



Fysisk aktivitet og idrett i Norge



Norsk Monitor 2015/16

Rapport utarbeidet for Norges Idrettsforbund
og olympiske og paralympiske komité

Erik Dalen og Jørgen Holbæk-Hanssen, oktober/november 2016

© 2016 Ipsos. All rights reserved. Contains Ipsos' Confidential and Proprietary information and may not be disclosed or reproduced without the prior written consent of Ipsos.

Innhold

1. Innledning	1
2. Om rapporten.....	2
3. Treningshyppighet i befolkningen	4
4. Tidsbruk og intensitet på treningen.....	14
5. Sammenheng og sted for fysisk aktivitet	20
6. Utbredelsen av konkrete fysiske aktiviteter og idretter	26
7. Motiver for å drive med fysisk aktivitet.....	32
8. Fysisk inaktivitet	35
9. Aktiv idrett	43
10. Trening, Internett og sosiale medier	47
11. Fysisk aktivitet i et sosiokulturelt perspektiv.....	50
Vedlegg	57

1. Innledning

Norsk Monitor er en omfattende, sosiokulturell studie som har blitt gjennomført annethvert år siden 1985. Den gir en grundig beskrivelse av det norske samfunnet ved å kartlegge verdier, holdninger og atferd over tid. Utvalget er landsrepresentativt for befolkningen over 15 år, og består av netto ca. 4000 personer per gjennomføring, altså over 50 000 intervjuer gjennom 30 år.

Ved siden av å beskrive nordmenns verdiprioriteringer i såkalte verdikart, benyttes Norsk Monitor blant annet til målgruppeanalyser og til segmenteringsundersøkelser der befolkningen deles inn i sosiokulturelle grupper.

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité har abonnert på Norsk Monitor i mange år. Denne deltakelsen har, sammen med andre interessenter innen samme saksområde, sikret omfattende dokumentasjon av fysisk aktivitet i Norge – og hvordan denne har endret seg gjennom 30 år. I denne rapporten om nordmenns atferd og holdninger for idrett og fysisk aktivitet presenterer vi resultatene fra den siste gjennomføringen av Norsk Monitor.

Hovedtrenden innenfor trening og fysisk aktivitet blant nordmenn har vært en jevn stigning siden midten av 1990-tallet. Mens litt over halvparten av befolkningen drev med trening eller mosjon minst én gang i uka i 1995, gjaldt dette 4 av 5 nordmenn 16 år senere, i 2011. I 2013 så vi tendenser til en utflating, ved at treningsfrekvensen hadde holdt seg stabil siden 2011.

De ferske Monitor-tallene fra 2015/16 bekrefter denne tendensen, og viser faktisk en liten nedgang i fysisk aktivitet i den norske befolkningen. Dette gjelder både for kvinner og menn. «Treningsboomen» har med andre ord stagnert, og det kan se ut som man har nådd toppen. Lengden på treningsøktene og graden av intensitet på treningen har gått noe ned. Andelen som aldri trener har blitt større for første gang siden 2001. Dette skyldes i all hovedsak at det har blitt flere menn, flere med lav utdanning og flere med lav inntekt som sjelden eller aldri trener. Forskjellene i treningsvaner mellom utdannings- og inntektsgrupper, som var nærmest ikke-eksisterende i 2013, har igjen økt noe.

Til tross for denne overordnede utviklingen i nordmenns fysiske aktivitet, er det fortsatt svært mange nordmenn som driver med trening eller mosjon i en eller annen form. 77 % trener minimum én gang i uka, 40 % trener tre ganger i uka eller oftere og 14 % trener så ofte som fem ganger eller flere i uka.

2. Om rapporten

I denne rapporten beskriver vi situasjonen for og utviklingen i fysisk aktivitet på en rekke parametere, nærmere bestemt

- treningshyppighet
- tidsbruk og intensitet på treningen
- sammenheng og sted for trening og fysisk aktivitet
- utbredelsen av ulike fysiske aktiviteter og idretter
- motiver for å drive med fysisk aktivitet
- fysisk inaktivitet
- aktiv idrett og frafall
- trening, Internett og sosiale medier
- fysisk aktivitet i et sosiokulturelt perspektiv

Vi legger vekt på å se på variasjoner i demografiske og sosiale grupper. Norsk Monitor-materialet gir oss også rikholdig tilgang på tidsserier. Beskrivelser av utviklingen over tid vil derfor stå sentralt. Slik kan vi studere hvilke kjennetegn de som er fysisk aktive eller mindre aktive har, og hvordan dette har utviklet seg over tid.

Vi vil konsentrere oss om følgende variabler: Kjønn, alder, utdanning, inntekt og landsdel. For noen tema undersøker vi alle disse, mens for andre er det mer relevant å kun se på enkelte av dem. Under følger en forklaring av inndelingen av disse variablene.

Alder

Vi har delt alder inn i fire grupper:

- 15-24 år (N=768)
- 25-39 år (N=662)
- 40-59 år (N=1273)
- 60 år eller eldre (N=1278)

Denne inndelingen kan grovt sett sies å beskrive typiske livsfaser når det gjelder etablering av husholdning, barn, utdanning, yrkesaktivitet og pensjonisttilværelse.

Utdanning

Utdanning har vi for de fleste formål delt inn i høy og lav:

- *Lav utdanning* (N=1774): Folkeskolenivå, ungdomsskole- eller realskolenivå og videregående skole- eller gymnasnivå
- *Høy utdanning* (N=2203): Universitets- eller høgskolenivå

I noen tilfeller har vi valgt å skille mellom ulike nivåer av høyere utdanning:

- *Høyere utdanning, lavere grad* (N=1275): Universitet eller høgskole. Bachelor, cand.mag., yrkesutdanning uten sivilgrad, dvs. sykepleier, lærer, politi med mer
- *Høyere utdanning, høyere grad* (N=928): Universitet eller høgskole. Master, hovedfag, yrkesutdanning med sivilgrad, dvs. sivilingeniør, siviløkonom med mer

Inntekt

For inntekt har vi valgt å bruke husstandens samlede brutto inntekt pr. år. Dette reflekterer bedre folks reelle kjøpekraft og sosioøkonomiske plassering enn individuell inntekt.

Vi har gruppert husstandsinnntekt i følgende kategorier:

- *Lav inntekt* (N=1191): Under 500.000 kr
- *Middels inntekt* (N=1009): 500.000 – 799.999 kr
- *Høy inntekt* (N=1590): 800.000 kr eller mer

Landsdel

Den geografiske variabelen er landsdel, hvor fylkene er slått sammen. Vi opererer med følgende landsdeler:

- *Oslo* (N=498)
- *Østlandet utenom Oslo* (N=1590): Østfold, Akershus, Vestfold, Buskerud, Oppland, Hedmark, Telemark og Aust-Agder
- *Vestlandet* (N=963): Vest-Agder, Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane
- *Midt-Norge* (N=585): Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag
- *Nord-Norge* (N=345): Nordland, Troms og Finnmark

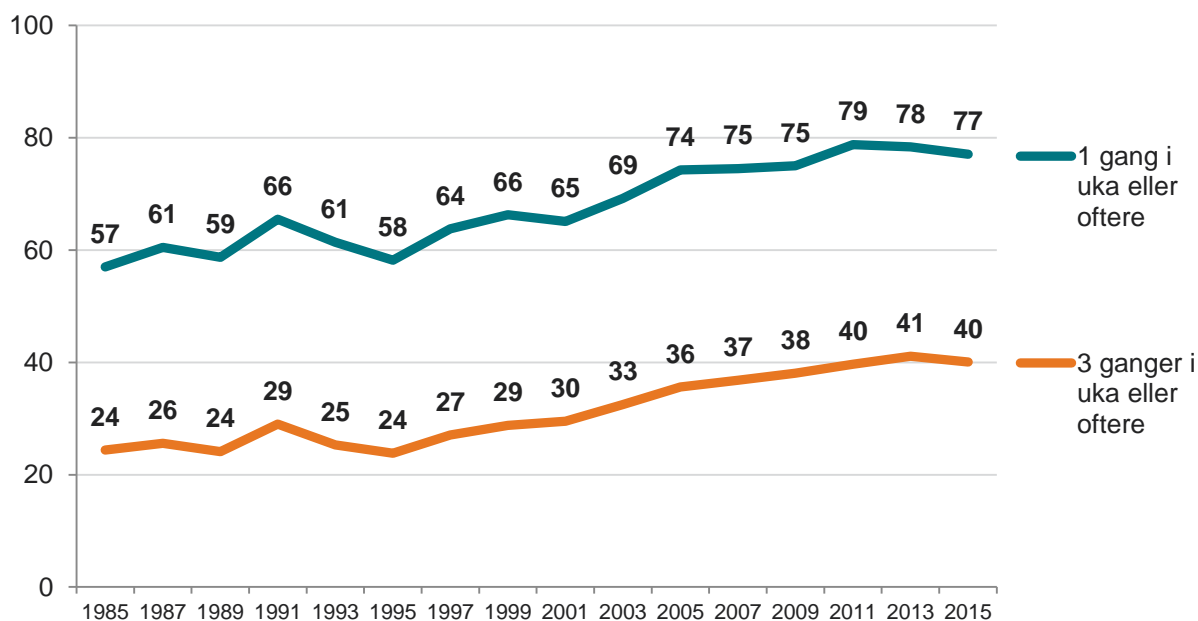
3. Treningshyppighet i befolkningen

Siden 1985 har vi stilt respondentene spørsmål om treningshyppighet, det vil si hvor ofte de driver med fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon. Diagrammet nedenfor er illustrerende for utviklingen som har funnet sted de siste 30 årene. Den øverste linjen viser alle som trener minimum én gang i uka, mens den nederste linjen viser dem som trener tre ganger i uka eller oftere.

Utviklingen i et 30-årsperspektiv er klar: Andelen som driver med fysisk aktivitet har økt kraftig. Etter å ha ligget på et relativt stabilt nivå til og med 1995 – riktignok med en midlertidig topp i 1991 – har andelen i løpet av de siste 20 årene steget jevnt til et mye høyere nivå. 77 % av nordmenn trener ukentlig, mens 4 av 10 trener tre ganger i uka eller oftere.

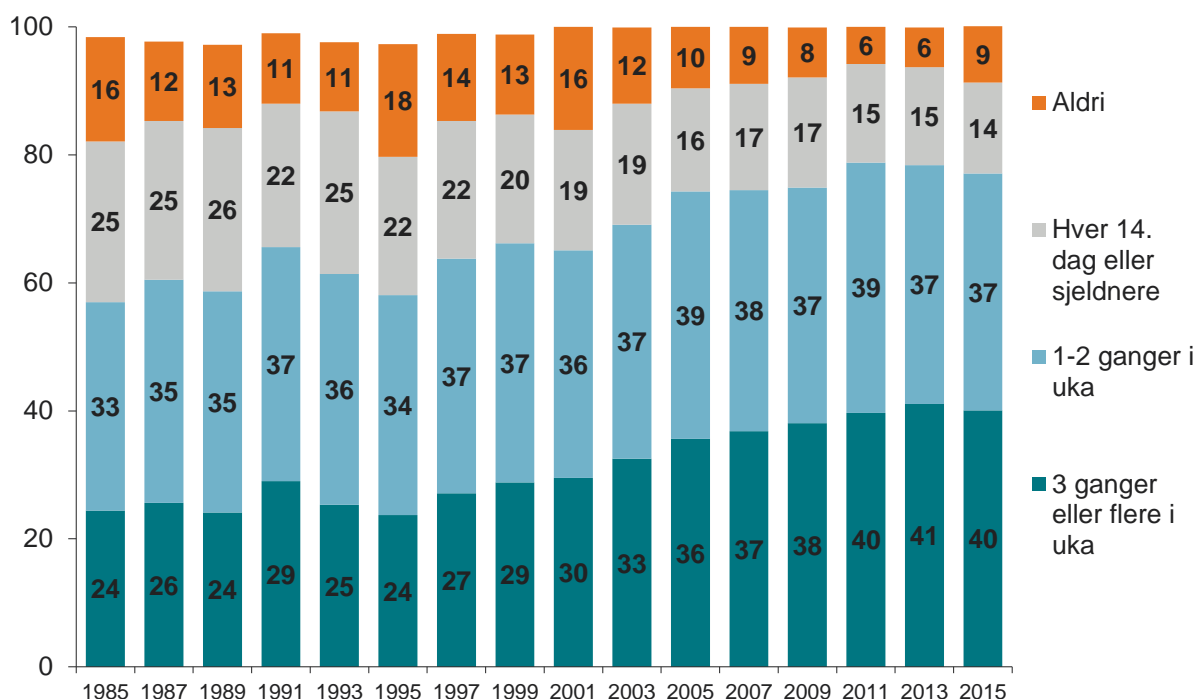
Diagrammet avslører imidlertid også en ny tendens i utviklingen, nemlig en stagnering og tegn til en liten nedgang i fysisk aktivitet blant nordmenn de aller siste årene. For andelen som trener én gang i uka eller oftere må vi tilbake til 2009 for å finne et lavere nivå. Endringen er noe mindre for de som trener tre ganger i uka eller oftere, men tendensen peker i samme retning.

Figur 1. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?



Et mer helhetlig bilde presenteres i figur 2. Vi ser hvordan andelen som trener én gang i uka eller oftere har økt jevnt frem til 2013, mens andelen som trener hver 14. dag eller sjeldnere enn dette har blitt mindre. Det er også interessant å observere at det nå er 9 % som oppgir at de aldri trener. Dette er halvparten så mange som for 20 år siden, men likevel den største andelen siden 2007.

Figur 2. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?



Et annet moment som er illustrerende for utviklingen er andelen som trener tre ganger i uka eller oftere *blant alle som trener minst én gang i uka*. Denne lå stabilt på rundt 40 % fra 1985 til 1997, før den har steget jevnt til 53 % i 2013. Nivået er nå noen desimaler lavere, noe som kan sies å være et ytterligere tegn på en viss stagnasjon.

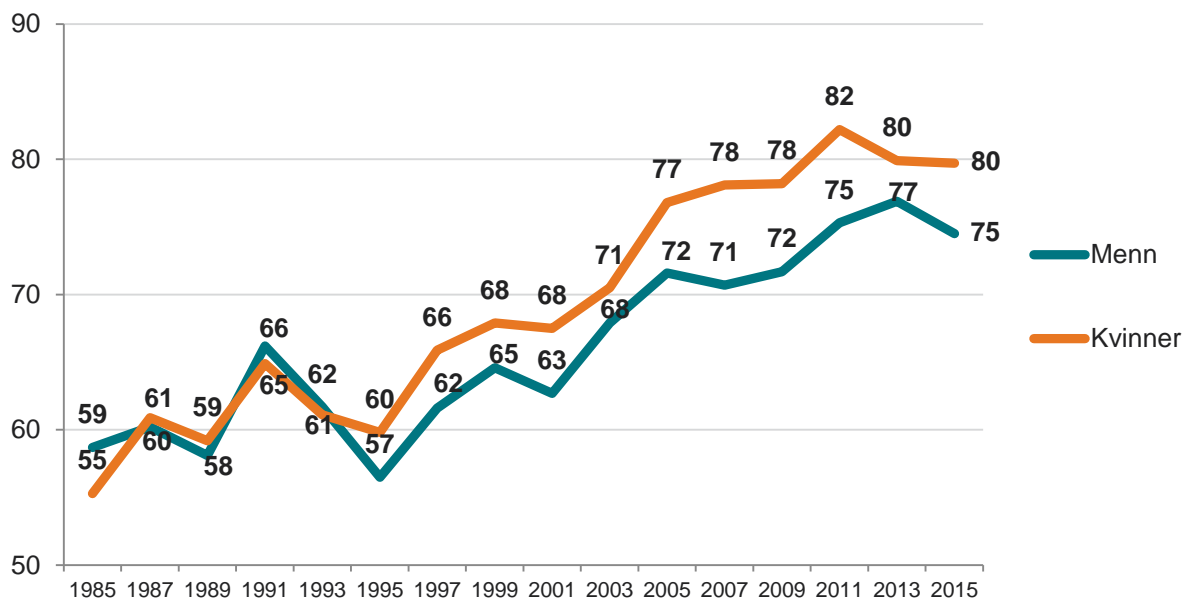
Tendensen peker i retning av stabilisering når det gjelder dem som trener svært hyppig. Det er noen færre som trener 2-4 ganger i uka enn i 2013, men like mange som trener fem ganger i uka eller flere. 14 % av nordmenn trener minst fem ganger i uka. Blant disse er det omkring en tredjedel som trener hver dag.

Tallene viser altså at det har blitt flere som aldri trener, noen færre «vanlige» mosjonister som trener noen ganger i uka, men en stabil andel meget fysisk aktive. Er vi i ferd med å få et økt skille i befolkningen når det gjelder treningsvaner? I så fall, på hvilken måte? Med disse overordnede utviklingstrekkene som bakteppe vil vi nå dykke dypere i materialet og undersøke treningsfrekvensen i ulike befolkningsgrupper.

Kjønn

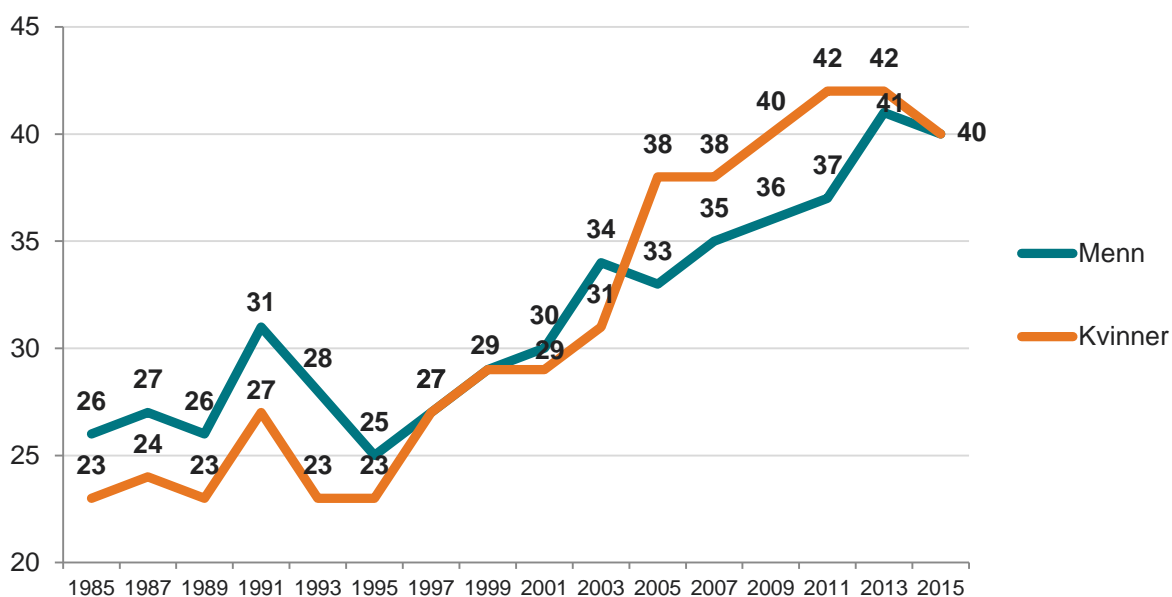
Selv om det kan hevdes at likestillingen mellom kjønnene på en del områder fortsatt ikke er reell, ser dette ut til å ha kommet langt når det gjelder hvor ofte man driver med fysisk aktivitet. Ulikheter i treningsvaner mellom kvinner og menn manifesterer seg sterkest i preferanser for forskjellige typer fysisk aktivitet, som vi skal se nærmere på senere i rapporten. Når det gjelder treningshyppighet, har mønsteret de senere årene vært at kvinner er noe mer aktive enn menn. Som vi ser av diagrammet nedenfor, har det siden 1995 vært litt flere kvinner enn menn som trener minimum ukentlig. Forskjellen mellom kjønnene har variert noe i løpet av de siste 20 årene, og var mindre i 2013 enn årene før. Nå har forskjellen igjen blitt litt større.

**Figur 3. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?
– Én gang i uka eller oftere**



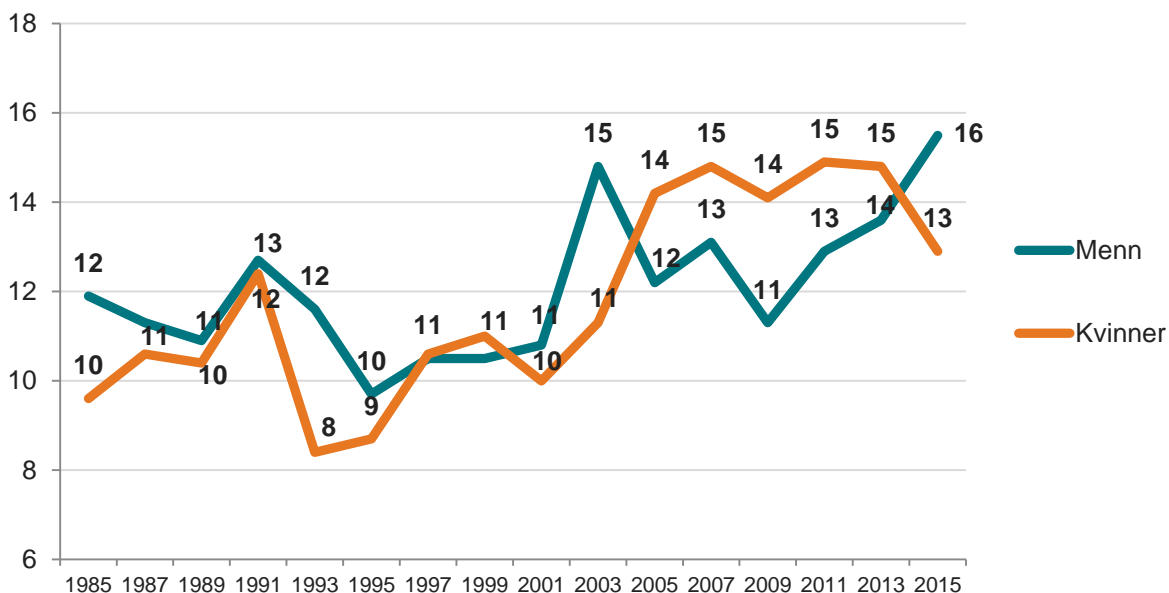
Bildet er litt annerledes hvis vi ser på gruppen som trener oftere, det vil si de 40 % som trener minst tre ganger i uka (figur 4). Her er nemlig ikke mennene noe dårligere enn kvinnene. Som diagrammet viser, er det for første gang på over et tiår like mange menn som kvinner som trener tre ganger i uka eller oftere.

**Figur 4. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?
– Tre ganger i uka eller oftere**



Vi ser det samme mønsteret, men i forsterket forstand, når vi tar et skritt videre og undersøker de aller mest fysisk aktive, altså de som trener fem ganger i uka eller oftere. Figur 5 viser at 16 % av mennene, mot 13 % av kvinnene, tilhører denne gruppen av meget fysisk aktive. Dette i motsetning til det siste tiåret, der flere kvinner enn menn har hatt en såpass hyppig treningsfrekvens.

Figur 5. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?
– Fem ganger i uka eller oftere



Tendensen er altså ganske klar når vi ser på forskjellene i treningshyppighet mellom kvinner og menn. Det er flest kvinner som trener minimum ukentlig og omtrent like mange kvinner og menn som trener tre ganger i uka eller oftere. Det er imidlertid flest menn blant «eliten» av mosjonister som driver med fysisk aktivitet fem ganger i uka eller enda oftere.

I den forrige rapporten fra 2013 var en av konklusjonene at gapet mellom kvinner og menn hadde blitt adskillig mindre enn tidligere. Det ble kommentert at det likevel gjensto å se om denne utviklingen ville fortsette. I så fall måtte menn øke sitt aktivitetsnivå, og nivået måtte flate ut blant kvinner. Dersom vi kun ser på tallene for dem som trener tre ganger i uka eller oftere, er det for årets rapport nærliggende å konkludere med at utviklingen har fortsatt. Dette gjelder i hvert fall i den forstand at kvinner og menn har blitt likere. Likevel er dette en sannhet med modifikasjoner, når vi tar i betraktning utviklingen for dem som trener henholdsvis minst ukentlig (flest kvinner) eller minst fem ganger i uka (flest menn). Det er ikke grunnlag for å spekulere i om dette kan representere en likestilling i revers, men det innebærer i alle fall et identifiserbart skille mellom kjønnene som det blir interessant å følge de neste årene.

Alder

Utviklingen i treningshyppighet blant ulike aldersgrupper er interessant å observere av flere grunner. For det første kan man undersøke om forhåndsantakelser om at de yngste er mest aktive og at aktiviteten avtar med alderen av naturlige årsaker stemmer.

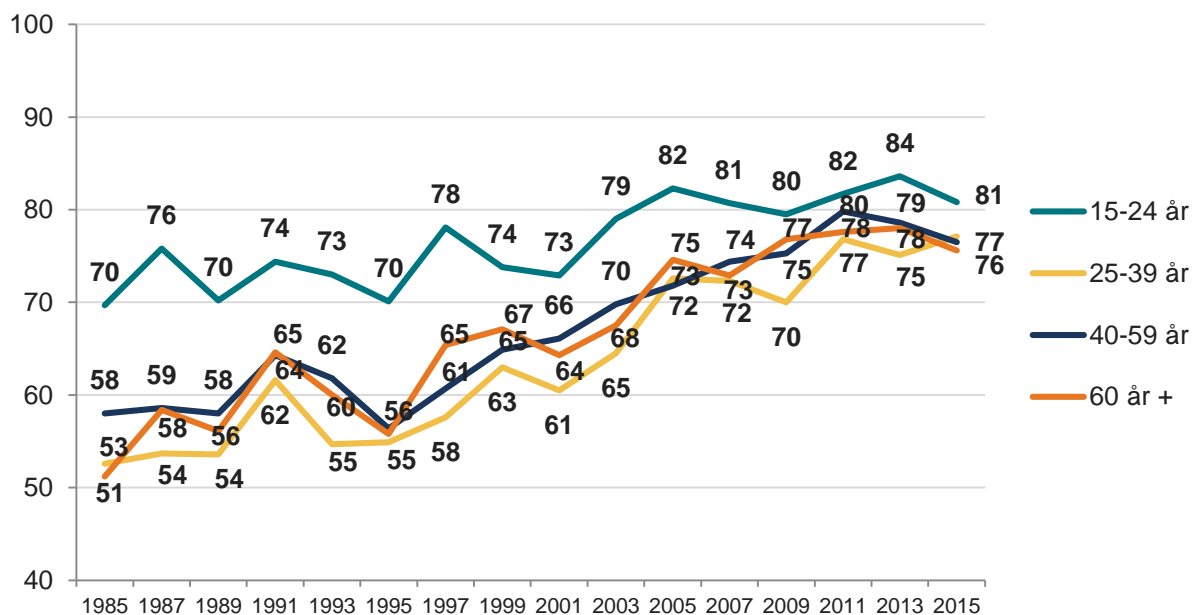
For det andre kan man undersøke om utvikling og endring kan forklares av ulike typer effekter. Det kan være *periodeeffekter*, som er en bevegelse i befolkningen i måleperioden. Dette kan ofte være styrt av samtidige omstendigheter i samfunnet, som en (kortvarig) trend eller et viktig idrettsarrangement.

Eller det kan være *livsfaseeffekter*, som er knyttet til ulikheter mellom aldersgrupper som følge av at de befinner seg i spesifikke livsfaser. Dette kan for eksempel være småbarnsfasen. Eksemplet er ikke tilfeldig. Aldersgruppen 25-39 år er nemlig den minst fysisk aktive i form av trening eller mosjon, noe som trolig kan tilskrives kombinasjonen av små barn og høy arbeidsdeltakelse.

En tredje mulighet er at det er snakk om *generasjonseffekter*, som baseres på at jevnaldrende personer gjennom oppveksten sosialiseres inn i et mønster med visse varige fellestrekk. Fremveksten av jogging og annen mosjonering blant den såkalte 68'ergenerasjonen, det vil si de som var unge på 1970-tallet, har ført til en generasjonseffekt for denne gruppen. De er nå i 60-70-årsalderen, og tidligere rapporter basert på Norsk Monitor har vist at de er minst like fysisk aktive som de som er betraktelig yngre, til tross for at mange av naturlige årsaker har dårligere fysiske forutsetninger.

Figur 6 viser fordelingen i aldersgruppene¹ for dem som trener minimum én gang i uka. Den tendensen som kanskje tydeligst gjør seg gjeldende er at folk i ulike aldre blir likere: Differansen mellom gruppen med størst andel, 15-24 år, og gruppen med minst andel, 60 år og eldre, er på kun 5 prosentpoeng. Dette er et fenomen som har en parallell til studier av andre tall fra Norsk Monitor. De ulike aldersgruppene har blitt mer like hverandre i verdier og holdninger. Da er det også naturlig at dette får sitt uttrykk i atferd, slik som for eksempel treningsvaner.

**Figur 6. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?
– Én gang i uka eller oftere**



¹ Se kapittel 2 for forklaring av aldersinndelingen.

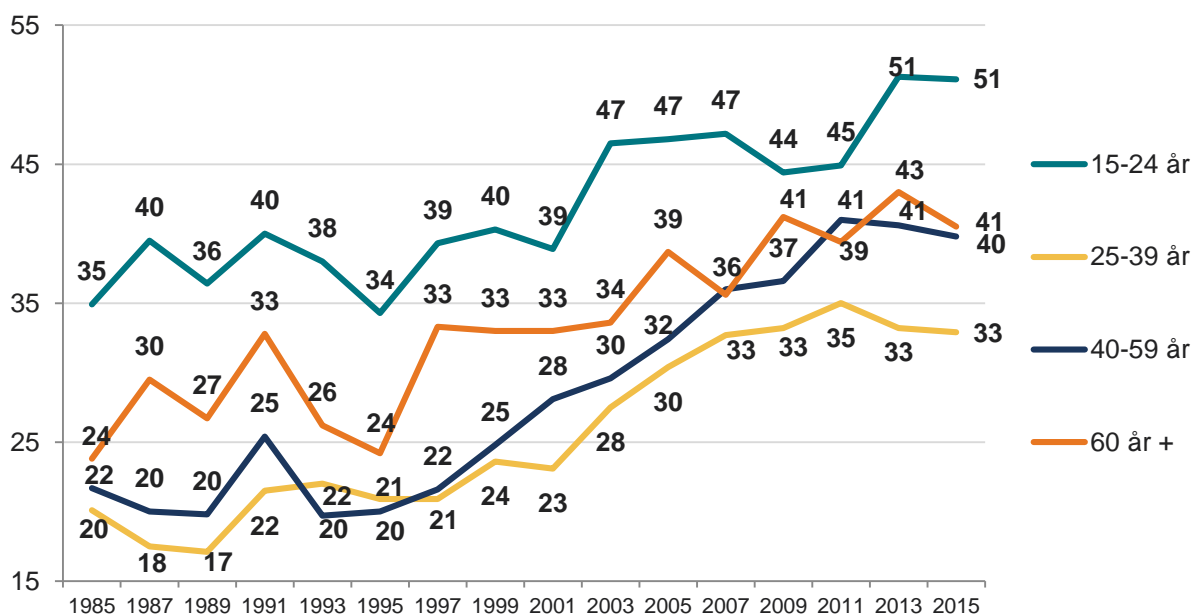
Som i alle tidligere år er andelen størst blant de yngste, til tross for en liten nedgang for denne aldersgruppen. Vi ser tendenser til generasjonseffekter ved at gruppen som nå er 25-39 år er den eneste som i år har en noe økende treningshyppighet. Dette til tross for den nevnte livsfaseeffekten for mange med små barn. En viss porsjon av denne gruppen har nødvendigvis tilhørt den yngste aldersgruppen for ikke lenge siden, hvor over 80 % har trent minimum ukentlig de siste ti årene. Det ser dermed ut til at en del har tatt med seg vanene sine. Dersom det samme gjør seg gjeldende de neste årene for de som nå er yngst, vil den nedadgående trenden kunne forplante seg videre.

Dersom vi kun tar med dem som trener tre ganger i uka eller oftere, ser vi enda tydeligere hvordan treningstrenden har stoppet opp (figur 7). For alle aldersgruppene ser vi en liten nedgang.

Mens vi i det forrige diagrammet observerte at aldersgruppene har blitt likere over tid, ser vi for dem som trener minst tre ganger i uka at skillet er omtrent like stort som det var for 30 år siden. Differansen nådde sitt laveste nivå for 5-6 år siden, men siden det har de yngste dratt fra. Det er tydelig at trenings- og livsstiltrendene i samfunnet har satt sitt preg på de unge. Dette har nok vært skjøvet frem av eksplosjonen i bruken av sosiale medier og økt eksponering gjennom Facebook, Instagram, Snapchat og så videre. Dagens unge blir ofte omtalt som «generasjon perfekt», som også inkluderer et ønske om å prestere fysisk og i idrett.

Et annet interessant poeng er utviklingen av den tidligere omtalte generasjonseffekten for 68'er-generasjonen. Aldersgruppen over 60 år trener nå litt mindre enn for et par år siden. De som nå er 60 år er født på midten av 1950-tallet, og var ikke 20 år før i 1975. De har dermed blitt mindre eksponert for sosiale fenomener som jogge- og mosjonsbølgen på 1970-tallet enn de som var født 5, 10 eller 15 år tidligere.

Figur 7. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? – Tre ganger i uka eller oftere



En del av de senere års livsstiltrend har vært økt spredning av informasjon om trening og fysisk aktivitet. Selv om mye informasjon også kan innebære feil informasjon og misforståelser, er det rimelig å se for seg at befolkningens kunnskapsnivå om trening og fysisk aktivitet har økt. Dette kan være noe av grunnen til at vi trener mye mer enn for 20 eller 30 år siden. Økt kunnskapsnivå henger igjen sammen med endringer i befolkningens utdanningsnivå, som bringer oss over til neste variabel.

Utdanning

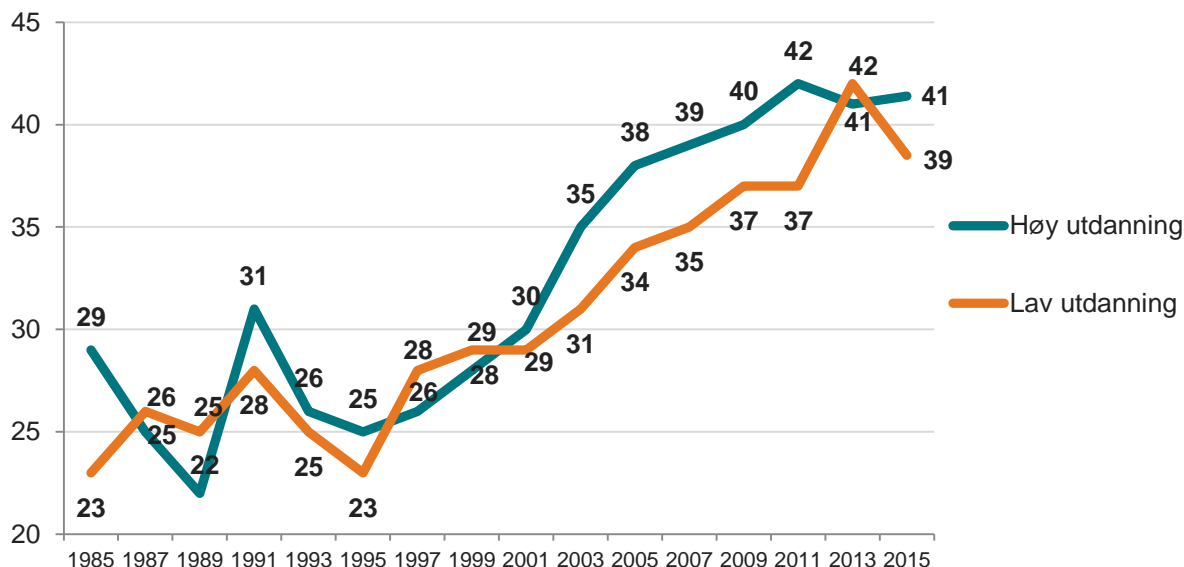
Tall fra Statistisk Sentralbyrå (SSB)² viser at 13 % av befolkningen hadde høyere utdanning på universitets- eller høgskolenivå i 1985. 30 år senere har omtrent en tredjedel av befolkningen høyere utdanning. Dette har ført til at utdanning har mistet noe av sin forklaringskraft som tradisjonell sosial statusvariabel. Utdanningsnivå var tidligere nært koblet til inntektsnivå. Slik er det ikke nødvendigvis lenger. Utdanning har i samfunnsforskningen blitt fremhevet som en selvstendig forklaringsvariabel for verdier og atferd. Den har blitt trukket frem som en *sosio-kulturell*, fremfor *sosio-økonomisk*, forklaringsvariabel.

I analysen kan det være greit å være oppmerksom på at utdanning varierer med alder, i den forstand at en del unge fortsatt er i utdanning og kanskje ikke har rukket å ta den utdanningen de senere vil ta.

Vi vil først se på treningsfrekvens for dem med henholdsvis høyere utdanning på universitets- og høgskolenivå (høy utdanning) og videregående skole eller lavere (lav utdanning)³. For de fleste år før 2013 var det slik at gruppen med høy utdanning hadde en noe høyere treningsfrekvens enn de med lav utdanning, i hvert fall hvis vi ser på dem som trener tre ganger i uka eller oftere. Forskjellen var imidlertid ikke veldig stor, og i 2013 var den utlignet. Nå finnes det igjen et skille, som vi ser i figur 8. Det er selvsagt for tidlig å si om dette er en varig utvikling, men tendensen er der.

Figur 8. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?

– Tre ganger i uka eller oftere



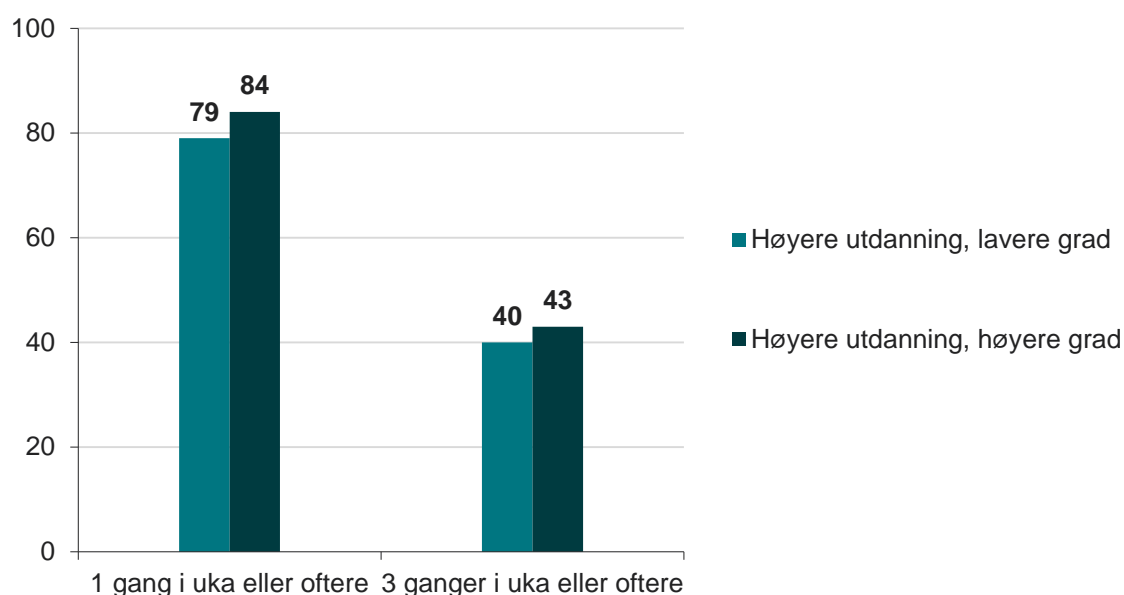
² <https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/utniv>

³ Se kapittel 2 for mer spesifikke definisjoner av utdanningsgruppene.

Når det er sagt, er forskjellen liten, og det har den strengt tatt vært i en del år. Som påpekt over, har utbredelsen av høyere utdanning i befolkningen gjort at utdanningsnivå ikke alltid er like godt egnet til å skille atferd og holdninger mellom sosiale grupper. En måte å redusere effekten av utdanningseksplisjonen på er å skille mellom ulike høyere utdanningsnivåer. Vi deler derfor inn i de som har høyere utdanning med lavere grad og de som har høyere utdanning med høyere grad⁴.

Skillet mellom ulike nivåer av høyere utdanning har blitt gjort i Norsk Monitor siden 2011. Figur 9 viser 2015/16-tallene for dem som trener henholdsvis minst én gang i uka og minst tre ganger i uka. Som vi ser, er det visse forskjeller ved at personer med høyest utdanning er noe mer aktive. Forskjellene var omtrent tilsvarende i 2013. I 2011, derimot, var ikke disse forskjellene tilstedeværende. De høyest utdannede har med andre ord dratt noe fra de siste årene.

Figur 9. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?



Inntekt

Mens utdanning altså tidligere var nærmere koblet til sosial status og klasse enn det er i dag, spiller inntekt stadig en viktig rolle som sosioøkonomisk forklaringsvariabel på mange områder. Som for utdanningsvariabelen, er det viktig å være oppmerksom på at inntekt ikke bare varierer med sosioøkonomisk tilhørighet, men også med alder. Resultatene vil naturligvis kunne påvirkes av dette. I tillegg er det viktig å ha i mente at inntektsnivået i befolkningen har økt betydelig over tid. Dette gjør det lite hensiktsmessig å studere lengre tidsserier med de samme inntektsintervallene. Vi tar derfor bare med resultater for de siste ti årene, det vil si fra og med 2005. Som nevnt i kapittel 2, er det husstandsinnkomst vi forholder oss til. Vi grupperer inntekten i lav, middels og høy⁵.

I figur 10 ser vi at det ikke er store forskjeller mellom inntektsgruppene. De foregående årene har treningshyppigheten for gruppen med lav inntekt vært lavere enn blant dem med høy

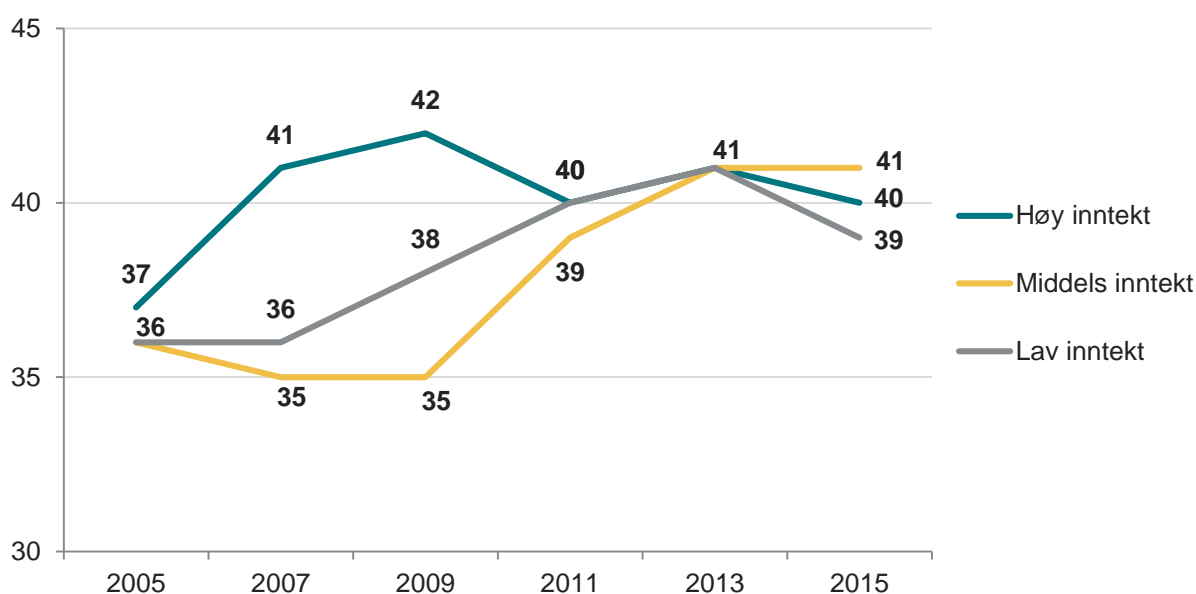
⁴ Se kapittel 2 for definisjoner av utdanningsgruppene.

⁵ Se kapittel 2 for definisjoner av inntektsgruppene.

inntekt, men høyere enn blant dem med middels inntekt. Ved forrige måling i 2013 var det ingen forskjeller, mens det nå igjen er noen små forskjeller. Nå er det imidlertid slik at andelen er størst blant dem med middels inntekt og lavest for dem med lav inntekt.

Lavinnteksgruppen består særlig av yngre og eldre, altså to demografiske grupper som begge har en liten nedgang i fysisk aktivitet ved årets måling (jf. figur 6 og 7). Utviklingen med hensyn til inntekt er derfor ikke unaturlig. Det samme kan sies når det gjelder dem med middels inntekt. Mange i denne gruppen tilhører aldersgruppen 25-39 år, som er den eneste aldersgruppen som ikke har hatt en nedgang i treningshyppighet. På denne måten vil ulike livsfasefaktorer bidra til at inntekt ikke er en faktor som i særlig stor grad forklarer ulikheter i treningsmønstre.

Figur 10. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?
– Tre ganger i uka eller oftere



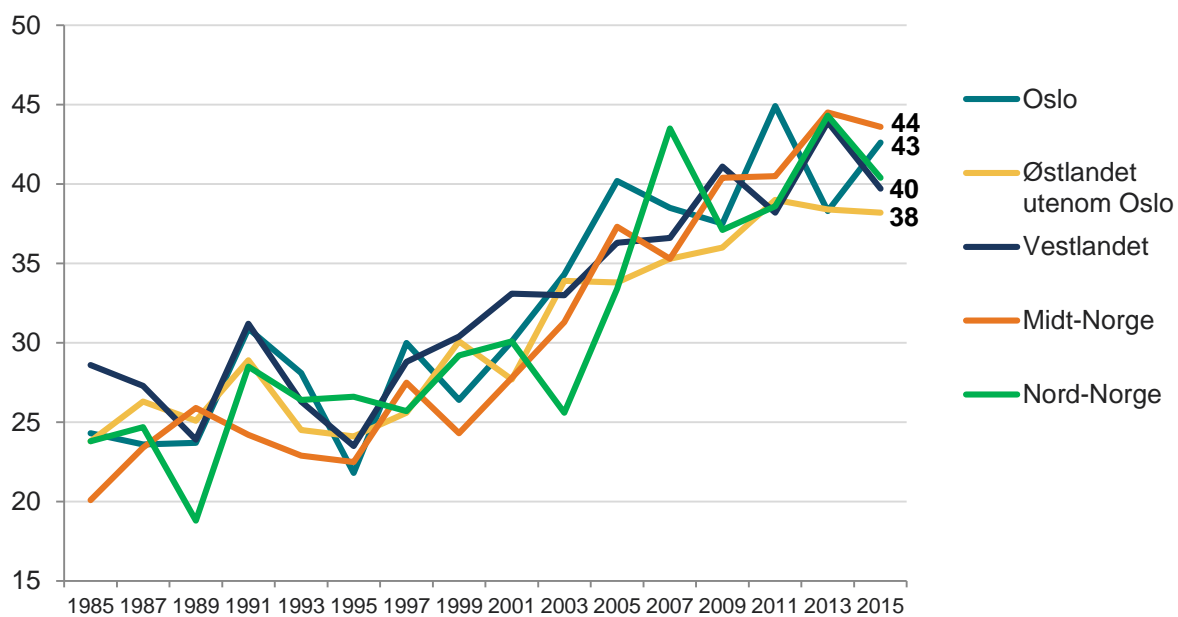
Landsdel

En annen faktor som heller ikke har hatt systematiske forskjeller tidligere er geografi. Fra Norsk Monitor vet vi at det finnes en del sosiokulturelle og verdimessige ulikheter mellom de forskjellige delene av landet. Det har likevel ikke vært noen klare geografiske forskjeller når det kommer til treningshyppighet.

Som vi ser av figur 11 på neste side, har økningen i andeler som er fysisk aktive funnet sted i hele landet, omtrent på samme tid og i samme omfang. Det samme er tilfellet med stagnasjonen og antydningene til nedgang de aller siste årene. Unntaket er Oslo, hvor det er en større andel som trener minimum tre ganger i uka nå enn i 2013. Som vi vet er andelen med høy utdanning større i Oslo enn i andre deler av landet, slik at utviklingen delvis kan henge sammen med den vi så fra figur 8 og 9.

Interessant nok er det folk i Midt-Norge, det vil si Møre og Romsdal og Trøndelagsfylkene, som har den største andelen som trener tre ganger i uka eller oftere. På 1990-tallet var dette stort sett den landsdelen med minst andel. Ellers er det også verdt å kommentere at Østlandet utenom Oslo har den minste andelen, som for det meste har vært tilfellet de siste ti årene.

**Figur 11. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?
– Tre ganger i uka eller oftere**



4. Tidsbruk og intensitet på treningen

Treningshyppighet forteller en del om nordmenns fysiske aktivitet. Et aspekt som kanskje er like viktig for å få et helhetlig bilde av situasjonen, er tiden man bruker på treningsøktene og intensiteten på den fysiske aktiviteten man driver med. Dette vi skal se nærmere på i dette kapitlet.

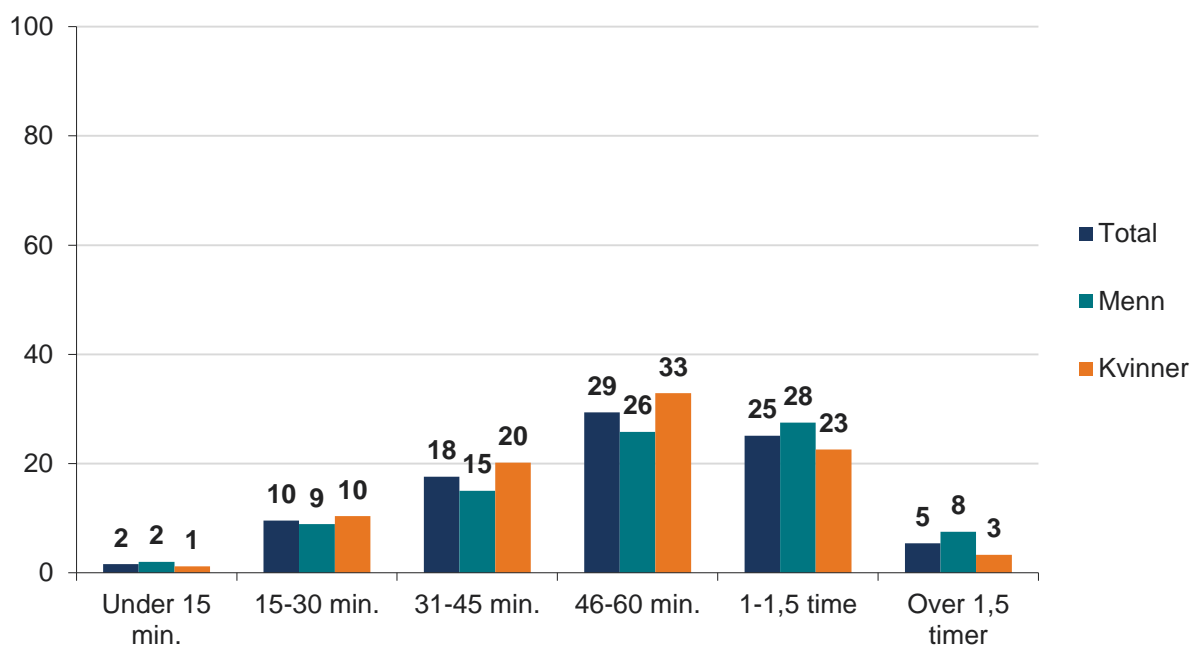
Vi må presisere at vi i forrige kapittel studerte spørsmål om treningshyppighet, som også inkluderer et svaralternativ om at man *aldri* trener. Spørsmålene om hvor lenge og intenst man trener er naturlig nok bare stilt til dem som faktisk trener. Vi oppgir likevel prosentandeler av hele befolkningen. Det gjør det lettere å forholde seg til tallene når man skal vurdere fysisk aktivitet i befolkningen som helhet.

Tidsbruk

Det finnes antakelig ulike definisjoner hos ulike mennesker på hva som kan regnes som fysisk aktivitet og trening. Det er derfor hensiktsmessig å kartlegge hvor lenge folk holder på når de trener.

Figur 12 viser fordelingen for totalbefolkningen og fordelt på menn og kvinner. Som vi ser, er det mange som oppgir at de bruker ganske lang tid på en treningsøkt. 6 av 10 oppgir at de vanligvis bruker 46 minutter eller mer. Det er ganske få som bruker mer enn halvannen time, men enda færre som bruker under et kvarter. I gjennomsnitt kan vi derfor si at nordmenn har forholdsvis lange økter. Dersom intensiteten er rimelig høy, er det mange nordmenn som gjør en god innsats med trening og mosjon. Vi skal se nærmere på intensiteten litt senere i kapitlet.

Figur 12. Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?

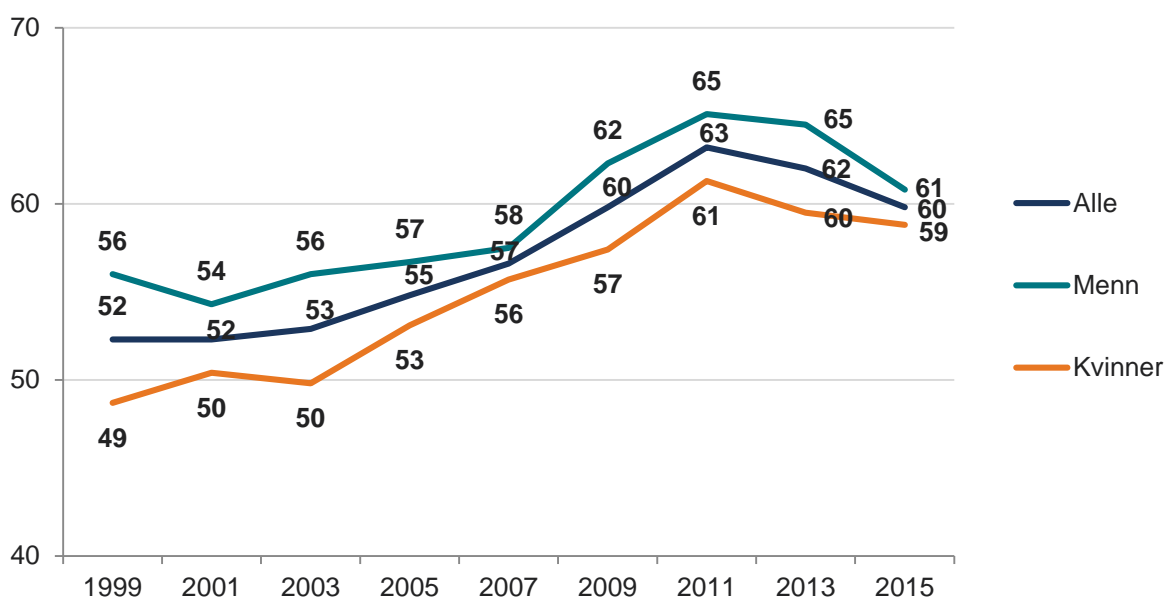


Som tidligere år er det noen forskjeller mellom kjønnene. Flere menn enn kvinner bruker over en time på en vanlig treningsøkt, mens flere kvinner enn menn bruker under en time.

Mønsteret er der, selv om forskjellene ikke er dramatiske. Dette er noe av det samme som vi så i kapittel 3: Flere kvinner enn menn trener minimum ukentlig, men det er flest menn som trener svært ofte. Når det gjelder tidsbruk kan vi si at flest kvinner bruker middels lang tid på en treningsøkt, mens flest menn bruker lang tid.

La oss så konsentrere oss om utviklingen over tid. Her har vi tall fra og med 1999 i Monitor-databasen. Hvis vi først ser på utviklingen for dem som vanligvis trener i minst tre kvarter (figur 13), ser vi at kurven er ganske lik dem vi så i kapitlet om treningshyppighet. Toppen ser ut til å ha blitt nådd i 2011, med en liten nedgang siden det. Like mange som i 2009 bruker vanligvis minst tre kvarter på en vanlig treningsøkt. Tendensen er lik for begge kjønnene, men nedgangen er sterkest for mennene. På dette punktet er altså menn og kvinner nå likere enn de har vært de seneste årene.

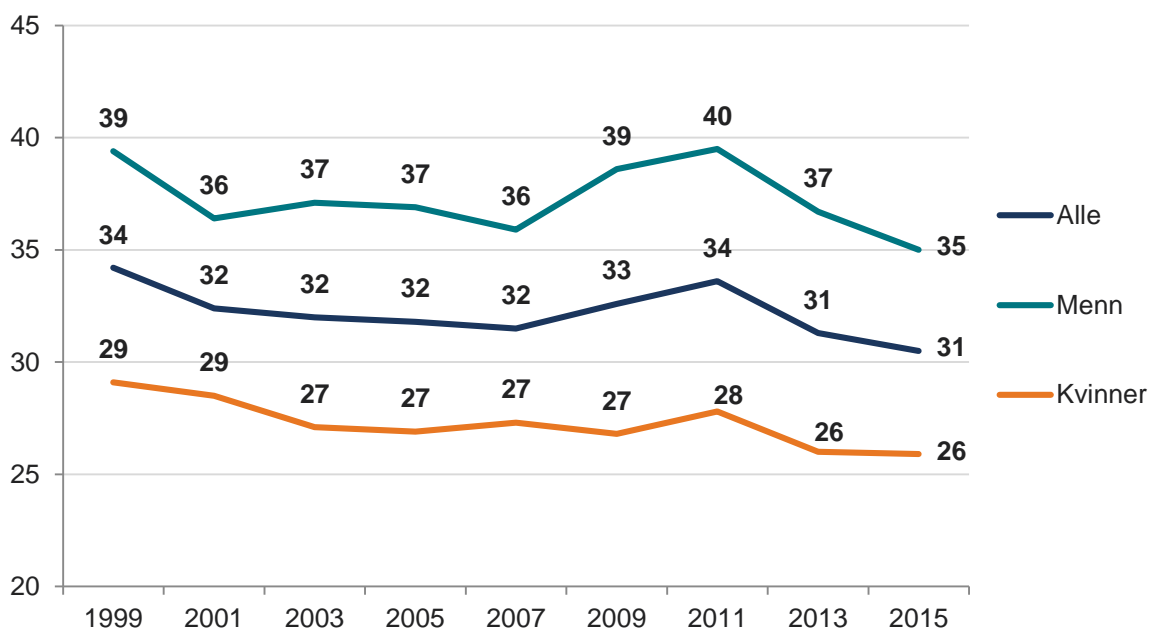
**Figur 13. Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?
– 46 minutter eller mer**



Hvis vi beveger oss videre og ser på den knappe tredjedelen som vanligvis trener i minst én time, ser vi en nedadgående trend (figur 14). Andelen for totalbefolkningen går nå svakt ned, men langt mindre enn fra 2011 til 2013. Det mest iøynefallende er likevel at tallene både for totalbefolkningen og for menn og kvinner hver for seg er lavere enn de har vært noen gang siden dette spørsmålet ble stilt for første gang. Selv om det har vært en økning i treningshyppigheten over mange år – riktignok med en stagnasjon de seneste årene – er det altså stadig færre som trener lenge om gangen.

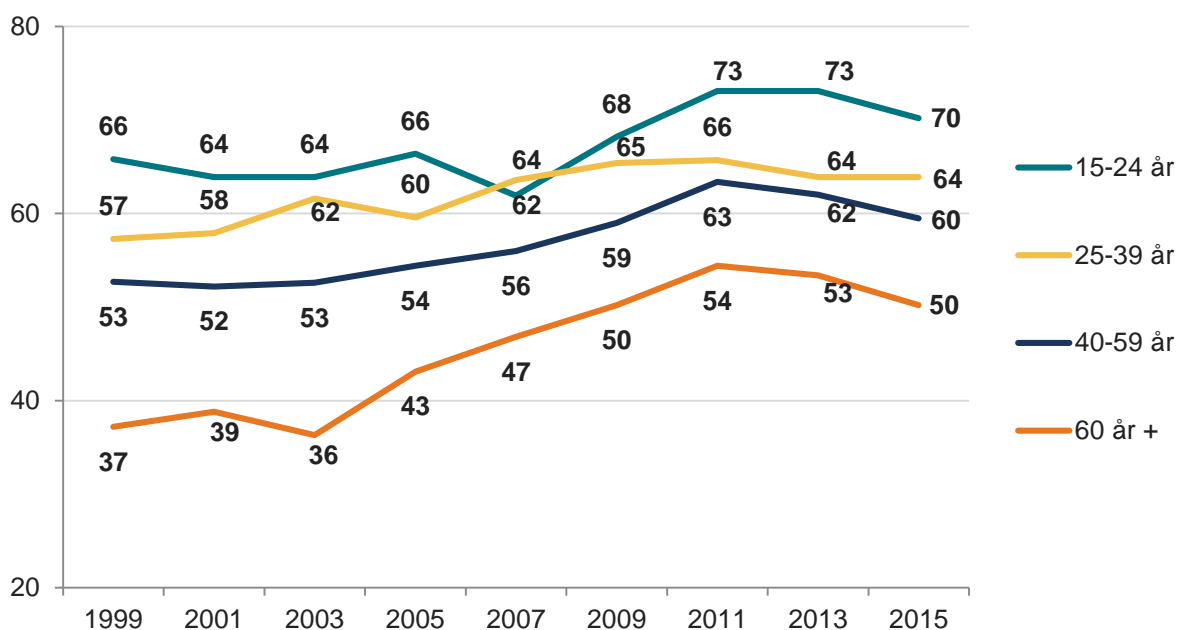
Forskjellen mellom kvinner og menn er større enn i figur 13. Dette skyldes først og fremst en nedgang for mennene. 5 prosentpoeng færre menn enn i 2011 trener vanligvis i minst én time.

**Figur 14. Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?
– 1 time eller mer**



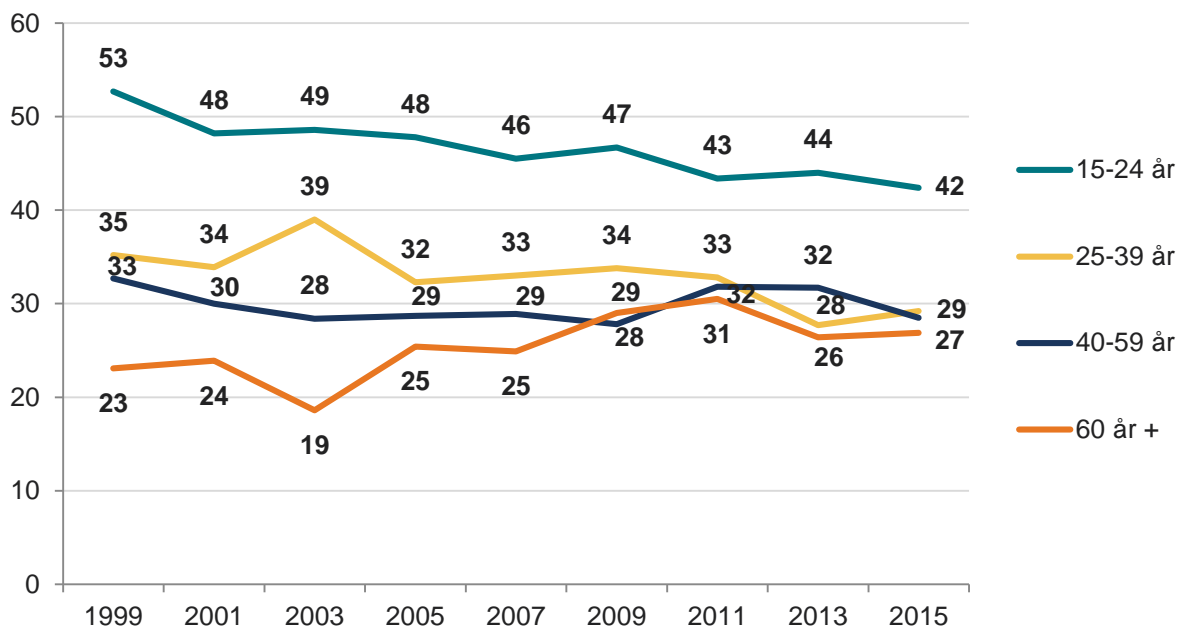
Aldersfordelingen for lengde på treningsøkten fremgår av figur 15 og 16. Som i alle tidligere år, ser vi at de yngste i større grad enn de eldre bruker lang tid på treningen. Forskjellene har imidlertid blitt mindre de siste 15 årene, akkurat slik vi så i figur 6 med oversikt over treningsfrekvens på minst én gang i uka. For dem som bruker minst tre kvarter kan vi observere at økningen er større for de andre aldersgruppene enn for de yngste, og spesielt for de eldste på 60 år eller mer.

**Figur 15. Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?
– 46 minutter eller mer**



For dem som bruker én time eller mer på en vanlig treningsøkt er det nå svært liten forskjell på alle aldersgruppene over 25 år. Mens trenden har vært nedadgående for de to midterste gruppene, har den vært økende for de eldste. Det er først og fremst nedgangen for de yngste og oppgangen for de eldste som gjør at aldersgruppene er likere nå enn de var like etter årtusenskiftet.

Figur 16. Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?
– 1 time eller mer



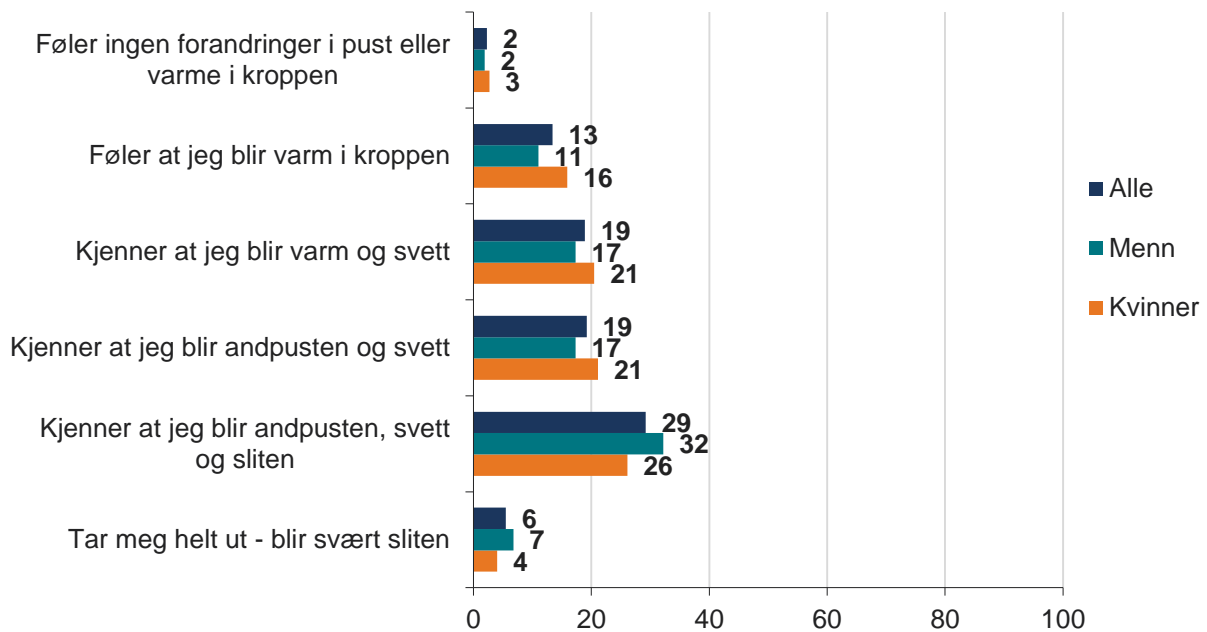
Til tross for utviklingstrekkene kommentert ovenfor, er det ingen tvil om at de unge har lengre treningsøkter enn andre. Den fysiske kapasiteten er som oftest større fra naturens side, og mange har kanskje også mer tid til overs til å holde på i lengre tid om gangen med trening. I tillegg henger dette trolig sammen med endrede treningsvaner i form av økt bruk av treningssentre, gruppetrening og private treningstimer. Selv om det finnes treningsopplegg av ulike varianter, er det mange slike typer treningsøkter som varer i under en time. Vi kommer tilbake til utviklingen i treningsformer i kapittel 5 og 6.

Intensitet

Lengden på treningen forteller oss en del, men intensiteten er selvsagt også en nøkkelfaktor for å få et komplett bilde. Vi har derfor stilt respondentene spørsmål om hvor intenst de trener eller mosjonerer. Svaralternativene er formulert som grad av intensitet fra svært lav (ingen forandring i kroppen) til svært høy (å ta seg helt ut).

I figur 17 ser vi fordelingen for totalbefolkningen og kvinner og menn hver for seg. Det er tydelig at det er relativt stor spredning. 35 % i befolkningen blir minimum andpusten, svett og sliten. I den andre enden er det 15 % som «bare» føler varme i kroppen eller ingen forandringer pust eller varme i kroppen i det hele tatt. Det ser med andre ord ut til å være mange ulike definisjoner på trening og mosjon.

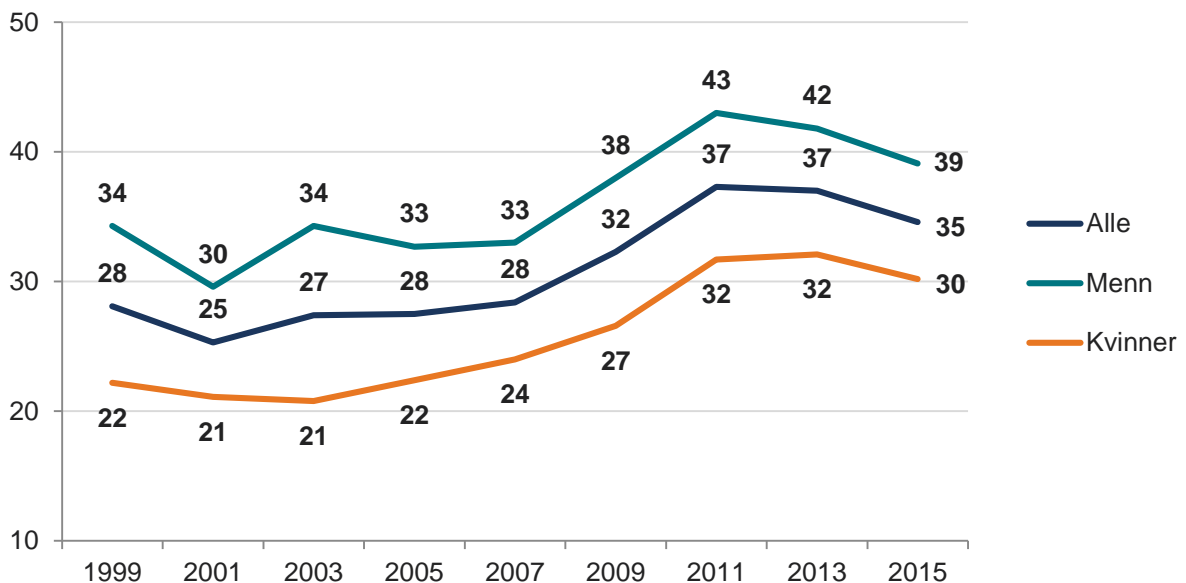
Figur 17. Hvor intenst trener eller mosjonerer du?



Som i tidligere år er det også forskjeller mellom kjønnene. Det er flest menn i de to svarkategoriene som representerer høyest intensitet, og flest kvinner i de andre kategoriene. Det er verdt å kommentere at dette bygger på respondentenes subjektive vurdering av sin egen treningsintensitet. Det kan derfor ikke utelukkes at forskjellen skyldes systematiske skjevheter i vurderingen av egen trening, heller enn treningen i seg selv.

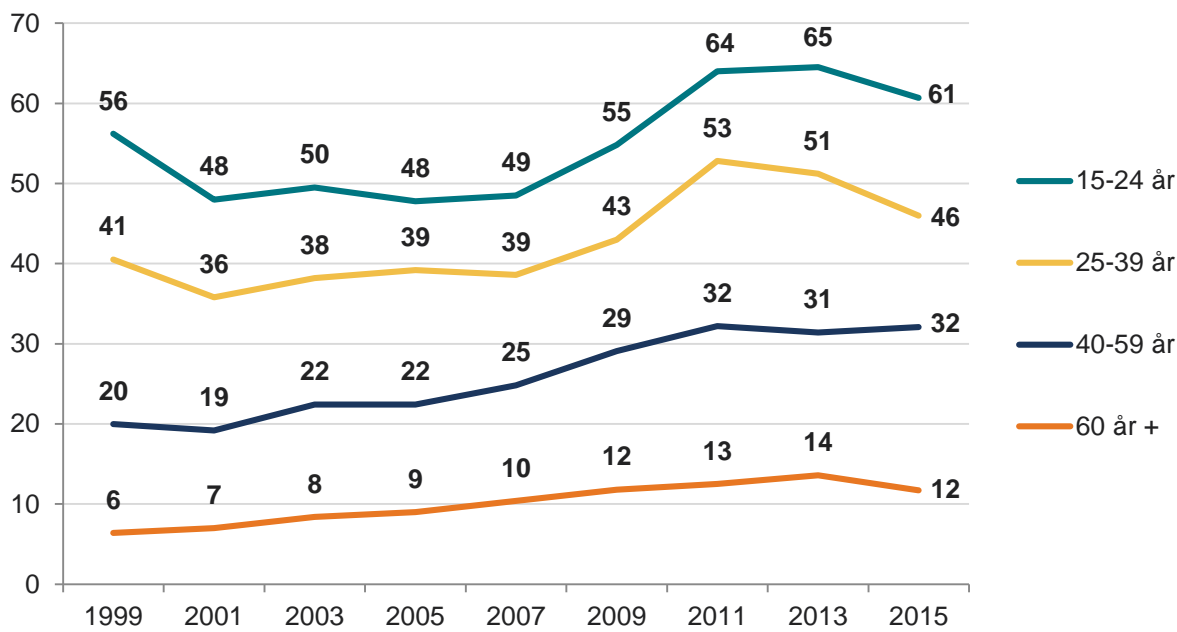
Utviklingen over tid fremgår av diagrammet nedenfor. Vi har skilt ut de to svarene som representerer høyest intensitet, altså 35 % av befolkningen. Formen på kurven er gjenkjennelig både fra analysen av treningshyppighet og lengde på treningen. Toppen ble nådd i 2011, og den svakt nedadgående trenden fra 2013 har fortsatt. Nivået er likevel høyere nå enn det var på alle målinger før 2011.

Figur 18. Hvor intenst trener eller mosjonerer du? – Andeler som tar seg helt ut eller blir andpusten, svett og sliten



Forskjellene i intensitet kommer sterkest til uttrykk når vi ser på aldersgruppene (figur 19). Selv om de eldre ikke trener så veldig mye sjeldnere eller kortere enn de yngre, er det tydelig at naturlige fysiske forutsetninger setter sitt preg på treningsintensiteten. For øvrig er tendensen lik som i figuren over, med en sterk økning frem mot 2011, etterfulgt av en svak nedgang.

Figur 19. Hvor intenst trener eller mosjonerer du? – Andeler som tar seg helt ut eller blir andpusten, svett og sliten



5. Sammenheng og sted for fysisk aktivitet

Kartleggingen av hyppighet, tidsbruk og intensitet på treningen har vist oss de overordnede utviklingstrekkene for nordmenns fysiske aktivitet. Vi går nå over til å se nærmere på de mer kvalitative delene ved kartleggingen. Både sammenheng og sted for fysisk aktivitet er relevant i så måte.

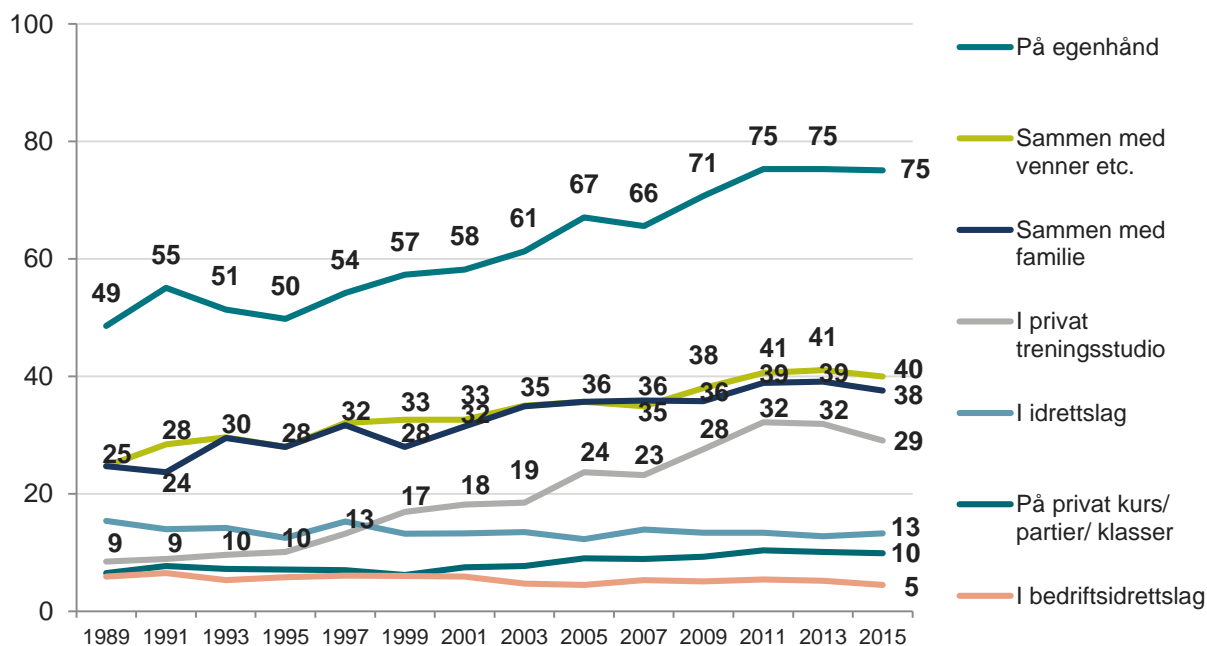
Sammenheng for aktiviteten

Spørsmålet som har blitt stilt respondentene dreier seg om sammenhengen for treningen, mens svarene inkluderer både i hvilken sammenheng og med hvem man har drevet med fysisk aktivitet. Det er selvsagt mulig å avgi flere svar på dette spørsmål. Diagrammet nedenfor viser kun små endringer fra de to foregående årene. 3 av 4 har drevet med fysisk aktivitet og idrett på egenhånd – klart flere enn dem som har gjort det med venner eller familie (ca. 40 %).

Det er en viss nedgang i andelen som har trent i treningsstudio. Dette var også den treningsformen som hadde størst økning frem til 2011. Tendensen er svært lik den vi har sett for treningshyppighet, tidsbruk og intensitet. Utviklingen i bruk av treningsstudio er derfor muligens den som er mest representativ for utviklingen som helhet.

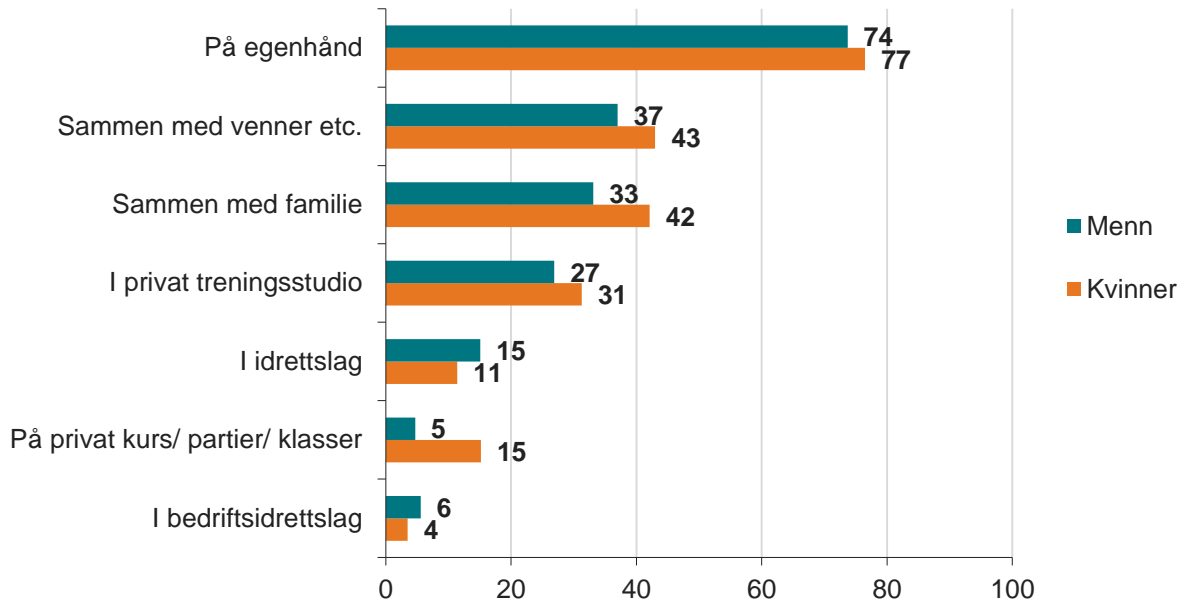
Andelen som driver fysisk aktivitet i idrettslag er meget stabil. Her er det viktig å huske på at Norsk Monitor måler befolkningen på 15 år og eldre, slik at de mange barna som er med i idrettslag ikke blir fanget opp her. Det er også en stabil utvikling for private kurs/partier/klasser og bedriftsidrettslag.

Figur 20. I hvilke av disse sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?



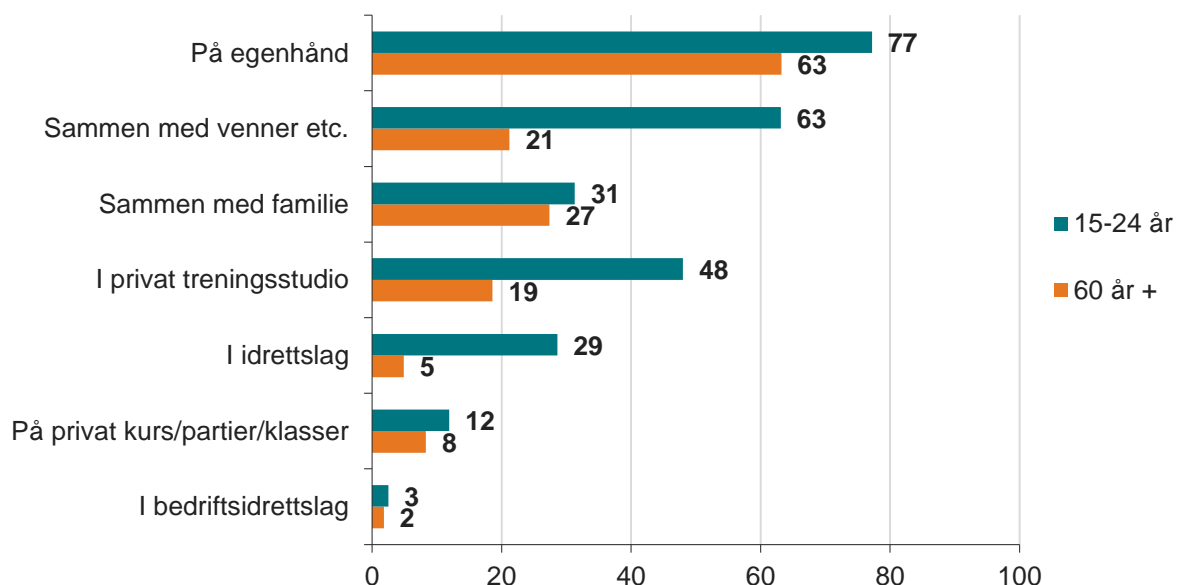
I figur 21 ser vi variasjoner etter kjønn. Mennene er i flertall i organisert idrett (idretts- og bedriftsidrettslag), mens det er flere kvinner enn menn som trener på egenhånd, med venner eller familie, i treningsstudio og på privat kurs/partier/klasser.

Figur 21. I hvilke av disse sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?



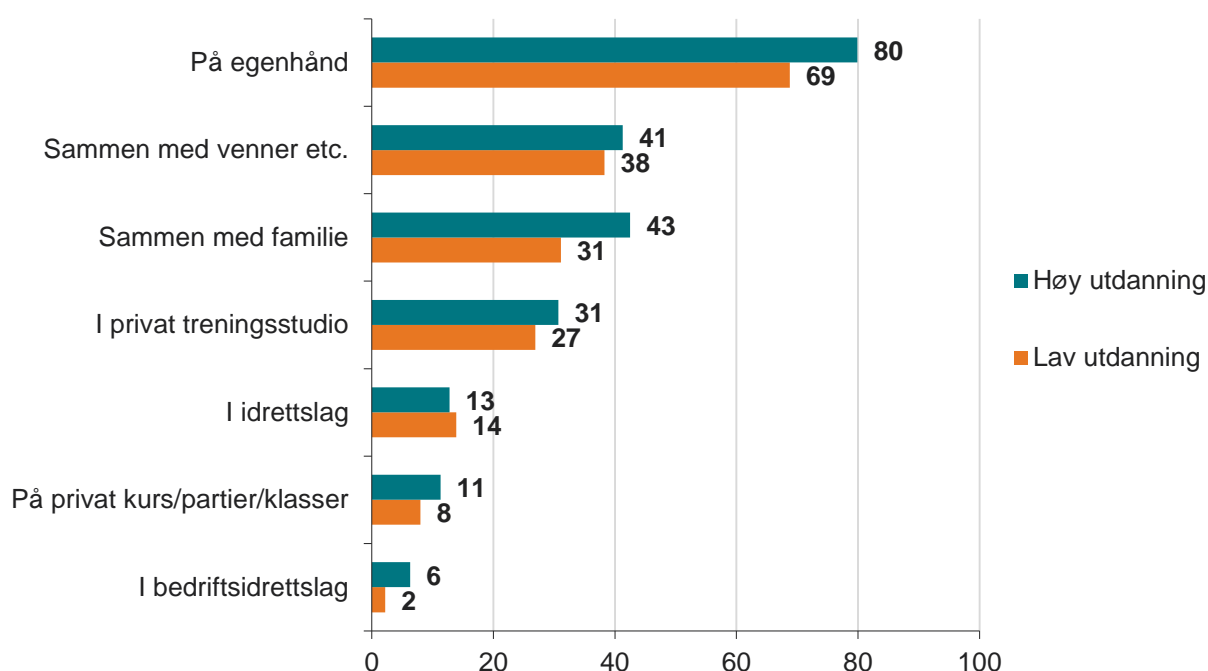
Noen enda klarere forskjeller finner vi når vi ser på alder. Vi har tidligere sett at treningsfrekvensen ikke varierer så veldig mye mellom de eldste og de yngste, men at det er større forskjeller når det kommer til tidsbruk og intensitet på den fysiske aktiviteten. Det kan derfor være interessant å se på forskjellene mellom disse aldersgruppene for sammenheng for treningen. I figur 22 ser vi at de yngste dominerer sterkt når det gjelder idrettslag, treningsstudio og trening med venner. Fordelingen er noe jevnere for trening på egenhånd, med familie, på privat kurs/partier/klasser og i bedriftsidrettslag.

Figur 22. I hvilke av disse sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?



Det finnes også noen forskjeller etter utdanning, jf. figur 23. Det er klart flest med høy utdanning som har trent på egenhånd eller med familie. Det er ofte slik at flere i samme familie har høy utdanning, så dette er kanskje ikke så rart. Trening med venner, i treningsstudio, på privat kurs eller lignende og i bedriftsidrettslag har også størst andel med høyt utdannede. Den eneste sammenhengen hvor de med lav utdanning har større andel enn de med høy utdanning er i idrettslag. Dette henger antakelig delvis sammen med at mange unge er med i idrettslag, og mange av de samme unge har ikke rukket å skaffe seg høyere utdanning.

Figur 23. I hvilke av disse sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?



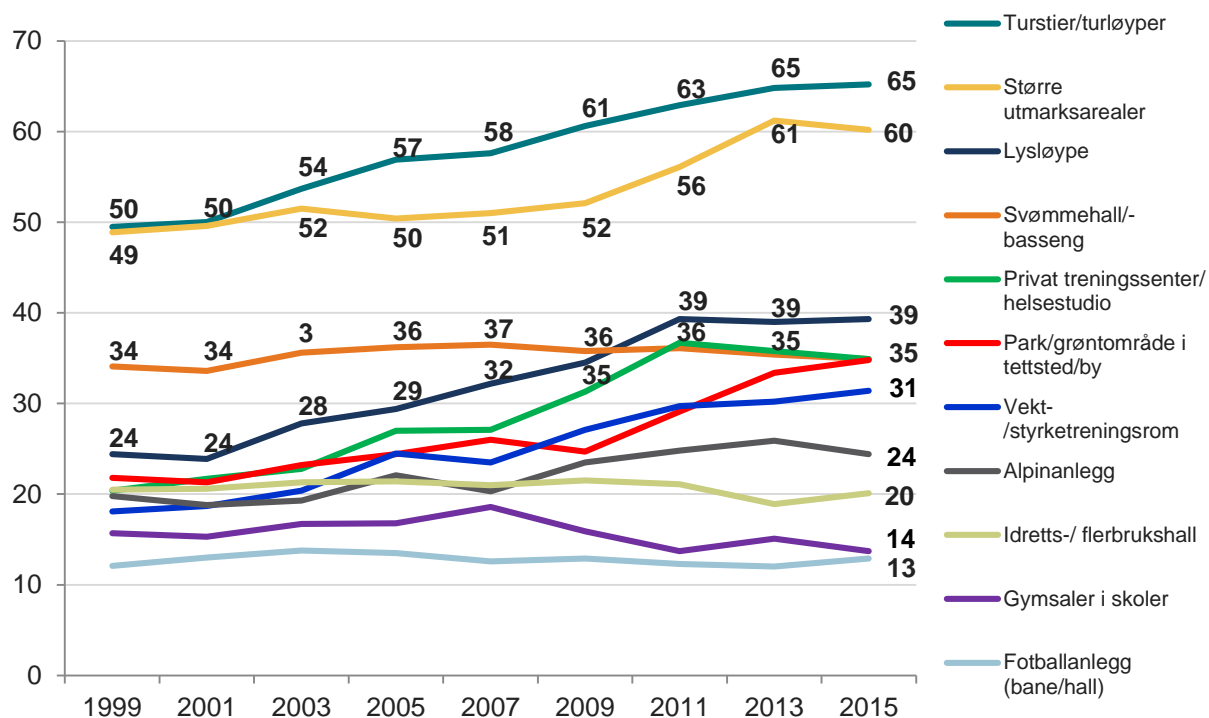
Sted for treningen

I Norsk Monitor har vi også et spørsmål som retter seg mer direkte mot bruken av ulike typer idrettsanlegg og steder for å drive idrett. Dette ble delvis kartlagt i den forrige delen om sammenheng for treningen, men her har vi spurt om hvor ofte man driver med idrett på spesifikke steder. Vi konsentrerer oss om dem som *har drevet* med idrett på de ulike stedene, fremfor *hvor mange ganger* de har gjort det. Videre er det viktig å legge merke til at spørsmålet dreier seg om *i sesongen*, altså i det tidsrommet det er naturlig å drive med den aktuelle idretten.

Som vi ser av figur 24, er naturen den mest benyttede arenaen for idrett. Turstier/turløyper, større utmarksarealer for tur- og friluftaktivitet, lysløype og park og grøntområde i tettsted/by topper listen. Dette er steder for aktiviteter som mange vil betegne som typisk norske, slik som fottur og skitur. Utviklingen er stabil for alle disse, og oppadgående for idrett i park eller grøntområder.

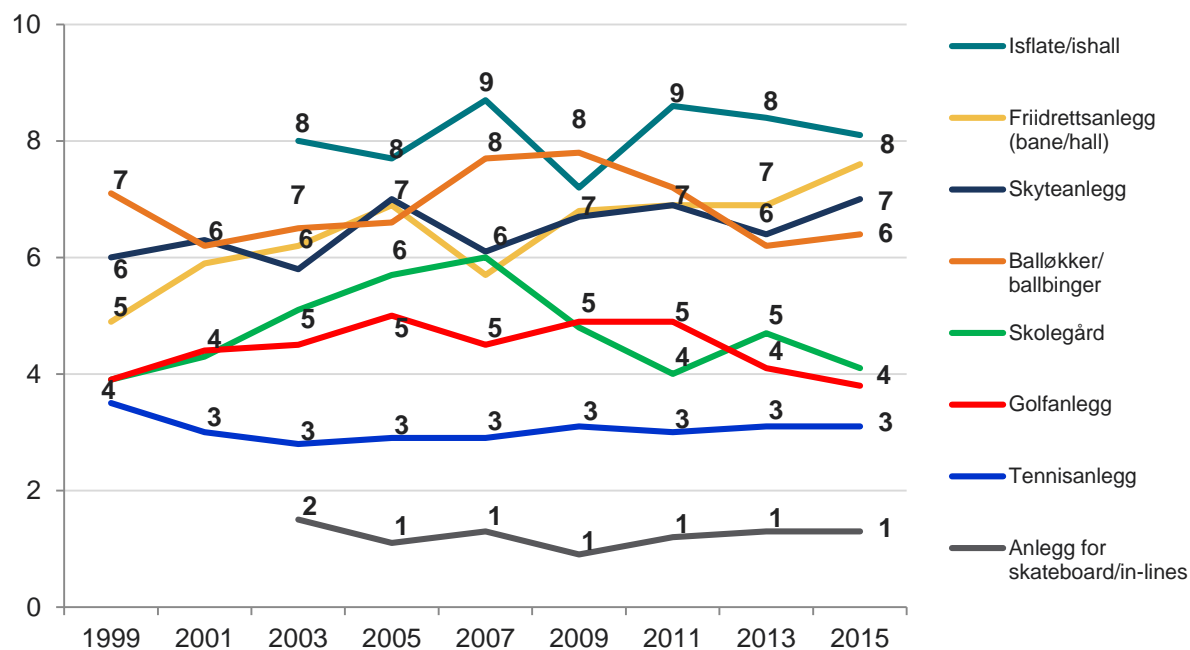
Utviklingen for treningssenter/helsestudio er noe nedadgående og tilsvarende den vi så i figur 20. Det er for dette spørsmålet skilt mellom treningssenter/helsestudio og vekt- eller styrketreningsrom. For sistnevnte ser vi en fortsatt økning til 31 %.

Figur 24. Hvor ofte har du drevet idrett på følgende steder i sesongen?
– Andeler som har drevet



Vi har også spurt om anlegg som brukes sjeldnere enn de ovenstående (figur 25). Alle disse brukes av færre enn 10 %. De mest brukte blant disse er ishall og friidrettsanlegg. Anlegg for skateboard, som selvfølgelig har en begrenset målgruppe, ligger nederst på listen.

Figur 25. Hvor ofte har du drevet idrett på følgende steder i sesongen?
– Andeler som har drevet

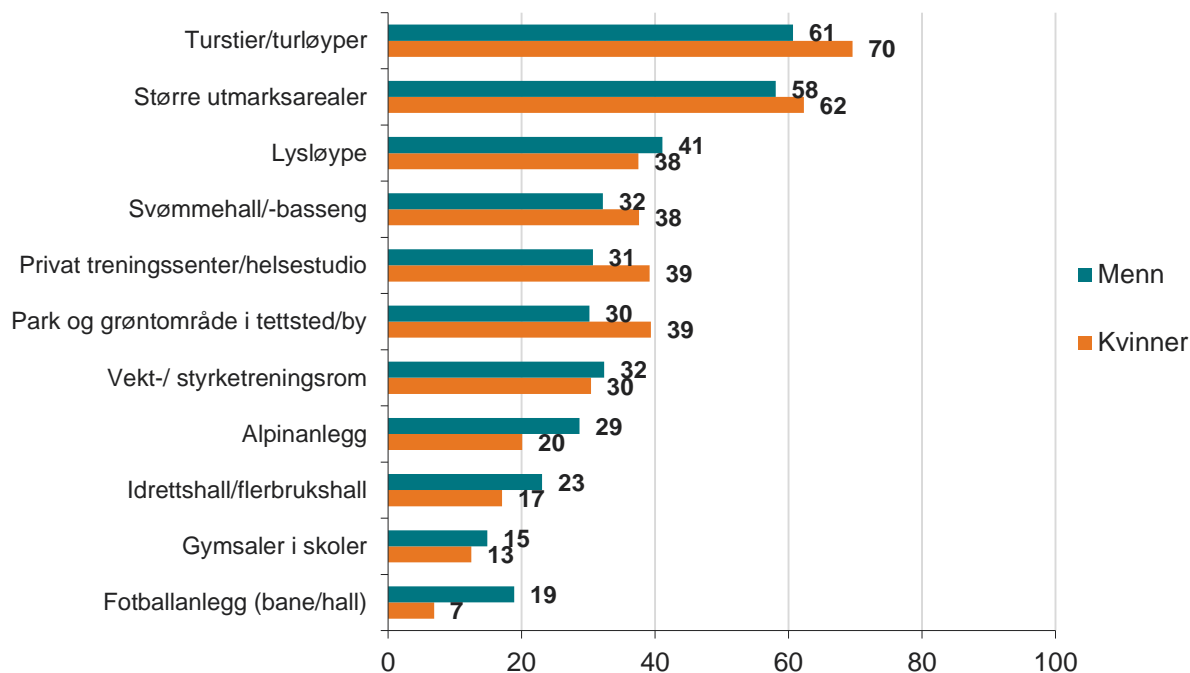


Det er enkelte forskjeller etter kjønn, som vi ser i figur 26. Litt flere kvinner enn menn bruker turstier/turløyper og større utmarksarealer for tur- og friluftaktivitet. I tillegg dominerer kvinnene i svømmehallen, helsestudio og park og grønntområder. Det er flere menn enn

kvinner som har drevet idrett i lysløype, vekt- og styrketreningsrom, alpinanlegg, idrettshall, gymsal og fotballanlegg.

Figur 26. Hvor ofte har du drevet idrett på følgende steder i sesongen?

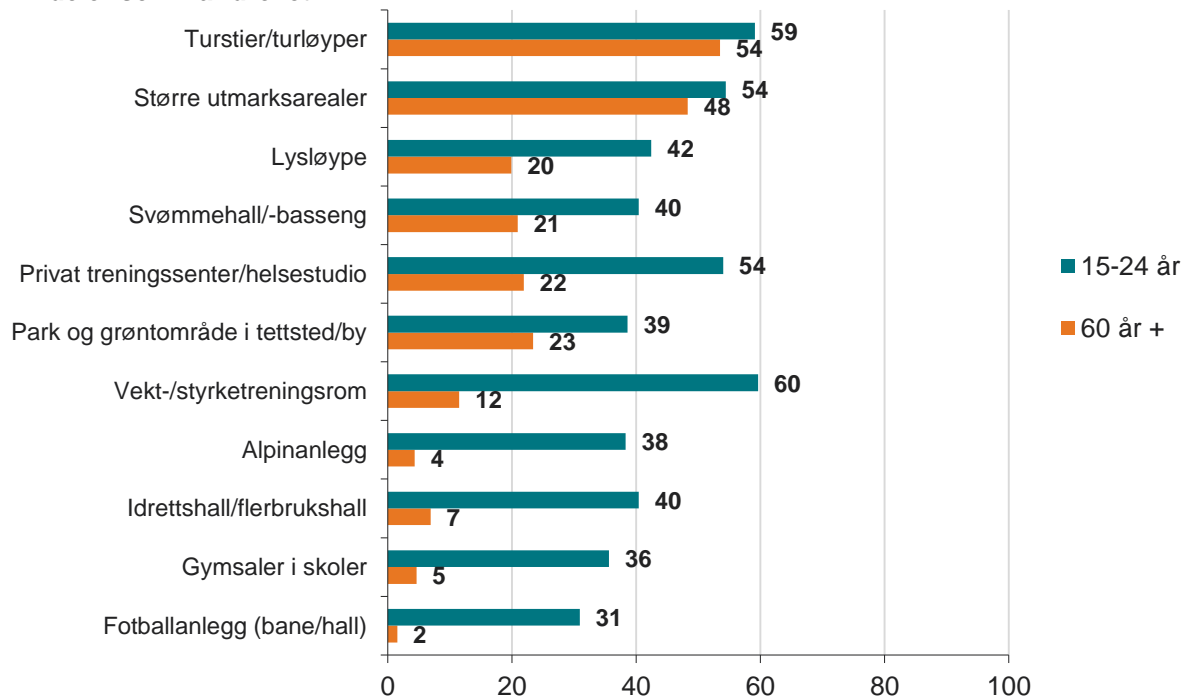
– Andeler som har drevet



Når det gjelder alder, finner vi ganske store utslag, på den måten at unge mennesker dominerer (figur 27).

Figur 27. Hvor ofte har du drevet idrett på følgende steder i sesongen?

– Andeler som har drevet



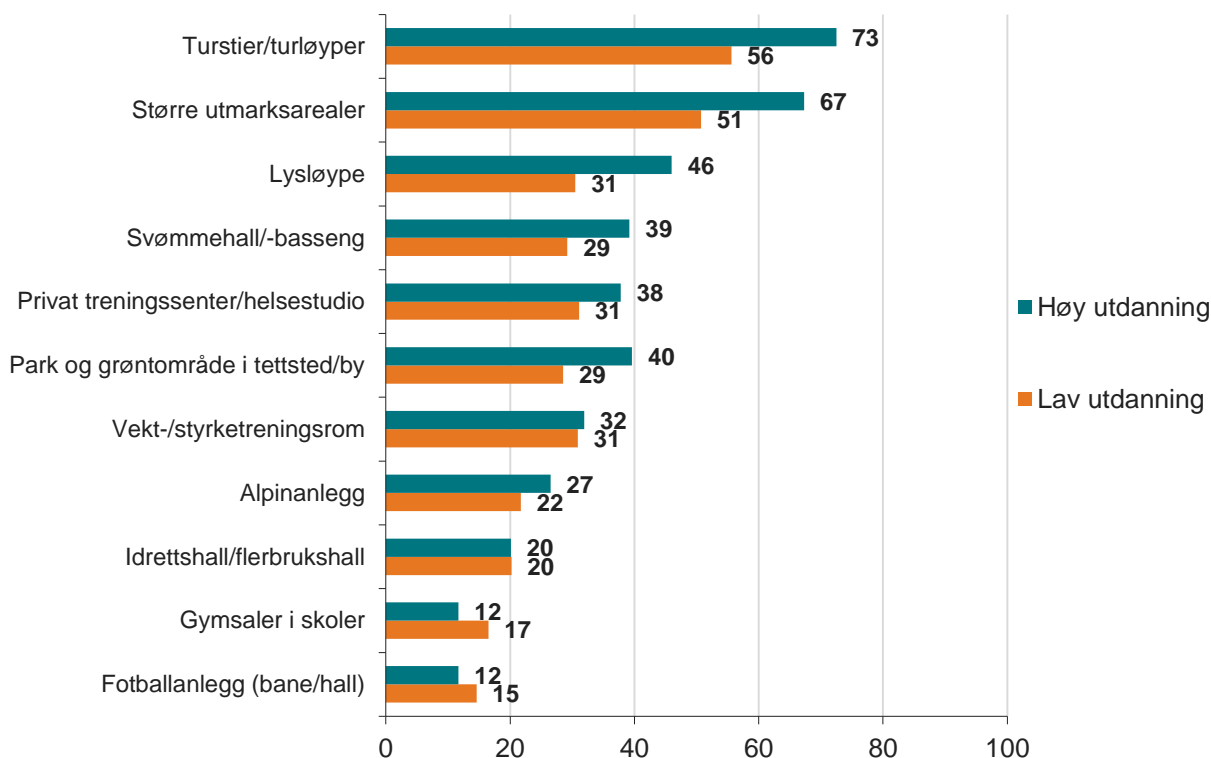
De eneste stedene der de eldre kommer i nærheten av de unge, er turstier/turløyper og større utmarksarealer for tur- og friluftaktiviteter. De unge bruker naturlig nok gymsaler langt

oftere enn de eldre. Ikke overraskende er de også langt mer ivrige brukere av alpinanlegg, idrettshaller og fotballanlegg.

Det er enkelte forskjeller etter utdanning, jf. figur 28. Forskjellene har blitt større siden 2013. Klart flere med høy utdanning driver med klassiske fottur- og skituraktiviteter. For turstier/turløyper er differansen mellom de to utdanningsgruppene på 17 prosentpoeng. I 2013 var den 12 prosentpoeng. Differansen for idrett i større utmarksarealer er på 16 prosentpoeng, mot 11 prosentpoeng i 2013. Forskjellen har blitt større også for bruk av lysløype, svømmehall og park/grøntområde.

Som i 2013 er det mer jevnt mellom utdanningsgruppene når det gjelder vekt- og styrketreningsrom, alpinanlegg og idrettshall. Flere med lav enn med høy utdanning bruker gymsaler og fotballanlegg. Bruken av gymsaler henger naturlig nok nært sammen med at det er flere unge som (ennå) ikke har høyere utdanning som bruker disse.

Figur 28. Hvor ofte har du drevet idrett på følgende steder i sesongen?
– Andeler som har drevet



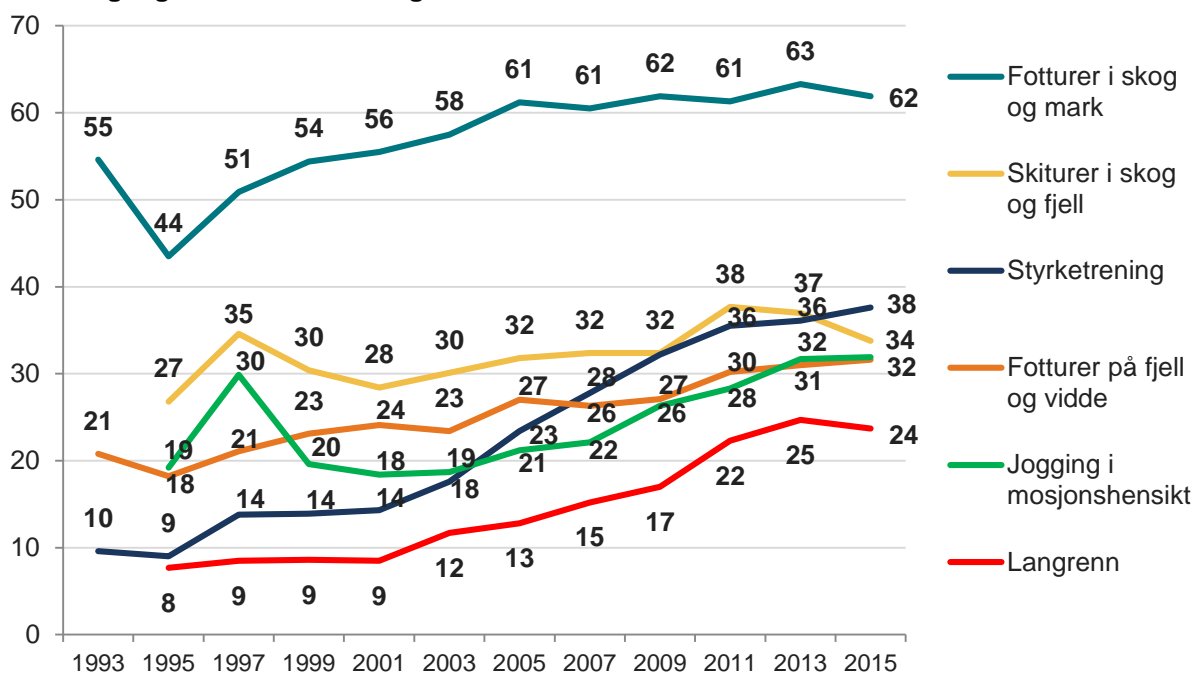
6. Utbredelsen av konkrete fysiske aktiviteter og idretter

Vi skal nå gå enda mer konkret til verks og se på enkeltidretter. Informasjonsgrunnlaget i Norsk Monitor gjør at vi kan studere hvor mange og hvem det er som driver med forskjellige fysiske aktiviteter. Respondentene har blitt spurt om hvilke fysiske aktiviteter de driver med minst én gang i måneden i sesongen. På den måten får vi en oversikt over rekrutteringen til hele 41 enkeltidretter og aktiviteter.

Før vi undersøker *hvem* som driver med de ulike aktivitetene, kan det være greit med en oversikt over hvilke aktiviteter som faktisk er de mest utbredte i befolkningen. Diagrammet nedenfor viser de seks mest utbredte aktivitetene⁶. Det er ingen tvil om at fotturer i skog og mark er den som flest nordmenn driver med. Oppslutningen er nesten 20 prosentpoeng høyere enn for 20 år siden, men så vidt lavere enn i 2013.

Deretter følger styrketrening, som jo er en ganske vid kategori, og skiturer i skog og fjell, fotturer på fjell og vidde, jogging og langrenn. Økningen i utbredelsen av spesielt styrketrening og langrenn over de siste 22 årene er bemerkelsesverdig. Det er selvsagt et definisjonsspørsmål hva man velger å kalle skiturer og hva man velger å kalle langrenn. Det er antakelig heller ikke klart for alle akkurat hvordan man skal definere fjell og vidde i forhold til skog og mark. Likevel gir dette en god oversikt over hva nordmenn driver med og hvordan alle disse aktivitetene er langt mer utbredte i dag enn de var tidlig på 1990-tallet.

Figur 29. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?



Til tross for denne økningen over tid ser vi også her en utflating eller liten nedgang de siste årene for flere av aktivitetene. Dette gjelder spesielt skiturer i skog og fjell, som går ned fra 37 % i 2013 til 34 %. Styrketrening, derimot, fortsetter den jevne økningen.

⁶ I tillegg kommer sykling til jobb og på tur (27 %). Denne ble imidlertid målt først fra 2007, så vi tar den ikke med i dette diagrammet. Utviklingen for denne aktiviteten er ganske stabil, men svakt synkende siden 2007 (29 %).

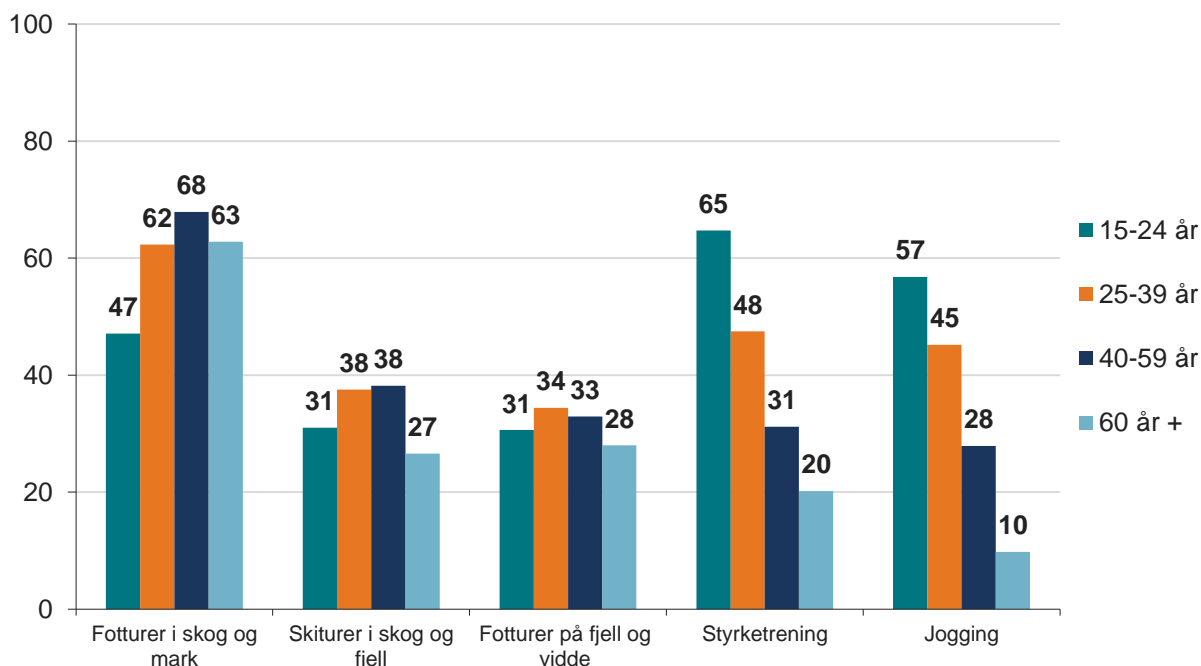
Etter aktivitetene som er inkludert i diagrammet følger svømming (17 %), sykling som trening (17 %), slalåm/alpint (13 %), løpetrening (13 %), fotball (9 %), gymnastikk/aerobics/jazzballett o.l. (9 %), vektløfting/kroppbygging (9 %), yoga/pilates (8 %) og dans (6 %). Hele oversikten finnes i vedlegg til denne rapporten.

Alder

La oss så se nærmere på hvem som driver med ulike aktiviteter. Siden vi har svært mange aktiviteter å forholde oss til, begrenser vi oss til de mest utbredte og relevante og som beskriver de mest interessante forskjellene. Vi starter med alder, fordi det på dette området er liten tvil om at det er dette som viser de største variasjonene. Det henger selvsagt sammen med fysisk kapasitet, livsfaser, interesser/hobbyer og så videre.

Figur 30 viser aldersfordelingen for de fem mest utbredte aktivitetene. Vi ser en stor forskjell i aldersgrupper mellom de tre turvariantene, ved at det er flest i de midlere aldersgruppen som driver med disse. Det er særlig store forskjeller for fotturer i skog og mark. Her er det over 20 prosentpoengs forskjell mellom de yngste og dem mellom 40 og 59 år, som er de mest ivrige turgåerne. Bildet er helt annerledes for de mer «profesjonelle» aktivitetene, nemlig styrketrening og jogging. Dette er aktiviteter som i sterkere grad forbindes med trening. Her dominerer de yngre voldsomt, og andelen som driver med det blir mindre jo eldre man blir.

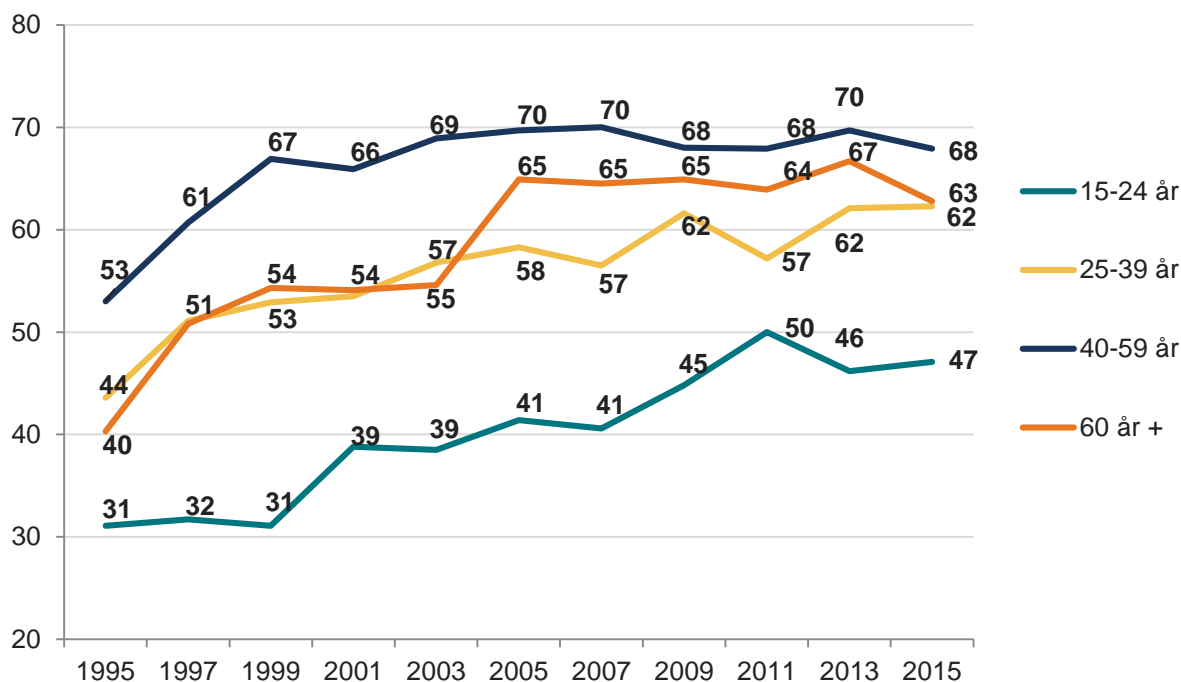
Figur 30. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?



Siden fotturer i skog og mark er den mest utbredte og er den «folkeaktiviteten» den er, skal vi se litt nærmere på utviklingen over tid for de ulike aldersgruppene. Som vist i figur 31, er økningen over tid betydelig for alle aldersgruppene. Den sterkeste økningen fant likevel sted før og rundt årtusenskiftet. Etter det har frekvensen vært relativt stabil for de midlere aldersgruppene, altså dem mellom 25 og 59. For de eldste og de yngste har det vært en sterkere økning også de siste 10 årene.

Det er imidlertid ikke til å legge skjul på at stagnasjonen er et faktum også for fotturaktiviteten. For dem under 40 år, altså både aldersgruppene 15-24 år og 25-39 år, er det en stabil utvikling fra 2013 til 2015/16. For aldersgruppene over 40 år er det imidlertid en liten nedgang å spore, selv om endringene ikke er dramatiske.

Figur 31. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen? – Fotturer i skog og mark



Blant de øvrige aktivitetene finner vi både sterk spredning i aldersfordelingen og aktiviteter som er ganske jevnt fordelt etter alder. Andelen unge er mye større enn eldre for slalåm/alpint, løpetrening, fotball og vektløfting. Fordelingen er langt jevnere for både svømming, sykling, yoga/pilates og dans.

Blant alle aktivitetene som har en utbredelse på minimum 5 % av hele befolkningen finner vi én aktivitet som er mer utbredt hos dem over 60 år enn hos 15-25-åringene. Dette er samlekategorien «gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle og andre former for gruppetrening». 9,9 % av de eldste driver med dette, mot 9,7 % av de yngste.

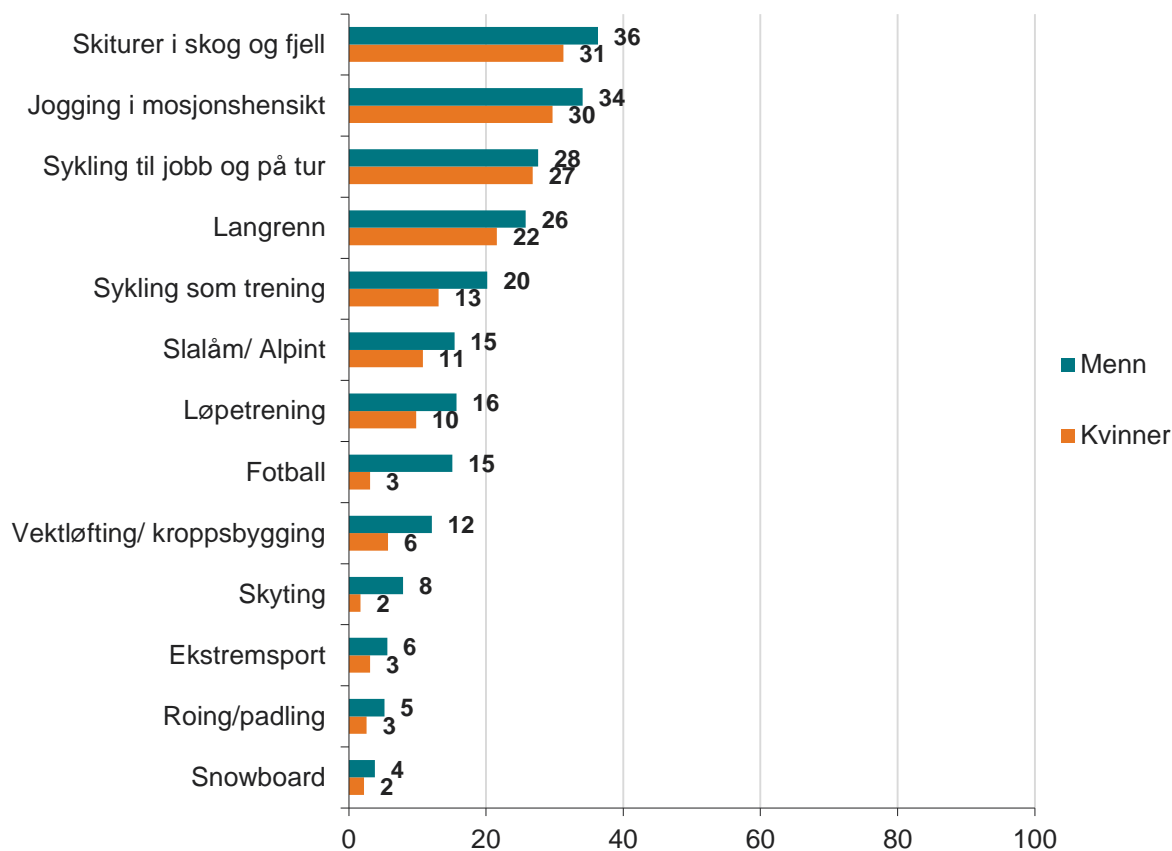
Kjønn

Det finnes noen forskjeller i aktiviteter mellom menn og kvinner, selv om differansene stort sett er mye mindre enn for alder. Vi har her valgt å dele opp etter hvilke aktiviteter som drives av flest menn og hvilke som drives av flest kvinner. Det er flest av førstnevnte, som vises i diagrammet under.

For de mest utbredte aktivitetene er forskjellene relativt små. Vi ser likevel at det er 4-5 prosentpoeng flere menn enn kvinner som driver med både skiturer i skog og fjell, jogging og langrenn. Differansene blir betraktelig større når vi beveger oss nedover på listen til aktiviteter som fotball, vektløfting og skyting. Dette må sies å være sterkt mannsdominerte

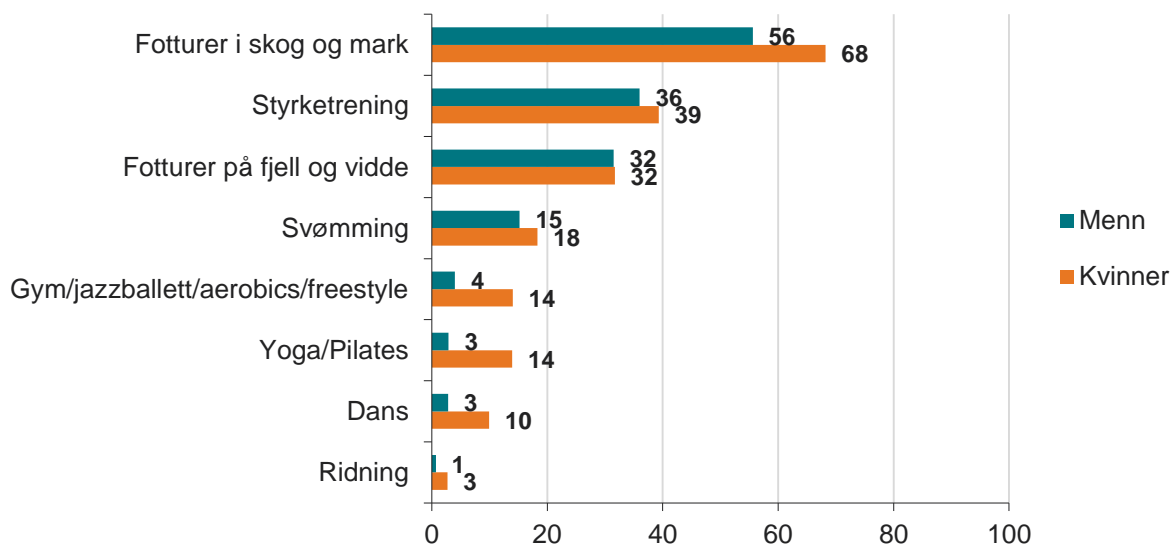
aktiviteter. Det er også relativt store forskjeller for sykling som trening, slalåm/alpint og løpetrening.

Figur 32. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?



Noen av aktivitetene er mer utbredt hos kvinner enn hos menn, som vist i figur 33. Det gjelder noen aktiviteter som er svært utbredt i befolkningen generelt, som fotturer og styrketrening. Nedover på listen finner vi aktiviteter som er sterkt dominert av kvinner: Gymnastikk med mer, yoga/pilates, dans og ridning.

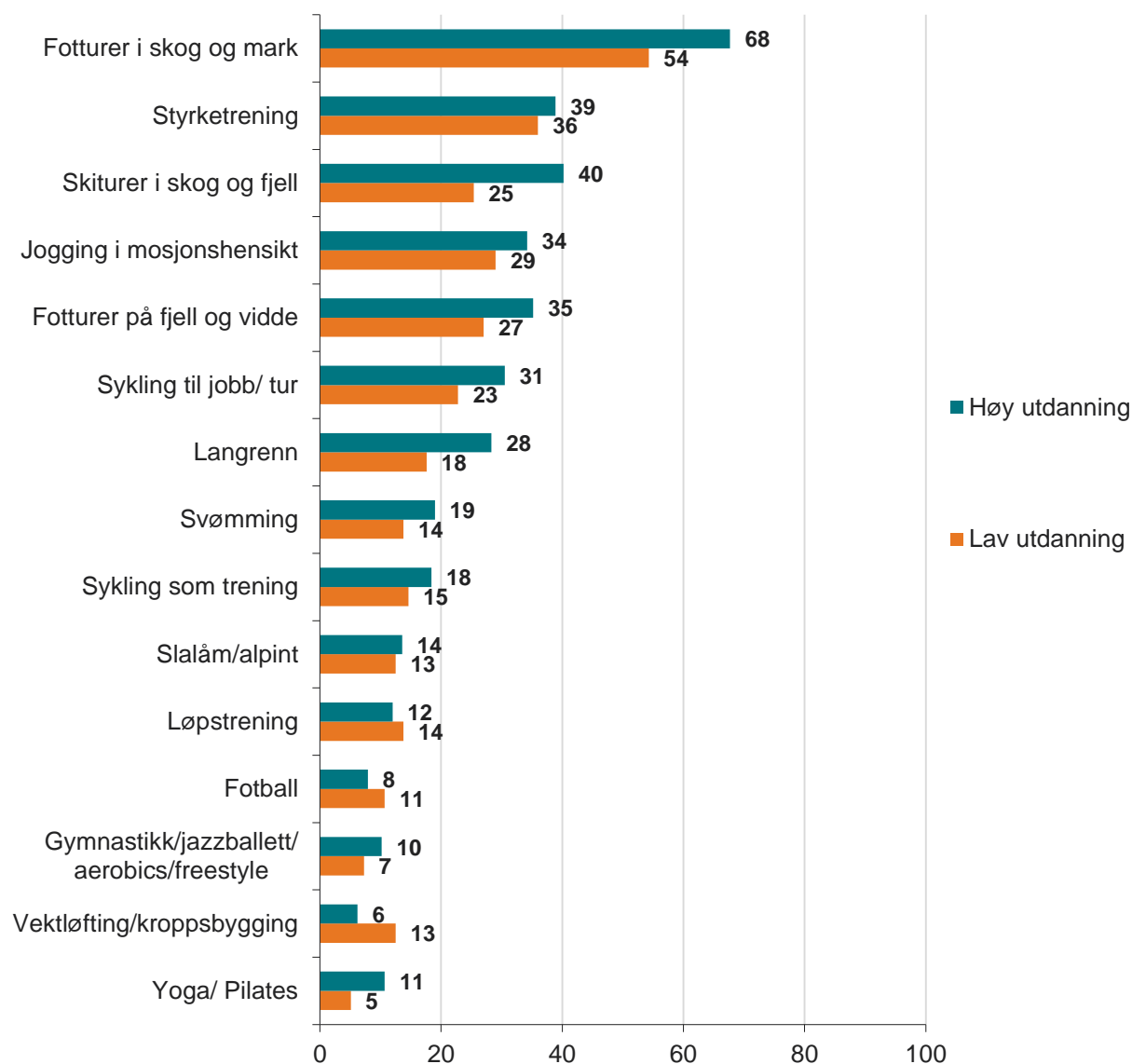
Figur 33. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?



Utdanning

Figur 34 viser fordelingen for de 15 mest utbredte aktivitetene for de to utdanningsgruppene. For de fleste aktivitetene er det en større andel blant dem med høy utdanning enn dem med lav utdanning. Forskjellen er spesielt markant for de ulike turaktivitetene, både til fots og på ski. Folk med høy utdanning er med andre ord klart mer ivrige enn lavt utdannede til å gå på tur. Det er også flere høyt utdannede som driver med styrketrening, jogging, sykling, svømming og yoga/ pilates. De aktivitetene som drives av flere med lav enn med høy utdanning er løpetrening, fotball og vektløfting.

Figur 34. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?

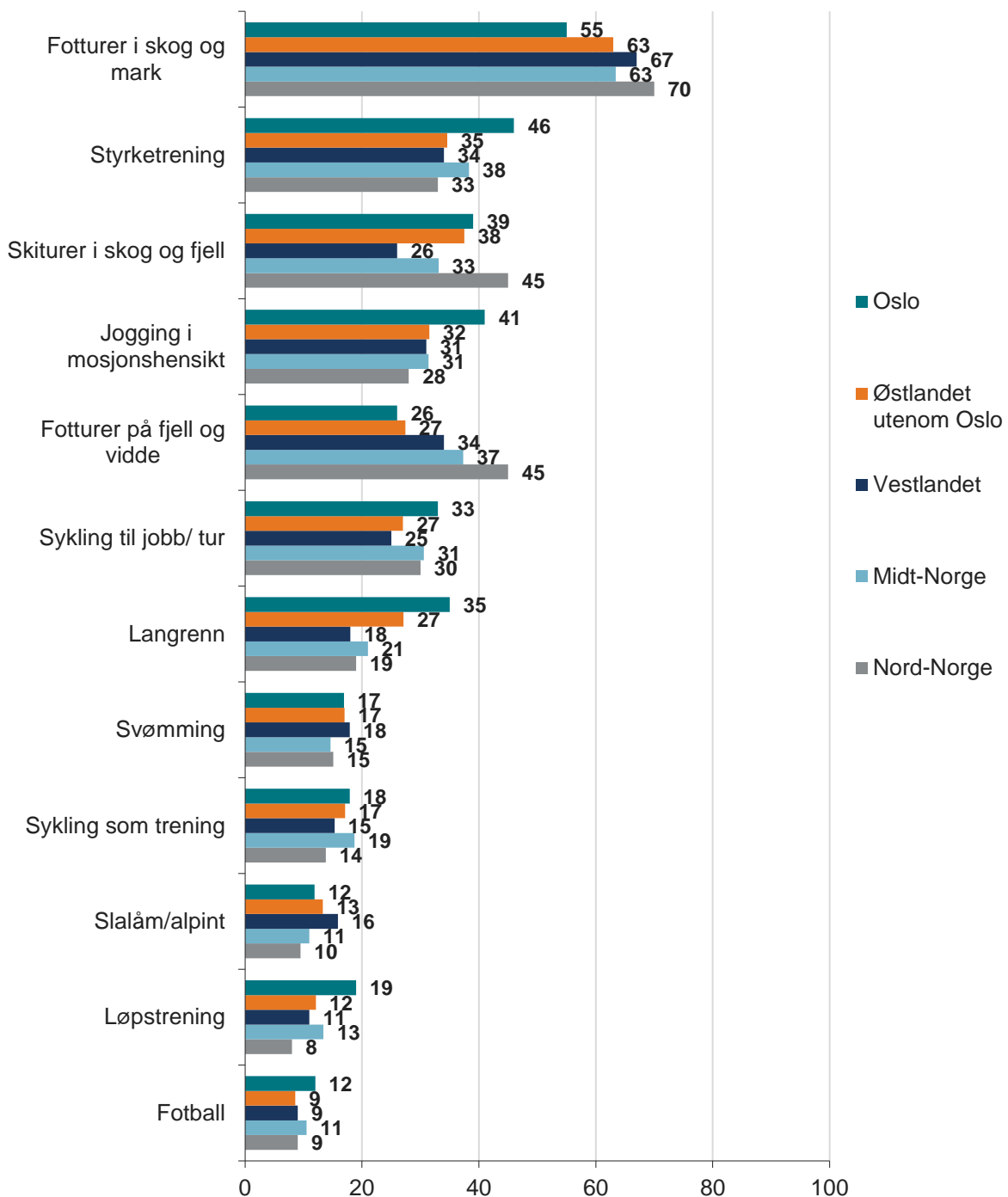


Landsdel

Det siste aspektet vi skal undersøke for utbredelsen av aktivitetene er geografi. Ulike deler av landet har ulike forutsetninger for å drive fysisk aktivitet, avhengig av klima, føre og andre faktorer. Dette kan også være påvirket av hvilke trender som finnes på ulike steder.

Som vist i figur 35, er det ikke store forskjeller for de fleste aktivitetene. Det er imidlertid klart at flere i Nord-Norge enn i andre deler av landet går på fotturer og skiturer. Hele 45 % av nordlendingene går fotturer på fjell og vidde, mot bare en drøy fjerdedel av folk i Oslo og på Østlandet ellers. Den andre tendensen som gjør seg gjeldende er at det er flest fra Oslo som driver med jogging, langrenn og løpetrening. Bortsett fra dette er det ingen nevneverdige geografiske forskjeller. Disse mønstrene henger naturligvis sammen med de mulighetene for aktivitet man har i nærheten av der man bor. Antakelig henger det også sammen med kulturelle trekk og hva som er populært i ulike deler av landet.

Figur 35. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?

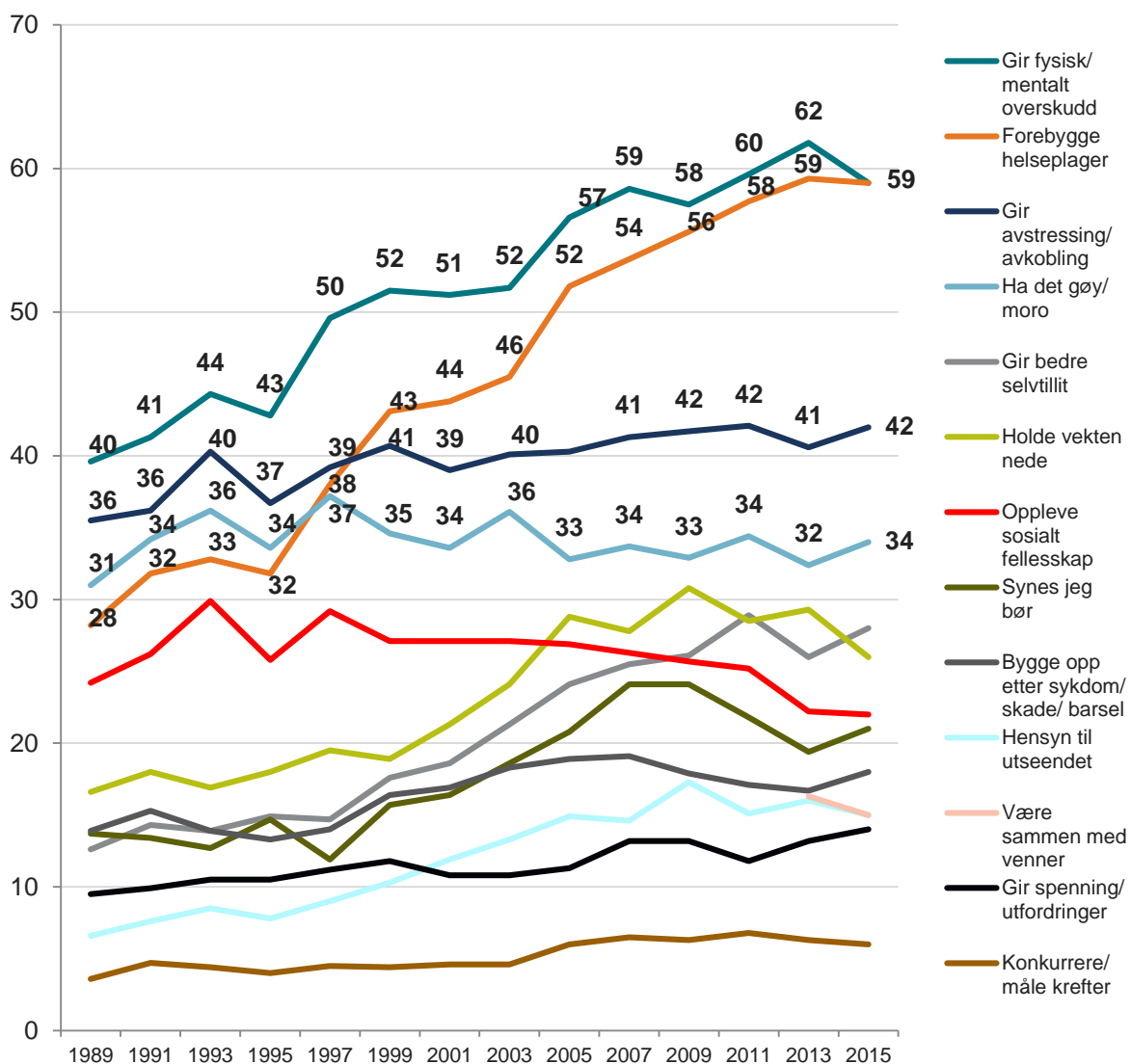


7. Motiver for å drive med fysisk aktivitet

Etter å ha undersøkt utbredelsen av ulike aktiviteter er det på tide å se på hva som får folk til å drive med fysisk aktivitet. Spørsmålet som har blitt stilt til respondentene dreier seg om hvor stor betydning man tillegger ulike grunner for å drive med en hovedaktivitet. Svarene skulle angis i en skala som går fra «meget stor betydning» via «en viss betydning» til «liten/ingen betydning». Nedenfor vil vi presentere de andelene som har svart «meget stor betydning», slik at vi får skilt ut de faktorene som folk virkelig er opptatt av. Selv om spørsmålet er stilt kun til dem som faktisk driver med fysisk aktivitet, presenteres tallene som prosentandeler av hele befolkningen.

Som vi ser i diagrammet nedenfor, er det to motiver som skiller seg klart ut. *Fysisk og mentalt overskudd* og *forebygging av helseplager* er de to motivene som klart flest tillegger meget stor betydning. Vi ser også at betydningen har økt ganske kraftig gjennom årene, spesielt for forebygging av helseplager. Det er sannsynlig at fokuset på helse i samfunnet og media har hatt innvirkning på folks grunner til å trene og være fysisk aktive.

Figur 36. For hver av grunnene nedenfor, hvor stor betydning har den for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet? – Meget stor betydning

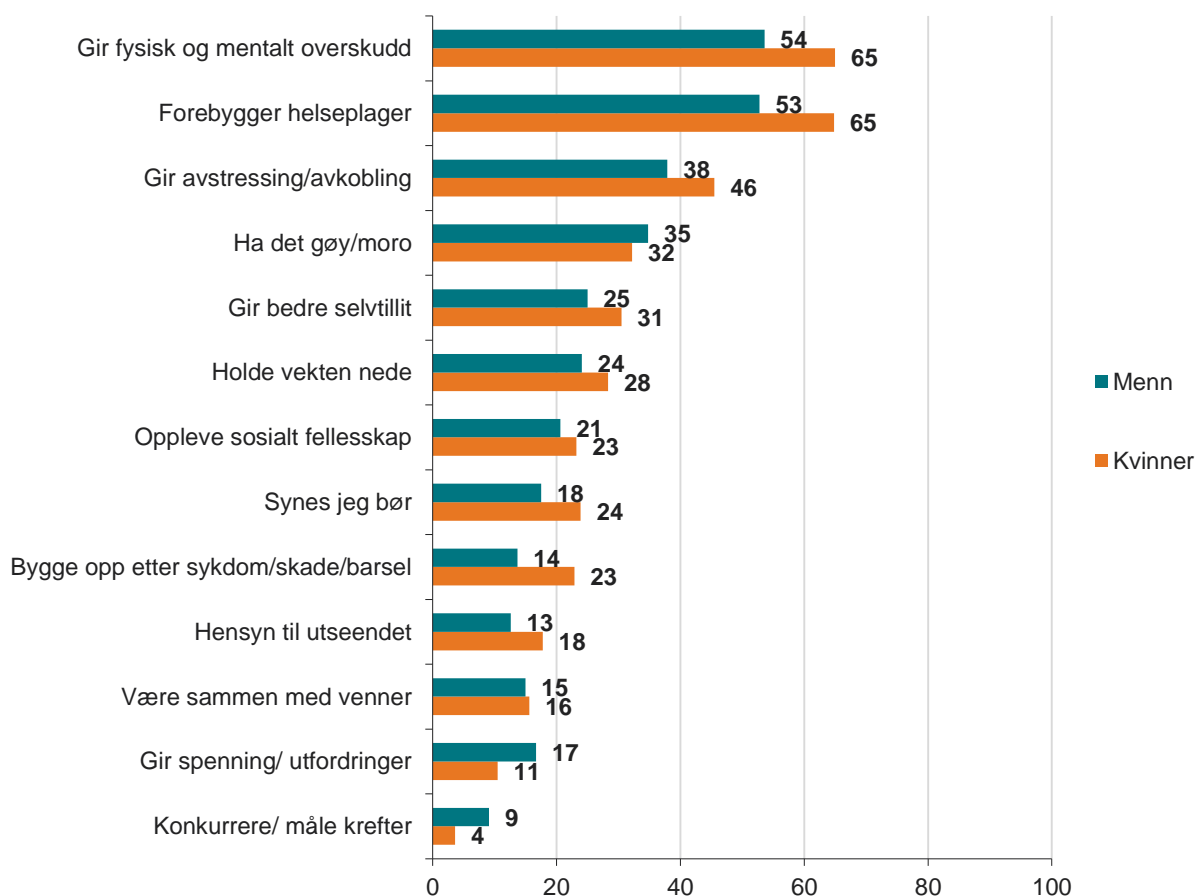


Deretter følger to beslektede motiver, *nemlig avstressing/avkobling* og enkelt og greit det å *ha det gøy*. Man skal ikke undervurdere disse faktorene, selv om betydningen ikke har økt mye med årene. Ellers er det verdt å merke seg at *bedring av selvtilliten* og *å holde vekten nede* har økt ganske mye siden målingene startet. Det er rundt en fjerdedel av befolkningen som svarer at disse motivene har meget stor betydning. Til tross for økningen siden 1989, kan det se ut som andelen har stabilisert seg de siste årene. Det er nå færre enn i 2013 som tillegger det å holde vekten nede meget stor betydning for å drive sin hovedaktivitet.

Kjønn

Vektleggingen av ulike motiver fordelt på kjønn fremgår av figur 37. Vi merker oss at kvinnene har avgitt flere svar enn mennene – det vil si at kvinner i gjennomsnitt har flere motiver for å drive fysisk aktivitet enn menn. Det er bare å *ha det gøy/moro* og de to nederste, *spenning/utfordringer* og *konkurrere/måle krefter*, der flere menn enn kvinner har svart at det har meget stor betydning. Differansen mellom kjønnene er størst for de to motivene med størst utbredelse i befolkningen som helhet, nemlig fysisk og mentalt overskudd og forebygging av helseplager. Det kan med andre ord se ut som kvinner har et noe mer «seriøst» forhold til dette, mens menn i større grad driver med aktivitet for spenningens og konkurransens skyld.

Figur 37. For hver av grunnene nedenfor, hvor stor betydning har den for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet? – Meget stor betydning

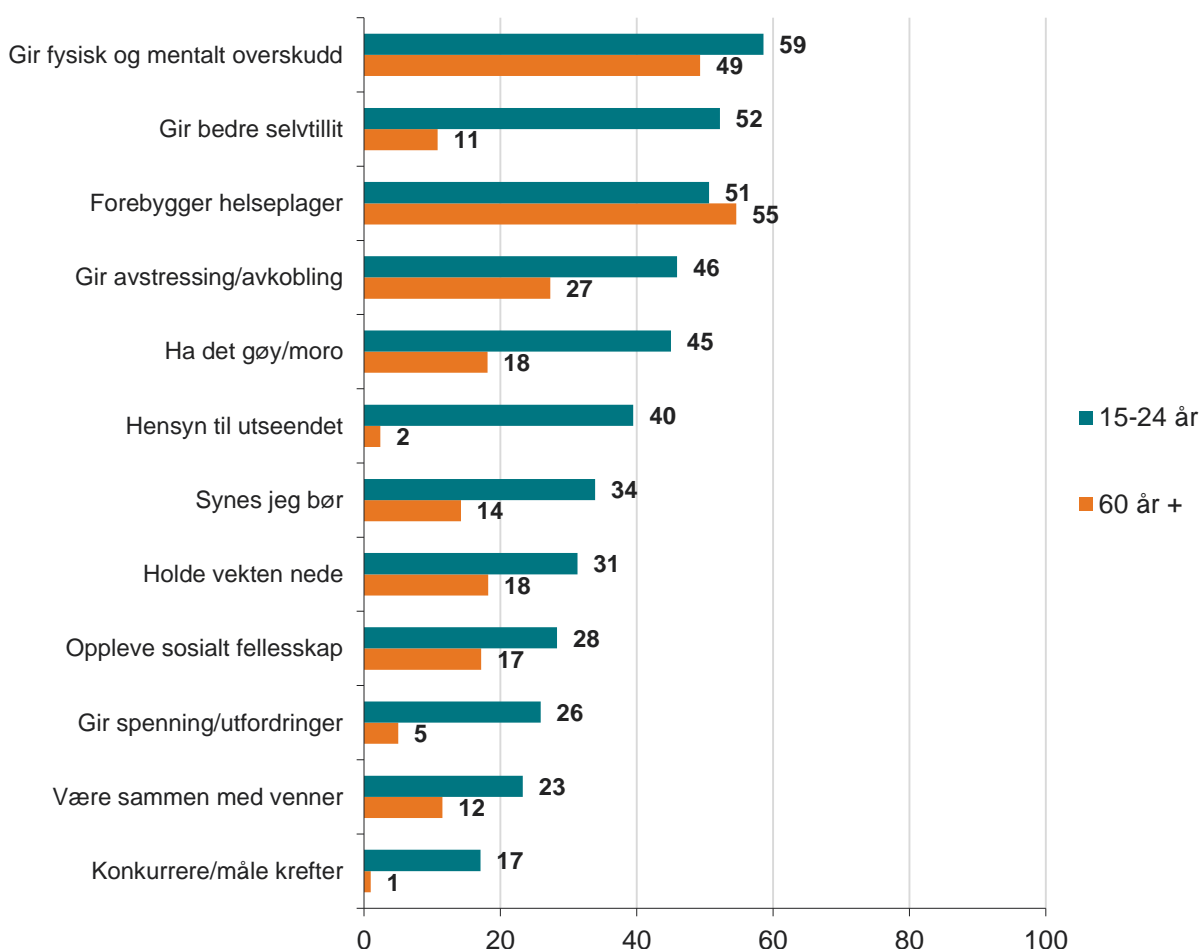


Alder

Når det gjelder alder, er det et gjennomgående trekk at andelen som svarer «Meget stor betydning» er størst blant de unge, jf. figur 38. Deretter minker andelen ved stigende alder. Dette gjelder spesielt for motivene om å *ha det gøy*, at det *gir spenning og utfordringer*, at det *gir bedre selvtillit* og *av hensyn til utseendet*. Det er kanskje ikke så overraskende at unge er vesentlig mer opptatt av disse tingene enn eldre. Det er kun to motiver for drive med fysisk aktivitet der det er flere eldre enn unge, nemlig *forebygging av helseplager* og *å bygge seg opp ett sykdom eller skade*. Heller ikke her lar en seg overraske av svarmønsteret.

Det er én endring fra 2013 som det kan være verdt å merke seg. Mens det nå er flere unge enn eldre som mener at *fysisk og mentalt overskudd* er et motiv av meget stor betydning, var bildet motsatt ved forrige måling. De unge er altså åpenbart ikke bare opptatt av de mer «overfladiske» sidene ved fysisk aktivitet – 6 av 10 under 25 år tillegger fysisk og mentalt overskudd en meget stor betydning. Dette underbygger inntrykket av dagens unge som en noe mer «seriøs» generasjon enn tidligere.

Figur 38. For hver av grunnene nedenfor, hvor stor betydning har den for deg når det gjelder å drive din hovedaktivitet? – Meget stor betydning



8. Fysisk inaktivitet

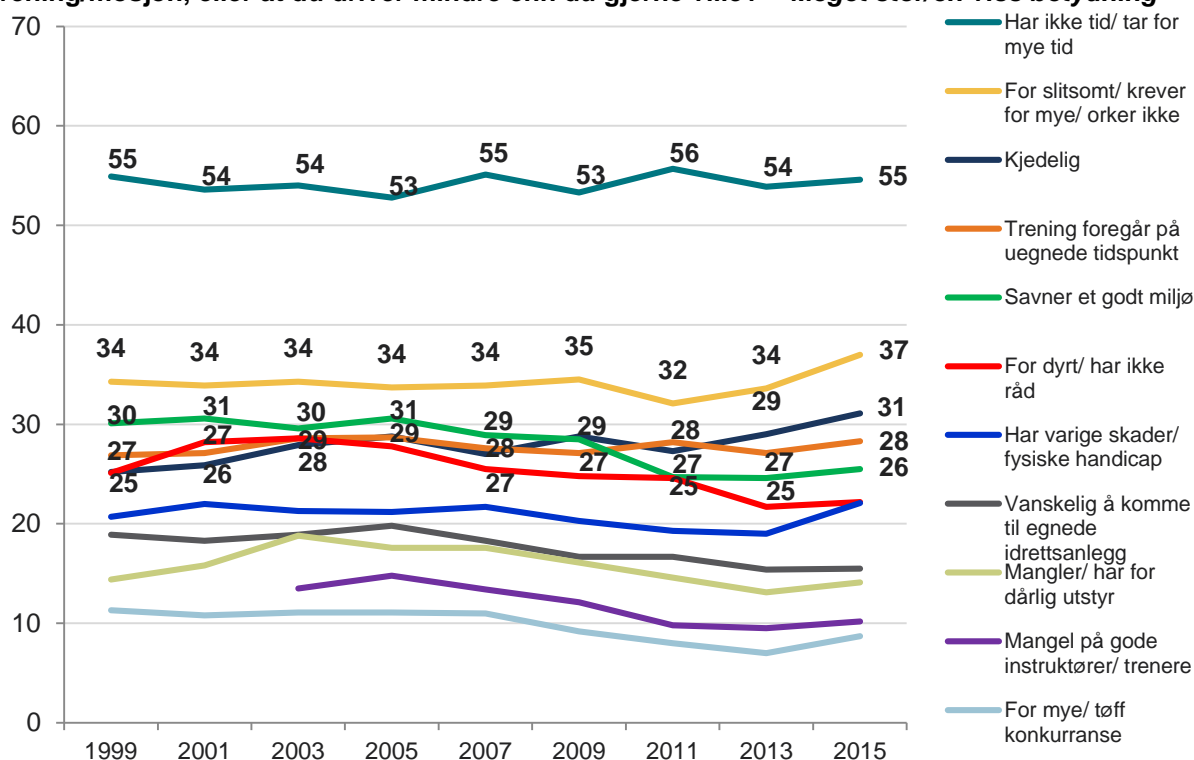
Det er viktig å kjenne til grunnene for å drive med fysisk aktivitet, som vi har studert i forrige kapittel. Vel så viktig vil det i mange sammenhenger være å kjenne til grunnene til at folk *ikke* driver med fysisk aktivitet. I dette kapitlet skal vi se nærmere på det. Vi vil også undersøke hvem de fysisk inaktive er.

Grunner for ikke å drive med fysisk aktivitet

Tilsvarende som for motiver for å drive med fysisk aktivitet (kapittel 7), har vi spurt respondentene om hvilken betydning ulike grunner har for *ikke* å drive med trening eller mosjon, eller at de driver mindre enn de gjerne ville. Svorskalaen er også tilsvarende, det vil si at den går fra «meget stor betydning» via «en viss betydning» til «lite/ingen betydning». Nedenfor vil vi presentere de andelene som har svart «meget stor betydning» og «en viss betydning». Dette skyldes at det gjennomgående er svært få som har svart «meget stor betydning». Slik får vi med oss flere av dem som faktisk tillegger de ulike grunnene betydning. Spørsmålet er stilt til alle, altså både de som driver mye og de som driver lite eller ingen fysisk aktivitet.

Som vi ser av figur 39, er *mangel på tid* den viktigste grunnen. Over halvparten svarer dette, og andelen er meget stabil. Det er ikke grunnlag for å spekulere i om det skyldes at mange faktisk ikke har tid til overs, eller om det er et uttrykk for prioriteringer. Deretter følger at det er for slitsomt eller at man ikke orker. Den beskjedne økningen vi ser fra og med 2011 samsvarer godt med nedgangen for fysisk aktivitet generelt. Det samme kan sies om andelen som lar være å drive med fysisk aktivitet fordi det er kjedelig, som nå er større enn den har vært noen gang siden dette spørsmålet ble stilt for første gang i 1999.

Figur 39. Hvor stor betydning har hver av følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville? – Meget stor/en viss betydning

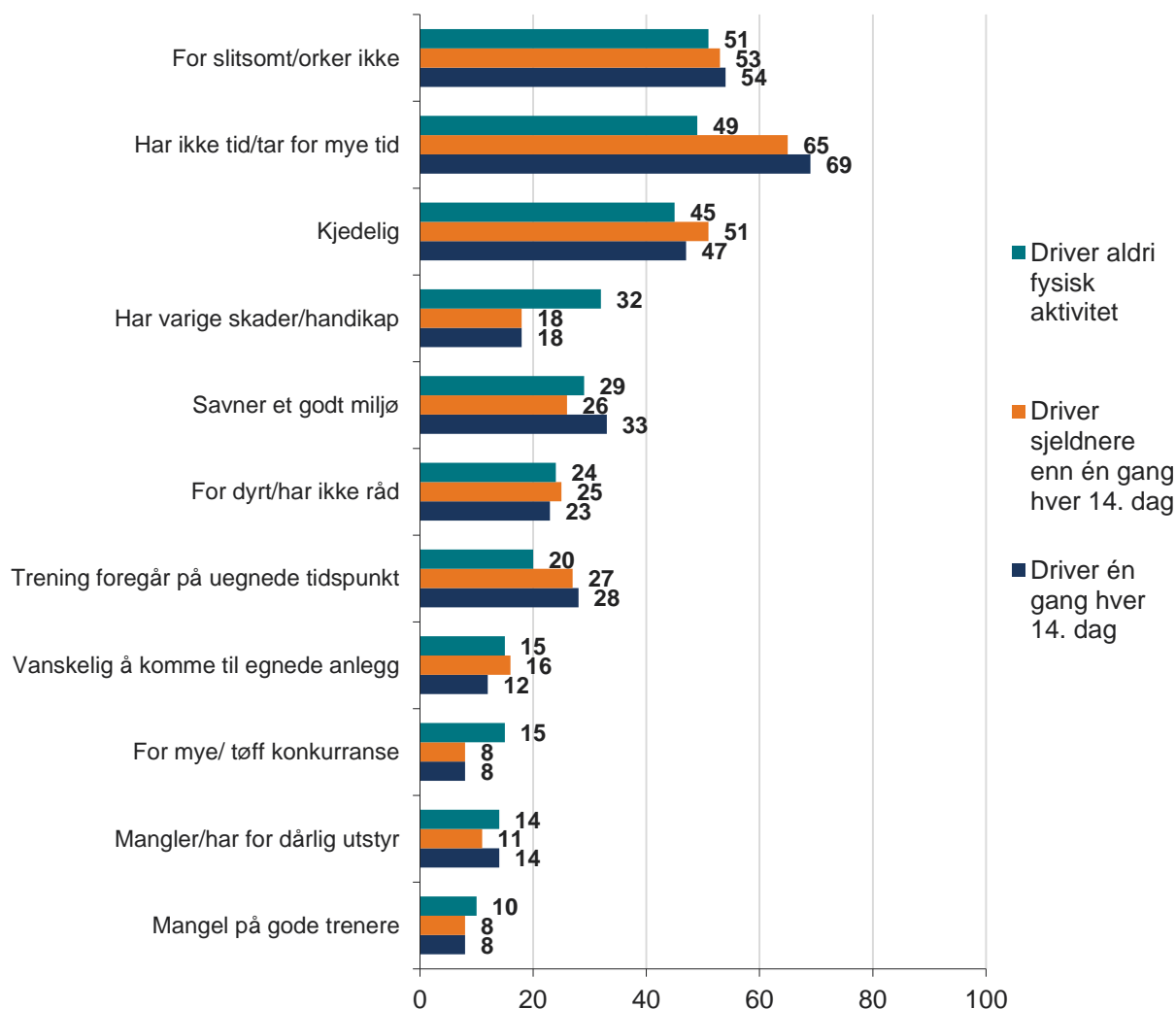


Omtrent like mange som tidligere oppgir *uegnede tidspunkt* som en årsak. Drøyt en fjerdedel tillegger at de *savner et godt miljø* en viss eller meget stor betydning for å la være å drive med fysisk aktivitet. Dette er på nivå med de foregående årene, men litt lavere enn det var for mer enn fem år siden.

Tallene over er altså for hele befolkningen, både de aktive og de ikke så aktive. Det kan derfor være interessant å se nærmere på de som er lite aktive eller ikke aktive i det hele tatt – det er tross alt årsaker til at man *ikke* trener vi nå studerer. Her har vi valgt å se på dem som aldri driver med trening eller mosjon, de som gjør det sjeldnere enn hver 14. dag og de som gjør det hver 14. dag.

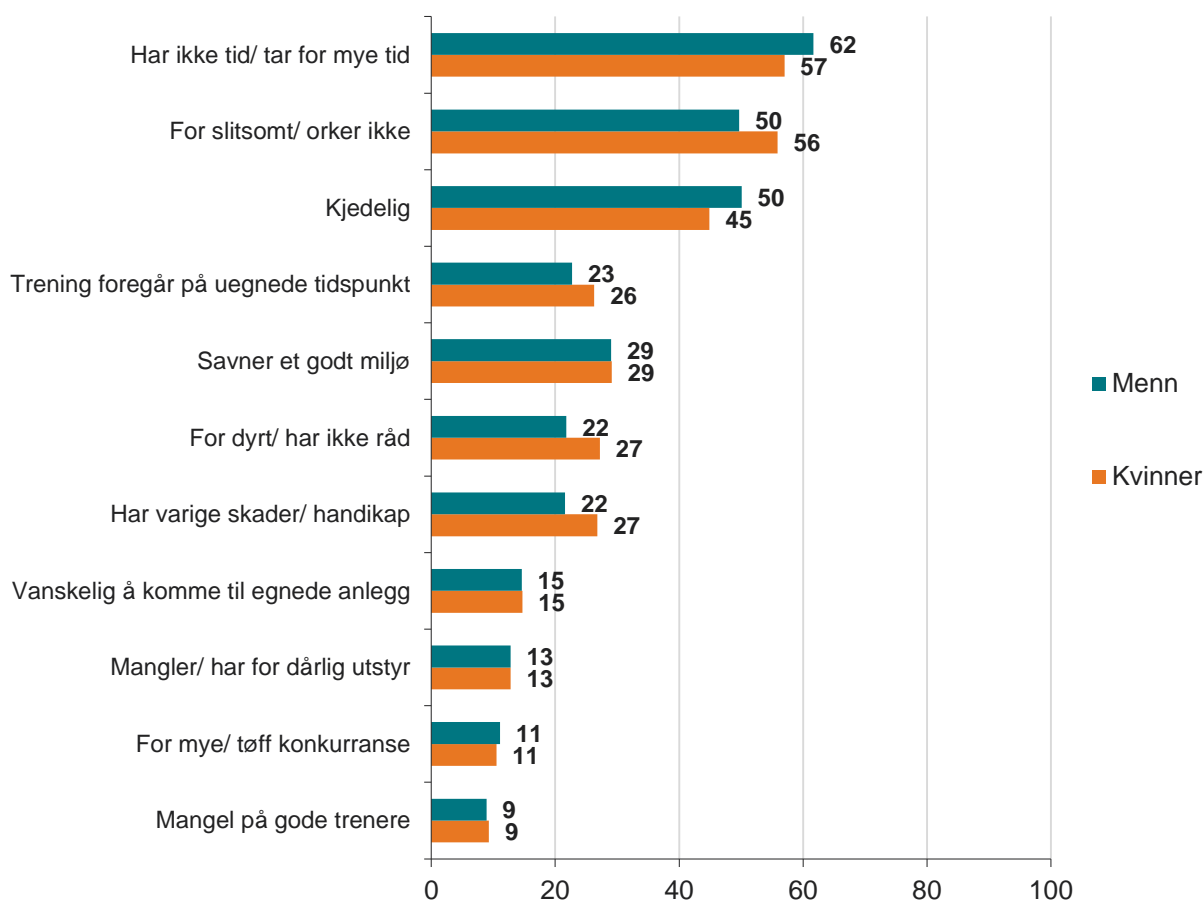
Hovedmønsteret i figur 40 er at det er de samme grunnene som er barrierer mot å drive fysisk aktivitet i alle de tre undersøkte gruppene. Det er de samme tre årsakene som for hele befolkningen som også er de mest utbredte for de mindre fysisk aktive. Vi ser likevel en tendens til at frekvensene ofte er lavere for dem som aldri driver fysisk aktivitet. Det er mulig at en del i denne gruppen ikke er så bevisste på hvorfor de er fysisk inaktive. Samtidig er det verdt å merke seg andelen som svarer *varige skader eller handikap* blant de fysisk inaktive. Dette gjør nødvendigvis inaktiviteten forståelig. Det er også flere i denne gruppen som mener at *for mye og for tøff konkurranse* har betydning.

Figur 40. Hvor stor betydning har hver av følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville? – Meget stor/en viss betydning



La oss så se på det samme spørsmålet med demografiske og sosiale kjennetegn for de lite fysisk aktive og inaktive. Vi slår da sammen de tre gruppene over. Disse utgjør 23 % av befolkningen. Diagrammet under viser først og fremst at det ikke er store kjønnsforskjeller på dette området. De ulikhetene som finnes dreier seg om at litt flere kvinner enn menn synes at det er slitsomt, at det er for dyrt eller de har varige skader eller handikap. Noen flere menn enn kvinner mener at det har betydning at de ikke har tid og at det er kjedelig.

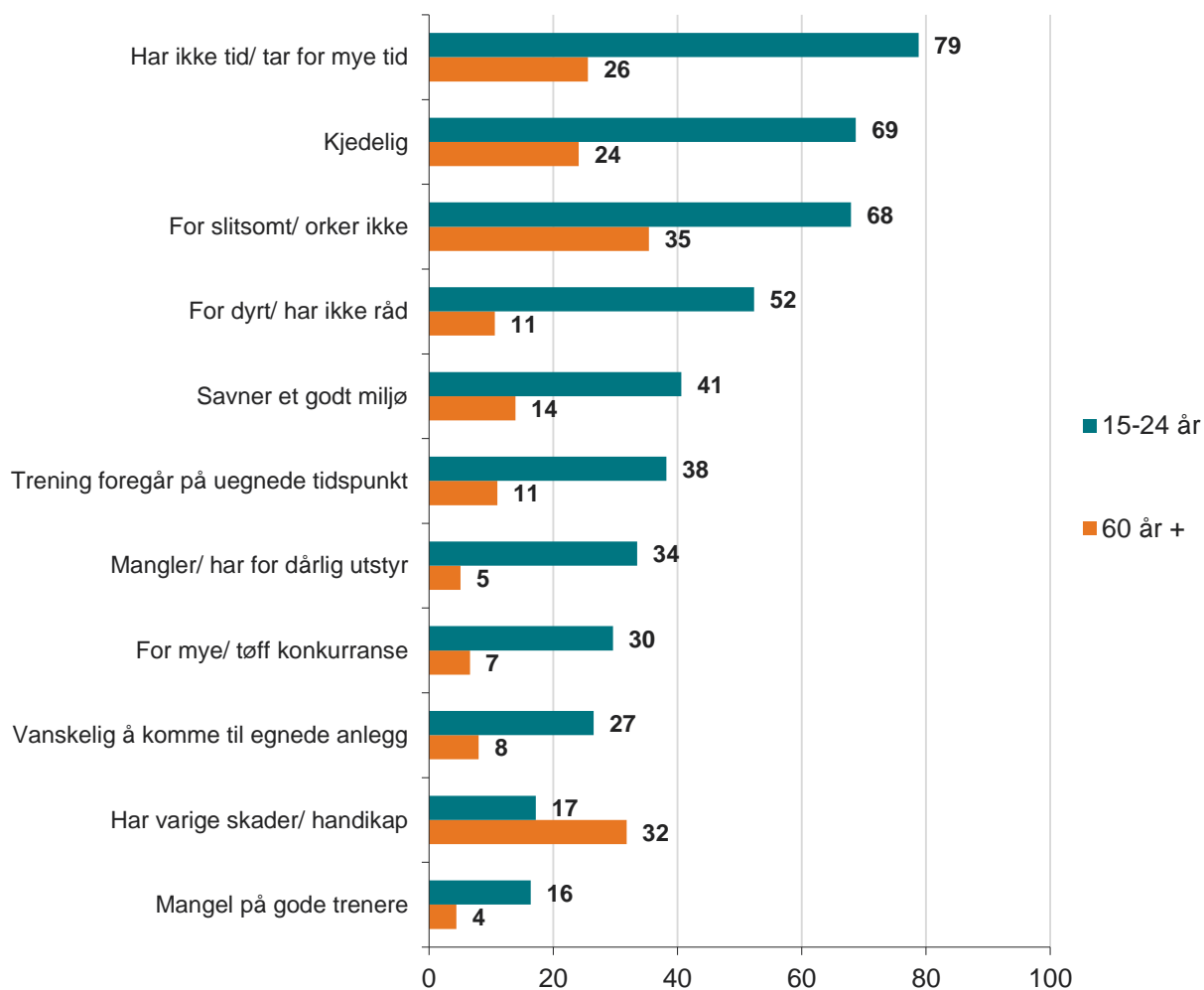
Figur 41. Hvor stor betydning har hver av følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville? – Meget stor/en viss betydning blant dem som aldri er fysisk aktive, de som er det sjeldnere enn hver 14. dag og de som er det hver 14. dag



Det er derimot store forskjeller når vi ser på aldersgruppene, jf. figur 42. De yngste nevner oftere enn de eldre de fleste grunnene til ikke å trene. Det kan med andre ord se ut som de unge har reflektert noe mer enn de eldre over dette. Dette kan selvsagt henge sammen med ulikheter i press og forventninger fra omgivelsene. Mange av de unge som ikke trener eller trener lite omgås antakelig flere andre som trener enn det som er tilfellet for de eldre. Dermed har de mer stimulans rundt seg til å ha tenkt over hvorfor de er inaktive eller lite aktive.

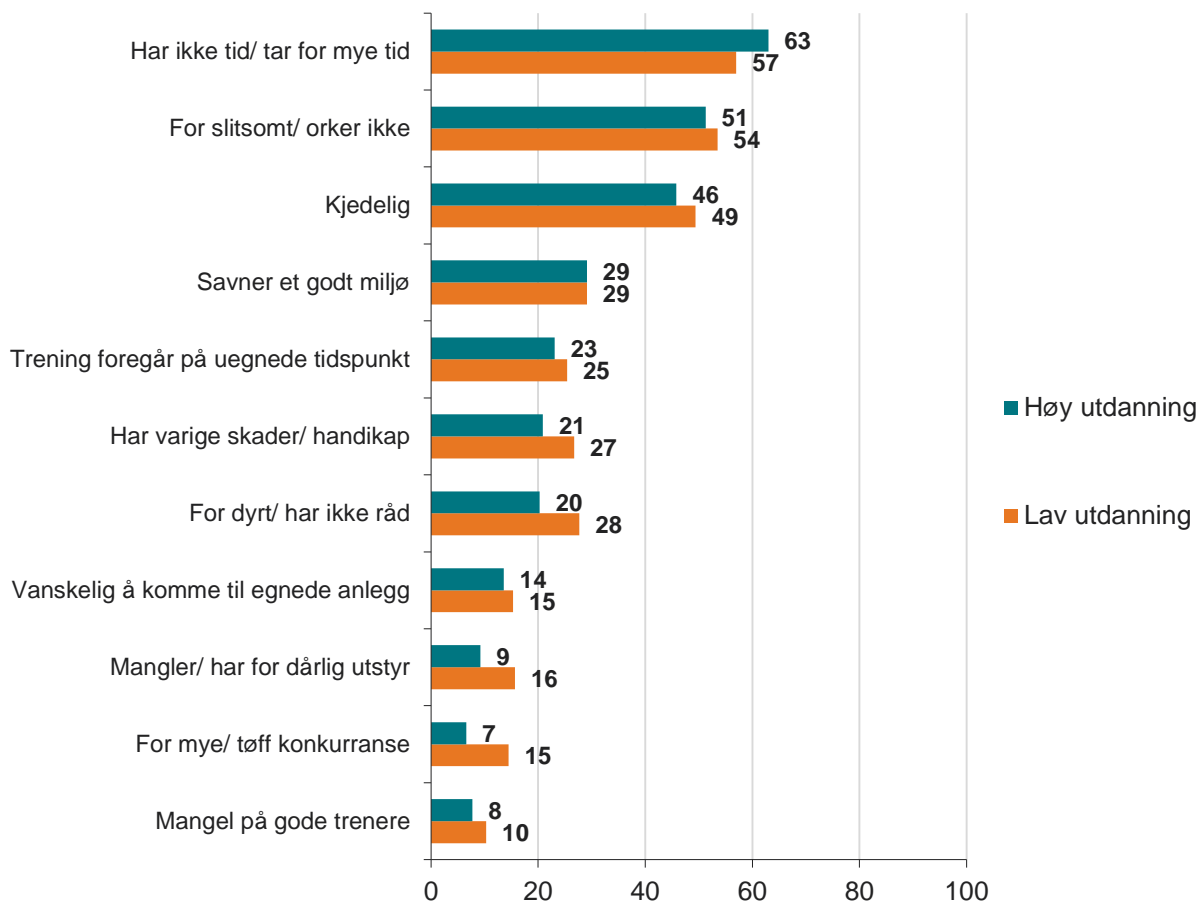
Den eneste årsaken som skiller seg fra dette mønsteret er, ikke overraskende, å ha varige skader eller handikap.

Figur 42. Hvor stor betydning har hver av følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville? – Meget stor/en viss betydning blant dem som aldri er fysisk aktive, de som er det sjeldnere enn hver 14. dag og de som er det hver 14. dag



Vi finner også noen forskjeller etter utdanning, om enn betraktelig mindre enn for alder. De høyt utdannede tillegger mangel på tid større betydning for ikke å trene enn de med lav utdanning. Det er flere blant de lavt utdannende som mener at det har betydning at trening er for slitsomt, for kjedelig og for dyrt, at de har varige skader eller handikap, at de mangler utstyr eller at det er for mye konkurranse.

Figur 43. Hvor stor betydning har hver av følgende grunner for at du ikke driver trening/mosjon, eller at du driver mindre enn du gjerne ville? – Meget stor/en viss betydning blant dem som aldri er fysisk aktive, de som er det sjeldnere enn hver 14. dag og de som er det hver 14. dag

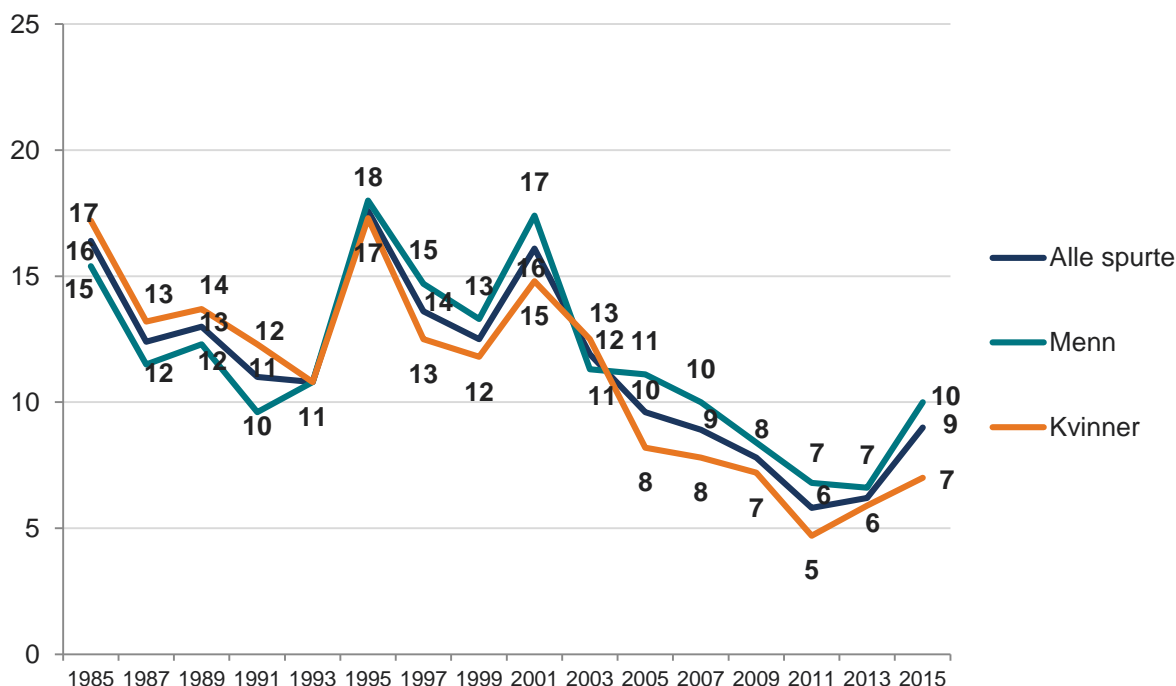


De fysisk inaktive

Vi beveger oss nå videre til å se nærmere på de som er lite fysisk aktive eller ikke driver med trening eller mosjon i det hele tatt. Som vi så innledningsvis, er det 9 % som oppgir at de aldri driver med fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon. Figur 44 viser utviklingen over tid for andelen som er fysisk inaktiv, samt kjønnsmessig fordeling. Det første vi noterer oss er økningen siden 2011. Knappt 1 av 10 i befolkningen er nå helt fysisk inaktiv, omtrent tilsvarende som i 2007. Andelen har likevel vært betraktelig større tidligere, med noen iøynefallende topper i 1995 og 2001.

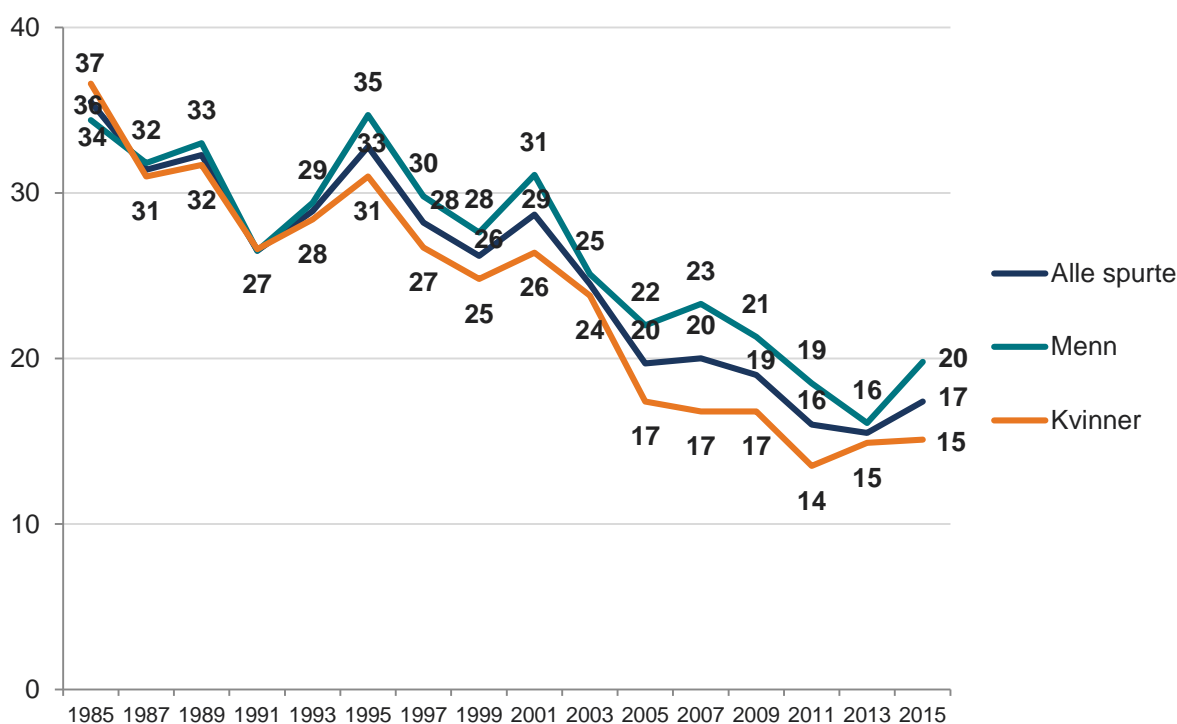
Flere menn enn kvinner trener aldri. Dette er i tråd med tendensen siden årtusenskiftet, men forskjellen på 3 prosentpoeng har faktisk ikke vært større de siste 30 årene.

Figur 44. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? – Aldri



Hvis vi så utvider søket vårt litt og inkluderer også dem som trener sjeldnere enn hver 14. dag, ser vi omtrent det samme mønsteret (figur 45). Det er flere lite aktive eller inaktive nå enn for fem år siden, men likevel langt færre enn før dette. Det er bemerkelsesverdig at 36 % av befolkningen i 1985 oppga at de aldri trente eller trente såpass lite som sjeldnere enn hver 14. dag. Selv om andelen nå er økende, er den heldigvis mye mindre enn den var på 1980- og 1990-tallet.

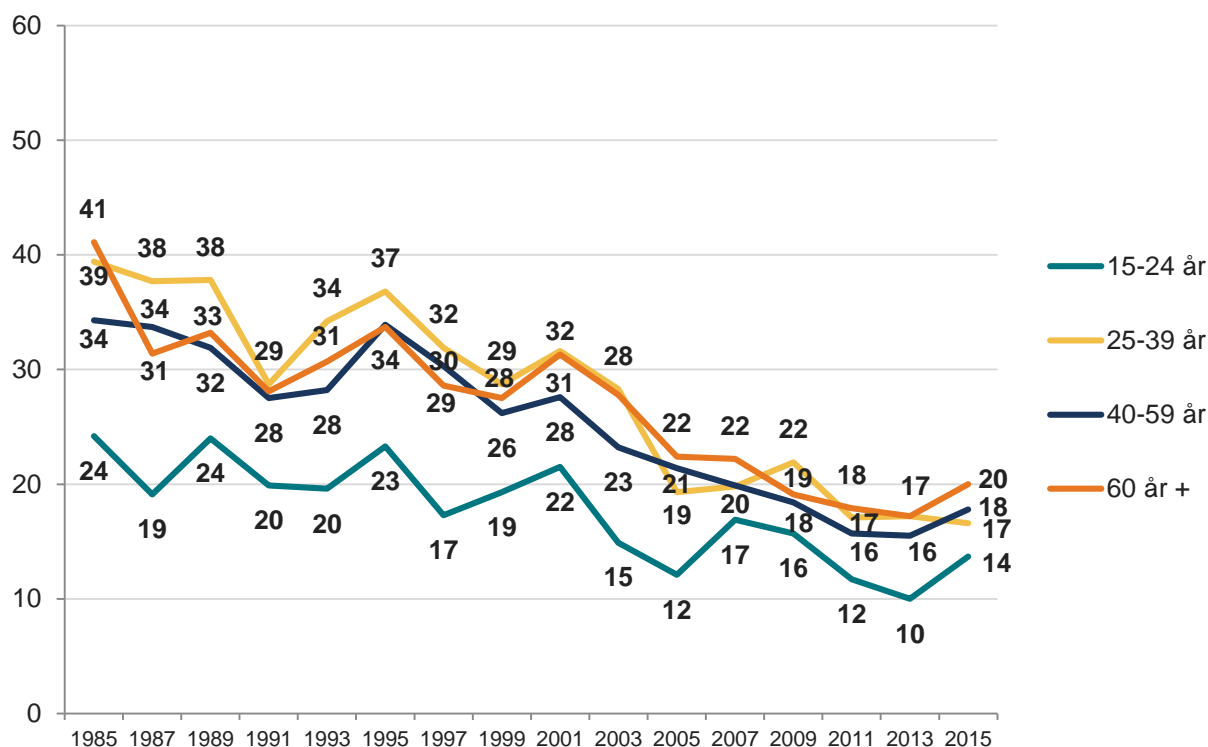
Figur 45. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? – Aldri eller sjeldnere enn hver 14. dag



Aldersfordelingen er vist i diagrammet under. Tallene er ikke overraskende, gitt det vi vet om den generelle utviklingen i fysisk aktivitet. Andelen for gruppen mellom 25 og 39 år er den eneste som ikke har blitt større siden 2013. Dette er også den samme gruppen som ikke har opplevd en nedgang i fysisk aktivitet (figur 6 og 7).

Ellers er det ikke spesielt overraskende at gruppen som har størst andel lite aktive eller inaktive er de eldste, og vice versa for de yngste. Vi observerer like fullt at forskjellene er mindre enn man kanskje skulle tro.

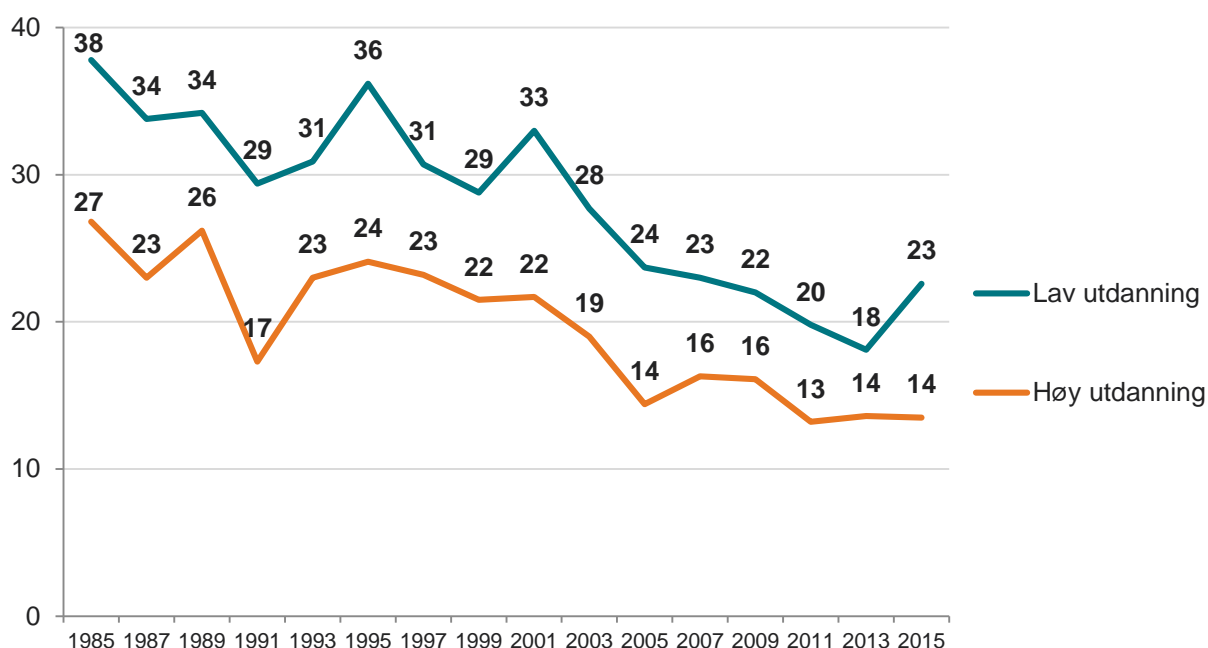
Figur 46. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? – Aldri eller sjeldnere enn hver 14. dag



Vi har tidligere vist at det er noen forskjeller mellom høyt og lavt utdannede i hvilke årsaker de oppgir for å la være og trene. Hvordan er så frekvensen for disse gruppene når det gjelder å ikke trene eller trene svært lite? Figur 47 forteller oss at det ikke er noen endring i hovedmønsteret som har fantes siden målingene startet. De er flere blant de lavt utdannede som er lite fysisk aktive eller ikke trener i det hele tatt. Blant de høyt utdannede er det en stabil andel sjelden eller aldri trener.

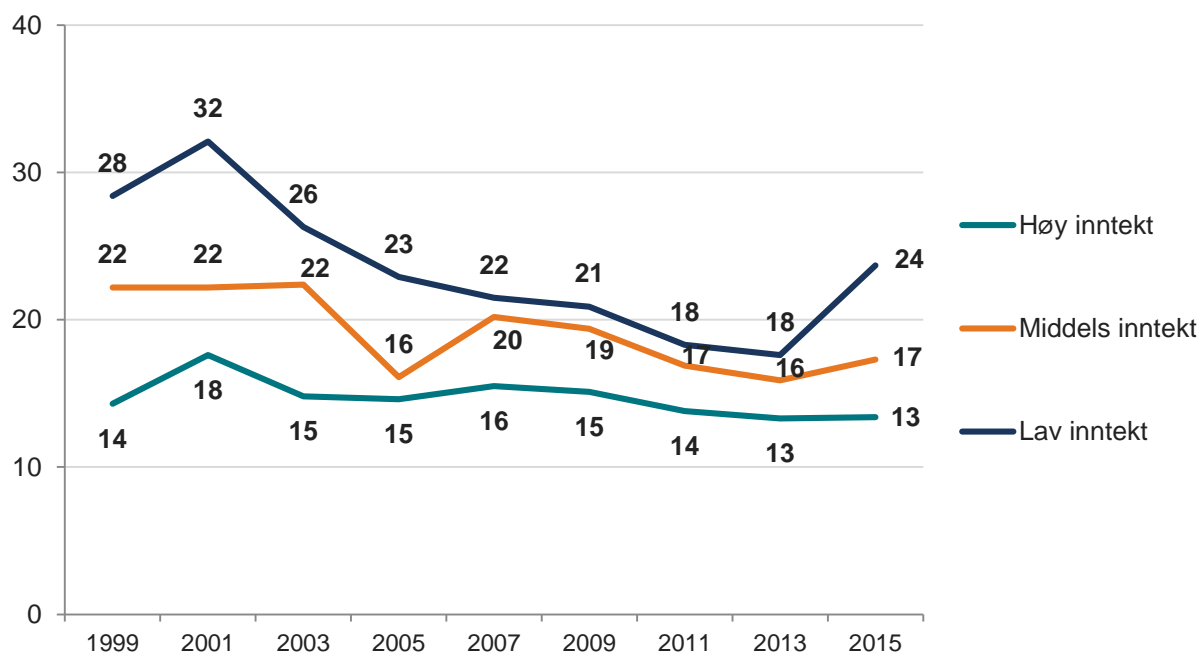
Mens differansen mellom de to utdanningsgruppene var nedadgående og kun på 4 prosentpoeng i 2013, er den nå sterkt økende. Nesten en fjerdedel av dem med lav utdanning har et svært lavt aktivitetsnivå. Vi må også huske på at gruppen med lav utdanning inneholder en del unge som ikke har rukket å skaffe seg høyere utdanning. Som vi så over, er det færre lite aktive eller inaktive blant disse. Forskjellen ville derfor antakelig vært større hvis vi ikke hadde tatt med de aller yngste.

Figur 47. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? – Aldri eller sjeldnere enn hver 14. dag



Vi finner en lignende tendens for inntektsgruppene. Det har gjennom hele måleperioden vært slik at det er flest med lav inntekt og færrest med høy inntekt som sjelden eller aldri trener. Likevel har ikke forskjellen vært spesielt stor de siste årene. Den er nå igjen økende, i den forstand at flere med lav inntekt er lite fysisk aktive. Vi kan altså konkludere med at økningen i andelen som aldri trener, som vi observerte i figur 2 i kapittel 3, for det aller meste skyldes at det er flere i gruppene med lav utdanning og lav inntekt som er fysisk inaktive.

Figur 48. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? – Aldri eller sjeldnere enn hver 14. dag

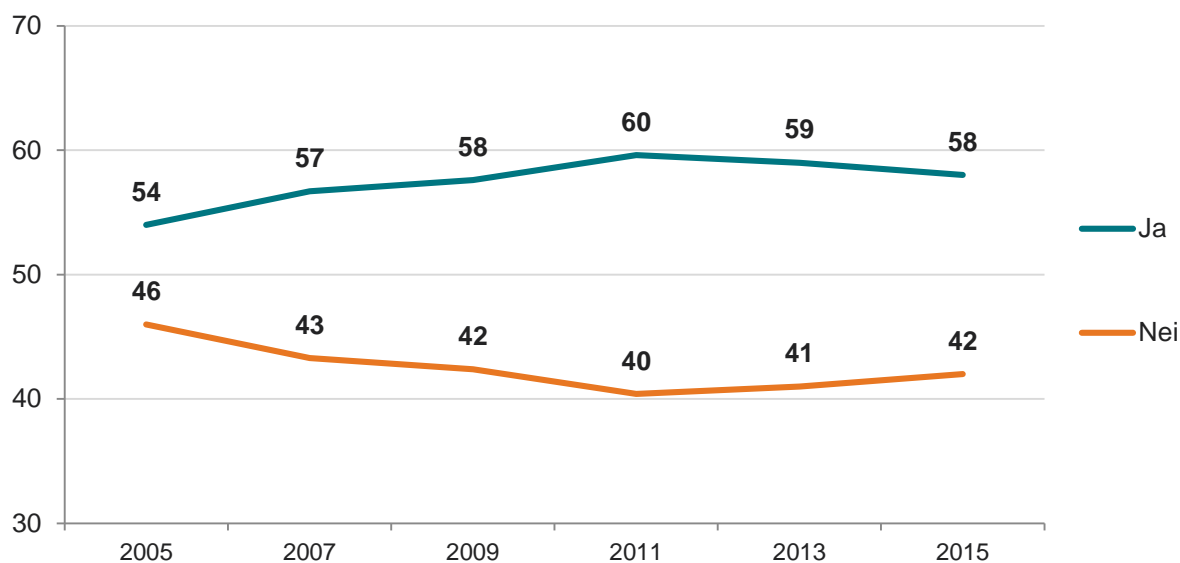


9. Aktiv idrett

Deltakelse i aktiv idrett

I dette kapitlet skal vi ta for oss utbredelsen av deltakelse i aktiv idrett, det vil si at man deltar i konkurranse i regi av idrettslag. I tillegg skal vi se på frafallet fra aktiv idrett. Temaet vi først skal studere er deltakelse i aktiv idrett. Spørsmålet om dette har vært stilt siden 2005, og utviklingen fremgår av figur 49. Knappt 6 av 10 nordmenn har deltatt i aktiv idrett. Tendensen er den samme som for mange av de andre spørsmålene: En stødig økning til og med 2011, og deretter en liten nedgang.

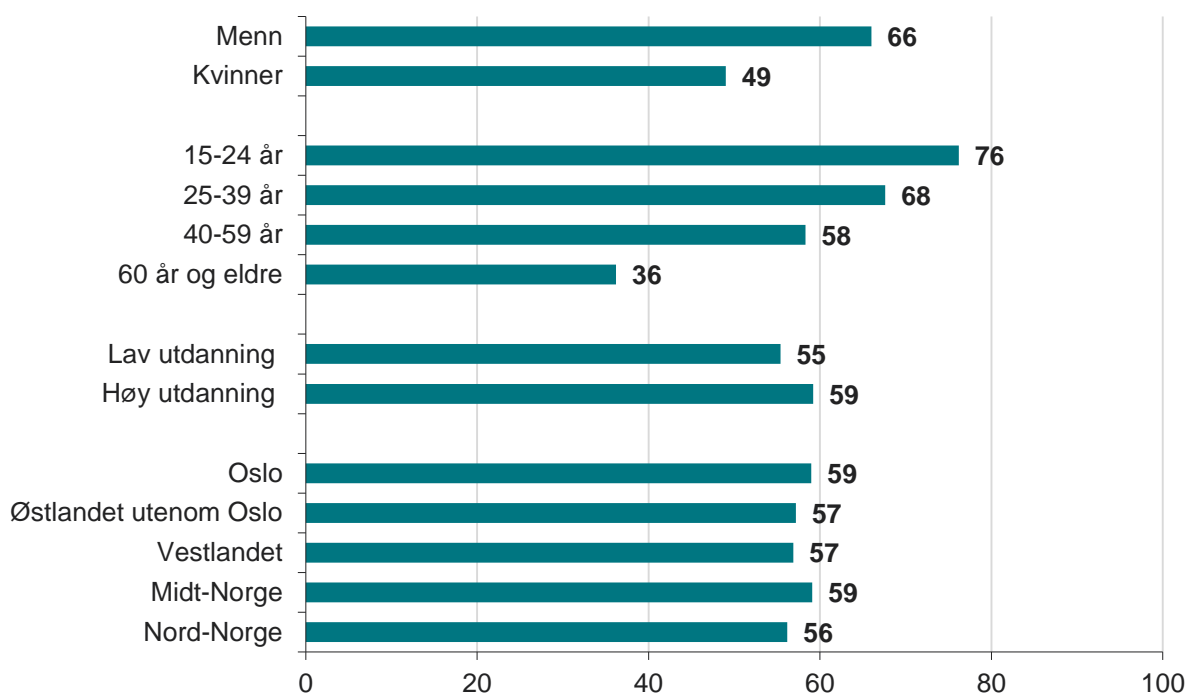
Figur 49. Har du noen gang drevet aktiv idrett og deltatt i konkurranse i regi av idrettslag?



I figur 50 har vi brutt ned på ulike variabler. Stolpene viser andelene som har svart ja på spørsmålet. Som vi ser er det betydelig forskjeller for kjønnene og aldersgruppene, og mindre forskjeller når det kommer til utdanning og landsdel. Ut fra svarene på spørsmålet om motiv for å trene, der mennene i større grad enn kvinnene vektla konkurranse, er det kanskje ikke så overraskende at langt flere mennene har drevet aktiv idrett enn kvinnene. To tredjedeler av menn har vært med i idrettskonkurranser, mot halvparten av kvinner.

Frekvensen for aldersgruppene viser at deltakelse i idrettslag er langt mer utbredt nå enn det var før i tiden – gitt at det først og fremst er når man er ung at man er med i organisert idrett. Det er rimelig å legge dette til grunn. Uorganisert idrett var nok vanligere da dagens 60- og 70-åringene var unge, mens det for dagens unge er langt mer aktuelt å være med i et idrettslag og konkurrere. Det er faktisk bare 24 % av dem under 25 år som *ikke* har drevet aktiv idrett.

Figur 50. Har du noen gang drevet aktiv idrett og deltatt i konkurranse i regi av idrettslag? - Ja



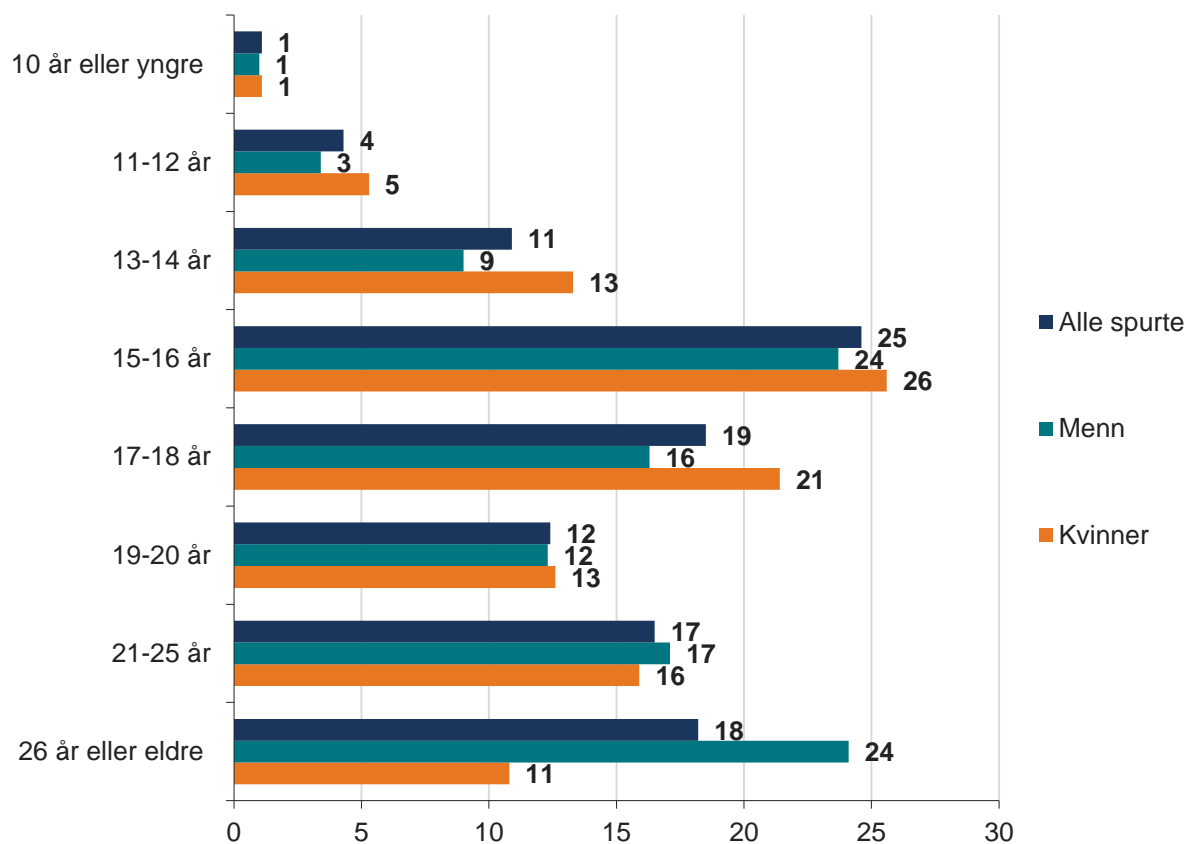
Frafall fra aktiv idrett

Gitt at deltakelse i aktiv idrett både er noe positivt i seg selv og gir gunstige ringvirkninger og øker sannsynligheten for videre fysisk aktivitet i livet, er det viktig å kjenne til forhold rundt frafall fra aktiv idrett. I Norsk Monitor har vi spurt de som har svart at de har deltatt i aktiv idrett om hvor gamle de var da de sluttet med dette. Diagrammet under inkluderer alle som tidligere har drevet aktiv idrett, men ikke dem som fortsatt holder på. De har fått instruks om å la spørsmålet stå ubesvart. Gruppen som er inkludert utgjør så vidt under halvparten av befolkningen.

Det kanskje mest fremtredende mønsteret vi ser i figur 51 er at alderen 15-18 år er en kritisk alder for at unge dropper ut av aktiv idrett. Nærmere halvparten slutter i denne alderen. For de fleste idretter er det slik at profesjonaliseringen og seriositeten øker kraftig i denne alderen (om ikke før). Det er ofte i denne perioden at man må bestemme seg for om man ønsker å satse på vedkommende idrett eller om man vil gi seg. Det er derfor vanskelig å unngå en viss avgang i denne alderen, i alle fall hvis det først og fremst finnes et tilbud til dem som ønsker å satse.

Ellers ser vi at det er flere menn enn kvinner som holder på lenge med aktiv idrett. En fjerdedel av mennene har holdt på til over halvveis inn i 20-årene, mot bare drøyt 1 av 10 kvinner. Motsatt er det slik at 19 % av kvinnene gir seg før de er 15 år gamle, mot 13 % av mennene.

Figur 51. Omtrent hvor gammel var du da du sluttet med aktiv idrett? - Har drevet aktiv idrett og sluttet med det

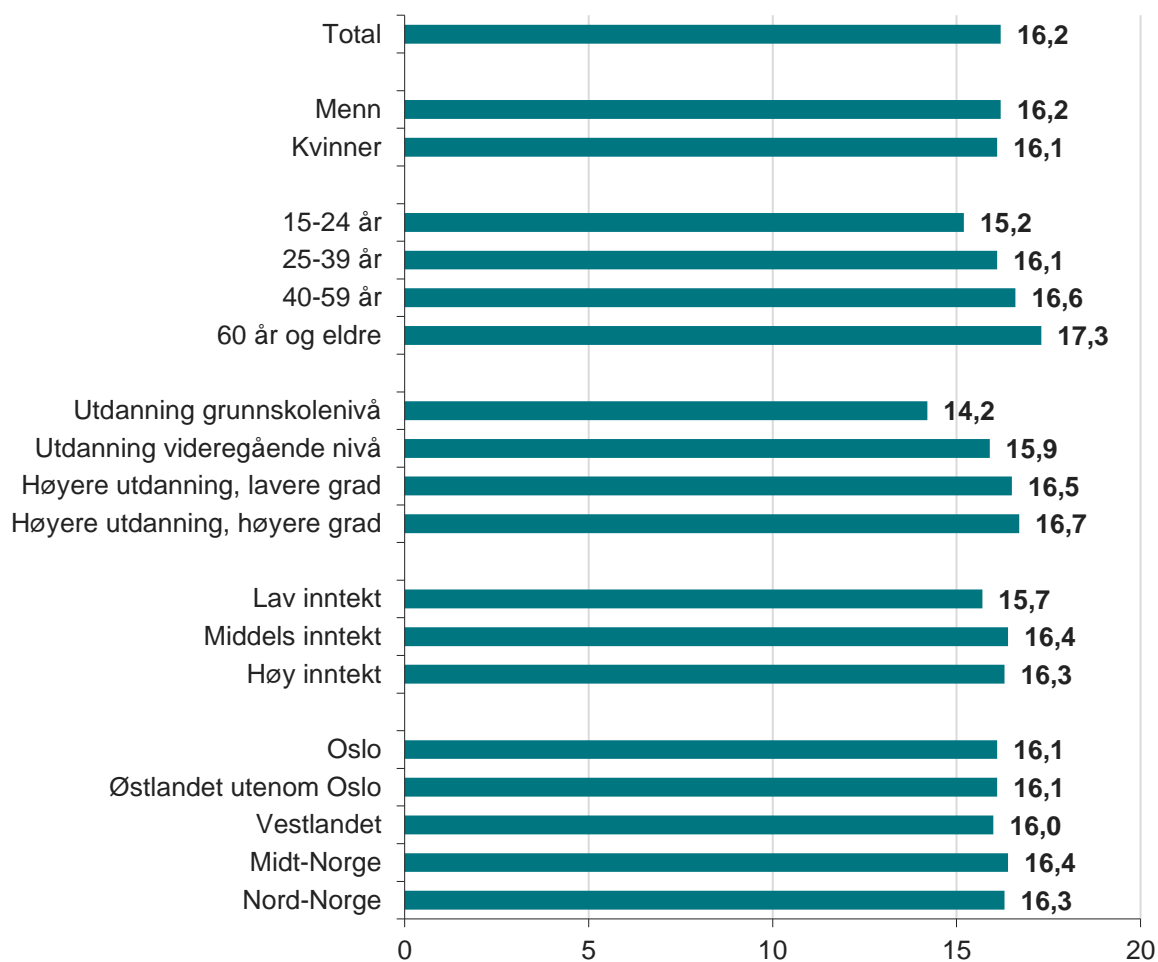


For en helhetlig oversikt tar vi også med gjennomsnittlig frafallsalder for de ulike befolkningsgruppene. Som over, tar vi bare med dem som faktisk har drevet med aktiv idrett. I figur 52 har vi i tillegg kun inkludert dem som sluttet med aktiv idrett før fylte 21 år.

Gjennomsnittet for alle disse er 16,2 år, det samme som i 2011 og 2013. Vi ser igjen at kvinner slutter før menn, men at forskjellen ikke er stor. Forskjellene er derimot større mellom aldersgruppene. Vi kan se litt bort fra gruppen under 25 år, fordi mange av disse faktisk er under 21 år og kan komme til å slutte før det. Blant de andre er det ingen tvil om at sluttalderen er betydelig høyere blant dem som i dag er 60 år og eldre enn blant dem som er i alderen 25-39 år.

Vi ser også en tendens til at man slutter senere ved stigende utdanning. Forskjellene er økende fra 2013, da gruppen med utdanning på grunnskolenivå hadde en gjennomsnittlig frafallsalder på 15,0. Tallene viser også at folk i Midt-Norge og Nord-Norge holder på litt lenger med aktiv idrett enn folk fra andre deler av landet.

Figur 52. Omtrent hvor gammel var du da du sluttet med aktiv idrett? - Har drevet aktiv idrett og sluttet før fylte 21 år



10. Trening, Internett og sosiale medier

Fysisk aktivitet og nettbruk

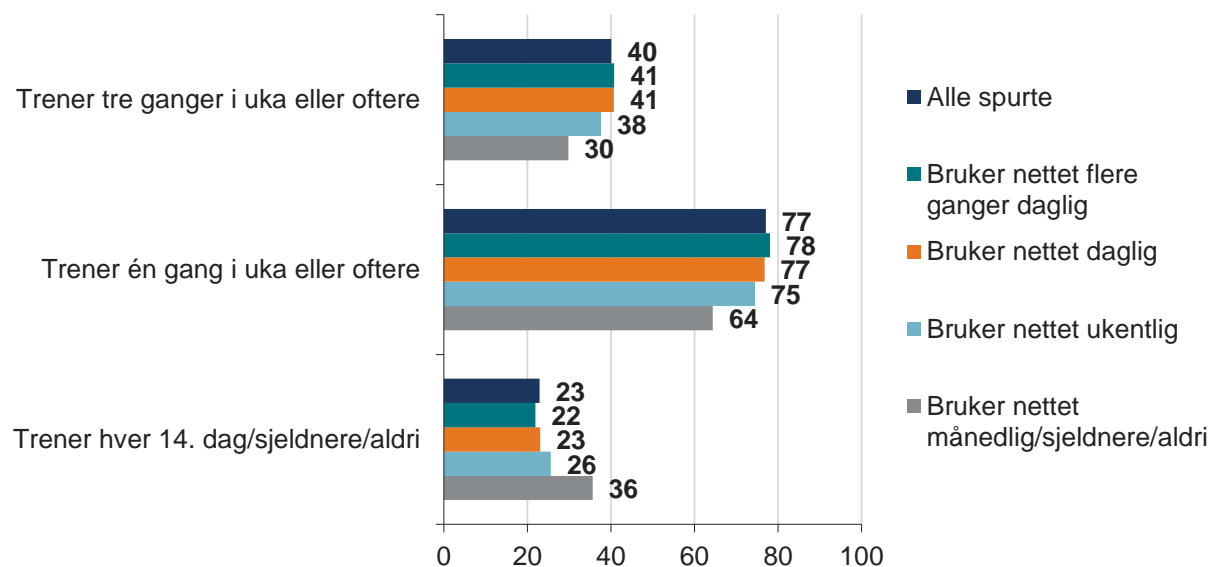
Internett og sosiale medier får en stadig større plass i nordmenns tilværelse. Det kan derfor være interessant å se på hvordan forholdet er mellom fysisk aktivitet og bruk av nettet og sosiale medier.

Bruken av Internett i seg selv er nå så utbredt at det ikke gir mening å skille mellom dem som bruker og dem som ikke bruker nettet. Ifølge Monitor-tallene er det 75,8 % som bruker Internett flere ganger om dagen, 13,2 % som bruker det daglig og 6,3 % som bruker det en eller flere ganger i uka. 1,2 % er på nettet bare noen ganger i måneden eller sjeldnere. 3,5 % bruker aldri Internett.

La oss så se litt på forholdet mellom fysisk aktivitet og nettbruk. Vi legger til grunn variabelen for hvor ofte man driver med fysisk aktivitet. For nettbruk anvender vi spørsmål om hvor ofte man bruker Internett.

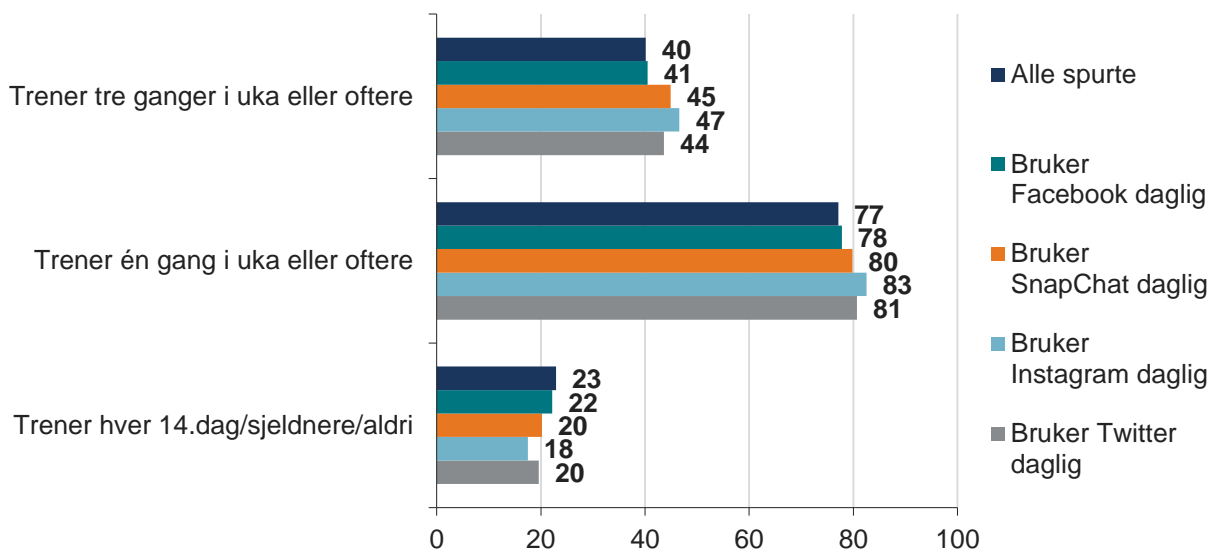
Som vi ser i figur 53, er det ikke noen spesielt store forskjeller blant dem som bruker Internett ukentlig eller oftere når det gjelder andelen som trener minst tre ganger i uka, minst én gang i uka eller hver 14. dag/sjeldnere/aldri. De forskjellene som finnes, er at de som sjelden eller aldri bruker Internett har en større andel blant dem som også trener sjelden eller aldri, enn blant dem som trener oftere. Med andre ord, de minst ivrige brukerne av Internett er også de minst ivrige mosjonistene. Dette henger med all sannsynlighet sammen med alder.

Figur 53. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?



Kanskje enda mer aktuelt enn bruken av Internett i seg selv, er bruken av sosiale medier og forholdet til treningshyppighet. Vi har tatt med fire av de mest brukte sosiale mediene, nemlig Facebook (brukes av 59 % daglig), Snapchat (29 %), Instagram (20 %) og Twitter (5 %). I diagrammet nedenfor ser vi at det ikke er store forskjeller. Vi kan likevel legge merke til at de som bruker Instagram daglig har størst andel som både trener minst én gang i uka og minst tre ganger i uka. Deretter følger brukerne av Snapchat og Twitter.

Figur 54. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?



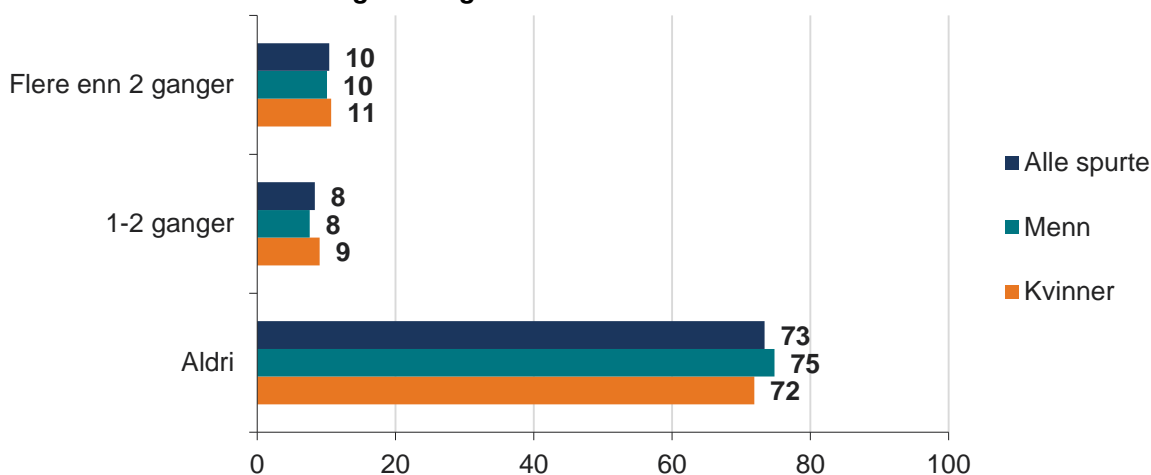
Internettregistrering av fysisk aktivitet

Både Instagram og Snapchat er som kjent sosiale medier som dreier seg om å legge ut og se på andres bilder. De fleste som har vært aktive på sosiale medier de seneste årene har nok lagt merke til at det ikke er rent sjelden at folk legger ut statusoppdateringer, innsjekkinger eller bilder av at de er eller har vært på trening, fottur eller skitur.

Siden 2011 har vi spurt respondentene om hvor ofte de har deltatt i en kampanje eller et opplegg for fysisk aktivitet med internettregistrering av aktivitetene. Det kan være ulike ting som folk legger i denne formuleringen, men det vil i alle fall kunne si noe om hvor utbredt det er å registrere fysisk aktivitet på nettet.

I figur 55 ser vi at omkring 1 av 5 nordmenn har gjort dette én eller flere ganger. 1 av 10 har gjort det flere enn to ganger. Det er ingen nevneverdig forskjell mellom kjønnene. Aktiviteten har vært svakt stigende siden dette spørsmålet ble stilt for første gang. I 2011 var det 15 % som hadde brukt nettet til å registrere fysisk aktivitet. Tallet steg til 16 % i 2013 og ligger nå altså på 18 %.

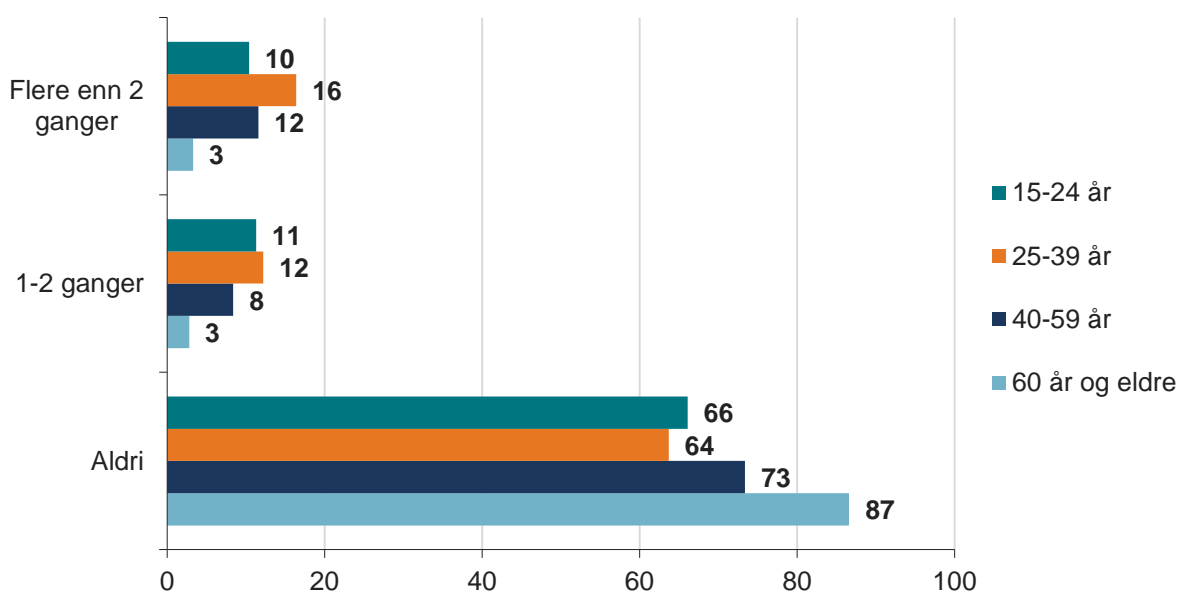
Figur 55. Hvor ofte har du gjort følgende ting på Internett? - Deltatt i kampanje/opplegg for fysisk aktivitet med internettregistrering av aktivitetene



For alder, derimot, er forskjellene markante (figur 56). De eldste er, ikke overraskende, langt mindre ivrige enn yngre aldersgrupper til å benytte nettet til slikt. Vi legger merke til at det er 25-39-åringene som har størst andel som har drevet med fysisk aktivitet med nettregistrering. 28 % i denne aldersgruppen har gjort det minst én gang, mot 21 % av unge under 25 år og 20 % av folk mellom 40 og 59 år.

Man skulle kanskje tro at de var de aller yngste som er de hyppigste brukerne av dette, men det er altså ikke tilfellet. Tendensen gjorde seg gjeldende også i 2013. Det kan være slik at de yngste ikke har så stort behov for den typen planlegging og strukturering som deltakelse i en kampanje eller et opplegg for fysisk aktivitet med nettregistrering kan representere. Behovet kan være større hos dem som er mellom 25 og 39 år og kanskje har en mer hektisk hverdag med jobb og barn.

Figur 56. Hvor ofte har du gjort følgende ting på Internett? - Deltatt i kampanje/opplegg for fysisk aktivitet med internettregistrering av aktivitetene



Som vi var inne på over, er det relativt vanlig i sosiale medier å se venner og bekjente som legger ut bilde av at de trener, oppdaterer statusen sin med en beskjed om at de har vært på joggetur eller skitur, eller «sjekker inn» på sitt lokale treningssenter. Dette skjer i et stort omfang, uten at vi per dags dato har mulighet til å tallfeste det konkret med data fra Norsk Monitor. Med tanke på at så mange bruker både nettet generelt og sosiale medier spesielt, er det i alle fall ingen tvil om at potensialet er stort for informasjon og utveksling av erfaringer. For Idrettsforbundet sin del er det mange interesserte – med over 21.000 følgere på Facebook, nesten 8.000 på Twitter og nærmere 6.500 på Instagram er det mulig å nå ganske mange mennesker.

11. Fysisk aktivitet i et sosiokulturelt perspektiv

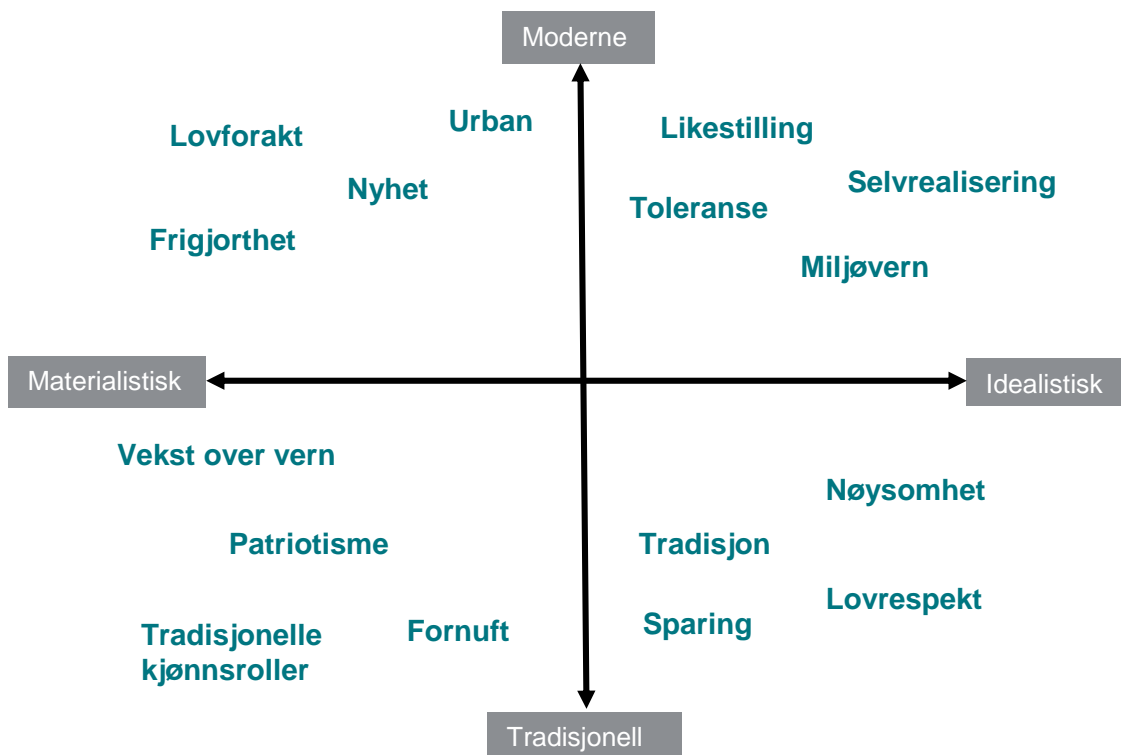
Om Norsk Monitors verdikart

Et viktig aspekt ved Norsk Monitor er at man kan studere målgruppers verdier på den ene siden og sammenhengen mellom atferd, holdninger og verdiprioriteringer på den andre siden. Å studere folk verdiprioriteringer gir oss muligheter til å forstå menneskers atferd og handlingsvalg i ulike situasjoner.

Slike analyser kan vi gjøre når det gjelder fysisk aktivitet. Ved hjelp av analyseverktøyene i Norsk Monitor kan vi undersøke sammenhengen mellom folks verdiprioriteringer og hvor ofte de driver med trening eller mosjon. Dette gjøres blant annet gjennom såkalte *verdikart*, som plasserer en målgruppe i et gitt område i et todimensjonalt kart over verdiprioriteringer (figur 57). Plasseringen til målgruppen i kartet angir gjennomsnittsplasseringen for dem som har den egenskapen det er snakk om.

Den vertikale dimensjon angir moderne versus tradisjonelle verdier, mens den horisontale dimensjonen er et uttrykk for materialistiske versus idealistiske verdier. Verdiene i hver kvadrant viser omtrent hvor i kartet tyngdepunktet for disse verdiene ligger.

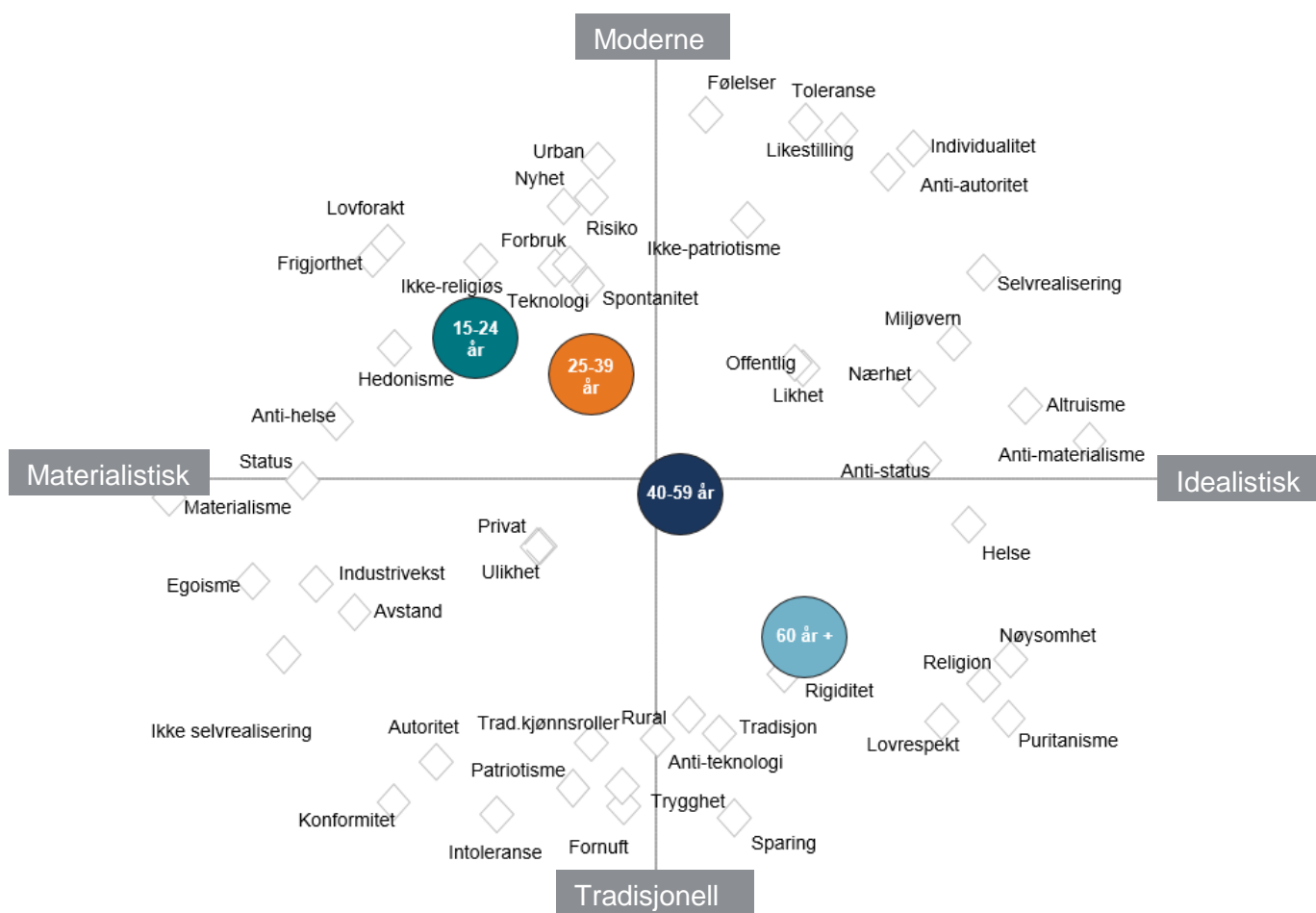
Figur 57. Oversikt over dimensjonene og eksempelverdier i Norsk Monitors verdikart



Som et illustrerende eksempel kan vi se på hvordan de ulike aldersgruppene fordeler seg i verdikartet. Figur 58 viser at de yngste gjennomsnittlig befinner seg et godt stykke inn i den moderne og materialistiske kvadranten, og preges verdimesig av blant annet ikke-religiøsitet, hedonisme, frigjorthet og vektlegging av forbruk. Tilsvarende ser vi at de eldste

ligger i den tradisjonelle, idealistiske kvadranten, og scorer høyt på verdier som tradisjon, lovrespekt og trygghet.

Figur 58. Verdikart: Aldersgruppenes plassering



Treningshyppighet

La oss så se nærmere på ulike aspekter ved fysisk aktivitet i verdikartet. Vi viser først hvor gruppene for treningshyppighet befinner seg (figur 59). Vi ser vi at det er en klar sammenheng mellom verdiprioriteringer og hvor ofte man driver med fysisk aktivitet. Jo oftere man driver med fysisk aktivitet, jo nærmere den idealistiske (og delvis den moderne) siden befinner seg man seg i kartet. Vi observerer at de som trener to, tre eller flere ganger i uka i sterkere grad enn andre slutter opp om verdier som likhet, anti-status og miljøvern. De som trener sjelden eller aldri, derimot, har i gjennomsnitt mer av verdier som ulikhet, industrivekst og avstand.

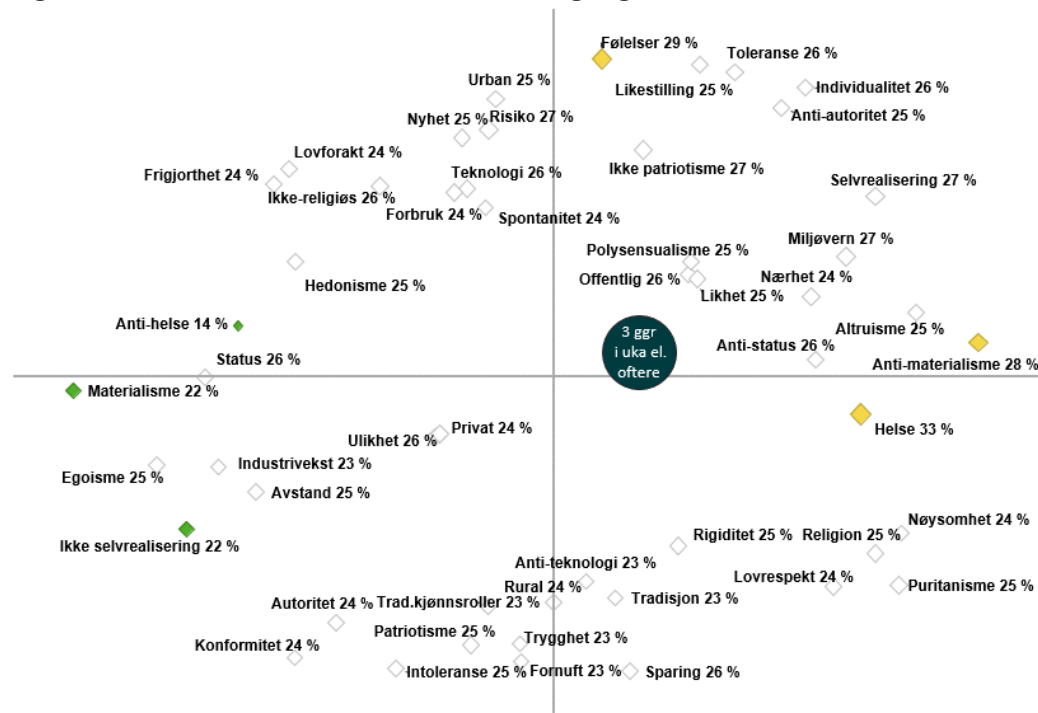
Vi ser altså at det ligger en verdidimensjon bak treningsvanene. Det kan se ut som de som trener ofte slutter mer opp om fellesskapsverdier og anti-materialistiske verdier enn de som sjelden eller aldri trener. Det er også interessant, og slettes ikke overraskende, at tyngdepunktet for treningsfrekvens ligger nærmere verdien helse jo høyere frekvensen er. Det er nærliggende å tro at fysisk aktivitet oppfattes å være gunstig for helsen og sykdomsforebyggende. Kobler vi dette med fellesskapsorienteringen, kan det være slik at ønsket om å holde seg sunn og frisk personlig henger sammen med et ønske om et sunt samfunn og en god folkehelse.

Figur 59. Verdikart: Treningsfrekvens



For å få et mer detaljert inntrykk av hvilke motiver som ligger bak det å drive fysisk aktivitet på et brukbart nivå, kan vi studere verdikartet for dem som trener minst tre ganger i uka. Dette vises i figur 60. Det grunnleggende i tolkningen av resultatet er at skillet går ved 25 %. De 25 % i befolkningen som scorer høyest på en verdi tilegnes denne verdien. Ligger prosenten over gjennomsnittet for befolkningen (25 %), har gruppen mer av denne verdien, og vice versa.

Figur 60. Verdikart: Personer som trener tre ganger i uka eller oftere



For personer som er fysisk aktive minst tre ganger i uka ser vi at verdiene helse, følelser og anti-materialisme opptrer oftere enn for befolkningen generelt. De er også litt mer opptatt av miljøvern og ikke-patriotisme, og er noe mer risikovillige enn gjennomsnittet. Motsatt er det færre i denne gruppen enn i gjennomsnittet i befolkningen som har verdiene anti-helse, materialisme og ikke-selvrealisering.

Det tegner seg dermed et bilde av de fysisk aktive som mindre opptatt av materielle verdier og mer opptatt av livskvalitet i form av god helse, selvrealisering, vektlegging av følelser og villigheten til å ta litt mer risiko. Til dels får vi bekreftet fellesskapsorienteringen som vi var inne på over, både ved at de fysisk aktive er noe mer tilbøyelige til å ønske offentlige løsninger, men også ved at de er mer orientert mot verdier som miljøvern, toleranse, individualitet og ikke-patriotisme. Det kan rett og slett synes som om de fysisk aktive er litt mer åpne mot resten av verden, og kanskje har lettere for å inkludere dem som er annerledes enn seg selv. Vi tar imidlertid også i betraktning forekomsten av verdiene selvrealisering og risiko, som på sett og vis nyanserer bildet en smule. De fysisk aktive er litt mer orientert mot fellesskap og inkludering enn andre, men det er nok også slik at det ligger et element av egeninteresse og spenning i dette.

Går vi så til dem som er sjelden eller aldri er fysisk aktive, altså de som svarer at de trener sjeldnere enn hver 14. dag eller aldri, finner vi mange av de motsatte verdiene (figur 61).

Figur 61. Verdikart: Personer som trener sjeldnere enn hver 14. dag eller aldri



Anti-helse er, naturlig nok, en verdi som forekommer hos mange i denne gruppen. Det er også flere enn gjennomsnittet som er opptatt av industrivekst og som har verdier som materialisme, ikke-selvrealisering og intoleranse. De fysisk inaktive eller lite aktive har tilsvarende lave skårer på følelser, toleranse og miljøvern. Vi legger merke til at skåren for

anti-helse er betraktelig høyere enn den var for helse for de fysisk aktive, som vi så i figur 60. Det er altså slik at de som trener sjelden eller aldri ikke er spesielt opptatt av å holde seg sunne og friske og å unngå sykdom. Dette henger antakelig nært sammen med at de er mer opptatt av materialisme. Det er materiell behovstilfredsstillelse og komfort som teller. Vi kan koble dette med vektleggingen av anti-teknologi og industrivekst, som kan tyde på at de fysisk inaktive eller lite aktive har et litt mer kortsiktig forhold til ting enn mange andre.

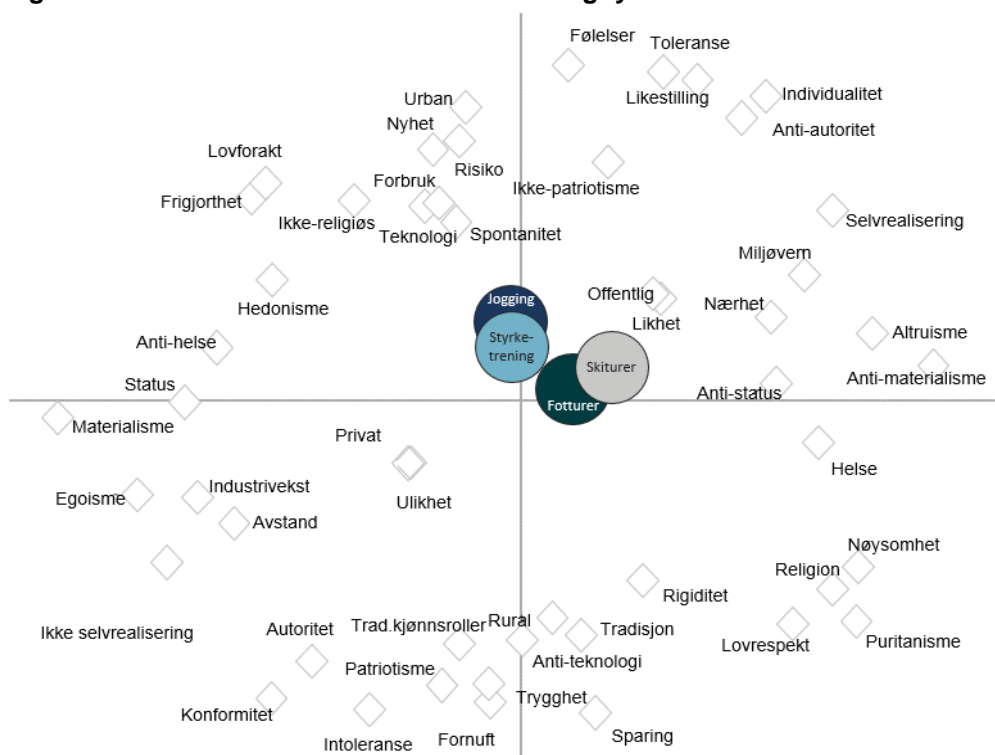
Fra andre deler av Norsk Monitor vet vi at de som er mer materialistiske også har en sterkere tilbøyelighet til å spise mindre sunt (høyere inntak av sukker og fett), drikke mer alkohol og røyke. Det kan se ut som verdiplasseringen til de minst treningsvillige skyldes en viss likegyldighet og kanskje en manglende evne eller vilje til å se seg selv i sammenheng med andre mennesker og samfunnet som helhet.

Ulike idretter og fysiske aktiviteter

Vi har tidligere sett på nærmere på utbredelsen av ulike idretter og fysiske aktiviteter og hvem som driver disse. I fortsettelsen av dette kan det være interessant å se hvordan verdiprofilen er for dem som driver med forskjellige typer aktiviteter. Målet vi benytter her er at man driver med aktiviteten minst én gang i måneden i sesongen. I figurene på de neste sidene får vi et interessant bilde av den sosiokulturelle verdiprofilen til de ulike idrettene.

Figur 62 viser de fem mest utbredte aktivitetene. Fotturer i skog og mark og fotturer på fjell og vidde er slått sammen, fordi de befinner seg på nøyaktig samme sted i verdikartet. Resultatene er i tråd med det en kunne forvente. Joggerne og de som driver med styrketrening er litt mer moderne orientert enn tur- og skiturgåerne. Blant de sistnevnte er de som går på fottur litt mer tradisjonelt orientert enn de som går på skiturer. De som går på skiturer er de mest idealistiske. Siden dette er de mest utbredte aktivitetene, ser vi at alle har sitt tyngdepunkt ganske nærme midten, som jo representerer gjennomsnittet i befolkningen.

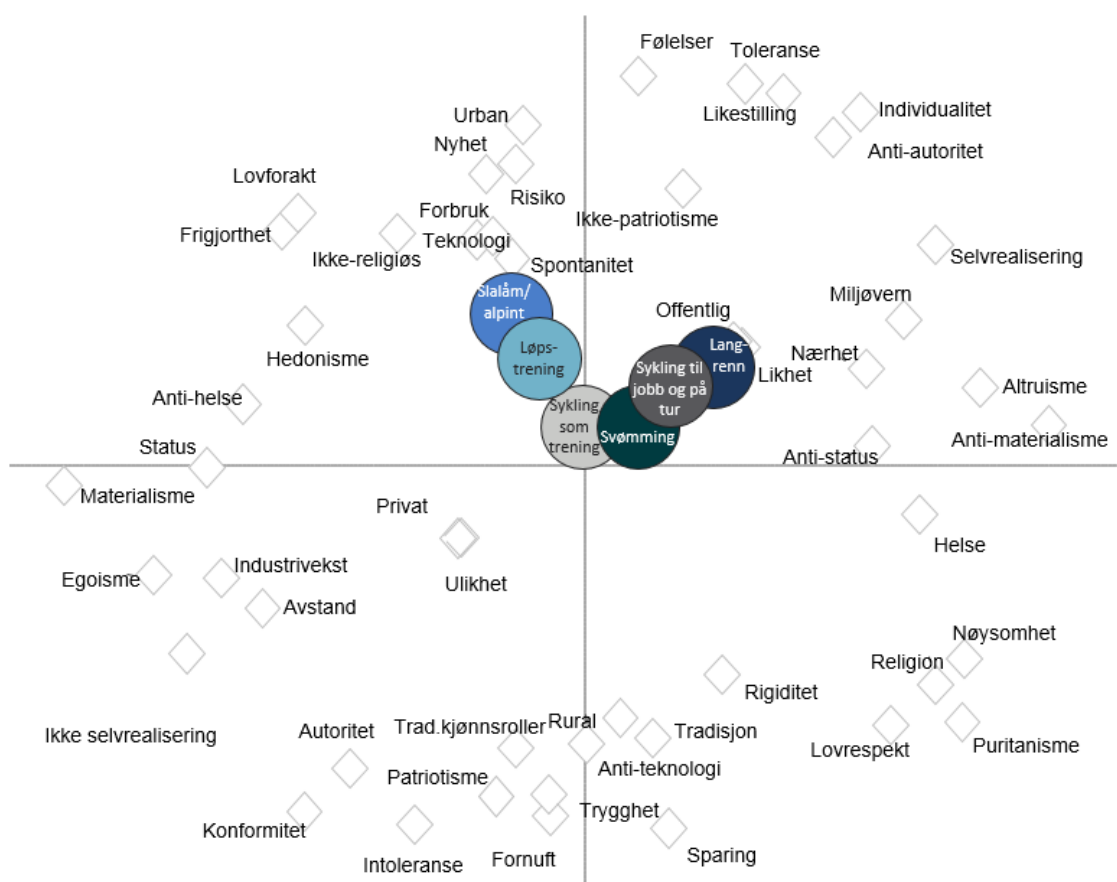
Figur 62. Verdikart: Utøvere av ulike idretter og fysiske aktiviteter



Vi skal nå se på de seks neste aktivitetene, gruppen av de nest mest utbredte aktivitetene. I figur 63 ser vi at utøverne av slalåm/alpint ligger ganske langt opp i kvadranten for moderne materialister. Den samme tendensen, men i mindre grad, ser vi for utøverne av løpetrening. Dette henger nært sammen med alder. Begge disse aktivitetene har en stor overvekt av unge. Vi husker fra figur 57 at de to yngste aldersgruppene, det vil si dem under 40 år, befinner seg ganske nærme der slalåm/alpint ligger i kartet.

Langrennsutøverne ligger et stykke oppe til høyre i kartet, det vil si i kvadranten for moderne idealister. De ligger klart nærmere verdier som likhet og miljøvern enn gjennomsnittet. Det samme kan sies, om enn i noe mindre grad, for dem som sykler til jobb og på tur. Folk som driver med sykling som trening, og gruppen som driver med svømming, er ganske nærme gjennomsnittet i befolkningen.

Figur 63. Verdikart: Utøvere av ulike idretter og fysiske aktiviteter



Vi tar også med oss ni aktiviteter til, slik at vi har sett på alle som utøves månedlig eller oftere av minst 3 % av befolkningen. I figur 64 legger vi merke til at yoga/pilates ligger ganske langt både til den moderne og den idealistiske siden, nær verdier som ikke-patriotisme, miljøvern og vektlegging av offentlige løsninger. Dette gjelder til en viss grad også gymnastikk (som også inkluderer jazzballett, aerobics, freestyle og andre former for gruppetrening), dans og roing/padling/kano.

Snowboard- og ekstrem sportutøverne har svært moderne verdier, og er langt mer risikovillige og spontane enn befolkningsgjennomsnittet. Dette ligger kanskje i sakens natur med tanke på hvilke aktiviteter det er snakk om. Ekstrem sport er her en samlekategori som inkluderer klatring, fallskjermhopping, paragliding, hanggliding, kiting med mer.

Videre ser vi at både utøvere av vektløfting og fotball er relativt moderne og materialistisk orientert. Dette er nok et eksempel på at verdiorientering ofte henger nært sammen med alder – det er svært få eldre som driver med disse aktivitetene.

Til sist har vi den idretten som skiller seg mest fra alle de andre, ved at den er den eneste vi har presentert som ligger i nedre venstre kvadrant. De som driver med skyting er klart på den materialistiske siden, og relativt tradisjonelle i verdiorienteringen. Dette kan sies å være en aktivitet med en forankring i litt andre miljøer enn mange andre idretter. Den er dominert av menn med en relativt høy alder. Disse finner vi typisk i den delen av kulturlandskapet som verdsetter blant annet materialisme, industrivekst og tradisjonelle kjønnsroller. Interessant nok er verdipllasseringen til utøverne av skyting omtrent identisk med plasseringen til den delen av befolkningen som sjelden eller aldri trener.

Figur 64. Verdikart: Utøvere av ulike idretter og fysiske aktiviteter



Vedlegg

Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen? (2015/16)

Aktivitet	Prosentandel
Fotturer i skog og mark	61,9
Styrketrening	37,6
Skiturer i skog og fjell	33,8
Jogging i mosjonshensikt	31,9
Fotturer på fjell og vidde	31,6
Sykling til jobb og på tur	27,2
Langrenn	23,7
Svømming	16,7
Sykling som trening (på vei/i terreng/spinning)	16,7
Slalåm/alpint	13,1
Løpstrening	12,8
Fotball	9,1
Gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle og andre former for gruppetrening	9
Vektløfting/kroppsbygging	8,9
Yoga/pilates	8,4
Dans	6,4
Skyting	4,8
Klatring/fallskjermhopping/paragliding/hanggliding/kiting/rafting/dykking/topptur	4,3
Roing/padling/kano	3,9
Snowboard	3
Bowling	2,7
Innebandy	2,6
Golf	2,4
Orientering	2,4
Volleyball	2,4
Telemark	1,9
Tennis	1,7
Ridning	1,7
Bordtennis/badminton	1,5
Squash	1,4
Seiling/brettseiling/surfing	1,3
Bryting/boksing	1,2
Håndball	1,2
Basketball	1,1
Judo/karate o.l.	1
Bandy/ishockey	1
Motorsport	0,9
Turn/rytmisk gymnastikk	0,8
Rulleskøyter/inline-skøyter	0,7

Friidrett	0,6
Kunstløp/hurtigløp på skøyter	0,4
Ingen/driver ikke med noe av dette	3,1