
– Fysisk aktivitet er viktig for fysisk og psykisk helse

AKTUELT I FORENINGEN

VILDE BAUGSTØ

vilde.baugsto@legeforeningen.no

Samfunnspolitisk avdeling

Legeforeningens president fokuserte på viktigheten av fysisk aktivitet i sitt innlegg under innspillsmøte til ny folkehelsemelding i Bergen.



ENGASJERT: President Anne-Karin Rime snakket om viktigheten av fysisk aktivitet under innspillsmøtet i Bergen. Her fra Legeforeningens landsstyremøte i 2021. Foto: Thomas B. Eckhoff/Legeforeningen

Våren 2023 skal regjeringen legge frem stortingsmelding om folkehelse. Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol ønsket innspill til stortingsmeldingen, og inviterte derfor til innspillsmøte i Bergen fredag 11. mars. Sammen med Legeforeningen ga også

aktører som Sykepleierforbundet, Idrettsforbundet, Mattilsynet og Virke innspill til meldingen.

Fysisk aktivitet i skolen

Legeforeningen har forventinger til folkehelsemeldingen, og president Anne-Karin Rime understreket viktigheten av fysisk aktivitet i sitt innlegg.

– Jeg vil trekke frem noe som står mitt hjerte nær, aktivitetsglede. Fysisk aktivitet gir glede og mestring og skaper sosiale arenaer. Men det fordrer at samfunnet, både nasjonalt og lokalt, legger til rette for at alle kan være fysisk aktive i sitt nærmiljø. Det være seg sykkel- og gangstier, parker, eller baner og idrettshaller som er åpne for alle, sa Rime, og fortsatte:

– Gevinsten av å være mer fysisk aktiv er stor både for den fysiske og den psykiske helsen. Og vi må begynne tidlig. Legeforeningen er glad for at regjeringen vil innføre daglig fysisk aktivitet i skolen. En rekke studier viser at dette tiltaket virker: Det gir økt konsentrasjon, bedre læring og bedre psykisk helse og trivsel, og det når alle barn. For å realisere målet om en mer aktiv skolehverdag, må det komme på plass økonomiske støtteordninger. Det må investeres i både utstyr, uteområder og kompetansehevingstiltak for lærerne, understreket legepresidenten.

Hvert skritt teller

Hun trakk også frem at fysisk aktivitet måtte inn i den medisinske grunnutdanningen.

– Fysisk aktivitet motvirker overvekt og hjerte- og karsykdommer, for å nevne noe. Også i de siste årene av livet er fysisk aktivitet viktig. Hvis vi skal være lenger hjemme før vi havner på sykehjem, så må vi være fysisk friske. Min oppfordring til dere politikere er: Hvert eneste skritt teller, vi må ha økt bevegelse, glede og mestring, så er vi på vei mot mål.

Enorme samfunnskostnader

Aktørene har også fått anledning til å gi skriftlig innspill til stortingsmeldingen. I sitt skriftlige innspill har Legeforeningen pekt på at den største utfordringen for folkehelsen er økende sosiale helseforskjeller.

– Ansvar for folkehelsen ligger til alle samfunnssektorer, men konsekvensene av dårlig folkehelse ser vi i helsetjenesten. Samfunnskostnadene er enorme. 154 milliarder kroner er relatert til usunt kosthold, og 400 milliarder er relatert til inaktivitet. Men kostnadene for den enkelte og for familiene er også betydelige, avslutter Anne-Karin Rime.

Publisert: 4. april 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.06.15

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. september 2026.