

Over 80 og fortsatt fysisk aktiv

70
prosent
av dem over 80 år
trener ukentlig

Å passere 80 år trenger ikke innebære å bli fysisk passiv. 57 prosent av menn i aldersgruppen 80-89 år trener tre ganger eller mer hver uke. For de eldre kvinnenes del trener 37 prosent like ofte. Det er liten forskjell mellom personer tidlig i 80-årene og dem som er nærmere 90, i begge gruppene er det kun hver femte som aldri trener.

Befolkningen i Norge eldes. Da blir det viktig at de eldste holder seg mest mulig i fysisk aktivitet og har god helse lengst mulig. Statistikken viser at det ikke står så dårlig til som mange kanskje har trodd. I «Omsorgsplan 2015» fra Helse- og omsorgsdepartementet står det følgende: Regjeringen legger vekt på kultur, aktivitet og trivsel som helt sentrale og grunnleggende elementer i et helhetlig omsorgstilbud.

Trener ofte, tross høy alder

Hvor ofte trener eller mosjonerer personer i aldersgruppen 80-89 år på fritiden? Selv om de eldste holder seg mer i ro, trener likevel 70 prosent i denne gruppen en gang i uka eller mer. Blant 67-79-åringene er andelen 80 prosent. Det betyr at et stort flertall i begge disse gruppene har ganske mye fysisk aktivitet på fritiden.

Blant de mer aktive trener halvparten av 67-79-åringene 3-4 ganger i uka eller mer, mens de som er 80-89 år, ikke ligger langt etter med sine 46 prosent. Blant de mest aktive trener hver fjerde blant 67-79-åringene daglig. Det samme gjør omtrent hver tredje blant 80-89-åringene. Det er altså flere som trener eller mosjonerer svært ofte i den aller eldste aldersgruppen enn i aldersgruppen 67-79 år.

Bare 18 prosent, eller omtrent hver femte i aldersgruppen 80-89 år trener aldri (se tabell 1). I aldersgruppen 67-79 år, oppgir 10 prosent at de aldri trener.

Flere kvinner enn menn trener aldri

Det er menn som er mest fysisk aktive, viser våre tall. 25 prosent av kvinnene trener aldri, mot 10 prosent av mennene (se figur 1).

Ser vi på dem som trener tre ganger eller mer i uka, er det også menn som er mest aktive, 57 prosent blant menn og 37 prosent blant kvinner trener ofte. Forskjellen mellom 80-84-åringene og 85-89-åringene er derimot liten. I begge grupper er det 25 prosent som aldri trener eller gjør det sjeldnere enn hver måned. I den yngste gruppen trener 47 prosent tre ganger i uka eller mer. I den eldste gruppen er andelen 45 prosent, altså omtrent det samme.

Tabell 1. Hvor ofte man driver med fysisk aktivitet på fritiden for å trene eller mosjonere. Alle og etter alder. 80-89 år. 2013. Prosent

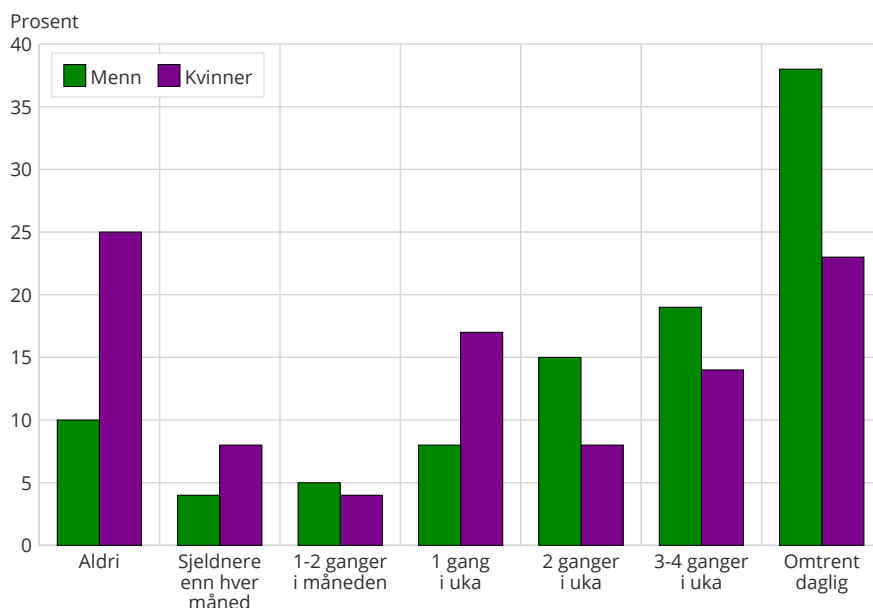
	Aldri	Sjeldnere enn hver mnd.	1-2 ganger i mnd.	1 gang i uka	2 ganger i uka	3-4 ganger i uka	Omtrent daglig
Alle 80-89 år	18	6	4	13	11	16	30
80-84 år	18	7	5	11	12	17	30
85-89 år	20	5	4	16	9	15	30

Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013, Statistisk sentralbyrå.



Odd Frank Vaage
er sosiolog og seniorrådgiver i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for levekårsstatistikk.
(odd.vaage@ssb.no)

Figur 1. Hvor ofte man driver med fysisk aktivitet på fritiden for å trene eller mosjonere, etter kjønn. 80-89 år. 2013



Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013, Statistisk sentralbyrå.

Gjennomsnittet for befolkningen generelt mellom 16 og 79 år er 50 prosent. Dette forteller oss at 85-89-åringene ikke ligger langt unna gjennomsnittet når det gjelder å trene og mosjonere mye.

Helst fotturer blant de eldste

Hva gjør folk i 80-årene når de trener? Den største gruppen oppgir å drive med «annen idrett», hele 41 prosent. Av disse har åtte av ti gått fotturer, til dels i skog og mark, eller vært på spaserturer. De fleste har tatt beina fatt, men ifølge svarene har noen brukt sparkstøtting, rullator eller ergometersykel.

En stor gruppe driver med aerobics/gymnastikk eller deltar på trimparti. I overkant av 15 prosent har holdt på med dette i løpet av de siste 12 månedene, og andelen gjelder både for menn og kvinner, og i begge de eldste aldersgruppene, 80-84 og 85-89 år (se tabell 2). En betydelig gruppe driver med styrketrening. Slik trening er noe mer populært hos menn enn hos kvinner.

Andre vanlige aktiviteter er svømming, sykling, organisert dans og jogging. 5 prosent svarer at de har vært på skitur. Siden dette er en typisk sesongidrett, skjuler det seg en betydelig andel bak dette tallet. Ikke mer enn 2 prosent har drevet med golf. Ingen eller svært få har svart at de er aktive med alpint, racket-idretter, kampsport, friidrett, skøyteløp, ballspill og ishockey. Disse aktivitetene er derfor ikke tatt med i tabellene 2 og 3.

Tabell 2. Andel som har drevet med fysisk aktivitet på fritiden de siste 12 måneder, etter type aktivitet. Alle og etter kjønn og alder. 80-89 år. 2013. Prosent

	Alle	Menn	Kvinner	80-84 år	85-89 år
Jogge-/løpeturer	5	7	3	6	1
Skiturer/langrenn	5	8	3	6	3
Svømming	10	8	12	11	8
Sykling	8	9	8	8	8
Organisert dans	7	5	8	7	5
Aerobics, gymnastikk, trimparti	17	18	16	18	15
Styrketrening	7	13	1	8	3
Golf	2	3	0	2	1
Annen idrett	41	49	36	39	46
Antall svar	207	86	121	141	66

Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013, Statistisk sentralbyrå.

Ser vi bort fra samlebetegnelsen «annen idrett», er det uten tvil aerobics, gymnastikk og trimparti som står høyest i kurs blant de eldste. Gjennomsnittlig er en person i 80-årene med på slike aktiviteter 18 ganger, sykler 5 ganger, ifører seg joggesko 4 ganger og svømmer 3 ganger per år. Omtrent 10 ganger per år i gjennomsnitt trener denne gruppen styrketrening, en aktivitet som særlig appellerer til menn (se tabell 3).

Regner vi sammen alle aktivitetene, mosjonerer de som er i alderen 80-89 år 35 ganger totalt i løpet av året. Da er ikke «annen idrett» medregnet. Dette er ganske lite i forhold til aktiviteten hos befolkningen mellom 16 og 79 år, som i gjennomsnitt trener 94 ganger per år.

Friluftsliv:

Mest lette spaserter

Vi har hittil sett på om og hvor mye eldre mosjonerer. Mye fysisk aktivitet kan imidlertid også skje som friluftsliv. Statistikken for friluftsliv, fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2014, viser at det særlig er kortere spaserter i nærheten av hjemmet de i aldersgruppen 80-89 år tar del i. Nær sju av ti ruslet i nærområdet i løpet av året. Omtrent en av tre har vært på fottur i skog og mark eller på fjellet. En av fire har badet utendørs og en av fem har vært på bær- eller sopptur. En betydelig andel har også vært på fisketur eller på tur med motor- eller seilbåt. Verd å merke seg er det at hver tiende i aldersgruppen 80-89 år svarer at de har vært på skitur som friluftslivsaktivitet i løpet av de siste 12 måneder.

De eldste har i liten grad vært på sykkeltur på sti eller i terreng, på jakt eller ridd hest ute i naturen. Ingen av 80-89-åringene som deltok i undersøkelsen, har vært på skøyetur på islagte vann eller vassdrag eller stått på ski i alpinanlegg. Sammenligner vi denne aldersgruppen med 67-79-åringene, viser det seg at de eldste deltakelse er betydelig lavere. Dette gjelder de aller fleste friluftslivsaktivitetene.

Eldre menn mer ivrige friluftsmennesker...

Også i friluftslivet er menn mer aktive enn kvinner, slik det gjaldt mosjon og trening. Det gjelder alle friluftslivsaktivitetene. Mens 33 prosent av menn har badet utendørs de siste 12 månedene, gjelder det 18 prosent av kvinnene. 22 prosent av mennene har vært på fisketur, 5 prosent av kvinnene (se tabell 4).

Aktivitetsnivået er noe lavere blant 85-89-åringene enn blant dem som er i første halvdel av 80-årene. Særlig gjelder dette bading utendørs og skiturer. 12 prosent i den yngre gruppen har vært på skitur siste 12 måneder, mot 5 prosent av de eldste. Forskjellen mellom de to gruppene er derimot nokså liten når det gjelder spaserter og fotturer.

... men kvinner går oftere på korte spaserter

Det er spesielt korte spaserter i nærheten av hjemmet de eldste bruker mye tid på når det gjelder friluftsliv. I gjennomsnitt har de eldste gått 74 spaserter i løpet av året. Her er kvinnene de mest aktive, de kan vise til et gjennomsnitt på 80 turer årlig, mens mennene har vært på 64 turer (se tabell 5).

Noen av de eldste beveger seg litt lenger ut enn i nærheten av hjemmet. Denne aldersgruppen har i gjennomsnitt per år vært på 21 fotturer i skog og

Tabell 3. Antall ganger man har deltatt i ulike idrettsaktiviteter siste 12 måneder. Alle og etter kjønn og alder. 80-89 år. 2013

	Alle	Menn	Kvinner	80-84 år	85-89 år
Jogge-/løpeturer	4,1	3,7	4,5	5,6	1,0
Skiturer/langrenn	0,9	1,7	0,2	1,2	0,2
Svømming	3,0	1,6	4,1	2,9	3,2
Sykling	5,2	6,8	4,0	5,0	5,6
Organisert dans	2,8	1,4	4,0	3,2	2,1
Aerobics, gym, trimparti	17,9	23,3	13,7	15,6	23,0
Styrketrening	9,3	18,5	1,9	11,8	3,8
Golf	0,9	1,8	0,2	0,8	1,0
Kampsport	0,1	0,3	0,0	0,2	0,0
Antall ganger totalt ¹	35,0	40,5	30,6	34,4	36,1
Antall svar	207	86	121	141	66

¹ «Annen idrett» er ikke regnet med i dette tallet.

Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013, Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4. Andel som har deltatt i ulike friluftslivsaktiviteter siste 12 måneder. Alle, etter kjønn og alder. 80-89 år. 2014. Prosent

	Alle	Menn	Kvinner	80-84 år	85-89 år
Spasertur i nærheten av hjemmet	69	74	67	70	68
Fottur i skog og mark	34	41	30	36	30
Bading utendørs	24	33	18	31	11
Skitur	10	14	7	12	5
Fisketur	12	22	5	7	2
Sykkeltur i naturomgivelser	6	10	4	8	4
Tur med motor-/seilbåt	13	16	10	13	12
Bær- eller sopptur	18	24	15	20	15
Tur med kano/kajakk/robåt	5	9	2	7	2
På jakt	2	4	0	2	0
Ridetur på hest i naturomgivelser	1	2	0	1	1
Sykkeltur på sti/terreng	2	4	1	3	1
Antall svar	257	118	139	165	92

Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2014, Statistisk sentralbyrå.

mark eller på fjellet. På dette området har mennene vært noe mer aktive enn kvinner. Men begge kjønn har lite å vise til når det gjelder andre friluftstaktiviteter. Ser vi menn og kvinner under ett, har de aller eldste bare badet utendørs et par ganger, og like sjelden har de syklet i naturomgivelser eller gått på skøyter på elver eller vann.

Menn har hatt flere turer ute totalt sett enn kvinnene har. Når det gjelder antall turer, er det liten forskjell mellom 80-84-åringene og 85-89-åringene.

Nye undersøkelser vil kunne gi flere svar

De to undersøkelsene gir ulike innfallsvinkler til fysisk aktivitet. De viser mye av det samme bildet – at de eldste er aktive på mange forskjellige måter. Vi har ikke gode tall på dette området som kan vise oss om det har vært en endring i mosjons- og friluftslivsaktivitetene blant de eldre de seinere åra. Statistisk sentralbyrå har planer om å gjennomføre nye undersøkelser om idrettsaktiviteter i 2016 og friluftsliv i 2017 der de eldre er med. Disse undersøkelsene vil gi oss data som forteller om slike aktiviteter er en økende trend blant eldre, eller om aktiviteten har stagnert. De kan også gi en pekepinn om det bør satses mer på å aktivisere de eldre fysisk som et sykdomsforebyggende og livskvalitetsfremmende tiltak.

Tabell 5. **Antall turer i gjennomsnitt i ulike friluftslivsaktiviteter siste 12 måneder. Alle og etter kjønn og alder. 80-89 år. 2014**

	Alle	Menn	Kvinner	80-84 år	85-89 år
Spasertur i nærheten av hjemmet	73,6	63,6	80,0	72,7	75,3
Fottur i skog og mark	20,8	26,2	17,4	22,5	17,8
Bading utendørs	2,4	4,1	1,3	2,9	1,5
Skitur	1,5	2,9	0,6	1,3	1,8
Fisketur	1,4	3,0	0,3	1,6	1,0
Sykkeltur i naturomgivelser	2,1	3,1	1,5	1,2	3,8
Tur med motor-/seilbåt	1,2	2,5	0,4	1,4	0,8
Bær- eller sopptur	0,9	1,0	0,8	1,0	0,7
Tur med kano/kajakk/robåt	0,3	0,7	0,1	0,3	0,4
På jakt	0,2	0,5	0,0	0,3	0,0
Skøytetur på islagte vann/vassdrag	2,1	2,1	2,1	2,1	2,0
Ridetur på hest i naturomgivelser	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sykkeltur på sti/terreng	0,3	0,5	0,2	0,4	0,1
Antall svar	257	118	139	165	92

Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2014, Statistisk sentralbyrå.

Datagrunnlaget

Artikkelen bygger på rapporten: Fritidsaktiviteter 1997-2014 (Vaage 2015), publisert av Statistisk sentralbyrå 1. juni 2015. Dataene til rapporten er hentet fra levekårsundersøkelsene gjennomført i 2013 og 2014.

Disse undersøkelsene har et større utvalg personer enn tidligere levekårsundersøkelser, slik at det er mulig å gi holdbare tall for gruppens fritidsaktiviteter.

Referanser

Helse- og omsorgsdepartementet: Omsorgsplan 2015. Særtrykk av St.prp. nr. 1 (2007–2008).

Vaage, Odd Frank: Fritidsaktiviteter 1997-2014. Barn og voksnes idrettsaktiviteter, friluftsliv og kulturaktiviteter. [Rapport 2015/25](#). Statistisk sentralbyrå 2015.