

Barn i fysisk aktivitet

MMIs data om barns deltakelse og involvering i idrett og egenorganisert fysisk aktivitet

Ellen Beate Hansen Sandseter

Det blir fra mange hold påpekt at aktivitetsnivået blant barn ikke er det samme som det var før. Leken har i stor grad forsvunnet fra gata, barna sitter mye inne foran PCen eller TVen, de må bruke mye tid på lekser og skolearbeid, og de driver mye av aktiviteten sin i tidsbegrensede organiserte former (Meirik 1997). Mer og mer organisert og systematisk trening preger barnekulturen i dag (Duesund 1997), og barnas fritid går med til mye annet enn det å være fysisk aktiv og bevege seg.

Barn trenger tid og anledning til å utfolde seg fysisk. Å mestre egen kropp gir økt velvære og økt selvtillit og i barneårene skjer mye læring gjennom aktiv bruk av kroppen. Den største trusselen mot barns fysiske helse i dag er den manglende tilretteleggingen for slike aktiviteter i barnehager, skoler og nærmiljø. (Meirik 1999)

Betydningen av at barn er i bevegelse, at de er fysisk aktive, og skaffer seg erfaringer, kunnskap og kjennskap til egen kropp og hva den er i stand til, kan ikke overvurderes. Det har betydning for mange områder når det gjelder læring av nødvendige ferdigheter både på fysiske og sosiale områder. Undersøkelser har blant annet vist at aktive barn er de som trives best i skolesammenheng (Duesund 1997), og barn som mestrer fysiske utford-

ringer har ofte høy status i jevnaldergruppa. Det er også studier som tydelig indikerer at tidlig erfaring med fysisk aktivitet i barndom og ungdomstid er av stor betydning for det å være fysisk aktiv i voksen alder. Tidlig erfaring påvirker både kroppslige ferdigheter og holdninger til fysisk aktivitet senere i livet (Engstrøm 1991). Sett i dette lyset er det et poeng å vektlegge fysisk aktivitet for barn og ungdom for å spare samfunnet for en generasjon med inaktive mennesker og de helsemessige konsekvensene og kostnadene det vil få.

MMIs Småbarnsundersøkelse

Norges Idrettsforbund (NIF) ønsker å vite mer om hva barn og unge driver med av fysisk aktivitet, både gjennom idretten og i uorganiserte former. NIF har derfor lagt inn spørsmål i den landsomfattende undersøkelsen som Markeds- og Medieinstituttet (MMI) foretar på Småbarn (Småbarnsundersøkelsen). Denne artikkelen er basert på data som er presentert i rapporten *Løkke og lag - hvordan trener barn i dag?* (Hansen 1999).

I Småbarnsundersøkelsen er det 3-7 åringer som er undersøkelsesobjekter, gjennom personlig intervju av deres foreldre. Undersøkelsen er landsrepresentativ, og tilsammen blir litt over 500 foreldre intervjuet. Småbarnsundersøkelsen er hittil gjennomført hvert år siden 1997. I denne artikkelen tar jeg for meg tall fra 1997 og 1998. Talldata fra Småbarnsundersøkelsene er tilgjengelig i Tabellrapporter som er utarbeidet av MMI (MMI 1997, 1998). Alle statistiske analyser er utført av MMI.

Småbarnsundersøkelsen tar for seg en hel rekke ulike spørsmål relatert til barns hverdag. Aktuelle tema er forbruksvaner, medievaner og aktivitetsvaner. En del av undersøkelsen omhandler barns fysiske aktivitet, og det er disse spørsmålene som blir omtalt her.

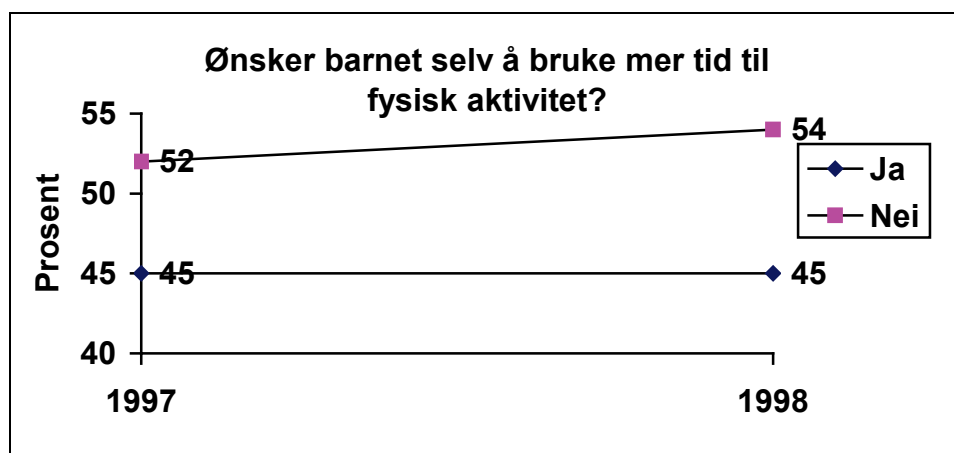
Fysisk aktivitet er i denne sammenhengen et samlebegrep som har betydningen å være i kroppslig aktivitet på en eller annen måte. Dette kan igjen være fri fysisk aktivitet, hvor for eksempel barn leker på løkka med ball og styrer det hele selv, det kan være fri fysisk aktivitet som foregår på en institusjon, for eksempel barnehagen eller skolen, eller det kan være voksenstyrt fysisk aktivitet hvor læreren eller en forelder setter i gang en aktivitet. Fysisk aktivitet kan også være idrett. Det vil si fysisk aktivitet som er voksenstyrt og som arrangeres i for eksempel et idrettslag. Både barneidrettsskole, som er et allsidig idrettstilbud hvor barn får leke og prø-

ve forskjellige idrettsgrener, og spesialidrett, hvor man kun trener på en idrettsgren, hører til her.

Resultater fra Småbarnsundersøkelsen

Tid og omgivelser

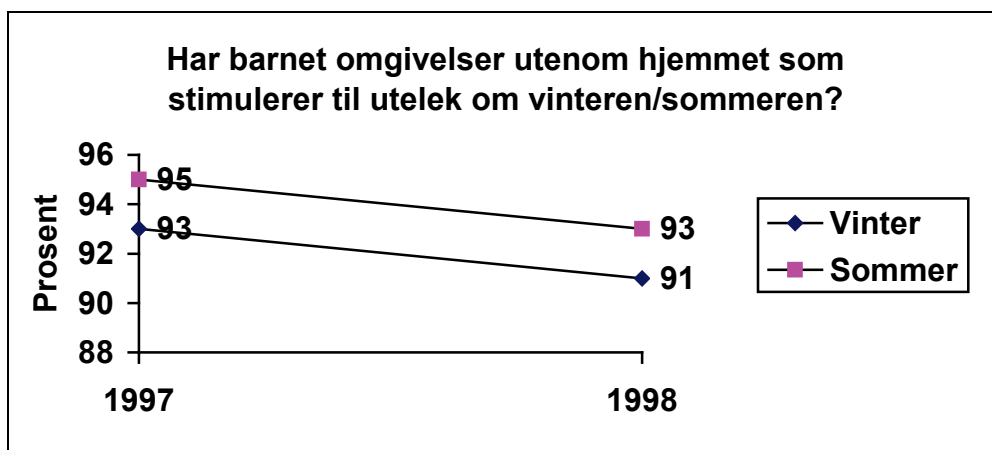
Omtrent 45 % av barna ønsket, i følge deres foreldre, mer tid til fysisk aktivitet. Dette var tilfellet både i 1997 og i 1998.



Figur 1: Prosentvis fordeling av svarene på spørsmålet: Ønsker barnet selv å bruke mer tid til fysisk aktivitet? Spørsmålet er stilt til barnas foreldre.

Omtrent halvparten er misfornøyd med muligheten til å drive fysisk aktivitet. Dette er et ønske som kommer til uttrykk både hos barnet og ved spørsmål om foreldres egen mening. Sett mer i detalj viser resultatene her at det er spesielt 6-åringene i Oslo og i tillegg alle aldersgrupper i den nordlige delen av landet, som ønsker mer tid. Alle 3-åringene, uavhengig av hvor de bor, er mest fornøyd med tiden de har til fysisk aktivitet.

Foreldrene ble også spurt om de syntes barna hadde omgivelser utenom hjemmet som stimulerte til utelek.

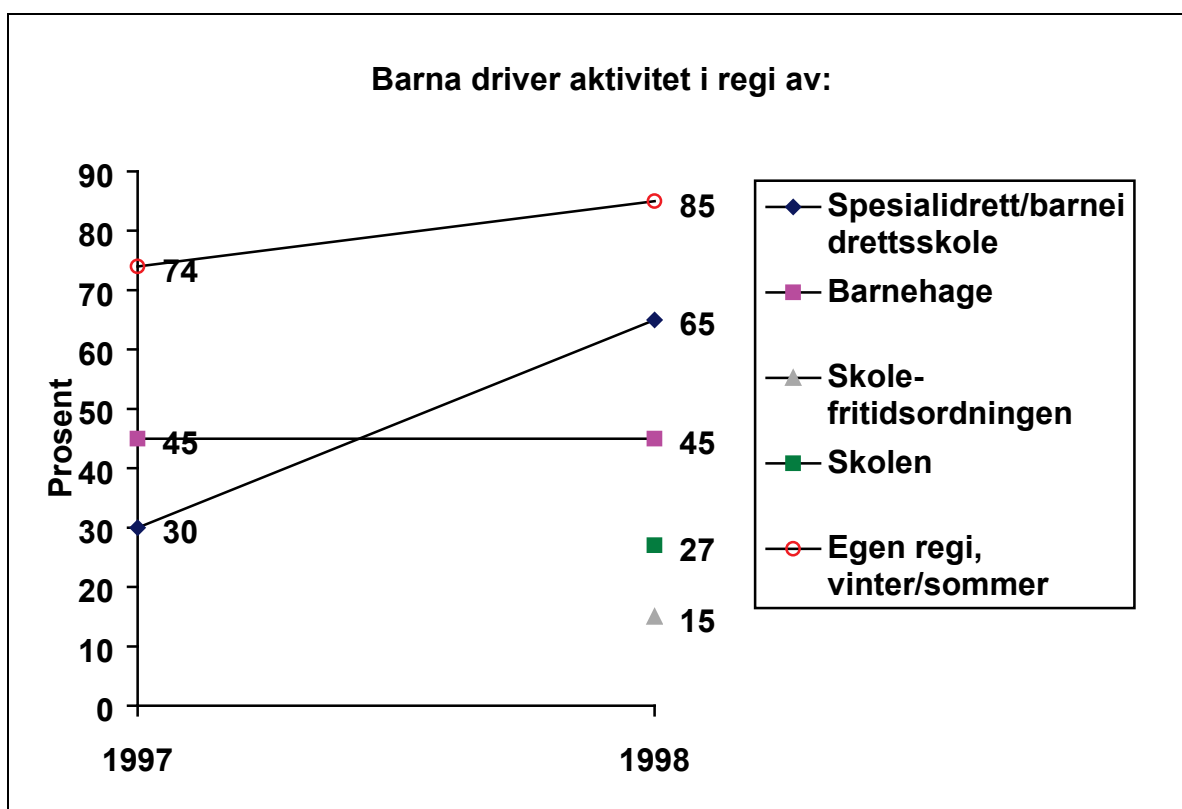


Figur 2: Prosentvis fordeling av svarene på spørsmålet: Har barnet omgivelser utenom hjemmet som stimulerer til utelek om vinteren/sommeren?

De fleste svarer ja på dette spørsmålet både i 1997 og i 1998.

Egenorganisert aktivitet klart vanligst

Barn driver som nevnt fysisk aktivitet i forskjellige sammenhenger. Det ble spurt i hvilken regi barna drev sin fysiske aktivitet



Figur 3: Prosentvis fordeling av svar på spørsmål om i hvilken sammenheng/regi barn driver fysisk aktivitet. Spørsmålet ble stilt til barnas foreldre.

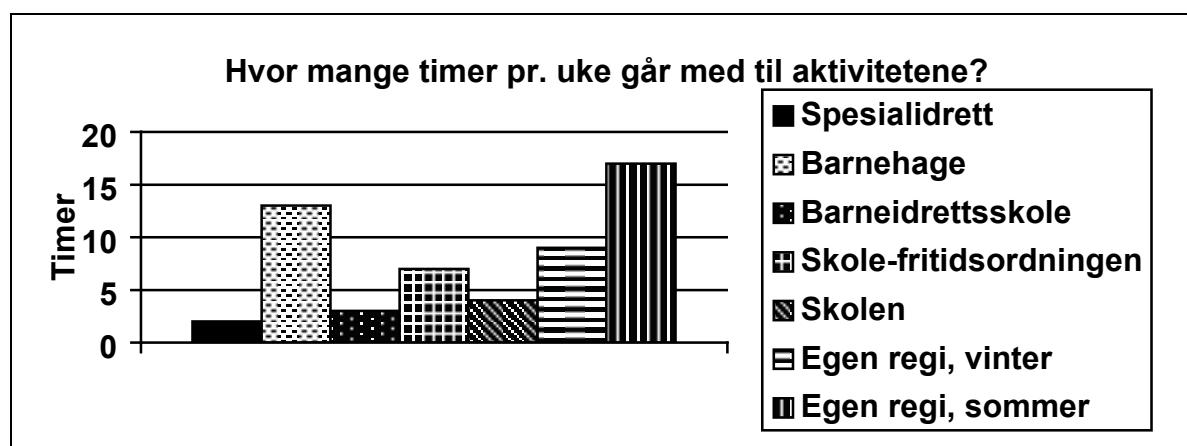
Det viser seg at desidert flest er aktive i egen regi. Rundt halvparten sier at de driver fysisk aktivitet i barnehagen, og det er stabilt fra 1997 til 1998. Tallet er hentet fra hele utvalget, og totalt er det rundt 50 % som oppgir at de går i barnehage. Det vil si at nesten alle som går i barnehage også er fysisk aktive der.

Andelen som drev fysisk aktivitet gjennom spesialidrett eller barneidrettsskole var i 1997 30 %. Da var det delt i to egne kategorier hvor 17 % drev i regi av spesialidrett og 13 % i regi av barneidrett. I 1998 er dette en samlet kategori, og da har det steget til hele 65 % . Selv om kategoriene er brukt forskjellig de to årene, ser det ut til at det har vært en sterk økning i denne måten å være fysisk aktiv på. Det er imidlertid grunn til å tro at flest av disse driver fysisk aktivitet i barneidrettsskoler, da et annet spørsmål i undersøkelsen avdekker at spesialidrett ikke er vanlig blant barn i denne alderen. På en lang liste med spesialidretter har flertallet av idrettene en deltakelse på under 1 %.

27 % oppgir at de er fysisk aktive i skolen (42 % av utvalget er mellom 6 og 7 år, og det må antas at flesteparten av disse går i skole), og 15 % sier at de driver fysisk aktivitet i skole-fritidsordningen (SFO) (21 % av utvalget oppgir at de går i SFO). Disse to kategoriene er bare med i 1998, så her finnes det ikke sammenligningsgrunnlag fra tidligere år.

Tidsbruk på fysisk aktivitet

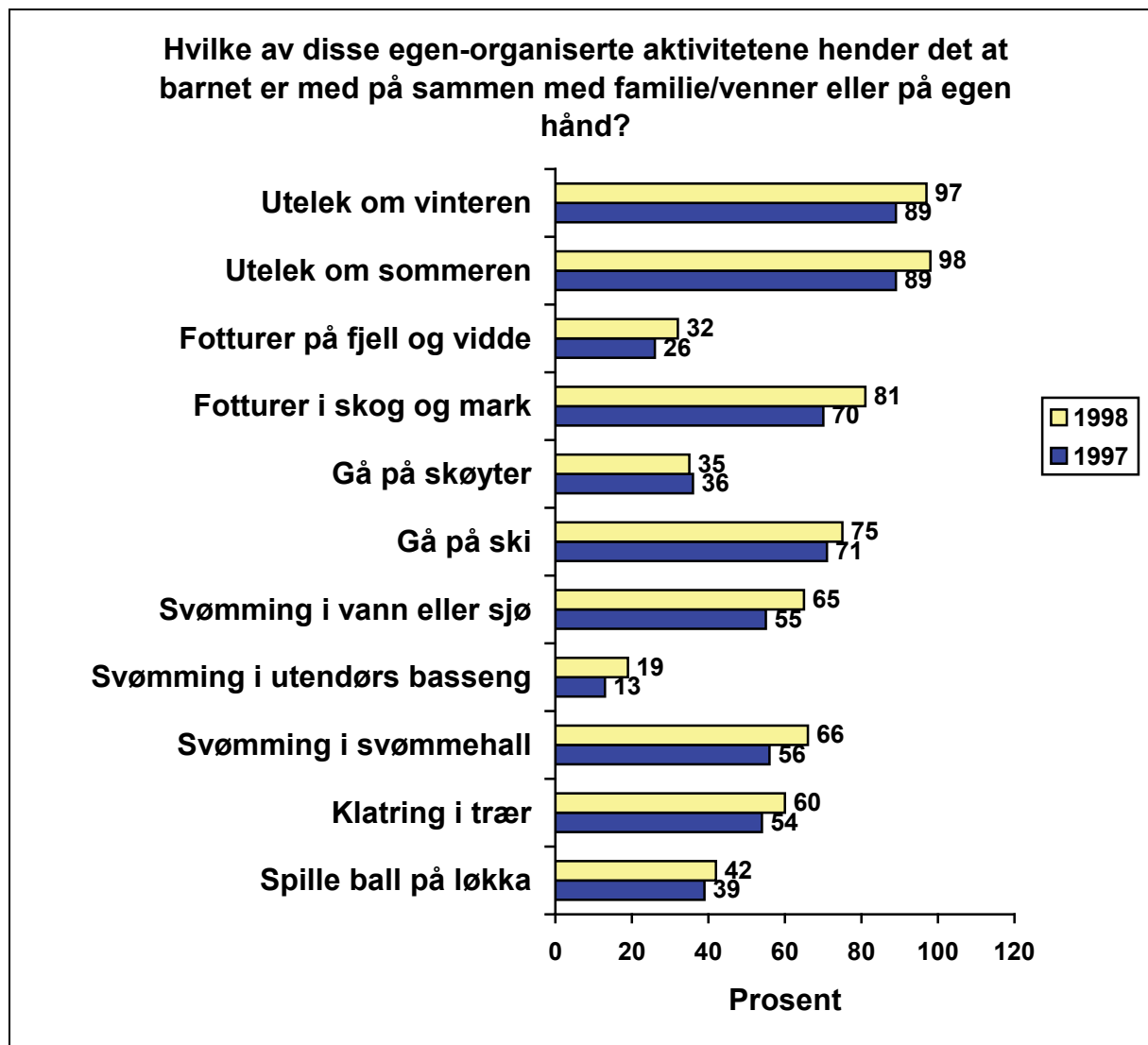
I undersøkelsen i 1998 ble det også spurt om hvor mye tid som går med til fysisk aktivitet i ulike sammenhenger.



Figur 4: Antall timer pr. uke barna driver fysisk aktivitet i ulike sammenhenger/regi. Spørsmålet ble stilt til barnas foreldre.

Figuren viser at det er mye mer egenaktivitet (fri fysisk aktivitet i barnas egen regi) om sommeren enn om vinteren. Ellers bruker de også mye tid til fysisk aktivitet i barnehagen.

Aktivitet som barna organiserer selv



Figur 5: Prosentvis fordeling av svar på spørsmål om hvilke egenorganiserte aktiviteter barna driver. Tall både fra 1997 og 1998. Spørsmålet ble stilt til barnas foreldre.

Det er spesielt utelek som dominerer som aktivitetsform blant barn i 3-7 års alderen. Omtrent samtlige sier at de driver med utelek om sommeren og vinteren.

Oppsummering av resultater

Som en kort oppsummering kan vi si at resultatene i Småbarnsundersøkelsen viser oss at foreldrene er fornøyd med de uteomgivelsene barna har i nabolaget med tanke på å stimulere til fysisk aktivitet, men barna ønsker mer tid til fri fysisk aktivitet. Dette til tross for at det er nettopp denne typen aktivitet størst andel av barna driver, faktisk med en økning fra 1997 til 1998. Av den egenorganiserte fysiske aktiviteten er det utelek sommer og vinter som er mest utbredt. Rundt halvparten av barna er fysisk aktive gjennom barnehagen. Fysisk aktivitet gjennom organisert idrett har hatt en formidabel stigning fra 1997 til 1998. Barna brukte mest tid på egenorganisert aktivitet og minst tid på aktivitet i spesialidrett.

Barns fysiske utfoldelse

Fri lek ute

Studier viser at det i Nordeuropa er en generell tendens til at barn er mindre ute på egen hånd enn tidligere (Lidén 1999). Gjennomsnittsalderen for når barn får lov til å bevege seg fritt ute uten tilsyn har gått opp, selv om de skandinaviske landene fortsatt er av de som gir barna størst frihet. Midjo og Wigen (1997) fant at 40 % av 1-3-åringene og 27 % av 4-6-åringene ikke hadde vært i fri fysisk aktivitet ute dagen før undersøkelsen. Utviklingen på 90-tallet har vært at boligområdene stadig tømmes for barn på dagtid fordi barna befinner seg i institusjoner som skole og barnehage (Nilsen m.fl. 1996). Dette til tross for at undersøkelser viser at 93 % av foreldrene til 1.-7.-klassinger mener at ungene bør leke ute uansett vær (Nilsen 1999). Resultatene i dette studiet viser at de aller fleste barna driver med utelek både om sommeren og om vinteren (figur 5), noe som står i kontrast til Midjo og Wigen (1997) funn. Midjo og Wigen gjorde imidlertid sin innsamling av data på vinterstid, og figur 4 her viser at den tiden man bruker på slik aktivitet er betydelig mer begrenset om vinteren enn om sommeren. Det kalde klimaet vi har her i Norge på vinterstid kan altså være en begrensning på barns utelek.

I Midjo og Wigen (1997) undersøkelse var det 4-9-åringene som hadde brukt mest tid på fri fysisk aktivitet ute dagen i forveien. Over halvparten av denne gruppen hadde brukt 2-3 timer på slik aktivitet. I småbarnsundersøkelsen viser resultatene i figur 4 at ungene driver fri fysisk aktivitet ca. 9 timer i uka om vinteren. I tillegg oppgir de omtrent 13 timer

fri fysisk aktivitet i forbindelse med barnehagen. Tilsammen blir dette rundt 3 timer om dagen, noe som stemmer godt med Midjo og Wigans funn.

Utemiljø

Det viser seg at mange utemiljøer som er beregnet for barn blir bygget opp helt uten bruk av relevant kunnskap om dette (Nilsen m.fl. 1996). Et godt uterom må ta hensyn både til barnas og de voksnes behov, og innby til bl.a. allsidig lek av mange typer, voksenkontakt og samvær i små og store grupper. Når barn blir spurt om hvordan de vil at utemiljøet deres helst skal være, svarer de ofte at de vil ha gode lekeplasser med gode muligheter for utfoldelse. De vil gjerne ha grønt gress, trær, busker, kontakt med dyr og avstand fra trafikk (Eik 1997, Nilsen m.fl. 1996).

I Midjo og Wigans (1997) undersøkelse ble barnas foreldre spurt hvordan de vurderte mulighetene for lek og aktivitet ute der de bodde. Svarene var svært samstemte, og uttrykte en bred tilfredshet med uteområdene. Bare 10 % var misfornøyde med utemiljøet. I Småbarnsundersøkelsen kan vi se av figur 2 at resultatet er det samme. Over 90 % av foreldrene synes at barnas omgivelser stimulerer til utelek.

Men selv om foreldrene synes uteområdet er fint og stimulerende (figur 2) (Midjo og Wigen 1997) er det ikke sikkert at det er det barna synes er mest spennende. Barns lekeplasser begynner etterhvert å bli standardiserte og like over hele landet, særlig etter at den nye forskriften for sikkerhet ved lekeplassutstyr trådte i kraft (Produkt- og Elektrisitetstilsynet 1996). Figur 5 viser at barn liker å drive med blant annet uteleik, klatreaktiviteter, turer i skogen, skiaktivitet, svømmeaktivitet og skøyteaktivitet. I Mjaavatns (1999) undersøkelse kom det frem at mange av barna klaget over mangel på egnede arenaer for lek. De ønsket seg åpne plasser for ballaktivitet, og friarealer hvor de kunne klatre, bygge hytte, ake og drive skilek. Det bør være et mål å forsøke å imøtekomme disse ønskene.

Konkurrenter til fri fysisk aktivitet

Men har barn tid til å bruke de uteområdene de har tilgjengelig? I Midjo og Wigans (1997) undersøkelse ble foreldrene spurt om barna ikke hadde tid til fri fysisk aktivitet på grunn av at de så på tv, video og spilte dataspill. Dette sa 41 % av foreldrene seg enig i. Nilsen (1999) fant at hele 77 % av foreldrene til barn i 1.-7. klasse var enig i et lignende utsagn. I Småbarnsundersøkelsen viser figur 1 at rundt halvparten av barna, i følge deres for-

eldre, ønsket at de hadde mer tid til fri fysisk aktivitet. Når barn kommer i skolealder er altså slike aktiviteter enda mer utbredt og konkurrerende til fri fysisk aktivitet. Midjo og Wigen (1997) fant at 90 % av barn mellom 4 og 6 år bedriver skjermaktiviteter 1-3 timer daglig, og av disse ligger 35 % rundt 2-3 timer daglig. (Her må vi imidlertid ta i betraktning at undersøkelsen er foretatt vinterstid, og at det er vanlig å se mer på tv på denne årstiden.) Når barn tilbringer dagtid i en institusjon, og driver en såpass omfattende skjermaktivitet på kveldstid, sier det seg selv at slike passive aktiviteter er store konkurrenter til fri fysisk aktivitet i nærmiljøet.

Organisert aktivitet i fritiden

Organisert aktivitet, herunder også organiserte idrettstilbud for barn, kan også være en utfordrer til den frie aktiviteten. Midjo og Wigen (1997) fant at 32 % av foreldrene var av den oppfatning at barn ikke har tid til fysisk aktivitet på grunn av deltakelse i mange organiserte aktiviteter. Resultatene i denne undersøkelsen viste også at 35 % av 4-6 åringene drev med andre organiserte aktiviteter 1-3 dager i uken. Barn blir altså i svært tidlig alder innlemmet i en organisert tilværelse hvor voksenstyrte fritidsaktiviteter har en sentral plass. Dette ser ut til å bli verre jo eldre barnet blir, og Midjo og Wigen (1997) fant at hele 70 % av 7-9 åringene drev organisert aktivitet 1-3 ganger i uken. I en tilsvarende studie utført av Nilsen (1999) svarte 38 % av foreldrene til barn i fra 1.-7. klasse at organiserte idrettsaktiviteter gjorde barna for slitne til at de orket å drive andre og frie fysiske aktiviteter ellers i fritiden.

I Småbarnsundersøkelsen (figur 3) svarte 65 % at de drev med aktivitet gjennom spesialidrett/barneidrett, noe som stemmer bra med NIFs statistikker om at 75 % av norske barn er innom idretten. En kan regne med at de resterende 10 % kommer innom idretten etter at de har fylt 7 år. Dette tyder på at de 75 prosentene med barn som er innom idretten rekrutteres til idrett i svært tidlig alder. Faktisk viste resultatene fra Småbarnsundersøkelsen at det var flest 4-5-åringene som drev med aktivitet i spesialidrett/barneidrettsskole. Det skal imidlertid nevnes at majoriteten av de barna det her er snakk om oppgir at de er engasjert i et allsidig idrettstilbud som barneidrettsskole eller allidrett, mens de færreste driver med spesialidrett.

En voksenstyrt hverdag

Det ser ut til at barn i stor grad er aktive små mennesker. Som et tankeeksperiment vil en unge som går i barnehagen, er med i barneidrettsskole og i

tillegg driver egenaktivitet, i sommerhalvåret til sammen være fysisk aktiv omtrent 33 timer i uka (figur 4). Dette er mye fysisk aktivitet for et barn. Likevel viser resultatene fra Småbarnsundersøkelsen (figur 1) at halvparten av barna ønsker seg mer tid til fri fysisk aktivitet i nærmiljøet. Problemet ligger i at bare rundt halvparten av dette er egenorganisert aktivitet og uteløk (figur 4), noe som utgjør mellom 2 og 3 timer om dagen (Midjo og Wigen, 1997). Resten av dette er organisert fysisk aktivitet, enten gjennom barnehagen, skolen, skolefritidsordningen eller gjennom idrettslaget. Det vil si at et barn driver fysisk aktivitet som er organisert av voksne omtrent 16 timer i uka. I tillegg kommer den organiserte tiden som ikke involverer fysisk aktivitet. I Midjo og Wigen (1997) sin studie var til sammen 55 % av foreldrene helt eller delvis enige i at barna deres ikke hadde tid til lek og fri fysisk aktivitet fordi de deltok i så mange organiserte aktiviteter. Lidén (1999) fant at det ikke var trafikk eller fysiske omgivelser som begrenset barnas frie aktivitet, men deres sosiale liv i tid og rom. Dette underbygger dagens syn på barna som institusjonaliserte og overorganiserte individer (Beck 1990, Ingebrigtsen 1998, Lidén 1998, Lidén, Øie og Haug 1994, Selmer-Olsen 1990).

Barna driver altså mye fysisk aktivitet i voksnes regi, og medlemstall fra NIF samt tallene her (figur 3), viser at barna strømmer inn i den organiserte idretten. Problemet er at den organiserte idretten i stor grad er pasifiserende for barna sammenlignet med den frie fysiske aktiviteten. Selmer-Olsen (1990) sier: "Voksne lider ofte av et aktiviseringssyndrom, i stedet for at unger er opptatt i aktivitet, så aktiviseres barn av voksne, og blir selv pasifisert."

Det er et viktig poeng å få barn i bevegelse, og å gi dem frihet til å bruke kroppen aktivt. Hvis det faktisk er slik som mange hevder at det er minst fysisk aktivitet der hvor voksne går inn og styrer aktiviteten, er det da riktig at NIF satser stort på å få flere barn inn i barneidrettsskolene? Skulle man kanskje heller legge ned all idrett og andre konkurrerende fritidstilbud for barn under en viss alder og la dem skape aktiviteten selv? Som Breivik (1997) sier: "Hvordan i all verden skal vi få stimulert barns evner til å skape når vi organiserer dem fra de står opp til de legger seg?"

Voksne kan ved å utarbeide idrettstilbud til stadig yngre barn, skape en konkurrent til barnas egenorganiserte aktivitet (Ingebrigtsen 1998). Dette kan svekke barnas eget initiativ og bidra til at oppveksten blir mer voksenorganisert og institusjonalisert. Andre (Lidén 1998) mener at slike tilbud kan stå som en motvekt til en passiv innetilværelse med TV og data,

og samtidig gi gode sosiale utfordringer som trengs for å utvikle seg til et sosialt individ. Det er nok mye rett i begge deler. Barn og unge får mye verdifull kunnskap og mange nødvendige ferdigheter med seg gjennom sin idrettsdeltakelse, men på den annen siden institusjonaliserer den organiserte idretten også deler av de unges fysiske aktivitet (Ingebrigtsen 1998). Det kan derfor være et poeng å ønske de unge velkommen inn i idretten, men ikke i for tidlig alder.

Ikke mindre aktive, men i mindre aktivitet...

Tilfellet er at barn nå i større grad enn noen gang er aktive, på mange forskjellige arenaer. Problemet er at en stor, og stadig større del av denne aktiviteten er organisert. Flere barn går i barnehage, flere barn går i SFO, barn strømmer til den organiserte idretten (figur 3), og i tillegg kommer alle de andre organiserte fritidstilbudene som ikke har noe med fysisk aktivitet å gjøre. Det vi ender opp med er en generasjon med barn som har timeplanen fylt opp med aktiviteter, men som til tross for dette er mindre aktive (m.h.t. aktivitetens intensitet) enn noen sinne. De kjøres rundt til tilpassede lokaler hvor voksne organiserer dem og styrer aktiviteten deres.

I dag er nesten all barneaktivitet voksenstyrt. Egenstyrt aktivitet er nesten borte. Det verste eksempelet jeg har møtt, var et sted i Aust Agder hvor de arrangerte voksenstyrt lek for barn mellom fem og sju. Tenk deg foreldrene som kjørte ungene sine på lek! (Breivik 1997).

Det er altså viktig å skille mellom det å være aktiv i betydningen "ha timeplanen fylt opp med voksenstyrt aktivitet", og det å være aktiv i betydningen "utfolde seg i fri fysisk aktivitet i nærmiljøet sammen med andre barn". Resultatene i figur 1 viser at omtrent halvparten av barnas foreldre sier de ønsker mer tid til fysisk aktivitet for sine barn. Muligens ser de ikke at det er begrensning i andre organiserte fritidstilbud som må til for å frigjøre tid til fri fysisk aktivitet. Med det utgangspunktet er det kanskje opp til barnas foreldre å være mer bevisst denne problematikken, og å regulere og begrense deres barns organiserte fritidsaktivitet.

Litteratur

- Beck, Christian. 1990. *Det organiserte vanvidd*. Et kritisk blikk på barns og ungdoms oppvekst i 90-åra. Oslo: Oplandske bokforlag.
- Breivik, Gunnar. 1997. I intervju av Gunnar Falkum: *Kraftsalve fra Gunnar Breivik*. I: *Artikkelsamlingen Barn i bevegelse*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- Duesund, Liv. 1997. *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eik, Liv Torunn. 1997. *Lekende læring og lærende lek i den nye småskolen*. Pedlex Norsk Skoleinformasjon.
- Engstrøm, Lars Magnus. 1991. Exercise adherence in sport for all from youth to adulthood. I: Oja, P. og Telam A, R., red. *Sport for all: proceedings of the world Congress on Sport for All*. Tampere, Finland.
- Gundersen, Kari Aa. 1998. *Barn og idrett*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hansen, Ellen Beate. 1999. *Løkke og lag - hvordan trener barn i dag? En rapport om barns deltakelse og involvering i idrett og egenorganisert fysisk aktivitet*. Oslo: Norges idrettsforbund og olympiske komité.
- Ingebrigtsen, Jan Erik. 1994. Idrettsskolene i Sør-Trøndelag 1991-1994. *Corpus, Psyche et Societas 1(1)*:17-27.
- Ingebrigtsen, Jan Erik. 1998. Barn og idrett. I: Einar M. Skaalvik og Øyvind Kvello, red. *Barn og miljø*: 193-217. Tano Aschehoug.
- Lidén, Hilde. 1998. *Den organiserte barndommen*. I: Einar M. Skaalvik og Øyvind Kvello, red. *Barn og miljø*: 130-148. Tano Aschehoug.
- Lidén, Hilde. 1999. Endringer i barns uteliv. En litteraturstudie og en undersøkelse fra Oslo. *Barn 1*.
- Lidén, Hilde, Øie, Anne og Haug, Peder. 1994. *Mellom skole og fritid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Loland, Sigmund. 1998. *Idret., kultur og samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Markeds og Medieinstituttet (MMI), 1997. Tabellrapport fra Småbarnsundersøkelsen 1997.
- Markeds og Medieinstituttet (MMI), 1998. Tabellrapport fra Småbarnsundersøkelsen 1998.
- Meirik, Ragnhild. 1997. I intervju av Gunnar Falkum: *Belastede barn*. I: Artikkelsamlingen *Barn i bevegelse*, Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- Meirik, Ragnhild. 1999. Få barna opp i trærne igjen! *Kroppsøving 1*:18-19.
- Midjo, Turid og Wigen, Kristin. 1997. *Barn, fysisk aktivitet og fysiske omgivelser*. Rapport nr. 46 Trondheim: Norsk senter for barneforskning.
- Mjaavatn, Per Egil. 1999. *Splitthopp, epleslang og fotball. En rapport om barn og egenorganisert fysisk aktivitet*. Oslo: Norges idrettsforbund og olympiske komité.
- Nilsen, Randi Dyblie. 1999. *Fysisk aktivitet, helse og oppvekst*. Rapport nr. 53. Trondheim: Norsk senter for barneforskning.
- Nilsen, Anne-Britt, Vestre, Øyvin og Askim, Tor Jørgen. 1996. *Barnas uterom - lek og samvær*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Produkt- og Elektrisitetsstilsynet. 1996. *Forskrift om sikkerhet ved lekeplassutstyr*.
- Selmer-Olsen, Ivar. 1990. "Boksen går!" - om barns egen kultur, og om barnekulturens vilkår og funksjon. Trondheim: Norsk senter for barneforskning.
- Sisjord, Mari Kristin. 1996. Idrett - en viktig fritidsarena. I: Øia, T., red. *Ung på 90-tallet. En antologi*. Oslo: UNGforsk/Cappelen Akademiske forlag.