



Fysisk inaktive voksne i Norge

Hvem er inaktive – og hva motiverer
til økt fysisk aktivitet?



Tlf: 07877
www.kreft.no



Helsedirektoratet

Tlf: 810 20 050
www.helsedir.no



NORGES
BEDRIFTSIDRETTSFORBUND

Tlf: 21 02 90 00
www.bedriftsidrett.no

Forord

Fysisk inaktivitet er framtidens store helseutfordring. Økende inaktivitet gir negative konsekvenser; både fysisk, psykisk og sosialt. Det er derfor ønskelig å få mer kunnskap om hvilke faktorer som er sentrale for at øke aktivitetsnivået blant inaktive.

Rapporten «Fysisk inaktive blant voksne i Norge. Hvem er inaktive – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?» har til hensikt å gi økt kunnskap om hva som er sentrale faktorer for at inaktive skal bli mer fysisk aktive. Rapporten belyser individuelle, strukturelle, kulturelle og sosiale faktorer.

Gjennom rapporten får vi blant annet nærmere innblikk i hvem de inaktive er, betydning av tidligere aktivitetserfaringer, hva som kan motivere til økt aktivitet, hvordan aktivitetstiltak og fysiske omgivelser bør utformes med tanke på å nå de inaktive, og hvilke informasjonskanaler som er sentrale i kommunikasjon med ulike grupper inaktive. Målgruppen for denne rapporten er alle som arbeider med å fremme fysisk aktivitet, på individuelt eller strukturelt nivå.

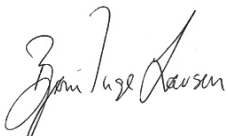
Kreftforening, Norges Bedriftsidrettsforbund og Helsedirektoratet har samarbeidet om undersøkelsen. Datainnsamlingen og de innledende analysene er gjennomført av tnsGallup ved Ole F. Ugland. Vi retter en stor takk til Yngvar Ommundsen (Norges idrettshøgskole) og Anita A. Aadland (Helsedirektoratet) som har forfattet rapporten. En stor takk rettes også til Inger M. Skarpaas (Kreftforeningen) og Siri Meland (Norges Bedriftsidrettsforbund) som har bidratt ved gjennomlesning og innspill på manus.

Vi håper rapporten vil bidra med nyttig informasjon for å nå vårt felles mål:

En fysisk aktiv befolkning – for bedre helse og økt livskvalitet

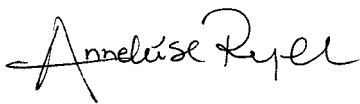
Oslo mai 2009

Helsedirektoratet



Bjørn-Inge Larsen
Helsedirektør

Den norske kreftforening



Anne Lise Ryel
Generalsekretær

Norges Bedriftsidrettsforbund



Atle Hunstad
Generalsekretær

Innhold

Tabeller og figurer	4
Sammendrag	6
1. Innledning	11
2. Begrepet fysisk inaktiv	13
2.1. Begrepet fysisk inaktiv i foreliggende rapport	14
3. Fysisk inaktive – omfang og hva karakteriserer dem?	15
Tidligere forskning	16
4. Formål og metodikk	17
4.1. Formål	18
4.2. Metodikk	18
5. Fysisk inaktivitet blant norske voksne i 2007 målt med to ulike indikatorer	19
6. Potensielt aktive – hvem er de og hva er premissene for økt fysisk aktivitet?	23
6.1. Potensielt aktive - Hvor stor andel utgjør de?	24
6.2. Hvem er potensielt aktive? – Noen bakgrunnsfaktorer	24
6.3. Hvor ofte kan potensielt aktive tenke seg å drive regelmessig fysisk aktivitet?	26
6.4. Hvor sikre er potensielt aktive på å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet?	26
6.5. Potensielt aktive: Hva er premissene for endring i egne mosjons- eller treningsvaner?	28
6.6. Hvor ønsker potensielt aktive å trene eller mosjonere?	30
6.6.1. Hvor ønsker potensielt aktive å trene eller mosjonere – varierer arenaer og situasjoner med livssyklusen?	30
6.7. Hva er viktig for at potensielt aktive skal komme i gang med trenings- og mosjonsaktivitet?	32
6.7.1. Faktorer av betydning for å komme i gang blant potensielt aktive – endres disse med alder?	32
6.8. Hva er motivene eller grunnene til å komme i gang med trenings- og mosjonsaktivitet blant potensielt aktive?	33
7. Barrierer og drivkrefter vedrørende økt fysisk aktivitet blant inaktive	35
7.1. Hvilke betydning har aktive venner og aktive familiemedlemmer i oppveksten for eget aktivitetsnivå i voksen alder?	36
7.2. Er trivsel i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen relatert til aktivitetsnivået som voksen?	37
7.3. Medlemskap i idrettslag: Er det forskjeller mellom potensielt aktive, ikke potensielt aktive og regelmessig fysisk aktive?	38
7.4. Er det noen sammenheng mellom fysisk aktivitetsstatus og betydningsfulle andres nåværende aktivitetsnivå?	39

8. Betydningen av fysiske omgivelser, anlegg og områder for fysisk aktivitet	41
8.1. Mulighetene til å drive aktivitet hjemmefra: Er mulighetene ulik blant potensielt aktive, ikke potensielt aktive og regelmessig fysisk aktive?	43
8.2. Brukes tilgjengelige anlegg eller aktivitetsområder, og er det forskjeller mellom ulike aktivitetsgrupperinger med hensyn på bruk?	44
8.2.1. Endringer i bruk av arenaer og områder for fysisk aktivitet i perioden 1987- 2007	46
9. Sykdommer eller plager siste året som indikasjon på helse	49
Forskjeller mellom aktivitetsgrupperinger?	50
10. Informasjon, forebygging, informasjonskanaler	53
10.1. Kunnskap om forebyggende effekt av fysisk aktivitet på sykdom og plager	54
10.2. I hvilken utsterkning har befolkningen kjennskap til gjeldende aktivitetsanbefalinger?	56
10.3. Sentrale medier for innhenting av informasjon om fysisk aktivitet og varierer synet på dette mellom regelmessig aktive potensielt aktive og ikke potensielt aktive?	58
10.4. Hvem anses å gi pålitelig informasjon om fysisk aktivitet og helse og varierer vurderingen av dette mellom regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive?	60
11. Hvilket aktiviseringspotensial ligger det knyttet til arbeidsplass, fysisk aktivitet til og fra jobb/skole- og bedriftsidrett?	63
11.1. Yrkesrelatert fysisk aktivitet og aktivitetsgrupperinger: Betydning for aktivisering via arbeidsplass	65
11.2. Mulighetene for å drive fysisk aktivitet i arbeidstiden blant regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive	66
11.3. Muligheter for fysisk aktivitet i arbeidstiden og faktisk benyttelse av slike muligheter	67
11.4. Hva vil stimulere de yrkesaktive og blant dem de potensielt aktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted?	68
11.5. I hvilken utstrekning er det et aktiviseringspotensial via bedriftsidretten?	70
11.6. Tid brukt til daglig fysisk aktivitet til/fra skole/jobb i relasjon til aktivitetsnivå med basis i anbefalelseskriteriet	73
12. Oppsummering og konklusjoner	75
Referanser	80
Vedlegg	82

Tabeller

Tabell 1: Potensielt aktive fordelt på aldersgrupper: Hva skal til for at du skal endre dine mosjons- eller treningsvaner? (Prosent)

Tabell 2: Potensielt aktive fordelt på seks aldersintervall: Hvilke faktorer har størst betydning for valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud? (Prosent)

Tabell 3: Tilgjengelighet til aktivitetsarena fordelt på tre ulike aktivitetsgrupperinger. Prosent.

Tabell 4: Kjennskap til anbefalingene mot egen aktivitet i forhold til anbefalingene

Tabell 5: Fysisk aktivitet i relasjon til yrkesmessig situasjon

Tabell 6: Fysisk belastning i yrkessituasjon blant regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive.

Tabell 7: NBF medlemskap fordelt på gruppene «regelmessig fysisk aktiv, potensielt aktive og ikke potensielt aktive»

Figurer

Fig. 1: Fysisk inaktiv – tre undergrupper

Fig. 1a: Andelen fysisk inaktive med basis i anbefalingskriteriet: «Se for deg en gjennomsnittlig uke: hvor ofte er du da fysisk aktiv minst 30 minutter per dag, slik at du blir svett/andpusten (all aktivitet som varer over 10 minutter regnes med)». Befolkningen (N= 1993) og regelmessig fysisk aktive (N=1375)

Fig. 2: Aktivitetspotensialet blant fysisk inaktive 2007

Fig. 3: Fysisk inaktive: Kan du tenke deg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon?

Fig. 4a: Potensielt aktive (16-69 år) 1987 og 2007: Kan du tenke deg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon/trening?

Fig. 4b: Prosentandel a) regelmessig fysisk aktive, b) potensielt aktive, og c) ligger oppunder & tilfredsstiller anbefalingene i relasjon til høyeste utdanning

Fig. 5: Hvor ofte kan potensielt aktive tenke seg å drive med regelmessig fysisk aktivitet

Fig. 6: Hvor sikre er potensielt aktive på å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet & mosjon?

Fig. 7: Aldersgruppeforskjeller med hensyn på egen tiltro til å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet & mosjon

Fig. 8: Potensielt aktive: Hva skal til for endring av egne mosjons- eller treningsvaner? (n=477)

Fig. 9: Potensielt aktive: I hvilken sammenheng foretrekker de å trene eller mosjonere?(n=458)

Fig. 10: Potensielt aktive for delt på aldersgrupper: I hvilken sammenheng vil du foretrekke å trene eller mosjonere?

Fig. 11: Potensielt aktive: Hvilke faktorer legger du størst vekt på ved valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud? (n=454; framstilt i relasjon til prosentandel av de potensielt aktive)

Fig. 12: Potensielt aktive: Hvilke motiver eller grunner tillegges vekt for å begynne? (n=457; framstilt i relasjon til prosentandel av de potensielt aktive)

Fig. 13: Hvorvidt man i oppveksten har hatt nære venner eller familie som drev regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon

Fig. 14: Trivsel i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen

Fig. 15: Medlemskap i idrettslag – nå eller tidligere?

Fig. 16: Respondentenes nåværende aktivitetsstatus i relasjon til betydningsfulle andres nåværende fysisk aktivitet

Fig. 17: Tilgang til ulike idrettsanlegg eller naturlige aktivitetsområder i nærhet av bopel (Det er her spurt om vedkommende har ulike idrettsanlegg eller naturlige aktivitetsområder i nærheten (innen 3 km) fra bosted)

Fig. 18: Hvor mange arenaer man har tilgang til i nærheten av bosted (innen 3 km)

Fig. 19: Vurdering av mulighet for løpe- eller spaseretur fra bopel blant regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive

Fig. 20: Tilgang på aktivitetsarenaer og faktisk bruk

Fig. 21: Tilgang på idrettsanlegg og aktivitetsområder blant tre aktivitetsgrupperinger

Fig. 22: Faktisk bruk av idrettsanlegg og aktivitetsområder blant tre aktivitetsgrupperinger

Fig. 23: Bruk av arenaer og områder for fysisk aktivitet i 1987 og 2007

Fig. 24: Selvrapporterte plager og sykdommer siste året blant regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive. (Prosentandel med rapporterte plager og sykdommer innen hver aktivitetsgruppering)

Fig. 25: Vurdering vedrørende effekt av daglig fysisk aktivitet i forebygging og behandling av sykdommer og plager (n=1985)

Fig. 26: Vurdering vedrørende effekt av daglig fysisk aktivitet i forebygging og behandling av sykdommer og plager fordelt på tre aktivitetsgrupperinger

Fig. 27: Hva mener du er gjeldende anbefalinger for hvor mange minutter en voksen person bør være fysisk aktiv per dag? (n=1999)

Fig. 28: Hvor viktig følgende medier er for å innhente informasjon om fysisk aktivitet (andel ganske/svært viktig, n=1596)

Fig. 29: Viktighet av ulike informasjonskanaler – kvinner fordelt på aldersgrupper.

Fig. 30: Viktighet av ulike informasjonskanaler – menn fordelt på aldersgrupper.

Fig. 30b: Vurdering av pålitelighet til ulike informasjonskilder (n=1995)

Fig. 31: Vurdering av pålitelighet (andelen ansett som svært pålitelig) til ulike informasjonskilder i relasjon til aktivitetsgrupperinger (n=1995)

Fig. 32: Hva arbeidsgivere bør gjøre med hensyn på tilrettelegging for fysisk aktivitet og hva mulighet for og stimulering til fysisk aktivitet på arbeidsplassen vil kunne gi av gevinster

Fig. 33: Arbeidsgiver rolle vedrørende stimulering av fysisk aktivitet på arbeidsplassen...og konsekvenser av tilrettelagt FA på arbeidsplass: Er synet forskjellig i ulike aktivitetsgrupperinger?

Fig. 34: Muligheter for fysisk aktivitet på arbeidsplassen blant regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive.

Fig. 35: Muligheter for fysisk aktivitet i arbeidstiden og faktisk benyttelse av slike muligheter

Fig. 36: Hva vil stimulere de yrkesaktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted?

Fig. 37: Hva vil stimulere de potensielt aktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted?

Fig. 37b: Yrkesaktive: Har du noen gang vært medlem i et bedriftsidrettslag – kunne du tenke deg å bli med nå? Fordeling på aldersgrupper, kjønn og bosted (n=1251)

Fig. 37c: Yrkesaktive: Har du noen gang vært medlem i et bedriftsidrettslag – kunne du tenke deg å bli med nå? Fordelt på yrkesplassering og utdanningsnivå(n=1251)

Fig. 38: Hva er de viktigste grunnene til at du ikke kunne tenke deg å bli med i et bedriftsidrettslag nå? (n=771)

Fig. 39: Tid brukt på daglig FA til/fra skole/jobb i relasjon til antall dager i uken fysisk aktiv minst 30 min pr dag slik at man blir svett/andpusten

Fig. 40: Hvor lang tid bruker du totalt daglig på å gå, sykle eller annen fysisk aktivitet til og fra arbeidssted, studiested eller skole? Prosentfordeling blant hele befolkningen og potensielt aktive

Sammendrag

Sammendrag

Hovedformålet med denne rapporten er å sette fokus på de fysisk inaktive i voksenbefolkningen. Dette med sikte på å fremskaffe kunnskap som kan danne basis for aktivitetsstimulerende tiltak og atferdsendring. En viktig begrunnelse for rapportens fokus er forskning som viser at myten om spreke nordmenn står for fall. Selv om nordmenn bruker en del tid på fysisk aktive fritidssysler så som fot- og spaserter, idrett og friluftsliv og i betydelig grad er fysisk aktive i trening og mosjon på fritid, beveger vi oss langt mindre enn andre europeere til fots eller med sykkel – fra ett sted til et annet, for eksempel til arbeid, skole eller butikk, eller til andre daglige gjøremål. Med hensyn til slike fysiske aktiviteter ligger vi langt nede på listen. Vår fysiske aktivitet i form av trening og mosjon på fritid synes ikke å kompensere for nedgangen i generell fysisk aktivitet i hverdagen, og det er tegn som tyder på at overvekt øker i den norske befolkningen som en konsekvens av dette.

Rapporten bygger på datamateriale innsamlet av TNS Gallup på oppdrag fra Helsedirektoratet i samarbeid med Kreftforeningen og Bedriftsidrettsforbundet i 2007. Undersøkelsen er foretatt ved hjelp av elektronisk og postalt spørreskjema i perioden 21.11.–21.12. 2007. Skjemaet ble sendt til 2889 medlemmer av TNS Gallups faste tilgangspanel blant voksne (aldersgruppen 16–87 år), med målsetting om å oppnå et endelig utvalg på 2000 respondenter. Undersøkelsens respons var 69 % (N= 2003; 68 % på elektronisk del, og 76 % på postaldelen). Den relativt høye svarprosenten må betraktes i lys av det forhold at respondentene er forhåndsrekrutterte til å delta i spørreundersøkelser og at TNS Gallups faste tilgangspanel således er et *aktivt panel*. Ettersom paneldeltakernes bakgrunn er kjent på forhånd, er det mulig å forhåndsdesigner et representativt utvalg. Det endelige utvalget er derfor gjennomgående i overensstemmelse med fordelingen i befolkningen.

Begrepet fysisk inaktiv i foreliggende rapport

I den foreliggende rapporten har vi lagt til grunn 2 ulike avgrensninger av begrepet fysisk inaktiv. Den første avgrensningen tar utgangspunkt i et spørsmål anvendt av FAFO i 1987 (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). De som her svarer nei på spørsmålet «Regelmessig fysisk aktivitet, mosjon eller trening i fritiden; minst en gang hver 14 dag» blir definert som fysisk inaktive. De fysisk inaktive definert etter dette kriteriet er videre inndelt i 1) de som svarer bekreftende på spørsmålet om de har lyst til å begynne med regelmessig fysisk aktivitet etter dette kriteriet – Potensielt aktive; og 2) de som ikke ønsker dette og svarer nei – Ikke potensielt aktive.

Det andre tar utgangspunkt i gjeldende anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet (Jansson & Anderssen, 2009) og lyder: «Se for deg en gjennomsnittlig uke: hvor ofte er du da fysisk aktiv minst 30 minutter per dag, slik at du blir svett/ andpusten (all aktivitet som varer over 10 minutter regnes med)». Svaralternativene var: Er ikke fysisk aktiv slik at jeg blir svett eller andpusten; 1-2 ganger pr. uke, 3-4 ganger pr. uke; 5-6 ganger pr. uke og 7 eller flere ganger pr. uke. De som ikke ligger oppunder gjeldende anbefalinger om å være fysisk aktiv minst 30 minutter daglig slik at de blir svett/andpusten (dvs. mindre enn 5 ganger pr. uke), er i denne rapporten definert som inaktive med dette anbefalelseskriteriet lagt til grunn – «Under anbefalingene». Gruppene er framstilt i figuren under:

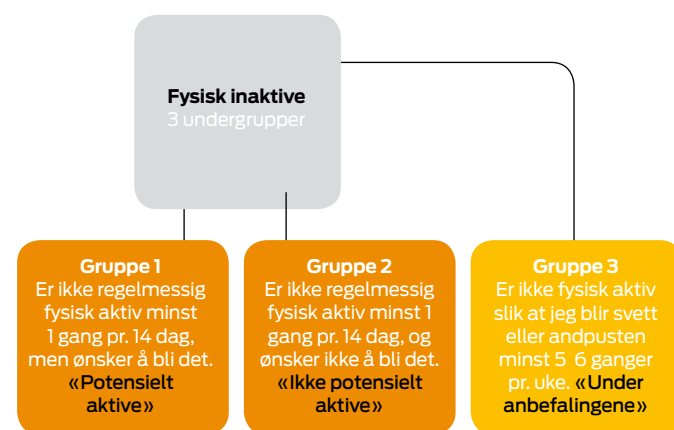


Fig. 1: Fysisk inaktiv – tre undergrupper

Fysisk inaktivitet blant norske voksne i 2007 målt med to ulike indikatorer

Andelen inaktive målt som ikke regelmessig fysisk aktiv minst 1 gang hver 14. dag er langt færre i 2007 enn i 1987. Likevel er det i 2007 hele 83 % av befolkningen som ikke ligger oppunder anbefalingene om daglig aktivitet minst 30 minutter med en moderat intensitet (dvs. de oppgir mindre enn 5-6 ganger pr. uke). Ser vi på de som defineres som regelmessig fysisk aktive, er det hele 81% av disse som har et aktivitetsnivå under gjeldende anbefalinger. 21 % i befolkningen og 7% av de regelmessig aktive er ikke aktive slik at de blir svett eller andpusten. At noen flere med laveste (23%) enn høyeste nivå av fullført utdanning (14%) oppfyller eller ligger tett oppunder anbefalingene, kan reflektere at førstnevnte gruppe i større grad har fysisk aktivitetspreget arbeid, og at de har regnet inn fysisk/manuelt arbeid i eget arbeid når de besvarer dette spørsmålet. Når vi vet at folk med lavere sosial bakgrunn oftere har manuelt

og fysisk krevende arbeid støttes dette resonnementet av andre resultater i rapporten som viser at blant dem med tungt kroppsarbeid er det 41% som ligger oppunder eller tilfredsstillende anbefalingene vedrørende fysisk aktivitet.

Det er grunn til å anta at de senere års økte fokus i media og andre informasjonskanaler på helsefremmende effekter av fysisk aktivitet, er medvirkende til at en økt andel rapporterer å være regelmessig fysisk aktive. Det faktum at en langt større andel nå (i 2007) enn i 1987 erklærer seg som regelmessig fysisk aktive, samtidig som at en svært liten andel oppfyller anbefalelseskriteriet, reflekterer muligens at «Selv lite er helsefremmende «budskapet kan ha ført til at folk har «hvilt på laurbærene». Samtidig er anbefalingsbudskapet relativt nytt. Spriket mellom den store andelen regelmessig fysisk aktive og andelen som når opp til anbefalingskriteriet, kan således også reflektere at anbefalingene ikke er tilstrekkelig kjent enda.

Potensielt aktive – hvem er de og hva ønsker de?

76% av de fysisk inaktive ønsker å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet – de er potensielt aktive. Av de inaktive er gruppen potensielt aktive langt større blant gruppen som tidligere har drevet regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon (88%) enn i gruppen som ikke har vært regelmessig aktiv tidligere (45 %). Prosentandelen potensielt aktive blant de som tidligere har vært regelmessig fysisk aktive er også langt større i 2007 (88%) enn i 1987 (68%). I 1987 befant ¾ av de *potensielt aktive* seg i alderskategoriene 20–49 år, mens i 2007 er også en stor andel eldre over 50 år (32%) *potensielt aktive*. Andelen *potensielt aktive* er størst blant de mellom 20–39 år, blant dem med videregående utdanning, og blant folk bosatt i sentrale strøk.

Hvor ofte kan potensielt aktive tenke seg å drive regelmessig fysisk aktivitet?

En majoritet av de *potensielt aktive* kan tenke seg å drive regelmessig fysisk aktivitet 2–3 ganger pr uke, mens rundt en fjerdedel ser for seg 1 gang pr uke. Rundt halvparten av de *potensielt aktive* er enten ganske eller svært usikre på hvorvidt de vil klare å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet og andelen «ganske sikre» på å komme i gang øker noe med økt alder. Når det derfor tegnes et bilde i retning av en todeling hvor en gruppe uttrykker at man er ganske usikker, mens en annen gruppe er ganske sikker på å komme i gang med aktivitet, kan det indikere at man ikke bør ha for store forhåpninger om å mobilisere alle potensielt aktive til økt fysisk aktivitet. Uansett bør man ikke overfokusere på at man bør fylle anbefalingene. Man kan risikere at et for stort fokus på å oppfylle anbefalingene vil kunne skremme potensielt aktive fra forsøk på å bli mer fysisk aktive.

Potensielt aktive: Hva er premissene for endring i egne mosjons- eller treningsvaner?

Det er først og fremst økt tiltakslyst og motivasjon som kan få de *potensielt aktive* til å endre sin aktivitetsatferd. Sosialt betont motivasjon så som å bli trukket med av andre eller at man har noen å trene sammen med nevnes også av mange, og flere menn (30%) enn kvinner (20%) vektlegger dette. Behovstilpasning og pris er også viktig for en del *potensielt aktive*. Det er små aldersgruppeforskjeller med hensyn på hva som prioriteres for å komme i gang. Resultatene er også i tråd med tidligere funn som viser at tiltak for økt fysisk aktivitet som stimulerer folks opplevelse av sosial støtte knyttet til det å være aktiv, resulterer i flere regelmessig fysisk aktive. Tiltakslyst og avhengigheten av å bli trukket med av venner eller kjente er like sentralt som premiss for å få fysisk inaktive i mer aktivitet i dag som for 20 år siden.

Hvor ønsker potensielt aktive å trene eller mosjonere?

Tre av ti ønsker å være fysisk aktive sammen med familie eller venner. Halvparten peker på individuelle aktiviteter som å trene på egen hånd (28%), eller i private treningssentra (22%). Noen flere menn enn kvinner ville prioritere å mosjonere på egenhånd (30% versus 25%); med familie eller venner (36% versus 30%). Derimot er det flere kvinner (27%) enn menn (19%) som ville foretrekke å trene eller mosjonere på private treningssentra.

Ønsket om å trene på egen hånd stiger med alderen til fylte 50–69 år, for deretter å avta.

Private treningssentra treffer primært de mellom 20–49 år. Resultatene reflekterer at noen motiveres for sosiale sider ved fysisk aktivitet, mens andre prioriterer mulighet for selvstyring, fleksibilitet med hensyn på tid og sted for egen mosjonsaktivitet.

Hva er viktig for at potensielt aktive skal komme i gang med trenings- og mosjonsaktivitet?

Ved valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud legger over halvparten størst vekt på kort reisetid fra bolig, og 26% angir dette som første prioritet. Fire av ti ønsker ikke å være bundet av bestemte dager eller tidspunkter. Mens fire av ti fremhever at tilbudet må ha lav inngangsterskel (at man ikke må være så sprek, at tilbudet er tilpasset egen fysikk) og at man må like miljøet, er tre av ti opptatt av å finne et passende tidspunkt. Mens de yngste legger vekt på lav deltakeravgift, treningslokalenes attraktivitet samt på behovet for spenning og utfordringer for å komme i gang, er tilpasning av tidspunkt og behov for ikke å binde seg til faste tider viktig blant de middelaldrende. Flere vil kunne bli regelmessig fysisk aktive ved å ha tilbud om aktivitet i nærheten av bosted, ha tilbud som samtidig er fleksible og

gir rom for tilpasning til fysiske form og forutsetninger, og som ser hen til aldersbetingede preferanser.

Hva er motivene for å komme i gang med trenings- og mosjonsaktivitet blant potensielt aktive?

Åtte av ti potensielt aktive ønsker å få fysisk og mentalt overskudd, og halvparten oppgir dette som den viktigste årsaken til å komme i gang med regelmessig aktivitet. Forventninger om mentalt overskudd bør være relativt hurtig oppnåelig i kjølevannet av økt fysisk aktivitet. En slik type motivasjon representerer i større grad en indre regulert motivasjon, noe som har vist seg viktig for å oppettholde motivasjon og lyst til være aktiv når man først har begynt.

Syv av ti ønsker å forebygge helseplager, mens halvparten ønsker å kontrollere vekten.

Å regulere egen vekt er et viktig incitament til å komme i gang blant flere kvinner (59%) enn menn (42%). Ved at en god andel fysisk inaktive kvinner anser vektregulering som et incitament for å bli mer aktive, vil det være hensiktsmessig å få disse til å skifte fokus for å unngå «berg – og dal» motivasjon.

Hvilken betydning har aktive venner og aktive familiemedlemmer i oppveksten for eget aktivitetsnivå i voksen alder?

Blant de inaktive som ikke ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet, er det bare 44% som har hatt nære venner som var fysisk aktiv under oppveksten. Ser vi på gruppene de fysisk aktive og de potensielt aktive, har 65% av disse hatt fysisk aktive nære venner under oppveksten. De som er regelmessig aktive hadde i større grad fysisk aktive brødre og foreldre under oppveksten enn de som er potensielt aktive eller ikke potensielt aktive.

Generelt har de regelmessig fysisk aktive i større grad hatt aktive venner og/eller familiemedlemmer under oppveksten enn begge gruppene fysisk inaktive. Resultatene fra denne studien vurdert sammen med funn fra andre studier kan tolkes dit hen at fysisk inaktive venner og familiemedlemmer i oppvekstperioden hemmer stimulans til fysisk aktivitet som ung, og at man som følge av det med større sannsynlighet blir fysisk inaktiv som voksen.

Er trivsel i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen og deltagelse i organisert idrett i oppveksten relatert til aktivitetsnivået som voksen?

Andelen som sier at de trivdes svært eller ganske dårlig i kroppsøvingstimene er større blant de ikke potensielt aktive enn de regelmessig aktive og potensielt aktive.

6 av 10 av de regelmessig aktive og potensielt aktive og 4 av 10 blant de ikke potensielt aktive trivdes ganske godt eller

meget godt i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen.

Blant nåværende fysisk aktive er andelen som aldri har vært medlem i idrettslag 22%, 29% blant de potensielt aktive og hele 44% blant de ikke potensielt aktive. 26% blant de fysisk aktive har opprettholdt sitt medlemskap i idrettslag mot ca 12% blant de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive. Mistrivsel i kroppsøvfingsfaget kan være en tidlig forløper for fysisk inaktivitet i voksen alder, både direkte, og indirekte ved at slik mistrivsel også gir svakere sosialisering til organisert idrett i barne- og ungdomstiden.

Er det noen sammenheng mellom fysisk aktivitetsstatus og betydningsfulle andres nåværende aktivitetsnivå?

64% blant de regelmessig fysisk aktive har nære venner som er fysisk aktive. Det er 51% blant de potensielt aktive og 35% blant de ikke potensielt aktive som har tilsvarende. 36% av de regelmessig aktive har ektefeller/samboer/kjæreste som er regelmessig fysisk aktiv. Tilsvarende tall for de potensielt aktive og ikke potensielt aktive henholdsvis 19% og 17%. Mens dagens aktive i snitt har 2,9 fysisk aktive personer rundt seg, er tilsvarende antall for de ikke potensielt aktive 1,9. Resultatene underbygger at fysisk aktive i ens nettverk vil kunne spille en rolle både i kraft av å være rollemodeller og ved å utløse sosial støtte for egen fysisk aktivitet blant potensielt aktive. Funnene reflekterer også til dels at dikotomien fysisk aktiv versus fysisk inaktiv er for grov, og at det er tjenlig å operere med undergrupper blant de fysisk inaktive (det vil si potensielt aktive versus ikke potensielt aktive). Disse to grupperingene er forskjellige, ikke bare i fysisk aktivitetsatferd, men også med hensyn på psykologisk beredskap for å bli mer aktive, og med hensyn på omfanget av aktivitetsstimulerende sosiale faktorer de rapporterer om i sine omgivelser.

Betydningen av fysiske omgivelser, anlegg og områder for fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktive oppgir i større utsterkning enn de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive å ha tilgang til aktivitetsanlegg. Potensielt aktive har større tilgang til spesifikke aktivitetsområder/anlegg enn de ikke potensielt aktive (sykkelsti, trimløype, balløkke, lysløype). De aller fleste (mer enn 90%) sier de har gode muligheter for å ta en spaser- eller løpetur hjemmefra, og regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive vurderer muligheten noenlunde likt. Antall tilgjengelig anlegg eller arenaer synes å overstige det antallet man oppgir å benytte seg av. Størst brukerandel har typisk allment tilgjengelige områder som veier, fortauer, skogsveier, parker og sykkelstier. Det er en økt utnyttning av allment tilgjengelige aktivitetsarenaene så som

veier/fortau og skogstier fra 1987 til 2007. Treningssentrene viser også en betydelig bruksvekst i samme tidsperiode. Det er en tredobling i andel av befolkningen som trener og mosjonerer på treningssentre i løpet av denne tidsperioden. Også trimløyper og sykkelstier kan skilte med en betydelig bruksvekst i samme periode.

Våre funn gir støtte til et sosial-økologisk perspektiv på fysisk aktivitet, i den forstand at også gode fysisk-materielle omgivelser er viktig som medvirkende faktor til et høyt aktivitetsnivå i befolkningen på to måter: som bidragsyter til å få flere til å bli aktive, og som bidragsyter til å opprettholde og stabilisere et høyere aktivitetsnivå for flere i befolkningen. Vi må kunne påregne at vi ville kunne hatt færre fysisk aktive om anleggs- og omgivelsessituasjonen hadde vært dårligere. Men gode fysisk-materielle omgivelser og muligheter for aktivitet kan ikke alene skape flere fysisk aktive. Psykologiske og sosiale determinanter er også viktige å fokusere særlig når vi setter fokus på å mobilisere inaktive til økt fysisk aktivitet.

Et viktig perspektiv kan være at psykologiske og sosiale incitamenter sammen med gode omgivelser og muligheter er en forutsetning for å komme i gang. Gode fysisk/materielle omgivelser er ikke alene nok dersom for eksempel psykisk overskudd, motivasjon, ferdigheter og sosial støtte mangler. Betydningen av gode fysisk-materielle omgivelser (anlegg og områder) blir for øvrig ikke mindre, snarere motsatt ved at utviklingstrekk i samfunnet med økt fortetting og utbygging setter utearealer for fysisk aktivitet under press. Det bør derfor være et viktig aktivitetspolitisk og anleggspolitisk anliggende å intensivere arbeidet for at lett tilgjengelige og trygge fysiske omgivelser og områder sikres med tanke på økt fysisk aktivitet i befolkningen. I det arbeidet bør man også se nærmere på tilgjengelighetsaspektet. En må sikre at anleggspolitiske prioriteringer har fokus på inklusjon og brukervennlighet for store brukergrupper – både for nåværende inaktive og fysisk aktive.

Sykdommer eller plager siste året som indikasjon på helse: Er det forskjeller mellom aktivitetsgrupperinger?

Det er flest i gruppen regelmessig fysisk aktive som ikke har hatt sykdommer eller plager. Følt mangel på overskudd rapporteres i langt større utstrekning blant de potensielt aktive enn blant regelmessig fysisk aktive og ikke potensielt aktive. Ikke potensielt aktive oppgir i noe større utstrekning enn de to andre gruppene at de sliter med høyt blodtrykk, astma/allergi plager samt andre typer plager. Det er et paradoks at de potensielt aktive mangler mye av nettopp det som de selv ser som viktig for å komme i aktivitet, og som de ser som et viktig motivasjonsunderlag for økt aktivitet (mer overskudd, bedre humørtilstander).

Informasjon om forebygging og informasjonskanaler vedrørende fysisk aktivitet og helse

Hvordan er kunnskapen om forebyggende effekt av fysisk aktivitet på sykdom og plager? Vurderingen av effekten av fysisk aktivitet følger det faktiske aktivitetsmønsteret.

For alle diagnosegruppene oppgir de regelmessig fysisk aktive i størst utstrekning at fysisk aktivitet er 'svært gunstig', mens de ikke potensielt aktive i minst utstrekning har tro på forebyggende effekter av fysisk aktivitet. Vedrørende kreft er det, på tvers av aktivitetsgrupperinger, kun en beskjeden andel (16-25%) som mener fysisk aktivitet virker forebyggende. Det kan være at særlig de ikke potensielt aktive toner ned eller underslår sin faktiske kunnskap om helsemessige gevinster av fysisk aktivitet for å «beskytte» seg mot dårlig samvittighet for at de ikke er mer fysisk aktiv.

I hvilken utstrekning har befolkningen kjennskap til gjeldende aktivitetsanbefalinger?

En stor andel (74-77%) har fått med seg gjeldende anbefalinger om minst 30 minutter daglig fysisk aktivitet; og dette bildet tegner seg til en visst grad likt på tvers av aktivitetsgruppene. Blant de ikke potensielt aktive er dog prosentandelen mindre, i det 54% krysser av for anbefalingsalternativet, og 16% er uvitende. Mer enn 50% av de inaktive uten beredskap for å endre atferd (ikke potensielt fysisk aktive) kjenner til anbefalingene og en stor andel av dem har også kunnskap om verdien av fysisk aktivitet på egen helse. Det gjenspeiler at det skal mer til enn kunnskap om fysisk aktivitet og verdien av slik aktivitet for å stimulere til regelmessig fysisk aktivitet.

Varierer bruken av sentrale medier for innhenting av informasjon om fysisk aktivitet mellom regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive?

Internett og aviser er ganske/svært viktig for informasjon om fysisk aktivitet blant de regelmessig fysisk aktive (66%), mens Internett er viktigste infokanal blant de potensielt aktive (69%). Blant de ikke potensielt aktive oppgir 68% at TV er viktigste informasjonskanal om fysisk aktivitet. Blant unge kvinner dominerer Internett sammen med ukeblader som infokanal, mens Internett er klart mest brukt blant mennene.

Det er viktig å avklare målgruppens bruk av ulike medier for slik å oppnå en maksimal treffbarhet via ulike medier ved kommunikasjon omkring fysisk aktivitet og helse.

Hvem anses å gi pålitelig informasjon om fysisk aktivitet og helse? Varierer vurderingen av dette mellom regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive?

Seks av ti mener at fastlege og annet helsepersonell er svært pålitelig når det gjelder informasjon om fysisk aktivitet

og helse, mens kun to av ti mener treningssentrene er troverdig. Statlige helsemyndigheter har høyest tiltro som informasjonskilde blant de fysisk aktive og potensielt aktive, mens tiltroen til slike statlige myndigheter er noe lavere hos de ikke potensielt aktive. Også ulike frivillige organisasjoner har stor tillit i befolkningen som kilde til informasjon om fysisk aktivitet og helse. Resultatene viser betydningen av å bruke helsepersonell, statlige helsemyndigheter og frivillige organisasjoner som kilde for kommunikasjon med henblikk på å fremme fysisk aktivitet.

Hvilket aktiviseringspotensial ligger det knyttet til arbeidsplass?

Det er store forskjeller mellom aktivitetsgruppene i synet på arbeidsgivers rolle med hensyn på tilrettelegging for fysisk aktivitet. Det samme ser vi i vurderingen av hva mulighet for og stimulering til fysisk aktivitet på arbeidsplassen vil kunne gi av gevinster. Kun 28% av de ikke potensielt aktive er helt enige i at arbeidsgiver bør stimulere til fysisk aktivitet på arbeidsplassen. 56% av de regelmessige aktive og 44% av de potensielt aktive er helt enige. 59% av de regelmessig fysisk aktive og 48% av de potensielt aktive sier seg helt enige at trening/mosjon på arbeidsplassen gir økt produktivitet, mot kun 26% av de ikke potensielt fysisk aktive. Ser vi på balansen mellom andelen enige og uenige på tvers av aktiviseringsgrupper, viser den imidlertid at andelen enige langt overstiger andelen uenige.

I gruppen med overveiende stillesittende arbeid er 21% inaktive, 65% aktive 1-4 ganger pr. uke og 14% aktive 5 -7+ ganger pr. uke slik at de blir slitne eller andpusten. Blant yrkesaktive med mye gange, løfting eller bæring er tilsvarende prosentandeler 17%, 61% og 22%. De regelmessig aktive har flere fasiliteter/tilbud via arbeidsplassen enn de inaktive gruppene (garderobefasiliteter/ dusjmuligheter, kan ta fri for å trene i arbeidstiden og de har trimrom/ treningsanlegg/tilbud tilgjengelig). Potensielt aktive opplever at de har et bedre tilbud på de nevnte områdene enn de ikke potensielt aktive. Tilrettelegging for fysisk aktivitet i arbeidstiden, tilskudd til treningskort samt bonusordning for fysisk aktivitet er *gulrøttene* for den største prosentandelen blant de yrkesaktive for å bli mer fysisk aktiv i forbindelse med egen arbeidsplass. Disse *gulrøttene* er i samme grad representative når vi ser isolert på de potensielt aktive. Særlig i gruppen med stillesittende arbeid (en stor gruppe numerisk) er andelen potensielt aktive betydelig. I denne gruppen ligger det derfor et potensial for å fremme fysisk aktivitet. Men gruppene med noe eller mye gange, bæring eller løfting har også en andel på 13 % mobiliserbare.

Arbeidsmiljølovens § 3-4 om «Arbeidsgivers plikt til å vurdere fysisk aktivitet» skal ses i sammenheng med

Arbeidsmiljølovens krav til systematisk helse-, miljø og sikkerhetsarbeid (§3-1). Det er naturlig at fysisk aktivitet inngår som en forpliktende del av HMS-opplæringen og arbeidsmiljøopplæringen.

Hvilket aktiviseringspotensial ligger det tilknyttet aktiv transport til/fra jobb og skole?

Hvordan inngår fysisk aktivitet i transport til/fra jobb og skole blant folk som i ulik grad fyller anbefalingene, og blant befolkningen sammenliknet med potensielt aktive? 48% i gruppen «ikke overhodet aktiv til fysisk aktive så de blir slitne eller andpustne maks 2 g pr. uke», anvender mindre enn 15 min pr dag på fysisk aktiv arbeid/skole transport. I overkant av 70% av de potensielt aktive bruker mindre enn 15 min på aktiv transport, eller oppgir at de ikke har tid/ikke aktuelt. Tilsvarende tall for befolkningen som helhet er i overkant av 50%. Det kan ligge et visst potensial i å stimulere til økt fysisk aktivitet i jobb-/skole eller reiseøymed. Det er nemlig lite som tyder på at folk «henter ut» anbefalt fysisk aktivitet via aktiv transport til/fra skole eller jobb.

I hvilken utstrekning er det et aktiviseringspotensial via bedriftsidretten?

Aktivitetspotensialet via bedriftsidretten er først og fremst blant de regelmessig fysisk aktive. Dette gjelder da særlig gjennom å rekruttere og aktivisere andelen som er enten potensielle eller usikre medlemmer (33%) i Norges Bedriftsidrettsforbund (NBF)). NBF kan fange bredt og landsomfattende med hensyn på rekruttering av nye medlemmer. Potensialet er betydelig blant kommuneansatte i offentlig sektor, i private virksomheter, blant ledere og generelt blant yrkesaktive med videregående skole eller høyere utdanning. Aktiviseringspotensialet er betydelig blant både kvinner og menn og over hele landet, og særlig i aldersgruppen 30-59 år. Manglende organisasjonstilbud, og mosjonering i andre sammenhenger, er viktigste årsaker til ikke å ønske medlemskap i NBF. Halvparten av dem som ikke ønsker medlemskap peker på fravær av bedriftsidrettslag – dette er også den hyppigst nevnte førsteårsak. Konkurrerende aktiviteter nevnes av halvparten – og fyller dermed muligens hullet der bedriftsidretten kunne ha vært. Mangel på tilbud om bedriftsidrettslag synes å være en reell barriere for økt fysisk aktivitet via arbeidsplass, og det signaliserer utfordringer til bedriftsidrettsforbundet om å øke antallet lag så vel som tilbud i regi av lagene som er i tråd med medlemmenes interesser og behov.

Innledning

1. Innledning

Data vedrørende fysisk aktivitet på fritid indikerer at andelen lavaktive og fysisk inaktive voksne fram til pensjonsalder har sunket noe de siste 15-20 år fram mot år 2000 (Breivik, 2008; Søgaard, Bø, Klungland & Jackobsen, 2000). Til tross for dette finner man samtidig i norske studier at en betydelig andel av den voksne befolkningen ikke i tilstrekkelig grad er fysisk aktive i dagliglivet (Breivik, 2008; Vaage, 2008; Ulseth, 2008). En årsak kan være at selv om den fysiske aktiviteten på fritiden har økt noe, er ikke dette tilstrekkelig til å kompensere for økt passivering i arbeidsliv og transport (Breivik & Vaagbø, 1999; Ulseth, 2008). Breivik (2008) henviser til studier som viser at befolkningens fysiske form i alle aldersgrupper ser ut til å svekkes, og at studier av rekrutter i forsvaret viser at utholdenheten målt som oksygenopptak pr. kilo kroppsvekt har gått tilbake med 10 % fra 1980 og fram til i dag. Han trekker da den konklusjon at «aktiviteten på fritid ikke kan kompensere for den samlede passiverende effekt av velferdssamfunnets livsstil knyttet til arbeid og transport» (Breivik, 2008, s 153). Også andre studier viser at myten om spreke nordmenn står for fall. Selv om nordmenn bruker en del tid på fysisk aktive fritidssysler så som fot- og spaserturer, idrett og friluftsliv, beveger vi oss langt mindre enn andre europeere til fots eller med sykkel – fra ett sted til et annet, for eksempel til arbeid, skole eller butikk, eller til andre gjøremål i dagliglivet. Med hensyn på slike fysiske aktiviteter ligger vi langt nede på lista (Vaage, 2008). Det er utviklet generelle anbefalinger om fysisk aktivitet med henblikk på helsegevinster (Jansson & Anderssen, 2009). Legger man disse til grunn, er det i dag en stor andel voksne som ikke oppfyller anbefalingene med hensyn på frekvens, varighet og intensitet i fysisk aktivitet.

Vi ser også klare sosiale forskjeller med hensyn til levevaner – også fysisk aktivitet. Jo høyere utdanning og inntekt man har, jo mer fysisk aktiv er man (Breivik, 2008; Vaage, 2008). Slike forskjeller i levevaner medvirker til sosiale ulikheter i helse (Elstad, 2005). Vi har et samfunn som i økende grad er tilrettelagt for inaktivitet. For å øke befolkningens fysiske aktivitet og i større grad utjevne sosiale ulikheter i helse via endring i levevaner og helseatferd, er flere typer tiltak viktig. Innsatser rettet mot å redusere inaktivitet og øke fysisk aktivitet er viktig, og spesielt blant mindre grupper i befolkningen med svakere sosioøkonomisk bakgrunn. Et viktig poeng blir å gjøre ulike grupper i befolkningen, og særlig de med de med dårligere mulighet til å ivareta egen helse, i stand til å foreta helsefremmende atferdsvalg så som økt fysisk aktivitet (Elstad, 2005). Dette krever både individrettede

tiltak, tiltak på gruppenivå og på samfunnsnivå (Elstad, 2005). Men det er ingen enkel oppgave. Vi vet at det å klare å være regelmessig fysisk aktiv er en ressurs som er skjevt fordelt i befolkningen, og streben etter god helse er først og fremst et middelklassefenomen (Ulseth, 2008). Mye av det helsefremmende arbeidet treffer derfor i størst grad helsebevisste grupper i samfunnet. Sosiale forskjeller i helseatferd er en utfordring, og sosiale ulikheter i helse vil kunne øke ytterlige i framtiden med mindre vi klarer å nå fram også til de gruppene som trenger det mest.

En rekke studier har fokusert på fysisk aktivitet i befolkningen, spesielt med hensyn på hvem som er fysisk aktive, og hva som er medvirkende til deres fysiske aktivitet (Ommundsen, 2008; Trost, Owen, Neville; Bauman, Sallis, & Brown, 2002; Ulseth, 2008). Resultater fra slike studier gir nyttig kunnskap, og kan gi gode inntak til å forstå faktorer som bidrar til å fremme fysisk aktivitet i befolkningen, og slik underlette implementering av fysisk aktivitetsfremmende tiltak. Langt mindre oppmerksomhet har imidlertid vært rettet mot grupper av fysisk inaktive i befolkningen. Hvor stor prosentandel utgjør de, hvem er de, hva karakteriserer deres forhold til fysisk aktivitet, hva opplever de som medvirkende til egen inaktivitet, og hva skal til for å motivere dem til større fysisk aktivitet?

Vi vet fra studier blant barn og ungdom at medvirkende faktorer til fysisk inaktivitet og stillesittende aktiviteter ikke nødvendigvis er lik de som influerer på fysisk aktivitet (van Sluijs m.fl., under publisering). Derfor er det viktig å fremskaffe økt innsikt om inaktive grupper i befolkningen, og hva som medvirker til inaktivitet. Med sikte på å etablere et kunnskapsunderlag som kan bidra til at andelen fysisk inaktive reduseres, vil særlig bedre kunnskap om barrierer for økt aktivitet, forhold vedrørende motivasjon, prioritering, ønsker og behov med tanke på atferdsendring være viktig å avdekke. Selv om studier viser en viss sporingseffekt fra barne- og ungdomsalder over til voksenalder, noe som skulle tilsi at innsatsene må settes inn på å få flere barn og ungdom til å bli fysisk aktive, er slike sporingseffekter ofte moderate til svake (Telama m.fl., 2005). Det betyr at en rekke faktorer av psykologisk karakter i voksenlivet også er medbestemmende for fysisk inaktivitet. Det samme gjelder folks sosialøkonomiske kontekst som voksne (Ommundsen, 2008). Et slikt resonnement gir ytterligere støtte til at det er viktig å identifisere faktorer som medvirker til fysisk inaktivitet blant voksne. Det er et hovedformål med denne rapporten å sette fokus på de fysisk inaktive i voksenbefolkningen nettopp med sikte på å fremskaffe kunnskap som kan danne basis for atferdsendring og aktivitetsfremmende tiltak.

Begrepet fysisk inaktiv

2. Begrepet fysisk inaktiv

Det finnes ingen entydig og standardisert operasjonalisering av begrepet fysisk inaktiv. Ulike studier har brukt ulike definisjoner, og det vanskeliggjør selvsagt sammenlikning mellom ulike studier med hensyn på å avklare omfang (Ottesen, Skjerk & Vang, 2006; Søgaard, Bø, Klungland & Jackobsen, 2000; Ulseth, 2008). I tillegg til ulike definisjoner av inaktivitetsbegrepet, er inklusjonskriteriet for ulike former for aktivitet som inngår i begrepet ofte forskjellig, samt at man har forskjellige mål for intensitet, inkludert mangel på slike mål. Fysisk aktivitet i arbeidssituasjonen inngår heller ikke systematisk inn i undersøkelser av fysisk inaktivitet (Ottesen, Skjerk & Vang, 2006). Det man synes enige om er at gruppen inaktive er en meget differensiert og forskjelligartet gruppe grunnet definisjonsproblematikken, og at det derfor også gir mening å snakke om flere inaktive grupper (Ottesen, Skjerk & Vang, 2006). Det er helt klart at dersom man tar utgangspunkt i eksisterende anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet for voksne «alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktive i til sammen minst 30 minutter, og intensiteten bør være middels, for eksempel en rask spasertur»- (Jansson & Anderssen, 2009), så er antallet inaktive betydelig. Avklaring av omfanget av inaktivitet i den norske befolkningen med basis i dette kriteriet er i prosess via KAN 1 studien hvor man også tar bruk objektive målinger av fysisk aktivitet (Anderssen, Holme, Bahr, Bø & Sundgot-Borgen, 2008). Danske studier tyder på at mellom 5-17% av den danske befolkning vil kunne karakteriseres som fysisk inaktive der intervallet reflekterer forskjellige definisjoner av begrepet inaktive, hvilke former for fysisk aktivitet som inngår samt forskjellige mål på

intensiteten (Ottesen, Skjerk & Vang, 2006). Legger man til grunn studier som har tatt utgangspunkt i den danske Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minst en ½ time fysisk aktivitet daglig, så er gruppen inaktive eller for lite fysisk aktive voksne kanskje tettere opp mot 25-33% av den danske befolkning (Kjøller & Rasmussen, 2002).

2.1. Begrepet fysisk inaktiv i foreliggende rapport

I den foreliggende rapporten har vi lagt til grunn 2 ulike avgrensninger av begrepet fysisk inaktiv.

INDIKATOR 1: Omfatter de som svarer nei på spørsmålet «Regelmessig fysisk aktivitet, mosjon eller trening i fritiden; minst en gang hver 14 dag». Denne indikatoren er anvendt for å kunne sammenlikne med et identisk spørsmål fra FAFO undersøkelsen i 1987 (Dølvik, Danielsen og Hernes, 1988). Dette spørsmålet fanger opp fritidsrelatert aktivitet, og styrer unna fysisk aktivitet i arbeid. I hvilken grad folk også definerer inn aktivitet til og fra jobb i dette spørsmålet er ikke mulig å svare på. De fysisk inaktive definert etter dette kriteriet er videre inndelt i 1) de som svarer bekreftende på spørsmålet om de har lyst til å begynne med regelmessig fysisk aktivitet etter dette kriteriet – **Potensielt aktive**; og 2) de som ikke ønsker dette og svarer nei – **Ikke potensielt aktive**.

INDIKATOR 2: Indikator 1 stiller ikke strenge krav til å bli vurdert som fysisk aktiv (regelmessig/minst en gang hver 14 dag). Derfor har vi også inkludert et spørsmål nummer to, som gir mulighet for en mer nyansert framstilling av aktivitetsnivået – fra fullstendig fysisk inaktiv til et aktivitetsnivå opp mot eller i tråd med anbefalinger om fysisk aktivitet. Dette andre spørsmålet tar utgangspunkt i gjeldende anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet (Jansson & Anderssen, 2009). Spørsmålet som er stilt lyder: «Se for deg en gjennomsnittlig uke: hvor ofte er du da fysisk aktiv minst 30 minutter per dag, slik at du blir svett/andpusten (all aktivitet som varer over 10 minutter regnes med)». Svaralternativene var: a) Er ikke fysisk aktiv slik at jeg blir svett eller andpusten; b) 1-2 ganger pr. uke; c) 3-4 ganger pr. uke; d) 5-6 ganger pr. uke og e) 7 eller flere ganger pr. uke. De som ikke oppfyller eller ligger oppunder gjeldende anbefalinger om å være fysisk aktiv minst 30 minutter daglig slik at de blir svett/andpusten (dvs. a-c/ mindre enn 5-6 ganger pr. uke), defineres som inaktive med dette anbefalelseskriteriet lagt til grunn (**Under anbefalingene**). Dette spørsmålet skulle da (i teorien) kunne fange opp all fysisk aktivitet i dagliglivet – så vel arbeidsrelatert som fritidsrelatert og til/fra arbeid/skole. De tre gruppene inaktive er framstilt i figur 1.

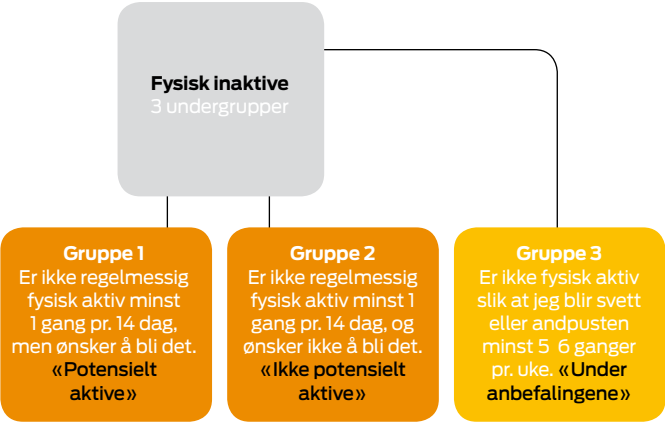


Fig. 1: Fysisk inaktiv – tre undergrupper

Fysisk inaktive
– omfang og hva
karakteriserer dem?
Tidligere forskning

3. De fysisk inaktive – omfang og hva karakteriserer dem? Tidligere forskning

I en studie på 1980-tallet av fysisk aktivitet i den norske voksenbefolkningen (Dølvik, Danielsen og Hernes, 1988) oppgir 6 av 10 voksne nordmenn at de ikke driver regelmessig mosjon, trening eller fysisk aktivitet på fritid minst 1 gang pr. 14 dag. Denne gruppa på 60% betegnet som fysisk inaktive, ble igjen fininndelt i gruppen «forholdsvis aktive»,» noe aktive» og «overveiende passive». De forholdsvis aktive (29%) var karakterisert ved noe mosjonsaktivitet, men med et svært ujevnt mønster. De noe aktive (36%) hadde vært på lengre skitur eller fottur en del ganger i løpet av året. De overveiende passive (35%) dro aldri på lang skitur/fottur eller drev med annen mosjonsaktivitet. Demografiske karakteristika viste ellers at de fysisk inaktive er overrepresentert blant kvinner, blant yngre voksne (hele 45 % i gruppen 30–49 år), blant dem med lav sosioøkonomisk bakgrunn, lite utdanning og blant folk utenfor arbeidslivet. De fysisk inaktive var dessuten også mindre deltagende på andre fritidsarenaer; for eksempel var de mindre kulturelt aktive (Dølvik, Danielsen og Hernes, 1988).

Statens helseundersøkelser gjorde en undersøkelse om mosjonsvaner i Hedmark fylke i 1994, knyttet til en hjerte-kar undersøkelse (Bjerke Karlsen & Ommundsen, 1997). Til sammen 2097 menn og 2313 kvinner i alderen 40–42 år deltok. Svarprosenten ble 77. Blant totalt antall inviterte svarte 56 % på tilleggsundersøkelsen. 25,3 % oppgav å være fysisk inaktive. Dette var personer som svarte nei på spørsmålet om hvorvidt de drev regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon. Disse ble delt inn i tre undergrupper: De umotiverte inaktive, (over 55 % av disse har ikke tid til trim), de motiverte inaktive (over 65 % trengte og ønsket sosial støtte for å bli mer fysisk aktive) og tidligere aktive (over 42 % av disse syntes mosjon var kjedelig og tok for mye tid).

I en oppsummeringsartikkel vedrørende norske studier på hvor mye vi beveger oss i fritiden (Søgaard, Bø, Klungland & Jackobsen, 2000), henviser forfatterne til Norsk Monitors data fra 1999 som viser at mer enn en av tre voksne nordmenn er inaktive, dvs, de mosjonerer eller trener sjeldnere enn ukentlig. Med henvisning til andre inkluderte norske studier oppgir de at andelen inaktive varierer mellom 19 % og 50 %; variasjon i funn som i følge forfatterne dels reflekterer ulik operasjonalisering av fysisk inaktiv i nevnte studier (Søgaard, Bø, Klungland & Jackobsen, 2000). Tilsvarende ser vi i dansk sektor, der andelen inaktive i den voksne danske befolkning varierer fra 5–33 % ulike undersøkelser i mellom (Kjøller & Rasmussen, 2002; Ottesen, Skjerk & Vang, 2006).

I en undersøkelse av et tilfeldig utvalg voksne danske kvinner og menn i 2005–06 ble 30% identifisert som inaktive (Ottesen, Skjerk & Vang, 2006). Man tok da utgangspunkt i et inaktivitetsbegrep tilsvarende fysisk aktiv mindre enn 30 minutter pr. dag (bruker tid hovedsakelig på tv, pc og annen stillesittende aktivitet kombinert med hovedsakelig stillesittende arbeid som ikke krever fysisk anstrengelse). Undersøkelsen viser bl. a. at de inaktive er karakterisert ved en større andel arbeidsløse, førtidspensjonister, folk med kort utdanning, enslige, folk med lav inntekt og etniske minoriteter. Gruppen inaktive ble videre karakterisert ved hjelp av tre undergrupperinger: De tidligere aktive (personer som er fysisk inaktive i dag, men som tidligere har vært mosjonsaktive og har hatt en aktiv livsstil – 41 %); de mosjonsfremmede, inaktive i dag (som enten har vært svært lite aktive eller har hatt en helt inaktiv livsstil tidligere – 44 %), og de opptatte, barnemødre og fedre (flestep mødre) i alderen 30–44 år (15 %).

Formål og metodikk



4. Formål og metodikk

4.1. Formål

Analysene er tenkt å skulle danne grunnlag for å utforme tiltak som stimulerer til fysisk aktivitet i befolkningen. Vi har derfor særlig fokusert på gruppen *Potensielt aktive*. I rapporten setter vi fokus på bakgrunnskarakteristika blant fysisk inaktive, forutsetninger for at fysisk inaktive skal endre aktivitetsvaner, og de inaktives ønsker og behov når det gjelder fysiske aktivitetstilbud. Videre ser vi på barrierer som hindrer dem i å bli mer fysisk aktive. Et tilleggsformål har vært å undersøke tilgang på aktivitetsområder og anlegg blant fysisk inaktive og deres benyttelse av disse. De inaktive er også undersøkt med hensyn til kunnskap og informasjon vedrørende fysisk aktivitet og helse, og med hensyn på bruken av ulike informasjonskanaler som kunnskapskilder vedrørende fysisk aktivitet og helse. Et annet siktemål har vært å avklare i hvilken utstrekning arbeidsplass og bedriftsidrett er en relevant kontekst for å stimulere fysisk inaktive til økt fysisk aktivitet. Når det gjelder ønsker og behov vedrørende fysisk aktivitet blant inaktive har det også vært et siktemål å analysere endringer mellom 1987 og 2007. Med tanke på det siste formålet er det tatt med flere spørsmål identisk med spørsmål fra en tilsvarende undersøkelse i regi av FAFO i 1987 (Dølvik, Danielsen og Hernes, 1988). Som bakteppe for flere av analysene blant de *Potensielt aktive*., har det vært formålstjenlig å benytte de regelmessig fysisk aktive og de ikke potensielt aktive som referansegrunnlag. Det har vi benyttet oss av ved analyse av sosiale nettverkfaktorer i fortid og nåtid med betydning for fysisk aktivitet og inaktivitet.

4.2. Metodikk

Rapporten bygger på datamateriale innsamlet av TNS Gallup på oppdrag fra Helsedirektoratet i samarbeid med Kreftforeningen og Bedriftsidrettsforbundet i 2007. Undersøkelsen er foretatt ved hjelp av elektronisk og postalt spørreskjema i perioden 21.11. – 21.-12. 2007. Skjemaet ble sendt til 2889 medlemmer av TNS Gallups faste tilgangspanel blant voksne (aldersgruppen 16–87 år), med målsetting om å oppnå et endelig utvalg på 2000 respondenter. Undersøkelsens respons var 69 % (N= 2003; 68 % på elektronisk del, og 76 % på postaldelen). Den relativt høye svarprosenten må betraktes i lys av det forhold at respondentene er forhåndsrekrutterte til å delta i spørreundersøkelser og at TNS Gallups faste tilgangspanel således er et *aktivt panel*. Ettersom paneldeltakernes bakgrunn er kjent på forhånd, er det mulig å forhåndsdesigner et representativt utvalg. Det endelige utvalget er derfor gjennomgående i overensstemmelse med fordelingen i befolkningen. Utvalgets sammensetning, sett i forhold til kjente befolkningsstørrelser (SSB) er tatt inn som vedlegg (vedlegg 1) sammen med oversikt over statistisk usikkerhet knyttet til utvalget (vedlegg 2).

En del av grafene anvendt i denne rapporten er hentet fra en overlevert grafisk samlet resultatframstilling fra TNS Gallup (Ugland, 2008). Framstilling av øvrige grafer, gjennomføring av ytterligere analyser, resultatbearbeidinger og drøftinger av funn er foretatt av forfatterne.

Fysisk inaktivitet
blant norske voksne
i 2007 målt med
to ulike indikatorer

5. Fysisk inaktivitet blant norske voksne i 2007 målt med to ulike indikatorer

På spørsmålet om hvorvidt man driver med «Regelmessig fysisk aktivitet, mosjon eller trening i fritiden; minst en gang hver 14 dag», svarer tre av ti (31 %) nei i 2007. Disse kan således karakteriseres som inaktive om man legger til grunn definisjonen fra FAFO undersøkelsen i 1987. Målt med dette spørsmålet er andelen inaktive langt færre i 2007 enn i 1987. Den gang oppgav 59 % at de ikke drev regelmessig fysisk aktivitet, mosjon eller trening i fritiden; minst en gang hver 14 dag.

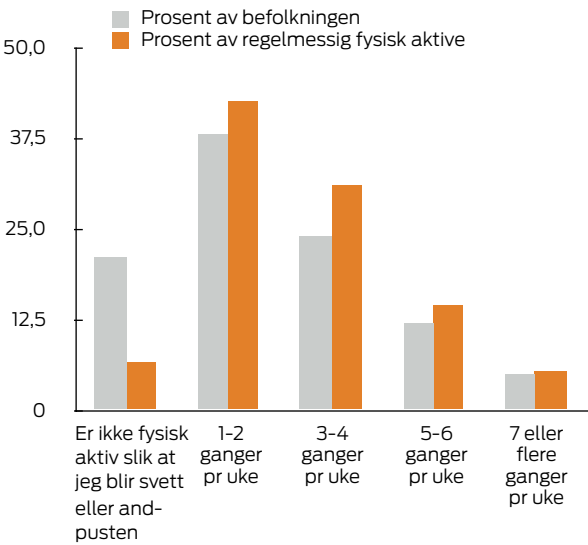


Fig. 1a: Andelen fysisk inaktive med basis i anbefalingskriteriet: «Se for deg en gjennomsnittlig uke: hvor ofte er du da fysisk aktiv minst 30 minutter per dag, slik at du blir svett/andpusten (all aktivitet som varer over 10 minutter regnes med)». Befolkningen (N= 1993) og regelmessig fysisk aktive(N=1375)

Med basis i spørsmålet som fokuserer på anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet, er det 83% av befolkningen totalt og 81% av de regelmessig fysisk aktive som ikke oppfyller eller ligger oppunder anbefalingene om daglig aktivitet minst 30 minutter og svett/andpusten (dvs. de oppgir mindre enn 5-6 ganger pr. uke, se Fig 1a). 24% i befolkningen og 31% av de regelmessig aktive er i aktivitet minst 30 minutter per dag 3-4 g pr. uke slik at de blir svett/andpusten, 38 % i befolkningen og 43% av de regelmessig aktive er i aktivitet 1-2 g pr uke med slik intensitet, mens 21% i befolkningen ikke er aktive slik at de blir svett eller andpusten. Det gjelder for 7% av de regelmessig aktive. Det er ingen påviselige kjønnsforskjeller på fordelingene her. Det er ingen påviselige kjønnsforskjeller eller aldersforskjeller verken for befolkningen som helhet eller blant de regelmessig fysisk aktive med hensyn på andelen som ikke oppfyller eller ligger opp under anbefalingene (dvs. de oppgir mindre enn 5-6 ganger pr. uke, se fig 1a). Av fig 4b framgår det derimot at det er en noen større prosentandel med kun grunnskole som høyeste fullførte utdanning som ligger oppunder eller tilfredsstillende anbefalingene (23%) enn det er blant dem med 4 eller flere år med høyskole/universitetsutdanning (14%).

Diskusjon

En endring i retning av flere regelmessig fysisk aktive er i tråd med andre studier som viser at en større andel av befolkningen i dag enn før driver med mosjonsrelatert fysisk aktivitet i fritiden (Breivik, 2008). For eksempel fant Breivik (2008) i data basert på Norsk Monitor at andelen fysisk aktive i den norske befolkningen har økt fra 1985 til 2005 (basert på spørsmålet «Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?»). Han definerte lavaktive som de som trener mindre enn en gang i uka, og fant på det grunnlag at andelen lavaktive hadde sunket fra 44% i 1985 til 26 % i 2005.

Det er grunn til å anta at de senere års økte fokus i media og andre informasjonskanaler på helsefremmende effekter av fysisk aktivitet er medvirkende til at en økt andel rapporterer å være regelmessig fysisk aktive. Særlig det helsefremmende budskapet om at også fysisk aktivitet i beskjedne former gir en helsegevinst, for eksempel ved å ta trappa istedenfor heisen eller gå til butikken osv., kan ha bidratt til å øke andelen som er regelmessig fysisk aktive minst 1 gang hver 14 dag. Sosiologer peker også på at fysisk aktivitet i dag fungerer som en identitetsmarkør, hvor man iscenesetter seg selv som vellykket gjennom å vise overfor andre at man er fysisk aktiv og trener regelmessig (Ulseth, 2008).

Men en kan heller ikke utelukke at den økte andelen regelmessig fysisk aktive grunnet slik helsekommunikasjon spiller at folk har utvidet sin oppfatning av hva begrepet fysisk aktivitet innebærer, nettopp som følge av budskapet. Et budskap om at fysisk aktivitet – selv i små mengder gir helsegevinst - er epidemiologisk riktig og motivasjonsmessig fornuftig. Samtidig kan det skape «falske positive» fysisk aktive. Om så er tilfellet, reflekterer det en motsatt rettet tendens i forhold til hvordan man forklarte den høye andelen fysisk inaktive på 1980-tallet (69%). Man snakket da om at den økte fokuseringen på mosjons- og treningsaktivitet med til dels høy intensitet den gang, eks jogging, maraton m.m., muligens hadde bidratt til å skjerpe folks egne definisjoner på fysisk aktivitet (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988).

Det er et svært beskjedent mindretall (17%) i befolkningen og blant de regelmessig fysisk aktive (19%) som oppfyller eller ligger tett opp til anbefalingene om daglig fysisk aktivitet minst 30 minutter, slik at man blir svett/andpusten. At noen flere med laveste enn høyeste nivå av fullført utdanning oppfyller eller ligger tett oppunder anbefalingene, kan reflektere at førstnevnte gruppe i større grad har fysisk aktivitetspreget arbeid.

Det faktum at en langt større andel nå (i 2007) enn i 1987 erklærer seg som regelmessig fysisk aktive, samtidig som at en svært liten andel oppfyller anbefalingene, reflekterer muligens at «Selv lite er helsefremmende» budskapet kan ha ført til at folk har «hvilt på laurbærene» samtidig som anbefalelsesbudskapet er relativt nytt, og således ikke har fått mulighet til å diffundere i befolkningen. Slik diffusjon tar tid, men foregår fortere i enkelte undergrupper i befolkningen enn andre (Rogers, 2002). Studier viser nettopp at helsefremmende atferdsendringer som følge av eksponering for ny helseinformasjon og kunnskap forløper raskere i grupper med høyere utdanning og sterkere sosioøkonomisk bakgrunn, enn i grupper med lavere sosioøkonomisk bakgrunn. Dette fordi grupper med høyere utdanning har sterkere beredskap for å «ta inn» slik informasjon og kunnskap (Nutbeam & Harris, 2004; Rogers, 2002). Andre data i rapporten underbygger riktignok ikke dette ved at andelen fysisk aktive i tråd med anbefalingene er mindre blant folk med høyere utdanning enn blant de med lavere utdanningsbakgrunn. Dette kan reflektere at folk med lav utdanning har regnet inn fysisk/manuelt arbeid i eget arbeid når de besvarer dette spørsmålet. Når vi vet at folk med lavere sosial bakgrunn oftere har manuelt og fysisk krevende arbeid støttes dette resonnementet av andre resultater i rapporten som viser at blant dem med tungt kroppsarbeid er det 41% som ligger oppunder eller tilfredsstillende anbefalingene vedrørende fysisk aktivitet.

Det må for øvrig registreres som oppmuntrende at det kun er et mindretall på 21% i befolkningen, og 7% av de regelmessig fysisk aktive, som i løpet av en gjennomsnittsuke aldri er fysisk aktiv med en intensitet slik at de blir svett eller andpusten. Andre norske data basert på Norsk Monitor (Breivik, 2008) peker ellers på at på andelen som trener 1-4 ganger i uka har steget fra 47% til 62% i perioden 1985-2005. Også de høyaktive (trener 5 ganger pr uke eller mer) har økt fra 9,6 til 12,4%. Disse tallene indikerer en økning i prosentandelen som er ganske hyppig fysisk aktive (1-4 ganger pr. uke). Data basert på Norsk Monitor og spørsmålet anvendt i denne rapporten (se tekst fig 1) er ulike ved at intensitetsfaktoren ikke måles i Norsk Monitor. Dataene er derfor ikke automatisk sammenliknbare. Hvorvidt prosentandelen som ligger opp under anbefalelseskriteriet har vært økende i fra 1980-tallet og fram til i dag, forblir dermed fortsatt noe uavklart.

Essens

■ Andelen inaktive målt som ikke regelmessig fysisk aktiv i fritiden minst 1 gang hver 14 dag, er langt færre i 2007 enn i 1987.

■ 83% av befolkningen totalt og 81% av de regelmessig fysisk aktive i 2007 fyller ikke eller ligger ikke oppunder anbefalingene (minst 30 min pr dag og svett/andpusten (dvs. de oppgir mindre enn 5-6 ganger pr. uke).

■ Det er en større prosentandel med kun grunnskole som høyeste fullførte utdanning som ligger oppunder eller tilfredsstiller anbefalingene (23%), enn det er blant dem med 4 eller flere år med høgscole/universitetsutdanning (14%).

■ 21% i befolkningen og 7% av de regelmessig aktive er ikke aktive i løpet av uken slik at de blir svett eller andpusten.

■ Det er grunn til å anta at de senere års økte fokus i media og andre informasjonskanaler på helsefremmende effekter av fysisk aktivitet er en medvirkende årsak til at en økt andel rapporterer å være regelmessig fysisk aktive, samtidig som fysisk aktivisering av mange blir sett på som et identitetsprosjekt for framstilling av et vellykket «Selv».

■ Det faktum at en langt større andel nå (i 2007) enn i 1987 erklærer seg som regelmessig fysisk aktive i fritiden, samtidig som at en svært liten andel oppfyller anbefalelseskriteriet, reflekterer muligens at «Selv lite er helsefremmende» budskapet kan ha ført til at folk har «hvilt på laurbærene».

■ Samtidig er anbefalelsesbudskapet relativt nytt. Spriket mellom den store andelen regelmessig fysisk aktive og andelen som når opp mot anbefalelseskriteriet, kan således også reflektere at kunnskap om anbefalingene ikke har gått inn blant folk enda.

¹ For å beholde lesbarhet er ikke statistiske beregninger vedrørende signifikans i funn som omhandler gruppeforskjeller tatt inn i figurer og tabeller det er aktuelt for. Men alle steder hvor regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive er sammenliknet med hensyn på en gitt faktor/variabel og det er kommentert på forskjeller, er disse statistisk signifikante.

Potensielt aktive
– hvem er de og
hva er premissene for
økt fysisk aktivitet?



6. Potensielt aktive – hvem er de og hva er premissene for økt fysisk aktivitet?

6.1. Potensielt aktive – Hvor stor andel utgjør de?

Mens syv av ti (69 %) allerede driver regelmessig fysisk aktivitet på fritiden (regelmessig fysisk aktivitet, mosjon eller trening i fritiden; minst en gang hver 14 dag), er det 23% som kan tenke seg å gjøre dette – Potensielt aktive (potensielt aktiv Fig 2). Kjønnforskjellene er marginale i favør av flere menn (25%) enn kvinner (20%). Andelen potensielt aktive (se fig 4) er størst i alderen 30-39 år (24%), mens den er lavest blant 60+ (16%).

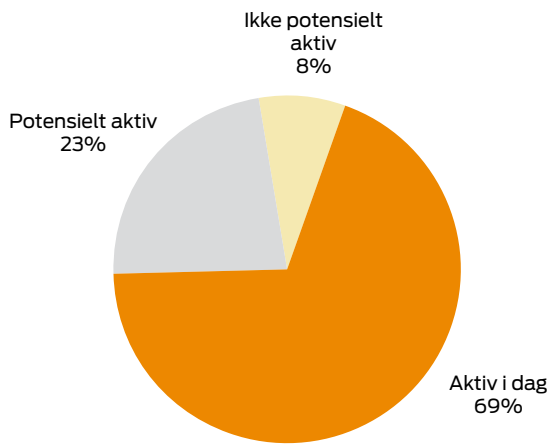


Fig. 2: Aktivitetspotensialet blant fysisk inaktive 2007

De ikke potensielt aktive utgjør 8%. Regner man med basis i de tre av ti (31%) som ikke er regelmessig fysisk aktive, er andelen potensielt aktive 76% (Fig 3). Det er ingen kjønnforskjeller å spore her. Med andre ord: ¾ av de ikke regelmessig fysisk aktive på fritiden er potensielt aktive, dvs. de kan tenke seg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet.

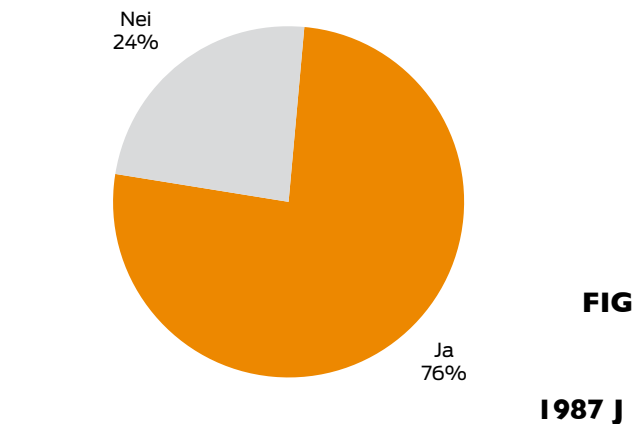


Fig. 3: Fysisk inaktive: Kan du tenke deg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon?

Vi kan også merke oss at av de fysisk inaktive er gruppen potensielt aktive langt større blant gruppen som tidligere har drevet regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon (88%) enn i gruppen som ikke har vært regelmessig aktiv tidligere (45 %). Det er ellers av interesse å registrere at prosentandelen potensielt aktive blant de som tidligere har vært regelmessig fysisk aktive er langt større i 2007 (88%) enn i 1987 (68%).

En jamføring vedrørende potensialet for aktivisering av de potensielt aktive viser ellers en aldersforskyvning fra 1987 til 2007 (Fig 4a).

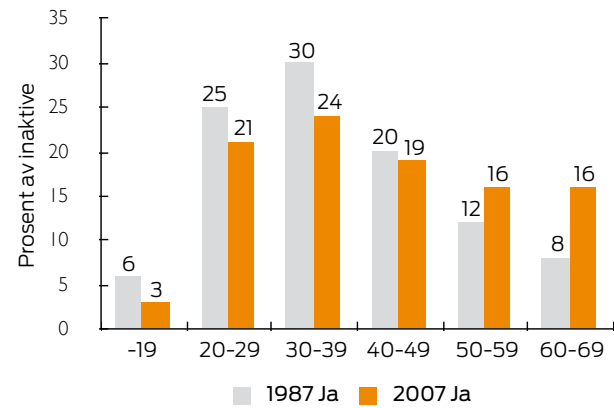


Fig 4a: Potensielt aktive (16-69 år) 1987 og 2007: Kan du tenke deg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon/trening?

I 1987 befant ¾ av de potensielt aktive seg i alderskategoriene 20-49 år. I 2007 er også eldre over 50 år å betrakte som potensielt aktive. I 2007 oppgir 32% i alderen 50 til 69 år at de kunne tenke seg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon. I 1987 var dette aktuelt kun for 20% i dette alderssegmentet.

6.2. Hvem er potensielt aktive? – Noen bakgrunnsfaktorer

Ser man aktiviseringspotensialet i relasjon til aktuelle bakgrunnsfaktorer, finner vi følgende: Andelen potensielt aktive er størst i sentrale Østlandsområdet og på Vestlandet, og blant folk bosatt i sentrale strøk. I relasjon til yrkesbakgrunn er potensielt aktive i størst grad representert blant heltidsansatte, blant ikke-ledere, og blant ansatte i privat sektor. Av figur 4b ser vi dessuten at andelen potensielt aktive øker med nivået av høyeste fullførte utdanning.

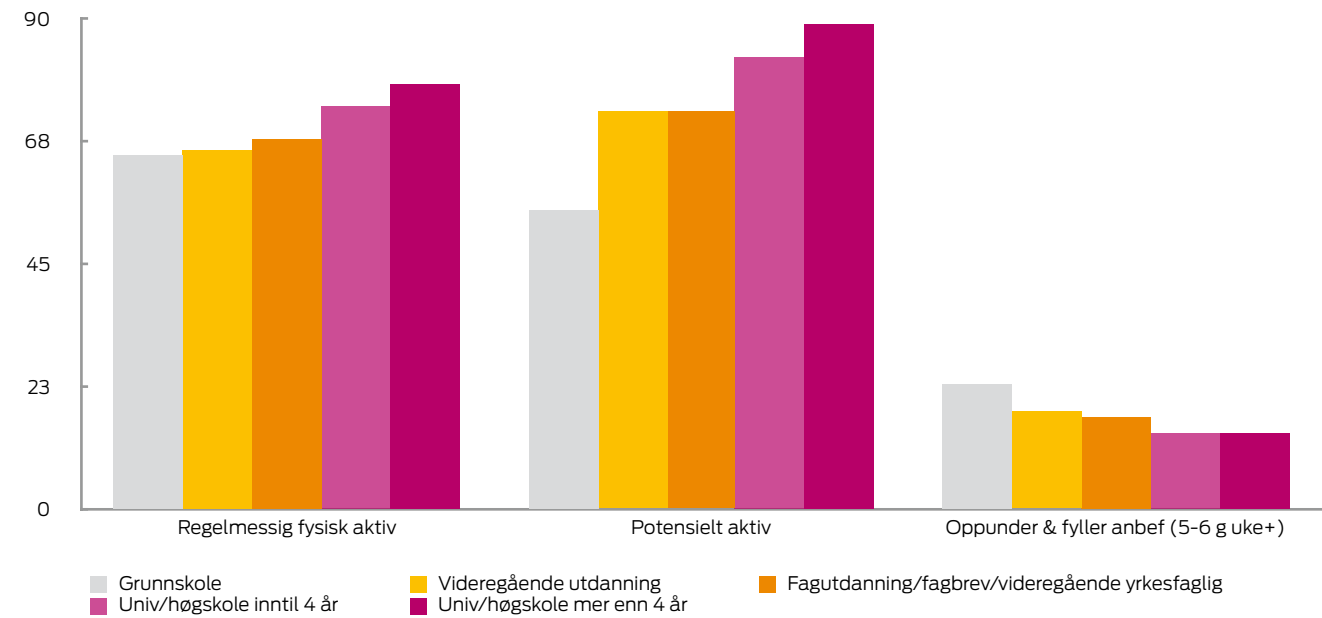


Fig. 4b: Prosentandel a) regelmessig fysisk aktive, b) potensielt aktive, og c) ligger oppunder & tilfredsstillende anbefalingene i relasjon til høyeste utdanning

Diskusjon

Det er flere potensielt aktive i gruppen som har vært regelmessig fysisk aktive tidligere enn i gruppen som ikke har vært i regelmessig aktivitet i en tidligere fase. Et slikt funn underbygger betydningen tidligere etablert atferd har for framtidig atferd, eller i det minste for lysten til å gjenoppta tidligere atferd (Verplanken, 2005). Tidligere regelmessig fysisk aktivitet kan for mange potensielt aktive ha representert en vane, mens deres nåværende inaktivitet kan gjenspeile et brudd i vaneetablert fysisk aktivitet. For gruppen potensielt aktive som har vært aktiv tidligere vil det derfor være viktig å reetablere vanen som fysisk aktiv før vanedannelsen som fysisk inaktiv blir for sterk (Verplanken, 2005). I den forbindelse er det viktig at denne gruppen potensielt aktive blir seg bevisst betydningen av å implementere egne intensjoner om økt aktivitet via planleggingsstrategier (Scholz, Schuz, Ziegelmann, Lippeke & Schwartz, 2008). Dette kan skje ved å gi dem råd om å legge planer for seg selv vedrørende: a) når har de tenkt å være mer fysisk aktiv (situasjon); b) hva eksakt de vil gjøre (type aktivitet); og c) hvor de vil gjennomføre aktiviteten (Sholz m. fl., 2008). Potensielt aktive – hva enten de har vært aktive tidligere eller ikke – vil også kunne profitere på å utvikle strategier for å mestre egen fysisk aktivitet. Eksempler på slike strategier er å legge konkrete planer for hvordan man vil håndtere uforutsette situasjoner som kan

komme til å hindre egen planlagt fysisk aktivitet (Sholz, m.fl., 2008).

De potensielt aktive er også overrepresentert blant dem med høgskole/universitetsutdanning. Dette reflekterer med all sannsynlighet større helsebevissthet blant folk med høyere utdanning samtidig som disse også er overrepresentert blant dem som tidligere har vært regelmessig fysisk aktive (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). Utdanningsmessig kapital øker altså «mobiliseringspotensialet».

Det er ellers interessant å registrere aldersforskyvningen fra 1987 til 2007 med hensyn på potensialet for aktivisering. Forskyvningen med flere potensielt aktive i alderen 50+ i 2007 enn i 1987 speiler muligens at flere av 80-tallets fysisk inaktive 40-åringer fortsatt ikke i 2007 har kommet seg inn i de aktives rekker. Samtidig synes de fortsatt å være «bevegelige»; med andre ord de har ikke gitt opp håpet om å få det til. Om den første delen av dette resonnementet er riktig, er det grunn til å tro at muligheter og tiltak for fysisk aktivitet i liten grad var tilpasset 40-åringenes behov på 1980-tallet, og kanskje særlig 40-åringer som hadde små barn. Det var nemlig den gruppa som på 80-tallet i størst grad representerte de fysisk inaktive (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). At de ikke synes å ha gitt opp håpet, og fortsatt er «mobiliseringsdyktige» er positivt. Men her ligger store utfordringer knyttet til å ivareta gruppen 50+ sine

behov og interesser vedrørende fysisk aktivitet om man skal ha håp om å realisere deres intensjoner om å bli mer aktive. Flere potensielt aktive i 2007 kan også reflektere en kohort-effekt der dagens 50 åringer og de eldre enn dem har vokst opp under andre sosialiseringsbetingelser med større fokus på fysisk aktivitet enn 50+ gruppen i 1987. I så fall har vi å gjøre med en kohort-spesifikk «depot-effekt» vedrørende fysisk aktivitet, hvor effekten er sterkere for gruppen 50+ i 2007 enn i 1987.

Essens

- Syv av ti (69 %) driver regelmessig fysisk aktivitet på fritiden (regelmessig fysisk aktivitet, mosjon eller trening i fritiden; minst en gang hver 14 dag).
- 76% av de fysisk inaktive kan tenke seg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet – de er potensielt aktive.
- De potensielt aktive (88%) versus ikke potensielt fysisk aktive (12%) er langt større blant gruppen som tidligere har drevet regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon enn i gruppen som ikke har vært regelmessig aktiv tidligere (45 % versus 55 %).
- De potensielt aktive er også overrepresentert blant dem med høgskole/ universitetsutdanning. Dette reflekterer med all sannsynlighet større helsebevissthet blant folk med høyere utdanning samtidig som disse også er overrepresentert blant dem som tidligere har vært regelmessig fysisk aktive.
- Prosentandelen potensielt aktive blant de som tidligere har vært regelmessig fysisk aktive er langt større i 2007 (88%) enn i 1987 (68%).
- I 1987 befant ¾ av de potensielt aktive seg i alderskategoriene 20-49 år, mens i 2007 er også en stor andel eldre over 50 år (32%) potensielt aktive.
- Andelen potensielt aktive er størst blant «middelaldrende» (30-39 år) og blant folk bosatt i sentrale strøk.

6.3. Hvor ofte kan potensielt aktive tenke seg å drive regelmessig fysisk aktivitet?

Vi ser av Fig 5 at en majoritet av de potensielt aktive kan tenke seg å drive regelmessig fysisk aktivitet 2-3 ganger pr uke, mens rundt en fjerdedel ser for seg 1 gang pr uke. Ytterligere analyser (ikke illustrert) viser at det ikke er kjønnsforskjeller med hensyn på hvor ofte man kan tenke seg å drive med fysisk aktivitet, mens andelen som ønsker 1 gang pr. uke stiger med økende alder (17% i aldersgruppene 15-44 år; 28% i aldersgruppen 45-59 og 42% i aldersgruppen 60+). Andelen som ønsker 2-3 g pr. uke synker tilsvarende med økt alder - fra 77% i aldersgruppen 15-29 år til 55% i aldersgruppen 60+.

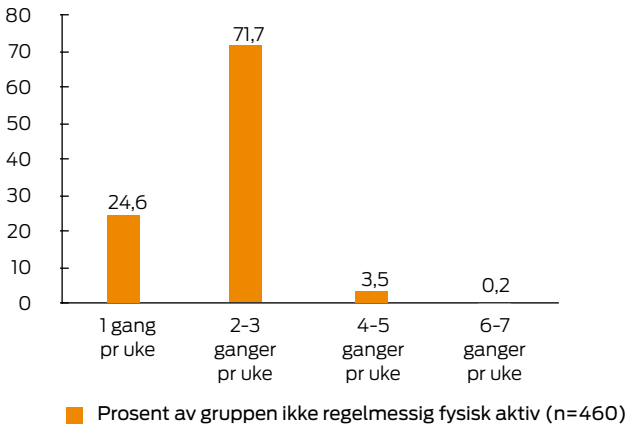


Fig. 5: Hvor ofte kan potensielt aktive tenke seg å drive med regelmessig fysisk aktivitet

6.4. Hvor sikre er potensielt aktive på å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet?

Figur 6 viser at det er et betydelig omfang av usikkerhet heftet ved troen på hvorvidt man vil klare å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Rundt halvparten av de potensielt aktive er enten ganske eller svært usikre på hvorvidt de vil klare å komme i gang. Det er ingen kjønnsforskjeller i oppfatningen vedrørende dette. Hva så med aldersvariasjoner? Dette er illustrert i figur 7.

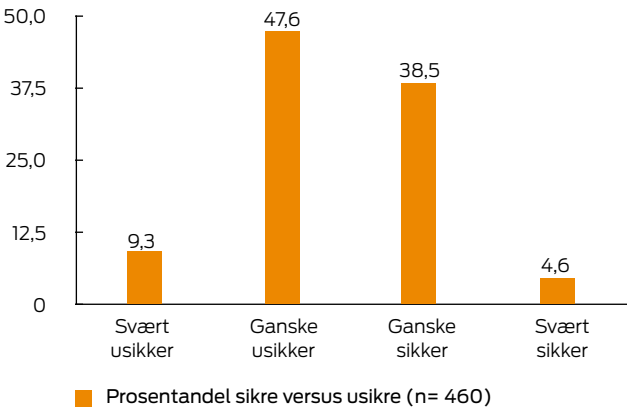


Fig. 6: Hvor sikre er potensielt aktive på å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet og mosjon?

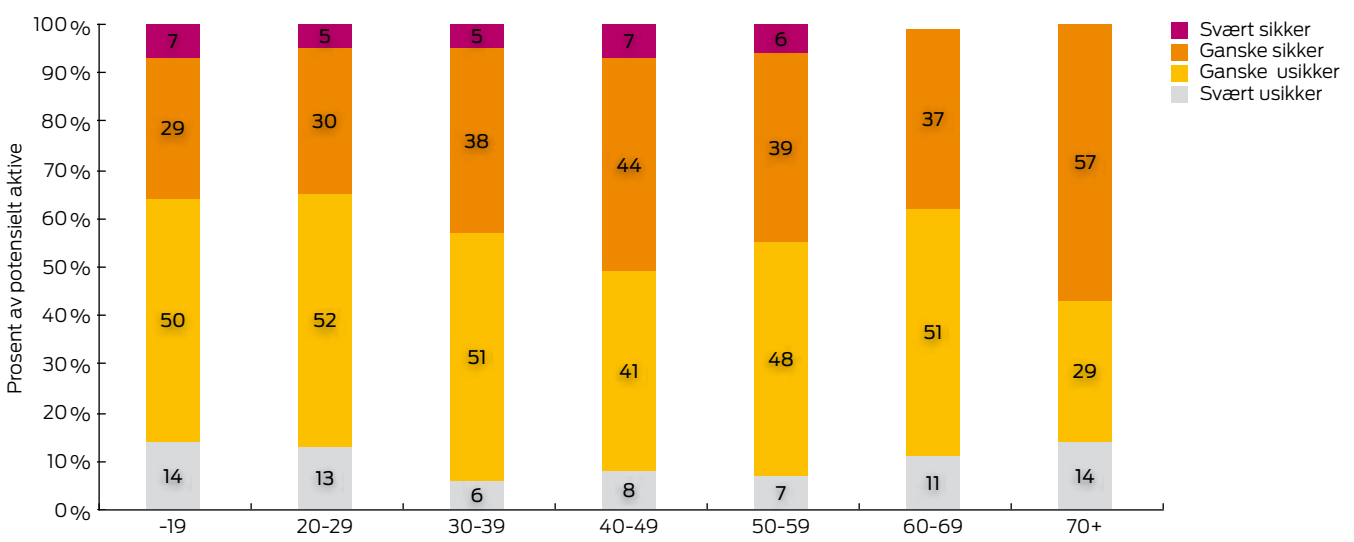


Fig. 7: Aldersgruppeforskjeller med hensyn på egen tiltro til å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet & mosjon

Av figur 7 fremgår det at andelen «ganske sikre» på å komme i gang øker noe med økt alder. Verdt å merke seg er at det i gruppen over 70 år er en majoritet som føler seg ganske sikre på at de skal klare å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Bedre sent enn aldri med andre ord!

Diskusjon

Majoriteten av de potensielt aktive ser for seg et aktivitetsomfang på 2-3 ganger pr. uke. Dette indikerer at en ikke må ha forventninger om at denne gruppen skal kunne tilfredsstille anbefalingene vedrørende fysisk aktivitet. Å ta steget fra aktivitet og mosjon mindre enn en gang hver 14. dag til 2-3 ganger pr. uke innebærer for mange et «syvmilssteg». Klarer noen å realisere dette vil det i seg selv representere en stor helsegevinst. Hvor realistisk er det så at de potensielt aktive klarer å endre sin fysiske aktivitet i retning av 2-3 ganger pr. uke? Vi ser at det er en betydelig andel av de potensielt aktive som utviser usikkerhet vedrørende tiltro til å komme i gang. Tilleggsanalyser indikerer ellers en beskjedne positiv sammenheng ($r = .16, p < .001$) mellom grad av sikkerhet på å komme i gang og antallet ganger man ser for seg å være aktiv. Sagt annerledes: De som ønsker å aktivisere seg ofte har ikke særlig sterkere tiltro til at de skal klare dette enn de som ser for seg noe mindre hyppig fysisk aktivitet. Men også motsatt, de som ønsker en mer sporadisk aktivisering har ikke særlig svakere tiltro til at de skal klare dette enn de som ønsker å bli mer hyppig fysisk aktiv.

Tiltro til at man skal klare å komme i gang reflekterer egne forventninger om å mestre egen atferdsendring (Bandura, 1997). Tilstrekkelig styrke på egne forventninger om å mestre

har i flere studier vist seg å være en viktig forutsetning for at folk skal endre atferd, inkludert bli mer fysisk aktiv (Luszczynska & Sutton, 2005). Når det derfor tegnes et bilde i retning av en todeling hvor en gruppe uttrykker at man er ganske usikker, mens en annen gruppe er ganske sikker på å komme i gang med aktivitet, kan det indikere at man ikke bør ha for store forhåpninger om å mobilisere alle potensielt aktive til økt fysisk aktivitet. Sannsynligvis vil den undergruppen av de potensielt aktive som tidligere har drevet med regelmessig fysisk aktivitet være lettere å mobilisere. Dette underbygges av ytterligere analyser i materialet som viser at potensielt aktive med tidligere regelmessig aktivitetserfaring uttrykker sterkere tiltro til å komme i gang enn de uten slik erfaring. Et slikt funn er også i tråd med sosial-kognitiv teori (Bandura, 1997), som viser til betydningen av tidligere erfaringers betydning for folks forventninger om å mestre nye atferdsendringer. Uansett bør man ikke overfokusere på at man bør fylle anbefalingene. Man kan til og med risikere at et for stort fokus på å oppfylle anbefalingene vil kunne skremme potensielt aktive fra forsøk på å bli mer fysisk aktive, og ytterligere svekke deres forventninger om å mestre å bli mer fysisk aktive. At flere i 2007 enn i 1987 med tidligere aktivitetserfaring er potensielt aktive må for øvrig ses på som et pluss. Det kan indikere at flere nå enn tidligere har tilegnet seg positive erfaringer fra forutgående periode med fysisk aktivitet. I så fall har den langsiktige «depot-effekten» (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988) som gjør folk mer mottagelige og motivert for å sette i gang på ny økt fra 1987 til 2007. Men det kan også reflektere «tidsvinduet» hvor fysisk aktivitet oppfattes som viktigere ingrediens i et vellykket selvbilde enn tidligere (Ulseth, 2008)

Essens

- En majoritet av de potensielt aktive kan tenke seg å drive regelmessig fysisk aktivitet 2-3 ganger pr uke, mens rundt en fjerdedel ser for seg 1 gang pr uke.
- Rundt halvparten av de potensielt aktive er enten ganske eller svært usikre på hvorvidt de vil klare å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet og andelen «ganske sikre» på å komme i gang øker noe med økt alder.
- Man kan risikere at et for stort fokus på å oppfylle anbefalingene vil kunne skremme potensielt aktive fra forsøk på å bli mer fysisk aktive.

6.5. Potensielt aktive: Hva er premissene for endring i egne mosjons- eller treningsvaner?

I følge Fig 8 er det først og fremst økt tiltakslyst og motivasjon som kan få de potensielt aktive til å endre sin aktivitetsatferd. 44% setter dette opp som første eller andre prioritet. Supplerende analyser viser at noen flere menn (49%) enn kvinner (40%) prioriterer slik. De øvrige faktorene kan i noen

grad tolkes som komplementære til tiltakslyst, og mest fremtredende er sosialt betont motivasjon så som å bli trukket med av andre eller at man har noen å trene sammen med. Supplerende analyser viser for øvrig at flere menn (30%) enn kvinner (20%) oppgir et prioritert behov for å bli trukket med av venner/kjente dersom de skal bevege seg mer. Utover dette handler det om behovstilpasning, pris, etc. Her er det betydelig spredning over enkeltforhold, der hvert enkelt vektlegges av én-to av ti. En tilsvarende andel oppgir «ingen bestemte forutsetninger».

Dersom vi ser på aldersvariasjoner tegner det seg ut fra tabell 1 følgende mønster: Kriteriene for å komme i gang gjør seg gjeldende på tvers av aldersgruppene, med noen modifikasjoner. De yngste, til og med 19 år, skiller seg noe ut ved å peke på behovet for treningsvenner og tilgjengelighet, 20-åringene på ønske om treningsvenner og kostnad, 30-åringene på barnas alder og de over 70 på egen helse samt behovet for tilpasset aktivitet. Ellers er variasjonene små.

Tabell 1: Potensielt aktive fordelt på aldersgrupper: Hva skal til for at du skal endre dine mosjons- eller treningsvaner? (%)

	Alder							Total
	-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	
Trukket med av venner	36	38	33	36	38	35	35	35
Tilpasset tilbud	21	21	26	20	25	26	35	24
Bedre helse	14	5	8	18	19	30	40	16
Lettere adgang i nærmiljø	21	11	14	11	12	21	10	13
Ikke noe bestemt	7	10	6	14	12	14	10	10
Mindre anstrengende arbeid	14	9	11	4	7	12	0	8
Treningsmulighet på jobben	0	10	7	4	6	5	0	6
Anleggsadgang	0	7	7	2	1	2	0	4
Antall respondenter	14	91	105	83	69	66	20	448

Diskusjon

En stor andel oppgir at mer tiltakslyst og motivasjon er oppskriften for å bli mer fysisk aktiv. Dette reflekterer at psykologiske barrierer hindrer mange fra å endre egen aktivitetsatferd. Det er bekymringsfullt at så mange som henimot 30% anser dette som primærhinder. Samtidig

viser supplerende korrelasjonsanalyser at underskudd på tiltakslyst og motivasjon ikke svekker tiltroen til at de skal klare å komme i gang. En stor andel påpeker også betydningen av bedre sosialt nettverk og sosial støtte som en forutsetning for at de skal endre sine aktivitets- eller treningsvaner. Slike funn er i samsvar med tidligere forskning

som har påvist betydningen av sosial støtte og oppmuntring samt sosiale rollemodeller for egen fysisk aktivitet (Lorenzen, Ommundsen & Holme, 2007). Resultatene er også i tråd med tidligere funn som viser at tiltak for økt fysisk aktivitet som stimulerer folks opplevelse av sosial støtte knyttet til å være aktive, resulterer i flere regelmessig fysisk aktive (Lorentzen, Ommundsen, Jenum & Holme, 2007). Ser vi våre funn i lys av tilsvarende spørsmål stilt i 1987 (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988), er det verdt å merke seg at viktigheten av tiltakslyst og avhengigheten av å bli trukket med av venner eller kjente oppgis som like sentralt premiss for regelmessig mosjonsaktivitet i dag som den gang.

Den utbredte angivelsen av manglende tiltakslyst og motivasjon kan også gjenspeile samfunnsendringer med flere enslige og flere med psykiske plager i befolkningen. Det uttrykte behovet for sosialt nettverk og mer sosial støtte som premiss for å komme i gang, styrker ytterligere et slikt synspunkt. Når vi så vet at fysisk inaktive også gjerne er sosialt inaktive (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988) og at det til en viss grad er mulig å «løpe fra depresjonen» (Martinsen, 2004), inviterer det til tiltak for økt fysisk aktivitet på flere

arenaer, inklusive i behandlingen av mennesker med psykiske plager (Bahr, 2009).

Essens

- Det er først og fremst økt tiltakslyst og motivasjon som kan få de potensielt aktive til å endre sin aktivitetsatferd.
- Sosial støtte i form av å bli trukket med av andre eller at man har noen å trene sammen med nevnes også av mange; og flere menn (30%) enn kvinner (20%) vektlegger dette.
- Behovstilpasning og pris er også viktig for en del potensielt aktive.
- Det er små aldersgruppeforskjeller med hensyn på hva som prioriteres for å komme i gang.
- Resultatene er også i tråd med tidligere funn som viser at tiltak for økt fysisk aktivitet, som stimulerer folks opplevelse av sosial støtte knyttet til å være aktive, resulterer i flere regelmessig fysisk aktive.
- Tiltakslyst og avhengigheten av å bli trukket med av venner eller kjente er like sentralt som premiss for å få fysisk inaktive i mer aktivitet i dag som for 20 år siden.

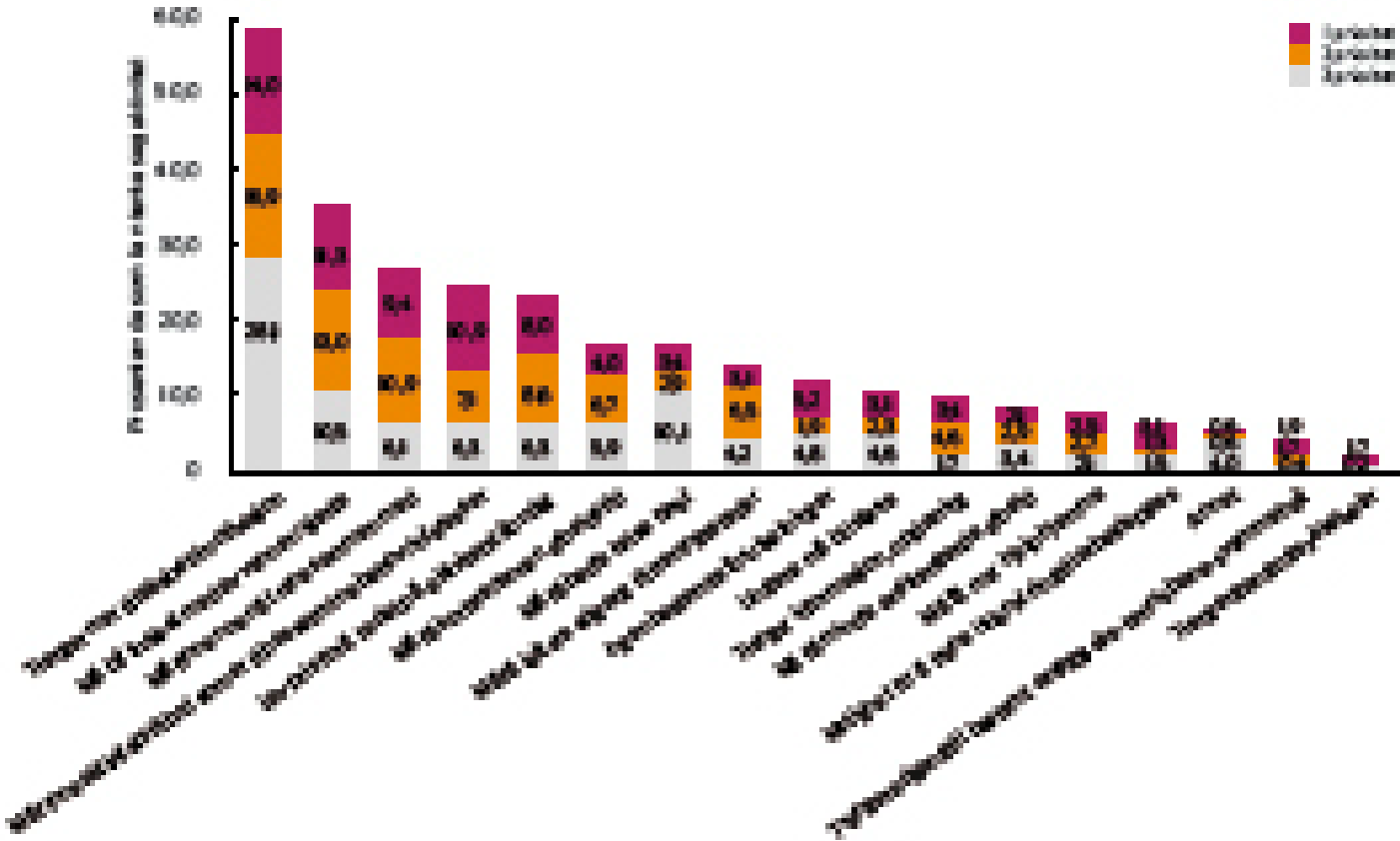


Fig. 8: Potensielt aktive: Hva skal til for endring av egne mosjons- eller treningsvaner? (n=477)

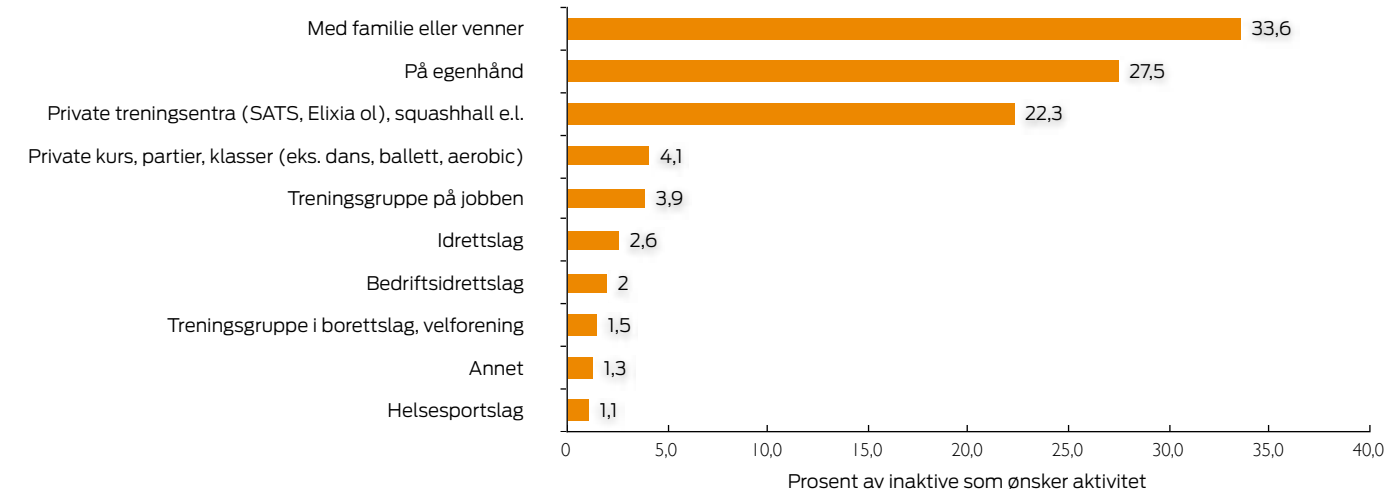


Fig. 9: Potensielt aktive: I hvilken sammenheng foretrekker de å trene eller mosjonere? (n=458)

6.6. Hvor ønsker potensielt aktive å trene eller mosjonere?

Gruppen potensielt aktive ble også spurt om i hvilken sammenheng de kan tenke seg å begynne med regelmessig fysisk aktivitet. I følge Figur 9 er det tre forhold som peker seg ut som de viktigst foretrukne treningssammenhengene og antyder at preferansene styres utenom den organiserte idretten. Tre av ti ønsker å være fysisk aktive sammen med familie eller venner. Halvparten peker på individuelle aktiviteter som å trene på egen hånd (28%), eller private treningssentra (22%). Analyser med hensyn på kjønn viser at noen flere menn enn kvinner vil prioritere å trenere på egenhånd (30% versus 25%; med familie eller venner (36% versus 30%). Derimot er det flere kvinner (27%) enn menn (19%) som ville foretrekke å trene eller mosjonere på privat treningssenter.

6.6.1. Hvor ønsker potensielt aktive å trene eller mosjonere – varierer arenaer og situasjoner med livssyklusen?

Resultatbildet (se figur 10) indikerer at ønsket om å trene på egen hånd stiger med alderen til fylte 50-69 år, for deretter å avta. Ønsket om å trene med venner speiler ellers variasjonene i ønsket om å trene alene. Utover dette kan vi merke oss at idrettslagene appellerer i noen grad til de under 20 år, mens private treningstudioer treffer de middelaldrende (20-49 år) og i noe mindre grad også aldersgruppen 50-69 år.

Diskusjon

Ønsket kontekst for egen mosjon og trening er tydeligvis varierende, og speiler at noen motiveres for fysisk aktivitet ved at denne også gir grunnlag for sosial aktivitet, mens

andre prioriterer mulighet for selvstyring, fleksibilitet med hensyn på tid og sted for egen mosjonsaktivitet og ivaretagelse av individuelle behov. Vi kan registrere at bildet vedrørende kontekst ikke har endret seg vesentlig fra 1987 vedrørende det å trene alene eller sammen med familie og venner. 52% under 40 år den gang oppgav at trening alene var den fremmer best ville ivareta deres behov og ønsket. Tilsvarende tall for dem over 40 år var 37% (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). I 1987 oppgav 70% private treningstudio som potensiell mosjonskontekst, mens private kurs, partier etc. ble foretrukket av 12%. I 2007 ser 4% for seg private kurs, partier, klasser (eks. dans, ballett, aerobic) som aktuelt, mens private treningssentra (SATS. Elixia ol; squashhall el.) ses på som aktuelt for 22% (fig 9). Tall fra 2007 viser at 11% av den voksne befolkning trener regelmessig på ett av landets 230 treningssentra, og de domineres av kvinner: 70% av brukerne er kvinner. Gjennomsnittsalderen er 37 år. I de siste årene har også eldre i betydelig grad fått øynene opp for treningssenteret som treningsarena (Ulseth, 2008 s. 17-20).

Det ser altså ut som treningssentrene - en type kontekst som ikke fantes i tilsvarende format og omfang i 1987- har fått økt tilslutning. Senere resultater (se figur 22) styrker denne siste tolkningen. Treningscenterbransjen har vokst seg stor og tydelig siden de første sentrene kom på 1960-tallet. I dag representerer bransjen en av to sentrale aktører som tilbyr organisert aktivitet for voksne; der Norges Idrettsforbund er den andre (Ulseth, 2008). Vi skal imidlertid også merke oss at man anvendte en noe annen formulering for dette alternativet i 2007 enn i 1987 (treningssentra versus treningstudio). Det er imidlertid ikke rimelig at dette skulle bidra til så store forskjeller man ser mellom 1987 og 2007.

Selv om idrettslagene også synes å utgjøre en betydelig aktør i noen studier (Ulseth, 2008), står idrettslagene lavere i kurs blant potensielt aktive voksne i dag (2007) enn i 1987 ved at 14 % anså den gang idrettslagene som en potensiell arena for mosjon og trening, mens tilsvarende tall i dag er 4%. En majoritet vurderte i 1987 idrettslaget som uaktuell som arena fordi den ble oppfattet som for forpliktende og krevende vedrørende fysisk form og forutsetninger (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). I lys av funnet om at enda færre i dag ser på idrettslaget som potensiell arena, kan det tyde på at en slik negativ oppfatning av idrettslaget er blitt styrket. Treningscenterbransjens framvekst kan delvis skyldes prioriteringer gjort internt i den frivillige idretten. Da organisasjonen på 1970-tallet bestemte seg for å fokusere på konkurranseaktivitetene, ga organisasjonen i realiteten slipp på et sterkt voksende marked for mosjon. Ved å

dempe mosjonsengasjementet ble det lagt til rette for kommersielle tilbydere på et marked med stort potensial i en periode der helse- og kroppsfokuset i samfunnet var økende (Ulseth, 2008). Det bør også tillegges at NIF har prioritert barn og unge i denne perioden. Flere vedtak på idrettsting og innretting av spillemidler underbygger dette. For øvrig kan vi merke oss at arbeidsplassrelaterte tilbud om mosjon har forblitt relativt marginale fra 1987 og fram til i dag; 6% anså i 1987 dette som et alternativ (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988), nokså tilsvarende det vi finner i dag (fig 10). Til dette siste vil vi si at noe av årsaken kan være manglende tilbud om bedriftsidrett for de som kan tenke seg dette. Senere i denne rapporten analyserer vi årsaker til at man ikke ønsker å aktivisere seg via bedriftsidrett, og uten å foregripe begivenhetene for mye, er en viktig årsak fravær av bedriftsidrettslag på egen arbeidsplass (se figur 38).

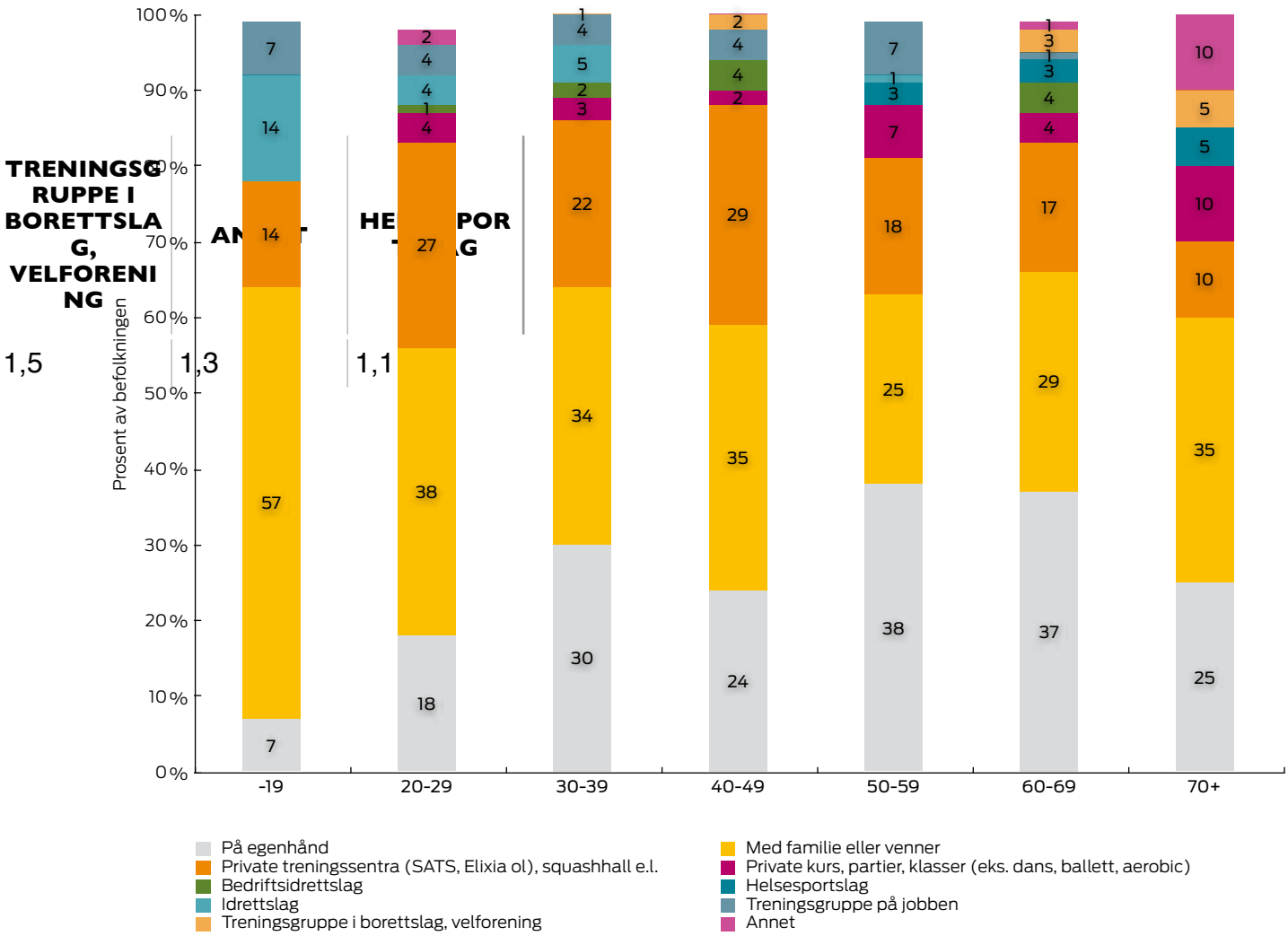


Fig. 10: Potensielt aktive fordelt på aldersgrupper: I hvilken sammenheng vil du foretrekke å trene eller mosjonere?

Essens

- Tre av ti ønsker å være fysisk aktive sammen med familie eller venner.
- Halvparten peker på individuelle aktiviteter som å trene på egen hånd (28%), eller i private treningssentre (22%).
- Noen flere menn enn kvinner vil prioritere å mosjonere på egenhånd (30% versus 25%); med familie eller venner (36% versus 30%).
- Derimot er det flere kvinner (27%) enn menn (19%) som vil foretrekke å trene eller mosjonere på private treningssentra.
- Ønsket om å trene på egen hånd stiger med alderen til fylte 50-69 år, for deretter å avta.
- Private treningssentra treffer primært de middelaldrende (20-49 år).
- Resultatene reflekterer at noen motiveres av sosiale sider ved fysisk aktivitet, mens andre prioriterer mulighet for selvstyring, fleksibilitet med hensyn på tid og sted for egen mosjonsaktivitet.

6.7. Hva er viktig for at potensielt aktive skal komme i gang med trenings- og mosjonsaktivitet?

De potensielt aktive ble også spurt om ulike faktorer de ville legge størst vekt på ved valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud. Figur 11 viser de 5 faktorene som i størst utstrekning tillegges vekt. Disse er presentert i form av første, andre og tredje prioriteringer. Om lag halvparten vektlegger kort reisetid fra bolig, og 26% angir dette som første prioritet, fire av ti ønsker ikke å være bundet av bestemte dager eller tidspunkter mens tre av ti må finne et passende tidspunkt. Fire av ti fremhever at tilbudet må ha lav inngangsterskel (at man ikke må være så sprek, at tilbudet er tilpasset egen fysikk) og at man må like miljøet. Kvinner setter i noe større utstrekning enn menn førsteprioritet på kort reisetid, mens det for menn er mer avgjørende at de liker miljøet. Faktorer av mer perifer betydning for kvinner og menn totalt sett (ikke vist) omfatter bl.a.: Lav deltageravgift, kyndig instruksjon, innbydende fasiliteter, at venner og kjente går der og at tilbudet gir utfordringer og spenning.

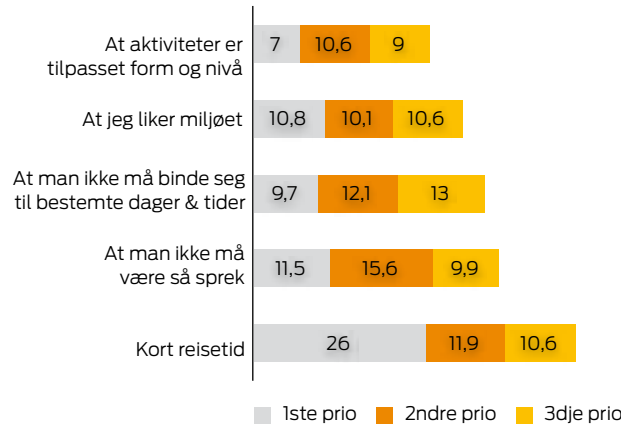


Fig. 11: Potensielt aktive: Hvilke faktorer legger du størst vekt på ved valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud? (n=454; framstilt i relasjon til prosentandel av de potensielt aktive)

6.7.1. Faktorer av betydning for å komme i gang blant potensielt aktive – endres disse med alder?

En aldersgruppespesifikk oversikt (tabell 2) viser enkelte forskjeller med hensyn til viktige kriterier for å komme i gang: De yngste vektlegger lav deltakeravgift, treningslokalenes attraktivitet samt på behovet for spenning og utfordringer. Tilpasning av tidspunkt og behov for ikke å binde seg til faste tider, gjør seg gjeldende blant de middelaldrende. Fra fylte 60 år melder det seg behov om aktiviteter som er tilpasset egen (reduuerte) fysiske form, gjerne med instruksjon. De fleste vektlegger imidlertid kort reiseavstand og fleksibilitet, uansett alder.

Tabell 2: Potensielt aktive fordelt på seks aldersintervall: Hvilke faktorer har størst betydning for valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud? (Prosent)

	Alder						Total
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	
Kort reisetid fra bosted	52	57	53	41	39	19	48
Må ikke være sprek	25	30	31	49	52	81	37
Ikke binding til dager/tider	25	43	33	43	37	24	34
Godt miljø	34	28	25	24	45	19	30
Tilpasning til fysisk form	14	20	29	30	37	67	26
Passende tidspunkt	22	37	27	23	19	10	25
Lav deltakeravgift	32	25	17	16	18	10	22
Kyndig instruksjon	7	9	13	20	25	29	14
Innbydende lokaler/utstyr	21	12	7	9	3	0	11
Venner/kjente går der	15	5	16	9	3	14	11
Inspirerende/varierte aktiviteter	12	8	12	11	6	5	9
Utfordringer/spenning	13	9	6	3	1	10	7
Kort reisetid fra jobb	8	4	7	11	1	0	6
Ta med barna/familien	10	9	8	0	1	0	6
Annet	2	1	0	0	0	0	1
Antall respondenter	91	105	83	70	67	21	451

Diskusjon

En sammenlikning av ovennevnte faktorer over en 20-års syklus (1987 – 2007) viser at både mannlige og kvinnelige potensielt aktive i 2007 i større utstrekning enn for 20 år siden vektlegger at man ikke må være så sprek for å delta. (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). På den annen side var det relativt mange (22%) som allerede 1987 også var opptatt av at aktivitetene var tilpasset deres fysisk form og nivå. Betydningen av et godt miljø ser derimot ut til å bli tillagt mindre vekt ved valg av tilbud i 2007 enn i 1987, da hele 38% den gang var opptatt av sosiale sider ved trenings- og mosjonskonteksten (Dølvik, Danielsen & Hernes, 1988). Kvinnene er i 2007 mer opptatt av at deltageravgiften må være lav, mens menn i 2007 har større preferanse for betydningen av innbydende lokaler enn 20 år tidligere. Det å kunne ta med barn/familien tillegges mindre vekt så vel blant kvinner som menn i 2007 enn i 1987. Vi ser ellers at ulik aldersgrupper har ulike preferanser, noe som indikerer at kriterier for å komme i gang i noen grad er livssyklusbetingede. I sum indikerer funnene at det bør være mulig å rekruttere flere til regelmessig fysisk aktivitet gjennom lavterskeltilbud (FYSAK-/frisklivsentraller etc.), ved å ha tilbud om aktivitet i nærheten av folks bosted, tilbud som samtidig er fleksible og gir rom for tilpasning til folks fysiske form og forutsetninger, og som ser hen til aldersbetingede preferanser.

Essens

- Ved valg av aktivitets-, mosjons- eller treningstilbud legger over halvparten størst vekt på kort reisetid fra bolig, og 26% angir dette som første prioritet.
- Fire av ti ønsker ikke å være bundet av bestemte dager eller tidspunkter.
- Mens fire av ti fremhever at tilbudet må ha lav inngangsterskel (at man ikke må være så sprek, at tilbudet er tilpasset egen fysikk) og at man må like miljøet, er tre av ti opptatt av å finne et passende tidspunkt.
- Mens de yngste legger vekt på lav deltakeravgift, treningslokalenes attraktivitet samt på behovet for spenning og utfordringer for å komme i gang, er tilpasning av tidspunkt og behov for ikke å binde seg til faste tider viktig blant de middelaldrende.
- Flere vil kunne bli regelmessig fysisk aktivitet ved å ha tilbud om aktivitet i nærheten av bosted, ha tilbud som samtidig er fleksible og gir rom for tilpasning til fysiske form og forutsetninger, og som ser hen til aldersbetingede preferanser.

6.8. Hva er motivene eller grunnene til å komme i gang med trenings- og mosjonsaktivitet blant potensielt aktive?

De potensielt aktive ble også spurt om ulike motiver eller grunner til at de ønsker å bli regelmessig fysisk aktive. Figur 12 viser de 3 faktorene som i primært tillegges vekt (presentert i form av første, andre og tredje prioriteringer)

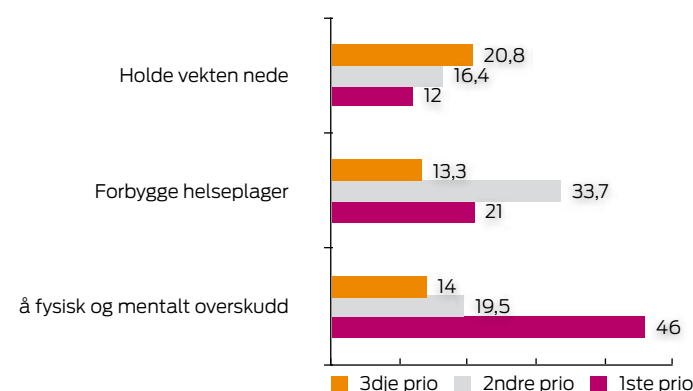


Fig. 12: Potensielt aktive: Hvilke motiver eller grunner tillegges vekt for å begynne? (n=457; framstilt i relasjon til prosentandel av de potensielt aktive)

Åtte av ti potensielt aktive ønsker å få fysisk og mentalt overskudd, og halvparten oppgir dette som den viktigste årsaken. Syv av ti ønsker å forebygge helseplager, mens halvparten ønsker å kontrollere vekten – som kan være motivert av både helsemessige og utseendemessige forhold. De to sistnevnte kjennetegnes ved at de ofte utgjør tilleggskriterium i tillegg til den viktigste årsaken. Prestasjonsrettede motiver (konkurranse, økt arbeidsevne, oppleve spenning, økt selvtillit) er relativt lite fremtredende. Det er ingen kjønnsforskjeller når det gjelder å vektlegge muligheten for å få mer overskudd og muligheten for å forebygge helseplager. Flere kvinner (59%) enn menn (42%) derimot betoner muligheten for å regulere egen vekt som et relativt viktig incitament til å bli regelmessig fysisk aktiv (oppgir dette som første, andre eller tredje prioritet).

Diskusjon

Det er et positivt trekk ved resultatene her at en så vidt stor prosentandel er motivert av psykologiske gevinster så som mentalt overskudd og velvære, samt forebygging av helseplager. I så måte er forventningene om gevinst i gruppen potensielt aktive ikke forskjellig fra det mange fysisk aktive oppgir som motivasjon bak å være i aktivitet (Allender, Covburn & Foster, 2006). Forventninger om mentalt overskudd bør være relativt hurtig oppnåelig i kjølevannet av økt fysisk aktivitet, og en slik type motivasjon representerer i større grad en type indre regulert motivasjon som har vist seg viktig for å opprettholde motivasjon og lyst til være aktiv når man først har begynt (Deci & Ryan, 2000). Det er derfor oppmuntrende at så vidt mange blant de potensielt aktive fokuserer på slike avkastninger som motivasjonsunderlag.

En noe mindre andel oppgir at de ønsker å bli mer fysisk aktiv for å kunne regulere vekten si, og her er kvinnene i flertall. Forskningsfunn viser at et slikt motiv i større grad representerer en form for ytre-regulert motivasjon som ofte gir en dårligere plattform for varig atferdsendring. I så måte er det positivt at ikke flere knytter egen aktivitet til denne type motiv. I lys av at en god andel fysisk inaktive kvinner anser vektregulering som et incitament for å bli mer aktive, vil det være hensiktsmessig å få disse til å skifte fokus. Slik vil en kunne unngå «berg – og dal» motivasjon» blant kvinnene, og sikre en mer stabil og varig motivasjonsplattform for denne gruppen. Gjennom at flere potensielt aktive kvinner enn menn tiltrekkes av treningssenterarenaen og disse i noen grad kan fremme fokus på kropp og utseende, har disse en utfordring knyttet til å etablere en stabil motivasjon for fysisk aktivitet blant fysisk aktive og potensielt aktive kvinner (Ulseth, 2008). Dette gjelder spesielt i en tid da mange ser god helse som synonymt med «fitness, being toned and in good shape» (Lupton, 1995, s.138). Dog skal det nevnes at den norske treningssenterbransjen i større grad enn utenlandske fremmer funksjonalitet og helse framfor kropp, vektregulering og utseende (Steen-Johnsen, 2004).

Essens

- Åtte av ti potensielt aktive ønsker å få fysisk og mentalt overskudd, og halvparten oppgir dette som den viktigste årsaken til å komme i gang med regelmessig aktivitet.
- Forventninger om mentalt overskudd bør være relativt hurtig oppnåelig i kjølevannet av økt fysisk aktivitet, og en slik type motivasjon representerer i større grad en type indre regulert motivasjon som har vist seg viktig for å opprettholde motivasjon og lyst til være aktiv når man først har begynt.
- Syv av ti ønsker å forebygge helseplager, mens halvparten ønsker å kontrollere vekten
- Å regulere egen vekt er et viktig incitament til å komme i gang blant flere kvinner (59%) enn menn (42%).
- Ved at en god andel fysisk inaktive kvinner anser vektregulering som et incitament for å bli mer aktive, vil det være hensiktsmessig å få disse til å skifte fokus for å unngå motivasjon preget av stor ustabilitet.

Barrierer og drivkrefter vedrørende økt fysisk aktivitet blant inaktive

7. Barrierer og drivkrefter vedrørende økt fysisk aktivitet blant inaktive

Hvilke betydning har ulike faktorer under oppveksten og nå, for nåværende status som fysisk inaktiv? Vi skal nå se nærmere på dette ved å sammenlikne de fysisk aktive, de potensielt aktive og de som kategoriseres som ikke potensielt aktive med hensyn på forhold til skolens kroppsøving, sosial støtte fra familie og venner, rollemodeller m.m. Analysen av eventuelle forskjeller gruppene mellom gir viktig informasjon med hensyn til mulighetene for å stimulere de inaktive gruppene til å bli mer fysisk aktive.

7.1. Hvilke betydning har aktive venner og aktive familiemedlemmer i oppveksten for eget aktivitetsnivå i voksen alder?

Potensielt aktive og regelmessig fysisk aktive skiller seg forholdsvis lite fra hverandre med hensyn til personer de hadde i nærmiljøet under oppveksten som drev regelmessig fysisk aktivitet. Fig 13 viser at ca 65 % både blant de fysisk aktive og blant de potensielt aktive har hatt fysisk aktive nære venner under oppveksten. Blant de inaktive som ikke ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet, er det bare 44% som har hatt nære venner som var fysisk aktiv under oppveksten. Det ser med andre ord ut til at det å ha fysisk aktive nære venner under oppveksten påvirker positivt det å være fysisk aktiv i voksen alder eller interessen for å bli fysisk aktiv (potensielt aktive).

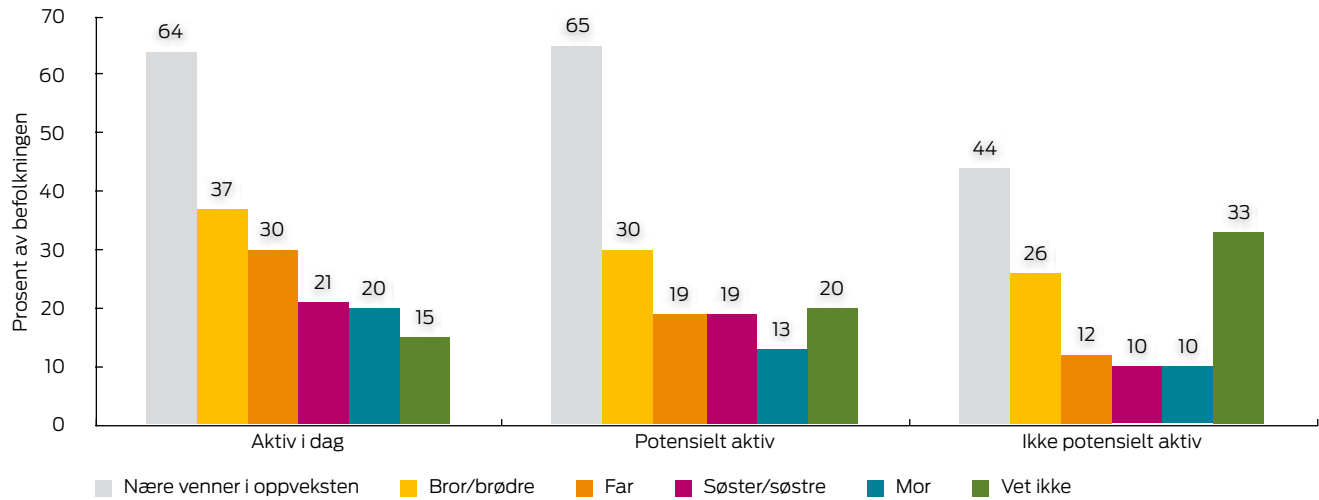


Fig. 13: Hvorvidt man i oppveksten har hatt nære venner eller familie som drev regelmessig fysisk aktivitet eller mosjon

Det er en klar forskjell mellom de som er fysisk aktive eller potensielt aktive, og de som ikke er det også med hensyn på familiemedlemmers aktivitetsnivå under oppveksten. De som er regelmessig aktive hadde i større grad fysisk aktive brødre og foreldre under oppveksten enn de som er potensielt aktive eller ikke potensielt aktive. Søstrenes aktivitetsnivå ser ikke ut til å være forskjellig i gruppene aktive i dag og potensielt aktive, mens de som er aktive i dag hadde betydelig større andel søstre som var aktive i respondentenes oppvekst sammenliknet med de ikke potensielt aktive. Generelt har de regelmessig fysisk aktive i større grad hatt aktive familiemedlemmer under oppveksten enn begge gruppene fysisk inaktive. De mønstrene vi finner her er i liten grad forskjellige om vi gjør analysene fordelt på kvinner og menn. For eksempel finner vi liten forskjell på mors og fars fysiske aktivitetsnivå for henholdsvis menn og kvinners nåværende status som potensielt fysisk aktiv eller ikke potensielt fysisk aktiv i voksenalder.

Diskusjon

Flere studier har tidligere dokumentert betydningen av venners og familiemedlemmers fysiske aktivitet for egen fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalderen (Anderssen & Wold, 1992; Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, 2007). Fra et teoretisk psykologisk standpunkt kan dette forklares ved at venner og familie agerer som rollemodeller og bidrar med sosial støtte og oppmuntring vedrørende fysisk aktivitet (Bandura, 1997). Spøringsstudier viser dessuten at fysisk aktivitet i barne- og ungdomstid influerer positivt på fysisk aktivitet som voksen (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, & Raitakari, 2005). Resultatene fra denne studien sammen med nevnte funn fra andre studier kan tolkes dit hen at fysisk aktive venner og familiemedlemmer i oppvekstperioden stimulerer til fysisk aktivitet som ung, og at man som følge av det er sterkere motivert for fysisk aktivitet som voksen. Særlig er prosentandelen med aktive fedre i oppveksten klart forskjellig, og da spesielt mellom ikke potensielt fysisk aktive (12%) og regelmessig fysisk aktive (30%), mens andelen med aktive fedre i oppveksten er 19% blant de potensielt aktive. Fysisk aktive venner og familiemedlemmer kan på lik linje med nabolagskapital betraktes som en form for sosial og kulturell ressurs eller kapital som bidrar i sosialiseringprosessen, og legger grunnlaget for en fysisk aktiv livsstil som voksen (Lindström, Moghaddassi, & Merlo, 2003; Bourdieu, 1990). Både fysisk aktive og potensielt aktive oppgir i lik utsterkning at de har hatt fysisk aktive venner i oppveksten, og vi fant tidligere i våre data at gruppen potensielt aktive skilte seg fra gruppen ikke potensielt aktive ved at førstnevnte gruppe i langt større grad oppgav at de hadde vært regelmessig fysisk aktive tidligere. En mulig konklusjon når det gjelder aktive venners betydning kan være at venners fysiske aktivitet i barne- og ungdomstid skaper en motivasjonsmessig «depot-effekt» for fysisk aktivitet som voksen; både ved å stimulere til flere fysisk aktive i voksenalder, og ved å gi næring til lyst og motivasjon for å bli regelmessig fysisk aktiv som voksen. Dette til tross, vi ser at også 44% av de ikke potensielt fysisk aktive rapporterer om fysisk aktive venner i oppveksten. Med andre ord; fysisk aktive venner i oppveksten er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig stimulans for å få flere regelmessig fysisk aktiv som voksen.

Essens

Blant de inaktive som ikke ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet, er det bare 44% som har hatt nære venner som var fysisk aktiv under oppveksten, mens 65 % både blant de fysisk aktive og blant de potensielt aktive har hatt fysisk aktive nære venner under oppveksten.

- De som er regelmessig aktive hadde i større grad fysisk aktive brødre og foreldre under oppveksten enn de som er potensielt aktive eller ikke potensielt aktive.
- Generelt har de regelmessig fysisk aktive i større grad hatt aktive venner og/eller familiemedlemmer under oppveksten enn begge gruppene fysisk inaktive.
- Resultatene fra denne studien vurdert sammen med funn fra andre studier kan tolkes dit hen at fysisk inaktive venner og familiemedlemmer i oppvekstperioden hemmer stimulans til fysisk aktivitet som ung, og at man som følge av det med større sannsynlighet blir fysisk inaktiv som voksen.

7.2. Er trivsel i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen relatert til aktivitetsnivået som voksen?

Det ser ut til at de fleste bærer på positive minner fra skolens kroppsøvingstimer. Ser vi på de fysisk aktive i dag eller de potensielt aktive (fig. 14), svarer rundt 6 av 10 at de trivdes ganske godt eller meget godt i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen. Blant de ikke potensielt aktive er det 4 av 10 som oppgir et slikt forhold til timene. Tilsvarende er andelen som sier at de trivdes svært eller ganske dårlig i kroppsøvingstimene størst (26 %) blant de ikke potensielt aktive.

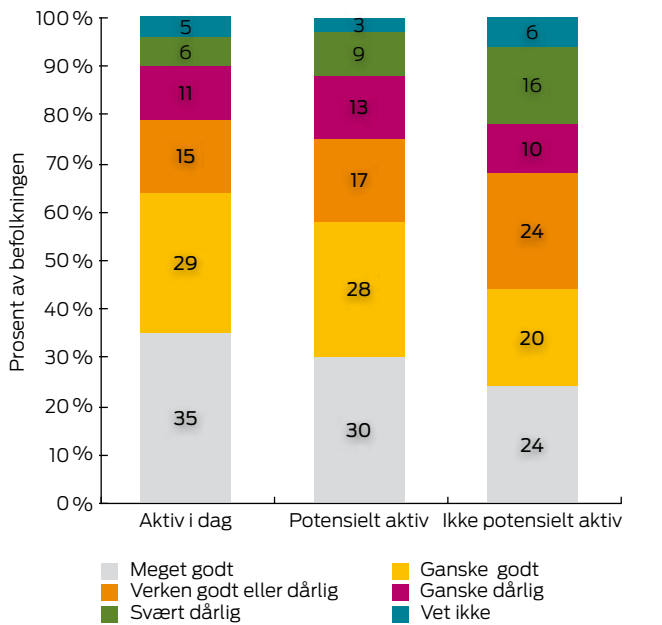


Fig. 14: Trivsel i kroppsøvingstimene på ungdomsskolen

7.3 Medlemskap i idrettslag: Er det forskjeller mellom potensielt aktive, ikke potensielt aktive og regelmessig fysisk aktive?

Respondentene ble også spurt hvorvidt de noen gang har vært medlem i et idrettslag.

22% er i dag medlem av en idrettsforening, mens 24% aldri har vært medlem.

32% sluttet som barn/ungdom, mens 23% har sluttet som voksen. Figur 15 viser at blant nåværende fysisk aktive er andelen som aldri har vært medlem i idrettslag 22%, 29% blant de potensielt aktive og hele 44% blant de ikke potensielt aktive. Prosentandelen som har avsluttet sitt medlemskap i løpet av barne- og ungdomstiden er derimot relativt lik gruppene i mellom. Det er ellers en større prosentandel (26%) blant de fysisk aktive som har opprettholdt sitt medlemskap enn blant de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive (henholdsvis 11 og 12 %).

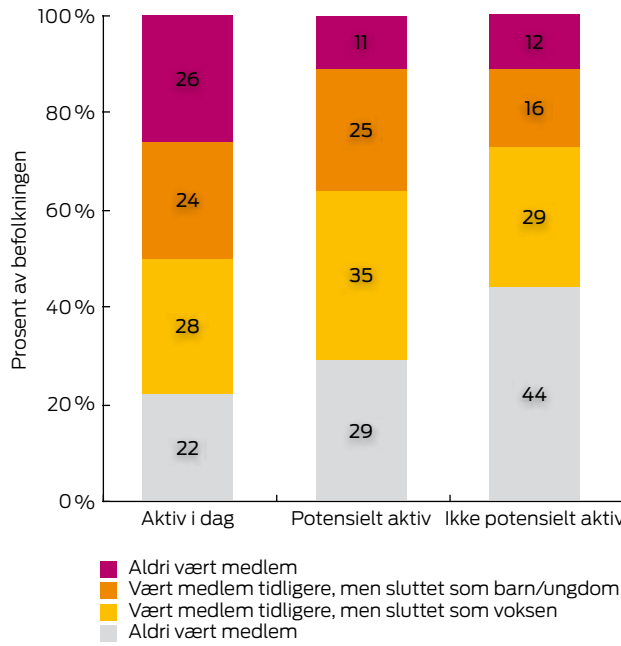


Fig. 15: Medlemskap i idrettslag – nå eller tidligere?

Diskusjon

Spørsmålet om selvstendige effekter av opplevelser i kroppsøvingsfaget for senere fysisk aktivitet som voksen lar seg ikke besvare ved foreliggende data. Vi kan konstatere at de ikke potensielt fysisk aktive er gruppen som i størst utstrekning bærer på negative minner fra timene i faget på ungdomstrinnet. Resultatene kan reflektere at kroppsøvingsundervisningen er best tilpasset og oppleves mer positivt av fysisk aktive enn inaktive elever i ungdomstiden – noe tidligere forskning har påvist (Anderssen, 1993), og at det går en sti fra positivt syn på faget til fysisk aktivitet på fritid som ung (Ommundsen & Kvalø, 2007), med bærekraft inn i voksen alder (jamfør tidligere nevnte sporingsstudier viser dessuten at fysisk aktivitet i barne- og ungdomstid influerer positivt på fysisk aktivitet som voksen) (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, & Raitakari, 2005).

Tidligere studier har vist at organisert idrettsdeltagelse i klubb/forening i barne- og ungdomstid (medlemskap reflekterer i de fleste tilfeller fysisk aktiv deltakelse/trening) representerer en viktig sosialisering sinns for fysisk aktivitet som voksen. For eksempel fant Telama og medarbeidere i en 21-års oppfølgingsstudie blant finske kvinner og menn at de som hadde vært medlemmer i idrettslag/forening under hele oppveksten (9-18 år) hadde en åtte ganger forøket sannsynlighet for å være fysisk aktive som voksne sammenliknet med gruppen som aldri hadde vært medlemmer under oppveksten (Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari, 2006). Også grupper som hadde vært medlem (kun blant menn), men sluttet i løpet av ungdomstiden var med noe større sannsynlighet fysisk aktive som voksne enn de som aldri hadde vært innom lag/foreningsidrett (Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari, 2006). Resultatene vist i Fig 15 understøtter i noen grad et slikt mønster. For det første: En langt mindre prosentandel blant både aktive i dag (22%) og potensielt aktive (29%) har aldri vært medlem i klubb/forening, jamført med gruppen ikke potensielt aktive (44%). For det andre: De som synes mobiliserbare for mer aktivitet som voksen (potensielt aktive), representerer den største prosentandelen av dem som har vært medlem som barn/ungdom, men sluttet. For den sistnevnte gruppen kan en forklaring være at erfaringer fra organisert idrett i barne- og ungdomstid – til tross for frafall/oppgitt medlemskap – gir en «depoteffekt» som bidrar til å skape lyst og motivasjon for igjen å bli mer fysisk aktiv. Det er allikevel ikke slik at sosialisering betingede erfaringer betyr alt. Flere sporingsstudier viser moderate effekter, og inviterer til å se betydningen av at også «her og nå» faktorer selvsagt representerer barrierer for økt fysisk aktivitet blant mange fysisk inaktive.

Essens

- Andelen som sier at de trivdes svært eller ganske dårlig i kroppsøvingstimen er større blant de ikke potensielt aktive enn de regelmessig aktive og potensielt aktive.
- 6 av 10 av de regelmessig aktive og potensielt aktive og 4 av 10 blant de ikke potensielt aktive trivdes ganske godt eller meget godt i kroppsøvingstimen på ungdomsskolen.
- Blant nåværende fysisk aktive er andelen som aldri har vært medlem i idrettslag 22%, 29% blant de potensielt aktive og hele 44% blant de ikke potensielt aktive.
- 26% blant de fysisk aktive har opprettholdt sitt medlemskap i idrettslag mot ca 12% blant de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive.
- Mistrivsel i kroppsøvingsfaget kan være en tidlig forløper for fysisk inaktivitet i voksen alder, både direkte, og indirekte ved at slik mistrivsel også gir svakere sosialisering til organisert idrett i barne- og ungdomstid.

7.4. Er det noen sammenheng mellom fysisk aktivitetsstatus og betydningsfulle andres nåværende aktivitetsnivå?

Fig. 16 viser at det er en klar forskjell – tilnærmet lineær sammenheng – mellom de som er fysisk aktive, de potensielt aktive og de som ikke er potensielt aktiv, når det gjelder venners nåværende aktivitetsnivå. Blant de regelmessig fysisk aktive, svarer 64 % at de har nære venner som er fysisk aktive. Blant de potensielt aktive er prosentandelen med fysisk aktive venner 51%, mens den er 35% blant de ikke potensielt aktive. Tilsvarende mønstertendens finner vi med hensyn på brødres og søsters fysiske aktivitet. Det er ingen forskjell mellom de fysisk aktive og de potensielt aktive med hensyn på prosentandelen som har fysisk aktive kollegaer, derimot er det betydelig færre blant de ikke potensielt aktive som har fysisk aktive kollegaer.

Prosentandelen med fysisk aktive ektefeller/samboere/kjærester er langt lavere blant de potensielt aktive og ikke potensielt aktive enn blant nåværende fysisk aktive. Mens 36% av aktive i dag svarer at de har ektefeller/sambo/kjæreste som er regelmessig fysisk aktiv, er tilsvarende tall for de potensielt aktive og ikke potensielt aktive henholdsvis 19% og 17%. Samlet sett indikerer resultatene at det fysiske aktivitetsnivået i respondentenes nære sosiale omgivelser i noen grad er positivt assosiert med ens eget aktivitetsnivå. Mens dagens aktive i snitt har 2,9 fysisk aktive personer rundt seg, er tilsvarende antall for de ikke potensielt aktive 1,9.

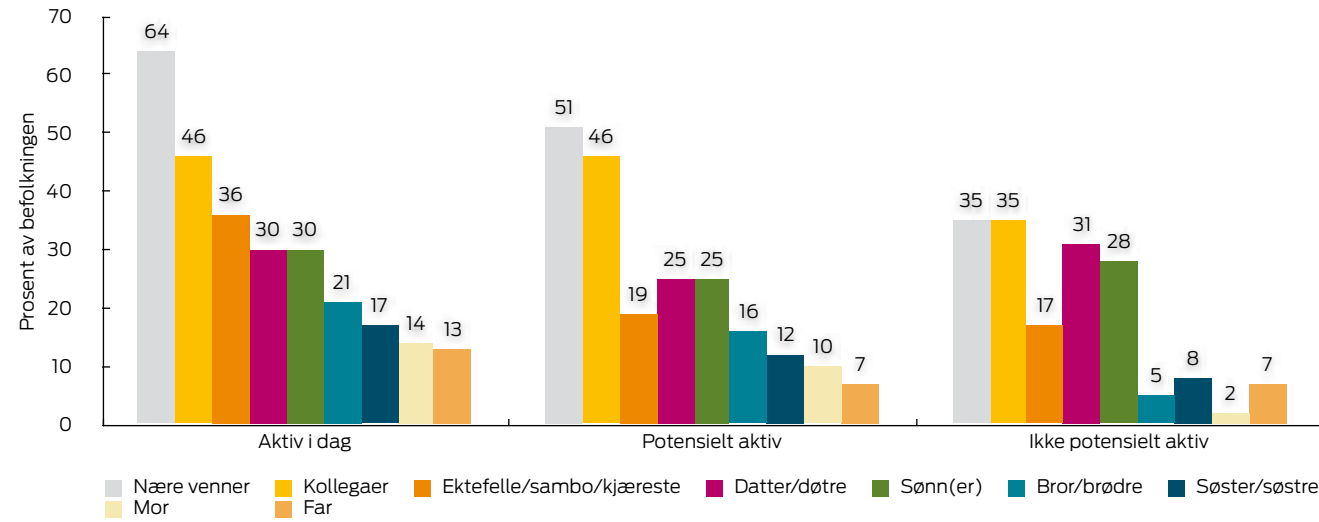


Fig. 16: Respondentenes nåværende aktivitetsstatus i relasjon til betydningsfulle andres nåværende fysisk aktivitet

Diskusjon

Tidligere forskning som har fokusert ulike stadier for fysisk aktivitet (Wester, Wahlgren, Wedman & Ommundsen, 2009) har bekreftet sammenhengen mellom fysisk aktivitetsnivå i folks sosiale nettverk og ens eget fysiske aktivitetsnivå eller beredskap for fysisk aktivitet (Giles-Corti & Donovan, 2002; Lorentzen, Ommundsen & Holme, 2007). Generelt viser forskning at folk som er fysisk aktive sammenliknet med inaktive har flere venner eller kollegaer som er fysisk aktive, samt flere aktive familiemedlemmer. Fysisk aktive i ens nettverk vil kunne spille en rolle både i kraft av å være rollemodeller og ved å utløse sosial støtte for egen fysisk aktivitet (Bandura, 1997). Som vist i fig. 16 understøtter flere funn i denne studien slike tidligere forskningsfunn vedrørende betydningen av fysisk aktive sosiale nettverk. Tidligere forskning har imidlertid i langt mindre grad analysert forskjeller mellom undergrupper preget av ulik beredskap for fysisk aktivitet (aktiv nå; inaktiv, men interessert i å bli mer aktiv; inaktiv nå, og ikke interessert i mer fysisk aktivitet). I en studie blant en lokalbefolkning på Romsås og Furuset i Oslo observerte Lorentzen og medarbeidere (Lorentzen, Ommundsen & Holme, 2007) signifikante forskjeller mellom inaktive, men interessert i å bli mer aktiv (benevnt som «overveiere») og inaktiv nå, og ikke interessert i mer fysisk aktivitet («før-overveiere») med hensyn til sosial støtte for fysisk aktivitet. «Før-overveiere» rapporterte om signifikant svakere sosial støtte for fysisk aktivitet enn hva «overveiere» gjorde. Tilsvarende finner vi i dette materialet at potensielt aktive (som kan sidestilles med «overveiere») i større utstrekning rapporterer om fysisk aktive venner, kollegaer, brødre og mødre enn hva ikke-potensielt aktive («før-overveiere») gjør. Vi vet fra tidligere forskning at «overveiere» sammenliknet med «før-overveiere» har sterkere mestringsforventninger, mer positive holdninger og opplever større grad av personlig kontroll vedrørende muligheten for å bli mer aktiv (Lorentzen, Ommundsen & Holme, 2007). Funnene her sammen med tilsvarende fra tidligere forskningsfunn tyder derfor på at dikotomien fysisk aktiv versus fysisk inaktiv er for grov, og at det er tjenlig å operere med undergrupper blant de fysisk inaktive (det vil si potensielt aktive versus ikke potensielt aktive). Disse to grupperingene er forskjellige med hensyn på psykologisk beredskap for å bli mer aktive, og med hensyn på omfanget av aktivitetsstimulerende sosiale faktorer i omgivelsene deres. Resultatene underbygger at fysisk aktive i ens nettverk kan spille en rolle både i kraft av å være rollemodeller og ved å utløse sosial støtte for egen fysisk aktivitet blant potensielt aktive.

Essens

- 64% blant de regelmessig fysisk aktive har nære venner som er fysisk aktive. Den er 51% blant de potensielt aktive og 35% blant de ikke potensielt aktive.
- 36% av de regelmessig aktive har ektefeller/sambo/kjæreste som er regelmessig fysisk aktiv. Tilsvarende tall for de potensielt aktive og ikke potensielt aktive henholdsvis 19% og 17%.
- Mens dagens aktive i snitt har 2,9 fysisk aktive personer rundt seg, er tilsvarende antall for de ikke potensielt aktive 1,9.

Betydningen av
fysiske omgivelser,
anlegg og områder
for fysisk aktivitet



8. Betydningen av fysiske omgivelser, anlegg og områder for fysisk aktivitet

Som vist i fig 17 er enkelte arenaer som vei/fortau, gangveier, sykkelstier og friarealer innen rekkevidde for de aller fleste. 60-70% av befolkningen har også tilgang til tilrettelagte aktivitetsarenaer som idrettshaller, treningssentra, badeplasser, lysløyper, balløkker, trimløyper, skiløype og 2-3 av 10 har tilgang til tennissenter, hopp- og slalåmbakke eller squashhall. Fig 18 viser dessuten at en stor del av befolkningen har tilgang til flere arenaer samtidig. Det er også et mønster som klart viser at regelmessig fysisk aktive i større utstrekning enn de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive oppgir å ha tilgang til aktivitetsanlegg (tabell 3). En sammenligning mellom de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive indikerer ellers at potensielt aktive har større tilgang til en del spesifikke aktivitetsområder/anlegg (sykkelsti, trimløype, balløkke, lysløype) enn de ikke potensielt aktive.

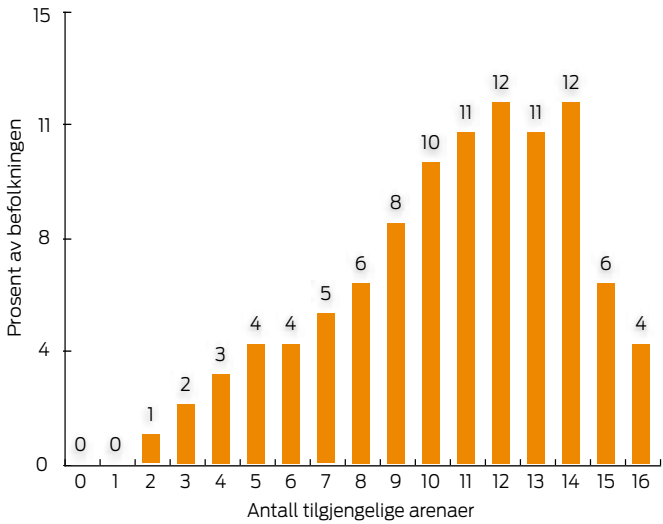


Fig. 18: Hvor mange arenaer man har tilgang til i nærheten av bosted (innen 3 km)

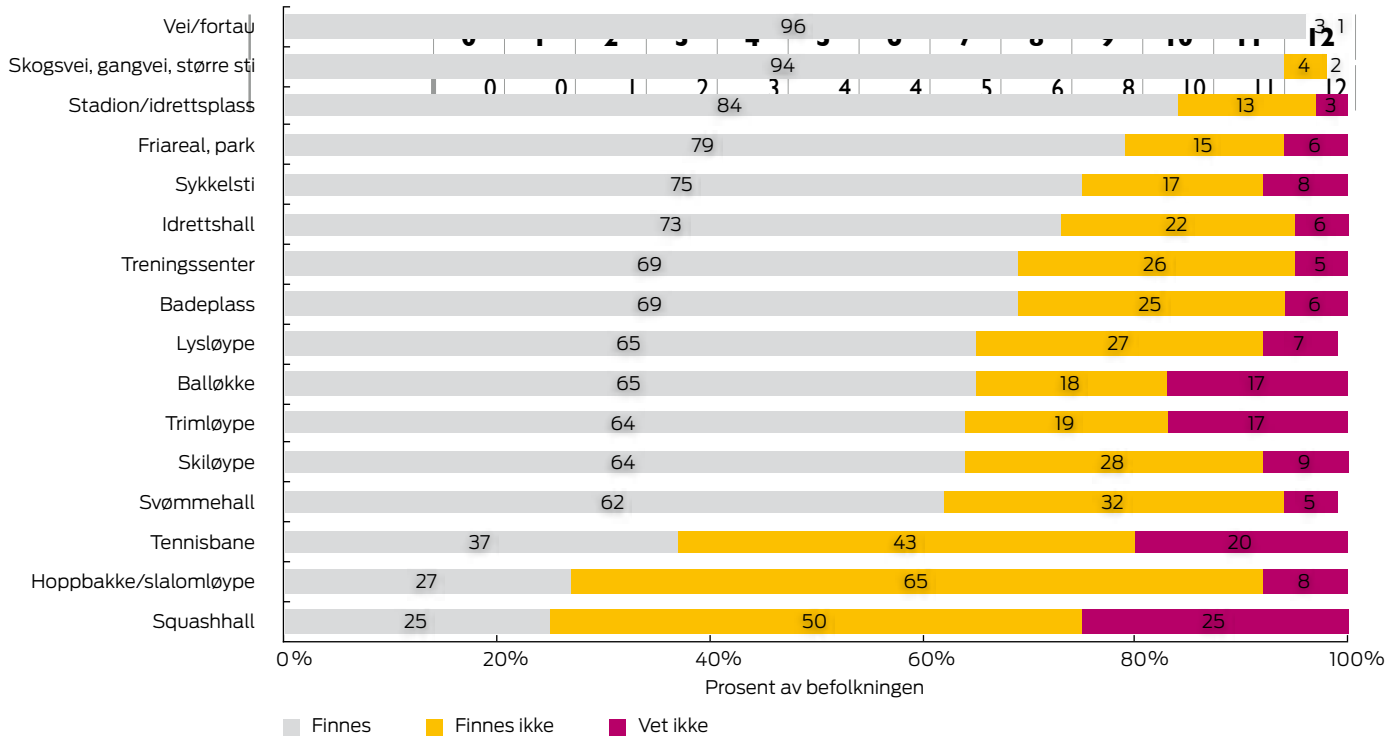


Fig. 17: Tilgang til ulike idrettsanlegg eller naturlige aktivitetsområder i nærhet av bopel (Det er her spurt om vedkommende har ulike idrettsanlegg eller naturlige aktivitetsområder i nærheten (innen 3 km) fra bosted)

Tabell 3: Tilgjengelighet til aktivitetsarena fordelt på tre ulike aktivitetsgrupperinger (prosent).

Arena	Fysisk aktiv (%)	Potensielt aktiv (%)	%)
Stadion/idrettsplass	87.1	77.6	78.2
Tennisbane	40.1	32.6	24.2
Idrettshall	75.3	67.4	64.2
Hopp & slalåmbakke	28.9	24.8	19.4
Lysløype	68.4	62.2	49.7
Trimløype	68.6	56.3	47.3
Svømmehall	64.1	59.6	54.5
Squashhall	27.7	19.3	12.7
Treningssenter	71.9	66.1	57.0
Balløkke	67.5	60.2	50.9
Skiløype	66.2	58.9	53.9
Badeplass	71.6	64.6	56.4
Sykkelsti	77.0	73.9	62.4
Skogsvei, gangvei	95.3	91.3	89.7
Friareal, park	81.6	73.9	75.2
Vei, fortau	96.9	93.5	92.7

15 8.1. Mulighetene til å drive aktivitet hjemmefra:
6 Er mulighetene ulike blant potensielt aktive, ikke potensielt aktive og regelmessig fysisk aktive?
I følge figur 19 oppgir de aller fleste at de har gode muligheter for å ta en spaser- eller løpetur hjemmefra. Over 90% anser mulighetene som gode eller svært gode. Det er ingen kjønnsforskjeller med hensyn på dette, og heller ingen utdanningsmessige forskjeller. Aldersmessig (ikke vist i figur) vurderer de yngste (15-29 år) mulighetene som noe dårligere enn de tre eldre gruppene. Som det ellers framgår av figur 19 er forskjellene marginale i vurderinger av muligheter mellom aktivitetsgrupperingene fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive.

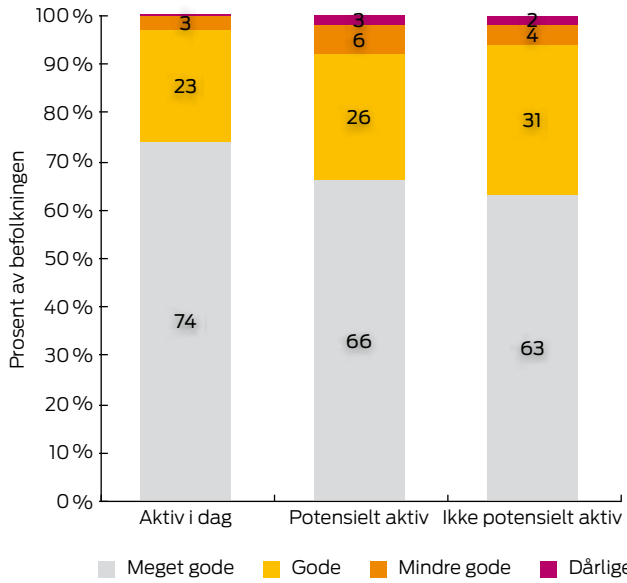


Fig. 19: Vurdering av mulighet for løpe- eller spaseretur fra bopel blant regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive

8.2. Brukes tilgjengelige anlegg eller aktivitetsområder, og er det forskjeller mellom ulike aktivitetsgrupperinger med hensyn på bruk?

I figur 20 har vi sammenstilt rapportert tilgjengelighet til arenaer og aktivitetsområder og faktisk bruksomfang av slike arenaer og områder. Antallet tilgjengelige anlegg eller arenaer synes å overstige det antallet man oppgir å benytte seg av. Størst brukerandel (fig 23) finner vi for typisk allment tilgjengelige aktivitetsområder så som veier, fortauer, skogsveier, parker og sykkelstier. Treningssentra og svømmehaller har også en forholdsvis høy brukerandel. Tennisbaner, squashhaller, skibakker og balløkker har derimot en lav brukerfrekvens blant voksne. Utvalget som her er undersøkt har i gjennomsnitt tilgang på 11 aktivitetsarenaer, mens den faktiske bruken i gjennomsnitt omfatter 4 arenaer.

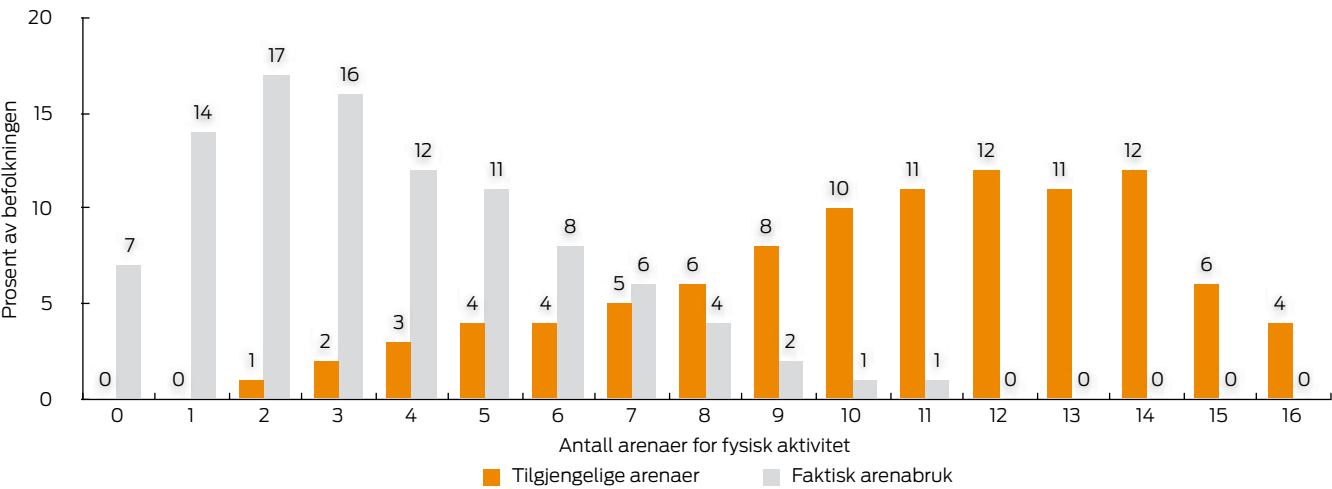


Fig. 20: Tilgang på aktivitetsarenaer og faktisk bruk

Det er noe variasjon i tilgang på antall arenaer de tre aktivitetsgrupperingene i mellom (tabell 3 og figur 21), men forskjellene er ikke markante. Av figur 21 ser vi faktisk at det er først ved tilgangsintervallet 8 anlegg eller flere at de regelmessig aktive rapporterer større tilgang enn de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive. For antallet anlegg i intervallet 0-8 rapporterer en større andel av de potensielt aktive og ikke potensielt aktive tilgang. Variasjonene mellom gruppene er naturlig nok større når det gjelder faktisk bruk (se figur 22). Av de ikke potensielt aktive benytter 70-80% to eller færre arenaer. Halvparten av de regelmessig fysisk aktive bruker fem eller flere arenaer.

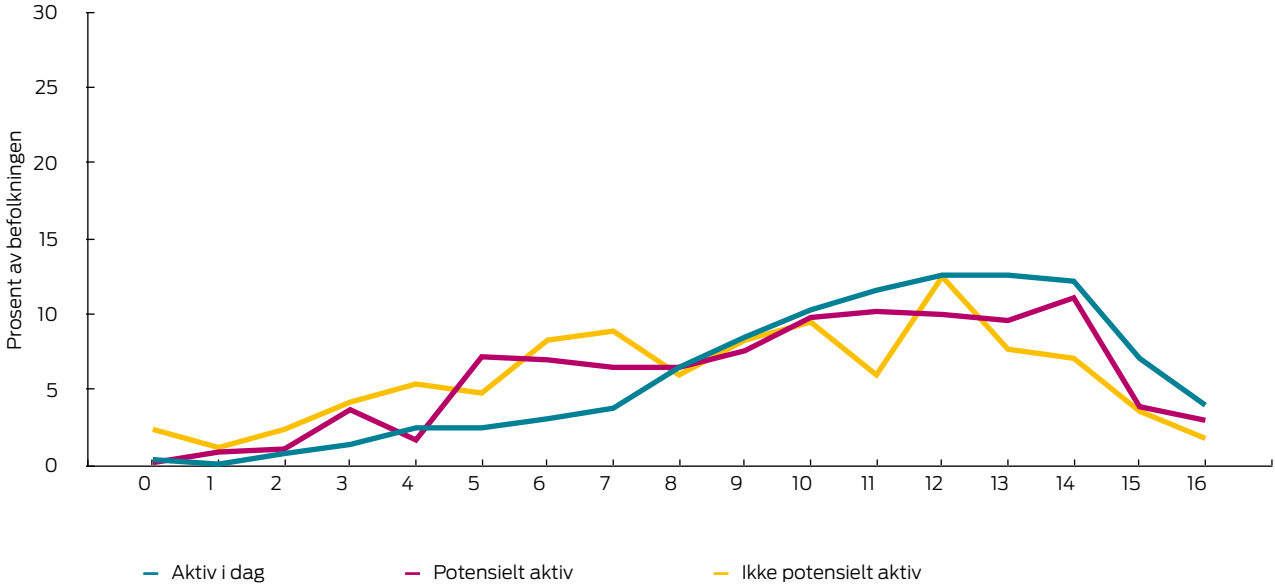


Fig. 21: Tilgang på idrettsanlegg og aktivitetsområder blant tre aktivitetsgrupperinger (x-aksen i fig. 21 og fig. 22 angir antall tilgjengelige idrettsanlegg/aktivitetsområder)

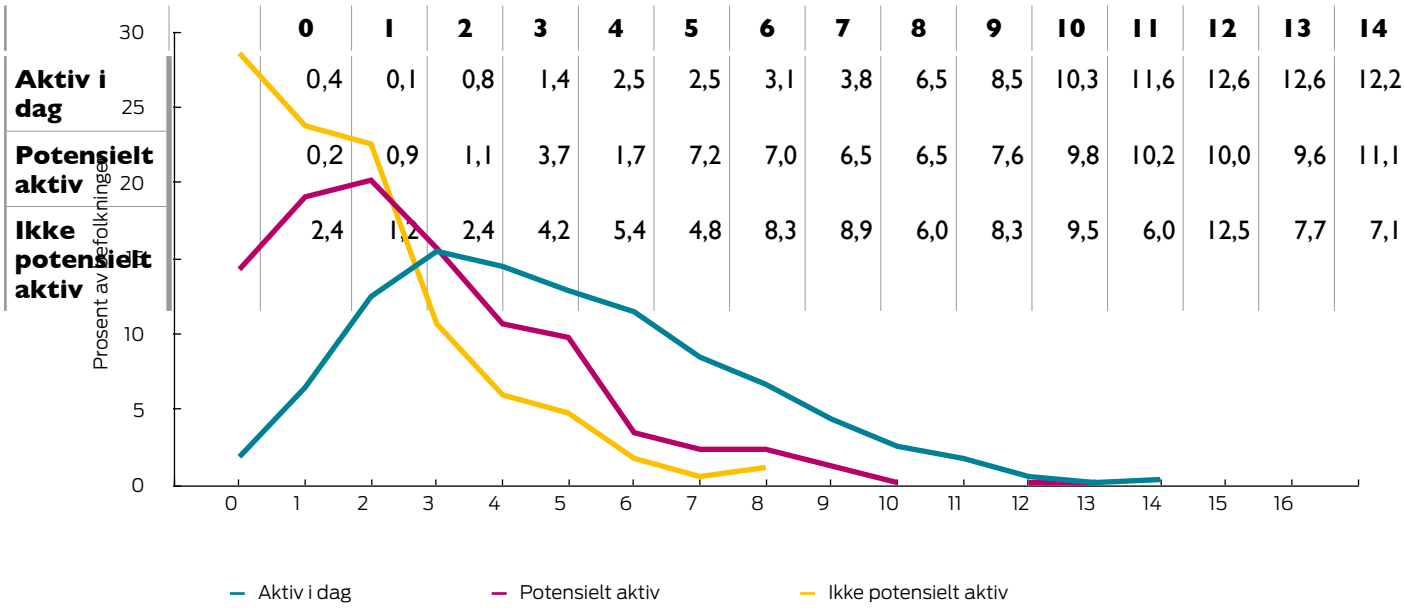


Fig. 22: Faktisk bruk av idrettsanlegg og aktivitetsområder blant tre aktivitetsgrupperinger

8.2.1. Endringer i bruk av arenaer og områder for fysisk aktivitet i perioden 1987- 2007

Ser vi på utviklingen vedrørende bruk av arenaer og aktivitetsområder i et 20-års perspektiv, antyder den at veksten av andelen fysisk aktive de siste 20 årene i stor grad henger sammen med økt utnytting av de allment tilgjengelige aktivitetsarenaene som veier/fortau og

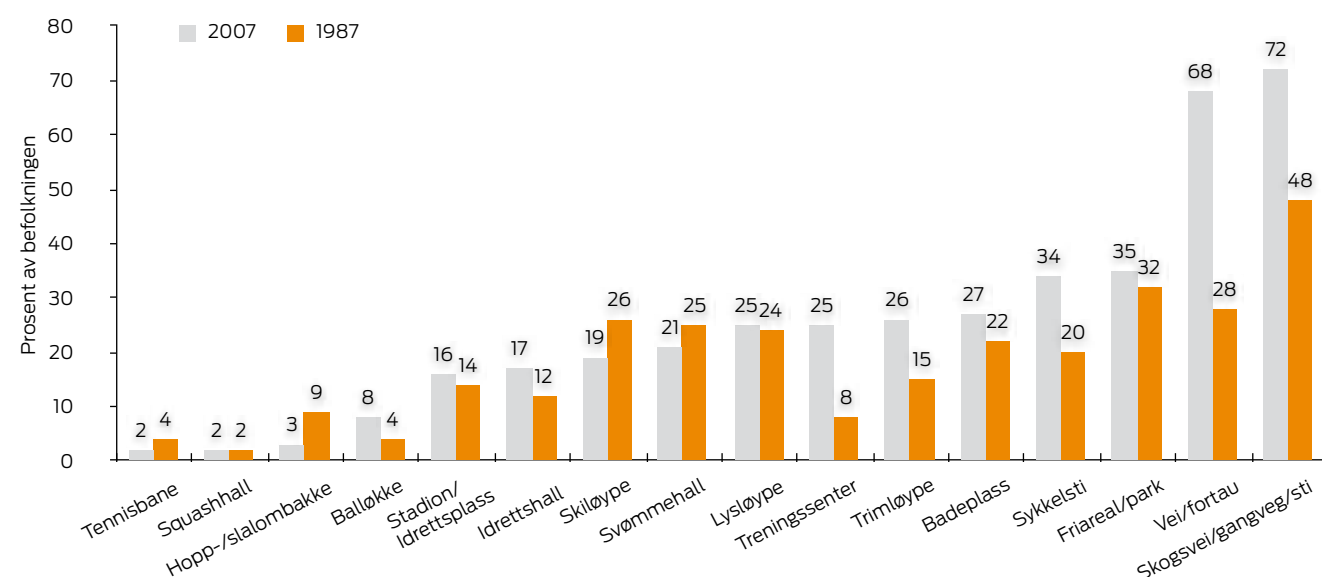


Fig. 23: Bruk av arenaer og områder for fysisk aktivitet i 1987 og 2007

Diskusjon

Det er et positivt funn at en så vidt stor andel av de spurte har god tilgjengelighet til en rekke typer arenaer og områder for fysisk aktivitet. Det er også et viktig pluss at så mange, og på tvers av aktivitetsgrupperinger, anser mulighetene for løpe- og eller spaserter fra egen bolig som gode. At de yngste (16-29 år) ikke i samme grad vurderer mulighetene som gode, kan indikere en større mismatch mellom den type omgivelser/anlegg/områder denne gruppen ser som relevante for sitt bruk, og det som faktisk befinner seg i nærheten av deres bopel. Det kan også reflektere at eksistens av anlegg nær bopel ikke nødvendigvis reflekterer reell tilgang til slike anlegg.

Potensielt aktive har imidlertid større tilgang til en del spesifikke aktivitetsområder /anlegg enn de ikke potensielt aktive (sykelsti, trimløype, balløkke, lysløype). Dataene indikerer således også at god tilgjengelighet til anlegg i

skogstier. Disse områdene benyttes nå i enda større grad enn tidligere. Treningssentrene viser også en betydelig bruksvekst fra 1987 til 2007. Som det framgår av figur 23 har det vært en tredobling i andel av befolkningen som trener og mosjonerer på treningssentre i løpet av denne tidsperioden. Også trimløyper og sykkelstier kan skilte med en betydelig bruksvekst i samme periode.

nærområdet ikke bare er assosiert med regelmessig fysisk aktivitet, men også med motivasjonen for å starte med slik aktivitet. Dette er i utgangspunktet aktivitetsområder/arenaer med stor bruksverdi og med få barrierer med hensyn på benyttelse. Slike funn underbygger derfor at grupper med ulikt aktivitetsnivå og motivasjon for fysisk aktivitet også lever i omgivelser der fysiske og materielle vilkår for å være aktiv er ulike. Høy brukerandel for typisk allment tilgjengelige områder for fysisk aktivitet så som veier, fortauer, skogsveier, parker og sykkelstier, treningssentra og svømmehaller stemmer godt med resultatene fra andre undersøkelser, blant annet Norsk Monitor (Breivik, 2008) og Tilstandsrapport for 2003 (2003).

Men det er også store forskjeller mellom aktivitetsgrupperingene med hensyn på bruk. Av de ikke potensielt aktive benytter 70-80% to eller færre arenaer.

Halvparten av de regelmessig fysisk aktive bruker fem eller flere arenaer. Ulikheten i benyttelsesgrad disse to grupperingene i mellom indikerer at ikke bare ulik tilgjengelighet til arenaer og aktivitetsområder er assosiert med forskjeller i fysisk aktivitetsnivå, men også forskjeller i bruksmønsteret. Et slikt funn er også i overensstemmelse med andre resultater vi har presentert fra undersøkelsen som viser at tilstrekkelig tilgang på arenaer i beskeden grad nevnes som forutsetning for å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet blant potensielt aktive (se tabell 1). Bekymringen man kan knytte til forskjellene man finner i tilgjengelighet aktivitetsgrupperingene imellom, må derfor balanseres mot resultatene som samtidig viser at antallet tilgjengelige arenaer eller anlegg synes å overstige det antallet man benytter.

I følge en sosial-økologisk synsmåte vedrørende hvilke faktorer som er av betydning for fysisk aktivitet i befolkningen, er - ved siden av individuelle/psykologiske faktorer og sosiale faktorer - også fysiske og materielle omgivelser viktig for befolkningens aktivitetsnivå (Stokols, 1992). Det sosial-økologiske perspektivet kritiserer et ensidig fokus på individrelaterte determinanter for fysisk aktivitet, slike som holdninger, forventning om å mestre, ferdigheter og liknende faktorer, samtidig som inklusjon av sosiale determinanter (sosial støtte, rollemodeller, sosiale normer etc.) heller ikke anses som dekkende for det totale sett av påvirkningsfaktorer (Stokols, 1992). Forskjeller i kvaliteten vedrørende fysisk-materielt miljø og omgivelser vil kunne underlette eller hemme fysisk aktivitet. For eksempel vil fysisk-materielle omgivelser kunne innby til fysisk aktivitet gjennom god tilgjengelighet, gode muligheter for aktivitet, og ved å være passende og tiltrekkelige (Sallis & Owen, 2002).

Våre funn her støtter overveiende dette perspektivet. Samtidig indikerer våre funn at tilgang på gode fysiske omgivelser i form av anlegg og områder som innbyr til aktivitet, ikke er tilstrekkelig for å skape økt aktivitet. Det støttes av at vi ser at de fysisk-materielle omgivelser for fysisk aktivitet synes gode ved at tilgjengeligheten til en rekke typer arenaer og områder for fysisk aktivitet er god. Antallet tilgjengelige anlegg eller arenaer synes å overstige det antallet man oppgir å benytte seg av. Disse arenaene og områdene er samtidig så vidt mangfoldige og bør - i det minste teoretisk sett - kunne ha stor bruksverdi for en majoritet i befolkningen.

Det er imidlertid en betydelig mulighet for at tilgjengeligheten til mange type anlegg og aktivitetsområder er betinget, og at noen anlegg og områder kan virke ekskluderende på potensielle brukergrupper og slik sementere inaktivitet snarere enn å stimulere til økt aktivitet. For eksempel vil bruk

av noen typer anlegg og omgivelser betinge at man må være organisert i klubb/forening for å få tilgang og bruke dem. Med et økologisk psykologisk utgangspunkt (Gibson, 1979) kan vi heller ikke se bort fra at folk til tross for tilgjengelighet til områder og arenaer som sådan ikke ser disse formålstjenlige eller anvendelige med hensyn på egen aktivitet. Anlegg og aktivitetsområder kan representere ulik grad av relevans og verdi for folk med hensyn på egen bruk. For eksempel er det helt klart at noen typer aktivitetsområder og anlegg må kunne karakteriseres som mer aldersadekvate for barn og unge enn for voksne. Det vil også kunne være forskjell mellom regelmessig aktive og grupper av inaktive med hensyn på vurderinger av tilgjengelighet. For eksempel er det mulig at fysisk inaktive ikke ser de samme muligheter for aktivitetsutnyttelse i de fysiske omgivelser som det fysisk aktive gjør. Slik kan tilgjengelighet representere et subjektivt anliggende hvor «tilgjengelighet for meg» er noe annet enn mer objektivt vurdert tilgjengelighet. Om slike resonnementer skulle være tilfelle, kan det faktum at man bruker færre anlegg enn det man oppgir som tilgjengelige snarere avspeile dårlig 'match' mellom det som er tilgjengelig og det som oppfattes som relevant og passende for egne aktivitetsformål. At vi avdekker et slikt misforhold får da ikke samme kraft.

Uavhengig av om våre funn har avdekket reelt underbruk eller om det vi ser reflekterer dårlig match mellom anleggstyper og folks preferanser og behov, så finner vi som tidligere vist også betydelige forskjeller mellom aktivitetsgruppene med hensyn på tiltaksløst og motivasjon, forventning om å mestre og aktivitetsfremmende sosiale nettverk. Således er det betydelige forskjeller mellom aktivitetsgruppene ikke bare vedrørende tilgjengelighet til områder, anlegg, omgivelser for fysisk aktivitet, men også når det gjelder psykologisk beredskap for fysisk aktivitet. Våre funn synes derfor samlet sett å gi noe støtte til forskere som forfekter et lett korrigerende perspektiv til den sosial-økologiske synsmåten, i de tilfeller denne setter fokus på omgivelser som viktigere for fysisk aktivitet enn individuelle forhold og psykologiske faktorer (Giles-Corti & Donovan, 2002). Som de oppsummerer på basis av sine studier der individorienterte psykologiske faktorer framstår som viktigst for fysisk aktivitet: «*The results suggest that access to a supportive physical environment is necessary, but may be insufficient to increase recommended levels of physical activity in the community. Complementary strategies are required that aim to influence individual and social environmental forces*» (ss. 1793).

Holdbarheten av en slik betraktning underbygges ytterligere av at flere studier som har benyttet en sosial-

økologisk vinkling er tuftet på amerikanske tilstander, og det fysisk-materielle miljø i amerikanske omgivelser må i langt store grad sies å bære preg av strukturelle hindre for fysisk aktivitet i ulike former enn det vi finner for eksempel i Norge. Her er det nok å nevne manglende mulighet til å gå, sykle, en langt større grad av tilrettelegging for bilbruk osv.

Samlet sett er det imidlertid ingenting ved våre funn som kan tas til inntekt for at dårlige fysisk-materielle omgivelser er mindre betydningsfulle for fysisk inaktivitet i befolkningen enn begrensende psykologiske og sosiale faktorer. Vi må også kunne påregne at vi kunne hatt færre fysisk aktive om situasjonen vedrørende anlegg, omgivelser og områder for fysisk aktivitet hadde vært dårligere. Et viktig perspektiv kan være at noe er opp til «folket selv». Det forstått slik at psykologiske og sosiale incitamenter er en forutsetning for å komme i gang. Gode fysisk/materielle omgivelser er ikke nok dersom psykisk overskudd, motivasjon og sosial støtte mangler. Men folks psykologiske beredskap for å være aktive influeres samtidig også av fysiske og sosiale omgivelser, og gode materielle og fysiske omgivelser er viktig også for å opprettholde og stabilisere et høyere aktivitetsnivå for flere i befolkningen. Betydningen av fortsatt fokus på gode fysisk-materielle omgivelser (anlegg og områder) blir dessuten ikke mindre ved at det fortsatt er betydelig forskjeller i dekningen av de fleste typer idrettsanlegg både mellom fylker og kommuner (Riksrevisjonens undersøkelse av tilskudd til idrettsanlegg, 2009), og at utviklingstrekk i samfunnet med økt fortetting og utbygging setter utearealer for fysisk aktivitet under press.

Med slike refleksjoner som bakteppe bør det derfor være et viktig aktivitets- og anleggspolitisk anliggende at man intensiverer arbeidet for å sikre lett tilgjengelige og trygge fysiske omgivelser og områder for fysisk aktivitet i befolkningen. I det arbeidet bør man også se nærmere på tilgjengelighetsaspektet, analysere match og mismatch mellom områder, anlegg og potensielle brukere. Først da kan man sikre seg at anleggspolitiske prioriteringer får en inkluderende og brukervennlig profil til gode for store brukergrupper – både nåværende fysisk aktive og de potensielt aktive.

Essens

- Regelmessig fysisk aktive oppgir jevnt over i større utsterkning enn de potensielt aktive og de ikke potensielt aktive å ha tilgang til aktivitetsanlegg.
- Potensielt aktive har større tilgang til en del spesifikke lavterskel aktivitetsområder/anlegg enn de ikke potensielt aktive (sykkelsti, trimløype, balløkke, lysløype).
- De aller fleste (mer enn 90%) sier de har gode muligheter for å ta en spaser- eller løpetur hjemmefra, og regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive vurderer muligheten noenlunde likt.
- Antallet tilgjengelige anlegg eller arenaer synes å overstige det antallet man oppgir å benytte seg av.
- Størst brukerandel har typisk allment tilgjengelige områder som veier, fortauer, skogsveier, parker og sykkelstier.
- Det er en økt utnyttning av allment tilgjengelige aktivitetsarenaene så som veier/fortau og skogstier fra 1987 til 2007. Treningssentrene viser også en betydelig bruksvekst i samme tidsperiode.
- Det er en tredobling i andel av befolkningen som trener og mosjonerer på treningssentre i løpet av denne tidsperioden. Også trimløyper og sykkelstier kan skilte med en betydelig bruksvekst i samme periode.
- Våre funn er i tråd med et sosial-økologisk perspektiv på fysisk aktivitet i den forstand at fysisk-materielle omgivelser er viktig for fysisk aktivitet. Vi ser samtidig at psykologiske og sosiale faktorer også
- Fysisk aktive er større forbrukere av tilgjengelige anlegg og fysiske omgivelser som innbyr til fysisk aktivitet sammenliknet med grupper av inaktive, og det er rimelig å anta at færre ville vært fysisk aktive dersom fysiske og materielle omgivelser hadde vært dårligere.
- Perspektivet bør være at både positive psykologiske og sosiale forhold i befolkningen og fysisk/materielle omgivelser er viktig for økt fysisk aktivitet. Begge deler er viktig både for å få fysisk inaktive til å komme i gang og for å opprettholde og stabilisere et høyere aktivitetsnivå for flere.

Sykdommer eller plager siste året som indikasjon på helse: Forskjeller mellom aktivitetsgrupperinger?



9. Sykdommer eller plager siste året som indikasjon på helse: Forskjeller mellom aktivitetsgrupperinger?

Sykdommer eller plager av ulike slag kan sette begrensninger for fysisk aktivitet. Samtidig vil man kunne forvente at økt fysisk aktivitet vil medføre redusert forekomst av sykdommer og plager. Sykdommer og plager kan også virke som en motivasjonsfaktor blant dem som ønsker å bli mer fysisk aktive. Det kan derfor være av interesse å foreta en jamføring av «sykdoms-/plagepanoramaet» fordelt på gruppene.

70% av det totale utvalget rapporterer at de har hatt sykdom eller plager siste år, mens 35-40 % innen de tre aktivitetsgrupperingene rapporterer at de ikke

har hatt sykdommer eller plager siste år (fig 24). Det er flest i gruppen regelmessig fysisk aktive som ikke har hatt sykdommer eller plager. I følge fig. 24 dominerer muskel – og skjelettlidelser bildet av sykdommer/plager i alle aktivitetsgrupperinger. Følt mangel på overskudd rapporteres i langt større utstrekning blant de potensielt aktive enn blant regelmessig fysisk aktive og ikke potensielt aktive. Vi ser også at ikke potensielt aktive i noe større utstrekning enn de to andre gruppene rapporterer om høyt blodtrykk, astma/allergi plager samt andre typer plager. Disse variasjonene kan imidlertid i noen grad skyldes aldersvariasjoner mellom de tre aktivitetsgruppene, da antall sykdommer og plager stiger med alderen for begge kjønn.

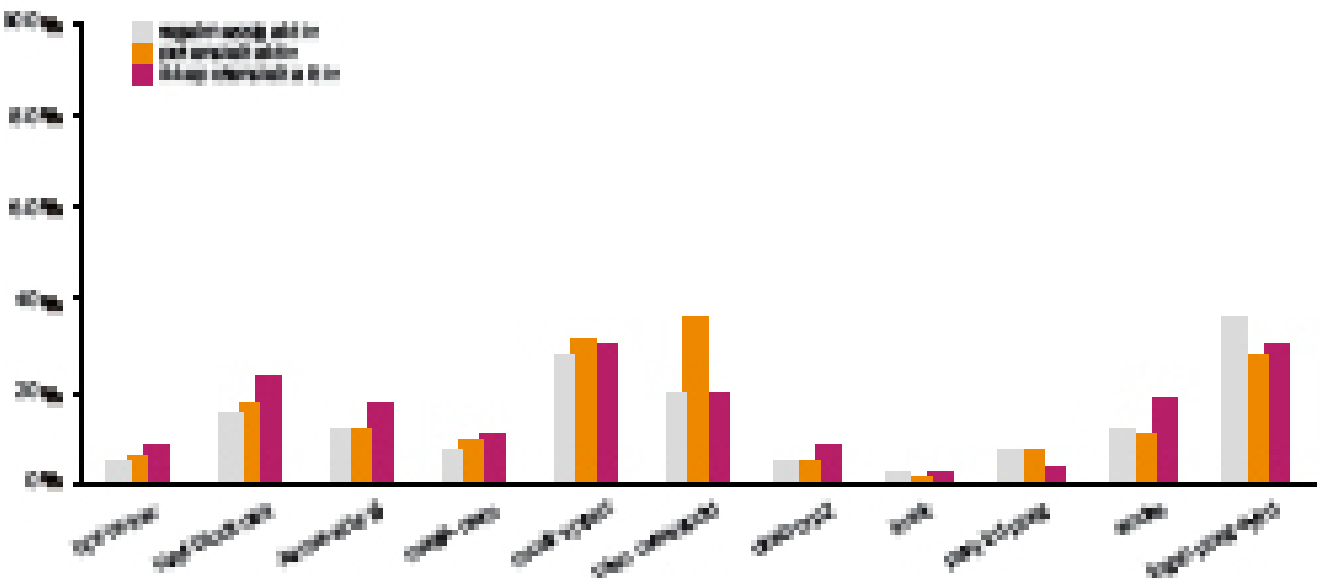


Fig. 24: Selvrapporterte plager og sykdommer siste året blant regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive. (Prosentandel med rapporterte plager og sykdommer innen hver aktivitetsgruppering)

Diskusjon

Forskjellene i rapportert sykdom og plager aktivitetsgrupperingene i mellom er ikke påtagelige. Det er kanskje rimelig å forvente at høyt blodtrykk og astma-/allergi plager kan redusere motivasjonen for fysisk aktivitet, og at vi derfor finner høyest forekomst av denne type plager i gruppen ikke potensielt aktiv. På den annen side kunne man forvente at folk med høyt blodtrykk ville være ekstra motivert for fysisk aktivitet, siden fysisk aktivitet kan bidra til bedre blodtrykksregulering (Bahr, 2009). At man ikke er motivert, kan reflektere nøling blant leger om å foreskrive økt fysisk aktivitet som ledd i behandling av forhøyet blodtrykk. Om så er tilfelle, er det å håpe at Aktivitetshåndboken (Bahr, 2009) tiltenkt bl.a. leger i primærhelsetjenesten vil kunne være til hjelp.

Det er ellers verdt å merke seg at de potensielt aktive er gruppen som i størst utstrekning rapporterer om manglende overskudd. Denne gruppen rapporterer samtidig (se fig 8) at det først og fremst er økt tiltakslyst og motivasjon som kan få dem til å bli mer fysisk aktiv, og det er deres viktigste motiv for å begynne (se fig 12). Hele 44 % ser økt tiltakslyst og motivasjon som viktigste eller nest viktigste premiss for å komme i økt aktivitet, og 46% oppgir det som første prioriterte motiv for å bli regelmessig fysisk aktiv. Dette kan ses på to måter: Et perspektiv er at de potensielt aktive mangler mye av nettopp det som de selv ser som viktig for å komme i aktivitet, og som de ser som et viktig motivasjonsunderlag for økt aktivitet. De mangler også mye av det som er helsemessige gevinster (mer overskudd, bedre humørtilstander) av regelmessig fysisk aktivitet (Biddle & Mutrie, 2008; Martinsen, 2004). Et annet perspektiv er at det er nettopp fordi de mangler overskudd at de har lyst til å bli mer fysisk aktive, selv om dette er en barriere for å komme i gang. I lys av et slikt perspektiv blir utfordringen hvordan man kan skaffe seg tilstrekkelig overskudd til å komme i gang, og senke barrierene i omgivelsene som gjør dette lettere. Denne studien gir ikke noe direkte svar på det. At ikke potensielt aktive i mindre grad rapporterer om manglende overskudd, reflekterer muligens at de føler nok overskudd i forhold til sitt nåværende liv.

Essens

- Det er flest i gruppen regelmessig fysisk aktive som ikke har hatt sykdommer eller plager.
- Følt mangel på overskudd rapporteres i langt større utstrekning blant de potensielt aktive enn blant regelmessig fysisk aktive og ikke potensielt aktive.
- Ikke potensielt aktive oppgir i noe større utstrekning enn de to andre gruppene at de sliter med høyt blodtrykk, astma/allergi plager samt andre typer plager.
- Det er et paradoks at de potensielt aktive mangler mye av nettopp det som de selv ser som viktig for å komme seg i aktivitet, og som de ser som et viktig motivasjonsunderlag for økt aktivitet (mer overskudd, bedre humørtilstander).

Informasjon, forebygging,
informasjonskanaler

10

10. Informasjon, forebygging, informasjonskanaler

Vi har til nå fokusert på grupperinger av fysisk inaktive (potensielt aktive og ikke potensielt aktive) delvis med referanse til regelmessig fysisk aktive, hele tiden med formål om å få økt innsikt i faktorer som kan bidra til å mobilisere til økt fysisk aktivitet i disse undergruppene. Foruten å se på faktorer som skiller de fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive fra hverandre, er det i et folkehelseperspektiv også vesentlig å få økt innsikt i kunnskapsnivået disse gruppene i mellom med hensyn på anbefalinger for fysisk aktivitet, og effekter av fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Kunnskap er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig betingelse for atferdsendring. I flere helsepsykologiske modeller vedrørende prediksjon av helseatferd inngår kunnskapskomponenter som reflekterer oppfatninger om konsekvenser av å endre egen helseatferd (Biddle & Mutrie, 2008). Eksempler her er: «dersom jeg blir mer fysisk aktiv vil jeg få bedre helse, mer overskudd, gå ned i vekt, klare mer i hverdagen» osv.) Fysisk aktivitet er for mange motivert med basis i helsemotiveer, så for mange vil kunnskap om ulike helsegevinster av fysisk aktivitet kunne

bidra til å mobilisere lyst og motivasjon for å bli mer aktiv (jmf. figur 12) ved at slik kunnskap er med å danne basis for oppfatninger om helsemessige konsekvenser av å endre atferd (Biddle & Mutrie, 2008).

Et viktig spørsmål å få svar på er derfor hvorvidt kunnskapsnivået om anbefalinger og forebyggingseffekt av fysisk aktivitet er forskjellig mellom regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive. Videre er det interessant å få innsikt i hvilke medier de ulike aktivitetsgruppene anser som troverdige med hensyn til å innhente/få kunnskap om fysisk aktivitet og helse. Det siste vil kunne bidra til bedre å «skreddersy» bruken av informasjonskanaler overfor ulike brukergrupper.

10.1. Kunnskap om forebyggende effekt av fysisk aktivitet på sykdom og plager

La oss først se hvordan utvalget som helhet svarer med hensyn på hvor gunstig daglig fysisk aktivitet er i forebygging av en rekke sykdommer og plager. Fig. 25 viser oversikten.

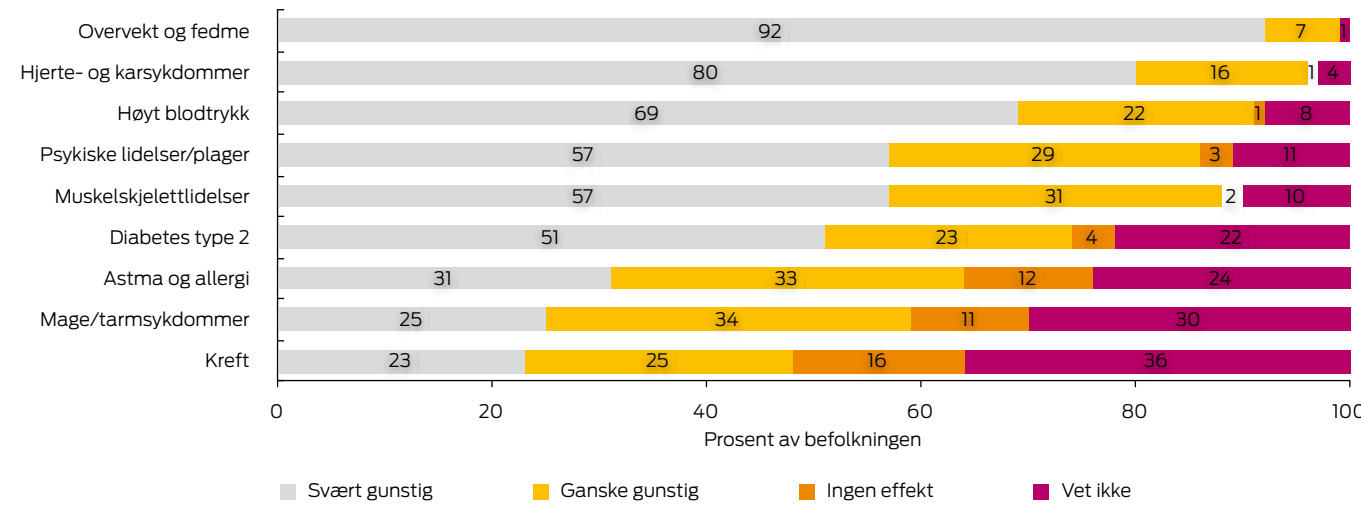


Fig. 25: Vurdering vedrørende effekt av daglig fysisk aktivitet i forebygging og behandling av sykdommer og plager (n=1985)

De aller fleste (92%) mener fysisk aktivitet er svært gunstig i forhold til overvekt og fedme. De aller fleste mener også at fysisk aktivitet er svært gunstig eller ganske gunstig når vi snakker om hjerte- og karsykdommer og høyt blodtrykk. Når det gjelder sykdomsgrupper som psykiske lidelser, muskel- og skjelettlidelser, mener også her de fleste at fysisk aktivitet har en positiv effekt. Kunnskapen om effekt av fysisk aktivitet i forebygging av kreft er derimot forholdsvis beskjeden. Over halvparten av befolkningen svarer enten at regelmessig fysisk aktivitet ikke har effekt på forebygging av kreft, eller at de ikke vet. Det er også overraskende at en av fire ikke er kjent med effekt av fysisk aktivitet med hensyn på å forebygge type 2- diabetes.

I figur 26 vises vurdering av forebyggende effekter av fysisk aktivitet fordelt på regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive. Vurderingen av effekten av fysisk aktivitet følger det faktiske aktivitetsmønsteret. Uansett diagnose, kan vi faktisk observere en tilnærmet lineær sammenheng mellom aktivitetsgrupperinger og vurdert effekt av fysisk aktivitet i forebyggende øyemed. Dette kommer til uttrykk ved at vi for alle diagnosegruppene kan observere at de regelmessig fysisk aktive er gruppen som i størst utstrekning mener at fysisk aktivitet er «svært gunstig». De ikke potensielt aktive har i minst utstrekning tro på forebyggende effekter av fysisk aktivitet. For flere sykdommer og plager er det spesielt de ikke potensielt aktive som har lav tro på verdien av fysisk aktivitet. Vedrørende kreft er det, på tvers av aktivitetsgrupperinger, kun en beskjeden andel (16-25%) som mener fysisk aktivitet virker forebyggende.

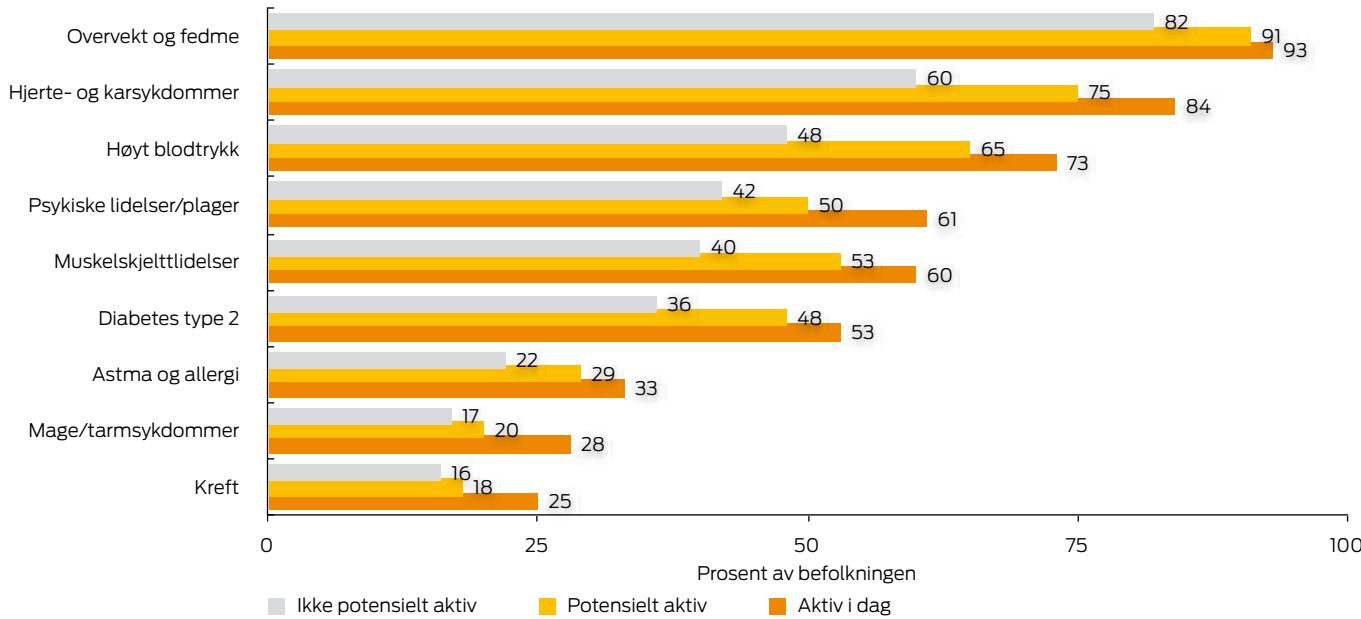


Fig. 26: Vurdering vedrørende effekt av daglig fysisk aktivitet i forebygging og behandling av sykdommer og plager fordelt på tre aktivitetsgrupperinger

Diskusjon

Kunnskapen vedrørende verdien av fysisk aktivitet i forebygging og behandling av ulike sykdommer og plager varierer i stor grad med listen av sykdommer og plager. En mulig årsak til dette kan være ulik oppmerksomhet i media og at forskningsresultater vedrørende nytteverdi i forebygging og behandling for enkelte sykdommer/plager er av relativt ny dato, og derfor mindre kjent. For eksempel har betydningen av fysisk aktivitet for vektregulering og som middel til å forebygge hjerte- og karlidelser fått mye oppmerksomhet i media over lengre tid. Nytteverdien av aktivitet med hensyn på forebygging av ulike kreftformer er derimot av relativt ny dato, og sannsynligvis langt mindre kjent.

Det er flere måter man kan forstå ulikheten mellom aktivitetsgrupperingene i synet på fysisk aktivitet som forebyggende og behandlende faktor. Man kan for det første tenke seg at de fysisk aktive er mer helsebevisste, og/eller at de har mer positiv erfaring med fysisk aktivitet til beskyttelse av egen helse. De vil dermed kunne være bærere av større kunnskap om helsefremmende effekter av fysisk aktivitet eller se større verdi av slik aktivitet for helseformål enn de potensielt aktive og særlig sammenliknet med de ikke potensielt aktive. Hvorvidt de regelmessig fysisk aktive er blitt det som en konsekvens av større helsebevissthet og dermed større kunnskap, kan vi ikke fastslå.

En annen betraktningsmåte er at særlig de ikke potensielt aktive toner ned eller underslår sin faktiske kunnskap om helsemessige gevinster av fysisk aktivitet. Til grunn for et slikt syn er at dette i følge dissonansteori kan bidra til å redusere ubehagelig dissonans mellom egen fysisk aktivitetsatferd (manglende sådan) og bevisstheten eller kunnskapen om at fysisk aktivitet er bra for helsa, og at det ville være smart å øke sin egen fysiske aktivitet (Festinger, 1957; Haisch & Hornung, 2005). En tredje betraktningsmåte kan være at så vel de potensielt aktive som de ikke potensielt aktive ikke har tilstrekkelig kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og ulike sykdommer, og at dette er en barriere og grunn til manglende motivasjon. I så fall forsterker det perspektivet om kunnskap som en nødvendig forutsetning, men ikke tilstrekkelig alene for atferdsendring.

Essens

- Vurderingen av effekten av fysisk aktivitet følger det faktiske aktivitetsmønsteret.
- For alle diagnosegruppene oppgir de regelmessig fysisk aktive i størst utstrekning at fysisk aktivitet er 'svært gunstig', mens de ikke potensielt aktive i minst utstrekning har tro på forebyggende effekter av fysisk aktivitet.

- Vedrørende kreft er det, på tvers av aktivitetsgrupperinger, kun en beskjeden andel (16–25%) som mener fysisk aktivitet virker forebyggende.
- Det kan være at særlig de ikke potensielt aktive toner ned eller underslår sin faktiske kunnskap om helsemessige gevinster av fysisk aktivitet for å «beskytte» seg mot dårlig samvittighet for at de ikke er mer fysisk aktiv.

10.2. I hvilken utsterkning har befolkningen kjennskap til gjeldende aktivitetsanbefalinger?

Utvalget ble stilt spørsmålet: «Helsemyndighetene har anbefalinger om hvor mye fysisk aktivitet som må til for å fremme god helse. Hva mener du er gjeldende anbefaling for hvor mange minutter en voksen person bør være fysisk aktiv per dag?» I følge fig 27 har en stor prosentandel fått med seg at gjeldende anbefalinger om minimum 30 minutter daglig fysisk aktivitet; og dette bildet tegner seg til en visst grad likt på tvers av aktivitetsgruppene. Blant de regelmessig fysisk aktive er det 77% som lander på anbefalingene og 74% av de potensielt aktive. Blant de ikke potensielt aktive er dog prosentandelen mindre i det 54% av disse krysser av for anbefalingsalternativet. I denne gruppen er det også høyest andel som mener anbefalingene er 60 minutter eller mer per dag (22%) eller som er uvitende (16%).

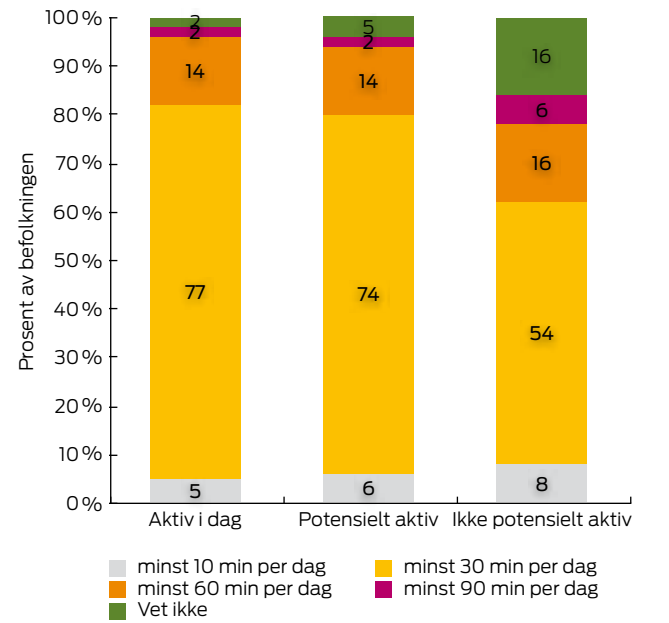


Fig. 27: Hva mener du er gjeldende anbefalinger for hvor mange minutter en voksen person bør være fysisk aktiv per dag? (n=1999)

Tabell 4: Kjennskap til anbefalingene mot egen aktivitet i forhold til anbefalingene

Hva mener du er gjeldende anbefaling for hvor mange minutter en voksen person bør være fysisk aktiv per dag?		Se for deg en gjennomsnittlig uke. Hvor ofte er du da fysisk aktiv minst 30 minutter per dag?					
		Er ikke fysisk aktiv	1-2 ganger per uke	3-4 ganger per uke	5-6 ganger per uke	7 eller flere ganger per uke	Total
	Minst 10 minutter	7	6	4	3	2	5
	Minst 30 minutter	72	78	76	70	63	75
	Minst 60 minutter	10	12	17	20	19	14
	Minst 90 minutter	2	1	1	4	12	2
	Vet ikke	8	2	1	3	4	4
Total		100	100	100	100	100	100

Som det framgår av tabell 4 er det en tendens til at de mest fysisk aktive (fysisk aktiv 3-7+ ganger pr. uke) i noe større utsterkning enn de mindre aktive (1-2 ganger pr.uke) angir et aktivitetsnivå som ligger høyere enn gjeldende anbefalinger (60-90 minutter).

Diskusjon

Resultatene her indikerer at det fortsatt er viktig å spre kunnskap om anbefalingene vedrørende fysisk aktivitet (minst 30 min pr. dag; moderat intensitet). Spesielt de ikke potensielt aktive synes å være en målgruppe her, siden nærmere halvparten av dem tilsynelatende ikke kjenner til gjeldende anbefalinger. Over 20 % blant de ikke potensielt aktive synes å tro at anbefalt aktivitetsmengde er mye høyere enn det som er realiteten. For å senke listen blant denne gruppen og muligens slik øke motivasjonen deres for fysisk aktivitet, kan det være vesentlig å kommunisere ut anbefalingene om minimum 30 minutter hver dag. At over 50% av de inaktive uten beredskap for å endre atferd (ikke potensielt fysisk aktive) oppgir å kjenne til anbefalingene og at en stor andel av dem også har kunnskap om verdien av fysisk aktivitet på egen helse (jmf figur 26), reflekterer på den annen side også hva forskningen forfekter: Det skal mer til enn kunnskap om fysisk aktivitet og verdien av slik aktivitet for å stimulere til regelmessig fysisk aktivitet i denne gruppen (Nutbeam & Harris, 2004). En slik tilsvarende konklusjon må også kunne trekkes for gruppen potensielt aktive. De ikke potensielt fysisk aktive har nok større utfordringer og må nok påvirkes sterkere gitt egen aktivitets- og sosialiseringshistorikk (eksempler her er som vi har vært inne på tidligere i større grad ikke fysisk aktiv også tidligere, svakere sosial innflytelse vedrørende fysisk aktivitet før og nå).

I denne undersøkelsen framkommer større kjennskap til anbefalingene enn det som er målt tidligere. Dette kan delvis forklares ut fra måten man har spurt på.

Essens

- En stor prosentandel (74–77%) har fått med seg at gjeldende anbefalinger om minimum 30 minutter daglig fysisk aktivitet; og dette bildet tegner seg til en visst grad likt på tvers av aktivitetsgruppene.
- Blant de ikke potensielt aktive er dog prosentandelen som har fått med seg gjeldende anbefalinger mindre. 54% blant disse krysser av for anbefalingsalternativet, 22% overestimerer anbefalingene (60 min eller mer per dag), og 16% er uvitende.
- Mer enn 50% av de inaktive uten beredskap for å endre atferd (ikke potensielt aktive) kjenner til anbefalingene og en stor andel av dem har også kunnskap om verdien av fysisk aktivitet på egen helse. Det gjenspeiler at det skal mer til enn kunnskap om fysisk aktivitet og verdien av slik aktivitet for å stimulere til regelmessig fysisk aktivitet.

10.3. Sentrale medier for innhenting av informasjon om fysisk aktivitet og varierer synet på dette mellom regelmessig aktive potensielt aktive og ikke potensielt aktive?

Deltakerne ble også spurt om hvilke medier de anser som viktige for å innhente informasjon om fysisk aktivitet. Som vist i figur 28, er det internett og aviser som oftest benyttes som informasjonsmedia. Ser vi på kjønns- og aldersforskjeller, er det som figur 29 og 30 viser noen tydelige trekk: Blant unge kvinner dominerer Internett sammen med ukeblader, mens internett er klart mest brukt blant mennene (fig 29). Ser vi på de eldre årsklassene, finner vi et mye mer sammensatt bilde hva gjelder bruk av media som informasjonskanal, selv om anvendelse av radio og TV dominerer.

Blant de regelmessig fysisk aktive svarer 66% at internett og aviser er ganske/svært viktig for informasjon om fysisk

aktivitet (fig 28). Ser vi på de potensielt aktive er Internett viktigste informasjonskanal (69%), mens aviser er nest viktigste kanal (62%). Blant de ikke potensielt aktive oppgir 68% at TV er viktigste informasjonskanal om fysisk aktivitet, etterfulgt av aviser (65%) og internett (50%). Flere fysisk aktive (46%) anvender bøker som informasjonskilde sammenliknet med potensielt – og ikke potensielt aktive (33%).

Prosentfordelingen reflekterer at det er vedrørende TV og Internett som viktigste kilde at ulikhetene er størst mellom de ikke potensielt aktive og de to andre aktivitetsgrupperingene. De ikke potensielt aktive bruker i langt større utsterkning TV og i langt mindre utsterkning internett som kilder.

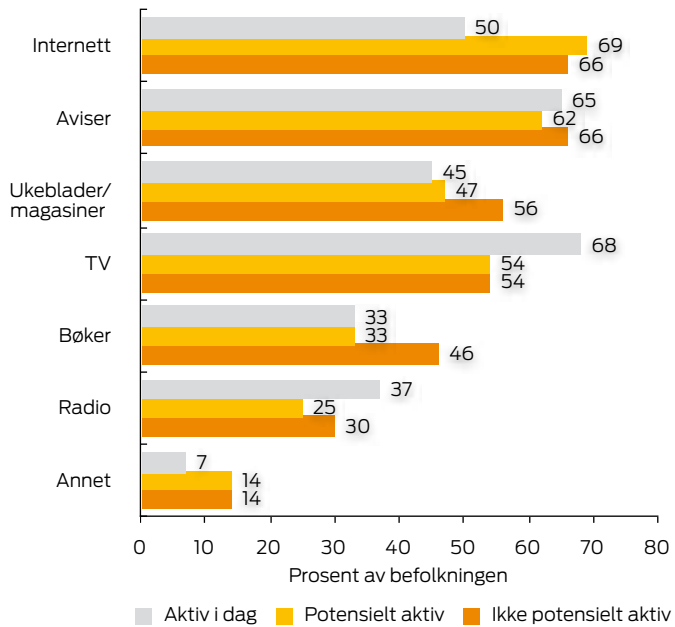


Fig. 28: Hvor viktig følgende medier er for å innhente informasjon om fysisk aktivitet (andel ganske/svært viktig, n=1596)

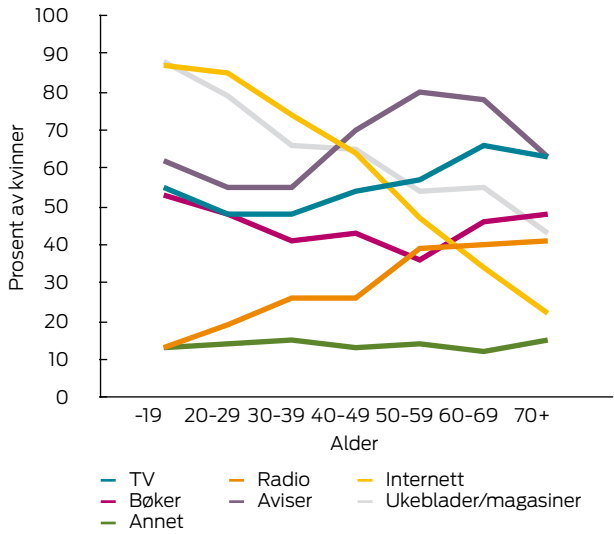


Fig. 29: Viktighet av ulike informasjonskanaler – kvinner fordelt på aldersgrupper.

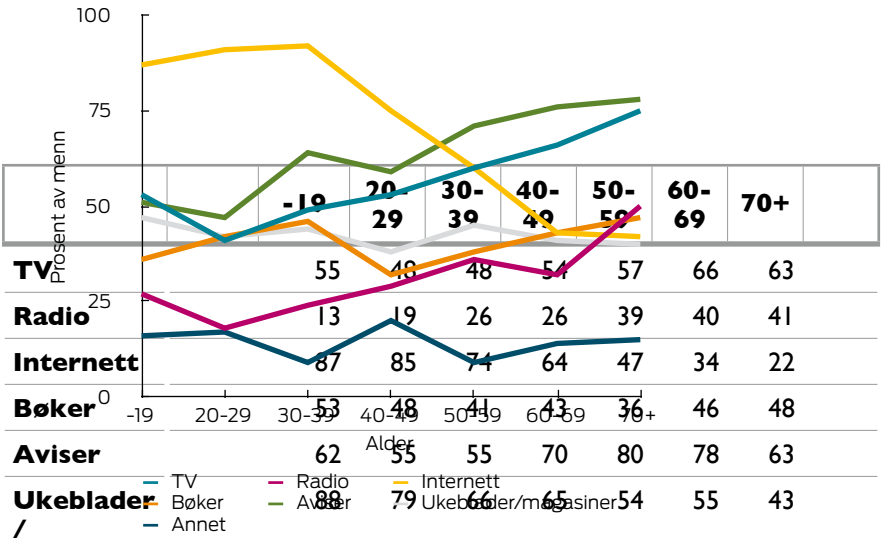


Fig. 30: Viktighet av ulike informasjonskanaler – menn fordelt på aldersgrupper.

Diskusjon

Resultatene vedrørende bruk av mediekilder som informasjonskanal for fysisk aktivitet indikerer at man til en viss grad treffer ulike brukergrupper «hjemme» på ulike informasjonskanaler. Dette er viktig kunnskap, og inviterer til en viss form for differensiering i bruk av ulike medier om man vil nå ulike målgrupper på en optimal måte. I følge modeller på kommunikasjon – og atferdsendring (McGuire, 1989) er det viktig å avklare målgruppens bruk av ulike medier for slik å oppnå en maksimal treffbarhet via ulike medier. Uten treffbarhet blir budskapseksposeringen redusert, det samme vil oppmerksomheten på budskapet, forståelsen, holdningsbearbeidelsen, og i siste instans atferdsendringen som budskapet har som målsetting å medvirke til (McGuire, 1989).

Essens

- Internett og aviser er ganske/svært viktig for informasjon om fysisk aktivitet blant de regelmessig fysisk aktive (66%), mens internett er viktigste informasjonskanal blant de potensielt aktive (69%).
- Blant de ikke potensielt aktive oppgir 68% at TV er viktigste informasjonskanal om fysisk aktivitet.
- Blant unge kvinner dominerer internett sammen med ukeblader som infokanal, mens internett er klart mest brukt blant mennene.
- Det er viktig å avklare målgruppens bruk av ulike medier. Dette for å oppnå en maksimal treffbarhet via ulike medier ved kommunikasjon omkring fysisk aktivitet og helse.

10.4. Hvem anses å gi pålitelig informasjon om fysisk aktivitet og helse? Varierer vurderingen av dette mellom regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive?

Deltakerne i undersøkelsen ble også spurt om hvor pålitelig de anser ulike informasjonskilder for å være. De følgende fire kildene ble brukt. 1) 'Treningssenter', 2) 'Frivillige organisasjoner', 3) 'Statlige helsemyndigheter' og 4) 'Fastlege, fysioterapeut eller annet helsepersonell'. I følge figur 30b har alle de fire informasjonskildene tillit, og variasjonene avspeiler først og fremst styrken i tilliten. Seks av ti mener at fastlegen og annet helsepersonell er svært pålitelig, mens to av ti mener treningssentrene er troverdig.

Som figur 31 viser, så varierer tillitsvurderingene i liten grad mellom aktivitetsgrupperingene. Fastleger og helsepersonell har den høyeste andelen 'svært pålitelige' uansett aktivitetsgruppering. Frivillige organisasjoner og statlige myndigheter gis også stor tillit som avsender av helsekommunikasjon vedrørende fysisk aktivitet: Frivillige organisasjoner vurderes i omtrent samme utstrekning som svært pålitelig blant aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive. Statlige helsemyndigheter har høyest tiltro som informasjonskilde blant de fysisk aktive og potensielt aktive, mens tiltroen til statlige myndigheter er noe lavere hos de ikke potensielt aktive. Det er kun en liten andel som anser informasjon om fysisk aktivitet og helse som kommer fra treningssentra for å være svært pålitelig. Om vi inkluderer andelen som oppfatter informasjonen som ganske pålitelig (fig 30b), blir dog inntrykket av treningssentrene noe bedre.

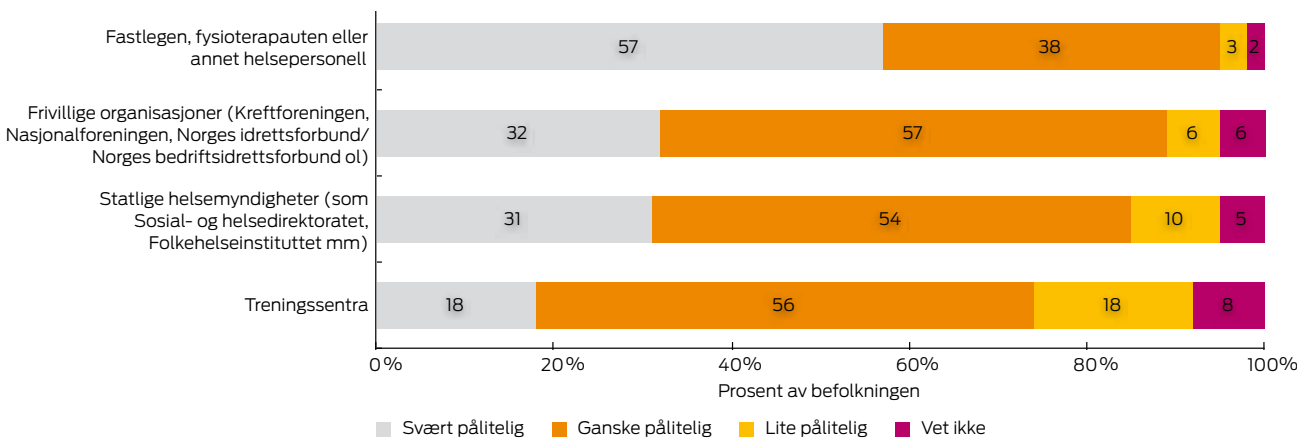


Fig. 30b: Vurdering av pålitelighet til ulike informasjonskilder (n=1995)

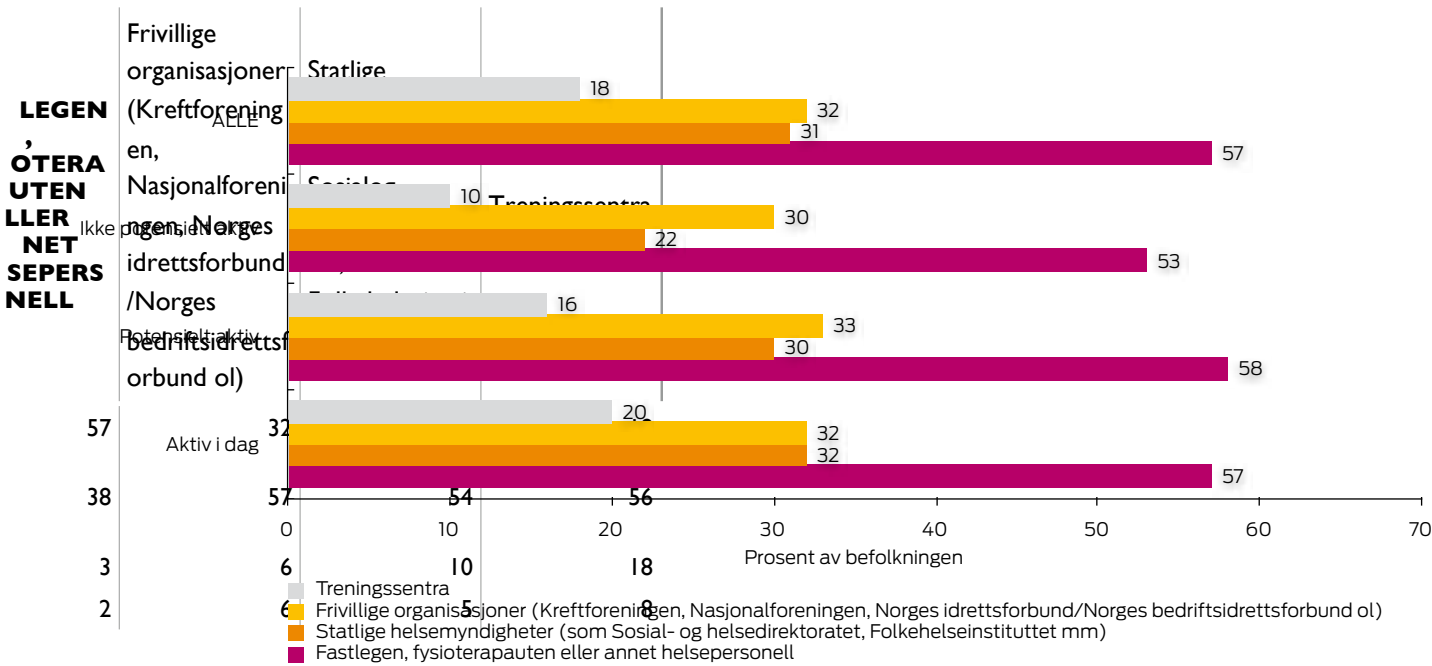


Fig. 31: Vurdering av pålitelighet (andelen ansett som svært pålitelig) til ulike informasjonskilder i relasjon til aktivitetsgrupperinger (n=1995)

Diskusjon

I følge modeller om kommunikasjon og atferdsendring (McGuire, 1989), er det viktig å avklare påliteligheten eller troverdigheten til avsenderkilden for et helsebudskap om man skal oppnå optimal treffbarhet. Resultatene viser betydningen av å bruke helsepersonell som informasjonsmedarbeidere med henblikk på å fremme fysisk aktivitet. Ikke potensielt aktive og potensielt aktive vurderer informasjon om fysisk aktivitet som kommer fra helsepersonell som mest pålitelig, og det er derfor vesentlig å bruke helsepersonell som informasjonsformidlere i arbeidet med å fremme fysisk aktivitet blant inaktive. Organisasjonene har også en rolle å spille i helsekommunikasjon. Tiltro til informasjon som kommer fra treningssentra, varierer mellom de tre aktivitetsgrupperingene. De regelmessig fysisk aktive har større tiltro til denne informasjonskilden sammenliknet med de to inaktive grupperingene. Dette reflekterer sannsynligvis ulik grad av erfaring med nettopp denne kilden, selv om de potensielt aktive har større tiltro til informasjon fra treningssentra enn de ikke potensielt aktive. At statlige helsemyndigheter oppnår mindre tiltro som informasjonskilde blant de ikke potensielt aktive, kan avspeile en sosial ulikhetsdimensjon representert ved lavere utdanningsbakgrunn i denne gruppen.

Essens

- Seks av ti mener at fastlegen og annet helsepersonell er svært pålitelig når det gjelder informasjon om fysisk aktivitet og helse. Det gjelder enten man er fysisk aktiv, potensielt aktive eller ikke potensielt aktiv. Kun to av ti mener treningssentrene er troverdig.
- Frivillige organisasjoner og statlige myndigheter gis også stor tillit som avsender av helsekommunikasjon, særlig blant fysisk aktive.
- Statlige helsemyndigheter og frivillige organisasjoner har høyest tiltro som informasjonskilde blant de fysisk aktive.
- Ca en tredjedel har svært stor tillit til frivillige organisasjoner; enten de er potensielt aktive eller ikke potensielt aktive.
- Tiltroen til statlige myndigheters helsekommunikasjon vedrørende fysisk aktivitet er lavest hos de ikke potensielt aktive.
- Resultatene viser betydningen av både å bruke helsepersonell, statlige myndigheter og frivillige organisasjoner som kilde for kommunikasjon med henblikk på å fremme fysisk aktivitet.

Hvilket aktiviserings-
potensial ligger det
knyttet til arbeidsplass,
fysisk aktivitet
til og fra jobb/skole-
og bedriftsidrett?

11. Hvilket aktiviseringspotensial ligger det knyttet til arbeidsplass, fysisk aktivitet til og fra jobb/skole- og bedriftsidrett?

Ifølge arbeidsmiljøloven § 3-5 skal arbeidsgivere vurdere tiltak for å fremme slik aktivitet blant arbeidstakerne som et ledd i det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet. Det er en stor utfordring å få folk til å komme i gang med aktivitet, og få dem til å forbli fysisk aktive. Mange sliter med å få det til på egen hånd og er avhengige av at forholdene legges til rette. Arbeidslivet vil kunne spille en viktig rolle ved å sørge for at variert fysisk aktivitet blir en del av hverdagen, og slik redusere helseplager (Miranda, Viikari-Juntura, Martikainen, Takala & Riihimaki (2001). På denne måten kan vi i ordets dobbelte forstand få en folkebevegelse for å fremme fysisk aktivitet, og derigjennom bedre helse og økt livskvalitet.

Overgangen til yrkeslivet (og fra yrkeslivet til ledighet, trygd m.m.) kan for mange innebære redusert fysisk aktivitet. Vedrørende inngang i yrkeslivet går mange fra en skole – eller studiefase til yrkesliv, samtidig som man etablerer seg med familie. Dette kan innebære en situasjon hvor det blir vanskeligere å være fysisk aktiv. Det yrkesaktive liv inntreer samtidig med den fasen i livet der vi observerer den største reduksjonen i andelen aktive på fritiden. Har man ikke vært

Tabell 5: Fysisk aktivitet i relasjon til yrkesmessig situasjon

	Aktiv i dag	Potensielt aktiv	Ikke potensielt aktiv	Total
Inntektsgivende arbeid heltid	34	13	3	51
Inntektsgivende arbeid deltid	6	2	1	9
Selvstendig næringsdrivende	3	1	0	4
Alderspensjonist	8	1	2	11
For tiden arbeidsledig/arbeidstrygd	1	0	0	1
Annen type trygd	5	2	1	9
Elev/student	10	2	0	12
Hjemmeværende/husarbeid i hjemmet	1	0	0	2
Annet	1	0	0	2
Total	69	23	8	100

Tilsvarende, blant de i deltidsarbeid er 67% fysisk aktive, 22% potensielt aktive og 11% av disse ikke potensielt aktive. Ser vi på gruppen selvstendig næringsdrivende, er 75% av disse aktive i dag, 25% er potensielt aktive og ingen er ikke potensielt aktive.

Potensialet for aktivisering via arbeidsplass må imidlertid også vurderes i lys av interesse og motivasjon for slik type fysisk aktivisering. La oss derfor se på de yrkesaktive med

fysisk aktiv tidligere, vet vi at det skal ekstra mye til for å komme i gang med regelmessig aktivitet i en slik fase. Dette betyr at det å tilrettelegge for fysisk aktivitet i arbeidstiden eller i tilknytning til arbeid, kan være et vesentlig virkemiddel for å fremme økt fysisk aktivitet. Men det betinger at tilbudene får et innhold slik at man ikke bare tiltrekker seg dem som er aktive fra før.

La oss på denne bakgrunn først se litt på fysisk aktivitet og inaktivitet i relasjon til yrkesmessig situasjon (heltidsansatte, deltidsansatte og selvstendig næringsdrivende jamført med andre grupper som befinner seg utenfor det ordinære arbeidslivet). Dette vil kunne gi oss et bilde av potensialet for arbeidsplassforankret fysisk aktivitet. Vi har tidligere i rapporten angitt noen bakgrunnskjennetegn ved de potensielt aktive, deriblant yrkesbakgrunn. Her går vi litt nærmere inn på slike kjennetegn.

Av tabell 5 ser vi at 43% er heltids-/deltidsansatte/ selvstendig næringsdrivende og fysisk aktive på fritiden. Vi ser også at de fleste potensielt aktive (13%) finnes blant de som er heltidsansatte. Ser vi prosentandelen isolert innen gruppen heltidsansatt (ikke vist i tabell), er nærmere 67% av disse fysisk aktive i dag. 26% er potensielt aktive, mens 6% er ikke potensielt aktive.

hensyn på dette der de ble spurt: «Hvor enig eller uenig er du i de følgende utsagn om fysisk aktivitet, mosjon eller trening på arbeidsplassen?» samt se hvordan de som er helt enige i utsagnene fordeler seg på gruppene regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive. Prosentandelen fra helt enig til helt uenig er gjengitt i fig 32. I følge figur 32 mener de aller fleste yrkesaktive at arbeidsgiver bør stimulere fysisk aktivitet på arbeidsplassen,

og at dette igjen stimulerer produktivitet og trivsel.

Prosentandelen fordelt på aktivitetsgrupperingene som sier seg helt enig i utsagnene vedrørende arbeidsgivers ansvar og hva effektene av fysisk aktivitet på arbeidsplassen, er gjengitt i fig 32. Som vist i figuren er det store forskjeller mellom aktivitetsgruppene i synet på arbeidsgivers rolle for a) tilrettelegging for fysisk aktivitet og b) hva mulighet for og stimulering til fysisk aktivitet på arbeidsplassen vil kunne gi av gevinster. De regelmessig fysisk aktive er langt mer positive enn de to andre gruppene, og minst uttrykt positivitet finner vi blant de ikke potensielt aktive.

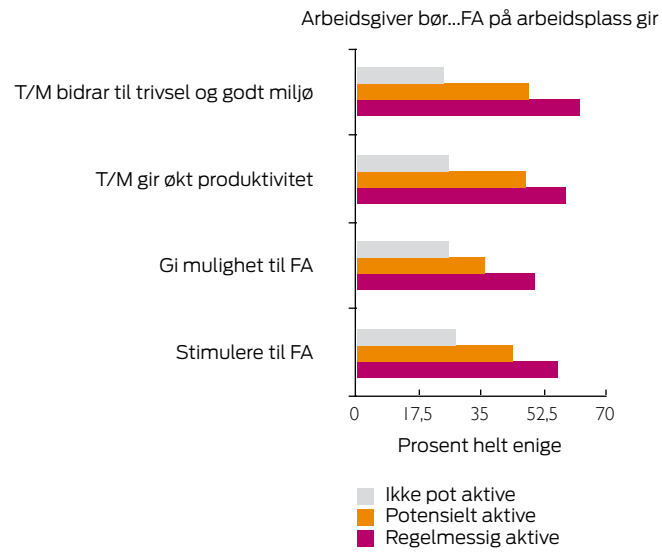


Fig. 32: Hva arbeidsgivere bør gjøre med hensyn på tilrettelegging for fysisk aktivitet og hva mulighet for og stimulering til fysisk aktivitet på arbeidsplassen vil kunne gi av gevinster

Mens kun 28% av de ikke potensielt aktive er helt enige i at arbeidsgiver bør stimulere til fysisk aktivitet på arbeidsplassen, er 56% av de regelmessige aktive enige og 44% av de potensielt aktive. Tilsvarende prosentandeler vedrørende hvorvidt arbeidsgiver bør gi mulighet til fysisk aktivitet i arbeidstiden er henholdsvis 26%, 50% og 36%. Med hensyn på gevinster av fysisk aktivitet tilrettelagt på arbeidsplass, er synet blant de potensielt aktive noe mer i tråd med synet til de regelmessig aktive. For eksempel sier 59% av de regelmessig fysisk aktive og 48% av de potensielt aktive sier seg helt enige i at trening/fysisk aktivitet på arbeidsplassen gir økt produktivitet, mot kun 26% av de ikke potensielt fysisk aktive. Vi har her trukket ut andelen helt enige. Ser vi imidlertid på balansen mellom andelen enige og uenige på tvers av aktivitetsgrupper, viser den at andelen enige langt overstiger andelen uenige (fig. 33).

11.1. Yrkesrelatert fysisk aktivitet og aktivitetsgrupperinger: Betydning for aktivisering via arbeidsplass

En langt større andel i dag enn før er i yrkesaktivitet preget av mye stillesittende arbeid (Graff-Iversen, Skurtveit, Nybø & Ross, 2001; Ulseth, 2008). Det er allikevel fortsatt i overkant av 30% av den yrkesaktive befolkningen som har arbeid preget av mye gåing, løfting og bæring eller hardt kroppsarbeid (tabell 6). Med tanke på aktiviseringspotensialet via arbeidslivet, er det derfor også viktig å ta rede på hvorvidt aktiviseringspotensialet er forskjellig på arbeidsplasser der arbeidet i ulik grad har et fysisk aktivitetspreg over seg. Er det slik at folk med relativt store fysiske belastninger i arbeidet i mindre grad er fysisk aktive i fritiden og i mindre grad har beredskap for endring av aktivitetsnivået, sett i forhold til de med hovedsakelig stillesittende arbeidsoppgaver?

Tabell 6: Fysisk belastning i yrkessituasjon blant regelmessig aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive.

	Aktiv i dag	Potensielt aktiv	Ikke potensielt aktiv	Total
Overveiende stillesittende arbeid	29	11	1	41
Sittestillende arbeid med noe gåing, løfting eller bæring	17	5	2	24
Arbeid med mye gåing, løfting eller bæring	17	8	3	28
Tungt kroppsarbeid	3	0	1	4
Ensformige, gjentatte bevegelser (eks kassebetjening/samlebånd)	1	0	0	1
Ingen bestemt oppfatning	2	1		3
Total	68	25	7	100

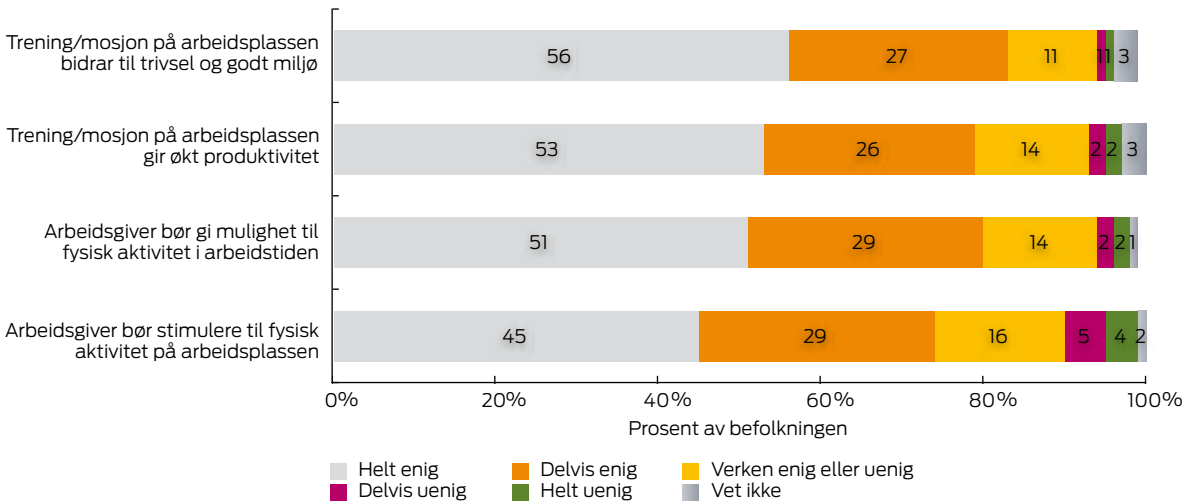


Fig. 33: Arbeidsgiver rolle vedrørende stimulering av fysisk aktivitet på arbeidsplassen...og konsekvenser av tilrettelagt FA på arbeidsplass: Er synet forskjellig i ulike aktivitetsgrupperinger?

I følge tabell 6 har fire av ti overveiende stillesittende arbeid. To av ti har noe gåing, løfting og bæring, mens tre av ti som nevnt har mye slik aktivitet. Kun 4% av yrkesaktive oppgir å ha tungt kroppsarbeid, og kun 1% opplever en arbeidsstasjon preget av ensidige, monotone og repetitiverende aktiviteter. Blant de som opplever en arbeidsstasjon preget av ensidige, monotone og repetitiverende aktiviteter, er 70% fysisk aktive på fritiden, 27% er potensielt aktive, mens bare 2% er ikke potensielt aktive (indikator 1). Med basis i indikator 2 er 21% inaktive, 65% aktive 1-4 ganger pr. uke og 14% 5-7+ ganger pr. uke. Blant de med sittende/stående arbeid med noe gange, løfting eller bæring er 14% regelmessig aktive, 21% er potensielt aktive, mens 8% er ikke potensielt aktive (indikator 1); og 24% er inaktive, 60% aktive 1-4 ganger pr. uke og 10% 5-7+ ganger pr. uke (etter indikator 2). Blant yrkesaktive med mye gange, løfting eller bæring er 61% regelmessig fysisk aktive på fritiden, 29% er potensielt aktive, mens 11% av dem er ikke potensielt aktiv (indikator 1); og 17% er inaktive 61% aktive 1-4 ganger pr. uke, og 22% 5-7+ ganger pr. uke (etter indikator 2). Blant de med tungt kroppsarbeid, er 75% også fysisk aktive på fritiden. De resterende 25% av dem er ikke potensielt aktiv (indikator 1); og 5% er inaktive, 55% fysisk 1-4 ganger pr. uke, og 41% 5-7+ ganger pr. uke (etter indikator 2).

11.2. Mulighetene for å drive fysisk aktivitet i arbeidstiden blant regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive

Fig. 34 viser at seks av ti yrkesaktive anser at de ikke har muligheter for fysisk aktivitet i arbeidstiden eller i tilknytning til arbeidsplassen. Det er en større prosentandel potensielt aktive og ikke potensielt aktive som opplever fravær av muligheter. De hyppigst forekommende aktivitetsmulighetene er garderobemulighet, pausegymnastikk og mulighet for å trene i arbeidstiden samt tilbud om trimrom med dusj. I følge fig. 34 vurderer ellers de regelmessig aktive at de har flere fasiliteter/tilbud via arbeidsplassen enn de inaktive gruppene. De fysisk aktive har i større grad garderobefasiliteter/dusjmuligheter, kan ta fri for å trene i arbeidstiden og de har trimrom/treningsanlegg/tilbud tilgjengelig. Videre ser vi at de potensielt aktive opplever at de har et bedre tilbud på de nevnte områdene enn de ikke potensielt aktive. At man har bedriftsidrettslag, pausegymnastikk eller lignende og at bedriften betaler adgangskort til treningssenter el., ser på den annen side ut til å skille lite mellom de som er fysisk aktive og de inaktive.

11.3. Muligheter for fysisk aktivitet i arbeidstiden og faktisk benyttelse av slike muligheter

Fig. 35 viser en klar sammenheng mellom tilgang på aktivitetsarenaer og faktisk bruk. Mens seks av ti yrkesaktive ikke har mulighet for fysisk aktivitet i tilknytning til arbeidsplassen, viser fig. 35 at det er ytterligere én av ti som ikke benytter de mulighetene som finnes. Med andre ord, tilbudet benyttes av tre av de fire av ti som har slik mulighet. De hyppigst benyttede aktivitetene (ikke vist i fig. 34) gjenspeiler dels tilbudet: pausegymnastikk (tre av ti), «andre» aktiviteter (tre av ti) og garderobemulighet og arbeidsfri (en-to av ti).

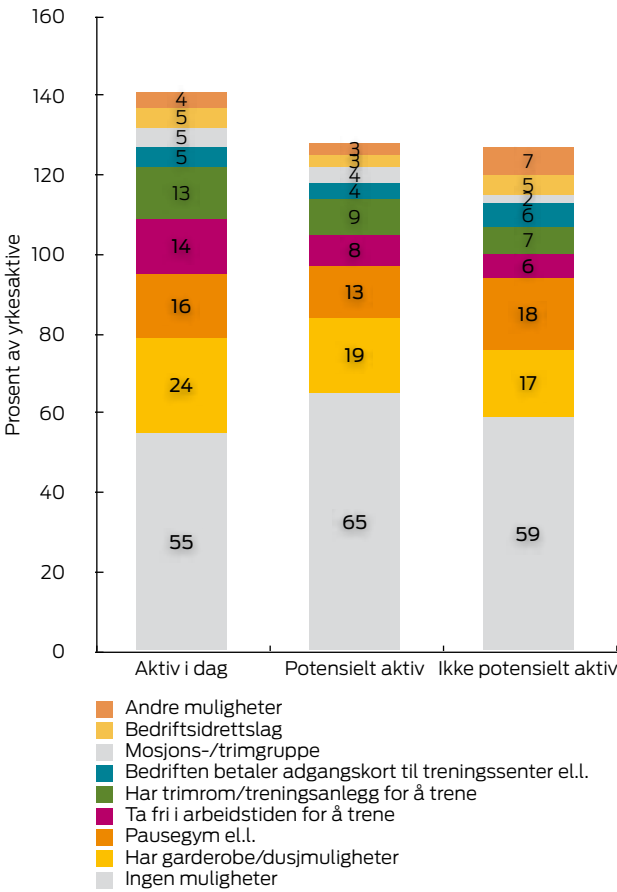


Fig. 34: Muligheter for fysisk aktivitet på arbeidsplassen blant regelmessig fysisk aktive, potensielt aktive og ikke potensielt aktive.

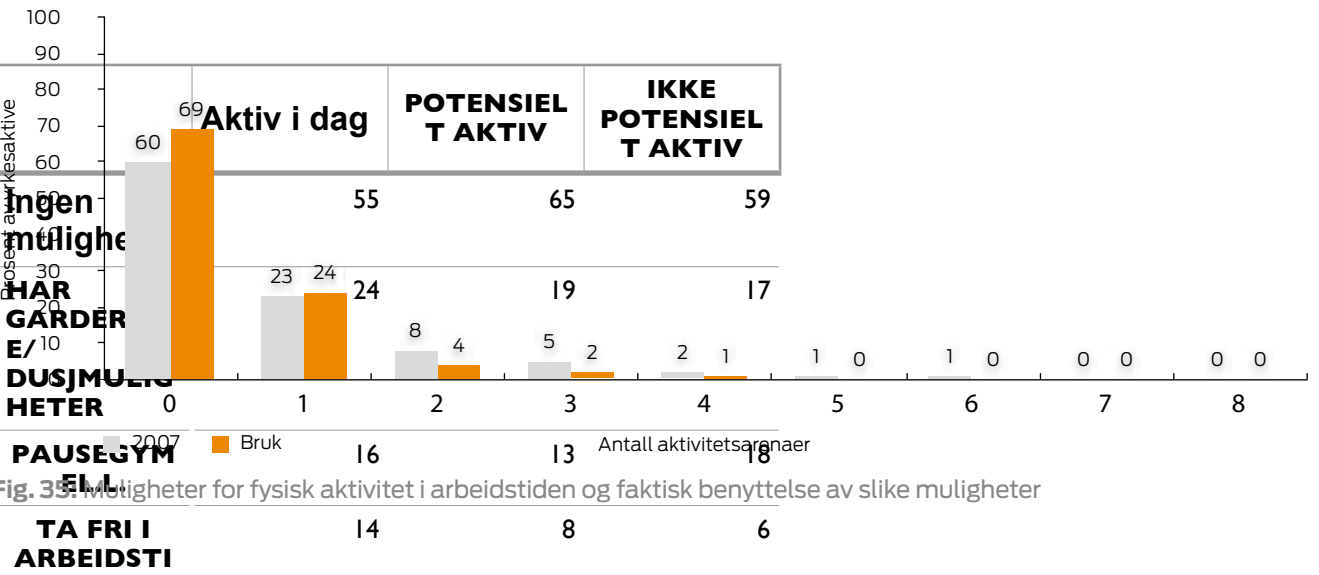


Fig. 35: Muligheter for fysisk aktivitet i arbeidstiden og faktisk benyttelse av slike muligheter

11.4. Hva vil stimulere de yrkesaktive og blant dem de potensielt aktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted?

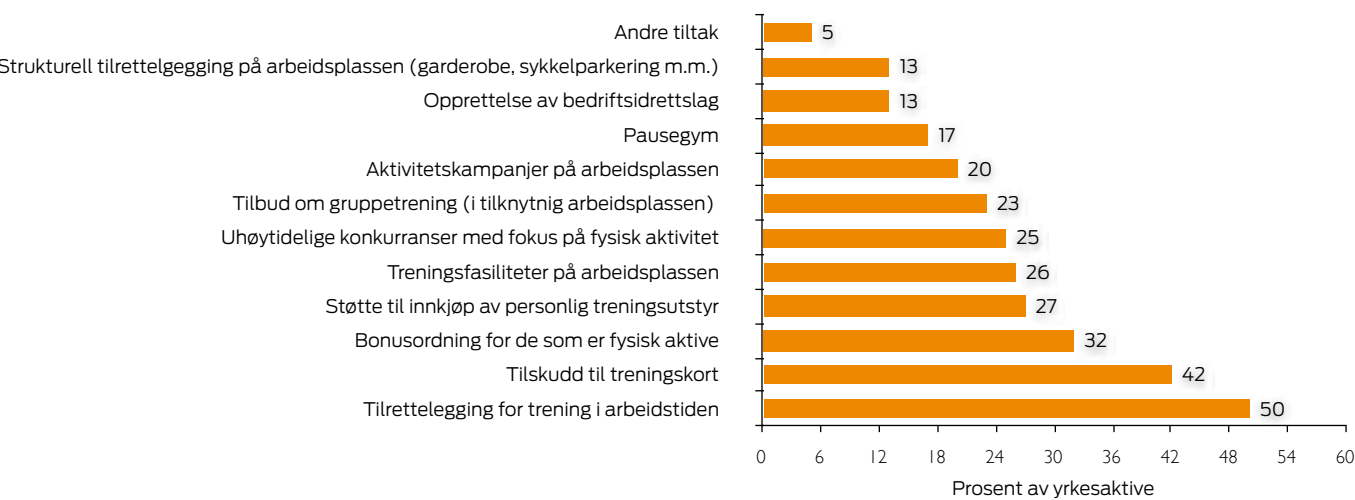


Fig. 36: Hva vil stimulere de yrkesaktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted?

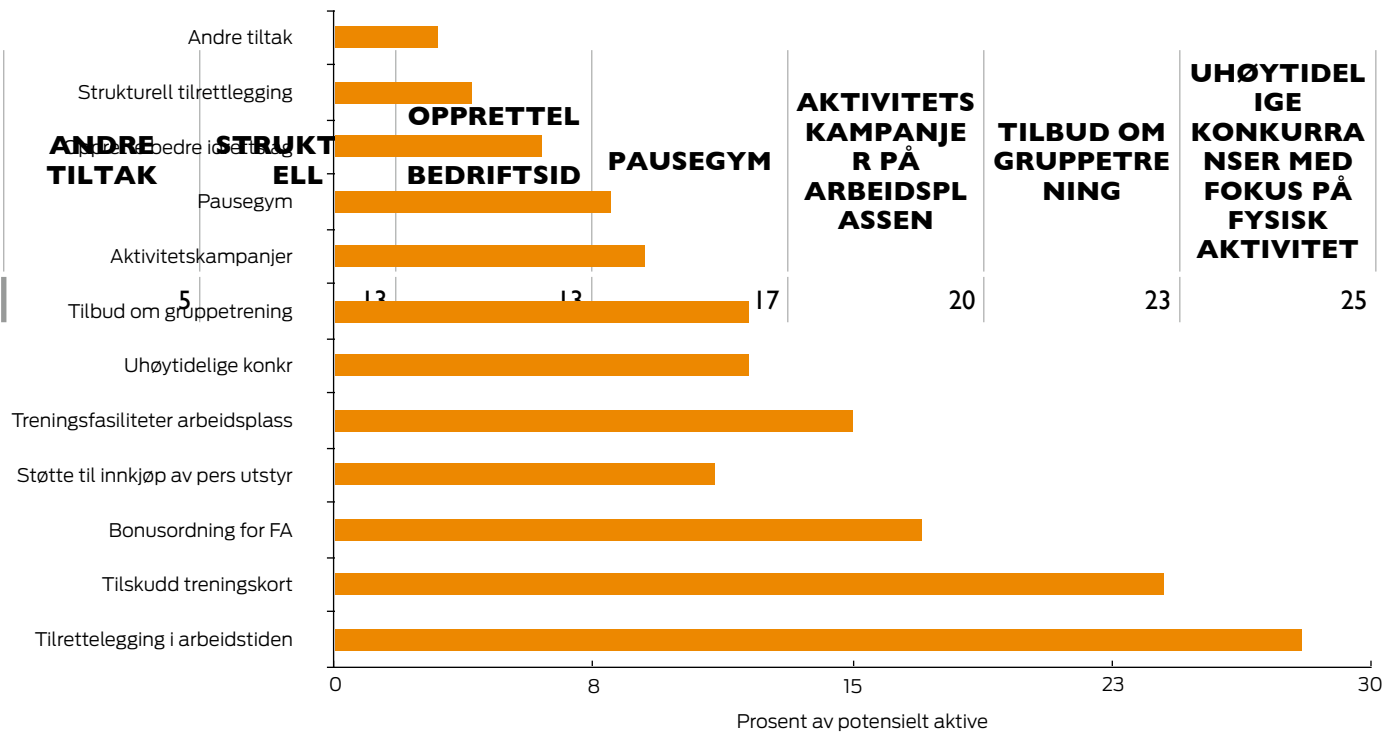


Fig. 37: Hva vil stimulere de potensielt aktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted?

Det fremgår av fig. 36 at tilrettelegging for fysisk aktivitet i arbeidstiden, tilskudd til treningskort samt bonusordning for fysisk aktivitet er de sterkeste gulrøttene for den største prosentandelen blant de yrkesaktive for å bli mer fysisk aktiv i forbindelse med egen arbeidsplass. Av fig. 37 framgår det samtidig at disse gulrøttene er i samme grad representative når vi ser isolert på de potensielt aktive, og vi ser at den prosentbaserte rangeringen mellom de to gruppene er helt parallell. Med andre ord, typen «medisin» skiller seg ikke ut for de potensielt aktive.

Diskusjon

Tallene vist i tabell 5 indikerer at det er et potensial for økt fysisk aktivitet i arbeidslivet, dersom man lykkes med å tilrettelegge tilbud der man får med de potensielt aktive. Vi ser samtidig (fig 32) at ønsket om bruk av arbeidsplasskonteksten til mer fysisk aktivitet (gi muligheter for/stimulere til), reflekterer aktivitetsmønsteret. Ønsket er tydeligst uttalt blant dem som allerede er regelmessig fysisk aktive, mens prosentandelen som ser positivt på dette er vesentlig mindre blant de potensielt aktive, og minst blant de ikke potensielt aktive. Dette støtter annen erfaring fra yrkeslivet som også viser at det er de som fra før av er fysisk aktive som gjerne tar i mot og blir brukere av tilbud om fysisk aktivitet i tilknytning til arbeidsplass. For å fange de som trenger det mest, og for å ikke segmentere sosiale forskjeller, kan det være at arbeidsgivere bør lage tilbud i arbeidstiden tilpasset spesielle grupper. Slike tilbud bør

merkes både til de aktive og de potensielt aktive, og hva den tradisjonelle bedriftsidrettsen normalt tilbyr. Hvordan skal vi nå som alle gruppene vedførende fysisk aktivitet i arbeidsplassen og de forskjellige gruppene vi ser aktivitet i? En betraktning er at de fysiske aktive ikke bare refererer til seg selv, men også ser muligheter for at langt flere av de ikke aktive vil kunne bli mer aktive dersom arbeidsplassen legger til rette for det. Et annet synspunkt er at de regelmessig fysisk aktive tar ut noe mer av sin fysiske aktivitet ved at arbeidsplassen legger til rette for det. Vi finner i det minste indirekte støtte for et slikt synspunkt i våre data, ved at fysisk aktive i større grad enn de inaktive oppgir at deres arbeidsplass er bedre tilrettelagt for fysisk aktivitet i arbeidstiden/via arbeidsplassen (fig. 34). Vi ser også at tilgangen på arenaer for fysisk aktivitet i tilknytning til arbeidsplass faktisk tas i bruk (fig. 35). Vi ser samtidig at de ikke potensielt aktive i langt mindre utstrekning enn de aktive og potensielt aktive forfekter sterke positive synspunkter på verdien av bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet på arbeidsplassen. Langt færre i denne gruppen er helt enige i at det vil gi bedre

arbeidsmiljø og økt produktivitet, og at slik tilrettelegging bør være arbeidsgivers ansvar. Man kan ikke se bort fra at det vil kunne skapes sosiale undergrupper blant arbeidstakere som i ulik grad er fysisk aktive og i ulik grad har preferanse og motivasjon for fysisk aktivitet. Dersom inaktive får redusert sosial status og de fysisk aktive kun omgås hverandre og er «seg selv nok», kan dette i flere inaktives øyne medføre at de i mindre utstrekning er positive til arbeidsplassen som tilbydere av aktivitetstilbud, både i relasjon til produktivitet og arbeidsmiljø. Ser vi imidlertid på balansen mellom andelen enige og uenige på tvers av aktiviseringsgrupper, viser den at andelen enige langt overstiger andelen uenige. Det svekker overstående resonnement noe.

Resultatene indikerer ellers at graden av fysiske aktivitet i arbeidssituasjonen for grupper med stillesittende arbeid eller noe gange, løfting eller bæring, gir et visst utslag på regelmessig fysisk aktivitet på fritid eller på motivasjonen for å bli regelmessig fysisk aktiv på fritiden. Men gruppene med stillesittende arbeid eller noe gange, løfting eller bæring utgjør samtidig de største gruppene inaktive (21-24%) målt med anbefalelsesspørsmålet (indikator 2). Gruppen med mye gange, løfting eller bæring derimot, er i noe mindre utsterkning regelmessig aktive og en god andel er motivert for økt aktivitet. Den noe større andelen høyaktive (5-7 ganger eller mer per uke etter anbefalelseskriteriet) blant de med tungt kroppsarbeid, reflekterer muligens at disse inkluderer mye av sitt tunge kroppsarbeid i sin definisjon av fysisk aktivitet med en visst intensitet.

Gruppene med overveiende stillesittende arbeid, noe/mye løfting, gange eller bæring utgjør over 90% av arbeidsstokken. Særlig i gruppen med stillesittende arbeid er andelen potensielt aktive betydelig. I denne gruppen ligger det derfor et potensial for å fremme fysisk aktivitet. Men gruppene med noe eller mye gange, bæring eller løfting har også en andel på 13 % mobiliserbare. Verdien av å mobilisere nettopp denne gruppen forsterkes tosidig: For det første er fysisk aktivitet via mye gange, løfting eller bæring i arbeidet ikke nødvendigvis helsefremmende. For eksempel er det vist at sammenliknet med mer målrettet utholdenhetstrening, har fysisk krevende arbeid som ofte er monotont og forbundet med dårlige arbeidsstillinger, en langt dårligere effekt på hjerte- og kar systemet (Miranda, Viikari-Juntura, Martikainen, Takala & Riihimaki (2001). For det andre viser forskningen også at fysisk aktivitet utenom arbeidssituasjonen virker forebyggende på helseplager (Miranda, Viikari-Juntura, Martikainen, Takala & Riihimaki (2001).

Det vil uansett være viktig å tilpasse fysisk aktivitetsprogrammer på arbeidsplassen til yrkessituasjonen den enkelte arbeidsplass gjenspeiler. Studier viser for

eksempel at folk i manuelle yrker og med skiftarbeid opplever helt andre barrierer knyttet til økt fysisk aktivitet på arbeidsplassen enn hva folk med mer teknologisk pregede og stillesittende yrker gjør (Fletcher, Behrens & Domina, 2008). Man finner også at forventningene om utbytte av økt fysisk aktivitet er forskjellig mellom folk i manuelle yrker og folk i teoretisk betonte/akademiske yrker (Fletcher, Behrens & Domina, 2008).

Arbeidsmiljølovens § 3-4 om 'Arbeidsgivers plikt til å vurdere fysisk aktivitet' skal ses i sammenheng med Arbeidsmiljølovens krav til systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (§3-1). Det er naturlig at fysisk aktivitet inngår som en forpliktende del av HMS-opplæringen og arbeidsmiljøopplæringen. Det bør utarbeides moduler for denne typen kompetanseutvikling i virksomhetene.

Essens

- Det er store forskjeller mellom aktivitetsgruppene i synet på arbeidsgivers rolle for tilrettelegging av fysisk aktivitet, og hva mulighet for og stimulering til fysisk aktivitet på arbeidsplassen vil kunne gi av gevinster.
- Kun 28% av de ikke potensielt aktive er helt enige i at arbeidsgiver bør stimulere til fysisk aktivitet på arbeidsplassen.
- 56% av de regelmessige aktive og 44% av de potensielt aktive er helt enige.
- 59% av de regelmessig fysisk aktive og 48% av de potensielt aktive sier seg helt enige at trening/mosjon på arbeidsplassen gir økt produktivitet, mot kun 26% av de ikke potensielt fysisk aktive.
- Ser vi på balansen mellom andelen enige og uenige på tvers av aktiviseringsgrupper, viser den imidlertid at andelen enige langt overstiger andelen uenige.
- I gruppen med overveiende stillesittende arbeid, er 21% er inaktive, 65% aktive 1-4 ganger pr. uke og 14% aktive 5 -7+ ganger pr. uke slik at de blir slitne eller andpusten.

Tabell 7: NBF medlemskap fordelt på gruppene regelmessig fysisk aktiv, potensielt aktive og ikke potensielt aktive

Aktivitetspotensiale	Medlem nå	Potensielt medlem	Usikker	Ikke medlem	Total
Aktiv i dag	10	18	15	25	68
Potensielt aktiv	2	6	6	11	25
Ikke potensielt aktiv	0	0	1	5	7
Total	12	24	22	41	100

- Blant yrkesaktive med mye gange, løfting eller bæring er tilsvarende prosentandeler 17%, 61% og 22%.
- De regelmessig aktive har flere fasiliteter/ tilbud via arbeidsplassen enn de inaktive gruppene (garderobefasiliteter/dusjmuligheter, kan ta fri for å trene i arbeidstiden og de har trimrom/treningsanlegg/tilbud tilgjengelig).
- Potensielt aktive opplever at de har et bedre tilbud på de nevnte områdene enn de ikke potensielt aktive.
- Tilrettelegging for fysisk aktivitet i arbeidstiden, tilskudd til treningskort samt bonusordning for fysisk aktivitet er *gulrøttene* for den største prosentandelen blant de yrkesaktive for å bli mer fysisk aktiv i forbindelse med egen arbeidsplass.
- Disse *gulrøttene* er i samme grad representative når vi ser isolert på de potensielt aktive
- Særlig i gruppen med stillesittende arbeid (en stor gruppe numerisk) er andelen potensielt aktive betydelig. I denne gruppen ligger det derfor et potensial for å fremme fysisk aktivitet. Men gruppene med noe eller mye gange, bæring eller løfting har også en andel på 13 % mobiliserbare.

11.5. I hvilken utstrekning er det et aktiviseringspotensial via bedriftsidretten?

Vi skal nå se mer spesifikt på aktiviseringspotensialet via bedriftsidretten. Tabell 7 viser at gruppen regelmessig fysisk aktive på fritiden (68%) fordeler seg med 10% medlemmer i Norges Bedriftsidrettsforbund (NBF), 18% som oppgir å være potensielle medlemmer, 15% som er usikre med hensyn på NBF medlemskap og 25 % er ikke medlemmer. Majoriteten (23%) av 25%- andelen potensielt aktive er enten potensielle NBF)- medlemmer, usikre eller ikke medlemmer. 1 av 10 potensielt fysisk aktive er også potensielt (potensielt & usikker) medlem i NBF. Disse vil en kunne mobilisere til fysisk aktivitet gjennom bedriftsidretten.

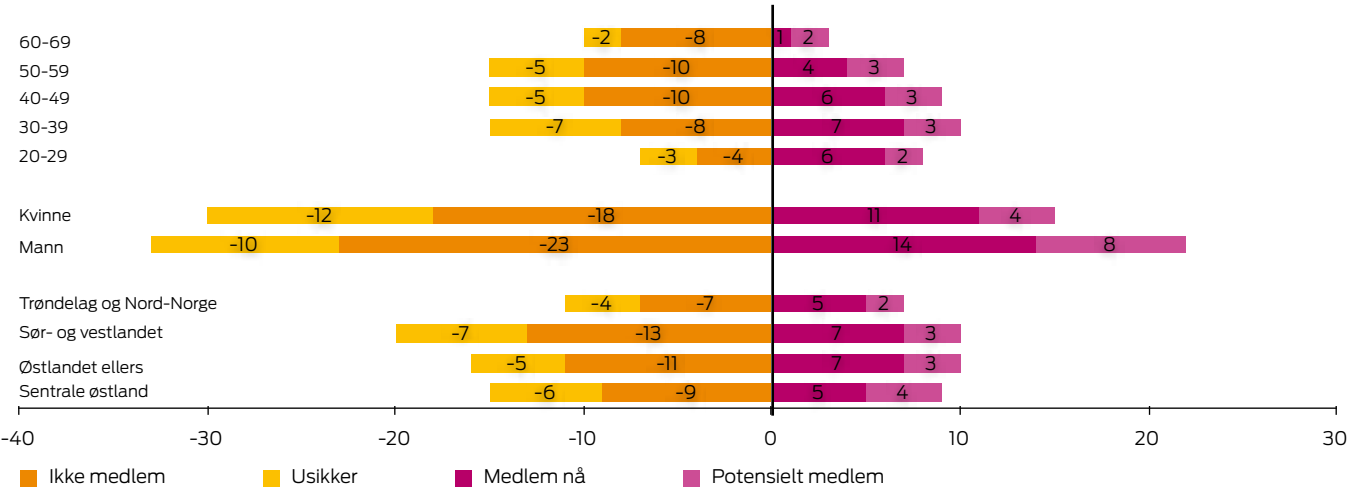


Fig. 37b: Yrkesaktive: Har du noen gang vært medlem i et bedriftsidrettslag – kunne du tenke deg å bli med nå? Fordeling på aldersgrupper, kjønn og bosted (n=1251)

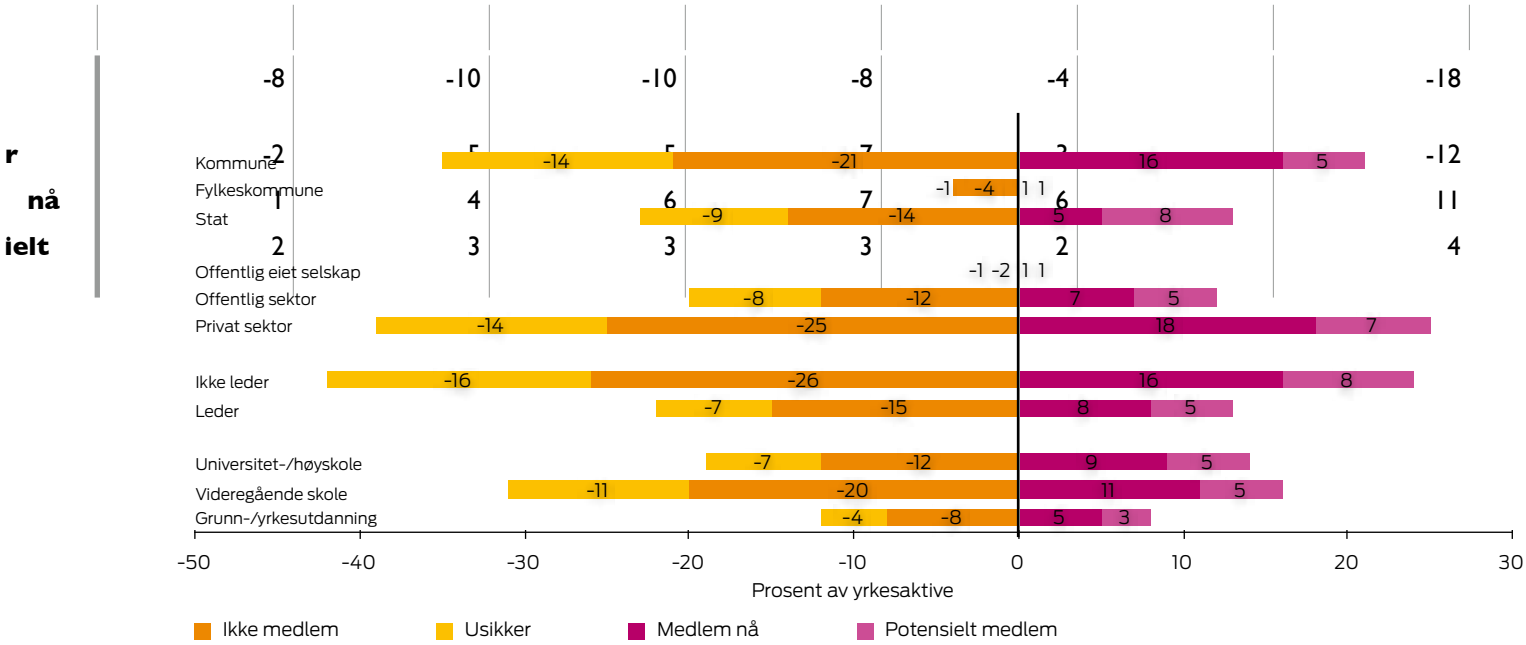


Fig. 37c: Yrkesaktive: Har du noen gang vært medlem i et bedriftsidrettslag – kunne du tenke deg å bli med nå? Fordelt på yrkesplassering og utdanningsnivå(n=1251)

Som det fremgår av fig. 37b er det et NBF- potensial blant middelaldrende over hele landet. De fleste medlemmene i NBF er menn i aldersgruppen 30–59 år. De utgjør mer enn dobbelt så mange som kvinnene. Medlemmene finnes over hele landet, med en liten overvekt i det sentrale østlandsområdet. Det største potensialet finnes i alderssegmentet der NBF i dag står sterkest (30–59 år). Det er betydelig blant både kvinner og menn, og over hele landet.

Som vist i fig. 37c er det et potensial for NBF i privat sektor, blant ikke-ledere og yrkesaktive med mellomlang- eller høy utdanning. De fleste medlemmene i NBF er ellers statsansatte, ikke-ledere og har høyere utdanning. Potensialet er betydelig blant kommuneansatte i offentlig sektor, i private virksomheter, blant ledere og generelt blant yrkesaktive med videregående utdanning eller mer.

Gruppen som ikke ønsker aktivisering via NBF ble spurt om grunner for dette. Svarfordelingene her vil kunne si oss hvorvidt det er spesielle barrierer som ligger til grunn, eller hvorvidt gruppens behov for aktivisering ivaretas via andre «kanaler». Resultatene er framstilt i fig. 38. Manglende organisasjonstilbud, og mosjonering i andre sammenhenger, er viktigste årsaker til ikke å ønske NBF medlemskap. Halvparten av dem som ikke ønsker medlemskap peker på fravær av bedriftsidrettslag – dette er også den hyppigst nevnte førsteårsak. Andre aktivitetstilbud nevnes av halvparten – og fyller dermed muligens hullet der bedriftsidretten kunne ha vært.

Diskusjon

Kan vi sluse flere inn i fysisk aktivitet via NBF medlemskap, og hva er premissene for dette? Fordelingen i tab. 7 indikerer at aktivitetspotensialet via bedriftsidretten først og fremst gjør seg gjeldende blant de regelmessig fysisk aktive, og da særlig de som er enten potensielle eller usikre i NBF forstand (33%). Vi må her ha i mente at 'aktive i dag' defineres som aktive minst en gang hver 14. dag. Dette er langt fra det som er tilfredsstillende for å få de ønskede helsegevinstene av fysisk aktivitet. Da er anbefalingene som tidligere nevnt minimum 30 minutter daglig aktivitet av moderat intensitet. Det er derfor betydelige helsemessige gevinster å hente om man klarer å øke aktivitetsnivået gjennom et NBF. medlemskap, også blant dem som er regelmessig aktive, vel og merke dersom NBF- medlemskap gjenspeiler økt fysisk aktivitet. For øvrig ligger det også et potensial for å få de potensielt aktive inn i de regelmessig aktives rekke via et NBF medlemskap, da særlig blant 12% andelen potensielle/ usikre medlemmer. Når vi ser på NBFs potensial i relasjon til en del bakgrunnsvariabler (kjønn, alder, bosted, yrkesplassering med mer), så tyder resultatene på at NBF

kan fange bredt og landsomfattende. Og hva skal til? Når vi også ser på grunner de som ikke ønsker medlemskap i NBF oppgir, er det tydelig at potensialet kan styrkes med flere tilbud. Halvparten av dem som ikke kan tenke seg å bli med i et bedriftsidrettslag, begrunner dette med fravær av eget bedriftsidrettslag. Når det gjelder mangel på tilbud om bedriftsidrettslag synes dette å være en reell barriere. Dette signaliserer utfordringer til bedriftsidrettsforbundet om å øke antallet lag så vel som tilbud i regi av lagene som er i tråd med medlemmenes interesser og behov. Det er ikke nok med medlemskap. Dette siste reflekteres gjennom at opp mot 20% sier de ikke kan tenke seg å være med i et lag fordi laget ikke har tilbud som passer (figur 38). NBF har utfordringer knyttet til å tilrettelegge for andre typer fysiske aktiviteter enn de tradisjonelle idrettsaktivitetene for slik å fange opp flere enn dem som i dag er «tordenskjolds soldater» (fysisk aktive til vanlig på fritid, og fysisk aktiv via bedriftstilbud/ bedriftsidrettslag). En mulighet er å kople opp tilbudet om alternative aktiviteter til personalavdelingen, og la tilbudet bli et virkemiddel som ledd i HMS-arbeidet (*Om lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv, 2005*).

Essens

- Aktivitetspotensialet via bedriftsidretten er først og fremst blant de regelmessig fysisk aktive, og da særlig gjennom å rekruttere og aktivisere andelen som er enten potensielle eller usikre med tanke på å bli medlemmer i NBF (33%).
- NBF kan fange bredt og landsomfattende med hensyn på rekruttering av nye medlemmer.
- Potensialet er betydelig blant kommuneansatte i offentlig sektor, i private virksomheter, blant ledere og generelt blant yrkesaktive med videregående skole eller høyere utdanning.
- Aktiviseringspotensialet er betydelig blant både kvinner og menn, og over hele landet, og særlig i aldersgruppen 30–59 år.
- Manglende organisasjonstilbud, og mosjonering i andre sammenhenger, er viktigste årsaker til ikke å ønske NBF medlemskap.
- Halvparten av dem som ikke ønsker medlemskap peker på fravær av bedriftsidrettslag – dette er også den hyppigst nevnte førsteårsak.
- Andre tilbud om aktiviteter nevnes også av halvparten som ikke ønsker medlemskap, og disse fyller dermed muligens hullet der bedriftsidretten kunne ha vært.

11.6. Tid brukt til daglig fysisk aktivitet til/fra skole/jobb i relasjon til aktivitetsnivå med basis i anbefalelseskriteriet

Fig. 39 viser for det første at over halvparten (56%) bruker mindre en ett kvarter på fysisk aktivitet til/fra jobb eller skole. 23% bruker inntil en halvtime, og 13% bruker opp til 45 min. Vi ser også at 48% i gruppen «ikke overhodet aktiv til maks 2 g pr. uke er fysisk aktive så de blir slitne eller andpustne», anvender mindre enn 15 min pr dag på fysisk aktiv arbeid/skole transport. 62% av dem anvender mindre enn 30 min pr dag på slik aktiv transport. Videre viser figuren at av de som er fysisk aktiv i fritiden 3 eller flere ganger i uken, er kun 6% fysisk aktiv 45 minutter eller mer til/fra jobb/skole.

I overkant av 70% av de potensielt aktive bruker mindre enn 15 min på aktiv transport eller oppgir at de ikke har tid/ ikke aktuelt (Fig. 40) . Tilsvarende tall for befolkningen som helhet er i overkant av 50%. Det er ingen kjønnsforskjeller blant de potensielt aktive med hensyn på tid brukt til fysisk aktiv transport per dag.

Diskusjon

Studier har vist at folk vil kunne nærme seg anbefalelseskriteriet (indikator 2) for fysisk aktivitet (se fig. 1), dersom de benytter seg av fysisk aktive transportmåter til/fra skole eller jobb (Ouren, 2009). Fysisk aktiv transport til og fra skole eller jobb er viktig å fokusere på, gitt at det er denne delen av folks daglige fysiske aktivitet som er på retur (Breivik, 2008; Vaage, 2008). Menn anvender mindre tid på fysisk aktiv transport til/fra arbeid enn kvinner (Ouren, 2009). Resultatmønsteret i fig 38 indikerer at det kan ligge et visst potensial i å stimulere til økt fysisk aktivitet i jobb/skolereiseøymed. Det er nemlig lite som tyder på at folk «henter ut» anbefalt fysisk aktivitet via aktiv transport til/fra skole eller jobb. Dessuten utgjør potensielt aktive en spesielt stor gruppe med hensyn på potensial for aktivisering via fysisk aktivitet til/fra jobb eller skole (jmf tabell 8). Det er liten tvil om at en slik økning i hverdagsaktiviteten ville kunne gi positive helsemessige gevinster. Skal man få til dette, må det gjøres mer attraktivt og tilgjengelig for folk å for eksempel sykle eller gå til fra skole og jobb.

Essens

- Av de som oppgir å være fysisk aktive inntil 2 g pr. uke så de blir slitne eller andpustne», anvender 48% mindre enn 15 min pr dag på fysisk aktiv arbeid/skole transport.
- I overkant av 70% av de potensielt aktive bruker mindre enn 15 min på aktiv transport eller oppgir at de ikke har tid/ikke aktuelt. Tilsvarende tall for befolkningen som helhet er i overkant av 50%.
- Det kan ligge et visst potensial i å stimulere til økt fysisk aktivitet i jobb/skolereiseøymed. Det er nemlig lite som tyder på at folk «henter ut» anbefalt fysisk aktivitet via aktiv transport til/fra skole eller jobb.

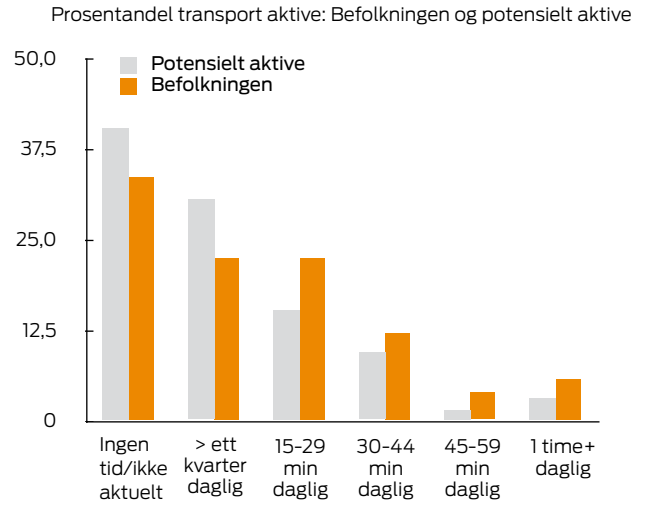


Fig. 40: Hvor lang tid bruker du totalt daglig på å gå, sykle eller annen fysisk aktivitet til og fra arbeidssted, studiested eller skole? Prosentfordeling blant hele befolkningen og potensielt aktive

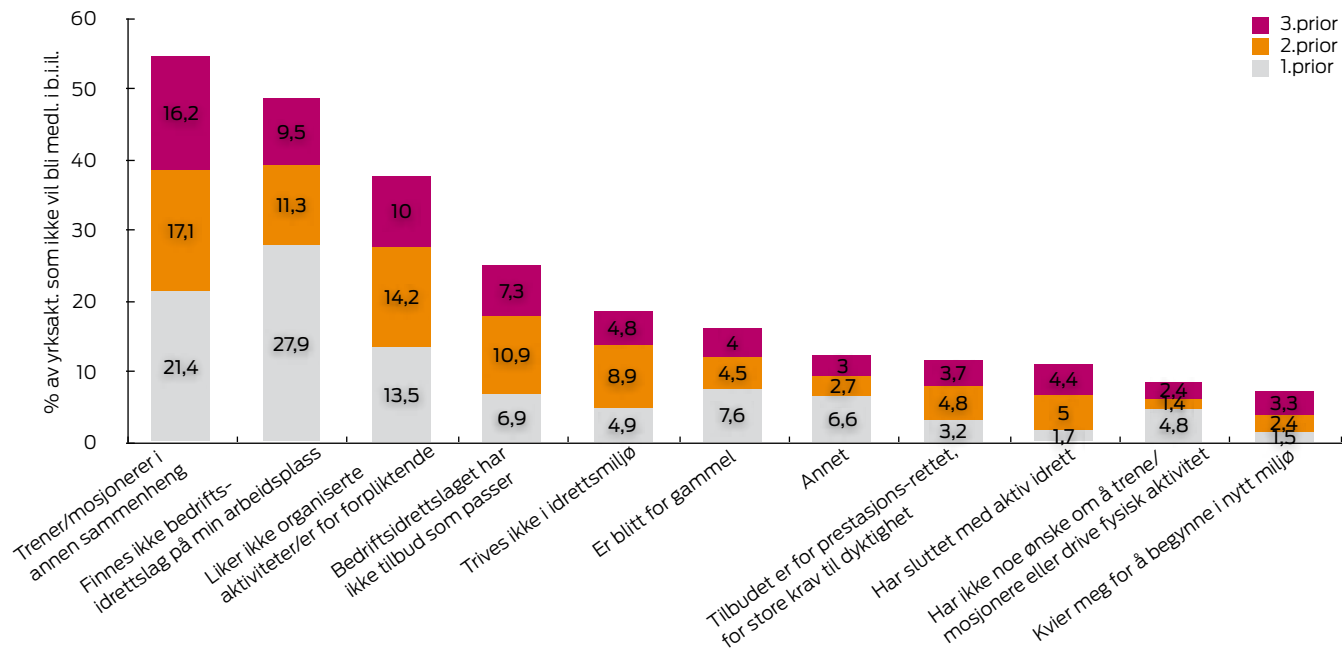


Fig. 38: Hva er de viktigste grunnene til at du ikke kunne tenke deg å bli med i et bedriftsidrettslag nå? (n=771)

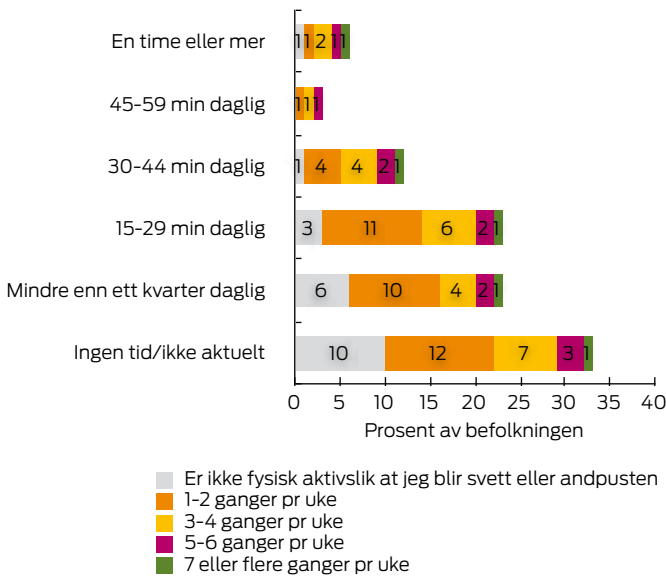


Fig. 39: Tid brukt på daglig FA til/fra skole/jobb i relasjon til antall dager i uken fysisk aktiv minst 30 min pr dag slik at man blir svett/andpusten

Oppsummering og konklusjoner

12

12. Oppsummering og konklusjoner

En endring i retning av flere regelmessig fysisk aktive i fritiden fra 1987 til 2007 er i tråd med andre studier, som viser at en større andel av befolkningen i dag enn før driver med en eller annen mosjonsrelatert fysisk aktivitet (Breivik, 2008). Det er grunn til å anta at de senere års økte fokus i media og andre informasjonskanaler på helsefremmende effekter av fysisk aktivitet, er en medvirkende faktor til at en økt andel rapporterer å være regelmessig fysisk aktive i fritiden. Særlig det helsefremmende budskapet om at også fysisk aktivitet i beskjedne former gir en helsegevinst, for eksempel ved å ta trappa istedenfor heisen eller gå til butikken osv., kan ha bidratt til å øke andelen regelmessig fysisk aktive i fritiden minst 1 gang hver 14 dag.

Det er et svært beskjedent mindretall (17 %) i befolkningen og blant de regelmessig fysisk aktive (indikator 1) som ligger opp under anbefalelseskriteriet om daglig fysisk aktivitet minst 30 min., slik at man blir svett eller andpusten. Det faktum at en langt større andel nå (i 2007) enn i 1987 erklærer seg som regelmessig fysisk aktive, samtidig som at en svært liten andel oppfyller anbefalelseskriteriet, reflekterer muligens at budskapet om «Selv lite er helsefremmende» kan ha ført til at folk har «hvilt på laurbærene». Samtidig er anbefalesesbudskapet relativt nytt, og det har således ikke har fått mulighet til å diffundere i befolkningen. Slik diffusjon tar tid, men foregår fortore i enkelte undergrupper i befolkningen enn andre (Rogers, 2002). Andre data i denne rapporten (se fig 4b) viser riktignok at andelen fysisk aktive som ligger opp under eller i tråd med anbefalingene er større blant folk med lavere utdanning enn blant de med høyere utdanningsbakgrunn. Dette kan reflektere at folk med lav utdanning har regnet inn fysisk/manuelt arbeid i eget arbeid når de besvarer dette spørsmålet. Når vi vet at folk med lavere sosial bakgrunn oftere har manuelt og fysisk krevende arbeid støttes dette resonnementet av andre resultater som er presentert. De viser at blant dem med tungt kroppsarbeid er det 41% som ligger oppunder eller tilfredsstillende anbefalingene vedrørende fysisk aktivitet.

Det må for øvrig registreres som oppmuntrende at det kun er et mindretall på 21% i befolkningen og 7% av de regelmessig fysisk aktive som i løpet av en gjennomsnittsuke aldri er fysisk aktiv med en intensitet slik at de blir svett eller andpusten. Andre norske data basert på Norsk Monitor (Breivik, 2008) peker ellers på at på andelen som trener 1-4 ganger i uka har steget fra 47% til 62% i perioden 1885-2005. Også de høyaktive (trener mer enn 5 ganger pr uke eller mer) har økt fra 9,6 til 12,4%. Disse tallene indikerer en økning i prosentandelen som er ganske frekvent fysisk

aktive (1-4 ganger pr. uke). Data basert på Norsk Monitor og spørsmålet anvendt i denne rapporten (se tekst fig 1) er ulike ved at intensitetsfaktoren ikke måles i Norsk Monitor. Dataene er derfor ikke automatisk sammenliknbare. Hvorvidt prosentandelen som oppfyller eller ligger opp til anbefalelseskriteriet har vært økende i fra 1980-tallet og fram til i dag, forblir dermed fortsatt noe uavklart.

Forskyvningen med flere potensielt aktive i alderen 50+ i 2007 enn i 1987, speiler muligens at flere av 80-tallets fysisk inaktive 40-åringer fortsatt ikke i 2007 har kommet seg inn i de aktives rekker. Samtidig synes de fortsatt å være «bevegelige»; med andre ord har de ikke gitt opp håpet om å få det til. Her ligger det store utfordringer knyttet til å ivareta gruppen 50+ sine behov og interesser vedrørende fysisk aktivitet, dersom man skal ha håp om å realisere deres intensjoner om å bli mer aktive.

Majoriteten av de potensielt aktive ser for seg et aktivitetsomfang på 2-3 ganger pr. uke. Dette indikerer at en ikke må ha forventninger om at denne gruppen skal kunne tilfredsstillende anbefalingene vedrørende fysisk aktivitet. Å ta steget fra aktivitet og mosjon mindre enn en gang hver 14 dag til 2-3 ganger pr. uke innebærer for mange et «syvmilssteg». Klarer noen å realisere dette vil det i seg selv representere en stor helsegevinst. Hvor realistisk er det så at de potensielt aktive klarer å endre sin fysiske aktivitet i retning av 2-3 ganger pr. uke? Vi ser at det er en betydelig andel av de potensielt aktive som utviser usikkerhet vedrørende tiltro til å komme i gang. Tiltro til at man skal klare å komme i gang reflekterer egne forventninger om mestre egen atferdsendring (Bandura, 1997). Når det derfor tegnes et bilde i retning av en todeling hvor en gruppe uttrykker at man er ganske usikker, mens en annen gruppe er ganske sikker på å komme i gang med aktivitet, kan det indikere at man ikke bør ha for store forhåpninger om å mobilisere alle potensielt aktive til økt fysisk aktivitet. Sannsynligvis vil den undergruppen av de potensielt aktive som tidligere har drevet med regelmessig fysisk aktivitet være lettere mobiliserbare. Uansett bør man ikke overfokusere på at man bør oppfylle anbefalingene. Man kan til og med risikere at et for stort fokus på anbefalingene vil kunne skremme potensielt aktive fra forsøk på å bli mer fysisk aktive, og ytterligere svekke deres forventninger knyttet til å mestre egen fysisk aktivitet.

En stor andel av de potensielt aktive oppgir at mer tiltaksløst og motivasjon er oppskriften for å bli mer fysisk aktiv. Det er bekymringsfullt at så mange som henimot 30% anser dette som primærhinder. En stor andel påpeker også betydningen av bedre sosialt nettverk og sosial støtte som en forutsetning

for at de skal endre sine mosjons- eller treningsvaner. Resultatene er i tråd med tidligere funn som viser at tiltak for økt fysisk aktivitet som stimulerer folks opplevelse av sosial støtte knyttet til å være aktive, resulterer i flere regelmessig fysisk aktive (Lorentzen, Ommundsen, Jenum & Holme, 2007). Viktigheten av tiltaksløst og avhengigheten av å bli trukket med av venner eller kjente oppgis som like sentralt premiss for regelmessig mosjonsaktivitet i dag som den gang.

Ønsket kontekst for egen mosjon og trening er ulikt. Noen motiveres for fysisk aktivitet ved at denne også gir grunnlag for sosial aktivitet, mens andre prioriterer mulighet for selvstyring, fleksibilitet med hensyn på tid og sted for egen mosjonsaktivitet. I 2007 ses private treningssentra (SATS, Elixia ol; squashhall el.) på som aktuelt for 22% av de potensielt aktive. Vi ser en reell økt tilstrømning til treningssentra fra 1987 til 2007. Samtidig ser vi en svekkelse av idrettslaget som arena for fysisk aktivitet og mosjon. I sum indikerer funnene at det bør være mulig å rekruttere flere til regelmessig fysisk aktivitet ved å ha tilbud om aktivitet i nærheten av folks bosted, tilbud som samtidig er fleksible og gir rom for tilpasning til folks fysiske form og forutsetninger, og som ser hen til aldersbetingede preferanser.

En stor prosentandel er motivert av psykologiske avkastninger så som mentalt overskudd og velvære, samt forebygging av helseplager. I så måte er forventningene om gevinst i gruppen potensielt aktive ikke forskjellig fra det mange fysisk aktive oppgir som motivasjon bak å være i aktivitet (Allender, Covburn & Foster, 2006). Forventninger om mentalt overskudd representerer i større grad en type indre regulert motivasjon, som har vist seg viktig for å oppettholde motivasjon og lyst til være aktiv når man først har begynt (Deci & Ryan, 2000). Det er derfor oppmuntrende at så vidt mange blant de potensielt aktive fokuserer på slike avkastninger som motivasjonsunderlag. I lys av at en god andel fysisk inaktive kvinner anser vektregulering som et incitament for å bli mer aktive, vil det være hensiktsmessig å få disse til å skifte fokus. Slik vil en kunne unngå «berg – og dal motivasjon» blant kvinnene, og sikre en mer stabil og varig motivasjonsplattform for denne gruppen.

Resultatene fra denne studien sammen med funn fra andre studier antyder at fysisk aktive venner og familiemedlemmer i oppvekstperioden stimulerer til fysisk aktivitet som ung, og at man som følge av det er sterkere motivert for fysisk aktivitet som voksen. Særlig er prosentandelen med aktive fedre i oppveksten klart forskjellig, og da spesielt mellom ikke potensielt fysisk aktive (12%) og regelmessig fysisk aktive (30%), mens andelen er 19% blant de potensielt

aktive. Fysisk aktive venner og familiemedlemmer kan på lik linje med nabolagskapital betraktes som en form for sosial og kulturell kapital som bidrar i sosialiseringprosessen, og legger grunnlaget for en fysisk aktiv livsstil som voksen (Lindström, Moghaddassi, & Merlo, 2003). En mulig konklusjon når det gjelder aktive venners betydning kan være at venners fysiske aktivitet i barne- og ungdomstid skaper en motivasjonsmessig «depot-effekt» for fysisk aktivitet som voksen – ikke bare gjennom å generere flere fysisk aktive som voksen, men også ved å generere flere voksne som er motivert for å bli regelmessig fysisk aktiv.

Vi kan konstatere at de ikke potensielt fysisk aktive er gruppen som i størst utstrekning bærer på negative minner fra timene i faget på ungdomstrinnet. Resultatene kan reflektere at kroppsøvingundervisningen er best tilpasset og oppleves mer positivt av fysisk aktive enn inaktive elever i ungdomstiden – noe tidligere forskning har påvist (Anderssen, 1993), og at det går en sti fra positivt syn på faget til fysisk aktivitet på fritid som ung (Ommundsen & Kvalø, 2007), med bærekraft inn i voksen alder. Studier viser ellers at kompetanse blant de som skal undervise i faget er viktig for elevenes utbytte og opplevelser i faget, og at faglig tilrettelegging med vekt på læring og motorikk kan gi stimulans til fysisk aktivitet i voksentid (Trudeau & Shepard, 2008).

Når det gjelder idrett i organisert sammenheng har studier vist at organisert idrettsdeltagelse i klubb/forening i barne- og ungdomstid (medlemskap reflekterer i de fleste tilfeller fysisk aktiv deltagelse/trening) representerer en viktig sosialiseringsinnsats for fysisk aktivitet som voksen. En langt mindre prosentandel blant både aktive i dag (22%) og potensielt aktive (29%) har aldri vært medlem i klubb/forening jamført med gruppen ikke potensielt aktive (44%). For det andre: De som synes mobiliserbare for mer aktivitet som voksen (potensielt aktive), representerer den største prosentandelen av dem som har vært medlem som barn/ungdom, men sluttet. For den sistnevnte gruppen kan en forklaring være at erfaringer fra organisert idrett i barne- og ungdomstid – til tross for frafall/oppgjitt medlemskap – gir en «depot» effekt som bidrar til å skape lyst og motivasjon for igjen å bli mer fysisk aktiv.

Flere funn i denne studien understøtter tidligere forskningsfunn vedrørende betydningen av fysisk aktive sosiale nettverk. Tidligere forskning har imidlertid i langt mindre grad analysert forskjeller mellom undergrupper preget av ulik beredskap for fysisk aktivitet (aktiv nå; inaktiv, men interessert i å bli mer aktiv; inaktiv nå, og ikke interessert

i mer fysisk aktivitet). Vi finner at potensielt aktive i større utstrekning rapporterer om fysisk aktive venner, kollegaer brødre og mødre enn hva ikke-potensielt aktive gjør. Slike funn tilsier at det er tjenlig å operere med undergrupper blant de fysisk inaktive (dvs. potensielt aktive versus ikke potensielt aktive) ved at disse to gruppene er ulike med hensyn på omfanget av aktivitetsstimulerende sosiale faktorer i omgivelsene deres.

Fysisk aktive og potensielt aktive har større tilgang til en del spesifikke aktivitetsområder/anlegg enn de ikke potensielt aktive (sykkelsti, trimløype, balløkke, løype). Det indikerer at god tilgjengelighet til anlegg i nærområdet ikke bare er assosiert med regelmessig fysisk aktivitet, men også med motivasjonen for å starte med slik aktivitet. Vi må således kunne anta at bedre tilgjengelighet til enkle og nære arenaer og aktivitetsområder for inaktive grupper, vil kunne øke deres fysiske aktivitetsnivå. Det er også grunn til å anta at god tilgjengelighet til arenaer og aktivitetsområder er viktig for å opprettholde aktivitet hos allerede aktive. Men det er også store forskjeller mellom aktivitetsgrupperingene med hensyn på bruk av tilgjengelige anlegg og områder for fysisk aktivitet. For visse typer tilgjengelige anlegg som for eksempel tennisbaner, squashhaller, skibakker og balløkker er tilgjengeligheten større enn bruken. Det er flere måter å forklare dette på. Ulikheten i benyttelsesgrad mellom fysisk aktive og fysisk inaktive grupper indikerer for det første at ikke bare tilgjengelighet, men også psykologiske og sosiale faktorer så som å mestre, holdninger, sosial støtte osv er medbestemmende for folks fysiske aktivitet. Og vi fant jo nettopp også at det var forskjeller mellom aktivitetsgruppene med hensyn på slike individuelle/psykologiske faktorer og med hensyn på sosial innflytelse i retning av å være fysisk aktiv (oppmuntring, rollemodeller osv).

Vi må også regne med at ulik bruk av tilgjengelige anlegg blant de aktive og blant de inaktive, reflekterer at folk til tross for tilgjengelighet til områder og arenaer ikke ser disse formålstjenlige eller anvendelige med hensyn på egen aktivitet. For eksempel er det helt klart at noen typer aktivitetsområder og anlegg må kunne karakteriseres som mer aldersadekvate for barn og unge enn for voksne. Det vil også kunne være forskjell mellom regelmessig aktive og grupper av inaktive med hensyn på vurderinger av tilgjengelighet. For eksempel er det mulig at fysisk inaktive ikke ser de samme muligheter for aktivitetsutnyttelse i de fysiske omgivelser som det fysisk aktive gjør. Slik kan tilgjengelighet representere et subjektivt anliggende hvor «tilgjengelighet for meg» er noe annet enn mer objektivt vurdert tilgjengelighet.

Gode, funksjonelle og inkluderende fysisk-materielle omgivelser og områder/anlegg for fysisk aktiviteter, er en forutsetning for fysisk aktivitet i befolkningen. Dette gjelder både for å stimulere inaktive til økt fysisk aktivitet, og med tanke på å opprettholde fysisk aktivitet blant allerede aktive. Men selv om sosial-økologisk teori de senere år har betont viktigheten av forhold i omgivelsene (til dels på bekostning av psykologiske og sosiale faktorer), må vi ikke glemme nettopp betydningen også av individuelle psykologiske faktorer og sosial innflytelse. Et viktig perspektiv kan være at psykologiske og sosiale incitamenter er viktig for å komme i gang, og at gode fysisk/materielle omgivelser er ikke nødvendigvis tilstrekkelig dersom psykisk overskudd, ferdigheter, motivasjon og sosial støtte hos folk mangler.

Gode materielle og fysiske omgivelser vil kunne være særlig viktig for å opprettholde og stabilisere et høyere aktivitetsnivå for flere i befolkningen i tiden som kommer. Betydningen av gode fysisk-materielle omgivelser (anlegg og områder) blir forsterket ved at utviklingstrekk i samfunnet med økt fortetting og utbygging setter utearealer for fysisk aktivitet under press. Vi ser det derfor som et viktig aktivitetspolitisk og anleggspolitisk anliggende å intensivere arbeidet for at lett tilgjengelige og trygge fysiske omgivelser og områder sikres med tanke på økt fysisk aktivitet i befolkningen.

Det er verdt å merke seg at de potensielt aktive er gruppen som i størst utstrekning rapporterer om manglende overskudd med hensyn på å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Denne gruppen rapporterer samtidig at det først og fremst er økt tiltakslust og motivasjon som kan få dem til å bli mer fysisk aktiv, og det er deres viktigste motiv for å begynne. Med andre ord: de potensielt aktive mangler mye av nettopp det som de selv ser som viktig for å komme seg i aktivitet, og som de ser som et viktig motivasjonsunderlag for økt aktivitet. Man kan spekulere i om manglende overskudd og lite energi for mange er et tegn i tiden – et samfunnsproblem skapt av stress og tidsmangel. Det vil uansett være viktig å sikre best mulig betingelser for folk slik at det blir lett å foreta helsefremmende handlingsvalg (Bahr, 2009). Alt annet vil være en forfeilet «blaming the victim»-tilnærming der folk bes om å stramme seg opp og skaffe seg det overskuddet som de selv er bevisst må til for å komme i gang (Ommundsen, 2008).

Det er minst to måter man kan forstå ulikheten mellom aktivitetsgrupperingene i synet på fysisk aktivitet som forebyggende og behandlende faktor. Man kan for det første tenke seg at de fysisk aktive er mer helsebevisste, og dermed også bærere av større kunnskap om helsefremmende

effekter av fysisk aktivitet enn de potensielt aktive og særlig sammenliknet med de ikke potensielt aktive. En annen betraktningssmåte er at særlig de ikke potensielt aktive toner ned eller underslår sin faktiske kunnskap om helsemessige gevinster av fysisk aktivitet.

Resultatene indikerer at det fortsatt er viktig å spre kunnskap om anbefalingene om fysisk aktivitet: Minimum 30 min. pr. dag. Kunnskap er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig forutsetning for å komme i gang. Spesielt de ikke potensielt aktive synes å være en målgruppe her siden nærmere halvparten av dem tilsynelatende ikke kjenner til gjeldende retningslinjer. Over 20 % blant dem synes å tro at anbefalt aktivitetsmengde er mye høyere enn det som er realiteten. For å senke listen blant denne gruppen og muligens slik øke motivasjonen deres for fysisk aktivitet, kan det være vesentlig å få ut anbefalingene om minimum 30 minutter hver dag. Samtidig blir det viktig å ikke skremme noen bort ved at de får en følelse av å måtte oppfylle anbefalingene dersom fysisk aktivitet skal gi effekt. Våre egne funn indikerer at det er en aktuell problemstilling ved at en majoritet av de potensielt aktive ser for seg å være aktiv 2-3 ganger per uke.

Resultatene vedrørende bruk av mediekilder som informasjonskanal for fysisk aktivitet indikerer at man til en viss grad treffer ulike bruker grupper «hjemme» i ulike informasjonskanaler. Dette er viktig kunnskap, og inviterer til en viss form for differensiering i bruk av ulike medier om man vil nå ulike målgrupper på en optimal måte.

Resultatene viser også betydningen av å bruke helsepersonell som kilde for kommunikasjon med henblikk på å fremme fysisk aktivitet. Ikke potensielt aktive og potensielt aktive vurderer informasjon om fysisk aktivitet som kommer fra helsepersonell som mest pålitelig, og det er derfor vesentlig å bruke helsepersonell som informasjonsarbeidere i med henblikk på å fremme fysisk aktivitet blant inaktive.

Det er et potensial for økt fysisk aktivitet i arbeidslivet dersom man lykkes i å tilrettelegge tilbud der man får med de potensielt aktive. Ønsket om bruk av arbeidsplasskonteksten til mer fysisk aktivitet reflekterer samtidig aktivitetsmønsteret ved at ønsket er tydeligst uttalt blant dem som allerede er regelmessig fysisk aktive, og minst blant de ikke potensielt aktive. Vi ser samtidig at de ikke potensielt aktive i langt mindre utstrekning enn de aktive og potensielt aktive forfekter sterke synspunkter på at bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet på arbeidsplassen er veien å gå. Langt færre i denne gruppen er helt enige i at det vil gi bedre arbeidsmiljø og økt produktivitet, og at slik tilrettelegging bør være arbeidsgivers ansvar. Ser vi imidlertid på balansen mellom

andelen enige og uenige på tvers av aktiviseringsgrupper viser den at andelen enige langt overstiger andelen uenige. Det antyder at en majoritet har positive holdninger til mosjon i regi av arbeidsplassen uavhengig av egen aktivitetsstatus.

Gruppene med stillesittende arbeid eller noe gange, løfting eller bæring utgjør samtidig de største gruppene inaktive (21-24%) målt med anbefalelesspørsmålet. Gruppene med overveiende stillesittende arbeid, noe/mye løfting, gange eller bæring utgjør over 90% av arbeidsstokken, og særlig i gruppen med stillesittende arbeid er andelen potensielt aktive betydelig. I denne gruppen ligger det derfor et særlig potensial for å fremme fysisk aktivitet.

Mulighetene for å rekruttere flere medlemmer til bedriftsidretten viser at denne er til stede i flere undergrupper. NBF potensial i relasjon til kjønn, alder, bosted, yrkesplassering med mer tyder på at NBF kan fange bredt og landsomfattende. Potensialet er særlig til stede blant kommuneansatte i offentlig sektor, i private virksomheter, blant ledere og generelt blant yrkesaktive med videregående – eller høyere utdanning. Det er betydelig blant både kvinner og menn, og over hele landet, og særlig i aldersgruppen 30-59 år.

Når det gjelder mangel på tilbud om bedriftsidrettslag synes dette å være en reell barriere, og det signaliserer utfordringer til bedriftsidrettsforbundet om å øke antallet lag så vel som tilbud i regi av lagene som er i tråd med medlemmenes interesser og behov. Det synes særlig viktig å legge til rette for aktivitetsvarianter som også fanger opp de som tradisjonelt ikke er i bedriftsidretten.

Fysisk aktiv transport til og fra skole eller jobb er viktig å fokusere på gitt at det er denne delen av folks daglige fysiske aktivitet som er på retur (Breivik, 2008; Vaage, 2008), og menn anvender mindre tid på fysisk aktiv transport til/ fra arbeid enn kvinner (Helsedirektoratet, 2009). Resultatmønsteret indikerer at det kan ligge et visst potensial i å stimulere til økt fysisk aktivitet i jobb/skolereiseøymed. Det er nemlig lite som tyder på at folk «henter ut» anbefalt fysisk aktivitet via aktiv transport til/fra skole eller jobb. En slik økning i hverdagsaktiviteten ville kunne gi positive helsemessige avkastninger. De potensielt aktive utgjør en spesielt stor gruppe med hensyn på potensial for aktivisering via fysisk aktivitet til/fra jobb eller skole.

Referanser

Om lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven). (2005) (Ot.prp. nr. 49 (2004–2005)). Oslo: Arbeids- og Inkluderingsdepartementet.

Riksrevisjonens undersøkelse av tilskudd til idrettsanlegg. (2009) (Dokument nr 3:8 (2008–2009)). Oslo: Riksrevisjonen.

Tilstandsrapport 2003: om idrett og fysisk aktivitet i Norge: organisering og økonomi, aktivitet og medlemskap, idrettsanlegg, verdier og holdninger. (2003). Oslo: Akilles forlag.

Allender, S., Covburn, G., & Foster, C. (2006). **Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies.** Health Education Research, 21, 826–835.

Anderssen, S.A., Holme, I., Bahr, R., Bø, K., & Sundgot-Borgen, J. (2008). **Kartlegging av fysisk aktivitetsnivå, helserelatert fysisk form og determinanter for fysisk aktivitet hos voksne og eldre i Norge.** Prosjektprotokoll for prosjektet «Kartlegging av fysisk aktivitetsnivå hos voksne og eldre i Norge». Oslo: Norges idrettshøgskole.

Anderssen, N. (1993). **Perception of physical education classes among young adolescents: do physical education classes provide equal opportunities to all students?** Health Education Research, 8, 167–179.

Anderssen, N., & Wold, B. (1992). **Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents.** Research Quarterly for Exercise and Sport, 63, 341–348

Ulseth, A-L. B. (2008). **Mellom tradisjon og nydannelse: analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge.** Oslo: Akademisk Publisering.

Bahr, R. (Red.). (2009). **Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling.** Oslo: Helsedirektoratet.

Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: the exercise of control.** New York: Freeman.

Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). **Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions.** London: Routledge.

Bourdieu, P. (1990). **The logic of practice.** Cambridge: Polity press.

Breivik, G., & Vaagbø, O. (1999). **Jakten på det gode liv: fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985–1998** (Skrifter i utvalg b. 13). Oslo: Norges idrettshøgskole.

Breivik, G. (2008) **Kropp, bevegelse og energi i samfunnet.** I: R. Säfvenbom, & A. M. Sookermany (Red), **Kropp, bevegelse, energi: i den grunnleggende soldatutdanningen** (s. 139–162). Oslo: Universitetsforlaget.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). **The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour.** Psychological Inquiry, 11, 227–268.

Dølvik, J. E., Danielsen, Ø., & Hernes, G. (1988). **Kluss i vekslinga: fritid, idrett og organisering** (Delrapport for prosjektet Idrett, fritid og levekår, FAFO-rapport 801). Oslo: FAFO.

Elstad, J. I. (2005). **Sosioøkonomiske ulikheter i helse: teorier og forklaringer.** Oslo: Helsedirektoratet.

Festinger, L. (1957). **A theory of cognitive dissonance.** Standford: Standford University Press.

Fletcher, G. M., Behrens, T. K., & Domina, L. (2008). **Barriers and enabling factors for work-site physical activity programs: A qualitative examination.** Journal of Physical Activity & Health, 8, 418–429.

Gibson, J. J. (1979). **The ecological approach to visual perception.** Boston: Houghton Muffin.

Giles-Corti, B. & Donovan, R. J. (2002). **The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity.** Social Science & Medicine, 54, 1793–1812.

Graff-Iversen, S., Skurtveit, S., Nybø, A., & Ross, G. B. (2001). **Utviklingen i kroppsarbeid hos norske 40–42-åringer i tiden 1974–94.** Tidsskrift for den Norske Lægeforening, 121, 2584–2588.

Haisch, J., & Hornung, R. (2005). **Perceptions, cognitions, and decisions.** I: J. Kerr, R. Weitkunat, & M. Moretti (Red.), **ABC of behaviour change,** (s. 85–97). London: Elsevier

Karlsen, K. B., & Ommundsen, Y. (1997) **Problemer med å være fysisk aktiv? Resultater fra 40-åringsundersøkelsen i Hedmark fylke.** Tidsskrift for den Norske Lægeforening, 117, 2790–2794.

Kjøller, M., & Rasmussen, N. K. (Red). (2002). **Sundhed og sygelighed i Danmark 2000 & udviklingen siden 1987.** København: Statens Institutt for Folkesundhed.

Jansson, E., & Anderssen, S. (2009). **Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet.** I: R. Bahr (Red), **Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling.** Oslo: Helsedirektoratet

Lindström, M., Moghaddassi, M. & Merlo, J. (2003). **Social capital and leisure time physical activity: a population based multilevel analysis.** Journal of Epidemiology & Community Health, 57, 23–28.

Lorentzen, C., Ommundsen, Y., & Holme, I. (2007). **Psychosocial correlates of stages of change in physical activity in an adult community sample: a cross-sectional study.** European Journal of Sport Science, 7, 93–106.

Lorenzen, C., Ommundsen, Y., Jenum, A. K., & Holme, I. (2007). **The «Romsås in Motion» community intervention: Program exposure, and psychosocial mediated relationships to change in stages of change in physical activity.** International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 4, 15.

Lupton, D. (1995). **The imperative of health. Public health and the regulated body.** London: Sage.

Luszczynska, A., & Sutton, S. (2005). **Attitudes and expectations.** I: J. Kerr, R. Weitkunat, & M. Moretti (Red.), **ABC of behaviour change** (s. 71–84). London: Elsevier.

Martinsen, E. W. (2004). **Kropp og sinn: fysisk aktivitet og psykisk helse.** Bergen: Fagforlaget.

McGuire, W. J. (1989). **Theoretical foundations of campaigns.** I: R. E. Rice, & C. Atkin (Red), **Public communication campaigns.** Newbury Park: Sage.

Miranda, H., Viikari-Juntura, E., Martikainen, R., Takala, E-P., & Riihimaki, H. (2001). **A prospective study of work related factors and physical exercise as predictors of shoulder pain.** Occupational and Environmental Medicine, 58, 528–534.

Nutbeam, D., & Harris, E. (2004). **Theory in as nutshell: a practical guide to health promotion theories.** New York: McGraw-Hill.

Ommundsen, Y. & Kvalø, S. E. (2007). **Autonomy-Mastery supportive or Performance focused: Different teacher behaviours and pupils’ outcomes in physical education.** Scandinavian Journal of Educational Research, 51, 385–413.

Ommundsen, Y. (2008). **Bevegelsesatferd blant barn og unge – hva påvirkes den av? I: R. Säfvenbom, & A. M. Sookermany (Red), Kropp, bevegelse, energi: i den grunnleggende soldatutdanningen** (s. 94–107). Oslo: Universitetsforlaget.

Ottesen, L., Skjerk O., & Vang, I. K. (2006). **En undersøgelse af de inaktive danskere: Kvantitative del.** København: Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Ouren, T. (Red.). (2009). **Nøkkeltall for helsesektoren** (Rapport 2008). Oslo: Helsedirektoratet.

Rogers, E. M. (2002). **Diffusion of preventive interventions.** Addictive Behaviors, 27, 989–993.

Sallis, J. F., & Owen, N. (2002). **Ecological models of health behaviour.** I: K. Glanz, F. Lewis, & B. Rimer (Red.), **Health behaviour and health education** (3 utg., s. 403–424). San Francisco: Jossey bass.

Scholz, U., Scuz, B., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2008). **Beyond behavioural intentions: Planning mediates between intentions and physical activity.** British Journal of Health Psychology, 13, 479–494.

Steen-Johnsen, K. (2004). **Individualized communities, keep-fit exercise organisations and the creation of social bonds.** Doktorgradsavhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole.

Stokols, D. (1992). **Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion.** American Journal of Health Promotion, 10, 282–298.

Søgaard, A. J., Bø, K., Klungland, M., & Jackobsen, B. K. (2000). **En oversikt over norske studier - hvor mye beveger vi oss i fritiden?** Tidsskrift for den Norske Lægeforening, 120, 3439–3446.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). **Tracking physical activity from childhood to adulthood. A 21-year follow-up study.** American Journal of Preventive Medicine, 28, 267–273.

Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). **Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study.** Pediatric Exercise Science, 17, 76–88.

Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). **Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update.** Medicine & Science in Sports & Exercise, 34, 1996–2001.

Trudeau, F. & Shepard, R. J. (2008). **Is there a long-term health legacy of required physical education?** Sports Medicine, 38, 265–270.

Ugland, O. F. (2008). **Determinanter for økt fysisk aktivitet blant inaktive.** Upublisert resultatrapport levert Helsedirektoratet 13. august 2008. Oslo: TNS Gallup.

Van Der Horst, K. P., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W. (2007). **A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth.** Medicine & Science in Sports & Exercise, 39, 1241–1250.

van Sluijs, E.M. F, Page, A., Ommundsen,Y., & Griffin, S. J. (under publisering). **Behavioural and social correlates of sedentary time in young people.** British Journal of Sports Medicine.

Verplanken, B. (2005). **Habits and implementation intentions.** I: J. Kerr, R. Weitkunat, & M. Moretti (Red.), **ABC of behaviour change** (s. 99–109). London: Elsevier

Vaage, O. F. (2008). **Myten om spreke nordmenn står for fall.** Samfunnspeilet, (2), 2008.

Wester, A., Wahlgren, L., Wedman, I. & Ommundsen,Y. (2009). **Å bli fysisk aktiv. I: R. Bahr (Red), Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling** (s. 84–102). Oslo: Helsedirektoratet.

Vedlegg 1

Tabeller vedrørende utvalgets sammensetning, sett i forhold til kjente befolkningsstørrelser (SSB).

Befolkningen					
	15 29år	30 44år	45 59år	60 87år	Totalt
Menn	12,0	14,1	12,6	11,0	49,6
Kvinner	11,6	13,6	12,2	13,0	50,4
Totalt	23,5	27,7	24,8	24,0	100,0

Utvalget					
	15 29år	30 44år	45 59år	60 87år	Totalt
Menn	11,0	11,6	12,6	13,9	49,1
Kvinner	11,7	14,3	13,1	11,7	50,9
Totalt	22,7	25,9	25,8	25,7	100,0

Fylke			
	Fylke	Befolkning	Utvalg
Valid	Østfold	5,7	6,1
	Akershus	10,7	11,5
	Oslo	12,0	10,2
	Hedmark	4,1	3,9
	Oppland	4,0	4,1
	Buskerud	5,3	5,1
	Vestfold	4,8	5,5
	Telemark	3,6	2,9
	Aust-Agder	2,2	1,6
	Vest-Agder	3,4	3,5
	Rogaland	8,4	7,7
	Hordaland	9,7	10,7
	Sogn og Fjordane	2,2	2,3
	Møre og Romsdal	5,2	5,1
	Sør -Trøndelag	6,0	6,3
	Nord-Trøndelag	2,7	2,5
	Nordland	5,0	4,8
	Troms	3,3	3,9
	Finnmark	1,5	1,4
	Ukjent	-	0,5
	Total	100,0	100,0

Vedlegg 2

Statistisk usikkerhet

Det vil alltid knytte seg en viss usikkerhet til resultatene når vi spør et utvalg av befolkningen og ønsker å generalisere resultatene til å gjelde hele befolkningen. Denne usikkerheten, eller feilmarginen, kan beregnes statistisk. Et sentralt mål i denne sammenheng er standardavviket. Standardavviket beregnes ut fra hvor mye hver enkelt avviker fra gjennomsnittet for alle enhetene i undersøkelsen når det gjelder den egenskapen vi ønsker å måle. Med utgangspunkt i standardavviket kan vi beregne feilmargin for det aktuelle resultatet. Fastsettelsen av feilmarginen vil også avhenge av hvor

stor usikkerhet vi er villig til å akseptere. Det vanlige er å angi feilmarginer basert på 95% sannsynlighet. Dette betyr at hvis vi hadde 100 forskjellige uavhengige utvalg, ville resultatet ligge innenfor de feilmarginene vi oppgir i minst 95 av de 100 undersøkelsene. Feilmarginene i undersøkelsens tabeller og figurer uttrykkes i prosentpoeng. Hvis vi for eksempel hadde funnet en egenskap hos 30% av hele utvalget på om lag 2000 respondenter, gir dette en feilmargin på +/- 2.1 prosentpoeng. I befolkningen kan det være mellom 27.9 og 32.1 prosent som har denne egenskapen, selv om det mest sannsynlig er 30 prosent. Tabellen nedenfor kan brukes som et hjelpemiddel ved tolkning av prosentfordelingene.

STØRRELSEN PÅ FEILMARGINEN I PROSENTPOENG (+ / -)						
Fordeling i utvalget						
Antall respondenter	5(95) %	10(90) %	20(80) %	30(70) %	40(60) %	50(50) %
50	6	8,3	11	12,7	13,6	13,9
100	4,3	5,9	7,9	9	9,6	9,8
200	3	4,2	5,5	6,4	6,8	6,9
400	2,2	3	3,9	4,5	4,8	4,9
500	1,9	2,6	3,5	4	4,3	4,4
600	1,7	2,4	3,2	3,7	3,9	4
1000	1,4	1,9	2,5	2,8	3	3,1
1500	1,1	1,5	2	2,3	2,4	2,5
2000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
2500	0,9	1,2	1,6	1,8	1,9	2,0

Denne oversikten over feilmarginer angir intervallet for prosentresultater som med 95% sannsynlighet inneholder det samme resultat. Feilmarginene varierer med den konkrete egenskapens fordeling (horisontalt) og antall respondenter som ligger til grunn for estimatet (vertikalt). Generelt sett øker usikkerheten jo nærmere fordelingen kommer 50% og jo færre observasjoner estimatet baseres på. Usikkerheten på +/- 2.1 prosentpoeng i eksemplet overfor finnes i tabellen i krysningspunktet mellom 30% (70%) og 2000 (skravert i tabellen).

Dette betyr at usikkerheten øker når vi studerer undergrupper av befolkningen. Dersom vi vurderer oppslutningen til en 30%-egenskap blant kvinner (som utgjør om lag 1000 respondenter), ser vi at usikkerheten er +/- 2.8 prosentpoeng. Samtidig vil usikkerheten være minst for de mest marginale egenskapene. En 5%-egenskap er beheftet med en usikkerhet på +/- 1.0 prosentpoeng i hele utvalget.

Rapportens tittel: Fysisk inaktive blant voksne i Norge. Hvem er inaktive – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?

Forfattere: Yngvar Ommundsen, Norges idrettshøgskole

Anita A. Aadland, Helsedirektoratet

Utgitt av: Helsedirektoratet, Kreftforeningen og Norges Bedriftsidrettsforbund

Hftet kan bestilles hos: Helsedirektoratet

v/ Trykksakekspedisjonen

e-post: trykksak@helsedir.no

Bestillingsnr.: IS-1740

Form og produksjon: Millimeterpress as

Trykk: BK Grafisk



**NORGES
BEDRIFTSIDRETTSFORBUND**

Tlf: 21 02 90 00
www.bedriftsidrett.no



Helsedirektoratet

Tlf: 810 20 050
www.helsedir.no

Tlf: 07877
www.kreft.no