

# Å trene, trener, har trent?

En longitudinell undersøkelse av sammenhengen mellom treningsvaner i tenårene og tidlig voksen alder

ØRNULF SEIPPEL, DAWIT ABEBE & ÅSE STRANDBU

RAPPORT

NR 10/12



# Å trene, trener, har trent?

En longitudinell undersøkelse av  
sammenhengen mellom treningsvaner i  
tenårene og tidlig voksenalder

ØRNULF SEIPPEL  
DAWIT ABEBE  
ÅSE STRANDBU

Norsk institutt for forskning om  
oppvekst, velferd og aldring  
NOVA Rapport 12/2012

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) ble opprettet i 1996 og er et statlig forvaltningsorgan med særskilte fullmakter. Instituttet er administrativt underlagt Kunnskapsdepartementet (KD).

Instituttet har som formål å drive forskning og utviklingsarbeid som kan bidra til økt kunnskap om sosiale forhold og endringsprosesser. Instituttet skal fokusere på problemstillinger om livsløp, levekår og livskvalitet, samt velferdssamfunnets tiltak og tjenester.

Instituttet har et særlig ansvar for å

- utføre forskning om sosiale problemer, offentlige tjenester og overføringsordninger
- ivareta og videreutvikle forskning om familie, barn og unge og deres oppvekstvilkår
- ivareta og videreutvikle forskning, forsøks- og utviklingsarbeid med særlig vekt på utsatte grupper og barnevernets temaer, målgrupper og organisering
- ivareta og videreutvikle gerontologisk forskning og forsøksvirksomhet, herunder også gerontologien som tverrfaglig vitenskap

Instituttet skal sammenholde innsikt fra ulike fagområder for å belyse problemene i et helhetlig og tverrfaglig perspektiv.

© Norsk institutt for forskning om oppvekst,  
velferd og aldring (NOVA) 2012  
NOVA – Norwegian Social Research  
ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-442-4  
ISBN (elektronisk utgave) 978-82-7894-443-1  
ISSN 0808-5013

Illustrasjonsfoto: © colourbox  
Illustrasjonsfoto: Gustav Vigeland. Motiver i smijernsport © Vigeland museet/Bono 2012  
Desktop: Torhild Sager  
Trykk: Allkopi

**Henvendelser vedrørende publikasjoner kan rettes til:**  
Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring  
Munthesgt. 29 · Postboks 3223 Elisenberg · 0208 Oslo  
Telefon: 22 54 12 00  
Telefaks: 22 54 12 01  
Nettadresse: <http://www.nova.no>

# Forord

Denne rapporten ser på utviklingen av treningsvaner for et utvalg norsk ungdom gjennom 13 år fra de i gjennomsnitt er 15 år i 1992 til de er 28 år i 2005. Det sentrale spørsmålet er hva slags sammenhenger det er mellom trening som ung og trening som ung voksen. Analysene i rapporten er basert på datamaterialet *Ung i Norge – Longitudinell*.

Arbeidet med rapporten er finansiert av Idrettsavdelingen i Kulturdepartementet som også har gitt nyttige innspill til arbeidet. Ellers har vi fått gode kommentarer fra ungdomsforskningsgruppen ved NOVA og Jon Erik Finnvold (NOVA).

Oslo, november 2012

Ørnulf Seippel, Dawit Abebe og Åse Strandbu



# Innhold

<b>Sammendrag</b> .....	7
<b>Innledning</b> .....	11
<b>1 Tidligere forskning</b> .....	15
1.1 Trening, alder og sosial ulikhet: Norske tverrsnittstudier .....	15
1.2 Forklaringer og tolkninger av sammenhenger mellom trening som ung og trening som voksen .....	22
1.3 Hva viser tidligere forskning om sammenheng: Internasjonale studier .....	24
1.4 Trening som sosialisering: Norske studier .....	27
1.5 Oppsummering av tidligere studier og veien videre .....	30
<b>2 Data og metode</b> .....	35
2.1 Om data .....	35
2.2 Om variabler .....	39
2.3 Fortolkning av resultater av regresjonsanalyser .....	43
<b>3 Trening over tid: En beskrivende oversikt</b> .....	47
3.1 Treningsarenaer .....	47
3.2 Konkurrans eller ikke konkurranse? .....	53
3.3 Ulike idretter .....	56
3.4 Oppsummering .....	58
<b>4 Bivariate sammenhenger mellom trening på ulike tidspunkter</b> .....	59
Innledning .....	59
4.1 Idrettslag .....	60
4.2 Treningssenter .....	64
4.3 Egentrening .....	66
4.4 Å trene eller ikke trene .....	69
4.5 Idrett med og uten konkurranse .....	71
4.6 Oppsummering .....	74
<b>5 Sosiale forskjeller i utvikling av treningsvaner</b> .....	77
5.1 Idrettslag .....	78
5.2 Treningssenter .....	80
5.3 Egentrening .....	80
5.4 Konkurransbasert trening versus ikke-konkurransbasert trening .....	81
5.5 Endring i treningsvaner med avanserte statistiske analyse .....	83
5.6 Oppsummering .....	85
<b>6 Oppsummering og diskusjon</b> .....	87
6.1 Oppsummering .....	87
6.2 Forklaringsfaktorer .....	90
6.3 Andre forklaringsfaktorer og videre studier .....	95
<b>Summary</b> .....	99
<b>Litteratur</b> .....	103



# Sammendrag

Formålet med denne rapporten er å undersøke sammenhengen mellom trening og fysisk aktivitet i ulike livsfaser. Mer konkret er vår hovedambisjon å undersøke i hvilken grad folk trener på tre ulike arenaer (idrettslag, treningssenter, egentrening), for så å finne ut om det er sammenhenger mellom trening på disse ulike arenaene som ungdom og som ung voksen. Er det for eksempel slik at de som trener i et idrettslag som unge også i større grad enn andre trener på et treningssenter når de blir voksne?

Tidligere forskning på området viser at det er sammenhenger mellom treningsvaner som ung og som voksen, men at disse sammenhengene som regel framstår som relativt svake, særlig om man er opptatt av sammenhenger over lengre perioder. Tidligere forskning har også lagt vekt på de mange utfordringene ved å kartlegge sammenhengene mellom trening på ulike tidspunkt. Dette skyldes dels at det er vanskelig å frambringe gode data, dels at sammenhengene er svært sammensatte og alltid vil være del av mer omfattende prosesser der både sosiale omstendigheter og individuelle kjennetegn spiller sammen på komplekse måter.

Analysene i rapporten er basert på datasettet *Ung i Norge – Longitudinell* som følger et representativt utvalg av norsk ungdom i tretten år: fra de i 1992 (T1) i gjennomsnitt var 15 år via to mellomliggende tidspunkt (1994 (T2) og 1999 (T3)) til de i 2005 (T4) i gjennomsnitt var 28 år. På alle tidspunkt er det spurt etter treningsvaner. Dette er et datasett som på en mer troverdig måte enn tidligere gjør det mulig å se på slike sammenhenger: mer representative utvalg som strekker seg over lenger tid enn tidligere studier. Selv om vi først og fremst har lagt vekt på trening på tre arenaer – egentrening, idrettslag og treningssenter – kommer vi også inn på forholdet mellom idrettsdeltakelse med og uten konkurranse og deltakelse i enkelte utvalgte idretter.

Tre spørsmål skal besvares i rapporten, og disse vies hvert sitt kapittel. I kapittel tre ser vi på hvordan respondentene i undersøkelsen trener i 1992 og hvordan treningsvanene deres utvikles de neste 13 årene. For det første finner



vi da at egentrening er den mest utbredte treningsformen i hele perioden vi her undersøker: fra 55 prosent som driver med dette på T1 til 65 prosent på T4. For det andre finner vi det velkjente frafallet fra den organiserte idretten. Mens 42 prosent deltar på T1, faller dette til 14 prosent på T4. For det tredje finner vi at treningssentertrening som den minst utbredte treningsformen blant de yngste har en klar vekst inn i voksenlivet: fra 17 prosent på T1 til 32 prosent på T4. Andelen som ikke trener på noen av treningsarenaene er tilnærmet konstant (rundt 25 prosent) gjennom hele perioden vi undersøker. Vi har også sett på utviklingen av deltakelse i idrett med og uten tilknytning til konkurranse og finner at andelen som konkurrerer faller kraftig inn i voksen alder: fra 31 prosent ved T2 til 11 prosent ved T4. Motsatt finner vi at idrettsdeltakelse uten konkurranse øker fra 50 prosent ved T2 til 59 prosent ved T4.

I kapittel fire spør vi hvordan deltakelse på de ulike treningsarenaene som ung har betydning for trening som ung voksen. Om vi starter med sammenhengen mellom deltakelse på de ulike treningsarenaene på det første tidspunktet og spørsmålet om man trener i det hele tatt (på en eller flere av de tre treningsarenaene) på det siste tidspunktet, finner vi en signifikant positiv sammenheng for de som tidligere har deltatt i organisert idrett og de som har drevet med egentrening: 81 prosent av de som trente i idrettslag ved T1 trener på en eller annen måte ved T4, 80 prosent av de som egentrente ved T1 trener på en eller annen måte ved T4. Tilsvarende tall for utvalget som helhet er 77 prosent, og for de som ikke trente på noen av de tre måtene ved T1 65 prosent.

Ser vi mer konkret på hvordan deltakelse i trening i ung alder har betydning for trening som ung voksen (fra T1 til T4) på de tre treningsarenaene vi skiller mellom, finner vi at det (i) er en positiv signifikant effekt mellom idrettslagstrening som ung og alle de tre treningsformene som eldre, (ii) en positiv effekt for egentrening i forhold til egentrening og idrettslagstrening senere i livet, mens (iii) treningssentertrening som ung ikke har noen signifikant effekt for noen form for trening i det lange tidsperspektivet (fra T1 til T4).

Sammenhengene mellom trening på ulike tidspunkt er i alle tilfeller relativt beskjedne om man sammenlikner med aktivitetsnivået i utvalget som

helhet, mer betydningsfullt om vi sammenlikner de som trente på T1 med de som ikke trente på noen måte ved T1. Til sammen gir dette støtte til eksisterende forskning: Det er en sammenheng mellom trening i ung alder og trening senere i livet. Denne sammenhengen er i de fleste tilfeller relativt svak, og den er svakere jo lengre tidsrom man undersøker. Den er sterkest for de med bakgrunn i idrettslag, noe svakere for de som har drevet med egentrening og svakest for dem med bakgrunn i treningscenter trening. Blant de som ikke trener på noen av de tre måtene ved T1 er aktivitetsnivået ved T4 klart lavest av de gruppene vi sammenlikner, men også i denne gruppen er omlag 2/3 aktive i en eller annen form for trening ved T4.

I kapittel fem setter vi et utvalg av analysene fra kapittel fire inn i en større sammenheng og undersøker hvordan sammenhengene mellom trening som tenåring og trening som ung voksen blir seende ut når vi kontrollerer for respondentenes sosiale bakgrunn. På et overordnet nivå har dette liten betydning for sammenhengene mellom treningsformer over tid som i det store og det hele forblir som i de bivariante analysene i kapittel fire: Svake sammenhenger, sterkest for de med bakgrunn i idrettslag fulgt av egentrening og treningscenter trening, en mer betydelig forskjell mellom de som har trent på en eller annen måte som ung og de som ikke har trent på noen måte som ung.

Kjønnsforskjeller kommer til syne ved at gutter deltar i større grad i idrettslag ved T4, og at jenter er «flinkere» til å trene på egenhånd ved T4. Klassebakgrunn ser ikke ut til å ha stor betydning ut over at det er en tendens til at de med foreldre med høyere sosial status egentrener noe mer enn andre ved T4. Bosted ser først og fremst ut til å ha betydning ved at treningscenter trening er minst utbredt blant dem som bor på små steder.

Hovedfunnet i rapporten er altså at sammenhengene mellom trening som tenåring (ca 15 år) og som ung voksen (når man nærmer seg 30 år) er svake når man sammenlikner de som trener med utvalget som helhet, noe sterkere når man sammenlikner de som ikke har trent på noen måte med de som har trent på en eller annen måte. I avslutningen av rapporten går vi nærmere inn i fortolkninger av funnene. På den ene siden er det nærliggende å tenke seg at trening i tenårene fører med seg noen ferdigheter, vaner og erfaringer som gjør det «lettere» å trene senere i livet. På den andre siden er

idrettsaktivitet på ulike tidspunkt nokså vesensforskjellige aktiviteter, og dette er antakeligvis en av grunnene til at sammenhengene er relativt svake. Vi diskuterer også avslutningsvis i rapporten relevante forhold som ikke fanges opp av våre data.

# Innledning

I det norske samfunnet brukes det store ressurser på å legge til rette for at barn og unge skal få drive med idrett og fysisk aktivitet i fritiden (St meld 2012). Slik aktivitet blir i det store og det hele antatt å ha positiv verdi fordi den gir glede, utvikler sosiale relasjoner og bidrar til bedre fysisk og mental helse. I den grad man stiller kritiske spørsmål til barne- og ungdomsidretten, gjøres det gjerne på en av to måter. Enten så handler det om inkludering og ekskludering, der vanlige spørsmål er om det er plass til alle i barne- og ungdomsidretten, hva som bør være forholdet mellom konkurranse og deltakelse og hvorfor det er så mange som faller fra den organiserte idretten i ung alder. For det andre stilles det spørsmål om sosial ulikhet i deltakelsen langs dimensjoner som alder, kjønn, bosted, forholdet mellom majoritets- og minoritetsbefolkning og sosial klasse.

En av begrunnelsene for denne ressursbruken som ikke like ofte trekkes fram, men som lenge har ligget der som en mer eller mindre underforstått forventning, er at en aktiv livsstil som ung bidrar til en aktiv livsstil også som voksen. Når det offentlige bruker ressurser på barne- og ungdomsidretten, har man altså som mål at det også kommer voksne til gode på sikt: «Ved å inkludere så mange som mulig i barne- og ungdomsidretten er det et mål å skape grunnlag for livslang glede av å drive idrett og fysisk aktivitet». (St.meld. 2012:13). Antakelsen er at ved deltakelse i barne- og ungdomsidrett får man erfaringer, verdier og kunnskap som gjør at man senere også lettere er fysisk aktiv enn andre uten denne bakgrunnen: Idrett sosialiserer til trening og fysisk aktivitet. Dette er en antakelse som altså i mindre grad er blitt systematisk diskutert og undersøkt.

Temaet ble imidlertid satt på dagsorden i januar 2011 etter at *Nasjonalt råd for fysisk aktivitet* lanserte en rapport om omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet knyttet til fysisk aktivitet (Breivik et al. 2011). Forfatterne gikk gjennom store deler av den tilgjengelige forskningen på området og kom med en del anbefalinger om politiske virkemidler for å få flere nordmenn til å være fysisk aktive. Utgangspunktet for diskusjonene som fulgte lanseringen

av rapporten var at den alt overveiende delen av spillemidlene, som er den viktigste finansieringskilden for norsk idrett, i dag brukes til idrettsanlegg og NIF.<sup>1</sup> I og med at barn og ungdom er i flertall i de mange idrettslagene landet rundt, og storparten av idrettsanleggene brukes av idrettslag, er det for en stor del barn og unge som nyter godt av disse ressursene. Rapporten og diskusjonen som fulgte aktualiserte ut fra dette to spørsmål. Mer generelt: Hvem sine interesser tjener egentlig den nåværende utformingen av spillemiddelordningen? Mer spesielt: Er det rimelig at så mye av ressursene brukes på barn og unge, når en av de største folkehelseutfordringene er mangel på fysisk aktivitet blant voksne?

Rapporten og en del av forslagene som ble lagt fram ble dårlig mottatt i enkelte leire. Spesialrådgiver i NIF, Andreas Selliaas, gikk i en kommentar<sup>2</sup> hardt ut mot rapporten og anbefalingene som ble gitt med utgangspunkt i den. I et innlegg den 8. mars 2011 svarer Jan Ove Tangen fra Høgskolen i Telemark – en av forfatterne av rapporten – på kritikken. Han beskriver det han kaller «den organiserte idrettens samfunnsoppdrag» som «... at barn og unge skal ha muligheter til å drive fysisk aktivitet – helst organisert idrett – og at dette fører til at de blir fysisk aktive som voksne». Han mener så at det er på høy tid at man stiller spørsmålet om denne «oppfatningen er holdbar vitenskapelig sett. Fører virkelig deltakelse i fysisk aktivitet og idrett i barne- og ungdomsårene til at de fortsetter å være aktive i voksen alder?». Tangen viser til forskning, først og fremst en artikkel av Telama (2009) som går gjennom forskning om sammenhengen mellom trening som ung og trening senere i livet, og oppsummerer med at Telamas « ... hovedkonklusjon er at det er svært liten eller ingen sammenheng mellom deltakelse i fysisk aktivitet som barn og deltakelse i fysisk aktivitet som voksen». Selliaas følger opp med å vise til en annen artikkel av Telama, Tangen svarer med at Selliaas leser feil artikkel, og debatten munner ut uten at noen vel er blitt helt overbevist om hvem som tar feil eller hvem som har rett.

---

1

[http://www.regjeringen.no/upload/KUD/Idrett/Spillemidler/Hovedfordelingen\\_tabel1\\_2011.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/KUD/Idrett/Spillemidler/Hovedfordelingen_tabel1_2011.pdf)

<sup>2</sup> Se [www.sportsanalyse.no](http://www.sportsanalyse.no). Søk på 'Selliaas' eller 'Tangen' og følg så pekere til debatten.

Uansett hva man måtte mene om innspillene i og utfallet av denne debatten, er like fullt spørsmålene som ble stilt viktige: Hvordan står det til med nivået på den fysiske aktiviteten i Norge? Hva slags typer sosial ulikhet finner vi i forhold til fysisk aktivitet? Hva slags effekt har bruken av ulike politiske virkemidler for nivå og ulikhet? Hvordan er sammenhengen mellom det å være fysisk aktiv som ung og det å være fysisk aktiv som eldre? Hva er den organiserte idrettens plass i dette bildet? Hva med andre typer av trening? Er sammenhengen mellom trening i ung alder og voksen alder forskjellig for ulike sosial grupper? Selv om dette er store spørsmål som det er vanskelig å finne endelige og avklarende svar på, er det interessante spørsmål som bør stilles og diskuteres.

Formålet med denne rapporten er å se nærmere på det som ble stående igjen som det sentrale spørsmålet i denne debatten: Hvordan utvikles treningsvaner gjennom og over ulike livsfaser (her fra ungdom til tidlig voksenalder), og hva er sammenhengen mellom ulike former for trening blant barn og unge og treningsvaner senere i livet?

For å besvare disse spørsmålene skal vi i denne rapporten helt konkret gjøre tre ting. Vi skal først beskrive utviklingen av treningsvaner i et representativt utvalg av norsk ungdom som er fulgt over en periode på tretten år: Hvem trener hvordan på hvilke tidspunkt i overgangen fra ungdom til tidlig voksenalder? Dernest skal vi se mer konkret på hvordan ulike typer av treningsvaner på ett tidspunkt har betydning for trening på et senere tidspunkt: Hvor sannsynlig er det for eksempel å trene i et idrettslag når man er 29 år, gitt at man gjorde dette da man var 16 år gammel? Til slutt skal vi forsøke å få fram et mer sammensatt bilde av hvordan forhold som kjønn, bosted og klassebakgrunn kan ha betydning for utvikling av treningsvaner.

Det å gi gode svar på denne typen spørsmål stiller store krav til data. For det første må vi kunne skille mellom ulike typer av trening, og i denne rapporten skiller vi mellom trening på tre ulike arenaer (egentrening, idrettslagstrening og trening på treningssenter), mer eller mindre konkurranseorientert trening og et lite utvalg idrettsgrener. Videre er det viktig at man kan følge de samme personene over tid for å se hvordan treningsvaner faktisk utvikler seg. Særlig interessant er det om man kan følge individer i overgangen mellom ulike livsfaser som for eksempel overgangen fra ungdomstid

til voksen alder. Dette krever at man har såkalte longitudinelle data, og analysene i dette prosjektet er basert på *Ung i Norge – Longitudinell* (Strand and von Soest 2008). Dette er et datasett som tilfredsstillende disse kravene, der man undersøker et landsrepresentativt utvalg av respondenter på fire ulike tidspunkter: fra de var 12–19 år i 1992 (15 år i gjennomsnitt) til de var 26–33 år i 2005 (28 år i gjennomsnitt). Respondentene er på alle tidspunkt spurt om ulike sider ved sine treningsvaner, noe som altså gjør det mulig å beskrive deres treningsvaner ganske inngående slik de utvikler seg fra begynnelsen av tenårene til tidlig voksen alder.

Som bakgrunn for diskusjon og analyse av disse spørsmålene har vi valgt å innlede rapporten med å ta et skritt tilbake og se på tidligere forskning på feltet: Hva vet man om hvordan barn, unge og voksne trener? Hva vet man allerede om hvilken betydning tidligere trening har for trening senere i livet? Hvilke forklaringsfaktorer peker seg ut som aktuelle for å forstå utvikling i treningsvaner? Etter en slik gjennomgang vil vi presentere data og redegjøre for metoder, før de empiriske analysene følger i tre deler. I det første analysekapitlet (kapittel 4) skal vi gi en grunnleggende oversikt over hvordan treningsvanene til våre respondenter endres over en periode på tretten år: fra respondentene er 12–19 år til de er 26–33 år. I det neste analysekapitlet ser vi mer direkte på hvordan trening i voksen alder er betinget av trening i yngre år. I det tredje analysekapitlet utvider vi perspektivet, og undersøker også om andre faktorer som kjønn, bosted og klassebakgrunn har betydning for utviklingen av treningsvaner.

Det er mange grunner til å bruke ressurser på idrett og fysisk aktivitet blant barn og unge. Vi skal her se nærmere på ett av argumentene som har betydning for denne ressursbruken. Det vil som sagt være vanskelig å entydig fastslå hvem som har rett i striden om sammenhengen mellom trening i ung alder og trening som voksen, og hvor viktig dette spørsmålet faktisk er. Dette skyldes det (selvsagte) forhold at selv om man finner at en effekt har en viss størrelse og er statistisk signifikant (at funnet sannsynligvis ikke skyldes tilfeldigheter), så vil det videre kunne være et spørsmål hva som er en stor eller betydelig sammenheng. Vi runder av rapporten med å forsøke å forklare hva som ligger bak funnene vi har gjort og hvilke implikasjoner de kan ha.

# 1 Tidligere forskning

I innledningen har vi vist at spørsmålet om sosialisering til idrett er viktig av politiske årsaker: Barne- og ungdomsidretten, og særlig den som foregår i idrettslagene, tillegges ofte en rekke gode virkninger, også på lengre sikt. Hvem fortjener de (knappe) ressursene det er politisk kamp om? Er det slik at det å bruke ressursene på barn og unge på sikt kaster av seg? Mange temaer kunne vært tatt opp i forlengelsen av disse spørsmålene, men den mer begrensede ambisjonen i denne rapporten er å få et bedre grep om sammenhengen mellom trening i ung alder (i idrettslag, på treningssenter, på egenhånd) og trening senere i livet (på de samme arenaene). Problemstillingen knytter med det an til en mer omfattende diskusjon om betydningen fysisk aktivitet har for helse og livskvalitet, uten at vi går inn på disse spørsmålene i denne rapporten.

Før vi gir oss i kast med analysene, skal vi se nærmere på hva vi allerede vet om trening og fysisk aktivitet i ulike aldersgrupper og livsfaser i ulike grupper av befolkningen. Vi vil presentere det vi anser som det mest relevante av denne forskningen som bakgrunn for våre egne analyser. Først vil vi helt kort vise til «vanlig» norsk forskning om sammenhengen mellom alder og trening basert på tverrsnittsdata.<sup>3</sup> Dernest skal vi gi en oversikt over forskning, både utenlandsk og norsk, om sammenhengen mellom trening i ung alder og senere i livet. Til slutt vil vi samle trådene og utvikle et sett av antakelser og spørsmål som vi legger til grunn for analysene som følger.

## 1.1 Trening, alder og sosial ulikhet: Norske tverrsnittstudier

Det finnes i dag en god del norsk forskning om hvilke grupper i samfunnet det er som trener og på hvilke måter de trener.<sup>4</sup> Selv om disse studiene ikke direkte besvarer vårt hovedspørsmål om hvordan trening på et tidspunkt har

---

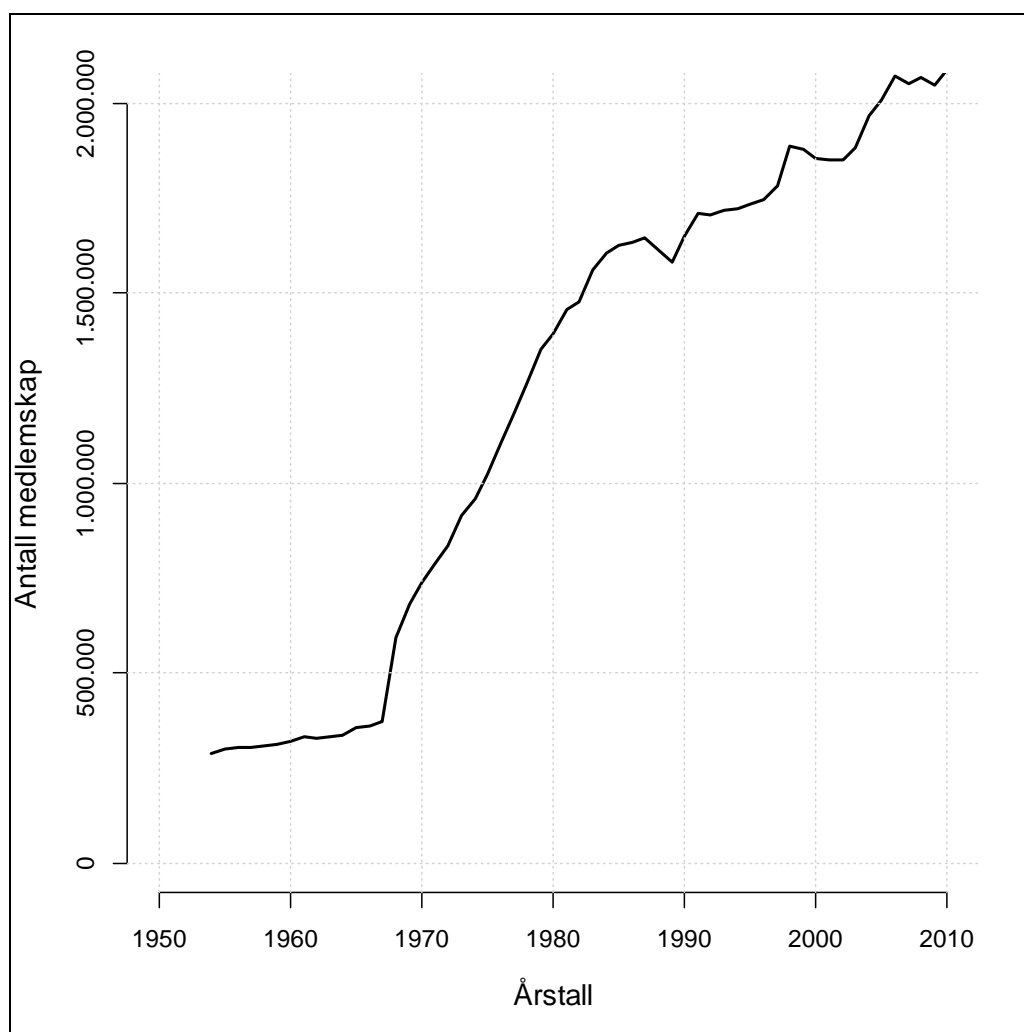
<sup>3</sup> Tverrsnittsdata er data fra bestemte – gjerne flere – tidspunkter, men der det ikke er de samme individene man har data om på ulike tidspunkter.

<sup>4</sup> En mer omfattende oppsummering av forskningen om ungdom og trening finnes i Seippel et al. 2011.



betydning for trening på senere tidspunkt, gir de likevel et bakgrunnsbilde som kan være nyttig også for vår studie. Vi skal trekke fram tre forhold: Et historisk tilbakeblikk, en oversikt over treningsrutiner mer generelt og et overblikk over ungdommens treningsvaner mer spesielt.

Først et kort historisk tilbakeblikk. Den store deltakelsen i og oppmerksomheten omkring idrett, trening og fysisk aktivitet er av relativt nyere dato. Et godt uttrykk for dette er antall medlemskap (som ikke er det samme som antall medlemmer) i norske idrettslag som har gjennomgått en rivende utvikling fra 1950 og fram til i dag: fra rundt 300.000 medlemskap i 1960 til over to millioner i dag (figur 1).



**Figur 1: Antall medlemskap i norske idrettslag, 1954–2008**

Selv om denne voldsomme veksten må sees i lys av befolkningsøkningen, reflekterer den også mange andre trekk ved samfunnsutviklingen (Furre 1992; Goksøyr 2008). For det første dreier det seg om stadig økende velstand: høyere inntekter, mer fritid, bedre helse og lenger levealder. En særlig stor del av veksten i trening står barn, unge og kvinner for. Dette reflekterer endrede kjønnsroller, nye forståelser av hva det er å være barn og ungdom, og endrede syn på idrettslagene som passende arenaer for barn og unges fysiske utfoldelse. Nok et forhold av betydning er endringer i yrkeslivet: mindre fysisk krevende arbeid gir flere overskudd til å trene, samtidig som arbeidslivet er mer stillesittende, slik at flere opplever det som nødvendig å være fysisk aktiv i fritiden (Tangen 1984). Teknologiske endringer knyttet til transport og hverdagsliv – biler og pc – har samme effekt; mindre aktivitet, større fokus på at det er nødvendig å være fysisk aktiv. Samtidig som mange forhold gjør at folk «etterspør» fysisk aktivitet, er det også viktig å huske at mulighetene til å trene er adskillig bedre i dag enn tidligere. Dette skyldes dels utbygging av «vanlige» idrettsanlegg (som stort sett benyttes av idrettslag), utbygging av nærmiljøanlegg som legger til rette for «egentrening» og ikke minst framveksten av kommersielle treningsentre. Til sammen utgjør dette en solid tilvekst i mulighetene for å trene. En siste og viktig grunn til denne kraftige økningen i antall idrettslagsmedlemskap og fysisk aktivitet mer generelt, er at idrett og fysisk aktivitet er inne i det man kan kalle en «generasjonsmessig» god sirkel. Gitt den store tilveksten i barne- og ungdomsidretten fra 1970- og 1980-tallet har stadig flere foreldre selv erfaringer fra idrettslag, og etter hvert også andre typer av trening. Dette gjør idrett til noe kjent, og for mange kjært; noe som i sin tur gjør at det er enkelt og «naturlig» for foreldre å legge vekt på idrett og fysisk aktivitet i egen oppdragelse av barn. Også det å melde barn inn i idrettslag og selv være med i (om enn i begrenset omfang) driften av idrettslag, er for mange nærliggende. Etter hvert som også flere har erfaring fra annen trening – egentrening som det mest utbredte, men også trening på treningscenter – vil også dette være treningsformer som det er mer «naturlig» å oppdra til og bidra til organiseringen av. Alt i alt er det altså mange grunner, både i den organiserte idretten selv og i det omkringliggende samfunnet, som er med og bidrar til den store økningen i trening vi har sett de siste femti årene.

Med en kortere tidshorisont, er Norsk Monitors datasett om treningsvaner til befolkningen over 15 år nyttig for å få innblikk i disse endringene. Deres data viser at mens idrettslagstrening har holdt seg nokså konstant i perioden fra 1989 til i dag, har andelen som trener på private treningssenter økt betraktelig. Trening på egen hånd, som også i dette datamaterialet er det absolutt flest driver med, har også økt noe (Breivik m.fl. 2011).

SSBs store undersøkelse om 'Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter' basert på data fra 2007, er en annen kilde til oversikt over den mer generelle sammensetningen av og nivået på trening i Norge (Vaage 2009). Denne undersøkelsen viser for det første at en stor andel av den norske befolkningen trener eller mosjonerer, og bare åtte prosent av befolkningen oppgir at de aldri driver med fysisk aktivitet på fritiden for å trene eller mosjonere.<sup>5</sup> Som for Norsk Monitors undersøkelser, viser SSBs data økende aktivitetsnivåer. SSBs tall viser også at det er små kjønnsforskjeller i andelen som trener. Det er en større andel blant eldre enn blant yngre som oppgir at de aldri trener eller mosjonerer, men denne andelen er også for nedadgående: 32 prosent av de i alderen 67–79 år trente aldri i 2001, 17 prosent i 2007. Det er en positiv sammenheng mellom trening og utdanning, mens inntekt ser ut til å ha mindre å si ut fra SSBs data. I rapporteringen fra Norsk Monitor, har sosial klasse betydning for treningsvaner. Dette gjelder særlig trening på private treningsinstitutter. Bosted ser ikke ut til å bety mye for om man trener eller ikke.

De vanligste aktivitetene for (voksne) er «hverdagsaktiviteter» som foturer, skigåing og sykling sammen med jogge- og løpeturer. Menn er mer aktive i idretter som fotball og golf, mens kvinner oftere driver med aerobics. Unge og menn er de som i størst grad trener i idrettslag, mens treningsstudio er blitt stadig mer vanlig også i denne gruppen. Her er det unge, urbane og høystatusgrupper som trener mest. Det er altså verdt å merke seg at det både er mange som trener, og at det er et mangfold av treningsformer man deltar i.

I SSBs undersøkelse av barn og unge, kommer man fram til at ungdom (16–19 år) trener oftere enn barn, og at flere gutter enn jenter trener daglig.

---

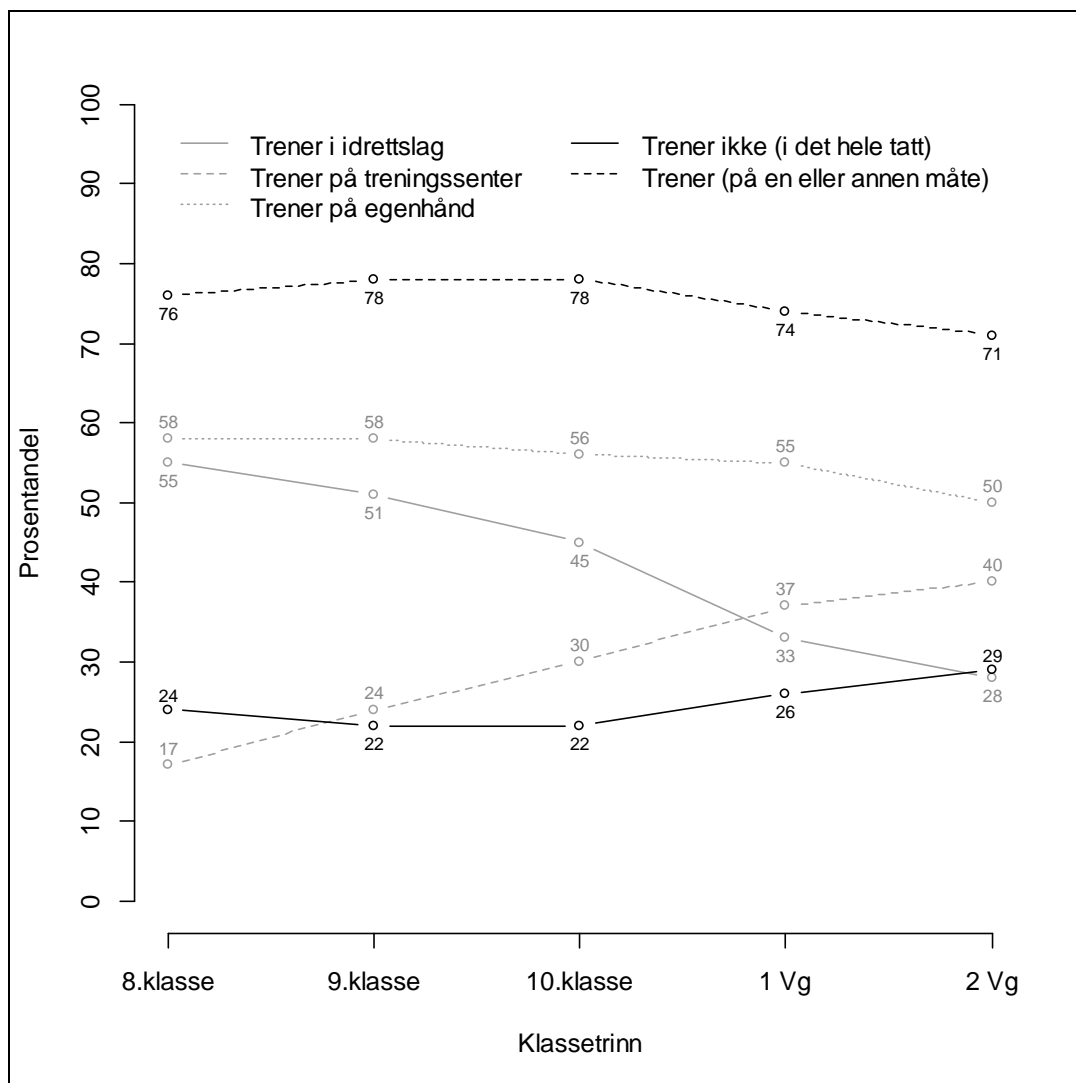
<sup>5</sup> Dette er basert på en relativt vid forståelse av hva det innebærer å trene, og man kan også tenke seg at folk overrapporterer egen treningsaktivitet noe.

For barn og unges trening er det slik at aktivitetsnivået er betinget av foreldres inntekt, mens bosted heller ikke her ser ut til å ha særlig betydning.

NOVAs rapport om unge og trening gir en oversikt over trening og fysisk aktivitet blant ungdom (Seippel, Strandbu og Sletten 2011). Som for de generelle studiene av befolkningen, er resultatene fra NOVAs ungdomsundersøkelser at en stor del av ungdomskullene trener på en eller annen arena, men det er en større andel av ungdommen i disse undersøkelsene som ikke trener enn i SSBs undersøkelser. Dette er langt på vei et resultat av at man stiller ulike spørsmål og at SSBs tilnærming inkluderer flere typer aktiviteter<sup>6</sup>. Et første funn fra NOVAs undersøkelser er at det ikke er veldig store endringer i aktivitetsmønster for ungdom fra 1992 fram til 2010, bortsett fra at treningssenter trening er blitt noe mer utbredt. Når det mer konkret gjelder spørsmålet om treningsnivået i løpet av ungdomstiden, får vi bekreftet funn fra tidligere forskning: Andelen som trener i idrettslag faller ganske dramatisk fra 55 prosent i 8. klasse til bare 28 prosent i andre klasse på videregående. Andelen som trener på treningssenter øker med alderen – fra 17 prosent blant de yngste i undersøkelsen til 40 prosent blant de som er fem år eldre. Andelen som trener for seg selv faller noe i løpet av tenårene, men denne treningsformen er like fullt den som har størst og mest stabil oppslutning.

---

<sup>6</sup> NOVA-rapportene er basert på spørsmål om trening sist uke, mens SSBs spørsmål er «Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet på fritiden for å trene eller mosjonere?» med svarkategorier fra «hver dag» til «aldri».



**Figur 1.2: Andel unge på ulike klassetrinn som oppgir at de trener på ulike arenaer. Kilde: Ung i Norge 2010 (Seippel m.fl. 2011).**

Valg av treningsarena endrer seg altså betydelig i løpet av tenårene. «Trening på egen hånd» holder seg nogen lunde konstant fra 13-årsalderen til 18-årsalderen. Idrettslagene mister aktive, mens flere velger treningssenter som sin treningsarena oppover i tenårene. Vi må her minne om at spørsmålet om trening på treningssenter favner mer enn trening på de kommersielle sentrene. Det dekker trolig også trening på vektrom på skolen, idrettshallen med mer. I NOVAs undersøkelse er det ikke med spørsmål om medlemskap i treningssenter.

Hvilke forskjeller er det mellom gutter og jenters treningsvaner i tenårene? En gjennomgang av forskjeller mellom gutter og jenters treningsvaner på ulike treningsarenaer basert på Ung i Norge 2010 (Strandbu og

Sletten 2011), viser at det er små kjønnsforskjeller, både når det gjelder andelen som trener, hvor de trener og i henhold til hvor ofte ungdommene trener. Bildet som tegner seg varierer litt etter hvilke former for trening og idrettslagsdeltakelse en tar for seg.

NIFs oversikt over registrerte medlemskap viser flere medlemskap blant gutter enn blant jenter i aldersgruppa 13–19 år. Tall fra Ung i Norge 2010, som dekker aldersspennet 13–18, viser at omtrent like mange gutter som jenter er med i et idrettslag. Sammenstillingen av NIFs tall og Ung i Norge-tall tyder trolig på at det er flere gutter enn jenter som er med i mer enn en idrett. Treningssentrene, som tidligere var jentedominert, oppgis nå omtrent like ofte som treningsarena blant gutter og jenter. Også for trening på egen hånd er kjønnsforskjellene små. Når vi slår sammen trening på egen hånd, i idrettslag og på treningscenter, er det flere jenter enn gutter som har trent minst en gang sist uke (89 mot 80 prosent). Totalbildet er altså at litt flere jenter enn gutter trener, men det kan synes som om det er noen flere gutter som trener mye.

Til sammen gir disse tre bildene – det historiske, det samtidige og beskrivelsene av ungdoms treningsvaner – et nyttig oversiktsbilde over hvordan den norske befolkningen trener og hvem det er som trener. Fra denne generelle oversikten over det norske folks treningsvaner og de mer spesifikke funnene knyttet til trening blant ungdom, er det flere forhold som er interessante for analysene i denne rapporten. Som en start kan det være verdt å merke seg at det generelle mosjons- og treningsnivået er høyt, og at det er heller små sosiale forskjeller knyttet til mosjon og trening: Unge og gamle, menn og kvinner ser alle ut til å trene relativt mye.

Samtidig er det ut fra gjennomgangen over noen viktige sosiale forskjeller i dette bildet. De viktigste skillelinjene er knyttet til *alder*. Selv om det er en tendens til at «alle» trener, er det likevel åpenbart at det skjer store endringer, og særlig i overgangene mellom ulike livsfaser ser det ut til å være mye som skjer: fra man er ungdom og inn i ung voksen alder. Og selv om det overordnede aktivitetsnivået ser relativt stabilt ut, er det forskjeller med hensyn til hvilke *treningsarenaer* det er oppslutning om. Siden disse endringene er knyttet til ulike arenaer som igjen er knyttet til *kjønnsforskjeller* i deltakelse, vil det være viktig å se endringer i treningsvaner i forhold til

kjønnsforskjeller. Mens det generelt ser ut til å være mindre regionale forskjeller i treningsmønstre, er det regionale forskjeller når det gjelder en arena: treningsentre. Gitt at den livsfasen vi undersøker også er preget av flytting, vil det være viktig å få en forståelse av i hvilken grad *bosted* har noe å bety for treningsvaner. Til slutt ser det ut til at trening i en del tilfeller fortsatt er knyttet til sosial status: Det er forskjeller i trening blant folk på ulike utdanningsnivåer, og det ser ut til å være forskjeller i barn og unges trening ut fra foreldres inntekt. Selv om disse sammenhengene ikke er sterke, vil det i våre videre analyser være interessant å undersøke om utviklingen av treningsvaner har sammenheng med klassebakgrunn.

## 1.2 Forklaringer og tolkninger av sammenhenger mellom trening som ung og trening som voksen

Denne rapporten tar for seg type trening som ung – på egenhånd, i idrettslag og på treningssenter – og betydningen dette har for trening senere i livet. Et første spørsmål er hva man tenker seg spiller inn på mulighetene for at det er slike sammenhenger. Og mer spesifikt: Hvorfor antar man at det særlig skal være en sammenheng mellom erfaringer fra idrettslag som ung og trening senere i livet? Vi skal her vise til to sett av forklaringer på disse sammenhengene: et mer opptatt av sammenhengene treningen foregår i, et mer rettet mot kjennetegn ved individer.

Først noen ord om en som finner at sammenhengene mellom trening i ulike livsfasen er svak og tolker dette som «rimelig». Den svenske idretts-sosiologen Engström fulgte i en studie et tilfeldig utvalg av 2000 svensker fra de var 15 år i 1968 til de var i midten av 40-årene (Engström 2005; Engström 1999). I denne studien var det altså ikke veldig tydelige sammenhenger mellom aktivitetsnivå som ung og som voksen. Engström forklarer den svake sammenhengene med at idrettsaktivitet som barn og ungdom skiller seg fra og er meningsbærende på en helt annen måte enn mosjonsvaner som voksen. Mens barne- og ungdomsidretten i følge Engström preges av konkurranse, prestasjon og at man underordner seg den organiserte idrettens regler, er mosjonering ledsaget av en rasjonell omtanke for kroppen og investering i helse som er lite framme i barn og unges idrettsaktivitet. En kunne tilføye at barne- og ungdomsidretten preges av å være en arena for

samvær med venner og med sosiale ringvirkninger i en langt tydeligere grad enn voksnes trenings- og mosjonsliv. Ut fra et slikt perspektiv legges hovedfokus på sammenhengen og de institusjonelle rammene den fysiske aktiviteten inngår i, og idrettsdeltakelsen fortolkes først og fremst i lys av denne. Med en slik påpeking blir det heller ikke veldig overraskende at sammenhengene ikke nødvendigvis er så sterke; man undersøker sammenhenger mellom aktiviteter som i bunn og grunn egentlig er ulike.

Et mer individfokuset perspektiv finner vi hos Risto Telama (2009). Etter en gjennomgang av tidligere forskning om sammenhenger mellom trening som ung og trening senere i livet, oppsummerer ham med at det er fire måter slike sammenhenger kan forklares på. (1) Den første kaller han en «*Carry-over*»-effekt som rett og slett handler om at man gjentar seg selv og deltar i de samme aktivitetene som man en gang har gjort. Når det gjelder tidsepoken vi studerer i denne undersøkelsen, kan det være verdt å merke seg at overgangen ungdom–voksen nettopp er en periode der mye forandres: lojaliteter, venner og sosiale arenaer. Ut fra dette er det ikke urimelig at funn fra tidligere undersøkelser nettopp viser at dette er den livsfasen der man finner minst sammenheng mellom treningsnivåer og der denne forklaringsmåten kanskje har minst for seg. (2) «*Ability and readiness*» forklarer sammenheng i trening med at man i ung alder utvikler grunnleggende kompetanser og motoriske ferdigheter som gjør det enklere og mer nærliggende å trene senere. Her er det slik at alle typer trening utvikler kompetanser som gjør det enklere å trene i nye situasjoner etter som livssituasjoner endres, men man kan også tenke at det er forskjeller med hensyn til hvor store krav ulike treningstyper stiller og at det dermed er forskjeller med hensyn til hvor godt de sosialiserer til senere trening. Idrettslagstrening kan her tenkes å bidra til en mer grunnleggende kompetanse enn andre treningsformer, slik at det er mulig å bruke den på andre treningsarenaer samtidig som det er vanskeligere å «gå andre veien»: egentrening eller trening på treningssenter gjør en mindre forberedt på å trene i et idrettslag enn motsatt. (3) «*Vaner*» handler om at man gjør noe så mye at det gjøres mer eller mindre automatisk, og dette er en forklaring som kan være vanskelig å skille fra de to foregående. Motivasjon for trening hører også innunder dette punktet. (4) «*Selv-seleksjon*»: På et nivå kan man her tenke seg at det er



fysiologiske forutsetninger som gjør at enkelte heller enn andre begynner å trene for så også å fortsette å trene. Noen er trolig mer disponert for trening fra naturens side enn andre. Ut fra et slikt perspektiv vil man kunne finne sammenhenger i trening over tid, men disse vil da primært skyldes fysiologiske forhold. Det er ikke mulig å kontrollere for slike fysiologiske forhold i denne studien. Videre kan man selvfølgelig overføre spørsmålet om seleksjon til sosiale forhold og tenke at det er sosiale og kulturelle koder knyttet til trening som gjør at enkelte har lettere for å oppsøke og finne seg til rette i idrettsmiljøer enn andre. Ut fra en slik tankegang vil trening dels skyldes sosiale bakenforliggende faktorer – familie, utdanning, kultur – som både har en egen effekt, men som også kan utvikles eller forsterkes i det man faktisk er med og trener. En kan tenke seg at idrettslag og til dels trenings-senter i sterkere grad er preget av sosiale koder som gjør det enkelt eller vanskelig å finne seg til rette.

Telama gir med det et sett av mer individuelle forklaringsfaktorer – hva er det med individer som har trent en gang i livet som gjør at de med større sannsynlighet vil trene senere i livet? – mens Engström har en tilnærming som i større grad legger vekt på omstendighetene for å forstå utviklingen av treningsvaner. Samlet sett gir de et bilde der man altså både må ha øye for hvilke interesser, ønsker og erfaringer individer har, og hvilke muligheter omstendighetene gir til å innfri disse. Fysisk aktivitet og idrett tar med det form på et sosial felt der individuelle og kontekstuelle forhold må finne hverandre (Bourdieu 1978; Fligstein and McAdam 2012). Dette peker igjen mot viktigheten av å kunne skille mellom ulike individer (ut fra sosial bakgrunn) og hva slags treningserfaringer de har og hvilke treningsmuligheter de benytter seg av.

### 1.3 Hva viser tidligere forskning om sammenheng: Internasjonale studier

I det følgende skal vi se nærmere på hva tidligere forskning mer konkret sier om sammenhengene mellom det å trene på ulike tidspunkt, og vi tar utgangspunkt i det som foreløpig framstår som det mest ambisiøse forsøket på å oppsummere slike longitudinelle studier. Risto Telama (2009) har undersøkt 48 artikler knyttet til temaet som ofte omtales som «tracking»:

man leter bokstavelig talt etter spor mellom aktivitet på ulike tidspunkt: hvordan effekten av noe man gjør på ett tidspunkt gjenfinnes i noe man gjør senere. Som en bakgrunn for denne gjennomgangen av tidligere forskning, kan det være nyttig å ha klart for seg at en av konklusjonene til Telama (2009) er at «In spite of the large numbers of tracking studies, our knowledge about the tracking of physical activity is rather limited» (s. 193). Selv om det etter hvert finnes en del forskning, bør vi altså være forsiktige med å trekke generelle konklusjoner ut fra de funnene som Telama legger fram.

En av grunnene til at kunnskapen er begrenset er, som allerede påpekt, at det fortsatt finnes relativt få studier av denne typen, og særlig er det få eldre studier (fra før 2000). I tillegg er det av flere grunner vanskelig å sammenlikne funn fra forskning på dette temaet. En grunn (som er felles med nesten alle studier av trening) er at det kan være vanskelig å måle trening og fysisk aktivitet. Ulike forskere bruker forskjellige metoder (observasjon, spørreskjemaer, akselerometer) som i sin tur brukes litt ulikt. Det kan også oppstå problemer fordi man skal måle fysisk aktivitet på ulike tidspunkt, noe som så kan gjøre det vanskelig å sammenlikne slike funn. Nok en grunn som gjør det vanskelig å sammenlikne studier, er at det i mange tilfeller ikke er redegjort godt nok for forskningsdesign. Ytterligere et forhold er at forskjellige undersøkelser er basert på ulike typer utvalg, slik at det kan være uklart hvilke grupper man egentlig sammenlikner. Nok et kompliserende forhold er at forskjellige studier følger sine respondenter over ulike tidslengder og gjennom forskjellig livsfaser, noe som (igjen) bidrar til å gjøre det vanskelig å generalisere med basis i slike studier. Ni år er den gjennomsnittlige (median) lengde på slike undersøkelser. Telama skiller mellom tre faser det er vanlige å ta opp i slike studier: barn og unge, fra ungdom til voksen og voksne. Slik sett befinner vår studie seg i den livsfasen – fra ungdom inn i voksen alder – som både er vanskeligst og viktigst å forstå: Vanskelig fordi det skjer mye i denne fasen av livet; viktig fordi man må anta at mye av det man gjør i denne livsfasen har konsekvenser for hva man gjør senere. Alt i alt er det altså mange forhold som gjør at det lett blir til at man sammenlikner forhold som ikke er helt sammenliknbare når man tar for seg studier av utvikling av treningsvaner: ulike grupper/utvalg, ulike typer fysisk aktivitet, ulike tidslengder og ulike tidspunkter.

Når man sammenlikner ulike studier, må man også være oppmerksom på at hva som er vanlige typer trening og mosjon varierer fra land til land. I Norge er for eksempel frivillig organiserte idrettslag mer sentrale enn i mange andre land. Følgelig er de landene det er enklest og nyttigst å sammenlikne norske forhold med, land som har liknende «idrettsinfrastrukturer». Som vist skjer det også sosiale og idrettslige endringer over tid, som gjør det vanskelig å sammenlikne fordi den samme aktiviteten kan ha en annen betydning i dag enn tidligere. For eksempel var det å være aktiv som barn i et idrettslag på 60-tallet noe annet enn å være med i dag. Færre var med den gang, og barneidretten var ikke regulert av barneidrettsbestemmelser – noe som trolig gjorde at det var en langt mer selektert gruppe som drev med organisert idrett som barn tidligere.

Med forbehold om at det kan være vanskelig å sammenlikne denne typen undersøkelser, er det likevel noen fellestrekk som går igjen, og som peker seg ut som viktige for å forstå forskjeller mellom resultater fra ulike undersøkelser. For det første er sammenhengene mellom fysisk aktivitet i ulike livsfaser i det store og det hele relativt svake. For det andre er det som allerede påpekt forskjell når det gjelder å analysere ulike livsfaser: Det er større sammenheng i fysisk aktivitet mellom ulike tidspunkt innen voksenlivet og innen barneårene enn i overgangen fra barne- og ungdomstid og inn i voksenlivet som her står i fokus. For det tredje viser flere studier at det er kjønnsforskjeller i disse sammenhengene, og mye tyder på at det er en sterkere sammenheng mellom fysisk aktivitet på ulike tidspunkt for menn enn for kvinner. For det fjerde viser enkelte studier at det er forskjeller med hensyn til hvordan ulike typer trening har betydning for senere trening, og det er særlig en sterkere sammenheng mellom idrettslagstrening og senere trening enn mellom andre typer av trening som peker seg ut.

Alle disse funnene er viktige og interessante også for norske forhold, og særlig det at idrettslag er en så sentral arena for fysisk aktivitet i Norge gjør det interessant å se nærmere på effekten av trening i overgangen fra barn til voksen i lys av deltakelse på ulike treningsarenaer. Telama legger til at effektene av tidlig idrettslagstrening kan skyldes metodologiske forhold. Det å «måle» trening i idrettslag kan være enklere å måle enn annen trening fordi

den er tydeligere avgrenset til en egen kontekst enn en del annen trening. Målingene er med det mer pålitelige.

Et spørsmål som er interessant, men vanskelig å finne gode svar på, er hvor stor eller betydningsfull ulike studier finner at effekten av tidligere trening er. Det er klart at dette er et av de spørsmålene som nok klarest «lider under» at det er så store forskjeller både i faktiske case, hva man har studert og hva man har kontrollert for av utenforliggende forhold.

Selv om Telama vektlegger at vi vet lite og at det er stor usikkerhet knyttet til mange av funnene når det gjelder effekter av trening for trening, er det like fullt klart at flere innsikter fra denne oversiktsstudien er verdt å ta med seg videre. For det første at den livsfasen vi her er opptatt av – overgangen fra ungdom til voksen – er både spesielt vanskelig og viktig å studere. For det andre at det ofte er kjønnsforskjeller når det gjelder dette spørsmålet. For det tredje at det kan være viktig å ta høyde for at ulike treningsformer har forskjellige sosialiserende effekter for trening senere i livet. Dette er spørsmål vi vil komme tilbake til i analysene under.

## 1.4 Trening som sosialisering: Norske studier

To longitudinelle studier peker seg ut som interessante i en norsk sammenheng. Den første av disse er et prosjekt basert på datasettet «Voksen i år 2000 – VITT» (Norwegian Longitudinal Health Behaviour Study) der man har fulgt et utvalg av 924 elever fra 54 klasser på 23 skoler i Hordaland over en periode på ti år: fra de var 13 år i 1990 til de var 23 år i 2000. Det sentrale spørsmålet i undersøkelsen var: «På fritiden, hvor ofte trener du eller driver du med idrett slik at du blir kortpustet eller svetter?».<sup>7</sup> Svaralternativene var: 'hver dag', '4–6 ganger pr uke', '2–3 ganger pr uke, en gang i uken', '1–3 ganger i måneden', 'sjeldnere enn en gang i måneden' og 'aldri'. Ut over dette ble det spurt om man var med på ulike utendørsaktiviteter, henholdsvis sommer og vinter, og om man deltok i 31 ulike fysiske aktiviteter.

Det er publisert fire arbeider som i større eller mindre grad tar opp temaet som er i fokus i dette prosjektet. Det første arbeidet (Anderssen, Wold

---

<sup>7</sup> Vår oversettelse av: «In your lesisure time, how often do you do sports or exercise until you are out of breath or sweat?»

and Torsheim 2005), følger respondentene fra de er 13 til de er 21 år, og viser at det er en nedgang i treningsaktivitet i løpet av tenårene, og en viss økning fra 19 til 21 år. Videre konkluderer studien med at de finner en svak grad av «tracking» i materialet, men samtidig at de som er minst fysisk aktive i 13-årsalderen også var de som endret seg minst i løpet av tenårene. De som var minst interessert i trening som ung, var også de minst interesserte 10 år senere.

I det andre arbeidet fra dette datasettet (Kjønniksen, Torsheim and Wold 2008), undersøkes det hvordan deltakelse i fysisk aktivitet utvikles fra respondentene er 13 til 23 år, og i hvilken grad det er sammenheng mellom de ulike aktivitetstypene på ulike tidspunkt i løpet av den perioden undersøkelsen dekker. Resultatene viser at den fysiske aktiviteten synker i løpet av denne perioden, og at den synker mer for gutter (som i utgangspunktet er mer aktive) enn for jenter, og at det er større variasjon i gutters fysiske aktivitet enn i jenters. Analysene viser også at effekten av det å være aktiv på det første tidspunktet i undersøkelsen avtar markant med tiden: En gutt som er aktiv fire ganger i uken ved 13-årsalder, har en sannsynlighet for å være aktiv 2,25 dager i uken 10 år senere. Når det gjelder mer konkrete aktiviteter, er det en betydelig nedgang i disse i løpet av perioden. For gutter er det en nedgang fra at man i gjennomsnitt deltar i 7,5 aktiviteter når man er 15 til 4 når man er 23, for jenter: fra 5,7 til 3,5. Det er imidlertid stor forskjell i kontinuitet i de ulike deltakelsesformene.

I en påfølgende publikasjon (Kjønniksen, Anderssen and Wold 2009) er fokuset i større grad rettet mot deltakelse i organisert idrett. På samme måte som for fysisk aktivitet mer generelt, finner de at gutter i større grad enn jenter er medlem av idrettslag som unge, og at andelen medlemskap alt i alt faller for begge grupper, og noe hurtigere for jenter enn gutter. En regresjonsanalyse viser at ni prosent av variasjonen i fysisk aktivitet ved 23-årsalder kan forklares av når man melder seg inn i et idrettslag og hvor lenge man er medlem.

Den fjerde publikasjonen (Kjønniksen, Fjørtoft and Wold 2009) anlegger et noe annet perspektiv, men er like fullt interessant som et bidrag til det overordnede utgangspunktet for denne studien. Formålet i artikkelen er å undersøke sammenhengen mellom egen aktivitet i idrettslag og holdninger til kroppsøvingfaget i skolen. Funnet er at det er en positiv sammenheng mellom de to, men at det kan være vanskelig å godtgjøre i hvilken grad

sammenhengen går den ene eller andre veien: Er det de som er glade i gym som blir glade i organisert idrett, eller er det de som liker seg i idrettslagene som liker gymtimene? Studien viser også at for gutter er deltakelse i organisert idrett i tenårene den av variablene som ble inkludert i analysene som hadde størst betydning for fysisk aktivitet som 23-åring, mens for jenter var en positiv opplevelse av kroppsøving i skolen i tenårene en viktigere forklaringsvariabel.

Om vi skal oppsummere funnene fra denne studien, er det mye av det samme som Telama vektlegger som peker seg ut. For det første blir bildet, selv basert på bare ett datasett, fort komplisert. For det andre viser resultatene fra arbeidene med dette datasettet tydelige kjønnsforskjeller når det gjelder hva som peker seg ut som betydningsfullt for fysisk aktivitet i ung voksen alder. For guttene ser deltakelse i organisert idrett ut til å bety mest for fysisk aktivitet senere, mens for jenter er en positiv opplevelse av kroppsøving i skolen viktigere. Selv om det altså ikke er så store forskjeller mellom tenåringsgutters og -jenters aktivitetsnivå, peker denne longitudinelle studien på at det kan være kjønnsforskjeller i sammenhengen mellom trening i tidlige tenår og som ung voksen. For det tredje peker disse arbeidene, og særlig det siste, i retning av at variasjon i treningsarena i tenårene bør trekkes inn i analyser av sammenhenger mellom treningsvaner som ungdom og ung voksen.

I en annen norsk studie (Wichstrøm, von Soest og Kvalem 2012) som er basert på det samme datamaterialet som vi anvender i denne rapporten (*Ung i Norge – Longitudinell*), er målet først og fremst å se på utvikling i treningsvaner fra ungdom til ung voksen ved hjelp av et samlemål for fysisk aktivitet de kaller LTPA (leisure time physical activity). På de første to tidspunktene i datamaterialet (se neste kapittel for mer om dette datasettet) legger de sammen aktivitet på tre arenaer – egentrening, idrettslag og treningssentertrening – og hovedspørsmålet er så hvordan fysisk aktivitet på de senere tidspunktene er betinget av fysisk aktivitet på de tidligere tidspunktene.

De finner, som i tidligere analyser, at det er signifikante sammenhenger mellom det å være fysisk aktiv (samlemål) som ung og som ung voksen. Som i tidligere studier er denne effekten sterkere jo kortere avstander i tid man ser på, men det er altså en effekt fra man er rundt femten år til man nærmer seg tretti år. Denne undersøkelsen går i mindre grad inn på de mer spesifikke

typene av aktivitet, men effekten av trening målt ved hjelp av det mer generelle samlemålet kontrolleres for effekten av medlemskap i idrettslag. Man finner da at det å ha vært medlem i et idrettslag har en positiv effekt mellom hvert enkelt tidspunkt (for eksempel fra T1 til T2 og fra T3 til T4), men ikke over lengre tidsspenn (for eksempel fra T1 til T4). De gjennomfører imidlertid en såkalt SEM-analyse, der de finner at medlemskap i idrettslag like fullt har en effekt på sammenhengen i samlet fysisk aktivitet fra T1 til T4, men at denne er indirekte, formidlet via det generelle nivået for fysisk aktivitet. Resultatene fra undersøkelsene til Wichstrøm et al. (2012) er (rimelig nok) i overensstemmelse med våre funn. De viser, som andre studier, at det er en sammenheng i treningsvaner over tid, og at den er klart avtakende jo lenger tidsepoker man undersøker.

## 1.5 Oppsummering av tidligere studier og veien videre

Formålet med analysene som følger er å finne nærmere og mer ut av hvordan trening på ett tidspunkt kan ha betydning for trening senere i livet: fra ungdomstid til tidlig voksen alder. Spørsmålet er så, ut fra forskningen vi har gått gjennom over, hvordan vi bør nærme oss dette spørsmålet: Hva vet vi og hva vil det være interessant å få større innsikt i? Vi skal kort oppsummere hovedpunkter fra gjennomgangen over – vanlig idrettsforskning og longitudinelle studier – og så se hvordan det legger føringer for våre egne analyser. Gjennomgangen gjøres med utgangspunkt i det som framstår som de viktigste variablene som er brukt i de tidligere analysene.

*Alder:* Utgangspunkt for hele prosjektet er at alder er av helt avgjørende betydning for trening, både når det gjelder om man trener eller ei og hvor og hvordan man trener. Alder (som variabel) innebærer at tiden går, noe som kan synes banalt, men poenget er at det kan ha betydning for individers trening på to måter. For det første så kan det skje endringer i samfunnet som angår alle aldersgrupper. Det er for eksempel bygget mange idrettsanlegg i Norge de senere årene, og det har skjedd en omfattende vekst i antall treningssentre. Dette er endringer som skjer over tid, og som kan ha betydning for trening for alle aldersgrupper. Det kan altså skje endringer i treningsvaner over tid som ikke nødvendigvis skyldes at respondentene blir eldre. For det andre så kan det være endringer i treningsvaner som rett og

slett skyldes at folk blir eldre: En 25-åring har en annen kropp og er i en annen livssituasjon enn en 15-åring, og de kan med det ha ulike treningsvaner, uavhengig av hva som ellers skjer i verden rundt dem.

Selv om det generelle bildet fra forskningen tyder på at forskjellene mellom ulike aldersgruppers treningshyppighet minsker, er det fortsatt tydelige forskjeller, og særlig for den overgangsfasen vi tar for oss – fra ungdom og inn i tidlig voksenalder – er det mye som skjer, i mange sider av livet. Mens idrettslagene mister medlemmer, er det flere som begynner å trene på treningssentre. Den viktigste aktiviteten er egentrening, og den ser ut fra tidligere undersøkelser til å holde seg mer konstant over tid.

Mens enkelte tidligere studier har sett på utviklingen av trening med et samlemål på fysisk aktivitet og utviklingen i trening på ulike arenaer over kortere tid for mindre utvalg, er det som er særlig interessant i denne studien å finne fram til hvordan ulike aldersgrupper trener på ulike arenaer over lengre tidsepoker, og hvordan det å trene på disse ulike arenaene kan ha spesifikk betydning for senere trening. Funnene fra tidligere forskning tyder i hovedsak på at disse sammenhengene er relativt svake og at de er svakere jo lengre tidsperspektiv man studerer.

*Kjønn:* Kjønnforskjellene når det gjelder trening og idrettsdeltakelse er ikke så markante som de en gang var, selv om de fortsatt finnes. For utvikling av treningsvaner er funnene litt motstridende. I de internasjonale studiene og den ene norske studien er det kjønnsforskjeller i utviklingen av treningsvaner, mens disse ser ut til å være mindre i Wichstrøm et als analyser (2012). Dette betyr at det vil være interessant å se på kjønnsforskjeller i forhold til utviklingen i mer arena-spesifikke treningsvaner.

*Sosial klasse:* Et forhold som har stått sentralt i den tradisjonelle forskningen om trening og fysisk aktivitet, er klasseforskjeller (Bairner 2007; Bourdieu 1978). Det koster (tid, penger, overskudd) ofte å trene, det er forskjeller i hva slags treningsvaner og -holdninger man har med seg hjemmefra, og det er derfor heller ikke urimelig om det finnes forskjeller i treningsatferd knyttet til sosial klasse, selv om forskjellene som framkommer i nyere studier ikke er store. Av særlig interesse vil det kunne være å se om man finner en effekt av sosial klassebakgrunn når det gjelder trening på enkelte



arenaer, selv om effekten på et overordnet og samlet nivå ikke nødvendigvis er betydelig.

*Treningsarena:* Selv om det kan være interessant å anvende et samlemål på trening, vil faktisk trening og fysisk aktivitet alltid måtte være trening på en spesifikk arena, og noe av det som er interessant å finne ut av i denne sammenhengen er nettopp hvordan trening på ulike treningsarenaer utvikler seg, og sammenhengene mellom trening på ulike arenaer på ulike tidspunkter.

Dette er interessant i seg selv, men også fordi det foregår store endringer på idrettsfeltet. Det er ofte stor oppmerksomhet omkring idrettslagene som treningsarena, mens det er egentrening som er den vanligste treningsformen, både blant unge og eldre. Samtidig har det i løpet av den perioden vi undersøker skjedd en rivende utvikling når det gjelder treningsentre. Det er også slik, som Engström (2004) viser til, at treningsarenaer kan bety ulike ting i ulike livsfaser og at det derfor er viktig å ta hensyn til det at treningen foregår på ulike arenaer.

Selv om idrettslagstrening ikke er det vanligste, er det like fullt slik at dette er den treningsformen mange er mest opptatt av, det er den som i størst grad nyter godt av offentlige tilskudd, og det er også en treningsform som skiller seg ut fra de andre treningsformene på en måte som gjør at den kan antas å ha en annen effekt for sosialisering til trening enn annen trening (jf. forklaringsfaktorene som vektlegges av Telama (2009)).

I denne undersøkelsen vil vi derfor legge stor vekt på hvordan deltakelse på ulike treningsarenaer endres over tid, og hvordan deltakelse på ulike treningsarenaer på ett tidspunkt kan ha ulik betydning for trening senere i livet.

*Konkurransen:* En side ved treningsaktivitet som i mindre grad har vært i fokus i andre undersøkelser, både de vanlige og de longitudinelle, er idrettens preg av konkurranse. Dette er imidlertid en faktor som mange er opptatt av i forbindelse med barne- og ungdomsidretten (Støckel et al. 2010). Her er det for det første vanlig å anta at det å vektlegge konkurranse har en ekskluderende effekt der de som er best i en idrett er de som fortsetter. Studier av frafall tyder på at det er en slik effekt (Seippel 2005; Strandbu og Bakken 2007). Videre er det også slik at konkurranseelementet ser ut til å ha ulik plass på ulike treningsarenaer og at det er forskjeller med hensyn til hvor

viktig gutter og jenter angir at konkurranse er (Ulseth 2007). Til slutt er det også ofte slik at det er idrettens konkurranseelement som gjør at idrett er gøy (Seippel 2002; Ulseth 2007). Vår undersøkelse gjør det mulig å se nærmere på betydningen av idrettens konkurransedimensjon, og vi vil følgelig undersøke om utvikling av treningsvaner er betinget av hvor sentralt konkurranseelementet er i treningen, og særlig hvorvidt dette er av betydning for henholdsvis jenter og gutter.



## 2 Data og metode

Det overordnede formålet med denne studien er å undersøke i hvilken grad individers trening på et tidspunkt er betinget av at de også har trent på tidligere tidspunkt. For å etablere et grunnlag som gjør de følgende analysene og fortolkningene mest mulig forståelige, skal vi først gjøre rede for fordelene med longitudinelle data, for så å beskrive data som er brukt i denne rapporten og metodene vi har valgt å bruke. Et tema som ofte er underkommunisert i studier basert på statistikk og kvantitative data, er spørsmålet om hvordan man egentlig bør eller kan fortolke resultater fra slike analyser. Siden denne utfordringen ble så tydelige i diskusjonene (referert innledningsvis) knyttet til denne rapportens tema, har vi valgt å bruke litt plass på å diskutere dette spørsmålet: Hvordan bør funn fra slike studier framstilles for at de skal gi mest mulig relevant informasjon og for at de skal kunne forstås relativt enkelt?

### 2.1 Om data

Den vanligste typen data som brukes til å studere treningsvaner er såkalte tverrsnittsdata. I tverrsnittstudier undersøkes en gruppe respondenter på ett tidspunkt. Dersom utviklingstrekk er tema, gjennomføres «samme» undersøkelse på ulike tidspunkt, med nye utvalg hver gang. Et eksempel på slike studier er det datasettet som omfatter Ung i Norge 1992, Ung i Norge 2002 og Ung i Norge 2010. I disse tre undersøkelsene er utvalgene gjort på samme vis på ulike tidspunkt og mange av spørsmålene er like. Dette datasettet er grunnlaget for en rapport om endringer i ungdommers treningsvaner over tid (Seippel m.fl. 2011). Slike studier gir ganske gode innblikk i endringer fra et ungdomskull til et annet, men man får et mangelfullt innblikk i individers utvikling.

En grunn til at det er særlige utfordringer knyttet til å studere sosial endring, er at det er vanskelig å holde såkalte generasjons- og kohorteffekter fra hverandre. En type endring kan skyldes at man blir eldre og mindre opptatt av lek og spill og dermed mindre opptatt av å delta i idretter der

dette er sentralt. Dette er da en type endring man vil finne igjen uansett om man studerer endring blant unge fra 1970 til 1985, eller fra 1990 til 2005. En annen type endring kan skyldes at samfunnet rundt individene endres. Framveksten av de kommersielle treningssentrene som har funnet sted på nittitallet gjør at de som vokser opp (og blir lei av lek og spill) har et annet treningstilbud enn de som vokste opp tjue år tidligere. Dette gjør at man antakeligvis vil finne andre endringer i treningsvanene for de som gjennomlever denne tidsepoken enn de som vokste opp i en annen epoke. Utfordringen når man skal forklare endring er at tid og alder faller sammen, at alle eldes, men sammenhengen (tiden) man gjør det i er ulik og kan gjøre det vanskelig å skille ut en ren alders og en ren tidseffekt. Longitudinelle data som her brukes er bedre egnet til å ta høyde for disse utfordringene enn tverrsnittsdata fra ulike tidspunkt.

*Ung i Norge – Longitudinell* er datasettet som ligger til grunn for analysene i denne rapporten (Strand and von Soest 2008). Dette er en nasjonal undersøkelse basert på landsrepresentative utvalg som ble gjennomført på fire tidspunkter: 1992 (T1), 1994 (T2), 1999 (T3) og 2005 (T4). I de videre analysene omtaler vi de fire tidspunktene som henholdsvis T1, T2, T3 og T4. Datasettet dekker utviklingen fra ungdomsår til tidlig voksenalder, og er framstilt i tabell 2.1 og figur 2.1 (som igjen er laget med utgangspunkt i figur i Wichstrøm et. al 2012:3).

**Tabell 2.1. Nøkkeltall for utvalgene i *Ung i Norge longitudinell***

	1992 (T1)	1994 (T2)	1999 (T3)	2005/6 (T4)
<b>N</b>	11 985	9 679	2 923	2 890
<b>Svarprosent (%)</b>	97,0	91,8	83,4*0,91	82,4*0,91
<b>Alder, gj.sn. (sd)</b>	14,9 (1,7)	16,5 (1,9)	22,1 (1,9)	28,6 (1,9)
<b>Alder, spredning</b>	12-19	14-21	19-26	26-33

**T1 (1992):** Utvalget inkluderte i utgangspunktet 12 287 elever i ungdomsskolen (7. til 9. klasse) og videregående skole (1. til 3. klasse). Elevene var i alderen fra 12 til 19, og ble trukket ut fra 67 skoler som utgjør et representativt utvalg av norske skoler. Utvalget ble gjort i to steg, der man startet ut med alle norske skoler før man gjorde et stratifisert utvalg ut fra geografi og skolestørrelse (hvilket langt på vei reflekterer grad av urbanitet).

Sannsynligheten for at hver enkelt skole skulle bli trukket ut var proporsjonal med antallet elever på skolen, noe som da gjør at sannsynligheten for at hver enkelt elev skulle bli valgt er lik.

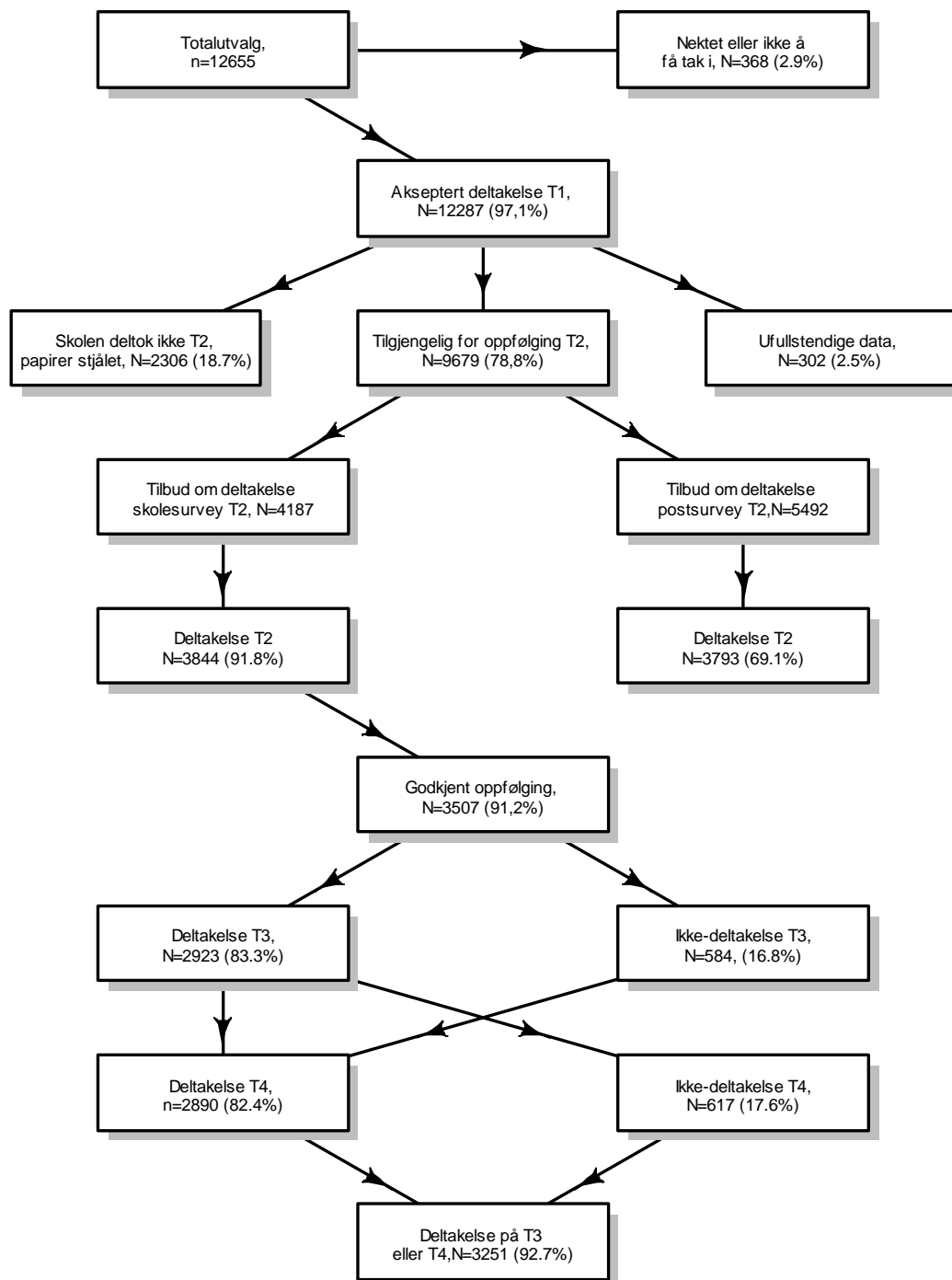
Responsraten på T1 var 97 prosent. De resterende tre prosentene skyldtes elever (n=206, 1,5 %) som ikke ønsket å delta i undersøkelsen, foreldre som ikke ga sitt samtykke til deltakelse (n=55, 0,6 %) eller elever som ikke kunne fylle ut spørreskjemaet på grunn av sykdom eller at de ikke lot seg spore opp (n=117, 0,9 %). Til slutt ble 302 spørreskjemaer som ikke ble funnet å være tilfredsstillende utfylt utelatt fra undersøkelsen. Det endelige utvalget fra T1 var da på 11985.

**T2 (1994):** I runde to valgte tre av de opprinnelige skolene ikke å delta. På en skole hadde det vært et innbrudd i skolens arkiver, og dette gjorde det umulig å identifisere deltakere. I alt var da 9679 elever fra 63 skoler tilgjengelig for andre runde av undersøkelsen. En betydelig andel av de som deltok i undersøkelsen på T1 hadde enten avsluttet utdanning eller byttet skole, og disse fikk tilsendt spørreskjemaet pr post. For denne gruppen var svarprosenten 68, for de som fortsatt var elever ved samme skole som ved T1 var det 92 prosent som deltok.

**T3 (1999):** På det tredje tidspunktet ble bare elever som hadde svart på skolen (ikke postalt) på T2 fulgt opp siden det var så stor forskjell i svarprosent mellom de to gruppene. Dette tilsvarte 3844 respondenter.

Da undersøkelsen i utgangspunktet var planlagt gjennomført på bare to tidspunkt, måtte man innhente nye godkjenninger for deltakelse på T2. Av de som godtok å delta på nytt ved T2 (n=3507, 91 %), var det 2923 (83 %) som svarte på spørreskjemaet de mottok i posten ved T3. Disse var da i alderen 19 til 28 år. Den samlede responsraten, basert på den andelen av det opprinnelige utvalget (T1) som var tilgjengelig ved T3 var da 68 prosent.

**T4 (2005):** I 2005 (T4) ble alle de som hadde akseptert å delta på nytt ved T2 kontaktet igjen (25 til 34 år). I alt 2890 (83 %) av de 3507 som hadde godtatt å bli fulgt opp ved T2 deltok i undersøkelsen ved T4, noe som innebærer en svarprosent på 67. Fra utvalget som hadde samtykket til å delta ved T2, svarte 2562 på spørreskjemaet både ved T3 og T4, mens 361 svarte ved T3 og ikke ved T4, 328 deltok ved T4, men ikke ved T3.



**Figur 2.1 Nøkkeltall for utvalgene i Ung i Norge longitudinell**

*Ung i Norge – Longitudinell* har vært benyttet i en rekke publikasjoner og regnes som et godt longitudinelt datasett fordi det er landsrepresentativt, med mange deltakere, relativt høy svarprosent og følger deltakerne over et nokså langt tidsspenn fra ungdomsår og inn i tidlig voksen alder. Dette datasettet gir

med det en unik mulighet til å undersøke betydningen av idrettsdeltakelse i tidlige ungdomsår for livssituasjon i voksen alder. Data inneholder ved alle tidspunkter en omfattende kartlegging av respondentenes livssituasjon, holdninger og atferd. Ved alle fire tidspunkter ble organisert og ikke-organisert fysisk aktivitet kartlagt på en omfattende måte.

Når det gjelder forskjellene mellom datasettet *Ung i Norge – Longitudinell* og *Voksen i år 2000 – VITT*, er det viktigste at *Ung i Norge – Longitudinell* har et utvalg som favner noe videre og med det i større grad er representativt for den norske befolkningen (i det alderssegmentet som er valgt ut). Deretter dekker også *Ung i Norge – Longitudinell* en noe lenger periode. Til sammen gjør det at man med utgangspunkt i dette datasettet med større sikkerhet enn tidligere kan generalisere til den norske befolkningen (igjen: gitt alderssegmentet vi er opptatt av).

## 2.2 Om variabler

Vi skal i det følgende redegjøre for hvordan variablene vi bruker i denne rapporten er konstruert. Den variabelen som går igjen oftest handler om folks trening på tre arenaer: egentrening, idrettslag og treningssenter, og utgangspunktet er her at respondentene ble spurt om hvor ofte de trener på disse tre ulike arenaene. På T1 og T2 er dette spørsmålet stilt ved at det er listet opp ulike fritidsaktiviteter og man er så blitt stilt overfor følgende valg: «Her er nevnt en del ting som du kan bruke fritida di til. Tenk tilbake på siste uke, siste 7 dager. Hvor mange ganger har du: ...» Man skal så oppgi hvor mange ganger man har gjort ulike ting. De tre aktivitetene vi her har tatt med er:

- «Drevet med trening i et idrettslag»
- «Besøkt helsestudio, squashsenter, drevet med aerobic el.»
- «Trimmet på egenhånd (løpt en tur, gått i svømmehall etc.)»

På T3 og T4 har man gått fram på en litt annen måte, og man har spurt om:

- «Har du trent (eller konkurrert) i idrettslag siste måned?»
- «Har du trent i helsestudio siste måned?»
- «Har du trent hjemme hos deg selv, hjemme hos andre eller utendørs siste måned (ikke idrettslag)?»



Svaralternativene var «Nei», «1–2 ganger», «3–8 ganger», «9–16 ganger» og «Mer enn 17 ganger».

Samtidig som disse spørsmålene langt på vei kan tolkes som å handle om det samme – hvor ofte noen trener for seg selv, i idrettslag eller på treningssenter – er det like fullt to ting man bør være oppmerksom på.

For det første spørres det i de første rundene av undersøkelsen etter hvor ofte man var aktiv siste uke, i de siste undersøkelsene hvor ofte man var aktiv sist måned. Dette kan ha hatt en viss betydning for aktivitetsnivået som registreres. Om man for eksempel trener annen hver uke eller har vært syk noen dager, er det for de første undersøkelsene større sannsynlighet for at man havner i en kategori der man ikke trener enn når spørsmålet, som i de siste undersøkelsene, rettes inn mot siste måned. En annen utfordring med de to settene av spørsmålsformuleringer er at de bruker ulike svarkategorier. Dette gjør det vanskelig å bruke dem som kontinuerlige variabler, da det er vanskelig å sammenlikne verdiene på variablene fra de ulike tidspunktene og det er også vanskelig å bringe dem over på en felles målestokk som fungerer bra. Vi har derfor valgt å bruke variablene som dikotome: Enten så trener man på den ene eller andre måten, eller så gjør man det ikke.

For det andre bør man være oppmerksom på innholdsforskjeller i spørsmålene. For idrettslag er forskjellene i formuleringer antakeligvis ikke veldig viktige. Spørsmålene om treningssenter/helsestudio er stilt på en litt mer inkluderende måte i den første runden ved at det nevnes flere former for trening. Når det gjelder det vi har kalt «egentrening», er spørsmålene forskjellige, det er brukt litt ulike ord og konkretiseringer, samtidig som det virker rimelig å si at en sikter inn mot det samme fenomenet.

Det gjelder da først og fremst å være oppmerksomme på disse forskjellene i betydning i de deskriptive analysene, der vi ser på nivået i trening i overgangen mellom de to tidspunktene (T2 og T3) der i spørsmålsformuleringer endres. Når det gjelder analyser av sammenhengene mellom trening på ulike tidspunkt, tenker vi at disse nyansene i innhold er mindre viktige, da det her altså i større grad er snakk om sammenhenger mellom to tilstander heller enn en sammenlikning av nivået på de to mer konkret.

Det andre settet med spørsmål vi bruker i denne undersøkelsen, går på om man driver med idrett og i tilfellet om man konkurrerer eller ikke. Skillet mellom de to gruppene er basert på følgende spørsmål:

- «Deltar du i idrettskonkurranser?»
- «Driver du med trening eller sport der du ikke konkurrerer?»

I begge tilfellene er svaralternativene «Ja», «Nei, men jeg deltok før» og «Nei», og vi skiller mellom de som svarer «Ja» og de to «nei-kategoriene».

Det siste settet av spørsmål, dreier seg mer konkret om hva slags idrett man driver med, og spørsmålet er her en oppfølger til spørsmålet i forrige spørsmålssett – Deltar du i idrettskonkurranser – der man videre har spurt «I hvilken eller hvilke idretter er (var) dette?» med åpne svar. Her er det bare et utvalg store idretter – fotball, håndball, langrenn og friidrett – som har så mange aktive at det er interessante å analysere svarene i et lengre tidsperspektiv, og det vi ser på her er altså de som oppgir at de er aktive i de ulike idrettene.

For ikke å gjøre analysene for kompliserte, har vi som allerede påpekt valgt å ta med et begrenset utvalg av bakgrunnsvariabler. To av disse er relativt selvforklarende: kjønn og alder. Videre har vi tatt med respondentenes sosioøkonomiske bakgrunn. Målet vi bruker her er basert på foreldres sosioøkonomiske status som igjen er basert på deres yrke som det er spurt etter i undersøkelsen på T1. Yrkene er så klassifisert i henhold til International Standard Classification of Occupation / ISCO-88 (Office 1990) som er den rådende måten å klassifisere yrker på og som er utarbeidet av International Labour Organization og tilpasset norske forhold av SSB. Alle foreldre ble plassert i en av fem kategorier: «arbeidere», «primærnæring», «lavere funksjonær m.m.», «diverse mellomsjikt», og «høyere administrativ stilling». *Høyere og administrative stillinger* omfatter ledere i offentlig og privat sektor og selvstendige næringsdrivende som har 4–5 ansatte eller flere. Herunder hører direktører, og «ledere» som har et administrativt ansvar av forholdsvis betydelig omfang. I tillegg kommer militært personell med rangen oberst eller høyere. *Mellomsjiktene* dekker yrker som normalt krever to til tre års utdanning eller mer på universitet eller høyskole. Eksempler på disse er lærere, utdannet helsepersonell, sosialarbeidere, sivilingeniører, markedsførere,

arkitekter, økonomer, forskere, polititjenestemenn i mellomsjiktet, politijurister, funksjonærer på mellomnivå og selvstendig næringsdrivende med få ansatte. Militært personell fra og med løytnant til og med oberstløytnant hører også hjemme her. Kategorien *Lavere funksjonærer* er medarbeidere innen bank/forsikring, post, saksbehandlere, salgspersonell, tjenesteytere på lavere nivå i offentlig og privat sektor (som hjelpepleiere, hjemmehjelpere, resepsjonsyrker og lignende), vaktyrker, samt militært personell til og med fenrik. Dette er yrker som vanligvis krever mindre enn toårig høgskoleutdanning. *Primærnæring* omfatter bønder og fiskere. *Arbeidere* er lønnsarbeidere i manuelle yrker (som produksjonsarbeidere, sjåførere, maskinførere og håndverkere) og selvstendige håndverkere og sjåførere uten egne ansatte, eventuelt med noen få ansatte hvis vedkommende selv arbeider i produksjonen. For å unngå for kompliserte beregninger, er fars yrke brukt til å bestemme det samlede målet på sosial bakgrunn.<sup>8</sup> Der fars yrke ikke er oppgitt, brukes opplysninger om mors yrke.

Bosted er kodet på en 4-poengs skala med utgangspunkt i informasjon om skolens beliggenhet ved T1. Svaralternativene var: 1 («lite tettsted/spredtbygde strøk»), 2 («mindre tettsted»), 3 («mindre by»), og 4 («stor by»).

Gitt at forskjellen på longitudinelle og «vanlige» data først og fremst er at man i longitudinelle data har mer informasjon om individene (fra flere tidspunkter), blir også analyser av slike datasett fort svært komplekse. Vi har valgt å gjøre analysene relativt enkle og å bruke metoder som gjør det lett å få fram hvor stor betydning ulike variabler har. Vi har også lagt stor vekt på å framstille resultatene så enkelt som mulig. I det neste kapittelet, der vi beskriver utviklingen av treningsvaner blant respondentene i undersøkelsen, benytter vi oss utelukkende av prosentandeler. I det påfølgende kapittelet der vi er opptatt av hvordan trening på et tidspunkt er betinget av trening på tidligere tidspunkt, benytter vi oss av bivariate logistiske regresjonsanalyser. I det siste empiriske kapittelet hvor vi også studerer sammenhengene mellom trening på ulike tidspunkt, men i tillegg kontrollerer for flere variabler, benytter vi først multivariate logistiske regresjonsanalyser, før vi gjennom-

---

<sup>8</sup> Det er større spredning i fedrenes plassering enn i mødrenes. Det er også rimelig å anta at fars yrke fremdeles har større betydning for familiens plassering i den sosiale lagdelingen, enn mors yrke.

fører «tilsvarende» analyser med såkalte «growth curve models» (Singer and Willett 2003). Dette siste gjør vi først og fremst for å kontrollere at analysene i det foregående er forsvarlige, gitt at longitudinelle data setter spesielle krav til statistiske analyser.<sup>9</sup> Resultatene framstilles i form av figurer eller enkle beskrivelser av hva de mer konkret innebærer.

## 2.3 Fortolkning av resultater av regresjonsanalyser

Da det (jf. diskusjonene om dette temaet referert innledningsvis) allerede har vært kontroverser omkring hvordan man skal fortolke funn fra denne typen studier vi her jobber med, og siden dette er relativt kompliserte analyser som mange lesere vil ha problemer med å fortolke uten hjelp, skal vi ganske kort diskutere hvordan man kan og bør fortolke og framstille funn basert på denne typen analyser.

For de fleste statistiske analyser av den typen det refereres til i debatten og som vi bruker her (regresjonsanalyser), er det vanlig å skille mellom tre typer av resultater.

For det første får man ofte oppgitt regresjonskoeffisienter som helt konkret beskriver sammenhenger mellom variabler. De forteller oss hvordan verdien på en avhengig variabel (for eksempel hvor ofte man trener på et tidspunkt) er betinget av verdien på en uavhengig variabel (for eksempel hvor ofte man trente på et tidligere tidspunkt eller hvor gammel man er). I den enkleste typen av regresjonsanalyser (OLS) får man oppgitt regresjonskoeffisienter som direkte forteller oss hvordan verdiene på avhengig og uavhengige variabler henger sammen, for andre typer av regresjonsanalyser får man oppgitt mål som ikke like direkte gir mening: i logistisk regresjon (som vi bruker mye i denne rapporten) får man for eksempel oppgitt en koeffisient som forteller oss hvordan logiten til den avhengige variabelen er betinget av verdien på den uavhengige variabelen (se for eksempel Skog (2004) for mer om dette). Dette kan forenkles noe ved at man i resultatene oppgir en oddsratio, men poenget er altså uansett at det ved første øyekast for de aller fleste vil være vanskelig å tilskrive konkret mening til disse koeffisientene

---

<sup>9</sup> For den spesielt interesserte, så har vi i regresjonsanalysene benyttet en kommando i STATA kalt Survey som tar hensyn til den longitudinelle strukturen i datasettet.

utover en retning og et signifikansnivå. Samtidig kan det være verdt å legge vekt på at det faktisk er regresjonskoeffisientene som gir det beste og mest direkte svaret på det vi som regel lurer på: Hvordan er sammenhengen mellom to fenomener?

Videre får man i de fleste analyser som oftest informasjon om hvor god vi skal anse den koeffisienten som beskriver sammenhengen for å være. For å avgjøre det, får vi da som regel oppgitt mål for feilmarginene på disse beskrivende koeffisientene: de er så eller så sikre. Dette oppgis ofte som «standardfeil» som i sin tur brukes til å beregne om koeffisientene er signifikante eller ikke. Er feilmarginene så store at sannsynlighetene for at de beskrivende koeffisientene ikke uttrykker noen reell sammenheng, sier vi at de ikke er signifikante.

Et tredje mål som ofte oppgis, er hvor god den statistiske modellen vi jobber med er som helhet. Det mest kjente av disse målene er  $R^2$  (som brukes i de enkleste regresjonsanalysene) som forteller oss hvor stor andel av variasjonen i avhengig variabel som «forklares» når vi bruker de forklaringsfaktorene som inngår i modellen. For andre typer av regresjonsanalyser brukes andre og mindre intuitive mål. Denne typen mål sier oss som regel ganske lite konkret om de sammenhengene vi i praksis er opptatt av, men er altså viktige for å vurdere hvor god modellen vi anvender er i forhold til en eller annen annen modell.

Til slutt kan det være nyttig å huske på at det som regel er en sammenheng mellom de tre målene vi her har beskrevet: En regresjonskoeffisient som uttrykker en sterk sammenheng vil som regel være statistisk signifikant samtidig som modellen den inngår i vil være relativt god. Som en konklusjon er det like fullt viktig å holde fast på at det er det første målet, en eller flere regresjonskoeffisienter, som virkelig gir svaret på det vi lurer på – hvor stor effekt har egentlig våre uavhengige variabler i forhold til avhengige variabler: hvor mye betyr det å ha trent i et idrettslag som ung for at man også trener i et idrettslag senere i livet?

Om vi tar utgangspunkt i debatten i etterkant av rapporten nevnt innledningsvis (Breivik et al. 2011), ble det der argumentert for at  $R^2$  var så lav at det måtte kunne tas til inntekt for at trening ikke hadde en avgjørende sosialiserende effekt. Dette eksempelet viser på en god måte hvor vanskelig

det kan være å bruke enkeltstående statistiske mål til å felle endelige og entydige dommer. En første og noe pragmatisk kommentar til denne diskusjonen er at ni prosent forklart varians i en samfunnsvitenskapelig sammenheng ikke nødvendigvis er så lite: Det kommer an på hva det er som varierer hvor mye med hva, og det er mange analyser som rapporteres med langt mindre forklart varians. At det i det hele tatt er på sin plass med en slik pragmatisk kommentar, reflekterer mer substansielle forhold:  $R^2$  er (som vi har vist over) et relativt mål som forteller oss hvor mye av variasjonen i en variabel (eller modell) som «forklares» om vi innfører en uavhengig variabel (eller flere) i en lineær regresjonsanalyse. Altså: bak ni prosent mindre variasjon kan det ligge ulik substans i ulike analyser, og å basere vurderingen på  $R^2$  alene er ikke tilrådelig (Ellis 2010; King 1986). Det samme gjelder andre mål som forteller hvor god en statistisk modell er (-2LL, AIC, BIC ...): det dreier seg om hvor mye bedre eller dårligere en modell er i forhold til en annen modell. Dette betyr selvsagt ikke at dette er et uviktig eller unyttig mål, bare at dette i seg selv ikke sier veldig mye om hva vi konkret har funnet ut.

Siden det for mange er vanskelig å finne fram til hva de egentlige effektene er i statistiske analyser, kan man finne en tendens til det noen kaller en «cult of significance», der man ofte først og fremst nøyer seg med å oppgi om en sammenheng er signifikant eller ei, dernest bare hvilken retning den har (Ziliak and McCloskey 2008). Problemet er at dette som regel gir et mangelfullt innblikk i spørsmålene man virkelig lurer på og som er: Hvor mye betyr x for y? Det man bør få vite er for eksempel hvor mye alder betyr for hvor mye mindre (eller mer) man trener (i gjennomsnitt) når en person er ett år eldre enn en annen? Denne typen konkrete fortolkninger oppgis ofte ikke, men er nødvendig for å kunne ta mer kvalitative avgjørelser av hva som er mye og lite, hva som er politisk eller sosialt viktig.

Slik vi vurderer det, er altså den beste måten å presentere resultater fra den typen analyser vi kommer til i kapittel 4 og 5 helt konkret å vise hva som er effekten av de uavhengige variablene man er opptatt av – i dette tilfelle først og fremst trening på «tidlige» tidspunkter – for så å vise hvordan forskjeller i disse variablene helt konkret gjør en forskjell for verdiene på en annen variabel (trening på et senere tidspunkt). I de fleste tilfeller vil den

enkleste og mest effektive måten å formidle dette på være figurer som, igjen, helt konkret, viser hvordan verdien på en variabel er betinget av verdien på en annen variabel.

Så langt har vi redegjort for hvordan analysene våre gjøres og hvordan de kan og bør leses, og på denne måten legger vi også føringer for hvordan resultatene kan fortolkes. Det er like fullt ikke gitt hvordan de skal gis en mer sosial eller politisk fortolkning. Også for kvantitative forskningsresultater må man på et eller annet sted, på et eller annet nivå, sette en grense for hva som er lite eller mye (Ragin 2000); også tall må fortolkes (Seippel 1999), og denne mer kvalitative grensen gir ikke de statistiske analysene noe autorisert svar på hvor den skal være. Selv om vi altså i denne rapporten viser hvor sterke sammenhengene mellom trening på ulike tidspunkter er, kan vi ikke slutte entydig fra denne betydningen til når en sammenheng er sosialt og politisk relevant. Spørsmålet om hvor sterke og hvor sikre funn skal være for å virke overbevisende for debattanter som strides om i hvilken grad trening i ung alder betyr noe for trening senere i livet, gjenstår.

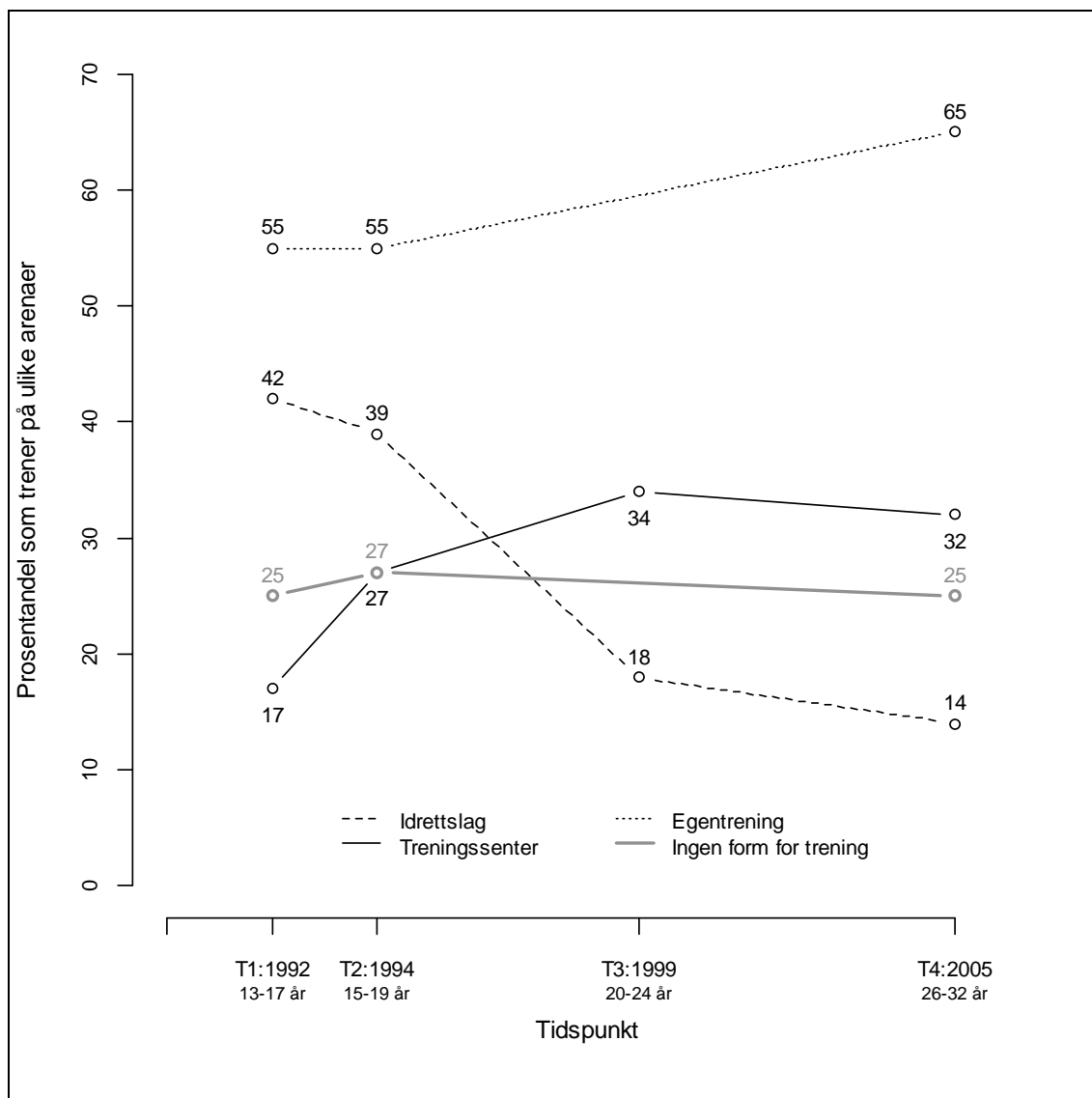
## 3 Trening over tid: En beskrivende oversikt

Vi har valgt å presentere de empiriske resultatene fra undersøkelsen i tre separate kapitler. I dette første av disse kapitlene gir vi en oversikt over utviklingen av treningsvaner blant de som er med i undersøkelsen (et representativt utvalg av den norske befolkning) fra de i gjennomsnitt er 15 år til de er 28 år. Vi ser først på utviklingen i treningsvaner ut fra hvilken arena man trener på. Dernest ser vi på forskjeller i utvikling av treningsvaner i lys av om man driver med konkurranseidrett eller ikke. Til slutt i kapitlet undersøker vi hvordan deltakelsen i et utvalg idrettsgrener endres over en trettenårs periode. Som et første skritt mot mer sammensatte analyser viser vi, siden det har vært et gjennomgående debatttema i tidligere idrettsforskning, også hvordan andelen som trener varierer mellom menn og kvinner.

### 3.1 Treningsarenaer

Vi starter altså med hvordan folks treningsvaner endrer seg ut fra hvilken arena de trener på, og vi skiller mellom tre arenaer: idrettslag, treningscenter og egentrening. I metodekapitlet har vi vist helt konkret hva som ligger til grunn for disse målene. Vi vil like fullt minne om at det vi kaller treningscenter trening i denne undersøkelsen trolig favner om mer enn trening på kommersielle treningscenter, og at det ikke er gitt at de som har oppgitt at de trener på denne måten er medlem av et kommersielt treningscenter. I tillegg er det også en liten forskjell i hvordan noen av spørsmålene er stilt på ulike tidspunkt som det kan være nyttig å ha i bakhodet (se kapittel 2). Vi vet fra tidligere forskning basert på tverrsnittstudier (Seippel, Strandbu og Sletten 2011) at det er store bevegelser i andelen som trener på de ulike arenaer i livsfasen vi dekker i denne undersøkelsen, og spørsmålet er om vi her finner et liknende mønster når vi følger de samme individene over tid.





**Figur 3.1 Prosentandel av utvalget som trener på ulike arenaer over tid: 1992–2005.**

Som vi ser av figur 3.1, faller andelen som trener i idrettslag til dels dramatisk etter hvert som ungdommen eldes; fra en situasjon der nær 40 prosent trener med idrettslag på de to første tidspunktene, til noe nær en halvering fem år senere i 1999 (gjennomsnitt alder=21 år) og en ytterligere nedgang utover i tyveårene.

For begge de to andre treningstypene har vi en motsatt utvikling. Egentrening (her har vi bare data fra tre tidspunkt) er hele tiden den mest utbredte treningsformen: Litt over halvparten trener på en eller annen måte for seg selv ved det første tidspunktet, og dette tallet har steget til omkring to tredjedeler av utvalget etter tretten år. For treningscenter trening ser vi en

markant vekst utover i ungdomstiden, der rundt regnet en tredjedel av utvalget trener på treningssenter ved T3, mens dette tallet faller noe utover mot tidlig voksenalder. I det store og det hele er resultatene, når vi følger individer over tid, de samme som for tverrsnittsstudier, og, selv om fokuset på arenaer ikke er identisk med tidligere longitudinelle studier, underbygges tydelig det ustadige i treningsvanene på veien fra ungdomstiden inn i ung voksenalder.

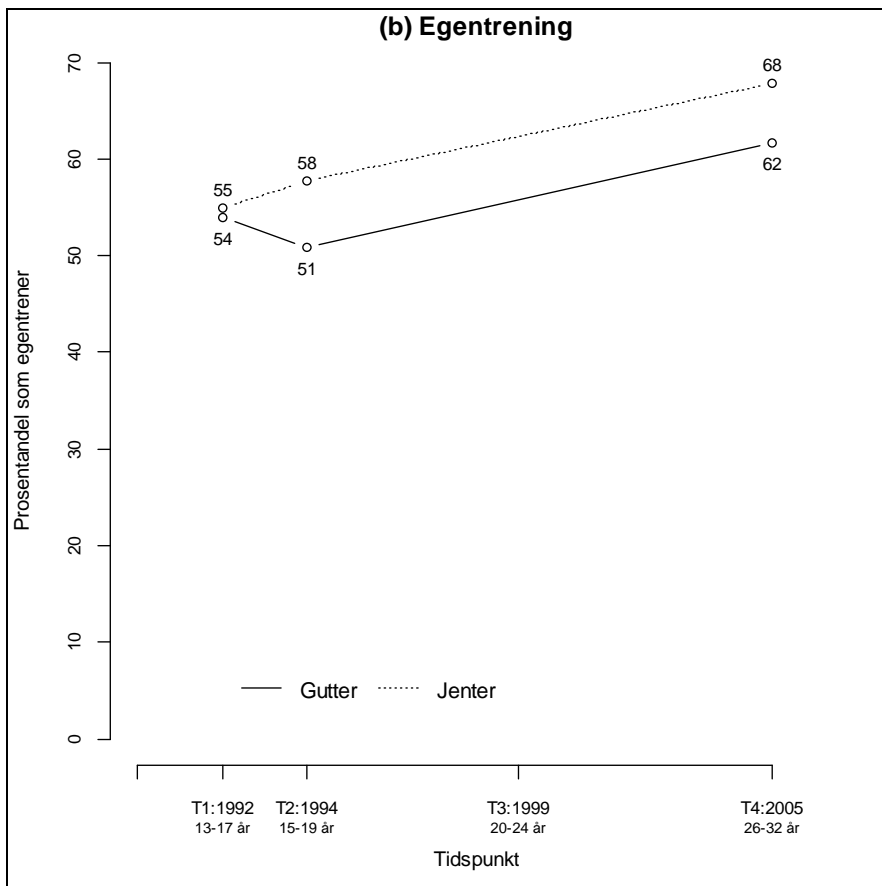
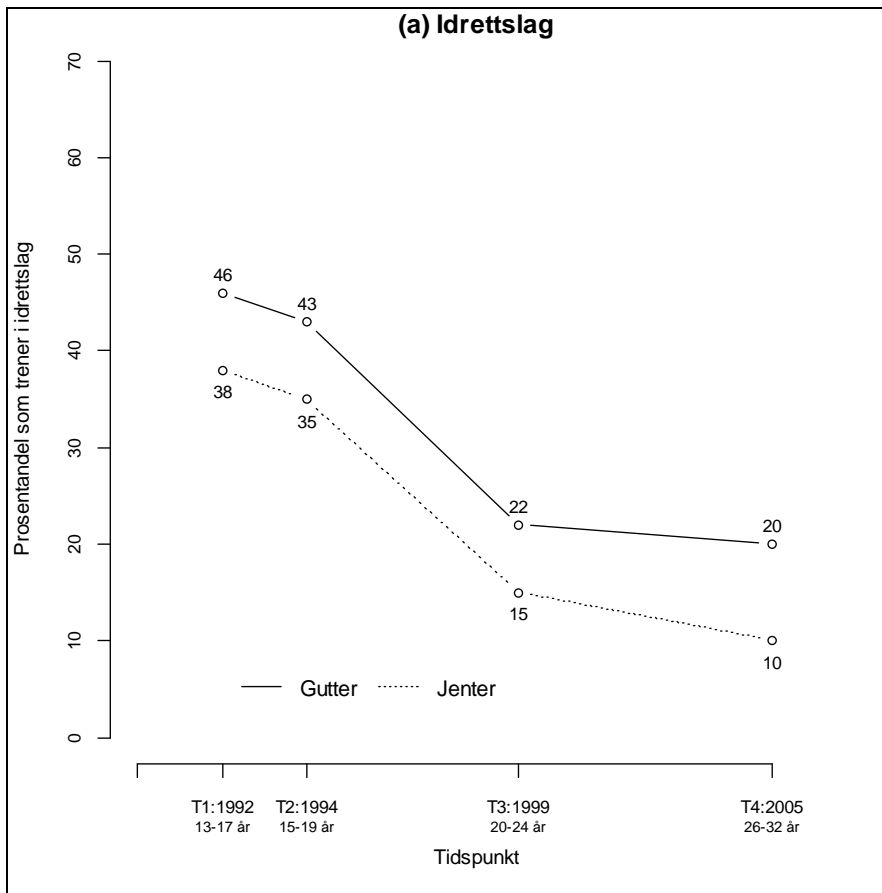
Spørsmålet er så om det er forskjeller i treningsvaner og endring i treningsvaner mellom menn og kvinner? Tradisjonelt har det vært tydelige forskjeller både når det gjelder andeler som trener og ikke minst hvilken arena man trener på. Nyere forskning tyder på at disse forskjellene er i ferd med å bli mindre viktige. Figurene 3.2.a-d (neste sider) viser de samme trendene som i figur 3.1, men separat for treningsarenaer og menn og kvinner.

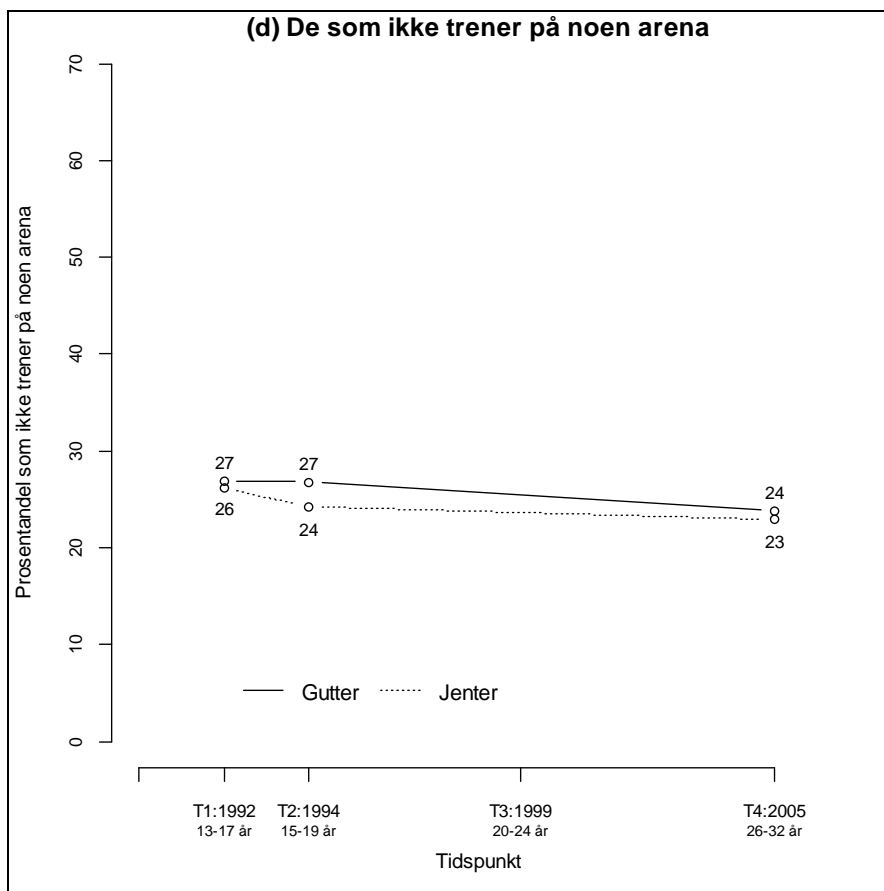
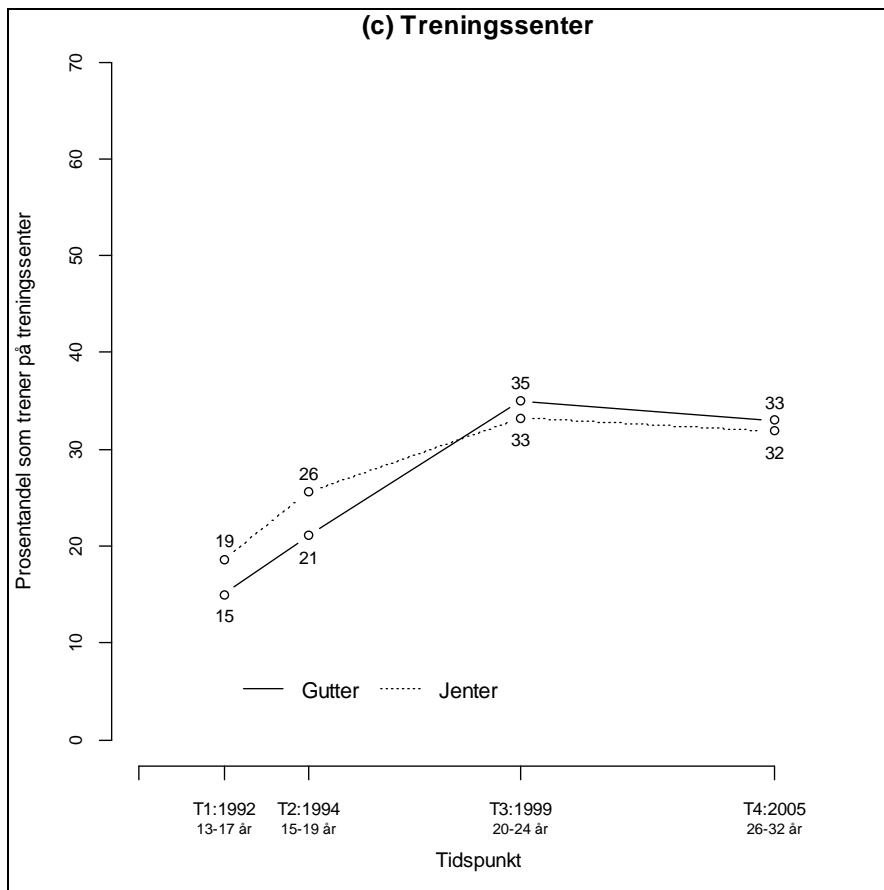
Vi ser av figurene 3.2 a-d at kjønnsforskjellene i denne undersøkelsen ikke er veldig store. Den tydeligste forskjellen finner vi for dem som trener i idrettslag (figur a), der det er mellom syv og ti prosent forskjell mellom jenters og gutters deltakelse, og denne forskjellen gjelder for hele perioden vi har data for. Her finner vi altså en nivåforskjell mellom gutters og jenters deltakelse, men endringstakten i deltakelse er relativt lik for de to gruppene.

For egentrening er kjønnsforskjellene små ved T1, forskjellene øker så noe de to neste årene. Deretter øker nivået på egentreningen for både gutter og jenter, mens forskjellene i aktivitetsnivå opprettholdes og det er noe flere jenter enn gutter som trener.

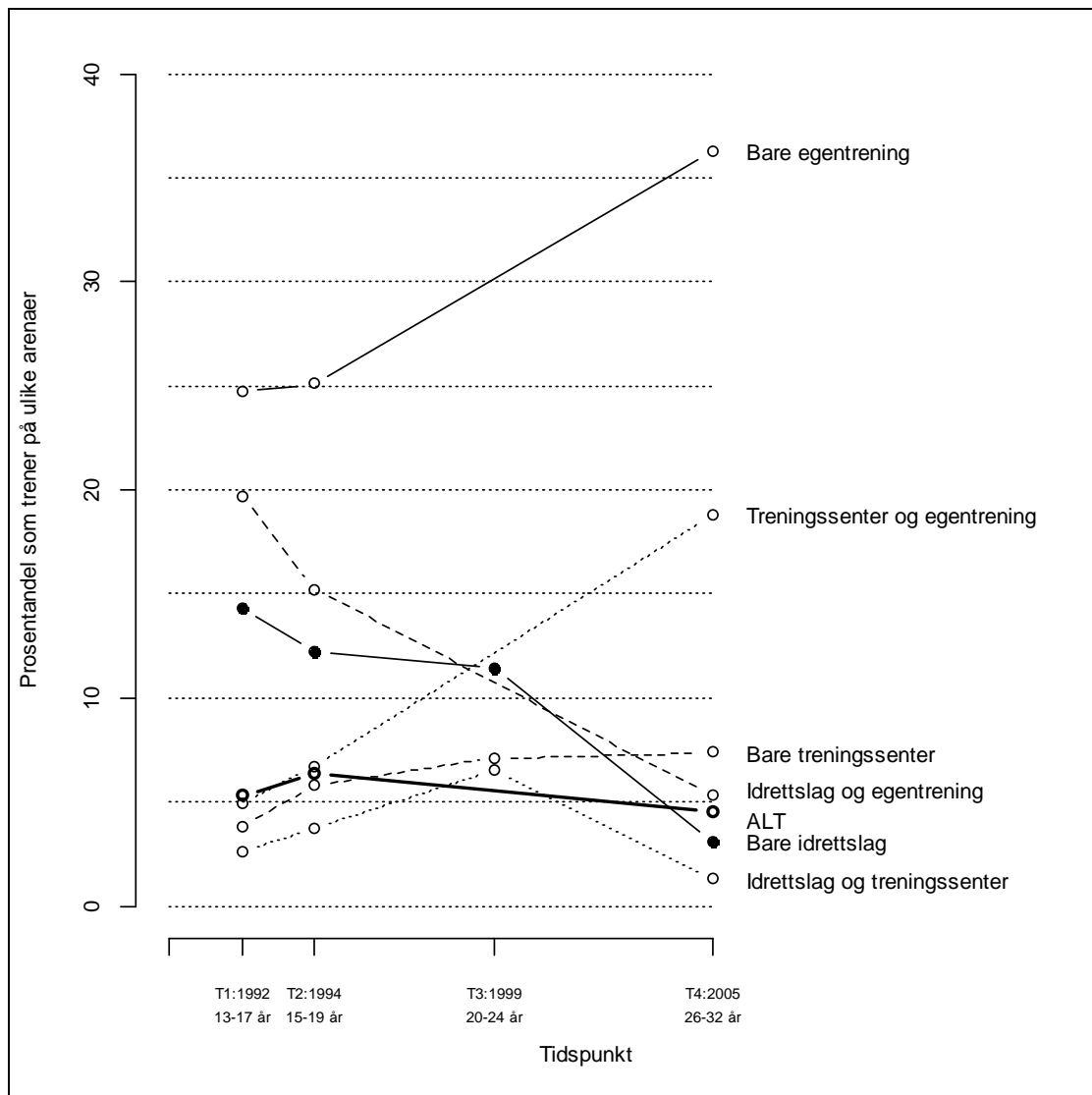
For den siste treningstypen vi her har sett på – treningssentertrening – er det endringer over tid, men kjønnsforskjellene både for aktivitetsnivå og endringstakt er relativt marginale. Det samme gjelder om man ser på gruppen som ikke trener på noen måte på de tre tidspunktene.

Figur 3.2. a-d Andel menn og kvinner som trener på ulike arenaer over tid: 1992–2005.





Figur 3.1 over gir et noe forenklet bilde av hvordan folk trener ved at en ser bort fra at det i praksis er en utbredt overlapping mellom deltakelse i ulike treningsformer: for eksempel er det flere som både trener på egenhånd og på treningsstudio. Resultatene i figur 3.3 (og tabell 3.1) tar høyde for disse overlappende formene for trening, og viser et mer sammensatt bilde av utviklingen i kombinasjonene av ulike treningstyper over tid.



Figur 3.3. Prosentandel av utvalget som trener på ulike arenaer, inkludert overlappende deltakelse, over tid: 1992 – 2005.

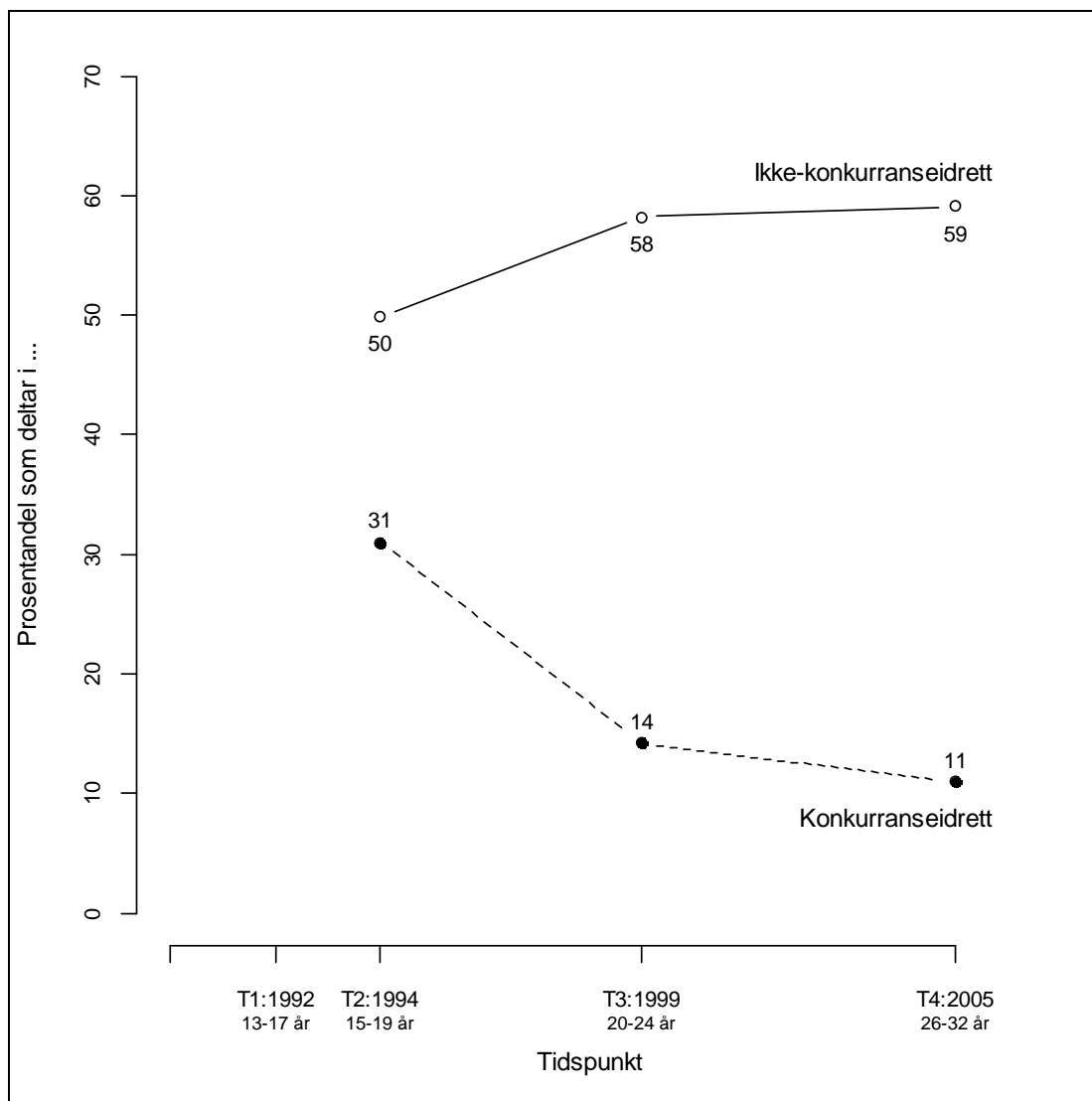
**Tabell 3.1. Oversikt over hvor store prosentandeler av respondentene som trener på en eller flere (overlappende arenaer).**

	T1	T2	T3	T4
Trener ikke på noen arenaer	25	27	56	24
Trener på alle arenaer	5	6		5
Trener bare i idrettslag	14	12	11	3
Trener bare på treningssenter	4	6	27	7
Driver bare med egentrening	25	25		36
Idrettslag og treningssenter	3	4	7	1
Idrettslag og egentrening	20	15		5
Egentrening og treningssenter	5	7		19

Selv når vi gjør analysene mer komplekse ved å ta høyde for at mange trener på flere måter samtidig, blir hovedtrekkene i utviklingen i det store og det hele de samme: De treningstypene som inkluderer egentrening alene eller egentrening sammen med treningssenter er i vekst, mens egentrening i kombinasjon med trening i idrettslag har en noe flatere utvikling. Treningssenter alene og med egentrening blir mer populære med tiden, mens treningssenter trening i kombinasjon med idrettslagstrening stiger for så å synke markant. Idrettslagstrening i alle avskygninger er aktivitetsformer som avtar med alderen.

### 3.2 Konkurransen eller ikke konkurransen?

Ved siden av at trening på ulike arenaer kan reflektere forskjeller i hva trening faktisk betyr for den som trener (Engström 2004), er en annen viktig forskjell i hvilken grad treningen man driver med er knyttet til konkurranse. Dette er et forhold som tidligere forskning har vist har stor betydning for frafallet fra den organiserte idretten (Seippel 2005; Strandbu og Bakken 2007) og det er også funnet store forskjeller med hensyn til hvordan jenter og gutter forholder seg til konkurranse (Seippel 2002; Ulseth 2007). Et interessant spørsmål er følgelig hva slags betydning det har for «senere» trening om man har drevet idrett på et høyere konkurransenivå som ung. En kan her tenke seg konkurranse som et tveegget sverd. På den ene siden er det mulig at høyt konkurransenivå fører med seg aktivitet senere: man er så involvert at man fortsetter (eller kommer tilbake). På den andre siden kan man anta at høyt konkurransenivå også kan fungere som eksklusjonsmekanisme som gjør det vanskelig å fortsette med idrett for de som ikke hevder seg i konkurransen.



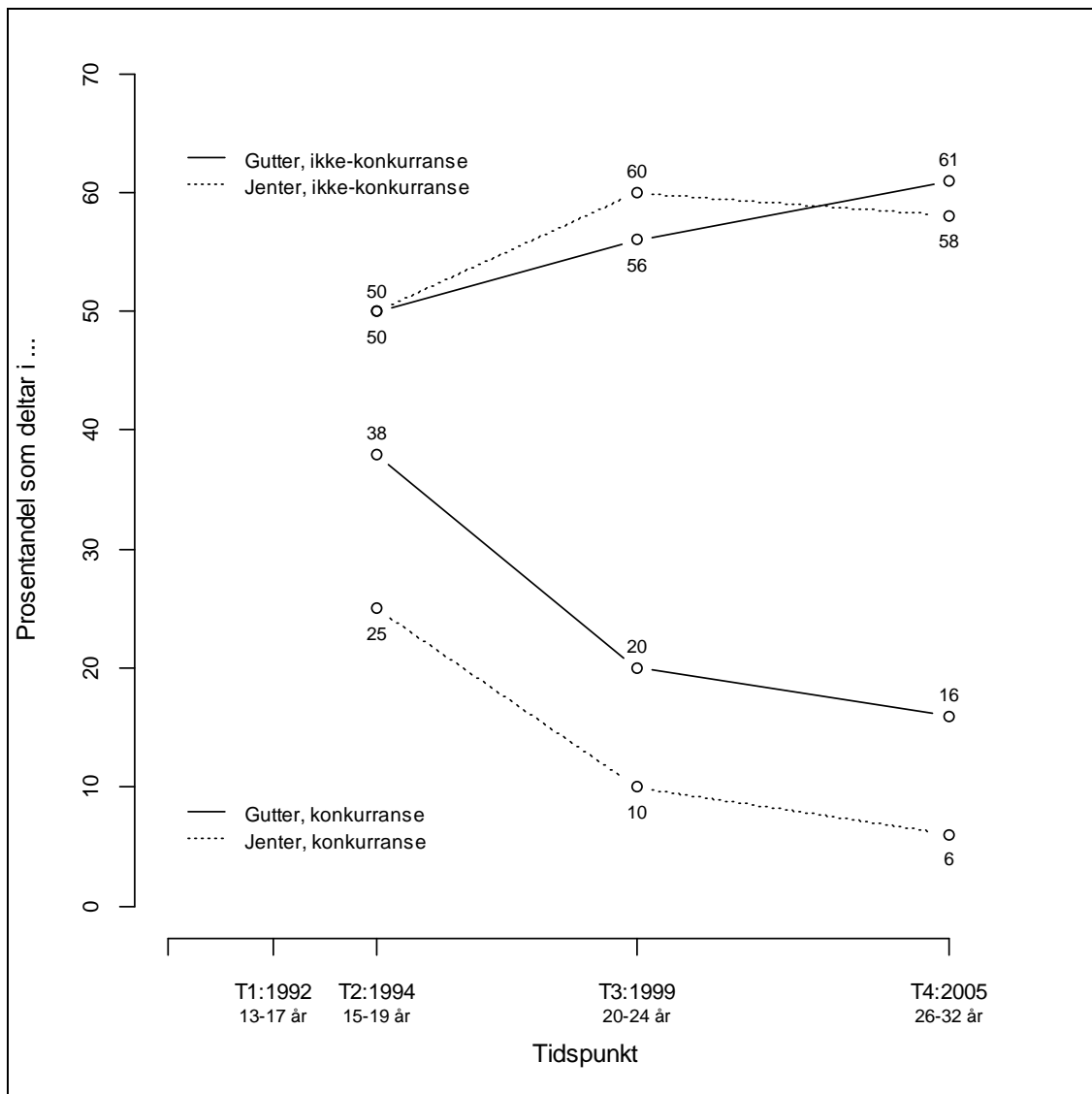
**Figur 3.4. Andel av utvalget som trener: konkurranse eller ikke-konkurranse over tid**

Respondentene er spurt om «Deltar du i idrettskonkurranser» og «Driver du med trening eller sport der du ikke konkurrerer?». Det mest påfallende når vi ser på svarene (de som svarer 'ja' på de to spørsmålene), er den klare nedgangen blant dem som konkurrerer. Andelen blir redusert med to tredjedeler i løpet av 11 år: Fra 31 prosent som driver med konkurranseidrett på det første tidspunktet til 11 prosent på det siste. Om lag halvparten slutter mellom T2 og T3. For idrett uten konkurranse, er det en motsatt om enn ikke like kraftig trend: Jo eldre man blir, jo flere er det som driver idrett uten å konkurrere. For begge aktivitetstypene er det særlig overgangen fra T2 (gjennomsnittsalder: 17 år) til T3 (gjennomsnittsalder: 22 år) som innebærer betydelige endringer i aktivitet.

Når det gjelder de mer overordnede problemstillingene som ligger til grunn for undersøkelsen, er det mest påfallende her den svake oppslutningen om konkurranseidrett etter hvert som tiden går. Noe som for eksempel kommer til uttrykk i at det ved T4 er omtrent seks ganger så mange som driver med ikke-konkurranseidrett som med konkurranseidrett. Det er nærliggende å tolke dette som et uttrykk for det som allerede er vist; den konkurransebaserte idrettslagsidretten taper terreng utover i ungdomsårene. Vi har ikke muligheter i denne undersøkelsen til å si noe om at det er konkurransen i seg selv som gjør at de som slutter slutter. Det kan også være andre forhold som spiller inn.

I en omfattende undersøkelse *Ung i Oslo* (Strandbu og Bakken 2007) ble de som tidligere hadde vært med i et idrettslag, men som nå hadde sluttet, bedt om å oppgi grunner til at de ikke lenger var med. For strenge krav om å være god, og mer tid til skolearbeid er de hyppigst oppgitte grunnene. Disse to grunnene oppgis av hver fjerde som har sluttet med organisert idrett. At idretten ble for useriøs og at det ble for mye lek er det svært få som slutter opp om (11 prosent). Heller ikke at det ble for dyrt er det mange som oppgir som grunn. Mest interessant for vårt formål er at flere sluttet fordi konkurransen ble for dominerende, enn med begrunnelsen at idretten ble for useriøs. Nærmere analyser av betydningen av kjønn og alder i *Ung i Oslo*-materialet, viser at noen flere jenter oppgir for strenge krav om å være god som grunn til å forlate den organiserte idretten. Ellers var kjønnsforskjellene små og det er ingen aldersvariasjon av betydning.





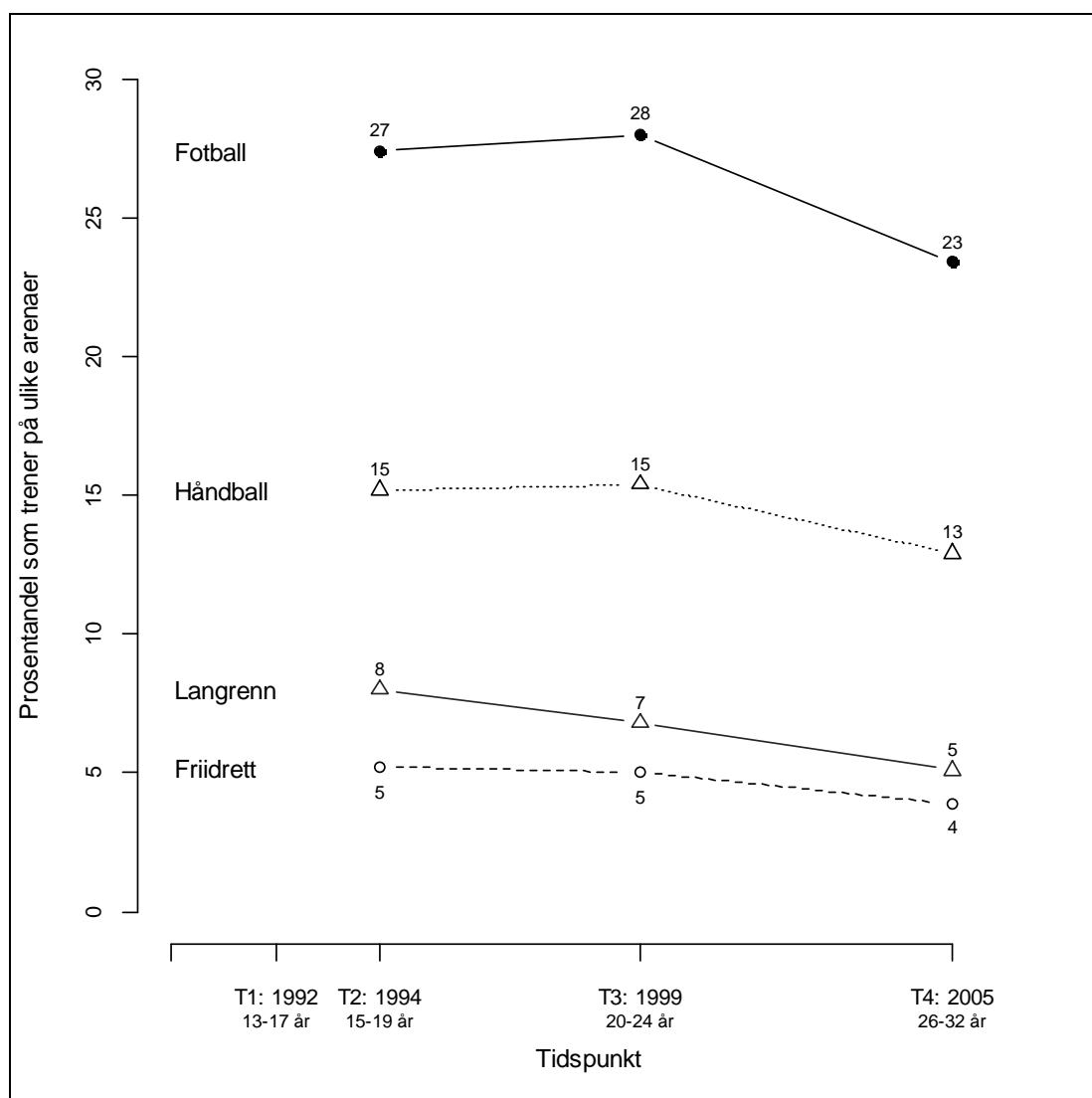
**Figur 3.5. Andelen menn og kvinner i utvalget som driver idrett, med og uten konkurranse.**

Om vi ser på utviklingen i de to treningstypene i forhold til kjønn, ser vi også helt klart at det er en nivåforskjell mellom i hvilken grad gutter og jenter deltar i konkurranseidrett, mens det er mindre forskjeller i endringstakten i de to gruppene. For ikke-konkurranseidrett ser kjønnsforskjellene ut til å være mindre: Det er en nivåforskjell ved T3, mens forskjellene i endringsrater er små.

### 3.3 Ulike idretter

Til slutt skal vi også se på endring i treningsvaner i et lite utvalg idretter. Formuleringen i spørreskjemaet er «I hvilken eller hvilke idretter» en trente og/eller konkurrerte og med åpent felt for svar. Her er det bare de fire største;

fotball, håndball, langrenn og friidrett – som har så mange aktive at det er interessant å analysere svarene i et lengre tidsperspektiv.



**Figur 3.6. Deltakelse i ulike idretter over tid.**

Ser vi på hvilke idretter våre respondenter deltar i, er det mest slående ved trendene at de i alle tilfellene er totalt sett nedadgående, og det er først og fremst mellom T3 og T4 vi har betydelige frafall. Siden det er relativt lave andeler av respondentene som svarer at de deltar i de fleste av idrettene, så er andelen som faller fra relativt små i absolutte tall (det er for eksempel tre prosent færre som driver med langrenn på det siste tidspunktet i undersøkelsen i forhold til det første), men relativt store om vi vurderer dette som

proporsjoner (for eksempel vil de tre prosentene som ikke lenger driver med langrenn representere 38 prosent av de som drev med idretten).

### 3.4 Oppsummering

Målet med analysene i dette kapittelet har vært å vise hvor store andeler av respondentene vi følger i denne undersøkelsen som trener på ulike måter, eller ikke trener i det hele tatt, på de fire tidspunktene som inngår i undersøkelsen: fra de i gjennomsnitt er 15 år i 1992 til de tretten år senere er 28 år i gjennomsnitt.

- Vi har først beskrevet utviklingen i treningsvaner ut fra hvilken arena man trener på. Hovedtendensen er at egentrening og det å trene på treningssenter er viktigere når man blir eldre, mens det å trene i idrettslag blir mindre viktig. Andelen som ikke trener på noen av disse arenaene er relativt konstant over tid (rundt 25 prosent). Også om vi gjør bildet litt mer sammensatt og tar høyde for at folk trener på flere arenaer samtidig, blir bildet det samme: Egentrening som den dominerende og sterkest voksende treningsform, treningssentertrening som en treningsform som blir mer populær med årene, og idrettslagstrening som viktig for de unge, mindre viktig når man entrer voksenalder. Kjønnforskjeller kommer til uttrykk ved at noe flere menn enn kvinner trener i idrettslag og ved at flere kvinner enn menn egentrener. Ellers ser det ut til å være små kjønnforskjeller, og trendene – hvordan treningsvanene endres – er nesten identiske for gutter og jenter.
- Deretter har vi sett på forskjeller i utvikling av treningsvaner i lys av om man driver med konkurranseidrett eller ikke. Vi finner en klar nedgang i andelen som konkurrerer. Andelen blir redusert med to tredjedeler i løpet av 11 år. For idrett uten konkurranse er det en motsatt trend: Jo eldre man blir, jo flere er det som driver idrett uten å konkurrere. Kjønnforskjeller kommer først og fremst til uttrykk ved at flere menn enn kvinner liker å konkurrere, mens trendene igjen er tilnærmet identisk for menn og kvinner.
- Til slutt har vi undersøkt hvordan deltakelsen i et utvalg konkrete idretter utvikles over en tretten års periode, og trenden er den samme for alle: en nedadgående bevegelse.

## 4 Bivariate sammenhenger mellom trening på ulike tidspunkter

### Innledning

I det forrige kapitlet fulgte vi deltakerne i undersøkelsen *Ung i Norge – Longitudinell* over en periode fra de i 1992 er (i snitt) 15 år til de i 2005 er 28 år, og vi beskrev hvordan treningsvanene for deltakerne i undersøkelsen endret seg i løpet av denne perioden. Hovedtrekkene er i det store og det hele kjent fra tidligere forskning: Fra et markant fall i idrettslagsaktivitet, til, i det store bildet, oppadgående trender for egentrening og treningssenter trening; nedadgående for konkurranseidrett, oppadgående for ikke-konkurranseidrett.

I dette kapitlet skal vi anlegge et noe annet fokus og mer direkte nærme oss det sentrale spørsmålet i denne rapporten: Hva er sammenhengen mellom det å trene på ett tidspunkt og det å trene på et senere tidspunkt? Gjør det at vi har erfaring fra en eller annen form for trening som ung at det er mer sannsynlig at vi også trener senere i livet, og hvor stor er en slik sannsynlighet? Spiller det noen rolle for disse sammenhengene hvilke arenaer vi trener på? Hvor sannsynlig er det for eksempel at en femtenåring som trener i et idrettslag i 1992 (T1) også som 28-åring trener i et idrettslag i 2005 (T4)? Hvor sannsynlig er det at en som trener på treningssenter ved T1 trener for seg selv («egentrener») på T4? Når vi spør på denne måten, gir datamaterialet vårt muligheter til å se på svært mange sammenhenger mellom treningstyper, og for ikke å fortape oss i mengden av muligheter, har vi valgt å dele dette kapitlet inn i fem hoveddeler.

Vi tar utgangspunkt i hver enkelt treningsarena (idrettslag, treningssenter og egentrening) og et samlet mål for om man trener på en av disse arenaene eller ikke trener i det hele tatt («trening eller ikke»). I tillegg ser vi på sammenhenger når det gjelder trening med og uten konkurranse. Metoden vi anvender er i alle tilfellene logistiske regresjonsanalyser, der vi bruker informasjon om trening på «tidlige» tidspunkter som uavhengige variabler og trening på senere tidspunkt som avhengig variabel. For hver av treningstypene presenterer vi først en tabell som gir «alle» de relevante sammenhengene for denne treningstypen i form av oddsratioer. Odds-

ratioene og deres signifikansnivå forteller oss hvor sterk en sammenheng er, om den er positiv eller negativ og om den er signifikant eller ikke. Odds-ratioer er like fullt en størrelse de fleste av oss har vanskelig for å gi et konkret innhold, og vi har derfor også valgt å illustrere funnene i figurer der vi har regnet om oddsratioene til sannsynligheter. Sannsynligheter kan beskrives som prosentandeler (fra 0 til 100), og ut fra analysene viser vi hvor store andeler av utvalget vårt som trener på ulike måter på et «senere» tidspunkt, gitt at de har trent tidligere. Her kan vi for eksempel tenke oss at dersom man på tidspunkt T1 trente i et idrettslag, så er sannsynligheten for at man senere (for eksempel T4) trener på egenhånd 68, hvilket vil si at de statistiske modellene våre viser at 68 prosent av de som på T1 drev med idrettslags-trening på T4 driver med egentrening.

For å tydeliggjøre hvordan disse sammenhengene faktisk ser ut, har vi så laget to figurer for hver treningstype. I den første av disse viser vi sammenhengen «internt» for denne treningstypen. Om vi bruker treningssenter som eksempel, vil vi da vise hvordan det å trene på treningssenter på ulike tidspunkt er betinget av om man har trent på treningssenter tidligere. I den andre av disse figurene vil vi fokusere på sammenhengene mellom det å trene på ulike treningsarenaer. Som et eksempel vil vi her være opptatt av hvordan det å trene på treningssenter på et tidspunkt er betinget av å ha trent i idrettslag eller drevet med egentrening tidligere.

Alle figurene inneholder også informasjon om hvor stor andel av utvalget som helhet som trener på den arenaen som er i fokus i figuren på ulike tidspunkt. Slik blir det enklere å sammenlikne effekten av treningsbakgrunn med det generelle bildet. I figurene der vi viser til sammenhenger på tvers av arenaer, har vi også lagt inn informasjon om andelen som trener på de respektive treningsarenaene for de som ikke trente på noen arena ved T1.

## 4.1 Idrettslag

Målet her er altså å se nærmere på hvordan trening på ulike tidspunkt på forskjellige arenaer har betydning for trening i idrettslag på T2, T3 og T4. Vi starter presentasjonen fra hver treningsarena med noen mer generelle kommentarer knyttet til tabellene, før vi ser nærmere på innholdet i sammenhengene slik de framstår i figurene. Tabell 4.1 viser her hvordan

trening i idrettslag på tre tidspunkter (T2, T3 og T4 i kolonnene) er betinget av trening i idrettslag og på de andre treningsarenaene (ulike rader i tabellen).

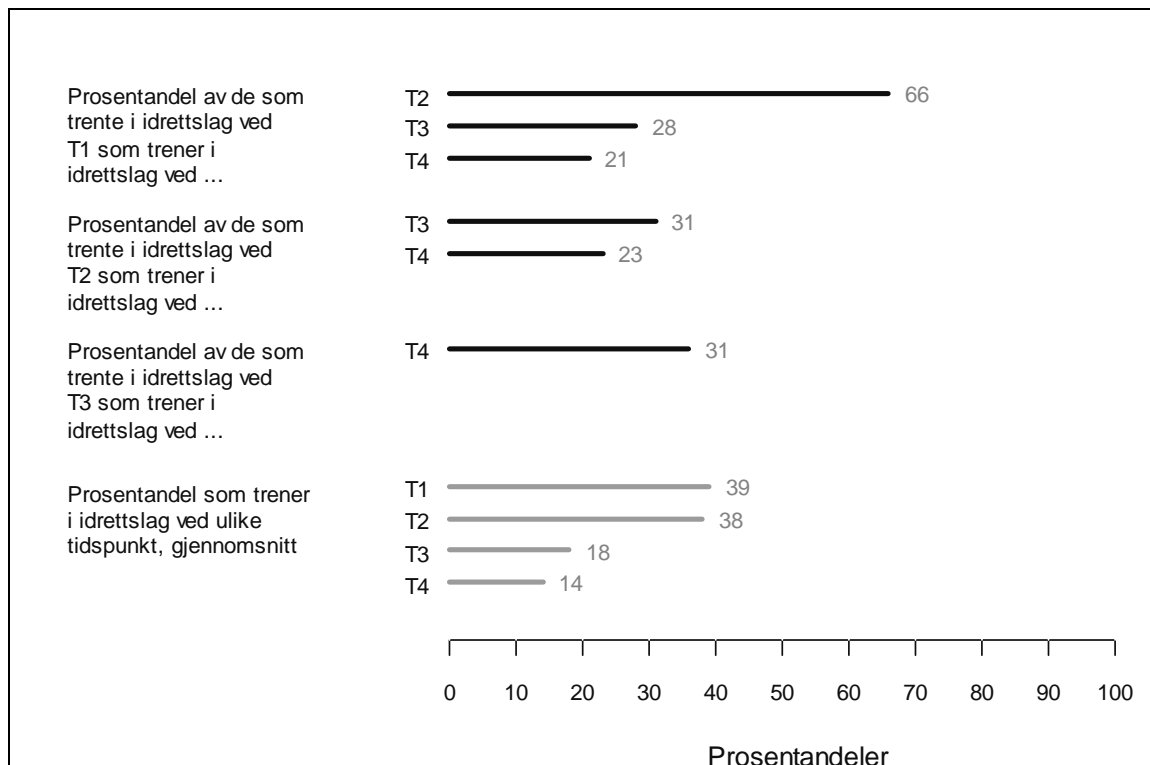
**Tabell 4.1 Logistisk regresjonsanalyser. Sammenhengen mellom trening i idrettslag ved T2, T3 og T4 og tidligere treningserfaringer. OR=Oddsratioer, CI=konfidensintervaller, T1 til T4 er tidspunkt for undersøkelsen, \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001**

<b>Variabler:</b>	<b>T2</b> OR (95% CI)	<b>T3</b> OR(95% CI)	<b>T4</b> OR(95% CI)
Idrettslag ved T1	8,5 (7,6-9,4)***	3,5 (2,8-4,3)***	2,6 (2,1-3,3)***
Idrettslag ved T2	-	4,4 (3,6-5,5)***	3,4 (2,7-4,3)***
Idrettslag ved T3	-	-	5,4 (4,2-6,9)***
Treningssenter ved T1	1,2 (1,1-1,3)**	0,9 (0,7-1,2)	1,0 (0,8-1,4)
Treningssenter ved T2	-	1,1 (0,9-1,5)	1,2 (0,9-1,6)
Treningssenter ved T3	-	-	1,5 (1,2-1,9)**
Egentrening ved T1	1,5 (1,4-1,7)***	1,2 (1,0-1,5)*	1,3 (1,1-1,7)**
Egentrening ved T2	-	1,1 (0,9-1,4)	1,5 (1,2-1,9)**

Om vi først tar for oss idrettslagdeltakelse på tidlige tidspunkter som forutsetning for idrettslagsdeltakelse senere, ser vi i tabellen at det å trene i idrettslag på T1 har en signifikant positiv effekt for trening i idrettslag på alle de etterfølgende tidspunkt. Det samme gjelder for deltakelse i idrettslag på T2 og T3. Går vi så lenger ned i tabellen, ser vi at treningssentertrening bare har en slik effekt fra T1 til T2: utover dette ser det altså ikke ut som om det å trene på et treningssenter har betydning for deltakelse i idrettslagstrening senere. Ser vi til slutt på egentreningens betydning, finner vi at det også her er en signifikant positiv effekt av denne fra T1 til T4, men at den er svakere enn for idrettslagstreningens effekt. Også fra T2 er det en positiv signifikant effekt. Ikke overraskende er det altså idrettslagsbakgrunn som i størst grad sosialiserer til idrettslagstrening senere i livet. Egentrening har en liknende men svakere sosialiseringseffekt, mens treningssentertrening ikke har denne typen sosialiseringseffekt.

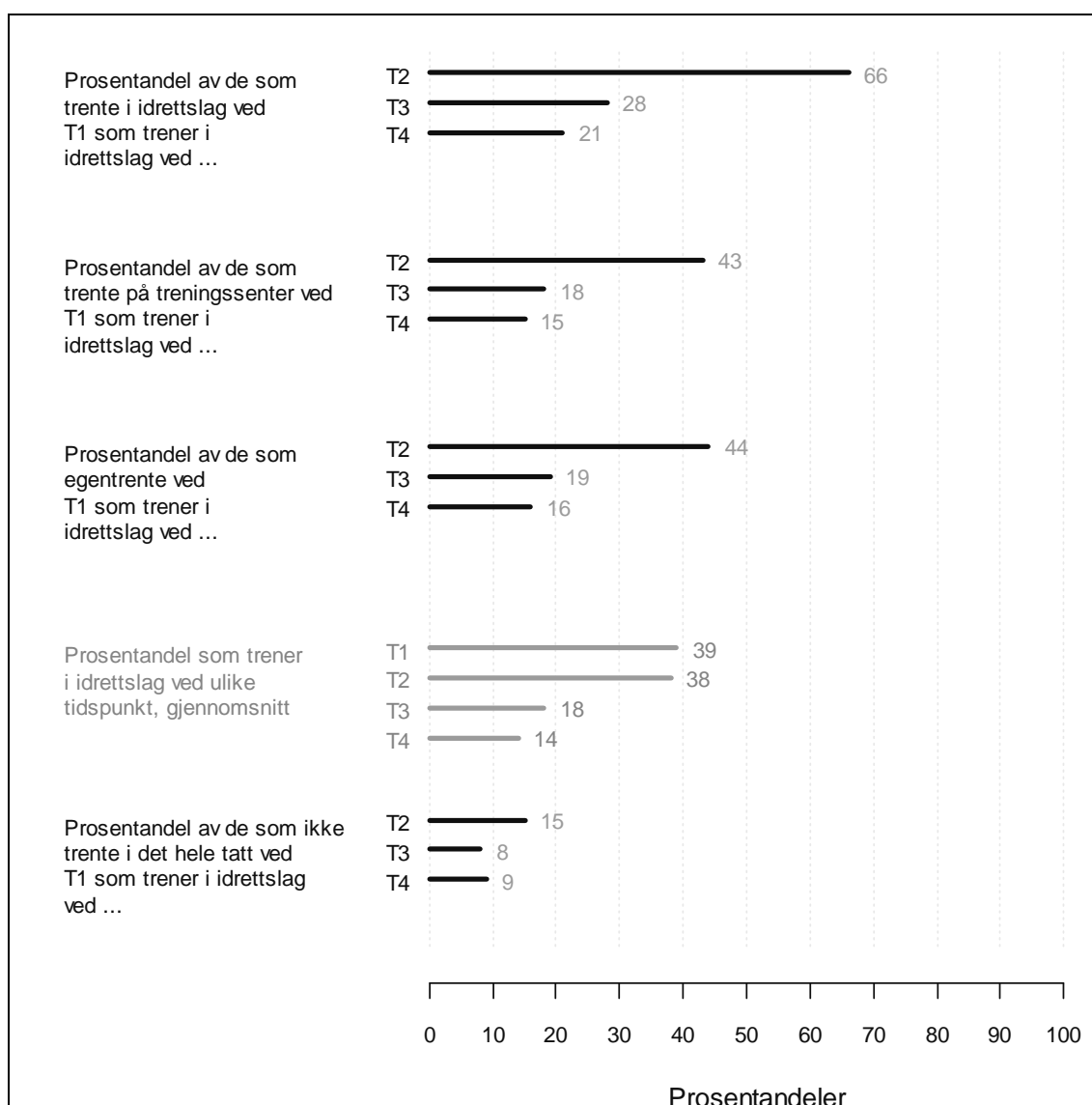
Om vi så tar utgangspunkt i figur 4.1.1 for å få et bedre inntrykk av hva som konkret ligger i disse sammenhengene, ser vi at for de som trener i idrettslag på T1 (øverste rad i tabell 4.1, øverst sett med linjer i figur 4.1.1), så er sannsynligheten for også å trene i idrettslag på T2 lik 66 prosent. Sannsynligheten for fortsatt å trene i idrettslag på T3 faller så til 28 prosent og 21 på T4, (tretten år etter at man trente på T1). Sammenlikner vi disse resultatene med det generelle aktivitetsnivået i befolkningen (det nederste

settet med linjer (grå) i figuren) ser vi at deltakelsen i idrettslag «senere i livet» er betraktelig høyere for de som har en bakgrunn i idrettslagene, også tretten år senere. På T2 er andelen som deltar i befolkningen som helhet 38 prosent, for de som trente i idrettslag på T1 66 prosent; på T3 trener 18 prosent av den generelle befolkningen i idrettslag, 28 prosent av de som trente i idrettslag ved T1; på T4 trener 14 prosent av de som trente i idrettslag ved T1; på T4 trener 14 av hele utvalget i et idrettslag, 21 prosent av de som trente i idrettslag tretten år tidligere. Selv om andelen som trener i idrettslag faller betraktelig gjennom denne perioden, er det altså en mye større andel av de som har en bakgrunn fra den organiserte idretten som (fortsatt) trener i den organiserte idretten enn i befolkningen som sådan. For de som trente i idrettslag på T2 er sannsynligheten for å trene i idrettslag på T3 og T4 henholdsvis 31 og 23. Til slutt er det slik at 36 prosent av de som trente i idrettslag ved T3 også gjør dette ved T4. Selv om dette ved første øyekast kan virke som relativt lave sammenhenger ser vi, om vi sammenlikner dette med de grå linjene nederst i figuren som representerer andelen som trener i idrettslag i det hele tatt i utvalget vårt (uten å ta hensyn til hvor de har trent tidligere), at det tross alt er en relativt klar forskjell mellom deltakelse blant dem som har trent i idrettslag tidligere og andre.



**Figur 4.1.1. Predikert prosentandel som trener i idrettslag (IL) ved T2, T3 og T4 ut fra om de trener i idrettslag ved T1, T2 og T3.**

Figur 4.1.2 viser sammenhengen mellom det å ha trent på hver av de ulike treningsarenaene på T1 og sannsynligheten for å trene i idrettslag ved T4. Det øverste settet av linjer representerer deltakelse i idrettslag ved T1 (samme tall som i figur 4.1.1). Deretter ser vi at i overkant av 40 prosent både av de som trente på treningssenter og egentrente deltar i idrettslag ved T2, rundt 20 prosent ved T3 og om lag 15 prosent på T4. Vi ser her at det å ha trent utenom idrettslag ved T1 har relativt liten betydning for om man trener i idrettslag ved T4. Like fullt er andelen av de som har trent også på disse andre arenaene betydelig større enn for dem som ikke har noen treningsbakgrunn i det hele tatt (15 og 16 prosent mot 9 prosent).



**Figur 4.1.2 Predikert prosentandel som trener i idrettslag (IL) ut fra hvordan de trener ved T1**



Samlet sett er det altså et kraftig fall i deltakelsen i idrettslagstrening fra ungdomstiden inn i tidlig voksenalder. Det er flere signifikante og positive sammenhenger, men det er først og fremst det å ha deltatt i idrettslag som sosialiserer til deltakelse i idrettslag også som voksen. Mens 14 prosent av befolkningen ser ut til å delta i idrettslag ved T4 (utvalgets gjennomsnittsalder er her 28 år), så er det 21 prosent av de som trente i idrettslag ved T1 som deltar. Effektene av de andre treningstypene er mer beskjedne.

## 4.2 Treningssenter

På tilsvarende måte som for idrettslag, viser tallene i tabell 4.2 hvordan det å trene på treningssenter på ulike tidspunkt er betinget av tidligere trening på ulike treningsarenaer.

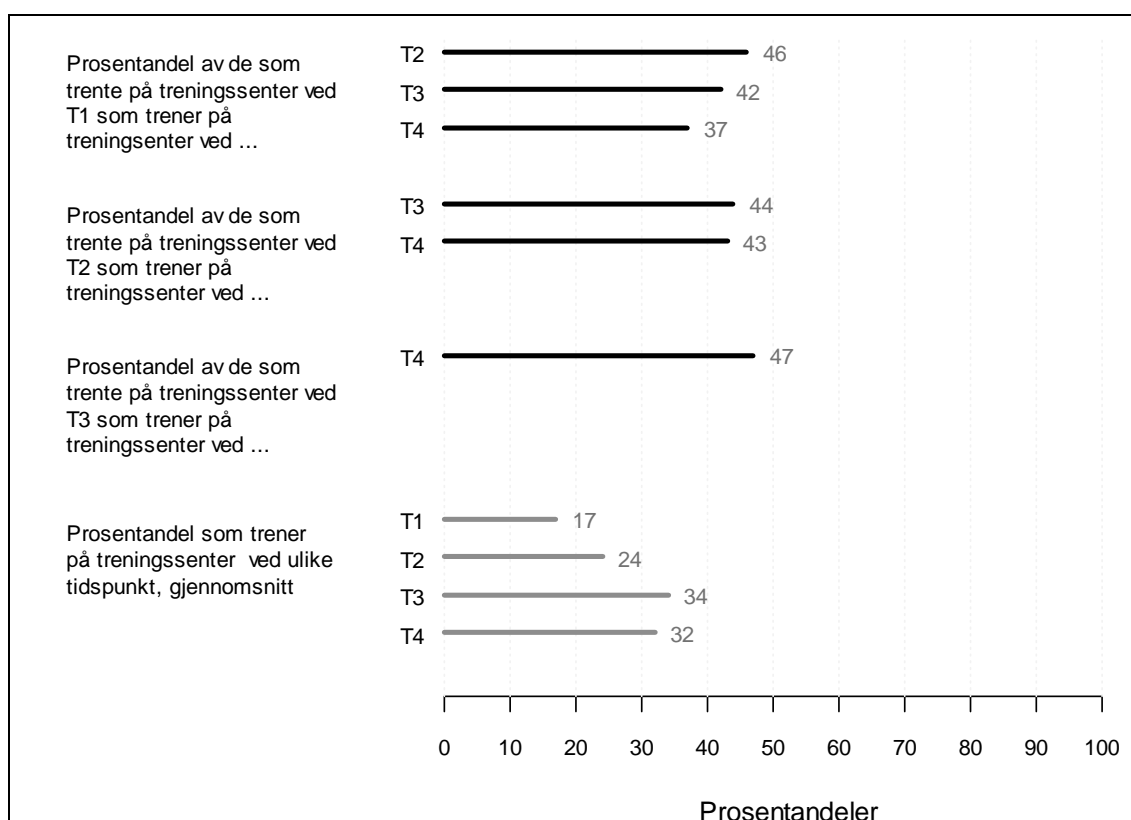
**Tabell 4.2 Logistisk regresjonsanalyser. Sammenhengen mellom trening på treningssenter ved T2, T3 og T4 og tidligere treningserfaringer. OR=Oddsratioer, CI=konfidensintervaller, T1 til T4 er tidspunkt for undersøkelsen, \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001**

Variabler:	T2	T3	T4
	OR (95% CI)	OR (95% CI)	OR (95% CI)
Treningssenter ved T1	3,4 (2,9-3,8)***	1,5 (1,2-1,9)***	1,3 (1,0-1,6)
Treningssenter ved T2	-	1,8 (1,5-2,1)***	1,8 (1,4-2,1)***
Treningssenter ved T3	-	-	2,7 (2,3-3,3)***
Idrettslag ved T1	1,3 (1,2-1,5)***	1,6 (1,4-1,9)***	1,4 (1,2-1,7)***
Idrettslag ved T2	-	1,6 (1,3-1,8)***	1,6 (1,3-1,8)***
Idrettslag ved T3	-	-	1,3 (1,1-1,7)**
Egentrening ved T1	1,6 (1,4-1,7)***	1,2 (1,1-1,5)**	1,1 (0,9-1,2)
Egentrening ved T2	-	1,4 (1,2-1,7)**	1,2 (1,0-1,4)*

Til forskjell fra resultatene for idrettslag, er et første slående funn her at det ikke er en signifikant sammenheng mellom det å trene på treningssenter ved T1 og ved T4, mens det er en slik sammenheng for treningssenterdeltakelse ved T2 og T3. Vi finner tilsvarende mønstre for egentrening: Ingen signifikant sammenheng fra T1 til T4, mens det ser ut til å være en positiv effekt fra de senere tidspunktene til T4. Det som er interessant å merke seg er imidlertid at det er en signifikant sammenheng for idrettslagstrening helt fra T1 til T4 (og fra T2 og T3). Samtidig er det verdt å legge merke til at

størrelsen på sammenhengene mellom effektene av ulike arenaer ikke ser ut til å være veldig store.

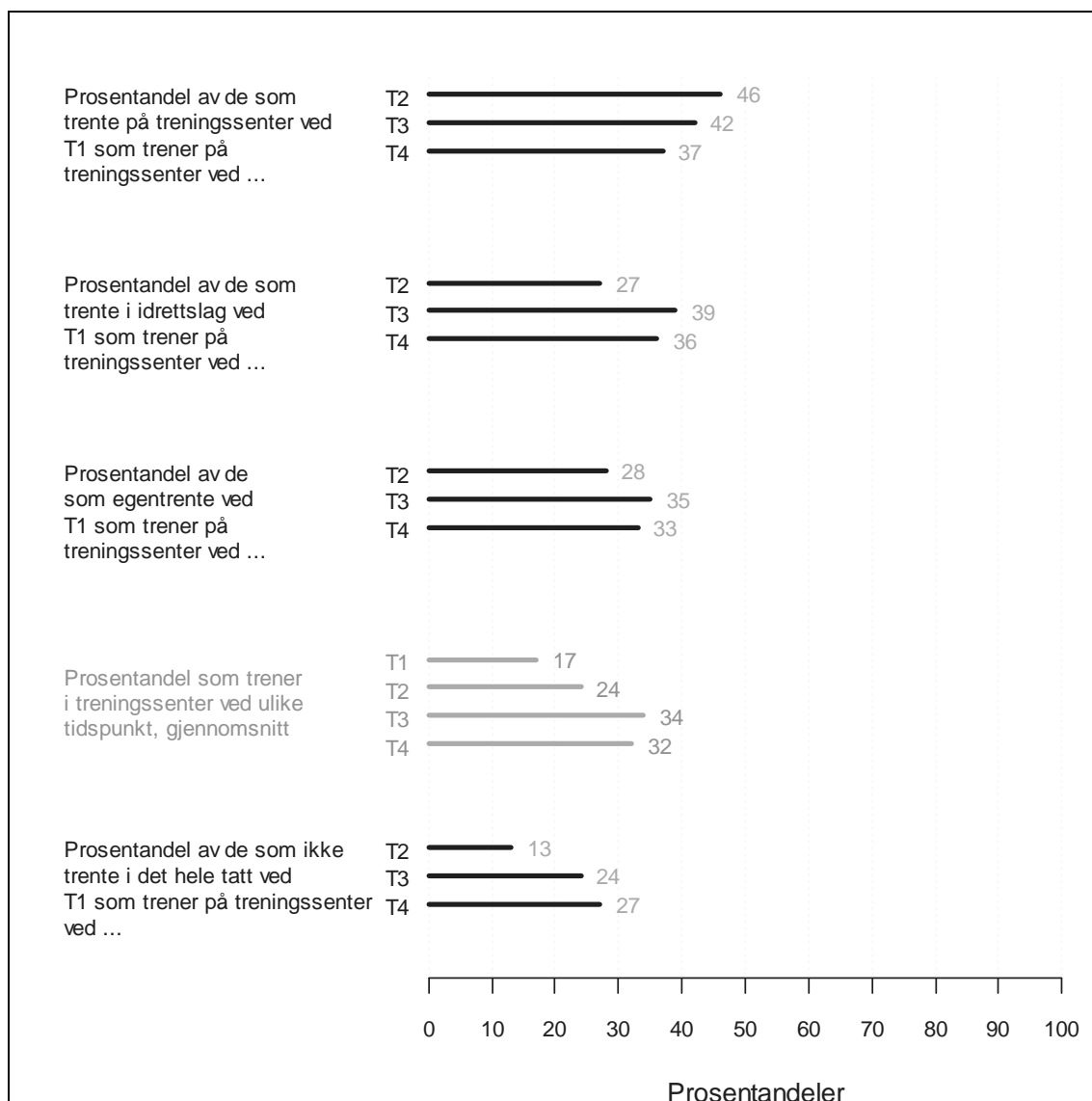
I Figur 4.2.1 har vi tegnet inn sammenhengene mellom trening på treningssenter, på ulike tidspunkt, og vi ser (i det øverste settet av linjer) at for en som trener på treningssenter ved T1, så er sannsynligheten for å trene på samme måten to år senere 46, fem år senere er den falt til 42 og ytterligere seks år senere på 37. Blant de som trente på treningssenter ved T2 er deltagelsen ved T4 43 prosent, for de fra T3 47 prosent. Om vi sammenlikner de som trener på treningssenter ved T1 og nivået på treningssenter trening i befolkningen som sådan, er det 37 for førstnevnte, 32 for sistnevnte.



**Figur 4.2.1** Prosentandel som trener på treningssenter ved T2, T3 og T4 ut fra om de trener på treningssenter ved T1, T2 og T3..

I figur 4.2.2 ser vi hvordan «veien» fra ulike treningsarenaer til treningssenter trening ser ut. Selv om tidligere treningssenterbakgrunn gir den høyeste sannsynligheten (37 prosent) for å trene på treningssenter også ved T4, er denne sannsynligheten når vi kommer til T4 bare marginalt høyere enn for de med idrettslagsbakgrunn (36 prosent). De med bakgrunn fra egentrening

har en noe lavere sannsynlighet (33 prosent) for å trene på treningssenter ved T4. Ser vi på treningsdeltakelsen i ulike grupper, ser vi at for de som ikke trente på noen arena ved T1 (nederste sett av linjer i figur 4.2.2), så er det 27 prosent som trener på treningssenter.



**Figur 4.2.2** Prosentandel som trener på treningssenter ut fra hvilken arena de trener på ved T1.

### 4.3 Egentrening

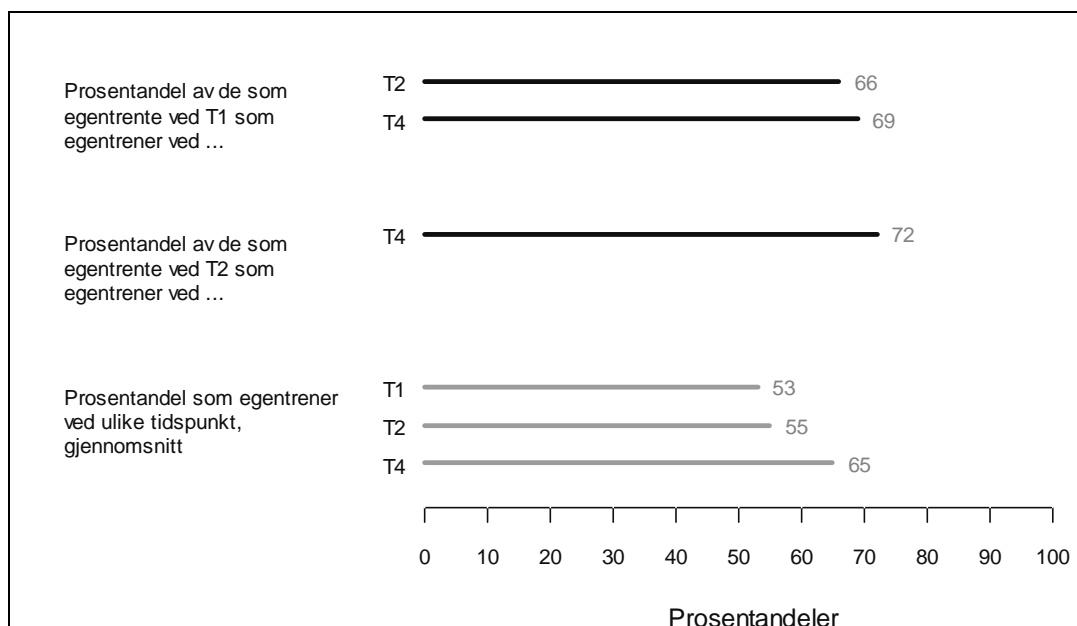
Som vi så i forrige kapittel, er egentrening den klart mest utbredte formen for trening, særlig etter hvert som våre respondenter eldes. For egentrening har vi bare mål for tre tidspunkter, og tabell 4.3 viser følgelig sammenhengen mellom egentrening fra T1 til T2 og videre til T4, mens T3 ikke er med.

**Tabell 4.3 Logistisk regresjonsanalyser. Sammenhengen mellom egentrening ved T2, T3 og T4 og tidligere treningserfaringer. OR=Oddsratioer, CI=konfidens-intervaller, T1 til T4 er tidspunkt for undersøkelsen, \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001**

Variabler	T2	T4
	OR (95% CI)	OR (95% CI)
Egentrening ved T1	2,7 (2,5-3,0)***	1,6 (1,4-1,9)***
Egentrening ved T2	-	1,9 (1,6-2,1)***
Idrettslag ved T1	1,4 (1,3-1,6)***	1,2 (1,1-1,4)*
Idrettslag ved T2	-	1,5 (1,3-1,8)***
Idrettslag ved T3	-	1,3 (1,1-1,6)*
Treningssenter ved T1	1,4 (1,2-1,6)***	1,1 (0,9-1,3)
Treningssenter ved T2	-	1,3 (1,0-1,5)*
Treningssenter ved T3	-	1,4 (1,2-1,7)***

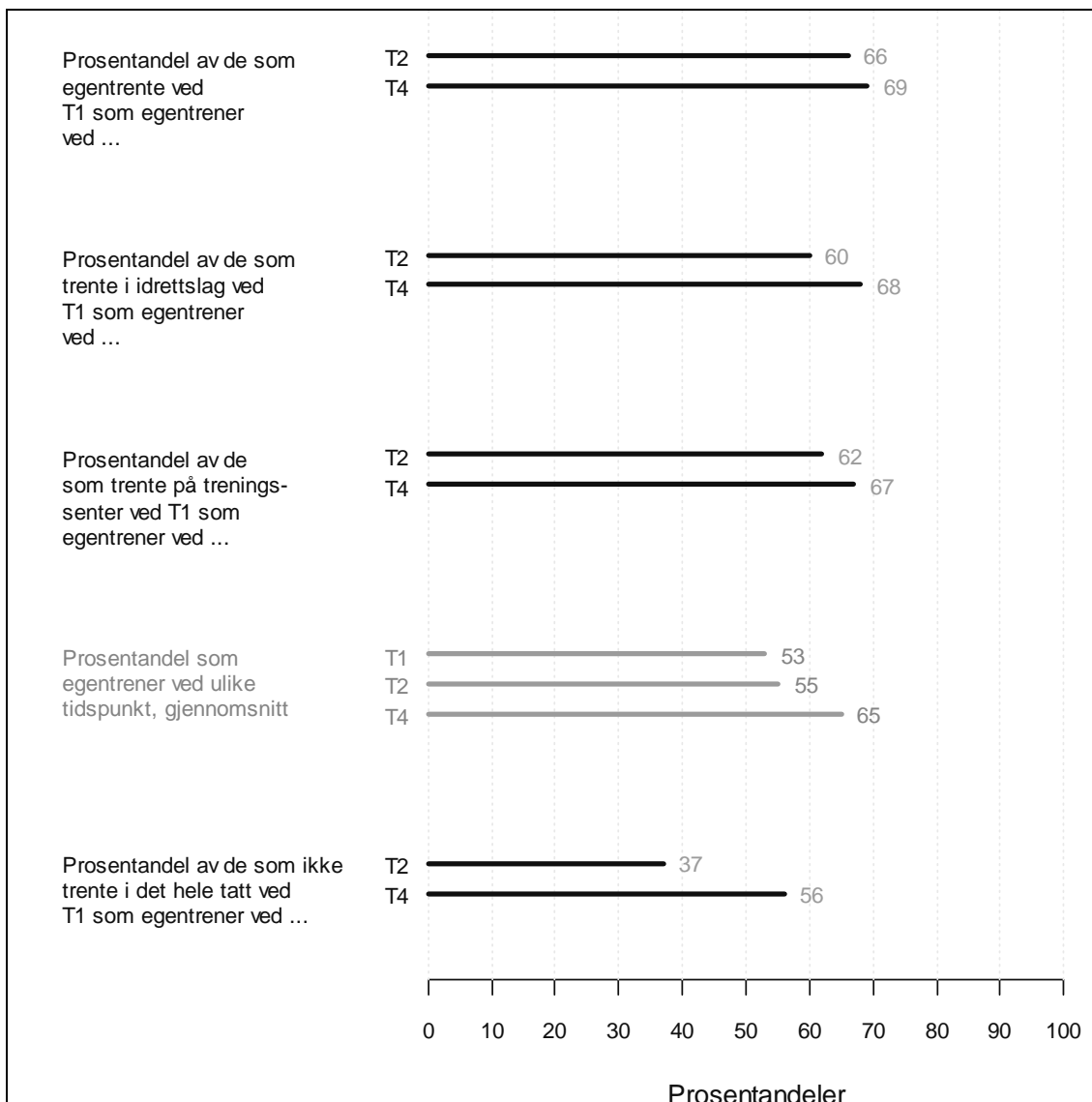
Resultatene tyder på at alle sammenhenger mellom tidligere egentrening og egentrening ved T4 er statistisk signifikante og positive, bortsett fra for treningssentertrening ved T1.

Figur 4.3.1 viser mer konkret sannsynlighetene for å egentrene på ett tidspunkt, gitt tidligere egentrening. For de som egentrener på T1, er sannsynligheten for å trene på egenhånd senere 66 prosent (T2) og 69 prosent (T4). Igjen er dette altså signifikant «bedre» (fire prosent) enn for gjennomsnittet i utvalget vårt (65 prosent), selv om forskjellene ikke er veldig store.



**Figur 4.3.1 Prosentandel som egentrener ved T2 og T4 ut fra om de egentrener ved T1 og T2.**

Egentrening er med det en form for trening der det ser ut til å være en viss kontinuitet fra ung til voksen: opp mot 70 prosent av de som egentrener ved T1 egentrener også ved T4. Blant de som trener på egen hånd ved T2 (1994), er det slik at over 70 prosent også trener ved T4 (mot 65 prosent i befolkningen som sådan).



**Figur 4.3.2. Prosentandel som egentrener ut fra hvilken arena de trener på ved T1**

Fra figur 4.3.2 ser vi mer konkret hvor store effektene av ulike treningsbakgrunner er når det gjelder sannsynligheten for å egentrene ved T4. 69 prosent av de som egentrente ved T1 egentrener ved T4, og tilsvarende tall for idrettslags- og treningscenterbakgrunn er henholdsvis 68 og 67. Det

generelle egentreningsnivået for egentrening er 65 prosent, mens det som relativt sett gjør den største forskjellen er det å ikke ha noen form for treningsbakgrunn: 56 prosent av disse egentrener ved T4.

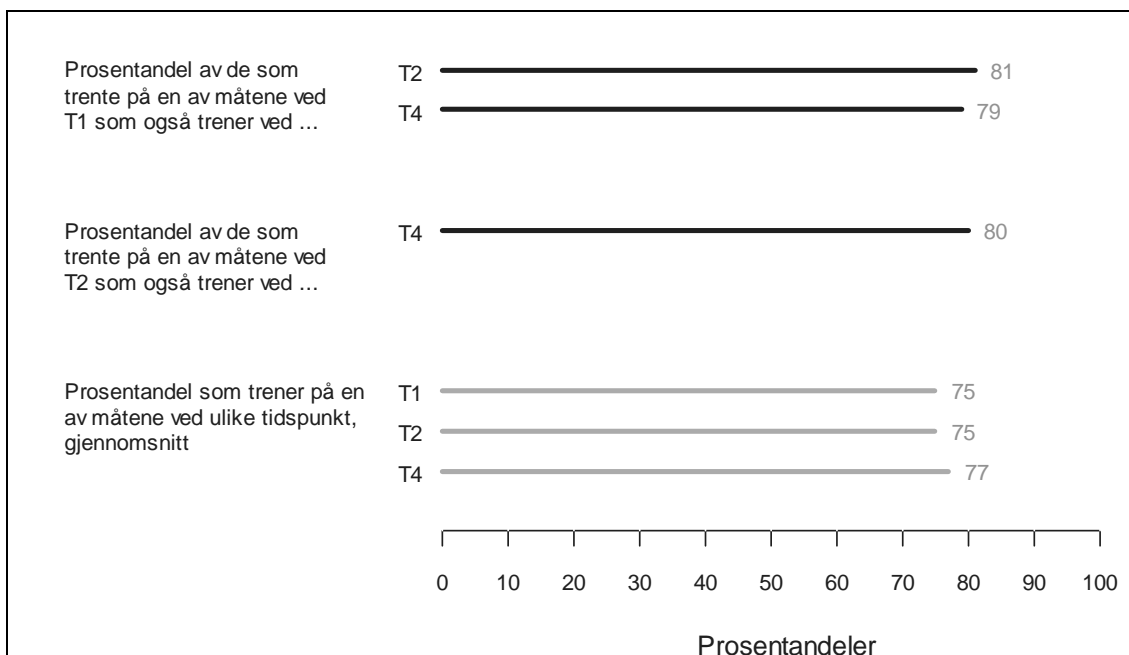
#### 4.4 Å trene eller ikke trene ...

Det store spørsmålet i et folkehelseperspektiv er ikke hvilken arena man trener på, men om man trener «i det hele tatt eller ikke». I det følgende skal vi se nærmere på akkurat dette spørsmålet, og vi ser først på om hvor viktig det er å trene i det hele tatt ved T1 for å trene «i det hele tatt» senere.

**Tabell 4.4 Logistisk regresjonsanalyser. Sammenhengen mellom det å trene i det hele tatt ved T2 og T4 og tidligere treningserfaringer. OR=Oddsratioer, CI=konfidensintervaller, T1 til T4 er tidspunkt for undersøkelsen, \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001**

Variabler:	T2	T4
	OR (95% CI)	OR (95% CI)
Trener (i det hele tatt) T1	4,69 (4,16-5,28)**	1,99 (1,2-2,45)**
Trener (i det hele tatt) T2	-	2,25 (1,84-2,76)**
Egentrening ved T1	2,72 (2,43-3,04)**	1,57 (1,31-1,89)**
Egentrening ved T2	-	1,82 (1,52-2,19)**
Idrettslag ved T1	3,97 (3,50-4,51)**	1,67 (1,38-2,01)**
Idrettslag ved T2	-	2,06 (1,69-2,0)**
Idrettslag ved T3	-	2,55 (1,87-3,48)**
Treningssenter ved T1	2,14 (1,80-2,54)**	1,06 (0,82-1,36)
Treningssenter ved T2	-	1,53 (1,21-1,94)**
Treningssenter ved T3	-	1,87 (1,51-2,34)**

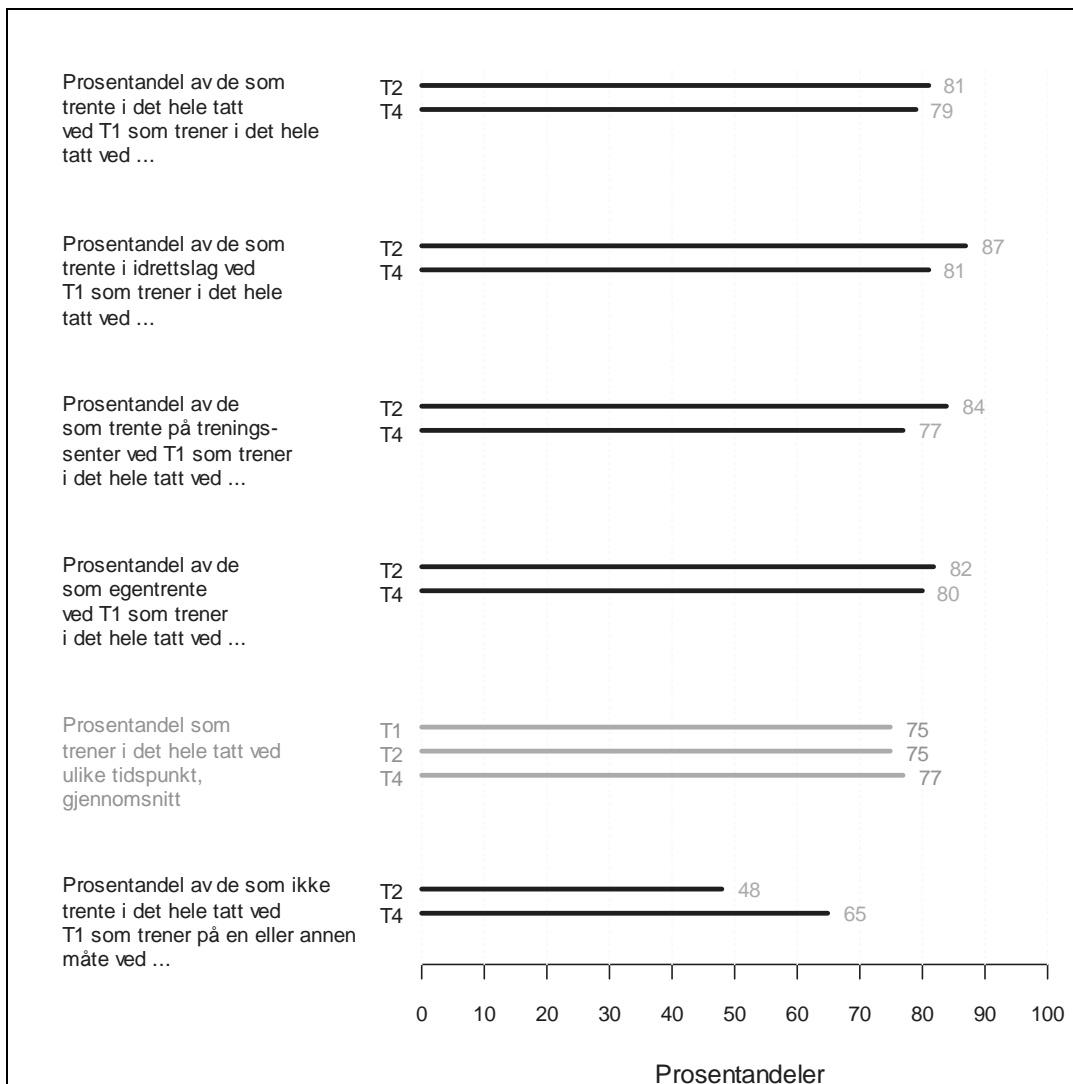
Hovedmønsteret i tabell 4.4 er for det første at det er signifikante sammenhenger fra T1 til T4 for alle treningsformer bortsett fra treningssentertrening, og at det for alle treningsformer er svakere sammenhenger jo lenger tid det går mellom treningserfaringene.



**Figur 4.4.1. Prosentandel som trener i det hele tatt, betinget av om de har trent før (i det hele tatt) ved T1 og T2.**

Som vi ser av figur 4.4.1 som mer konkret viser hva sammenhengene i tabell 4.4 består i, er det relativt små forskjeller mellom effekten av det å ha trent på en eller annen arena ved T1 eller T2 og utvalget som helhet når det gjelder å trene «i det hele tatt» ved T4, og andelen som trener ved T4 er henholdsvis 79, 80 og 77.

Går vi videre til figur 4.4.2 og ser på hvordan de ulike treningstypene bereder grunnen for det å trene eller ikke i tidlig voksen alder, ser vi igjen at forskjellene ikke er store. Den treningsbakgrunnen som gir størst sannsynlighet for å trene (i det hele tatt) senere, er idrettslagene (81 prosent) foran egentrening (80 prosent) og treningssenter trening (77 prosent). Igjen er forskjellene mellom treningsarenaene små, mens det er en mer betydelig forskjell mellom de som ikke trente på noen måte ved T1 og de som har trent. Det synes å være slik at det som er viktig er å ha en treningsbakgrunn av en eller annen type heller enn det å ikke ha trent i det hele tatt. Rundt 80 prosent av de med en treningsbakgrunn trener ved T4 mot 65 prosent av dem uten en slik bakgrunn. I den grad det er forskjeller i treningsbakgrunn, ser det ut til at det som her faller inn under treningssenter trening har minst idretts-sosialiserende effekt, mens idrettslagsbakgrunn har ørlite mer for seg enn egentrening.



**Figur 4.4.2** Andelen av de som trener på ulike treningsarenaer ved T1 som trener i det hele tatt ved T2 og T4.

## 4.5 Idrett med og uten konkurranse

Som vi pekte på i kapittel 2, er frekvensen i fysisk aktivitet målt på forskjellige måter ved ulike tidspunkt, og dette gjør det vanskelig å finne ut hvordan mengde eller intensitet i deltakelse på et tidspunkt har betydning for deltakelse på senere tidspunkt. En måte vi likevel kan få et visst innblikk i dette spørsmålet på, er ved å se nærmere på hvordan det å drive med konkurranseidrett eller idrett uten (utpreget) konkurranse har betydning for det å drive idrett senere i livet.

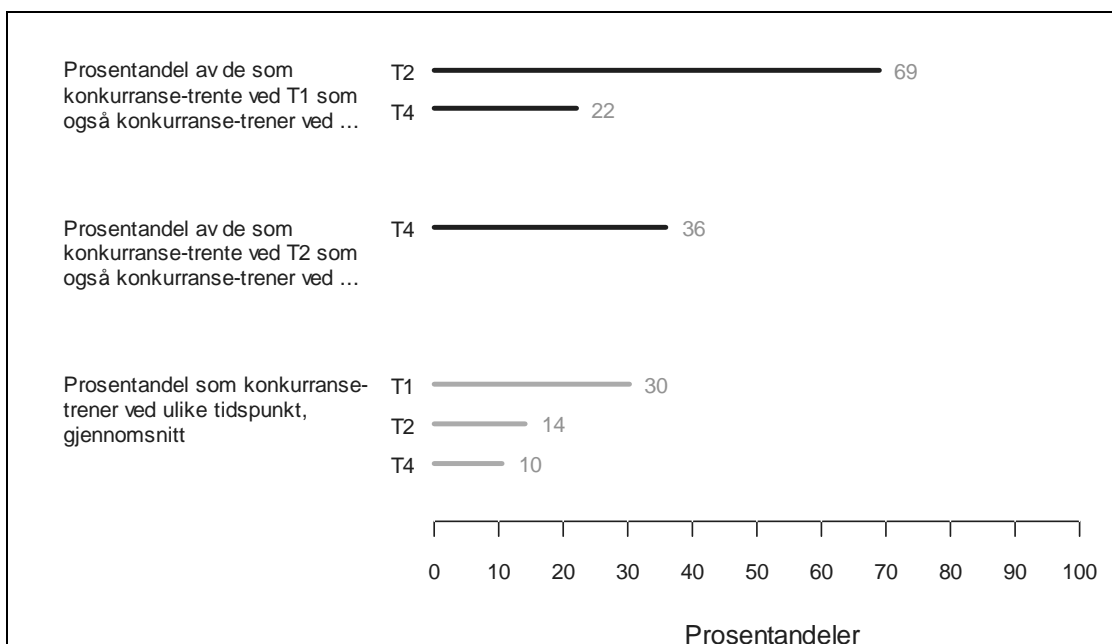
I tabell 4.5 finner vi resultatene fra samme type analyse som over: oddsratioer for hvordan det å trene på ulike tidspunkter (her er ikke spørsmålet stilt på T1) har betydning for trening senere. Ser vi først på hva



som fører til deltakelse i konkurranseidrett på de senere tidspunktene, er det klart at dette er konkurranseidrett; sannsynligheten for å gå fra det å ikke konkurrere i ung alder til det å konkurrere senere ser ut til å være liten. Når det gjelder de som driver idrett uten å konkurrere i voksen alder, ser vi at det er signifikante og positive effekter av det å trene både med og uten å konkurrere tidligere, men effekten ser ut til å være større for ikke-konkurranse, og for forholdet mellom konkurranse på T3 og ikke-konkurranse ved T4 er sammenhengen ikke signifikant.

**Tabell 4.5 Logistisk regresjonsanalyser. Sammenhengen mellom det å drive idrett med og uten konkurranse ved T3 og T4 og tidligere treningserfaringer. OR=Oddsratioer, CI=konfidensintervaller, T1 til T4 er tidspunkt for undersøkelsen, \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001**

Variabler:	Deltakelse i konkurranseidrett		Deltakelse i ikke-konkurranseidrett	
	T3 OR (95% CI)	T4 OR (95% CI)	T3 OR (95% CI)	T4 OR (95% CI)
Konkurranseidrett ved T2	5,9 (4,6-7,4)***	5,5 (4,2-7,2)***	1,3(1,1-1,5)**	1,5 (1,3-1,8)***
Konkurranseidrett ved T3	-	7,9 (6,1-10,5)***	-	1,2 (0,9-1,5)
Ikke-konkurranseidrett ved T2	1,1 (0,9-1,4)	1,0 (0,8-1,8)	2,4 (2,1-2,8)***	1,7 (1,5-2,1)***
Ikke-konkurranseidrett ved T3	-	1,0 (0,7-1,3)	-	2,5 (2,1-2,9)***



**Figur 4.4.3 og 4.4.4. Andelen av de som trener med og uten konkurranse, betinget av om de har trent på disse måtene tidligere.**

I figur 4.4.3 har vi illustrert noen av sammenhengene i tabell 4.5, og det er to forhold som er slående. For det første er det få i utvalget som helhet som driver med konkurranseidrett ved T4 (10 prosent). For det andre er det, selv om det er et klart fall i deltakelse i konkurranseidretten, en klart større sannsynlighet for å drive med konkurranseidrett ved T4 om man også har drevet

med konkurranseidrett tidligere. Videre (figur 4.4.4) ser vi at andelen som driver idrett uten å konkurrere ved T4 er betraktelig større enn for konkurranseidrett, og sannsynligheten for å være aktiv i idrett (uten konkurranse) ved T4 er også høyere for dem som har vært aktiv i dette tidligere enn for dem uten en slik bakgrunn (henholdsvis 66 og 69 prosent mot 59 prosent).

Hva utviklingen i forholdet mellom konkurranse- og ikke-konkurransebasert idrett skyldes er et interessant spørsmål. Langt på vei reflekterer det forhold som vanligvis er blitt knyttet til frafallet fra den organiserte idretten som dreier seg om at man med tiden får andre interesser, at man ikke lykkes i konkurransene eller andre forhold (Seippel 2005), men man kan også tenke at forholdene for konkurranseidrett for «eldre» ikke er like gode som for yngre.

## 4.6 Oppsummering

Målet med analysene i dette kapittelet har vært å gi en oversikt over sammenhengene mellom trening på ulike arenaer på ulike tidspunkt, for med det å gi et konkret svar på spørsmålet om i hvilken grad trening i voksen alder er betinget av trening tidligere i livet. Datasettet gir mulighet til å studere mange slike sammenhenger, og vi har både sett på hvordan trening på ulike treningsarenaer på ulike tidspunkt henger sammen, og hvordan forholdet mellom idrett med og uten konkurranse utvikles over tid.

- Blant hovedfunnene i dette kapittelet er (i) at det i det store og det hele er signifikante sammenhenger mellom trening i ulike livsfaser, (ii) at sammenhengene blir svakere jo lengre tidsspenn vi studerer og følgelig (iii) at de er relativt svake når man ser på sammenhengene over 13 år. Det er like fullt viktig å være oppmerksom på at forskjellen i treningsdeltakelse på T4 blant dem som trener på en eller annen arena i ung alder og de som ikke trente på noen arena ved T1 eller T2, i de fleste tilfellene er betydelig.
- Om vi starter med det mest generelle spørsmålet – om treningsbakgrunn har betydning for om man trener i det hele tatt (eller ikke) på T4 – viser våre data at alle treningsformer har en viss positiv og statistisk signifikant effekt. Forskjellene i effektens størrelse er små (3–4 prosent flere av dem med treningsbakgrunn fra idrettslag og egentrening trener «i det hele tatt» ved T4 enn gjennomsnittet i utvalget), og effekten av treningssenter er i det lengste tidsperspektivet ikke signifikant.

- Det er en signifikant og positiv sammenheng mellom idrettslagstrening på alle tidspunkter. 21 prosent av de som trente i idrettslag ved T1 er også aktive i idrettslag ved T4, mens 14 prosent av hele utvalget er det og bare ni prosent av de som ikke trente på noen treningsarena ved T1 trener i idrettslag ved T4. Det å trene i et idrettslag ved T1 har en positiv effekt på både det å egentrene og det å trene på treningssenter ved T4.
- Egentrening på et hvert tidspunkt i undersøkelsen henger signifikant sammen. 69 prosent av de som egentrener ved T1 gjør også det ved T4, 65 prosent av utvalget i sin helhet gjør det, mens 56 prosent av de som ikke trente på noen treningsarena ved T1 egentrener ved T4. Det å trene på egenhånd ved T1 har en positiv og signifikant effekt på det å trene i idrettslag ved T4, men ikke på treningssenter.
- For treningssenter trening er det en positiv og signifikant sammenheng for trening på alle tidspunkter bortsett fra det lengste tidsstrekket fra T1 til T4. Mens 37 prosent av de som trente på denne måten ved T1 også gjør det ved T4, er tilsvarende tall i utvalget som helhet 32 prosent, og når det gjelder de som ikke trente på noen arena ved T1 er det 27 prosent som trener på treningssenter ved T4. Det å delta i treningssenter trening ved T1 har kortsiktige signifikante effekter, men ser ikke ut til å ha betydning for verken idrettslagstrening eller egentrening ved T4.
- Det å drive med konkurranseidrett i voksen alder ser (rimelig nok) i utpreget grad ut til å være avhengig av å ha drevet med konkurranseidrett også tidligere. Både det å ha drevet med konkurranseidrett og ikke-konkurranseidrett i ung alder henger sammen med det å drive med ikke-konkurranseorientert idrett i ung voksen alder, men sammenhengen er sterkest for den ikke-konkurransebaserte treningen.



## 5 Sosiale forskjeller i utvikling av treningsvaner

I de to foregående kapitlene har vi først tatt for oss den konkrete utviklingen i respondentens treningsvaner: Hvordan trener de som trener på ulike arenaer etter hvert som tiden går? Deretter har vi undersøkt sammenhengen mellom det å trene på et tidspunkt og det å trene senere: Hvor sannsynlig er det for eksempel at en som trener i et idrettslag som femtenåring trener på treningssenter som 28-åring? I dette kapitlet skal vi utdype svarene fra forrige kapittel og se på et utvalg av de mest interessante sammenhengene vi studerte der i et større perspektiv mens vi også tar høyde for sosiale ulikheter utover treningserfaring: Hva er sammenhengene mellom trening på forskjellige tidspunkt når vi kontrollerer for ulike sider ved respondentenes sosiale bakgrunn?

Siden mulighetene til å kombinere de ulike variablene er flere enn det er mulig å gå inn på her, har vi valgt å fokusere på to sett av analyser som vi anser som de mest interessante. Som avhengige variabler ser vi på treningsaktivitet på det siste tidspunkt vi har data for – T4 (2005). Vi har så valgt å se på hvordan trening på dette tidspunktet er betinget av om respondentene trener på T1 (1992) *eller* T2 (1994) siden disse to første tidspunktene ligger så tett i tid. Det vi ser på i de følgende analysene er altså hvordan det å trene på de ulike treningsarenaene på T4 (2005) er betinget av om man trente ved T1 eller T2 samtidig som vi kontrollerer for kjønn, alder, sosioøkonomisk status og bosted. Deretter gjør vi tilsvarende analyser for konkurransebasert og ikke-konkurransebasert trening.

Resultatene er i første omgang igjen basert på logistiske regresjonsanalyser, og vi presenterer fortløpende resultatene fra disse analysene: først de overordnede resultatene i tabeller som vi utdyper med å vise til noen utvalgte konkrete eksempler, der vi beregner hvor mye de ulike variablene faktisk betyr i forhold til treningsvaner for tenkte grupper av personer.

Det at vi analyserer longitudinelle data innebærer særlige utfordringer. I all hovedsak har vi i denne rapporten valgt å gjennomføre relativt enkle og tradisjonelle analyser som metode-faglitteraturen sier lar seg forsvare (Twisk

2003), men som ikke er optimale. Analyser som tar høyde for de spesielle utfordringene som ligger i et longitudinelt datasett, innebærer at man heller enn å forklare ulike nivåer på en variabel på ett tidspunkt (for eksempel om man trener i et idrettslag eller ikke ved T4) heller bør ha en avhengig variabel som sier noe om endringen på verdiene på en variabel over tid. Dette vil for eksempel være en variabel som uttrykker endring i trening i idrettslag fra T2 til T4. I det siste tilfellet vil man kunne ta høyde for en del tekniske statistiske forhold som ikke blir ivare tatt helt tilfredsstillende i de analysene vi har gjort, men der resultatene er vanskeligere å fortolke enn for de analysene vi har gjort. Til slutt i dette kapittelet inkluderer vi en versjon av disse mest «korrekte analysene», dels for den spesielt interesserte, men først og fremst for å illustrere at funnene fra denne mer korrekte modellen i all hovedsak faller sammen med, og dermed underbygger de analysene som utgjør hovedparten av analysene i denne rapporten.

## 5.1 Idrettslag

Vi ser altså først på hvordan det å trene i ungdomstiden har betydning for trening i tidlig voksen alder, samtidig som vi kontrollerer for sosial bakgrunn. Vi har gjort en analyse for hver av treningsarenaene og for om man trener eller ikke (i det hele tatt). Resultatene vises i tabell 5.1 på neste side.

Om vi starter med å se på hva det er som kan bidra til å forklare det å trene i et *idrettslag* ved T4, finner vi for det første, i overensstemmelse med det vi fant i de bivariate analysene, at det å tidligere ha trent i et idrettslag gjør det mer sannsynlig å også gjøre dette senere. Det å ha trent på trenings-senter i ung alder har ingen signifikant betydning for trening i idrettslag ved T4, mens det å ha drevet med egentrening har en signifikant effekt, om enn betraktelig mindre enn for idrettslagstrening. Av de sosial bakgrunnsvariablene er det først og fremst kjønn, til en viss grad også bosted, som ser ut til å ha betydning.

Om vi tenker oss en kvinne, som trente i idrettslag ved T1/T2, 27 år fra «mindre by» med sosial bakgrunn som «lavere funksjonær», så er sannsynligheten for å trene i et idrettslag ved T4 14 prosent. En tilsvarende person med bakgrunn fra egentrening har en sannsynlighet på syv prosent, og en uten treningsbakgrunn i det hele tatt: fem prosent. Vi ser altså at selv om

sannsynligheten for å trene i et idrettslag ved «moden» alder er liten, så er den betraktelig høyere for en med bakgrunn i idrettslag enn for en uten slik bakgrunn.

**Tabell 5.1 Multivariate logistiske regresjonsanalyser. Betydningen av trening på T1/T2 for trening på T4 på ulike arenaer kontrollert for sosial bakgrunn. Oddsratioer (OR) med 95% konfidensintervaller (CI). T står for ulike tidspunkt. \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001.**

Prediktorer ved T1/T2	Idrettslag ved T4 OR (95% CI)	Treningssteder ved T4 OR (95% CI)	Egentrening ved T4 OR (95% CI)	Trene i det hele tatt ved T4 OR (95% CI)
Idrettslag ved T1/T2	3,1 (2,3-4,1)***	1,3 (1,1-1,5)**	1,3 (1,1-1,6)**	1,6 (1,1-1,7)***
Treningssteder ved T1/T2	1,0 (0,8-1,3)	1,6 (1,3-1,9)***	0,9 (0,8-1,2)	1,1 (0,8-1,3)
Egentrening ved T1/T2	1,4 (1,1-1,8)**	1,1 (0,9-1,3)	1,9 (1,5-2,3)***	1,8 (1,2-2,1)***
Alder ved T1	1,0 (0,9-1,1)	0,9 (0,8-0,9)**	0,9 (0,8-1,0)	0,9 (0,8-0,9)*
Kjønn :				
Mann	1,0	1,0	1,0	1,0
Kvinne	0,4 (0,3-0,6)***	1,0 (0,8-1,2)	1,3 (1,-1,6)**	1,1 (0,8-1,3)
Foreldres sosio-økonomiske status ved T1	0,9 (0,8-1,1)	1,1 (0,9-1,2)	1,1 (1,0-1,2)*	1,1 (0,9-1,1)
Bosted ved T1:				
Lite tettsted/ spredtbygd	1,0	1,0	1,0	1,0
Mindre tettsted	1,1 (0,7-1,6)	1,2 (0,9-1,6)	1,1 (0,8-1,4)	1,2 (0,8-1,6)
Mindre by	1,2 (0,8-1,8)	1,6 (1,2-2,2)**	1,4 (0,9-1,8)	1,3 (0,9-1,8)
Stor by	1,6 (1,1-2,4)*	1,6 (1,2-2,2)**	1,0 (0,8-1,4)	1,4 (1,1-1,95)*

Det er videre interessant å merke seg at sannsynligheten for at kvinner trener i idrettslag i voksen alder er signifikant mindre enn for menn, også når vi har med tidligere treningserfaring i modellen. Om vi gjør tilsvarende beregning som over for en mann (27 år osv.), finner vi at sannsynligheten for å trene i et idrettslag er omtrent dobbelt så stor: 26 prosent.

Foreldres sosioøkonomiske status ser i liten grad ut til å ha betydning for utviklingen av treningsvaner knyttet til idrettslag, mens bosted derimot har betydning. Det kan se ut som om de som bor i en stor by (ved T1) har en større sannsynlighet enn andre for å trene i et idrettslag. Alt annet likt, så er sannsynligheten for at en gutt (med samme kjennetegn som over) fra en stor by trener i et idrettslag 32 prosent, mens det for en fra et «mindre tettsted» er 23 prosent.



## 5.2 Treningssenter

Ser vi på hva ligger til grunn for trening på *treningssenter* (på T4), er mønsteret et litt annet enn for idrettslag. Selv om tidligere trening på treningssenter er den beste prediktoren for treningssenter trening, har også det å trene i idrettslag på T1/T2 en signifikant positiv effekt for treningssenter trening i voksen alder. Egentrening ser her ikke ut til å ha en signifikant effekt. En kvinne fra «mindre by» på 27 år med «lavere funksjonær» bakgrunn og som trente på treningssenter på T1/T2, har en sannsynlighet på 18 prosent for «fortsatt» å trene på et treningssenter, en tilsvarende person med bakgrunn fra idrettslag 15 prosent, en egentrener 13 prosent og en uten treningsbakgrunn 12 prosent.

Noe overraskende finner vi ingen signifikant effekt av kjønn for denne treningsformen. Ei heller sosioøkonomisk bakgrunn ser ut til å ha betydning her. Treningssenter trening ser imidlertid ut til å være den treningsformen som i størst grad er betinget av bosted, og det er, i overensstemmelse med hva man kan anta, slik at det er de som bor i «mindre by» eller «stor by» som i størst grad trener på treningssenter. Om vi bruker samme person som over som eksempel, er sannsynligheten at en fra spredtbygde strøk trener på treningssenter (T4) 12 prosent, mindre tettsted 14 prosent, liten by 17 prosent og stor by 18 prosent.

## 5.3 Egentrening

For å drive med *egentrening* som voksen er det en fordel å ha drevet med egentrening som ung, men også det å ha vært aktiv i et idrettslag som ung øker sannsynligheten for det å drive med egentrening senere. Treningssenter trening på T1/T2 ser imidlertid ut til å spille en mindre rolle. Om vi nok en gang tar utgangspunkt i en kvinne fra «mindre by» på 27 år med «lavere funksjonær» bakgrunn og som i dette tilfellet har drevet med egentrening på T1/T2, trener vedkommende for seg selv (egentrener) med en sannsynlighet på 70 prosent; en tilsvarende kvinne med bakgrunn i idrettslag med en sannsynlighet på 62 prosent og en uten treningsbakgrunn med en sannsynlighet på 55 prosent.

En interessant tendens når det gjelder egentrening er at det er mer sannsynlig at kvinner driver med egentrening enn menn, og om vi bruker en

tilsvarende person som over, men tenker oss at vi bytter kjønn på vedkommende og lar han ha egentrent som ung, er sannsynligheten 64 prosent for at han skal drive med egentrening ved T4 mot 70 prosent for kvinne.

Egentreningen er den eneste treningsformen som også ser ut til å være signifikant knyttet til sosio-økonomisk status, fra, nok en gang med gjennomgangsperson med bakgrunn i egentrening, 67 prosent for en med arbeiderklassebakgrunn til 73 prosent for en med «høyere administrativ stilling». Bosted ser ikke ut til å ha særlig betydning for egentrening.

Vi skal til slutt se på spørsmålet om sammenhengene mellom tidligere trening og det å *trene eller ikke i det hele tatt*, kontrollert for sosial bakgrunn. Resultatet er, ut fra tabell 5.1, langt på vei det samme som i de andre tilfellene. For treningsbakgrunn er det idrettslag og egentrening som har en positiv signifikant effekt. For et slikt samlemål på trening ser sosial bakgrunn ut til å være mindre viktig, selv om det er en tendens til at de i stor by trener i større grad enn de som bor på et lite sted/spredtbygd.

Tar vi fram eksempelet som er brukt over, finner vi at den 27 år gamle kvinnen med funksjonær- og idrettslagsbakgrunn har en sannsynlighet på 60 prosent for å trene i det hele tatt, med egentreningsbakgrunn 63 prosent, uten treningsbakgrunn 48 prosent.

#### 5.4 Konkurransbasert trening versus ikke-konkurransbasert trening

Som vi så i forrige kapittel er det stor forskjell mellom det å ha drevet med konkurransidrett og det å ha drevet idrett uten tydelig konkurranseprofil. Dette er en viktig forskjell først og fremst fordi det er idrett uten konkurranse som er den klart mest utbredte treningsformen med økende alder, men også fordi deltakelse i det ene eller andre i ung alder har stor betydning også for hvordan man trener som eldre.

**Tabell 5.2 Multivariate logistiske regresjonsanalyser. Betydningen av trening på T1/T2 for to typer trening på T4 kontrollert for sosial bakgrunn. Oddsratier (OR) med 95% konfidensintervaller (CI). T står for ulike tidspunkt. \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001.**

<b>Variabler (ved T1/T2)</b>	<b>Idrett med konkurranse ved T4</b> OR(95% CI)	<b>Trening uten konkurranse ved T4</b> OR(95% CI)
Konkurranse ved T1/T2	7,1(5,1-10,1)***	1,3(1,1-1,6)**
Ikke- konkurranse ved T1/T2	0,9(0,6-1,3)	2,5(2,1-3,1)***
Alder ved T1	1,1(0,9-1,2)	1,0(0,9-1,1)
Kjønn:		
Mann	1,0	1,0
Kvinne	0,5(0,4-0,7)***	0,8(0,7-1,0)
Foreldres sosio-økonomiske status ved T1	0,9(0,8 -1,1)	1,1 (1,1-1,2)***
Bosted ved T1:		
Lite tettsted /spredtbygd	1,0	1,0
Mindre tettsted	1,1(0,6 -1,7)	1,1(0,8-1,5)
Mindre by	1,5(0,8-2,5)	1,3(0,9-1,8)
Stor by	1,3(0,7-2,1)	1,4(1,0-1,9)*

Analysene er basert på samme premiss som over: hvordan kjennetegn ved individ (T1) og treningsaktivitet på T1 eller T2 har betydning for trening ved T4. Vi skiller så mellom trening der man oppgir at man driver idrett og konkurrerer og trening der man driver med idrett uten å konkurrere.

Om vi først ser på hva som har betydning for å drive med konkurranseidrett ved T4, er det to forhold som peker seg ut ved å ha statistisk signifikante effekter. Det første er å ha drevet med konkurranseidrett tidligere (T1 og/eller T2). Det andre er kjønn; gutter driver signifikant oftere med konkurransetrening enn jenter, uavhengig av treningsbakgrunn.

Om vi skal illustrere disse resultatene, kan vi si at for en kvinne, 27 år, fra «mindre by», med «lavere funksjonær»-bakgrunn og som har drevet med konkurranseidrett, er sannsynligheten for at hun også driver med konkurranseidrett på T4 40 prosent, mens det for en som ikke har drevet konkurranseidrett eller ikke har trent på noen av de to måtene, er 8 prosent. For en mann med tilsvarende bakgrunn fra konkurranseidretten, er sannsynligheten for å drive med konkurranseidrett ved T4 56 prosent. Alt i alt er altså konkurranseidrett i voksen alder veldig klart noe som er forankret i tidligere

konkurransetidrett, og det er også en aktivitetsform med en klar kjønnsprofil der det er mest sannsynlig å finne gutter.

For å predikere idrett uten konkurranse ved T4, er det flere forhold som spiller inn. Igjen er treningsbakgrunn – både uten og med konkurransetilknytning – viktig. Kjønn spiller en mindre rolle enn for konkurransetidretten, men det ser ut til at sosial klassebakgrunn og bosted har en viss betydning.

Om vi lar vår gjennomgangsfigur – kvinne, 27 år, fra «mindre by», med «lavere funksjonær»-bakgrunn – ha drevet med ikke-konkurransetidrett tidligere, er sannsynligheten for at hun gjør det ved T4 på 72 prosent. Om hun har drevet med konkurranseidrett er den på 57 prosent, om hun ikke har trent på noen av de to måtene er den 50 prosent. Mens altså begge konkurranseformene leder mot ikke-konkurransebasert idrett i voksen alder, er det større sannsynlighet for å drive med dette blant den med bakgrunn i det ikke-konkurransebaserte. Det er ikke kjønnsforskjeller når det gjelder denne treningsformen, men sosioøkonomisk bakgrunn slår ut: fra 66 prosent sannsynlighet for at vår gjennomgangsfigur plassert i arbeiderklassen trener på denne måten til 78 prosents sannsynlighet for tilsvarende «høyere funksjonærer».

## 5.5 Endring i treningsvaner med avanserte statistiske analyse

Longitudinelle data har den fordel at de gir et godt bilde av endring over tid, men den ulempen at det å ha data om de samme individene flere ganger (over tid) gjør at data ikke helt tilfredsstillende en del krav til den typen regresjonsanalyser vi har valgt å bruke i denne rapporten for å kunne framstille resultatene på en relativt enkel måte. Det å gjøre det på den måten vi har gjort vil i det store og det hele gi riktige beskrivelser av størrelsene på sammenhengene, men, i den grad det har betydning, er det vanligste at man ender med å tilskrive for mange sammenhenger signifikant betydning (Bickel 2007).

I det følgende presenterer vi resultatene fra analyser som delvis tilsvarende de vi har presentert over. Vi bruker de samme uavhengige variablene, og den avhengige variabelen har en form som passer bedre til longitudinelle analyser, men som er vanskeligere å fortolke. Mens vi over har sett hvordan de uavhengige variablene predikerer sannsynligheten for en type atferd ved T4 – for eksempel sannsynligheten for at man er aktiv i et idrettslag eller ikke –

viser disse analysene hvordan de ulike uavhengige variablene har betydning for å predikere forskjeller i trening mellom T2 og T4. For å ta høyde for at utvalget av respondenter har de kjennetegn de har – at de ikke er valgt uavhengig av hverandre – bør man la det være rom for at estimatene i modellene kan variere med gruppen de er trukket fra, og i den enkleste formen (som vi anvender her) innebærer det at modellen åpner opp for at konstanten i modellen kan variere med gruppen den er trukket fra.

**Tabell 5.3 Flernivåanalyse (med varierende konstant). Endring i treningsaktivitet mellom T2 og T4 betinget av trening ved T1 og sosiale bakgrunnsvariabler. Oddsratioer (OR) med 95% konfidensintervaller (CI). T står for ulike tidspunkt. \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001.**

Variabler «Fixed effects»	Idrettslag OR(95% CI)	Treningssenter OR(95% CI)	Egentrening OR(95% CI)
Idrettslag (T1)	4,5(3,9-5,2)***	1,4(1,3-1,6)***	1,4(1,2-1,6)***
Treningssenter (T1)	1,0(0,8-1,2)	2,5(2,2-2,8)***	1,1(0,9-1,3)
Egentrening (T1)	1,2(1,1-1,4)**	1,4(1,3-1,6)***	2,3(2,0-2,7)***
Alder	0,9(0,8-0,9)***	0,9(0,8-1,0)	0,9(0,8-0,9)**
Kjønn:			
Mann	1,0	1,0	1,0
Kvinne	0,6(0,5-0,7)***	1,2(1,0-1,3)**	1,4(1,2-1,6)**
Foreldres sosio- økonomiske status (T1)	0,9(0,9-1,0)	1,1(1,0-1,1,2)***	1,1(1,0-1,1,2)*
Bosted (T1):			
Lite tettsted /spredtbygd	1,0	1,0	1,0
Mindre tettsted	0,9(0,7-1,2)	1,3(1,1-1,6)***	0,9(0,7-1,1)
Mindre by	1,1(0,8-1,3)	1,3(1,1-1,5)*	0,9(0,7-1,3)
Stor by	1,3(1,0-1,6)*	1,5(1,3-1,7)***	0,8(0,6-1,0)

OR= odds ratio; CI= confidence interval; T= time point (wave); \*p < 0.05, \*\*p < 0.01, \*\*\*p < 0.001. N=3020.

I tabell 5.3 presenterer vi resultatene fra en slik analyse for endring i treningsvaner knyttet til de tre treningsarenaene vi skiller mellom i denne studien. Koeffisientene i tabellen kan på ett nivå tolkes på samme måte som de over: om det er en positiv eller negativ effekt (over eller under 1) og om de er signifikante.

Om vi ser på hvordan det å trene på ulike treningsarenaer ved T1 har betydning for endring i treningsvaner på ulike arenaer fra T2 til T4, ser vi at mønstrene vi har beskrevet over i det store og det hele gjentar seg. Det å ha trent i et idrettslag gjør at sannsynligheten for endringen i alle andre

treningsformer er positiv (økende). Også i samsvar med funn over, ser vi at egentrening har samme type effekt, mens treningssenter trening i mindre grad gjør at man har en slik signifikant positiv effekt.

Kort oppsummert ser vi for sosial bakgrunn at idrettslag i større grad er for gutter enn jenter, de andre treningsformene er vanligere for jenter enn gutter. For sosial klasse ser vi at det er en positiv sammenheng med treningssenter og egentrening. Treningssenter trening er for de urbane.

En av grunnene til at vi har valgt å ikke legge vekt på denne typen analyser ellers i rapporten, selv om det statistisk er det mest korrekte, er at det er vanskelig å fortolke og illustrere størrelsene av effektene som er det vi har ansett som det viktigste i denne rapporten. Det disse koeffisientene forteller oss er hvordan endringen i trening (fra T2 til T4) endrer seg når verdiene på de uavhengige variablene endres.

## 5.6 Oppsummering

Formålet med dette kapitlet har vært å utdype analysene vi har presentert i de foregående kapitlene, og som i det store og det hele har fokusert på den konkrete utviklingen i treningsvaner uttrykt ved de direkte sammenhengene mellom treningsvaner på et tidligere og et senere tidspunkt. Utdypingen vi har gjort i dette kapitlet består først og fremst i at vi har sett på et utvalg av de samme sammenhengene som tidligere, men at vi i tillegg har sett hva sosial bakgrunn betyr for disse sammenhengene.

Vi har gjennomført analysene i tre skritt. For det første har vi sett på hvordan vi kan predikere treningsvaner på de tre treningsarenaene som vi har hatt fokus på gjennom hele denne rapporten, og funnene, når det gjelder betydningen av erfaring av trening i ung alder for trening senere, er i all hovedsak i overensstemmelse med det vi fant i de enklere analysene. Konkrete eksempler på hva sammenhengene kan bety, finnes i de mer utførlige drøftingene over. Her vil vi bare helt kort beskrive hovedmønstrene i sammenhengene.

- Trening i idrettslag ved T1 eller T2 har en positiv og signifikant effekt på alle formene for trening ved T4, også etter at vi kontrollerer for sosiale bakgrunnsvariabler. For egentrening finner vi også en signifikant og positiv effekt for alle treningsformer ved T4 bortsett fra treningssenter-trening. Treningssenter trening har bare signifikant effekt i forhold til treningssenter trening.
- For de sosiale bakgrunnsvariablene viser det seg at gutter i større grad enn jenter trener i idrettslag ved T4 og at jenter i større grad enn gutter egentrener. Bosted dukker opp med en signifikant effekt først og fremst for treningssenter trening som er mest utbredte blant dem som ikke bor på lite sted. Det er utover dette også mye som tyder på at det er de som bor i «stor by» som trener mest i idrettslag eller «trener i det hele tatt». De med høy sosio-økonomisk status trener i større grad på treningssenter og driver med egentrening.
- Deretter gjorde vi tilsvarende analyser for konkurranseidrett og ikke-konkurranseidrett, og igjen fikk vi i bunn og grunn bekreftet resultatene fra de enkleste analysene: konkurranseidrett er for dem med bakgrunn i konkurranseidrett; ikke-konkurranseidrett er for både de med konkurranse og ikke-konkurransebakgrunn. Utover dette er konkurranseidretten i større grad for gutter enn jenter, mens ikke-konkurranseidretten har et visst preg av sosial klasse.
- Til slutt presenterte vi funnene fra en mer avansert statistisk analyse der vi gjorde de samme analysene som vi har gjort på en måte som i større grad tar hensyn til tekniske statistiske finesser, og resultatene fra disse analysene faller i det store og det hele sammen med det vi hadde funnet i de enklere analysene.

## 6 Oppsummering og diskusjon

I dette avsluttende kapitlet skal vi gjøre flere ting. For det første skal vi bevege oss tilbake til spørsmålene som lå til grunn for analysene vi har gjennomført tidligere i denne rapporten og kort og godt oppsummere: Hva har vi funnet ut om utviklingen av treningsvaner og sammenhengen mellom det å trene som ungdom og det å trene i tidlig voksen alder? Dernest skal vi snu på retningen på analysene i forhold til hvordan de er gjort ellers i rapporten og oppsummere resultatene med utgangspunkt i forklaringsfaktorene heller enn det som skal forklares (de uavhengige variablene heller enn de avhengige). I gjennomgangen av forklaringsfaktorene vil vi forsøke å knytte de empiriske funnene nærmere til de teoretiske perspektivene som ble presentert i kapittel 2. Dette leder oss til slutt over i en diskusjon av hva slags forklaringsfaktorer vi ikke har fått et grep om i denne studien, og hva som kan være interessant å se nærmere på i videre studier.

### 6.1 Oppsummering

Det finnes en lang rekke studier av hva det er som gjør at folk trener eller ikke. Mange av disse studiene har to svakheter. For det første overser de som regel en åpenbart interessant faktor om man ønsker å forklare hvorfor folk trener (eller ikke) på et tidspunkt, nemlig spørsmålet om man har trent tidligere. For det andre er de i all hovedsak basert på data fra ett tidspunkt slik at de ikke følger individer over tid. Poenget er at man for å forstå hvorfor folk er fysisk aktive (eller ei) bør ha kunnskap om erfaring fra tidligere trening og data som følger personer over tid. Det følgende har vært en studie basert på data som tilfredsstillende begge disse kravene, og målet med denne rapporten har vært å se nærmere på spørsmålet om hvordan treningsvaner utvikles over tid – fra ungdom til tidlig voksenalder – og hva som er sammenhengen mellom ulike former for trening blant barn og unge og treningsvaner senere i livet.

Spørsmålet om sosialisering til trening er interessant i seg selv. Det ble ytterligere aktualisert av en debatt våren 2011. I etterkant av publiseringen av



en rapport om sosial ulikhet knyttet til fysisk aktivitet (Breivik et al. 2011), ble det blant annet reist spørsmål omkring nytten av å bruke en så stor del av de offentlige midlene til idrett og fysisk aktivitet på barn og unge når en så stor del av utfordringene finnes i forhold til voksne og fysisk aktivitet. Det reiste i sin tur spørsmål om det å satse på fysisk aktivitet blant barn og unge også kunne forsvares fordi det på sikt førte til høyere nivå på trening og fysisk aktivitet blant eldre. Antakelsen er at fysisk aktivitet blant barn og unge gir erfaringer og kompetanse som senere gjør det mer sannsynlig at man også senere i livet vil være fysisk aktiv.

Som en bakgrunn for resultatene som presenteres under, foretok vi en gjennomgang av tidligere forskning (kapittel 1) og presenterte data og metoder (kapittel 2). Datagrunnlaget for rapporten er en longitudinell undersøkelse av et utvalg norske ungdommer som fra T1 (1992, gjennomsnittsalder 15 år) til T4 i 2005 følges opp fire ganger og blir stilt spørsmål om sine treningsvaner. De fleste analysene baserer seg på spørsmålet om man har trent på tre arenaer: i idrettslag, på egen hånd eller på treningssenter. I metodekapittelet finnes detaljer om spørsmålene som er brukt for å måle dette på de forskjellige tidspunktene.

Gjennomgangen av treningsvaner viser at det er betydelige endringer i folks treningsvaner i den perioden vi her har data fra. Fra 1992 (T1) da respondentene i undersøkelsen altså i gjennomsnitt er 15 år til 2005 da de er 28 (T4), faller deltakelsen i idrettslag fra rundt 40 prosent til om lag 15 prosent. I samme periode fordobles nesten andelen som trener på treningssenter. Egentreningen er den mest utbredte treningsformen på tvers av alder og livsfaser og vokser fra rundt 50 prosent til 65 prosent. Andelen av utvalget som ikke trener er tilnærmet konstant gjennom perioden vi undersøker: En fjerdedel av norsk ungdom/unge norske voksne trener ikke på noen av måtene som kartlegges i denne studien.

Kapittel fire gir en oversikt over sammenhengene mellom treningstyper på ulike tidspunkter. Hovedfunnet er at det i det store og det hele er signifikante sammenhenger mellom trening i ulike livsfaser. Samtidig er det slik at disse sammenhengene blir svakere jo lengre tidsspenn vi studerer, og i tråd med dette er da sammenhengene relativt svake når tidsspennet er 13 år. Det er like fullt viktig å være oppmerksom på at forskjellen i treningsdeltakelse på

T4 blant dem som trener på en eller annen arena i ung alder og de som ikke trente på noen arena ved T1 eller T2, i de fleste tilfellene er betydelig.

Med hensyn til det overordnede spørsmålet om treningsbakgrunn har betydning for om man trener i det hele tatt (eller ikke) på T4, viser våre data at mange treningsformer har en viss positiv og statistisk signifikant effekt på trening senere i livet. Forskjellene i effektens størrelse er små: 3–4 prosent flere av dem med treningsbakgrunn fra idrettslag og egentrening trener «i det hele tatt» ved T4 enn gjennomsnittet i utvalget.

Det er en signifikant og positiv sammenheng mellom idrettslagstrening på alle tidspunkter, og det å trene i et idrettslag ved T1 har en positiv effekt på både det å egentrene og det å trene på treningssenter ved T4. Egentrening på et hvert tidspunkt i undersøkelsen henger signifikant sammen, mens det å trene på egenhånd ved T1 har en positiv og signifikant effekt på det å trene i idrettslag ved T4, men ikke på treningssenter. For treningssenter trening er det en positiv og signifikant sammenheng for trening på alle tidspunkter bortsett fra det lengste tidsstrekket fra T1 til T4. Trening på treningssenter ved T1 har kortsiktige signifikante effekter, men ser ikke ut til å ha betydning for verken idrettslagstrening eller egentrening ved T4.

Det å drive med konkurranseidrett i voksen alder ser i utpreget grad ut til å være avhengig av å ha drevet med konkurranseidrett også tidligere. Når det gjelder deltakelse i ikke-konkurransebasert idrett som ung voksen, henger det både sammen med det å drive med konkurranse- og ikke-konkurranseorientert idrett i ung alder, men sammenhengen er sterkest for den ikke-konkurransebaserte treningen.

I kapittel fem gjorde vi mange av de samme analysene som i kapittel fire, men med den forskjell at vi kontrollerte for en del sosiale bakgrunnsvariabler. Analysene ble gjort i tre skritt. For det første så vi på sammenhengene mellom treningsvaner på de tre treningsarenaene som vi har hatt fokus på gjennom hele denne rapporten, og funnene, når det gjelder betydningen av erfaring av trening i ung alder for trening senere, er i all hovedsak i overensstemmelse med det vi fant i de enklere analysene.

Trening i idrettslag ved T1 eller T2 har en positiv og signifikant effekt på alle formene for trening ved T4, også etter at vi kontrollerer for sosiale bakgrunnsvariabler. For egentrening finner vi også en signifikant og positiv

effekt for alle treningsformer ved T4 bortsett fra treningssenter trening. Treningssenter trening har bare signifikant effekt for senere trenings-senter trening.

For de sosiale bakgrunnsvariablene, viser det seg at gutter i større grad enn jenter trener i idrettslag ved T4 og at jenter i større grad enn gutter egentrener. Bosted viser seg med en signifikant effekt først og fremst for treningssenter trening som er mest utbredt blant dem som ikke bor på lite sted. Det er utover dette også mye som tyder på at det er de som bor i «stor by» som trener mest i idrettslag eller «trener i det hele tatt». Høy sosio-økonomisk status gir en noe høyere sannsynlighet for å drive med egen trening. Vi gjorde deretter tilsvarende analyser for konkurranseidrett og ikke-konkurranseidrett, og igjen fikk vi i bunn og grunn bekreftet resultatene fra de enklere analysene: konkurranseidrett er for dem med bakgrunn i konkurranseidrett; ikke-konkurranseidrett er for både de med konkurranse og ikke-konkurransebakgrunn. Utover dette er konkurranseidretten i større grad for gutter enn for jenter, mens ikke-konkurranseidretten har et visst preg av høy sosial klasse.

## 6.2 Forklaringsfaktorer

Mens analysene så langt i rapporten i all hovedsak har vært organisert ved at vi har tatt for oss ulike treningsarenaer og treningstyper og så sett hvordan aktivitet knyttet til disse blir forklart, vil vi her altså snu på det hele og se på hva vi kan si om rapportens overordnede problemstillinger ved å ta utgangspunkt i hver enkelt av forklaringsfaktorene. Det er viktig å være klar over at det vi finner i våre analyser er statistiske sammenhenger, og at dette ikke er det samme som kausale årsaker. Når vi i dette kapitlet forsøker å gi et innhold til de sammenhengene vi har funnet i analysene, tillater vi oss altså å spekulere på forhold som går ut over det våre data direkte kan fortelle oss noe om. På denne måten håper vi å få fram noen innsikter som vi ikke allerede har presentert.

Når vi nå tar for oss hver av forklaringsfaktorene som har stått sentralt i arbeidet, vil vi altså forsøke å se dem i lys av de teoretiske perspektivene vi presenterte i kapittel 2. Dette innebærer at vi både vil se resultatene i lys av kontekstuelle forhold – på hvilken måte utgjør treningsarenaen en mulighet

til trening? – og som uttrykk for mer individuelle faktorer – på hvilken måte har individer erfaringer, interesser og vaner som gjør at man (ikke) etterspør en form for trening?

### 6.2.1 Treningsarenaer og treningstyper

Aktivitet på ulike treningsarenaer har vært både uavhengig og avhengig variabel i denne undersøkelsen: Vi har villet forstå hvorfor folk i ulik grad trener på forskjellige måter, og vi har vært ute etter å forstå hvordan trening på et «tidlig» tidspunkt kan ha betydning for om man trener på et «senere» tidspunkt. Her vil vi altså først og fremst fokusere på treningsarenaene som forklaringsfaktorer (uavhengige variabler).

Den av de aktuelle treningsarenaene som det har vært mest oppmerksomhet omkring når det gjelder temaet vi tar opp i denne rapporten, er **idrettslagene**, og det er to sider ved idrettslagene som det kan være nyttig å ha med som bakgrunn her. For det første er dette en treningsarena som er svært populær i en viss alder, slik at vi må anta at deltakerne blant de unge i utvalget vårt utgjør en stor, men med det også, heterogen gruppe. For det andre er det viktig at idrettslagstrening er en treningsform som er veldig mye mindre viktig for de eldre enn de yngre.

Dette gjør det rimelig å anta at dette er den av treningsarenaene som i størst grad svarer til Engströms (2005, se også kapittel 2) påpekning om at idrett og trening betyr ulike ting i ulike livsfaser og at det derfor ikke er rimelig å forvente så store sammenhenger i treningsatferd over en eller flere avgjørende livsfaser. Underforstått her er en antakelse om at idrettslagene slik vi vanligvis forestiller oss dem, for mange voksne ikke vil være en alt for attraktiv treningsarena.

Når det er slik at dette er en treningsform som framstår som mindre attraktiv med økende alder samtidig som det er den treningsformen (av de tre vi har behandlet) som gjennomgående ser ut til å ha størst prediksjonskraft i forhold til sammenhengen mellom trening i ung og mer voksen alder, er det nærliggende å tenke at det er det andre settet av teoretiske forklaringsfaktorer som vi finner hos Telama (2009, se kapittel 2) som her er av betydning. Kort oppsummert dreier dette seg om (1) en «*Carry-over*»-effekt som innebærer at man gjerne deltar i de samme aktivitetene som man en gang har

drevet med og satt pris på; (2) «*Ability and readiness*» som forklarer sammenheng i trening med at man utvikler kompetanser og ferdigheter som gjør det enklere å trene senere; (3) «*Vaner*» handler om at man gjør noe så mye at det senere gjøres av nettopp gammel vane; og til slutt (4) «*Seleksjon*» inn i et felt. I den grad man med bakgrunn i et idrettslag senere også trener i et idrettslag, kan det nok være rimelig å tenke seg at alle disse virkemåtene i større eller mindre grad er virksomme. I forhold til de andre treningsformene, kan det være fristende å tenke at idrettslagstrening er en treningsform som bidrar til å bygge opp grunnleggende kompetanser som så gjør det mulig å fortsette med eller senere begynne på et relativt vidt spekter av idretts- og treningsaktiviteter. Våre funn, og en slik tolkning av dem, er i overensstemmelse også med annen forskning.

Når sosiale bakgrunnsvariabler trekkes inn, viser det seg at kjønn har betydning for sammenhengen mellom idrettslagstrening som ung og treningsvaner senere i livet. På den ene siden kan vi fortolke dette som at idrettslag fortsatt er en arena der aktiviteter og kulturer i større grad tiltaler menn, og at menn har interesser og kompetanser som i større grad enn jenter trekker dem mot idrettslagene. Tidligere forskning og andre analyser i denne rapporten kan tyde på at det er vektleggingen av konkurranse som i hvert fall til en viss grad reflekteres i disse kjønnsforskjellene (Seippel 2002; Ulseth 2007).

**Egentrening** er både den mest utbredte formen for trening, og den treningsformen med minst endring i deltakelsesnivået over tid. Dette kan da både bety at dette er en treningsform – det å gå en skitur eller ta en joggetur – som er den samme «hele tiden» og som representerer noe som svarer til mer konstante tilbøyeligheter hos moderne individer, eller at det er en treningsform som er fleksibel nok til å møte interesser fra individer i ulike livsfaser. Antakeligvis er det litt av begge deler. Poenget er uansett at dette ser ut til å være den treningsmåten som for flest mennesker i flere livsfaser ser ut til å tilby en «relevant» og attraktiv måte å trene på. Når det å ha trent på egenhånd også ser ut til å være en nesten like god prediktor for senere trening som idrettslagstrening, kan dette da skyldes at man nettopp her i stor grad har et kontinuerlig sammenfall av individuelle treningsferdigheter, -vaner og -erfaringer og en treningsarena som gjør det mulig å videreføre vaner og interesser fra tidligere trening.

Egentrening er noe mer utbredt blant kvinner og de med bakgrunn i høyere sosiale lag. Siden egentreningen (som kategori) rommer mange og ulike former for trening, er det vanskelig å si sikkert hvorfor vi har disse sammenhengene. Når det gjelder klasseeffekten kan man imidlertid tenke at den reflekterer en form for seleksjonseffekt: De med en spesiell type bakgrunn – kompetanse, kunnskap, forventninger hjemmefra – har en større tilbøyelighet til å trene (mer eller mindre) for seg selv enn de fra andre sosial lag.

**Treningssentertrening** har en helt annen type deltakelse enn idrettslagene: høyere tilslutning blant eldre enn yngre. Man kan da tenke seg et mønster motsatt av idrettslagene; en arena med kjennetegn og en betydning som er mer attraktiv for de eldre og som bedre svarer til de interesser de har når det gjelder trening og idrett. Samtidig er det den treningsformen som i minst grad ser ut til å lede til trening senere i livet. Dette kan delvis skyldes et metodologisk forhold; at spørsmålet er så åpent at de som faller inn under det utgjør en (enda) mer heterogen gruppe enn de som trener på de andre måtene. Men om vi ser på dette i lys av Telamas fire forklaringsfaktorer, kan det også være at dette er den arenaen der disse i minst grad dyrkes fram; at det i minst grad legges grunnlag for vaner som har betydning for trening senere. Dette er spekulasjoner som videre forskning eventuelt kan se nærmere på. Av individuelle forhold slår bosted inn her, og det rimelig å tolke dette som at treningssentertilbudet er best i byer og på større steder.

Ser man på de tre treningsarenaene som forklaringsfaktorer samlet, er det første som peker seg ut at de har en relativt lik betydning for trening: trening på alle arenaene i ung alder gir en noe høyre sannsynlighet for å trene også senere i livet. Treningssentrene skiller seg litt ut, men vi vil være forsiktige med å legge for mye i det, og i hvert fall med å knytte det til 'treningscenter' i den konvensjonelle betydningen av begrepet. Om man sammenlikner betydningen av trening for de tre arenaene med en som ikke har trent på noen av arenaene, peker de seg ut som relativt viktige sosialiseringarenaer for idrett og fysisk aktivitet.

Annen forskning har vist at motiver for trening på ulike arenaer er forskjellige; de som trener i idrettslag legger større vekt på at det skal være gøy å trene, mens treningssenterkunder legger større vekt på kropp og helse (Ulseth 2007). Forskjeller i motiver for treningsformer kan selvfølgelig også

ha betydning for hva slags effekt de har for trening senere. Vi skal ikke gå nærmere inn på mulighetene av slike effekter siden vi ikke har data om det her, men det peker hen mot et problem som går ut over de perspektivene vi har forholdt oss til: Trening i ung alder kan også gi erfaringer som bidrar til avsmak for trening; trening kan også lede bort fra trening. Dette peker hen mot to utfordringer for videre forskning på feltet: Dels å kunne skille bedre mellom ulike typer av aktiviteter og erfaringer; dels å få et bedre grep om hvordan ulike aktiviteter foregår og hva de består i. Det er her verdt å understreke at vi mener at hele settet av teoretiske forklaringsfaktorer som er presentert over med all sannsynlighet er relevant for de fleste sammenhengene vi har funnet, men at vi her vektlegger enkelte av dem for å få fram det som ser ut som særegenheter ved treningsarenaene. For virkelig å få tak i hva slags sosiale mekanismer som her er virksomme, trengs det mer inngående forskning som går nærmere inn i prosessene.

### 6.2.2 Sosial bakgrunn

Det neste settet med forklaringsfaktorer knytter seg til sosial bakgrunn.

Når det gjelder *kjønn*, har dette dels effekter som forventet og i tråd med tidligere forskning. Idrett og fysisk aktivitet har tradisjonelt foregått på ganske klart kjønnsdelte områder, og det kan tyde på at noe av dette henger igjen fortsatt, kanskje da særlig i tilknytning til idrettslagene og konkurranseidrett. Dette kan tolkes i retning av at ulike treningsarenaer i ulik grad framstår som attraktive for menn og kvinner.

Samtidig er kanskje det mest interessante at kjønnsforskjellene som ser ut til å forsvinne når man studerer fysisk aktivitet samlet, er tydeligere tilstede når en ser på arenaer for aktivitet. Dette betyr at kjønn bør tas høyde for når man skal legge til rette for fysisk aktivitet og trening. Dette kan både handle om kjennetegn ved treningsarenaer – hva de betyr og vektlegger – og om forskjeller i individuelle motiver for trening.

For *sosioøkonomisk bakgrunn* fant vi en effekt knyttet til egentrening som vi tolket som en form for kultur eller kompetanse som man har med seg hjemmefra og som i ulik grad gjør at det oppleves som «naturlig» å drive med trening. Sosioøkonomisk bakgrunn og ståsted kan imidlertid ha betydning

mer direkte knyttet til økonomiske og arbeidsrelaterte ressurser på måter som ikke kommer fram i våre data, men som vi kort vil komme tilbake til under.

*Bosted* gir i våre analyser først og fremst utslag for treningssenter trening som framstår som et storsteds-fenomen. Igjen kan dette være en faktor som vi ikke har fått godt nok grep om i denne studien. Det har lenge vært kjent at det er ulik dekning av idrettsanlegg av ulike typer rundt i landet, og at det kan bety noe for endring i aktivitet.

Igjen er det viktig å understreke at et interessant funn med hensyn til de sosiale bakgrunnsvariablene er at de har liten betydning for det overordnede bildet – trener man eller trener man ikke? – mens de i større grad har betydning for de ulike treningsarenaene – og typene. Dette er viktig da trening i praksis alltid foregår på en arena og i en konkret kontekst.

### 6.3 Andre forklaringsfaktorer og videre studier

Vi har i gjennomgangen av de ulike forklaringsfaktorene over fortløpende også antydnet hvordan det kan være nyttig å tenke videre ut fra det som framstår som svakheter i de eksisterende analysene. Vi skal her se nærmere på hva som peker seg ut som viktige og interessante temaer for videre forskning, dels ut fra erfaringer fra dette prosjektet, dels ut fra de teoretiske perspektivene som ligger til grunn for fortolkningen over.

Med utgangspunkt i de teoretiske perspektivene som har vært brukt i denne studien, er det altså to tilnærminger til spørsmålet om utviklingen av treningsvaner som peker seg ut. På den ene siden har vi perspektiver som vektlegger omstendighetene og mulighetene for trening og fysisk aktivitet; en tilnærming som også inkluderer hva slags mening ulike treningsmuligheter kan ha for de som bruker dem. På den andre siden har vi det som var hovedpunktet i Telamas (2009) gjennomgang: at individer, avhengig om de tidligere har trent eller ikke, har vaner, kompetanser, lyster og erfaringer som gjør at det ligger en kime til fysisk aktivitet der som gjør det mer sannsynlig at man trener enn om man ikke har slike erfaringer. utfordringen vil ut fra et slikt perspektiv være å forstå hvordan ulike typer av forklaringsfaktorer best kan gå sammen på en fruktbar måte: Hvordan vil ulike (individuelle) erfaringer fra idrett og fysisk aktivitet kunne ha betydning for trening i hva slags sammenheng som voksen?



Vi har i analysene i studien som en helhet og i gjennomgangen av forklaringsfaktorer over, fått et godt innblikk i flere av disse spørsmålene. Det er imidlertid klart at det er mange forhold som ikke blir dekket i de analysene vi har gjort over. Om vi starter helt direkte med det mest åpenbare – konkrete treningsmuligheter – har vi i hovedsak dekket tre av disse (idrettslag, egentrening og treningscenter). To utfordringer peker seg ut. For det første kan det være flere arenaer som ikke faller inn under denne inndelingen og som har betydning, både som forklaringsfaktor og som avhengig variabel. For barn og unge er det for eksempel nærliggende å tenke at forhold knyttet til fysisk aktivitet og trening i skolen kan være viktig. Dette gjelder også for eldre ungdom på skoler og utdanningsinstitusjoner. For voksne kan fysisk aktivitet knyttet til arbeidslivet være viktig. Generelt, kan man utvide dette perspektivet til å gjelde hverdagslivet mer generelt: bevegelse i fritiden som ikke forstås som trening som for eksempel reiser til og fra jobb/skole. Det kan også være viktig å skille mellom eksistensen av treningsanlegg og faktisk tilgang til dem.

For videre forskning vil det da kunne være interessant å skille bedre mellom ulike typer av erfaringer knyttet både til det vi her har omtalt som treningsarenaer og andre arenaer for fysisk aktivitet. Det er forskjell på idretter og idrettslag, hva som ligger i det vi her kaller egentrening varierer, og treningscenteretrening er også en noe utydelig kategori. Ved å studere mulighetene for og omstendighetene omkring fysisk aktivitet bedre, kan man både få et bedre grep om hvordan treningsaktiviteter framstår for aktuelle deltakere og hvordan ulike deltakere ser for seg at trening kan eller bør foregå.

Om vi fortsetter å tenke i muligheter til trening og fysisk aktivitet, er det også klart at mange forhold som vi her ikke har tatt høyde for like fullt kan være svært relevante for idrett og fysisk. Blant de typene av omstendigheter som har betydning her er *arbeidssituasjon* som er viktig både ved at det for enkelte gir mulighet til fysisk aktivitet og trening, for andre ved at det gjør det vanskelig å få trent: Arbeidet kan være utmattende, foregå på steder og til tider som gjør det vanskelig å finne muligheter til å trene, og det kan kaste lite av seg slik at man ikke har ressurser (tid, penger, overskudd) til trening. Arbeidsvei kan også både være en mulighet til og en hindring for trening.

Mange *skoler og utdanningsinstitusjoner* har gode treningstilbud og legger vekt på at de også skal være tilgjengelige for studenter og ansatte. Slik sett gjør dette at man har mulighet til trening, og i et livsløpsperspektiv kan denne typen trening tenkes å ha mange av de effektene som Telama peker på: det kan utvikles interesser, vaner og kompetanse som gjør det mer nærliggende å trene også ved senere anledninger.

*Familiesituasjon* vil for mange være svært viktig. Helt fra at familien kan være en arena der det både legges til rette for og motiveres for trening, til at man i voksen alder i ulik grad blir bundet opp mot gjøremål i tilknytning til familien som både kan lette og vanskeliggjøre trening. For mange unge voksne vil også barn kunne bringe en tilbake til den organiserte idretten.

Så langt har vi omtalt ulike typer ressurser, men et forhold som vi ikke har nevnt, men som kan være viktig, er *sosiale nettverk*. Dette handler for mange om arbeid, familie eller naboer, men det kan for mange også peke ut over dette, og sosiale nettverk kan være til hjelp ved rekruttering til, motivering for og opprettholdelse av treningsvaner.

Et mer teknisk spørsmål som kan være svært viktig, er hvordan man registrerer og måler trening og fysisk aktivitet. Vi har brukt spørreskjema med de sterke og svake sider de har. Det vil imidlertid alltid kunne være et mål å skaffe til veie bedre data. For det første kan man tenke seg data som måler det man er opptatt av bedre, ved at man har andre og bedre spørsmål eller at man, rett og slett, måler fysisk aktivitet mer direkte, for eksempel ved brukt av akselerometer. Dels kan man ønske større og bedre utvalg av respondenter; følge dem over lenger tid, få til bedre responsrater.

Samtidig som man kan ønske seg bedre data, er det slik at det som nå framstår som de største hullene i kunnskapen om fysisk aktivitet kanskje heller er hva som innholdsmessig ligger til grunn for sammenhengene vi beskriver. En av måtene man vil kunne få bedre innsikt i slike spørsmål vil (i første omgang) være med hjelp av (større) kvalitative studier der man fikk tilgang til en videre og mer sammensatt beskrivelse av folks opplevelser av og tanker omkring trening og fysisk aktivitet.



# Summary

The purpose of this report is to study the associations between exercise and physical activity in various life phases. In particular, our main aim is to investigate the extent to which people exercise at three arenas (self-organized, sport clubs, fitness centres) as young, and then to find out how exercise as young matter for exercising as a young adult. As an example: what is the relation between exercising in a sport association as teenager and exercising at a fitness centre later in life?

From previous research, the main finding is that there is a significant relation between exercising as a youth and as an adult, but this relationship is small and even smaller among studies with the longer time span. It is also emphasized that there are many obstacles to study these types of questions: Partly due to difficulty in getting good (enough) data, and the complexity of the phenomena where individual and social factors together develop in processes makes it difficult to include all relevant explanatory factors.

The analyses in this report are based on the data set *Young in Norway longitudinal*, which follows a representative sample of Norwegian youth over a period of thirteen years: From 1992 (T1) when the mean age of the sample is 15 years, via two in-between time points (1994 (T2) and 1999 (T3)) to 2005 (T4) with a mean age of 28. At all time points, the respondents were asked about their exercising habits. Thus, this dataset suits better for answering our research questions than previous datasets, because it's more representative of the general population and following the respondents over a longer period of time than previous studies. At the same time, several factors of importance for explaining exercise habits are not included in this study. Although we do mainly focus on participation in exercise at three arenas – sport, fitness, self-organized – we do also look into «sports with and without competition» and participation in a small selection of factual sports.

Three questions are answered in this report, and we devote one chapter to each of them. In chapter three, we look at how the respondents exercise in 1992, and how their exercise habits develop the next 13 years. First, we find

that self-organized exercise is the most common form of exercise at all study periods and increasingly so: from 55 percent at T1 to 65 percent at T4. Second, we find that organized sport is indeed prevalent at T1 (42 percent), but many people leave organized sports and only 14 percent partake at T4. Third, we see that fitness exercise is the least common exercise type at T1, but there is a clear increase in this type of activity: from 17 percent at T1 to 32 percent at T4. The proportion for not exercising at any exercise arena is near constant (about 25 percent) throughout the study period.

Chapter four addresses the question of how exercise as young – in general and at the specific arenas – matters for exercise later in life. Looking first at the correlation between exercising at the various arenas and whether one exercises or not at all at T4, we find a significant effect of participation in organized sport and self-organized exercise: 81 percent of those participating in organized sport at T1 exercise (in one way or another) at T4, 80 percent of those exercising on their own. Corresponding numbers for the sample as such is 77 percent (at T4), and for those not exercising in any of the three arenas covered at T1: 65 percent.

Looking more specifically at how exercise as young carry importance for exercising as an adult on the three exercise arenas we focus upon, we find (i) a positive significant effect of organized sport at T1 for all three types of exercise at T4, (ii) the same for self-organized exercise on organized and self-organized sport, (iii) fitness sport (T1) has none significant effect for exercise at T4.

Correlations between exercise at various time points are in all cases relatively weak when compared to the general level of activity in the sample as such, somewhat stronger when comparing with those not exercising at all at T1. Taken as a whole, these findings support existing research: There is a weak but mostly significant correlation between exercise as a young adolescent and a young adult, stronger in the short time span. The correlation is strongest for those exercising in sport clubs, somewhat weaker for those exercising on their own, and weakest for those participating at the fitness centers. Among those not participating at any of the three arenas at T1, the level of physical activity is considerably lower at T4, but also in this

group we find that about two thirds are exercising (one way or another) at T4.

In chapter five, we put the analyses from chapter four into a larger context and investigated the association between exercising as young and later in life controlling for the social background of the respondents. On a general level, this control has small consequences for our main question and the effects remain very much the same as in the bivariate analyses: Weak correlations, weaker by time, strongest for those with a background from sport associations, followed by those exercising for themselves, and weaker for those with a background in fitness exercise.

Gender differences come to the fore with boys to a larger extent being active in organized sport at T4, girls more active when it comes to exercising on their own. Social class matters for self-organized exercise, where there is a positive and significant effect. Living in more urban areas makes it more probable to exercise at a fitness centre.

The main finding of the report is that the association between exercising in adolescence (age 15) and as young adult (age 28) is weak, stronger for the shorter time spans, but for most forms of exercise, significant. Comparing those not exercising at all as young with those exercising one way or another indicates stronger correlations. Winding up the report, we interpret the findings in light of theoretical perspectives. In general terms, we assume that exercising as young could provide certain competencies and habits and give experiences making it «easier» to exercise later in life. At the same time, it seems reasonable to assume that the meaning of the actions taking place at the various exercise arenas differ for various age groups, explaining why the associations we find are not stronger.



# Litteratur

- Anderssen, N., B. Wold, and T. Torsheim. 2005. "Tracking of physical activity in adolescence." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76:119–129.
- Bairner, Alan. 2007. "Back to Basics: Class, Social Theory, and Sport." *Sociology of Sport Journal* 24:20–36.
- Bickel, Robert. 2007. *Multilevel Analysis for Applied Research. It's Just Regression!* New York: Guilford Press.
- Bourdieu, Pierre. 1978. "Sport and Social Class." *Social Science Information* 17:819–840.
- Breivik, Gunnar, Trond Svela Sand, Kolbjørn Rafoss, og Jan Ove Tangen. 2011. *Fysisk aktivitet: omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. Oslo: Nasjonalt råd for fysisk aktivitet.
- Ellis, Paul D. 2010. *The Essential Guide to Effect Sizes: Statistical Power, Meta-Analysis, and the Interpretation of Research Results*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Engström, L.-M. 2005. "Barnidrott och vuxenmotion som kulturella yttryck." Pp. 1–12 in *Www.idrottsforum.org*.
- Engström, Lars-Magnus. 1999. *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- . 2004. "Social change and physical activity." *Scandinavian Journal of Nutrition* 48:108–113.
- Fligstein, Neil, and Doug McAdam. 2012. *A Theory of Fields*. Oxford: Oxford University Press.
- Furre, Berge. 1992. *Norsk historie 1905–1990*. Oslo: Samlaget.
- Goksøyr, Matti. 2008. *Historien om norsk idrett*. Oslo: Abstrakt forlag.
- King, Gary. 1986. "How Not to Lie with Statistics: Avoiding Common Mistakes in Quantitative Political Science." *American Journal of Political Science* 30:666–687.
- Kjønniksen, L., N. Anderssen, and B. Wold. 2009. "Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19:645–654.
- Kjønniksen, Lise, Ingunn Fjørtoft, and Bente Wold. 2009. "Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood. A 10-year longitudinal study." *European Physical Education Review* 5:139–154.



- Kjønniksen, Lise, Torbjørn Torsheim, and Bente Wold. 2008. "Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5.
- Office, International Labour. 1990. "ISCO-88-International Standard Classification of Occupation." Geneva: ILO.
- Ragin, Charles. 2000. *Fuzzy-Set Social Science*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Seippel, Ørnulf. 2002. *Idrett og sosial integrasjon*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning 9/2002.
- . 2005. *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke?: om frafallet i norsk idrett*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Seippel, Ørnulf 1999. "For tall må også fortelles! – om fortolkning og kvantitative data." *Sosiologisk Tidsskrift* 7:171–186.
- Seippel, Ørnulf, Åse Strandbu, og Mira Aaboen Sletten. 2011. *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. Oslo: NOVA, rapport 3/11.
- Singer, Judith D., and John B. Willett. 2003. *Applied longitudinal data analysis: modeling change and event occurrence*. Oxford: Oxford University Press.
- Skog, Ole-Jørgen. 2004. *Å forklare sosiale fenomener. En regresjonsbasert forståelse*. Oslo: Gyldendal.
- St meld, nr 26. 2012. *Den norske idrettsmodellen*. Oslo: Kulturdepartementet.
- Strand, Nils Petter, and Tilmann von Soest. 2008. *Young in Norway – Longitudinal Documentation of Design, Variables, and Scales*. Oslo: NOVA/NTNU.
- Strandbu, Åse, og Anders Bakken. 2007. *Aktiv Oslo-ungdom. En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn*. Oslo: NOVA, rapport 2/07.
- Strandbu, Åse, og Mira Aaboen Sletten. 2011. "'Du skal se en vakker dag hun gutten når'. Kjønnforskjeller i norske ungdommers treningsvaner og idrettsdeltakelse." *Tidsskrift for Ungdomsforskning* 11:93–114.
- Støckel, Jan Toftegaard, Åse Strandbu, Oskar Solenes, Per Jørgensen, and Kristin Fransson. 2010. "Sport for children and youth in the Scandinavian countries." *Sport in Society* 13:625–642.
- Tangen, Jan Ove. 1984. "Den moderne vestlige idrett." *Sosiologi i dag* 14:3–33.
- Telama, Risto. 2009. "Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review." *Obesity Facts. The European Journal of Obesity* 3:187–195.
- Twisk, Jos W.R. 2003. *Applied Longitudinal Data Analysis for Epidemiology: A Practical Guide*. Cambridge: Cambridge University Press; 2003.

- Ulseth, Anne-Lene Bakken. 2007. *Mellom tradisjon og nydannelse. Analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Oslo: University of Oslo, Institute for Sociology and Social Geography (Ph D dissertation).
- Vaage, Odd Frank. 2009. *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007*. Oslo: Statistisk sentralbyrå, Statistics Norway.
- Wichstrøm, Lars, Tilmann von Soest, and Ingela Lundin Kvalem. 2012. "Predictors of Growth and Decline in Leisure Time Physical Activity From Adolescence to Adulthood." *Health Psychology* x:x-x.
- Ziliak, Stephen T., and Deirdre N. McCloskey. 2008. *The Cult of Statistical Significance*. Ann Arbor: The University of Michigan Press.