Norge? Hvilke handlingsbetingelser og handlingsrom må ligge til grunn? Og hvordan oppleves og erfares disse forutsetningene? Vi har i dag relativt mye kunnskap om hvilke kjennetegn som karakteriserer de som er lite fysisk aktive i den norske befolkningen (e.g. Breivik, 2013), samt mye kunnskap om aktivitetsmønster hos barn, unge og minoritetsgrupper (e.g. Strandbu, 2006; Strandbu & Bakken, 2007; Fasting, 2008; Bakken, 2017). Det er derimot færre studier på unge voksne og voksne, og hvordan de oppfatter sine muligheter for å realisere å være fysisk aktive i hverdagen. Vi vet for eksempel lite om hvordan voksne med ulik sosioøkonomisk bakgrunn opplever og erfarer sin situasjon; hvordan muligheter og begrensninger, som er sentrale for realisering/ikke realisering av regelmessig fysisk aktivitet, idrett og trening, er preget av inntekt, utdanningsbakgrunn og vennekrets. Så hva er det som gjør at noen får det til og andre ikke?



Hvilke handlingsbetingelser ser ut til å være viktige for å kunne være fysisk aktiv? Dette studiet vil kunne gi noen svar på slike spørsmål. Blant annet hvordan økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser kan spille inn på den enkeltes aktivitetsmønster.

## **1.2 Problemstillinger og formål**

På denne bakgrunnen har jeg formulert følgende problemstillinger:

*Hvordan påvirker økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser voksnes muligheter for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening?*

*Hvilke handlingsbetingelser kan anses å ha størst betydning for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening i hverdagen?*

Formålet med studien er dermed å skape kunnskap om hvordan voksne med ulik sosioøkonomisk bakgrunn, opplever og erfarer ulike handlingsbetingelser når det gjelder muligheter for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening, og hvilke(n) som anses å ha størst betydning. Problemstillingene vil bli belyst gjennom en intervjuundersøkelse av voksne med ulik aktivitets- og treningsbakgrunn, og sosioøkonomisk status. Den teoretiske rammen for studien vil være Bourdieus (1984) praksisteori.

Det er allikevel viktig å påpeke at det ligger forskjellige betydninger i hva som anses å være fysisk aktiv. Det er derfor viktig at jeg operasjonaliserer dette i min studie. For hva menes med å være fysisk aktiv? Definisjonene av dette varierer mye i ulike studier på feltet. Jeg vil derfor nedenfor operasjonalisere hva jeg legger i dette begrepet i denne studien.

## **1.3 Definisjon: å være fysisk aktiv**

For å kunne klassifisere denne studiens målgruppe som aktive eller inaktive, har jeg tatt utgangspunkt i Helsedirektoratets (2019) anbefalinger for fysisk aktivitet. Deres anbefalinger for voksne og eldre er som følger:

*Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minimum 150 minutter med moderat intensitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet. (Helsedirektoratet, 2019).*

Med aktiv mener jeg derfor de som trener 3-4 ganger i uken med moderat til høy intensitet, med en varighet på minst 40 minutter. Med inaktiv mener jeg de som trener 1 gang i uken eller mindre. For å kartlegge dette så presist som mulig, har jeg i undersøkelsen stilt flere spørsmål knyttet til deltakernes aktivitetsmønster. Her har det blant annet blitt stilt spørsmål om deltakerne driver med noen form for trening eller fysisk aktivitet, hvor ofte og hvor lenge en treningsøkt normalt varer, og hvilken intensitet de har på treningen (se vedlegg 2). Det er også verdt å nevne at dette er selvrapportert fysisk aktivitet, og at svarene derfor ikke vil være helt nøyaktige, sammenlignet med for eksempel bruk av aktivitetsmåler over en lengre periode.

#### **1.4 Masteroppgavens struktur**

I det kommende kapitlet vil resultater av relevante studier på feltet fysisk aktivitet, idrett og trening bli presentert. Disse studiene har fokus på hvilke ressurser som ser ut til å være av betydning for realisering av fysisk aktivitet i hverdagen. I kapittel 3 gjøres det rede for valg av teoretisk perspektiv. Her er det Bourdieus (1984) praksisteori som vil være mitt analyseverktøy. I kapittel 4 vil jeg beskrive hvilke metodiske valg som er blitt gjort under forskningsprosjektet. I kapittel 5 presenteres oppgavens analyse. Her vil datamaterialet bli diskutert i dialog med teoretisk perspektiv og tidligere forskning. I kapittel 6 oppsummeres de viktigste funne, og jeg kommer avslutningsvis med innspill til hva som kan være viktige fokusområder i fremtidig forskning.

## 2.0 Tidligere forskning

I de følgende avsnittene vil jeg gjøre rede for tidligere forskning på feltet. Her vil jeg først og fremst presentere funn som omhandler hvilke ressurser som må ligge til grunn i forhold til realisering/ikke realisering fysisk aktivitet, idrett og trening i hverdagen. Funnene som presenteres vil bli systematisert og kategorisert etter metodetilnærming, altså etter kvantitative og kvalitative metoder. Her er målet å undersøke hvor hovedfokuset i forskningsfeltet ligger, og hvor det eventuelt er mulig å utvide kunnskapsbidraget.

For å få kunnskap om hvilke studier som gir innsikt i realisering av fysisk aktivitet hos aktive/inaktive grupper, har jeg gjennomført et omfattende litteratursøk av både nasjonale og internasjonale databaser og kilder. Ifølge Dalland (2014) er litteratursøk en prosess som går ut på å innhente eksisterende kunnskap i form av vitenskapelige artikler, empiri og resultater fra tidligere forskningsprosjekter for å kunne avdekke aktuell og eventuelt ny forskningslitteratur på feltet. I prosessen med å gjennomgå relevant litteratur har databasene Oria, PubMed, SportsDiscus og Google Scholar blitt benyttet. For å avgrense søket, har jeg lagt vekt på følgende utvalgsriterier: 1) studier med deltakere i alderen 18 år og oppover, 2) studier med aktive og inaktive grupper, 3) nye studier fra år 2000 og til i dag. I tillegg, har gjennomgang av referanselister blitt benyttet. Konkret innebar dette, at for å finne relevante artikler, ble referanselistene til primærkilder gått igjennom. En slik fremgangsmåte omtales gjerne som snøballmetoden. Resultatet av litteratursøket presenteres i resten av kapittel 2.

### 2.1 Kvantitative studier

#### Betydninger knyttet til økonomi

Tidligere forskning på unge voksne og voksne og deres fysiske aktivitetsnivå, peker på at det finnes flere faktorer som enten kombinert eller alene, kan ha betydning for hvorvidt et individ klarer å være fysisk aktiv eller ikke. Eyster (2003), gjennomførte en tverrsnittsundersøkelse på kvinner mellom 20 og 50 år, og undersøkte hvordan personlig, sosialt og fysisk miljø korrelerte med fysisk aktivitet. Studien fremhever blant annet at sannsynligheten for å ha et høyt fysisk aktivitetsnivå, økte med jo høyere årlig inntekt deltakerne hadde. Det kommer også frem at deltakerne med høyest årlig inntekt (>320.000 kroner), hadde større sannsynlighet for å møte studiens anbefalinger for fysisk aktivitet, sammenlignet med deltakerne med lavest årlig inntekt (<140.000 kroner). Slike funn støttes av Gilmour (2007), som hadde fokus på hvordan ulike ressurser og elementer kunne påvirke individers fysiske aktivitetsnivå. I rapporten kommer det

frem at fysisk aktivitet på fritiden var mindre utbredt blant voksne i lavere inntektsgrupper sammenlignet med de i høyere inntektsgrupper.

Lignende funn finner også Scheerder, Vanreusel og Taks (2005), som undersøkte sammenhengen mellom idrettsdeltakelse på fritiden, sosiokulturell og sosioøkonomisk bakgrunn. Spørreundersøkelsen konkluderer med at sosioøkonomisk status har stor betydning for idrettsdeltakelse, og at deltakerne med høy sosioøkonomisk bakgrunn deltok oftere i idrett enn de med lavere sosioøkonomisk status. Studien viser derfor at lav sosioøkonomisk bakgrunn kan være en hindring og/eller en barriere for en aktiv involvering i fysisk aktivitet og idrett. Studien hevder likevel at dette skillet har blitt noe mindre de siste årene, men fortsatt er av stor betydning for menneskers fysiske aktivitetsnivå. Undersøkelsen viser for eksempel at grupper med høy sosioøkonomisk status fra 1970-tallet, hadde 4.6 ganger høyere sannsynlig for å være aktivt involvert i idrett enn grupper med lavere sosioøkonomisk status. 20 år senere var denne sunket til 3.3 hos grupper med høy sosioøkonomisk status. De argumenterer videre at det å ha lavere sosioøkonomisk bakgrunn fra lavere sosiale klasser, fremkommer som en hindring eller barriere for aktiv involvering innen fysisk aktivitet og idrett (Scheerder et al., 2005).

At økonomi spiller en betydelig rolle for hvorvidt en klarer å realisere fysisk aktivitet i hverdagen, belyses også i Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos & Martin (2012) sin reviewundersøkelse. Studien undersøkte hvilke determinanter som kan påvirke fysisk aktivitet blant barn og voksne, og fant en positiv sammenheng mellom høy sosioøkonomisk status og fysisk aktivitet. Her fremheves inntekt som svært avgjørende, men funnene varierer noe med kontekst. Også studier gjennomført i Norden, viser lignende tendenser. Laub & Pilgaard (2013) undersøkte danskers mosjons- og idrettsvaner, og viser til en klar sammenheng mellom inntekt og fysisk aktivitetsnivå. Studien belyser videre at arbeidsledige og individer med lav inntekt, har mye mindre sannsynlighet for å være fysisk aktiv. Her kommer det frem at omtrent halvparten av husholdningene med mindre enn 300.000 kroner i årlig inntekt, deltok i idrett og fysisk aktivitet. I husholdninger med en årlig inntekt høyere enn 700.000 kroner, var derimot tre av fire husholdninger aktive (Laub & Pilgaard, 2013). Denne sammenhengen støttes også opp av studier gjort i Norge. Breivik & Rafoss (2017), som undersøkte omfang av kunnskap, tilrettelegging og sosial ulikhet innen fysisk aktivitet i Norge, viser at økonomi i form av inntekt, er et viktig kriterium for å beskrive årsaker til sosial ulikhet i den norske befolkningen. Rapporten viser at nesten 34% av deltakerne som tjener 600.000 kroner eller mer per år, er fysisk aktive, sammenlignet med 24.5% av deltakere som tjener inntil 400.000 kroner per år.

Slike tendenser gjelder ikke bare for individuell inntekt, men også husstandens samlede inntekt. Her viser Breivik & Rafoss (2017) at i gruppen med en samlet inntekt på over 1 million kroner, er det 35.2% som møter kravene for fysisk aktivitet, mens kun 22.1% i gruppen med en samlet inntekt på 600.000 kroner oppfyller de samme kriteriene.

### Betydninger knyttet til utdanning

Studier (e.g. Ståhl, Rütten, Nutbeam, Bauman, Kannas, Abel & Van Der Zee, 2001; Breivik & Rafoss, 2017; Eime, Harvey, Charity & Nelson, 2018) viser også til at andre faktorer enn økonomi, kan ha betydning for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening. Grad av utdanning ser blant annet ut til å spille en betydelig rolle. De gruppene med høyest utdanning (høyskole/universitet eller høyere) er de som i størst grad klarer å være fysisk aktive. Eime et al. (2018) undersøkte ulike faktorer som påvirket det å være aktiv/inaktiv i Australia. Studien viser at deltakere med universitetsgrad eller utdanning på høyere nivå, hadde både et høyere aktivitetsnivå og en større sannsynlighet for å være fysisk aktiv i hverdagen, enn deltakere med lavere utdanning. Breivik og Rafoss (2017) og Laub & Pilgaard (2013), finner også at utdanning ser ut til å være særdeles viktig. Laub & Pilgaard (2013) viser for eksempel at 47% av de som har fullført grunnskole deltar i idrett og fysisk aktivitet, mens over 70% av de med høyere utdanning på tre år eller mer, er fysisk aktive. Til tross for dette viser studien at de høyt utdannende, bruker gjennomsnittlig mindre tid på idrett og fysisk aktivitet, sammenlignet med de aktive gruppene med lavere utdanning. Tendensen forklares ved at menn ofte er overrepresentert blant de minst utdannede, og at menn, når de er aktive, ofte har et høyere fysisk aktivitetsnivå enn kvinner, og derfor bidrar til en slik forskjell (Laub & Pilgaard, 2013).

Også studier gjort på tidlig 2000-tallet viser til viktigheten av utdanning (Ståhl et al., 2001; Ainsworth, Wilcox, Thompson, Richter & Henderson, 2003). Ståhl et al. (2001) viser blant annet til at deltakere med høyere utdanning (15 til 20 års utdanning) hadde større sannsynlighet for å være fysisk aktiv enn deltakerne med inntil 14 års utdanning. Andelen fysisk aktive økte således med antall år med utdanning. Spørreundersøkelsen nevner allikevel ikke hvilken type utdanning deltakerne hadde. Studier som har undersøkt forholdet mellom personlige, sosiale, kulturelle og miljømessige faktorer knyttet til fysisk aktivitet, viser også at høy utdanning øker sannsynligheten for å ha et høyere aktivitetsnivå (Ainsworth et al., 2003). Blant annet kommer det frem at sannsynligheten for å ha en aktiv livsstil, er dobbelt så høy hos de med videregående og høyskoleutdanning, enn de med bare grunnskolenivå (Ainsworth et al., 2003). I likhet med studiene nevnt ovenfor, viser også Fridberg (2010) til en signifikant sammenheng mellom

utdanningsgrad, fysisk aktivitet på fritiden og idrettsdeltakelse. Fridberg (2010) argumenterer med at en del av denne sammenhengen kan forklares ved at høyere utdanning ofte er knyttet til økt oppmerksomhet og bevissthet rundt betydningen av fysisk aktivitet. Dessuten er høyere utdanning ofte knyttet til stor tilgjengelighet på ressurser for å kunne delta i idrettslige aktiviteter (Fridberg, 2010).

Ifølge Breivik & Rafoss (2017) er det dessuten slik at det er ikke bare er grad av utdanning som har stor påvirkning på fysisk aktivitetsnivå. Studien viser også til en klar sammenheng mellom foreldres utdanning og fysisk aktivitet. Her kommer det frem at de som har foreldre med høy utdanningsbakgrunn, i større grad klarer å være fysisk aktive, sammenlignet med dem som har foreldre med lavere utdanningsbakgrunn. I tillegg til utdanningsnivå, samt foreldres utdanning, undersøkte Breivik & Rafoss (2017) om type utdanning har betydning for menneskers fysiske aktivitetsnivå. Funnene viser at sikkerhetsfag som militær, politi o.a. ligger på topp med 39,7% aktive. Universitetsfag slik som realfag, juss og naturfag skårer også relativt høyt (over 30%). De med lavest prosentandel av fysisk aktive, er kulturfag og håndverksfag, samt de uten noen spesiell fagorientering (Breivik & Rafoss, 2017).

I tillegg til utdanningsgrad og foreldres utdanning, ser det ut til at enda en faktor knyttet til utdanning er svært viktig i forhold til realisering av fysisk aktivitet. Eurobarometer (2010) viser ikke til grad av utdanning, men til viktigheten av det å *være i* utdanning i sin spørreundersøkelse. Spørreundersøkelsen gjennomført i 27 EU-medlemsland, viser at 34% av deltakerne som var i et utdanningsløp, var fysisk aktive minst fem ganger i uken, mens 27% av deltakerne som hadde forlatt utdanningssystemet, opprettholdt samme mengde fysisk aktivitet. Studien viser i tillegg at det å forlate et pågående utdanningsløp, øker sannsynligheten for å få en fysisk inaktiv livsstil (Eurobarometer, 2010).

### Betydninger knyttet til sosialt miljø

Forskningsfeltet og flere av studiene nevnt ovenfor, nevner også andre ressurser som ser ut til å være viktig for realisering av fysisk aktivitet. Her er det snakk om betydninger knyttet til sosialt miljø. Ståhl et al. (2001) konkluderer for eksempel med at det sosiale miljøet rundt individet er den sterkeste predikatoren for det å være fysisk aktiv. De som hadde lav sosial støtte fra sitt personlige miljø, det vil si lav støtte fra blant annet familie, venner, arbeidsplass og skole, hadde dobbelt så stor sannsynlighet for å ha en inaktiv og stillesittende livsstil, sammenlignet med deltakere som rapporterte høy støtte.

Ainsworth et al. (2003) fremhever også at deltakerne som rapporterte lavere press på sosiale roller, hadde større sannsynlighet for å møte kriteriene for å være fysisk aktiv, og derav større sannsynlighet for å realisere fysisk aktivitet i hverdagen. Press på sosiale roller blir i både Ainsworth et al. (2003) og Eyer (2003) forklart med hvilken status deltakerne har i forskjellige sosiale felt, og at et stort press på ulike sosiale roller (eksempelvis barn, rollen som mor/far, på arbeidsplassen, som student etc.) har påvirkning på deltakernes fysiske aktivitetsnivå. Dessuten fremhever Eyer (2003) at følelsen av tilhørighet til ulike grupper, også kan ha en positiv effekt på menneskers aktivitetsnivå. Her belyses det at deltakerne som rapporterte en sterk gruppetilhørighet, hadde over dobbelt så stor sannsynlighet for å møte anbefalingene for fysisk aktivitet enn deltakerne som rapporterte en svak gruppetilhørighet. Dette støttes også opp av Bauman et al. (2012) som viser at støtte fra familie er den viktigste predikatoren for realisering av fysisk aktivitet.

## **2.2 Kvalitative studier**

Som antydte tidligere, synes forskningen på feltet ut til å være dominert av kvantitative metoder og tilnærming. Dette gjelder spesielt innen denne studiens målgruppe, som ser på unge voksne og voksne. Kvalitative studier identifiserer likevel hvordan ulike ressurser ser ut til å være avgjørende for menneskers muligheter til deltakelse i fysisk aktivitet, idrett og trening.

Hovden, Bakke og Solheim (2015) viser blant annet at både økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser ser ut til å ha betydning for realisering/ikke realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening. Studien omfattet fattige hushold i Norge, og undersøkte hvordan husholdets økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser påvirket deres handlingsbetingelser og levekår. Først og fremst fremhever studien viktigheten av økonomiske ressurser for å kunne realisere fysisk aktivitet, idrett og trening. Studien belyser blant annet hvordan fattige familier opplevde at mangel på økonomi begrenset deres muligheter for deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Flere av familiene hadde blant annet ikke økonomien til å betale for idrettskontingenter eller medlemskap på treningssenter. Flere hadde heller ikke penger til innkjøp av for eksempel treningstøy eller treningsutstyr. Hovden et al. (2015) konkluderer derfor med at det kreves et visst minimum av økonomisk kapital for å få innpass og anerkjennelse i feltet fysisk aktivitet, idrett og trening.

Videre fremhever studien viktigheten av utdanning, og at dette var spesielt viktig når den økonomiske kapitalen ikke var til stede. Det viste seg at de med høyest utdanning, hadde en annen oppfatning og tilnærming til det å være fattig enn de med lav utdanning. Fordi de med høy utdanning hadde større kunnskap om hvilke rettigheter de hadde som fattige, brukte de de økonomiske støtteordninger som fantes, for å kunne realisere fysisk aktivitet for seg selv og sine barn. Familiene med lav utdanning, hadde derimot lite kunnskap om slike støtteordninger og i tillegg lite kunnskap om hva som må til for å bli inkludert i ulike idrettsaktiviteter. Hovden et al., (2015) viser også at sosiale ressurser, som blant annet et godt etablert sosialt nettverk i lokalmiljøet, hadde stor betydning for foreldrenes og barnas muligheter til å delta i idrett og fysisk aktivitet.

### Oppsummering

Oppsummerende viser både kvalitativ og kvantitativ forskning til at det er ulike ressurser som kan påvirke menneskers muligheter til realisering av fysisk aktivitet. Studiene ser ut til å utkrystallisere utdanning som den viktigste dimensjonen eller ressursen for å muliggjøre det å være fysisk aktiv. Både grad av utdanning, det å være i utdanning og type utdanning ser ut til å spille en betydningsfull rolle. Dette antyder at høy utdanning kan knyttes til økt kunnskap rundt fordelene ved å være fysisk aktiv og det å ha en aktiv livsstil. Men fordi vi lever i et samfunn hvor høy utdannelse ofte betyr stabile og godt betalte jobber, vises det også til at økonomi også spiller en rolle her. Forskningen viser at økonomi i form av inntekt ser ut til å være spesielt viktig, blant annet fordi den antydes som en inngangsbillett til å kunne delta i trening og idrett. De som har lite eller mindre inntekt, kan ikke prioritere penger til slike aktiviteter.

Som nevnt tidligere, er forskningen på feltet dominert av kvantitative tilnærminger. Dette kan på den ene siden bidra til å gi et godt oversiktsbilde over kjennetegn ved realisering/ikke realisering av fysisk aktivitet i hverdagen, samt gi indikasjoner på hvilke ressurser som er nødvendig for å kunne ha en ha fysisk aktiv livsstil. Forskningen inneholder derimot lite om hvordan ulike individer og befolkningsgrupper fra ulike sosiale klasser faktisk opplever og erfarer sine handlingsvilkår, muligheter og rammefaktorer når det gjelder å være fysisk aktiv i hverdagen. Det denne studien derfor vil bidra med, er å gi en større forståelse for hva ressurser og ressursknapphet kan bety for den enkeltes aktivitetsnivå og aktivitetsvalg. Min kvalitative tilnærming vil kunne gi innspill til hvordan ulike ressurser og ulikt ressursgrunnlag kan påvirke deltakelse i fysisk aktivitet, idrett og trening.



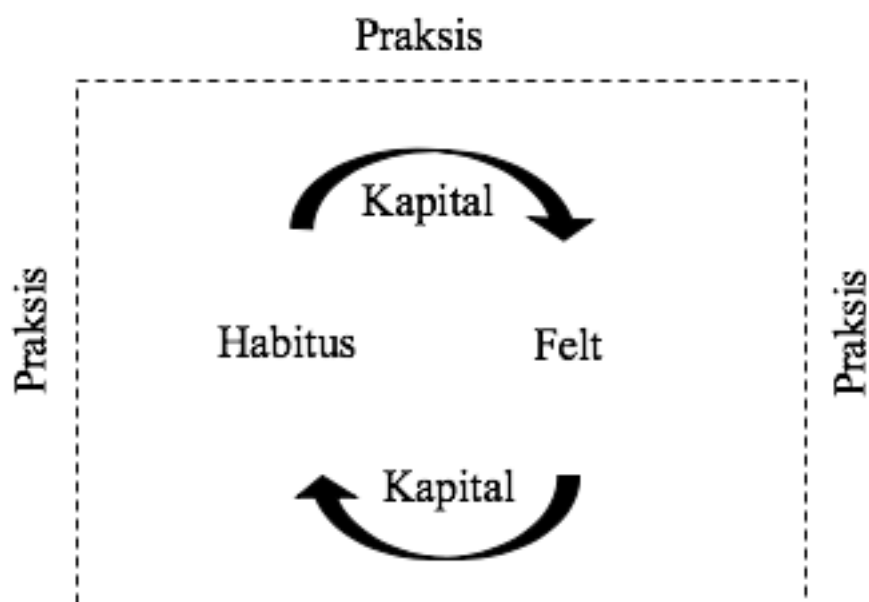
Som vist i omtaler av de ulike studiene, opererer disse med ulike kriterier på hva som defineres som fysisk aktiv/inaktiv. Ståhl et al. (2001) har for eksempel ingen krav til fysisk aktivitetsnivå, og undersøker kun hvorvidt deltakerne bedriver fysisk aktivitet eller ikke. Andre studier (e.g. Gilmour, 2007) bruker selvrapportert fysisk aktivitet blant deltakerne, og definerer det å være fysisk aktiv/inaktiv ved kilokal per kilo kroppsvekt per dag. Enkelte studier bruker likevel mer detaljerte kriterier for hva som anses som fysisk aktiv eller ikke. Ainsworth et al. (2003), Breivik & Rafoss (2017) og Eyster (2003), tar for eksempel utgangspunkt i ACSM-kriteriene (Den amerikanske idrettsmedisinske foreningen American College of Sports Medicine). Dette viser at bruk av ulike kriterier gjør det utfordrende å sammenligne og diskutere resultater, fordi realisering av fysisk aktivitet og det å karakteriseres som fysisk aktiv oppfattes forskjellig. Det kan derfor tenkes at dersom samtlige studier benyttet seg av like kriterier for hva det betyr å være fysisk aktiv, kunne funnene gitt enda klarere indikasjoner på hvilke komponenter som anses å påvirke individers muligheter til å være fysisk aktive i hverdagen. Dette vil si at hva det betyr å være fysisk aktiv i disse studiene, er relativt i forhold til hvordan det måles og operasjonaliseres.



### 3.0 Teoretisk rammeverk: Bourdieus praksisteori

#### 3.1 Teoriens utgangspunkt og relevans

Som et teoretisk verktøy for å kunne forstå hvilke handlingsbetingelser som må ligge til grunn for realisering av fysisk aktivitet, vil jeg ta i bruk Bourdieus (1984) praksisteori. Teorien er en innfallsvinkel for å kunne forstå hvilke rammefaktorer og handlingsbetingelser som ofte må være til stedet for at et individ for eksempel skal kunne realisere deltakelse i fysisk aktivitet i ulike sosiale felt. Bourdieu er en av de moderne sosiologene som i sine teorier er opptatt av hvordan forskjeller i livssjanser skapes, og hvilke maktforhold disse reflekterer. Hans utgangspunkt legger særlig vekt på hvordan struktur, kultur og individuelle betingelser påvirker individets handlingsvilkår (Aakvaag, 2008). Det er spesielt tre begreper som står sentralt i hans praksisteori; habitus, kapital og sosialt felt. Bourdieus relasjonelle tenkning setter fokus på samspillet mellom disse. Han påpeker hvordan disse påvirker hverandre, og på denne måten utvikler ulike logikker som kjennetegner ulike samfunnsområder. Figur 1 illustrerer hvordan begrepene skaper en relasjonell struktur og hvordan enkeltpersoners sosiale praksiser påvirker sosiale strukturer.



Figur 1: Samspillet mellom felt, habitus og kapital i sosiale praksiser (bearbeidet fra lisahunter, Smith & Emerald, 2015, s. 5).

Figuren illustrerer hvordan de sosiale strukturene påvirker individets habitus, som videre bestemmer deres sosiale praksiser (Bourdieu, 1999; lisahunter et al., 2015). Bourdieus begrep

om sosialt felt vil blant annet benyttes til å forstå dynamikken i feltet fysisk aktivitet, idrett og trening. Habitusbegrepet vil reflektere hva som ligger til grunn for individers handlingsvalg. Kapitalbegrepet vil på sin side si noe om hvilke kapitalformer, med andre ord hvilke maktforhold som påvirker deltakelse i feltet fysisk aktivitet idrett, og trening, og hvilke ressurser (kapitalformer) som kjennetegner et individs habitus.

## **3.2 Sentrale begreper og relasjoner i Bourdieus praksisteori**

### **3.2.1 Habitusbegrepet: aktørens handlingsrepertoar**

For at et individ skal klare å oppnå anerkjennelse og innpass i et sosialt felt, som i denne sammenheng vil være feltet fysisk aktivitet, idrett og trening, må det besitte et visst handlingsrepertoar, som Bourdieu (1984) kaller for habitus. Habitusbegrepet er kjernen i Bourdieus aktørforståelse. Ifølge Bourdieu (2007) er habitus et kroppsliggjort handlingsrepertoar. Han definerer begrepet som *et integrert system av varige og kroppsliggjorte disposisjoner som regulerer hvordan individer oppfatter, handler og vurderer sin fysiske og sosiale verden* (Aakvaag, 2008, s. 160). Fra tidlig barndom innarbeider vi gjennom ulike sosiale praksiser, et system av disposisjoner for handling. Disse disposisjonene forankres i oss som en del av vår væremåte. Bourdieu fremhever også at disse disposisjonene omfatter både kroppsoppfatninger, persepsjonsmåter, faktorer og smak (Bourdieu, 2007). Fra ung alder lærer vi som mennesker hvordan vi bør snakke i ulike situasjoner, hvordan vi bør stå og hvordan vi bør sitte. Vi lærer ulike normer og regler, hvordan vi skal oppføre oss og opptre ovenfor andre, og hva som blir sett på som rett og galt i ulike situasjoner (Iisahunter et al., 2015). På samme måte imiterer vi andre individers handlinger uten at vi selv er klar over det, og det er på denne måten vi tilegner oss sosiale disposisjoner. Når atferden gjentas, vil den til slutt bli internalisert som en del av vår oppfattelse, våre forutsetninger og dermed hvem vi er som personer. Den internaliserte atferden blir derfor en del av vår habitus (Bourdieu, 1984). Det vil derfor være interessant å undersøke om barn som har en idrettsaktiv familie, gjennom sosialisering, har internalisert de kulturelle kodene som idrettsdeltakelse innebærer.

En persons habitus er ifølge Bourdieu (1984) konstruert på en spesiell måte. For det første er habitus kroppsliggjort. Med dette menes at individers væremåte og handlinger ikke ene og alene er basert på refleksjon og bevisste handlingsvalg. Vår væremåte og våre handlinger er således basert på en førrefleksiv og instinktiv forståelse av hva vi må gjøre i en gitt situasjon (Aakvaag, 2008). Føringene fra habitus stammer ofte fra vaner: noe vi individer «bare vet» om hvordan vi

skal håndtere ulike situasjoner uten et stort behov for refleksjon (lisahunter et al., 2015; Aakvaag, 2008). På denne måten blir habitus noe som «bare er der», uten at vi tenker over det. Vi er altså ikke bevisste på hvor preget vi er av vår egen habitus, fordi store deler av vårt handlingsrepertoar er kroppsliggjort, hvor kroppen fungerer som en huskelapp (Aakvaag, 2008).

For det andre betegner Bourdieu (1984) habitus som kjernen i et individs identitet. Derfor er habitus det som gir oss vår personlighet. Det er habitus som bidrar til at menneskers væremåter og handlinger i stor grad er forutsigbare. Derfor er habitus noe som ikke kan endres helt uten videre. Et individ kan ikke bare «bli en annen» over natten (Aakvaag, 2008). Endring i habitus krever tid og skjer gjennom ulike påvirkninger gjennom livsløpet. Ifølge Bourdieu (2005) blir habitus omformet og endret gjennom livet, som følge av påvirkning fra familie, venner, utdanningsmuligheter og samfunnet i stort. Endringene er ofte ikke store og radikale, men skjer ofte sakte og over tid.

For det tredje er også habitus «strukturerende» (Bourdieu, 1984). Med dette mener Bourdieu at habitus er *generativ*, og at individers habitus derfor virker muliggjørende for deres deltakelse i sosiale situasjoner. Det er med andre ord habitus som sørger for at vi som aktører eller "agenter" som Bourdieu kaller det, kan delta og handle i ulike sosiale situasjoner på en kompetent og adekvat måte. Dette skjer fordi våre ferdigheter og handlingsdisposisjoner er forankret i habitus (Aakvaag, 2008). Ifølge Bourdieu (1995) gir habitus aktøren(e) det han kaller «praktisk sans», det vil si at dem har evne til å orientere seg på en selvstendig og fornuftig måte, i forhold til de handlingsbetingelsene de har rundt seg.

Ifølge Bourdieu (1984) er ikke habitus bare strukturerende, men også «strukturert». Det betyr at habitus formes av de sosiale betingelsene vi vokser opp i. Gjennom å innlemme, eller inkorporere disse sosiale betingelsene, kroppsliggjør vi de forventningene som miljøet og samfunnet stiller til oss. Vi kroppsliggjør med andre ord de normer, regler og koder vi må kjenne til, og hva som kreves av oss for å kunne delta og håndtere ulike sosiale situasjoner. Dette betyr at individer som vokser opp i ulike sosiale miljøer, vil ha ulike handlingsdisposisjoner. De utvikler med andre ord forskjellige habituser i forhold til de handlingsbetingelser de gis (lisahunter et al., 2015; Aakvaag, 2008). Dette gjør at vår habitus er *klassemessig*. Et individs habitus vil derfor gjenspeile hans eller hennes posisjon i samfunnet, og hans eller hennes posisjon innen ulike sosiale felt i samfunnet (Bourdieu, 1984). Et individs habitus vil i dette tilfellet derfor føre til at individer utvikler ulik «kroppslig

væremåte» (Bourdieu, 2001). Det vil derfor i denne sammenheng være interessant å undersøke hvilke oppfatninger og væremåter mennesker med ulik sosial bakgrunn har, knyttet til det å være fysisk aktiv.

Dette betyr at habitus reflekterer de objektive sosiale strukturene en aktør vokser opp i og sosialiseres inn i, og derfor er preget av sosial klasse. Et individs habitus reflekterer hvorfor og hvordan individer handler ut fra de handlingsdisposisjonene den enkelte er utstyrt med (Bourdieu, 1986; Aakvaag, 2008). Habitusbegrepet som er sentralt i Bourdieus praksisteori, kan derfor bidra til å forstå hvordan mennesker fra ulike sosiale klasser, bærer med seg ulike mønstre av oppfattelser og vurderinger, og handler deretter (Bourdieu, 1999). Dette betyr blant annet at et individs habitus antas å ha stor betydning for om han eller hun klarer å realisere fysisk aktivitet, idrett og trening i hverdagen. Det er allikevel viktig å fremheve at habitus ikke kan forstås uten referanse til de handlingsbetingelser som preger de arenaer det handles på, noe Bourdieu kaller for «sosiale felt» (Bourdieu & Wacquant, 1992). På disse arenaene, som for eksempel arenaen fysisk aktivitet, idrett og trening, blir feltets handlingsbetingelser i samspill med individets habitus, avgjørende for om et individ klarer å være fysisk aktiv i hverdagen.

### **3.2.2 Sentrale kapitalformer og samspillet mellom habitus og felt**

Ifølge Bourdieu (1995) inneholder individets habitus ulike kapitalformer. Disse har betydning for hvilke muligheter individet har for inklusjon og anerkjennelse i et felt (Bourdieu & Wacquant, 1992). Bourdieu bruker altså kapitalbegrepet for å forklare ulikheter i habitus og maktforhold i samfunnet. Kapitalbegrepet er derfor hans maktbegrep. I motsetning til Marx kapitalbegrep, som utelukkende handler om økonomisk kapital, utvider Bourdieu forståelsen av kapitalbegrepet. Han inkluderer flere former for ressurser i kapitalbegrepet som kan benyttes til anerkjennelse i et gitt felt (Bourdieu & Wacquant, 1992). Ifølge Bourdieu (2006) kan derfor kapital ses på som en form for akkumulerte ressurser som er utviklet gjennom relasjoner. Disse omfatter ikke bare materielle ressurser, men også i like stor grad ressurser knyttet til det sosiale, kulturelle, kognitive og det symbolske. Kapital i dens ulike former gir derfor makt i den forstand at de kan være ressurser som brukes til å oppnå fordeler i et sosialt felt, så vel som i samfunnet i stort (Aakvaag, 2008). Innen feltet fysisk aktivitet, idrett og trening kan for eksempel penger, det vil si økonomisk kapital, benyttes til innkjøp av nødvendig treningsutstyr og treningstøy, som kan bidra til at man klarer å være fysisk aktive. Man klarer med andre ord å konvertere økonomisk kapital til å kunne prioritere en aktiv livsstil (Bourdieu, 1984).

Et av hovedpoengene i Bourdieus prosjekt, er å vise hvordan de forskjellige kapitaltypene virker og arbeider sammen, og hvordan de på samme tid bidrar til å avdekke hvordan sosial ulikhet skapes (Elmose-Østerlund & Seippel, 2016). Innen kapitalbegrepet opererer Bourdieu med tre primære kapitalformer som påvirker individers plassering i et sosialt felt: økonomisk kapital, kulturell kapital og sosial kapital (Bourdieu & Wacquant, 1992).

#### Begrepet: Økonomisk kapital

Økonomisk kapital er ifølge Bourdieu (1984) den viktigste og mest grunnleggende formen for kapital. Dette fordi den enklest kan veksles inn i andre kapitalformer (Aakvaag, 2008). Økonomisk kapital kan for eksempel veksles inn i det Bourdieu kaller sosial kapital, ved å bruke tid og penger på ulike sosiale kontekster (Danielsen & Hansen, 1999). Bourdieu definerer økonomisk kapital som alle former for økonomiske ressurser som kan investeres og gi økonomisk avkastning for individet (Aakvaag, 2008). Det er med andre ord penger eller annet av materiell verdi. Blant annet har som nevnt tidligere forskning vist at deltakelse i ulike aktiviteter, idretter og trening kan by på økonomiske utfordringer, og at dette kan ha betydning for å klare å være fysisk aktiv. Medlemskontingenter, ulike treningsavgifter, utstyr som innkjøp av pulsklokker, treningstøy, samt transport og eventuelle overnattinger, er eksempler på kostnader som kan forekomme dersom en ønsker å være fysisk aktiv. Økonomisk kapital kan derfor være en barriere for deltakelse hos fattige familier. Dette betyr at en god inntekt kan åpne for mange muligheter til å drive med ulike former for idrett og fysisk aktivitet. Det vil derfor være interessant å undersøke på hvilken måte økonomi kan ha betydning for hvorvidt mennesker kan delta i for eksempel kommersielle treningsformer eller organisert idrett.

#### Begrepet: Kulturell kapital

Til tross for at penger og materielle goder ser ut til å ha betydning for å kunne delta i fysisk aktivitet, idrett og trening, ser også det som Bourdieu (1984) kaller kulturell kapital, ut til å spille en viss rolle (Hovden et al., 2015). Ifølge Bourdieu (1986) handler kulturell kapital om i hvor stor grad et individ tilegner seg og mestrer de dominerende kulturelle kodene i sine omgivelser. Bourdieu (1984) definerer to former for kulturell kapital. Den første formen omhandler utdanning, og kalles formell kulturell kapital. I boken «*Distinksjonen*» (1984), fremhever Bourdieu blant annet at mennesker med høy utdanning og moderat inntekt, viser en større bevissthet knyttet til «korrekt» livsførsel, sammenlignet mennesker med høy inntekt og lav utdanning. I denne sammenheng kan et eksempel være at høyt utdannede utvikler en større bevisst og forståelse for de helsemessige fordelene ved å ha en aktiv livsstil (Fridberg, 2010).

De gjør derfor bruk av sin kulturelle kapital (utdanning), som medvirker til at de tilegner seg kunnskap om hvorfor fysisk aktivitet er viktig. Bourdieu (1984) argumenter for at de med høy formell kulturell kapital, har en bevissthet rundt hvilken livsførsel som kan gi gevinst, både innad i form av opplevelser og velvære, og utdad i form av status og prestisje.

Kulturell kapital kan også tilegnes via oppveksten. Denne formidles og formes gjennom holdninger og verdier i familien, noe som videreføres og normaliseres i barnas væremåter. En slik form for kulturell kapital kommer til uttrykk gjennom hvordan vi beveger oss, kler oss, måten vi snakker på, samt gjennom vår kunnskap og smak (Bourdieu, 1995; Aakvaag, 2008). Denne formen for kulturell kapital, kaller Bourdieu for "uformell kulturell kapital". Kulturell kapital kan dermed være kroppsliggjort, og inneholder tillærte egenskaper som bidrar til at individet fremstår som dannet og kultivert. Dette betyr at det er en fordel å være født inn i "rett" familie, for å være sikret en god kulturell kapital. En slik dannelse består av en generell dømmekraft og vurderingsevne. Dette innebærer at man utvikler en habitus, hvor man kjenner igjen, setter pris på og behersker den legitime kulturen i samfunnet (Danielsen & Hansen, 1999; Aakvaag, 2008). Ifølge Bourdieu (1995) kommer denne klassespesifikke sosialiseringen til uttrykk gjennom valg av for eksempel møbler/kunst, valgt idrettsgren etc. Denne kapitalformen kommer tydeligst til uttrykk i skoleprestasjon. De med høy uformell kulturell kapital, vil ofte være blant de skoleflinke (Danielsen & Hansen, 1999). Som tidligere forskning har vist, kan kulturell kapital være betydningsfull for deltakelse i idrett (Hovden et al., 2015). Men er det slik at fordi du kommer fra et "møblert hjem", vil du være mer fysisk aktiv eller drive med spesifikke idretter? Dette er aspekter som denne studien ønsker å se nærmere på.

### Begrepet: Sosial kapital

Den siste av de tre primære kapitalformene til Bourdieu, er sosial kapital. Sosial kapital består av de ressursene et individ har tilgang til, i kraft av de sosiale nettverkene han eller hun er inkludert i (Bourdieu & Wacquant, 1992). Det handler med andre ord om et individs tilgang til sosiale nettverk som medlemskap i ulike grupper, og hvordan disse kan benyttes. Dette kan blant annet være venner, familie, kollegaer, bekjente eller organisasjoner, og hvordan disse nettverkene kan mobiliseres til å oppnå noe (Aakvaag, 2008). Et individ som besitter en høy grad av sosial kapital, kan få tilgang på ressurser som ikke engang penger (økonomisk kapital) eller eksamensbevis (kulturell kapital) kan gi tilgang til (Esmark, 2006). I tillegg vil det å ha et godt sosialt nettverk i et felt, gjøre det enklere å få innpass i feltet, samt kunne gi lyst og motivasjon til å bli værende der. På denne måten kan, og som tidligere forskning har vist, det å



ha venner, kollegaer eller familie som daglig driver med idrett eller fysisk aktivitet, øke sjansen for at de som er i samme miljø også deltar i ulike former for fysisk aktivitet, idrett og trening (Ainsworth et al., 2003; Eyster, 2003). Det kan også tenkes at det blir lettere å være fysisk aktiv dersom man har venner som allerede befinner seg i feltet. Slik kan sosial kapital ses på som en ressurs, en kapitalform som kan bidra til å bedre og opprettholde et individs posisjon i et sosialt felt. Motsatt kan man anta at et begrenset nettverk og mangel på venner og bekjente som driver med ulike former for fysisk aktivitet, kan bety at man ikke klarer å realisere aktivitet i hverdagen. Mengden av sosial kapital og hvordan bekjentskaper kan mobiliseres, har betydning for hvordan man kan dra nytte av slike ressurser (Bourdieu, 1986). Ettersom forskning viser at sosialt nettverk kan ha betydning for realisering av fysisk aktivitet, vil det derfor være interessant å undersøke hvordan slike bekjentskaper og relasjoner kan ha betydning. Hvordan vil for eksempel deltakerne i denne studien forstå betydningen av sosiale relasjoner i forhold til det å være fysisk aktiv?

### **3.2.3 Begrepene: Sosialt rom og sosialt felt**

For å beskrive de objektive sosiale strukturene som påvirker menneskers handlingsvilkår, benytter Bourdieu seg av to begreper: *sosialt rom* og *sosialt felt*. Sosialt rom refererer til samfunnet i sin helhet, men er ifølge Bourdieu (1984) mer presist når det gjelder å beskrive fordelingen av ressurser, og slikt et begrep som beskriver klassestrukturen i samfunnet (Aakvaag, 2008). Ifølge Bourdieu (1984) består det sosiale rommet av ulike objektive posisjoner, og plasseringen er avhengig av hvilken type og mengde kapital den enkelte besitter. Posisjonene er derfor hierarkiserte. Eksempler på relevante egenskaper i forhold til å oppnå anerkjennelse og status, kan være utdanning, inntekt, yrke, foreldres yrke, samt kjønn og geografisk opprinnelse (Danielsen & Hansen, 1999). Begrepet sosialt rom har også en relasjonell struktur, som vil si at enhver aktørs posisjon i det sosiale rommet defineres i forhold til andre posisjoner. For at et individ skal ha status og makt i det sosiale rom, må det finnes individer som ikke har det (Lisahunter et al., 2015; Aakvaag, 2008). Ifølge Bourdieu (1984) består det sosiale rommet av flere konkurrerende og hierarkisk posisjonerte sosiale felt, som har sine egne logikker og handlingsbetingelser. Her kan det politiske felt, det vitenskapelige felt, det økonomiske felt og idrettsfeltet være noen eksempler.

Begrepet sosialt rom er utgangspunktet for hans klasseteori. Her opererer han med tre hovedklasser: den dominerende klassen (borgerskapet), middelklassen og den dominerte klassen (arbeiderklassen) (Aakvaag, 2008). I følge Bourdieu kan en klasse defineres som en

gruppe aktører med relativt like posisjoner i det sosiale rommet. Disse aktørene utvikler (som oftest) like disposisjoner og interesser, og vil derfor oppføre seg på samme måte og utvikle like holdninger (Danielsen & Hansen, 1999).

### Begrepet: Sosialt felt

I likhet med det sosiale rommet, har også sosiale felt en hierarkisk oppbygning men har egne objektive strukturer. Forskjellen er at det sosiale feltet er en arena, sfære eller institusjon *innenfor* det sosiale rommet (Aakvaag, 2008). Eksempler på felt kan for eksempel være det politiske felt, feltet kunst, det vitenskapelige felt, eller som i dette tilfellet: feltet jeg vil kalle fysisk aktivitet, idrett og trening. De objektive strukturene i et felt består av for eksempel regler, posisjoner, konvensjoner, ritualer, interesser, verdsatte objekter og væremåter (lisahunter et al., 2015). Posisjonen til en aktør innen et gitt felt er bestemt av hans eller hennes posisjon i forhold til andre aktørers posisjon i samme felt. Den viktigste forskjellen mellom de to begrepene er at posisjonene til aktører i et sosialt rom, er bestemt ut fra kapitalmengde og deres sammensetning, mens posisjonene i et sosialt felt er basert på den mengden en aktør besitter av den *feltspesifikke kapitalen* (Aakvaag, 2008). Ifølge Bourdieu (1984) har nemlig hvert felt sin *symbolske kapital* som gir anerkjennelse og status. Det vitenskapelige felt er for eksempel basert på vitenskapelig kapital, mens idrettsfeltet er basert på gode prestasjoner og anlegg og appetitt for spillet. Alle felt inneholder individer som dominerer og individer som blir dominert, og det er disse forholdene som fører til at man alltid vil «kjempe for» å forbedre sin posisjon, eller i det minste bevare sin posisjon i feltet (lisahunter et al., 2015). Slike maktkamper går igjen i alle felt, og det er ulik "valuta" (kapital) som er i spill i ulike sosiale felt (Bourdieu, 1984, 1995).

Som tidligere nevnt, finnes det utallige sosiale felt i det sosiale rommet. De ulike feltene er relativt uavhengige av hverandre, men kan i enkelte tilfeller være delvis overlappende (Bourdieu, 1984). Som belyst tidligere, vil denne oppgaven se nærmere på feltet fysisk aktivitet, idrett og trening, og hvilke inkluderingsbetingelser som preger dette feltet. Et slikt felt er ofte komplekst, fordi det kjennetegnes ved å ha flere delfelt. Inkluderingskriteriene vil derfor være forskjellige fra delfelt til delfelt. Eksempler på delfelt innen idrett og trening, kan blant annet være delfeltet fotball eller delfeltet knyttet til trening på treningssenter. På kommersielle treningssentere vil inngangsbilletten kanskje være annerledes for de med lite økonomisk kapital, sammenlignet med et frivillig drevet idrettslag. Men hvilke kapitalformer synes å være mest viktig for å kunne få anerkjennelse, status og innpass inne de ulike delfeltene fysisk aktivitet,

idrett og trening? Denne studien vil derfor fokusere på kapitalformer og hvordan disse påvirker muligheter for å delta i feltet fysisk aktivitet, idrett og trening.

### 3.2.4 Symbolsk kapital i sosiale felt

I Bourdieus praksisteori står begrepet *symbolsk kapital* sentralt. Dette er en samlebetegnelse for de kapitalformene, som er anerkjent og gir status i et felt. Det betyr at for å kunne få sosial mobilitet i idrettsfeltet, er det viktig å ha kunnskap til hvilke former for kapital som har høy status (Bourdieu & Wacquant, 1992). Hvilken eller hvilke kapitalformer som blir tillagt høy verdi varierer fra felt til felt, fordi hvert felt ofte har sin særegne symbolske kapital som gir anerkjennelse (Bourdieu, 1984). Som tidligere forskning har vist, fremheves økonomisk kapital som viktig i idrettsfeltet, fordi man er avhengig av en viss økonomisk kapital for å kunne delta (Hovden et al., 2015).

Ifølge Bourdieu (1984) kan symbolsk kapital også være knyttet til det han kaller "naturgrodde egenskaper". Dette omhandler betydninger av ulikhetsdimensjoner som kjønn, alder og etnisitet. Derfor betyr det å være mann, i mange felt, at man har høyere symbolsk kapital enn det å være kvinne, fordi maskuline egenskaper ofte assosieres med det normale og det feminine som det spesielle. Bourdieu (1984) fremhever også at blant annet sjarm og karisma kan være former for symbolsk kapital, fordi slike egenskaper er forbundet med at personen fremstår som ekstraordinær i ulike situasjoner. I idrettsfeltet og innen den organiserte idretten, kan for eksempel kvaliteter som prestisje, berømmelse, moral, ære, og anerkjennelse være eksempler på symbolsk kapital. I ulike ballidretter blir eksempel gode spillere, med en grunnleggende forståelse for spillet, samt grunnleggende ballferdigheter ansett å ha høy symbolsk kapital. Dette fordi idrettsfeltets viktigste symbolske kapital baseres på gode prestasjoner. Derfor vil utøvere som er vinnere, eksempelvis en verdensmester, være de som har en sterk symbolsk kapital. Symbolsk kapital er derfor ikke én bestemt ressurs, som for eksempel penger i form av økonomisk kapital, men alle de ressursene og egenskapene som blir tillagt stor verdi eller anerkjennelse i et sosialt felt (Danielsen & Hansen, 1999). Jeg vil i denne studien undersøke hva som kan bety høy symbolsk kapital på feltet fysisk aktivitet, idrett og trening.



## 4.0 Metode

I dette kapittelet vil forskningsprosessen presenteres og alle valg som er tatt underveis begrunnes. Innledningsvis presenteres valg av metode, samt en kort redegjørelse av enkelte vitenskapsteoretiske aspekter som karakteriserer kvalitative studier. Deretter redegjør jeg for valg av informanter, utforming av intervjuguide, gjennomføring av intervjuene og valg av analysemetode. Avslutningsvis presenteres refleksjoner knyttet til datamaterialets kvalitet og etiske retningslinjer.

### 4.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av metode

Det er oss mennesker som skaper virkelighet. Denne blir konstruert gjennom våre sanser, og trenger således ikke være den faktiske virkelighet der ute (Widerberg, 2011). Det har lenge vært, og er i dag, en lang og pågående vitenskapsteoretisk debatt knyttet til hva kunnskap faktisk er, hvordan kunnskap dannes og hvilke kriterier som må oppfylles for at kunnskapen skal være gyldig (Aase & Fossåskaret, 2014). Slike spørsmål blir i filosofien kalt epistemologiske spørsmål, og det finnes mange retninger og teorier som viser til forskjellige syn på hva kunnskap er. Innenfor denne debatten trekker Aase & Fossåskaret (2014) frem to motstridende syn: teorien om sammenfall (correspondence) og teorien om sammenheng (coherence).

Teorien om sammenfall baserer seg på at det finnes en objektiv virkelighet utenfor oss mennesker. Det finnes med andre ord en virkelighet uavhengig av menneskelig kunnskap. I teorien om sammenfall fungerer kunnskapen vi produserer som et speil vi kan benytte oss av, for å forstå den ytre virkeligheten. Dette betyr at kunnskap kun oppfattes som sann, dersom den korresponderer med den ytre objektive virkeligheten. Formålet med denne formen for forskning, blir derfor å utvikle kunnskap for å få et objektivt bilde av den ytre virkeligheten (Aase & Fossåskaret, 2014).

Teorien om sammenheng, bygger sin forståelse på at virkeligheten er menneskeskapt, og forkaster ideen om at det finnes en ytre og objektiv verden (Tjora, 2013). Forskningstradisjoner som fenomenologi, sosialkonstruktivisme, hermeneutikk og postmodernisme har sitt grunnlag i teorien om sammenheng. Teorien belyser at dersom en ytre verden eksisterer, kan vi som mennesker aldri få eksakt kunnskap om den, fordi vi får tilgang til verden gjennom våre sanser. På denne bakgrunn må vi innse våre begrensninger i søken om kunnskap. Her sikres gyldig kunnskap gjennom at det er en logisk sammenheng i den kunnskapen som utvikles (Aase &

Fossåskaret, 2014). De som tilslutter seg teorien om sammenheng, utvikler ofte sin kunnskap med basis i et sosialkonstruktivistisk paradigme (Thagaard, 2013).

Å velge hvilken metodisk tilnærming som er mest hensiktsmessig å bruke, henger sammen med valg av paradigme. Sosialkonstruktivismen blir ofte sett i sammenheng med kvalitative forskningsmetoder, og legger vekt på at menneskelig språk kan fange visse perspektiver av virkeligheten. Her er ikke språket en direkte avspeiling av virkeligheten, men derimot et redskap som blir brukt for å sette fokus på det som opptar oss. Tilnærmingen legger videre vekt på at språket ikke er en direkte konstruksjon, men heller en sosial konstruksjon av menneskers virkelighetsforståelse (Collin, 2015). Sosialkonstruktivismen mener derfor at ulike mennesker kan ha ulik oppfatning av «samme» fenomen (Tjora, 2013).

Denne studien vil se nærmere på hvordan mennesker oppfatter og erfarer ulike ressurser og rammevilkår, og hvordan dette påvirker deres muligheter til å være fysisk aktiv. Dette betyr at studien sorterer under et sosialkonstruktivistisk paradigme og et kvalitativt forskningsdesign. Thagaard (2013) påpeker at en kvalitativ tilnærming gir forskere mulighet til å oppnå en dypere forståelse av det sosiale fenomenet som studeres. I tillegg er kvalitativ metode opptatt av å studere forståelser og forhold for å kunne få innsikt i komplekse fenomener (Widerberg, 2011). Ved bruk av kvalitativ tilnærming, får jeg derfor muligheten til å innhente kunnskap og forståelse om hvordan mennesker opplever og erfarer sine muligheter til å kunne delta i fysisk aktivitet, idrett og trening.

## **4.2 Kvalitativt intervju**

Ifølge Kvale og Brinkmann (2010) søker det kvalitative forskningsintervjuet «*å forstå verden sett fra intervjupersonens side, og få frem betydningen av folks erfaringer og avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer*» (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 21). Det finnes flere typer kvalitativ metode, og det er vanlig å skille mellom fire ulike kategorier; observasjon, intervju, video- og lydanalyse og tekst- og bildeanalyse (Thagaard, 2013). Ifølge Kvale & Brinkmann (2010) og Dalen (2013), betyr intervju en "utveksling av synspunkter". Her er formålet å skaffe dyp og deskriptiv informasjon om hvordan individer opplever ulike sider ved sin livssituasjon og deres perspektiver og synspunkter om temaene som tas opp under intervjusituasjonen (Ryen, 2002; Thagaard, 2013). Under intervjuet er det forskeren som står for regien i samtalen, som blir styrt av det fenomenet forskeren ønsker å skaffe informasjon om

(Thagaard, 2003). Forskningsintervjuet er ofte lik våre dagligdagse samtaler, men har en viss struktur og hensikt, fordi man ønsker å gå dypere enn den dagligdagse samtalen man er vant til (Kvale & Brinkmann, 2010). På denne måten er det kvalitative intervju en metode som skaffer innsikt i informantenes følelser, erfaringer, opplevelser og tanker (Dalen, 2013). I et slikt intervju er det viktig at forsker (intervjuer) viser åpenhet rundt nye og uventede temaer som kan dukke opp, samt er kritisk til egen forståelse av det temaet som undersøkes (Kvale & Brinkmann, 2010).

Da denne oppgaven skal ta for seg hvordan ulike individer opplever og erfarer utfordringer og muligheter knyttet til det å være fysisk aktiv, fant jeg derfor at kvalitativt intervju ville være den mest hensiktsmessige metoden å bruke. I følge Thagaard (2013) kan et forskningsintervju utformes på ulike måter. På den ene siden kan intervjuet være preget av lite struktur, hvor hovedtemaene i samtalen mellom forsker og intervjuperson er bestemt på forhånd. Denne formen kalles et halvstrukturert eller semistrukturert intervju (Dalen, 2013). Det andre ytterpunktet inneholder et intervju som har et strukturert oppsett. Her blir spørsmålene utformet på forhånd og deres rekkefølge er fastsatt (Thagaard, 2013). I denne studien ble et semistrukturert intervju, med åpne spørsmål brukt for å kunne få en dyptgående forståelse av subjektets opplevelser og erfaringer. Det semistrukturerte intervjuet kjennetegnes av at det inneholder både forberedte spørsmål, og samtaleemner som oppstår spontant i møte mellom intervjuer og informant. I et slike intervju er det satt av god tid til informantene, og på denne måten har forskeren mulighet til å gå i dybden på det han/hun ønsker å undersøke (Ottesen & Thing, 2015).

### **4.3 Strategisk utvalg og tilgang til informanter**

Når en forsker søker etter aktuelle informanter baserer man seg ofte på det som kalles «strategisk utvelgning» (Dalen, 2013). Dette innebærer at forsker velger ut informanter som kan uttale seg på en reflektert måte om fenomenet som studeres, og som har de egenskaper og kvalifikasjoner som er nødvendige for å besvare problemstillingene (Thagaard, 2013; Tjora, 2013). Slike informanter blir ofte kalt «nøkkelinformanter» (Thagaard, 2013). I kvalitative studier er det dessuten avgjørende at utvalget er egnet til å svare på oppgavens problemstillinger. Derfor blir det ofte satt opp ulike kriterier for utvelgelsen av informanter. Disse kriteriene har grunnlag i studiens problemstillinger. Kriteriene som ligger til grunn for dette prosjektet, er på denne bakgrunn følgende:

- ◆ Informanter av begge kjønn
- ◆ Informanter i alderen 18-60 år
- ◆ Informanter klassifisert som aktive
- ◆ Informanter klassifisert som inaktive
- ◆ Informanter med ulik sosioøkonomisk bakgrunn

Som forsker kan man «*intervjue så mange personer som trengs for å finne ut av det du trenger å vite*» (Kvale & Brinkmann, 2010, s. 129). Når forsker har kommet til et punkt som ofte refereres som ”metningspunkt”, det vil si at utvalget er stort nok til å gi en forståelse av fenomenet som studeres, kan utvalget betraktes som tilstrekkelig stort. Likevel er det viktig å fremheve at størrelsen på utvalget er avhengig av hvor mange kategorier undersøkelsen skal representere. Dersom undersøkelsen representerer en eller et fåtall av kategorier, trengs det et mindre utvalg, sammenlignet med en undersøkelse som representerer flere kategorier (Thagaard, 2003, 2013). Da denne studien undersøker hvordan økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser påvirker ulike gruppers muligheter for fysisk aktivitet, fant jeg det som mest hensiktsmessig å jobbe ifra et utvalg på 8-10 informanter. For å få mest mulig variasjon i utvalget, fant jeg det som hensiktsmessig å ha lik fordeling av mannlige og kvinnelige informanter, samt av aktive og inaktive. At utvalget ikke ble større, er begrunnet i den begrensede tiden man har i arbeidet med en masteroppgave. For å få innsikt i hvilke ressurser som påvirker menneskers muligheter for å være fysisk aktiv, så jeg det som viktig å inkludere individer med forskjellige bakgrunn. Det betyr at jeg har forsøkt å inkludere informanter fra ulike yrker og med ulik utdanningsbakgrunn. Målet har vært å kunne fange opp likheter og forskjeller i informantenes opplevelser og erfaringer, knyttet til ulikt økonomisk, kulturelt og sosialt ressursgrunnlag.

### Tilgang til informantene

Ifølge Widerberg (2011) kan forsker benytte seg av sitt eget kontaktnettverk når en søker etter aktuelle informanter innen et felt. Som student og som tidligere ansatt innen ulike yrker (eksempelvis treningsbransjen, servicebransjen og læreryrket), har jeg gjennom flere år utviklet et nettverk som jeg anser som relevant i denne sammenheng. Dette betyr at jeg kjenner til flere miljøer, personer og jobbstillinger som kan bidra til å besvare prosjektets problemstillinger. Jeg har derfor benyttet meg av seleksjonsmåten kalt ”tilgjengelighetsutvelging” (Thagaard, 2003).



Et av nettverkene jeg har benyttet meg av er mitt kjennskap til studentmiljøet, hvor to informanter ble rekruttert, en kvinnelig og en mannlig. Her var henholdsvis en aktiv og en inaktiv. Gjennom nettverk via tidligere jobber, venner og bekjente ble videre åtte aktuelle informanter kontaktet. Blant disse fikk jeg positive svar fra tre kvinner og tre menn, tre aktive og tre inaktive. De resterende to ønsket ikke å stille til intervju. Utvalget består dermed av 8 informanter, fire kvinner og fire menn med ulike yrker og utdanningsbakgrunn. Utvalget består videre av fire er aktive og fire er inaktive. Det er dog flere aktive kvinnelige informanter sammenlignet med mannlige.

I prosessen med kontaktetablering, ble informantene først kontaktet over mail. To av informantene ble i tillegg kontaktet over telefon, da jeg ikke fikk tilgang til deres mailadresse. Informantene fikk i korte trekk informasjon om hva prosjektet omhandlet, og spørsmål om de var interessert i å delta. De fikk også muligheten til å stille spørsmål knyttet til prosjektet, dersom det var noe de lurte på. Deretter ble det sendt ut et informasjonsskriv (se vedlegg 3) om formålet med studien og informasjon om hva deres deltakelse ville innebære. Videre ble informantene kontaktet for avtale av dato og tidspunkt for intervju.

#### **4.4 Konstruksjon og utprøving av intervjuguide**

I forkant av et forskningsprosjekt er det sentralt å definere intervjuets hensikt og utvikle problemstillinger som kan besvares. Et verktøy som kan benyttes for å oppnå dette er en intervjuguide, fordi den fungerer som forskernes hjelpemiddel i intervjusituasjonen (Widerberg, 2011). Alle spørsmål og temaer i en intervjuguide bør ha relevans i forhold til problemstillingen som undersøkes (Dalen, 2013). Spørsmålene bør også være av en slik karakter, at de får informanten(e) til å fortelle om egne erfaringer og opplevelser. En måte oppnå dette er gjennom å formulere åpne spørsmål som gir informanten rom til å utdype de temaene de selv ønsker (Tjora, 2013).

##### Konstruksjon av intervjuguide og prøveintervju

Ifølge Ryen (2002) kan for mye struktur i en intervjuguide resultere i at forsker ikke fanger opp eller misforstår fenomener som er viktig for informanten. Et intervju med en høy strukturering kan derfor resultere i å virke mot dens hensikt. I utarbeidelsen av intervjuguiden valgte jeg derfor å lage en semistrukturert intervjuguide. Her blir hovedspørsmålene fastsatt, men

rekkefølgen bestemmes underveis i intervjuet (Ryen, 2002; Dalen, 2013). Et semistrukturert intervju eller dybdeintervju, kjennetegnes av at de inneholder åpne spørsmål. På slik måte får informanten mulighet til å gå i dybden temaene som belyses og forskeren får mulighet til å følge informantens fortelling (Tjora, 2013). Åpne spørsmål gir muligheter for å stille oppfølgingsspørsmål, der forsker ønsker å vite mer (Dalen, 2013). Ut fra problemstillingene, kunnskap fra tidligere forskning og mitt teoretiske perspektiv, bestemte jeg meg for å bruke bestemte temaer som ga en ramme for å strukturen av intervjuguiden.

For å skape et best mulig intervju, kreves det god forberedelse (Kvale & Brinkmann, 2010). I utarbeidelsen av intervjuguiden tok jeg derfor utgangspunkt i Dalens (2013) begrep om ”traktprinsippet”. Dette prinsippet går ut på at intervjuer starter med lette og generelle spørsmål, og ikke hopper rett på følelsesladde og emosjonelle temaer. Å starte med nøytrale og enkle spørsmål, bidrar til at informantene føler seg mer avslappet og har lettere for å åpne seg for mer emosjonelle temaer utover i intervjuet (Dalen, 2013; Thagaard, 2013). Intervjuguiden startet derfor med spørsmål knyttet til informantens bakgrunn og deres tidligere erfaringer med fysisk aktivitet, idrett og trening. Et spørsmål her var blant annet ”kan du starte med å fortelle litt om deg selv?” (se vedlegg 2). En grunn for dette, var at en slik inngang kan skape en tillitsfull og fortrolig atmosfære mellom meg og informant. Ønsket var å få intervjuet så nært en vanlig samtale som mulig, slik at informanten skulle føle seg komfortabel (Ryen, 2002). Slike spørsmål krever også lite refleksjon, og kan være en fin måte å få informanten til å ”varme opp” på (Tjora, 2013). Etter flere åpningsspørsmål startet jeg med et relativt enkelt tema, informantens utdanningsbakgrunn, for å videre opprettholde en tillitsfull og fortrolig atmosfære.

I lys av traktprinsippet gikk jeg deretter inn på mer sentrale temaer, med mer sensitive og reflekterende spørsmål (Dalen, 2013). Dette var spørsmål rundt informantens personlige erfaringer, opplevelser og følelser, knyttet til fysisk aktivitet og trening, og betydningen av økonomi. Disse temaene ville enkeltvis bli presentert for informanten, slik at han/hun gradvis kunne reflektere over disse. Avslutningsvis, i tråd med traktprinsippet, valgte jeg å stille forholdsvis enkle og åpne spørsmål (Dalen, 2013), hvor hensikten var å tone ned det emosjonelle nivået hos informanten (Thagaard, 2013). I tillegg utformet jeg spørsmål som skulle tilføye eller presisere de temaene som allerede hadde blitt snakket om.

Da første utkast av intervjuguiden var ferdigstilt gjennomførte jeg prøveintervjuer, for å teste ut hvorvidt spørsmålene ga svar på problemstillingene (se vedlegg 1). Prøveintervjuene ble

dessuten gjort for at jeg kunne teste meg selv i rollen som intervjuer innenfor dette feltet (Dalen, 2013). Første prøveintervju ble gjort med en medstudent, som var velkjent med tidligere forskning på feltet, og som i tillegg hadde kunnskap om oppgavens teoriperspektiv. Dermed fikk jeg muligheten til å få konkrete tilbakemeldinger på både det faglige og rollen som intervjuer. I etterkant diskuterte vi relevansen av spørsmålene og jeg fikk tilbakemeldinger på hvordan jeg fungerte i rollen som intervjuer. Dette resulterte i at enkelte spørsmål falt bort, nye spørsmål kom til og at formuleringen på noen spørsmål ble endret. Andre prøveintervju ble gjennomført på en venn av en venn. I denne sammenheng var jeg bevisst på at jeg ikke skulle ha noe kjennskap til personen, og derfor få det så virkelighetsnært som mulig. På denne måten fikk jeg muligheten til å bli endra tryggere i rollen som intervjuer.

#### 4.5 Gjennomføring av intervjuene

Gjennomføringen av intervjuene foregikk på god måte. For å skape en avslappet og trygg situasjon, fikk alle informantene anledningen til å velge hvor og når intervjuene skulle foretas. Når informantene selv får velge tid og sted, åpnes muligheten for å velge omgivelser han eller hun kjenner og føler seg komfortabel med, noe som ofte skaper en mer avslappet atmosfære (Thagaard, 2003). Ved at informantene også kunne velge tidspunkt, kunne jeg være trygg på at de hadde satt av nok tid til intervjuet. Dette vil også bistå med å sikre gode muligheter for informasjonsflyt mellom intervjuer og informant (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2015). Å gjennomføre intervjuene i informantens dagligdagse omgivelser, bidrar til å redusere konteksteffekten, samtidig som det sørger for at informanten ikke er avhengig av transport (Dalen, 2013). De fleste av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informantene. Her er det likevel to unntak, da ett intervju ble gjennomført på universitetet til en informant, og et intervju ble gjennomført på kafé. Intervjuet på kaféen var for det første selvvalgt, grunnet et stramt tidskjema og var i forbindelse med reise.

For å legge til rette for en best mulig relasjon mellom meg og informant, forsøkte jeg å snakke med informanten om dagligdagse emner i forkant av intervjuet. Jeg satte derfor av ekstra god tid til gjennomføringen av intervjuene. Før intervjustart ble alle informanter informert om hvilke rettigheter de hadde i forbindelse med intervjuet. I tillegg ble det utdelt et informert samtykke (se vedlegg 3), som måtte skrives under før intervjustart. *”Et informert samtykke betyr at informanten på forhånd skal orienteres om alt som angår hans eller hennes deltakelse i forskningsprosjektet”* (Dalen, 2013, s. 100). De undertegnet en samtykkeerklæring, og fikk

beskjed om at de hadde sin fulle rett til å trekke seg underveis uten å måtte ha noen forklaring på hvorfor. Jeg opplyste også om at jeg ønsket å benytte meg av lydopptaker under intervjuet. Til tross for at det i informasjonsskrivet var påpekt at alle opplysninger ville bli anonymisert, ble dette gjentatt før intervjuet startet. Jeg påpekte også at informantene kunne svare på det de selv ønsket, og at det ikke fantes noen riktige eller gale svar, noe jeg håpet ville skape økt tillit (Dalen, 2013). Det ble også satt av tid til en avsluttende samtale etter intervjuene var gjennomført.

I denne studien ble lydopptak gjort ved hjelp av Iphone. Bruk av lydopptak er viktig for å bevare alle uttalelser og opplysninger som bli utgitt av informanten (Thagaard, 2002; Dalen, 2013). Det sørger for at forskeren kan ha full konsentrasjon på informanter og på hans/hennes reaksjoner (Thagaard, 2002). For å forhindre nervøsitet og distraksjon, ble lydopptaker plassert så diskret som mulig (Tjora, 2013). Dette ble dog en liten utfordring på intervjuet gjennomført på kafé. Jeg plasserte allikevel lydopptaker bak en kaffekopp, slik at den ikke skulle være lett synlig.

I intervjuene ble stort sett de samme spørsmålene stilt, men rekkefølgen ble derimot ikke fulgt slavisk. Der det var ønskelig å få mer utfyllende opplysninger, ble det stilt oppfølgingsspørsmål. I noen tilfeller brukte jeg bevisst taushet, for å legge til rette for at informanten kunne få snakke i eget og behagelig tempo uten avbrytelser. På denne måten fikk informanten god tid til å reflektere over spørsmålene som ble stilt (Kvale & Brinkmann, 2010). Varigheten på intervjuene varierte fra 31 til 48 minutter. Til tross for variasjon i varighet, opplevde jeg god flyt i samtalene. Jeg opplevde informantene som åpne og engasjerte. Etter avsluttet intervju, satte jeg av tid til å skrive et sammendrag fra intervjuet. Her ble det skrevet ned tanker og refleksjoner knyttet til intervjuet, samt andre faktorer som ikke kom frem på opptaket. Ifølge Widerberg (2011) er slike sammendrag viktige for videre analyse. Etter at samtlige intervjuer var ferdig, opplevde jeg å ha et godt utgangspunkt for å besvare studiens problemstillinger.

#### **4.6 Transkribering og behandling av datamaterialet**

Etter gjennomføringen av intervju starter fasen hvor datamaterialet skal analyseres (Kvale & Brinkmann, 2010). Ifølge Widerberg (2011) og Nilssen (2012), er dette likevel en prosess som foregår gjennom hele forskningsprosjektet. Selv om analyse og tolkning av datamaterialet har

sitt forløp gjennom hele forskningsprosjektet, er det i denne fasen av arbeidet analyseringen av funn begynner (Kvale & Brinkmann, 2010).

### Transkribering

Transkriberingsprosessen begynner etter at intervjuene er gjennomført. Transkriberingen omtales ofte som en svært viktig, men tidkrevende prosess. Dette på bakgrunn av at man både analyserer og blir bedre kjent med eget datamaterialet i prosessen (Nilssen, 2012). Fordi jeg selv transkriberte intervjuene, ble jeg godt kjent med datamaterialet. Nilssen (2012) fremhever videre at det er ideelt å transkribere intervjuene rett etter opptaket er gjennomført. Av de åtte intervjuene, ble seks transkribert samme dag intervjuene ble holdt. De resterende to var ikke dette praktisk mulig, da begge intervjuer ble gjennomført på samme dag. Det var i tillegg stor reiseavstand mellom hvert intervju. Disse ble derfor transkribert innen to døgn etter opptak. Selve transkriberingen varte mellom 6 og 10 timer per intervju. Under transkripsjonen ble det valgt ulike transkriberingsstrategier. Dette fordi noen informanter snakket veldig fort, mens andre sakte. Jeg valgte derfor å variere mellom å høre lange og korte sekvenser av opptaket, alt ettersom hvor mye jeg fikk med meg.

Under transkripsjonene valgte jeg å ekskludere paraspråk, og tok bort ord som som "eh", "hm", "mhm" eller andre tenkeord (Nilssen, 2010). Jeg valgte imidlertid å ta med naturlige og tydelige tenkepauser i intervjuutskriften. Dette for å vise til når informanten var nødt til å tenke seg ekstra om eller virket usikker på hva han/hun skulle svare. Både med hensyn til egen forståelse og lesbarhet, samt til informantens anonymitet, valgte jeg å omsette sitatene på bokmål (Kvale & Brinkmann, 2010). Valget om å skrive på bokmål ble også gjort for å redusere muligheten for misforståelser. Jeg har i tillegg valgt å utelate hosting, latter og lignende.

### Kategorisering og koding

Etter transkriberingen starter arbeidet med å systematisere datamaterialet. Dette er et viktig ledd i analyseprosessen og omtales som koding og kategorisering (Kvale & Brinkmann, 2010; Dalen, 2013). I prosessen med å kode de transkriberte intervjuene tok jeg utgangspunkt i det Dalen (2013) og Nilssen (2012) kaller for "åpen koding". En slik framgangsmåte innebærer at forskeren identifiserer begreper eller ytringer under gjennomgang av datamaterialet, for å videre kunne putte de i ulike kategorier. Med åpen koding som strategi forsøkte jeg derfor å identifisere og klassifisere de viktigste mønstrene i materialet mitt (Dalen, 2013). Dette ble

forsøkt gjort ved å notere stikkord i margen ved gjennomgang av intervjuene. Her ble intervjuene lest opptil flere ganger, for å sikre at all nødvendig informasjon ble tatt med for å kunne svare på oppgavens problemstillinger. For å se sammenhenger mellom de åpne og temabaserte kodene, tok jeg utgangspunkt i stikkordene, problemstillingene og de temaene jeg ønsket å belyse. På denne måten kunne jeg analysere kjerneinnholdet i intervjuene.

Kvalitativt datamateriale kan være vanskelig å håndtere på grunn av den store mengden data dokumentert i tekst. Da jeg hadde datamateriale i form av åtte transkriberte intervjuer, valgte jeg derfor å benytte meg av dataprogrammet NVivo som verktøy for videre koding. Ved å bruke NVivo kunne jeg gjøre kodingen mer oversiktlig og systematisk. Dette viste jeg å være svært tidsbesparende i påfølgende analyse. Jeg kunne i tillegg, enkelt få oversikt over hvor mye data som var tilknyttet hver av kodene. Videre gjorde NVivo det enklere å organisere kodene i datamaterialet, samt bisto med at jeg kunne gå frem og tilbake i datamaterialet underveis i analysen. De transkriberte intervjuene ble kodet inn i fire ulike kategorier, med til sammen 14 koder:

Figur 2: Kategorier og koder i NVivo

<b>Kategorier</b>	<i>Fysisk aktivitet</i>	<i>Kulturelle ressurser</i>	<i>Økonomiske ressurser</i>	<i>Sosiale ressurser</i>
<b>1.</b>	Engasjerte og aktive foreldre	Grad av utdanning	Handlingsrom	Aktiv/inaktiv omgangskrets
<b>2.</b>	Inaktive foreldre	Være i utdanning	Betale for utstyr, treningstøy og medlemskap	Lyst og motivasjon
<b>3.</b>	Aktiv/inaktiv barndom	Foreldres utdanning	Drive/ikke drive med ønsket aktivitet(er)	Tilhørighet til gruppe
<b>4.</b>		Tilegne seg kunnskap	En vs. to inntekter	

Kategoriene og kodene vist i figur 2, la grunnlaget for videre analyse av datamaterialet. I analysekapittelet (5.0) vil disse tolkes og knyttes opp mot oppgavens teoretiske grunnlag (kapittel 3), samt tidligere forskning som jeg har beskrevet i kapittel 2.

### Analysemetode

For å analysere datamaterialet har jeg valgt en temasentrert tilnærming, kalt temaanalyse. Temasentrerte tilnærminger kobles til presentasjoner av datamaterialet hvor dens temaer er i fokus (Thagaard, 2013). Her retter forskeren sitt fokus mot utvalgte temaer, og videre sammenligner informasjon fra alle informanter knyttet til temaene. Temasentret analyse er videre basert på at teksten inndeles i kategorier, som representerer de temaer som er sentrale i undersøkelsen (Thagaard, 2013). Temaene for denne analysen ga seg som et resultat av kodingen og kategoriseringen av datamaterialet, og ble derfor delt inn i hver av de ulike ressursformene (økonomiske, kulturelle og sosiale), samt en egen kategori for fysisk aktivitetsnivå. Her ble alle uttalelser fra samtlige informanter innen de ulike temaene samlet. En slik inndeling ga meg et godt analytisk utgangspunkt. På denne måten kunne jeg sammenligne informasjon om hvert enkelt tema fra alle informantene. Sammenligningen ga meg også en dyptgående forståelse av hvert enkelt tema, og dermed en større forståelse av hvordan de ulike ressursene kunne påvirke informantenes muligheter til å være fysisk aktive (Thagaard, 2013).

I en slik tilnærming er det dessuten viktig å ivare ta et helhetlig perspektiv, fordi forskeren velger utsnitt fra ulike tekster som løsrives fra sin opprinnelige sammenheng. Dette gjorde jeg ved å sette informasjonen som ble trukket ut, inn i den sammenheng den var del i (Thagaard, 2013). Etter inndeling av temaer og sammenligning av informasjon, ble datamaterialet satt opp imot prosjektets teoretiske perspektiv og tidligere forskning. Dette for å kunne se etter sammenhenger mellom de fire kategoriene (temaene), noe som også la videre grunnlag for analysekapittelet.

## **4.7 Metodediskusjon**

I de følgende avsnittene vil de metodiske valgene diskuteres. Innledningsvis vil det blir gjort rede for refleksjoner knyttet til datamaterialet kvalitet. Videre vil jeg reflektere rundt forskerrollen, før jeg avslutningsvis vil redegjøre for etiske retningslinjer.

### Refleksjoner over datamaterialets kvalitet

Ifølge Nilssen (2012) vil kvalitativ forskning alltid være påvirket av forskerens forståelse og bakgrunn. Det er ofte fire forhold som beskrives når det er snakk faktorer som kan påvirke kvaliteten i kvalitativ forskning: transparens, troverdighet, pålitelighet og forskerrefleksivitet

Tjora, 2013). Transparens handler om hvor godt forsker har synliggjort valgene i oppgaven. Det vil si å gi leseren en detaljert beskrivelse av hva som er gjort i forskningsprosessen. Gjennom metodekapittelet har jeg beskrevet detaljert hvilke valg som er tatt, hvorfor jeg har gjort dem og hvordan jeg har gjort det. På denne måten har jeg forsøkt å gi leser et godt innblikk i mine valg og forståelser, og dermed forsøkt å gi studien en så høy grad av transparens som mulig (Tjora, 2013). Å forsøke å gjøre forskningsprosessen så transparent som mulig, bidrar til å sikre studiens troverdighet (Nilssen, 2012). Gjennom å beskrive, begrunne og presentere valg i de ulikeprosessene så detaljert som mulig, har jeg forsøkt å øke studiens troverdighet.

Kvalitativ forskning skal også være pålitelig, og kan oppnås ved å sikre studiens etterprøving eller ettersporing. Dette viser til forskerens dokumentasjon av de metoder som er benyttet i studien, samt logikken bak funnene og studiens konklusjon. Studiens pålitelighet må derfor gjennomgås og godkjennes av andre (Nilssen, 2012). Dette har jeg forsøkt å gjøre gjennom å beskrive og begrunne valgene mine på en presis og konsis måte.

Det fjerde forholdet viser til forskerrefleksivitet, også kalt selvrefleksivitet. Selvrefleksivitet er viktig for å vurdere datamaterialets kvalitet. Det innebærer at forskeren reflekterer rundt sin egen rolle i forskningsprosessen, og hvordan denne rollen påvirker studiens funn (Thagaard, 2002; Dalen, 2013). Dalen (2013) beskriver dette på slik måte: *”For å imøtegå kritikk om subjektivitet i tolkningen av intervjumaterialet, er det nettopp viktig å tydeliggjøre egen forskerrolle”* (s. 95). Som tidligere aktiv idrettsutøver og nåværende student, har jeg visse forhåndskunnskaper med meg inn i prosessen. Jeg anser både styrker og svakheter knyttet til dette. Styrken anser jeg først og fremst ved at jeg har noe kjennskap til det jeg studerer, både som student og som arbeidstaker. Dette bidro til at jeg og informantene hadde en felles forståelse av temaet, og det var enkelt å forstå hva de mente. Det bidro også til at det ble lettere å stille oppfølgingsspørsmål der jeg følte et behov for mer detaljerte svar. At informanten føler seg forstått i sine uttalelser er viktig med henhold til å skape økt tillit mellom forsker og intervjuer (Dalen, 2013).

I negativ forstand kan dette ha ført til at jeg var lite kritisk til deres uttalelser. Det kan også ha medført at jeg som forsker har hatt lite analytisk distanse til det som har blitt sagt (Hastrup, 1991), fordi jeg i dette tilfellet har vært forsker i eget felt. Fra min side har dette derfor vært særdeles viktig å være bevisst på under prosessen med å analysere og tolke datamaterialet. Til



tross for liten analytisk distanse i intervjusituasjonen, opplevde jeg at denne økte når jeg var ute av situasjonen, og satt igjen med datamaterialet som tekst (Nilssen, 2012).

Foruten disse fire kvalitetstypene, beskriver Tjora (2013) hvordan forsker kan oppnå gyldige data. Gyldighet i kvalitativ forskning viser til hvorvidt de funnene en genererer faktisk svarer på de spørsmål en ønsker å stille. Det har i denne studien blitt gjort flere bevisste valg eller tiltak for å styrke dens gyldighet. Blant annet har det bevisst blitt gitt informasjon til informantene knyttet til fremgangsmåte og hvordan studien skal gjennomføres. Dette har blitt gjort ved å blant annet gi informantene informasjonsskriv. Dette kan føre til økt respekt, tillit, gjensidighet og konfidensialitet (Tjora, 2013). Et annet tiltak knyttet til studien og dens gyldighet, kan ses i sammenheng med spørsmålene som har blitt benyttet. Her har jeg brukt åpne spørsmål som informantene har svart på. På slik måte kan informantene selv reflektere over egne erfaringer og bistå med å gi detaljerte og dyptgående svar.

### Etiske retningslinjer

Innen kvalitativt forskningsintervju finnes det ulike etiske retningslinjer som må tas hensyn til (Dalen, 2013). Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), har utviklet flere forskningsetiske retningslinjer man må følge i en samfunnsvitenskapelig forskningsprosess. Disse retningslinjene fungerer som et hjelpemiddel for forskeren, og viser til ulike typer av normer, viktige hensyn og ufravikelige krav i prosessen (NESH, 2006). Foruten generelle, overordnede retningslinjer, finnes det noen mer spesifikke etiske prinsipper som jeg har tatt hensyn til i denne studien. Disse tre er: konfidensialitet, informert samtykke og tillit (Ryen, 2012).

Konfidensialitet er en av de vanligste etiske utfordringene innenfor kvalitativ forskning, fordi forsker er forpliktet til å beskytte informantens identitet og geografiske plassering (Ryen, 2012). I alle typer kvalitative studier er det derfor viktig å ta hensyn til konfidensialitet og anonymitet. For å sikre dette har forskeren lovfestet taushetsplikt ovenfor sine informanter (Aase & Fossåskaret, 2014). Da informantene i denne studien forteller om sine opplevelser og erfaringer knyttet til økonomiske, kulturelle og sosiale utfordringer i henhold til fysisk aktivitet, var det særdeles viktig for meg å skape en situasjon hvor informantene hadde tillit til at de kunne snakke fritt uten at deres fortellinger ville bli fortalt videre. Dette ble forsøkt ivaretatt ved at jeg forsikret informantene om at jeg alene ville høre på lydopptakene, gjennomføre

transkriberingene, samt at alt av datamateriale ville bli slettet ved prosjektslutt. Videre lovet jeg at all innsamlet data ville oppbevares slik at andre ikke hadde tilgang til dette.

For å forsikre informantenes anonymitet, er de tildelt pseudonymer i analysen. Disse har blitt benyttet gjennom hele studien. På denne måten vil ikke sitater kunne kobles direkte til informantene. I tillegg er sitater skrevet på bokmål, noe som medfører at særegne uttrykk erstattes med mer generelle begreper. Dette bidrar til å hindre personidentifiserende informasjon. Samtidig er alle stedsnavn og geografiske plasseringer blitt luket bort eller endret i transkriberingen. Dessuten kan det faktum at masteroppgaver sjeldent publiseres, også verne anonymiteten til informantene.

I tillegg til dette fikk alle informanter et informasjonsskriv og informert samtykke, for å sikre deres rettigheter. Som nevnt tidligere, fikk informantene informasjonsskrivet før intervjuet. Etter at brevet hadde blitt sendt ut, gjorde jeg meg tilgjengelig til å svare på eventuelle spørsmål informantene hadde knyttet til deres deltakelse i prosjektet. I informasjonsskrivet ble formålet med studien beskrevet, hva deres deltakelse innebar for dem, hva informasjonen fra intervjuene skulle brukes til og hvem som hadde tilgang til informasjonen. Til slutt ble det informert om at deltakelse var frivillig (Ryen, 2012). Jeg hadde med meg samtykkeerklæringen til intervjuene, hvor informantene skrev under etter de var innforstått med sine rettigheter i forbindelse med masteroppgaven. Dette var bevisste valg for å skape tillitt mellom meg og informantene.

Overordnet har jeg gjennom hele prosjektet forsøkt å følge de etiske retningslinjene for samfunnsvitenskapelig forskning. Dette vil jeg hevde å ha bidratt til å sikre at informantene ikke har opplevd unødvendig store belastninger som en konsekvens av deres deltakelse i prosjektet.

Studien ble meldt inn til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD), den 08.01.2019, og ble godkjent 24.01.2019 (se vedlegg 4). Datamaterialet har blitt behandlet etter NSDs krav, samt NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet.

## **5.0 Muligheter, utfordringer og barrierer for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening**

I de følgende avsnittene vil jeg se nærmere på hvilke og hvordan ulike ressurser påvirker aktive og inaktives handlingsbetingelser for realisering av fysisk aktivitet, og hvilke av disse som anses som viktigst. I analysen vil jeg først analysere informantene klassifisert som aktive. Analysen er i dialog med Bourdieus (1995) praksisteori og hvordan denne kan bidra til en forståelse av voksnes muligheter for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening. Som et kontekstuell bakteppe vil jeg innledningsvis redegjøre for kjennetegn ved materialet: informantenes bakgrunn og deres aktivitetsmønster.

I dette kapitlet vil informantene bli presentert med pseudonym for å adskille dem og for å bevare deres anonymitet. Direkte sitater vil bli presentert i kursiv, mens det som utelukkes av sitater fra samme informant, vil bli markert med (...). Navn på tredjepersoner, idrettslag og annet er markert med [...], uten kursiv, eksempelvis: [navn på idrettsklubb] o.l..

### **5.1 Informantenes sosioøkonomiske bakgrunn og aktivitetsmønster**

Figur 3 (under) gir en oversikt over sentrale bakgrunnskjenntegn ved informantene. Her har informantene blitt gruppert og kategorisert etter aktiv/inaktiv og alder, hvorav de aktive informantene har blitt presentert først.

Figur 3: Oversikt over sentrale kjennetegn ved informantene

Pseudonym	Alder	Aktiv/ inaktiv	Utdanning	Brutto årsinntekt	Yrke, fulltid/deltid	Antall barn/ forsøgrerstatus
Kamilla	22 år	Aktiv	Universitet/høyskole (i utdanning)	150 000kr	Student/Ekstrahjelp	-
Kristin	23 år	Aktiv	Universitet/høyskole	450 000kr	Sykepleier/Fulltid	-
Kjersti	45 år	Aktiv	Universitet/høyskole	470 000kr	Regnskapsmedarbeider/ 80% stilling	1/ to forsørgere
Bertil	48 år	Aktiv	Universitet/høyskole	1.1 million kr	Rektor/Fulltid	2/ to forsørgere
Bjørnar	24 år	Inaktiv	Universitet/høyskole (i utdanning)	160 000kr	Student/Sommerjobb	-
Bjarne	49 år	Inaktiv	Grunnskole	900 000kr	Telemontør/Fulltid	1 /enslig forsørger
Bent	44 år	Inaktiv	Universitet/høyskole	800 000kr	Vedlikeholdssjef/Fulltid	2/ to forsørgere
Kari	52 år	Inaktiv	Grunnskole + vgs	500 000 kr	Prosjektleder/Fulltid	2/ enslig forsørger

Som figuren belyser består utvalget av fire informanter av hvert kjønn i ulike aldersgrupper. Tre av informantene er i 20-årene, mens de resterende fem informantene er i 40 og 50-årene. Som tidligere nevnt er det en lik fordeling av aktive og inaktive informanter.

Når det gjelder utdanning og utdanningsnivå, har majoriteten av informantene høyere utdanning. Seks av informantene har høyere utdanning ved universitet eller høyskole, mens de med lavest kun har fullført grunnskole og/eller videregående skole. Som vist er det i gruppen aktive at nivået av utdanning er høyest. Figuren viser også at to av informantene fortsatt er i et utdanningsløp. Oversikten viser dessuten stor spredning i informantenes inntekt, fra en bruttoinntekt på over en million kroner til den laveste på 150 000 kroner. Samtlige informanter har tilknytning til arbeidslivet, hvorav fem jobber fulltid og en informant har 80% stilling. De to studentene har deltidsstilling eller sommerjobb ved siden av studiene. Fem av informantene har ett eller flere barn og to av disse er enslige forsørgere.

Det var store variasjoner i informantenes deltakelse og engasjement innen fysisk aktivitet, idrett og trening. De aktive trener regelmessig 3-4 ganger i uken. Tre av de fysisk aktive drev som

oftest med egenorganisert trening og/eller deltok på gruppetimer på treningssenter. En av informantene (Bertil) var også fotballtrener ved siden av jobben som rektor. Noen av de aktive rapporterte også at de likte å gå turer i nærmiljøet.

De jeg har kategorisert som lavaktive eller inaktive, drev ikke med noen form for regelmessig fysisk aktivitet og/eller trening. De rapporterte at de var fysisk aktive eller trente 2 til 3 ganger i måneden. Bjarne og Bent opplyste at de fikk noe aktivitet i jobbsammenheng men var ellers fysisk inaktive. Flere av de inaktive har tidligere deltatt i aktiviteter i ulike idrettslag, men hadde sluttet. Ingen av de inaktive var medlem på treningssenter. To av de inaktive rapporterte allikevel at de likte å drive med hus- og hagearbeid, samt gå til og fra arbeid/skole og karakteriserte det som deres form for fysisk aktivitet i hverdagen. Flere av de inaktive rapporterte at mye av fritiden deres gikk til gaming, dataspill, se på tv-serier og/eller film.

Men hva er det som ligger bak disse mønstrene? Hvordan oppfatter og erfarer de sine handlingsbetingelser ut fra sin bakgrunn og sine forutsetninger for å kunne være fysisk aktive? Jeg vil videre starte med å redegjøre for hvordan betydningen av økonomiske ressurser kan spille inn på deres handlings- og aktivitetsvalg.

## **5.2 De aktives handlingsbetingelser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening**

### Betydninger av økonomiske ressurser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening

Økonomiske ressurser ser ut til å spille en betydelig rolle for informantenes muligheter for realisering av fysisk aktivitet i hverdagen. Blant annet viser datamaterialet hvordan bruttoinntekt kan ha betydning. Dette kom til uttrykk slik:

- (1) *«Det er et veldig stort pluss at jeg tjener såpass godt. Det gjør at jeg har muligheten til å bruke penger på trening og utstyr til treningen. (...) Jeg føler økonomien gir meg muligheter. (...) Jeg kan bare dra og kjøpe det jeg har lyst på. (...) Jeg kan kjøpe inn diverse utstyr jeg trenger til å stå på ski på vinterstid og sånne ting. Jeg må ikke tenke meg nøye om på hva jeg skal velge å prioritere eller bruke pengene på.» (Kristin)*
- (2) *«Mange synes det er kjempe dyrt å trene på treningsstudio, som er den treningsformen jeg driver med. Jeg tenker at 550 kroner i måneden, hva er egentlig det? (...) Økonomien*

*gir meg jo muligheten til å drive med det jeg vil (...) både dra på kino eller kostnaden med trening.» (Kjersti)*

(3) *«Jeg tror familien hos oss kan gjøre det vi har lyst til. Det er noen som trener på treningscenter og noen gjør annet. [navn på datter] spiller både fotball og håndball, og er aktiv 7 dager i uken. Det er ikke sånn at økonomien stopper fysisk aktivitet. (...) Så jeg bruker ikke mye energi på å tenke over det.» (Bertil)*

Bertil, som er rektor og fotballtrener, snakket konkret om hvordan han hadde opplevd at penger og økonomi kunne virke både mulighetsgjørende og begrensende for å kunne delta i de aktivitetene han hadde lyst til. Dette gjaldt både for seg selv og sin familie. Samtidig erfarte han som fotballtrener at mange andre har utfordringer. Han kommenterte dette slik:

*«Hos oss er det nok penger til å sørge for at vi er fysisk aktive, hvis det er ønskelig. (...) Økonomisk handlingsrom vil alltid være en fordel. Hvis en ikke har det, så kan det være mer begrensning på hva en har rom for å få gjort. Både treningscenter, treningskort, utstyr og det å være med på ulike aktiviteter, koster penger. Alt koster jo penger. (...) Jeg har inntrykk av at dersom det er dårlig med økonomisk handlingsrom, så blir mennesker inaktive. Det merker jeg når jeg jobber med 1. divisjon damer og ned til jenter 15. Spillerne med dårlig økonomi er de som får utfordringer og det gir begrensning i hva de får lov til eller hva de kan klare å bli med på. Jeg ser at flere takker nei slik at barna ikke kan spille håndball og fotball. De kan ikke være med på den aktiviteten de ønsker, fordi det koster penger. (...) Så jeg tenker at jeg er heldig som ikke har de bekymringene.» (Bertil)*

Disse erfaringene illustrerer noen av fordelene ved å ha en god økonomi, og hvordan disse gir større handlingsrom for å være fysisk aktiv. Utsagnene viser også hvor sentralt økonomisk kapital kan være for å kunne velge på hvilken måte en kan være fysisk aktiv. Datamaterialet illustrerer mange eksempler på hvordan økonomiske ressurser gjør at man kan kjøpe seg muligheter. De viser hvordan god økonomi gir frihet i å slippe å tenke på kostnaden ved kjøp av treningstøy, betale for medlemskap, idrettskontingenter eller reiser. Dette peker på hvordan de med høy økonomisk kapital kan kjøpe seg muligheter (Bourdieu, 1995). Uttalelsene peker også på hvordan økonomisk kapital kan konverteres til andre typer ressurser (Bourdieu, 1984)

ved at den gir den enkelte muligheter til å delta i fellesskap som krever økonomisk kapital (Hovden et al., 2015).

Selv om flere av de aktive forteller hvordan deres økonomi bringer med seg mange muligheter for realisering av fysisk aktivitet, uttrykker også noen at de ville prioritert annerledes dersom de hadde bedre økonomi. Her pekes det på at noen sier nei, fordi de ikke har økonomien til å delta. Flere indikerer blant annet at de ville valgt andre former for fysisk aktivitet, idrettsaktiviteter og/eller trening dersom de hadde hatt bedre inntekt. Dette viser hvordan økonomisk kapital kan representere en inngangsbillett til mange aktiviteter (Hovden et al., 2015), og slik viser hvor grunnleggende økonomisk kapital ser ut til å være for å kunne utnytte de mulighetene som finnes i et sosialt felt (Bourdieu, 1984). Flere påpeker hvordan økonomien begrenser deres muligheter til å drive med de aktiviteter og aktivitetsformer de helst ønsker. Den nyutdannede sykepleieren, som jobber både i kommunen og på sykehus, beskrev sin situasjon slik:

*«Jeg synes blant annet at crossfit var veldig dyrt i motsetning til det treningscenteret jeg benytter nå. Det koster kun 249 kroner i måneden, mens crossfit koster hele 800 kroner i måneden. Det gjør at jeg må prioritere annerledes. (...) Jeg synes crossfit var for dyrt. Jeg hadde antagelig ikke vurdert det like mye dersom jeg hadde hatt evig med økonomi. Da kunne jeg bare gjort det.» (Kristin)*

Kamilla, den aktive studenten, forteller som Kristin hvordan bedre økonomi ville gjort at hun kunne prioritere de aktivitetene hun har mest lyst. Dette beskriver hun slik:

*«Hvis jeg ser på meg selv, så er den økonomiske situasjonen min en hindring. (...) Det er buldring jeg synes kan være gøy, noe jeg må nedprioritere på grunn av økonomien. (...) Der må man enten leie eller eie sko, og så må man ha tilgang på buldresal. Og det kan bli dyrt. (...) Jeg ville trent på et annet treningsstudio, som har større utvalg med kurs og diverse, men da må jeg ha mer penger. (...) Jeg ville dratt på yogakurs med ordentlig flinke instruktører.. (...) Jeg ville også prøvd et større utvalg av ulike treningsformer hvis jeg hadde bedre økonomi.» (Kamilla)*

Kamilla opplever også at dersom det ikke hadde vært for den gode ordningen med billig trening gjennom universitetet og studentorganisasjonen SIT, ville det vært vanskelig å ha økonomi til å gå på treningssenter:

*«Med tanke på at SIT har et såpass billig treningsstudio, så har ikke økonomien vært et problem eller en hindring. (...) Muligheten jeg får til trening er via SIT-treningsstudio, fordi det er så billig. (...) Jeg tror at med bedre økonomi, ville jeg ikke nødvendigvis ha trent oftere, men jeg ville trent mer variert.» (Kamilla)*

Slike handlingsbetingelser eksemplifiserer hvordan mangel på økonomiske ressurser kan representere ekteføyte utfordringer og barrierer for realisering av fysisk aktivitet i hverdagen, og hvor grunnleggende økonomi kan være for å ha reelle valg (Hovden et al., 2015). Selv om disse informantene prioriterer å være fysisk aktive, blir deres begrensede økonomi en hindring for å kunne delta i de aktivitetene de har mest lyst til. Disse erfaringene viser hvordan begrenset økonomisk kapital, gir færre muligheter fordi de har lite økonomisk kapital å konvertere til andre kapitaltyper (Bourdieu, 1984). Blant annet hvordan lite penger gir begrensinger for hvilke arenaer og fellesskap man har tilgang til i dette feltet.

Datamaterialet peker også på hvordan god økonomisk kapital gir et større handlingsrom. Dette gjelder både for å kunne løse inngangsbillett til å trene, og for å ha frihet til å prøve ut nye aktiviteter og treningsformer. Kamilla og Kristin, som er de aktive informantene med lavest inntekt, beskriver hvordan begrensede økonomiske ressurser påvirker deres aktivitetsvalg, og hvordan de må nedprioritere dyre former for trening. Bertil er derimot i en annen situasjon. Fordi han har langt større inntekt kan han konvertere sin økonomiske kapital til andre kapitalformer. Penger gir han dermed muligheter til konvertering (Bourdieu, 1984). Han har blant annet mulighet til å prioritere en livsstil, hvor ulike former for fysisk aktivitet og trening inngår. Dette viser også noe om hvordan en klassespesifikk habitus gir ulike muligheter og handlingsbetingelser. I likhet med tidligere undersøkelser (e.g. Eyler, 2003; Bauman et al., 2012) antydes det hvor avgjørende økonomi ser ut til å være for å kunne drive med de treningsformene man har lyst til i hverdagen. Det kan også tyde på at jo bedre økonomi man har, desto større er sannsynligheten for at man er fysisk aktiv og trener, og at man har mulighet til å velge å gjøre dette på flere arenaer (Breivik & Rafoss, 2017).



Datamaterialet tyder også på at husstandens samlede inntekt har betydning for hvilke muligheter man har. Figur 3 viser at situasjonen hos Kjersti og Bertil, som er to forsørgere i familien, også betyr to inntekter. Kamilla og Kristin derimot, som lever av en inntekt og studielån, uttrykker at de må prioritere på en annen måte. Som de uttrykker, må de velge de billigste tilbudene dersom de skal klare å være fysisk aktive. Med andre ord antydes det hvordan husstandens inntekt påvirker handlingsrommet for å være fysisk aktiv (Breivik & Rafoss, 2017).

### Betydninger av kulturelle ressurser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening

Som nevnt fremhever Bourdieu (1984) to ulike former for kulturell kapital: formell og uformell. Formell kulturell kapital erverves gjennom kunnskap i form av utdanning, mens uformell kapital erverves gjennom sosialisering og innebærer kroppsliggjorte, tillærte egenskaper som bidrar til man mestrer de dominerende kodene i et felt (Bourdieu, 1995). På feltet fysisk aktivitet, idrett og trening, kan det sistnevnte for eksempel bety at man gjennom oppveksten har levd i en idrettsaktiv familie, noe som fører med seg en sosialisering som videre kan bidra til at man blir aktiv i voksen alder.

Selv om det antydes at økonomisk kapital i form av inntekt påvirker handlingsbetingelsene for å være fysisk aktiv, viser datamaterialet at det er flere faktorer som påvirker hvorvidt man klarer å realisere fysisk aktivitet i sin hverdag. Som figur 3 antyder, ser høy utdanning ut til å være en ressurs for å være regelmessig fysisk aktiv. De informantene som er aktive, har alle fullført høyere utdanning, bortsett fra Kamilla som fortsatt befinner seg i et utdanningsløp.

At utdanningsnivå har betydning for om man er fysisk aktiv, er i tråd med de kvantitative studiene som har kartlagt hvem som er fysisk aktive i befolkningen (e.g Ainsworth et al., 2003; Laub & Pilgaard, 2013). Disse studiene viser at jo høyere utdanning et individ har, desto større er sannsynligheten for å klare å være regelmessig fysisk aktiv. De viser videre at ikke bare øker sannsynligheten for å være fysisk aktiv, men at det også påvirker deres totale fysiske aktivitetsnivå (Fridberg, 2010). Med andre ord viser det til at de med høyere utdanning og de som er i utdanning, har et høyere aktivitetsnivå enn de som har forlatt utdanningssystemet. Denne studien indikerer også at høy kulturell kapital i form av utdanning (Bourdieu, 1985; 1995), står sentralt når man skal forklare hva som påvirker den enkelte til å være fysisk aktiv. Men hvorfor er det slik? Hvordan påvirker høy utdanningskapital motivasjon til å være fysisk aktiv?

Flere av de aktive informantene la stor vekt på viktigheten ved å være fysisk aktiv. Blant annet viste de til de positive effektene det har på helsen, og hvordan dette bidrar til at de prioriterer å være aktive i hverdagen. Flere uttrykte dette slik:

- (1) «Jeg trener fordi jeg ønske å forebygge alderdom og det å bli dårlig eller syk. (...) Jeg gjør det for å forebygge skader i forhold til jobben min, samtidig som jeg rett og slett ønsker å være sterk. (...) Jeg er veldig interessert i helse, og jeg ser hva det gjør med kroppen når en ikke er aktiv. Jeg ser det på mange barn, eldre og voksne, samtidig som jeg har lest en god del og lært mye om det. Det gjør at jeg ønsker å forhindre de ulike livsstilssykdommene man kan pådra seg når man blir eldre.» (Kristin)
- (2) «Jeg trener for den mentale hygien. Det er det jeg liker med å løpe ute. (...) Du får jo overskudd av å trene og være i god fysisk form. (...) Overskuddet betyr at jeg føler meg vell. I tillegg er jeg i en alder der jeg bør holde meg aktiv. Ellers kommer både kiloer og andre helsemessige utfordringer ganske fort. (...) Å være i form og det å ha en god helse gjør at jeg orker en ellers krevende og hektisk hverdag. Hvis jeg blir passiv og sittende i sofaen, vil jeg heller ikke orke å prestere på jobb.» (Bertil)
- (3) «Jeg trener for å holde meg i form. Etter man har fylt 30 år, kommer kiloene krypende. I tillegg er det viktig for velvære. (...) Trening bidrar også til at man blir i bedre humor. Jeg sliter i tillegg med skulderplager. Med trening, spesielt styrketrening, så roer kroppen seg ned. Jeg kan forebygge. Det er genialt for meg som sitter mye på kontoret.» (Kjersti)

Dette viser hvordan kunnskap er ressurser (Bourdieu, 1984), og hvordan disse i denne sammenheng påvirker hvorvidt man er fysisk aktiv. Datamaterialet viser hvordan de informantene som har høyere utdanning, formidler at de har kunnskap om hvordan de kan leve sunt og hvor viktig fysisk aktivitet er for deres velvære. Dette kan tolkes som at de har økt bevissthet og oppmerksomhet knyttet til det å være fysisk aktiv (Fridberg, 2010). Dette tyder på at høy utdanningskapital gir større bevissthet rundt sunn livsførsel. Utsagnene antyder dessuten hvordan kunnskap og bevissthet rundt egen helseatferd, gjør at man utvikler en habitus som legger vekt på en helseorientert livsstil (Bourdieu, 1999).

Bourdieu (1984) knytter også kulturell kapital til foreldrenes utdanningsnivå. Tre av de som er aktive, har foreldre med høyere utdanning, hvor begge foreldre har fullført 2 til 5 år på høyskole og/eller universitet. Denne sammenhengen vises også i Breivik & Rafoss (2017) sin undersøkelse og antyder hvordan utdanning ofte skaper distinksjoner i livsstil (Bourdieu, 1995). Det antyder også hvordan en helseorientert livsstil preger de høyt utdannedes habitus gjennom deres høye formelle kulturelle kapital, både i form av egen utdanning og foreldrenes.

Den uformelle kulturelle kapitalformen, som tilegnes gjennom de holdninger og verdier, og som preges av familie og miljøet man vokser opp i, ser også ut til å ha betydning. Flere av de aktive fortalte at idrett og fysisk aktivitet var en stor del av hverdagen deres da de var barn og unge. De snakket om hvordan foreldrene ofte tok de med på turer, både på sommer- og vinterstid, og hvordan de engasjerte seg i barnas idrettsdeltakelse. De snakket blant annet om disse erfaringene slik:

(1) *«Vi var alltid på turer. (...) Foreldrene våres tvang oss rundt på ski og alt, hele tiden. (...) For jeg var nok ikke den typiske aktive ungen egentlig. (...) I tillegg var det mamma som drev idrettslaget hvor jeg gikk, og drev også med enkel turntrening på skolen.»* (Kjersti)

(2) *«Vi er fire brødre i familien, og alle var aktive i fotball. Vi hadde også hytte på fjellet, hvor foreldrene våre tok oss med på mye skigåing. Det var en del av pakka. (...) Så fysisk aktivitet har vært en viktig del av livet mitt hele tiden.»* (Bertil)

(3) *«Idrett og fysisk aktivitet var noe som var vanlig i min familie (...) Jeg har jo foreldre som har trent mye på treningsstudio og vi har gått mye turer i helgene. (...) Det var foreldrene mine som introduserte meg og mine søsken for ulike idretter, slik at vi kunne finne den typen som passet oss best eller som vi likte best å drive med.»* (Kamilla)

Kjersti forteller også at hun kan takke sin farmor for at hun er aktiv i dag:

*«Jeg må også nevne farmoren min, som var ei supersprek dame. Hun trimmet på eldresenteret helt frem til hun var 92-93 år gammel. Hun har nok inspirert meg til å være sprek og trene. (...) Jeg kan nok takke mamma og pappa også, for at jeg liker å gå*

*tur nå. (...). Farmor og foreldrene mine har på en måte klart å holde liv i lysten for fysisk aktivitet.» (Kjersti)*

Disse utsagnene antyder hvordan fysisk aktivitet, idrett og trening er en del av deres uformelle kulturelle kapital. En kapital de har utviklet gjennom sin oppvekst. Vi ser her hvordan de gjennom foreldre har fått kjennskap til de kulturelle kodene som muliggjør deltakelse (Bourdieu, 1984). Bourdieu (1999) påpeker hvordan vi tilegner oss kulturelle disposisjoner nettopp ved å imitere andre mennesker, og hvordan disse innskriveres i kroppen, og blir en del av barnas habitus og handlingsdisposisjoner. Med andre ord hvordan familiens sosialisering bidrar til å forme barnas habitus gjennom positive opplevelser knyttet til idrettsdeltakelse i barndommen. På denne måte bidrar slike kulturelle disposisjoner til å utvikle barnas fysiske kapital (Shilling, 1993; Bourdieu, 1995; Aakvag, 2008).

#### Betydninger av sosiale ressurser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening

Mønsteret i datamaterialet antyder også sammenhenger mellom informantenes erfaringer og opplevelser, og deres sosiale kapital. De aktive forteller at fysisk aktivitet og trening er vanlig i deres omgangskrets og at dette ofte gjøres sammen med venner og familie. De forteller videre at dette gjør det enklere for dem å dra på trening. Det påpekes hvordan deres sosiale nettverk har betydning for deres motivasjon for å trene:

(1) *«Å ha mange aktive venner inspirerer meg til å trene. (...) I tyngre perioder kan jeg ofte velge bort trening. Da er det ålreit med en treningskompis eller venninne. (...) Disse motiverer meg til å trene, og trene mer (...) Jeg synes også det å trene med andre gjør at man presterer litt bedre, fordi man ønsker å vise seg frem litt.» (Kristin)*

(2) *«Hvis jeg går på trening, så går jeg med noen. (...) Veldig mange av vennene mine trener og er aktive. (...) Jeg har flere venninner som driver på med det samme som meg. Noen er med i den gruppa jeg er med i, eller går på de samme treningstimene jeg gjør. (...) I tillegg har jeg noen venninner som jeg går turer eller er ute og løper med. Av og til samler vi en gjeng hvor vi løper og har styrketrening ute.» (Kjersti)*

(3) *«Mange av mine ungdomsvenner er de jeg har spilt mye fotball sammen med. Vi er en gjeng som har holdt sammen mye. Så det er klart at den fysiske aktiviteten er viktig for mange av dem, og for meg. (...) De aller fleste driver som fotballtrenere eller er*

*engasjerte med egne unger. (...) Jeg blir ofte invitert med på turer av [navn på idrettslag] eller kompiser i nabolaget. Det gjør mye.» (Bertil)*

(4) *«De som står meg nærmest er aktive, men i forskjellig grad. (...) Så på de dagene du føler at du ikke vil trene, hjelper det å ha noen å trene med. Da føler jeg meg litt mer forpliktet.» (Kamilla)*

Disse oppfatningene illustrerer hvordan det å ha et sosialt nettverk bidrar til å være fysisk aktiv og gir lyst og motivasjon til å trene (Esmark, 2006). Det antydes her hvordan det å ha mange venner som er fysisk aktive, bidrar til at det blir lettere å være aktiv selv, men også til å fortsette å være aktiv og til å ville trene mer. Ifølge Bourdieu (1995) har sosialt nettverk stor betydning for hvorvidt man føler tilhørighet i et sosialt miljø.

Noen av informantene hevder likevel at de ikke alltid er like avhengig av venner, familie eller kollegaer for å kunne realisere trening. Kjersti og Kristin påpeker at selv om de ser viktigheten av å ha en aktiv omgangskrets, trenger de ikke nødvendigvis venner, kollegaer eller familie rundt seg for å ha lyst til å trene. Dette er noe de klarer på egenhånd. Likevel uttrykker de at det er enklere å dra på trening når de har venner å trene sammen med, eller når man trener sammen i grupper og føler tilhørighet til en gruppe:

*«Jeg prøvde faktisk crossfit for ikke så lenge siden, og det er jo trening i grupper. Det synes jeg var kjempe gøy. (...) Det var veldig gøy med mange mennesker rundt deg, som heiet på deg og som dro deg litt opp. Man føler seg på en måte litt sammen om treningen. (...) Jeg savner den tilhørigheten av og til.» (Kristin)*

Kjersti påpeker også hvordan hun føler tilhørighet gjennom deltakelse i gruppetimer, og hvordan dette bidrar til at hun klarer å realisere trening:

*«Når jeg er på treningsstudio, i den gruppetimen, så trener jeg jo sammen med andre. Men jeg er ikke avhengig av å ha med meg noen på gruppetime. Det klarer jeg fint å gjøre alene. Likevel er jeg nok ikke den typiske personen som står i studio og trener styrke alene. Det blir fort litt kjedelig. Så jeg er vel litt avhengig av den tilhørigheten. Derfor jeg liker de gruppetimene, og det å være flere på trening.» (Kjersti)*

Disse erfaringene viser i tråd med tidligere forskning (Ståhl et al., 2001; Eyler, 2003) hvordan det sosiale miljøet og følelsen av tilhørighet hos en gruppe betyr mye for å klare å være fysisk aktiv og realisere trening. Det viser hvordan de sosiale nettverke man er inkludert i, også bidrar til å opprettholde et høyt fysisk aktivitetsnivå. Dette eksemplifiserer hvordan sosial kapital er viktig både for å ha lyst til å delta, men også for å ville fortsette (Esmark, 2006). Sosial kapital viser på denne måten å være en betydningsfull handlingsbetingelse når det gjelder å bli en del av et treningsmiljø og det å føle tilhørighet til i et slikt miljø (Bourdieu, 1986). Informantenes fortellinger viser derfor hvordan et sosialt miljø kan tolkes som et viktig handlingsvilkår for det å være fysisk aktiv, samt fordelen ved å være i et nettverk hvor fysisk aktivitet, idrett og trening er høyt prioritert og preger nettverkets livsstil.

### **5.3 De inaktives handlingsbetingelser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening**

Jeg vil i de neste avsnittene analysere hvordan økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser påvirker de inaktive informantenes handlingsbetingelser. Jeg vil starte med å se på de økonomiske handlingsbetingelsene.

#### Økonomisk ressurser for realisering av deltakelse i fysisk aktivitet: utfordringer og barrierer

Flere av de inaktive informantene uttrykte hvordan deres inntekt ofte kunne sette en stopper for hva de var nødt til eller kunne prioritere i sin hverdag. Fysisk aktivitet, idrett og andre fritidsaktiviteter ble i mange tilfeller utelatt i prioriteringene av hverdagslige gjøremål.

Kari, som er alenemor for to barn, uttrykte konkret hvordan penger begrenset hennes muligheter til å prioritere det hun ønsket eller hadde lyst til. Dette gjaldt også det å være i fysisk aktivitet. Dette kommenterte hun blant annet slik:

*«Jeg kan ikke prioritere det jeg har lyst til. Det lar seg ikke gjøre. (...) Jeg tenker at det viktigste er å få ting til å gå rundt. (...) Også når det gjelder å handle mat. Jeg kan ikke bare handle masse dyrt kjøttpålegg eller masse brus. Alt begrenser seg jo. Det gjør det selvfølgelig på aktiviteter også. Man bruker ikke mer enn det man har. (...) Men det er klart at dersom jeg hadde hatt mye bedre økonomi, så kunne jeg tillatt meg selv å gjøre mye mer.» (Kari)*

Kari forteller videre at økonomien er en av de viktigste grunnene til at hun ikke er fysisk aktiv, og sier:

*«Det er fordi det koster å være med. Skulle jeg ha valgt å begynne å trene, som for eksempel å sykle. Da må jeg ha meg en sykkel og utstyret for å i det hele tatt tørre å begynne å sykle. For det er sånn alle sykler. Da måtte jeg investert i en masse utstyr. Så det er klart at økonomien har veldig mye å si sånn sett.»* (Kari)

Også den inaktive studenten Bjørnar forteller om hvordan det å være student og ha dårlig økonomi, påvirker hans muligheter til å være fysisk aktiv i hverdagen. Bjørnar forteller at han går i minus hver måned, og at han må bruke sommerferien til å jobbe, slik at han får opparbeidet seg økonomiske ressurser. Uten dette vil han ikke klare å få studenthverdagen til å gå opp. Han forteller hvordan økonomien fører med seg ulike begrensinger og utfordringer når det gjelder å få til trening. Han sier blant annet:

*«Den viktigste grunnen til at jeg ikke klarer å trene og være fysisk aktiv i hverdagen er nok fordi det mest tilgjengelige og billigste treningssenteret er under renovering. Jeg har ikke noe bra nok erstatning til det, da med tanke på investering av tid og penger. Skal jeg trene der jeg bor nå, må jeg dra til langt til et treningssenter og betale i dyre dommer for å trene. Da er jeg også avhengig av å bruke mye tid på å komme meg dit. I tillegg til kostnaden med treningssenter, må jeg dessuten vurdere om jeg kan tillate meg selv å kjøpe busskort eller ikke.»* (Bjørnar)

Vi ser her hvordan disse informantene antyder at økonomisk kapital, altså inntekter, ser ut til å spille en betydelig rolle for hvorvidt de klarer å være fysisk aktive. Det viser hvordan deres økonomiske situasjon setter en stopper for deres muligheter for deltakelse, og hvordan deres materielle situasjon har konsekvenser for deres muligheter. Dette gjelder både for hvor ofte de kan delta, og for hvilke aktiviteter og treningsformer de har muligheten til å drive med. Dette eksemplifiserer hvordan mangel på økonomisk kapital representerer konkrete barrierer for realisering av fysisk aktivitet. Kari og Bjørnars situasjon kan også illustrere hvordan økonomi og økonomisk kapital kan fungere som en inngangsbillett for deltakelse på idrettsfeltet (Hovden et al., 2015). At økonomisk kapital kan fungere som inngangsbillett, sier også noe om at økonomisk kapital er den viktigste kapitalformen for inklusjon i feltet, fordi økonomisk kapital

kan konverteres til andre former som gir muligheter til deltakelse og inklusjon i aktiviteter man har lyst til (Bourdieu, 1984).

Datamaterialet illustrerer videre hvordan grupper med lav økonomisk kapital, ikke har utviklet tilstrekkelig symbolsk kapital for å bli integrert i feltet fysisk aktivitet, idrett og trening. Det antyder hvordan begrensede økonomiske ressurser, gir få muligheter til konvertering til nye kapitalformer (Bourdieu, 1986), og dermed hvor avgjørende økonomi kan være for deltakelse i aktiviteter som krever økonomisk kapital (Eyler, 2003; Bauman et al., 2012; Breivik & Rafoss, 2017).

To andre inaktive, Bjarne og Bent, uttrykte derimot at økonomien ikke kunne sies å være en stopper for deres muligheter til å være fysisk aktive. Begge opplever å ha en økonomisk situasjon hvor de stort sett kan prioritere det de ønsker å drive med i hverdagen, både når det gjelder trening og andre fritidsaktiviteter. De omtalte sin økonomiske situasjon blant annet slik:

*«Har jeg bestemt meg for å drive med en aktivitet eller idrett, og det koster penger, så gjør det bare det. Det står ikke i veien for meg. (...) Min økonomiske situasjon er sånn at jeg kan drive med det jeg har lyst til å drive med. Det er ikke økonomien som setter noen stopper for det. (...) Jeg har økonomien til å gjøre det jeg vil, kjøpe det jeg vil i forhold til nødvendig utstyr eller kostnader for å drive idrett.» (Bjarne)*

Bent fremhevet også at hans økonomiske situasjon ikke er grunnen til at han ikke var fysisk aktiv:

*«Det har ingenting med økonomien å gjøre. (...) Jeg har ingen begrensninger der. Jeg kan gjøre akkurat det jeg har lyst til. Det er sånn det blir med to solide inntekter. (...) Jeg har joggeskoene, jeg har sykkel, jeg har bilene. (...) Så nei, økonomi har ingenting med saken å gjøre.» (Bent)*

Dette antyder at det er andre forhold som medvirker til at disse er inaktive. Det viser at selv om økonomi er viktig, er det ikke nødvendigvis det eneste som har betydning for realisering av fysisk aktivitet. Men hva er det som gjør at de er inaktive? Jeg vil i de videre avsnittene diskutere hvilke andre handlingsbetingelser som kan ha påvirkning.



### Betydninger av kulturelle ressurser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening

I motsetning til gruppen aktive, finner vi en større spredning i utdanning blant de inaktive. De varierer i forhold til utdanningskapital. To av de inaktive, Bent og Bjørnar, har høyere utdanning (se figur 3). Bjarne og Kari derimot, er de med lavest utdanning blant informantene, hvor Bjarne kun har fullført grunnskole mens, Kari har fullført tre år på videregående skole.

Ifølge Bourdieu (1986) betyr høy utdanningskapital at vi tilegner oss kunnskap som påvirker måten vi handler på, den livsstilen vi velger og kulturen vi tar del i. De inaktive informantenes lave utdanning kan her tyde på at hvordan lavere utdanningskapital påvirker når det gjelder å være fysisk aktiv. Dette kan også i tråd med tidligere undersøkelser (e.g. Laub & Pilgaard, 2013; Breivik & Rafoss, 2017), vise hvordan lav utdanning er direkte tilknyttet lavere idrettsdeltakelse, og hvordan lavere utdanning minsker sannsynligheten for å ha en aktiv livsstil.

Datamaterialet antyder hvordan det er sammenheng mellom foreldrenes utdanningsnivå og informantenes aktivitetsnivå. I gruppen inaktive forteller flere at de har foreldre med lavere utdanning. Kari sier for eksempel at hennes mor og far kun har fullført grunnskole. Disse kjennetegnene uttrykkes også i Bjarne's uttalelser, som forteller at faren hans kun har fullført grunnskole, mens moren har ett eller to år på videregående. Dette kan tolkes som at foreldres utdanning kan ha betydning for deres deltakelse i fysisk aktivitet og idrett (e.g. Breivik & Rafoss, 2017). Dette antyder igjen, hvordan utdanning kan bety distinksjoner i livsstil og hvordan en mindre helseorientert livsstil ofte preger de lavt utdannedes habitus (Bourdieu, 1995).

I gruppen inaktive påpeker Bjarne og Kari at de blant annet kunne tenke seg å starte med ulike ballidretter eller dans. De har derimot få konkrete tanker om hvordan de kan få realisert dette i sitt nærmiljø og opplever mangel på tilbud. Kari uttaler seg slik, når hun snakker om aktivitetstilbudet i sitt nærmiljø:

*«Jeg tror ikke det er så veldig mye sanna type aktivitet her. Dans altså. Jeg vet ikke hvilke tilbud som er her. (...) Slike tilbud hadde vi når jeg var ung. Nå vet jeg ikke.» (Kari)*

Dette kan tolkes i tråd med andre undersøkelser (e.g. Hovden et al., 2015), som antyder at lav utdanningskapital kan bidra til at man ikke orienterer seg om hvilke muligheter man har. De er med andre ord mindre motivert og interessert i å bli fysisk aktive. Dette avspeiles også i hvor

opptatt informantene er i de helsemessige fordelene fysisk aktivitet kan gi. Flere påpeker at de ønsker å være fysisk aktive. Ifølge Bourdieu (1986) kommer vår kulturelle kapital til uttrykk gjennom vår habitus: måten vi snakker på og gjennom vår kunnskap. I motsetning til gruppen aktive, som understeker hvilke helsemessige fordeler fysisk aktivitet, gir ingen av de inaktive uttrykk for at det er en nødvendighet, selv om de vet at de burde. De uttrykte holdninger som:

(1) «Jeg ønsker og burde prioritere trening. Jeg har hørt det er viktig for kroppen.» (Bjarne)

(2) «Jeg burde starte å trene fordi mange andre gjør det. Da må det jo være bra for noe.»  
(Kari)

(3) «Det er vel fordi trening er bra at jeg burde begynne med det.» (Bjørnar)

Dette kan tolkes som de mindre opptatt av å ha en helseorientert livsstil. I motsetning til de aktive med høy utdanningskapital, er de mindre opptatt av de positive konsekvenser fysisk aktivitet har, og synes å ha en svakere bevissthet rundt egen helseatferd (Fridberg, 2010). Det betyr også at de har en klassehabitus, hvor man er mindre opptatt av å tilhøre dem som legger vekt på en sunn livsstil (Bourdieu, 1995). Det kan derfor være at lavere formell kulturell kapital, betyr at de er mindre dedikert til å trene, og tillegger den symbolske kapitalen: en fysisk aktiv livsstil, en mindre betydning i sine hverdagsliv (Bourdieu & Waquant, 1992).

Datamaterialet antyder også en sammenheng mellom de inaktives uformelle kulturelle kapital og realisering av fysisk aktivitet. I motsetning til de aktive, forteller flere av de inaktive at idrett og fysisk aktivitet hverken var vanlig eller var en stor del av deres barndom. De påpeker at foreldre ofte brukte mye tid i på jobben, og at de for det meste var ute blant venner og søsken. En informant uttrykker blant annet at det var først på ungdomsskolen at han ble introdusert for håndball. Når informantene ble spurt om idrett og fysisk aktivitet var vanlig i deres barndom, svarte flere slik:

(1) «Vi var aldri noen sportsfamilie. Vi var aldri de som gikk lange skiturer med familien og sånne ting. Det var vi ikke.» (Kari)

(2) «Idrett og fysisk aktivitet var ikke vanlig i familien. Jeg har aldri trent noe særlig eller vært aktiv sammen med familien. (...) Det var veldig lite med turer og lignende. (...)

(3) «Foreldrene mine skilte seg når jeg var veldig ung. Derfor var jeg mest hos mamma. Hun hadde mye arbeid og sånt. Derfor hadde hun ikke mye tid til trening og slike ting.»  
(Bjørnar)

Dette antyder hvordan idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet i liten grad var en del av informantenes sosialisering. Det antyder også at idrettsdeltakelse ikke var en del av foreldrenes habitus (Bourdieu, 2007). Dette tyder på at familie og familiemedlemmer er viktige sosialiseringssagenter (Aakvag, 2008), og at foreldre fremstår som sentrale agenter når det gjelder å lære seg dominerende kulturelle koder knyttet til idrett og trening (Bourdieu, 1984).

#### Betydninger av sosiale ressurser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening

De inaktives deltakelsesmønster antyder også en sammenheng når det gjelder erfaringer og opplevelser, knyttet til fysisk aktivitet og sosial kapital. I gruppen inaktive påpeker flere at fysisk aktivitet er mindre vanlig i deres nærmeste omgangskrets, og at sosiale aktiviteter er i sentrum hvis de først skal samles. Bent forteller likevel at kona hans er noe aktiv, men at det utenom henne, er svært få. Flere uttrykker videre at dette gjør det vanskelig å komme i gang med trening. Her påpekes det på ulike måter hvordan sosialt nettverk og miljø ser ut til å påvirke deres muligheter for å være fysisk aktiv:

(1) «Av de få som trener, har jeg heller ikke mange som maser eller spør om jeg om vil bli med. For da hadde jeg nok blitt med. Men det blir på en måte ikke sånn. Så det kan nok hende at det hadde hjulpet litt hvis jeg hadde hatt noen som kunne tatt meg i øret, og tatt meg med å spille squash for eksempel. (...) Det er ikke så mange mennesker i min vennekrets som for eksempel spiller håndball. (...) Hvis jeg i tillegg hadde hatt en eller to til rundt meg, som var aktive og som jeg kunne klart å kombinere å dra på trening sammen med, så hadde det blitt mer trening og aktivitet på meg. Det blir ingenting hvis jeg må dra alene.» (Bjarne)

(2) «Kollegaene mine er lite fysisk aktive. Vi drar ofte på bytur istedenfor. Ellers er det mye gaming på fritiden, som jeg og en del av mine kompiser gjør sammen. (...) Jeg ville vært mer aktiv dersom jeg hadde flere venner som også var det. Jeg kan jo ikke være den eneste tjukkassen blant gutta.» (Bent)

(3) «Det er ikke vanlig i min omgangskrets å være fysisk aktiv. Av de jeg kjenner, så er det ingen som driver med noen fast sportslig aktivitet. (...) Å ha flere aktive venner eller kollegaer ville nok hjulpet meg til å være aktiv selv.» (Kari)

(4) De aller fleste spiller spill eller ser på serier på fritiden, så det er minimalt med fysisk aktivitet. Jeg tror at hvis jeg hadde hatt en veldig aktiv vennegjeng, at jeg ville blitt med. Veldig sånn, ja okei, jeg blir med. Det tror jeg absolutt har mye å si.» (Bjørnar)

Disse oppfatningene viser hvordan en omgangskrets, hvor idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet er lite vanlig, påvirker hvorvidt man er fysisk aktiv eller ikke. Få bekjenskaper og mangel på et aktivt nettverk, ser ut til å være en barriere, og at "dørstokkmila" er større for de som ikke har vært særlig aktive tidligere. Dette tyder på at de som har en inaktiv omgangskrets, ikke får noen drahjelp (Bourdieu, 1986). Det antyder hvordan mangel på venner og kollegaer å trene sammen med, gjør det vanskelig å komme i gang med trening.

Noen av de inaktive forteller også at dersom de skulle begynt med trening, er ulike lagidretter som håndball og fotball, samt andre treningsformer med fellesskap høyt prioritert. Kari kommenterer at tilhørighet til et fellesskap er en av hovedgrunnene til at hun ønsker å være aktiv:

«Hvis jeg skulle ha klart å være fysisk aktiv, så ville jeg gått på dans. Danset og hatt det gøy sammen med andre. Jeg liker følelsen av å være samlet og ha tilhørighet til det samme. En litt sånn sosial aktivitet. Men da er jeg også avhengig av å ha med meg en dansepartner. Så hadde flere av kollegaene mine eller vennene mine samlet seg en gang i uken for å drive med dans, da hadde jeg blitt med, helt klart.» (Kari)

Når hun får spørsmål om hvorfor dette er viktig, svarer hun:

«Fordi samhørighet og fellesskap gjør det moro. Jeg tenker for eksempel på de aktivitet jeg var med på når jeg gikk på skolen, som for eksempel turn. Da var vi en gruppe sammen. Selv om vi var i aktivitet, hadde oppvisninger og gjorde de samme tingene, var det det sosiale som var gøy. Fellesskapet gjorde det moro. Det samme var det når vi prøvde håndball. (...) Da var det spillet, den samhørigheten vi hadde i laget som gjorde at jeg ville trene. Ikke nødvendigvis det at jeg måtte trene og springe en hel masse. Det

*var det ikke. Det var fellesskapet. Det er vel egentlig det jeg savner mer i forhold til det å starte på dans. Det å ha det moro, le og føle en tilhørighet i en gruppe.» (Kari)*

Karis erfaringer viser i tråd med tidligere forskning (e.g. Ståhl et al., 2001; Eyler, 2003) hvordan det sosiale miljøet og følelsen av tilhørighet hos en gruppe, kan være betydningsfullt for å være fysisk aktiv i hverdagen. Det kan tolkes som at de som ikke er en del av nettverk, hvor deltakelse i fysisk aktivitet er normen, har større vanskeligheter for å starte med trening og ulike aktiviteter på egenhånd. Disse erfaringene kan også illustrere hvor viktig sosiale ressurser og sosial kapital er for å endre livsstilsvaner, og at mangel på tilhørighet til et aktivt miljø, kan virke som en barriere. Dette peker på at et sosialt miljø kan representere en viktig ressurs og et viktig handlingsvilkår (Bourdieu, 1986).

#### **5.4 Sentrale handlingsbetingelser for deltakelse i fysisk aktivitet, idrett og trening**

Jeg vil i det videre se nærmere på hvilke handlingsbetingelser som anses å ha størst betydning for realisering av fysisk aktivitet og trening i hverdagen. Jeg vil starte med å se på muligheter og begrensninger knyttet til økonomi. Videre vil jeg diskutere kulturelle rammefaktorer, før jeg avslutter med muligheter og begrensninger knyttet til sosiale ressurser.

Økonomisk kapital ser ut til å være en handlingsbetingelse som spiller en betydelig rolle for hvorfor og hvordan informantene realiserer trening og fysisk aktivitet i sin hverdag. Datamaterialet antyder hvordan økonomisk kapital kan ha en tosidig virkning, det vil si være både mulighetsgjørende og barriereskapende. Flere informanter fremhever for eksempel hvordan høy økonomisk kapital i form av inntekt, stimulerer til å realisere fysisk aktivitet fordi nok penger gir dem mange muligheter. Dette illustreres for eksempel i oppfatningene til Bertil, Kristin og Kjersti, som fremhever at de har ingen problem med å bruke sin økonomiske kapital til utstyr, treningstøy og medlemskap på treningsstudio. Slike situasjoner antyder også hvordan høy økonomisk kapital gjør det enklere å opparbeide seg symbolsk kapital i dette feltet, fordi de kan konvertere sin økonomiske kapital til å delta i de aktivitetene og fellesskapene de ønsker (Bourdieu og Waquant, 1992). Datamaterialet antyder derfor hvordan god økonomi kan bidra til et større handlingsrepertoar og større valgmuligheter. På den andre siden viser datamaterialet hvordan et minimum av økonomiske ressurser, fungerer som en inngangsbillett til å kunne være fysisk aktiv. Vi kan derfor si at et minimum av økonomisk kapital representerer en grunnleggende forutsetning for å kunne delta i feltet fysisk aktivitet, idrett og trening (Bourdieu,

1984; Hovden et al., 2015). Som andre undersøkelser viser (e.g. Breivik & Rafoss, 2017), bidrar økonomisk kapital også til å øke sannsynligheten for å være fysisk aktiv, såvel som å kunne være aktiv på flere arenaer samtidig.

De informantene med lavest økonomisk kapital, illustrerer hvordan lav økonomisk kapital representerer en utfordring og barriere for å være fysisk aktive. Dette gjelder både for å starte med fysisk aktivitet og trening, og for å drive med de aktivitetene man har mest lyst til. Informantene Kristin og Kamilla er gode eksempler på dette, og viser hvordan økonomi begrenser deres aktivitetsvalg. Selv om Kamilla og Kristin klarer å prioritere det å være fysisk aktiv, fungerer en begrenset økonomi som en eksklusjonsmekanisme i forhold til å kunne velge de aktivitetene og de fellesskapene de har mest lyst til å være en del av (Hovden et al., 2015). Kari og Bjørnars situasjon antyder derimot hvordan mangel på økonomisk kapital betyr at de blir inaktive. Fordi de har begrenset økonomi, klarer de ikke å prioritere trening. Deres økonomi er derfor sterkt medvirkende til at inngangsbilletten blir for dyr. I motsetning til Bertil, som har høy økonomisk kapital, klarer ikke disse å «kjøpe seg inngang» (Bourdieu & Waquant, 1992; Bourdieu, 1995). Disse funnene antyder hvordan lav økonomisk kapital gir få muligheter til konvertering til nye kapitalformer (Eyler, 2003; Bauman et al., 2012).

Datamaterialet gir også eksempler på hvordan de aktive og inaktives samlede inntekt kan være avgjørende for realisering av fysisk aktivitet i hverdagen. Bertil og Kjerstis situasjon illustrerer for eksempel hvordan husstandens samlede inntekt bidrar til å øke deres handlingsmuligheter, mens for Kari, Kristin, Kamilla og Bjørnar er det omvendt. Lav økonomi bidrar til å begrense deres handlingsrom. Dette gjelder både hvordan de klarer å realisere fysisk aktivitet, hvilke aktiviteter de kan velge og hvilke arenaer de kan være fysisk aktive på (Breivik & Rafoss, 2017).

Selv om mye tyder på at økonomisk kapital har stor betydning, antyder datamaterialet hvordan det er flere handlingsbetingelser som påvirker muligheten for realisering av fysisk aktivitet og trening. Blant annet antyder datamaterialet at utdanningskapital spiller en viktig rolle. Det viser eksempler på hvordan høy (formell) kulturell kapital kan påvirke den enkelte til å være fysisk aktiv. I tråd med dette viser Ainsworth et al., 2003 og Laub & Pilgaard, 2013, som flere av de kvantitative studiene, at høy utdanning har betydning for hvorfor man motiveres til å prioritere fysisk aktivitet og trening. Dette kobles blant annet til kunnskap, oppmerksomhet og bevissthet rundt det å ha en aktiv livsstil. Kristin påpeker for eksempel konkret de helsemessige fordelene ved å være fysisk aktiv, og viser hvordan den kunnskapen hun har fått gjennom sitt yrke,

påvirker prioriteringen av en fysisk aktiv livsstil og hvorfor hennes aktivitetsnivå er høyere enn informantene med lavere utdanning. I denne sammenheng har dette ført til at en helseorientert livsstil har blitt en del av hennes habitus. Dette viser hvordan utdanning kan bidra til at det blir en slags selvfølge at man skal være fysisk aktiv, og at man velger en livsstil som samsvarer med den klassen man vil høre til (Bourdieu, 1984; 1995).

På den andre siden, antyder datamaterialet hvordan lav utdanning kan virke hemmende for realisering av fysisk aktivitet. De inaktives fortellinger, viser at disse er mindre opptatt av helse knyttet til fysisk aktivitet, samt viktigheten av fysisk aktivitet. Kari og Bjarne eksemplifiserer dette. De uttrykker mindre interesse for å få kunnskap, hvilke muligheter de har og hvilke passende tilbud de kan ha i sitt lokalmiljø. Dette antyder en annen tilnærming og oppfatning om betydninger av fysisk aktivitet for egen helse. Deres uttrykksmåter kan tolkes som at de ikke i samme grad som de aktive, behersker noen av de dominerende kulturelle kodene som kjennetegner feltet (Bourdieu, 1995; Hovden et al., 2015).

Datamaterialet illustrerer videre betydninger av uformell kulturell kapital. Studien antyder blant annet at de som i størst grad klarer å realisere fysisk aktivitet, kjennetegnes ved at de har foreldre som selv har vært fysisk aktive. Trening og idrettsdeltakelse har vært en viktig del av deres oppvekst, og fortellingene belyser hvordan deres foreldre tok de med på turer, tok på seg trenerroller i idrettslagene, og lot dem prøve ulike idretter i ung alder. Slikt engasjement og slike tradisjoner var derimot ikke i samme grad tilstedeværende hos foreldrene til de inaktive informantene. Dette antyder hvordan foreldres kulturelle kapital og habitus påvirker barna, og hvordan disse blir videreført og internalisert i deres handlingsdisposisjoner (Bourdieu, 1984). Dette tyder på et kroppsliggjort handlingsrepertoar, og hvordan tilegnelse av idrettskapital blir en stor ressurs for hvorvidt man blir aktiv i voksen alder.

En annen handlingsbetingelse som ser ut til å være betydningsfull for informantenes realisering av fysisk aktivitet, er sosial kapital. Studien antyder hvordan de informantene med høyest sosial kapital, det vil si de som hadde flest venner, familiemedlemmer og kollegaer som var fysisk aktive, var blant de som klarte å realisere fysisk aktivitet i sin hverdag. Informantenes fortellinger antyder hvordan det å ha en aktiv omgangskrets er viktig for deres motivasjon til å trene. Dessuten fremhever flere at deres sosiale nettverk og betydningen av å tilhøre en gruppe, var sentralt for deres muligheter. De aktives fortellinger antyder i tråd med tidligere undersøkelser (e.g. Ståhl et al., 2001; Eyler 2003), hvordan høy sosial kapital blir en ressurs til

å realisere idrettsdeltakelse. Aktive venner, kollegaer og familie betydde blant annet at de ble inkludert i nye fellesskap og hvordan sosiale relasjoner og sosiale nettverk, gjorde det enklere å oppnå målet om å være fysisk aktiv (Bourdieu, 1995; Aakvaag, 2008).

De inaktives fortellinger viser det motsatte. Få bekjenskaper og mangel på nettverk ser ut til å representere en utfordring for å være aktiv. Kari, Bjørnar og Bjarne viser for eksempel hvordan lav på sosial kapital på feltet påvirker deres handlingsbetingelser og aktivitetsmønster. I tråd med Bourdieu (1984), viser dette hvordan de inaktive ofte har dårligere forutsetninger til å realisere en helseorientert livsstil. Det interessante i denne sammenheng er blant annet hvordan Bent, som tilsynelatende har svært gode forutsetninger til å være fysisk aktiv gjennom sin kapitalsammensetning i habitus, likevel befinner seg i gruppen inaktiv. Han rapporterer høy økonomisk kapital, høy utdanning, foreldre med høy utdanning og en som drev aktivt med idrett og fysisk aktivitet i ung alder. Han har med andre ord alle de ressurser og kapitalformer som fremheves som essensielle i forhold til det å klare å være fysisk aktiv (Bourdieu, 1984; Hovden et al., 2015). Når Bent blir spurt om hvorfor han ikke trener lenger, eller hva som var de viktigste grunnene til at han ikke var fysisk aktiv, uttrykte han seg slik:

*«Jeg har rett og slett trent for mye når jeg var ung. Nå er jeg lei, rett og slett drit lei. (...) Jeg ser ikke på det som en viktig prioritering lenger. Jeg har prioritert familien, jentene og huset i stedet. Det har vært min fysiske aktivitet. (...) Jeg har valgt å bli kontormann. Jeg er ikke like interessert i fysisk aktivitet lenger og har blitt komfortabel med den situasjonen jeg er i nå.» (Bent)*

Bent viser her at det er langt fra alle, som har de ressurser som kjennetegner det å være fysisk aktiv, som likevel er det. Han passer med andre ord ikke inn i det samme hovedmønsteret som de resterende informantene. Bent har blitt lei av å trene, og ønsker ikke en fysisk aktiv livsstil. Hans uttalelser antyder slik en endring i habitus, og denne endringen ser ut til å være et resultat av et bevisst valg knyttet til tidligere erfaringer. Bent er altså en av dem som faller fra i godt voksen alder. Det ville derfor vært interessant å gå mer inn i Bents tilfelle, for å se på hvorfor han har "falt fra". Dette har vi så langt lite forskning om.

Med bakgrunn i datamaterialet kan man spørre seg hvilke av kapitalformene er av mest betydning? Hvilke handlingsbetingelser ser ut til å være viktigst for at an kan realisere fysisk aktivitet, idrett og trening? Studien antyder for det første til noen strukturelle føringer, og



hvordan denne strukturen går inn i kroppen og påvirker hvordan vi handler. Blant annet hvordan habitus både er strukturert og strukturerende (Bourdieu, 1984). Informantenes erfaringer viser hvordan vi handler utfra de ulike føringene vi har rundt oss. Selv om materialet viser et komplekst mønster, og hvordan mange forhold virker inn på hvorvidt man er fysisk aktive, ser vi likevel noen hovedtrekk. Blant annet hvordan den økonomiske kapitalen ofte fungerer som en inngangsbillett til feltet. Samtidig antyder datamaterialet at når de økonomiske forutsetningene er begrenset, blir informantenes kulturelle kapital viktigere (Hovden et al., 2015). Selv om man har lav økonomisk kapital, klarer personer med høy utdanningskapital ofte likevel å være fysisk aktiv, og velge og prioritere en helseorientert livsstil.

Den sosiale kapitalen ser dessuten ut til å ha størst betydning for de som ikke er aktive, og minst betydning for de som allerede klarer å være fysisk aktive. Hos de inaktive påpekes det hvordan de er avhengige av å ha en aktiv omgangskrets, for å kunne realisere trening og regelmessig fysisk aktivitet. På grunn av en inaktiv omgangskrets, ser det ikke ut som de har tilstrekkelig sosial kapital til å dra nytte av sine bekjenskaper (Bourdieu, 1986). For de aktive derimot, antyder datamaterialet hvordan sosial kapital heller virker som en form for motivasjon til å bli værende i feltet.

Studien illustrerer hvordan feltet fysisk aktivitet, idrett og trening er et komplekst felt, at det finnes flere sammenvevde faktorer som har betydning for hvorvidt og på hvilken måte man er aktiv. Blant annet antyder det at ikke alle heller ønsker å være aktive, til tross for å ha de ressurser som er typiske for de som er aktive. Det denne studien dermed bidrar til, er å si noe om hvordan dette oppleves, og hvilke handlingsrom disse betingelsene gir. Materialet viser hvordan både økonomi, utdanning, sosialt miljø og sosialisering preger den enkeltes habitus og handlingsrepertoar når det gjelder å kunne realisere ulike former for fysisk aktivitet og trening i hverdagen.



## 6.0 Avslutning og innspill til fremtidig forskning

I dette kapittelet vil jeg først oppsummere de mest sentrale funnene i funnene før jeg avslutningsvis vil skissere noen tanker rundt fremtidig forskningsbehov.

### 6.1 Sentrale funn

Målet med denne studien har vært å avdekke hvordan økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser påvirker aktive og inaktives handlingsbetingelser for realisering av fysisk aktivitet, samt hvilke handlingsbetingelser som anses å ha størst betydning for å kunne være fysisk aktiv. Min analyse viser først og fremst hvordan det ligger både muligheter og begrensninger til økonomi, kultur og sosiale ressurser.

Studien antyder hvordan økonomisk kapital virker tosidig. Den viser hvordan de med lav økonomisk kapital, har få muligheter til realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening. Dette fordi det koster penger, og fordi inngangsbilletten til feltet er relativt høy for de som har lav inntekt. De med lav økonomisk kapital har ingenting å konvertere med, og gir derfor få muligheter til å delta i treningsformer og idretter man har lyst til. Dette antyder hvordan økonomisk kapital, er den kapitalformen som lettest kan konverteres til andre kapitalformer. Dersom man ikke har tilstrekkelig økonomisk kapital, virker dette som en barriere for å kunne prioritere den livsstilen man ønsker. Tidligere studier (e.g. Hovden et al., 2015) viser at dette feltet har en relativt høy inngangsbillett i forhold til økonomisk kapital. Dette kan bety at de som tilhører en lav inntektsfamilie som ikke klarer å komme inn i feltet, heller ikke kan utvikle den symbolske kapitalen som gir anerkjennelse, som blant annet gode prestasjoner, eller det å komme inn i prestisjefylte former for idretter. Datamaterialet viser klart hvordan personer med høy økonomisk kapital uttrykker flere muligheter til å være fysisk aktiv, og har dermed langt større frihet til å velge.

Likevel viser studien at voksne med høy kulturell kapital, særlig utdanningskapital, klarer å være aktive til tross for at de har lav økonomisk kapital. Bourdieu (1984) er svært opptatt av hvordan kulturell kapital påvirker med kunnskap, og at de som tilhører middelklassen tilstrekkles en helseorientert livsstil og et helseorientert treningsmiljø. Studiet antyder også at den uformelle kulturelle kapitalen kan ha betydning, særlig i forhold til de aktive, som i større grad uttrykker å være i en idrettsaktiv familie. De har lært seg de dominerende kodene, har foreldre som trener og har trent, samt introdusert de for ulike treningsmiljøer og

aktivitetsformer. Likevel viser studiet at disse personene har noe økonomisk kapital og jobber som krever utdanning. Dette antyder at det ikke bare er den kulturelle kapitalen som har betydning for å ha en helseorientert livsstil. Flere av de inaktive, som har manuell jobb, har et helt annet utgangspunkt for å realisere en helseorientert og aktiv livsstil.

Studien viser dessuten at de som klarer å realisere fysisk aktivitet, idrett og trening, viser seg også å være en del av et sosialt miljø hvor fysisk aktivitet vektlegges. Det å ha tilhørighet til et slikt miljø, ha aktive venner og familie, er sentralt. Dersom dette ikke var tilfelle, antyder studien at dørstokkmila er høy, og man har vanskeligere for å komme i gang med ulike former for trening og fysisk aktivitet. At dørstokkmila er høy, kan også ha bakgrunn i at de fleste av disse personene har relativt lav inntekt og lite utdanningskapital som bistår til å motivere til en helsereelatert atferd. Dette viser seg blant annet i at de er lite orientert i tilbudenes som finnes, og ikke ønsker å delta i organiserte idretter. Slike funn tyder også på at flere mangler de kulturelle kodene som kreves for å delta i organiserte idretter og treningsformer. Blant annet fordi mange av de, ikke har vokst opp i en familie og i et miljø hvor fysisk aktivitet er vanlig. Mange av de inaktive ønsker å være mer aktive, men handlingsbetingelsene de har rundt seg ser ut til at dette er vanskelig å realisere eller få til.

I tillegg antyder studien at den symbolske kapitalen som kreves for å være fysisk aktiv, er relativt høy. Kommersielle treningsformer og organiserte idrettsaktiviteter krever blant annet en høy økonomisk kapital. Dette betyr at de som må prioritere hvilke aktiviteter de kan delta i, i forhold til sine økonomiske handlingsbetingelser, ikke ser ut til å få til realisering av treningsformer som koster mye. Dessuten antyder dataen hvordan den symbolske kapitalen, knyttet til kulturell kapital, også er relativt høy. Funnene viser hvordan de med høy utdanning klarer å realisere fysisk aktivitet, selv om de har relativt lav inntekt. De som har en helseorientert livsstil, legger vekt på billigere aktiviteter. De viser hvordan det er prestisjefullt å ha en aktiv livsstil. Det er denne symbolske kapitalen de har: kunnskap om helse og trening. De klarer derfor å velge treningsformer som koster lite, og som ofte er egenorganiserte. Dette kan også tolkes som at de har tilgang på sosiale fellesskap og tilhørighet med likesinnede individer.

Til tross for at dette er et komplekst og mangfoldig sosialt felt, hvor det for eksempel finnes flere med lav økonomisk kapital som klarer å realisere fysisk aktivitet og motsatt, viser studien hvordan mange som har de ressurser og den symbolske kapitalen som feltet krever, likevel ikke prioriterer å være fysisk aktive. Likevel antyder studien hvordan det er et samsvar mellom den

feltspesifikke kapitalen og den habitusen man må ha for å få innpass i feltet. Den viser også hvordan de ressurser og kapitalformer informantene har i sin habitus, har stor betydning for hvorvidt de klarer å realisere fysisk aktivitet, idrett og trening, eller ikke.

## **6.2 Innspill til videre forskning**

Det er først og fremst verdt å bemerke seg at forskningen på feltet ser til å være dominert av kvantitative metoder og tilnærminger, spesielt på denne studiens målgruppe. Dette kan på den ene siden bistå med å gi et godt oversiktsbilde over kjennetegn og muligheter for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening, og i tillegg gi indikasjoner på hvilke ressursformer som er nødvendige for å oppnå en aktiv livsstil. Det viser derimot lite til hvordan voksne mennesker faktisk erfarer og opplever ressurser påvirke deres handlingsbetingelser for realisering av fysisk aktivitet i hverdagen. Dette er sentrale spørsmål som vil være viktig å utforske videre, og som kan være en forlengelse av denne studien. Det er tross alt ingen som kan fortelle om sin livssituasjon bedre enn deg selv. På bakgrunn av dette vil jeg foreslå tre ulike studier med kvalitativ tilnærming for fremtidig forskning.

Som et første innspill, ville det vært interessant å undersøke fattige familier i Norge. De fleste som ikke får til å realisere fysisk aktivitet, er som oftest enten fattige, familier med lav husholdsinntekt eller de som har helseutfordringer. Jeg kunne derfor tenkt meg å gå mer inn i hvordan de opplever denne såkalte universalmedisinen. Det ville vært interessant å undersøke hvordan de opplever kravet om at alle skal være fysisk aktive hver dag, og at fysisk aktivitet blir gjort til en form for universalmedisin. Jeg kunne tenke meg å få mer kunnskap om hvordan de opplever sin livssituasjon, og hvilken rolle fysisk aktivitet og trening spiller inn i deres liv for å bedre sin livskvalitet. Dette betyr også en studie av det Bourdieu (1984) kaller den dominerte klasse, og vi har lite forskning på hvordan klasse og livsstil henger sammen på dette feltet.

Det kunne også vært interessant å ha et livshistorieintervju av en gruppe som har vært fysisk aktive hele livet, og en gruppe som ikke har det. En slik studie vil kunne vise hva som betinger og hvilke handlingsbetingelser som er viktig for å kunne realisere fysisk aktivitet over en lengre tidsperiode og gjennom livsløpet. Dette kan være svært aktuelt i dag, ettersom vi får flere, og har mange aktive eldre, og nettopp undersøke hvilke erfaringer og opplevelser de har gjennom livet og gjennom fysisk aktivitet, idrett og trening.

Som et tredje og siste innspill, ville det vært interessant å undersøke en gruppe "dropout" fra barne- og ungdomsalder, og en gruppe "dropin". Med dropin mener jeg de som har begynt med trening for første gang som godt voksne. Her kunne jeg tenkt meg å undersøke hvordan idrettstilbud og anleggsutbygging har påvirket disse aktivitetsmønstrene.

Disse tre innspillene aktualiserer kunnskapsområder som vi i dag har relativt lite forskning på, og som dermed kan bidra til å utvide kunnskapsbidraget på dette feltet.

## 7.0 Litteraturliste

- Abildsnes, E. (2018). Fysisk aktivitet - hva og hvordan. I S. A Anderssen, M. K., Torstveit, H. Lohne-Seiler & S Berntsen (red.), *Fysisk aktivitet og helse : fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Ainsworth, B. E., Wilcox, S., Thompson, W.W., Richter, D. L & Henderson, K. A. (2003). Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African-American women in South Carolina. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 23-29.
- Anderssen, S. A., Torstveit, M. K., Lohne-Seiler, H. & Berntsen, S. (2018). Fysisk aktivitet - hva og hvordan. I S. A Anderssen, M. K., Torstveit, H. Lohne-Seiler & S Berntsen (red.), *Fysisk aktivitet og helse : fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Bakken, A. (2017). *Ungdata*. Nasjonale resultater 2017, NOVA Rapport 10/17. Oslo: NOVA
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. JF & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2015). Barn og unge. I Roald Bahr, Jon Karlsson & Helsedirektoratet Norge (red.), *Aktivitetshåndboken : fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg. [i.e. 3. oppl.]. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction : a social critique of the judgement of taste*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Bourdieu, P. (1986). *The forms of capital*. Republished in I. Szeman & T. Kaposy (Eds.)(2011), *Cultural theory: An anthology* (pp. 81–93): Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen : en sosiologisk kritikk av dømmekraften* (Vol. nr 9). Oslo: Pax.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditasjoner* (Annick Prieur & Erik Ringen, red.). Oslo: Pax.
- Bourdieu, P. (2001). *Masculine domination*. Cambridge: Polity.
- Bourdieu, P. (2005). *Udkast til en praksisteori : indledt af Tre studier i kabylsk etnologi*. København: Hans Reitzel.
- Bourdieu, P. (2006). Kapitalens former. *Agora*, 24(1-2), 5-26.
- Bourdieu, P. (2007). *Den praktiske sans* (Peer F. Bundgård, overs.). København: Hans Reitzels forl.

- Bourdieu, P & Wacquant, L. (1992). *An invitation to reflexive sociology*. Cambridge: Polity Press.
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Collin, F. (2015). Videnskabsteori. I Laila Susanne Ottesen & Lone Friis Thing (red.), *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning* (2. udg. utg.). København: Munksgaard.
- Dalen, M. (2013). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Dalland, O. (2014). *Metode og oppgaveskriving*, 5. Utgave. Oslo: Gyldendal
- Danielsen, A. & Hansen, M., N. (1999). Makt i Pierre Bourdieus sosiologi (s. 43-78). Oslo: Ad notam Gyldendal, 1999.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J & Nelson, R. (2018). Demographic characteristics and type/frequency of physical activity participation in a large sample of 21,603 Australian people. *BMC Public Health*, 18(1). doi:10.1186/s12889-018-5608-1
- Elmose-Østerlund, K. & Seippel, Ø. (2016). Idræt og social kapital. I L Thing, F & U Wagner (red.), *Grundbog i idræts sociologi* (2. udgve utg.). København: Munksgaard.
- Esmark, K. (2006). Bourdieus uddannelsessociologi. I A Prieur & C Sestoft (red.), *Pierre Bourdieu En introduction* (s. 71-114): Hans Reitzels Forlag.
- Eurobarometer, S. (2010). Sport and physical activity. *Wave EB80*, 2.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 86-92.
- Fasting, K. (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett: bedre med flere på banen*. Likestillings- og diskrimineringsombudet
- Fridberg, T. (2010). Sport and exercise in Denmark, Scandinavia and Europe. *Sport in Society*, 13(4), 583-592.
- Gilmour, H. (2007). Physically active Canadians. *Health Reports*, 18(3), 45.
- Hastrup, K. (1991). Antropologiske studier av egen kultur. *Norsk Antropologisk Tidsskrift* (1). Helsedirektoratet. (2019). *Fysisk aktivitet for voksne og eldre*. Hentet 11. mai 2019 fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-voksne-og-eldre#voksne-og-eldre-bor-vaere-fysisk-aktive-i-minst-150-minutter-med-moderat-intensitet-eller-75-minutter-med-hoy-intensitet-per-uke>



- Henriksson, J. & Sundberg, C. J. (2015). Generelle effekter av fysisk aktivitet I Roald Bahr, Jon Karlsson & Helsedirektoratet Norge (red.), *Aktivitetshåndboken : fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg. [i.e. 3. oppl.]. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Holter, H. & Kalleberg, R. (1996). *Kvalitative metoder i samfunnsforskning* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Hovden, J., Bakke, IM., & Solheim, LJ. (2015). Den norske idrettsmodellen i utakt. *Fattige familier og fysisk aktivitet. I Bungum, B., Forseth, U. og Kvande, E.(2015) Den norske modellen. Internasjonalisering som utfordring og vitalisering. Bergen: Fagbokforlaget.*
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Larson, E. B., Wang, L. B., James D. McCormick., Wayne C. T., Linda, C., Paul & Kukull, Walter. (2006). Exercise Is Associated with Reduced Risk for Incident Dementia among Persons 65 Years of Age and Older Exercise, Aging, and Risk for Incident Dementia. *Annals of internal medicine*, 144(2), 73-81.
- Laub, T. B. & Pilgaard, M. (2013). *Sports participation in Denmark 2011: Idrættens Analyseinstitut.*
- lisahunter, Smith, Wayne W. & Emerald, E. (2015). *Pierre Bourdieu and physical culture* (Vol. 40). London: Routledge.
- NESH, red., (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, jus og humaniora.* Oslo: Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH).
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier : den skrivende forskeren.* Oslo: Universitetsforl.
- Ommundsen, Y. & Aadland, A.A. (2009). *Fysisk inaktive voksne I Norge. Hvem er de – og hva motiverer til mer fysisk aktivitet?* Oslo: Helsedirektoratet.
- Ottesen, L.S & Thing, L. F. (2015). Det individuelle kvalitative interview. I Laila Susanne Ottesen & Lone Friis Thing (red.), *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning* (2. udg. utg.). København: Munksgaard.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid.* Bergen: Fagbokforl.
- Ryen, A. (2012). Ethical issues *Qualitative Research Practice.* London: SAGE Publications.

- Scheerder, J., Vanreusel, B. & Taks, M. (2005). Stratification patterns of active sport involvement among adults: Social change and persistence. *International review for the sociology of sport*, 40(2), 139-162.
- Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011). Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer. *NOVA report*, 3, 2011.
- Shilling, C. (1993). *The body and social theory* (Theory, culture & society). London: Sage.
- St.meld. nr. 16 (2002-2003). *Resept for et sunnere Norge*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet, 2003.
- Strandbu, Å. (2006) *Idrett, kjønn, kropp og kultur. Minoritetsjenters møte med norsk idrett*. NOVA-Rapport 10/06
- Strandbu, Å. & Bakken, A. (2007) *Aktiv Oslo-Ungdom. En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn*. Oslo: NOVA-Rapport 2/07
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., . . . Van Der Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle—results from an international study. *Social science & medicine*, 52(1), 1-10.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (2. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Widerberg, K. (2011). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt : en alternativ lærebok* (3. opplag utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Aakvaag, G. C. (2008). Pierre Bourdieu: En konfliktteoretisk syntese *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forl.
- Aase, T. H. & Fossåskaret, E. (2014). *Skapte virkeligheter : om produksjon og tolkning av kvalitative data* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Intervjuguide – prøveintervju

### Åpningsspørsmål

- Kan du starte med å fortelle litt om deg selv?
- Drev du noe form for trening/idrettsaktivitet i barndommen? Hvis tilfelle, fortell litt om hva du drev med?
- Var idrett eller fysisk aktivitet noe som var vanlig for deg og din familie når du var ung?
- Hvordan ser en vanlig dag ut for deg nå?

### Utdanning

- Kan du si litt mer om din utdanningsbakgrunn?
  - Type utdanning du har studert/studerer nå?
- Har du planer om å ta mer utdanning? I tilfellet, hvilken?

### Fysisk aktivitet

- Driver du med noen form for trening eller aktivitet nå?
  - Hvilke aktiviteter/treningsformer driver du med?
- Kan du si noe om hvor ofte du driver med fysisk aktivitet i form av trening, idrett eller mosjon?
  - Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig på en treningsøkt?
  - Hvor mange treningsøkter har du ca per uke?
  - Trener du så hardt at du blir andpusten eller er det stort sett trening/fysisk aktivitet med lav intensitet?  
- eks: gå tur, hagearbeid, lufte hunden etc.
  - Trener du som oftest alene eller sammen med andre? Eventuelt med hvem og hvorfor?
- Trives du med å trene? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kan du si litt om hva det betyr for deg å realisere trening og fysisk aktivitet i hverdagen?
- Hva inspirerer deg til å trene?
- Hvordan prioriterer du trening fremfor andre gjøremål i hverdagen?

- Ønsker du å trene og være mer fysisk aktiv enn du får til?
  - Si eventuelt litt om hvorfor/hvorfor ikke?

### **Spørsmål til de som ikke trener/er fysisk aktive**

- Driver du med noen form for trening eller aktivitet nå?
- Kan du fortelle litt om hvorfor du ikke trener eller er fysisk aktiv i hverdagen?
  - Eks: liker det ikke, ikke lyst/orker ikke, ikke interessert, helsemessige årsaker, mangel på tid, ikke råd(?) ect.
- Hva driver du mest med på fritiden?
  - Eks: tv, dataspill, lesing, mekking etc.
- I din vennekrets – hvilke fritidsaktiviteter er det mest vanlig å drive med?
- Ønsker du å være mer fysisk aktiv enn du er?
  - Hvis ja: si litt om hvorfor det er vanskelig for deg å prioritere trening og fysisk aktivitet?
    - Eks: mangel på tid, aktiviteten er for dyr, kommer ikke i gang, mangler tilbud i nærmiljøet etc.

### **Betydningen av økonomi**

- Kan du fortelle litt om hvordan du opplever din økonomiske situasjon i forhold til å prioritere å gjøre det du har lyst til?
- Hvordan påvirker din økonomiske situasjon dine prioriteringer i hverdagen?
- Kan jeg spørre: hvor mye er din brutto årsinntekt sånn omtrent?
- Opplever du at din økonomiske situasjon begrenser dine muligheter til å være fysisk aktiv i hverdagen?
  - Hvis ja, på hvilken måte? Eller hvorfor ikke?
- Ville du ha valgt andre former for fysisk aktivitet og trening dersom du hadde bedre økonomi?
  - Hvis ja, hvilke aktiviteter/treningsformer ville du valgt da?
- Si litt om hvordan økonomien gir muligheter eller begrenser dine muligheter til å drive med de aktivitetene du ønsker på fritiden?
- Hvilke fritidsaktiviteter, altså treningsformer/fysiske aktiviteter ville du ha valgt dersom du hadde økonomi til å gjøre det du har mest lyst til?

## Avslutning

- Avslutningsvis vil jeg at du skal utdype litt om hva som er de viktigste grunnene til at du er/ikke er fysisk aktiv.
  - Eks: pga. helse, tid økonomi, mangel på muligheter i lokalmiljøet, ikke interessert, etc.
- Før vi avslutter: Er det noe du har lyst til å tilføye knyttet til dette temaet?
  - Noe du har lyst til å presisere av det du har sagt?
  - Noe som er viktig for deg å si knyttet til dette temaet?
- Tusen takk for at du tok deg tid til å dele disse erfaringene og synspunktene med meg.



## Vedlegg 2: Intervjuguide

### Åpningsspørsmål

- Kan du starte med å fortelle litt om deg selv?
  - yrke, sivilstatus, barn.
  - størrelse på stilling.
- Drev du noe form for trening/idrettsaktivitet i barndommen? Hvis tilfelle, fortell litt om hva du drev med?
- Var idrett eller fysisk aktivitet noe som var vanlig for deg og din familie når du var barn/ungdom?
- Hvordan ser en vanlig dag ut for deg nå?

### Utdanning

- Kan du si litt mer om din utdanningsbakgrunn?
  - Type utdanning/ studier?
- Har du planer om å ta mer utdanning? I tilfellet, hvilken?
- Kan du si litt om hva slags utdannelse foreldrene dine har?

### Fysisk aktivitet for de aktive

- Driver du med noen form for trening eller aktivitet nå?
  - Hvis ja: Hvilke aktiviteter/treningsformer driver du med?
- Kan du si noe om hvor ofte du driver med fysisk aktivitet i form av trening, idrett eller mosjon?
  - Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig på en treningsøkt?
  - Hvor mange treningsøkter har du ca per uke?
  - Trener du så hardt at du blir andpusten eller er det stort sett trening/fysisk aktivitet med lav intensitet?
  - Trener du som oftest alene eller sammen med andre? Eventuelt med hvem og hvorfor?
- Kan du fortelle litt mer konkret om ditt treningsmønster og hvorfor du velger som du gjør?
- Trives du med å trene? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kan du si litt om hva det betyr for deg å realisere trening og fysisk aktivitet i hverdagen?

- Er det vanlig i din omgangskrets å trene og være fysisk aktiv?
  - Hvorfor tror du det er slik?
- Blant kollegaer og din vennekrets – hvilke fritidsaktiviteter er det mest vanlig å drive med?
  - Hvorfor tror du disse er mest populære?
- Hva inspirerer deg til å trene?
  - Helse? Fellesskapet i treninga? Være ute i naturen? Avkobling?
- Hvordan prioriterer du trening fremfor andre gjøremål i hverdagen?
- Ønsker du å trene og være mer fysisk aktiv enn du får til?
  - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Tror du du ville vært mer fysisk aktiv dersom du hadde mer tid, penger, bedre helse, venner/kollegaer som var fysisk aktive?

### **Spørsmål til de som ikke trener/er fysisk aktive**

- Driver du med noen form for trening eller aktivitet nå?
- Kan du fortelle litt om hvorfor du ikke trener eller er fysisk aktiv i hverdagen?
  - Liker det ikke, ikke interessert, helsemessige årsaker, mangel på tid, vanskelig å kombinere med jobben/ubekvem arbeidstid, fysisk hardt arbeid, ikke råd, ingen å trene sammen med?
- Hva driver du mest med på fritiden?
- Blant kollegaer og din vennekrets – hvilke fritidsaktiviteter er det mest vanlig å drive med?
  - Hvorfor er disse mest populære?
- Er det ikke vanlig i din omgangskrets å trene og være fysisk aktiv?
  - Hvorfor tror du det er slik?
- Ønsker du å være mer fysisk aktiv enn du er?
  - Hvis ja: si litt om hvorfor det er vanskelig for deg å prioritere trening og fysisk aktivitet?
- Tror du du ville vært mer fysisk aktiv dersom du hadde mer tid, penger, bedre helse, venner/kollegaer som var fysisk aktive?
  - Hvis ja, si litt mer om hva som er det største utfordringen for deg?



## Betydningen av økonomi

- Kan du fortelle litt om hvordan du opplever din økonomiske situasjon i forhold til å prioritere å gjøre det du ønsker eller har lyst til?
- Hvordan påvirker din økonomiske situasjon dine prioriteringer i hverdagen?
- Kan jeg spørre: hvor mye er din brutto årsinntekt, sånn omtrent?
- Opplever du at din økonomiske situasjon begrenser dine muligheter til å være fysisk aktiv i hverdagen?
  - Kan du utdype hvorfor/hvorfor ikke du opplever det?
- Ville du ha valgt andre former for fysisk aktivitet og trening dersom du hadde bedre økonomi?
  - Hvis ja, hvilke aktiviteter/treningsformer ville du valgt da?
- Kan du si litt om hvordan økonomien gir deg muligheter eller begrenser dine muligheter til å drive med de aktivitetene du ønsker på fritiden?
- Hvilke fritidsaktiviteter, altså treningsformer/fysiske aktiviteter ville du ha valgt dersom du hadde økonomi til å gjøre det du har mest lyst til?

## Avslutning

- Avslutningsvis vil jeg gjerne at du skal utdype litt om hva som er de viktigste grunnene til at du er/ikke er fysisk aktiv.
- Hvis du i fremtiden skulle ønske å trene mer eller være mer fysisk aktiv – hvilke aktiviteter ville du da ønske å drive med – om du kunne velge utfra det du har aller mest lyst til?
- Før vi avslutter: Er det noe du har lyst til å tilføye knyttet til dette temaet?
  - Noe du har lyst til å presisere av det du har sagt?
  - Noe som er viktig for deg å si knyttet til dette temaet?
- Takke.



## **Vedlegg 3: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring**

### **Vil du delta i forskningsprosjektet «Handlingsbetingelser for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening»?**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke handlingsbetingelser som er sentrale for at unge voksne og voksne klarer eller ikke klarer å drive med fysisk aktivitet, idrett og trening i hverdagen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Bakgrunn og formål med studien**

Forskningsprosjektet er en del av min masteroppgave i Idrettsvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). Studien gjennomføres alene, og er ikke i samarbeid med en annen institusjon ol. eller for en ekstern oppdragsgiver.

Målet med studien er å skape kunnskap om hvordan voksne med ulik sosioøkonomisk bakgrunn, opplever og erfarer hvordan ulike handlingsbetingelser påvirker muligheter for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening. Forskningsprosjektets hovedfokus er å undersøke hvordan økonomiske, kulturelle (eksempelvis grad av utdanning) og sosiale ressurser kan påvirke individers muligheter til å være fysisk aktiv.

Problemstillingen jeg vil undersøke i studien er følgende:

- Hvordan påvirker menneskers økonomiske, kulturelle og sosiale ressurser voksnes muligheter for realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening?

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Nettopp du blir spurt om å delta i prosjektet fordi du vil ha en bakgrunn ulik de andre informantene. Denne variasjonen vil bidra til å kunne få et helhetlig bilde på hva som må være til for å klare å drive idrett og være fysisk aktiv. Prosjektet vil innebære å intervju 6-10 personer med ulik bakgrunn ift. yrke, utdanning og økonomisk status.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Dersom du velger å delta i forskningsprosjektet, innebærer dette å delta på ett intervju. Intervjuet vil vare mellom 30 minutter til en times tid. Dette avhenger av hvor mye du ønsker å fortelle under intervjuet. Spørsmålene omhandler din livssituasjon, utdanning og fysiske aktivitet, og hvordan du opplever ulike ressurser påvirke dine muligheter til å være fysisk aktiv. Innsamlet data registreres ved lydopptak og notater.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dersom du velger å trekke deg vil alle personopplysninger og innsamlet data knyttet til din person destrueres.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun student (Lisa Bjerkan Lie, masterstudent idrettsvitenskap, ved NTNU) og veileder (Jorid Hovden, professor i idrettssosiologi, ved institutt sosiologi og statsvitenskap, NTNU) som vil ha tilgang til innsamlet data. Utover dette vil ingen ha tilgang til datamaterialet.

I oppgaven vil informantene (du) anonymiseres. Dette gjøres ved at du blir presentert pseudonym (fiktivt navn). Samtidig vil alle sitater bli skrevet på bokmål. Dette medfører at særegne ord og uttrykk erstattes med mer generelle begreper. Dette forhindrer personidentifiserende informasjon og at enkeltpersoner ikke kan gjenkjennes i oppgaven.

### **Hva skjer med opplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.07.2019. Alle opplysninger vil slettes etter oppgavens avslutning.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til følgende:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registret om deg
- Å få rettet personopplysning om deg
- Få slettet personopplysninger om deg
- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges teknisk-vitenskapelige universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Dersom du har spørsmål til studien eller deltakelse, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges teknisk-vitenskapelige universitet, ved Jorid Hovden. Kan kontaktes på e-post: [jorid.hovden@ntnu.no](mailto:jorid.hovden@ntnu.no) eller telefon: 91 58 21 71.
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

Eventuelt student

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet ”Ulike handlingsbetingelser for realisering/ikke realisering av fysisk aktivitet, idrett og trening”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i undersøkelsen.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 01.07.19.

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 4: Kvittering og tilbakemelding fra NSD

9.5.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### NSD sin vurdering

#### Prosjekttittel

Sentrale ressurser for realisering av idrett og fysisk aktivitet

#### Referansenummer

654867

#### Registrert

21.01.2019 av Lisa Bjerkan Lie - lisabl@stud.ntnu.no

#### Behandlingsansvarlig institusjon

NTNU Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

#### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Jorid Hovden, jorid.hovden@ntnu.no, tlf: 91582171

#### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

#### Kontaktinformasjon, student

Lisa Bjerkan Lie, lislie93@hotmail.com, tlf: 99470121

#### Prosjektperiode

01.02.2019 - 01.06.2019

#### Status

24.01.2019 - Vurdert

#### Vurdering (1)

---

##### 24.01.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 24.01.2019, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5c3ef613-ad61-4d38-a18f-001caf8f963e>

1/3

oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringer gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.07.2019.

Vi forutsetter at det ikke samles inn opplysninger om deltakernes helseforhold.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Eva J B Payne  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)





