

# NORDIC WALKING



[www.skvidar.no](http://www.skvidar.no)

## *- STAVGANG I ET SOSIOLOGISK PERSPEKTIV*

JON EINAR BERGSLAND

MASTEROPPGAVE

INSTITUTT FOR IDRETTS- OG FRILUFTSLIVSFAG

HØGSKOLEN I TELEMARK, 2006

## **Forord**

At jeg skulle skrive en forskningsoppgave om *stavgang* hadde verken jeg eller mine nærmeste kunne forutse. Grunnen var at dette fenomenet provoserte meg og jeg nærmest latterliggjorde utøverne. Da jeg fikk muligheten til å skrive en masteroppgave ved høyskolen i Telemark avd. Bø, ble ironisk nok dette temaet valgt. Overgangen fra å ”ta avstand” til å bli nysgjerrig var kort, og dermed var prosessen i gang.

Det har tidligere vært gjennomført svært lite forskning rundt stavgang. Jeg håper denne rapporten vil bringe frem ny kunnskap og forståelse. Selv om jeg i denne rapporten tar utgangspunkt i stavgang, vil jeg også ta opp hvordan endringer i samfunnet foregår og hvordan dette påvirker oss. Derfor mener jeg at denne besvarelsen også vil gjelde flere enn de som er interessert i stavgang.

Hele denne prosessen har vært arbeidskrevende, men likevel interessant og lærerik. Jeg vil takke alle som har bidratt i forbindelse med gjennomføringen av denne forskningsoppgaven. Da vil jeg særlig rette min takknemlighet til alle stavgjengerne som svarte på spørreskjemaet, og til min veileder Jan Ove Tangen.

Lykke til med lesningen!

Med vennlig hilsen  
Jon Einar Bergsland  
Bø, april 2006

## Sammendrag

Rapporten fremstår todelt, der den først har til hensikt å beskrive hvor populær stavgang har blitt i Norge. Deretter går den inn i en sosiologisk tankegang der den skulle forklare hvorfor den hadde fått en slik popularitet.

Jeg la til grunne tre forutsetninger som måtte undersøkes for at aktiviteten skulle fremstå som populær. Disse var *godt likt*, *lett forståelig* og *vanlig utbredt*. Jeg gjennomførte en kvantitativt tilnærmet undersøkelse der jeg benyttet et spørreskjema som stavgjengerne fikk utlevert.

Resultatet fra 162 stavgjengere viste at stavgang var *godt likt* selv om treningsgevinsten var en vesentlig større motivasjonskilde enn selve aktivitetsformen. Selv om 2 av 3 stavgjengere hadde fått innføring i stavgangsteknikk vil den likevel bli oppfattet som *enkelt fremstilt*.

Stavgang viste seg å være en *utbredt* aktivitet med inntil 100 000 stavgjengere. Likevel var ikke stavgang en *vanlig* aktivitet blant hele befolkningen, men spesielt blant middelaldrende og eldre kvinner.

Stavgjengerne hadde flere motivasjonsmessige likhetstrekk med fitnesskulturen, der fokuset på treningsutbytte og helse var stort. Likevel skilte stavgang seg ut fra andre tidligere aktivitetsmønstre og jeg har plassert mosjonsaktiviteten et sted mellom friluftsliv og den fitnesskulturen vi kjenner til fra treningssentrene.

Stavgang viste seg å være en svært moderne aktivitet, og jeg har benyttet den engelske sosiolog Anthony Giddens sitt perspektiv til å forklare hvorfor aktiviteten hadde fått denne populariteten. Spesielt vil jeg trekke frem endringer både på samfunnsplan og individplan i det senmoderne samfunnet som har ført til at stavgang har kunnet bli så populær på så kort tid. I denne endringsprosessen har det vokst frem et ”nytt behov” blant en del av befolkningen. Det refleksive samfunnet har fanget opp ”etterspørselen” og produsert frem aktiviteten stavgang.

## **Innhold**

Kap 1: INNLEDNING .....	4
1.1 Bakgrunn .....	4
1.2 Problemstillinger: .....	5
Kap 2: TEORETISKE OG METODISKE REFLEKSJONER .....	14
2.1 Presentasjon av Giddens .....	14
2.2 Teoretiske momenter .....	15
2.3 Valg av vitenskap .....	29
2.4 Valg av metode .....	34
2.5 Utforming av variabler .....	36
2.6 Utvalg .....	43
2.7 Reliabilitet og validitet .....	49
Kap 3: RESULTATER .....	53
3.1 Fremvisning av resultater .....	53
Kap 4: DRØFTING .....	75
4.1 Drøfting av problemstilling 1 .....	75
4.2 Drøfting av problemstilling 2 .....	78
Kap 5: KONKLUSJON .....	91
Litteratur .....	92
Vedlegg .....	97

## Kap 1: INNLEDNING

### 1.1 Bakgrunn

For noen år tilbake la jeg merke til folk som brukte skistaver mens de gikk på sommerføre. Jeg stilte meg undrende da jeg for første gang så eldre mennesker kom gående i passgang med stavene plassert langt foran seg. Det så veldig rart og unaturlig ut, og jeg undret på hva de holdt på med. Jeg kjenner til langrennsporten og vet de har benyttet staver til grunntrening på bar mark i en årrekke, men dette var noe annet. Disse personene kunne umulig ha noe med langrennsporten å gjøre. Hvorfor skulle de da bruke staver, gjerne midt på lyse dagen over en lang slette? Dette har jeg selv stusset på og jeg begynte å bli nysgjerrig på dette fenomenet. Senere har jeg sett flere og flere ta stavene i bruk, også innen egen familie. Jeg spurte mitt aldrende familiemedlem hvorfor hun benyttet stavene. Hun svarte at det skulle være så fantastisk bra trening for hele kroppen. Det hadde hun hørt fra venninnene sine.

Nysgjerrigheten min tok overhånd og jeg startet søk etter informasjon. Jeg fant ut at tidligere toppidrettsløper Ingrid Kristiansen hadde blitt en talskvinne for aktiviteten i Norge. Hun hadde i tillegg skrevet en introduksjonsbok til aktiviteten (Kristiansen 2003). Der kunne vi lese at aktivitetsformen ble kalt for *Nordic Walking* eller *stavgang*. Jeg leste videre at aktiviteten hadde opphav fra Finland i begynnelsen av 90 tallet, og at det var over en halv million finner som regelmessig gikk stavgang. I Norge viste salgstallene for 2003 over 100 000 par Nordic Walking -staver ble solgt bare fra distributøren Swix (NMBF 2004). Videre konstaterte jeg at det var flere nasjoner enn Norge og Finland som hadde stavgjengere blant befolkningen. Etter flere søk på internett fant jeg mange nettsteder for Nordic Walking, der et av dem var INWA (Internasjonal Nordic Walking Association). De skrev på sin hjemmeside at stavgang stadig når nye land og at det blir anslått 3.5 millioner stavgjengere bare i Europa ved utgangen av året 2004. Det skulle dessuten ha blitt utdannet over 3000 stavgangsinstruktører ([www.inva.com](http://www.inva.com)). Det har også blitt gjennomført ulike fysiske tester på hvilken effekt stavgang har, og resultatene viser at det er en effektiv treningsform som gir stort utbytte både fysisk og mentalt (NMBF 2003).

Norges mosjons og bedriftsidrettsforbund (NMBF) så på stavgang som en trendaktivitet, og at den var på vei til å bli en ny folkesport i Norge (ibid 2003). I en fagartikkel fra Tyskland ble også der Nordic Walking sett på som den store nye boomen (de Pommereau 2005). Det var gjort beregninger at ca 2 millioner tyskere hadde begynt med stavgang siste to år. Artikkelen viste til at Nordic Walking hadde overtatt bortimot all interesse på bekostning av joggerne og

langrennstrimmerne. Med en slik utvikling er det naturlig nok penger i omløp. Mange vil ta del i konseptet. Det har blitt laget egne stavgangsparker i Tyskland. Utstyrproducentene, reisebyråer, hoteller og naturreserverer håvet alle inn store summer. Det fantes ulike Nordic Walking- magasiner, og en egen Nordic Walking- skole hadde blitt opprettet i Tyskland (ibid). USA var også tilknyttet stavgang. De hevder de var først ute med *exerstrider* i 1988 som i praksis var det samme som den nordiske stavgangen (Rutlin 2004). I den amerikanske fitnessindustrien betegnes stavgang som en populær aktivitet, og ulike former for *fitnesswalking* hevdes å være en hot trend i det amerikanske treningsmiljøet for øyeblikket (ibid 2004).

Jeg må innrømme at jeg ble overrasket over den store entusiasmen rundt hele konseptet *stavgang*. Det virket å være mye mer omfattende enn en vanlig trimaktivitet fordi det var så mange ulike aktører med. Spørsmålet som hele tiden slo meg var; *hvorfor?* Det måtte finnes en grunn eller forklaring på at stavgang plutselig hadde ”tatt av”. Jeg resonerte og fant flere begrep som stadig gikk igjen. Dette var forhold som *effektivt, helse, fitness, trend* og lignende. Disse begrepene kjente jeg igjen fra mange slags diskusjoner i det moderne samfunnet. Denne likheten mellom dagens samfunnstrekk og den omtalen stavgang fikk, opplevde jeg som slående lik. Det kunne ikke bare være tilfeldig. Denne relasjonen fant jeg ikke noe publisert forskning på og jeg syntes dette virkelig var et undersøkelsesområde jeg ville ta fatt på. Nedenfor vil jeg avgrense oppgaven og beskrive mer konkret hvilke problemområder jeg vil undersøke nærmere.

## 1.2 Problemstillinger

Det har skjedd en meget stor utvikling rundt fenomenet Nordic Walking i løpet av få år. Jeg har nettopp henvist til ulike kilder som fortalte oss at stavgang var i stor vekst og hadde allerede blitt utbredt i flere land. Selv om det har blitt gjort noen undersøkelser i forbindelse med stavgang, mangler det fremdeles kunnskap som forteller noe om hvordan aktiviteten foregår. Vi vet ikke spørsmål som *hvem, hvor* eller *hvor ofte* de går. Min første av to problemstillinger blir å kartlegge populariteten til stavgang i Norge:

- *Har fenomenet Nordic Walking blitt en populær aktivitet i Norge?*

Jeg vil i denne rapporten sidestille begrepet *Nordic Walking (NW)* med begrepet *stavgang*. Derfor blir de brukt litt om hverandre, men betydningen er den samme. Ingrid Kristiansen

som har skrevet en form for introduksjonsbok til stavgang, skrev følgende: ”*Hva er stavgang? Forklaringen ligger i ordene: Det er rett og slett gang med staver i hendene*” (Kristiansen 2003:8). Utgivelsen til Norges Mosjon og Bedriftsforbund beskriver stavgang som ”*tradisjonell gange effektivisert med stavtak*” (NMBF 2003:11). Selv om stavgang er i følge denne definisjonen er den samme som å gå med staver i hendene, ligger det en større betydning bak begrepet. Stavgang har blitt en aktivitetsform. Det vil si at utøverne ”driver” med stavgang. Motivet med bruk av stavene blir derfor avgjørende for begrepet. Jeg har i den sammenheng valgt å benytte benevnelsen *stavgjengerne* ovenfor de som går ”aktivitetsformen” *stavgang*.

Begrepet *populær* krever også nærmere avklaring. *Populær* er et adjektiv som stammer via fransk fra det latinske ordet *populus*. *Populasjon, populisme og popularitet* slekter alle til *populus* som betyr *folk*. Begrepet *populær* deles inn i tre forståelser. For det første betyr det å være *godt likt*. For det andre *lett forståelig* eller *enkelt fremstilt*, og for det tredje *vanlig utbredt*. Med *utbredelse* forstås vi *det å være kjent*, eller *popularitet*. (Bokmålsordboka 1986). *Popularitet* betyr *det å være populær*. Når vi snakker om utbredelse, bruker vi normalt å finne ut populasjonen. Med *populasjon* forstås *bestand*, altså det totale antall individer av en bestemt art i et avgrenset geografisk område (Aschehoug og Gyldendal 2004).

Problemstillingen fremstår i utgangspunktet som et ja eller nei spørsmål basert på hvor populær aktiviteten viser seg å være. Som det kom frem av begrepet *populær*, er det et adjektiv som har som formål å *beskrive*. I min sammenheng skal jeg *beskrive* hvor *populær* stavgang er. Siden begrepet deles inn i tre forståelser, velger jeg å gå nærmere inn på disse tre for å kunne gi en best mulig beskrivelse.

Den første forståelsen av *populær* var *godt likt*. I denne sammenhengen går det ut på at de som går stavgang liker aktiviteten godt. Et eksempel på dette er ”Tone” som skal til tannlegen. ”Tone” har dårlige erfaringer fra tidligere og kvier seg både til de forestående smertefulle inngrepene og den økonomiske kompensasjonen. Selv om hun oppsøker tannlegen hvert år, blir ikke tannlegebesøket populært i begrepets rette forstand. Det blir derfor ikke lystbetont, men blir på en måte noe en ”bare må gjøre” fordi Tone kjenner til konsekvensene til å avstå tannbehandling. Det samme forholdet gjelder innenfor stavgang. Dette handler om hvilken motivasjon utøverne har. For at det skal være populært må de like stavgang godt, og ikke føle det som en slags nødvendighet eller byrde. Motivene for å gå stavgang kan være individuelt forskjellige, men dette vet vi foreløpig ikke noe om. Det har tidligere vært gjort en

rekke undersøkelser som handler om hvilke motiv en generell treningsutøver har. Breivik og Vaagbø (1998) har skrevet en rapport om utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning. Den viser at de viktigste motivene med trening var tilknyttet *fysisk og mentalt overskudd*. Men også det å ha det *gøy/moro* og *forebygge helseplager* er viktig for dem. I følge statistikken endrer ofte motivene seg ut fra alder, og også noen ganger innen kjønn. Å *ha det gøy, oppleve sosialt fellesskap* og *gir spenning* er oftest besvart blant de unge, men svært fallende med voksende alder. Å *forebygge helseplager* samt *bygge seg opp etter sykdom* har motsatt utvikling. Når det gjelder *vekt og utseendet* er de hyppigst besvart blant de yngre kvinnelige. Vi forstår det kan være ulike motiver knyttet til utøvelse av fysisk aktivitet ut fra kjønn og alder. Blant de unge kommer det frem mer lystbetonte motiver enn blant den eldre garde. Unntaket gjelder *utseendet* og *vekt* som jeg ikke karakteriserer som *lystbetont*. Blant de eldre personene var det ulike helsegevinster som stod mest i fokus, og det kan diskuteres hvor godt likt aktiviteten var fremfor intensjonen om bedre helse.

Alle disse motivene var rettet mot hele befolkningen uansett aktivitet, og vi vet ikke om disse motivene er representative ovenfor stavgjengerne. Hvilke motiver stavgjengerne selv har for utøvelse av stavgang bør derfor undersøkes nærmere.

Den andre betingelsen til begrepet *populær* var at det skulle være *lett forståelig* eller *enkelt fremstilt*. Slik jeg tolker dette kreves det at aktiviteten må være ”folkelig”, altså at den forstås og mestres av det brede samfunnslag. I følge denne definisjonen må stavgang være mulig å gjennomføre for store deler av befolkningen, og folk må kunne forstå hvordan prinsippene for aktiviteten foregår for at den skal kunne kalles populær. Eksempelvis hører vi at skihopp med skiflyging i spissen er populært i Norge. Alle forstår prinsippene eller reglene om at en skal hoppe lengst ned i bakken med best mulig stil. Men denne sporten er mest populær å *se på* fra tribunen eller på TV. Aktiviteten i seg selv er ikke så populær i den forstand. Det er ikke mange som kan drive med skiflyging fordi det er meget krevende å gjennomføre selv. Derfor blir den på en måte *upopulær* fordi den er for vanskelig å utføre for ”folk flest”, og dermed i strid med begrepet populær. Når det gjelder stavgang skriver Kristiansen (2003) at stavgang er for alle. Den er fleksibel og lett tilpasselig for alle uansett nivå, alder og kjønn (ibid). Likevel anbefales det å gå stavgangskurser. Vi må da spørre om hvorvidt stavgang er enkelt fremstilt? Siden Kristiansen hevder at mange går ”uriktig”, ligger det kanskje for vanskelige prinsipper til grunn for at stavgang skal kunne bli populært? Derfor bør vanskelighetsgraden til stavgang klargjøres nærmere.



Den tredje betingelsen til populær handler om å være *vanlig utbredt*. Med *vanlig* forstår vi hva som *skjer etter vanen* og hvor *ofte* en går stavgang (Bokmålsordboka 1986). I praksis handler dette om hvor regelmessig stavgang foregår blant stavgjengerne. Det kan være slik at de utøver aktiviteten svært sjelden, eller veldig ofte. Denne hyppigheten sier noe om hvor vanlig stavgang foregår blant de aktive. Ved *utbredelsen* handler det om at aktiviteten er *kjent blant*, eller *populært* innen befolkningen. Det vil si at folk kjenner til den og om den har bredt seg ut til befolkningen. Hvor stor del av befolkningen som har tatt den i bruk, kan en undersøke ved å finne ut *populasjonen* av stavgjengerne i Norge. Men selv om det skulle vise seg at eksempelvis 5 % av befolkningen går stavgang, behøver det ikke å være likt fordelt ovenfor hele befolkningen. Det kan eksempelvis være dobbelt så mange kvinner enn menn som går. Finnes det noen forskjeller innen miljøet og er det noen kategorier som skiller seg ut? Ser vi på tidligere forskning, er det gjort undersøkelser som tilsier at det ofte er forskjeller på befolkningen innen fysisk aktivitet (Breivik og Vaagbø 1998). På landsbasis viser det seg at det normalt er menn som er noe mer aktive enn kvinner. Alder er også en variabel og det viser seg at flere blir innaktive fra 36 år og oppover. Det er flest innaktive ved lavere utdanning, ved tettsteder og byer. Vi ser derfor ut fra tidligere data hvilke grupper vi kan forvente å finne utøverne i, men stemmer dette overens med stavgang? Hvis det viser seg at aktiviteten bare foregår blant en del av populasjonen, kan vel ikke aktiviteten være vanlig utbredt blant hele Norges befolkning? Dette vil jeg også diskutere fordi dette sier noe om hvor populær aktiviteten har blitt i Norge.

I tillegg til å beskrive hvor populær aktiviteten har blitt i Norge, bør vi kunne sammenlikne den opp mot andre aktuelle aktiviteter for å se hvilken ”målestokk” vi snakker om. Som vi nettopp har redegjort for handler populær om 3 betingelser som i prinsippet bør oppfylles. Er det gjort tilsvarende beskrivelser innen de respektive aktivitetene? Kan det da være tilstrekkelig å fokusere på populasjonen til aktivitetene? Rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) viser at de tre største aktivitetene som benyttes månedlig blant landets befolkning over 15 år, er fotturer i skog og mark(51 %), skiturer(35 %) og jogging i mosjonshensikt (30 %). Av de aktivitetene som trenger tilretteleggelse er gym/jazz/erobic størst med 15 % oppslutning foran slalåm/alpint/snowboard. Men når det gjelder hvilke hovedaktiviteter hele befolkningen har, er tallene annerledes. Av hovedaktiviteter hadde fotturer en oppslutning på 15 %, jogging 8 % og gym/jazz/erobics 6 % (ibid). Disse tallene er noen år gamle og kan ha endret seg, men vi ser hvilken størrelsesorden dem har. Likevel kan vi få problemer når vi skal sammenligne fordi vi ikke vet hvilke(n) gruppe vi skal sammenligne stavgang med. Er

det blant *fotturer i skog og mark*, eller kan det være blant *fitness-* gruppen. Er stavgang i hovedsak tilrettelagt med f. eks instruktør eller grupper, eller foregår det på egenhånd og dermed ikke trenger noen form for tilretteleggelse? Slike spørsmål er avgjørende for plasseringen, fordi vi da kan finne ut hvilken kategori den ”konkurrerer” med.

Mitt andre tema forutsetter det svaret jeg oppnår på første problemstilling. Etter min egen forundersøkelse tyder mye på at stavgang har hatt en stor vekst. Stemmer hypotesen, lurer jeg på hvorfor stavgang plutselig har blitt så populært? Er det noe spesielt med aktiviteten som gjør den så attraktivt, eller kan det være markedsføringen som presser på? Er det en grunn til at den ikke har vært like utbredt tidligere, og har dette noe med samfunnsutviklingen å gjøre? Spørsmål som er formulert med *hvorfor* er som vi ser en stor utfordring å få svar på, fordi den prinsipielt kan omhandle alt. Men etter min oppfatning kan en praktisk få det til ved å gjøre prioriteringer og undersøke de forholdene som har størst betydning. Det vil alltid finnes utfordringer og dette skal jeg både begrunne og ta høyde for senere i besvarelsen. Først vil jeg presentere problemstilling nr. 2 før jeg viser til hvordan jeg har tenkt å besvare den.

- *Hvorfor har Nordic Walking fått en slik popularitet i Norge?*

Denne problemstillingen har som formål å forklare hvorfor stavgang har fått en slik popularitet. Vi kan spørre oss om det er noe spesielt med aktiviteten/aktivitetsformen som gjør den så populær? Eller er det bare en populistisk trend som mange hiver seg på? Den første problemstilling tok for seg forhold om egenverdi og nytteverdi. Likevel kan det finnes andre forhold som har betydning. Trolig kan vi bli påvirket av faktorer som en kanskje ikke er bevisste på selv? Jeg har derfor undersøkt om det finnes slike faktorer som kan påvirke oss mennesker til å gå stavgang. Som vi har lest innledningsvis er stavgang en ny aktivitetsform. Den blir sett på som en ny trendaktivitet og sammenlignet med den nye ”boomen” og ”folkesporten”. Stavgang skulle også være så ”moderne” og ”effektiv”, og disse begrepene forbinder jeg med den senere tid i et samfunnsperspektiv. Disse ”ledetrådene” har ført til et punkt jeg kaller for *samfunnsendringer & trender*. Her blir utviklingen og endringer i samfunnet diskutert på forskjellige plan. Herunder ligger trender som vi har ulike varianter av. Med *trend* kan vi forstå hovedretning i en utvikling (Aschehoug og Gyldendal 2004). Vi har ulike tidsperspektiv nå vi snakker om trender. Alt fra utvikling over millioner av år, til dagens trend. Vi har også *trendsettere* som er personer som har opparbeidet seg en posisjon der de

kan få folk til å etterligne det de selv skaper. Og vi har *trendy* eller moderne mennesker som er opptatt av gjeldende trender eller smaksretninger. (ibid)

Breivik (1991) skriver at endringene av aktivitetsmønstrene skjer som følge av den generelle samfunnsutviklingen. Det er særlig de vestlige landene og spesielt USA som styrer og organiserer denne utviklingen innen idrett og aktivitetsmønstre. Endringer i levekår og fritid, samt en endring i folks verdimønstre har ført til at en rekke nye aktiviteter har blitt populære. I den senere tid har det kommet mange ”alternative” idretter i form for fritidsaktiviteter, *adventure sports* og helse idretter (De Knop 1996). Forskere som Heinemann og Dietrich refererer slike varianter som ”*nicht-sportslige sport*” og ”*desportification of sport*” (De Knop 1996:8). Hvorvidt stavgang kan sees på som en idrett eller ei, har tendensen vært siden 80-tallet at en rekke miljøer har beveget seg i en retning av materialisme, forandring og fritt marked. Det har skjedd en sterkere pluralisering og differensiering av fysiske behov og ønsker. Det ser derfor ut at en er selv aktiv for å oppnå bestemte mål. Engstrøm (2004) påstår at livsstilen har endret seg, og det har blitt mindre og mindre fysisk aktivitet i dagliglivet. Dette har ført til flere negative utfall helsemessig, og særlig overvekten blant befolkningen har økt. Breivik (1991) skriver at trendene kommer og går uten at de bærer over tid. I løpet av 70 og 80 årene har det vært økning av nye aktiviteter som bl.a. helsestudio, aerobics og joggebølge. Det er også tall som bekrefter at trim og joggeaktivitetene erstatter mye av det tradisjonelle friluftslivet. Selv om folk er mindre aktive i dagliglivet, er flere aktive i fritiden og særlig pensjonistene har økt sin fysiske aktivitet siste 20 år. (Breivik 1998) Når det gjelder fysiske aktiviteter, hevdes det at vi inne i en generell fitnessstrend nå (Ulseth i Seippel 2002). ”*Fitness betegner aktiviteter som er rettet mot en bearbeidelse av kroppen enten det foregår ved bruk av apparater, eller ved en instruktørledet saltrening*” (Johnsen og Engelsrud i Seippel 2002:256) Fitness handler om et helseorientert menneske der vi søker ”bedre” helse ved å trene. Det kan være søken etter å få fast, stram kropp som er avrundet på de riktige stedene. Men det kan også være søken etter bedre sirkulasjonssystem, eller trening pga helsemessige formål. Med andre ord handler fitness om egenverdien ved trening. En annen generell trend i dagens samfunn, er at vi sliter med å få tiden til å strekke til. Robinson og Godbey (2005) har tatt opp det økende tidspresset i den industrialiserende samfunnet. Selv om vi har mer fritid nå enn før, er det mer vi skal være med på. Sammenligning fra USA viser at amerikanerne brukte halvparten av fritiden sin på (ca 5 timer) på tv-titting. Derfor var det liten plass til fysisk aktivitet, og statistikken tilsier at bare 20 min pr dag ble brukt fysisk aktivitet (ibid).

Selv om slike endringer har funnet sted kan vel ikke det forklare hele grunnen for den plutselige veksten av aktivitetsformen stavgang? Selv om vi skulle ha fått nye behov, må det være noe mer som ”presser” på? Innledningsvis hørte vi det var mye penger i omløp rundt stavgang i Tyskland. Vi kan derfor stille spørsmål om økonomiske faktorer har bidratt til å få stavgang populært? Disse refleksjonene vil jeg diskutere under det neste punktet jeg har kalt *business & markedskrefter*.

Det har blitt svært mange penger i omløp i sportsindustrien, og den har utviklet seg til nye høyder. Bare i USA var årsomsetningen på over 120 milliarder dollar på slutten av 90 årene (Mahony & Howard 2001). Dette har blitt en enorm næring og industrien har gitt oss stadig mer skreddersydde produkter. I det senmoderne har vi fått økt kjøpekraft, og vi fråtser i luksus og kostbare produkter (Matathia & Salzman 1998). I stavgang kreves det ikke svært mye og kostbart utstyr. Staver er det eneste en *må* ha. Likevel finnes det utallige forskjellige staver på markedet (www.swix.com). Det er mye fokus på materialet i stavene, fra rimelige enkle aluminiums- til svært kostbare karbon-utgaver. Det finnes også spesielle hansker til disse stavene i tillegg til egnede treningsklær og fottøy. Slik jeg leser omtalene, blir vi ofte anbefalt å kjøpe de ”beste” produktene og dermed oftest de ”dyreste”. Trenere og idrettskjendiser tjener ofte betydelige beløp på foredrag og kursing. Det er generelt en økt interesse for sport og industrien fokuserer stadig mer på babyboomene (etterkrigstidens barn). (Matathia & Salzman 1998) Denne store gruppen er i ferd med å bli ”gamle”, og deler av industrien hevder vi kan bekjempe aldringens realiteter med aktivitet og produkter. Det har kommet mange nye informasjonen og teknologier som lover å hjelpe forbrukerne til å leve lange aktive og sunne liv (ibid). Media har hatt en tendens til å fokusere mest på eliteidrett og nye ”trendy” aktiviteter fremfor de tradisjonelle (Breivik 1991). Derfor får nye aktiviteter ofte mye fokus til de blir etablerte, eller dør ut. Dernest blir igjen fokus rettet mot neste ”trend”. Men det er ikke bare reklamen for produktene i media som kan påvirke oss mennesker. Samfunnet er i økende grad opptatt med å få større deler av befolkningen fysisk aktiv (Breivik 1991). Syke mennesker koster samfunnet store penger, og fysisk aktivitet blir i økende grad brukt som ”medisinering” av pasienter. Enten det er til forebygging eller rehabilitering. Fysisk aktivitet blir også brukt innen bedrifter for å øke den økonomiske gevinsten ved å heve sosiale og fysiologiske faktorer. Derfor gjøres det stadig nye grep for at fysisk aktivitet skal fremstå som attraktivt og populært skriver Engstrøm (2004).

Hvordan kan vi så knytte alle disse forholdene til den antatt økte stavgangspopulariteten? Skal vi komme lengre i denne forklaringen bør vi derfor benytte oss av et perspektiv som tar for

seg de ledetrådene jeg har trukket frem innledningsvis. Vi bør derfor benytte en teori som kan forklare denne økte populariteten ut fra de forholdene jeg tror har innvirkning. Hvilke teori som vil være den beste for denne problemstillingen bør vi diskuteres først. For å summere litt opp, har jeg under 1. problemstilling fokusert på kartlegging av populariteten inkludert stavgjengernes egenverdi og nytteverdi med aktiviteten. På den 2. problemstillingen har jeg diskutert mye rundt utvikling og endringer i samfunnet. Jeg har dannet meg en hypotese der det foregår noe mer enn bare egen lyst eller ønske vedrørende alle de som har begynt med stavgang. Jeg påstår ikke de blir nødvendigvis "tvunget" til å gå stavgang, men at det kan ligge forhold som fungerer som pådrivere i tillegg til deres egne ønsker. Når vi skal finne en teori med dette utgangspunktet, faller det naturlig inn for meg å velge en samfunnsteori med en sosiologisk innfallsvinkel. Der er fordi det tar utgangspunkt i å forstå *hvorfor* og *hvordan* noe utvikler seg innen samfunnet (Hellevik 2002:12). Innen sosiologisk teori finnes det grovt sett to ulike tolkninger der det ene er *systemet og/eller strukturen* som er utgangspunkt (Kaspersen 2000). Innen denne forståelsen har vi teoretikere som faller innenfor funksjonalismen, strukturalismen og deler av marxismen. Som det andre punktet har vi de som tar utgangspunkt i *aktøren og deres handlinger*. Her befinner det seg teoretikere som Weber, Mead, Goffman og Garfinkel. Selv om dette skillet er noe grovt og upresist, kommer det frem en ny samfunnsvitenskapelig retning fra sosiolog Anthony Giddens. Han prøver å knytte begge disse sidene sammen til en hel sammenheng, via *strukturteorien*. Her mener Giddens at alt henger sammen, og en skal ikke favorisere den ene eller andre side. (ibid) Giddens forståelse av samfunnet fant jeg interessant, og jeg undersøkte om teorien hans tok opp flere begreper knyttet til problemstillingen min. Giddens har tatt for seg svært mange aspekter, men jeg er mest interessert i Giddens andre periode der han gjør en konkret analyse av vår tids samfunn. Som jeg nylig har tatt opp, har jeg tvilt på om stavgjengerne kan redegjøre for hvorfor aktiviteten har blitt så populær. Jeg har en mistanke om at det ligger ubevisste ting bak, og Giddens tar nettopp dette under *sosial praksis* (ibid). Agenten (stavgjengeren) har *praktisk bevissthet* der man kan redegjøre for noe. Som motsetning har en *diskursiv bevissthet*, der en ikke kan gi en dekkende forklaring. Agenten kan gjøre *handling*er på et *bevisst* og et *ubevisst nivå*. Giddens mener også at handlinger er en strøm av begivenheter, altså en strukturationsprosess. Giddens hevder at handlinger er *formålsrettet* og *intensjonelle*, men man er ikke bevisst på alle konsekvensene av de handlinger dem gjør. Disse punktene tar opp mer hvorfor de går stavgang, men ikke hvordan aktiviteten har oppstått. Det tar han opp under det *moderne samfunns refleksivitet*. Innledningsvis viste jeg til flere artikler som hevder samfunnet har endret seg og vi har av den grunn fått nye behov. I

denne *refleksivitetsprosess* som Giddens bruker, fungerer det som en speilingsprosess der samfunnet får tak i denne ”mangelen” og lager et produkt som samfunnet etterspør. I tillegg gjør *massekommunikasjonen* det lettere å videreformidle budskapet som er sentralt i den *senmoderne* verden vi lever i. Det siste punktet som gjorde meg overbevist om teoriens brukermulighet var det politiske aspektet, og spesielt det begrepet han kaller for *livspolitik* (Giddens 1996). Det tar for seg at aktørene gjør ting for å oppnå fordeler selv. Dette kan blant annet knyttes til ulike former for fysisk fostring der eksempelvis en ønsker å oppnå helsegevinster.

Vi ser behovet etter å gjennomføre en undersøkelse for å kunne besvare problemstillingene. Før vi kommer så langt vil jeg først gå grundigere inn i på de *teoretiske momentene* som jeg nettopp var inne på. Dernest vil jeg komme inn på *metode* der jeg redegjøre for hva som trenger å undersøkes og hvordan undersøkelsen skal gjennomføres. I *resultatkapittelet* vil de resultater som fremkom bli presentert før dette blir diskutert videre i *drøftetekapittelet*. Til slutt vil jeg komme til en *konklusjon*.

## Kap 2: TEORETISKE OG METODISKE REFLEKSJONER

### 2.1 Presentasjon av Giddens

Jeg vil i dette kapittelet trekke inn og redegjøre for de begrepene og metodene jeg vil benytte i den forstående undersøkelsen. Jeg valgte innledningsvis teorien til Anthony Giddens (f.1938) som et teoretisk utgangspunkt. Giddens teori er svært omfattende og strekker seg over flere aspekter rundt samfunnet og politikken. Jeg må derfor velge ut de delene av teorien hans som jeg mener har størst relevans knyttet opp mot mitt tema. For at vi skal kunne forstå helheten i teoriene bør vi skaffe oss et innblikk i hans arbeid før jeg tar fatt på de aktuelle begrepene jeg vil benytte meg av.

Giddens blir av mange sett på som en internasjonal ledende samfunnsforsker som har forsøkt å forklare globaliseringen og dens effekter. Martin O'Brien som er forsker ved University of Derby skriver at *den engelske sosiolog Anthony Giddens har ligget i fremste linje i utviklingen av den sosiologiske teori- og praksis de siste tiårene* (Giddens 2002:9). Lars Bo Kaspersen har også fordypet seg i A. Giddens og oversatt flere av hans utgivelser. Han skriver i sin presentasjon av Giddens at *han ser nåtidens verden som et resultat av en kontinuerlig utvikling av det moderne siden 1600-tallet* (Kaspersen 2000:416). Det *moderne* er et begrep som refererer til den samfunnsform som startet i den vestlige verden for 300 - 400 år siden og som siden har vokst og utviklet seg. Det sentrale i denne livsformen er den vitenskapelige og teknologiske utvikling, rasjonalisering og effektivisering (ibid).

Giddens har som ambisjon å skape en *sosialteori* for i prinsippet alt sosialt samkvem både på individplan, gruppeplan, mellom stater og kulturkretser (Kaspersen 2001, Giddens 1996). Han har utviklet en *strukturationsteori* for å oppheve dualismen mellom aktør og struktur han hevdet eksisterte. Han har gått ut og kritisert klassisk sosiologisk teori han mener ikke passer med de store endringene i nyere tid, det Giddens betegner som det *senmoderne samfunnet* (ibid). Drivkreftene i senmoderniteten er for Giddens de kulturelle endringene som skapes gjennom *globalisering* og hvor religiøse og samfunnsmessige tradisjoner har mye mindre makt enn tidligere (Giddens 1996). Senmoderniteten innebærer også endringer på det individuelle planet, på danningen av det Giddens kaller *selvidentiteten* (Ibid). Selvidentiteten skapes gjennom en sammenhengende fortelling om en selv. Selvet blir et *refleksivt prosjekt* i seg selv og iscenesettes gjennom livsstiler, relasjoner og rutiniserte handlinger som innlemmes i daglige handlinger. Eksempler på disse er spisevaner, klesstil og smak. For Giddens er mennesket en tenkende aktør, og all viten om samfunnsmessige forhold kan også være utgangspunkt for individuell nyorientering. I det senmoderne er det vanligere at

mennesket etablerer et metaperspektiv på seg selv og handler ut fra dette. Mennesket ”overvåker” seg selv i det personlige og sosiale rommet, og skaper sitt bilde av seg selv gjennom det. Giddens kaller dette fenomenet for *refleksiv handlingsovervåking* (Giddens 1996).

Selv om Giddens er høyt respektert i de fleste miljøer, blir hans teorier også utsatt for noe kritikk. Naturlig nok blir *strukturationsteorien* diskutert. J. Thompson er en av kritikerne og mener Giddens vektet i for høy grad aktørsiden der agentene får for store handlemuligheter på bekostning av de strukturelle rammene som virker som handlingsbegrensende (Kaspersen 2000:430). Men denne kritikken står ikke alle bak og det finnes andre kritikere som mener det motsatte, nemlig at aktørene blir nedprioritert. Den andre hovedinnvending går på teoriens brukermulighet i forhold til empirisk forskning. N. Gregson og M. Bertilson kritiserer strukturerings teorien og mener teoriens abstrakte nivå svekker dens fruktbarhet (Kaspersen 2000:430). Modernitetsanalysen blir også diskutert i fagmiljøet. Bryan Turner hevder at Giddens poenger er hentet fra Max Weber`s sosiologi. Ulrich Beck kritiserer Giddens for bruk av begrepet *refleksivitet* som han mener blir sidestilt med viten som blir en for upresis definisjon (Kaspersen 2000:430).

Selv om Giddens har blitt kritisert fra flere hold, blir både han og teorien respektert av de fleste. Særlig modernitetsanalysen til Giddens får tildelt mye positiv omtale. Jeg kan derfor forsvare valget av teorien og jeg vil nå ta tak i de mest sentrale begrepene for mitt temaområde.

## **2.2 Teoretiske momenter**

### Strukturationsteorien

En av Giddens største og viktigste bidrag er *strukturationsteorien*. Teorien går ut på å oppheve den dualisme mellom individ og samfunn han hevdet eksisterte (Giddens 2002). Giddens utviklet denne teorien etter kritiske dialoger med samfunnsvitenskapenes hovedretninger. Han finner det feil at største delen av sosiologien tar utgangspunkt i enten *aktøren* eller *strukturen*. Han mener det er en sammenhengende relasjon der struktur må sees på som middelet til og resultatet av menneskers handlinger. Derfor kom han frem med at aktør-struktur må ses som en *strukturdualitet* (Kaspersen 2000). Giddens betegner denne prosessen mellom handling og struktur som sosial praksis. Strukturationsteorien forsøker å begrepsliggjøre virkeligheten bestående av menneskets sosiale praksis. Målet til Giddens var å nedbryte individet og samfunnet, og tilføre det mer substans. Teorien bruker en



dekonstruksjon av *agent, handling, makt, struktur og system*. Til sammen utgjør disse begrepene *sosial praksis*. (Giddens 2002, Kaspersen 2001). Denne teorien er grenseoverskridende, og den blir derfor en allmenn teori til å begrepsliggjøre samfunn og samfunnsutvikling (Kaspersen 2001). For å kunne redegjøre for *sosial praksis* som er veldig omfattende, velger jeg å gå igjennom de enkeltelementene jeg ovenfor nevnte. Jeg har valgt å forklare disse begrepene gjennom eksempler knyttet til stavgang. Jeg benytter ”stavgjenger Tone” fremfor agentbegrepet til å forklare *sosial praksis*.

Jeg vil begynne med *agentbegrepet*. Giddens ser på Tone som vitende og kyndig i stedet for at hun fremstår som bærer av strukturer der hennes egen vilje og kyndighet blir neglisjert (Kaspersen 2001). Tone har *praktisk bevissthet* hvordan hun skal utøve stavgang. Det vil si at hun kan utføre bevegelsene uten at hun nødvendigvis kan redegjøre hvordan det er fysisk mulig. Gjennom hennes *diskursive bevissthet* kan hun forklare eksplisitt hvordan og hvorfor hun utøver stavgang. Selv om hun forklarer hvorfor hun går stavgang kan det være flere *ubevisste motiver* som hun ikke redegjør for, som kan være fortrenget eller fremstår i en forandret form. Alle disse tre nivåene er viktige for å forstå det sosiale liv. Selv om praktisk bevissthet er det mest avgjørende, er taus (uuttalt) viten ofte undervurdert i følge Giddens (ibid).

I en motsetning til store deler av den klassiske sosiologi, betrakter ikke Giddens *handlinger* som enkeltstående fenomener. Handling er en strøm, uten start og slutt punkt. Det er kort sagt en strukturationsprosess (Kaspersen 2000). Giddens ser på handlinger som intensjonelle, men hevder at langt fra de fleste handlinger er formålsbestemte. Han ser derfor at intensjonalitet er en prosess. Når Tone utfører en *flow* av handlinger, foregår det i følge Giddens en rekke subjektive og refleksive prosesser. Hele handlingsforløpet med Tones subjektive sider av prosessen sammenfatter Giddens sin modell av den handlende agent. (Kaspersen 2001) Kjernen i modellen gir uttrykk for noen aspekter av agentens subjektivitet som er innleiret i agentens kropp og tankevirksomhet. Det første elementet er *refleksiv handlingsregulering* som oftest finner sted som en del av agentenes praktiske bevissthet (ibid). Det andre elementet er *handlingsrasjonalisering*. Denne prosess finner sted der hvor agentene opprettholder en taus forståelse av konsekvensene for sine handlinger. Der den refleksive handlingsreguleringen angår den intensjonelle del av handlingsprosessen, er handlingsrasjonaliseringen primært evnen og kompetansen til å vurdere forholdet mellom handlingen og årsaken til denne. (Kaspersen 2001) *Handlingsmotivasjon* som er det tredje elementet, er mer en henvisning til potensialer for handling. Giddens hevder at de fleste av

hverdagslivets praksiser ikke er direkte motiverte, med foregår primært som rutiner. Motiver fremstår da oftest i spesielle situasjoner, for eksempel når rutiner brytes. (ibid)

Et ytterligere element ved handlingsteorien, er forbindelsen mellom *handling og makt* (Kaspersen 2001). Giddens hevder at når Tone utfører en handling, utøver hun makt. Makt karakteriserer ikke en bestemt type atferd, men er en del av all handling. I det tilfellet hvor Tone ikke er i stand til å handle annerledes, vil hun opphøre med å være agent (ibid).

I likhet med Tone og hennes handling må også strukturbegrepet omdefineres. Giddens skjelner her mellom *struktur* og *system* (Kaspersen 2000). *Sosiale systemer* består av relasjoner mellom aktører og kollektiviteter reproduisert på tvers av tid og rom. Eksempelvis kjører Timeekspresen fra Notodden til Oslo samme rute hver time året rundt. Passasjerer stiger på, kjøper billett, setter seg ned og går av. Slike mønstre av handlinger som gjentaes og reproduseres hele tiden betegner Giddens som et sosialt system (Kaspersen 2001). *Struktur* blir karakterisert ved fravær av handlende subjekter og har kun virtuell eksistens. Strukturer er kun til stede som en mulighet, men viser seg ikke aktivt. Strukturer kommer frem kun i våres hukommelse, når vi reflekterer diskursivt over en tidligere utført handling. Struktur og strukturelle egenskaper består av regler og resurser som agenten trekker på i produksjon og reproduksjon av det sosiale liv og dermed også strukturen (ibid). Struktur er både midlet til og resultatet av den praksis som konstituerer sosiale systemer. Dermed oppfattes struktur/aktør - forholdet ikke lenger som en dualisme, men en *dualitet*. Gjennom ”erstatningen” av det tradisjonelle strukturbegrepet hvor oppfattelsen av struktur som strukturelle egenskaper bestående av regler og resurser, har ført til at struktur ikke lenger er *deterministisk* for Giddens. Det blir derfor både mulighetsskapende og handlingsbegrensende (Kaspersen 2000).

Det siste forholdet ved strukturationsteorien jeg vil gå inn på, er begrepene *tid og rom*. Sosiale systemer er for Giddens både tid- og rombindende, og tid/rom konstituerende (Kaspersen 2001). Med det menes at handlinger som konstituerer og konstitueres av det sosiale system, produserer det rom hvor den sosiale praksisen foregår. Samtidig binder det sosiale system også handlingene til en tid/rom kontekst. (ibid)

Selv om strukturationsteorien er abstrakt og kompleks, kan vi oppsummere at Giddens så på sosiale forandringer som et omfattende resultat av sosiale prosesser. Han hevder at vi ikke kan forenkle forklaringsmodeller når vi skal redegjøre forandringsprosesser. Derfor prøver jeg i

beste Giddens-tradisjon å ta med flest mulige perspektiver for å kunne forklare hvorfor en aktivitet som stavgang kan bli populær.

### Modernitet

Er stavgang en *moderne* aktivitet? Når jeg snakker med folk i gata har jeg ved flere anledninger den oppfatning at de betegner alt som "blir benyttet av en større befolkning" som moderne. Dette er selvsagt en drøy påstand og det er mer komplisert enn som så. Vanlig *gange* har vel alltid eksistert og benyttes hver eneste dag av befolkningen. Likevel brukes ikke betegnelser som *moderne* om *gange*. Isolert sett er også *stavbruk* en gammel tradisjon i Norge og får heller ikke benevnelsen moderne. Men disse satt sammen til slik aktiviteten fremstår i dag blir plutselig ansett som moderne. Vi kan da spørre oss om hvilke kriterier som må ligge til grunn for at den skal regnes som moderne. Hvorfor er stavgang moderne mens *gange* og *stavbruk* ikke kan regnes som moderne? Dette vil jeg forsøke å gjøre rede for nå. Skal stavgang fortjene benevnelsen *moderne* må flere forhold samsvare med det typiske for det moderne samfunn. Hvilke kriterier som gjelder vil jeg gå inn på nå.

Hva er modernitet? Giddens beskriver som en første tilnærming til begrepet dette: "*Helt enkelt uttrykt er moderniteten en kortfattet term for det moderne samfunn eller den industrielle sivilisasjon*" (Giddens 2002:98). Han skriver at: "*Modernitet viser til samfunnsmessige livs- og organisasjonsformer som oppstod i Europa anslagsvis fra 1600-tallet og fremover, og som senere fikk mer eller mindre global betydning*" (Giddens 1997:11). Modernitet kan forstås som den industrialiserende verden. Industrialisme blir sett i sammenheng med sosiale relasjoner som er forbundet med den utbredte bruk av materielle energikilder samt den økte bruk av produktive maskiner. Industrialisme er et eksempel på en moderne institusjonell dimensjon. En annen dimensjon er kapitalismen. Giddens forstår begrepet kapitalisme som et system av vareproduksjon som involverer produktmarkeder og arbeidskraftens omdannelse til varer. Begge disse dimensjonene kan analytisk skjelnes fra overvåkningens institusjoner som er bakgrunnen for den massive økningen av organisatorisk makt, forbundet med fremveksten av moderne sosialt liv. Vi kan si at overvåkingen refererer til kontroll og tilsyn med befolkningen. (Giddens 1996)

Vi ser at begrepet *modernitet* er altomfattende og noe overfladisk. For å komme nærmere inn på *moderniteten*, velger jeg å trekke frem hvordan samfunnet i følge Giddens endrer seg i det *moderne*. I *Modernitetens konsekvenser* (Giddens 1997:14) trekker han frem spesielt tre forhold som skiller moderne samfunnsinstitusjoner fra andre tradisjonelle samfunnsordninger.

For det første er *endringstempoet* og endringshastigheten under modernitetens betingelser ekstrem. Han tenker særlig på teknologi, men det gjennomsyrrer også alle andre sfærer. Et annet brudd er *endringens rekkevidde*. Ulike områder av kloden har etter hvert blitt stadig mer koblet sammen og det kommer stadig bølger av samfunnsforandringer inn over hele kloden. Se for eksempel på stavgang som trolig har funnet sted i USA, gjenoppstått i Finland før den kom til Norge. Siden endringstempoet har blitt så raskt, er det derfor mulig at stavgang kan etablere seg i Norge på så kort tid. Den tredje faktoren gjelder for *moderne institusjoners indre natur*. Det finnes nå flere samfunnstrekk som i tidligere historiske epoker ikke eksisterte. Nasjonalstatens politiske system, avhengigheten av livløse energikilder eller lønnsarbeidet, og produktenes gjennomførte varekarakter er eksempler på nye samfunnstrekk. Moderne urbanisme er et annet trekk som bare har en tilsynelatende kontinuitet med tidligere samfunnsordninger. Se på byer som et eksempel, der vi får inntrykk av at den urbane bebyggelsen har spredd seg ut over dem, men i virkeligheten er moderne urbanisme ordnet etter helt andre prinsipper enn dem som i tidligere perioder skilte ut den førmoderne by fra landet. (ibid)

Giddens (1996:9) hevder at moderniteten endrer radikalt karakteren av det daglige sosiale liv og påvirker de mest personlige aspekter av våres erfaring. Selv om moderniteten må sees på et institusjonelt nivå, fører endringene seg direkte sammen med individets tilværelse og derfor med selvet. Denne forståelsen er interessant for min oppgave. Slik jeg forstår Giddens, har vi gjennom moderniseringen eller utviklingen av samfunnet, ført til at vi nå lever annerledes enn vi tidligere gjorde. Siden vi lever annerledes, kan det tenkes at det stilles krav til en fornying på de fleste plan. Det rundt oss må tilpasse seg etter hvordan vi lever. Det kan for meg se ut som at en av grunnene til at stavgang har oppstått det siste 10-året i Nord-Europa, kan være at aktiviteten først nå spiller på nåtidens behov. Det er mulig at stavgang ikke kunne vært populær for eksempelvis 50 år siden, og muligens ikke om 50 år frem i tid heller. Derfor kan vi foreløpig si at stavgang er en moderne aktivitet fordi den spiller på det moderne samfunnets strenger.

Et annet av modernitetens spesielle trekk er den sterkere forbindelse mellom *ekstensjonalitet* og *intensjonalitet*. (Giddens 1996) Det vil altså si globale påvirkninger på den ene siden, og personlige disposisjoner på den andre. For å trekke det inn mot mitt tema kan vi tenke oss at gjennom globaliseringen har dagens samfunn blitt veldig bevisst på helse, trening og livsstil. Dette blir da liggende å påvirke oss bevisst eller ubevisst til for eksempel å begynne med fysisk fostring. Denne påvirkningen mellom samfunnet og individene vil jeg komme tilbake til senere under det Giddens kaller for *livspolitik*.

Jeg har frem til nå vært overfladisk og sett på hva *som har skjedd* i vårt moderne samfunn. Men vi har ikke gått inn på *hva som skjer* på de forskjellige plan. Dette vil jeg nå gå nærmere inn på med utgangspunkt i modernitetsanalysen til Giddens.

### Modernitetsanalyse

Den andre problemstilling tar sikte på å forklare hvorfor stavgang kan bli så populær. Giddens prøver i sin modernitetsanalyse å analysere det særegne ved moderne samfunnsinstitusjoner, og de spesifikke kjennetegn ved det moderne menneske, våres selvidentitet og våres innbyrders relasjoner (Kaspersen 2001).

Giddens har kommet frem til særlig tre punkter som er gjennomgående temaer i hans modernitetsanalyse. Det er første atskillelsen fra *tid og rom* (Giddens 1996). Alle kulturer har på en eller annen måte hatt metoder hvor de kunne beregne tid, samt måter hvor de kunne plassere seg selv i rommet. Tidligere perioder var tid og rom grunnleggende forbundet gjennom stedet. Løsrivelsen fra tid og rom innebar at det først og fremst utvikles en ”tom” dimensjon av tiden, som også trakk rommet bort fra stedet. Oppfinnelsen av det mekaniske ur er kanskje den viktigste uttrykk for denne prosess. I dagens verden lever vi med et universelt dateringssystem og globalt standardiserte tidssoner. Vi lever sosialt og erfaringsmessig forskjellig fra alle førmoderne perioder. Løsrivningen fra tid og rom innebærer ikke at disse to dimensjonene blir gjensidig fremmede aspekter av menneskelig sosial organisasjon. Derimot tilbakebringer atskillelsen selve fundamentet for, slik at de kan kombineres på måter som koordinerer sosiale aktiviteter uten nødvendig referanse til stedets særlige trekk. Tidens og rommets tønningprosess er av avgjørende betydning for det andre aspektet av modernitetens dynamikk, nemlig *utleiringen* av sosiale institusjoner. (ibid)

Med utleiring forstår Giddens at *sosiale relasjoner ”løftes ut” av lokale interaksjonssammenhenger og restruktureres på tvers av uendelige spenn av tid og rom* (Giddens 1997:24). Denne ”utløftingen” er grunnlaget for den enorme akselerasjon i tid og rom- utstrekkingen som moderniteten skaper. Utleiringen gir dermed også uttrykk for hvordan forskjellige former for sosiale systemer er konstituert (Giddens 2002). Det blir skilt mellom to typer utleiringsmekanismer som er svært sentrale i utviklingen av moderne samfunnsinstitusjoner. Det ene er skapelsen av *symbolske tegn* og det andre er etableringen av *ekspertsystemer* (Giddens 1997). Symbolske tegn er utvekslingsmedier som kan videresendes uten hensyn til de spesielle kjennetegn ved de individer eller grupper som håndterer dem på et spesielt tidspunkt. Penger er et eksempel som kan ses på som et symbolsk tegn. Med

ekspertsystemer menes systemer av teknisk art eller faglig ekspertise som organiserer store områder av det materielle og sosiale miljøet (ibid). For vanlige mennesker avhenger tilliten til ekspertsystemer verken av full innføring i disse prosessene, eller av beherskelse av den kunnskapen de gir. For å eksemplifisere dette, kan vi se på stavene i stavgang som et symbolsk tegn. Stavene blir derfor symbolet for hvilken aktivitet vi holder på med. Viten om kroppen og den forskning som tilsier at vi bør være i fysisk aktivitet kan sees på som et ekspertsystem. Det vil si at de fleste som går stavgang har tillitt til ekspertuttalelser som fremhever at de bør trene, og at stavgang er en veldig effektiv form for slik mosjon. Vi behøver ikke vite i detalj hvordan denne treningen påvirker oss mennesker fysiologisk. Det holder med at vi godtar konklusjonen til hva eksperter har kommet frem til.

Det tredje temaet i Giddens modernitetsanalyse handler om *modernitetens refleksive karakter*. Her tar han opp det gjensidige samspill mellom utviklingen av de institusjonelle og de personlige forhold. Dette mener jeg har overførbar betydning til hvordan aktiviteten stavgang kan har blitt dannet, og dermed har fått mulighet til å etablere seg. Jeg vil derfor gå grundigere inn på dette temaet, og har gitt det en egen overskrift.

#### Det moderne samfunns refleksivitet

*Refleksivitet* er et forhold som i følge Giddens bidrar til forandringsprosesser i vårt samfunn (Kaspersen 2001). Begrepet er i utgangspunktet hentet fra Garfinkel, men han har omdefinert det og gitt det en ny dimensjon (ibid). For Giddens kjennetegner *refleksivitet all menneskelig handling* (Giddens 1997:33). Hos Giddens forekommer det to former for refleksivitet. Det *ene* er et allment trekk ved menneskelig handling som går ut på at alle mennesker holder regelmessig kontakten med grunnene til det de gjør, som igjen er en integrert del av det de gjør (Kaspersen 2001:125). Dette kaller Giddens for *refleksiv handlingsovervåkning* (Giddens 1997). Dette beror på at individet, eller agenten som Kaspersen foretrekker, foretar kontinuerlig en vurdering av den handlingsstrøm som vedkommende befinner seg i (ibid). Giddens påstår at vi regulerer atferden i forhold til f. eks hvordan vi blir oppfattet av andre. Dette er i samsvar med det G. H. Mead's *speilingsteori* bygger på (Imsen 1999:294). Denne refleksiviteten er ikke spesifikt knyttet til moderniteten, men den er en nødvendig forutsetning for den (Giddens 1997).

Den andre form for refleksivitet er et mer særegent trekk ved moderniteten. Den foregår på et mer samfunnsmessig plan. Utviklingen av det moderne samfunn frembringes av en refleksivitetsprosess som foregår på et institusjonelt og personlig nivå, og som har betydning for skapelsen og forandringen av de moderne systemer og sosiale organisasjonsformer

(Kaspersen 2001:125). Forklart på en litt annen måte består det moderne samfunnslivs refleksivitet av at sosiale praksiser konstant undersøkes og omformes i lys av innkommende informasjon om de praksiser, som følgelig endrer sin karakter på grunnleggende vis. Alle former for sosialt liv konstitueres delvis av aktørens viten om dem (Giddens 1997). I alle kulturer endres sosiale praksiser fortløpende av nye oppdagelser som gir dem næring. Likevel er det bare i modernitetens *æra* at revisjonen av konvensjonene blir radikalisert til i prinsippet å gjelde alle forhold ved menneskelivet. Dette inkluderer også den teknologisk intervensjon i den materielle verden. (ibid)

En slik samfunnsmessig refleksivitetsprosess vil jeg nå forsøke å overføre til dannelsen av aktiviteten stavgang. Ut fra det jeg forstår av Giddens, består det moderne samfunn av en form for ”tilbud - etterspørsel”. Det foregår kontinuerlig en refleksjon i samfunnet. Vi har markedsundersøkelser for at de respektive instansene skal få tilbakemelding om de dekker kundenes behov, eller om de kan forbedre seg. Ser vi på aktiviteten stavgang *kan* fenomenet ha oppstått av at samfunnet har produsert frem den aktiviteten som et resultat av etterspørsel. For å underbygge denne påstanden, vil jeg nå komme med et eksempel der jeg vil trekke inn og sammenlikne stavgang med fitnesskulturen. Dette eksemplet bygger på min oppfattelse av Giddens refleksivitetsprosess.

Siden stavgang er lite sosiologisk forsket på, velger jeg å sammenligne stavgang med fitness-trenden som er mer forsket på (Bl.a. Johnsen og Engelsrud i Seippel 2002). Jeg har innledningsvis presentert en hypotese der jeg tror stavgang fremstår som en del av en generell fitness-trend. Fitness er et amerikansk begrep som vi ikke har noe godt norsk ord på. Det blir ofte satt i sammenheng med folk som er ekstremt kroppsfiksert, og at det hører hjemme i kroppsbyggingsmiljøer. Men det har en mye større betydning: ”*Fitness betegner aktiviteter som er rettet mot en bearbeidelse av kroppen enten det foregår ved bruk av apparater, eller ved en instruktørledet saltrening*” (Seippel 2002:256).

Fitness handler om et helseorientert menneske der vi søker helsegevinster ved å trene. Det kan være søken etter å få fast, stram kropp som er avrundet på de riktige stedene. Men det kan også være søken etter bedre sirkulasjonssystem, eller trening p.g.a. helsemessige årsaker (For eksempel at legen eller fysioterapeuten har gitt beskjed om at en må trene). Med andre ord handler fitness om egenverdien ved trening. (ibid)

Johnsen og Engelsrud forstår at kroppsfikseringen i samfunnet er en pådriver for den store økningen av designertreningen i helsestudioene (Seippel 2002). Dagens samfunn karakteriserer jeg som veldig kroppsfiksert. Nesten uansett hvilken tv-kanal du ser på,

ukeblad eller avis du leser, finner du innslag om kropp og helse. Vi leser om kosthold og får opplyst mange forslag om hvordan en kan slanke seg og dermed få en ”bedre” kropp. Her finnes det utallige forslag og produkter som for eksempel piller, spesielle skosåler og akupunktur, til ulike former for vanlig tradisjonell fysisk trening. Deler av reklamen har også ”fått et rykte” på seg for å benytte veldreide modeller for å øke salg av produkter. Det har stadig blitt mer vanlig med plastisk kirurgi for å endre på utseende. Det finnes også mengder med skjønnhetsprodukter på markedet, og kosmetikkindustrien har hatt en enorm økning historisk sett.

Med forbehold om å generalisere, kan denne markedsføringen oppleves og forstås slik at du føler deg mer vel/lykkelig hvis du har en velholdt og godt trent kropp. Likevel er det ikke bare den økonomiske ladet reklamen som fremhever denne kroppsfokuseringen. Politikerne setter i gang tiltak for at vi skal kunne komme i bedre fysisk form. Det er forsøkt satt i gang flere handlingstiltak for å få mennesker til å trene, samt hindre at vi blir overvektige (Engstrøm 2004). Slike tiltak kan være flere kroppsøvingstimer på skolen, gratistimer på helsestudio og sponning av mosjonsaktiviteter. Vi ser dessuten debattprogrammer på TV der kosthold, trening og kropp ofte blir tatt opp. Derfor mener jeg vi har grunnlag til å kalle samfunnet som kroppsfixert.

Jeg har valgt å sammenligne stavgang med fitnesskulturen. Som jeg nettopp kommenterte ovenfor, handler fitness om trening, helse og velvære. Stavgang fremstår konkurransefri i likhet med den grunnleggende forståelse av fitness. Den eneste konkurranse som skal eksistere, er den en har mot seg selv. Jeg har den forståelsen at mange av de som driver med stavgang har rimelig lik treningsmålsetting med dem som trener i et helsestudio, enten det er vekter, spinning eller aerobic. Men siden det har dannet seg en stavgangsgruppe på utsiden av helsestudioene, må det være noen faktorer som spiller inn. Hvilke dette er vites ikke, men jeg har en hypotese at det ikke fantes en aktivitet som var egnet til denne del av befolkningen som nå driver med stavgang.

Jeg vil først trekke inn Anne-Lene Bakken Ulseth som har forsket mye på treningssentre som kan forstås som det mest typiske tilholdssted for fitnessaktiviteter. Treningssentrene har hatt en voldsom økning, og det antas at ca 300 000 nordmenn benytter sentrene (Ulseth 2003:11). Hun begrunner avslutningsvis at treningssentrene har funnet en *nisje* som går på mosjonsbasert lavterskeltilbud (ibid:53). Det vil si at treningssentrene har laget et tilbud som eksempelvis ikke idrettslag ”matcher”. Det samme gjelder sannsynligvis for stavgang også. Hypotesen går ut på at stavgangere av ulike grunner ikke passer inn på eksempelvis



treningssentre eller i idrettslag. Det har noen oppdaget og ”laget” stavgang som er rettet mot denne gruppen.

For å sette denne utviklingen opp mot slik jeg forstår det refleksive samfunnet til Giddens foregår, tolker jeg gjennom dette eksempelet at det var blitt dannet et behov etter en ny aktivitet. Samfunnet og ekspertviten fokuserer på nødvendigheten til fysisk fostring.

Individene har tillit til ekspertene (i alle fall noen) og ser etter en passende aktivitetsform. Det fantes mange tilbud, men ikke alle individer var fornøyde nok med de tilbudene som fantes.

Dermed har det oppstått en etterspørsel/behov etter en aktivitet som kan passer for denne befolkningsgruppen. Noen fra den institusjonelle arenaen fanger opp denne ubalansen, (kanskje gjennom en form for forskning) og produserer frem en aktivitet som appellerer til brukergruppen. Omtalene for *stavgang* beror på at det er en aktivitet som er *treningmessig effektiv, ikke føles slitsom, er morsom* i tillegg til at du kommer ut og får *luftet deg* (Kristiansen 2003). Den aktuelle brukergruppen begynner med stavgang, og det har dermed skjedd en refleksivitetsprosess som har ført til en utvikling/endring i samfunnet.

### Idrettens endringer

Jeg vil nå gå nærmere inn på noen av de endringer idretten har stått ovenfor. Flere av disse utviklingstrekkene er i samsvar med Giddens forståelse av hvordan det moderne samfunn har utviklet seg. Vi kan forstå at idretten også endrer seg etter det tilbud – etterspørsel orienterte samfunnet som jeg tidligere tok opp under overskriften *det moderne samfunns refleksivitet*. Selv om jeg under denne overskriften tar for meg idrett, anser jeg ikke stavgang som en *idrett*. Innledningsvis trakk jeg frem Heinemann og Dietrich som ser på slike helseidretter som ikke-sportslige (De Knop 96:8). Likevel kan vi se at idrettens endringer kan ha betydning for stavgangs popularitet.

Bernard Enjolras (i Seippel 2002) har gjort sosiologiske studier på dette området. For det første hevdet han at det stadig var en økning av praktiserende idretter i dagens samfunn. Idretten har også blitt mer differensiert, altså at man har fått et klarere skille mellom idrett som rekreasjon, konkurranse og profesjon. Som et tredje punkt, kjennetegner denne moderne perioden at idrettsaktivitetene er tiltakende individualiserte. Det fjerde utviklingstrekket henviser til den tiltakende kommersialiseringen (markedstilpasningen) av idretten. (ibid)

Ser vi etter faktorer som kan ha innvirkning på hvorfor stavgang har blitt så populær, trekker Enjolras frem tre forhold som går på identitetsdannelse knyttet til forbruk av varer som har blitt så sentralt i det moderne (Seippel 2002).

For det første er *kultur* i stadig økende grad blitt en viktig produksjonsfaktor og en vare. Her kan det forstås at vi er opptatt av kultur, og at det selger. Hvis vi ser på hvordan stavgang foregår, er det sammensatt av gange og stavbruk. Begge disse elementene bygger på en form for kultur som vi er tradisjonelt veldig kjent med. I Norge er vi vant med å gå turer, og vi er kjent med å bruke staver fra bl.a. langrenn. Derfor kan det se ut som om stavgang innehar en faktor som *kan* ha innvirkning på hvorfor så mange har tatt aktiviteten i bruk.

For det andre har individualiseringsprosesser som kjennetegner moderniteten tatt nye former i det senmoderne. Her tenker Enjolras på utviklingen av den refleksive subjektiviteten som er både *kognitiv* og *estetisk*. Dette er spesielt for det senmoderne (Seippel 2002). Den kognitive form for reflektiv subjektivitet, innebærer muligheten for en identitet utviklet etter kritisk bruk av informasjon og kunnskap. Den estetiske formen, medfører en mulighet for selvdannelse av identitet gjennom forbruk av meningsbærende varer, ideer og imager. Det understrekes at estetisk refleksivitet tar konkrete former i et stadig økende antall av sfærer i det dagelige liv, og særlig som uttrykkselement i varer og tjenester. Forbrukspraksiser er forankret i nye fellesskap og subkulturer som gir uttrykk for nye forestilte fellesskap. Refleksive identiteter er mediterede identiteter i det de trenger et objekt som kan fungere som meningsbærende for det man vil uttrykke ovenfor andre. (ibid) Dette betyr at mediene (eks varer, symboler, tekster) blir i økende grad avgjørende for utformingen av sosiale relasjoner.

For det tredje blir kommunikasjon og informasjonsstrukturer stadig mer globale, noe som fører til at relasjoner mellom tid og rom komprimeres (Seippel 2002). Her tar Enjolras for seg en analyse av dynamikken i idrettens kommersialisering i det senmoderne samfunnet, og drøfter hvordan globaliseringen bidrar til å øke hastigheten på idrettens kommersialisering. Massemedia spiller en avgjørende rolle for å transformere idrettsaktiviteter til kommersielle produkter. Massemedier er et redskap som kan muliggjøre konstitueringen og utviklingen av sosiale fenomener som forbrukerfellesskap, utøvertilslutning og fan-identifikasjon (ibid). Kommunikasjons- og informasjonsteknologier har ført til at verden i økende grad er global og at nye former for forestilte fellesskap har kunnet utviklet seg. Disse endringene har vært med på å forvandle formen på idrettens kommersialisering. Utviklingen av rene forestilte fellesskap på en global skala muliggjør utviklingen av en global kommersiell idrett. (ibid)

Jeg tror at dagens samfunn med de gode kommunikasjons og informasjonssystemene vi har, har bidratt til den raske oppblomstringen av stavgang i Norge. Innledningsvis leste vi at stavgang på kort tid blitt utviklet, blitt populær i Finland, så til Sverige, før den har kommet til Norge og rotslått seg her (jf innledning). Det er mulig at stavgang kunne ha blitt like populær uten den gode kommunikasjonen vi har nå, men jeg tror det nesten hadde latt seg vanskelig gjøres på så kort tid.

Vi har til nå tatt for oss mange perspektiver som kan være relevante for problemstillingen. Men vi har enda ikke sett på hva som er pådriveren til hvorfor vi må trene. Tidligere tok vi opp at Giddens hevdet at handlinger i utgangspunktet er intensjonelle og formålsrettede, men at taus viten også kan spille en viktig rolle. Under neste overskrift vil jeg trekke frem eksempler som kan påvirke handlingen gjennom en form for taus viten.

### Livspolitik

Hvorfor trener vi? Hvorfor er det slik at en kan få dårlig samvittighet ved å ikke mosjonere? Dette er helt sentrale spørsmål som er relevante å trekke inn i forklaringen av hvorfor *stavgang* stadig får flere tilhengere. Giddens tar opp slike spørsmål under begrepet *livspolitik*. Livspolitik handler i utgangspunktet om politiske spørsmål som flyter fra selvrealiseringsprosesser i posttradisjonelle kontekster, hvor globaliserende påvirkninger trenger dypt inn i selvets refleksive prosjekt og hvor selvrealiseringsprosesser omvendt påvirker globale strategier (Giddens 1996). Men livspolitik er en gjenkomst av etiske debatter i relasjon til forskjellige livssfærer. Det er fra spørsmål om kroppspolitik og genetik, til et bredt spekter av økologiske temaer (Giddens 2002).

De livspolitiske spørsmålene gir et forvarsel om fremtidige forandringer, det vil si en utvikling av en sosial orden hinsides selve moderniteten. Livspolitik er *livsbeslutningenes politik* som påvirker selvidentiteten i seg selv.

Giddens hevder at moderniteten har vært med på å endre vårt syn på kroppen. I en tidligere periode var kroppen et hjemsted for sjelen. I dag har vi muligheten til å bearbeide kroppen og endre på den grunnet høymodernitetens innvirkning. Kroppens grenser har endret seg. Den har trengt inn gjennom det ytre lag der selvets refleksive prosjekt og eksternt skapte abstrakte systemer trenger inn. I det begrepslige rom mellom disse to dimensjonene har det kommet flere håndbøker og oppslagsverk som handler om eksempelvis helse, kost, fysisk framtrede, mosjon, sex osv. (Giddens 1996)

Den refleksive tilegnelsen av de kroppslige prosessene er et fundamentalt element i livspolitiske diskusjoner. Under høymodernitetens vilkår er kroppen langt mindre føyelig i relasjon til selvet enn tidligere der begge måtte nøye koordineres innen for selvidentitetens refleksive prosjekt. Kroppen blir da mer umiddelbar relevant for den identitet som individet forsøker å bygge opp.

Giddens var opptatt med å forklare hvordan den økte kunnskapen i det senmoderne har påvirket hvordan vi mennesker handler på bakgrunn av refleksiviteten. Johnsen og Engelsrud (Seippel 2002) trakk frem i likhet med Giddens hvordan utviklingen i samfunnet har påvirket oss mennesker. De ser på kroppen i den moderne og postmoderne tid, der vi stadig har fått mer kunnskap om kroppen, og hvordan den fungerer (ibid). Ved nyere teknologi har vi muligheten til å se mekanismene i kroppen, og se hvordan systemene fungerer. Utviklingen av teknologien, og økt kunnskap blant menneskene har ført til at vi søker etter å ha kontroll over kroppen.

Vi har tidligere tatt for oss hvordan vi oppfatter og handler ut i fra den kunnskapen vi skaffer oss. Men sosiologen Giddens fokuserer også på bakenforliggende faktorer bak denne handlingen (Giddens 1996). Han sikter til former for overlevelsesinstinkter. For å gi et eksempel han benytter selv, kan vi se på hvorfor naturverngrupper protesterer på atombomber og andre masseødeleggelsesvåpen. For i følge dagens kunnskap er våpnene i fare for vår natur og vår eksistens hvis de i stor skala blir tatt i bruk. Vi kan også se på et økologisk perspektiv. I følge store deler av ekspertviten ser vi at forurensning ikke er bærekraftig. Dette vil (i verste fall) føre til at organismer dør, og vi vil selv kunne dø ut. Siden vi har fått kunnskap om at forurensning er truende for vår videre eksistens, prøver vi nå å forebygge dette.

Som et tredje eksempel kan vi se på røykpakker, der det står at røyking dreper. Dagens forskning viser til at folk som røyker mest sannsynlig vil forkorte livene sine. Slik jeg ser det, spiller anti-røyk reklamen på overlevelsesinstinktet vårt for å få slutt på røykingen.

Til slutt vil jeg knytte denne forståelsen opp mot kroppen. Hvorfor trener vi? Hvorfor går vi stavgang? Det kan selvfølgelig være flere grunner til dette, men i følge Giddens dreier dette seg *også* om den fysiologiske kunnskapen vi har fått. Ved en viss aktivitet forbedrer vi kroppens yteevne, og vi kan forebygge hjerte og karsykdommer som kan føre til død. I tidsskiftet for legeföreningen (Søgaard mf 2000) blir det trukket frem at risikoen for mange vanlige helseplager øker ved fysisk inaktivitet. Fedme er et alvorlig helseproblem, som blant annet kan forebygges ved fysisk fostring. Disse bakenforliggende faktorene kan derfor bidra til å se på hvorfor vi handler som vi gjør.

## Oppsummering

Frem til nå i dette kapittelet har jeg forsøkt å forklare ut fra teoretiske perspektiver hvordan det er mulig for stavgang å kunne bli populær i Norge. Jeg valgte å ta utgangspunkt i sosiolog Anthony Giddens teorier som jeg mente ville være dekkende for temaet mitt. Giddens ser på forholdet mellom aktør og struktur som en dualitet, og gjennom strukturationsteorien vektlegger han at vi må trekke inn flest mulige perspektiver for å kunne svare riktigst mulig på en samfunnsforandring. Derfor har jeg trukket inn mange mulige aspekter som kan forklare den andre problemstillingen.

Gjennom globaliseringen har vi fått et mer modernisert samfunn. Moderniteten har ført til at samfunnet og det daglige livet har forandret seg. De gode kommunikasjons og informasjonssystemene i det senmoderne har bidratt til at endringene skjer raskere og endringsrekkevidden er større. Derfor er det nå mulig at en ny aktivitet som stavgang har kunnet etablere seg så raskt som den har gjort.

Idretten har utviklet seg i den retning at det stadig blir et større skille mellom idrett som profesjon, konkurranse og rekreasjon.

Jeg har drøftet at aktiviteten *kan* ha oppstått som en refleksjonsprosess mellom samfunnet og individene. I denne prosessen har det fremkommet en etterspørsel etter en ny aktivitet.

Samfunnet har produsert frem stavgang som inneholder de krav som var etterspurt. Til slutt har den blitt markedsført og individene har tatt den i bruk.

Samfunnet har i det senmoderne blitt veldig kunnskapsfokusert, og ekspertviten om helse, trening og livsstil har med stor sannsynlighet bidratt til å påvirke folk til å trene. Selv om handlinger for Giddens i hovedsak er intensjonelle, kan det foreligge en form for taus kunnskap som kan påvirke individet til å eksempelvis trene. Her kan det da i følge Giddens være ulike typer for overlevelsesinstinkter som kan påvirke individet ubevisst.

Motivene til stavgjengerne var det ikke gjort noen tidligere undersøkelse på, og derfor gjenstår det å hente inn en del informasjon for å kunne svare på problemstillingene. For å kunne få greie på deres *motiv med handlingen* (som her er stavgang), vil jeg nå utvikle noen metoder som skal skaffe oss gyldig informasjonen. Først vil jeg redegjøre for mitt vitenskapelige syn.

### 2.3 Valg av vitenskap

Vitenskap skiller seg fra andre sjangere som forfatterskap eller journalistisk arbeid, fordi den stiller krav til vitenskapelig metode som består av prinsipper og teknikker for systematisk kunnskapssøking. Det legges ofte til grunne *fem* punkter når det gjelder vurdering av *vitenskapelighet* (Hellevik 2002). For det første at de undersøkelsene vi gjør, *korresponderer* (gjenspeiler) med hva vi skal undersøke. Det neste er *intersubjektiviteten*, altså at vi har mulighet til kontroll og etterprøving. For det tredje at vi går *systematisk* til verks, og det fjerde punktet setter krav til at vi er *nøyaktig* med hva vi foretar oss i forskningsprosessen. Det siste punktet innebærer at vi bringer frem *ny kumulativ innsikt*. Disse fem punktene er essensen i de fleste vitenskapelige forskningsprosjekter og gjelder derfor for denne masteroppgaven.

Jeg vil begynne med å presentere den hovedretningene vi har innenfor vitenskapen. Vi kan grovt sett si at vitenskapen har to motstridende grunnsyn. Det ene har som utgangspunkt at de fenomener som behandles i de enkelte vitenskapene, er av så ulike karakter at de ikke kan forenes med hverandre. Det motsatte synet, hevder at vitenskapen er enhetlig på tross av emnenes ulike karakter, fordi all vitenskapelig kunnskap er av en slik art at det angår de samme grunnleggende elementene. Enhetsvitenskap er av et slikt syn. Konsekvensen av dette, er at psykiske og sosiale fenomener blir ført tilbake til fysiske i betydningen noe som skjer innen historisk tid og innen et felles rom. (Næss 1980)

Vi skiller vanligvis mellom to vitenskapelige hovedretninger, nemlig *positivisme* og *hermenautikk*. Positivismen har gamle røtter, men det ble ikke kalt "positivisme" før på første halvdel av 1800 tallet ved August Comte. For Comte inneholdt det positivistiske begrepet *fem forhold* (Kjørup 2000). Det positive skillet skulle oppfattes som det *virkelige*, og ikke det *innbilte*. Det skulle være det *nyttige* for oss mennesker og være det *sikre* fremfor spekulasjon. Det skulle også være det *presise*, og til slutt skulle det være det *positive*.

August Comte regnes som grunnleggeren av sosiologien. Han hevdet at sosiologiens oppgave måtte være å konstruere det sosiale livs naturlover på bakgrunn av solide observasjoner benyttet med nøyaktige og utprøvde metoder. Positivistene mente at observasjon og logikk var de eneste kildene til sikker kunnskap. Positivisme var knyttet opp mot naturvitenskapen, men var også utbredt innen utdannings- og samfunnsvitenskapen. (Thurèn 2001, Befring 1998)

I en viss motsetning til positivismen, har vi *hermeneutikken*. Hermeneutikken har sitt utspring i humanistiske tradisjoner. Hermeneutikken hevdet at positivistene forsømmer kunnskapskilden som *forståelse* gir oss (Thurèn 2001). Denne vitenskapen tar utgangspunkt i fortolkningslæren, og bygger på forståelse av individer. Hermeneutikken forekommer hyppigst innen humaniora, men også innen samfunnsorienterte disipliner som sosiologi, antropologi og jus.

Hermenautikken blir også kritisert, spesielt av positivistene. Deler av denne kritikken går ut på at humanistiske og samfunnsvitenskapelige forklaringer verken er lovmessigheter eller velfunderte statistiske sannsynligheter (Kjørup 2000). Snarere fremstår det heller som en salgsalminnelighet med en overbevisningskraft hvis det fremføres med vekt, men vil neppe være holdbare ved en nærmere undersøkelse. Videre blir det poengtert at vitenskapen ikke hviler på vitenskapelige forutsetninger, men støtter seg på siste del av den dagligdage overbevisningen. En annen form for kritikk tar utgangspunkt i William Drays tanke om rasjonelle forklaringer. En rasjonell forklaring av en menneskelig handling har man når en ut fra en gitt situasjon påpeker at handlingen som ble utført, var den fornuftigste eller rimeligste i situasjonen. Dray mente at dette ikke ville være en tilstrekkelig lovmessig forklaring. (Kjørup 2000)

Samfunnsvitenskapene er en relativt ung vitenskap i forhold til naturvitenskap og åndsvitenskap. Moderne samfunnsvitenskapelig tenkning ble etablert i forrige århundre. Samfunnsvitenskapens primære oppgave var å forklare det moderne samfunns særegne karistika på en vitenskapelig måte (Gilje og Grimen 2001). Selv om samfunnsvitenskapen inneholder en noe positivistisk tankegang, tilhører den også humanistiske fag. Det er fordi samfunnsforskernes materie bygger på mennesket som et tenkende og handlende vesen (Ringdal 2001).

Oppgaven min er et samfunnsvitenskapelig prosjekt. Hellevik (2002:12) skriver at *samfunnsvitenskapen tar sikte på å beskrive/forklare/forstå/forutsi/kritisere/endre samfunnsforhold*. Problemområdene mine går ikke *kun* med på å beskrive endringer i samfunnet, men mer ut på å se hvordan endringen av det moderne samfunnet har vært med på å utvikle stavgang. Dermed bærer dette inn mot et sosiologisk tankemønster som tilhører innenfor en samfunnsvitenskaplig sjanger. Med sosiologi forstås *en empirisk samfunnsvitenskap* (Brodersen 1994:21). Når vi tenker sosiologi, tenker vi sammenhenger. Rønneberg (2000:36) forstår sosiologi som *studiet av sammenhengen mellom individ og*

*samfunn, og av mennesket som et produkt av biologiske, personlige, kulturelle og sosiale faktorer.* Gjennom sosiologi kan vi se sammenhengen mellom mennesker og samfunn i et større perspektiv, der vi påvirker og blir påvirket av samfunnet. En tilsvarende tolkning har Brodersen (1994). Han mener at sosiologiens oppgave er å forstå menneskers handlinger og atferd i deres samfunn med hverandre.

Sosiologien beveger seg mellom positivistisk og hermeneutisk tankegang. I sosiologien har det positivistiske paradigme lenge hatt en ledende posisjon, men det har også blitt kritisert fra flere hold. For det første grunnforståelsen på at sann kunnskap baseres på sanseinntrykk, og at vår virkelighet er ekstern og fremstår som atskilte enheter som til sammen utgjør helheten. For det andre at forskningen bygger på å etablere teorier og at man søker mot å skape deduktive, teoretiske systemer hvor prediksjoner kan testes empirisk. For det tredje at vitenskap oppfattes som objektiv og verdifri, i tillegg til det settes et skille mellom fakta og vurdering. (Næss 1980, Rønneberg 2000)

### Induktive og deduktive slutninger

Når vi skal komme frem til en løsning på et prosjekt, har vi i relativiteten to ulike måter å trekke slutninger på. *Induktiv* slutning tar utgangspunkt i enkelttilfeller og trekker generelle slutninger på bakgrunn av disse. *Deduktive* slutninger går motsatt vei, fra det generelle til det spesielle. I følge positivisten Karl Popper, hevdet han at kun deduktive slutninger var gjeldende innen vitenskapelig metode fordi de ikke gav rom til tilfeldigheter (Lund 2002). Han mente at vitenskapelige teorier ikke kan verifiseres, bare falsifiseres.

Thomas Kuhn var uenig med Popper. Han mente det var normalt å presentere en teori selv om den ikke passer med alle kjente fakta. Forskere er ikke ute etter å falsifisere sin egen teori, men mer interessert i å underbygge den. Kritikken til induktive fremgangsmåter går derfor ut på at idealet om sikker og absolutt kunnskap i prinsippet er gitt opp, fordi vi heller opererer på sannsynligheter. (ibid)

I mitt prosjekt vil jeg bruke en mer induktiv tilnærmet slutning fordi problemstillingene handler om å generalisere fra enkeltindivider til det generelle for populasjonen. Det vil i følge den positivistiske forståelsen være en viss mulighet for feilkilder, men ved et tilstrekkelig utvalg individer, vil denne muligheten minimeres.



## Kausale og intensjonale forklaringer

For å kunne løse oppgaven, må vi se nærmere på problemstillingene igjen. Den første er *beskrivende*, mens den andre er *forklarende* oppbygd. Jeg konsentrerer meg her hovedsakelig på den andre problemstillingen. Den ligger innenfor et sosiologisk perspektiv der hensikten er å se hva som har ført til dens popularitet ut fra et ”fugleperspektiv”.

Jeg velger å se på to typer forklaringer. Det er *årsaksforklaring* og *formålsforklaringer*. De blir også kalt *kausale-* og *intensjonale forklaringer* (Gilje og Grimen 2002, Skog 1998, Lund 2002). Formålsforklaringer eller intensjonale forklaringer handler om hensikter. Det dreier seg om målrettede handlinger. For å gi et eksempel på en intensjonal handling relatert til min sammenheng, kan det handle om å forklare hvorfor eksempelvis ”Tone” går stavgang. Hun gjør det fordi hun ønsker å komme i bedre form. Formålet med bevegelsene hennes blir derfor å bedre sin fysiske helse.

Kausal forståelse står ikke nødvendigvis i noen motsetningsforhold til intensjonal forståelse. Årsaks- eller kausale forklaringer handler om bakenforliggende faktorer. Det dreier seg om hva som er årsaken til hendelsen. Ser vi om det kan foreligge årsaksforklaringer til hvorfor Tone går, kan det eksempelvis være samfunnsmessige grunner. Det kan være at samfunnet er basert på økt fokusering på helse og kropp, kombinert med mye reklame som fremhever ”viktigheten og nødvendigheten” av dette som har påvirket henne til å begynne med stavgang. Dette er et forslag til en årsaksforklaring som kan være en mulig løsning, men det innebærer mye før vi kan slå fast dette forslaget.

Innen samfunnsvitenskapen blir intensjonale og kausale forklaringer mye brukt. Men disse forklaringstypene kan innebære mange problemer og feilkilder, særlig når de skal generaliseres. Vi finner der sjelden universale årsakslover, som vi kan finne i naturvitenskapen.

Kausalitet blir av noen ansett for å bare være for vitenskapelige realister, fordi det er en ikke-observerbar relasjon mellom minst to faktorer. Derfor har mange av empiristene og positivistene vært skeptiske til bruk av årsakssammenhenger (Lund 2002). Selv om vi ikke kan observere relasjonen, har vi likevel muligheten til forutsi menneskelig atferd.

Forutsigelsene baseres på at vi vet hvordan enkeltindividene føler, tenker og vurderer i konkrete situasjoner, og sjelden på grunnlag av årsakslover (Gilje og Grimen 2002). Carl Hempel har to grunnvarianter for å kunne generalisere årsaksforklaringer: *en deduktiv nomologisk* (D-N), og *en induktiv-statistisk* (I-S) (Lund 2002:57). D-N er lovmessig. Det har ingen feilkilder, og er absolutt. Hvis A opptrer, må nødvendigvis B også opptre. Ved (I-S)

varianten, fungerer slik at hvis A opptrer, opptrer da B med svært høy sannsynlighet, men den er ikke absolutt.

Vi forstår at en (D-N)- varianten er en sterk positivistisk metode. Denne metoden kan vanskelig brukes i min sammenheng, fordi den ikke åpner for noen unntak. Det skal godt gjøres å finne en lovmessig forklaring som dekker hvorfor stavgang har blitt så populært, selv om det kunne vært ønskelig.

Derfor må vi åpne for en (I-S) slutning, fordi det mest sannsynlig kan finnes mer enn en årsakssammenheng til at de går stavgang. Det trenger ikke nødvendigvis bare være fokusering på helse som er årsaken. Satt på spissen kan det være at "Tone" går stavgang med "gjengen" for å oppsøke stavgjengeren "Per" som hun har et godt øye til. Da blir ikke grunnen til at hun går stavgang en helsemessig årsak, men den utløsende årsaken blir å komme i kontakt med "Per". Vi må derfor trå varsomt frem når vi skal finne ut av årsaken til den antatt økte popularitet av stavgang i Norge. Hvilke årsaker ligger til grunn for utbredelsen vites ikke. Derfor vil jeg nå undersøke dette nærmere.

### Oppsummering

Som forsker må vi alltid være kritisk til all alle perspektiver og metoder vi skal bruke. Innenfor den sosiologiske linjen jeg har valgt, vil jeg prøve å gå inn i en blanding av positivistisk og hermeneutisk tankegang som sosiologien legger opp til. Formålet med denne dette prosjektet blir å beskrive populariteten og forklare årsaken til denne veksten jeg antar har skjedd. Metodevalgene som jeg snart vil redegjøre, vil bære mer preg av en positivistisk retning. Men vi vil også ha et visst hermeneutisk perspektiv i og med at vi har med forståelse av individets handlingsmønster å gjøre. Hver gang jeg tolker samfunn og individer, eller analyserer tekster, vil det inneholde en hermeneutisk overveielse (Kjørup 2000). Vi vil trolig få problemer med å komme frem til en lovmessig slutning som gjelder for absolutt alle tilfeller i denne oppgaven. Vi er alle individuelle individer, så det blir en utfordring å kunne svare på problemstillingen. I metodevalget som følger, vil jeg drøfte hvordan vi skal få dette løst på en best mulig måte.

## 2.4 Valg av metode

Hvordan skal vi kunne få svar på alle undersøkelsespunktene problemstillingene setter krav til? Jeg vil nå utvikle noen metoder som både skal bringe frem gyldig informasjon samt ivareta de relativt strenge forutsetningene som gjelder innenfor forskningsundersøkelser (jf 2.3). Ottar Hellevik (2002:12-13) forstår metode som *prinsipper og prosedyrer for innsamling, bearbeiding, analyse og tolking av data*. Det finnes en rekke ulike metoder, men noen er bedre egnet enn andre. Hvilke vi bør velge kommer an på hva en skal undersøke. Når vi skal innhente denne informasjonen vil jeg gjøre en undersøkelse der vi skaffer oss disse dataene. Vi kan velge å innhente data selv omtalt *primærdata*, eller vi kan benytte allerede eksisterende data som blir kalt *sekundærdata* (Ringdal 2001). Disse sekundære dataene kan være fra graffiti og tagging, gjennom ulike dokumenter til statistikk fra SSB og forskningsdata. Velger vi å innhente data selv (primærdata), er det første vi må bestemme oss for om vi skal løse problemstillingen på en *kvalitativ*, eller *kvantitativ* tilnærming. Med kvalitativ metode menes ofte *mykdata*. Vi kan si at ved kvalitativ metode studerer forskeren ting i deres egen setting, der de prøver å forstå eller tolke fenomener ut fra den mening folk gir dem. Med kvalitative metoder handler det hovedsakelig om å skaffe forståelse. Metoden har flere tilnæringsmåter å skaffe data på. Den mest populære innsamlingsmetoden innenfor sosiologi er intervju, men det blir brukt også andre metoder som observasjon og tekstanalyse. (Ryen 2002) Vi forbinder ofte kvantitative data med *harddata*. Ved kvantitative metode menes fremgangsmåter der forskeren systematisk skaffer seg sammenlignbare data om flere undersøkelsesobjekter i form av tall. Til slutt foretar han en analyse av dette mønsteret i tallmaterialet. (Hellevik 2002)

Den første problemstilling etterspurte om stavgang hadde blitt en populær aktivitet i Norge. Vi skulle undersøke de tre forståelsene av begrepet populær som jeg presenterte innledningsvis (jf 1.2). Hvordan vi skal gå frem avhenger av hva vi ønsker å oppnå. Siden det ikke var gjort noen tilsvarende undersøkelse tidligere, må vi selv skaffe førstehåndsdata. Undersøkelsen hadde som hovedmål å kartlegge hvor stor popularitet stavgang har opparbeidet seg. Spørsmålet blir derfor beskrivende og rettet til alle stavgjengerne og ikke til et enkelt individ. Derfor måtte jeg velge en metode som kunne undersøke et større antall. Jeg valgte dermed å benytte en kvantitativ metode fordi den lettere kan sammenlikne resultatene senere, og for å kunne undersøke et større antall, enn en kvalitativ metode ville ha gjort. Ved et kvalitativ design, er det vanskelig å skaffe seg sammenlignbare data. Vi kunne riktignok kommet ”nærmere inn” på utøverne, og kan trolig enklere forstå intensjonen og motivasjonen de enkelte har for utøvelse av aktiviteten. Men problemet er at dataene ikke er systematiske,

og det blir da vanskelig og generalisere dem. Dessuten er det tidkrevende, og det blir umulig og rekke over et like stort antall som en kan få ved en kvantitativ undersøkelse. Der får en også til gjengjeld sammenlignbare data, og en kan lettere sette resultatene systematisk opp. Derfor falt det meg naturlig inn å velge en kvantitativ tilnærmet undersøkelse.

Videre har vi innen kvantitativ retning ulike muligheter å skaffe informasjonen på. De mest aktuelle vil stå mellom spørreskjema, intervju eller observasjon. Intervju og observasjon er mest brukt innen kvalitativ metode. Observasjon gjør det nesten umulig å undersøke faktorer som eksempelvis går på forhold om intensjoner, og derfor utelukker jeg denne versjonen. Et standardisert intervju har et kvantitativ design og kunne vært brukt. Men den har flere ulemper, blant annet at den er svært tidkrevende og praktisk vanskelig å gjennomføre over et større kvanta. Derfor valgte jeg å benytte meg av et spørreskjema som inneholder høy grad av standardisering. Formålet med dette, er å eliminere tilfeldige målefeil og for å kunne gi pålitelige data. Men svakheten med et spørreskjema, er at man kan miste evnen til å følge opp uventede og interessante tråder, som en har muligheten til å følge opp i et intervju (Ringdal 2001). Uansett går det an å ”myke” opp denne kvantitative metoden jeg har valgt med et noe kvalitativt preg der det skulle vise seg å være til det beste for resultatet. Dette vil jeg diskutere nærmere der det er aktuelt.

Jeg har valgt et kvantitativtilnærmet metode og skal benytte spørreskjema til datainnsamlingen. Likevel er har vi flere forhold vi må ta stilling til. Vi har ulike type modeller for hvordan spørsmålene skal fremstilles avhengig av hva vi ønsker å oppnå. Jeg skal ikke gå inn på hvert enkelt spørsmål her, men jeg vil presentere hvordan de generelt blir formulert. Det skilles i hovedsak mellom *åpne* spørsmål, og *lukkede* spørsmål. Åpne spørsmål har et mer kvalitativt preg og standardiseringsgraden faller siden det er vanskelig å finne noe entydig svar. Ved lukkede eller faste alternativer har spørsmålene faste svaralternativer. Her er standardiseringsgraden høy og den kan lettere generaliseres. For min undersøkelse blir derfor et standardisert spørreskjema med lukkede spørsmål den beste metoden. Da kan jeg undersøke et større kvanta og få konkrete svar som jeg senere kan generalisere. Dette får da et *survey-design* som vi kan oversette med *oversikt* (Ringdal 2001).

## 2.5 Utforming av variabler

I den første problemstillingen skulle vi beskrive om stavgang hadde blitt populær i Norge ut fra de tre undersøkelsespunktene jeg valgte (jf 1.2) På den andre problemstillingen hadde jeg tatt utgangspunkt i Giddens strukturationsteori som en helhetlig ramme. Når jeg skal forklarer hvorfor *individene* gjør denne *handlingen*, avhenger det ifølge Giddens på en rekke forhold der både individ og struktur har betydning. Jeg har derfor trukket inn disse forholdene inn i spørreskjemaet.

Jeg har kommet frem til tre hovedområder som jeg trenger å undersøke nærmere for å skaffe meg de nødvendige dataene problemstillingene etterspurte. Disse er *utbredelsen*, *aktiviteten stavgang* og *stavgjengernes motivasjon*. Jeg vil i hovedsak skaffe denne informasjonen via det spørreskjemaet jeg har valgt som innhentingsmetode. Fullstendig spørreskjema følger som vedlegg (vedlegg 1).

### 1. Utbredelsen

Det første området kommer fra begrepet *populær*, der den ene forståelsen var *vanlig utbredt*. Her har jeg undersøkt variabler som beskriver *hvem* aktiviteten er populær blant, og *hvor ofte* stavgang utføres.

I første omgang må vi finne ut hvor mange som går stavgang totalt sett i Norge. For å kunne si noe om hvor populær aktiviteten er, må jeg kunne begrunne den. Derfor bør vi tallfeste hvor mange personer som går stavgang i Norge. Det har ikke vært gjort noen offentlig kartlegging tidligere, så jeg har måttet innhente denne informasjonen selv. Hvordan disse dataene skulle innsamles var en utfordring. Det var praktisk talt umulig å undersøke muntlig eller med spørreskjema hver enkelt person blant hele Norges befolkning. Én mulighet kunne ha vært og gjennomført et utvalg blant hele befolkningen, delt ut spørreskjema til *utvalget* der en så igjen kunne tallfeste prosentvis hvor mange som gikk stavgang. Men dette ville vært svært arbeidskrevende og det er ikke sikkert feilmarginene hadde blitt mindre enn den metoden jeg selv valgte. Jeg valgte å undersøke stavgangsindustrien siden de lager stavene som er en forutsetning for å utøve aktiviteten. Derfor har jeg kontaktet de største utstyrslleverandører i Norge for å se hvor mange stavgangs-staver det hadde blitt solgt. Jeg kunne bruke denne metoden siden konseptet var forholdsvis nytt, og for at stavgang hovedsakelig krevde særegne staver som ikke hadde vært på markedet tidligere. Uansett vil denne metodevarianten ha utfordringer med målingen som jeg senere vil komme tilbake til under kapitlet *validitet og reliabilitet*.

Når det gjelder innhenting av informasjonen *hvem og hvor ofte* som går stavgang, vil jeg benytte spørreskjemaet. Det viste seg ut fra tidligere undersøkelser at variablene *alder* og *kjønn* har betydning for aktiviteten og aktivitetsvalgene (bl.a. Breivik og Vaagbø 1998). Jeg har derfor begynt med å trekke inn disse to variablene i skjemaet for å se om dette også kan gjelde innenfor aktiviteten stavgang. Videre i samme undersøkelse/rapport stod det at det var færre aktive personer ved tettsteder og byer. Jeg har derfor undersøkt hvilke *bostedsstørrelse* stavgjengerne kommer fra. Vi har da muligheten til å sammenlikne om det er samme eller andre forhold som gjelder blant disse utøverne.

I rapporten (Breivik og Vaagbø 1998) kom det frem at *utdannelse* har betydning for hyppigheten av fysisk aktivitet. Personer med høyere utdannelse hadde i snitt et høyere aktivitetsnivå enn lavt utdannede, men er dette i tråd blant stavgjengerne? Denne variabelen har stavgjengerne også måtte svare på.

Selv om nevnte rapport ikke har tatt opp forhold som *hovedbeskjeftigelse* eller *yrke*, mener jeg dette bør undersøkes. Rapporten trekker riktignok frem faktorer som økonomi, der kurvene viser samme trend som fysisk aktivitet gjør. Men å kartlegge økonomien deres er et forholdsvis sensitivt område som jeg frykter ville hatt negativ virkning på både informantene og deres oppgitte svar. Ved for sensitive spørsmål vil vi i følge Haraldsen (1999) kunne oppnå både å minske svarprosenten og føre til at aktørene ville føle seg mer usikre også på flere andre spørsmål. Dette har også Ulseth gjort i sin forskning om treningssentre og idrettslag der hun har undersøkt fordelingene av hovedbeskjeftigelse etter treningsarena (Ulseth 2003).

Disse variablene jeg til nå har tatt opp, handler om en generell beskrivelse av stavgjengeren. Siden stavgang handler om fysisk aktivitet, vil jeg derfor undersøke aktørene nærmere inn mot fysiske og idrettslige forhold. Matathia og Salzmann (1998) hevdet vi generelt sett har blitt mer idrettsinteressert og idrettsfokuseret i det senere. Siden det er tvilsomt om stavgang kan ansees som en idrett, har jeg antydnet den som en fitness-lignende aktivitet (jf 1.2). Jeg har i denne sammenhengen undersøkt hvilken *idrettsbakgrunn* aktørene har. Breivik (1991) tok opp at vi stadig blir mer idrettsinteressert, men er dette gjengs blant stavgjengerne? Vi har innledningsvis gått langt i å avkrefte stavgang som idrett, og den er heller ikke konkurransepreget (i alle fall i skrivende stund). Kan det være slik at stavgjengerne er mindre interessert i idrett siden de har valgt en "ikke-idrettslig" aktivitet? Jeg har derfor utformet en variabel som tok for seg deres *idrettsinteresse*.

Populær forstås også med *vanlig* utbredt. Derfor har jeg undersøkt hvor *hyppig aktiviteten foregår* blant stavgjengerne. Som vi har tidligere lest fra Brevik og Vaagbø (1998) var det stor forskjell hvor ofte en idrettsaktivitet ble gjentatt blant folk. Jo hyppigere en går stavgang, desto mer populær blir aktiviteten i begrepets forstand.

Jeg vil på disse nevnte variablene utarbeide et spørreskjema der spørsmålene i hovedsak er utformet med *faste svaralternativer*. Men på variablene *alder* og *yrke* har de selv kunne svare åpent på. Ut ifra hvordan jeg har kategorisert yrkene (SSB 1998), tror jeg flere aktører ville fått større vanskeligheter med å krysse av sitt yrke under riktig kategori. Dessuten tror jeg mange ville brukt lengre tid ved å lese gjennom de 10 grupperinger og evt. tvile på plasseringen senere, fremfor å oppgi yrke selv. Generelt sett gir *åpne* svarmuligheter et mer kvalitativt preg, men siden de senere kan kategoriseres kan høy struktur likevel opprettholdes.

## 2. Aktiviteten stavgang

Dette punktet tar sikte på å undersøke forhold som beskriver hvordan *stavgang* foregår og hvordan den utføres. Her tar jeg også for meg den andre forståelsen av begrepet populær. Den satte krav til om aktiviteten stavgang var *lett forståelig*. Det vil si at hoveddelen av stavgjengerne forstår og mestrer aktiviteten. I tillegg vil jeg undersøke forhold som kan hjelpe oss med å plassere aktiviteten stavgang.

Når det gjelder beskrivelsen *lett forståelig* av begrepet *populær*, vil variablene undersøke om det finnes noen *begrensninger* i denne sammenheng. Med begrensninger forstår jeg forhold som taler imot at folk flest kan utføre aktiviteten. Jeg har tidligere vært inne på vanskelighetsgrad som en utfordring for begrepet hvis den er større en folk flest kan klare (jf. begrepsavklaring 1.2). Derfor har jeg trukket inn variabler som tar for seg dette. Jeg vil begynne med *fysiske forhold*. Engstrøm (2004) er en av dem som har tatt opp livsstilsendringer i det senmoderne som han mener har vært med på å redusere den fysiske aktiviteten i dagliglivet. Det er stadig flere i samfunnet som er i fysisk svak form, og jeg har undersøkt hvilke trente personer som velger denne aktiviteten. I tillegg kan vi få en liten pekepinn på hvilken fysisk form stavgang setter krav til. Skulle det vise seg at storparten er i bedre form sammenlignet med landets gjennomsnitt, kan det diskuteres om stavgang er en aktivitet for hele befolkningen.

Et annet viktig område går på den tekniske utføringen av aktiviteten. Jeg tok opp innledningsvis at det var utdannet mange stavgangsinstruktører, og jeg undersøkte derfor hvor

mange som hadde fått *innføring i stavgangsteknikk*. Dersom flesteparten oppgir en instruktørledet innføring, kan det med sannsynlighet tyde på at stavgang innehar en viss vanskelighetsgrad. Jeg fulgte opp variabelen med *hvem de har fått opplæring av*, da dette kan si noe om hvilket kompetansenivå instruktørene innehar. I tillegg kan dette fortelle oss om stavgang stort sett er instruktørledet eller ei, som igjen kan fortelle oss noe om aktivitetsformen.

Det har tidligere blitt avviklet flere *arrangement for stavgjengere* i Norge. Ut fra forundersøkelsen min har det blitt nylig avholdt flere marsjer, flere av dem i regi av NMBF og NGMF. Jeg har med dette utgangspunkt undersøkt om slike arrangement blir oppsøkt av stavgjengerne. Denne variabelen kan også være til hjelp når vi senere skal diskutere plasseringen av aktiviteten.

Innledningsvis fikk vi opplyst fra Tyskland at det var større økonomiske interesser rundt stavgangkonseptet. Motstridende skriver Kristiansen (2003) at skal stavgang er en nesten kostnadsfri aktivitet siden man kun trenger et par staver. Likevel tror jeg ironisk nok ikke hennes ”kursdeltakere” har samme oppfatning, og jeg har derfor undersøkt *hvor stor kostnad stavgjengerne årlig bruker på stavgang*. Selv om økonomien til folk flest har blitt bedre i den senere tid (iflg. Matathia og Salzman 1998), vil sannsynligvis et kostnadsnivå fungere som en begrensning for hvor populær aktiviteten kan bli.

Ingrid Kristiansen (2003) skrev at stavgang kunne utføres hvor som helst. Det skulle ikke være noen begrensning om en kom fra byen eller landet. Dette har jeg selv undersøkt, siden *tilgjengelighet* har stor betydning for begrepet populær. I tillegg til tilgjengeligheten har jeg undersøkt nærmere *hvor aktiviteten oftest utføres*. Denne informasjonen kan også bidra med å plassere aktivitetsformen ved å se hvilken arena den foregår på.

Som siste variabel under dette andre hovedområdet, har jeg undersøkt hvordan aktiviteten blir *organisert*. Breivik og Vaagbø (1998) skilte mellom egenorganisering og organisering sammen med andre. Vi kan på denne variabelen få undersøkt om stavgang hovedsakelig er egenorganisert eller en form for gruppeaktivitet.



### 3. Stavgjengernes motivasjon

Det siste hovedområde jeg har laget metode for, undersøkte stavgjengernes motivasjon for aktiviteten. Den siste forutsetning av begrepet *populær*, var at den skulle være *godt likt*. Dette punktet handler derfor om *hvilken motivasjon de har for handlingen*. Giddens hevder i *sosial praksis* at stavgjengerne både har praktisk bevissthet og ubevisste motiver når de utfører en handling. Det vil si at vi må undersøke både de motivene de selv sier de har, og de motivene de *ikke* er bevisste på selv. Sistnevnte vil nok være den største utfordringen å få svar på. Jeg vil senere gå nærmere inn på hva som kan være drivkraften eller motivasjonen til stavgjengerne. Men først tok jeg opp hvordan de kom i kontakt med aktiviteten.

Ut fra det jeg har nevnt innledningsvis, har jeg tatt høyde for *business og markedskrefter* som en faktor som kan påvirke stavgjengerne for å begynne med stavgang. Det vil altså si forhold som *reklame* i medier og fra industrien. Foruten denne form for reklame, finnes også en annen form for ytre påvirkning. Det har jeg tatt opp under *anbefaling* fra andre personer. Jeg har tidligere trukket frem *ekspertviten* og *samfunnet* som *anbefalere* av fysisk aktivitet. Derfor har jeg laget variabler av slike påvirkningsforhold.

Giddens fremhever at det ikke bare påvirkning utenfra (strukturen) som påvirker oss mennesker. Det er også individet selv som kan bestemme sine handlinger som det å gå stavgang. Derfor vil det være naturlig å trekke inn forhold som går på *eget initiativ* fremfor ytre påvirkningsfaktorer. Med egne initiativ forstår jeg forhold som baseres på *nysgjerrighet* ovenfor aktiviteten.

Vi har også andre variabler som bl.a. rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) tok opp. Dette handler om *slanking* og *sosiale forhold* som har blitt oppgitt som motiver for fysisk aktivitet. Dette har blitt undersøkt for å kunne se om slike motiver også finnes innenfor stavgangsaktiviteten.

Jeg har frem til nå tatt for meg hvordan de selv kunne komme i kontakt med stavgang. Jeg har i denne delen fokusert mer på hvorfor de har fortsatt med denne aktiviteten. Hovedmålet er å ”avsløre” hvilken *bevisst motivasjon* stavgjengerne har. Med dette menes hvilke faktorer de selv mener har betydning for hvorfor de går stavgang. Siden jeg valgte et strukturert spørreskjema, ble det en utfordring å kunne vite hvilke faktorer som har betydning. Jeg kom frem til at holdningsrettede spørsmål vil kunne gi en mer nyansert svar på de faktorene som blir oppgitt og valgte derfor denne metoden.

Jeg begynte med faktorer som fremkom fra begrepsavklaringen om aktiviteten stavgang. Aktiviteten var nemlig avhengig av å bruke stavene med den hensikt om å trene for at aktiviteten skulle hete *stavgang*. Jeg måtte derfor undersøke *hvilke formål de har med aktiviteten*.

Som Breivik og Vaagbø (1998) trakk inn som motiver for idrett generelt, gikk en variabel på *nytt og spennende*. Vi kan da se om stavgjengerne selv velger å gå stavgang fordi det er i ”vinden”, altså tett nært knyttet opp mot begrepet *trend*.

Videre har vi *mosjonsmessige og helsebringende* faktorer. Slike forhold hadde stor betydning fra tidligere undersøkelser (Breivik og Vaagbø 1998). Jeg undersøkte derfor om tilsvarende motiver er like utbredt innenfor denne aktiviteten.

Sosiale faktorer var også et forhold som ble tatt opp i samme rapport (ibid). Stavgang krever i utgangspunktet ingen medspiller for å få gjennomføre aktiviteten. Likevel reklameres stavgang for å være en *sosial aktivitet* (bl.a. Kristiansen 2003). Derfor ville jeg undersøke dette nærmere for å se om det sosiale aspektet var et viktig motiv for stavgjengerne.

Som det kom frem innledningsvis har vi generelt sett større press på fritiden vår i den moderne tid. Det blir folkelig kalt ”tidsklemma”. Likevel har folk flest mye mer fritid nå enn tidligere (Robinson og Godbey 2005), og jeg laget en variabel på om stavgang var en aktivitet som fungerte som en slags ”hobby” eller *fritidsfordriver*.

Reklamen for produktet fremhevet at stavgang skulle være en skånsom aktivitet som reduserte belastningen på bl.a. bein, hofta og rygg (Kristiansen 2003). Slik stavgang fremstår, er den mer skånsom enn vanlig gange og kan derfor tolkes i sammenheng som en aktivitetsform for mennesker som har helsemessige utfordringer. Jeg tok nettopp opp dette, og undersøkte om stavgang muligens var den *eneste fysiske aktiviteten som passet* for dem.

I tillegg ble dette undersøkt på bakgrunn av Giddens teori som hevder at samfunnet i det moderne er refleksivt oppbygd. Derfor trakk jeg direkte frem påstanden som undersøker om *de går stavgang fordi det er moderne*. Dette følger opp variabelen *nytt og spennende* som jeg tidligere undersøkte.

Idretten og aktivitetene har endret seg og blitt mer oppdelt i sin form fra profesjon til rekreasjon (jf 2.1). Jeg undersøkte i denne sammenhengen om *konkurransesfri* som stavgang fremstår som, kan være et motiv i seg selv for stavgjengerne.

Som siste påstand under denne delen, har jeg undersøkt en variabel som går på *utseendet og vekt*. Breivik og Vaagbø viste til at slanking fremsto som et motiv for en del aktive. Jeg ville derfor se om dette også var tilfellet blant stavgjengerne.

Vi har nettopp tatt for oss stavgjengernes *bevisste* handlingsmotivasjon. Nå vil jeg innhente de *ubevisste* faktorene som Giddens hevdet de kunne ha. Dette er selvfølgelig en utfordring å få pålitelige informasjon på, men i følge Haraldsen (1998) kan det gjøres i et spørreskjema ved å formulere spørsmålene annerledes. Ved å gjøre spørsmålene generelle og gjøre dem upersonlige, kan en få et slikt svar. Hvis jeg eksempelvis hadde stilt deg dette direkte formulerte spørsmålet: Bli du påvirket av reklame? Jeg tror kanskje du ville svart mer negativt. Hvis jeg formulerer spørsmålet generelt, altså om folk flest eller samfunnet blir påvirket av reklame, ville du sannsynligvis svart ja. Du en selv en del av samfunnet, og derfor blir ditt generelle svar likevel personlig. I følge Haraldsen (1998) må en opptre forsiktig med både formuleringen og verdien av innholdet, men formulerer en seg fornuftig vil en sitte igjen med verdifull data. Nedenfor vil jeg gå nærmere inn på de variablene jeg tror kan ha påvirkningskraft for deres motivasjon, der jeg har formulert spørsmålene på samme måte som eksempelet viste.

Jeg formulerte også her spørsmålene som holdningsrettete. Innledningsvis viste jeg til den økte fokuseringen på helse og fysisk livsstil. Jeg ville undersøke i denne sammenhengen om de føler et *ytre press fra samfunnet* som bl.a. Breivik (1991) og Engstrøm (2004) hevder eksisterer. Gjør de det kan de føle seg tvunget til en viss grad av samfunnsstrukturen til å begynne med en fysisk aktivitet.

*Utseendet* går også på samfunnsoppfatning. Breivik og Vaagbø (1998) viste til at mange var fysisk aktive på grunn av utseendet, og denne variabelen tar nettopp opp dette.

Breivik (1991) og Engstrøm (2004) har også trukket frem at arbeidsgiverne og samfunnet taper store penger på sykemeldinger og generelt syke personer. Som det har kommet frem av en rekke forskning, kan en redusere en rekke sykdommer med fysisk fostring (ibid). Jeg undersøkte derfor om stavgjengerne *føler de har et ansvar for å holde seg i form*, og om de tror *stavgang kan bidra til bedre prestasjon i jobbsammenheng*. I tillegg undersøkte jeg om de følte trening som et *samfunnsmessig krav* fremfor egen motivasjon.

*Identitet* var det siste forholdet jeg innhentet informasjon om. Identitetsdannelse basert på kultur er i følge Enjolras med på å øke oppslutningen rundt en aktivitet (Seippel 2002). Jeg undersøkte indirekte om de føler det som en *selvfølgelighet å gå stavgang på bakgrunn av vår kulturarv* som har lang historie med både gange og stavbruk.

## 2.6 Utvalg

Det sier seg selv at det er praktisk umulig å studere alle individene som går stavgang i Norge når vi snakker antall i ti/hundre-tusenklassen som vi fikk antydnet (jf 1.1). Jeg har valgt en kvantitativ tilnærming med hensikt om å generalisere. Ved utvalget jeg har måttet foreta, stod jeg ovenfor et generaliseringsproblem siden alle enheter ikke ville bli undersøkt.

For at resultatet skulle bli *sannsynlig*, måtte *alle* i prinsippet ha en sannsynlighet for å bli trukket ut (Hellevik 2002). For å kunne gjennomføre sannsynlighetsutvelging med metoden *enkel tilfeldig utvelging* (ETT) måtte vi kjenne til alle aktørene (Ringdal 2000:143). Videre puttes eksempelvis alle adressene i en maskin, for så å trekke ut så mange en ønsker å undersøke.

Denne metoden lot seg vanskelig gjennomføres i min undersøkelse. Det var fordi vi verken kjente til populasjonen eller hadde alle adressene til stavgjengerne i Norge. Jeg måtte derfor operere med en form for *ikke-sannsynlighets* utvalg. Jeg risikerte da å få et generaliseringsproblem fordi det ikke nødvendigvis talte alles sak. Likevel fantes det muligheter innen denne sjangeren som kunne ivareta ønske om å oppnå generalisering innenfor en akseptabel feilmargin (Ringdal 2000).

Jeg valgte derfor å se nærmere på en form for *klyngeutvelging* (Ringdal 2000, Haraldsen 1999). Ved et klyngeutvalg kunne jeg undersøke stavgjengerne innenfor et avgrenset område og likevel ha muligheten til å generalisere informasjonen.

Fordelen med denne metoden var at vi ikke trenger å kartlegge alle som går stavgang i hele Norge. Dette skaper en betydelig besparelse av tid, og ikke minst er det kostnadsbesparende ved besøksundersøkelser. Ulempen med klyngeutvelging er at sikkerheten med et utvalg av en viss størrelse kan være mindre enn ved andre utvelgingsformer (Haraldsen 1999).

I følge Haraldsen (1999) behøver ikke et slikt utvalg nødvendigvis påvirke feilmarginene. Hvis vi klarer å velge ut geografiske områder innen et området som ligner det totale området det skal representere (i mitt tilfelle Norge), vil vi kunne få et representativt utvalg. Jeg måtte derfor velge ut fra denne bevisstheten. Det var mange forhold som måtte taes høyde for før en kunne dele ut spørreskjemaene. Det første vi måtte vite var trekkgrunnlaget (Haraldsen 1999). Hvis vi hadde en del forkunnskap om aktuelle undergrupperinger, kunne utvalgstørrelsen reduseres (ibid). Siden det ikke var gjort noen omfattende kartlegging av stavgang tidligere, måtte jeg selv innhente disse opplysningene. Vi visste nemlig ikke hvor mange som gikk og hvordan dette var organisert. Jeg måtte derfor gjøre en større forundersøkelse.

Forundersøkelsen ble gjennomført ved bruk av telefonintervjuer, observasjoner på internett og tidsskrifter, tillegg til personlig samtaler med folk innen ”stavgangsmiljøet”. Fra industrien der det kom frem at det fantes særlig 3 store distributører av stavgangsstaver i Norge. Ut fra den informasjonen jeg hadde skaffet meg, ble det anslått fra industrien pr 12/2003 at mellom 50 000 – 100 000 gikk stavgang i Norge. Dette var ikke sikre tall, men et grovt utgangspunkt for utvelgelsen.

Videre kom det frem av informasjonen at det skiller seg særlig ut 5 ulike interessegrupperinger innen for stavgang. Disse var stavgangsgrupper via 1) idrettsforbund/lag, 2) trivsel og helse grupper, 3) kommersielle tilbud, 4) gjennom Ingrid Kristiansens stavgangsengasjement, og 5) de uorganiserte brukere av stavgang. Jeg gjør oppmerksom på at denne informasjonen ikke er fullstendig kvalitetssikker, men jeg mener den var god nok til å kunne gjennomføre utvalget på. Nedenfor vil jeg presentere mer av den informasjonen som fremkom innen hver av grupperingene.

### 1) Idrettsforbund/lag

- *NMBF (Norges Mosjon og Bedriftsidretts - Forbund)*  
700 Stavganglederkurs hadde blitt holdt.  
52 Kurslærer hadde blitt utdannet  
160 stavgangs grupper som hadde registrert seg, men det hadde visstnok blitt mange flere i 2004. Det fantes også mange grupper som opptrådte selvstendig som ikke gikk under disse 160.
- *NGMF (Norges Gang og Mosjonsforbund)* De hadde også flere instruktører som holdt introduksjoner for idrettslag og ulike bedrifter som de fikk i oppdrag av å holde.  
NGMF har årlig organisert arrangementer for stavgjengerne.
- *Friskis & Sveltis* hadde 34 sentere totalt. Stavgang var ikke prioritert fra ledelsen, men ca 5-6 sentere skulle ha stavgangsgrupper.
- *Vanlige idrettslag* hadde også flere stavgangstilbud (eks Turnforeningen, Ise sportsklubb, Skedsmo skiklubb)

### 2) Trivsel og helsegrupper

Forundersøkelsen viste at det var svært mange smågrupper som hadde relasjon til helse. Mange av gruppene var former for prosjekter gjennomført av kommunen, LHL, fysioterapeuter og andre instanser som gikk på rekreasjon personer. De fleste gruppene gikk stavgang på dagen mellom 9 – 16. Gruppene var i følge kildene sjeldent store, og typisk for slike grupper var fra 5 – 10 personer. Disse hadde svært ofte instruktør. På neste side har jeg listet opp noen foreninger innenfor denne gruppen:

- *Frivillighetssentralen*
- *Pensjonistforeningen*
- *LHL*
- *Frisklivssentralen*
- *Fysioterapeutene*
- *Aktiv rehabilitering*

### 3) Kommersielle tilbud

Når det gjaldt stavgangsgrupper via kommersielle tilbud, viste det seg at de bare var i startgruppen. På landsbasis var det nok bare en liten prosentandel som gikk stavgang ut fra slike tilbud. De fleste store kjedene sier at de var villig til å satse på stavgang, men de var avhengig av at interessen var tilstrekkelig stor nok.

- *Puls: 13 sentere. Alle sentrene skulle ha stavgang som tilbud*
- *Sats: 40 sentere. Få sentre med tilbud om stavgang. Hadde planlagt å starte opp med stavgangsgrupper fra våren 2005*
- *Spent: 30 sentere. Flere sentere hadde stavgangsgrupper som tilbud, men ikke alle.*
- *Elexia: 15 sentere. Ca 5 sentere hadde stavgang som tilbud.*

### 4) Ingrid Kristiansen engasjement

Ingrid Kristiansen kjørte sitt eget opplegg og kurset ukentlig ca 200 personer. Siden hun holdt på for seg selv, ble det begrenset hvor stor kapasitet hun hadde. På landsbasis var hun derfor en liten aktør sportslig sett, men hun hadde opparbeidet seg et relativt stort og seriøst navn innenfor stavgang. Hun var instruktør og kursleder for flere selvopprettede stavgangsgrupper. Hun holdt mest til i Oslo-området, men var også kursholder flere andre steder i Norge. Siden hun har gått sin egen vei, har jeg valgt å undersøke gruppene hennes nærmere.

### 5) Uorganiserte

Vi satt da igjen med den uorganiserte gruppen. Den var svært vanskelig å kartlegge hvor stor den egentlig var, men via mye observasjon og samtaler med ulike folk, så det ut til at den kunne ligge på ca 50 % av hele populasjonen av stavgjengere. Fra deler av stavgangsmiljøet gikk informasjonen på at mange gikk stavgang alene, noen gikk sammen med venner/familie, mens andre hadde dannet seg sin egen uorganiserte stavgangsgruppe der eksempelvis kollegaer eller venner gikk sammen etter jobb.

Nå har jeg presentert den informasjon som det skulle dannes et klyngeutvalg fra.

Klyngeutvalget jeg her har benyttet er i utgangspunktet ikke-sannsynlig, selv om jeg har forsøkt å gjøre den så sannsynlig som mulig. Jeg vil derfor å kalle det et *skjønnsmessig utvalg* som har blitt forsøkt gjennomført som et klyngeutvalg (Hellevik 2002).

Hvor mange vi måtte undersøke kom an på hvilken feilmargin det stiltes krav til. Jeg tok utgangspunkt at det fantes 100 000 stavgjengere i Norge. Haraldsen (1999) skriver at hvis vi skal teste ut noen enkle hypoteser, kan 100 til 200 skjemaer være tilstrekkelig. Men ved en mer spesifikt kartleggingsoppgave med ca 100 000 som tak, bør utvalget være på ca 800 til 1000 skjemaer. Han poengterer at hvis vi har en del forkunnskaper til eventuelle undergrupperinger, kan utvalget reduseres. Jeg hadde selv skaffet meg en god del informasjon og ved et klyngeutvalg kunne det godtaes et mindre utvalg. Jeg hadde med dette utgangspunkt satt som mål å kunne få inn ca 200 spørreskjemaer til undersøkelsen min. Det var mindre enn de 800 til 1000 som anbefaltes ved med mer spesifikke undersøkelser, men jeg hadde gjort de forundersøkelser som kan begrense disse ”kravene”. Jeg vil også fremheve i denne begrunnelsen at skjemaet mitt skal ta opp hovedforståelsene, i stedet for svært spesifikke spørsmål. Til dette kunne faktisk et mindre utvalg være tilstrekkelig. Derfor mener jeg 200 skjemaer ville være fornuftig uten at det gikk i for stor grad på bekostning av resultatet.

Jeg valgte å benytte to forskjellige utleveringsteknikker av skjemaene. Jeg hadde både sendt ut skjema over post, i tillegg til besøksundersøkelser. For å kunne sende ut skjemaer via post, måtte en ha adresseliste. Den eneste hovedgruppen jeg fikk dette fra, var idrettslagsgruppen der de hadde gått stavgang via et stavgangsarrangement. Jeg fikk tilslag på adresselister fra 2 arrangementer, men fikk også avslag fra 2 grunnet taushetserklæringer.

Jeg fikk totalt inn 180 adresser spredt over store deler av landet. Haraldsen (1999) sier at en kan forvente svar på ca halvparten av utsendte skjemaer. Det var lagt ved portofritt returkonvolutt og et godt formulert argumentasjonsbrev som skulle øke svarresponsen.

(vedlegg 1) Jeg valgte å sende spørreskjemaet til alle 180 adressene, for så å kunne evaluere antallet når det var aktuelt.

De 4 neste hovedgrupperingene oppsøkte jeg via besøksundersøkelser. Da jeg skulle planlegge hvordan jeg skulle få til denne datainnsamlingen, måtte jeg ta praktiske hensyn. I klyngeutvalget hadde jeg valgt ut flere ulike steder på Østlandet; 1 storby, 3 ulike byer, 4 forskjellige tettsteder og et landlig sted. Dermed tror jeg representativiteten er tilstrekkelig ivaretatt ut fra SSB sin befolkningsoversikt (SSB 2004). Jeg kunne selvfølgelig gått

grundigere til verks ved å være mer nyansert, men jeg tror ikke det ville være en vesentlig forskjell i holdningene til stavgjengerne basert på hvor de geografisk kom fra.

Under klyngeutvelgelsen valgte jeg i tillegg til bostedsfaktorer ut antall grupper ut fra de størrelsene jeg trodde de representerte. Jeg kom dermed frem til følgende utvalg ut fra forundersøkelsen min:

Tabell 1: *Planlegging av utvalg*

		Antall undersøkelsesgrupper <i>Hvor utvalget ble gjennomført</i>	Antall forventet innleverte skjemaer
1	Via stavgangsarrangementer	2 forskjellige arrangementer <i>Tilfeldig hvor de kom fra</i>	75
2	Via helsetilbud	5 <i>2byer +2 tettsteder + landlig</i>	50
3	Kommersielle kjeder	2 <i>By + tettsted</i>	15
4	Ingrid Kristiansen	1 <i>Storby</i>	10
5	Uorganiserte/tilfeldige	Samle inn fra 5 ulike plasser <i>2 byer +2 tettsteder + landlig</i>	50
Totalt			200

Tabell 2: *Resultater av utvalg*

		Antall undersøkelsesgrupper <i>Hvor utvalget ble gjennomført</i>	Antall innsamlet skjemaer	Prosent
1	Via stavgangsarrangementer	2 forskjellige arrangementer <i>Tilfeldig hvor de kom fra</i>	81	50.0
2	Via helsetilbud	5 <i>2byer +2 tettsteder + landlig</i>	44	27.2
3	Kommersielle kjeder	2 <i>By + tettsted</i>	7	4.3
4	Ingrid Kristiansen	1 <i>Storby</i>	16	9.9
5	Uorganiserte/tilfeldige	Samlet inn fra 5 ulike plasser <i>2 byer +2 tettsteder + landlig</i>	14	8.6
Totalt			162	100.0



En registrer at antallet totalt sett noe lavere enn det som var planlagt. Det som var mest oppsiktsvekkende, var at det var svært vanskelig å komme i kontakt med de uorganiserte brukerne. Jeg møtte mange mennesker der jeg stod plassert, men de aller fleste gikk vanlig gange. Alle de stavgjengerne jeg kom i kontakt med svarte på skjemaet, så det var ikke svarresponsen som trakk ned. Det var rett og slett bare få stavgjengere der ute. Foruten denne gruppen, fikk jeg god respons på de postleverte skjemaene. På de andre gruppene fikk jeg inn antall skjemaer som var omtrent som forventet.

### Fremstilling av resultatene

Jeg vil nå redegjøre for hvilke fremstillingsmetoder jeg har benyttet under fremstillingen av resultatene. Siden det ble en *ikke-sannsynlighetsutvalg* vil jeg være forsiktig med bruk av statistikk. Likevel er oppgaven kvantitativ oppbygget og resultatene skal sammenliknes. Derfor har jeg benyttet programmet SPSS til behandling av de dataene jeg fikk inn via spørreskjemaet. Dette programmet gir enkelt muligheten til grafiske fremstillinger av variablene som ofte gir en mer oversiktlig fremvisning (Ringdal 2000).

Jeg har benyttet flere steder søylediagram til fremstilling av de kategorivariablene jeg kom frem til. Dette gjaldt likevel ikke for hele resultatkapittelet. Under mer omfattende variabler med mange kategorier fant jeg det mest oversiktlig å benytte en enkel tabell.

Jeg vil på de variablene det kun skulle avkrysses en av kategoriene gjøre frekvensen om til prosent. Det vil si at taket for hver variabel er 100 prosent, og hver kategori fikk prosentvis oppslutning. Men på de variablene det kunne avkrysses flere kategorier, har jeg fremstilt hver kategori enkeltvis i prosent. Det vil si at hvis en kategori fikk 81 av maksimalt 162 kryss, fikk den 50 prosent oppslutning.

Når frekvensene er omgjort til prosent har jeg under flere variabler fremhevet *sentraltendensen*. Sentraltendensen kan utmåles av *gjennomsnittet*, *medianen* eller *modus* (ibid). Siden utvalget var *ikke-sannsynlig* har jeg mest fokusert på modus. Det vil si den hyppigste kategori av en variabel. Jeg har valgt å ikke fokusere på *avvik* og *testing* da dette helst forutsetter et sannsynlig utvalg (Ringdal 2000).

## 2.7 Reliabilitet og validitet

Før vi kan gå i gang med å analysere de dataene som fremkom fra spørreskjemaet, er det nødvendig å diskutere de usikkerhetene som kan foreligge rundt dem. Vi må derfor gjennomføre en kontroll av reliabiliteten og validiteten til undersøkelsen (Hellevik 2002). Vi kan forklare *reliabilitet* med gyldighet, og med dette menes hvor nøyaktig de ulike operasjoner i denne prosessen foregår. Høy reliabilitet tilsier hvor klart og presist målingene utføres.

Når det gjelder begrepet *validitet* benyttes også relevans. Det vil si at validiteten avhenger av at vi undersøker det vil skal undersøke. Altså at vi stiller de spørsmål vi skal ha svar på. Høy reliabilitet er avhengig for høy validitet (ibid).

Jeg vil nå gå igjennom å diskutere reliabiliteten og validiteten på de tre undersøkelsesområdene jeg valgte. Undersøkelsen av *utbredelsen* tilsier ikke nøyaktig hvor mange aktive stavgjengere vi har. Mange kan ha kjøpt staver, men benytter dem aldri. Noen kan også ha kjøpt to par. Det kan også tenkes at flere (eksempelvis) eldre mennesker kjøper stavene for en annen hensikt enn å ”gå stavgang”. Det kan tenkes at de bruker stavene for å stabilisere kroppen på vanskelig underlag, og kan dermed ikke regnes som en vanlig stavgjenger. Alle disse eksemplene åpner for at antall solgte staver vil være høyere enn antall brukere. Men vi har også forhold som virker motsatt.

Det kan også underrapporteres ved at noen har kjøpt stavene utenlands, eller låner stavene av hverandre. Spesielt Sverige er aktuelt siden de var litt tidligere ute med stavgang, og det er allment kjent at vi handler mange varer der. Jeg kommer dessuten ikke til å undersøke absolutt alle leverandører siden det er så mange småleverandører. Dermed vil det være solgt flere antall staver enn de jeg oppgir. Det blir da en spekulasjon om hvorvidt vi kan tolke dette tallet, men uansett vil det gi en grov skisse av hvor utbredt denne aktiviteten er. Denne undersøkelsen har derfor noe redusert validitet, men det er ikke helt avgjørende for oppgaven min å vite nøyaktig hvor mange de er. Reliabiliteten er avhengig av at de tallene jeg fikk oppgitt fra leverandørene er korrekte, og jeg tror de mest sannsynligvis vil være det. Det vil uansett være vanskelig for meg å kontrollere tallene.

Denne sosiologiske vinklingen av oppgaven jeg har valgt kan være åpen for mange feilkilder. Når jeg laget spørreskjemaet måtte jeg gå grundig til verks. Haraldsen (1999) poengterte at grunnreglene for formuleringen av spørsmål og svaralternativer, handler om å gi respondenten den veiledningen de trenger for å svare, uten å kunne påvirke svarene som blir gitt. Han har

kommet frem til tre forslag som er viktig for at respondentene skal gi fornuftige svar og for å skaffe høy pålitelighet:

For det første at respondentene forstår på samme måte de begrepene som blir brukt i spørsmålsformuleringen. For det andre at de vet hvilke opplysninger som vi ønsker skal danne svargrunnlaget. Og den siste forutsetningen at de vet hva slags karakteristikker eller hvilken skala de skal bruke når de besvarer spørsmålene. (ibid)

Dette er med på å heve dataens validitet (gyldighet) og reliabilitet (pålitelighet).

Spørreskjemaene ble kun gitt til dem som gikk stavgang, og derfor ble spørsmålene formulert med en slik forutsetning at de visste hva stavgang var. Informantene i spørreundersøkelsen forutsatte jeg hovedsakelig ville være voksne personer, så det var ingen grunn til å tro at de ikke vil forstå normalt formulerte spørsmål.

En annen utfordring vi måtte ta stilling til, var om respondentene ville svare korrekt. Jeg la vekt på at spørsmålene ikke skulle inneholde noen grunn for tilbakeholdelse av informasjon. Spørreskjemaet var anonymt, så det skulle ikke være noe som tilsa at de ikke ville besvare spørsmålene troverdig. Dessuten var jeg til stede på undersøkelsen, og dette øker normalt reliabiliteten da jeg kunne svare på eventuelle uklarheter. Skjemaet måtte heller ikke overstige informantens tålmodighet når det gjaldt tidsbruk, slik at stavgjengeren kunne bruke god tid på hvert spørsmål og svare på bakgrunn av refleksjon. Ved et for langt og kjedelig skjema øker muligheten til å få uoverveide svar, fordi de kan miste konsentrasjonen (ibid). Dette følte jeg gikk greit, og jeg fikk ingen negative bemerkninger på tidsbruken.

For å ha høy reliabiliteten på spørreskjemaet, hadde jeg sett på hvordan formuleringen av spørsmåls- og svaralternativene burde opptre. Dette har jeg forsøkt oppfylt ved at jeg har stilt enkle, klare spørsmål, der jeg har stort sett lukkede svaralternativer. Dermed har den høy reliabilitet, men utfordringen med lukket svaralternativer, var at jeg måtte sørge for at de hadde tilstrekkelige svaralternativer. Hvis de fikk et svaralternativ de ikke var fortrolige med, ble de tvunget til å svare på det som ligger nærmest. For å unngå et slikt problem laget jeg ”utveier” på spørsmål som kunne inneholde andre svarmuligheter enn det svaralternativene dekte over. Dermed opprettholdes reliabiliteten. Validiteten på skjemaet var avhengig av at vi undersøker det vi var på jakt etter. Den mener jeg ble innfridd i stor grad siden de variablene jeg undersøkte var rettet opp mot problemstillingen. Men ved undersøkelsen av stavgjengernes *ubevisste motivasjon*, ville i utgangspunktet validiteten være lav siden vi ikke undersøkte direkte hva vi var på jakt etter. Likevel hadde jeg formulert spørsmålene på en slik

måte at de kunne rettes tilbake mot dem igjen, og derfor vil jeg påsatt validiteten økte igjen. Men uansett må en være kritiske til den type data som fremkommer av slike spørsmål.

Det ble gjennomført en forprøve på spørreskjemaet der jeg leverte ut skjemaene til et lite utvalg på 5 personer. Ut fra denne erfaring fikk jeg se om jeg har fått svar på det jeg var ute etter. Etter at de hadde besvart skjemaet, kom de med kommentarer slik at skjemaet kunne vurderes på ny for eventuelle justeringer. Resultatet av dette var at jeg stort sett fikk positive tilbakemeldinger. Men et par eldre informanter var usikre på skolebenevningene, og som et resultat fra forprøven ble eldre skolebenevninger som *folkeskolen* og *framhaldsskolen* tillagt svarkategoriene.

Når det gjaldt utvalgsproblematikken hadde det skapt store utfordringer for meg. Jeg klarte ikke å få kartlagt brukerne og brukergruppene godt nok til å gjennomføre et *sannsynlighetsutvalg* som var ønskelig. Utvalget måtte derfor betegnes som et *skjønnsmessig utvalg*. Forundersøkelsen som jeg hadde lagt en del vekt på med tanke på utvalget, hadde ikke så høy reliabilitet. Det er fordi jeg tok i bruk data med en viss usikkerhet bak. Likevel mener jeg den kunne benyttes, men at generaliseringsgrunnlaget ble noe svekket grunnet ikke-sannsynlighetsutvelging. På tross av dette har jeg gjort et relativt avansert utvalg der jeg har strebet etter representativitet. Jeg fikk inn 162 spørreskjemaer som ikke var helt optimalt, men ville likevel være tilstrekkelig med tanke på å kunne trekke slutninger basert på de resultatmessige hovedtrekkene.

### **Sammendrag**

I dette kapittelet har jeg gjort rede for hvordan jeg vil gå frem og hvilke hensyn jeg har lagt til grunne for løsningsforslaget av problemstillingene mine. Siden oppgaven skulle være et vitenskapelig prosjekt, var det mange rettesnorer som måtte følges. Disse har jeg som forsker forsøkt og ivaretatt gjennom hele oppbygningen av dette prosjektet.

Problemstillingene i denne rapporten skulle være å beskrive populariteten og sosiologisk begrunne den. For å skaffe denne informasjonen kom jeg frem til 3 hovedområder som jeg måtte utvikle innsamlingsmetoder for. Jeg valgte et kvantitativt-tilnærmet spørreskjema som skulle bringe inn den nødvendige informasjonen jeg innledningsvis etterspurte.

Jeg føler vi har kommet frem til et relativt godt utvalg ut fra alle de utfordringene som eksisterte siden vi ikke kjente til populasjonen fra tidligere. Jeg har i mitt klyngebaserte skjønnsmessige utvalg delt ut skjemaer over post, mens de fleste ble innhentet via

besøksundersøkelse. Innsamlingen vil jeg karakterisere som relativt vellykket, men innsamlingen fra uorganiserte brukere var vesentlig lavere enn det jeg hadde forventet.

Jeg vil mest sannsynlig få problemer med å konkludere årsaken til populariteten med et absolutt svar. Det er tatt høyde for noen feilmarginer i oppgaven som kan virke negativt inn på resultatet, men ved å være klar over disse har jeg stor tro på at resultatet av undersøkelsene kan bidra til kunnskapsøkning rundt hvorfor stavgang har blitt så populært.

## Kap 3: RESULTATER

### 3.1 Fremvisning av resultater

I dette kapittelet presenteres de innhentede resultatene fra den gjennomførte undersøkelsen. Jeg har totalt fått inn 162 skjemaer som jeg har innhentet fra de 5 hovedgrupperinger (jf. 2.6). I utgangspunktet har jeg valgt å slå alle resultatene fra hovedgrupperingene sammen slik at jeg får stort nok kvantum til å kunne se den generelle trenden. Men under enkelte variabler der det kan knyttes usikkerhet til om resultatene virker representative for alle grupperingene, har jeg valgt å vise hver gruppering med hvert sitt resultat. Dette har jeg gjort fordi jeg ikke har klart å gjennomføre et *sannsynlighetsutvalg* (jf. 2.6, 2.7).

Jeg vil også i dette kapittelet benytte meg av de tre hovedområdene jeg argumenterte for i metoddelen (jf. 2.5). Disse var 1: *utbredelsen*, 2: *aktiviteten stavgang* og 3: *stavgjengernes motivasjon*. Resultatene blir presentert i tabeller og søylediagram for å gjøre det mest mulig oversiktlig. Jeg har benevnt hver tabell med nummer (tabell, nr) og hvert diagram som figur (fig, nr).

I dette kapittelet har jeg valgt å sammenligne resultatene mine fortløpende opp mot tidligere forskning. Når vi har noe håndfast å sammenligne med vil det være enklere å forstå verdiene av de resultatene som blir presentert. Jeg har hovedsakelig benyttet meg av Breivik og Vaagbø (1998) sin rapport om utvikling av fysisk aktivitet i Norge, men jeg har også trukket inn flere andre sammenlignbare rapporter.

#### 1. Utbredelsen

Stavgang måtte i følge definisjonen være *vanlig utbredt* for at den skulle være *populær* (jf. innledning 1.2). De resultatene som nå blir presentert redegjør for hvor utbredt stavgang var undersøkelsesdatoen. Jeg vil under denne overskriften kartlegge omfanget av stavgang, i tillegg til hvem brukeren er og hvilke interesser vedkommende har.

Det første jeg undersøkte, var hvor mange stavgjengere det fantes i Norge. Som et utgangspunkt har Breivik og Vaagbø (1998) kartlagt hvor stor aktivitetsutbredelsen som utføres minst en gang i måneden for Norges befolkning var. Av utvalgte tall kom det frem at 900 000 syklet, 608 000 dreiv med ski-aktiviteter, 309 000 spilte fotball, 99 000 volleyball, 54 000 golf og 24 000 skøyter. Siden det var praktisk umulig for meg å undersøke hvor mange stavgjengere det eksisterte over spørreskjemaet (jf 2.5), valgte jeg å undersøke stavsallet til distributørene.

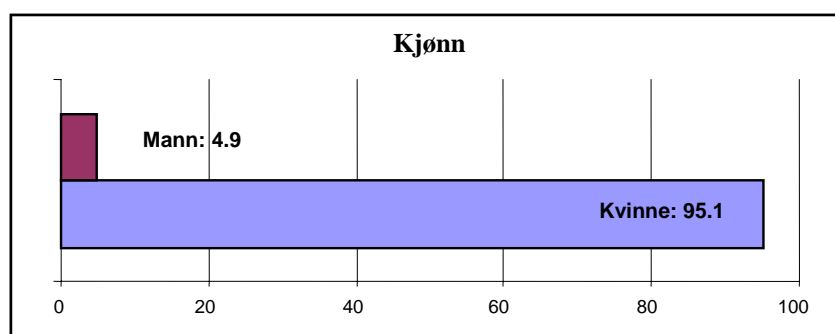
Tabell 3: *Hvor mange Nordic Walking - staver har dere solgt i Norge?*

Distributør	Antall solgte Nordic Walking – staver (par)	Tidsperiode
Swix sport	35 000	Fra 2003 til 1.1.2004
AlfaMed	16 000	Fra 1.5.2003 til 1.1.2004
Exel	12 000	Fra 2002 til 1.1.2004
Totalt:	63 000	Fra 2002 til 1.1.2004

Som tabellen viser kom det frem fra de tre største distributørene at det har blitt solgt 63 000 par Nordic Walking-staver. Etter deres informasjon startet salget av stavene i 2002, men en registrer at 2003 var det første betydelige salgåret for distributørene. Siden undersøkelsen ble gjennomført høst 2004, har ikke salgstallene for dette året blitt tatt med. I følge distributørene har etterspørselen økt dette året, men dette kan ikke bekreftes med sikre tall foreløpig. Mye tyder likevel på at det er kan være mellom 50 – 100 000 stavgjengere som går, og dette var i samsvar med de antydningene jeg har nevnte innledningsvis. Derfor viser stavgang seg å være mer befolkningsmessig utbredt enn aktiviteter som friidrett og skøyter (Breivik og Vaagbø 1998:24). Den har likevel langt opp til sykling, svømming og ski-aktiviteter, men stiller på lik linje med aktiviteter som golf, håndball, orientering og volleyball (ibid). Mye tyder på at flere har begynt å gå stavgang etter nyttårskiftet 2003/2004, men det taes ikke høyde for her.

De neste figurene og tabellene blir presentert på bakgrunn av de svar som ble oppgitt ved spørreskjemaet. Jeg vil nå se på *hvem* det er som utøver stavgang. Som første variabel tok jeg opp kjønn. Tallene er oppgitt i prosent.

Figur 1: *Er du mann eller kvinne?*

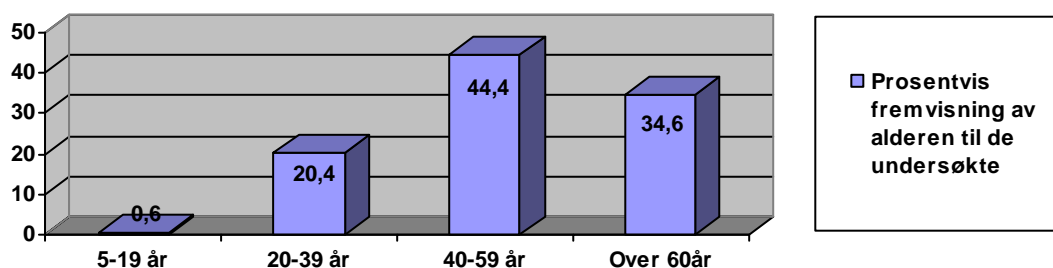


Resultatet viser at det var et overveldende flertall blant de kvinnelige stavgjengere. Det var i snitt 19 kvinner av 20 personer som gikk stavgang. Hvis dette utvalget er representativt for befolkningen, vil det si at stavgang fremstår som en typisk kvinneaktivitet i den grad vi kan

bruke denne benevnelsen. Som belegning for spørsmålet hadde rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) presentert tall som viser at menn generelt sett er mer aktive enn kvinner. Det viste seg ikke å være tilfellet blant stavgjengerne. Siden det er så få aktive menn, vil definisjonen *vanlig utbredt* for hele befolkningen allerede utfordres her.

Det viste seg stor forskjell mellom kjønnene med tanke på hvor mange som gikk stavgang. Når det gjelder alder, vil i prinsippet stor spredning være positivt for begrepet *populær* da det fanger opp et bredere spekter blant befolkningen. I rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) var det på landsbasis flest innaktive blant de middelaldrende og eldre, mens de unge under 20 år var mest aktive. Resultatene viser at heller ikke her svarte stavgjengerne til rapportens forventninger.

Figur 2: *Hvor gammel er du?*



Stavgang viser seg i hovedsak å være en aktivitet for middelaldrene og de litt eldre. Jeg har selv satt opp disse aldersintervallene siden informantene oppgav alderen deres selv. Intervallene er relativt store, men det var nødvendig for å få et tilstrekkelig antall personer på hver kategori. Søylene viser at det praktisk talt var ingen under 19 år som gikk stavgang. Det var 79 % over 40 år, mens modus var mellom 40-59 år som søylene viser. Dette viser med all tydelighet at stavgang ikke er noen ungdomsaktivitet, men en aktivitet for ”godt voksne”. Likevel øker ikke populariteten for aktiviteten likt med alderen. Den stiger til et punkt, før kurven faller igjen når den passerer en viss alder. Dette resultatet viser motsatt retning av den rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) kom frem til.

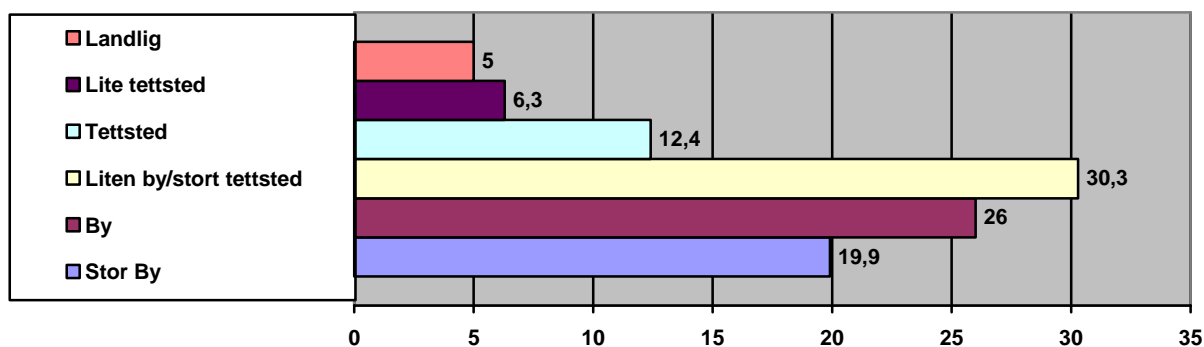
Den andre undersøkelsen jeg vil sammenligne med, er rapporten til Kurtze mf (2001). Undersøkelsen i denne rapporten var riktignok bare gjort blant befolkningen i Nor Trøndelag, men den var veldig omfattende (ca 70 000 deltakere over 10-års periode) og solid gjennomført. Den har undersøkt mosjonsaktiviteten til befolkningen over 17 år. Rapporten viste en litt annen kurve der det kom frem at mosjonsaktiviteten ikke var vesentlig forskjellig mellom aldersgruppene før den dalte ved passerte 80 år. Uansett skilte alderen til



stavgjengerne seg vesentlig ut fra begge disse undersøkelsene med nesten 80 % som var over 40 år.

For at stavgang skal være *vanlig utbredt* innenfor det avgrensede område Norge, kreves det i utgangspunktet at de må komme fra hele det geografiske området. Siden jeg har tatt et tilnærmet klyngeutvalg, valgte jeg i stedet å fokusere på bostedsstørrelser fremfor landsdeler (jf 2.5). Fra tidligere undersøkelser vet vi at det var forskjellig aktivitet blant bostedsstørrelsene (Breivik og Vaagbø 1998). Aktiviteten var høyest blant de minst befolkede stedene. Resultatene for stavgang viste en annen trend blant de 6 kategoriene de kunne velge blant.

Figur 3: *Hvilket av disse alternativene beskriver bostedet ditt?*



Vi ser at alle bostedsalternativene ble besvart. Majoriteten som ble med på undersøkelsen kom fra tettsteder eller byer. Vi registrer at de størst befolkede tettstedene hadde flest aktive, mens små og landlige områder hadde færre stavgjengere. Her spilte naturlig nok mitt utvalg inn, ettersom jeg avgjorde hvor jeg ville undersøke. Jeg valgte derfor å undersøke nærmere de som hadde avgitt spørreskjema via stavgangsarrangementene. De har blitt mer tilfeldig utvalgt siden jeg ikke hadde noen påvirkningskraft fra hvor disse undersøkte kom fra. Resultatene her underbygger likevel den tendensen jeg hadde ovenfor (vedlegg 2). 1 av 3 kom fra liten by/stort tettsted, men også her er alle bostedsalternativene representert. Det var kun marginale forskjeller mellom dem. Jeg har derfor registrert at stavgjengerne kommer fra alle bostedskategorier, men er helt klart mest populært der befolkningstettheten er av en viss størrelse.

Utdanningsnivået har i flere tidligere undersøkelser hatt betydning for utøvelse av fysisk fostring. Det er kjent at ved høyere utdanning er aktivitetsnivået større innen idrett og trening generelt (bl.a. Breivik og Vaagbø 1998, Kurtze mf 2001).

Under neste tabell har jeg kartlagt utdanningsnivået til stavgjengerne i kategorier som har med utdanningsvarighet å gjøre.

Tabell 4: *Hva er din høyest avsluttet utdanning?*

<b>Høyest avsluttet utdanning</b>		<b>n</b>	<b>Prosent</b>	<b>Kat. gruppe</b>
1	Ubesvart	2	1.2	<b>1.2</b>
2	Under utdanning i grunn-/videregående skole	2	1.2	
3	Ungdomskole/folkeskolen	21	13.0	<b>46.3</b>
4	Videregående/framhaldsskolen	52	32.1	
5	Høyere utdanning (1-2 år)	44	27.2	
6	Høyskole/universitet (3-4 år)	27	16.7	<b>52.5</b>
7	Høyskole/universitet (5 år eller mer)	14	8.6	
	Total	162	100.0	100.0

Denne tabellen viser resultatene i frekvens (n) og prosent. Vi ser at de fleste har én eller annen form for utdanning. Det er flest som bare har videregående som høyest avsluttende utdanning. Men vi ser nesten like mange har 1 til 2 år høyere utdanning. Lar vi grensen på videre utdanning gå fra høyere utdanning og oppover, ser vi i kolonnen til høyre at det var litt over halvparten som hadde avkrysset.

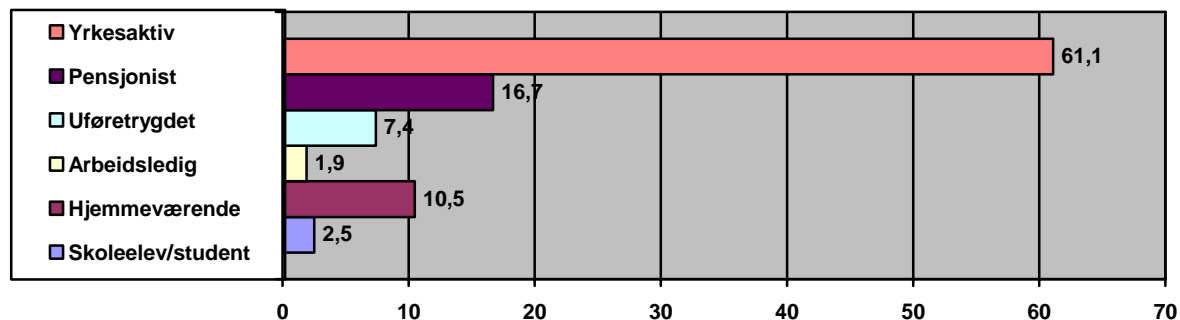
Jeg velger å trekke inn rapporten til Ulseth (2003) som har undersøkt utdanningen til de aktive på en rekke treningssentre. I denne undersøkelsen var det 56 % som hadde utdannelse fra høyskole og høyere. Dette er i tråd med den utdannelsen stavgjengerne i undersøkelsen min hadde.

Uansett er det vanskelig å kontrollere hvor mye utdannelsen har å si for aktiviteten. Hvis vi likevel forsøker å tolke resultatene, må vi være oppmerksomme på den relativt høye alderen blant de undersøkte (jf fig 1.2). Det er allment kjent at folk flest går lengre på skole nå og høyere utdannelse er mer vanlig nå enn for 20-40 år siden. Jeg vil derfor antyde at de gjennomsnittlig er relativt godt utdannet.

Jeg har i tillegg til utdanning undersøkt hovedbeskjeftigelsen deres. Vi kan her se om stavgjengerne representerer hele befolkningen som den første problemstillingen etterspurte (jf 1.2). På diagrammet på neste side ser vi de kategoriserte beskjeftigelser opp mot hverandre

prosentvis. Som et utgangspunkt har det vært gjort en undersøkelse blant de som trente i treningssettene. Der var 77 % yrkesaktive, og 13 % under utdanning (Ulseth 2003).

Figur 4: *Hva er din hovedbeskjeftigelse?*



Modus er helt klart yrkesaktiv. Selv om nesten 35 % var over 60 år (fig 1.2), viste det seg å være få pensjonister, eller hjemmeværende. Det var også relativt få uføretrygdede og arbeidsledige. Det jeg tror skiller seg mest ut fra landets befolkning, var den lave oppslutningen blant kategorien skoleelev/student. Men dette kan trolig forklares med den høye alderen blant de undersøkte (jf fig. 2)

Resultatet viser at stavgang hovedsakelig ble brukt blant personer som enten hadde eller var i jobb. At drøye 60 % av hovedsakelig kvinner over 40 år er yrkesaktive, er et høyt tall. Det blir derfor interessant å se hvilke yrker de oppgav som var en oppfølging av denne variabelen.

Tabell 5: *Hvilket yrke har du?*

Yrke		n	Prosent
1	Militære yrker og ikke oppgitt	6	5.7
2	Administrative ledere og politikere	2	1.9
3	Akademiske yrker	17	16.0
4	Yrker med kortere høyskole- og universitetsutdanning og teknikere	1	.9
5	Kontor- og kundeserviceyrker	33	31.1
6	Salgs-, service-, og omsorgsykker	36	34.0
7	Yrker innen jordbruk, skogbruk og fiske	2	1.9
8	Håndverkere o.l.	2	1.9
9	Prosess- og maskinoperatører, transportarbeidere mv.	2	1.9
10	Yrker uten krav til utdanning	5	4.7
	<i>Totalt oppgitt yrke</i>	106	100.0
	<i>Dem som hadde annen hovedbeskjeftigelse</i>	56	
Total		162	

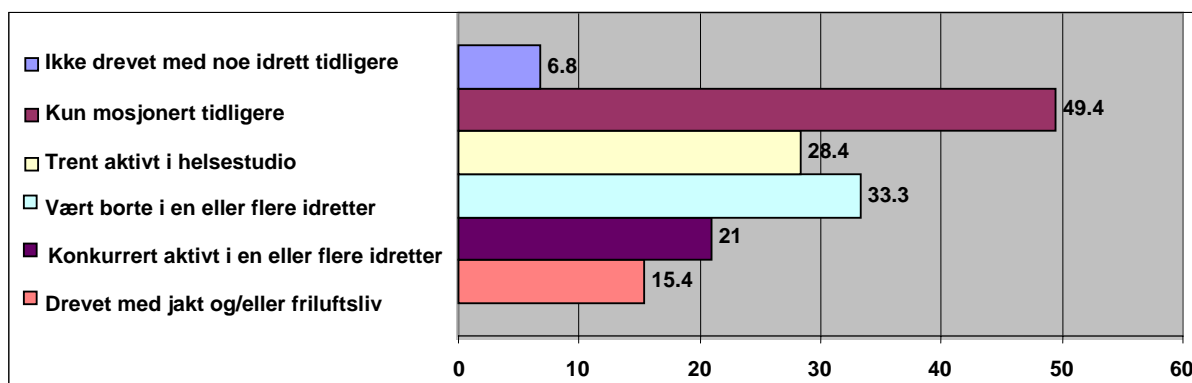
Når det gjelder kategoriseringen av yrker, har jeg laget en tabell for å gjøre det innhentete materialet mer oversiktlig. Tabellen viser 10 forskjellige yrkeskategorier som jeg har hentet fra SSB (statistisk sentralbyrå). Frekvensen (*n*) viser antall oppslutning på hvert yrke. Under kategorien *prosent*, representerer tallene prosentvis av dem som har oppgitt yrke, og tar dermed *ikke* med dem som ikke er yrkesaktive eller har annen hovedbeskjeftigelse.

Vi registrer av tabellen på forrige side at mange yrkeskategorier har fått lav oppslutning. Av alle kategoriene ser vi det skiller seg ut særlig tre yrker. Det er yrke nr 3, 5 og 6. Det er typiske yrker som jeg beskriver som sosiale og yrkene dreier seg hovedsakelig om behandling og kontakt med mennesker. At resultatene ser slik ut som de gjør, kan nok ha en viss sammenheng med at det er nesten bare kvinner som har svart (fig 2). Det begrunner jeg med at det var typisk ”kvinneyrker” som hadde kommet frem.

Jeg vil igjen trekk inn utdannelsesnivået (tabell 4) som mer eller mindre bekrefter hypotesen min om at det ikke krevdes så høy utdanning tidligere. Ser vi på yrkene tviler jeg på at det nødvendigvis krevdes høyere utdanning på salgs, service og omsorgsykker på den tiden. Det samme gjelder innen kontor- og kundeserviceyrker som også var populært blant de undersøkte. Når det gjelder det tredje mest populære yrket som er akademiske yrker, måtte nok de fleste også den gang ha høyere utdanning.

Frem til nå under kartleggingen av utbredelsen har vi tatt for oss generelle variabler som kjønn, alder, bosted, beskjeftigelse og utdanning. Den forestående delen av utbredelsen har jeg sett på faktorer knyttet til idrettssammenhenger. Jeg har der som første variabel idrettsbakgrunnen deres. I figuren nedenfor kunne de krysse av på flere av kategoriene. Derfor er frekvensene oppgitt i den prosent hvert alternativ fikk, og *ikke* i forhold til hverandre.

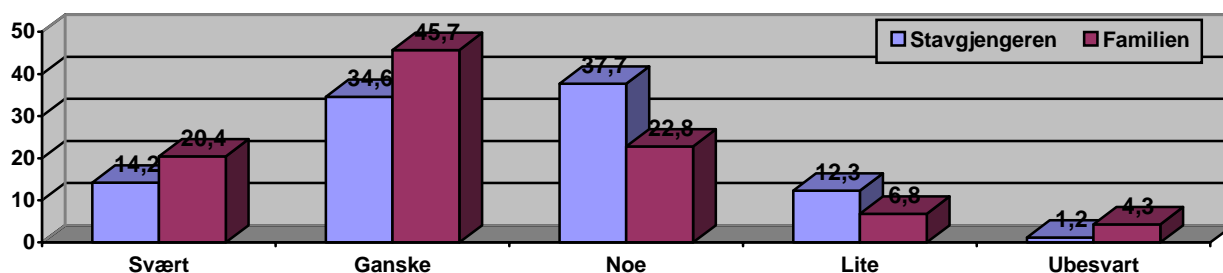
Figur 5: *Hvilken idrettserfaring har du fra tidligere?*



Resultatene viser at de fleste har vært i fysisk aktivitet tidligere. Det er bare 6.8 % som hevdet at de aldri har drevet med noen form for idrett tidligere. Det var flest som oppgav at de kun hadde mosjonert tidligere. Denne kategorien krysset halvparten av på, og viser at den største gruppen av dem som gikk stavgang hadde tidligere mosjonistbakgrunn. 3 av 11 oppgav at de hadde *trent aktivt i helsestudio* tidligere, som også kan regnes som en form for mosjonsaktivitet. Det er også en liten andel som har drevet med jakt og/eller friluftsliv. 1 av 3 har vært *borte i idrett*, mens litt over fjerdedelen har *konkurrert aktivt* innen idrett. Inntrykket fra figuren viser at stavgang har størst rotvekst i mosjonsartet aktivitet og idrettsaktivitet på lavere nivå. Det må påminnes at idrettsbakgrunnen kan være flere tiår gammel siden de fleste undersøkte var relativt gamle (jf fig 2).

Jeg har undersøkt stavgjengernes idrettsforutsetninger og idrettsinteresse. De skulle oppgi både sin *personlige* og *familiens* idrettsinteresse. De hadde muligheten til å krysse av på 1 av totalt 4 graderte kategorier på hver variabel.

Figur 6: *Hvor idrettsinteressert er du/familien din?*



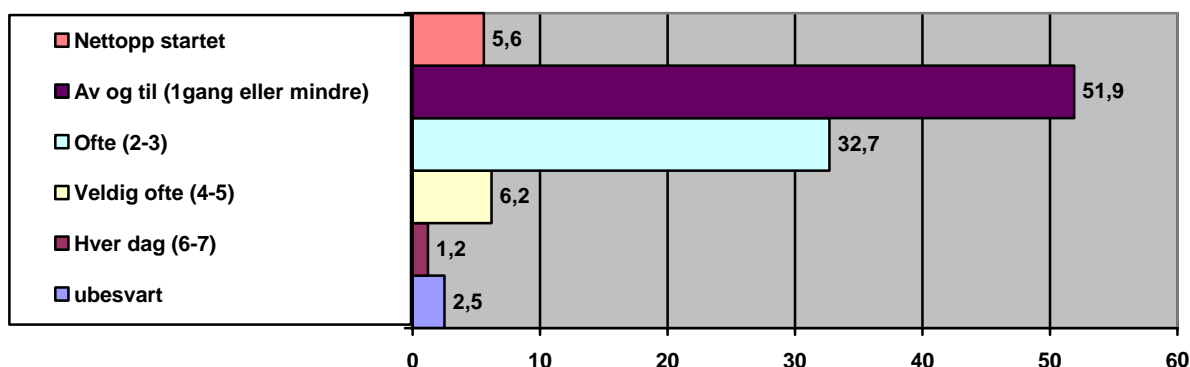
Søylene til venstre viser hvor idrettsinteressert de undersøkte selv oppgav at de var, mens søylen til høyre viser hvor interessert de betegnet familien sin som. Resultatene viste at de aller fleste undersøkte var idrettsinteressert. Vi ser det var nesten like mange *noe* som *ganske* interessert (38 og 35 %), og faktisk like mange som var *lite* som *svært* interessert (12 og 14 %). Når det gjelder hvor idrettsinteressert de rangerer familien sin, er trenden at de i snitt betrakter familien som mer interessert enn dem selv. Modus ble *ganske* interessert med nesten 46 % oppslutning, mens *noe* og *svært* ble omtrent jevnstore med drøye 20 % hver.

Jeg tolker resultatene dit at idrettsinteressen er relativt stor blant stavgjengerne og enda større blant familien. Dette viser at stavgjengerne kommer fra idrettsinteresserte hjem.

Den siste variabelen innenfor *utbredelsen* undersøkte hvor hyppig aktiviteten foregikk. For å trekke inn igjen Breivik og Vaagbø (1998) sin rapport, var det mest vanlig blant den norske befolkningen å være fysisk aktiv fra 1 til 3 ganger i uken. Likevel var det flere som var aktive

mindre enn 1 gang pr 14 dag. I følge rapporten til Kurtze mf. (2001) var det mest vanlig blant kvinner over 20 år å mosjonere 1 gang eller mindre i uken. Det må taes forbehold med sammenlikningen, fordi undersøkelsen min ikke tok høyde for andre aktiviteter som de kunne ha i tillegg. Begge de tidligere rapportene tok for seg all aktivitet, mens min undersøkelse kun tok for seg hvor ofte de gikk stavgang. Søylene nedenfor viser at stavgjengerne hadde en liknende aktivitetshyppighet med forbehold om stavgang var hovedaktiviteten deres.

Figur 7: Hvor ofte går du normalt stavgang?



Det var få som gikk stavgang vanligvis mer enn 4 ganger i uken. Bare 1.2 % gikk daglig, og fra 4 til 5 ganger i uken gikk bare 6.2 %. Ca tredjedelen gikk normalt 2 til 3 ganger i uken, som jeg rangerte som ofte. Men over halvparten (51.9 %) gikk såpass sjelden som en gang i uken, eller mindre.

Aktivitetshyppigheten var lavere enn den var i rapporten til Breivik, men i samsvar med rapporten til Kurtze mf (2001). En må ta i betraktning at stavgjengerne kan ha andre fysiske aktiviteter enn bare stavgang. Dette vil da i så fall øke treningshyppigheten. Sett bort fra dette forstår jeg at stavgang normalt sett ikke er en dagligdags aktivitet, men mer som en ukentlig begivenhet. Det vil altså si at en normalt ikke bruker stavene når en eksempelvis skal gå til butikken eller andre ærender man vanligvis tar beina fatt. Det kan se ut fra denne variabelen at folk bruker stavgang som en egen treningsaktivitet fremfor til hverdagslig bruk.

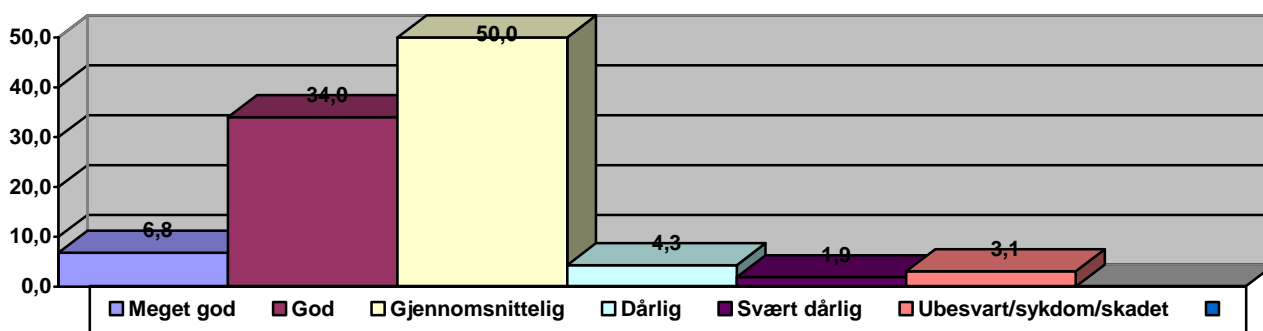
En kort oppsummering av den første undersøkelsesdelen *utbredelsen*, viser at det er mellom 50 til 100 000 stavgjengere i Norge. Resultatene ved flere variabler tilsier at stavgang *ikke* var vanlig utbredt. Den mest særegne variabelen var kjønn, men også alder var typisk da det knapt fantes unge stavgjengere. Likevel var det også flere variabler som støttet oppunder at stavgang var vanlig utbredt. Eksempler på disse var hovedbeskjeftigelse og idrettserfaring.

Resultatene forteller også at stavgjengere tilhører en sosial gruppe. Dette er basert på befolkningstetthet og særlig deres sosiale yrker. Stavgjengere viser forøvrig en relativt stor interesse for idrett.

## 2: Aktiviteten stavgang.

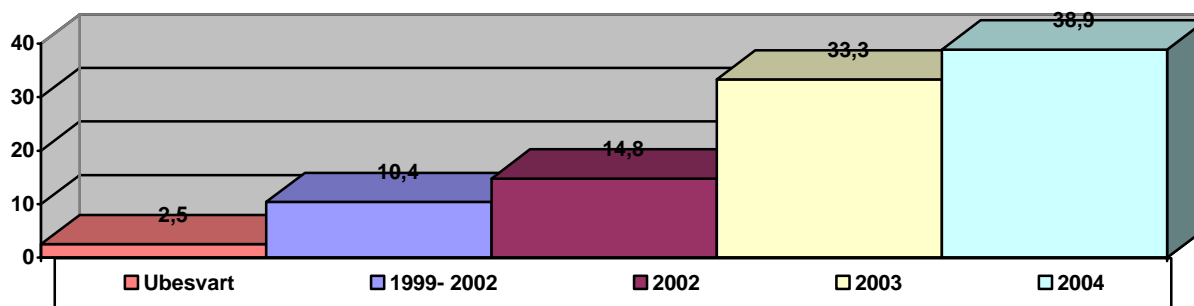
Jeg vil her presentere de resultater som fremkom i forbindelse med hvordan aktiviteten foregikk og hvordan den ble fremstilt. Som jeg tidligere har diskutert meg frem til, var det en nødvendighet at aktiviteten kunne mestres og forstås av den brede folkemasse for at den kunne kalles *populær* (jf 1.2). Vanskelighetsgrad er her et nøkkelbegrep. Jeg har i den forbindelse undersøkt stavgjengernes fysiske form. Dette tror jeg vil kunne gi en pekepinn på hvilken fysisk form stavgang i praksis setter krav til.

Figur 8: I hvilken fysisk form er du i?



Som søylene viser var det svært få som vurderte deres fysiske form som dårligere enn en gjennomsnittlig nordmann med samme forutsetninger (alder og kjønn). Bare 6,2 % hevdet at formen var dårligere enn gjennomsnittlig. Halvparten av alle undersøkte betraktet sin form som gjennomsnittelig, mens ca 40 % mente de selv hadde bedre form enn gjennomsnittet og dermed hadde god fysisk form.

Figur 9: Når startet du med stavgang?



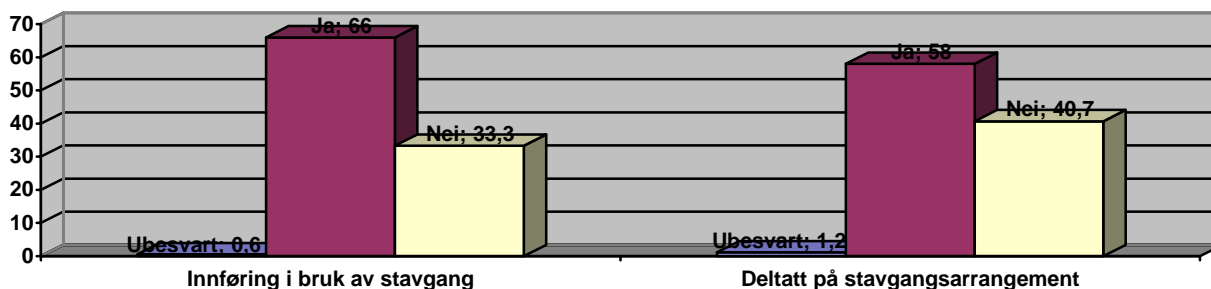
I første del av resultatkapittelet presenterte jeg salgstallene fra de største distributørene (tabell 3). De første stavene som ble solgt var i følge disse dataene fra 2002. Denne variabelen undersøkte når stavgjengerne for første gang begynte med stavgang. Her ser vi det kom frem at noen hadde en tidligere start enn distributørene hadde salgstall fra.

Søylene på forrige side viser at stavgang har hatt en markant økning de senere årene. Av alle de undersøkte var 1999 det tidligste året noen av dem hadde vært i kontakt med aktiviteten stavgang. Dette viser at stavgang er en meget fersk aktivitetsform.

Populariteten har hele tiden steget litt siden den gang, men særlig fra 2003 har det vært en betraktelig vekst, og i 2004 har det ytterligere vært enda større økning. Det er stor sannsynlighet at økningen i 2004 kunne vært større, da undersøkelsen ble gjennomført på høsten dette året og flere kan ha begynt senere i det inneværende året. Uansett peker søylene oppover og det ser ikke ut til at toppen med stavgang er nådd, selv om økningen ikke er like stor sisteåret som den var året tidligere.

Innledningsvis leste vi det fantes mange stavgangsinstruktører som holdt teknikk-kurs derav Ingrid Kristiansen. Jeg har i den forbindelse undersøkt om hvor mange som hadde fått innføring i bruken av stavgang. Tidligere diskuterte jeg at en høy innføringsandel ville tale for økt vanskelighetsgrad (2.5). Som en parallell til denne variabelen, undersøkte jeg om de hadde deltatt på stavgangsarrangement.

Figur 10: Har du deltatt på noen av disse tilbudene?



Når det gjaldt innføring i bruk av stavgang, var det 2/3-deler som oppgav de har blitt innført av en eller annen instruktør. Dette viser at det er mest vanlig å få en praktisk innføring i aktiviteten. Med tanke på *enkelt fremstilt* som begrepet *populær* forutsatte (jf 1.2), vil en aktivitet som krever innføring vanligvis forstås med å inneholde en viss vanskelighetsgrad. Likevel er det ingenting som tyder på at stavgang som aktivitetsform er for krevende fremstilt for folk flest.



På det andre spørsmålet om deltagelse på stavgangsarrangement, viste søylene at over halvparten hadde deltatt på et eller flere slike. Nå er det viktig å minne om at halvparten av de undersøkte nødvendigvis *måtte* delta på et arrangement siden de ble undersøkt i forbindelse ved et (jf utvalg 2.6). Siden *utvalget* mitt trolig inneholdt for høy andel av denne grupperingen i forhold til hva som er representativt for befolkningen, har jeg derfor valgt å se isolert sett på de andre grupperingene. Der viste det seg at bare litt over 20 % av stavgjengerne hadde deltatt på et stavgangsarrangement (Vedlegg 3). Skal resultatet generaliseres vil jeg hevde at 58 % som har deltatt på stavgangsarrangement er et misvisende høyt tall. Etter min oppfatning vil det for hele befolkningen anslagsvis ligge et sted på mellom 20 % og 58 %.

På figur 10 fikk vi bekreftet at mange fikk instruksjon i forbindelse med aktiviteten. Under denne variabelen undersøkte jeg hvem som hadde gitt dem instruksjonen. Tabellen nedenfor viser resultatene prosentvis ut fra hyppigheten hver enkelt instruktør hadde fått. På kolonnen til venstre viser prosentene alle undersøkte til sammen, inkludert dem som ikke hadde fått instruksjon. På den kolonnen til høyre viser tallene hvor mange prosent de ulike instruktørene hadde fått av dem som hadde blitt instruert. Jeg velger å forholde meg til denne kolonnen. Når det gjelder de 7 kategoriene som er oppgitt har jeg i etterkant selv satt dem opp på bakgrunn av hvilke instruktører stavgjengerne oppgav.

Tabell 6: *Hvem har gitt deg instruksjon i stavgangsteknikk?*

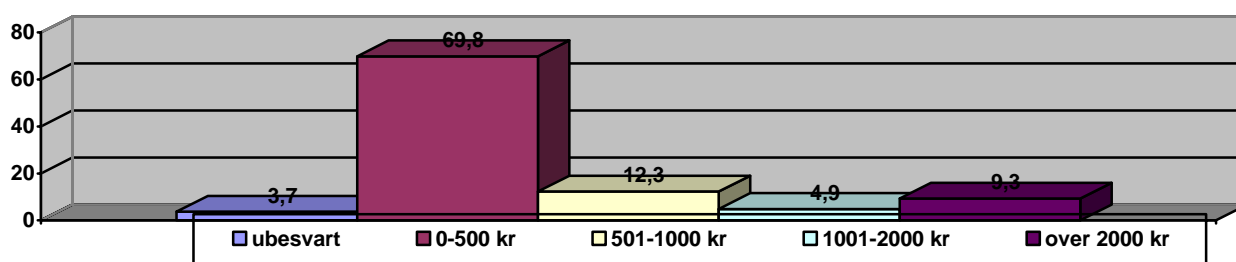
Rank: Instruktør:	Prosentvis av alle undersøkte	Prosentvis som har fått instruksjon	
	Ikke oppgitt	8.0	<b>12.0</b>
<b>1</b>	Utdannet instruktør	34.6	<b>51.9</b>
<b>4</b>	Venn	3.7	<b>5.6</b>
<b>5</b>	Video	1.9	<b>2.8</b>
<b>3</b>	Helsepersonell/fysioterapeut	6.2	<b>9.3</b>
<b>2</b>	Bedriftshelsetjenesten	9.9	<b>14.8</b>
<b>6</b>	Selger	1.2	<b>1.9</b>
<b>6</b>	Idrettslag	1.2	<b>1.9</b>
	Totalt som har fått instruksjon	66.7	100.0
	Ikke fått instruksjon	33.3	
	Totalt	100.0	

12 % av dem som hadde fått innføring i stavgang oppgav ikke instruktør. Modus var *utdannet instruktør* som hadde fått over 50 % av de instruerte stavgjengerne og var den klart mest vanlige instruktør. *Bedriftshelsetjenesten* som også kan være en utdannet instruktør, fikk bortimot 15 % oppslutning og er dermed nest størst. *Fysioterapeut* og *helsepersonell* kommer

deretter. Jeg registrer at det nesten ikke var noen som har fått instruksjon fra *venner, familie* eller *selger*, men at de fleste har fått instruksjon fra kyndige instruktører.

Vi har til nå sett at mange stavgjengere har fått ekstern rådgivning og at mange går i stavgangsarrangementer. Dette koster penger vanligvis penger, og neste variabel tar for seg kostnaden som legges på utøverne. Jeg har derfor undersøkt hvor mye penger de bruker i løpet av et år i forbindelse med stavgang. Et stort pengeforbruk kan stride mot forståelsen *enkelt fremstilt* hvis den overstiger vanlige folks økonomiske terskel.

Figur 11: *Hvor mange penger buker du normalt på stavgang i året?*



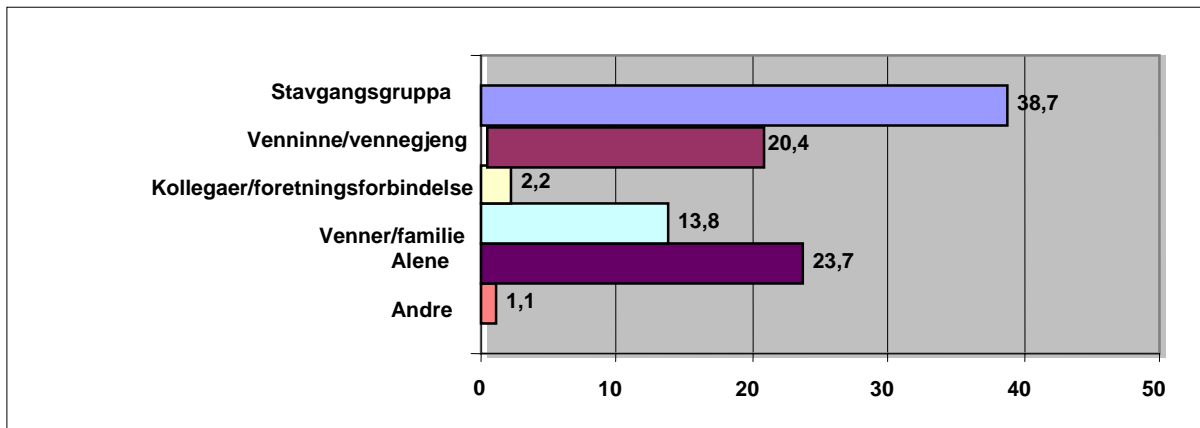
Resultatene viser at stavgang koster svært lite penger på årsbasis. Nesten 70 % hevder de brukte under 500 kr årlig i forbindelse med stavgang. 12 % brukte fra 500 til 1000 kr, og 9 % brukte over 2000 kr. Det er en lavere frekvens på ca 5 % mellom 1000 og 2000 kr.

Jeg skal ikke konkludere noe her, men jeg stiller meg undrende til det lave beløpet. Som vi nettopp har sett fra figur 10 og tabell 6, har mange blitt innført av bl.a. utdannet instruktør og deltatt på stavgangsarrangement. Likevel har et klart modus slått fast dette lave kostnadsforbruket. En nærliggende tanke kan være at instruktører og andre større kostnader kan være betalt av andre. Dette kan uansett ikke bekreftes her.

Ingrid Kristiansen skrev at *stavgang er en sosial aktivitetsform* (Kristiansen 2003:6). Likevel setter stavgang i utgangspunktet ingen krav til medspillere. Slik jeg forstår begrepet *sosial* bør forutsetningen i dette tilfellet være ulike varianter for fellestreninger. Neste variabel undersøkte nettopp organiseringen rundt stavgang. På spørsmålet skulle de oppgi hvem kategori de *oftest* gikk sammen med.

I spørreskjemaet krysset et betydelig antall besvarelser av på flere kategorier enn det skulle oppgis. De resultatene som på neste side blir presentert viser samtlige oppgitte kategorier. Størrelsene er oppgitt prosentvis i forhold til hverandre.

Figur 12: *Hvem gå du stavgang oftest med?*



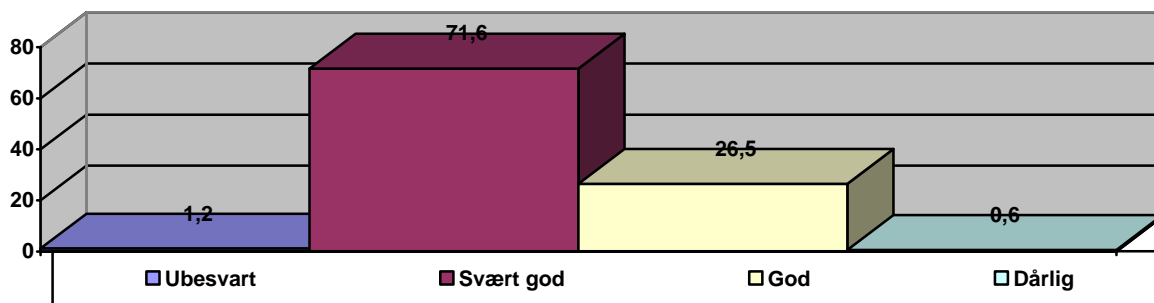
Når vi snakker om alle former for fysisk aktivitet viser tidligere undersøkelser at over halvparten av befolkningen organiserer aktiviteten på egenhånd (Breivik og Vaagbø 1998).

Det er derfor mer sjeldent med fellestreninger.

I denne figuren viser resultatet noe annet. Vi ser at søylene viser stor spredning. Det jeg synes skilte seg mest ut, var at over  $\frac{3}{4}$ -deler går oftest sammen med andre personer, der stavgangsgruppa var den største aktøren med snau 39 %. Det var under  $\frac{1}{4}$ -del som gikk oftest alene som var i følge Breivik og Vaagbø (1998) den mest vanlige organisasjonsformen blant folk. Dette understreker at stavgang foregikk oftest i sosiale felleskap som Kristiansen (2003) påpekte.

Som en observasjon jeg har gjort, vil den høye sosiale organiseringen trolig kunne forklare hvorfor jeg nesten ikke kom i kontakt med tilfeldige og uorganiserte stavgjengere under utdelingen av spørreundersøkelsen (jf utvalg 2.6).

Figur 13: *Hvor god tilgjengelighet har du til områder/steder der du kan utføre stavgang fra ditt bosted?*



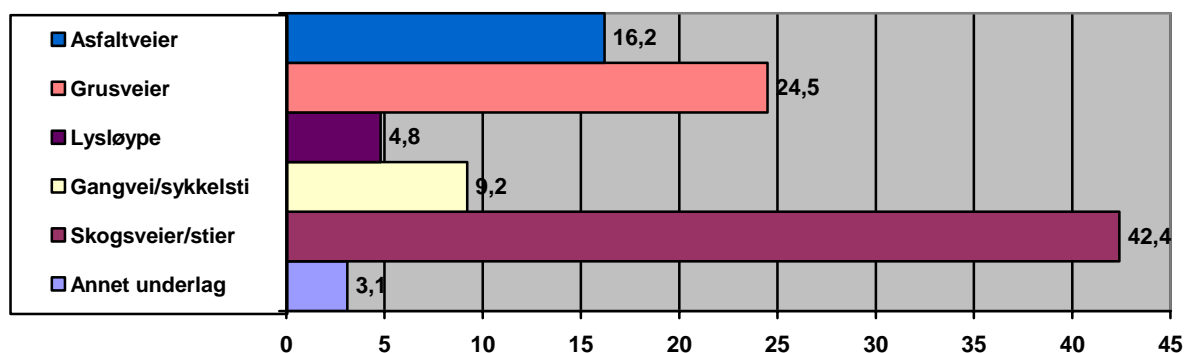
I den første delen av dette kapittelet, fikk vi opplyst at stavgjengerne kom oftest fra tettsteder og byer (fig 3). Det kan være nærliggende å tro at noe bosted er bedre egnet enn andre å gå

stavgang. Kristiansen (2003) hevdet at stavgang kunne utføres overalt. Denne variabelen undersøkte derfor om påstanden til Kristiansen stemte.

Søylene viste på forrige side at det var praktisk talt ingen som ikke kunne utøve stavgang fra bostedet sitt. Alle hadde det inntrykket at de hadde svært gode eller gode stavgangsområder tilknyttet nærmiljøet. Derfor kan det ikke påvises at hvor du kommer ifra (både geografisk (jf utvalg 2.6) og befolkningstetthet (fig 3) har noen avgjørende betydning for utøvelse av stavgang. Jeg kan på denne bakgrunn tolke stavgang som en fleksibel og tilpasningsdyktig aktivitet med tanke på ulike arenaer. Hvilke arenaer som benyttes vil jeg ta opp under neste figur.

Jeg vil igjen trekke frem beskrivelsen *enkelt fremstilt* som var en av forutsetningene for at stavgang skulle kunne være *populær* (jf 1.2). Som figur 13 nettopp viste, styrket dette resultatet forståelsen av enkelt fremstilt. Hvis stavgang kunne utføres på enkle tilgjengelige arenaer eller underlag, vil dette kunne styrke forståelsen ytterligere. Neste variabel undersøker i den forbindelse hvilket underlag de oftest gikk stavgang på. I likhet med figur 12 hadde en større del informanter krysset av på flere kategorier enn det ble oppgitt. Jeg har her på samme måte summert opp frekvensene og omgjort dem til prosent, slik at en ser enklere de ulike underlagene opp mot hverandre.

Figur 14: På hvilket underlag går du oftest stavgang?



Stavgjengerne benyttet alle typer underlag. Likevel utmerket noen seg mer enn andre. Resultatene viser at skogsveier/stier var mest benyttet. Rundt ¼ gikk på grusveier fremfor asfalterte veier som var tredje mest benyttede underlag. Selv om de fleste stavgjenger kom fra store tettsteder og byer (fig 3), måtte folk ha stor tilgang til skogsveier/stier og grusveier. Jeg forstår også at stavgjengerne helst gikk i terrenget siden flest har oppgitt kategorien *skogsveier*. Jeg registrerer også at asfaltveier med 16 % oppslutning, ikke i følge figur 13 er et

dårlig sted å gå stavgang på. Det er fordi alle syntes de hadde god tilgang til stavgangsområder, og da regner jeg med at flere også foretrakk asfaltveier som en god stavgangarena. Derfor vil jeg tolke det dit hen at alle underlag passer for stavgang, men at flest foretrakk litt avsideliggende omgivelser som skogsveier og grusveier.

Jeg vil nå oppsummere de funn jeg gjorde ved aktiviteten stavgang. Det var svært få stavgjengere som hevdet de var i dårligere fysisk form enn landssnittet. Stavgang viste seg som en ny og ung aktivitetsform og figur 9 viste at populariteten bare har økt fra 1999 som var det første registrerte tilfellet jeg hadde målt. Det var særlig fra 2003 antallet økte betydelig, etterfulgt av videre vekst i 2004 da undersøkelsen ble gjort. 2 av 3 hadde fått innføring i stavgang, og det var særlig utdannede instruktører (51,9 %) som hadde stått for innføringen. Stavgang fremstår ut fra disse resultatene å være såpass krevende aktivitet at 2/3 deler benytter kvalifisert hjelp til innlæring av teknikken (jf tabell 6). Figur 10 viste at over halvparten av de undersøkte hadde deltatt på et stavgangsarrangement, men jeg diskuterte frem at tallet kunne ha generaliseringsproblemer. Figur 11 tilsa at de fleste stavgjengerne ikke brukte noen betydelig beløp på stavgang i året. Majoriteten brukte under 500 kr årlig, mens andre overskred 2000 kr årlig (ca 10 %). Det kom frem i figur 12 at stavgang må anses som en sosial aktivitet. Ved å summere opp de sosiale kategoriene, var det ca 75 % som oftest gikk stavgang sammen med andre. Bare fjerdedelen gikk stavgang oftest alene. Praktisk talt syntes alle stavgjengerne de hadde gode stavgangsmuligheter fra deres bosted. Hyppigst benyttet underlag var skogsveier/stier, etterfulgt av grusveier. Asfaltveier ble også benyttet.

### 3: Stavgjengerens motivasjon

Første og andre del i dette kapittelet har grovt sett tatt for seg henholdsvis hvem som utøver stavgang og hvordan stavgang fremstår. Denne tredje delen skal ta for seg hvorfor de begynte med stavgang og hvilken motivasjon de hadde for aktiviteten.

Jeg begynner med tabell 7 som viser hvordan de kom i kontakt med stavgang. På denne variabelen hadde stavgjengerne muligheten til å oppgi flere kategorier. I snitt oppgav de litt over 2 begrunnelser hver, men dette var individuelt forskjellig.

Jeg har fremvist resultatene i 3 ulike kolonner til høyre for kategoriene. Den første er frekvensen (*n*) der det er oppgitt totalt antall kryss kategorien fikk. Neste kolonne *prosent* er frekvensen oppgitt prosentvis i forhold til alle oppgitte kategorier (350). Under den siste kolonnen *kategorigruppe* har jeg slått sammen de kategoriene som jeg mente hadde

fellesstrekk, og summert opp deres individuelle prosent. Dette har blitt gjort for å få bedre oversikt over dataene.

Tabell 7: *Hva fikk deg til å begynne med stavgang?*

Kategorier	n	Prosent	Kategori-gruppe
1. Vet ikke helt	1	0,3	0,3
2. Via reklame i blader, internett eller plakater	12	3,4	23,7
3. Så reportasje og omtale i TV/medier	23	6,6	
4. Gjort oppmerksom i sportsbutikk	0	0	
5. Fikk tilbud om stavgangskurs/stavgangsgrupper	48	13,7	
6. Oppdaget stavgjengere selv i aksjon, og ville prøve selv	25	7,1	38,3
7. Var nysgjerrig på stavgang	45	12,9	
8. Ville prøve noe nytt	29	8,3	
9. Virket mer moro enn bare å gå	35	10,0	
10. Anbefaling av familie	16	4,6	27,7
11. Anbefaling av venner	33	9,4	
12. Anbefaling av helsepersonell/fysioterapeut	26	7,4	
13. Ville slanke meg, og fikk høre det skulle være en veldig effektiv treningsform	22	6,3	
14. Begynte med stavgang for å komme ut/treffe andre	8	2,3	2,3
15. Andre grunner	27	7,7	7,7
Totalt	350	100	100

Som vi leser av tabellen, har 14 av 15 kategorier blitt besvart. Det var likevel to begrunnelser fikk større oppslutning enn de andre. Modus var kat.5 *de som fikk tilbud om stavgangskurs*, tett fremfor kat.7 *nysgjerrig på stavgang* med snau 13 % av alle avkrysningene.

Denne variabelen inneholdt så mange forskjellige kategorier som ble besvart, at jeg har valgt å sette dem i et mønster som gir en bedre oversikt. Kolonnen til høyre viser de kategoriene jeg har slått sammen.

Det var kun ett spørreskjema som ikke hadde noen formening om hvorfor vedkommende begynte med stavgang. Kategori 2, 3, 4 og 5 har jeg slått sammen og den fikk totalt 23,7 % oppslutning. Disse gikk alle ut på faktorer rundt reklame og markedsføring. Foruten tilbudet til stavgangsgrupper, hadde 10 % av alle avkrysninger oppgitt reklame og mediefokusering som forklaring til hvorfor de begynte med stavgang.

De neste 4 kategoriene handlet om faktorer som gikk på deres eget initiativ og nysgjerrighet for stavgang. Disse gjorde alle resultatmessig utslag med til sammen 38,3 %, og det var særlig

*nysgjerrig på stavgang* som fikk flest kryss. Det vil si at deres eget initiativ til å utforske aktiviteten hevdes å være en reel årsak til hvorfor de begynte med stavgang.

Den tredje sammenslåingen jeg har laget, er de kategoriene som gikk på *anbefalinger*. Det er anbefaling fra *familie, venner, helsepersonell/fysioterapeut* og anbefaling om en *effektiv slankeform*. Alle disse fikk relativt jevn oppslutning med totalt 27,7 % der anbefaling fra venner fikk individuelt flest avkryssninger.

Det som jeg ikke har fått slåtte sammen, er *treffe andre mennesker* og *andre grunner*. Her var det bare andre grunner som fikk vesentlig oppslutning med 7.7 % totalt. Av grunnene som ble oppgitt, gikk hovedtyngden på helsemessige faktorer (vedlegg 4).

Det fantes mange grunner til at folk ble introdusert og begynte med stavgang. Alle de tre hovedgruppene jeg delte inn i fikk betydelig oppslutning, og de kan derved regnes som pådrivere for aktiviteten stavgang. Selv om vi ikke kan bekrefte noen enkel årsak til hvorfor folk begynte med stavgang, kan vi lettere ta bort enkeltfaktorers betydning. Reklame fra magasiner spilte ikke noen vesentlig rolle. Sportsbutikkene klarte ikke å verve noen, mens familien med under 5 % overbeviste heller ikke dem. Også sosial nærhet hadde liten betydning i følge stavgjengerne. Bortsett fra disse mener jeg resten av kategoriene hadde betydning for hvorfor de begynte med aktiviteten, uansett om det var eget eller andres initiativ.

Neste variabel tar for seg stavgjengernes motivasjon. Jeg vil begynne med å undersøke deres *bevisste motivasjon* som jeg diskuterte tidligere (2.6). I tabellen nedenfor har jeg undersøkt 11 påstander i tillegg til kategorien (andre grunner) der de kunne oppgi en eventuell manglende motivasjonsfaktor selv. Jeg har i spørreskjemaet lagt frem påstander som de skulle gradere enigheten sin i. For å forenkle fremstillingen, har jeg sammenslått den opprinnelige ”helt enig” og ”noe enig” med bare ”enig”. Det samme er gjort under kolonnen ”uenig”. Tallene blir oppgitt i prosent der hver påstand opptrer individuelt.

Jeg vil diskutere disse resultatene i forbindelse med hva rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) kom frem til. Der var de viktigste motivene knyttet til fysisk og mentalt overskudd, avstressing, forebygge helseplager og å oppleve sosialt felleskap. De mindre viktige faktorene var konkurranse, utseendet og spenning/utfordring. Tabellen på neste side flere likhetstrekk med denne rapporten.

Tabell 8: *Hva er din motivasjon for å gå stavgang?*

	Påstand	Enig	Verken enig/uenig	Uenig	Ubesvart
1	Jeg går stavgang fordi det er nytt og spennende	38,2	15,4	35,2	11,1
2	Jeg synes stavgang gir god trening/mosjon	93,9	1,9	1,2	3,1
3	Jeg føler jeg får bedre helse av å gå stavgang	85,8	7,4	0,6	6,2
4	Jeg føler jeg får mer "overskudd" av å gå stavgang	83,9	8	0,6	7,4
5	Stavgang er en sosial aktivitet som gir meg mulighet til å treffe andre mennesker	62,3	13,6	17,3	6,8
6	Jeg går stavgang fordi jeg har for mye fritid	11,7	4,9	72,8	10,5
7	Jeg går stavgang fordi ingen andre aktiviteter passer for meg	17,9	9,3	58,6	14,2
8	Jeg har dårlig balanse, og bruker stavene hovedsakelig som "støtte"	10,5	3,1	71,6	14,8
9	Jeg går stavgang fordi det er moderne	6,2	8	70,4	15,4
10	Jeg liker ikke å konkurrere, og derfor passer stavgang for meg	33,9	15,4	35,8	14,8
11	Jeg går stavgang for å slanke meg	21	18,5	47	13,6
12	Andre grunner	<b>Besvart: 10,5</b>			<b>89,5</b>

På tabellens første påstand var de splittet på midten. Den etterspurte om de gikk stavgang fordi det var *nytt og spennende*. Selv om halvparten oppgav de gikk stavgang som en begrunnelse av at det var *moderne*, kom det frem andre motiver som gav en klarere oppfattelse på hvorfor de gikk stavgang. De 3 neste kategoriene omhandler fysiske gevinster og disse ble fullt ut støttet av de aktive. Det var et overveldende flertall som hevdet de fikk *god trening/mosjon, bedre helse og mer overskudd* av å gå stavgang. Dette var i samsvar med den tidligere undersøkelsen kom frem til (Breivik og Vaagbø 1998). På den *sosiale* kategorien oppgav over 60 % at stavgang var en sosial aktivitet som gav dem muligheten til å treffe andre mennesker. Påstanden om at stavgang var en aktivitet som benyttet for å fylle ut fritiden, blir i all hovedsak avvist.

De neste 6 motivasjonskategoriene fikk helhetlig et negativt resultat. Generelt sett gikk de ikke stavgang fordi det *ikke var andre aktiviteter som passet for dem*, selv om 17 % hevdet det. Det vil si at hovedtyngden valgte stavgang fremfor andre aktiviteter.

De utøver dessuten stavgang til andre formål enn *støtte* også (kat.8). Jeg forstår derfor at stavene blir for de fleste benyttet til trening.



Selv om 38 % svarte i kat.1 at de gikk stavgang fordi det var *nytt og spennende*, oppgav de i kat.9 med stort flertall at de *ikke* går stavgang fordi det er *moderne*. Selv om stavgang blir ansett å være en trendaktivitet (1.2), innrømte ikke stavgjengerne denne faktoren.

De var splittet og usikre når det gjaldt argumentet om at de gikk stavgang fordi den var *konkurransesfri*. Tidligere har figur 5 vist at de fleste hadde mosjonsbakgrunn, mens et mindretall hadde konkurrert tidligere. Det er ikke sikkert idrettsbakgrunnen var avgjørende for kategorien, men vi ser her litt av den samme splittelsen.

Selv om noen brukte stavgang som en *slankeaktivitet*, var over halvparten av de svarte uenig i at de bruker nettopp denne aktiviteten til slanking.

Når det gjaldt siste kategori *andre grunner* var det ca 10 % som hadde oppgitt andre grunner enn de motivasjonsfaktorene jeg hadde presentert. Av disse var det 85 % av grunnene som gikk på *fysiske gevinster* eller som *rehabilitering* (vedlegg 5)

Hovedinntrykket til hva stavgjengerne oppgav som *bevisste motivasjon*, stemte godt overens med de faktorene rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) fremhevet. Stavgang blir ut fra tabell 8 utøvd fordi det gav dem veldig god fysisk og mentalt overskudd, samt sosiale gevinster.

Neste variabel undersøkte stavgjengernes *ubevisste motivasjon* som Giddens hevdet eksisterte (jf 2.1). Hvordan jeg skulle komme frem til deres ubevisste motiver ut fra deres egne utsagn har jeg tidligere diskutert under 2.6. Tabellen nedenfor er av samme oppsett som den foregående tabellen.

Tabell 9: *Hva synes du om trening generelt?*

	<b>Påstander:</b>	<b>Enig</b>	<b>Verken enig/uenig</b>	<b>Uenig</b>	<b>Ubesvart</b>
1	Massemediene er fulle av stoff om trening, helse og slanking	<b>69,7</b>	16,7	3,7	9,9
2	Samfunnet krever at alle må trimme/trene	<b>49,3</b>	19,8	19,7	11,1
3	Det er viktig å trene for å få et bra utseende	<b>40,8</b>	15,4	33,3	10,5
4	De som ikke trener regelmessig, er late	20,4	19,8	<b>50</b>	9,9
5	Alle har et ansvar for å holde seg i form:	<b>87,7</b>	5,6	3,1	3,7
6	En presterer mer på jobb/privatliv med regelmessig trening:	<b>86,4</b>	3,7	2,5	7,4
7	Stavgang er naturlig for nordmenn, siden vi er vant med ski og staver om vinteren:	<b>45,1</b>	16	30,9	8

Matathia og Salzmann (1998) og Mahony og Howard (2001) viste til økt interesse for sport og helse, og denne industrien har utviklet seg til nye høyder. Stavgjengerne oppgav i den første påstandskategorien at fokuset på kropp og trening var stort i samfunnet. Breivik (1991) tar også opp at samfunnet i økende grad var opptatt med å få større deler av befolkningen fysisk aktiv. Halvparten og modus hevdet det krevdes av oss som samfunnsborgere at vi måtte trene. Breivik og Vaagbø (1998) har tidligere undersøkt motivasjonsfaktoren *syntes jeg burde*, men den ble i liten grad oppgitt. Dette kan tolkes at de føler et sterkere treningspress utenfra fremfor indre motivasjon. Det var ikke alle som delte denne oppfatningen, men når bare 20 % var uenig, kan vi se at det ligger noe i det.

Når det gjaldt viktigheten av *trening for utseendet*, var de splittet med en liten fordel enige. Vi husker fra figur 2 at de fleste stavgjengerne var over 40 år, og de mener derfor at trening var mer enn bare helsemessige gevinster.

Når det gjaldt latskap, ble det en for drøy påstand (kat.4). Flesteparten mente at samfunnet ikke stemplet deg som lat selv om du ikke regelmessig utøvde fysiske aktiviteter. Likevel følte de med stor enighet at *alle hadde et ansvar for å holde seg selv i form*. Det er med andre ord deres egen oppgave å ivareta sin fysiske helse. Som de hadde oppgitt tidligere i undersøkelsen, får de den av trening (bl.a. tabell 8).

Stavgjengerne hadde også den følelse at de *presterer mer på jobb og i privatlivet generelt med regelmessig trening*. Som en link til dette påstod Engstrøm (2004) at fysisk aktivitet blir benyttet i økende grad for å senke sykefraværet og øke inntjeningen. Om stavgjengerne hadde blitt påvirket av denne holdningen kan jeg ikke påstå, men vi registrer den foreligger.

Når det gjaldt den siste påstanden om vår *skikultur hadde gjort det naturlig for oss å gå stavgang*, var de undersøkte splittet, og det er vanskelig å bekrefte eller avkrefte påstanden ut fra disse tall.

En kort oppsummering viser at de fleste synes det fantes mye fokus på kropp, helse og slanking i samfunnet. Nesten alle sa seg enig i viktigheten av trening. En hadde selv ansvar å holde kroppen sin i fysisk form, og ved regelmessig trimming klarte man å yter mer. De følte seg i en viss grad presset av samfunnet til å trene. Det kan også forståes ut fra resultatene at et ”pent” utseendet blant folk, er en trimmet kropp. Likevel syntes de fleste det var å gå for langt ved å hevde en er lat hvis man ikke trimmer.

## Sammenfatning

Til slutt i dette resultatkapittelet vil jeg oppsummere de mest fremtrede resultatene som kom frem. Jeg vil begynne med hvordan den typiske stavgjengeren fremstår ut fra de hyppigste besvarte kategoriene.

Den typiske stavgjengeren var en *kvinne* i alderen *40 til 59 år*. Hun bodde i tettbebygd strøk i form av *stort tettsted* eller en *by*. Hun var helt klart *yrkesaktiv* og jobbet stort sett med mennesker, enten det var *kundebehandling*, *omsorg* eller som *akademiker*. Hun hadde tatt den *vanlige skolegang* for 20 til 40 år siden som var videregående eller 1 til 2 år med høyere utdanning. Hun hadde vært *fysisk aktiv tidligere*, men praktiserte mer innenfor mosjonsrelaterte aktiviteter fremfor idrett og konkurranseidrett. Hun var *idrettsinteressert*, men hadde det inntrykk at familien hennes var noe mer interessert i idrett enn hun selv var. Den typiske stavgjengeren gikk som regel stavgang *ukentlig*, men sjeldent mer enn 3 ganger i uken.

Stavgang viste seg å være en *ny aktivitetsform* som hadde sitt store gjennombrudd i 2003. Noen hadde blitt så ivrige at de hadde deltatt på egne *stavgangsarrangementer*. Aktiviteten satte ikke krav til veldig god fysisk form. Men den var såpass teknisk krevende at de fleste måtte få en *praktisk innføring*, gjerne av utdannede instruktører. Aktiviteten organisertes oftest i sammenheng med *andre mennesker*. De hadde muligheten til å gå stavgang på alle underlag, men foretrakk *avsideliggende områder*. Stavgang oppfattes som svært *rimelig økonomisk*.

Som begrunnelse for hvorfor de begynte med stavgang, var den hyppigste enkeltfaktoren at de *fikk tilbud* om stavgangskurs. Men nysgjerrigheten til å *prøve noe nytt* var absolutt tilstede. Stavgang ble utøvd fordi den oppfattes som en meget *trenings- og helsebringende* aktivitet. De oppgav at ved fysisk fostring ville de *klare seg bedre* gjennom hverdagen. De følte dessuten et *samfunnsmessig press* til å utøve fysisk trening.

## Kap 4: DRØFTING

### 4.1 Drøfting av problemstilling 1

Den første problemstillingen hadde som formål å undersøke hvorvidt *stavgang hadde blitt en populær aktivitet i Norge* (jf 1.2). Slik jeg har tolket forståelsen *populær*, hadde jeg lagt til grunn 3 forutsetninger som måtte oppfylles for at den kunne bli kalt populær. Jeg har gjennom hele oppgaven fokusert på disse tre forutsetningene og jeg vil nå sammenlikne de resultatene undersøkelsen har innbrakt og diskutere hvorvidt stavgang oppfyller disse kravene. Jeg vil i dette kapittelet hovedsakelig diskutere resultatene som generaliserbare.

#### Vanlig utbredt

Den første forutsetningen var *vanlig utbredt*, og vi antok at mellom 50 000 til 100 000 stavgjengere gikk aktivt i Norge. Norge har en populasjon på over 4.6 millioner (SSB 2004) og hvis vi regner ut prosenten (av 100 000) som gikk stavgang, tilsvarte det 2.2 % av befolkningen som praktiserte stavgang. Selv om drøye 2 prosent ser lite ut, var stavgang like befolkningsmessig utbredt som golf, håndball og volleyball (Breivik og Vaagbø 1998). Likevel vil jeg ikke karakterisere stavgang som vanlig utbredt blant folk. Jeg har sett på muligheten til å avgrense populasjonen for å se om det prosentvis var mer vanlig blant en avgrenset befolkning basert på de variablene jeg har undersøkt. Dette viste seg å resultere.

Ved den første variabelen *viste kjønn* det seg en 95-5 fordeling kvinner (fig 1), og vi kan på denne bakgrunn benevne aktiviteten litt populistisk for en *kvinneaktivitet*. Det vil si at på det tidspunktet undersøkelsen ble gjennomført, var det ikke populært blant menn.

Alderen viste seg også å være et særpreg for stavgang (fig 2). Det var omtrent ingen aktive under 20 år, og det var også få (21 %) som var under 40 år. Antall stavgjengere økte vesentlig for damer over 40 år. Når det gjaldt bosted viste det seg at de aktive kom fra bygd til by, men det fantes flest stavgjengere ved større befolkningstettheter (fig 3).

Stavgjengerne var generelt godt utdannet i forhold til alderen deres (tabell 4). Likevel kan det ikke påstås at utdanning hadde noen vesentlig betydning for aktiviteten. Selv om over 60 % var yrkesaktive (fig 4) viste dette seg å være et noe mindre yrkesaktiv prosent enn blant treningsentrene som hadde 77 % yrkesaktive (jf Ulseth 2003). Dette kan trolig ha sammenheng med den høye alderen. Når det gjaldt yrke, kom det frem et helt klart flertall kontor, kundebehandling, omsorgs- og akademiske yrker (tabell 5). Dette tror jeg kan ha en sammenheng med at det var flertall kvinner i undersøkelsen. Uten å fremstå mannsjøvinistisk

oppfatter jeg alderen tatt i betraktning yrkene som typiske kvinneyrker. Dette begrunner jeg ut fra Ulseth sin tolkning der hun hevdet den eldre generasjon ikke hadde opplevd den likestillingen i oppveksten som de unge har i dag (Seippel 2002).

Variablene som idretts erfaring og idrettsinteresse viste at stavgjengerne kom fra forskjellige bakgrunner (fig 5 og 6). Den siste variabelen som ble undersøkt i forbindelse med *vanlig utbredt* var hvor hyppig aktiviteten ble normalt utøvd (fig 7). Det viste seg at stavgang ikke var noen hverdagslig aktivitet, men mer som en ukentlig begivenhet. Slik jeg forstår uttrykket *vanlig*, må vi ta i betraktning hva vi sammenligner med. Derfor må vi sammenlikne med andre tilsvarende aktiviteter som vi diskuterte tidligere, og der kom det frem at stavgang utføres mer sjeldent enn eksempelvis studiotrening (jf Breivik og Vaagbø 1998 og Ulseth 2003).

#### Lett forståelig/enkelt fremstilt

Den andre forutsetningen for begrepet *populær*, var i min sammenheng at aktiviteten skulle være *lett forståelig* for befolkningen (jf 1.2), altså at den kunne *mestres* blant folk flest.

Jeg undersøkte hvilken *fysisk form* utøverne hadde, som hadde en liten overføringsverdi til hvilken fysisk form stavgang satte krav til. Det knapt var noen som oppgav dårlig form.

Modus var gjennomsnittelig form (fig 8). Derfor kan det ikke påståes at stavgang krever god fysisk form.

Det var gjennomsnittlig 2 av 3 som hadde fått innføring i stavgangsteknikk (fig 10). Av disse instruktørene var det hovedsakelig utdannede instruktører som stod for innlæringen (tabell 6).

Det kan tolkes at kunnskapen om hvordan stavgang utføres, ikke innehaes blant folk flest.

Dette kan være fordi stavgang er en såpass ny aktivitetsform at den ikke er innarbeidet i den norske kulturen enda (fig 9). Men det kan også ha sammenheng med at stavgang er vanskelig å utføre riktig. Ved mitt første møte med *stavgjengeren*, oppfattet jeg det som *teknisk uriktig* utføring da vedkommende kom gående i passgang med stavisset foran kroppen og dermed lite rytmisk. Det finnes utallige slike tekniske fremførelser også blant turgåere i langrenn, men dette provoserer ikke meg. Jeg vil karakterisere langrenn som en vanskeligere aktivitet å gjennomføre enn stavgang, da en er mindre avhengig av friksjonsforhold og den balansen som langrenn krever. Selv om langrenn har vært en etablert aktivitet i Norge vil jeg ikke beskrive den som for vanskelig for folk flest, og dermed vil heller ikke stavgang være for vanskelig. Selv om mange stavgjengere fikk innføring av instruktør, tror jeg det ligger andre ting til grunn for dette. Jeg tror mer at den er et fitness- liknende variant der treningene ofte er

instruktørledet. Det er ikke sikkert det bare er vanskelighetsgraden som er for høy, men trolig mer det *sosiale* og at en ønsker å bli ”pushet” litt fra en energisk instruktør.

En annen faktor som kunne virke negativt inn på forståelsen *enkelt fremstilt*, var en kostbar aktivitet som krevde mer utstyr enn folk flest har økonomi til. Stavgang viste seg noe overraskende for meg å være svært rimelig for folk flest (fig 11). Jeg har forsøkt å oppsummert de utgiftene jeg antok de hadde. Ingrid Kristiansen (2003) trakk frem at staver var det eneste stavgjengere måtte kjøpe. Likevel anbefalte hun instruktørledet innføring, tillegg til passende treningsklær/utstyr. Dessuten så vi at mange hadde deltatt på stavgangsarrangement (fig 10). At de fleste oppgav under 500kr, tror jeg enten skyldes feil forståelse av spørsmålet eller at de får utgiftene dekket av andre personer, bedrifter eller sosiale tjenester.

Når det gjaldt hvor god tilgjengelighet de hadde for aktiviteten og hvor den ble utført, viste stavgang seg for de aller fleste å være svært fleksibel og dermed *enkelt fremstilt* (fig 13 og 14).

### Godt likt

Når det gjaldt den siste forutsetningen for *godt likt*, har jeg undersøkt motivasjonen deres. Det viste seg at de fleste startet med aktiviteten selv ut fra deres egen nysgjerrighet (tabell 7). De viktigste motivene de oppgav for å gå stavgang, baserte seg hovedsakelig på kategoriene *god trening*, *bedre helse* og *mer overskudd* (tabell 8). Et slikt resultat ser tilsynelatende positivt ut, men er nødvendigvis jaget etter bedre helse et lystbetont motiv? Helsegevinster mener jeg kan tolkes begge veier. Det vil si at hvis de utøver stavgang av den hensikten at en *må* trene for helsens skyld og det føles litt som en byrde, vil denne motivasjonen virke negativt inn på begrepet *populær*. Derfor bør vi trekke inn andre forhold som kan avsløre hvilken ”holdning” de hadde.

Kategorien *nytt og spennende* mener jeg står *godt likt* nærmere i uttrykksform. Resultatet her var oppsplittet som kan tyde på at stavgjengerne har ulik drivkraft.

Jeg har fremhevet noen kategorier som kunne virke negativt inn på benevnelsen *godt likt*. Jeg oppfatter at kategoriene *stavene hovedsakelig blir benyttet som støtte* (10 %), og *føler et stort samfunnspress for å trene* som hovedsakelig lite lystbetont (tabell 9). Stavgang foregikk dessuten relativt *sjeldent* som kunne tyde på at den ikke var altfor moro å holde på med, selv om de fleste begrunnet *liten fritid*.

Som motsetning vil jeg tolke *sosiale* motiver som klart positivt for begrepet. Det vil altså vanskelig gjøres å komme frem til en entydig slutning om hvorvidt motivene er lystbetonte eller ikke. Det kan se ut som det finnes en middelvei.

Ser vi alt dette i et større perspektiv, virket stavgang å være likestilt motivasjonsmessig med andre mosjonsaktiviteter. Ser vi på motivene rapporten til Breivik og Vaagbø (1998) oppgav, var det også der helsegevinster som stod i fokus. Det samme gjaldt innenfor treningssentrene der 95 % oppgav fysisk form som motiv (Ulseth 2003). Den største forskjellen motivasjonsmessig fra treningssentrene var at stavgjengerne vektlegger vesentlig mer det sosiale aspektet. (62 % av stavgjengerne (tabell 8) mot 4 % i treningssentre (Ulseth 2003))

Jeg tror likevel ikke stavgang motivasjonsmessig skiller seg vesentlig fra mosjonstrening generelt. For noen er det bare noe en føler en *må* gjøre, mens andre føler et ”ønske” til å utøve stavgang. Det er ikke nødvendigvis alltid lystbetont, men jeg tror at mange trener med den motivasjon å senere kunne oppnå noe positivt, som alle mener stavgang gjør. Derfor tror jeg at stavgang er godt likt blant fysiske aktiviteter.

#### **4.2 Drøfting av problemstilling 2**

Vi har til nå diskutert den første problemstillingen som tok for seg hvorvidt stavgang hadde blitt en populær aktivitet i Norge. Vi kom frem til at den ikke var populær for alle, men at den var populær blant en rekke middelaldrende og eldre kvinner. Derfor har vi grunnlag til å kalle stavgang *populær*, og vi kan gå videre med den andre problemstilling der jeg nettopp vil diskutere *hvorfor* den hadde blitt så populær blant denne delen av befolkningen.

Stavgang viste seg som en litt udefinert aktivitet som jeg ikke har fått plassert helt enda. Det er fordi vi forut for undersøkelsen ikke har hatt nok informasjon til å kunne plassere den. Jeg vil derfor på bakgrunn av de resultatene undersøkelsen viser sammenlikne disse opp mot *idrett*, *friluftsliv* og *fitness* som jeg har vært inne på tidligere (jf 1.2). Deretter vil jeg ta tak i de funn som var karakteristiske for stavgang, og diskutere dem opp mot andre aktivitetsformer som det var gjort atskillig flere undersøkelser på. Til slutt vil jeg forsøke å plassere hele aktiviteten stavgang inn i Giddens sitt teoretiske perspektiv.

### Plassering av stavgang

Jeg har diskutert innledningsvis at stavgang ikke kunne regnes som en idrett (jf 1.2). Stavgang inneholdt ingen konkurranse, og slik stavgang var fremstilt kan den ifølge Heinemann og Dietrich ikke bli ansett som en idrett (De Knop 1996). De så på slike fritidsaktiviteter og helseidretter som ”*nicht sportslige*” og ”*desportification of sport*”. Stavgang var heller ikke organisert med et eget forbund. Men hvilken aktivitet kan den da bli ansett som? Er det en friluftslivsaktivitet? Svaret på det er nok også noe komplisert. Stavgang foregikk stort sett utendørs, enten det var i skogen, på ulike veier eller på gata midt i byen. Vi så fra undersøkelsen at stavgang kunne utføres på alle underlag, enten det være seg skogsterreng eller bygater (fig 14). Breivik (1991) hevdet det hadde vært en trend at stadig nye aktiviteter og aktivitetsformer overtok for det tradisjonelle friluftslivet. Under utdelingen av spørreskjemaene ved utvalgte ”turgåer- plasser” (jf 2.6), fikk jeg i høyeste grad oppfatning av at de jeg møtte var svært opptatt av naturopplevelsen. Men dette tror jeg ikke var representativt for alle de undersøkte. Jeg oppfatter at stavgang ble sett innenfra miljøet som en egen aktivitet som skiller seg fra vanlige fotturer. De *går* ikke med staver, de *driver med stavgang*. Dette kan vi også se på motivene deres. Det var svært få som begynte med stavgang for å *komme seg ut* (tabell 7). Derimot var det fullt fokus på utbyttet av treningen fysisk og mentalt (tabell 8). De snakket ikke om opplevelsen, men det var helsegevinsten og effektiviteten som var i sentrum.

Med et slikt motiv beveger vi oss inn mot fitness som fremstår som et massefenomen for tiden (Johnsen og Engelsrud i Seippel 2002). Fra USA hørte vi om exerstrider som var nært beslektet med vår stavgangsform, som rundt tusenårsskiftet var svært populært innen fitnessindustrien i USA (Rutlin 2004). ”Fitnesswalking” ble slike aktiviteter kalt, og de var svært ofte instruktørledet fra kommersielle kjeder (ibid). Fitness kan forståes der bearbeiding av kroppen er hovedfokus, der den ikke er rettet mot maksimal ytelse eller konkurranse. Ser vi på hva stavgjengerne oppgav selv som motiv, hadde et stort flertall en bearbeidelse av kroppen som hovedfokus (tabell 8). Det var ikke moderne, konkurranse eller fritidsfordriv som var hovedmotiv, men det var fysisk og mentalt utbytte. Når vi snakker om *fitness* tror jeg mange forbinder dette med kroppsbygging og kropps fiksering. Dette har i tilfellet med uvitenhet å gjøre. For å eksemplifisere dette har vi innaktive Tone som kunne tenke seg å begynne med trening. Hun vil ikke begynne med en idrett da dette blir for mye ”stress”. Hun ønsker bare å få litt bedre kondis, bli generelt litt sterkere og så hadde det ikke gjort noe om hun hadde fått litt strammere hofteparti. Så begynner hun å trene med dette som fokus.



Dette fremstår typisk for *fitness-trening* fordi den er målrettet mot en bearbeiding av kroppen. Jeg tror mange kjenner seg igjen i dette eksemplet og jeg tror du finner mange personer som Tone på et treningssenter.

På treningsstudioene fantes det svært mange fitness-tilbud. Det antas at ca 300 000 (år 2000) benyttet tilbudene fra treningssentrene (Ulseth i Seippel 2002). Nå må ikke all trening ved helsestudioene tolkes dit hen at alle drev med fitness. F. eks fotballspillere som trener der, gjør det ofte med målsetning om å bli bedre på banen. Formålet med treningen er ikke det helsemessige eller utseendemessige fokuset, men for å prestere bedre i idretten.

Treningssentrene deles ofte opp i to, der den ene er *gruppetrening med instruktør* og den andre er *individuell trening knyttet til treningsapparater* (Ulseth i Seippel 2002). Stavgang ble oftest utført som en gruppeaktivitet (fig 12). De hadde også blitt oftest innført av utdannede instruktører (tabell 6). Rapporten til Ulseth som har forsket på treningssentre og idrettslag, viste at treningssentrenes fysiske tilbud var veldig stort (Ulseth 2003). Likevel var det ingen stavgangsgruppe opplistet. Undersøkelsen min viste at det fantes stavgangsgrupper på flere sentere (2.6), men i Ulseth sin rapport var det nærmeste vi kom stavgang en *joggegruppe* og en *gågruppe*. Trekker vi stavgang inn som en slags gågruppe, var det 20 % av studioene som hadde dette tilgjengelig. I forundersøkelsen til utvalget mitt var det en del sentre som hadde stavgang som tilbud (jf 2.6). Det var flere sentere som sa de var villige til å starte opp, men det var etterspørselen som var avgjørende. Siden de er kommersielle kjeder synes jeg dette er forståelig, fordi de er avhengige å tjene penger for å holde åpent.

Dette bringer oss inn på et nytt tema, nemlig økonomi. Det var veldig få stavgjengere som brukte noen vesentlige beløp på stavgang. 70 % av de undersøkte oppgav under 500 kr i året (fig 11). På et treningssenter kan et årsabonnement koste over det tidobbelte (Ulseth i Seippel 2002). Derfor er det lite som tyder på at stavgangsaktiviteten i Norge var like kommersiell som den amerikanske utgaven som nesten i helhet var instruktørledet av kommersielle kjeder (Rutlin 2004). Forundersøkelse i forkant for utvalget støttet også dette, fordi det var det ikke vanlig for folk å gå stavgang via treningssentre. Selv om stavgang som aktivitet lignet veldig på de motivene og verdiene treningssenteret sto for, tilhørte ikke stavgang hovedsakelig inn der. NMBF har utdannet svært mange instruktører (jf 2.6), og de har vært instruktører for svært mange i undersøkelsen min (tabell 6). Disse må i hovedsak være kompensert økonomisk av andre personer eller bedrifter/etater, eller opptre av egen lomme. Jeg har problemer med å forstå at så mange opptre gratis og spesielt på dagtid, og derfor forstår jeg

at stavgang for mange er en sponset aktivitetsform, i alle fall blant de fleste i undersøkelsen min. Om det er kommuner, helsetjenesten eller bedrifter vites ikke sikkert, men dette kan være interessant å følge opp. Vi vet fra tabell 6 at nesten 25 % av de som fikk innføring i bruk av stavgang hadde instruktører fra bedriftshelsetjenesten og helsepersonell/fysioterapeut. Dette indikerer at stavgang blir støttet fra ulike helsetjenester.

En kort oppsummering viser at stavgang fremstod verken som noen idrett eller typisk friluftaktivitet. Det var en mosjonsaktivitet og ut fra det jeg har diskutert likner stavgang holdningsmessig på en fitnessaktivitet vi kjenner fra helsestudioene. Men aktiviteten var ikke direkte knyttet til treningssentrene. Den er flyttet ut til et ikke så kommersielt marked. NMBF hadde utdannet svært mange instruktører (jf 2.6), og disse utførte sannsynligvis oppdrag som ikke kostet stavgjengerne noe økonomisk selv. Dette gjaldt ikke alle instruktører da *Ingrid Kristiansen* og *kommersielle kjeder* hadde etter alt å dømme et opplegg der stavgjengerne måtte dekke alle utgifter selv (jf 2.6). Altså samme prinsipp som på et treningsstudio.

### Kjønn og alder

Jeg vil nå diskutere de funn jeg har gjort via undersøkelsen som var spesielt for stavgang. Til å være en aktivitet med rundt 50 – 100 000 tilhengere (tabell 3), oppfattet jeg det som ganske oppsiktsvekkende at stavgang hadde en kvinnetilhørighet på 95 % (fig 1). Dette skilte seg vesentlig fra den tidligere forskningen til Breivik og Vaagbø (1998) som jeg hadde benyttet til sammenligningsgrunnlag. Stavgang fremstod som en gruppeaktivitet, der 3 av 4 oftest gikk sammen med andre (jf fig 12). I følge Breivik og Vaagbø (1998) var det mer vanlig at kvinner organiserte seg i private kurs/klasser. Dette hevdes å være et fenomen som har lang historie hos kvinner (ibid:28). Hvorfor nesten bare middelaldrende/eldre kvinner valgte stavgang bør vi diskutere nærmere. Jeg vil forsøke å forklare dette gjennom et tenkt eksempel, nemlig den typiske stavgjengeren ”Tone”. Tone fremstår som den gjennomsnittlige stavgjengeren, som jeg har generalisert ut fra gjennomsnittresultatene i undersøkelsen (3.1).

Tone er litt over 50 år og har valgt stavgang som en treningsform for å få bedret/ivaretatt sin fysiske og mentale helse. Hvorfor hun har valgt denne aktiviteten, var ikke tilfeldig hvis vi tolker Anne- Lene Bakken Ulseth sin forskning. Ulseth (Seippel 2002) har blant annet tatt for seg kvinners og menns begrunnelser for å trene i et sosiologisk perspektiv. Hun har satt kjønnsforskjeller i søkelyset. Denne diskusjonen handler om hvorfor Tone ikke har valgt verken idrettslag eller et treningsstudio som sentrum for sin fysiske utfoldelse.

Tone likte å trene med *andre* (fig 12) og foretrekk fellestreninger. I et vanlig idrettslag fantes det flest menn som drev med fellestrening. På et treningssenter kom det tydelig frem at menn trente mest individuelt, mens kvinner trente klart mest felles. Dette var med unntak av spinning som også var populært blant menn (Ulseth i Seippel 2002). Men Tone passet ikke nødvendigvis inn på et treningssenter bare fordi hun likte fellestreninger. Ulseth (2003) hevdet at treningssentrene appellerer til yngre voksne (18-40 år), selv om treningssentrene oppgav at de også markedsfører seg inn mot eldre (ibid). Breivik og Vaagbø (1998) kommenterte også at denne kjønns/aldersgruppen Tone befant seg i, ikke benyttet i særlig grad treningsstudioer. Hun ville sannsynligvis ikke føle seg helt riktig *inn* der. Tilbudene og konseptet var ikke spesielt rettet mot hennes behov. Ved idrettslag hadde man riktignok en større andel eldre medlemmer enn ved treningssentrene. Tone ville med tanke på *alder* passe bedre inn der, men motivene hennes ble heller ikke der tilstrekkelig ivaretatt. Uansett kjønn var *fysisk form* viktigste motiv for dem som trener på treningssentrene (Ulseth 2003). Dette var i samsvar med det motivet Tone også hadde (tabell 7). Når det gjelder menn, har de (iflg. Ulseth) generelt mer prestasjonsfremmende motiver. Menn har olympiske idealer. Det handler om å vinne, der ytelse og prestasjon står i fokus (Ulseth i Seippel 2002). Blant de kvinnelige kom det frem andre motiver. Blant kvinnene stod sosiale og kroppslige opplevelser i fokus. Samarbeid og trening oppfattes som viktig. Kvinner har ikke den konkurransepreget oppfattelsen som menn har, men utseendet og kropp er viktig for dem og trening mot dette formålet blir derfor en slags konkurranse med seg selv. (Ulseth i Seippel 2002)

Men hvorfor er det slik? Hvorfor har kvinner som Tone så ulikt motiv enn de fleste menn? Ulseth (i Seippel 2002) benyttet Gilligan og Chodorows teorier i sin egen tolkning. Kroppsbildet knyttes opp mot en sosial konstruksjon. Oppveksten og den kulturelle påvirkning til Tone hevdes å ha stor påvirkning på hvilket aktivitetsmønster hun ville velge. Men siden oppveksten nå blir mer lik mellom jenter og gutter, vil også trolig kjønnsrollemønstret utjevne seg i fremtiden. Treningssenteret hevder Ulseth er svaret på et behov som har kommet gjennom et mer likestilt samfunn. Det er kvinnes ønske og behov som har blitt satt i høysete når konseptet ble utviklet. Idrettslagene er mer grunnleggende oppbygd for menn og vil derfor få problemer med like stor kvinnelig deltakelse.

Derfor kan vi forstå at Tone ikke valgte idrettslag fordi de stod for andre holdninger og verdier enn de hun selv hadde. Hun var mer samstemt med treningsstudioenes syn, men hun var rett og slett for gammel til å passe inn der. Hun befant seg i en generasjon som ikke passet

inn. Likevel kan det se ut som om noen av treningsstudioene har oppdaget dette og flyttet noe av sin virksomhet utenfor bygningen, og dermed tilpasset seg ”aktivitetsønsket” til Tone. Jeg tror det kan være tilfeldig at stavgang ble det endelige valget for Tone, men det inneholdt de behov som passet for henne. Hvorfor det knapt var mannlige stavgjengere tror jeg har en sammenheng med at stavgang er bygget på eldre kvinners premisser, og med de valgfrihetene vi har nå i vårt samfunn velger vi aktiviteter vi selv ønsker. I følge Ulseth vil ”kvinnefrigjøringen” hatt betydning for at Tone endelig har fått mulighet til å utføre en aktivitet som var tilpasset hennes behov (Seippel 2002).

### Ukentlig gruppeaktivitet

Det siste funnet fra undersøkelsen jeg vil diskutere nærmere var hvor sjeldent stavgang ble utøvd. Når det gjaldt selve aktiviteten stavgang, foregikk den relativt sjeldent med modus 1 gang eller mindre i uken (fig 7). Rapporten til Ulseth (2003) viste at blant kvinnene var det vanlig å gå 2 til 3 ganger i uken på et treningssenter, mens aktivitetsnivået også lå på mellom 2 til 4 ganger i uken ved norske idrettslag (Enjolras, Seippel og Waldahl 2005). For hele befolkningen lå det på 1 til 3 ganger i uken (Breivik og Vaagbø 1998). Likevel må det taes forbehold med sammenlikningen, fordi undersøkelsen min ikke tok høyde for andre aktiviteter som de kunne ha i tillegg. Begge tidligere rapportene (med unntak Ulseth) tok for seg all aktivitet, mens min undersøkelse tok kun for seg hvor ofte de gikk stavgang. Hvis stavgang var hovedaktiviteten har vi grunnlag til å hevde den foregikk relativt sjeldent. Men hvis stavgang var en tilleggsaktivitet til annen fysisk trening, trenger ikke resultatet nødvendigvis være så lavt. I etterpåklokskap skulle jeg gjerne hatt undersøkt dette nærmere.

Likevel finnes det flere forhold vi kan diskutere. Vi forstår uansett at stavgang ikke var en hverdagsaktivitet. Tredjedelen (fig 7) av de undersøkte trente med stavene like ofte som de ved treningssentrene gjorde (Ulseth 2003). Men hele 52 % trente så sjeldent som en gang eller mindre i uken (fig 7). Hvorfor så mange trente stavgang såpass sjeldent, tror jeg kan ha en viss sammenheng med at den fremstod som en gruppeaktivitet (fig 12). Flesteparten gikk stavgang sammen med folk og bare 1 av 4 gikk oftest alene. Selv om de oftest gikk i grupper og 62 % syntes stavgang var en sosial aktivitet (tabell 8), sitter jeg igjen med en følelse at det ikke var det sosiale som var den viktigste begrunnelsen på motivasjon. Likevel kan det virke som om den var avgjørende for at de skulle komme seg ut for å trene.

Det kan virke for meg som om mange kvinner hadde satt av 1 gang i uken til fellestrening, og gikk sjeldent utenom dette. Dette støttes ved at *stavgangsgruppa* var den hyppigst besvarte organiseringsformen (fig 12). Det var ikke venner, familie eller kollegaer som var de vanligste treningspartnerne, men ”stavgangsgruppa”. Dette gir grunn til å forstå at stavgang ble organisert fra noen utenfor. Fra utvalget (2.6) vet vi at mange gikk via ulike helseforetak. Det ville ikke være unaturlig at helseforetakene hadde satt opp trening en gang i uken som folk var med på. For eksempel at det er stavgang hver torsdag kl 17.00. Dette er bare et tenkt eksempel, men mye indikerte dette. Hvorfor de ikke gikk utenom fellestreningen kan forstås med at kvinner ønsket fellestrening (Ulseth i Seippel 2002), og det kan være det bare fantes samling en gang i uken. På et treningssenter finnes det i motsetning mange gruppetreninger å velge hver uke, mens det trolig fantes færre tilbud for stavgang.

Til slutt vil jeg kommentere at jeg ikke har godt nok materiale til å komme frem med en sikker forklaring rundt hvorfor stavgang gjennomførtes i snitt mer sjeldent enn de som trente ved idrettslag og treningsstudioene. Likevel mener jeg å ha gjort et interessant funn, men det kreves mer omfattende undersøkelser rundt dette for å komme noe videre. Jeg må derfor oppfordre andre til å undersøke dette nærmere.

### Trend

Stavgang blir av flere sett på som en *trendaktivitet*. Vi har *trender* innen mange sammenhenger og det er ulike tidsperspektiv på dem. Gunnar Breivik hevdet aktivitetsmønstrene endret seg i samsvar med den generelle samfunnsutviklingen (Breivik 1991). En annen *langsiktig trend* var at trimaktivitetene erstattet mye av det tradisjonelle friluftslivet. Idrettstrenden i det senmoderne fremstod mer tredelt der en stadig økende del av befolkningen ser på idrett som et rekreasjonsmiddel (Seippel 2002) eller som en helseidrett (De Knop 1996).

Stavgang ble av Norges mosjon og bedriftsidrettsforbund ansett for å være den nye folkesporten i Norge (NMBF 2003). Kanskje den største idrettstrenden i dagens samfunn er *fitnesstrenden* (Johnsen og Engelsrud i Seippel 2002). Samfunnet fremstår i dag som meget helse og kroppsfokusert. Fitness handler om søken etter å få bedre helse og fitnesskonseptene skreddersyr stadig nye apparater, aktiviteter og treningsmetoder (Johnsen og Engelsrud i Seippel 2002). Treningssentrene fremstår som *trendy*, og mange av de unge har startet i de nye treningsstudioene (ibid).

Ser vi i et større perspektiv hvordan aktiviteten stavgang har blitt utbredt, har stavgang gått fra å nærmest ikke eksistere til å bli benyttet av mellom 50 000 til 100 000 stavgjengere i Norge (tabell 3). Særlig har utbredelsen i Norge endret seg betraktelig fra 2003 (jf figur 9). Stavgang har blitt svært raskt populær og en slik utvikling benevner vi ofte med *trend*. Noen vil også benytte et uttrykk som *boom* når den har blitt så populær på så kort tid (de Pommereau 2005).

Ulike medier har trolig vært en viktig bidragsyter for den store utbredelsen av stavgang. Likevel oppgav få denne sammenhengen uten at jeg vil legge for stor vekt på dette (tabell 7). Det er fordi det generelt er vanskelig for folk selv å bedømme hvor stor påvirkning medier har på dem. Uansett påstod Breivik (1991) at media fokuserte ofte på eliteidrett og *trendy* aktiviteter fremfor de tradisjonelle. Vi kan derfor tolke at stavgang vil få mye mediefokus i oppstarten, men etter en stund vil trolig omtalen reduseres. Deretter vil det vise seg om stavgang forblir en etablert aktivitet, eller vil avta som langrennstrimmerne og joggerne har gjort i Tyskland (jf de Pommereau 2005). Det kan være mange som tror stavgang kan være en ”døgnflue”, men denne diskusjonen vil jeg ikke ta. Det får tiden selv vise.

Opphavet til stavgang var det ikke full enighet om. Exerstrider som var den amerikanske formen for fitnesswalking hadde mange tilhengere på 80 tallet i USA. Det kan se ut som om Finnene har videre- formidlet/utviklet Nordic Walking på 90 tallet som de selv hevder å ha patent på. I følge Breivik (1991) ville dette ikke vært overraskende. Når det gjelder nye aktivitetsmønstre i Norge kommer de svært ofte fra Amerika. Uansett hvilket opphav stavgang hadde, kom den finske varianten til Norge og den har raskt blitt tatt godt imot her. Spørsmålet blir da hvordan en slik utvikling kan skje så raskt? Dette vil jeg benytte Giddens sin teori til å forklare.

### Giddens

Giddens hevdet at moderniteten har gjort denne raske utvikling mulig. For Giddens viser moderniteten til ”*samfunnsmessige liv- og organisasjonsformer som oppsto i Europa fra 1600 tallet og fremover og som senere fikk mer eller mindre global betydning*” (Giddens 1997:11). I det *senmoderne* har en rekke forhold endret seg (Giddens 1997). Blant annet har *endringstempoet* og *endringens rekkevidde* blitt vesentlig større. Ved tidligere tidsperioder hadde en slik hurtigvoksende utvikling som stavgang viser til vært bortimot umulig. Takket være globaliseringen og dens effekter (bl.a. massekommunikasjon) har det blitt mulig for stavgang å nå hjem til et større publikum på svært kort tid. Undersøkelsen min viste at på et år

økte antall solgte staver betydelig, og denne store økningen illustrerer litt av kjernen i det senmoderne samfunnet til Giddens (jf tabell 3). En tredje faktor som Giddens knytter til modernitet, er *moderne institusjoners indre natur*. Det har kommet flere samfunnstrekk nå enn tidligere. Det kanskje beste eksempelet er nasjonalstatens politiske system. For å knytte dette opp mot mitt tema kan vi se hvordan politiske forhold legger til rette for fysisk aktivitet.

Jeg har vært inne på Engstrøm (2004) som trakk frem at det stadig gjøres nye grep fra politiske hold for at fysisk aktivitet skal fremstå som attraktivt og populært. Vi opplever også at på stadig flere arbeidsplasser tilbyr arbeiderne fysisk aktivitet i og utenfor arbeidstiden. I min undersøkelse gikk flere stavgangsgrupper stavgang i lønnet arbeidstid. Det gjaldt spesielt for grupperingen ”via helsetilbud” (fig 12).

Giddens fremhevet at moderniteten har endret radikalt det dagligdags liv (Giddens 1996). Noen eksempler kan være økt innaktivitet i jobb/hverdagsliv, transportmidler, mer fritid, kosthold og ulike former for psykisk stress. Slike endringer kan ha vært med på å bidra til at stavgang har blitt populært. Jeg tror treningsformen stavgang neppe ville hatt en mulighet til å etablere seg for bare noen tiår siden. Ved å ta i bruk *modernitetsanalysen* til Giddens vil jeg begrunne hvorfor stavgang er tilsynelatende et resultat av samfunnsendringer.

I modernitetsanalysen analyserer Giddens det særegne ved moderne samfunnsintuisjoner, spesifikke kjennetegn med det moderne mennesket, våres selvidentitet og våres innbyrdes relasjoner (Kaspersen 2001, Giddens 1996). Han trekker frem tre gjennomgående forhold der den første var løsrivelsen fra *tid og rom* (Kaspersen 2000).

Tidligere fantes ikke det mekaniske ur, og tiden var ikke standardisert. Kommunikasjonen måtte skje lokalt, men nå kan en kommunisere fjernt fra hverandre men likevel i samme rom. Tenker vi oss tilbake i tid, ville aktiviteten *stavgang* praktisk talt ikke hatt mulighet til denne raske utbredelse den har hatt (jf tabell 3). Tidligere måtte aktiviteten etablere seg via ”dør til dør” metoden. Dette ville selvsagt tatt lengre tid enn i dagens globaliserte samfunn der nye aktiviteter kan nå frem til folket nærmest umiddelbart.

Et annen forhold ved vårt moderne samfunn er *utleiringen* (Giddens 1997). Dette er synonymt med globaliseringen og det deles hovedsakelig inn i *symbolske tegn og ekspertsystemer*.

Når vi ser mennesker går med staver i hånden, forstår vi at de ”går stavgang”. Stavene i stavgang blir derfor et symbolsk tegn som gir aktiviteten en identitet. Ekspertsystemer handler om systemer av teknisk art eller faglig ekspertise som organiserer store områder av det

materielle eller sosiale miljøet (Giddens 1997). I vår sammenheng handler det om ekspertuttalelser angående treningseffekt/utbytte der stavgjengeren selv ikke kan redegjøre for treningseffekten, men godtar ekspertenes konklusjoner. I undersøkelsen var flesteparten opptatt av helsegevinsten (jf tabell 8). Jeg tviler på om så mange av dem kan redegjøre for de prosesser som skjer i kroppen ved utøvelse av stavgang. Selv om de kan kjenne et utbytte/resultat av treningen, tror jeg ekspertutspill har en stor påvirkning i denne sammenheng. Vi så også i tabell 7 at 28 % oppgav at de ble *anbefalt* aktiviteten der 8 % fikk anbefaling fra ekspertise som helsepersonell/fysioterapeut.

Det siste forholdet i modernitetsanalysen var *modernitetens refleksive karakter* (Giddens 1997). For Giddens kjennetegner refleksivitet all menneskelig handling. Handlinger er i følge Giddens refleksive, som også kjennetegner vårt senmoderne samfunn. Det moderne samfunns refleksivitet fungerer i praksis som en form for tilbud – etterspørsel. Dette handler om tilpasning, og jeg mener vi kan se denne refleksive prosess har hatt stor påvirkning for aktiviteten stavgang.

For å utdype dette nærmere, vil det altså si at det måtte foreligget et eller flere *behov* etter en aktivitet som stavgang. Noen har oppdaget dette, utviklet den og gitt den ut til folket. Dette samspillet mellom samfunnet og individene kan omfatte enormt mange forhold som har betydning, og i følge Giddens har alle slike forhold en brikke i det *store systemet*. I stedet for å anta hvilke forhold som her virker inn, tror jeg vi kan ”snu på det” og se på hvilke behov aktiviteten stavgang tilbyr. Siden stavgang er en moderne aktivitetsform og har blitt utviklet i det refleksive samfunnet, vil det stavgang tilbyr være et behov blant dem som utøver stavgang. Likevel må vi opptre forsiktig, for det kan selvfølgelig være ulike og individuelle faktorer som virker inn.

Jeg vil uansett trekke inn reklamen for stavgang (vedlegg 6). Selv om den kan fremstå forskjellig, var *effektiv treningsform* et uttrykk som gikk mye igjen. Giddens tok selv opp at i det senmoderne samfunnet var vi opptatt av effektivitet. Robinson og Goodbey (2005) fremhevet også det økende tidspresset. Selv om vi jobbet færre timer nå enn tidligere, finnes det mange andre ting vi skulle være med på (ibid). Undersøkelsen min fikk også det resultat at stavgjengerne opplevde en hverdag der de ikke hadde for mye fritid (jf tabell 8). De fleste stavgjengere var yrkesaktive (figur 4) og de har trolig mange gjøremål i fritiden. Derfor har de kanskje ikke mulighet å bruke for mye tid på fysisk aktivitet. Stavgang forgikk relativt sjeldent (figur 7), og det var i følge Breivik og Vaagbø (1998) vanlig å trene relativt korte økter målt i minutter. Skal en så få et stort utbytte av den lille treningstiden som er til rådighet, må treningen derfor være effektiv.



Dette bringer oss inn på neste trinn reklamen for stavgang fremhever. Det kom frem at aktiviteten *trener hele kroppen, høyt kaloriforbruk, forbedret kondisjon* samt flere tilsvarende fordeler. Stavgang blir ofte sammenlignet med tradisjonelt *gange*, og den skal i følge reklamen være en vesentlig ”bedre” treningsform.

At reklamen fokuserer så mye på trening og helse, må tilsi at vi har behov for fysisk aktivitet. Det er utallig mange undersøkelser med ulik vinkling som hevder det samme. Selv har jeg trukket frem forskningen til Engstrøm (2004) som kom til at fysisk aktivitet i hverdagslivet var svært lavt, og det har ført til negative helsemessige konsekvenser. Vi trenger derfor økt fysisk fostring. For å trekke inn yrkene til stavgjengerne som hovedsakelig var *kontor, service/omsorg* og *akademisk* relaterte, tolker jeg ut fra min erfaring at disse yrkene nødvendigvis ikke setter kroppen på store fysiske prøver utholdenhetsmessig. De kan riktignok gi ulike former for fysiologisk tretthet og feilbelastning, men arbeidsintensiteten krever sjelden høy puls over tid. Da ser vi bort fra stressfaktorer.

Dette indikerer at stavgjengerne i likhet med andre deler av samfunnet har behov for fysisk trening utenom arbeidslivet. Jeg nevnte nettopp hvilke negativ konsekvens disse yrkene og inaktivitet kan føre til, og det er her jeg kommer inn på neste fase av reklamen. Den tar for seg forebygging og rehabilitering av belastningsskader og skader og sykdom generelt.

Stavgjengerne selv fokuserte veldig mye på helsemessige forhold som en viktig drivkraft for aktiviteten. En god helse var naturlig nok ønskelig for stavgjengerne selv, men også for samfunnet. Høyt sykefravær koster samfunnet mye, og vi har hørt mange bedrifter tilbyr og oppfordrer sine ansatte til fysisk aktivitet som angivelig skal gi gevinst. Stavgjengerne selv oppgav at mange startet med stavgang på bakgrunn av anbefaling fra ulike personer/instanser (tabell 7).

Går vi tilbake til spørsmålet om *hvorfor stavgang har så raskt blitt populært*, godtar jeg at en av forklaringene kan ligge i at infrastrukturen i samfunnet har økt. Selv om det går raskere å gjøre folk oppmerksomme på nye aktivitetsformer, tilsier det likevel ikke at vi må begynne med eksempelvis stavgang. Hvorvidt vi ”selv velger aktivitet” eller blir ”påvirket” vil jeg nå gå grundigere inn på.

Vi er nå inne på et viktig skille der mange teoretikere strides. Grovt sett deler vi inn sosiologisk teori i to hovedretninger der den ene vektet *systemet* og *strukturen*, mens den andre legger mer vekt på *aktøren* og *deres handlinger* (Kaspersen 2000). Hvilken side vi velger vil sannsynlig kunne påvirke den slutningen vi kommer frem til. Derfor må valget være gjennomtenkt og jeg kom frem til Anthony Giddens som vi kan plassere midt i mellom disse

forståelsene. Via hans *strukturationsteori* opphever han den angivelige dualisme mellom individet og samfunnet han hevdet eksisterte (Giddens 2002).

Strukturationsteorien til Giddens tar utgangspunkt i å forklare sosial praksis. Ved å gå dypere inn i denne teorien kan vi forstå menneskers handlinger. Dette er interessant inn mot min problemstilling fordi vi kan analysere hvordan mennesket handler og hvilke forhold som virker inn. Overført til mitt tema kan det være hvorfor stavgjengerne utfører *handlingen stavgang*. Som jeg tidligere har vært inne på, innebærer sosial praksis en dekonstruksjon av begrepene *agent, handling, makt, struktur* og *system* (jf s 16).

Stavgjengeren Tone er i følge Giddens *vitende* og *kyndig* (Kaspersen 2001). Det vil si hun kan ta *egne beslutninger* og blir dermed ikke kun styrt av et *system/struktur*. Hun blir derfor ikke tvunget til å gå stavgang og må nødvendigvis være med på å ta valget av aktiviteten selv. Dette knytter oss opp mot *handling*, og Giddens hevdet at på individnivå gjør vi handlinger som i utgangspunktet er *intensjonelle*. I tabell 7 oppgav de ulike former for *nysgjerrighet* som viktigste grunn for at de begynte med stavgang. Dette fremstår helt klart en intensjonell handling. Likevel åpner teorien til Giddens opp for at ikke alle handlinger kun er intensjonelle, men at handlinger foregår mer som en *refleksiv prosess* (Kaspersen 2001). Dette tror jeg vi kan se igjen på hvilke motiver stavgjengerne hadde til stavgang. Motivasjonen var *ønske etter bedre helse, effektiv trening, samt fysisk og mentalt overskudd* (jf tabell 8). For meg fremstår ikke disse handlingsmotivasjonene bare som lystbetonte, men som former for ”ansvar” over sin egen helse/kropp.

Dette knytter jeg opp mot begrepet *handlingsregulering* som innebærer at vi kjenner konsekvensene til kroppen og handler ut fra dette (Kaspersen 2001). Disse trenger ikke være direkte motiverte, men kan være *innleiret* og *rutiniserte* i kroppen. Det er nærliggende å tolke dette som instinkter, men Giddens ser mer på dette som *ubevisste motiver*. Under begrepet *livspolitik* trekker Giddens inn ubevisste motiver som begrunnelser for de valg vi gjør for å oppnå noe selv. Jeg tror mange trener med ønske om å ”unngå sykdom/plager” eller ”å leve et lengre liv”. Det påståes i mange medier ( gjerne på bakgrunn av *ekspertviten*) at medisinen til et sunt liv er et liv med fysisk fostring (i tillegg til andre ting).

For å eksemplifisere dette kan det bety at stavgjengerne ikke går stavgang ”bare for gøy”, men at kroppen på en ubevisst måte selv ønsker fysisk fostring som igjen er med på å styre handlingen. Dette synes jeg helt klart kommer frem blant stavgjengernes *ubevisste motiver* som jeg har undersøkt. Vi må ta forbehold rundt dette resultatet, men de oppgir likevel med stort flertall at de føler en *ansvarsfølelse* for å holde kroppen i form (jf tabell 9). Svært mange

følte *samfunnet krevde at de trente*. Derfor kan vi tolke det dit hen at stavgjengerne blir til en viss grad *også* påvirket til å trene og at det foreligger ubevisste motiver innplentet i dem at de bør trene.

Likevel er denne ubevisste eller innleirede handlingspåvirkningen bare en del av en større prosess. Handlinger er en *strukturationsprosess*, altså en strøm av handlinger uten start eller slutt punkt (Kaspersen 2000).

Derfor kan det vanskelig gjøres å forklare fenomenet ved å benytte *kausale forklaringer* (jf s 32). Giddens var kritisk til at vi kunne forenkle forklaringsmodeller når vi skulle redegjøre forandringsprosesser. Vi kan på dette grunnlaget ikke trekke frem noen enkle lovmessige årsaker til hvorfor så mange har begynt med stavgang. Vi kan heller ikke si noe om hvor viktig enkeltfaktorene står i forhold til hverandre, fordi alt har en betydning.

Likevel viser denne teorien hvordan ulike forhold *har* betydning for hverandre og alle disse forholdene til sammen utgjør menneskelig handling.

## Kap 5: KONKLUSJON

Jeg vil begynne med konkluderingsgrunnlaget. Formålet med denne masteroppgaven var å bringe frem ny kunnskap rundt fenomenet stavgang. Det har blitt gjennomført en kvantitativ-tilnærmet spørreskjemaundersøkelse blant stavgjengerne. Det var lagt opp til å trekke en induktiv statistisk slutning (ISS) som var avhengig av et sannsynlighetsutvalg. Dette lot seg vanskelig gjøres, men jeg har gjennomført et omfattende skjønsmessig utvalg for å forsøke å ivareta representativiteten til stavgjengere. Jeg mener selv at utvalget langt på vei gjenspeiler brukerne. Jeg har uansett tatt høyde for feilmargin og har vært forsiktig med å konkludere ved mindre utslag.

Denne rapporten har kommet frem til at stavgang fremstår som en ny aktivitetsform som trolig har blomstret frem av samfunnsendringer. Spesielt vil jeg legge vekt på økt fokus på helse i tillegg til kvinnes grunnverdier som i det senere har blitt tatt mer hensyn til. Dette henviser jeg til Ulseth sin kjønnsforskning (Ulseth i Seippel 2002).

Stavgang skiller seg på mange måter ut fra andre kjente treningsaktiviteter. Stavgang fremstod som hovedsakelig en gruppeaktivitet for middelaldrende/eldre kvinner som foregikk ukentlig utendørs. I USA bruker de uttrykket *fitnesswalking* som jeg synes beskriver aktiviteten godt.

Stavgang er ingen idrett, og i hovedsak ikke noen friluftslivsaktivitet. Stavgjengerne har mange *fitnessmotive*r som vi kjenner til fra treningssentrene (Ulseth 2003). Likevel har ikke de kommersielle treningskjedene i særlig grad stavgjengere i sine sentere. Det er hovedsakelig andre aktører som er arrangører for aktiviteten. Ulike helseforetaker ser ut å være en viktig pådriver her.

For meg fremstår derfor stavgang som en ny mosjonsaktivitet som har ”hentet” fitnesskulturen fra treningssentrene, flyttet dette utendørs og tatt med seg de sosiale verdiene som en ofte finner ved et idrettslag.

Stavgang viste seg med modifikasjoner å ha blitt en populær aktivitet i Norge. Stavgang var ikke utbredt blant hele befolkningen, men den viste seg å være populær blant mange middelaldrende og eldre kvinner. Da undersøkelsen ble gjennomført var den i liten grad populær blant menn. Det var derimot mellom 50 – 100 000 kvinner som gikk stavgang, og det anser jeg som en stor nok befolkningsmengde til at den kunne benevnes *vanlig utbredt*. Stavgjengerne *likte godt* hva stavgang tilbudte av fysiske og mentale fordeler. Stavgang

krevde lite utstyr og var relativt *enkel* å utføre. Men selv om aktiviteten ble varmt snakket om, ble ikke stavgang utført så ofte. Hvorfor vites ikke, men det kan ha sammenheng med at det var hovedsakelig en gruppeaktivitet.

Når det gjelder *hvorfor stavgang har blitt så populært*, gjorde jeg det tidlig klart at jeg ville benytte Anthony Giddens perspektiver til å forklare hvordan stavgang har vokst frem. Giddens fremhevet at det ikke fantes noen enkel forklaring på et fenomen, men at summen av alle enkeltfaktorene forklarte fenomenet. Likevel har jeg plukket ut noen forhold som jeg mener er mer fremtredende enn andre.

Jeg vil fremheve den økte refleksiviteten på både individ og samfunnsplan som er typisk for det senmoderne. Som følge av samfunnsendringene har det trolig vokst frem et nytt behov etter en treningsaktivitet blant en rekke middelaldrende og eldre kvinner. Noen har fanget opp dette og produsert frem aktiviteten *stavgang* som svarte til dette behovet. Den økte globaliseringen har igjen ført til at stavgang har kunnet blitt utbredt til så mange så raskt.

Stavgang fremsto som en moderne aktivitet. Ved å bruke modernitetsanalysen til Giddens har vi sett at den inneholdt de forholdene som kjennetegnet det *moderne*. Avslutningsvis på problemstillingen om *hvorfor stavgang hadde blitt en så populær aktivitet i Norge*, ville Giddens trolig svart at *moderniteten* forklarer dette fenomenet.

## Litteratur

- Aschehoug og Gyldendal. 2004. *Store norske leksikon*. Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Befring, Edvard. 1998. *Forskningsmetode og statistikk*. Oslo: Det Norske Samlaget
- Bokmålsordboka. 1986. *Definisjons og rettskrivningsordbok*. Oslo: Universitetsforlaget
- Breivik, Gunnar og Johnsen, Henrik og Loland, Sigmund. 1991. *Verdier, trender og organisatorisk nyskapning i idretten*. Oslo: Nif
- Breivik, Gunnar og Vaagbø, Ola. 1998. *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-1997*. Oslo: NIOK
- Brodersen, Arvid. 1994. *Sosiologi som opplevelse*. Oslo: Universitetsforlaget
- De Knop, Paul m. f. 1996. *World Wide Trends in Youth Sport*. USA: Human Kinetics publishers
- Engstrøm, Lars Magnus. 2004. *Social change and physical activity*. Sweden: Stockholm Institute of education.
- Enjolras, Bernard og Seippel, Ørnulf og Waldahl, Ragnhild Holmen. 2005. *Norsk idrett – organisering, fellesskap og politikk*. Oslo: Akilles
- Giddens, Anthony. 1996. *Modernitet og selvidentitet: Selvet og samfundet under senmoderniteten*. Oversatt av Søren Schultz Jørgensen. København: Hans Reitzels Forlag A/S
- Giddens, Anthony. 1997. *Modernitetens konsekvenser*. Oversatt av Are Eriksen. Oslo: Pax Forlag A/S
- Giddens, Anthony & Pierson, Christopher. 2002. *Samtaler med Anthony Giddens: At forstå moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag

Gilje, Nils og Grimen, Harald. 2002. *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget

Haraldsen, Gustav. 1999. *Spørreskjemametodikk etter kokebokmetoden*. Oslo: Ad Notam Gyldendal

Hellevik, Ottar. 2002. *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget

Imsen, Gunn. 1999 (3. utg). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Tano Aschehoug

Kaspersen, Lars Bo. 2001 (2. utg). *Anthony Giddens: Introduktion til en samfundsteoretiker*. København: Hans Reitzels Forlag A/S

Kaspersen, Lars Bo (red.) og Heine Andersen. 2000 (2. utg). *Klassisk og moderne samfundsteori*. København: Hans Reitzels Forlag A/S

Kjørup, Søren. 2000. *Menneskevidenskabene: Problemer og traditioner i humanioras videnskapsteori*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag

Kristiansen, Ingrid. 2003. *Stavgang: Nordic walking for alle*. Oslo: Noras Ark

Kurtze, Nanna og Gundersen, Kjell Terje og Nystad, Wenche. 2001. "Svett og andpusten, jeg?" – Fysisk aktivitet blant ungdom og voksne. Oslo: Statens institutt for folkehelse i samarbeid med NIF og NOK.

Lund, Thorleif (red). 2002. *Innføring i forskningsmetodologi*. Oslo: Unipub forlag

Mahony, Daniel F. og Howard, Dennis R. 2001. *Sport Business in the Next Decade: A General Overview of Expected Trends*. USA: Human Kinetics Publishers

Matathia, Ira og Salzman, Marian. 1998. *Trender – rett rundt hjørnet*. Norsk utgave ved Larsen, Finn B. 1998. Oslo: Cappelen

Norges Mosjons- og bedriftsidrettsforbund (NMBF). 2003. *Stavgang – en skånsom og helhetlig treningsform*. Oslo: Akilles

Norges Mosjons- og bedriftsidrettsforbund (NMBF). 2004. *Aktivitetslederkurs stavgang*. Oslo: Akilles

Næss, Arne. 1980. *Vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget

de Pommereau, Isabelle. 2005. *In Europe, Nordic walking gains momentum*. Frankfurt: Christian Science Monitor 6/30/2005  
[http://web27.epnet.com/DeliveryPrintSave.asp?tb=1&\\_ug=sid](http://web27.epnet.com/DeliveryPrintSave.asp?tb=1&_ug=sid)

Ringdal, Kristen. 2001. *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ forskning*. Bergen: Fagbokforlaget

Robinson, John og Godbey, Geffory. 2005. *Time in our hands*. World future society. USA: Bethesda [www.wfs.org](http://www.wfs.org)

Rutlin, Tom. 2004. *Exerstrider*. USA: Madison, WI.  
[http://www.outdoorindustry.org/about.memberprofiles.php?id=80&sort\\_year=2004](http://www.outdoorindustry.org/about.memberprofiles.php?id=80&sort_year=2004)

Ryen, Anne. 2002. *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget

Rønneberg, Kari. 2000. *Sosiale Virkeligheter: Sosiologi for profesjonsstudiene*. Nesbru: Vett & Viten AS

Seippel, Ørnulf (red). 2002. *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Oslo: Novus forlag

Skog, Ole Jørgen. 1998. *Å forklare sosiale fenomener: En regresjonsbasert tilnærming*. Oslo: Ad Notam Gyldendal



Statistisk sentralbyrå (SSB) 1998. *Standard for yrkesklassifisering*. Oslo/Kongsvinger.  
[www.ssb.no](http://www.ssb.no)

Statistisk sentralbyrå (SSB) 2004. *Utprøving av nordisk tettstedsdefinisjon i Norge*. Rapport 2004/12 av Erik Engelién og Margrete Steinnes. Oslo/Kongsvinger. [www.ssb.no](http://www.ssb.no)

Søgaard, Anne Johanne og Bø, Kari og Klungland, Monica og Jacobsen, Bjarne Koster. 2000. *En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden*. Tidsskrift for den norske legeforening 2000. (tatt ut 14.11.2005)  
[http://www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa\\_lt.visSeksjon?vp\\_SEKS\\_ID=218597](http://www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visSeksjon?vp_SEKS_ID=218597)

Thurén, Torsten. 2001. *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oversatt av Dag Gjestland. Oslo: Gyldendal

Ulseth, Anne- Lene Bakken. 2003. *Treningssentre og idrettslag: Konkurrerende eller supplerende tilbud?* Oslo: Institutt for samfunnsforskning

#### **Internettadresser**

[www.inwa.nordicwalking.com](http://www.inwa.nordicwalking.com)

[www.skvidar.no](http://www.skvidar.no)

[www.swix.nordicwalking.com](http://www.swix.nordicwalking.com)

## Vedlegg

### Vedlegg 1

### *Til deg som har gått stavgang*

Hei, jeg heter Jon Einar Bergsland og studerer ved Høyskolen i Bø. Jeg oppdaget stavgang som aktivitet for noen år siden, og må innrømme at jeg da syntes det så litt ”rart” ut. Senere har jeg sett at flere og flere har gått med staver, og jeg ble nysgjerrig på hva som gjorde stavgang så populært. Jeg ville undersøke dette nærmere og bestemte meg for å skrive en Masteroppgave (hovedfag) om stavgang. Jeg startet høsten 2003 med oppgaven og jobber fremdeles med den. For at den skal kunne bli ferdig, trenger jeg å komme i kontakt med de som går stavgang. Jeg laget derfor et spørreskjema som skal deles ut til stavgjengere.

#### Hvorfor har du fått dette skjemaet?

For at resultatet skal bli mest mulig korrekt, trenger jeg et antall besvarelser. Selv om stavgang har blitt populært, var det vanskelig å treffe mange stavgjengere. Veldig ofte går de hver for seg, eller i små grupper, og derfor er det svært vanskelig for meg å komme i kontakt med mange stavgjengere. Høst 2004 ble jeg tipset om at det var mange som hadde gått med staver på Fjellrypa. Jeg kontaktet arrangøren, og fikk innvilget en søknad som tillot meg å komme i kontakt med de som gikk med staver i dette arrangementet. Derfor har du fått denne konvolutten som også inneholder et spørreskjema. Jeg hadde blitt veldig takknemlig hvis du kunne svart på dette skjemaet, for jeg trenger nettopp **ditt svar** for å kunne fullføre forskningen.

#### Hvordan fylle ut skjemaet?

Spørreskjemaet er anonymt, slik at ingen får vite hva du har svart. Dine svar er derfor viktige for undersøkelsens kvalitet, og det hadde vært fint om du kunne svare så oppriktig som mulig. Du skal kun sette **et** kryss på hvert spørsmål, hvis ikke annet er oppgitt.

#### Hva skal du gjøre med det utfylte skjemaet:

Når du har fylt ut skjemaet, putter du skjemaet i returkonvolutten, og sender det portofritt tilbake med posten.

#### Hva skal dette brukes til:

Når oppgaven er ferdig, vil vi forhåpentligvis ha fått mer kunnskap om stavgang og hvorfor det har blitt så populært. Jeg har ingen økonomiske interesser med oppgaven, og den vil trolig bli lagt ut under hovedfagsoppgaver ved høyskolebiblioteket.

Jon Einar Bergsland

.....  
Lysthusv. 45

3676 Notodden

E-mail: [J\\_bergsland@hotmail.com](mailto:J_bergsland@hotmail.com)

Tlf: 91719102

## Spørreskjema om stavgang

Undertegnede jobber med en masteroppgave ved Høyskolen i Telemark, og gjennomfører i disse dager en undersøkelse om stavgang i forbindelse med hovedoppgaven. Dine svar er derfor viktige for undersøkelsens kvalitet, og det hadde vært fint om du kunne svare så oppriktig som mulig. Du skal kun sette **et** kryss på hvert spørsmål, hvis ikke annet er oppgitt. Svarene du gir er anonymt, slik at ingen får vite hva du har svart.

Takk for hjelpen

Jon Einar Bergsland

- 1. Hvor gammel er du?** Antall år:.....
- 2. Er du mann  eller kvinne .**
- 3. I hvilket av disse alternativene beskriver bostedet ditt?**
  - Stor by (mer enn 100 000 bosatte)
  - By (20 000 – 99 999 bosatte)
  - Liten by/Stort tettsted (2 000 – 19 999 bosatte)
  - Tettsted (1 000 – 1 999 bosatte)
  - Lite tettsted (200 – 999 bosatte)
  - Landlig (Mindre enn 200 bosatte)
- 4. Hva er din hovedbeskjeftigelse?**
  - Skoleelev/student
  - Hjemmeværende
  - Arbeidsledig
  - Uføretrygdet
  - Pensjonist
  - Yrkesaktiv: Oppgi yrket:.....
- 5. Hva er din høyeste avsluttende utdanning?** (sett bare 1 kryss)
  - Er under utdanning med grunnskole/videregående skole
  - Ungdomskole/folkeskolen
  - Videregående/framhaldsskolen
  - Høyere utdanning (1-2 år)
  - Høyskole/universitet (3-4 år)
  - Høyskole/universitet (5 år eller mer)
- 6. Hvilken idrettserfaring har du fra tidligere?** (kan sette flere kryss)
  - Har ikke drevet med noe idrett tidligere
  - Har kun mosjonert tidligere
  - Har trent aktivt i helsestudio
  - Har vært borte i en eller flere idretter.  
(Før opp hvilke).....
  - Har konkurrert aktivt i en eller flere idretter.  
(Før opp hvilke).....
  - Har drevet med jakt og/eller friluftsliv

**7. Hvor idrettsinteressert er du?** (Driver med idrett, følger med på sport i TV, aviser osv.)

- Svært interessert    Ganske interessert    Noe interessert    Lite interessert

**8. Hvor idrettsinteressert er familien din?**

- Svært interessert    Ganske interessert    Noe interessert    Lite interessert

**9. I hvor god fysisk form er du i?**

- Meget god form  
 God form  
 Gjennomsnittlig  
 Dårlig form  
 Svært dårlig form  
  
 Sykdom/skadet

**10. Når startet du med stavgang?** Oppgi årstallet:.....

**11. Har du fått innføring i bruk av stavgang?**

- Ja \*

\* Hvis ja, av hvem?.....(Ps: ikke oppgi private navn)

- Nei

**12. Har du deltatt på stavgangsarrangement?**

- Ja  
 Nei

**13. Hvor mye penger bruker du cirka i forbindelse med stavgang i løpet av et år?** (Her tenker jeg på kjøp av staver, stavgangskurs, stavgangstimer, arrangement osv...)

- 0-500 kr  
 501-1000 kr  
 1001-2000 kr  
 over 2000 kr

**14. Hvor ofte går du ”normalt” stavgang?**

- Hver dag (6-7dager i uken)  
 Veldig ofte (4-5 ganger i uken)  
 Ofte (2-3 ganger i uken)  
 Av og til (1 gang eller mindre i uken)  
  
 Nettopp startet

**15. Hvem går du stavgang oftest med?**

- ”Stavgangsgruppa”  
 Sammen med en venninne/venne- gjeng  
 Kollegaer eller foretningsforbindelser  
 Venner/familie  
 Alene

- Andre: Skriv hvem.....(Ps: ikke oppgi navn)

**16. Hvor god tilgjengelighet har du til områder/steder der du kan utføre stavgang fra ditt bosted?**

- Svært god tilgjengelighet       God tilgjengelighet  
 Dårlig tilgjengelighet       Svært dårlig tilgjengelighet

**17. På hvilket underlag går du oftest stavgang?**

- På asfaltveier  
 Grusveier  
 Lysløype  
 Gangvei/sykkelsti  
 Skogsveier/stier  
  
 Annet: Skriv hva.....

**18. Hva fikk deg til å begynne med stavgang?** Nedenfor har jeg satt opp flere mulige grunner for hva som fikk deg til å begynne med stavgang. Kryss av på det/de punktene som var mest avgjørende for deg. (sett gjerne flere kryss)

- Vet ikke helt  
 Via reklame i blader, internett eller plakater  
 Så reportasje og omtaler i TV/medier  
 Gjort oppmerksom i butikk/sportsbutikk  
 Fikk tilbud om stavgangskurs/stavgangsgrupper  
 Oppdaget stavgjengere selv i aksjon, og ville prøve stavgang selv  
 Var nysgjerrig på stavgang  
 Anbefaling av familie  
 Anbefaling av venner  
 Anbefaling av helsepersonell/fysioterapeut  
 Ville slanke meg og fikk høre det skulle være en veldig effektiv treningsform  
 Ville prøve noe nytt  
 Virket mer moro enn bare å gå  
 Begynte med stavgang for å komme meg ”ut”/treffe andre mennesker  
  
 Andre grunner:.....

**19. Hva er din motivasjon for å gå stavgang?** Nedenfor har jeg kommet med flere påstander som går på motivasjonsfaktorer. Jeg har gradert svaralternativene fra *helt enig*, til *helt uenig*. Du skal sette **et** kryss for det alternativet som passer for deg på **hver** påstand.

	Helt enig	Noe enig	Noe uenig	Helt uenig
Jeg går stavgang fordi det er nytt og spennende.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
Jeg synes stavgang gir god trening/mosjon.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg får bedre helse av å gå stavgang.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg får mer ”overskudd” av å gå stavgang.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
Jeg synes stavgang er en sosial aktivitet, som gir meg muligheten til å treffe andre mennesker.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>

- Jeg går stavgang fordi jeg har for mye fritid.....1 2 3 4 5
- Jeg går stavgang fordi det ikke var andre fysiske aktiviteter som passet for meg.....1 2 3 4 5
- Jeg har dårlig kroppslig balanse, og bruker stavene i hovedsak som ”støtte”.....1 2 3 4 5
- Jeg går stavgang fordi det er moderne.....1 2 3 4 5
- Jeg liker *ikke* å konkurrere, og derfor passer stavgang for meg.....1 2 3 4 5
- Jeg går stavgang for å slanke meg.....1 2 3 4 5
- Andre grunner:.....

**20. Hva synes du om trening generelt?** Nedenfor har jeg kommet med påstander som har å gjøre med fysisk aktivitet og helse. Du svarer på samme måte som spørsmål 19.

**Helt enig Noe enig - Noe uenig Helt uenig**

- Massemediene er fulle av stoff om trening, helse og slanking.....1 2 3 4 5
- Samfunnet krever at alle må trimme/trene..... 1 2 3 4 5
- Det er viktig å trene for å få et bra utseende.....1 2 3 4 5
- De som ikke trener regelmessig er late.....1 2 3 4 5
- Alle har et ansvar for å holde seg i form.....1 2 3 4 5
- En* presterer mer på jobben og i privatlivet hvis man trener regelmessig.....1 2 3 4 5
- Det er naturlig for oss i Norge å gå stavgang, siden vi er vant med ski og staver om vinteren.....1 2 3 4 5

*Takk for at du tok tid til å svare*

## Vedlegg 2

<i>Bosted</i>		Gruppe rev					Totalt
		Ingrid Kristiansen	Via helsetilbud	Kommersiellle kjeder	Via arrangement	uorganiserte/tilfeldige	
bosted	ubesvart	0	0	0	0	1	1
	stor by	14	0	1	17	0	32
	By	1	25	4	11	1	42
	Liten by/stort tettsted	1	15	2	27	4	49
	tettsted	0	3	0	14	3	20
	lite tettsted	0	1	0	8	1	10
	landlig	0	0	0	4	4	8
Total		16	44	7	81	14	162

## Vedlegg 3

		<i>Deltatt på stavgangsarrangement</i>					Totalt
		Ingrid Kristiansen	Via helsetilbud	Kommersielle kjeder	Via Idrettslag	uorganiserte/tilfeldige	
deltatt på stavgangsarrangement	ubesvart	0	1	0	1	0	2
	ja	4	7	0	80	3	94
	nei	12	36	7	0	11	66
Total		16	44	7	81	14	162

## Vedlegg 4

### Andre grunner

Hva er andre grunner til fig 3.1		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kondisjonsbedring	2	1.2	7.7	7.7
	fin trening m/hund	1	.6	3.8	11.5
	stort utbytte/effektivt pga avspenning i skulder/nakke	6	3.7	23.1	34.6
	bedre balansen	1	.6	3.8	38.5
	plager i rygg og hofter	8	4.9	30.8	73.1
	instruktørtilbud	1	.6	3.8	76.9
	avlastning	1	.6	3.8	80.8
	selger staver selv	2	1.2	7.7	88.5
	fristet etter mediaoppslag av stavgangsarr. jobbtillbud	2	1.2	7.7	96.2
	Total	26	16.0	100.0	100.0
Missing	System	136	84.0		
Total		162	100.0		

## Vedlegg 5

hva er andre grunner		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	oppkjøring til skisesong	1	.6	5.9	5.9
	det er gøy	1	.6	5.9	11.8
	avlaste og styrke rygg og hofter	5	3.1	29.4	41.2
	kommunalt tilbud	1	.6	5.9	47.1
	komme i bedre/god form/styrke kroppen	6	3.7	35.3	82.4
	mer effektivt	2	1.2	11.8	94.1
	alsidig trening	1	.6	5.9	100.0
	Total	17	10.5	100.0	
	Missing	System	145	89.5	
Total		162	100.0		

## Vedlegg 6

### Stavgang:

- *en effektiv mosjonsform selv ved lav intensitet*
- *god trening for alle store muskelgrupper*
- *kaloriforbruk: 6-8 kcal i minuttet*
- *opptil 30-40 prosent mer effektivt enn å gå uten staver*
- *gjennomsnittelig høyere puls og forbedret kondisjon på enkel måte*
- *høyere forbrenning av fett*
- *styrker muskulaturen i skulderen, armene og ryggen*
- *forebygger belastningsskader i skuldrene og nakken*
- *en skånsom mosjonsform for knær og ledd*
- *en sikker mosjonsform selv på glatte underlag*
- *en sosial mosjonsform*

Kilde: NMBF 2003 s. 13