

Anniken Abigel Kristensen

Fysisk inaktivitet

”Hvordan skal vi forstå at enkelte grupper er fysisk inaktive til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet?”

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Arve Hjelseth

Mai 2020

Anniken Abigel Kristensen

Fysisk inaktivitet

”Hvordan skal vi forstå at enkelte grupper er fysisk inaktive til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet?”

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap
Veileder: Arve Hjelseth
Mai 2020

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



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Det har vært veldig interessant og lærerikt å jobbe med dette fagfeltet da jeg har slitt litt med forståelse rundt tema fysisk inaktivitet. Det har vært spesielt lærerikt å sette seg inn i tidligere forskning som delvis har bekreftet tanker rundt tema, men som også har gitt meg nye perspektiver rundt faktorer som viser seg å være barrierer knyttet til fysisk aktivitet og deltakelse. Det har vært spennende å se samsvar mellom teorier og tidligere forskning med egne funn. Jeg håper oppgaven vekker interesse for å bevege seg litt mer i hverdagen, og det er nettopp derfor jeg mener det er ytterst viktig å belyse fysisk inaktivitet, og hvilken betydning fysisk aktivitet har for folkehelsen.

Bacheloroppgaven hadde nok ikke blitt til uten mine hjelpsomme informanter. Tusen takk for tiden deres, og for at dere ville dele tanker, meninger og følelser rundt et så personlig tema.

En stor takk rettes til mine medstudenter og gode venninner Vilde Hobøl, Mathilde Johnsen, Mai-Linn Treurniet og Kamilla Dahle Hals. Dere har vært fantastiske, og uten dere hadde perioden med frustrasjon i forhold til det å fullføre prosjektet innenfor tidsrammen stoppet meg fra å bli ferdig med forskningsprosjektet. Så en stor takk til dere for den uendelige optimismen dere har kommet med, for tålmodig lytting, gode diskusjoner og all hjelp dere har bidratt med.

Jeg vil også rette en stor takk til min kusine Nena Engen for god samtale med tips knyttet til oppgaveskriving, og ellers vil jeg takke resten av familie og venner for gode ord, støtte og påfyll av energi.

Mai, 2020

Anniken Abigel Kristensen

Sammendrag

Hensikten med denne bacheloroppgaven var å undersøke temaet fysisk inaktivitet med bakgrunn i følgende problemstilling: *”Hvordan skal vi forstå at enkelte grupper er fysisk inaktive til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet?”*. For å besvare og belyse oppgavens problemstilling, er en kvalitativ forskningsmetode, relevant teori og tidligere forskning benyttet. I den teoretiske delen redegjøres det for fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet, teori om samfunnets ulike felt (Breivik, 2013), teorier som tar utgangspunkt i aktøren (Breivik, 2013), tidligere forskning knyttet til idrettsanlegg og deltakelse (Rafoss & Tangen, 2009), samt tidligere forskning knyttet til barrierer for fysisk aktivitet og trening (Breivik, 2013). For å få innsyn i informantenes meninger, tanker og erfaringer omkring temaet fysisk inaktivitet, fant jeg ut at intervju var en hensiktsmessig forskningsmetode.

Undersøkelsen er gjennomført i form av åtte semistrukturert dybdeintervju med åtte informanter, i ulike aldre, med ulike bosteder, og av ulikt kjønn. Gjennom en omfattende analyseprosess ble informantenes svar sitert og diskutert i lys av tidligere forskning og relevant teori, og det viser seg at informantenes synspunkter i stor grad stemmer med den tidligere forskningen på de ulike områdene.

Resultatene av undersøkelsen viser at informantenes personlige situasjon er den største barriere i forhold til fysisk aktivitet. De har imidlertid ulikt syn på hva som oppleves som utfordrende. Informantenes ulike syn kan sees i sammenheng med teoriene som tar utgangspunkt i aktøren, samt de negative faktorer knyttet til mulighet for fysisk aktivitet som oppstår i samfunnets ulike felter (Breivik, 2013).

Nøkkelord: Fysisk inaktivitet, fysisk aktivitet, trening, barrierer, motiver, idrettsanlegg, deltakelse, lek som modellbygging, sansestimulering, samfunnets ulike felter.

Innholdsfortegnelse

FORSIDE	1
FORORD.....	2
SAMMENDRAG	3
INNHALDSFORTEGNELSE.....	4
1.0 INNLEDNING.....	6
1.1 Valg av tema	6
1.2 Problemstilling	7
1.3 Oppgavens struktur	7
2.0 TEORETISK RAMMEVERK.....	8
2.1 Fysisk aktivitet	8
2.2 Teori om samfunnets ulike felt	9
2.3 Teorier som tar utgangspunkt i aktøren.....	10
2.3.1 Lek som modellbygging	11
2.3.2 Sensation seeking	11
2.4 Tidligere forskning som tar utgangspunkt i aktørenes omgivelser	11
2.4.1 Tidligere forskning knyttet til idrettsanlegg og deltakelse.....	12
2.4.2 Tidligere forskning knyttet til barrierer for fysisk aktivitet og trening	12
3.0 METODE	14
3.1 Valg av metode	14
3.2 Innsamling av datamateriale.....	14
3.2.1 Intervjuguide	15
3.2.2 Valg av informanter.....	15
3.3 Pålitelighet, gyldighet og forskningsetikk.....	16
3.4 Planlegging av analyse	17
4.0 ANALYSE, RESULTATER OG DRØFTING	18
4.1 Analyse av fysisk aktivitet og fysisk iaktivitet	18
4.2 Analyse av motiver og barrierer.....	19
4.2.1 Analyse av idrettsanlegg som barriere	20

4.3 Analyse av sansestimulering	22
4.4 Analyse av lek som modellbygging	23
4.5 Analyse av samfunnets ulike felter knyttet mot muligheter for fysisk aktivitet og trening	24
4.5.1 Analyse av symbolfeltet	24
4.5.2 Analyse av strukturefeltet	25
4.5.3 Analyse av materiellfeltet	25
5.0 AVSLUTNING	28
5.1 Konklusjon	28
5.2 Videre tanker	28
6.0 REFERANSELISTE	30
Referanser	30
7.0 VEDLEGG	31
7.1 Intervjuguide	31

1.0 INNLEDNING

1.1 Valg av tema

Fysisk inaktivitet er en økende utfordring for befolkningen, da inaktiviteten øker i alle aldersgrupper (Breivik 2013). Fysisk aktivitet gir mange helsegevinster, et eksempel på dette kan være i form av forebygging av sykdommer, men også det å bli mer bevisst i forhold til andre levevaner, som blant annet røyking eller kosthold. Fysisk aktivitet er generelt bra for folkehelsen (Helsedirektoratet, 2008). I de senere årene har fokus på trening, livsstil og fysisk aktivitet blitt større enn det har vært tidligere. Kanskje det er en trend som vil forsvinne etterhvert, eller muligens en samfunnsutvikling som er på riktig vei. Fysisk aktivitet handler om kroppens beveglighet, og en økning av det fysiske aktivitetsnivået er et tiltak som vil ha en positiv effekt på folkehelsen (Helsedirektoratet, 2008).

Tidligere forskning knyttet til motiver for å drive fysisk aktivitet, viste at helsemessige motiver er de viktigste når folk oppgir hvorfor de er fysisk aktive (Breivik, 2013). Andre motiver er utseende, sosialt fellesskap, bedre selvtillit, holde vekten nede, gir spenning eller utfordringer, konkurrere, fordi de synes de bør, eller for å ha det gøy (Breivik, 2013).

Selv om flere enn før forsøker å trene, er det fysiske aktivitetsnivået likevel ikke nødvendigvis høyere enn før, ettersom vi beveger oss mindre i hverdagslivet. Dette fordi man er mer sittestillende med sosiale medier og andre elektroniske medier, i tillegg til at man benytter seg av passive transportmidler som for eksempel bil og buss, fremfor å gå eller sykle (Breivik, 2013). Å gå i trapper et par etasjer er også god mosjon som stadig flere slipper grunnet at det har kommet heiser.

Fysisk inaktivitet er det overordnede tema for oppgaven. Bakgrunn for valg av tema er blant annet at fysisk aktivitet er svært viktig når det kommer til folkehelse (Breivik, 2013), samtidig som det kan virke utfordrende for mange å være fysisk aktive, eller å komme seg i gang med trening. Det kan være ulike årsaker til at fysisk aktivitet og trening kan virke utfordrende for mange, og det er nettopp dette jeg ønsker å gå i dybden på.

1.2 Problemstilling

Det vekker min nysgjerrighet at så mange mennesker der ute ønsker å forbedre livsstilen sin og generelt ønsker å komme seg i bedre form, men ikke gjør noe med det, når det i tillegg er gjort flere tiltak de siste tiårene for å forhindre fysisk inaktivitet (Helsedirektoratet, 2008). I den forbindelse ønsker jeg å undersøke hvilke motiver og barrierer som ligger til grunn for at noen mennesker ikke er fysisk aktive. I dybdeintervjuene samtalte jeg med informantene om temaene fysisk aktivitet og trening, den sosiale dimensjonen ved fysisk aktivitet, barrierer når det gjelder tilrettelegging og omgivelser, og motiver. Jeg ønsker å undersøke følgende problemstilling:

Hvordan skal vi forstå at enkelte grupper er fysisk inaktive til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet?

1.3 Oppgavens struktur

Oppgaven er delt inn i teori, metode, analyse og avslutning. I teoridelen vil det bli presentert relevante begreper, og aktuell teori om samfunnets ulike felt av Stein Bråten (Breivik, 2013). Videre i kapittelet blir to ulike teorier som tar utgangspunkt aktøren fremstilt, Lek som modellbygging av Robert Fagen og Sensation seeking av Marvin Zuckerman (Breivik, 2013). Videre blir tidligere forskning knyttet til idrettsanlegg og deltakelse presentert. (Rafoss & Tangen, 2009). Til slutt blir tidligere forskning knyttet til barrierer for fysisk aktivitet og trening presentert (Breivik, 2013). I metodedelen blir det lagt frem hva som har blitt gjort for å samle inn data knyttet til problemstillingen. Det vil i dette kapitlet bli sagt noe om pålitelighet, gyldighet og om forskningsetikk, i tillegg til at det kort blir sagt noe om planleggingen av analysen. I analysedelen vil funnene bli fremstilt, og drøftes opp mot teori og tidligere forskning. Avslutningsvis vil det komme en konklusjon under avslutningskapitlet.

2.0 TEORETISK RAMMEVERK

I dette kapitlet vil det redegjøres for relevante begreper og teori som er sentralt for å belyse problemstillingen. Først vil fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet, motiver og barrierer kort presenteres, deretter vil idrettsanlegg kort forklares. Etter begrepsavklaringene vil jeg se nærmere på teori som omhandler samfunnets ulike felt, teorier som tar utgangspunkt i aktøren og teori om idrettsanlegg. Til slutt vil tidligere forskning knyttet til anleggsbruk og deltakelse bli fremstilt, i tillegg til tidligere forskning knyttet til barrierer for fysisk aktivitet og trening.

2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres gjerne som det å bevege kroppen (Eriksen, 2006; Breivik, 2013). Enhver fysisk utfoldelse som f.eks arbeid, gåtur, friluftsliv og sykkeltur kan betegnes som fysisk aktivitet (Eriksen, 2006). Helt fra man blir født er bevegelse i fokus, og det er viktig at man interesserer seg for bevegelse sammen med vann, mat og kjærlighet, for at man skal kunne utvikle seg (Eriksen, 2006). Risikoen for en rekke hverdagslige helseproblemer øker ved fysisk inaktivitet, og stadig mer forskning blant voksne viser til en nær sammenheng mellom redusert fysisk aktivitet og økt risiko for livsstilssykdommer som blant annet overvekt, fedme og enkelte krefttyper (Helsedirektoratet, 2008).

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet gir økt livskvalitet, gir overskudd og kan være med på å gjøre hverdagen enklere (Helsedirektoratet, 2008). Alle mennesker har ulike motiver for å drive med fysisk aktivitet og trening. Et motiv kan kort defineres som grunnen til en handling (Eriksen, 2006; Breivik, 2013). For mange kan det også oppstå en hindring eller en utfordring for at man ikke kan eller vil være fysisk aktiv. Dette kan kalles for en barriere (Breivik, 2013).

Idretten trenger steder og plasser man kan drive med ulike aktiviteter på forskjellige nivå, men det gjør også enkeltmenneske, for å kunne drive med fysisk aktivitet. Det kan være vanskelig å definere begrepet idrettsanlegg, da det er flere tolkninger av begrepet. Innenfor idretten vil de fleste plasser eller steder der man kan samles for å drive med fysisk utfoldelse anses å være idrettsanlegg. Det som skiller et idrettsanlegg fra andre rom er at vi frivillig beveger oss inn og ut av det (Rafoss & Tangen, 2009). Et anlegg kan også være en tursti eller noe så enkelt som større utmarksarealer, noe som ikke innebærer at man trenger å samles (Breivik, 2013). I følge Rafoss og Tangen (2009) har staten lagt stor vekt på tilrettelegging for et allsidig tilbud om idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet for alle, og særlig med vekt på

barn og unges behov. Det er tilrettelagt med bestemte idrettsanlegg med stort brukspotensial som prioriteres for å nå barn og unge, blant annet kunstgressbaner (Rafoss & Tangen, 2009).

Det ser ut til at aktørene på både statlig og kommunalt nivå og innen idrettens egne rekker har et felles mål om idrett og fysisk aktivitet for alle (Rafoss & Tangen, 2009). Staten har et mål om å satse på storbyene, og de har fått ekstraordinære midler for å kunne gjennomføre denne såkalte storbysatsingen. Målet med anleggsutbyggingen er å kunne tilby de store idrettene med mange medlemmer best mulig tilbud (Rafoss & Tangen, 2009). Rafoss og Tangen (2009) hevder at dersom målet skal nås om idrett, fysisk aktivitet, og friluftsliv for ”alle” kan det være lurt å prioritere de anlegg som flest mennesker benytter seg av.

2.2 Teori om samfunnets ulike felt

Sosiologen Stein Bråten skiller mellom *symbolfeltet*, *strukturfeltet* og *materiellfeltet* i sin analyse om samfunnets ulike felt. Alle disse feltene har påvirket utviklingen av fysisk aktivitet på hver sin måte. Det finnes både positive og negative faktorer med tanke på muligheter for fysisk aktivitet i hvert av feltene (Breivik, 2013). Stein Bråten fremstiller feltene i forhold til fysisk aktivitet slik (Breivik, 2013):

- *Symbolfeltet* handler om ideer, tanker, motiver og verdier som direkte eller indirekte styrer utviklingen av fysisk aktivitet.
- *Strukturfeltet* angir de ulike mønstre, rammer, de organisatoriske begrensninger og muligheter som styrer og påvirker mulighetene for fysisk aktivitet.
- *Materiellfeltet* angir de tilgjengelige materielle og økonomiske ressurser mennesker i et samfunn rår over, og som muliggjør og begrenser fysisk aktivitet og idrett.

I symbolfeltet er det sterke positive faktorer, i form av at det skjer en individualisering av egen livsstil. Egenorganisert trening og nye livsstilsaktiviteter tar over, og erstatter idrettslagene (Breivik, 2013). Vi finner også negative faktorer i dette feltet. Det har blitt en helt ny og moderne kultur hvor man tilbringer mer tid sammen med venner på kafè eller bare hjemme i sofakroken. I tillegg er utelivet blitt mer attraktivt, og dette går gjerne på bekostning av fysisk aktivitet og trening. Sosiale medier og teknologien inviterer også til passive typer livsstil, i form av stillesitting. De positive og negative faktorer i det symbolske felt peker i ulike retninger, men samlet sett vil de ha en positiv effekt i forhold til muligheter for fysisk aktivitet i relasjon til helse og verdien av de nye mulighetene for fysisk aktivitet (Breivik, 2013).

I stukturfeltet er de positive faktorer at arbeidstiden er lavere enn før, selv om noen yrker enda har lange dager. Det er en klar nedgang i tungt fysisk krevende arbeid, i form av industriarbeid, skogsarbeid, fiskeri og jordbruk (Breivik, 2013). Det betyr at befolkningen har bedre tid, overskudd og muligheter for fysisk aktivitet i fritiden, men det kan også være en reduksjon fordi aktivitetene ikke oppveier for tapet av det fysisk tunge arbeidet i jobbsammenheng (Breivik, 2013). I det strukturelle felt er de negative faktorer preget av en mulig negativ effekt av sittestillende arbeid, siden det fort kan bli en passiv livsstil utenfor arbeidet også. En annen faktor er sikkerhetsfokuset, der f.eks lærere ikke tar med elevene i ukontrollerte omgivelser. Dette kan også være en påvirkning for det fremtidige livet også (Breivik, 2013). Man kan likevel tro at de positive faktorer veier opp for de negative faktorer i det strukturelle felt (Breivik, 2013).

Viktige positive faktorer i det materielle og økonomiske feltet er at det foreligger gode muligheter i form at Norges befolkning har råd til å delta, i tillegg til at det eksisterer mer og bedre utstyr for å drive med fysisk aktivitet og idrett, som flere og flere har råd til å kjøpe (Breivik, 2013). En annen viktig positiv faktor er at det er veldig godt tilrettelagt med ulike idrettsanlegg i Norge. Både idrettsanlegg i form av kunstgressbaner, svømmeanlegg, turstier osv. Viktige negative faktorer er at det er ny teknologi som gjør til at befolkningen blir mer stillesittende med sosiale medier og andre typer elektroniske medier, i tillegg til at befolkningen i større grad enn tidligere benytter seg av passive transportmidler som bil, buss, trikk og tog, fremfor å gå eller sykle. En annen faktor kan også være at noe sportutstyr er dyrt og representerer en barriere for de med lavere økonomi. De materielle og økonomiske faktorer bidrar i det helhetlige bilde positivt i forhold til muligheter for fysisk aktivitet (Breivik, 2013).

2.3 Teorier som tar utgangspunkt i aktøren

Det enkelte menneske utvikler et behov for fysisk aktivitet, og velger gjerne bestemte aktiviteter fremfor andre. Det finnes ulike teorier med aktøren i fokus. De biologiske teoriene hevder at aktivitetsbehovet ligger naturlig i oss mennesker som en genetisk kode. Andre teorier hevder at behovet utvikles av aktøren selv, i samspill med samfunnet man vokser opp i (Breivik, 2013). Teoriene som tar utgangspunkt i aktøren kan muligens knyttes opp mot at vi mennesker har ulike forutsetning for interesse rundt fysisk aktivitet. Heretter og i lys av det som har blitt fremstilt så langt, skilles det mellom to ulike sett av teorier i de neste to delene, hvor teoriene tar utgangspunkt i aktøren.

2.3.1 Lek som modellbygging

Den biologiske teorien omhandler at mennesket har et medfødt behov for å utforske verden, gjennom allsidig lek. Etologen Robert Fagen hevder at allsidig lek gjør at hjernen utvikler ulike modeller for hvordan verden er, hvordan kroppen fungerer og hva som er mulig (Breivik, 2013). *”Når barn gjør ulike bevegelser bygger hjernen modeller av kroppen i interaksjon med varierende omgivelser”* (Breivik, 2013, s. 23). Den biologiske impulsen hos et menneske eksisterer hovedsakelig i barneårene. Barn og ungdom er derfor mer mottakelig for å teste ut en rekke ulike aktiviteter (Breivik, 2013).

2.3.2 Sensation seeking

Teorien om sansestimulering ”sensation seeking” ble utviklet av psykologen Marvin Zuckerman ved University of Delaware. Teorien innebærer at alle mennesker søker aktivt etter sanseopplevelser, men i ulike grader fordi mennesker har ulike stimulibehov (Breivik, 2013). Noen mennesker er ”high sensation seekers” mens andre er ”low sensation seekers”, mens de aller fleste er midt i mellom (Breivik, 2013). Studier viser at ”High sensation seekers” har vært innom en mengde flere aktiviteter og arenaer enn andre, fordi de kjennetegnes som rastløse og nysgjerrige mennesker. Stimulibehovet skyldes 70 % av genetiske faktorer. Det genetiske grunnlaget bestemmer derfor hvorvidt man trives med de ulike aktivitetene, og hvilke aktiviteter man velger. Stimulibehovet avhenger også av læring gjennom oppveksten, og oppdragelsen man har fått (Breivik, 2013). *”Ingen er født til å bli fallskjermshopper, men noen er mer disponert til å like det enn andre”* (Breivik, 2013, s. 23). Denne teorien beskriver hvorfor og hvordan type mennesker som søker de ulike aktiviteter og de bestemte arenaer, ut fra bestemte motiver (Breivik, 2013).

2.4 Tidligere forskning som tar utgangspunkt i aktørens omgivelser

Omgivelsene fremstilles i form av idrettsanlegg og barrierer. Den tidligere forskningen knyttet til anleggsbruk og deltakelse, og barrierer for fysisk aktivitet og trening kan muligens være grunner til noen menneskers fysiske inaktivitet, og kan derfor brukes i analysen. Heretter og i lys av det som har blitt fremstilt så langt, skilles det mellom to ulike tema rundt tidligere forskning, hvor den tidligere forskningen omhandler aktørens omgivelser.

2.4.1 Tidligere forskning knyttet til anleggsbruk og deltakelse

Tidligere forskning om anleggsbruk og idrettsdeltakelse viser at forskjellene i forhold til kjønn, alder, bosted og landsdel er store når det kommer til hvilke anlegg befolkningen benytter seg av (Rafoss & Tangen, 2009). Deltakelse innen idrett og fysisk aktivitet har blitt mer spredt i befolkningen siden 90-tallet, og en årsak til dette kan være at det har kommet nye aktiviteter og arena. De tilgjengelige anleggene aktiviserer en stor bredde i befolkningen (Rafoss & Tangen, 2009). I perioden 1999-2005 har spesielt fire anleggstyper hatt en markant økning hvor den voksne befolkningen trener og mosjonerer regelmessig i anleggene. Disse anleggene er turstier, private helsestudio, lysløyper og vekt-styrkerom. Et annet utviklingstrekk er at det ser ut til at fotballanlegg, idrettshaller og gymsaler har en synkende andel i den voksne befolkningen når det kommer til regelmessig trening i disse arenaene (Rafoss & Tangen, 2009).

Det konkluderes med at hovedtyngden av trening og mosjon skjer utenfor idrettsanleggene (Rafoss & Tangen, 2009). Det er altså flere normenn som trener i private helsestudio enn i idrettslag. Noen av anleggene er fortsatt viktig i forhold til mosjon, f.eks turstier og lysløyer. De blir fortsatt brukt aktivt, muligens fordi det er anleggstyper som ikke har bestemte treningstider eller fast oppmøte (Rafoss & Tangen, 2009). Dataene om aktivitet er fra den voksne befolkningen hovedsakelig, og mange av anleggene er innrettet mot barne- og ungdomsidrett.

2.4.2 Tidligere forskning knyttet til barrierer for fysisk aktivitet og trening

Tidligere forskning viser at folk har begrunnelser for hvorfor de ikke driver med fysisk aktivitet og trening (Breivik, 2013). Norsk Monitor spurte i 2011 hvor stor betydning de ulike grunnene har for at respondentene ikke driver trening/mosjon, eller at man driver med mindre trening/mosjon enn man gjerne ønsker. Respondentene kunne velge mellom 11 ulike grunner, og de motivene som var angitt av flest som hadde ”meget stor betydning” var ikke tid/tar for mye tid, for dyrt/har ikke råd, kjedelig og uegnet tidspunkt. Deretter kom skader/fysisk handikap, slitsomt/orker ikke, savner et godt miljø, vanskelig å komme til, mangler/dårlig utstyr, mangel på gode instruksjoner og til slutt mye tøff konkurranse (Breivik, 2013).

En mer tydelig fremstilling av opplevelsen av barrierer er videre delt inn i tre ulike kategorier: ”personlig situasjon”, ”organisering/trening” og ”utstyr/anlegg”. Undersøkelsen foregikk fra 1999 til 2011, og gjennom hele perioden har den største barrierekategori vært ”personlig

situasjon”. Nærmere en tredjedel av befolkningen opplever denne barrieren med ”meget stor betydning” for å ikke være fysisk aktiv. Når det gjelder ”organisering” og ”utstyr/anlegg” har disse betraktelig mindre betydning enn personlig situasjon, selvom motivene fortsatt er til stede (Breivik, 2013).

3.0 METODE

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for metodevalg for å finne svar på problemstillingen i oppgaven som omhandler fysisk inaktivitet, samt kort beskrive hva kvalitativ forskningsmetode innebærer. Jeg vil deretter presentere datainnsamlingsprosessen, hvor valg av informanter, og gjennomføringen av dybdeintervju blir presentert. Avslutningsvis vil studiets kvalitet og forskningsetikk drøftes, ved hjelp av begrepene *pålitelighet* og *gyldighet*. Helt til slutt kommer det et lite avsnitt om planlegging av analyse.

3.1 Valg av metode

For å besvare og belyse problemstillingen fant jeg ut at den mest hensiktsmessige metoden for oppgaven ville være kvalitativ forskningsmetode, i form av dybdeintervju. Det kvalitative intervju er preget av åpne spørsmål som gir rom for at forsker og informant skal ha en åpen og relativt fri samtale, som omhandler ett eller flere gitte tema som forskeren har bestemt på forhånd. Dette for å få bedre innsyn i informantens meninger, holdninger og erfaringer (Tjora, 2018). Kvalitativ forskningsmetode benyttes for å få mer forståelse i forhold til informantens perspektiv (Tjora, 2018). Det ble naturlig for meg å benytte meg av kvalitativ forskningsmetode i form av dybdeintervju, da denne metodeformen er godt egnet for å få mer innsikt i informantens tanker og følelser rettet mot fysisk inaktivitet.

3.2 Innsamling av datamateriale

Før gjennomføringen av intervjuene leste jeg meg opp på relevant teori som omhandlet temaene fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet. Dette for å få litt mer kunnskap, men også for å kunne stille relevante spørsmål i forhold til interesseområdet. Når jeg hadde lest meg opp på relativt mye teori utarbeidet jeg en intervjuguide (se vedlegg 1) for å klare å forholde meg til de aktuelle temaene i forskningsområdet. Jeg opplevde spørsmålene som godt planlagte, men også som veldig åpne undringsspørsmål. Til tross for at jeg hadde satt spørsmålene opp i en bestemt rekkefølge, ble de ikke stilt etter en bestemt rekkefølge underveis. Jeg måtte bytte om på rekkefølgen og flere spørsmål ble stilt på andre tidspunkter enn planlagt, på grunn av at informantene kom inn på oppfølgingsspørsmålene selv, ved å svare på de allerede stilte spørsmålene. Spørsmålene jeg hadde utarbeidet hadde jeg delt inn i 4 ulike kategorier. Spørsmålene innenfor samme kategori hadde en indre sammenheng, og dermed ble spørsmålene besvart underveis i samtalen, uten at jeg måtte stille noen konkrete oppfølgingsspørsmål. Under intervjuene transkriberte jeg alt som ble sagt. Datainnsamlingen

besto av åtte dybdeintervju av åtte informanter. Noen av intervjuene ble gjennomført over videosamtale, da det ikke var mulig å møtes grunnet koronaepidemien. Hvert intervju varte i omkring 30 minutter, men noen intervjuer varte litt lenger. Resultatene som er samlet inn for å besvare denne oppgaven er anonymisert, og det var selvsagt frivillig å delta på intervjuene.

3.2.1 Intervjuguide

Det ble gjennomført i alt 8 intervjuer av 8 informanter. På forhånd hadde jeg utarbeidet en semistrukturert intervjuguide. Her hadde jeg delt opp i 4 ulike kategorier:

Bakgrunnsinformasjon, sosial dimensjon, barrierer og motvier. Intervjuguiden ligger som vedlegg 1. En intervjuguide er mer eller mindre en detaljert oversikt over ulike tema eller spørsmål som skal tas opp underveis i intervjuet (Bjørndal, 2011). Det vil si at jeg har holdt meg til det samme tema og stilt relativt like spørsmål til alle informantene, men gjerne i ulik rekkefølge, ut i fra dialogens gang. Grunnen til at valget falt på semistrukturert intervjuguide er fordi det da ikke trenger å være konkrete spørsmål, men heller en form for pekepinne for hva som burde snakkes om i intervjuet (Bjørndal, 2011). I tillegg er det mulig å gå mer i dybden, da det heller er åpne spørsmål som informanten kan styre selv i den retningen som føles naturlig (Bjørndal, 2011).

3.2.2 Valg av informanter

Tjora (2018) definerer en *informant* som en person som svarer på spørsmål i et kvalitativt intervju. Denne personen blir gjerne valgt på grunnlag av at dette er en som av ulike grunner vil kunne uttale seg på en reflektert måte om det aktuelle tema (Tjora, 2018). For å finne de riktige informantene, altså personer med de spesifikke kvalifikasjonene jeg så etter benyttet jeg meg først og fremst av min omgangskrets. Først kontaktet jeg personer jeg kjente som jeg anså som aktuelle kandidater for oppgaven, enten for å høre om de selv eller noen de kjenner kunne tenkt seg å delta. Deretter benyttet jeg meg av sosiale medier. Jeg presiserte at jeg ønsket å finne noen som lot seg intervju på bakgrunn av at de er lite fysisk aktive, gjerne noen som sliter med å komme i gang med trening, eller bare også ikke har interesse for trening eller det å være i fysisk aktivitet. Jeg fant til slutt 8 informanter som kunne tenke seg å bli intervjuet. Av dette utvalget var det 3 menn og 5 kvinner, noen kjente og andre ukjente. Informantene hadde ulike bosteder, alt i fra Nord til Sør i Norge. Informantene var alt i fra 20 år til nærmere 60.

3.3 Pålitelighet, gyldighet og forskningsetikk

Kvalitetskriteriene Tjora (2018) trekker frem som indikatorer på kvalitet innenfor kvalitativ forskning er pålitelighet, gyldighet, og forskningsetikk.

Pålitelighet innebærer en sammenheng eller en intern logikk som har en rød tråd gjennom hele forskningsprosjektet. Det handler om tydelige krav til datagenereringsprosessen, samt kriterier for hvordan analysen utvikles fra empiri og hvordan teorier gjøres relevante senere i arbeidet. Det kreves at forskeren i prosjektet er objektiv eller nøytral, da forskerne innenfor all samfunnsforskning har ett visst engasjement eller forhold til tematikken som skal forskes på (Tjora, 2018). Forskerens engasjement eller synspunkter i tematikken kan betraktes som støy i prosjektet, ved at engasjementet kan påvirke forskeren i forhold til resultatet. Fullstendig nøytralitet er ikke eksisterende innenfor kvalitativ forskning (Tjora, 2018).

Det kan være vanskelig å holde seg nøytral eller objektiv gjennom hele datagenereringsprosessen. En svak side ved mitt forskningsprosjekt er at det kunne se ut til at det ble litt støy i prosjektet, selv om jeg under intervjuet prøvde å forholde meg så nøytral som mulig. Dette fordi flere av informantene kjenner til mitt engasjement når det kommer til fysisk aktivitet, og det kunne se ut til at dette påvirket de i noen tilfeller til å svare ut i fra mine synspunkter, fremfor deres egne. Relasjonen mellom meg som forsker og de informantene som jeg kjente på forhånd kan ha hatt en betydning for påliteligheten i prosjektet. På en annen side virket det som om relasjonen mellom forsker og informant kunne være en fordel, ikke bare en ulempe. Dette fordi noen av informantene delte litt dypere ting som satt litt lengre inne, kanskje fordi tilliten allerede er til stede. Men det er også viktig å ta i betraktning at temaet kan være sensitivt, og det er derfor grunn til å spekulere på hvor ”ærlige” informantene faktisk har vært.

En styrke når det kommer til påliteligheten i prosjektet er at under utviklingen og bearbeidningen av forskningsmateriale ble både interessante sitater tatt med, men også sitater som overrasket meg, gjerne i en annen retning enn jeg hadde antatt. I tillegg er det en styrke at jeg ikke hadde en relasjon til alle informantene, slik at man kan få litt ulike syn og kanskje med fordel deler informantene flere tanker og meninger.

I følge Tjora (2018) handler gyldighet om hvorvidt det er en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming og funn. Gyldighet er knyttet til spørsmålet om hvorvidt de svarene vi finner i forskningen, faktisk svarer på de spørsmål som vi forsøker å stille (Tjora, 2018). I

forhold til gyldighet prøvde jeg å styrke gyldigheten ved å stille relevante spørsmål om de aktuelle tema på en mest mulig åpen måte. Det var derfor naturlig at forskningsmetoden som ble valgt på forhånd var kvalitativ forskning i form av dybdeintervju. Dette fordi jeg ønsket å komme i dybden, og heller justere problemstillingen enda tettere mot de forskningsspørsmål som kunne se ut til å bli besvart. Det teoretiske grunnlaget ble valgt ut i fra interesseområde, men også ut i fra mangel på kunnskap, slik at man kan bygge videre på tidligere forskning. Det er viktig at det er en klar sammenheng mellom forskningsspørsmålet, valg av datagenerering og det teoretiske grunnlaget, for å styrke gyldigheten av prosjektet. Jeg vil si at det styrker gyldigheten av prosjektet at problemstillingen ikke var helt fastsatt på forhånd, slik at jeg kunne justere litt underveis for å få svar på de forskningsspørsmål som ville være relevante i forhold til funnene.

Når det kommer til etisk hensyn ved intervjuene forsikret jeg informantene om at alt skulle anonymiseres, og at ingen skulle få vite hvem som hadde blitt intervjuet. Her ble dialekt gjort om til bokmål, for at informantene ikke skulle være gjenkjennelig. I tillegg informerte jeg informantene om at det bare var jeg som forsker som hadde tilgang på lagringen av datamateriale. Dette fordi det er et viktig etisk aspekt i forhold til håndtering av data som genereres (Tjora, 2018). *”Det er viktig å ta vare på enkeltpersoners integritet – den indre sone av tanker, følelser og egenskaper som mennesker har rett til å bestemme selv hvem som skal komme inn til”* (Bjørndal, 2015, s. 141). I tillegg ble alt som ble sagt underveis i intervjuene transkribert fortløpende. Dette for å unngå å glemme ting, og for å unngå at noe skulle mistolkes.

Samlet sett vil jeg si at påliteligheten er god, og det samme gjelder gyldigheten. Dette fordi jeg har forholdt meg så mye som mulig nøytral i forhold til prosjektet, i tillegg til at problemstillingen har blitt justert underveis, for å kunne besvare problemstillingen og forskningsspørsmålene. Pålitelighet og gyldighet kan konkluderes som tilfredsstillende.

3.4 Planlegging av analyse

Før analysen bestemte jeg meg for å basere analysen på funn av datamaterialet knyttet opp mot teori, i tillegg til å knytte resultatene opp mot tidligere forskning. Analysen vil derfor i stor grad være teoristyrkt, da dette ser ut til å være den mest aktuelle måten å knytte forskningen opp mot teori, for å forsterke og eventuelt bygge på allerede eksisterende teori og forskningsmateriale.

4.0 ANALYSE, RESULTATER OG DRØFTING

Den valgte problemstillingen er: *”Hvordan skal vi forstå at enkelte grupper er fysisk inaktive til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet?”*. I denne analysen vil jeg presentere data fra intervjuene. Jeg vil også ta for meg funn knyttet opp mot tidligere presentert teori, samt tidligere forskning på motiver, barrierer og anleggsbruk. Formålet er å diskutere resultater i lys av det teoretiske fagfeltet.

4.1 Analyse av fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet

I de senere årene har fokus på trening, livsstil og fysisk aktivitet blitt større enn det har vært tidligere. Fysisk aktivitet handler om kroppens beveglighet, og en økning av det fysiske aktivitetsnivået er et tiltak som vil ha en positiv effekt på folkehelsen (Helsedirektoratet, 2008). I mine funn viste det seg at informantene knyttet fysisk aktivitet opp mot enhver kroppslig bevegelse: *”Fysisk aktivitet er den helhetlige delen i livet hvor du opprettholder all aktivitet. Men du blir mer fysisk aktiv av å trene. Alt henger sammen”*. *”Fysisk aktivitet all bevegelse, og bruk av kroppen. Bare det å gå er et eksempel på dette”*. Definisjonene til informantene har likhet med definisjonene av fysisk aktivitet til Eriksen (2006) og Breivik (2013).

Trening derimot ble ansett som noe mer målrettet og strukturert, og gjerne forbundet med treningssenter: *”Jeg tenker trening er mer målrettet, i form av treningssenter, løpe tur eller intervaller. Trening er når man går inn for å komme i bedre form eller bli sterkere”*. En annen informant sa følgende: *”Jeg anser trening som noe mer aktivt. Man får opp pulsen i større grad”*. Noen av informantene mente også at trening er fysisk aktivitet til bestemte klokkesletter, et eksempel på dette: *”Fysisk aktivitet til faste tider anser jeg som trening”*. Alle informantene sa at de foretrekker fysisk aktivitet som å gå på tur eller bare bevege seg, fremfor å trene målrettet på eksempelvis et treningssenter.

Selv om fokuset på fysisk aktivitet er større nå enn før, er det fysiske aktivitetsnivået likevel nødvendigvis ikke høyere enn før. Dette fordi vi beveger oss mindre i hverdagslivet grunnet mer stillesittende årsaker som sosiale medier og andre elektroniske medier, i tillegg til at man benytter seg av passive transportmidler, fremfor å bruke kroppen (Breivik, 2013). Flere av de yngre informantene påpekte at etter at de fikk sertifikatet ble det mye mer stillesitting. Selv om informantene har et ønske om å være fysisk aktive, sier de at *”dørstokkmila”* og *”sofakroken”* er en stor hindring. Flere mener at det mye heller frister å sitte hjemme i sofaen

foran tv-en å kose seg en ettermiddag, fremfor å komme seg ut, og i aktivitet. Dette er en kjent årsak som dukker opp i flere av intervjuene, og som blir sett nærmere på senere i analysen. En av informantene påpekte også at: *”Jeg tar bilen fremfor å ta bussen som går like ved huset der jeg bor, fordi det er en bratt bakke man må gå ned for å komme til bussholdeplassen. Derfor jeg tar bilen er fordi jeg tenker på at jeg må gå opp den bakken når jeg kommer hjem igjen. Jeg er redd for å måtte slite opp bakken, slik at andre ser at jeg puster og peser, i tillegg til at svetten renner. Jeg synes det er mer trygt å ta bilen”*.

Informanten mener det er mer trygt å ta bilen, fremfor å gå. Derfor blir bilen den trygge løsningen for å unngå å bli nedstirret og sett på *”...fordi jeg er overvektig, og i dårlig form”*.

Man tenker gjerne at folk tar bilen til butikken fremfor å gå fordi man er lat, men det viser seg at det kan være andre årsaker også, ut i fra denne informantens uttalelser. Knyttet til bakhistorien til informanten sliter vedkommende med overvekt, og dårlig selvbilde. Det ble en rød tråd gjennom intervjuet av denne informanten, i forhold til at informanten delte følelser rundt hvordan det går ut over psyken å være overvektig. Intervjuet var preget av mye depressive og nedlatende tanker om seg selv. Ingenting ser ut til å være godt nok: *”Jeg får en sykt god følelse av å trene, men jeg er fortsatt ikke fornøyd før målet er nådd. Jeg er aldri fornøyd før jeg har mistet noen kilo, eller nådd sluttmålet mitt som for eksempel kan være å gå ned 20 kg”*. *”Det er kanskje mitt aller største problem, at ingenting er godt nok. Jeg tenker at alle andre er flinke, bortsett fra meg selv. Alle lykkes med trening, bortsett fra meg”*. Dette intervjuet satt kanskje i størst grad de dypeste spor i meg, fordi det fikk meg til å reflektere over faktorer jeg overhode ikke hadde sett for meg at kunne være et problem.

4.2 Analyse av motiver og barrierer

Tidligere forskning knyttet til motiver for å drive fysisk aktivitet viser tydelige faktorer som spiller en rolle for hvorfor mennesker er fysisk aktive. Statistikken viste tydelig at helsemessige årsaker er den største grunnen til at de fleste er fysisk aktive (Breivik, 2013). Fysisk aktivitet ser ut til å være en utfordring for mange, selv om de er klar over ulike helsegevinster fysisk aktivitet medfører. Forskning viser at risikoen for hverdagslige helseproblemer øker ved fysisk inaktivitet. Redusert fysisk aktivitet øker også risikoen for livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2008). Flere av informantene klaget på dårlig helse i form av overvekt, plager med rygg og knær, og generelt kondisjonen. Et eksempel på dette: *”Når man blir eldre begynner man å få litt vondt i ryggen og slikt”*. Et annet eksempel på dette: *”Jeg har merket at jeg er veldig svak, så jeg har et ønske om å bli mer selvstendig, og i*

mer fysisk form, slik at jeg slipper å være avhengige av andre for å løfte og bære ting”.

Flere av informantene hevder også at de føler kroppen blir bedre og at de føler seg bedre dersom de faktisk beveger seg eller tar en treningsøkt. En informant sa følgende: *”Jeg har et ønske å ta vare på kroppen min rett og slett. Få litt mer muskler og bli sterk, slik at hverdagen blir lettere”.* Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet gir økt livskvalitet, gir overskudd og kan være med på å gjøre hverdagen enklere (Helsedirektoratet, 2008). Et spørsmål en da kan stille er, hva er årsaken til at noen mennesker er lite fysisk aktive, når de trossalt er klar over helsegevinsten fysisk aktivitet gir, samt risikoen for ulike helseplager som fysisk inaktivitet medfører. Årsakene kan være mange, og slik informantene la det frem, kunne det virke som at barrierene var større enn motivene for fysisk aktivitet. På lik linje med tidligere forskning knyttet til barrierer (Breivik, 2013) var begrunnelsene for hvorfor de ikke driver med fysisk aktivitet og trening fordi de ikke har tid, fordi det er for dyrt å få den hjelp og oppfølging som man føler man trenger, og fordi det er tungt å komme seg i gang. En av informantene sa: *”Jeg skulle ønske jeg kunne benytte meg av personlig trener som kan hjelpe meg med ulike øvelser, i tillegg til å fikse meg en kostholdsplan slik at jeg kan gå ned i vekt, men det er dessverre altfor dyrt for meg som er student”.* I tillegg kom det frem at informanten føler seg lat, og krisemaksimerer før selve aktiviteten, og forbinder det meste av fysisk aktivitet som et ork. Det er derfor ekstra vanskelig å motivere seg selv og klare å ta tak i problemene mener informanten. Den personlige situasjonen til hver enkelte ser altså ut til å prege informantene, slik som tidligere forskning også viste (Breivik, 2013). Et annet eksempel på en informant som så ut til å være preget av en personlig situasjon: *”Jeg tørr ikke å dra alene å trene på treningssenter eller for eksempel på klatring, fordi jeg ikke liker store mengder med folk”.*

4.2.1 Analyse av idrettsanlegg som barriere

Når det kommer til idrettsanlegg som barriere viser tidligere forskning at forskjeller i forhold til alder, kjønn, bosted og landsdel har stor betydning i forhold til hvilke anlegg befolkningen benytter seg av (Rafoss & Tangen, 2009). Dette ser ut til å stemme i forhold til hva informantene fortalte ut i fra bosted og alder. De eldre snakket mer om at de kunne tenkt å benytte seg av turstier, sykling og mer frilufsrelatert aktivisering, mens de yngre snakket mer om trening og fysisk aktivitet rettet mot treningssenter, toppturer på fjell, i tillegg til andre idrettsanlegg som kunne være aktuelle. Dette samsvarer med tidligere forskning knyttet til anleggsanlegg og deltakelse (Rafoss & Tangen, 2009), ettersom forskningen viste at den voksne befolkningen har en økende andel som trener og mosjonerer regelmessig i anleggene: turstier,

privat helsestudio, lysløyper og vekt-styrkerom.

Rafoss og Tangen (2009) konkluderte med at hovedtyngden av trening og mosjon skjer utfor idrettsanleggene, men at noen av anleggene slik som turstier og lysløyper fortsatt er viktig for befolkningen. Flere av informantene sa at de gikk på tur i skog og mark, og ellers langs gangfelt eller stier ute i naturen: *”Jeg skulle ønske jeg kunne gjort mer hverdagsaktiviteter, som å gå til fjells, eller gå på turer. Jeg har større interesse for å være i aktivitet, fremfor å drive på med trening. Liker å være i naturlige omgivelser, ikke på treningsstudio eller i idrettshaller”*. En annen informant sa følgende: *”Jeg liker best å gå på turer og slikt, ute i naturen”*. Dette kan altså da anses som å være utenfor kategorien idrettsanlegg.

Det er viktig å ta i betraktning at idrettsanlegg som fotballanlegg, idrettshaller og gymsaler i hovedsak appellerer mot barne- og ungdomsidrett, og det er derfor ikke rart at disse anleggene ikke stiller like sterkt blant den voksne befolkningen. Bosted ser også ut til å påvirke deltakelsen i idrettsanleggene, i forhold til hvilke tilbud som faktisk er i de ulike områdene. Det ser ut til å være tydelige forskjeller på hvilke tilbud som eksisterer for de som bor i by og de som bor på bygda, da det er større muligheter, og bedre tilbud for informantene som bor i byene. Informantene som bor på bygda påpeker at de synes det er greie tilbud i forhold til antall mennesker som bor der, men at det ikke er tilstrekkelig med valgmuligheter. *”Det går for det meste i treningssenter, gymsaler, lysløype, kunstgressbaner og friidrettsanlegg her på bygda”*, mens i byene ser det ut til å florere av tilbud: *”Jeg har benyttet meg av mange turstier, men nå vil jeg si at det er flust av tilbud med turstier, treningsparker og andre idrettsarena her i byen”*.

Rafoss og Tangen (2009) er opptatt av at anleggene skal aktivisere en stor bredde i befolkningen, og på sett og vis kan det se ut til at det er nettopp det de satser på ved å ha disse idrettsanleggene tigjengelig på slike små tettsteder. Informantene som bor i by derimot, sier at det er så mange anlegg og tilbud å velge mellom at det nesten blir for mye, så man ikke orker å sette seg inn i det en gang. Men det er åpenbare forskjeller i forhold til tilbud om idrettsanlegg i byer og på mindre tettsteder. Staten har i følge Rafoss og Tangen (2009) et mål om å satse på storbyene, og et ønske om at de store idrettene med mange medlemmer skal kunne ha best mulig tilbud. Rafoss og Tangen (2009) hevder altså at dersom målet skal nås om idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv for ”alle” kan det være lurt å prioritere de anlegg som flest mennesker benytter seg av. Det er på bakgrunn av dette veldig synd at informantene på

små tettsteder ikke føler at det blir satset på flere idrettsanlegg men bare på de idrettsanlegg som har flest medlemmer. Det er en naturlig følger at en kunstgressbane ikke dekker alle behov, ettersom kunstgressbaner ikke appellerer til den voksne befolkning, men heller barne- og ungdomsidretten (Rafoss & Tangen, 2009).

4.3 Analyse av sansestimulering

Det er også lurt å se på teorien om sansestimulering, hvor fokuset ligger på aktøren (Breivik, 2013). Teorien til Zuckerman går ut på at mennesker søker etter sanseopplevelser, men i ulike grader (Breivik, 2013). I overflaten handler teorien om at alle mennesker er ulike, og at det genetiske grunnlaget bestemmer hvorvidt man trives med de ulike aktivitetene, og hvilke aktiviteter man velger. Når det da er bra tilbud i forhold til idrettsanlegg der man bor, avhenger valget av aktiviteter man velger av menneskets stimulibehov og interesser. Flere av informantene sa at det var tilstrekkelig med tilbud av idrettsanlegg, men at anleggene ikke var interessante for de, eller at de ikke benyttet seg så veldig mye av anleggene. Det er viktig å ta i betrakning at stimulibehovet avhenger også av læring gjennom oppveksten, og oppdragelsen man har fått (Breivik, 2013). Det at *”ingen er født til å bli fallskjermshopper, men noen er mer disponert til å like det enn andre”* (Breivik, 2013, s. 23). Ut i fra perspektivet knyttet mot sansestimulering kan man anse at det samme gjelder fysisk aktivitet og trening. Noen er ikke så disponert til å nødvendigvis søke etter fysisk aktivitet og trening, eller til å i det hele tatt like det og trives med det. I forhold til motiver knyttet til fysisk aktivitet, kan stimulibehovet til hvert enkelt menneske også avgjøre hvilke motiver man har, ut i fra behov. På en måte kan man ut i fra funnene si at de fysisk inaktive menneskene som har stilt som informanter kan se ut til å være *”low sensation seekers”*, ettersom det ikke virker som de har et stort nok behov for å være i fysisk aktivitet. Men på en annen side kan det være barrierer som står i veien for å være fysisk aktive, og som ødelegger for å kunne gjennomføre aktiviteten. En av informantene sa følgende: *”Jeg ønsker å være fysisk aktiv og trene regelmessig, men det er så lett å finne unnskyldninger for å ikke trene. Dette til tross for at jeg faktisk har masse tid til å trene”*. En annen informant sa: *”Jeg føler at jeg er lat. Jeg krisemaksimerer først, så dropper jeg det i stedet for å gjennomføre. Jeg vil glede meg over å være i aktivitet, fremfor å tenke at det er et ork. Jeg går heller ikke så mye på tur fordi jeg bare blir større og større, og klærne mine blir mindre og mindre. Det er ikke mulig å finne klær i min størrelse, da de fleste ikke selger klær til kvinner i større størrelser enn XL. I tillegg føler jeg ikke at jeg er i standarden til å gå ut. Jeg føler ikke jeg har kondisjon nok, og jeg er redd for å ikke henge med. Jeg blir bare å gå ute å puste og pese, og tenker bare negativt. Jeg føler jeg ikke passer inn og bare er*

malplassert. Jeg hadde for en stund siden ei venninne som spurte meg om jeg ville være med på en fjelltur. Da ville jeg ikke være med, fordi jeg ikke er på hennes nivå.” Man kan da ut i fra disse informantenes sitater si at barrierene står i veien for motivene for fysisk aktivitet. Motivene for fysisk aktivitet er mange. Funnene viser at sosialt fellesskap, bedre selvtillit, komme i bedre form og å holde vekten nede er andre motiver som informantene har for å drive med fysisk aktivitet. Dette spesifiserer flere av informantene som grunner til at de ønsker å trene. Det som da er interessant å se på er hvorfor de ikke klarer, ønsker eller vil være i fysisk aktivitet.

4.4 Analyse av lek som modellbygging

Fagen hevder at mennesket har et medfødt mehov for å utforske verden, gjennom allsidig lek (Breivik, 2013). Fagen mener også at allsidig lek gjør at hjernen utvikler ulike modeller for hvordan verden er, hvordan kroppen fungerer, og hva som er mulig (Breivik, 2013). Ut i fra enkelte informanters tidligere utsagn kan det virke som om man allerede har bestemt seg for at man ikke klarer å gjennomføre ulike ting, fordi man allerede har prøvd, og hatt en dårlig erfaring. Her kan vi se på uttalelsen til en av informantene: *”Jeg får en sykt god følelse av å trene, men jeg er fortsatt ikke fornøyd før målet er nådd. Jeg er aldri fornøyd før jeg har mistet noen kilo, eller nådd sluttmålet mitt som for eksempel kan være å gå ned 20 kg*”. Her kan man si at det er tydelige tegn til at informanten har bestemt seg på forhånd for å ikke være fornøyd uansett hva vedkommende gjør. Et annet utsagn hvor det kan virke som om informanten vet hvordan kroppen fungerer og hva som er mulig å gjennomføre: *”Jeg tar bilen fremfor å ta bussen som går like ved huset der jeg bor, fordi det er en bratt bakke man må gå ned for å komme til bussholdeplassen. Derfor jeg tar bilen er fordi jeg tenker på at jeg må gå opp den bakken når jeg kommer hjem igjen. Jeg er redd for å måtte slite opp bakken, slik at andre ser at jeg puster og peser, i tillegg til at svetten renner. Jeg synes det er mer trygt å ta bilen*”. Her er et prakt eksempelpå at hjernen utvikler ulike modeller for hvordan verden er. Her har nemlig informanten lagt seg opp en mening om hva som kommer til å skje dersom h*n prøver å gå opp bakken. *”Når barn gjør ulike bevegelser bygger hjernen modeller av kroppen i interaksjon med varierende omgivelser*” (Breivik, 2013, s. 23). Den biologiske impulsen hos et menneske eksisterer hovedsakelig i barneårene. Barn og ungdom er derfor mer mottakelig for å teste ut en rekke ulike aktiviteter (Breivik, 2013). De voksne kan ut i fra denne informantens uttalelser se ut til å være mindre mottakelig for å teste ut nye ting, da det kan fremstå som om man allerede har lagt seg en mening om hvordan ting er.

4.5 Analyse av samfunnets ulike felter knyttet mot muligheter for fysisk aktivitet og trening

Når vi skal finne ut hvorfor informantene ikke klarer, ønsker eller vil være i fysisk aktivitet kan vi se på informantenes tanker og følelser knyttet opp mot samfunnets ulike felter.

Utviklingen av det fysiske aktivitetsmønsteret bærer preg av både positive og negative faktorer med tanke på muligheter for fysisk aktivitet (Breivik, 2013). Hvis vi ser på funn knyttet til samfunnets ulike felter kan vi se følgende.

4.5.1 Analyse av symbolfeltet

Symbolfeltet omhandler tanker, motiver, ideer og verdier som direkte eller indirekte styrer utviklingen av fysisk aktivitet (Breivik, 2013). I symbolfeltet er det sterke positive faktorer knyttet til en individualisering av egen livsstil. I følge Breivik (2013) er det egenorganisert trening og nye aktiviteter som overtar, og erstatter idrettslagene. En av informantene sa: *”Før drev jeg på med organisert idrett, men når jeg ble eldre dabbet naturligvis den interessen av. Nå går det for det meste i turer i skog og mark, og ellers bare hverdagslige fysisk arbeid i hjemmet”*. En annen informant sa: *”I ungdomsårene var jeg aktiv. Jeg drev på med ski, håndball, fotball, friidrett og orientering. Jeg trivdes best med håndball, fordi der var jeg ganske god. Men jeg måtte slutte fordi jeg ikke var sterk nok i armene, og tilbudet ble lagt ned. Jeg hadde fortsatt med håndball dersom tilbudet ikke forsvant”*. En annen informant sa: *”Før holdt jeg på med ridning, men ikke nå fordi tilgangen har blitt begrenset siden jeg har flyttet. Jeg pleide å spille håndball også, men så sluttet jeg å spille på grunn av at interessen endret seg. Så har det bare gått nedover fra da til nå, og så endte det med at jeg ikke turte å starte igjen. Har også spilt litt volleyball en stund, men fikk problemer med korsryggen så jeg sluttet på det også”*. På bakgrunn av disse utsagnene kan det virke som at informantene sluttet å drive med organisert idrett grunnet naturlige årsaker som skader, mangel på interesse og at det ikke var tilbud lengere. Flere av de voksne informantene påpekte også at de heller vil gå på turer ute i naturen og andre former for aktivitet enn å være aktiv i den organiserte idrett. *”Det er treningssenter her jeg bor, også et idrettslag. De har ingenting annet enn fotball å tilby. De har fotball for proffe, men ikke for eldre som bare vil være i aktivitet. Noen menn her på bygda har gått sammen å trener innebandy for gøy, privat. Jeg deltok på innebandy en stund, men sluttet fordi det ble litt for seriøst. Det er ekstremt dårlige tilbud for godt voksne folk her i bygda”*. Informanten spesifiserte at det ikke var tilstrekkelige tilbud for godt voksne i form av organisert idrett. Det er en naturlig følger av dårlig tilbud at

folk går sammen for å gjøre noe annet, det samme gjelder at man ønsker å finne andre arena, som for eksempel turstier, eller fikser noen andre former for egenorganisert trening. En negativ effekt i forhold til muligheter for fysisk aktivitet som så ut til å være en utfordring for informantene var stillesitting. Flere av informantene påpekte at sofakroken frister mer enn trening. Et eksempel på dette: *”Hvis kona mi ligger på sofaen, ligger jeg også på sofaen sammen med henne, fremfor å komme meg ut i aktivitet”*. Det er tydelig at det i symbolfeltet er både positive og negative faktorer for muligheter for fysisk aktivitet.

4.5.2 Analyse av strukturfeltet

Strukturfeltet omhandler de ulike mønstre, rammer, de organisatoriske begrensninger og muligheter som styrer og påvirker mulighetene for fysisk aktivitet (Breivik, 2013). Positive faktorer i strukturfeltet er at man har bedre tid, overskudd og muligheter for fysisk aktivitet på fritiden sin, fordi man ikke har så lange arbeidsdager sammenlignet med tidligere. En informant spesifiserte nettopp dette: *”Jeg har massevis av tid til å være fysisk aktiv”*. En annen informant sier: *”Egentlig skal jeg være helt ærlig, så er det fordi vi er en kjempestor familie. En stor familie hvor alle har spesielle behov, hvor jeg ikke har nok timer i døgnet til å prioritere meg selv, jeg prioriterer ungene mine. Hadde døgnet hatt flere timer, og jeg ikke hadde hatt så mange unger hadde jeg prioritert trening og min egen helse”*. Det er viktig å ta i betraktning at ikke alle nødvendigvis har tid til å være fysisk aktiv når de kommer hjem fra jobb, dersom de har mye annet de også må gjøre. I det strukturelle felt er de negative faktorer preget av en mulig negativ effekt av sittestillende arbeid, siden det fort kan bli en passiv livsstil utenfor arbeidet også (Breivik, 2013). *”Når jeg kommer hjem fra jobb er jeg så sliten at jeg ikke har overskudd til å trene, når det allerede er 1000 andre ting som må gjøres hjemme. Jeg har trossalt mange barn”*.

4.5.3 Analyse av materiellfeltet

Materiellfeltet omhandler de tilgjengelige materielle og økonomiske ressurser mennesker rår over, og som muliggjør og begrenser fysisk aktivitet og idrett (Breivik, 2013). I Norges land er vi heldige som har god råd, slik at man har mulighet å delta på ulike aktiviteter, i tillegg til at det eksisterer bedre utstyr for å drive med fysisk aktivitet og idrett (Breivik, 2013). Dette trekker Bråten frem som en viktig positiv faktor i det materielle og økonomiske feltet. En av informantene fikk meg til å stille meg kritisk til denne positive faktoren som Bråten fremstiller i materiellfeltet, etter følgende uttalelser: *”Jeg har plager med ryggen min, og burde absolutt gått til fysioterapi, men det har jeg ikke råd til. Så det går utover treningen*

min". En annen uttalelse: *"Jeg kunne gjerne benyttet meg av en personlig trener i forhold til kostholdsplan og treningsveiledning, men det har jeg ikke råd til. Jeg har heller ikke nok kunnskap og er flink nok til å pushe meg selv til en bedre livsstil, så jeg hadde virkelig hatt bruk for litt veiledning og hjelp på veien"*. Så hvis man skal se det i lys av at alle mennesker i Norge burde ha råd til å være fysisk aktiv, kan det til dels stemme. Men på en annen måte kan økonomien også komme i veien, sånn som i dette tilfellet, hvor informanten er student, sliter med overvekt, og trenger hjelp for å få en bedre livsstil.

Videre kan man se på tilrettelegging av idrettsanlegg. Bråten drar idrettsanlegg inn som en positiv faktor innenfor det materielle feltet i forhold til muligheter for fysisk aktivitet (Breivik, 2013). Informantene derimot har splittet mening angående tilrettelegging av idrettsanlegg. En av informantene sa følgende: *"Det er veldig godt tilrettelagt med mange tilbud av ulike anlegg her i byen jeg bor i, men for det meste benytter jeg meg kun av turstier og slikt"*. En annen informant sa: *"Jeg føler at det er veldig gode turstier og arena, men det er jeg selv som ikke bruker de. Jeg har en turløype rett utenfor husdøra, så jeg har gode muligheter. Jeg bare bruker de ikke"*. Disse mener altså at det er muligheter for trening i ulike anlegg og at det eksisterer tilbud for nærmest alle. De som bor på bygda derimot, ser ut til å være uenige: *"Det er bare tilbud om fotball og friidrett her jeg bor, og jeg har ingen interesse av det"*. En annen informant sa *"Treningssenter og fotball er de eneste tilbud her på bygda. Turstier hadde vært bra. Men nye treningsarena hadde ikke nødvendigvis påvirket alle positivt, for alle liker ikke å holde på med det samme uansett"*. Her kommer informanten inn på det som Rafoss og Tangen (2009) har fokus på, nettopp at anleggene skal aktivisere en stor bredde i befolkningen, men da treffer det nødvendigvis ikke absolutt alle, fordi interessene er ulike.

Spørsmålet man da kan stille er hvilke tilbud kunne aktivisert en stor bredde i den voksne befolkningen, fordi de voksne ser ut til å ikke benytte seg så mye av idrettsanleggene som barn og unge, sett i lys av tidligere forskning av Breivik (2013), tidligere forskning av Rafoss og Tangen (2009), og ut i fra informantenes følelser rundt de allerede eksisterende anlegg. Det har nemlig blitt lagt stor vekt på tilrettelegging for et allsidig tilbud om idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet for alle, og særlig med vekt på barn og unges behov. Det er tilrettelagt med bestemte idrettsanlegg med stort brukspotensial som prioriteres for å nå barn og unge, blant annet kunstgressbaner (Rafoss & Tangen, 2009). Her kan det se ut som at fokuset på den voksne befolkning bortfaller. En annen negativ faktor i det materielle feltet kan også være at

noe sportutstyr er dyrt og representerer en barriere for de med lavere økonomi (Breivik, 2013). Dette kan i lys av tidligere sitater se ut til å være et problem for noen av informantene. Ikke nødvendigvis i form av utstyr, men i form av dårlig økonomi til bruk av for eksempel fysioterapeut, kostholdsveileder eller personlig trener. En negativ effekt i materiellfeltet i forhold til muligheter for fysisk aktivitet som så ut til å være en utfordring for informantene var sittestilling grunnet transportmidler: *”Etter at jeg fikk sertifikatet og bil ble det mye mer stillesitting, og det ble fort lettere å ta bilen å kjøre enn å gå eller sykle”*. En annen informant påpekte at *”det er lettere å ta bilen til butikken fremfor å gå eller sykle, selv om jeg bare bor 50 meter unna butikken, og selv om det mest sannsynligvis ville gått raskere å sykle enn å finne nøkler, starte bilen og kjøre”*. Det er tydelig de negative faktorer knyttet til fysisk aktivitet i det materielle og økonomiske feltet, påvirker informantene negativt.

5.0 AVSLUTNING

I det siste og avsluttende kapittelet blir oppgavens konklusjon presentert, og videre tanker.

5.1 Konklusjon

Jeg har studert teori, tidligere forskning, samt foretatt åtte semistrukturerte dybdeintervju med åtte informanter for å finne svar på problemstillingen: *”Hvordan skal vi forstå at enkelte grupper er fysisk inaktive til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet?”*. Undersøkelsen viser at informantene gir uttrykk for at barrierene kommer i veien for selve utførelsen av fysisk aktivitet, og at motivene blir overkjørt av barrierene. Barrierene informantene nevner er knyttet til den personlige situasjonen til hver enkelte, i tillegg til at dårlige tilbud for voksne når det kommer til idrettsarena og/eller andre anlegg er en utfordring. Det går videre frem at informantene har ulike behov og formeninger når det kommer til hvilken type fysiske aktivitet man ønsker å holde på med. De er alle derimot enige om at mye handler om *”dørstokkmila”*, og at en stor del av utfordringen de har er å faktisk komme seg i gang. Alle informantene opplever utfordringer knyttet til mangel på interesse når det kommer til trening innenfor organisert idrett. Imidlertid kommer det også frem i undersøkelsen at flere negative faktorer som er knyttet til de ulike feltene i samfunnet (Breivik, 2013) har en påvirkningskraft i forhold til den fysiske inaktiviteten til informantene. Det kan med bakgrunn i dette derfor virke utfordrende for informantene å vite nøyaktig hva som er årsaken til fysisk inaktivitet til tross for kunnskapen om gevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet. Avslutningsvis kan det virke som den fysiske inaktiviteten kommer av mangel på drivkraft/motivasjon til å være fysisk aktiv, samt at det er vanskelig å komme seg i gang uansett hvilken bakgrunn som ligger bak den fysiske inaktiviteten til hver enkelt informant.

5.2 Videre tanker

På grunn av oppgavens omfang ble det gjennomført åtte dybdeintervjuer. All dataen ble ikke bearbeidet og brukt, og dermed sitter jeg igjen med mye data som det i en senere anledning kunne vært interessant å bearbeide, samt å vinkle annerledes. Eksempelvis var det en av informantene som kom med en interessant uttalelse: *”Det er litt ekstra tiltak å trene fordi det ikke er vits å trene hvis jeg ikke spiser sunt”*. Informanten mente at det er vanskelig å komme i gang med trening eller det å være fysisk aktiv dersom man ikke spiser sunt. Som et forslag til

videre forskning tenker jeg derfor at det kunne vært interessant å undersøke i hvor stor grad den fysiske inaktiviteten avhenger av kosthold som barriere.

6.0 REFERANSELISTE

Bjørndal, C. R. P (2015) *Det vurderende øyet: Observasjon, vurdering og utvikling i undervisning og veiledning* (2. utg) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Breivik, G (2013) *Jakten på et bedre liv: Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011* (1. utg) Oslo: Universitetsforlaget.

Eriksen, B. T (2006). *Født til bevegelse – om fysisk aktivitet og helse*. Fagbokforlaget Vigmostrand & Bjørke AS.

Helsedirektoratet (2008) *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*

Hentet fra:

https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/aktivitetshandboken/Aktivitetshandboken%20-%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf/_/attachment/inline/e7710401-9ac5-4619-916d-ff15a9edb3d4:380162e0f16eef64d00906fc472987340fbcc711/Aktivitetshandboken%20-%20Fysisk%20aktivitet%20i%20forebygging%20og%20behandling.pdf#page=40

Rafoss, K & Tangen, J. O (2009) *Kampen om idrettsanleggene – planlegging, politikk og bruk* (1. utg) Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bkørke AS.

Thing, L. F & Wagner, U (2016) *Grundbog i idrætssociologi* (2. utg) København: Forfatterne og Munksgaard.

Tjora, A (2018) *Kvalitative forskningsmetoder – i praksis* (3. utg) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

7.0 VEDLEGG

Under dette kapittelet legges relevante vedlegg i forhold til oppgaven

7.1 Intervjuguide

Innledningsvis bakgrunnsinformasjon

Spørsmål	Svar
<p>- Kanskje du kan starte med å fortelle litt om deg selv? Hvem er du, hvor bor du og hva liker du å bruke tiden din på?</p> <p><i>(Fyll ut kolonnene under dersom de snakker fort, da informanten mest sannsynligvis kommer med denne informasjonen fortløpende)</i></p>	
- Kjønn	
- Alder	
- Sivilstatus	
- Født og oppvokst	
- Bosted/bosituasjon	
- Arbeidsplass/yrke	
- Hobbyer	

Fysisk aktivitet og trening

Spørsmål	Svar
<p>- Kan du fortelle litt om hva du tenker på som fysisk aktivitet og trening. Er det to forskjellige ting? Hva består i så fall forskjellen i?</p>	
<p>- Kan du fortelle litt om din historie når det kommer til fysisk aktivitet og trening? Har du drevet aktivt med noe spesifikt tidligere?</p>	
<p>- Kanskje vi kan snakke litt om fysisk aktivitet i forhold til alder. Har nivået økt eller minsket med årene? Hva tror du kan være årsaken til det?</p>	
<p>- Hvis du skulle sett for deg en hverdag hvor</p>	

<p>du er veldig aktiv, hva skulle du ønske du kunne bruke tiden din på? Mest treningsrelatert eller vanlige aktive hverdagsaktiviteter/gjøremål?</p>	
--	--

Sosial dimensjon (Påvirket av det sosiale)

Spørsmål	Svar
<p>- Hva tenker du omkring fysisk aktivitet knyttet mot relasjoner? Påvirkes man positivt og/eller negativt av de menneskene man har rundt seg? For eksempel av familie, kjæreste, venner eller kollega.</p>	
<p>- Noen mennesker trives best i selskap med andre. Tror du at du hadde vært mer aktiv dersom du hadde hatt noen å være aktiv sammen med? Hvorfor tror du det er slik?</p>	
<p>- Tror du relasjoner øker eller minsker motivasjonen i forhold til trening? Hvorfor tror du det er slik?</p>	

<p>- Har dere noe form for treningsmuligheter eller gode treningstilbud i jobbsammenheng? Tror du yrke eller jobb har påvirkningskraft i forhold til fysisk aktivitet?</p>	

Barrierer (Tilrettelegging og omgivelser)

Spørsmål	Svar
<p>- Hvilke treningstilbud og muligheter eksisterer der du bor? Benytter du deg av tilbudene?</p>	
<p>- Dersom det blir tilrettelagt for fysisk aktivitet med for eksempel turstier, eller nye treningsarena i ditt nærområde føler du at det påvirker alle positivt? Hvorfor/hvorfor ikke?</p>	

<p>- Satsing på et treningsarena, kan føre til at andre arena blir utelukket. Altså et treningstilbud for noen, kan være en hindring for andre mennesker i forhold til fysisk aktivitet. Er dette et problem for deg? Hvorfor/hvorfor ikke?</p>	
<p>- Dersom jobben tilbyr de ansatte tilbud på for eksempel medlemskap på treningssenter, ville du benyttet deg av det? Hvorfor/hvorfor ikke?</p> <p>Er det andre aktiviteter eller tilbud arbeidsplassen din kunne tilbudt for å øke aktivitetsnivået til de ansatte?</p>	
<p>- Hva skal til i dine omgivelser for at du skal ville benytte deg av mulighetene som er?</p>	

Motiver (Indre motivasjon/ytre motivasjon)

Spørsmål	Svar
<p>- Har du et ønske om å være fysisk aktiv og trene regelmessig? Hvorfor/hvorfor ikke?</p>	
<p>- Kan du fortelle litt om hva som gjør til at du sliter med å komme i gang med trening, eller det å være i fysisk aktivitet?</p>	
<p>- Kan du fortelle litt om dine tanker rundt at trening og fysisk aktivitet har en sammenheng med et sunt kosthold?</p> <p>- Eller anser du trening og kosthold som uavhengige av hverandre?</p>	
<p>- Kanskje du kan fortelle litt om hvilke årsaker som spiller en rolle for om du deltar på tilbudene som eksisterer i dine omgivelser?</p>	

- Hvis du trener, belønner du seg selv med noe for at du har vært flink?	
- Hvordan følelse sitter du igjen med etter å ha vært fysisk aktiv?	
- Sammenligner du seg selv med andre, i forhold til hvordan form du er i?	
- Hva er det viktigste for deg i forhold til trening?	
- Føler du deg ukomfortabel i treningsammenheng? Hvorfor/hvorfor ikke?	

