

Fritidsaktiviteter og kontakt med venner blant ungdommer i Nord-Trøndelag 2017-19

Helsestatistikk-rapport nummer 2 fra Ung-HUNT4

Leisure time activities and contact with friends among adolescents in Nord-Trøndelag County 2017-19

Health statistics report no. 2, the Young-HUNT4 Survey

Vegar Rangul og Kirsti Kvaløy

2020

HUNT forskningscenter

HUNT
HELSEUNDERSØKELSEN I TRØNDELAG



 **NTNU**
Kunnskap for en bedre verden

Utgitt av:
HUNT forskningssenter
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie,
Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU
Forskningsvegen 2
7600 Levanger
<http://www.ntnu.no/hunt/>
Levanger, november 2020.
ISBN 978-82-91725-22-2

FORORD

Datainnsamlingen i HUNT4/Ung-HUNT4, den fjerde Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag 2017-19, ble avsluttet i februar 2019. Det er knyttet stor spenning til resultatene; hvor går folkehelseutviklingen? Uten å kjenne til fordelingen eller utviklingen av helsetilstanden i befolkningen er det umulig å drive et effektivt og målrettet folkehelsearbeid, både globalt, nasjonalt, regionalt og lokalt.

Vi har observert betydelige endringer i helserelaterte forhold bare i løpet av de siste tre tiårene HUNT har pågått. Dette viser hvor sterkt de rådende levekårene og samfunnsforholdene påvirker oss.

Dette er andre delrapport med helsestatistikk for ungdommer etter Ung-HUNT4 datainnsamlingen i tidligere Nord-Trøndelag. Rapporten tar for seg ulike typer samfunnsdeltakelse gjennom fritidsaktiviteter og kontakt med venner. Samfunnsdeltakelse er vidt definert og kan være alt fra en kinoopplevelse til aktiviteter som krever mye tid og involvering.

Rapporten er utarbeidet av Vegar Rangul og Kirsti Kvaløy, som har stått for statistikken og det faglige arbeidet med rapporten. Mer omfattende rapportering fra HUNT og HUNT4 blir publisert senere, i flere rapporter og på HUNT's nettsider.

Det at de to trøndelagsfylkene nå er slått sammen, har ført til et utvidet samarbeid mellom Trøndelag fylkeskommune, kommunene i hele det nye fylket og HUNT forskningssenter ved Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU. Det er gjennom dette samarbeidet gjennomført en datainnsamling sør i Trøndelag høsten 2019. I første omgang er dette begrenset til en spørreskjemabasert undersøkelse. Statistikken fra denne undersøkelsen og hele fylket blir tilgjengelig i løpet av 2020.

Levanger, 12.11.2020

HUNT forskningssenter

Innholdsfortegnelse

FORORD	3
Sammendrag	5
Abstract	6
1. Innledning.....	8
2. Metode.....	8
2.1 HUNT.....	8
2.2 Datainnsamlingen	9
2.2.1 Utvalg fra Ung-HUNT4	11
2.2.2 Analyser	12
2.2.3 Nøyaktighet av egenrapporterte fritidsaktivitet og venner.....	12
2.2.4 Tolkning	12
3. Resultater	13
3.1 Fritidsaktiviteter.....	13
3.2 Fysisk aktivitet og trening	18
3.3 Skjermaktivitet	21
3.4 Venner.....	23
Referanser	24

Tabeller og figurer

TABELL 1 DELTAGERE I UNG-HUNT4, 2017-19.....	12
FIGUR 1 SPØRSMÅLENE SOM ER BRUKT I DENNE RAPPORTEN FOR Å BESKRIVE FRITIDSAKTIVITETER, KONTAKT MED VENNER OG BRUK AV SKJERMBASERT AKTIVITET SLIK DE FRAMSTO I SPØRRESKJEMA I UNG-HUNT4	10
FIGUR 2 SPØRSMÅLENE SOM ER BRUKT I DENNE RAPPORTEN FOR Å FRITIDSAKTIVITET KNYTTET TIL FYSISK AKTIVITET OG TRENING, SLIK DE FRAMSTO I SPØRRESKJEMA I UNG-HUNT4.....	11
FIGUR 3 ANDELEN SOM SPILLER INSTRUMENT ALENE (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	13
FIGUR 4 ANDELEN SOM SPILLER INSTRUMENT SAMMEN MED ANDRE (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	14
FIGUR 5 ANDELEN SOM DRIVER MED ANNEN KREATIV/KUNSTNERISK AKTIVITET ALENE (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	15
FIGUR 6 ANDELEN SOM DRIVER MED ANNEN KREATIV/KUNSTNERISK AKTIVITET SAMMEN MED ANDRE (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	16
FIGUR 7 ANDELEN SOM SPILLER TEATER ELLER DANSER SAMMEN MED ANDRE (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	16
FIGUR 8 ANDELEN SOM GÅR PÅ KAFE ELLER ANNET MØTESTED FOR UNGDOM (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	17
FIGUR 9 ANDELEN SOM GÅR PÅ MØTER, FORENINGER ELLER ORGANISASJONER (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.....	18

FIGUR 10 ANDELEN SOM GÅR PÅ RELIGIØSE MØTER ELLER I KIRKA (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.	18
FIGUR 11 ANDELEN SOM RAPPORTERER FYSISK AKTIVITET I UKA (HVOR OFTE DRIVER DU IDRETT ELLER FYSISK AKTIVITET SÅ DU BLIR SVETT OG/ELLER ANDPUSTEN) FORDELT PÅ KJØNN.	19
FIGUR 12 ANDELEN SOM RAPPORTERER FYSISK AKTIVITET 4 DAGER ELLER OFTERE I UKA, FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.	19
FIGUR 13 ANDELEN SOM RAPPORTERER HVOR OFTE DE DRIVER ORGANISERT TRENING (TRENING GJENNOM IDRETTSLAG ELLER ANNEN FORENING)	20
FIGUR 14 ANDELEN SOM RAPPORTERER HVOR OFTE DE DRIVER MED IKKE-ORGANISERT TRENING SAMMEN MED ANDRE.	20
FIGUR 15 ANDELEN SOM RAPPORTERER HVOR OFTE DE DRIVER MED EGENTRENING (TRENING ALENE, PÅ EGET INITIATIV).....	21
FIGUR 16 ANDELEN SOM SPILLER SPILL (PÅ PC, SPILLKONSOLL, NETTBRETT, TELEFON O.L.) (4-6 TIMER ELLER MER) FORDELT PÅ UKEDAGER, HELGEDAGER OG REGIONER.	22
FIGUR 17 ANDELEN SOM BRUKER SOSIALE MEDIER ELLER SURFING/CHATTING PÅ INTERNETT (4-6 TIMER ELLER MER) FORDELT PÅ UKEDAGER, HELGEDAGER OG REGIONER.	22
FIGUR 18 ANDELEN SOM SER PÅ TV ELLER ANNEN SKJERMBASERT UNDERHOLDNING (4-6 TIMER ELLER MER) FORDELT PÅ UKEDAGER, HELGEDAGER OG REGIONER.....	23
FIGUR 19 ANDELEN SOM ER I KONTAKT MED VENNER OVER INTERNETT (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER.	24
FIGUR 20 ANDELEN SOM ER SAMMEN MED VENNER ETTER SKOLETIDA (1 GANG I UKA ELLER OFTERE) FORDELT PÅ KJØNN OG REGIONER).....	24

Sammendrag

Bakgrunn: Hva ungdommene gjør utenfor skoletida gjennom fritidsaktiviteter og kontakten de har med venner har stor betydning for folkehelseutviklingen. Fritidsaktiviteter kan knyttes til hvorvidt folk opplever at de tilhører et fellesskap med andre, deltar i aktiviteter som er meningsfulle for dem selv, å bety noe for andre, og blir verdsatt for den man er. Målet med denne rapporten er å fremstille statistikk for fritidsaktiviteter blant ungdommer i Trøndelag i 2017-2019 og dermed bidra til et mer systematisk og kunnskapsbasert folkehelsearbeid.

Materiale og metode: Data er hentet fra ungdomsdelen i Helseundersøkelsen i Trøndelag 2017-19 (HUNT4), Ung-HUNT4, hvor totalt 8066 ungdommer i alderen 13-19 år deltok. Tallene som presenteres formidles ved hjelp av figurer som viser prosentandeler stort sett fordelt på kjønn og kommuner/regioner.

Resultater: Generelt er det betydelige geografiske variasjoner i forhold til andelen ungdommer som er aktive (definert som én gang eller mer per uke) med hensyn til det å spille instrumenter og bedrive annen kreativ/kunstnerisk aktivitet. Innenfor kreative/kunstneriske aktiviteter som ikke innebærer spill av instrument er det også betydelige kjønnsmessige forskjeller hvor jentene rapporterer høyere deltagelse enn guttene. For begge aktiviteter finner vi den største andelen ungdommer som rapporterer forholdsvis høy deltagelse i Innherred midt og den laveste i Steinkjer kommune. Innherred midt ser ut til generelt å ha flest aktive ungdommer innenfor disse sjangrene sammenlignet med de andre regionene.

Det er liten variasjon knyttet til region eller kjønn når det gjelder det å møtes på kafé eller annet sted og en svært lav andel (4%) ungdom går på organiserte møter.

Nesten halvparten av ungdommene rapporterer sjelden eller ingen organisert trening. Flere gutter enn jenter bedriver organisert trening og det er geografisk variasjon knyttet til de som er svært aktive.

Langt flere bedriver ikke-organisert trening sammen med andre 1-3 ganger i uka sammenlignet med de som bedriver organisert trening.

En høy andel ungdommer, hvorav spesielt gutter, bruker 4-6 timer daglig på skjermbasert spill. Her er det store geografiske variasjoner med lavest andel i Indre Namdalen. Høy andel generelt bruker 4-6 timer daglig eller mer på sosiale medier, mens litt færre bruker tilsvarende tid på TV eller annen skjermbasert underholdning. Veldig høy andel (92%) er i kontakt med venner via internett og en betydelig lavere andel (73-76%) har kontakt med venner én gang i uka eller oftere utenom dette.

Konklusjon: Det er betydelige geografisk variasjoner i forhold til andelen ungdommer som aktivt spiller instrument eller bedriver annen kreativ/kunstnerisk aktivitet (innbefattet drama/dans). Jentene rapporterte høyere deltagelse enn guttene med hensyn til kreative/kunstneriske aktiviteter. Det er liten kjønnsforskjell med hensyn til møte på kafé eller annet sted. Nesten 50% av ungdommene rapporterer sjelden eller ingen organisert trening og store andeler rapporterer skjermbasert spilling 4-6 timer daglig. Betydelig høyere andel gutter enn jenter rapporterer høy frekvens av «gaming» og 92% er i kontakt med venner via internett.

Abstract

Background: Leisure time activities among adolescents outside school greatly affect public health. These activities are related to common community belonging, give extended meaning to life, relate to what you mean to others and give each person additional individual value. The objective of this report is to statistically describe leisure time activities in 2017-2019 among adolescents within the Trøndelag County, Northern region, and thereby add to a more systematic and knowledge-based public health management.

Material and Methods: Data included come from the adolescent part of The Health Study of Trøndelag 2017-2019 (HUNT4), The Young-HUNT4, with 8066 adolescent participants aged 13-19 years. The numbers are presented as proportions (%) of the total numbers of individuals stratified on sex and sometimes on geographical regions.

Results: In general, there are considerable geographical variation related to the proportions of adolescents that are actively engaged (defined as once a week or more) in playing an instrument or committed to other creative/artistic activities. Within the latter, there are significant sex differences with girls reporting higher engagement than boys do. Within both types of activities, the proportions of engaged adolescents are highest in Innherred midt and lowest in Steinkjer. Generally compared to the other geographic regions, Innherred midt seems to have more engaged adolescents within the creative/artistic types of activities.

Little regional- and sex-based variation exist regarding meeting each other at cafés or other meeting places and very few adolescents (4%) attend organised meetings.

Nearly half of adolescent's report that they rarely or never engage in organized physical activities. More boys than girls engage in organized physical activities and there are geographic variations related to those that are very active. More adolescents are engaged in non-organized exercise together with others 1-3 times weekly compared to those engaged in organized exercise.

A high proportion of adolescents, of whom especially boys, spend 4-6 hours daily on screen-based activities and there are large geographic variations with the lowest proportions in Indre Namdalen. Very many spend 4-6 hours daily on social media, while fewer spend corresponding time on TV or other screen-based entertainment. Very high proportions (92%) are in contact with friends via internet

while a considerably lower number of adolescents (73-76%) have contact with friends otherwise once a week or more often.

Conclusion: There are considerable geographic variations related to the proportions of adolescents that play instruments or engage in creative/artistic activities (include drama/dance) at a regular basis. Girls report higher engagement than boys do in creative/artistic activities. There is little sex-difference related to meeting friends at cafés or other meeting places. Nearly 50% of adolescents report that they rarely or never commit to organized exercise. Very many report screen-based activities 4-6 hours daily and a larger proportion of boys compared to girls report high frequencies of gaming. Nearly all (92%) report contact with friends via internet.

1. Innledning

Dette er den andre delrapporten om folkehelsestilstanden blant ungdom i Trøndelag fylke. Det fremstilles data fra Ung-HUNT4 som ble gjennomført i Nord-Trøndelag (2017-19). Fokuset for denne rapporten er samfunnsdeltakelse gjennom fritidsaktivitet og kontakt med venner.

Viktige målsettinger for folkehelsen i Norge er flere leveår med god helse og livskvalitet, og reduserte sosiale helseforskjeller. Sosiale relasjoner, tilhørighet, fellesskap og deltakelse er av stor betydning for livskvalitet og helse (1), og flere studier har vist at aktiv deltagelse utenom skolen blant ungdom har positiv effekt på livskvalitet og velvære. Denne rapporten beskriver fritidsaktiviteter og kontakt med venner blant ungdommer som deltok i Ung-HUNT4 der også helsen har kunnet påvirke grad av deltakelse.

I hvert samfunn/kultur er det timer på dagen når ungdommer formelt sett er pålagt å gå på skole eller være engasjert i lønnet eller ulønnet arbeid. De velger å være involvert i ulike aktiviteter, om det er offentlige eller private aktiviteter, organisasjoner/foreninger, eller om det er enkeltpersoner som tilrettelegger for aktivitetene. Dataene som er samlet, sier noe om de velger å involvere seg alene eller sammen med andre. Disse aktivitetene blir sett på som valgfrie, og fint å holde på med, men ikke nødvendige, eller til og med spesielt viktige. En utfordring med fritidsaktiviteter er da at fravær eller ikke deltagelse ikke nødvendigvis vil bli lagt merke til av samfunnet/beslutningstakere og behovet blir heller ikke tilstrekkelig belyst. Tilgjengelighet og deltagelse påvirkes blant annet av forhold på stedet der en bor, inkludert mellommenneskelig tillit, tilhørighet, trygghet i nærmiljøet, sosial inkludering, tilgang på meningsfulle aktiviteter, muligheter for sosiale møter, og for å bli verdsatt som en likeverdig deltaker i samfunnsliv og samfunnsutvikling (2-4). Det å delta i samfunnet knyttes til tema som medborgerskap, demokratiutvikling, samskaping og medvirkning (1-4). Tilhørighet til andre mennesker er et grunnleggende menneskelig behov, der tilhørighet og sosial inkludering er motsatsen til sosial isolasjon og utenforskap [1].

Slike fritidsaktiviteter og tilhørighet til andre kan beskrives som opplevelsen av å være personlig involvert og en del av et miljø eller et system. Systemer inkluderer både relasjoner, nettverk, organisasjoner og institusjoner, og miljøer kan være både naturlige og kulturelle (2). Det kan være store forskjeller mellom folk når det gjelder grad av, og former for samfunnsdeltakelse, og i hvilken grad og på hvilken måte deltakelsen påvirker helse og livskvalitet (1). Deltakelse som bidrar til helse og livskvalitet kjennetegnes gjerne ved at deltakelsen er meningsfylt og skaper personlig verdi for den som deltar, og samtidig som deltakelsen gjerne skaper verdi for andre mennesker. Med andre ord handler det om å føle seg betydningsfull, verdsatt og anerkjent som en likeverdig deltaker, og bidra til at andre føler det samme (5).

2. Metode

2.1 HUNT

Med bakgrunn i fylkessammenslåingen, endret HUNT i 2019 navn fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag til *Helseundersøkelsen i Trøndelag*. HUNT omfatter nå alle innbyggerne, 13 år og eldre, i tidligere Nord-Trøndelag fylke. I tillegg omfatter HUNT de som er 18 år og eldre fra tidligere Sør-Trøndelag fylke. I det følgende benevner vi de tidligere fylkene som respektive Trøndelag Nord og Trøndelag Sør.

HUNT er en omfattende samling av helseopplysninger fra HUNT1 (1984-86), HUNT2/Ung-HUNT1 (1995-97), HUNT3/Ung-HUNT3 (2006-2008) og HUNT4/Ung-HUNT4 (2017-19). I tillegg ble det utført en ungdomsundersøkelse i 2000-01, Ung-HUNT2, som var en oppfølging av de yngste deltagerne i

Ung-HUNT1. Det er samlet inn data ved hjelp av spørreskjema, kliniske målinger og biologisk materiale (6-7).

HUNT er regulert av *Forskrift om befolkningsbaserte helseundersøkelser* og er gjennom dette pålagt å utarbeide helsestatistikk som i denne rapporten. I tillegg har alle deltakere i HUNT gitt skriftlig samtykke til at helseopplysningene kan brukes i helseforskning. I Ung-HUNT har de som var 16 år eller eldre samtykket selv, mens foreldre eller verger har samtykket for ungdommene under 16 år.

2.2 Datainnsamlingen

HUNT4/Ung-HUNT4 ble gjennomført i perioden august 2017 til utgangen av februar 2019 i Trøndelag Nord. I ungdomsdelen (13-19 år) deltok 8066 personer og i voksendelen (20+) deltok totalt 56 078 personer som representerte respektive 76% og 54% av alle inviterte.

Spørsmålene om fritid og venner, fysisk aktivitet og trening, slik de ble presentert i spørreskjema, er gjengitt i figur 1 og 2 nedenfor.

OM FRITID OG VENNER

86 Hvor ofte gjør du noen av disse aktivitetene?
(Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri	1-3 ganger i måneden	Omtrent 1 gang i uka	2-3 ganger i uka	4 ganger i uka
Spiller instrument alene.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller instrument sammen med andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller teater eller danser sammen med andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driver med annen kreativ/kunstnerisk aktivitet alene....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driver med annen kreativ/kunstnerisk aktivitet sammen med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på kafe eller annet møtested for ungdom.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på møter i foreninger eller organisasjoner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Går på religiøse møter eller i kirka.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er tilskuer på kulturarrangement/forestilling/konsert/kino.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er tilskuer på idrettsarrangement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er sammen med venner etter skoletida...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er i kontakt med venner over internett....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

87 På fritiden, hvor mange timer pleier du bruke på å spille spill (på PC, spillkonsoll, nettbrett, telefon o.l.)?

(Sett ett kryss for ukedager og ett for helgedager)

	Ikke i det hele tatt	Mindre enn ½ time om dagen	½-1 time om dagen	2-3 timer om dagen	4-6 timer om dagen	Ca. 7 timer eller mer om dagen
På ukedager (mandag til fredag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På helgedager (lørdag og søndag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

88 På fritiden, hvor mange timer pleier du bruke på sosiale medier eller surfing/chatting på internett?

(Sett ett kryss for ukedager og ett for helgedager)

	Ikke i det hele tatt	Mindre enn ½ time om dagen	½-1 time om dagen	2-3 timer om dagen	4-6 timer om dagen	Ca. 7 timer eller mer om dagen
På ukedager (mandag til fredag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På helgedager (lørdag og søndag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

89 På fritiden, hvor mange timer pleier du å bruke på å se TV eller annen skjermbasert underholdning?

(Sett ett kryss for hver linje)

	Ikke i det hele tatt	Mindre enn ½ time om dagen	½-1 time om dagen	2-3 timer om dagen	4-6 timer om dagen	Ca. 7 timer eller mer om dagen
På ukedager (mandag til fredag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På helgedager (lørdag og søndag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Figur 1 Spørsmålene som er brukt i denne rapporten for å beskrive fritidsaktiviteter, kontakt med venner og bruk av skjermbasert aktivitet slik de framsto i spørreskjema i Ung-HUNT4

OM FYSISK AKTIVITET OG TRENING	
52	Utenom skoletida: Hvor ofte driver du idrett eller fysisk aktivitet så mye at du blir andpusten og/eller svett? (Sett bare ett kryss)
Hver dag	<input type="checkbox"/>
4-6 dager i uka	<input type="checkbox"/>
2-3 dager i uka	<input type="checkbox"/>
1 gang i uka	<input type="checkbox"/>
Sjeldnere enn en gang i uka	<input type="checkbox"/>
Aldri	<input type="checkbox"/>
55	Hvor ofte driver du vanligvis med organisert trening (trening gjennom idrettslag eller annen forening)? (Sett bare ett kryss)
Aldri	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	<input type="checkbox"/>
1 gang i uka	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i uka	<input type="checkbox"/>
4 ganger i uka eller mer	<input type="checkbox"/>
56	Hvor ofte driver du vanligvis med ikke-organisert trening sammen med andre? Eksempel: Fotball på løkka med venner, trening på treningssenter/gruppetimer og lignende. (Sett bare ett kryss)
Aldri	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	<input type="checkbox"/>
1 gang i uka	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i uka	<input type="checkbox"/>
4 ganger i uka eller mer	<input type="checkbox"/>
57	Hvor ofte driver du vanligvis med egentrening (trening alene, på eget initiativ)? Eksempel: Egentrening i fotball/håndball/ski, egentrening på treningssenter og lignende. (Sett bare ett kryss)
Aldri	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	<input type="checkbox"/>
1 gang i uka	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i uka	<input type="checkbox"/>
4 ganger i uka eller mer	<input type="checkbox"/>

Figur 2 Spørsmålene som er brukt i denne rapporten for å fritidsaktivitet knyttet til fysisk aktivitet og trening, slik de framsto i spørreskjema i Ung-HUNT4

Hver aktivitet knyttet til fritidsaktivitetene og kontakt med venner ble omkodet til en todeling, der de som har svart «omtrent en gang i uka», «2-3 ganger i uka» eller «4 ganger i uka» ble kodet til *1 gang i uka eller oftere*. De som har svart «aldri» eller «1-3 ganger i måneden» utgjorde den andre gruppen.

Skjermaktivitet ble omkodet til todeling, der de som hadde svart «4-6 timer om dagen» eller «7 timer eller mer» ble kodet til *4 timer eller mer*.

Fysisk aktivitet og trening ble kodet til to- og tredeling. «Aldri», «sjeldnere enn en gang i uka» eller «2-3 ganger i måneden» ble kodet til *sjeldnere enn en gang i uka*. «1 gang i uka» og «2-3 ganger i uka» ble kodet til *1-3 ganger i uka*. «4-6 dager i uka», «hver dag» og «4 ganger i uka eller mer» ble kodet til *4 ganger i uka eller mer*.

2.2.1 Utvalg fra Ung-HUNT4

Resultatene er basert på alle ungdommer som deltok i Ung-HUNT4, det vil si skoleelever i grunnskolen og videregående skoler i alderen 13-19 år inkludert lærlinger. Ungdommer som er utenfor skolen ble også invitert, men denne gruppen hadde veldig lav deltagelse. Det vil nødvendigvis medføre at vi ikke kan si noe om den andelen som ikke deltok. Hvorvidt det er systematiske forskjeller mellom deltakere og de som ikke deltok vet vi ikke ennå, men det er grunn til å anta, slik det er vist i tidligere runder av

HUNT, at det kan være en skjevhet i utvalget. Vi vet fra frafallsanalyser blant voksne, i tidligere HUNT-undersøkelser, at de som ikke deltar i større grad er: de med lavere utdanning og med dårligere helse (8). Konsekvensen vil sannsynligvis være at det blir tegnet et bilde av befolkningen som er noe mer helsemessig positivt enn det som ville vært tilfelle om alle hadde deltatt.

Tabell 1 Deltagere i Ung-HUNT4, 2017-19.

	13 åringer	14 åringer	15 åringer	16 åringer	17 åringer	18 åringer	19 åringer	Totalt
Jenter	633	658	603	697	743	646	126	4106
% total	15.4%	16.0%	14.7%	17.0%	18.1%	15.7%	3.0%	
Gutter	637	617	571	702	665	620	148	3960
% total	16.1%	15.6%	14.4%	17.7%	16.8%	15.7%	3.7%	
Totalt utvalg	1270	1275	1174	1399	1408	1266	273	8066

2.2.2 Analyser

Tallene som presenteres er basert på krysstabeller og formidles ved hjelp av enkle figurer som viser andeler (prosent) etter alder, kjønn, planer for utdanning, regioner (kommuner) og tidspunkt (HUNT-undersøkelse). Det er ikke utført statistiske tester på forskjeller som presenteres.

I rapporten presenteres også tall fordelt på regioner av kommuner. Disse er Stjørdalsregionen (Meråker, Stjørdal og Frosta kommuner), Innherred sør (Levanger og Verdal kommuner), Innherred midt (Inderøy og Indre Fosen kommuner), Steinkjer kommune, Midtre Namdal (Namsos, Namdalseid, Flatanger, Overhalla og Fosnes kommuner), Indre Namdal (Snåsa, Lierne, Grong, Røyrvik, Namsskogan og Høylandet kommuner) og ytre Namdal (Nærøy, Vikna og Leka kommuner).

2.2.3 Nøyaktighet av egenrapporterte fritidsaktivitet og venner

Det kan ofte være stor variasjon i nøyaktigheten av egenrapportering. Det kan være vanskelig å huske nøyaktig når en sist engasjerte seg i en spesifikk aktivitet, samt å anslå hvor ofte en deltar. Det hender også at spørsmål blir misforstått eller at noen svaralternativ kan skape usikkerhet. I tillegg kan det være store individuelle forskjeller i hvor mye vi over- eller underestimerer når vi vurderer egen atferd.

Det er viktig å ta hensyn til denne variasjonen i tolkning av funn i denne rapporten selv om det er tatt høyde for slikt ved å benytte validerte instrumenter og korrigere for beviselige feiltolkninger av spørsmål.

2.2.4 Tolkning

Vi har valgt å presentere data som i utgangspunktet er enkle å forholde seg til, f.eks. at vi viser prosentandeler som har rapportert deltagelse. Det er imidlertid viktig å ta i betraktning usikkerheten som knytter seg til lavt antall deltagere fra de minste Trøndelagsregionene. Hvis noen befolkningsmessig små kommuner eller regioner kommer svært godt eller svært dårlig ut, så er det ikke dermed sikkert at de avviker så mye fra de andre kommunene eller fylket.

I tolkningen av slike forskjeller er det også viktig å være oppmerksom på tilgjengelighet og hvilke tilbud som fins lokalt, samt i hvilken grad ulike grupper i befolkningen har mulighet til å engasjere seg innen de ulike arenaene.

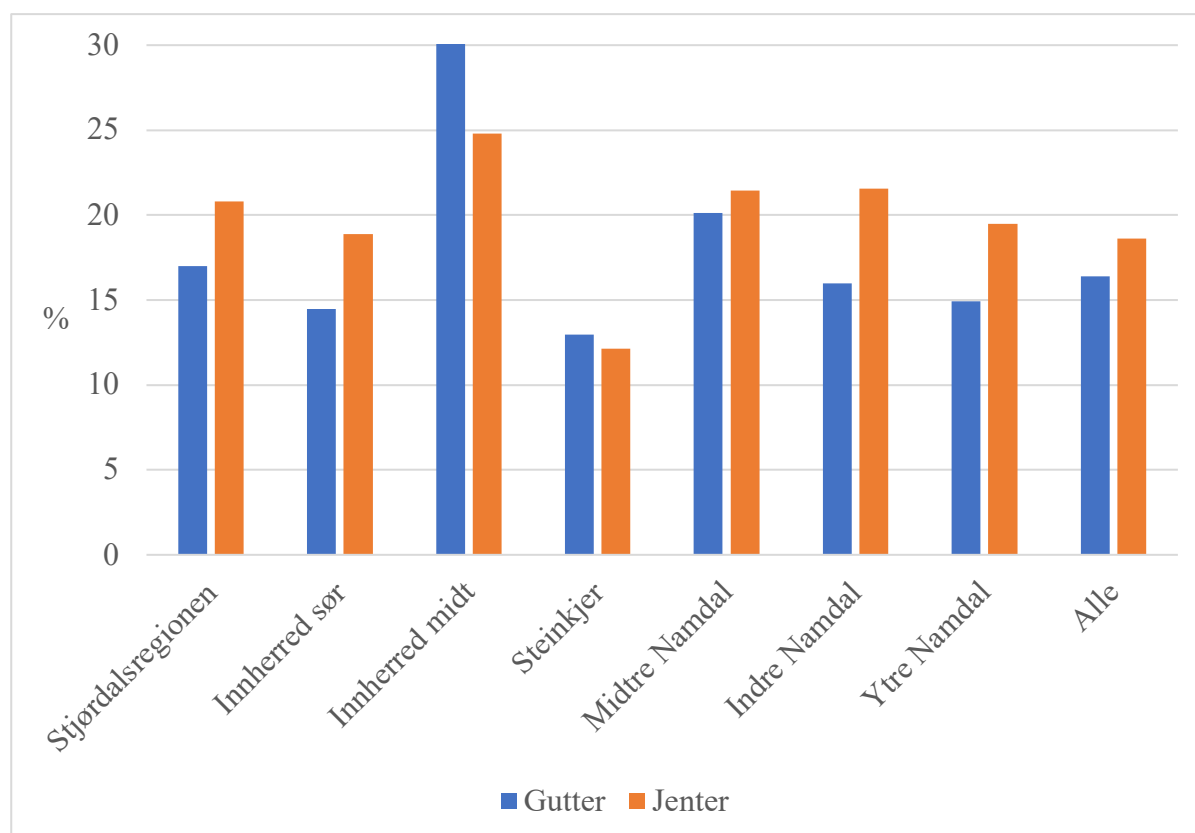
3. Resultater

3.1 Fritidsaktiviteter

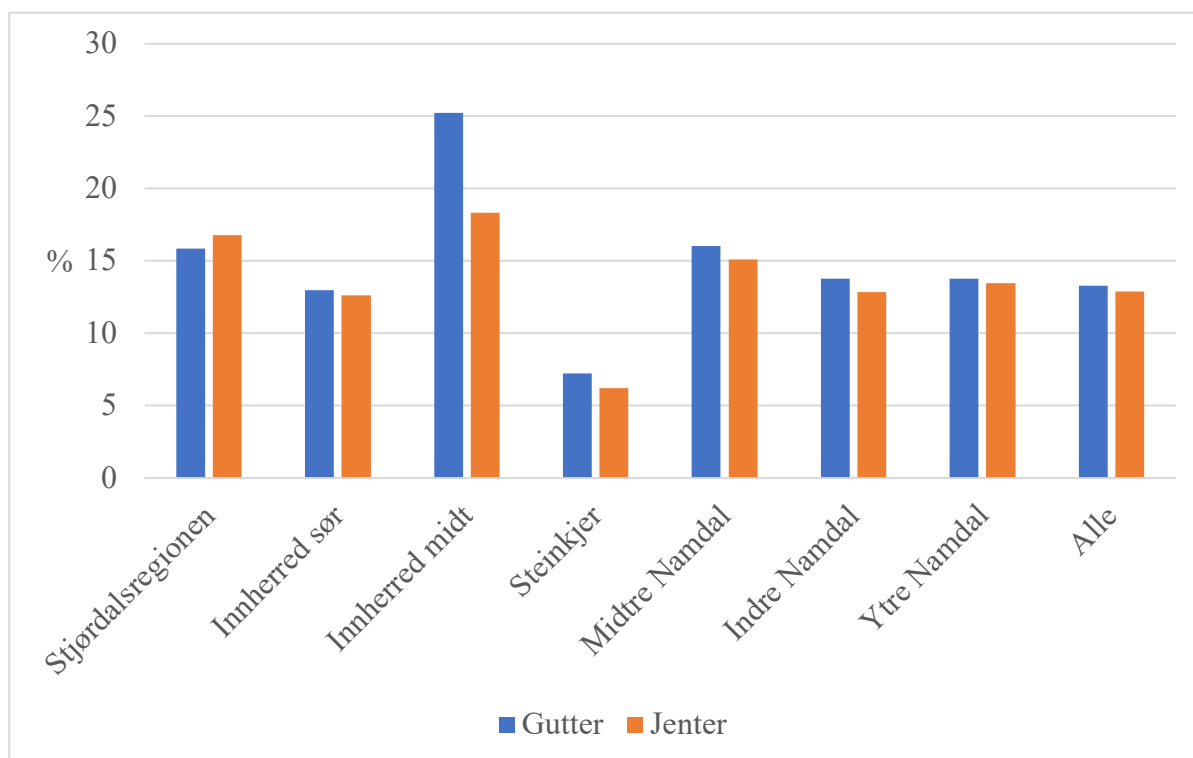
Følgende avsnitt omhandler aktiv deltagelse i ulike typer fritidsaktiviteter som en bedriver sammen med andre eller alene.

I Ung-HUNT4 oppgir 17% av ungdommene at de spiller instrument alene, én gang i uka eller oftere. I figur 3, ser en at dette varierer utfra geografisk region. F.eks. oppgir 30% av guttene og 25% av jentene at de spiller et instrument en eller flere ganger i uka i Innherred midt, mens andelen er på 13% blant gutter og 12% for jenter i Steinkjer kommune.

Andelen totalt som spiller instrument sammen med andre én gang i uka eller oftere er på 13% hvor et tilsvarende mønster når det gjelder geografiske variasjon mellom de ulike regionene foreligger (figur 4). I Innherred midt oppgir 25% av guttene og 18% av jentene at de spiller instrument sammen med noen én eller flere ganger i uka, mens andelen er på 7% blant gutter og 6% for jenter i Steinkjer kommune. En ser også at i de fleste regionene er andelen høyere blant jenter enn gutter knyttet til å spille instrument alene, mens det å spille sammen med andre ikke er noen store kjønnsforskjeller (figur 3 og 4).

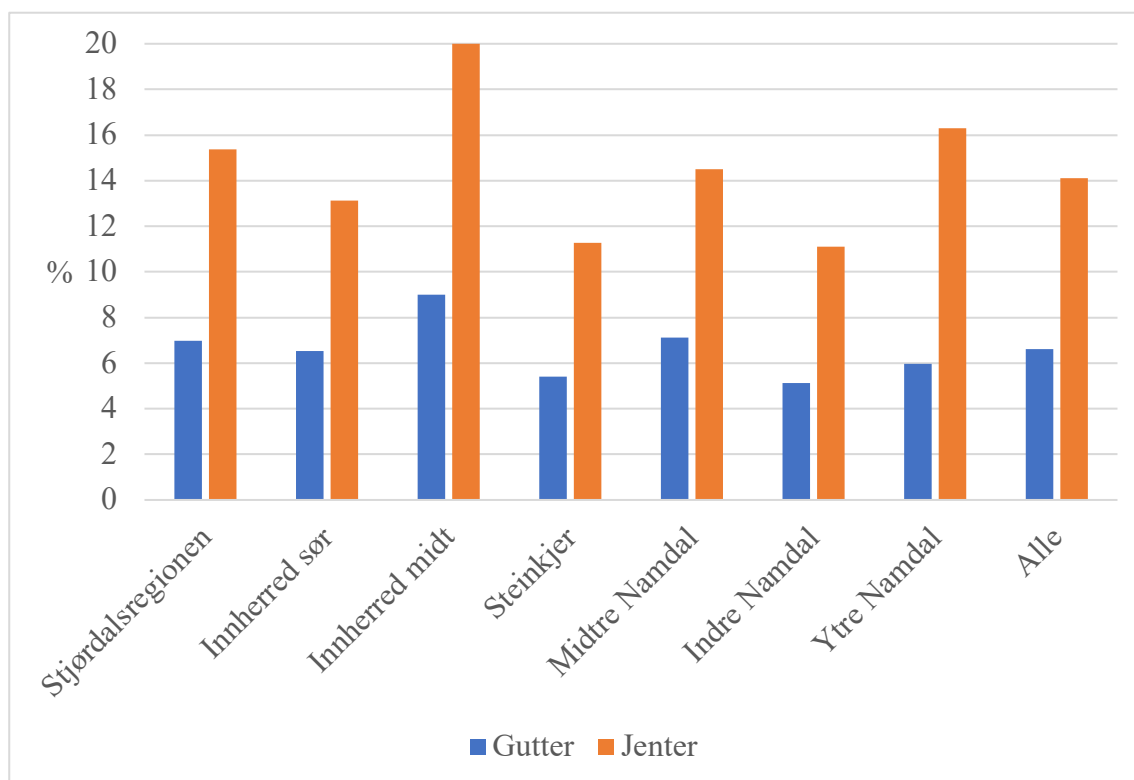


Figur 3 Andelen som spiller instrument alene (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.



Figur 4 Andelen som spiller instrument sammen med andre (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

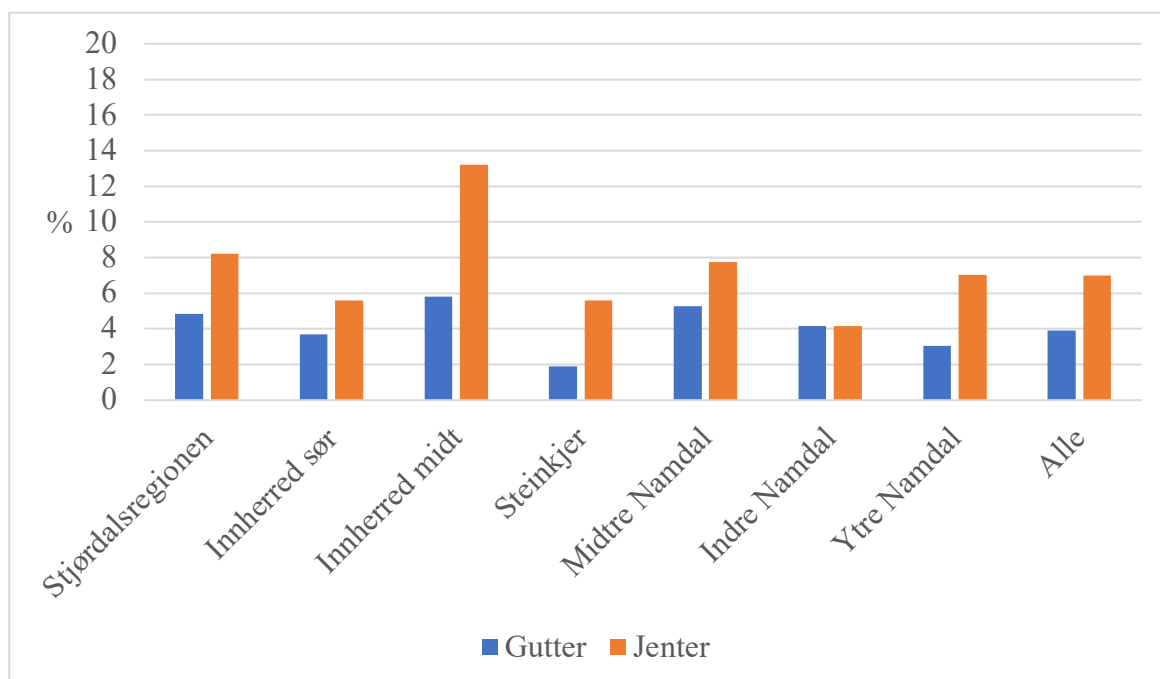
Figur 5 og 6 viser andelen som rapporterer om de driver kreativ/kunstnerisk aktivitet alene (figur 5) eller sammen med andre (figur 6). Den samlede andelen som oppgir å drive med kreativ/kunstnerisk aktivitet alene er 10,5%, mens andelen som gjør det sammen med andre er henholdsvis 5,5%.



Figur 5 Andelen som driver med annen kreativ/kunstnerisk aktivitet alene (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

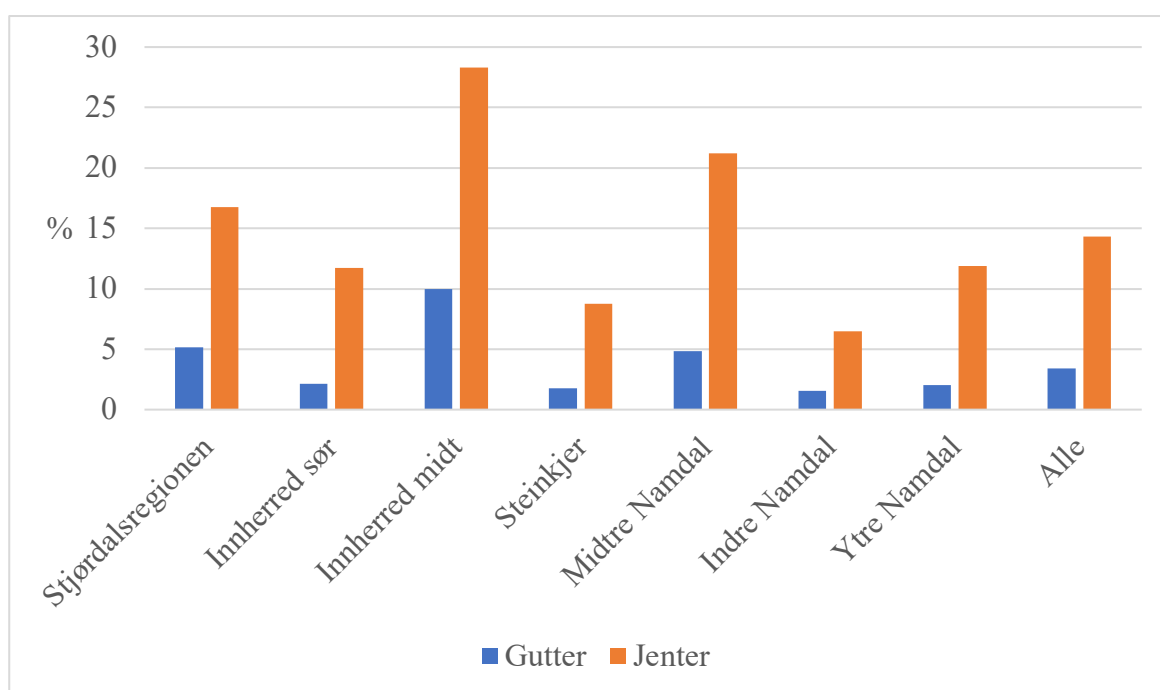
En ser store forskjeller blant de som bedriver kreativ/kunstnerisk aktivitet alene både med hensyn til kjønn og geografiske regioner (figur 5). I Innherred midt er andelen jenter som bedriver denne typen aktivitet på 20% sammenlignet med 16% i Ytre Namdalen, mens de tilsvarende andelen for gutter er på henholdsvis 9% og 6%.

Når det gjelder de som driver med kreativ/kunstnerisk aktivitet sammen med andre, finner en lavest andel blant gutter i Steinkjer med 2% og blant jenter i Indre Namdalen med 4%. I Innherred midt ser en at 6% av guttene og 13% av jentene driver med kreativ/kunstnerisk aktivitet sammen med andre (figur 6).



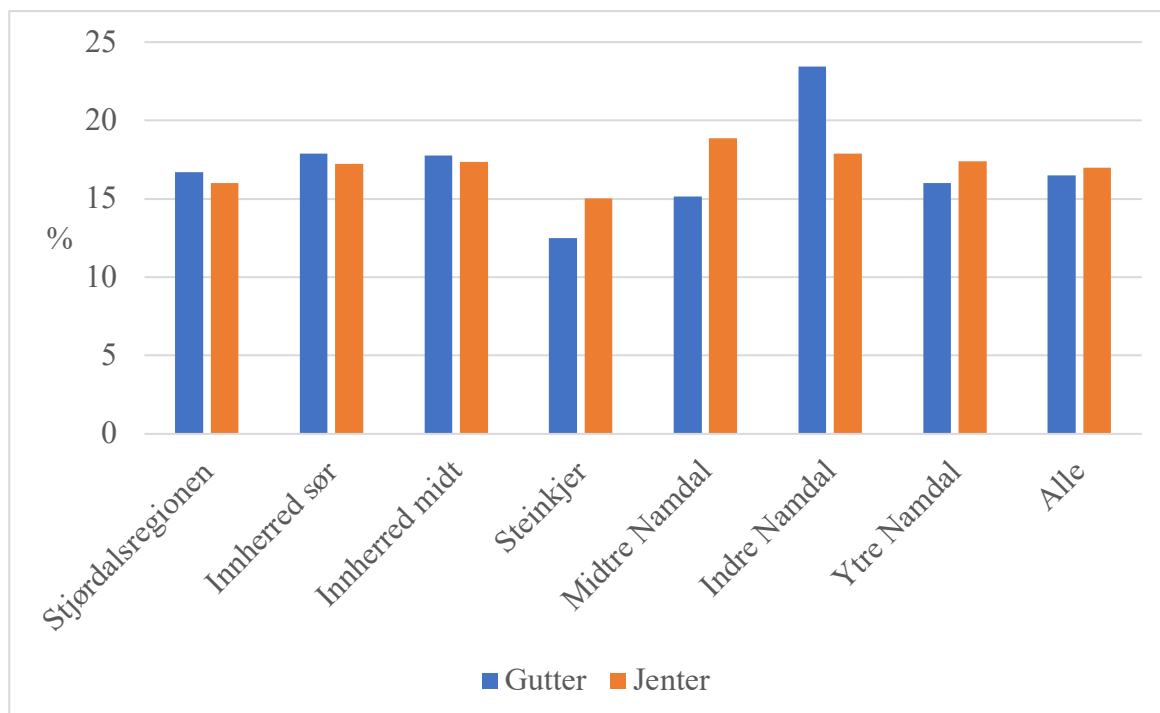
Figur 6 Andelen som driver med annen kreativ/kunstnerisk aktivitet sammen med andre (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

Totalt 9% av ungdommene rapporterer å spille teater eller danse én gang i uka eller oftere. Innen disse aktiviteten er det gjennomgående store kjønnsforskjeller der det i alle regionene er flest jenter sammenlignet med gutter som bedriver denne typen aktiviteter (figur 7). Innherred midt er regionen der det er flest som driver med teater eller dans; 10% av guttene og 28% rapporterer én gang i uka eller oftere. Indre Namdalen er regionen der andelen er lavest blant både gutter og jenter, henholdsvis 2% og 6% (figur 7).



Figur 7 Andelen som spiller teater eller danser sammen med andre (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

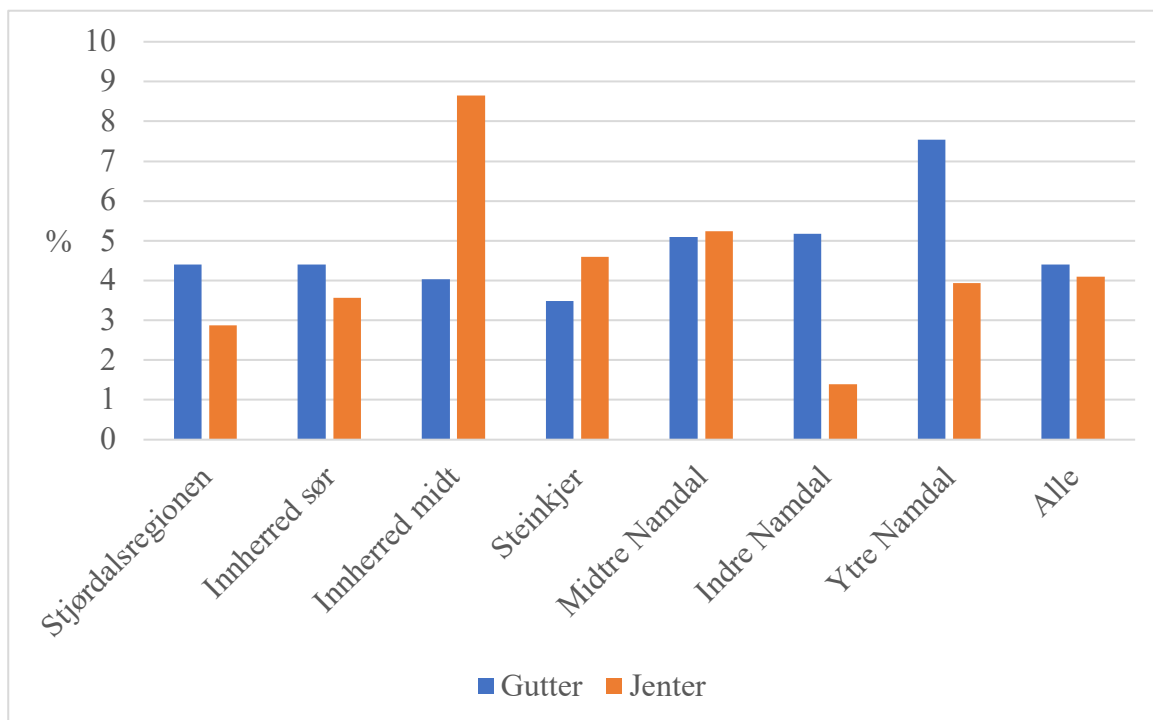
Det er liten variasjon knyttet til kjønn og regioner med hensyn til om ungdommer møtes på kafé eller annet møtested. Totalt er det 17% av ungdommene som går på kafe eller møtes annet sted minst én gang i uka.



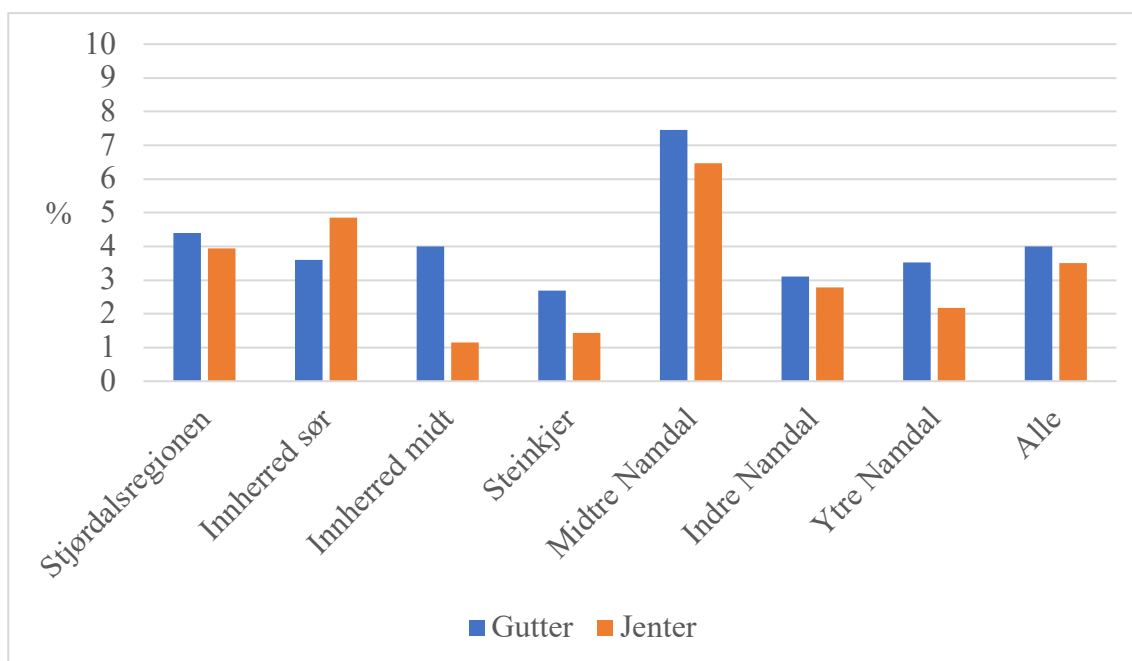
Figur 8 Andelen som går på kafe eller annet møtested for ungdom (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

I motsetning er det bare 4% av ungdommene som oppgir å gå på møter, foreninger eller organisasjoner minst én gang i uka. Her er andelen mye høyere blant jenter i Innherred midt, der 9 % av jentene går på møter o.l. en gang i uka eller oftere (figur 9). En ser også at andelen gutter i Ytre Namdal (8%) sammenlignet med resten av regionene.

Den totale andelen som rapporterer at de går på religiøse møter eller i kirka, én gang i uka eller oftere er 4%. Midtre Namdalen er regionen med høyest andel både gutter (7%) og jenter (6%) som oppgir slik aktivitet (figur 10).



Figur 9 Andelen som går på møter, foreninger eller organisasjoner (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

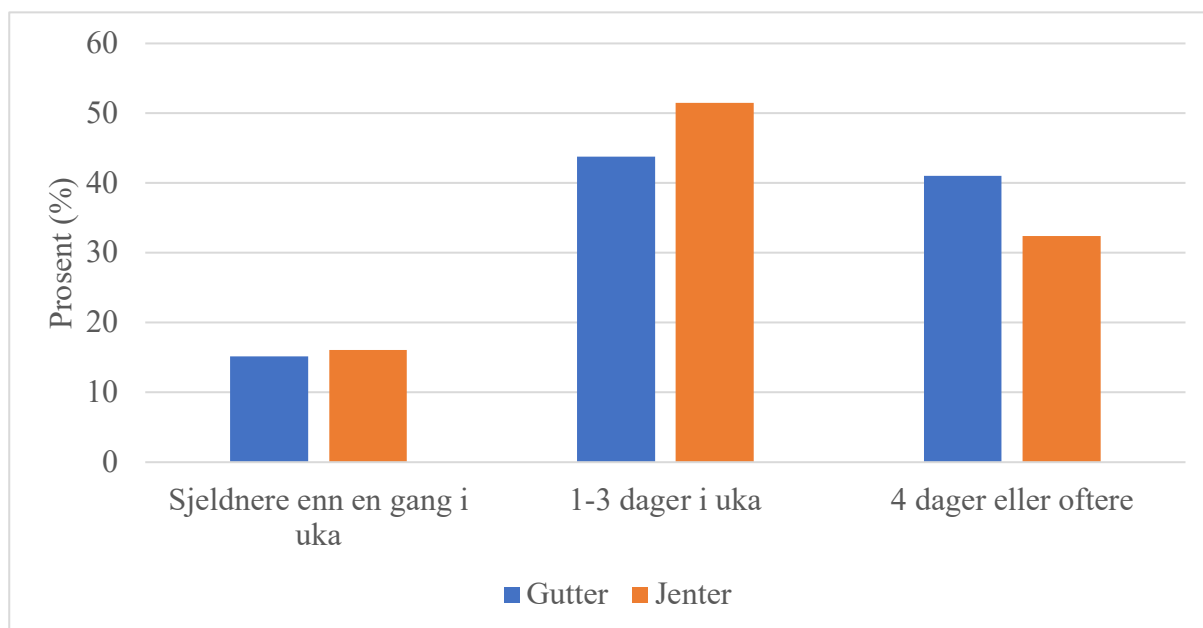


Figur 10 Andelen som går på religiøse møter eller i kirka (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

3.2 Fysisk aktivitet og trening

Dette avsnittet omhandler fysisk aktivitet, idrett og trening. Det er viktig at en er bevisst når en omtaler disse aktivitetene, da fysisk aktivitet omhandler all fysisk aktivitet til en person, mens trening

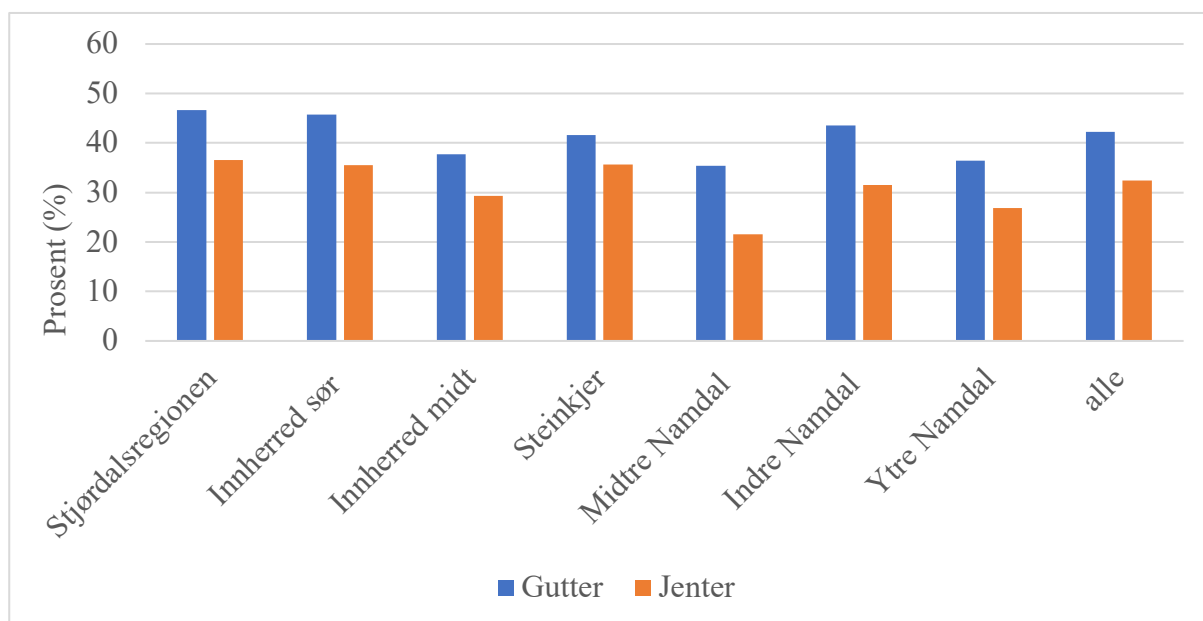
omhandler organisert eller ikke-organisert trening som nødvendigvis ikke sier noe om den totale fysiske aktiviteten til en person.



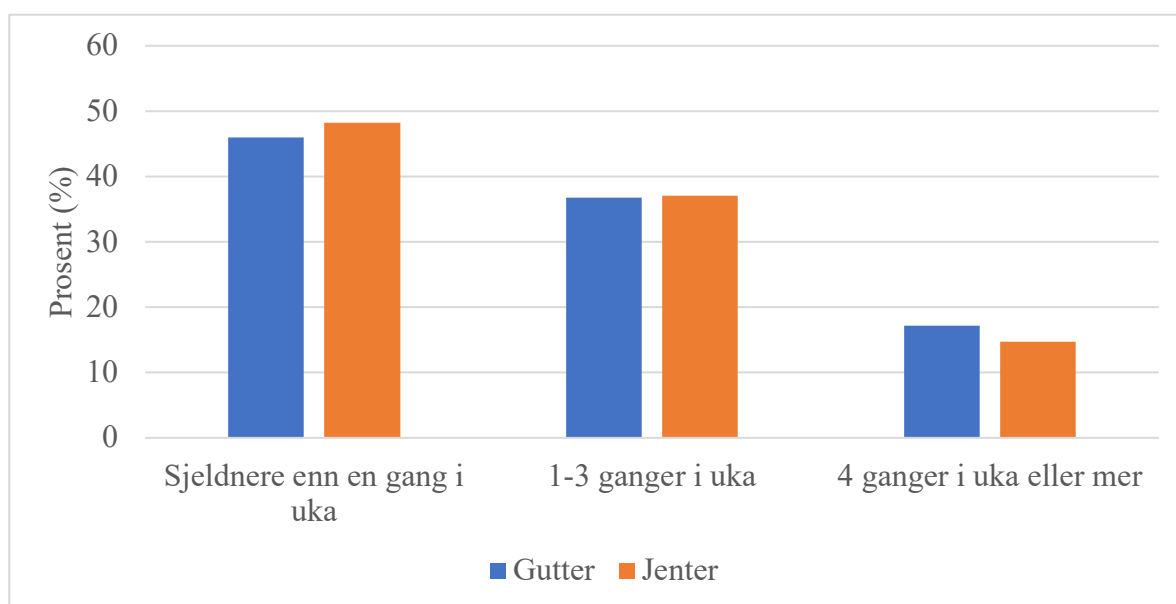
Figur 11 Andelen som rapporterer fysisk aktivitet i uka (Hvor ofte driver du idrett eller fysisk aktivitet så du blir svett og/eller andpusten) fordelt på kjønn.

Det er flere gutter (41%) som rapporterer fysisk aktivitet fire dager eller oftere i uka, sammenlignet med andelen jentene (32%) (figur 11). Blant de mest inaktive, er det små kjønnsforskjeller, henholdsvis 15% av guttene og 16% av jentene som rapporterer fysisk aktivitet sjeldnere enn én gang i uka.

Andelen som rapporterer fysisk aktivitet fire dager i uka eller oftere, varierer mellom regionene der f.eks. 21% jenter rapporterer dette i Midtre Namdal sammenlignet med 36% i Steinkjer, Innherred Sør og Stjørdalsregionen (figur 12). En ser samme mønsteret hos guttene, men forskjellene er ikke så store mellom regionene.



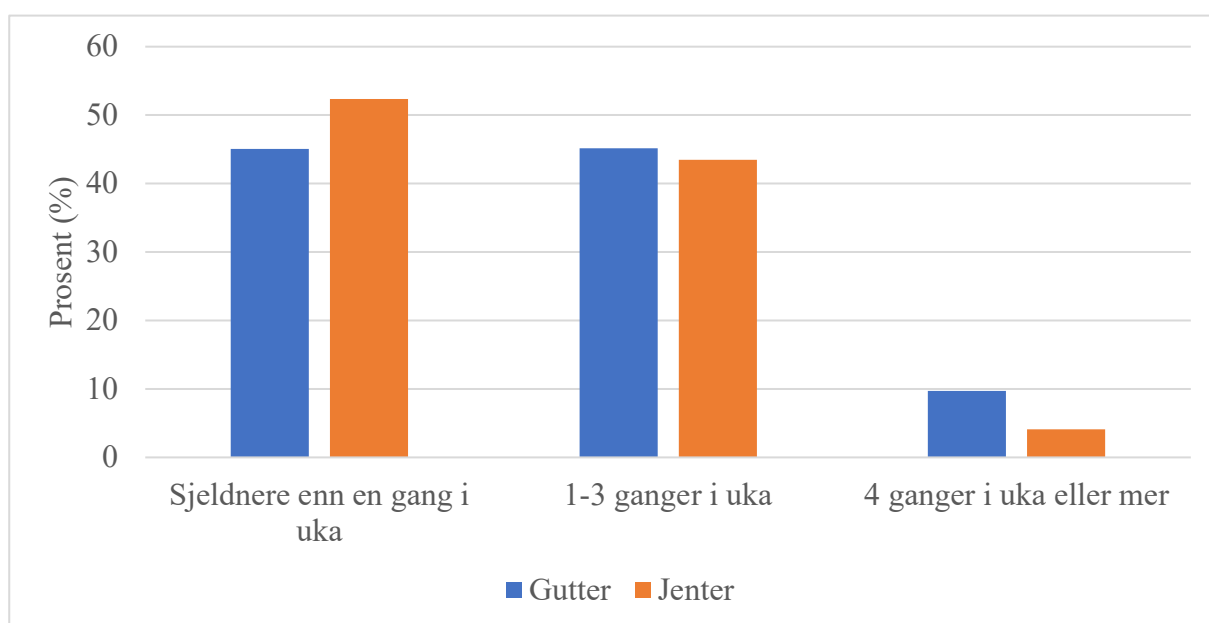
Figur 12 Andelen som rapporterer fysisk aktivitet 4 dager eller oftere i uka, fordelt på kjønn og regioner.



Figur 13 Andelen som rapporterer hvor ofte de driver organisert trening (trening gjennom idrettslag eller annen forening)

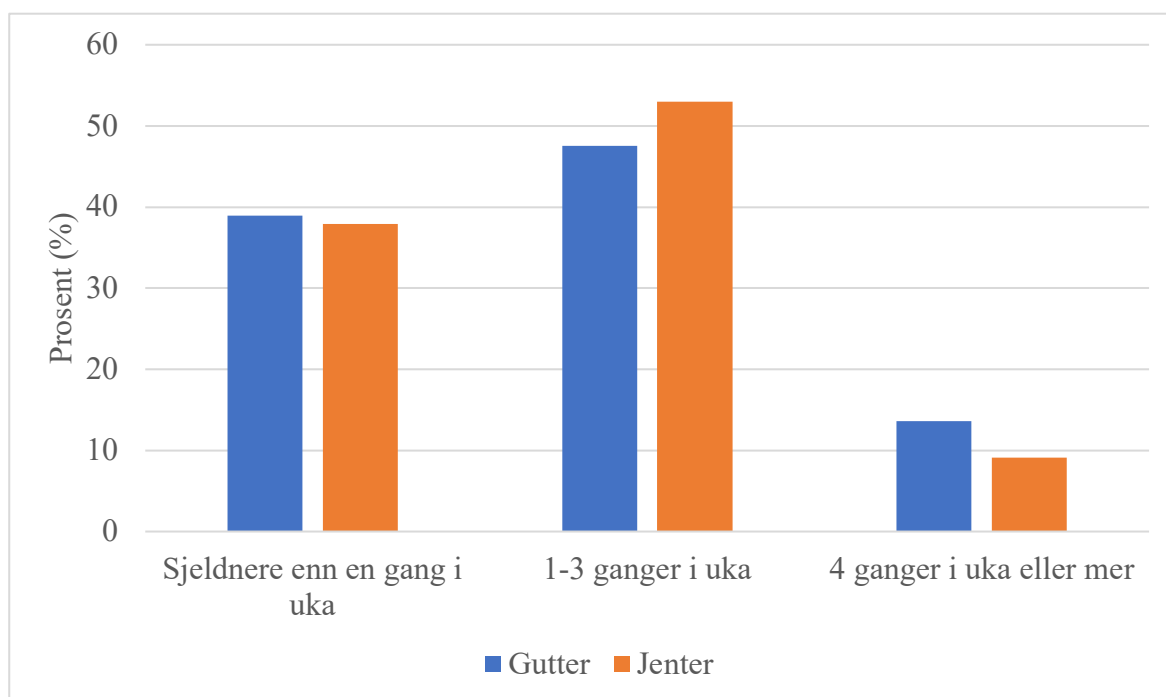
Nesten halvparten av ungdommene rapporterer at de sjelden eller aldri driver organisert trening, henholdsvis 46% av guttene og 48% av jentene (figur 13). Samtidig ser en at 17 % av guttene og 15 % av jentene driver trening fire ganger i uka eller oftere gjennom idrettslag eller forening. En finner generelt små kjønnsforskjeller innen organisert trening (figur 13).

En ser en betydelig lavere andel av ungdommene som rapporterer mye ikke-organisert trening sammen med andre, der dobbelt så mange gutter (10%) trener fire ganger i uka eller oftere sammenlignet med bare 4% av jentene (figur 14). En ser også at andelen som rapporterer ikke-organisert trening sammen med andre 1-3 ganger i uka, er vesentlig høyere både for gutter og jenter, henholdsvis 45% og 44%, sammenlignet med organisert trening (figur 13 og 14).



Figur 14 Andelen som rapporterer hvor ofte de driver med ikke-organisert trening sammen med andre.

Figur 15 viser andelen ungdommer som rapporterer typisk egentrening; det vil si aktivitet som drives alene og ofte på eget initiativ. Over 60% av ungdommene rapporterer slik type trening, én gang i uka eller oftere. Blant jenter rapporterer 53% at de driver egentrening 1-3 ganger i uka, mens blant guttene er det 48 %.



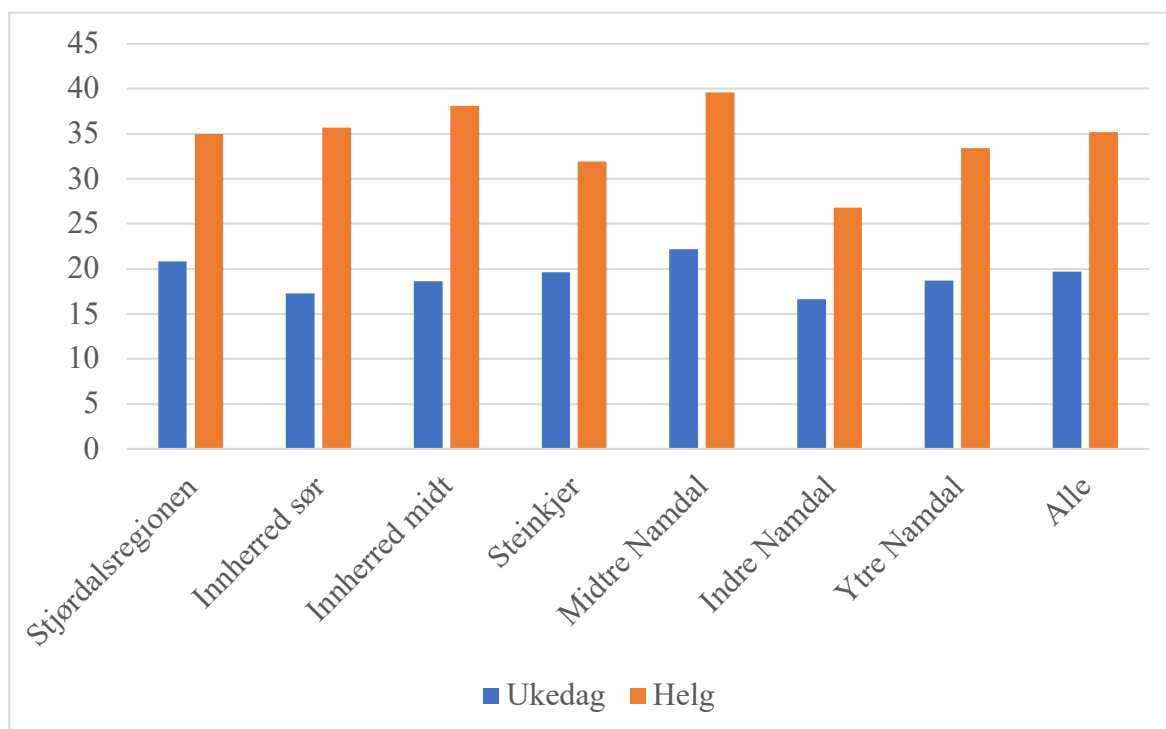
Figur 15 Andelen som rapporterer hvor ofte de driver med egentrening (trening alene, på eget initiativ).

3.3 Skjermaktivitet

Skjermaktivitet er en typisk stillesittende aktivitet, som i denne rapporten inkluderer TV, nettbrett og annen skjermbasert underholdning, bruk av sosiale medier og internett, og «gaming» - spilling på PC/spillkonsoll o.l.

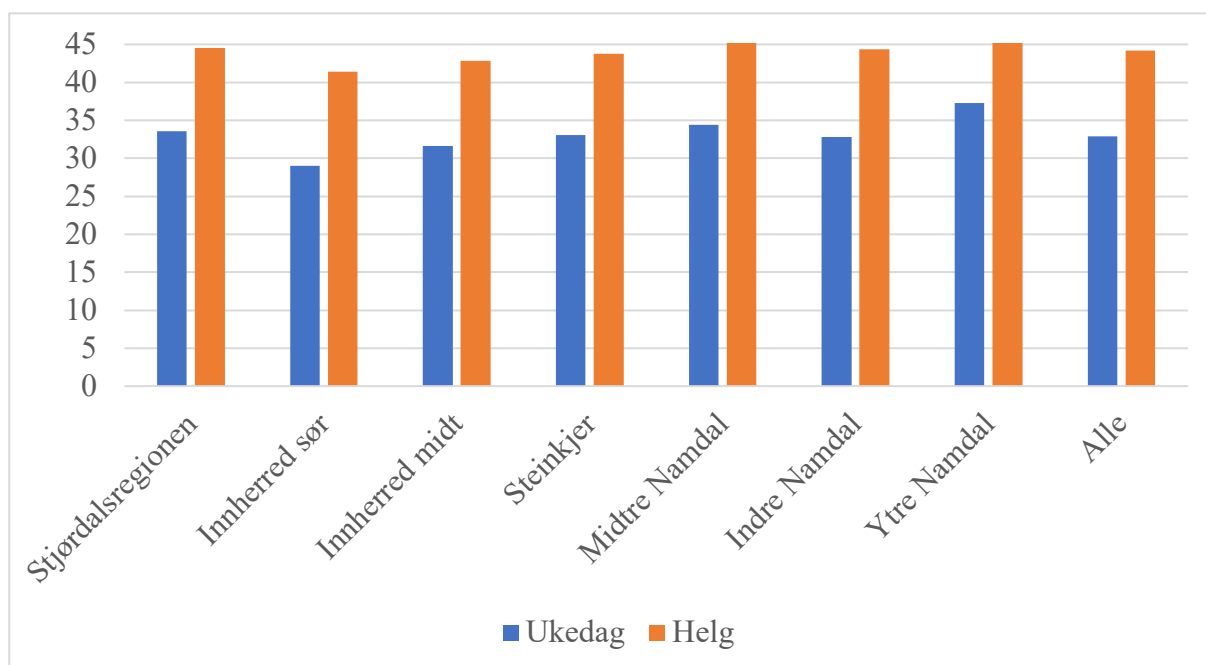
Totalt rapporterer 48% guttene at de spiller spill (på PC, spillkonsoll, nettbrett, telefon o.l.) 4-6 timer eller mer per dag i helgedagene og 24% gjør det i ukedagene. Tilsvarende andeler for jenter er 23% i helgedager og 15% i ukedager.

Figur 16 viser andelen som rapporterer spill, fordelt på helge- og ukedager, samt regionene. Den viser store forskjeller i uka, der det gjennomgående i alle regioner er flere ungdommer som bruker mye tid på spilling i helgedagene sammenlignet med ukedagene. Det er betydelige forskjeller mellom regionene med andelen ungdommer som oppgir 4-6 timer eller mer aktivitet per dag er lavest i Indre Namdalen med 17% i ukedagene og 27 % i helgedagene (figur 16).

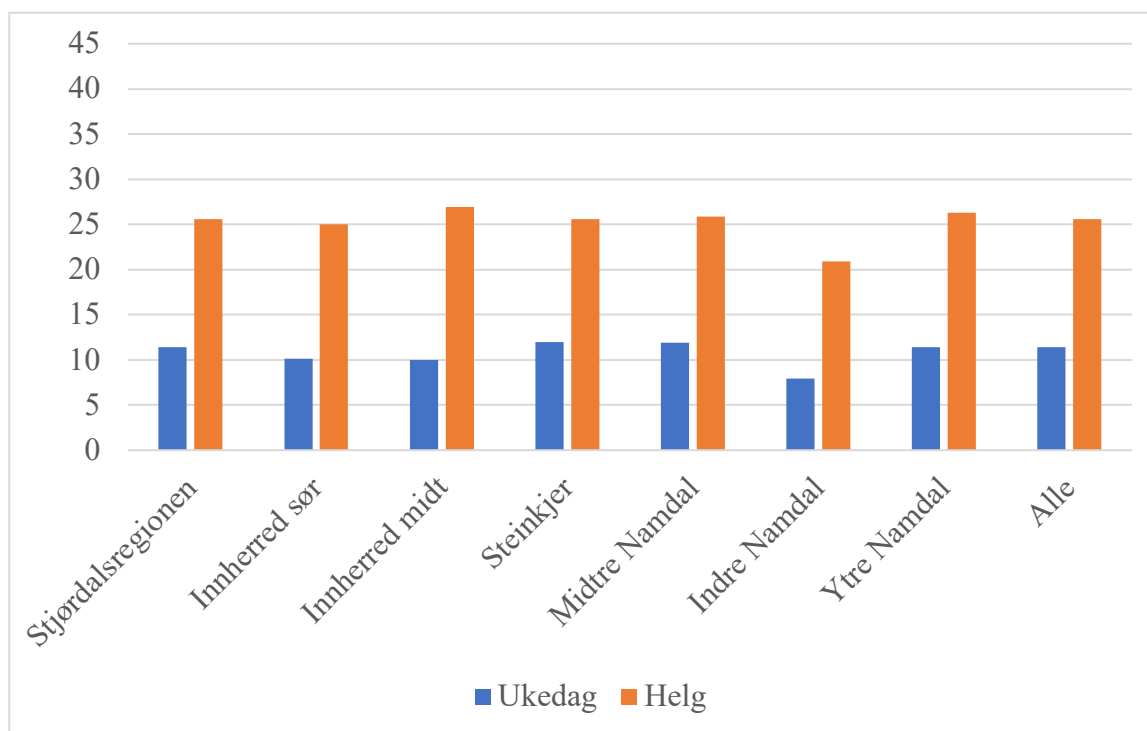


Figur 16 Andelen som spiller spill (på PC, spillkonsoll, nettbrett, telefon o.l.) (4-6 timer eller mer) fordelt på ukedager, helgedager og regioner.

I figur 17 ser en andelen som rapporterer at de bruker 4-6 timer eller mer per dag på sosiale medier eller surfing/chatting. Det er ikke store regionale forskjeller, men en tydelig forskjell på ukedager og helgedager. Blant alle ungdommene rapporterer 33% at de bruker 4-6 timer eller mer per dag på sosiale medier eller surfing/chatting på ukedagene og 44% bruker tilsvarende tid i helgedagene.



Figur 17 Andelen som bruker sosiale medier eller surfing/chatting på internett (4-6 timer eller mer) fordelt på ukedager, helgedager og regioner.



Figur 18 Andelen som ser på TV eller annen skjermbasert underholdning (4-6 timer eller mer) fordelt på ukedager, helgedager og regioner.

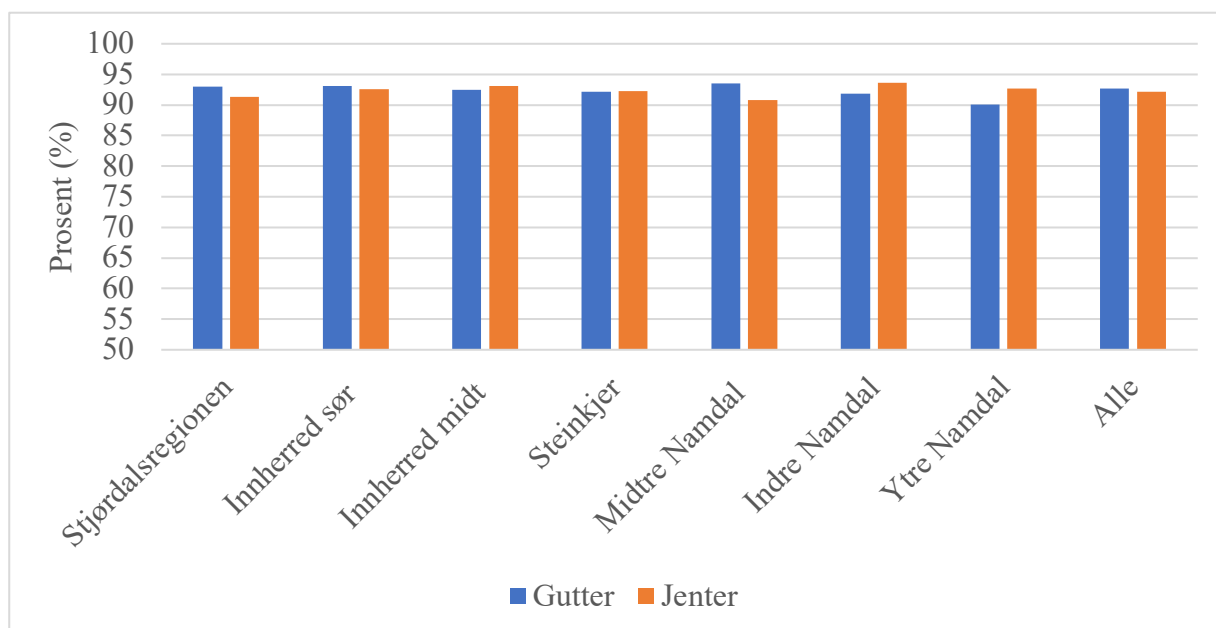
En lavere andel av ungdommene bruker mye tid (4-6 timer eller mer per dag) på TV eller annen skjermbasert underholdning sammenlignet med annen skjermaktivitet (11% på ukedagene og 26% i helgedagene). Dette fordeler seg jevnt i regionene, der det kun er Indre Namdal som har litt lavere andeler (11% på ukedager og 21% på helgedager).

3.4 Venner

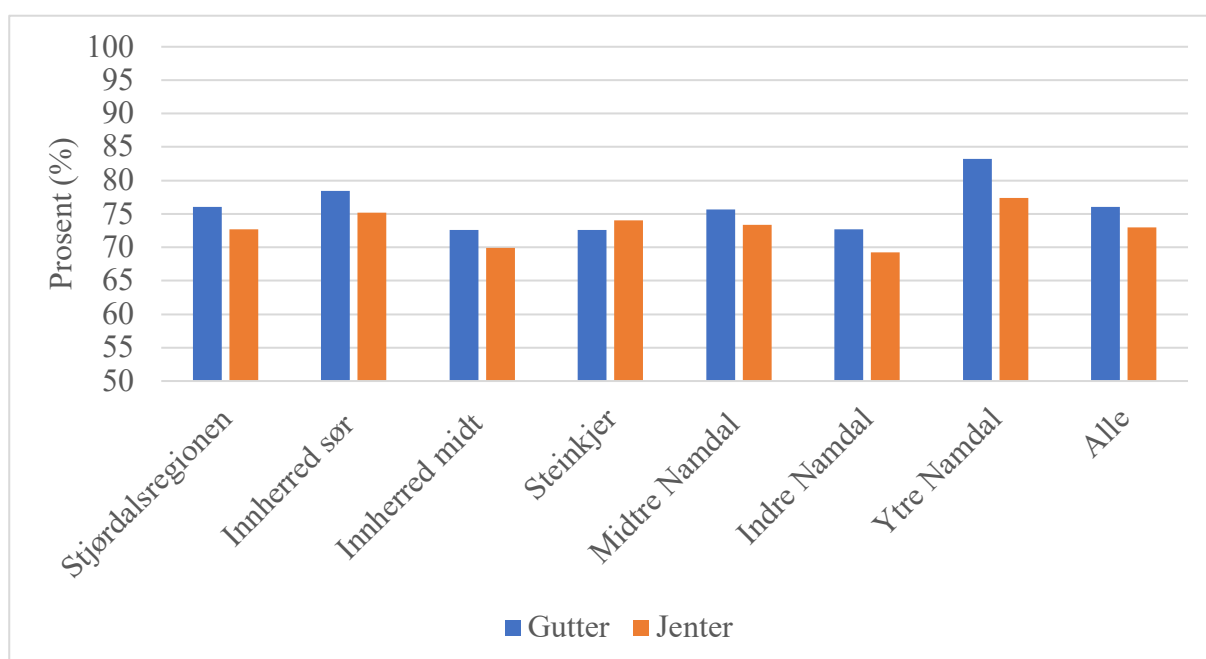
Dette avsnittet omhandler kontakt med venner i fritiden og over internett.

Totalt rapporterer 92% av ungdommene at de er i kontakt med venner over internett én gang i uka eller oftere (figur 19). Det er liten eller ingen kjønns- eller regions-forskjell.

Sammenlignet med kontakten ungdommene har via internett, er en betydelig lavere andel som er sammen med venner én gang i uka eller oftere (76% blant guttene og 73% blant jenter) (figur 20). Andelen er litt høyere blant gutter, og dette gjelder i de fleste regionene med høyest andel i Ytre Namdalen (83%) og lavest andel i Innherred midt og Steinkjer (73%).



Figur 19 Andelen som er i kontakt med venner over internett (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.



Figur 20 Andelen som er sammen med venner etter skoletida (1 gang i uka eller oftere) fordelt på kjønn og regioner.

Referanser

1. Nes, R.B., et al., *Livskvalitet i Norge 2019*. 2019, Folkehelseinstituttet: Oslo.
2. Barstad, A., et al., *Gode liv i Norge: Utredning om måling av befolkningens livskvalitet*, in Oslo: Helsedirektoratet. 2016.

3. Pūras, D., *Special rapporteur on the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health. United Nation Human Rights Council, Forty-fourth session (15 June–3 July 2020)*. 2020, United Nations.
4. WHO, *Participation as a driver of health equity*. 2019, World Health Organization: Copenhagen.
5. Prilleltensky I. (2020). *Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics*. *American Journal of Community Psychology*, 65(1-2), 16-34.
6. Krokstad S, Langhammer A, Hveem K, Holmen TL, Midthjell K, Stene TR, Bratberg G, Heggland J, Holmen J. *Cohort Profile: the HUNT Study, Norway*. *Int J Epidemiol*.2013 Aug;42(4):968-77.
7. Holmen, T. L. et al. *Cohort profile of the Young-HUNT Study, Norway: A population-based study of adolescents*. *Int J Epidemiol*, (2013) doi:10.1093/ije/dys232.
8. Langhammer A, Krokstad S, Romundstad P, Heggland J, Holmen J. *The HUNT study: participation is associated with survival and depends on socioeconomic status, diseases and symptoms*. *BMC Med Res Methodol*. 2012 Sep 14;12:143.