

Kunnskapsgrunnlag

for regionalplan om fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus 2016 - 2030



Akershus fylkeskommune, Analysestab, Stein-Owe Hansen,
Møte i Markarådet den 27.09.2016

Hva ønsket vi å få svar på i kunnskapsgrunnlaget

(Status, trender og forskjeller etter kjønn, alder, region mm):

1. Hva er befolkningens aktivitetsnivå?
2. Aktivitetsmønster – hvor og hvordan er vi **aktive** (i fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv)?
3. Hvordan er aktiviteten i idrettslagene? Hva er mest populært, hvem deltar i hva, og hvor?
4. Idrettsanlegg i Akershus (Anleggsdekning mm)?
5. Sykling og gange (Reisevaner mm)?



1. Fysisk aktivitetsnivå

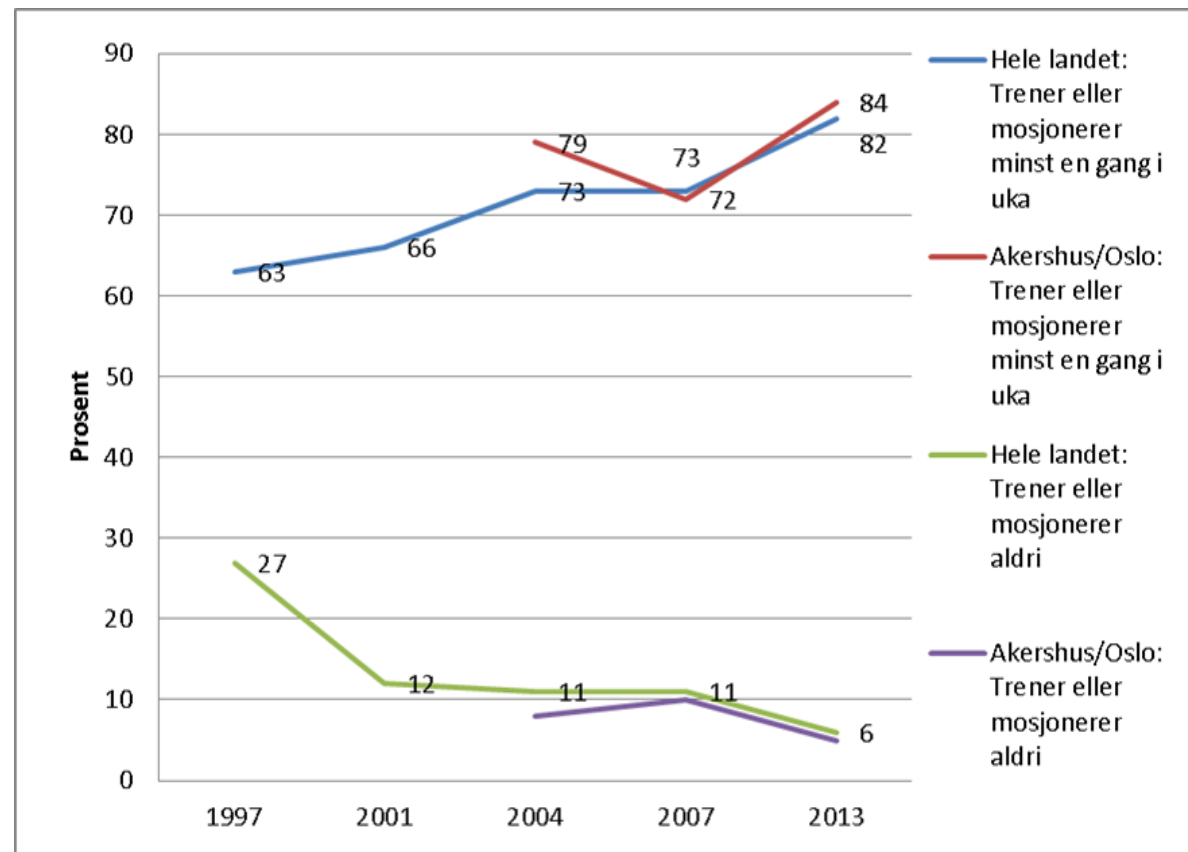
– hvor aktive er vi egentlig?

- ✓ Kun 1/3-del av den voksne befolkningen tilfredsstiller anbefalingene om fysisk aktivitet
- ✓ Flere voksne trener og de trener oftere og over lengre tid enn før (størst endring for middelaldrende og de aller eldste)
- ✓ Likevel har hverdagen for de aller fleste for lange og for mange stillesittende (helsefarlige) perioder

Aktivitetsnivået har økt over tid

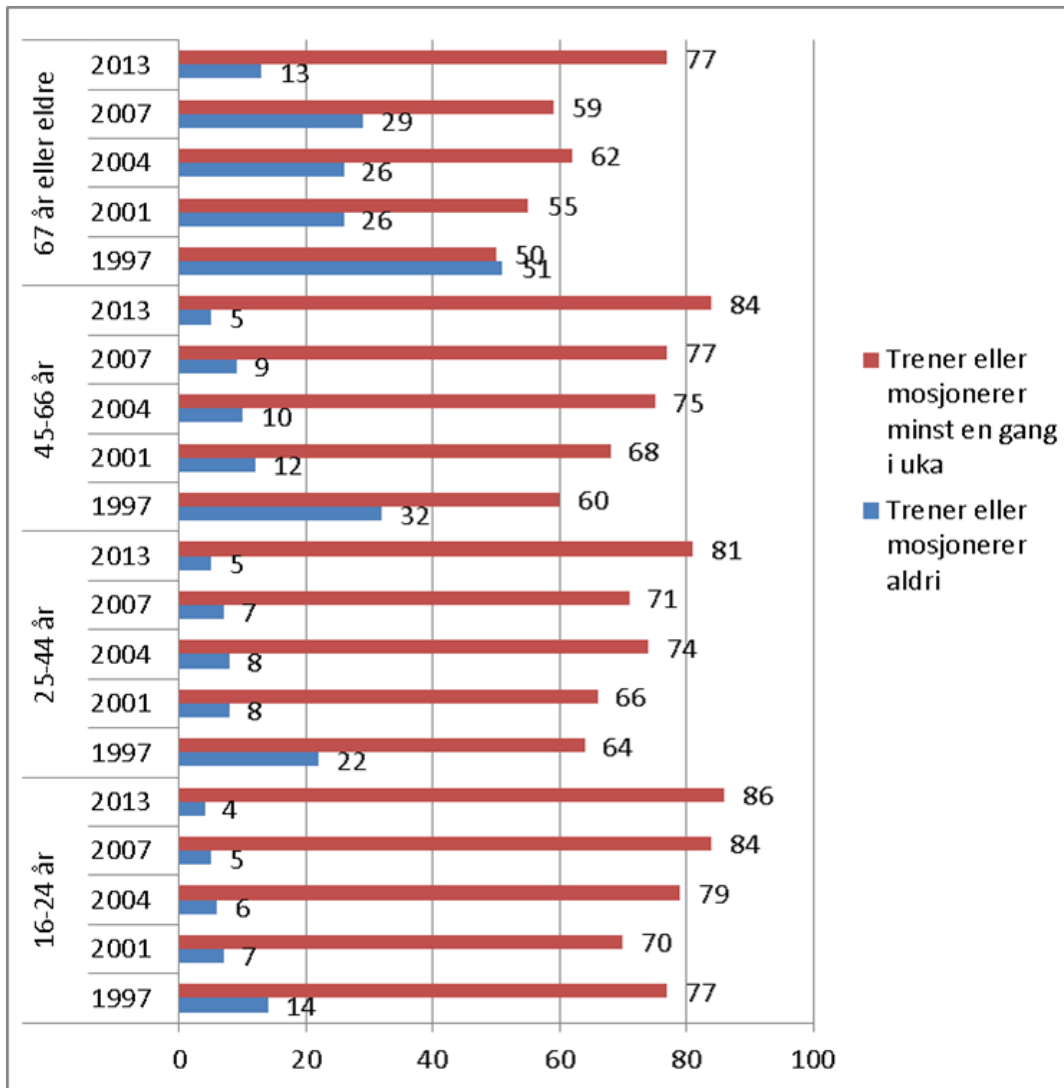
- **Flere trener, og de trener oftere, med større intensitet, og over lengre tid enn før.**
- Andelen som trener en gang eller mer i uken har steget fra 63 % i 1997 til 82 % i 2013 (84 % for O&A) (Kilde: SSB).
- Andelen (15 år +) som trener tre ganger eller mer i uken har steget fra 27 % i 1997 til 41 % i 2013 (Kilde: Ipsos MMI).
- Andelen som aldri trener eller mosjonerer var 6 % i 2013 (Kilde: SSB).

Andel 16 år + som i løpet av de siste 12 mnd. har deltatt i ulike treningsaktiviteter, hele landet og Oslo/Akershus, 1997 - 2013



Kilder: SSB levekårsundersøkelsen

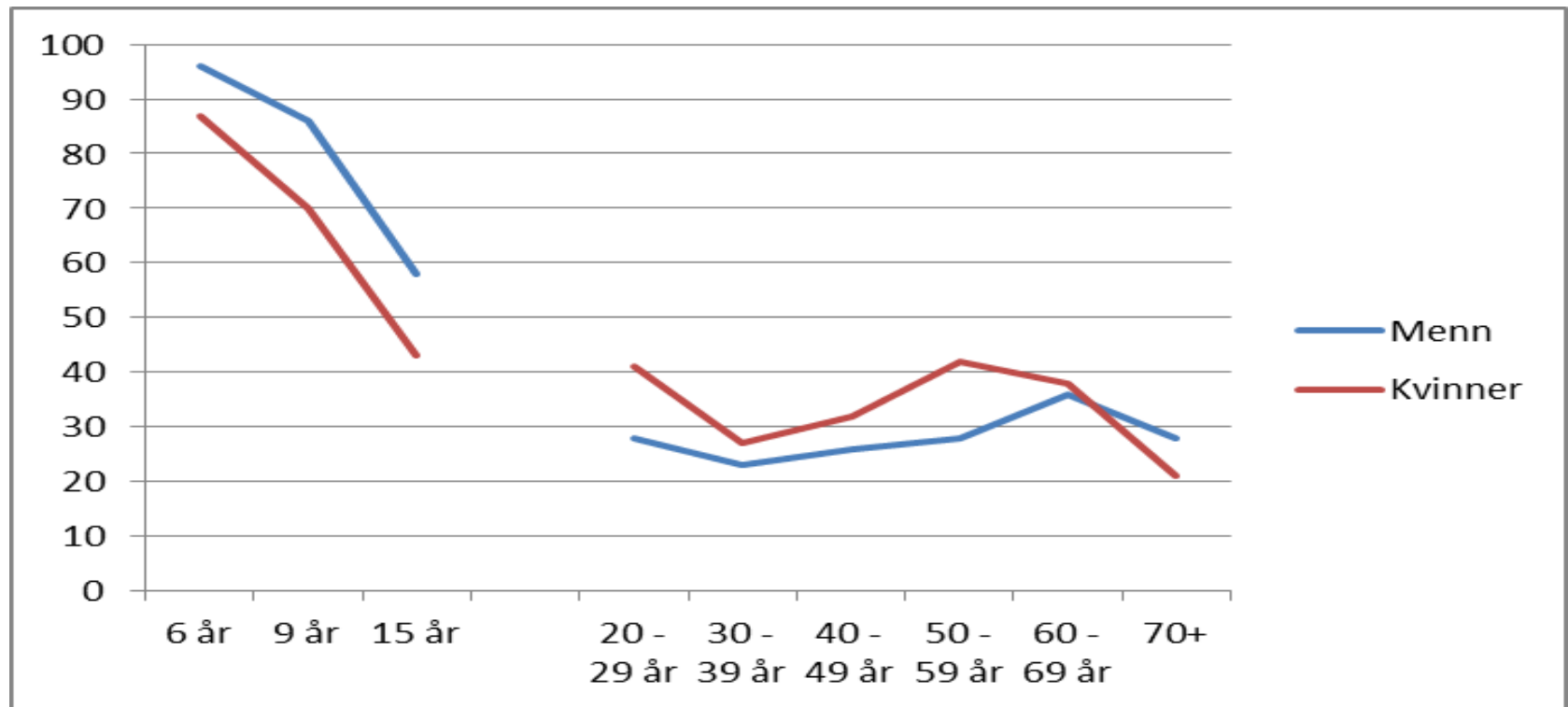
Andel som trener/mosjonerer minst en gang i uka, og andel som aldri trener/mosjonerer etter aldersgruppe, hele landet 1997 – 2013, begge kjønn (kilde: SSB).



- Den yngste aldersgruppen trener mest.
- Men de middelaldrende (45 – 66 år) og særlig de aller eldste (67 – 79 år) har i perioden 1997 – 2013 hatt den sterkeste positive endringen i trenings-/ mosjonsvaner.

Kun 1/3-del av den voksne befolkningen tilfredsstillter anbefalingene om fysisk aktivitet

- dvs daglig moderat fysisk aktivitet i 60 min for barn og 30 min for voksne og eldre

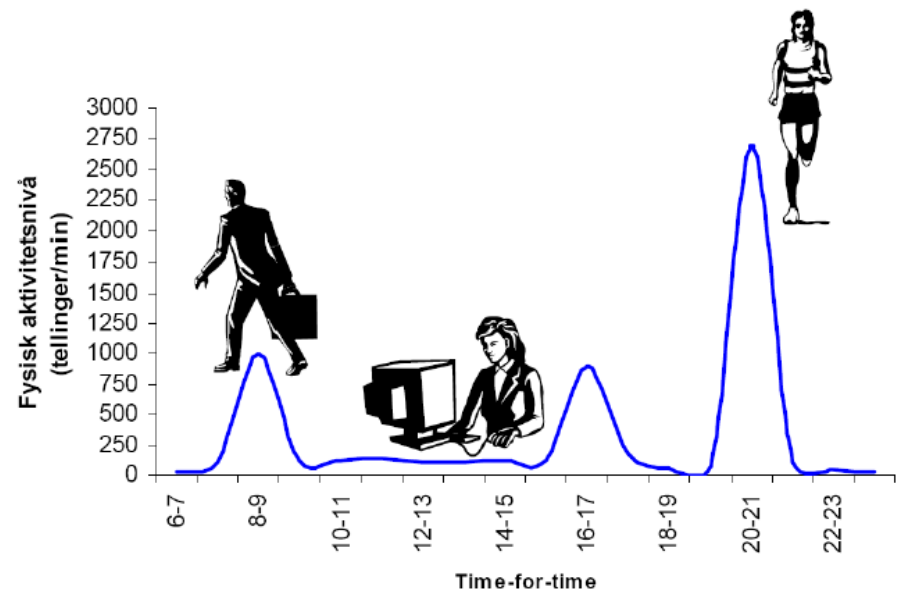


Kilde: Helsedirektoratet, 2011 og 2014.

Likevel for mange og lange perioder med stillesitting

Helsedirektoratet:

- Svært mange har en stillesittende hverdag i skole eller arbeid, med lange sammenhengende stillesittende perioder.
- I den nye anbefalingen om fysisk aktivitet er det derfor tatt med en anbefaling om å redusere stillesittende tid.



Kilde: Helsedirektoratet, rapport IS-2367, 09/2015

Motivasjonsfaktorer og hindringer

Motivasjon for å være fysisk aktiv (for aktive 15 år +):	Hindringer for å ikke være fysisk aktiv (for ikke-aktive 15 år +, dvs 6 % av bef):	Hva er viktig for å bli mer fysisk aktiv (for alle 15 år +)?
<ol style="list-style-type: none">1. Gir fysisk og mentalt overskudd2. Forebygge helseplager3. Avstressing og avkobling4. Gøy/moro <p><i>OBS! Å konkurrere/ måle krefter ble ansett som lite viktig!</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. Har ikke tid, eller at det tar for mye tid2. Har ikke overskudd, for slitsomt/ krever for mye <i>(Paradokset: Må ha litt overskudd for å komme i gang å få overskudd gjennom fysisk aktivitet).</i>3. Er for kjedelig <p><i>OBS! Terskelen for å bli mer fysisk aktiv oppleves å være uoverstigelig.</i></p>	<ol style="list-style-type: none">1. At jeg kan delta når det passer meg <i>(Friluftslivsaktiviteter , som å gå turer uten store krav, appellerer til de minst aktive).</i>2. Bli invitert av venner, at det er sosialt <p><i>OBS! Info kampanjer ble ansett som lite viktig!</i></p>

2. Aktivitetsmønster - hvor og hvordan er vi fysisk aktive?

Store forskjeller i aktivitetsmønster etter alder og kjønn, men også etter sted og tilbud.

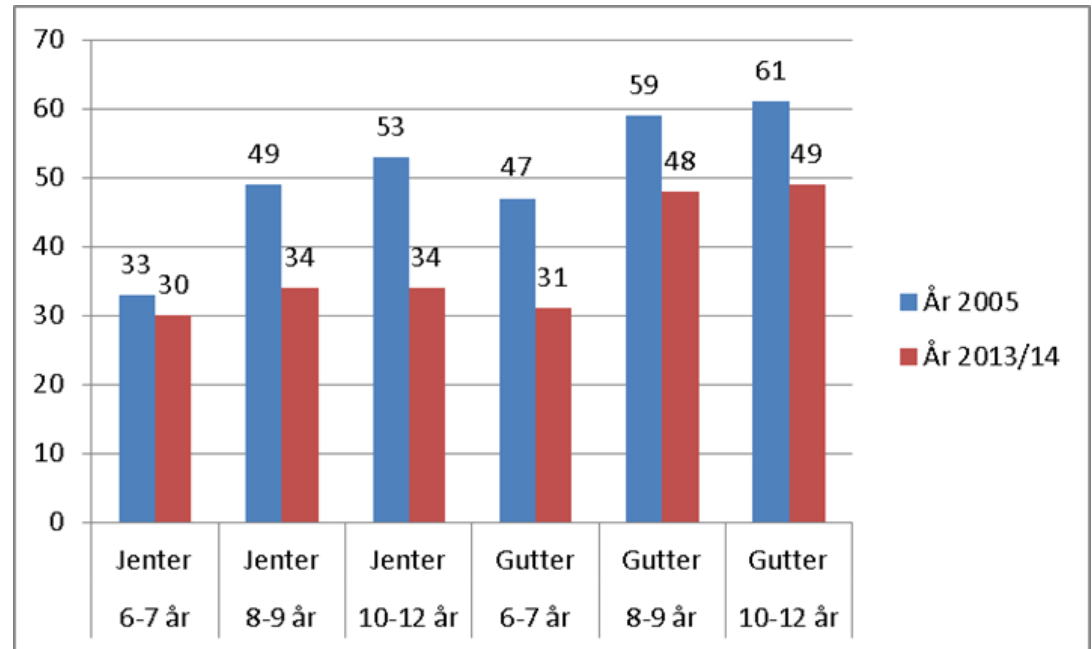
Hovedtrekk:

- ✓ Barns arena er enten nær hjemmet eller i organisert voksenstyrt aktivitet.
- ✓ Ungdom - Skolen etter skoletid også en viktig arena for fysisk aktivitet.
- ✓ Voksne (15 år +) - Flere har blitt fysisk aktive i voksen alder gjennom økt egentrening.
- ✓ Aktiviteter: Det som er lett å utføre gjennom egentrening er blitt svært populært: Langrenn, styrketrening, sykling og jogging. Andelen som driver styrketrening og jogging har økt mest (1997 - 2013).
- ✓ Sterk vekst i antall treningssentre siste 10 – 15 år.
- ✓ Friluftsområder er de viktigste arenaene for idrett og fysisk aktivitet blant voksne, for barn idrettsanlegg og området rundt boligen, for familien (og kvinner) nærturterreng.
- ✓ Med økt egentrening og friluftsområdenes betydning også som en viktig arena for idrettsaktiviteter har også friluftslivet har endret seg fra det enkle med fokus på sted og natur, til mer fokus på et sports- og aktivitetspreget friluftsliv (særlig blant de yngre aldersgrupper).

Barn: Mindre frilek mer organisert lek

- Tydelig nedgang i andel barn 6 – 12 år som leker utendørs uten voksne hver dag utenom skoletid.
- Størst nedgang for jenter.
- Økning i andel barn (6 -12 år) som deltar i organisert trening/idrett fra 77 % i 2005 til 83 % i 2013/14.

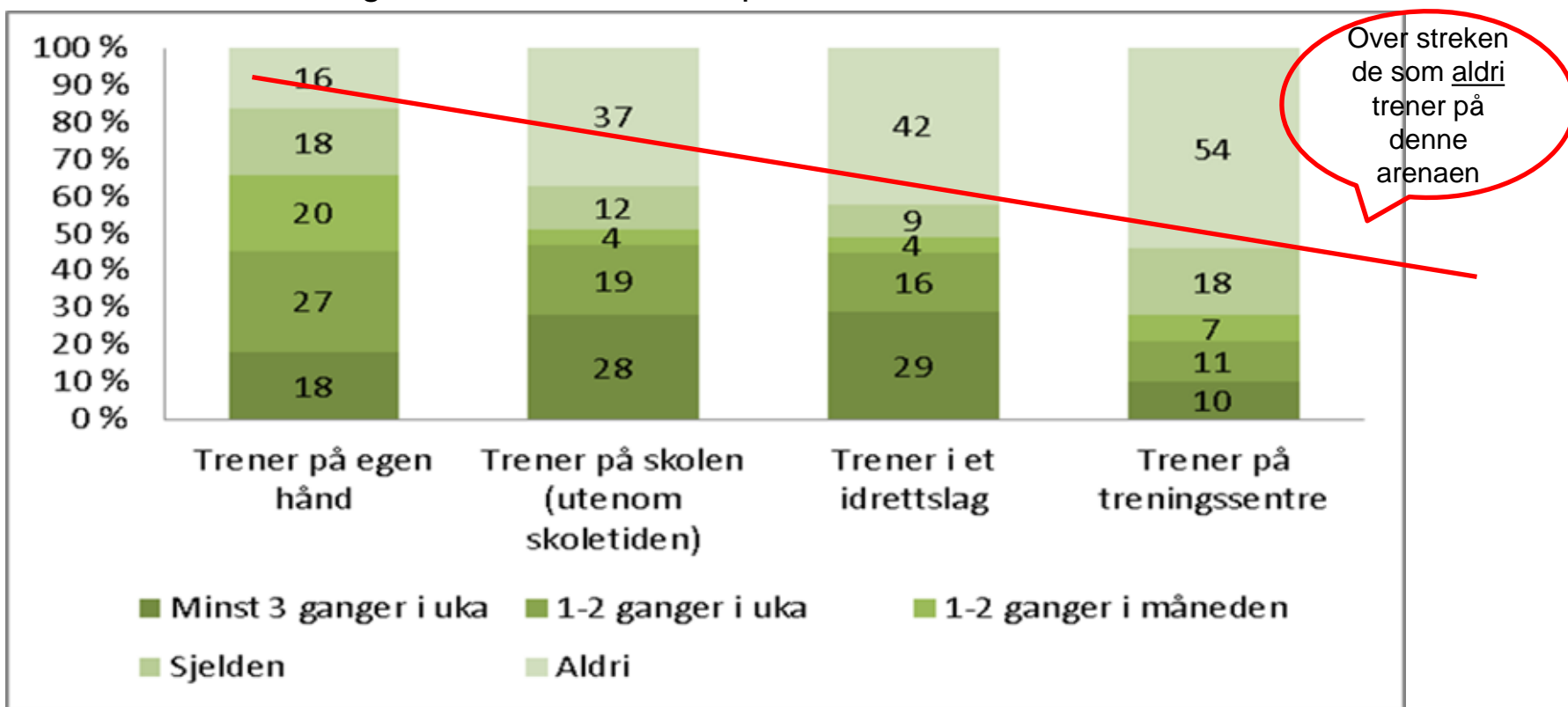
Andel barn (6 – 12 år) som oppgir at de leker/oppholder seg utendørs uten voksne utenom skoletid/AKS, hver dag etter kjønn og alder



Kilde: Hjorthol og Nordbakke, Barns aktiviteter og daglige reiser i 2013/14, Transportøkonomisk institutt (TØI), 2015.

Ungdom: Skolen er en viktig arena for egentrening (utenom skoletid)

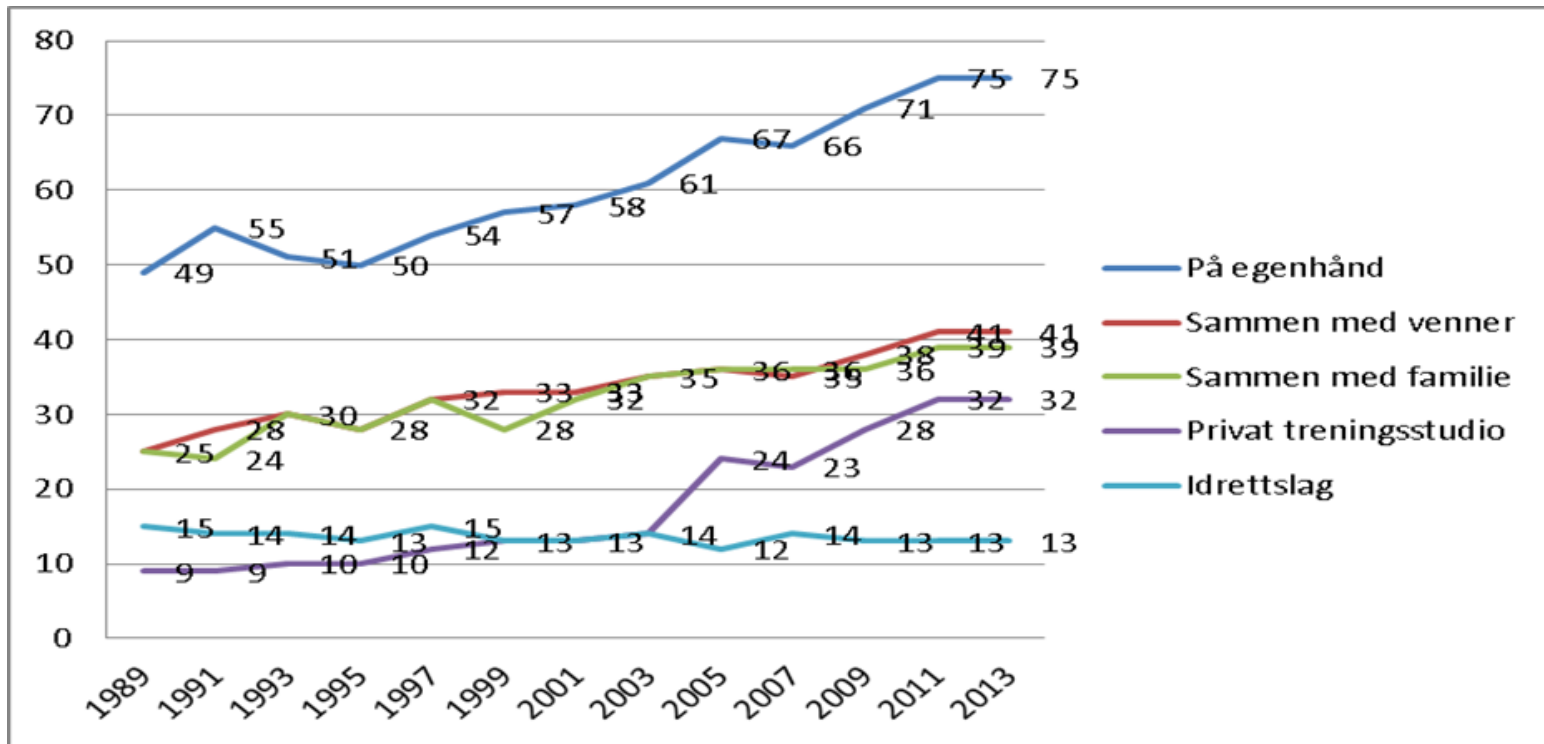
Hvor ofte trener du og hvordan trener du? I prosent, 2013, hele landet, 13-19 år



Kilde: NOVA 2014 (Ungdata)

Voksne (15 år +): Andelen som trener på egenhånd og i treningsstudio har økt sterkt over tid

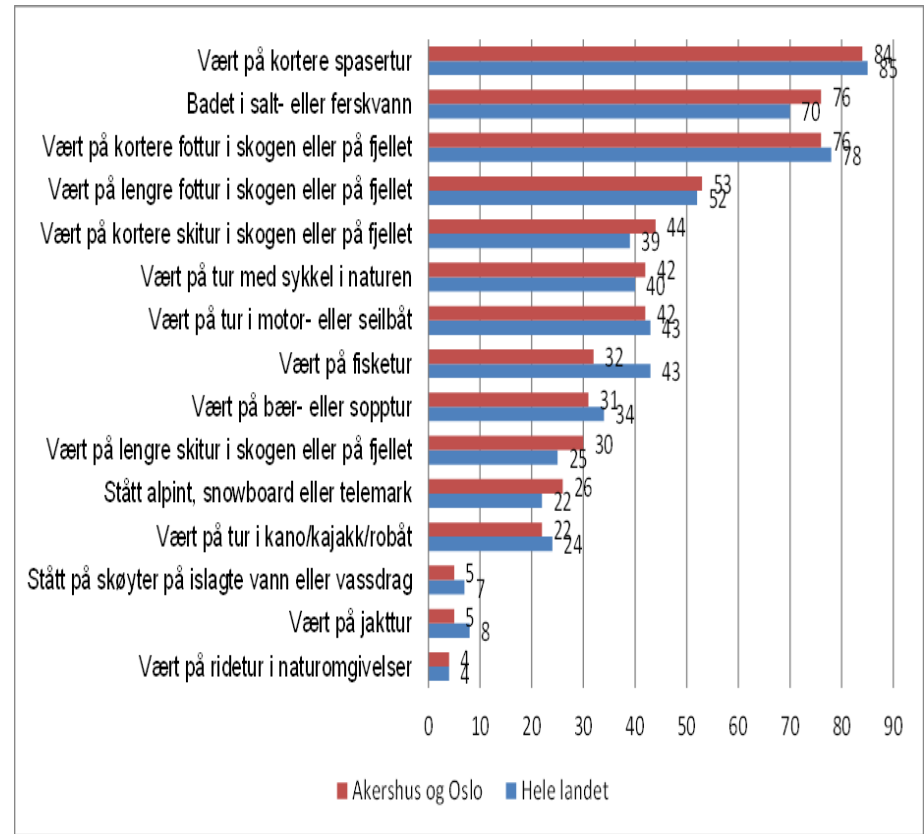
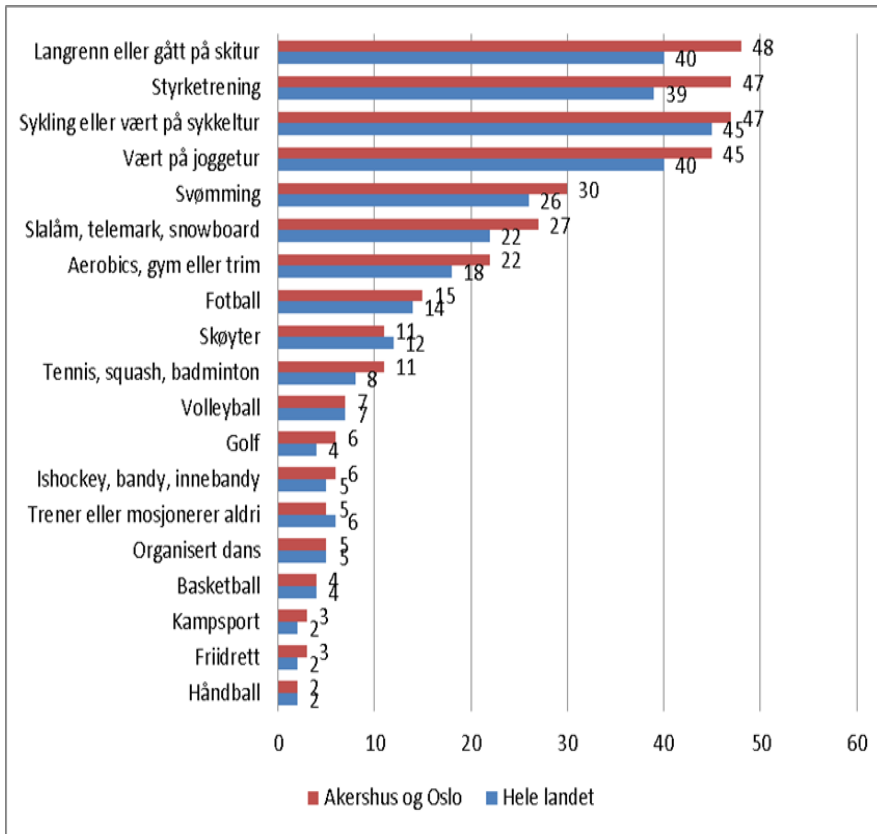
Andel (prosent) over 15 år som har trent på egenhånd, sammen med venner, eller familie, i treningsstudio, eller i idrettslag 1989 – 2013



Kilde: Ipsos MMI 2014, Norsk monitor

Populære trenings- og friluftaktiviteter

Andel som i løpet av siste 12 mnd har deltatt i ulike treningsaktiviteter (2013) eller friluftaktiviteter (2014), 1 gang eller mer, alder 16 år+ og begge kjønn, Akershus og hele landet, år 2013

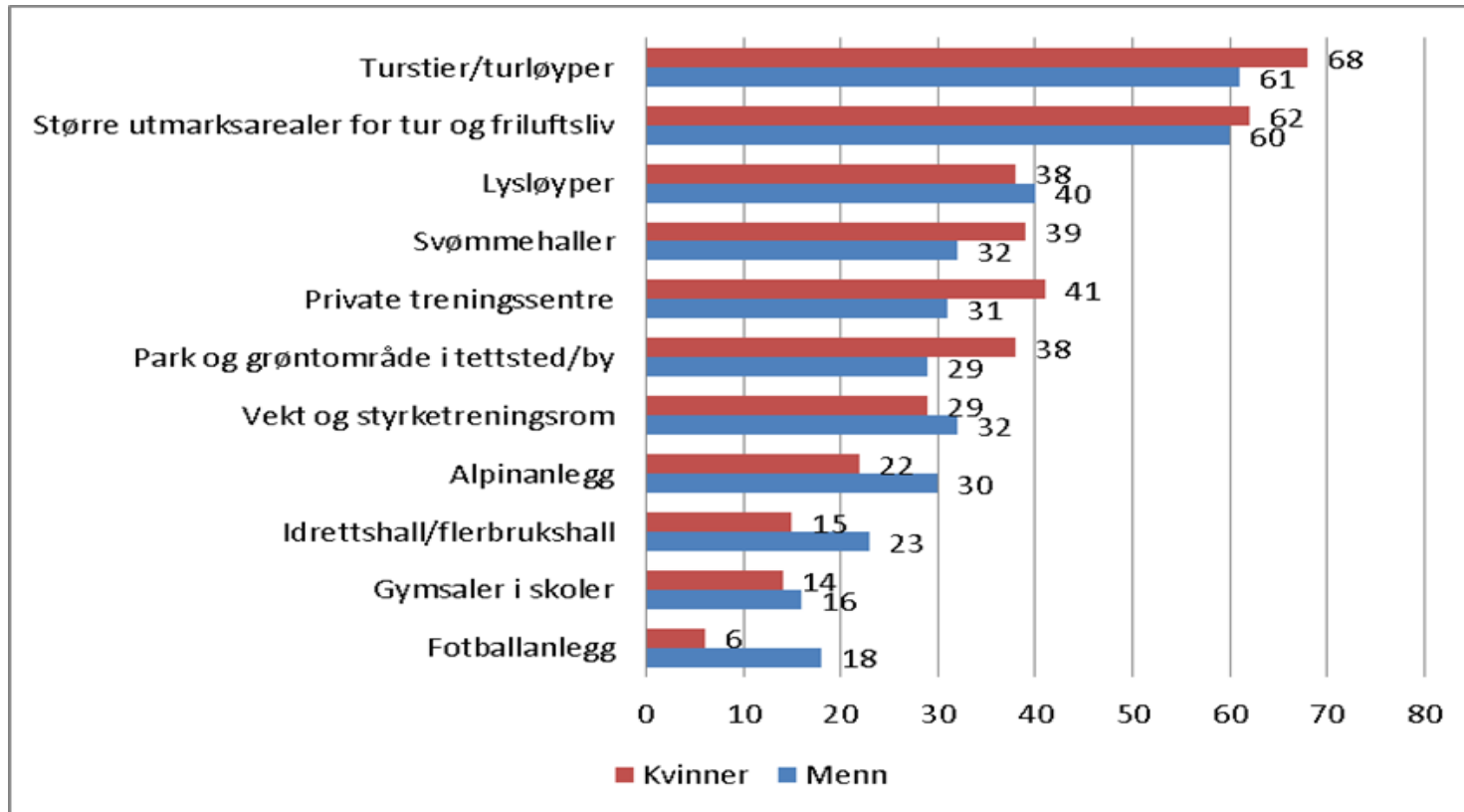


Kilde: Statistisk sentralbyrå (SSB), tab 05782 og 09118, Levekårsundersøkelsen, 2013 og 2014

Friluftslivsarenaer viktigst for fysisk aktivitet

- Viktigere med alderen, og mest brukt av kvinner

Andel kvinner og menn 15 år og eldre som svarer på spørsmålet:
«Hvor ofte driver du idrett på følgende steder i sesongen?», 2014



Kilde: Ipsos MMI 2014

Kjønnsforskjeller i fysisk aktivitet



Treningsaktiviteter:

- Flere kvinner enn menn trener på treningsentre
- Flere kvinner enn menn bruker turstier/turløyper, grøntområder/parker og svømmehaller
- Flere menn enn kvinner trener styrke, deltar i organisert idrettsaktivitet (fotball og hallaktiviteter) og kjører alpint
- Menn sykler oftere enn kvinner både til arbeid og daglige gjøremål.

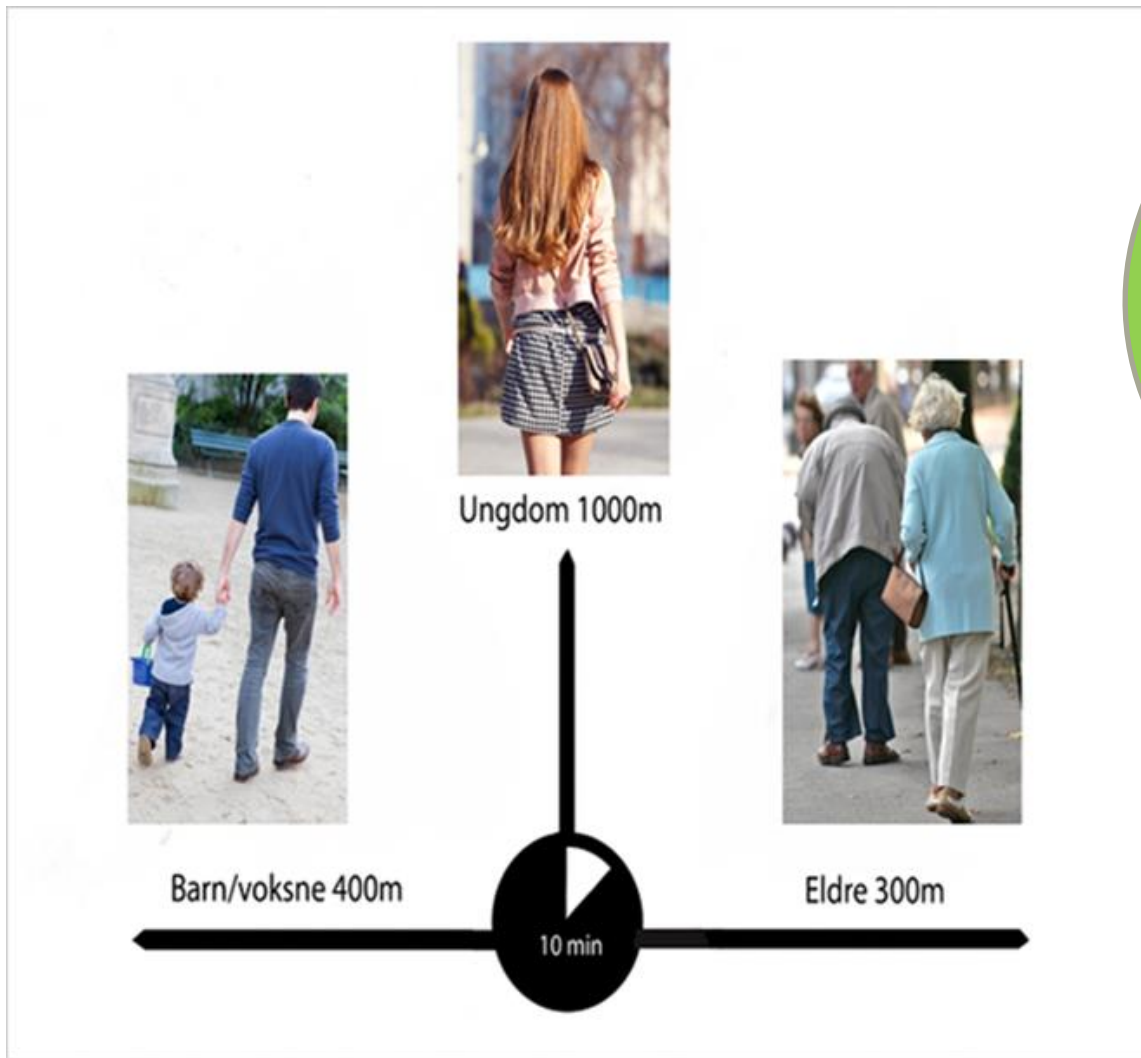
Friluftaktiviteter (SSB):

- Menn går oftere enn kvinner på ski og fiske- og jakturer.
- Kvinner går oftere enn menn på korte spaserturer og på sopp- og bærturer.
- Likevel har kjønnsforskjellene i deltakelse i ulike friluftaktiviteter blitt mindre i 2014 enn det det var i tidligere år.

Aktivitetsmønster etter avstand

- ✓ Egenstyrt aktivitet for barn i 5-6 års alderen i fritid skjer like ved egen bolig (NINA 54/2014)
- ✓ Barn opp til 12 år er nesten aldri alene uten voksne i naturområder (NINA 54/2014)
- ✓ I snitt for alle aldre faller bruken av et grøntområde med 56 %, når det ligger lengre unna egen bolig enn 500 meter (DN 6/1994 og FHI 2009:2)
- ✓ Vi går oftest når avstanden er under 2 km (TØI, RVU 2014)
- ✓ Vi sykler oftest når avstanden er mellom 500 meter og 5 km (TØI, RVU 2014)

Gangavstand som ulike aldersgrupper i gjennomsnitt tilbakelegger på 10 minutter



I gjennomsnitt er grensen for hvor langt folk vil gå for å komme til et grøntområde i byer og tettsteder ca. 10 min (DN/61994, og FHI 2009:2).

Andel som har under 100 m, eller mer fra bolig til park, grønt- eller naturområder 2012



Andel med gangavstand under 10 min:

Ungdom 91 %
Barn/voksne 62 -75 %
Eldre 62 %

Kilde: Ipsos MMI, Motivasjonsfaktorer for fysisk aktivitet 2012, Utarbeidet for FRIFO

Andel bosatte i tettsteder med trygg tilgang til rekreasjonsareal og nærturterreng per 2013

Betydelig færre med trygg tilgang!

I tettsteder har SSB definert:

Rekreasjonsareal = naturområde større enn 5 dekar

Et nærturterreng = naturområde større enn 200 dekar

	Andel med trygg tilgang til rekreasjonsareal		Andel med trygg tilgang til nærturterreng	
	Alle aldre	Under 20 år	Alle aldre	Under 20 år
Bærum	53	52	31	32
Asker	63	64	51	52
Vestby	54	55	72	78
Ski	61	62	68	71
Ås	68	68	78	80
Frogn	64	68	48	51
Nesodden	68	68	66	66
Oppegård	71	72	61	63
Enebakk	48	48	82	83
Aurskog-Høland	32	34	45	47
Sørum	68	70	50	55
Fet	61	65	51	56
Rælingen	53	53	51	51
Lørenskog	42	42	29	33
Skedsmo	46	51	28	30
Nittedal	65	66	61	64
Gjerdrum	81	84	68	77
Ullensaker	61	64	45	50
Nes	56	59	62	72
Eidsvoll	58	61	57	61
Nannestad	71	72	91	94
Hurdal	73	70	96	99
Akershus	57	59	48	51
Oslo	52	56	37	44
Norge	55	58	49	53

Andel personer som er utsatt for støy fra vei, jernbane og luftfart over 55 dBA ved sin bolig, 2011, (Norgesshelsa.no)

	Veitrafikk	Jernbane	Luftfart
Østfold	34	1	1
Akershus	20	3	0
Oslo	32	4	-
Hedmark	20	2	0
Oppland	24	1	0
Buskerud	27	3	-
Hele landet	25	2	1

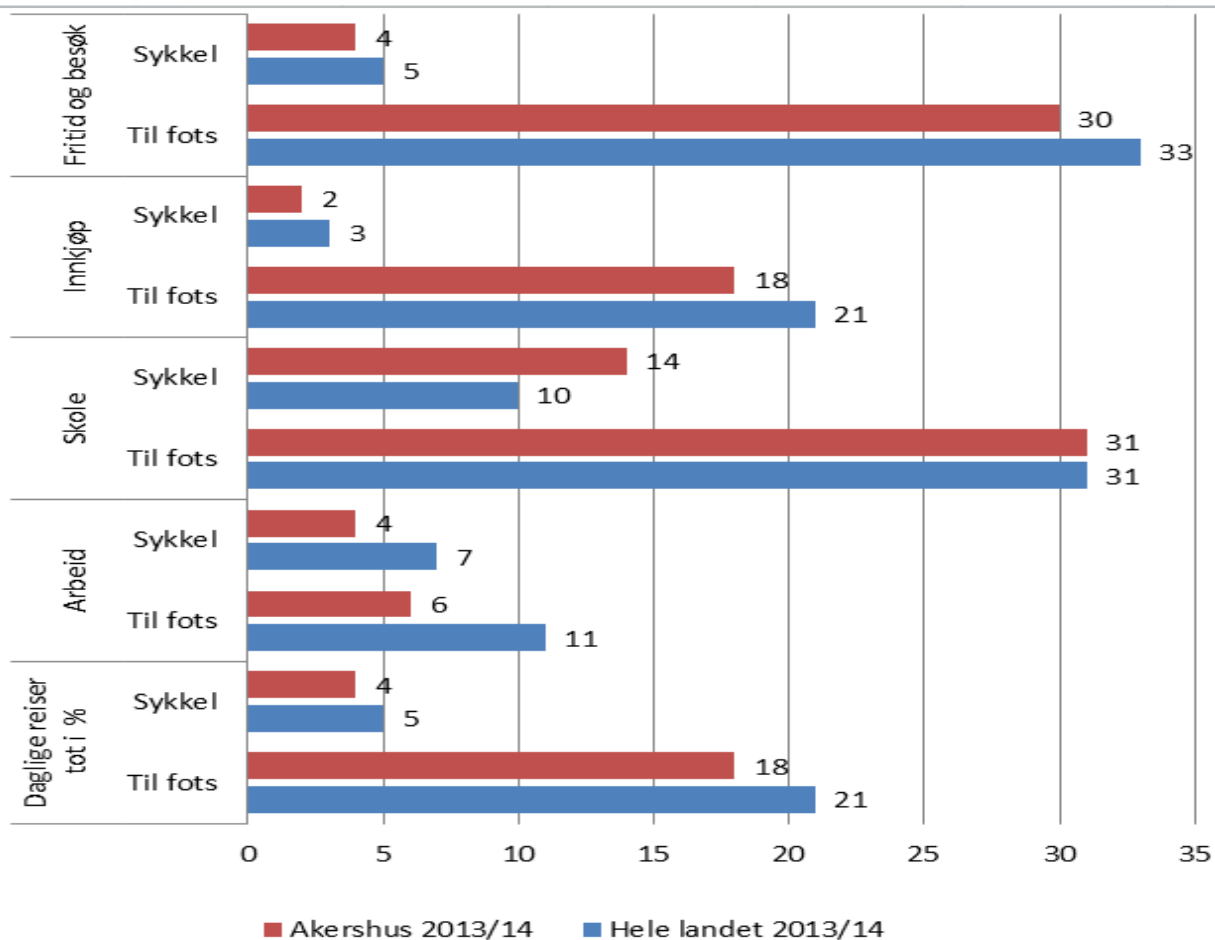
Kilde: SSB, tab 09579.

Arealet som er med i beregningen her er skog, åpen fastmark, våtmark, bart fjell, grus- og blokkmark, og park- og idrettsområder som er allmenn tilgjengelige. Innsjøer og tjern som er mindre enn 1 dekar inngår også.

5. Sykling og gange

- ✓ Lavere andel som går og sykler i Akershus enn i hele landet.
- ✓ Lav andel kan delvis forklares ved:
 - størst andel som pendler ut av fylket til arbeid, med de lengste arbeidsreisene
 - I gjennomsnitt 1,5 bil per husholdning
- ✓ Ambisiøse mål for Akershus i planen:
 - Innen 2023 skal sykkelandelen av alle reiser utgjøre 8%
 - I byene bør sykkelandelen minst være 10 – 20 %

Andeler av alle reiser til fots og med sykkel

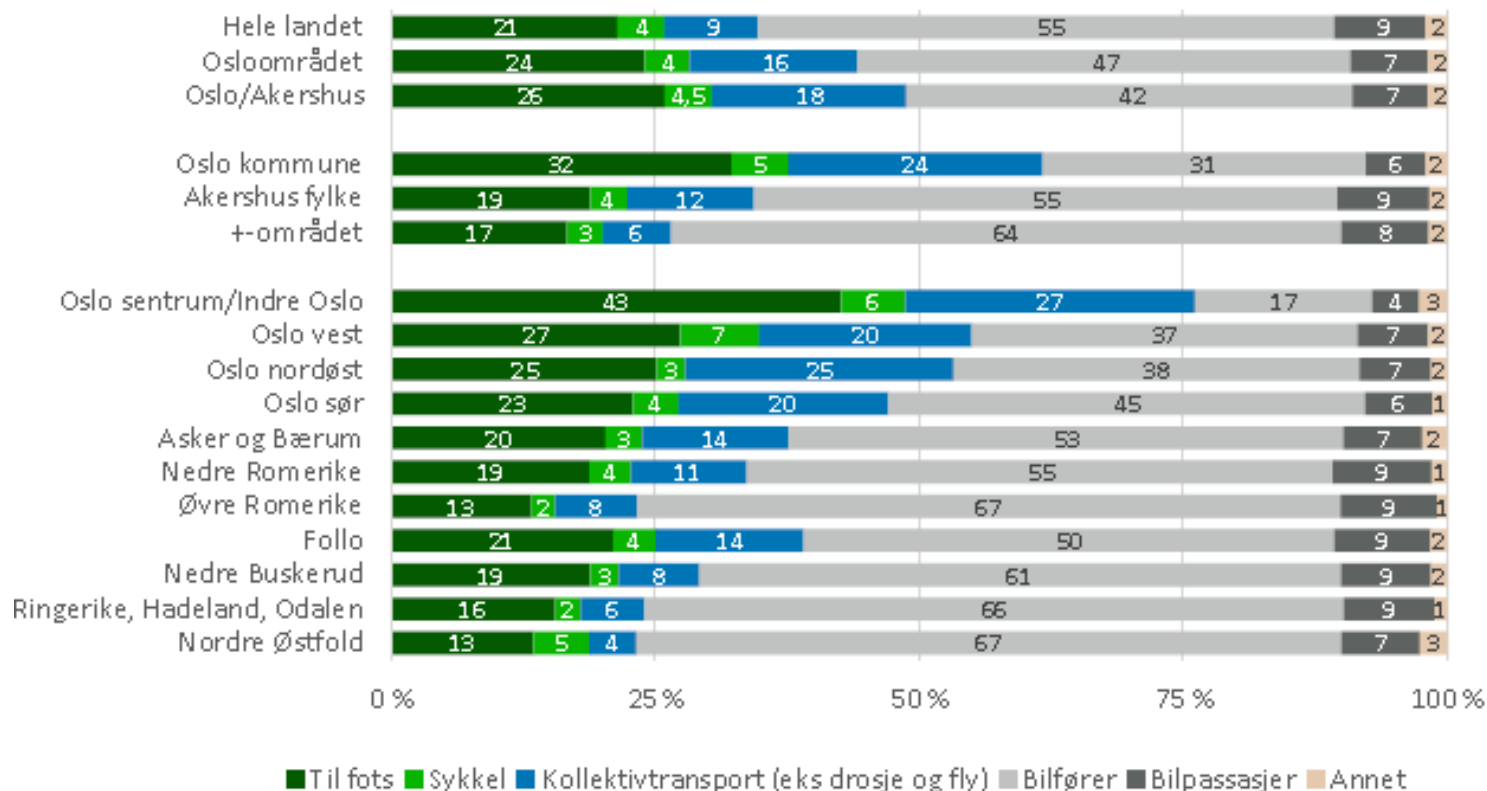


- For de som sykler har reiselengde økt i perioden 1992 – 2014, fra 2,6 km til 5,1 km
- Fra desember – mars utgjør sykling 1 % av alle reiser, resten av året 6 - 7 %
- Vi går og sykler oftest til arbeid eller skole

Kilde: TØI, Den nasjonale reisevaneundersøkelsen 2013/14 – nøkkelrapport.

* OBS! Tall for arbeidsreisen i Akershus er analyser av Ruters markedsinformasjonssystem (MIS), se PROSAM rapport 202, Reisevaner i Oslo og Akershus

Transportmiddelbruk for alle daglige reiser etter bosted i prosent



Kilde: Reisevaner i Oslo-området. En analyse av den nasjonale reisevaneundersøkelsen 2013/14, Prosam rapport 218, des 2015.

*Tap for all del ikke lysten til å gå.
Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, og fra en
hver sykdom.
Jeg går meg til mine beste tanker,
og jeg kjenner ikke en tanke så tung at jeg ikke kan gå fra den.
Når man slik fortsetter å gå,
Så går det nok.*

Søren Kierkegaard, 1813 -1855

Takk for oppmerksomheten!