



Tid brukt til friluftslivsaktiviteter

Ingrid Haugland, Elisabeth Rønning og Håvard Bergesen Dalen

TALL

SOM FORTELLER

RAPPORTER / REPORTS

2025/13

I serien Rapporter publiseres analyser og kommenterte statistiske resultater fra ulike undersøkelser. Undersøkelser inkluderer både utvalgsundersøkelser, tellinger og registerbaserte undersøkelser.

© Statistisk sentralbyrå

Publisert: 12. juni 2025

Rettet: 26. juni 2025, side 13 og side 42 (tabell 8.1)

ISBN 978-82-587-2015-4 (elektronisk)

ISSN 1892-7513 (elektronisk)

Standardtegn i tabeller	Symbol
Ikke mulig å oppgi tall Tall finnes ikke på dette tidspunktet fordi kategorien ikke var i bruk da tallene ble samlet inn.	.
Tallgrunnlag mangler Tall er ikke kommet inn i våre databaser eller er for usikre til å publiseres.	..
Vises ikke av konfidensialitetshensyn Tall publiseres ikke for å unngå å identifisere personer eller virksomheter.	:
Desimaltegn	,

Forord

Statistisk sentralbyrå presenterer med denne rapporten analyser av befolkningens tidsbruk med spesielt fokus på tid brukt til friluftaktiviteter. Vi ser på utviklingen i tidsbruk over tid, fra den første Tidsbruksundersøkelsen ble gjennomført i 1971 til 2022, da den foreløpig siste Tidsbruksundersøkelsen ble gjennomført av Statistisk sentralbyrå.

Rapporten er utarbeidet av seksjon for inntekts- og leveårsstatistikk i Statistisk sentralbyrå (SSB).

Rapporten er finansiert av Miljødirektoratet.

Statistisk sentralbyrå, 01. juni 2025

Ann-Kristin Brændvang

Sammendrag

Friluftsliv har en viktig kulturell og sosial posisjon i det norske samfunnet, og antas å henge positivt sammen med helse og livskvalitet. I denne rapporten får vi kunnskap om hvor mye tid befolkningen bruker på friluftsliv, og hvordan dette har utviklet seg over tid. Vi får også kunnskap om hvordan tid til friluftsliv har utviklet seg sammenliknet med andre aktiviteter vi gjør i løpet av et døgn.

Befolkningen har helt fra 1970-tallet i gjennomsnitt brukt i overkant av en halv time daglig til friluftaktiviteter. Vi finner en økning i tid til fritid generelt fra 1971 til 2000, og spesielt fra 1971 til 1980, men deretter en liten nedgang i fritiden fra 2000 til 2022. Likevel finner vi en liten økning i befolkningens tid til *friluftaktiviteter* fra 2010 til 2022. Det samlede bildet er at friluftslivet – når deltakelse måles i tid – står minst like sterkt nå som tidligere.

Spaserturer er den mest utbredte friluftaktiviteten i befolkningen. Vi bruker mest tid på friluftaktiviteter i helgene. Mesteparten av friluftslivet gjøres på ettermiddagstid mellom 17 og 20 i ukedagene, mens det på helg, gjerne foregår på formiddagen. I løpet av året bruker vi mest tid på friluftaktiviteter i feriene, med en klar topp i juli måned.

Det er omtrent ingen kjønnsforskjeller i tid brukt på friluftaktiviteter, mens vi ser i dataene våre at det er de eldste i alderen 66–79 år som bruker mest tid på friluftaktiviteter. I denne aldersgruppa har mange gått av med pensjon, og det er mer tid tilgjengelig til både friluftsliv og andre fritidsaktiviteter. Når vi ser på utviklingen i tid til fritid generelt, finner vi at kvinner jevnt over hatt litt mindre fritid enn menn, men forskjellene var større i 1971 enn de er i dag. De yngste og eldste i befolkningen har mest fritid på en gjennomsnittsdag, men det er samtidig blant 9-15 åringer, 16-24 åringer og 67-74 åringer at tid til fritid har blitt redusert mest.

Barn og unge bruker i overkant av 7 timer på fritid i 2022. Det har skjedd endringer i barn og unges fritid, blant annet så ser vi at tid til å se på TV, leke og sosialt liv har gått ned, mens blant annet tid til gaming og sosiale medier har økt i takt med at spillkonsoller og mobiletelefoner har blitt mer tilgjengelig og vanlig. Tid til idretts- og friluftaktiviteter har imidlertid også økt på de 20 årene vi har målt barn og unges tidsbruk (9-15 åringer), og de bruker i underkant av 1 time til dette på en gjennomsnittsdag. Vi ser at de yngste barna er de som deltar mest på organiserte fritidsaktiviteter. Gutter bruker noe mer tid på friluftaktiviteter enn jenter.

Abstract

Outdoor life holds an important cultural and social position in Norwegian society and is believed to be positively associated with health and quality of life. This report provides insights into how much time the population spends on outdoor activities and how this has developed over time. We also gain knowledge about how time spent on outdoor activities has evolved compared to other activities we do during a day.

Since the 1970s, the population has, on average, spent just over half an hour on outdoor activities. We find an increase in leisure time in general from 1971 to 2000, especially from 1971 to 1980, but then a slight decrease in leisure time from 2000 to 2022. Nevertheless, we find a slight increase in the population's time spent on outdoor activities from 2010 to 2022. The overall picture is that outdoor life – when participation is measured in time – is at least as strong now as it was before.

Walking is the most widespread outdoor activity among the population. We spend the most time on outdoor activities during weekends. Most outdoor activities are done in the afternoons between 5 and 8 PM on weekdays, while on weekends, they usually take place in the mornings. Throughout the year, we spend the most time on outdoor activities during holidays, with a clear peak in July.

There are almost no gender differences in time spent on outdoor activities, while our data shows that the oldest age group (66–79 years) spends the most time on outdoor activities. Many in this age group have retired, and there is more time available for both outdoor and other leisure activities. When looking at the development of leisure time in general, we find that women have consistently had slightly less leisure time than men, but the differences were greater in 1971 than they are today. The youngest and oldest in the population have the most leisure time on an average day, but it is also among 9-15 year-olds, 16-24 year-olds, and 67-74 year-olds that leisure time has decreased the most.

Children and young people spend just over 7 hours on leisure activities in 2022. There have been changes in children's and young people's leisure time, including a decrease in time spent watching TV, playing, and socializing, while time spent on gaming and social media has increased in line with the availability and common use of game consoles and mobile phones. However, time spent on sports and outdoor activities has also increased over the 20 years we have measured children's and young people's time use (9-15 year-olds), and they spend just under 1 hour on this on an average day. We see that the youngest children are the ones who participate the most in organized leisure activities. Boys spend slightly more time on outdoor activities than girls.

Innhold

Forord.....	3
Sammendrag	4
Abstract.....	5
1. Innledning.....	8
2. Om datagrunnlaget	9
2.1. Tidsbruksundersøkelsen som datakilde – hva måler vi?	9
2.2. Datakilder.....	9
2.3. Ulike mål for tidsbruk i rapporten – og tolkning av tidsbrukstall	10
2.4. Kjennermerker brukt i rapporten.....	10
3. Endringer i tidsbruk fra 1970-tallet og fram til 2022	14
3.1. Innledning	14
3.2. Størst endring i tidsbruk hos kvinner	16
3.3. De eldste og yngste har redusert tiden til fritid mest	18
3.4. Mer fritid enn på 1970-tallet, men ingen økning de siste 30 årene	18
4. Endringer i fritidsvaner	19
4.1. Innledning	19
4.2. Både digitale fritidsaktiviteter og friluftslivsaktiviteter har økt i befolkningen	19
4.3. Mer tid til friluftslivsaktiviteter for både kvinner og menn	20
4.4. Tid til friluftsliv har økt mest for de eldre aldersgruppene, og de aller eldste bruker også mest tid på friluftslivsaktiviteter	21
4.5. Tid brukt på friluftsliv har økt de siste ti årene	22
4.6. Barns fritid har endret seg.....	23
4.7. Størst økning i tid til friluftslivsaktiviteter blant jenter.....	24
5. Friluftsliv: utbredelse og tid brukt på ulike aktiviteter	25
5.1. Innledning	25
5.2. Spaserturer er den mest vanlige friluftslivsaktiviteten	25
5.3. Mest tid brukt på friluftslivsaktiviteter i helgene	27
5.4. Bruker mest tid på friluftsliv i ferier	29
5.5. Når på døgnet gjøres friluftslivs- og idrettsaktiviteter?	30
6. Hva kjennetegner de som driver med friluftslivsaktiviteter?	33
6.1. Innledning	33
6.2. Kvinner og menn bruker like mye tid til friluftsliv	33
6.3. Små forskjeller mellom inntektskvartiler.....	34
6.4. Pensjonister er mest aktive i friluftsliv	35
6.5. Hjemmekontor og friluftsliv.....	35
7. Friluftsliv, livskvalitet og helse.....	37
7.1. Innledning	37
7.2. Personer med høy livskvalitet driver mer med friluftsliv	37
8. Barn og unges deltakelse i idrett og friluftsliv i 2022.....	40
8.1. Innledning	40
8.2. Hva bruker barn og unge fritiden sin på?	41
8.3. De yngste barna bruker mer tid på gaming	42
8.4. De yngste mest aktive i organisert idrett og friluftsliv	43
8.5. Barn- og unge som driver med organiserte aktiviteter bruker mer tid på friluftsliv	44
8.6. Hvor mye tid bruker barn på ulike friluftslivsaktiviteter?	45
8.7. Gaming og tid brukt til friluftslivsaktiviteter.....	46
8.8. Mange barn og unge gjør friluftslivsaktiviteter på ettermiddagene	46

8.9. Hva kjennetegner barn og unge som driver med friluftsliv?	48
Referanser	49
Vedlegg A: Endringer i tidsbruksvaner.....	52
Vedlegg B: Endringer i tidsbruksvaner.....	55
Vedlegg C: Friluftslivsaktiviteter: utbredelse og tid brukt på ulike aktiviteter.....	58
Vedlegg D: Hva kjennetegner de som driver med friluftslivsaktiviteter?.....	59
Vedlegg E: Barn og unges deltakelse i idrett og friluftsliv i 2022.....	61
Figurregister	62
Tabellregister	63

1. Innledning

Friluftslivet har en sterk posisjon i Norge, og det er bred politisk enighet om at friluftsliv er et viktig sosialt gode som skal være tilgjengelig for hele befolkningen. I Stortingsmelding om friluftsliv (Meld. St. 18 (2015– 2016)) understrekes det at friluftsliv – gjennom verdifulle naturopplevelser – kan bidra til fysisk aktivitet og økt livskvalitet.

Utover de sosiale og helsemessige fordelene er det flere årsaker til at friluftslivet har en sentral plass i det norske samfunnet. For det første er friluftslivet lett tilgjengelig: allemannsretten sikrer fri ferdsel i utmark. For det andre er mange former for friluftsliv i utgangspunktet lite kostnads-krevende. Å oppholde seg og ta inn naturopplevelser koster i seg selv ingenting. Selv om man trenger visse forkunnskaper, gjør lave kostnader at friluftslivet i utgangspunktet er tilgjengelig for store deler av befolkningen. For det tredje har de fleste i Norge relativt lett tilgang til grøntområder, enten de bor i bygd eller by, noe som ytterligere legger til rette for deltakelse i friluftslivsaktiviteter.

Statistisk sentralbyrå ga i 2023 ut rapporten «Friluftsliv i Norge» der vi sammenfattat informasjon om befolkningens friluftsliv basert på SSBs Levekårsundersøkelser (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen. 2023). Denne rapporten ga en bred oversikt over langsiktige trender i deltakelse i ulike friluftslivsaktiviteter og hvilke grupper i befolkningen som driver (mest og minst) med friluftsliv. Det rapporten derimot ikke sa noe om, var hvor mye *tid* folk bruker på friluftsliv. I denne rapporten bruker vi SSBs Tidsbruksundersøkelser til å se på hvor mye tid befolkningen bruker på friluftsliv i forhold til andre aktiviteter. Ved hjelp av dagboksdata har et utvalg av befolkningen notert hva de gjør i to døgn. Basert på disse dataene kan vi si noe om hvordan befolkningen fordeler tiden sin gjennom døgnet mellom arbeid, husarbeid, søvn, hvile og fritid, og hvordan dette ser ut i ukedager og i helger og gjennom året.

Hovedformålet med rapporten er altså å få kunnskap om hvor mye tid befolkningen bruker på friluftsliv, og hvordan dette har utviklet seg over tid. Vi skal også se nærmere på hvordan tidsbruk til friluftsliv har utviklet seg sammenliknet med andre aktiviteter vi gjør i løpet av et døgn.

I kapittel 2 presenteres datagrunnlaget og sentrale definisjoner som brukes gjennomgående i rapporten. Kapittel 3 og 4 er viet til beskrivelser av utvikling og endringer i den voksne befolkningens tidsbruk fra 1971 og fram til i dag. Vi skisserer også utviklingen i barns tidsbruk (9-15 år) de siste 20 årene på et overordnet nivå. Videre ser vi nærmere på hvilke endringer vi ser i fritidsvaner i befolkningen. Bruker befolkningen mer tid til friluftsliv nå enn før, eller har andre fritidsvaner overtatt?

I andre halvdel av rapporten (kapittel 5, 6 og 7) ser vi nærmere på fritids- og friluftsvaner i befolkningen i 2022. Vi viser hvordan friluftsliv- og fritidsvaner fordeler seg gjennom en uke og gjennom året og ulike variasjoner i befolkningen når det gjelder tid til friluftsliv. Hvilke grupper bruker mer tid på friluftslivsaktiviteter enn andre? Til slutt i rapporten (kapittel 8) ser vi nærmere på hvordan barn og unge 9-19 år fordeler tiden sin, og hvor mye tid de bruker på friluftslivsaktiviteter.

2. Om datagrunnlaget

2.1. Tidsbruksundersøkelsen som datakilde – hva måler vi?

Formålet med Tidsbruksundersøkelsen er å kartlegge og beskrive dagliglivet i sin helhet og hvordan vi fordeler tiden vår på ulike aktiviteter gjennom døgnet. Fordelen med denne måten å kartlegge tidsbruk på er at vi kan se hvordan tid brukt, for eksempel på friluftsliv, henger sammen med andre aktiviteter i livet vårt. Fordi undersøkelsesperioden for Tidsbruksundersøkelsen dekker alle dager i et helt år kan vi få oversikt over gjennomsnittlig tidsbruk både over døgnet, på ulike ukedager og gjennom året. Tidsbruksundersøkelsen gir oss innsikt i når ulike aktiviteter utføres, og hvilke aktiviteter som kommer før og etter. Metoden med dagbøker gjør at vi kan studere både hva dagen inneholder, og hvordan den er organisert (Holmøy et al., 2012).

2.2. Datakilder

Tidsbruksundersøkelsen har blitt gjennomført omtrent hvert 10. år siden 1971. I 2022 ble et utvalg på 8841 personer i alderen 9-79 år trukket ut til å delta i undersøkelsen, 34 prosent, eller 3077 personer deltok. Tidsbruksundersøkelsen 2022 ble gjennomført fra oktober 2022 til oktober 2023. Dataene ble samlet inn ved hjelp av en webapplikasjon som deltakerne hentet opp på mobiletelefon, nettbrett eller PC. Tidligere år har tidsbruksdataene blitt samlet inn ved hjelp av papirdagbøker. I undersøkelsen ble de bedt om å føre opp hva de gjorde i to døgn. De skrev inn hva de gjorde, hva de eventuelt gjorde samtidig, hvor de var og hvem de var sammen med så detaljert som intervaller på 10 minutter.

I denne rapporten benytter vi tall fra alle Tidsbruksundersøkelsene som er gjennomført i Norge:

- Tidsbruksundersøkelsen 1971
- Tidsbruksundersøkelsen 1980
- Tidsbruksundersøkelsen 1990
- Tidsbruksundersøkelsen 2000
- Tidsbruksundersøkelsen 2010
- Tidsbruksundersøkelsen 2022

Utvalgene har dekket ulike aldersgrupper opp gjennom årene. Når vi ser på utvikling over tid og sammenlikner helt tilbake til 1971 har vi derfor vært nødt til å avgrense utvalget til personer i alderen 16 til 74 år. For årene 2000, 2010 og 2022 har også barn i alderen 9 til 15 år deltatt i undersøkelsen, så når vi ser på utvikling over tid for barn er det tidsperioden fra 2000 og fram til i dag vi ser på.

Tabell 2.1 Nøkkelinformasjon om de ulike Tidsbruksundersøkelsene. 1971-2022

	Brutto- utvalg	Netto- utvalg	Svar- prosent	Type datainnsamling	Alder på utvalg	Vektete tall
Tidsbruksundersøkelsen 1971	5 215	3 541	67,9	Personlig intervju + papirdagbok	16-74 år	Nei
Tidsbruksundersøkelsen 1980	5 049	3 307	65,4	Personlig intervju + papirdagbok	16-74 år	Nei
Tidsbruksundersøkelsen 1990	4 862	3 097	64,0	Personlig intervju + papirdagbok	16-79 år	Nei
Tidsbruksundersøkelsen 2000	6 470	3 211	49,6	Personlig intervju + papirdagbok	9-79 år	Ja
Tidsbruksundersøkelsen 2010	8 278	3 975	48,0	Telefonintervju + papirdagbok	9-79 år	Ja
Tidsbruksundersøkelsen 2022	8 841	3 077	34,8	Telefonrekruttering, webskjema + webdagbok	9-79 år	Ja

Som vi ser av tabell 2.1 ble det først innført vektorer for å justere for frafallet fra undersøkelsen i 2000. Mer informasjon om vektene finnes i Dokumentasjonsrapportene knyttet til undersøkelsene (Holmøy et al., 2012; Rønning, 2002; Seferi et al., 2025)

2.3. Ulike mål for tidsbruk i rapporten – og tolkning av tidsbrukstall

I rapporten benytter vi tre ulike mål på tidsbruk:

- Det første målet, og det som blir brukt mest i rapporten, er tidsbruk blant alle. Det viser gjennomsnittlig tid brukt på en aktivitet i hele befolkningen eller innenfor en hel gruppe av befolkningen, for eksempel kvinner. Tidsbruk blant alle inkluderer både dem som har brukt tid til en aktivitet en gjennomsnittsdag, og dem som ikke har gjort det, det vil si at de har null minutter til denne aktiviteten.
- Det neste målet er andelen som har utført aktiviteten. Det viser hvor stor prosentandel som har utført en aktivitet en gjennomsnittsdag.
- Det siste målet er tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten. Dette viser hvor mye tid de som har utført aktiviteten en gjennomsnittsdag har brukt på dette.

Tidsbruksdata viser tidsbruk på samfunnsnivå, og det er grupper eller hele befolkningens tidsbruk, som belyses. Endringer på samfunnsnivå kan skyldes forandringer i befolkningens sammensetning eller forandringer i ulike grupperes tidsbruk. En økning i andelen kvinner i inntektsgivende arbeid vil for eksempel bidra til at aktivitetsmønsteret i denne gruppen veier tyngre i de aggregerte gjennomsnittene. I slike tilfeller kan gjennomsnittstallene for befolkningen endre seg selv om både kvinner med og uten inntektsgivende arbeid bruker tiden sin som før. Gjennomsnittet for alle vil også endre seg hvis en del av befolkningen endrer sine vaner.

Tidsbruksdata samles inn ved at et utvalg i befolkningen fører opp hva de gjør to bestemte påfølgende dager da de deltar i undersøkelsen. Det betyr at andelstall, altså hvor mange prosent av befolkningen som svarer at de gjør en aktivitet, vil være annerledes enn hvis vi spør om hva man har gjort siste uke, siste 14 dager eller siste 12 mnd. Aktiviteter som man gjør sjelden eller aktiviteter som gjøres raskt innimellom andre aktiviteter kan være ekstra sårbare for dagboksundersøkelser, der personer blir bedt om å rapportere det de gjør i to bestemte påfølgende dager. En del friluftslivsaktiviteter – for eksempel jakt – gjør man ganske sjeldent. Dette fører til veldig små tall, og i denne rapporten ser vi derfor mest på den totale mengden tid personer bruker på friluftslivsaktiviteter opp mot andre aktiviteter, og endringer over tid knyttet til dette. Imidlertid ser vi også på en del enkeltaktiviteter i de siste kapitlene i rapporten, men de aller minste aktivitetene er slått sammen til en samlekategori, på samme måte som i rapporten Tidene skifter fra 2012 (Vaage, 2012).

2.4. Kjennemerker brukt i rapporten

Tidsbruksundersøkelsen fordeler døgnet etter følgende hovedkategorier av aktiviteter:

Inntektsgivende arbeid:

- Inntektsgivende arbeid inkluderer tid til alt inntektsgivende arbeid, både innenfor ordinær arbeidstid og overtidarbeid. Også måltider på arbeidsplassen, tid tilbrakt på arbeidsplassen før eller etter arbeidstid (til skifting osv.), pauser og arbeidsreiser er med i hovedgruppen «Inntektsgivende arbeid».

Husholdsarbeid:

- Husholdsarbeid inkluderer tid til all ulønnet produksjon av varer og tjenester. Husholdsarbeid inneholder aktiviteter som husarbeid (f.eks matlaging, oppvask, rengjøring), vedlikeholdsarbeid (stell av hage og tomt, egen oppussing av bolig), omsorgsarbeid (omsorg for egne barn eller andre), kjøp av varer og tjenester (f.eks innkjøp av mat og annet, legebeseøk, gå til frisøren) samt reiser i forbindelse med husholdsarbeid (f.eks bilturen til butikken eller følge og hente barn).

Utdanning:

- Utdanning inkluderer all tid brukt til utdanning, både selve undervisningen (skoletimer, forelesninger, seminarer o.l.), hjemmearbeid knyttet til utdanning, friminutt og pauser på utdanningsstedet og reiser i forbindelse med utdanning.

Personlige behov:

- Personlige behov inkluderer tid brukt til søvn, hvile, personlig hygiene o.l og tid brukt til måltider.

Fritid:

- Fritid inkluderer all tid brukt til fritid, dvs. tid som hverken er inntektsgivende arbeid, husholdsarbeid, utdanning eller tid brukt til personlige behov. Idretts- og friluftaktiviteter, underholdning og kulturliv, sosialt liv, tid brukt til lesing, se på TV, høre på musikk, frivillig arbeid og organisasjonsdeltakelse, håndarbeid, kunst og hobbyaktiviteter, spill, brukt av PC, tid brukt til sosiale medier og reiser i forbindelse med ulike fritidsaktiviteter

I rapporten deler vi videre **fritid** og **friluftslivsaktiviteter** inn på følgende måte, basert på kodeverket i Tidsbruksundersøkelsene:

Koder for fritid i Tidsbruksundersøkelsen

Idrettsaktiviteter: aktiviteter som løping, jogging, styrketrening, trening på treningsstudio, ballspill og all annen idrett, trim og trening.

Friluftslivsaktiviteter: skiturer, andre ski- og akeaktiviteter, gå på skøyter, fotturer i skog, mark og på fjellet, bær- og soppturer i skog og mark, spaserter, sykkelter, bading, soling og svømming, båtturer, jakt og fiske, alle andre turer og friluftaktiviteter samt uspesifiserte idretts- og friluftaktiviteter og aktiviteter i samband med idrett og friluftsliv.

Underholdning og kulturliv: Restaurant- og kafebesøk, være tilskuer på sportsarrangementer, besøk på kino, teater, konsert osv., bibliotekbesøk, dyrepark, botanisk hage og all annen underholdning / kulturbruk.

Sosialt liv: sosialisering med egen husholdning, være på besøk eller ha besøk, være på fest / i selskap, være på utested, telefon- og videosamtaler, samtaler og sosialt samvær ellers.

Tv-titting, musikk, radio: se på TV (direkte eller strømmet), se på DVD, høre på radio (direkte eller strømmet), podcast, høre på musikk (strømmetjenester), LP-plater, CD-plater.

Lesing: lese nyheter (papir eller nett), lese bøker (papir eller nettbrett), annen lesning (magasiner, tidsskrifter, tegneserier etc.).

Frivillig arbeid/organisasjonsarbeid: ulike typer frivillig arbeid og organisasjonsarbeid, religiøs utøvelse, deltakelse i gudstjenester m.m.

Hobby, spill (inkludert gaming) og lek: håndarbeid, kunst- og hobbyaktiviteter, spill og lek

Sosiale medier, kommunisere på ulike plattformer: tid på sosiale medier, YouTube, Twitter m.m. og uspesifisert tid på mobilen.

Koder for friluftslivsaktiviteter

Fisketurer: her føres alle fisketurer, uansett transportmiddel, dvs. både fiske fra land og fiske fra båt.

Båtturer: Her føres turer med motorbåt, seilbåt, robåt, kano, kajakk o.l.

Skiturer: Her føres aktiviteter innenfor langrenn: turer, trim og konkurranser.

Sykkelturer: Her føres sykkeltureturer for turens skyld, og som ikke faller inn under andre turer. Sykling som er transport/reise i forbindelse med andre aktiviteter er ikke inkludert her.

Bading og soling: Her føres både tid på stranda i sola, det å bade og det å svømme for å trene/mosjonere, både innendørs og utendørs.

Spaserturer: her føres kortere turer, som regel på veier, gater o.l.

Fotturer i skog og mark: her føres fotturer i skog, i marka og på fjellet, turer i forbindelse med bærplukking og soppsampling.

Andre friluftslivsaktiviteter: her har vi samlet ski- og skøyteaktiviteter utenom langrenn og aking samt uspesifiserte idretts- og friluftslivsaktiviteter. Andre turer og friluftslivsaktiviteter som ikke passer inn i de andre kategoriene er også inkludert her. Turer i forbindelse med jakt er med her samt aktiviteter som skjer i forbindelse med idretts- og friluftslivsaktiviteter (f.eks. pakking, skifting og venting).

I rapporten fordeler vi tidsbruken til befolkningen etter ulike kjennetegn. I tillegg til kjønn og alder benytter vi kjennetegn skissert under.

Inntektskvartil

Inntektsopplysningene er hentet fra register, med inntekt fra 2022. Variabelen som blir brukt for å se på inntektsnivå er:

ies: inntekt etter skatt per person. Dette viser til summen av husholdningens skattepliktige og skattefrie inntekter, fratrukket skatt, fordelt på antall forbruksenheter i husholdningen. Antall forbruksenheter er beregnet ved bruk av EUs ekvivalensskala, der første voksne får vekt lik 1, neste voksne vekt lik 0,5, mens hvert barn får vekt lik 0,3.

Inntektsgruppene fordeles i fire ulike kvartiler slik:

- Første kvartil: laveste 25 prosent av inntektsfordelingen
- Andre kvartil: nest laveste 25 prosent av inntektsfordelingen
- Tredje kvartil: nest høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen
- Fjerde kvartil: høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen

Økonomisk status

Økonomisk status er basert på personens svar på spørsmål om egen oppfatning av viktigste aktivitet på svartidspunktet. Økonomisk status er gruppert slik:

- Yrkesaktiv
- Student eller elev (inkluderer også verneplikt)
- Pensjonist
- Ufør eller ikke i stand til å arbeide

Sentralitet

Sentralitet er en indeks med verdi for hver enkelt kommune, som måler nærhet til arbeidsplasser og servicefunksjoner. Sentraliteten ligger mellom 0 og 1000. Sentralitetsfordelingen følger standard for sentralitet, som kategoriserer alle kommuner fra 1 (mest sentrale) til 6 (minst sentrale).

- 1 = Mest sentrale kommuner (indeks 925-1000)
- 2 = Nest mest sentrale kommuner (indeks 870-924)
- 3 = Over middels sentrale kommuner (indeks 775-869)
- 4 = Middels sentrale kommuner (indeks 670-774)
- 5 = Nest minst sentrale kommuner (indeks 565-669)
- 6 = Minst sentrale kommuner (indeks 0-564)

Livskvalitet

For å fange opp livskvalitet er det spurt: 'Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?' Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er 'ikke fornøyd i det hele tatt' og 10 er 'svært fornøyd'. Med dette spørsmålet kan man studere hvordan livskvaliteten fortoner seg for i lys av tid brukt på friluftsliv.

Svarene er gruppert slik at svar mellom 0 og 5 angir en lav skåre (lav tilfredshet), og svar mellom 9 og 10 angir en høy skåre (høy tilfredshet). En meningsfull gruppering av lave og høye skårer er avhengig av at man ser på fordelingen i befolkningen. Siden skårene på dette spørsmålet er skjevfordelt, med en overvekt av skårer på den øvre delen av skalaen, medfører dette at også grupperingen av høye/lave skårer må tilpasses for å meningsfullt kunne skille ut de personene som skårer relativt lavt og relativt høyt i forhold til fordelingen i alt. Dette er årsaken til at 'lav tilfredshet' rommer flere skårer enn 'høy tilfredshet'.

Egenvurdert helse

Egenvurdert helse er målt ved hjelp av spørsmålet «Hvordan vurderer du din helse alt i alt? Vil du si at den er...» med svaralternativene 1 - svært god, 2 - god, 3 - verken god eller dårlig, 4 - dårlig, og 5 - Svært dårlig.

I analysene er svaralternativ 1 og 2 slått sammen til kategorien «God helse», alternativ 3 er beholdt uforandret til kategorien «Verken god eller dårlig helse» og svarkategori 4 og 5 er slått sammen til kategorien «Dårlig helse».

Foreldrenes høyeste utdanningsnivå

Målet baserer seg på opplysninger om høyeste fullførte utdanningsnivå fra register. Registeret viser til foreldrene sitt høyeste fullførte utdanningsnivå. Utdanning i rapporten viser til den forelder av barnet med høyeste utdanning. For mer informasjon om inndeling, se Norsk standard for utdanningsgruppering <https://www.ssb.no/klasse/klasseklassifikasjoner/36>

I rapporten er utdanning delt inn slik:

- Grunnskole og videregående utdanning
- Universitet og høyskole, kort og lang

3. Endringer i tidsbruk fra 1970-tallet og fram til 2022

Hovedpunktene i dette kapitlet kan oppsummeres ved:

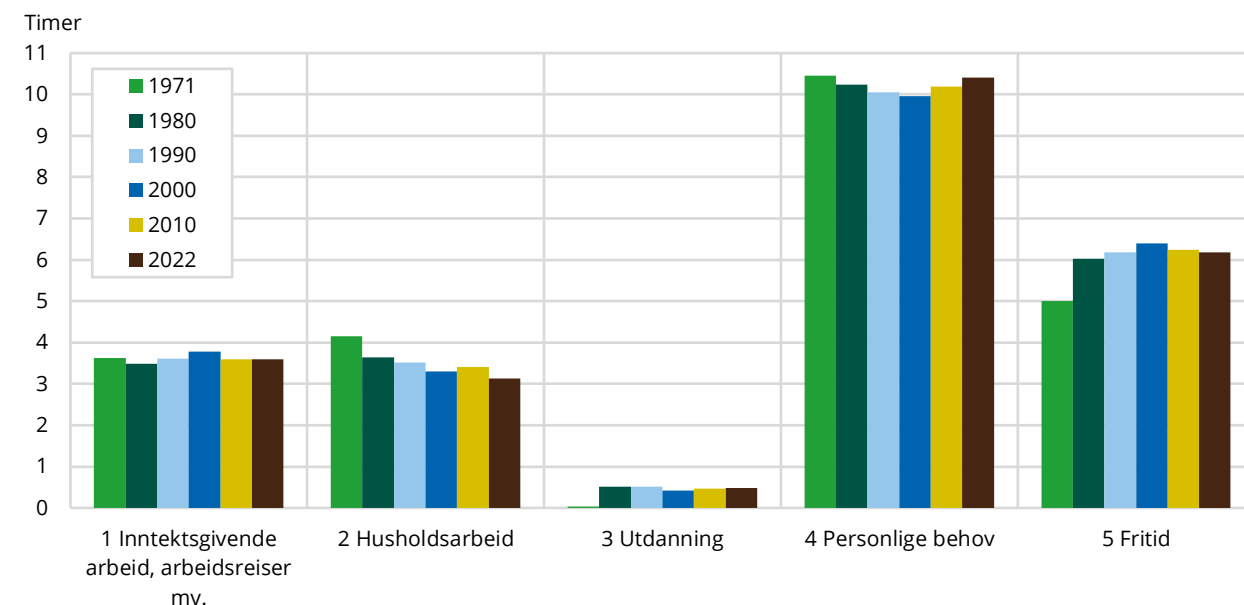
- Tid til fritid økte fra 1971 til 2000 blant annet fordi kvinners tid til husholdsarbeid gikk ned i perioden og menn reduserte noe av tiden sin til inntektsgivende arbeid.
- De siste 30 årene, fra 2000 til 2022, har tid til fritid imidlertid gått noe ned.
- Kvinner har jevnt over hatt litt mindre fritid enn menn, men forskjellene var større i 1971 enn i 2022.
- De yngste og eldste i befolkningen har mest fritid på en gjennomsnittsdag, men det er samtidig blant 9-15 åringer, 16-24 åringer og 67-74 åringer at tid til fritid har blitt redusert mest.

3.1. Innledning

I dette kapitlet skal vi ta for oss hovedlinjene i befolkningens tidsbruk. Har folk fått mer tid utenfor arbeidstid til å fylle med friluftsliv og andre gjøremål, eller har folk mindre fritid enn før? Prioriterer vi annerledes enn tidligere? Tidsbruksundersøkelsen har blitt gjennomført omtrent hvert 10. år siden 1971, og vi kan dermed se nærmere på hvordan tid til fritid har endret seg disse 50 årene. Hvor mye tid bruker befolkningen på inntektsgivende arbeid, husholdsarbeid, personlige behov og fritid? Og har det skjedd endringer i tidsbruken i spesifikke grupper av befolkningen?

For å kunne sammenlikne befolkningens tidsbruk helt tilbake til 1971 avgrenser vi til personer i alderen 16 til 74 år i dette kapitlet. Av figur 3.1 ser vi tid brukt til hovedaktivitetene i tidsbruksundersøkelsen en gjennomsnittsdag. I 1971 brukte vi litt mer enn 4 timer på husholdsarbeid en gjennomsnittsdag mens vi i 2022 brukte omtrent 1 time mindre på slike aktiviteter hver eneste dag. Fra 2010 til 2022 gikk tid brukt til husholdsarbeid ned med 17 minutter en gjennomsnittsdag, eller nær 2 timer mindre per uke. Samtidig ser vi at tid til inntektsgivende arbeid på en gjennomsnittsdag, gikk noe opp fra 1980-tallet og fram til 2000, og deretter ned fra 2000 til 2010, mens det har holdt seg stabilt fra 2010 til 2022. En gjennomsnittsdag er gjennomsnitt av alle dager, både hverdager, helger og ferier. Vi ser at tid til utdanning blant personer 16-74 år jevnt over er veldig lavt, noe som skyldes at majoriteten av befolkningen 16- 74 år ikke er i utdanning.

Tid til fritid økte fra 1971 og fram til 2000, deretter har det vært en liten nedgang. I 1971 brukte befolkningen litt mer enn 5 timer til fritid på en gjennomsnittsdag, i 2022 var tid til fritid økt til litt mer enn 6 timer, en hel time mer per dag og 7 timer mer per uke. Det at tid til husholdsarbeid har gått ned fra 1971 og fram til i dag har gitt oss mer tid til annet, også fritid. Tid til personlige behov, som måltider, søvn og hvile ligger på omtrent samme nivå som i 1971 (se vedleggstabell A1.1 for flere detaljer).

Figur 3.1 Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag. 16-74 år. 1971-2022. Timer og minutter¹

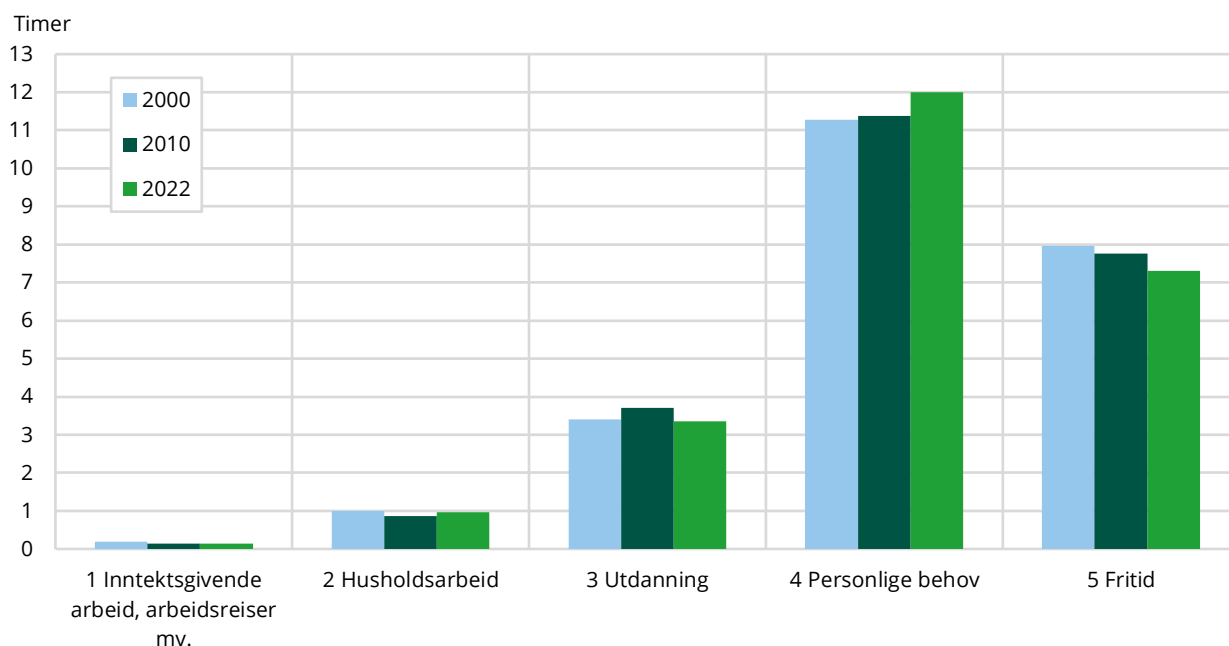
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Videre kan vi si noe om utviklingen i barns tidsbruk de siste 20 årene¹. For barn i alderen 9 til 15 år er de viktigste aktivitetene i løpet av et døgn tid til personlige behov, som å sove, spise og å stelle seg, og skole og fritid. Av figur 3.2. ser vi at barn og unge rapporterer mer tid til personlige behov enn for ti og tjue år siden. 12 timer av døgnet brukes til dette, nesten 50 minutter mer per dag enn i 2000 og 2010. 9-15 åringene sover 9 timer og 41 minutter en gjennomsnittsdag i 2022. Dette er 20 minutter mer enn i 2010. De bruker også mer tid til å spise og å stelle seg enn tidligere. I underkant av 3 ½ time av døgnet går med til skole, noe som kan synes lavt, men i dette målet er både hverdager, helgedager og ferier inkludert.

Foruten skoletiden ser vi at fritid er en viktig del av dagen til barn og ungdommer, men at tiden de bruker på fritid har gått gradvis ned de siste 20 årene. Totalt bruker 9-15 åringene i snitt 7 timer og 19 minutter per dag på fritidsaktiviteter i 2022 mot nesten 8 timer i 2000. Hvis vi sammenlikner barn og unge med den voksne befolkningen (16-74 år), så bruker de nesten en time mer til fritid på en gjennomsnittsdag.

¹ Før 2000 var nedre aldersavgrensning 16 år. Fra og med 2000 ble dette endret til 9 år.

Figur 3.2 Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, 9-15 år. 2000-2022. Timer og minutter¹

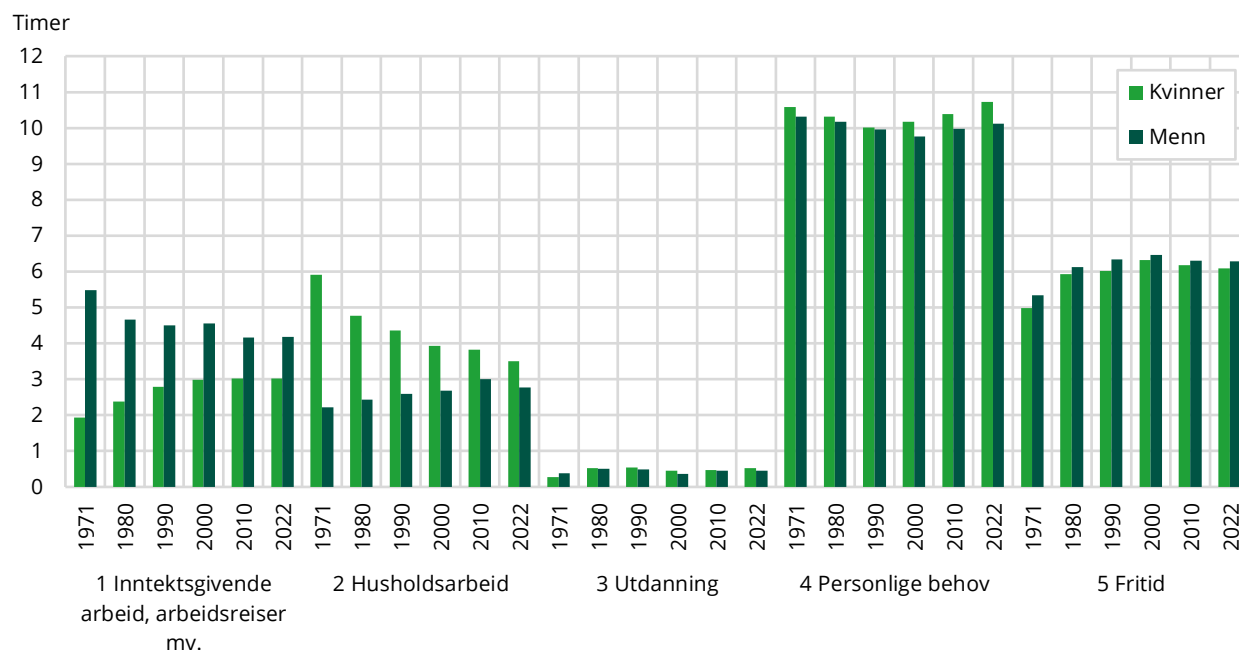
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

3.2. Størst endring i tidsbruk hos kvinner

Når vi ser på hvordan menn og kvinners tidsbruk har endret seg gjennom de siste 50 årene finner vi de største endringene hos kvinner. Kvinner bruker stadig mindre tid på husarbeid og mer tid på inntektsnivende arbeid (figur 3.3) (Rønning, 2024). Fra 1971 og fram til 2022 har kvinner brukt omtrent 2 ½ time mindre tid på husholdsarbeid en gjennomsnittsdag, og 20 minutter mindre enn i 2010. Til tross for at menns tid til husholdsarbeid økte fra 1971 til 2010, har det vært en nedgang også for menn med 14 minutter på en gjennomsnittsdag fra 2010 til 2022. Videre ser vi at kvinners tid til inntektsnivende arbeid økte mye fra 1971 til 2000. Deretter har endringene vært mindre. Menns tid til inntektsnivende arbeid har gradvis gått ned fram til 2010, men holdt seg stabilt de siste 10 årene.

Både menn og kvinner har mer fritid nå enn de hadde på 1970-tallet. Kvinners fritid økte kraftig fra 1971 til 2000, etter hvert som de brukte mindre tid på husholdsarbeid, men tid til fritid har deretter gått litt ned både i 2010 og 2022. Menns fritid har fulgt samme mønster, med en økning fram til 2000, deretter en liten nedgang som har holdt seg stabil.

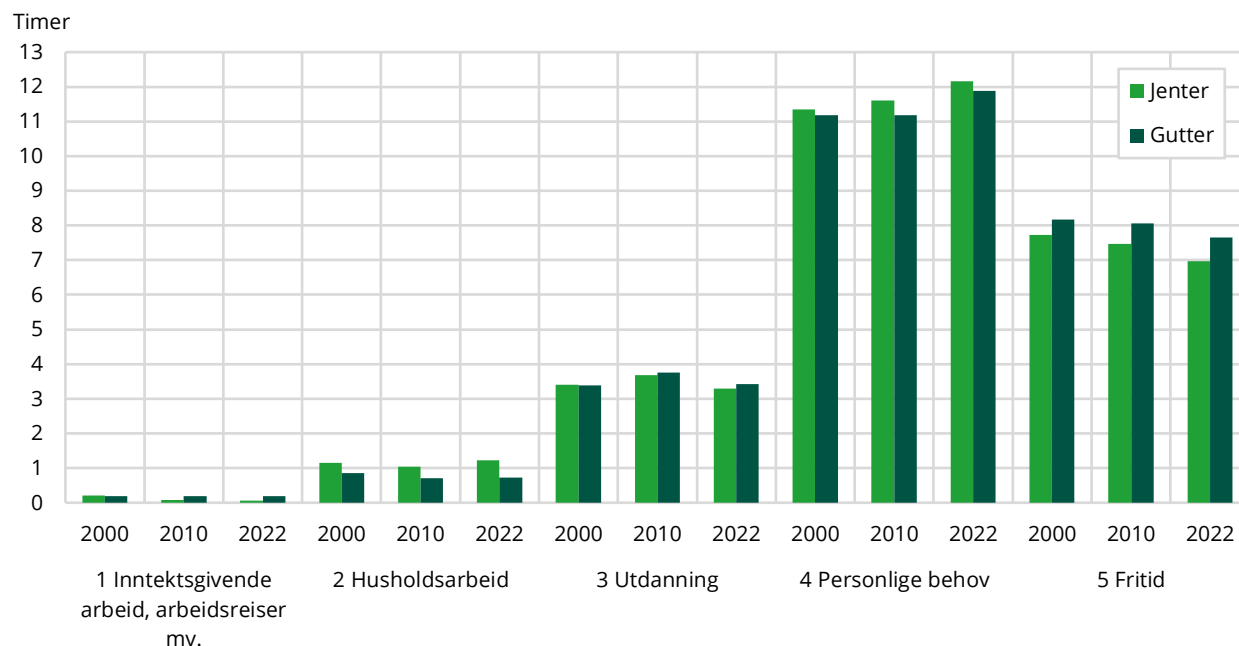
Figur 3.3 Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 16-74 år 1971-2022. Timer og minutter¹

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Ser vi på barnas tidsbruk, bruker jenter mer tid til husholdsarbeid enn gutter (figur 3.4). Dette har også tidligere tidsbruksundersøkelser og artikler vist (Vaage, 2002; Vaage, 2012; Egge-Hoveid, Rønning, 2024). Mens gutter bruker 44 minutter en gjennomsnittsdag til ulike former for husholdsarbeid i 2022, brukte jentene 1 time og 13 minutter. Gutter brukte noe mindre tid til husholdsarbeid i 2022 enn de gjorde i 2000, mens jentene bruker litt mer. Forskjellene er imidlertid små og hovedtendensen er at forskjellene mellom gutter og jenters tid brukt på husholdsarbeid har endret seg lite siden 2000-tallet.

Vi ser også at gutter har mer tid til fritidsaktiviteter enn jenter. Dette har holdt seg relativt stabilt de siste 20 årene. Gutter har 42 minutter mer tid til fritidsaktiviteter enn jenter en gjennomsnittsdag i 2022. Dette utgjør nesten 5 timer i løpet av en uke. Jenter har imidlertid mer tid til personlige behov som søvn, stell og måltider enn gutter, omtrent 15 minutter per dag.

Figur 3.4 Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 9-15 år. 2000-2022. Timer og minutter¹

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

3.3. De eldste og yngste har redusert tiden til fritid mest

Når vi ser på hvordan befolkningen i ulike aldersgrupper har endret tidsbruken sin over tid, ser vi blant annet at de yngste, både 9-15 åringene og 16-24 åringene, hadde mindre tid til fritid i 2022 enn tidligere på 2000-tallet. Vi ser det samme blant de eldste, 67-74 åringene. En forklaring på at de eldste har mindre tid til fritid er at de bruker mer tid på inntekstgivende arbeid nå enn de gjorde før. Blant de yngste er det flere forhold som spiller inn, blant annet at det går med mer tid til personlige behov som søvn, hvile og personlig pleie. Til tross for at disse aldersgruppene har mindre fritid på en gjennomsnittsdag i 2022 enn tidligere, er det likevel de yngste og eldste som har flest timer og minutter til fritid. Deres døgn er ikke i like stor grad bundet opp av inntekstgivende arbeid som personer i alderen 25 – 66 år. Flere detaljer i utvikling i tidsbruk etter alder finnes i vedleggstabell A1.2.

3.4. Mer fritid enn på 1970-tallet, men ingen økning de siste 30 årene

Innledningsvis i dette kapitlet stilte vi spørsmål om befolkningen har fått mer tid til fritid siden 1971, og om dette i så fall gjelder generelt for hele befolkningen, eller om visse grupper skiller seg ut.

Vi finner en økning i tid til fritid fra 1971 til 2000, og spesielt fra 1971 til 1980, men litt nedgang i tid til fritid fra 2000 til 2022. Mindre tid til husholdsarbeid blant kvinner og noe mindre tid til inntekstgivende arbeid blant menn førte til at tid til fritid økte fra 1971 til 2000.

Kvinner har jevnt over hatt litt mindre fritid enn menn, men forskjellene var større i 1971 enn i 2022. De yngste og eldste i befolkningen har mest fritid på en gjennomsnittsdag, men det er samtidig blant 9-15 åringer, 16-24 åringer og 67-74 åringer at tid til fritid har blitt redusert mest.

I neste kapittel ser vi nærmere på *hva* folk gjør på fritiden, og hvordan dette har endret seg over tid.

4. Endringer i fritidsvaner

Hovedpunktene i dette kapitlet kan oppsummeres ved:

- Befolkningen bruker mer av fritiden sin på friluftslivsaktiviteter i 2022 enn i 1990.
- Andre viktige endringer er at man bruker mer av fritiden sin på spill, sosiale medier og avslapping i 2022 enn tidligere og mindre tid på sosialt samvær.
- TV-titting er imidlertid fortsatt den aktiviteten folk bruker mest av fritiden sin på.
- Tid til friluftsliv har økt mest for de eldste i befolkningen.
- Den viktigste endringen i barns fritid er at tid foran TV-skjermen har blitt redusert mens tid foran gaming- og mobilskjermen har økt. Tid til idretts- og friluftaktiviteter har økt.

4.1. Innledning

Hva bruker folk fritiden sin på, og hvordan har dette endret seg over tid? Hvor mye av folks fritid går med til friluftaktiviteter, idrettsaktiviteter, TV-titting, lesing og ulike hobbyer? Ser vi tendenser til at andre fritidsaktiviteter har fortrent tid til friluftsliv eller tar friluftsliv mer plass i folks fritid nå enn før? En av de største samfunnsendringene fra 1990-tallet og fram til i dag er at samfunnet har blitt mer og mer digitalisert: vi har fått internett, PC og mobiltelefoner, vi strømmer medieinnhold og vi har smarte telefoner. Kan vi se disse samfunnsendringene også i hvordan vi bruker tiden vår?

I denne delen skal vi sammenlikne tall fra 2022 med tall fra 1990, 2000, 2010 for befolkningen 16 til 74 år, mens vi for de yngste (9-15 år) har tall for utvikling fra 2000 til 2022.

4.2. Både digitale fritidsaktiviteter og friluftaktiviteter har økt i befolkningen

I 2022 hadde personer i alderen 16 til 74 år 6 timer og 11 minutter til rådighet til fritid en gjennomsnittsdag. Figur 4.1 viser at både i 2000, 2010 og i 2022 gikk det mest fritid med til å se på TV, høre på musikk og radio. Hele 1 time og 53 minutter gikk med til dette i 2022. Da er tid til å se direkte på TV-sendinger, strømme TV-innhold, filmer og serier og det å se på DVD-filmer inkludert. Selv om det fortsatt ble brukt mye tid til TV-titting i 2022, gikk tiden til dette ned med 12 minutter per dag fra 2000 til 2022, eller 1 time og 24 minutter mindre tid til TV-titting på en uke.

I 1990 var sosialt liv det folk brukte aller mest tid på i fritiden sin, faktisk mer enn TV-titting. Vi ser av figur 4.1 at sosialt liv, altså å ha besøk, være på besøk, være ute på byen og være sammen med venner generelt, har hatt en kraftig nedgang, fra hele 2 timer i 1990 til i underkant av 1 time i 2022. Imidlertid er det viktig å være klar over at selv om tid til det vi definerer som sosialt liv har gått ned, kan mange andre fritidsaktivitetene også innebære at man er sammen med andre.

Andre fritidssysler har hatt en motsatt trend. For eksempel har tid brukt til hobby, lek og spill (inkludert gaming) økt, fra 14 minutter på en gjennomsnittsdag i 1990 til 41 minutter i 2022. Dette skyldes nok i stor grad at gaming har blitt mer og mer utbredt, spesielt blant de yngste. Vi ser at andelen som bruker tid på dette på en gjennomsnittsdag ikke har økt, men at de som bruker tid på dette bruker mye tid (se vedleggstabell B1.1).

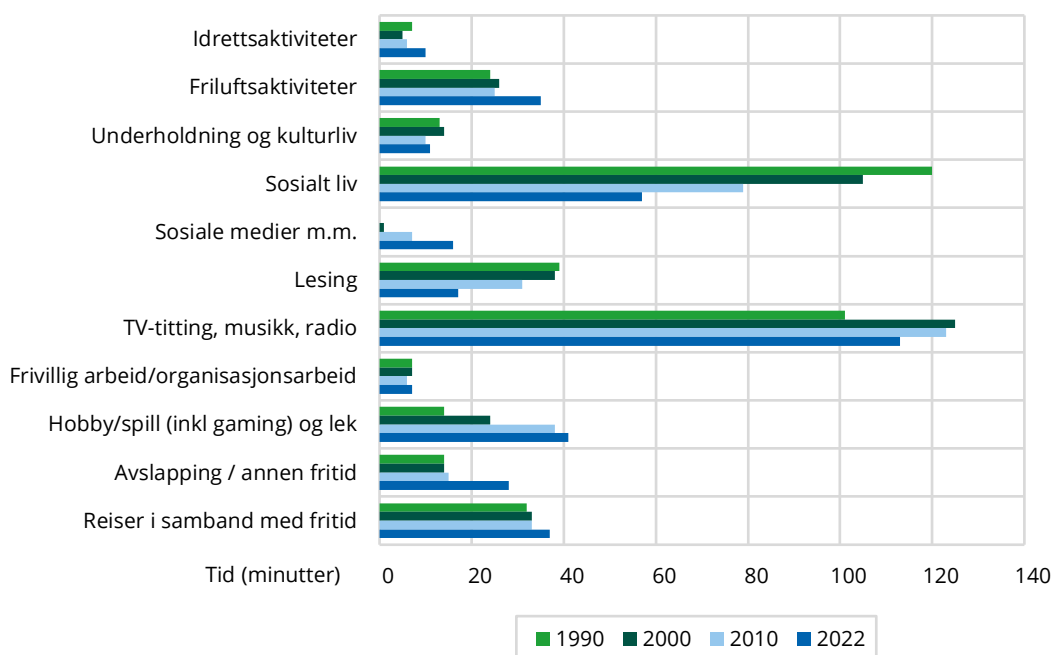
Vi ser at tid til friluftaktiviteter har økt siden 1990-tallet. I 1990 brukte befolkningen 24 minutter på en gjennomsnittsdag til friluftslivsaktiviteter, eller i overkant av 3 timer på en uke. I 2022 økte tiden til friluftslivsaktiviteter til 35 minutter på en gjennomsnittsdag, som tilsvarer over 4 timer ukentlig. Andelen som bruker tid på friluftaktiviteter på en gjennomsnittsdag har også økt gradvis, fra 23 prosent i 1990 til 29 prosent i 2022. De som bruker tid på friluftaktiviteter, bruker også mer tid nå enn før (se vedleggstabell B1.1). Dette må ses i sammenheng med hva slags friluftsliv som er mest populært: det vi kan definere som tidskrevende friluftslivsaktiviteter, som for eksempel bær- og soppsampling – har hatt en stor oppgang de siste årene, særlig under og etter koronapandemien

(Bergesen Dalen, 2025; Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023). En annen forklaring er at friluftsliv kan sies å representere verdier som settes høyt i det moderne samfunn, som helse, velvære og egentid.

Vi ser at det å bruke fritiden sin på å lese har hatt en nedadgående trend, mens tid brukt på sosiale medier, som har blitt kartlagt fra Tidsbruksundersøkelsen 2000, tok en mye større plass i folks liv i 2022 sammenliknet med tidligere år. Dette samsvarer med funn fra andre undersøkelser (Bekkengen, 2025; Medietilsynet, 2024; SSB, 2023). Det kan hende at den økte bruken av sosiale medier går ut over tid brukt på friluftsliv: Ungdata-undersøkelsen viser at om lag 20 prosent av barn og unge oppgir at tiden de bruker på mobilen hindrer dem å gjøre andre ting (Vardheim, et. al., 2023). Likevel ser vi at i tillegg til at digitale fritidsaktiviteter har økt mye, har også tid til friluftsliv økt noe i befolkningen.

Alle aktivitetene vi presenterer her er «hovedaktiviteter», det vil si at hvis du for eksempel har rapportert at du ser på TV i to timer, men har rapportert at du «scrollet på mobilen» samtidig, så er det de to timene til TV-titting som er med i tallene vi viser i rapporten. Det er mulig å lage analyser der også «samtidige» aktiviteter er med, men det er ikke gjort i denne rapporten.

Figur 4.1 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 16-74 år. 1990-2022. Minutter



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

4.3. Mer tid til friluftslivsaktiviteter for både kvinner og menn

Mønsteret er relativt likt blant kvinner og menn i befolkningen: Både kvinner og menn brukte i 2022 mer tid på friluftslivsaktiviteter sammenliknet med for 30 år siden (se tabell 4.1). Kvinner og menn brukte også i 2022 omtrent like mye tid på friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag. Tidligere år brukte menn noe mer tid enn kvinner på friluftslivsaktiviteter. Fra et kjønnsperspektiv har altså tiden brukt på friluftsliv økt både blant kvinner og menn, og tiden brukt på friluftsliv er mer jevnt fordelt blant kvinner og menn enn tidligere. Kvinner og menn har altså mer like friluftslivsvaner, når deltakelsen måles i tid.

Når det gjelder andre fritidsaktiviteter ser vi at både kvinner og menn har halvert tiden de bruker på de aktivitetene vi definerer som sosialt liv, men kvinner har hele tiden brukt mer tid på sosialt liv enn

menn. Menns tid til TV-titting gikk kraftig opp fra 1990 til 2000, men har deretter blitt redusert igjen. Kvinners tid til TV-titting har gått litt opp og ned, men har hele tiden vært på et lavere nivå enn menns tidsbruk.

Tabell 4.1 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 16-74 år. 1990-2022. Minutter

	Kvinner				Menn			
	1990	2000	2010	2022	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	4	3	5	8	9	7	7	11
Friluftslivsaktiviteter	21	24	24	36	27	28	26	35
Underholdning og kulturliv	11	14	10	12	15	14	11	10
Sosialt liv	129	120	87	64	109	92	71	51
Sosiale medier m.m.	0	1	8	17	0	1	7	15
Lesing	38	41	35	19	40	34	28	14
TV-titting, musikk, radio	86	75	112	107	117	139	134	118
Frivillig arbeid / organisasjonsarbeid	8	6	5	6	7	8	7	7
Hobby/spill (inkl. gaming) og lek	19	24	34	32	9	24	42	51
Avslapping / annen fritid	14	14	17	28	15	14	13	28
Reiser i samband med fritid	31	32	33	37	33	35	32	37

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

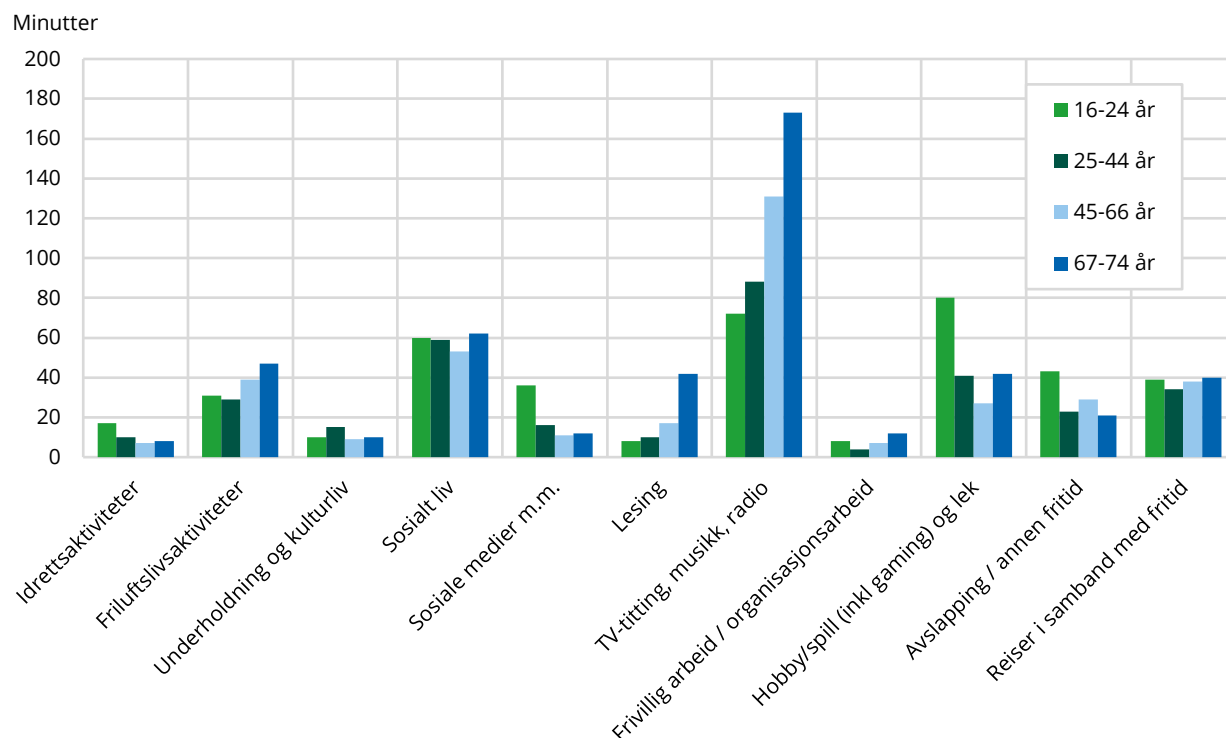
4.4. Tid til friluftsliv har økt mest for de eldre aldersgruppene, og de aller eldste bruker også mest tid på friluftslivsaktiviteter

Ungdom og unge voksne, voksne og eldre bruker tid på forskjellige aktiviteter på fritiden (se figur 4.2). Mens ungdom og unge voksne (16-24 åringer) bruker mest tid på spill og lek, TV-titting og sosialt liv, overtar TV-skjermen mer og mer av folks fritid når de blir eldre.

Ungdom og unge voksne (16-24 åringer) bruker omtrent en halv time per dag på friluftslivsaktiviteter. Vi ser av vedleggstabell B1.2 at tid til friluftslivsaktiviteter har økt en god del for denne aldersgruppa fra 2010 til 2022. Tid til sosialt samvær generelt, være på besøk hos venner og andre, treffes på utesteder osv. tar mindre og mindre av de unges fritid, fra 2 timer og 17 minutter i 1990 til 1 time i 2022. Selv om de unge fortsatt bruker en god del av fritiden sin på TV-titting m.m., så er også dette en aktivitet som det brukes mindre tid på nå enn før. I overkant av 2 timer på en gjennomsnittsdag i 2000 til 1 time og 12 minutter i 2022. Vi ser en motsatt trend for hobby/spill (inkludert gaming) og lek, som er den fritidsaktiviteten 16-24-åringene bruker mest fritid på i 2022. Dette er en fritidsaktivitet som har økt i takt med at spillkonsoller har inntatt ungdomsrommene og blitt en viktig fritidsaktivitet for barn og unge, spesielt gutter.

45-66-åringene bruker 39 minutter på friluftslivsaktiviteter på en gjennomsnittsdag, og er den aldersgruppa der friluftsliv har økt mest, fra 25 minutter i 1990 til 39 minutter i 2022. De eldste i undersøkelsen, 67-74 åringene, er imidlertid de som bruker mest tid på friluftslivsaktiviteter på en gjennomsnittsdag, hele 47 minutter i 2022. Dette er en økning på 10 minutter fra 1990. At flere eldre driver mer med friluftsliv, kan det ses i forbindelse med at eldre i dag jevnt over er i bedre fysisk form enn tidligere generasjoner (Storeng et al., 2022). De eldste har imidlertid også økt tiden de bruker på stillesittende inneaktiviteter som TV-titting, der tiden har økt fra 1 time og 31 minutter i 1990 til 1 time og 53 i 2022. Også blant de eldste har tid til sosialt samvær som fritidsaktivitet blitt mer enn halvert fra 1990 til 2022.

Mer om endringer i fritidsvaner for personer i ulike aldersgrupper finnes i vedleggstabell B1.2 på side 54.

Figur 4.2 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter aldersgrupper. 16-74 år. 2022. Minutter

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

4.5. Tid brukt på friluftsliv har økt de siste ti årene

Vi har i dette kapitlet sett på endringer i fritid generelt, men hatt mest fokus på hvor mye tid vi bruker på friluftslivsaktiviteter og hvordan dette har endret seg over tid. Vi ser av tabell 4.2 at på en gjennomsnittsdag i 2022 brukte befolkningen 35 minutter på friluftslivsaktiviteter. I 1980 brukte befolkningen 25 minutter. Fra 2010 til 2022 ser vi en klar økning i tid til friluftslivsaktiviteter, på 11 minutter daglig eller omtrent 1 time og et kvarter på en uke. Det er altså spesielt fra 2010 til 2022 at tid brukt på friluftsliv har økt. Det gjelder generelt og for både kvinner og menn. Selv om tid til fritid totalt ikke har økt i befolkningen fra 2010 til 2022, så bruker man mer av den fritiden man har til friluftslivsaktiviteter nå enn man gjorde tidligere.

I kapittel 2 om datagrunnlaget har vi en oversikt over de ulike friluftslivsaktiviteter som er spesifisert i Tidsbruksundersøkelsen. Disse utgjør hver for seg få minutter av døgnet 24 timer, og tallene er for små til at vi kan vise utviklingen over tid for de ulike enkeltaktivitetene. Til tross for dette metodiske forbeholdet er det verdt å merke seg at for alle årene som er kartlagt i tidsbruksundersøkelsen er spaserturer den friluftslivsaktiviteten som det brukes *mest* tid på. Dette er kanskje ikke så rart, siden spaserturer kanskje er den mest tilgjengelige aktiviteten, og noe man kan gjøre i sitt eget nærmiljø, og for de fleste uavhengig av årstid.

Vi finner også at aktivitetskategorien som har økt mest i størrelse er «andre friluftslivsaktiviteter». Dette kan skyldes flere forhold. Det kan hende at det er flere ulike aktiviteter befolkningen gjør i dag sammenliknet med tidligere, og som dermed ikke kan klassifiseres inn i de kategoriene vi har hatt fra før. Det kan også skyldes at de som deltar i undersøkelser i dag er noe dårligere på å beskrive aktivitetene sine, og at flere aktiviteter må plasseres i «annen-kategorien». Merk at dette er små tall og at det er små og usikre endringer over tid.

Tabell 4.2 Tid brukt til friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 16-74 år. 1980-2022. Minutter

	1980	1990	2000	2010	2022
Alle	25	24	27	25	35
Menn	28	28	27	27	35
Kvinner	25	24	26	25	36

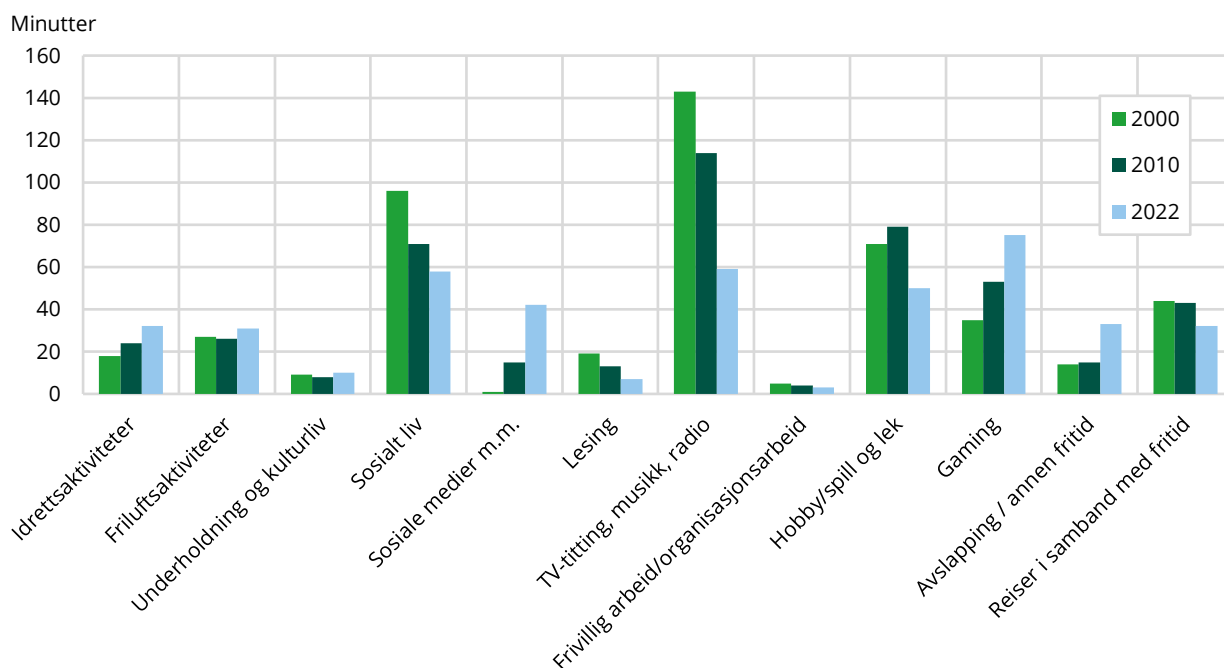
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

4.6. Barns fritid har endret seg

Også barns fritid har endret seg. 9-15 åringer brukte 7 timer og 19 minutter til fritid i 2022, mot nesten 8 timer i 2000. Fritiden til barn utgjorde dermed 39 minutter mindre av en gjennomsnittsdag i 2022 enn i 2000. Hvordan bruker de så fritiden de har til rådighet? I 2000 gikk mest av fritiden til 9-15 åringer til TV-titting, sosialt samvær og lek. I 2022 endret dette seg. Vi ser at tid til sosialt liv, TV-titting og lek har blitt redusert, mens tid til gaming, sosiale medier, avslapping og idrett- og friluftslivsaktiviteter økte. Av enkeltaktiviteter er det gaming det i 2022 gikk mest tid til, 75 minutter på en gjennomsnittsdag. Deretter gikk det omtrent en time til det vi kaller sosialt liv (å ha besøk, være på besøk, sosialt samvær ellers) og TV-titting. Hvis vi slår sammen tid til idretts- og friluftslivsaktiviteter, gikk det også med i overkant av en time til dette på en gjennomsnittsdag i 2022.

En tydelig trend er at barn og unge bruker stadig mindre tid på egenorganiserte sosiale aktiviteter – som frilek og hobbyer, og å tilbringe tid med familie og venner uten å gjøre noe spesielt (i figur 4.3 representert som kategorien «sosialt liv») – mens skjermaktiviteter (som gaming), og organiserte og voksenstyrte (som idrett) aktiviteter har vunnet terreng. Dette forsterkes av at barn i 2022 også brukte langt mindre tid på hobby/spill og lek enn barn gjorde i 2010 og 2000. Samtidig brukte barna i 2022 også mye mer tid til å være sosiale gjennom sosiale medier.

Når det gjelder friluftsliv, en aktivitet som både kan bedrives alene og sammen med andre, brukte barn og unge 27 minutter på dette på en gjennomsnittsdag i 2000, 26 minutter i 2010 og 31 minutter i 2022.

Figur 4.3 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 9-15 år. 2000-2022. Minutter

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

4.7. Størst økning i tid til friluftslivsaktiviteter blant jenter

Hvis vi ser nærmere på hvordan jenter og gutter fordeler fritiden sin, og hvordan dette har forandret seg de siste 20 årene, ser vi noen klare kjønnsforskjeller. Spesielt gjelder dette gaming, der økningen i tid til gaming fra 2000 til 2022 i stor grad skyldes at guttene gamer mer. Mens jenter bruker 10 minutter mer til gaming en gjennomsnittsdag i 2022 sammenliknet med 2000 bruker gutter 74 minutter, eller omtrent 1 time og et kvarter mer tid til dette per dag i 2022 sammenliknet med 2000. Resultatene likner de funnet i andre norske undersøkelser (Johnsen Hjetland, Reiten Finserås & Skogen, 2022; Medietilsynet, 2022). Det kan også handle om normer, altså at det er forskjeller i hva som er sosialt akseptert for gutter og jenter å bruke fritiden sin på.

Mens guttene dominerte når det gjaldt tid brukt på gaming i 2022, var jenter mest aktiv på sosiale medier: i 2010 brukte både gutter og jenter i løpet av en gjennomsnittsdag 15 minutter på sosiale medier. I 2022 hadde tallet økt til 49 minutter blant jenter og 35 minutter blant gutter. Dette funnet underbygger funn fra andre studier, som viser at jenter bruker mer tid på sosiale medier enn gutter (Johnsen Hjetland, Reiten Finserås & Skogen, 2022). Igjen er det viktig å presisere at våre tall på tid brukt på sosiale medier er tid brukt på sosiale medier som hovedaktivitet. Å være på sosiale medier er en aktivitet som ofte gjøres samtidig som man gjør andre aktiviteter, og tidsbruken totalt til dette vil være høyere (Egge-Hoveid & Rønning, 2024).

Både gutter og jenter bruker mer tid på idrettsaktiviteter nå enn for 20 år siden, men gutter bruker mer tid på dette enn jenter på en gjennomsnittsdag, 40 minutter blant gutter mot 23 minutter blant jenter. Vi ser at den frie leken og tid til hobbyaktiviteter, spill m.m., har blitt redusert for både gutter og jenter fra 2000 til 2022. Det gjelder også sosialt liv og det å bruke tid til å lese på fritiden. Alt i alt fremstår barnas hverdag i 2022 som mer gjennomorganisert enn tidligere. Friluftslivsdeltakelsen – hvorav brorparten er egenorganisert aktivitet og ikke aktivitet som gjennomføres i regi av organisasjoner (Bergesen Dalen, 2025) – står som en motvekt til denne utviklingen: For jenter har tid til friluftslivsaktiviteter økt noe, for gutter har tid til friluftslivsaktiviteter holdt seg stabilt. Det er ganske små forskjeller i tid til friluftslivsaktiviteter i 2022 blant jenter og gutter.

Tabell 4.3 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 9-15 år. 2000-2022. Minutter

	Jenter			Gutter		
	2000	2010	2022	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	10	20	23	26	29	40
Friluftslivsaktiviteter	24	19	28	31	32	33
Underholdning og kulturliv	8	8	11	10	8	9
Sosialt liv	100	82	69	92	61	47
Sosiale medier mm.		15	49	10	15	35
Lesing	22	15	7	15	12	7
TV-titting, musikk, radio	149	116	66	136	112	53
Frivillig arbeid/ organisasjonsarbeid	5	5	2	5	4	3
Hobby/spill og lek	75	89	52	67	70	49
Gaming	16	17	26	52	86	126
Avslapping / annen fritid	16	17	28	12	13	28
Reiser i samband med fritid	39	45	36	48	41	29

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

5. Friluftsliv: utbredelse og tid brukt på ulike aktiviteter

Hovedpunktene i dette kapitlet kan oppsummeres ved:

- I 2022 brukte personer i alderen 16-79 år i gjennomsnitt 36 minutter på friluftslivsaktiviteter
- Spaserturer er den vanligste formen for friluftsliv, både i tid og omfang. I løpet av et gjennomsnittsdøgn blir det brukt 11 minutter og 13 prosent oppgir å ha gjort aktiviteten.
- Folk bruker betydelig mer tid på friluftslivsaktiviteter i helgene enn i ukedagene. Søndager er den dagen med desidert mest tid til friluftslivsaktivitet, med 54 minutter.

5.1. Innledning

Hvor mye tid blir brukt på ulike friluftslivsaktiviteter? Som vist tidligere i denne rapporten har tid brukt på friluftslivsaktiviteter økt noe fra 2010 til 2022. I dette kapitlet skal vi se nærmere på tidsbrukstallene for ulike friluftslivsaktiviteter fra 2022. Noen av spørsmålene, som vil bli besvart i dette kapitlet, er:

- Hva er de mest populære friluftslivsaktivitetene med hensyn til utbredelse (hvor mange som gjør ulike aktiviteter)?
- Hvor mye tid brukes på ulike friluftslivsaktiviteter?
- Når på døgnet, hvilke dager og når på året bedrives ulike friluftslivsaktiviteter?

Resultatene i dette kapitlet er basert på svar fra respondenter i alderen 16-79 år.

5.2. Spaserturer er den mest vanlige friluftslivsaktiviteten

Spaserturer er den mest populære friluftslivsaktiviteten. På en gjennomsnittsdag brukes i snitt 11 minutter på spaserturer, og 13 prosent oppgir å ha tatt en spasertur (Tabell 5.1). Dette tilsvarer 1 time og 17 minutter i løpet av en gjennomsnittssuke. I tillegg kan vi se at andre turer som fotturer i skog og mark og andre friluftslivsaktiviteter er blant de friluftslivsaktivitetene som det blir brukt mest tid på. Kategorien andre friluftslivsaktiviteter inneholder mindre vanlige aktiviteter som ake- og skøyteaktiviteter utenom langrenn og aking. I tillegg inneholder kategorien andre turer og friluftslivsaktiviteter som ikke passer inn i de andre kategoriene. Turer i forbindelse med jakt er også med her, samt aktiviteter som skjer i forbindelse med idretts- og friluftslivsaktiviteter, som for eksempel pakking til turer, skiftning og venting.

For mer sesongavhengige aktiviteter som bading og soling, blir det i løpet av et gjennomsnittsdøgn brukt 6 minutter. De som har badet eller solt seg brukte omtrent 2 timer og 20 minutter. Det er typisk at det er stor forskjell i tiden gjennomsnittet har brukt på en aktivitet og tiden de som har gjort aktiviteten har brukt når vi ser på aktiviteter som for eksempel bading.

I tidsbruksundersøkelsen kan vi se at andelstallene for ulike friluftslivsaktiviteter er betydelige lavere enn når man sammenligner med andre undersøkelser. [Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv](https://ssb.no/levekarsundersokelsen-om-idrett-og-friluftsliv) (ssb.no) oppga nesten alle i 2024 at de hadde gjort en eller annen form for friluftslivsaktivitet i løpet av de siste 12 månedene (96,5 prosent). Årsaken til at andelstallene blir lavere i tidsbruksundersøkelsen er på grunn av at måleenheten/tidsintervallet er annerledes. Her ser vi på hvor stor andel som har gjort aktiviteten i løpet av et gjennomsnittsdøgn, mens i andre undersøkelser spør man ofte om hvorvidt man har gjort friluftslivsaktiviteter siste uke, siste måned eller i løpet av siste år.

Tabell 5.1 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Friluftslivsaktiviteter i alt	0,36	2,00	30
Skiturer	0,01	2,49	1
Fotturer i skog og mark	0,05	2,19	3
Spaserturer	0,11	1,26	13
Sykkelturer	0,01	1,41	1
Bading og soling	0,06	2,18	4
Båtturer	0,01	3,20	1
Fisketurer	0,01	3,01	1
Andre og uspesifiserte turer	0,10	1,35	10

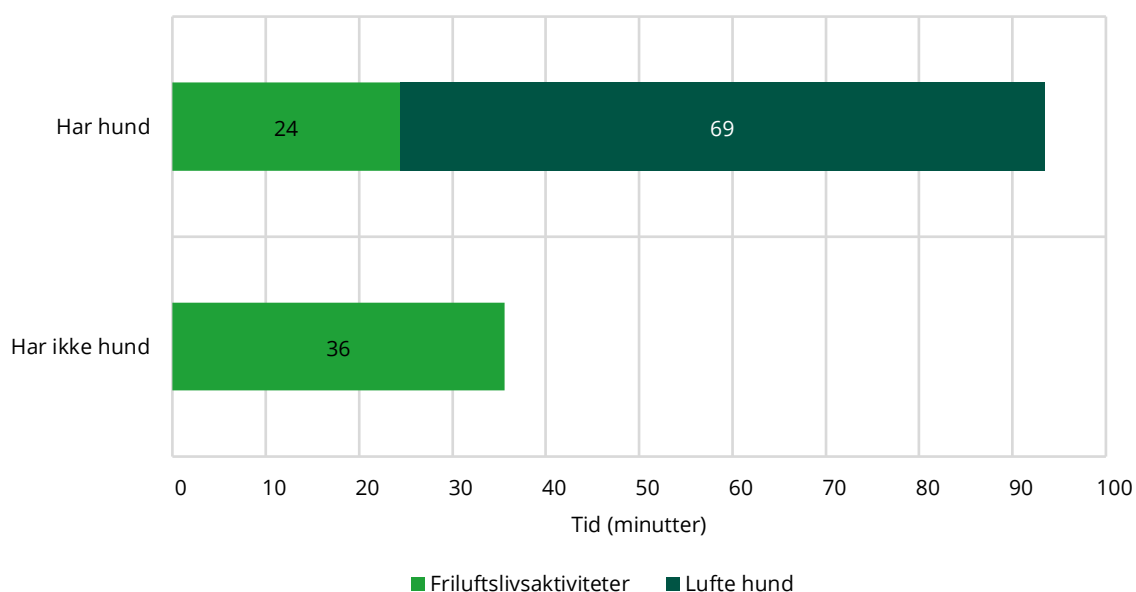
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Personer med hund går mer tur

Mange i Norge har hund. I Livskvalitetsundersøkelsen 2022 oppga 20 prosent (18 år og over) at de hadde hund, mens i Tidsbruksundersøkelsen oppgir 11 prosent av de som deltok at de luftet hund en gjennomsnittsdag. Alle hunder trenger utetid, noe som gir hundeeiere et ekstra insentiv til å tilbringe tid ute. Å lufte hund registreres i Tidsbruksundersøkelsen som «husholdsarbeid», og ikke som fritid eller friluftsliv, men slike lufteturer med hund er også turer ute i friluft, og derfor relevant å se nærmere på i denne rapporten.

Er det sånn at hundeeiere bruker mer tid utendørs til friluftslivsaktiviteter enn de som ikke har hund? I figur 5.1 har vi skilt mellom de i befolkningen som har hund og de som ikke har hund, og sett hvor mye tid de bruker på friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag. Vi ser at hundeeierne bruker 24 minutter til friluftslivsaktiviteter på en gjennomsnittsdag mens de som ikke har hund bruker i overkant av 35 minutter. Imidlertid er hundeeierne mye mer ute på tur enn de som ikke har hund når vi inkluderer det å lufte hund. Hele 69 minutter går med til å lufte hund på en gjennomsnittsdag blant hundeeiere, og dette gir omtrent en time mer til friluftslivsaktiviteter/hundelufting på en gjennomsnittsdag enn blant de som ikke er hundeeiere.

Figur 5.1 Tid brukt til friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag blant de som har hund/de som ikke har hund. 16-79 år. 2022. Minutter

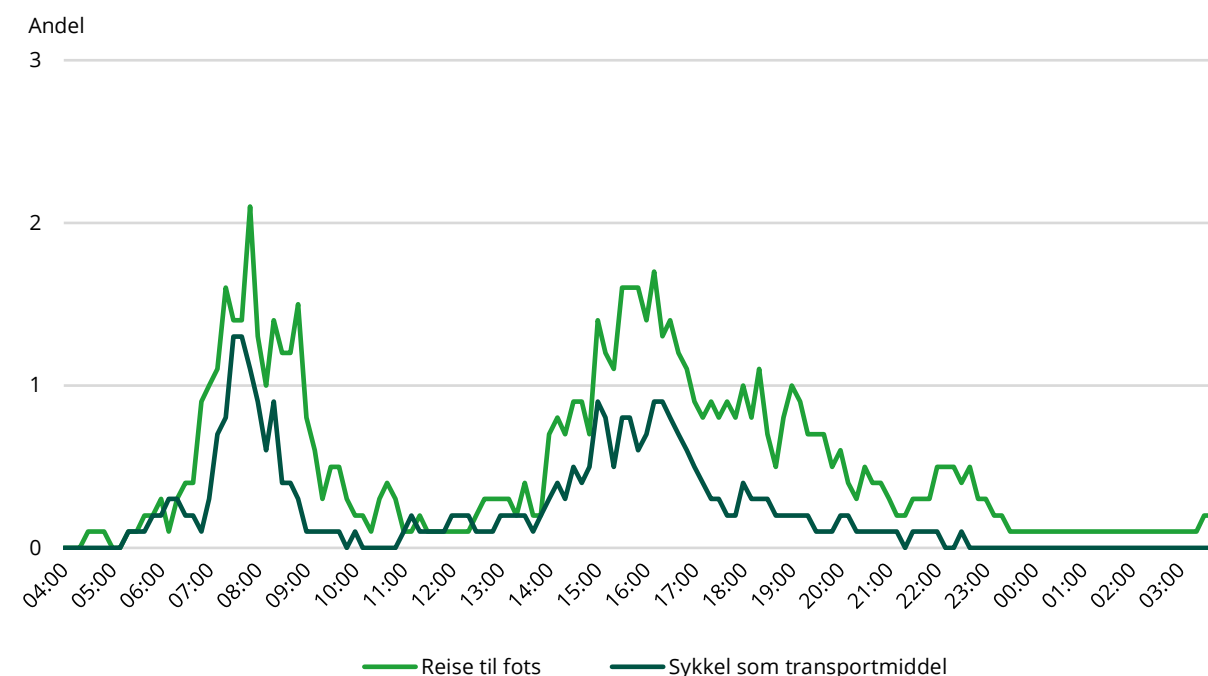
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

Også transportetappene i hverdagen er friluftsliv

Hvordan kommer vi oss til jobb eller skole i hverdagen eller til ulike fritidsaktiviteter? Mange kjører bil eller tar bussen, men de kortere transportetappene tas ofte på beina eller på sykkelen. I løpet av et gjennomsnittsdøgn i 2022 brukte befolkningen i gjennomsnitt 6 minutter på å gå når de tok seg fra et sted til et annet, tilsvarende tall for å sykle er 2 minutter. 13 prosent av befolkningen oppga at de bruker beina en gjennomsnittsdag som reisemåte i 2022, mens tilsvarende tall er 3 for sykling. Flere går og sykler som transportetappe i løpet av en dag med jobb eller skole.

Figur 5.2 viser andel som brukte sykkelen eller beina som transportetappe på ulike tidspunkt i løpet av døgnet i 2022. Vi kan se at tidsperioden man sykler eller går er mer konsentrert om morgenen enn på ettermiddagen, mens på ettermiddagen er det større spredning i når man drar fra et sted til et annet. På morgenen er tidsperioden man flest reiser fra rundt 7.30 til 8.50. Dette kommer nok av at mange begynner på jobb eller skole mellom klokka 08.00 og 09.00. På ettermiddagen er det flest som reiser i tidsperioden 15.00 til 16.30.

Figur 5.2 Andel som har syklet/gått som transport, en jobb-/skoledag, 16-79 år, 2022. Prosent



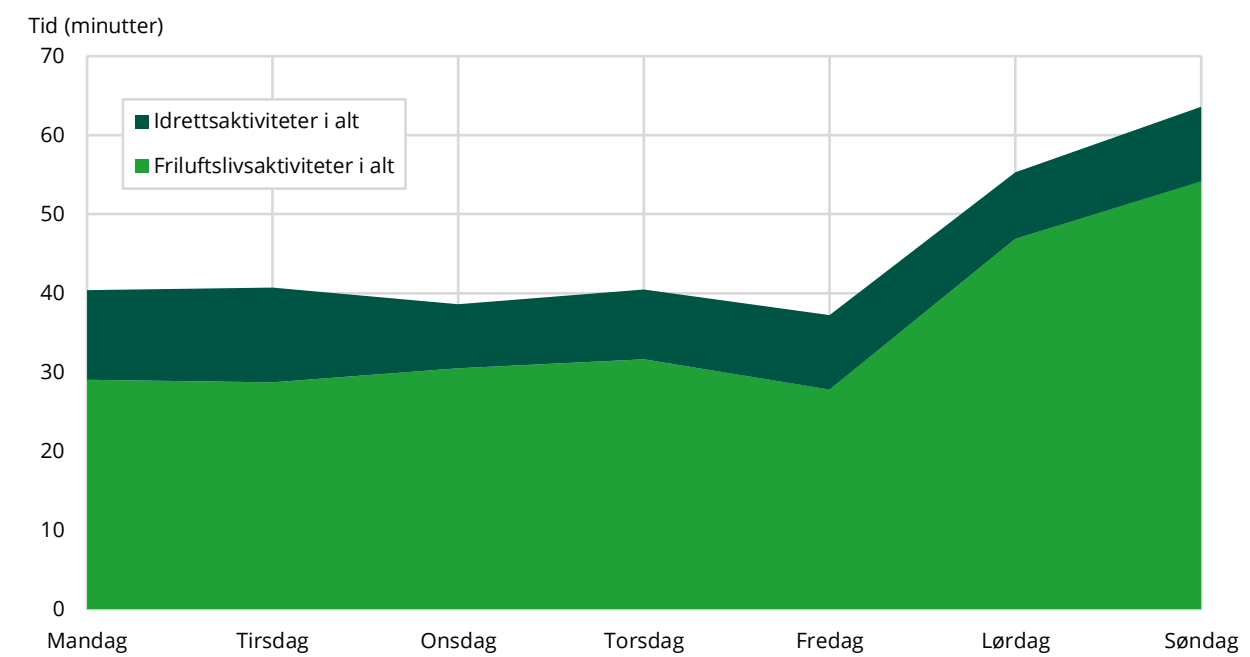
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen, Statistisk sentralbyrå, 2022

5.3. Mest tid brukt på friluftslivsaktiviteter i helgene

Figur 5.3 viser gjennomsnittlig tid brukt til friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter fordelt etter ukedager. Gjennomsnittstiden brukt på ulike friluftslivsaktiviteter ligger relativt stabilt i ukedagene: mellom 28 og 32 minutter. Torsdager er ukedagen hvor det blir brukt mest tid til friluftslivsaktiviteter, mens fredager er dagen hvor det blir brukt minst tid. Forskjellene er dog kun 4 minutter. I helgene blir det derimot brukt betydelig mer tid til friluftslivsaktiviteter. Søndager er den dagen hvor det blir brukt desidert mest tid på friluftslivsaktiviteter, med 54 minutter i gjennomsnitt. Hovedårsaken er naturligvis tid: i helgene har man fri fra jobb, og dermed mer tid å bruke på fritidsaktiviteter. På søndager er i tillegg butikker stengt, som innebærer en utelukkelse av en del andre aktiviteter. I tillegg har vi i Norge en kultur for å drive med friluftsliv på søndager, det er en typisk «utfartsdag» hvor mange oppsøker skogen, fjæra og fjellet for å tilbringe tid i naturen.

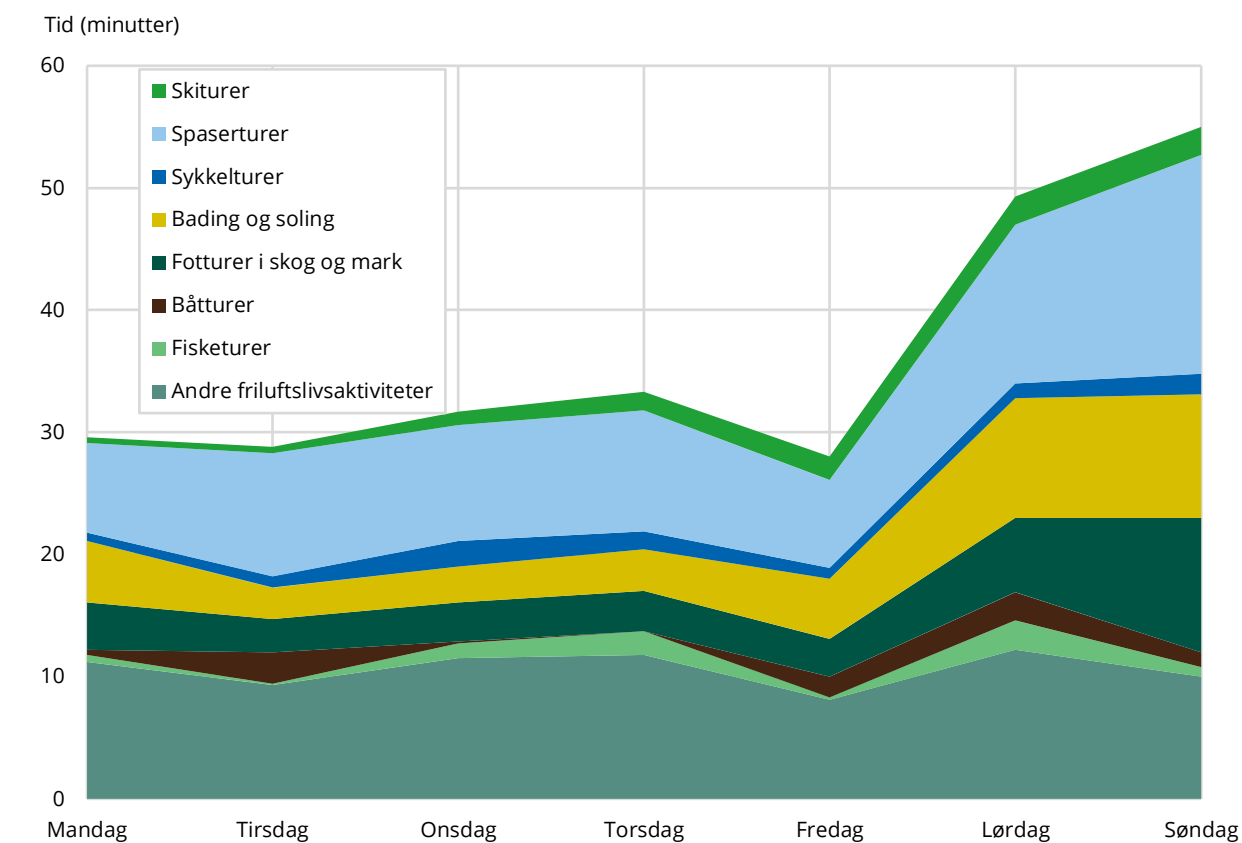
For idrettsaktiviteter er tendensen annerledes. Overvekten av tid brukt på idrett skjer i ukedagene. Mandager og tirsdager er dagene hvor det blir brukt mest tid på idrettsaktiviteter, med henholdsvis 11 og 12 minutter i gjennomsnitt. Det er mer stabil tidsbruk for idrettsaktivitet når man ser på de ulike ukedagene sammenlignet med friluftslivsaktiviteter. At idrettsaktiviteter har samme lengde og skjer i ukedager mens friluftsliv er mer utbredt i helgene kan henge sammen med at idrettsaktiviteter er mer strukturerte: man gjør de sammen med andre, ofte til faste tider og på faste steder, og ofte gjennom en organisasjon, for eksempel dersom man er medlem av et håndballag. For mange voksne vil det nok også være slik at man prioriterer å gjøre idrettsaktiviteter på kveldstid i ukedagene, mens helgene er forbeholdt familie og friluftsliv.

Figur 5.3 Tid brukt til friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter ukedag. 16-79 år. 2022. Minutter



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

Figur 5.4 viser tid brukt på ulike friluftslivsaktiviteter når vi fordeler etter ukedager. Vi har sett at det blir brukt mer tid til friluftslivsaktiviteter i helgene enn ukedagene. Når vi ser på de ulike aktivitetene kan vi se at dette gjelder for nesten alle aktivitetene. Unntaket gjelder for andre friluftslivsaktiviteter, båtturer og fisketurer. Her er det ingen klare forskjeller mellom helger og ukedager. For aktivitetene bading og fotturer i skog og mark blir det brukt mer tid i helgene. Dette støtter antagelsen om at disse aktivitetene er helge-utfartsaktiviteter. Spaserturer også en friluftslivsaktivitet mange bruker tid på i helgene.

Figur 5.4 Tid brukt til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter ukedag, 16-79 år, 2022. Minutter

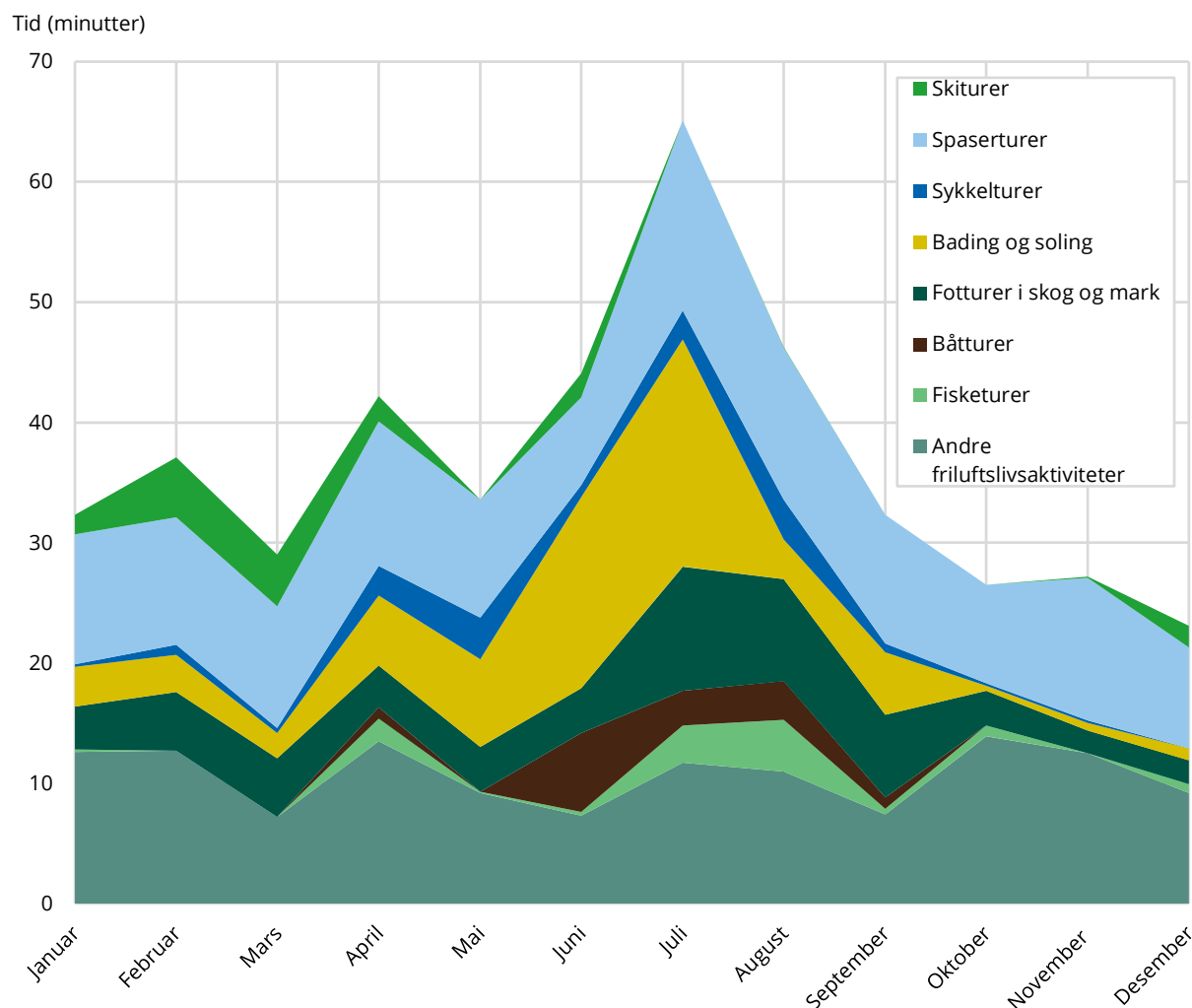
Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

5.4. Bruker mest tid på friluftsliv i ferier

En utfordring når man skal lage statistikk om friluftsliv er at omfanget av aktivitet (tid brukt på, andel som driver med aktiviteten) er betinget av årstider. I Norge har vi store sesongvariasjoner, hvor det i perioder er mye lys ute, men også perioder med mye mørketid. Dette påvirker sannsynligvis friluftslivsdeltakelsen mer enn idrettsdeltakelsen: om vinteren, for eksempel, blir det tidlig mørkt i store deler av Norge. Dette innebærer at dersom man ønsker å drive med friluftsliv om vinteren i ukedager, må man ofte gjøre det i mørket. Om vinteren kan det også være snødekt og glatt, som påvirker omfang og hvilke friluftslivsaktiviteter man driver med. Idrettsaktiviteter utføres i større grad enn friluftslivsaktiviteter på likt grunnlag hele året, særlig innendørsaktiviteter. Figur 5.5 viser mønsteret for ulike friluftslivsaktiviteter etter årstid. Ikke overraskende er det relativt store forskjeller for hvilke friluftslivsaktiviteter man gjør til ulike årstider. En friluftslivsaktivitet som ikke er like årstidsbetinget er spaserturer. Samtidig kan vi se at spaserturer har en topp i juli, og en bunn i oktober med 16 og 8 minutter på en gjennomsnittsdag. Sykkling er også en aktivitet som er vanligst på våren og om sommeren.

Ikke overraskende er friluftslivsaktiviteter i vann vanligst å gjøre på sommeren. Bading og soling mest vanlig i juni og juli, hvor man på en gjennomsnittsdag bruker henholdsvis 16 og 19 minutter på dette. Båtturer blir det brukt mest tid på i juni, men det blir også brukt tid på denne i juli og august. For fisketurer blir det brukt mest tid i juni og juli.

Skiturer er naturligvis vanligst på vinterhalvåret, og februar er måneden hvor en bruker mest tid på denne aktiviteten.

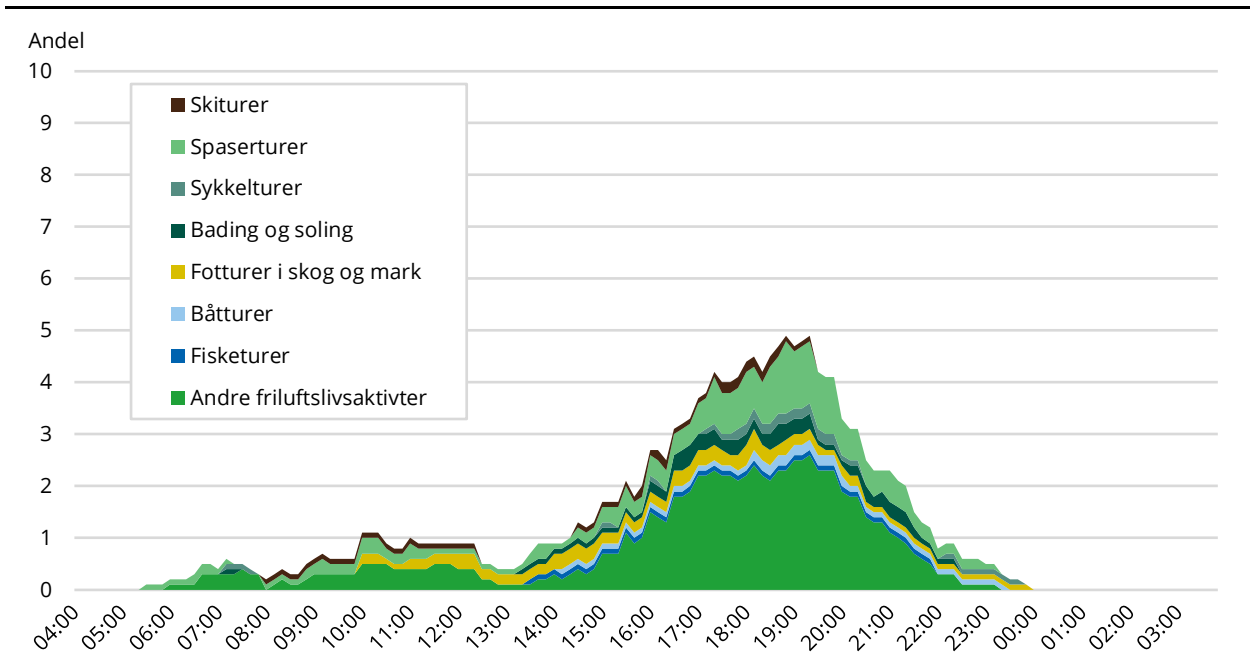
Figur 5.5 Tid brukt til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter måned. 16-79 år. 2022. Minutter

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

5.5. Når på døgnet gjøres friluftslivs- og idrettsaktiviteter?

Vi starter med friluftslivsaktivitetene. Figur 5.6 viser når på døgnet vi gjør ulike friluftslivsaktiviteter på en skoledag eller jobbdag. Vi ser at det er vanligst å drive med friluftsliv på ettermiddagene etter jobb eller skole. Tidsperioden for ulike friluftslivsaktiviteter er hovedsakelig konsentrert rundt perioden 17.00 til 20.00. I denne tidsperioden er det et toppunkt på 4 og 5 prosent som gjør friluftslivsaktiviteter.

Figur 5.6 Andel av personer som bruker tid på ulike friluftslivsaktiviteter til ulike tider på døgnet en skoledag/arbeidsdag, 16-79 år, 2022. Prosent

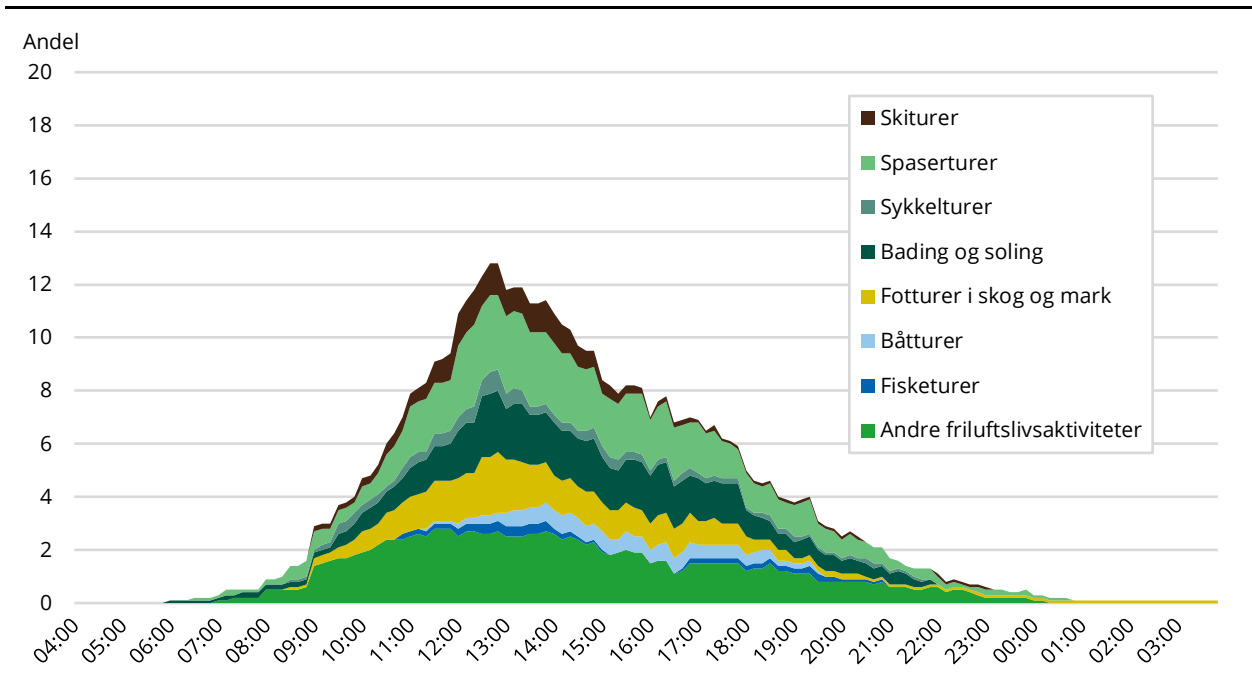


Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

I helgene driver flere med friluftslivsaktiviteter: Andelen som driver med friluftsliv er over dobbelt så stor i helgene (figur 5.7). En annen tendens er at flere gjør aktivitetene tidligere på dagen. Tidsperioden hvor flest gjør friluftslivsaktiviteter er mellom 12:00 og 13:00 på fridager, hvor det er et toppunkt på 12 prosent som driver med ulike friluftslivsaktiviteter. Samtidig kan vi se at det er større variasjon i aktivitetene når det er fridager sammenlignet med når det er skole eller arbeidsdag. Her kan vi se at en større andel bruker tid på spaserturer, fotturer i skog og mark, skitur og bading og soling.

Aktivitetsnivået er høyere i helgene enn i ukedagene, nesten uansett tid på døgnet. Vi kan også se at vi begynner noe senere med friluftslivsaktiviteter, og at det samtidig er flere som driver med aktiviteter på natten, men det gjelder i all hovedsak fotturer i skog og mark. Samtidig gjelder dette veldig få. Det kan også være som følge av rapporteringsmetode, for eksempel dersom man har vært på telttur/overnattingstur i skog og mark.

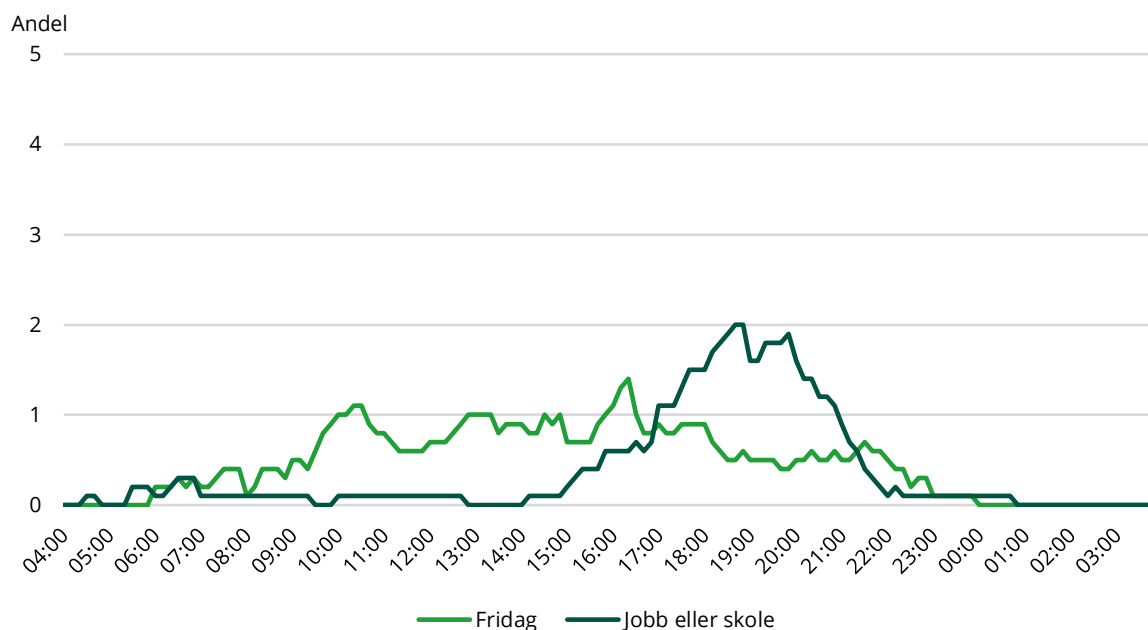
Figur 5.7 Andel av personer som bruker tid på ulike friluftslivsaktiviteter til ulike tider på døgnet en fridag, 16-79 år, 2022. Prosent



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

Når det gjelder idrettsaktivitet viser figur 5.8 andel som bruker tid på idrettsaktiviteter på ulike tidspunkt av døgnet. På fridager kan vi se at det er større spredning i når man gjør idrettsaktiviteter, mens på jobbdager eller skoledager er tiden brukt på idrettsaktiviteter mer konsentrert på ettermiddagene. Dette gjelder spesielt i tidsperioden 18 til 20. Naturlig nok er dette tidspunktet – for de fleste etter jobb, skole og middag – da de fleste har tid til å gjøre ulike aktiviteter.

Figur 5.8 Andel av personer som bruker tid på idrettsaktiviteter til ulike tider på døgnet, etter skoledag/arbeidsdag og fridag, 16-79 år, 2022. Prosent



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

6. Hva kjennetegner de som driver med friluftslivsaktiviteter?

Hovedpunktene i dette kapitlet kan oppsummeres ved:

- Kvinner og menn bruker omtrent like mye tid på friluftslivsaktiviteter.
- Flest eldre (67-79 år) gjør friluftslivsaktiviteter i løpet av et gjennomsnittsdøgn (40 prosent). I gjennomsnitt bruker denne gruppen rundt tre kvarter på friluftslivsaktiviteter.
- Det kun små forskjeller i tid brukt på friluftsliv mellom personer med ulike inntektsnivåer.

6.1. Innledning

I dette kapitlet skal vi se nærmere på hva som kjennetegner de som driver med friluftslivsaktiviteter. Vi ser på tid brukt på friluftslivsaktiviteter etter kjennetegn som kjønn, utdanning, alder, sentralitet og arbeidssituasjon.

6.2. Kvinner og menn bruker like mye tid til friluftsliv

Kvinner og menn bruker omtrent like mye tid på friluftslivsaktiviteter, henholdsvis 36 og 35 minutter på en gjennomsnittsdag (Tabell 6.1). Litt flere kvinner driver med friluftslivsaktiviteter enn menn, mens menn som gjør friluftslivsaktiviteter bruker noe lengere tid på friluftsliv. Dette må ses i lys av hvilke aktiviteter kvinner og menn driver med: Kvinner bruker mer tid på spaserturer, fotturer i skog og mark og bading og soling, mens menn bruker mer tid på fiske, jakt, sykkel og andre friluftslivsaktiviteter. Spesielt jakt og fiske er aktiviteter som kan være relativt tidskrevende.

Tabell 6.1 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag etter ulike bakgrunnskjennetegn. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Kjønn			
Mann	0,35	2,07	28
Kvinne	0,36	1,54	32
Aldersgrupper			
16-24 år	0,31	1,59	26
25-44 år	0,29	1,57	25
45-66 år	0,39	2,07	30
67-79 år	0,46	1,53	40
Sentralitet			
Sentralitet: 1 (925-1000) - høy	0,37	1,56	32
Sentralitet: 2 (870-924)	0,33	2,00	28
Sentralitet: 3 (775-869)	0,37	2,00	31
Sentralitet: 4 (670-774)	0,37	2,00	31
Sentralitet: 5 (565-669)	0,38	2,17	28
Sentralitet: 6 (0-564) - lav	0,29	1,58	25
Økonomisk status			
Arbeidsufør	0,41	2,21	29
Pensjonist	0,47	1,51	42
Student/elev (inkl. vernepliktig)	0,34	1,57	29
Yrkesaktiv	0,33	2,01	27
Inntektskvartil			
Laveste inntektskvartil	0,33	1,55	29
Andre inntektskvartil	0,39	2,06	31
Tredje inntektskvartil	0,34	1,56	30
Høyeste inntektskvartil	0,36	2,03	30
Hjemmekontor			
Jobber hjemmefra ukentlig	0,36	2,00	31
Månedlig eller sjeldnere	0,32	2,00	27

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Dette er tendenser som vi også ser i Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv. I Levekårsundersøkelsen kommer det frem at det er liten kjønnsforskjell når man ser på deltakelse i hyppighet i alt, men at det er noen forskjeller når man ser på ulike aktiviteter. Analyser fra denne undersøkelsen viser også at blant kvinner er det en noe høyere andel som driver med friluftslivsaktiviteter ukentlig, og at de går kortere turer i nærheten av hjemmet og i skog og mark, mens menn bruker mer tid på jakt, sykling og fiske (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023).

Flere eldre gjør friluftslivsaktiviteter, mens aldersgruppene 16-24 år og 25-44 år er minst aktive. Rundt 25 prosent av de yngste bruker tid på friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, mens 41 prosent av de eldste gjør det. 67 til 79-åringene bruker 46 minutter på friluftslivsaktiviteter på en gjennomsnittsdag.

6.3. Små forskjeller mellom inntektskvartiler

Det er kun små forskjeller i tid brukt på friluftsliv mellom inntektskvartiler. Inntektskvartilene finner vi ved å dele inntektsfordelingen i befolkningen i fire like store. Dette vil si at personer i den laveste inntektskvartilen er blant de laveste 25 prosent av inntektsfordelingen, mens personer i den høyeste inntektskvartilene er blant de høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen.

Andelene som har drevet med friluftsliv ligger omtrent på 30 prosent på tvers av alle inntektsgruppene. Dette står i kontrast til tidligere undersøkelser fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC, hvor man finner tydelige forskjeller i friluftslivsdeltakelse etter inntekt, hvor personer med lav inntekt har lavere deltagelse, særlig i kostnadskrevenne aktivitet som alpint (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023). Det kan være flere grunner til disse forskjellene i resultater mellom Tidsbruksundersøkelsen og Levekårsundersøkelsen. I Tidsbruksundersøkelsen rapporterer respondenter friluftslivsaktivitet over to døgn, mens mange aktiviteter – for eksempel alpint - gjør man nok ikke veldig hyppig. Med en datainnsamlingsperiode på to døgn kan nok noe av denne friluftslivsdeltakelsen dermed falle utenfor i Tidsbruksundersøkelsen, mens aktiviteter man gjør hyppigere, er mindre kostnadskrevenne og som er populær på tvers av inntektsgrupper – som spaserturer i nærheten av hjemmet – lettere fanges opp. Dette er sannsynligvis en hovedforklaring til at man ikke finner tydeligere forskjeller, hverken i tid brukt på friluftsliv eller andelen som har drevet med friluftsliv mellom personer fra ulike inntektskvartil i Tidsbruksundersøkelsen.

6.4. Pensjonister er mest aktive i friluftsliv

Pensjonister bruker i gjennomsnitt 47 minutter i løpet av en gjennomsnittsdag, og 42 prosent av pensjonistene driver med en friluftslivsaktivitet i løpet av en gjennomsnittsdag. Sammenliknet med andre befolkningsgrupper bruker pensjonister oftere tid på friluftsliv, men de bruker kortest tid blant de som faktisk har brukt tid på friluftsliv. At pensjonister er såpass aktive som de er kan henge sammen med at de har mer tid enn ikke-yrkesaktive og at de har bedre helse enn tidligere (Lunde & Ramm, 2020). I tillegg kan resultatene henge sammen med type aktivitet eldre prioriterer å drive med: Vi vet fra tidligere undersøkelser at mange eldre går turer i nærheten av hjemmet (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023).

Det er små forskjeller i tid brukt til friluftsliv når vi sammenlikner etter hvor sentralt man bor. De som bor i de minst sentrale strøkene av landet skiller seg ut. Her er det lavest tidsbruk til friluftslivsaktiviteter når vi ser på tidsbruk blant alle. Dette kommer av at andelen som driver med friluftsliv her er noe lavere (25 prosent) sammenliknet med mer urbane strøk (28-32 prosent). Dette står i kontrast til funn fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC, som viser at andelen inaktive i friluftsliv er lavest i de minst sentrale områdene (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023). En mulig årsak kan være at personer bosatt i de minst sentrale kommunene bor nærmere naturen og muligens har en strengere rapportering av hva de inkluderer i friluftslivsbegrepet: Det kan for eksempel være at de driver mindre med målrettet friluftsliv, som planlagte turer, nettopp fordi de bor nærmere naturen. Det kan også være at de driver mer med transport/reise i naturområder (for eksempel sykling til skole, besøk etc.), og tilsvarende mindre målrettede sykkelturet hvor formålet er å drive med friluftsliv. Dermed får vi en lavere andel som driver med friluftslivsaktiviteter i de minst sentrale strøkene.

Personer som bor i kommuner med høyere sentralitet bruker noe mer tid på spaserturer sammenliknet med de med lavest sentralitet. Personer som bor på steder med lav sentralitet bruker noe mer tid på fotturer i skog og mark og fiske (Tabell D1.2).

6.5. Hjemmekontor og friluftsliv

Folks mulighet til å drive med friluftsliv henger sammen med ens arbeidssituasjon. Selv om det finnes en rekke unntak er det slik at tiden fra morgen til midt på dagen for mange bindes opp i inntektsgivende arbeid; det er mindre tid til å drive med friluftsliv i denne delen av døgnet. Dette er en sentral forklaring på når på døgnet folk driver med friluftsliv, som vi så på i forrige kapittel (Figur 5.6).

Under koronapandemien endret folks arbeidssituasjon seg: I et forsøk på å innrette seg etter myndighetenes anbefalinger om sosial distanse, ble arbeidsplasser tilrettelagt slik at det ble lettere

å jobbe hjemmefra. Dette gjaldt særlig arbeidstakere i tertiærnæringen. Hjemmekontoret kan for mange gjøre det lettere å drive med friluftsliv på dagtid: man slipper pendling til og fra jobb, og man kan legge opp arbeidsdagen mer på egne premisser og på denne måten sette av tid tilbrakt ute. Vi har altså fått et mer fleksibelt arbeidsliv (for noen), flere muligheter til å drive med friluftsliv i det vi tradisjonelt har ansett som arbeidstid (for noen). Tabell 6.1 viser tid brukt på friluftslivsaktiviteter totalt en gjennomsnittsdag blant sysselsatte, etter hvorvidt man har hatt mulighet til å jobbe på hjemmekontor.

Resultatene fra undersøkelsen viser at personer som har lite hjemmekontor – månedlig eller sjeldnere – i snitt bruker 32 minutter på friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag. Til sammenlikning ser vi at blant arbeidstakere som jobber ukentlig på hjemmekontor bruker 36 minutter på friluftsliv en gjennomsnittsdag. Forskjellen er altså på 4 minutter, eller 20 minutter summert over en arbeidsuke. Vær oppmerksom på at vi her ikke kan avklare årsaksforhold: det er ikke urimelig at arbeidstakere som sitter på hjemmekontor bruker mer tid på friluftsliv som en direkte konsekvens av å ha hjemmekontor ved at det muliggjør å være ute i naturen, men det kan også skyldes andre forhold, for eksempel at personer som jobber hjemmekontor har en større tilbøyelighet til å drive med friluftsliv, uavhengig av arbeidssted.

7. Friluftsliv, livskvalitet og helse

Hovedpunktene i dette kapitlet kan oppsummeres ved:

- Det er positiv sammenheng mellom tid brukt på friluftsliv og egenvurdert helse og livskvalitet.
- Denne analysen identifiserer ikke årsakssammenhenger. Dette vil si at vi ikke kan si om deltakelse i friluftsliv har en effekt på livskvalitet og helse, eller om det er personer med bedre livskvalitet og helse som driver mer med friluftsliv.

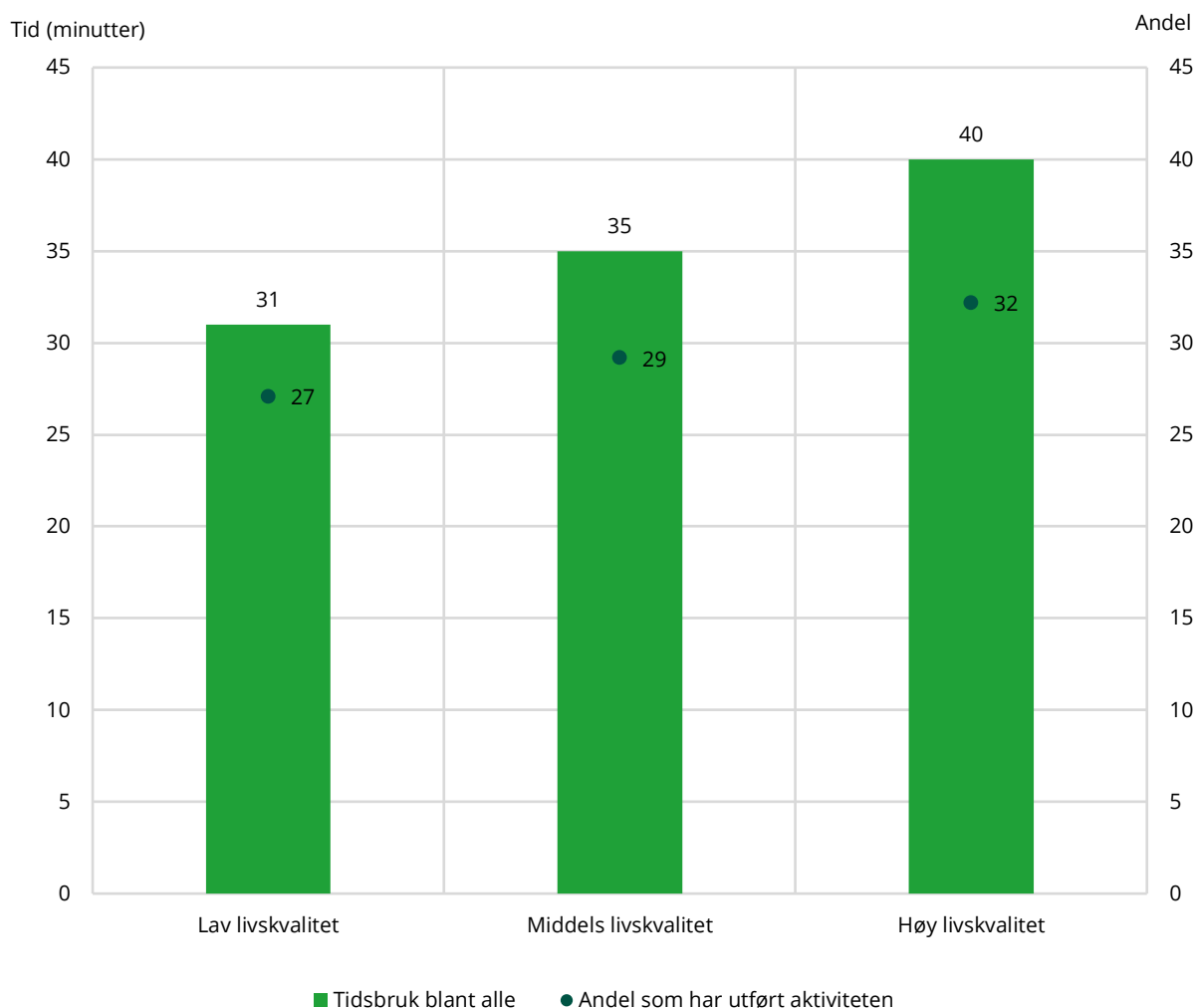
7.1. Innledning

Til tross for variasjoner i hvordan friluftsliv praktiseres kan de fleste friluftslivsaktiviteter sies å ha visse fellestrekk: de foregår i naturen, de involverer fysisk aktivitet, og de gir en eller annen form for sansestimuli. Naturen beskrives også ofte som et stille fristed som inviterer oss til vende blikket *utover*: til naturen vi bor og ferdes i og til folkene vi omgås med i disse områdene. På denne måten betraktes ofte friluftslivet å være en kilde til identitet og tilhørighet (Ingstad & Fugelli, 2001; Koksvik, 2009; Tordsson, 2010). På et mer praktisk plan innbyr også friluftsliv til positive opplevelser; å klatre over et berg, å tørre å overnatte ute, å fyre et bål, å være ute i mørket, å spise egenplukkede bær på brødiskiva. Samlet tilsier disse aspektene at friluftsliv kan ha en positiv innvirkning på både psykisk og fysisk helse, for eksempel ved å være stressreducerende, ved å bidra til glede, mestring og læring, og ved å bidra til utvikling og vedlikehold av sosiale relasjoner. Det finnes noe empirisk forskning underbygger denne antakelsen; studier viser for eksempel at tilgang til grøntarealer og muligheter for å utøve friluftsliv er assosiert med økt fysisk aktivitet og forbedret selvrapportert helse (Koksvik, 2009; Pietilä et al., 2015).

I de neste avsnittene skal vi se på forholdet mellom tid brukt på friluftsliv og subjektiv livskvalitet og egenvurdert helse. Disse analysene vil ikke identifisere årsaksforhold, altså om det å bruke tid ute i naturensom fører til effekter på livskvalitet og helse, eller om personers livskvalitet og helse som legger føringer på hvor mye tid man kan og vil bruke på friluftsliv.

7.2. Personer med høy livskvalitet driver mer med friluftsliv

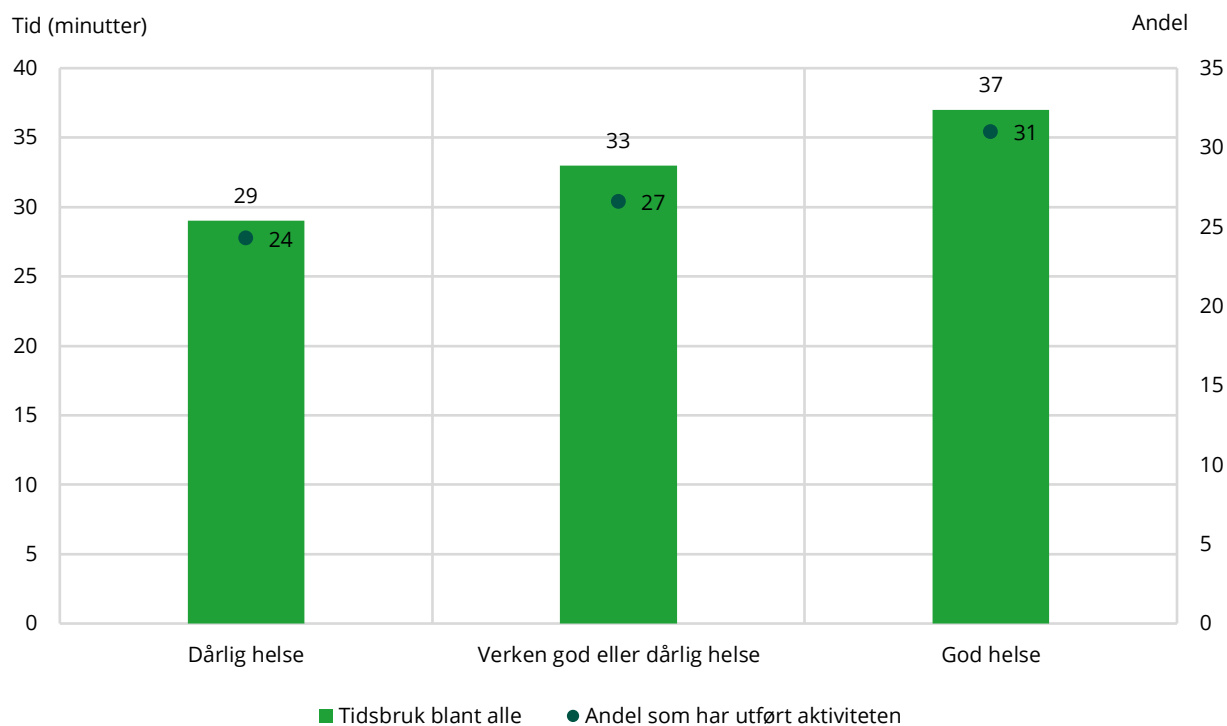
Figur 7.1 viser tiden brukt på og andelen som har gjort friluftslivsaktiviteter fordelt etter om de har lav, middels eller høy livskvalitet. Bildet er tydelig: andel med høy livskvaliteten øker i takt med tid brukt på friluftsliv. Personer med høy livskvalitet bruker i snitt 40 minutter på friluftsliv en gjennomsnittsdag, personer med middels livskvalitet 35 minutter, og personer med lav livskvalitet 31 minutter. Dette underbygger tidligere funn som har funnet positive sammenhenger mellom friluftslivsdeltakelse og livskvalitet, hvor livskvalitet er målt på samme måte som her (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023).

Figur 7.1 Andel som har gjort og tid brukt på friluftsliv og livskvalitetsskår. 16-79 år. 2022. Minutter og andel

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

Når det gjelder egenvurdert helse, er tendensene i stor grad like de for livskvalitet: jo bedre egenvurdert helse, desto mer driver de med friluftsliv (Figur 7.2). De som oppgir at de har god helse bruker i snitt 37 minutter på friluftsliv en gjennomsnittsdag, de som sier at de har hverken god eller dårlig helse bruker 33 minutter på friluftsliv en gjennomsnittsdag, mens antall minutter er 29 for personer oppgir at de har dårlig helse. Det er altså en positiv sammenheng mellom egenvurdert helse og tid brukt på friluftsliv. Dette kan dels skyldes de helsemessige gevinstene ved å være aktiv ute i naturen. Samtidig må det understrekes at analysen ikke gir grunnlag for å trekke bastante konklusjoner om årsaksforhold. Det er for eksempel viktig å være oppmerksom på at enkelte befolkningsgrupper, som eldre, kan ha helseutfordringer som begrenser muligheten til å delta i friluftsliv i den formen og det omfanget de ønsker. I tillegg kan praktiske forhold som manglende tilrettelegging, dårlig skilting eller begrenset tilgang til kollektivtransport utgjøre barrierer. Disse barrierene kan bli enda mer betydelige for personer med nedsatt helse. Så selv om analysene viser positive sammenhenger mellom tid brukt på friluftsliv og livskvalitet og egenvurdert helse, kan vi ikke uten videre konkludere med at dårlig egenvurdert helse eller livskvalitet er en direkte følge av lite friluftsliv, eller at god helse eller livskvalitet nødvendigvis skyldes mye tid brukt på friluftsliv. Mest sannsynlig er det snakk om et gjensidig forsterkende forhold: friluftsliv kan bidra til bedre helse og livskvalitet, og bedre helse og livskvalitet gjør det lettere å delta i friluftslivsaktiviteter. Kort sagt: de som bruker mye tid på friluftsliv gjør det fordi de har helse og overskudd til det – og friluftslivet kan bidra med å opprettholde og bedre god fysisk og mental helse.

Figur 7.2 Andel som har gjort og tid brukt på friluftslivsaktiviteter og egenvurdert helse. 16-79 år. 2022. Minutter og andel



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

8. Barn og unges deltakelse i idrett og friluftsliv i 2022

Hovedpunktene i dette kapitlet kan oppsummeres ved:

- Barn- og unge (9-19 år) bruker 7 timer og 5 minutter i gjennomsnitt på fritidsaktiviteter daglig. De aktivitetene som det blir brukt mest tid på er gaming, TV- titting og sosialt liv.
- Barn- og unge bruker omtrent en halvtime på både idrettsaktivitet og friluftslivsaktiviteter i løpet av et gjennomsnittsdøgn.
- De yngste barna (9-13 år) bruker mer tid på idrettsaktivitet, mens de eldre barna (14-19 år) bruker mer tid på friluftslivsaktiviteter.

8.1. Innledning

I de tidligere kapitlene i rapporten har vi fokusert mest på tall for voksne (16 år og over). Vi har i kapittel 2 og 3, sett på utviklingstrekk for tidsbruk generelt og fritid, også gitt noen tall for utviklingstrekkene blant 9-15 åringer, i tråd med aldersinndelingen i den offisielle tidsbruksstatistikken til SSB.

I dette kapitlet skal vi se nærmere på hva barn og unge brukte fritiden sin på i 2022, med spesielt fokus på idrett og friluftsliv. Vi ser på hvilke aktiviteter barn og unge driver med, når på døgnet de gjør idretts- og friluftslivsaktiviteter og hva som kjennetegner barn og unge som driver med idretts- og friluftslivsaktiviteter. Vi utvider også aldersgruppa noe i dette kapitlet for å få med barn og unge helt til 19 år.

Fritidsaktiviteter er delt opp på følgende måte i kapittelet om barn og unge

Idrettsaktiviteter: aktiviteter som løping, jogging, styrketrening, trening på treningsstudio, ballspill og all annen idrett, trim og trening.

Friluftslivsaktiviteter: skiturer, andre ski- og akeaktiviteter, gå på skøyter, fotturer i skog, mark og på fjellet, bær- og soppturer i skog og mark, spaserturer, sykkelture, bading, soling og svømming, båtturer, jakt og fiske, alle andre turer og friluftaktiviteter samt uspesifiserte idretts- og friluftaktiviteter og aktiviteter i samband med idrett og friluftsliv.

Underholdning og kulturliv: Restaurant- og kafebesøk, være tilskuer på sportsarrangementer, besøk på kino, teater, konsert osv., bibliotekbesøk, dyrepark, botanisk hage og all annen underholdning / kulturbruk.

Sosialt liv: sosialisering med egen husholdning, være på besøk eller ha besøk. være på fest / i selskap, være på utested, telefon- og videosamtaler, samtaler og sosialt samvær ellers

Sosiale medier, kommunisere på ulike plattformer: tid på sosiale medier, YouTube, Twitter m.m. og uspesifisert tid på mobilen

Lesing: lese nyheter (papir eller nett), lese bøker (papir eller nettbrett), annen lesning (magasiner, tidsskrifter, tegneserier etc.)

Radio, fjernsyn, musikk: se på TV (direkte eller strømmet). se på DVD, høre på radio (direkte eller strømmet), podkast, høre på musikk (strømmetjenester), LP-plater, CD-plater

Frivillig arbeid/organisasjonsarbeid: ulike typer frivillig arbeid og organisasjonsarbeid, religiøs utøvelse, deltakelse i gudstjenester m.m.

Hobby med spill og lek: håndarbeid, kunst- og hobbyaktiviteter, spill og lek

Gaming: her føres alle aktiviteter som er spesifisert som elektronisk spilling, «gaming», spill på mobil m.m.

Avslapping/annen fritid: her føres gjøremål som avslapping og tenking.

Reise i samband fritid: her føres reiser i samband med idrett og friluftsliv, reiser i samband med underholdning og kultur, reiser i samband med sosialt samvær, reise i samband med frivillig arbeid og organisasjonsdeltakelse, reiser i samband med håndarbeid, hobbyer, spill og lek, reiser i samband med skifte av oppholdssted og kjøring for fornøyelse

8.2. Hva bruker barn og unge fritiden sin på?

Barn og unge brukte 7 timer og 5 minutter på fritidsaktiviteter i løpet av en gjennomsnittsdag i 2022. Vi har i kapittel 3 sett på utviklingen i barn og unges (9-15 år) tidsbruk fra 2000 til 2022. Her så vi blant annet at tid til TV-titting, lek og sosialt liv har gått ned, mens tid til gaming, sosiale medier, avslapping og idretts- og friluftslivsaktiviteter har gått opp.

Tabell 8.1 viser hvor mye tid barn og unge i alderen 9-19 år bruker på ulike fritidsaktiviteter på en gjennomsnittsdag i 2022. Gaming er den fritidsaktiviteten som barn og unge bruker mest tid til på en gjennomsnittsdag, med 1 time og 11 minutter. Det er rundt en tredjedel som gamer og blant de som gamer går det med omtrent 3 og en halv time. Sosiale medier blir det også en del tid på. I løpet av et gjennomsnittsdøgn brukes det rundt 40 minutter på dette. For disse aktivitetene er det også en del kjønnsforskjeller. Gutter bruker mer tid på gaming, mens jenter bruker mer tid på sosiale medier. Sannsynligvis er tid brukt på sosiale medier noe underrapportert fordi dette er en aktivitet som ofte gjøres samtidig som man gjør andre aktiviteter. Det er også en aktivitet som mange er innom kjapt innimellom, og det kan derfor hende at den ikke blir registrert like ofte som aktiviteter som man gjør sammenhengende over lengre tidsrom.

For aktivitetene innenfor hobby med spill og lek finner vi aktiviteter som frilek eller den uorganiserte leken, samt mer kunstneriske aktiviteter som å spille musikk, være med i korps eller bruke tid på maling og tegning. I gjennomsnitt blir det brukt 39 minutter på slike aktiviteter.

Når man ser på idrett og friluftslivsaktiviteter går det med rundt en time på disse aktivitetene når man slått de sammen. Det blir brukt rundt 30 minutter på friluftslivsaktiviteter og 24 minutter på idrettsaktiviteter i løpet av en gjennomsnittsdag.

TV-titting, musikk og radio er den aktiviteten som flest gjør i løpet av et gjennomsnittsdøgn, med en andel på 45 prosent, og de som gjør aktiviteten bruker i gjennomsnitt rundt en 2 timer og 17 minutter.

Sosialt liv blir det brukt mindre tid på enn tidligere. 31 prosent oppgitt å ha vært sosiale i løpet av en gjennomsnittsdag, og det brukes i snitt 53 minutter. Når man ser på sosialt liv ser vi på aktiviteter som blir gjort på fritiden, og hvor sosialt liv er hovedaktiviteten. Dette vil si at vi ikke får med alle arenaene hvor man kan være sosial. Man kan for eksempel drive med idrett for å være med venner, men her blir det registrert som idrettsaktivitet.

Aktiviteter som det brukes minst tid på er lesing, frivillig arbeid og underholdning og kulturliv, hvor det henholdsvis blir brukt 8, 6 og 10 minutter i løpet av en gjennomsnittsdag. For frivillig arbeid er det en veldig få som har gjort denne aktiviteten i løpet av et gjennomsnittsdøgn, men de som gjør det bruker mye tid (3 timer og 2 minutter). Aktiviteten lesing viser kun den lesingen man gjør på fritiden. Dette vil si at hjemmelekser ikke inkluderes her.

Tabell 8.1 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 9-19 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Idrettsaktiviteter	0,24	2,01	20
Friluftslivsaktiviteter	0,31	2,06	25
Underholdning og kulturliv	0,1	1,51	9
Sosialt liv	0,53	2,48	31
Sosiale medier m.m.	0,41	1,51	37
Lesing	0,08	1,09	12
TV-titting, musikk, radio	1,02	2,17	45
Frivillig arbeid / organisasjonsarbeid	0,06	3,02	3
Hobby med spill og lek	0,39	2,15	29
Gaming	1,11	3,36	33
Avslapping / annen fritid	0,4	2,26	27
Reiser i samband med fritid	0,33	1,15	45

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

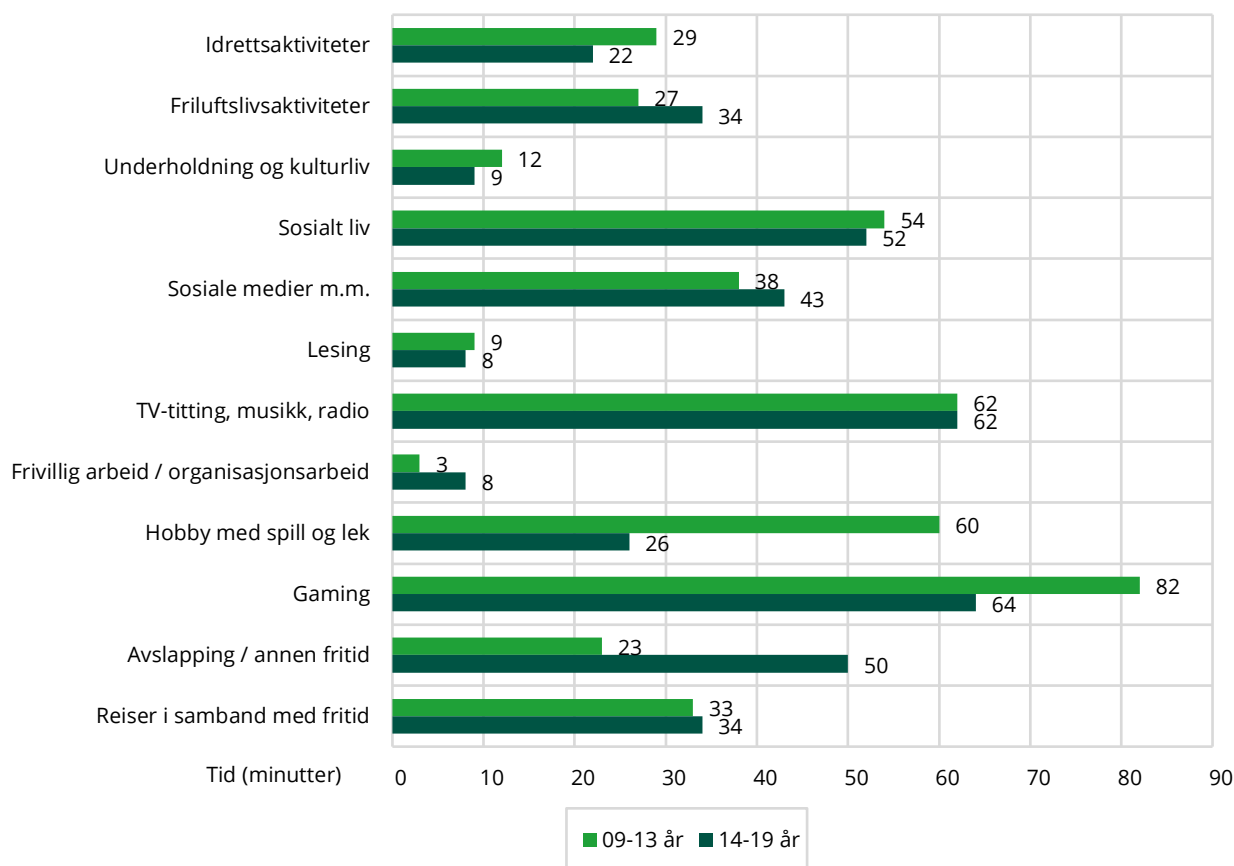
8.3. De yngste barna bruker mer tid på gaming

Når man ser nærmere på 9-13 åringer og 14-19 åringer, ser vi noen forskjeller. 9-13 åringene bruker noe mer tid på idrettsaktiviteter sammenlignet med 14-19 åringene, henholdsvis 29 minutter og 22 minutter. Dette kan komme av at flere barn slutter med organisert idrett når de blir eldre. For friluftslivsaktiviteter er tendensen motsatt, og for disse aktivitetene bruker de eldste barna noe mer tid enn de yngste barna.

For hobby, spill og lek bruker – ikke så overraskende – de yngste barna mer tid, med 1 time i løpet av en gjennomsnittsdag. Unge i alderen 14 til 19 år bruker 26 minutter på dette, som er godt over en halvtime mindre enn de yngste barna i løpet av en gjennomsnittsdag. Gaming er også en fritidsaktivitet som de yngste barna bruker noe mer tid enn de litt eldre ungdommene i utvalget. I koden gaming føres all form for elektronisk spilling, slik som mobilspill eller spill på iPad. Barn i alderen 9 til 13 år bruker i gjennomsnitt rundt 1 time og 20 minutter, mens de eldste barna bruker litt over en time. I løpet av en gjennomsnittsdag tilsvarer dette 9 timer og 34 minutter for de yngste barna.

Aktiviteter hvor det er mindre forskjeller mellom aldersgruppene er kontakt med andre (sosialt liv), TV-titting, radio- og fjernsyn, lesing og reiser i samband med fritid.

Figur 8.1 Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter aldersgrupper. 9-19 år. 2022. Minutter

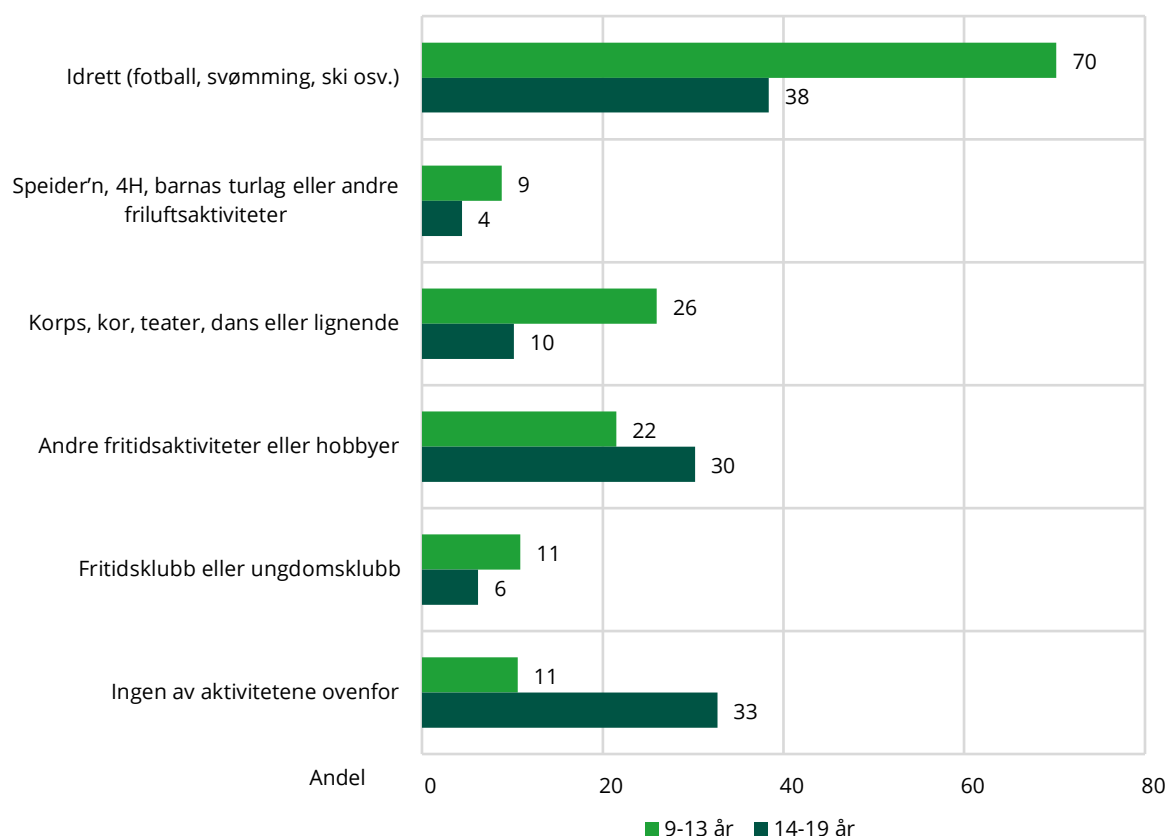


Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

8.4. De yngste mest aktive i organisert idrett og friluftsliv

På lik linje med resultater fra andre undersøkelser er organiserte idrettsaktiviteter mer vanlig blant de yngste barna (Haugland, 2025). I alderen 9-13 år oppgir 70 prosent at de har drevet med idrett. Tilsvarende tall for de eldre barna er omtrent 40 prosent. I tillegg kan vi se at de fleste andre fritidsaktiviteter, slik som for friluftslivsorganisasjoner, fritidsklubb eller ungdomsklubb og for aktiviteter som for kor, teater og dans er vanligst blant de yngste barna. 9 prosent blant de yngre barna oppgir at de har gått på speideren, 4H eller andre friluftslivsorganisasjoner, mens andelen er 4 prosent for de eldre barna. De eldste barna oppgir å drive med andre fritidsaktiviteter eller hobbyer, 30 prosent mot 21 prosent.

At flere yngre barn driver med fritidsaktiviteter, kan ha ulike forklaringer. En av de kan være at idretts- og fritidsaktiviteter blir mer spesialiserte når man eldre. I tillegg tar gjerne skolearbeid mer tid og blir mer krevende når man blir eldre.

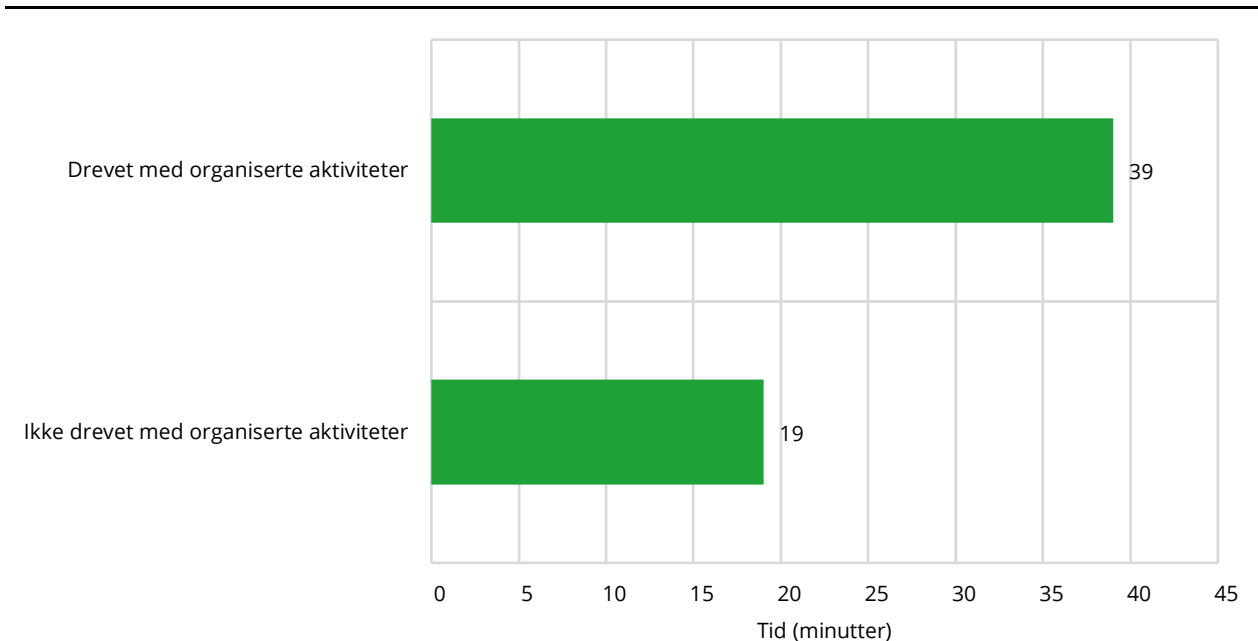
Figur 8.2 Andel som driver med ulike fritidsaktiviteter, etter aldersgruppe. 9-19 år. 2022. Prosent

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

8.5. Barn- og unge som driver med organiserte aktiviteter bruker mer tid på friluftsliv

Figur 8.2 viser at mange barn- og unge driver med organiserte aktiviteter på fritiden. Hvordan henger deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter sammen med tid brukt på friluftsliv? Figur 8.3 viser tid brukt til friluftslivsaktiviteter blant de som har drevet med organiserte aktiviteter og blant de som ikke har gjort det. Kategorien for de som har drevet med organiserte aktiviteter inneholder de som har oppgitt at de har drevet med idrett, speideren, 4H eller korps, kor teater, dans eller lignende. Vi ser at det er en klar sammenheng mellom organisasjonsdeltakelse og friluftsliv: barn og unge som driver med organiserte aktiviteter bruker 39 minutter på friluftsliv en gjennomsnittsdag, mot 19 minutter blant barn og unge som ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter, altså en forskjell på 20 minutter på en gjennomsnittsdag.

Hvorfor er det slik? En første nærliggende forklaring er at en del av friluftslivsaktiviteten blant barn og unge som deltar i organisasjoner kan være direkte knyttet til aktivitetene i organisasjonene – særlig i tilfeller der organisasjonen har friluftsliv som sitt hovedformål, slik som speideren og 4H. I tillegg viser studier at deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter er mer utbredt blant barn og unge med foreldre i øvre sosioøkonomiske sjikt (Andersen & Bakken, 2019; Enjolras, Arnesen & Wøien Hansen, 2024). Det kan være at disse barna har mer relevant kunnskap (kulturelle ressurser) og/eller disposisjoner for å drive med friluftsliv enn andre barn.

Figur 8.3 Tid brukt til friluftslivsaktiviteter, fordelt etter om man driver med organiserte aktiviteter. 9-19 år. 2022. Minutter

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

8.6. Hvor mye tid bruker barn på ulike friluftslivsaktiviteter?

Tabell 8.2 viser fordelingen av ulike friluftslivsaktiviteter. Vi kan se at andre friluftslivsaktiviteter er den friluftslivsaktiviteten som det brukes mest tid på, med 14 minutter i løpet av et gjennomsnittsdøgn.

En forskjell mellom voksne og barns friluftslivsvaner er at barn bruker mindre tid på spaserturer. Voksne oppgir at de bruker 11 minutter på spaserturer i løpet av en gjennomsnittsdag, mens barn bruker kun 4 minutter. Bading og soling – som er vanligst på sommeren – er en av de mest populære friluftslivsaktivitetene blant barn. Her brukes det i gjennomsnitt 7 minutter i løpet av en gjennomsnittsdag. Dette tilsvarer 49 minutter i løpet av en gjennomsnittlig uke. Dette er relativt mye, siden dette er sesongbestemt friluftsliv. I undersøkelsen om Barn si fritid 2024, var også bading og gåturer de vanligste friluftslivsaktivitetene aktivitetene (Haugland, 2025).

Tabell 8.2 Tid brukt til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag blant personer 9-19 år. 2022. Minutter blant alle¹ og andelen som har utført aktiviteten

	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Friluftslivsaktiviteter, i alt	0,31	25
Skiturer	0,01	1
Spaserturer	0,04	6
Sykkelturer	0,02	3
Bading og soling	0,07	4
Fotturer i skog og mark	0,02	1
Båtturer	0,01	1
Fisketurer	0,00	0
Andre friluftslivsaktiviteter	0,14	13

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

8.7. Gaming og tid brukt til friluftslivsaktiviteter

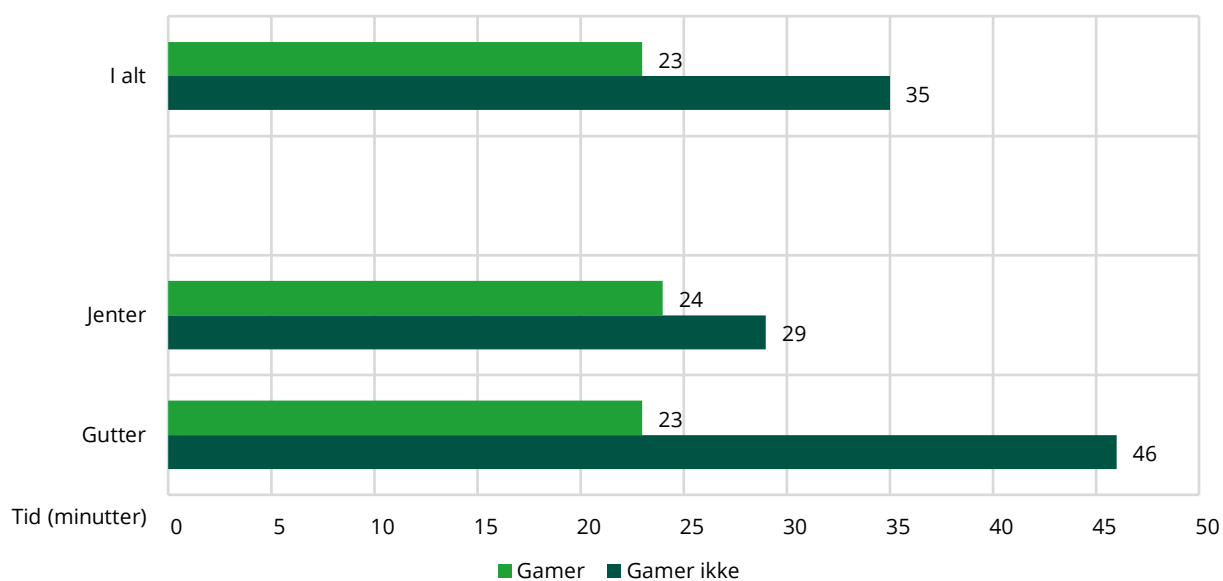
Majoriteten av barn og unge i dag gamer (Stolpe Foss, 2024). Helsedirektoratet advarer mot at barn og unge skal bruke for mye tid på skjerm, fordi det kan medføre mye stillesitting og redusere fysisk aktivitet, noe som kan ha betydning for barn og unges sosiale, motoriske og kognitive utvikling (Helsedirektoratet, 2022). Gaming er en av barn og unges viktigste skjermbruksaktivitet, mens friluftsliv er en viktig kilde til fysisk aktivitet. Det er derfor interessant å se på sammenhengen mellom gaming og friluftslivsdeltakelse.

Det er store kjønnsforskjeller blant dem som gamer. Tidsbruksundersøkelsen 2022 viser at 53 prosent av gutter gamer i løpet av et gjennomsnittsdøgn, mens tilsvarende andel blant jenter er 12 prosent (se Tabell E1.1).

Figur 8.4 viser tid brukt til friluftslivsaktiviteter blant de som gamer og de som ikke gjør det. Både gutter og jenter bruker mindre tid til friluftslivsaktiviteter på dager hvor de gamer: 23 minutter på dager de gamer og 35 minutter på dager de ikke gamer.

For jenter er det kun en liten tidsforskjell brukt på friluftsliv blant dem som gamer og ikke gamer. Jenter som gamer bruker 24 minutter på friluftsliv i løpet av en gjennomsnittsdag, jenter mens jenter som ikke gamer bruker 29 minutter på friluftsliv. For gutter er forskjellene større. Gutter som gamer bruker 23 minutter på friluftsliv, mot 46 minutter blant gutter som ikke gamer. Det er altså særlig gutter som ikke gamer som bruker mye tid på friluftsliv, mens jenter og gutter som gamer bruker mindre på dette.

Figur 8.4 Tid brukt til friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, fordelt etter om man bruker tid på gaming og kjønn. 9-19 år. 2022. Minutter



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå, 2022

8.8. Mange barn og unge gjør friluftslivsaktiviteter på ettermiddagene

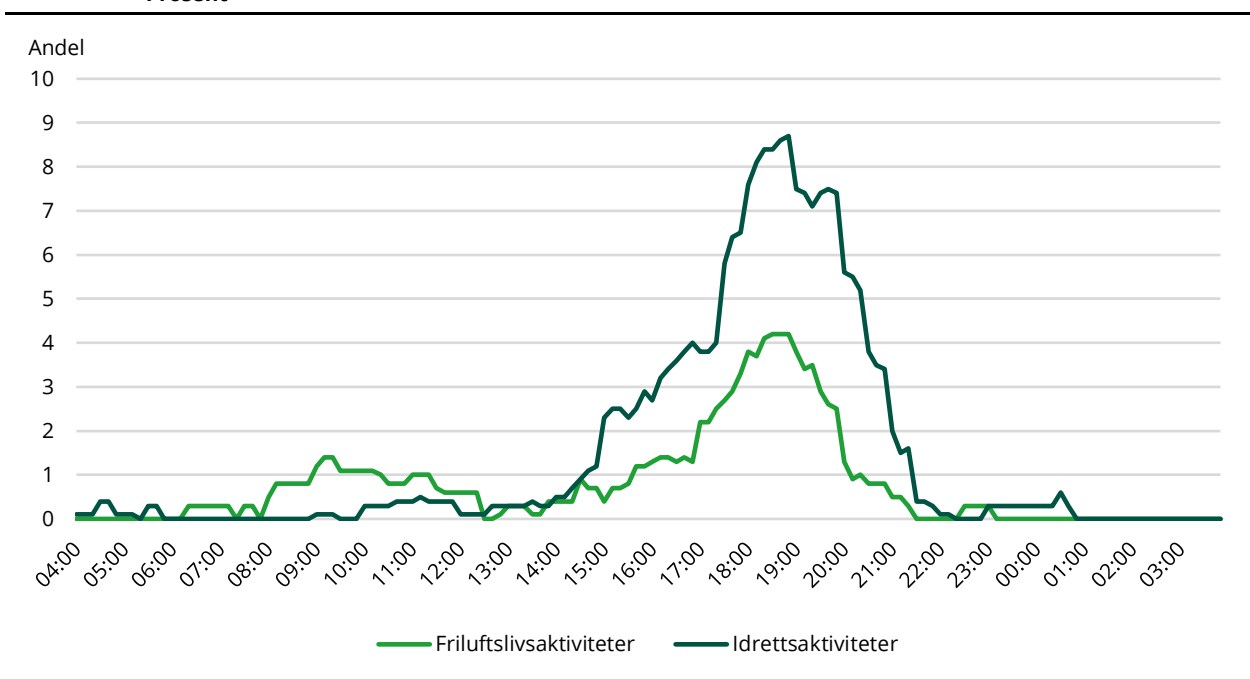
Figur 8.5 viser når på døgnet barn og unge gjør friluftslivsaktiviteter på skoledager. Vi har også tatt med idrettsaktiviteter i figuren siden dette er den mest utbredte organiserte fritidsaktiviteten blant barn og unge. I motsetning til hva vi finner blant voksne, kan vi se at flere barn driver mer med idrettsaktiviteter enn friluftslivsaktiviteter på skoledager. Dette kommer av at barn driver med organisert idrett, som kan innebære flere treninger i ukedagene, mens helgene er forbeholdt konkurranser. Tall fra Barn si fritid (6-15 år) viser at 72 prosent driver med organiserte

idrettsaktiviteter (Haugland, 2025). Når det ikke er skole kan vi se at andelene som driver med friluftslivsaktiviteter er høyere (Figur 8.6).

Tid brukt på idrettsaktiviteter stiger fra klokka 14.00 og utover. Flere barn er ferdig på skolen ganske tidlig på hverdagene og mange har også organiserte aktiviteter i regi av for eksempel SFO/AKS. Samtidig kan vi se at det er flest som har både idretts- og friluftslivsaktiviteter mellom klokka 18.00 og 20.00.

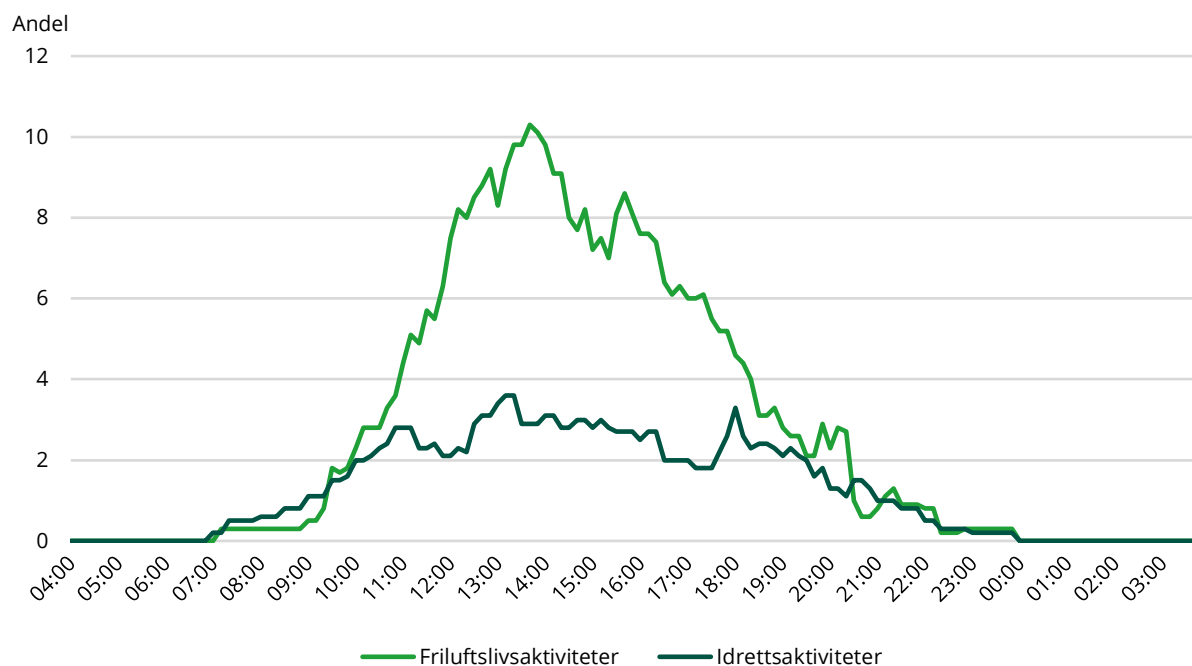
For friluftslivsaktiviteter er andelene som har gjort aktivitetene på en gjennomsnittsdag på en skoledag mye lavere, men den skjer ikke overraskende nok på ettermiddagene etter skoletid.

Figur 8.5 Andel av personer som gjør ulike aktiviteter til ulike tider på døgnet, etter skole/jobbdag. 9-19 år. 2022. Prosent



Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

På fridager er det derimot flere som gjør friluftslivsaktiviteter sammenlignet med idrettsaktiviteter (Figur 8.6). På fridager er det også større spredning for når man gjør aktivitetene. Når man ikke er på skolen, har man naturlig nok mer fritid og et større tidsrom hvor man kan gjøre ulike aktiviteter. En grunn til at det er en lavere andel som gjør organiserte treningsaktiviteter på fridager kan være at er de organiserte idrettsaktivitetene som regel i ukedagene.

Figur 8.6 Andel av personer (9-19 år) som gjør ulike aktiviteter til ulike tider på døgnet, etter fridag, 2022. Andel

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

8.9. Hva kjennetegner barn og unge som driver med friluftsliv?

Gutter bruker noe mer tid på friluftslivsaktiviteter enn jenter, 34 minutter mot 29 minutter. Det er derimot noe høyere andel blant jenter som driver med friluftslivsaktiviteter, men forskjellene er små. De guttene som driver med friluftslivsaktivitetene, bruker lenger tid.

Når man ser på foreldrenes høyeste utdanningsnivå er det liten forskjell i tid brukt på friluftsliv mellom de som har foreldre med grunnskole og videregående sammenlignet de som har høyere utdanning. Det er flere barn som har foreldre med det laveste utdanningsnivået som har gjort friluftslivsaktiviteter, mens de som har foreldre med høyere utdanning bruker noe mer tid når de gjør friluftslivsaktiviteten. Mange av friluftslivsaktivitetene kan bli kategorisert som lavterskel og hvor det er lite krav til ulike utstyr, som for eksempel å gå tur i skogen eller ta en spasertur. Resultater fra andre undersøkelser viser at de fleste barn driver med en eller annen form for friluftsliv uavhengig av foreldrenes utdanningsnivå, men det er likevel ulikheter i hvilken friluftslivsaktivitet man gjør (Bergesen Dalen & Schlyter Oppøyen, 2023; SSB, 2025).

Tabell 8.3 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag etter ulike bakgrunnskjenntegn. 9-19 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Kjønn			
Gutt	0,34	2,22	24
Jente	0,29	1,50	26
Foreldrenes høyeste utdanningsnivå			
Grunnskole og videregående skole	0,32	1,57	27
Høyere utdanning	0,31	2,11	24

Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå. 2022

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Referanser

- Andersen, P. L. & Bakken, A. (2018). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), pp. 921-937.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1012690218764626>
- Bekkengen, F. V. (2025). Norsk mediebarometer 2024. 179. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/norsk-mediebarometer-2024>
- Bergesen Dalen, H. (2025). *Flere bader, sanker bær og plukker sopp*. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen/artikler/flere-bader-sanker-baer-og-plukker-sopp>
- Bergesen Dalen, H. & Schlyter Oppøyen, M. (2023). Friluftsliv i Norge: Status og historisk utvikling. 2023/31. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/artikler/friluftsliv-i-norge.status-og-historisk-utvikling>
- Egge-Hoveid, K., & Rønning, E. (2024). *Barns hverdagsliv i endring*. Statistisk sentralbyrå. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/statistikk/tidsbruksundersokelsen/artikler/barns-hverdagsliv-i-endring>
- Enjolras, B., Arnesen, D. & Wøien Hansen, V. (2024). Contextual factors influencing voluntary organizations' inclusiveness and individual participation in leisure activities: The Case of Norway. *Journal of Civil Society*, 20(3), pp. 228-248.
DOI: <https://doi.org/10.1080/17448689.2024.2358926>
- Foss, E. S. (2024). Tre av ti nordmenn spiller digitale spill en gjennomsnittsdag. Barn og unge spiller mest, men færre 9-15-åringer spiller, sammenlignet med tidligere år. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/statistikk/norsk-mediebarometer/artikler/to-av-tre-barn-og-unge-gamer-daglig>
- Haugland, I. (2025). Meir skigåing blant barn frå høginntektsfamiliar. Statistisk sentral byrå. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/barn-si-fritid/artiklar-om-barn-si-fritid/meir-skigaing-blant-barn-fra-hoginntektsfamiliar>
- Helsedirektoratet (2022). Barn og unge 6-17 år bør begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 09. mai 2022, lest 05. mai 2025). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge/barn-unge-6-17-ar-tid-i-ro-stillesitting-skjermtid>
- Holmøy, A., Lillegård, M., & Löfgren, T. (2012). *Tidsbruksundersøkelsen 2010—Dokumentasjon av datainnsamling, analyse av datakvalitet og beregning av frafallsvekter* [Notater 2012/03]. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/tidsbruksundersokelsen-2010>
- Ingstad, I., Fugelli, P. (2001). Helse – slik folk ser det. *Tidsskrift for den norske legeforening*. vol. 30 (121), pp. 3600-3604.
- Jørgensen, K. & Skarsbø Lindtner, S. (2024). Dataspillere og maskulinitet – gamermaskulinitet som en hybridmaskulinitet? *Norsk medietidsskrift*. Vol. 30. utg. 4. pp. 1-16. DOI: <https://doi.org/10.18261/nmt.30.4.4>
- Koksvik, E. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse»*. Nordisk ministerråd. Oslo: Miljøverndepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki/id578787/>

- Lunde, E., & Ramm, J. (2020, juni 25). *De over 80 lever sunnere*. ssb.no.
<https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/de-over-80-lever-sunnere>
- McCormack, G. R., Giles-Corti, B., Bulsara, M. & Pikora, T. J. (2006). Correlates of distances traveled to use recreational facilities for physical activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. vol. 3 (18). pp. 1-10. DOI:
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-18>
- Medietilsynet. (2022). Spillfrelste tenåringsgutter og jenter som faller fra: Slik gamer barn og unge (Barn og medier 2022). Hentet fra
https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/221109_gamingreport.pdf
- Medietilsynet. (2024). Barn og medier 2024 – en undersøkelse om 9-18-åringers medievaner. Hentet fra
<https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/>
- Pietilä, M., Neuvonen, M., Borodulin, K., Korpela, K., Sievänen, T & Tyrväinen, L. (2015). Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. vol. 10. pp. 44-54. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.006>
- Rossi, S. D., Byrne, J. A. & Pickering, C. A. (2015). The role of distance in peri-urban national park use: Who visits them and how far do they travel? *Applied Geography*. Vol. 63. pp. 77-88. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2015.06.008>
- Rønning, E. (2002). Statistisk sentralbyrås tidsbruksundersøkelse 2000/01—Dokumentasjon og resultater fra intervjuet (Notater 2002/26). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/statistisk-sentralbyraas-tidsbruksundersokelse-2000-01>
- Rønning, E. (2024). *Vi bruker stadig mindre tid på husarbeid*. Statistisk sentralbyrå. Hentet fra
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/statistikk/tidsbruksundersokelsen/artikler/vi-bruker-stadig-mindre-tid-pa-husarbeid>
- Seferi, G., Rønning, E., & Lillegård, M. (2025). *Tidsbruksundersøkelsen 2022. Dokumentasjonsrapport* (Notater 2025/8). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/tidsbruksundersokelsen-2022.dokumentasjonsrapport>
- SSB. (2023). Ni av ti nordmenn bruker sosiale medier. Hentet fra
<https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/informasjons-og-kommunikasjonsteknologi-ikt/statistikk/bruk-av-ikt-i-husholdningene/artikler/ni-av-ti-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- SSB. (2025). 14409: *Barn og unge, etter friluftslivsaktivitet, foreldrenes høgaste utdanningsnivå, statistikkvariabel, år og kor ofte ein gjer aktiviteten*. Hentet fra
<http://www.ssb.no/statbank/sq/10111390>
- Storeng, S. H., Øverland, S., Skirbekk, V., Hopstock, L. A., Sund, E. R., Krokstad, S., & Strand, B. H. (2022). Trends in Disability-Free Life Expectancy (DFLE) from 1995 to 2017 in the older Norwegian population by sex and education: The HUNT Study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(5), 542–551. <https://doi.org/10.1177/14034948211011796>
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Vaage, O. (2012): *Tidene skifter. Tidsbruk 1971-2010* (Statistiske analyser 125). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/tidene-skifter>

Vaage, Odd Frank (2002): *Til alle døgnets tider. Tidsbruk 1971 - 2000*. (Statistiske analyser 052).

Statistisk sentralbyrå. Hentet fra

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/til-alle-dognets-tider>

Vardheim, I., Bentsen, A., Kristiansen, R., Lorentzen, C. A. N., Bauger, L., Gulløy, E., Møller-Skau, C. & Espetvedt, M. N. (2023). Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling 2023. Hentet fra

<https://korus.no/sor/rapport-ungdata-pluss-2023>

Vedlegg A: Endringer i tidsbruksvaner

Tabell A1.1 Tid til ulike aktiviteter blant personer 16-74 år. 1971-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tidsbruk blant alle					
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00
Inntektsgivende arbeid	3,38	3,29	3,37	3,47	3,36	3,36
Husholdsarbeid	4,09	3,39	3,31	3,18	3,25	3,08
Utdanning	0,20	0,31	0,31	0,25	0,28	0,29
Personlige behov	10,28	10,15	10,04	9,58	10,12	10,25
Fritid	5,10	6,02	6,11	6,27	6,15	6,11
Annet, uoppgitt	0,15	0,05	0,06	0,04	0,05	0,10

	Andel som har utført aktiviteten					
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt	100	100	100	100	100	100
Inntektsgivende arbeid	48	46	46	46	44	48
Husholdsarbeid	89	91	93	95	94	85
Utdanning	6	10	10	7	8	12
Personlige behov	99	100	100	100	100	100
Fritid	98	99	99	99	99	97
Annet, uoppgitt	8	11	13	14	15	12

	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten					
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt						
Inntektsgivende arbeid	7,37	7,38	7,47	8,10	8,15	7,27
Husholdsarbeid	4,4	4,00	3,47	3,29	3,38	3,41
Utdanning	5,15	5,07	5,21	5,34	5,38	4,07
Personlige behov	10,31	10,15	10,05	9,59	10,12	10,26
Fritid	5,17	6,05	6,14	6,30	6,17	6,24
Annet, uoppgitt	3,14	0,42	0,50	0,32	0,36	1,22

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell A1.2 Tid til ulike aktiviteter, etter alder. 9-74 år. 1971-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

9-15 år						
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt				24,00	24,00	24,00
Inntektsgivende arbeid				0,12	0,08	0,08
Husholdsarbeid				1,00	0,52	0,58
Utdanning				3,24	3,43	3,21
Personlige behov				11,17	11,23	12,01
Fritid				7,58	7,46	7,19
Annet, uoppgitt				0,10	0,07	0,12
16-24 år						
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00
Inntektsgivende arbeid	3,36	2,30	2,58	3,04	1,59	1,59
Husholdsarbeid	2,27	2,09	2,10	1,55	1,42	1,17
Utdanning	1,36	2,06	1,51	1,44	2,16	2,41
Personlige behov	10,21	10,19	10,08	10,12	10,46	10,11
Fritid	5,48	6,5	6,48	6,58	7,12	6,45
Annet, uoppgitt	0,11	0,06	0,05	0,08	0,06	0,08
25-44 år						
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00
Inntektsgivende arbeid	3,47	4,07	4,09	4,39	4,27	4,27
Husholdsarbeid	4,47	4,06	3,59	3,34	3,54	3,32
Utdanning	0,11	0,11	0,18	0,18	0,14	0,13
Personlige behov	10,12	9,59	9,50	9,400	9,56	10,11
Fritid	4,55	5,33	5,39	5,42	5,24	5,28
Annet, uoppgitt	0,09	0,04	0,06	0,07	0,04	0,09
45-66 år						
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00
Inntektsgivende arbeid	3,53	3,52	4,01	3,51	4,08	4,16
Husholdsarbeid	4,15	3,53	3,31	3,25	3,25	3,12
Utdanning	0,02	0,03	0,07	0,03	0,02	0,03
Personlige behov	10,32	10,16	10,07	10	10,04	10,11
Fritid	4,59	5,51	6,08	6,34	6,16	6,08
Annet, uoppgitt	0,20	0,04	0,14	0,08	0,05	0,10
67-74 år						
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
I alt	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00
Inntektsgivende arbeid	1,49	1,05	0,46	0,29	0,27	1,01
Husholdsarbeid	4,09	4,16	4,14	4,1	4,22	3,57
Utdanning	0	0,01	0	0	0	0
Personlige behov	11,39	11,22	10,59	10,59	10,49	10,59
Fritid	5,55	7,13	7,47	8,14	8,11	7,47
Annet, uoppgitt	0,29	0,04	0,14	0,08	0,11	0,15

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell A1.3 Tid til ulike aktiviteter blant, etter kjønn. 16-74 år. 1971-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

	Kvinner					
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
1 Inntektsgivende arbeid, arbeidsreiser mv.	1,56	2,23	2,48	2,59	3,01	3,01
2 Husholdsarbeid	5,55	4,46	4,22	3,56	3,50	3,30
3 Utdanning	0,17	0,31	0,33	0,27	0,28	0,31
4 Personlige behov	10,36	10,19	10,10	10,11	10,24	10,44
5 Fritid	4,59	5,56	6,01	6,20	6,11	6,06
	Menn					
	1971	1980	1990	2000	2010	2022
1 Inntektsgivende arbeid, arbeidsreiser mv.	5,29	4,40	4,30	4,34	4,10	4,11
2 Husholdsarbeid	2,13	2,26	2,36	2,41	3,00	2,46
3 Utdanning	0,23	0,30	0,29	0,22	0,27	0,27
4 Personlige behov	10,19	10,11	9,58	9,46	9,59	10,08
5 Fritid	5,21	6,08	6,21	6,28	6,18	6,17

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell A1.4 Tid til ulike aktiviteter, etter kjønn. 9- 15 år. 2000-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

	Tidsbruk blant alle		
	2000	2010	2022
1 Inntektsgivende arbeid, arbeidsreiser mv.	0,12	0,08	0,08
2 Husholdsarbeid	1,00	0,52	0,58
3 Utdanning	3,24	3,43	3,21
4 Personlige behov	11,17	11,23	12,01
5 Fritid	7,58	7,46	7,19
9 Annet, uoppgitt	0,10	0,07	0,12
	Jenter		
	2000	2010	2022
1 Inntektsgivende arbeid, arbeidsreiser mv.	0,13	0,05	0,04
2 Husholdsarbeid	1,09	1,02	1,13
3 Utdanning	3,24	3,41	3,18
4 Personlige behov	11,22	11,37	12,10
5 Fritid	7,44	7,28	6,58
	Gutter		
	2000	2010	2022
1 Inntektsgivende arbeid, arbeidsreiser mv.	0,11	0,11	0,11
2 Husholdsarbeid	0,51	0,42	0,44
3 Utdanning	3,23	3,46	3,25
4 Personlige behov	11,12	11,11	11,54
5 Fritid	8,11	8,04	7,40

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Vedlegg B: Endringer i tidsbruksvaner

Tabell B1.1 Tid til ulike fritidsaktiviteter blant personer, etter alder. 9-74 år. 1980-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tid brukt blant alle			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	0,07	0,05	0,06	0,10
Friluftaktiviteter	0,24	0,26	0,25	0,35
Underholdning og kulturliv	0,13	0,14	0,10	0,11
Sosialt liv	2,00	1,45	1,17	0,57
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0,00	0,01	0,07	0,16
Lesing	0,39	0,38	0,31	0,17
TV-titting, musikk, radio	1,41	2,05	2,03	1,53
Frivillig arbeid/organisasjonsarbeid	0,07	0,07	0,06	0,07
Hobby/spill (inkl gaming) og lek	0,14	0,24	0,38	0,41
Avslapping / annen fritid	0,14	0,14	0,15	0,28
Reiser i samband med fritid	0,32	0,33	0,33	0,37
	Andel som har utført aktiviteten			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	8	7	8	11
Friluftaktiviteter	23	28	27	29
Underholdning og kulturliv	12	12	8	9
Sosialt liv	82	82	68	34
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0	3	16	22
Lesing	63	62	52	22
TV-titting, musikk, radio	79	86	83	64
Frivillig arbeid/organisasjonsarbeid	6	6	5	5
Hobby/spill (inkl gaming) og lek	16	27	42	25
Avslapping / annen fritid	24	30	25	25
Reiser i samband med fritid	48	47	44	42
	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	1.25	1.13	1.25	1.30
Friluftaktiviteter	1.42	1.33	1.32	2.01
Underholdning og kulturliv	1.46	1.54	2.05	2.12
Sosialt liv	2.26	2.09	1.56	2.35
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0	0.34	0.46	1.13
Lesing	1.02	1.01	1.00	1.14
TV-titting, musikk, radio	2.07	2.25	2.28	2.56
Frivillig arbeid/organisasjonsarbeid	2.05	1.54	2.14	2.26
Hobby/spill (inkl gaming) og lek	1.27	1.28	1.31	2.47
Avslapping / annen fritid	1.00	0.48	1.00	1.50
Reiser i samband med fritid	1.07	1.11	1.15	1.29

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell B1.2 Tidsbruk til ulike fritidsaktiviteter, etter aldersgrupper. 16-74 år. 1990-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

	16-24 år			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	0,15	0,14	0,14	0,17
Friluftslivsaktiviteter	0,27	0,23	0,20	0,31
Underholdning og kulturliv	0,24	0,25	0,16	0,10
Sosialt liv	2,17	1,56	1,30	1,00
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0,00	0,02	0,19	0,36
Lesing	0,26	0,17	0,12	0,08
TV-titting, musikk, radio	1,28	2,02	2,02	1,12
Frivillig arbeid / organisasjonsarbeid	0,07	0,04	0,03	0,08
Hobby/spill (inkl. gaming) og lek	0,16	0,35	1,15	1,20
Avslapping / annen fritid	0,20	0,13	0,13	0,43
Reiser i samband med fritid	0,47	0,51	0,48	0,39
	25-44 år			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	0,06	0,05	0,05	0,10
Friluftslivsaktiviteter	0,19	0,23	0,23	0,29
Underholdning og kulturliv	0,11	0,16	0,10	0,15
Sosialt liv	2,00	1,46	1,17	0,59
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0,00	0,01	0,06	0,16
Lesing	0,33	0,26	0,21	0,10
TV-titting, musikk, radio	1,29	1,47	1,45	1,28
Frivillig arbeid / organisasjonsarbeid	0,07	0,05	0,05	0,04
Hobby/spill (inkl. gaming) og lek	0,11	0,16	0,30	0,41
Avslapping / annen fritid	0,12	0,11	0,13	0,23
Reiser i samband med fritid	0,30	0,31	0,29	0,34
	45-66 år			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	0,04	0,03	0,05	0,07
Friluftslivsaktiviteter	0,25	0,29	0,30	0,39
Underholdning og kulturliv	0,08	0,10	0,10	0,09
Sosialt liv	1,49	1,38	1,14	0,53
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0,00	0,01	0,04	0,11
Lesing	0,47	0,46	0,41	0,17
TV-titting, musikk, radio	1,53	2,09	2,09	2,11
Frivillig arbeid / organisasjonsarbeid	0,08	0,07	0,07	0,07
Hobby/spill (inkl. gaming) og lek	0,13	0,22	0,29	0,27
Avslapping / annen fritid	0,13	0,15	0,16	0,29
Reiser i samband med fritid	0,26	0,30	0,31	0,38
	67-74 år			
	1990	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	0,03	0,02	0,07	0,08
Friluftslivsaktiviteter	0,37	0,30	0,24	0,47
Underholdning og kulturliv	0,09	0,05	0,08	0,10
Sosialt liv	1,55	1,50	1,31	1,02
Sosiale medier, kommunisere via ulike plattformer	0,00	0,00	0,06	0,12
Lesing	1,12	1,10	1,08	0,42
TV-titting, musikk, radio	2,31	2,48	3,00	2,53
Frivillig arbeid / organisasjonsarbeid	0,08	0,14	0,13	0,12
Hobby/spill (inkl. gaming) og lek	0,27	0,40	0,45	0,42
Avslapping / annen fritid	0,19	0,22	0,19	0,21
Reiser i samband med fritid	0,26	0,29	0,29	0,40

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell B1.3 Tidsbruk til ulike fritidsaktiviteter. 9-15 år. 1990-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

	2000	2010	2022
Idrettsaktiviteter	0,18	0,24	0,32
Friluftaktiviteter	0,27	0,26	0,31
Underholdning og kulturliv	0,09	0,08	0,10
Sosialt liv	1,36	1,11	0,58
Sosiale medier m.m.	0,01	0,15	0,42
Lesing	0,19	0,13	0,07
TV-titting, musikk, radio	2,23	1,54	0,59
Frivillig arbeid/organisasjonsarbeid	0,05	0,04	0,03
Hobby/spill og lek	1,11	1,19	0,50
Gaming	0,35	0,53	1,15
Avslapping / annen fritid	0,14	0,15	0,33
Reiser i samband med fritid	0,44	0,43	0,32

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Vedlegg C: Friluftslivsaktiviteter: utbredelse og tid brukt på ulike aktiviteter

Tabell C1.1 Tidsbruk til friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter, etter ukedag, 16-79 år, 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

Ukedag	Friluftslivsaktiviteter i alt	Idrettsaktiviteter i alt
Mandag	0,29	0,11
Tirsdag	0,29	0,12
Onsdag	0,31	0,08
Torsdag	0,32	0,09
Fredag	0,28	0,09
Lørdag	0,47	0,08
Søndag	0,54	0,09

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell C1.2 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter blant personer, etter ukedag, 16-79 år, 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

Ukedag	Fotturer i skog		Spaserturer	Sykkelturer	Bading og soling	Båtturer	Fisketurer	Andre friluftslivsaktiviteter
	Skiturer	og mark						
Mandag	0,01	0,04	0,07	0,01	0,05	0,00	0,01	0,11
Tirsdag	0,01	0,03	0,10	0,01	0,03	0,03	0,00	0,09
Onsdag	0,01	0,03	0,10	0,02	0,03	0,00	0,01	0,12
Torsdag	0,02	0,03	0,10	0,02	0,03	0,00	0,02	0,12
Fredag	0,02	0,03	0,07	0,01	0,05	0,02	0,00	0,08
Lørdag	0,02	0,06	0,13	0,01	0,10	0,02	0,02	0,12
Søndag	0,02	0,11	0,18	0,02	0,10	0,01	0,01	0,10

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell C1.3 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter, etter måned, 16-79 år, 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

	Fotturer i skog		Spaserturer	Sykkelturer	Bading og soling	Båtturer	Fisketurer	Andre friluftslivsaktiviteter
	Skiturer	og mark						
Januar	0,02	0,04	0,11	0,00	0,03	0,00	0,00	0,13
Februar	0,05	0,05	0,11	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13
Mars	0,04	0,05	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07
April	0,02	0,04	0,12	0,03	0,06	0,01	0,02	0,14
Mai	0,00	0,04	0,10	0,04	0,07	0,00	0,00	0,09
Juni	0,02	0,04	0,07	0,01	0,16	0,07	0,00	0,07
Juli	0,00	0,10	0,16	0,02	0,19	0,03	0,03	0,12
August	0,00	0,09	0,13	0,03	0,03	0,03	0,04	0,11
September	0,00	0,07	0,11	0,01	0,05	0,01	0,01	0,07
Oktober	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00	0,00	0,01	0,14
November	0,00	0,02	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13
Desember	0,02	0,02	0,08	0,00	0,01	0,00	0,01	0,09

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Vedlegg D: Hva kjennetegner de som driver med friluftslivsaktiviteter?

Tabell D1.1 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter blant personer, etter kjønn. 16-79 år. 2022.

	Kvinner		
	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Skiturer	0,01	2,42	1
Fotturer i skog og mark	0,06	2,20	4
Spaserturer	0,13	1,24	15
Sykkelturer	0,01	1,17	1
Bading og soling	0,07	2,14	6
Båtturer	0,01	2,36	1
Fisketurer	0,00	1,43	0
Andre friluftslivsaktiviteter	0,07	1,21	9

	Menn		
	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Skiturer	0,02	2,53	1
Fotturer i skog og mark	0,04	2,17	3
Spaserturer	0,09	1,29	10
Sykkelturer	0,02	1,54	2
Bading og soling	0,04	2,28	3
Båtturer	0,01	4,42	1
Fisketurer	0,02	3,32	1
Andre friluftslivsaktiviteter	0,12	1,46	11

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

¹Merk at tallene er oppgitt i timer og minutter. 0,50 betyr her 50 minutter, ikke en halv time (30 minutter). 2,30 er 2 timer og 30 minutter.

Tabell D1.2 Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter, etter sentralitet. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle¹

Sentralitet: 1 (925-1000) - høy		
	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Fisketurer	0,00	0
Fotturer i skog og mark	0,04	2
Spaserturer	0,12	14
Sentralitet: 2 (870-924)		
	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Fisketurer	0,01	1
Fotturer i skog og mark	0,05	3
Spaserturer	0,11	12
Sentralitet: 3 (775-869)		
	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Fisketurer	0,00	0
Fotturer i skog og mark	0,05	4
Spaserturer	0,10	13
Sentralitet: 4 (670-774)		
	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Fisketurer	0,02	1
Fotturer i skog og mark	0,04	4
Spaserturer	0,11	12
Sentralitet: 5 (565-669)		
	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Fisketurer	0,03	1
Fotturer i skog og mark	0,05	4
Spaserturer	0,08	10
Sentralitet: 6 (0-564) - lav		
	Tidsbruk blant alle	Andel som har utført aktiviteten
Fisketurer	0,05	2
Fotturer i skog og mark	0,07	6
Spaserturer	0,08	11

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

Vedlegg E: Barn og unges deltakelse i idrett og friluftsliv i 2022

Tabell E1.1 Tidsbruk til gaming blant personer 9-19 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene¹

	Tidsbruk blant alle	Tidsbruk blant dem som har utført aktiviteten	Andel som har utført aktiviteten
Gutt	2,03	3,52	53
Jente	0,16	2,19	12

Kilde: Tidsbruksundersøkelsen. Statistisk sentralbyrå.

Figurregister

Figur 3.1	Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, 16-74 år. 1971-2022. Timer og minutter ¹	15
Figur 3.2	Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, 9-15 år. 2000-2022. Timer og minutter ¹	16
Figur 3.3	Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 16-74 år 1971-2022. Timer og minutter ¹	17
Figur 3.4	Tid brukt til ulike aktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 9-15 år. 2000-2022. Timer og minutter ¹	18
Figur 4.1	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, 16-74 år. 1990-2022. Minutter.....	20
Figur 4.2	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter aldersgrupper. 16-74 år. 2022. Minutter	22
Figur 4.3	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, 9-15 år. 2000-2022. Minutter ..	23
Figur 5.1	Tid brukt til friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag blant de som har hund/de som ikke har hund. 16-79 år. 2022. Minutter	26
Figur 5.2	Andel som har syklet/gått som transport, en jobb-/skoledag, 16-79 år. 2022. Prosent ..	27
Figur 5.3	Tid brukt til friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter ukedag. 16-79 år. 2022. Minutter	28
Figur 5.4	Tid brukt til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter ukedag. 16-79 år. 2022. Minutter	29
Figur 5.5	Tid brukt til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter måned. 16-79 år. 2022. Minutter.....	30
Figur 5.6	Andel av personer som bruker tid på ulike friluftslivsaktiviteter til ulike tider på døgnet en skoledag/arbeidsdag. 16-79 år. 2022. Prosent	31
Figur 5.7	Andel av personer som bruker tid på ulike friluftslivsaktiviteter til ulike tider på døgnet en fridag. 16-79 år. 2022. Prosent.....	32
Figur 5.8	Andel av personer som bruker tid på idrettsaktiviteter til ulike tider på døgnet, etter skoledag/arbeidsdag og fridag. 16-79 år. 2022. Prosent.....	32
Figur 7.1	Andel som har gjort og tid brukt på friluftsliv og livskvalitetsskår. 16-79 år. 2022. Minutter og andel	38
Figur 7.2	Andel som har gjort og tid brukt på friluftslivsaktiviteter og egenvurdert helse. 16-79 år. 2022. Minutter og andel	39
Figur 8.1	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter aldersgrupper. 9-19 år. 2022. Minutter	43
Figur 8.2	Andel som driver med ulike fritidsaktiviteter, etter aldersgruppe. 9-19 år. 2022. Prosent	44
Figur 8.3	Tid brukt til friluftslivsaktiviteter, fordelt etter om man driver med organiserte aktiviteter. 9-19 år. 2022. Minutter	45
Figur 8.4	Tid brukt til friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, fordelt etter om man bruker tid på gaming og kjønn. 9-19 år. 2022. Minutter	46
Figur 8.5	Andel av personer som gjør ulike aktiviteter til ulike tider på døgnet, etter skole/jobbdag. 9-19 år. 2022. Prosent	47
Figur 8.6	Andel av personer (9-19 år) som gjør ulike aktiviteter til ulike tider på døgnet, etter fridag. 2022. Andel.....	48

Tabellregister

Tabell 2.1	Nøkkelinformasjon om de ulike Tidsbruksundersøkelsene. 1971-2022.....	9
Tabell 4.1	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 16-74 år. 1990-2022. Minutter	21
Tabell 4.2	Tid brukt til friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag, etter kjønn. 16-74 år. 1980-2022. Minutter	23
Tabell 4.3	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 9-15 år. 2000-2022. Minutter .	24
Tabell 5.1	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	26
Tabell 6.1	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag etter ulike bakgrunnskjennetegn. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	34
Tabell 8.1	Tid brukt til ulike fritidsaktiviteter en gjennomsnittsdag. 9-19 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	42
Tabell 8.2	Tid brukt til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag blant personer 9-19 år. 2022. Minutter blant alle ¹ og andelen som har utført aktiviteten.....	45
Tabell 8.3	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter en gjennomsnittsdag etter ulike bakgrunnskjennetegn. 9-19 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	48
Tabell A1.1	Tid til ulike aktiviteter blant personer 16-74 år. 1971-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	52
Tabell A1.2	Tid til ulike aktiviteter, etter alder. 9-74 år. 1971-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	53
Tabell A1.3	Tid til ulike aktiviteter blant, etter kjønn. 16-74 år. 1971-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	54
Tabell A1.4	Tid til ulike aktiviteter, etter kjønn. 9- 15 år. 2000-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	54
Tabell B1.1	Tid til ulike fritidsaktiviteter blant personer, etter alder. 9-74 år. 1980-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	55
Tabell B1.2	Tidsbruk til ulike fritidsaktiviteter, etter aldersgrupper. 16-74 år. 1990-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	56
Tabell B1.3	Tidsbruk til ulike fritidsaktiviteter. 9-15 år. 1990-2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	57
Tabell C1.1	Tidsbruk til friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter, etter ukedag. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	58
Tabell C1.2	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter blant personer, etter ukedag. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	58
Tabell C1.3	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter og idrettsaktiviteter, etter måned. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	58
Tabell D1.1	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter blant personer, etter kjønn. 16-79 år. 2022.....	59
Tabell D1.2	Tidsbruk til ulike friluftslivsaktiviteter, etter sentralitet. 16-79 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle ¹	60
Tabell E1.1	Tidsbruk til gaming blant personer 9-19 år. 2022. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, prosentandel som har utført aktivitetene, og tidsbruk blant dem som har utført aktivitetene ¹	61