

Når børnene **råber op!**



Børns **barrierer**
og motivation for
idrætsdeltagelse

Når børnene råber op!

Når børnene råber op, får vi indsigt i hvilke barrierer og motivationsfaktorer de oplever ifm. idræt, hvilket kan udvikle arbejdet i vores sundhedspraksis med overvægtige børn.

Børns barrierer og motivation for idrætsdeltagelse

I den danske sundhedspraksis, kan overvægtige børn generelt have risikoadfærd, grundet de barrierer de møder i spændingsfeltet mellem indre, interessebetonede forhold, samt manglen på ydre, praktiske forhold.

Eksempler på forhold:

Ydre, praktiske forhold:

- økonomi
- forældresupport
- geografisk afstand og struktur

Indre, interessebetonede forhold:

- tro på egne evner
- oplevelsen af at være i dårlig form
- vilje, lyst og glæde ved idræt

De indre, interessebetonede forhold afholder i dag mere end hver fjerde af de inaktive piger fra idræt. Dog dyrker 16 % af teenagerne på nuværende tidspunkt idræt og fitness for at tabe sig, og 15 % for at komme i bedre form.

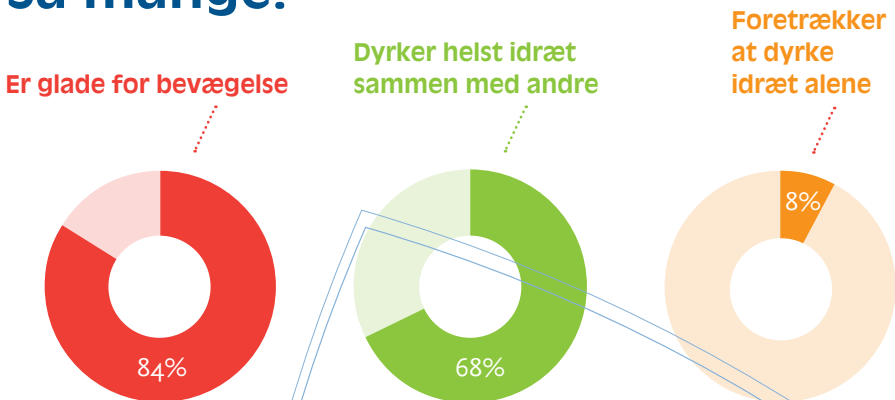
Cavill (2006) refererer at viljen til at dyrke motion og glæden ved fysisk aktivitet har omfattende indflydelse på idrætsdeltagelsen. Derudover har opfattelsen af egen kondition og sundhed, motivation, forventningen om gevinster, samt selve opnåelsen af gevinster, grundlæggende indflydelse på den fortsatte fysiske aktivitet.



Resultater fra undersøgelsen

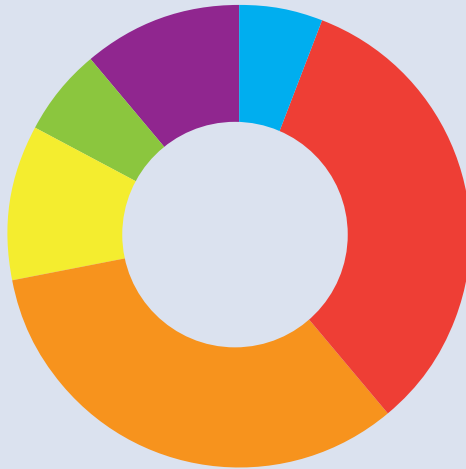
Undersøgelserdesignet i dette materiale indeholder et fokusgruppeinterview og et spørgeskema med fokus på overvægtige børns præferencer. Her er 84 % af børnene glade for bevægelse, men de er kede af at gøre alting alene og at de skal af sted alene. 68 % af børnene dyrker helst idræt sammen med andre, og kun 8 % foretrækker at dyrke idræt alene. Modsat svarer børnene dog at de på nuværende tidspunkt hovedsageligt dyrker individuelle idrætter eller konkurrence/holdnedtonede idrætter.

Så mange:



I et interview fortæller børnene at de kører træt i de sportsgrene de prøver, eller er "for dovne" til at fortsætte. Samtidig har halvdelen et ønske om at være mere aktive, men har svært ved at komme i gang, og her synes de desuden det er problematisk at der ikke udbydes sportsgrenen som de synes er sjove. Børnene påpeger, i spørgeskemaundersøgelsen, nogle andre udfordringer de står overfor (side 4-5).

BARRIERER - Det kan være svært at komme i gang fordi:

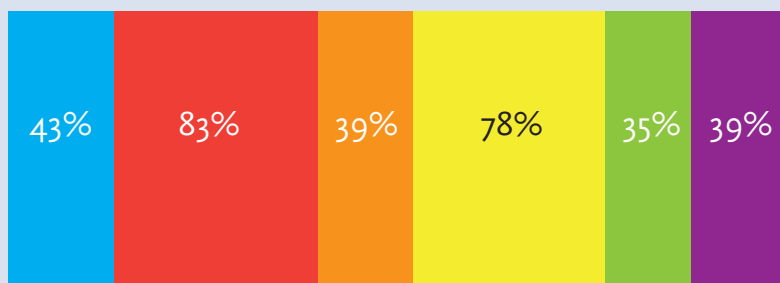


<input checked="" type="checkbox"/> Du skal gøre alting alene og skal altid afsted alene	6%
<input checked="" type="checkbox"/> Du kører hurtigt træt i de sportsgrene, du prøver	33%
<input checked="" type="checkbox"/> Det er svært at komme ud af døren	33%
<input checked="" type="checkbox"/> De sportsgrene, de andre dyrker, er kedelige	11%
<input checked="" type="checkbox"/> Du har ingen sparringspartner	6%
<input checked="" type="checkbox"/> Ved ikke	11%
<hr/>	
<input type="checkbox"/> Du har gamle skader, eller er bange for at få nye	0%
<input type="checkbox"/> Du vil gå til fitness, men du er for ung/det er for dyrt	0%
<input type="checkbox"/> Det, du gerne vil gå til, ligger langt væk	0%
<input type="checkbox"/> Andet	0%

MOTIVATION - Børns motivationsfaktorer:

Børnene ønsker at blive bedre og hurtigere og mere udholdende igennem deres sport, være sammen med andre, samt at nogle ønsker at blive glade. Dette suppleres af spørgeskemaundersøgelsen der viser fordelingen mellem børns motiver for idræt. Her er motivet at 'være sammen med venner' og 'sjov' rangeret højest. Der er dog tilslutning til de fleste faktorer.

Hvad kan du godt lide ved idræt (du må gerne sætte flere krydser).



- At vinde
- At være sammen med andre
- At være bedst til noget
- At ha' det sjovt
- At udfordre sig selv
- At mærke at din krop bliver stærkere
- Andet
- Ved ikke

Hvad siger eksperterne?

Efter interviewet og spørgeskemaundersøgelsen blev resultaterne verificeret vha. to ekspertinterview med henholdsvis afdelingslederen på Hobro Julemærkehjem og et fokusgruppeinterview med alle Mariagerfjord kommunens sundhedsplejersker.

Afdelingslederen på Hobro Julemærkehjem fortæller at 99 % af de overvægtige børn har barrierer ift. selvværdet, og at de generelt er alene og blot ønsker at være en del af et fællesskab. Han fortæller yderligere at børnene ikke aktivt vælger individuelle sportsgrene, men nærmere er henvist til dem.

Sundhedsplejerskerne supplerer med at børnene drømmer om et inkluderende fællesskab, som også kan skabe ansvar og forpligtelse. Derudover er det vigtigt at idrætten skal være sjov, meningsfuld, give succes, og tage hensyn til økonomien og sikre at børnene ikke bliver udstillet.

Sundhedsplejerskerne fortæller at børnene sjældent er konkurrencemennesker, og at der er stor mangel på 'for sjov'-hold fremfor konkurrencehold.

Afdelingslederen fortæller dog at børnene generelt gerne vil være en del af de 'almindelige' idrætsgrene, men med mindre fokus på konkurrence, så de føler de er aktivt bidragende uden at de måles på point og mål.

Afdelingslederen nikker genkendende til udsagnene om at børns hovedmotiver for sport er samvær og sjov, og han fortæller yderligere at en af deres udfordringer er geografi og transport. Sundhedsplejerskerne ser derfor et potentiale i at aktiviteten, tidsmæssigt og geografisk, placeres lige efter skole.

Det vigtigste for børnene er fællesskabet, hyggen, forældresupport og at trænerne har fokus på børnenes behov for at være anerkendte og kunne være med på lige fod, og have succes på egne præmisser.

Kilder

Cavill, Nick, Kahlmeier, Sonja og Racioppi, Francesca (2006)
Fysisk aktivitet og sundhed i Europa – evidens og handling, Sund By Netværket,
Rosendahls Bogtrykkeri A/S

Edwards, Peggy and Tsouros, Agis (2008)
Fysisk aktivitet og aktiv livsstil i byer – kommunernes rolle, Sund By Netværket, 2008,
Rosendahls Bogtrykkeri A/S

Kulturministeriet (2011) Inspirationskatalog,
7 timers idræt og motion om ugen for børn og unge,
marts 2011, 1. Udgave, IDAN, København

Ottesen og Skjerk (2006)
Inaktivitetsundersøgelse (sammenfatning), 2006,
Institut for Idræt, Københavns Universitet

Pilgaard, Maja (2008)
Danskerne motions- og sportsvaner 2007
- nøgletal og tendenser 2008,
IDAN

Ryberg, Bente (2014)
Foreningslivet som demokratiets rugekasse,
artikel fra Folkestyrets rugekasser
– frivillige foreninger og folkestyre,
Århus universitetsforlag



Kultur og Fritid i Mariagerfjord Kommune søger at sætte fokus på overvægtige børns idrætspræferencer for at forbedre egen praksis, og dette materiale er resultatet af breddeidrætskonsulentens undersøgelser.

Du ønskes al held og lykke med din indsats for at øge motivationen hos børnene og afhjælpe deres barrierer. Forhåbentligt har dette materiale hjulpet dig på din videre færd.

Undersøgelsen er støttet af Kulturministeriet og NordeaFonden som en del af breddeidrætsprojektet; Aktiv Ferie.

Har du flere spørgsmål, så skriv til:

Nanna Munch Lindhard,
Breddeidrætskonsulent,
Mariagerfjord Kommune
nlind@mariagerfjord.dk
T : 97 11 35 09

