
En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden?

TEMA

ANNE JOHANNE SØGAARD

Email: a.j.sogaard@samfunnsmed.uio.no

Senter for forebyggende medisin

Ullevål sykehus

0407 Oslo

KARI BØ

MONICA KLUNGLAND

Norges idrettshøgskole

Postboks 4014 Ullevål Stadion

0806 Oslo

BJARNE KOSTER JACOBSEN

Institutt for samfunnsmedisin

Universitetet i Tromsø

9037 Tromsø

Risikoen for mange vanlige helseproblemer øker med fysisk inaktivitet. Det finnes i dag ingen oversikt over nivået av fysisk aktivitet i fritid i Norge, noe som er viktig for å kunne sette inn målrettede tiltak. Artikkelen presenterer data om fysisk aktivitet i Norge – blant barn og unge, voksne og eldre.

Resultatene fra de ulike undersøkelsene spriker sterkt. Flere studier finner imidlertid at nivået av fysisk aktivitet øker i barnealderen og når en topp tidlig i tenårene. Om lag 70 % av 13-åringene er aktive to timer eller mer per uke utenom skoletiden. Andelen aktive faller så frem mot ung voksen alder. 30 – 60 % av voksne er aktive to timer eller mer per uke. Blant voksne og eldre faller aktivitetsnivået med alderen.

Utviklingsdata tyder på at andelen nordmenn som er moderat fysisk aktive, har økt noe de siste 10 – 15 årene. Det er et gjennomgående problem at de ulike studiene har operasjonalisert fysisk aktivitet i fritid på forskjellig måte og brukt ulik aldersinndeling. Det er behov for representative undersøkelser med standardiserte og validerte spørsmål, med ensartet aldersinndeling, som dekker hele spektret av fysisk aktivitet, samt mindre, representative undersøkelser med målinger av aktivitetsnivået.

Mange av helseproblemene i den vestlige verden i dag, slik som hjerte- og karsykdommer, fedme, diabetes, høyt blodtrykk, osteoporose, flere kreftformer og mildere former av angst og depresjon er assosiert med inaktivitet eller lavt fysisk aktivitetsnivå (1, 2).

Fysisk aktivitet er definert som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i energiforbruk (3). Den største helsegevinsten oppnås ved å gå fra inaktivitet til litt aktivitet (1, 2). Denne gevinsten vil øke ved å legge til mer aktivitet, men kan flate ut eller reverseres på et eller annet tidspunkt alt etter hvilken aktivitet man holder på med, dosering (frekvens, varighet og intensitet) og de forutsetninger hvert enkelt individ har for å drive aktiviteten (1).

Ofte er det sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå og fysisk form, men det behøver ikke å være det. Form er et sett av egenskaper som personer har, eller tilegner seg, gjennom ulike former for fysisk aktivitet, bevegelse eller trening (3). På folkemunne er det å være i god form ofte synonymt med å ha god utholdenhet eller hjerte- og lungekapasitet, dvs. kunne løpe langt eller arbeide med tungt kroppsarbeid over lang tid uten å bli sliten. Begrepet fysisk form innbefatter imidlertid også andre faktorer enn god utholdenhet – slik som bevegelighet, styrke og motoriske ferdigheter inkludert balanse (1). En person som driver mye med lettere hagearbeid, er fysisk aktiv, men oppøver ikke nødvendigvis hjerte- og lungekapasitet. Tilsvarende vil en person som jogger regelmessig ha god hjerte- og lungekapasitet, men ikke nødvendigvis ha optimal armstyrke, motorikk, balanse eller bevegelighet.

Den vanligste metoden for å måle aktivitetsnivå er spørreskjema eller intervju, men andre metoder som observasjon, pedometer (skrittmåler), akselerometer, dagbok og registrering av aktivitet i etterkant kan også benyttes (4). De ulike aspektene ved fysisk form må måles direkte, og det finnes i dag ulike tester som er beregnet for undersøkelse av representative utvalg av befolkningen (4, 5).

For å kunne sette inn målrettede tiltak i det helsefremmende arbeid er det viktig å kjenne til nivået av fysisk aktivitet i befolkningen, hvordan det fordeler seg etter alder, kjønn, sosiodemografisk status etc., hvordan fysisk aktivitet utvikler seg over tid og sammenhengen mellom fysisk aktivitet og fysisk form. I Norge finnes det i dag ingen nasjonal monitorering av fysisk aktivitet eller fysisk form for ulike alders- og befolkningsgrupper, slik det er for ernæring og røykevaner. Hensikten med denne artikkelen er å gi en oversikt over hvilke data som finnes om fysisk aktivitet på fritiden i den norske befolkning, og ut fra disse data vurdere om det er mulig å trekke slutninger om status og eventuelle utviklingstrekk blant barn, unge, voksne og eldre.

Materiale og metode

Søk i litteraturen

Undersøkelsene som er omtalt i denne artikkelen er funnet ved hjelp av ulike metoder, blant annet søk i databasene Medline, Sport, Bibsys og Forskdok (6). Referanselistene til alle innhentede artikler ble gjennomgått. Det ble også tatt direkte kontakt med forskere med upubliserte data på fysisk aktivitet i fritiden.

Avgrensninger

Det opprinnelige søket gav 22 studier av barn og unge, 138 studier av voksne og 24 studier av eldre (6). I denne artikkelen har vi når det gjelder *status av fysisk aktivitet*, bare tatt med landsrepresentative undersøkelser fra perioden 1990 – 2000 som måler fysisk aktivitet minst en gang i uken og/eller som inneholder målinger av inaktivitet. Fordi det er svært få studier som omhandler små barn og eldre, har vi også inkludert en undersøkelse av barn fra fire fylker (7), en ny landsrepresentativ skolebarnundersøkelse (8), samt tre lokale undersøkelser som inkluderer eldre aldersgrupper – fra Agder (9), Tromsø (B.K. Jacobsen, personlig meddelelse) og fra Nord-Trøndelag (G. Ross, personlig meddelelse).

Når det gjelder *utvikling over tid*, har vi bare tatt med landsrepresentative befolkningsstudier med minst to målepunkter mellom 1980 og 2000 – der måling av inaktivitet og/eller fysisk aktivitet minst en gang i uken er inkludert. For å få med data av longitudinell karakter har vi i tillegg inkludert to lokale studier av ungdom – en i Hordaland (10) og en i Oslo (11). Vi har også inkludert resultater fra to nyere studier som ikke var med i det opprinnelige søkeresultatet (6): HEVAS-undersøkelsen (12) og data fra Norsk Monitor (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse).

Inkluderte studier

Blant barn og unge fant vi 18 landsrepresentative publiserte undersøkelser fra perioden 1990 – 2000 (7, 12, 13 – 20), mens vi fant åtte undersøkelser blant voksne under pensjonsalder (16 – 20). Vi har i tillegg tatt med data fra Statens helseundersøkelser (21) siden de har stilt samme spørsmålene til 40 – 42-åringer i en rekke fylker. Vi fant ingen landsrepresentative undersøkelser som primært hadde undersøkt nivået av fysisk aktivitet blant eldre, men i åtte studier var det mulig å studere de eldste aldersgruppene separat (16 – 20). I tillegg har vi fått tilgang på flere upubliserte datasett for alle de tre aldersgrupperingene (som vist i tre av tabellene), og enkelte publiserte data er supplert med upubliserte nye data. Der samme studie har tverrsnittsdata fra ulike årstall, er bare siste undersøkelse gjengitt i tabellene.

Resultater

Aldersforskjeller

Barn og unge. Kunnskapen om aktivitetsnivået blant barn før 11 års alder er svært begrenset. De minste barna driver først og fremst uorganisert aktivitet, men vi har ikke noen særlig kunnskap om omfanget av denne aktiviteten (7, 13). De vanligste organiserte aktivitetene blant de mindre barna var i 1985 turn (8 % av 3 – 7-åringene) og fotball (6 % av 7-åringene) (13). Omtrent hvert annet barn i grunnskolen oppgav våren 2000 at de syklet eller gikk til skolen dagen før. Aktivitetsnivået i friminuttene faller kraftig ved overgang til ungdomsskolen (8).

Ifølge HEVAS-undersøkelsen (12) øker nivået av fysisk aktivitet fra 11- til 13-årsalderen og når en topp tidlig i tenårene. Også andre undersøkelser finner at organisert aktivitet er hyppigst blant barn i 11 – 15-årsalderen (7, 14, 22). Om lag 70 % av norske 13-åringer er aktive to timer eller mer per uke utenom skoletiden (12). Tabell 1 viser imidlertid en stor spredning i tallene fra de ulike undersøkelsene når det gjelder andelen aktive (to ganger i uken eller oftere) og inaktive barn og unge.

Flere undersøkelser viser et stort frafall fra fysisk aktivitet i de senere ungdomsårene (11, 12, 16, 19). I en longitudinell undersøkelse har man funnet at andelen inaktive ble fordoblet fra ungdommene var 13 til de ble 15 år – fra 8 % til 15 % blant gutter og fra 9 % til 20 % blant jenter (10). Andelen aktive faller også etter 15-årsalderen og frem mot voksen alder (tab 2). Data fra en intervensjonsstudie blant 12 – 14-åringer viser imidlertid at det er mulig å endre dette forløpet noe (11). Selv etter 12 års alder fant man høyere andel aktive (minst 2 – 3 ganger i uken) blant dem som deltok i ”Kjenn din kropp”-programmet sammenliknet med kontrollgruppen (11).

Voksne frem til pensjonsalder . Ifølge ulike studier, mosjonerer eller trener mellom 1/3 og 2/3 av den voksne befolkningen to ganger eller mer per uke (tab 3). I Norsk Monitors data fra 1999 rapporterte 46 % av de voksne (25 – 59 år) at de hadde et slikt aktivitetsnivå (tab 2). Levekårsundersøkelsen (19) gir omtrent samme resultat.

Over halvparten av alle over 15 år som trente i 1997, trente alene, 32 % trente sammen med familie/venner, 21 % i idretts-/bedriftsidrettslag og 19 % på privat treningsstudio/andre private kurs eller partier (16). De tre mest populære aktivitetene som folk regnet som sin hovedaktivitet var fotturer (10 %), jogging (8 %) og gymnastikk/jazzdans/aerobics (6 %).

Mer enn en av tre voksne nordmenn er inaktive, dvs. de mosjonerer eller trener sjeldnere enn ukentlig (tab 2), men andelen varierer mellom 19 % og 50 % i de ulike studiene (tab 3). Den andelen av befolkningen i Nord-Trøndelag som er fysisk inaktiv i fritiden øker jevnt med økende alder (fig 1).

Eldre . Ifølge Norsk Monitor mosjonerer eller trener vel 50 % av de eldre (60 år og over) to ganger per uke eller mer (tab 2), men andelen som mosjonerer på dette nivået varierer mellom 28 % og 65 % i de ulike undersøkelsene (tab 4). I Tromsø fant man en liten, forbigående økning i lett aktivitet tre ganger eller mer per uke blant personer i 60-årsalderen (B.K. Jacobsen, personlig meddelelse). Også Norsk Monitor fant en litt høyere andel aktive blant personer 60 år og over enn i aldersgruppen 25 – 59 år (tab 2).

Tabell 4 viser en variasjon i andel inaktive blant eldre på 19 – 77 %. Andelen som er inaktive øker klart med alderen i de undersøkelser der dette har vært undersøkt (tab 4), for eksempel i Nord-Trøndelag (fig 1).

Kjønnsforskjeller

Relasjonen mellom kjønn og fysisk aktivitet er ikke konsistent i de ulike befolkningsundersøkelsene, og synes både å avhenge av alder og intensiteten av den fysiske aktiviteten. Andelen som trener ofte er høyere blant gutter enn blant jenter (10, 12, 14, 19). Det er derimot ikke store eller konsistente kjønnsforskjeller med henblikk på inaktivitet eller aktivitet en gang per uke. Også blant voksne i Tromsø (B.K. Jacobsen, personlig meddelelse) og eldre i Nord-Trøndelag (23) svarer en høyere andel menn enn kvinner at de driver hard aktivitet i minst tre timer per uke – eller slik at de ble svette og andpustne. Når man studerer *lett* fysisk aktivitet minst tre timer i uken fant man imidlertid i Tromsø (1994 – 95) en høyere andel kvinner enn menn i alderen 25 – 59 år (B.K. Jacobsen, personlig meddelelse). Når det gjelder *inaktivitet*, var det i Nord-Trøndelag en høyere andel kvinner enn menn i alle aldersgrupper i 1995 – 97 (fig 1).

Etniske forskjeller

En lavere andel innvandrere sammenliknet med nordmenn oppgav i 1996 at de var medlem av idrettslag/forening, hadde gått fotturer eller skiturer siste år, eller hadde mosjonert/drevet sport siste år (18, 24).

Forskjeller i sosial status

Andelen som er fysisk aktive øker med økende sosial status, enten man bruker utdanningslengde, inntekt eller kombinerte mål på sosial status (16, 22, 25). Levekårsundersøkelsen i 1997 viste at det i aldersgruppen 45 – 66 år var mer enn dobbelt så mange som aldri trente eller mosjonerte blant dem med kort utdanning sammenliknet med dem med lengre utdanning (fig 2) (22). Barn av foreldre med høyere utdanning trener oftere enn barn av foreldre med lavere utdanning (19), og nesten dobbelt så mange 16-åringer på yrkesfaglig studieretning som på allmennfaglig var inaktive på fritiden (fysisk aktiv sjeldnere enn en time per uke) (12).

Geografiske forskjeller

Det er betydelige forskjeller mellom fylkene når det gjelder den andelen av befolkningen som er inaktiv (21).

Finnmark har tidligere ligget høyest og Sogn og Fjordane lavest, med Tromsø og Oppland i en mellomstilling (26) (S. Graff-Iversen, personlig meddelelse).

Det er flere lite aktive i de nordlige fylkene (40 %) enn i Oslo (32 %) og flere i by/tettbygd strøk enn på landet (16).

Utvikling over tid

Barn. Mens det i HEVAS-undersøkelsen (12) var en økning i andelen som drev fysisk aktivitet blant de fleste grupper av 11 – 15-åringer fra midt i 1980-årene, synes denne tendensen nå å ha stoppet opp, spesielt blant 15-åringene. Dette bekreftes av MMIs barne- og ungdomssundersøkelser fra 1992 og 1998 som viser en nedgang i andelen

som trener i idrettslag, fra 43 % til 36 % (8 – 24 år) (14). Andelen av 15 – 24-åringer som trener to ganger i uken eller oftere, har vært noenlunde stabil de siste 12 årene (fig 3).

Andelen 11 – 15-åringer som var inaktive (aktive < 1 time per uke) ble redusert med 3 – 9 prosentpoeng fra 1985 til 1997 (12), med unntak av de eldste jentene der andelen økte noe. Disse jentene har de siste ti årene utviklet en mer sedat livsstil ved at de tilbringer mer tid foran TV-skjermen og samtidig bruker mindre tid på fysisk aktivitet. Andelen 15-årige jenter som så på TV fire timer eller mer hver dag, økte fra 6 % i 1989 til 22 % i 1997 (12).

Voksne frem til pensjonsalder . Utviklingsdata tyder på at andelen voksne nordmenn som er moderat fysisk aktivitet, har økt noe de siste 10 – 15 årene (fig 3). I aldersgruppen 25 – 59 år har andelen som sier de driver fysisk aktivitet minst to ganger i uken, økt fra 36 % til 45 % (fig 3), mens andelen som trener eller mosjonerer daglig har vært stabil på 2 – 4 %. Den prosentandelen som er helt inaktive, om lag en tredel av befolkningen, synes å ha sunket noe i samme tidsrom (17, 18, 27 – 29) (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse).

Eldre . Pensjonistene synes å ha blitt sprekere de senere årene. Både data fra Norsk Monitor (fig 3) og Levekårsundersøkelsen viser at de eldre er mer fysisk aktive i dag enn for 15 – 20 år siden. Andelen personer 60 år og over som sier at de er fysisk aktive 2 ganger per uke, har i Norsk Monitors undersøkelser økt fra 38 % i 1985 til 51 % i 1999 (fig 3).

Levekårsundersøkelsene fra 1980 til 1995 viser at andelen eldre (60 – 79 år) som i løpet av de siste 12 måneder aldri har mosjonert eller drevet sport/idrett, har sunket med rundt 15 prosentpoeng (17 – 18, 27 – 29).

Tabell 1

Andelen norske barn og unge som er inaktive eller fysisk aktive (minst to ganger per uke). Landsrepresentative studier i perioden 1990 – 2000 som har angitt trening/fysisk aktivitet minst en gang per uke

Inaktive							Aktiv 2 ganger i uken eller mer ²		
Undersøkelse: Spørsmål (referanse)	Antall	År	Alder ¹ (år)	Gutter (%)	Jenter (%)	Alle (%)	Gutter (%)	Jenter (%)	Alle (%)
UNGKOST: Utenom skoletid hvor ofte driver du idrett eller er så aktiv, i 20 min. eller mer, at du blir andpusten og svett? ³ (L. Frost-Andersen, personlig meddelelse)	3 300	1993	13	12	15		78	66	
			18	20	23		63	56	
Ung i Norge: Antall ganger i uken deltakelse i idrett (idrettslag, helsestudio, kamptrening, egentrening) ⁴ (15)	12 270	1992	13 – 18			24			53
		7 751		1994					

HEVAS-undersøkelsen: Utenom skoletiden: Hvor mange timer i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett? ⁵ (12)	1 700	1997	11	20	21	58	52
	1 582		13	14	16	73	66
	1 643		15	20	23	70	63
Norsk Monitor, MMI: Hvor ofte vil du si du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? ⁶ (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse)	257	1999	15 – 19			12	74
NORKOST: Hvor ofte mosjonerer du i minst 20 minutter (går, jogger, sykler, svømmer el.)? ⁷ (L. Johansson, personlig meddelelse)	178	1997	16 – 19	21	11	62	71
Levekårsundersøkelsen 1997: Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere? ⁸ (19, 22)	520	1997	6 – 10			18	43
			11 – 15			14	71
			16 – 24			32	53
Levekårsundersøkelsen 1995: Hvor ofte i løpet av de siste 12 månedene gjorde du følgende i din fritid (18):	3 720 (alle 16)	1995			9		
Gikk lengre fotturer eller skiturer i skog og mark eller på fjellet? ⁹			16 – 24	16	19		
Mosjonerte på annen måte, drev med sport eller idrett?			16 – 24	16	19		
Helseundersøkelsen 1995: Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis? ⁷ (20)	7 330 (alle 16 – 79)	1995	16 – 24			30	54
Barne og ungdomsundersøkelsen, MMI: Hvor ofte trener/trente du i idretten din? ¹⁰ (14)	1 201	1998	8 – 24			3	67

- ¹ Fordi aldersinndelingen i de ulike undersøkelsene er svært forskjellig, har det ikke vært mulig å operere med faste aldersinndelinger for barn og unge. Flere undersøkelser opererer for eksempel med inndelingen 8 – 24 eller 16 – 24 år. Disse er plassert under barn/unge
- ² I HEVAS er det spørsmål om 2 timer per uke
- ³ UNGKOST: Inaktiv = 1 gang per måned eller sjeldnere
- ⁴ Ung i Norge: Inaktiv = ingen ganger siste uke
- ⁵ HEVAS: Inaktiv = fysisk aktiv mindre enn 1 time per uke
- ⁶ Norsk Monitor: Inaktiv = aldri/sjeldnere enn 1 gang hver 14. dag/en gang hver 14. dag
- ⁷ NORKOST og Helseundersøkelsen 1995: Inaktiv = aldri/sjeldnere enn 1 gang i uken
- ⁸ Levekårsundersøkelsen: Inaktiv = aldri/sjeldnere enn 1 – 2 ganger per måned/1 – 2 ganger per måned
- ⁹ Levekårsundersøkelsen: Inaktiv = ingen ganger
- ¹⁰ Barne- og ungdomsundersøkelsen: Inaktiv = drev idrett sjeldnere enn 1 gang i uken (av de 68 % som drev/hadde drevet idrett). Konkurranser eller kamper er ikke medregnet

Tabell 2

Andel (%) som besvarer ulike alternativer på spørsmålet ”Hvor ofte vil du si du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?” etter alder (n = 4 084). Norsk Monitor 1999 (G. Breivik, O. Vaagbø, personlig meddelelse)

Fysisk aktivitet	Alder (år)			
	15 – 19 (n = 257)	20 – 24 (n = 219)	25 – 59 (n = 2 909)	60+ (n = 699)
Aldri	5	14	11	18
Hver 14. dag eller sjeldnere	7	21	25	14
1 gang/uke	14	12	19	16
2 ganger/uke	23	21	21	18
3 – 4 ganger/uke	29	22	16	19
5 – 6 ganger/uke	16	5	5	8
1 eller flere ganger per dag	6	4	3	6
Ubesvart	1	2	1	2

Tabell 3

Andelen voksne nordmenn som er inaktive eller fysisk aktive (minst to ganger per uke). Landsrepresentative studier i perioden 1990 – 2000 som har angitt fysisk aktivitet/trening minst en gang per uke

Inaktive	Aktiv 2 ganger i uken eller mer
----------	---------------------------------

Undersøkelse: Spørsmål (referanse)	Antall	År	Alder 1 (år)	Menn (%)	Kvinner (%)	Alle (%)	Menn (%)	Kvinner (%)	Alle (%)
Norsk Monitor: Hvor ofte vil du si du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? ² (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse)	219	1999	20 – 24		25 – 59	35			52
	2 909					36			45
NORKOST: Hvor ofte mosjonerer du i minst 20 minutter (går, jogger, sykler, svømmer el.)? ³ (L. Johansson, personlig meddelelse)	2 191	1997	20 – 66	31	19		50	61	
Levekårsundersøkelsen 1997: Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere? ⁴ (19, 22)	3 363 (alle 16 – 79)	1997	25 – 44			44			34
			45 – 66			50			33
Levekårsundersøkelsen 1995: Hvor ofte i løpet av de siste 12 månedene gjorde du følgende i din fritid (18):	3 720 (alle 16)	1995							
Gikk lengre fotturer eller skiturer i skog og mark eller på fjellet? ⁵			25 – 44	14	20				
			45 – 66	22	33				
Mosjonerte på annen måte, drev med sport eller idrett? ⁵			25 – 44	19	19				
			45 – 66	31	33				
Helseundersøkelsen 1995: Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis? ³ (20)	7 330 (alle 16 – 79)	1995	25 – 44			41			37
			45 – 66			37			40

Statens					
helseundersøkelser					
40-årsundersøkelser					
- 11					
fylkesundersøkelser:					
Hvordan har din fysiske					
aktivitet på fritiden					
vært det siste året?	69 223	1998 -	40 -	20	24
Tenk deg et ukentlig		99	42		
gjennomsnitt for året.					
Arbeidsvei regnes som					
fritid. Lett aktivitet (ikke					
svett/andpusten)? Hard					
fysisk aktivitet					
(svett/andpusten) ⁶ (21)					

- ¹ Fordi aldersinndelingen i de ulike undersøkelsene er svært forskjellig, har det ikke vært mulig å operere med faste aldersinndelinger for voksne. Flere undersøkelser opererer med aldersinndelinger som overlapper med barn/ungdom på den ene siden og eldre på den andre
- ² Norsk Monitor: Inaktiv = aldri/ sjeldnere enn 1 gang hver 14. dag/en gang hver 14. dag
- ³ NORKOST og Helseundersøkelsen 1995: Inaktiv = aldri/sjeldnere enn 1 gang i uken
- ⁴ Levekårsundersøkelsen: Inaktiv = aldri/sjeldnere enn 1 – 2 ganger per måned/1 – 2 ganger per måned
- ⁵ Levekårsundersøkelsen: Inaktiv = ingen
- ⁶ Inaktivitet inkluderer dem som både har krysset av for: "lett aktivitet i mindre enn 3 timer per uke og krysset av for "ingen hard fysisk aktivitet".
- ⁶

Tabell 4

Andelen eldre nordmenn som er inaktive eller fysisk aktive (minst to ganger per uke).

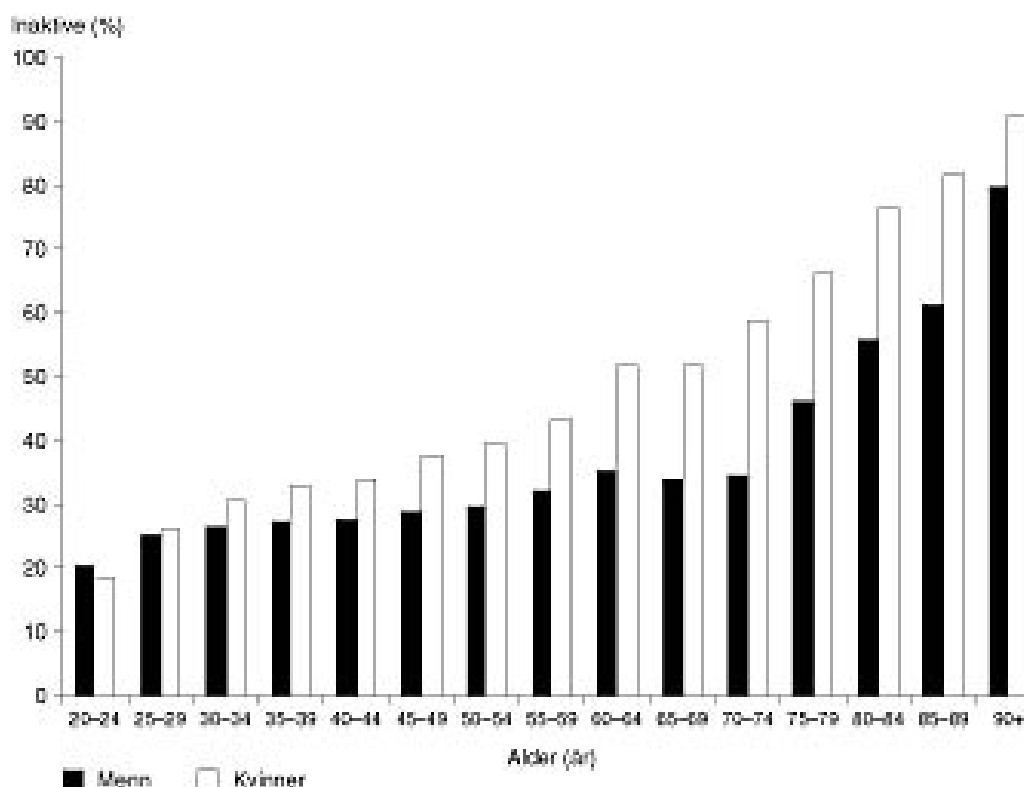
Landsrepresentative studier og deler av lokale studier i perioden 1990 – 2000 som har angitt fysisk aktivitet/trening minst en gang per uke

	Inaktive						Aktiv 2 ganger i uken eller mer		
Undersøkelse: Spørsmål (referanse)	Antall	År	Alder ¹ (år)	Menn (%)	Kvinner (%)	Alle (%)	Menn (%)	Kvinner (%)	Alle (%)
Norsk Monitor: Hvor ofte vil du si du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? ² (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse)	699	1999	60+			32			51

NORKOST: Hvor ofte mosjonerer du i minst 20 minutter (gå, jogger, sykler, svømmer el.)? ³ (L. Johansson, personlig meddelelse)	288	1997	67 – 79	19	25	65	65
Levekårsundersøkelsen 1997: Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere? ⁴ (19, 22)	3 785 (alle 16)	1997	67 – 79			61	28
Levekårsundersøkelsen 1995: Hvor ofte i løpet av de siste 12 månedene gjorde du følgende i din fritid (18):	3 720 (alle 16)	1995					
Gikk lengre fotturer eller skiturer i skog og mark eller på fjellet? ⁵			67 – 79	47	63		
			80+	73	90		
Mosjonerte på annen måte, drev med sport eller idrett? ⁵			67 – 79	64	64		
			80+	75	83		
Helseundersøkelsen 1995: Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis? ³ (20)	7 330 (alle 16 – 79)	1995	67 – 79			40	44
Tromsø-undersøkelsen (IV): Hvordan har din fysiske aktivitet på fritiden vært det siste året?	26 686 (alle 25)	1994 – 95	60 – 64	36	45	45	43
			70 – 74	41	59	49	36
			80 – 84	58	77	38	21
Tenk deg et ukentlig gjennomsnitt for året.							
Arbeidsvei regnes som fritid.							
Lett aktivitet (ikke svett/andpusten) Hard fysisk aktivitet (svett/andpusten) ^{6,7} (B.K. Jacobsen, personlig meddelelse)							

Agder-undersøkelsen:			75,		
Samme spørsmål som over (9) ^{7,8}	3 710	1998	77 og 79	55	45

- ¹ Fordi aldersinndelingen i de ulike undersøkelsene er svært forskjellig, har det ikke vært mulig å operere med faste aldersinndelinger for eldre. Flere undersøkelser opererer med aldersinndelinger som overlapper med gruppen voksne
- ² Norsk Monitor: Inaktiv = aldri/sjeldnere enn 1 gang hver 14. dag/1 gang hver 14. dag
- ³ NORKOST og Helseundersøkelsen 1995: Inaktiv = Aldri/sjeldnere enn 1 gang i uken
- ⁴ Levekårsundersøkelsen: Inaktiv = Aldri/sjeldnere enn 1 – 2 ganger per måned/1 – 2 ganger per måned
- ⁵ Levekårsundersøkelsen: Inaktiv = ingen
- ⁶ Tromsø-undersøkelsen: Inaktivitet inkluderer dem som både har krysset av for: "lett aktivitet i mindre enn 3 timer per uke og krysset av for "ingen hard fysisk aktivitet". Svaralternativ på begge: Ingen/under 1 time/1 – 2 timer/3 timer eller mer
- ⁷ Aktiv = 3 timer eller mer med lett fysisk aktivitet
- ⁸ Agder-undersøkelsen: Inaktiv = mindre enn 3 timer lett fysisk aktivitet per uke. Prosent av dem som svarte. Hvis de som ikke svarte på dette spørsmålet ansees som inaktive, blir andelen inaktive 78 % og andelen aktive 22 %



Figur 1 Andelen inaktive etter alder og kjønn i Nord-Trøndelag 1995 – 97 (HUNT II). Inaktive er definert som dem som både har krysset av for: "lett aktivitet i mindre enn tre timer per uke" og krysset av for "ingen hard fysisk aktivitet" på spørsmålene: Hvordan har din fysiske aktivitet på fritiden vært det siste året? Tenk deg et ukentlig gjennomsnitt for året. Arbeidsvei regnes som fritid. Lett aktivitet (ikke svett/andpusten). Hard fysisk aktivitet (svett/andpusten) (G. Ross, personlig meddelelse)

Diskusjon

Denne oversikten viser svært stor spredning i andelen aktive og inaktive mellom ulike studier i alle aldersgrupper, bl.a. på grunn av ulik spørsmålsformulering, ulik inndeling i svarkategorier og ulik aldersinndeling.

Vi har i stor grad rapportert aktivitetsnivå ”to ganger eller mer per uke” fra de ulike studiene for å få sammenliknbare data, selv om dette nivået ikke samsvarer med de rådende anbefalinger mht. aktivitetsnivå (1). Datagrunnlaget når det gjelder aktivitet 3 – 4 ganger i uken eller hver dag, er langt mer usikkert.

Oversikten viser at Norge mangler landsrepresentative studier med standardiserte spørsmål, og med få unntak finnes det ikke longitudinelle studier. Det er publisert svært få internasjonale artikler om fysisk aktivitet ut fra norske data, og det finnes store mengder upubliserte data. Med unntak av HEVAS-undersøkelsen (12) og en pågående European Youth Heart Study deltar ikke Norge i større europeiske eller internasjonale studier på dette feltet. Fagfeltet fysisk aktivitet i Norge i dag karakteriseres ved at det ikke finnes egne utviklede spørreskjemaer konstruert for å få frem detaljkunnskap. Vanligvis er noen få spørsmål lagt inn i andre undersøkelser som primært studerer generell helse eller ernæring. Dette medfører en rekke mangler i vår nåværende kunnskap. Ingen av studiene tar opp *samlet* aktivitetsnivå som omfatter:

- – Transport til og fra skole/arbeid
- – Aktivitet i skole/arbeidstid
- – Aktivitet i hjem og nærmiljø
- – Fritidsaktivitet (mosjon, idrett, trening)

Ingen av studiene er lagt opp slik at man kan estimere totalt energiforbruk ut fra svarene (30), og datagrunnlaget er mangelfullt når det gjelder frekvens, varighet, intensitet og type aktivitet (1).

I svært få studier er det spurt detaljert om type aktivitet. Vi har derfor begrenset kunnskap om hvor mange som for eksempel trener bevegelighet eller styrke regelmessig. Effekten av disse treningsformene kan ha stor betydning for generelt funksjonsnivå og for forebygging av skader og kroniske muskel- og skjelettlidelser (2).

Spørsmålene som er benyttet ser ikke ut til å ha vært stilt med utgangspunkt i teoriforankring rundt kjente anbefalinger i forhold til forebygging av sykdommer. Man vet derfor ikke hvor stor andel av den norske befolkning som for eksempel er fysisk aktive minst 30 minutter per dag eller trener 3 – 4 ganger per uke sammenhengende i mer enn 20 minutter slik at de blir svette eller andpustne (1).

All fysisk aktivitet er bedre enn ingen aktivitet. Det er imidlertid ikke slik at all aktivitet fører til at man kommer i bedre fysisk form. Ulike aktiviteter fører til ulike helsegevinster. Mens generelle utholdenhetsaktiviteter som gang, jogging og sykling fører til redusert dødelighet og trolig kan forebygge f.eks. hjerte- og karsykdommer, diabetes, høyt blodtrykk, fedme og visse kreftformer (1, 2), er balanseferdigheter, styrketrening og tyngre vektbærende aktivitet (badminton, vektløfting) gunstig for å forebygge osteoporose og for å forbli selvhjulpen i eldre år (1, 2).

De fleste norske studier er utført som spørreskjemaundersøkelser. Generelt innebærer bruk av spørreskjema feilkilder som f.eks. vanskeligheter med å huske tilbake i tid. Tendensen til å overestimere positiv atferd slik som fysisk aktivitet, utgjør et metodeproblem i alle spørreundersøkelser (4), det samme gjør forskjellig tolking av definisjoner og viktige begreper. Hvordan man tolker hva som er ”en lengre tur”, eller hvordan man oppfatter det å bli ”svett og andpusten”, vil trolig variere med alder, kjønn, kulturbakgrunn og fysisk form. Det er i tillegg store forskjeller i aldersinndelingene i de ulike undersøkelsene. Gruppen barn og unge kan i en studie omfatte 8 – 24-åringer, mens den i en annen studie omfatter 11 – 15-åringer. Det er også stor variasjon når det gjelder det tidsintervallet det er spurt om aktivitetsnivå i, f.eks. forrige uke, siste måned eller gjennomsnittlig siste år. Det samme gjelder kategorisering av frekvenser, der de ulike studiene for eksempel opererer med fysisk aktivitet ”2 – 3 ganger per uke”, ”3 – 4 ganger per uke” eller ”mer enn to ganger per uke”. Selv ikke ”inaktivitet” er definert likt i de ulike studiene.

Vi har ikke funnet reproduserbarhets- og/eller valideringsstudier av de spørsmålene som er brukt, og vi vet derfor generelt lite om kvaliteten på dataene. Et unntak er det firedelte spørsmålet om fysisk aktivitet i fritid, som er besvart av over 100 000 nordmenn i regi av Statens helseundersøkelser gjennom 20 år. Dette spørsmålet er utprøvd med henblikk på relasjonen til fysisk form og prediktiv validitet (relasjonen til risikofaktornivå og sykdomsrisiko), med gode resultater (31 – 34).

Fordelen med de norske studiene er at de med noen få unntak har svarprosenten på over 70. I de siste årene har fremmøtet ved flere undersøkelser imidlertid sunket (21).

Barn og unge

Vi fant at andelen barn og unge som er fysisk aktive 2 ganger per uke ligger på 43 – 78 % – avhengig av kjønn og alder og spørsmålsformulering (tab 1). Det kan være ekstra vanskelig å få et mål på fysisk aktivitet hos førskole- og småskolebarn fordi deres fysiske aktivitet er karakterisert av korte perioder med stor aktivitet med hvileperioder i mellom. Det er tidligere publisert en oversiktsartikkel som både tar for seg fysisk form og aktivitetsnivå blant barn og unge i Norge (35). Når det gjelder fysisk aktivitet, konkluderte denne artikkelen med en sannsynlig økning i andelen inaktive og en reduksjon i aktivitet i noen grupper over tid. Til tross for at denne artikkelen bygger på to av studiene vi har med i vår oversikt (12, 36), kommer vi delvis til ulike konklusjoner. Bakgrunnen er at vi bruker data over en lengre tidsperiode, vi har oppdaterte data fra begge undersøkelsene, vi har en bredere aldersinndeling (36) og vi gjengir andre kategorier av fysisk aktivitet/inaktivitet. Dette illustrerer godt de problemer man står overfor i forhold til å kunne si noe eksakt om fysisk aktivitet i Norge.

Norsk Monitor viser at inaktiviteten tredobles fra sen ungdomstid til tidlig voksenalder. Det store frafallet fra organisert idrett som kommer i aldersgruppen 15 – 19 år (16), er urovekkende fordi livsstil og helsevaner nettopp etableres i ungdomsårene (37). For å utjevne det sosiale klasses skillet vi finner i fysisk aktivitet (fig 2) og som synes å reproduseres over generasjoner, må myndighetene tilrettelegge for mer fysisk aktivitet der alle har mulighet for å delta – for eksempel i skolen. Norge er i dag blant de dårligste landene i Europa når det gjelder tid avsatt til kroppsøvingsskolen i de 12 første skoleårene (data fra European Physical Education Association). Man har også funnet at

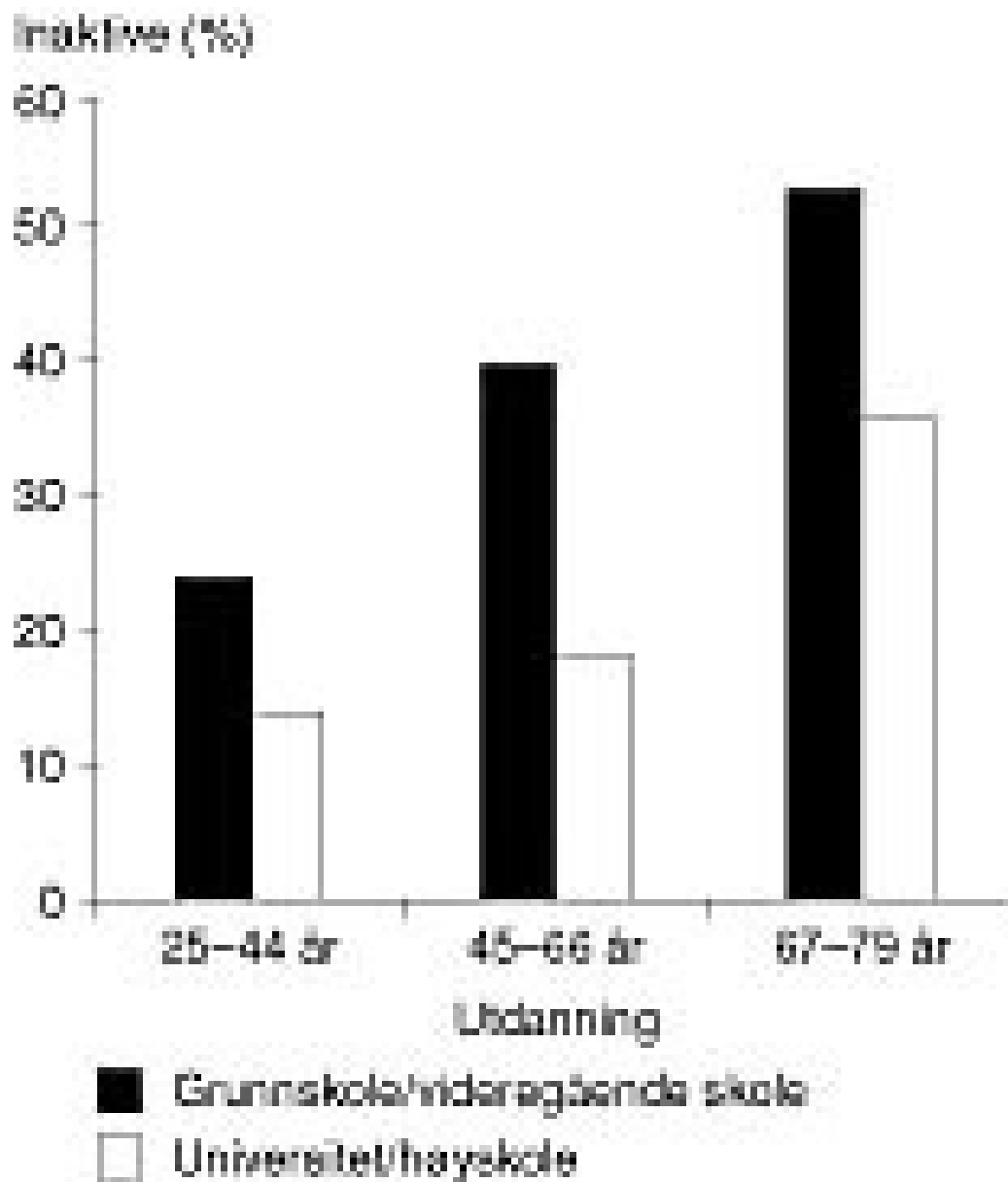
det høyere nivået av fysisk aktivitet som tidligere er blitt registrert blant norske skolebarn i forhold til barn i en del andre europeiske land, nå er i ferd med å forsvinne (12).

Voksne

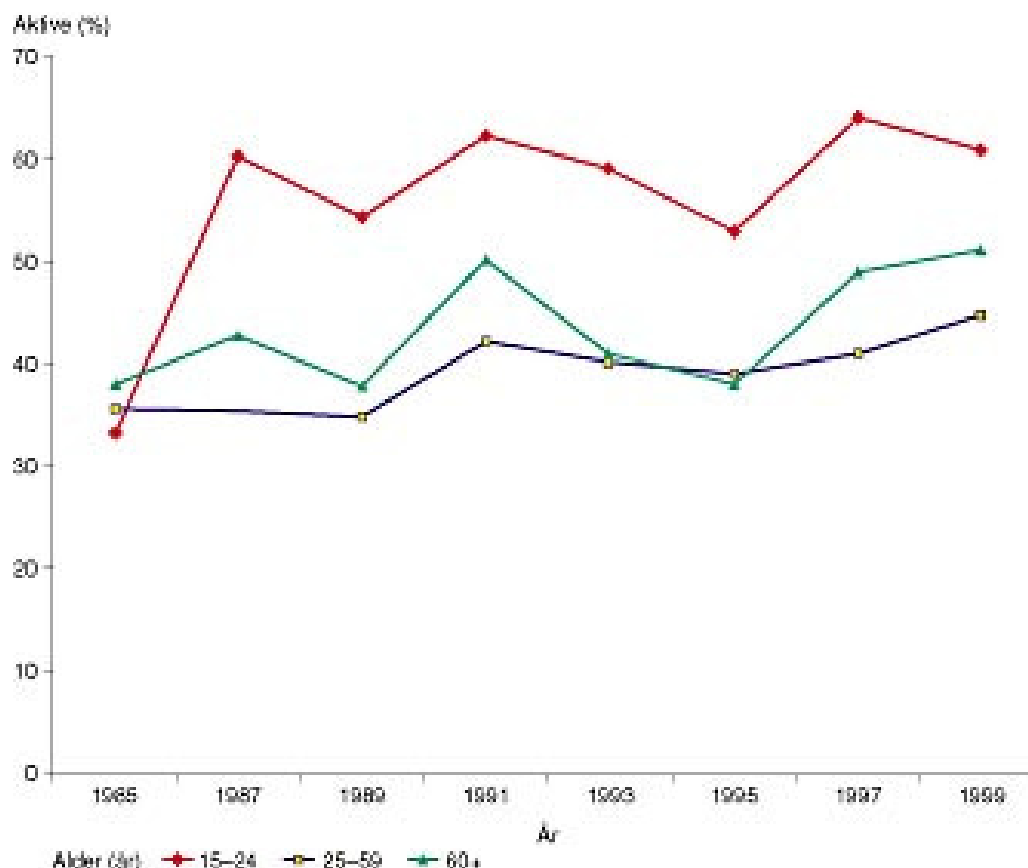
Andelen voksne som trener 2 ganger per uke, har økt med ca. 10 % de siste 15 årene og varierer mellom 33 % og 61 % i de ulike studiene (tab 3). Tilsvarende er andelen inaktive voksne i Norge noe redusert fra 1985 og frem til i dag (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse). Mens andelen som svarer at de "aldri" driver fysisk aktivitet i Norsk Monitor i 1999 var 11 %, er andelen amerikanere som oppgir å være totalt inaktive 25 % (2). I en undersøkelse blant vel 15 000 innbyggere i de 15 EU-landene, var det 32 % som svarte at de ikke deltok i noen form for fysisk aktivitet i en typisk uke (38). Danmark hadde 24 % inaktive, mens Finland og Sverige lå best an med henholdsvis 10 % og 12 % inaktive. Andre svenske undersøkelser viser imidlertid høyere tall for inaktive, henholdsvis 25 % og 30 % for middelaldrende kvinner og menn (39). Men igjen må det understrekes at tallene er hentet fra ulike kilder, med ulik spørsmålsstilling, og er derfor vanskelige å sammenlikne.

Eldre

I de få norske studiene som har inkludert aldersgruppen eldre, ser det ut til at aktivitetsnivået øker noe rett etter avsluttet yrkesliv (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse, B.K. Jacobsen, personlig meddelelse). Senere ser det ut som andelen fysisk aktive reduseres med økende alder. For denne aldersgruppen vil aktivitet som påvirker bevegelighet, styrke, motoriske ferdigheter og balanse være av stor viktighet for å opprettholde funksjonsnivå og selvhjulpenhet i hjemmet (2). Det er f.eks. vist at regelmessig styrketrening øker funksjonsnivået og muligheten til å klare seg selv også i den eldste aldersgruppen (72 – 98 år) (40).



Figur 2 Andelen inaktive etter alder og utdanning i Levekårsundersøkelsen 1997. Inaktive er dem som svarer "aldri/sjeldnere enn 1 – 2 ganger per måned/1 – 2 ganger per måned" på spørsmålet "Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere?" (22)



Figur 3 Utvikling fra 1985 til 1999 i andelen (%) som svarer at de driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon minst to ganger i uken i tre ulike aldersgrupper. Norsk Monitor. (O. Vaagbø, G. Breivik, personlig meddelelse)

Konklusjon

Fysisk aktivitet er ikke undersøkt grundig nok i Norge. Noen få tverrsnittsundersøkelser har benyttet samme spørsmål ved flere måletidspunkter, men det finnes ingen landsrepresentative longitudinelle studier. Vi har spesielt lite kunnskap om fysisk aktivitet blant barn under 11 år, eldre, innvandrere og funksjonshemmede. Det er stor heterogenitet i de studiene som foreligger og små muligheter for direkte sammenlikninger. Viktige parametere som frekvens, intensitet, varighet og type aktivitet samt total aktivitet i forbindelse med transport, i arbeid/skole, hjem og nærmiljø og på fritiden er ikke registrert. Vi vet lite om relasjonen mellom fysisk aktivitetsnivå og de ulike faktorene som utgjør helserelatert form (utholdenhet, styrke, bevegelighet, motorisk kompetanse inkludert balanse) og funksjon i dagliglivet.

Selv om dataene som er presentert i denne oversikten, antyder noe om nivå av fysisk aktivitet og litt om utviklingen over tid, er studiene ulike og har metodesvakheter. Det er derfor vanskelig å trekke entydige konklusjoner. For å følge utviklingen over tid, og for kunne iverksette effektive helsefremmende tiltak, er det nødvendig å opprette et nytt monitoreringssystem som gir informasjon om nivået av fysisk aktivitet i Norge med utgangspunkt i anbefalinger for fysisk aktivitet. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet har påbegynt arbeidet med å finne gode mål på fysisk aktivitet og fysisk form – og vil prøve ut metoder for innhenting av flere og bedre data. Norge bør dessuten delta i utviklingen av europeiske og internasjonale monitoreringsprogrammer innen fysisk aktivitet.

LITTERATUR

1. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1994.
2. Physical activity and health. Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 1996.
3. Caspersen CJ, Powell KE, Christensen GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep 1985; 100: 126 – 31.
4. Montoye HJ, Kemper HCG, Saris WHM, Walshburn RA. Measuring physical activity and energy expenditure. Champaign, IL: Human Kinetics, 1996.
5. Suni J. Health-related fitness test battery for middle aged adults with emphasis on musculoskeletal and motor tests. Doktoravhandling. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2000.
6. Klungland M. Fysisk aktivitetsnivå i befolkningen. Rapport. Overvåkningsgruppen. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 1999.
7. Midjo T, Wigen K. Barn, fysisk aktivitet og fysiske omgivelser. Rapport nr. 46. Trondheim: Norsk senter for barneforskning, 1997.
8. Bjelland M, Klepp K-I. Skolemåltidet og fysisk aktivitet i grunnskolen. En undersøkelse om endringer og tiltak i skolemåltidsordningen foretatt siden 1996/97 og tilrettelegging for fysisk aktivitet blant landets grunnskoler. Oslo: Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo, 2000.
9. Seiler S. Helse, levevaner og medisinske risikofaktorer blant voksne i Aust- og Vest-Agder. En undersøkelse utarbeidet av Statens helseundersøkelser og Agderforskning. Kristiansand: Agderforskning, 1998.
10. Anderssen N, Klepp KI, Aas H, Jakobsen R. Stability in physical activity levels in young adolescents: a two-year follow-up of the Norwegian Longitudinal Health Behavior Study. Eur J Public Health 1994; 4: 175 – 80.
11. Klepp K-I, Øygard L, Tell GS, Vellar OD. Twelve year follow-up of school-based health education programme. The Oslo Youth Study. Eur J Public Health 1994; 4: 195 – 200.
12. Wold B, Hetland J, Aarø LE, Samdal O, Torsheim T. Utviklingstrekk i helse og livsstil blant barn og unge fra Norge, Sverige, Ungarn og Wales. Resultater fra landsomfattende spørreskjema-undersøkelser tilknyttet prosjektet ”Helsevaner blant

- skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land” (HEVAS). HEMIL-rapport nr. 1. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, 2000.
13. Hansen EB. Løkke og lag. Hvordan trener barn i dag? Rapport. Oslo: Norges Idrettsforbund og Norges olympiske komité, 1999.
 14. Hansen EB. Ung og aktiv. Rapport. Oslo: Norges Idrettsforbund og Norges olympiske komité, 1999.
 15. Wichstrøm L. Hvem? Hva? Hvor? – Om ungdom og idrett. En landsdekkende surveyundersøkelse. Norges forskningsråds program for ungdomsforskning, UNGFORSK. Oslo: Kulturdepartementet, 1995.
 16. Breivik G, Vaagbø O. Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985 – 1997. Oslo: Norges Idrettsforbund og Norges olympiske komité, 1998.
 17. Levekårsundersøkelsen 1991. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1992.
 18. Levekårsundersøkelsen 1995. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1996.
 19. Levekårsundersøkelsen 1997. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1999.
 20. Helseundersøkelsen 1995. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1997.
 21. Hjertesaken. Rapport om hjerte-karundersøkelsen. Helseundersøkelsen i Buskerud 1999, 3. runde. Rapport for 40-åringundersøkelsen. Oslo: Statens helseundersøkelser, 2000.
 22. Vaage OF. Trening og mosjon: kvinner og menn er like. Samfunnsspeilet nr. 3, 1999. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1999.
 23. Holmen J, Midthjell K, Bjartveit K, Hjort PF, Lund-Larsen PG, Moum T et al. The Nord-Trøndelag Health Survey 1984 – 86. Helsetjenesteforskning. Report no. 4. Verdal: Senter for samfunnsmedisinsk forskning, 1990.
 24. Levekår blant innvandrere 1996. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1997.
 25. Jacobsen BK, Thelle DS. Risk factors for coronary heart disease and level of education. The Tromsø Heart Study. Am J Epidemiol 1988; 127: 923 – 32.
 26. Westlund K, Sjøgaard AJ. Helse, livsstil og levekår i Finnmark. Resultater fra Hjerte-karundersøkelsen i 1987/88. Finnmark III. ISM skriftserie nr. 28. Tromsø: Institutt for samfunnsmedisin, 1993.
 27. Levekårsundersøkelsen 1980. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1982.
 28. Levekårsundersøkelsen 1983. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1985.
 29. Levekårsundersøkelsen 1987. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 1988.
 30. Ainsworth BE, Montoye HJ, Leon AS. Methods of assessing physical activity during leisure and work. I: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, red. Physical activity, fitness and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994: 146 – 59.
 31. Løchen MJ, Rasmussen K. The Tromsø study: physical fitness, self reported physical activity, and their relationship to other coronary risk factors. J Epidemiol Community Health 1992; 46: 103 – 7.

32. Jacobsen BK, Thelle DS. The Tromsø Heart Study: food habits, serum cholesterol, HDL cholesterol and triglycerides. *Am J Epidemiol* 1987; 125: 622 – 30.
33. Thune I, Brenn T, Lund E, Gaard M. Physical activity and the risk of breast cancer. *N Engl J Med* 1997; 336: 1269 – 75.
34. Joakimsen RM, Fønnebo V, Magnus JH, Størmer J, Tollan A, Søgaard AJ. The Tromsø study: physical activity and the incidence of fractures in a middle-aged population. *J Bone Min Res* 1998; 13: 1149 – 57.
35. Ekeland E, Halland B, Refsnes KA, Skrøppa AG, Volldal B, Øines L et al. Er barn og unge mindre fysisk aktive i dag enn tidligere? *Tidsskr Nor Lægeforen* 1999; 119: 2358 – 62.
36. Breivik G. Det gode, lange liv og dets gleder. Utbredelse og verdier knyttet til fysisk aktivitet i den norske befolkning. Rapport nr. 7. Oslo: Norges Idrettsforbund, 1996.
37. Anderssen N. Physical activity of young people in a public health perspective: stability, change and social influence. Doktoravhandling. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, 1995.
38. A pan-EU survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health. Directorate General for Employment, Industrial Relations and Social Affairs. Directorate V/F.3. Brussel: European Commission, 1998.
39. Ekblom B, Nilsson J. Aktivt liv. Vetenskap & praktik. SISU Idrottsböcker AB. Malmö: UPAB, 2000.
40. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, Clements KM, Solares GR, Nelson ME et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *N Engl J Med* 1994; 330: 1769 – 75.

Publisert: 20. november 2000. *Tidsskr Nor Legeforen*.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. september 2026.