

Rapport

Norsk Friluftsliv

Undersøkelse om motivasjonsfaktorer for
fysisk aktivitet
Oktober 2018



Ipsos

13. desember 2018

For: Norsk Friluftsliv

Innhold

Innledning.....	3
Kommentarer til resultatene	6
Aktivitetsnivå i dag (Tabell 4, 5, 6, 8, 15).....	6
Litt om barna i husstanden (Tabell 3-4)	7
Treningsmengde (Tabell 5-6)	9
Hvor og hvordan er befolkningen aktiv? (Tabell 7A, 7B, 10, 11).....	16
Treningsmengde på detaljert nivå – etter arena (Tabell 7A)	17
Treningsmengde på detaljert nivå – etter organisator (Tabell 7B).....	23
Er man mer eller mindre aktiv nå enn tidligere i livet? (Tabell 8-11).....	28
Motivasjonsfaktorer og barrierer (Tabell 1, 2, 12, 13, 14, 16, 17)	34
Påvirker sivilstatus aktivitetsnivået? (Tabell 1).....	34
Hvor tilgjengelig er parker, grønt- eller naturområder? (Tabell 2).....	35
Hva motiverer til fysisk aktivitet ute og i naturen? (Tabell 12)	36
Grunner til å være fysisk aktiv (Tabell 13)	40
Barrierer for å være aktiv (Tabell 14).....	43
Typer aktivitet man kan tenke seg å gjøre mer av i fremtiden (Tabell 16)	44
Viktige faktorer for å bli mer fysisk aktiv i fremtiden (Tabell 17)	46
Forskjeller mellom de minst og mest aktive.....	51
Oppsummering og konklusjoner	54

Innledning

På oppdrag fra Norsk Friluftsliv har Ipsos gjennomført denne undersøkelsen for å måle hva som motiverer til å være fysisk aktiv. I denne forbindelse ønsket vi også å kartlegge i hvilken grad befolkningen er aktiv og hvilke bakenforliggende faktorer som gjør noen mer aktive enn andre. Vi forsøker å finne frem til faktorer som kan medvirke til at man er fysisk aktiv, slik at samfunnet skal kunne legge til rette for dette fremover. I analysen legger vi vekt på å studere forskjeller for de grupperinger som er fysisk aktive mot de som ikke er aktive eller bare i liten grad er aktive. Vi har undersøkt både forhold fra oppveksten og hvordan man lever i dag. Og videre har vi stilt en del holdningsspørsmål knyttet til tema. En tilsvarende undersøkelse ble også gjennomført i 2012 med samme metode og med en rekke av de samme spørsmålene. Vi har derfor kunnet foreta sammenligninger med svarene fra den gang på en rekke områder.

Spørsmålene som er stilt fremgår av spørreskjemaet som er vedlagt denne rapporten.

Undersøkelsen ble gjennomført som en webundersøkelse i Ipsos' e-Base i perioden 16.-25. oktober 2018. Det ble foretatt en purring overfor dem som ikke hadde svart på purretidspunktet. Undersøkelsen fra 2012 som vi også viser resultater fra i denne rapporten, ble også gjennomført i oktober (4. – 22. oktober 2012).

De som deltar i denne undersøkelsen om fysisk aktivitet, er trukket fra hele landet og er 18 år eller eldre. Det er gjennomført 2034 intervju i denne målgruppen.

Ved resultatberegningen er det foretatt veiing med hensyn til kjønn, alder, i kombinasjon med fem landsdeler: Oslo, Østlandet ellers pluss Aust-Agder, Vestlandet (Sogn og Fjordane - Rogaland pluss Vest-Agder), Møre og Romsdal - Trøndelag, og Nord-Norge. Dette gjøres for at sammensetningen av utvalget med hensyn til disse faktorene er korrekt i henhold til offisiell statistikk ved resultatberegningene og bidrar til å redusere virkningene av eventuelle utvalgsskjevheter.

Så lenge dette er en utvalgsundersøkelse, er resultatene beheftet med usikkerhet. Nedenfor finnes derfor en tabell over feilmarginer ved forskjellige utvalgsstørrelser og observasjonsnivåer. Som man vil se her, er feilmarginene størst ved observasjoner rundt 50%, for så å bli mindre nærmere 0% eller 100%. Som en tommelfingerregel, kan vi regne med feilmarginer på +/- 1,5-2 prosentpoeng i totalkolonnen, og +/- 4-5% innen undergruppene som er analysert.

Feilmarginer ved rent lotterisk utvalg:

Antall observasjoner	Prosentresultat							
	5/95	10/90	15/85	20/80	25/75	30/70	40/60	50/50
20	8.6	12.0	14.2	16.0	17.4	18.3	19.6	20.0
50	6.2	8.5	10.1	11.3	12.2	13.0	13.9	14.1
75	5.0	6.9	8.2	9.2	10.0	10.6	11.3	11.5
100	4.4	6.0	7.1	8.0	8.7	9.2	9.8	10.0
150	3.6	4.9	5.8	6.5	7.1	7.5	8.0	8.2
200	3.1	4.2	5.0	5.7	6.1	6.5	6.9	7.1
250	2.8	3.8	4.5	5.1	5.5	5.8	6.2	6.3
300	2.5	3.5	4.1	4.6	5.0	5.3	5.7	5.8
400	2.2	3.0	3.6	4.0	4.3	4.6	4.9	5.0
500	1.9	2.7	3.2	3.6	3.9	4.1	4.4	4.5
600	1.8	2.5	2.9	3.3	3.5	3.7	4.0	4.1
700	1.6	2.3	2.7	3.0	3.3	3.5	3.7	3.8
800	1.5	2.1	2.5	2.8	3.1	3.2	3.5	3.5
900	1.5	2.0	2.4	2.7	2.9	3.1	3.3	3.3
1000	1.4	1.9	2.3	2.5	2.7	2.9	3.1	3.2
1200	1.3	1.7	2.1	2.3	2.5	2.6	2.8	2.9
1400	1.2	1.6	1.9	2.1	2.3	2.4	2.6	2.7
1600	1.1	1.5	1.8	2.0	2.2	2.3	2.4	2.5
2000	1.0	1.3	1.6	1.8	1.9	2.0	2.2	2.2
3000	0.8	1.1	1.3	1.5	1.6	1.7	1.8	1.8

Prosentresultatet pluss/minus feilmarginen i tabellen angir et såkalt 95 % konfidensintervall som er slik at vi med 95 % sikkerhet kan si at det dekker det sanne resultat (forutsatt at målefeil og systematiske feil ikke forekommer).

I tabellverket til denne rapporten finnes svarfordelingen på samtlige spørsmål i den rekkefølge spørsmålene er stilt. Hver tabell viser svarfordelingen totalt og etter kjønn, alder, utdanning, landsdel, bosituasjon, om man har ansvar for barn eller ei, aktivitetsnivå, avstand til park eller naturområde, om man ofte blir forespurt om å bli med på aktiviteter i naturen, og til slutt om det er godt tilrettelagt for at de kan sykle til og fra jobb eller skole.

Over kolonnene i hver tabell vises netto antall intervju som er gjennomført totalt og innen de ulike undergrupper i linjen for "Antall intervju". I linjen for "Befolkning 2018» vises det antall personer i hele 1000, som de intervjuede i samme kolonne representerer.

Kontaktperson i Norsk Friluftsliv har gjennom planleggingen og gjennomføringen av dette prosjektet vært Lasse Heimdal og Ole Lilleås. Ansvarlig for planlegging, analyse og rapportering i Ipsos er Kristin Rogge Pran og Karen Lillebø.



Kommentarer til resultatene

Noe av det vi ønsket å studere gjennom denne undersøkelsen, var hvilken posisjon aktiviteter i parker, grønt- eller naturområder har i forhold til andre aktiviteter som organisert idrett og bruk av treningsstudio. Videre ønsket vi å kartlegge slike uteaktiviteter på mer detaljert nivå. Hvor mange kommer seg ut i skog og mark, på fjell og vidde og hvor mange driver med ulike aktiviteter som for eksempel gå på ski, sykle, gå på turer og lignende? Vi ønsket også å finne ut om det er lagt godt nok til rette for denne typen aktiviteter. Samtidig var det viktig å sette dette opp imot andre typer aktiviteter som foregår mer organisert eller f.eks. i treningsstudio.

Hvor mye betyr alder for aktivitetsnivået og for type aktivitet man driver med? Og videre, hvilke forskjeller er det mellom menn og kvinner? Disse variable har i de fleste sammenhenger stor forklaringskraft og slik er det også når det gjelder fysisk aktivitet. Vi skal se nærmere på slike sammenhenger i denne rapporten.

En hypotese vi har, er at hvor aktiv man var som barn og som ung, har betydning for hvor aktiv man er senere i livet. Hvor stor betydning har gode vaner på dette området? Hvis det er slike sammenhenger, vil lavere aktivitetsnivå blant dagens barn kunne påvirke helsetilstanden og fysisk form i befolkningen fremover, da vi vet at barn nå er mindre fysisk aktive enn barn før i tiden.

Det er mange rammevilkår som kan påvirke aktivitetsnivået. Vi skal se spesielt på hvilke faktorer som påvirker aktivitetsnivået i positiv og negativ retning. Har befolkningen gode nok tilbud uansett hvilken fysisk form man er i, eller er terskelen for høy for mange til å delta i aktiviteter i lokalmiljøet? Har man noen å trene eller gå turer sammen med og vil det å ha treningskamerater påvirke hvorvidt man kommer seg i aktivitet? Vil en løsere tilknytning til et organisert opplegg bety noe for om man er aktiv? Dette var noen av spørsmålene vi stilte oss da vi planla undersøkelsen og som vi skal se nærmere på i denne rapporten.

I det følgende skal vi kort kommentere resultatene fra undersøkelsen, slik at man kan tilegne seg de fleste av dem uten å gå til tabellene. Vi vil legge vekt på å presentere alle hovedtall av interesse med grafikk og trekke hovedkonklusjoner. Tabellvedlegget er velegnet for mer inngående studier av de enkelte spørsmål, og bør selvfølgelig studeres for dypere analyser av f.eks. forskjeller i svarene mellom undergrupper av spurte.

Aktivitetsnivå i dag (Tabell 4, 5, 6, 8, 15)

Vi skal i første avsnitt studere aktivitetsnivået befolkningen har i 2018 og vi vil se nærmere på hvordan dette har utviklet seg over tid.

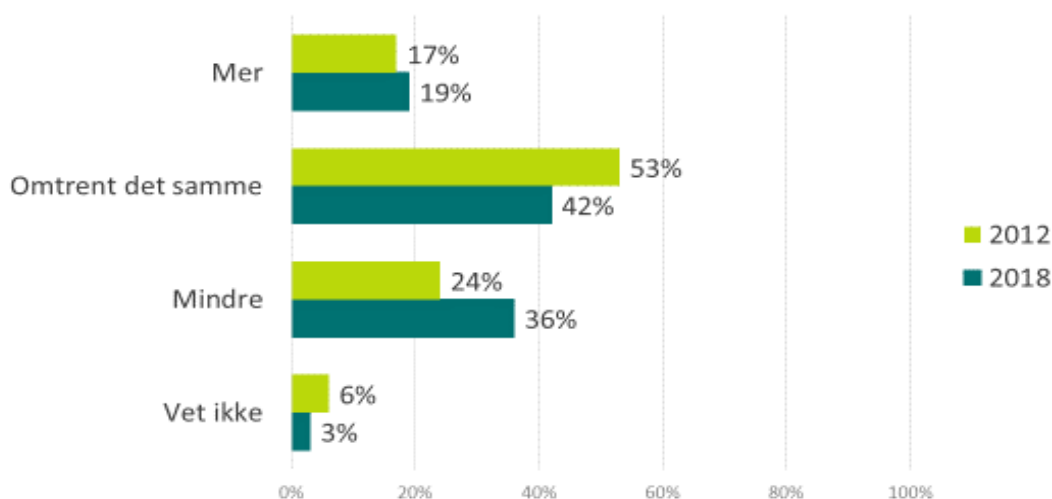
Litt om barna i husstanden (Tabell 3-4)

Det er 29% av de spurte som har omsorg for barn enten fast eller ofte. Dette er samme andel som i 2012. Overfor disse ba vi om en vurdering på om barna de har omsorg for er mer eller mindre fysisk aktive enn de var selv på samme alder. Det er slått fast at dagens barn ikke er like aktive som barn i tidligere generasjoner. Barna var oftere ute og lekte før i tiden, mens det i dag er mer vanlig med inneaktiviteter blant barna, som for eksempel å spille dataspill. I tillegg blir barna i dag ofte kjørt til ulike organiserte aktiviteter. Går man langt nok tilbake i tid, var dette mindre vanlig, da barna stort sett aktiviserte seg selv.

Nesten halvparten av de spurte mener at barna de har omsorg for, er omtrent like aktive som de selv var som barn (42%). Dette representerer en nedgang fra 2012-målingen, da mer enn halvparten av foreldrene mente at barna var like aktive som de selv var som barn. Det er nå hele 36% som mener at barna deres er mindre aktive enn de selv var. Denne andelen har økt fra 24% i 2012. De som mener at barna er mer aktive enn de selv var i samme alder, utgjør bare 19% og dette har ikke endret seg nevneverdig siden 2012.

Sp4. Er barnet eller barna du har omsorgsansvar for i gjennomsnitt mer eller mindre fysisk aktive enn du var på samme alder?

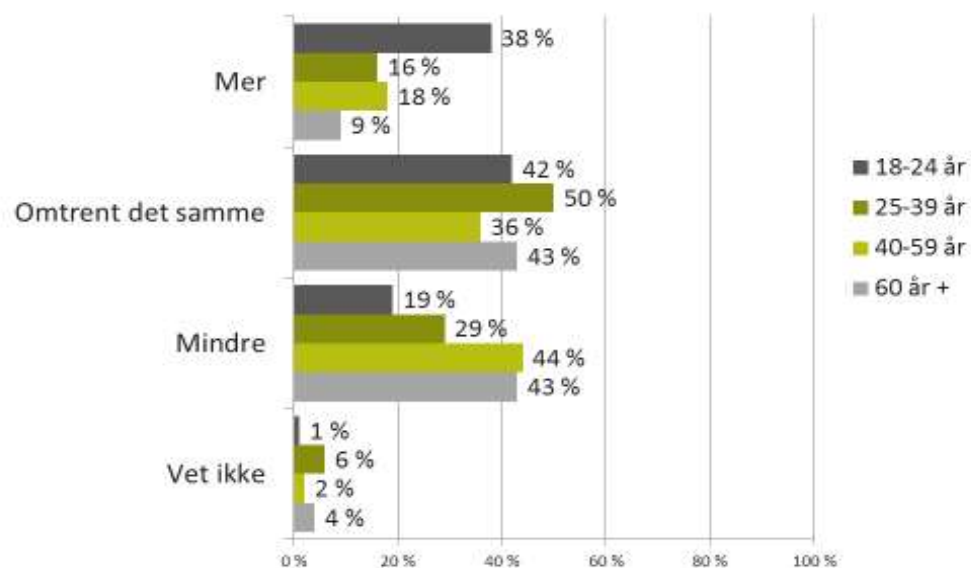
Filter: Har omsorgsansvar for barn (29% både i 2012 og 2018)





Når vi ser svarene ut fra de foresattes alder, finner vi at de som selv er under 40 år, i stor grad svarer "omtrent det samme" (50%) og mener altså at egne barn er like aktive som de selv var som barn. Innen aldersgruppen 40-59 år er det bare 36% som svarer at barna i dag er like aktive som de selv var. Og videre mener 44% innen denne gruppen med foresatte, at barna deres er mindre aktive enn det de selv var som barn. Vi gjør oppmerksom på at det er få intervju innen yngste og eldste foreldregruppe i nedenstående figur, slik at det er de grønne søylene som er mest relevante å studere. Det er altså større forskjell mellom dagens barn og deres 40-, 50-årige foreldre, enn mellom barna og foreldrene som er i alderen 25-39 år.

Sp4. Er barnet eller barna du har omsorgsansvar for i gjennomsnitt mer eller mindre fysisk aktive enn du var på samme alder?

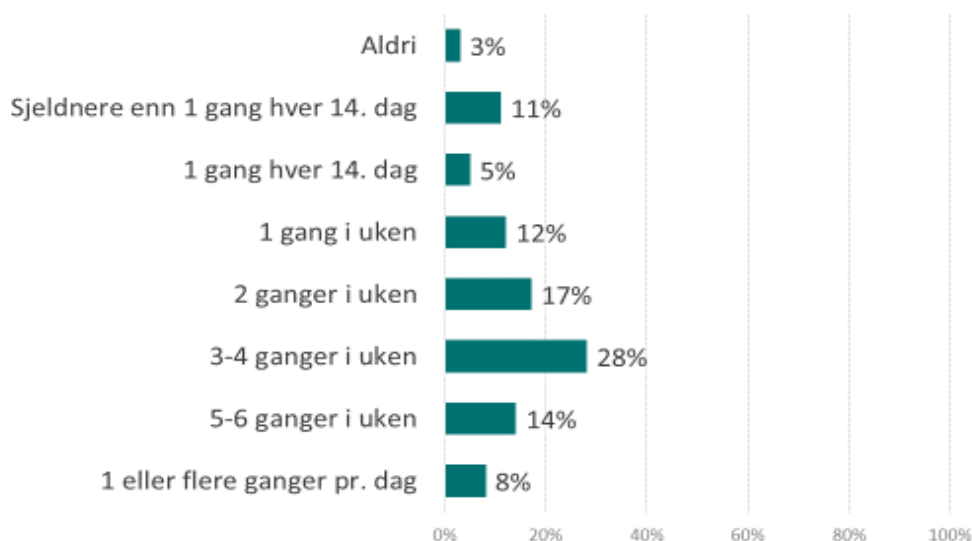


Treningsmengde (Tabell 5-6)

Vi har stilt to spørsmål som måler befolkningens aktivitetsnivå. Det ene måler hvor lang tid i løpet av en uke man er fysisk aktiv på et nivå som gjør en andpusten eller svett. Dette spørsmålet sier oss ikke noe om aktiviteten er i mosjons- eller treningshensikt, men kan også fange opp aktivitet som har å gjøre med arbeid og transportaktiviteter som å gå eller sykle til og fra jobb eller skole. Det andre av disse spørsmålene måler antall ganger man er fysisk aktiv i form av trening eller mosjon, inklusive turgåing og friluftsliv og stiller ikke krav til at man blir svett eller andpusten. Neste figur viser fordelingen på sistnevnte spørsmål.

Her ser vi at 19% av de spurte er fysisk aktive bare 1 gang hver 14. dag eller sjeldnere og hele 31% en gang i uken eller sjeldnere. Det er mest vanlig å være aktiv 3-4 ganger i uken etter denne definisjonen som er brukt her. 28% svarer dette.

Sp5. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon, inklusive turgåing og friluftsliv?

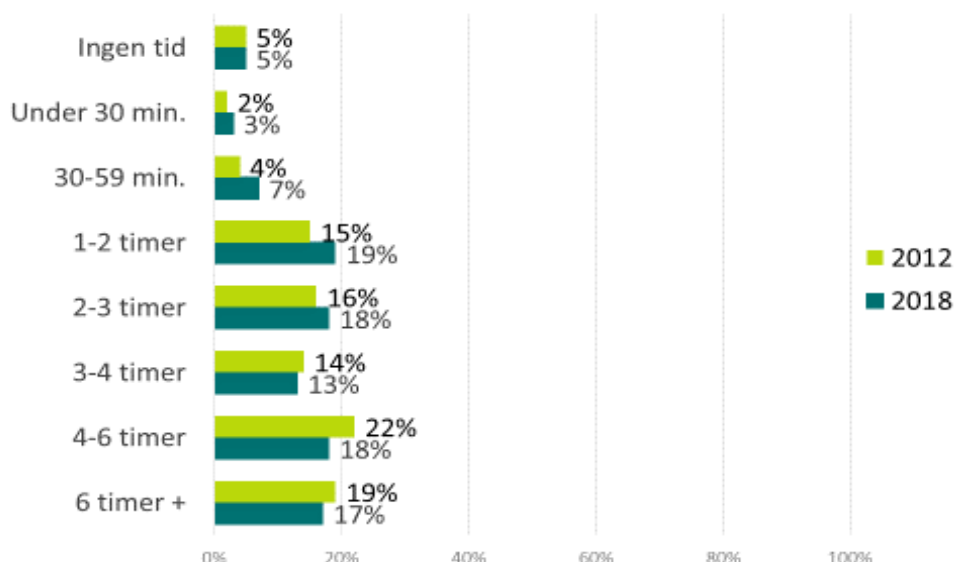


Vi har kartlagt hvor lang tid til sammen i løpet av en gjennomsnittsuke de spurte bruker på aktiviteter som gjør dem andpusten eller svett. Dette spørsmålet fungerer godt som en bakgrunnsvariabel og kan si oss noe om hvordan aktiviteter og holdninger henger sammen med aktivitetsnivå.

Spørsmålet er naturligvis interessant i seg selv også og vi kan se at i snitt er den norske befolkning over 18 år, aktive i 3 timer og 21 minutter pr. uke. Vi stilte det samme spørsmålet i 2012 og den gangen målte vi 4 timer og 10 minutter pr uke. Det rapporteres altså om et betydelig lavere anslag nå enn den gangen for 6 år siden. Når man svarer på dette spørsmålet skulle man tenke på både aktiviteter i forbindelse med trening, men også aktiviteter på jobb eller skole, turer i skog og

mark, og for eksempel det å gå eller sykle til jobb eller skole. Aktiviteten fordeler seg på den måten som fremgår av nedenstående graf.

Sp6 Hvor lang tid til sammen i løpet av en gjennomsnittsuke bruker du på aktiviteter som gjør deg andpusten eller svett?



Aktiviteter av denne art varierer med alder. Det er de yngste som er mest aktive med et snitt på 3 timer 48 minutter pr uke. Dette er også en betydelig nedgang fra 2012 da vi målte 4 timer og 30 minutter pr uke for de yngste. I 2012 fant vi at det laveste aktivitetsnivået var blant de yrkesaktive (25-59 år) med 3 timer og 29 minutter, og at man ble noe mer aktiv igjen når man gikk ut av arbeidslivet (3 timer og 41 minutter for dem over 60 år). Nå er bildet litt endret. Vi måler 3 timer og 23-25 minutter i de to midlere aldersgruppene (de i yrkesaktiv alder), mens snittet blant de eldste er på 3 timer og 3 minutter.

I ovenstående figur ser vi også hvordan aktivitetsnivået er forskjøvet fra 2012 til i dag ved at de som er aktive i 2-3 timer eller kortere tid, har økt, mens de som er aktive i 3-4 timer eller lengre tid, har gått ned.

Myndighetene har utarbeidet en anbefaling på fysisk aktivitet som definerer hvor mye man skal være aktiv. Denne lyder slik:

Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke. Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. For eksempel 90 minutter med moderat intensitet og 30 minutter med høy intensitet. Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.

Økt dose gir større gevinst. For å oppnå ytterligere helsegevinster bør voksne og eldre utøve inntil 300 minutter med moderat fysisk aktivitet i uken, eller utføre inntil 150 minutter med høy intensitet, eller en tilsvarende kombinasjon av moderat og høy intensitet.

Vi har også delt inn dette spørsmålet om aktivitetsnivå med større intervaller for å få mer robuste undergrupper å analysere på og har tilpasset intervallene til myndighetenes anbefalinger. Vi har en inndeling i 3 aktivitetsnivå. Helt likt kan det ikke bli da myndighetene opererer med anbefalinger som både tar hensyn til moderat intensitet og høy intensitet, mens vi har i denne undersøkelsen kun målt aktivitet med høy intensitet. Den fulle spørsmålsteksten var som følger:

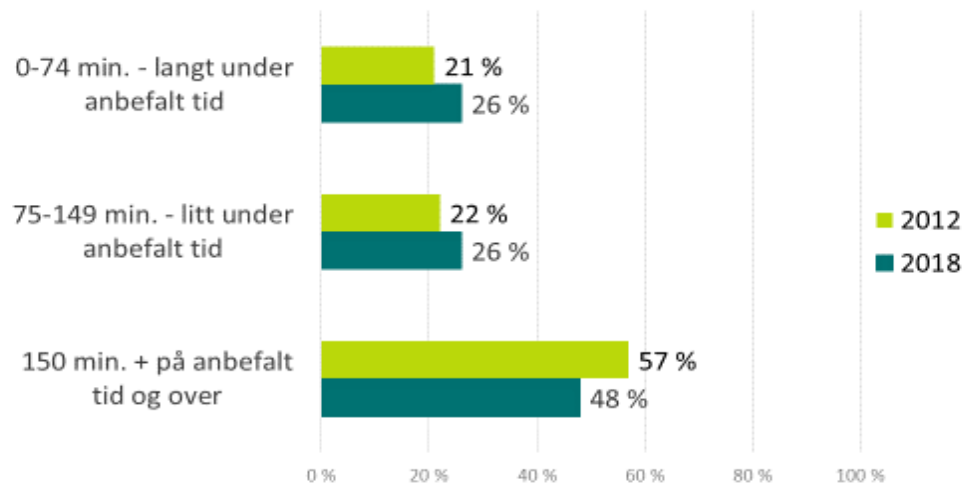
«Hvor lang tid til sammen i løpet av en gjennomsnittsuke bruker du på aktiviteter som gjør deg andpusten eller svett? Dette kan for eksempel være i forbindelse med trening, aktiviteter på jobb eller skole, turer i skog og mark, og når du går eller sykler til jobb eller skole.»

Man kan kanskje si at vi har en inndeling som gjør at en av kategoriene ligger på et nivå under myndighetenes anbefalinger (under 75 minutter), mens nivå to ligger mellom myndighetenes minsteanbefaling og nivået anbefalt for ytterligere helsegevinst (75-150 minutter). Den tredje kategorien ligger over anbefalt tid (over 150 minutter). Hvordan befolkningen fordeler seg etter denne inndelingen ser vi i neste figur.

Her legger vi merke til at 1 av 4 i befolkningen ligger under anbefalt tid (26% under 75 minutter i uken), mens like mange ligger mellom de to anbefalingene (75-150 minutter i uken). Og i dagens befolkning er det 48% som er på et nivå over anbefalt tid (over 150 minutter).

Endringen fra 2012 med denne inndelingen av svarene viser en nedgang. For seks år siden målte vi en andel på 57% med høyeste aktivitetsnivå, mot 48% nå. Og så ser vi at andelen på både middels nivå og på laveste nivå har økt litt som et resultat av dette.

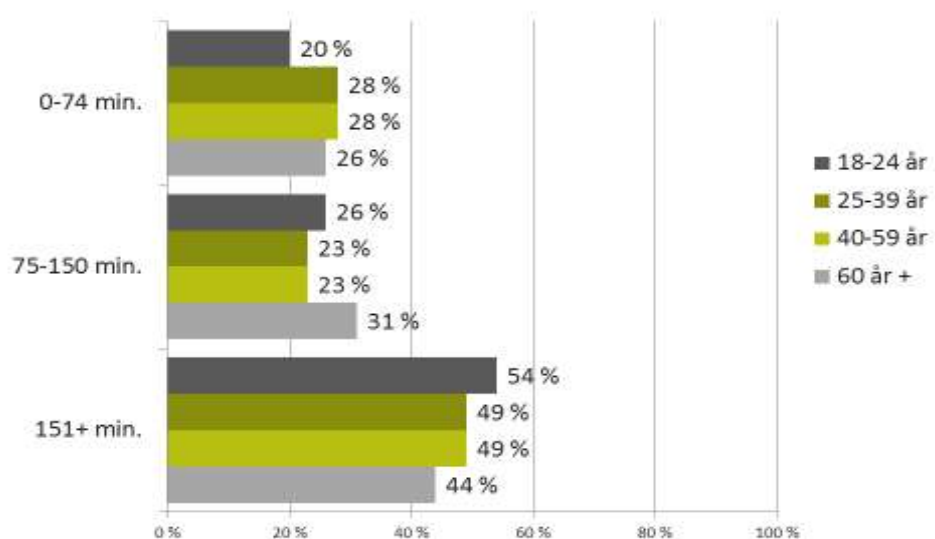
Sp6 Hvor lang tid til sammen i løpet av en gjennomsnittssuke bruker du på aktiviteter som gjør deg andpusten eller svett?



Når vi studerer aldersgruppene her, ser vi at det er 20% av de under 25 år som ligger under anbefalt tid, mens tilsvarende andel for de to midlere aldersgrupper er 28%. Blant de eldste er det 26% som ligger på et nivå under myndighetenes anbefaling. Dette ser vi i neste figur og her ser vi også hvordan aldersgruppene fordeler seg på de andre frekvensene. Det er 54% i yngste aldersgruppe som er aktiv i over 150 minutter i uken, mens andelen i yrkesaktive aldersgrupper er på 49%. For de eldste

har vi en andel på 44% på høyt nivå.

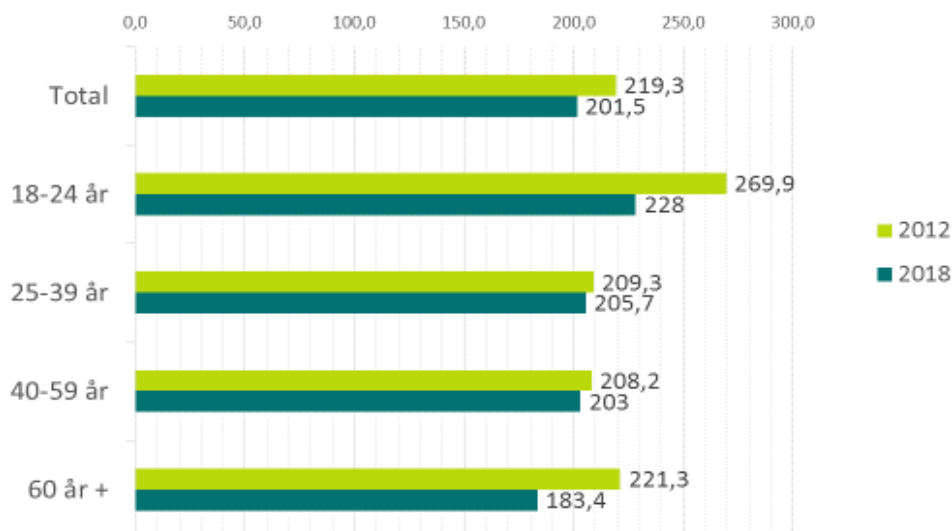
Aktivitetsnivå pr. uke, vist for alder



Vi har også kjørt ut en graf som viser gjennomsnitt av antall minutter for aldersgruppene og hvordan utviklingen har vært siden vår måling i 2012. Her ser vi at vi har nedgang i snittiden blant de yngste og de eldste. De midlere aldersgrupper ligger stabilt.

Sp6 Hvor lang tid til sammen i løpet av en gjennomsnittsuke bruker du på aktiviteter som gjør deg andpusten eller svett?

**** Gjennomsnitt i antall minutter ****



Når vi studerer andre bakgrunnsvariabler enn alder, ser vi at det er lite som skiller etter bosted. Det eneste signifikante utslaget vi måler, er at vi har en litt høyere andel på under anbefalt tid i Nord-Norge (32%). Det kan ellers se ut for at de som har kortest vei til park, grønt- og naturområder (under 100 meter), har en noe høyere andel som er aktive i over 150 minutter (52%). Den høyeste andelen for dette intervallet finner vi blant de som ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen (61%). Det kan kanskje være vanskelig å si noe sikkert om hvilken vei påvirkningen går. Man kan jo tenke seg at personer som ofte blir spurt om å bli med på aktiviteter, er personer som har for vane å si ja til slike forespørsler og som dermed blir spurt igjen. Og det kan også være slik at de som er interessert i å være aktive i naturen, bosetter seg i områder der det er lett tilgang til slike områder. Mest sannsynlig går slike påvirkninger i begge retninger. Vi vil tro at å ha fine områder å være fysisk aktiv i, i umiddelbar nærhet til bosted, vil være en fordel for hvor aktiv du faktisk er. Vi ser videre at for personer som opplever at det er godt tilrettelagt for at de kan sykle til og fra jobb, skole, hjem og daglige gjøremål (54%) ligger noe over snittet for å være aktive i over 150 minutter i uken.

Vi har krysset de to spørsmålene om overordnet aktivitet og ser på hvor lenge man er fysisk aktiv på et intensivt nivå mot hvor ofte man trener eller mosjonerer pr uke. I tabellen nedenfor ser vi at de som trener eller mosjonerer en gang i uken eller sjeldnere, svært ofte er på det laveste nivået for å være intensivt aktive – dvs. under myndighetenes anbefalinger (under 75 minutter). De som trener eller mosjonerer 2 ganger i uken, er ofte på nivå to og ligger altså mellom myndighetenes minsteinbefaling og nivået anbefalt for ytterligere helsegevinst (75-150 minutter).

Når man trener eller mosjonerer 3 ganger i løpet av uken eller enda oftere, er de aller fleste langt over myndighetenes anbefalinger. Det er også interessante avvik fra den oransjefargede hovedlinjen langs diagonalen i tabellen. *Under* den oransje diagonalen finner vi dem som er fysisk aktive uten at de trener eller mosjonerer særlig ofte. Dette må forklares med at de driver andre intensive fysiske aktiviteter enn trening og mosjon, for eksempel aktiv transport eller kroppsarbeid. *Over* linjen finner vi «mosjonister», dem som er ofte i fysisk aktivitet, men uten at det medfører at de blir andpustne eller svette i særlig grad.

Cell content: Column%	Sp5. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon, inklusive turgåing og friluftsliv? Ett svar							
	Aldri	Sjeldnere enn 1 gang hver 14. dag	1 gang hver 14. dag	1 gang i uken	2 ganger i uken	3-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	1 eller flere ganger pr. dag
No. of interviews	69	222	106	245	359	570	291	172
Befolkning 2018	145	467	215	512	718	1167	592	350
0-74 min.	72 %	67 %	42 %	44 %	16 %	11 %	10 %	16 %
75-150 min.	14 %	17 %	33 %	36 %	45 %	20 %	16 %	18 %
151+ min.	14 %	17 %	25 %	20 %	39 %	69 %	75 %	66 %

Vi skal nå se på et spørsmål om hvor aktiv man selv synes at man burde være. Dette er nytt i årets undersøkelse. Det er 2 av 3 som mener at de selv er for lite fysisk aktive, mens 1 av 3 mener de er passe fysisk aktive.

Sp15. Synes du at du burde være mer fysisk aktiv enn i dag, mindre fysisk aktiv enn i dag, eller mener du at du er passe fysisk aktiv som det er?



Kvinner har oftere enn menn oppgitt at de burde være mer aktive. 64% blant kvinner og 58% blant menn svarer dette. For aldersgruppene, er det de som er 25-39 år som oftest mener de burde vært mer aktive (69%). Størst utslag på dette finner vi for de som er under utdanning. Det er hele 73% i denne undergruppen som svarer at de burde være mer fysisk aktive. Det kan vel tenkes at de har et krysspress mellom å gjøre en god jobb med studiene / skolegangen og å være tilstrekkelig fysisk aktive. Vi legger merke til at selv blant de som er fysisk aktive i mer enn 150 minutter på en gjennomsnittssuke, også har en høy andel som mener de burde vært mer aktive (hele 50%). Likevel er denne andelen betydelig høyere blant de som er mindre aktive (76% blant de minst aktive og 65% i gruppen med middels aktive). Det er ingen tvil om at befolkningen ønsker å være sprekere og mer fysisk aktive enn de faktisk er. Vi skal i et senere avsnitt se nærmere på hva som er årsakene til at aktivitetsnivået ikke er høyere.



Hvor og hvordan er befolkningen aktiv? (Tabell 7A, 7B, 10, 11)

Vi har i det foregående avsnittet sett hvordan aktivitetsnivået totalt sett er i dag i forhold til vår tilsvarende undersøkelse i 2012. I det følgende skal vi splitte opp dette etter hvor man er fysisk aktiv på en måte som gjør en svett eller andpusten – dvs. om man driver aktiviteter innendørs, f.eks. i et treningsstudio, eller om man driver utendørsaktiviteter i parker og i naturen, eller om man driver aktiviteter på idrettsbaner og lignende. Og videre vil noen ha denne aktiviteten langs gater og veier, mens andre driver på med aktiviteter hjemme i boligen eller i hagen. Et annet skille vi også skal se nærmere på, er etter hvordan aktiviteten er organisert. Er det egenorganisert, eller i regi av lag / forening eller av en kommersiell aktør, eller er det i form av transportetapper når man velger å gå eller sykle til og fra ulike gjøremål og jobb/ hjem. Og selvsagt vil mange drive med kombinasjoner av disse. Vi skal se på utbredelsen av hver av dem.

Treningsmengde på detaljert nivå – etter arena (Tabell 7A)

Vi ser først på gjennomsnittet for hvert sted vi spurte om. Det fremgår av neste figur at mest tid går med utendørs i park, grønt- eller naturområder, for eksempel turvei, skiløyper, vann og sjø. Snittet i antall minutter for en uke ligger på 1 timer og 10 minutter. (69,6 min.). Også innendørsaktiviteter i hall og treningsstudio har et høyt snitt (54,7 minutter). Videre er det nesten 40 minutter i snitt som brukes på aktiviteter langs gater og veier, mens hjemme i egen bolig eller hage har vi et snitt på 20,9 minutter. Tidsbruken på idrettsbane og lignende er betydelig lavere – bare 5,8 minutter i snitt. Det betyr at få er aktive på slike steder.

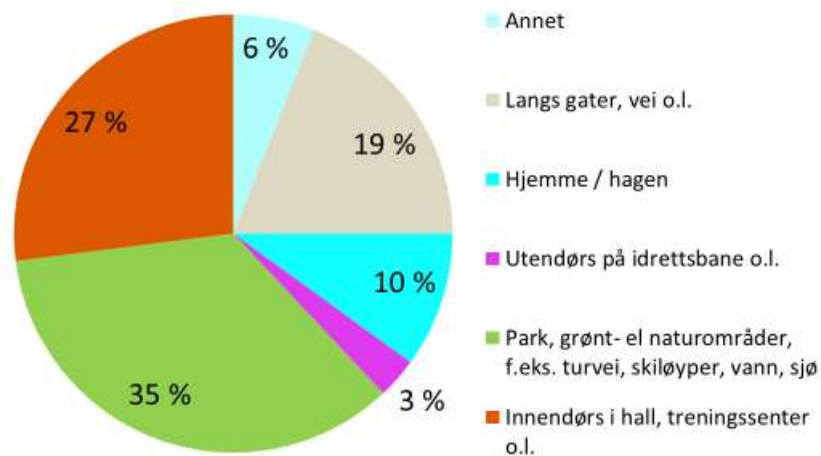
Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

**** Gjennomsnitt i antall minutter ****



Hvor mye tid man i snitt er fysisk aktiv på dette nivået der man blir svett eller andpusten, er fordelt på denne måten i hele befolkningen. Her ser vi at 27% av aktiviteten er innendørs i hall, treningssenter o.l., mens hele 35% skjer i park, grønt- eller naturområder, f.eks. turvei, skiløyper, vann sjø. 19% skjer langs gater og veier o.l.

Fordeling på steder blant alle



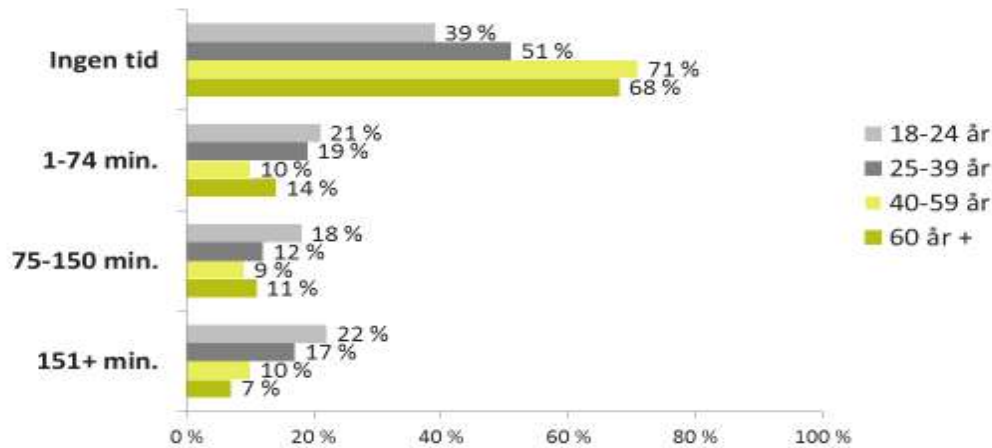
Vi skal se nærmere på dette spørsmålet og da vil vi fokusere på hvordan det er innen de fire aldersgruppene. Aktivitetsnivået varierer naturligvis betydelig ut fra hvilken alder og livsfase man er i.

Her vil vi få minne om at målgruppen for denne undersøkelsen er befolkningen 18 år og eldre. Noen av arenaene og organisatorene er nok mer utbredt blant de som er under denne alderen, slik at vi ville fått et noe annet bilde i de neste figurene om vi hadde operert med en lavere aldersgrense for undersøkelsen. Vi forventer blant annet at bruken av idrettsarenaer og aktiviteter organisert av idrettslag og andre lag og foreninger, ville kommet høyere ut med en lavere aldersgrense.

Først ser vi på tiden man bruker på *aktiviteter innendørs, for eksempel i hall og treningssenter*. Her ser vi at blant de yngste er det hele 61% som benytter slike steder og så avtar andelen med økende alder, ned til 29% og 32% for de to eldste aldersgruppene.

Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

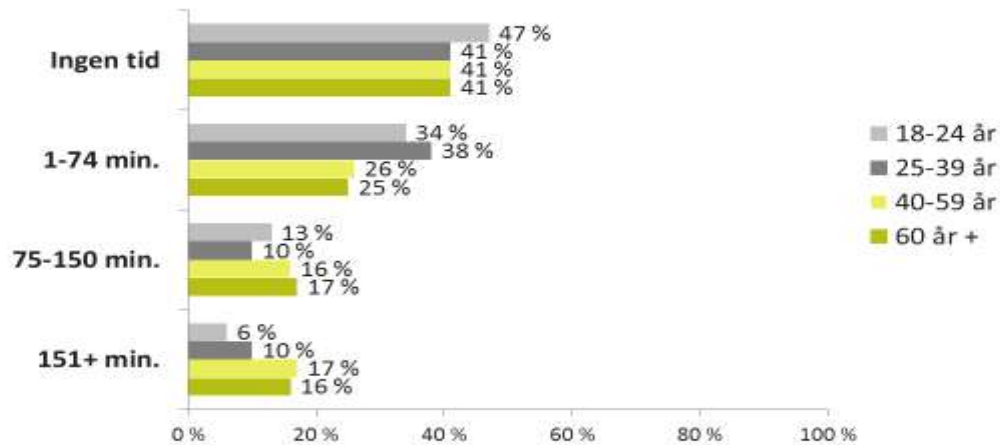
** Innendørs, for eksempel i hall, treningssenter, vist for alder **



Utendørs i park, grønt- eller naturområder, f.eks. turvei, skiløyper, vann og sjø, er det litt under 60% for alle aldersgruppene som bruker tid på aktiviteter som gjør en svett eller andpusten. Lavest andel som bruker områdene slik, finner vi for de yngste (53% mot 59% i de øvrige aldersgruppene). Dette er den typen sted der flest nordmenn er fysisk aktive av de vi måler. I tillegg til det som er målt, vet vi at disse områdene også ofte brukes til andre fysiske aktiviteter med lavere intensitet, som f.eks. turgåing eller hundelufting. Brukere av naturen til aktiviteter der man blir svett og andpusten og som er over 40 år, oppgir lengre tid på denne aktiviteten, enn de som er brukere blant befolkningen under 40 år.

Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

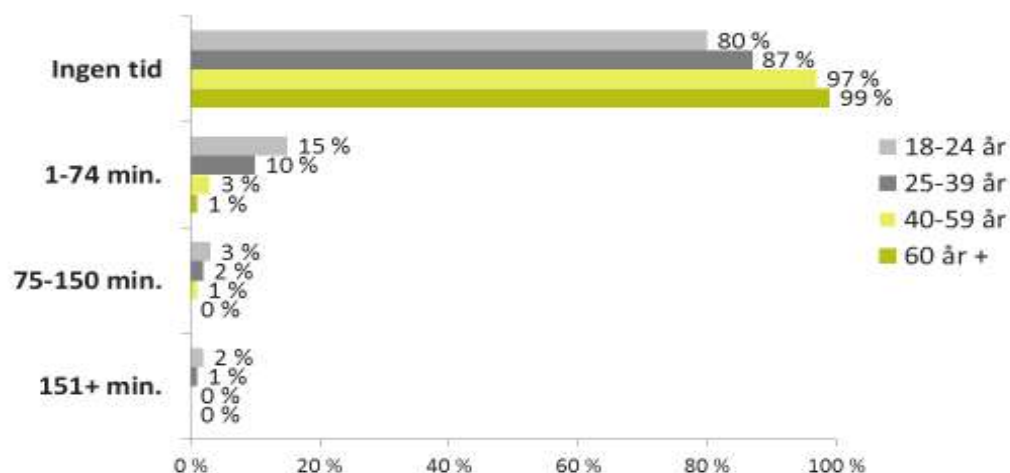
** Utendørs i park, grønt- eller naturområder, f.eks. turvei, skiløyper, vann og sjø, vist for alder **



Utendørs på idrettsbane og lignende, er det ikke så mange innen noen av aldersgruppene som er mye aktive. Vi ser at 20% av de under 25 år bruker tid her og at de over 25 år og særlig de over 40 år, er betydelig mindre aktive på slike steder. De fleste aktive bruker under 75 minutter i snitt på slike steder. Disse er stort sett under 40 år.

Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

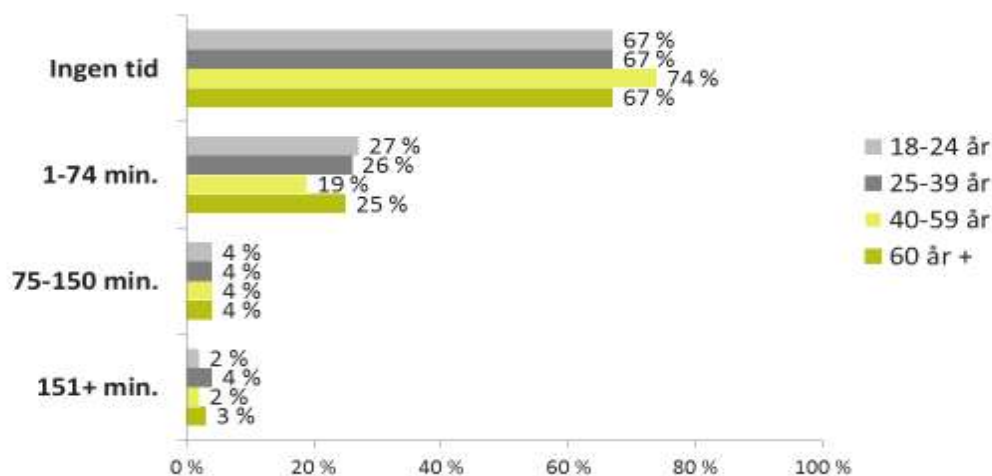
** Utendørs på idrettsbane og lignende, vist for alder **



Vi skal nå se nærmere på aktiviteter som man har *hjemme eller i hagen*. Her måler vi bare små forskjeller mellom aldersgruppene og det er 1 av 3 som har fysiske aktiviteter der som gjør en svett eller andpusten. Aktiviteter med lav intensitet som hus- og hagearbeid, som utføres uten svette eller andpustenhet, er ikke målt og kommer i tillegg.

Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

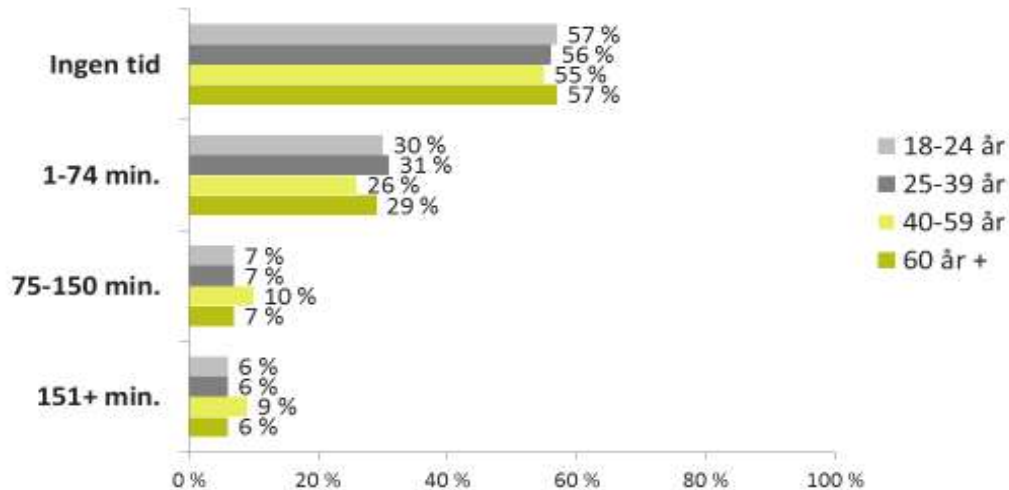
** Hjemme eller i hagen, vist for alder **



Neste figur viser fordelingen for aktiviteter *langs gate, vei o.l.* Heller ikke denne aktiviteten skiller mye mellom aldersgruppene. Det er litt over 40% i alle de fire aldersgruppene som er aktive med høy intensitet på slike steder. Også langs gater og veier er det rimelig å anta at det er mye aktivitet som ikke gjør en svett eller andpusten og som ikke er målt i dette spørsmålet, som f.eks. turgåing, hundelufting og lokale ærend.

Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

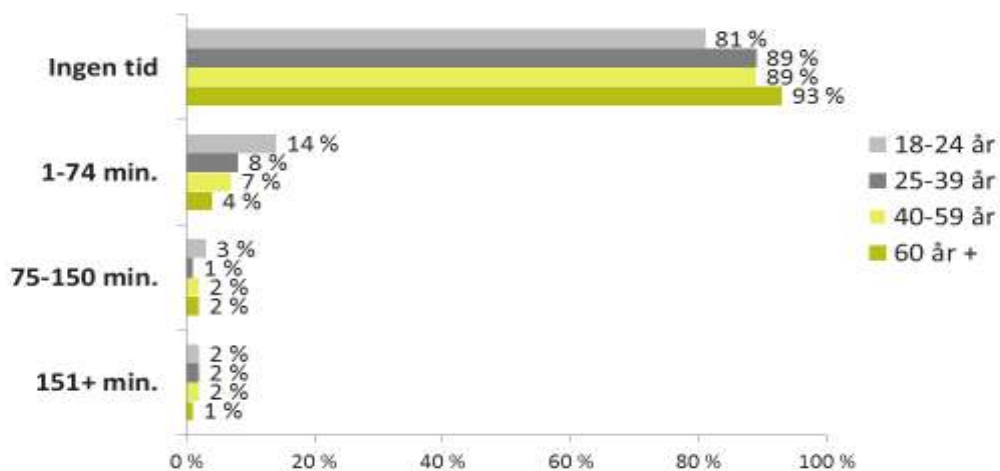
** Langs gate, vei o.l., vist for alder **



Andre steder er det få som oppgir aktiviteter for, men de yngste har en viss aktivitet på andre steder enn de vi nevner spesielt i spørsmålet. En lav prosent her indikerer at de øvrige kategoriene har fanget opp de fleste alternativene.

Sp7A Hvor mye av tiden bruker du i løpet av en gjennomsnittlig uke på følgende steder?

** Annet, vist for alder **

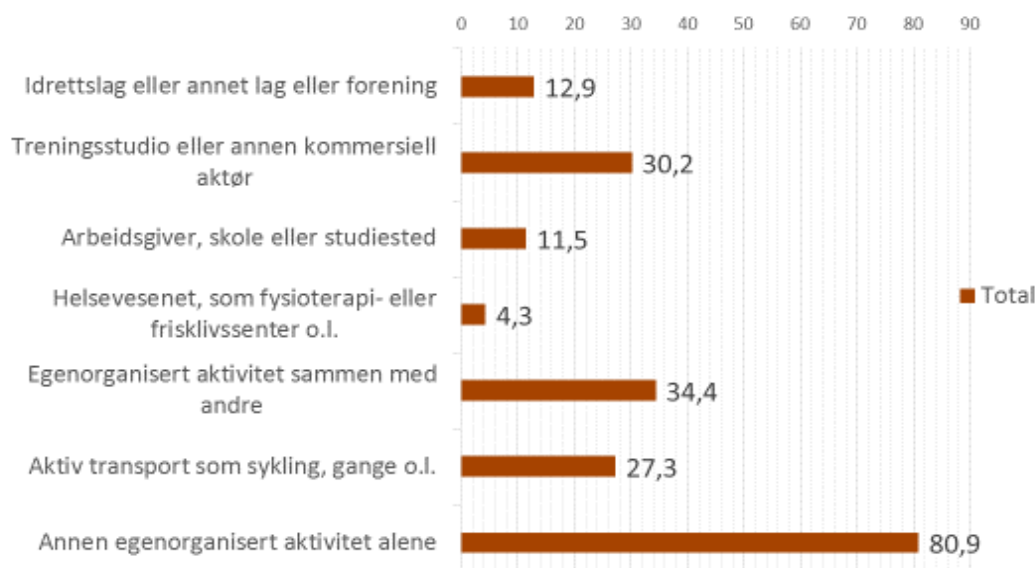


Treningsmengde på detaljert nivå – etter organisator (Tabell 7B)

Nedenfor ser vi gjennomsnittlig tid brukt på aktiviteter ut fra hvordan disse aktivitetene er organisert. Her fremgår det at man bruker i snitt mest tid på egenorganiserte aktiviteter som man gjør alene og tiden er på 1 timer og 21 minutter. På de neste plassene finner vi egenorganiserte aktiviteter som man gjør sammen med andre (34 minutter), treningsstudio eller annen kommersiell aktør (30 minutter) og aktiv transport (27 minutter).

All egenaktivisert aktivitet, når man tar med aktiv transport, utgjør til sammen 2 timer og 23 minutter. Dette utgjør i gjennomsnitt 71% av all høyintensiv fysisk aktivitet som oppgis.

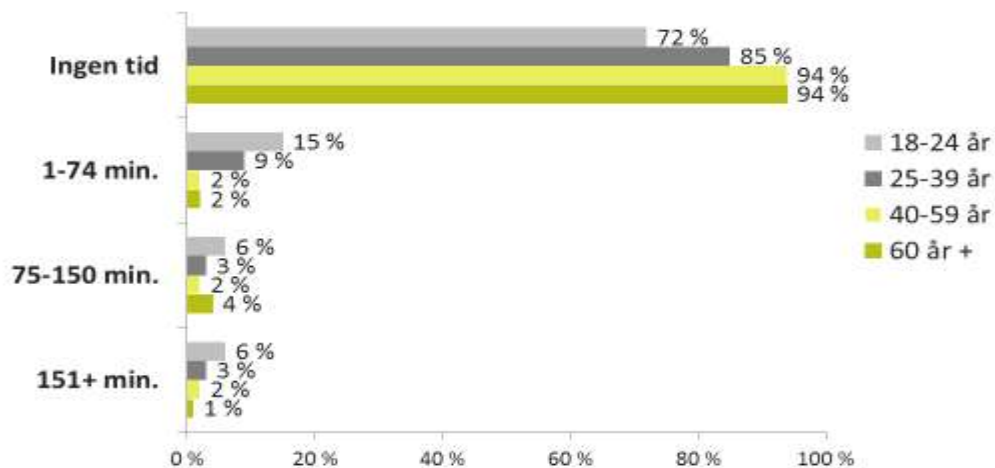
Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er organisert av... ** Gjennomsnitt i antall minutter **



Også for dette spørsmålet har vi sett nærmere på hvordan det er innenfor aldersgruppene. Aktiviteter som er organisert av idrettslag eller annet lag eller forening, er vist i første figur. Det er svært få i de to eldste aldersgrupper som rapporterer om slik aktivitet, og det er også forholdsvis få i nest yngste aldersgruppe (25-39 år). I yngste aldersgruppe er andelen som er aktive på denne måten 28% og mer enn halvparten av de aktive unge er ellers på laveste aktivitetsnivå.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

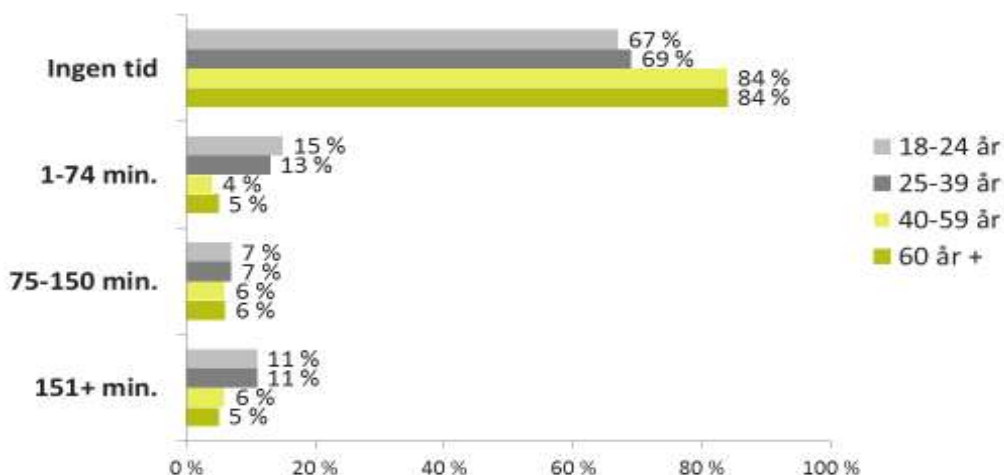
**** Idrettslag eller annet lag eller forening, vist for alder ****



I neste figur kan vi se at blant de under 40 år er *treningsstudio og kommersielle aktører* benyttet av mange. Innen de to yngste aldersgruppene er det 1 av 3 som bruker tid hos disse. For hele befolkningen (18 år +) sett under ett, er det 22% som benytter slike tilbud.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

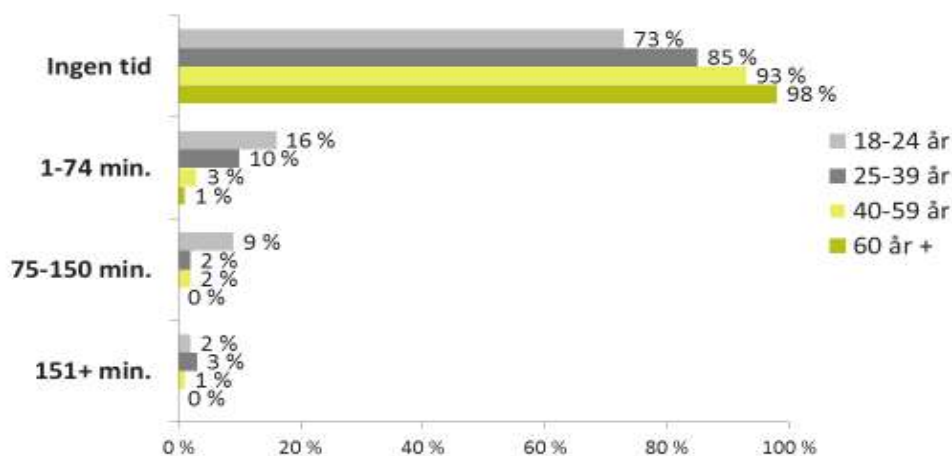
**** Treningsstudio eller annen kommersiell aktør, vist for alder ****



Nedenfor ser vi fordelingen av tid brukt på aktiviteter organisert av *arbeidsgiver, skole eller studiested*. Med synkende alder er det mer vanlig å være med på dette. I de eldste aldersgruppene er det bare 2% (60 år +) og 7% (40-59 år) som er aktive. Spørsmålet fanger da opp både treningstilbud i regi av arbeidsgiver og utførelse av arbeid som er fysisk krevende nok til å medføre svette og andpustenhet. Det er særlig de yngste som rapporterer om aktivitet her og da er det nok i hovedsak skole og studiested som organiserer.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

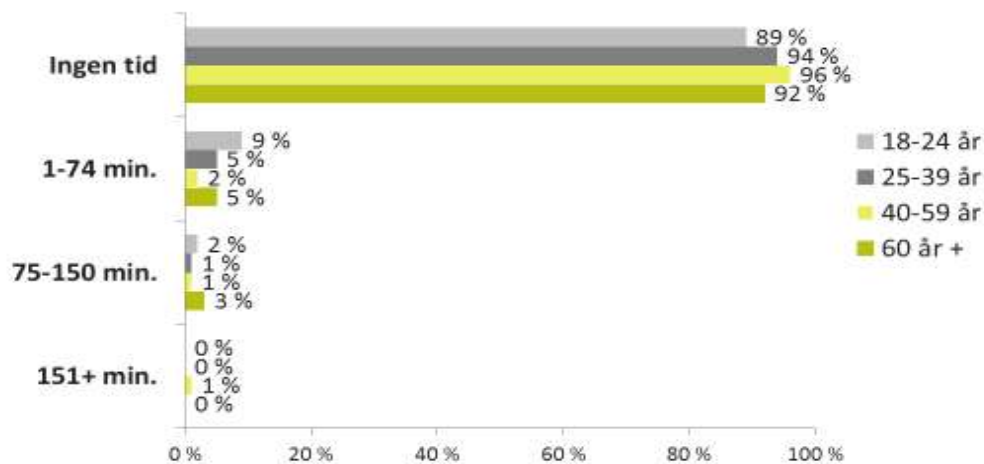
**** Arbeidsgiver, skole eller studiested, vist for alder ****



Det er ikke så mye fysisk aktivitet som blir organisert gjennom *helsevesenet som fysioterapi- eller frisklivssenter o.l.* og det er særlig de yngste og de eldste som er med på dette. Dette fremgår av neste figur.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

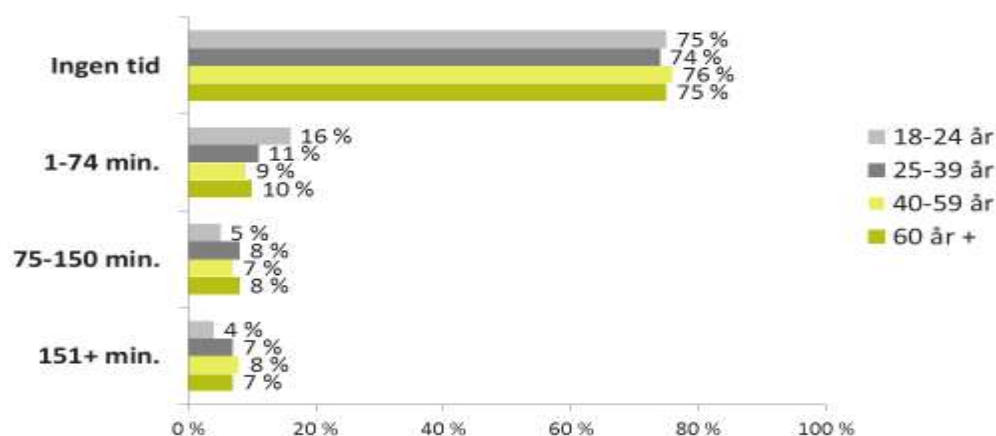
** Helsevesenet, som fysioterapi- eller frisklivssenter o.l., vist for alder **



1 av 4 innen alle aldersgrupper er med på *egenorganiserte aktiviteter sammen med andre*. De yngste rapporterer noe kortere tid brukt på dette, enn de øvrige aldersgrupper.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

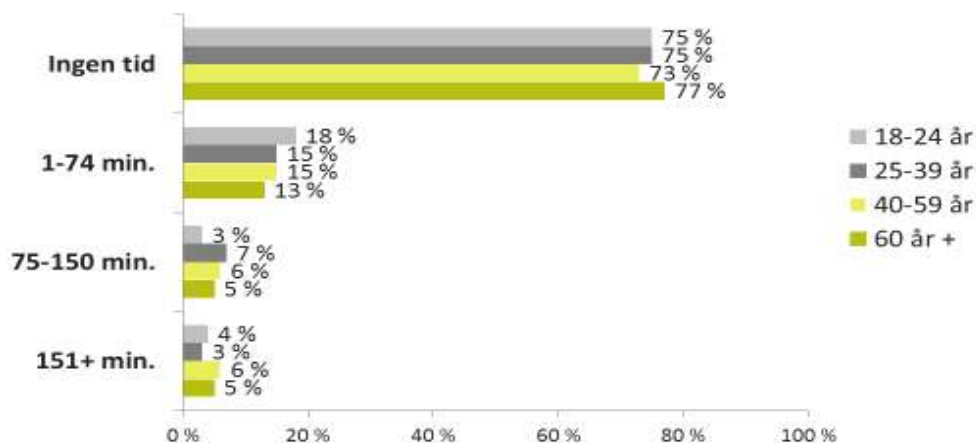
** Egenorganisert aktivitet sammen med andre, vist for alder **



Også *aktiv transport som sykling, gange o.l.* er det 1 av 4 som bruker tid på. Og det er slik innen alle aldersgruppene.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

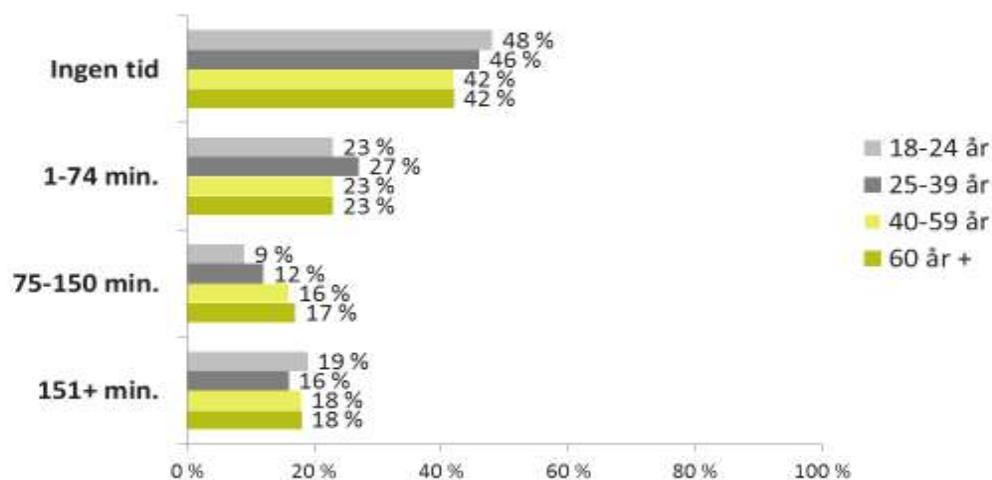
**** Aktiv transport som sykling, gange o.l., vist for alder ****



Til slutt i dette spørsmålet spurte vi om *annen egenorganisert aktivitet som man gjør alene*. Det er litt over halvparten av de spurte som er aktive på denne måten.

Sp7B Vi ønsker å vite hvem som organiserer den fysiske aktiviteten som gjør deg andpusten eller svett. I en gjennomsnittlig uke, hvor mye av tiden er **organisert av...**

**** Annen egenorganisert aktivitet alene, vist for alder ****



Er man mer eller mindre aktiv nå enn tidligere i livet? (Tabell 8-11)

Vi har kartlagt om de spurte mener de er mer eller mindre aktive nå enn tidligere i livet. Dette spørsmålet må vi naturligvis studere ut fra alder og livssituasjon. Først skal vi studere svarfordelingen blant alle spurte. Det er en betydelig andel på 42% som oppgir at de er mindre aktive nå enn før. Videre ser vi at 25% som oppgir at aktivitetsnivået er likt med slik det var tidligere i livet, og like mange oppgir at de er mer aktive nå enn før.

Sp8. Hvilken av følgende beskrivelser passer best på deg når det gjelder å være i fysisk aktivitet nå, mot tidligere i livet?



Aldersgruppene ligger likt i andeler som er mindre aktive enn før. Andelen som har økt sin aktivitet, ligger betydelig lavere enn andelen som har gått ned. Og slik er det innen alle aldersgrupper. For de som er under 40 år er denne avstanden mellom andelen som har økt og andelen som har gått ned i aktivitet, minst. Blant de eldste er det 34% som er like aktive som før og de har en lav andel som er mer aktive enn før. At disse har større nedgang, er noe man må forvente.

Sp8. Hvilken av følgende beskrivelser passer best på deg når det gjelder å være i fysisk aktivitet nå, mot tidligere i livet? Vist for alder



Det er liten forskjell på hvordan man svarer innen ulike utdanningsgrupper, bortsett fra at vi har en signifikant høyere andel som er like aktive som før blant de på høyeste utdanningsnivå. De som ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen og de som har godt tilrettelagt for å kunne sykle til og fra jobb, ligger godt over snittet for alle, både når det gjelder å være mer aktive enn før og å være like aktive som før. Særlig er førstnevnte undergruppe godt over nivået for andre, med 33% som er mer aktive og 30% som er like aktive som før. Det betyr at å ha noen å være aktiv sammen med, kan betyr mye for om man fortsetter å være aktiv.

Man skulle tro at de som har ansvaret for barn, skulle ha gått ned i aktivitetsnivå, men det er ikke tilfelle. Denne gruppen ligger signifikant over snittet for å ha økt aktivitet i forhold til tidligere. Men det er kun snakk om 5 prosentpoeng høyere nivå enn for alle spurte og 7 prosentpoeng over de som ikke har ansvar for barn.

Vi ser også at innen undergruppen av spurte som oppgir å være aktiv i over 150 minutter i uken, så er det over gjennomsnittet mange som er mer aktive nå enn før – 32% i denne undergruppen svarte dette.

Blant dem som er mindre aktive nå enn før, har vi stilt et oppfølgingsspørsmål om hva det var som gjorde at de ble mindre fysisk aktive. I neste figur kan vi se hva som er viktige forklaringer på nedgangen i aktivitet.

Sp9. Hva var det som gjorde at du ble mindre fysisk aktiv?

Filter: Er mindre aktiv enn før (42%)



Det fremgår her at sviktende helse er den mest vanlige forklaringen (36% av dem som er mindre fysisk aktive svarer dette). Denne begrunnelsen er særlig høy blant de som er 40 år og mer. Innen aldersgruppen 40-59 år er andelen 44% og innen undergruppen 60 år +, er andelen 50%. Blant de under 40 år, er tilsvarende andel på 19%. Mer krevende på jobb og skole er nevnt av nest flest (29%) og dette svaret er nevnt oftest blant de under 40 år (52% blant de yngste og 44% i aldersgruppen 25-39 år).

På 3. plass finner vi «mer krevende hjemme (barn, familie)» og dette svaret forekommer betydelig oftere i de midlere aldersgrupper, enn blant de eldste og yngste, der dette svaret nesten ikke forekommer. At andre interesser tar mer tid, har også en viss oppslutning og er nevnt av 22% av de som er mindre aktive enn før. Dette svaret forekommer betydelig oftere blant menn (28%) enn blant kvinner (16%).

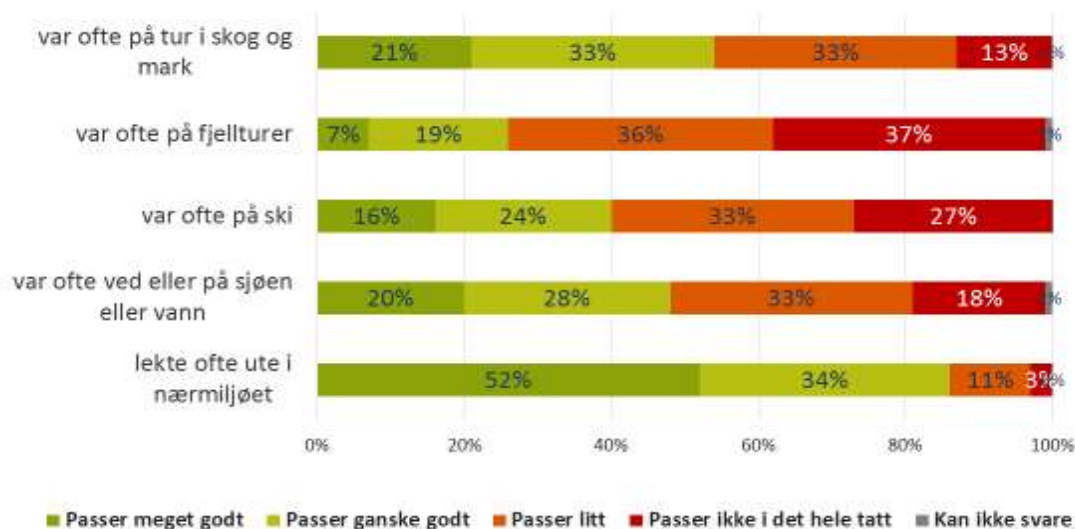
Det er 15% som svarer at de mangler noen å være aktive sammen med og at dette er grunnen til at de nå er mindre fysisk aktive enn tidligere. Blant de som bor alene (20%) og blant de yngste (24%) er denne andelen enda høyere. Dette er altså en viktig grunn, men som det burde være mulig "å rydde av veien" ved å etablere tilbud som passer målgruppene eller gi støtte til aktiviteter gjennom frivillige lag og foreninger.

Vi skal nå studere en del faktorer knyttet til aktiviteter i oppvekstårene. Spørsmålet ble stilt vha. noen beskrivelser eller utsagn og de spurte skulle oppgi i hvilken grad hver av dem passer for dem selv, slik livet deres var i oppveksten, dvs. inntil man

fylte 16 år. Spørsmålet er spesielt interessant å studere ut fra alder. Ved å studere variasjoner etter alder, vil vi kunne se om dette har endret seg over tid.

Men først skal vi studere totalfordelingen av svar på spørsmålet og vi viser hele skalaen for hver faktor. Faktorene de spurte skulle svare for, er ulike beskrivelser av aktiviteter som de kan ha gjort en del av i barndommen. Vi ser at nesten alle oppgir at de ofte lekte ute i nærmiljøet da de var barn. 52% mener dette passer meget godt, mens ytterligere 34% oppgir at det passer ganske godt. Det er altså en andel på 86% som mener dette passer for dem.

Sp10. Om oppvekst. Hvor godt passer de følgende beskrivelsene på hvordan barndommen (inntil 16 år) var for deg, slik du husker den?



Det er også mange som oppgir at "var ofte på tur i skog og mark", passer godt (23% passer meget godt og 33% passer ganske godt). Og videre ser vi at nesten halvparten ofte var ved eller på sjøen eller vann i oppveksten (20% passer meget godt og 28% passer ganske godt). Noe sjeldnere var man ofte på ski og ofte på fjellturer.

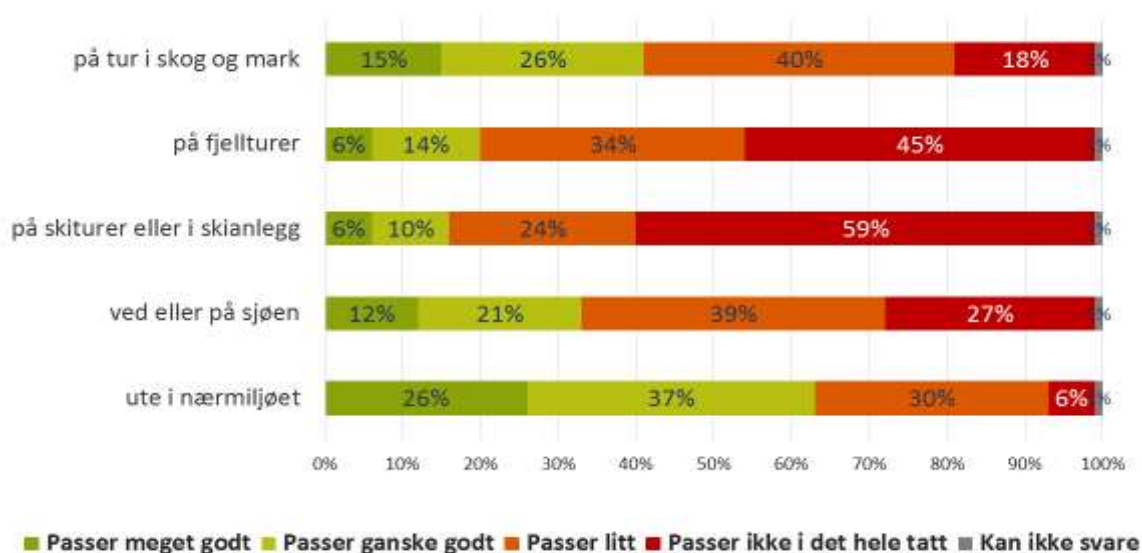
Dette med at man var ofte ute i skog og mark og at en ofte var på skiturer, er oppgitt betydelig oftere blant dem som i dag er 60 år eller eldre. Dette er aktiviteter som ser ut til å gjelde for en smalere gruppe etter hvert. Endringen ser ut til særlig å ha skjedd på slutten av 70-tallet og på 80-tallet. At en ofte lekte ute i nærmiljøet er høyt i alle grupper, men øker mye med alderen. I yngste aldersgruppe er det 69% som oppgir at dette passer godt (meget + ganske), i de midlere aldersgrupper er andelen på 85-

89% og blant de eldste er den på hele 92%. Med økt organisering av barnas aktiviteter, er lek i nærmiljøet blitt stadig mer svekket over tid.

De fleste aktiviteter fra forrige spørsmål er det naturlig å drive med også som voksen og vi har derfor spurt om hvordan mange av de samme beskrivelsene passer på de spurte ut fra slik de lever i dag. Dette med å leke i nærmiljøet er imidlertid gjort litt om til å lyde «Jeg er ofte ute i nærmiljøet».

Den påstanden som flest mener passer, er fortsatt å være ute i nærmiljøet, men andelen for passer meget + ganske godt, ligger 23 prosentpoeng lavere. En like stor nedgang finner vi for å være ofte på skiturer eller i skianlegg (ned 24 prosentpoeng).

Sp11. Aktiviteter i dag. Hvor godt passer de samme beskrivelsene på deg nå?



At de ofte er på tur i skog og mark, passer nå for 13 prosentpoeng færre, mens ofte å være ved eller på sjøen har gått ned med 15 prosentpoeng sammenlignet med barndommen. Lavest nedgang finner vi for ofte å være på fjellturer (nedgang på 6 prosentpoeng), men denne aktiviteten var det færre som opplevde i barndommen.

Nedenfor kan vi studere spørsmål 10 og 11 krysset mot hverandre på den måten at vi i tabellhodet har undergrupper som svarer hver av faktorene passer meget eller ganske godt for slik de hadde det i barndommen, mens vi analyserer den samme andelen (passer meget godt + ganske godt) for hvordan de har det i dag.

Det som er interessant å studere, er tallene i diagonalen. Disse tallene viser hvor stor andel av dem som opplevde hvert av forholdene som passende beskrivelse på barndommen, og som anser det samme som passende beskrivelse for dagens

situasjon. Så kan man sammenligne tallene i diagonalen med tallene i totalkolonnen og finne om barndommens opplevelser kan ha betydning for dagens aktiviteter.

** Q:Sp11 ** Sp11. Aktiviteter idag. Hvor godt passer de samme beskrivelsene på deg nå?						
Cell content: Column%		Sp10. Om oppvekst. Hvor godt passer de følgende beskrivelsene på hvordan barndommen (inntil 16 år) var for deg, slik du husker den?				
		Passer	Passer	Passer	Passer	Passer
	Total	var ofte på tur i skog og mark	var ofte på fjellturer	var ofte på ski	ved eller på sjøen eller vann	lekte ofte ute i nærmiljøet
No. of interviews	2034	1115	533	811	992	1755
Befolkning 2018	4167	2270	1100	1664	2010	3567
Passer						
Sp11.A.01 på tur i skog og mark	42 %	51 %	53 %	48 %	45 %	43 %
Sp11.A.02 på fjellturer	20 %	24 %	37 %	26 %	23 %	21 %
Sp11.A.03 på skiturer eller i skianlegg	16 %	20 %	23 %	29 %	19 %	16 %
Sp11.A.04 ved eller på sjøen	33 %	37 %	38 %	38 %	51 %	36 %
Sp11.A.05 ute i nærmiljøet	63 %	69 %	67 %	67 %	69 %	67 %

Det er hele 51% av de som ofte var på tur i skog og mark, som fortsatt ofte er på slike turer. Blant alle spurte uavhengig av om de har slike erfaringer fra barndommen, ligger andelen lavere (42%). Andelen blant dem som ofte var på fjellturer som barn og som fortsatt gjør det, er på 37% mot 20% blant alle. Det er altså nesten dobbelt så mange som driver med denne aktiviteten blant dem som har hatt den med seg fra barndommen. Videre er det 29% av dem som ofte var på ski som også driver med dette i dag, mot 16% blant alle. Blant dem som har drevet med aktiviteter på sjøen eller vann i barndommen, er det 51% som fortsatt dyrker denne aktiviteten, mot 33% blant alle. Til slutt har vi dette med å være ute i nærmiljøet. Av slike aktiviteter sporer vi ikke noen særlig effekt, da det kun er 4 prosentpoeng flere blant dem som også drev aktiviteter i nærmiljøet som barn i forhold til alle. Men denne faktoren var som kjent ikke helt lik når vi spurte om barndommen og når vi spurte om hvordan det er i dag.

Når vi studerer spørsmålet om hva man gjør i dag og ser det opp imot aktivitetsnivået i barndommen, er det interessant å se at det å bruke nærmiljøet og å være ute i skog og mark viser store variasjoner. Vi vil tro at for mange er også sistnevnte område i nærheten av der de bor eller lett tilgjengelige områder. Og i mange tilfeller dreier det seg nok om mindre krevende aktiviteter. Innen undergruppen som er mest aktive, er det betydelig høyere oppslutning om disse aktivitetene og de minker mye med lavere aktivitetsnivå. De tre øvrige aktiviteter vi måler i dette spørsmålet, viser ikke den samme variasjonen mellom aktivitetsnivåene.

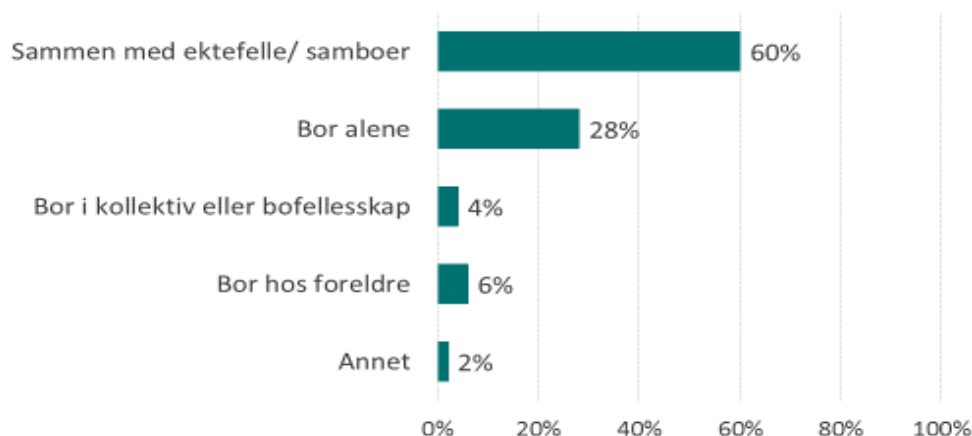
Motivasjonsfaktorer og barrierer (Tabell 1, 2, 12, 13, 14, 16, 17)

I dette avsnittet skal vi se nærmere på en rekke faktorer som kan være med på å motivere til å være fysisk aktive. Dette kan være forhold knyttet til hvordan de lever og bor, men det kan også være faktorer som gir dem mer eller mindre lyst til å være aktive som f.eks. hva som gir dem en god følelse og hva som gir resultater som de er opptatt av å oppnå. Vi vil også se nærmere på barrierer til å være aktive.

Påvirker sivilstatus aktivitetsnivået? (Tabell 1)

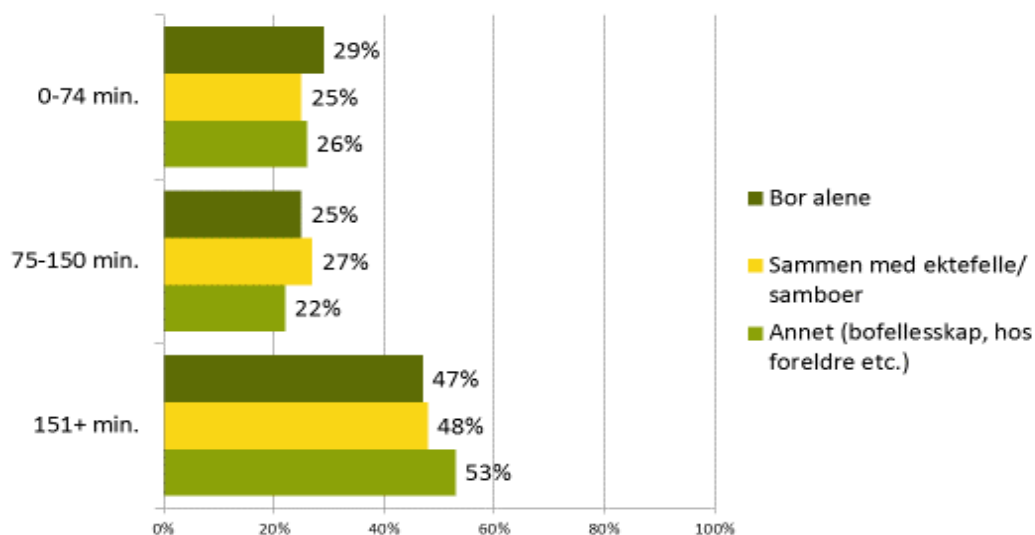
Vi har stilt et spørsmål om hvordan man bor og vi vil først se litt nærmere på om dette påvirker aktivitetsnivået. I første figur nedenfor, ser vi at det er 60% av befolkningen som bor sammen med ektefelle eller har samboer, mens 28% bor alene. Andre boformer for vår målgruppe (18 år og eldre), forekommer sjeldnere, men er typiske boformer for unge. Vi har derfor slått sammen disse til en gruppe i neste steg av analysen.

Sp1. Hvordan bor du?



Hvordan aktivitetsnivået varierer med hvordan en bor, ser vi i neste figur. Selv om det ikke er store utslag, finner vi at de som bor alene er overrepresentert blant dem med lavt aktivitetsnivå. De som bor sammen med ektefelle eller en samboer, er overrepresentert blant dem som ligger på et middels aktivitetsnivå. Og de som inngår i samlekategori for bofellesskap, bor hjemme hos foreldre m.m. er overrepresentert blant dem med høyt aktivitetsnivå.

Aktivitetsnivå pr. uke etter hvor man bor

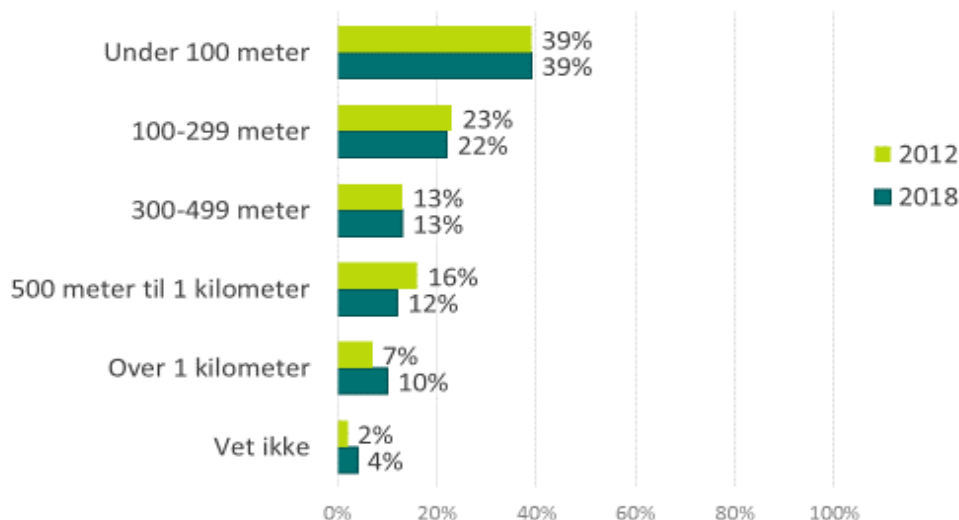


Hvor tilgjengelig er parker, grønt- eller naturområder? (Tabell 2)

Vi hadde en hypotese om at hvor mye man trener, ofte vil være avhengig av hvor lett tilgjengelig treningsterreng eller egnede treningsområder er. Vi stilte derfor et spørsmål om hvor mange meter det er fra bopel til nærmeste park, grønt- eller naturområde. Vi skal her se nærmere på hvordan dette fordeler seg i befolkningen.

I nedenstående figur kan vi se at for nordmenn flest er det lett å komme seg ut i naturen og til parker / grøntområder. Hele 39% av de spurte har bare 100 meter eller kortere avstand til slikt område, mens ytterligere 22% oppgir at det er 100-299 meter til nærmeste park, grønt- eller naturområde. Dette har ikke endret seg siden 2012. Svarene for lengre avstander ser ut til å ha justert seg siden 2012. Dette tror vi er unøyaktigheter fordi man ikke vet nøyaktig hvor langt det er.

Sp2. Hvor langt er det ca. fra din bopel til nærmeste offentlig tilgjengelige park, grønt- eller naturområde?



Vi legger merke til at de som er fysisk aktive mange ganger i uken (5 eller flere), oftere enn snittet har under 100 meter til nærmeste grøntområde (48% mot 39% av hele befolkningen). Likeledes ser vi at de som er fysisk aktive i mer enn 150 minutter i uken, også ligger høyt i andelen med under 100 meter til grøntområder (42% mot 39%).

Mange bor nær grøntområder, men det vil variere i hvilken grad grøntområdet nærmest boligen byr på aktivitetsmuligheter som passer folks ønsker og behov. For sykling, løping, hurtig gange eller skiturer hjelper det lite med kort vei til en liten bypark, hvis veien er lang til nærmeste sti eller turvei. De fleste opplever det ikke slik, men vi skal se nedenfor i undersøkelsen at dette er en utfordring for viktige grupper.

Hva motiverer til fysisk aktivitet ute og i naturen? (Tabell 12)

Vi skal nå se på en del motivasjonsfaktorer for å få kvantifisert forekomsten av faktorene i befolkningen og innen ulike grupper av spurte. De spurte skulle svare for hvor godt hver av faktorene passer for dem, og dette er positive utsagn om forhold som kan påvirke at man er aktiv.

For noen av faktorene er det svært høye andeler som svarer passer meget godt og ganske godt. Og her får vi bekreftet en gang til at naturen stort sett er lett tilgjengelig for nordmenn flest. Det er hele 81% som svarer at «Naturen er lett tilgjengelig for turer og aktiviteter fra mitt hjemsted». Det er særlig de over 40 år som mener dette

passer godt for hvordan de bor (86-88%). De under denne alderen svarer dette betydelig sjeldnere. Blant de i alderen 25-39 år er tilsvarende tall på 77%, mens blant de yngste er vi nede i en andel på 63%. De som ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen, bor slik til at dette utsagnet passer for svært mange av dem (88%).

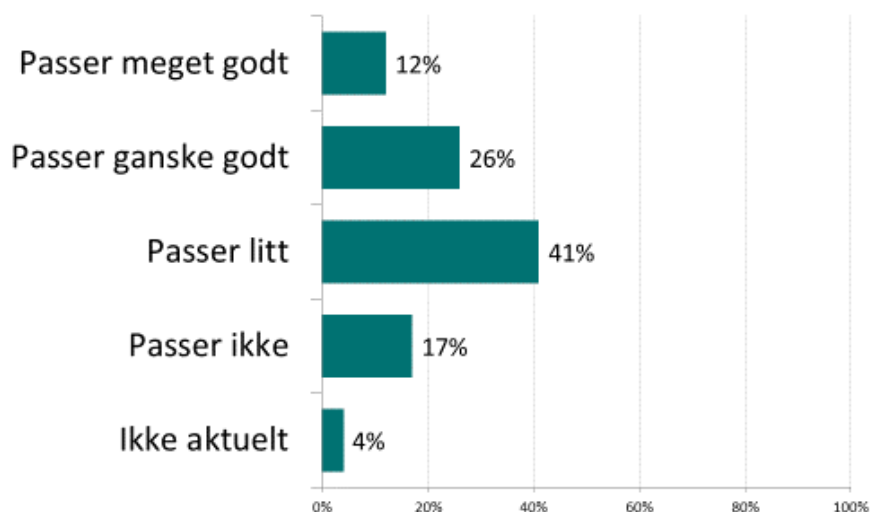
Videre er det 80% som sier at de «opplever sine nærmeste turområder som trygge og attraktive». De som bor i Oslo ligger en del lavere her ved at 73% svarer det samme og det er særlig «passer meget godt» som ligger lavt. Dette varierer også etter alder, ved at unge personer i mindre grad opplever de nærmeste turområdene på denne måten (66% blant de under 25 år). Dette vil vi tro har å gjøre med hvor det er mest aktuelt for unge å trene og også at disse er mest aktive og dermed er problemstillingen mest aktuell for dem. Man kan også tenke seg at de yngste ofte bor mer urbant og på studiesteder hvor de ikke er så godt kjent med turområdene.

Det er også mange som oppgir at «de liker stillheten i naturen» (78% passer meget eller ganske godt). Et lignende utsagn er på omtrent samme nivå. «Jeg kommer i en god stemning når jeg oppholder meg i naturen» passer godt for 73% av den voksne befolkning. Begge disse utsagnene ligger høyt hos de som er mye fysisk aktive i forhold til de som er mindre aktive. Det mer generelle utsagnet «naturopplevelser betyr mye for meg» kommer på neste plass med 66% for passer meget eller ganske godt.

65% av de spurte oppgir at de kjenner mange som benytter naturen til aktiviteter, men det er bare 19% som sier at de ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen. Og her er andelen for «passer meget godt» på bare 4% (og 15% passer ganske godt). For bare 21% passer utsagnet om at de «ofte er aktive i naturen sammen med venner». Litt under halvparten av de spurte mener at «turer i naturen er best når jeg er sammen med andre». Vi kan ellers se, at blant de som har barn er det ikke særlig vanlig å være aktiv i naturen sammen med barna. 15% av den voksne befolkning svarer at dette passer godt, mens 45% er på den negative siden av skalaen (og for de øvrige er ikke dette spørsmålet aktuelt). Vi kan gå ut ifra at de som svarer på spørsmålet, også svarer for hva de gjør sammen med sine voksne barn. Vi har ikke begrenset spørsmålet til kun å omfatte mindreårige barn. Når vi kjører ut svarfordelingen kun blant de som har omsorg for barn i dag, finner vi at 38% oppgir at det passer godt for dem. 41% sier at det passer litt, antakelig er disse ute i naturen med barna av og til, men her kan spennet være stort. Hele 21% svarer at det «ikke passer» eller ikke er aktuelt. Det kan m.a.o. se ut for at mange av de som er barn i dag ikke får den gode vanen med å komme seg ut i naturen og at en femtedel aldri er aktive i naturen med sine foreldre. Vi har sett i et tidligere avsnitt at erfaringer fra barndommen påvirker voksenlivet. De som var i skog og mark eller på fjellturer som barn, driver i større grad med disse aktivitetene i voksen alder enn de som ikke hadde slike erfaringer.

Sp12.3 Jeg er ofte aktiv i naturen sammen med egne barn

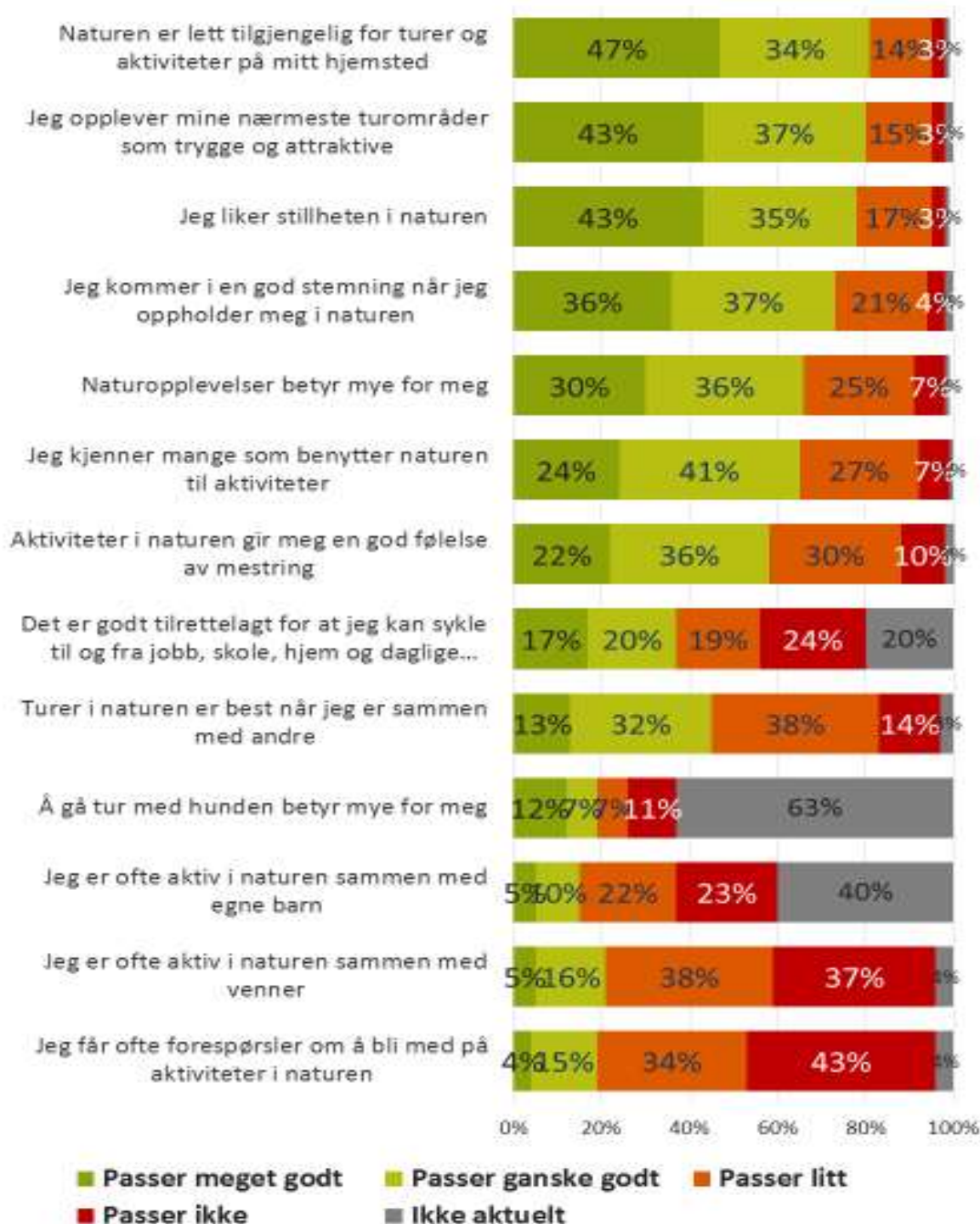
Filter: Har omsorg for barn (29%)



Vi må også nevne at 58% svarer at det passer godt at «aktiviteter i naturen gir dem en god følelse av mestring». Dette ser ut til å bety mer for kvinner enn for menn.

Svarfordelingen på disse utsagnene og noen til, fremkommer i figuren på neste side.

Sp12. Hvor godt passer hver av følgende utsagn på deg i dag?



Noe som skiller den gruppen av spurte som er mest aktive fra de minst aktive, er at de betydelig oftere kjenner noen som benytter naturen til aktiviteter, de får oftere forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen, de er oftere aktive i naturen sammen med venner, naturen er noe oftere lett tilgjengelig for dem, de opplever de nærmeste turområder som trygge og attraktive, de svarer oftere at de liker stillheten i naturen og at de kommer i en god stemning når de oppholder seg i naturen, aktiviteter i naturen gir dem oftere en god følelse av mestring og naturopplevelser betyr oftere mye for dem. Det er vanskelig å si hva som er årsak og hva som er virkning her. Bl.a. vil de som ofte sier ja til å delta i aktiviteter når man blir spurt, ha størst sannsynlighet for å bli spurt igjen.

Dette spørsmålet kan altså være interessant å studere som den aktive variabel – dvs. at vi kan se på hvor mye aktivitetsnivået varierer ut fra om utsagnene om motivasjonsfaktorer forekommer eller ei. Det har vi gjort for to av faktorene – om man ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen og at det er godt tilrettelagt for at de kan sykle til og fra jobb/ skole. Disse to undergrupper av spurte er betydelig mer aktive enn andre – og særlig den undergruppen som ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen.

Grunner til å være fysisk aktiv (Tabell 13)

I det neste spørsmålet vi skal se nærmere på, har vi med en rekke begrunnelser for å være fysisk aktiv, og vi lurte på om hver av disse motiverer til fysisk aktivitet. De spurte skulle svare på om hver av faktorene motiverte dem mye, en del, lite eller ikke i det hele tatt.

Det er en del forhold som over 40% sier motiverer dem mye. Dette er «få frisk luft», «være selvhjulpen, leve et aktivt liv og ha god helse som pensjonist» og «føler fysisk velvære når jeg er i god fysisk form». I tillegg er det høye andeler som svarer «en del» for disse, slik at dette betyr noe for rundt 80% av den voksne befolkning. Helseaspektet kommer frem også ved høye andeler for «forebygge helseplager» og «gir avstressing/ avkobling». Å føle psykisk velvære når man er i god form, står omtrent like mye ut som å føle fysisk velvære ved god form. Med økt alder, er det en høyere andel som ønsker å forebygge helseplager og det samme ser vi for ønske om å være selvhjulpen og være aktiv som pensjonist. Det å forebygge helseplager ligger også høyt blant kvinner, sett i forhold til menn.

Bare det å «oppleve naturen» er også noe som motiverer mange (36% mye og 43% en del).

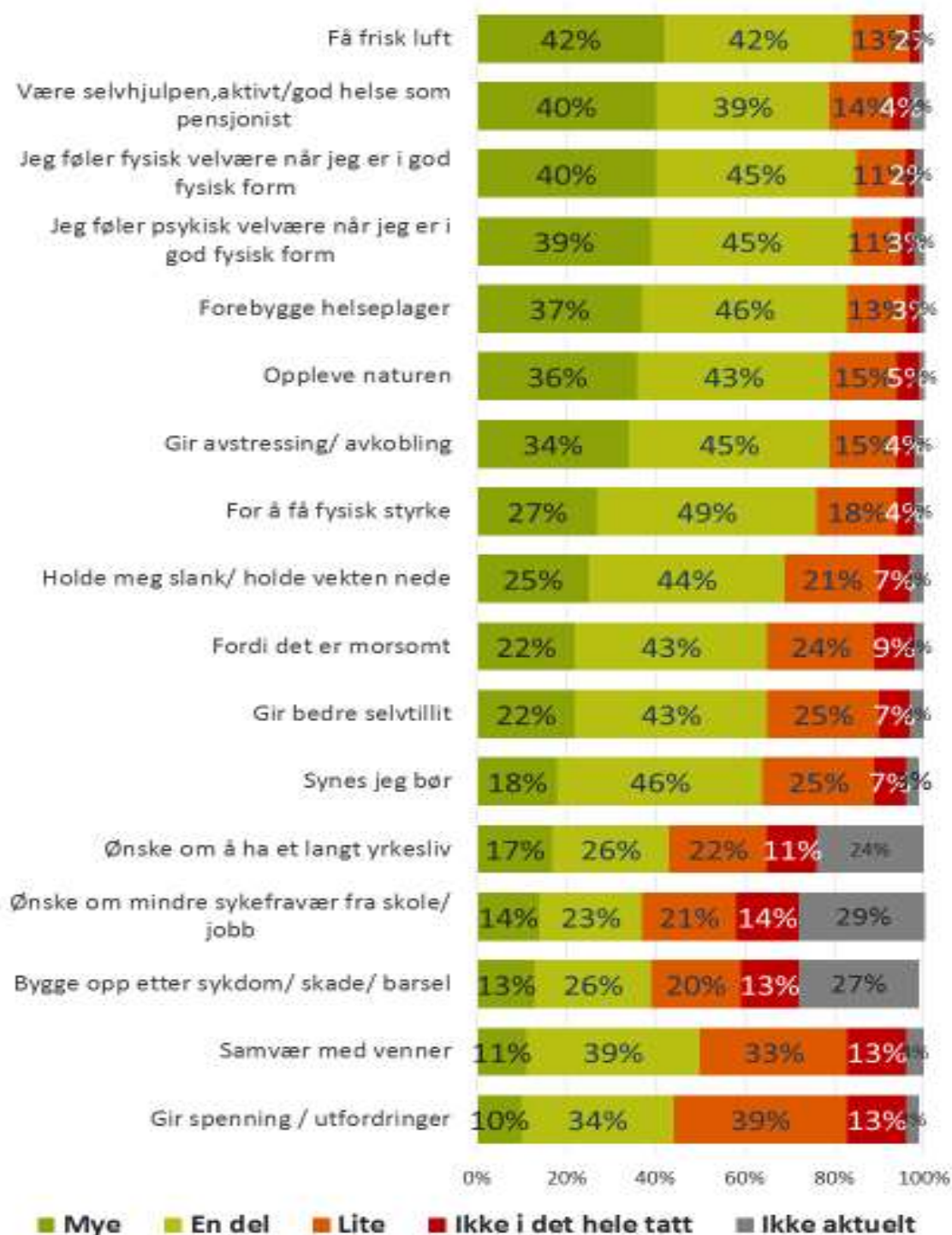
På et litt lavere nivå, men likevel på et høyt nivå for andelene mye + en del, finner vi «for å få fysisk styrke» (27% + 49%) og «holde meg slank/ holde vekten nede» (25% + 44%). Disse betyr mest for de som er under 40 år.

«Fordi det er morsomt», «gir bedre selvtillit» og «synes jeg bør» har også en viss oppslutning (18-22% mye og 43-46% en del) totalt sett. Men det er særlig de under 40 år som ligger høyt på dette med selvtillit (74% og 76% mye + en del i de to laveste aldersgruppene). Faktoren «gir spenning/ utfordringer» har en viss oppslutning blant de yngste (15% mye + 41% en del), men har lavere oppslutning samlet sett i befolkningen.

På den neste siden har vi en figur som viser svarfordelingen på dette spørsmålet.



Sp13. Hvor mye motiverer hver av følgende faktorer deg til fysisk aktivitet?



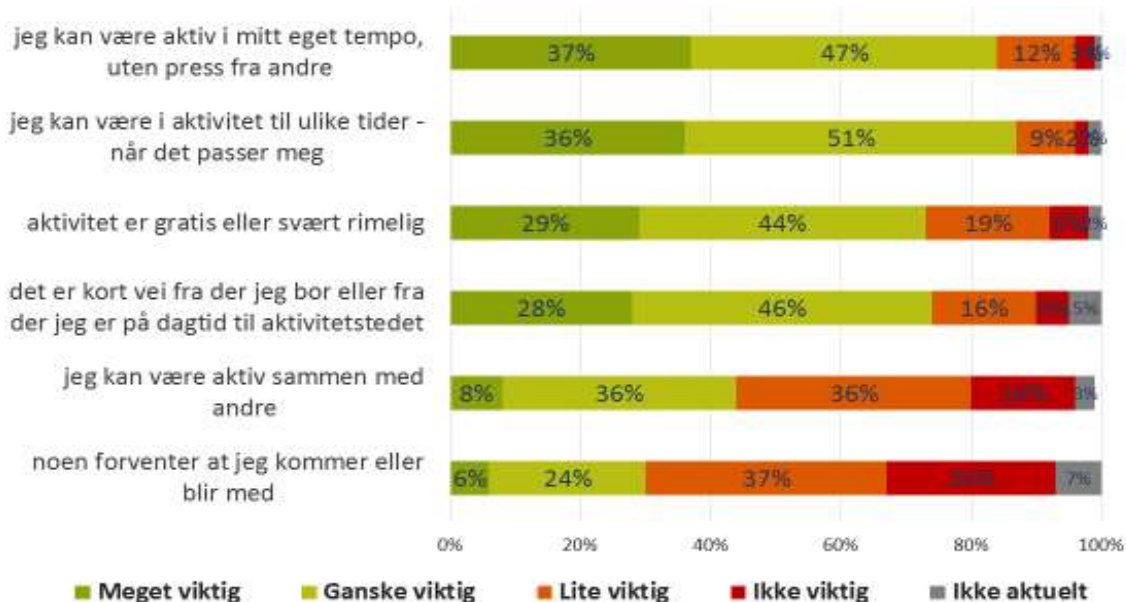
Barrierer for å være aktiv (Tabell 14)

I neste spørsmål måler vi en del faktorerers viktighet for å være fysisk aktiv. De faktorene som er med i spørsmål 14 er slike som kan minske barrieren for å være aktiv.

De viktigste av disse er at en kan være aktiv i eget tempo, uten press fra andre og at en kan være i aktivitet til ulike tider, når det passer. Det er nesten 40% som svarer at disse to faktorene er meget viktige for at de skal være fysisk aktive og enda flere (47% og 51%) oppgir at dette er ganske viktig. Få svarer lite eller ikke viktig for disse to. Selv om nesten alle oppfatter disse som viktige, er det forskjeller mellom undergruppene. Å kunne være aktiv i eget tempo er enda viktigere for kvinner enn for menn og for eldre i forhold til yngre.

At aktiviteten er gratis eller svært rimelig er på et litt lavere, men likevel høyt nivå. Det er 73% av alle som mener dette er viktig (meget + ganske viktig). Og det er også mange som tenker på tilgjengelighet og mener det er viktig at aktiviteten er nær hjemmet eller der de er på dagtid (28% + 46%). Ikke minst er dette viktig for de som er mye aktive (over 150 min. pr. uke) eller hyppig aktive (5 ganger eller oftere i uken).

Sp14. Hvor viktige er hver av følgende faktorer for at du er fysisk aktiv?

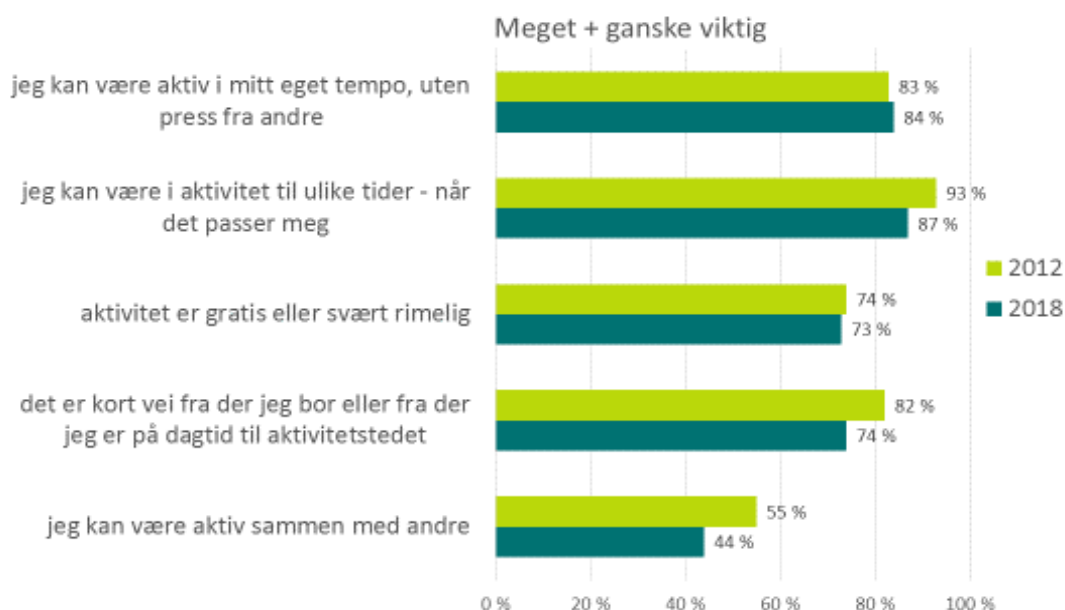


At en kan være aktiv sammen med andre og at noen forventer at de kommer eller blir med, er det få som svarer «meget viktig» for. Det er imidlertid en viss andel som svarer «ganske viktig», men for flertallet er dette lite eller ikke viktig. Vi merker oss at

disse forholdene er viktige for en litt høyere andel blant personer under 40 år enn for dem over denne alderen.

Nesten alle disse faktorene ble også målt i 2012 og i neste figur ser vi hvordan man svarte på spørsmålet den gang i forhold til nå. Søylene viser samlet andel for meget og ganske viktig. Det er stort sett de samme forholdene som var mest og minst viktig i 2012 som nå, men vi måler en nedgang for 3 av faktorene.

Sp14. Hvor viktige er hver av følgende faktorer for at du er fysisk aktiv?



Typen aktivitet man kan tenke seg å gjøre mer av i fremtiden (Tabell 16)

Spørsmålet om hvilke typer aktiviteter man kunne tenke seg å drive med i større grad i fremtiden, er målt på et overordnet nivå og der en setter aktiviteter i naturen og i nærmiljøet opp mot organisert idrett ute og inne, samt trening i treningsstudio. De spurte fikk bare oppgi ett svar, slik at vi fikk et godt skille mellom de ulike formene for aktiviteter. Med dette måtte man gi uttrykk for det man ønsket aller mest å drive med.

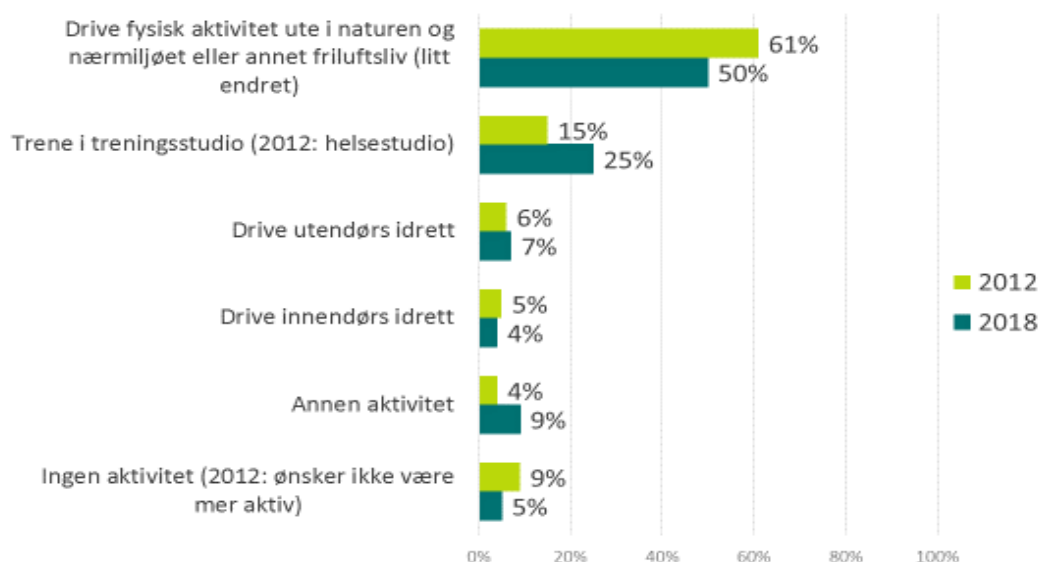
Spørsmålet var med også i 2012. Selv om vi har foretatt en mindre endring i spørsmålet, vil vi tro at svarene er sammenlignbare med den gang. (Endringen består i at vi har justert teksten i to av svaralternativene. Det fremgår av figuren nedenfor hva som er endret.)

Både i 2012 og i 2018 er det størst oppslutning om å «drive fysisk aktivitet ute i naturen og nærmiljøet eller annet friluftsliv», mens trening i treningsstudio kommer på andre-plass i rangeringen av disse formene for fysisk aktivitet. Det vi legger merke

til er, at vi har hatt en betydelig nedgang i andelen som foretrekker aktiviteter i naturen og nærmiljøet, mens vi måler en tilsvarende økning i andelen som ønsker å trene i treningsstudio. Det er nå 50% som foretrekker naturen / nærmiljøet og 25% som foretrekker treningsstudio. Så til tross for denne endringen, er det fortsatt dobbelt så mange som foretrekker naturen / nærmiljøet fremfor treningsstudio og de utgjør halve befolkningen over 18 år. Skal man øke aktivitetsnivået i den norske befolkning, er det altså fortsatt slik at man må ta naturen og nærmiljøet i bruk i større grad. Interessen for treningsstudio er imidlertid sterkt økende med synkende alder. Blant de eldste er andelen som foretrekker dette bare 12%, blant de i 40- og 50-årsalderen er andelen 22%, i aldersgruppen 25-39 år er den på 34% og så ligger den på hele 41% blant de yngste. For å drive med fysiske aktiviteter i naturen og nærmiljøet er dette motsatt. Mens 25% av de yngste foretrekker dette, er andelen for de midlere aldersgrupper 38% og 57%, mens hele 64% av den eldre garde foretrekker naturen / nærmiljøet. Hvilket aktivitetsnivå man er på, betyr svært lite for type aktivitet man ønsker å drive med. Svarene innen de ulike grupperinger etter aktivitetsnivå, fordeler seg svært likt med hvordan totalbefolkningen svarer.

Vi må også nevne at det er en høyere andel i Oslos befolkning som foretrekker treningsstudio (32%) enn ellers i landet. Derimot er det ikke signifikant forskjell mellom kvinner og menn på dette punktet.

Sp16. Hvilken form for fysiske aktiviteter kunne du tenke deg å gjøre mer av i fremtiden?



De øvrige aktivitetsområder er det lav oppslutning om. Imidlertid betyr utendørs idrett og innendørs idrett betydelig mer når vi kun studerer svarene blant de unge. Blant de under 25 år er det en andel på 11% som svarer innendørs idrett, mens 16% blant

dem svarer utendørs idrett. Utendørs idrett nevnes også av en signifikant høyere andel innen aldersgruppen 25-39 år (13%), enn i totalbefolkningen.

Viktige faktorer for å bli mer fysisk aktiv i fremtiden (Tabell 17)

Med dette siste spørsmålet kartla vi en rekke faktorer som kan stå for oppheving av barrierer. Hvis forholdene var litt annerledes enn i dag på ulike områder, ville man da være mer aktiv? De fleste av faktorene vi spør om her, var også med i 2012 og vi skal her også se om disse er vektlagt annerledes nå.

Den faktoren som veier tyngst, er ny i årets undersøkelse og det er «at helsen tillater det». Skal en bruke dette som et argument for å få befolkningen i aktivitet, må man koble god helse til det å holde seg i form fra tidlig i livet og legge til rette for aktiviteter tilpasset folks funksjonsnivå. Faktoren betyr stadig mer med høyere alder og det er «meget viktig»-andelen som varierer. Et slikt svarmønster sier oss bare at en fremtid med skrantende helse er mer sannsynlig med alderen. Blant de yngste er det bare 26% som svarer meget viktig, mens andelen i midlere aldersgrupper øker til 30% og 40%. Tilsvarende andel i eldste aldersgruppe er på 49%. Og i tillegg er det 40-44% i disse undergruppene som svarer «ganske viktig». Vi ser også at kvinner mener oftere enn menn at dette er meget viktig.

På plass nummer to finner vi faktoren «at jeg ikke trenger å være med hver gang, men kan være med når det passer for meg» (19% meget viktig og 42% ganske viktig). Denne er litt viktigere for kvinner enn for menn. Ut fra mengde man trener, er det bare små forskjeller, men vi ser at ut fra hyppighet, er dette særlig viktig for de som trener hver dag ved at de betydelig oftere enn andre svarer «meget viktig» for denne faktoren. At denne faktoren veier tungt, sier oss at mange er ute etter uforpliktende tilbud. De som anser dette å være viktig, har trolig ikke ambisjoner om å nå høye mål med aktiviteten sin, men ønsker å være aktive.

«At måking og strøing blir bedre», «at det blir tryggere å sykle eller gå» og «at aktivitetstilbudet blir rimeligere», ligger på omtrent samme nivå med 13% for meget viktig og 26-29% ganske viktig. For disse faktorene får vi en del som mener de er lite eller ikke viktig og som utgjør større andeler enn det vi har på positiv side av skalaen. Dette tyder på at slik tilrettelegging er god nok for et flertall slik det er, men at å strø bedre og legge bedre til rette for sykling og rimelige aktiviteter er virkemidler myndighetene kan bruke for å få flere i aktivitet. Det er tross alt betydelige andeler som svarer at disse faktorene er viktige for at de skal bli mer aktive. Dette med rimeligere tilbud er viktigst blant de unge og blant kvinner. At det blir strødd og måkt er eldre og kvinner mest opptatt av, mens faktoren om at det blir tryggere å sykle eller gå, er mer viktig for de som bor i Oslo, enn for befolkningen ellers i landet.

«Dersom legen mener jeg bør være mer fysisk aktiv» er det 12% som mener er meget viktig, mens det er forholdsvis mange - 39% - som anser det som ganske viktig. Denne er omtrent like viktig i de ulike undergrupper vi analyserer. Den høye andelen for ganske viktig, gjør sitt til at flere mener den er viktig enn som mener den er lite eller ikke viktig.

«At barn, samboer eller ektefelle vil være med» er viktig for 43% (11% meget + 32% ganske viktig). Andelen må sees i sammenheng med at ikke alle spurte har barn, samboer eller ektefelle. Faktoren er uaktuell for hver femte person. «At jeg blir invitert av venner», er enda mindre viktig, selv om det er nesten ingen dette er uaktuelt for. Når vi imidlertid studerer tallene for de unge (under 40 år), ser vi at det ikke er en uvesentlig faktor likevel. 49% blant dem under 25 år og 44% i aldersgruppen 25-39 år mener dette er meget eller ganske viktig. Behovet for å ha selskap når man er fysisk aktiv er altså vesentlig for en god del unge, men det er mange i befolkningen som ikke finner dette vesentlig. I hele befolkningen er det hele 62% som oppgir at å bli invitert av venner er lite eller ikke viktig. Faktoren «at jeg kan være sammen med andre» har samme svarmønster som nevnte faktor.

Vi måler noen faktorer om stier og veier: «At jeg får bedre tilgang til gangveier», «at jeg får bedre tilgang til stier og veier i marka eller i andre friområder» og «at jeg får bedre tilgang til sykkelveier og sykkelstier». Disse er meget eller ganske viktige for hhv. 34%, 41% og 31%, mens et flertall ikke finner dette viktig. Dette betyr nok både at mange allerede har god tilgang til stier og veier for fysiske aktiviteter, men også at man er fysisk aktiv på andre måter/ steder. Dette med stier og veier i marka / friområder, betyr likevel en god del blant kvinner og unge.

En rekke faktorer går på å ha bedre tilgang til ulike ressurser. Disse vil naturligvis variere med hvilke interesser man har, men fellestrekket ved dem som anser dette som viktig, er at de er unge. Vi ser at tilgang til innendørs treningsarealer, som er viktig for 24%, har tilsvarende andeler innen de to yngste aldersgruppene på 47% og 35%. Når det gjelder bedre tilgang til svømmehall, er også nivået for meget + ganske viktig betydelig høyere i de to yngste aldersgrupper (36% og 40%). Likedan er det med utendørs idrettsanlegg. Det er de yngste (36%) og de nest yngste (26%) som oftest finner det viktig med bedre tilgang. Bedre tilgang til skiløyper og skibakker er også betydelig høyere i de to yngste aldersgruppene (36% og 30% meget + ganske viktig mot 21% i hele befolkningen). Bedre tilgang til sjø og strandområder er viktig for de yngste (45%) og for befolkningen i Oslo (37%).

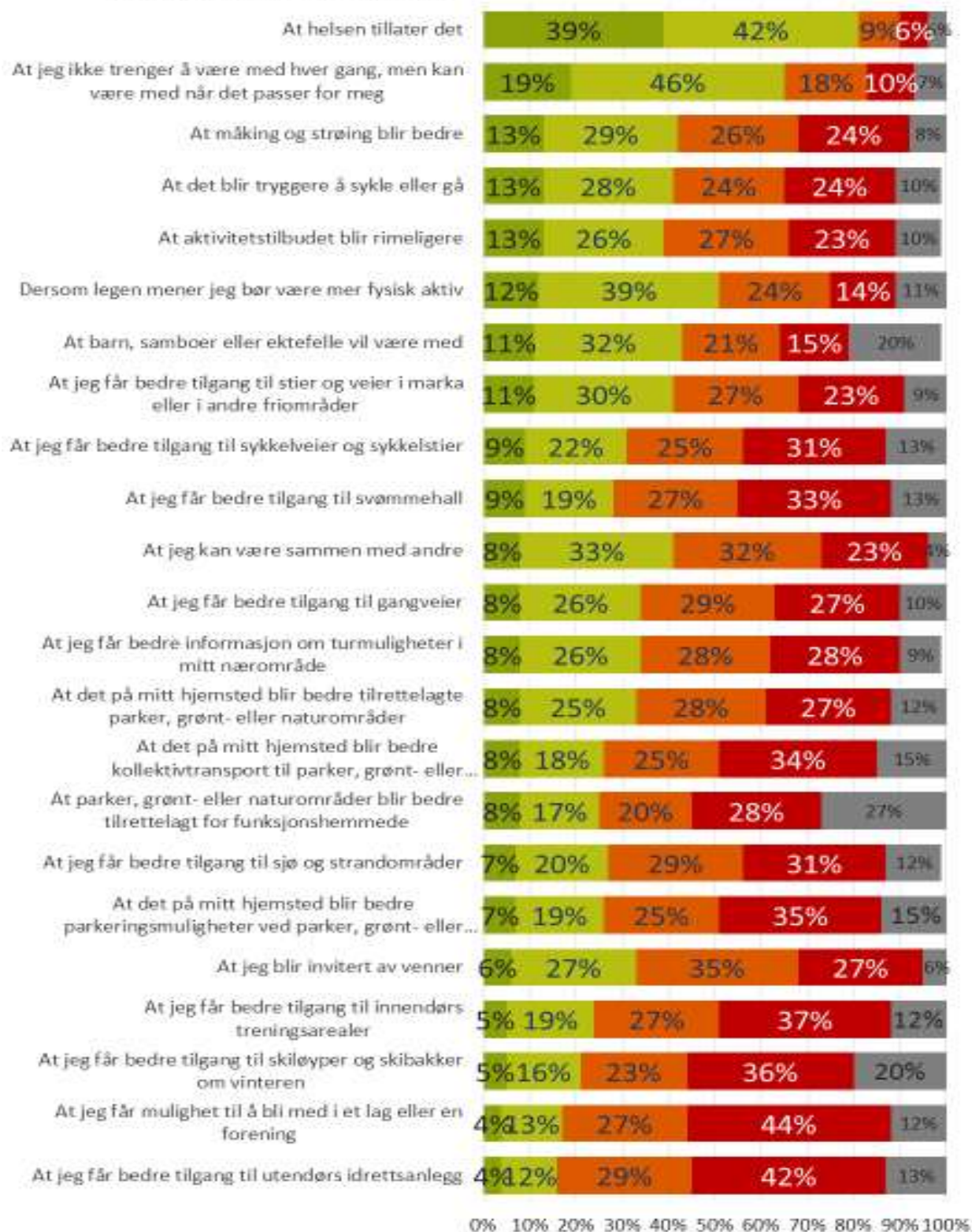
Vi har sett ovenfor at de eldste bruker parker og naturen til fysiske aktiviteter i større grad enn yngre. Dette fremgår av et tidligere omtalt spørsmål, der vi ser at unge benytter skog og mark i lavere grad. Dette kan blant annet ha sammenheng med at de er de unge som opplever at de mangler tilgang til slike områder. Betydelig flere blant dem under 40 år enn blant dem som er over denne alderen, finner det viktig at det på deres hjemsted blir «bedre tilrettelagte parker, grønt- eller naturområder». Det

er også de unge som kan se ut til å savne parkeringsmuligheter og offentlig transportmuligheter til slike områder, samt informasjon om turmuligheter i nærområdet. Uten at vi kan vite hvorfor det er slik, kan man tenke seg at mange unge er nye på stedet der de bor i dag og derfor ikke er kjent med mulighetene lokalt. De bor antakelig mer urbant og har ikke samme tilgang på transportmidler som de som er eldre. Og så vet vi at de ikke har erfaringen med å bruke naturen til aktiviteter i samme grad som de eldste aldersgruppene. Dette har vi omtalt i et tidligere avsnitt. Det kan jo være at de har bedre tilgang til slike områder enn de tror og egentlig bare trenger informasjon om mulighetene. Dersom en ønsker å få de unge til å få opp øynene for aktiviteter i nærområder og skog og mark, må man kanskje «hjelp» dem til å oppdage de lokale stedene som det er verdt å utforske nærmere og ikke minst gi dem innspill på hvilke aktiviteter man kan drive med i disse områdene. De unge vil med alderen gå over til uorganiserte aktiviteter. Da er det viktig at de ser en variasjon av muligheter som man kan gå over til, slik at ikke flere voksne i fremtiden blir passivisert. Vi har funn i denne rapporten som sier oss at det man drev med i barndommen, påvirker om man driver med samme aktivitet i voksen alder. Da må det være viktig at de unge har vaner som de også kan ta med videre etter at de ikke lenger er med i idrettslag og mer organiserte former for idrett. I dag ser det ut for at treningsstudioene plukker opp mange av disse, men en variasjon av mulige aktiviteter vil nok være et bedre fundament, slik at alle finner sin måte å være aktive på i voksen og «godt voksen» alder.



Figuren på neste side viser svarfordelingen på de ulike faktorene og de er sortert etter andelen som svarer meget viktig. Som man forstår, må man også ta med andelen for ganske viktig for å få et godt inntrykk av hvilke faktorer som er viktige for mange.

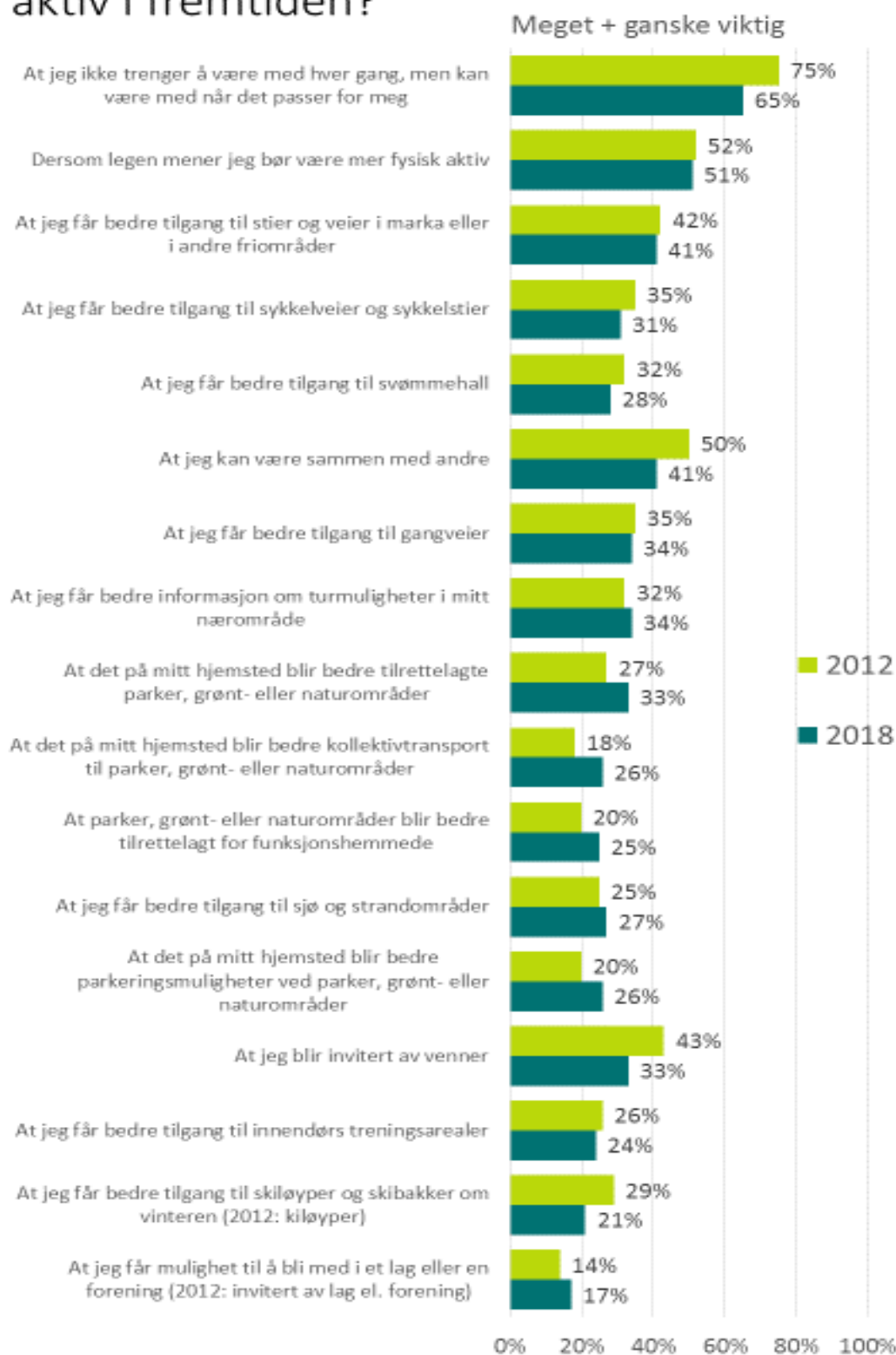
Sp17. Hvor viktig er hver av følgende faktorer for at du skal bli mer fysisk aktiv i fremtiden?



■ Meget viktig ■ Ganske viktig ■ Lite viktig ■ Ikke viktig ■ Ikke aktuelt

Her har vi en oversikt som viser endringer i nivåene siden 2012.

Sp17. Hvor viktig er hver av følgende faktorer for at du skal bli mer fysisk aktiv i fremtiden?



I foregående figur kan det se ut for at det sosiale aspektet er viktig for noen færre. To av faktorene som går en del ned i andelen som svarer meget + ganske viktig, er at jeg blir invitert av venner og at jeg kan være sammen med andre. At det blir bedre tilrettelagte parker, grønt- og naturområder, samt at det er bedre kollektivtransport til slike områder og bedre parkeringsmuligheter ved slike områder, ser ut til å ha blitt viktig for flere i løpet av de siste 6 årene.

Når vi har studert dette spørsmålet har vi sett at de som trener lite i dag (under 75 minutter i uken), ikke uttrykker behov for endringer i tilbudet. Svarene disse gir er enten på linje med alle spurte i dette spørsmålet eller har en overvekt som svarer at det er lite eller ikke viktig. Disse når man nok best ved å tilby muligheter som er viktig for mange.

Vi har også sett at målgruppen med et aktivitetsnivå på 75-150 minutter i uken i snitt, og som altså er middels aktive, utmerker seg på følgende områder: De ønsker litt oftere enn snittet å være i en sosial sammenheng når de trener. De sier oftere at å bli invitert av venner er viktig og at det er viktig for dem å få muligheten til å bli med i et lag eller en forening. Og det er mange blant dem som mener det er viktig at også barna eller ektefelle/ samboer vil være med. De er også mer opptatt av hva legen sier om å være mer fysisk aktive. De er videre opptatt av at det blir tryggere å sykle eller gå.

Vi må også huske på at vi har fått mye god informasjon ved å se på hva som er særegent ved personer som er aktive. Vi skal nedenfor gi en oppsummering av det vi faktisk har funnet i denne undersøkelsen.

Forskjeller mellom de minst og mest aktive

Før vi oppsummerer, vil vi ta en kort gjennomgang av hva som skiller de to kategorier personer som er mest og minst aktive. Når man skal kommunisere om å være fysisk aktive eller skal legge til rette for fysisk aktivitet til hver av gruppene, vil man måtte ta ulike valg. Derfor kan det være lurt å få et raskt overblikk over hver av disse.



Lite aktive – under 75 minutter i uken i gjennomsnitt

- Bruker nærmiljøet i betydelig mindre grad enn snittet, selv om dette må forstås som lavterskel-aktiviteter. 42% oppgir at det passer godt på dem selv at de ofte er ute i nærmiljøet. Blant alle er tilsvarende andel på 63%.
- Er på tur skog og mark i betydelig mindre grad enn snittet. 19% mener det passer godt på dem selv at de ofte er på tur i skog og mark. Blant alle er de tilsvarende andeler på 41%.
- Kjenner ikke like ofte noen som benytter naturen til aktiviteter (53% mot 65% blant alle).
- Opplever ofte de nærmeste turområdene som trygge og attraktive, men sjeldnere enn snittet (72% mot 80% blant alle).
- Forbinder ikke aktiviteter i naturen like mye med mestring (42% mot 58% blant alle)
- Et flertall på 58% blant dem kommer i en god stemning av å oppholde seg i naturen, men dette er lavere enn blant alle (73%).
- Mange er opptatt av å forebygge helseplager (69%), holde vekten (59%) og å få fysisk styrke (59%), men det er også mange som ikke er opptatt av dette. Blant alle er de tilsvarende andelene hhv. på 83%, 69% og 76%.
- Ønsket om å være selvhjulpen og aktiv som pensjonist betyr en del (23% betyr mye og 43% en del, mot 40% og 39% blant alle).
- Er en del motivert av at de føler fysisk velvære når de er i god fysisk form, men mindre enn alle (23% mye mot 40% blant alle).
- Er en del motivert av at de føler psykisk velvære når de er i god fysisk form, men mindre enn alle (22% mye mot 39% blant alle).
- At aktiviteten er gratis eller rimelig, er ansett som viktig for en tredjedel av dem, og dette er høyere enn blant alle (35% meget viktig mot 29% blant alle).
- Mener ofte at de burde være mer fysisk aktive (76% mot 61% blant alle).



Aktive – 150 minutter eller mer i uken i gjennomsnitt

- Har ofte god tilgang til naturen / grøntområder.
- Er betydelig oftere ute på tur i skog og mark og ute i nærmiljøet. De bruker altså lett tilgjengelige uteområder.
- Kjenner mange som benytter naturen til aktiviteter.
- Mange av dem opplever de nærmeste turområdene som trygge og attraktive.
- Kommer ofte i god stemning i naturen.
- Aktiviteter i naturen gir dem en følelse av mestring.
- Naturopplevelser betyr mye for dem.
- Er aktive for å forebygge helseplager, holde vekten og for å få fysisk styrke.
- Mange har et ønske om å være selvhjulpne og aktive som pensjonist.
- Er svært motivert av at de føler fysisk velvære når de er i god fysisk form.
- Er svært motivert av at de føler psykisk velvære når de er i god fysisk form.

Det ser altså ut for at de lite aktive har en del av de samme behov og ønsker som de mye aktive, men at disse forholdene betyr noe mindre for dem. De svarer ofte at det betyr «en del», fremfor at det betyr mye for å være mer aktive. De har også en løsere forbindelse til aktiviteter og til naturen, men en betydelig andel av dem har slike forbindelser som utgjør et potensial for aktivisering. At færre i denne gruppen sier at de opplever gode følelser av aktivitet og av å være ute i naturen, kan jo ha sin årsak i at de ikke vet eller husker hvordan det er. Eller det kan være at de har hatt negative opplevelser av aktiviteter. En må ha muligheter til å legge seg på et intensitetsnivå tilpasset egen fysiske form. Vi har sett i denne undersøkelsen at et av de viktigste kriteriene for å være fysisk aktiv, er å kunne være det i sitt eget tempo og uten press fra andre.

Oppsummering og konklusjoner

Denne undersøkelsen fører etter vår mening frem til følgende konklusjoner:

Aktivitetsnivå i dag:

Store deler av befolkningen er mindre fysisk aktive enn helsemyndighetene anbefaler og alle sammenlikninger med forrige undersøkelse i 2012 viser en fallende tendens i aktiviteten når vi ser befolkningen under ett. Et flertall av befolkningen mener de burde være mer fysisk aktive enn de er i dag.

36 % av voksne som har omsorgsansvar for barn mener at barna er mindre fysisk aktive enn de selv var på samme alder. Denne andelen har økt fra 24% i 2012. De som mener at barna er mer fysisk aktive enn de selv var, utgjør 19%, omtrent det samme som i 2012.

19% av de spurte trener eller mosjonerer bare 1 gang hver 14. dag eller sjeldnere og hele 31 % 1 gang i uken eller sjeldnere. Halve befolkningen svarer at de trener eller mosjonerer 3 ganger i uken eller mer.

Myndighetene anbefaler voksne å være fysisk aktive med høy intensitet minst 75 minutter per uke. Andelen som oppgir at de bruker mindre enn 75 minutter som gjør dem svette eller andpustne i en gjennomsnittsuke, har økt fra 21 % i 2012 til 26 % nå.

Myndighetene sier at det gir ytterligere helsegevinst å være fysisk aktiv med høy intensitet i 150 minutter per uke. I dagens befolkning er det 48% som oppgir at de er på dette nivået eller over. I 2012 målte vi en andel på 57% over denne verdien.

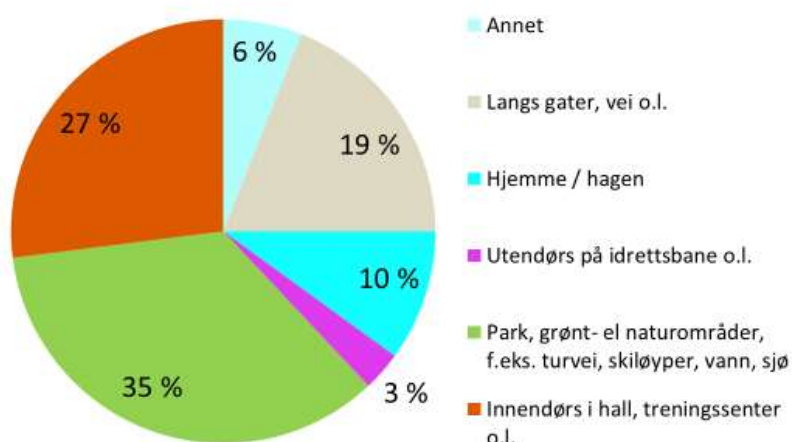
I snitt oppgir befolkningen over 18 år at de driver fysisk aktivitet med høy intensitet i 3 timer og 21 minutter i en gjennomsnittsuke. I 2012 målte vi 4 timer og 10 minutter.

61 % mener at de burde være mer fysiske aktive enn i dag. Andelen er enda høyere blant dem som er mindre og minst aktive. 73% av dem som er under utdanning, svarer at de burde være mer fysisk aktive enn i dag. Kvinner svarer oftere enn menn at de burde være mer fysisk aktive.

Hvor og hvordan er befolkningen aktiv?

Vi har sett nærmere på de 3 timene og 21 minuttene som brukes på fysisk aktivitet som gjør en svett eller andpusten i en gjennomsnittsuke med hensyn til hvor den utøves og hvordan aktiviteten er organisert.

Fordeling på steder blant alle



Hvor brukes de 3 timene og 21 minuttene? **Mest tid brukes utendørs i park, grønt- eller naturområder, for eksempel turvei, skiløyper, vann og sjø o.l.** med 1 time og 10 minutter. Dette utgjør 35% av all høyaktivitetstid. Turgåing og annen aktivitet med moderat intensitet som gjerne skjer hyppig i slike områder, kommer i tillegg, hvis man skulle sett på slike områders samlede betydning for fysisk aktivitet. I snitt brukes 55 minutter innendørs, for eksempel i hall, treningssenter o.l., 39 minutter langs gate, vei, o.l., 21 minutter hjemme eller i hagen, 11 minutter på annet uspesifisert sted og 6 minutter utendørs på idrettsbane.

For alle aldersgruppene samlet er det litt under 60 % som bruker tid i en gjennomsnittssuke på aktiviteter som gjør en svett eller andpusten utendørs i park, grønt- eller naturområder, f.eks. turvei, skiløyper, vann og sjø. Dette er dermed den typen sted der flest nordmenn er fysisk aktive av de vi måler. I tillegg vet vi at disse områdene også ofte brukes til andre fysisk aktiviteter med lavere intensitet, som f.eks. turgåing. Lavest andel som bruker områdene slik, har de yngste (53%, mot 59% i de øvrige aldersgruppene).

Aldersgruppen 18-24 år skiller seg også ut når det gjelder aktivitet innendørs i hall, treningsstudio o.l. 61% benytter slike steder, mot rundt 30% for de eldste gruppene.

Hvem organiserer de 3 timene og 21 minuttene? Man bruker i snitt mest tid på egenorganiserte aktiviteter som man gjør alene og tiden er på 1 timer og 21 minutter. På de neste plassene finner vi egenorganiserte aktiviteter som man gjør sammen med andre (34 minutter), treningsstudio eller annen kommersiell aktør (30 minutter) og aktiv transport (27 minutter).

All egenorganisert aktivitet, når man også tar med aktiv transport, utgjør til sammen 2 timer og 23 minutter. Dette utgjør i snitt 71% av all høyintensiv fysisk aktivitet som oppgis.

Litt over halvparten av de spurte driver egenorganisert aktivitet med høy intensitet alene og en av fire sammen med andre. Tilsvarende andeler er en av fire for aktiv transport og en av fem for treningsstudio og andre kommersielle aktører.

Den yngste gruppen (18-24 år) utøver aktivitet organisert av idrettslag eller annet lag eller forening i større grad enn eldre (28% benytter dette i noen grad mot kun 6 % for gruppen 40-60 år). Aktiviteter organisert av treningsstudio eller annen kommersiell aktør benyttes i større grad av yngre enn av eldre, (16 % i gruppen over 40 år, mot ca. 32 % for gruppen under 40 år).

Er man mer eller mindre aktiv nå enn tidligere i livet?

7% har aldri vært fysisk aktive i særlig grad og ytterligere 42% oppgir at de i dag er mindre fysisk aktive enn før. Det er en nedgang for alle aldersgrupper og denne er størst blant de eldre.

Viktige årsaker til at en er mindre aktiv nå enn tidligere, er **sviktende helse**, mer krevende **jobb/ skole** og at **andre interesser** tar mer tid. Men familiesituasjon (barn) og mangel på **noen å være aktiv sammen med**, betyr også mye.

De eldre svarer i større grad enn de yngre at de i barndommen ofte lekte ute i nærmiljøet, ofte var ute i skog og mark og ofte var på skiturer. Endringen ser ut til å ha skjedd på slutten av 70-tallet og 80-tallet. **Med økt organisering av barnas aktiviteter, er lek i nærmiljøet blitt stadig mer svekket over tid.**

Aktiviteter i barndommen betyr mye for hva man driver med i dag av fysiske aktiviteter.

Motivasjonsfaktorer og barrierer: Hva motiverer til aktivitet ute og i naturen?

De aller fleste i Norge har kort avstand til park, grønt-, eller naturområde. 39 % har under 100 meter til et slikt område. 10% har over 1 km. De som er fysisk aktive mange ganger i uken har oftere enn snittet kort avstand til slike områder, men nærhet til slike områder har ikke stor påviselig betydning.

Over 80% svarer at «**Naturen er lett tilgjengelig for turer og aktiviteter fra mitt hjemsted**» og at de «**opplever sine nærmeste turområder som trygge og attraktive**» i befolkningen under ett. **De under 25 år skiller seg ut.** Blant dem svarer henholdsvis 63% og 66% det samme.

78% oppgir at «**de liker stillheten i naturen**» og 73% «**kommer i en god stemning når jeg oppholder meg i naturen**». Begge disse utsagnene ligger høyere hos de som er mye fysisk aktive og lavere hos de som er mindre aktive.

2 av 5 omsorgspersoner svarer at de ofte er ute i naturen med barna og ytterligere 2 av 5 ser ut til å være det noen ganger, men ikke ofte. 1 av 5 oppgir at de aldri er det. Det kan m.a.o. se ut for at mange barn i dag ikke får den gode vanen med å komme seg ut i naturen, som det tidligere generasjoner har fått med seg hjemmefra.

Sammenliknet med de minst aktive kjenner de mest aktive betydelig oftere noen som benytter naturen til aktiviteter, får oftere forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen, er oftere aktive i naturen sammen med venner, opplever noe oftere at naturen er lett tilgjengelig for dem, opplever oftere de nærmeste turområder som trygge og attraktive, svarer oftere at de liker stillheten i naturen og at de kommer i en god stemning når de oppholder seg i naturen, aktiviteter i naturen gir dem oftere en god følelse av mestring og naturopplevelser betyr oftere mye for dem. Det er vanskelig å si hva som er årsak og hva som er virkning her.

De som ofte får forespørsler om å bli med på aktiviteter i naturen og de som opplever at det er godt tilrettelagt for at de kan sykle til og fra jobb/ skole, er betydelig mer aktive enn andre.

Grunner til å være fysisk aktiv

Faktorer knyttet til **helse** betyr mye for mange, når vi spør om viktige grunner for å drive med fysiske aktiviteter. Andre viktige grunner er knyttet til at man opplever behag ved å «**få frisk luft**», «**oppleve naturen**», «**avstressing/ avkobling**».

Unge legger mer vekt på at aktiviteten er morsom og at den gir bedre **selvtillit**, enn eldre gjør.

Barrierer for å være aktiv

At en kan være i aktivitet til ulike tider, **når det passer**, er viktig for 9 av 10 i befolkningen for at de skal være fysisk aktive. Nesten like mange oppgir at å kunne være aktiv i **eget tempo**, uten press fra andre, er viktig for at de skal være aktive. Over 7 av 10 mener det er viktig at aktiviteten er gratis eller svært **rimelig** og at det er **kort vei** til aktivitetsstedet.

På et direkte spørsmål om hvilke typer **aktiviteter man kunne tenke seg å drive med i større grad i fremtiden**, svarer halvparten «**å drive fysisk aktivitet ute i naturen og nærmiljøet eller annet friluftsliv**». Andelen som svarer dette har gått ned de siste seks årene fra 61% i 2012. Skal man øke aktivitetsnivået i den norske befolkning, er det fortsatt slik at man må ta naturen og nærmiljøet i bruk i større grad. En fjerdedel ønsker å legge mer aktiviteten til treningsstudio. 15% svarte dette i 2012. Interessen for treningsstudio og idrett er sterkt økende med synkende alder.

Viktige faktorer for å bli mer fysisk aktiv i fremtiden

For å bli mer fysisk aktiv, er det viktig for 6 av 10 at de **ikke må være med hver gang**.

Svært mange ville ellers blitt mer aktive i en situasjon der **legen oppfordret dem til å bli mer aktive**.

For mange er det også viktig å **ha noen å være fysisk aktiv sammen med**. 4 av 10 mener det en viktig faktor for å være aktiv, at barn, samboer eller ektefelle vil være med og like mange oppgir mer generelt at det er viktig at de kan være sammen med andre.

Bedre **tilgang til ulike ressurser** i form av idrettsanlegg, innendørs treningsarealer, svømmehall, skiløyper og skibakker, er viktig for de under 40 år. Bedre tilgang til sjø og strandområder er også viktig for de yngste, men også for befolkningen i Oslo.

Yngre opplever ellers oftere enn eldre at parker og naturen ikke er like tilgjengelig for dem. Flere i denne undergruppen opplever det viktig at slike områder blir bedre tilrettelagt og at en får **bedre kommunikasjon** til slike områder. Det ser m.a.o. ut for at **unge trenger informasjon** for å finne frem til slike steder. Vi antyder i rapporten at dette kan komme av at mange unge ikke bor der de har vokst opp og er derfor mindre kjent på stedet.