

# Myten om spreke nordmenn står for fall

*Hvis vi nordmenn tror at vi er et særlig aktivt folkeferd, så stemmer ikke det med virkeligheten. Tidsbruksundersøkelsene som er gjennomført i Europa i de seinere åra, gjør det mulig å sammenligne hvor mye befolkningen i ulike land driver med fysisk aktivitet. Norge ligger langt nede på lista. Bilismen og velstanden ser ut til å ha påvirket livsstilen vår.*

Fysisk aktivitet kan defineres på mange måter og omfatter ulike handlinger. For å sammenligne europeeres fysiske aktivitet, et tema som er lite belyst til nå, har vi valgt å se på fire typer aktiviteter. De to første er typiske fritids-sysler: spaserturer og andre fotturer; idretts- og friluftslivsaktiviteter. De to andre er snarere nødvendige aktiviteter i dagliglivet: å bevege seg til fots – eller med sykkel – fra et sted til et annet, for eksempel til arbeid, skole eller butikk, eller til andre gjøremål i løpet av dagen. For en del personer danner slike aktiviteter grunnlaget for deres fysiske helse, ved at dette er den eneste trimmen de får i løpet av dagen.

Det er nå laget en felles database for de ulike tidsbruksundersøkelsene som er gjennomført i europeiske land. Her sammenligner vi tolv europeiske land som har lagt inn data i denne basen.

## Slår hull på den norske myten

Figur 1 viser den sammenlagte tiden brukt på fysiske aktiviteter. Den slår hull på myten om den spreke nordmannen: Vi er blant de minst aktive i Europa. I Norge bruker vi til sammen bare 42 minutter på fysiske aktiviteter i løpet av en gjennomsnittsdag – to tredeler av den tiden latvierne bruker. Bare belgierne bruker mindre tid på slikt enn nordmenn, og vi må se oss slått av både finner og svensker. De bruker henholdsvis 46 og 48 minutter per dag. På topp finner vi Latvia og Bulgaria, der folk bruker litt mer enn en time på fysiske aktiviteter i løpet av en gjennomsnittsdag.

De minst aktive bor først og fremst i vesteuropeiske land, de mest aktive i østlige deler av Europa. I Norge bruker vi mindre tid på fysiske aktiviteter enn de aller fleste land i Europa, først og fremst fordi vi bruker lite tid på å gå fra

### Datakilde

Dataene i denne artikkelen er hentet fra *tidsbruksundersøkelser* gjennomført av de ulike nasjonale statistikkbyråene i Europa. Disse dataene er samlet i en base under navnet *Harmonised European Time Use Surveys (HETUS)*. Det finske nasjonale statistikkbyrået har vært ansvarlig for å sette sammen og harmonisere databasen. Statistiska centralbyrån i Sverige har utviklet og er ansvarlig for verktøyet som genererer tabeller. Eurostat har finansiert arbeidet med basen.

Dataene for hvert land er *innhentet i løpet av et helt år*, 365 dager. Når undersøkelser er gjennomført varierer, men for alle landene ligger perioden *mellom årene 1998 og 2002*. Tallene som er brukt i artikkelen, gjelder for *aldersgruppen 20-74 år*.

Tolkninger av dataene i denne artikkelen står for forfatterens egen regning, og representerer ikke nødvendigvis synet til dem som står bak HETUS-databasen eller de enkelte nasjonale statistikkbyråene som har bidratt til basen.

---

Odd Frank Vaage

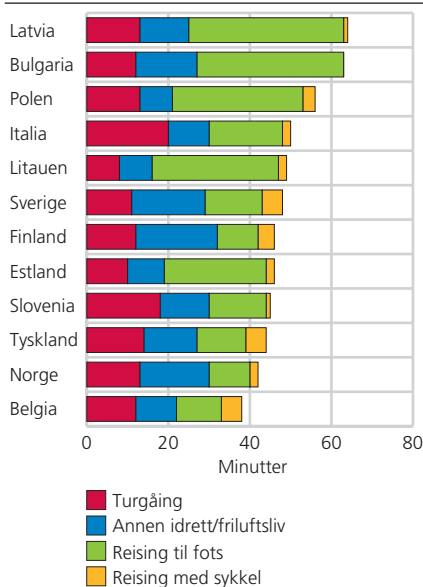
---



**Odd Frank Vaage** er sosiolog og seniorrådgiver i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for leveårsstatistikk. Hans sist utgitte publikasjon er Kultur- og mediebruk i forandring (2008) i serien Statistiske analyser. (ova@ssb.no).



Figur 1. Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter en gjennomsnittsdag i ulike land i Europa. Alder 20-74 år. 2000. Minutter



Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Tabell 1. Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter i ulike land i Europa i gjennomsnitt for alle dager i året, i sommerhalvåret og i helgene hele året. 2000. Minutter

	Alle dager	April-september	Lørdag-søndag
Latvia	64	71	76
Bulgaria	63	63	60
Polen	56	62	66
Italia	50	55	61
Litauen	49	51	55
Sverige	48	53	52
Finland	46	50	54
Estland	46	50	51
Slovenia	45	50	60
Tyskland	44	47	52
Norge	42	50	53
Belgia	38	43	44

Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

sted til sted. Bare ti minutter går med til dette, noe som er lavest blant de tolv landene. I Latvia og Bulgaria bruker de mest tid på å bevege seg med beina som framkomstmiddel, henholdsvis 36 og 38 minutter i løpet av en dag. I Polen, Litauen og Estland bruker de også relativt mye tid på å gå fra sted til sted i løpet av dagen.

### Vi er ikke spesielt aktive turgåere

Nordmenn peker seg ikke ut som spesielt aktive turgåere, men her er det relativt små forskjeller mellom landene. Vi bruker i gjennomsnitt 13 minutter på å spasere eller gå fottur i løpet av en dag. I Italia bruker de 20 minutter og i Slovenia 18 minutter. Ellers bruker befolkningen i de fleste landene omtrent like mye tid på turgåing som vi gjør i Norge.

Sammen med svensker og finner bruker vi nordmenn mest tid på idrett og friluftsliv i forhold til andre land i Europa. Her inngår blant annet fysisk trening, skitur, fisketur, båtturer, bær/soppturer og jakt. På slike aktiviteter bruker finnene 20 minutter per dag, svenskene bruker 18 minutter, og vi nordmenn bruker 17 minutter. Litauere og polakker bruker minst tid, 8 minutter daglig.

### Kulda har ikke skylda ...

I Norge har vi en hardere vinter og kortere dager i vinterhalvåret enn de har i mange andre europeiske land. Kan dette være en forklaring på at vi er mindre fysisk aktive enn andre? Tabell 1 viser samlet tid til fysisk aktivitet i månedene fra april til og med september.

I de fleste landene er man mer aktiv i sommerhalvåret enn gjennomsnittet for alle dager i året, men ikke mye mer aktiv. Vi i Norge bruker skarve åtte minutter mer på fysisk aktivitet når dagene er lyse enn i resten av året – 42-50 minutter. Dette er på nivå med de fleste andre land vi sammenligner med her. Det er likevel befolkningen i Latvia, Bulgaria og Polen som bruker mest tid til fysisk aktivitet i sommerhalvåret, betydelig mer enn befolkningen i de andre landene.

### ... og ikke lite fritid heller

Hva så med den tiden vi bruker til fysisk aktivitet i helgene, skiller nordmenn seg mer positivt ut da? Tabell 1 viser at dette ikke er tilfelle. Vi er mer aktive i helgene enn ellers i uka, men det er også befolkningen i de fleste andre landene. Med sine 53 minutter befinner nordmenn seg på den nedre delen av skalaen.

Man skulle kanskje tro at hvor mye man har å rutte med av fritid kan bidra til å forklare hvor mye av denne tiden som går til fysisk aktivitet. Figur 2 viser at dette ikke er tilfelle – det er nemlig i de landene man har minst fritid man beveger seg mest og omvendt.

Befolkningen i Norge har mest fritid i løpet av en dag sammenlignet med andre land i Europa, tett fulgt av finner og belgiere. Voksne mennesker i alderen 20-74 år har i gjennomsnitt 5 ½ time fritid per dag i disse landene. Likevel er nordmenn, finner og belgiere blant dem som bruker minst tid på fysisk aktivitet når de har fri. Befolkningen i Litauen, Bulgaria og Latvia er blant dem som har minst fritid i løpet av en dag, under 4 ½ time. Det er likevel her vi finner dem som bruker mest tid på fysisk aktivitet. Noe av forklaringen på dette er at mye av den fysiske aktiviteten de utfører, ikke er typisk fritidsaktivitet, men aktivitet knyttet til arbeid og husholdningsarbeid, ved at de går

eller sykler til for eksempel arbeids-plass eller butikk.

### Bilen gjør oss mindre aktive

Som nevnt er det de som går eller sykler i sine daglige gjøremål som står for mye av den fysiske aktiviteten. Det kan derfor være interessant å se om fysisk aktivitet har noe med tilgang til personbil å gjøre. Figur 3 viser tilgang til bil i ulike land i Europa ifølge tidsbruksundersøkelsene.

Norge er blant de land hvor befolkningen i størst grad har tilgang til bil i husholdningen, viser figur 3. Bare 10 prosent har ikke bil, og 38 prosent har to biler eller flere. Det er bare i Italia og Slovenia blant disse landene at biltettheten er større. Der er det henholdsvis 8 og 9 prosent som ikke har bil i husholdningen. Også i andre land der befolkningen bruker liten tid på fysiske aktiviteter, slik som Belgia og Tyskland, er det svært god tilgang til bil i husholdningen.

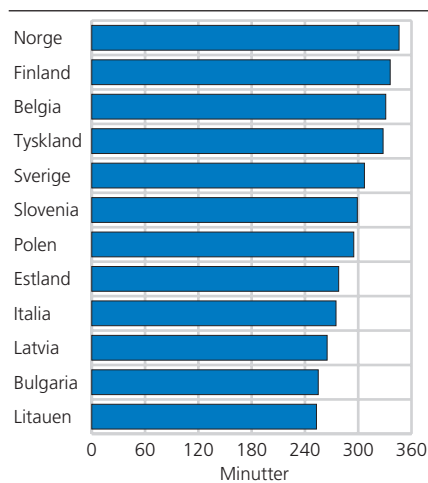
I Bulgaria og Latvia er biltettheten langt mindre. I disse landene er det halvparten eller flere som ikke har bil i husholdningen. Som nevnt er det befolkningen i disse landene som bruker mest tid på fysisk aktivitet.

Figur 4 gir ytterligere støtte til at tilgang til bil har betydning for fysisk aktivitet slik vi definerer den her. I alle de land vi ser på, brukes det mer tid til fysiske aktiviteter blant dem som bor i husholdninger uten bil, enn blant dem som har bil i husholdningen. Forskjellen er dessuten betydelig i de fleste landene, blant annet i Norge.

Det er en temmelig klar sammenheng mellom det å ha bil i husholdningen og å bruke bil til daglig. Figur 5, som viser tid til reising i bil eller motorsykel per dag, har klare paralleller til figur 1.

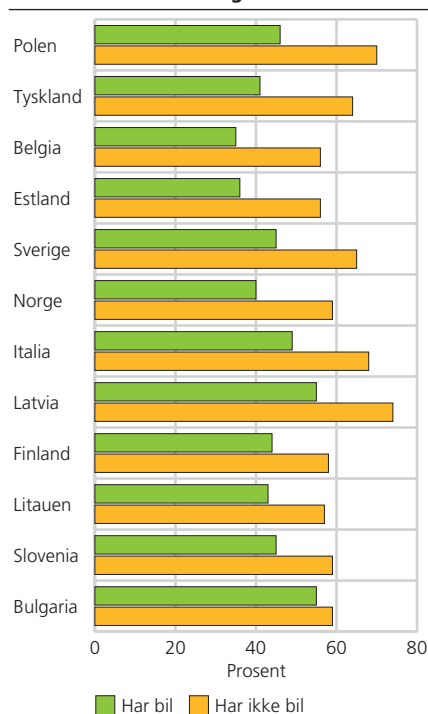
I Belgia, Italia, Tyskland og Norge bruker befolkningen mest tid til bil- eller motorsykelkjøring, mer enn 50 minutter per dag. Aller mest tid brukes i Belgia, 59 minutter. Som vi har sett, er det i Belgia, Norge og Tyskland be-

Figur 2. Tid til fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag i ulike land i Europa, alder 20-74 år. 2000. Minutter



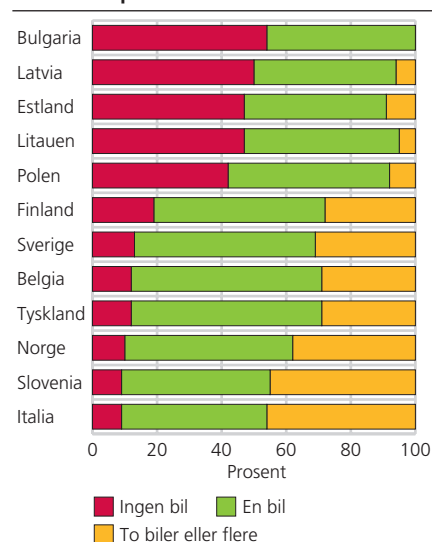
Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Figur 4. Tid brukt til fysiske aktiviteter i ulike land i Europa, etter om de har bil eller ikke i husholdningen. 2000. Minutter



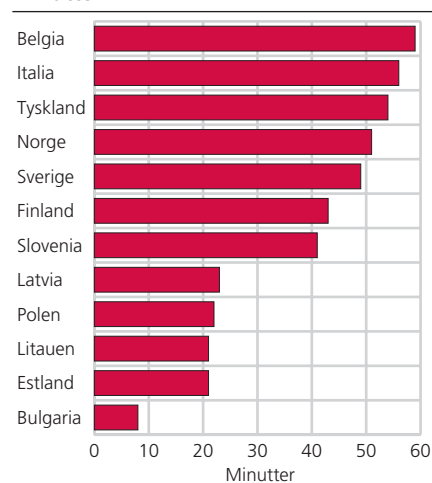
Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Figur 3. Andel som har ingen bil, en bil og to biler eller flere i husholdningen i ulike land i Europa. 2000. Prosent

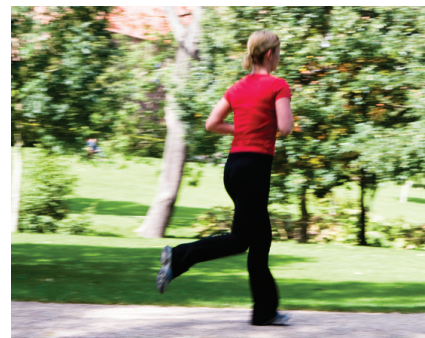


Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Figur 5. Tid brukt til reising med bil eller motorsykel en gjennomsnittsdag i ulike land i Europa, alder 20-74 år. 2000. Minutter



Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.



Tabell 2. Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter blant menn og kvinner i ulike land. 2000. Minutter

Nasjon	Kjønn	Turgåing	Annen idrett/ friluftsliv	«Reising» til fots	Reising med sykkel	Fysisk aktivitet totalt
Latvia	Menn	12	19	34	2	67
	Kvinner	15	6	42	1	64
Bulgaria	Menn	16	10	38	1	65
	Kvinner	14	3	34	0	51
Polen	Menn	13	12	29	4	58
	Kvinner	12	4	36	2	54
Italia	Menn	23	17	16	2	58
	Kvinner	15	6	20	2	43
Litauen	Menn	8	13	28	2	51
	Kvinner	8	15	34	1	58
Sverige	Menn	9	23	11	4	47
	Kvinner	13	13	16	5	47
Finland	Menn	12	25	7	3	47
	Kvinner	13	15	12	5	45
Estland	Menn	10	13	23	2	48
	Kvinner	10	5	27	2	44
Slovenia	Menn	19	17	12	1	49
	Kvinner	18	8	17	1	44
Tyskland	Menn	13	15	11	5	44
	Kvinner	15	12	13	5	45
Norge	Menn	13	20	9	2	44
	Kvinner	13	14	12	2	41
Belgia	Menn	12	15	11	5	43
	Kvinner	15	7	11	4	37

Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Tabell 3. Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter i noen land i Europa, etter alder. 2000. Minutter

	20-24 år	25-44 år	45-64 år	65-74 år
Latvia	84	60	64	69
Bulgaria	101	60	51	42
Polen	72	49	57	62
Italia	64	43	49	67
Litauen	60	46	49	51
Sverige	56	46	45	53
Finland	47	41	48	52
Estland	49	45	44	48
Slovenia	59	42	47	49
Tyskland	42	41	46	51
Norge	57	39	42	47
Belgia	47	36	37	40

Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

folkningen bruker minst tid til fysisk aktivitet. Bulgaria, Latvia og Polen er blant de landene der man bruker minst tid til bilkjøring: i Bulgaria bare 8 minutter per dag i gjennomsnitt. Det er befolkningen i disse landene som bruker mest tid til fysisk aktivitet. Totalt sett finner vi altså en klar negativ sammenheng mellom bilbruk og tid brukt til fysisk aktivitet.

### Menn mer aktive enn kvinner

Gjelder fordelingen av fysisk aktivitet mellom landene for begge kjønn? Tabell 2 gir et klart inntrykk av det.

For de fleste landene er det ingen eller bare små forskjeller mellom menn og kvinner i tiden som brukes til fysisk aktivitet totalt. I Bulgaria og Italia finner vi likevel nokså betydelige forskjeller mellom kjønnene i så måte. Der det er forskjeller, brukes det mer tid på fysisk aktivitet blant menn enn blant kvinner. I hovedsak skyldes dette at menn i større grad enn kvinner bruker tid på idrett og friluftsliv. I de fleste land bruker kvinner i større grad enn menn tid på «reising» til fots. Dette ser ut til også å gjelde for Norge.

### Eldre og yngre trimmer mest

I de fleste land er det de yngste og de eldste som bruker mest tid til fysiske aktiviteter i løpet av dagen (tabell 3). Det vil si aldersgruppene 20-24 år og 65-74 år. Mellomgruppene, de som i størst grad er yrkesaktive, bruker mindre tid på slike aktiviteter. Dette gjelder også for nordmenn. Bulgaria er det eneste landet der fysisk aktivitet synker jevnt med økende alder. Det er 20-24-åringene i Bulgaria som bruker mest tid på fysiske aktiviteter i løpet av en dag. Og igjen havner Belgia på jumboplass: 25-44-åringene og 45-64-åringene i Belgia bruker minst tid til å bevege kroppen.

I alle de tolv landene er det nokså stor variasjon mellom aldersgruppene i hvor stor andel idrett og friluftsliv utgjør av all fysisk aktivitet. Finlands 65-74-åringene topper listen med 81 prosent. Lavest andel finner vi blant 45-64-åringene og 20-24-åringene i Litauen, henholdsvis 29 og 30 prosent. I Norge er andelen høy i alle aldersgrupper (tabell 4).

Man skulle kanskje tro at det er de yngste som er mest fysisk aktive under trening og friluftsliv. Dette gjelder da også for Latvia, Bulgaria og Italia. I Norge, Sverige og Finland er det annerledes; disse landene peker seg ut ved at andelen øker jevnt med alderen. Det betyr at det er de yngste som er minst fysisk aktive i form av idrett/friluftsliv og mest fysisk aktive når de sykler fra sted til sted. De eldste er på sin side mest fysisk aktive ved trening og friluftsliv.



## Folk med tung lommebok går mindre

Vi har allerede sett at tilgang til bil i husholdningen har betydning for hvor mye tid man bruker på fysisk aktivitet i løpet av dagen. Om man har tilgang på bil, har nær sammenheng med husholdningens økonomi. Er det slik at økonomi generelt sett påvirker fysisk aktivitet? Er de som har mye å rutte med, mer sedate enn andre og derved mindre fysisk aktive? I tabell 5 er befolkningen fordelt i fire like store grupper (kvartiler) etter husholdningsinntekt, fra de 25 prosent som tjener minst (første kvartil), til de 25 prosent som tjener mest (fjerde kvartil).

Tabell 5 viser at det er liten forskjell mellom personer i de ulike kvartilene når det gjelder tiden de bruker på fysisk aktivitet per dag. I Finland, Sverige og Slovenia er det en liten tendens til at fysisk aktivitet øker med økende inntekt. I Bulgaria og Polen er det en liten tendens i motsatt retning. Men ikke i noen av disse landene er forskjellene så store at det er riktig å si at det er noen betydelig sammenheng mellom fysisk aktivitet og økonomisk situasjon. I Norge finner vi heller ingen klar sammenheng mellom det å være fysisk aktiv og det å ha god råd.

Ulik størrelse på lommeboka gir derimot ulike typer aktiviteter. Figur 6 viser den prosentvise tiden idrett og friluftsliv utgjør av all fysisk aktivitet, i forhold til inntektskvartiler. Lavest og høyest inntektskvartil er brukt som illustrasjon i figuren.



Tabell 4. Andel av tid brukt til fysiske aktiviteter som er idrett/friluftsliv i ulike land i Europa, etter alder. 2000. Prosent

	20-24 år	25-44 år	45-64 år	65-74 år
Latvia	45	37	38	42
Bulgaria	56	37	31	31
Polen	38	35	37	40
Italia	67	63	59	57
Litauen	30	37	29	35
Sverige	48	54	64	77
Finland	53	66	75	81
Estland	47	38	39	52
Slovenia	64	67	66	67
Tyskland	64	59	63	67
Norge	58	69	74	79
Belgia	53	58	57	68

Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

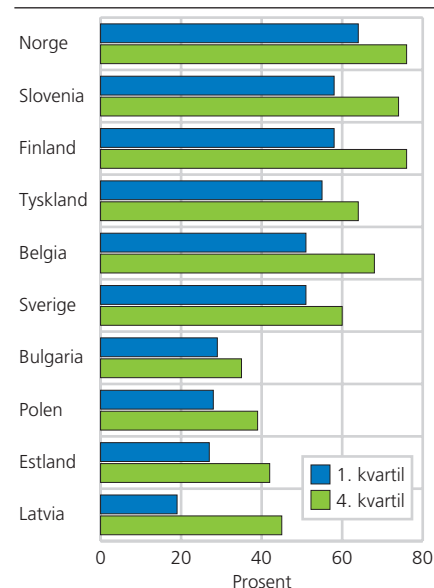
Tabell 5. Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter i ulike land i Europa, etter inntektsgrupper i kvartiler<sup>1</sup>. 2000. Minutter

	1. kvartil	2. kvartil	3. kvartil	4. kvartil
Latvia	58	60	58	56
Bulgaria	58	56	56	54
Polen	54	50	47	41
Sverige	43	43	46	48
Finland	38	42	43	45
Estland	41	45	43	33
Slovenia	36	40	42	43
Tyskland	44	36	37	39
Norge	47	39	35	42
Belgia	35	36	34	37

<sup>1</sup>Inntektsgrupper i kvartiler vil si at befolkningene er delt opp i fire like store deler etter inntekt, fra de 25 prosent som tjener minst (1. kvartil), til de 25 prosent som tjener mest (4. kvartil).

Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Figur 6. Andel av tid brukt til ulike fysiske aktiviteter som er idrett/friluftsliv i ulike land i Europa, etter husholdningsinntekt i kvartiler. 2000. Prosent



Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

Figur 6 viser at i nesten alle land er tiden som brukes til idrett og friluftsliv i forhold til den totale fysiske aktiviteten større blant dem som befinner seg i det høyeste inntektskvartilet enn i det laveste. For en del av landene, slik som Latvia, Finland, Estland, Slovenia, Norge og Belgia, er forskjellen så stor at den ikke er tilfeldig. Vi kan dermed si at det er en sammenheng mellom husholdningsinntekt og hvilken form for fysisk aktivitet man utfører mest. De med lav inntekt går eller sykler fra sted til sted i større grad enn hva de med høy inntekt gjør.

Totalt gir disse tallene et inntrykk av at økt økonomisk velstand virker negativt på folks generelle fysiske aktivitet. I tillegg til at vi kjører bil i stedet for å gå eller sykle, har nye tekniske hjelpemidler også gjort at arbeidsoppgaver som tidligere krevde mye bevegelse, tar mye mindre av vår tid enn for bare noen tiår siden. Slikt arbeid hadde sine positive sider.