



Prosjektnavn: Rock for hjertet

Prosjektnummer: 2012-1-246



Virksomhetsområde: Forebygging

Søknadsorganisasjon: Nasjonalforeningen for folkehelsen

Bakgrunn og målsetting

Nasjonalforeningen for folkehelsen vet mye om hva som forebygger hjerte- og karsykdom og demens. Fysisk aktivitet er en av de viktigste investeringene man kan gjøre i egen helse. Mange ungdommer faller fra organiserte aktiviteter, og har ikke noen andre alternativer som fanger dem opp. Samtidig er de ofte mindre aktive i friminuttene på ungdomsskolen enn på barneskolen. Ettersom ungdommer tilbringer mye tid på skolen, blir skolen en naturlig arena for å nå de unge.

Formålet med pilotprosjektet var å få mer kunnskap om fysisk aktivitet som ungdommene ønsker å delta i på skoletiden. Gjennom kunnskapen fra dette pilotprosjektet ønsket vi å utvikle et nasjonalt tiltak med fysisk aktivitet som vi kunne tilby ungdomsskolene.

Prosjektgjennomføring og metode

Planen var at prosjektet skulle være todelt; I den første delen ville vi samle inn data om hva ungdommene selv kunne ønske å gjøre av fysiske aktiviteter på skolen, primært i friminuttene. Dette skulle gjøres gjennom fokusgruppeintervjuer med ungdomsskoleelever. I den andre delen av prosjektet skulle vi besøke skolene og gjennomføre ulike aktiviteter basert på resultatene fra fokusgruppeintervjuene.

Resultater og resultatvurdering

Prosjektet fikk en sen oppstart i 2013 ettersom Nasjonalforeningen for folkehelsen hadde NRK tv-aksjonen, noe som førte til et mer hektisk år enn først antatt. Samtidig ønsket prosjektleder ekstra tid til å sette seg inn i faglitteraturen i forkant. Prosjektets sluttdato ble derfor utsatt til 2014.

I 2014 startet arbeidet med å utarbeide en intervjuguide, i tillegg til at prosjektleder brukte tid på å sette seg inn i litteraturen. Dessverre ble prosjektet ikke mulig å gjennomføre på grunn av sykdom hos prosjektleder. Vi avsluttet derfor prosjektet og vil overføre resterende midler tilbake til ExtraStiftelsen.

Oppsummering med konklusjon og videre planer

For egne midler gjennomførte vi en liten del av prosjektet høsten 2014. Formålet var å få et bedre innblikk i hvordan ungdom forstår og erfarer begrepene fysisk aktivitet og bevegelsesaktivitet, og hvordan de opplever at dette er en del av skolehverdagen. Det ble gjennomført to semistrukturerte fokusgruppeintervjuer med elever rekruttert fra to ungdomsskoler, en i Oppland og en i Sogn & Fjordane. Informantene bestod av til sammen 14 ungdommer i alderen 14-15 år.

Intervjuene viste at informantene forstår fysisk aktivitet som aktivitet som er bra for helsen, som man blir sliten av, som er organisert og som er sosial, mens bevegelsesaktivitet forbindes med aktivitet som er morsom og morsom å formidle. Informantene opplever at det ikke lenger er tøft å være i fysisk aktivitet utendørs, og at det er begrensede muligheter for fysisk aktivitet både i innemiljøet og i utemiljøet i løpet av skolehverdagen.

Resultatene fra intervjuene vil bli brukt videre i arbeidet Nasjonalforeningen for folkehelsen gjør for å fremme helsen hos ungdommer.