

Unges syn på idræt, bevægelse og sundhed i gymnasieskolen

En kvantitativ undersøgelse af Rysensteen Gymnasium



Stine Frydendal Nielsen
Marianne Brandt-Hansen
Glen Nielsen
Laila Ottesen
Lone Friis Thing

Unges syn på idræt, bevægelse og sundhed i gymnasieskolen

En kvantitativ undersøgelse af Rysensteen Gymnasium

Stine Frydendal Nielsen, Marianne Brandt-Hansen,
Glen Nielsen, Laila Ottesen & Lone Friis Thing

Institut for Idræt
Københavns Universitet
2011

Unge syn på idræt, bevægelse og sundhed i gymnasieskolen

© Stine Frydendal Nielsen, Marianne Brandt-Hansen, Glen Nielsen, Laila Ottesen & Lone Friis Thing

Institut for Idræt, Københavns Universitet 2011

Omslagslayout: Allis Skovbjerg Jepsen

Fotos: Stine Frydendal Nielsen

Tryk: Det Samfundsvidenskabelige Fakultets ReproCenter

Indhold

1. RESUMÉ	5
UNDERSØGELSENS DELTAGERE	5
FRITIDSLIVET	5
IDRÆTSFAGET I GYMNASIESKOLEN	6
FRIIDRÆT PÅ RYSENSTEEN GYMNASIUM.....	7
OM DGI-MODULET	7
<i>Træningshuset</i>	8
<i>Vandkulturhuset</i>	8
OM SUNDHED OG FYSISK AKTIVITET	9
2. INDLEDNING	10
3. FORSKNINGSUNDERSØGELSEN <i>GYMNASIESKOLEN SOM INNOVATIVT SUNDHEDSLABORATORIUM (GISU)</i>.....	11
3.1. GYMNASIESKOLEN.....	12
3.2. UNGDOMSKULTUR I STORBYEN.....	15
4. METODE - PRÆSENTATION AF SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE.....	17
5. RESULTATER	19
5.1. UNDERSØGELSENS DELTAGERE	19
5.2. FRITIDSLIVET	21
5.2.1. <i>Fritidsjob</i>	21
5.2.2. <i>Motions- og idrætsvaner i fritiden</i>	23
Tidsforbrug på motions- og idrætsvaner	25
Væsentlige grunde til at dyrke idræt	28
Væsentlige grunde til ikke at dyrke idræt	31
Transport til og fra gymnasiet	33
Aktiv ferie - skiferie	33
5.2.3. <i>Forældre, venner og klassekammeraters betydning for fysisk aktivitet</i>	34
Forældre.....	35
Klasse og klassekammerater	36
Hjælp til at blive mere fysisk aktiv?	37
De unges perspektiver for fysisk aktivitet	38
5.3. IDRÆTSFAGET I GYMNASIESKOLEN	40

5.3.1. <i>Holdninger til idrætsfaget</i>	40
I idrætstimerne er der for meget	42
I idrætstimerne er der for lidt	44
Syn på idrætsfaget.....	45
Idrætstimernes placering.....	47
5.3.2. <i>Aktivitetsniveauet i timerne</i>	48
Udsagn om aktivitetsniveau og egen aktivitet.....	49
5.3.3. <i>Inddragelse og medindflydelse</i>	51
Fornyelse og gode idéer	54
5.3.4. <i>3.g'ernes vurdering af modulerne</i>	54
5.4. FRIIDRÆT PÅ RYSENSTEEN GYMNASIUM	57
5.4.1. <i>Muligheder for friidræt</i>	58
Holdninger til friidræt.....	60
Om medbestemmelse i friidræt.....	60
Hvad motiverer til fysisk aktivitet?	61
5.5. OM DGI-MODULET	63
5.5.1. <i>Om Træningshuset i DGI-byen</i>	65
Anvendelse og tid.....	65
Ønsker for rummet og træningen.....	68
Træning sammen eller alene?.....	69
5.5.2. <i>Om Vandkulturhuset i DGI-byen</i>	71
Anvendelse og tid.....	71
Ønsker for rummet og træningen.....	73
Træning sammen eller alene?.....	74
5.6. OM SUNDHED OG FYSISK AKTIVITET	76
5.6.1. <i>En sundhedsprofil</i>	76
Sundhedsprofilens indvirkning på eleverne og gymnasiet	78
5.6.2. <i>Egen sundhed</i>	81
Viden om sundhed og egen sundhed.....	82
Idræt og livsstilssygdomme.....	85
At være sund	86
NYE PROBLEMSTILLINGER	90
LITTERATURLISTE	92

1. Resumé

Nedenstående er et resumé af undersøgelsens resultater. Her indgår de væsentligste fund indenfor hvert adspurgt område, og disse er fremlagt i samme rækkefølge, som de fremgår i rapportens resultatafsnit.

Undersøgelsens deltagere

I alt har 469 ud de på daværende tidspunkt 621 elever gennemført undersøgelsen, og 38 har delvist gennemført. Det giver en samlet svarprocent på 81,6 %. Gennemførselskvotienten er 75,5 %. Besvarelsesprocenten er høj for denne undersøgelse sammenlignet med tilsvarende undersøgelser af unge, idræt og sundhed. Aldersgruppen for respondenterne er 15-20+ år.

Fritidslivet

59 % af eleverne på Rysensteen Gymnasium har et fritidsjob. Dette gælder for 65 % af pigerne og for 47 % af drengene. Omkring 2/3 af elevernes job er placeret i hverdagene, og hen ved 50 % mener, deres fritidsjob går ud over idræt i fritiden.

37,4 % af eleverne svarer, at de ikke går til nogen fast idrætsaktivitet i fritiden. 28 % af de idrætsaktive går i fitnesscenter, hvorimod 17 % er medlem af en idrætsforening. Drengene er i højere grad end pigerne medlem af en idrætsforening, hvor pigerne i højere grad går i fitnesscenter. 70 % svarer, de dyrker selvorganiseret idræt og motion. 35,4 % af de unge dyrker fysisk aktivitet over 4 timer om ugen, hvilket ikke svarer til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på 7 timers motion om ugen til unge under 18 år. Kun 13,8 % er fysisk aktive mere end 6 timer om ugen. 38,8 % bevæger sig mellem 2 og 4 timer om ugen. 25,8 % bevæger sig under 2 timer om ugen og 7,4 % bevæger sig under 1 time om ugen. Flere piger end drenge bevæger sig under 3 timer om ugen, og flere drenge end piger bevæger sig mere end 7 timer om ugen. Der er tendens til aktivitetsniveauet falder for de ældre elever.

De væsentligste grunde til at dyrke idræt er for drengene *kammeratskab, konkurrence, og fordi det er sjovt*. For pigerne gør andre grunde sig gældende. Det væsentligste for dem er, *fordi det er sundt, for kroppens form og udseende, for at tabe mig og oplevelse af velvære*.

De væsentligste grunde til ikke at dyrke idræt varierer ikke på samme måde mellem kønnene. Kategorierne *gider ikke* og *bruger tid på venner* er de mest udbredte blandt begge køn. Pigerne svarer også

motion og sport interesserer mig ikke, hvor drengene svarer bruger tid på andre fritidsinteresser og bruger tid på fritidsjob.

Det viser sig endvidere, at for de fleste af de elever, som dyrker idræt over 7 timer om ugen, er begge forældre idrætsaktive.

Eleverne tilkendegiver, at skolen, klassekammerater eller forældre kan hjælpe dem med at blive mere fysisk aktive. 83 % vil gerne være mere fysisk aktive, end de er i dag. På den anden side svarer 83 % også, at de har den viden, der skal til for at blive mere fysisk aktiv.

Idrætsfaget i gymnasieskolen

Flere drenge end piger kan lide boldspil, at svede, kan lide at dyrke idræt med drengene og tilkendegiver et ønske om idrætstimer kun for drengene. Pigerne er glade for rytmik og dans, de kan godt lide at dyrke idræt med pigerne, men de ytrer ikke eksklusivt ønske herom. For 3.g specifikt tilkendegives det, at der har været for meget rytmik og dans og for meget svømning. Generelt er der stor forskel på kønnenes præferencer. Drengene mener, der er for meget opvarmning, rytmik og dans, øvelser og lærerstyring. De mener derimod, der er for lidt boldspil og for lidt konkurrence. Pigerne mener, der er for meget boldspil og for meget konkurrence og for lidt opvarmning samt rytmik og dans.

En stor del af 3.g'erne mener, der er for lidt tid til selve idrætten, og at badeforholdene er for dårlige. En stor del af 1.g'erne giver udtryk for ubehag ved at skulle klæde om med andre, og kunne godt tænke sig mulighed for at bade mere privat. Drengene mener generelt, der er for lidt tid til selve idrætten og for få idrætstimer udendørs. Et andet billede tegner sig for pigerne, som ofte mener, der er for lidt tid til badning og omklædning, at badeforholdene er for dårlige, samt at det at skulle være nøgen og bade samme med andre er ubehageligt. Der ses blandt flere elever et ønske om, at idrætstimerne placeres sidst på dagen.

Generelt mener eleverne, de i nogen grad er inddraget i planlægningen af idrætsundervisningen. Det viser sig, at idrætsklasserne i højere grad mener, de har indflydelse på undervisningen end resten af klasserne. De fleste angiver at være tilfredse og nogle meget tilfredse med, hvor meget de bliver inddraget.

De fleste i 3.g nævner træningsforløbet, som den aktivitet, de er blevet mest fysisk anstrengt af, dernæst kommer et boksetræningsforløb og et løbeforløb. Der er meget stor variation i besvarelsen af det

bedste forløb, hvilket vidner om en stor genre-spredning og mangfoldighed i idrætsfaget på Rysensteen Gymnasium.

Fridræt på Rysensteen Gymnasium

Omkring halvdelen af Rysensteens elever - 62 % af pigerne og 27 % af drengene - bruger ikke tilbuddet om fridræt. 16 % angiver, de bruger det én gang om måneden, ligesom yderligere 16 % svarer, at de bruger det sjældnere end én gang om måneden. Omkring 10 % angiver, at de bruger det hver uge, og det samme antal hver anden uge. 80 % af eleverne fra idrætsklasserne benytter tilbuddet, hvor kun 45 % af eleverne fra de øvrige klasser bruger fridræt.

65 % af de piger og drenge, som ikke bruger tilbuddet, svarer, at de hellere vil bruge fritiden på andre ting. 40 % bruger tiden på lektier, mens 44 % svarer de hellere vil dyrke idræt i andre sammenhænge.

De fleste elever (78 %) tilkendegiver tilfredshed med tilbuddet om fridræt, 17 % svarer *både og*, og kun 5 % er direkte utilfredse. 30 % vil dog gerne inddrages mere i tilrettelæggelsen. Det ses endvidere, at det i højere grad er drengene samt elever fra idrætsklasserne, som mener, de har mulighed for at påvirke tilbuddet.

De tiltag, som får størst tilslutning i forhold til at kunne øge deltagelsen i fridræt, er for drengene mere fokus på stævner og turneringer, og for pigerne muligheden for at få en instruktør udefra tilkøbt. Ligeledes ytres der stort ønske om ikke at have skemalagte timer, når der er fridræt, samt muligheden for at dyrke noget andet og mere kreativt end de klassiske boldspil.

Om DGI-modulet

Undersøgelsen viser, at flere gør brug af Træningshuset end Vandkulturhuset. Meget få elever bruger DGI-modulet hver uge, og langt størstedelen bruger det sjældnere end hver uge. Flere af dem, der bruger DGI-modulet hver uge, bruger Træningshuset. Mange svarer, at en mindre lektiebyrde kunne få dem til at bruge DGI-modulet mere.

Træningshuset

31 % af eleverne bruger aldrig Træningshuset. 42 % svarer, de bruger det én gang om måneden, og 19 % bruger det én gang om ugen. Kun få bruger det hver dag. Det fleste, som bruger Træningshuset, bruger det i DGI-modulerne eller efter skole. De fleste bruger 1-2 timer på deres træning. Færre bruger ½-1 time, hvor kun meget få bruger over 2 timer. 45 % af eleverne bruger Træningshuset som supplement til anden idræt.

Drenge og piger bruger rummet meget forskelligt, idet pigerne i højere grad konditionstræner eller laver en kombination af konditionstræning og styrketræning. Drengene derimod bruger i højere grad rummet til styrketræning eller en kombination af forskellige styrketræningsformer.

62 % angiver, at de ville bruge rummet mere, hvis det var større. Derudover fremhæves plads til mere konditionstræning, bedre mulighed for musik i konditionsafdelingen, samt bedre styrketræningsmaskiner. Desuden tilkendegives utilfredshed med ventilationen.

De fleste går gerne sammen med nogle fra klassen i Træningshuset. Jo ældre eleverne bliver ses en tendens til, at de oftere går alene i Træningshuset. Dog foretrækker eleverne på alle årgange at gå sammen med nogle fra klassen.

Vandkulturhuset

40 % af eleverne skriver, at de aldrig bruger Vandkulturhuset. Lidt flere bruger det én gang om måneden, mens kun få bruger det hver uge eller oftere. De fleste bruger vandkulturhuset i mellemtimerne (DGI-modulerne) eller efter skoletid. 56 % bruger 1-2 timer på deres træning i vandkulturhuset. Kun få bruger mere end 2 timer, hvor 40 % bruger ½-1 time, når de er i Vandkulturhuset.

En stor del af især pigerne bruger Vandkulturhuset til svømmetræning eller som supplement til anden træning. Drengene anvender det i højere grad til afslapning og leg, hygge med vennerne eller til udspring.

De fleste går i vandkulturhuset sammen med nogle fra klassen. Dog går flere piger end drenge alene i Vandkulturhuset. Som med Træningshuset går de ældre elever hyppigere alene i Vandkulturhuset.

Om sundhed og fysisk aktivitet

87 % af eleverne ved godt, Rysensteen Gymnasium profilerer sig på Sundhed og Bevægelse. 82 % ser gerne, at profilen handler om idræt og motion. Pigerne ønsker i højere grad end drengene af profilen også har fokus på kost. Mange – og især pigerne – mener, det er godt, at gymnasiet har en sundhedsprofil. Pigerne mener ligeledes i højere grad end drengene, at sundhedsprofilen kan gøre noget positivt for dem selv, og at den kan forandre sundhedsvaner. Idrætsklasserne er ligeledes i højere grad end ikke-idrætsklasserne positivt stemt overfor skolens sundhedsprofil.

Eleverne mener, at sundhedsprofilen kan have en indvirkning på skolearbejde, sundhed og idrætsvaner. 1.g'erne mener i højere grad end 3.g'erne at profilen har en effekt. 98 % svarer, at de mener idræt og motion har betydning for menneskets sundhed generelt.

36 % af eleverne føler sig i god form, 42 % svarer, at de ikke føler sig i god form, og 22 % svarer *ved ikke*. Drengene svarer i højere grad, at de føler sig i god form (48 %), hvor 47 % af pigerne ikke føler sig god form. Flere fra idrætsklasserne definerer sig som værende i god form end eleverne fra ikke-idrætsklasserne.

De fleste elever (75 %) mener, at idræt og motion har stor betydning for deres sundhed, og de fleste (84 %) ved også, hvor mange minutters motion Sundhedsstyrelsen anbefaler til børn og voksne om ugen. 60 % af pigerne og 46 % af drengene mener, at det er vigtigt, at deres forældre lige såvel som de selv dyrker motion for ikke at få livsstilssygdomme.

Ganske få synes, at de mangler viden om de gavnlige effekter af idræt og fysisk aktivitet. 92 % af pigerne tænker over deres egen sundhed, og mener i et større omfang end drengene (72 %), at de lever sundt. 81 % af eleverne fra idrætsklasserne mener, de lever sundt.

Flere drenge end piger mener, de har den viden, der skal til for at blive mere sunde. Flere piger end drenge (32 %) svarer, at de har brug for hjælp til at forbedre deres sundhed. Samlet set ønsker eleverne hjælp til dette fra deres forældre, fra skolen og fra klassekammeraterne.

2. Indledning

Denne rapport er en del af et større forskningsprojekt: *Gymnasieskolen som innovativt sundhedslaboratorium – GISU*. Projektet tager sit afsæt på Rysensteen Gymnasium, som er placeret midt i København bagved Københavns Hovedbanegård og midt i byens prostitutionsområde, om end lokalområdet i de senere år er blevet trendsættende mht. kulturelle kunst-, spise- og musiktilbud i Kødbyen. Et stenkast fra gymnasiet ligger DGI-byen, hvor skolen lejer sig ind i lokaler i forbindelse med idrætsaktiviteter. Derudover inviterer nærmiljøet i centrum af København ikke oplagt til bevægelse og fysisk aktivitet. Rysensteen Gymnasium har i de senere år satset på at skabe et større fokus på motion og sundhed for skolens ansatte og elever, bl.a. ved aftaler med DGI-byen om anvendelse af deres træningsfaciliteter, samt aftaler med Institut for Idræt, Københavns Universitet vedrørende undervisning og etablering af et sundhedslaboratorium.

Nærværende rapportens resultater stammer fra en monitorering af elevernes idrætsdeltagelse i gymnasieskolen via et spørgeskema. Undersøgelsen er udført i februar 2010 og undersøger elevernes viden, holdninger og praksis. Selvvurderede undersøgelser af fysisk aktivitet har vist sig valide, og er en af de letteste måder at overvåge befolkningens fysiske aktivitetsniveau (KRAM¹, 2009, s.85-86). Nyere danske undersøgelser viser et fald i idrætsdeltagelsen blandt unge (Pilgaard, 2009), men undersøgelserne går ikke i dybden med de unges hverdagsliv og deres skolegang, hvilket nærværende undersøgelse af elever på Rysensteen Gymnasium derfor vil fokusere på. Undersøgelsen bidrager med viden om unges idrætsdeltagelse, og giver viden om, hvorfor unge vælger idrætten til og fra.

GISU-undersøgelsen har til hensigt at skabe internationale videnskabelige artikler til tidsskrifter, men vil endvidere lave uddannelsesmateriale for gymnasieskolen. Casen om Rysensteen Gymnasium adskiller sig fra andre undersøgelser ved at gå i dybden med kulturforandringsprocesser, som vægter demokrati og medindflydelse, og ved at sammenholde det samfundsvidenskabelige perspektiv med idrætsfaget i gymnasieskolen.

¹ Udført af Statens Institut for Folkesundhed & Syddansk Universitet, men refereres til som KRAM i denne rapport.

3. Forskningsundersøgelsen *Gymnasieskolen som innovativt sundhedslaboratorium (GISU)*

Nedenstående giver et indblik i forskningsprojektet *Gymnasieskolen som innovativt sundhedslaboratorium (GISU)*, som nærværende spørgeskemaundersøgelse er en del af:

Rysensteen Gymnasium har i forbindelse med sin *Sundheds- og Bevægelsesstrategi* taget kontakt til Institut for Idræt, Københavns Universitet og med dette samarbejde er det hensigten, at GISU-projektet skal undersøge, hvordan en demokratisk og nedefra initieret proces omkring implementering af en idrætspolitik i gymnasieskolen kan udvikle sig, samt hvilke bidrag et sådan studie kan give til den allerede eksisterende forskning omkring sundhedsfremme. Institut for Idræt indgår i et samarbejde med Rysensteen Gymnasium, hvor elever, lærere og ansatte selv skal tage del i udviklingen af forskellige tiltag, som kan stimulere alle på Rysensteen til at blive mere aktive.

GISU er et kultur- og organisationssociologisk studie (Christensen et al, 2004; Danelund, 2006; Elting & Hammer, 2009; Heldbjerg et al., 2009; Bøgetoft Christensen, 2002) af idrætten som omdrejningspunkt for en sundhedsfremmende forandringsproces i gymnasieskolen i en senmoderne tidsalder. Formålet med forskningsundersøgelsen er at tilvejebringe viden om, hvorledes medindflydelse i et idræts- og sundhedsmæssigt forandringsperspektiv i gymnasieskolen kan være befordrende for en holdbar og langsigtet implementeringsstrategi. Centralt for studiet er det inddragende perspektiv (Laverack & Labonte, 2000; WHO, 2001), hvor vigtigheden lægges på kapaciteter indenfor selve organisationen.

Sundhed er ikke et begreb, som nemt lader sig definere. Og når spørgsmålet om, hvad der skal til for at nå det sunde liv stilles, kan det ligeledes være svært at give et entydigt svar (Otto, 2009, s.31). Vi befinder os i en tid, hvor sundhed er blevet et meget bredt favnende begreb, og hvor sundhedsdiskursen er blevet et mere toneangivende tema i dansk velfærdspolitik – her kan henledes til det, den franske filosof Michel Foucault kalder for *biopolitik* eller *livspolitik* (Foucault, 1979). Efter 2. Verdenskrig har udviklingen af den moderne danske velfærdsmodel for alvor taget fart (Kaspersen, 2008), og i de senere år er sundhed blevet et begreb, som fylder mere og mere på tværs af mange offentlige institutioner og myndigheder. I den moderne velfærdsstat er sundhed derfor blevet en central faktor, som har betydning for statens funktion, idet sunde velfungerende borgere er en væsentlig del af statens funktionsevne (Otto, 2009, s.41).

Forskningsprojektet undersøger idrætskulturen i gymnasiet. For at forstå kompleksiteten i at skulle skabe forandring i en organisation, som er præget af mange virkelighedsforståelser, knytter nærværende studie derfor an til en organisationsteoretisk forståelse, som omhandler *kultur* i højere grad end *struktur*. Dermed påstås det ikke, at strukturen ikke er væsentlig, men at strukturen er kulturelt skabt (Bøgetoft Christensen, 2002; Danelund, 2009). I nyere organisationsteori lægges vægt på, at organisationer bør forholde sig bevidst til den usikkerhed, der stadig opstår i relation til omverdenen (Bakka & Fivelsdal, 2004). Dermed er *løbende justeringer* og *fornyelse* blevet nøgleord for praktikere og forskere. Begrebet *organisation* anvendes derfor med udgangspunkt i kulturforståelse. I den fænomenologiske og hermeneutiske tilgang til kulturforståelse anskues individets livsverden som en socialt konstrueret forståelse af virkeligheden (Heldbjerg et al., 2009, s.26). Således deles virkelighedsforståelsen mellem mennesker, og det er denne fælles oplevede virkelighed, som kaldes kultur (Bøgetoft Christensen, 2002). Kultur er således et fænomen, som skabes i social interaktion mellem mennesker. Vil man skabe sundhedsmæssig forandring i en organisation og dennes kultur, er det den interaktionelle kontekst mellem feltets aktører, og deres oplevelse eller tolkning af denne, som må være udgangspunktet. Studiets tilgang til organisationsforståelse baseres således på kulturforståelse. Det betyder, at Rysensteen Gymnasium anses som en kulturel enhed, som skabes og defineres af de aktører, der udgør den. Norbert Elias' figurationsociologi (Elias, 1978, 1939/1994; Van Krieken, 2002; Jacobsen, 2010; Thing, 2010) kan belyse, hvordan forståelsen af idræt og krop på Rysensteen Gymnasium bliver skabt gennem gensidig afhængighed og i et asymmetrisk magt- og forhandlingsspil mellem grupperinger eller figurationer indenfor feltet.

Metodisk bevæger undersøgelsen sig på to niveauer. Der er tale om opretholdelse af en forskningsmæssig distance (niveau 1), men ligeledes en praktisk involvering i forhold til studiets intervenserende del (niveau 2). Nogle af de metoder, som kan sættes i anvendelse i forhold til det intervenserende arbejde er *brugerinddragelse* og *empowerment* (Cruikshank, 1999; Andersen, 2010). Disse skal være med til at skabe demokratiprocesser om idrættens rolle på Rysensteen Gymnasium.

3.1. Gymnasieskolen

Grundet loven om overgang til selveje, som trådte i kraft efter strukturreformen i 2007 (Undervisningsministeriet, 2006), er sundhed også blevet et anliggende for de danske gymnasier. Denne lovgivning betød, at eksempelvis strategiplanlægning og budgettering blev et område for institutionen selv. På trods af, at visse ansvarsområder er fastlagt af Undervisningsministeriet, har bestyrelse og

ledelse på det enkelte gymnasium i dag langt større frihed i forhold til, hvordan gymnasiet forvalter sin økonomi, hvilke værdier skolen arbejder ud fra, og hvordan skolen sælger sig selv udadtil.

Rysensteen Gymnasium i København nedsatte som reaktion på denne nye struktur en tænketank bestående af alle skolens elever, lærere og ledelse inddelt i 29 grupper, og disse skulle på *Fremtidsdagen d. 24. oktober 2007* være med til at tage de første skridt mod en ny fremtidsvision (Andersen & Petersen, 2008). Den demokratiske arbejdsgang er et af kerneområderne på Rysensteen Gymnasium, og derfor har denne tilgang til udvikling af fremtidsvisionen været meget oplagt. På skolens hjemmeside udtrykkes det således:

I vores vision vægter vi en innovativ og åben tilgang til fagene. Dette stimuleres ved også at have fokus på kropslig, musisk og dramatisk udfoldelse. Vi prioriterer udvikling af elevernes demokratiske bevidsthed højt. (...) Som elev på Rysensteen Gymnasium er dagligt medansvar og medindflydelse en pligt, og ønsker man at udvikle sin politiske forståelse yderligere, er elevrådet, studierådet og de mange elevstyrede udvalg en stærk og selvstændig platform, der betyder meget for skolebeslutningerne. Rysensteen Gymnasium stræber efter at være et demokratisk laboratorium, hvor forskellige styrings- og beslutningsformer udtænkes og afprøves i praksis – hvor alle elever udvikler deres forståelse for og evner til medindflydelse. (Uddrag fra Rysensteen Gymnasiums vision, www.Rysensteen.dk)

Visionsdagen udmundede i, at *Sundhed og Bevægelse* blev et af de strategispor, Rysensteen Gymnasium i fremtiden skulle arbejde med. Som citatet ovenfor udtrykker, må fremtiden i denne forbindelse blive skabt i demokratisk interaktion mellem de forskellige grupper på Rysensteen Gymnasium, og de første sten i et sundhedsfremmeinitiativ, som er forankret i Rysensteens egne ”indbyggere”, er blevet lagt her.

Med udgangspunkt i den sundhedsdiskurs, som præger det politiske samfund i dag, og som et resultat af strukturreformen fra 2007, er *idræt* og *krop* blevet væsentlige elementer i sundhedsdiskursen på Rysensteen Gymnasium, og har således været katalysator for igangsættelsen af nærværende forskningsprojekt. Den centrale problemstilling er, hvordan der gennem inddragelse, involvering og medindflydelse kan genereres demokratiprocesser omkring udviklingen af idræts- og kropsforståelsen på Rysensteen Gymnasium, samt hvordan et sådan perspektiv kan være fremmende for udviklingen af en holdbar idrætspolitik i organisationen. Centralt for studiet er derfor det deltagende perspektiv (Heron & Reason, 1997), hvor vigtigheden lægges på Rysensteen Gymnasiums egne kapaciteter, og hvordan disse selv kan være med til at fremme egen sundhed. Efter loven om selveje har Rysensteen Gymnasium valgt blandt andet at profilere sig på idræt, bevægelse og sundhed. På hver årgang er en studieretning (1.z, 2.z, 3.z), hvor temaet er *Krop og Kultur*:

I denne studieretning vil du hver dag blive kreativt og intellektuelt stimuleret og fysisk udfordret – du vil få brug for begge hjernehalvdele og hele kroppen. Samfundsfag, matematik og idræt i samspil belyser forskellige aspekter af det moderne menneskes selvforståelse. Vi skal se nærmere på forholdet mellem identitet, krop og kultur – og på emner som doping og folkesundhed - både i tal og ud fra etiske aspekter. (<http://www.rysensteen.dk/studieretninger10-11/kropogkultur/#id1025>)

De idrætsfaglige klasser på Rysensteen Gymnasium med studieretningen Krop og Kultur skal på sigt fungere som ambassadører for GISU-projektet: de er drivkraften i forandringen i skoleorganisationen, og er med til at forme og sprede sundhedsbudskabet på Rysensteen Gymnasium. Formålet er at øge de unges handlekraft og lære dem at deltage i en demokratisk dialog omkring sundhedstemaet knyttet til idræt, for på sigt at øge deres selvledelseskapaciteter. Denne undersøgelse af eleverne på Rysensteen Gymnasium vil derfor fokusere på målgruppens behov og liv, og det har vi ikke nogen eksisterende undersøgelser af i Danmark.

Rysensteen Gymnasiums vision har fire elementer: viden, læring, demokrati og fællesskab (www.rysensteen.dk). Udover skolens overordnede vision har både lærere og elever et ønske om at inddrage sundhed som et satsningsområde – *Rysensteen I Form* (RIF). Rysensteen I Form giver mulighed for at få målt sin kondition og blive introduceret til træningsfaciliteterne, der er til rådighed i DGI-byen. Gymnasiet har ved hjælp fra DGI-byen opnået en ordning, hvor elever og lærere har fri adgang til fitness-faciliteter (Træningshuset) og svømmeanlægget (Vandkulturhuset). Alle klasser har et indlagt modul i deres ugeskema, hvor der er undervisningsfri. Dette modul kaldes *DGI-modulet* og giver eleverne halvanden skemalagt time hver uge, hvor de kan anvende ovenstående tilbud.

I forlængelse af skolens vision har elever og lærere ønsket større fokus på sundhed. I et tæt samarbejde med DGI-byen er der skabt mulighed for at hver klasse har et ugentligt DGI-modul, hvor der er gratis adgang til fitness-faciliteter og vandkulturhuset. God læring kræver at både tanke og krop bliver stimuleret. (www.rysensteen.dk)

Om de anvender tilbuddet eller ej, er et af de spørgsmål, denne spørgeskemaundersøgelse søger at besvare. Udover DGI-modulerne kan eleverne hver uge - fredag eftermiddag – deltage i frivillig idræt (friidræt), hvilket er for alle årgange og på tværs af klasserne. Både DGI-modulet og friidræt er tilrettelagt med det formål at inddrage mere fysisk aktivitet i hverdagen for eleverne, dog uden at gøre modulerne obligatoriske.

3.2. Ungdomskultur i Storbyen

Gymnasietiden er en overgangsperiode for de unge. De kommer fra folkeskolen, hvor de har været elever, som har været afhængige af deres forældre og lærere, til en gymnasieskoleperiode, hvor de er elever med en højere grad af ansvar for eget liv. Gymnasiekulturen i storbyen rummer et socialt liv og en festkultur, som kan være modstridende med Sundhedsstyrelsens sundhedsbudskaber, da den i høj grad er præget af natlige sammenkomster og storbyliv. For at indgå i det sociale liv på gymnasiet kan de unge deltage i adskillige arrangementer af social og kulturel karakter, og det er interessant at undersøge, hvordan disse aktiviteter hænger sammen med det sociale liv. Nogle settings har positiv indflydelse for sundhedsadfærden og andre har negativ indflydelse (Sallis et al., 1998). Rysensteen Gymnasiums centrale placering i København, tæt ved offentlige transportmidler og idrætsfaciliteter, tæt ved Københavns prostitutions-, bar- og natklubområde konfronterer eleverne med flere sider af det moderne samfund både det sunde, energetiske samt misbrug og kriminalitet.

Sundhedsbudskaberne knyttet til den nuværende idræt i gymnasiet, er traditionelt rettet mod en industrikultur, der tager udgangspunkt i en forebyggelsesstrategi med pegefingermoral, mere end et ungdomsliv i det senmoderne samfund. De unges liv er i dag præget af en hypermoderne livsstil (Qvortrup, 2000, 2001), hvor skole, fritid og arbejde er sammenhængende dimensioner, som på en kompleks facon indvirker på de unges anskuelsesmåder, og deres lyst og interesse for idræt, krop og bevægelse. Idrætskulturen i gymnasiet skal derfor analyseres i sin helhed og ikke anses for et individuelt anliggende, som eksempelvis en doven egenskab hos en elev.

På trods af et skærpet fokus på fysisk aktivitet og sundhed gennem de senere år viser nye undersøgelser af unges livsstil og dagligdag, at tidsmængden, unge investerer i fysisk aktivitet hver uge, er faldet gennem de sidste 8 år, og at niveauet for flertallet ligger under Sundhedsstyrelsens anbefalinger (Pilgaard, 2008, 2009). Ca. 27 % af de unge bevæger sig mindre end 3 timer om ugen (MULD, 2009, s.44), og international forskning påpeger, at unge i den vestlige verden gennemgående bevæger sig for lidt, og det har alvorlige konsekvenser for helbredet (Strong et al., 2005). Specielt pigerne bliver inaktive i ungdomsårene (Pate et al., 2005; Allender et al., 2005; Ward et al., 2006; Coleman et al., 2008). Der er de senere år udarbejdet flere studier – både nationalt og internationalt med fokus på sundhedsfremme i grundskolen (Jensen & Jensen, 2005; Jensen & Lund, 2007; Kalnins et al., 1994; Clift & Jensen, 2005). Disse viser, at grundskolen med succes kan påtage sig en aktiv rolle i det sundhedsfremmende arbejde, og især fremhæves vigtigheden af inddragelsen af elever, og prioriteringen af elevbaseret beslutningstagning i den sundhedsfremmende proces, således at sundhed behandles ud fra elevernes egen virkelighedsforståelse.

Fysisk aktivitet har stor betydning for børns mentale og fysiske sundhed². Der er endvidere meget, der tyder på, at indlæring foregår lettere, hvis barnet er fysisk aktivt. Studier viser, at der er positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som er forudsætning for læring (Sibley & Etnier, 2003, s.251). De fundne sammenhænge er specielt udtalt i de yngste klasser. I det gymnasiealderen for mange unge er en brydningstid, hvor eleverne påvirkes fra mange retninger, og hvor mange ofte fravælger foreningsliv og de sunde alternativer (Illeris et al., 2009), retter GISU-undersøgelsen sig mod, hvordan gymnasieskolen kan tage aktiv del i sundhedsarbejdet.

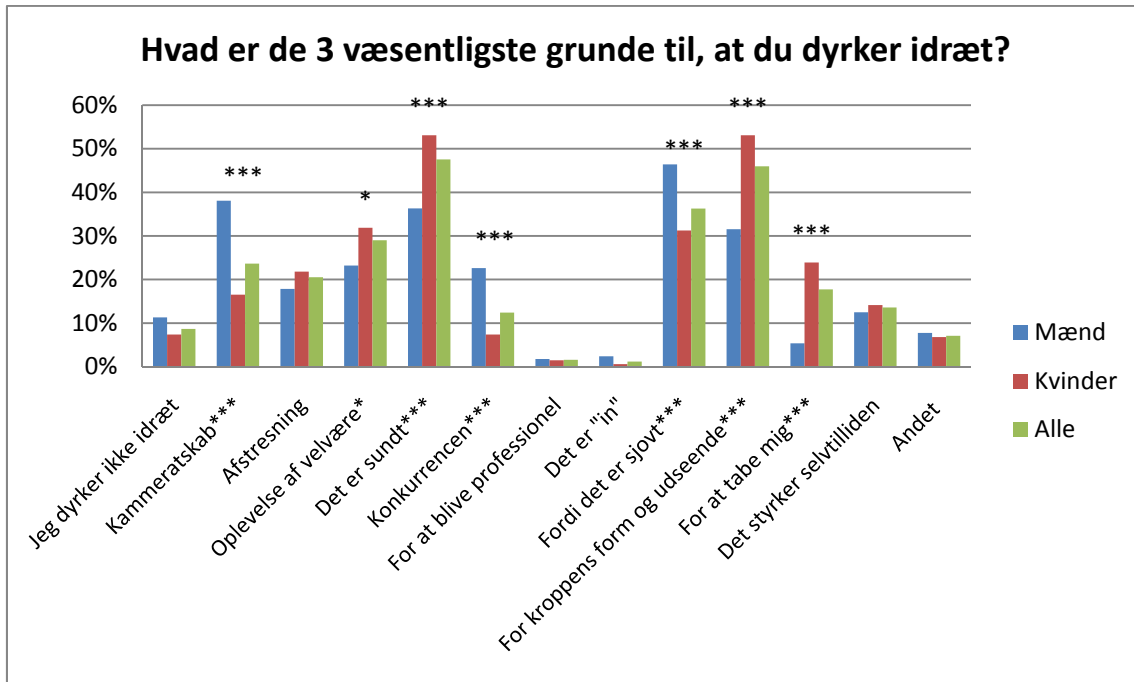
² Sundhedsstyrelsens *Politik for bevægelse i kommuner og skoler* (2007) anbefaler 60 minutters aktivitet for børn om. Mangel på fysisk aktivitet er en væsentlig årsag til livsstilssygdomme.

4. Metode - præsentation af spørgeskemaundersøgelsen

Nærværende spørgeskemaundersøgelse er indsamlet i perioden fra den 1. februar til den 9. februar 2010 som brevflætning. Dog har en enkelt klasse først besvaret spørgeskemaet den 27. februar 2010. Spørgeskemaet er udarbejdet i programmet SurveyXact, et Rambøll Management produkt, og det er et internetbaseret system til spørgeskemaundersøgelser. Med brevflætning menes, at eleverne har modtaget et brev med en kode til log in via hjemmeside til spørgeskemaet fra deres klasselærer, og der er i undervisningen afsat tid til udfyldelse af spørgeskemaet. Herved er spørgeskemaundersøgelsen og projektet sat i ugeskemaet, som en integreret del af undervisningen. Forventningerne til svarprocenten har derfor været relativt høj.

Spørgeskemaet er inddelt i forskellige temaer som fritidslivet, idrætsfaget i gymnasieskolen, fridræt på Rysensteen Gymnasium, om DGI-modulet og om sundhed og fysisk aktivitet. Under visse temaer er anvendt spørgsmål, som svarer til spørgsmål fra lignende undersøgelser om unges fritids- og idrætsvaner. Med dette har det været hensigten at kunne sammenligne svarprocenten i vores undersøgelse med landsdækkende undersøgelser på feltet. I forhold til det sidste tema om sundhed har vi bevidst valgt at holde fokus på fysisk aktivitet og kroppen og dermed undladt at inddrage områder som alkohol, rygning og euforiserende stoffer, da undersøgelsen handler om idræt på Rysensteen Gymnasium og deres Sundheds- og Bevægelsesprofil.

Efter indsamlingen er alle besvarelserne analyseret via programmet SPSS med fokus på forskelle mellem henholdsvis årgangene (1.g, 2.g og 3.g), køn samt opdelingen i ikke-idrætsklasse og idrætsklasse på Rysensteen Gymnasium. Der vil i følgende gennemgang af rapporten optræde figurer som nedenstående:



Vi anvender termen *statistisk signifikans* og bruger symbolerne *, ** eller ***, ved en påvisning af en statistisk signifikant forskel. Jo flere *, des større sikkerhed er der statistisk set for, at de fundne forskelle ikke blot kan betegnes som et tilfældigt udtryk for undersøgelsens respondenter, men et resultat der kan fortælle os om en gennemgående tendens blandt de unge på Rysensteen Gymnasium. Symbolerne for en statistisk signifikant forskel er anvendt således gennem resultatafsnittet.

*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$

**Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$

***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

I det tilfælde analysen fortæller os, at P er tæt ved 0,05 dvs. $< 0,1$ betegnes dette som *grænsende signifikant* og kan derved opfattes som en forskel.

Spørgsmålene har været både ja/nej spørgsmål og mere åbne spørgsmål med en *andet*-kategori, hvor eleverne har haft mulighed for at besvare spørgsmålet med en uddybende beskrivelse. Dette har givet mulighed for at indsamle viden om de unge, som rækker udover vores på forhånd konstruerede udsagn for bl.a. væsentlige grunde til at dyrke idræt. Denne *andet*-kategori er medtaget for at nuancere undersøgelsen, og derfor indgår interessante eller gennemgående tendenser i de åbne svarkategorier i resultat gennemgangen.

5. Resultater

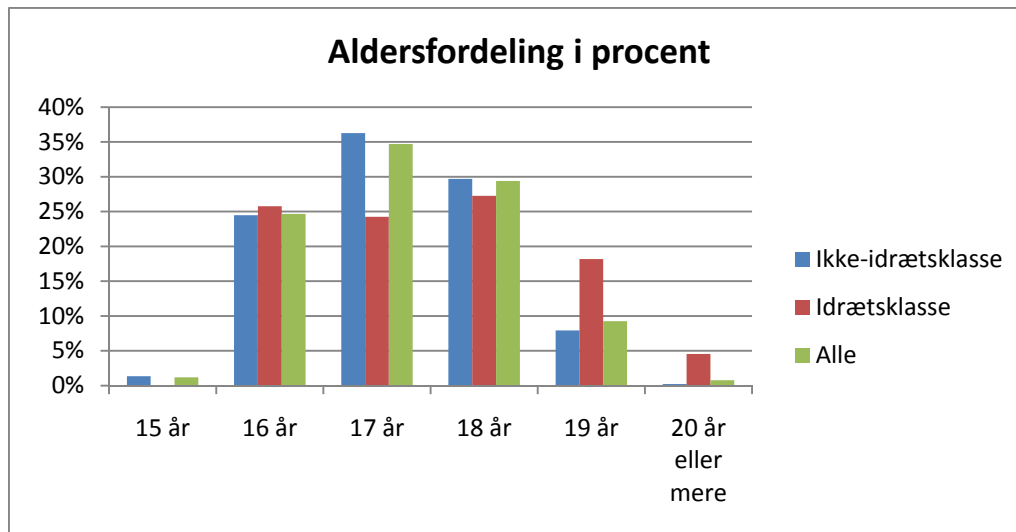
Nedenfor præsenteres de væsentlige resultater fra spørgeskemaundersøgelsen. Præsentationen er opbygget efter de temaer, der er spurgt ind til i spørgeskemaet. Resultaterne beskrives både for populationen som helhed, men fordelingen er også gjort på køn, årgang samt de specielle idrætsklasser. Disse kategorier kan dog være udeladt, hvor det ikke er fundet relevant, eller der ikke er fundet en statistisk signifikant forskel. Dybdegående analyser af datamaterialet vil blive udgivet som artikler i fremtidige publiceringer.

5.1. Undersøgelsens deltagere

På tidspunktet for udfyldelsen af spørgeskemaet havde Rysensteen Gymnasiums 621 elever fordelt på henholdsvis otte 1.g klasser, syv 2.g klasser og otte 3.g klasser. I undersøgelsen har 469 elever gennemført og 38 har delvist besvaret spørgeskemaet. Besvarelsesprocenten inklusiv de delvist besvarede spørgeskemaer er dermed 81,6 % og gennemførselsprocenten er 75,5 %. Besvarelsesprocenten er høj for denne undersøgelse sammenlignet med andre undersøgelser af unges sundhed og idrætsvaner (f.eks. Pilgaard, 2009; MULD, 2007, 2009). Som ved andre tilsvarende undersøgelser bl.a. i spørgeskemaundersøgelsen *Trivsel, sundhed og sundhedsvaner blandt 16-20-årige i Danmark*, er tendensen, at en større procentdel af pigerne end drengene besvarer (Aaen & Nielsen, 2006, s.19). I denne undersøgelse har 339 (67 %) piger og 168 (33 %) drenge besvaret spørgeskemaet. Kønsfordelingen i gymnasieskolen på landsbasis for studenter i 2011 er ca. 60/40 i pigernes favør (www.uvm.dk). Dette er tal fra året efter undersøgelsens gennemførelse, men vi må gå ud fra, det er en tendens, som også har været gældende i 2010.

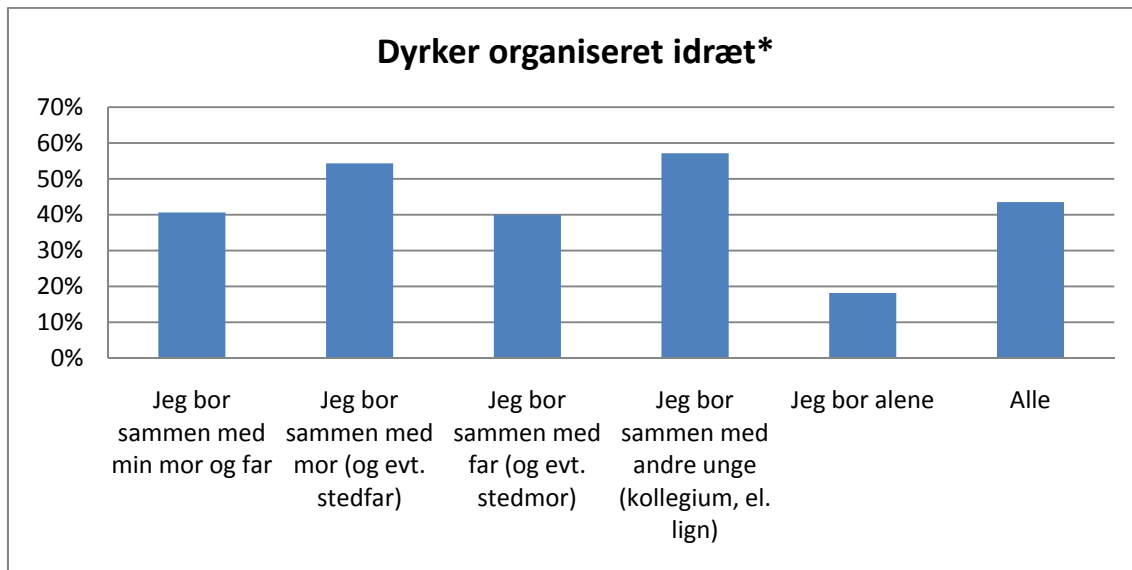
Fordelt på årgange står 1.g'erne for 38,5 % af besvarelserne, 2.g'erne for 32,2 % og 3.g'erne for 29,3 % af besvarelserne. 441 (87 %) er fra ikke-idrætsklasser og 66 (13 %) er fra idrætsklasser.

Ser vi på aldersfordelingen på respondenterne, er her få 15-årige gymnasieelever og en hovedvægt af 16-til 18-årige gymnasieelever, med en umiddelbar større andel af 19-årige og ældre i idrætsklasserne. I 3.a (idrætsklasse i 2009/2010) er der bl.a. en del elever, der har svaret, at de er 20 år eller mere.



Tendensen til, at jo ældre man er jo flere går i en idrætsklasse, er signifikant ved $P < 0,001$

Langt størstedelen af de unge bor hos deres forældre eller hos enten mor eller far. Lidt flere drenge end piger angiver, at de bor alene. Kun en lille del - kun piger - har allerede valgt at flytte sammen med en kæreste eller bo på kollegium eller lignende. Ud fra besvarelsene kan vi se, at boforholdene for de unge indikerer et væsentligt større antal af gymnasieelever på Rysensteen Gymnasium, der bor med begge forældre i forhold til landsgennemsnittet for ægteskaber/samlevende med børn. Landsgennemsnittet viser, at 18 % bor sammen med kun en forældre, hvor hvert andet barn bor hos deres mor og far (Ritzau, 2011). Maja Pilgaards undersøgelse fra 2009 viser, at børn, der bor med begge deres forældre, dyrker mere idræt, end børn der bor med enten deres mor eller far (Pilgaard, 2009, s.39). Nedenstående graf viser, om der er sammenhæng mellem boform og fysisk aktivitet. Vi har valgt at fokusere på organiseret idræt, hvor de unge går i idrætsforening, fitness center, aftenskole, danse- eller rideskole. Her finder vi signifikante forskelle mellem forskellige boformer og de unges fysiske aktiviteter og idrætsdeltagelse. Dog viser der sig ikke den samme trend her som Pilgaard henviser til, da de unge på Rysensteen Gymnasium oftere dyrker idræt, når de bor hos mor end når de bor sammen med både mor og far eller kun med far.



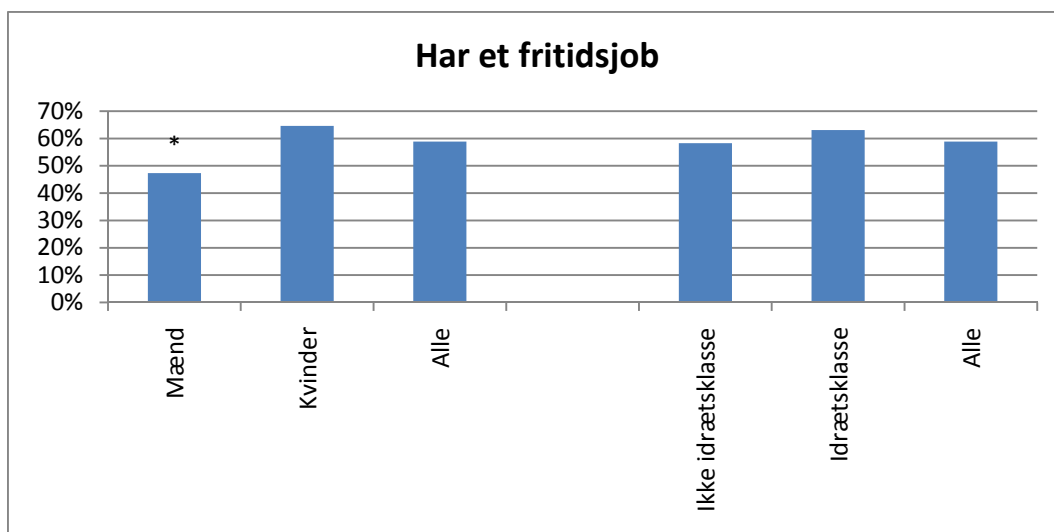
Sammenhængen mellem de elever som dyrker organiseret idræt og deres boforhold er signifikant ved $P < 0,05$

5.2. Fritidslivet

For at få en idé om de unges fritidsliv, fritidsvaner og deres tidsforbrug på forskellige aktiviteter har vi bl.a. spurgt ind til fritidsjob, motions- og idrætsvaner, aktiv ferie (skiferie), samt hvad der har betydning for, at de er fysisk aktive. Vi har ligeledes spurgt til, hvem eller hvor de mener, de har brug for hjælp til at blive mere fysisk aktive, og om de mener, de har den viden, der skal til for at blive mere fysisk aktiv.

5.2.1. Fritidsjob

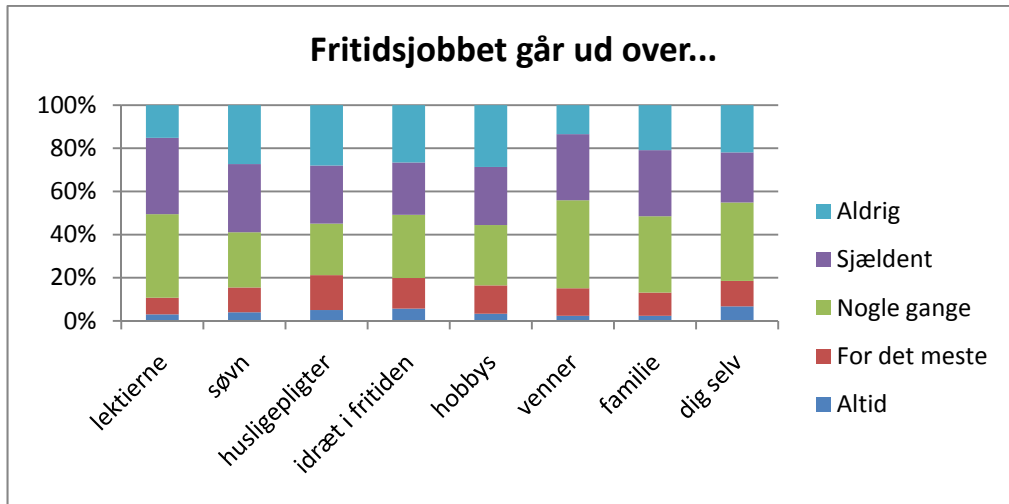
Fritidsjob ved siden af skolegang og et aktivt fritidsliv kan være berøvende for at udøve sin idræt. 59 % af eleverne har et fritidsjob. Fordelt på køn viser figuren, at 65 % af pigerne har et fritidsjob, hvor 47 % af drengene har et fritidsjob. Der er her fundet en statistisk forskel på de to køn. Fordelt på idrætsklasser og ikke-idrætsklasser viser sig her ingen signifikante forskelle.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

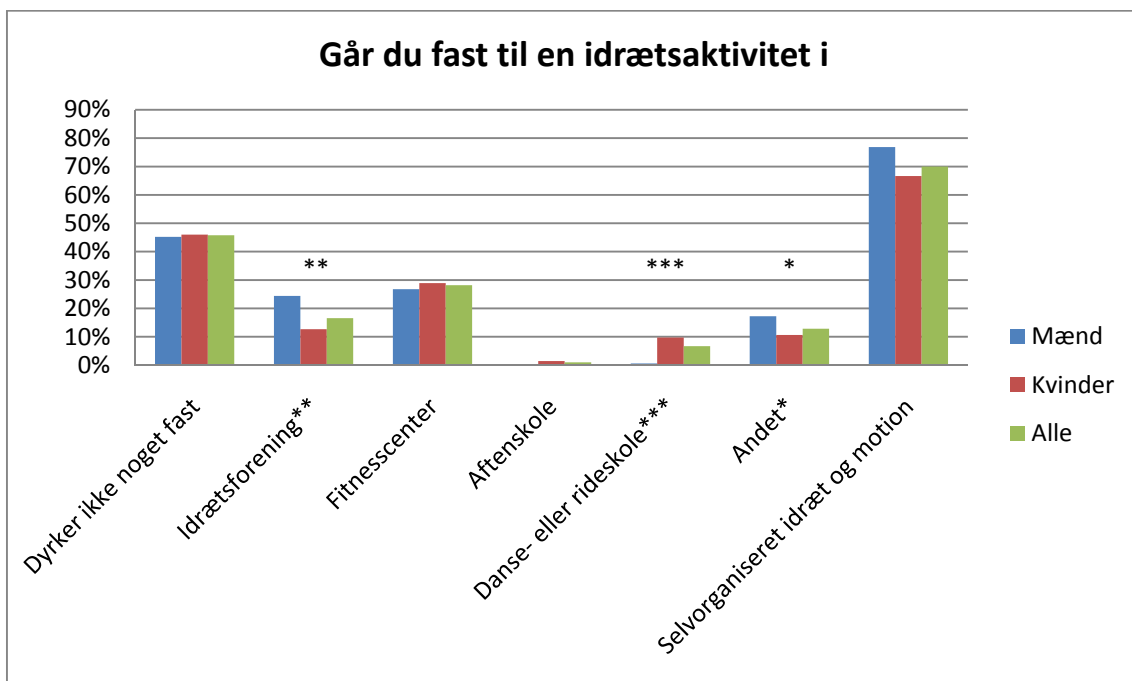
Ud fra deres egen udfyldelse af, hvilken type job de bestrider, har pigerne som oftest et job indenfor rengøring, ekspedition eller arbejde relateret til træner/frivillig træner i idrætsforeningsregi, hvorimod drengene oftest er beskæftiget som servicemedarbejder eller lignende i butik, supermarked eller større varehuse.

Langt de fleste af eleverne har et fritidsjob, der er placeret i hverdagene, hvor de også går i gymnasiet. Hen ved 1/3 af dem, som har et fritidsjob, arbejder for det meste i weekenden (lørdag-søndag). Det må givetvis påvirke hverdagslivet hos denne relative store procentdel, som for det meste arbejder på hverdagene, hvor de også har skolegang, lektier, venner og andre fritidsaktiviteter. Vi har derfor spurgt til, hvilke områder, de synes deres fritidsjob går ud over. Ved at sammenlægge kategorierne *altid, for det meste* og *nogle gange* ser det ud til, at fritidsjobbet tager tid fra venner og dem selv, hvilket over 50 % har besvaret. Omkring 50 % svarer ligeledes, at fritidsjobbet tager tid fra lektierne, idræt i fritiden og familien. Søvn ser i denne sammenhæng ud til at være af mindre relevans.



5.2.2. Motions- og idrætsvaner i fritiden

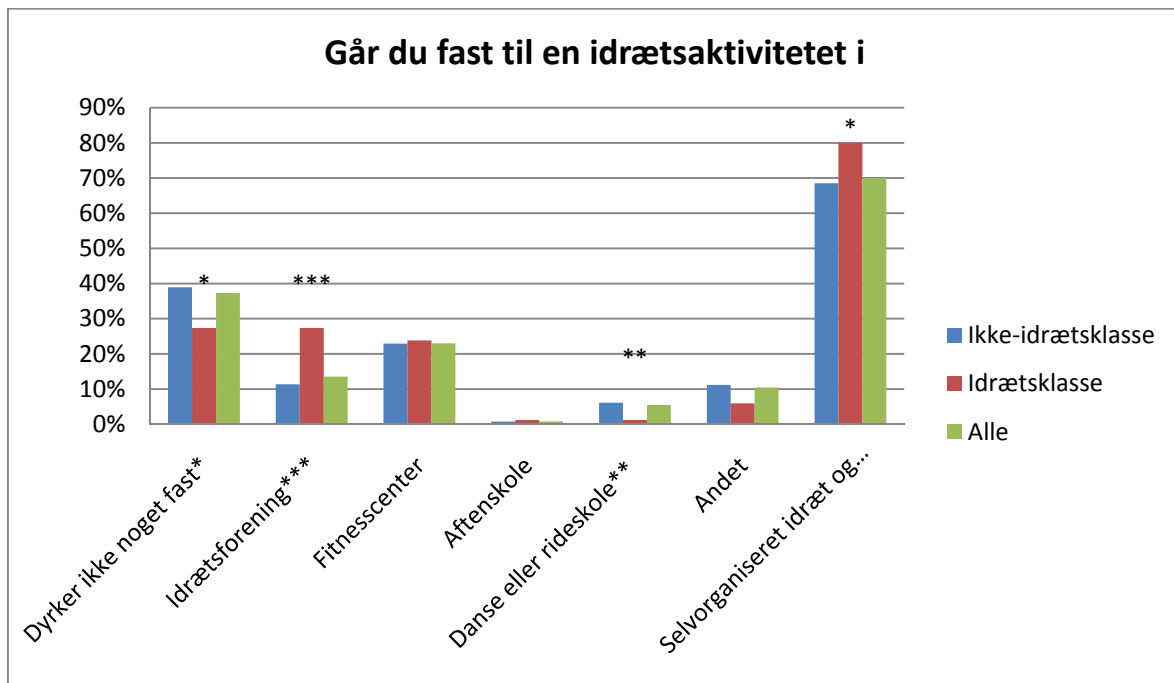
På spørgsmålet om de går fast til en idrætsaktivitet, svarer en stor procentdel (37,4 %), at de ikke går regelmæssigt til en idrætsaktivitet på et hold eller lignende, som kræver medlemskab. Sammenlignet med den landsdækkende undersøgelse (Pilgaard, 2009) viser det sig, at eleverne på Rysensteen Gymnasium følger tendensen for danske unge og i et større omfang bruger fitnesscentre eller dyrker selvorganiseret idræt. Det har det været muligt at sætte flere kryds i tilfælde af aktiviteter i flere af kategorierne.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Der er fundet en statistisk signifikant kønsforskel i idrætsdeltagelsen. Andelen af drenge, der vælger at dyrke idræt i en idrætsforening eller andetsteds såsom selvorganiseret idræt, har vist sig at være signifikant større end pigernes valg. Pigerne udgør derimod en signifikant større andel af besvarelserne i danse- og rideskole kategorien. Maja Pilgaards undersøgelse fra 2008 af den danske befolknings idræts- og motionsvaner viser, at i børneårene indtil 15 år, er der en tendens til, at dans og ridning domineres af piger og derfor kan betegnes som typiske 'pige-aktiviteter' (Pilgaard, 2008, s.24). Selvom vi har med en ældre aldersgruppe at gøre, er tendensen fortsat den samme, idet at idræts- og fritidsaktiviteter i danse- og rideskole regi har en større andel af piger end drenge. Ligeledes viser vores undersøgelse samt Pilgaards, at drenge frem for piger vælger idrætsforeningen, dog vælger mange at dyrke idræt i private fitnesscentre og i selvorganiserede rammer frem for i en idrætsklub. Som Pilgaard nævner i sin rapport er det ofte de unge, som vælger disse organiseringsformer frem for idrætsforeningen (Pilgaard, 2008, s.56).

Ved en fordeling på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse er der en statistisk signifikant forskel, da flere i ikke-idrætsklasserne har svaret, at de ikke fast dyrker nogen idrætsaktivitet. Der viser sig endvidere en statistisk signifikant forskel i forhold til idrætsforening og selvorganiseret idræt, hvor idrætsklasserne har en større andel her, som vælger at dyrke idræt i disse organisationsformer.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

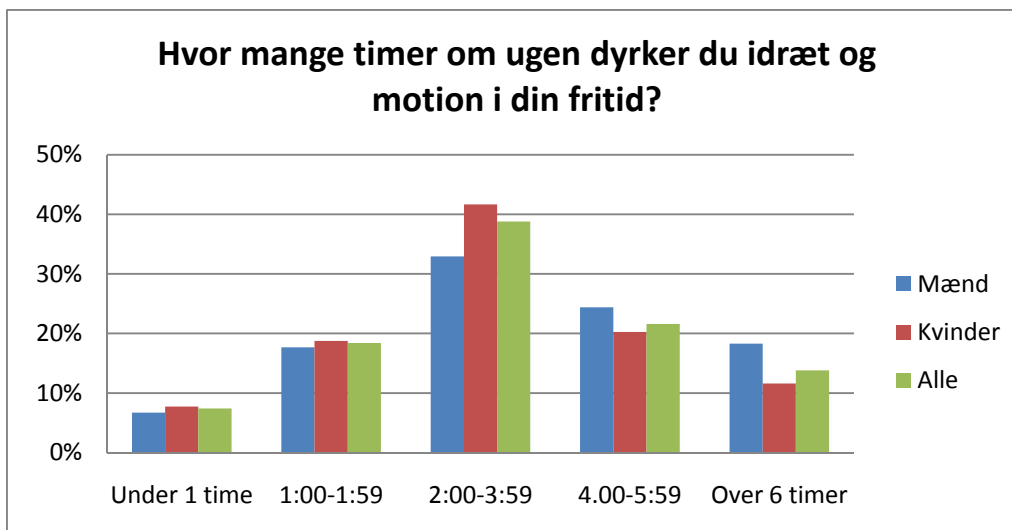
70 % af eleverne, dyrker *selvorganiseret idræt og motion* i deres fritid i form af at mødes med vennerne og spille fodbold i parken, svømme med veninderne osv.. Spørgsmålet har været formet som en åben svarkategori med kommentarfelt, hvormed de har haft mulighed for at skrive, hvilken aktivitet de evt. udøver i deres fritid. Ud fra deres besvarelser kan vi læse, at de bl.a. dyrker cykling, cykling som transportmiddel til skole eller arbejde, fodbold med vennerne, svømning, løb og træner i fitness/DGI-byen. Enkelte nævner Wii Fit og rollespil.

Flere af besvarelserne viser dog, at de unge sammenblander deres fritidsaktiviteter med idræt i gymnasiergi både skemalagt idrætsundervisning samt DGI-modulet. Generelt svarer mange af drengene, at de spiller fodbold, hvor pigerne mere ser ud til at svømme eller benytte sig af DGI-byens faciliteter. Besvarelserne af dette spørgsmål giver derfor et misvisende billede af deres faktiske selvorganiserede idræt og motion i fritiden.

Tidsforbrug på motions- og idrætsvaner

Da Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst ½ times motion om dagen (3½ time om ugen) til voksne og mindst 60 minutter om dagen til børn og unge under 18 år (7 timer om ugen) er det nærliggende at spørge ind til timeforbruget på idræt og motionsaktiviteter.

Først har vi spurgt ”*hvor mange timer om ugen dyrker du idræt og motion i din fritid?*” Ved dette spørgsmål er tilføjet bemærkningen: ”*Husk at regne både dine idrætsaktiviteter og anden motion fra fritiden, som eks. cykling med her*”, da cykling til og fra skole eller fritidsaktivitet(er) kan medregnes som hverdagsmotion. 39 % svarer, at de bruger mellem 2 og 3:59 timer om ugen. Som det ses af figuren, er det kun få, som dyrker motion *under 1 time* om ugen (7 %) eller *over 6 timer* om ugen (14 %). Der er ikke fundet nogen tendenser til en kønsforskel på aktivitetsniveauet i fritiden.

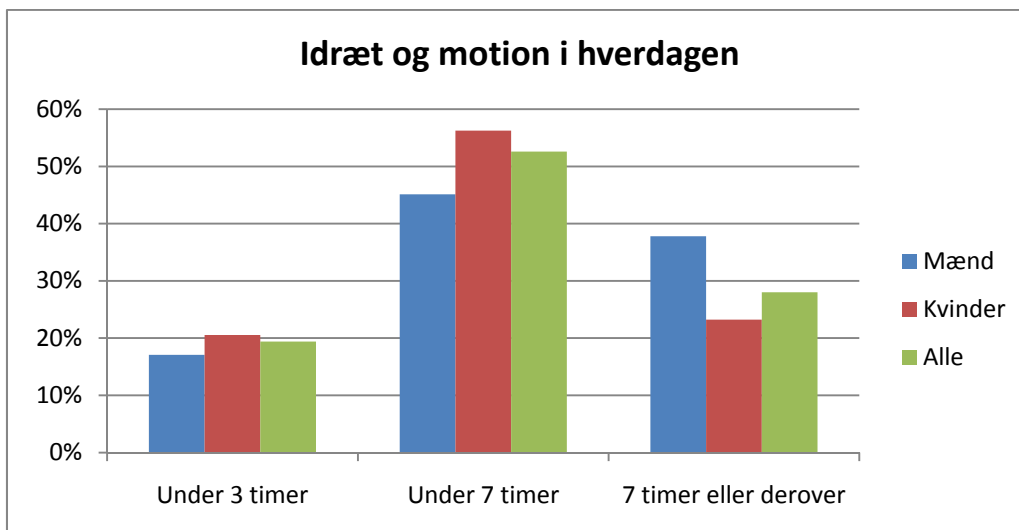


NB. Idræt i skolen er ikke medregnet her (de obligatoriske idrætstimer). Grænsende til signifikant $P=0,054$

Disse tal stemmer fint overens med resultaterne fra undersøgelsen ”Danskernes motions og sportsvaner i Danmark” (Pilgaard 2009). I Pilgaards undersøgelse er de adspurgte dog i alderen fra 16-19 år, hvor vores undersøgelse opererer med de 15 til 20+ årige. For de Rysensteen’ske unge gælder det, at de i højere grad er aktive i kategorierne 1:00-1:59 og 2:00-3:59, hvor kategorien 4:00-5:59 er nogenlunde ens og kategorien over 6 timer har hen ved halvt så mange procentvise besvarelser som Pilgaards undersøgelse. Dog undersøger vi her *kun* aktivitetsniveauet i fritiden og har ikke inkluderet idræt i skolen.

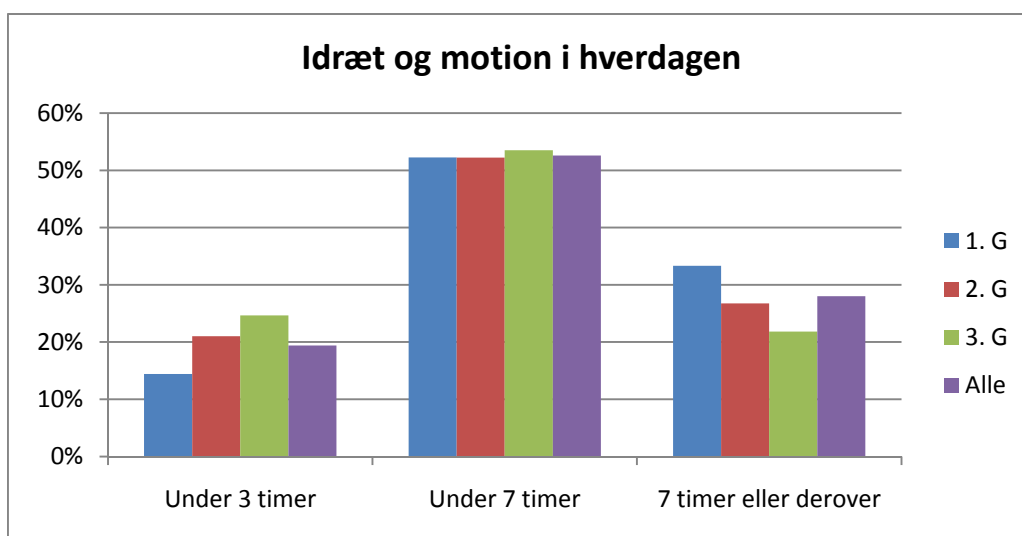
MULD-rapporten for 2008 viser, at 5,1 % af de unge bruger 0 timer om ugen på fysisk aktivitet, og 21,4 % er kun fysisk aktive 1-3 timer om ugen (MULD, 2009, s.44). For de Rysensteen’ske elevers samlede ugentlige aktivitetsniveau medregnet aktiviteterne i skolen ser vi at 19 % kun er fysisk aktive *under 3 timer* om ugen. 53 % er fysisk aktive *under 7 timer* om ugen og 28 % er aktive *7 timer eller derover* om ugen.

Ved en kønsopdeling ser vi en forskel, som viser et større tidsforbrug på idræt og motion blandt drenge end piger.



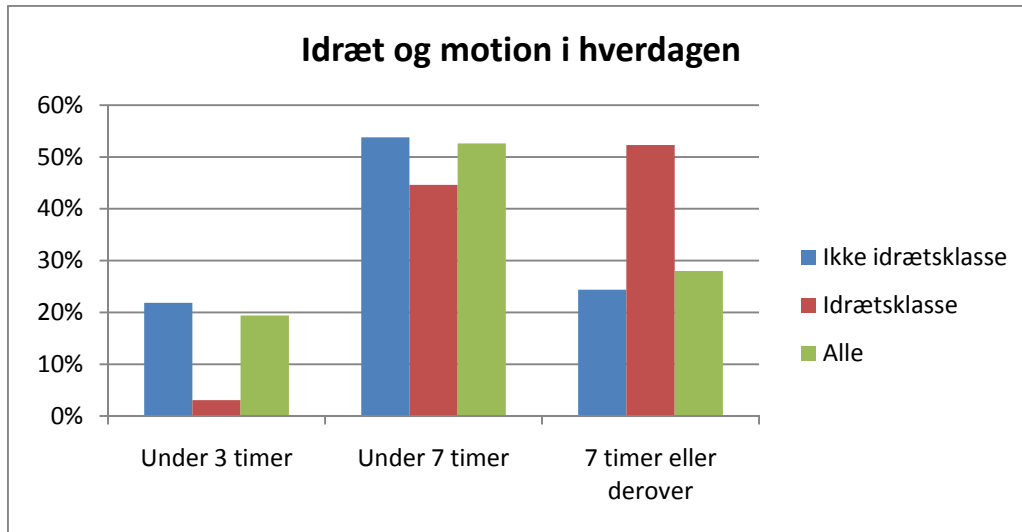
Tendensen til, at mænd er aktive flere timer om ugen end kvinder er signifikant ved $P=0,005$

På klassetrinene er her ligeledes en forskel, idet jo yngre klassetrin jo flere timer om ugen, *7 timer eller derover*, bruger de på idræt og motion i hverdagen. Flere ældre end yngre elever dyrker *under 3 timers* idræt og motion om ugen.



Sammenhængen mellem tidsforbruget på idræt og motion i hverdagen og årgang er signifikant ved $P=0,003$

For opdelingen på idrætsklasse og ikke-idrætskasse viser sig en tendens til, at idrætsklasserne i højere grad dyrker idræt og motion *7 timer eller derover* om ugen i forhold til ikke-idrætsklasserne.



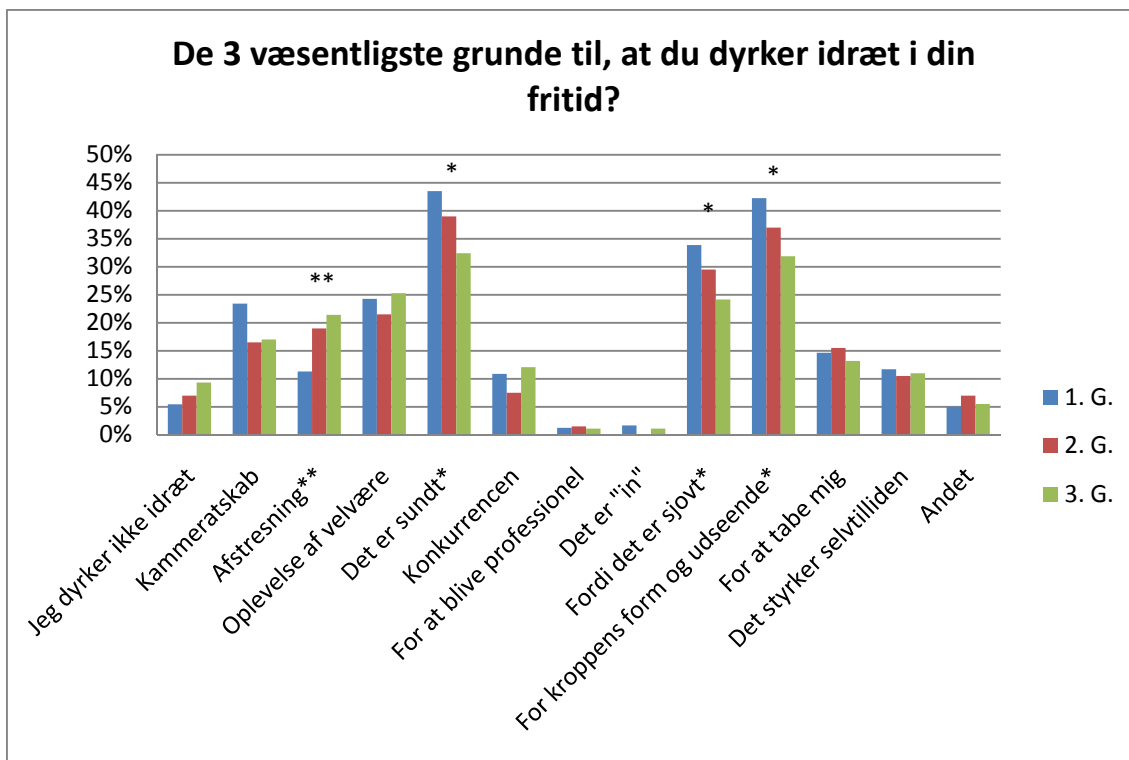
Sammenhængen mellem tidsforbruget på idræt og motion i hverdagen og klasse er signifikant ved $P < 0,001$

Sammenholdt med både MULD-rapporten for 2008 og Pilgaard's undersøgelse tyder det på, at de Rysensteen'ske elever følger de større landsdækkende undersøgelser for unges fysiske aktivitet, dog med en vis forskel, idet eleverne i mindre grad dyrker fysisk aktivitet i hverdagen i 7 timer eller derover om ugen (se f.eks. MULD, 2009, s.47-48). Tendensen til flere drenge, der dyrker idræt og motion i 7 timer eller derover er den samme tendens, som vi ser i MULD-rapporten.

Væsentlige grunde til at dyrke idræt

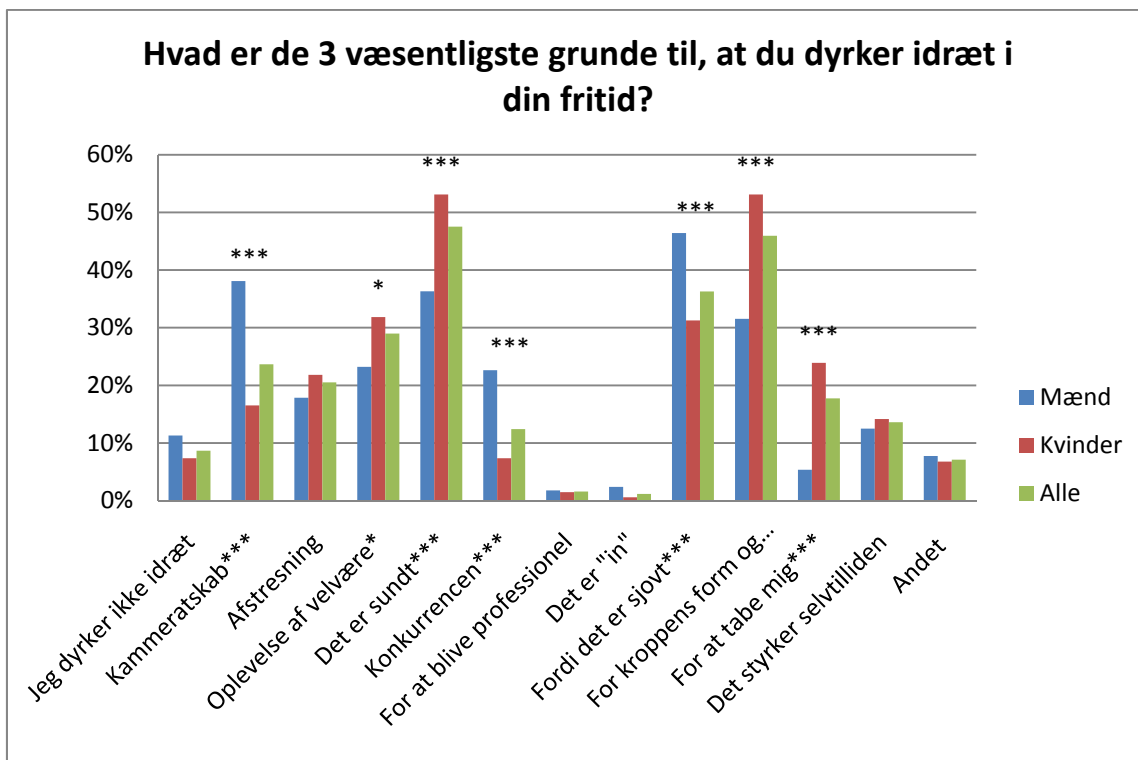
I det følgende fokuseres der på væsentlige grunde til at dyrke idræt. Kategorierne er konstruerede udsagn med fokus på både sundhed, kropslige oplevelser og en *andet*-kategori, hvor ikke-dækkede kategorier eventuelt kan tilskrives.

Fra 1. til 3.g stiger andelen, der markerer kategorien *afstresning*. For kategorien *sundhed* falder tendensen over klasseårgangene. De tre væsentligste grunde til at dyrke idræt ud fra de opstillede kategorier er, fordi *det er sundt*, for *kroppens form og udseende* og *fordi det er sjovt*. I alle tre tilfælde angiver 1.g'erne i højere grad end 2.g'ere og 3.g'ere disse udsagn som passende grunde til at dyrke idræt.



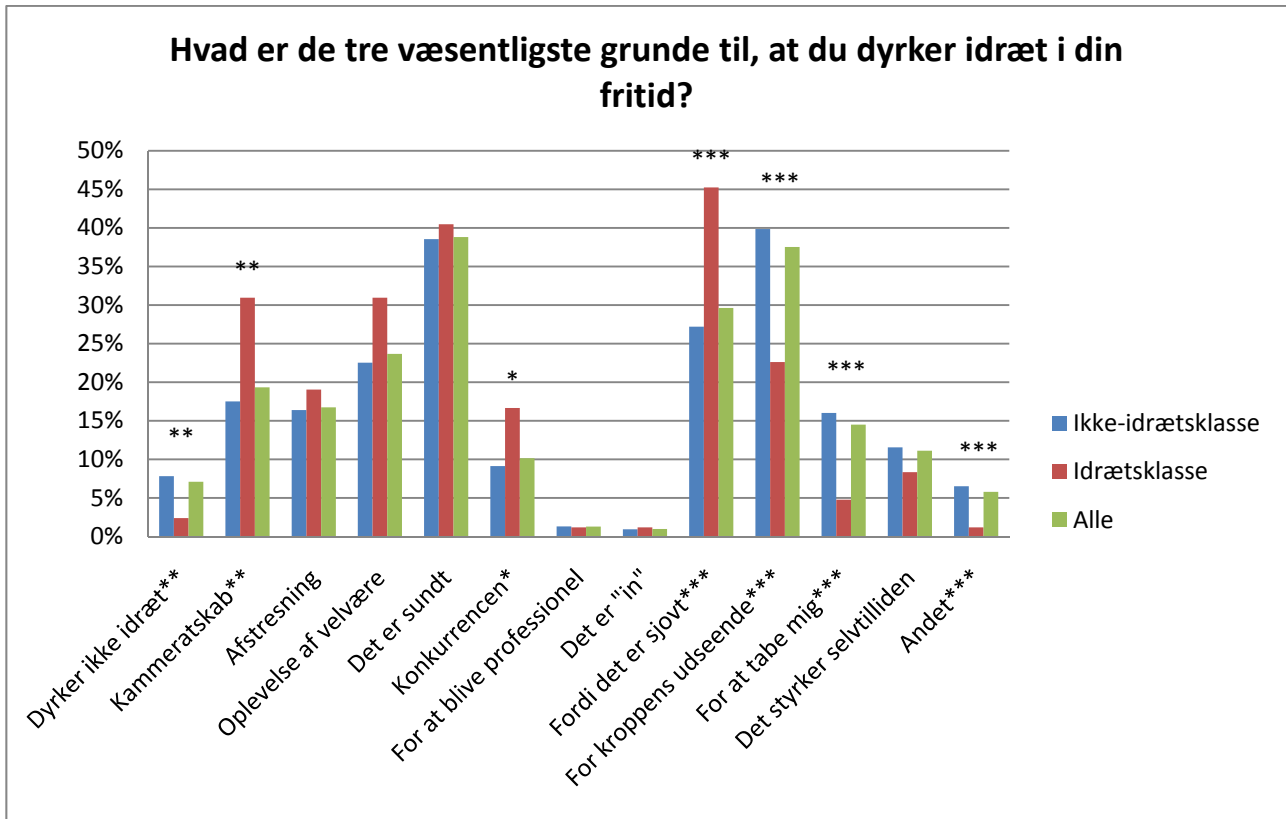
*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Forskellene blandt drengenes og pigernes besvarelser viser en forskellig tilgang til og grund til at dyrke idræt. Drengene angiver oftere *kammeratskab*, *konkurrence* og *fordi det er sjovt*, som grunde til at dyrke idræt, mens pigerne oftere angiver *det er sundt*, *for kroppens form og udseende* og *for at tabe mig* samt *oplevelse af velvære*. Af nedenstående figur ses, at kun en mindre del på 9 % svarer *jeg dyrker ikke idræt*.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Denne kønsmæssige forskel er for så vidt ikke overraskende; pigerne vægter i højere grad det kropslige, hvorimod drenge mere vægter kammeratskab og det sociale (se f.eks. Havgaard, 2010, s.8). Dette stemmer overens med resultater fra KRAM-undersøgelsen fra 2009, som dog har den samlede voksne befolkning som målgruppe (KRAM, 2009, s.143). Med en opdeling på ikke-idrætsklasse og idrætsklasse finder vi her statistisk signifikante forskelle, idet idrætsklasserne angiver *kammeratskab* og *fordi det er sjovt* som væsentligste grunde til at dyrke idræt, hvorimod vi finder statistisk signifikans for ikke-idrætsklasserne ved *for kroppens udseende*, *for at tabe mig* og i kategorien *andet*.

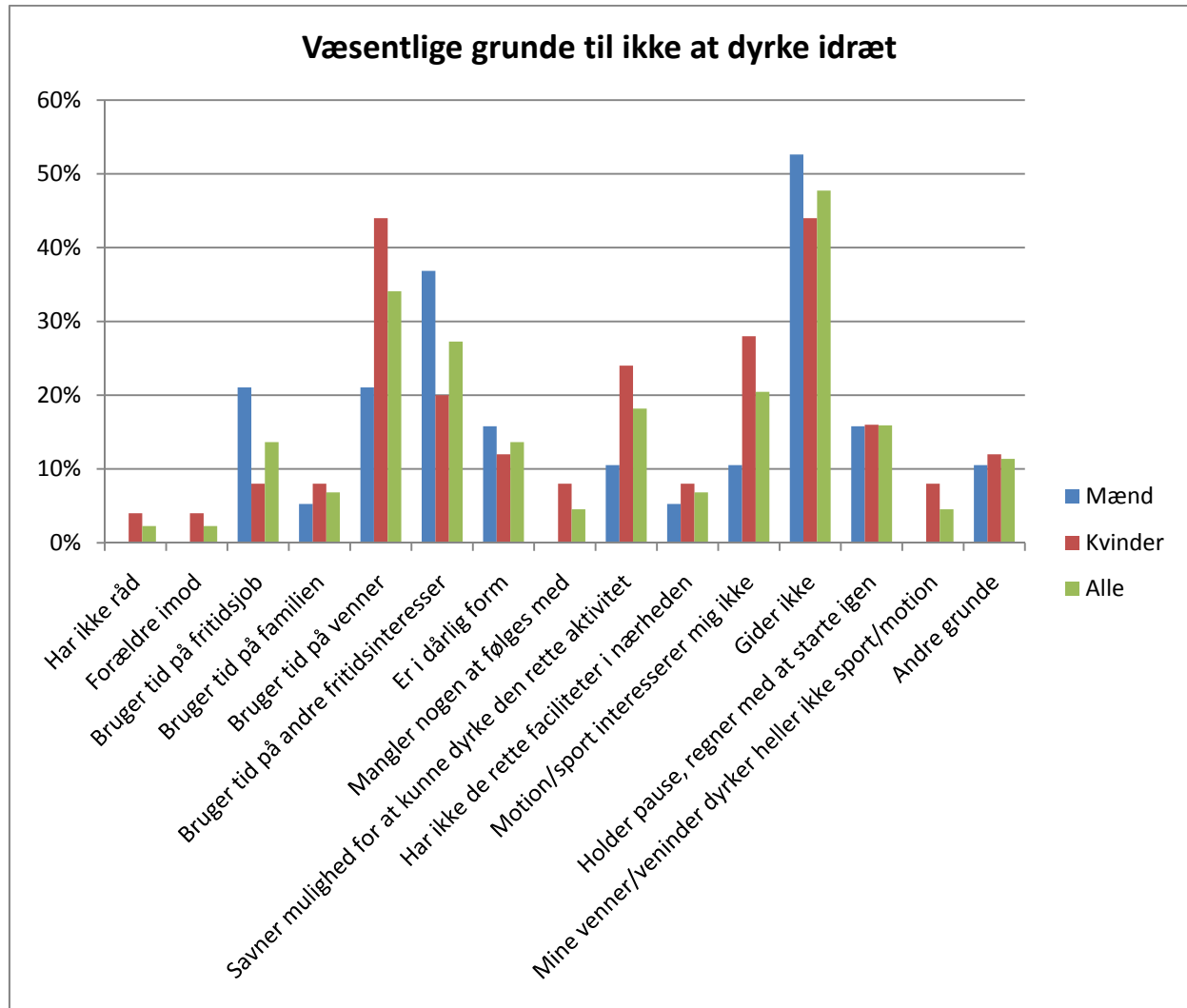


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

For både den kønslige opdeling og opdelingen på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse kan vi derfor fastslå, at langt de fleste vælger at dyrke idræt for kammeratskabet, og fordi idræt er sundt og sjovt.

Væsentlige grunde til ikke at dyrke idræt

De tre væsentligste grunde til, de unge ikke dyrker idræt, er i faldende procentvis rækkefølge: *gider ikke, bruger tid på venner* og *bruger tid på andre fritidsaktiviteter*. Drengenes tre væsentligste grunde til ikke at dyrke idræt er *gider ikke, bruger tid på andre fritidsinteresser* og *bruger tid på venner/bruger tid på fritidsjob*. Derimod svarer pigerne *gider ikke, bruger tid på venner* og *motion/sport interesserer mig ikke*. Dog er der ikke fundet nogen signifikante kønsforskelle.



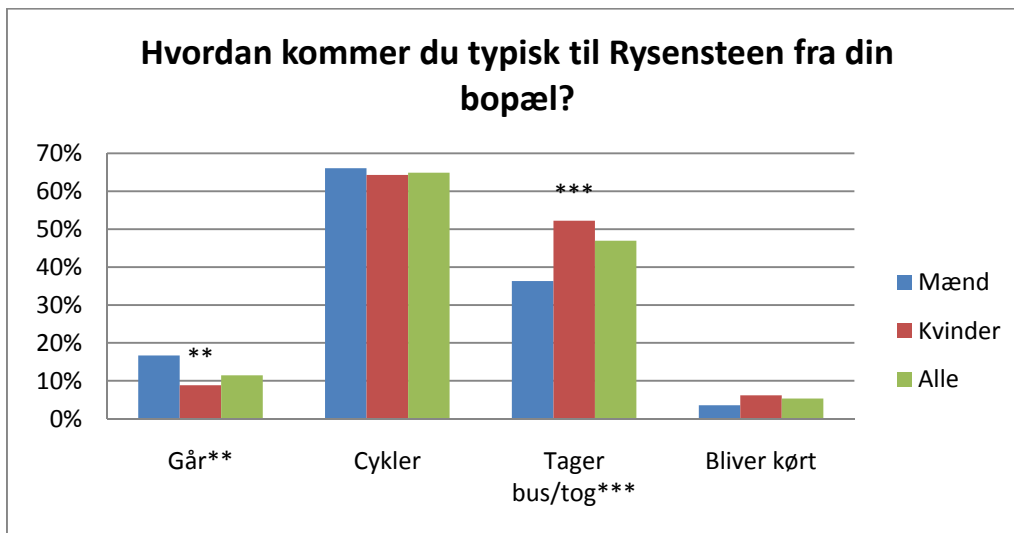
Kun få respondenter har besvaret dette spørgsmål, n=44.

21 % af drengene nævner, at de *bruger tid på fritidsjob* frem for at dyrke idræt, mens kun 8 % af pigerne nævner, at en af de tre væsentligste grunde til at de ikke dyrker idræt og motion er, at de bruger tid på fritidsjob. For både drengene og pigerne gælder det, at over 2/3 svarer, at de for det meste arbejder i hverdagene. Derved er det ikke forskelle i placeringen af arbejdet, der gør, at drengene i langt højere grad anser det som en væsentlig grund til, at de ikke dyrker idræt og motion.

Ved en sammenligning med Pilgaard's undersøgelse fra 2009 af årsager til, at inaktive voksne ikke dyrker regelmæssig sport eller motion, viser det sig for aldersgruppen 16-19 år, at de bruger tiden på andre fritidsaktiviteter, lige så vel som en stor procentdel har svaret, at de bruger tiden på arbejde, har for lidt fritid eller at de ikke gider. Disse udsagn stemmer fint overens med, hvad de unge på Rysensteen Gymnasium har svaret i vores undersøgelse.

Transport til og fra gymnasiet

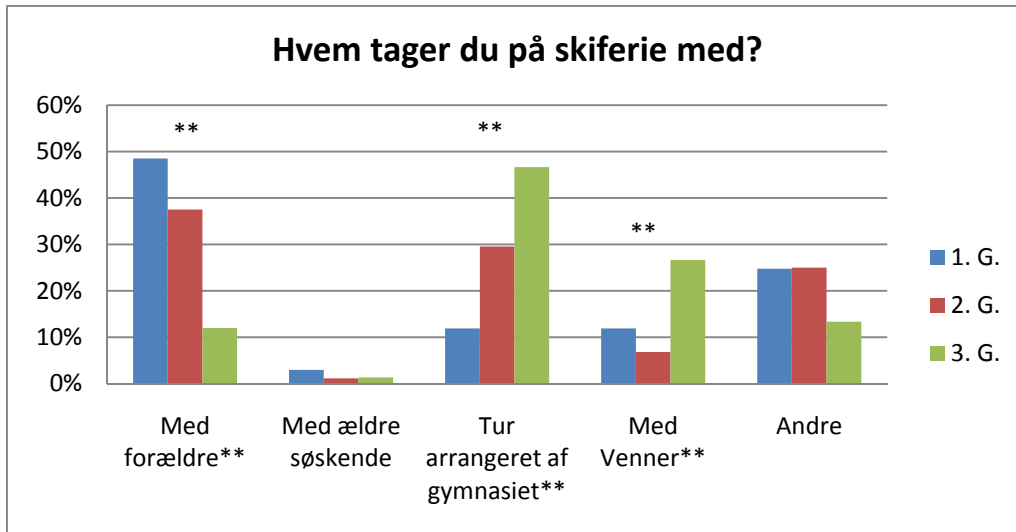
Transport i form af at cykle eller gå til og fra skole, studie og arbejde kan betegnes som hverdagsmotion. Vi har derfor valgt at spørge dem om, hvordan de typisk kommer til Rysensteen Gymnasium fra deres bopæl. Som det ses cykler de fleste til gymnasiet. Kun en lille del af eleverne bliver kørt til gymnasiet. En mindre del af eleverne går i skole, hvorimod en større del benytter sig af offentlige transportmidler.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Aktiv ferie - skiferie

Da spørgeskemaundersøgelsen er udsendt i den store skiferiemåned februar, handler et spørgsmål om, hvorvidt de tager på skitur eller ej og i givet fald med hvem. Spørgsmålet kan give os svar i forhold til deres interesse for aktiv ferie, samt om det er familieskiferie, eller det er skiferie arrangeret af elever fra gymnasiet, hvor temaet oftest mere beror på samvær med venner og det festlige element. Lidt over halvdelen af eleverne tager på skiferie med en nogenlunde ens fordeling kønnene imellem. Dog tager signifikant flere fra idrætsklasserne på skiferie end dem udenfor disse klasser. En stor procentdel tager med deres forældre på skiferie, men også ture arrangeret af gymnasiet er benyttet. Et mindre antal tager med deres venner, mens flere har svaret *andre*. For kategorien *andre* har flere udfyldt denne åbne svarmulighed, og af disse svar kan vi se, at flere benytter sig af at tage med familien, oftest inkluderende søskende og den større familie med onkler, tanter, kusiner og fætre, men det kan også være familien med venner eller en kombination af alle fire svarmuligheder.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, ** Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, *** Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

På årgangsfiguren viser det sig, at jo ældre eleverne bliver, jo mere udbredt er det at tage på skitur med vennerne og skitur arrangeret af gymnasiet. 49 % af eleverne i 1.g tager på skiferie med forældre, hvor kun 12 % tager afsted med gymnasiet og yderligere 12 % med venner. Derimod tager 47 % af eleverne i 3.g afsted med gymnasiet, 27 % med venner og kun 12 % med forældre.

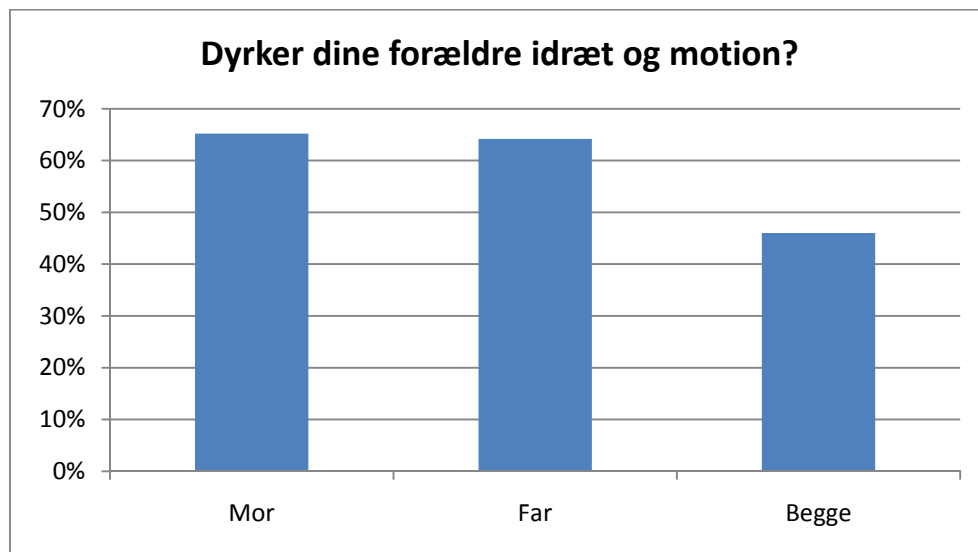
Da en mindre del af eleverne øjensynligt ikke er interesseret i idræt, er det interessant at lave et kryds med besvarelserne for en ferieform som skitur. Det viser sig, at blandt dem, som angiver, at de ikke dyrker idræt, svarer hen ved 50 % bekræftende på, at de tager på skiferie. Vi kan derfor gisne om, at de på en eller anden måde alligevel er fysisk aktive.

5.2.3. Forældre, venner og klassekammeraters betydning for fysisk aktivitet

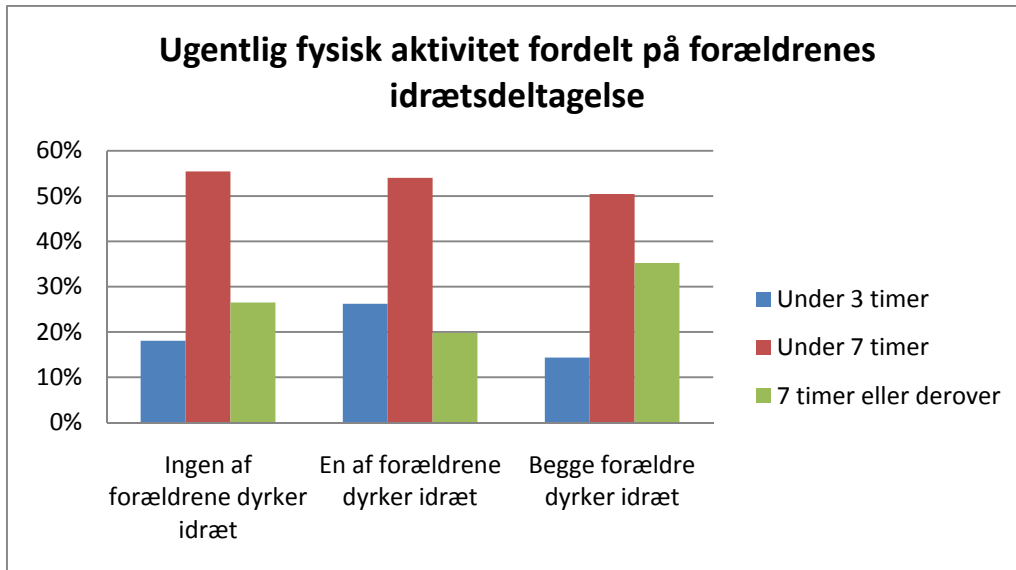
Følgende tegner et billede af, hvilken betydning elevernes omgangskreds, i form af forældre, venner og klassekammerater, har for, om de er fysisk aktive eller ej, og hvem, de har en formodning om, kan bidrage til, de bliver mere fysisk aktive, end de er i dag.

Forældre

Vi har i denne undersøgelse medtaget spørgsmålet om forældrenes aktivitetsniveau, da der er en sammenhæng mellem forældre og børns idrætsliv. Hvis forældrene vælger idræt fra eller holder en pause, er der en tendens til, at børnene gør det samme (Pilgaard, 2009, s.206). For vores undersøgelse svarer 65,2 %, at deres mor dyrker idræt og motion og 64,2 % svarer, at deres far gør. I 46 % af tilfældene dyrker begge forældre idræt. Dog må vi tage andelen her med et vist forbehold, idet der kan være forskelle på, hvordan idræt og motion fortolkes både af eleverne og deres forældre.



Til sammenligning har vi set på, om der er sammenhæng mellem de elever, der har idrætsaktive forældre og deres eget aktivitetsniveau. Sammenholdt med de unges egne angivelser for deres aktivitetsniveau finder vi en statistisk signifikant forskel ved det ugentlige fysiske aktivitetsniveau fordelt på forældrenes idrætsdeltagelse. Som det ses er væsentlig flere aktive i kategorien *7 timer eller derover*, hvis begge forældre dyrker idræt.

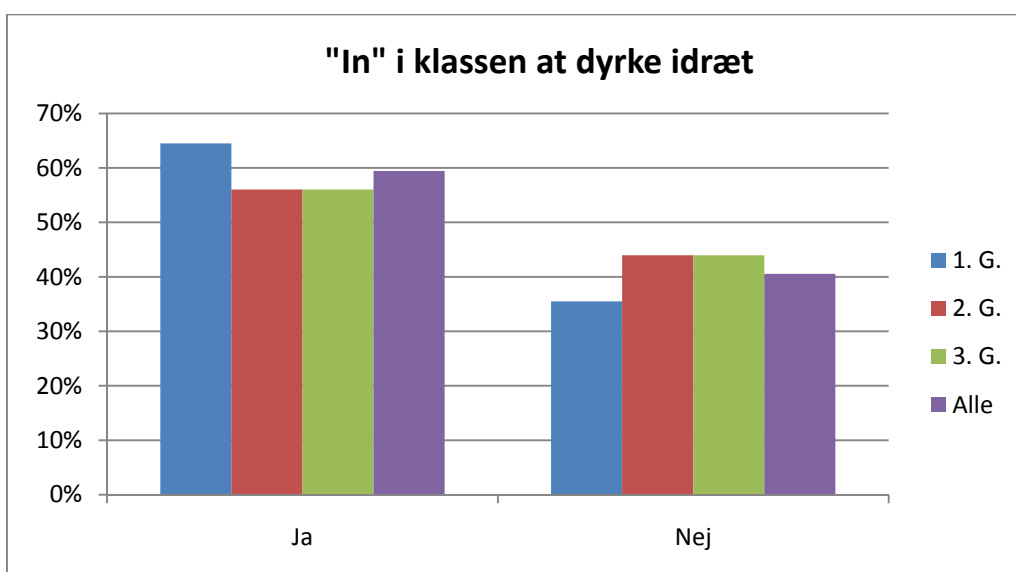


Sammenhængen mellem antal forældre der er fysisk aktiv og tidsforbruget er signifikant ved $P < 0,003$

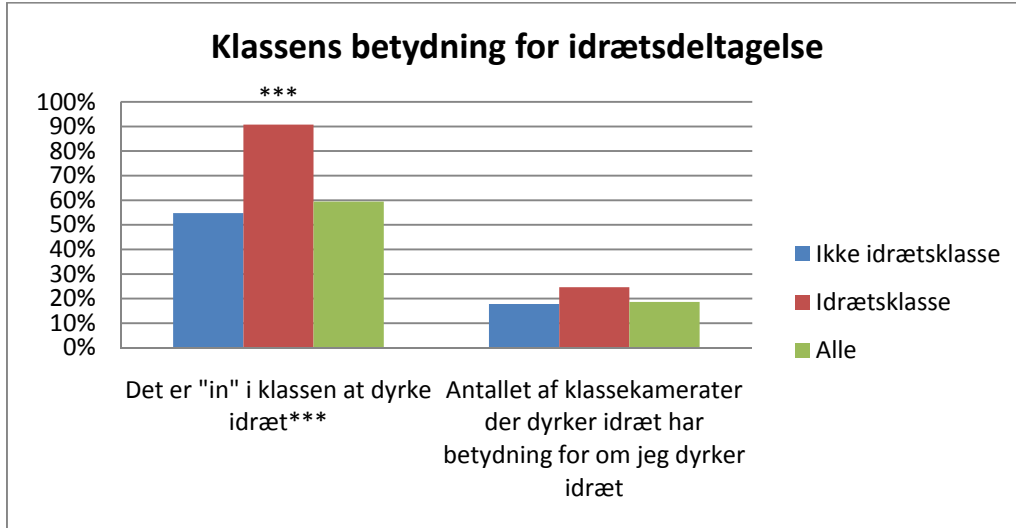
På spørgsmålet om de bliver opfordret af deres forældre til at dyrke motion svarer 70,4 %, at de bliver opfordret af deres forældre til at dyrke motion.

Klasse og klassekammerater

De fleste svarer, at det er ”in” i klassen at dyrke idræt. For at alle får den samme opfattelse af ordet ”in” står i hjælpeteksten til spørgsmålet *med ”in” menes prestigefyldt, populært, velanset*. 41 % svarer nej til dette spørgsmål.



Der er umiddelbart ingen forskelle af spore på køn eller årgange. Derimod viser det sig, at eleverne fra idrætsklasserne i overvejende grad mener, at det er "in" i klassen at dyrke idræt frem for ikke-idrætsklasse.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

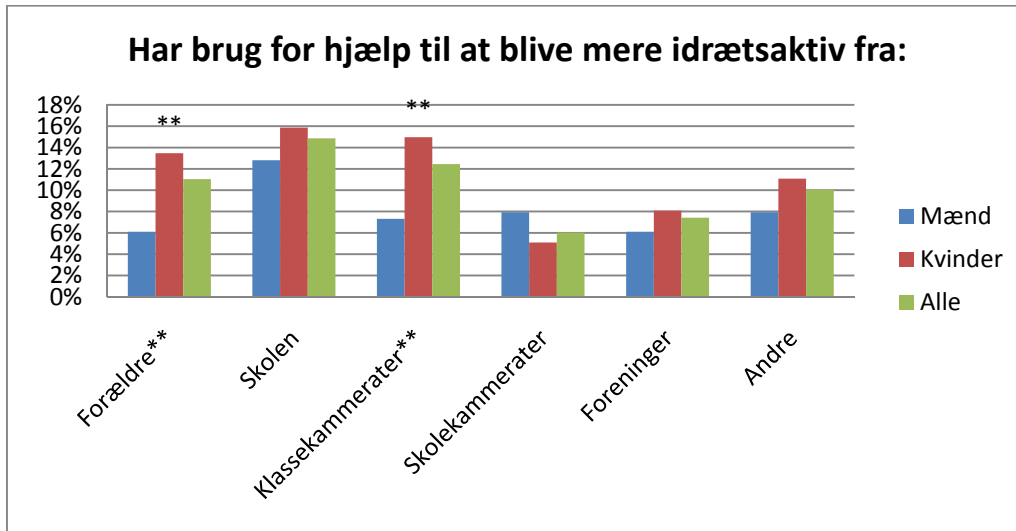
Om antallet af klassekammerater, der dyrker idræt har betydning for, om de unge dyrker idræt, ses det, at der ikke optræder signifikante forskelle. Med hensyn til om eleverne i klasserne føler, at de bliver udelukket fra klassefællesskabet, hvis de dyrker idræt har meget få svaret ja. Spørger vi til, om de føler sig udelukket af klassefællesskabet, hvis de ikke dyrker idræt, har vi modtaget flere tilkendegivelser, dog ser det ud til at meget få føler sådan.

Hjælp til at blive mere fysisk aktiv?

For at blive mere aktiv kan en vigtig faktor være hjælp fra de sociale eller institutionelle rammer, man færdes i. Eleverne har svaret på, om de mener at have brug for hjælp til at blive mere fysisk aktiv. De, der svarer ja, har kunnet skrive hvorfra hjælpen burde komme samt en åben svarkategori om, hvilken type hjælp de har behov for.

Nedenstående figur viser, hvor de elever, der tilkendegiver at have brug for hjælp, mener den skal komme fra. En stor del af eleverne har i langt højere grad sat deres kryds i kategorierne *fra skolen*, *fra klassekammerater* og *fra forældre* i forhold til, hvor de gerne ser, at de modtager hjælp fra. 15 % af disse elever mener, at skolen kan hjælpe dem til fysisk aktivitet. Derefter kommer klassekammerater (12 %)

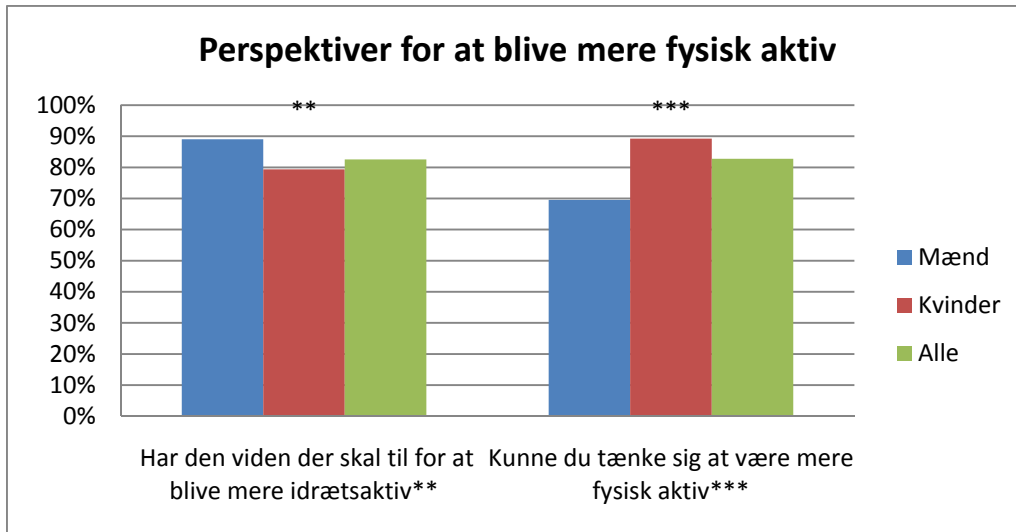
og forældre (11 %). Der er signifikante kønsforskelle at finde, da det ser ud til, at flere piger ønsker hjælp, og at de i højere grad end drengene ønsker hjælp fra forældre og klassekammerater. De fleste af de drenge, som ønsker hjælp, har svaret, at den skal komme fra skolen.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

De unges perspektiver for fysisk aktivitet

Der er endvidere spurgt ind til de unges egne perspektiver for at blive mere fysisk aktiv. De unge er meget enige om, at de kunne tænke sig at være mere fysisk aktive, end de er i dag (83 %), men at de har den viden, der skal til for at blive mere idrætsaktiv (83 %). Det væsentlige her er således, at det ikke er mangel på viden, som gør, at de unge ikke er fysisk aktive. Deler vi respondenterne op i køn, er der forskelle at finde mellem drenge og piger. En signifikant større andel af drengene angiver, at de har den viden, der skal til for at blive mere fysisk aktive. En væsentlig større andel af pigerne kunne godt tænke sig at være mere fysisk aktiv. Der viser sig ingen forskelle på årgangene.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

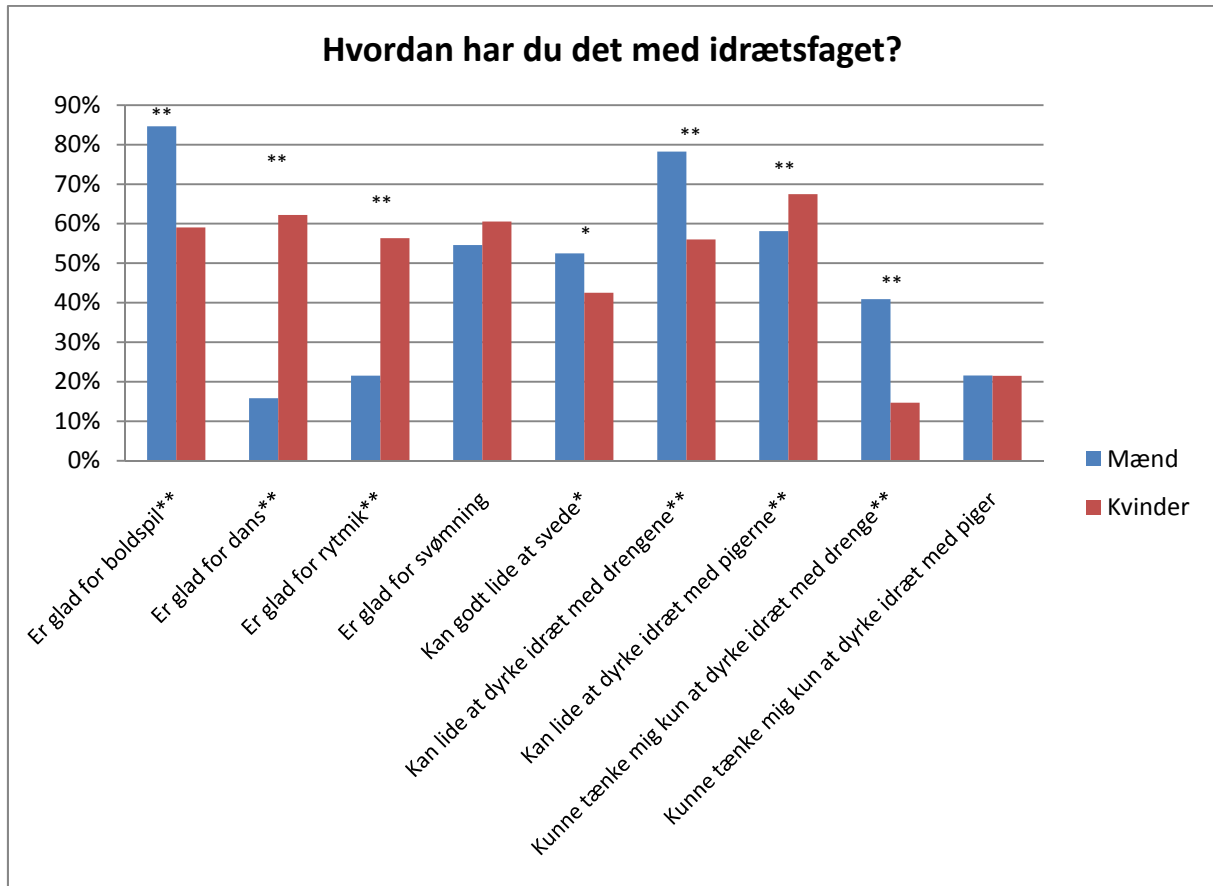
5.3. Idrætsfaget i Gymnasieskolen

I dette afsnit fremlægges resultater på spørgsmål, der vedrører det obligatoriske idrætsfag i gymnasieskolen. Fagplanen for faget er anvendt som inspiration. Vi har stillet spørgsmål til deres holdninger til idrætsfaget, hvilke discipliner de synes, der er for meget/lidt af, timernes strukturering, aktivitetsniveau, deres eget engagement i timerne samt hvad de synes bedst om ved faget. Vi har forsøgt at muliggøre en afdækning og eventuelt videre evaluering på idrætsfaget i sin form på Rysensteen Gymnasium set ud fra elevernes perspektiv.

5.3.1. Holdninger til idrætsfaget

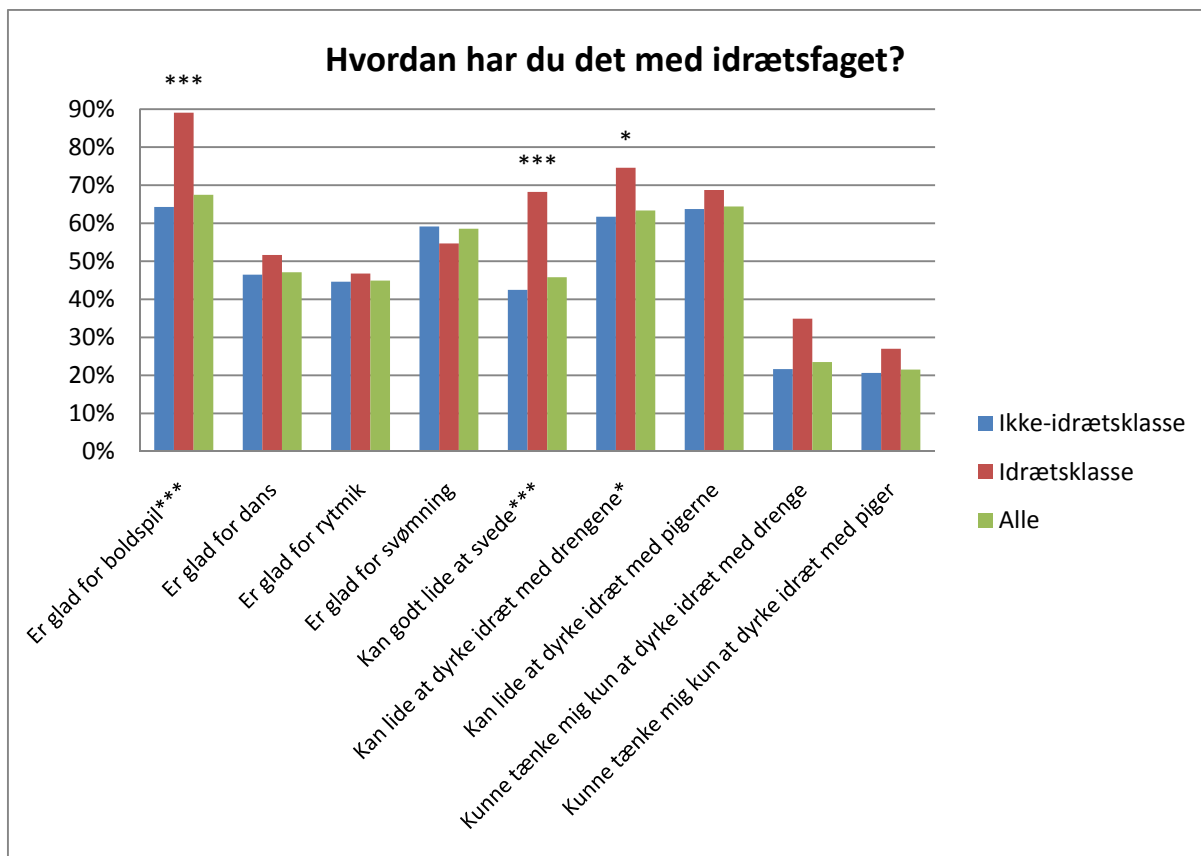
Som skrevet har vi spurgt til, hvordan de har det med idrætsfaget, og vi har kategoriseret efter de idrætsdiscipliner og praktikområder, som vil kunne dække størstedelen om ikke hele aktivitetsudbuddet indenfor faget.

Ved en opdeling på køn er det mindre overraskende, at langt flere drenge end piger svarer, de er *glade for boldspil, kan lide at svede og kan lide at dyrke idræt med drengene*. Ligesom de også godt kunne tænke sig at have idrætstimer kun for drengene. Pigerne svarer derimod, at de er glade for *dans og rytmik* lige så vel, som de *kan lide at dyrke idræt med pigerne*, men der viser sig her ikke et ønske om eksklusivt kun at dyrke idræt med pigerne. De signifikante forskelle er for så vidt ikke overraskende, da drenge oftest foretrækker boldspil, mens pigerne vælger dans og rytmik (Pilgaard, 2009, s.71, 82).



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

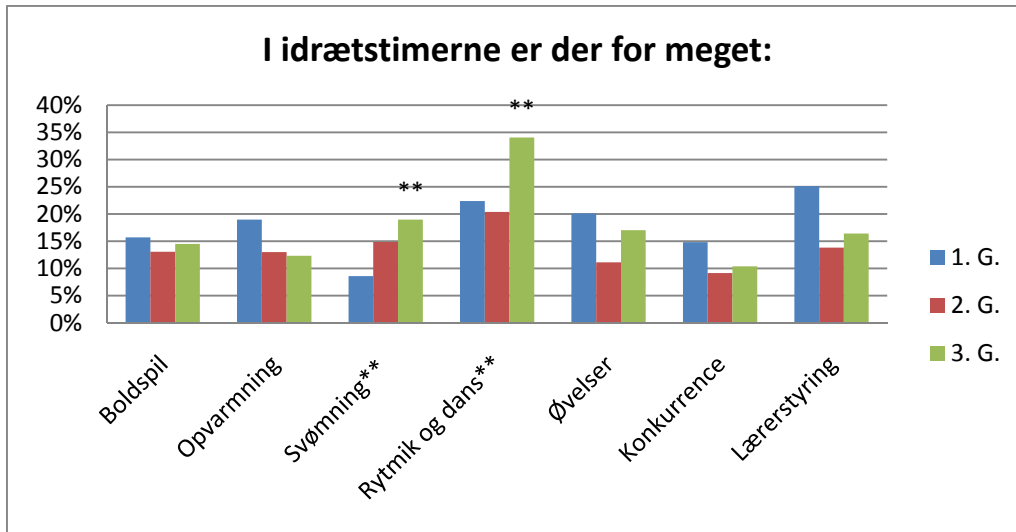
Ved en opdeling på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse, viser der sig kun statistisk signifikante forskelle i forhold til *er glad for boldspil* og *kan godt lide at svede* for idrætsklassen. Vi kan udlede heraf, at idrætsklasserne er mere boldfokuserede og gladere for at svede end de øvrige elever. Idet der umiddelbart ikke er en overvægt af drenge i idrætsklasserne i forhold til den samlede kønsfordeling, kan vi sige, at pigerne i idrætsklasserne har det bedre med boldspil og det at svede end de øvrige piger. Det er dog ikke efterprøvet og forbliver derfor en sandsynlig forklaring på denne forskel.



*Forskel statistisk signifikant ved P<0,05, **Forskel statistisk signifikant ved P<0,01, ***Forskel statistisk signifikant ved P<0,001

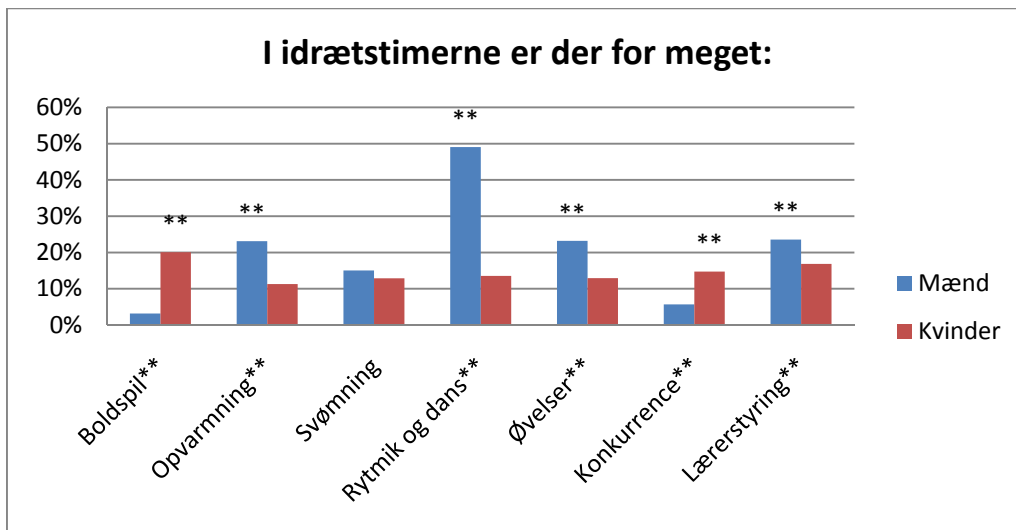
I idrætstimerne er der for meget...

Spørges der ind til, hvad eleverne synes, der er for meget af i timerne viser årgangsoptællingen væsentlige forskelle. 3.g'erne synes at have for meget rytmik og dans, derefter kommer svømning.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

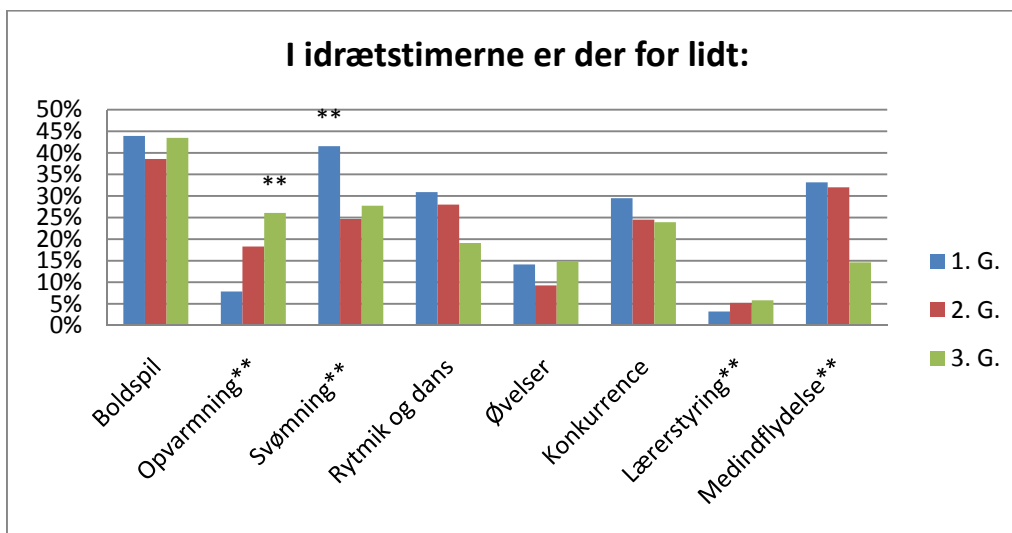
Ved en opdeling på køn får vi en væsentlig anderledes figur. Det ses, at drengene er glade for boldspil, og pigerne er glade for dans/rytmik. Spørger vi til, hvad de synes, der er for meget af i idrætstimerne, viser det sig, at drengene synes, der er for meget opvarmning, rytmik og dans, øvelser og lærerstyring. Pigerne derimod mener, der er for meget boldspil og konkurrence i timerne.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

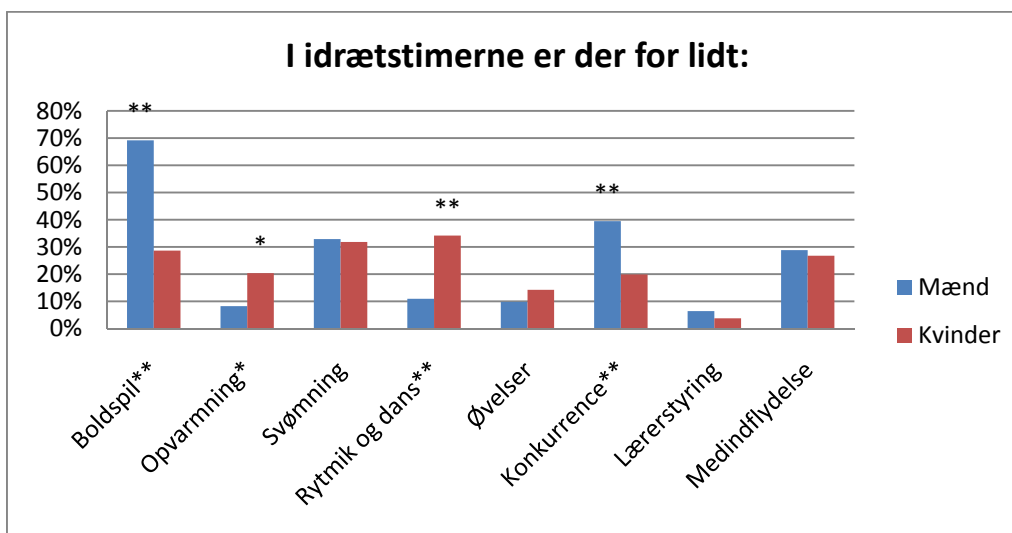
I idrætstimerne er der for lidt...

Det, eleverne synes, der er for *lidt* af i idrætstimerne, viser sig i faldende rækkefølge at være boldspil og derefter svømning, konkurrence, rytmik og dans og for så vidt også medindflydelse. For 3.g'erne er det især opvarmning, der er for lidt af. 1.g'erne synes, der er for lidt svømning.



*Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,001$

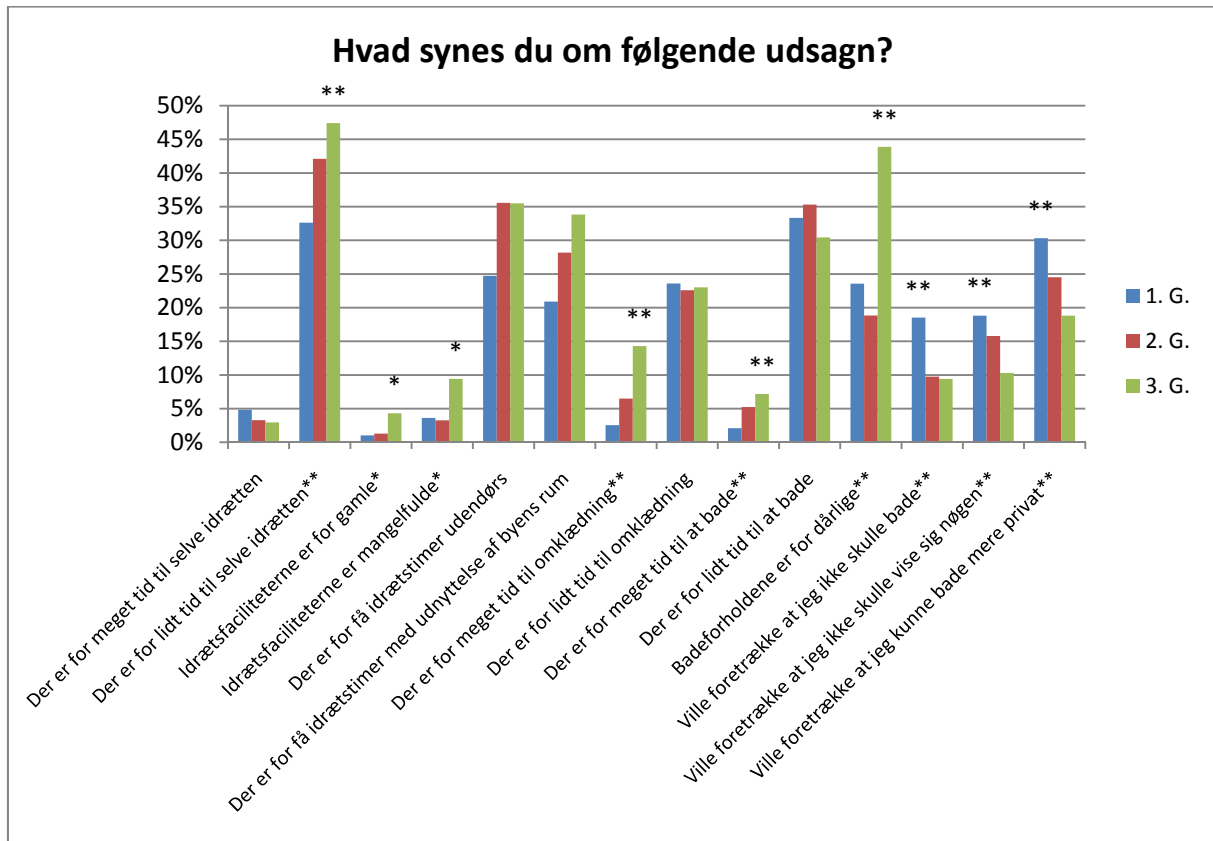
Ved en opdeling på køn viser undersøgelsen, at drengene vil have mere boldspil og konkurrence i timerne, lige netop de to parametre pigerne synes, der er for meget af. Pigerne synes derimod, der er for lidt opvarmning og rytmik/dans. Kønnene lader derfor til at være uenige om, hvad idrætstimerne skal indeholde.



*Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Syn på idrætsfaget

Mængden af tid i idrætstimerne samt de faciliteter, der er til rådighed kan have både en god og mindre god effekt på lysten til at deltage i timerne. Vi har derfor spurgt til, hvad eleverne synes om en række udsagn med mulighed for at svare enig, hverken/eller, uenig og ved ikke.

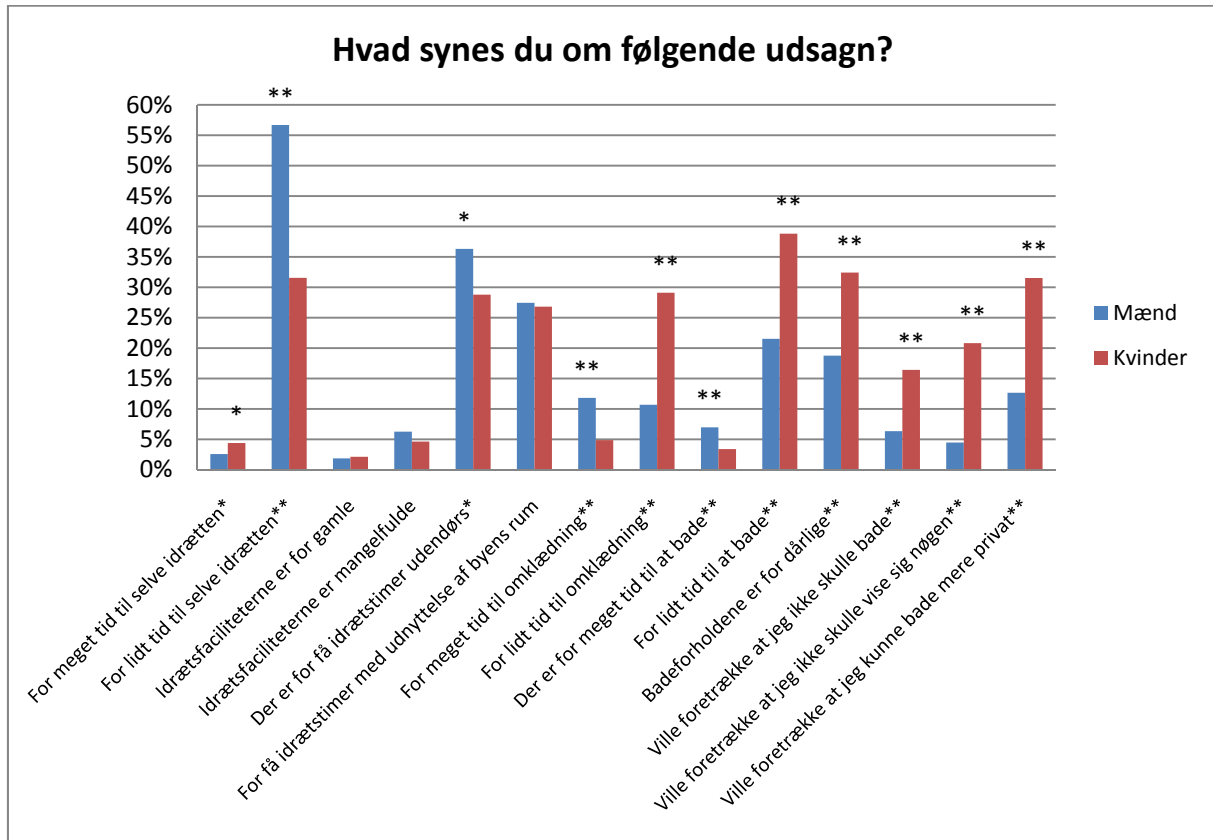


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

3.g klasserne markerer sig i høj grad i figuren, idet der er fundet en statistisk signifikant forskel ved flere af svarmulighederne. 3.g klasserne synes især, at *der er for lidt tid til selve idrætten* (47 %), og at *badeforholdene er for dårlige* (44 %). 1.g'erne derimod *ville foretrække, at de kunne bade mere privat, ville foretrække at de ikke skulle være nøgne og ville foretrække, at de ikke skulle bade*. Dette kunne indikere, at man som ny gymnasieelev føler sig for udstillet i forbindelse med badning, og at det kan det være meget grænseoverskridende for en del at skulle bade og klæde om sammen med klassekammerater.

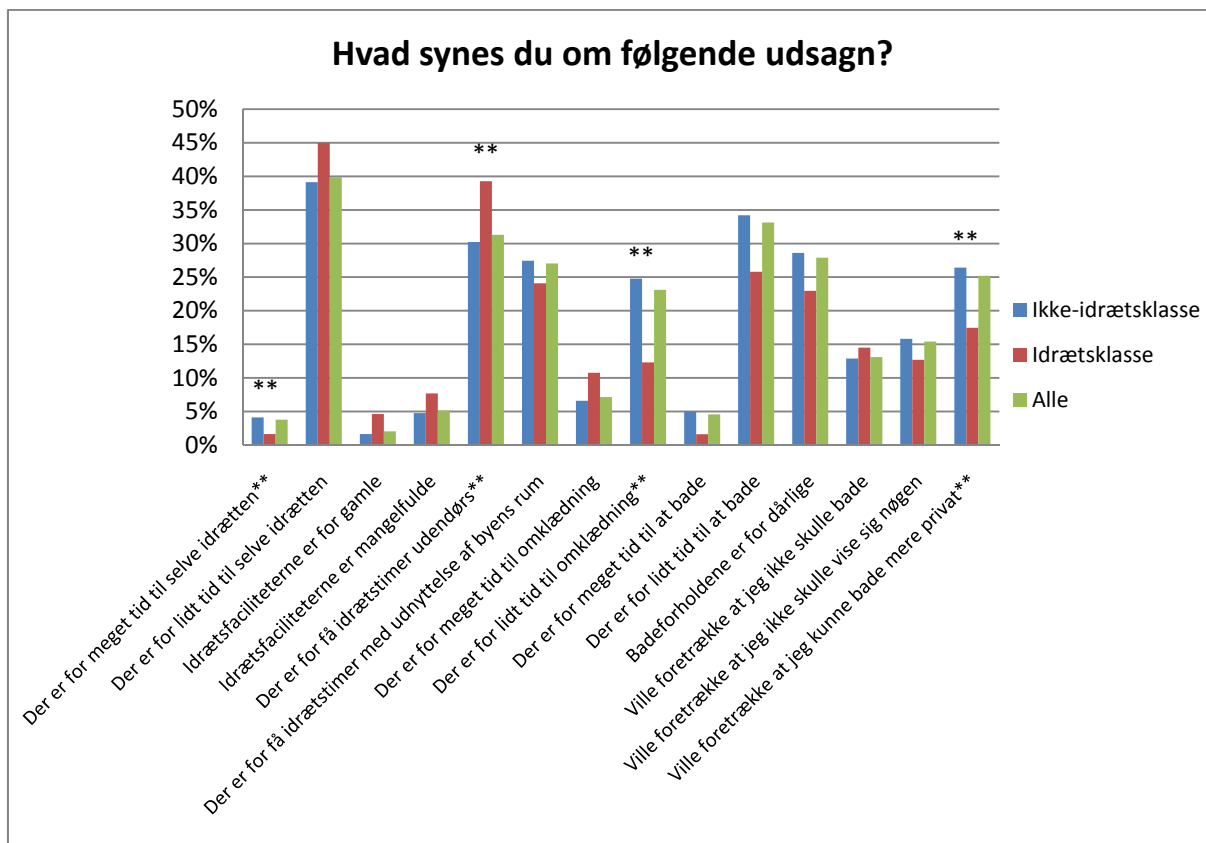
Med en opdeling på køn viser sig andre mønstre. Langt størstedelen af både drenge og piger synes, der er for lidt tid til selve idrætten. Derefter er det især *for lidt tid til at bade* og *for få idrætstimer udendørs*, der har modtaget de fleste svar. For drengenes vedkommende finder vi en statistisk signifikant forskel ved *for lidt tid til selve idrætten* (57 %), *for få idrætstimer udendørs*, og i et mindre omfang svarer drengene, at der

er for meget tid til omklædning og badning. For pigernes vedkommende tegner billedet sig væsentlig anderledes, da vi har fundet en statistisk signifikant forskel ved kategorierne *for lidt tid til omklædning*, *for lidt tid til badning*, *badeforholdene er for dårlige* og *ville foretrække at jeg kunne bade mere privat*. I et mindre omfang har pigerne været enige om, at *der er for meget tid til selve idrætten*, *ville foretrække at jeg ikke skulle bade* og *ville foretrække at jeg ikke skulle vise mig nogen*. Det er således næsten et omvendt billede, der tegner sig for de to køn.



*Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,001$

I forhold til opdelingen af idrætsklasse og ikke-idrætsklasse er her forskelle, som indikerer forskellig vægtning mellem at være vant til idrætsaktivitet og de facilitetsmæssige rammer herunder bl.a. badning, idet vi finder en statistik signifikant forskel hos ikke-idrætsklasserne ved kategorierne *der er for meget tid til idræt* (dog med lille svarprocent), *der er for lidt tid til omklædning* og *ville foretrække at jeg kunne bade mere privat* fx, at vi havde hver vores badekabine. Idrætsklasserne derimod ønsker flere idrætstimer udendørs.

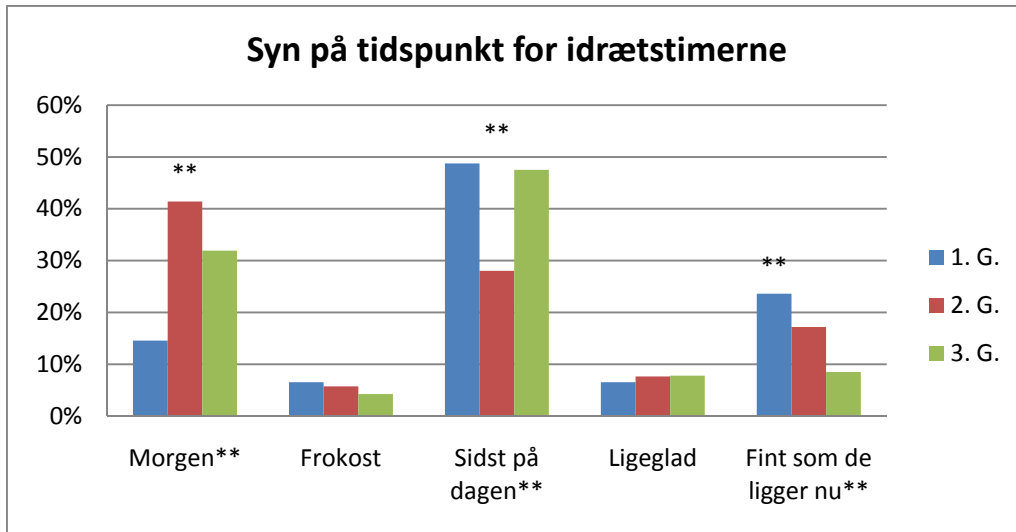


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Idrætstimerne placering

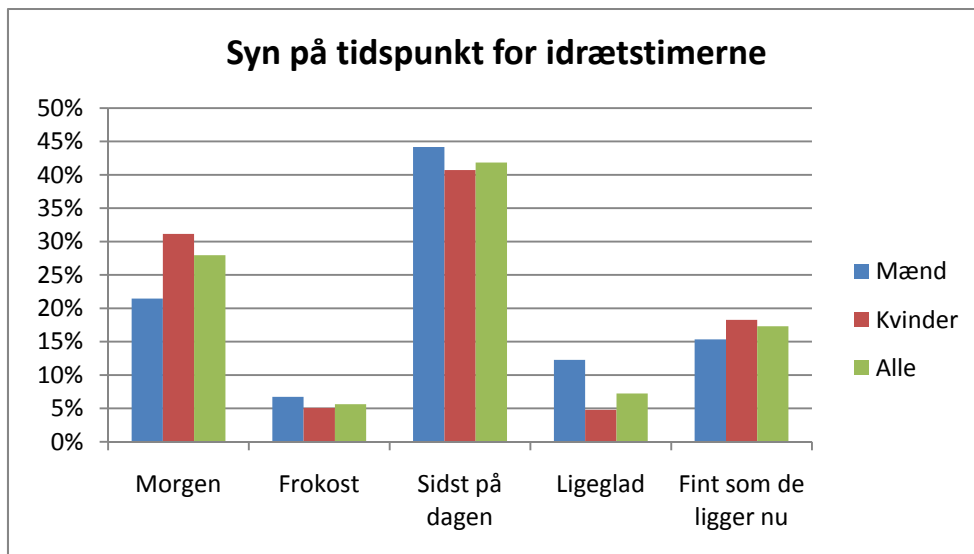
Idrætstimerne placering kan muligt have en indflydelse på lysten og engagementet i timerne. Timerne placering henholdsvis morgen, middag og sidst på dagen kan være med til at give en indikation i forhold til senere hensyntagen til deres placering.

Langt de fleste af eleverne (ca. 73 %) synes ikke, at idrætstimerne ligger på et dårligt tidspunkt på dagen. Spurgte til hvornår de selv synes, de skal ligge er det dog kun 17 %, som mener de ligger fint, som de gør. 42 %, og dermed langt de fleste, vil gerne have, at de er placeret sidst på dagen. Lidt færre, 28 %, synes, de skal ligge om morgenen. Kun en mindre procentdel angiver henholdsvis frokost, og at de er ligeglade. 2.g'erne synes, med en statistisk signifikant forskel, at de skal ligge om morgenen. 3.g'erne og 1.g'erne markerer i langt højere grad, at de gerne vil have, at timerne ligger sidst på dagen. En del af 1.g'erne synes, at timerne ligger fint, som de gør.



*Forskøl statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskøl statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskøl statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Ved en kønsopdeling er der fundet statistisk signifikant forskel på drenge og pigers holdning til, hvornår de foretrækker at have idrætstimer. Drengene ser dog ud til i højere grad at være lige glade med idrætstimerne placering.



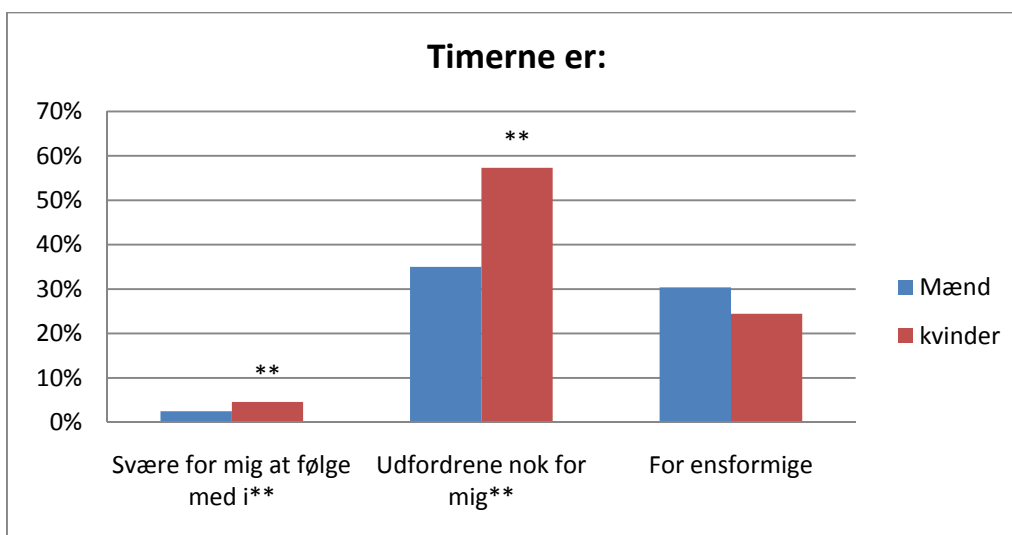
Sammenhængen mellem køn og deres syn på tidspunkt for idrætstimerne er signifikant ved $P < 0,01$

5.3.2. Aktivitetsniveauet i timerne

For at få en idé om elevernes egne kropslige oplevelser med idrætsfaget er deres aktivitetsniveau i idrætstimerne og bl.a. deres besvarelse af, hvordan de oplever timerne, interessante at undersøge.

Hermed afdækker vi også, om der eventuelt er niveauforskelle at spore i forhold til årgangene, blandt kønnene og blandt idrætsklasse og ikke-idrætsklasse.

Fordelt på køn er idrætstimerne udfordrende nok for pigerne med en statistisk signifikant forskel fra drengene. 30 % af drengene og 24 % af pigerne mener, at timerne er ensformige. Kun en lille procentdel mener, at timerne er svære at følge med i. Her er det især pigerne, der har angivet dette.

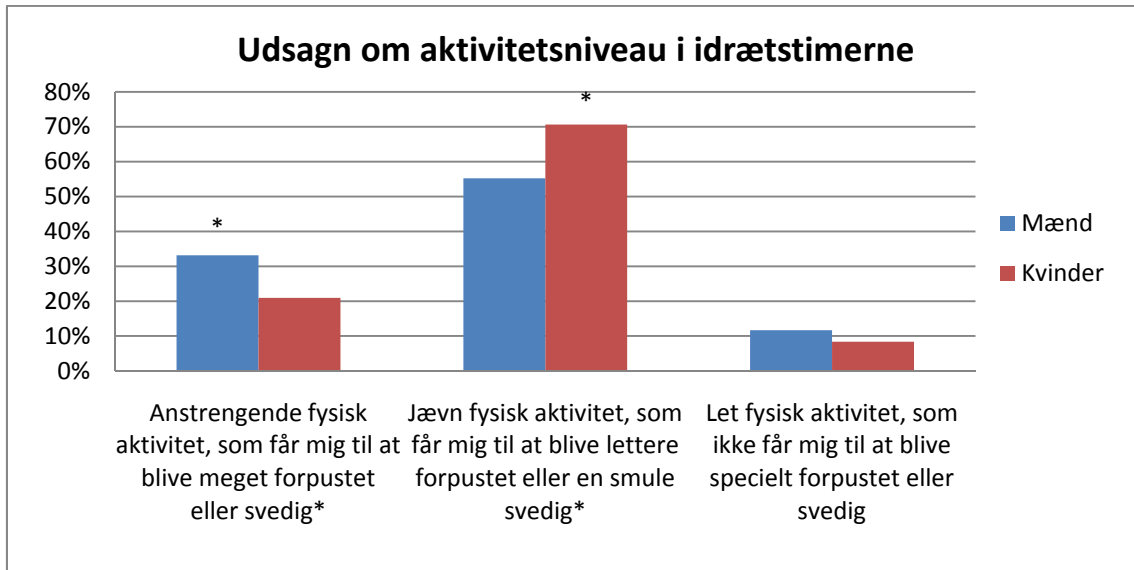


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, ** Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, *** Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Udsagn om aktivitetsniveau og egen aktivitet

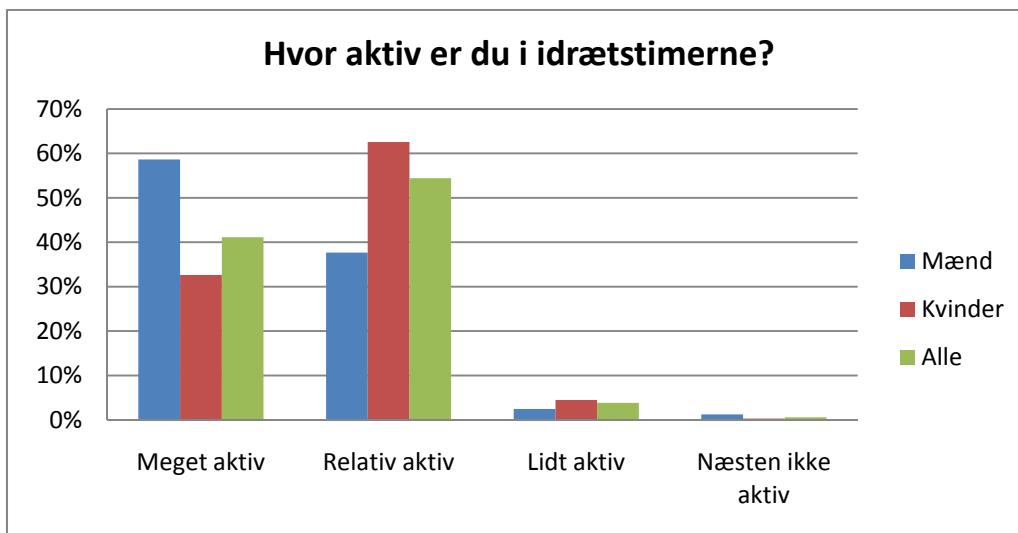
Ved hjælp af udsagn omkring elevernes eget aktivitetsniveau, kan vi få et billede af, hvor fysisk udfordrende og krævende idrætstimerne er. Spørgsmålet lyder: "Hvilket udsagn beskriver bedst aktivitetsniveauet i idrætstimerne i forhold til at få sved på panden og pulsen op?"

Langt de fleste både fra 1., 2. og 3.g svarer, at aktivitetsniveauet i idrætstimerne er af karakteren *jævn fysisk aktivitet*. Dernæst betegnes aktivitetsniveauet som *anstrengende fysisk aktivitet*, hvor kun et fåtal mener, det er af karakteren *let fysisk aktivitet*. Der er ikke fundet signifikante forskelle mellem årgangene, men ser vi på drenge og piger er her forskelle at finde. Der er en tendens til, at en større andel af pigerne mener, at idrætstimerne er af karakteren *jævn fysisk aktivitet*, og overordnet set har denne svarkategori fået flest besvarelser. En mindre del mener, og det er især drengene, at aktivitetsniveauet er anstrengende.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Elevernes egen vurdering af, hvor aktive de er i timerne viser, at en overvejende del mener, de er *relativt aktiv*, en lidt mindre procentdel mener, de er *meget aktive*, mens få er kun *lidt aktive*, og enkelte har angivet, at de *næsten ikke er aktive*. Drengene finder i højere grad end pigerne aktivitetsniveauet i idrætstimerne anstrengende, men de betegner også i højere grad sig selv som mere aktive i timerne end pigerne gør.

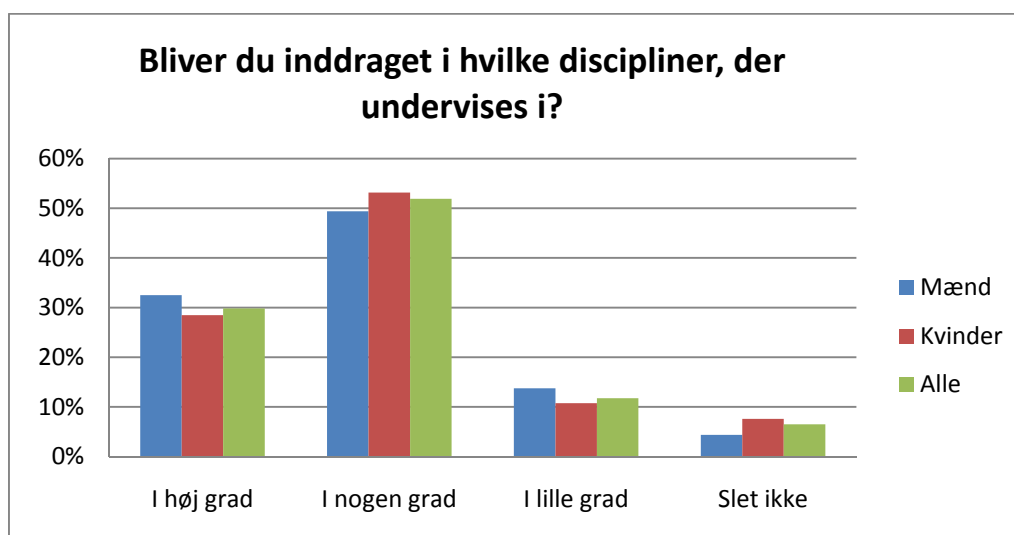


Tendensen til, at mænd opfatter sig som mere aktive end kvinder, er signifikant ved $p < 0,001$

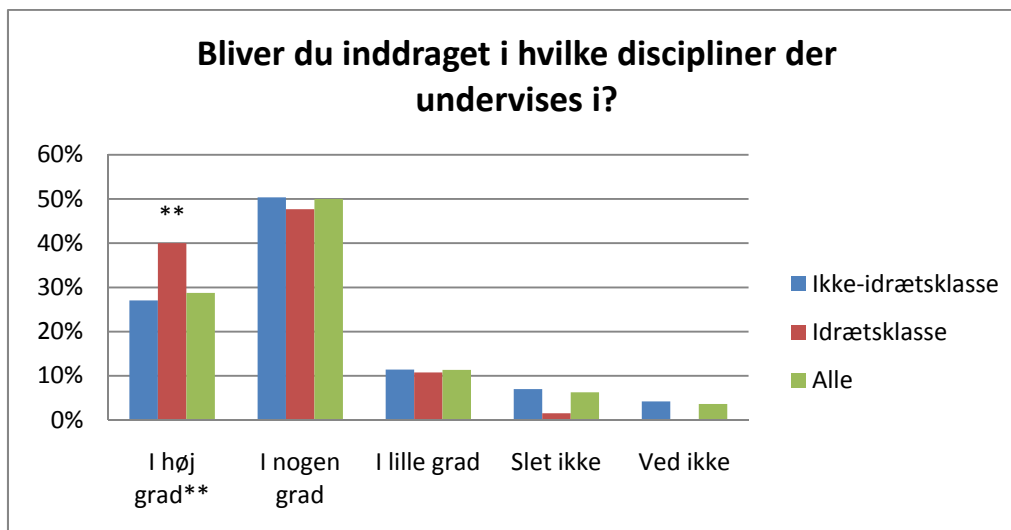
5.3.3. Inddragelse og medindflydelse

I forhold til fokus i forskningsundersøgelsen GISU, er det relevant at undersøge, i hvor stort omfang de unge selv føler, de bliver inddraget i idrætsundervisningens indhold og tilrettelæggelse. Nedenstående figurer er opdelt på henholdsvis årgang og køn.

De fleste af eleverne angiver, at de i nogen grad bliver involveret i, hvilke discipliner, der undervises i. En stor del, både drenge og piger, svarer, at de bliver inddraget i nogen grad, mens en mindre del mener, de bliver inddraget i høj grad. Her er der procentvis lidt flere drenge, der har markeret, mens lidt flere piger har markeret *i nogen grad*. Et mindre antal har svaret i mindre grad og ganske få har svaret *slet ikke*.

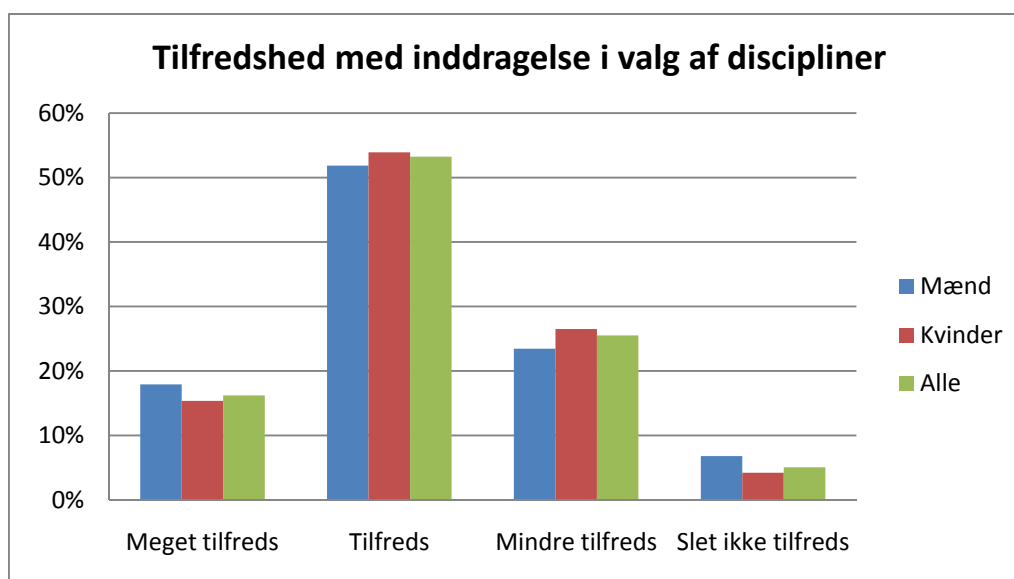


For opdelingen på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse ses det, at en stor procentdel svarer bekræftende på, de bliver inddraget, mens få har svaret *slet ikke* og ingen har svaret *ved ikke*. En statistisk signifikant forskel er at finde i besvarelsen *i høj grad*, hvor markant flere fra idrætsklasserne har sat deres kryds her. Det kunne se ud som om, at det at gå i idrætsklasserne giver mulighed for større inddragelse i tilrettelæggelsen af de discipliner, der undervises i.

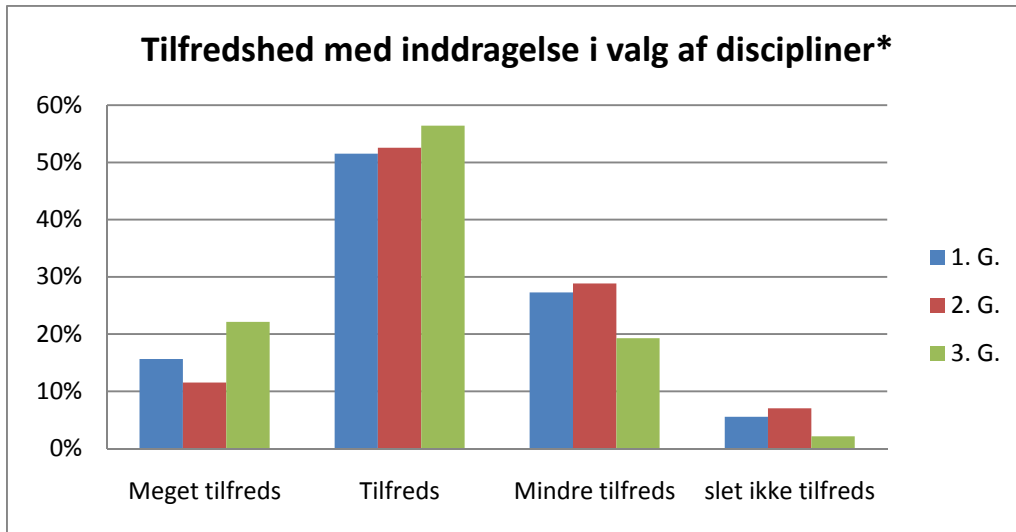


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Der er ligeledes spurgt til elevernes tilfredshed med at blive inddraget i valget af discipliner til idrætsundervisningen. Her viser det sig, at størstedelen er tilfreds. Ganske få er slet ikke tilfredse. Opdelt på køn ser vi ingen nævneværdig forskel.

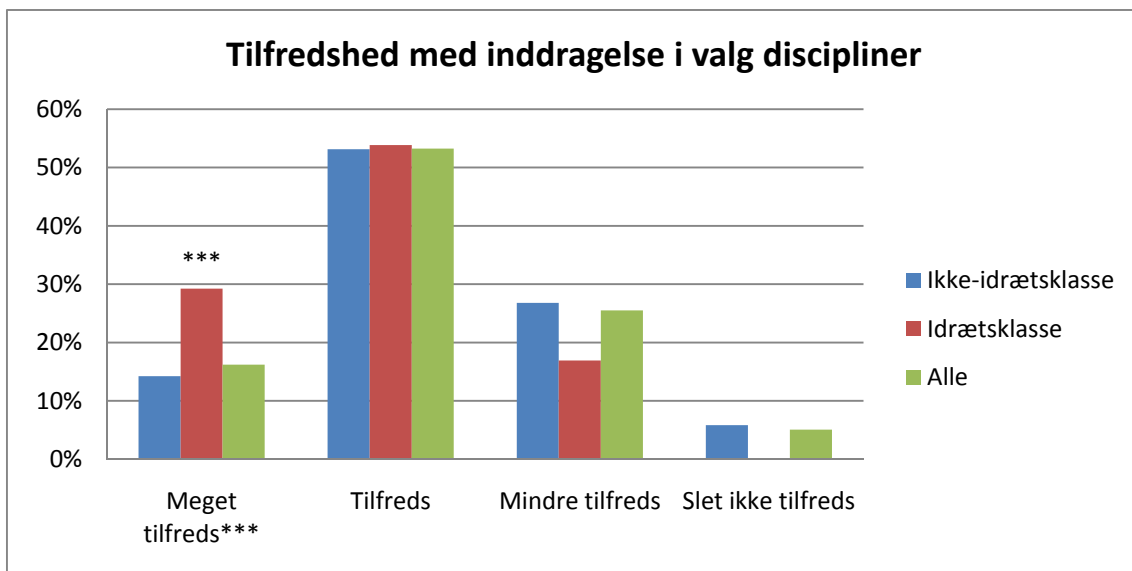


Derimod har der vist sig signifikante forskelle på årgangene i forhold til spørgsmålet om tilfredshed med inddragelse i valg af discipliner. 22 % af 3.g'erne er meget tilfredse med deres inddragelse i valg af discipliner.



*Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,001$

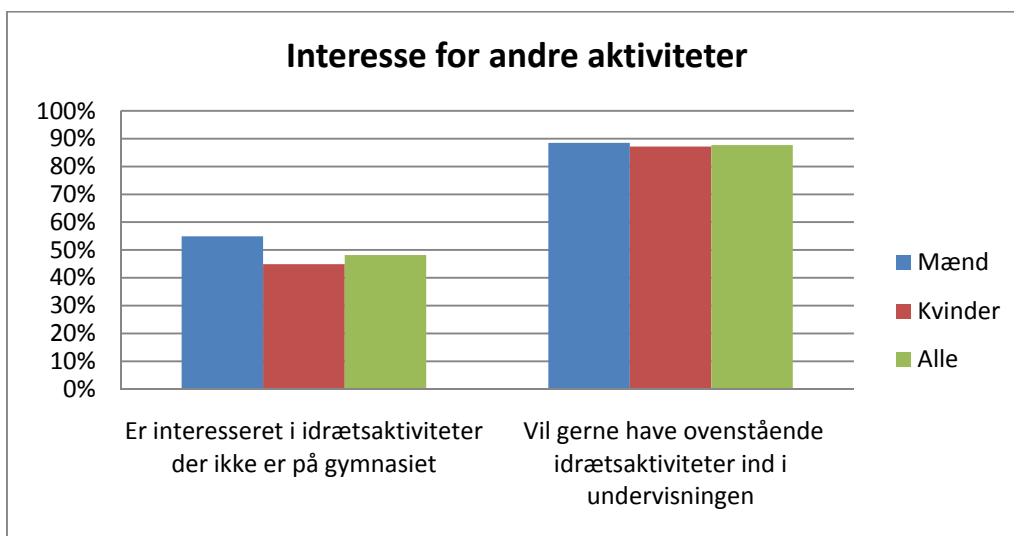
I forhold til opdelingen på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse ses det, at flere fra idrætsklassen er meget tilfredse med denne inddragelse. Under 1/3 er mindre tilfredse overordnet set og kun ganske få er slet ikke tilfredse. Ingen fra idrætsklasserne har markeret *slet ikke tilfreds*. Dette kan hænge sammen med deres eget engagement og oplevelse af, at de bliver inddraget i valg af discipliner.



*Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Fornyelse og gode idéer

Der er givet mulighed for at komme med sine egne personlige ønsker for discipliner, der muligt kan undervises i idrætsfaget. De idrætsaktiviteter, de ønsker at inddrage, spænder bredt såsom: parkour, surfing, fodbold, bowling, skydning, yoga, trampolin, amerikansk fodbold, cheerleading, volleyball, klatring, adventurerace, løb, høvdingebold, ridning, roning, atletik, meditation m.fl. Flere skriver både mere traditionelle boldspil på, mens andre indikerer, at de ønsker at prøve kræfter med mere utraditionelle sportsgrene og aktiviteter, hvor forbrændingen og pulsen er høj. Nedenstående figur viser, at 48 % har tilkendegivet, at de er interesseret i idrætsaktiviteter, der ikke er på gymnasiet (nævnt ovenfor). 88 % af disse elever vil gerne have aktiviteterne ind i idrætsfaget.



NB: Procentdelen, som gerne vil have andre idrætsgrene ind, beregnet som % af de, der er interesseret i andre aktiviteter.

5.3.4. 3.g'ernes vurdering af modulerne

Specielt for 3.g klasserne har der i spørgeskemaet været mulighed for, at de har kunnet udfylde en sektion rettet mod strukturen i idrætsundervisningen. Grunden til, at dette kun har været muligt for eleverne i 3.g, er, at de har været igennem flest mulige af de obligatoriske forløb i idrætsundervisningen.



*Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,001$

3.g klasserne har haft forskellige moduler med forskellige discipliner, og det ses, at langt de fleste har været mest fysisk anstrengt af deres selvstændige træningsforløb. Dernæst kommer for drengenes vedkommende et forløb med valgfrit boldspil, hvor lidt færre piger har markeret her. Boldspil er ligeledes en disciplin, som begge køn har angivet at være fysisk anstrengt af. For så vidt følges kønnene ad i deres besvarelse, dog er der fundet statistisk signifikans ved dans, da lidt under 5 % af pigerne har sagt, at de har følt sig mest anstrengt i dette forløb, mens ingen drenge har krydset af her.

Det forløb, der har givet de fleste *mest sved på panden*, har været træningsforløbet, idet over 1/3 nævner dette. Dernæst er det boksetræning og løbeforløbet. Det mest udfordrende forløb har været træningsforløbet, spring/rytme, dans og svømning.

For det forløb, som vurderes som det bedste, har vi modtaget varierende besvarelser. Flest har svaret træningsforløbet, dog kun en lille del på 20 elever. I mindre grad er det svømning, dans og dernæst fodbold, som har modtaget de fleste stemmer. Variationen i aktiviteter og discipliner, eleverne synes har været bedst for dem, afspejler samtidig mangfoldigheden i idrætsfaget. Kun nogle enkelte har valgt at besvare spørgsmålet med *ved ikke*. Af de indkomne besvarelser er her oplistet de aktiviteter, de synes har været de bedste:

Hvilket forløb har været det bedste for dig?

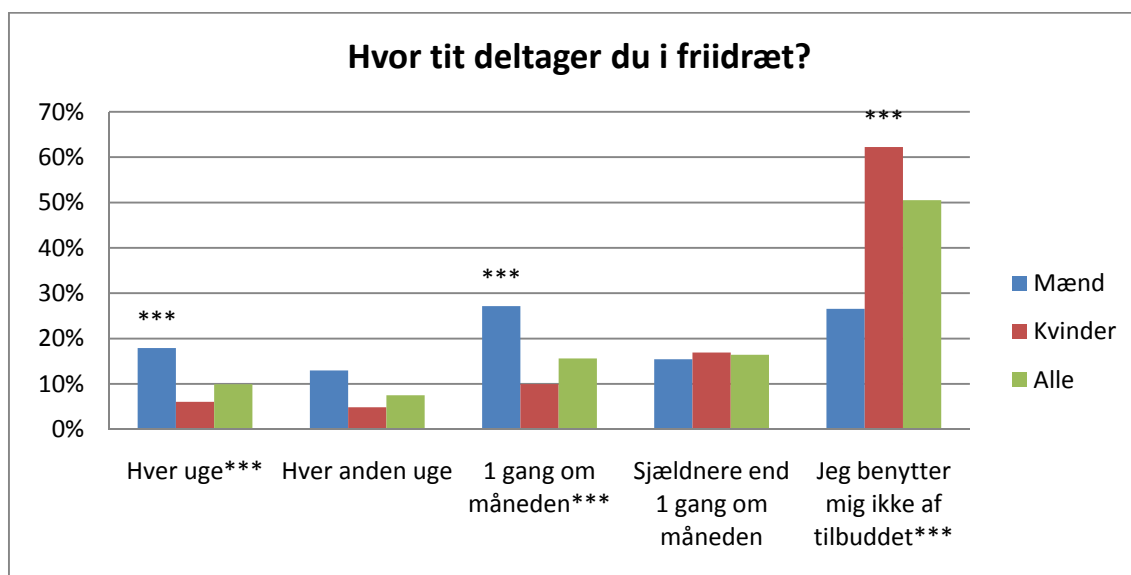
alle dem med en bold	grundtræning	selvtræning
badminton	gymnastik	ski
basket	hockey	softball
boksning	høvdingebold	springgymnastik
boldbasis	håndbold kampsport	spring/rytme
dans	kondiforløb	svømning
dans/rytmik	lav dit eget træningsprogram	træningsforløb
fitnessforløb	løb	valgfrit boldspil
fodbold	opvarmning	vandaktiviteter
fri idræt	(selvstændigheden)	volleyball
	parkour	

5.4. Friidræt på Rysensteen Gymnasium

På Rysensteen Gymnasium har man hver fredag mulighed for at dyrke friidræt i tidsrummet fra kl. 14 til 16. Friidræt kan bl.a. være tilbud om motionsbadminton, fodbold, volleyball, boksetræning mm.. Tilbuddet er til alle gymnasiets elever samt lærere. Vi har spurgt til, hvor ofte de benytter sig af dette tilbud.

Flest benytter sig af det 1 gang om måneden eller sjældnere, mens 10 % har angivet, at de benytter sig af det *hver uge*, og 8 % benytter tilbuddet *hver anden uge*. En stor del af eleverne benytter sig ikke af tilbuddet (51 %).

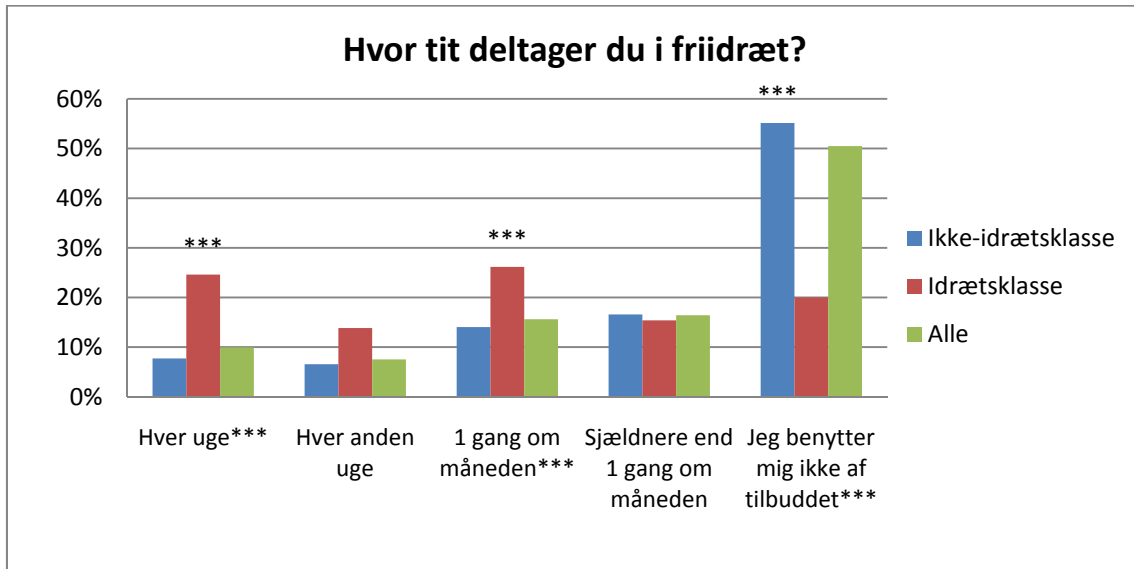
Ved en kønsopdeling viser det sig, at en stor procentdel - 62 % - af de adspurgte piger slet ikke benytter sig af tilbuddet, og 27 % af drengene benytter sig ikke af tilbuddet. En del drenge benytter sig af tilbuddet en gang om måneden. Pigerne benytter sig af tilbuddet oftere i kategorierne *sjældnere end en gang om måneden* med omkring 17 % samt *1 gang om måneden* med omkring 10 %. Ud fra de indkomne svar ser det ud til, at drengene i højere grad benytter sig af tilbuddet end pigerne.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Fordelt på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse ses det, at en stor andel af eleverne fra ikke-idrætsklasserne ikke benytter sig af tilbuddet, hvor idrætsklasserne er mere jævnt fordelt på de forskellige svarkategorier og hen ved 25 % svarer, at de benytter sig af tilbuddet *hver uge*, lidt flere svarer, at de benytter sig af det

hver måned. Det ser ud til, hvis man i forvejen er fysisk aktiv, vælger man i højere grad tilbuddet om friidræt.

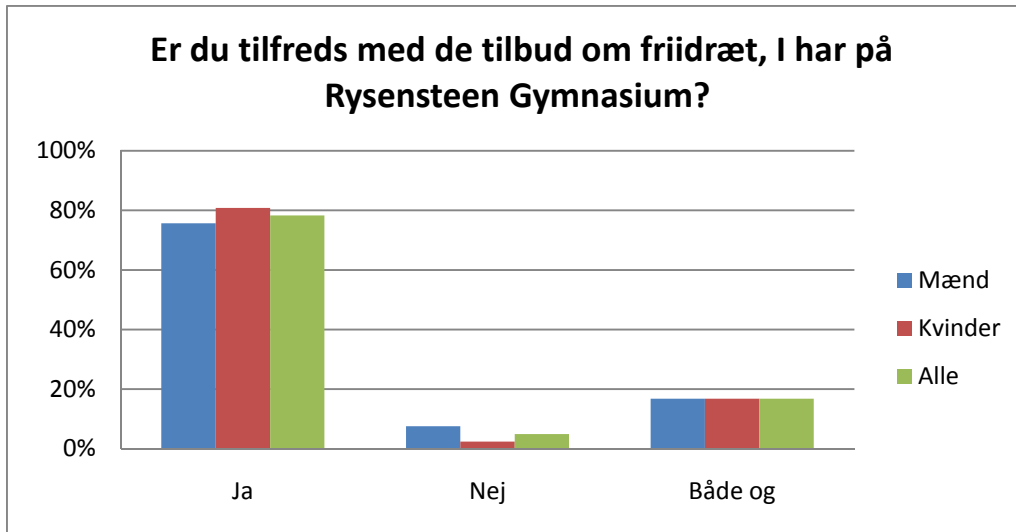


Sammenhængen mellem køn og den tiere anvendelse af friidræt er $P < 0,001$

Der er altså en stor del af Rysensteens elever, som slet ikke benytter tilbuddet om friidræt, hvor denne del i højere grad udgøres af elever, som ikke går i idrætsklasserne. Det ser således ud til, man er bedre til at benytte tilbuddet, hvis man går i idrætsklasse, og ligeledes ses der en tendens til, at drengene i højere grad end pigerne benytter tilbuddet om friidræt

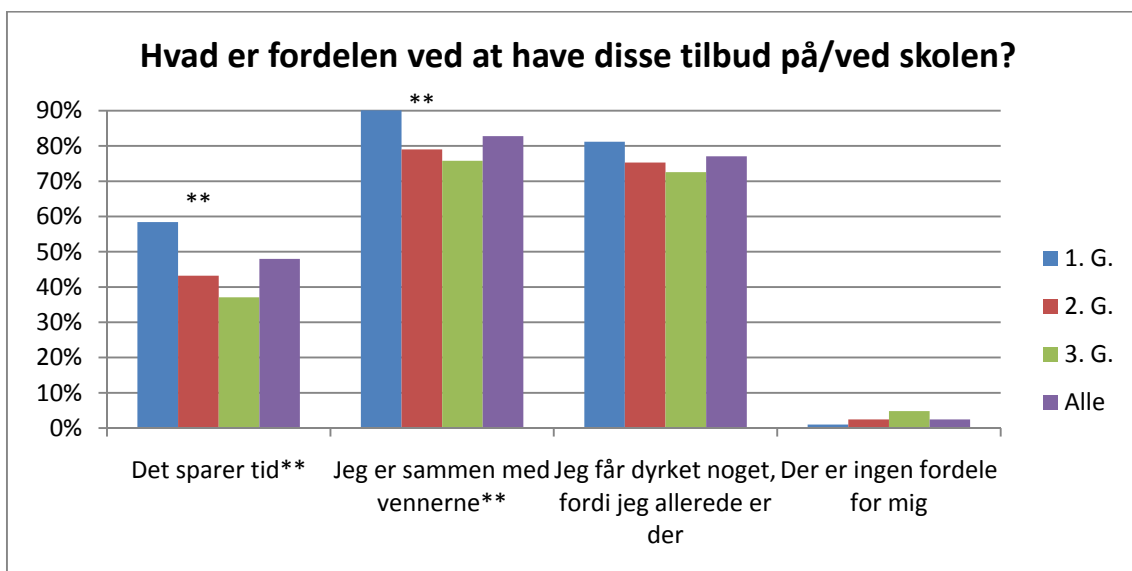
5.4.1. Muligheder for friidræt

Som nedenstående figur viser, er en stor procentdel af eleverne tilfredse med de tilbud om friidræt, som Rysenstein Gymnasium tilbyder - både i opdelingen på drenge og piger samt idrætsklasse og ikke-idrætsklasse. En meget lille procentdel er ikke tilfreds med tilbuddet, hvor 17 % markerer *både og*.



Vi har spurgt ind til fordelene ved at have disse tilbud i tæt relation til skolen. Der har været mulighed for at svare henholdsvis enig, hverken/eller, uenig og ved ikke for hver kategori. Relativt mange svarer, at *det sparer tid*, en del flere svarer, at de *får dyrket noget, fordi de allerede er der*, mens langt de fleste svarer, at fordelene ved at benytte sig af tilbuddet er, at de *er sammen med deres venner*. Der er især mange fra idrætsklasserne, der markerer her.

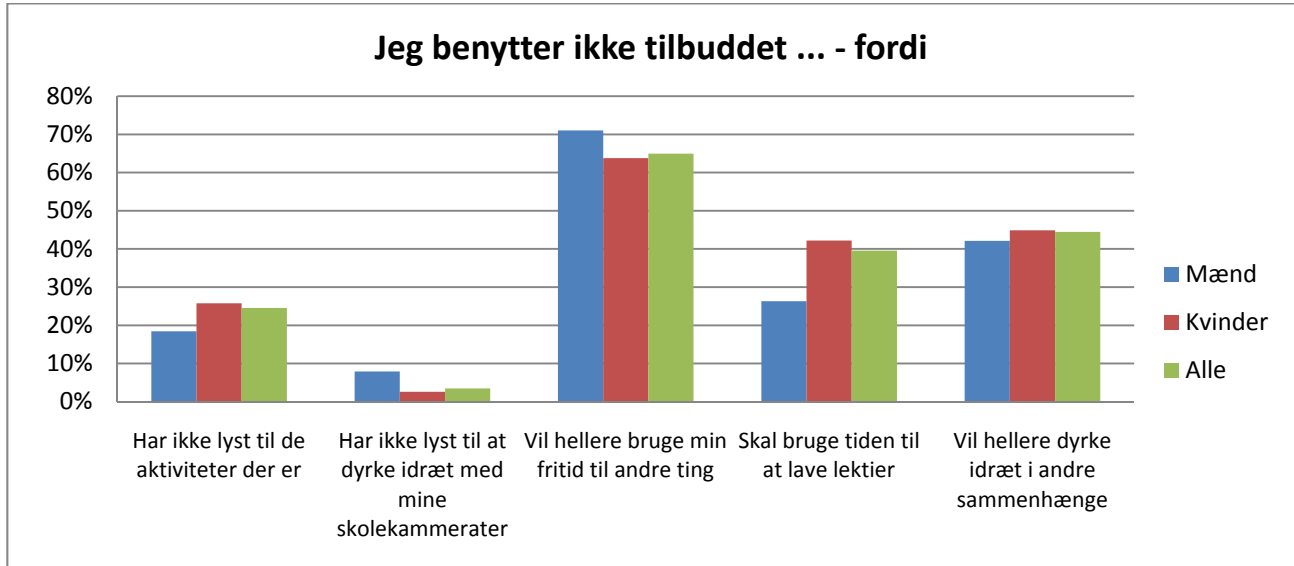
Som det ses af nedenstående figur har vi fundet en statistisk signifikant forskel i kategorierne *det sparer tid* og *jeg er sammen med vennerne*. Tendensen er, at 1.g'erne i højere grad ser disse to kategorier som fordelene ved at have disse tilbud tæt ved skolen.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Holdninger til friidræt

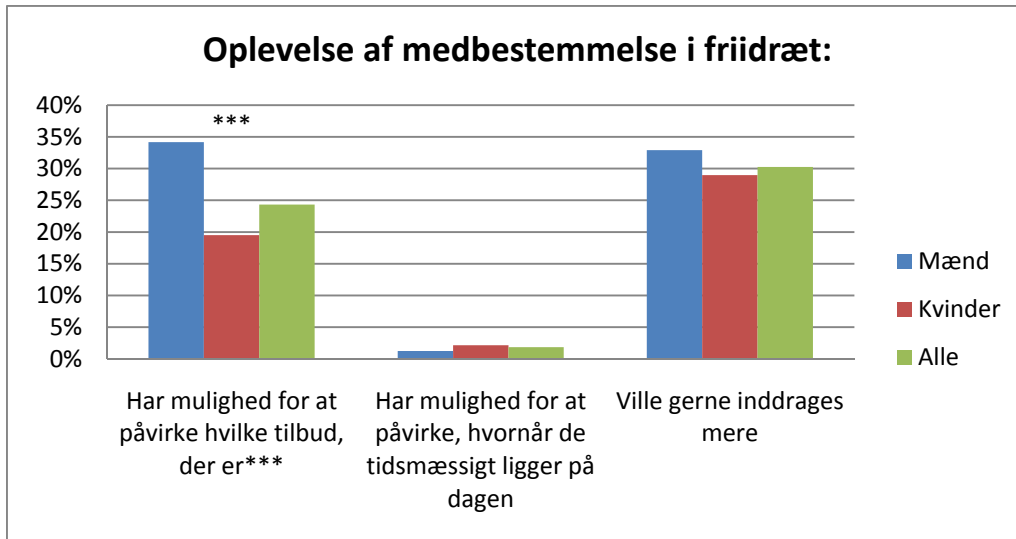
Af den store procentdel, som ikke benytter sig af tilbuddet om friidræt, svarer langt de fleste, at de hellere vil bruge fritiden på andre ting eller hellere vil dyrke idræt i andre sammenhænge.



Derudover afslører den åbne svarkategori, at rigtig mange af eleverne har timer i 4. modul, hvor friidræt bliver tilbudt. Derved har de ikke mulighed for at deltage. Enkelte svarer også, at de arbejder fredag efter gymnasiet, og derfor ikke har tid. Enkelte gør opmærksom på, at der ikke har været så meget information, og at de faktisk ikke har været klar over, det er et tilbud til alle. Det kunne tyde på, at friidræt for en dels vedkommende ligger på et dårligt tidspunkt, idet de fortsat har timer i 4. modul.

Om medbestemmelse i friidræt

Hvorvidt eleverne oplever, at de har medbestemmelse i tilbuddet om friidræt, ses det ud fra en kønsmæssig opdeling, at drengene i signifikant grad i forhold til pigerne mener, de har medbestemmelse, dog er det kun hen ved 1/3, der svarer ja til dette. 1/3 svarer også, at de gerne vil inddrages mere, mens kun ganske få oplever, at de har mulighed for at påvirke tidspunktet for aktiviteten. Pigerne oplever i mindre grad end drengene, at de har mulighed for at påvirke tilbuddet, mens langt flere af dem gerne vil inddrages mere.

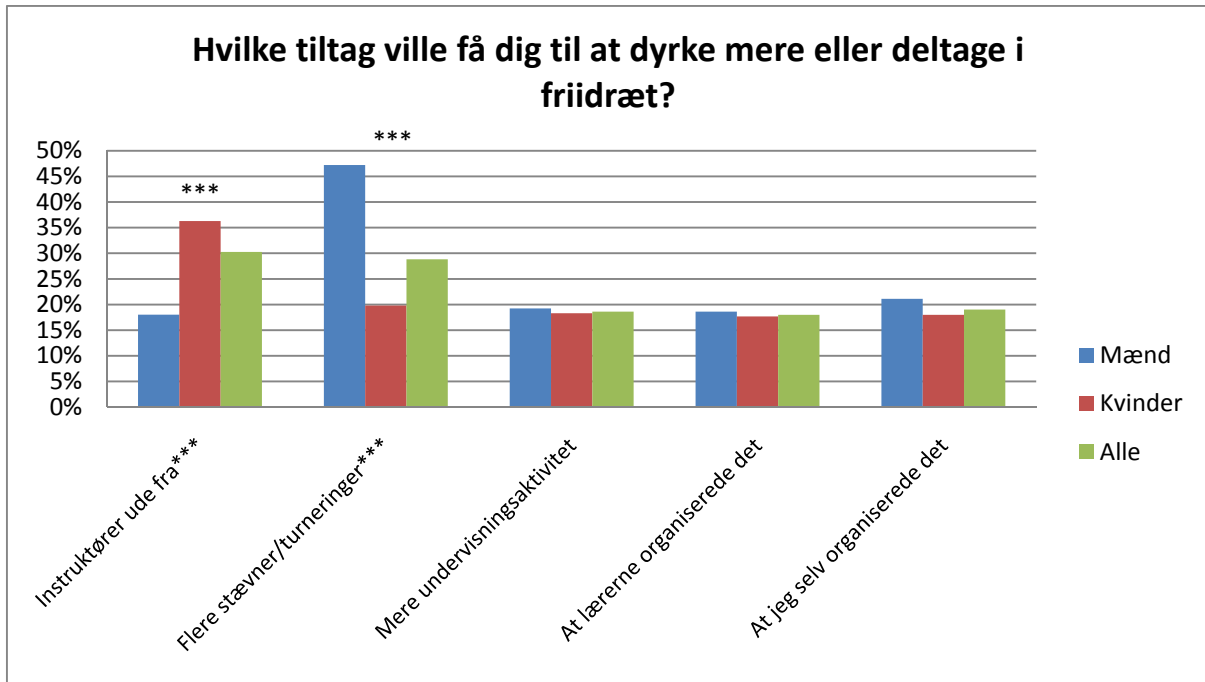


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

For idrætsklasse og ikke-idrætsklasse tegner sig et billede af, at idrætsklasserne mener, de har mulighed for at påvirke tilbuddet, med en statistisk signifikant til forskel.

Hvad motiverer til fysisk aktivitet?

Det, som kan få flere til at deltage mere i friidræt, kan for pigernes vedkommende være en instruktør, der kommer udefra. For drengenes vedkommende er fokus mere på flere stævner og turneringer - altså den konkurrenceprægede idræt.



*Forskelle statistisk signifikante ved $P < 0,05$, **Forskelle statistisk signifikante ved $P < 0,01$, ***Forskelle statistisk signifikante ved $P < 0,001$

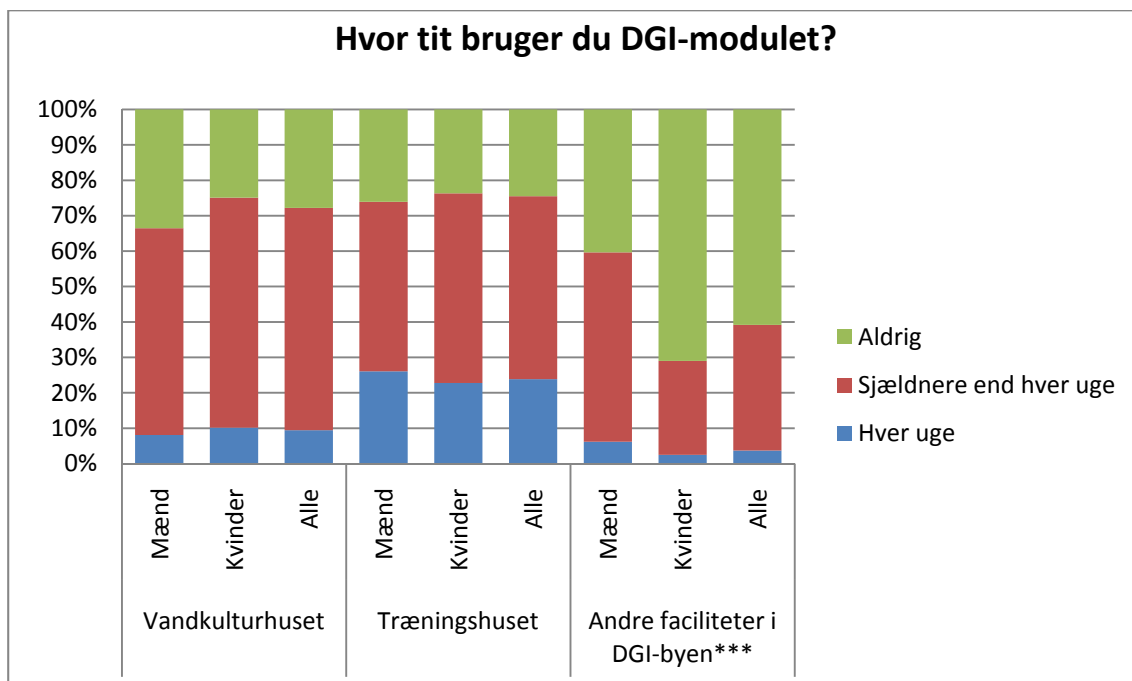
I forbindelse med dette spørgsmål har vi tilføjet en åben svarkategori, hvor eleverne har haft mulighed for at skrive andet, der kunne få dem til at deltage i friidræt tilbuddet. Her nævner langt de fleste muligheden for, at de ikke har skemalagte timer i det tidsrum, hvor der tilbydes friidræt. En del nævner også muligheden for, at der bliver tilbudt andet end de klassiske boldspil, noget mere kreativt, og idræt for sjov, mens andre ønsker mere håndbold, fodbold, basket og andre igen ønsker fodboldturneringer.

5.5. Om DGI-modulet

DGI-modulet er placeret i det ugentlige klasseskema og er derved endnu et tilbud udover friidræt til at dyrke idræt og fysisk aktivitet i forbindelse med skolegangen. Vi har spurgt om, hvor tit modulet udnyttes, hvad der kan få eleverne til at bruge det mere samt respektive spørgsmål om brugen af Træningshuset og Vandkulturhuset.

Flere gør brug af *Træningshuset* hver uge i forhold til *Vandkulturhuset* og *Andre faciliteter i DGI-byen*, men væsentlig flere markerer, at de bruger Vandkulturhuset og Træningshuset sjældnere end hver uge. Mens over halvdelen angiver, at de aldrig bruger andre faciliteter i DGI-byen.

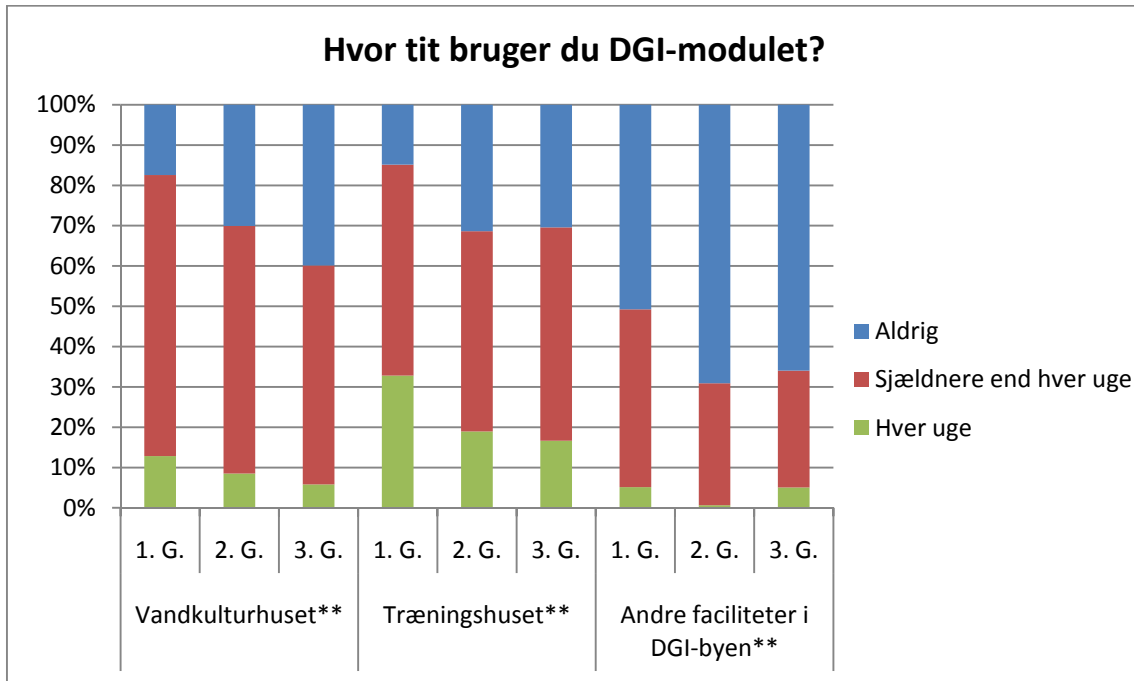
Som det ses af figuren, er det generelt meget få, der benytter sig af DGI-modulet hver uge og langt størstedelen bruger det sjældnere end hver uge. Flere af dem, som bruger DGI-modulet hver uge, benytter Træningshuset. Som figuren viser, er der kun fundet en statistisk signifikant forskel i kategorien om benyttelse af andre faciliteter i DGI-byen, hvor drengene oftere end pigerne benytter disse faciliteter.



*Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Fordelt på årgange ses en tendens til, at jo yngre årgang des mere bliver Træningshuset og Vandkulturhuset benyttet. Uanset årgang har svarmuligheden *sjældnere end hver uge* for både

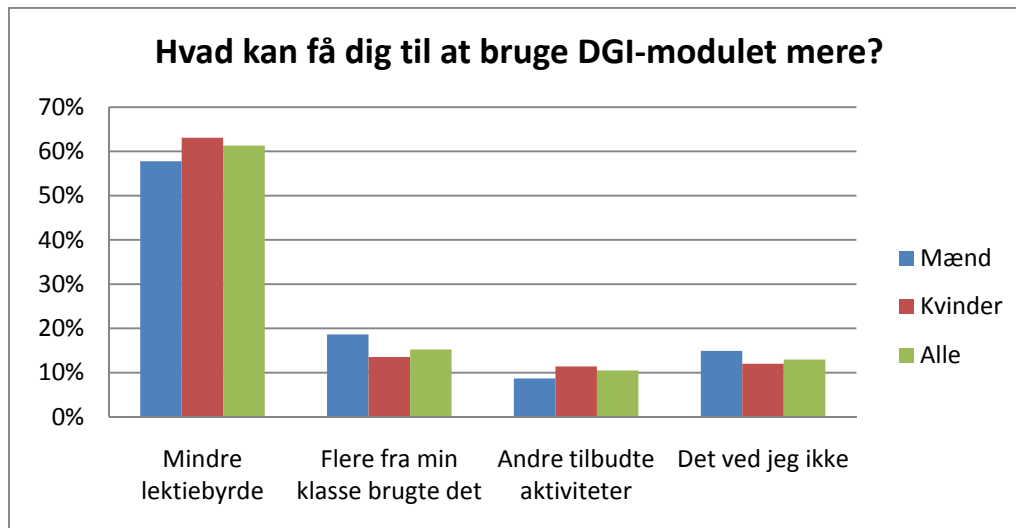
Træningshuset og Vandkulturhuset den største procentdel. For *Andre faciliteter i DGI-byen* ser vi for så vidt samme tendens, nemlig at jo yngre årgang des mere bliver faciliteterne benyttet.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Idéen med DGI-modulet er at få eleverne til at have fokus på krop og sundhed, men det er en kun lille skare, som benytter sig af DGI-modulet. Vi har spurgt ind til, hvad der kan få eleverne til at benytte sig mere af tilbuddet.

For vores undersøgelse ser det ud til, at en mindre lektiebyrde i langt de flestes tilfælde kan være med til at få dem til at bruge DGI-modulet. Langt færre svarer, at hvis *flere fra klassen brugte det* eller *andre tilbudte aktiviteter* kunne få dem til at gøre brug af modulet. Ligeledes har en lille procentdel svaret, at de ikke ved, hvad der kunne få dem til at bruge DGI-modulet mere.

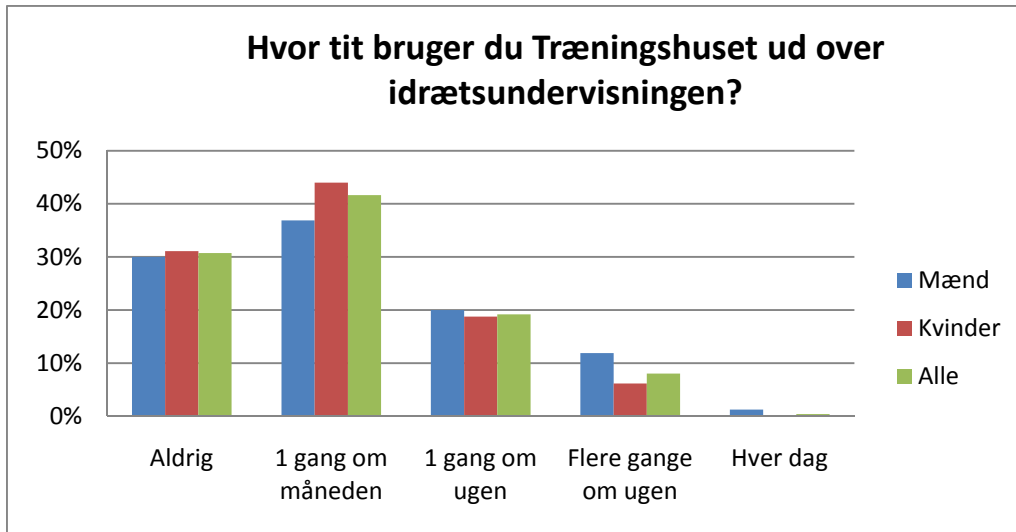


5.5.1. Om Træningshuset i DGI-byen

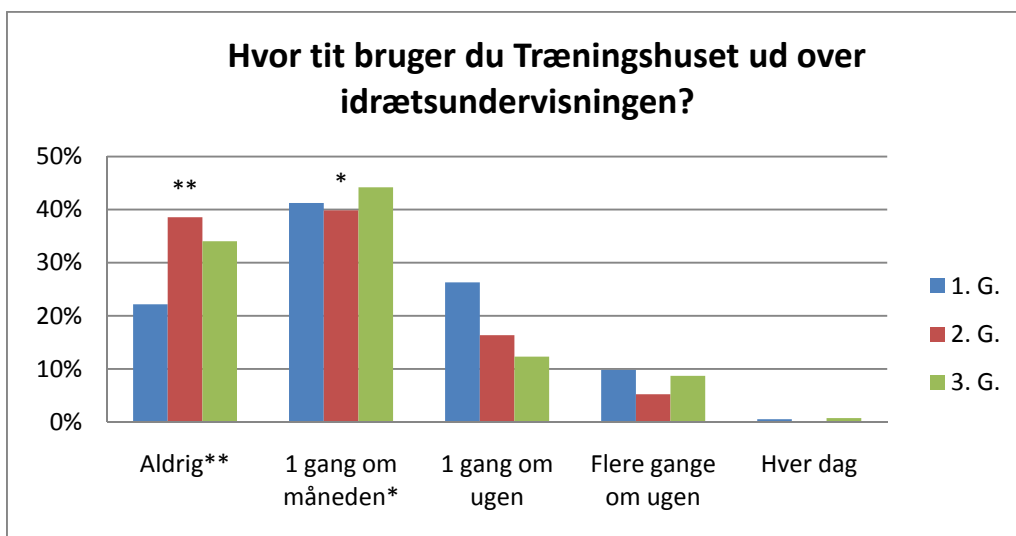
Træningshuset er et træningslokale i DGI-byen placeret over Vandkulturhuset med udsigt til basinerne. I Træningshuset er der mulighed for at styrketræne og konditionstræne. Rummet råder over diverse træningsmaskiner såsom, vægttræningsmaskiner, frivægte, løbebånd, cykler, crosstrainers og romaskiner.

Anvendelse og tid

På spørgsmålet om, hvor tit de anvender Træningshuset, svarer 31 % af eleverne, at de aldrig anvender Træningshuset. Lidt flere svarer, at de anvender det *1 gang om måneden*, mens resten anvender det 1 eller flere gange om ugen eller dagligt. Det er dog kun ganske få, der benytter det dagligt. Der er ikke de store forskelle imellem kønnene.

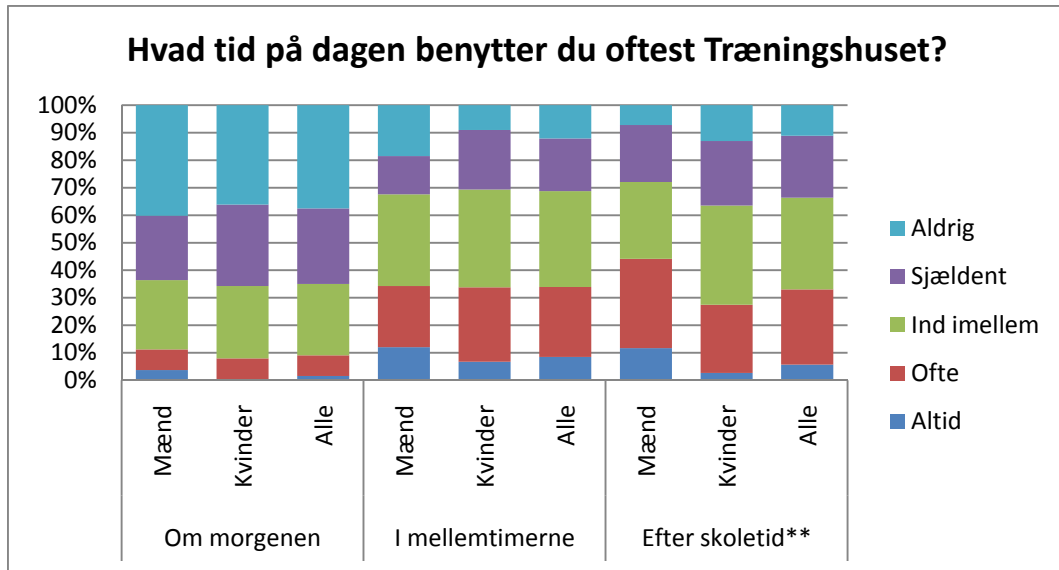


I forhold til årgangene viser her sig en tendens til, at 2.g'erne i højere grad *aldrig* benytter sig af Træningshuset ud over idrætsundervisningen. 3.g'erne har i højere grad markeret *1 gang om måneden*. Som med kønsopdelingen er der langt færre, der bruger det *flere gange om ugen* samt *hver dag*.



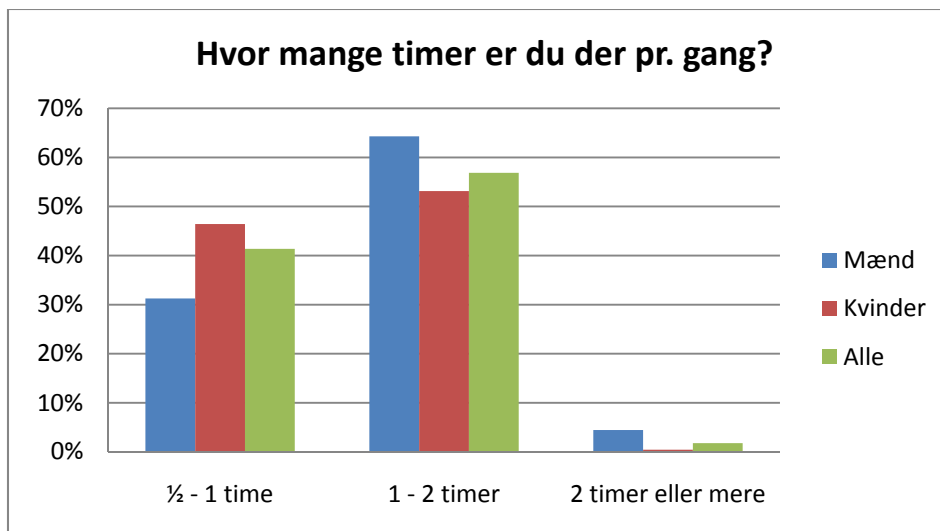
*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Langt de fleste, der benytter sig af Træningshuset, anvender muligheden i mellemtimerne (DGI-modulerne) eller efter skoletid. Det er sjældnere, at Træningshuset benyttes om morgenen. Der er endvidere fundet en statistisk signifikant forskel, idet drengene i langt mindre grad end pigerne *ind i mellem* benytter sig af Træningshuset efter skoletid.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

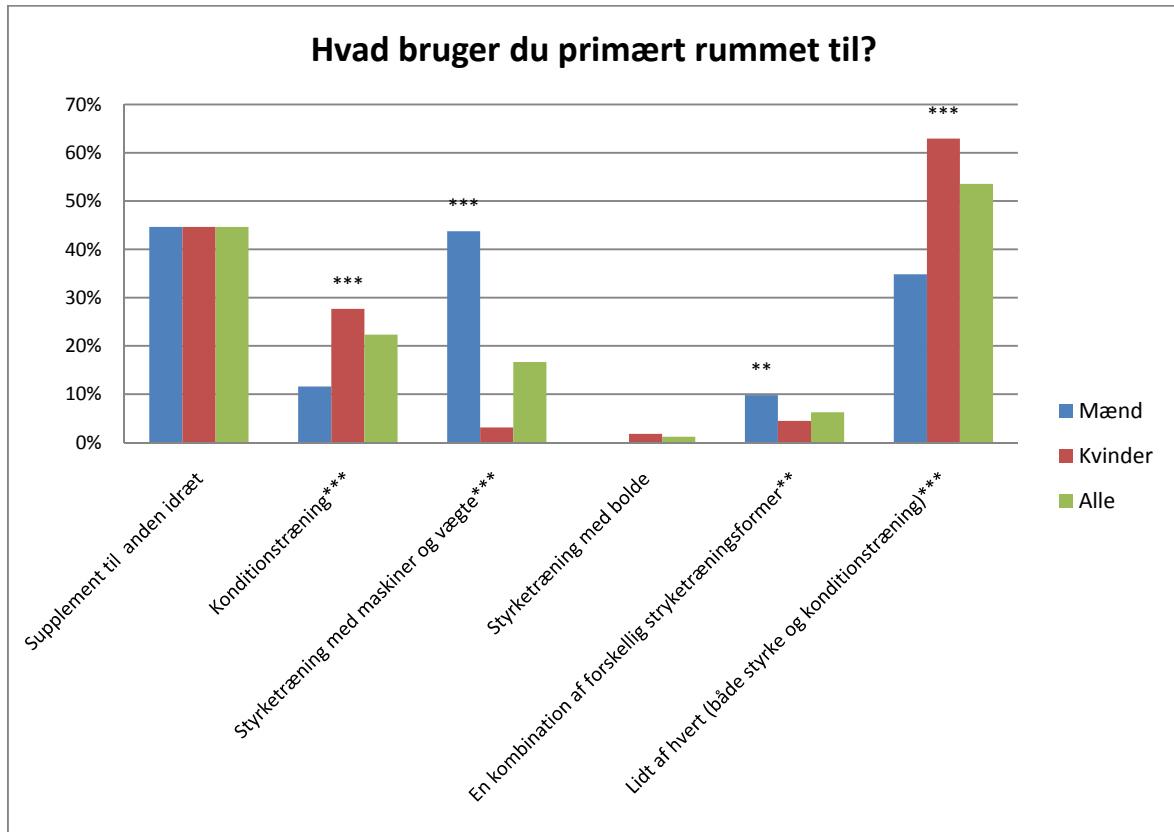
En stor del bruger mellem 1-2 timer på deres træning, mens færre bruger 1/2-1 time og kun meget få bruger 2 timer eller mere på deres træning. Kønsmæssigt er der fundet en sammenhæng, idet tendensen er, at drengene i højere grad anvender Træningshuset i længere tid pr. gang end pigerne.



Sammenhængen mellem køn og tidsforbrug er signifikant ved $P < 0,01$

I rummet kan man både styrke- og konditionstræne, og en stor del af eleverne (45 %) anvender træningen som *supplement til anden idræt*. Over 50 % laver *en kombination af både styrke og konditionstræning*, 22 % laver *konditionstræning*, mens 15 % angiver, at de laver *styrketræning med maskiner og vægte*. Langt færre træner som *en kombination af forskellige styrketræningsformer og styrketræning med bolde*.

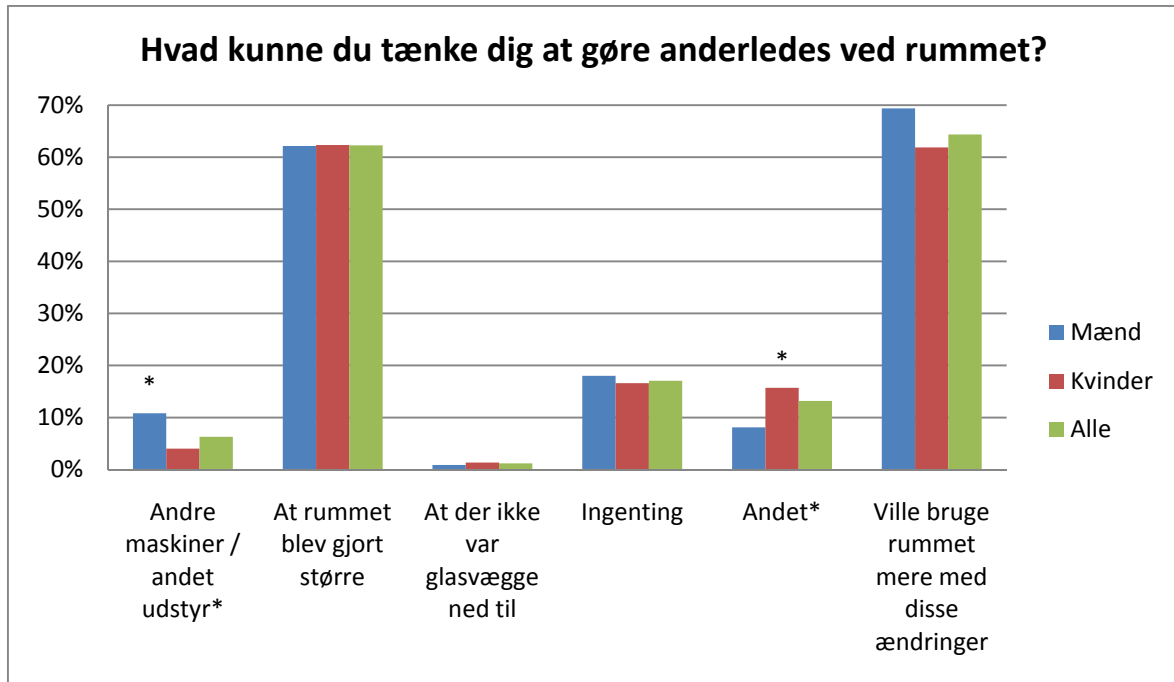
Det viser sig, at drenge og piger bruger rummet forskelligt. Langt flere piger end drenge konditionstræner og laver en kombination af styrke og konditionstræning, hvorimod drengene i højere grad styrketræner og laver en kombination af forskellige styrketræningsformer. Som figuren viser, er der fundet en statistisk signifikant forskel for disse kategorier/træningsmetoder.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Ønsker for rummet og træningen

Vi har endvidere spurgt ind til holdningen til eller eventuelle ønsker for rummet for dermed at få et indblik i, hvad der eventuelt kunne ændres, hvis flere skulle benytte denne mulighed. De fleste ønsker, at rummet er større, mens hovedsagelig drengene ønsker sig flere maskiner/andet udstyr i rummet.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

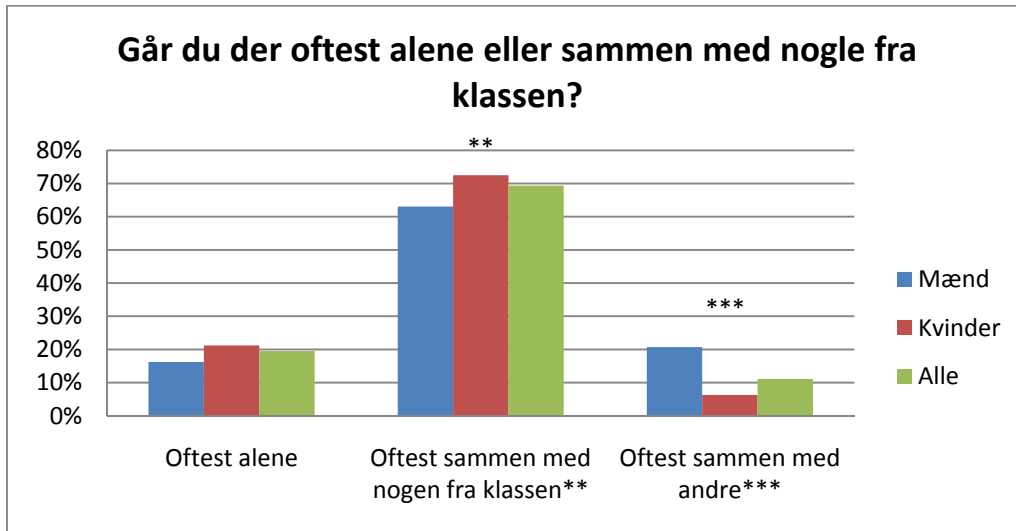
Til spørgsmålet hører en svarmulighed, hvor man kan supplere med egne kommentarer, og her viser det sig, at tre ting i overvejende grad ville have betydning for, om rummet ville blive brugt mere. Ofte nævnes de allerede opstillede kategorier igen. Det er bl.a. en optimering af rummet i forhold til plads til kondition, bedre mulighed for at høre musik i konditionsafdelingen og bedre styrkemaskiner, der bliver nævnt. Udluftningen/ventilationen i rummet ser ud til at være utilfredsstillende, idet 13 ud af 44 har kommentarer til rummets varme og dårlige udluftning/ventilation.

Det er kun omkring 10 %, som godt kunne tænke sig en instruktør til Træningshuset, hvorimod ca. 50 % ikke finder det nødvendigt. Omkring 40 % kunne godt tænke sig det nogle gange. Der er umiddelbart ikke den store forskel hverken årgangs-, køns- eller idrætsklasse-mæssigt.

Træning sammen eller alene?

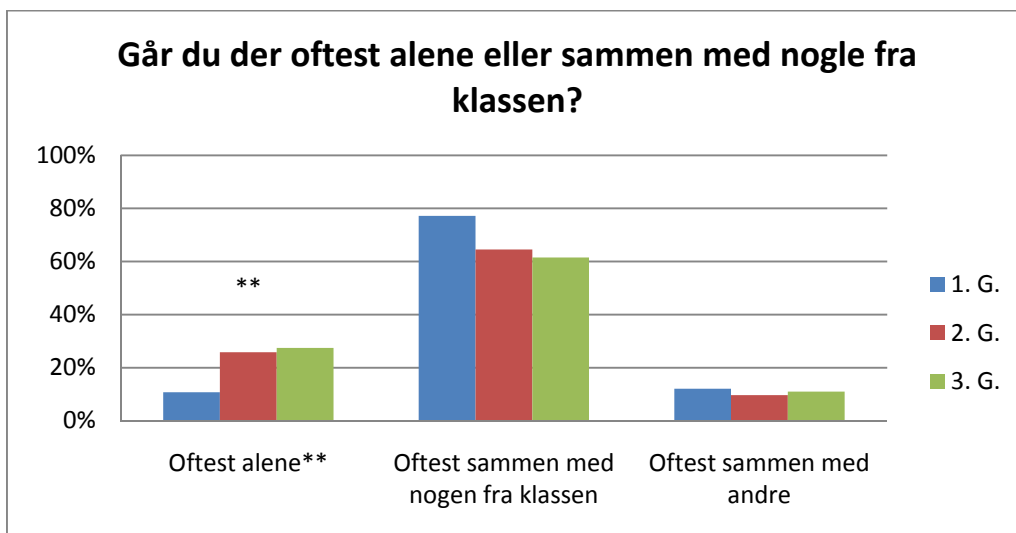
Eleverne går ofte i Træningshuset sammen med nogle fra klassen. Hvorimod det at gå sammen med andre har fået langt færre kryds. Lidt under 20 % går *oftest alene*. Pigerne går oftest sammen med nogle fra klassen, hvorimod en mindre andel af drengene går sammen med andre. For idrætsklasserne gør det sig gældende, at de oftest går sammen med nogle fra klassen. Der er fundet en statistisk signifikant forskel, da eleverne fra de andre klasser, oftere går alene eller sammen med andre i forhold til eleverne

fra idrætsklasserne. Langt de fleste både i forhold til køn samt idrætsklasse og ikke-idrætsklasse foretrækker at have en af følges med til træning i Træningshuset.



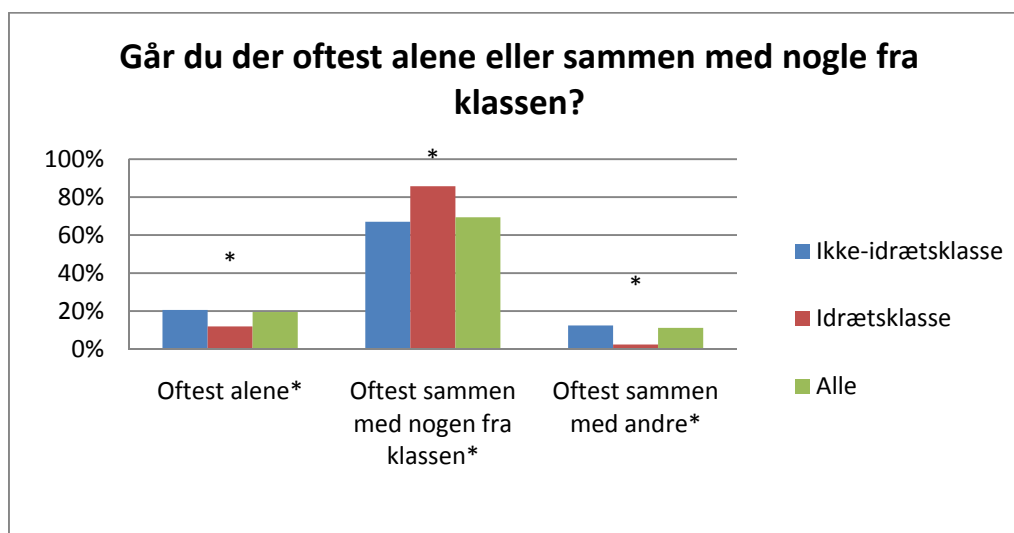
*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Fordelt på årgangene er der en stigende tendens til, at jo ældre en klasse man går i, des oftere går man alene. Ellers har vi nogenlunde de samme resultater som ved kønsopdelingen.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

For idrætsklasserne gør det sig gældende, at de oftest går sammen med nogle fra klassen. Der er fundet en statistisk signifikant forskel, da eleverne fra de andre klasser, oftere går alene eller sammen med andre i forhold til eleverne fra idrætsklasserne. Langt de fleste både i forhold til køn, årgange samt idrætsklasse og ikke-idrætsklasse foretrækker at have en af følges med til træning i Træningshuset.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

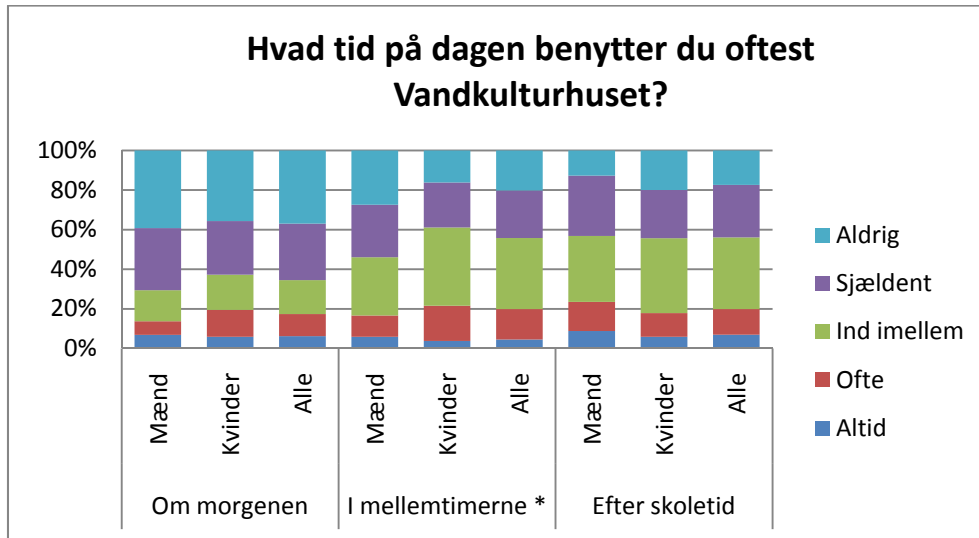
5.5.2. Om Vandkulturhuset i DGI-byen

Vandkulturhuset i DGI-byen er ikke opbygget som andre svømmehaller, idet bassinet er ovalt og en omgang er omkring 100 meter. Derfor lægger Vandkulturhuset op til anderledes træning, end hvad man er vant til fra andre svømmehaller, såsom baner forbeholdt hurtigsvømmere/crawlere og banesvømning frem og tilbage i et 25 meter bassin (50 meter bassin). Udover et ovalt bassin findes der springbassin med klatrevæg samt vippe og et 5 meters udspringsrepos, vandtrampolin, varmtvandsbassin m.m.

Anvendelse og tid

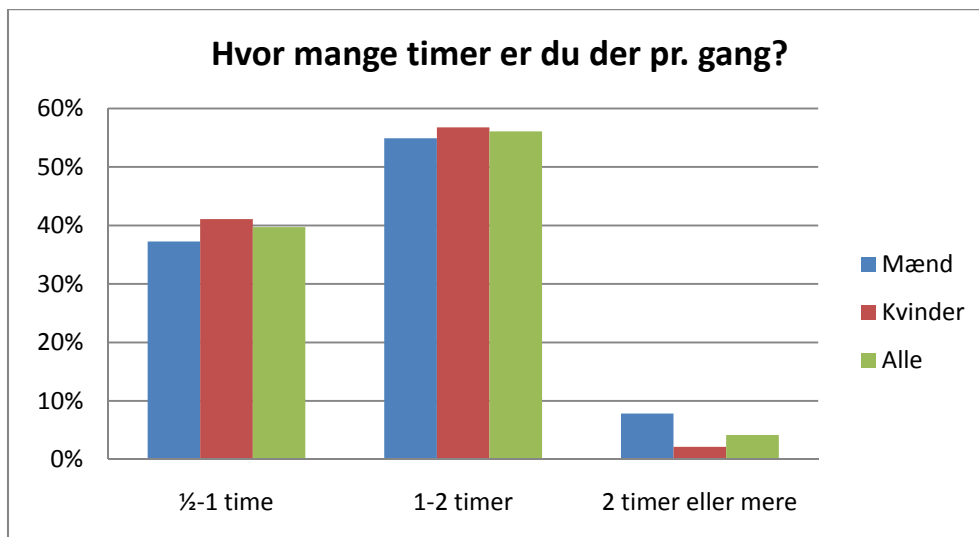
Både for opdelingen på køn og på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse tegner sig et billede af, at en stor del – 40 % - aldrig bruger Vandkulturhuset, lidt flere bruger det 1 gang om måneden, mens det er et fåtal, der bruger det 1 eller flere gange om ugen, og kun et par stykker bruger det hver dag.

Ligesom med Træningshuset ser vi, at langt de fleste benytter sig af Vandkulturhuset i mellemtimerne eller efter skoletid. Specifikt for pigerne anvender de Vandkulturhuset *ind imellem* i mellemtimerne oftere end drengene.

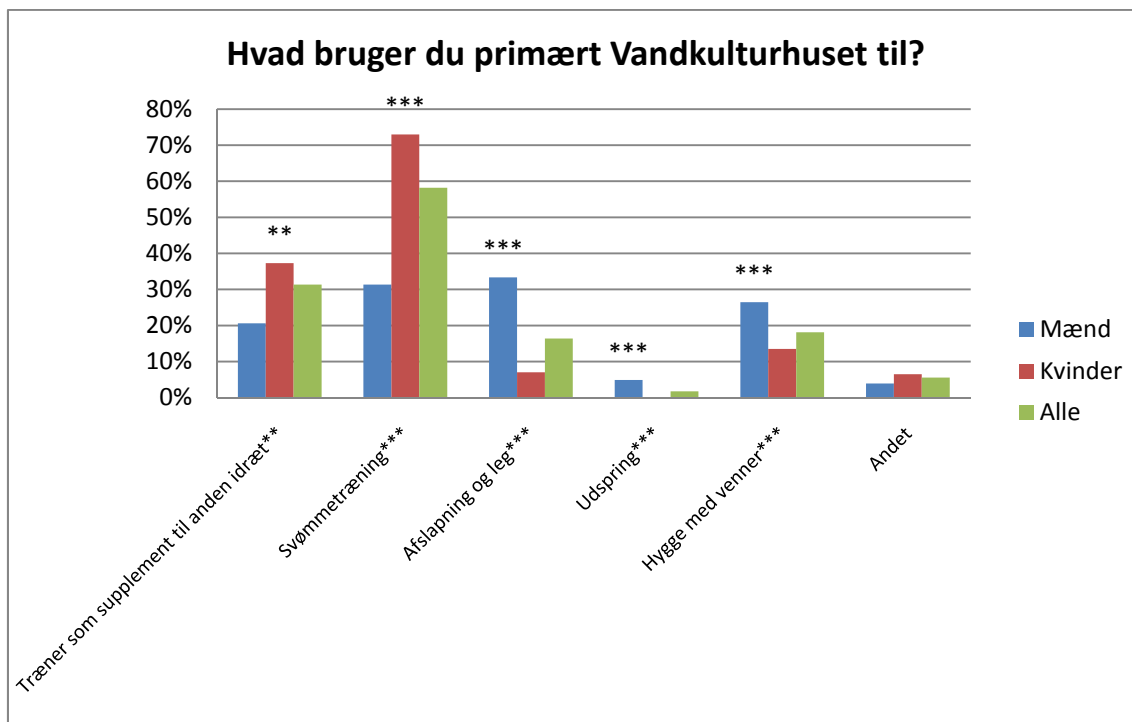


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Som med Træningshuset har vi spurgt til, hvor meget tid eleverne bruger pr. gang i Vandkulturhuset. 56 % svarer, at de anvender 1-2 timer med et fåtal på 4 %, som anvender det mere. 40 % anvender Vandkulturhuset i 1/2-1 time pr. gang.



En stor procentdel, især pigerne, anvender Vandkulturhuset til svømmetræning, ligeledes anvendes det som supplement til anden træning. Drengene derimod anvender det til afslapning og leg, til at hygge med venner og i noget mindre grad, dog med en statistisk signifikant forskel, ved udspring.

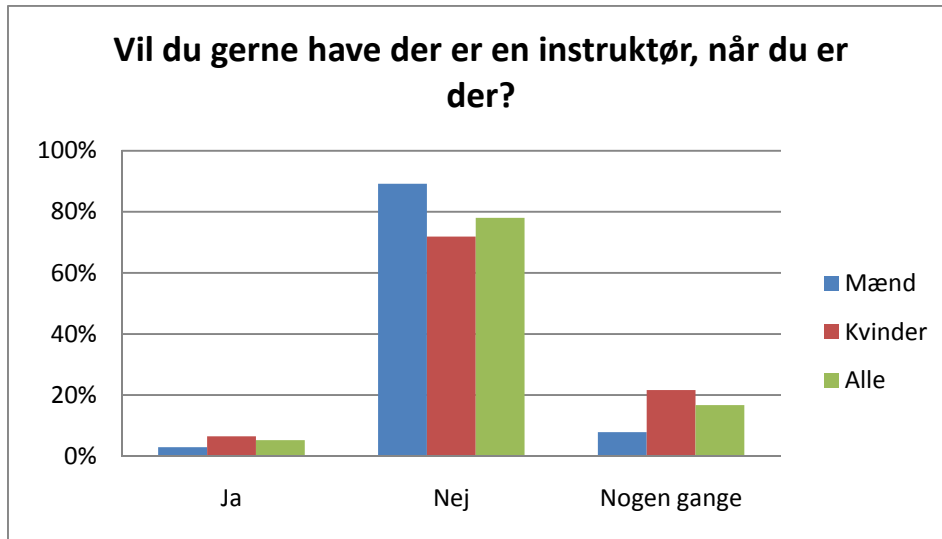


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

I *andet*-kategorien, hvor der har været mulighed for at skrive andre aktiviteter eller kommentarer, viser det sig, at en stor del af brugerne af Vandkulturhuset anvender det som en kombination af de forskellige kategorier.

Ønsker for rummet og træningen

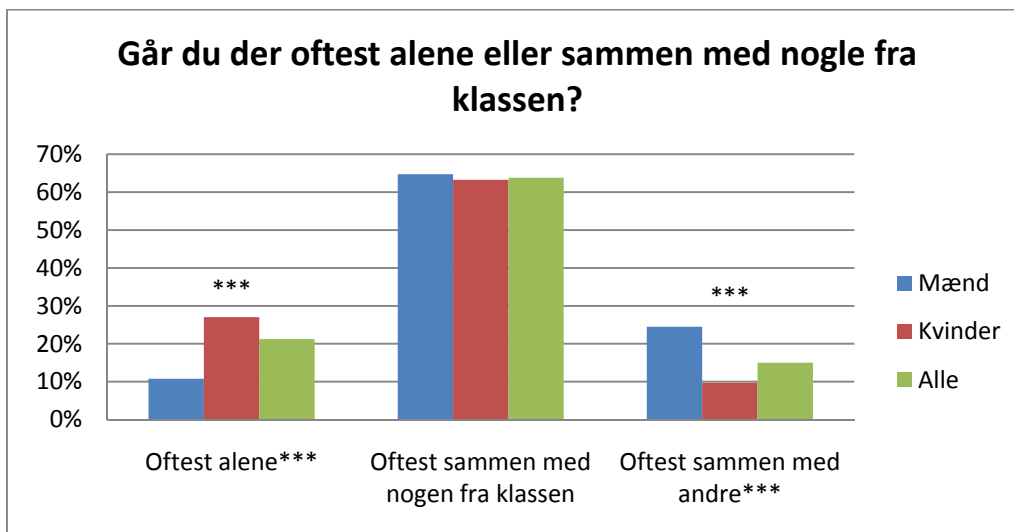
På samme måde som med Træningshuset er det et fåtal, som ønsker, at der skal knyttes en instruktør til. En lidt større andel end ved Træningshuset svarer nej til en instruktør, mens 17 % gerne ser, der er en instruktør på nogle gange. Der er i dette spørgsmål fundet kønsforskelle, idet en højere andel af drengene ikke ønsker en instruktør og en højere andel af pigerne *ønsker en instruktør eller blot ønsker en instruktør nogle gange*.



Sammenhængen mellem køn og ønsket om en instruktør er signifikant ved $P < 0,01$

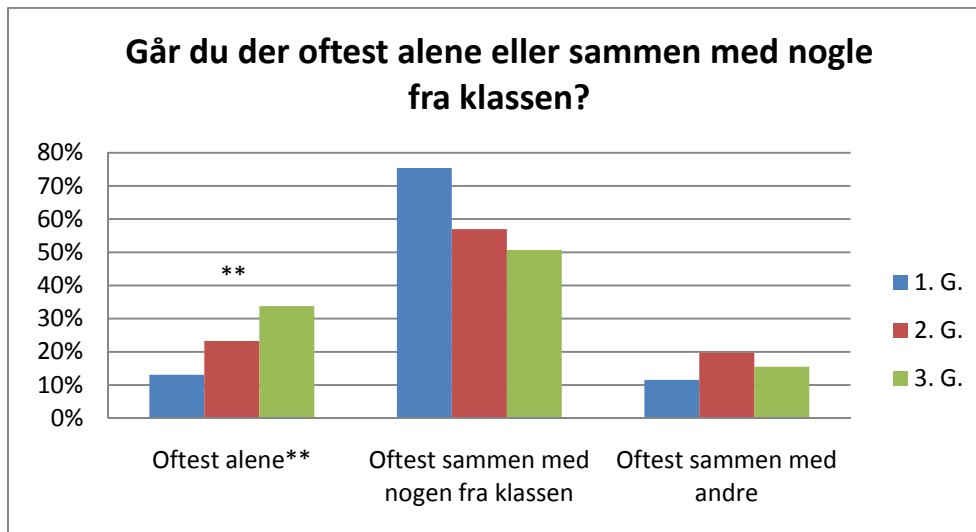
Træning sammen eller alene?

Mange af eleverne går i Vandkulturhuset sammen med nogle fra klassen, dog går flere piger end drenge alene, mens flere drenge end piger vælger at følges med andre end nogen fra klassen.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Henover årgangene går eleverne hyppigere alene i Vandkulturhuset jo ældre årgang. 13 % af 1.g'erne går oftest alene mod 34 % i 3.g.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

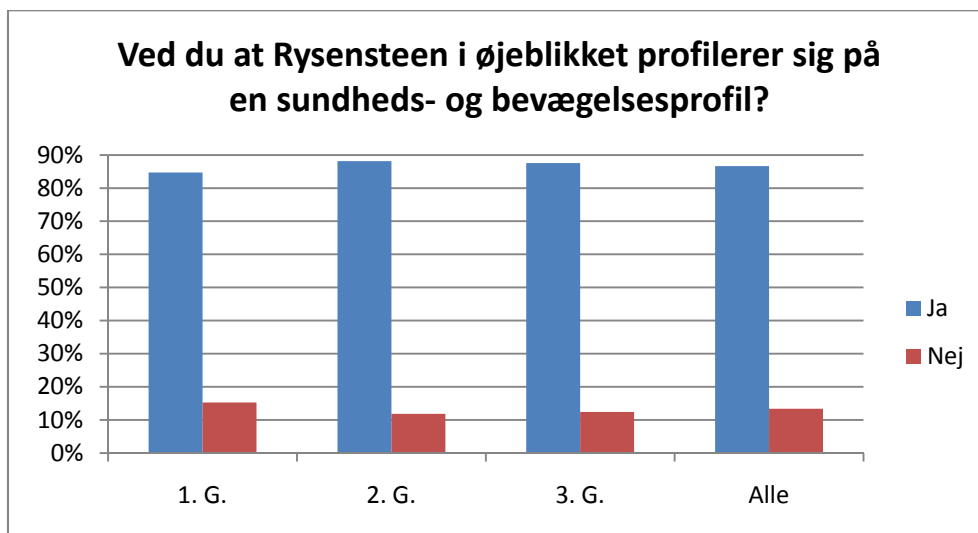
Ligesom med Træningshuset foretrækker langt de fleste, og her i særlig grad drengene, at have nogen at følges med til aktiviteter i Vandkulturhuset. Dette stemmer fint overens med, at det netop er drengene som også anvender vandaktiviteterne til at mødes og slappe af med vennerne.

5.6. Om sundhed og fysisk aktivitet

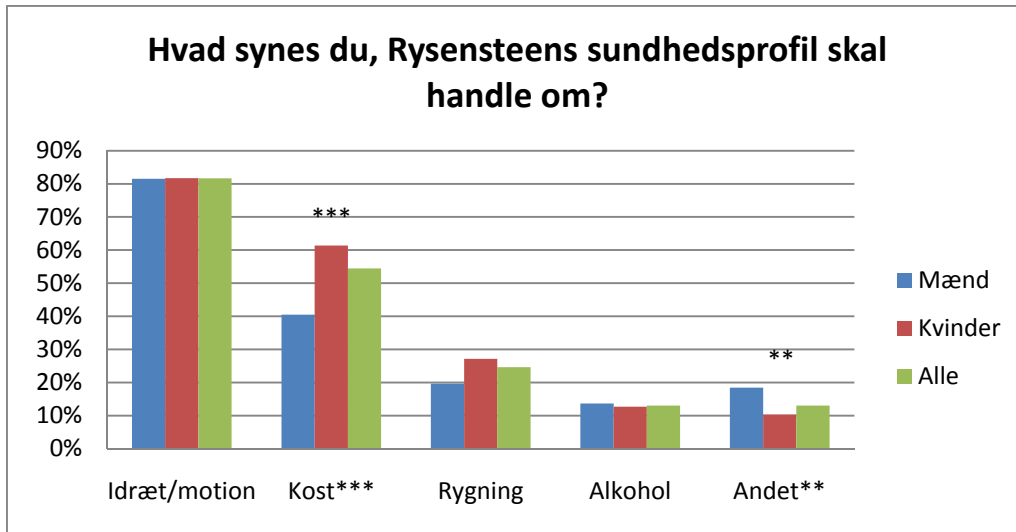
Med indførslen af Rysensteen I Form (RIF) har gymnasiet i samarbejde med elever og lærere ønsket et større fokus på sundhed. I følgende afsnit har vi forsøgt at afdække, hvorvidt eleverne er klar over, at Rysensteen Gymnasium ønsker at fremstå med en sundheds- og bevægelsesprofil udadtil. Vi har derfor spurgt indtil både elevernes egen viden om gymnasiets initiativer, deres egen viden om sundhed samt deres holdninger til sundhed både i forhold til dem selv, deres forældre og andre.

5.6.1. En sundhedsprofil

Ud af de indkomne besvarelser fra eleverne ved 87 %, at Rysensteen Gymnasium i øjeblikket profilerer sig på en sundheds- og bevægelsesprofil.



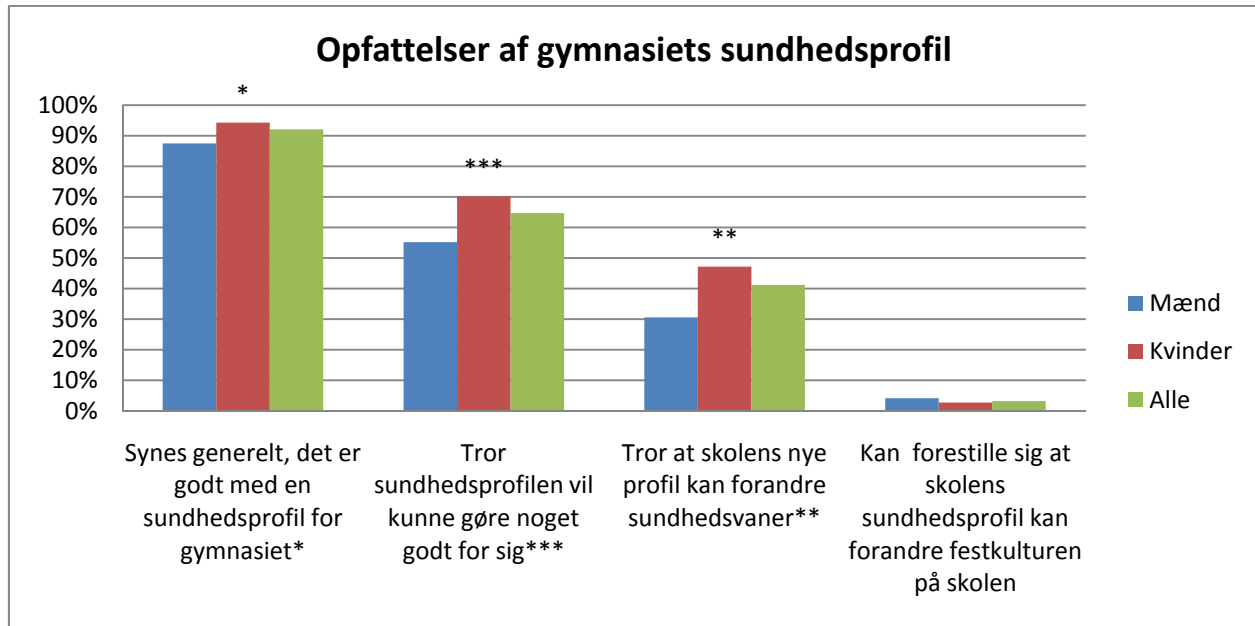
82 % af eleverne ser gerne, at sundhedsprofilen handler om idræt/motion. Der har her været mulighed for at sætte kryds ved flere svarkategorier.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Pigerne ønsker i højere grad end drengene, at sundhedsprofilen også har et fokus på kost. Rygning og alkohol er også vigtige at have med i en sundhedsprofil, men det ser ikke ud til, at eleverne på samme måde vægter alkohol og rygning som idræt og kost. Der har også her været mulighed for at vælge en *andet*-kategori. Her har drengene i højere grad end pigerne markeret. En overvejende del af besvarelsene er karakteriseret af et fokus på både fysisk og psykisk sundhed. Flere har dog tilkendegivet, at det er op til den enkelte at bestemme over sin egen sundhed.

Omkring opfattelser af gymnasiets sundhedsprofil mener rigtig mange, at det er godt med en sundhedsprofil for gymnasiet - især pigerne. Ligeledes er det også pigerne, der i høj grad tror, at en sundhedsprofil vil kunne gøre noget godt for dem, og lidt færre piger, men fortsat med signifikant forskel, mener også, at skolens nye profil kan forandre sundhedsvaner. Dog er det meget få, som tror på, at sundhedsprofilen ligefrem vil være med til at forandre festkulturen på skolen.



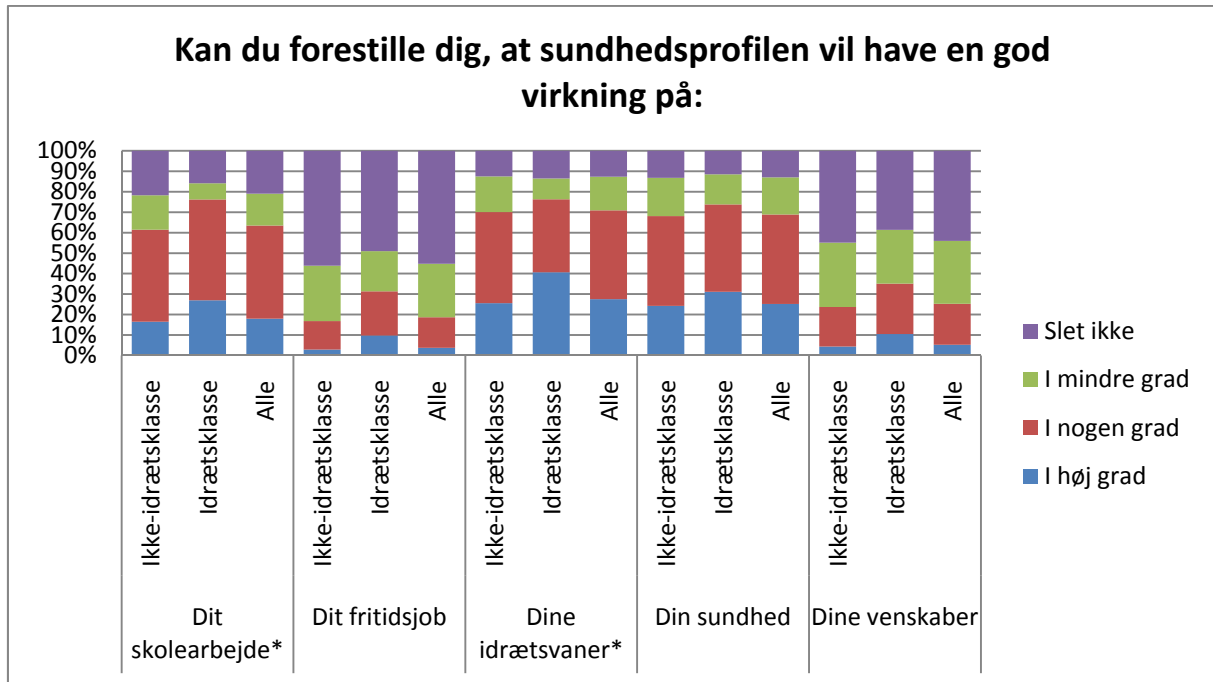
*Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Ved en opdeling på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse tegner sig samme mønster som set ved pigerne. Idrætsklasserne mener i højere grad end ikke-idrætsklasserne, at det er godt med en sundhedsprofil, og at sundhedsprofilen vil kunne gøre noget godt for dem. Det er dog forventet, at idrætsklasserne har en mere udtalt opfattelse af dette, idet eleverne er interesseret i idræt, fysisk aktivitet og sundhed og netop arbejder med sundhedsprofilen i kraft af deres studieretning.

Sundhedsprofilens indvirkning på eleverne og gymnasiet

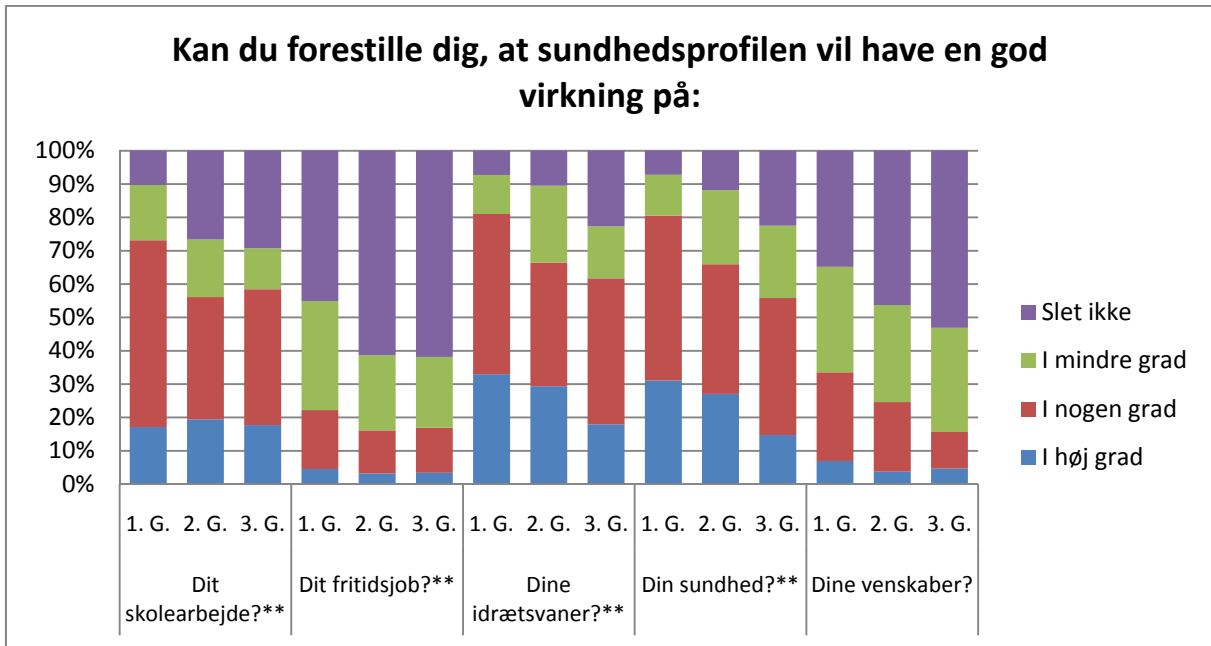
Sundhedsprofilen på Rysensteen skal bidrage til at hjælpe eleverne til bedre læring via en sundere livsstil. Vi har derfor spurgt ind til deres egne holdninger til, hvorvidt sundhedsprofilen kan have en god virkning på deres skolearbejde, fritidsjob, idrætsvaner, sundhed og venskaber.

Det er i høj grad skolearbejde, sundhed og idrætsvaner, eleverne har en forestilling om, sundhedsprofilen kan have en indvirkning på. Ved en opdeling på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse, finder vi en signifikant forskel, idet idrætsklasserne forestiller sig, at sundhedsprofilen har en indvirkning på skolearbejdet og på idrætsvaner.



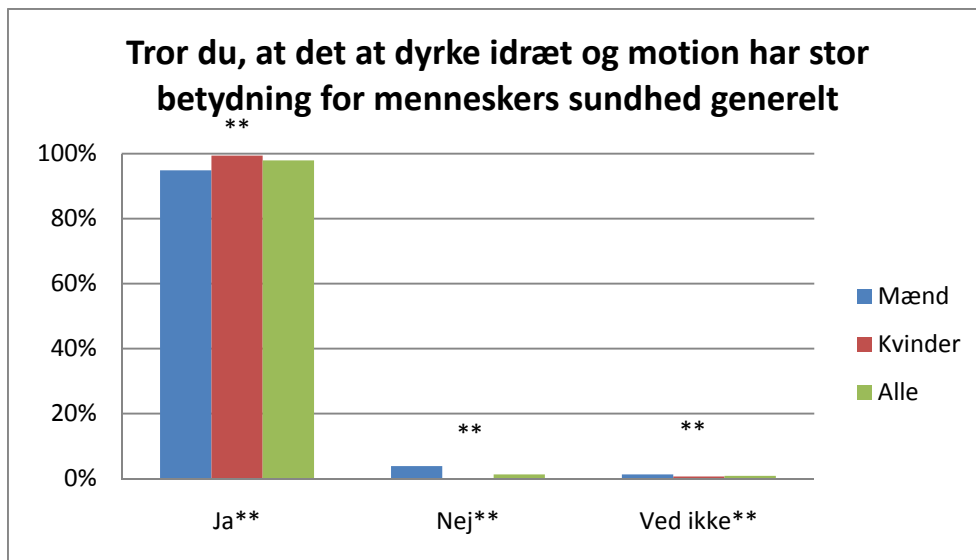
*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

I forhold til årgange ses det, at 1.g'erne i højere grad mener, sundhedsprofilen har en effekt på flere af parametrene – skolearbejde, fritidsjob, idrætsvaner og sundhed. De elever, som i 2010 gik i 3.g var som 1.g'ere med i den tænketank i 2007, som bl.a. udmundede i strategisporet Sundhed og Bevægelse. Det er derfor interessant at se, at den positive holdning først er at spore hos 1.g'erne i 2010.



*Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,001$

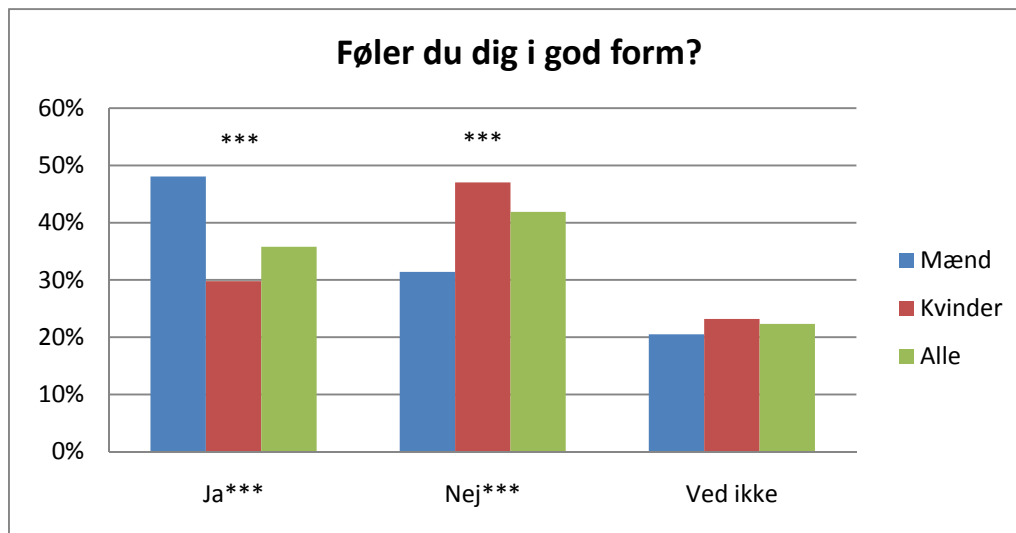
På spørgsmålet om de tror, at det at dyrke idræt og motion har stor betydning for menneskers sundhed generelt, svarer 98 % af eleverne *ja* og kun få svarer *ved ikke*. Næsten alle pigerne har svaret ja til dette spørgsmål og her er fundet en kønsforskel. Hvis man opdeler på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse viser det sig, at vi får nærværd samme resultat. Idrætsklasserne er 100 % overbeviste om, at det har en betydning for mennesker at dyrke idræt og motion.



*Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskelse statistisk signifikant ved $P < 0,001$

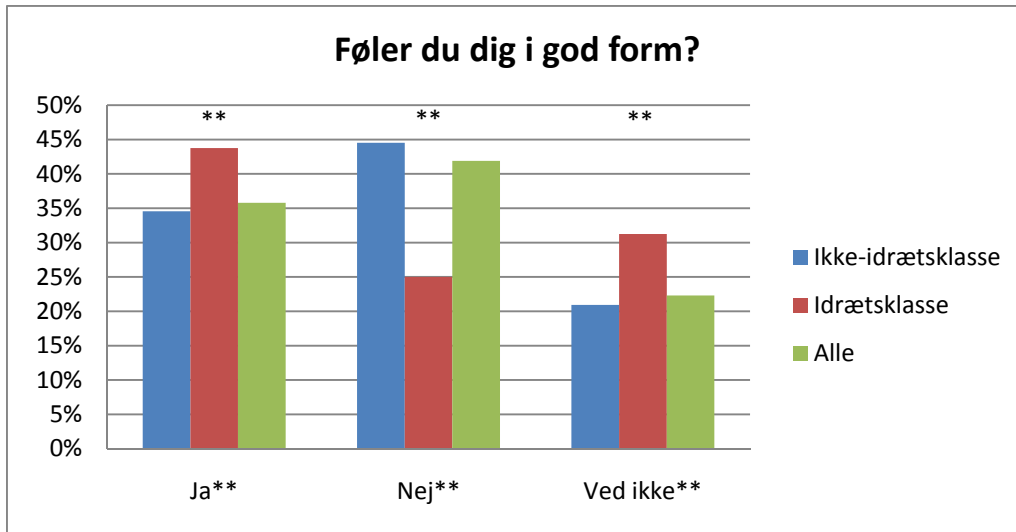
5.6.2. Egen sundhed

Med indførslen af en sundhedsprofil på Rysensteen Gymnasium, og dermed også indførslen af DGI-modulet samt tilbuddet om friidræt med diverse aktiviteter om fredagen, er det interessant at se, hvor sunde eleverne føler sig. 36 % af eleverne svarer *ja* og 42 % svarer *nej* til, om de føler sig i god form. 22 % af eleverne svarer *ved ikke* til spørgsmålet. Drengene svarer i højere grad, at de er i god form (48 %), hvorimod flere piger mener, at de ikke er i god form (47 %).



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Ved en opdeling på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse viser det sig, at idrætsklassernes elever mener, de er i god form, men samtidig er der langt flere fra idrætsklasserne end fra ikke-idrætsklasserne, som har svaret *ved ikke*. Den større *ved ikke* besvarelse fra idrætsklasserne kan hænge sammen med, at deres viden om idræt og det at være i god form, smitter af på deres besvarelse, idet de har en større forventning til det at være i god form end eleverne fra ikke-idrætsklasserne. Fra ikke-idrætsklasserne svarer de i højere grad nej til, at de føler sig i god form.



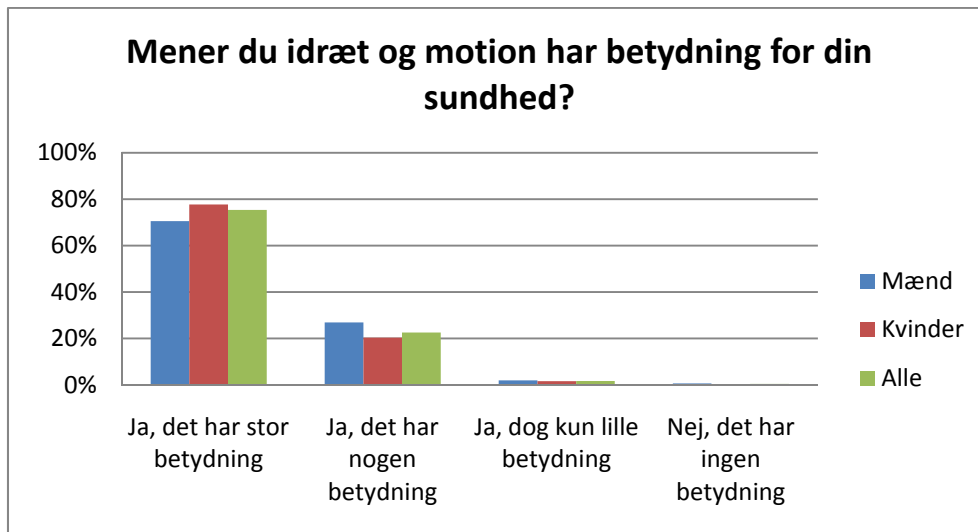
*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Eftersom vi ikke har opsat rammer for, hvad vi lægger i det at være i god form, er deres svar fuldstændig subjektive og taget ud fra deres egen forestilling om, hvad det betyder at være i god form.

Viden om sundhed og egen sundhed

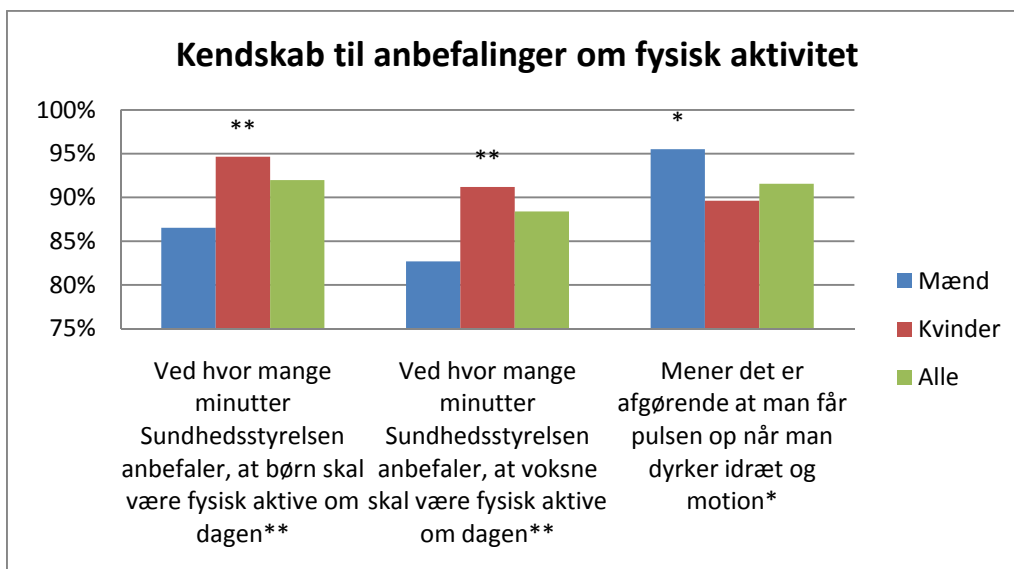
Vi har spurgt ind til de unges egen viden på området om sundhed og egen sundhed ved spørgsmål omhandlende idræt og motions betydning for sundhed, deres kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet samt deres viden om at få pulsen op og holdninger til manglende idræt og motions effekt.

Følgende figur viser elevernes besvarelser for, om de mener idræt og motion har betydning for deres egen sundhed. Som det ses svarer langt de fleste, at det har stor betydning, mens kun enkelte har svaret, at det ingen betydning har.



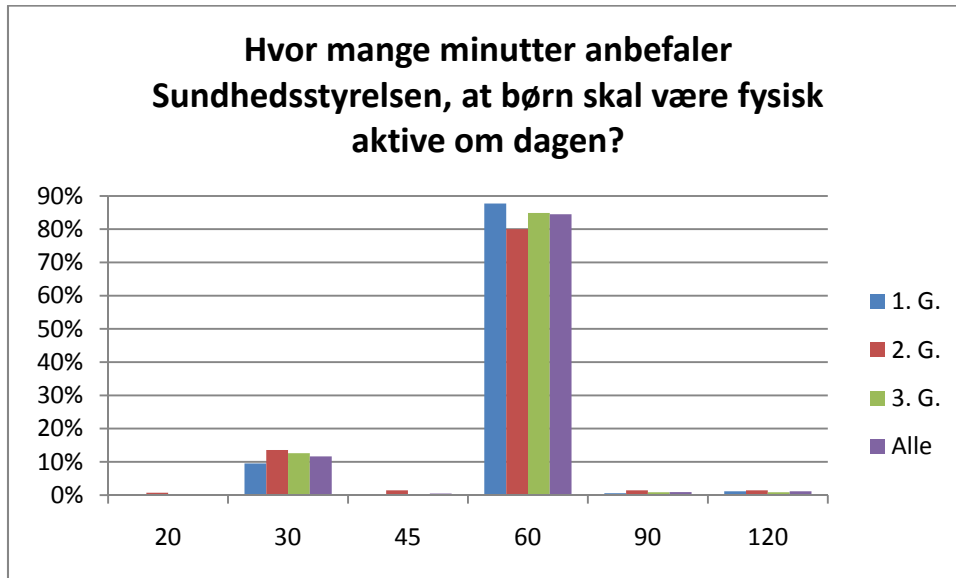
For at teste, om de har en viden om Sundhedsstyrelsens anbefalinger for daglig fysisk aktivitet har vi spurgt, om de ved hvor mange minutter Sundhedsstyrelsen anbefaler for henholdsvis børn (indtil 18 år) og voksne. Idet eleverne er mellem 15 år og 20+ år vil nogle elever skulle følge anbefalingerne for børn, som er 60 minutters fysisk aktivitet om dagen, mens de ældre elever over 18 år skal følge anbefalingerne for voksne, som er 30 minutters daglig fysisk aktivitet.

En overvejende del af pigerne frem for drengene mener at vide, hvor mange minutters fysisk aktivitet, der er anbefalet. Derudover er der spurgt til, om eleverne mener, det er afgørende, at man får pulsen op, når man dyrker idræt og motion, og her viser det sig, at drengene i højere grad end pigerne svarer bekræftende til dette.

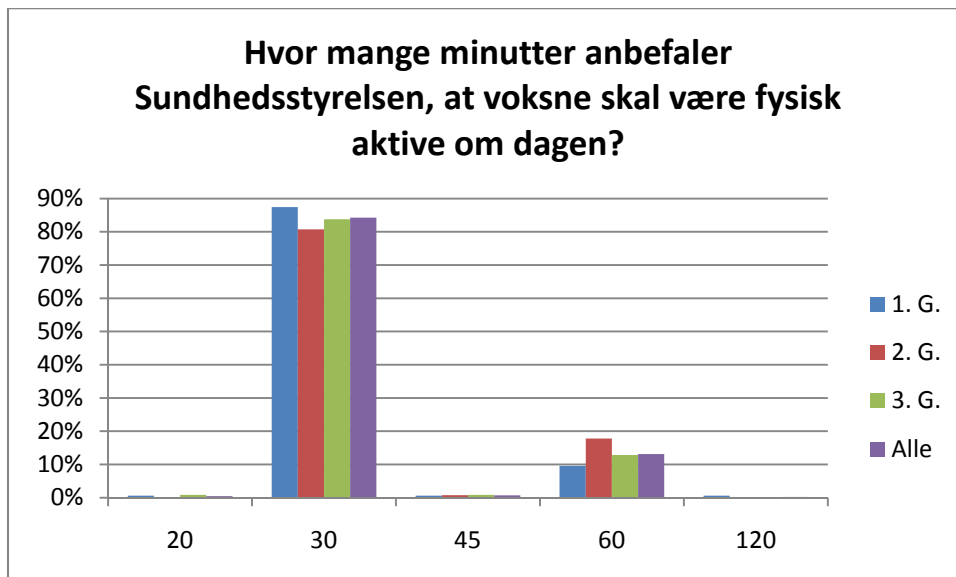


*Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskul statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Den åbne svarkategori, hvor eleverne har haft mulighed for selv at skrive antallet af minutter, der er anbefalet for henholdsvis børn og voksne, giver os et praj om de virkelig kender de rette anbefalinger.

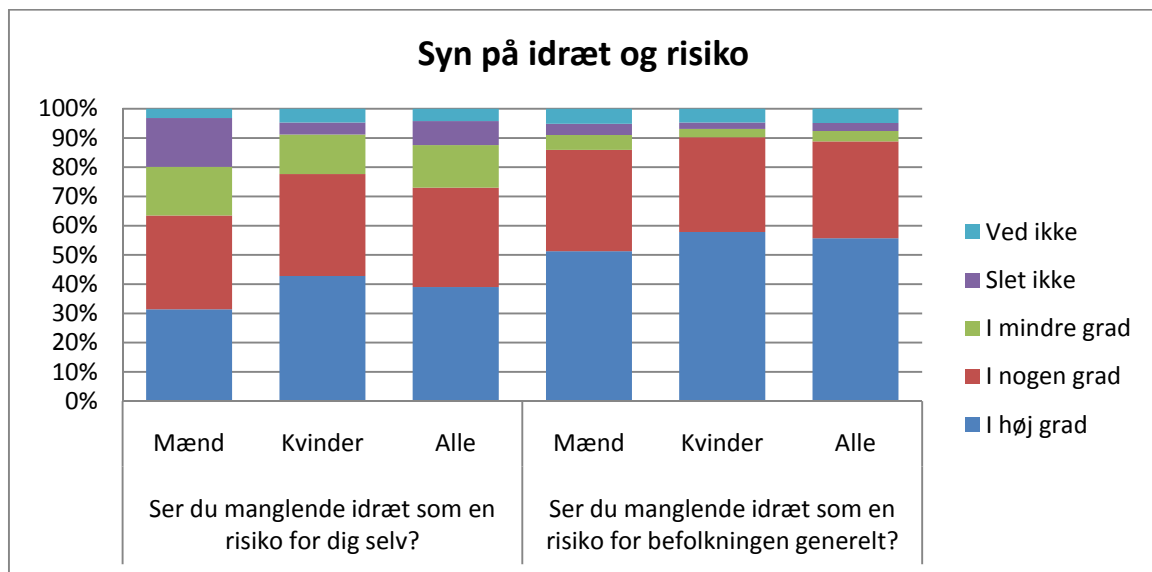


Det kan tilføjes, at langt de fleste 84 %, kender til anbefalingerne, men mange svarer også forkert på disse spørgsmål – lidt færre på voksnes anbefalinger end børnenes. Svarene for børns anbefalinger varierer fra bud på 3,14 minutter til et bud på 1.000.000 minutter. For voksne er budene i samme grad meget varierede.



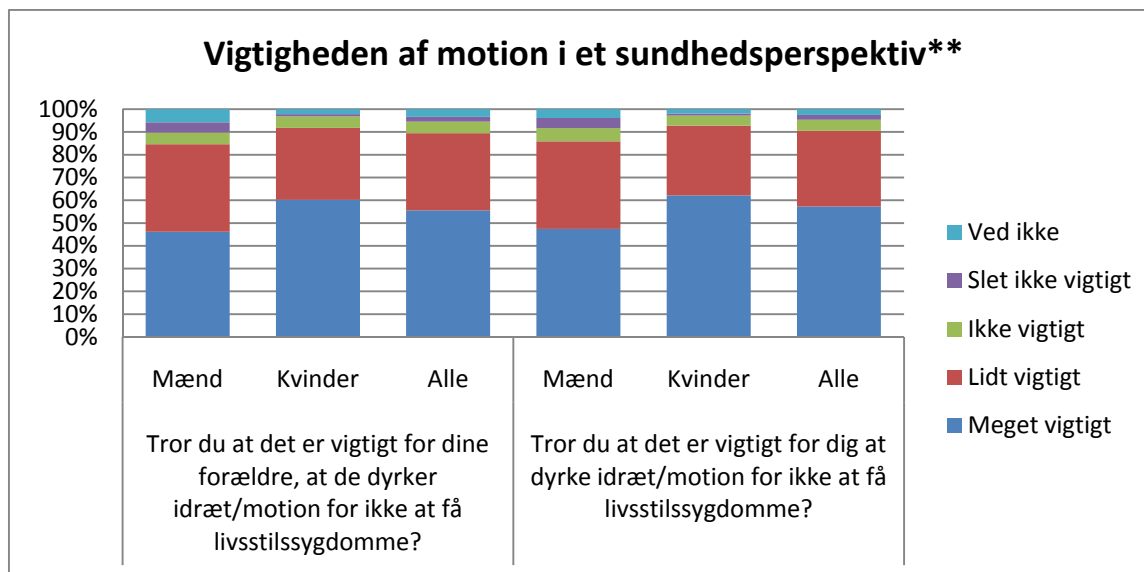
Idræt og livsstilssygdomme

I forhold til idræt eller mangel på samme har vi spurgt til, hvilke risici de unge ser ved manglende idræt for dem selv. Mange angiver, at de *i høj grad* og *i nogen grad* anser manglende idræt som en risiko både for dem selv og for befolkningen. Dog ser det ud til, at de unges holdning til manglende idræt som en risiko for befolkningen generelt viser, at de i langt større grad, end når vi spørger ind til dem selv, mener det vil udgøre en risiko. Ganske få har valgt at svare *i mindre grad*, *slet ikke* eller *ved ikke*. Med en statistisk signifikant kønsforskel er det især pigerne, som mener, at manglende idræt er en risiko for dem selv og for befolkningen.



Sammenhængen mellem køn og synet på manglende idræt som en risiko for dem selv er signifikant ved $P < 0,001$

Figuren for *vigtigheden af motion i et sundhedsperspektiv* viser, at en stor del mener, det er vigtigt at dyrke motion set i et sundhedsperspektiv. 60 % af pigerne og 46 % af drengene svarer, at det er meget vigtigt, både at deres forældre dyrker idræt/motion for ikke at få livsstilssygdomme og det samme gælder i forhold til dem selv. For begge spørgsmål er der fundet statistisk signifikant kønsforskel i forhold til vigtigheden.

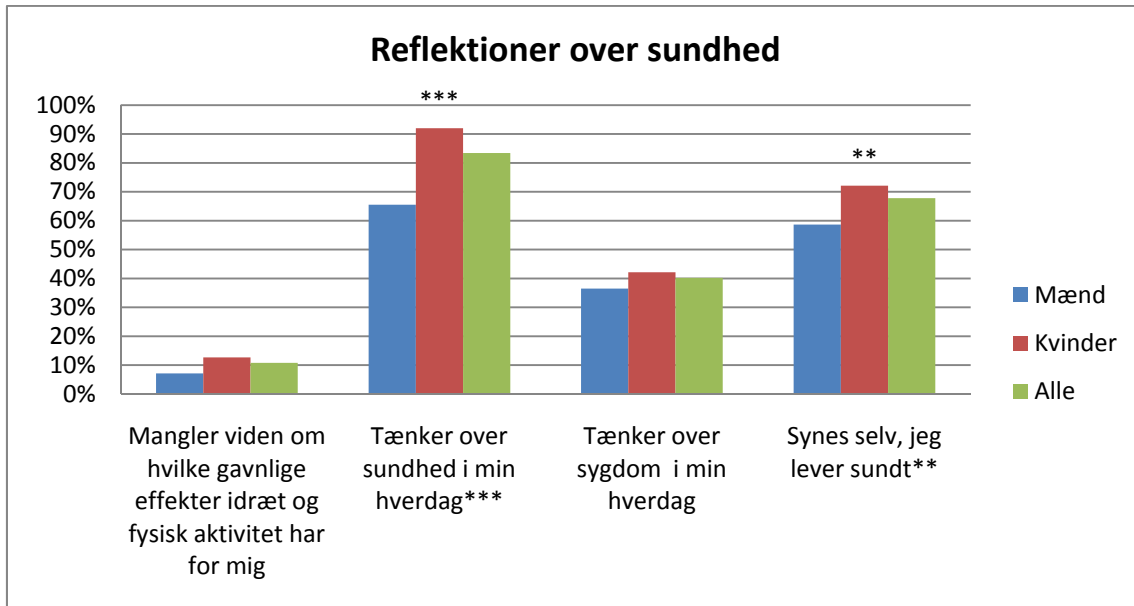


*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

At være sund

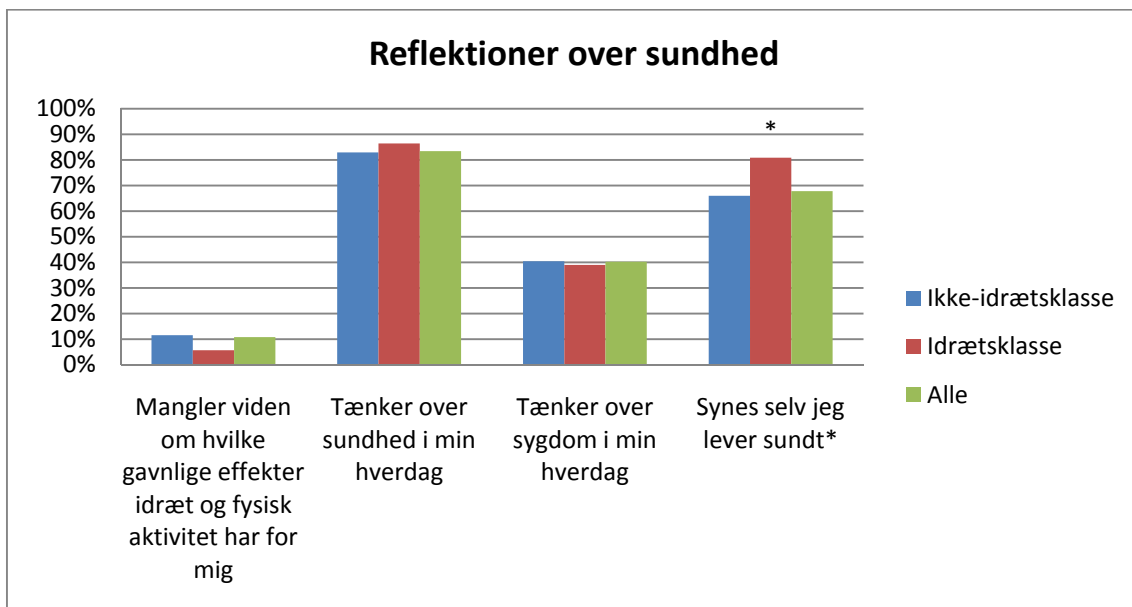
De unges viden om gavnligheden af fysisk aktivitet, om de tænker på sundhed og sygdom i hverdagen samt egen vurdering af, om de lever sundt, giver os et indblik i de unges holdninger og refleksioner over sundhed.

Ganske få drenge og piger synes de mangler viden om, hvilke gavnlige effekter idræt og fysisk aktivitet har. Eleverne tænker over deres sundhed i hverdagen, og 92 % af pigerne har valgt at svare ja til dette. Pigerne viser sig i et større omfang end drengene at mene, de lever sundt. 72 % af pigerne har svaret ja til dette spørgsmål.



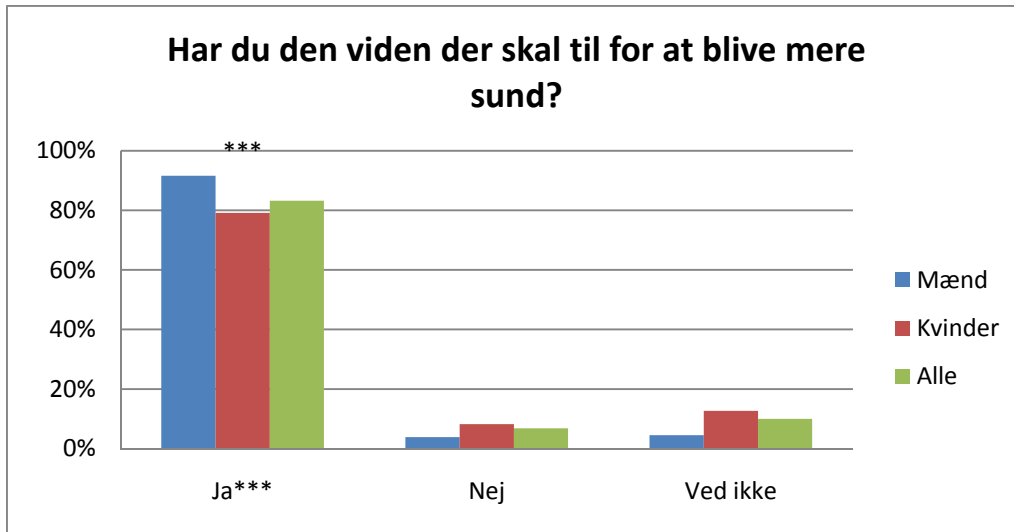
*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

I forhold til opdelingen på idrætsklasse og ikke-idrætsklasse viser der sig signifikant forskel i kategorien *synes selv jeg lever sundt*. Her har 81 % fra idrætsklasserne givet udtryk for dette.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

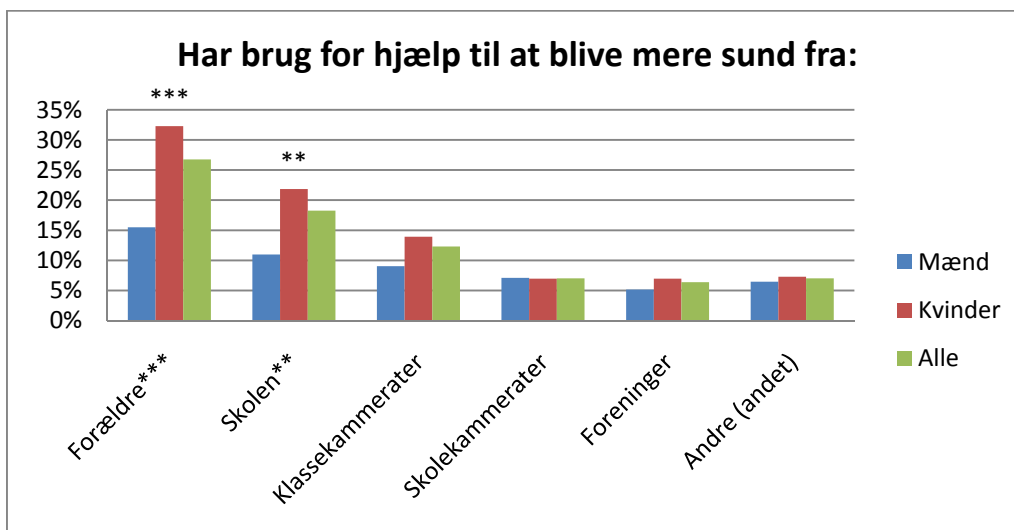
På spørgsmålet, om de har den viden, der skal til for at blive mere sunde, svarer langt flere drenge bekræftende på dette. Samlet set er det kun et fåtal, som svarer *nej* og enkelte svarer *ved ikke*.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Udover eget initiativ til at blive mere sund kan det miljø, man færdes i være med til at engagere, præge og motivere til en sundere livsstil. Vi har derfor spurgt, om eleverne har brug for hjælp til at blive mere sunde, og om forskellige miljøer kan hjælpe dem.

Som det ses svarer langt flere piger, 32 %, at de har brug for hjælp til at blive mere sunde fra forældrene. Derudover svarer pigerne ligeledes hyppigere end drengene, at de har brug for hjælp fra skolen.



*Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,05$, **Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,01$, ***Forskel statistisk signifikant ved $P < 0,001$

Der har været mulighed for at skrive, hvilken form for hjælp, de ønsker fra de forskellige instanser til at blive mere sunde. I forhold til deres forældre ønsker mange, at de spiser sundere derhjemme, bedre madvaner, at de er fælles om en sundere livsstil og får opbakning til denne ændring.

I forhold til skolen nævner flere elever muligheden for salg af frugt i frikvartererne eller frugtordning på skolen. Ligeledes efterlyses en sund kantine, sådan at den nemme løsning med en tur til McDonald's minimeres eller helt fjernes. Flere skriver også muligheden for, at skolen laver flere indslag, temaer og kampagner med fokus på sundhed, sund kost og motion. Idet adgangen til DGI-byen er lukket for eleverne fra kl. 15.30, dvs. når 4.modul slutter, er adgangen til en aktiv fritid, i nær tilknytning til skolen begrænset eller umulig. Derfor har en del elever også nævnt muligheden for flere friidrætstimer, som også er omtalt i afsnittet om friidræt på Rysensteen Gymnasium.

I forhold til klassekammerater er ønsket, at de i fællesskab støtter hinanden i en sundere livsstil, mindsker de usunde vaner, især før 4. modul. Her nævnes mindre slik, kage, sodavand, alkohol og cigaretter. Fra skolekammeraterne er det for så vidt det samme ønske, der kommer til udtryk. Dog nævner en del også muligheden for at dyrke idræt sammen og motivere til en sundere livsstil.

I forhold til foreninger efterlyser en del muligheden for tilbud i lokalområdet, fokus på sundhed/sundhedsaftner i foreningerne og flere tilbud til nybegyndere, der starter på en sportsgren i en sen alder. Ligeledes nævner en enkelt dilemmaet med at være nybegynder og gerne vil dyrke idræt, men ikke har tiden til at gå flere gange om ugen med fuldt kampprogram i weekenderne.

Nye problemstillinger

Nærværende rapport har belyst eleverne på Rysensteen Gymnasiums syn på idræt, bevægelse og sundhed. I den forbindelse er der kastet lys over interessante problemstillinger, som kan være relevante at arbejde videre med i fremtiden. Følgende afsnit er ikke et løsningsfokuseret afsnit i forhold til disse problemstillinger, men snarere en tydeliggørelse af, hvilke parametre man i fremtiden bør medtænke i det videre arbejde med sundhed og bevægelse på Rysensteen Gymnasium. Rapporten vil endvidere danne grundlag for fremtidige fokusområder i forskningsprojektet *Gymnasieskolen som innovativt sundhedslaboratorium*. Nedenfor er disse fokusområder opstillet i punktform.

1. Det viser sig, at en stor del af Rysensteens elever slet ikke er idrætsaktive, og at der er en stor del, som ikke anvender mulighederne for friidræt eller idræt i DGI-modulerne med udnyttelse af Træningshuset eller Vandkulturhuset.
2. De elever, som bruger friidræt eller DGI-modulerne, viser sig i højere grad at være drengene eller de i forvejen idrætsaktive.
3. De elever, som bruger friidræt, mener at have meget indflydelse på planlægning og organisering. Det vidner således også om, at planlægning og organisering af friidræt domineres af drengene og de idrætsaktive. Dette kan tænkes at have en afskrækkende effekt på pigerne og de ikke-idrætsaktive.
4. Det er Træningshuset, som anvendes i højere grad end Vandkulturhuset. Idet friidræt og DGI-modulerne ofte anvendes af allerede idrætsaktive, lader det til, at Træningshuset og Vandkulturhuset ikke er tilbud, som henvender sig til de elever, som ikke i forvejen er idrætsaktive.
5. Flere elever angiver, at lektier og fritidsjob tager tid fra idræt i fritiden. Ligeledes tilkendegiver flere elever et ønske om, at der er undervisningsfri, når der tilbydes friidræt. Der er således noget, som tyder på, at eleverne har en stor arbejdsbyrde, som tager tid fra idrætslivet. Således kan stress og work/life balance også være emner, som vedrører unge og deres idrætsliv.
6. Det viser sig, at en stor del af de unge gerne vil være sundere, og at de rent faktisk gerne vil have hjælp til dette. Flere mener, at hjælp og opbakning skal komme enten fra forældre, skole

eller fra kammerater. Det er således den kultur, de unge færdes i til hverdag, som de har størst behov for, skal støtte dem i livsstilsforandringer.

7. Størstedelen af de unge vil gerne være sundere og mere fysisk aktive, end de er nu. Paradoksalt er det dog, at en ligeså stor del mener, at de har den fornødne viden om fysisk aktivitets gavnlige effekter, og hvordan de bliver mere aktive. Det kan tyde på, at der skal noget andet til, end de traditionelle sundhedsbudskaber, når det handler om unge.

Litteraturliste

- Aaen, S., & Nielsen, G. A. (2006). *Trivsel, sundhed og sundhedsvaner blandt 16-20-årige i Danmark*. København: Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research. Theory & Practice*, 21(6), 826-835.
- Andersen, P.T. (2010). Empowerment som frigørelse? I P.T. Andersen & H. Timm (red.), *Sundheds sociologi – en grundbog* (s. 213-231). København: Hans Reitzels Forlag.
- Andersen, J., & Petersen, J. (2008). *Sundhed og bevægelse – en integreret del af Rysensteen Gymnasium*. Specialeafhandling ved Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Bakke, J.F., & Fivelsdal, E. (2004). *Organisationsteori – struktur, kultur, processer*. København: Handelshøjskolens forlag.
- Bøgetoft Christensen, J. (2002). *Livsverden og kultur. Ansatser til en fænomenologisk baseret organisationsforståelse*. Syddansk Universitet. Odense: Odense Universitetsforlag.
- Clift, S., & Jensen, B.B. (red.) (2005). *The health promoting school; International advances in theory, evaluation and practice*. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.
- Coleman, L., Cox, L., & Roker, D. (2008). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research. Theory & Practice*, 23(4), 633-647.
- Christensen, P.R., Damgaard, T., & Jørgensen, T.B. (2004). *Iøjnefaldende anderledes? Forandringsprocesser og ledelse i mindre virksomheder*. København: Jurist- og Økonomforbundets Forlag.
- Cruikshank, S. (1999). *The will to empower – democratic citizens and other subjects*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.
- Danelund, J. (2006). *Ledelse med mening. Netværksledelse og styring af selvstyring på afstand*. Frederiksberg: Danmarks Forvaltningshøjskole.
- Danelund, J. (2009). Netværksledelse med mening. I M. Elting & S. Hammer (2009). *Ledelse og organisation – forandringer og udfordringer* (s. 139-144). Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Elias, N. (1939/1994). *The Civilizing process*. Oxford: Blackwell.

- Elias, N. (1978). *What is sociology?* London: Hutchinson.
- Elting, M., & Hammer, S. (2009). *Ledelse og organisation – forandringer og udfordringer*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Foucault, M. (1979). *Talens forfatning*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Havgaard, H. (2010, december). Fodbold for kammeratskabets skyld. *Sund i Syd*, 6, 8-9.
- Heldbjerg, G., Damgaard-Hansen, H., Schmidt Hansen, L., & Kråkenes, A. (2009). *Kulturforståelse og forandring*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Heron, J., & Reason, P. (1997). A Participatory Inquiry Paradigm. *Qualitative Inquiry*, 3(3), 274-294.
- Illeris, K., Katznelson, N., Nielsen, J.C., Simonsen, B., & Sørensen, N.U. (2009). *Ungdomsliv – mellem individualisering og standardisering*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Jacobsen, M.H. (2010). Metodologiske perspektiver. I M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & Nedergaard, P. (red.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (s. 349-376). København: Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, B.B., & Jensen, B. (2005). *Unge tanker om ulighed, sundhed og handling for sundhed*. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.
- Jensen, B.B., & Lund, J.H. (2007). *Den ulige sundhed – en opgave for skolen?* København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.
- Kalnins, I.V., Hart, C., Ballantyne, P., Quartaro, G., Love, R., Sturis, G., & Pollack, P. (1994). School-based community development as a health promotion strategy for children. *Health Promotion International*, 9, 269–279.
- Kaspersen, L.B. (2008). *Danmark i verden*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Laverack, G., & Labonte, R. (2000). A planning framework for community empowerment goals within health promotion. *Health Policy and Planning*, 15(3), 255-262.
- MULD - Sundhedsstyrelsen & Kræftens Bekæmpelse (2007). *Unge livsstil og dagligdag 2006*. MULDRAPPORT Nr.6. Hentet på http://www.sst.dk/publ/Publ2007/CFE/MULD/MULDrapport_nr6.pdf

- MULD - Sundhedsstyrelsen & Kræftens Bekæmpelse (2009). *Unge livsstil og dagligdag 2008*. MULD RAPPORT Nr.7. Hentet på <http://www.sst.dk/publ/Publ2009/CFF/Unge/MULD2008.pdf>
- Otto, L. (2009). *Sundhed i praksis*. I S. Glasdam (red.), *Folkesundhed i et kritisk perspektiv* (s. 31-53). København: Dansk Sygeplejeråd, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Pate, R.R., Ward, D., Saunders, R.P., Felton, G., Dishman, R.K., & Dowda, M. (2005). Promotion of physical Activity Among High-School Girls: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Public Health*, 95(9), 1582-1587.
- Pilgaard, M. (2008). *Danskernes motions og sportsvaner 2007 – Nøgletal og tendenser*. København: IDAN.
- Pilgaard, M. (2009). *Sport og motion i danskernes hverdag*. København: IDAN.
- Qvortrup, L. (2000). *Det hyperkomplekse samfund*. København: Gyldendal.
- Qvortrup, L. (2001). *Det lærende samfund*. København: Gyldendal.
- Ritzau (2011, 8. april). Hvert andet barn bor med mor og far. *Information*. Hentet på www.information.dk/telegram/264901
- Sallis, J.F., Baumann, A., & Prat, M., (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *Am J Prev Med*, 15(4), 379-397.
- Sibley, A.B., & Etnier, J. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children – a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256
- Smith, D. (2001). *Norbert Elias & Modern social theory*. London: Sage Publications.
- Statens Institut for Folkesundhed & Syddansk Universitet (2009). *Kram-undersøgelsen i tal og billeder*. Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse & Trygfonden. Hentet på http://www.si-folkesundhed.dk/upload/kram-rapport_til_web.pdf
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Sundhedsstyrelsen (2007). *Politik for bevægelse i kommuner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis*. København: Sundhedsstyrelsen.

- Thing, L.F. (2010). Norbert Elias. I P.T. Andersen & H. Timm (red.), *Sundhedssociologi – en grundbog* (s. 118-134). København: Hans Reitzels Forlag.
- Undervisningsministeriet (2006). *Overgang til selveje – håndbog til de midlertidige bestyrelser på gymnasier og HF-kurser*. Undervisningsministeriet nr. 1. Hentet på <http://pub.uvm.dk/2006/vucselveje/hel.html>
- Van Krieken, R. (2002). *Norbert Elias*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ward, D.S., Saunders, R., Felton, G.M., Williams, E., Epping, J.N., & Pate, R.R. (2006). Implementation of a school environment intervention to increase physical activity in high school girls. *Health Education Research. Theory & Practice*, 21(6), 896-910.
- WHO (2001). *Community participation in local health and sustainable development: Approaches and techniques*. European Sustainable Development & Health Series: 4. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2002. Oversættelse: Poulsen, J.: 2004.

Anvendte hjemmesider:

www.Rysensteen.dk

www.sst.dk

www.uvm.dk

www.who.int