

## 7. Trening og mosjon

Kvinner og menn er gjennomgående nesten like ivrige til å trene og mosjonere, selv om det er store forskjeller i hva de gjør når de skal svette ut. Yngre trener klart mer enn eldre, men de eldre ser ut til å bli sprekere. Høyt utdannete trener klart mest, og ser ut til å påvirke sine barn til å gjøre det samme. Artikkelen forteller også hvem som gjør hva, hvor ofte de gjør det, hva det koster og hvor lett tilgjengelige tilbudene er.

Helt fram til midten av dette århundret har deltakelse i sport og idrett vært sterkt påvirket av sosiale skillelinjer som alder, kjønn, utdanning og sosial klasse. Personer som var opptatt med idrett har helst vært unge, menn og velutdannede medlemmer av middel- eller overklassen (Lamprecht og Stamm 1996).

Kortere arbeidsdager og høyere lønninger har siden 1950-åra ført til mer tid og penger til fritidsaktiviteter. Idrettsaktiviteter har også fått en ny betydning ved at de nå i større grad blir knyttet sammen med sosiale verdier som helse, utseende, følelse av fellesskap og kreativitet. Idrett og friluftaktiviteter blir også sett på som et hjelpe-

middel til å løse sosiale og personlige problemer. Et tredje moment er at idrett i stadig større grad er blitt forretning: "Idrettsdeltakelse er blitt gjennomsyret av et mangfoldig og aggressivt forretningsliv der hovedmålet er å selge produkter og skape fortjeneste, og dette har de lyktes med" (Sage 1990).

### **Demokratisering av sport og idrett**

Selv om tradisjonelle tenkemåter på dette feltet i noen grad har forsvunnet, ser det ut til at to motstridende prosesser fungerer samtidig. For det første foregår det en prosess som fanger opp og inkluderer stadig flere. Dette kan vi se på som en del av den generelle demokratiseringsprosessen i samfunnet: Stadig flere ser på seg selv som en del av idrettssystemet ved at de deltar i idrettsaktiviteter, kjøper idrettsutstyr og bruker idrettssymboler.

Men siden demokratisering ikke bare betyr større deltakelse, men også muligheten til å bestemme hvordan deltakelsen skal være, i hvilken sammenheng den foregår og hvilken betydning den har for utøverne, foregår det også en prosess som delvis nøytraliserer demokratiseringsprosessen. Skillelinjene innenfor idretten uttrykkes ved en økende mangel på fellesskap, selv om mulighetene øker. På den

måten inneholder de nye mulighetene i idretten også nye former for sosiale forskjeller og begrensninger. Det er forskjeller mellom spesielle idretter, hvor idrettsaktivitetene finner sted, motiver, og mellom det som går for å være "virkelig idrett" og det som ikke gjør det. Ifølge Bourdieu (1978) er moderne masseidrett med sitt vide spenn av ulike aktiviteter et ideelt område for å anskueliggjøre sosiale forskjeller.

I denne artikkelen skal vi se om de trekene som her er skissert gjenspeiles i nordmenns idretts- og mosjonsaktiviteter. I hvilken grad kan vi snakke om at det norske idrettslivet er demokratisert?

### To av tre mosjonerer minst en gang per måned

Blant den norske befolkningen i alderen 16-79 år oppgir 64 prosent at de trener minst én gang per måned. 28 prosent utfører aldri noe de vil kalle trening eller mosjon i løpet av et år, mens 7 prosent trener daglig. Det ser altså ut til at vi kan operere med begrepet "to tredjedelssamfunnet" i det minste på dette området.

### Alder den viktigste faktoren

Alder er blitt sett på som den viktigste enkeltfaktoren som påvirker deltakelse og interesse for idrett og fysisk aktivitet. Deltakelse i idrettsaktiviteter er omvendt relatert til alder. Lamprecht og Stamm

(1996) peker på at omfanget av idrettsaktiviteter generelt synker fra de tidlige 20-åra. Denne synkende idrettsaktiviteten med alderen er hovedsakelig bestemt av sosiale normer, kulturelle forventninger og endringer gjennom livsløpet.

### Halvparten av 67-79-åringene mosjonerer aldri

Vår undersøkelse viser tydelig noen av de samme tendenser. Andelen som ikke driver med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere, øker med alderen, hvis vi ser bort fra de yngste. Disse er på alle måter mer fysisk aktive enn voksne, men aktiviteten kalles heller lek enn trening og mosjon.

Dersom vi slår sammen kategoriene og definerer de som trener to ganger i uka eller mer som "aktive mosjonister", er det barn i alderen 11-15 år som er mest aktive: Nesten tre av fire barn i den aldersgruppen trener ofte. Blant ungdommen i alderen 16-24 år er det i overkant av halvparten som trener, mens det blant personer i yrkesaktiv alder er omtrent en av tre som trener ofte. Blant de eldste mosjonerer halvparten svært sjelden eller aldri. Likevel er nesten 30 prosent av dem det vi kan kalle aktive mosjonister. Dessuten er det en svært aktiv kjerne blant dem som trener omtrent daglig. Dette er en like stor andel som blant de yngre. Det er altså store variasjoner i treningshyppigheten blant de eldste.

Tabell 7.1. **Hvor ofte man driver med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere, etter alder.**  
Prosent

	Aldri	Sjeldnere enn hver md.	1-2 ganger i md.	1 gang i uka	2-4 ganger i uka	Omtrent daglig
6-10 år .....	12	2	4	37	31	12
11-15 år .....	6	4	4	14	57	14
16-24 år .....	13	9	10	15	44	9
25-44 år .....	21	10	13	22	27	7
45-66 år .....	35	5	10	17	27	6
67-79 år .....	51	4	6	11	18	10

Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

**Kjønn den andre viktige faktoren**

I begynnelsen av det 20. århundre ble kvinner ansett for ikke å være i fysisk stand til anstrengende trening, og var mer eller mindre bannlyst fra idrettskonkurranser. Forklaringen på lavere deltakelse i fysiske aktiviteter blant eldre menn og kvinner har vært nokså lik. I begge tilfeller har redusert deltakelse i det minste delvis hatt sin årsak i rådende normer og kulturelle forventninger like mye som spesifikke leveforhold.

En undersøkelse gjennomført i Sveits i 1990 (Lamprecht og Stamm 1996) viser at det har funnet sted en demokratisk utvikling de siste 20-30 åra. Andelen som utøver idrett blant kvinner og menn og blant ulike aldersgrupper har nærmet seg hverandre. At forskjellen i aktivitetsnivå mellom kjønnene er liten, bekreftes i vår undersøkelse. I Norge i siste del 1990-tallet er det faktisk slik at kvinner er *mer* aktive mosjonister enn menn.

Forskjellen mellom kvinner og menn er ikke stor: Det som skiller er at noen flere kvinner enn menn oppgir at de trener en gang i uka. Ellers er den generelle mosjons- og treningsaktiviteten temmelig identisk; vi kan snakke om full likestilling. Også blant barna, hvor aktiviteten er høy-

ere enn blant de voksne, er det liten forskjell mellom kjønnene. Mer enn 80 prosent trener eller mosjonerer minst én gang per måned. 10 prosent trener aldri og 13 prosent trener omtrent daglig. Jentene er noe mer aktive enn guttene: Under 80 prosent av guttene trener en gang i uka eller mer, mens det gjelder nærmere 90 prosent av jentene.

**Eldre kvinner mest passive**

Generelt sett er det ikke store forskjeller i trenings- og mosjonsaktiviteten mellom kjønnene i ulike aldersgrupper. I aldersgruppen 6-10 år er det en større spredning i treningsaktiviteten blant gutter enn blant jenter: Det er en større andel blant guttene enn blant jentene som ikke trener i det hele tatt, men det er også en større andel blant guttene som trener daglig. Blant den eldste aldersgruppen er det 56 prosent av kvinnene som aldri trener, mens andelen blant menn er 45. Det er altså eldre kvinner som er de mest passive.

**Utdanningen er betydningsfull for aktiviteten**

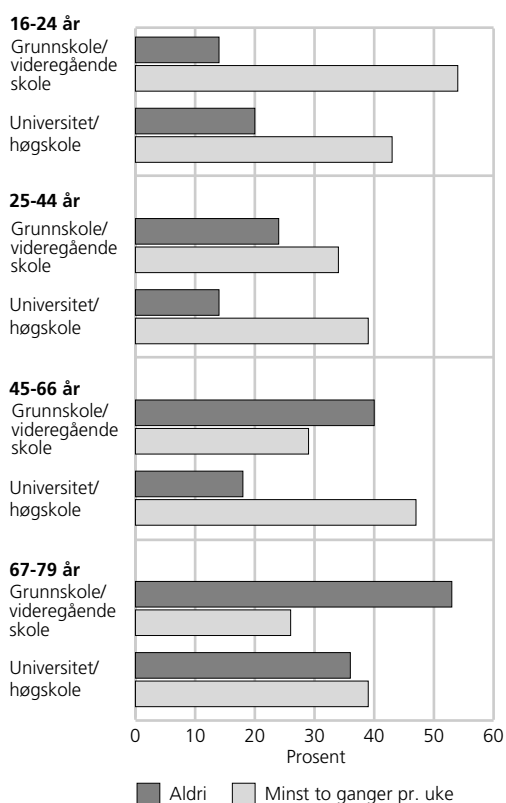
I et demokratiperspektiv er folks utdanning også en tradisjonell grensesetter. Slik ser det fortsatt ut til at det er innenfor idrettsområdet. Mer enn 40 prosent av

Tabell 7.2. Hvor ofte man driver fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere, etter kjønn blant barn og voksne. Prosent

	Aldri	Sjeldnere enn hver md.	1-2 ganger i md.	1 gang i uka	2-4 ganger i uka	Omtrent daglig
<b>6-15 år</b>						
Alle .....	10	3	4	26	43	13
Gutter .....	12	4	4	19	44	15
Jenter .....	8	2	4	32	44	11
<b>16-79 år</b>						
Alle .....	28	8	11	18	28	7
Menn .....	29	9	11	16	27	8
Kvinner .....	27	6	11	21	29	7

Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

Figur 7.1. **Andel som aldri trener eller mosjonerer eller trener minst to ganger per uke, etter utdanning i ulike aldersgrupper. Prosent**



Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

personer med bare grunnskole mosjonerer aldri, mens 30 prosent av dem trener minst to ganger per uke. Blant personer med høyere akademisk utdanning er det under 20 prosent som aldri mosjonerer, og over 40 prosent trener minst to ganger per uke. Utdanningen betyr derfor mye for treningsaktiviteten.

Vi finner også en forskjell når det gjelder alder. På alle alderstrinn unntatt 16-24 år, er det flere aktive blant de med høyere utdanning enn blant de andre, og flere som trener minst to ganger i uka. Blant personer i alderen 45 år og over er det

langt flere med bare grunnskole eller videregående skole som ikke trener i det hele tatt, og langt færre som trener minst to ganger per uke enn blant dem med høyere utdanning. Det ser ut til at ideen om "det sunne liv" i størst grad har slått gjennom blant de velutdannede. Samtidig må vi anta at personer med høy utdanning befinner seg innenfor yrkesgrupper som har lite manuelt arbeid, og derfor i større grad har behov for og kapasitet til å mosjonere etter at arbeidsdagen er over.

### Som foreldre så også barn

Denne forskjellen i treningsaktivitet etter utdanning finner vi også hos barna, eller rettere sagt når vi ser på utdanningen til barnas foreldre. Blant barn i alderen 6-15 år med foreldre uten videregående utdanning trener mer enn hver tiende person aldri, og under 80 prosent trener minst én gang per uke. Blant dem som har foreldre med høyere utdanning, er det bare 3 prosent som aldri trener og hele 95 prosent trener minst én gang per uke. Det ser derfor ut til at personer med høy utdanning ikke bare mosjonerer mer enn andre, de påvirker også sannsynligvis barna sine til å trene.

Det er også en viss sammenheng mellom trening blant barn og foreldrene deres. Blant barn som har foreldre som trener minst to ganger i uka, er det over 60 prosent som selv trener like mye. Blant barn som har foreldre som sjelden eller aldri trener, er det godt under 50 prosent som trener så mye. Det er også slik at de som har unge foreldre trener noe mindre enn de som har eldre foreldre. Dette ser ut til å være uavhengig av om barna er små (6-10 år) eller store (11-15 år).

### Mest trening i storbyene

Det er ikke grunnlag i tallmaterialet for å si at treningshyppigheten blant barn er

avhengig av bostedsstrøk. Blant de voksne er det derimot en noe større sjanse for at man trener ofte hvis man bor i en større by, enn om man bor i et lite bebygde område. Blant dem som bor i storbyene, er det over 40 prosent som trener to ganger i uka eller mer. Blant dem som bor i spredtbygde strøk, er andelen under 30 prosent. I en viss grad kan dette skyldes at tilbud som helsestudio og idrettsanlegg er lettere tilgjengelig i de mest tettbygde områdene.

Det er også sannsynlig at bybefolkningen, der over halvparten har nokså stillesittende funksjonæryrker, er mer opptatt av trening og mosjon enn de som bor på landsbygda, der yrkeslivet er mer preget av manuelt arbeid. Blant funksjonærer, både de på lavere og høyere nivå, er det nesten 40 prosent som trener minst to ganger i uka. Blant arbeidere, selvstendige og pensjonister er det derimot under 30 prosent som trener så mye. Elever og studenter er likevel de som trener mest. Nesten 60 prosent av dem trener minst to ganger i uka.

### **Eldre enslige trener minst, unge enslige trener mest**

Livsfase har også betydning. De som trener minst, er særlig enslige eldre, men også eldre i parforhold. Personer i husholdninger med små barn trener mindre enn de som har barn i skolepliktig alder. De som trener mest, er unge enslige og unge i parforhold uten barn. De har færre forpliktelser og mer tid til å ta vare på seg selv og sin egen helse.

### **Formen for aktivitet er betydningsfull**

Når vi skal se på skillelinjer i folks idrettsaktivitet i dag, er det ikke bare aktivitetsgraden i seg selv som er av interesse, men også forholdet mellom ulike typer idrettsaktiviteter. Lamprecht og Stamm (1996)

påpeker at vi bør forvente at kvinner og eldre deltar på andre idrettsområder enn menn og yngre deltakere. Den tradisjonelle definisjonen av idrett, som en konkurranseorientert fysisk aktivitet hovedsakelig organisert i foreninger, vil fremdeles i særlig grad være en arena for yngre menn. Kvinner og eldre personer har en tendens til å erobre de "nye" idrettsområdene, det vil si forskjellige former for avkobling eller rekreasjon som nå etter hvert blir akseptert som idrett. Denne oppdelingen mellom ulike aldersgrupper og mellom menn og kvinner henger fremdeles sammen med tradisjonelle normer og forventninger.

I denne sammenheng har den økende utvidelsen av idrettsområdet vært med på å skape idrettsaktiviteter for spesielle grupper. Andre undersøkelser på dette feltet har også vist at kvinner ikke er underrepresentert som idrettsdeltakere i fritiden, og eldre personer ikke holder seg unna mosjonsaktiviteter; men at kvinner og eldre er mer opptatt av aktiviteter som kan oppfattes som alders- og kjønnsbestemt.

### **Voksne går mest, barna svømmer eller sykler**

I vår undersøkelse ble de som hadde svart at de trente eller mosjonerte minst én gang i måneden eller mer, spurt om hvilke aktiviteter de driver med minst én gang i måneden (når det er sesong for det). Blant de voksne er det gang/marsj som er den idrettsaktiviteten de fleste mosjonistene deltar i. Dernest følger sykling, svømming, skitur, og jogge-/løpeturer. Mer enn en av tre er med i slike aktiviteter. I underkant av hver fjerde mosjonist er aktiv innenfor styrketrening, aerobics/gymnastikk/trimgrupper og slalåm/telemark/snowboard. 16 prosent spiller fotball. Rundt 5 prosent driver enten med ulike former for dans, squash, golf, håndball, tennis eller ishockey/bandy.

Blant barna ligger gjennomsnittsandelen høyere for de enkelte aktivitetene enn blant de voksne. Det viser at en stor andel av barna er med på flere aktiviteter per måned enn det voksne er. Blant barna er andelen aktive størst innenfor svømming, sykling og skiturer. Godt over halvparten av barna i alderen 6-15 år er aktive innenfor disse grenene i løpet av en måned når det er sesong for det. Nesten halvparten er også aktive med fotball. 25-30 prosent holder på med gang/marsj, slalåm/telemark/snowboard og jogge-/løpeturer. Rundt en av fem holder på med aerobics/gymnastikk, håndball, skateboard eller styrketrening. Omtrent en av ti driver med ishockey/bandy, dans eller tennis/squash.

### Kvinnene dominerer aerobics, mennene fotball og ishockey

En del av aktivitetene er typisk kvinnelige, andre mannlige, mens noen fanger

opp begge kjønn i omtrent like stor grad. Kvinnene har høyest andel blant dem som deltar innenfor idrettsgrener der konkurransemomentet er lite eller helt fraværende. Det å komme "i form" både helsemessig og billedlig prioriteres. Dette gjelder gang/marsj, og kvinner er temmelig dominerende innenfor aerobics/gymnastikk/trimparti. Håndball er den eneste konkurransegrenen der andelen blant kvinner er noe høyere enn blant menn.

Generelt kan vi si at menn mer enn kvinner, er opptatt av idrettsgrener der opplevelse av fart og spenning er et viktig element. Ved siden av jogging er det derfor skiaktiviteter og konkurransegrener som fotball og ishockey/bandy som dominerer. Menn driver også mest med tennis, squash og golf. Svømming, sykling og styrketrening ser ut til å være mer kjønnsnøytrale aktiviteter.

### Dans nesten bare blant jenter

Blant barna finner vi igjen noen av de samme trekkene som blant de voksne. Jentene er fullstendig dominerende innenfor dansen og aerobics. Selv om det etter hvert har blitt populært med fotball også blant jenter, en av fire jenter trener innenfor denne grenen, er det fremdeles guttene som dominerer. Over 70 prosent av de guttene som trener, spiller fotball minst én gang per måned. Ellers er det som blant mennene ishockey/bandy, slalåm, langrenn og jogging/løpeturer som i større grad appellerer til gutter enn jenter. Den nokså nye grenen skateboard/rollerblades er også en aktivitet som helst appellerer til gutter. Også blant barna er aktiviteter som sykling, svømming og styrketrening forholdsvis kjønnsnøytrale. Håndball og tennis er aktiviteter som i større grad er felles for gutter og jenter enn for voksne menn og kvinner.

Tabell 7.3. Andel som driver regelmessig med ulike idrettsgrener blant dem som trener minst en gang i måneden. 6-15 år og 16-79 år. Prosent

	6-15 år	16-79 år
Jogge-/løpeturer .....	25	34
Skiturer/langrenn .....	56	38
Slalåm, telemark, snowboard...	31	21
Svømming .....	65	37
Sykling .....	60	45
Gang/marsj .....	25	48
Folke-/selskapsdans, (jazz)ballett	10	8
Skateboard/rollerblades .....	17	.
Aerobics, gymnastikk, trimparti	21	23
Styrketrening .....	16	24
Fotball .....	48	16
Håndball .....	17	4
Ishockey, bandy .....	11	4
Annen lagidrett .....	14	6
Tennis <sup>1</sup> .....	8	5
Squash .....	.	6
Golf .....	.	5
Annet .....	14	12

<sup>1</sup> Tennis og squash for barn.

. =Spørsmålet er ikke stilt.

Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

Barn er mer aktive enn voksne innenfor de fleste idrettsgrenene. Det gjelder langrenn, svømming, dans, fotball og håndball. Slalåm, ishockey og tennis fanger i størst grad opp de større barna (10-15 år) og ungdommen. Jogge-/løpeturer, aerobics og styrketrening har sterkest nedslagsfelt blant de unge og yngre voksne. Gang/marsj er den grenen hvor deltakerne helst er blant de unge voksne og de eldre opp til 67 år, men de som er 67 år og eldre er også mest representert innenfor denne grenen. Ellers er alle aldersgrupper godt representert både innenfor svømming, sykling og langrenn.

### **Høyest gjennomsnittsalder i gang/marsj og dans**

Ser vi på aldersgruppen 16-79 år, det vil si at barna holdes utenfor, er gjennomsnittsalderen høyest blant de som driver med gang/marsj og dans, nemlig 42 år. I det øvre sjikt ligger også langrenn, sykling, svømming og golf, med gjennomsnittsalder på 37-39 år. Noe under ligger tennis, aerobics og jogging med 34-35 år og styrketrening med 32 år. Slalåm og squash ligger på 29 år. Nederst ligger lagidrettene fotball, håndball, ishockey og andre lagidretter med en gjennomsnittsalder på 26-27 år. Vi ser altså at det er de mest konkurransepregete og fysiske mest krevende idrettsgrenene som mest appellerer til de unge.

Gjennomsnittsalderen blant menn og kvinner er nokså lik blant deltakerne i de ulike idrettsgrenene. Blant menn som spiller fotball og håndball, er den høyere enn blant kvinner som driver med disse idrettene. Derimot er alderen blant kvinnelige tennisspillere høyere enn blant menn.

### **Langrenn helst for dem med høyere utdanning**

De fleste idrettsgrener fanger i nesten like stor grad opp personer med ulik utdanning. Den eneste grenen hvor det er helt tydelig at høy utdanning betyr større deltagelse, er langrenn. Mens under 30 prosent av mosjonistene med bare grunnskoleutdanning går langrenn, er andelen blant dem med høyere universitets- eller høyskoleutdanning på over 50 prosent. Samme tendensen, men noe svakere, gjelder sykling. Blant barna er det bare tennis som peker seg ut. Barn som har foreldre med høyere utdanning, spiller i større grad tennis enn de som har foreldre uten høyere utdanning.

Heller ikke husholdningsinntekten har noen avgjørende betydning for hvilke idrettsgrener man deltar i. Igjen er det skiidretten som skiller seg ut. Både langrenn og alpint utøves i større grad blant dem med høy husholdningsinntekt enn blant dem med lav. Ellers er det slik at de som har høy inntekt, også i større grad deltar i tennis, squash og golf.

### **Hytteiere trener mest på langrennsski**

En forklaring på at det er de med høy utdanning og inntekt som helst går langrenn, kan være at snøforholdene i lavlandet på Østlandet de siste åra har vært dårlige. Man må kunne komme seg til høyere liggende strøk for å benytte skiene. Da er det en fordel med tilgang til hytte.

Det er en helt klar sammenheng mellom det at husholdningen disponerer hytte og mosjonering med langrennsski. Blant de som har hytte, er det over 50 prosent av mosjonistene som trener på langrennsski, mens andelen er 35 blant de som ikke har hytte i husholdningen. Når det i tillegg er slik at de som disponerer hytte, gjennomgående har høyere utdanning og hushold-

ningsinntekt enn de som ikke har hytte, er det kanskje ikke helt tilfeldig at vi finner en sammenheng mellom sosial status og langrenn.

### Alpint i byene, langrenn på bygdene

Mens mosjonistene i spredtbygde strøk har størst andel langrennsløpere, har alpint størst omfang blant dem som bor i byene. Aktiviteter knyttet til anlegg, slik som aerobics/gymnastikk/trimparti, tennis, squash og golf, er også mest utbredt blant mosjonister i byene. Blant barn er håndball mindre populært i storbyene og spredtbygde strøk enn i småbyer og andre tettbygde områder. Skiaktiviteter er særlig populært i Oslo-regionen og Trøndelag, mens fotballen i særlig grad utøves i Agder/Rogaland.

Tabell 7.4. **Antall ganger per år man driver med ulike idrettsgrener blant dem som trener minst en gang i måneden. 6-15 år og 16-79 år**

	Alle 6-15 år	Alle 16-79 år
Jogge-/løpeturer .....	24	44
Skiturer/langrenn .....	12	14
Slalåm, telemark, snowboard	13	10
Svømming .....	33	21
Sykling .....	54	39
Gang/marsj .....	28	61
Folke-/selskapsdans, (jazz)ballett .....	26	17
Skateboard/rollerblades .....	25	.
Aerobics, gym, trim .....	32	44
Styrketrening .....	46	53
Fotball .....	53	39
Håndball .....	33	50
Ishockey, bandy .....	19	14
Annen lagidrett .....	20	33
Tennis <sup>1</sup> .....	11	13
Squash .....	.	16
Golf .....	.	19
Annet .....	38	52

<sup>1</sup> Tennis og squash for barn

. =Spørsmålet er ikke stilt.

Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

### Mest trening i gang/marsj

Hittil har vi sett på andelen som deltar innenfor ulike idrettsgrener. Et mer utfyllende bilde vil vi få når vi ser på hvor mange ganger utøverne innenfor de ulike grenene trener per år. Blant de voksne er det de som mosjonerer i gang/marsj som trener mest per år. De trener i gjennomsnitt mer enn 60 ganger. De som holder på med styrketrening og håndball trener omtrent 50 ganger. De som trener minst per år, er de som er opptatt av de mer typiske sesongbetonte idretter: Ishockey og langrenn, tennis og slalåm. De trener omtrent ti ganger per år.

Blant barna er det særlig de som sykler, spiller fotball og styrketrener som trener ofte. Blant dem er det også innenfor de sesongbetonte grenene at man trener minst.

### Mer enn tre ulike idrettsgrener

De som trener/mosjonerer innenfor en idrettsaktivitet, trener ikke nødvendigvis bare innenfor denne ene aktiviteten. I gjennomsnitt trener voksne mosjonister innenfor 3,4 ulike aktiviteter per år, blant barna er tallet 4,4. Det er ingen stor forskjell mellom menn og kvinner og mellom gutter og jenter på dette punktet. Det er særlig de større barna og de unge som sprer seg over flere idrettsgrener. Mosjonistene i aldersgruppen 16-24 år er opptatt med fem forskjellige idrettsgrener samme året. De eldre har nok med en eller to ulike idrettsaktiviteter per år.

Omtrent en av fem voksne er opptatt av kun én type idrettsaktivitet per år, mens bare halvparten så mange barn konsentrerer seg om kun én aktivitet. Blant de eldste er det omtrent halvparten av mosjonistene som bare er opptatt av én aktivitet. Mens omtrent en av ti voksne mosjonister trener innenfor minst sju ulike aktiviteter per år, gjelder det mer enn



30 prosent av de unge i alderen 16-24 år og bare 1 prosent av dem i aldersgruppen 67-79 år.

### Visse idrettsaktiviteter henger sammen

Det er ikke tilfeldig hvilke forskjellige idrettsaktiviteter mosjonistene er opptatt av. De som spiller fotball og håndball er også de som jogger mest. Jogging er vel ofte en del av oppvarmingen til konkurranser. De som driver med gang/marsj, er derimot de som i minst grad jogger. De som kjører alpint, er de som i størst grad også går langrenn. Her er vel både tilgang til og interesse for vintersport en fellesnevner. De som spiller håndball, som helst foregår i vinterhalvåret, er de som i minst grad går langrenn. De som spiller squash er i særlig grad opptatt av alpint, som begge deler preges av raskt tempo. De som holder på med aerobics, trener i mindre grad enn de andre med svømming. De ser derfor ut til å være komplementære grener. Flertallet av de som driver med alle andre idrettsgrener, er også opptatt med sykling, som altså kan kombineres med det meste.

### Nesten 3 000 kroner per år

Det er ikke gratis å trene og mosjonere. Ifølge vår undersøkelse bruker voksne mosjonister i gjennomsnitt snaut 2 800 kroner per år på disse aktivitetene. Da er utgifter til utstyr, turer, startkontingenter, medlemskap, billetter og så videre tatt med. Barna bruker i gjennomsnitt omtrent 500 kroner mindre enn de voksne. Blant barna er forskjellen liten mellom gutter og jenter. Blant de voksne er det mer enn 1 000 kroner mindre i utlegg for kvinner enn for menn.

### Unge gutter bruker mest penger

Gutter i alderen 16-24 år er de som i særlig grad bruker penger på trening/mosjon. For dem går mer enn 5 600 kroner

Tabell 7.5. **Utgifter i kroner til trening/mosjon siste 12 måneder, blant dem som trener minst én gang i måneden, etter alder. Avrundete tall**

	Alle	Menn	Kvinner
6-15 år .....	2 200	2 300	2 100
16-79 år .....	2 800	3 400	2 200
6-10 år .....	1 500	1 700	1 300
11-15 år .....	2 900	2 900	2 900
16-24 år .....	4 500	5 700	3 300
25-44 år .....	3 300	3 900	2 700
45-66 år .....	1 700	2 300	1 200
67-79 år .....	560	550	570

Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

til dette. Jentene i samme aldersgruppe bruker godt over 2 000 kroner mindre. Personer i aldersgruppen 67-79 år bruker bare en tidel av det ungguttene gjør til mosjon.

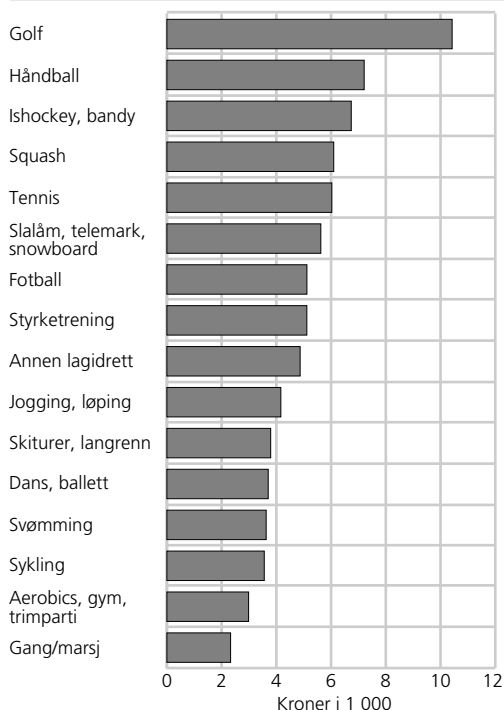
Det er ingen direkte lineær sammenheng mellom folks husholdningsinntekt og bruk av penger til mosjonsaktiviteter. Det er likevel de som tjener mest, som også bruker mest til slikt. De som tjener 500 000 kroner eller mer, bruker mer enn dobbelt så mye som dem som har husholdningsinntekt på under 300 000 kroner.

Det er ikke mulig å skille ut utgifter i forhold til enkeltaktiviteter. Men ser vi på de som har oppgitt at de mosjonerer innenfor de ulike aktivitetsområdene, og ser på hvilke utgifter de generelt har til sine aktiviteter, gir det et nokså godt bilde av hvilke aktiviteter det brukes mest og minst penger til.

### Golfere bruker mest penger

De som spiller golf, er de som har klart størst utgifter til sine treningsaktiviteter. Dette henger sammen med at utstyret er dyrt, men også at det er høye medlemskontingenter for å få tilgang til en golfbane. Deltakere i håndball, ishockey, squash

Figur 7.2. Utgifter i kroner til trening eller mosjon blant de som driver med de ulike idrettsaktiviteter. 16-79 år



Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

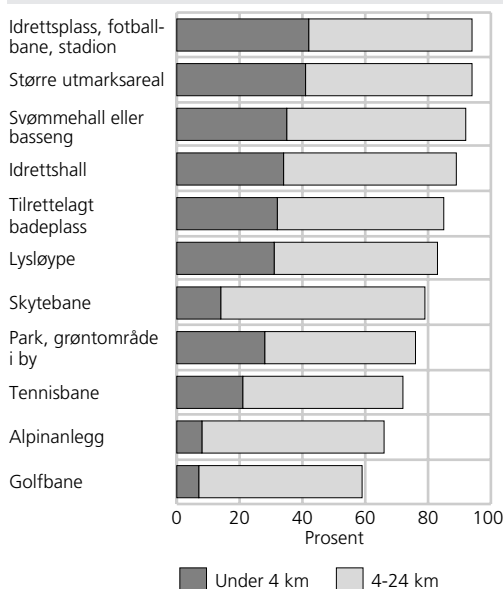
og tennis har også forholdsvis store utgifter. Dette kan skyldes utstyr og leie av lokaler for trening, men det kan også henge sammen med at de som driver med dette i stor grad driver med andre idrettsaktiviteter hvor det også er betydelige kostnader. De idrettsgrenene hvor utgiftene er på 4 000 kroner eller mindre, utmerker seg med at de til dels er utendørsaktiviteter, at det ikke er lagidretter hvor reiseutgifter kan bety en del, og at det i liten grad er organiserte aktiviteter. Dessuten er det slik at de som utøver disse aktivitetene, er mindre aktive innenfor andre grener i forhold til de som har større utgifter.

### Idrettsplasser og utmarksareal lettest tilgjengelig

Vi har hittil sett på de aktivitetene nordmenn utfører innenfor trening og mosjon. En viktig forutsetning for disse aktivitetene er tilgjengeligheten av anlegg og andre tilbud hvor slike aktiviteter kan finne sted.

Svært mange nordmenn har tilgang til trenings- og mosjonstilbud innenfor en rekkevidde på 20-30 minutter med bil. Atskillig færre har slike tilbud innenfor gang- eller sykkelavstand. Minst 90 prosent kan komme til idrettsplass/fotballbane, større utmarksareal, svømmehall og idrettshall med en reise på under 25 km. Derimot må 40 prosent reise mer enn 25 km for å komme til en golfbane. En tredel av befolkningen har også lang reise til nærmeste alpinanlegg. Minst 40 prosent kan komme seg til en idrettsplass eller større utmarksareal til fots eller med

Figur 7.3. Avstand til ulike tilbud for personer 16-79 år. Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

sykkel. Dette gjelder under 10 prosent av dem som skal til alpinanlegg eller golfbane.

I et land som er så ujevnt som Norge, både topografisk og bosettingsmessig, er det naturlig at slike tilbud ikke er like lett tilgjengelige over alt. Likevel er ikke forskjellen i tilgjengelighet spesielt stor når vi ser på storbyer, mindre byer og tettsteder. Men de som bor i spredtbygde strøk, har i særlig grad lang vei til ulike treningstilbud. Likevel er det også i spredtbygde strøk minst én av fem som har under 4 km til idrettsplass, større utmarksareal, lysløype og tilrettelagt badeplass.

Ikke i noe bostedsstrøk er det mer enn en av fem som har golfbane, alpinanlegg eller skytebane mindre enn 4 km unna. Skytebane ser for øvrig ut til å være det tilbudet som er jevnest fordelt i forhold til bostedsstrøk; de aller fleste har ganske lang vei dit.

### **Best tilgang til idrettsplass og -hall på Sør- og Sørvestlandet**

Det er ikke nødvendigvis slik at folk i Oslo-området har best tilgang på slike tilbud, mens det er dårligst i Nord-Norge. Det er i Agder/Rogaland det er størst andel av befolkningen som har under 4 km til nærmeste idrettsplass, større utmarksareal, idrettshall, tilrettelagt badeplass og park/grøntområde. Skytebane er lettest tilgjengelig for dem som bor i Trøndelag. Likevel har befolkningen i Oslo/Akershus kortest vei både til svømmehall, tennisbane og alpinanlegg. Det er også slik at befolkningen i Nord-Norge har lengst vei til både idrettsplass og golfbane. Tilgangen til lysløype er omtrent like god i Nord-Norge som på Østlandet.

### **Større utmarksareal brukes mest**

Hele to av tre voksne som bor mindre enn 25 km unna et større utmarksareal,

benytter dette området til trening eller mosjon i løpet av en 12-månedersperiode. I gjennomsnitt bruker de det omtrent hver 14. dag. Halvparten av dem som har tilgang til park eller grøntområder i by, benytter dette i løpet av et år. I gjennomsnitt benyttes det omtrent hver tredje uke. Nesten like stor andel benytter tilrettelagte badeplasser.

En av fire som bor mindre enn 25 km unna en lysløype, benytter dette tilbudet. Omtrent en av fem benytter idrettsplasser, det samme gjelder idrettshaller. Men mens lysløyper i gjennomsnitt benyttes 5,4 ganger per år, benyttes idrettsplasser og idrettshaller henholdsvis 7,6 og 9,7 ganger. Denne forskjellen skyldes nok at bruken av lysløyper er klart sesongpreget.

Noen flere enn hver tiende person med tilgang til alpinanlegg benytter det i løpet av en 12-månedersperiode. Færre benytter en tilgjengelig skytebane eller tennisbane. Bare en av tyve benytter golfbane hvis de har en tilgjengelig innen for 25 km. Når disse tilbudene brukes lite, skyldes dette neppe bare mangel på interesse.

### **Flest barn bruker svømmehall, badeplass og utmark**

I aldersgruppen 6-15 år er bruksandelen høyere enn i den voksne gjennomsnittsbefolkningen for alle tilbudene. (Barn er ikke spurt om bruken av golfbaner og skytebaner.) Godt over 80 prosent benytter svømmehall, tilrettelagte badeplasser og større utmarksareal. I underkant av 60 prosent benytter en tilgjengelig park eller et grøntområde. Likevel blir dette mest brukt, med over 25 ganger per år. Over dobbelt så mange barn som voksne benytter lysløyper, alpinanlegg og tennisbaner. Tennisbaner er likevel det tilbudet barna i minst grad benytter; 1,8 ganger per barn i året.

Tabell 7.6. Andel av de som bor under 25 km unna som bruker trenings-/ mosjonstilbud og antall ganger de bruker dem, etter alder

	6-15 år		16-79 år	
	Andel	Antall	Andel	Antall
Idrettsplass, fotballbane, stadion .....	63	21,1	19	7,6
Større utmarksareal .....	81	24,8	66	26,4
Svømmehall eller -basseng .....	86	17,8	33	6,7
Idrettshall .....	57	20,3	19	9,7
Tilrettelagt badeplass .....	85	18,9	47	8,5
Lysløype .....	54	5,0	25	5,4
Skytebane .....	.	.	8	1,9
Park, grøntområde i by .....	57	26,9	50	19,9
Tennisbane .....	16	1,8	6	1,4
Alpinanlegg .....	35	3,2	12	1,7
Golfbane .....	.	.	5	2,0

. =Spørsmålet er ikke stilt.

Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997.

Hvilke trenings- og mosjonstilbud som benyttes mye og lite, varierer ikke så mye med alder. I alle aldersgrupper er det større utmarksareal som benyttes av flest. Blant personer 25 år og over er det også dette tilbudet som blir oftest benyttet. Blant de unge i alderen 16-24 år er det likevel idrettshallene som blir mest brukt, med i gjennomsnitt 25,8 ganger per år. I alle aldersgrupper er det golfbaner, tennisbaner og skytebaner som blir minst brukt.

#### To av tre har gang-/sykkelvei nær hjemmet

To av tre personer har gang- eller sykkelvei innen én km fra boligen. Dette gjelder både barn og voksne. Mens det i byene og andre tettbygde strøk er omtrent 80 prosent som har så kort avstand til et slikt tilbud, gjelder det bare en av fire blant dem som bor i spredtbygde strøk. De som bor innen én km har i gjennomsnitt 230 meter til nærmeste gang- og sykkelvei.

#### De yngste og de eldste bruker gang-/sykkelvei mest

Nesten to av tre barn i alderen 6-15 år bruker gang-/sykkelvei mer eller mindre

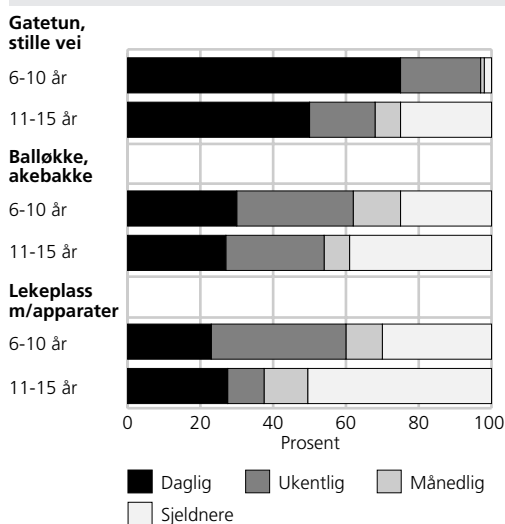
daglig hvis den er innen én km fra hjemmet. Bruken er særlig stor blant de eldre barna. Blant de voksne er det i gjennomsnitt en av tre som bruker et slikt tilbud daglig dersom de har det i nærheten. Det er særlig unge og eldre som bruker et slikt tilbud mye. Mens om lag en av fire i aldersgruppen 67-79 år bruker dette tilbudet månedlig eller sjeldnere, er det mer enn en av tre i aldersgruppen 25-44 år. Både blant barn og voksne er det liten forskjell mellom kjønnene i bruken av gang-/sykkelvei.

Blant barna er det nesten åtte av ti som sier de har gatetun eller stille vei de kan leke i innen én km fra hjemmet. Omtrent like mange bor i nærheten av en balløkke, akebakke eller lignende, mens noe mer enn sju av ti bor i nærheten av en lekeplass med apparater.

#### Tre av fire småbarn leker i gatetun eller stille vei daglig

Tre av fire barn i alderen 6-10 år er dagligbrukere av gatetun eller stille vei hvor de kan leke, dersom de har dette innen én km fra hjemmet. Blant eldre barn er det 50 prosent som bruker et slikt tilbud

Figur 7.4. Hvor ofte brukes gatetun/stille vei, balløkke/akebakke egnet for barn og lekeplass med apparater blant barn som har disse tilbudene innen én km fra hjemmet, etter alder. Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsen 1997, Statistisk sentralbyrå.

daglig. I underkant av 30 prosent benytter nærliggende balløkker eller akebakker daglig, mens omtrent 25 prosent benytter lekeplasser med apparater så ofte. Mens 30 prosent av småbarna sjelden eller aldri benytter nærliggende lekeplasser, er andelen omtrent 50 prosent blant de eldre barna.

Mens omtrent 70 prosent av guttene benytter gatetun eller stille vei daglig, gjelder det bare i overkant av 50 prosent av jentene. Guttene bruker også balløkker og akebakker mer en jentene. Derimot er jentene i større grad dagligbrukere av lekeplasser med apparater.