

Mosjon – etter alder, kjønn og utdanning

Gammel og ung – alle er mer fysisk aktive

Alder er ingen hindring for å trene. Alle mosjonerer mer enn før, og særlig gjelder det for ungdom mellom 16 og 19 år. I denne gruppen trente 60 prosent tre-fire ganger i uka i 2007, nesten dobbelt så mange som i 2001. Også 67-79-åringene er blitt mer aktive, 40 prosent trener nå flere ganger ukentlig. Skiturer, svømming, sykling og raske fotturer er mest populært. Å gå raskt er like utbredt blant 67-79-åringene som blant 16-19-åringene, men de eldre jogger også mer enn før.

Odd Frank Vaage



Statistisk sentralbyrå har de siste ti åra gjennomført fire landsomfattende undersøkelser om nordmenns levekår der trening, mosjon og friluftsliv har vært et sentralt tema. I alle undersøkelsene var hovedutvalget personer i alderen 16 år og eldre. I tre av undersøkelsene er det også stilt spørsmål til et utvalg barn i alderen 6-15 år. Resultatene er lagt fram i en rapport som ble publisert for kort tid siden (Vaage 2009).

Økende fysisk aktivitet i fritiden

Et sentralt spørsmål i disse levekårsundersøkelsene er befolkningens generelle fysiske aktivitet på fritiden – om de trener eller mosjonerer. I 2007 svarte kun 8 prosent av personer i alderen 16-79 år at de aldri driver med denne typen aktiviteter (se tabell 1). Omtrent like mange var aktive sjeldnere enn hver måned. Og 42 prosent sier at de trener tre ganger i uka eller mer, av det trener 18 prosent omtrent daglig.

Det har vært en viss økning i fysisk aktivitet på fritiden i løpet av perioden 2001-2007. I 2001 var det 24 prosent som trente sjeldnere enn hver måned eller aldri, i 2007 var tallet 15 prosent. I 2001 var det 28 prosent som hadde trent tre ganger i uka eller mer, i 2007 var tallet 42 prosent. Det har altså vært en økning på 14 prosentpoeng på seks år.

Liten forskjell på menn og kvinner

I 2007 hadde 42 prosent av mennene trent tre ganger i uka eller mer, mens andelen var 44 prosent blant kvinnene. Økningen fra 2001 til 2007 gjelder dermed begge kjønn (se tabell 2).



Odd Frank Vaage er sosio-
log og statistikkrådgiver i
Statistisk sentralbyrå, Seksjon
for levekårsstatistikk.
(ova@ssb.no)

Tabell 1. **Hvor ofte man trener eller mosjonerer på fritiden. 16-79 år. 2001, 2004 og 2007. Prosent**

	Aldri	Sjeldnere enn hver md.	1-2 ganger i md.	1 gang i uka	2 ganger i uka	3-4 ganger i uka	Omtrent daglig
2001	15	9	10	17	21	17	11
2004	10	7	8	14	21	23	16
2007	8	7	9	13	20	24	18

Kilde: Levekårsundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

Tabell 2. Hvor ofte man trener eller mosjonere på fritiden, etter kjønn. 16-79 år. 2001, 2004 og 2007. Prosent

		Aldri	Sjeldnere enn hver md.	1-2 ganger i md.	1 gang i uka	2 ganger i uka	3-4 ganger i uka
Menn	2001	14	9	12	18	19	18
	2004	11	8	10	14	20	22
	2007	9	8	11	12	20	22
Kvinner	2001	17	9	8	15	23	17
	2004	9	6	7	15	22	24
	2007	7	7	8	13	21	25

Kilde: Levekårsundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

Unge og eldre trener mye

I alle aldersgrupper er det nokså få som trener svært sjelden. Blant de som trener aldri eller sjeldnere enn hver måned, er andelen lavest blant 16-19-åringene (8 prosent), og høyest blant dem i alderen 67-79 år (23 prosent).

En stor gruppe i alle aldersgrupper trener så mye som tre-fire ganger i uka eller mer. Høyest er andelen i alderen 16-19 år, den er 60 prosent. Blant de andre aldersgruppene er andelen rundt 40 prosent. Verd å merke seg er at det ikke er noen gradvis nedgang med alderen i andelen som trener mye. Det viser også tallene for andelen som trener omtrent daglig: 27 prosent blant 16-19-åringene og 24 prosent blant 67-79-åringene gjør det.



Alle aldersgrupper er blitt mer aktive

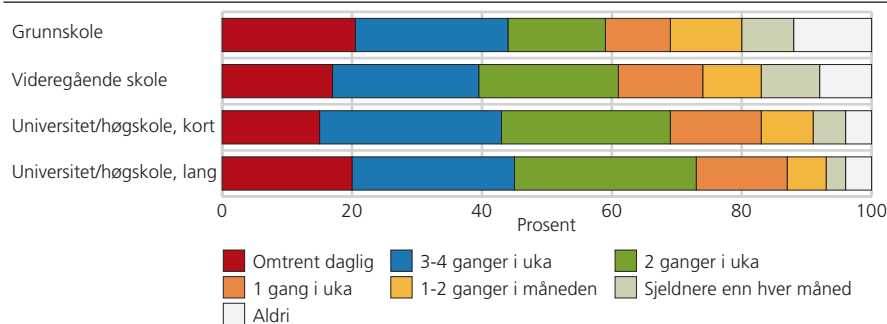
Den positive utviklingen har vært størst mellom 2001 og 2004, men vi kan også ane en ytterligere økning i andel fysisk aktive fra 2004 til 2007.

Endringen har vært størst i aldersgruppen 16-19 år. I 2001 trente 23 prosent aldri eller sjeldnere enn hver måned. I 2007 gjaldt det 8 prosent av ungdommene, mens 60 prosent i denne aldersgruppen trente tre-fire ganger i uka. I 2001 var tallet 27 prosent.

Også 67-79-åringene er blitt mer fysisk aktive på fritiden. Fra 32 prosent som aldri trente i 2001, gikk andelen av de passive eldre ned til 17 prosent i 2007. I denne gruppen trente 31 prosent tre-fire ganger i uka eller mer i 2001. Til 2007 økte andelen til 42 prosent. Også i aldersgruppen 45-54 år har det vært en kraftig økning i andelen som trener mye.

Det er en nokså tydelig sammenheng mellom utdanning og trening. Mens 20 prosent av dem som har bare grunnskole, trener aldri eller sjeld-

Figur 1. Hvor ofte man trener eller mosjonerer, etter utdanning. 16-79 år. 2007. Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsen 2007, Statistisk sentralbyrå.

Tabell 3. Hvor ofte man trener eller mosjonerer, alle og etter kjønn. 6-15 år. 2004 og 2007. Prosent

	Aldri	Sjeldnere enn hver md.	1-2 ganger i md.	1 gang i uka	2 ganger i uka	3-4 ganger i uka	Omtrent daglig
2004 Alle	8	3	5	25	29	22	8
Gutter	9	3	5	20	31	21	11
Jenter	7	3	6	30	26	22	5
2007 Alle	7	4	5	18	29	26	11
Gutter	7	4	4	17	27	26	14
Jenter	7	4	5	20	30	26	8

Kilde: Levekårsundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.



nerne enn hver måned, gjelder det 7 prosent blant dem som har lang universitets- eller høgskoleutdanning (se tabell 2). Blant dem som trener to ganger i uka, er det også en nokså tydelig forskjell mellom personer med ulikt utdanningsnivå. Det er flere blant dem med høy utdanning enn blant dem med lav utdanning som trener to ganger i uka. Blant dem som trener tre-fire ganger i uka eller mer, er det derimot ikke noen tydelig sammenheng med utdanning. På alle utdanningsnivåer ligger andelen som trener så mye rundt eller i overkant av 40 prosent.

Gutter trener oftere daglig enn jenter

Tabell 3 viser fysisk aktivitet blant barn i alderen 6-15 år i 2004 og 2007. Tallene for 2007 viser at det var 7 prosent i denne gruppen som aldri hadde vært fysisk aktive på fritiden med å trene eller mosjonere. Tar vi med de som var aktive sjeldnere enn hver måned, får vi 11 prosent. Det er ikke dermed sagt at disse barna ikke er fysisk aktive i dagliglivet, men denne aktiviteten har ikke trening eller mosjon om formål.

Barns treneaktivitet øker med alderen. Mens 16 prosent av 6-8-åringene trener 2-4 ganger i uka eller mer, er andelen 39 prosent blant 9-12-åringene og 50 prosent blant 13-15-åringene. Mens 2 prosent av 6-8-åringene trener omtrent daglig, er andelen ti ganger så stor blant 13-15-åringene. Og gutter trener oftere daglig enn jenter.

Mye fotturer, skigåing og sykling

Tabell 4 viser tall for dem som trener minst en gang i måneden. Å gå på beina er det nordmenn liker best når de mosjonerer. I både 2004 og 2007 har mer enn 80 prosent av dem som trener en gang i måneden eller mer, gått rask tur i løpet av de siste tolv månedene. Høye tall er det også for skiturer og sykling. I 2007 har 51 prosent gått skitur i løpet av de siste tolv månedene, 46 prosent har syklet.

Tabell 4. Andel som har deltatt ulike fysiske aktiviteter de siste tolv månedene blant dem som trener minst en gang i måneden. 1997, 2001, 2004 og 2007. Alder 16-79 år. Prosent

	1997	2001	2004	2007
Jogge-/løpeturer	34	37	37	45
Skiturer/langrenn ¹	38	51	51	51
Slalåm, telemark, snowboard ²	21	26	26	24
Svømming	37	40	25	21
Sykling	45	61	54	46
Gang/marsj ³	48	69	81	87
Folke-/selskapsdans, (jazz)ballett ⁴	8	10	14	5
Aerobic, gymnastikk, trimparti	23	23	21	20
Styrketrening	24	32	30	36
Fotball	16	17	18	18
Håndball	4	4	3	3
Ishockey, bandy	4	4	7	5
Tennis	5	4	4	4
Squash	6	5	4	4
Golf	5	6	6	6

¹ I 2007 er tall for skiturer/langrenn hentet fra spørsmålet som er stilt i papirskjemaet.

² I 2007 er tall for slalåm, telemark og snowboard hentet fra spørsmålet som er stilt i papirskjemaet.

³ I 2004 og 2007 ble det stilt spørsmål om «rask tur».

⁴ I 2007 ble det stilt spørsmål om «organisert dans».

Kilde: Levekårsundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

Mange liker jogging

I underkant av 40 prosent har i de fleste undersøkelsene holdt på med jogging i løpet av de siste tolv månedene. Mellom 20 og 30 prosent har holdt på med styrketrening, svømming, aerobic eller alpint, inkludert slalåm, telemark og snowboard. I underkant av 20 prosent holder på med fotballspilling i løpet av et år. Rundt 5 prosent har i løpet av de siste tolv månedene holdt på med lagspill som håndball, ishockey/bandy, tennis eller squash. Andelen er omtrent like stor for golfspillere.

Færre svømmer, og flere lar sykkelen stå

Flere går turer til fots og jogger, mens færre svømmer og sykler. Andelen som har jogget i løpet av de siste tolv månedene, har økt fra 34 prosent i 1997 til 45 prosent i 2007. Andelen

som sykler, har sunket fra 61 prosent til 46 prosent fra 2001 til 2007. Andelen som svømmer, har gått ned fra 40 prosent til 21 prosent i samme periode. For de andre typene av fysiske aktiviteter har det vært nokså stabile tall. Det er kanskje særlig overraskende at tallene for fotball og golf ikke har økt markant, til tross for stor satsing på fotball og utbygging av golfbaner.

I undersøkelsene i 2004 og 2007 er spørsmål om ulike fysiske aktiviteter blitt stilt til alle som har deltatt i undersøkelsen. Vi får dermed et bilde av hvordan aktivitetsgraden er i hele befolkningen.

Fotball og golf for menn, aerobic for kvinner

Det er noen tydelige forskjeller i valg av fysiske aktiviteter som er avhengig av kjønn, og som peker seg ut i tallene fra 2004 og 2007. En mye større andel menn enn kvinner spiller fotball og golf i løpet av et år, mens en mye større andel kvinner driver med aerobic, gymnastikk eller trim. Tallene viser også at kvinner i noe større grad enn menn går raske turer.

Lagidretter mest for de yngste

Det er stor forskjell mellom ulike aldersgrupper når det gjelder ulike fysiske aktiviteter. I den yngste aldersgruppen, 16 -19 år, finner vi de som er mest aktive i de fleste grenene. Det gjelder jogging, alpint, styrketrening og lagidretter som fotball, håndball, bandy/innebandy, ishockey, basketball og volleyball. Dessuten gjelder det orientering, friidrett og golf.

Raske turer – populært blant alle

Noen fysiske aktiviteter peker seg ut som aktiviteter for alle: skitur, svømming, sykling, aerobic og, ikke minst, raske turer. Der er aktiviteten høyest blant 45-54-åringene, og andelen som deltar, er like høy blant 67-79-åringene som blant 16-19-åringene. Skitur er også en gren hvor de godt voksne er blant de mest aktive.



Tabell 5. Andel som har deltatt i ulike fysiske aktiviteter på fritiden de siste tolv månedene i 2004 og 2007. Alle og etter kjønn. Alder 16-79 år. Prosent

	Alle		Menn		Kvinner	
	2004	2007	2004	2007	2004	2007
Jogge-/løpeturer	33	39	37	45	28	34
Skiturer/langrenn ¹	46	47	50	49	42	45
Slalåm, telemark, snowboard ²	24	21	29	25	19	17
Svømming	22	19	21	17	24	20
Sykling	49	41	51	44	47	39
Rask tur	76	80	71	76	81	85
Organisert dans ³	..	5	..	3	..	6
Aerobic, gymnastikk, trimparti	18	17	8	6	28	28
Styrketrening	26	31	28	32	23	30
Fotball	16	16	24	24	7	8
Håndball	3	3	2	2	3	3
Tennis	4	4	5	5	3	3
Squash	4	3	5	5	2	2
Golf	6	5	8	8	3	3
Kampsport	2	2	2	3	1	2
Bandy/innebandy	5	4	6	5	6	3
Ishockey	2	1	2	2	1	0
Friidrett	2	2	2	2	2	2
Basketball	5	4	6	4	4	3
Orientering	3	4	4	4	3	3
Volleyball	9	8	9	8	8	7
Annen idrett	..	5	..	6	..	3
Antall svar	3 230	3 076	1 654	1 530	1 576	1 546

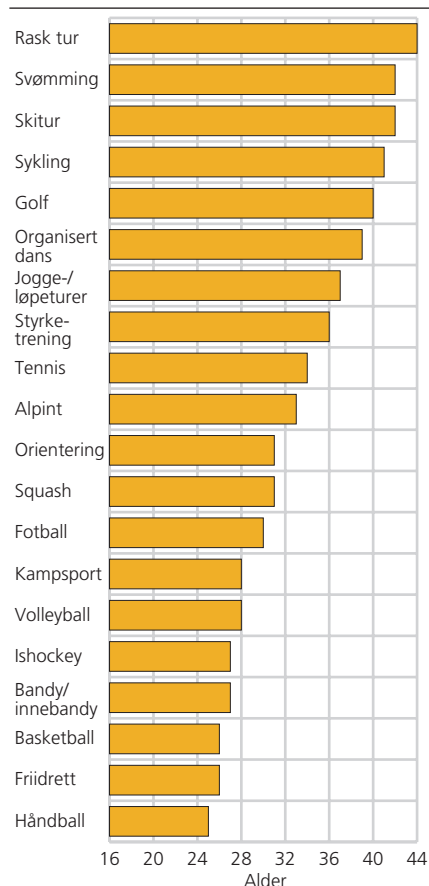
¹ I 2007 er tall for skitur/langrenn hentet fra spørsmålet som ble stilt i papirskjemmet.

² I 2007 er tall for slalåm, telemark og snowboard hentet fra spørsmålet som ble stilt i papirskjemmet.

³ I 2007 ble det stilt spørsmål om «organisert dans».

Kilde: Levekårsundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

Figur 2. Gjennomsnittsalder for dem som har deltatt i ulike fysiske aktiviteter på fritiden de siste tolv månedene. 16-79 år. 2007



Kilde: Levekårsundersøkelsen 2007, Statistisk sentralbyrå.

Mer jogging og styrketrening i alle aldre

Mellom 2004 og 2007 har det vært en økning i andelen som jogger, i de fleste aldersgrupper. Særlig stor økning har det vært blant de eldste. Andelen som går raske turer, har også økt, stort sett i alle aldersgrupper. Det samme gjelder styrketrening. På den annen side finner vi i de fleste aldersgrupper en nedgang i andelen som sykler. Nedgangen i alpint viser seg særlig blant de unge.

Høyest gjennomsnittsalder blant dem som går raske turer

Figur 2 viser gjennomsnittsalderen blant dem som har deltatt i ulike fysiske aktiviteter de siste tolv månedene i 2007. Vær oppmerksom på at dette er gjennomsnittsalder mellom 16 og 79 år, og at vi dermed må se bort fra dem som er eldre og yngre. De som går raske turer, har den høyeste gjennomsnittsalderen, som er 44 år, viser figuren. Dernest følger svømming og skiturer, der gjennomsnittsalderen er 42 år. Gjennomsnitt for dem som sykler, er 41 år, og for dem som spiller golf eller er med på aerobic/gymnastikk/trimparti, er gjennomsnittlig alder 40 år.

På den nedre del av listen finner vi bandy/innebandy og ishockey med 27 år, basketball og friidrett med 26 år og helt nederst de som spiller håndball, med 25 år.

Mindre aktivitet fra barn til ungdom

I overgangsfasen fra barn (13-15 år) til ungdom (16-17 år) endrer aktivitetsnivået seg i ulike typer mosjon og trening. 2007-tallene viser at det er betydelig fall i aktiviteten fra barn til ungdom i langrenn, svømming, sykling, organisert dans, fotball og håndball. For de fleste andre grenene er det også en viss nedgang. Det er ingen tydelige tegn på økende aktivitet fra barn til ungdom, men grener som jogging, aerobic, styrketrening og volleyball holder seg omtrent på det samme nivået.

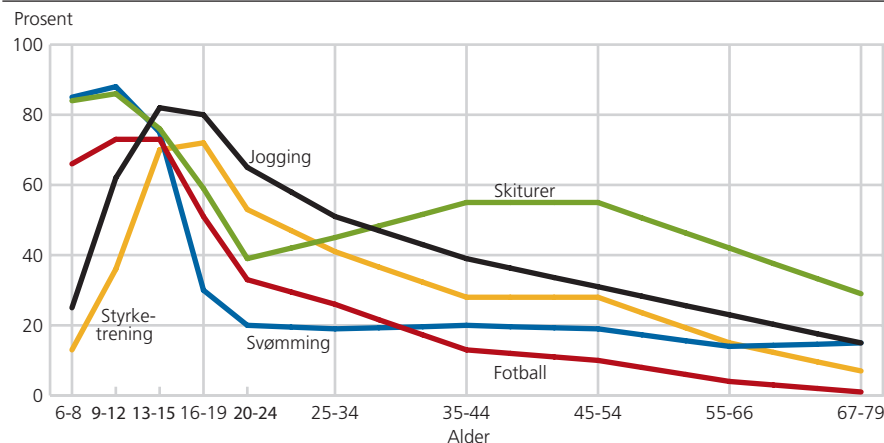
Figur 3 viser forskjellen i aktivitetsnivå på fritiden mellom ulike aldersgrupper i alderen fra 6 til 79 år i 2007. Vi har tatt for oss noen grener der andelen aktive i en eller annen aldersgruppe ligger svært høyt.

De minste mest aktive med skiturer, fotball og svømming

Både for fotball og svømming er aktiviteten høyest blant barn mellom 6 og 12 år, og etter 12-årsalderen er det stadig færre som er aktive, viser figur 3. For fotball er denne nedgangen ganske jevn. For svømming er det derimot en sterk nedgang fra aldersgruppen 13-15 år til 16-19 år. Deretter ligger aktivitetsnivået på et nokså stabilt nivå fram til alderen 55-66 år.

For skiturer er også aktiviteten høyest blant de yngste, men det er ikke noen jevn nedgang med økende alder. Aktiviteten er lav blant unge i alderen 20-24 år, så øker den igjen og er særlig høy i alderen 35-54 år. Dette kan ha sammenheng med at skiturer ofte er en sosial aktivitet, der barn og foreldre deltar sammen. Styrketrening

Figur 3. Andel som har deltatt i noen ulike fysiske aktiviteter på fritiden de siste tolv månedene, etter alder. 6-79 år. 2007. Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsen 2007, Statistisk sentralbyrå.



og jogging er aktiviteter som særlig er vanlig blant unge, mens personer som er yngre og eldre, er mindre aktive.

Hvordan velger vi aktivitetene?

Det er en viss sammenheng mellom utdanning og hvilke fysiske aktiviteter vi velger å delta i. De som har høy utdanning, går mer skitur, kjører alpint, jogger og sykler enn de med lavere utdanning. Om man svømmer, går raske turer og driver med styrketrening, har også en viss sammenheng med utdanningsnivå.

Tallene både for 2004 og 2007 bekrefter disse tendensene, noe også tall fra de tidligere undersøkelsene viser (Vaage 2000 og Vaage 2004). Mens 30 prosent av dem med bare grunnskole hadde gått skitur i 2004 og 36 prosent i 2007, var andelen blant dem med lang universitets- eller høyskoleutdanning på henholdsvis 73 og 77 prosent for de to åra. Disse forskjellene kan også ha en viss sammenheng med alder.

Høyt utdannede mer aktive – både yngre og eldre

For både den yngre og den eldre delen av befolkningen er det slik at de med høy utdanning i større grad er fysisk aktive på fritiden enn de med lav utdanning. I aldersgruppen 16-44 år er det en større andel aktive blant dem med høy utdanning både når det gjelder skitur, alpint, sykling og aerobic. Et klart unntak er fotball. Her er andelen aktive størst blant dem med lav utdanning. Men det er særlig de yngste som er mest aktive i fotball, og de har ennå ikke gjennomgått noen høy utdanning.

Blant de godt voksne er det enda tydeligere at utdanning har betydning for aktivitetsnivået. Omtrent for alle fysiske aktiviteter er andelen aktive større blant dem som har høy utdanning, enn blant dem som har lav utdanning. Forskjellen er særlig stor innenfor jogging, skitur, alpint, sykling og styrketrening.

Referanser

Vaage, Odd Frank (2000): *Kultur- og fritidsaktiviteter. Om idrett og friluftsliv, musikk, lesing og andre kulturaktiviteter*, Statistiske analyser 38, Statistisk sentralbyrå.

Vaage, Odd Frank (2004): *Trening, mosjon og friluftsliv. Resultater fra Levekårsundersøkelsen 2001 og Tidsbruksundersøkelsen 2000*, Rapport 2004/13, Statistisk sentralbyrå.

Vaage, Odd Frank (2009): *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra levekårsundersøkelsen fra 1997 til 2007*, Rapport 2009/15, Statistisk sentralbyrå.