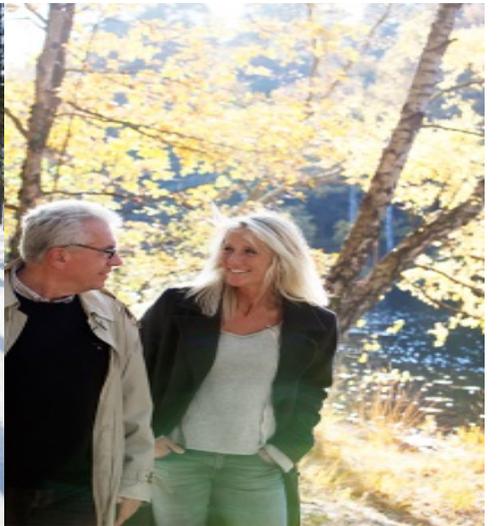
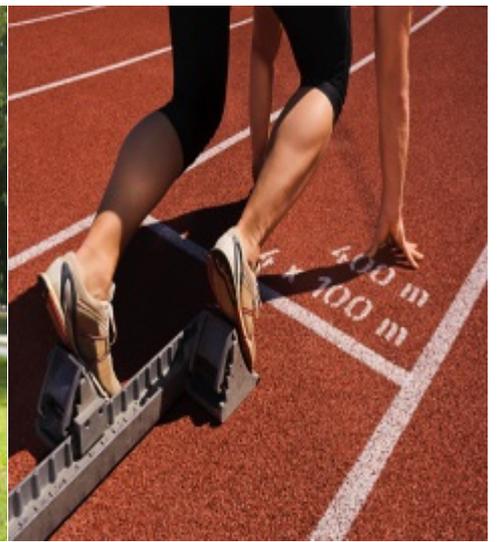


# Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet

Gunnar Breivik og Kolbjørn Rafoss

2017





Copyright: [www.johner.no](http://www.johner.no)

Rapporten finnes elektronisk på [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no), [www.nih.no](http://www.nih.no), [www.uit.no](http://www.uit.no)

Publikasjonsnummer: IS-0613  
ISBN 978-82-8081-493-7

## Innhold

### Forord

### Sammendrag

<b>1 Introduksjon</b> .....	9
1.1. Bakgrunn og problemstilling .....	9
1.2. Oppbygging av rapporten.....	10
1.3. Datagrunnlag .....	11
<b>2 Fysisk aktivitet og sosial ulikhet – utviklingstrekk og status</b> .....	13
2.1. Innledende kommentar.....	13
2.2. Fysisk aktivitet i befolkningen .....	14
2.3 Nye analyser av sosiokulturelle og andre forskjeller .....	18
2.4 Spiller det noen rolle hvor man bor? .....	23
2.5 Spiller det noen rolle hva slags yrke man har? .....	28
2.6 Spiller sivil status noen rolle?.....	32
2.7 Spiller det noen rolle hvor mye man jobber? .....	34
2.8 Oppsummering .....	35
<b>3 Oppslutningen om ulike typer av aktivitet</b> .....	37
3.1 Deltakelse i aktivitet knyttet til demografiske forhold .....	41
3.2 Ulike former for aktivitet – utdanning, inntekt og sosial klasse.....	43
3.2 Ulike former for aktivitet knyttet til bosted .....	48
3.3 Ulike former for aktivitet – ACSM-kriteriet .....	49
3.4 Oppsummering .....	50
<b>4 Treningssammenhenger</b> .....	53
4.1 Treningssammenhenger – demografiske forhold .....	55
4.2 Oppsummering .....	59
<b>5 Motiver for fysisk aktivitet og trening</b> .....	61
5.1 Motiver for fysisk aktivitet og trening – demografiske forhold.....	63
5.2 Oppsummering .....	65
<b>6 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening</b> .....	67
6.1 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening – demografiske forhold .....	68
6.2 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening – sosial klasse og bosted .....	69
6.3 Oppsummering .....	71

<b>7. Spillemidler og anleggsfordeling</b> .....	73
7.1 Klassifisering av stønadsberettigede anlegg .....	74
7.2 Fordeling av tippemidler/spillemidler til idrettsanlegg .....	74
7.3 Hvordan er spillemidler fordelt til anleggs kategorier i perioden 1948 – 2010? .....	75
7.4 Fordeling av tippemidler/spillemidler på anleggsklasser .....	77
7.5 Fordeling av tippemidler/spillemidler på anleggs kategorier .....	78
7.6 Hvordan er spillemidler fordelt til fylke og landsdel? .....	79
7.7 Oppsummering .....	81
<b>8 Bruk av idrettsanlegg</b> .....	83
8.1 Hvor ofte bruker befolkningen ulike anleggstyper? .....	83
8.2 Hvordan bruker kvinner og menn ulike anleggstyper? .....	84
8.3 Hvordan bruker ulike aldersgrupper anleggene? .....	86
8.4 Hvordan fordeler bruken av anlegg seg blant sosiale klasser? .....	87
8.5 Hva betyr bosted for bruk av anlegg? .....	89
8.7 Hvilke endringer har funnet sted i perioden 1999–2015? .....	94
8.8 Oppsummering .....	97
<b>9 Innvandrere – fysisk aktivitet, aktiviteter, trenings sammenhenger, motiv/barrierer og anleggsbruk</b> .....	99
9.1 Fysisk aktivitet .....	99
9.2 Oppslutningen om ulike typer av aktivitet .....	101
9.3 Trenings sammenhenger .....	105
9.4 Motiver for fysisk aktivitet og trening .....	107
9.5 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening .....	108
9.6 Bruk av idrettsanlegg .....	109
9.7 Oppsummering .....	111
<b>10 Sammenfatning og anbefalinger</b> .....	113
10.1 Aktivitetsprofil, motiv og barrierer .....	113
10.2 Anleggsbruk .....	115
10.3 Anbefalinger og tiltak .....	117
<b>Litteratur</b> .....	120
<b>Vedlegg</b> .....	124

# Forord

Dette er den tredje rapporten som ser på fysisk aktivitet, omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet i den voksne norske befolkning. Rapporten inneholder data og analyser knyttet til utbredelse av fysisk aktivitet, bruk av anlegg og virkemidler for fysisk aktivitet.

I 2011 leverte en forskergruppe på oppdrag fra Helsedirektoratet en første rapport om virkemidler for sosial utjevning og økt fysisk aktivitet i befolkningen: «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet». Forskergruppen representerte tre institusjoner: NIH, Oslo, Høgskolen i Finnmark, Alta, Universitet for Miljø- og Biovitenskap, Ås, og bestod av Gunnar Breivik, Trond Svela Sand, Kolbjørn Rafoss, Jan Ove Tangen, Kine Thorén, Tor Edvard Bergaust og Knut Bjørn Stokke. Vi vil derfor takke våre kollegaer for det gode grunnlaget som ble lagt i rapporten fra 2011. Ikke minst var Trond Svela Sands dataanalyser og resultatsammenfatninger for de to første hoveddelene for rapporten viktige og verdifulle.

Den andre rapporten, «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en revisjon», fra 2013, bygd på mye av materialet og analysene fra den første, men oppdaterte grunnlag og analyser. Disse oppdateringene var det vi som var ansvarlige for.

Denne tredje rapporten bygger i stor grad videre på de to første og er basert på datagrunnlaget for fysisk aktivitet og anlegg som fremkommer gjennom Ipsos MMIs Norsk Monitor-undersøkelser. Vi har siden forrige rapport fått nye data for 2013 og 2015. Med disse data som grunnlag er det foretatt nye oppdateringer, revisjon og utdyping av avsnittene om utbredelse av fysisk aktivitet og bruk av anlegg. I denne nye rapporten har vi også beskrevet utviklingstrekk siden 1995 vedrørende fysisk aktivitet og anleggsbruk. Vi har også skrevet et kapittel som tar opp fysisk aktivitet, omfang og tilrettelegging og anleggsbruk blant innvandrere. Takk til Kirsten Hemmer som har lest og språkvasket manuset.

Denne rapporten fremstiller kunnskap om omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet innenfor fysisk aktivitet og anleggsbruk som er beregnet på folk som jobber med folkehelsearbeid i kommunene. Rapporten er ment å skulle gi et kunnskapsgrunnlag for blant annet arbeid med kommunale planer for idrett og fysisk aktivitet. Vi håper også at den kan være av interesse for studenter som studerer idrettsfag ved universitet og høyskoler.

  
Gunnar Breivik

  
Kolbjørn Rafoss

Oslo og Alta, mars 2017

# Sammendrag

Denne rapporten beskriver og analyserer utviklingen i fysisk aktivitet; omfang, intensitet, hvor lenge ulike grupper trener, hvilke aktiviteter folk deltar i, bruk av treningssammenhenger, motiver og barrierer mot trening. Videre har vi undersøkt hvordan befolkningen bruker idrettsanleggene. Her analyseres sosiale profiler knyttet til det enkelte anlegg, og det gis en oversikt over endringer i anleggsbruk for perioden 1999–2015. For å beskrive og analysere forholdet mellom grupper i samfunnet har vi vært opptatt av årsaker til ulikhetene målt etter kriterier som klasse, kjønn, alder, inntekt, yrke, utdanning etc.

## Fysisk aktivitet og helsegevinst

- I løpet av perioden 1985–2015 har befolkningen økt sin fysiske aktivitet i fritiden. Om man velger et aktivitetskriterium som foreslått av American College of Sports Medicine, og som også Helsedirektoratet åpner for, tilfredsstilte 30,2 prosent dette kriteriet i 2015. Mens færre kvinner tidligere tilfredsstilte helsekravet til fysisk aktivitet, er det i 2015 nesten ikke forskjeller knyttet til kjønn. Det er flere i den yngste aldersgruppen, under 25 år, som tilfredsstiller helsekravet til fysisk aktivitet, mens i de eldre aldersgruppene fra 25 år og oppover er små forskjeller. Det er klare forskjeller knyttet til sosial klasse. Både egen utdanning, foreldres utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt slår tydelig ut når det gjelder å tilfredsstille helsekravet til fysisk aktivitet.

## Deltakelse i aktiviteter

- De store aktivitetskategoriene er fotturer i skog og mark, skiturer i skog og fjell, styrketrening, sykling til jobb og på tur, fotturer på fjell og vidde, jogging i mosjonshensikt, langrenn og sykling som trening. Disse representerer friluftslivsaktiviteter samt målrettet styrke- og utholdenhetstrening som i stor grad kan drives egenorganisert og med beskjeden tilrettelegging i form av anlegg. Endringer i aktivitetsoppslutning for perioden 1995–2015 viser at den største økningen finner vi i de store folkeaktivitetene som styrketrening (+ 24,9), langrenn (+ 14,4), fotturer på fjell og vidde (+ 9,5) og fotturer i skog og mark (+ 9,1). Det har også vært en økning i andelen som driver med aktiviteter som klatring, kiting, rafting, dykking, snowboard, roing og padling, mens vi finner en synkende andel som deltar i organiserte konkurranseidretter. En større prosentandel fra de høyeste sosiale klassene benytter seg av de ulike aktivitetsformene. Et unntak er friluftslivsaktiviteter, som har en jevn fordeling både i forhold til egen utdanning, foreldres utdanning, egen inntekt og husstandsinnkomst.

## Treningssammenheng

- I perioden fra 1989 til 2015 har egenorganisert trening økt. Det samme har trening i private treningstilbud, mens andelen som trener i idrettslag, har sunket. I 1989 var det flere som trente i idrettslag enn i private treningstilbud, mens det i 2015 var mer enn dobbelt så mange som brukte private treningstilbud. Mer enn hver tredje nordmann trener i private treningstilbud.

Det er betydelig flere i byene enn som bor i tettsteder og på landet som bruker private treningstilbud. Det er flere menn enn kvinner som trener i idrettslag, mens kvinnene er i flertall i de private tilbud. Når det gjelder de som tilfredsstiller helsekravet til trening, ACSM-erne, har de en mye større andel enn resten av befolkningen som trener i idrettslag og i private tilbud, mens forskjellene er ubetydelige knyttet til egenorganisert trening. Andelen ACSM-ere som trener i private treningstilbud, har økt sterkt utover på 2000-tallet, mens andelen som trener i idrettslag, har sunket noe. Den vesentlige økningen i andelen som tilfredsstiller ACSM-kriteriet, har derfor i stor grad kommet gjennom private treningstilbud.

### **Motiver og barrierer**

- Når det gjelder motiver for fysisk aktivitet, er de viktigste motivene knyttet til helse: gir fysisk og mentalt overskudd, forebygger helseplager og gir avstressing/avkobling. I perioden 1989–2015 har motivgruppen knyttet til instrumentelle motiver hatt økende betydning, mens 'glede' har hatt en nedadgående kurve.

Når det gjelder alder, opplever de yngste størst grad av barrierer, og opplevelsen av barrierer avtar med økende alder. Sosial klasse har betydning for opplevelse av barrierer. Særlig når det gjelder organisering og utstyr/anlegg, opplever de som tilhører de lave sosiale klasser, større barrierer enn andre.

### **Bruk av anlegg**

- Anlegg aktiviserer ulikt. Et karakteristisk trekk er at i perioden 1999–2015 øker bruken av anleggstyper som turstier, private treningssentre, lysløyper og vekt- og styrkerom. Dette er anleggstyper som er åpne og lett tilgjengelige for individuell bruk, og som tilrettelegger for aktivitet utenfor idrettslagene. I perioden 1999–2015 er det blitt en mindre andel av befolkningen som bruker tradisjonelle idrettsanlegg. Den økte bruken av mosjonsanleggene har funnet sted i alle aldersgruppene, men økningen har vært størst for de eldre aldersgruppene. En økt andel aktive kvinner har bidratt betydeligst til vekst i bruk av turstier, private treningssentre og vekt- og styrkerom. Det er en større andel mannlige brukere i de fleste tradisjonelle idrettsanlegg. I to av anleggstypene, svømmebasseng og gymsal, er det en overvekt av kvinnelige brukere. De som tilfredsstiller ACSM-kravet, har større oppslutning om de aller fleste anleggene enn den øvrige befolkning. ACSM-erne har høyeste enkeltskåre på private treningssentre og turstier. Det er åpenbart at de målrettede treningsformene som kan utøves i private treningssentre, vekt- og styrkerom og turstier, appellerer til ACSM-erne og gir størst helsegevinst. Når det gjelder sosial klasse, fremstår turstier, større utmarksarealer, parker og grøntområder som egalitære arenaer for fysisk aktivitet. Forskjellen i bruk av andre anleggstyper avspeiler større klasseforskjeller. De største klasseforskjellene finner vi ved bruk av private treningssentre og lysløyper. Svømmebasseng og skyteanlegg skiller seg ut ved at vi finner den største andelen brukere i den laveste klassen.



## 1 Introduksjon

Denne rapporten har som mål å undersøke sosial ulikhet knyttet til deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet i den norske voksne befolkningen. I folkehelsepolitikken er det et mål å «reduere helseforskjeller mellom sosiale lag, etniske grupper, kvinner og menn» (St.meld. nr. 16, 2002–2003, s. 24). Det innebærer i vår sammenheng å beskrive hvordan oppdeling etter ulikhetsdimensjoner av grupper i høyere eller lavere lag eller klasser i samfunnet viser ulike forutsetninger for deltakelse. Vi vet at i dagens samfunn er for eksempel ulikhetsdimensjoner som utdannings- og inntektsnivå med på å påvirke deltakelsesnivået blant grupper i befolkningen. Det er derimot ingen automatikk i at forskjellene blir borte dersom alle i en kommune for eksempel fikk like lang universitets- eller høyskoleutdanning. Snarere kan vi se det slik at de sosioøkonomiske variablene er uttrykk for tilgang til en rekke ressurser som har direkte eller indirekte betydning for hvor ofte man trener og mosjonerer.

Vi bruker begrepet sosial ulikhet for å beskrive og analysere forholdet mellom grupper i samfunnet, og i analysen vil vi i stor grad være opptatt av årsaker til ulikhetene etter kriterier som klasse, kjønn, alder, inntekt, yrke, utdanning etc. I våre dager er det vanlig å operere med ulikhet som et mål sammensatt av flere dimensjoner. Ofte snakkes det om sosioøkonomisk status, et samlemål for utdanning, inntekt og yrker. Mye taler for at en samfunnsutvikling fra en yrkesstruktur preget av industri til en struktur preget av informasjonsyrker og et høyere utdanningsnivå har ført med seg endringer på fritidsarenaen. Noen vil hevde at fremtiden kommer hurtigere nå for tiden, noe som innebærer at det ikke bare er arbeidslivet som endres men også våre fritidsvaner. Det er derfor av interesse å se på utviklingstrekk innenfor fysisk aktivitet og idrett de siste 25-30 årene. I denne rapporten beskriver og analyserer vi disse endringene innenfor ulike aktivitetsformer. Det betyr nærmere bestemt at kriterier for sosial ulikhet anvendes i analyser av deltakelse i ulike aktiviteter, treningssammenhenger og bruk av idrettsanlegg i den voksne norske befolkning.

### 1.1. Bakgrunn og problemstilling

Nasjonalt råd for fysisk aktivitet ønsker å få et bedre kunnskapsgrunnlag vedrørende bruk av offentlige økonomiske virkemidler til fysisk aktivitet, friluftsliv og idrett. Ifølge notat fra rådet datert 15.02. 2010 foreligger det

*... en del kunnskap om dagens bruk av virkemidler, men det savnes en helhetlig og systematisert kunnskapsoversikt på dette området. Vi er i behov for et samlet empirisk materiale som kan gi oss et*

*bilde av status vedrørende virkemiddelbruk og som kan fortelle noe om utviklingstrekk i bruken av slike virkemidler og i hvilken utstrekning denne er hensiktsmessig med tanke på å stimulere til utjevning av sosiale forskjeller i fysisk aktivitet, friluftsliv, idrett og helse.*

Oppdraget Nasjonalt råd for fysisk aktivitet ønsket utført, innebar kunnskap om flere forskjellige temaer som:

*1. Oversikt over de ulike statlige økonomiske virkemidler/tilskudd med formål idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet og nærmiljøtiltak.*

- *formål og type tiltak og tilrettelegginger de ulike ordninger åpner for*
- *volum*
- *historikk*

*2. Primære målgrupper og brukere av de ulike tilskudd for anlegg, andre tilrettelegginger og ulike andre tiltak.*

*3. Fordeling og bruk av spillemidlene.*

*4. Aktivitetsprofilen i befolkningen*

- *hvem er aktive*
- *aktivitetsmønster i relasjon til sosial og kulturell profil*
- *type aktivitet som drives*
- *hvilke arenaer og anlegg brukes*
- *trender i aktivitetsmønsteret*

*5. Endrede behov for virkemiddelbruk i lys av aktivitetsprofil*

- *hva motiverer til økt fysisk aktivitet, og hvordan kan en endring i virkemiddelbruk bidra til sosial utjevning i fysisk aktivitet og helse*

I denne rapporten konsentrerer vi oss om punktene 3 til 5, og da særlig om punkt 4.

## **1.2. Oppbygging av rapporten**

I den første delen av rapporten ser vi særlig på utviklingen i fysisk aktivitet: omfang, intensitet (kapittel 2), hvor lenge ulike grupper trener (kapittel 3), hvilke grener og former for aktivitet som er viktigst (kapittel 4), motiver for trening og aktivitet (kapittel 5), organisering og barrierer (kapittel 6).

I den andre delen ser vi på finansiering, fordeling og lokalisering av idrettsanlegg etter annen verdenskrig (kapittel 7). Ved siden av å kartlegge fordeling av spillemidler til idrettsanlegg tar vi i denne delen av rapporten også for oss hvordan befolkningen bruker idrettsanleggene. Her beskrives aktivitetsprofiler knyttet til det enkelte anlegg, og det gis oversikt over endringer i anleggsbruk for perioden 1999–2015 (kapittel 8). I kapittel 9 ser vi på om det er ulikheter mellom innvandrere og ikke-innvandrere når det gjelder fysisk aktivitet, aktivitetsformer, motiv, barrierer og anleggsbruk.

Avslutningsvis i kapittel 10 sammenfatter vi våre funn og foreslår tiltak som kan bidra til å utjevne sosiale ulikheter.

### 1.3. Datagrunnlag

Resultatene i rapporten baserer seg på data fra Norsk Monitor, som er betegnelsen på en landsomfattende undersøkelse av et representativt utvalg av den norske befolkning 15 år og eldre. Undersøkelsen har siden 1985 blitt gjennomført hvert annet år. Fra og med 2011-undersøkelsen har Ipsos MMI overtatt Norsk Monitor. Den ble tidligere gjennomført av andre.

Undersøkelsen er en såkalt omnibusundersøkelse, der en rekke oppdragsgivere, ved å kjøpe seg inn, får anledning til å stille spørsmål de ønsker å ha med i undersøkelsen. Utvalgene er store, de omfattet rundt 2200 mennesker i starten, i de siste rundene inkluderte de omtrent 4000 personer. Antall spørsmål er mange og varierte, og nærmer seg 3000 opplysninger per respondent. Deltakerne gjennomgår først et intervju på ca. en time. I starten og fram til 1997 brukte man besøksintervju, men i de senere undersøkelser har telefonintervju blitt benyttet. Deretter blir deltakerne bedt om å fylle ut et omfattende spørreskjema som de også bruker omtrent en time på.

Allerede fra starten i 1985 har det samme spørsmålet blitt stilt om omfanget av folks treningsvaner. I tillegg har det fra 1999 blitt stilt spørsmål om hvor lang tid man vanligvis bruker på en treningsøkt, samt den subjektive opplevelsen av intensitet på en vanlig/typisk treningsøkt. Disse tre spørsmålene gir dermed en unik mulighet til å undersøke utviklingen over tid når det gjelder folks treningsvaner, ved hjelp av såkalte tidsserier. Dermed får vi et bilde av hvordan summen av individuelle endringer slår ut for befolkningen som helhet, også kalt aggregat- eller nettoendringen (Hellevik 2008). Ut over de tre spørsmålene om treningsomfang inneholder Norsk Monitor også et omfattende sett av spørsmål relatert til hvilke typer aktivitet man bedriver, i hvilke sammenhenger man trener, hva slags arenaer og anlegg man benytter, hvilke motiver man har for å trene, samt hva man opplever som barrierer mot trening og fysisk aktivitet. Sammen med ulike former for demografiske variabler gir dette mulighet for en fyldig beskrivelse av aktivitetsprofilen i den norske befolkningen.

Vi har benyttet data fra anleggsregisteret, som ble etablert i 1997, for å få fram investeringsvolum og fordeling av tippe-/spillemidler. Registeret inneholder informasjon om antall idretts- og friluftslivsanlegg i Norge, og hvilke tilskudd av spillemidler som er gitt til de forskjellige anleggene. Registeret inneholder både de anlegg som har mottatt spillemiddelstøtte, og de som er bygd uten en slik støtte. I fremstillingen av data har vi hentet informasjon om anleggsklasse (nasjonale anlegg, kommunale anlegg, etc.), anleggskategori (fotballanlegg, skianlegg etc.) og anleggstyper (gressbane, grusbane, kunstgressbane etc.). I registeret finnes også informasjon om byggeår og lokalisering. For å få fram data om tildelte spillemidler i perioden 1949–2010 fordelt på anleggsklasse, anleggskategori, anleggstype, fylke og landsdel har vi indeksert tildelte spillemidler etter konsumprisindeksen (kpi) brukt av Statistisk sentralbyrå september 2010.

Bruken av anlegg er sentralt i denne rapporten. Monitor-databasen gjør det mulig å studere sentrale trekk ved befolkningens anleggsbruk og aktivitetsvaner, og hvordan disse endrer seg over tid. En idrettsarena er nødvendigvis ikke et idrettsanlegg. En arena er ofte et sted der det finner sted aktivitet, mens et idrettsanlegg er et bearbeidet område der det finner sted aktivitet. Det er i den siste betydningen vi bruker idrettsanlegg, nemlig som et bearbeidet område eller plass for å drive idrett og fysisk aktivitet. I vårt utvalg av anlegg inngår anlegg som er finansiert ved hjelp av spillemidler, og anlegg som er vokst fram på det private treningsmarkedet. Hvor stor anleggsmasse befolkningen har tilgang til, gir et bilde på den idrettslige infrastrukturen. I perioden 1949–2016 hadde 73 302 anleggssenheter mottatt tippemidler/spillemidler. Anleggstyper som har mottatt spillemiddelstøtte, og som undersøkes nærmere i denne undersøkelsen, er turstier (3605), tennisanlegg (668), svømmebasseng (1275), ski-/lysløype (2910), flerbrukshall (1356), gymsal (3111), golfanlegg (306), friidrettsanlegg (1429), balløkker (4870), alpinanlegg (773) og fotballanlegg (6263).<sup>1</sup>

I utvalget inngår også private treningscenter og vekt- og styrkerom. En rekke private treningscenter tilbyr vekt- og styrketrening, på mange arbeidsplasser har de ansatte tilgang til vekt- og styrkerom, og en rekke idrettslag har også lagt til rette for vekt- og styrketrening. Imidlertid finnes det ingen samlet oversikt over antall anlegg, men det var i 2010 registrert 465 trimrom/treningscenter i anleggsregisteret. Vi antar at det samlede antallet er langt høyere. Det er anslått at ca. 11 prosent av befolkningen, eller 500 000, var kunder i kommersielle fitness-senter (Kirkegaard 2007, s. 82). Markedet er imidlertid mer mangfoldig. I studie ble respondentene spurt om bruk av privat treningscenter / treningscenter som omfattet flere private aktører. I sin studie delte Ulseth (2008) aktørene på markedet inn i fire kategorier: små treningscenter, luksusklubber, fysikalske institutt og treningscenter. Det finnes imidlertid ingen oversikt over hvor stor andel ikke-kommersielle senter utgjør. I Danmark og Finland utgjorde ikke-kommersielle fitness-senter henholdsvis 40 prosent og 30 prosent innenfor sektoren (Kirkegaard 2007).

I 2007 var 120 av landets 230 treningscenter medlem av Norges Treningscenterforbund (Kirkegaard 2007, s. 82). Det har de siste 6-7 årene vært en dobling av antall treningscenter i Norge. I 2016 representerte Virke Trening, som er en bransjeenhet for treningscenter i hovedorganisasjonen Virke, 400 treningscenter med nærmere 600 000 medlemmer/kunder. Det fremgår av en rapport at per 1.10.16 registret var det 1 103 treningscenter i Norge og av disse treningscenterne var 43 prosent med i en kjede. I rapporten anslås det videre at nærmere 1 million nordmenn er kunder/medlem på et (privat) treningscenter. Dette gjør at Norge har Europa høyeste markedspenetrasjon i befolkningen med 19.4 prosent. Det innebærer at 30 prosent over 15 år er kunde/medlem av et treningscenter.<sup>2</sup> Bruk av private treningscenter innbefatter i denne undersøkelsen derfor flere ulike former for treningscenter.

---

<sup>1</sup>Kilde: [www.idrettsanlegg.no](http://www.idrettsanlegg.no)

<sup>2</sup> Kilde: Treningscenter- Bransjen 2016. Virke. Trening. Rapport.

## 2. Fysisk aktivitet og sosial ulikhet – utviklingstrekk og status

Denne delen av rapporten omhandler først generelle utviklingstrekk i befolkningen når det gjelder omfang av fysisk aktivitet. Videre gis det en fremstilling av hvilke typer aktiviteter som drives, i hvilke sammenhenger man er fysisk aktiv, og hvilke motiver og barrierer som oppleves som sentrale. Avslutningsvis blir det pekt på hvilke konsekvenser resultatene kan ha for utformingen av det offentlige arbeidet med aktivitetsstimulerende tiltak for befolkningen.

### 2.1. Innledende kommentar

Helsedirektoratet har et nasjonalt ansvar for *å forebygge og behandle helseproblemer gjennom å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, bidra til bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet, og bidra til utvikling av lokale aktivitetstilbud for mennesker som er lite fysisk aktive*. Dette kan knyttes direkte til direktoratets visjon om *god helse og omsorg for alle*. I dag er det imidlertid et godt stykke igjen til visjonen blir oppfylt siden det er et for lavt fysisk aktivitetsnivå i befolkningen sett under ett. Noe av årsaken til dette kan være at mange av de virkemidler som i dag benyttes for å stimulere til mer og bedre aktivitet i befolkningen, har som resultat at sosiale helseforskjeller øker fremfor å reduseres. Denne rapportens hensikt er derfor å gi økt kunnskap om og dokumentasjon på aktivitetsprofilen i den norske befolkningen, for derved å kunne øke presisjonen i det offentlige arbeidet med aktivitetsstimulerende tiltak.

Oppmerksomheten rundt viktigheten av fysisk aktivitet har økt betydelig de siste tiårene, og i dag er den helsemessige betydningen av tilstrekkelig fysisk aktivitet både velkjent og veldokumentert. Daglig fysisk aktivitet anbefales derfor av norske helsemyndigheter som en viktig del av et helsefremmende levesett. Mens Helsedirektoratets tidlige anbefalinger foreslo minimum en halv times moderat fysisk aktivitet fem ganger i uken og helst hver dag, innebærer de nyeste anbefalingene minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet i uken eller 75 minutter med hard fysisk aktivitet (Hansen, Kolle og Andersen 2014). Et sannsynlig resultat av den økte oppmerksomheten rundt den helsefremmende effekten av fysisk aktivitet er at man fra midten av 80-tallet og fram til i dag har sett en markant økning i befolkningen som sier de trener eller mosjonerer (Breivik 2010, Ommundsen og Aadland 2009). Denne økningen kompenserer imidlertid på ingen måte for en trend i den samme perioden der man har hatt en utvikling i samfunnet der aktivitetsnivå både på arbeid, ved transport og i fritiden har gått ned. Dette kan særlig knyttes til økende bruk av privatbil som erstatning for å gå eller å sykle som transportmiddel, mer stillesittende arbeid, i tillegg til en generell utvikling i tilgang til hjelpemidler som gjør hverdagen mindre fysisk belastende. Noen vil også hevde at det økte fokuset på trening og mosjon fører til at mange er for lite i bevegelse mellom treningsøktene i den tro at de har et tilfredsstillende aktivitetsnivå. Til sammen betyr dette at til tross for økt aktivitet i form av trening og

mosjon i fritiden, har man på ingen måte et tilfredsstillende fysisk aktivitetsnivå i befolkningen totalt sett og for de enkelte grupper i befolkningen. Dette bekreftes av flere undersøkelser som viser at fysisk inaktivitet er et stort problem for mange nordmenn (Anderssen mfl. 2009, Ommundsen og Aadland 2009), og at vi også beveger oss mindre enn de fleste andre europeere (Vaage 2008). I den siste større undersøkelsen av befolkningen 20-85 år utført med objektiv registrering ved hjelp av akselerometer, fant man at 32 prosent tilfredsstilte de siste anbefalingene fra Helsedirektoratet om 150 minutter moderat eller 75 minutter intens fysisk aktivitet i uken (Hansen, Andersen, Steene-Johannesen, Ekelund, Nilsen, Andersen, Dalene, Kalle 2015).

Selv om fysisk inaktivitet er et problem i befolkningen, totalt sett, er det også store individuelle forskjeller. En rekke sosiokulturelle og sosioøkonomiske forhold er her vesentlige faktorer, og man finner til dels store forskjeller mellom ulike grupper når det gjelder fysisk aktivitet og trening. Det innebærer at ulike grupper kan ha ulike behov både når det gjelder omfang og type tiltak som iverksettes for å stimulere til mer fysisk aktivitet. Økt kunnskap om hvordan aktivitetsmønsteret i befolkningen ser ut i relasjon til sosial og kulturell profil, vil kunne bidra til økt presisjon i det offentlige arbeidet med aktivitetsstimulerende tiltak.

## 2.2. Fysisk aktivitet i befolkningen

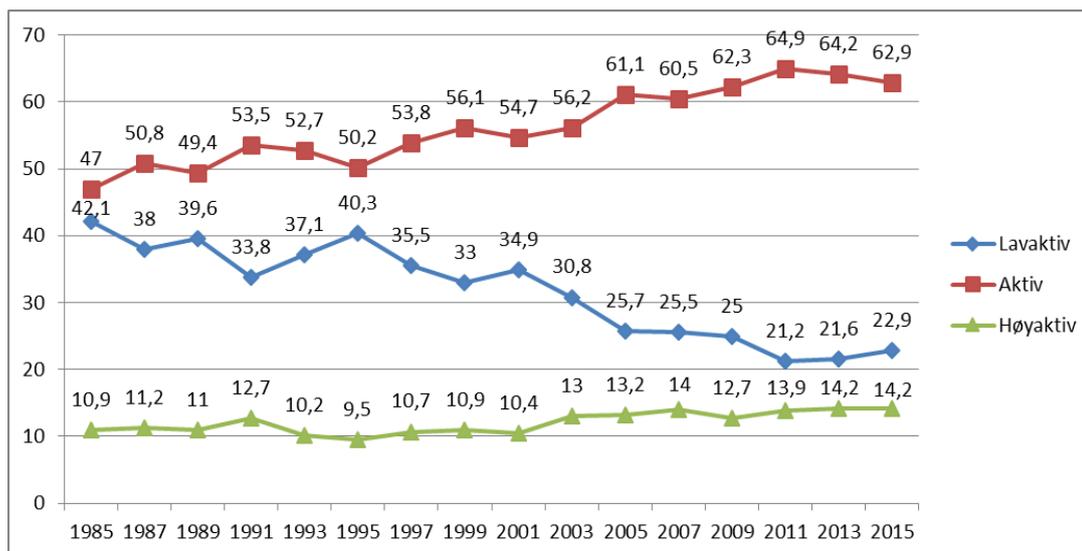
I Norsk Monitor har respondentene helt siden starten i 1985 tatt stilling til spørsmålet 'Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?' Basert på de åtte svaralternativene kan man lage en forenklet tredelt fremstilling ved kategoriene 'inaktiv'<sup>2</sup>, 'moderat aktiv'<sup>3</sup> og 'høyaktiv'<sup>4</sup>. Som man kan se av figur 1, finner man en relativt tydelig tendens i befolkningen når det gjelder hvor ofte man er fysisk aktiv. I 1985 var det relativt like andeler for 'inaktiv' og 'moderat aktiv'. Gjennom perioden har imidlertid andelen 'inaktiv' blitt betydelig redusert, mens andelen 'moderat aktiv' har økt tilsvarende. Når det gjelder 'høyaktiv'-gruppen, har den holdt seg relativt stabil, særlig siden 2003 og er i 2015 på 14,2 prosent. Samlet representerer dette en betydelig forskyvning i retning av flere aktive og mer aktivitet, men der det er en samling i midten av skalaen. Nesten 2/3 av befolkningen, 62,9 prosent, er aktiv 1-4 ganger i uken. Spørsmålet er om det er nok? Vi ser dessuten at på målingene i 2013 og 2015 er det en tendens til at færre er moderat aktive og flere inaktive. Det er for tidlig å si om dette er et trendbrudd i retning mer inaktivitet.

---

<sup>2</sup>'aldri', 'sjeldnere enn hver 14. dag', '1 gang hver 14. dag'.

<sup>3</sup>'1 gang om uken', '2 ganger om uken', '3-4 ganger om uken'.

<sup>4</sup>'5-6 ganger om uken', '1 gang eller oftere per dag'.



Figur 1. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? (1985–2015)

Siden 1999 har Norsk Monitor i tillegg stilt spørsmålet: 'Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?' Også for dette spørsmålet finner man en endring i retning av en samling i midten av skalaen. I dette tilfellet er det de lange treningsøktene på over en time og de korte, på under en halv time, som har svekket oppslutning.<sup>5</sup> Man finner en jevn økning for kategorien av de som trener en halv til en time. I 2015 var det 52,9 prosent som vanligvis trente middels lange treningsøkter. I 2015 var andelen som vanligvis har kortere treningsøkter enn en halv time, 12,7 prosent, og har ligget stabilt der på de siste målingene. Andelen som trener lenger enn en time, har sunket noe og lå i 2015 på 34,4 prosent av befolkningen 15 år og eldre.

I 1999 kom også dette spørsmålet: 'Hvor intenst trener eller mosjonerer du?' Her skjeller man mellom ulike grader av treningsintensitet basert på subjektiv opplevelse av fysisk aktivitet under en vanlig treningsøkt. Basert på en forenklet inndeling i de tre kategoriene 'lav intensitet', 'middels intensitet'<sup>7</sup> og 'høy intensitet'<sup>8</sup> får man også her inntrykk av en økende tendens for midtkategorien. Flest trener med 'middels intensitet'. I 2015 svarte 43,1 prosent at de trente med middels intensitet, 39,2 med høy og 17,8 prosent med lav intensitet. Det har ikke vært store endringer i perioden 1999–2015 når det gjelder treningsintensitet. Det var en økende tendens for intense treningsøkter i perioden 2005 til 2011, men dette har nå flatet ut.

Samlet sett betyr dette at flere personer er aktive, og at flere trener mer, enten man bruker kriteriet en gang i uken, tre ganger i uken eller fem ganger i uken. Lengden på treningsøktene samler

<sup>5</sup> '1 time-1,5 time', 'over 1,5 time'.

<sup>6</sup> 'føler ingen forandringer i pust eller varme i kroppen', 'føler at jeg blir varm i kroppen'.

<sup>7</sup> 'kjenner at jeg blir varm og svett', 'kjenner at jeg blir andpusten og svett'.

<sup>8</sup> 'kjenner at jeg blir andpusten, svett og sliten', 'tar meg het ut – blir svært sliten'.

seg i økende grad omkring middels lengde, fra en halv til en time. Etter en viss økning flater intensiteten på treningen ut på de siste par målingene. Det er en viss korrelasjonen mellom hvor ofte, hvor lenge og hvor intenst man trener. De som trener ofte, har en tilbøyelighet til også å trene lenge og med høyere intensitet. Omvendt finner vi at de som trener sjelden, gjerne gjennomfører kortvarige treningsøkter med lav intensitet. Mellom disse to ytterpunktene finnes det en rekke ulike treningsmønstre. Som nevnt innledningsvis er det helsemessige minimumskravet i Helsedirektoratets anbefaling å være i moderat fysisk aktivitet i minst en halv time og helst hver dag. Dette kriteriet er for snevert dersom man tolker det helt bokstavelig. Også færre, men mer intense og/eller langvarige økter kan gi samme effekt.

### **ACSM-kriteriet**

Et alternativt kriterium finnes hos den amerikanske idrettsmedisinske foreningen American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM-kriteriet innebærer enten fysisk aktivitet av moderat intensitet en halv time fem dager i uken, eller mer intens fysisk aktivitet av minst 20 minutters varighet tre dager i uken eller mer (Haskell mfl. 2007). Et slikt kriterium gir to alternative modeller for trening og mosjon og inkluderer dermed flere treningsmønstre.<sup>9</sup> Vi vil i det følgende kalle dette et 'helsekrav', eller 'helsekriterium', for fysisk aktivitet. Resultatene av et slikt kriterium er sammenfattet i figur 2, som viser at for befolkningen sett under ett har det vært en positiv utvikling i perioden 1999–2015. Det er fortsatt databasen fra Norsk Monitor vi benytter oss av. Dataene er samlet inn på en slik måte at det er mulig å skille ut de som oppfyller ACSM-kriteriet. Helsedirektoratet åpner også for bruk av ACSM-kriteriet.

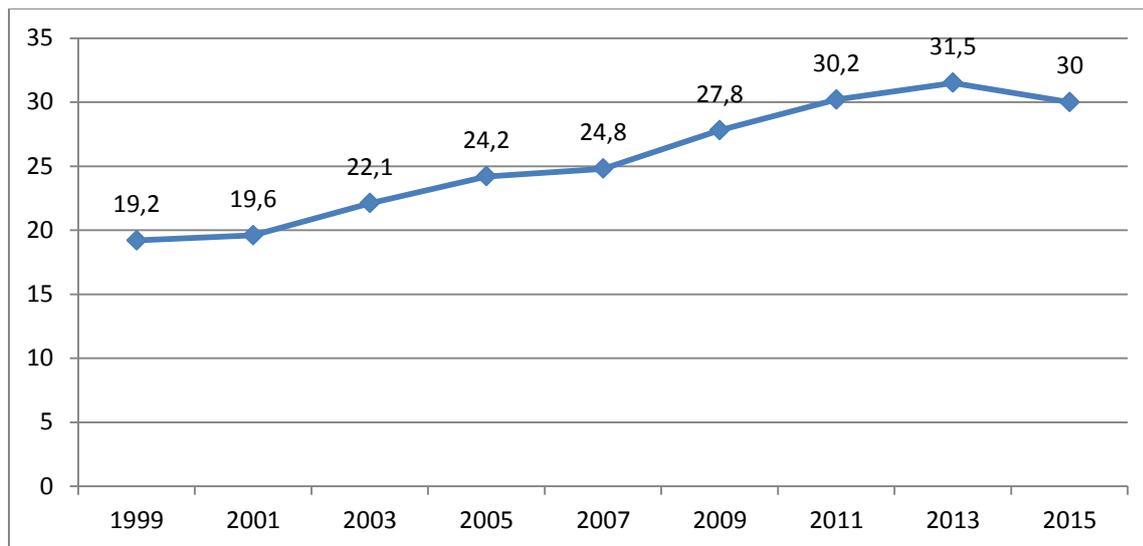
I resten av dette kapitlet og i andre deler av rapporten har vi valgt å ta utgangspunkt i oppfyllelsen av ACSM-kriteriet når vi forsøker å identifisere forskjellige kjennetegn ved den delen av befolkningen som er så fysisk aktiv at det medfører en helsegevinst. Det er i denne forbindelse viktig å huske på at hele 70 prosent av befolkningen ikke oppfyller dette kriteriet, og at de funnene som presenteres, derfor på ingen måte gjelder for hele befolkningen.

Selv om ACSM-kriteriet fanger opp en bredere beskrivelse av fysisk aktivitet, er det fortsatt kun 3 av 10 i befolkningen som i 2015 hadde et tilfredsstillende aktivitetsnivå. Sammenliknet med tidligere norske undersøkelser er tallene for andelen som tilfredsstillende helsekravet, en del høyere enn funnene i Anderssen mfl. (2009) sin studie ved bruk av aktivitetsmålere (20 %), og Ommundsen og Aadland (2009) sin studie bygd på spørreskjema (17 %). Resultatene samsvarer derimot med det som fremkom med aktivitetsmåler i de såkalte Kan1- og Kan2-undersøkelsene, der man finner at rundt 30

---

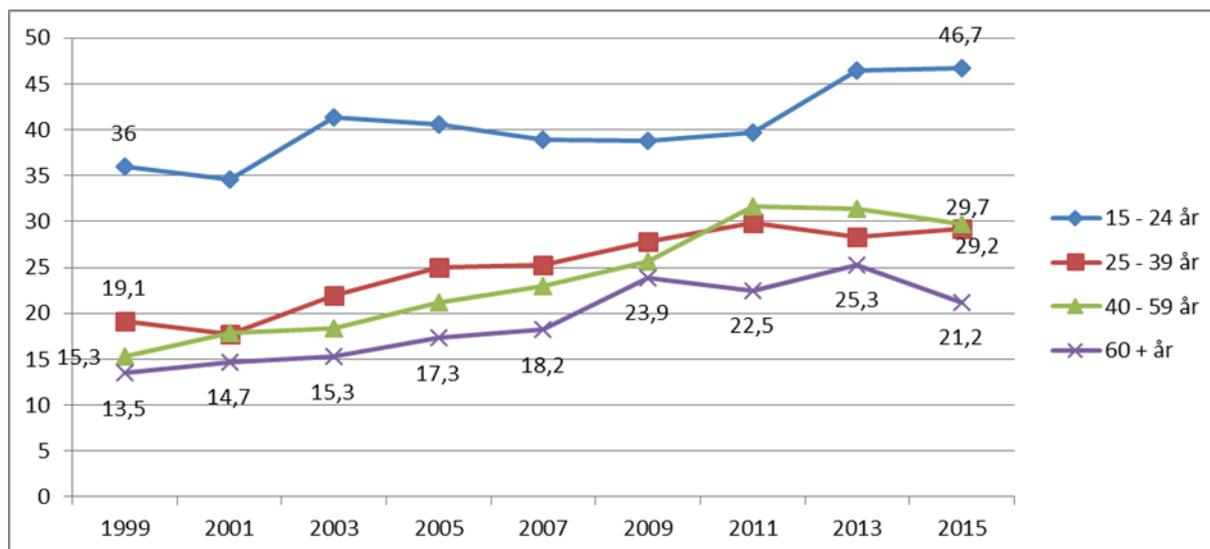
<sup>9</sup>Også Helsedirektoratet åpner i sine anbefalinger for treningsmønstre med kortere varighet, men med større intensitet. Eller kombinasjoner av moderate og mer intense treninger.

prosent av befolkningen er nok fysisk aktive totalt sett i forhold til det nye kravet på 150 minutter i uken. Dette kravet ligger noe lavere enn ACSM-kravet, og måler samlet aktivitet, ikke bare aktiviteten på fritiden slik Norsk Monitor gjør. I likhet med Norsk Monitor er begge disse undersøkelsene basert på representative utvalg av den norske befolkningen. Aldersgruppen i Kan-utvalgene er 20-85 år, mens Norsk Monitor har 15 år og eldre som kriterium. Tross visse forskjeller i utvalg, metodikk og kriterium finner man både i vår undersøkelse med Monitor-data og studiene med aktivitetsmåler at prosentandelen i befolkningen som er aktive nok, ligger på samme lave nivå, omtrent 30 prosent.



*Figur 2. Prosentandeler av i befolkningen 15 år og eldre som tilfredsstillt et ACSM-kriterium. Utvikling fra 1999 til 2015.*

Vi ser av figur 2 at utviklingen i fysisk aktivitet likevel har gått i positiv retning. En analyse basert på kjønn viser små forskjeller. I 1999 var andelen menn som fylte kriteriet 21,3 prosent, mot 17,2 prosent for kvinner, mens i andelen i 2015 var økt til 31,8 prosent for menn og 30 prosent for kvinner. Siden 2005 har forskjellene mellom menn og kvinner vært ubetydelige.



Figur 3. Prosentandeler som tilfredsstillt et ACSM-kriterium. Utvikling i ulike aldersgrupper fra 1999 til 2015.

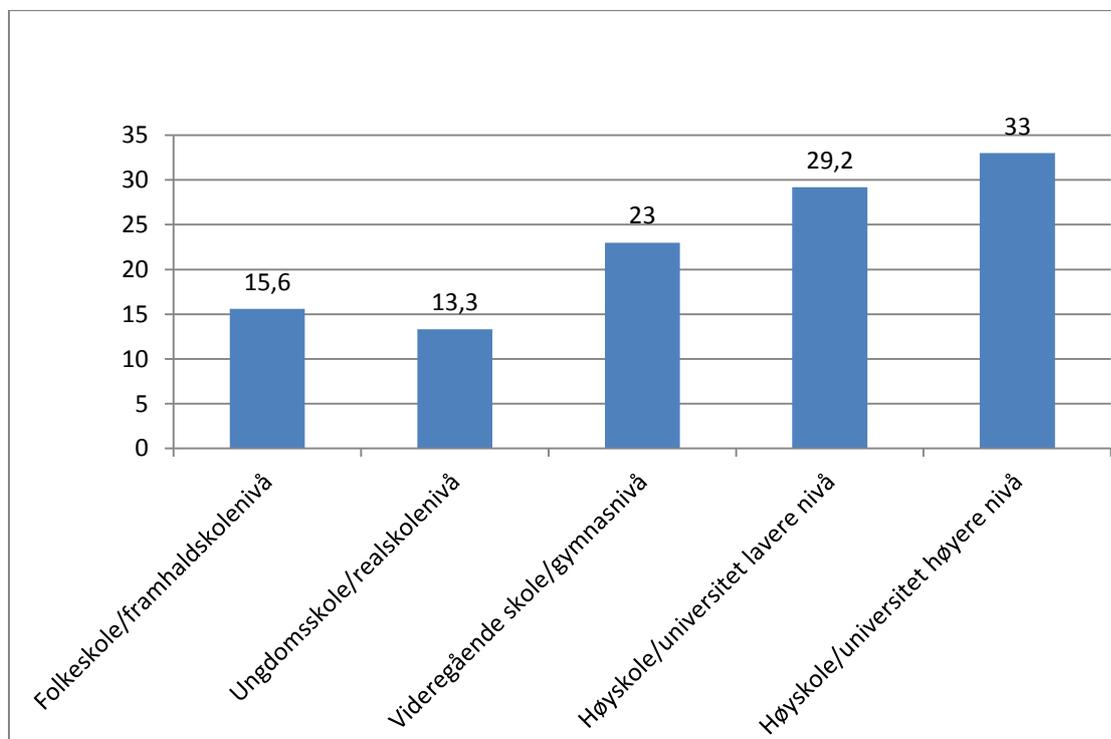
Derimot er det klare forskjeller når det gjelder alder. I en forenklet fremstilling med fire alderskategorier<sup>10</sup> finner man ikke uventet at det i 2015 var desidert flest i den yngste alderskategorien som tilfredsstilte kriteriet, med 46,7 prosent, og færrest i den eldste aldersgruppen, med 21,2 prosent. Derimot er det, kanskje litt overraskende, små forskjeller i 2015 mellom de tre midterste aldersgruppene. Alle fire alderskategoriene har hatt en økning i perioden 1999–2015 sett under ett, men det er en stagnasjon eller en viss nedgang i aktivitet på de siste par målingene.

### 2.3 Nye analyser av sosiokulturelle og andre forskjeller

Klassebegrepet inneholder flere komponenter. Det kan være interessant å se på hver av komponentene og definere begrepet på en litt ny måte. Hvor sterkt slår egen utdanning, egen inntekt samt foreldres utdanning og husstandens samlede inntekt ut hver for seg og samlet? Selv om flere studier har vist at disse faktorene enkeltvis har slått ut i forhold til fysisk aktivitet, kan det være interessant å se hvor mye de slår ut i forhold til ACSM-kriteriet. La oss starte med egen utdanning. I 2015-undersøkelsen opererer Norsk Monitor med fem utdanningsnivåer. Spørsmålet er: «Hva er din høyeste avsluttede utdanning?» Det skilles mellom folkeskole/framhaldsskolenivå, ungdomsskole/realskolenivå, videregående skole/gymnasnivå, høyskole/universitet lavere nivå, høyskole/universitet høyere nivå. Med dagens relativt lange utdanningsløp vil det være interessant å se nærmere på aldersgruppen fra 28 til 70 år. Denne gruppen har i hovedsak avsluttet sin utdanning og vil normalt ha en mer stabil

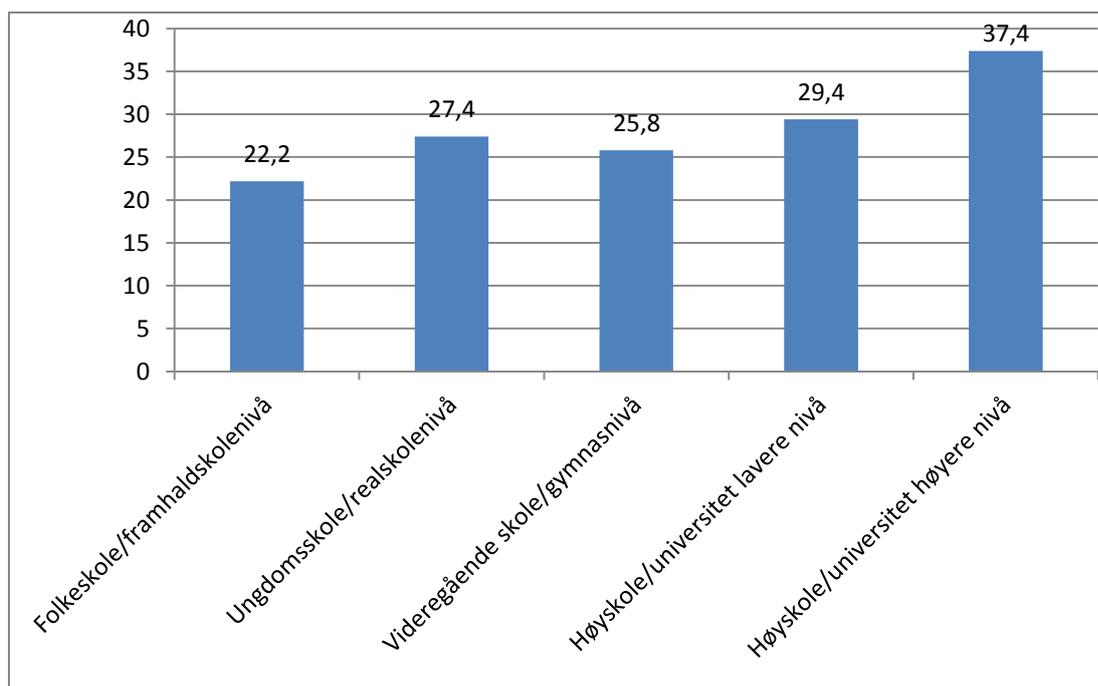
<sup>10</sup>'15-24 år', '25-39 år', '40-59 år', '60 år>'.

personlig økonomi, siden dette er den gruppen i befolkningen som mest sannsynlig er i arbeid, etter utdanning og før pensjonering.

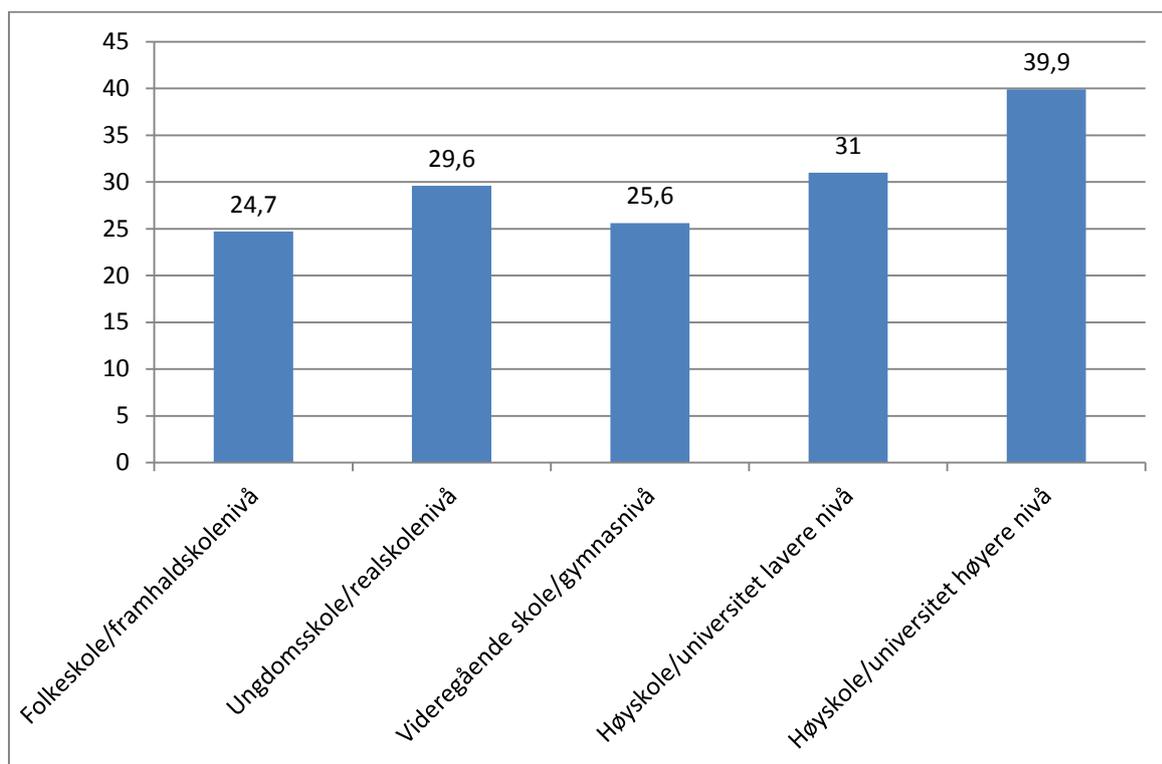


Figur 4. Andel som tilfredsstillter ACSM-kriteriet i forhold til avsluttet utdanning. Aldersgruppe 28-70 år. 2015

Vi ser at det er en markant forskjell i andelen som oppfyller ACSM-kriteriet i forhold til utdanning. De med høyest utdanning har dobbelt så stor andel ACSM-ere sammenliknet med den laveste utdanningsgruppen. Siden egen utdanning ser ut til å ha betydning for hvorvidt en person er fysisk aktiv eller ikke, kan det være interessant å se nærmere på om foreldres utdanning også har betydning.



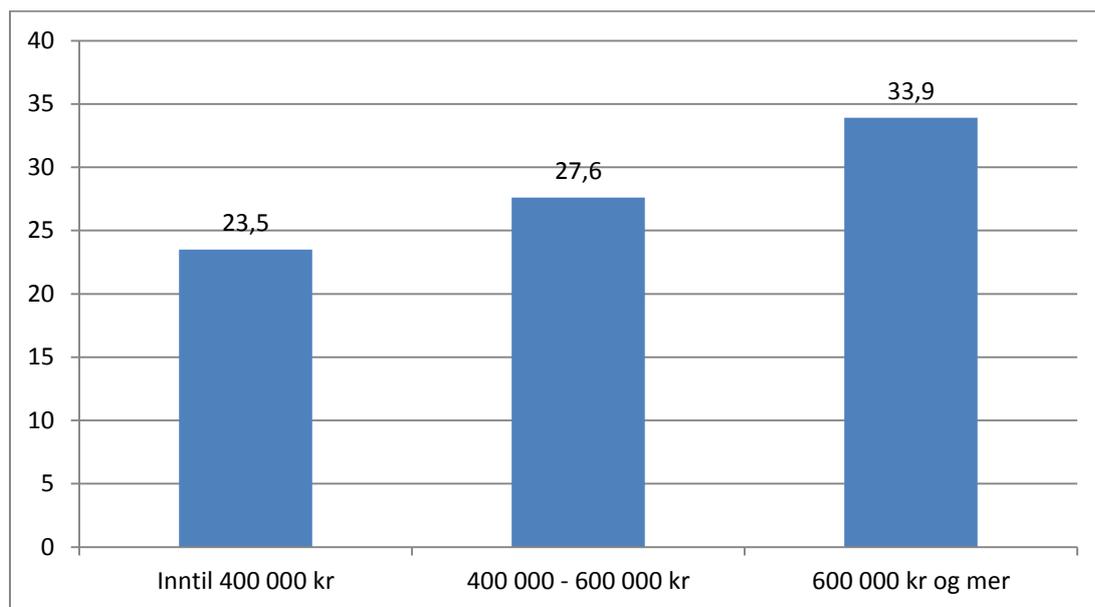
Figur 5. Andel av befolkningen, 15 år og eldre, som tilfredsstillers ACSM-kriteriet i forhold til fars høyeste avsluttede utdannelse. Aldersgruppe 28-70 år. 2015.



Figur 6. Andel av befolkningen, 15 år og eldre, som tilfredsstillers ACSM-kriteriet i forhold til mors høyeste avsluttede utdannelse. Aldersgruppe 28-70 år. 2015.

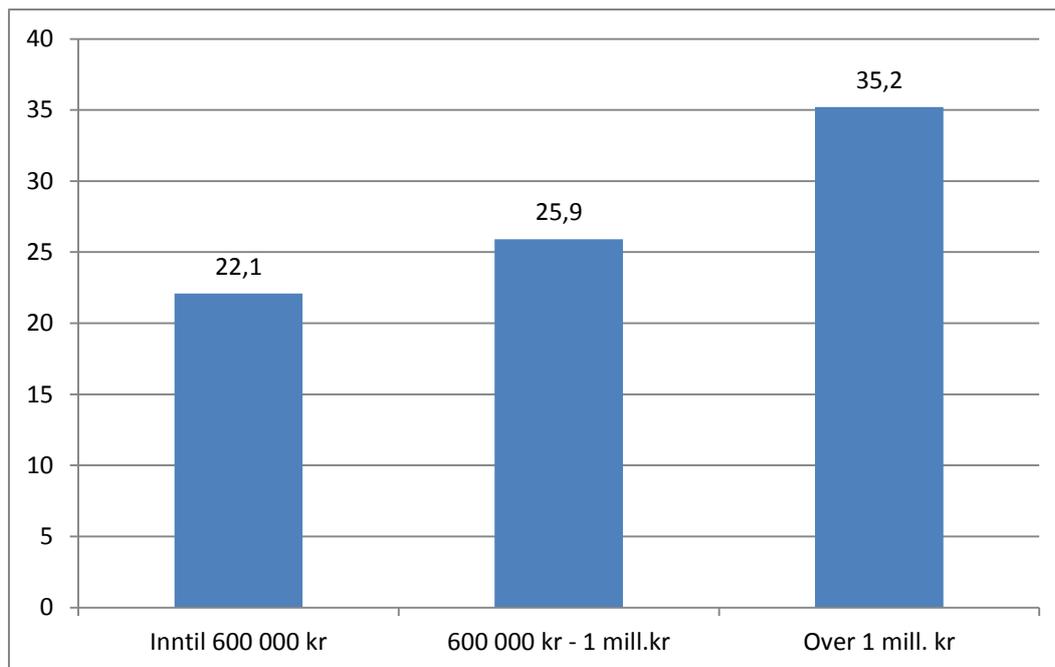
Som figur 5 og 6 viser, er det klar statistisk sammenheng mellom foreldres utdanning og ACSM-kriteriet. Det er nesten dobbelt så mange i gruppen med foreldre med høyeste utdanning som tilfredsstill kriteriet, sammenliknet med den laveste utdannelsesgruppen.

Når det gjelder egen bruttoinntekt, er det også mest meningsfylt å se på den gruppen som har avsluttet utdanning og mest sannsynlig er i fullt arbeid, nemlig aldersgruppen 28-70 år.



*Figur 7. Prosentandel som tilfredsstill ACSM- kriteriet i forhold til personlig bruttoinntekt. Aldersgruppe 28-70 år. 2015*

Figur 7 viser at det er en sammenheng mellom inntektsnivå og trening. Det er flest i den høyeste inntektsgruppen som trener nok til å tilfredsstill ACSM-kriteriet. Forskjellene er ikke så store som ved utdanning, men likevel tydelige og med en nesten lineær økning med økt inntekt. Siden det norske samfunn i stor grad premierer utdanning og de med høyere utdanning derfor i gjennomsnitt tjener mer, er det kanskje ikke overraskende at inntekt viser samme tendens som utdanning.



Figur 8. Andel av befolkningen mellom 28 og 70 år som tilfredsstillter ACSM-kriteriet i forhold til husstandens samlede inntekt. 2015

Også ut fra husstandens samlede inntekt er det forskjeller når det gjelder aktivitetsnivå. Det er den samme lineære stigningen fra lavere til høyere inntekt, men kurven er ikke så bratt knyttet til inntekt som til utdanning. Det betyr at utdanning er en viktigere variabel å se på når det gjelder fysisk aktivitetsnivå, enn inntekt. Den er mer grunnleggende i den forstand at den også i relativt stor grad styrer inntekten. Selv om det finnes unntak, med styrtrike lavt utdannede og høyt utdannede som er fattige.

For å få et samlet mål på disse forskjellene slo vi sammen de fire variablene egen utdanning, foreldres utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt til én samlet variabel. Vi dikotomiserte hver av de fire variablene slik at vi delte omtrent halvparten av befolkningen i en høy og en lav gruppe. Deretter laget vi en samlet indeks som vi så delte inn i tre grupper, som vi for enkelthets skyld kalte lav klasse, middelklasse og høy klasse.<sup>11</sup>

<sup>11</sup>Klassebegrepet defineres ulikt. Siden vi her fanger inn både foreldrenes, familiens og den enkeltes utdanning og inntekt, anser vi variabelen meningsfull som et uttrykk for klasse.

Klassevariabel ble laget ved å dikotomisere følgende variabler:

Egen utdanning: Folkeskole, realskole/videregående skole = lav, Høgskole/universitet = høy

Fars utdanning – samme dikotomisering.

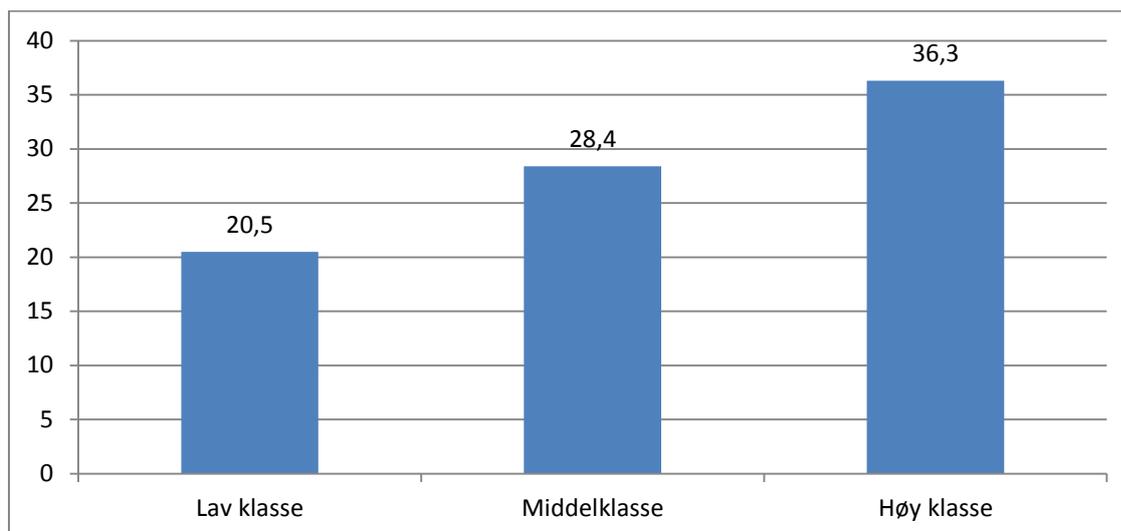
Mors utdanning – samme dikotomisering.

Egen inntekt – inntil 500 000 = lav, over 500 000 = høy

Husstandsinnntekt – inntil 800 000 = lav, over 800 000 = høy

Det lave alternativet ble gitt 1 og det høye 2, og alle variablene summert til én variabel.

Da ligger skårene mellom 5 og 10. Lav klasse ble definert som 5 og 6, middelklasse som 7 og 8, og høy klasse 9 og 10.

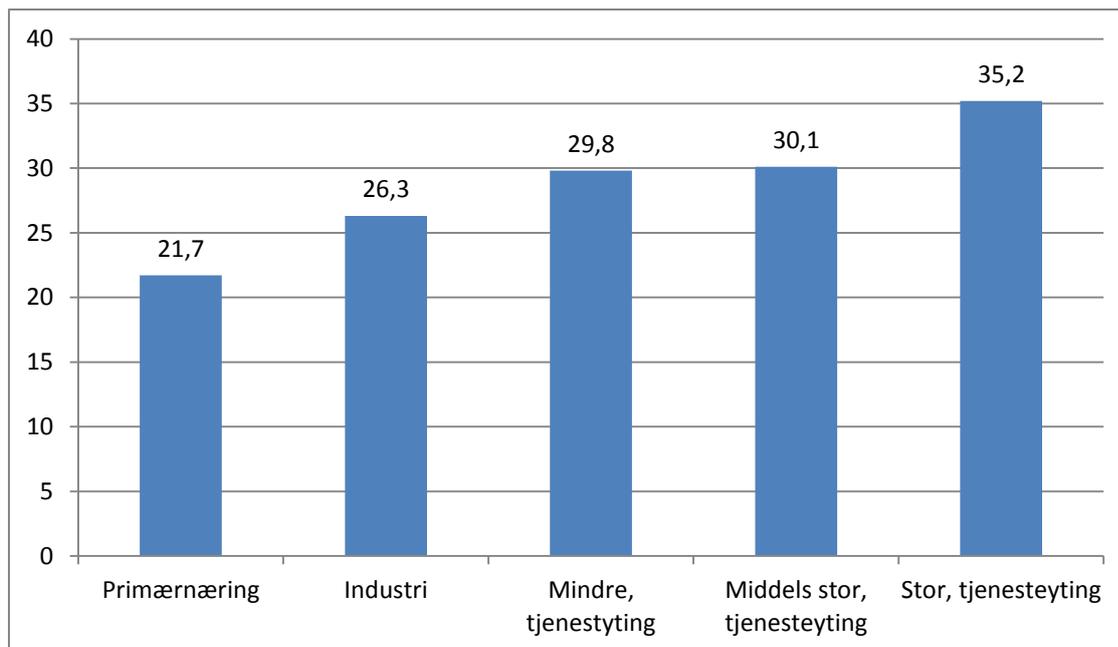


Figur 9. Prosentandel som tilfredsstill ACSM-kriteriet, knyttet til klasse (definert som en samlevariabel for egen utdanning, foreldres utdanning, personlig inntekt og husstandsinnkomst) Aldersgruppe 28-70 år. 2015.

Vi ser av figur 9 at det er en tydelig forskjell mellom høy og lav klasse. Mens det er 20,5 prosent ACSM-ere i den laveste klassen, er det 36,3 prosent i den høyeste. Stigningen fra lav til høy klasse gjennom middelklassen er bortimot lineær. Det betyr at for å øke andelen aktive i de laveste klassene må man overvinne visse barrierer knyttet til utdanning og inntekt. Men hva slags barrierer er det egentlig snakk om? Det kan tenkes at det både enkeltvis og samlet er ulike typer faktorer som slår ut og oppleves som barrierer. Det kan være materielle faktorer som penger og utstyr, strukturelle faktorer som tilgang til klubber og anlegg og kulturelle faktorer som verdier og motiver. Vi skal senere se at både når det gjelder deltakelse i idrettsforeninger og bruk av anlegg, har de øvre sosiale lag hatt og har en dominerende posisjon.

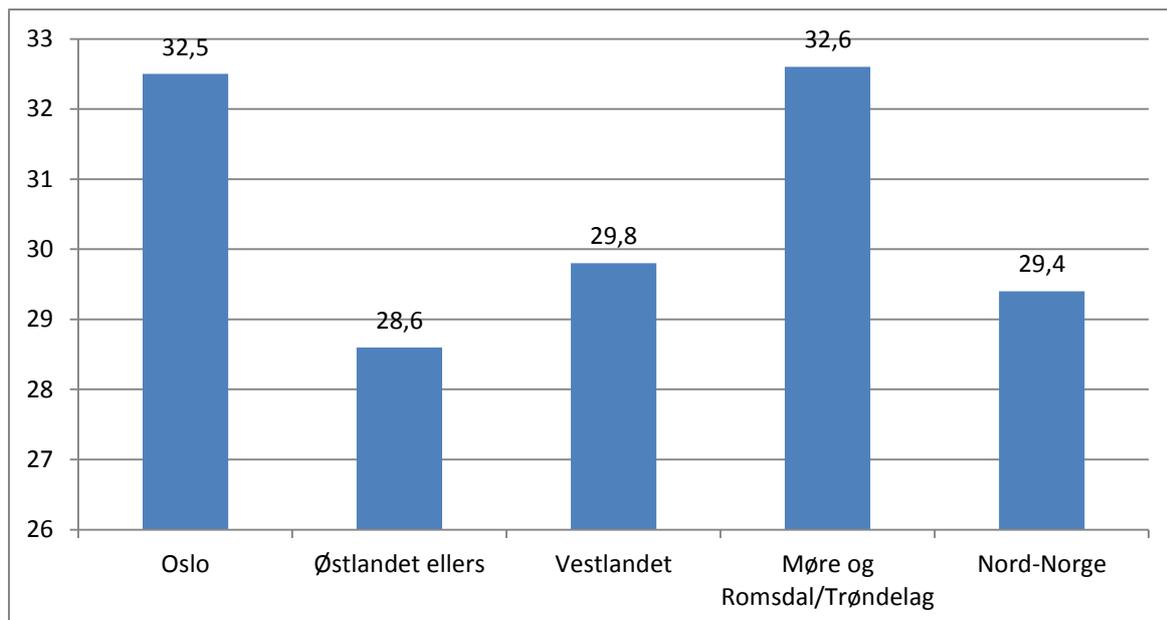
## 2.4 Spiller det noen rolle hvor man bor?

I rapporten «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet» (2011) fremkom det at det ikke var særlig forskjell på om man bodde i by, tettsted eller på landsbygda når det gjaldt om man oppfylte ACSM-kriteriet eller ei. Vi skal i det følgende se på litt andre aspekter ved bosetting. I Norsk Monitorundersøkelsen fra 2015 ble det spurt om bosted delt inn etter ulike kommunetyper. Kommunetyperne var delt inn etter dominerende næring – primærnæring, industri eller tjenesteyting – og når det gjaldt tjenesteyting, mellom små, middels og store.



Figur 10. Prosentandel av befolkningen, 15 år og eldre, som tilfredsstillers ACSM-kriteriet, knyttet til kommunetype. 2015

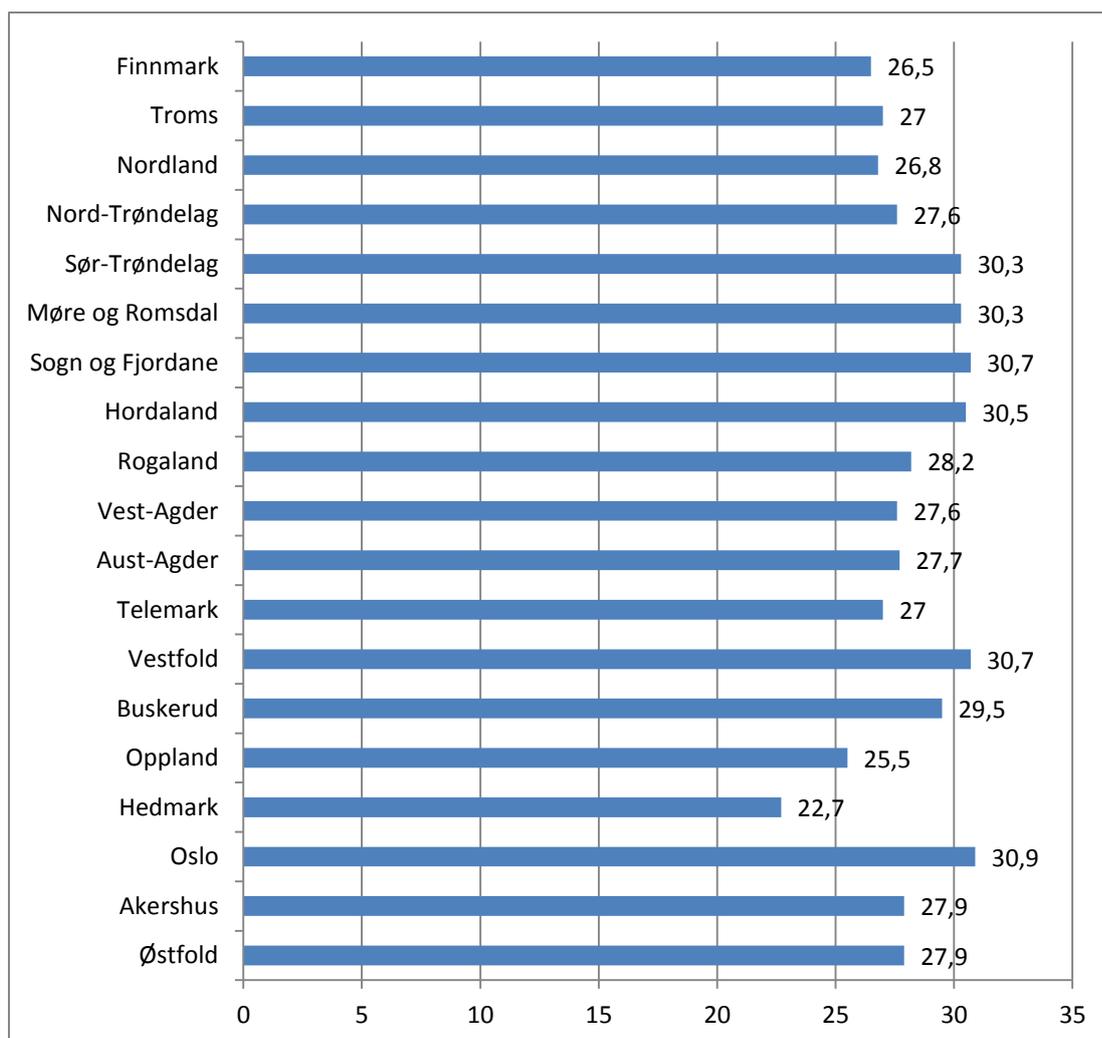
Figur 10 viser at det er færrest ACSM-ere i primærnæringskommunene. Man kan håpe at de som jobber i primærnæringskommunene, får fysisk aktivitet gjennom arbeidet sitt, selv om den store mekaniseringen i landbruket neppe gjør at man automatisk utfører kroppsarbeid. Kanskje tvert om. I verste fall er man lite fysisk aktiv både på fritiden og på jobben. De som bor i industrikommuner, er noe mer aktive, kanskje som følge av en klart definert arbeidstid og et tydeligere skille mellom arbeid og fritid. Blant de tjenesteytende kommunene kommer de største best ut. Det kan ha sammenheng med at man her finner flest tilbud, ikke minst knyttet til de kommersielle treningsentrene. Man skulle kanskje tro at det var lettere å være fysisk aktiv på landsbygda enn i byen, men det ser ut til å være omvendt. Kanskje er storbyen best med sine mange og varierte aktivitetstilbud, og landsbygda kommer dårligst ut med mekanisert arbeid, mer bruk av bil som transportmiddel og lite regulert fritid.



*Figur11. Prosentandel av befolkningen, 15 år og eldre, som tilfredsstillter ACSM-kriteriet, knyttet til hvilken landsdel de bor i. 2015*

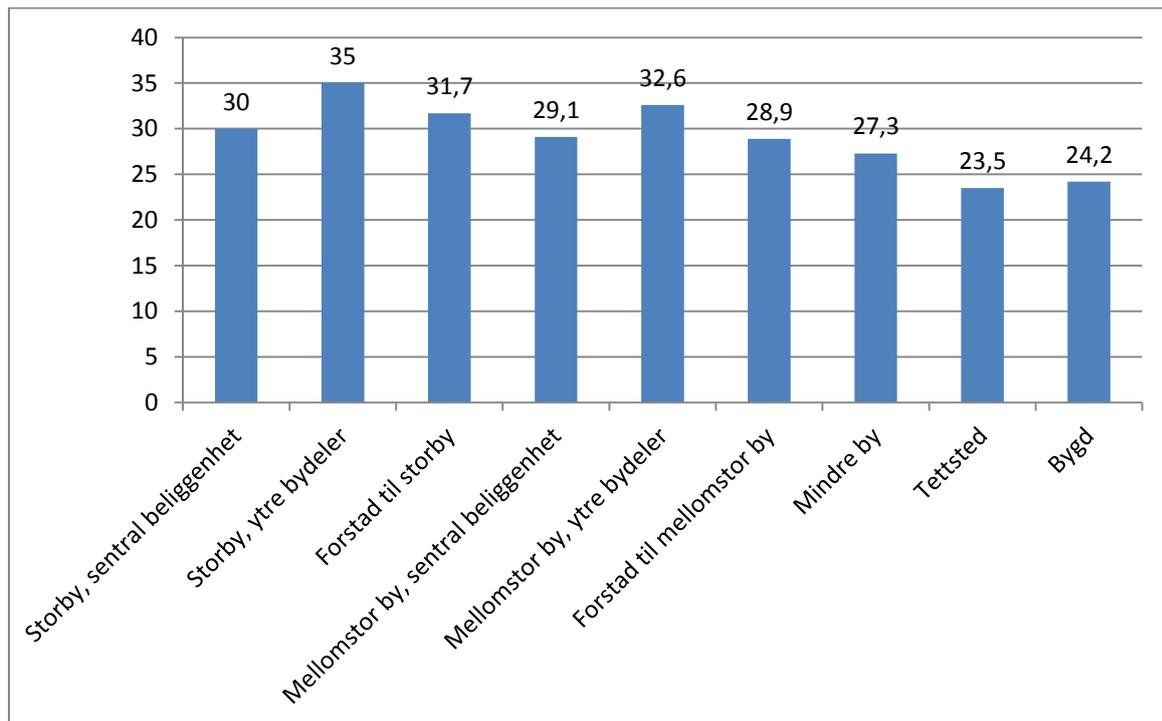
Det er relativt små forskjeller knyttet til hvilken landsdel man bor i. Figur 11 viser at Oslo og Møre og Romsdal/Trøndelag kommer best ut. Det kan se ut som den urbane livsform, med mange fritidstilbud, har en viss fordel. Men det kan også være andre faktorer som andel høyt utdannede og høytlønnede som slår ut. Og det er kanskje noe med den moderne eller postmoderne livsformen med vekt på verdier som helse, estetikk, kropp og aktivitet som bidrar til et forsprang for Oslo. Det er vanskeligere å forklare hvorfor Møre og Romsdal/Trøndelag gjør det bra. Men vi ser at forskjellene er små.

Den relativt grove inndelingen i landsdeler i figur 11 dekker kanskje over en større variasjon innenfor landsdelene. Er det sikkert at Oslo ligger på topp blant fylkene? For å få et godt nok datagrunnlag har vi slått sammen resultatene for 2013- og 2015-undersøkelsen.



Figur 12. Prosentandeler i ulike fylker som tilfredsstillter ACSM -kriteriet. 15 år og eldre. Data for 2013 og 2015 slått sammen.

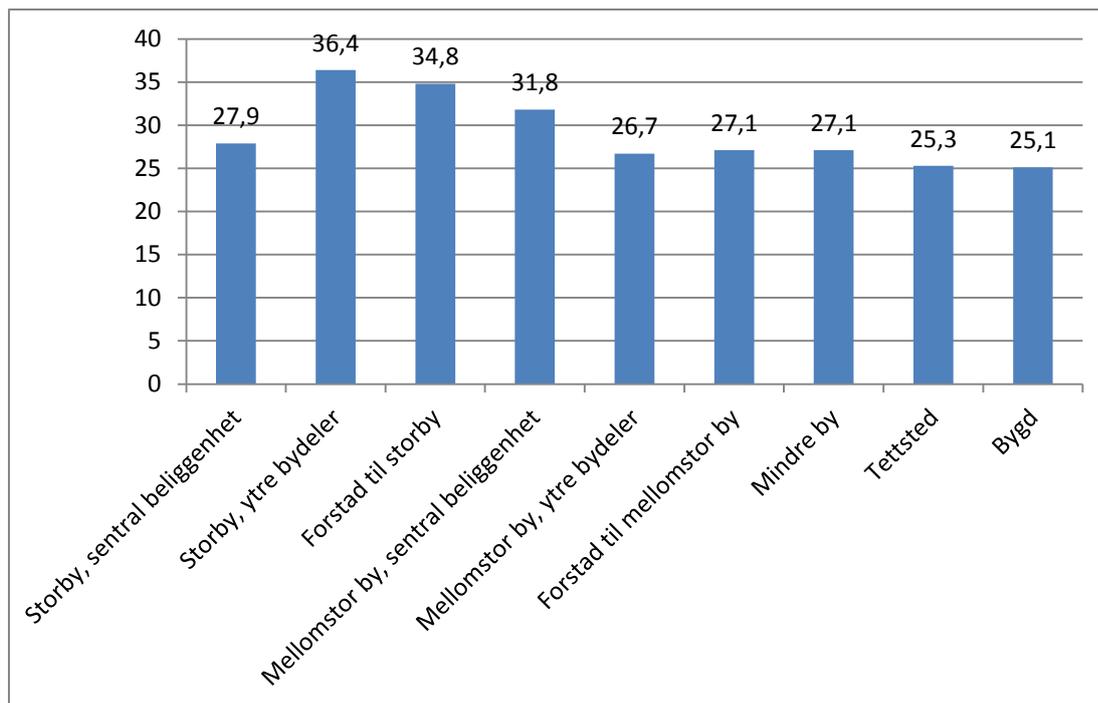
Figur 12 viser at Oslo faktisk ligger på topp, men med en marginal ledelse på Sogn og Fjordane og Vestfold og med Hordaland, Møre og Romsdal og Sør-Trøndelag hakk i hæl. Nederst finner vi Hedmark.



Figur 13. Prosentandeler som tilfredsstill ACSM-kriteriet, knyttet til bosted. Alder 28-70 år. 2015

Vi har også data som sier noe om typer av bosteder. Vi har valgt ut de som er mellom 28 og 70 år. Det er mennesker som har avsluttet utdanning og slik sett har valgt mer permanent bosted. Figur 13 viser at folk som bor i storby eller mellomstore byer, gjennomgående er mer aktive enn de som bor i mindre byer, tettsteder eller på landsbygda. Vi ser også at de som bor i ytre bydeler, er mer aktive enn de som bor sentralt. Det er vanskelig å gi noen enkel forklaring på resultatene. Byene har flere varierte tilbud enn mindre byer, tettsteder og landsbygda. Ikke minst gjelder dette kommersielle treningsentre, som er blitt en viktig treningsarena. På den annen side er tilgjengeligheten til naturpregede anlegg større på landsbygda og i småbyer. Også andre faktorer er relevante. Det er mange høyt utdannede og generelt resurssterke som søker seg til større byer. Som vi har sett, er høyt utdannede og resurssterke mer fysisk aktive enn andre.

Men er det også en fordel å vokse opp i by-pregede omgivelser med tanke på å være fysisk aktiv senere i livet?



Figur 14. Prosentandeler som tilfredsstill ACSM-kriteriet, knyttet til hvor de vokste opp. Alder 28-70 år. 2015-data

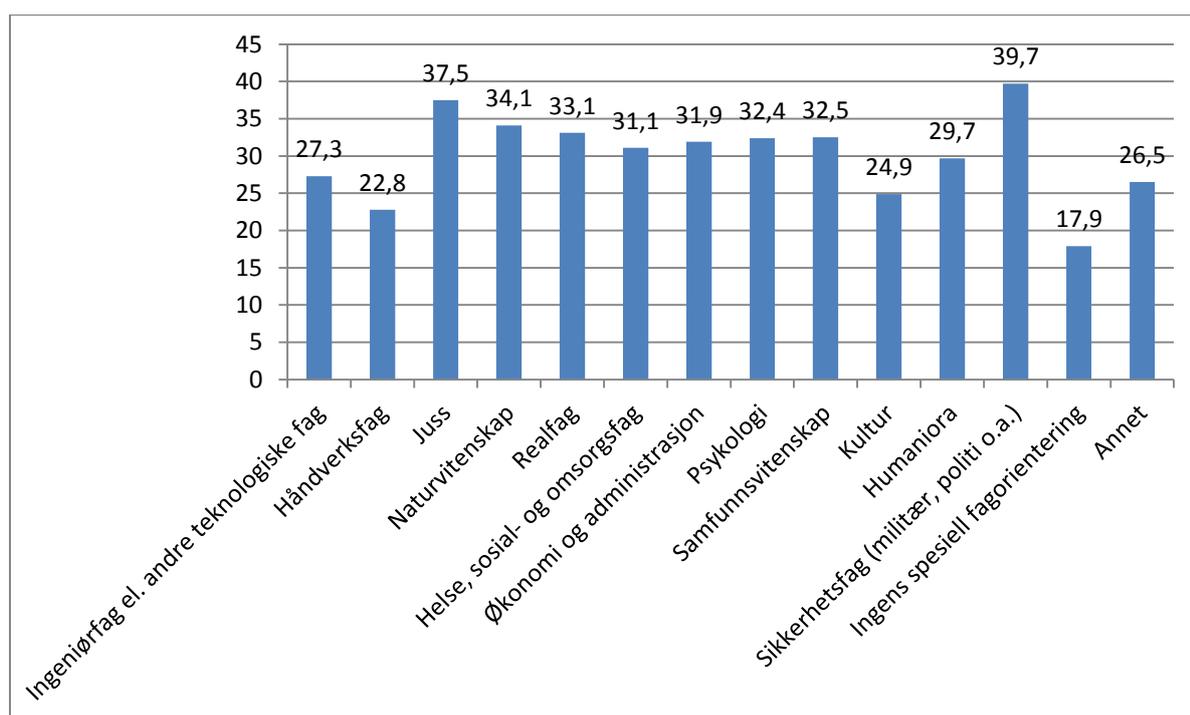
Vi ser av figur 14 at bildet ikke er ulikt når det gjelder hvor man vokste opp. Også her er de som vokste opp i større og mellomstore byer, generelt mest aktive. Men det er visse variasjoner knyttet til hvor i byen man vokste opp. I storbyer er det ytre bydeler som er best, men i mellomstore byer er det sentrum. Tettsted og bygd kommer dårligst ut også når det gjelder oppvekststed.

## 2.5 Spiller det noen rolle hva slags yrke man har?

Folk søker til ulike yrker ut fra familie og klassebakgrunn samt egne talenter og ønsker. Tidligere var visse yrker sterkt koblet til bestemte klasser, og i mange familier gikk yrker i arv. Den type grunnleggende innstillinger og holdninger, det Bourdieu (1999) kaller *habitus*, kan også innebære grunnleggende holdninger til det å være fysisk aktiv. Habitus kan man forstå som et uttrykk for hvordan tidligere erfaringer, for eksempel bevegelseserfaring, former våre tanker og oppfatninger og handlinger på bestemte måter. Habitus er formet gjennom sosialisering og opplæring, og er slik påvirket av forskjellsskapende dimensjoner som sosial klasse, kjønn, alder og etnisitet. Med forskjellsskapende dimensjoner forstår vi for eksempel at dersom man vokser opp i et samfunn med en sosial praksis der det forventes noe annet av menn og kvinner fra arbeiderklassen enn middelklassen, så er dette med på å danne bevegessammenhenger som er ulik for de to klassene. Hva slags

forventninger man har til grupper i arbeiderklassen og middelklassen, skaper forskjeller i kroppslige uttrykk som er akseptable.

Det er grunn til å tro at de yrkene som tradisjonelt medførte hardt fysisk arbeid, innebar en holdning om at fysisk aktivitet i fritiden ikke var noen nødvendighet, ja ikke engang ønskelig. Man skulle samle krefter til neste dags jobb. Nå har samfunnet endret seg slik at selv de tidligere harde fysiske yrkene er blitt langt mindre fysisk krevende. Kanskje er derfor overleverte og tradisjonelle holdninger med på å forsinke fysisk trening på fritiden i visse yrker. I engelskspråklige land skjelner man mellom ‘blue collar’- og ‘white collar’-yrker, som til norsk gjerne oversettes med ‘blåsnipper’ og ‘hvitsnipper’. ‘Blåsnipper’ representerer de tidligere kroppslige og manuelle yrkene i industri, samferdsel, jordbruk osv. ‘Hvitsnipper’ er en samlebetegnelse for høyt utdannet arbeidskraft. Kanskje er ‘blåsnipp’-yrkene blitt liggende etter i fysisk aktivitet i fritiden fordi man bærer på overleverte, men utdaterte holdninger og forestillinger. Dette er holdninger som kan prege en person selv om vedkommende tar høyere utdanning og ender opp med et yrke som ikke faller inn under kategorien ‘blåsnipper’.

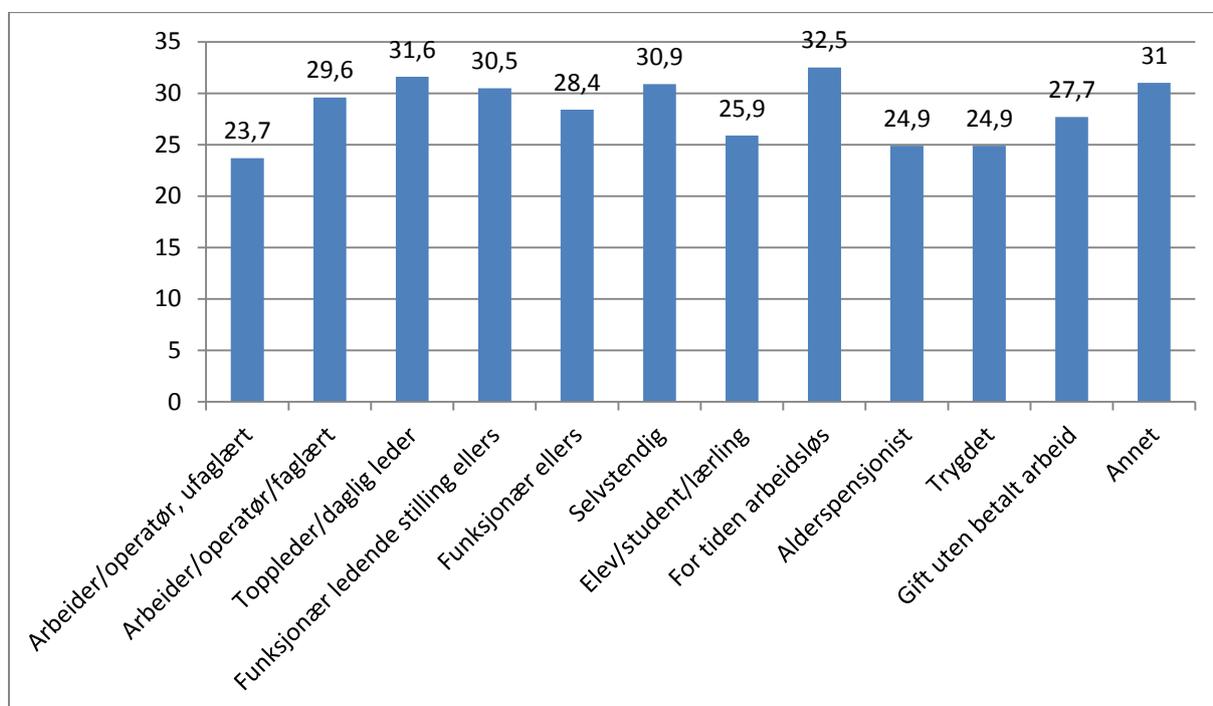


Figur 15. ACSM knyttet til type utdanning. Alder 28-70 år. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

I figur 15 vises fysisk aktivitetsnivå i form av ACSM-kriteriet knyttet til den type utdanning man har. Man kan regne med at de fleste også har en type yrke som samsvarer noenlunde med utdannelsen, selv om det finnes unntak. Vi har tatt ut aldersgruppen 28-70 år, det vil si de som er ferdig med utdannelsen

og fremdeles mest sannsynlig er yrkesaktive. Figuren viser at sikkerhetsfagene ligger på topp, med 39,7 prosent som tilfredsstillers ACSM-kriteriet. Det er kanskje ikke overraskende med tanke på at mange av disse må holde seg i form for å kunne utføre jobben. Også universitetsfag som juss, realfag og naturfag skårer høyt. Lavest ligger kulturfag og håndverksfag samt de uten noen spesiell fagorientering. Kanskje er det en tendens til at 'blåsniipp' -holdningen henger igjen, og at kunstnere som outsiders-gruppe heller ikke er så sterkt opptatt av trening. Mange av dem får kroppslig bevegelse som del av yrket enten det er innenfor bildende kunst eller musikk.

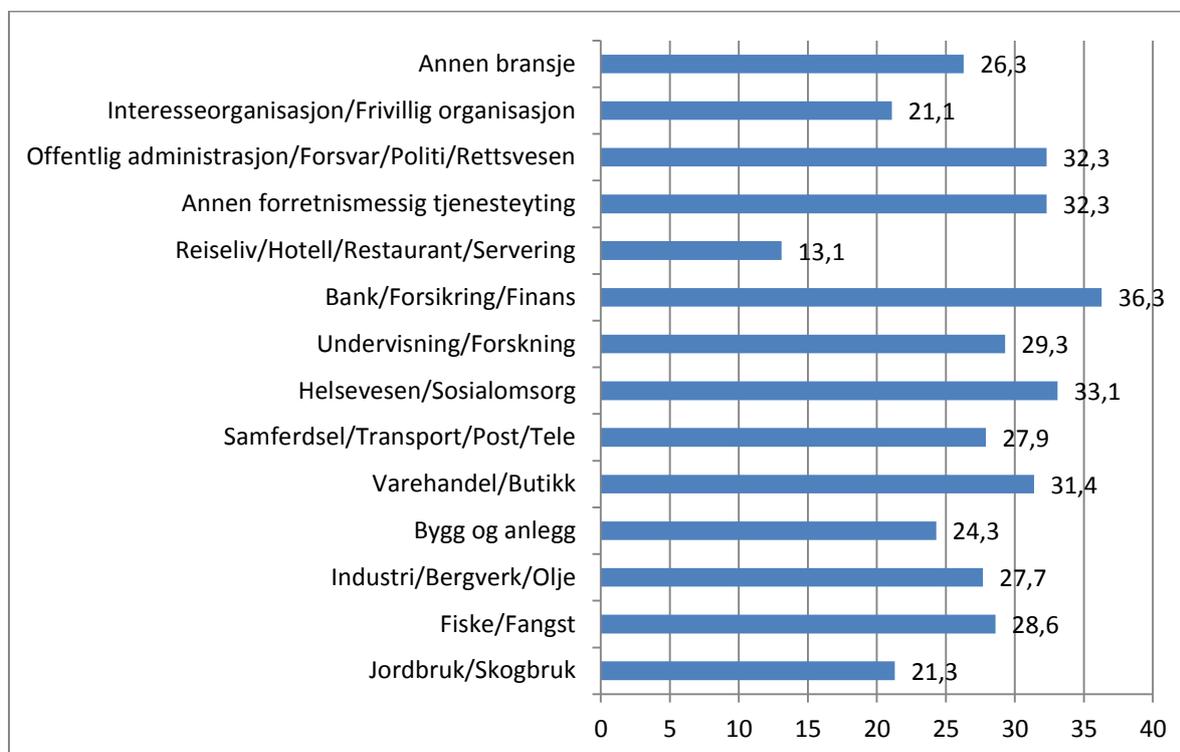
Fra utdanning kan man gå over til å se på stillingstype. Hvilke forskjeller er det i fysisk aktivitetsnivå knyttet til stilling? Igjen er det rimelig å se på aldersgruppen 28-70 år.



Figur16. Hvilken type stilling har du? ACSM-ere i aldersgruppen 28-70 år. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Vi ser av figur 16 at alderspensionistene kommer godt ut. De har tid til å være aktive. De som er gift og ikke har lønnet arbeid, kommer enda bedre ut, men det er en svært liten gruppe, og derfor er ikke resultatet statistisk signifikant. Vi ser at arbeidsløse og trygdede ligger lavt, og også arbeidere av ulike typer. Det er topledere, funksjonærer av ulike typer samt selvstendig næringsdrivende som kommer best ut.

Enda tettere oppkobling til utdanning og egenarten i yrket får man ved å se på de enkelte yrkesgruppene eller bransjene, slik det er gjort i figur 17.

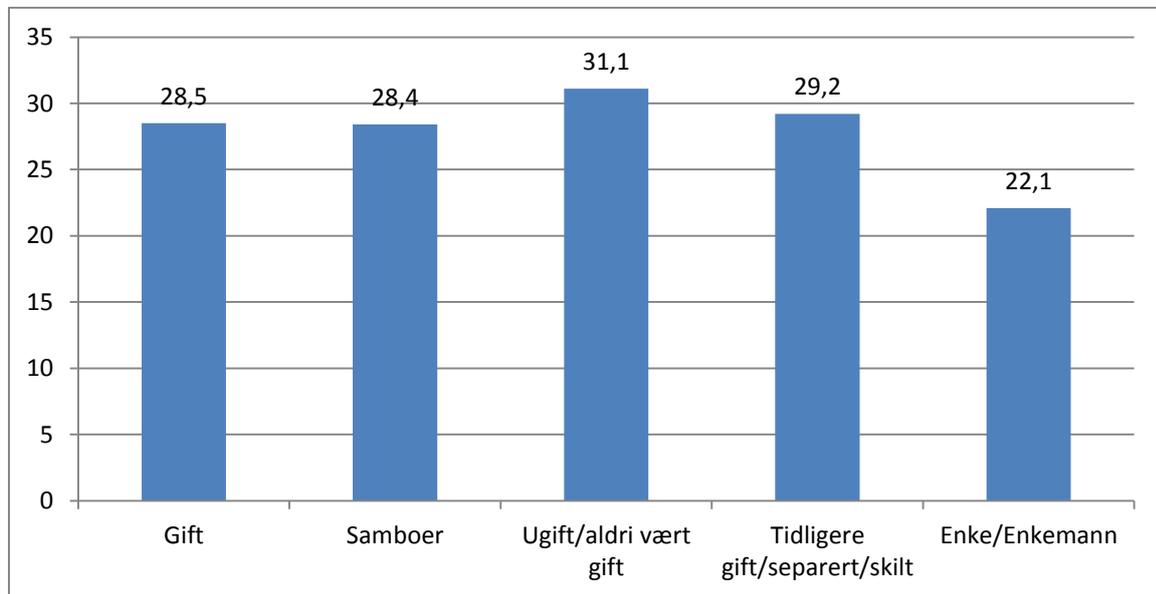


Figur17. Hvilken bransje arbeider du i? ACSM-ere i aldersgruppen 28-70 år. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Vi ser at topp tre bransjer med tanke på fysisk aktivitet er bank/forsikring/finans, offentlig administrasjon/forsvar/politi/rettsvesen og helsevesen/sosialomsorg. Det betyr at det er yrker med høyt utdannede 'hvitsnipper', sikkerhets-yrkene og helsearbeiderne som er på topp. På bunnen finner vi industri/håndverk, samferdsel/transport/post/telefon og jordbruk/skogbruk. Også forretningsmessig tjenesteyting ligger lavt. Aller lavest ligger reiseliv/hotell/restaurant/servering. Det betyr at det er 'blåsnippene' som i fritiden ligger lavest i fysisk aktivitet. Det hadde vært interessant å gjennomføre målinger av deres fysiske aktivitet i yrkessammenheng for å se om den kan kompensere noe. Vi antar at den fysiske aktiviteten er lav også der, i hvert fall for mange.

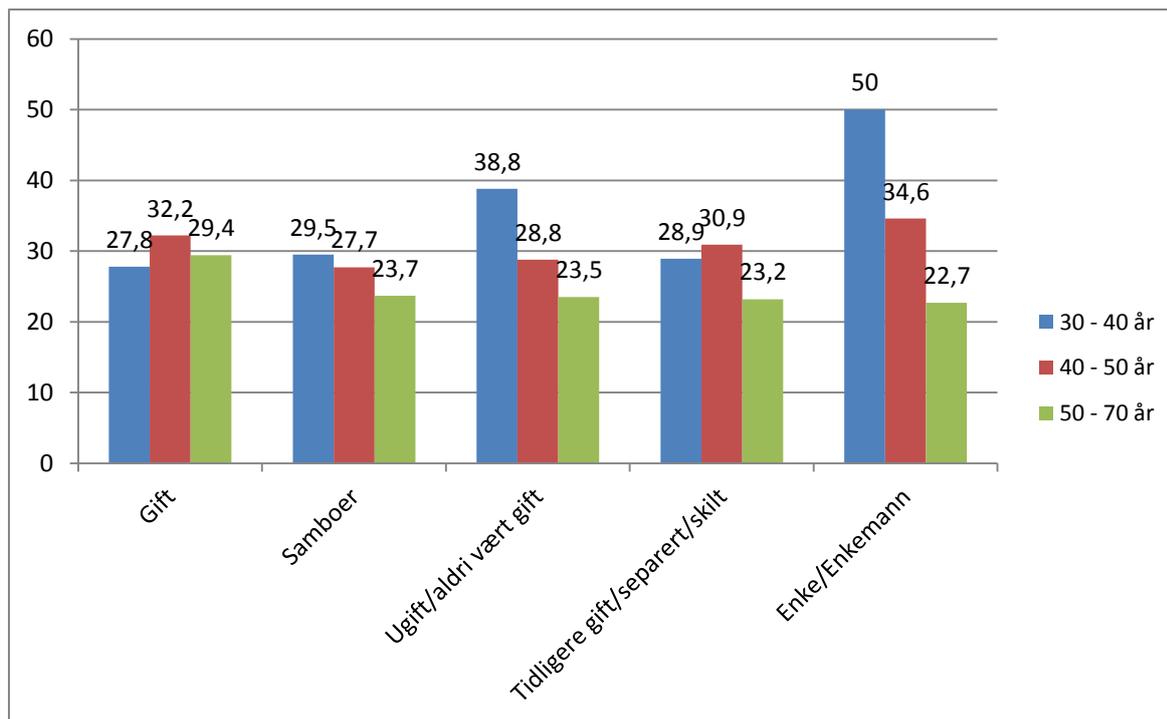
## 2.6 Spiller sivil status noen rolle?

De unge mellom 15 og 24 år er mer aktive enn de eldre aldersgruppene, selv om andre grupper er kommet godt etter de siste 20 årene. Man kan tenke seg at det å gifte seg, få barn og etablere familie medfører mindre mulighet til å drive med fysisk aktivitet. Om man ser på hele befolkningen fra 28 år og oppover, er det mulig å få bekreftet eller avkreftet en slik forestilling.



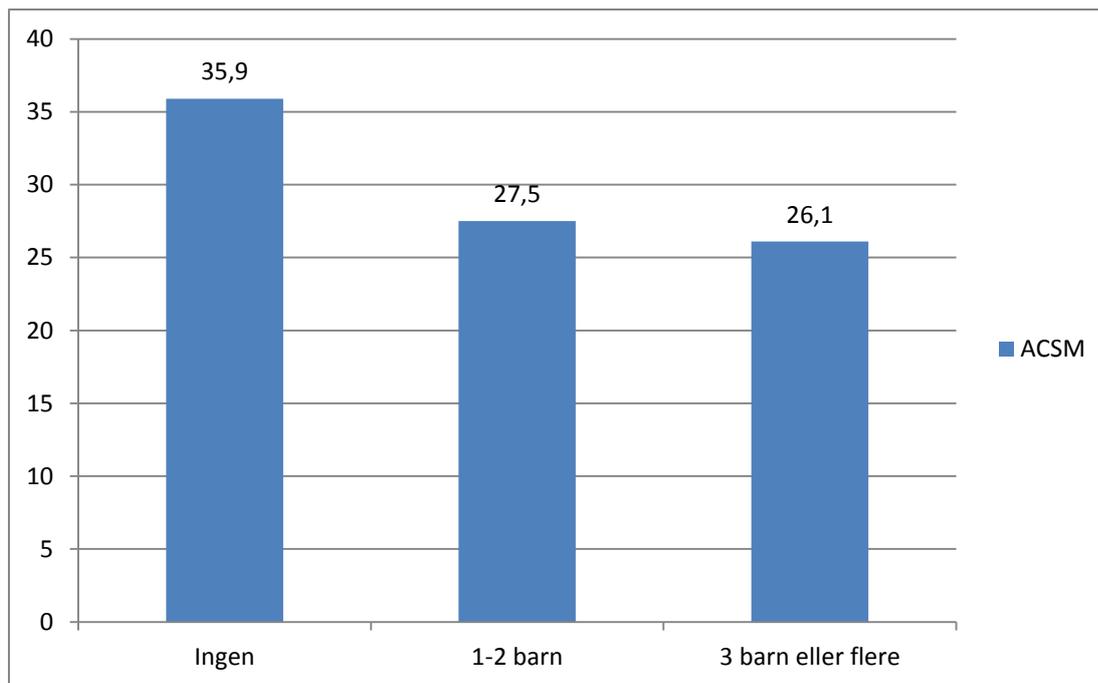
Figur 18. Prosentandel av befolkningen i aldersgruppen 28-70 år som tilfredsstiller ACSM-kriteriet, knyttet til sivil status. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Figur 18 viser at det er flest aktive i gruppen som er ugift eller aldri har vært gift, mens tidligere gift/separert/skilt er på andreplass, gift på tredje og samboer på fjerdeplass. Lavest aktivitet har enke eller enkemann. Dette kan imidlertid skyldes andre forhold som alder og livsfase. Vi skal derfor se på aldersgruppene litt mer detaljert, slik det er vist i figur 19.



Figur 19. Prosentandel i befolkningen som tilfredsstillter ACSM-kriteriet, i ulike aldersgrupper og knyttet til sivil status. 2015.

Figur 19 viser at det skjer en markant dreining i løpet av livsløpet. Blant de mellom 30 og 40 år er det flest aktive blant enker/enkemenn (selv om det statistiske grunnlaget er litt svakt, på grunn av lite antall). Lavest andel aktive er det blant de som er gift. Dette er fasen da de som er gift eller samboer, som regel har omsorgsforpliktelser, noe som gjør at de ugifte, tidligere gifte og enkene/enkemennene har mer tid til trening. Aldersgruppen 40-50 år er gjerne i fasen da barna er blitt større eller voksne, og det er større muligheter for aktivitet for foreldre. For denne aldersgruppen er forskjellene knyttet til sivil status svært små. Går vi til aldersgruppen 50-70 år, så er bildet snudd i aldersgruppen 30-40 år. Nå er det de som er gift eller samboer, som er mest fysisk aktive sammenliknet med de ugifte og enkemennene/enkene. Åpenbart spiller livsfase og omstendigheter i familien en avgjørende rolle for aktivitetsnivå. Med tanke på tilrettelegging for fysisk aktivitet betyr det at tiltak må skreddersys nettopp ut fra livssituasjon i familiene. Våre funn tyder på at det å ha barn og hvor mange barn man har, er viktig for aktivitetsnivået.

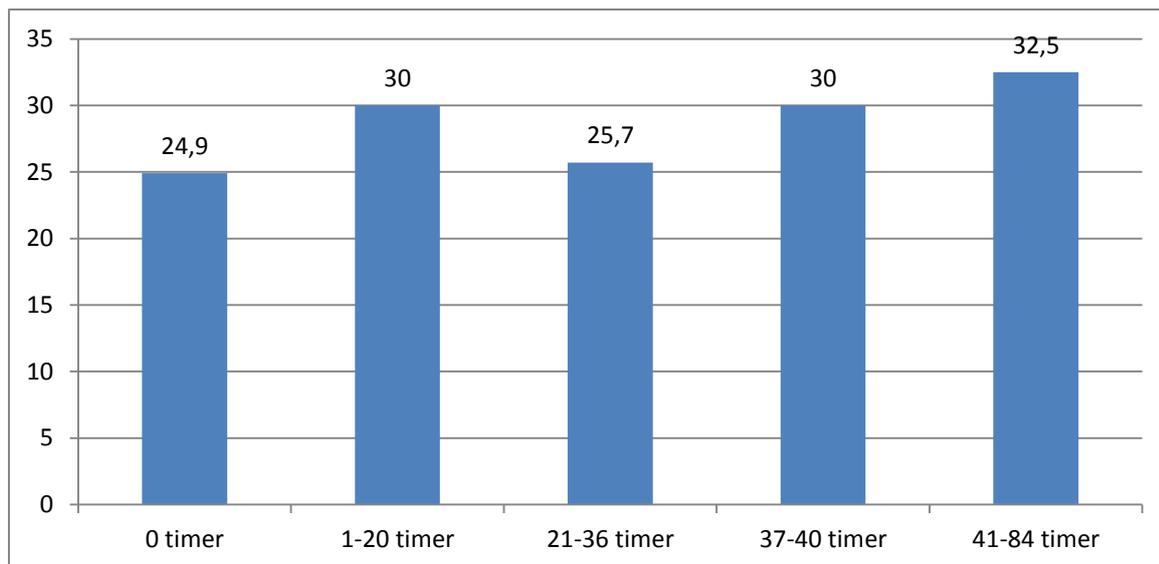


Figur 20. Prosentandel som tilfredsstill ACSM-kriteriet i aldersgruppen 28-50 år, knyttet til antall barn hjemme. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Som figur 20 viser, er det store forskjeller i aktivitetsnivå i aldersgruppen 25-50 år ut fra om man har barn. Det er 35,9 prosent blant de som ikke har barn, som tilfredsstill ACSM-kriteriet, mens det bare er 26,1 prosent blant de som har 3 barn eller flere. Det er åpenbart at barn legger beslag på foreldres tid, krefter, oppmerksomhet og mulighet til å trene. Det betyr at tilrettelegging for mer fysisk aktivitet må ta hensyn til barnefamiliens spesielle situasjon med tanke på typer av aktivitetstilbud og tilgjengelige anleggstyper.

## 2.7 Spiller det noen rolle hvor mye man jobber?

I tillegg til familiesituasjon og antall barn er kanskje hvor mye man jobber, en viktig faktor som kan begrense det fysiske aktivitetsnivået. Man kan tenke seg at det er de som jobber lite, som i gjennomsnitt har mest tid til trening. På den annen side kan dette være grupper som sliter av en eller annen grunn og derfor har deltidsjobber. De som jobber mer enn en vanlig arbeidsuke, som i Norge i snitt ligger på 37,5 timer, har kanskje mindre tid til fysisk aktivitet. Det kan imidlertid tenkes at dette er ressurssterke mennesker som både får tid til å jobbe mye og trene. Dette ønsket vi å få vite mer om. Vi tok utgangspunkt i aldersgruppen 30-60 år, ettersom de fleste i denne gruppen sannsynligvis er ferdig med utdannelsen og er i arbeid. Svarene på hvor mange timer respondentene hadde lønnet arbeid per uke, ble delt inn i fem kategorier: 0 timer, 1-20 timer, 21-36 timer, 37-40 timer, 41-84 timer.



Figur 21. Prosentandel av de mellom 30 og 60 år som tilfredsstill ACSM-kriteriet, i forhold til hvor mange arbeidstimer de jobber i uken i betalt arbeid. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Det fremgår av figur 21 at det er de som jobber mest, som også har størst andel ACSM-ere. Det er gruppen uten lønnet arbeid som har færrest ACSM-ere. Mellom de andre gruppene er det mindre forskjeller. Dette kan tyde på at det er en ressurssterk gruppe med personer som har gode jobber og arbeider mye, som også er villig til å bruke mer tid på trening enn andre grupper.

## 2.8 Oppsummering

- I løpet av perioden 1985–2015 har befolkningen økt sin fysiske aktivitet i fritiden.
- I 2015 trente nesten to tredjedeler, 62,9 prosent, 1-4 ganger i uken, mens bare 14,2 prosent trente 5 ganger i uken eller mer.
- Om man velger et mer komplekst aktivitetskriterium som foreslått av American College of Sports Medicine, og som også Helsedirektoratet åpner for, tilfredsstilte 30,2 prosent dette kriteriet i 2015. Andelen som tilfredsstill kriteriet, har økt fra 19,2 prosent i 1999 til dagens nivå, noe som er en økning på 11 prosentpoeng.
- Mens færre kvinner tidligere tilfredsstilte helsekravet til fysisk aktivitet, er det i 2015 nesten ikke forskjeller knyttet til kjønn.
- Det er flere i den yngste aldersgruppen, under 25 år, som tilfredsstill helsekravet til fysisk aktivitet, mens det i de eldre aldersgruppene fra 25 år og oppover er små forskjeller.
- Det var i 2015 visse forskjeller knyttet til både stedet man bor, og hvor man vokste opp. Det ser ut som store og mellomstore byer muliggjør mer aktivitet enn småbyer, tettsteder og

landsbygda. Det er også visse forskjeller knyttet til landsdeler, der Oslo og Midt-Norge (Møre og Romsdal/Trøndelag) ligger bedre an enn de andre landsdelene. Oslo topper også listen over aktive i fylker, men forskjellene er små.

- Det er klare forskjeller knyttet til sosial klasse. Både egen utdanning, foreldres utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt slår tydelig ut når det gjelder å tilfredsstille helsekravet til fysisk aktivitet. Den høyeste sosiale klasse, definert gjennom disse variablene, har nesten dobbelt så mange aktive som den laveste klasse.
- Det kan se ut som skillelinjer knyttet til utdanning, stilling og type yrke fremdeles følger gamle mønstre, der hvitsnipp-yrker medfører høyere fysisk aktivitet i fritiden sammenliknet med blåsnipp-yrker.
- Sivil status og livsfase spiller en rolle med tanke på fysisk aktivitet. Unge enslige er mer aktive enn de som er i en familiesituasjon. Det å ha omsorg for flere barn medfører mindre mulighet til egen aktivitet. Dette endrer seg senere i livet, da de som er i stabile samlivsforhold, er mer aktive enn enslige.
- Det er små forskjeller knyttet til antall timer lønnet arbeid i uken når det gjelder å oppfylle ACSM-kriteriet. De som ikke er i arbeid, trener minst, mens de som jobber mest, mer enn 40 timer i uken, er de som tar seg tid til mest trening.

### 3 Oppslutningen om ulike typer av aktivitet

Norsk Monitor spør om deltakelse i en rekke typer av fysisk aktivitet. Spørsmålsformuleringen 'Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?', må anses som et relativt beskjedent kriterium for aktivitet, og gir ikke noen nærmere informasjon om hvor ofte de enkelte aktivitetene utføres. I de siste målingene har det til sammen blitt spurt om 39 forskjellige aktivitetstyper. Man er imidlertid sikker på å få fanget opp alle som kan sies å drive med eller være involvert i aktiviteten, og man får dermed en viktig innsikt i hvordan ulike aktivitetsformer uavhengig av organisering fordeler seg i befolkningen. På bakgrunn av spørsmålet kan noe forenklet aktivitetene grovt inndeles i tre grupper: 'store folkeaktiviteter'<sup>12</sup>, 'mellomstore aktiviteter'<sup>13</sup> og 'små aktiviteter'<sup>14</sup>.

Det fremgår av figur 22 at det i 2015 var sju ulike aktiviteter som kunne inkluderes i 'store folkeaktiviteter'. Suverent størst var 'fotturer i skog og mark', der 2/3 av befolkningen var involvert. Denne aktiviteten var betydelig større enn de to neste aktivitetene, 'skiturer i skog og fjell' og 'styrketrening'. Sammen med 'sykling til jobb og på tur', 'fotturer på fjell og vidde' og 'jogging i mosjonshensikt' utgjorde disse et relativt samlet felt med oppslutning fra rundt 1/3 av befolkningen. Deretter kommer langrenn, som har hatt en formidabel økning de siste 10 år. Det er verdt å legge merke til at det har vært en økning i aktivitetsandel i befolkningen de siste 15 årene i alle disse sju store folkeaktivitetene.

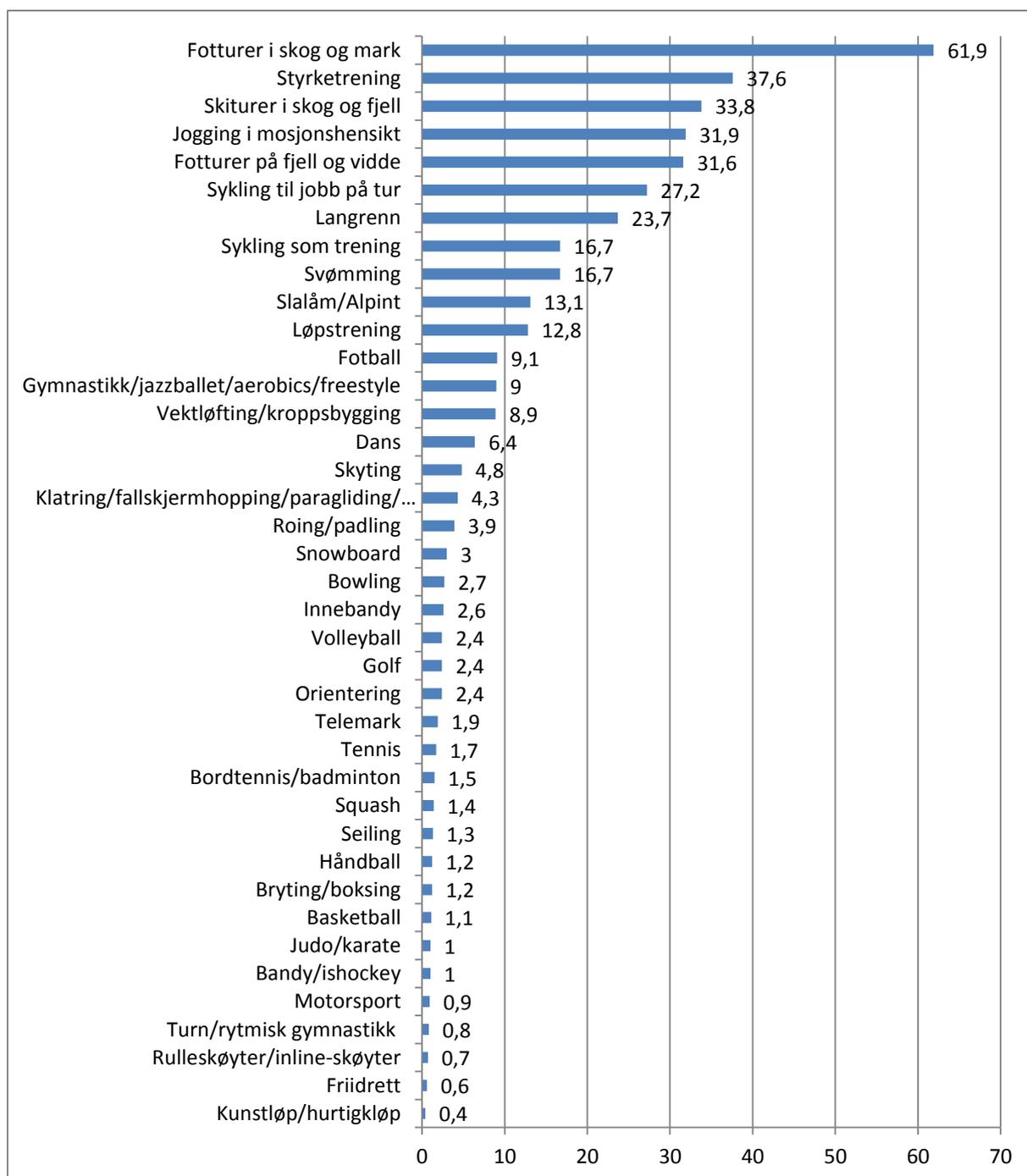
Av 'mellomstore aktiviteter' var det til sammen åtte aktiviteter som hadde en oppslutning i befolkningen 5-20 prosent i 2015 (figur 22). Både 'sykling som trening', og 'svømming' er relativt store aktiviteter som er tett på å bli regnet som folkeaktiviteter. Det kan videre bemerkes at 'fotball' er en relativt beskjeden aktivitet, med 9,1 prosent oppslutning i befolkningen for de som er 15 år og eldre. Dette er kanskje overraskende tatt i betraktning den store oppmerksomhet fotball får i media, og dens særstilling når det gjelder oppslutning blant barn og unge. Oppslutning om aktiviteter som 'svømming', 'langrenn', og 'slalåm/alpint' er større for befolkningen som helhet. Bortsett fra 'langrenn' og 'løpstrening', som begge har hatt en klar økning i sin oppslutning, har alle de andre mellomstore aktivitetene enten svingt litt opp og ned på målingene, eller hatt noe tilbakegang i oppslutning.

---

<sup>12</sup>Aktiviteter som involverer mer enn 20 prosent av befolkningen.

<sup>13</sup>Aktiviteter som involverer mellom 5 og 20 prosent av befolkningen.

<sup>14</sup>Aktiviteter som involverer mellom 1 og 5 prosent av befolkningen.



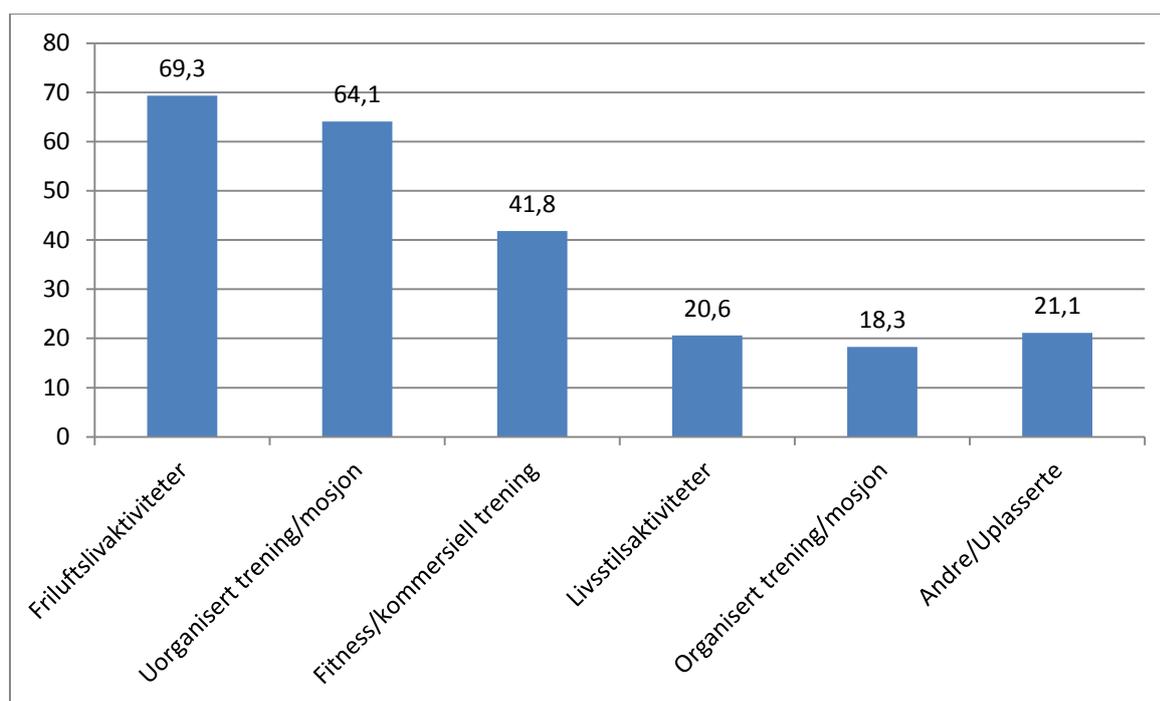
Figur 22. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen? 2015.

Hele 24 av de 39 aktivitetsformene (60 %) faller inn i kategorien 'små aktiviteter'. Det er verdt å merke seg at man her finner aktiviteter som 'håndball' og 'golf'. Disse er store aktiviteter innenfor den organiserte idretten når vi ser på antall registrerte medlemmer. Andre aktiviteter som er relativt store innenfor NIF, men som er små i total oppslutning er; 'orientering', 'tennis', 'friidrett' og 'turn/rytmisk

gymnastikk'. Datagrunnlaget for de små aktivitetene er noe usikkert, men inntrykket er at man kun finner små forandringer i aktivitetsandeler over tid.

Ser vi på endringer i aktivitetsoppslutning i perioden 1995–2015 trer det fram noen klare mønster (se vedlegg tabell 1). Den største økningen finner vi innen de store folkeaktivitetene som styrketrening (+ 24,9), Langrenn (+ 14,4), fotturer på fjell og vidde (+ 9,5) og fotturer i skog og mark (+ 9,1). Andre aktiviteter med en økning i andel aktive er aktiviteter som klatring, kiting, rafting, dykking, og snowboard, samt roing og padling. Et tredje tydelig mønster er en synkende andel som deltar i organiserte idretter. Vi ser at andelen voksne som driver med tradisjonelle ballspill som fotball (- 2,3), håndball (- 1,4), volleyball (- 1,2) og basketball (-1,3) er gått tilbake i perioden 1995–2015.

For å få fram forskjeller i oppslutning om aktivitetsformer vil vi klassifisere aktivitetene i ulike grupper. Et alternativ til å se på aktivitetene enkeltvis er derfor å gruppere dem inn i seks kategorier for å gi en forenklet fremstilling.



Figur 23. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen? – gruppert i kategorier. 2015

Figur 23 viser at 'friluftslivsaktiviteter'<sup>15</sup>, relativt tett fulgt av 'uorganisert trening/mosjon'<sup>16</sup>, var de to største kategoriene i 2015, med deltakelse fra omkring to tredjedeler av befolkningen. Herfra er det et

<sup>15</sup>Fotturer på fjell/vidde, Fotturer i skog/mark, Skiturere

relativt stort sprang ned til 'fitness/kommersiell trening'<sup>17</sup>. Minst utbredt var 'livsstilsaktiviteter'<sup>18</sup> og 'organisert trening/mosjon (NIF)'<sup>19</sup> hvor omkring en av fem var aktive. Det samme omfang har kategorien 'andre (Uklassert)'<sup>20</sup>.

Nasjonale anbefalinger

## Fysisk aktivitet og stillesitting - voksne

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne.

### ANBEFALINGER

- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke. Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 70 minutter moderat og 40 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.
- Aktiviteten kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet.
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene.
- Tiden i ro bør reduseres, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.

**HVORDAN FÅR DU NOK AKTIVITET?** Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes hvis aktiviteten er lystbetont, og blir en naturlig del av de daglige rutinene.

**CODE EKSEMPLER - SLIK FÅR DU NOK AKTIVITET I LØPET AV EN UKE:**

- 30 minutters gåtur alle hverdager – husk at du må bli litt andpusten.
- Rask gange 20 minutter fire dager til jobb + en helgetur på 70 minutter.
- 30 minutters løping slik at man puster mye mer enn vanlig + lett anstrengende styrketrening i 30 minutter to dager + 30 minutter turgåing.
- 75 minutter aerobics eller dans som gjør deg skikkelig andpusten.

**MER LETT AKTIVITET OG MINDRE TID I RO** – voksne bruker drøyt 60 prosent av våken tid i ro. Denne tiden bør begrenses og deles opp med aktive pauser der du beveger deg litt. Lang tid foran pc, tv eller annen skjerm bør reduseres. Hver time med skjerm, kan for eksempel inkludere minst fem minutter hvor man står, går eller gjør en annen lett aktivitet. Dette gjelder også på arbeid – også for dem som ellers er mye i aktivitet.

stå opp    aktiv til jobb    jobb    etter jobb    aktivitet    kveldstid    sengetid

Helsedirektoratet

Nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet i 2014.  
www.helsenorge.no og www.helsedirektoratet.no

<sup>16</sup>Jogging, Sykling som trening, Svømming, Langrenn, Løpstrening, Sykling til jobb/tur, Tennis, Golf, Seiling, Squash

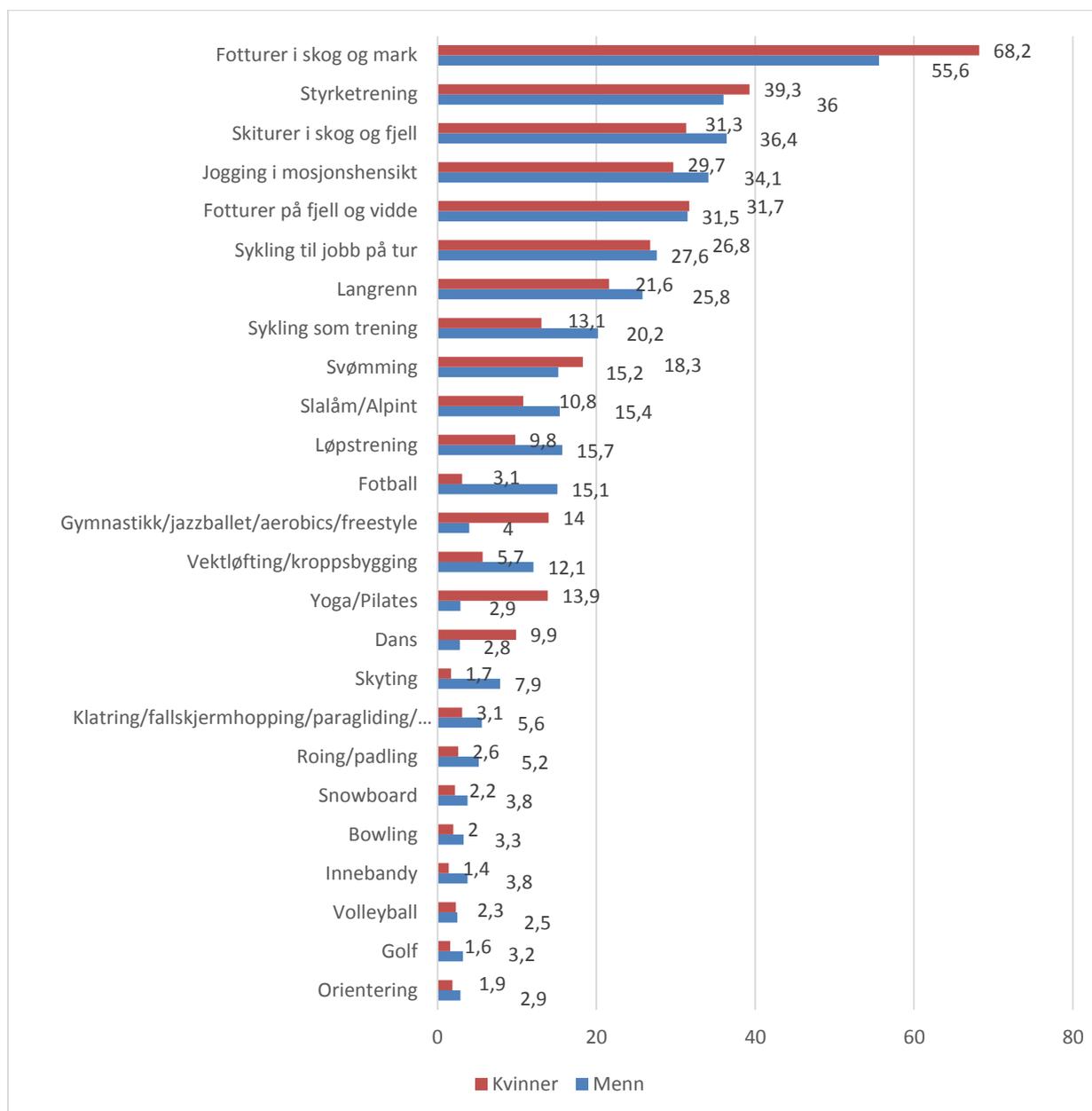
<sup>17</sup>Styrketrening, Gymnastikk, Vektløfting

<sup>18</sup>Snowboard, Klatring, etc., Telemark, Slalåm, Rulleskøyter, Roing/Padling

<sup>19</sup>Fotball, Volleyball, Innebandy, Håndball, Orientering, Bordtennis, Judo, Bandy/ishockey, Basketball, Bryting/boksing, Friidrett, Turn, Kunstløp

<sup>20</sup>Skyting, Motorsport, Dans, Bowling

### 3.1 Deltakelse i aktivitet knyttet til demografiske forhold

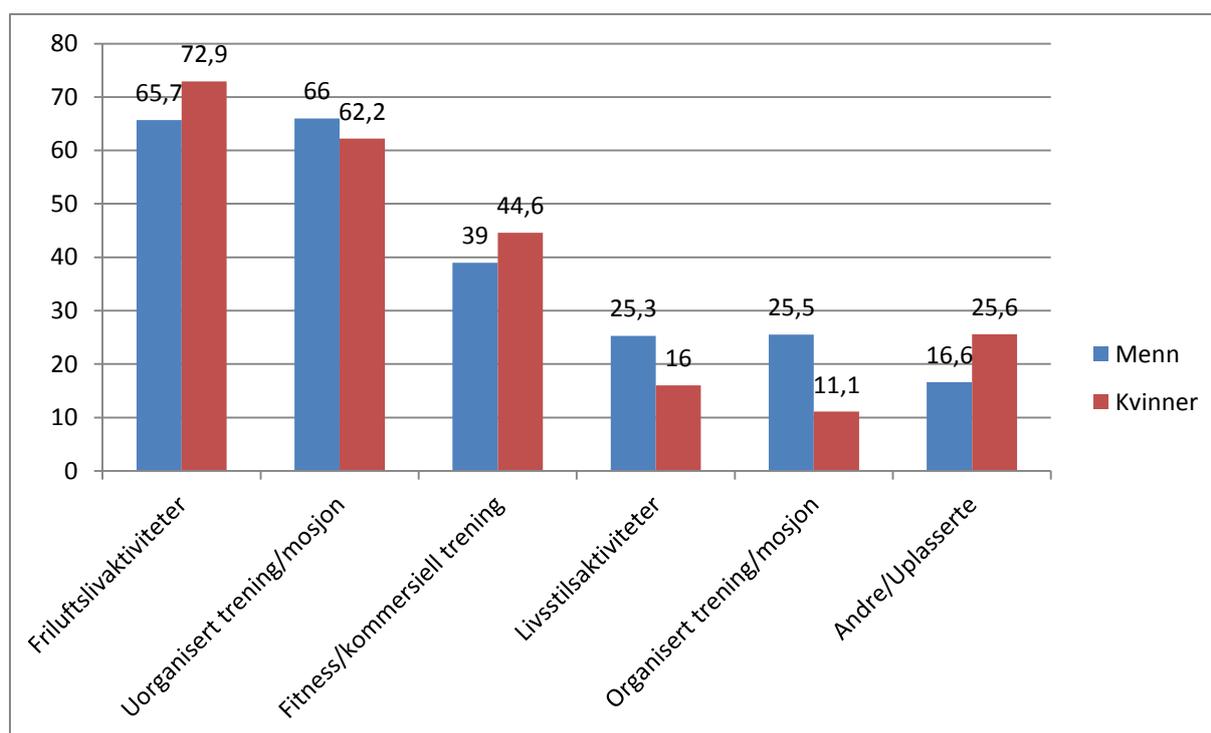


Figur 24. Andel menn og kvinner som har deltatt regelmessig minst en gang i måneden i ulike aktiviteter. 2015.

Når det gjelder kjønn, viser figur 24 betydelige forskjeller, men også likheter i menns og kvinners aktivitetsvalg. Hvis vi ser på aktiviteter med oppslutning på mer enn 5 prosent av det mest representerte kjønn, så ser vi at flere kvinner enn menn deltar i følgende: fotturer i skog og mark, styrketrening, svømming, gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle, yoga/pilates, og dans. Også i

aktiviteter som ridning, håndball, turn/rytmisk gymnastikk, og kunstløp/hurtigløp er kvinner i flertall. Det mest overraskende her er styrketrening, som tradisjonelt har vært en mandsaktivitet, men der kvinner blant annet gjennom de kommersielle treningssentrene har fått en ny arena for utfoldelse.

Menn er i flertall i de øvrige aktivitetene og særlig i aktiviteter som er organisert i Norges idrettsforbund. Vi ser av figur 24 at dominansen fremdeles er stor i tradisjonelle mandsaktiviteter som fotball, vektløfting/kroppbygging, skyting, og motorsport. I særvidrettene med lavere oppslutning enn 5 prosent er mandsdominansen også gjennomgående og stor (se vedlegg tabell 4.).

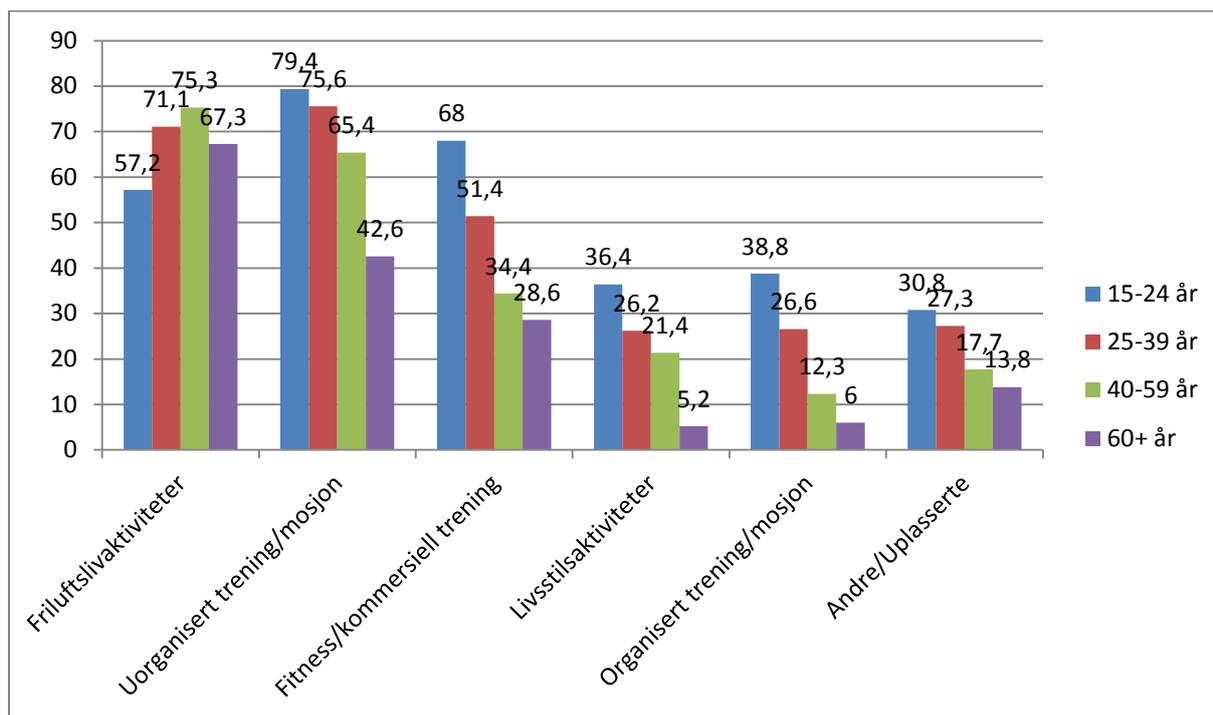


Figur 25. Aktiviteter gruppert i ulike kategorier og knyttet til kjønn. 2015.

Hvis vi grupperer aktivitetene slik det er gjort i figur 25, ser vi at kvinner er i flertall når det gjelder friluftslivsaktiviteter og fitness/kommersiell trening, mens menn står sterkest i uorganisert trening og særlig i livsstilsaktiviteter og organisert trening. Vi ser også av tidsseriene bakover i tid at forskjellene mellom kjønnene har holdt seg relativt stabile når det gjelder deltakelse i de enkelte formene for fysisk aktivitet.

### Alder

Det er altså klare forskjeller knyttet til kjønn, men forskjellene er enda større og mer gjennomgående når det gjelder alder. Det er langt fra alle aktiviteter som passer for eldre. En god del er typiske ungdomsaktiviteter.



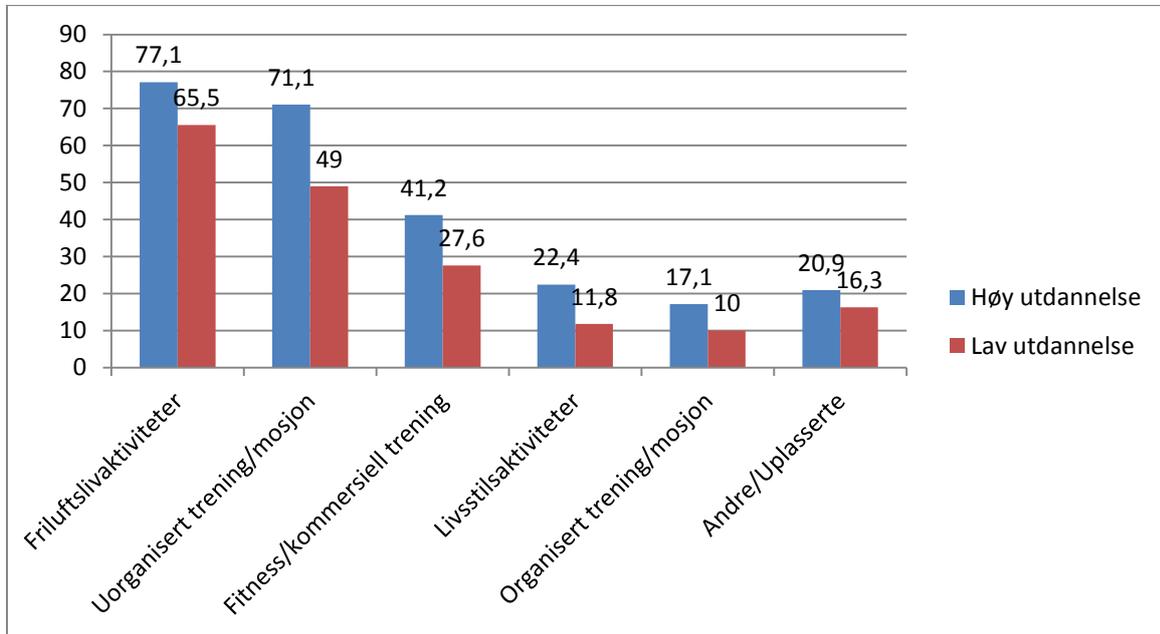
Figur 26. Deltakelse i hovedtyper av aktiviteter knyttet til alder. 2015.

Vi ser av figur 26 at deltakelse i friluftslivsaktiviteter stiger med økende alder opp til 60 år. For de over 40 år er dette den foretrukne mosjonsformen. Alle de andre aktivitetstypene faller relativt bratt med økende alder. Det betyr at med tanke på motivering og tilrettelegging, organisering og anleggsbygging, så må man ta på alvor hvordan aldersfaktoren slår ut. Friluftsliv og uorganisert styrke- og utholdenhetstrening har omvendte aldersprofiler, men supplerer hverandre. Det som kanskje er tankevekkende, er at mye av anleggsutbyggingen og tilretteleggingen i anleggene skjer med tanke på organisert trening slik den drives i idrettslagene. Dette er en treningsform som primært dekker barns og ungdommens behov og i liten grad tilfredsstillende varierte behov vi finner i eldre aldersgrupper.

### 3.2 Ulike former for aktivitet - utdanning, inntekt og sosial klasse

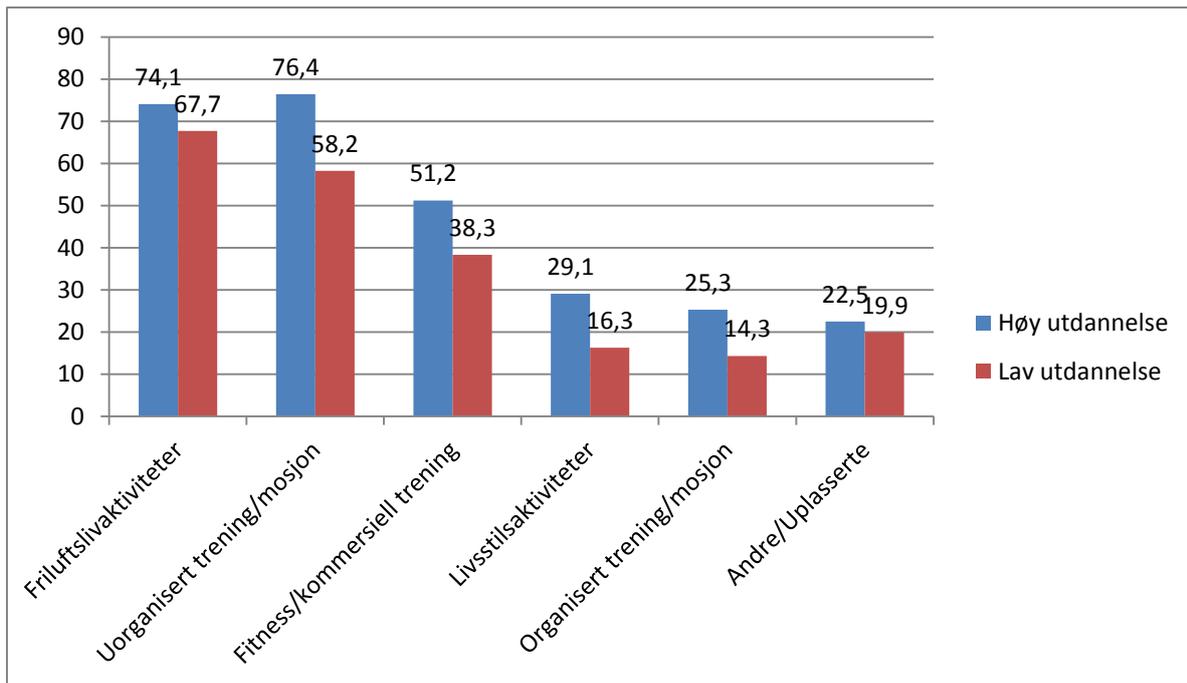
Vi har tidligere i rapporten vist at de høyere sosiale klasser er mer fysisk aktive og har en høyere andel ACSM-ere enn de lavere sosiale klasser. Vi skal i det følgende se på hvordan dette slår ut i valg av typer av aktivitet. Er oppslutningen om noen av aktivitetstypene mer egalitære enn andre? Hvor er klasseskillene størst? Vi har som nevnt definert klasse på basis av fire variabler: egen bruttoinntekt, husstandens inntekt, egen utdanning og foreldres utdanning. Det vil imidlertid være interessant å se hvordan hver av disse variablene slår ut knyttet til aktivitet, før vi ser dem samlet i form av en klassevariabel. Vi har her valgt dikotomisering av variablene. For utdanning har vi skilt mellom de som har høgskole- og universitetsutdanning, og gruppen som ikke har. For inntekt har vi delt omtrent på midten, de som tjener over versus de som tjener under gjennomsnittet. Siden utdanning og inntekt er

avhengig av at man har avsluttet utdanning, har vi igjen valgt å se på gruppen 28-70 år. Vi har også kontrollert mønstrene for hele befolkningen 15 år og eldre, og de viser samme bilde, men litt mindre ulikhet siden man får inn utjevrende faktorer, for eksempel unge som tjener lite og foreløpig har oppnådd lav utdanning, men er svært aktive. Vi skal først ta for oss utdanning før vi ser på inntekt.

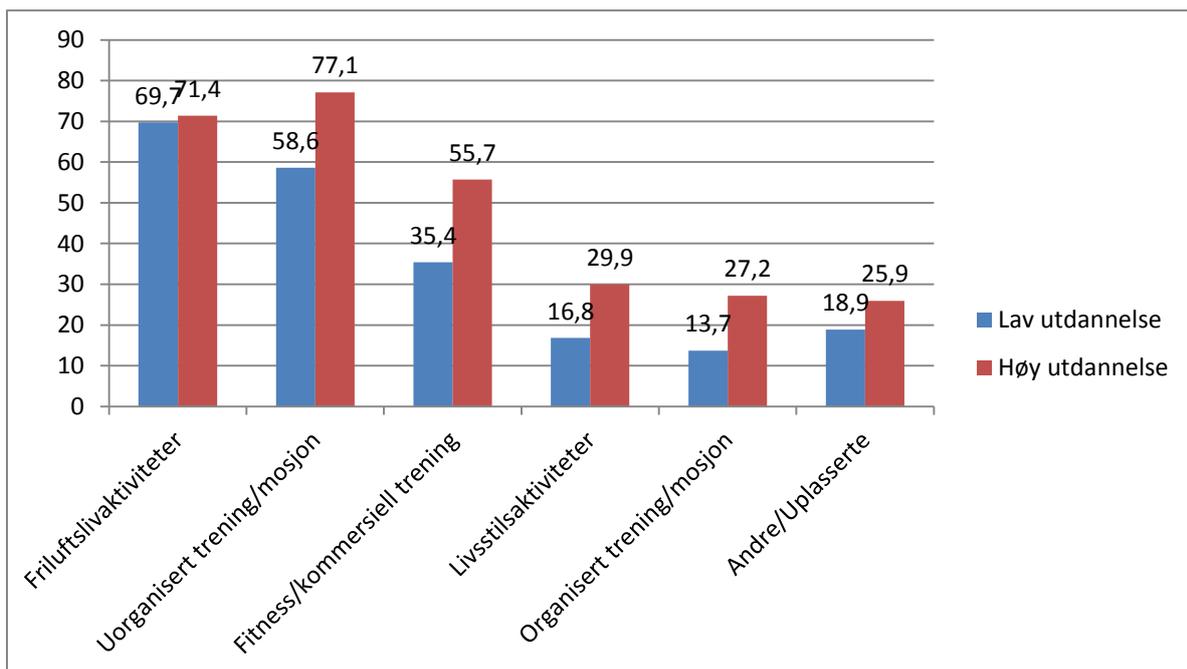


Figur 27. Prosentandeler med høy og lav utdanning i ulike aktivitetstyper. Aldersgruppe 28-70 år. 2015.

Når det gjelder friluftslivsaktiviteter, uorganisert trening, fitness, livsstilsaktiviteter og organisert trening, finner vi at det er en større prosentandel høyt utdannede som benytter seg av disse aktivitetstilbudene. Vi ser i figur 27 at det er friluftslivsaktiviteter som er mest egalitær med tanke på fullført utdanning. Her finner vi den største andelen med lav utdanning, mens ulikhetene mellom de med lav og høy utdanning er betydelig knyttet til de andre aktivitetstypene. Friluftsliv gjør det bra blant annet fordi det drives på bygdene og i deler av landet der høyere utdanning ikke er så vanlig, for eksempel i Nord-Norge.



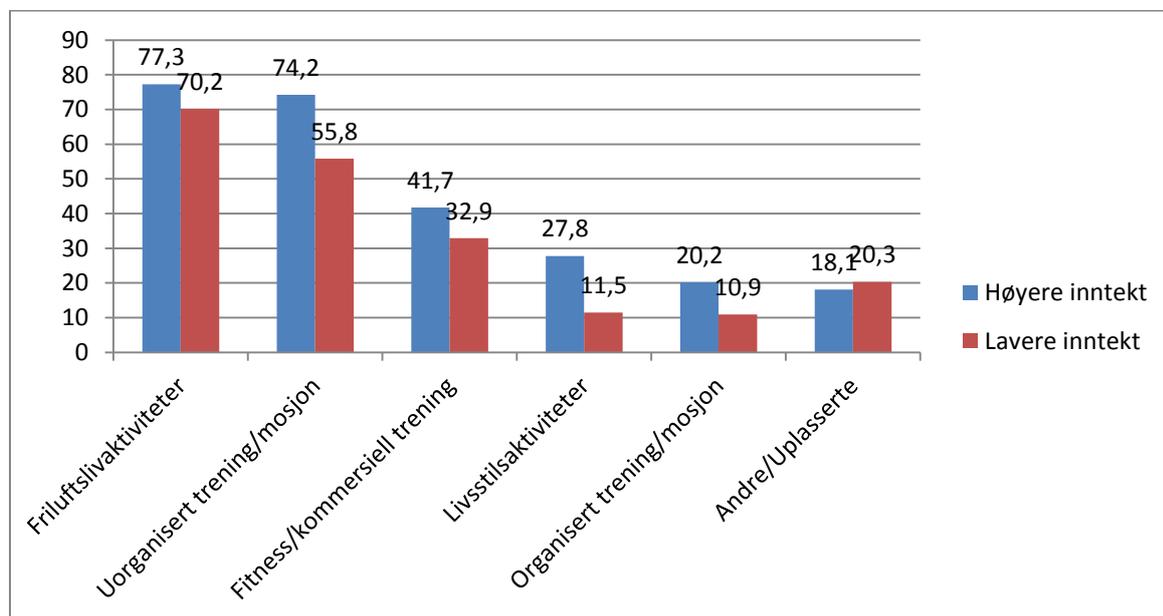
Figur 28. Fars utdanning og deltakelse i ulike aktivitetstyper. Alder 15+ år. 2015.



Figur 29. Mors utdanning og deltakelse i ulike aktivitetstyper. Alder 15+ år. 2015.

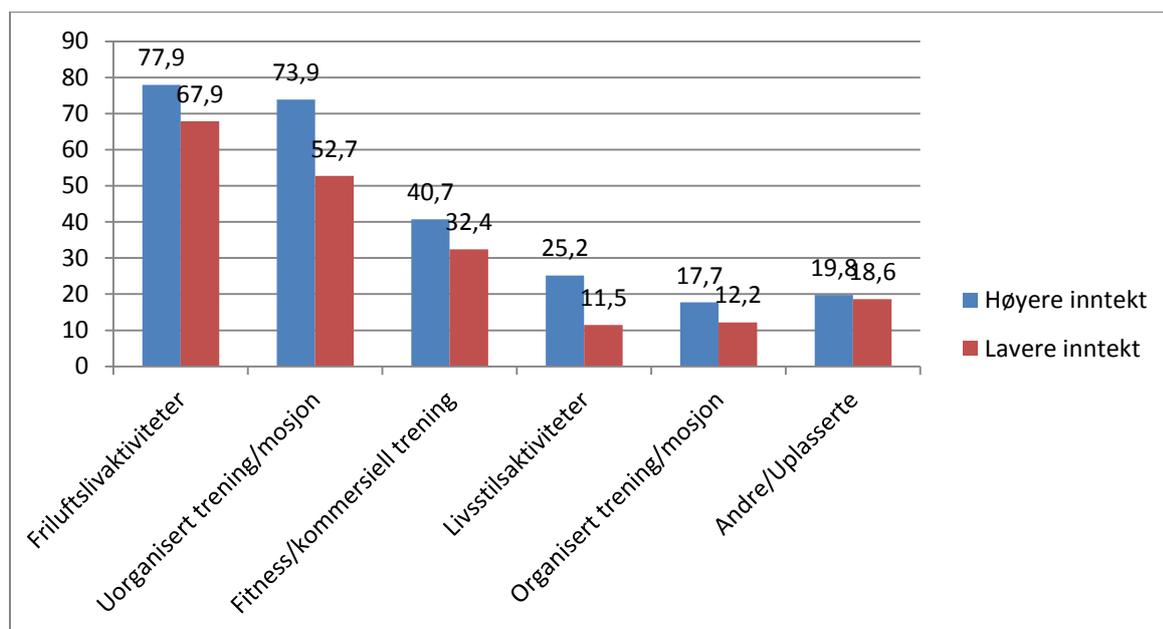
Vi ser av figur 28 og figur 29 at mønsteret er det samme knyttet til foreldres utdanning. Også her er friluftslivsaktiviteter temmelig egalitær, mens de andre aktivitetstypene har overvekt av de med høyt utdannede foreldre. Det er tydelig at utdanningsmønstrene går i arv, og at også involveringen i bestemte typer aktiviteter følger utdanningsmønstre. Som for egen utdanning, er forskjellene mellom

foreldrenes utdanningsnivå størst for uorganisert trening blant menn og for fitness/kommersiell trening blant kvinner. Vi ser av figur 30 at mønsteret når det gjelder egen inntekt, likner mye på det man har for utdanningsnivå.



Figur 30. Personlig bruttoinntekt og deltakelse i ulike typer av aktiviteter. Alder 28-70 år. 2015.

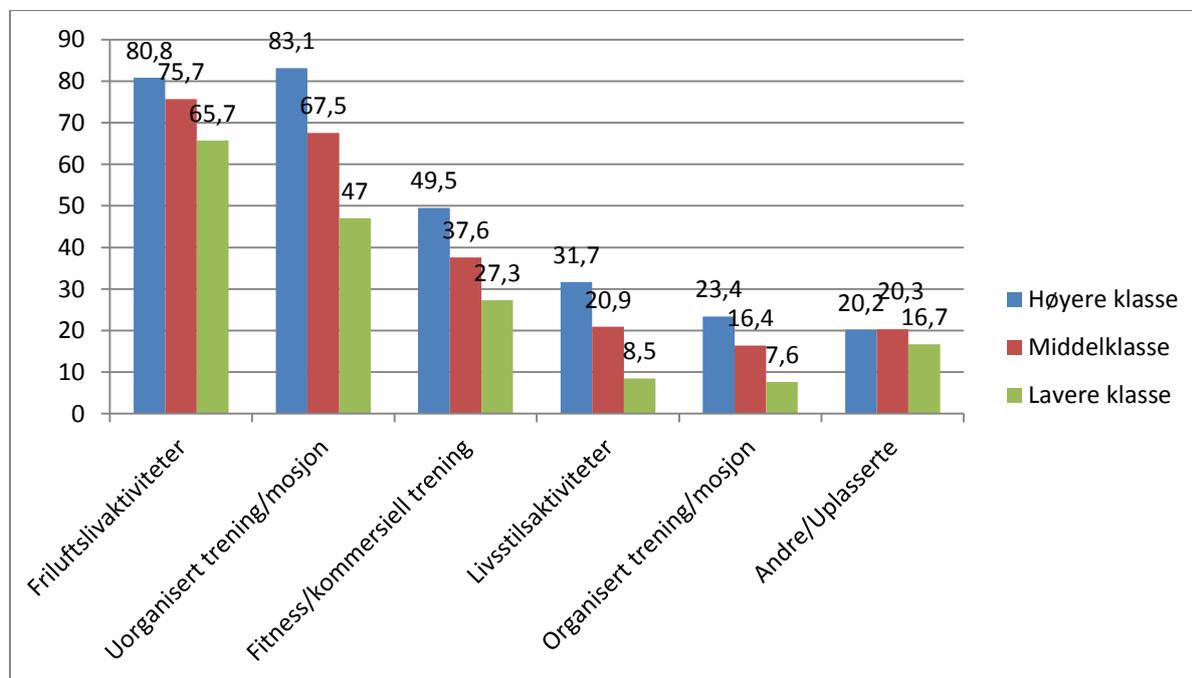
Friluftslivsaktiviteter, som er den største enkeltgruppen aktiviteter, representerer likheten, mens de andre aktivitetstypene i større grad benyttes av de med høyere inntekt. De relative forskjellene er også her størst knyttet til livsstilsaktiviteter og organisert trening/mosjon.



Figur 31. Husstandens samlede inntekt og deltakelse i ulike typer av aktiviteter. Alder 28-70 år. 2015.

Som vi ser av figur 31, viser husstandens samlede inntekt samme mønster knyttet til aktivitetstyper.

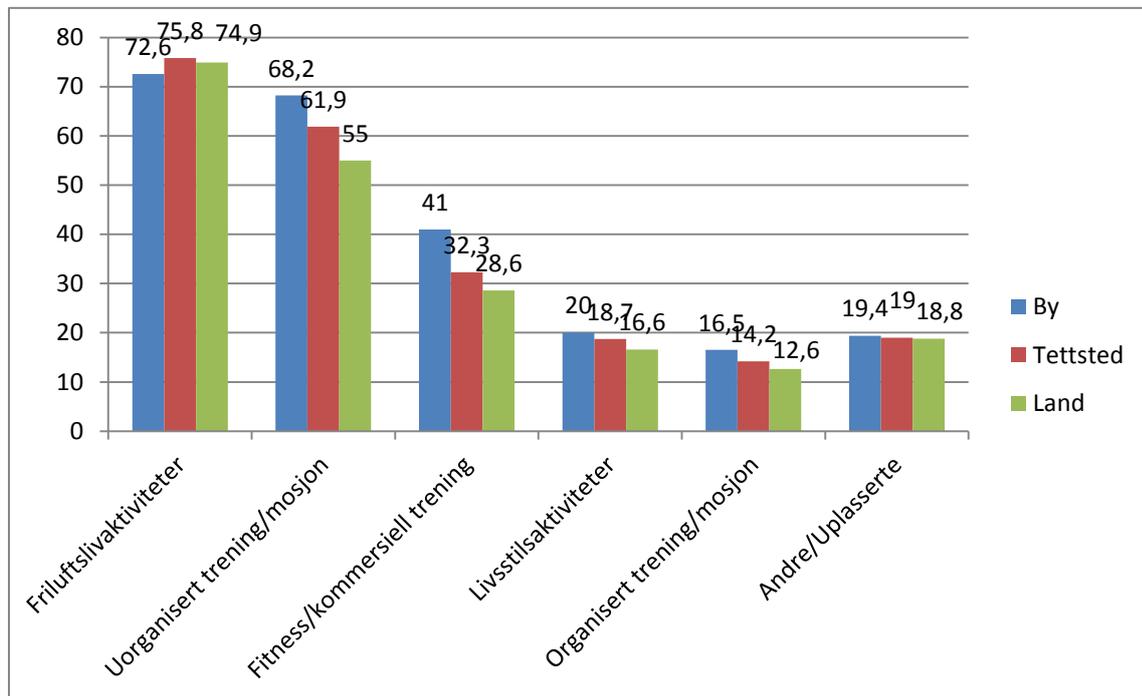
På basis av utdanning og inntekt laget vi en samlet klassevariabel med tre klasser. Resultatene knyttet til klasse er vist i figur 32.



Figur 32. Tilhørighet til ulike klasser knyttet til aktivitetstyper. Alder 28-70 år. 2015.

Resultatene gjenspeiler resultatene vi har presentert knyttet til de fire enkeltfaktorene. Friluftslivsaktivitetene har beholdt en ganske egalitær posisjon, mens forskjellene knyttet til de andre aktivitetstypene illustreres klart. Forskjellene er størst knyttet til livsstilsaktiviteter og organisert trening. Her er mer enn tre ganger så mange aktive i høyere klasse sammenliknet med lavere klasse.

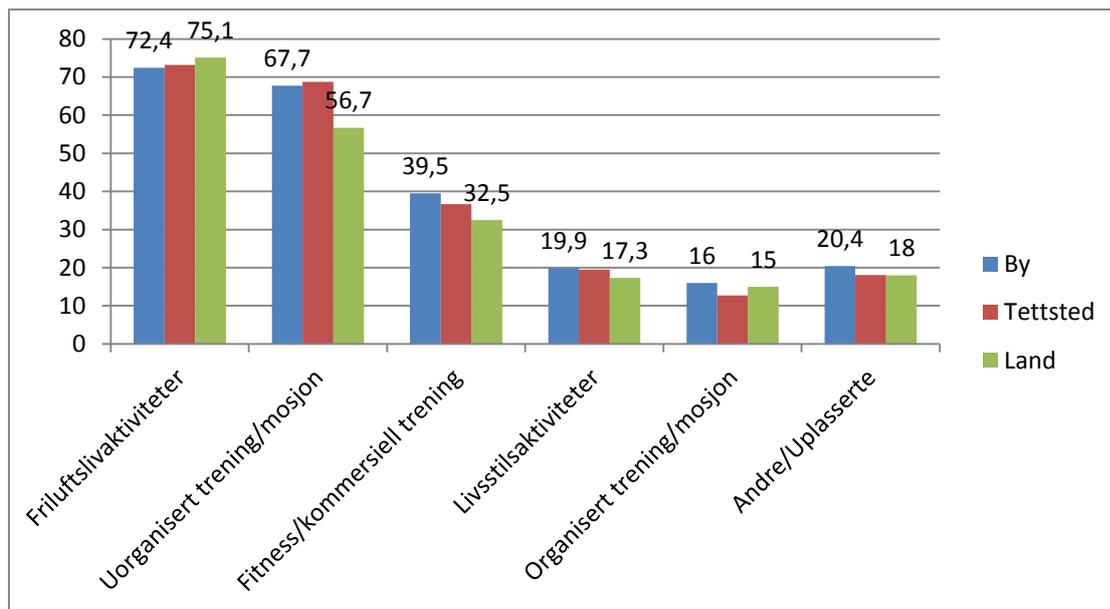
### 3.2 Ulike former for aktivitet knyttet til bosted



Figur 33. Prosentandel aktive i ulike aktivitetstyper knyttet til nåværende bosted. Alder 28-70 år. 2015

Vi ser av figur 33 at friluftslivsaktiviteter har omtrent samme oppslutning uavhengig av bosted. Forskjellene er relativt små når det gjelder livsstilsaktiviteter og organisert trening, med byen øverst og landsbygda nederst i oppslutning. Størst forskjell er det, ikke uventet, knyttet til moderne treningsformer som fitness og uorganisert trening. Her dominerer byene fulgt av tettsted og bygd.

Spørsmålet er om det spiller noen rolle hvor man vokste opp.

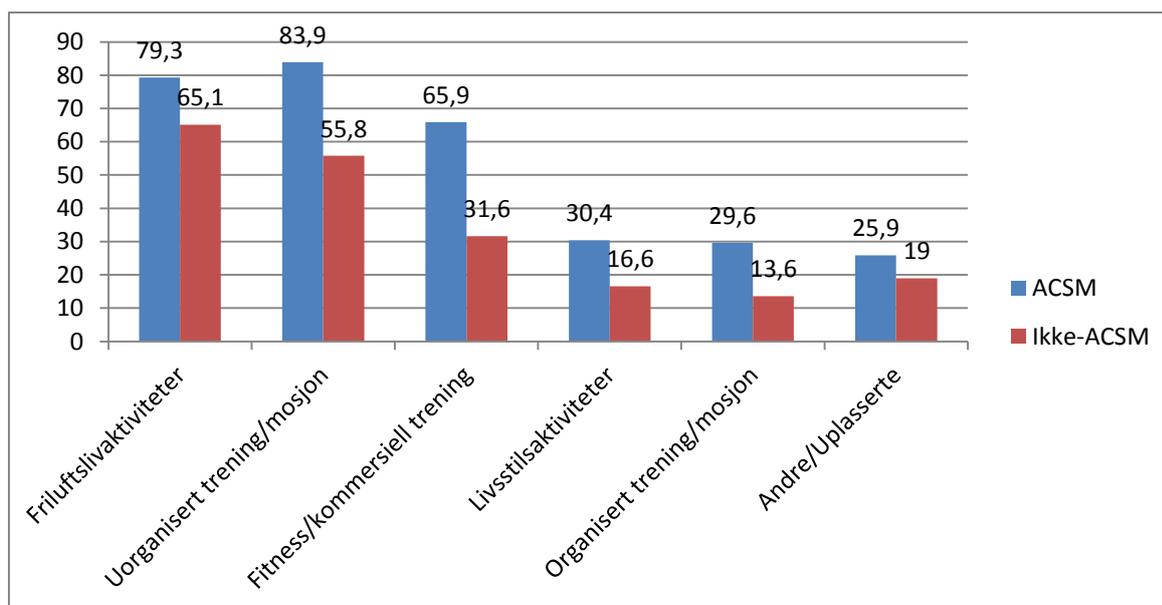


Figur 34. Prosentandel aktive i ulike aktivitetstyper knyttet til stedet man vokste opp. Alder 28-70 år. 2015

Vi ser av figur 34 at hvor man vokste opp, spiller mindre rolle når det gjelder valg av aktivitetstype, enn hvor man bor nå. Forskjellene er små, men landsbygda har en tendens til å havne nederst bortsett fra når det gjelder friluftsliv. Ellers er det litt overraskende at tettsteder kommer dårligst ut når det gjelder organisert trening. Mange tettsteder har jo nettopp definert seg og markert seg gjennom den lokale klubben og de lokale idrettsanleggene.

### 3.3 Ulike former for aktivitet – ACSM-kriteriet

Det kan være interessant å se hvilke aktivitetstyper de som tilfredsstill ACSM-kravet bruker, sammenliknet med de som ikke tilfredsstill kravet. I denne studien fremgår det tidligere at det er 30 prosent av befolkningen som tilfredsstill ACSM-kravet.



Figur 35. ACSM-kriteriet knyttet til aktivitetstyper. Alder 15 år og eldre. 2015

Vi ser at de som tilfredsstill ACSM-kriteriet, er mer aktive enn de som ikke gjør det, i alle de seks aktivitetstypene. Forskjellene er minst knyttet til friluftsliv. Dette er en lavterskelaktivitet for de som ikke er av de mest aktive. Vi ser at ACSM-erne skårer svært høyt på uorganisert trening, som blant annet inneholder en rekke utholdenhetsaktiviteter. Forskjellene er imidlertid størst mellom de to gruppene knyttet til fitness/kommersiell trening, livstilsaktiviteter og organisert trening. Her er det mer enn dobbelt så mange ACSM-ere enn de som ikke tilfredsstill kriteriet.

### 3.4 Oppsummering

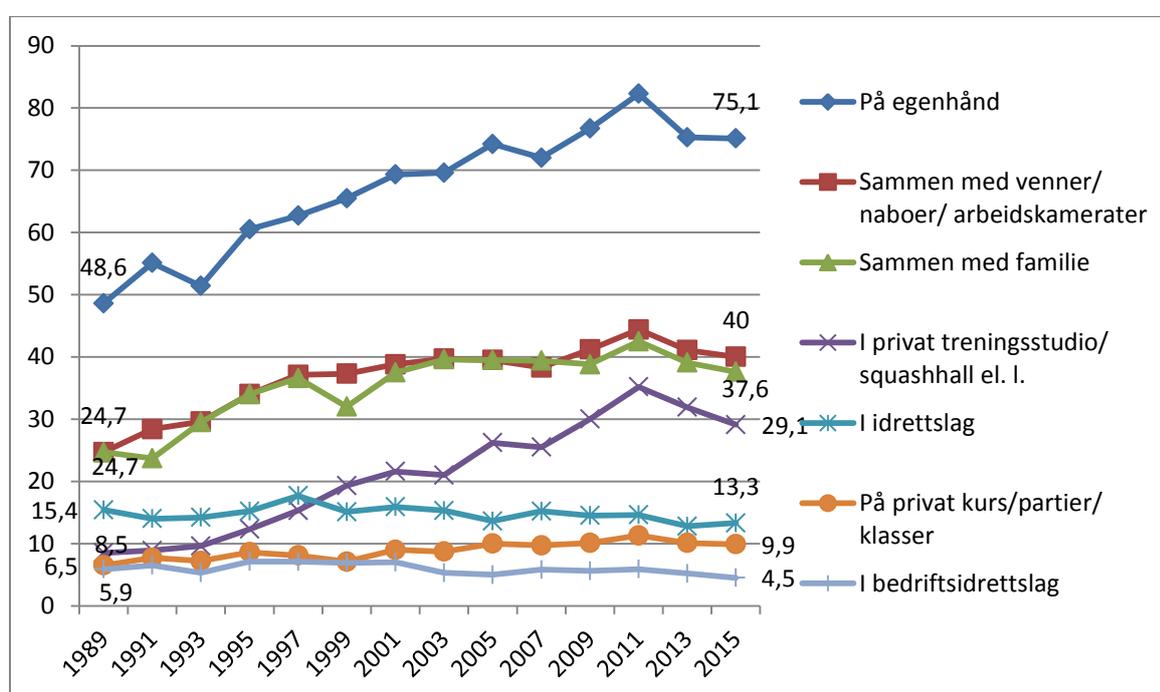
- De store aktivitetskategoriene er 'fotturer i skog og mark', 'skiturer i skog og fjell', 'styrketrening', 'sykling til jobb og på tur', 'fotturer på fjell og vidde', 'jogging i mosjonshensikt', 'langrenn' og 'sykling som trening'. Disse representerer friluftslivsaktiviteter samt målrettet styrke- og utholdenhetstrening som i stor grad kan drives egenorganisert og med beskjeden tilrettelegging i form av anlegg.
- I gruppen av 'mellomstore aktiviteter' finner vi 'slalåm/alpint', 'fotball', 'svømming', 'gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle', 'dans', 'løpstrening', 'vektløfting/kroppbygging' og 'skyting'. Her finner vi de populære publikumsaktivitetene fotball og ski, men også aktiviteter som svømming, gymnastikk og dans, der kvinner tradisjonelt har hatt sterke interesser.
- De fleste av aktivitetene, 23 av 39, er små og bidrar hver for seg lite til aktivitetsnivået i den voksne befolkning. De fleste særiddrettene i NIF tilhører de små aktivitetene.

- Endringer i aktivitetsoppslutning for perioden 1995–2015 viser at den største økningen finner vi i de store folkeaktivitetene som styrketrening (+ 24,9), langrenn (+ 14,4), fotturer på fjell og vidde (+ 9,5) og fotturer i skog og mark (+ 9,1). Det har også vært en økning i andelen som driver med aktiviteter som klatring, kiting, rafting, dykking, snowboard, roing og padling, mens vi finner en synkende andel som deltar i organiserte konkurranseidretter.
- Om man grupperer aktivitetene, er det friluftslivsaktiviteter og uorganisert trening og mosjon som er de klart største kategoriene. Deretter følger fitness (kommersiell trening) og livsstilsaktiviteter. Organiserte NIF-aktiviteter kommer først på femteplass av seks kategorier.
- Når det gjelder kjønn, dominerer menn i de fleste aktivitetene. Særlig gjelder dette fotball, løpstrening, vektløfting/kroppssbygging og skyting. Kvinner har derimot langt større andel aktive i gymnastikk og dans.
- De aller fleste aktiviteter har synkende oppslutning med økende alder. Det er noen få unntak der oppslutningen stiger med økende alder. Det gjelder de store friluftslivsaktivitetene 'fotturer i skog/mark', 'skiturer i skog og fjell' og 'fotturer på fjell og vidde'. Også 'dans' og 'gymnastikk' har stigende oppslutning med økende alder.
- En større prosentandel fra de høyeste sosiale klassene benytter seg av de ulike aktivitetsformene. Et unntak er friluftslivsaktiviteter, som har en jevn fordeling både knyttet til egen utdanning, foreldres utdanning, egen inntekt og husstandsinnkomst. I uorganisert trening og mosjon, fitness, livsstilsaktiviteter og organisert trening er det derimot klar overvekt av de med høyere utdanning og inntekt.
- De som tilfredsstillers ACSM-kravet, har større oppslutning om de aller fleste aktivitetene enn den øvrige befolkning. ACSM-erne har sin høyeste enkeltskåre på uorganisert trening og mosjon, og forskjellen til den øvrige befolkningen er svært stor på fitness, livsstilsaktiviteter og organisert trening/NIF. Det er åpenbart at de målrettede treningsformene som vi finner i styrke- og utholdenhetstrening og i konkurranseidrett, appellerer til ACSM-erne.



## 4 Treningssammenhenger

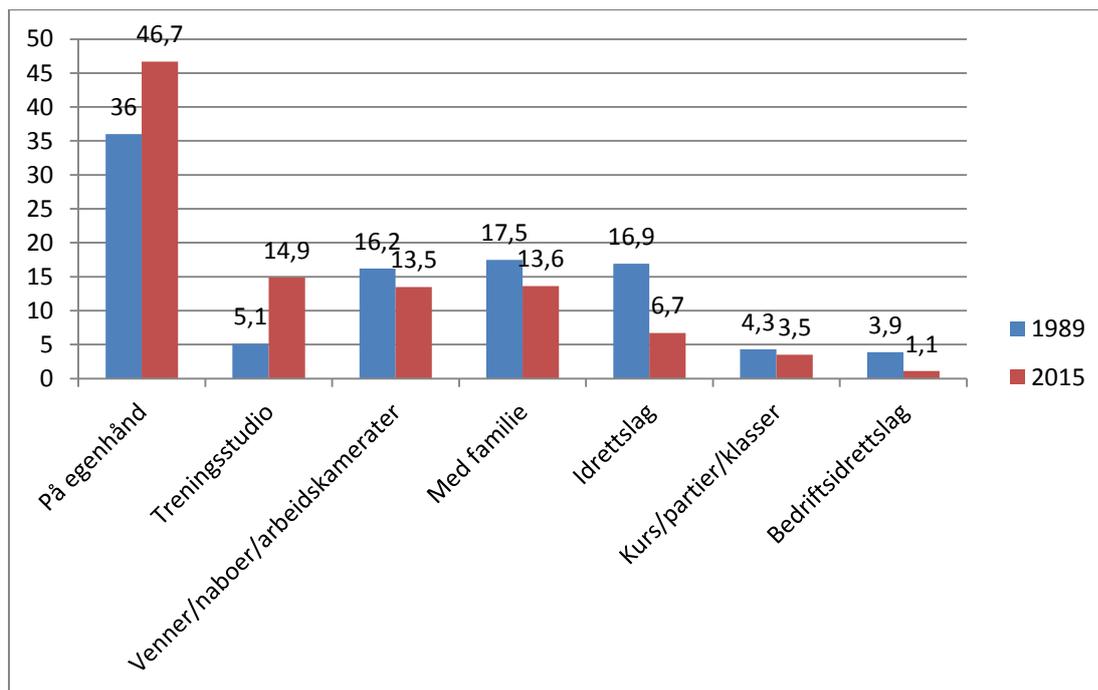
Norsk Monitor har siden 1989 stilt et todelt spørsmål for å kartlegge bruk av treningssammenhenger: 'I hvilke(n) av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?' I første del kan man krysse av for flere av de sju svaralternativene. Har man krysset av for flere enn ett, skal man i andre del krysse av i hvilken treningssammenheng man har drevet *mest* fysisk aktivitet og idrett. I likhet med spørsmål om aktiviteter er også det første spørsmålet her et relativt beskjedent kriterium for aktivitet, men man fanger opp alle som trener, uavhengig av omfang og aktivitetsnivå. Det andre spørsmålet angir tydeligere i hvilke treningssammenhenger man bruker mest tid til fysisk aktivitet og idrett.



Figur 36. Sammenhenger benyttet for trening i perioden 1989–2015. Prosentandeler.

Som figur 36 viser, har det vært forskjellig utvikling fra 1989 til 2015 for de enkelte typer organisering av trening. De fire første kategoriene som er fremstilt i figuren, kan sies å representere uorganiserte treningsformer, mens de tre siste omfatter organisert trening. Vi ser at det i løpet av perioden har vært en sterk økning i uorganisert trening. Vi har tidligere sett at befolkningen er blitt mer aktiv. Denne økningen har i vesentlig grad kommet i form av uorganisert trening. Særlig stor er økningen i trening på egen hånd. Trening på egen hånd er en effektiv og individualisert treningsform som dagens nordmenn ser ut til å foretrekke. Trening med kamerater og familie har også hatt stor økning.

Den andre delen av spørsmålet handlet om den mest brukte treningsformen i befolkningen.



Figur 37. Blant de som trener – den sammenheng man har trent mest i det siste året. 2015 sammenliknet med 1989. Prosentandeler.

Figur 37 sammenlikner resultatene fra 1989 med 2015. Figuren viser at trening på egen hånd er suverent viktigst som den sentrale ramme for trening. I 2015 er det 46,7 prosent som angir denne treningsformen som viktigst. På de neste plassene følger treningssenter, venner, og familie. Bare 6,7 prosent opplyser at de det siste året har trent mest i regi av et idrettslag. Når det gjelder endring fra 1989 til 2015, har trening på egen hånd blitt mye viktigere. Det mest bemerkelsesverdige er den store økningen i trening på treningssenter fra 5,1 til 14,9 prosent, og den tilsvarende nedgangen for idrettslagene fra 16,9 til 6,7 prosent. I tidsrommet 1989–2015 har treningssentre og idrettslag på mange måter byttet plass.

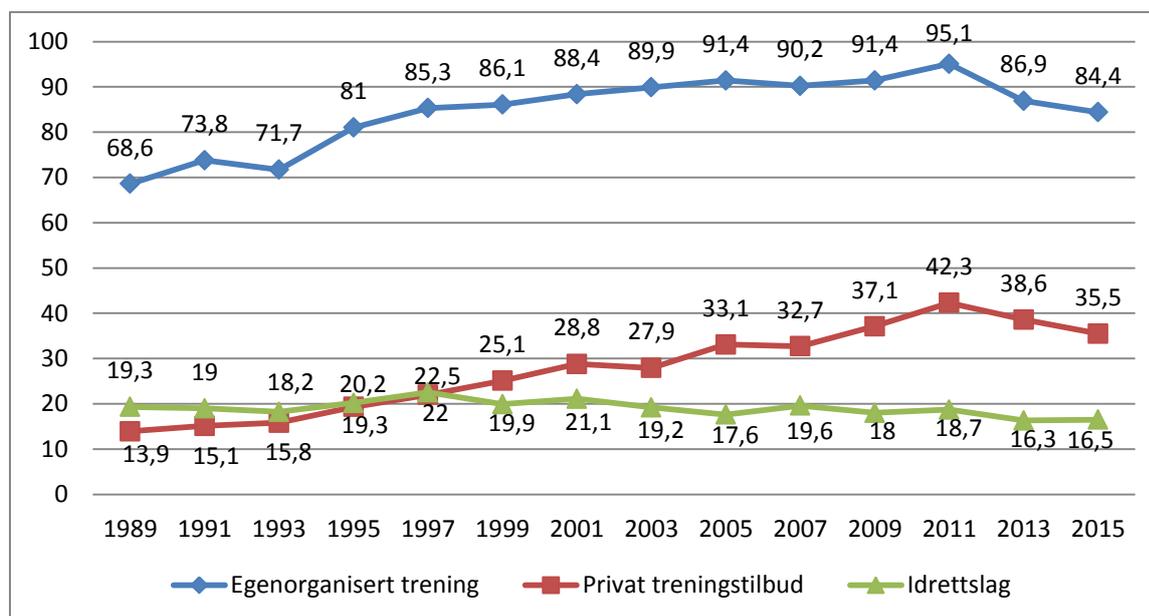
For å gi en enklere fremstilling kan svaralternativene inndeles i tre kategorier: 'idrettslag'<sup>21</sup>, 'privat treningstilbud'<sup>22</sup> og 'egenorganisert trening'<sup>23</sup>. Med utgangspunkt i denne inndelingen viser figur 38 at det er desidert flest som driver 'egenorganisert' fysisk aktivitet, og økningen i perioden har også vært markant. Fysisk aktivitet i 'idrettslag' har ligget noenlunde stabilt gjennom perioden, mens 'private treningstilbud' har hatt en sterk økning. Dette innebærer at mens det i 1989 var flere som hadde trent i

<sup>21</sup>'idrettslag', 'bedriftsidrettslag'.

<sup>22</sup>'privat treningstudio/squashhall, e.l.', 'privat kurs/partier/klasser'.

<sup>23</sup>'sammen med venner/naboer/arbeidskamerater', 'sammen med familie', 'på egen hånd'.

'idrettslag' enn i 'private treningstilbud', var det i 2015 mer enn dobbelt så mange som hadde vært fysisk aktive ved 'privat treningstilbud' som i idrettslag.

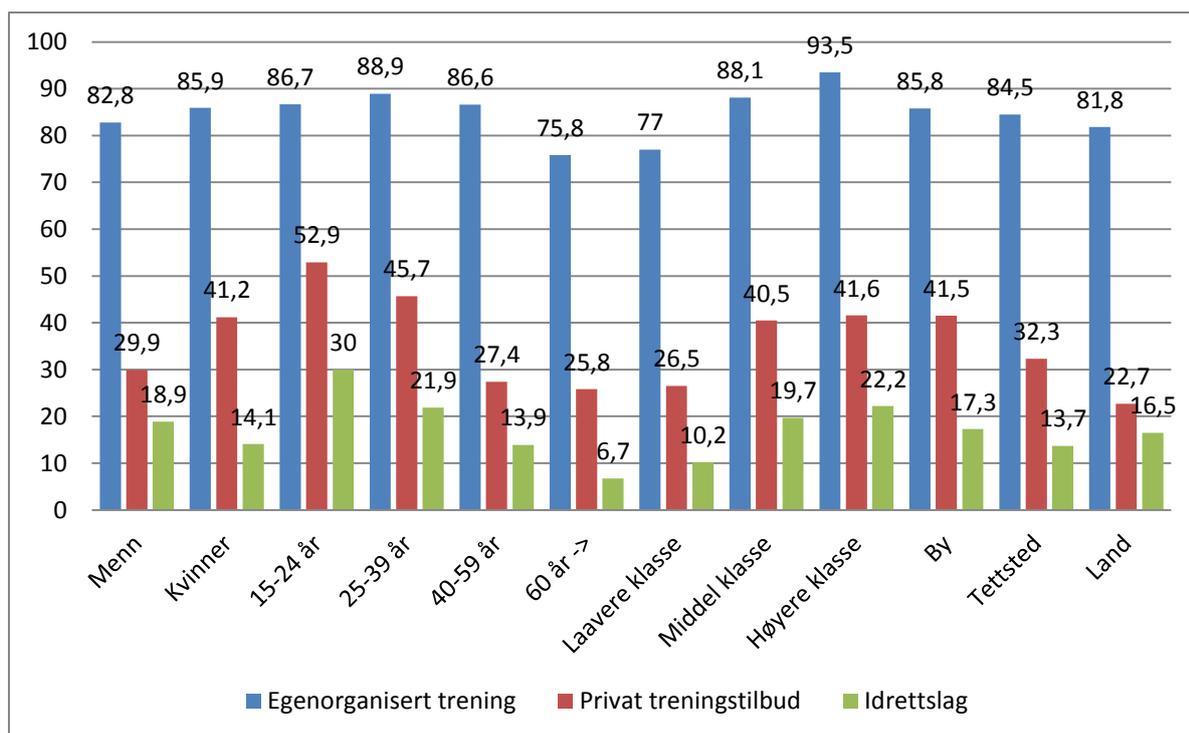


Figur 38. I hvilke av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året? (1989–2015)

Utviklingstrekkene i figur 37 og 38 viser tydelig den markante dreiningen i retning av individuelle og kommersielle treningsformer som har skjedd innenfor fysisk aktivitet og trening. Vi skal i den videre fremstillingen se på hvordan dette gir seg utslag i deltakelsen i ulike grupper i befolkningen.

#### 4.1 Treningssammenhenger – demografiske forhold

De treningssammenhenger som folk bruker, vil avhenge av en rekke forhold, både tilgangen til anlegg, aktiviteter, egen bakgrunn og interesse. I det følgende settes det fokus på betydningen av demografiske forhold som kjønn, alder, klasse og bosted. I figur 39 er det gitt en oversikt over en del sentrale demografiske variabler knyttet til treningssammenhenger. Vi ser for det første at egenorganisert trening påvirkes lite av disse variablene. Demografiske kjennetegn ser ut til å ha betydelig større betydning for hvorvidt man velger å trene i regi av private treningstilbud eller idrettslag.



Figur 39. Valg av ulike typer organisering av trening i forhold til demografiske variabler. Prosentandeler av befolkningen fra 15 år og eldre. 2015.

Når det gjelder kjønn, ser vi at kvinner dominerer i de private treningstilbudene, mens mennene dominerer, relativt sett, enda sterkere i idrettslagene. Når det gjelder alder, ser vi at mens egenorganisert trening holder seg bra over aldersløpet, faller trening i idrettslag og private tilbud dramatisk. Mens 30 prosent trener i idrettslag i aldersgruppen 15-24 år, så er andelen sunket til 13,9 prosent blant de mellom 40 og 59 år. I aldersgruppen 15-24 år er de private treningssentrene mye større enn idrettslagene, faktisk nesten dobbelt så store. Denne endringen har skjedd på relativt kort tid.

Inndelingen i tre klasser er basert på egen utdanning, foreldres utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens fellesinntekt. Det er svært små klasseskiller knyttet til egenorganisert trening, men betydelige klasseskiller knyttet til trening i idrettslag og kommersielle tilbud. Mens 10,2 prosent i den lavere sosiale klassen trener i idrettslag, er det 22,2 prosent i den høyere sosiale klassen. Tilsvarende trener 26,5 prosent av den laveste sosiale klassen i private treningssentre, mens det er 41,6 prosent i den høyeste klassen som bruker private tilbud.

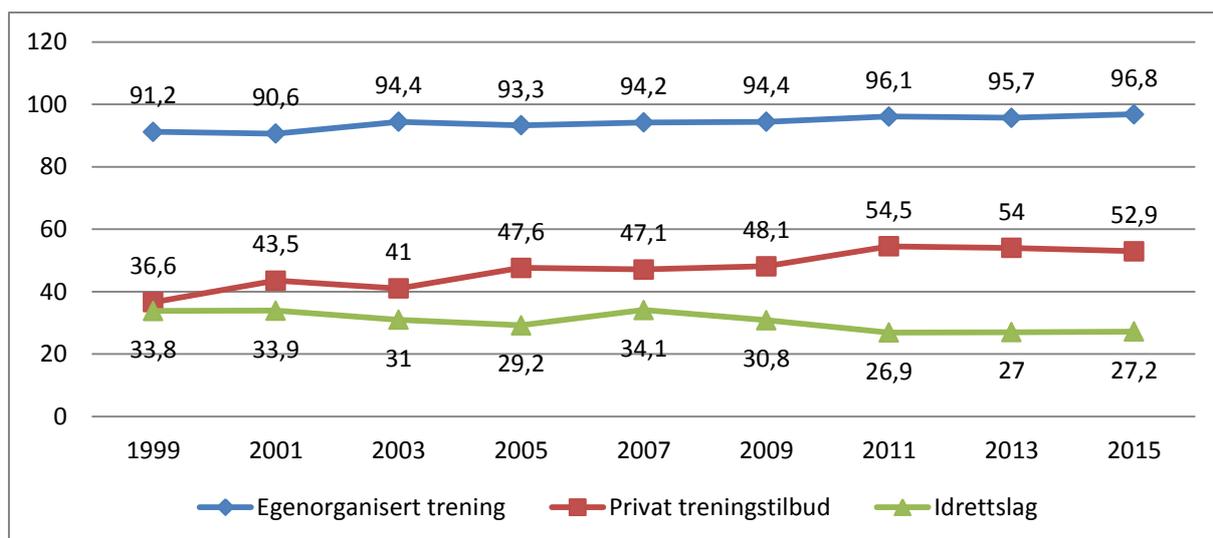
Når det gjelder bosted, er det laget en samlekategori for by som er sammenliknet med tettsted og landet. Vi ser at det er små forskjeller knyttet til egenorganisert trening og trening i idrettslag, mens treningssentrene har størst oppslutning i byene. Det er ikke overraskende, på bakgrunn av at det er i byene at tilbudet er størst.

Hvis vi ser på utviklingen over tid, er det mulig å observere både stabilitet og endring. Inntrykket av at det er flere menn enn kvinner som deltar i den organiserte idretten, bekreftes ved at det gjennom hele perioden har vært signifikant større andel menn som oppgir å ha drevet fysisk aktivitet i 'idrettslag'. Motsatt har det gjennom hele perioden vært en signifikant større andel kvinner som bruker 'private tilbud'. Tilsvarende mønster finner man når man spør hvor befolkningen har drevet mest aktivitet.

Når det gjelder 'egenorganisert trening', har forskjellene blitt mindre og etter hvert svært små. En gjennomgående tendens har vært at flere menn enn kvinner oppgir å ha drevet 'egenorganisert trening'. Mønsteret for hvor man trener mest, er imidlertid noe annerledes. I de første målingene var det flere kvinner enn menn som hadde 'egenorganisert trening' som sin vanligste sammenheng. Andelen kvinner har imidlertid blitt redusert, mens andelen menn har økt tilsvarende, slik at bildet i de senere målingene har vært motsatt.

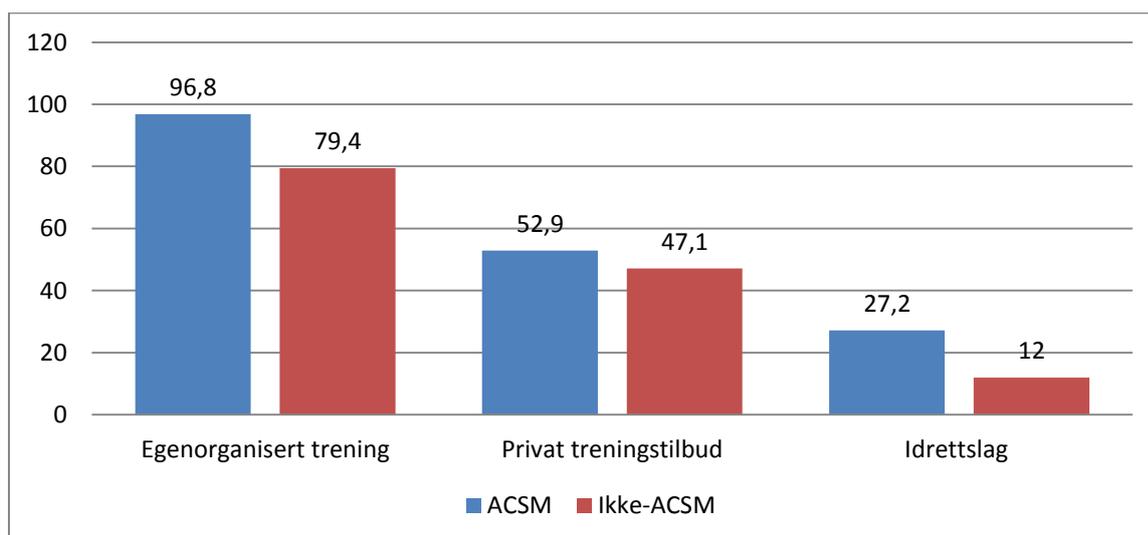
Både for 'idrettslag' og 'privat treningstilbud' er det til dels store forskjeller mellom alderskategoriene, og man finner avtagende deltakelse med økende alder. Alderskategoriene følger i begge tilfeller samme utviklingstrekk. Når det gjelder utvikling i perioden 1989-2015, har 'idrettslag' hatt stabile målinger, mens andelen har økt betydelig i de fire alderskategoriene for 'privat treningstilbud'. Også 'egenorganisert trening' har økt markant i perioden. Det gjelder særlig i den eldste alderskategorien, noe som innebærer at mens andelen for denne gruppen tidligere var betydelig mindre enn for de andre tre alderskategoriene, er forskjellen i ferd med å viskes ut. Selv om egenorganisert trening er den klart viktigste treningssammenhengen, har det for alle de fire aldersgruppene vært en dreining mot at flere har 'privat treningstilbud' som viktigste sammenheng. Denne dreiningen har imidlertid vært noe ulik i den enkelte alderskategori. For aldersgruppene '25-39 år' og '40-59 år' har overgangen gått fra 'idrettslag' til 'privat treningstilbud', mens det i den eldste aldersgruppen har vært fra 'egenorganisert trening' til 'privat treningstilbud'. Den yngste alderskategorien har på sin side hatt overgang til 'privat treningstilbud' fra både 'idrettslag' og 'egenorganisert trening'.

Det kan være interessant å se på hvilken organisering av trening ACSM-erne foretrekker, og hvordan den har utviklet seg i perioden 1999–2015.



Figur 40. Organisering av trening for de som tilfredsstill ACSM-kriteriet. Utviklingen 1999–2015. Prosentandeler

Det fremgår av figur 40 at ACSM-erne er svært aktive innenfor egenorganisert trening. Det har vært en svak økende aktivitet innenfor denne treningsformen i løpet av perioden 1999–2015. Derimot har andelen som tilfredsstill ACSM-kriteriet, gått noe ned i idrettslagene. Den største økningen har vært andelen ACSM-ere i private treningstilbud, fra 36,6 prosent i 1999 til 52,9 prosent i 2015, som er en stor økning. Det betyr at økningen i andelen i befolkningen som tilfredsstill ACSM-kriteriet, i stor grad er kommet gjennom en økning blant de som trener på treningssentrene.



Figur 41. Prosentandelen som tilfredsstill ACSM-kriteriet, sammenliknet med de som ikke gjør det, når det gjelder organisering av trening i 2015.

Det fremgår av figur 41 at nesten alle ACSM-ere driver egenorganisert trening. Også ikke-ACSM-ere bruker denne treningsformen i betydelig grad. Forskjellen mellom ACSM-ere og andre er størst når det gjelder idrettslaget som treningssammenheng. Det kan ha å gjøre med at idrettslagene representerer intense treningsformer, og at unge dominerer i idrettslagene.

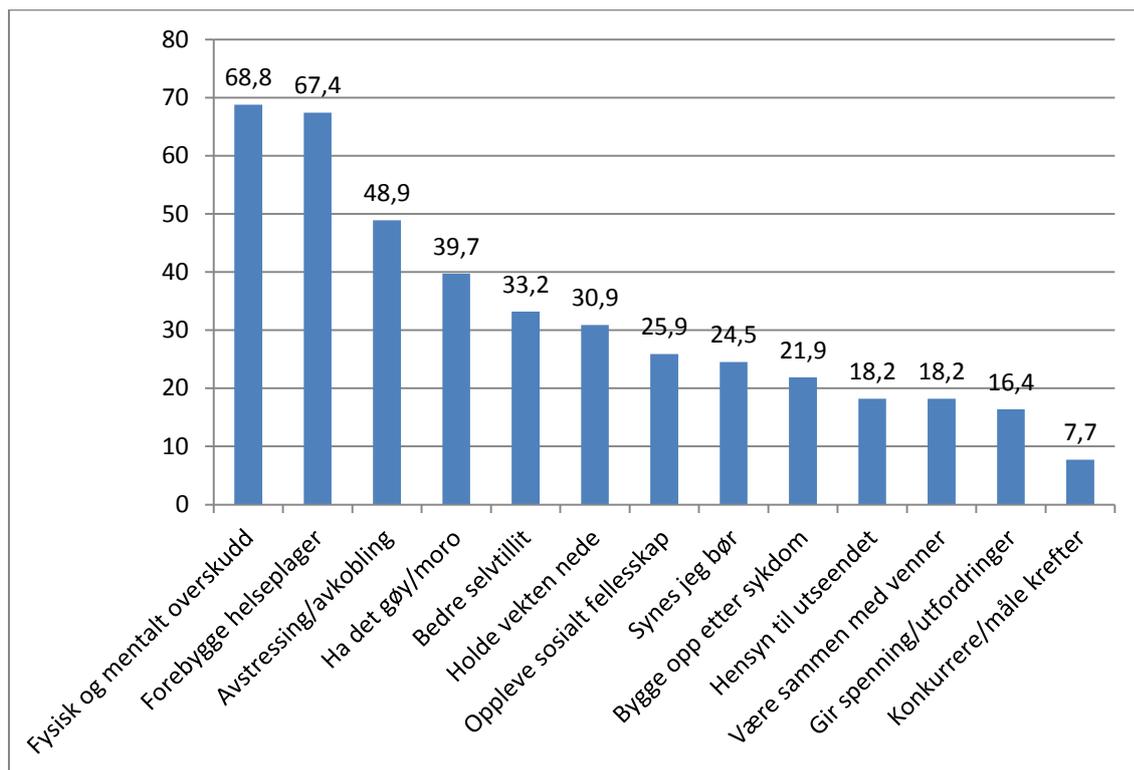
## 4.2 Oppsummering

- Befolkningen kan trene både egenorganisert, i private treningstilbud og i idrettslag. Den suverent største arenaen for trening er egenorganisert trening. I perioden fra 1989 til 2015 har egenorganisert trening økt betydelig. Det samme har trening i private treningstilbud, mens trening i idrettslag har sunket.
- I 1989 var det flere som trente i idrettslag enn i private treningstilbud, mens det i 2015 var mer enn dobbelt så mange som bruker private treningstilbud. Mer enn hver tredje nordmann trener i private treningstilbud.
- Det er betydelig flere i by enn i tettsted og på landsbygda som bruker private treningstilbud.
- Det er flere menn enn kvinner som trener i idrettslag, mens kvinnene er i flertall i private tilbud.
- Både i idrettslag og i private treningstilbud avtar deltakelsen med økende alder.
- Den egenorganiserte treningen holder seg best gjennom livsløpet. I den eldste aldersgruppen, 60 år og eldre, har egenorganisert trening økt i perioden 1989–2015 og nærmer seg de andre aldersgruppene.
- Når det gjelder sosial klasse, så benytter høyere sosiale klasser private treningstilbud og idrettslag i større grad enn lavere sosiale klasser, mens forskjellene er små når det gjelder egenorganisert trening.
- ACSM-erne har en mye større andel enn resten av befolkningen som trener i idrettslag og i private tilbud, mens forskjellene er mye mindre knyttet til egenorganisert trening. Andelen ACSM-ere som trener i private treningstilbud, har økt sterkt utover på 2000-tallet, mens andelen som trener i idrettslag, har sunket noe. Den vesentlige økningen som tilfredsstillter ACSM-kriteriet, har derfor i stor grad kommet gjennom private treningstilbud.



## 5. Motiver for fysisk aktivitet og trening

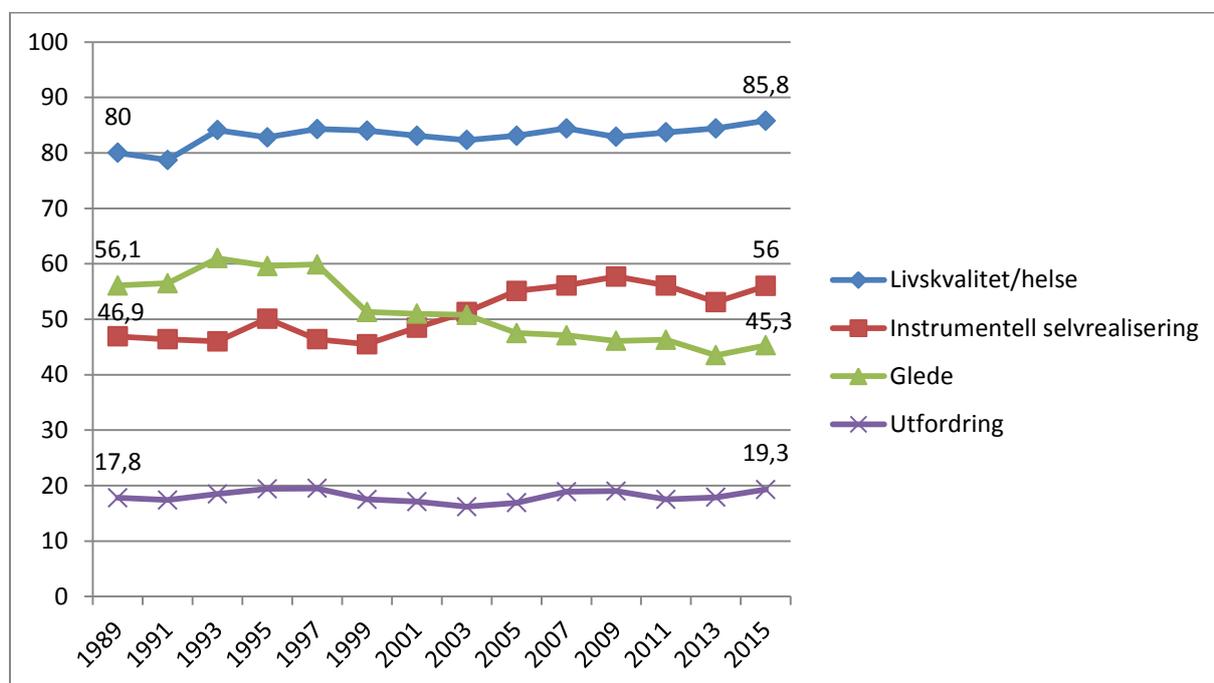
Norsk Monitor har siden 1989 spurt om 12 begrunnelser for hvorfor man driver fysisk aktivitet og trening. Respondentene skal for hvert enkelt motiv ta stilling til 'hvor stor betydning den har for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet'. Her skal respondenten angi om hun eller han tillegger begrunnelsen 'meget stor betydning', 'en viss betydning' eller 'liten/ingen betydning'. I en forenklet fremstilling av 'meget stor betydning' oppnår man en tydeliggjøring av hva som oppleves som vesentlig for aktivisering til fysisk aktivitet og idrett. Som man kan se av figur 41, var det i 2015 tett på to tredjedeler av befolkningen som tillate de to motivene 'gir fysisk og mentalt overskudd' og 'forebygger helseplager' meget stor betydning. Deretter fulgte 'gir avstressing/avkobling', der nær halve befolkningen anga at dette hadde meget stor betydning. I motsatt ende finner man 'konkurrere/måle krefter' og 'gir spenning/utfordringer', som det bare er en liten andel av befolkningen som opplever som viktig.



Figur 42. Hvor stor betydning har motivet for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet? Prosentandel som har svart 'meget stor betydning'. 2015

Når det gjelder utviklingstrekk, hadde seks motiver<sup>24</sup> i figur 42 økning i hvor mange som tillegger dem meget stor betydning i perioden 1989–2015. Særlig gjelder dette 'forebygge helseplager', 'gir bedre selvtillit' og 'holde vekten nede', som alle har økt med rundt 50 prosent siden 1989. Motsatt har de to motivene 'ha det gøy/moro' og 'oppleve sosialt fellesskap' registrert en viss tilbakegang. I tillegg har man fire motiver der andelen har vært relativt like for hele perioden: 'gi avstressing/avkobling', 'bygge opp etter sykdom/skade', 'gir spenning/utfordringer', og 'konkurrere/måle krefter'. Når det gjelder det siste motivet, 'konkurrere/måle krefter', har det vært en viss økning siden 2003.

For å gi en forenklet, men tydeligere fremstilling av utviklingstrekk i perioden 1989–2015, kan motivene grupperes i fire kategorier: 'livskvalitet/helse'<sup>25</sup>, 'instrumentell selvrealisering'<sup>26</sup>, 'glede'<sup>27</sup> og 'utfordring'<sup>28</sup>.



Figur 43. Hvor stor betydning motivet har for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet – 'meget stor betydning', motiver gruppert (1989–2015)

Vi ser av figur 43 at 'livskvalitet/helse' er den desidert største kategorien, hvor fire av fem i befolkningen i 2015 anga at dette hadde meget stor betydning for å drive med fysisk aktivitet og idrett.

<sup>24</sup>'forebygge helseplager', 'gir bedre selvtillit', 'holde vekten nede', 'synes jeg bør', 'hensyn til utseendet'.

<sup>25</sup>'gir fysisk og mentalt overskudd', 'forebygge helseplager', 'gir avstressing/avkobling', 'bygge opp etter sykdom/skade'

<sup>26</sup>'holde vekten nede', 'gir bedre selvtillit', 'synes jeg bør', 'hensyn til utseendet'

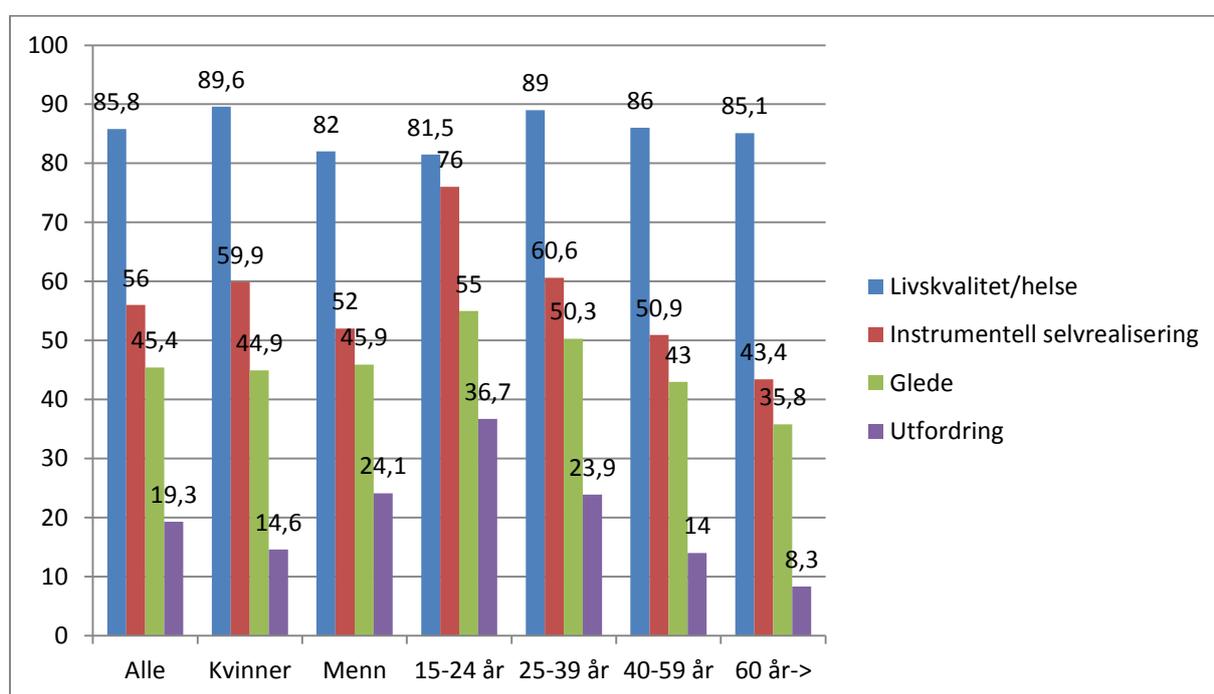
<sup>27</sup>'ha det gøy/moro', 'oppleve sosialt fellesskap',

<sup>28</sup>'gir spenning/utfordringer', 'konkurrere/måle krefter'

Motsatt ser vi at kun en av fem mente at 'utfordring' var av meget stor betydning. Studeres utviklingstallene, finner vi at 'livskvalitet/helse' og 'utfordring' har hatt relativt stabile andeler, mens vi registrerer en merkbar dreining i mønsteret for 'instrumentell selvrealisering' og 'glede'. 'Instrumentell selvrealisering' har siden 1989 hatt en viss økning, mens man finner en nærmest identisk tilbakegang for 'glede' i perioden 1989–2015.

## 5.1 Motiver for fysisk aktivitet og trening – demografiske forhold

Typen og intensiteten i motiver varierer med kjønn, alder og andre forhold. Vi skal gi en oversikt over de fire motivkategoriene vi har identifisert.

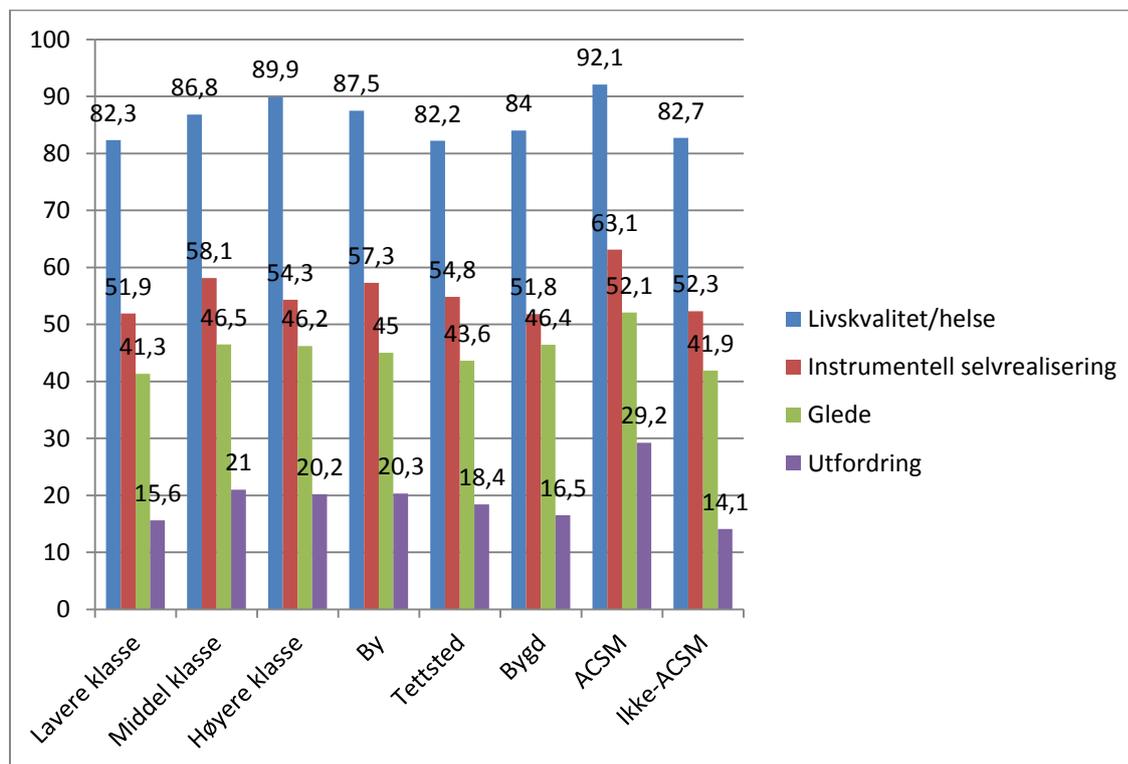


Figur 44. Prosentandel som mener ulike motivtyper har 'meget stor betydning', ut fra kjønn og alder. 2015.

Figur 44 viser at det er klare forskjeller knyttet til kjønn. Kvinner skårer klart høyere enn menn både på livskvalitet/helse og instrumentell selvrealisering. Det er ingen forskjell knyttet til glede, mens menn skårer klart høyere på utfordring. Denne tendensen har holdt seg hele perioden 1989–2015. Kvinner bruker i noe større grad enn menn fysisk aktivitet for å øke sin livskvalitet og helse og for å oppnå bestemte gevinster som vektreduksjon, større selvtillit, rehabilitering etter sykdom og skader. Menn er i noe større grad enn kvinner opptatt av konkurranse og spenning.

For motiver sett ut ifra alder finner man tydelige forskjeller for tre av motivkategoriene. I 2015 hadde den yngste alderskategorien klart størst andel både for 'instrumentell selvrealisering' og

'utfordring'. Særlig for 'utfordring' var forskjellen stor, med en sterkt fallende tendens med økende alder. Når det gjelder den største av motivkategoriene, 'livskvalitet/helse', var det små forskjeller mellom de fire alderskategoriene. De unge er i mye større grad enn de eldre aldersgruppene opptatt av å søke utfordringer og instrumentell nytte. At glede som motiv går nedover med økende alder er beklagelig. Man skulle jo ønske at trening ga like mye glede i høy alder.



Figur 45. Prosentandel som mener ulike motivtyper har 'meget stor betydning', knyttet til sosial klasse, bosted og ACSM. 2015.

Vi finner i 2015 at det er relativt små forskjeller knyttet til motivgruppen livskvalitet/helse, men med en økende oppslutning med høyere sosial klasse. Det samme gjelder instrumentell selvrealisering. Tendensen er at den laveste klassen ligger noe lavere enn de andre klassene, men forskjellene er små. Når det gjelder glede, er forskjellene også små, og i motivgruppen utfordring ligger den laveste sosiale klassen lavere enn de to andre klassene. Samlet sett betyr det at den laveste sosiale klassen har noe lavere intensitet i motivene enn de andre sosiale klassene.

Når det gjelder motiver for fysisk aktivitet og trening, finner man relativt små forskjeller mellom bostedskategoriene for de fire motivasjonskategoriene. Det gjelder både i 2015 og for perioden 1989–2009, da man hadde en litt annen inndeling, med mer finmasket inndeling av by. Det varierer noe hvilken bostedstype som ligger øverst i skåre, og hvilken som ligger på bunnen. Livskvalitet toppes av by, og tettsted ligger lavest. Instrumentell selvrealisering har by på topp og

bygd lavest. Glede har små forskjeller, mens utfordring har by på topp, fulgt av tettsted og så bygd lavest. Samlet betyr det at by har en tendens til høyere skårverdier, mens bygd har de laveste. Det betyr at folk i by i noe større grad opplever motivene som svært viktige.

Når det gjelder ACSM-kriteriet, finner vi at ACSM-erne skårer høyere enn de som ikke tilfredsstill ACSM-kriteriet, på alle motivtypene. Forskjellene er relativt sett størst knyttet til utfordring og minst knyttet til glede.

## 5.2 Oppsummering

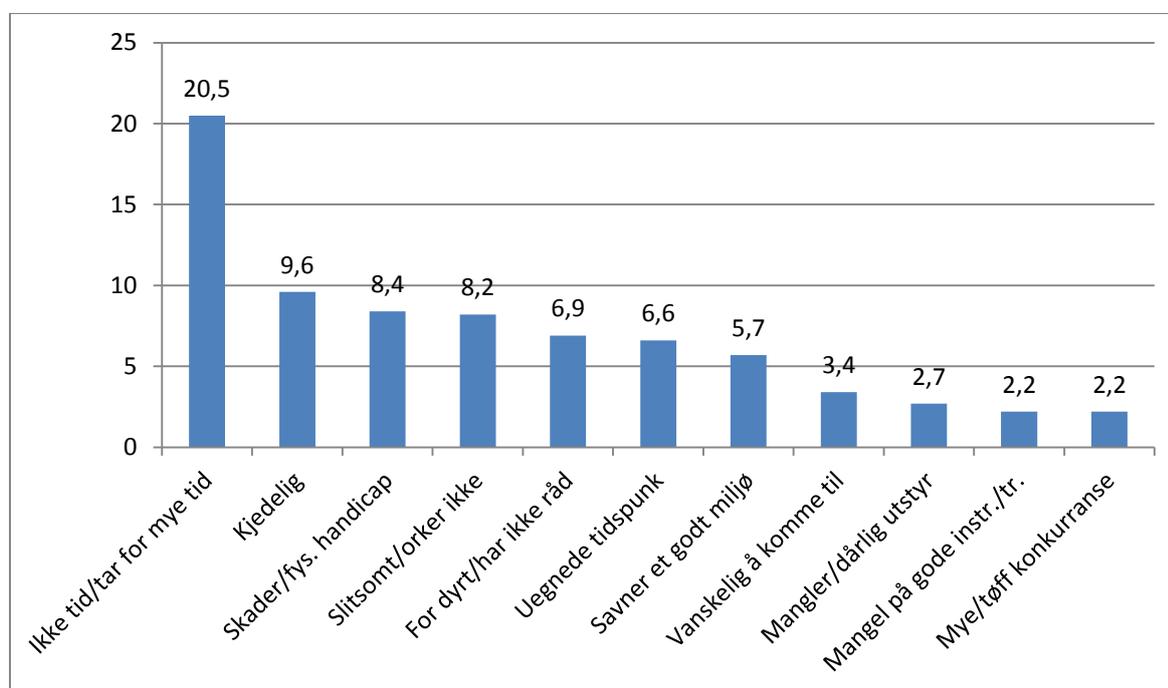
- Når det gjelder motiver for fysisk aktivitet, er de viktigste motivene knyttet til helse: 'gir fysisk og mentalt overskudd', 'forebygge helseplager', 'gir avstressing/avkobling'. Minst viktig for befolkningen som helhet, men viktig for ungdom er motivene 'konkurrere/måle krefter' og 'gir spenning/utfordring'.
- Motivene kan deles inn i fire kategorier: 'livskvalitet/helse', 'instrumentell selvrealisering', 'glede' og 'utfordring'. Blant disse er 'livskvalitet/helse' den suverent viktigste, mens 'utfordring' er minst viktig.
- I perioden 1989–2015 har motivgruppen knyttet til instrumentelle motiver hatt økende betydning, mens 'glede' har hatt en nedadgående kurve.
- Det er kun små forskjeller knyttet til bostedskategorier. 'Livskvalitet/helse' har flere målinger med høyest oppslutning i 'by'.
- Noen flere kvinner enn menn oppgir 'livskvalitet/helse' og 'instrumentell selvrealisering' som meget viktig, mens flere menn enn kvinner angir 'utfordring' som meget viktig.
- Når det gjelder alder, har den yngste alderskategorien klart størst andel både for 'instrumentell selvrealisering' og 'utfordring'.
- I kategorien klasse har 'høy klasse' høyest oppslutning på alle motivkategorier unntatt glede. Men forskjellene er svært små.
- ACSM-erne skårer høyere enn ikke-ACSM-ere på alle motivtypene, men særlig på motivkategorien 'utfordring', der de ligger mer enn dobbelt så høyt som resten av befolkningen.
- Samlet kan det se ut som kvinner har noe større motivintensitet enn menn på motiver relatert til livskvalitet og målrettet nytte, mens menn skårer høyere på konkurranse og spenning og på mer ekstreme motivtyper. De unge har større motivstyrke enn de eldre, og det kan se ut som de høyere sosiale klasser og bymiljøene har større motivstyrke enn andre miljøer.



## 6. Barrierer mot fysisk aktivitet og trening

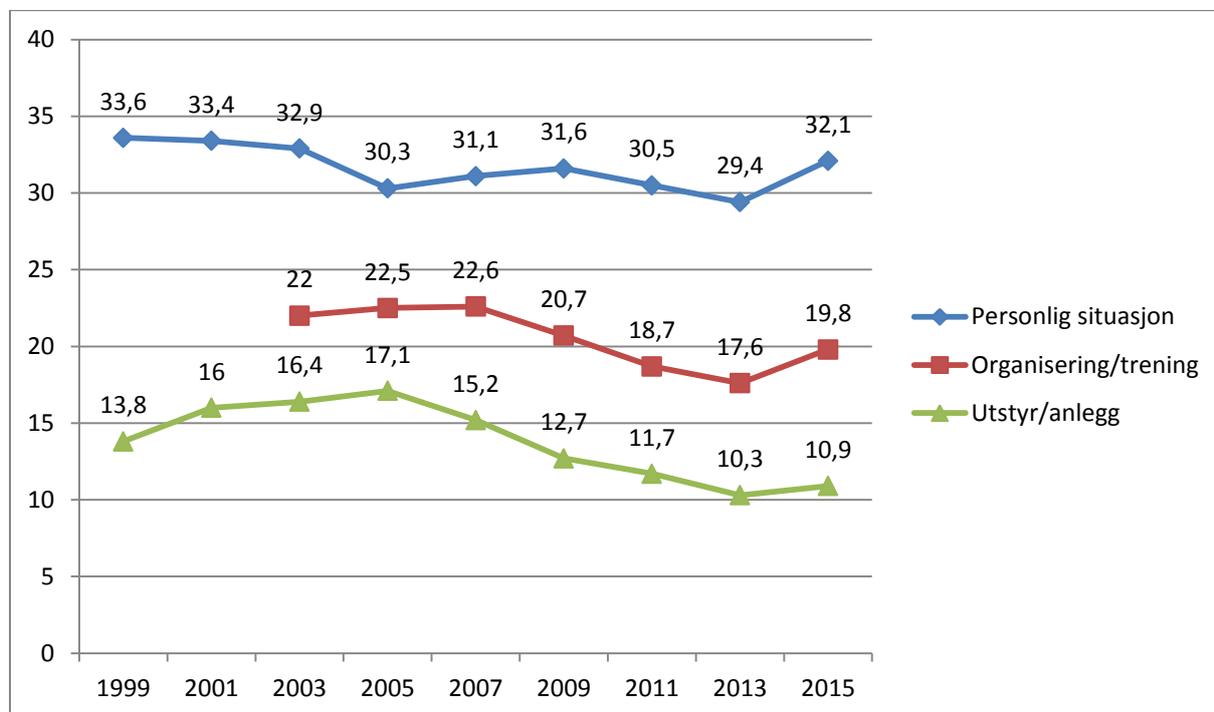
Motsvarende til at man har motiver og begrunnelser for hvorfor man driver fysisk aktivitet og trening, finnes det barrierer og begrunnelser for hvorfor man *ikke* driver med fysisk aktivitet og trening. Norsk Monitor har siden 1999 spurt: *Hvor stor betydning har følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre trening/mosjon enn du gjerne ville?* Respondentene blir presentert for 11 ulike grunner, der de skal ta stilling til om de tillegger den enkelte grunn 'meget stor betydning', 'en viss betydning' eller 'liten/ingen betydning'. De 11 grunnene kan karakteriseres som barrierer, der opplevelse av 'meget stor betydning' sier noe om hvilken barriere som er avgjørende for at man er lite fysisk aktiv eller manglende fysisk aktivitet.

I 2015 var det relativt få som opplevde at barrierene hadde 'meget stor betydning'. Som det fremgår av figur 46, var det i 2015 'har ikke tid/tar for mye tid' som opplevdes som den største barrieren for 20,5 prosent av befolkningen. For de øvrige 10 barrierene var det færre enn 10 prosent av befolkningen som anså noen av disse for å ha 'meget stor betydning' for ikke å drive eller å drive mindre med trening og mosjon. På grunn av de små andelene er det vanskelig å peke på noen bestemte utviklingstrekk for perioden 1999–2015. Man finner heller ikke noen entydige tendenser for noen av barrierene, for målingene svinger noe fra år til år, men alt i alt ligger de relativt stabilt.



Figur 46. *Hvor stor betydning har følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre trening/mosjon enn du gjerne ville?* Prosentandel 'meget stor betydning'. 2015.

For å få en enklere fremstilling av opplevelse av barrierer kan de kategoriseres i 'personlig situasjon'<sup>29</sup>, 'organisering'<sup>30</sup> og 'utstyr/anlegg'<sup>31</sup>.



Figur 47. Opplevde barrierer mot fysisk aktivitet 1999-2015<sup>32</sup>. Barrieretyper som anses å ha 'meget stor betydning'. Prosentandeler

'Personlig situasjon' har gjennom hele perioden vært den største barrierekategorien. Nærmere en tredjedel av befolkningen opplever at denne barrieren har 'meget stor betydning'. Når det gjelder 'organisering/trening', rapporterer en av fem at denne barrieren har 'vesentlig betydning', mens drøye en av ti oppgir det samme for 'utstyr/anlegg'. Felles for de tre barrierekategoriene er at målingene ligger relativt stabilt gjennom hele perioden, men med en svakt synkende tendens for de tre barrieretyperne.

## 6.1 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening - demografiske forhold

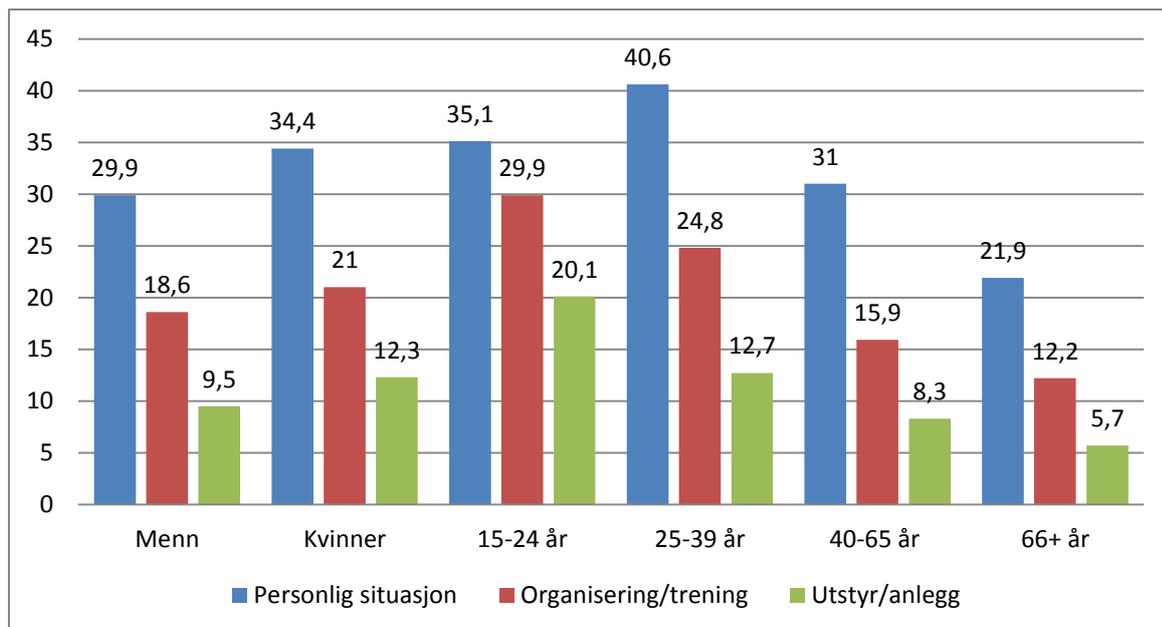
Barrierer mot aktivitet fordeles ulikt i befolkningen og er avhengig både av hvilke aktiviteter man driver, og personlige krav man stiller.

<sup>29</sup> 'har ikke tid/tar for mye tid', slitsomt/krever for mye/orker ikke', 'har varige skader/fysiske handicap'.

<sup>30</sup> 'kjedelig', 'savner et godt miljø', 'trening/aktivitet foregår på uegnede tidspunkt', 'mangel på gode instruktører/trenere', 'for mye/tøff konkurranse'.

<sup>31</sup> 'for dyrt/har ikke råd', 'vanskelig å komme til egnede idrettsanlegg', 'mangler/har for dårlig utstyr'.

<sup>32</sup> For barrieretypen Organisering/trening har vi bare komplette data fra og med 2003.



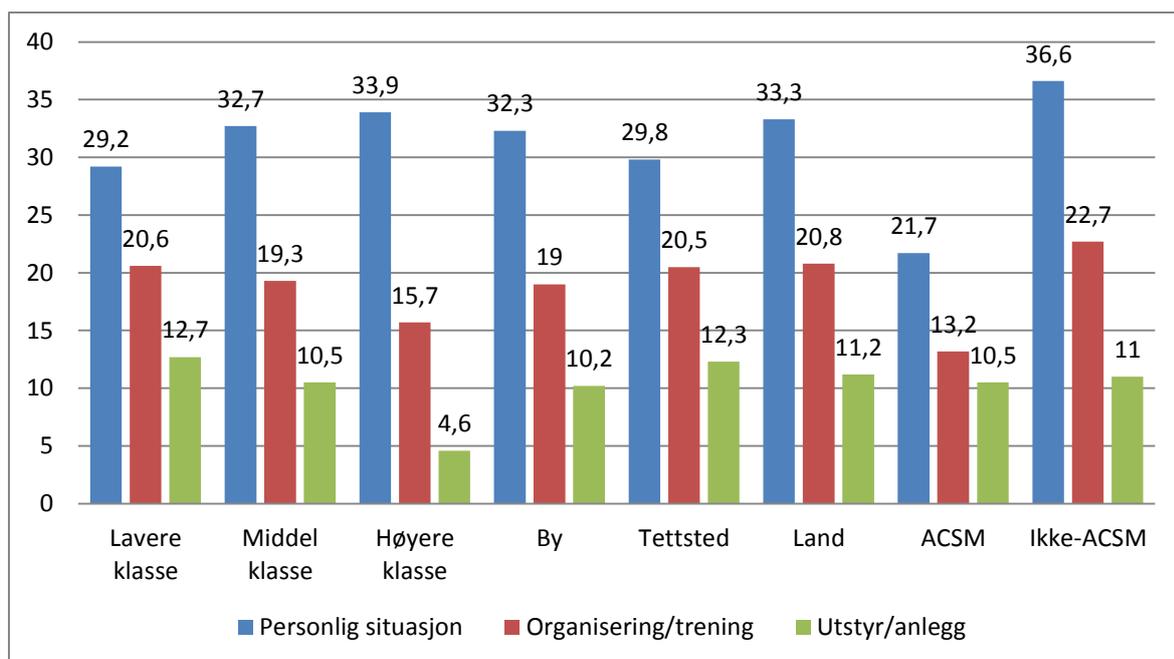
Figur 48. Opplevde barrierer knyttet til kjønn og alder. 2015.

Det er en generell tendens at noen flere kvinner enn menn oppgir at barrierene er av 'meget stor betydning'. Dette bildet forsterkes når man ser på de tre barrierekategoriene, hvor både 'personlig situasjon', 'organisering' og 'utstyr/anlegg' har signifikant høyere andel kvinner som oppgir 'meget stor betydning'. Disse sammenhengene har holdt seg gjennomgående for hele perioden 1999–2015.

Også i de fire alderskategoriene er det en gjennomgående tendens at man ved åtte av de 11 barrierene finner størst andel i den yngste alderskategorien som oppgir 'meget stor betydning'. Med utgangspunkt i de tre barrierekategoriene holder dette inntrykket seg. Man har størst andel i den yngste alderskategorien og avtagende andeler ved økende alderskategori. Et lite unntak finner man for 'personlig situasjon', der man i 2015 har en større andel i '25-39 år' enn i den yngste alderskategorien. Dette skyldes enkeltbarrieren 'har ikke tid/tar for mye tid', der '25-39 år' har en markant større andel enn de øvrige tre alderskategoriene. For barrieren 'personlig situasjon' har forskjellene mellom aldersgruppene vært mindre ved de tidligere målingene. For de to andre barrierekategoriene er mønsteret stabilt for hele perioden.

## 6.2 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening – sosial klasse og bosted

Når det gjelder barrierer, kan man tenke seg at de høyere sosiale klasser både har fordeler og ulemper. Muligens har de med stort arbeidspress og mange interesser mindre tid til fysisk aktivitet. Samtidig har de høyere sosiale klasser i større grad midler og muligheter både når det gjelder anlegg og organisert aktivitet.



Figur 49. Barrierer knyttet til klasse, bosted og ACSM-kriteriet. Prosentandeler 2015.

Figur 49 viser at klasse slår ut litt som forventet. I kategorien personlig situasjon, som blant annet omfatter tid, opplever de høyere sosiale klasser større barrierer. Derimot er det synkende tendens og klart lavere barriere for den høyeste sosiale klassen når det gjelder organisering. Enda brattere er kurven for utstyr/anlegg, der barrieren avtar med økende sosialklasse. I den laveste sosiale klassen oppgir 12,7 prosent at utstyr/anlegg er en barriere som har meget stor betydning, mens det bare er 4,6 prosent i den øverste sosiale klassen som gjør det samme.

Når det gjelder bosted, viser det seg å være relativt beskjedne forskjeller mellom bostedskategoriene 'landet', 'tettsted', 'by'. Dette har også vært gjeldende for hele perioden.

Når det gjelder ACSM-kriteriet, ser vi at ACSM-erne opplever betydelig mindre barrierer, særlig knyttet til personlig situasjon og organisering, mens forskjellen er mindre når det gjelder utstyr/anlegg. Det er kanskje ikke så rart siden ACSM-erne er mer aktive. Men det er uklart hvilken vei kausaliteten går. Opplever ACSM-erne mindre barrierer og er derfor aktive, eller er aktivitet så viktig at de lett passerer barrierer eller unngår dem?

Ser vi på utvikling over tid, så er det blant ACSM-erne i større grad enn for resten av befolkningen en nedadgående kurve. Barrierene blir stadig lavere. For resten av befolkningen er det stabile målinger over tid slik at forskjellen i forhold til ACSM-ere er økende.

## 6.3 Oppsummering

- Det finnes en rekke mulige barrierer mot fysisk aktivitet. Av de 11 barrierene som er nevnt i Norsk Monitor, får de aller fleste lave skårer, noe som tyder på at barrierer generelt ikke er noen viktig grunn til ikke å være aktiv. Kun én barriere, har ikke tid/tar for mye tid, anses å ha meget stor betydning for mer enn 20 prosent av befolkningen. For de øvrige 10 barrierene var det under 10 prosent som anså den som viktig grunn til ikke å være aktiv.
- Barrierene kan kategoriseres i 'personlig situasjon', 'organisering' og 'utstyr/anlegg'. 'Personlig situasjon' har i hele perioden vært den viktigste barrierekategorien, fulgt av 'organisering' og 'utstyr/anlegg'.
- Det er små forskjeller knyttet til by, tettsted og land. I hele perioden har derimot kvinner oppgitt større barrierer enn menn når det gjelder alle tre barrierekategoriene.
- Når det gjelder alder, opplever de yngste størst grad av barrierer, og opplevelsen av barrierer avtar med økende alder. Dette skyldes nok delvis at de eldre er involvert i aktiviteter som krever mindre tilrettelegging, arenaer og utstyr enn de unge. Når det gjelder opplevelse av mangel på tid som barriere, øker denne fra de yngste til de som er midt i livet, 25-39 år.
- Sosial klasse har betydning for opplevelse av barrierer. Særlig når det gjelder 'organisering' og 'utstyr/anlegg' opplever de som tilhører de lave sosiale klasser, større barrierer enn andre. I 2011 var det nesten dobbelt så stor andel i den laveste sosiale klassen sammenliknet med den høyeste som følte at 'organisering' var en meget stor barriere. Når det gjelder utstyr/anlegg, var det mer enn fire ganger så mange i den laveste som i den høyeste sosiale klassen som mente dette var en barriere av 'meget stor betydning'. På den annen side oppleves manglende tid som en større barriere for den høyeste sosiale klasse, enn for de andre klassene.
- ACSM-erne opplever generelt mindre barrierer mot fysisk aktivitet enn resten av befolkningen. Særlig gjelder dette 'personlig situasjon'. I perioden 1999–2011 har ACSM-erne opplevd stadig mindre barrierer i forhold til resten av befolkningen, som har ligget stabilt i sin oppfatning.



## 7 Spillemidler og anleggsfordeling

Den enkeltes muligheter til å drive med idrett og fysisk aktivitet har sammenheng med en rekke strukturelle forhold, som blant annet tilgang og tilgjengelighet til idrettsanlegg. Et mål er derfor å få fram kunnskap om fordeling av tippemidler/spillemidler til idrettsanlegg. Et annet mål er å undersøke hvordan befolkningen bruker ulike anleggstyper. Et tredje mål er å undersøke om fordeling av spillemidler til anlegg er i samsvar med anleggsbruk og aktivitetsprofiler i befolkningen. Staten har siden 1949 bevilget tippemidler/spillemidler til bygging av idrettsanlegg, fortrinnsvis til anlegg i kommunene. De fleste av dagens idrettsanlegg er finansiert med offentlige midler. For den statlige idrettspolitikken de nærmeste årene vil tilskudd til anlegg og egenorganisert aktivitet, herunder friluftsliv, ha førsteprioritet (Meld. St. 26 (2011-2012), s. 81). Mer enn halvparten av overskuddet fra tippemidler/spillemidler er i hovedsak brukt og skal brukes til å finansiere idrettsanlegg. Dette viser klart den betydning idrettsanleggene har i dagens samfunn. På tross av idrettsanleggenes sentrale betydning for idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet finnes det få undersøkelser om anleggsbruk.

I St.meld. nr. 14 (1999-2000) brukes antall innbyggere per anlegg som ”en indikasjon på den mulighet befolkningen har når det gjelder tilgang til anlegg i ulike deler av landet”. Det blir pekt på at storbyene har dårligere anleggsdekning enn tettsteder og landdistrikt. Særlig gjelder dette for anleggstyper som flerbrukshaller, svømmebasseng og fotballanlegg, der storbyer og pressområder har betydelig lavere anleggsdekning per innbygger enn resten av landet. I Meld. St. 26 Den norske idrettsmodellen (2011–2012) videreføres kriteriegrunnlaget: godkjent søknadssum (vektes 50 prosent), antall innbyggere (vektes 25 prosent) og anleggsfordeling (vektes 25 prosent). Videre vil Kulturdepartementet justere tilskuddssatser for prioriterte anleggstyper, der det skal legges vekt på brukspotensial, flerbruksmuligheter, dekningsgrad og mangfold. Det blir pekt på at det vil være formålstjenlig «å løfte fram anlegg med stort brukerpotensial, særlig anlegg for egenorganisert aktivitet» (Meld. St. 26 (2011-2012), s. 78). Selv om målet for anleggsutbyggingen er å gi flest mulig anledning til å drive idrett og fysisk aktivitet, har fordeling av anleggsmidler selvfølgelig også sammenheng med hvilke anlegg som er klassifisert til å motta støtte, og hvor store stønadssatsene er for de enkelte anleggstypene.

Det er grunn til å spørre seg om godkjent søknadssum, antall innbyggere og anleggsdekning er et godt mål på bruk av anlegg. Hvordan kan vi få kunnskap om anleggstyper med stort brukspotensial og flerbruksmuligheter? Kan kunnskap om ulike befolkningsgruppers bruk av idrettsanlegg bidra til et bedre grunnlag for å finansiere, fordele og prioritere anlegg i henhold til den statlige målsetting om å gi flere anledning til å drive med idrett og fysisk aktivitet?

## 7.1 Klassifisering av stønadsberettigede anlegg

De fleste særvidretter er i dag avhengig av tilgjengelige standardiserte idrettsanlegg for å tilrettelegge og utbre aktivitet. Et eksempel er utbredelsen av golfvidretten i det norske samfunnet, som kan knyttes til bygging av golfbaner. Om et golfanlegg er støtteberettiget, er imidlertid avhengig av om anlegget faller inn under spillemiddelordningen. I den norske idrettsmodellen er det etablert et system for å klassifisere anlegg i henhold til anleggsklasse, anleggskategori og anleggstype. Fordeling av anleggsmidler tar utgangspunkt i denne klassifiseringen I St.meld. nr. 41 (1991-92) Idretten – folkebevegelse og folkeforlystelse ble anleggsklasse klassifisert på følgende måte: nærmiljøanlegg, kommuneanlegg, fylkesanlegg og riksanlegg. Her ble ”nærmiljøanlegg” en prioritert anleggsgruppe. I idrettsmeldingen (St.meld. nr. 14, 1999-2000, s. 42) ble klassifiseringen redusert fra fire til tre anleggsklasser: nærmiljøanlegg, ordinære anlegg og nasjonalanlegg. I 1952 ble anlegg klassifisert i 22 anleggs kategorier, og i dag er det 26 kategorier (fotballanlegg etc.). I takt med idrettens utvikling har differensieringen i flere anleggstyper innenfor den enkelte anleggskategori økt. I dag er det 166 anleggstyper (f.eks. gressbane, grusbane, kunstgressbane, minihall, treningshall, storhall etc.).<sup>33</sup> Det har siden 1979 ikke vært tatt noen direkte politiske beslutninger om hvilke anlegg som er støtteberettiget, etter at Den Norske Turistforening klarte å mobilisere politisk støtte for bevilgning til anlegg til friluftsliv i fjellet. I St.meld. nr. 14, 1999-2000 (s. 31) pekes det på at det er kommet til få nye anleggstyper i løpet av perioden 1988–1998. Det er de tradisjonelle idrettsanleggene utformet for trenings- og konkurransevidrett som har mottatt mesteparten av spillemidlene. Selv om nærmiljøanlegg ble en egen anleggskategori fra 1991, er det på mange måter den organiserte idretten som har definert og klassifisert hvilke anleggstyper som er nærmiljøanlegg.

## 7.2 Fordeling av tippemidler/spillemidler til idrettsanlegg

Siden 1948 har det blitt fordelt 21 656 millioner kroner (2011-kroner) av tippe-/spillemidler til finansiering av idrettsanlegg. I perioden 1990–2011 utgjorde det samlede investeringsvolumet 14 162 millioner. Dersom vi antar at spillemidler har dekket en tredjedel av byggekostnadene, har det i perioden 1949–2010 vært investert mellom 55 og 65 milliarder kroner (2010-kroner) i idrettsanlegg i norske kommuner. Da Norsk Tipping fordelte de første tippemidlene, ble tippeoverskuddet fordelt etter en nøkkel mellom idrett og forskning. Idretten kom gunstig ut i forhold til forskningen de første årene. Allerede i 1948, det første spilleåret, var overskuddet på 5 millioner kroner. Idretten fikk 3 millioner, et formidabelt beløp på denne tiden, men i de følgende årene endret dette seg. Idrettens

---

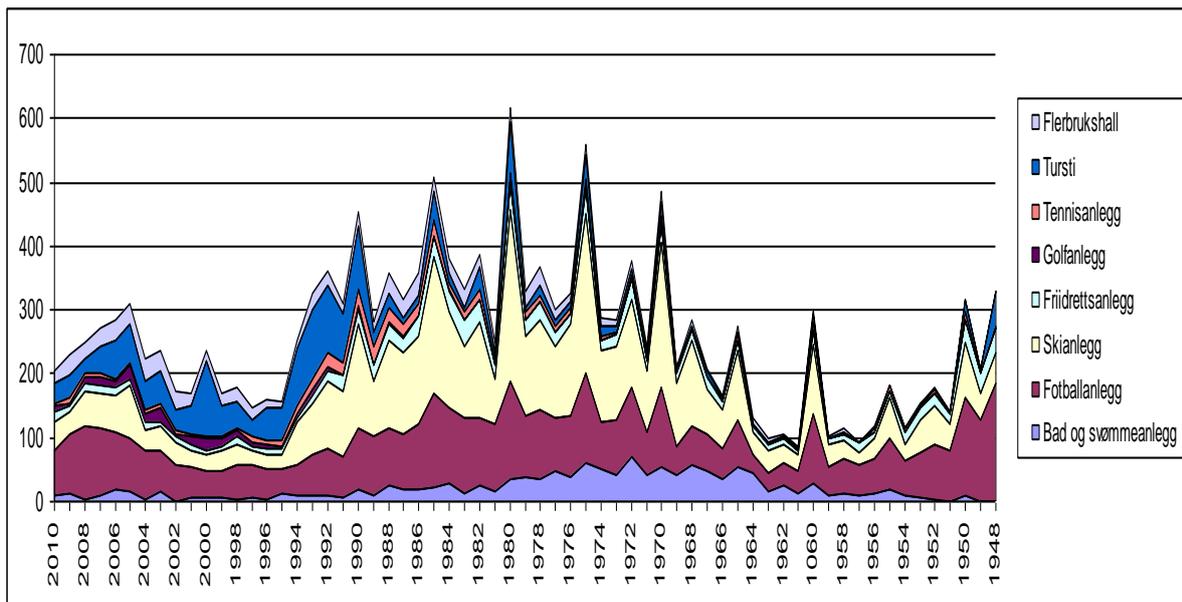
<sup>33</sup>Opplysningene er hentet fra [www.idrettsanlegg.no](http://www.idrettsanlegg.no).

andel av overskuddet gikk ned og var i 1965 kommet ned i ca. 24 prosent, noe som aktualiserte spørsmålet om endring av tippnøkkelen (Goksøyr 1992, s. 48). Stagnasjon og nedgang i overføringer til bygging av idrettsanlegg og til NIF førte til et politisk spill om endring av tippnøkkelen, og i de følgende årene ble den forandret med jevne mellomrom. I 1967 ble idretten tildelt 35 prosent av overskuddet, mens nøkkelen ble endret til 50 prosent i 1977 og ytterligere til 67,5 prosent i 1987. Alle gangene gikk endringene i idrettens favør. Innføring av nye statlige pengespill, som V6 og etter hvert Lotto i 1986, rokket ved tippeomsetningen.

Nye spill og spillemåter førte igjen til en stagnasjon i idrettens inntekter i perioden 1987 til 1990. I 1992 kom lov om pengespill, som bestemte at spillemidlene skulle deles likt mellom idrett, kultur og forskning. Flere statlige spill gav Idrettsavdelingen i Kulturdepartementet en sikrere inntektskilde for midler som skulle fordeles til de tre formålene. I 1993 ble Lotto slått sammen med Norsk Tipping. Endring av tippnøkkelen ble et sentralt tema fram mot stortingsvalget 2001. NIF mobiliserte store deler av organisasjonen og gjennomførte hyppige møter med stortingspolitikere og andre politikere. Lobbyvirksomheten gav resultat. I 2005 ble fordelingsnøkkelen endret slik at fordeling av spillemidler til forskning ble avvirket, og overskuddet ble fordelt 50/50 mellom idrett og kultur. Fra 2009 ble det innført ny tippnøkkel som fordeler spilleoverskuddet slik: 45,5 prosent til idrettsformål, 36,5 prosent til kulturformål og 18 prosent til humanitære organisasjoner. Fordeling av spillemidler til humanitære organisasjoner må ses på bakgrunn av at Norsk Tipping har overtatt automatmarkedet og skaffet seg tilnærmet monopol på det innenlandske spillemarkedet. Regjeringen legger opp til at det skal utvikles en ny tippnøkkel som vil fordele 64 prosent til idrettsformål, 18 prosent til kulturformål og 18 prosent til humanitære og samfunnsnyttige organisasjoner. Endringen av tippnøkkelen begrunnes blant annet med at man ønsker bedre måloppnåelse når det gjelder idrettsanlegg. Tilskuddet til idrettsanlegg i kommunene er kommet mer og mer i utakt med behovet. Flere kommunale anlegg vil utvikle barne- og ungdomsidretten, gi aktivitetstilbud til personer som er lite aktive, og tilrettelegge for egenorganisert fysisk aktivitet (St.meld. 26, 2011–2012, s. 65).

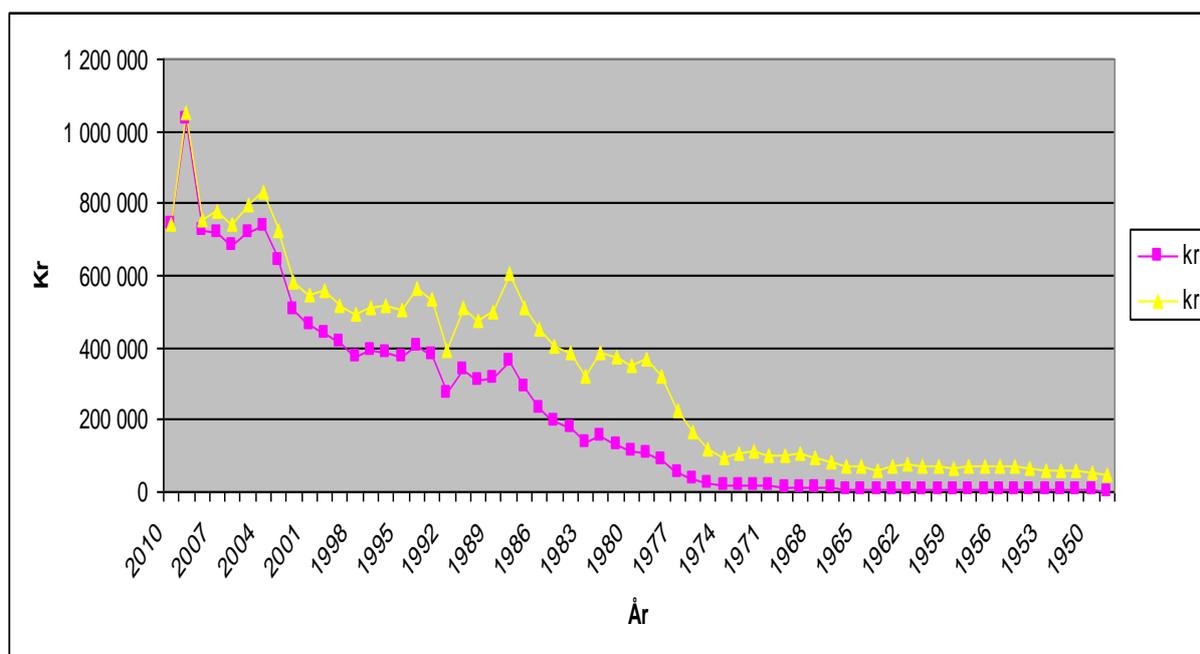
### **7.3 Hvordan er spillemidler fordelt til anleggs kategorier i perioden 1948 – 2010?**

Historisk har oppslutningen om ulike idrettsaktiviteter variert. Det kan derfor være av interesse å se på om det er perioder der det er bygd et stort antall idrettsanlegg av en bestemt kategori.



Figur 50. Byggeår og antall anlegg fordelt på sju anleggs kategorier 1948–2010.

Fotballanlegg skiller seg ut fra andre anleggs kategorier. Et gjennomgående trekk er at det er bygd mellom 50 og 100 fotballanlegg hvert år i perioden 1948–2010. For andre anleggs kategorier kan oppbyggingen av den idrettslige infrastrukturen knyttes til mer avgrensede tidsperioder. De fleste svømmebasseng ble bygd mellom 1964 og 1980, mens bygging og spredning av skianlegg fant særlig sted i perioden 1966–1992. Videre fremgår det av figuren at det etter 1990 er anlagt et stort antall turstier.

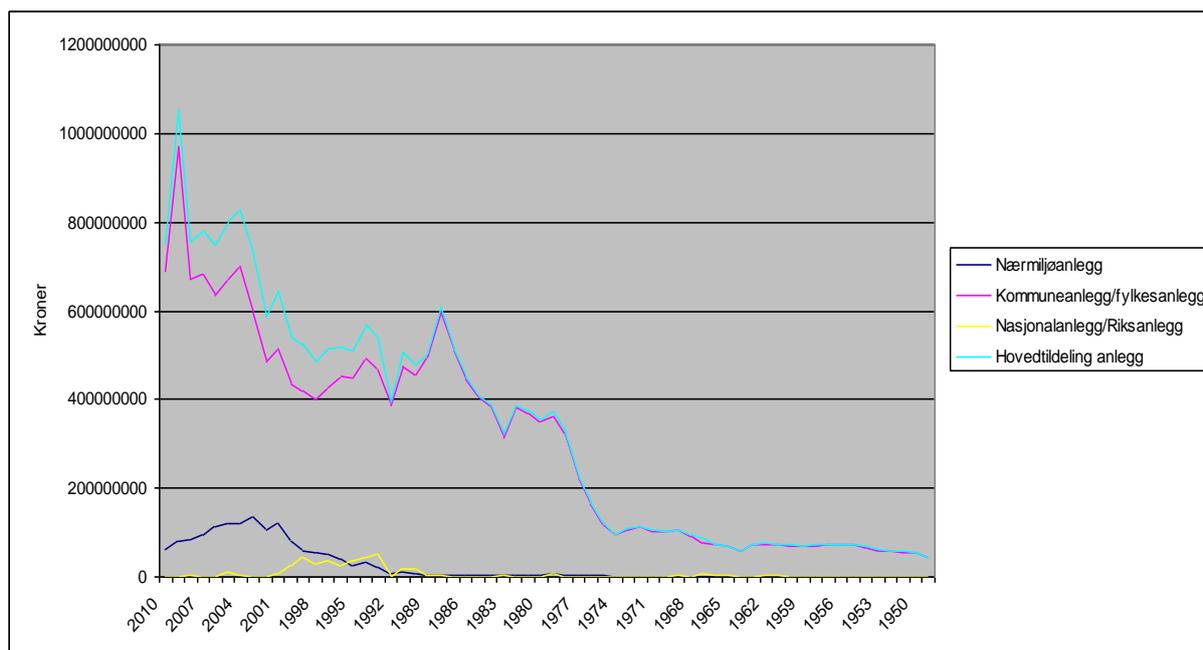


Figur 51. Fordeling av tippemidler/spillemidler til anlegg for perioden 1948–2010. Nominelle kroner og prisjustert i 2010-kroner. Antall i hele tusen kroner.

Spillemidler som er fordelt til bygging av anlegg, har økt i hele perioden. I enkelte perioder har økningen skjedd raskt. Mellom 1977 og 1986 ble volumet på anleggsmidlene doblet. Endringen av tippenøkkelen i 1977 falt sammen med en kraftig økning i tippeomsetningen. Oppbyggingen av den idrettslige infrastrukturen i perioden 1970–1990, som blir betegnet som idrettsrevolusjonen, fordelte anlegg geografisk og demografisk (Tønnesson 1986). For kommuner og idrettslag var det lett å få utløst spillemidler. I perioden 1967–1987 ble det bygd et nytt idrettsanlegg hver dag, det vil si 7000 idrettsanlegg. I idrettslagene var det lett å trekke med nye aktive fordi de disponerte idrettshaller, alpinbakker, svømmebasseng etc. Det samlede tilskudd til bygging av idrettsanlegg utgjorde for perioden 2000–2011 7,8 milliarder kroner til idrettsanlegg og 90 millioner til anlegg for friluftsliv i fjellet. Fra 1985 til 2010 fant det sted en dobling av de midlene som ble tildelt anlegg. Det har fra 1970-årene vært en stor økning i de midlene som er tilgjengelig for fordeling. Dette har, som tidligere påpekt, sammenheng med endringer av tippenøkkelen, økt tippeomsetning og innlemmelse av nye statlige spill i ordningen.

#### 7.4 Fordeling av tippemidler/spillemidler på anleggsklasser

Hovedposten for spillemidler til anlegg fordeles i dag på underpostene kommune/fylkesanlegg, nærmiljøanlegg og nasjonalanlegg/riksanlegg. I 1991 ble nærmiljøanlegg innført som støtteberettiget anleggsklasse. Nasjonalanleggsordningen, som erstattet riksanlegg, ble innført i 1999. Det var tidligere et mål at hvert særforbund skulle bygge et riksanlegg, men den nye ordningen reduserte antall støtteberettigede nasjonalanlegg til 10.

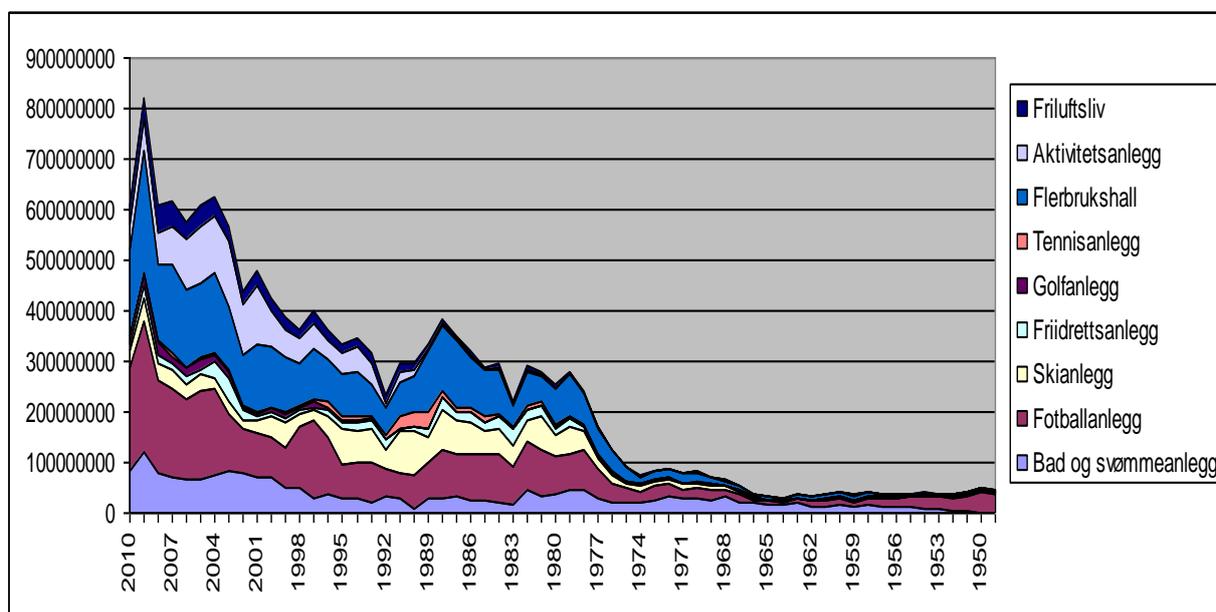


Figur 52. Fordeling av tippemidler/spillemidler til anleggsklasser for perioden 1948–2010. Prisjustert september 2010.

Vi ser at det siden 1980-tallet har vært en stigning i tildelte spillemidler til anlegg. Fordeling av spillemidler på de enkelte anleggsklassene viser at midlene i hovedsak er gått til kommuneanlegg/fylkesanlegg. Det fremgår videre av figuren at fra 1991 er en andel av spillemidlene blitt bevilget til nærmiljøanlegg, men at denne andelen er blitt mindre etter 2003. Spillemidlene har i liten grad finansiert utbyggingen av store kostnadskrevede anlegg for toppidrett, med unntak av de olympiske anleggene på Lillehammer (Lesjø 2003). Staten har for perioden 2000–2011 bidradd med 7 milliarder til anleggsutviklingen i kommunene, mens det i perioden ble bevilget 284 millioner til nasjonalanlegg, olympiske anlegg og spesialanlegg. Det offentlige stod i 2011 bare bak 44 prosent av søknadene om tildeling av spillemidler i forbindelse med bygging an idrettsanlegg, men likevel dekket det offentlige 82 prosent av investeringskostnadene for disse anleggene (St.meld. 25 (2011–2012), s. 51).

### 7.5 Fordeling av tippemidler/spillemidler på anleggs kategorier

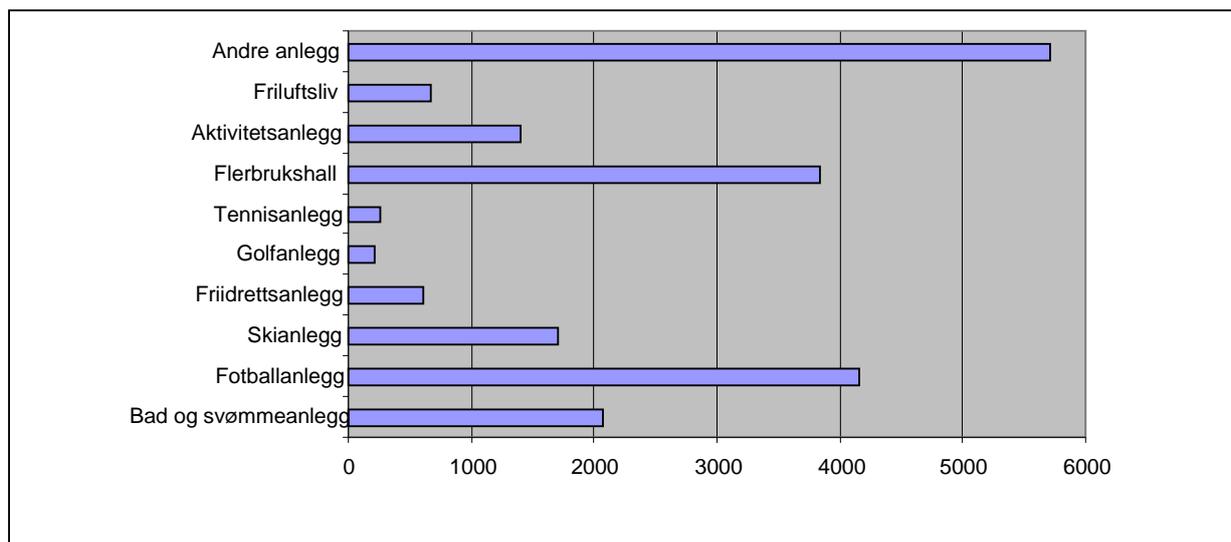
Spillemidler blir fordelt på 26 anleggs kategorier. Figur 53 viser bevilgede spillemidler til ni anleggs kategorier i perioden 1948–2010.



Figur 53. Fordeling av tippemidler/spillemidler til ni anleggs kategorier i perioden 1948–2010 (prisjustert i 2010-kroner). Antall kroner i hele tusen.

Det fremgår av figur 54 at det særlig er to anleggs kategorier som har hatt et stort investeringsvolum i perioden 1948–2010: fotballanlegg og flerbrukshall. Det fremgår også at bad og svømmeanlegg har økt i volum siden 2000. For skianlegg har trenden vært motsatt, ved at andelen av spillemidlene som

gikk til bygging av skianlegg, var langt større i perioden før 1995. Et annet trekk ved fordelingen er at midler til friluftsliv i fjellet har økt siden 2002.



Figur 54. Fordeling av tippemidler/spillemidler på anleggskategorier samlet for perioden 1948–2010 (prisjustert i 2010-kroner). Antall millioner kroner.<sup>34</sup>

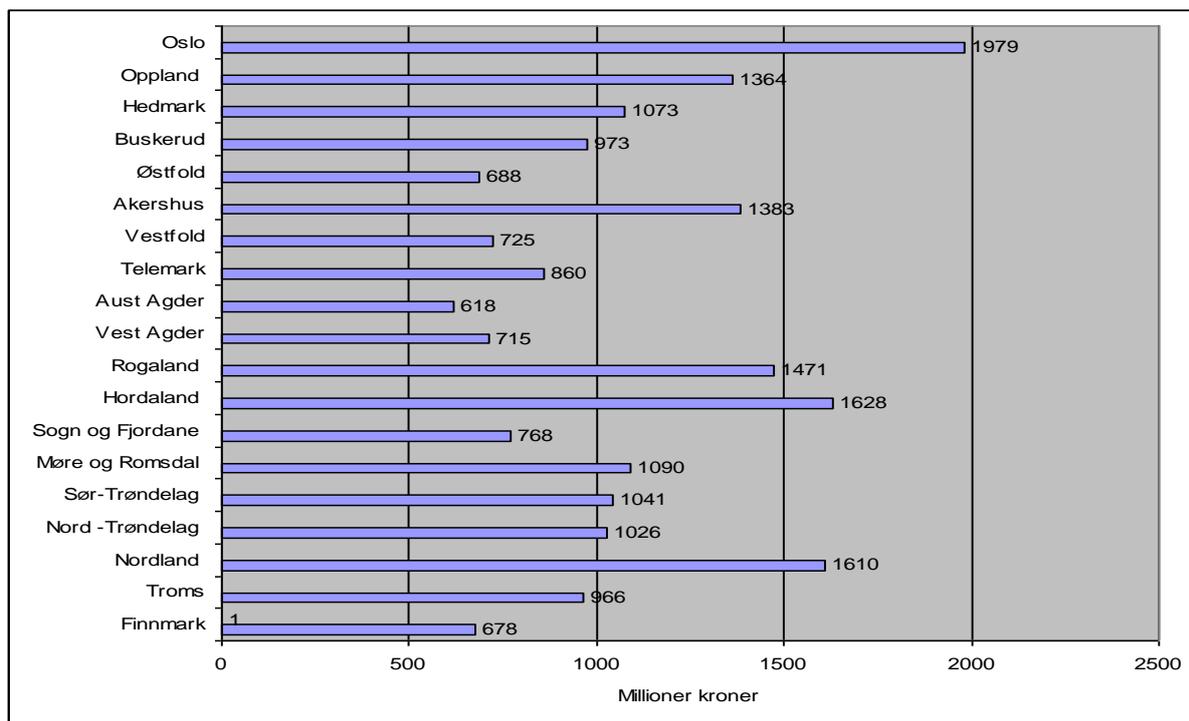
I perioden 1949–2010 er til sammen 20 624 millioner kroner av spillemidler/tippemidler fordelt til bygging av idrettsanlegg. Det er i all hovedsak de tradisjonelle idrettsanleggene, utformet for trening og konkurranse, som har mottatt den største andelen av midlene til idrettsanlegg i kommunene. Det er særlig fotballanlegg og flerbrukshaller som har hatt et stort investeringsvolum, med en fordeling som samlet tilsvarer omtrent 39 prosent av tippe-/spillemidlene i perioden 1949–2010. Det er blitt fordelt noen flere midler til fotballanlegg (20 prosent) enn til flerbrukshaller (19 prosent). Til tross for at det er blitt flere stønadsberettigede anleggstyper, viser en samlet oversikt over perioden 2000–2011 at investeringene i disse tre anleggstypene til sammen utgjorde over 70 prosent. Ser vi på den anleggskategorien som har mottatt den største andelen spillemidler, og den anleggskategorien med den største brukerprofilen, mottok fotballanlegg i perioden 2000–2011 i gjennomsnitt ca. 140 millioner kroner per år, mens friluftsliv mottok 25 millioner kroner av spillemidlene per år (Meld. St. 26 (2011–2012), s. 52).

## 7.6 Hvordan er spillemidler fordelt til fylke og landsdel?

I 1988 ble fylkeskommunen tillagt fordelingen av spillemidler til anlegg. Den fylkesvise tildelingen fra Kulturdepartementet baserer seg på godkjent søknadssum, anleggsdekning og kommunetype. Kommuner i Nord-Norge har et eget tillegg. Antall godkjente søknader i det enkelte fylke kan derfor

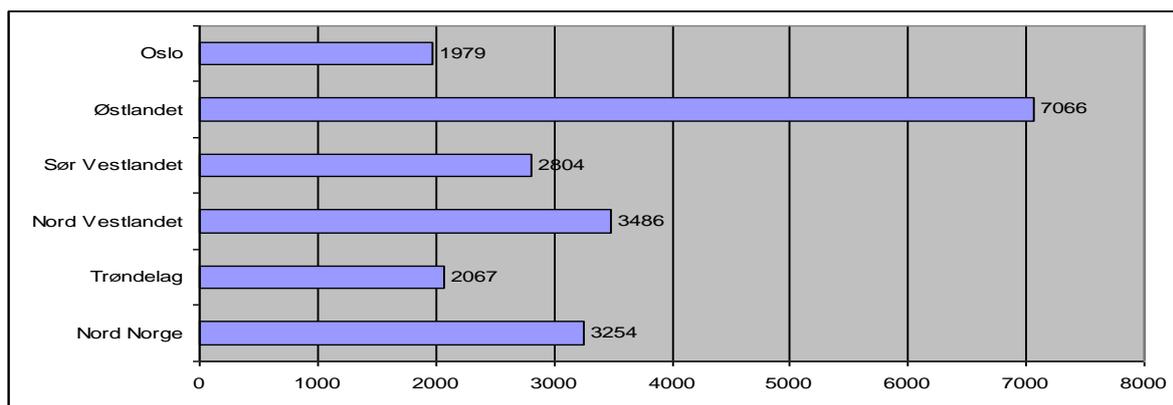
<sup>34</sup> Under kategorien «Andre anlegg» er samlet alle andre anleggstyper som ikke faller inn under noen av de andre anleggskategoriene.

gi stor uttelling når potten fordeles, siden det ikke er satt noen begrensninger på søknadssum. Figur 55 viser den fylkesvise tildeling fra den første tildelingen til anlegg i 1949 fram til 2010.



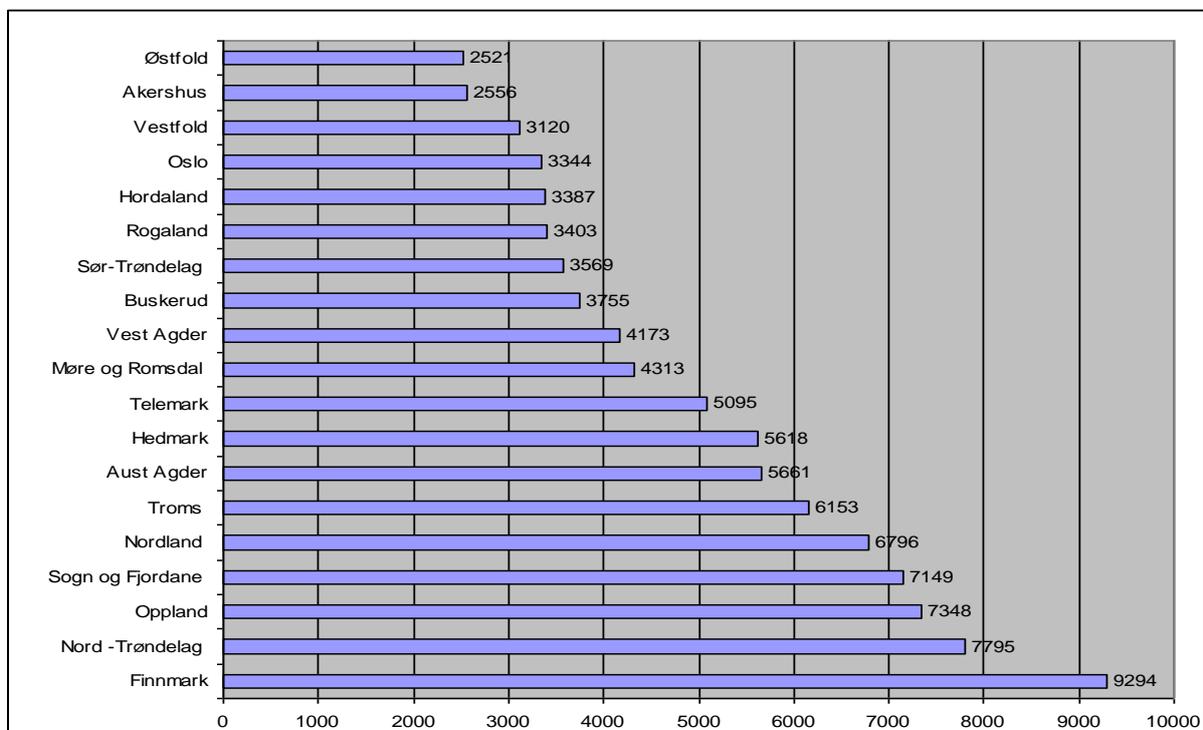
Figur 55. Fordeling av tippemidler/spillemidler til fylker fordelt over perioden 1949–2010 (prisjustert i 2010-kroner). Antall millioner kroner.

Det fremgår av figur 55 at det er fem fylker som skiller seg ut med et høyt investeringsvolum: Oslo, Akershus, Rogaland, Hordaland og Nordland.



Figur 56. Fordeling av tippemidler/spillemidler til ulike landsdeler for perioden 1949–2010 (prisjustert i 2010-kroner). Antall millioner kroner.

Fordeler vi midlene på ulike regioner, er det Østlandet uten Oslo som har mottatt den største potten. Sammenliknet med andre landsdeler ser vi at Nord-Norge har en forholdsvis stor andel av den samlede potten. Nord-Norge har fått tildelt en langt større andel enn Oslo. Fordeler vi tippemidler/spillemidler på antall innbyggere (1.07. 2010) i de enkelte fylkene, blir bildet mer sammensatt.



Figur 57. Fylkesvis fordeling av tippemidler/spillemidler 1949–2010 fordelt per innbygger 01.07.2010 (prisjustert i 2010-kroner). Antall kroner.

Den fylkesvise fordelingen av tipp-/spillemidler avdekker to mønster. Det geografiske mønsteret viser at jo lenger nord i landet og bort fra det sentrale østlandsområdet, jo høyere tildelt beløp per innbygger. I Finnmark er det investert 9234 kroner per innbygger, mens tilsvarende tall for Østfold er 2521 kroner. Det andre fordelingsmønsteret angår folkemengde. Det er blitt tildelt flere kroner til fylker med få innbyggere, mens de folkerike fylkene har mottatt mindre. Finnmark er for eksempel blitt tildelt et tre ganger større beløp per innbygger enn Vestfold.

## 7.7 Oppsummering

- Endring i tippenøkkel og nye spill har siden 1992 ført til en økning på inntektssiden som har gjort det mulig å fordele flere spillemidler til anlegg og organisasjoner. Over halvparten av tildelte tipp-/spillemidler i perioden 1949–2011

er benyttet til bygging av 52 000 idrettsanlegg.

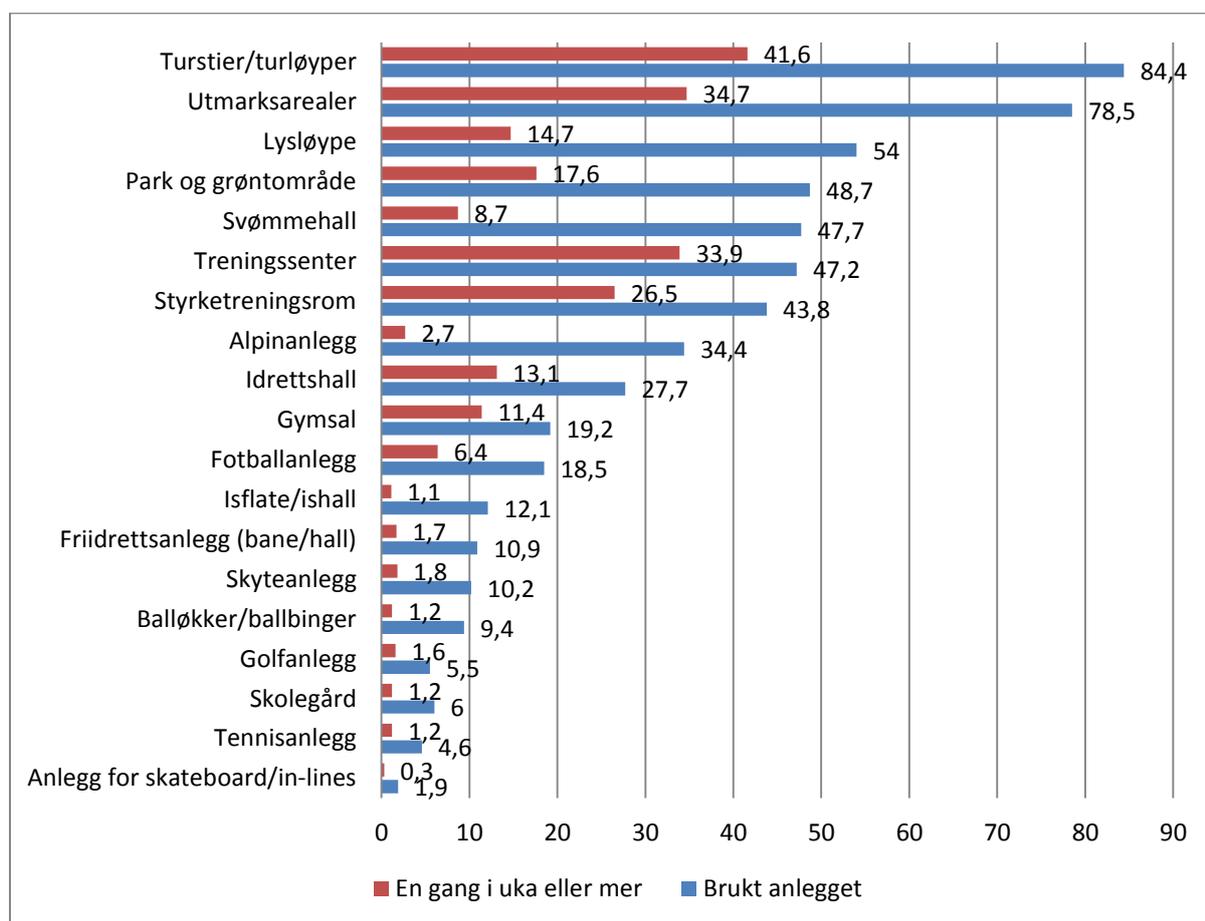
- I perioden 1949–2011 utgjør det samlede investeringsbeløp 21 656 millioner, hvorav hele 14 162 millioner, eller 65 prosent av anleggsmidlene, er brukt til bygging etter 1990.
- De fleste stønadsberettigede anleggstyper er anlegg som brukes av den tradisjonelle konkurranseidretten. Anleggsmidlene er i hovedsak brukt til bygging av kommunale idrettsanlegg.
- Det er bygd kontinuerlig nye fotballanlegg i hele perioden 1948–2015. Bygging av andre anleggstyper kan knyttes til mer avgrensede perioder: svømmeanlegg 1964–1980, skianlegg 1966–1992, flerbrukshaller 1980–1990, 1995–2010.
- Det er i hovedsak tradisjonelle idrettsanlegg bygd for trening og konkurranse som har mottatt den største andelen spillemidler. Fotballanlegg og flerbrukshaller har i perioden 1949–2011 mottatt 39 prosent av de fordelte midler til anlegg. I perioden 2000–2011 er mer enn 70 prosent av spillemidlene fordelt til bygging av fotballanlegg, flerbrukshaller og svømmeanlegg.
- Jo lenger nord i landet man bor, jo høyere er tildelt beløp til anlegg per innbygger. Et annet mønster er at det er blitt tildelt færre kroner per innbygger til anlegg i folkerike fylker.

## 8 Bruk av idrettsanlegg

Den idrettslige infrastrukturen i Norge dekker hele landet. Hvordan målsettingen om idrett og fysisk aktivitet for alle kan nås, er også et spørsmål om hva slags anlegg som bygges, og hvor de bygges. Hvilke grupper i befolkningen som får tilrettelagt for idrett og fysisk aktivitet ved at det bygges anlegg, er med andre ord et spørsmål om anleggsfordeling og tilgjengelige anleggstyper i den enkelte kommune og landsdel.

### 8.1 Hvor ofte bruker befolkningen ulike anleggstyper?

I denne delen av rapporten skal vi se på hvor stor andel av befolkningen som benytter seg av idrettsanleggene. Norsk Monitor, som vi har benyttet, stilte også spørsmålet: *Hvor ofte benyttet du anlegget?* Vi har derfor mulighet til å kartlegge det vi har kalt regelmessig bruk. I vår sammenheng er en regelmessig bruker en person 15 år eller eldre som bruker anlegget en eller flere ganger i uken.



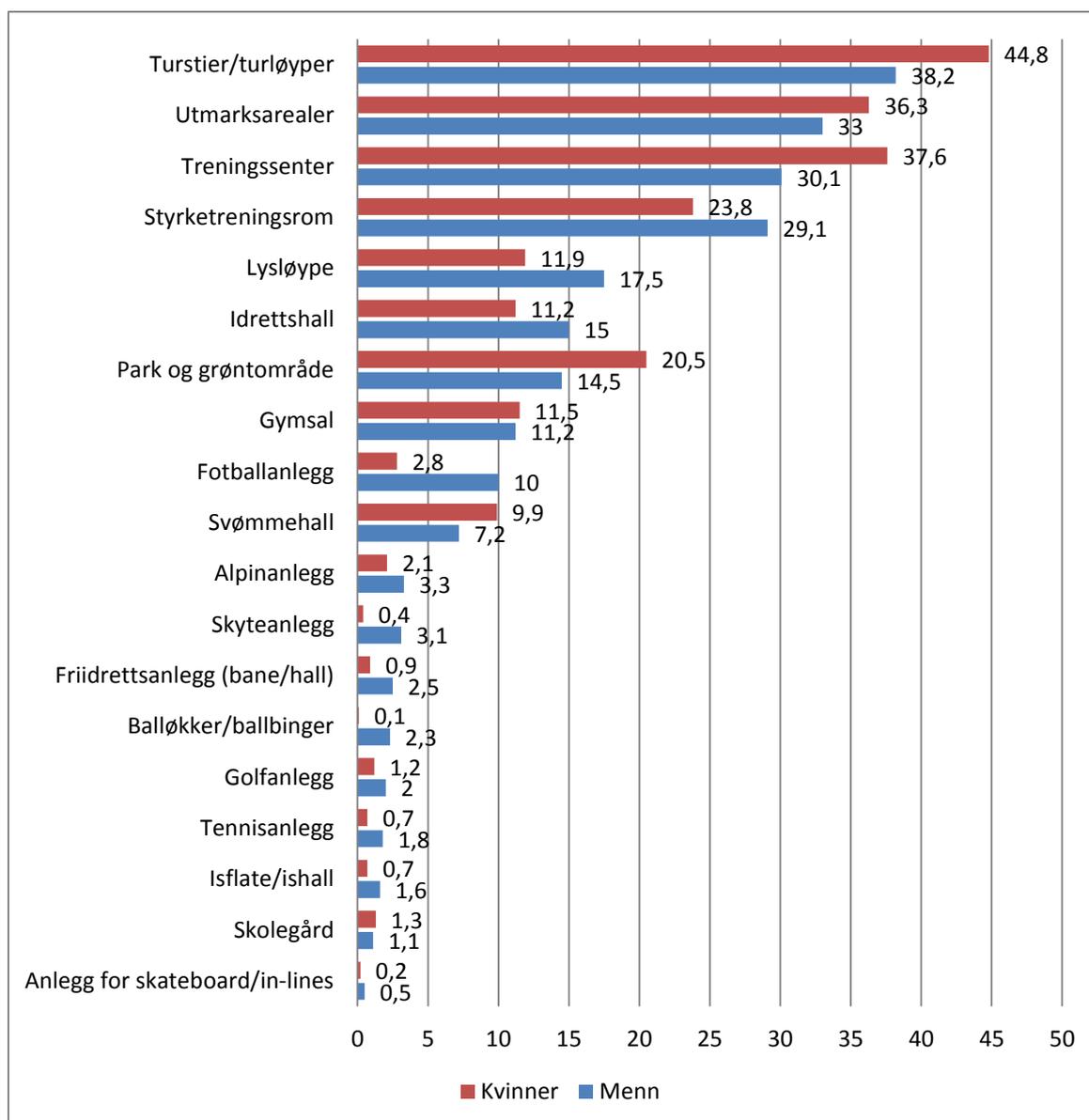
Figur 58. Hvilke idrettsanlegg har du benyttet i 2015? Prosentandel av befolkningen over 15 år som har brukt anlegget, og andelen som har brukt anlegget en gang eller mer i uken.

Desiderert flest voksne svarer at de benytter seg av turstier/turløyper, fulgt av større utmarksarealer. Mer enn tre fjerdedeler av befolkningen har benyttet disse. Videre oppgir nærmere halve befolkningen at de har benyttet lysløype, park og grøntområde, svømmehall og treningssenter. Et kjennetegn ved bruksmønsteret for svømmehall, lysløype og park og grøntområde er at langt færre bruker disse anleggene regelmessig. Dette er et generelt trekk for bruken av de fleste av anleggene. Spesielt tydelig er det for alpinanlegg, der nær en tredjedel av befolkningen oppgir å benytte anleggstypen, mens andelen regelmessig brukere er svært beskjeden. Kontrasten til dette bruksmønsteret finner man i bruk av private treningssentre og vekt-/styrketreningsrom, der henholdsvis 47,2 og 43,8 prosent av befolkningen oppgir å ha brukt anleggene, samtidig som andelen regelmessig brukere er stor i disse to anleggstypene sammenliknet med de fleste andre anleggene. Andelen regelmessig brukere er for eksempel nesten tre ganger større for private treningssentre (33,9 prosent) enn for brukere av idrettshall (13,1 prosent)

Når det gjelder tradisjonelle konkurranseanlegg som tennisbaner, golfbaner og friidrettsbaner, brukes disse av en svært liten andel av den voksne befolkningen. Det er færre enn 2 prosent av den voksne befolkningen som benytter seg regelmessig av skateboard-anlegg, tennisbaner, skolegårder, golfanlegg, balløkker/ballbinger, skyteanlegg, friidrettsanlegg og isflater. En av de mest utbredte anleggstypene, fotballanlegg, brukes regelmessig av bare 6,4 prosent av den voksne befolkningen.

## **8.2 Hvordan bruker kvinner og menn ulike anleggstyper?**

Hvordan fordeler den regelmessige anleggsbruken seg blant kvinner og menn? Vi finner et flertall kvinnelige brukere i 7 av de 19 undersøkte anleggene. Vi finner markante kjønnsforskjeller i anleggsbruk av regelmessig brukere. Turstier/turløyper, privat treningssenter/trainingssenter, park og grøntområde i tettsted/by, gymsal og svømmehall/-basseng er viktigere treningsarenaer for kvinner enn for menn, mens en større andel menn benytter seg regelmessig av idrettshall/flerbrukshall, lysløype og fotballanlegg (figur 59).



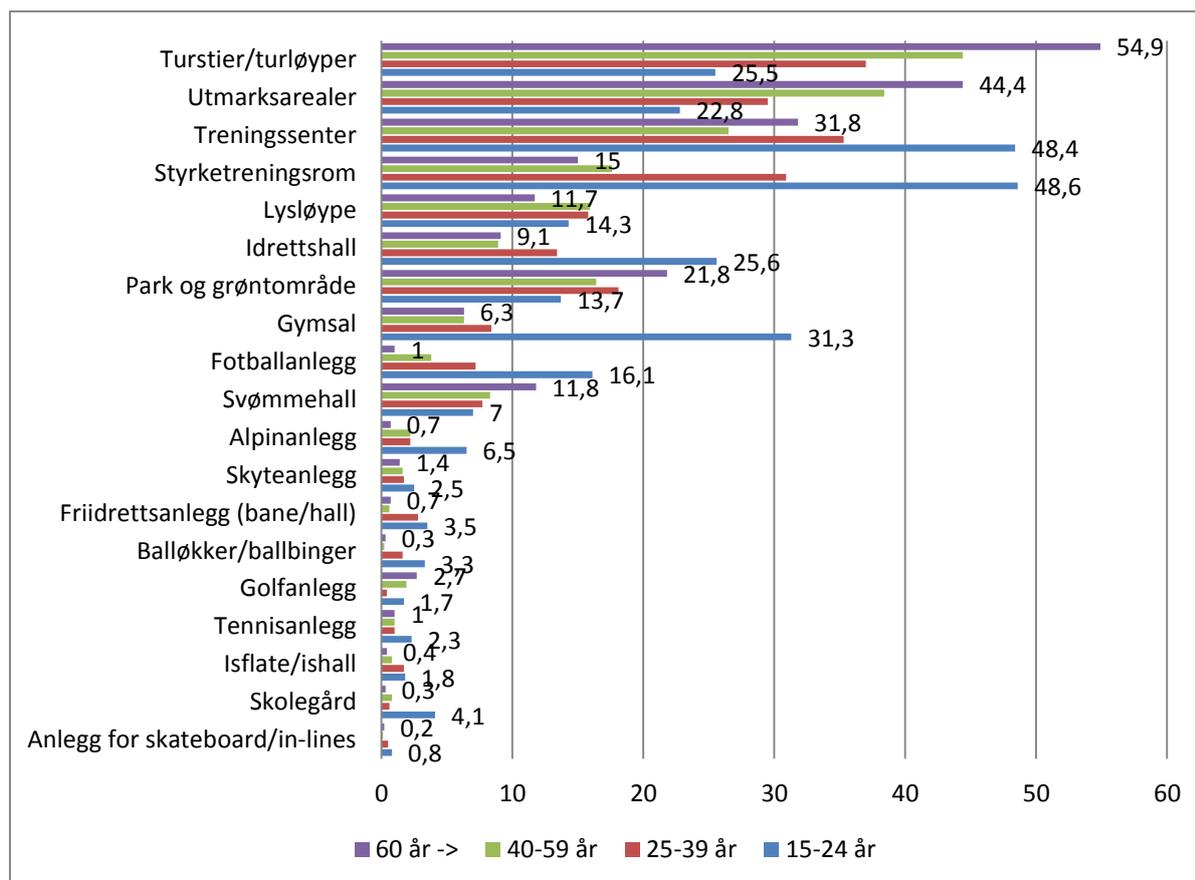
Figur 59. Hvordan bruker menn og kvinner ulike anlegg? Prosentandel av befolkningen over 15 år som trener en gang eller flere i uken. 2015.

Det fremgår videre av figur 59 at det er stor variasjon i bruken av noen anleggstyper. Det er størst forskjeller mellom menn og kvinner i forbindelse med bruk av private treningscentre, turstier og fotballanlegg. Hele 37,6 prosent av kvinnene svarte at de trener regelmessig på private treningscentre, mot 30,3 prosent av mennene. Mens 10 prosent av mennene svarte at de bruker fotballanlegg regelmessig, var det bare 2,8 prosent av kvinnene som gjorde det samme. For brukere av idrettshall/ flerbrukshall og lysløype var kjønnsforskjellene mindre. Det var 15 prosent av mennene og 11,2 prosent av kvinnene som svarte at de trener regelmessig i idrettshall/ flerbrukshall, mens 17 prosent av mennene og 11,9 prosent av kvinnene benytter lysløype. For anlegg som har en beskjeden oppslutning når det gjelder regelmessig bruk, er det en gjennomgående tendens med en høyere andel

mannlige brukere i anlegg som alpinanlegg, friidrettsanlegg, skyteanlegg, ballbinge, isflate, golfanlegg og tennisanlegg.

### 8.3 Hvordan bruker ulike aldersgrupper anleggene?

Vi har tidligere vist at aktivitetsnivået i befolkningen går ned med økende alder. Blant anleggsbrukerne kunne man tenke seg et tilsvarende mønster: at det er de yngste aldersgruppene som trener hyppigst i anleggene. Imidlertid viser bruken av anleggstyper et mer sammensatt mønster. Bruken går tilbake med økende alder i private treningssentre/treningssentre, vekt-/styrketreningsrom, lysløype, gymsal i skole, idrettshall/flerbrukshall og fotballanlegg, mens tendensen er motsatt for bruk av turstier/turløyper, større utmarksarealer for tur og friluftsliv, park og grøntområde i tettsted/by og svømmehall/-basseng. Disse anleggene brukes i større grad av grupper oppover i aldersgruppene. Anleggenes brukere fremstår dermed med svært varierte aldersprofiler. Det er interessant at den største andelen regelmessig brukere av svømmebasseng er over 60 år. Selv om bruken av lysløype går ned med økende alder, fant vi en stor andel over 60 år som brukte lysløyper.



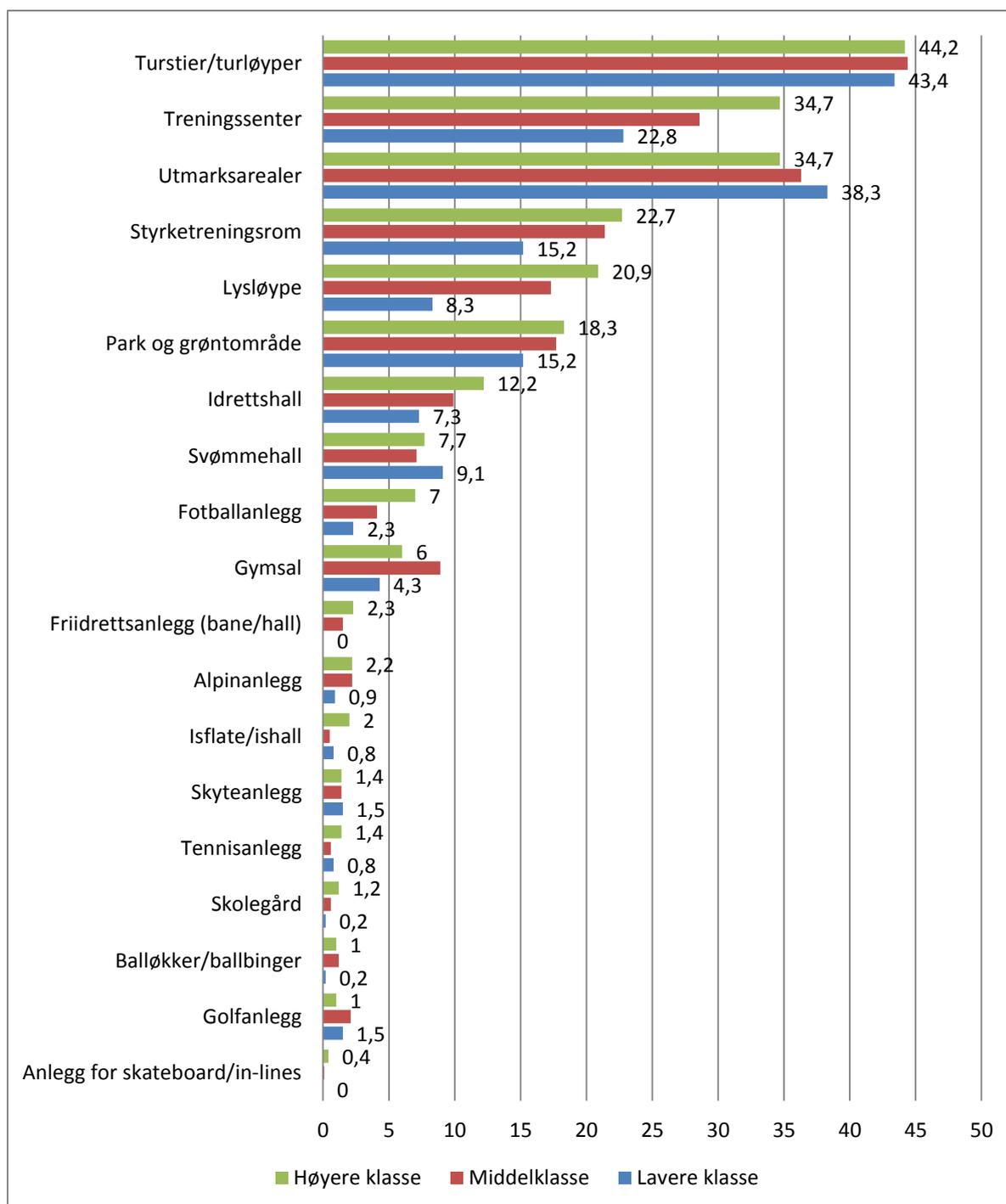
Figur 60. Hvordan bruker ulike aldersgrupper idrettsanleggene? Prosentandel av befolkningen over 15 år som bruker anlegget en gang eller flere i uken. 2015

Figur 60 viser fire eksempler på anlegg der nærmere 45 prosent av de som tilhører en bestemt aldersgruppe, benytter seg av en anleggstype: For den yngste gruppen (15-24 år) dreier dette seg om private treningssentre/treningssentre og styrketreningsrom, og for de to eldste gruppene (40-59 år og over 60 år) er det turstier/turløyper. Det er også mange i den yngste aldersgruppen (15-24 år) som trener i idrettshall/flerbrukshall (25,6 prosent) og gymsal (31,3 prosent).

Ved siden av at mange over 60 år bruker turstier regelmessig, er det kanskje noe overraskende at en av tre over 60 år svarer at de bruker private treningssentre regelmessig. Dersom vi ser nærmere på kjønnsforskjeller (fremgår ikke av figur 60), viser det seg at for aldersgruppene over 40 år er kvinner betydelig mer aktive brukere av private treningssentre og svømmeanlegg enn menn. Tilsvarende aktiviserer golfbaner mange menn over 40 år. En rimelig forklaring på de varierte aldersprofilene er at konkurranseidrett er sterkt knyttet til spesialiserte anlegg (fotballanlegg, friidrettsanlegg, tennisanlegg), mens andre anlegg fungerer mer som flerbruksanlegg (lysløyper, svømmeanlegg/-basseng, private treningssentre/treningssentre). Det som kjennetegner den siste gruppen anlegg, er at de fanger opp en større bredde i befolkningen.

#### **8.4 Hvordan fordeler bruken av anlegg seg blant sosiale klasser?**

I denne rapporten er klasse definert på bakgrunn av egen inntekt, husstandens inntekt, egen utdanning og foreldres utdanning. Når temaet for undersøkelsen er sosial klasse, er utvalget blitt begrenset til aldersgruppen 28-70 år. Dette er gjort siden utdanning og inntekt er avhengig av at man har avsluttet utdanning. Det ble laget en indeks og befolkningen delt inn i tre klasser. Den laveste klassen har lav skåre på alle faktorene, det vil si lav utdanning, lav foreldres utdanning, lav egeninntekt og lav husstandsinnkomst, mens høyeste klasse har høy skåre på alle de fire faktorene.



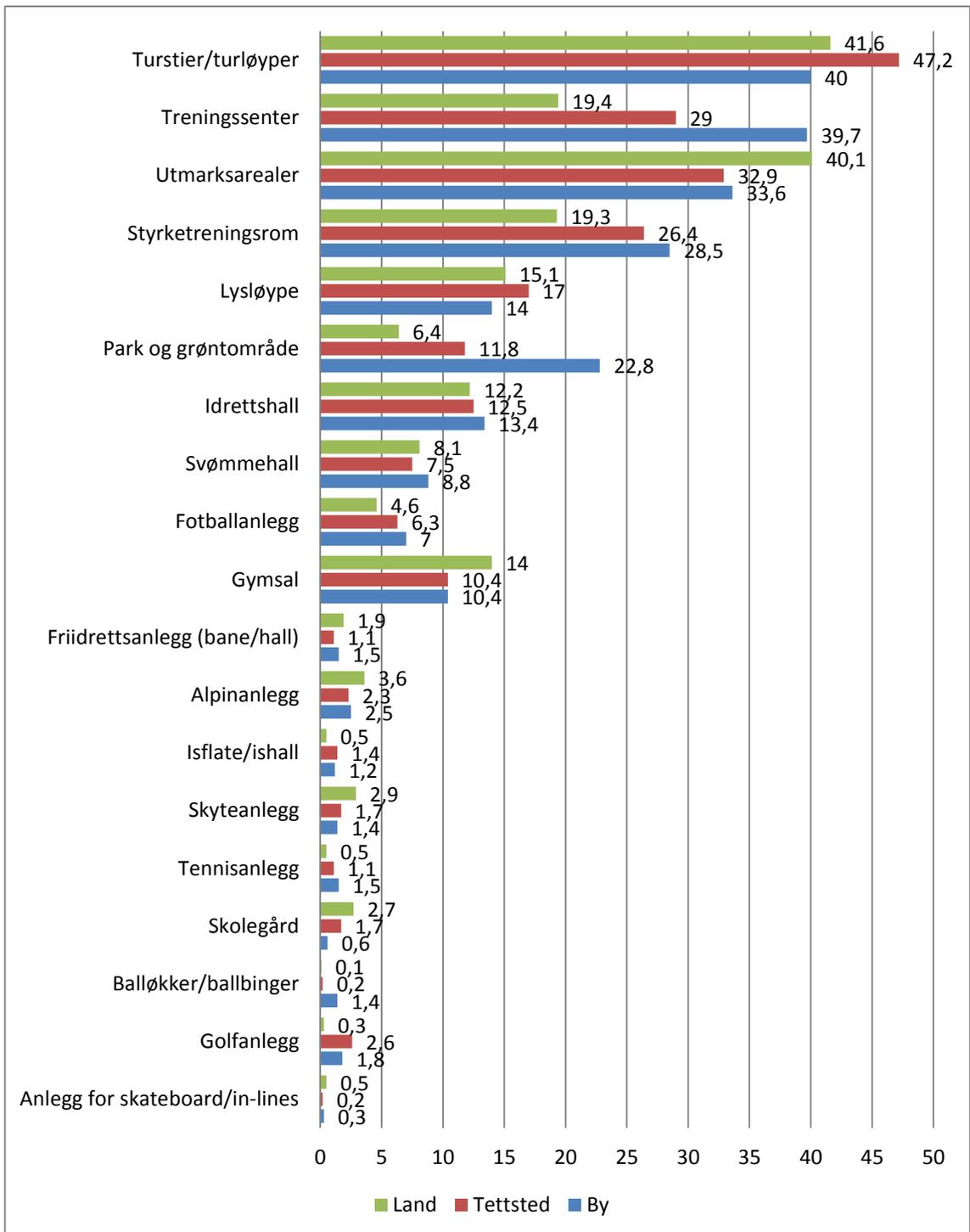
Figur 61. Regelmessig bruk av idrettsanlegg knyttet til sosial klasse. Aldersgruppe 28-70 år. 2015.

Sammenlikner vi brukerne i den laveste sosiale klassen med brukerne i den høyeste sosiale klassen, finner vi at det generelle mønsteret er en høyere andel brukere fra den øverste klassen i de fleste anleggstypene. Turstier, større utmarksarealer, park og grøntområder fremstår som egalitære arenaer for trening, mens forskjellen i bruk av andre anleggstyper viser større forskjeller. De største klasseforskjellene finner vi blant de som bruker private treningscentre og lysløype. I den laveste klassen brukte henholdsvis 22,8 prosent private treningscentre og 8,3 prosent lysløype, mens

tilsvarende tall for den høyeste klassen var 34,7 prosent for private treningsentre og 20,9 prosent for lysløype. Det er et interessant funn at svømmebasseng og utmarksarealer skiller seg ut ved at den største andelen brukere tilhører den laveste sosiale klassen. Det kan tyde på at det er få barrierer som ekskluderer folk med lav utdanning og inntekt fra å bruke anleggene.

### **8.5 Hva betyr bosted for bruk av anlegg?**

Den geografiske spredningen av anlegg har gjort tilgjengelig en idrettslig infrastruktur med et variert utvalg av idrettsanlegg for innbyggerne i de fleste norske kommuner. Idrettens infrastruktur kan ses på som et resultat av en bevisst distriktsvis utbygging av svømmebasseng på 60-tallet, idrettshaller på 70-tallet og kunstgressbaner på 90-tallet. Denne lokaliseringen er forsterket ved at det er gitt tillegg i spillemidler til kommuner i Nord-Norge. En slik tetthet av anlegg skyldes ikke minst at det ble bygd idrettshaller og svømmebasseng i forbindelse med innføringen av niårig skole på 70-tallet. Et blikk på norgeskartet i 2017 viser at det er få kommuner som ikke har bygd både idrettshall, svømmebasseng og kunstgressbane til sine innbyggere.



Figur 62. Regelmessig bruk av anlegg knyttet til bosted. Alder 15 år +. 2015

Bosted ser ut til å ha liten betydning for regelmessig bruk av turstier, lysløyper, idrettshall og svømmebasseng. Derimot varierer bruken mellom by og land når det gjelder anleggstyper som brukes av mange i befolkningen. Det fremgår av figur 62 at en større andel av befolkningen i byene bruker private treningscentre, vekt- og styrketreningsrom og park og grøntområder enn folk som bor i tettsteder og på landet. Vi ser også at det er forskjell mellom land og tettsted/by når det gjelder bruk av

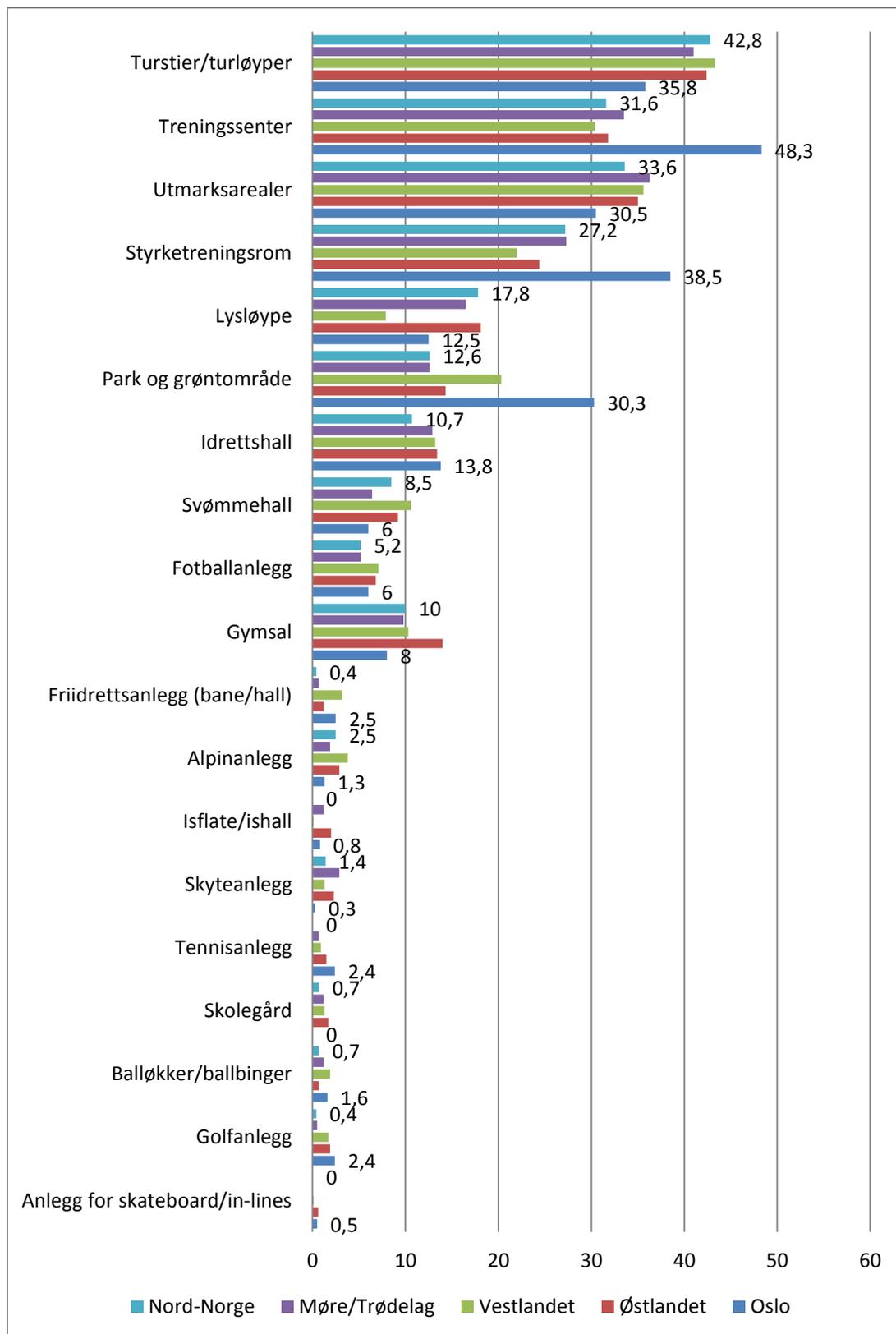
større utmarksarealer, og en markant forskjell for skyteanlegg. Det er særlig blant folk som bor på landet, vi finner skytterne.

## 8.6 Hvordan brukes anleggene i ulike landsdeler? <sup>35</sup>

Det kan være grunn til å tro at anleggsbruken varierer fra landsdel til landsdel, både på grunn av geografiske forhold og forekomst av anlegg. En oversikt over anleggsdekningen viser at det er store forskjeller mellom landsdelene når det gjelder antall tilgjengelige tradisjonelle idrettsanlegg etter innbyggertall i befolkningen (Langkaas 1997). Jo lenger nord i landet du kommer, jo bedre er anleggsdekningen. Det fremgår av figur 63 at bruken av tradisjonelle konkurranseanlegg som friidrettsanlegg, alpinanlegg, isflate, skyteanlegg og tennisbaner varierer lite mellom landsdelene. Golf, som har vært en av de hurtigst voksende organiserte idrettene, varierer noe etter landsdel. De største andelene golfere finner vi i Oslo og på Østlandet. En titt på anleggskartet viser også at dette er områder som har høyere anleggsdekning av golfbaner enn andre landsdeler. Det generelle mønsteret er at bruken av fotballanlegg, idrettshall og svømmehall varierer lite mellom landsdelene og må forklares med den gode anleggsdekningen.

---

<sup>35</sup> Landsdelene er følgende: Nord-Norge (Finnmark, Troms, Nordland), Midt-Norge (Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag), Vestlandet (Møre og Romsdal, Sogn og Fjordene, Hordaland, Rogaland, Vest-Agder, Aust-Agder), Østlandet uten Oslo (Telemark, Vestfold, Akershus, Østfold, Buskerud, Hedmark), Oslo.

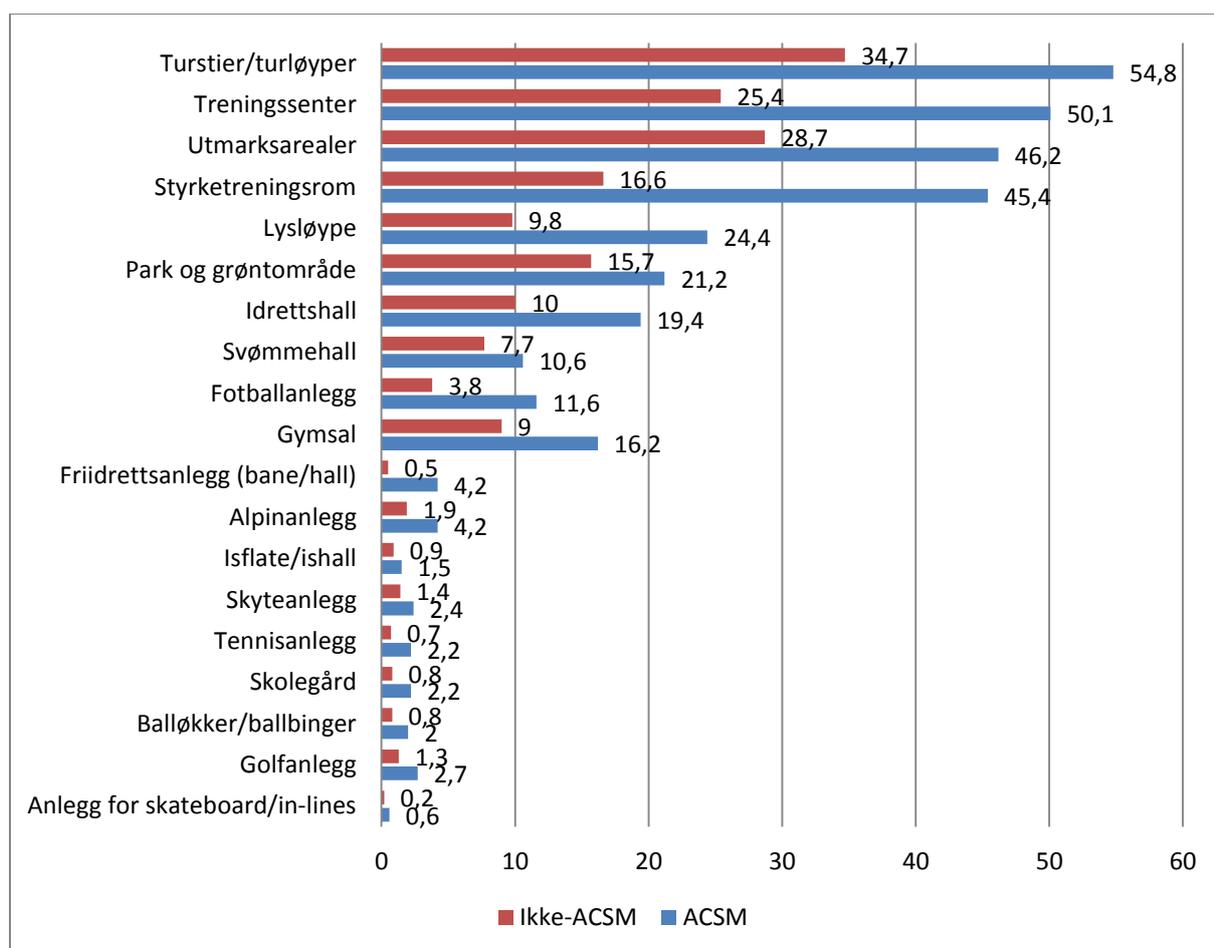


Figur 63. Regelmessig bruk av anlegg knyttet til landsdel. 15 år +. 2015

Det er imidlertid variasjoner og komplekse mønster når det gjelder bruken av de enkelte anleggstypene i forholdet mellom landsdeler. Turstier har prosentvis færrest brukere i Oslo, mens bruken ellers varierer lite mellom landsdelene. Private treningssentre har flest regelmessig brukere i Oslo og færrest på Vestlandet. Det samme mønsteret finner vi også for brukere av styrketreningsrom. En forklaring på dette er at vi finner en stor andel i den øverste klassen som kjøper tjenester på fitness-markedet, fortrinnsvis kvinner som trener styrke og utholdenhet. Når det gjelder bruk av utmarksarealer, varierer bruken lite mellom landsdelene. Bruken av lysløyper er høyest i Nord-Norge og lavere på Vestlandet, noe som naturlig nok henger sammen med hvor utbygd og tilgjengelig løypenettet er, og med klimatiske forhold.

### Ulike former for anleggsbruk –ACSM-kriteriet

Det kan være interessant å se på hvilke anleggstyper de som tilfredsstillers ACSM-kravet, bruker i forhold til de som ikke tilfredsstillers ACSM-kravet. Tidligere har vi sett at gruppen som tilfredsstillers ACSM-kravet, utgjør 30 prosent av den voksne befolkningen.



Figur 64. ACSM-kriteriet knyttet til regelmessig brukere av anleggstyper. 2015

ACSM-erne dominerer i større eller mindre grad innenfor alle anleggstypene når det gjelder regelmessig bruk. Forskjellen mellom gruppene er minst knyttet til park og grøntområde og svømmehaller, men svært stor når det gjelder styrketreningsrom, lysløyper og fotballanlegg. Også for bruk av mindre anlegg som friidrett, tennis og golf er overvekten av ACSM-ere stor. Her finner vi mer enn dobbelt så mange ACSM-ere som ikke-ACSM-ere.

## 8.7 Hvilke endringer har funnet sted i perioden 1999–2015?

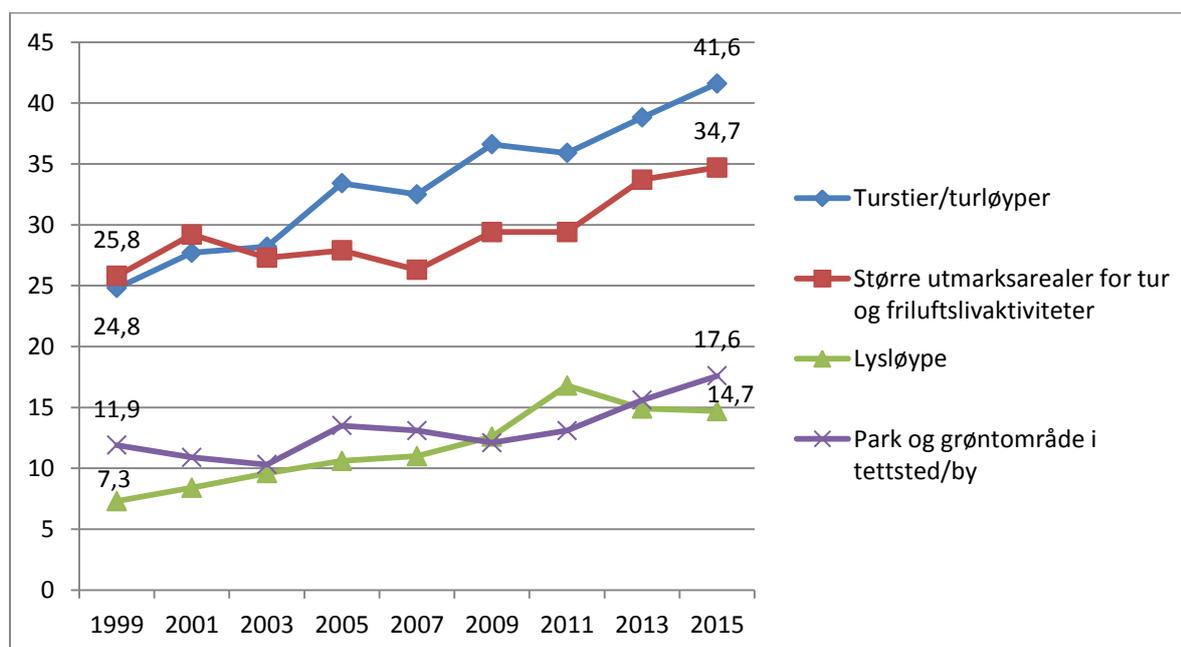
Vi finner store grupper i befolkningen som svarer at de har brukt anlegget sjeldnere enn 1 gang hver fjortende dag eller mer. Vi kaller dette mønsteret generell eller total bruk. I perioden 1999–2015 er det særlig tre anleggstyper som har fått økt andel i befolkningen: lysløype (18,5 prosent), styrketreningsrom (17,7 prosent), treningssenter (17,6 prosent). I den samme perioden har andelen i befolkningen som bruker svømmehall, idrettshall, gymsal, balløkke, golfanlegg og tennisbane, gått ned (se vedlegg tabell 2.). Vi ser også at trenden har vært økt bruk i anleggstyper som allerede i 1999 ble regelmessig brukt av befolkningen. Det er særlig den økte bruken av private treningssentre (16,1 prosent), turstier (+16,8 prosent), lysløype (+7,4 prosent) og vekt- og styrkerom (+12,6 prosent) som har skapt endringer i befolkningens anleggsbruk. Mens hver fjerde nordmann i 1999 brukte turstier, svarte mer enn hver tredje nordmann at de brukte turstier regelmessig i 2015. I 2015 svarte mer enn hver tredje voksen at de trente en gang i uken eller oftere på private treningssentre. Ser vi på endringene for perioden 1999–2015 blant regelmessig brukere, trer det fram et tydelig mønster. Anlegg som er lett tilgjengelige og kan brukes til egenorganisert trening og mosjon, har hatt en markant økning. En annen tendens er at bruken av tradisjonelle idrettsanlegg er gått noe tilbake. Størst tilbakegang finner vi blant brukere av gymsal (-3,5 prosent), fotballanlegg (-1,8 prosent), flerbrukshall (-1,7 prosent) og ballbinge/balløkke (-1,1 prosent) (se vedlegg tabell 3).

For å få en samlet oversikt over anleggsbruken har vi slått sammen de ulike anleggstypene i grupper og sammenliknet utviklingen. For å få et inntrykk av hvordan ulike kategorier anlegg har utviklet seg i perioden 1999–2015, har vi inndelt anleggene i følgende tre grupper:

- **Naturpregede anlegg:** a) Turstier/turløyper, b) Større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter, c) Lysløyper, d) Park og grøntområde i tettsted/by.
- **Anlegg for egenorganisert aktivitet:** a) Gymsal i skole, b) Skolegård, c) Privat treningssenter/treningssenter, d) Vekt-/styrketreningsrom, e) Anlegg for skateboard/in-lines, f) Balløkker/ballbinger.
- **Idrettsanlegg:** a) Idrettshall/flerbrukshall, b) Fotballanlegg (bane/hall), c) Skyteanlegg, d) Friidrettsanlegg (bane/hall), e) Golfanlegg, f) Tennisanlegg, g) Isflate/ishall, h) Svømmehall/-basseng, i) Alpinnanlegg.

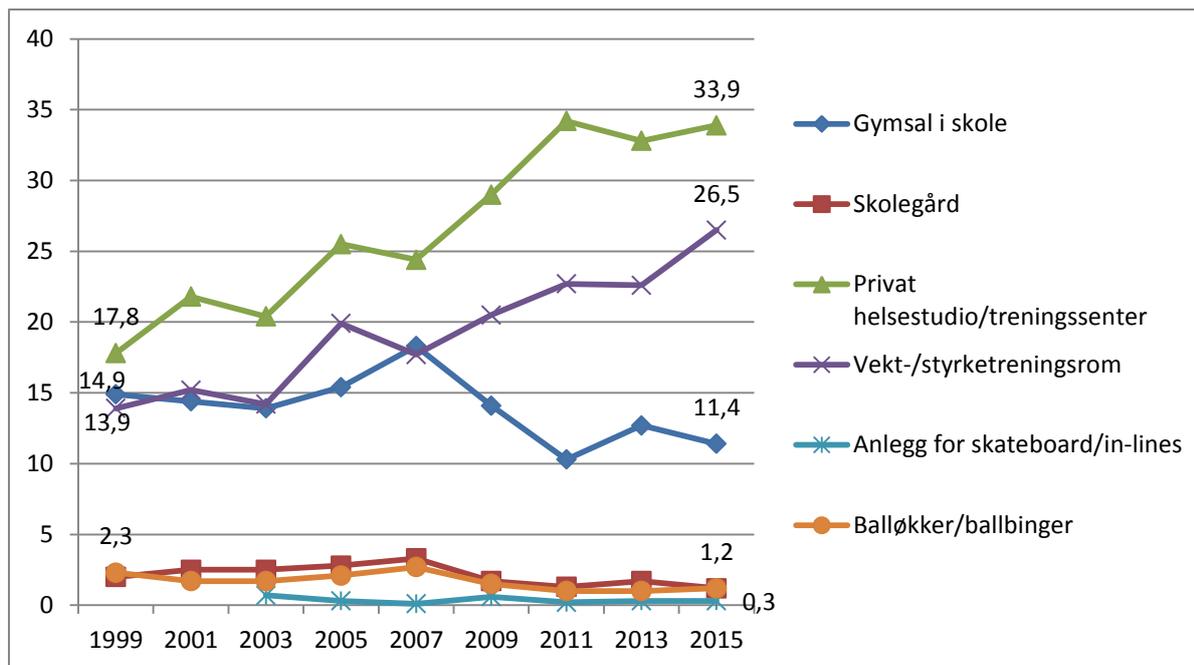
Det kan argumenteres for at mye av aktiviteten som finner sted i svømmehaller og alpinanlegg, er egenorganisert og ikke idrettspreget aktivitet. Når vi har valgt å inkludere disse anleggstypene som 'idrettsanlegg', er det med utgangspunkt i at de er bygd med idrettens standard som norm, og at dette er spillemiddelberettigede anleggstyper.

I det følgende ser vi derfor på utviklingen i bruk av naturpregede anlegg, anlegg for egenorganisert aktivitet og idrettsanlegg blant regelmessig brukere for perioden 1999–2015.



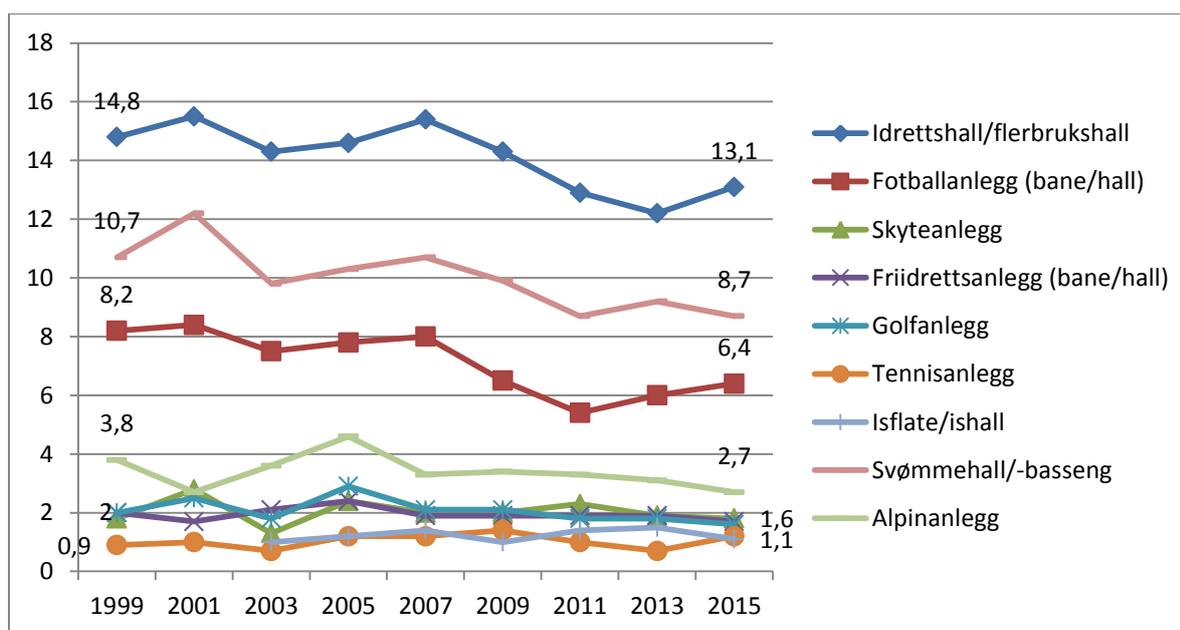
Figur 65. Utvikling i bruk av naturpregede anlegg en gang i uken eller mer. 1999-2015.

Det som kjennetegner bruken av de fire naturpregede anleggene, er at det har vært en markant økning i den regelmessige bruken i perioden. Den prosentvis største økningen finner vi i andelen i befolkningen som bruker turstier/turløyper og større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter. I perioden steg andelen regelmessig brukere av turstier med hele 16 prosent.



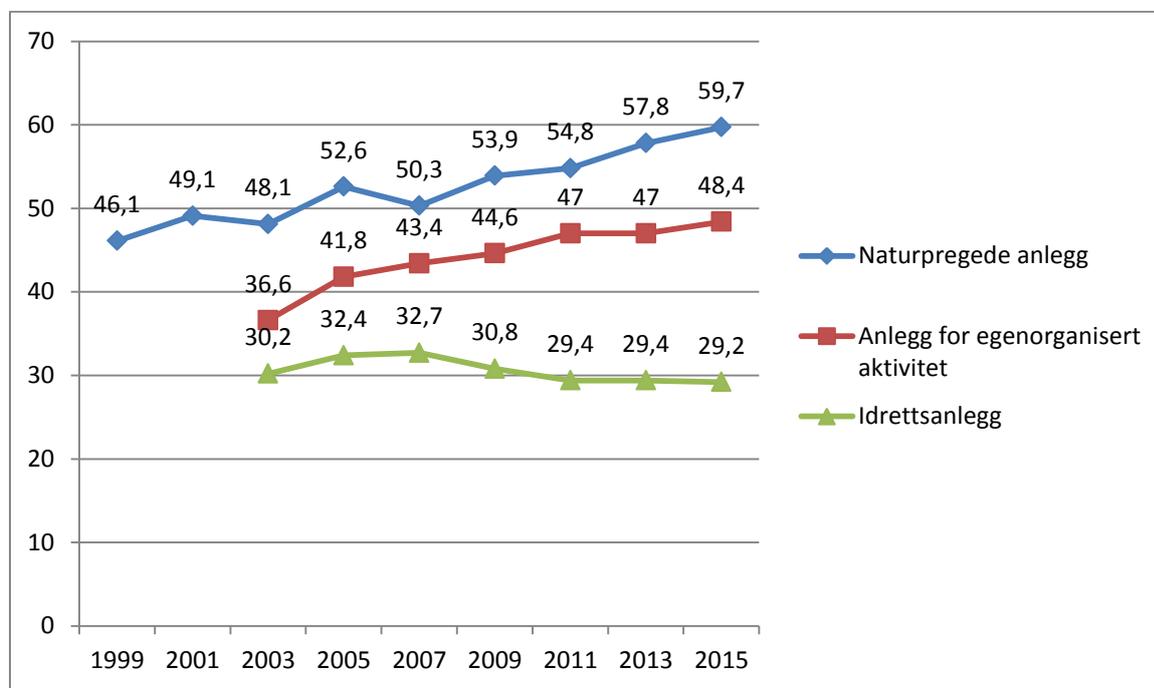
Figur 66. Andel i befolkningen som brukte egenorganiserte anlegg en gang i uken eller mer. 2009–2015.

Vi ser to tydelige mønstre når det gjelder bruken av egenorganiserte anlegg for perioden. Det fremgår av figur 66 at det har vært en markant økningen blant de som bruker private helsestudio/treningscenter (16 prosent) og vekt-/styrketreningsrom (13 prosent), mens for andre egenorganiserte anlegg er bruken uendret eller andelen regelmessige brukere gått ned.



Figur 67. Andel i befolkningen som brukte idrettsanlegg en gang i uken eller mer. 1999–2015.

For perioden 1999–2015 er tendensen at den regelmessige bruken av idrettsanlegg har gått tilbake. For de tre mest brukte anleggstypene har bruken gått ned: idrettshall/flerbrukshall ned med 1,7 prosent, bruken av svømmehall/-basseng ned med 2 prosent og fotballanlegg ned med 1,8 prosent.



Figur 68. Andel av befolkningen som brukte naturpregede anlegg, anlegg for egenorganisert aktivitet og idrettsanlegg en gang i uken eller mer i perioden 1999-2015.

Det fremgår av figur 68, der vi har laget et mål på hvor stor andel som har vært regelmessig aktive brukere innenfor de tre kategoriene; naturpregede anlegg, anlegg for egenorganisert aktivitet, idrettsanlegg. Disse endringene må forstås i sammenheng med at endrede aktivitetsvaner har ført til større ulikheter i bruk av anlegg. Det er en større andel i befolkningen som trener og mosjonerer i naturpregede anlegg og anlegg for egenorganisert aktivitet, mens andelen i befolkningen som bruker idrettsanlegg, har holdt seg stabilt eller gått noe tilbake.

## 8.8 Oppsummering

- Anlegg aktiviserer ulikt. Et karakteristisk trekk for perioden 1999–2015 er at bruken av anleggstyper som turstier, private treningssentre, lysløyper og vekt-/styrkerom har økt. Dette er anleggstyper som er åpne og lett tilgjengelige for individuell bruk, og som tilrettelegger for aktivitet utenfor idrettslagene. I perioden 1999–2015 er det blitt en mindre andel av befolkningen som bruker tradisjonelle idrettsanlegg.

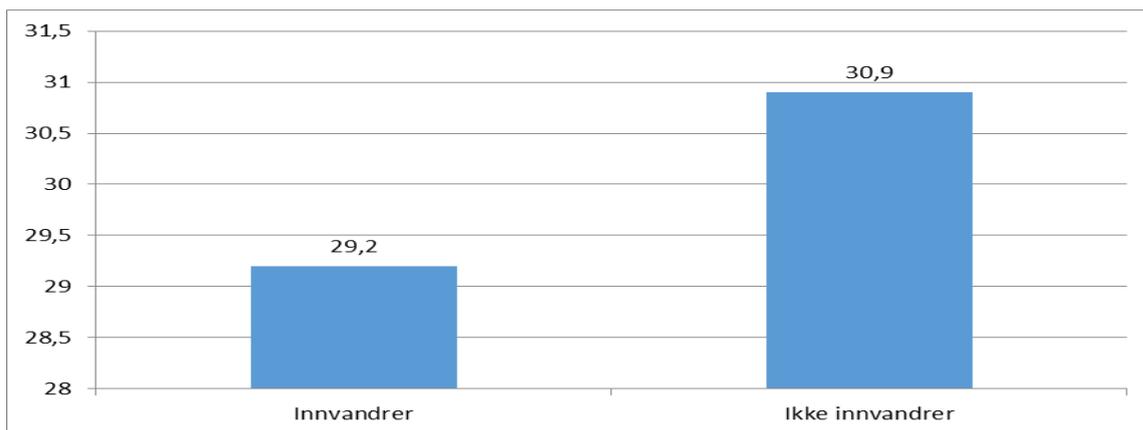
- Den økte bruken av mosjonsanleggene har funnet sted i alle aldersgruppene, men økningen har vært størst for de eldre aldersgruppene. Aldersprofilene for brukerne varierer for anleggstypene: turstier og lysløyper aktiviserer mange oppover i aldersgruppene, mens private treningssentre og vekt-/styrkerom aktiviserer den største andelen i aldersgruppen 15-24 år.
- En økt andel aktive kvinner har bidratt betydeligst til vekst i bruk av turstier, private treningssentre og vekt-/styrkerom. Det er en større andel mannlige brukere i de fleste tradisjonelle idrettsanlegg. I to av anleggstypene, svømmebasseng og gymsal, er det en overvekt av kvinnelige brukere.
- De som tilfredsstillt ACSM-kravet, har større oppslutning om de aller fleste anleggene enn ikke ACSM-ere. ACSM-erne har høyeste enkeltskåre på private treningssentre og turstier. Det er åpenbart at de målrettede treningsformene som kan utøves i private treningssentre, vekt-/styrkerom og turstier, appellerer til ACSM-erne og gir størst helsegevinst.
- Når det gjelder sosial klasse, fremstår turstier, større utmarksarealer, park og grøntområder som mer egalitære arenaer for fysisk aktivitet. Forskjellen i bruk av andre anleggstyper avspeiler større klasseforskjeller. De største klasseforskjellene finner vi ved bruk av private treningssentre og lysløype. Svømmebasseng og skyteanlegg skiller seg ut ved at vi finner den største andelen brukere i den laveste klassen.

## 9. Innvandrere – fysisk aktivitet, aktiviteter, treningsammenhenger, motiv/barrierer og anleggsbruk

I 2016 var det om lag 850 000 personer bosatt i Norge som enten har innvandret selv eller som er født i Norge med to innvandrerforeldre. Til sammen utgjør disse gruppene 16 prosent av Norges befolkning. Det bor innvandrere i alle landets kommuner. Høyest andel finner vi i Oslo og Drammen, der innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre utgjør henholdsvis 32,5 og 28 prosent av befolkningen i 2016 (<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/innvbef>). I denne undersøkelsen ble respondentene stilt spørsmålet: *Har du innvandrerbakgrunn, dvs. at du selv har innvandrerbakgrunn eller har foreldre som har innvandret til Norge?* Videre ble det stilt et oppfølgingsspørsmål: *Er din innvandrerbakgrunn fra Sverige eller Danmark, annet land i Europa, eller fra en annen verdensdel; i tilfelle hvilken?* Det er derfor av interesse å undersøke aktivitetsnivået, oppslutning om aktiviteter, bruk av treningsammenhenger, motiv/barrierer og anleggsbruk blant innvandrere og ikke-innvandrere. En studie av barn og ungdom viser at det er forskjell i aktivitetsnivå mellom vestlige innvandrere og deltakere med ikke-vestlig innvandringsbakgrunn (Kolle mfl. 2011). Vi finner det derfor også interessant å undersøke om det er forskjeller blant voksne med ulik innvandrerbakgrunn. I Norsk Monitor-undersøkelsen var det 8 prosent av utvalget som sa de hadde innvandrerbakgrunn. Av disse var 25 prosent fra Sverige eller Danmark, 51 prosent fra Europa eller Nord-Amerika (USA, Canada) og 24 prosent fra resten av verden (med Asia 15 prosent som den største andelen). Man kan anta at de fra Norden og Europa/Nord-Amerika har en liknende bakgrunn som nordmenn når det gjelder synet på fysisk aktivitet og idrett, mens verden for øvrig kan ha annerledes eller varierende oppfatninger.

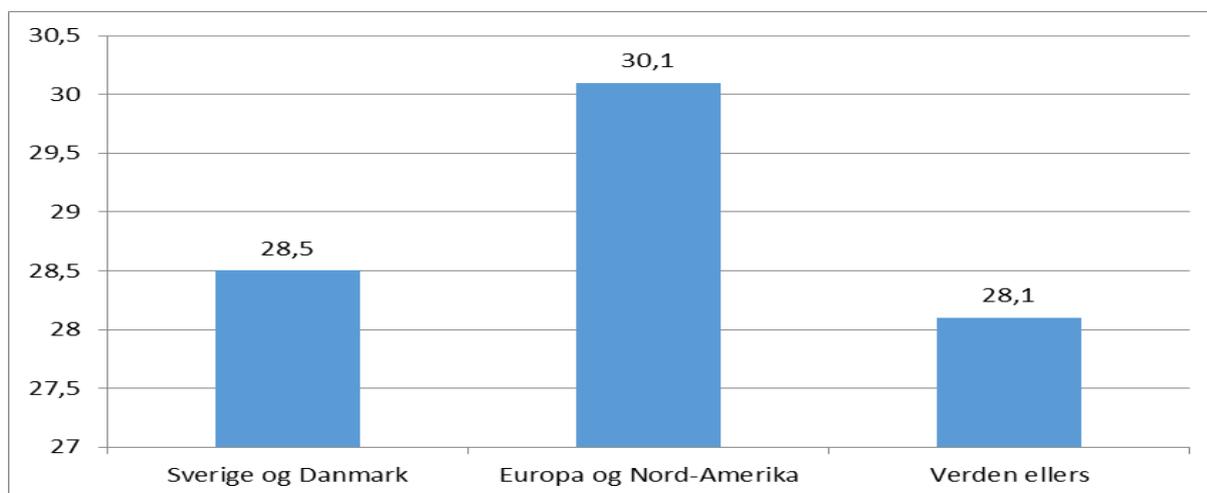
### 9.1 Fysisk aktivitet

Sentralt i denne rapporten er å identifisere forskjellige kjennetegn ved den delen av befolkningen som er så fysisk aktiv at den oppfyller ACSM-kriteriet. Det er i denne forbindelse viktig å huske på at hele 70 prosent av befolkningen ikke oppfyller dette kriteriet. Hvor stor del av innvandrerbefolkningen er så aktive at de fyller det fysiske kravet til helsegevinst?



Figur 69. Prosentandel innvandrere som tilfredsstill ACSM-kriteriet, sammenliknet med ikke-innvandrere. 2013–2015<sup>36</sup>

Tidligere har vi sett at andelen i befolkningen som har helsegevinst av fysisk aktivitet, har gått i positiv retning. En analyse av funn blant innvandrere og ikke-innvandrere viser at forskjellen er liten. Hvordan fordeler andelen seg innenfor ulike innvandrergupper?



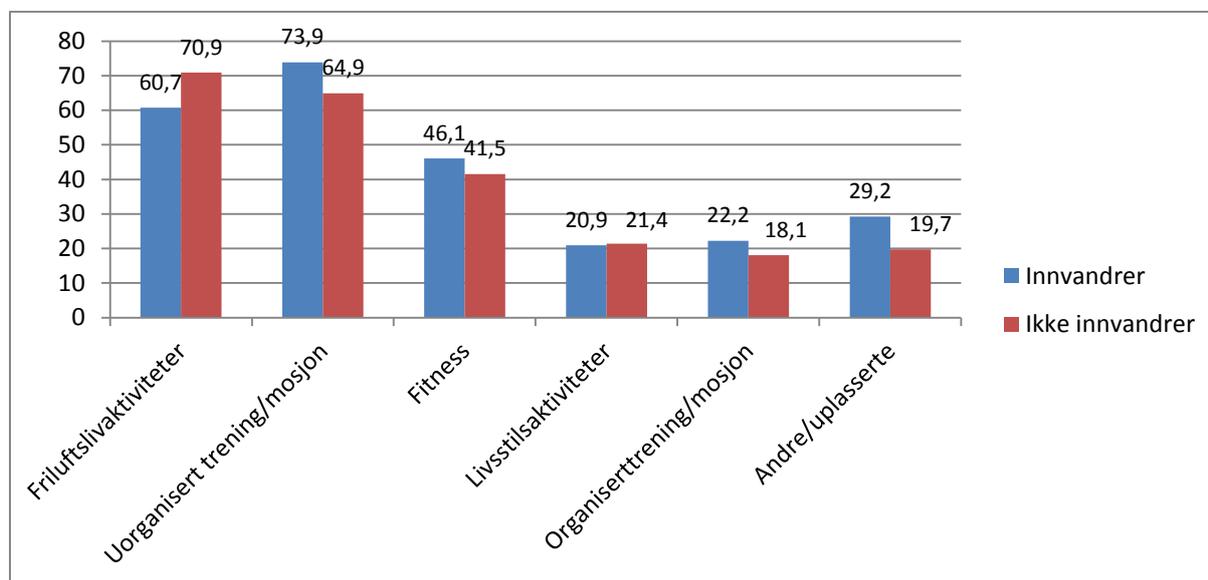
Figur 70. Prosentandel i ulike innvandrergupper som tilfredsstill ACSM-kriteriet. 2013-2015

Vi ser at det er forskjell i hvor mange som tilfredsstilte anbefalingene for fysisk aktivitet i de tre gruppene, og den største gruppen finner vi blant innvandrere med bakgrunn fra Europa og Nord-Amerika.

<sup>36</sup> I det følgende er data for 2013 og 2015 slått sammen for å få best mulig datagrunnlag. Har innvandrerbakgrunn, n = 586, har ikke innvandrerbakgrunn, n = 7730.

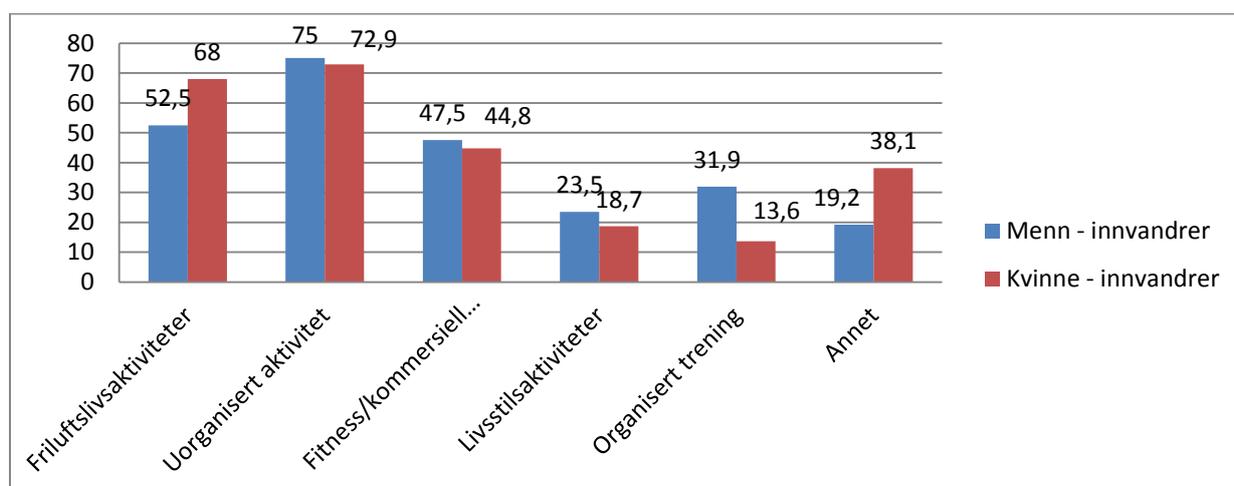
## 9.2 Oppslutningen om ulike typer av aktivitet

Fremfor å se på oppslutning om aktivitetene enkeltvis har vi gruppert dem i seks kategorier for å gi en forenklet fremstilling. Det er interessant å se hvilke forskjeller vi finner mellom innvandrere og ikke-innvandrere.



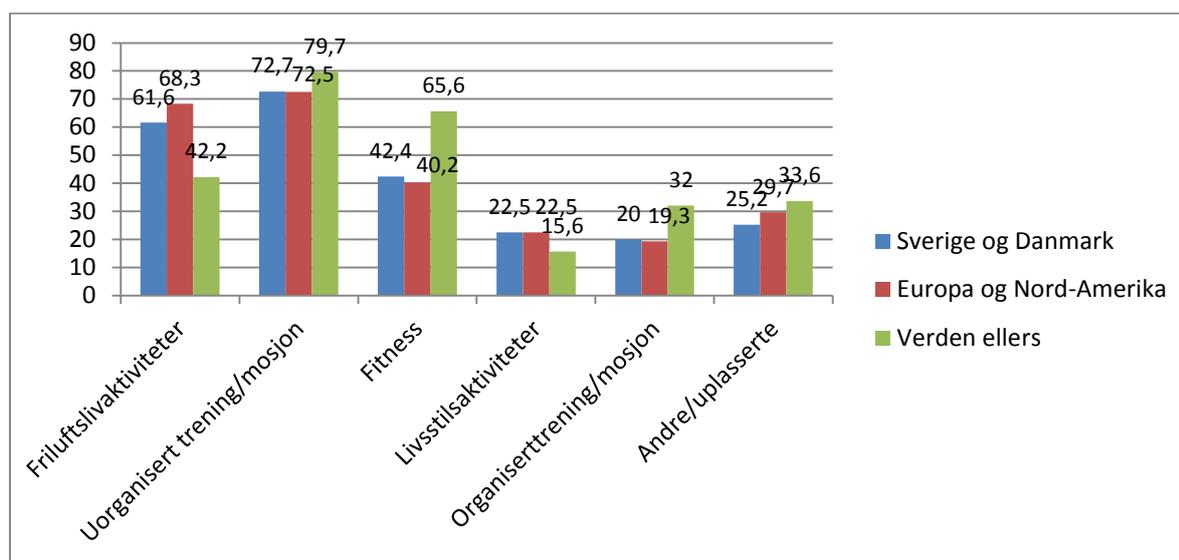
Figur 71. Prosentandel som driver med ulike aktivitetstyper knyttet til innvandrersstatus. Alder 15 år og eldre. 2013-2015

Vi ser av figur 71 at innvandrere er i flertall når det gjelder uorganisert trening/mosjon, fitness og organisert trening/mosjon, mens ikke-innvandrere står sterkest innenfor friluftslivsaktiviteter. Finner vi så kjønnsforskjeller blant innvandrene i oppslutning om de ulike aktivitetstypene?



Figur 72. Prosentandeler innvandrere som driver ulike aktivitetstyper sett knyttet til kjønn. Alder 15 år og eldre. 2013-2015.

Det fremgår av figur 72 at det er betydelige kjønnsforskjeller innenfor flere av aktivitetstypene. Kvinnelige innvandrere driver oftere med friluftslivsaktiviteter enn mannlig innvandrere, mens menn dominerer innenfor organisert trening og livsstilsaktiviteter. I kategorien Annet, som omfatter skyting, motorsport, dans, og bowling, dominerer kvinnene. Det er grunn til å tro at det er dans som her slår sterkt ut. Har så hvor innvandrerne kommer fra, stor betydning?

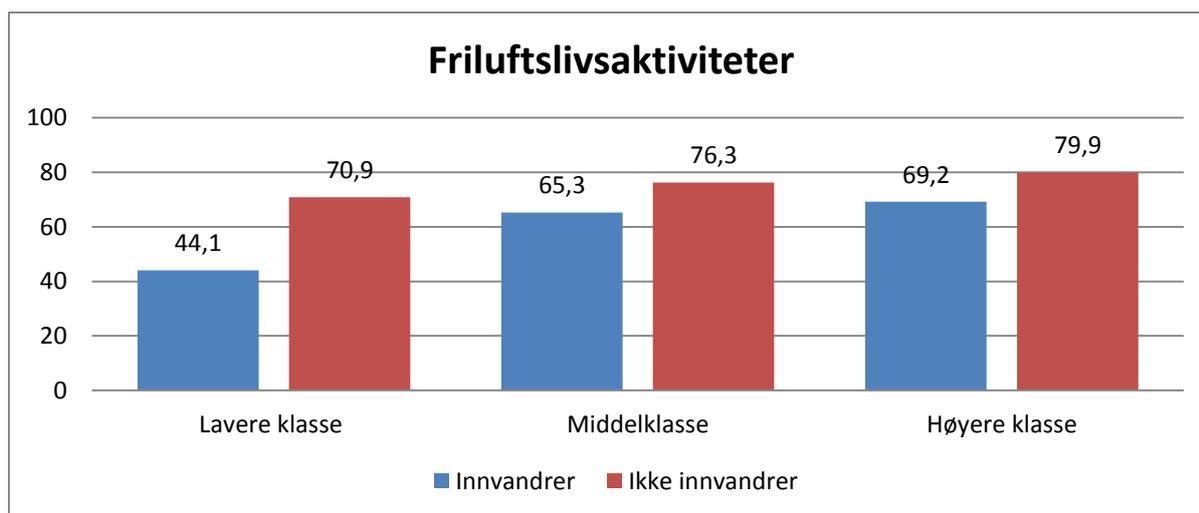


Figur 73. Prosentandeler som driver med ulike aktivitetstyper, knyttet til innvandrerbakgrunn. Alder 15 år og eldre. 2013–2015

Vi ser av figur 73 at det er noen markante forskjeller i aktivitetsnivå mellom ulike innvandrergrupper. Vi ser for det første at en større andel av innvandrere fra 'verden ellers' deltar i fitness-aktiviteter og i organisert og uorganisert trening. Videre finner vi små forskjeller mellom aktivitetstyper blant innvandre som kommer fra Sverige/Danmark og Europa/Nord-Amerika.

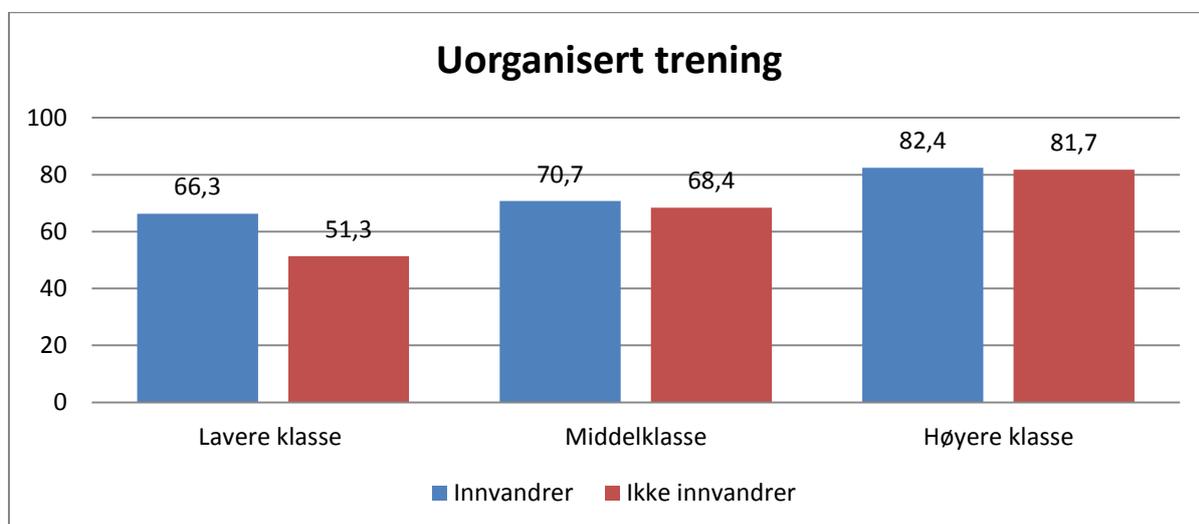
Vi skal deretter se på sosioøkonomisk bakgrunn og klasse knyttet til innvandrerstatus. Sammenhengen mellom sosioøkonomisk bakgrunn og deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet i den norske befolkning er godt dokumentert (Breivik 2013). I denne sammenheng har vi operasjonalisert klassebakgrunn gjennom å måle en kombinasjon av inntekt og utdanning.<sup>37</sup> I det følgende benytter vi denne innfallsvinkelen til å fremstille hvordan klassebakgrunn kan forklare deltakelse blant innvandrere og ikke-innvandrere i friluftslivsaktiviteter, uorganiserte aktiviteter, fitness/kommersiell trening, livsstilsaktiviteter og organisert trening.

<sup>37</sup> Klassebegrepet defineres her ved å fange inn både foreldrenes, familiens og den enkeltes utdanning og inntekt.



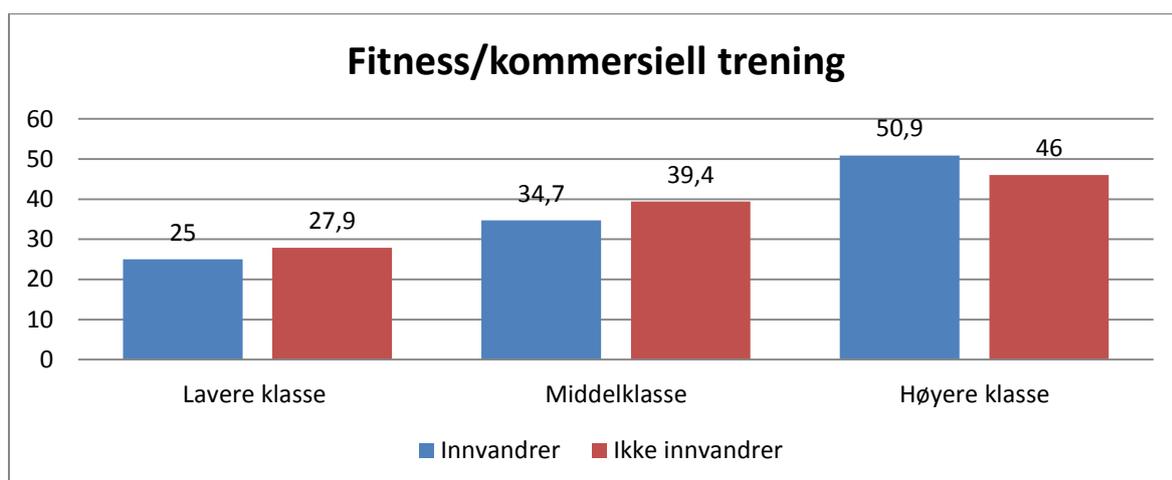
Figur 74. Prosentandel som driver med friluftslivsaktiviteter, knyttet til innvandringsbakgrunn og klasse. Aldersgruppe 28-70 år. 2013-2015.

Det fremgår av figur 74 at de som driver med friluftslivsaktiviteter, viser samme mønster for innvandrere og ikke-innvandrere: Andelen øker fra lavere klasse til høyere klasse. Gjennomgående er det lavere deltakelse blant innvandrere i de ulike klassene, og den største klasseforskjellen mellom innvandrere og ikke-innvandrere finner vi i den lavere klassen.



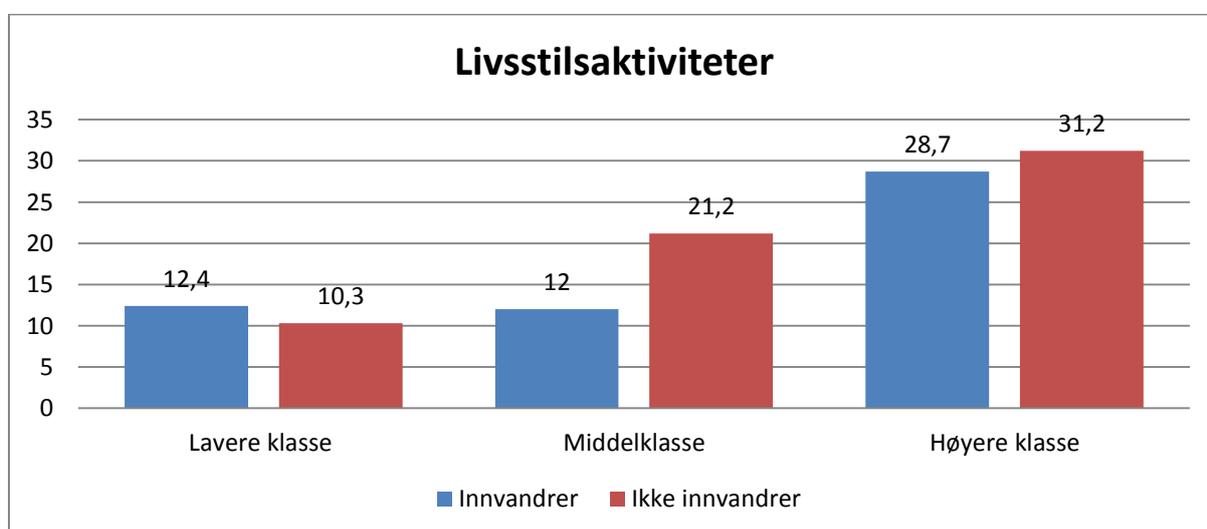
Figur 75. Prosentandel som driver med uorganisert trening, knyttet til innvandringsbakgrunn og klasse. Aldersgruppe 28-70 år. 2013-2015.

Som figur 75 viser, er klassemønsteret ganske likt hos innvandrere og ikke-innvandrere når det gjelder uorganisert trening. Men forskjellene mellom klassene er større blant innvandrere.



Figur 76. Prosentandel som driver med fitness/kommersiell trening, knyttet til innvandringsbakgrunn og klasse. Aldersgruppe 28-70 år. 2013-2015.

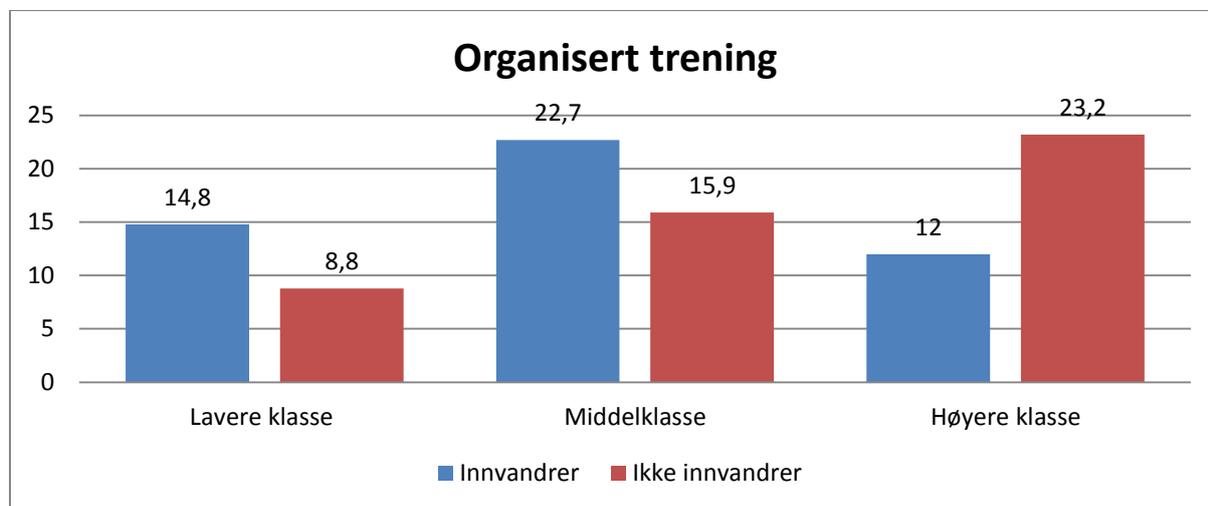
Vi ser at prosentandelen som driver med fitness/kommersiell trening, varierer lite mellom innvandrere og ikke-innvandrere i de ulike klassene, men at det er stor forskjell mellom de enkelte klassene. Blant innvandrere er prosentandelen som driver med fitness/kommersiell trening, dobbelt så stor i høyere klasse sammenliknet med lavere klasse.



Figur 77. Prosentandel som driver med livsstilsaktiviteter, knyttet til innvandringsbakgrunn og klasse. Aldersgruppe 28-70 år. 2013-2015.

Vi ser at prosentandelen som driver med livsstilsaktiviteter, varierer lite mellom innvandrere og ikke-innvandrere i lavere og høyere klasse, men at det er stor forskjell mellom de enkelte klassene. Prosentandelen som driver med livsstilsaktiviteter, er mer enn dobbelt så stor i høyere

klasse i forhold til andelen i lavere klasse. I middelklassen er andelen som driver med livsstilsaktiviteter, betydelig større blant ikke-innvandrere.



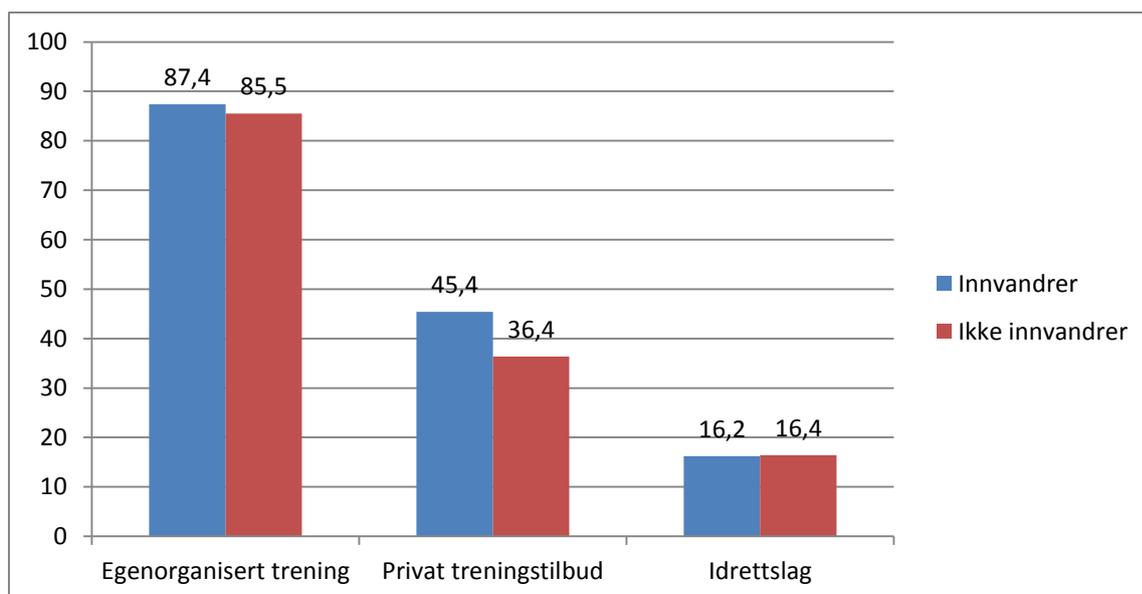
Figur 78. Prosentandel som driver med organisert trening, knyttet til innvandringsbakgrunn og klasse. Aldersgruppe 28-70 år. 2013-2015.

Det er fremgår av figur 78 at klassebildet når det gjelder organisert trening, viser et mer komplisert mønster enn for andre treningsformer. Blant ikke-innvandrere finner vi jevn stigning og betydelige forskjeller fra lavere til høyere sosiale klasse. Den høyere klassen har nesten tre ganger så mange aktive i idrett som den lavere klassen. Men blant innvandrere er mønsteret et annet. Innvandrere har en høyere andel aktive i organisert idrett enn ikke-innvandrere i både den lavere klassen og middelklassen. I den høyere klassen er derimot innvandrerne sterkt underrepresentert.

Det kan være vanskelig å måle innvandreres klassebakgrunn med utgangspunkt i sosioøkonomisk status målt i vertslandet. Barn av innvandre gjør det bra i det norske utdannelsessamfunnet, til tross for at foreldrene ofte har lav sosioøkonomisk status (Kindt 2017).

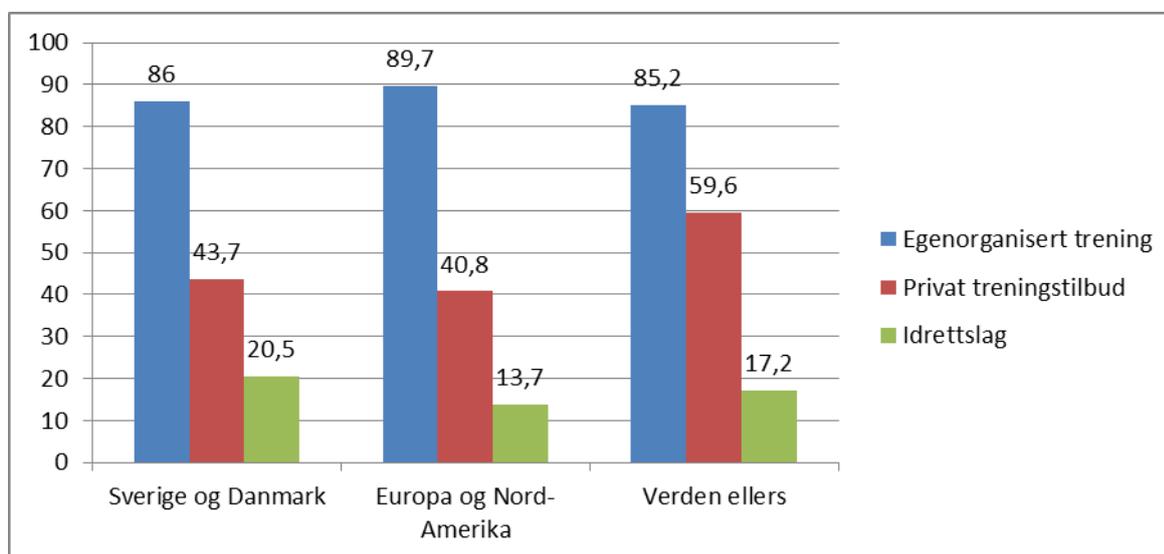
### 9.3 Treningssammenhenger

Vi har tidligere sett at befolkningen er blitt mer aktiv, og at denne økningen i vesentlig grad har kommet i form av uorganisert trening. Særlig stor er økningen i trening på egen hånd. Trening på egen hånd er en effektiv og individualisert treningsform som dagens nordmenn ser ut til å foretrekke. Hvilke treningssammenhenger foretrekker innvandrere?



Figur 79. Prosentandeler som driver med trening i ulike sammenhenger, knyttet til innvandrerststatus. Alder 15 år og eldre. 2013–2015.

Vi ser av figur 79 at innvandrere stort sett følger ikke-innvandrerens treningspreferanser når det gjelder organisering og treningsssammenheng. Det er imidlertid verd å merke seg at de er bedre representert enn ikke-innvandrere innenfor private treningstilbud, slik som kommersielle treningsentre.

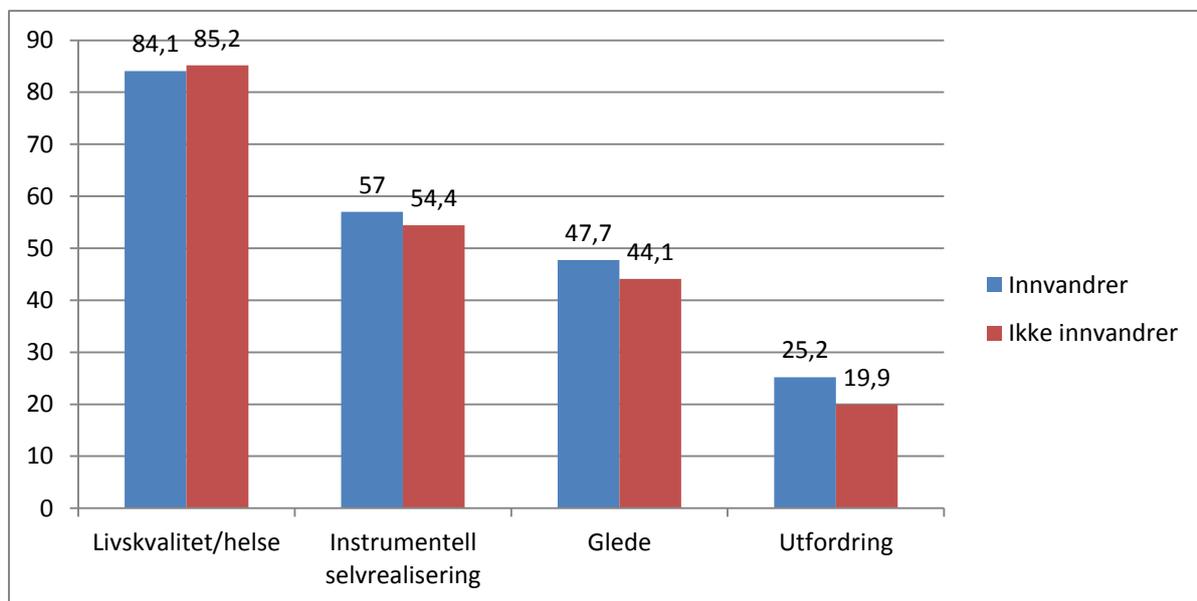


Figur 80. Prosentandeler som driver med trening i ulike sammenhenger, knyttet til innvandrerbakgrunn. Alder 15 år og eldre. 2013–2015

Figur 80 viser at når vi grupperer innvandrere etter hvor de kommer fra, så finner vi at det særlig er innvandrere fra 'verden ellers' som bruker private treningstilbud. Innvandrere fra Sverige og Danmark melder seg i større grad inn i idrettslag, sammenliknet med de andre innvandrergroppene.

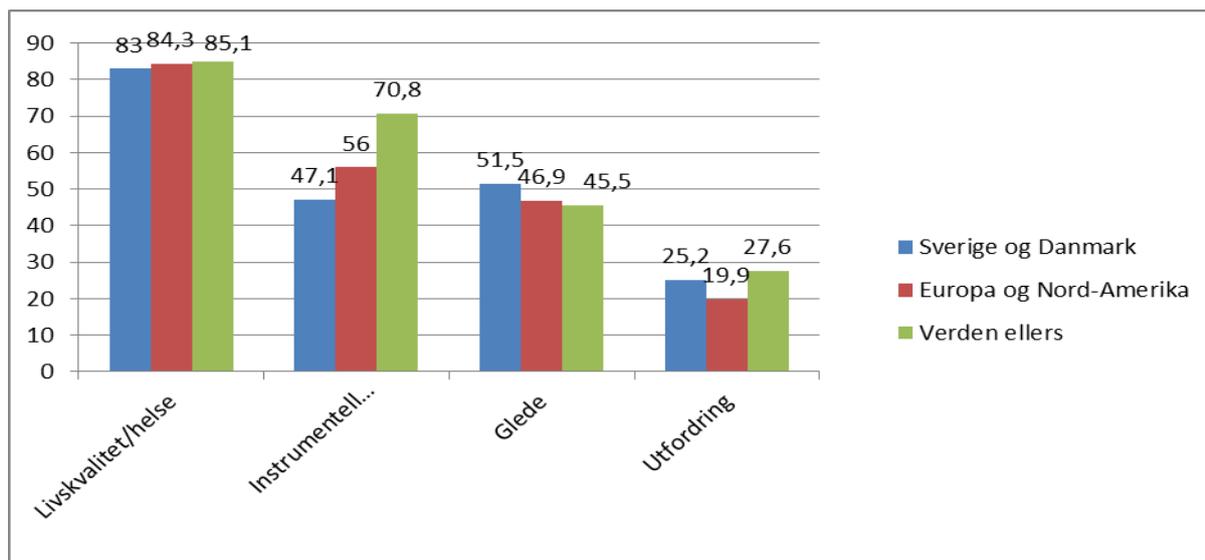
#### 9.4 Motiver for fysisk aktivitet og trening

Respondentene skal for hvert enkelt motiv eller grunn ta stilling til spørsmålet: 'Hvor stor betydning har grunnen for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet?' Her skal respondenten angi om hun eller han tillegger grunnen 'meget stor betydning', 'en viss betydning' eller 'liten/ingen betydning'. I en forenklet fremstilling av 'meget stor betydning' oppnår man en tydeliggjøring av hva som oppleves som mest vesentlig for aktivisering til fysisk aktivitet og idrett.



Figur 81. Typer av motiver for trening knyttet til innvandrerstatus. Prosentandeler. Alder 15 år og eldre. 2013–2015

Vi finner at det er relativt små forskjeller mellom innvandrere og ikke-innvandrere knyttet til motivgrupper.

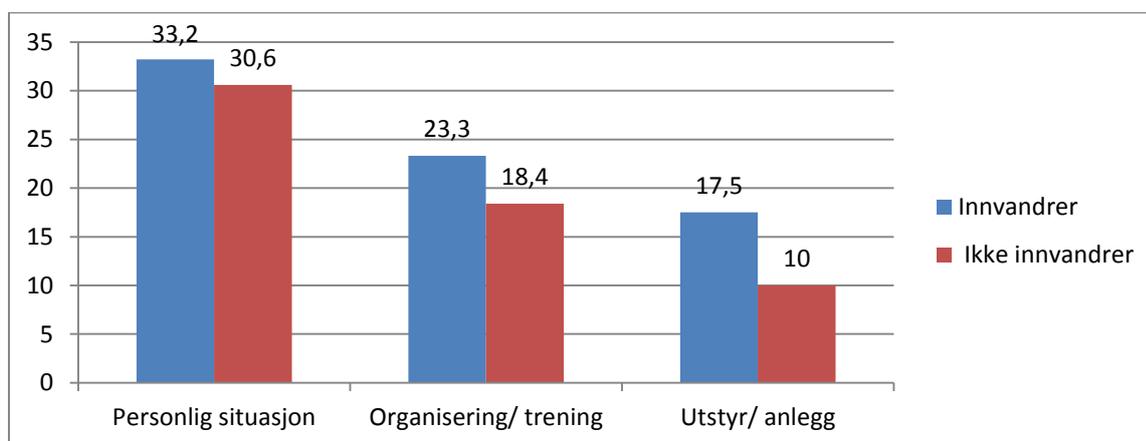


Figur 82. Typer av motiver for trening knyttet til innvandrerbakgrunn. Prosentandeler. Alder 15 år og eldre. 2013–2015

Som det fremgår av figur 82, varierer motivgruppene 'livskvalitet/helse', 'glede' og 'utfordring' relativt lite knyttet til innvandrerbakgrunn. Derimot er det klare forskjeller knyttet til instrumentell selvrealisering. Sverige og Danmark ligger lavest og 'verden ellers' høyest.

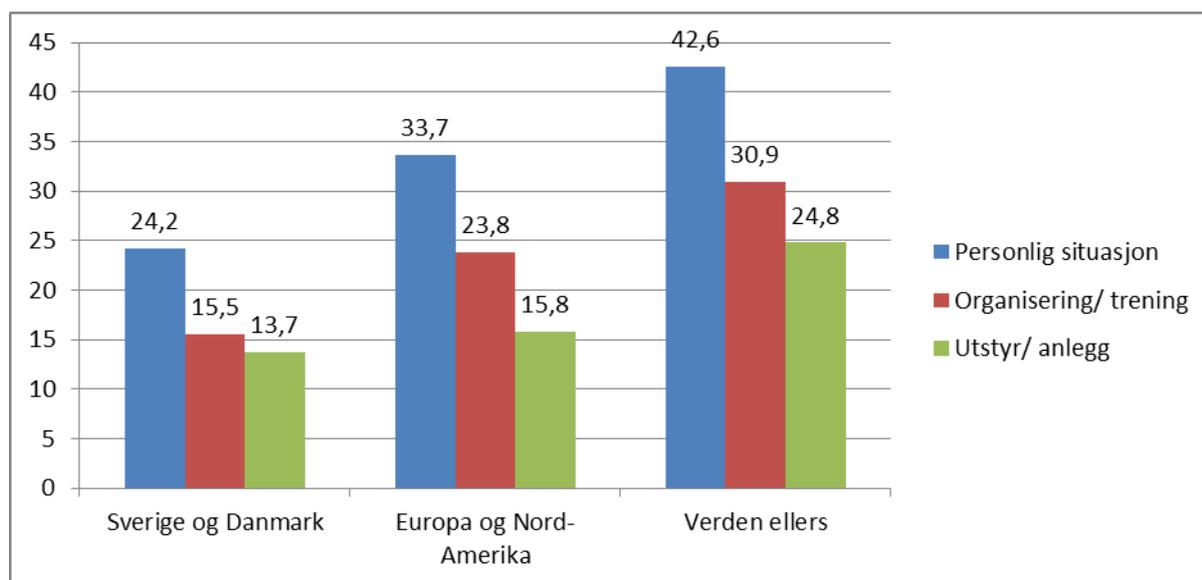
## 9.5 Barrierer mot fysisk aktivitet og trening

Vi vet at barrierer mot aktivitet fordeles ulikt i befolkningen og er avhengig både av hvilke aktiviteter man driver, og personlige krav man stiller. Hvordan fordeler barrierer seg mellom innvandrere og ikke-innvandrere og knyttet til innvandrerbakgrunn?



Figur 83. Typer av barrierer mot trening knyttet til innvandrerstatus. Prosentandeler. 15 år og eldre. 2013–2015

Vi finner at 'Personlig situasjon' er den viktigste barrierekategori, fulgt av 'organisering' og 'utstyr/anlegg' både blant innvandrere og ikke-innvandrere. Gjennomgående er det en større prosentandel innvandrere som oppgir at barrierene er av 'meget stor betydning'. Særlig gjelder dette utstyr/anlegg-kategorien.

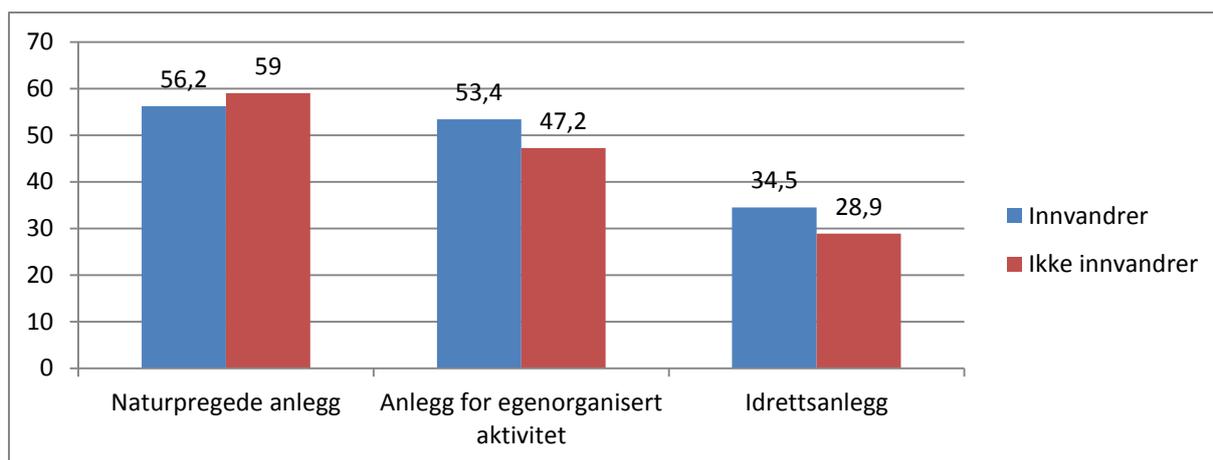


Figur 84. Typer av barrierer mot trening knyttet til innvandrerbakgrunn. Prosentandeler. Alder 15 år og eldre. 2013–2015

Når vi ser på innvandrere fra ulike deler av verden, så viser figur 84 at barrierene oppleves størst for 'verden ellers' og minst for innvandrere fra Sverige og Danmark. Det er nesten dobbelt så stor andel blant innvandrere fra verden ellers i forhold til innvandrere fra Sverige og Danmark som oppgir at barrierene er av 'meget stor betydning'.

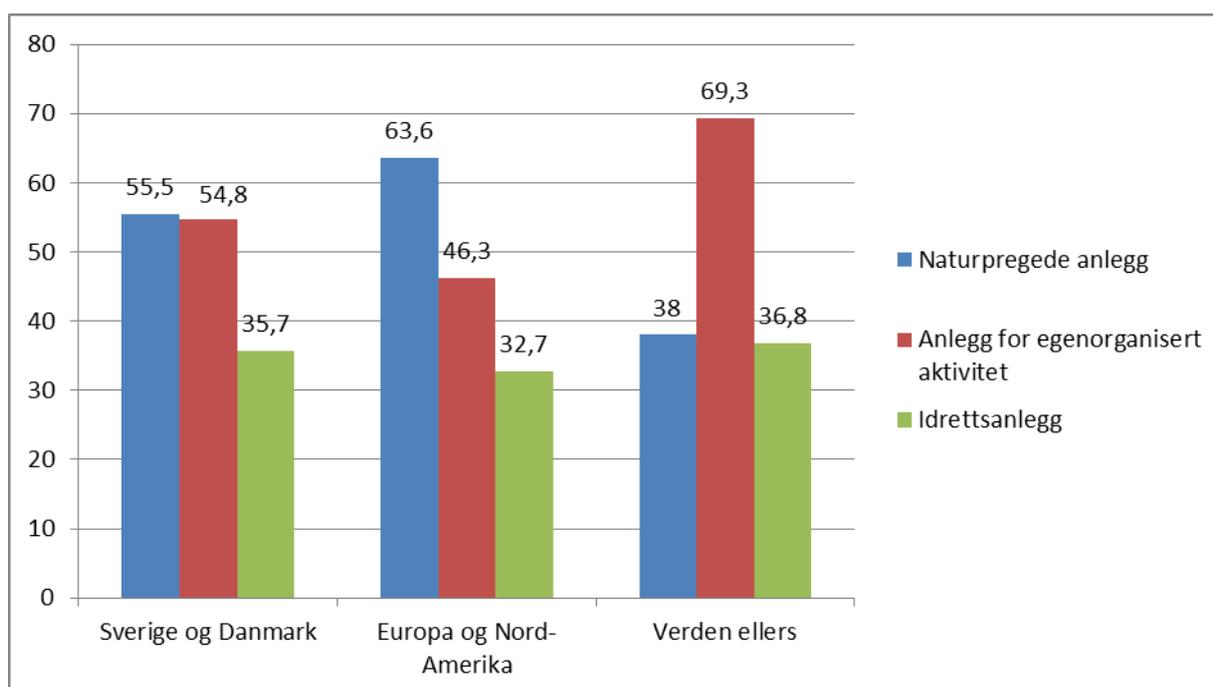
## 9.6 Bruk av idrettsanlegg

Hvor stor andel av innvandrerbefolkningen benytter seg av idrettsanleggene? I det følgende ser vi på de som bruker anlegget en eller flere ganger i uken.



Figur 85. Regelmessig bruk av ulike typer anlegg for trening knyttet til innvandrerstatus. Prosentandeler. 15 år og eldre. 2013–2015

Det fremgår av figur 85 at det er en større andel innvandrere som trener og mosjonerer i idrettsanlegg og anlegg for egenorganisert aktivitet sammenliknet med ikke-innvandrere. Forskjellen mellom andelene innvandrere og ikke-innvandrere som trener regelmessig i naturpregede anlegg, er mindre.



Figur 86. Regelmessig bruk av ulike typer anlegg for trening knyttet til innvandrerbakgrunn. Prosentandeler. 15 år og eldre. 2013–2015

Det er små forskjeller knyttet til innvandrerbakgrunn når det gjelder bruk av tradisjonelle idrettsanlegg. Verden ellers har klart størst andel regelmessig brukere av anlegg for egenorganisert aktivitet og minst andel brukere av naturpregede anlegg.

## 9.7 Oppsummering

- Det er liten forskjell mellom innvandrere og ikke-innvandrere i prosentandel som tilfredsstillt kravet til helsegevinst, det såkalte ACSM-kriteriet.
- Når det gjelder oppslutning om ulike typer aktiviteter, er andelen aktive høyere blant innvandrere sammenliknet med ikke-innvandrere innenfor uorganisert trening/mosjon, fitness/kommersiell trening, organisert trening og 'andre aktiviteter'. Ikke-innvandrere står sterkere innen friluftslivsaktiviteter. Kvinnelig innvandrere driver oftere med friluftslivsaktiviteter og 'andre aktiviteter' enn mannlige innvandrere, mens en langt større andel mannlige innvandrere er aktive i organisert trening i idrettslag sammenliknet med kvinnene. De som ikke kommer fra Europa eller Nord-Amerika, men verden for øvrig, har høyere prosentandel aktive særlig innenfor fitness og organisert trening, men lavere oppslutning om friluftslivsaktiviteter.
- Det er klare klasseforskjeller knyttet til de ulike aktivitetstypene. Dette gjelder både innvandrere og ikke-innvandrere, men med visse forskjeller i klassemønstrene. Friluftslivsaktiviteter er den mest egalitære aktivitetstypen på tvers av innvandrings- og klassebakgrunn, men med en klar underrepresentasjon fra lavere klasse blant innvandrere. Også uorganisert trening er relativt egalitær på tvers av klasse, men med noe svakere representasjon av lavere klasse blant ikke-innvandrere. Fitness har klare klasseforskjeller som viser samme mønster, både blant innvandrere og ikke-innvandrere. Forskjellene er enda større knyttet til livsstilsaktiviteter, men her er middelklassen blant innvandrere underrepresentert i forhold til ikke-innvandrere. Når det gjelder organisert trening, er klassemønstret mer komplisert, med høyere oppslutning blant innvandrere enn ikke-innvandrere i lavere klasse og middelklasse, men med klart lavere oppslutning i den høyeste klassen.
- Vi finner at det er relativt små forskjeller mellom innvandrere og ikke-innvandrere knyttet til motivgrupper. Vektlegging av motivgruppene 'livskvalitet/helse', 'glede' og 'utfordring' varierer lite ut fra innvandrerbakgrunn. Videre ser vi at innvandrere fra 'verden ellers' i større grad vektlegger 'instrumentell selvrealisering'.
- En større andel innvandrere i forhold til ikke-innvandrere oppgir at barrierene er av meget stor betydning. Det er imidlertid store forskjeller knyttet til innvandrerbakgrunn: Det er dobbelt så stor andel blant innvandrere fra 'verden ellers' i forhold til innvandrere fra Sverige og Danmark som oppgir at barrierene er av meget stor betydning.
- En større andel innvandrere trener og mosjonerer i idrettsanlegg og anlegg for egenorganisert aktivitet sammenliknet med ikke-innvandrere. Innvandrere er noe svakere representert på naturpregede anlegg. Det gjelder særlig innvandrere fra 'verden ellers'. De er derimot sterkere representert på anlegg for egenorganisert aktivitet.



## 10 Sammenfatning og anbefalinger

Den voksne befolkningen er blitt mer aktive på fritiden de siste årene. En større andel i befolkningen tilfredsstiller helsekravet til fysisk aktivitet. Dette kan forklares med endrede treningsvaner. Disse endringene kan knyttes til valg av aktiviteter, treningssammenhenger, motiver og anleggsbruk. Vi finner at endringene kan forklares med at store grupper i befolkningen slutter opp om styrke- og utholdenhetsaktiviteter, og da særlig ved at flere oppover i aldersgruppene og en større andel kvinner bruker disse treningsformene. Voksne velger også andre treningssammenhenger enn tidligere. Vi ser at oppslutningen om den organiserte idretten går tilbake, mens kundene strømmer til private treningssentre. De private tilbudene aktiviserer i dag dobbelt så mange voksne som idrettslagene, mens situasjonen var motsatt i 1990. Det voksende idrettsmarkedet har i Danmark, som i Norge, ført til at andelen som er fysisk aktive, øker. Det er imidlertid en klar forskjell mellom Danmark og Norge når det gjelder andelen aktive som kjøper seg treningstid. I motsetning til i Norge har andelen i Danmark som trener i idrettsforeningene (41 prosent), holdt seg stabil. Det er blitt noen flere dansker i 2011 (20 prosent) enn i 2007 (18 prosent) som trener i private sentre, mens det har vært en liten tilbakegang blant de som driver selvorganisert. Selv om mange unge kvinner i Danmark velger private sentre, er andelen voksne kvinner som velger denne organisasjonsmåten, langt større i Norge. I motsetning til i Norge slutter danskene fortsatt opp om idrettsforeningene, noe som forklares med at foreningene har endret aktivitetstilbudene for voksne. En voksende andel dansker driver styrketrening og aerobic/zumba i idrettsforeningene (Buch Laub 2012). Den norske idrettsmodellen er på mange måter satt under press ved at de tradisjonelle idrettsaktivitetene har stagnert eller gått tilbake i oppslutning, og at investering i og fordeling av fotballanlegg og idrettshaller ikke har ført til økt bruk i den voksne befolkningen.

### 10.1 Aktivitetsprofil, motiv og barrierer

I løpet av perioden 1985–2015 har befolkningen økt sin fysiske aktivitet i fritiden. Når det gjelder aktivitetsomfang, er nesten en tredjedel (30,3 prosent) av befolkningen tilstrekkelig fysisk aktiv til å tilfredsstille helsekravet. En stor andel, 62,3 prosent, er fysisk aktiv 1-4 ganger i uken. Det er et mål å øke aktiviteten totalt sett samt utjevne sosiale forskjeller, slik at alle får mulighet til å ta del i det godet som fysisk aktivitet og god helse representerer. Det vil antagelig være lettere å få de moderat aktive til å bli mer aktive enn å få den fjerdedelen som er inaktiv, til å begynne med fysisk aktivitet. På den annen side er det den helt passive gruppen som vil ha størst gevinst av fysisk aktivitet, og der det antagelig er størst kostnader å spare for samfunnet. Man må sannsynligvis gjøre begge deler samtidig, få de inaktive aktive og de lavaktive mer aktive. Det er små forskjeller knyttet til kjønn og bosted. De yngre er (som ventet) mer aktive enn de eldre, og det er til dels betydelige forskjeller knyttet til sosial

klasse. Det betyr at man må satse spesielt på aktivitetstyper som egner seg for den økende andel eldre i befolkningen, og særlig for de med lav inntekt og utdanning.

Når det gjelder aktiviteter, er det friluftslivsaktiviteter (fotturer og skiturer) og egenorganisert aktivitet (styrketrening, sykling, jogging) som representerer de 'store aktivitetene', med mer enn 20 prosent oppslutning. Innenfor disse aktivitetene er mange allerede aktive, men kanskje ikke aktive nok. Det må være hensiktsmessig å øke satsingen på denne typen aktiviteter, både fordi de er lavterskeltilbud med tanke på spesifikke ferdigheter, og fordi de krever beskjedne anlegg. I tillegg kan de drives hele livsløpet. Også kommersielle treningsformer (treningscenter/fitness) og livsstilsaktiviteter (brettaktiviteter, ekstrem sport) opplever økende oppslutning og representerer betydelige potensialer i utvalgte befolkningssegmenter. Derimot har de tradisjonelle idrettene (NIF-idrettene) begrenset kontaktflate, og har stagnert i oppslutning i den voksne del av befolkningen. Det er derfor langt mer å hente via friluftsliv og egenorganisert aktivitet enn ved videre utbygging av fotballbaner, som bare dekker 10 prosent av befolkningens aktivitetsbehov, stort sett menns. De fleste spesifikke idrettsgrener domineres av de unge, spesielt av menn, og av den øverste sosiale klasse. Aktiviteter som på ulik vis motvirker mannsdominans og klasseperspektiv, er friluftsliv i skog og mark, svømming, gymnastikk og dans. I de senere år har særlig utholdenhetsaktiviteter hatt en sterk utvikling, som ski og sykkel, og ulike former for styrketrening. De som tilfredsstiller det kriteriet som American College of Sport Medicine (ACSM) har satt som minimumskriterium for aktivitet, skårer særlig høyt på utholdenhetsøvelser og styrketrening. De senere årene er det stadig flere som driver målrettet trening, noe som har bidratt til økende treningsmengde for befolkningen under ett, og som har hatt en gunstig effekt i et folkehelseperspektiv.

Når det gjelder organisering, ser vi også tydelig at det er svært mange som driver aktiviteten sin uavhengig av formelle organisasjoner, det vil si alene, med familien eller med venner. Av organiserte treningssammenhenger har de private treningssentrene hatt en formidabel vekst siden 1990-tallet, mens idrettslagene har stått stille, eller gått tilbake. Det betyr, som nevnt, at i dag er de private treningssentrene en treningsarena som benyttes av mer enn en tredjedel av den voksne befolkning. I den gruppen som trener mest på treningssentrene, finner vi mer enn dobbelt så mange som i idrettslagene. Ikke minst har treningssentrene bidratt til utviklingen av både styrketrening og utholdenhets trening blant kvinner. Selv om stadig nye befolkningsgrupper tar i bruk treningssentrene, er de skjevfordelt mellom by og land, og andre geografiske forskjeller. Idrettslagene under NIF-paraplyen gjør en formidabel jobb blant barn og unge opp til 14–15-årsalder, men gjør en svært beskjeden innsats for den totale fysiske aktivitet i brede lag av den voksne befolkning. I tillegg til friluftsliv og egenorganisert trening bør derfor de private treningssentrene og livsstilsidrettene følges nøye med tanke på øket treningspotensial i befolkningen. Idrettsbevegelsen må på en helt annen måte også prioritere voksne dersom idretten skal bli en viktigere folkehelseaktør.

De viktigste motivene for fysisk aktivitet er knyttet til helse/livskvalitet. Også glede og sosialt fellesskap er viktige motiver for store grupper, særlig de unge. Det man kan kalle 'instrumentell selvrealisering' har økt i løpet av de siste ti år. Mange bruker fysisk aktivitet for å gå ned i vekt, bedre utseendet, øke selvtilliten, og liknende. Noen motiver, som konkurranse og utfordring/spenning, er svært betydningsfulle for de unge, men disse motivene avtar sterkt med økende alder. Andre motiver, slik som forebygging av helseplager, øker i betydning med økende alder. Viktige motiver knyttet til helse og livskvalitet er relativt stabile og skårer høyt i alle aldersgrupper. I et folkehelseperspektiv bør man for det første ta utgangspunkt i hva som motiverer de ulike befolkningsgrupper. Vi vet blant annet at instrumentell selvrealisering er viktig for lavere sosiale grupper, og utfordring/spenning er viktig for unge. For det andre må man satse på motiver som har stor oppslutning i alle befolkningsgrupper, på tvers av alder, kjønn og sosiale forskjeller. Ønsket om bedre helse og økt livskvalitet er en slik type motiv.

Når det gjelder barrierer mot fysisk aktivitet, er det samlet sett bare en liten andel av befolkningen som opplever barrierene som svært viktige. Det er neppe det at barrierene er store, eller uoverstigelige, som gjør at folk ikke trener. Noen er syke, skadet eller har handicap, men selv blant disse er fysisk aktivitet ingen umulighet. Mens behandlingsregimet tidligere var at man skulle holde seg i ro ved sykdom, eller etter operasjon, er målet nå å oppnå funksjonalitet og aktivitet så raskt som mulig. Blant barrierene er det vi har kalt personlig situasjon, en viktigere barriere enn organisering og utstyr/anlegg. Det betyr at det nok snarere er på motivasjonssiden enn på grunn av barrierer problemet med inaktivitet ligger. Den lavere sosiale klasse opplever imidlertid betydelig større barrierer enn andre, særlig knyttet til utstyr/anlegg og organisering. Dette er enda et argument for å satse på friluftsliv og egenorganisert trening snarere enn ressurskrevende idrettsaktiviteter og dyre kommersielle tilbud.

Et viktig funn er at utviklingen går i retning av at en stadig større andel av befolkningen blir fysisk aktive. Dette er gledelig. Men selv om flere er aktive, er de likevel ikke aktive nok. Det samsvarer med funnene fra kartleggingen av fysisk aktivitet blant voksen og eldre i 2008–2009 (Andersen mfl. 2009). Og fremdeles er det skjevheter knyttet til alder, kjønn, sosial klasse og geografi. Dersom disse skjevheter skal rettes opp, og målet om en mer aktiv befolkning skal nås, må prioriteringene knyttet til anlegg og økonomiske virkemidler endres.

## 10.2 Anleggsbruk

Spillemidlene er den største statlige finansieringskilden for å øke fysisk aktivitet, og det er et mål at disse midlene i større grad enn i dag skal gå til å finansiere uorganisert fysisk aktivitet (Meld. St. 26 (2011-2012)). Vi finner de samme trendene for anleggsbruk som for aktivitet: en vekst i anlegg for egenorganisert aktivitet og en synkende bruk av tradisjonelle idrettsanlegg. Vi stilte spørsmålet om det er sammenheng mellom anleggsbruk og befolkningens deltakelse i idrett. Våre data gir grunnlag for

noen konklusjoner. Det er et skifte i valg av aktiviteter med økende alder. En større andel av befolkningen trener og mosjonerer, og dette har økt etterspørselen etter idrettsanlegg. Den vesentlige økningen og oppslutningen blant voksne har i hovedsak funnet sted gjennom deltakelse i aktiviteter utenfor den medlemsbaserte idretten. De ”nye” aktive velger andre aktiviteter, organisasjonsmåter og anlegg. Det er derfor grunnlag for å hevde at anleggsmassen ikke har blitt bedre tilpasset de endringer i aktivitetsprofiler blant voksne som vi har avdekket. Den store deltakelsen under andre organisasjonsmåter, og særlig egenorganiserte former, har skapt et stort behov for rom og steder som voksne kan benytte til spontan, selvorganisert fysisk aktivitet. Det kan synes som om utviklingen går i retning av at det blir flere og flere i befolkningen som velger å drive med uorganiserte og selvorganiserte aktiviteter, der den enkelte selv kan bestemme tid og sted. Denne utviklingen viser at det er et stort behov for ’steder’ og ’tider’ der ungdom og voksne kan drive med fysisk aktivitet. Denne økende individualiseringen av treningsvaner innebærer at mange utøvere, som ikke har lyst til – eller bruk for – å være en del av et idrettslag, har behov for et sted der de kan trene, eller være en del av et fellesskap. Å stimulere til utvikling av idrettsanlegg og aktivitetsmiljøer som både er attraktive for og tilgjengelige for så vel foreningsidrett som mosjonsidrett, blir en utfordring for de som skal bygge fremtidens anleggsmasse.

Bruken av åpne og lett tilgjengelige anlegg har siden 1999 økt blant eldre og kvinner, mens bruken av tradisjonelle idrettsanlegg til konkurranseidrett har gått tilbake i perioden. Det er klart at anleggsutbyggingen ikke bare har vært styrt av hvilke anlegg som er ”teknisk forsvarlig og sunne” (Goksøyr mfl. 1996, s. 287), men mer av konkurranseidrettens behov og krav til standardiserte anlegg. Det fremgår at de fire anleggstypene turstier, private treningssentre, lysløype, og vekt- og styrkerom har hatt en markant økning. Det er en økende andel av befolkningen som trener og mosjonerer regelmessig i disse anleggstypene. Videre fremgår det at det er en synkende andel i befolkningen som svarer at de trener regelmessig i tradisjonelle idrettsanlegg som fotballanlegg, gymsaler og idrettshaller. Våre data viser at en stor andel av fotballanlegg og idrettshaller som anleggsmidlene har vært investert i, brukes av en synkende andel av befolkningen til trening.

En utfordring for statens anleggspolitikk er at idrett og fysisk aktivitet i økende grad finner sted utenfor idrettens tradisjonelle anlegg og organisasjoner. Antall aktive i befolkningen som trener og mosjonerer, øker, mens andelen som bruker tradisjonelle anlegg, ikke har økt. For noen anleggstyper har bruken stagnert. Finansiering av nye anleggstyper harmonerer dårlig med befolkningens aktivitetsprofil.

Eldrebølgen vil innebære visse utfordringer med tanke på anleggsbygging. Det er et faktum at spillemidler som er benyttet til bygging av fotballanlegg, har kommet en svært begrenset del av befolkningen til gode. Unge menn i aldersgruppen 15-35 år dominerer totalt bruken av fotballbaner,

om man da ser bort fra barneaktiviteten i gruppene under 15 år. Dersom man vil nå større segmenter i befolkningen med anleggsbyggingen, blant annet med henblikk på en mer rettferdig kjønns- og aldersfordeling, må anleggsbygging og anleggsfinansiering endres betydelig.

Den største forskjellen i anleggsbruk knyttet til bosted og landsdel, finner vi i bruken av private treningssentre. En forklaring på denne forskjellen er at slike tilbud i hovedsak er lokalisert i byer og på tettsteder. Dette er tilbud som er avhengig av en betalingsdyktig kundekrets for å kunne drives med overskudd. Det er følgelig ikke overraskende at det er i de sentrale østlandsstrøk andelen som bruker slike tilbud, er høyere enn i de andre landsdelene. På mange måter er svømmebassengene en motvekt til de private treningssentrene, ved at de finnes i nesten hver kommune i landet. Ser vi på norgeskartet, finner vi flere svømmebasseng per 10 000 innbyggere i tynt befolkede strøk enn i tettbygde, mens mønsteret for private treningssentre er at jo flere innbyggere, jo bedre anleggsdekning.

Spredning av private treningssentre er en anleggsfordeling i samfunnet som har skjedd via markedet. Det er her vi finner den største ulikheten i anleggsbruk. Kjernen blant brukerne er i aldersgruppen 20-40 år, med en overvekt av kvinner. Brukerne befinner seg i livsfaser som preges av forandringer, mobilitet og knapphet på tid. En stor gruppe kvinner som har universitets- eller høgskoleutdannelse og er yrkesaktive i serviceyrker eller jobber i helsesektoren, utgjør kjernegruppen blant kundene på de private treningssentre. Og det er blant disse vi finner den største gruppen som tilfredsstillende helsekravet til fysisk aktivitet.

Utdannelse har positiv betydning for anleggsbruken. I alle anleggstypene er brukerne med høy utdanning mer aktive enn de med lav utdanning. Anleggsbruken gjenspeiler på mange måter de forskjellige gruppernes aktivitetsnivå. Det er få personer med høyere akademisk utdanning som aldri trener (Vaage 2004). Ikke overraskende er det grupper med høy inntekt som bruker anlegg oftest. Dette bildet er imidlertid ikke entydig. Noen anleggstyper brukes hyppigere av lavinntektsgrupper, mens forskjellene mellom inntektsgruppene er betydelig innenfor andre anleggstyper. De med lav inntekt er overrepresentert i bruken av svømmebasseng, mens de med høy inntekt er overrepresentert i bruken av private treningssentre. Golfere er den gruppen anleggsbrukere som har størst prosentvis andel med høy inntekt.

### **10.3 Anbefalinger og tiltak**

Staten gir gjennom flere departementer støtte til organisasjoner og støtte til bygging av anlegg som bidrar til fysisk aktivitet i ulike deler av befolkningen. Ikke minst er tildelingen av spillemidler fra Norsk Tipping og organisasjonstilskuddet til Norges idrettsforbund en søyle i statens aktivitetspolitikk. Vi har i denne rapporten sett at det i hele perioden 1985 til 2015, og særlig de siste 10-15 årene, har skjedd betydelige endringer når det gjelder fysisk aktivitet. Disse endringene er dels drevet fram av offentlige tilskuddsordninger, men i langt større grad er det «folk selv» og markedet som har bidratt til endring. Dersom offentlige tilskuddsordninger og støtte til organisasjoner skal kunne forsvares, må de være relevante for en endret samfunnsutvikling.

På bakgrunn av de funn vi har presentert i denne rapporten, kan det være grunnlag for følgende anbefalinger:

- Det at deltakelsen øker i friluftslivsaktiviteter og uorganisert trening, mens deltakelse i organisert trening er i stagnasjon eller tilbakegang, gjør at det bør gis støtte til et bredere spektrum av frivillige organisasjoner, blant annet slike som tilrettelegger for friluftsliv og breddeaktiviteter.
- Endringer i aktivitetsoppslutningen i perioden 1995–2015 viser at den største økningen har funnet sted innenfor de store folkeaktivitetene som styrketrening, langrenn, jogging, fotturer på fjell og vidde og fotturer i skog og mark. I den samme perioden er oppslutningen om idrettsaktiviteter gått tilbake. For å oppnå økt helsegevinst vil en styrking av det kommunale folkehelsearbeidet gi stor effekt.
- Spillemiddelordningen støtter opp en anleggsfordeling som i liten grad fanger opp bredden i befolkningen. Fotballanlegg og idrettshaller, som er finansiert med en stor andel av spillemidlene, aktiviserer mange barn og unge, men i langt mindre grad voksne og eldre. En fortsatt bruk av en stor andel av anleggspotten til finansiering og spredning av fotballanlegg og idrettshaller vil neppe føre til flere aktive og til økt fysisk aktivitet i befolkningen.
- Anleggstyper som turstier/turløyper, lysløyper, park/grøntområder, og utmarksarealer har sammen med private treningsentre, og vekt- og styrkerom bidratt mest til den økende andelen aktive i befolkningen. Dette er anleggstyper der det er brukt en liten andel spillemidler. En større del av spillemidlene bør derfor brukes til å finansiere spredning av anleggstyper som samsvarer med aktivitetsprofiler for alle lag i befolkningen, ikke minst den økende andel eldre. Det offentlige bør styrke tilrettelegging og finansiering av 'grønne anlegg' som turstier, lysløyper, park og grønntområder og nærmiljøanlegg der folk bor. Disse anleggstypene når store brukergrupper og har en bred sosial profil. Antallet anleggstyper som er spillemiddelberettiget, bør om nødvendig utvides og styrkes, og det offentlige bør samspille med 'markedet' og de kommersielle treningsarenaene for å skape mest mulig aktivitet for alle.
- Kvinner og menn bruker ulike anleggstyper. Det generelle mønsteret er at flere menn bruker tradisjonelle konkurranseidrettsanlegg. Det bør utarbeides et bedre system for fordeling av spillemidler slik at de blir jevnere fordelt til jenter/kvinner og gutter/menn. Det bør vurderes å fordele spillemidler til bygging av flere anleggstyper som kvinner vil benytte seg av. Samtidig ser vi at livsstilsaktiviteter er populære blant yngre, og den tradisjonelle anleggspolitikken har i for liten grad fanget opp denne typen anlegg.
- Svømmebasseng brukes hyppigere av "bredden" i befolkningen, dvs. også av en stor gruppe av folk med lav inntekt og utdanning. Dette gjør at denne anleggstypen også bør prioriteres

med tanke på å utjevne sosial ulikhet. Dessuten er denne anleggstypen viktig med tanke på svømmeopplæring av barn og unge.

## Litteratur

Anderssen, S.A., Hansen, B.A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Børsheim, E. og Holme, I. (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge – Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009*, Oslo: Helsedirektoratet.

Breivik, G. (2010). *Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2009*. Oslo: Manuskript.

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.

Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen*. Oslo: Pax forlag.

Bourdieu, P. (1999). *Meditasjoner*. Oslo: Pax forlag.

Goksøy, M. (1992). *Staten og idretten 1861-1991*. [Oslo]: Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen.

Goksøy, M., Andersen, E. og Asdal, K. (1996). *Kropp, kultur og tippekamp: Statens idrettskontor, STUI og Idrettsavdelingen 1946-1996*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hansen, B.H., Kolle, E. og Anderssen, S.A. (2014). Fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre i Norge. Oppdaterte analyser basert på nye nasjonale anbefalinger i 2014. Oslo: Helsedirektoratet. IS2183

Hansen, B.H., Anderssen, S.S., Steene-Johannessen, J., Ekelund, U., Nilsen A.K., Andersen, I.D., Dalene, K.E., Kolle, E. (2016). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge – Nasjonal kartlegging 2014-2015*. Oslo: Helsedirektoratet. IS-2367.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.

Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken*. Oslo: Universitetsforlaget.

Kindt, M.T. (2017). Innvandrerdrev eller middelklassedrev? Foreldres ressurser og valg av høyere utdanning blant barn av innvandrere. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, nr. 1-2017, 71-86.

Kirkegaard, K.L. (2007). *Overblik over den danske fitness-sektor: en undersøgelse af danske fitnesscentre*. København: Idrættens Analyseinstitut.

- Langkaas, L, red. (1997). *Nasjonalatlas for idrett*. Hønefoss: Statens kartverk.
- Laub, T. Buch (2012). *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*. Paper presentert på konferansen Idrættens største utfordringer. Vejen, 30. mai 2012.
- Meld. St. 26 (2011-2012) Den norske idrettsmodellen. Oslo: Kulturdepartementet.
- Olsen, A.M., og Giske, R. (1994). *Idrettshaller i fokus*. Oslo: Norges idrettshøgskole/Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen.
- Olsen, A.M., og Giske, R. (1996). *Svømmehallbrukere og bruk av svømmehaller: sammenfattende rapport fra to undersøkelser gjennomført etter oppdrag av Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen*. Oslo: Kulturdepartementet.
- Ommundsen Y. og Aadland, A.A. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er de – og hva motiverer til mer fysisk aktivitet?* Oslo: Helsedirektoratet.
- Rafoss, K., og Breivik, G. (2009). Anleggsbruk i befolkningen: en studie av anleggstyper, aktivitetsprofiler og endring. I: K. Rafoss og J.O. Tangen (red.). *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk* (s. 53-79). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger*. Oslo: Helsedirektoratet.
- St.meld. nr. 14 (1999-2000). *Idrettslivet i endring: om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet*. Oslo: Kulturdepartementet.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. London: E & FN Spon.
- Tønnesson, S. (1986). *Folkehelse, trim, stjerner 1939-1986*. Norsk idretts historie, Bd. 2. Oslo: Aschehoug.
- Ulseth, A.-L. B. (2008). *Mellom tradisjon og nydannelse: analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Akademisk publisering, Oslo.
- Vaage, O.F. (2008). *Tidsbruk i Europa. Myten om spreke nordmenn står for fall*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Willoch, K. (2005). En målbevisst ildsjel for idrettens sak. I: D.V. Hanstad og M. Goksøyr (red.). *Fred er ei det beste: festskrift: Hans B. Skaset 70 år* (s. 53-63). Oslo: Gyldendal undervisning.

Øverkil, L. (2011). Makt og interessekonflikt i norsk anleggspolitikk. En studie av fordelingen av spillemidlene til anlegg for idrett og fysisk aktivitet i lys av søknadsmassen. Masteroppgave i idrettsvitenskap. Trondheim: NTNU.



## **VEDLEGG**

*Tabell 1. Andel som har deltatt i aktivitet. Utvikling 1995–2015*

*Tabell 2. Generell bruk av idrettsanlegg 1999–2015*

*Tabell 3. De som bruker idrettsanlegg én gang i uken eller mer. Utvikling 1999–2015*

*Tabell 4. Andel kvinner og menn som har deltatt regelmessig minst en gang i måneden i ulike aktiviteter. 2015*



Tabell 1. Andel som har deltatt i aktivitet. Utvikling 1995–2015

Aktivitet	95	97	99	01	03	05	07	09	11	13	15	1995-2015
Fotturer i skog og mark	52,8	58,9	62,2	66,2	65,3	67,7	66,5	67,2	66,3	63,3	61,9	9,1
Skiturer i skog og fjell	32,5	40	34,7	33,8	34,1	35,2	35,6	35,1	40,8	37	33,8	1,3
Styrketrening	12,7	16,2	18,7	17,9	19,4	22,3	30,5	35	38,4	36,1	37,6	24,9
Sykling til jobb og på tur							32	31,2	30,4	29,4	27,2	
Fotturer på fjell og vidde	22,1	24,5	26,5	28,7	26,5	29,8	28,9	29,4	32,7	31	31,6	9,5
Jogging i mosjonshensikt	23,3	34,6	22,5	21,9	21,2	23,5	24,3	28,6	30,6	31,7	31,9	8,6
Sykling som trening							20,3	20,3	21,6	17,6	16,7	
Svømming	19,9	21,7	22,3	23,3	21,7	22,3	20,8	19,7	17,1	18,4	16,7	-3,2
Langrenn	9,4	9,8	9,8	10,2	13,3	14,1	16,7	18,4	24,1	24,7	23,7	14,3
Slalåm/Alpint	13,3	12,6	11	10	10,8	12,4	11,1	14,5	13,7	13,7	13,1	-0,2
Gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle	14,3	17,4	15,4	15,2	15,7	16,7	12,5	11,5	16	11,2	9	-5,3
Fotball	11,4	12,2	12,4	13,9	13,3	12,4	11,6	11,3	9,1	8,4	9,1	-2,3
Dans	12,6	12	13,5	12,9	12,8	12,7	12	9,7	9,5	6,6	6,4	-6,2
Løpstrening	6,4	6,8	6,3	7,4	7,3	7,5	7,9	9,4	11	12,4	12,8	6,2
Vektløfting/kroppbygging							6,9	8,3	6,9	8,3	8,9	2,0
Skyting	4	3,9	4,6	4,9	4,8	5,3	4,9	5	5,5	4,2	4,8	0,8
Volleyball	3,8	3,8	4,1	3,3	4,7	4,4	4,8	4,6	3,5	2,1	2,4	-1,2
Roing/padling	2,1	1,5	2,1	2,6	2,7	2,4	3,3	4,3	4,4	4,5	3,9	2,8
Bowling	4,2	3,6	5,1	6	6,1	5,7	3,9	4,2	2,9	2,2	2,7	-1,5
Snowboard		2	4,2	4,9	5,6	6,6	4,4	4	3,7	2,8	3	1,0
Innebandy							3,5	3,5	3,1	2,2	2,6	-1,3
Golf	1,1	2,1	3,2	3,7	3,7	3,9	3,3	3,3	2,8	2,4	2,4	1,3
Telemark	3,5	4,8	3,6	3,7	2,8	3,3	2,9	2,6	3,1	2,4	1,9	-1,6
Klatring/fallskjermhopping/paragliding/hanggliding/kiting/rafting/dykking	1,6	1,4	1,3	1,6	1,8	2,6	2,3	2,6	3	4,3	4,3	2,6
Håndball	2,6	2,7	2,6	2,3	1,9	2,5	2	2,5	1,3	1,2	1,2	-1,4
Orientering	2	2,3	2,6	2,6	2,4	2,4	2,7	2,2	2,1	2,4	2,4	0,4
Bordtennis/badminton	2,3	2,4	2,3	2,5	2,9	2,3	2,5	2,1	1,4	1,9	1,5	-0,8
Tennis	2,6	2,2	1,9	1,5	1,8	1,9	1,6	2	1,7	1,3	1,7	-0,9
Squash	2,6	3	2,9	2,7	2,4	2	1,2	2	2,4	1,7	1,4	-1,2
Seiling	1,8	2	1,5	1,2	1,7	1,6	1,5	1,7	2	1,5	1,3	-0,5
Judo/karate	1,6	1,2	1,1	1,2	1,2	1,5	1,4	1,4	1,5	1	1	-0,6
Bandy/ishockey	1,7	1,9	2,5	2	2,1	3,2	2,4	1,3	1,2	1,3	1	-0,7
Basketball	2,4	3,4	2,8	2,6	2,5	2,1	1,9	1,3	1,2	1,1	1,1	-1,3
Motorsport	1	1,2	1,4	2,1	1,3	1,9	1,6	1,3	1,4	0,9	0,9	-0,1
Bryting/boksing	0,5	0,4	0,8	0,7	1,1	1,8	1	1,3	1,1	0,9	1,2	0,7

<b>Rulleskøyter/ In-line-skøyter</b>		1,6	4,2	3,6	2,6	2,1	0,7	1,2	0,8	0,5	0,7	<b>-0,9</b>
<b>Friidrett</b>	1,8	1,4	1,2	1,4	1,7	1,6	1,6	1,1	1,2	0,8	0,6	<b>-0,6</b>
<b>Turn/rytmisk gymnastikk</b>	1	1,6	1	1,4	1,1	1,1	1,7	1	1	0,7	0,8	<b>-0,2</b>
<b>Kunstløp/hurtigløp</b>	0,6	1	1,2	0,8	1,2	0,8	0,8	0,7	0,7	0,4	0,4	<b>-0,2</b>
<b>Styrketrening/vektløfting/ kroppbygging</b>	12,7	16,2	18,7	17,9	19,4	22,3						
<b>Sykling</b>	33,1	32,2	36,8	40,2	38,6	40,1						
<b>Ridning</b>										1,7	1,7	

Tabell 2. Generell bruk av idrettsanlegg 1999–2015

	1999	2001	2003	2007	2009	2011	2013	2015	1999-2015
<b>Turstier/turløyper</b>	68,3	70,7	70,3	74,3	76,4	79,4	81,2	84,4	<b>16,1</b>
<b>Utmarksarealer</b>	67,7	70,3	68,4	67,1	67,5	71,7	77,2	78,5	<b>10,7</b>
<b>Lysløype</b>	35,5	36,1	37,8	43,9	46	52	52,3	54	<b>18,5</b>
<b>Park og grøntområde</b>	32,2	33,3	33,1	37,4	34,7	39,9	45,4	48,7	<b>16,5</b>
<b>Svømmehall</b>	47,9	48,4	47,1	48,5	46,8	47,8	47	47,7	<b>-0,2</b>
<b>Treningscenter</b>	29,4	32,8	31,2	36,7	41,1	46,7	45,7	47,2	<b>17,6</b>
<b>Styrketreningsrom</b>	26,1	28	27,9	32,5	36,1	39,7	40,3	43,8	<b>17,7</b>
<b>Alpinanlegg</b>	28,7	28,6	26,7	28,2	31,8	33,9	35,2	34,4	<b>5,7</b>
<b>Idrettshall</b>	29	29,8	28,2	28	28,3	28	25,3	27,7	<b>-1,3</b>
<b>Gymsal</b>	22,4	22,8	22,7	25	21	18,5	20,2	19,2	<b>-3,2</b>
<b>Fotballanlegg</b>	17,6	19,6	18,9	17,4	17,4	17	16,4	18,5	<b>0,9</b>
<b>Isflate/ishall</b>	*	*	11,4	12,3	10	12,3	12	12,1	<b>0,7</b>
<b>Friidrettsanlegg (bane/hall)</b>	7,3	9,2	8,7	8,1	9,4	9,6	9,6	10,9	<b>3,6</b>
<b>Skyteanlegg</b>	9	9,8	8,1	8,6	9,3	9,8	9	10,2	<b>1,2</b>
<b>Balløkker/ballbinger</b>	10,6	9,7	9,3	11	10,8	10,1	8,8	9,4	<b>-1,2</b>
<b>Golfanlegg</b>	5,8	6,9	6,3	6,4	6,8	6,9	5,88	5,5	<b>-0,3</b>
<b>Skolegård</b>	5,8	6,6	7,1	8,4	6,6	5,6	6,6	6	<b>0,2</b>
<b>Tennisanlegg</b>	5,2	4,7	3,9	4,1	4,3	4,3	4,4	4,6	<b>-0,6</b>
<b>Anlegg for skateboard/in-lines</b>	*	*	2,1	1,8	1,3	1,6	1,8	1,9	<b>-0,2</b>

Tabell 3. De som bruker idrettsanlegg én gang i uken eller mer. Utvikling 1999–2015

	1999	2001	2003	2007	2009	2011	2013	2015	1999-2015
<b>Turstier/turløyper</b>	24,8	27,7	28,2	32,5	36,6	35,9	38,8	41,6	<b>16,8</b>
<b>Større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter</b>	25,8	29,2	27,3	26,3	29,4	29,4	33,7	34,7	<b>8,9</b>
<b>Privat treningscenter/treningscenter</b>	17,8	21,8	20,4	24,4	29	34,2	32,8	33,9	<b>16,1</b>
<b>Vekt-/styrketreningsrom</b>	13,9	15,2	14,2	17,7	20,5	22,7	22,6	26,5	<b>12,6</b>
<b>Park og grøntområde i tettsted/by</b>	11,9	10,9	10,3	13,1	12,1	13,1	15,6	17,6	<b>5,7</b>
<b>Lysløype</b>	7,3	8,4	9,6	11	12,6	16,8	14,9	14,7	<b>7,4</b>
<b>Idrettshall/flerbrukshall</b>	14,8	15,5	14,3	15,4	14,3	12,9	12,2	13,1	<b>-1,7</b>
<b>Gymsal i skole</b>	14,9	14,4	13,9	18,3	14,1	10,3	12,7	11,4	<b>-3,5</b>
<b>Svømmehall/-basseng</b>	10,7	12,2	9,8	10,7	9,9	8,7	9,2	8,7	<b>-2,0</b>
<b>Fotballanlegg (bane/hall)</b>	8,2	8,4	7,5	8	6,5	5,4	6	6,4	<b>-1,8</b>
<b>Alpinanlegg</b>	3,8	2,7	3,6	3,3	3,4	3,3	3,1	2,7	<b>-1,1</b>
<b>Skyteanlegg</b>	1,8	2,8	1,3	2	2	2,3	1,9	1,8	<b>0</b>
<b>Friidrettsanlegg (bane/hall)</b>	2	1,7	2,1	1,9	1,9	1,9	1,9	1,7	<b>-0,3</b>
<b>Golfanlegg</b>	2	2,5	1,8	2,1	2,1	1,8	1,8	1,6	<b>-0,4</b>
<b>Skolegård</b>	2	2,5	2,5	3,3	1,7	1,3	1,7	1,2	<b>-0,8</b>
<b>Balløkker/ballbinger</b>	2,3	1,7	1,7	2,7	1,5	1	1	1,2	<b>-1,1</b>
<b>Tennisanlegg</b>	0,9	1	0,7	1,2	1,4	1	0,7	1,2	<b>0,3</b>
<b>Isflate/ishall</b>	*	*	1	1,4	1	1,4	1,5	1,1	<b>0,1</b>
<b>Anlegg for skateboard/in-lines</b>	*	*	0,7	0,1	0,6	0,2	0,3	0,3	<b>-0,4</b>

Tabell 4. Andel kvinner og menn som har deltatt regelmessig minst en gang i måneden i ulike aktiviteter. 2015

	Menn	Kvinner
Ingen/Driver ikke med noe av dette	2,6	3,6
Kunstløp/hurtigkløp	0,3	0,5
Friidrett	1	0,2
Rulleskøyter/inline-skøyter	0,8	0,6
Turn/rytmisk gymnastikk	0,8	0,9
Motorsport	1,3	0,4
Bandy/ishockey	1,7	0,3
Judo/karate	1,5	0,4
Basketball	1,5	0,7
Bryting/boksing	1,6	0,8
Håndball	1	1,4
Seiling	1,7	0,8
Squash	2,2	0,5
Bordtennis/badminton	2,1	0,9
Ridning	0,7	2,7
Tennis	2,4	1
Telemark	3,1	0,8
Orientering	2,9	1,9
Golf	3,2	1,6
Volleyball	2,5	2,3
Innebandy	3,8	1,4
Bowling	3,3	2
Snowboard	3,8	2,2
Roing/padling	5,2	2,6
Klatring/fallskjermhopping/paragliding/ hanggliding/kiting/rafting/dykking	5,6	3,1
Skyting	7,9	1,7
Dans	2,8	9,9
Yoga/Pilates	2,9	13,9
Vektløfting/kroppbygging	12,1	5,7
Gymnastikk/jazzballet/aerobics/freestyle	4	14
Fotball	15,1	3,1
Løpstrening	15,7	9,8
Slalåm/Alpint	15,4	10,8
Svømming	15,2	18,3
Sykling som trening	20,2	13,1
Langrenn	25,8	21,6
Sykling til jobb på tur	27,6	26,8
Fotturer på fjell og vidde	31,5	31,7
Jogging i mosjonshensikt	34,1	29,7
Skiturer i skog og fjell	36,4	31,3
Styrketrening	36	39,3
Fotturer i skog og mark	55,6	68,2

## ANBEFALINGER



- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke. Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 70 minutter moderat og 40 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.
- Aktiviteten kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet.
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene.
- Tiden i ro bør reduseres, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.



stå opp



aktiv til jobb



jobb



etter jobb



aktivitet



kveldstid



sengetid