

Fysisk aktivitet og interesse for idrett blant eldre i Norge

Dato: 19. mai 2025

Oppdragsgiver: Viken idrettskrets

Forfatter: Viken idrettskrets (2025)

Sammendrag

Denne rapporten presenterer hovedfunn fra en Norstat-undersøkelse om fysisk aktivitet og idrettsinteresse blant nordmenn over 60 år, og diskuterer resultatene i lys av eksisterende forskning og politiske initiativ. Undersøkelsen viser at mange eldre allerede er jevnlig fysisk aktive, og flertallet ønsker å være like aktive eller mer aktive fremover. Samtidig identifiseres barrierer som helseplager, travel hverdag og mangel på tilpassede tilbud. Det er en moderat interesse for å delta i aktiviteter gjennom idrettslag, spesielt dersom disse er tilpasset eldres behov. Nedenfor oppsummeres de viktigste funnene:

- **Aktivitetsnivå i dag:** Over 80 % av eldre oppgir at de er fysisk aktive minst 2–3 ganger i uken, hvorav 44 % trener *flere ganger ukentlig*. Kun 4 % svarer at de aldri er fysisk aktive. Eldre kvinner tenderer til noe høyere aktivitetsnivå enn menn, og gruppen 71+ rapporterer faktisk oftere svært hyppig aktivitet enn de mellom 60–70 år.
- **Ønsket aktivitetsnivå:** Hele 81 % av de spurte ønsker å være aktive minst 2–3 ganger i uken, og nær halvparten (47 %) ønsker å være fysisk aktive fire ganger i uken eller mer. Bare 14 % er fornøyd med nåværende aktivitetsnivå og svarer "ingen endring", mens svært få (4 %) ønsker så lite som én gang ukentlig. Dette tyder på at mange eldre har ambisjoner om økt aktivitet for helsens skyld.
- **Barrierer:** De vanligste hindringene for å være så aktive som ønsket er helseplager og funksjonsbegrensninger (kronisk sykdom, smerter osv.), samt manglende energi eller overskudd. Blant de "yngre eldre" (60–70 år) nevnes også tidsklemma – f.eks. jobb eller barnepass – som en faktor. For de aller eldste er derimot tid sjelden en begrensning; da handler det mer om helse og om det finnes egnede tilbud i nærheten. Noen påpeker at det lokale aktivitetstilbudet for eldre er dårlig eller at transport til trening er vanskelig, spesielt i distriktene. Et mindretall innrømmer også lav motivasjon eller at de foretrekker passive aktiviteter.
- **Interesse for idrettslag:** 17 % av de spurte sier *ja, absolutt* til å delta i fysisk aktivitet gjennom et idrettslag dersom et passende tilbud fantes, mens 42 % svarer *kanskje*. Omtrent 41 % sier klart *nei*. Yngre seniorer (60–69) og de som allerede er noe aktive er mest positive, mens de eldste og minst aktive oftere er skeptiske. Hovedgrunner til skepsis er at mange trives med å være aktive på egen hånd, eller at de forbinder "idrettslag" med noe konkurransepreget eller for yngre.
- **Motivasjonsfaktorer:** Blant dem som kunne vurdere idrettslag, er de viktigste faktorene for å øke attraktiviteten: at aktivitetene skjer i nærmiljøet, at de er tilpasset eldres fysiske nivå, samt et sosialt og inkluderende miljø med lav terskel. Også lav pris trekkes frem. Dette indikerer at dersom idrettslag skal tiltrekke seg eldre, må tilbudene være lokale, rimelige og skreddersydd seniorers form og ønske om trivsel.
- **Ønskede aktiviteter:** Eldre er mest interessert i treningsformer som *bevegelsestrening* (56 % kunne tenke seg dette gjennom idrettslag) og *styrketrening* (41 %). Også yoga/avspenning (19 %) og ulike former for gruppemosjon/dans nevnes. Tradisjonelle lagidretter som fotball, håndball

og turn appellerer derimot svært lite (kun 1–4 % interesserte). Om lag 20 % oppgir at ingen av de foreslåtte idrettsaktiviteter frister – en andel som stiger til 24 % i aldersgruppen over 70. Generelt ønsker kvinner oftere aktiviteter som yoga, bevegelse og styrke, mens menn er noe mer åpne for f.eks. løping og ski.

Samlet sett tegner undersøkelsen et todelt bilde: Mange eldre er allerede aktive og motiverte for å øke sin aktivitet ytterligere, men en betydelig gruppe forblir inaktive grunnet helseutfordringer eller mangel på egnede muligheter. Det finnes et potensial for idrettslag og andre aktører til å engasjere flere eldre, men da på de eldres premisser – med lavterskel, inkluderende og nærmiljøbaserte tiltak.

Metodisk beskrivelse

Undersøkelsesopplegg: Data i denne rapporten stammer fra en spørreundersøkelse gjennomført av Norstat i 2025 på oppdrag fra Viken idrettskrets ¹. Undersøkelsen ble gjennomført som en landsdekkende utvalgsundersøkelse blant personer **60 år og eldre** i Norge. Datainnsamlingen ble gjennomført via Norstats panel (web/skjema), og totalt **1013 respondenter** deltok. Utvalget er trukket og vektet for å være **representativt** for eldre befolkningen med hensyn til kjønn, alder og geografisk fordeling. Fordelingen i utvalget var 48 % menn og 52 % kvinner, og omtrent halvparten av utvalget var i alderen 60–70 år og halvparten 71+ ² ³. Respondentene fordeler seg over hele landet i tråd med befolkningsgrunnlaget (f.eks. ca. 32 % fra Østlandet ekskl. Oslo, 20 % Vestlandet, 14 % Midt-Norge, 10 % Nord-Norge, 9 % Oslo, 15 % Sør-/TeVe-region) ⁴ ⁵.

Feilmargin og usikkerhet: Med et netto utvalg på 1013 har undersøkelsen en statistisk **feilmargin på ca. ±3 prosentpoeng** (ved 95 % konfidensnivå) for resultater rundt 50 % ⁶ ⁷. Det vil si at dersom f.eks. 50 % av utvalget svarer ja på et spørsmål, vil den sanne andelen i populasjonen ligge omtrent i intervallet 47–53 % med 95 % sannsynlighet ⁸. For svært høye eller lave prosentandeler (nær 0 % eller 100 %) er den absolutte feilmarginen noe mindre. Feilmarginene betyr at **små forskjeller** mellom undergrupper må tolkes varsomt – for eksempel, en forskjell på 3–5 prosentpoeng er normalt **ikke** statistisk signifikant med dette utvalget ⁹ ¹⁰. I rapporten fokuserer vi derfor på tydelige utslag og hovedtendenser heller enn marginale avvik.

Norstat benytter vekting for å motvirke skjevheter, men det er likevel viktig å merke seg at enkelte grupper kan være **underrepresentert**. For eksempel er skrapelige eldre på sykehjem vanskelig å nå via en spørreundersøkelse og kan være underrepresentert ¹¹. Slike skjevheter kan innebære at den totale andelen som oppgir å trene kan være noe overestimert, siden de aller minst aktive eldre oftere faller utenfor utvalget ¹² ¹³. Vi har også rundet av tallene der det er hensiktsmessig, og når vi beskriver funnene på aggregert nivå bruker vi bevisst uttrykk som “rundt halvparten” eller “om lag hver tiende” i stedet for å legge vekt på desimaler. Alt i alt vurderes datakvaliteten som god: Utvalget er stort nok til å gi et robust bilde av eldres aktivitetsvaner og holdninger, men tallene bør tolkes som **estimer** med en liten slingeringsmonn ¹⁴ ¹⁵. Feilmarginen endrer ikke hovedkonklusjonene – undersøkelsen gir tydelige indikasjoner på trendene, selv om eksakte prosenter kunne variert litt dersom absolutt alle eldre i Norge ble spurt ¹⁶.

Spørsmål og indikatorer: Undersøkelsen omfattet spørsmål om blant annet:

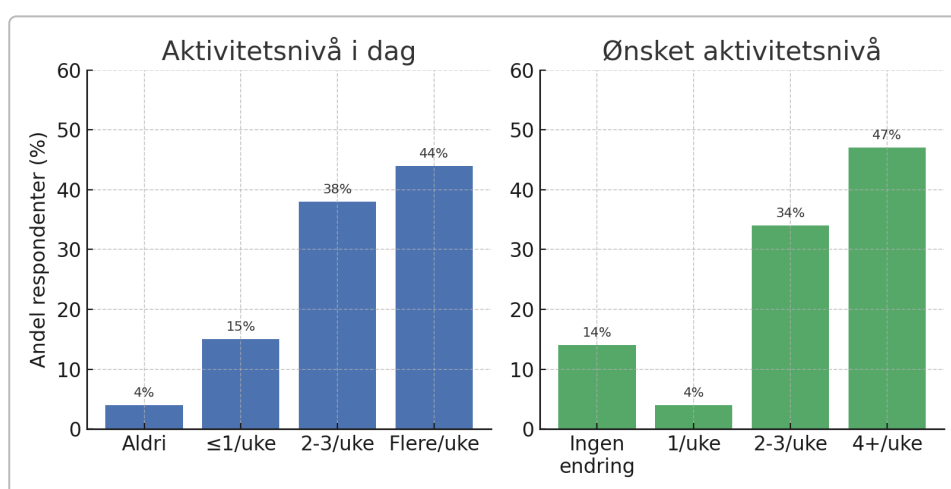
- Nåværende fysisk aktivitetsnivå (hvor ofte man i en vanlig uke er i fysisk aktivitet i minst 30 min sammenhengende).
- Ønsket aktivitetsnivå fremover (hvor mye man ideelt sett ønsker å være fysisk aktiv per uke).
- Interesse for å delta i fysisk aktivitet gjennom et idrettslag dersom passende tilbud fantes.
- Forutsetninger for deltakelse i idrettslag (hva som evt. måtte til for at det skulle være attraktivt å delta).
- Hvilke typer aktiviteter man kunne tenke seg å delta i via et idrettslag.

De fleste spørsmål var lukkede med gitte svaralternativer (enkelt- eller flervalg). Noen spørsmål – f.eks. omkring barrierer – ble stilt åpent og analysert kvalitativt. Resultatene presenteres i kapittelet under gjennom descriptive statistikker (prosentfordelinger) og krystabeller på tvers av relevante bakgrunnsvariabler (kjønn, alder, geografi).

Resultater

Fysisk aktivitetsnivå i dag

Undersøkelsen bekrefter at **majoriteten av eldre er jevnlig fysisk aktive**. Omtrent **4 av 5** respondenter (82 %) oppgir at de i løpet of en vanlig uke er fysisk aktive i **minst 2-3 økter** à minst 30 minutter, hvorav 44 % trener *flere ganger i uken*. Kun en liten andel (**4 %**) **svarer at de aldri** er fysisk aktive, mens 15 % er aktive bare om lag én gang i uken eller sjeldnere ¹⁷. Fordelingen av rapportert aktivitetsfrekvens vises i figuren under.



Figur 1: Eldres selvrapporterte fysiske aktivitetsnivå i en vanlig uke. De fleste (ca. 82 %) trener minst et par ganger ukentlig, mens bare 4 % oppgir at de aldri er fysisk aktive.

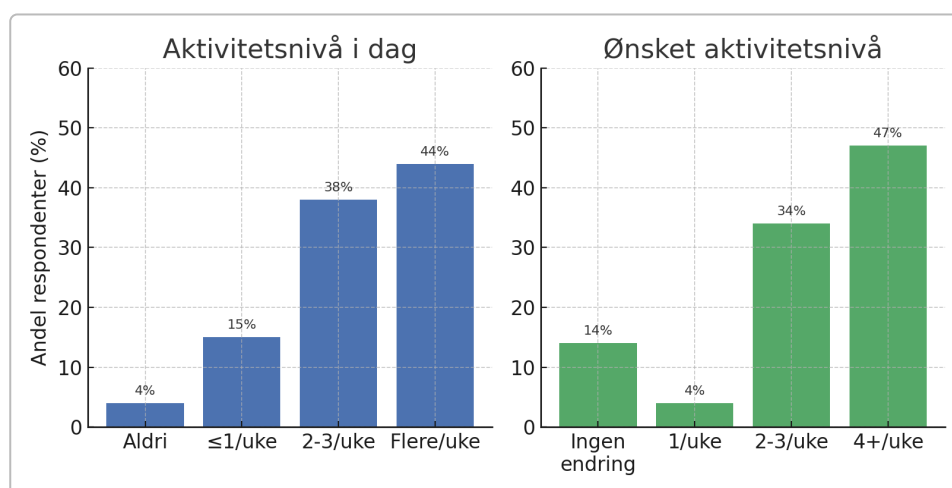
Til tross for at totalbildet er positivt, finnes det variasjoner innad i gruppen eldre. Eldre **kvinne**r rapporterer gjennomgående et noe høyere aktivitetsnivå enn menn – for eksempel er andelen som trener flere ganger per uke 45 % blant kvinner mot 43 % blant menn, og andelen som *aldri* er aktive er lavere hos kvinner (3 % vs 5 % for menn) ¹⁸. Også **alder** spiller inn: Det kan høres overraskende ut, men gruppen **over 70 år** er faktisk litt mer aktive hyppigst – 48 % av 71+ åringene oppgir at de trener flere ganger i uken, mot 40 % i alderen 60–70 ¹⁹. Dette henger trolig sammen med at mange i 60-årene fortsatt står i jobb eller har travle hverdager, mens pensjonister over 70 i større grad har frihet til å være aktive daglig. Samtidig skal det nevnes at de aller eldste og skrøpeligste trolig er underrepresentert i utvalget, så andelen helt inaktive kan være noe høyere i virkeligheten enn de målte 4 % ¹² ¹³. Like fullt indikerer funnene et todelt mønster som også er kjent fra nasjonal statistikk: Rundt halvparten av eldre oppfyller myndighetenes anbefaling om minst 150 minutter aktivitet per uke, mens en ikke ubetydelig andel er nesten inaktive ²⁰ ²¹.

Eldres aktivitetsnivå varierer relativt lite mellom landsdeler – fysisk aktivitet ser ut til å være utbredt over hele landet blant seniorer. Det er likevel observert en viss geografisk forskjell i andelen som er helt inaktive: Nord-Norge har høyest andel som oppgir "aldri" (5 %), mens Østlandet ligger lavest (ca. 3 %). Regionale forskjeller er imidlertid små og innenfor feilmarginen. Det generelle inntrykket er at *uansett*

landsdel er det mange eldre som går tur, trener eller mosjonerer jevnlig, samtidig som de få som ikke gjør det finnes i alle regioner.

Ønsket aktivitetsnivå fremover

Når de eldre blir spurt om hvor mye de *ønsker* å være fysisk aktive, viser det seg at **flertallet har ambisjoner om høy aktivitet**. Over **80 %** av respondentene ønsker å være aktive minst et par ganger i uken, og spesielt utmerker den mest aktive kategorien seg: **47 %** svarer at de ideelt sett vil være fysisk aktive *fire ganger i uken eller mer*. Ytterligere 34 % sikter mot 2–3 ganger ukentlig. Svært få (kun 4 %) synes én gang i uken er nok, mens rundt 14 % sier at de ikke ønsker noen endring fra sitt nåværende aktivitetsnivå ²². Figur 2 nedenfor illustrerer ønsket aktivitetsmengde.



Figur 2: Ønsket fysisk aktivitetsnivå blant eldre. Nesten halvparten av de spurte vil gjerne være aktive fire eller flere ganger i uken. Til sammen 81 % ønsker aktivitet minst 2–3 ganger i uken, noe som indikerer høy motivasjon for en aktiv aldring.

Det er verdt å merke seg at selv mange av dem som **allerede** trener jevnlig, har et ønske om å trene *enda mer* dersom forholdene ligger til rette for det. Ønsket om økt aktivitet bunner først og fremst i kunnskap om helsegevinstene: Eldre mennesker er generelt svært klar over at fysisk aktivitet bidrar positivt til helsen. I kvalitative oppfølgingsspørsmål trekker mange frem at hovedmotivasjonen for å trene mer er å **holde seg frisk, sterk og selvhjulpen lengst mulig**. Dette er i tråd med funn i befolkningen ellers – bedre helse er den viktigste treningsmotivasjonen for nordmenn generelt, ifølge SSB, og dette gjelder også eldre ²³ ²⁴. I tillegg påpeker mange gleden ved å komme seg ut i naturen og det sosiale ved å være i aktivitet sammen med andre ²⁵ ²⁶. De aktivitetstypene eldre helst vil gjøre mer av, er da også i tråd med dette: Mange nevner **turer i naturen**, gjerne sammen med noen, samt **styrke- og balansetrening** (enten egentrening eller på treningssenter) og ulike former for **gruppemosjon** (trimgrupper, seniordans, turgrupper). Enkelte trekker også frem aktiviteter som **svømming** og **sykling** som attraktive. Dette gir et bilde av en eldre befolkning som i stor grad *ønsker å holde seg i bevegelse* for å oppnå bedre helse og livskvalitet.

Samtidig må det understrekes at noen eldre naturlig nok ikke ønsker eller ser for seg å øke sitt aktivitetsnivå. Rundt 1 av 7 (14 %) svarer "ingen endring" – disse fordeler seg både blant dem som allerede er svært aktive (og derfor fornøyd med nivået) og blant dem som av ulike grunner ikke ønsker eller har mulighet til å øke treningen. Blant de eldste (80+) vil dette ofte handle om helseplager eller funksjonsfall som gjør mer aktivitet urealistisk. At nesten alle yngre eldre ønsker å være mer i aktivitet, mens noen av de aller eldste sier "nok er nok", gjenspeiler at motivasjonen er høy, men at kroppen setter noen begrensninger for enkelte.

Barrierer for fysisk aktivitet

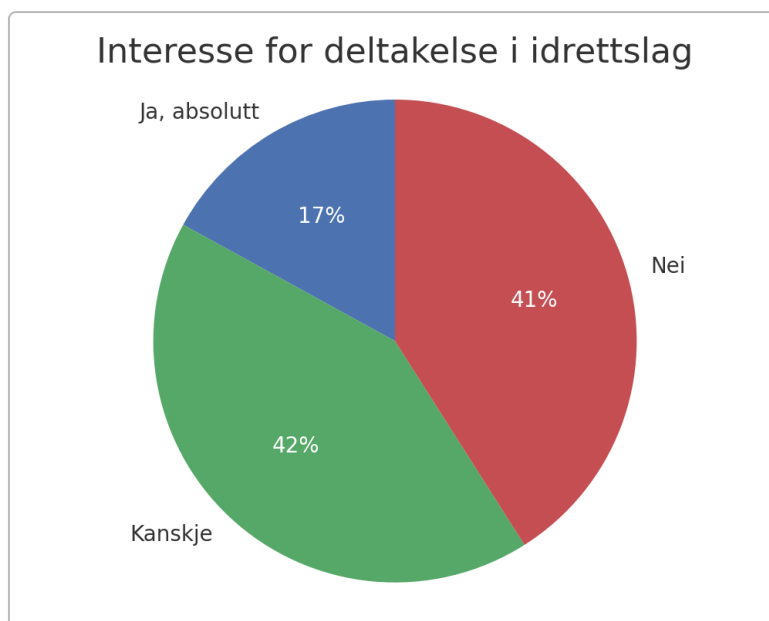
Til tross for høy motivasjon rapporterer mange eldre at de **møter utfordringer** som hindrer dem i å være så aktive som de ønsker. I undersøkelsen ble det avdekket flere gjennomgående barrierer:

- **Helseproblemer og funksjonsbegrensninger:** Den klart hyppigste hindringen er fysiske helseplager. Mange eldre oppgir at **kroniske sykdommer, smerter eller nedsatt funksjon** gjør det vanskelig å få trent så mye som de skulle ønske ²⁷. Dette omfatter alt fra leddsmarter, dårlig balanse, hjerteproblemer, pusteproblemer til generell skrøpelighet. Høy alder medfører ofte slike helseutfordringer – ironisk nok kunne mange av plagene blitt lindret av riktig trening, men det krever tett oppfølging og motivasjon å komme i gang. For den enkelte kan det føles utrygt å trene med helseplager uten profesjonell veiledning, og noen lar derfor være.
- **Mangel på tid og andre forpliktelser:** En del “yngre eldre” i 60-årene nevner **tidsklemma** som et hinder ²⁸. En del i denne aldersgruppen står fortsatt i jobb og har en travel hverdag; andre passer barnebarn eller har andre forpliktelser. Slike ting kan gjøre at fysisk aktivitet nedprioriteres i hverdagen. Mangel på tid er generelt en av de vanligste grunnene til manglende trening i befolkningen, og dette gjenspeiles også hos de yngre pensjonistene. Blant de eldste eldre (70–80+) er ikke tid et like stort problem – de har som regel mye fritid – men for dem er det heller helse eller mangel på egnede tilbud (se neste punkt) som begrenser aktivitet.
- **Utilgjengelige eller uegnede tilbud:** Flere respondenter peker på at det **ikke finnes passende aktivitetstilbud der de bor** ²⁹. Dette gjelder særlig i distriktene, hvor det kanskje ikke eksisterer noen treningsgrupper eller seniorvennlige aktiviteter i nærheten. Selv om kommunale frisklivstilbud og frivilligsentraler flere steder har seniortiltak, er det tydeligvis ikke nok. Noen nevner også at *transport* er et problem – de tør ikke kjøre bil selv lenger eller har ikke kollektivtilbud som enkelt tar dem med til trening, spesielt om vinteren. For denne gruppen blir logistikken rundt aktivitet så krevende at terskelen for å delta blir for høy.
- **Lav motivasjon eller vane:** Et mindretall av de spurte sier rett ut at de **sliter med motivasjonen** for å trene. Dette gjelder typisk dem som *ikke har vært aktive tidligere* i livet – de synes det er vanskelig å komme i gang i eldre år. Noen sier også at de **rett og slett ikke liker å trene**, eller at det er kjedelig. Disse trenger ekstra inspirasjon og må kanskje finne aktiviteter som oppleves morsomme eller sosiale for å få opp treningslysten.

Blant de som i utgangspunktet er inaktive, ser man ofte at flere barrierer overlapper – for eksempel kan en person både ha vond rygg og mangle noen å trene sammen med, og dermed bli sittende hjemme. **For å øke aktivitetsnivået blant de minst aktive eldre, må man derfor adressere flere av disse barrierene samtidig** ³⁰. Det handler om å tilby trening som tar hensyn til helseutfordringer (individuell tilpasning, profesjonell veiledning), gjøre tilbudene **lett tilgjengelige lokalt**, samt å jobbe med **motivasjon og støtte** til de som er usikre ³⁰. En viktig innsikt er at det sosiale aspektet kan brukes aktivt: Tiltak som kombinerer trening med sosialt samvær kan senke terskelen og gjøre det mer fristende å delta, selv for dem som i utgangspunktet ikke er treningsglade. Flere kommuner og organisasjoner har allerede hatt suksess med dette – f.eks. frivillige turgrupper for de som ønsker å gå tur, eller “Sterk og stødig”-gruppetrening for de med balanseutfordringer. Disse lavterskeltilbudene, ofte ledet av fysioterapeuter eller frivillige, viser at mange tidligere inaktive eldre faktisk møter opp når de får et tryggere og hyggeligere ramme rundt aktiviteten.

Interesse for deltakelse i idrettslag

Et sentralt spørsmål i undersøkelsen var om eldre **kunne tenke seg å delta i fysisk aktivitet i regi av et idrettslag** (f.eks. en sportsklubb) dersom tilbudet var tilpasset dem. Svarene viser et blandet, men interessant bilde: Omtrent **59 %** av de spurte er åpne for det (17 % *ja, absolutt* + 42 % *kanskje*), mens **41 %** sier blankt *nei* ³¹. Figur 3 illustrerer fordelingen.



Figur 3: Eldres interesse for å delta i idrettslagstilbud tilpasset sin aldersgruppe. Omtrent en sjettedel svarer ja uten forbehold, mens flertallet er usikre eller avhengige av at tilbudet er interessant. Rundt 4 av 10 er ikke interesserte.

Det er verdt å merke seg at relativt få (kun 1 av 6) er udelte positive med en gang. Den største gruppen er de **som er usikre** – “kanskje, hvis tilbudet er interessant” – noe som tyder på at det finnes et betydelig *potensial* her dersom idrettslagene klarer å utforme attraktive opplegg. På den andre siden har man en ganske stor andel som **ikke** kunne tenke seg det uansett. Vi ser tydelige forskjeller mellom ulike segmenter av de eldre:

- **Alder og aktivitetsnivå:** Interessen for idrettslag er størst blant de *ynge senioren* (60–69 år) og blant dem som allerede trener fra før ³² ³³. I disse gruppene er det flere som sier ja eller kanskje. Mange av dem ser verdien av å trene i et sosialt fellesskap og tror det å være med i et lag/gruppe kan gi ekstra motivasjon ³⁴. Blant de eldste (70–80+) og de som i utgangspunktet er inaktive, er skepsisen høyere – her er det en større andel som sier *nei takk*.
- **Kjønn:** Kvinner uttrykker noe større interesse enn menn. For eksempel sier 19 % av kvinnene “ja, absolutt” mot 14 % av menn ³⁵. Samlet andel som er villige (ja eller kanskje) er også høyest blant kvinner (69 % vs 57 % for menn). Dette kan henge sammen med at kvinner generelt er noe mer aktive sosialt i eldre år, mens menn oftere driver egenorganiserte aktiviteter.
- **Geografi:** Det kan se ut til at interessen for idrettslagstilbud er *lavere i distriktene*. I Nord-Norge er det klart færre som svarer “ja, absolutt” (bare 11 % mot rundt 20 % i f.eks. Vestlandet og Østlandet), og flere som svarer nei (48 % nei i nord mot ca. en tredjedel nei på Vestlandet) ³¹. Muligens har ikke idrettslagene i nord tradisjon for senioraktiviteter, eller så foretrekker eldre der andre arenaer (f.eks. turer i naturen på egen hånd). Forskjellene kan også skyldes at i tettsteder og byer finnes det flere tilrettelagte tilbud og grupper via idrettslag, noe som øker kjennskapen og interessen.

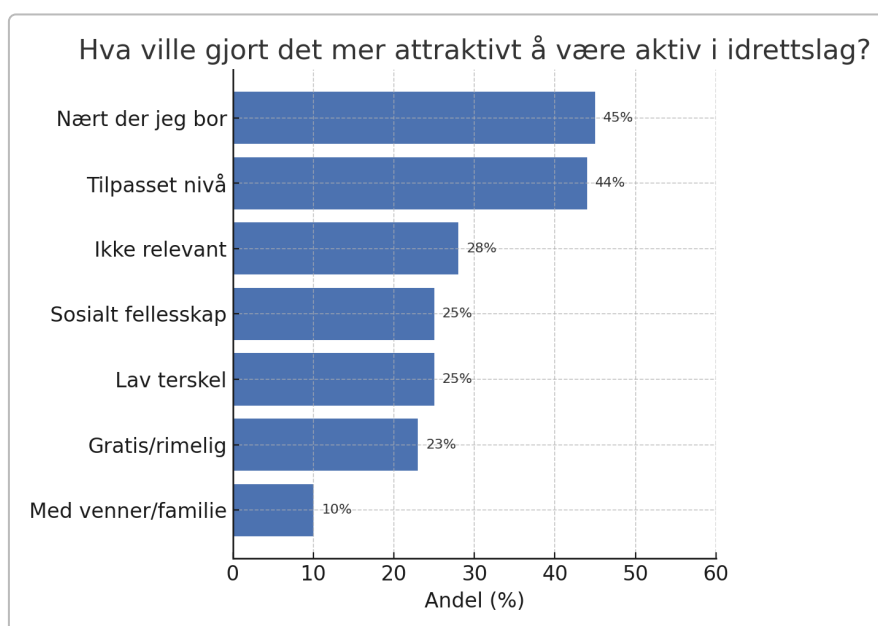
Hvorfor sier så mange *nei* eller *kanskje*? Kvalitative oppfølgingsspørsmål gir noen svar. Blant dem som svarte nei, er det mange som **foretrekker å være aktive på egen hånd** fremfor i et organisert opplegg. Typiske utsagn er: “Jeg går heller tur med venner enn å bli med i et idrettslag” eller “Jeg trener hjemme i stua og trives med det”. En del forbinder dessuten ordet *idrettslag* med **konkurransedrett og unge mennesker**, og føler at det ikke passer for dem. Som en respondent uttrykte: “Skal jeg begynne i et idrettslag måtte det i så fall være et helt eget opplegg for oss eldre, ikke at vi skal trene med

ungdommen” ³⁶ ³⁷ . Denne holdningen – at idrettslag primært er for barn og unge – utgjør en mental barriere for en del.

Det positive er at mange av de som er usikre, **kan la seg overtale dersom tilbudet oppleves relevant og trygt**. Flere nevner at de kunne tenke seg å bli med *hvis* det fantes egne *seniorpartier* eller grupper for eldre i idrettslaget ³⁶ ³⁸ . Nettopp dette har Norges Idrettsforbund trukket frem i sine anbefalinger: man bør skape skreddersydde, lavterskel seniortilbud for å senke terskelen for denne aldersgruppen ³⁸ . Det at 42 % svarte *kanskje* tyder på at idrettslagene har en jobb å gjøre i å **synliggjøre at alle eldre kan være med**, og at det finnes egne opplegg for dem. Flere respondenter sier de ikke kjenner til om noe slikt finnes, men ideen høres god ut.

Blant dem som er positive til å trene via idrettslag, er det **sosiale aspektet** ofte en viktig del av motivasjonen. De fremhever at det høres hyggelig ut å treffe likesinnede, trene sammen og kanskje ta en kaffeprat etterpå ³⁹ . Fellesskapet og rutinen et lag kan gi, oppleves som noe positivt. De som er negative, derimot, har ofte allerede etablerte sosiale nettverk og aktiviteter og føler ikke behov for “flere arenaer” ⁴⁰ . Uansett viser undersøkelsen at det *finnes* en betydelig gruppe eldre som er åpne for å trene i regi av idrettslag, men at suksess for slike tilbud vil avhenge av at **innholdet utformes på de eldres premisser** og at man klarer å kommunisere bort forestillingen om at “idrettslag ikke er for meg”.

Hva skal til for å lokke eldre til idrettslaget? De som svarte ja eller kanskje, fikk også spørsmål om *hva som ville gjort det mer attraktivt* å delta i aktivitet i regi av et idrettslag. Svarene fordeler seg på flere viktige faktorer, oppsummert i figur 4. Her kunne man krysse av flere mulige grunner, så prosentene summerer til over 100 %.



Figur 4: Viktigste faktorer som de eldre mener må være til stede for at det skal være attraktivt å delta i en aktivitet gjennom idrettslag. “Nært der jeg bor” og “tilpasset mitt fysiske nivå” skårer høyest, begge nevnt av rundt 45 % av de spurte. Også lav terskel, sosialt miljø og rimelig pris trekkes frem av mange.

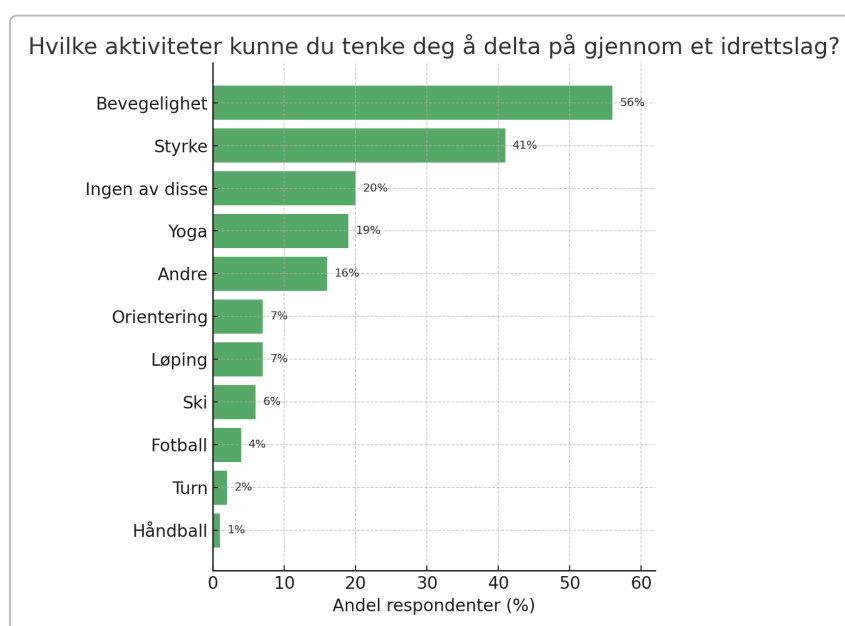
Som figuren viser, er det særlig to forhold som eldre legger vekt på: For det første **lokasjon** – aktiviteten må tilbys *nært der de bor* (45 % nevner dette) – og for det andre **tilpasning** – aktivitetene må være *tilpasset deres fysiske nivå* (44 %). Dette samsvarer godt med det kvalitative inntrykket av at mange ønsker seg lavterskeltilbud i nærmiljøet. Dernest kommer ønsket om et **sosialt fellesskap** og muligheten til å møte nye mennesker (25 %), samt at det skal være **lav terskel for å delta** (25 %), som

f.eks. at man ikke trenger forkunnskaper eller spesiell form. At deltakelse er **gratis eller rimelig** er også viktig for en del (23 %). Derimot er det få som synes *“mulighet til å trene sammen med venner/familie”* er avgjørende (bare 10 % valgte dette). Det kan tyde på at de fleste er åpne for å møte nye mennesker og ikke nødvendigvis trenger å ha med seg familie for å føle seg komfortable.

Hele **28 %** av de spurte krysset av for “ikke relevant” på dette spørsmålet, noe som vil si at over en fjerdedel uansett ikke er interesserte i idrettslagsaktivitet (og dermed ikke motiveres av noen av faktorene ovenfor). Denne andelen overlapper i stor grad med de 41 % som svarte “nei” på spørsmålet om idrettslag. Det betyr at omtrent 1 av 10 av dem som egentlig sa “kanskje” i utgangspunktet, ender opp med å si at ingen faktorer ville hjulpet – altså at de i realiteten er lite motiverte. Dette illustrerer at det er en utfordring å overtale de mest skeptiske. På den annen side: flertallet er påvirkelige, og særlig ved å tilby lokale, tilpassede og sosiale aktivitetstilbud kan idrettslagene gjøre det vesentlig mer attraktivt for eldre å bli med ³⁰.

Aktiviteter av interesse

Hvilke konkrete typer aktiviteter kunne eldre tenke seg å delta på gjennom et idrettslag, dersom de først skulle bli med? Undersøkelsen inkluderte et spørsmål der man listet opp en rekke mulige aktiviteter og ba respondentene krysse av alle de aktivitetene de synes kunne være aktuelle for dem. Svarene bekrefter at **eldres interesse felt hovedsakelig ligger i mosjons- og treningsaktiviteter**, fremfor tradisjonelle konkurranseidretter. Figur 5 gir oversikten.



Figur 5: Andel eldre som kunne tenke seg de ulike aktivitetene gjennom et idrettslag. Man kunne velge flere svar. “Bevegelighetstrening (f.eks. balanse, uttøying)” er mest populært (56 %), fulgt av styrketrening (41 %). Deretter følger yoga (19 %) og andre aktiviteter (16 %) som respondentene selv spesifiserte (typisk svømming, dans, turgruppe m.m.). Orientering, løping og ski trekker 6–7 % hver, mens tradisjonelle lagidretter som fotball, turn og håndball nesten ingen (1–4 %). 20 % svarer “ingen av disse”, altså at ingen av de foreslåtte aktivitetene frister.

Det tydeligste funnet er at **bevegelighetstrening** – som kan inkludere balanseøvelser, lett tøying, enkel gruppetrening osv. – topper listen. Over halvparten (56 %) av eldre kunne tenke seg dette. Dette er treningstyper som ofte anbefales for eldre for å bedre balanse og bevegelighet, og som kan forebygge fall. At så mange er interessert, er et positivt signal om at idrettslag gjerne kan satse på slike

“seniortrim”-lignende aktiviteter. Nesten like mange (41 %) nevner **styrketrening** som aktuelt. Dette kan være egentrening på treningssenter, styrkegruppe ledet av instruktør, eller lignende. Igjen er det gledelig, da styrketrening har dokumentert svært god effekt for eldre (motvirker muskeltap, styrker skjelettet osv.).

Rundt 1 av 5 eldre (19 %) er interesserte i **yoga eller lignende avspenningsaktiviteter**. Dette er ganske høyt og indikerer at tilbud som senior-yoga eller tai chi kunne slå an i denne målgruppen. Omtrent like mange (16 %) har skrevet “andre” aktiviteter. Blant de åpne svarene som gikk igjen her, finner vi spesielt **svømming, stavgang, dans og sykling**. Disse er altså ikke på listen, men er ting mange eldre liker. “Andre”-kategorien viser at det finnes flere muligheter idrettslag kan utforske – f.eks. samarbeid med svømmeklubber om vanngymnastikk for eldre, turmarsjer/sykelgrupper, bowlingklubber, senior golf, mm.

I kontrast er det **læber interesse for tradisjonelle konkurranseidretter**: Kun 4 % kunne tenke seg fotball og 1 % håndball. Også **turn** (2 %) og **orientering** (7 %) appellerer få. Dette betyr ikke nødvendigvis at eldre ikke *driver* med slike ting i det hele tatt – det finnes f.eks. veteranfotball-lag noen steder – men på landsbasis er det svært få nye rekrutter til disse idrettene i denne aldersgruppen. Mange eldre anser nok slike idretter som for krevende eller som “ungdomsidretter” de ikke selv har noe forhold til. Unntaket er **skiaktiviteter** (langrenn, turlangrenn etc.), som 6 % kunne tenke seg. Langrenn står sterkt i norsk friluftslivskultur også blant eldre, så en viss interesse er naturlig, men selv 6 % er ganske lavt gitt sportens popularitet generelt. **Løping/jogging** (7 %) har også relativt lav oppslutning – mange eldre går nok heller tur enn løper, for å skåne knær og hofter. **Orientering** (7 %) kan ses i sammenheng med turgåing, men krever ekstra ferdigheter som kartlesing som ikke alle har.

Det er verdt å trekke frem noen tydelige forskjeller mellom **kvinner og menn** i aktivitetsinteresser. Kvinner er langt mer interessert enn menn i aktiviteter som *yoga* (31 % av kvinnene vs kun 7 % av menn) ⁴¹ og *bevegighetstrening* (63 % vs 50 % for menn), samt gruppetrening generelt. Kvinner toppe også styrketrening (47 % vs 35 % blant menn) og dans/sang (nevnt under “andre”). Menn på sin side er mer tilbøyelige enn kvinner til å nevne aktiviteter som *løping* (12 % av menn vs 3 % av kvinner) og *ski* (8 % vs 3 %) ⁴², altså litt mer kondisjonsidretter utendørs. Menn er også overrepresentert blant de få som kunne tenke seg fotball (7 % av menn mot 1 % kvinner). Dette reflekterer til en viss grad kjønnsforskjeller man ser generelt: eldre kvinner foretrekker gjerne lav-impact trening, gruppetimer, yoga, dans, mens menn oftere gjør individuell trening ute (joggeturer, sykling, ski) eller tradisjonelle idretter de har drevet med før.

Også mellom aldersgruppene 60–70 og 71+ ser vi forskjeller. De *ynge eldre* (60–70) er mer åpne for et bredere spekter av aktiviteter, særlig litt mer krevende ting. For eksempel: 25 % av 60–70-åringene kunne tenke seg yoga, mot kun 14 % av 71+-gruppa ⁴³. Tilsvarende for løping: 10 % blant 60–70 vs 5 % blant 71+ ⁴². Også orientering og fotball har noe større oppslutning hos 60–70-åringene enn hos de over 70. Dette tyder på at jo eldre man blir, desto mer holder man seg til det kjente og trygge når det gjelder aktivitet. Eldre pensjonister (70–80+) ønsker i større grad rolige former som tur, trim og kanskje litt styrke, mens de i 60-årene – som ofte er sprekere – fortsatt kan vurdere f.eks. en løpetur eller orienteringsløp. En annen markant forskjell er at de **aller eldste oftere svarer “ingen av disse”** – i aldersgruppen over 70 sier 24 % at ingen av de foreslåtte aktiviteter frister, mot kun 16 % blant 60–70-åringene ⁴⁴. Dette gjenspeiler nok at enkelte 80-åringene rett og slett ikke ser for seg å drive med “idrett” i det hele tatt lenger, selv om de kanskje kunne tenke seg lett trim eller tur.

Drøfting og refleksjon

Aktiv aldring som mål: Norge får stadig flere eldre, og god helse i eldre år er både et personlig og samfunnsmessig mål ⁴⁵. Resultatene fra denne undersøkelsen er oppløftende ved at de viser en høy bevissthet og vilje blant eldre til å holde seg fysisk aktive. Dette er i tråd med et bredt forskningsgrunnlag som dokumenterer store fordeler ved aktivitet for eldre: Regelmessig mosjon kan forebygge en lang rekke sykdommer – hjerte/karsykdom, diabetes, kreft, beinskjørhet, depresjon m.m. – og motvirke aldersrelatert muskeltap (sarkopeni) og funksjonsfall ⁴⁶ ⁴⁷. Helsedirektoratet har beregnet at det å gå fra inaktiv til moderat aktiv kan gi mange ekstra **friske leveår**; selv personer godt over 60 kan oppnå merkbare helsegevinster med økt aktivitet ⁴⁸ ⁴⁹. Et konkret eksempel er den omfattende treningsstudien Generasjon 100 (NTNU), der 70–77-åringene deltok i fem års trening: De som trente jevnlig oppnådde bedre kondisjon, økt livskvalitet og en tendens til lavere dødelighet ⁵⁰. Fysisk aktivitet bidrar også til bedre mental helse og kan motvirke ensomhet. Alt dette bekrefter at *eldre kan få et lengre og friskere liv med trening* ⁵¹ – noe både individet og samfunnet tjener på.

Samfunnsmessig satsing: De senere år har **myndigheter og organisasjoner** signalisert en klar vilje til å satse på *aktiv aldring*. Regjeringens kvalitetsreform “**Leve hele livet**” (2018) framhever fysisk aktivitet som et nøkkeltiltak for eldre; rapporten peker på at økt aktivitet kan forebygge fallulykker, funksjonstap, kognitiv svikt og demens ⁵² ⁵³. Videre har Helsedirektoratet, Folkehelsemeldingen (2019) og andre politiske dokumenter understreket betydningen av å legge til rette for aktivitet og sosial deltakelse blant seniorer. På frivillighets- og organisasjonssiden har man også sett økt engasjement: For eksempel har **Norges idrettsforbund (NIF)** de siste årene fokusert på at idrettslagene i større grad bør inkludere eldre i sine aktiviteter. NIF påpeker at land med sterke idrettslag ofte har høyere fysisk aktivitetsnivå i befolkningen generelt ⁵⁴, og viser til flere lokale idrettslag som har begynt å engasjere seniorer gjennom trimgrupper, turmarsjer, egne seniorpartier i ulike idretter osv. ⁵⁵. Verdien av at frivillige idrettslag tilrettelegger for eldre beskrives som “nesten ubegripelig stor” i form av helse og fellesskap ⁵⁶. Pensjonistforbundet har på sin side arrangert kampanjer som “Livslang idrettsglede” for å motivere eldre til å delta i aktivitet på tvers av generasjoner ⁵⁷. Alt dette danner en positiv kontekst rundt funnene våre: Både politisk og i organisasjonslivet er det momentum for å få flere eldre i bevegelse.

Våre funn i kontekst: Undersøkelsen bekrefter mye av det eksisterende kunnskapsbildet. Som forventet ser vi at omtrent halvparten av eldre allerede er tilstrekkelig aktive, mens en betydelig andel er for lite aktive og møter ulike hindringer ⁵⁸ ⁵⁹. Eldre flest *ønsker* imidlertid å være aktive, primært for å oppnå bedre helse, funksjon og trivsel ⁵⁸ ⁶⁰. Dette er et viktig funn: det tyder på at mangel på motivasjon i utgangspunktet ikke er den største bøygen – de fleste vet at aktivitet er bra og vil gjerne holde seg i form. Problemet er at en del *ikke får det til* pga. helseproblemer, mangel på tilbud eller andre barrierer. Det betyr at dersom vi klarer å tilrettelegge og fjerne hinderne, så vil mange flere eldre kunne være aktive. For eksempel: Kan vi tilby trening som tar hensyn til utbredte helseplager (artig nok kan riktig trening ofte bedre slike plager)? Kan vi etablere møteplasser og tilbud i nærmiljøene slik at transport og trygghet ikke blir et problem? Kan vi skape et sosialt miljø som lokker med glede og fellesskap fremfor plikt? Våre data indikerer at svaret er ja – mange av de i “kanskje”-gruppen lar seg nettopp overtale av *relevante, trygge og inkluderende* tilbud ⁶¹ ⁶². Idrettslagene har her en gyllen mulighet: Over en tredjedel sier umiddelbart ja til et godt senioropplegg, og mange av de nølende vil bli med dersom det finnes *egne opplegg for eldre* og en bevisst rekruttering ³⁶ ⁶³.

Samtidig viser svarene at *eldre ikke er en ensartet gruppe* – de spenner fra spreke 60-åringene som jogger og vil delta i maraton, til skrøpelige 85-åringene som knapt tør gå uten rullator ⁶⁴. Dette er en viktig erkjennelse når man skal utforme politikk og tiltak. **Utfordringen og muligheten** ligger i å skape et *mangfold* av innfallsporter til fysisk aktivitet, slik at alle typer eldre kan finne noe som passer deres form og interesser ⁶⁴. Enten det er en turgruppe i regi av pensjonistforeningen, ballspill/trim i idrettslaget

eller hjemmetrening via internett, gjelder det å senke barrierer og øke lysten til å delta ⁶⁵. Eldre selv etterspør i stor grad nettopp dette: meningsfulle aktiviteter som gir både fysisk trening og sosial glede i hverdagen ⁶⁵ ⁶⁶. For å lykkes må vi tenke bredt og innovativt rundt aktivitetsmuligheter for seniorer.

Veien videre: Basert på denne undersøkelsen og øvrig kunnskap bør tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant eldre fokusere på følgende:

- **Tilgjengelighet og lokalmiljø:** Bring aktiviteten dit de eldre er. Støtt opp under lavterskel treningstilbud som *Sterk og stødig*, og utvikle *aldersvennlige omgivelser* – parker, turstier, treningsparker – der det er trygt og attraktivt å være i bevegelse ⁶⁷ ⁶⁸.
- **Seniorvennlige idrettslagstilbud:** Hjelp idrettslagene med å etablere egne seniorpartier og trimgrupper. Kommuniser tydelig at *alle* kan være med, uansett utgangspunkt. Legg vekt på det sosiale; mange eldre motiveres av samvær og fellesskap like mye som av treningen i seg selv ³⁹ ⁶⁹.
- **Oppsøkende rekruttering:** For å nå de minst aktive må man ofte oppsøke dem. Samarbeid mellom helsevesen, frivilligsentraler og idrettslag kan fange opp eldre som er isolerte eller har helseutfordringer, og tilby dem et trygt sted å starte. Fastleger og hjemmesykepleien kan f.eks. tipse om lokale tilbud.
- **Informasjon og holdningsarbeid:** Fortsett å informere om helsegevinstene ved aktivitet – mange eldre vet dette, men jevnlig positiv påminnelse kan inspirere. Samtidig: normaliser bildet av “idrettslag for eldre” i samfunnet, slik at flere ser det som naturlig. Rollemodeller (spreke eldre på TV, media) kan bidra til å vise at trening ikke har noen aldersgrense.

Som notatet “*Fysisk aktivitet og idrett for eldre*” (Viken idrettskrets 2025) påpeker, vil investering i eldres fysiske aktivitet trolig være noe av det mest lønnsomme forebyggende folkehelsearbeidet vi kan gjøre ⁷⁰ ⁷¹. En fysisk aktiv eldre befolkning lever ikke bare lenger, men har flere friske år og høyere livskvalitet, samtidig som presset på pleie- og omsorgstjenestene reduseres ⁷⁰. Våre eldre *ønsker* i stor grad å “leve hele livet” med god helse og verdighet – nøkkelen fremover blir å gi dem muligheten gjennom mangfoldige, lystbetonte og tilgjengelige aktivitetstilbud ⁶⁷ ⁶⁸. Ved å fjerne barrierer og bygge bro mellom de eldre og aktivitetene, kan vi realisere potensialet som denne undersøkelsen så tydelig viser: Eldre har både viljen og gleden av å være aktive, så lenge forholdene ligger til rette.

Referanser

1. **Norstat & Viken idrettskrets (2025).** “*Aktiv hele livet*” – spørreundersøkelse om fysisk aktivitet blant eldre. (Datamateriale og tabeller, Norstat ref. VNA151283_250515)
2. **Viken idrettskrets (2025a).** *Fysisk aktivitet og idrett for eldre (60+): Faglig notat.* (Oppsummering av forskning, politiske føringer og Norstat-undersøkelsen) ⁴⁵ ²³.
3. **Viken idrettskrets (2025b).** *Notatet “Fysisk aktivitet og idrett for eldre” – referanser og sitater.* (Inneholder utdrag fra Helsedirektoratet, SSB, NIF m.fl. sitert i teksten ovenfor) ⁵² ⁵⁶.

1 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 20 21 23 24 25 26 27 28 29 30 32 33 34 36 37 38 39
40 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71

Fysisk aktivitet og idrett for eldre (60+)_ Faglig notat.pdf

file:///file-2ASVDmiXLSjDfLb8MZPGhN

2 3 4 5 17 18 19 22 31 35 41 42 43 44 Norstat Aktiv hele livet.pdf

file:///file-PpgCU6T94npZ51eSuumZuK