

Aktiv i storbyen - fysisk aktivitet, deltakelse, treningssammenheng og anleggsbruk i Oslo

Kjell Hines og Kolbjørn Rafoss

2018



Innhold

Forord

Sammendrag

1 Introduksjon.....	9
1.1. Oppbygging av rapporten.....	10
1.2. Datagrunnlag	10
 2. Fysisk aktivitet og sosial ulikhet – utviklingstrekk og status	13
2.1. Innledende kommentar.....	13
2.2. Fysisk aktivitet i befolkningen	14
2.3 Analyser av sosiokulturelle og andre forskjeller	18
2.4 Spiller det noen rolle hvor man bor i landet og hvor man bor i Oslo?.....	21
2.5 Spiller det noen rolle hva slags yrke man har?	25
2.6 Spiller sivil status noen rolle?.....	26
2.7 Oppsummering	27
 3 Oppslutningen om ulike typer av aktivitet.....	29
3.1 Deltakelse i aktivitet knyttet til demografiske forhold	31
3.2 Ulike former for aktivitet – utdanning og sosial klasse.....	34
3.3 Ulike former for aktivitet knyttet til byområder	36
3.4 Oppsummering	37
 4 Treningssammenhenger	39
4.1 Treningssammenhenger – kjønn og alder	42
4.2 Treningssammenhenger – byområder	45
4.3 Oppsummering	45
 5 Bruk av idrettsanlegg og utmarksarealer	47
5.1 Hvor ofte bruker byens befolkning ulike anleggstyper?	47
5.2 Hvordan bruker befolkningen i de ulike byområdene anleggene?	49
5.3 Hvordan bruker kvinner og menn ulike anleggstyper i Oslo?	51
5.4 Hvordan brukes menn og kvinner utendørsområder og tur- og lysløyper?	53

5.5 Hvordan bruker ulike aldersgrupper utmarksområder og tur- og lysløyper?.....	56
5.6 Hvordan fordeler bruken av anlegg seg blant sosiale klasser?	58
5.7 Hvordan brukes anleggene i Oslo i forhold til andre landsdeler?	60
5.8 Hvilke endringer har funnet sted i perioden 1999–2015?	62
5.9 Oppsummering	65
6 Sammenfatning og anbefalinger	67
6.1 Aktivitetsprofiler og treningssammenhenger	67
6.2 Anleggsbruk	69
6.3 Anbefalinger og tiltak.....	71
Litteratur.....	73
VEDLEGG.....	77

Forord

Denne rapporten ser på fysisk aktivitet, omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet i befolkning i Oslo. Dette innebærer at rapporten omhandler de i befolkningen som er eldre enn 15-år. Rapporten inneholder data og analyser knyttet til utbredelse av fysisk aktivitet, aktiviteter og bruk av anlegg. Denne rapporten bygger på et datamateriale som er brukt tidligere til å kartlegge den voksne befolknings deltakelse i fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

I 2011 leverte en forskergruppe på oppdrag fra Helsedirektoratet en første rapport om virkemidler for sosial utjevning og økt fysisk aktivitet i befolkningen: «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet». Forskergruppen representerte tre institusjoner: NIH, Oslo, Høgskolen i Finnmark, Alta, Universitet for Miljø- og Biovitenskap, Ås, og bestod av Gunnar Breivik, Trond Svela Sand, Kolbjørn Rafoss, Jan Ove Tangen, Kine Thorén, Tor Edvard Bergaust og Knut Bjørn Stokke.

Den andre rapporten, «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en revisjon», fra 2013, bygd på mye av materialet og analysene fra den første, men oppdaterte grunnlag og analyser. Disse oppdateringene var det Gunnar Breivik og Kolbjørn Rafoss som var ansvarlige for.

En tredje rapport, «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet», fra 2015 skrevet av Gunnar Breivik og Kolbjørn Rafoss, bygget i stor grad videre på de to første. Med nye data for 2013 og 2015 som grunnlag ble det foretatt oppdateringer og revisjoner.

Rapporten er skrevet på oppdrag av Bymiljøetaten i Oslo kommune. Denne rapporten fremstiller kunnskap om omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet innenfor ulike former for fysisk aktivitet i Oslo. Rapporten er ment å skulle gi et kunnskapsgrunnlag for blant annet arbeid med kommunale planer for idrett og fysisk aktivitet.

Kjell Hines

Kolbjørn Rafoss

Alta, januar 2018

Sammendrag

Denne rapporten beskriver og analyserer utviklingen i fysisk aktivitet; omfang, intensitet, hvor lenge ulike grupper trener, hvilke aktiviteter folk deltar i og bruk av treningssammenhenger. Videre har vi undersøkt hvordan befolkningen i Oslo bruker idrettsanleggene og uteområder. Her analyseres sosiale profiler knyttet til det enkelte anlegg, og det gis en oversikt over endringer i bruk for perioden 1999–2015. For å beskrive og analysere forholdet mellom grupper i samfunnet har vi vært opptatt av årsaker til ulikhetene målt etter kriterier som klasse, kjønn, alder, inntekt, yrke, utdanning etc.

Fysisk aktivitet og helsegevinst

- I løpet av perioden 1985–2015 har Oslos befolkning som er eldre enn 15-år økt sin fysiske aktivitet i fritiden. Om man velger et aktivitetskriterium som foreslått av American College of Sports Medicine, og som også Helsedirektoratet åpner for, tilfredsstilte 35 prosent dette kriteriet i 2015. Mens færre kvinner tidligere tilfredsstilte helsekravet til fysisk aktivitet, er det i 2015 nesten ikke forskjeller knyttet til kjønn. Det er flere i den yngste aldersgruppen, under 25 år, som tilfredsstiller helsekravet til fysisk aktivitet, mens i de eldre aldersgruppene fra 25 år og oppover er små forskjeller. Det er klare forskjeller knyttet til sosial klasse. Både egen utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt slår tydelig ut når det gjelder å tilfredsstille helsekravet til fysisk aktivitet. Vi finner også at det er forskjeller i forhold til byområder.

Deltakelse i aktiviteter

- De store aktivitetskategoriene er fotturer i skog og mark, skiturer i skog og fjell, styrketrening, sykling til jobb og på tur, fotturer på fjell og vidde, jogging i mosjonshensikt, langrenn og sykling som trening. Disse representerer friluftslivsaktiviteter samt målrettet styrke- og utholdenhetstrening som i stor grad kan drives egenorganisert og med beskjeden tilrettelegging i form av anlegg. Endringer i aktivitetsoppslutning for perioden 1995–2015 viser at den største økningen finner vi i de store folkeaktivitetene som styrketrening, langrenn, fotturer på fjell og vidde og fotturer i skog og mark. En større prosentandel fra de høyeste sosiale klassene benytter seg av de ulike aktivitetsformene. Et unntak er friluftslivsaktiviteter, som har en jevn fordeling både i forhold til egen utdanning, foreldres utdanning, egen inntekt og husstandsinntekt.

Treningssammenheng

- I perioden fra 1989 til 2015 har egenorganisert trening økt. Det samme har trening i private treningstilbud, mens andelen som trener i idrettslag, har sunket. I 1989 var det flere som trente i idrettslag enn i private treningstilbud, mens det i 2015 var mer enn tredobbelt så mange som brukte private treningstilbud. Mer enn halvparten av folk i Oslo trener i private treningstilbud.

Det er flere menn enn kvinner som trener i idrettslag, mens kvinnene er i flertall i de private tilbud.

Bruk av anlegg

- Anlegg aktiviserer ulikt. Et karakteristisk trekk er at i perioden 1999–2015 øker bruken av anleggstyper som turstier, private treningssentre, lysløyper og vekt- og styrkerom. Dette er anleggstyper som er åpne og lett tilgjengelige for individuell bruk, og som tilrettelegger for aktivitet utenfor idrettslagene. I perioden 1999–2015 er det blitt en mindre andel av befolkningen som bruker tradisjonelle idrettsanlegg. Den økte bruken av mosjonsanleggene har funnet sted i alle aldersgruppene, men økningen har vært størst for de eldre aldersgruppene. En økt andel aktive kvinner har bidratt betydeligst til vekst i bruk av turstier, private treningssentre og vekt- og styrkerom.

1 Introduksjon

Trening og mosjon er en fast del av de fleste nordmenns hverdag. Tidligere undersøkelser av nordmenns trenings- og mosjonsvaner viser at det er en sammenhenger mellom deltakelse og urbanisering, og finner at det deltakelsen er større i store byer (Breivik & Rafoss 2015). Det finns imidlertid begrenset med studier som tar for seg hvordan den voksne befolkningen i Oslo utøver ulike former for fysisk aktivitet. Vi har kunnet observere at mange sjekker inn på helsestudio, at flere bruker uteområder og at folk strømmer til lysløyper og mye kan tyde på at vi har fått en mer mangfoldig deltakelse. Denne rapporten har som mål å undersøke sosial ulikhet knyttet til deltakelse i ulike former for fysisk aktivitet i den voksne befolkningen i Oslo. I folkehelsepolitikken er det et mål å «reduere helseforskjeller mellom sosiale lag, etniske grupper, kvinner og menn» (St.meld. nr. 16, 2002–2003, s. 24). Det innebærer i vår sammenheng å beskrive hvordan oppdeling etter ulikhetsdimensjoner av grupper i høyere eller lavere lag eller klasser i samfunnet viser ulike forutsetninger for deltakelse. Vi vet at i dagens samfunn er for eksempel ulikhetsdimensjoner som utdannings- og inntektsnivå med på å påvirke deltakelsesnivået blant grupper i befolkningen. Det er derimot ingen automatikk i at forskjellene blir borte dersom alle i en kommune for eksempel fikk like lang universitets- eller høgskoleutdanning. Snarere kan vi se det slik at de sosioøkonomiske variablene er uttrykk for tilgang til en rekke ressurser som har direkte eller indirekte betydning for hvor ofte man trener og mosjonerer.

Vi bruker begrepet sosial ulikhet for å beskrive og analysere forholdet mellom grupper i samfunnet, og i analysen vil vi i stor grad være opptatt av årsaker til ulikhetene etter kriterier som kjønn, alder, inntekt, yrke, utdanning etc. I våre dager er det vanlig å operere med ulikhet som et mål sammensatt av flere dimensjoner. Ofte snakkes det om sosioøkonomisk status, et samlemål for utdanning, inntekt og yrker. Mye taler for at en samfunnsutvikling fra en yrkesstruktur preget av industri til en struktur preget av informasjonsyrker og et høyere utdanningsnivå har ført med seg endringer. Det betyr nærmere bestemt at kriterier for sosial ulikhet anvendes i analyser av deltakelse i ulike aktiviteter, treningssammenhenger og bruk av idrettsanlegg. I denne rapporten skal vi forsøke å svar på følgende spørsmål knyttet til fysisk aktivitet, aktiviteter, treningssammenhenger og anleggsbruk:

- Hvem er de fysisk aktive?
- Hvor aktive er byens befolkning i forhold til resten av landet?
- Hvilke aktiviteter deltar befolkningen i?
- Hvordan er oppslutning og deltakelse i aktiviteter i relasjon til sosial profil?
- Hvilke endringer har funnet sted i oppslutning om ulike aktiviteter?

- Hvordan er oppslutningene om de store folkeaktivitetene i ulike byområder?
- Hvilke treningssammenhenger brukes av byens befolkning?
- Hvordan har oppslutningen om treningssammenhenger endret seg i perioden 1989 – 2015?
- Hvilke uteområder og anlegg bruker byens befolkning til ulike former for fysisk aktivitet?
- Hvilke endringer i bruk av arenaer og anlegg har funnet sted i perioden 1999 – 2015?

1.1. Oppbygging av rapporten

I den første delen av rapporten ser vi særlig på utviklingen i fysisk aktivitet: omfang, intensitet (kapittel 2), hvor lenge ulike grupper trener (kapittel 3), hvilke grener og former for aktivitet som er viktigst (kapittel 4), motiver for trening og aktivitet (kapittel 5), organisering og barrierer (kapittel 6). I kapittel 7 beskrives aktivitetsprofiler knyttet til det enkelte anlegg. Avslutningsvis i kapittel 8 sammenfatter vi våre funn og foreslår tiltak som kan bidra til å utjevne sosiale ulikheter.

1.2. Datagrunnlag

Resultatene i rapporten baserer seg på data fra Norsk Monitor, som er betegnelsen på en landsomfattende undersøkelse av et representativt utvalg av den norske befolkning 15 år og eldre. Undersøkelsen har siden 1985 blitt gjennomført hvert annet år. Fra og med 2011-undersøkelsen har Ipsos MMI overtatt Norsk Monitor. Den ble tidligere gjennomført av andre.

Allerede fra starten i 1985 har det samme spørsmålet blitt stilt om omfanget av folks treningsvaner. I tillegg har det fra 1999 blitt stilt spørsmål om hvor lang tid man vanligvis bruker på en treningsøkt, samt den subjektive opplevelsen av intensitet på en vanlig/typisk treningsøkt. Disse tre spørsmålene gir dermed en unik mulighet til å undersøke utviklingen over tid når det gjelder folks treningsvaner, ved hjelp av såkalte tidsserier. Dermed får vi et bilde av hvordan summen av individuelle endringer slår ut for befolkningen som helhet, også kalt aggregat- eller nettoendringen (Hellevik 2008). Ut over de tre spørsmålene om treningsomfang inneholder Norsk Monitor også et omfattende sett av spørsmål relatert til hvilke typer aktivitet man bedriver, i hvilke sammenhenger man trener, hva slags arenaer og anlegg man benytter, hvilke motiver man har for å trene, samt hva man opplever som barrierer mot trening og fysisk aktivitet. Sammen med ulike former for demografiske variabler gir dette mulighet for en fyldig beskrivelse av aktivitetsprofilen i den norske befolkningen.

Utvalget består av 1545 respondenter fra Oslo. Intervjuene er gjort i 2011, 2013 og 2015. Respondentene har oppgitt sitt postnummer. Basert på en liste har vi koblet postnumrene opp mot de 15 bydelene som Oslo har hatt siden 2004. For å få et bredere sammenligningsgrunnlag i analysene har vi slått bydelene sammen slik at det blir fem byområder. Tabellen under viser en oversikt over bydelene, og hvordan sammenslåingen til byområder er gjort. Kun én av respondenten var fra Sentrum, men sentrum er allikevel lagt inn under henholdsvis St. Hanshaugen og indre vest. 71 av

respondentene har oppgitt et postnummer utenfor Oslo, slik at det her blir et frafall på litt under 5 %. Muligens burde utvalget vært vektet i forhold befolkningstallet i hver enkelt bydel. Vi imidlertid ikke brukt vektning grunnet tidsbegrensning.

Nr.	Bydel	Prosent av utvalget	Byområde	Prosent av utvalget
1	Gamle Oslo	8,9 %	Indre øst	26,5 %
2	Grünerløkka	10,9 %		
3	Sagene	6,7 %		
4	St. Hanshaugen	7,4 %	Indre vest	14,5 %
5	Frogner	7,1 %		
6	Ullern	6,5 %	Nord/vest	23,7 %
7	Vestre Aker	8,3 %		
8	Nordre Aker	9,0 %		
9	Bjerke	2,7 %	Øst	15,6 %
10	Grorud	2,6 %		
11	Stovner	3,4 %		
12	Alna	6,8 %	Sør	19,7 %
13	Østensjø	9,3 %		
14	Nordstrand	7,7 %		
15	Søndre Nordstrand	2,8 %	Sum:	100,0 %
	Sum:	100,0 %		

Bruken av anlegg er sentralt i denne rapporten. Monitor-databasen gjør det mulig å studere sentrale trekk ved byens befolkningens anleggsbruk og aktivitetsvaner, og hvordan disse endrer seg over tid. I vårt utvalg av anlegg inngår anlegg som er finansiert ved hjelp av spillemidler, og anlegg som er vokst fram på det private treningsmarkedet. Hvor stor anleggsmasse befolkningen har tilgang til, gir et bilde på den idrettslige infrastrukturen. Dersom vi ser på et anleggsmål som antall innbyggere per anleggsenhet, hadde Oslo i gjennomsnitt 730 innbyggere per anleggsenhet i 2016. Oslo skiller seg fra de andre fylkene med den laveste anleggsdekningen i forhold til antall. Anleggsdekningen er nærmest dobbelt så høy for Akershus (385) og Østfold (385). Anleggstyper som har mottatt spillemiddelstøtte på landsbasis, og som undersøkes nærmere i denne undersøkelsen, er turstier (3605), tennisanlegg (668), svømmebasseng (1275), ski-/lysløype (2910), flerbrukshall (1356), gymsal (3111), golfanlegg (306), friidrettsanlegg (1429), balløkker (4870), alpinanlegg (773) og fotballanlegg (6263).¹ I Oslo er anleggsdekningen 15 420 innbyggere per. Idrettshall og 11776 innbygger per. kunstgressbane noen som er en lagt lavere dekningsgrad enn det vi finner i de andre storbyene Trondheim, Bergen, Stavanger og Drammen. Den idrettslige infrastrukturen i Oslo skiller seg fra resten av landet ved at vi for de fleste spillemiddelberettigede anleggstyper finner enn langt lavere anleggsdekning enn i storbyer, fylker og landsdeler.²

¹Kilde: www.idrettsanlegg.no

² Kilde: [Spillemidler til idrettsanlegg \(2016\). En gjennomgang av spillemiddelsøknadene og anleggssituasjonen \(Statistikksamling\) V-0997 Bokmål. \(.pdf\)](#) Kulturdepartementet og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, 2016.

I utvalget inngår også private treningssenter og vekt- og styrkerom. En rekke private treningssenter tilbyr vekt- og styrketrening, på mange arbeidsplasser har de ansatte tilgang til vekt- og styrkerom, og en rekke idrettslag har også lagt til rette for vekt- og styrketrening. Imidlertid finnes det ingen samlet oversikt over antall anlegg, men det var i 2010 registrert 465 trimrom/treningssenter i anleggsregisteret. Vi antar at det samlede antallet er langt høyere. I 2016 representerte Virke Trening, som er en bransjeenhet for treningssentre i hovedorganisasjonen Virke, 400 treningssentre med nærmere 600 000 medlemmer/kunder. Det fremgår av en rapport at per 1.10.16 registret var det 1 129 treningssentre i Norge og av disse treningssentrene var 49 prosent med i en kjede. I rapporten anslås det videre at nærmere 1 million nordmenn er kunder/medlem på et (privat) treningssenter. De 1129 treningssentrene fordeler seg ikke likt rundt i Norge og det er ulik grad av dekning og kundegrunnlag bak hvert treningssenter. Andelen av nordmenn over 15 år som benytter treningssenter ligger på rundt 30 prosent noe som er det høyeste i Europa. Hele 92 prosent av befolkningen i Norge bor i en kommune med minst ett treningssenter. Treningssentrenes dekning av befolkningen er således svært god i Norge. De fleste treningssentrene ligger i Oslo (142) og de mest folkerike fylkene som Akershus (117), Hordaland (113), Rogaland (90) og Sør-Trøndelag (88). Dette gjør at Norge har Europa høyeste markedspenetrasjon i befolkningen med 19.4 prosent. Det innebærer at 30 prosent over 15 år er kunde/medlem av et treningssenter.³ Bruk av private treningssentre innbefatter i denne undersøkelsen derfor flere ulike former for treningssenter. Mens Oslo har lav tetthet når det gjelder tradisjonelle idrettsanlegg har byen høy tetthet av treningssentre (3856 innbyggere per privat treningssenter) sammenliknet med andre fylker og landsdeler.

³ Kilde: Treningssenter- Bransjen 2016. Virke. Trening. Rapport.

2. Fysisk aktivitet og sosial ulikhet – utviklingstrekk og status

Denne delen av rapporten omhandler først generelle utviklingstrekk i befolkningen når det gjelder omfang av fysisk aktivitet. Videre gis det en fremstilling av hvilke typer aktiviteter som drives og i hvilke sammenhenger man er fysisk aktiv.

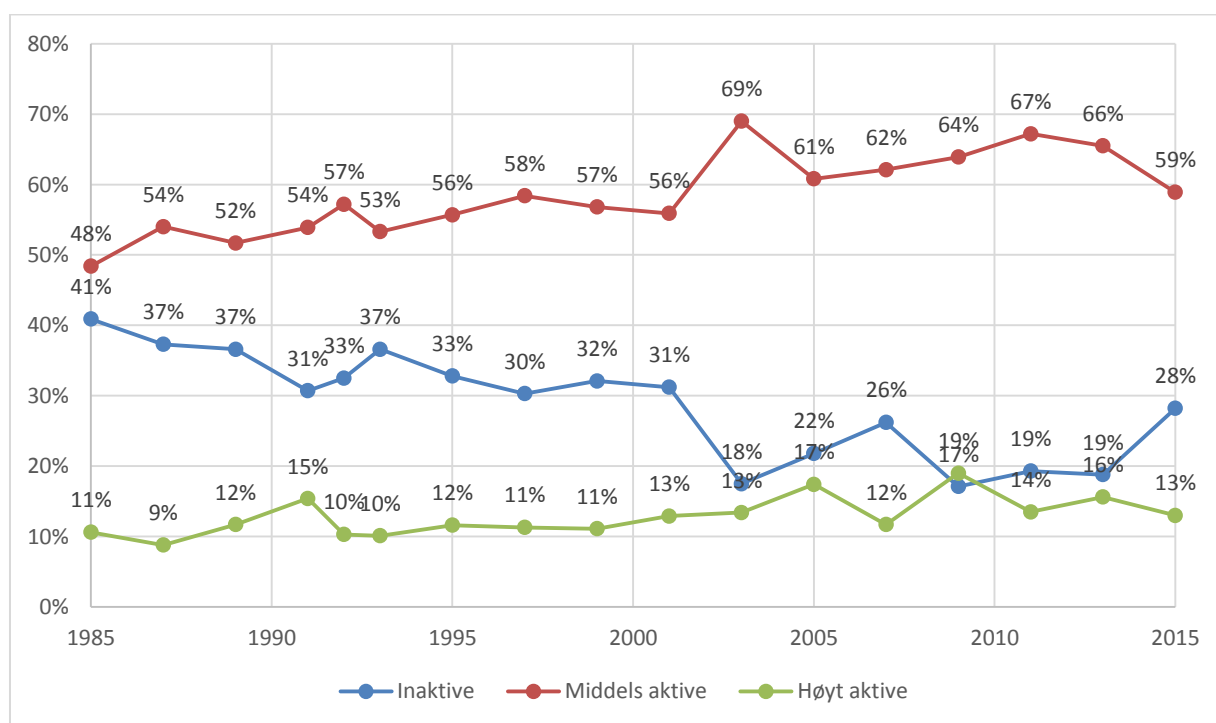
2.1. Innledende kommentar

Oppmerksomheten rundt viktigheten av fysisk aktivitet har økt betydelig de siste tiårene, og i dag er den helsemessige betydningen av tilstrekkelig fysisk aktivitet både velkjent og veldokumentert. Daglig fysisk aktivitet anbefales derfor av norske helsemyndigheter som en viktig del av et helsefremmende levesett. Mens Helsedirektoratets tidlige anbefalinger foreslo minimum en halv times moderat fysisk aktivitet fem ganger i uken og helst hver dag, innebærer de nyeste anbefalingene minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet i uken eller 75 minutter med hard fysisk aktivitet (Hansen, Kolle og Andersen 2014). Et sannsynlig resultat av den økte oppmerksomheten rundt den helsefremmende effekten av fysisk aktivitet er at man fra midten av 80-tallet og fram til i dag har sett en markant økning i befolkningen som sier de trener eller mosjonerer (Breivik 2010, Ommundsen og Aadland 2009). Denne økningen kompenserer imidlertid på ingen måte for en trend i den samme perioden der man har hatt en utvikling i samfunnet der aktivitetsnivå både på arbeid, ved transport og i fritiden har gått ned. Dette kan særlig knyttes til økende bruk av privatbil som erstatning for å gå eller å sykle som transportmiddel, mer stillesittende arbeid, i tillegg til en generell utvikling i tilgang til hjelpemidler som gjør hverdagen mindre fysisk belastende. Noen vil også hevde at det økte fokuset på trening og mosjon fører til at mange er for lite i bevegelse mellom treningsøktene i den tro at de har et tilfredsstillende aktivitetsnivå. Til sammen betyr dette at til tross for økt aktivitet i form av trening og mosjon i fritiden, har man på ingen måte et tilfredsstillende fysisk aktivitetsnivå i befolkningen totalt sett og for de enkelte grupper i befolkningen. Dette bekreftes av flere undersøkelser som viser at fysisk inaktivitet er et stort problem for mange nordmenn (Anderssen mfl. 2009, Ommundsen og Aadland 2009), og at vi også beveger oss mindre enn de fleste andre europeere (Vaage 2008). I den siste større undersøkelsen av befolkningen 20-85 år utført med objektiv registrering ved hjelp av akselerometer, fant man at 32 prosent tilfredsstilte de siste anbefalingene fra Helsedirektoratet om 150 minutter moderat eller 75 minutter intens fysisk aktivitet i uken (Hansen, Andersen, Steene-Johannesen, Ekelund, Nilsen, Andersen, Dalene, Kolle 2015).

Selv om fysisk inaktivitet er et problem i befolkningen, totalt sett, er det også store individuelle forskjeller. En rekke sosiokulturelle og sosioøkonomiske forhold er her vesentlige faktorer, og man finner til dels store forskjeller mellom ulike grupper når det gjelder fysisk aktivitet og trening i forhold til bosted. Det innebærer at ulike grupper kan ha ulike behov både når det gjelder omfang og type tiltak som iverksettes for å stimulere til mer fysisk aktivitet. Økt kunnskap om hvordan aktivitetsmønsteret i befolkningen ser ut i relasjon til sosial og kulturell profil, vil kunne bidra til økt presisjon i det offentlige arbeidet med aktivitetsstimulerende tiltak.

2.2. Fysisk aktivitet i befolkningen

I Norsk Monitor har respondentene helt siden starten i 1985 tatt stilling til spørsmålet 'Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?' Basert på de åtte svaralternativene kan man lage en forenklet tredelt fremstilling ved kategoriene 'inaktiv'⁴, 'moderat aktiv'⁵ og 'høyaktiv'⁶. Som man kan se av figur 1, finner man en relativt tydelig tendens i Oslo befolkningen når det gjelder hvor ofte man er fysisk aktiv. I 1985 var det relativt like andeler for 'inaktiv' og 'middels aktiv'. Gjennom perioden har imidlertid andelen 'inaktiv' blitt betydelig redusert, mens andelen 'moderat aktiv' har økt tilsvarende. Når det gjelder 'høyaktiv'-gruppen, har den holdt seg relativt stabil, særlig siden 2003 og er i 2015 på 13,0 prosent. Samlet representerer dette en betydelig forskyvning i retning av flere aktive og mer aktivitet, men der det er en samling i midten av skalaen. Vi ser at trenden endres i 2003 noe som kan skyldes tilfeldige variasjoner. Nesten 2/3 av befolkningen, 59 prosent, er aktiv 1-4 ganger i uken. Spørsmålet er om det er nok? Vi ser dessuten at på målingene i 2013 og 2015 er det en tendens til at færre er moderat aktive og flere inaktive. Det er for tidlig å si om dette er et trendbrudd i retning mer inaktivitet.



Figur 2.1. Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon? Oslo (1985–2015)

⁴'aldri', 'sjeldnere enn hver 14. dag', '1 gang hver 14. dag'.

⁵'1 gang om uken', '2 ganger om uken', '3-4 ganger om uken'.

⁶'5-6 ganger om uken', '1 gang eller oftere per dag'.

Siden 1999 har Norsk Monitor i tillegg stilt spørsmålet: 'Hvor lang tid bruker du vanligvis på en mosjons-/treningsøkt?' Også for dette spørsmålet finner man en endring i retning av en samling i midten av skalaen. I dette tilfellet er det de lange treningsøktene på over en time og de korte, på under en halv time, som har svekket oppslutning.⁷ Man finner en jevn økning for kategorien av de som trener en halv til en time. I 2015 var det 53 prosent som vanligvis trente middels lange treningsøkter. I 2015 var andelen som vanligvis har kortere treningsøkter enn en halv time, 13 prosent, og har ligget stabilt der på de siste målingene. Andelen som trener lenger enn en time, har sunket noe og lå i 2015 på 35 prosent av befolkningen 15 år og eldre.

I 1999 kom også dette spørsmålet: 'Hvor intenst trener eller mosjonerer du?' Her skjeller man mellom ulike grader av treningsintensitet basert på subjektiv opplevelse av fysisk aktivitet under en vanlig treningsøkt. Basert på en forenklet inndeling i de tre kategoriene 'lav intensitet'⁸, 'middels intensitet'⁹ og 'høy intensitet'¹⁰ får man også her inntrykk av en økende tendens for midtkategorien. Flest trener med 'middels intensitet'. I 2015 svarte 43 prosent at de trente med middels intensitet, 39 med høy og 18 prosent med lav intensitet. Det har ikke vært store endringer i perioden 1999–2015 når det gjelder treningsintensitet. Det var en økende tendens for intense treningsøkter i perioden 2005 til 2011, men dette har nå flatet ut.

Samlet sett betyr dette at flere personer er aktive, og at flere trener mer, enten man bruker kriteriet en gang i uken, tre ganger i uken eller fem ganger i uken. Lengden på treningsøktene samler seg i økende grad omkring middels lengde, fra en halv til en time. Etter en viss økning flater intensiteten på treningen ut på de siste par målingene. Det er en viss korrelasjonen mellom hvor ofte, hvor lenge og hvor intenst man trener. De som trener ofte, har en tilbøyelighet til også å trene lenge og med høyere intensitet. Omvendt finner vi at de som trener sjelden, gjerne gjennomfører kortvarige treningsøkter med lav intensitet. Mellom disse to ytterpunktene finnes det en rekke ulike treningsmønstre. Som nevnt innledningsvis er det helsemessige minimumskravet i Helsedirektoratets anbefaling å være i moderat fysisk aktivitet i minst en halv time og helst hver dag. Dette kriteriet er for snevert dersom man tolker det helt bokstavelig. Også færre, men mer intense og/eller langvarige økter kan gi samme effekt.

ACSM-kriteriet

Et alternativt kriterium finnes hos den amerikanske idrettsmedisinske foreningen American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM-kriteriet innebærer enten fysisk aktivitet av moderat intensitet en halv time fem dager i uken, eller mer intens fysisk aktivitet av minst 20 minutters varighet tre dager i

⁷ '1 time-1,5 time', 'over 1,5 time'.

⁸ 'føler ingen forandringer i pust eller varme i kroppen', 'føler at jeg blir varm i kroppen'.

⁹ 'kjenner at jeg blir varm og svett', 'kjenner at jeg blir andpusten og svett'.

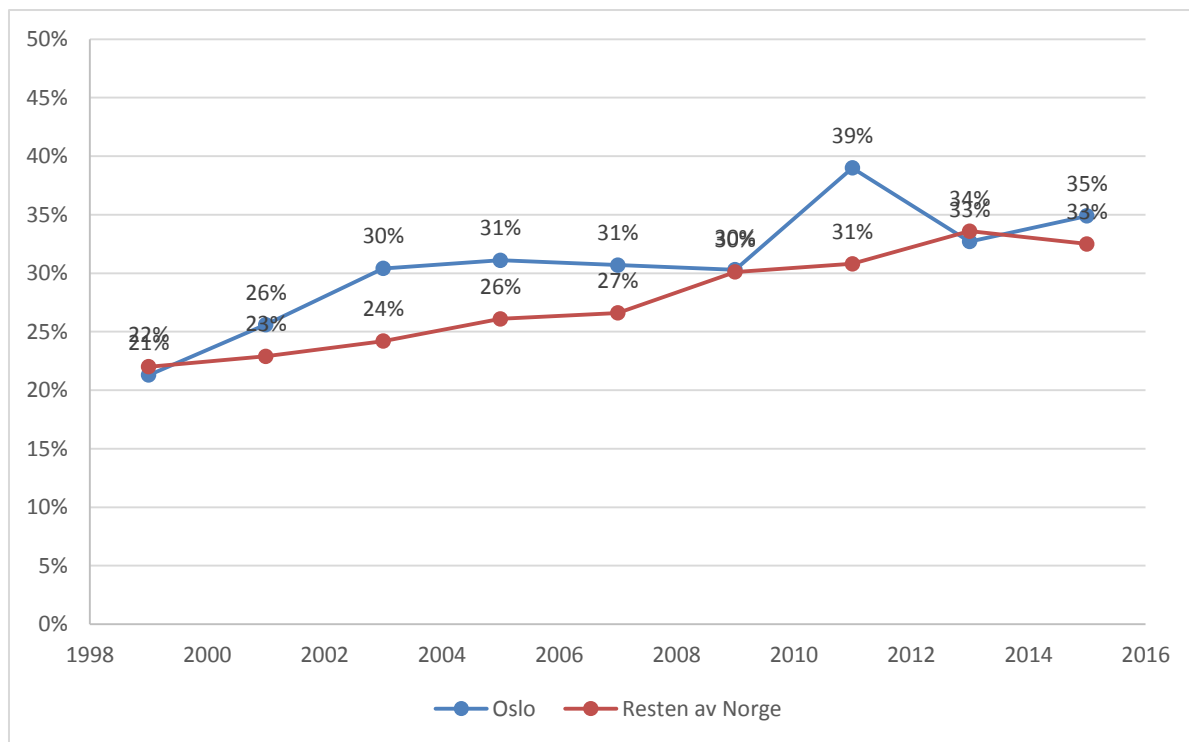
¹⁰ 'kjenner at jeg blir andpusten, svett og sliten', 'tar meg het ut – blir svært sliten'.

uken eller mer (Haskell mfl. 2007). Et slikt kriterium gir to alternative modeller for trening og mosjon og inkluderer dermed flere treningsmønstre.¹¹ Vi vil i det følgende kalle dette et 'helsekrav', eller 'helsekriterium', for fysisk aktivitet. Resultatene av et slikt kriterium er sammenfattet i figur 2, som viser at for befolkningen sett under ett har det vært en positiv utvikling i perioden 1999–2015. Det er fortsatt databasen fra Norsk Monitor vi benytter oss av. Dataene er samlet inn på en slik måte at det er mulig å skille ut de som oppfyller ACSM-kriteriet. Helsedirektoratet åpner også for bruk av ACSM-kriteriet.

I resten av dette kapitlet og i andre deler av rapporten har vi valgt å ta utgangspunkt i oppfyllelsen av ACSM-kriteriet når vi forsøker å identifisere forskjellige kjennetegn ved den delen av Oslos befolkning som er så fysisk aktiv at det medfører en helsegevinst. Det er i denne forbindelse viktig å huske på at hele 70 prosent av befolkningen ikke oppfyller dette kriteriet, og at de funnene som presenteres, derfor på ingen måte gjelder for hele byens befolkning.

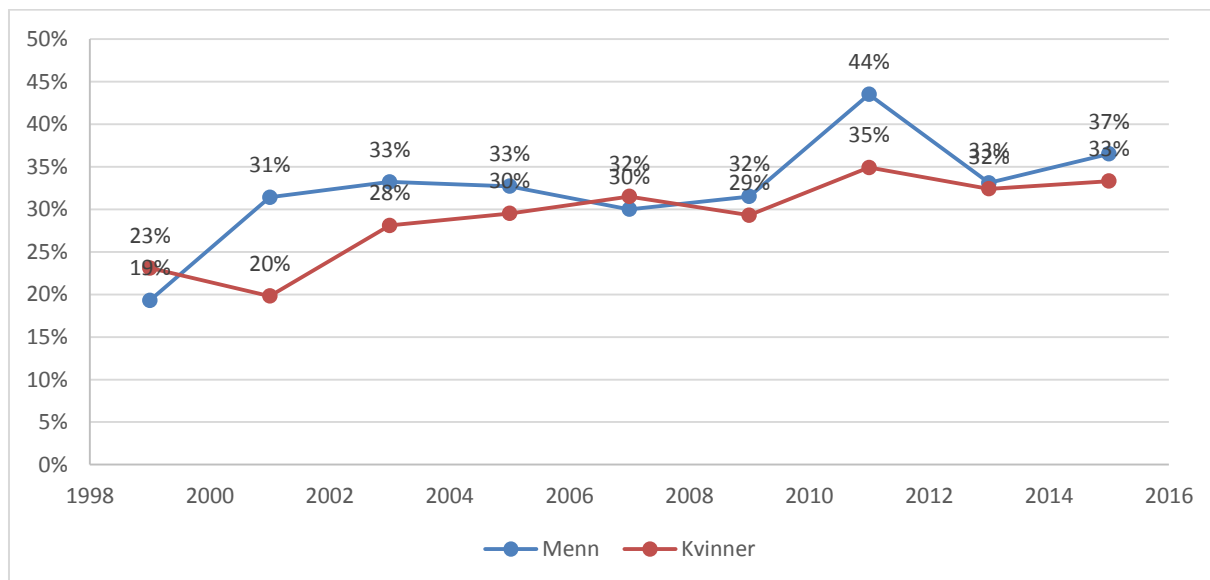
Selv om ACSM-kriteriet fanger opp en bredere beskrivelse av fysisk aktivitet, er det fortsatt kun 3 av 10 i befolkningen som i 2015 hadde et tilfredsstillende aktivitetsnivå. Sammenliknet med tidligere norske undersøkelser er tallene for andelen som tilfredsstiller helsekravet, en del høyere enn funnene i Anderssen mfl. (2009) sin studie ved bruk av aktivitetsmålere (20 %), og Ommundsen og Aadland (2009) sin studie bygd på spørreskjema (17 %). Resultatene samsvarer derimot med det som fremkom med aktivitetsmåler i de såkalte Kan1- og Kan2-undersøkelsene, der man finner at rundt 30 prosent av befolkningen er nok fysisk aktive totalt sett i forhold til det nye kravet på 150 minutter i uken. Dette kravet ligger noe lavere enn ACSM-kravet, og måler samlet aktivitet, ikke bare aktiviteten på fritiden slik Norsk Monitor gjør. I likhet med Norsk Monitor er begge disse undersøkelsene basert på representative utvalg av den norske befolkningen. Aldersgruppen i Kan-utvalgene er 20-85 år, mens Norsk Monitor har 15 år og eldre som kriterium. Tross visse forskjeller i utvalg, metodikk og kriterium finner man både i vår undersøkelse med Monitor-data og studiene med aktivitetsmåler at prosentandelen i befolkningen som er aktive nok, ligger på samme lave nivå, omtrent 30 prosent.

¹¹Også Helsedirektoratet åpner i sine anbefalinger for treningsmønstre med kortere varighet, men med større intensitet. Eller kombinasjoner av moderate og mer intense treninger.



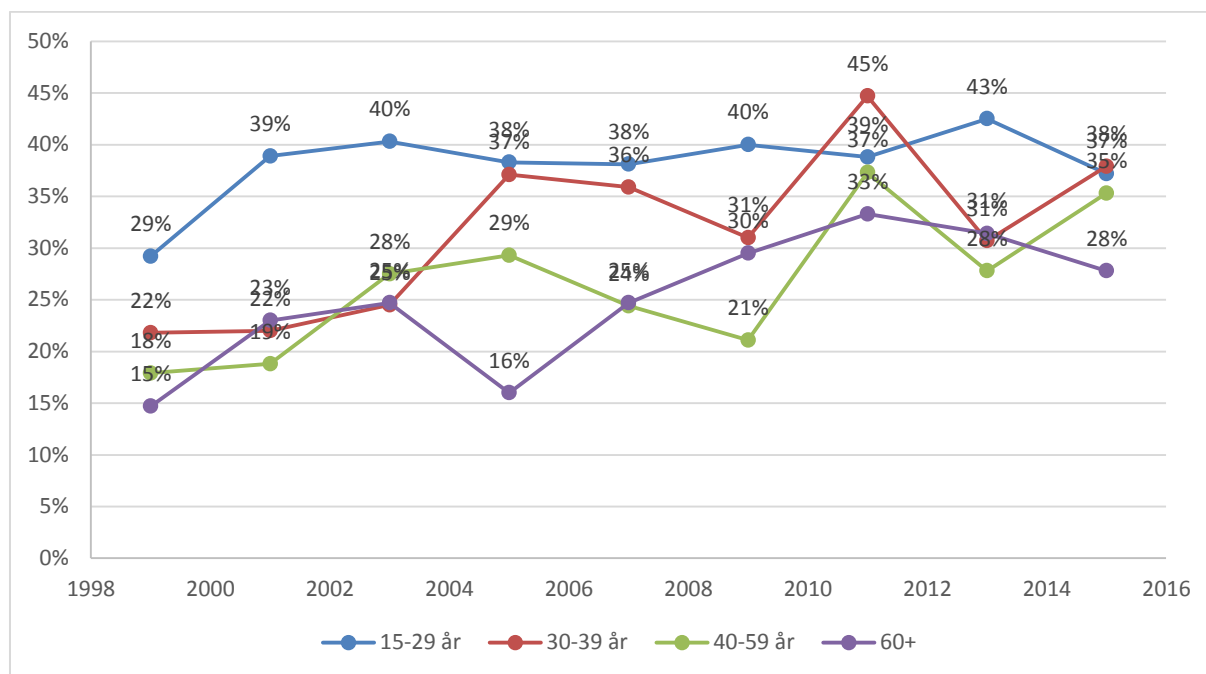
Figur 2.2. Prosentandeler av i befolkningen 15 år og eldre som tilfredsstill et ACSM-kriterium i Oslo og resten av Norge. Utvikling fra 1999 til 2015.

Vi ser av figur 2.2 at utviklingen i fysisk aktivitet likevel har gått i positiv retning. En analyse basert på kjønn viser små forskjeller.



Figur 2.3. Prosentandeler av menn og kvinner i befolkningen 15 år og eldre som tilfredsstill et ACSM-kriterium i Oslo. Utvikling fra 1999 til 2015.

I 2001 var andelen menn som fylte kriteriet 31 prosent, mot 20 prosent for kvinner, mens i andelen i 2015 var økt til 37 prosent for menn og 33 prosent for kvinner. Siden 2005 har forskjellene mellom menn og kvinner vært ubetydelige i forhold til perioden 1999 – 2005.



Figur 2.4. Prosentandeler som tilfredsstillte et ACSM-kriterium i Oslo. Utvikling i ulike aldersgrupper fra 1999 til 2015.

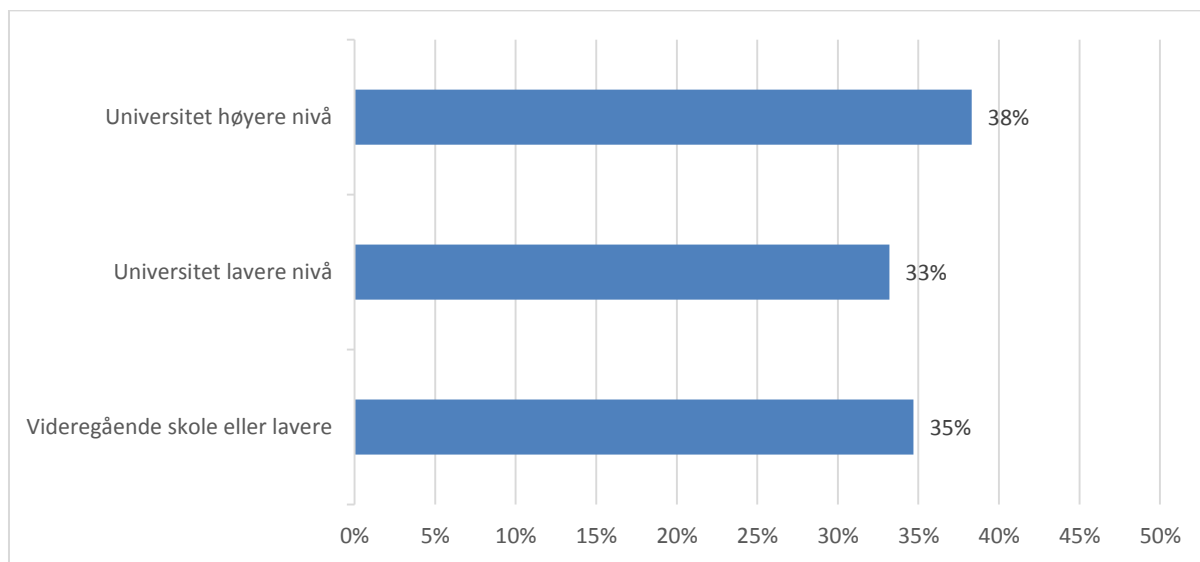
Derimot er det klare forskjeller når det gjelder alder. I en forenklet fremstilling med fire alderskategorier¹² finner man ikke uventet at det i 2015 var desidert flest i den yngste alderskategorien som tilfredsstilte kriteriet, med 39 prosent, og færrest i den eldste aldersgruppen, med 28 prosent. Derimot er det, kanskje litt overraskende, små forskjeller i 2015 mellom de tre midterste aldersgruppene. Alle fire alderskategoriene har hatt en økning i perioden 1999–2015 sett under ett, men det er en stagnasjon eller en viss nedgang i aktivitet på de siste par målingene.

2.3 Analyser av sosiokulturelle og andre forskjeller

Klassebegrepet inneholder flere komponenter. Det kan være interessant å se på hver av komponentene og definere begrepet på en litt ny måte. Hvor sterkt slår egen utdannelse, egen inntekt ut hver for seg

¹²'15-24 år', '25-39 år', '40-59 år', '60 år+'.

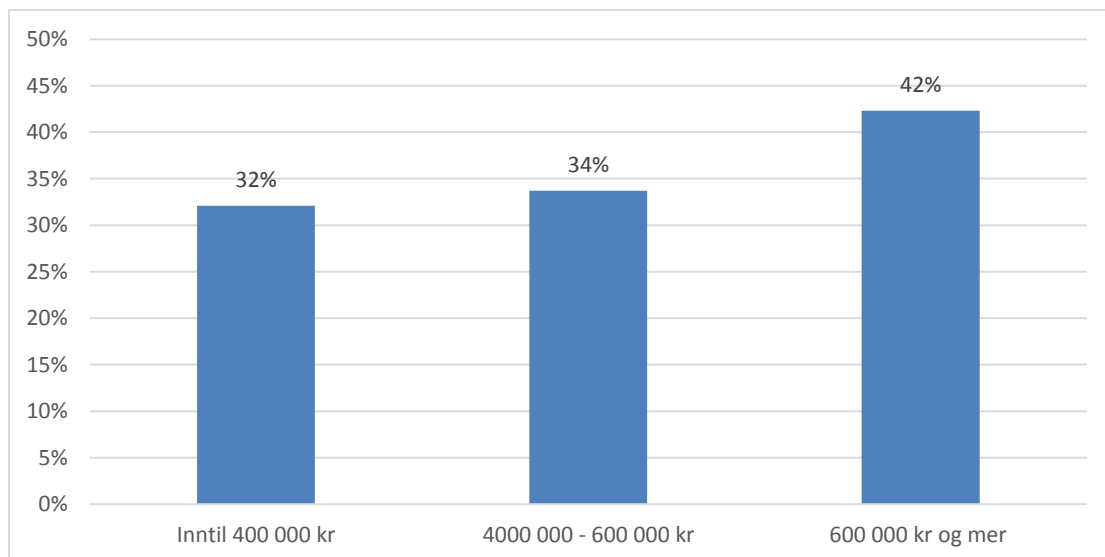
og samlet? Selv om flere studier har vist at disse faktorene enkeltvis har slått ut i forhold til fysisk aktivitet, kan det være interessant å se hvor mye de slår ut i forhold til ACSM-kriteriet. La oss starte med egen utdanning. I 2015-undersøkelsen opererer Norsk Monitor med fem utdanningsnivåer. Spørsmålet er: «Hva er din høyeste avsluttede utdanning?» Det skilles mellom folkeskole/framhaldsskolenivå, ungdomsskole/realskolenivå, videregående skole/gymnasnivå, høgskole/universitet lavere nivå, høgskole/universitet høyere nivå.



Figur 2.5. Andel som tilfredsstiller ACSM-kriteriet i forhold til avsluttet utdanning. Oslo. Data for 2011, 2013, 2015 slått sammen.

Vi ser at det er en markant forskjell i andelen som oppfyller ACSM-kriteriet i forhold til utdanning. De med høyest utdanning har dobbelt så stor andel ACSM-ere sammenliknet med den laveste utdanningsgruppen. Det at vi finner en stor andel som har fullført videregående skole eller har lavere utdanning innbefatter også ungdom som står i utdanningsløpet og kan forklare at mange i denne gruppe tilfredsstiller ACSM-kravet i forhold til utdanning. Siden egen utdanning ser ut til å ha betydning for hvorvidt en person er fysisk aktiv eller ikke, kan det være interessant å se nærmere på om foreldres utdanning også har betydning.

Når det gjelder egen bruttoinntekt, er det også mest meningsfylt å se på den gruppen som har avsluttet utdanning og mest sannsynlig er i fullt arbeid, nemlig aldersgruppen 28-70 år.



Figur 2.6. Prosentandel som tilfredsstillte ACSM- kriteriet i forhold til personlig bruttoinntekt. Oslo. Data for 2011, 2013, 2015 slått sammen.

Figur 2.6 viser at det er en sammenheng mellom inntektsnivå og trening. Det er flest i den høyeste inntektsgruppen som trener nok til å tilfredsstille ACSM-kriteriet. Forskjellene er ikke så store som ved utdanning, men likevel tydelige og med en nesten lineær økning med økt inntekt. Siden det norske samfunn i stor grad premierer utdanning og de med høyere utdanning derfor i gjennomsnitt tjener mer, er det kanskje ikke overraskende at inntekt viser samme tendens som utdanning.

Også ut fra husstandens samlede inntekt er det forskjeller når det gjelder aktivitetsnivå. Det er den samme lineære stigningen fra lavere til høyere inntekt, men kurven er ikke så bratt knyttet til inntekt som til utdanning. Det betyr at utdanning er en viktigere variabel å se på når det gjelder fysisk aktivitetsnivå, enn inntekt. Den er mer grunnleggende i den forstand at den også i relativt stor grad styrer inntekten. Selv om det finnes unntak, med styrtrike lavt utdannede og høyt utdannede som er fattige.

For å få et samlet mål på disse forskjellene slo vi sammen de fire variablene egen utdanning, foreldres utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt til én samlet variabel. Vi dikotomiserte hver av de fire variablene slik at vi delte omtrent halvparten av befolkningen i en høy og en lav gruppe. Deretter laget vi en samlet indeks som vi så delte inn i tre grupper, som vi for enkelthets skyld kalte lav klasse, middelklasse og høy klasse.¹³

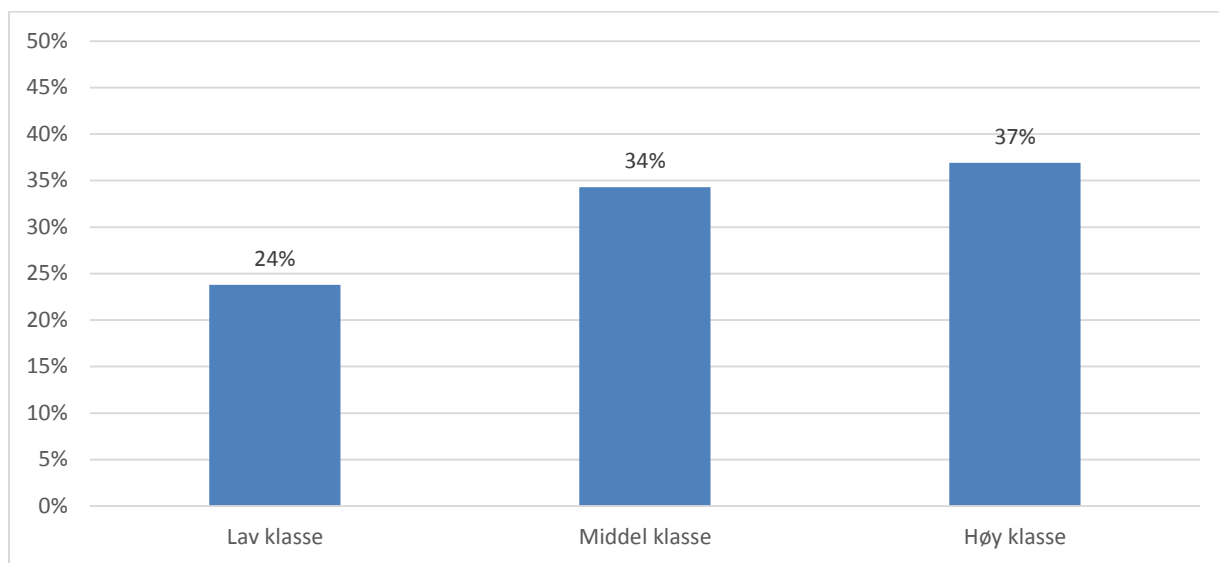
¹³Klassebegrepet defineres ulikt. Siden vi her fanger inn både foreldrenes, familiens og den enkeltes utdanning og inntekt, anser vi variabelen meningsfull som et uttrykk for klasse.

Klassevariabel ble laget ved å dikotomisere følgende variabler:

Egen utdanning: Folkeskole, realskole/videregående skole = lav, Høgskole/universitet = høy

Fars utdanning – samme dikotomisering.

Mors utdanning – samme dikotomisering.



Figur 2.7. Prosentandel som tilfredsstillers ACSM-kriteriet, knyttet til klasse (definert som en samlevariabel for egen utdanning, foreldres utdanning, personlig inntekt og husstandsinnkomst). Oslo Data for 2011, 2013, 2015 slått sammen.

Vi ser av figur 2.7 at det er en tydelig forskjell mellom høy og lav klasse. Mens det er 24 prosent ACSM-ere i den laveste klassen, er det 37 prosent i den høyeste. Stigningen fra lav til høy klasse gjennom middelklassen er bortimot lineær. Det betyr at for å øke andelen aktive i de laveste klassene må man overvinne visse barrierer knyttet til utdanning og inntekt. Men hva slags barrierer er det egentlig snakk om? Det kan tenkes at det både enkeltvis og samlet er ulike typer faktorer som slår ut og oppleves som barrierer. Det kan være materielle faktorer som penger og utstyr, strukturelle faktorer som tilgang til klubber og anlegg og kulturelle faktorer som verdier og motiver. Vi skal senere se at både når det gjelder deltakelse i idrettsforeninger og bruk av anlegg, har de øvre sosiale lag hatt og har en dominerende posisjon.

2.4 Spiller det noen rolle hvor man bor i landet og hvor man bor i Oslo?

I rapporten «Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet» (2011) fremkom det at det ikke var særlig forskjell på om man bodde i by, tettsted eller på landsbygda når det gjaldt om man oppfylte ACSM-kriteriet eller ei. Man skulle kanskje tro at det var lettere å være fysisk aktiv på landsbygda enn

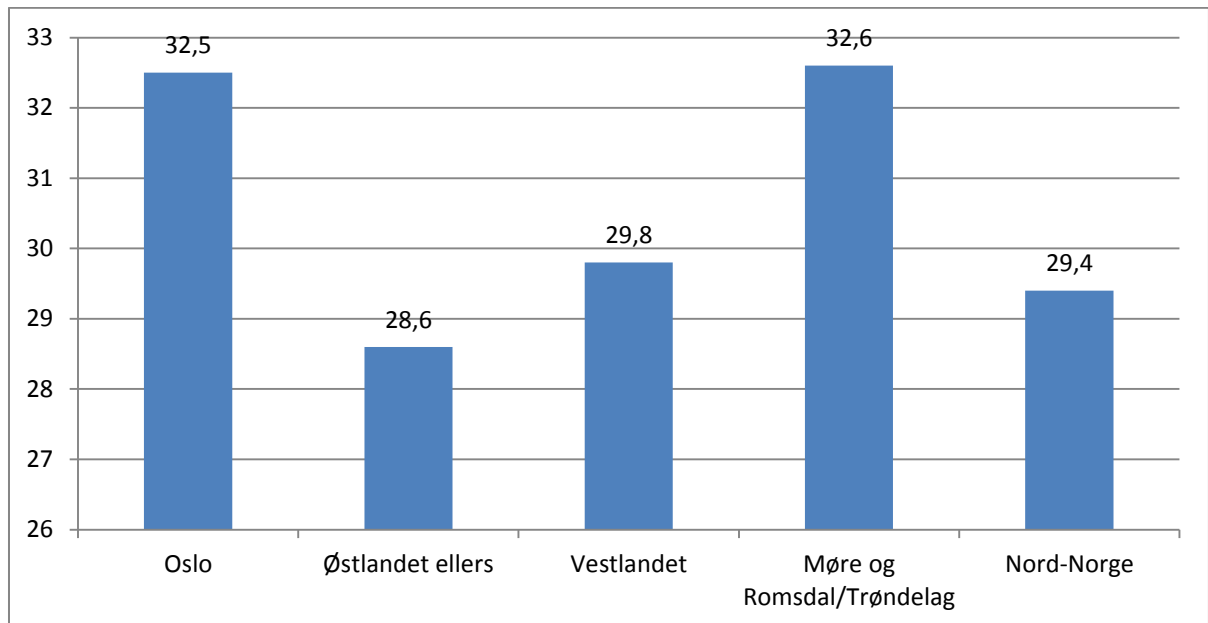
Egen inntekt – inntil 500 000 = lav, over 500 000 = høy

Husstandsinnkomst – inntil 800 000 = lav, over 800 000 = høy

Det lave alternativet ble gitt 1 og det høye 2, og alle variablene summert til én variabel.

Da ligger skårene mellom 5 og 10. Lav klasse ble definert som 5 og 6, middelklasse som 7 og 8, og høy klasse 9 og 10.

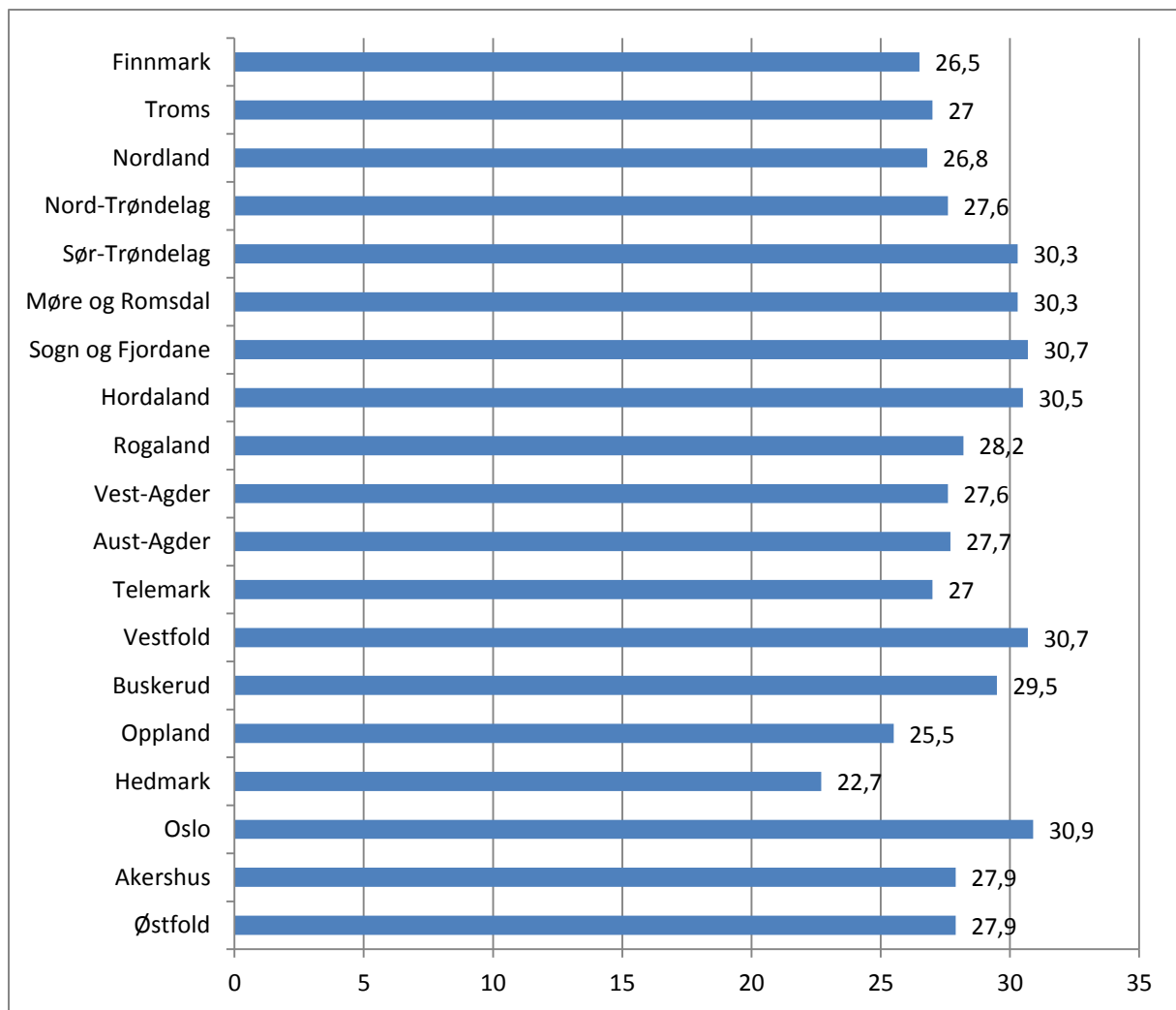
i byen, men det ser ut til å være omvendt. Kanskje er storbyen best med sine mange og varierte aktivitetstilbud, og landsbygda kommer dårligst ut med mekanisert arbeid, mer bruk av bil som transportmiddel og lite regulert fritid.



Figur 2.8. Prosentandel av befolkningen, 15 år og eldre, som tilfredsstillers ACSM-kriteriet, knyttet til hvilken landsdel de bor i. 2015.

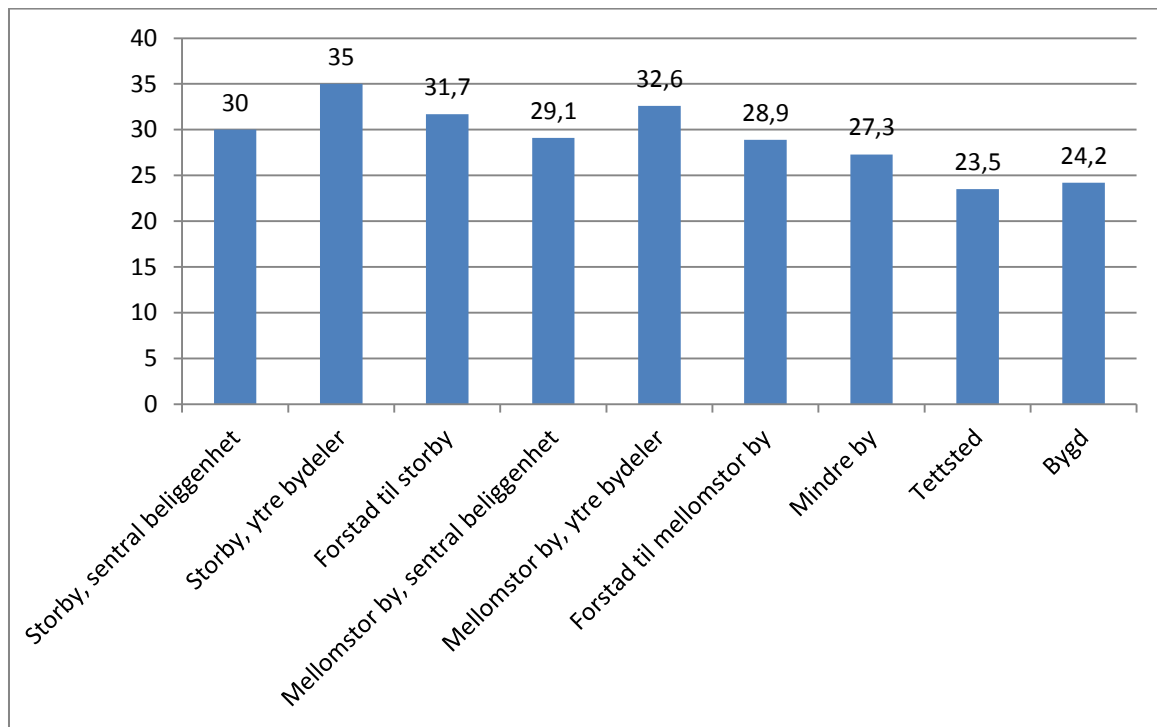
Det er relativt små forskjeller knyttet til hvilken landsdel man bor i. Figur 2.8 viser at Oslo og Møre og Romsdal/Trøndelag kommer best ut. Det kan se ut som den urbane livsform, med mange fritidstilbud, har en viss fordel. Men det kan også være andre faktorer som andel høyt utdannede og høytlønnede som slår ut. Og det er kanskje noe med den moderne eller postmoderne livsformen med vekt på verdier som helse, estetikk, kropp og aktivitet som bidrar til et forsprang for Oslo. Det er vanskeligere å forklare hvorfor Møre og Romsdal/Trøndelag gjør det bra. Men vi ser at forskjellene er små.

Den relativt grove inndelingen i landsdeler i figur 2.8 dekker kanskje over en større variasjon innenfor landsdelene. Er det sikkert at Oslo ligger på topp blant fylkene? For å få et godt nok datagrunnlag har vi slått sammen resultatene for 2013- og 2015-undersøkelsen.



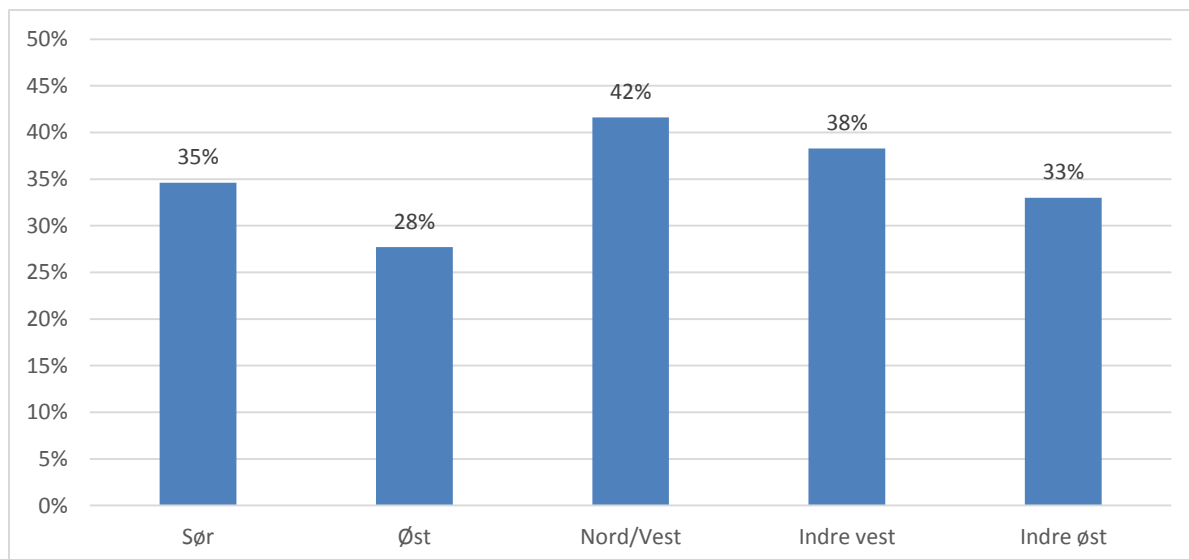
Figur 2.9. Prosentandeler i ulike fylker som tilfredsstillers ACSM -kriteriet. 15 år og eldre. Data for 2013 og 2015 slått sammen.

Figur 2.9 viser at Oslo faktisk ligger på topp, men med en marginal ledelse på Sogn og Fjordane og Vestfold og med Hordaland, Møre og Romsdal og Sør-Trøndelag hakk i hæl. Nederst finner vi Hedmark.



Figur 2.10. Prosentandeler som tilfredsstill ACSM-kriteriet, knyttet til bosted. Alder 28-70 år. 2015.

Vi har også data som sier noe om typer av bosteder. Vi har valgt ut de som er mellom 28 og 70 år. Det er mennesker som har avsluttet utdanning og slik sett har valgt mer permanent bosted. Figur 2.10 viser at folk som bor i storby eller mellomstore byer, gjennomgående er mer aktive enn de som bor i mindre byer, tettsteder eller på landsbygda. Vi ser også at de som bor i ytre bydeler, er mer aktive enn de som bor sentralt. Det er vanskelig å gi noen enkel forklaring på resultatene. Byene har flere varierte tilbud enn mindre byer, tettsteder og landsbygda. Ikke minst gjelder dette kommersielle treningssentre, som er blitt en viktig treningsarena. På den annen side er tilgjengeligheten til naturpregede anlegg større på landsbygda og i småbyer. Også andre faktorer er relevante. Det er mange høyt utdannede og generelt ressursterke som søker seg til større byer. Som vi har sett, er høyt utdannede og ressursterke mer fysisk aktive enn andre.



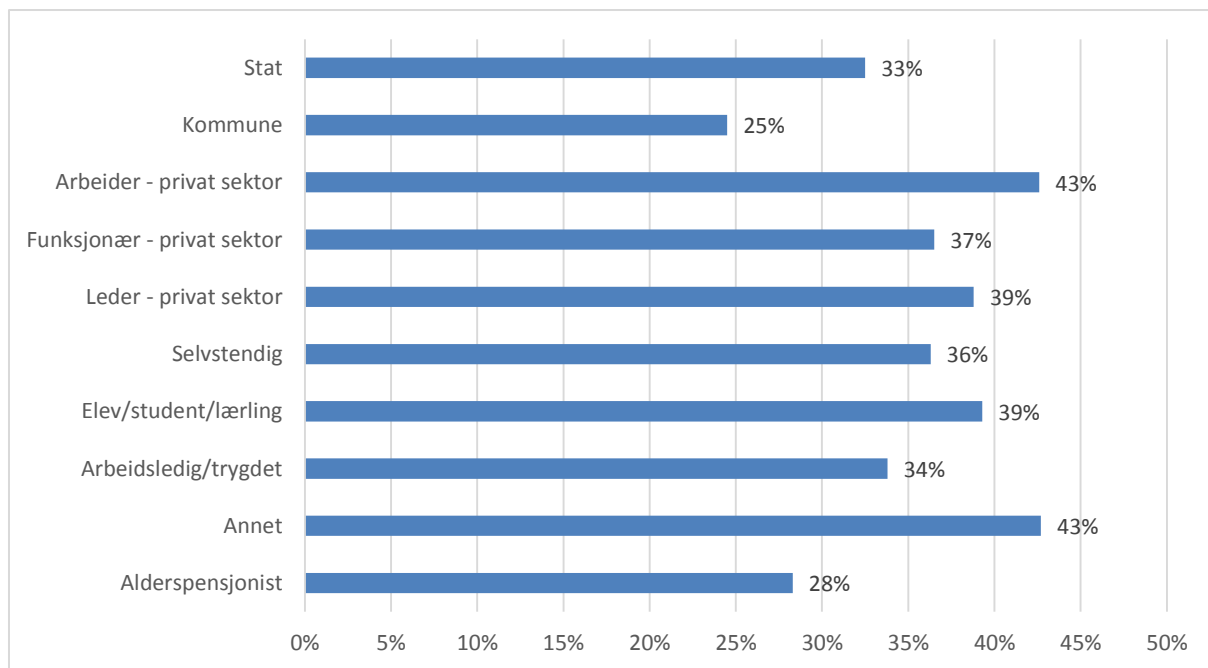
Figur 2.11. Prosentandeler som tilfredsstill ACSM-kriteriet, knyttet til byområder. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Ved å slå sammen tre utvalg får vi et bedre grunnlag for å se på om det er markante forskjeller knyttet til byområder. Det er store forskjeller i forhold til andelen som tilfredsstill ACSM-kriteriet i forhold til byområde. I Nord/Vest, som har en høyeste andelen ACSM'ere finner vi at hele 42 prosent tilfredsstill kriteriet, mens det i Øst er 28 prosent ACSM'ere.

2.5 Spiller det noen rolle hva slags yrke man har?

Folk søker til ulike yrker ut fra familie og klassebakgrunn samt egne talenter og ønsker. Tidligere var visse yrker sterkt koblet til bestemte klasser, og i mange familier gikk yrker i arv. Den type grunnleggende innstillinger og holdninger kan også innebære grunnleggende holdninger til det å være fysisk aktiv.

Fra utdanning kan man gå over til å se på stillingstype. Hvilke forskjeller er det i fysisk aktivitetsnivå knyttet til sektor og stilling?

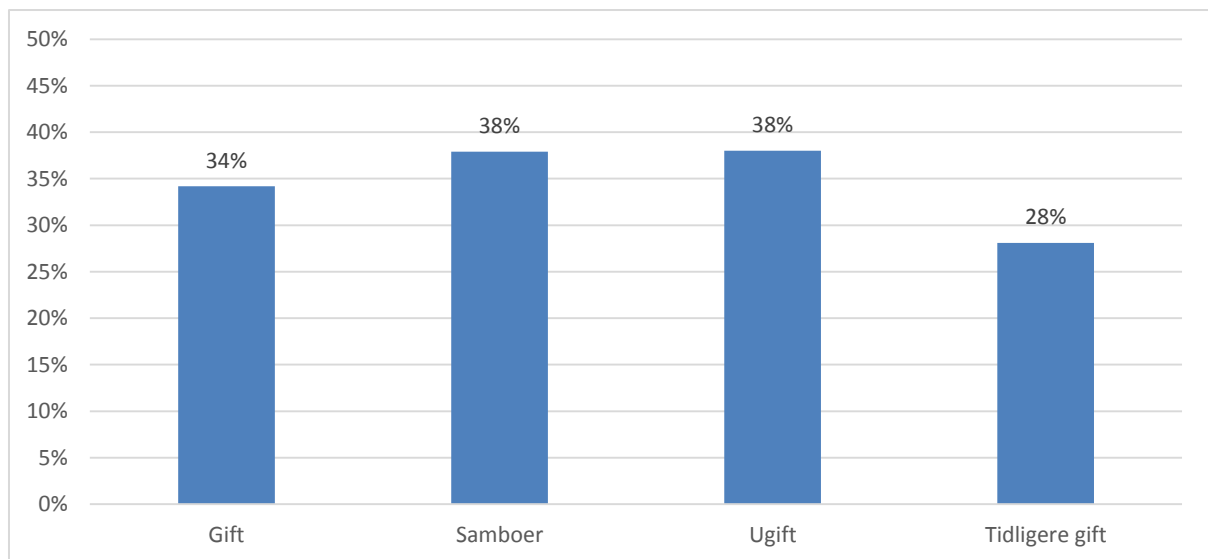


Figur 2.12. ACSM-ere i Oslo etter stilling og sektor. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Vi ser av figur 2.12 at arbeider, leder og funksjonær i privat sektor kommer godt ut. Det er en større andel i disse gruppene i privat sektor som oppnår en helsegevinst i forhold til grupper som jobber i offentlig sektor. De har tid til å være aktive. Vi ser at alderspensjonister ligger lavt. Det er toppledere, funksjonærer av ulike typer samt selvstendig næringsdrivende som kommer best ut.

2.6 Spiller sivil status noen rolle?

De unge mellom 15 og 24 år er mer aktive enn de eldre aldersgruppene, selv om andre grupper er kommet godt etter de siste 20 årene. Man kan tenke seg at det å gifte seg, få barn og etablere familie medfører mindre mulighet til å drive med fysisk aktivitet.



Figur 2.13. Prosentandel av befolkningen i Oslo som tilfredsstiller ACSM-kriteriet, knyttet til sivil status. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen.

Figur 2.13 viser at det er flest aktive i gruppen som er ugift og samboende, mens tidligere gift på fjerdeplass. Dette kan imidlertid skyldes andre forhold som alder og livsfase.

2.7 Oppsummering

- I løpet av perioden 1985–2015 har befolkningen i Oslo økt sin fysiske aktivitet i fritiden.
- I 2015 trente nesten to tredjedeler, 63 prosent, 1-4 ganger i uken, mens bare 14 prosent trente 5 ganger i uken eller mer.
- Om man velger et mer komplekst aktivitetskriterium som foreslått av American College of Sports Medicine, og som også Helsedirektoratet åpner for, tilfredsstilte 35 prosent av byens borgere dette kriteriet i 2015. Andelen som tilfredsstiller kriteriet, har økt fra 21 prosent i 1999 til dagens nivå, noe som er en økning på 14 prosentpoeng. I forhold til landet for øvrig er det en større andel i Oslo som tilfredsstilte aktivitetskriteriet.
- Mens færre kvinner tidligere tilfredsstilte helsekravet til fysisk aktivitet, er det i 2015 nesten ikke forskjeller knyttet til kjønn i Oslo.
- Det er flere i den yngste aldersgruppen, under 25 år, som tilfredsstiller helsekravet til fysisk aktivitet, mens det i de eldre aldersgruppene fra 25 år og oppover er små forskjeller.
- Det var i 2015 visse forskjeller knyttet til både stedet man bor. Det er også visse forskjeller knyttet til landsdeler, der Oslo ligger bedre an enn de andre landsdelene. Oslo toppe også listen over aktive i fylker, men forskjellene er små.

- Det er klare forskjeller knyttet til sosial klasse i Oslo. Både egen utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens samlede inntekt slår tydelig ut når det gjelder å tilfredsstille helsekravet til fysisk aktivitet. Den høyeste sosiale klasse, definert gjennom disse variablene, har langt flere aktive enn for den laveste klasse. Mens det er 24 prosent ACSM-ere i den laveste klassen, er det 37 prosent i den høyeste.
- Det er store forskjeller i andelen som tilfredsstiller ASCM-kriteriet i forhold til byområde. I Nord/Vest, som har en høyeste andelen ACSM'ere finner vi at hele 42 prosent tilfredsstiller kriteriet, mens det i Øst er 28 prosent ACSM'ere.
- Sivil status og livsfase spiller en rolle med tanke på fysisk aktivitet. Blant samboende og ugifte er det en større andel som tilfredsstiller helsekriteriet.

3 Oppslutningen om ulike typer av aktivitet

Norsk Monitor spør om deltakelse i en rekke typer av fysisk aktivitet. Spørsmålsformuleringen 'Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen?', må anses som et relativt beskjedent kriterium for aktivitet, og gir ikke noen nærmere informasjon om hvor ofte de enkelte aktivitetene utføres. I de siste målingene har det til sammen blitt spurt om 39 forskjellige aktivitetstyper. Man er imidlertid sikker på å få fanget opp alle som kan sies å drive med eller være involvert i aktiviteten, og man får dermed en viktig innsikt i hvordan ulike aktivitetsformer uavhengig av organisering fordeler seg i befolkningen. På bakgrunn av spørsmålet kan noe forenklet aktivitetene grovt inndeles i tre grupper: *'store folkeaktiviteter'*¹⁴, *'mellomstore aktiviteter'*¹⁵ og *'små aktiviteter'*¹⁶.

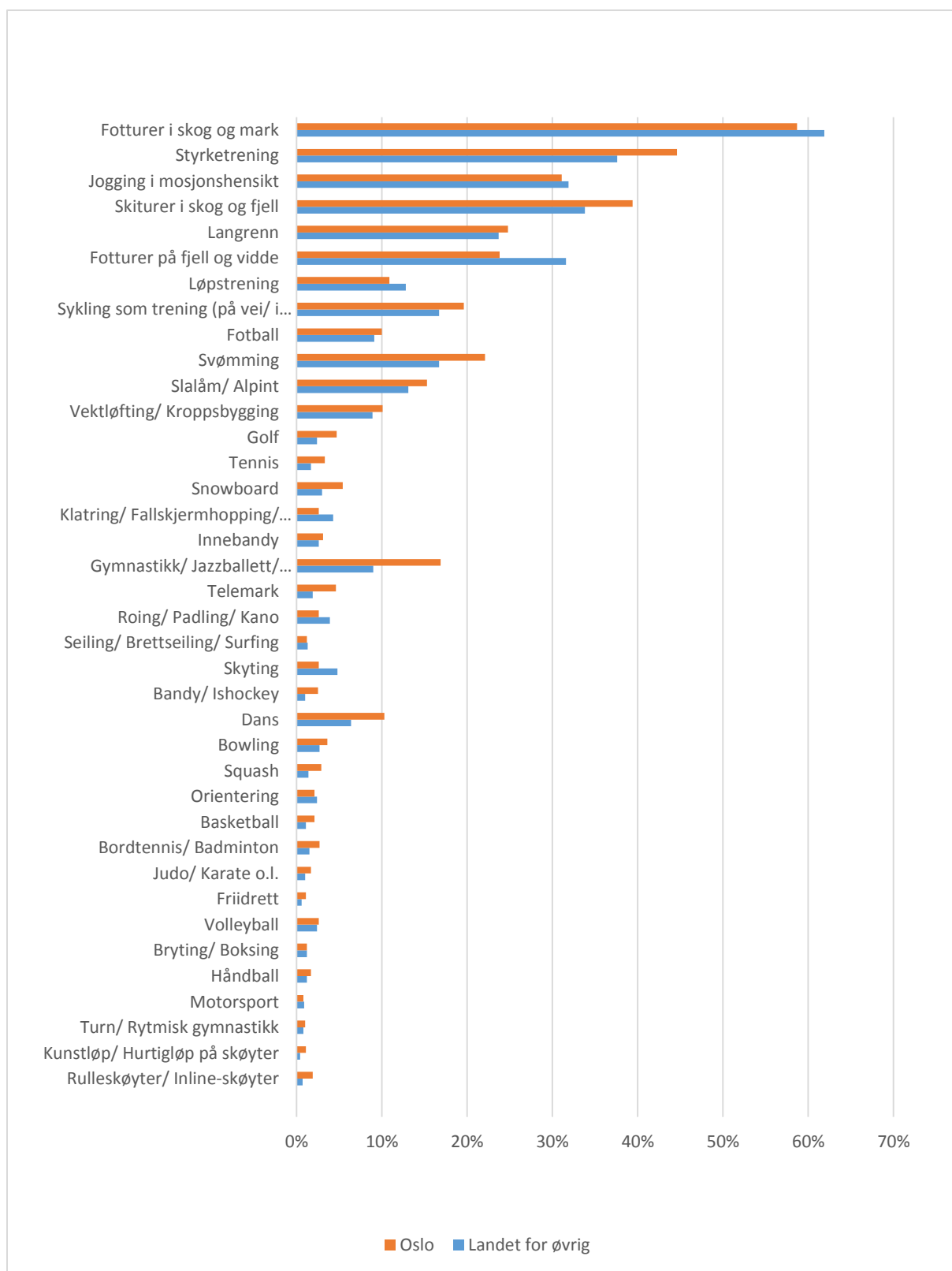
Det fremgår av figur 3.1 at det i 2015 var åtte ulike aktiviteter som kunne inkluderes i *'store folkeaktiviteter'*. Suverent størst var 'fotturer i skog og mark', der 2/3 av byens befolkning var involvert. Denne aktiviteten var betydelig større enn de to neste aktivitetene, 'styrketrening' og 'skiturer i skog og fjell'. Sammen med 'sykling til jobb og på tur', 'fotturer på fjell og vidde' og 'jogging i mosjonshensikt' utgjorde disse et relativt samlet felt med oppslutning fra rundt 1/3 av befolkningen. Deretter kommer langrenn og svømming.

Av *'mellomstore aktiviteter'* var det til sammen syv aktiviteter som hadde en oppslutning i befolkningen 5-20 prosent i 2015 (figur 3.1). 'Sykling som trening', og er en relativt stor aktivitet som er tett på å bli regnet som folkeaktiviteter tett fulgt av 'gymnastikk/jazzballett/aerobics' og 'slalåm/alpint'. Det kan videre bemerkes at 'fotball' er en relativt beskjeden aktivitet, med 10 prosent oppslutning for de som er 15 år og eldre.

¹⁴Aktiviteter som involverer mer enn 20 prosent av befolkningen.

¹⁵Aktiviteter som involverer mellom 5 og 20 prosent av befolkningen.

¹⁶Aktiviteter som involverer mellom 1 og 5 prosent av befolkningen.



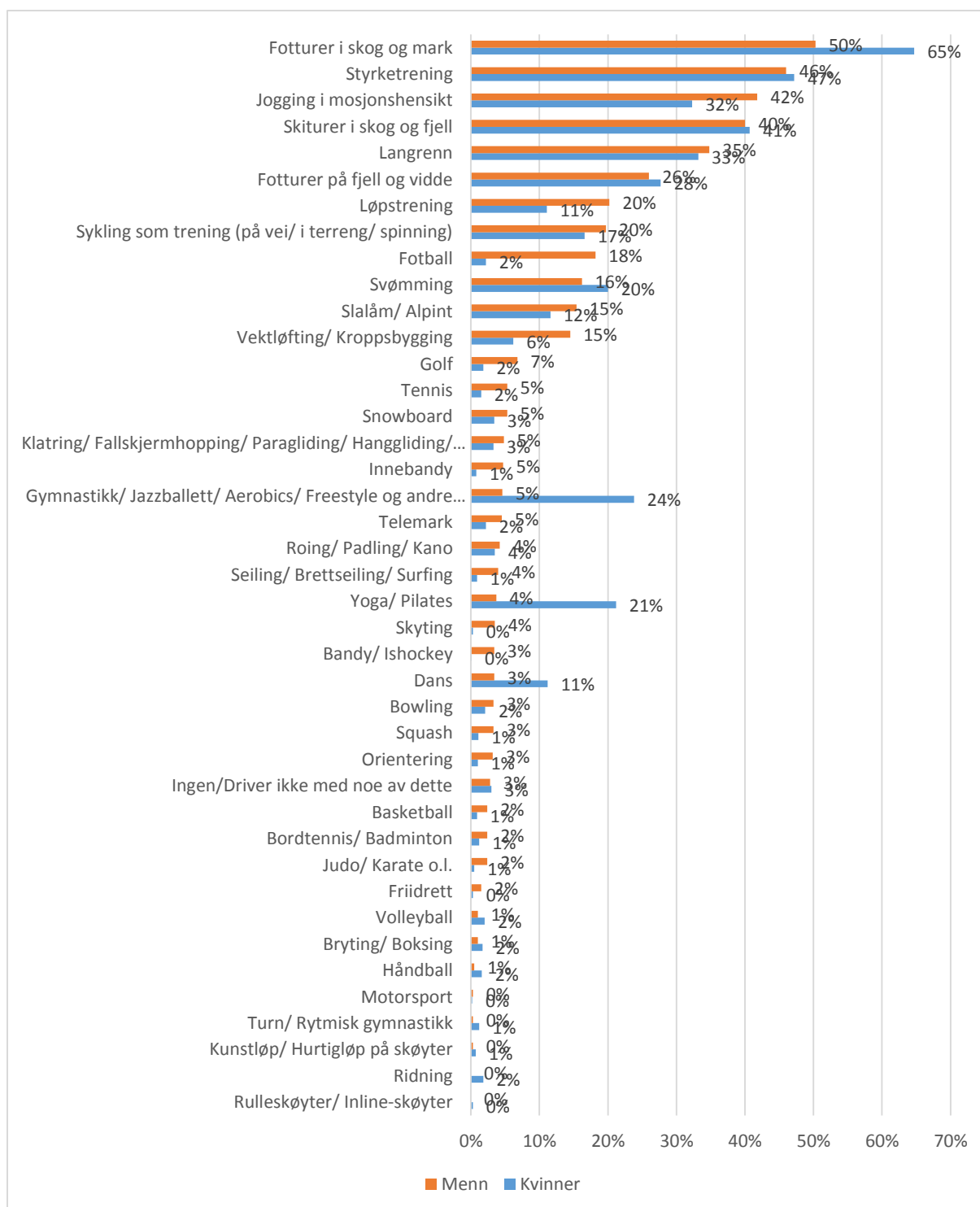
Figur 3.1. Hvilke av de forskjellige fysiske aktivitetene på listen nedenfor driver du med i fritiden minst en gang i måneden i sesongen? Oslo og landet for øvrig. Data for 2011, 2013 og 2015 slått sammen..

Hele 23 av de 39 aktivitetsformene (60 %) faller inn i kategorien 'små aktiviteter'. Det er verdt å merke seg at man her finner aktiviteter som 'volleyball', 'basketball', 'håndball' og 'golf'. Disse er store aktiviteter innenfor den organiserte idretten når vi ser på antall registrerte medlemmer. Andre aktiviteter som er relativt store innenfor NIF, men som er små i total oppslutning er; 'orientering', 'tennis', 'friidrett' og 'turn/rytmisk gymnastikk'. Datagrunnlaget for de små aktivitetene er noe usikkert, men inntrykket er at man kun finner små forandringer i aktivitetsandeler over tid.

Ser vi på i aktivitetsoppslutning i Oslo i forhold til landet for øvrig ser vi at innen de store folkeaktiviteter er det en større andel som driver med styrketrening, sykler på jobb og tur og svømming enn i landet for øvrig. Blant de mellomstore aktivitetene ser vi at 'dans' og 'gymnastikk/jazzballett/aerobics' og yoga/pilates har større oppslutning i Oslo. En gjennomgående mønster for de små aktivitetene som snowboard, golf, telemark, tennis, squash, basketball, bandy/ishockey er at andel som driver med disse aktivitetene er dobbelt så stor som i landet for øvrig (se vedlegg tabell 1).

Ser vi på i aktivitetsoppslutning i Oslo i perioden 1995 -2015 innen de ulike aktivitetene ser vi at innen de store folkeaktivitetene er det særlig tre aktiviteter som har hatt en markant økning i perioden: langrenn (19 %), jogging (15 %), løpstrening (13%). Felles for disse tre aktivitetene er at de er individuelle og kan drives utendørs (se vedlegg tabell 2).

3.1 Deltakelse i aktivitet knyttet til demografiske forhold



Figur 3.2. Andel menn og kvinner som har deltatt regelmessig minst en gang i måneden i ulike aktiviteter. Oslo. Data for 2011,2013og 2015slått sammen.

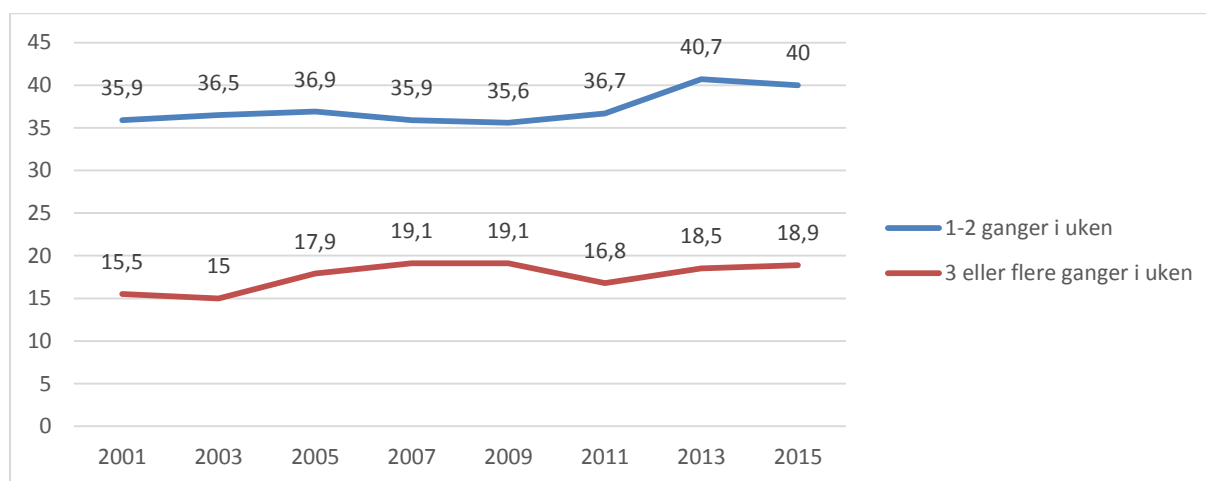
Når det gjelder kjønn, viser figur 3.2 betydelige forskjeller, men også likheter i menns og kvinners aktivitetsvalg. Hvis vi ser på aktiviteter med oppslutning på mer enn 5 prosent av det mest representerte kjønn, så ser vi at flere kvinner enn menn deltar i følgende: fotturer i skog og mark,

gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle, yoga/pilates, og dans. Vi finner en større andel mann i utholdenhets- og styrkeaktiviteter som jogging, løpstrening og vektløfting/kroppsbygging.

Menn er i flertall i de øvrige aktivitetene og særlig i aktiviteter som er organisert i Norges idrettsforbund. Vi ser av figur 24 at dominansen fremdeles er stor i tradisjonelle mannsaktiviteter som fotball, vektløfting/kroppsbygging, skyting, og motorsport. I særvidrettene med lavere oppslutning enn 5 prosent er mannsdominansen også gjennomgående og stor.

Fotturer i skog og mark

Vi ser at folk i Oslo går litt mindre på tur enn for landet for øvrig. For å få fram endring i oppslutning om hvor ofte man går tur i skog og mark har vi laget en fremstilling av hvordan oppslutningen har vært i perioden 2001 – 2015 for byens borgere. Vi har delt gruppen som går på tur i to grupper: de som går regelmessig på tur og de som går ofte på tur.

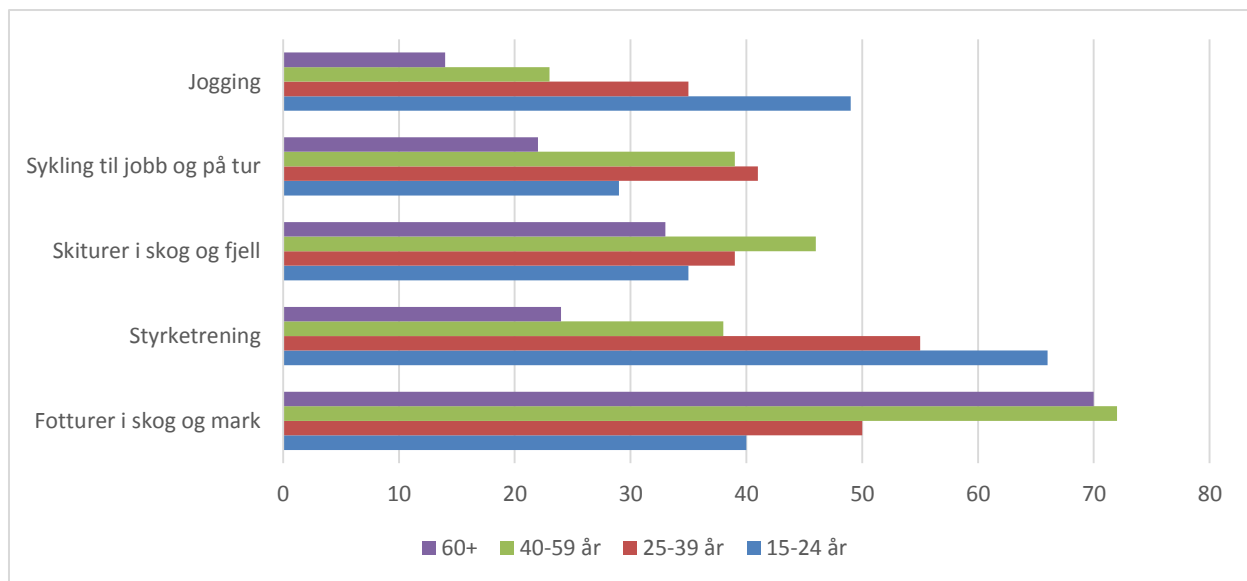


Figur 3.3. Hvor mange ganger går du på tur i skog og mark på en vanlig uke? 2001- 2015.

Figur 3.3 viser at andelen i befolkningen i Oslo som går flere enn 1-2 turer i uka har økt. I 2001 svarte halvparten at de gikk regelmessig tur i skog og mark, mens i 2015 gikk 6 av 10 regelmessig tur. Vi finner for hele perioden at kvinner går oftere og mer regelmessig på tur enn menn.

Alder

Det er altså klare forskjeller knyttet til kjønn, men forskjellene er enda større og mer gjennomgående når det gjelder alder. Det er langt fra alle aktiviteter som passer for eldre. En god del er typiske ungdomsaktiviteter.

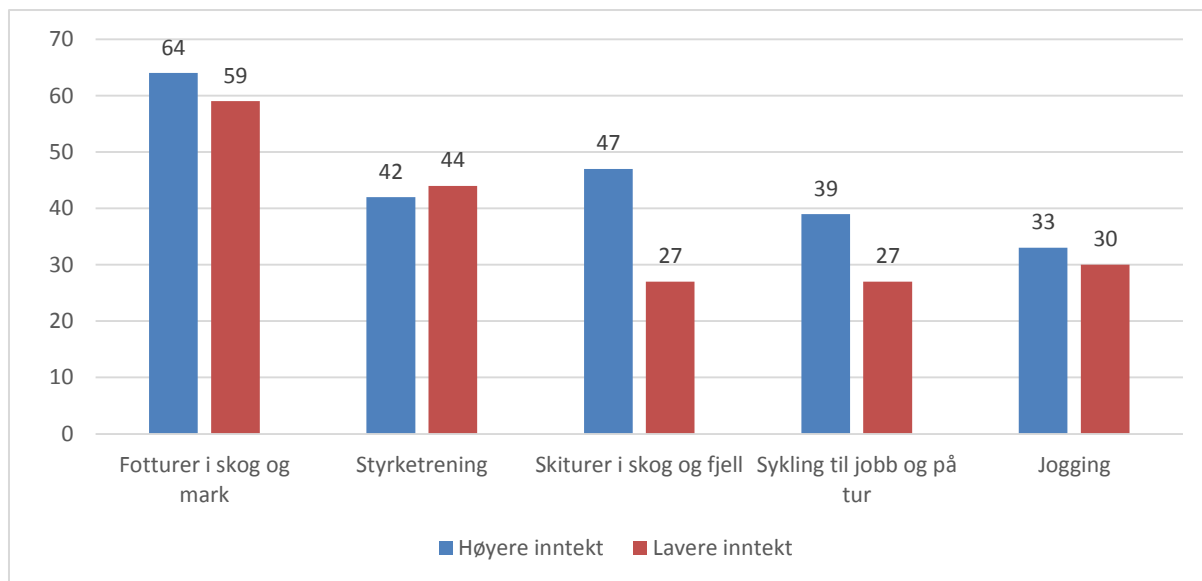


Figur 3.4. Deltakelse i hovedtyper av aktiviteter knyttet til alder. Oslo. 2015.

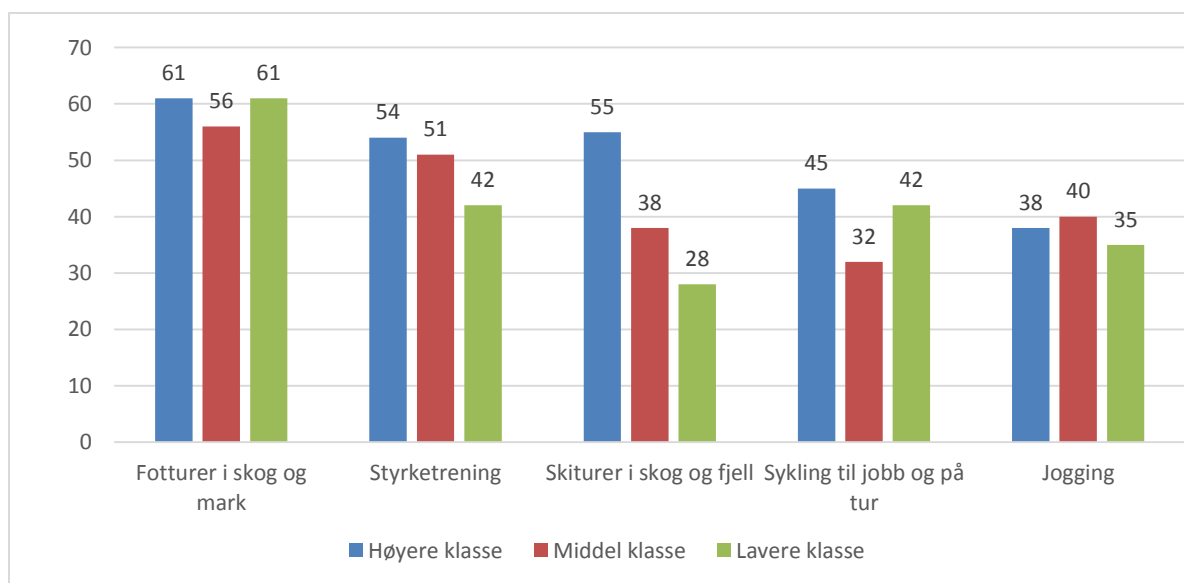
Vi ser av figur 3.4 at deltakelse i store folkeaktivitetene varierer med økende alder. For de over 40 år er friluftslivsaktiviteter den foretrukne mosjonsformen. Jogging og styrketrening faller relativt bratt med økende alder. Videre ser vi at mange i aldersgruppen 25-59 år sykler til jobb eller på tur. Det betyr at med tanke på motivering og tilrettelegging, organisering og anleggsbygging, så må man ta på alvor hvordan aldersfaktoren slår ut. Friluftsliv og uorganisert styrke- og utholdenhetstrening har omvendte aldersprofiler, men supplerer hverandre. Det som kanskje er tankevekkende, er at mye av anleggsutbyggingen og tilretteleggingen i anleggene skjer med tanke på organisert trening. Dette er en treningsform som primært dekker barns og ungdommens behov og i liten grad tilfredsstiller varierte behov vi finner i eldre aldersgrupper.

3.2 Ulike former for aktivitet – utdanning og sosial klasse

Er oppslutningen om noen av aktivitetstypene mer egalitære enn andre? Hvor er classeskillene størst? Vi har som nevnt definert klasse på basis av fire variabler: egen bruttoinntekt, husstandens inntekt, egen utdanning og foreldres utdanning. Det vil imidlertid være interessant å se hvordan hver av disse variablene slår ut knyttet til aktivitet, før vi ser dem samlet i form av en klasse-variabel. Vi har her valgt dikotomisering av variablene. For utdanning har vi skilt mellom de som har høyskole- og universitetsutdanning, og gruppen som ikke har. For inntekt har vi delt omtrent på midten, de som tjener over versus de som tjener under gjennomsnittet. Siden utdanning og inntekt er avhengig av at man har avsluttet utdanning, har vi igjen valgt å se på gruppen 28-70 år.



Figur 3.5. Husstandens samlede inntekt og deltakelse i ulike typer aktiviteter. Oslo. Alder 28-70 år. 2015.

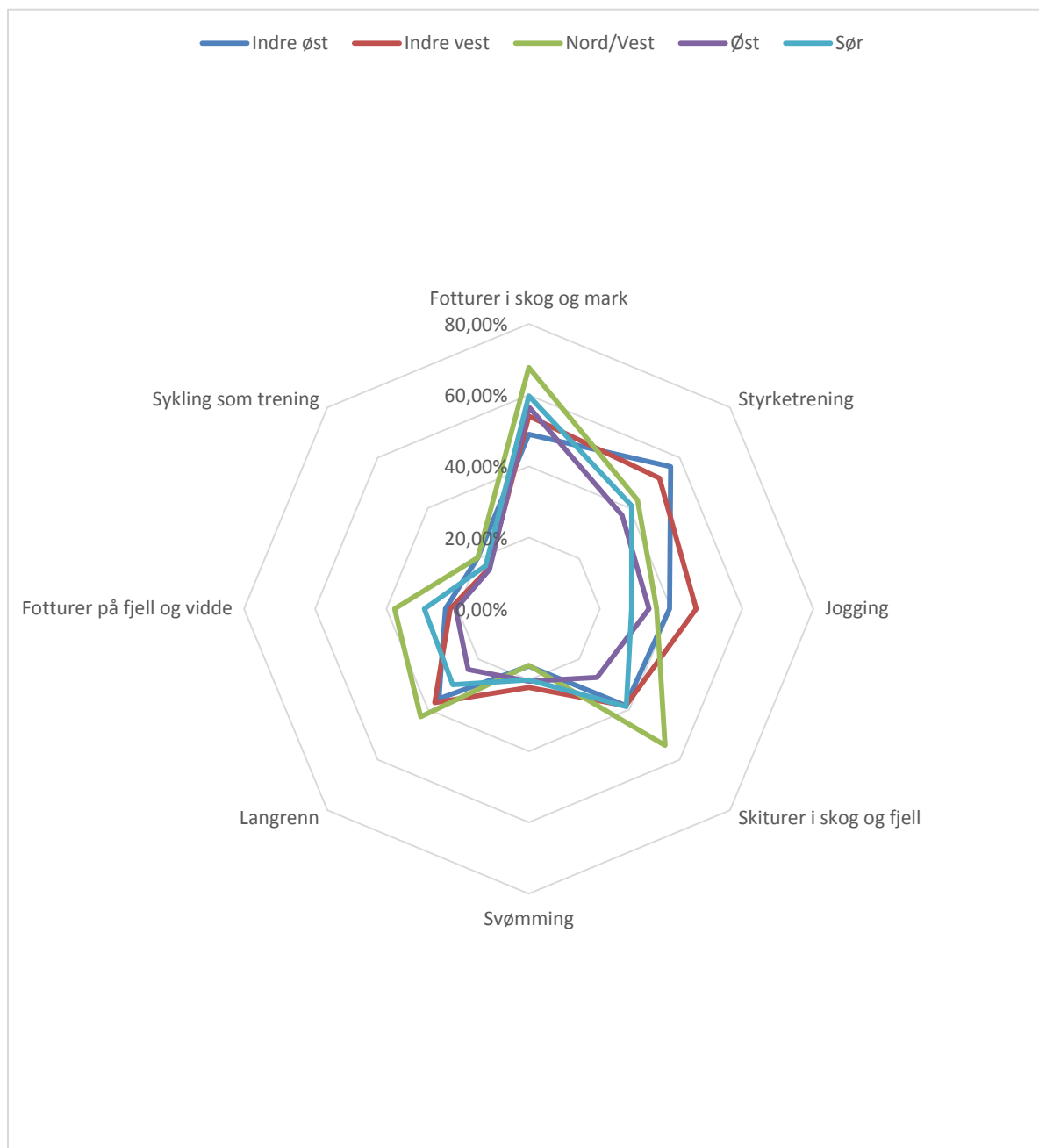


Figur 3.6. Tilhørighet til ulike klasser knyttet til de store folkeaktivitetene. Oslo. Alder 28-70 år. 2015.

Resultatene gjenspeiler resultatene vi har presentert knyttet til de fire enkeltfaktorene. Friluftslivsaktivitetene har beholdt en ganske egalitær posisjon, mens forskjellene knyttet til de andre aktivitetstypene illustreres klart. Forskjellene er størst knyttet til livsstilsaktiviteter og organisert trening. Her er mer enn tre ganger så mange aktive i høyere klasse sammenliknet med lavere klasse.

3.3 Ulike former for aktivitet knyttet til byområder

For å få frem oppslutning om de store folkeaktivitetene innad i byen har vi samlet de 15 ulike bydelene i fem byområder.



Figur 3.7. Tilhørighet til ulike byområder knyttet til de store folkeaktivitetene utøvde minst en gang i måneden. Oslo. Data for 2011-2013-2015 slått sammen.

Figuren viser et radardiatgram over prosentandeler innen hvert av de fem byområdene som utøver hver av de åtte aktivitetene minst én gang i måneden. Diagrammet gir grunnlag for å si noe om hvilke aktiviteter som er mest utøvd, og om forskjeller mellom byområdene. Diagrammet viser at fotturer i

skog og mark er den mest utøvde aktiviteten, mens svømming og sykling som trening de minst utøvde aktivitetene. Dette gjelder alle de fem byområdene.

Jevnt over er byområde nord/vest er det mest aktive byområdet. Det er spesielt de typiske friluftaktivitetene som preger aktivitetsmønsteret her. 68 prosent i dette byområdet går fottur i skog og mark minst en gang i måneden. Derimot er byområdet ikke spesielt aktivt når det gjelder jogging og styrketrening. Byområde Øst er jevnt over det minst aktive, men er allikevel forholdsvis aktivt når det gjelder fotturer i skog og mark (57 prosent).

Indre øst er det mest aktive byområdet når det gjelder styrketrening (52 prosent). Styrketrening er faktisk den mest utøvde aktiviteten i dette byområdet, nest etter fotturer i skog og mark (49 prosent). Indre vest er det mest aktive byområdet når det gjelder jogging (47 prosent), men fotturer i skog og mark er den mest utøvde aktiviteten (54 prosent) også i dette byområdet.

3.4 Oppsummering

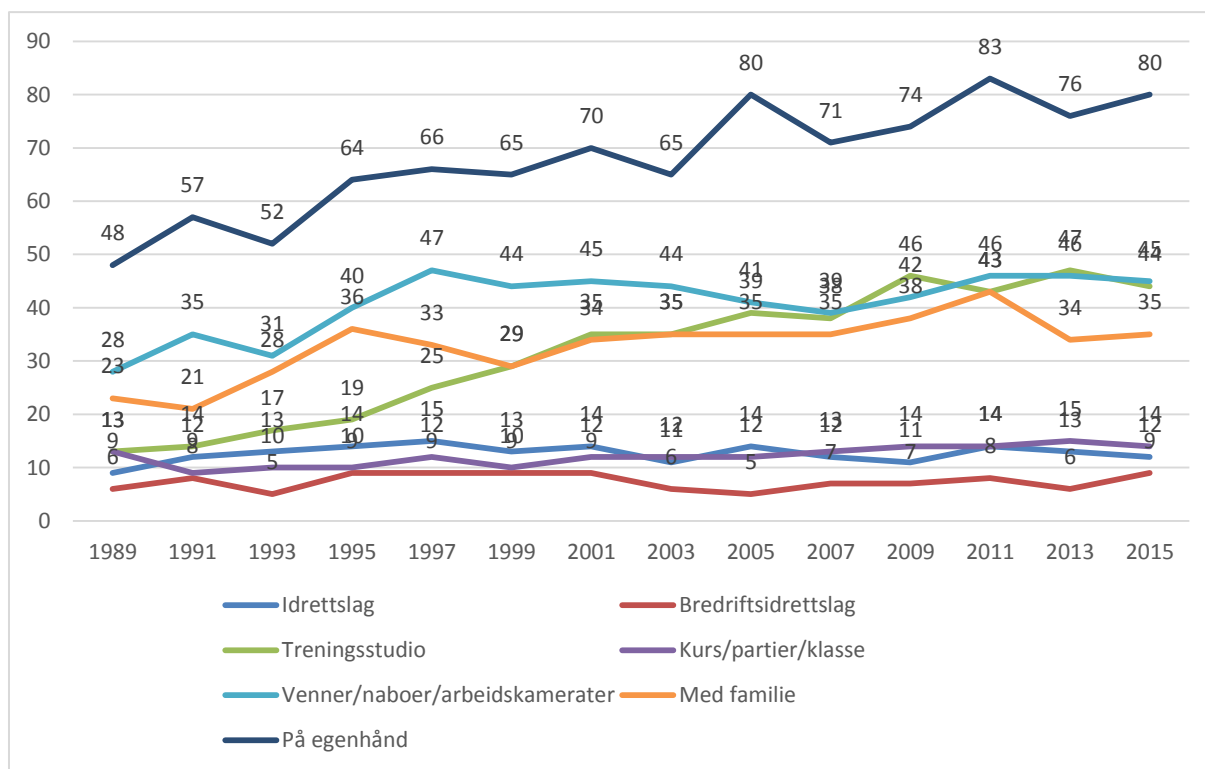
- De store aktivitetskategoriene er 'fotturer i skog og mark', 'skiturer i skog og fjell', 'styrketrening', 'sykling til jobb og på tur', 'fotturer på fjell og vidde', 'jogging i mosjonshensikt', 'langrenn' og 'sykling som trening'. Disse representerer friluftslivsaktiviteter samt målrettet styrke- og utholdenhetstrening som i stor grad kan drives egenorganisert og med beskjeden tilrettelegging i form av anlegg.
- I gruppen av 'mellomstore aktiviteter' finner vi 'slalåm/alpint', 'fotball', 'svømming', 'gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle', 'dans', 'løpstrening', 'vektløfting/kroppssbygging' og 'skyting'. Her finner vi de populære publikumsaktivitetene fotball og ski, men også aktiviteter som svømming, gymnastikk og dans, der kvinner tradisjonelt har hatt sterke interesser.
- De fleste av aktivitetene, 23 av 39, er små og bidrar hver for seg lite til aktivitetsnivået i den voksne befolkning. De fleste særviddettene i NIF tilhører de små aktivitetene.
- De aller fleste aktiviteter har synkende oppslutning med økende alder. Det er noen få unntak der oppslutningen stiger med økende alder. Det gjelder de store friluftslivsaktivitetene 'fotturer i skog/mark', 'skiturer i skog og fjell' og 'fotturer på fjell og vidde'. Også 'dans' og 'gymnastikk' har stigende oppslutning med økende alder.
- En større prosentandel fra de høyeste sosiale klassene benytter seg av de ulike aktivitetsformene. Et unntak er friluftslivsaktiviteter, som har en jevn fordeling både knyttet til egen utdanning, foreldres utdanning, egen inntekt og husstandsinnkomst. I uorganisert trening

og mosjon, fitness, livsstilsaktiviteter og organisert trening er det derimot klar overvekt av de med høyere utdanning og inntekt.

- De som tilfredsstiller ACSM-kravet, har større oppslutning om de aller fleste aktivitetene enn den øvrige befolkning. ACSM-erne har sin høyeste enkeltskåre på uorganisert trening og mosjon, og forskjellen til den øvrige befolkningen er svært stor på fitness, livsstilsaktiviteter og organisert trening/NIF. Det er åpenbart at de målrettede treningsformene som vi finner i styrke- og utholdenhetstrening og i konkurranseidrett, appellerer til ACSM-erne.

4 Treningssammenhenger

Norsk Monitor har siden 1989 stilt et todelt spørsmål for å kartlegge bruk av treningssammenhenger: 'I hvilke(n) av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?' I første del kan man krysse av for flere av de sju svaralternativene. Har man krysset av for flere enn ett, skal man i andre del krysse av i hvilken treningssammenheng man har drevet *mest* fysisk aktivitet og idrett. I likhet med spørsmål om aktiviteter er også det første spørsmålet her et relativt beskjedent kriterium for aktivitet, men man fanger opp alle som trener, uavhengig av omfang og aktivitetsnivå. Det andre spørsmålet angir tydeligere i hvilke treningssammenhenger man bruker mest tid til fysisk aktivitet og idrett. For å få frem hvordan byens befolkning bruker ulike sammenhenger vil vi først se dette i forhold til utvikling over tid, kjønn og alder.

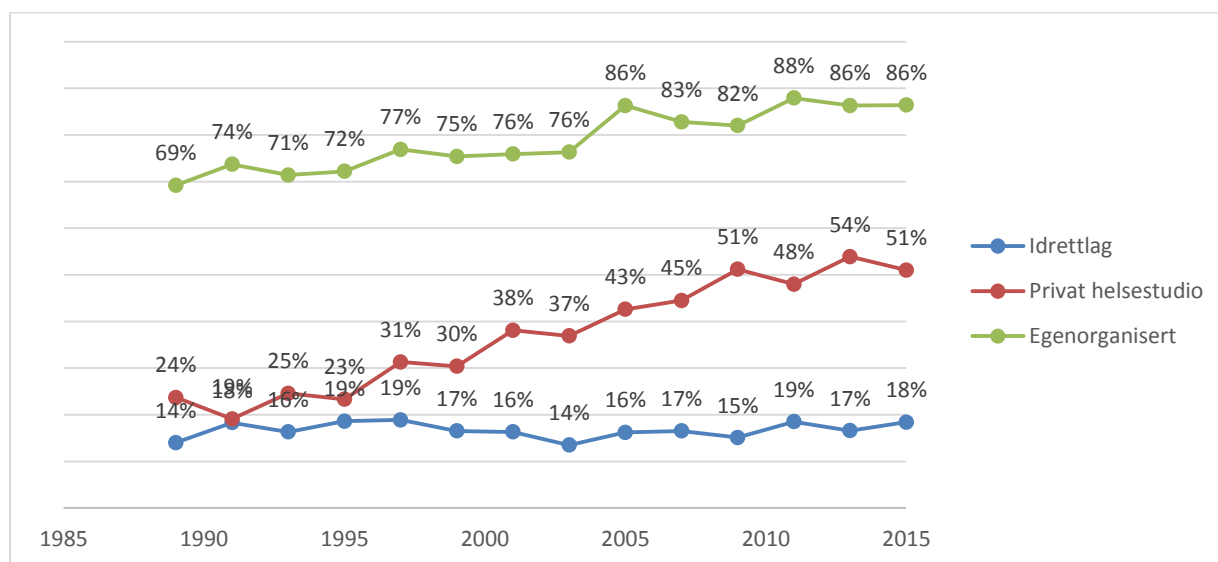


Figur 4.1. Sammenhenger benyttet for trening i perioden 1989–2015. Oslo. Prosentandeler.

Som figur 4.1 viser, har det vært forskjellig utvikling fra 1989 til 2015 for de enkelte typer organisering av trening. Vi ser at det i løpet av perioden har vært en sterk økning i uorganisert trening: på egenhånd, med familie, venner/naboer/arbeidskamerater. Vi har tidligere sett at byens befolkning er blitt mer aktiv. Denne økningen har i vesentlig grad kommet i form av uorganisert trening og i treningsstudio. Særlig stor er økningen i trening på egen hånd. Trening

på egen hånd er en effektiv og individualisert treningsform som byens innbyggere ser ut til å foretrekke. Trening med kamerater og familie har også hatt stor økning i perioden. Det mest karakteristiske trekket i perioden har også andelen som kjøper seg tid på treningsstudio økt markant.

For å gi en enklere fremstilling kan svaralternativene inndeles i tre kategorier: 'idrettslag'¹⁷, 'privat treningstilbud'¹⁸ og 'egenorganisert trening'¹⁹. Med utgangspunkt i denne inndelingen viser figur at det er desidert flest som driver 'egenorganisert' fysisk aktivitet, og økningen i perioden har også vært markant. Fysisk aktivitet i 'idrettslag' har ligget noenlunde stabilt gjennom perioden, mens 'private treningstilbud' har hatt en sterk økning. Dette innebærer at mens det i 1989 var flere som hadde trent i 'idrettslag' enn i 'private treningstilbud', var det i 2015 nesten tredobbelt så mange som hadde vært fysisk aktive ved 'privat treningstilbud' som i idrettslag.



Figur 4.2. I hvilke av sammenhengene har du drevet fysisk aktivitet og idrett det siste året?Oslo (1989–2015)

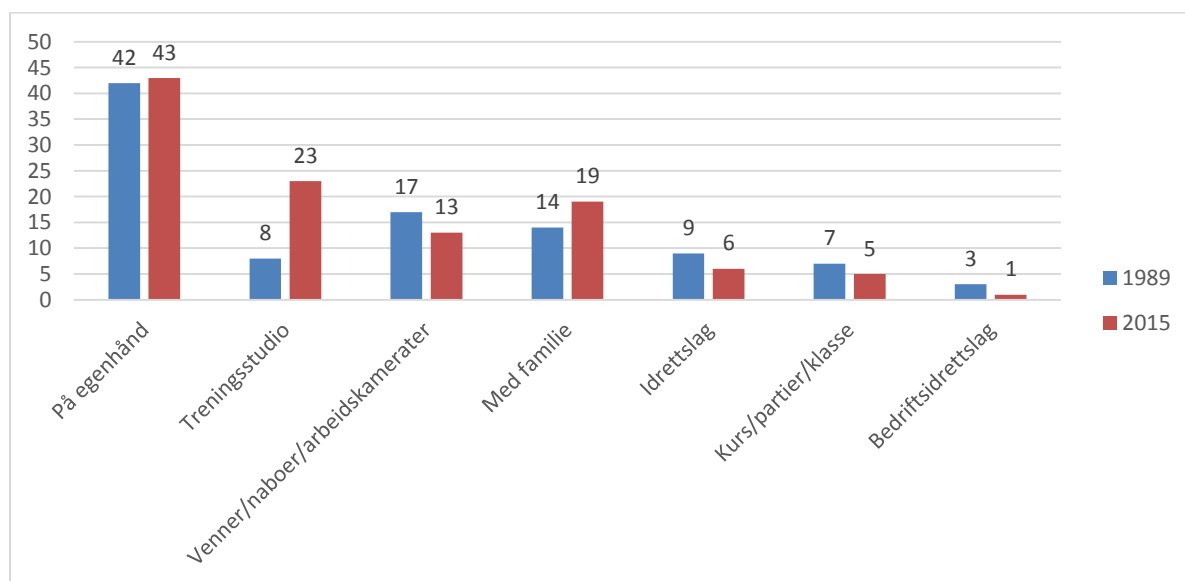
Utviklingstrekkene i figur 4.2 viser tydelig den markante dreiningen i retning av individuelle og kommersielle treningsformer som har skjedd innenfor fysisk aktivitet og trening. Vi skal i den videre fremstillingen se på hvordan dette gir seg utslag i deltakelsen i ulike grupper i befolkningen.

¹⁷'idrettslag', 'bedriftsidrettslag'.

¹⁸'privat treningsstudio/squashhall, e.l.', 'privat kurs/partier/klasser'.

¹⁹'sammen med venner/naboer/arbeidskamerater', 'sammen med familie', 'på egen hånd'.

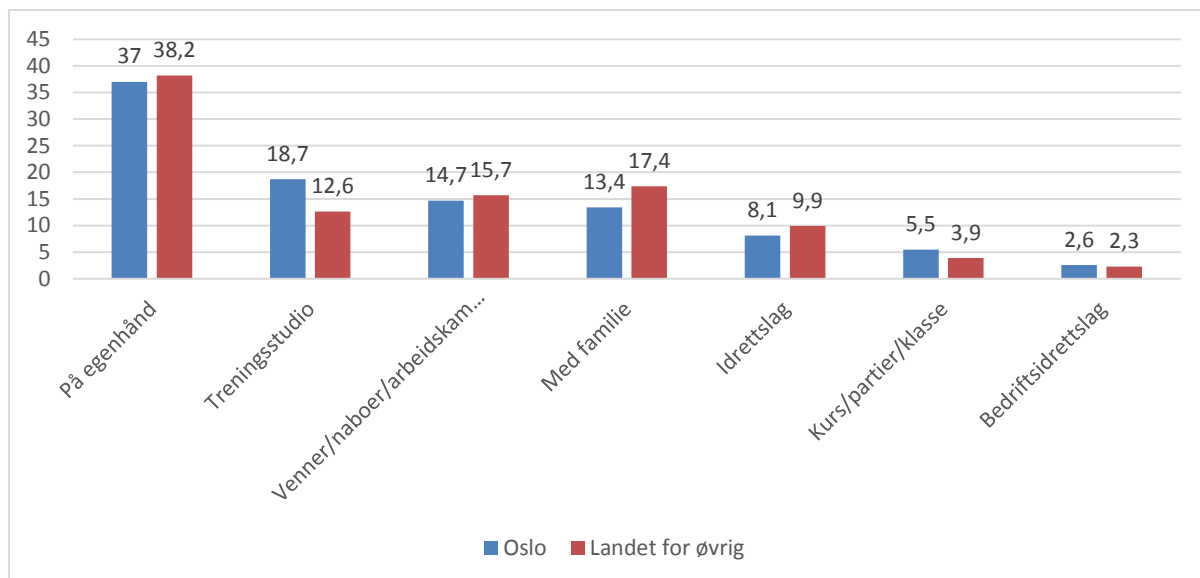
Den andre delen av spørsmålet handlet om den mest brukte treningsformen.



Figur 4.3. Blant de som trener – den treningssammenheng man har trent mest i det siste året 1989 og 2015. Oslo. Prosentandeler.

Figur 4.3 sammenlikner resultatene fra 1989 med 2015 og viser at trening på egen hånd er suverent viktigst som den sentrale ramme for trening. I 2015 er det 43 prosent som angir denne treningsformen som viktigst. På de neste plassene følger treningsstudio, med familie og venner. Bare 6 prosent opplyser at de det siste året har trent mest i regi av et idrettslag. Når det gjelder endring fra 1989 til 2015, har trening på egen hånd blitt mye viktigere. Det mest bemerkelsesverdige er den store økningen i trening på treningssenter fra 8 til 23 prosent, og den tilsvarende nedgangen for idrettslagene fra 9 til 6 prosent. I tidsrommet 1989–2015 har treningssentre og idrettslag på mange måter byttet plass.

Hvordan er denne bruken i Oslo i forhold til landet for øvrig når det gjelder den mest brukte treningssammenhengen?

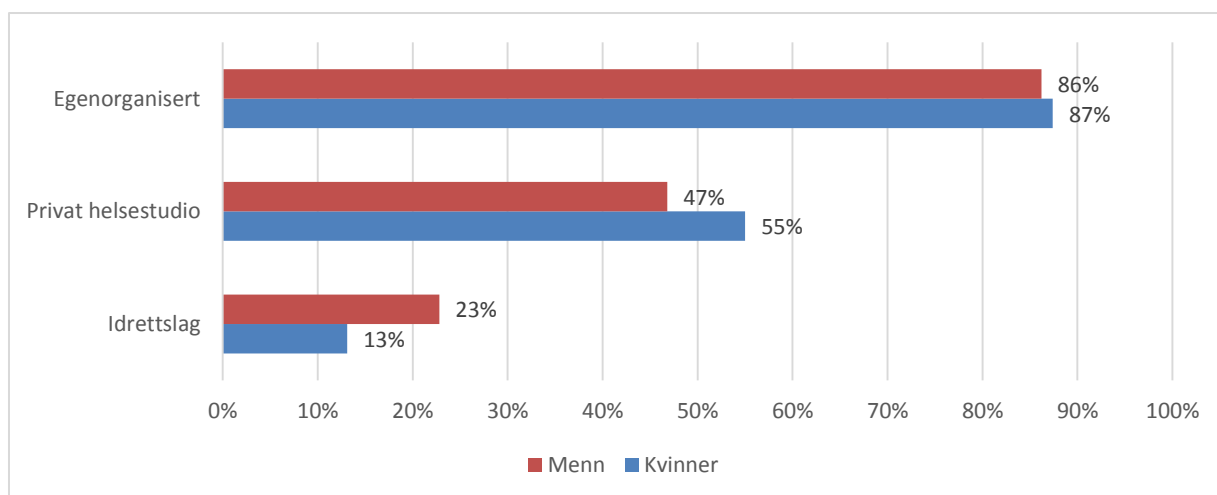


Figur 4.4. Blant de som trener – den sammenheng man har trent mest i det siste året. Oslo sammenliknet med landet forøvrig. 2015 Prosentandeler.

Figur 4.4 sammenlikner hvilke treningssammenheng folk i Oslo benytter sammenliknet med landet for øvrig. Figuren viser at trening på egen hånd er suverent viktigst som den sentrale ramme for trening både i Oslo og i landet forøvrig. Oslo skiller seg ut fra resten av landet ved at en større andel trener mest på private treningsstudio og deltar på private kurs/partier/klasse. I forhold til landet for øvrig finner vi at større andeler kjøper seg trening på det private markedet og deltar mindre i idrettslag.

4.1 Treningssammenhenger – kjønn og alder

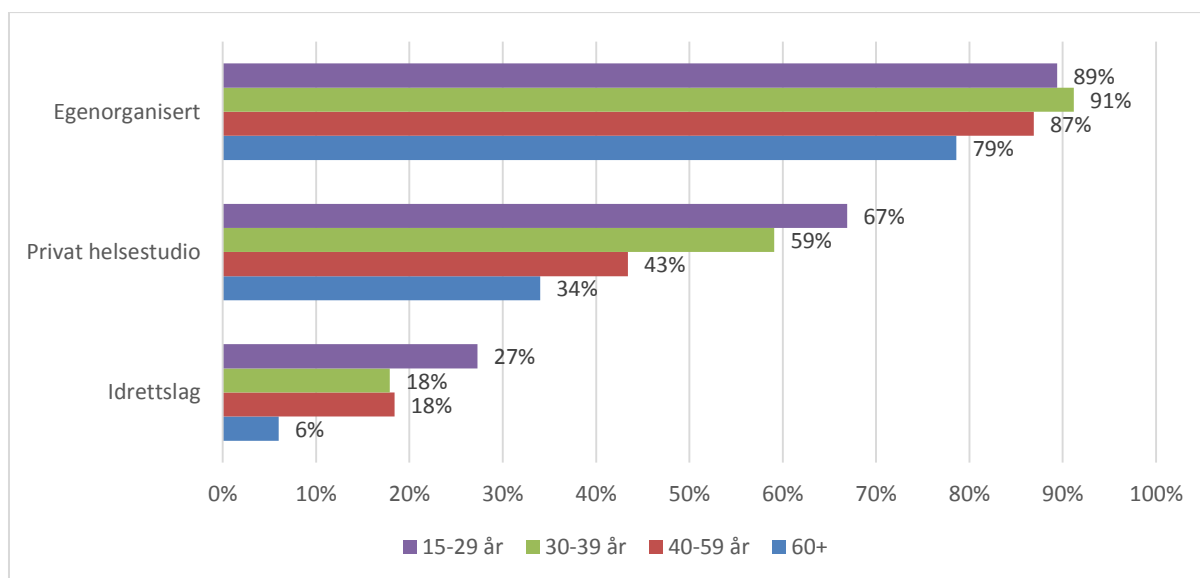
De treningssammenhenger som folk bruker, vil avhenge av en rekke forhold, både tilgangen til anlegg, aktiviteter, egen bakgrunn og interesse. I det følgende settes det fokus på betydningen av demografiske forhold som kjønn, alder, klasse og byområde.



Figur 4.5. Valg av ulike typer organisering av trening i forhold til kjønn. Prosentandeler av Oslos befolkning fra 15 år og eldre. 2015.

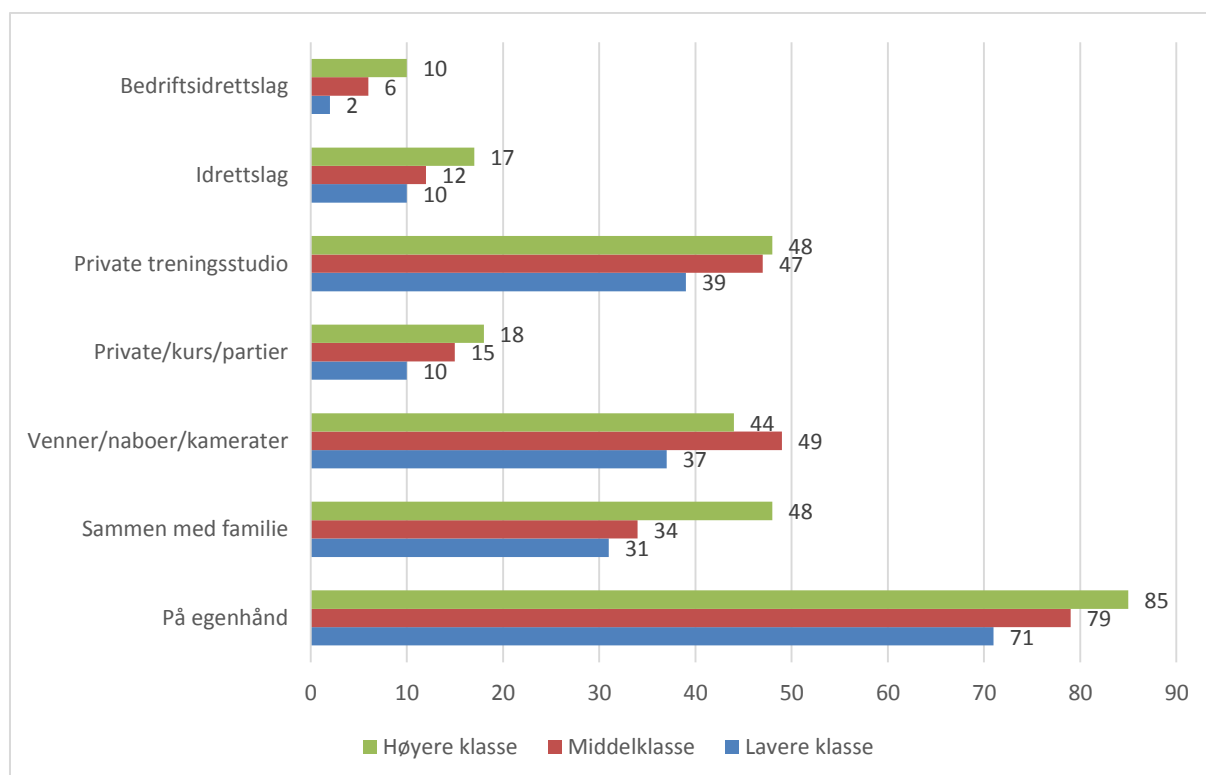
Vi ser at kvinner og menn i like stor grad slutter opp om egenorganisert trening. Når det gjelder kjønnsforskjeller, ser vi at kvinner dominerer i de private treningstilbudene, mens mennene dominerer, relativt sett, enda sterkere i idrettslagene.

Når det gjelder alder, ser vi at mens egenorganisert trening holder seg bra over aldersløpet, faller trening i idrettslag og private tilbud dramatisk oppover i aldersgruppene.



Figur 4.6. Valg av ulike typer organisering av trening i forhold til alder. Prosentandeler av Oslos befolkning fra 15 år og eldre. 2015.

Egenorganisert trening har stor oppslutning i alle aldersgruppene, mens for private helsestudio og idrettslag går bruken ned oppover i aldersgruppene. Mens 27 prosent trener i idrettslag i aldersgruppen 15-29 år, så er andelen sunket til 18 prosent blant de mellom 40 og 59 år. I aldersgruppen 15-29 år er de private treningssentrene mye større enn idrettslagene, faktisk mer enn dobbelt så store. Denne endringen har skjedd på relativt kort tid. Videre ser vi at for de over 60 år er det flere i denne aldersgruppen som har benyttet seg av private treningsstudio enn andelen i aldersgruppen 15-29 år som har benyttet idrettslag til trening.

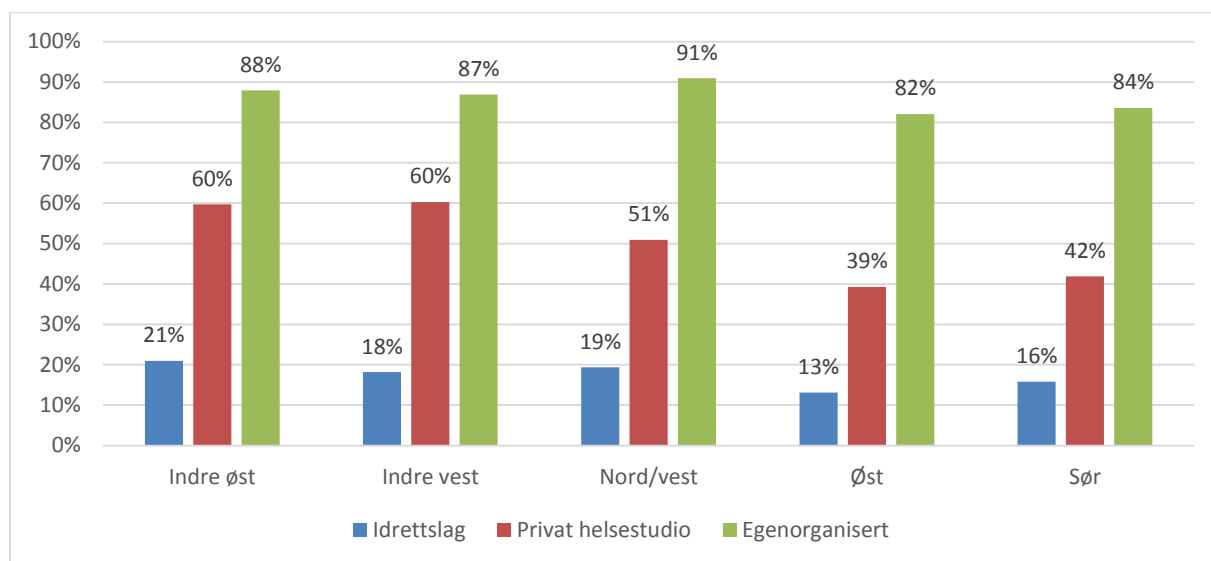


Figur 4.7. Tilhørighet til ulike klasser knyttet til bruk av ulike treningssammenhenger i Oslo. 2015.

Inndelingen i tre klasser er basert på egen utdanning, foreldres utdanning, egen bruttoinntekt og husstandens fellesinntekt. Det er betydelige classeskiller knyttet til bruk av de ulike de treningssammenhengene. Vi finner at det er langt flere i de høyere klasse som trener og mosjonerer innen alle de syv ulike treningssammenhenger enn i vi finner i lavere klasse. Det er betydelige classeskiller knyttet til det å trene sammen med familie og egenorganisert. Også innen den frivillige idretten og på det private markedet er skillene tydelige. Mens 10 prosent i den lavere sosiale klassen trener i idrettslag, er det 17 prosent i den høyere sosiale klassen. Tilsvarende trener 39 prosent av den laveste sosiale klassen i private treningssentre, mens det er 48 prosent i den høyeste klassen som bruker private tilbud.

4.2 Treningssammenhenger – byområder

Hvordan er oppslutningen om treningssammenhenger i de ulike byområdene?



Figur 4.8. Bruk av treningssammenhenger i ulike byområder i Oslo. Data for 2011-2013- 2015 slått sammen.

Vi finner at det er forskjeller mellom byområder. Det er større andeler i Indre Øst og Indre Vest som svarer at de har benyttet idrettslag og private helsestudio i forhold til de andre byområdene. Det er i Øst og Sør de laveste andelene benytter seg av alle treningssammenhengene. Bruk av idrettslag varierer fra den høyeste bruken i Indre øst til den laveste bruk i Øst. Et tilsvarende mønster finner vi også blant de som bruker private helsestudio. Når det gjelder egenorganisert er det mindre bruk av denne treningssammenheng i byområdene Øst og Sør i forhold til resten av byen.

4.3 Oppsummering

- Befolkningen kan trene både egenorganisert, i private treningstilbud og i idrettslag. Den suverent største arenaen for trening er egenorganisert trening. I perioden fra 1989 til 2015 har egenorganisert trening økt betydelig. Det samme har trening i private treningstilbud, mens trening i idrettslag har sunket.
- I 1989 var det flere som trente i idrettslag enn i private treningstilbud i Oslo, mens det i 2015 var mer tredobbelt så mange som bruker private treningstilbud som idrettslag. Mer enn hver femte innbygger i Oslo trente oftest i private treningstilbud. I forhold til resten av landet skiller Oslo seg ut med en større andel brukere av private helsestudio.

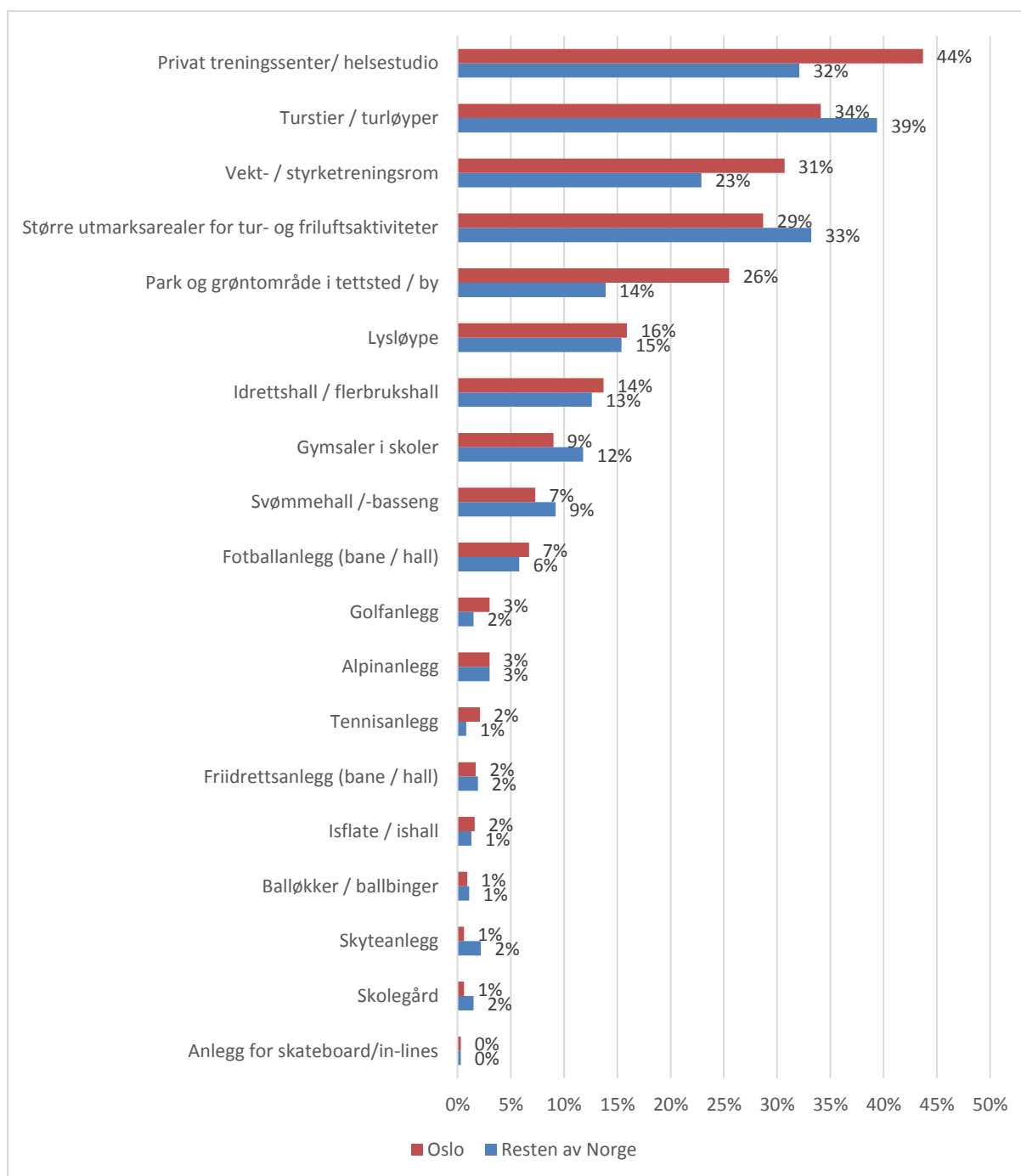
- Det er flere menn enn kvinner som trener i idrettslag, mens kvinnene er i flertall i private tilbud.
- Både i idrettslag og i private treningstilbud avtar deltakelsen med økende alder, selv om andelen over 60 år er større enn andelen i aldersgruppen 15-29 år som bruker idrettslag.
- Den egenorganiserte treningen holder seg best gjennom livsløpet. I den eldste aldersgruppen, 60 år og eldre, har egenorganisert trening økt i perioden 1989–2015 og nærmer seg de andre aldersgruppene.
- Når det gjelder sosial klasse, så benytter høyere sosiale klasser private treningstilbud og idrettslag i større grad enn lavere sosiale klasser, mens forskjellene er små når det gjelder egenorganisert trening.
- Det er forskjeller i forhold til byområder når vi ser på hvor folk er aktive. Det er i Øst og Sør de laveste andelene benytter seg av ulike treningssammenhenger. Bruk av idrettslag varierer fra den høyeste bruken i Indre øst til den laveste bruk i Øst. Et tilsvarende mønster finner vi også blant de som bruker private helsestudio. Når det gjelder egenorganisert er det mindre bruk av denne treningssammenhengen i byområdene Øst og Sør i forhold til resten av byen.

5 Bruk av idrettsanlegg og utmarksarealer

Hvordan målsettingen om idrett og fysisk aktivitet for alle kan nås, er også et spørsmål om hva slags anlegg som bygges, og hvor de bygges. Hvilke grupper i befolkningen som får tilrettelagt for idrett og fysisk aktivitet ved at det bygges anlegg, er med andre ord et spørsmål om anleggsfordeling og tilgjengelige anleggstyper i den enkelte kommune og landsdel. I Oslo finner vi en lavere anleggsdekning enn for resten av landet når det gjelder anlegg som er spillemiddelberettigede. Størst er forskjellene når det gjelder svømmeanlegg og flerbrukshaller. Her skiller Oslo seg ut som det fylket med klart flest innbyggere per anlegg. I Oslo er det om lag 25 000 innbyggere per svømmeanlegg, mens tilsvarende tall for Finnmark og Troms, som befinner seg i motsatt ende av skalaen, er henholdsvis ca. 2100 og 2800 innbyggere per svømmeanlegg. Det betyr at det finns flere innbyggere per idrettsanlegg som flerbrukshall (12 000), svømmebasseng (25 000) og fotballanlegg (2400) enn for resten av landet. Denne ulike fordelingen er gjenstand for en større prioritering av anlegg i storbyer for å utjevne forskjeller i infrastruktur. I perioden 2000- 2011 ble det tildelt spillemidler til 30 nye flerbrukshaller i Oslo (Meld.St.26. 2011-2012, s.49-50).

5.1 Hvor ofte bruker byens befolkning ulike anleggstyper?

I denne delen av rapporten skal vi se på hvor stor andel av befolkningen i Oslo som benytter seg av idrettsanleggene. Det ble stilt spørsmål: *om man hadde drevet med idrett eller fysisk aktivitet i følgende anlegg/steder i sesongen?* Norsk Monitor, som vi har benyttet, stilte også spørsmålet: *Hvor ofte benyttet du anlegget/stedet?* Vi har derfor mulighet til å kartlegge det vi har kalt regelmessig bruk. I vår sammenheng er en regelmessig bruker en person 15 år eller eldre som bruker anlegget en eller flere ganger i uken.



Figur 5.1. Hvilke idrettsanlegg har du benyttet? Prosentandel av befolkningen over 15 år som har brukt anlegget i en gang eller mer i uken i Oslo og resten av Norge. Data for 2011,2013,2015 slått sammen.

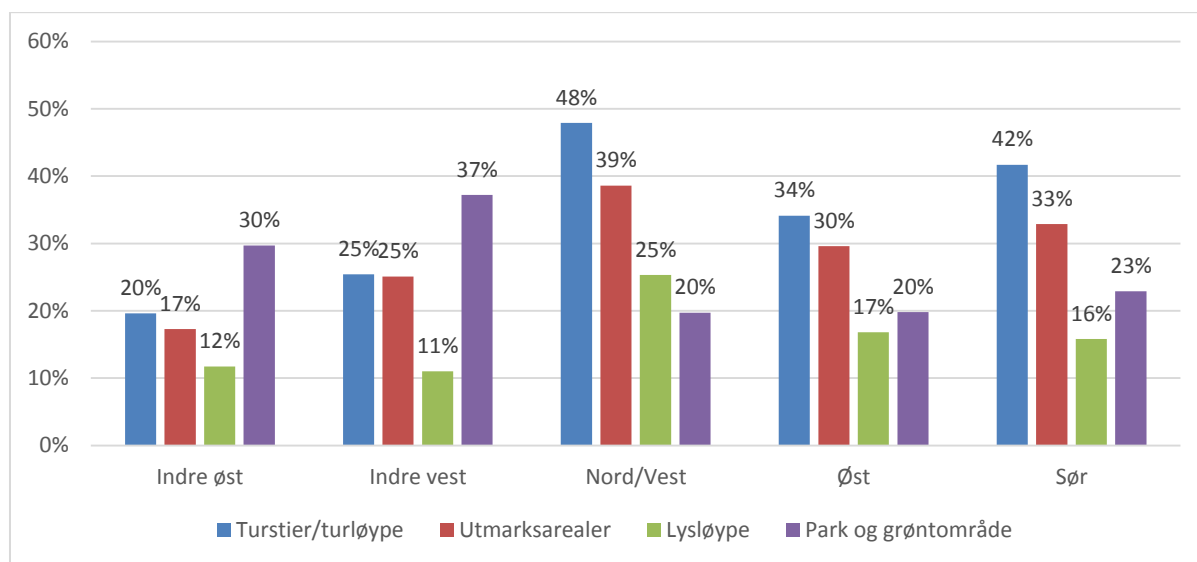
Desiderert flest voksne i Oslo svarer at de benytter seg av private treningssenter, fulgt av turstier og turløyper og vekt/styrketreningsrom. Mer enn hver tredje byboer bruker disse anleggene regelmessig. Videre oppgir nærmere hver tredje innbygger at de bruker større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter og park og grøntområder. I forhold til resten av landet skiller Oslo seg markant ut

med en større andel som trener på private treningssenter, vekt og styrkerom og bruker park og grøntområder regelmessig. Selv om mange bruker uteområder til fysisk aktivitet finner vi i forhold til andre landsdeler at en større andel av byens befolkning trener innendørs. Det er først og fremst det private markedet som aktiviserer denne store bredden i befolkningen over 15-år. Andelen regelmessig brukere i Oslo er for eksempel nesten tre ganger større for private treningssentre (44 prosent) enn for brukere av idrettshall (14 prosent)

Når det gjelder tradisjonelle konkurranseanlegg som tennisbaner, golfbaner og friidrettsbaner, brukes disse av en svært liten andel av den byens voksne befolkning. Det er færre enn 3 prosent av den voksne befolkningen som benytter seg regelmessig av, alpinanlegg, fotballanlegg, skateboard-anlegg, tennisbaner, skolegårder, golfanlegg, balløkker/ballbinger, skyteanlegg, friidrettsanlegg og isflater. En av de mest utbredte anleggstypene, fotballanlegg, brukes regelmessig av bare 7 prosent av den voksne befolkningen.

5.2 Hvordan bruker befolkningen i de ulike byområdene anleggene?

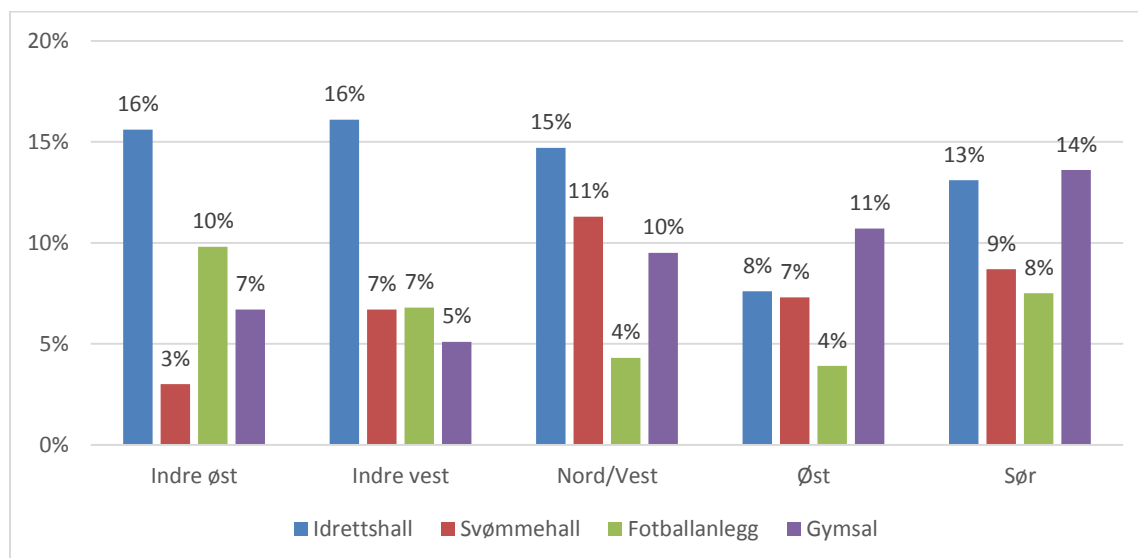
For å få frem om det er ulik bruk av anlegg og uteområder har vi laget tre kategorier som kan knyttes til utøvelse av: friluftslivsaktiviteter, idrettsdeltakelse og trening på det private markedet:



Figur 5.2. Hvilke idrettsanlegg og uteområder har du benyttet? Prosentandel av befolkningen over 15 år som har brukt anlegget i en gang eller mer i uken i ulike byområder. Data for 2011,2013,2015 slått sammen.

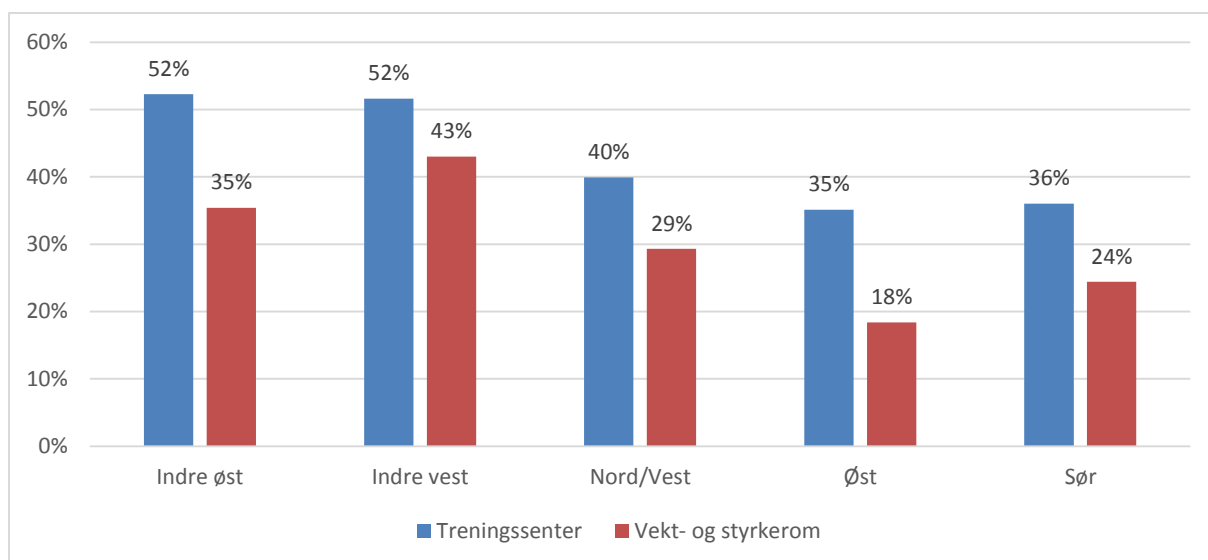
Det fremgår av figur 5.2 at innbyggerne Nord/Vest og Sør i større grad benytter turstier og utmarksarealer enn de som bor i Indre øst og Indre vest. Det er de som bor Nord/Vest som bruker

turstier/turløype, utmarksarealer og lysløypene oftest i forhold til de andre byområdene. Den største andelen som bruker park og grøntområde i byen bor i Indre vest.



Figur 5.3. Hvor stor andel har benyttet tradisjonelle idrettsanlegg i ulike byområder? Prosentandel av befolkningen over 15 år som har brukt anlegget i en gang eller mer i uken i Oslo. Data for 2011,2013,2015 slått sammen.

Vi ser at andelen som bruker idrettshaller er mindre i byområde Øst hvor andelen brukere er nærmere halvparten av det vi finner i de andre byområdene. Bruk av svømmehall varierer fra den høyeste andelen brukere i Nord/Vest (11 prosent) til den laveste andelen i Indre øst (3 prosent). For andelen som bruker fotballanlegg er mønsteret motsatt: den største andelen bruker finner vi i Indre øst mens det er i Nord/Vest bruken er lavest. Mens vi ser at andelen som trener innendørs i flerbrukshaller er høyest i Indre øst er andelen som bruker både gymsaler og idrettshaller høy i byområde Sør. Vi ser at andelen som bruker de fire anleggstypene i forhold til de ulike byområdene er høy i Sør.

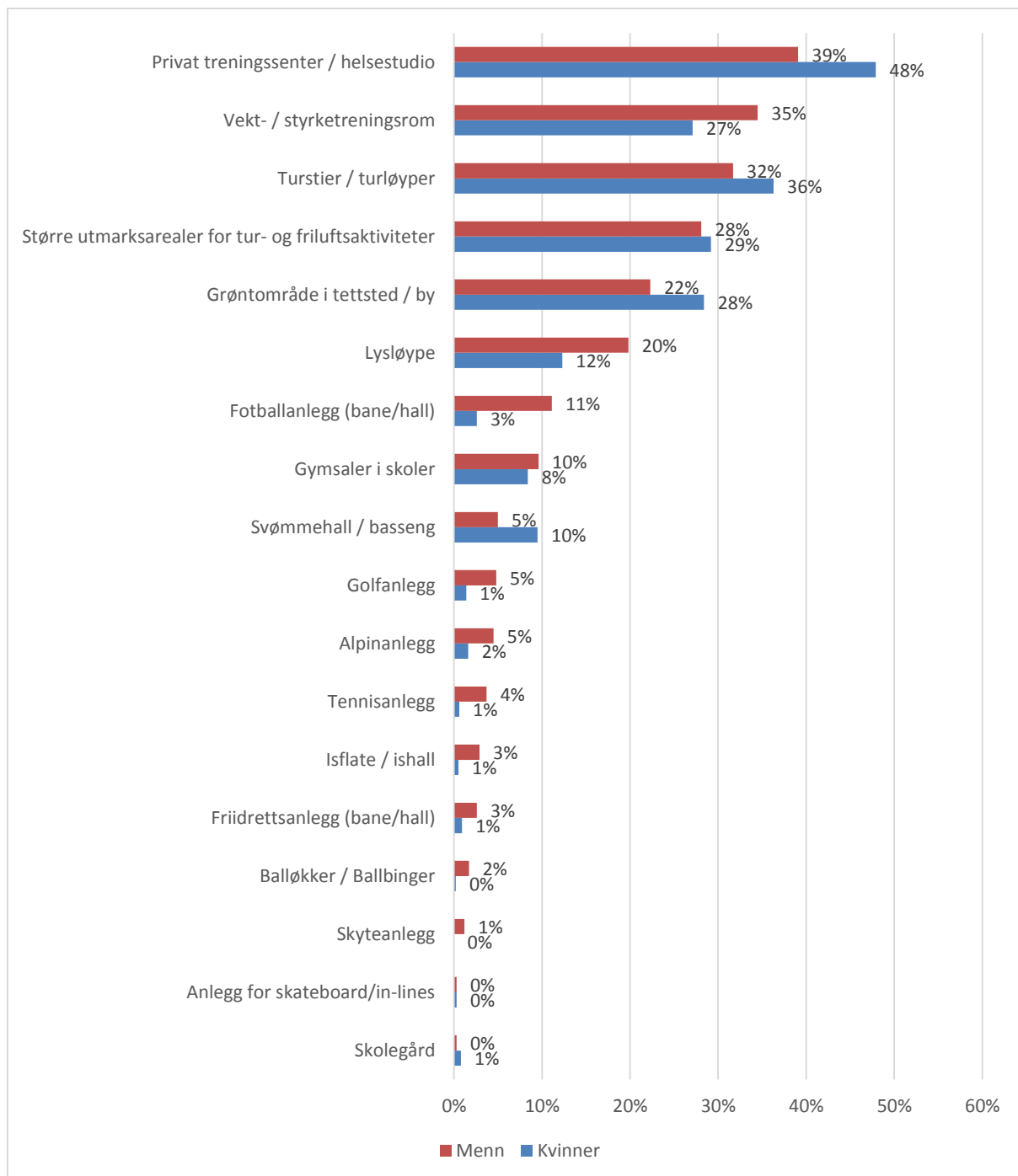


Figur 5.4. Hvor stor andel har benyttet treningssenter og vekt- og styrkerom? Prosentandel av befolkningen over 15 år som har brukt anlegget i en gang eller mer i uken i byområder. Data for 2011,2013,2015 slått sammen.

Vi finner at andelen som bruker treningssenter er høyest i byområdene Indre Øst og Indre vest hvor over halvparten trener regelmessig. I by områdene Øst og Sør i byen er en av tre aktive på treningssenter. De prosentvise forskjellene i andelene som bruker vekt- og styrkerom følger samme mønster: de nærere dobbelt så store andeler i Indre Øst/Vest som i Øst og Sør som bruker disse anleggene.

5.3 Hvordan bruker kvinner og menn ulike anleggstyper i Oslo?

Hvordan fordeler den regelmessige anleggsbruken seg blant kvinner og menn? Vi finner et flertall kvinnelige brukere i 6 av de 18 undersøkte anleggene og vi ser at det er markante kjønnsforskjeller i anleggsbruk blant regelmessig brukere. Bildet er derimot annerledes dersom vi ser på bruk av anlegg hvor rundt 20 prosent av befolkningen svarer at de bruker anleggene/områdene regelmessig. Her ser vi at privat treningssenter/treningssenter, turstier/turløyper, større utmarksarealer for tur- og friluftslivsaktiviteter, park og grøntområde, er viktigere treningsarenaer for kvinner enn for menn, mens en større andel menn benytter seg regelmessig av vekt-/styrketreningsrom og lysløype. (figur).



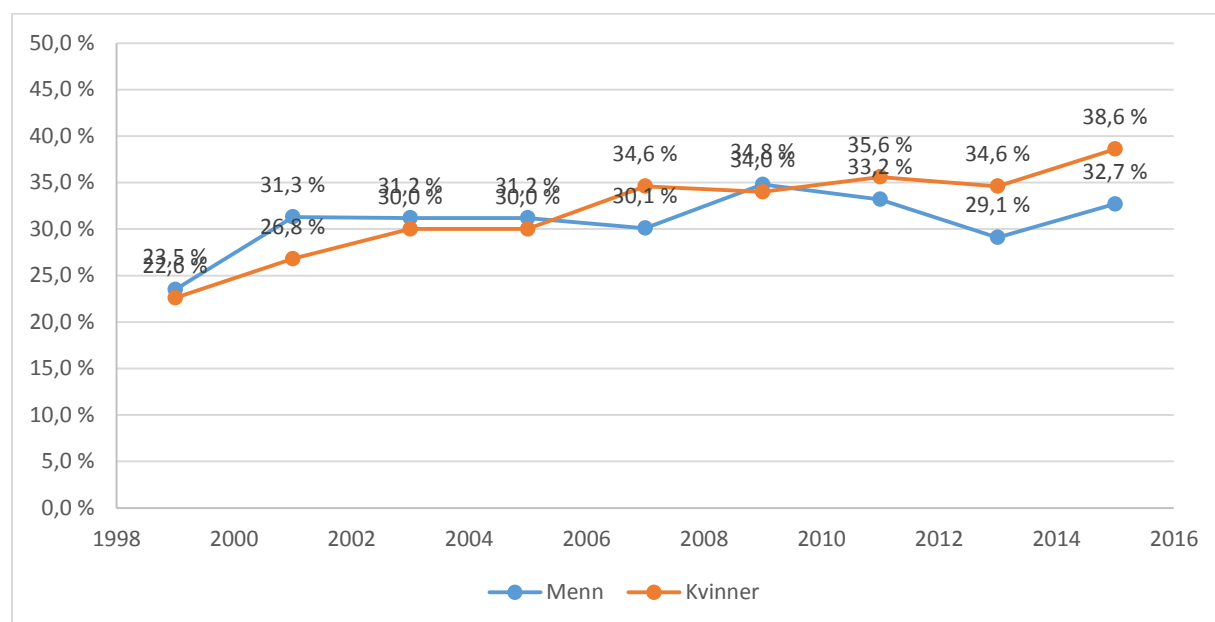
Figur 5.5. Hvordan bruker menn og kvinner ulike anlegg i Oslo? Prosentandel av befolkningen over 15 år som trener en gang eller flere i uken. 2011- 2013-2015.

Det fremgår videre av figur 5.5 at det er stor variasjon i bruken av noen anleggstyper. Det er størst forskjeller mellom menn og kvinner i forbindelse med bruk av private treningssentre, turstier og fotballanlegg. Hele 48 prosent av kvinnene svarte at de trener regelmessig på private treningssentre, mot 39 prosent av mennene. Mens 11 prosent av mennene svarte at de bruker fotballanlegg regelmessig, var det bare 3 prosent av kvinnene som gjorde det samme. For brukere av vekt-/styrkerom

og lysløype var kjønnsforskjellene noe mindre. Det var 35 prosent av mennene og 27 prosent av kvinnene som svarte at de trener regelmessig i vekt-/styrkerom, mens 20 prosent av mennene og 12 prosent av kvinnene benytter lysløype. For anlegg som har en beskjeden oppslutning når det gjelder regelmessig bruk, er det en gjennomgående tendens med en høyere andel mannlige brukere i tradisjonelle idrettsanlegg som alpinanlegg, friidrettsanlegg, skyteanlegg, ballbinge, isflate, golfanlegg og tennisanlegg. Vi finner imidlertid at en større andel kvinner som bruker svømmebasseng regelmessig.

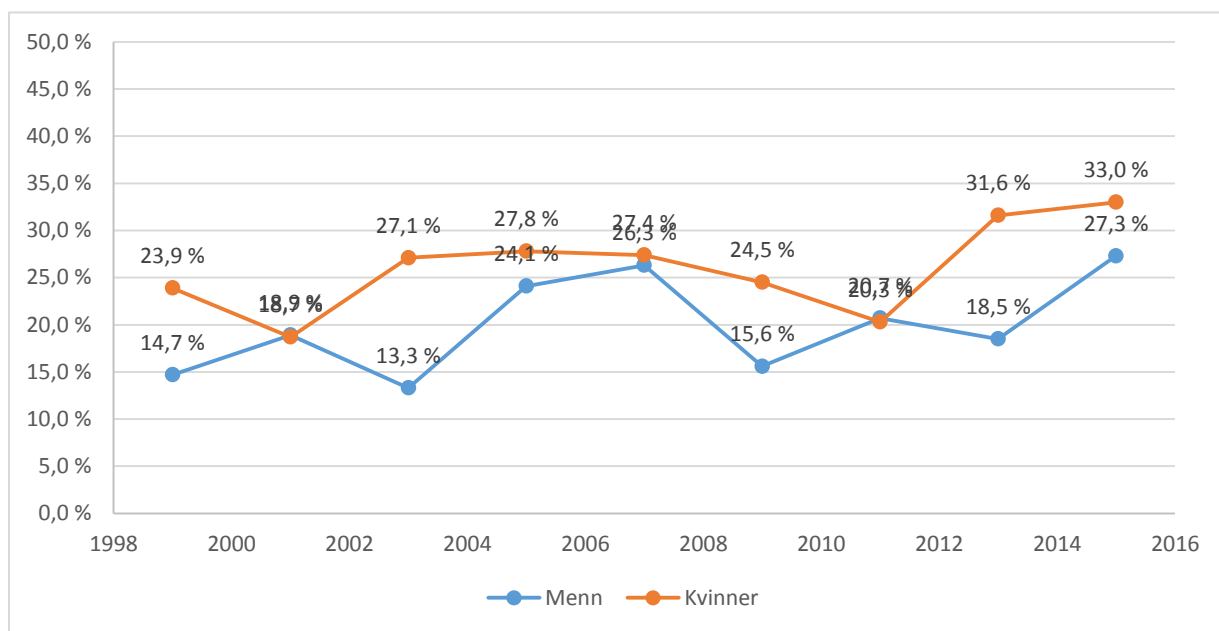
5.4 Hvordan brukes menn og kvinner utendørsområder og tur- og lysløyper?

Hvordan bruker kvinner og menn turstier, parker og grøntområder og utmarksarealer og lysløyper til trening og mosjon? Hvordan har bruken endret seg i perioden 1999 – 2015?



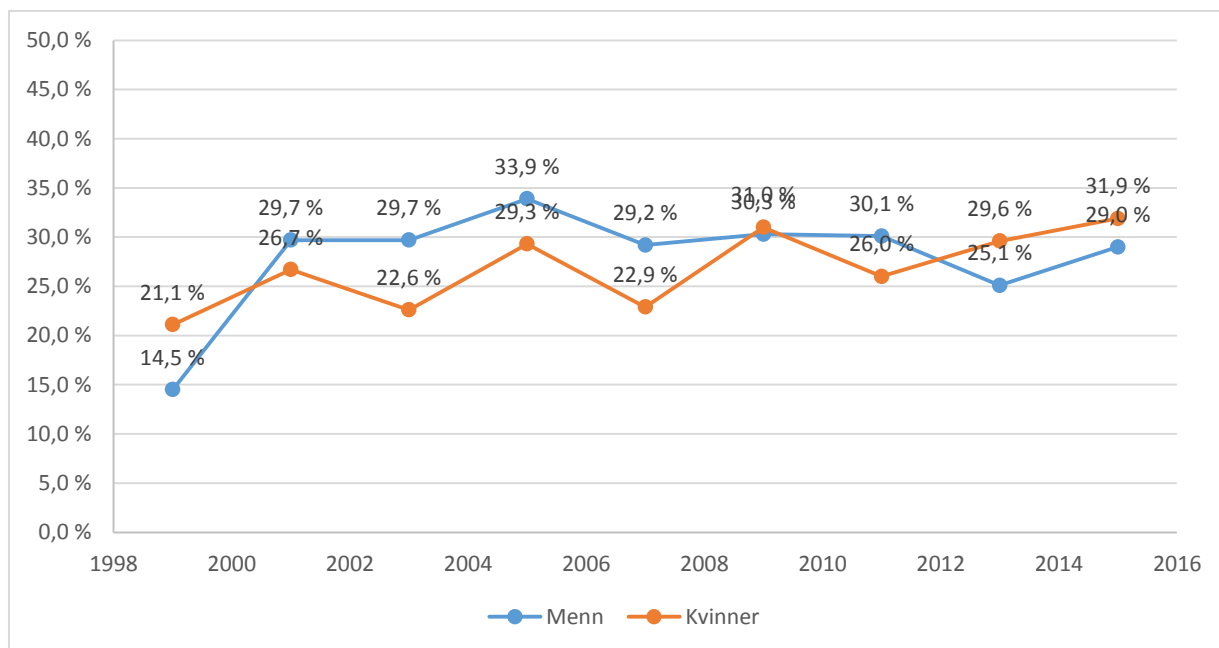
Figur 5.6. Hvor store andeler menn og kvinner bruker turstier/turløype bruker en gang eller flere i uken. Oslo. 1999 – 2015. Prosent.

Vi ser av figur 5.6 at kjønnsforskjellene har vært små gjennom hele perioden, men at det er en tendens til større kjønnsforskjeller etter 2011. Mens hver femte innbygger regelmessig brukte turstier/turløype i 1999 benyttet hver tredje innbygger turstier/turløype i 2015.



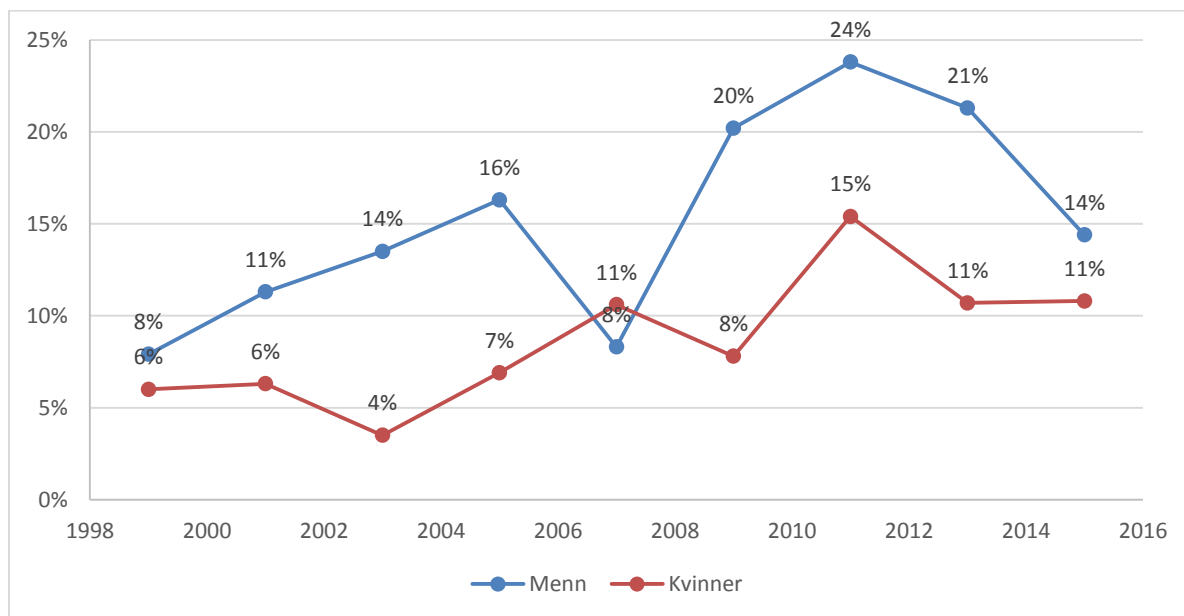
Figur 5.7. Hvor store andeler menn og kvinner bruker park og grøntområde en gang eller flere i uken. Oslo. 1999 – 2015. Prosent.

Gjennomgående er det en overvekt av kvinner som bruker park og grøntområde for hele perioden. Andelen som bruker park og grøntområdene har økt i perioden fra henholdsvis 24 prosent til 33 prosent for kvinner og fra 15 prosent til 27 prosent for menn i perioden.



Figur 5.8. Hvor store andeler menn og kvinner bruker større utmarksarealer en gang eller flere i uken. Oslo. 1999 – 2015. Prosent.

Det fremgår av figur 5.9 at det for perioden 2009 til 2015 er det blitt mindre kjønnsforskjeller. Hver tredje innbygger bruker utmarksarealer regelmessig: en andel som har vært stabil siden 2001.



Figur 5.9. Hvor store andeler menn og kvinner bruker lysløype en gang eller flere i uken. Oslo. 1999 – 2015. Prosent.

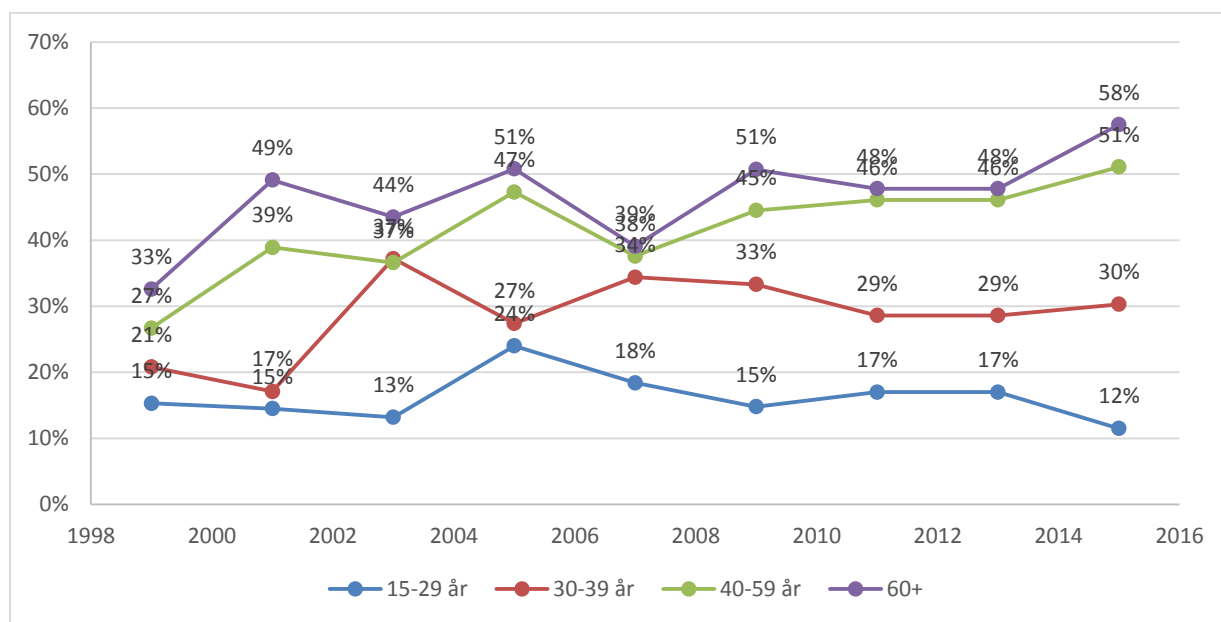
Lysløyper brukes av en større andel menn. Dette er en gjennomgående tendens for hele perioden. Både for menn og kvinner finner vi økte andeler som bruker lysløyper. I forhold til 1999 økte andelen mannlige brukere med 6 prosent og kvinnelige brukere med 5 prosent.

Vi finner at det er kjønnsforskjeller i bruk av de fire anleggene/steder. En større andel kvinner bruker regelmessig turløyper/park og grøntområder og utmarksarealer mens en større andel menn bruker lysløyper. Den største andelen brukere og kjønnsforskjell finner vi blant de som bruker turstier/turløyper. En mønster som er felles for de fire anleggstypene er at andelen regelmessig brukere har økt i perioden 1999 – 2015 og at økningen har vært større blant andelen som benytter seg av turstier/turløype.

5.5 Hvordan bruker ulike aldersgrupper utmarksområder og tur- og lysløyper?

Vi har tidligere vist at aktivitetsnivået i befolkningen går ned med økende alder. Blant anleggsbrukerne kunne man tenke seg et tilsvarende mønster: at det er de yngste aldersgruppene som trener hyppigst i anleggene. Imidlertid viser bruken av anleggstyper et mer sammensatt mønster. Bruken går tilbake med økende alder i private treningssentre/treningssentre, vekt-/styrketreningsrom, lysløype, gymsal i skole, idrettshall/flerbrukshall og fotballanlegg, mens tendensen er motsatt for bruk av turstier/turløyper, større utmarksarealer for tur og friluftsliv, park og grøntområde i tettsted/by og svømmehall/-basseng. Disse anleggene brukes i større grad av grupper oppover i aldersgruppene. Anleggenes brukere fremstår dermed med svært varierte aldersprofiler.

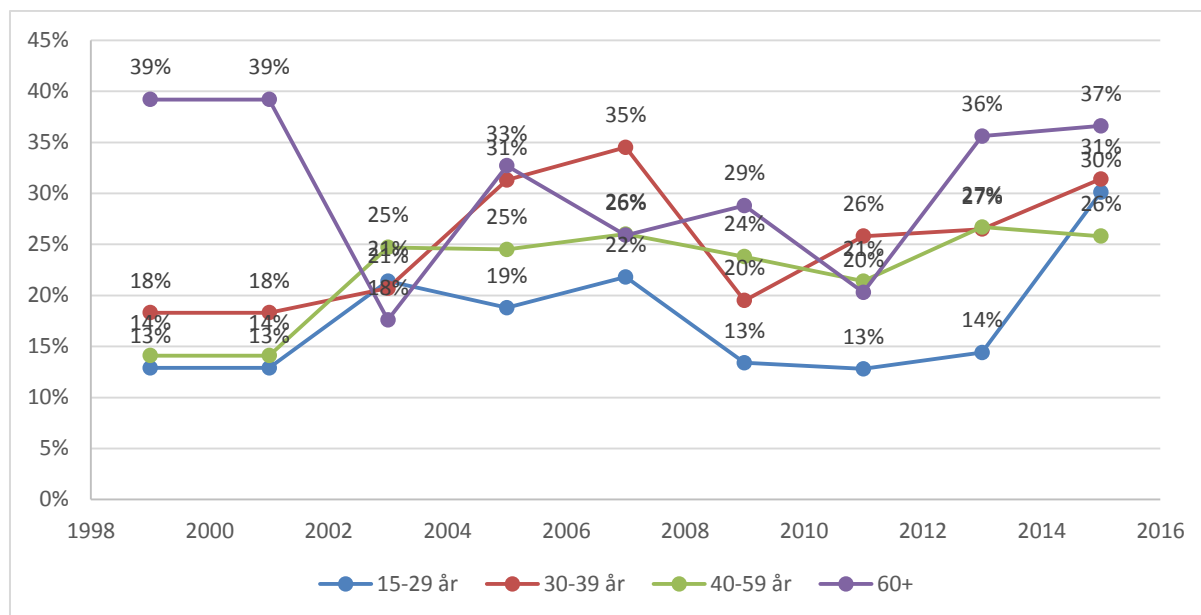
Hvordan har oppslutningen om bruk av turstier/turløyper²⁰, større utmarksarealer for tur og friluftsliv, park og grøntområde i tettsted/by endret seg i perioden 1999 – 2015?



Figur 5.10 Hvordan bruker ulike aldersgrupper i Oslo turstier/turløype? Prosentandel av befolkningen over 15 år som bruker anlegget en gang eller flere i uken i perioden 1999- 2015.

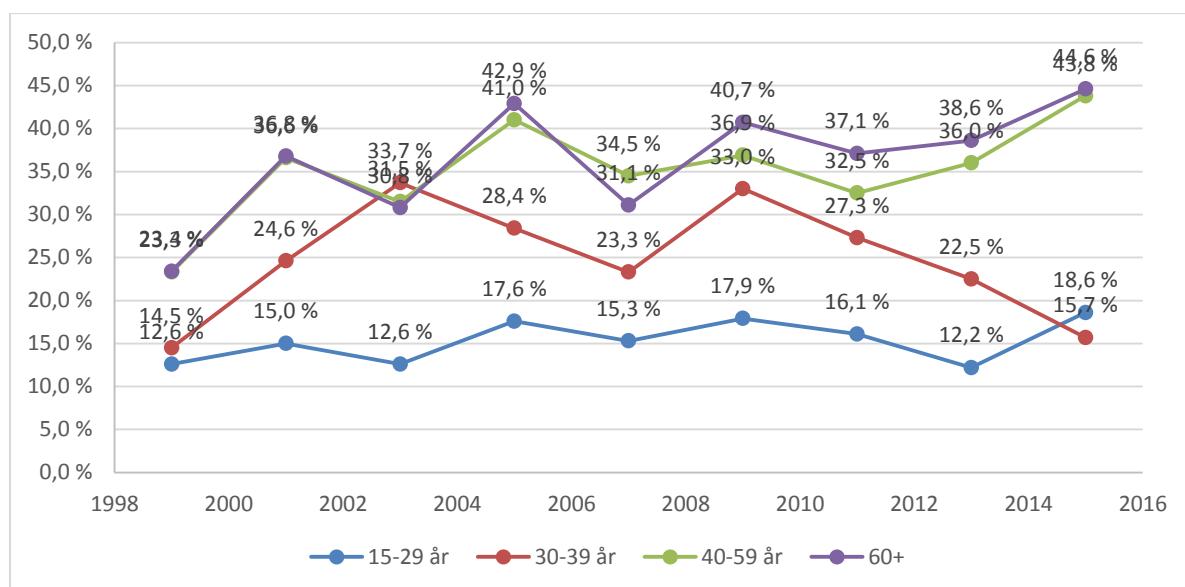
²⁰ Datainnsamlingen er gjort ved selvutfylling av spørreskjema. Det er derfor opp til respondenten selv å avgjøre hva som inngår i «turstier/turløyper». Vi går utfra at de fleste vil inkludere også turveier i dette svaralternativet.

Det fremgår av figur 5.10 at det har vært en økning i andelen over 40 år som regelmessig bruker turstier/turløype. I perioden har andelen som mosjonerer regelmessig nærmest blitt fordoblet.



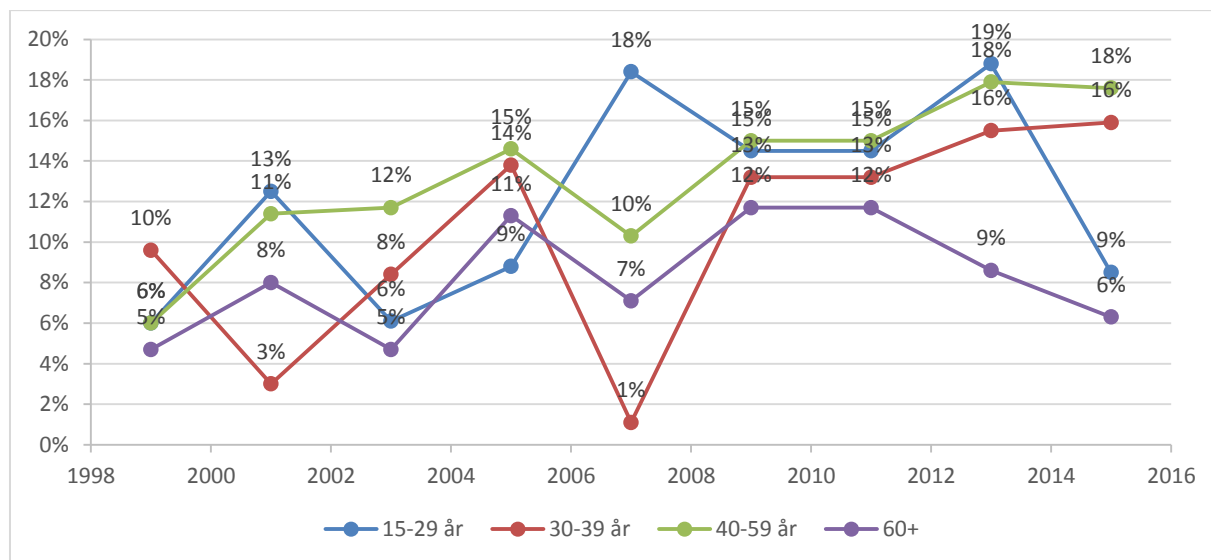
Figur 5.11. Hvordan bruker ulike aldersgrupper i Oslo park- og grøntområde? Prosentandel av befolkningen over 15 år som bruker anlegget en gang eller flere i uken i perioden 1999- 2015.

Gjennom hele perioden har nærmere hver fjerde innbygger brukt park og grøntområdene regelmessig. Det er en tendens til at de over 30 år bruker områdene mer regelmessig i perioden men at det er små aldersforskjeller i 2015.



Figur 5.12. Hvordan bruker ulike aldersgrupper i Oslo større utmarksarealer? Prosentandel av befolkningen over 15 år som bruker anlegget en gang eller flere i uken i perioden 1999- 2015.

Vi ser at det er de over 40 år som bruker større utmarksarealer og at i perioden 1999-2015 har andelen økt. I 2015 svarte fire av 10 at de benyttet seg av større utmarksarealer til fysisk aktivitet. I aldersgruppen 15-29 år er andelen stabil, mens det kan synes som om bruken har gått noe ned for aldersgruppen 30-39 år.



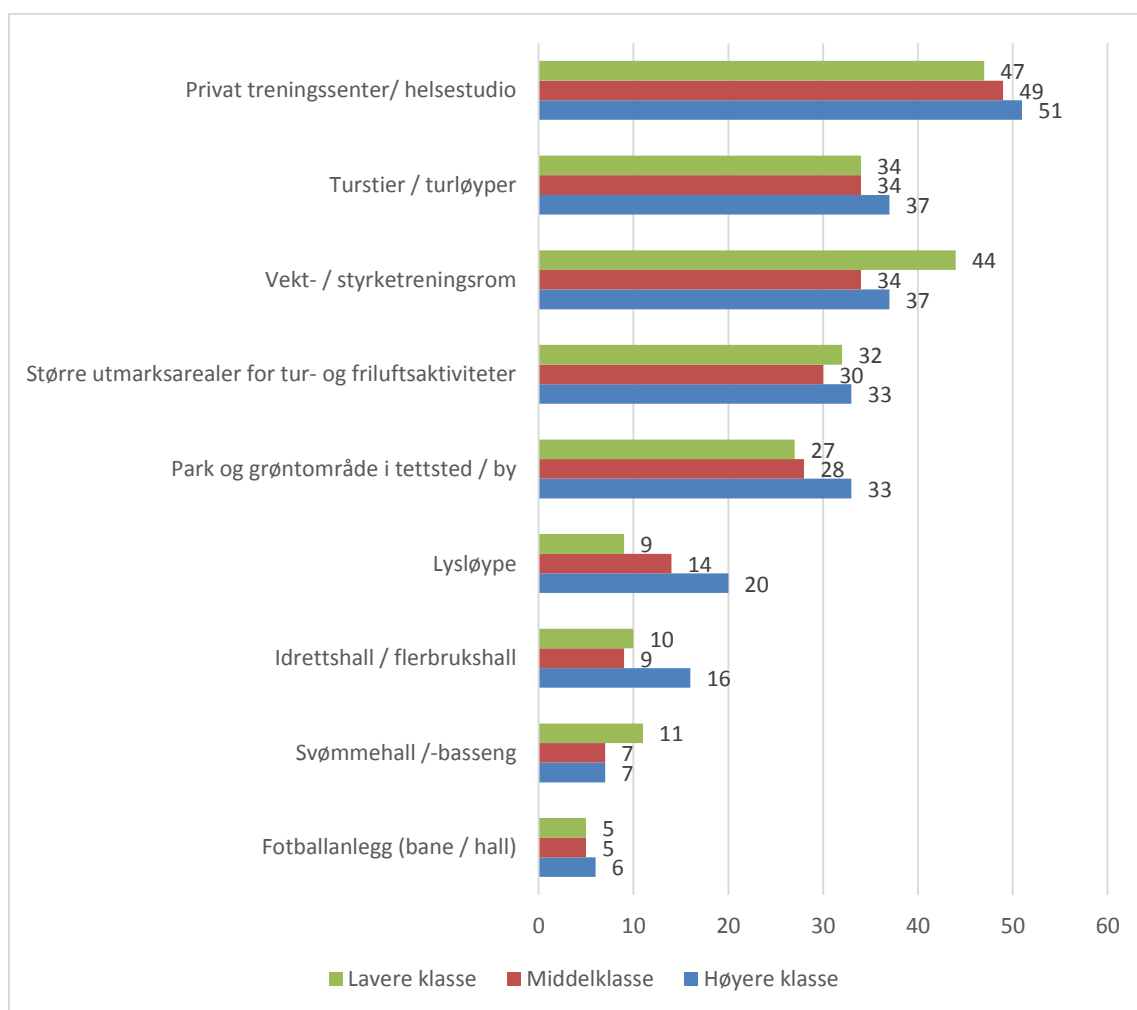
Figur 5.13. Hvordan bruker ulike aldersgrupper i Oslo lysløyper? Prosentandel av befolkningen over 15 år som bruker anlegget en gang eller flere i uken i perioden 1999- 2015.

Den regelmessige bruken av lysløyper har økt for alle aldersgruppene. Ser vi hele perioden 1999- 2015 er det særlig for aldersgruppen 30-59 år at denne er markant.

Det fremgår av at bruken av de fire anleggstypene har økt i perioden. Det generelle mønsteret er at bruken har økt i alle aldersgruppene innen de fire anleggstypene. Det er imidlertid aldersforskjeller knyttet til den regelmessige bruken. Vi er at for turstier og større utmarksarealer er dette viktige mosjonsarenaer for de over 40 år mens lysløyper brukes oftest av de mellom 30-59 år. Vi finner to eksempler på anlegg der nærmere 45 prosent av de som tilhører en bestemt aldersgruppe, benytter seg av en anleggstype: og for de over 60 år benytter seg av turstier/turløyper (58 prosent) og utmarksarealer (45 prosent).

5.6 Hvordan fordeler bruken av anlegg seg blant sosiale klasser?

I denne rapporten er klasse definert på bakgrunn av egen inntekt, husstandens inntekt, egen utdanning og foreldres utdanning. Når temaet for undersøkelsen er sosial klasse, er utvalget blitt begrenset til aldersgruppen 28-70 år. Dette er gjort siden utdanning og inntekt er avhengig av at man har avsluttet utdanning. Det ble laget en indeks og befolkningen delt inn i tre klasser. Den laveste klassen har lav skåre på alle faktorene, det vil si lav utdanning, lav foreldres utdanning, lav egeninntekt og lav husstandsinntekt, mens høyeste klasse har høy skåre på alle de fire faktorene.



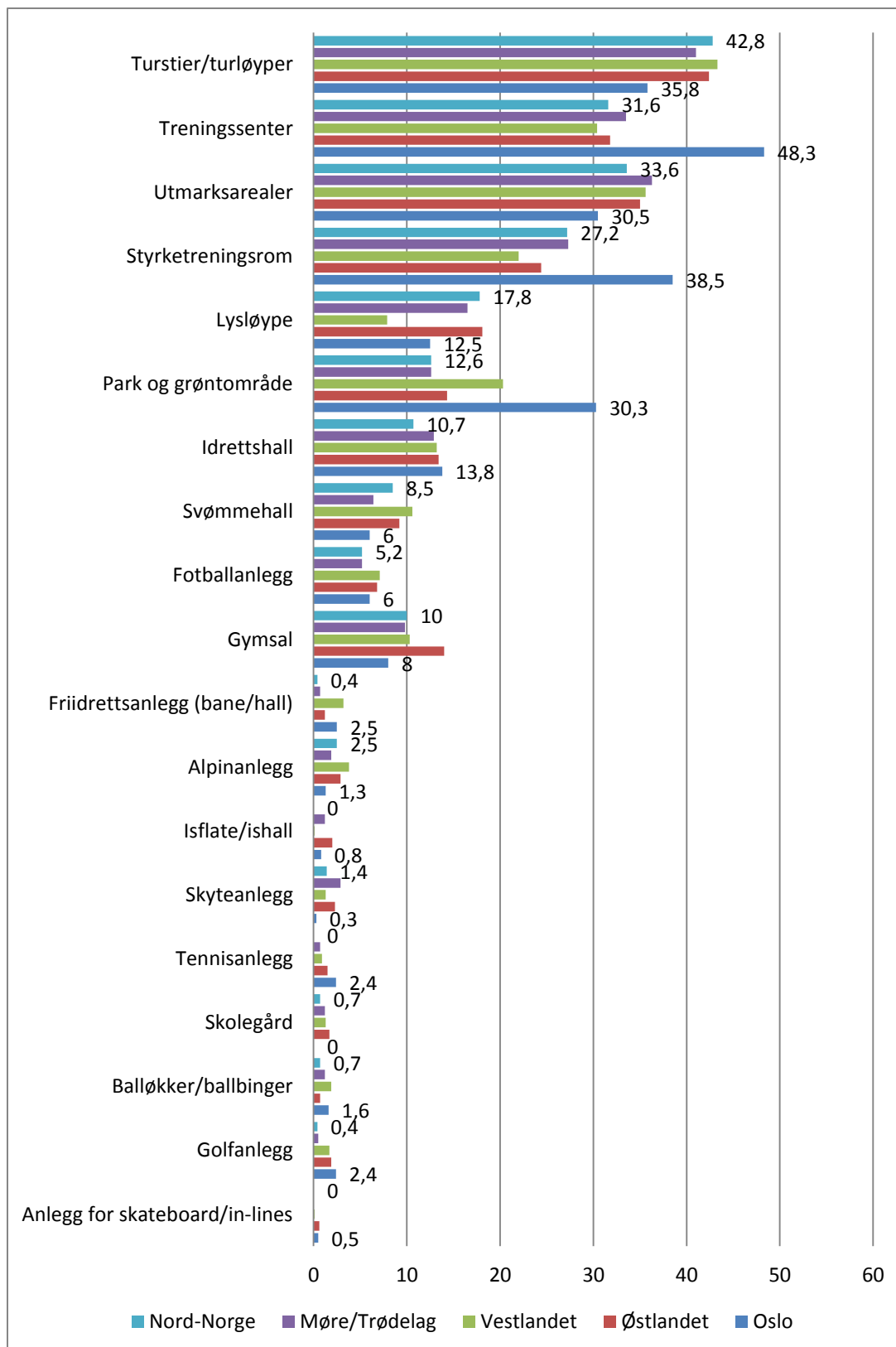
Figur 5.14. Regelmessig bruk av idrettsanlegg knyttet til sosial klasse. Oslo. 2015.

Sammenlikner vi brukerne i den laveste sosiale klassen med brukerne i den høyeste sosiale klassen, finner vi at det generelle mønsteret er en høyere andel brukere fra den øverste klassen i de fleste anleggstypene. Turstier, større utmarksarealer, park og grøntområder fremstår som egalitære arenaer for trening, mens forskjellen i bruk av andre anleggstyper som vekt- og styrkerom og svømmebasseng viser større forskjeller. De største klasseforskjellene finner vi blant de som bruker private treningssentre og lysløype. I den laveste klassen brukte henholdsvis 22,8 prosent private treningssentre og 8,3 prosent lysløype, mens tilsvarende tall for den høyeste klassen var 34,7 prosent for private treningssentre og 20,9 prosent for lysløype. Det er et interessant funn at svømmebasseng og utmarksarealer skiller seg ut ved at den største andelen brukere tilhører den laveste sosiale klassen. Det kan tyde på at det er få barrierer som ekskluderer folk med lav utdanning og inntekt fra å bruke anleggene.

5.7 Hvordan brukes anleggene i Oslo i forhold til andre landsdeler?²¹

Det kan være grunn til å tro at anleggsbruken varierer fra landsdel til landsdel, både på grunn av geografiske forhold og forekomst av anlegg. En oversikt over anleggsdekningen viser at det er store forskjeller mellom landsdelene når det gjelder antall tilgjengelige tradisjonelle idrettsanlegg etter innbyggertall i befolkningen (Langkaas 1997). Jo lenger nord i landet du kommer, jo bedre er anleggsdekningen. Det fremgår av figur 5.15 at bruken av tradisjonelle konkurranseanlegg som friidrettsanlegg, alpinanlegg, isflate, skyteanlegg og tennisbaner varierer lite mellom landsdelene. Golf, som har vært en av de hurtigst voksende organiserte idrettene, varierer noe etter landsdel. De største andelene golfere finner vi i Oslo og på Østlandet. En titt på anleggskartet viser også at dette er områder som har høyere anleggsdekning av golfbaner enn andre landsdeler. Det generelle mønsteret er at bruken av fotballanlegg, idrettshall og svømmehall varierer lite mellom landsdelene og må forklares med den gode anleggsdekningen.

²¹ Landsdelene er følgende: Nord-Norge (Finnmark, Troms, Nordland), Midt-Norge (Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag), Vestlandet (Møre og Romsdal, Sogn og Fjordene, Hordaland, Rogaland, Vest-Agder, Aust-Agder), Østlandet uten Oslo (Telemark, Vestfold, Akershus, Østfold, Buskerud, Hedmark), Oslo.



Figur 5.15. Regelmessig bruk av anlegg knyttet til landsdel. 15 år +. 2015

Det er imidlertid variasjoner og komplekse mønster når det gjelder bruken av de enkelte anleggstypene i forholdet mellom landsdeler. Turstier har prosentvis færrest brukere i Oslo, mens bruken ellers varierer lite mellom landsdelene. Private treningssentre har flest regelmessig brukere i Oslo og færrest på Vestlandet. Det samme mønsteret finner vi også for brukere av styrketreningsrom. En forklaring på dette er at vi finner en stor andel i den øverste klassen som kjøper tjenester på fitness-markedet, fortrinnsvis kvinner som trener styrke og utholdenhet. Når det gjelder bruk av utmarksarealer, varierer bruken lite mellom landsdelene. Bruken av lysløyper er høyest i Nord-Norge og lavere på Vestlandet, noe som naturlig nok henger sammen med hvor utbygd og tilgjengelig løypenettet er, og med klimatiske forhold.

5.8 Hvilke endringer har funnet sted i perioden 1999–2015?

Vi finner store grupper i befolkningen som svarer at de har brukt anlegget sjeldnere enn 1 gang hver fjortende dag eller mer. Vi kaller dette mønsteret generell eller total bruk. I perioden 1999–2015 er det særlig tre anleggstyper som har fått økt andel i byens befolkning: styrketreningsrom (24 prosent), treningssenter (19 prosent) og park og grøntområde (19 prosent). I den samme perioden har andelen i befolkningen som bruker svømmehall, idrettshall, gymsal, balløkke, golfanlegg og tennisbane, gått ned (se vedlegg tabell 2.). Vi ser også at trenden har vært økt bruk i anleggstyper som allerede i 1999 ble regelmessig brukt av befolkningen. Det er særlig den økte bruken av private treningssentre (18 prosent), turstier (+13 prosent), lysløype (+19 prosent) og vekt- og styrkerom (+20 prosent) som har skapt endringer i befolkningens anleggsbruk. Mens hver fjerde nordmann i 1999 brukte turstier, svarte mer enn hver tredje nordmann at de brukte turstier regelmessig i 2015. I 2015 svarte halvparten av de voksne at de trente en gang i uken eller oftere på private treningssentre. Ser vi på endringene for perioden 1999–2015 blant regelmessig brukere, trer det fram et tydelig mønster. Anlegg som er lett tilgjengelige og kan brukes til egenorganisert trening og mosjon, har hatt en markant økning. En annen tendens er at bruken av tradisjonelle idrettsanlegg er gått noe tilbake. Størst tilbakegang finner vi blant brukere av gymsal (-3 prosent), svømmebasseng (-3 prosent), fotballanlegg (-1 prosent), gymsal (-3 prosent) og ballbinge/balløkke (-1 prosent) (se vedlegg tabell 3).

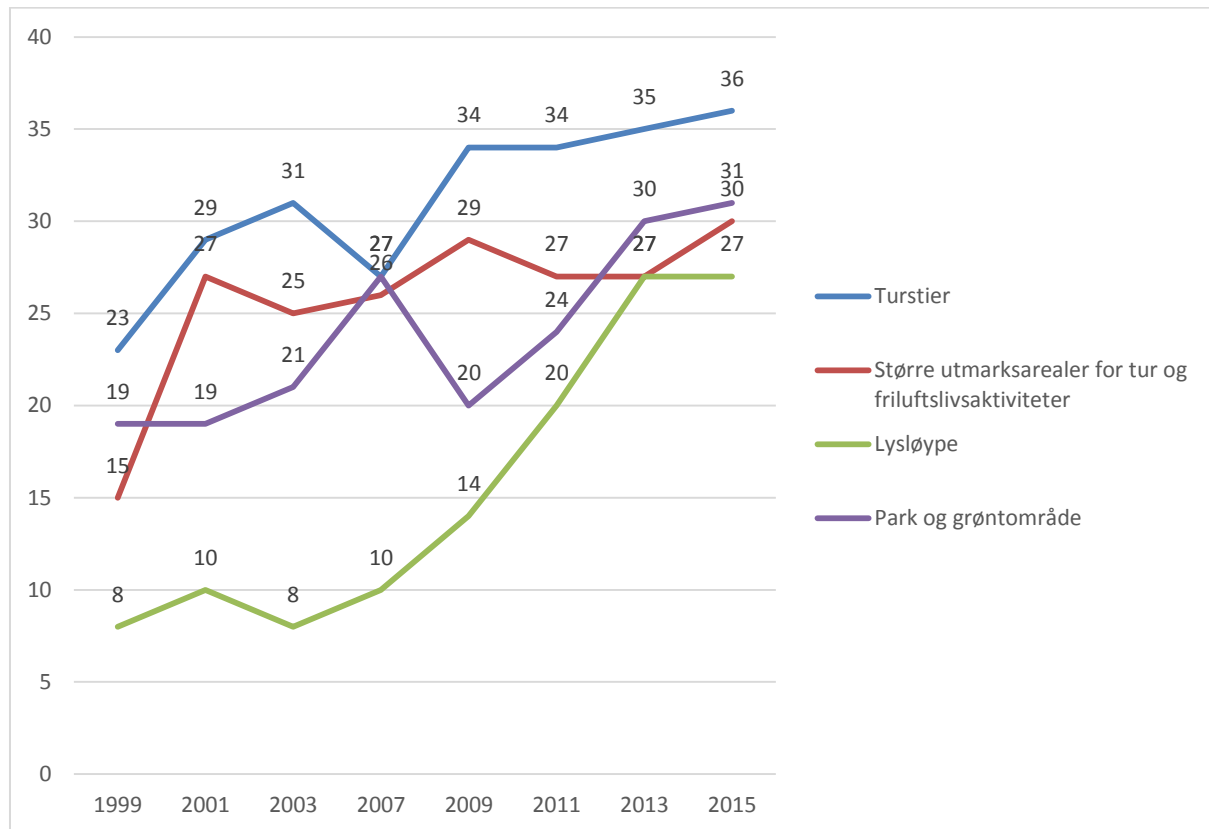
For å få en samlet oversikt over anleggsbruken har vi slått sammen de ulike anleggstypene i grupper og sammenliknet utviklingen. For å få et inntrykk av hvordan ulike kategorier anlegg har utviklet seg i perioden 1999–2015, har vi inndelt anleggene i følgende tre grupper:

- **Naturpregede anlegg:** a) Turstier/turløyper, b) Større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter, c) Lysløyper, d) Park og grøntområde i tettsted/by.

- **Anlegg for egenorganisert aktivitet:** a) Gymsal i skole, b) Skolegård, c) Privat treningssenter/treningssenter, d) Vekt-/styrketreningsrom, e) Anlegg for skateboard/in-lines, f) Balløkker/ballbinger.
- **Idrettsanlegg:** a) Idrettshall/flerbrukshall, b) Fotballanlegg (bane/hall), c) Skyteanlegg, d) Friidrettsanlegg (bane/hall), e) Golfanlegg, f) Tennisanlegg, g) Isflate/ishall, h) Svømmehall/-basseng, i) Alpinanlegg.

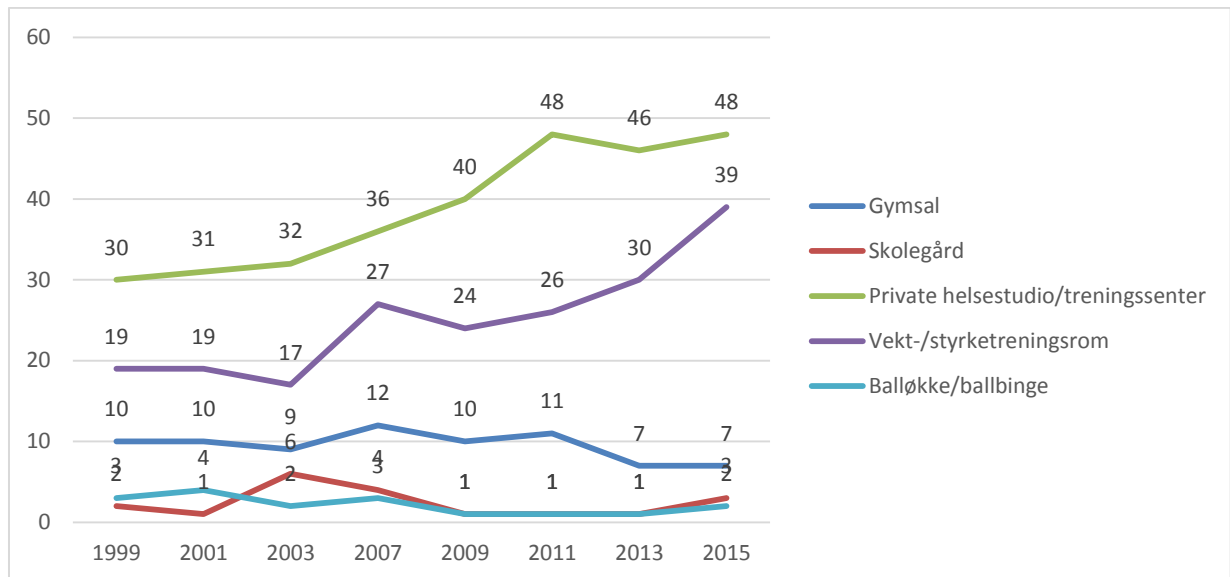
Det kan argumenteres for at mye av aktiviteten som finner sted i svømmehaller og alpinanlegg, er egenorganisert og ikke idrettspreget aktivitet. Når vi har valgt å inkludere disse anleggstypene som 'idrettsanlegg', er det med utgangspunkt i at de er bygd med idrettens standard som norm, og at dette er spillemiddelberettigede anleggstyper.

I det følgende ser vi derfor på utviklingen i bruk av naturpregede anlegg, anlegg for egenorganisert aktivitet og idrettsanlegg blant regelmessig brukere for perioden 1999–2015.



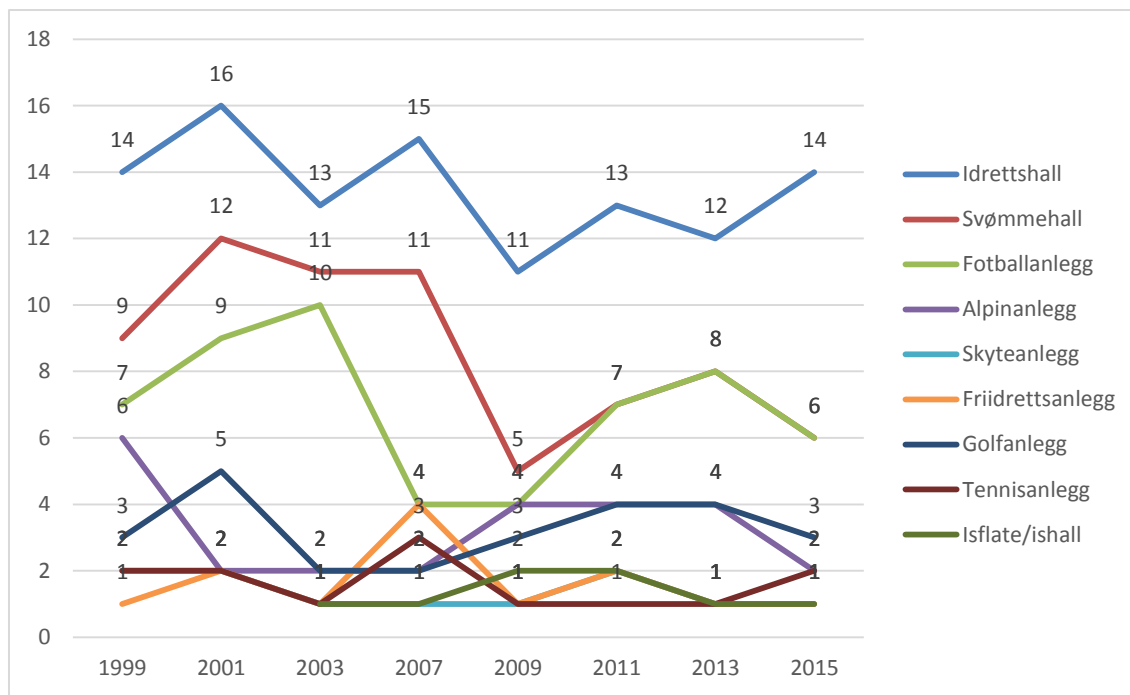
Figur 5.16 Utvikling i bruk av naturpregede anlegg en gang i uken eller mer. Oslo. 1999-2015.

Det som kjennetegner bruken av de fire naturpregede anleggene, er at det har vært en markant økning i den regelmessige bruken i perioden. Den prosentvis største økningen finner vi i andelen i befolkningen som bruker turstier/turløyper og større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter. I perioden steg andelen regelmessig brukere av lysløype med hele 19 prosent.



Figur 5.17. Andel i Oslos befolkning som brukte egenorganiserte anlegg en gang i uken eller mer. 1999–2015.

Vi ser to tydelige mønstre når det gjelder bruken av egenorganiserte anlegg for perioden. Det fremgår av figur 5.17 at det har vært en markant økningen blant de som bruker private helsestudio/treningssenter (18 prosent) og vekt-/styrketreningsrom (20 prosent), mens for andre egenorganiserte anlegg er bruken uendret eller andelen regelmessige brukere gått ned.



Figur 5.18. Andel i Oslos befolkning som brukte idrettsanlegg en gang i uken eller mer. 1999–2015.

For perioden 1999–2015 er tendensen at den regelmessige bruken av idrettsanlegg har gått tilbake. For de tre mest brukte anleggstypene har bruken gått ned: alpinanlegg – 4 prosent, gymsal ned med 3 prosent, bruken av svømmehall/-basseng ned med 3 prosent og fotballanlegg ned med 1 prosent.²²

Det fremgår av figur 5.18, der vi har laget et mål på hvor stor andel som har vært regelmessig aktive brukere innenfor de tre kategoriene; naturpregede anlegg, anlegg for egenorganisert aktivitet, idrettsanlegg. Disse endringene må forstås i sammenheng med at endrede aktivitetsvaner har ført til større ulikheter i bruk av anlegg. Det er en større andel i befolkningen som trener og mosjonerer i naturpregede anlegg og anlegg for egenorganisert aktivitet, mens andelen i befolkningen som bruker idrettsanlegg, har holdt seg stabilt eller gått noe tilbake.

5.9 Oppsummering

- Anlegg aktiviserer ulikt. Et karakteristisk trekk for perioden 1999–2015 er at bruken av anleggstyper som turstier, private treningssentre, lysløyper og vekt-/styrkerom har økt. Dette er anleggstyper som er åpne og lett tilgjengelige for individuell bruk, og som

²² Utvalgene er såpass små for disse idrettene slik at feilmarginene er store. Tidsseriene får imidlertid frem tendenser til endring innen de ulike idrettene..

tilrettelegger for aktivitet utenfor idrettslagene. I perioden 1999–2015 er det blitt en mindre andel av befolkningen som bruker tradisjonelle idrettsanlegg.

- Det er de som bor Nord/Vest som bruker turstier/turløype, utmarksarealer og lysløypene oftest i forhold til de andre byområder. Vi ser at andelen som bruker idrettshall, svømmehall og gymsal i forhold til de ulike byområdene er høy i byområde Sør. Vi finner at andelen som bruker treningssenter og vekt- og styrkerom er høyest i byområdene Indre vest hvor over halvparten trener regelmessig.
- Den økte bruken av mosjonsanleggene har funnet sted i alle aldersgruppene, men økningen har vært størst for de eldre aldersgruppene. Aldersprofilene for brukerne varierer for anleggstypene: turstier og lysløyper aktiviserer mange oppover i aldersgruppene, mens private treningssentre og vekt-/styrkerom aktiviserer den største andelen i aldersgruppen 15-29 år.
- En økt andel aktive kvinner har bidratt betydeligst til vekst i bruk av turstier, private treningssentre og vekt-/styrkerom. Det er en større andel mannlige brukere i de fleste tradisjonelle idrettsanlegg. I to av anleggstypene, svømmebasseng og gymsal, er det en overvekt av kvinnelige brukere.
- Når det gjelder sosial klasse, fremstår turstier, større utmarksarealer, park og grøntområder som mer egalitære arenaer for fysisk aktivitet. Forskjellen i bruk av andre anleggstyper avspeiler større klasseforskjeller. De største klasseforskjellene finner vi ved bruk av private treningssentre og lysløype. Svømmebasseng og skyteanlegg skiller seg ut ved at vi finner den største andelen brukere i den laveste klassen.

6 Sammenfatning og anbefalinger

Den voksne befolkningen i Oslo er blitt mer aktive på fritiden de siste årene. En større andel i befolkningen tilfredsstiller helsekravet til fysisk aktivitet. I forhold til andre landsdeler finner vi at befolkningen i Oslo er blant de mest aktive. Dette kan forklares med endrede treningsvaner. Disse endringene kan knyttes til valg av aktiviteter, treningssammenhenger og anleggsbruk. Vi finner at endringene kan forklares med at store grupper i befolkningen slutter opp om styrke- og utholdenhetsaktiviteter, og da særlig ved at flere oppover i aldersgruppene og en større andel kvinner bruker disse treningsformene. I forhold til landet for øvrig driver en større andel av befolkningen i Oslo oftere med aktiviteter som styrketrening, sykling til jobb, jogging, svømming, langrenn og gymnastikk og jazzballett. Voksne velger også andre treningssammenhenger enn tidligere. Vi ser at oppslutningen om den organiserte idretten går tilbake, mens kundene strømmer til de 141 private treningssentre. De private tilbudene i Oslo aktiviserer i dag langt flere voksne enn idrettslagene, mens situasjonen var motsatt i 1990. Sammenlikner vi Oslo med København trer det frem noen forskjeller. Det voksende idrettsmarkedet har i Danmark, som i Norge, ført til at andelen som er fysisk aktive, øker. Det er imidlertid en klar forskjell mellom København og Oslo når det gjelder andelen aktive som kjøper seg treningstid hos private operatører og som er aktive i idrettslag. I motsetning til i Oslo hvor andelen som trener regelmessig i private tilbud og idrettslag er stor, er andelen i København som trener i idrettsforeningene 32 prosent og 35 prosent i private tilbud (Rask, 2016, s.20). I motsetning til i Norge slutter danskene fortsatt opp om idrettsforeningene, noe som forklares med at foreningene har endret aktivitetstilbudene for voksne. En voksende andel dansker driver bla. styrketrening og aerobic/zumba i idrettsforeningene (Buch Laub 2012).

6.1 Aktivitetsprofiler og treningssammenhenger

I løpet av perioden 1985–2015 har befolkningen økt sin fysiske aktivitet i fritiden. Når det gjelder aktivitetsomfang, er nesten en tredjedel (35 prosent) av befolkningen tilstrekkelig fysisk aktiv til å tilfredsstille helsekravet. Vi finner at det er store forskjeller i forhold til andelen som tilfredsstiller ASCM-kriteriet i forhold til byområde. I Nord/Vest, som har en høyeste andelen ACSM'ere finner vi at hele 42 prosent tilfredsstiller kriteriet, mens det i Øst er 28 prosent ACSM'ere. En stor andel, 58 prosent, er fysisk aktiv 1-4 ganger i uken. Det er et mål å øke aktiviteten totalt slik at alle får mulighet til å ta del i det godet som fysisk aktivitet og god helse representerer. Det vil antagelig være lettere å få de moderat aktive til å bli mer aktive enn å få den fjerdedelen som er inaktiv, til å begynne med fysisk aktivitet. På den annen side er det den helt passive gruppen som vil ha størst gevinst av fysisk aktivitet, og der det antagelig er størst kostnader å spare for samfunnet. Man må sannsynligvis gjøre begge deler samtidig, få de inaktive aktive og de lavaktive mer aktive. Det er små forskjeller knyttet til kjønn. De yngre er (som ventet) mer aktive enn de eldre, og det er til dels betydelige forskjeller knyttet til sosial

klasse. Det betyr at man må satse spesielt på aktivitetstyper som egner seg for den økende andel eldre i befolkningen, og særlig for de med lav inntekt og utdannelse.

Jevnt over er byområde nord/vest det mest aktive byområdet. Det er spesielt de typiske friluftaktivitetene som preger aktivitetsmønsteret her. 68 prosent i dette byområdet går fottur i skog og mark minst en gang i måneden. Derimot er byområdet ikke spesielt aktivt når det gjelder jogging og styrketrening. Byområde Øst er jevnt over det minst aktive, men er allikevel forholdsvis aktivt når det gjelder fotturer i skog og mark (57 prosent). Indre øst er det mest aktive byområdet når det gjelder styrketrening (52 prosent). Styrketrening er faktisk den mest utøvde aktiviteten i dette byområdet, nest etter fotturer i skog og mark (49 prosent). Indre vest er det mest aktive byområdet når det gjelder jogging (47 prosent), men fotturer i skog og mark er den mest utøvde aktiviteten (54 prosent) også i Indre vest.

Når det gjelder aktiviteter, er det friluftslivsaktiviteter (fotturer og skiturer) og egenorganisert aktivitet (styrketrening, sykling, jogging, svømming, langrenn) som representerer de 'store aktivitetene', med mer enn 20 prosent oppslutning. Innenfor disse aktivitetene er mange allerede aktive, men kanskje ikke aktive nok. Det må være hensiktsmessig å øke satsingen på denne typen aktiviteter, både fordi de er lavterskeltilbud med tanke på spesifikke ferdigheter, og fordi de krever beskjedne anlegg. I tillegg kan de drives hele livsløpet. Kommersielle treningsformer (treningssenter/fitness) opplever økende oppslutning og representerer betydelige potensialer i utvalgte befolkningssegmenter. Derimot har de tradisjonelle idrettene (NIF-idrettene) begrenset kontaktflate, og har stagnert i oppslutning i den voksne del av befolkningen. Det er derfor langt mer å hente via friluftslivsaktiviteter og egenorganisert aktivitet enn ved videre utbygging av tradisjonelle idrettsanlegg. En utforming av innendørshaller som aktiviserer barn og eldre oppover i aldersgruppen vil kunne både utvide tilgangen til innendørsanlegg og tilgjengelige aktiviteter. De fleste spesifikke idrettsgrener domineres i dag av de unge, spesielt av menn. Aktiviteter som på ulik vis motvirker mannsdominans og klasseperspektiv, er friluftsliv i skog og mark, svømming, gymnastikk og dans. I de senere år har særlig utholdenhetsaktiviteter hatt en sterk utvikling, som ski og sykkel, og ulike former for styrketrening.

Når det gjelder organisering, ser vi også tydelig at det er svært mange som driver aktiviteten sin uavhengig av formelle organisasjoner, det vil si alene, med familien eller med venner. Av organiserte treningssammenhenger har de private treningssentrene hatt en formidabel vekst siden 1990-tallet, mens idrettslagene har stått stille, eller gått tilbake. Det betyr, som nevnt, at i dag er de private treningssentrene en treningsarena som benyttes av mer enn en halvparten av den voksne befolkning i Oslo. I den gruppen som trener mest på treningssentrene, finner vi mer enn tredobbelt så mange som i idrettslagene. Ikke minst har treningssentrene bidratt til utviklingen av både styrketrening og utholdenhets trening blant kvinner. Idrettslagene under NIF-paraplyen gjør en formidabel jobb blant

barn og unge opp til 14–15-årsalder, men gjør en svært beskjeden innsats for den totale fysiske aktivitet i brede lag av den Oslos voksne befolkning. I tillegg til friluftsliv og egenorganisert trening bør derfor de private treningssentrene følges nøye med tanke på økt treningspotensial i befolkningen. Idrettsbevegelsen må på en helt annen måte også prioritere voksne dersom idretten skal bli en viktigere folkehelseaktør.

Det er forskjeller i forhold til byområder når vi ser på i hvilke treningssammenhenger folk er aktive. Vi ser at det er i Øst og Sør de laveste andelene benytter seg av ulike treningssammenhenger. Bruk av idrettslag varierer fra den høyeste bruken i Indre øst til den laveste bruk i Øst. Et tilsvarende mønster finner vi også blant de som bruker private helsestudio, dvs. høy bruk i Indre Øst og lav bruk i Øst. Når det gjelder egenorganisert er det mindre bruk av denne treningssammenhengen i byområdene Øst og Sør i forhold til resten av byen.

Et viktig funn er at utviklingen går i retning av at en stadig større andel av befolkningen i Oslo blir fysisk aktive. Dette er gledelig. Men selv om flere er aktive, er de likevel ikke aktive nok. Det samsvarer med funnene fra kartleggingen av fysisk aktivitet blant voksen og eldre i 2008–2009 (Andersen mfl. 2009, Breivik og Rafoss, 2017). Og fremdeles er det skjevheter knyttet til alder, kjønn, sosial klasse og boområder. Dersom disse skjevheter skal rettes opp, og målet om en mer aktiv befolkning skal nås, må prioriteringene knyttet til anlegg og økonomiske virkemidler endres.

6.2 Anleggsbruk

Spillemidlene er den største statlige finansieringskilden for å øke fysisk aktivitet, og det er et mål at disse midlene i større grad enn i dag skal gå til å finansiere uorganisert fysisk aktivitet (Meld. St. 26 (2011-2012)). Vi finner de samme trendene for anleggsbruk som for aktivitet: en vekst i anlegg for egenorganisert aktivitet og en synkende bruk av tradisjonelle idrettsanlegg. Vi stilte spørsmålet om det er sammenheng mellom anleggsbruk og befolkningens deltakelse i idrett. Våre data gir grunnlag for noen konklusjoner. Det er et skifte i valg av aktiviteter med økende alder. En større andel av befolkningen trener og mosjonerer, og dette har økt etterspørselen etter idrettsanlegg. Den vesentlige økningen og oppslutningen blant voksne har i hovedsak funnet sted gjennom deltakelse i aktiviteter utenfor den medlemsbaserte idretten. De ”nye” aktive velger andre aktiviteter, treningssammenhenger og anlegg. Det er derfor grunnlag for å hevde at anleggsmassen ikke har blitt bedre tilpasset de endringer i aktivitetsprofiler blant voksne som vi har avdekket. Den store deltakelsen under andre organisasjonsmåter, og særlig egenorganiserte former, har skapt et stort behov for rom og steder som voksne kan benytte til spontan, selvorganisert fysisk aktivitet. Det kan synes som om utviklingen går i retning av at det blir flere og flere i befolkningen som velger å drive med uorganiserte og selvorganiserte aktiviteter, der den enkelte selv kan bestemme tid og sted. Denne utviklingen viser at det er et stort behov for ’steder’ og ’tider’ der unge voksne og voksne kan drive med fysisk aktivitet. Denne økende individualiseringen av treningsvaner innebærer at mange utøvere, som ikke har lyst til –

eller bruk for – å være en del av et idrettslag, har behov for et sted der de kan trene, eller være en del av et fellesskap. Å stimulere til utvikling av idrettsanlegg og aktivetsmiljøer som både er attraktive for og tilgjengelige for så vel foreningsidrett som mosjonsidrett, blir en utfordring for de som skal utforme fremtidens anleggsmasse.

Bruken av åpne og lett tilgjengelige anlegg og uteområder har siden 1999 økt blant eldre og kvinner, mens bruken av tradisjonelle idrettsanlegg til konkurranseidrett har stagnert eller gått tilbake i Oslo. Det er klart at anleggsutbyggingen ikke bare har vært styrt av hvilke anlegg som er ”teknisk forsvarlig og sunne” (Goksøyr mfl. 1996, s. 287), men mer av konkurranseidrettens behov og krav til standardiserte anlegg. Det fremgår at de fire anleggstypene turstier, private treningssentre, lysløype, og vekt- og styrkerom har hatt en markant økning. Det er en økende andel av befolkningen i Oslo som trener og mosjonerer regelmessig i disse anleggstypene. Videre fremgår det at det er en synkende andel i befolkningen som svarer at de trener regelmessig i tradisjonelle idrettsanlegg som fotballanlegg, gymsaler, svømmebasseng og alpinanlegg. Våre data viser at en stor andel av fotballanlegg og idrettshaller som anleggsmidlene har vært investert i, ikke har ført til en større andel regelmessig brukere i perioden 1999-2015.

En utfordring for statens anleggspolitikk er at idrett og fysisk aktivitet i økende grad finner sted utenfor idrettens tradisjonelle anlegg og organisasjoner. Antall aktive i befolkningen som trener og mosjonerer, øker, mens andelen som bruker tradisjonelle anlegg, ikke har økt. For noen anleggstyper har bruken stagnert. Finansiering av nye anleggstyper harmonerer dårlig med befolkningens aktivitetsprofil.

Eldrebolgen vil innebære visse utfordringer med tanke på anleggsbygging. Det er et faktum at spillemidler som er benyttet til bygging av fotballanlegg, har kommet en svært begrenset del av befolkningen til gode. Unge menn i aldersgruppen 15-35 år dominerer totalt bruken av fotballbaner, om man da ser bort fra barneaktiviteten i gruppene under 15 år. Dersom man vil nå større segmenter i befolkningen med anleggsbyggingen, blant annet med henblikk på en mer rettferdig kjønns- og aldersfordeling, må anleggsbygging og anleggsfinansiering endres betydelig.

Den største forskjellen i anleggsbruk knyttet til bosted og landsdel, finner vi i bruken av private treningssentre. En forklaring på denne forskjellen er at slike tilbud i hovedsak er lokalisert i byer og på tettsteder. Dette er tilbud som er avhengig av en betalingsdyktig kundekrets for å kunne drives med overskudd. Det er følgelig ikke overraskende at det er i Oslo og de sentrale østlandsstrøk andelen som bruker slike tilbud, er høyere enn i de andre landsdelene. På mange måter er svømmebassengene en motvekt til de private treningssentrene, ved at de finnes i nesten hver kommune i landet. Ser vi på norgeskartet, finner vi flere svømmebasseng per 10 000 innbyggere i tynt befolkede strøk enn i Oslo, mens mønsteret for private treningssentre er at jo flere innbyggere, jo bedre anleggsdekning.

Spredning av private treningssentre er en anleggsfordeling i samfunnet som har skjedd via markedet. Det er her vi finner den største ulikheten i anleggsbruk i Oslo. Kjernen blant brukerne er i aldersgruppen 20-40 år, med en overvekt av kvinner. Brukerne befinner seg i livsfaser som preges av forandringer, mobilitet og knapphet på tid. En stor gruppe kvinner som har universitets- eller høyskoleutdannelse og er yrkesaktive i serviceyrker eller jobber i helsesektoren, utgjør kjernegruppen blant kundene på de private treningssentre.

Det er forskjeller i andelen som bruker tradisjonelle idrettsanlegg og uteområder i forhold til hvor man bor i byen. Det er de som bor Nord/Vest som bruker turstier/turløype, utmarksarealer og lysløypene oftest i forhold til de andre byområder. Vi ser at andelen som bruker idrettshall, svømmehall og gymsal er høy i byområde Sør. Vi finner at andelen som bruker treningssenter og vekt- og styrkerom er høyest i byområdene Indre vest hvor over halvparten trener regelmessig.

Utdannelse har positiv betydning for anleggsbruken. I alle anleggstypene er brukerne med høy utdannelse mer aktive enn de med lav utdannelse. Anleggsbruken gjenspeiler på mange måter de forskjellige gruppenes aktivitetsnivå. Det er få personer med høyere akademisk utdannelse som aldri trener (Vaage 2004). Ikke overraskende er det grupper med høy inntekt som bruker anlegg oftest. Dette bildet er imidlertid ikke entydig. Noen anleggstyper brukes hyppigere av lavinntektsgrupper, mens forskjellene mellom inntektsgruppene er betydelig innenfor andre anleggstyper. De med lav inntekt er overrepresentert i bruken av svømmebasseng, mens de med høy inntekt er overrepresentert i bruken av private treningssentre (Breivik og Rafoss 2017).

6.3 Anbefalinger og tiltak

Staten gir gjennom flere departementer støtte til organisasjoner og støtte til bygging av anlegg som bidrar til fysisk aktivitet i ulike deler av befolkningen. Ikke minst er tildelingen av spillemidler fra Norsk Tipping og organisasjonstilskuddet til Norges idrettsforbund en søyle i statens aktivitetspolitikk. Det bygges nesten ikke idrettsanlegg i Norge som ikke er finansiert via spillemiddelordningen. Den lokale anleggspolitikken bygger i langt større grad på bruken av kommunale virkemidler til lokalisering av anlegg, selve utformingen av anleggene, rammevilkår til de som skal skape aktivitet og driftsavtaler for anleggene. I denne undersøkelsen har vi måtte begrense oss til individdata, mens data fra Costra og kommunedatabasen ville muligens kunne utdype både anleggsforekomst og anleggsbruk i Oslo.

Vi har i denne rapporten sett at det i hele perioden 1985 til 2015, og særlig de siste 10-15 årene, har skjedd betydelige endringer når det gjelder fysisk aktivitet. Disse endringene er dels drevet fram av offentlige tilskuddsordninger, men i langt større grad er det «folk selv» og markedet som har bidratt til endring. Dersom offentlige tilskuddsordninger og støtte til organisasjoner skal kunne forsvares, må de være relevante for en endret samfunnsutvikling.

På bakgrunn av de funn vi har presentert i denne rapporten, kan det være grunnlag for følgende anbefalinger:

- Det at deltakelsen øker i friluftslivsaktiviteter og uorganisert trening, mens deltakelse i organisert trening er i stagnasjon eller tilbakegang, gjør at det bør gis støtte til et bredere spektrum av frivillige organisasjoner, blant annet slike som tilrettelegger for friluftsliv og breddeaktiviteter.
- Endringer i aktivitetsoppslutningen i perioden 1995–2015 viser at den største økningen har funnet sted innenfor de store folkeaktivitetene som styrketrening, langrenn, jogging, fotturer på fjell og vidde og fotturer i skog og mark. I den samme perioden er oppslutningen om tradisjonelle idrettsaktiviteter stagnert eller gått tilbake. For å oppnå økt helsegevinst vil en styrking av det kommunale folkehelsearbeidet gi stor effekt.
- Spillemiddelordningen støtter opp en anleggsfordeling som i liten grad fanger opp bredden i befolkningen. Tradisjonelle idrettsanlegg er viktige arenaer for aktivisering av barn og ungdom i Oslo. Fotballanlegg og idrettshaller, som er finansiert med en stor andel av spillemidlene, aktiviserer mange barn og unge, men i langt mindre grad Oslos voksne og eldre. En fortsatt bruk av en stor andel av anleggspotten til finansiering og spredning av fotballanlegg og idrettshaller vil neppe føre til flere aktive voksne og til økt fysisk aktivitet i befolkningen. En tildeling av halltid til andre aktiviteter som f.eks. dans og styrketrening vil utvide bruken av de tradisjonelle idrettsanleggene. Anleggstyper som turstier/turløyper, lysløyper, park/grøntområder, og utmarksarealer har sammen med private treningssentre, og vekt- og styrkerom bidratt mest til den økende andelen aktive i befolkningen. Dette er anleggstyper der det er brukt en liten andel spillemidler. En større del av spillemidlene bør derfor brukes til å finansiere spredning av anleggstyper som samsvarer med aktivitetsprofiler for alle lag i befolkningen, ikke minst den økende andel eldre. Det offentlige bør styrke tilrettelegging og finansiering av 'grønne anlegg' som turstier, lysløyper, park og grønntområder og nærmiljøanlegg der folk bor. Disse anleggstypene når store brukergrupper og har en bred sosial profil. Antallet anleggstyper som er spillemiddelberettiget, bør om nødvendig utvides og styrkes, og det offentlige bør samspille med 'markedet' og de kommersielle treningsarenaene for å skape mest mulig aktivitet for alle.
- Kvinner og menn bruker ulike anleggstyper. Det generelle mønsteret er at flere menn bruker tradisjonelle konkurranseidrettsanlegg. Det bør utarbeides et bedre system for fordeling av spillemidler slik at de blir jevnere fordelt til jenter/kvinner og gutter/menn. Det bør vurderes å fordele spillemidler til bygging av flere anleggstyper som kvinner vil benytte seg av.
- Svømmebasseng brukes hyppigere av "bredden" i befolkningen, dvs. også av en stor gruppe av eldre og folk med lav inntekt og utdanning. Dette gjør at denne anleggstypen bør prioriteres med tanke på å utjevne sosial ulikhet. Dessuten er denne anleggstypen viktig med tanke på svømmeopplæring av barn og unge.

Litteratur

- Anderssen, S.A., Hansen, B.A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Børsheim, E. og Holme, I. (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge – Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009*, Oslo: Helsedirektoratet.
- Breivik, G. (2010). *Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2009*. Oslo: Manuskript.
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2017): *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. Rapport Helsedirektoratet. 125 sider.
- Goksøyr, M. (1992). *Staten og idretten 1861-1991*. [Oslo]: Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen.
- Goksøyr, M., Andersen, E. og Asdal, K. (1996). *Kropp, kultur og tippekamp: Statens idrettskontor, STUI og Idrettsavdelingen 1946-1996*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hansen, B.H., Kolle, E. og Anderssen, S.A. (2014). Fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre i Norge. Oppdaterte analyser basert på nye nasjonale anbefalinger i 2014. Oslo: Helsedirektoratet. IS2183
- Hansen, B.H., Anderssen, S.S., Steene-Johannessen, J., Ekelund, U., Nilsen A.K., Andersen, I.D., Dalene, K.E., Kolle, E. (2016). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge – Nasjonal kartlegging 2014-2015*. Oslo: Helsedirektoratet. IS-2367.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kirkegaard, K.L. (2007). *Overblik over den danske fitness-sektor: en undersøgelse af danske fitnesscentre*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Langkaas, L, red. (1997). *Nasjonalatlas for idrett*. Hønefoss: Statens kartverk.
- Laub, T. Buch (2012). *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*. Paper presentert på konferansen Idrættens største utfordringer. Vejen, 30. mai 2012.

Meld. St. 26 (2011-2012) Den norske idrettsmodellen. Oslo: Kulturdepartementet.

Olsen, A.M., og Giske, R. (1994). *Idrettshaller i fokus*. Oslo: Norges idrettshøgskole/Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen.

Olsen, A.M., og Giske, R. (1996). *Svømmehallbrukere og bruk av svømmehaller: sammenfattende rapport fra to undersøkelser gjennomført etter oppdrag av Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen*. Oslo: Kulturdepartementet.

Ommundsen Y. og Aadland, A.A. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er de – og hva motiverer til mer fysisk aktivitet?* Oslo: Helsedirektoratet.

Rafoss, K., og Breivik, G. (2009). Anleggsbruk i befolkningen: en studie av anleggstyper, aktivitetsprofiler og endring. I: K. Rafoss og J.O. Tangen (red.). *Kampen om idrettsanleggene: planlegging, politikk og bruk* (s. 53-79). Bergen: Fagbokforlaget.

Rafoss, G, Breivik, G. & Thoren, K. (2011): *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. HiF-Rapport 2010:10. 104 sider.

Rafoss, K. & Breivik, G. (2012): *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en revisjon*. Rapport Helsedirektoratet. 102 sider.

Rask, S. (2017). *Idræt i storbyerne. Motions- og sportsvaner 2016*. Aarhus og København. København: Idrættens analyseinstitutt.

Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger*. Oslo: Helsedirektoratet.

St.meld. nr. 14 (1999-2000). *Idrettslivet i endring: om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet*. Oslo: Kulturdepartementet.

Tønnesson, S. (1986). *Folkehelse, trim, stjerner 1939-1986*. Norsk idretts historie, Bd. 2. Oslo: Aschehoug.

Vaage, O.F. (2008). *Tidsbruk i Europa. Myten om spreke nordmenn står for fall*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.

VEDLEGG

Tabell 1. Andel som har deltatt i aktivitet i ulike landsdeler. 2015

Tabell 2. Andel som har deltatt i ulike aktiviteter i Oslo. Utvikling 1985-2015

Tabell 3. Generell bruk av idrettsanlegg 1999–2015. Oslo.

Tabell 4. De som bruker idrettsanlegg én gang i uken eller mer i Oslo. Utvikling 1999–2015

Tabell 1. Andel som har deltatt i aktivitet. Landsdel. 2015

Aktivitet	Oslo	Østlandet	Vestlandet	Møre og Romsdal/ Trøndelag	Nord-Norge
Fotturer i skog og mark	58,7	62,0	63,9	64,9	66,1
Skiturer i skog og fjell	39,4	37,2	25,3	41,1	42,7
Styrketrening	44,6	33,6	34,2	37,3	34,0
Sykling til jobb og på tur	34,8	29,3	26,1	33,0	31,2
Fotturer på fjell og vidde	23,8	23,5	30,0	34,3	37,3
Jogging i mosjonshensikt	31,1	26,2	27,1	27,5	24,9
Sykling som trening	19,6	20,3	17,9	19,6	16,4
Svømming	22,1	19,9	19,8	16,9	16,9
Langrenn	24,8	18,7	11,7	14,9	11,4
Slalåm/Alpint	15,3	13,1	12,3	11,9	8,1
Gymnastikk/jazzballett/ae robics/freestyle	16,9	12,8	13,2	12,2	10,1
Fotball	10,0	9,4	12,0	11,4	8,1
Dans	10,3	10,8	11,2	11,8	11,7
Løpstrening	10,9	9,0	8,6	8,9	7,1
Vektløfting/ kroppsbygging	10,1	6,7	7,9	8,3	9,7
Skyting	2,6	5,0	4,0	5,3	5,5
Volleyball	2,6	3,2	4,2	4,4	4,4
Roing/padling	2,6	2,8	2,7	2,7	3,3
Bowling	3,6	4,3	4,5	3,7	4,1
Snowboard	5,4	4,5	3,2	3,4	3,5
Innebandy	3,1	3,3	2,7	2,4	2,7
Golf	4,7	3,3	2,2	1,2	1,1
Telemark	4,6	2,3	3,2	3,9	2,7
Klatring/fallskjermhopping /paragliding/ hanggliding/kiting/ rafting/dykking	2,6	5,0	4,0	5,3	5,5
Håndball	1,7	2,7	2,2	2,5	1,7
Orientering	2,1	2,5	2,1	2,2	2,2
Bordtennis/badminton	2,7	2,2	2,7	2,2	2,8
Tennis	3,3	1,7	1,4	0,7	0,6
Squash	2,9	1,7	1,7	1,8	1,3
Seiling/brettseiling	1,2	0,9	0,7	0,9	1,0
Judo/karate	1,7	1,2	1,2	1,2	1,2
Bandy/ishockey	2,5	2,1	1,0	1,1	1,1
Basketball	2,1	1,9	1,9	2,1	2,1
Motorsport	0,8	1,5	1,4	1,0	1,6
Bryting/boksing	1,2	0,9	0,7	0,9	1,0

Rulleskøyter/ In-line-skøyter	1,9	1,7	1,5	1,5	2,1
Friidrett	1,1	1,3	1,7	1,6	1,3
Turn/rytmisk gymnastikk	1,0	1,1	1,3	1,2	0,8
Kunstløp/hurtigløp	1,1	0,7	0,8	0,7	0,5
Ridning	1,1	2,1	1,8	1,1	1,5

Tabell 2. Andel som har deltatt i ulike aktiviteter i Oslo. Utvikling 1985-2015

	1985	1987	1989	1991	1993	1995	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015
Kolonnet																
Fotturer i skog og mark					53 %	55 %	62 %	59 %	65 %	55 %	65 %	61 %	60 %	60 %	56 %	57 %
Sykketrening												36 %	43 %	45 %	43 %	51 %
Skiturer i skog og fjell						40 %	41 %	36 %	39 %	35 %	41 %	43 %	38 %	45 %	39 %	38 %
Sykling til jobb og på tur												33 %	36 %	40 %	32 %	33 %
Jogging i mosjonssensitt						23 %	33 %	27 %	22 %	24 %	32 %	26 %	34 %	35 %	38 %	38 %
Langevren						13 %	14 %	18 %	17 %	17 %	24 %	26 %	28 %	36 %	32 %	34 %
Swømming					26 %	20 %	24 %	20 %	19 %	20 %	28 %	25 %	21 %	22 %	19 %	17 %
Sykling som trening (på vei/ terreng/spinning)												22 %	21 %	22 %	15 %	18 %
Gymnastikk/jazzballett/aerobics/freestyle og andre former for gruppetrening					17 %	11 %	17 %	14 %	17 %	19 %	25 %	17 %	16 %	22 %	16 %	11 %
Slalåm/Alpin					18 %	15 %	18 %	13 %	17 %	17 %	17 %	16 %	17 %	19 %	14 %	12 %
Yoga/Pilates															11 %	14 %
Løpstrening						5 %	8 %	6 %	8 %	9 %	11 %	10 %	10 %	13 %	18 %	16 %
Dans					10 %	10 %	10 %	11 %	10 %	9 %	9 %	13 %	13 %	11 %	10 %	6 %
Vektløfting/Kroppsbegging												8 %	11 %	8 %	9 %	13 %
Fotball					7 %	6 %	8 %	6 %	8 %	11 %	11 %	16 %	12 %	13 %	9 %	10 %
Snowboard										2 %	4 %	3 %	6 %	7 %	3 %	4 %
Golf											6 %	6 %	7 %	6 %	5 %	4 %
Tennismark											6 %	6 %	7 %	6 %	4 %	2 %
Bowling											3 %	3 %	4 %	5 %	2 %	3 %
Seiling/Brettsailing/					6 %	6 %	5 %	5 %	3 %	2 %	2 %	3 %	3 %	5 %	3 %	2 %
Tennis					0 %	0 %	0 %	5 %	4 %	5 %	3 %	5 %	3 %	6 %	4 %	5 %
Innebandy												6 %	2 %	2 %	2 %	4 %
Squash					0 %	0 %	0 %	3 %	5 %	6 %	3 %	6 %	2 %	2 %	2 %	2 %
Klatring/Friidklatring/Paraglidning/Hæנגgliding/Kiting/Baifing/Dykking/Toppur						2 %	2 %	1 %	1 %	2 %	2 %	2 %	2 %	3 %	4 %	3 %
Bordtennis/Badminton					4 %	3 %	5 %	2 %	2 %	2 %	3 %	4 %	4 %	2 %	3 %	2 %
Roing/Paddling/Kano					1 %	3 %	2 %	1 %	3 %	3 %	2 %	3 %	1 %	4 %	4 %	3 %
Fotturer på fjell og vidde					2 %	3 %	2 %	2 %	3 %	4 %	2 %	4 %	4 %	2 %	3 %	1 %
Skyting					2 %	3 %	2 %	3 %	4 %	2 %	4 %	4 %	4 %	2 %	3 %	1 %
Volleyball						3 %	4 %	2 %	3 %	2 %	4 %	3 %	1 %	4 %	2 %	2 %
Bandy/hockey						2 %	2 %	3 %	1 %	4 %	4 %	3 %	2 %	5 %	4 %	1 %
Orientering					3 %	4 %	2 %	3 %	2 %	2 %	2 %	3 %	2 %	3 %	2 %	2 %
Basketball						2 %	2 %	2 %	2 %	4 %	3 %	3 %	1 %	2 %	2 %	2 %
Rulleskøyter/Inline-skøyter							3 %	6 %	5 %	2 %	4 %	0 %	1 %	0 %	0 %	0 %
Håndball					4 %	1 %	3 %	4 %	3 %	3 %	2 %	1 %	1 %	2 %	2 %	1 %
Judo/Karate o.l.						1 %	1 %	2 %	1 %	1 %	1 %	1 %	2 %	2 %	2 %	1 %
Friidrett					2 %	2 %	1 %	0 %	1 %	1 %	1 %	1 %	2 %	2 %	1 %	0 %
Bryting/Boksing					0 %	0 %	1 %	0 %	1 %	1 %	1 %	1 %	2 %	2 %	1 %	1 %
Kunstløp/hurtigløp på skøyter					1 %	1 %	1 %	1 %	2 %	2 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	0 %
Turn/Rytmik gymnastikk					2 %	2 %	0 %	0 %	1 %	2 %	2 %	2 %	2 %	2 %	1 %	1 %
Riding															1 %	1 %
Motorsport						0 %	2 %	2 %	1 %	0 %	2 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Ingen/Driver ikke med noe av dette					0 %	13 %	13 %	6 %	3 %	5 %	3 %	8 %	3 %	5 %	3 %	3 %

Tabell 3. Generell bruk av idrettsanlegg 1999–2015. Oslo.

	1999	2001	2003	2007	2009	2011	2013	2015	1999- 2015
Turstier/turløyper	75	78	72	80	78	82	83	84	9
Utmarksarealer	69	70	65	71	70	73	79	81	12
Lysløype	49	43	41	53	50	63	60	60	11
Park og grøntområde	53	52	49	58	52	56	68	72	19
Svømmehall	50	50	48	55	49	50	46	47	-3
Treningssenter	44	48	45	55	54	54	62	63	19
Styrketreningsrom	34	35	35	46	43	47	51	58	24
Alpinanlegg	42	42	32	38	41	43	43	43	1
Idrettshall	30	32	25	29	28	27	25	26	-4
Gymsal	17	20	16	18	15	19	15	12	-5
Fotballanlegg	16	20	15	15	15	15	18	17	-1
Isflate/ishall			14	13	15	18	13	15	3
Friidrettsanlegg (bane/hall)	7	7	5	11	7	10	7	15	8
Skyteanlegg	7	8	5	7	7	9	8	5	-2
Balløkker/ballbinger	12	11	8	10	10	12	12	9	-3
Golfanlegg	10	12	5	8	12	13	10	8	-2
Skolegård	5	5	3	8	3	3	3	5	0
Tennisanlegg	10	8	5	8	10	8	6	7	-3

Tabell 4. De som bruker idrettsanlegg én gang i uken eller mer Utvikling 1999–2015. Oslo

	1999	2001	2003	2007	2009	2011	2013	2015	1999- 2015
Turstier/turløyper	23	29	31	27	34	34	35	36	13
Større utmarksarealer for tur og friluftslivsaktiviteter	15	27	25	26	29	27	27	30	15
Privat treningssenter/treningssenter	30	31	32	36	40	48	46	48	18
Vekt-/styrketreningsrom	19	19	17	27	24	26	30	39	20
Park og grøntområde i tettsted/by	19	19	21	27	20	24	30	31	12
Lysløype	8	10	8	10	14	20	27	27	19
Idrettshall/flerbrukshall	14	16	13	15	11	13	12	14	0
Gymsal i skole	10	10	9	12	10	11	7	7	-3
Svømmehall/-basseng	9	12	11	11	5	7	8	6	-3
Fotballanlegg (bane/hall)	7	9	10	4	4	7	8	6	-1
Alpinanlegg	6	2	2	2	4	4	4	2	-4
Skyteanlegg	2	2	1	1	1	2	1	1	-1
Friidrettsanlegg (bane/hall)	1	2	1	4	1	2	1	1	0
Golfanlegg	3	5	2	2	3	4	4	3	0
Skolegård	2	1	6	4	1	1	1	3	1
Balløkker/ballbinger	3	4	2	3	1	1	1	2	-1
Tennisanlegg	2	2	1	3	1	1	1	2	0
Isflate/ishall			1	1	2	2	1	1	0

