



Egenorganisert fysisk aktivitet blant unge i Norge

Nasjonal kartleggingsundersøkelse av unge 15–30 år

Patrick Foss Johansen, Ingeborg Barth Vedøy, Svein Barene, Ken Green & Miranda
Thurston

Utgivelsessted: Elverum

© Forfatterne/Universitetet i Innlandet, 2026

Det må ikke kopieres fra publikasjonen i strid med Åndsverksloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor.

Forfatteren er selv ansvarlig for sine konklusjoner.

Innholdet gir derfor ikke nødvendigvis uttrykk for Universitetets syn.

I Universitetet i Innlandets oppdragsrapportserie publiseres både internt og eksternt finansierte FoU-arbeider.

Forsideillustrasjon: Colourbox

Universitetet i Innlandet - Oppdragsrapport nr. 6/2026

ISSN: 2704-2685

ISBN digital utgave: 978-82-8380-605-2

Forord av oppdragsgiver

Egenorganisert idrett og fysisk aktivitet er en sentral del av hverdagen til mange unge, men kunnskapsgrunnlaget har lenge vært fragmentert. Samtidig er aktivitetsvanene i endring, og behovet for fleksible aktivitetsformer og gode nærmiljøarenaer blir stadig tydeligere. I dette landskapet er kunnskap om egenorganisert aktivitet avgjørende for gode prioriteringer.

Som nasjonalt ressurscenter for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet har Tverga et særskilt ansvar for å utvikle og formidle kunnskap som kan styrke beslutningsgrunnlaget for fremtidens anleggs- og aktivitetsutvikling. Denne nasjonale kartleggingen er et viktig steg i det arbeidet.

Kartleggingen retter seg mot unge i alderen 15–30 år og skal gi et oppdatert og helhetlig bilde av egenorganisert idrett og fysisk aktivitet i Norge. Målet er å styrke kunnskapsgrunnlaget om utbredelse, aktivitetsmønstre og aktivitetsnivå, og om hvordan tilbud og anlegg faktisk brukes. Kunnskapen skal kunne brukes i planlegging og prioriteringer, blant annet knyttet til investeringer, arealdisponering og utvikling av møteplasser som svarer på unges behov. Kartleggingen belyser også hva som motiverer til aktivitet, og hvilke barrierer som kan hemme deltakelse. Det kan gjøre det enklere for kommuner, fylkeskommuner, statlige aktører, organisasjoner og andre samarbeidspartnere å treffe med tiltak som fremmer deltakelse og inkluderende fellesskap.

Vi vil rette en stor takk til Universitetet i Innlandet, Fakultet for helse- og sosialvitenskap som på oppdrag fra Tverga har hatt ansvaret for planlegging og gjennomføring av den nasjonale kartleggingen. En spesiell takk går til alle deltakerne som har delt erfaringer og perspektiver. Samlet gir dette et viktig kunnskapsgrunnlag som kan brukes i arbeidet med å utvikle attraktive og inkluderende møteplasser som bidrar til flere aktive og mer bevegelsesglede.

Vi håper rapporten vil brukes aktivt i planlegging, politikkutforming og utvikling av nye løsninger. Egenorganisert idrett og fysisk aktivitet er en betydelig og varig del av aktivitetslandskapet i Norge. Skal vi lykkes med å legge til rette for flere aktive og mer bevegelsesglede, må denne delen av feltet tas på alvor – både i kunnskapsutvikling og i praktisk handling.

Med vennlig hilsen

Lisa Mari Watson

Daglig leder, Tverga

Takk til bidragsyttere

Vi vil rette en stor takk til alle som har bidratt til gjennomføringen av dette prosjektet.

Takk til Patricia Fernando Clemente, vår pålitelige forskningsassistent, for grundig arbeid gjennom prosjektperioden. Vi vil også takke Norstat for et svært godt samarbeid knyttet til gjennomføring av spørreundersøkelsen og rekruttering til den kvalitative delen av studien, samt for raske og løsningsorienterte tilbakemeldinger underveis.

Takk til forskningsgruppen *Critical Public Health Research Group* ved Universitetet i Innlandet. Faglige diskusjoner og innspill fra gruppens medlemmer, utover dem som står som forfattere, har vært verdifulle i arbeidet med rapporten.

Vi vil også takke Camilla Høivik Carlsen for hennes strålende bistand i arbeidet med å få på plass prosjektsøknaden.

En stor og særskilt takk rettes til alle deltakerne som har besvart spørreundersøkelsen, og ikke minst til de 15 informantene som tok seg tid til å dele sine erfaringer og refleksjoner gjennom intervjuer. Deres bidrag har vært avgjørende for rapportens kunnskapsgrunnlag.

Patrick Foss Johansen
Prosjektleder

Innholdsfortegnelse

1.	Oppsummering	7
2.	Innledning	9
2.1	Bakgrunn og formål	9
2.2	Tvergas kunnskapsbehov	9
2.3	Hovedproblemstilling og underproblemstillinger	10
2.4	Definisjon på egenorganisert aktivitet	10
3.	Metode	11
3.1	Rekruttering og gjennomføring	11
3.1.1	Utvalg og gjennomføring av surveyundersøkelsen	11
3.1.2	Rekruttering og gjennomføring av kvalitative intervjuer	12
3.2	Operasjonaliseringer	13
3.3	Analyser av data	14
3.3.1	Analyser av surveydata	14
3.4	Styrker og begrensninger ved metoden	15
3.4.1	Styrker og begrensninger ved surveyundersøkelsen	15
3.4.2	Styrker og begrensninger ved den kvalitative studien	16
4.	Resultater	17
4.1	Presentasjon av utvalget	17
4.1.1	Presentasjon av det kvalitative subutvalget	19
4.2	Deltakelse i fysisk aktivitet	20
4.2.1	Frekvens av egenorganisert og organisert aktivitet	20
4.2.2	Endring i aktivitetsfrekvens fra barndom	22
4.2.3	Egenorganisert vs. organisert deltakelse	24
4.2.4	Kvalitative funn om deltakelse i fysisk aktivitet	26
4.2.5	Sammenfattet diskusjon om deltakelse i fysisk aktivitet	26
4.3	Deltakelse i ulike egenorganiserte aktivitetstyper	27
4.3.1	Samlet deltakelse i ulike egenorganiserte aktivitetstyper	28
4.3.2	Gruppevariasjoner i egenorganiserte aktivitetstyper	29
4.3.3	Kvalitative funn om deltakelse i ulike aktivitetstyper	32
4.3.4	Sammenfattet diskusjon om ulike aktivitetstyper	33
4.4	Bruk av fasiliteter	34
4.4.1	Bruk av innendørs og utendørs fasiliteter	34
4.4.2	Kvalitative funn om bruk av fasiliteter	37
4.4.3	Sammenfattet diskusjon om bruk av fasiliteter	37
4.5	Motiver for fysisk aktivitet	38
4.5.1	Motiver for egenorganisert og organisert aktivitet	39
4.5.2	Kvalitative funn om motiver for deltakelse i fysisk aktivitet	42
4.5.3	Sammenfattet diskusjon om motiver for fysisk aktivitet	43
4.6	Opplevde hindringer og tilgang	44
4.6.1	Opplevde hindringer for deltakelse	44
4.6.2	Opplevd tilgang for deltakelse	47
4.6.3	Kvalitative funn om hindringer og tilgang for deltakelse	49
4.6.4	Sammenfattet diskusjon om opplevde hindringer for deltakelse	50
5.	Implikasjoner og anbefalinger	52
	Senke terskelen inn i aktivitet i voksen alder	52

Redusere praktiske og økonomiske barrierer.....	52
Utforme arenaer som inviterer til mestring og progresjon	52
Bygge brede repertoarer fra tidlig alder	53
6. Epilog.....	54
Litteraturliste.....	55

1. Oppsummering

Rapporten identifiserer tre overordnede deltakelsesbiografier som beskriver ulike prosesser for kontinuitet og endring i fysisk aktivitet:

1. Brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner

Denne gruppen kjennetegnes av et variert aktivitetsrepertoar fra barndom og ungdomstid, ofte med erfaring fra flere forskjellige aktiviteter. Kontinuitet opprettholdes gjennom å endre aktivitetsformer og typer når rammebetingelser endres (f.eks. flytting eller studiestart). Fysisk aktivitet fremstår som en integrert del av hverdagslivet og identiteten. Deltakelsen fremstår som robust mot fullstendig opphør av aktivitet.

2. Begrensede, men sammenhengende forløp

Denne gruppen har smalere aktivitetsbakgrunn, ofte knyttet til én eller få idretter i oppveksten. Deltakelsen opprettholdes så lenge den passer inn i hverdagsrutiner og sosiale rammer, men fremstår mer kontekstavhengig. Overganger kan medføre gradvis nedgang i aktivitet snarere enn brått og fullstendig brudd. Fysisk aktivitet beskrives ofte som rutinepreget og funksjonell, heller enn som en bærende interesse. Kontinuiteten er til stede, men mindre robust ved endrede rammebetingelser.

3. Svake eller avbrutte deltakelsesbaner

Denne gruppen kjennetegnes av kortvarig eller ustabil deltakelse over tid. Endringer i rammebetingelser, inkludert bortfall av organiserte rammer, fører oftere til opphør enn til omforming. Usikkerhet, lav mestringstro og manglende sosial støtte blir avgjørende hindringer. Kontinuiteten er svak, og deltakelsen fremstår spesielt sårbar ved endrede rammebetingelser.

Deltakelse i fysisk aktivitet

- **Overordnet deltakelse:** Sammenliknet med organisert fysisk aktivitet er egenorganisert fysisk aktivitet den klart vanligste deltakelsesformen blant unge voksne.
- **Sosial bakgrunn:** De med foreldre med høyere utdanning rapporterer høyere deltakelsesfrekvens (både organisert og egenorganisert). Foreldres utdanning henger også sammen med graden av nedgang i aktivitetsfrekvens fra barndom til ung voksen.
- **Deltakelsesprosesser:** Tidligere aktivitetserfaringer fremstår som avgjørende for kontinuitet i fysisk aktivitet gjennom livsløpet og gir større robusthet gjennom livsoverganger. Brudd i aktivitet oppstår oftere når aktivitetserfaringene er smale eller fragmenterte.

Deltakelse i ulike aktivitetstyper

- **Overordnet deltakelse:** Aktivitetspreferanser er like på tvers av kjønn og alder. Variasjonen mellom grupper ligger mer i aktivitetsomfang og frekvens enn i aktivitetsvalg.
- **Sosial bakgrunn:** Utstyrskrevende vinteraktiviteter følger en sosial gradient.
- **Deltakelsesprosesser:** Erfaringer innenfor et bredt spekter av aktiviteter muliggjør kontinuitet gjennom variasjon i større grad enn de med mer begrensede erfaringer.

Bruk av fasiliteter

- **Overordnet bruk:** Fleksible og lett tilgjengelige arenaer dominerer unges aktivitetspraksiser. Treningssenteret er den mest brukte enkeltarenaen. Naturbruk øker med alder.
- **Sosial bakgrunn:** Bruk av fasiliteter varierer noe etter kjønn, geografi og sosioøkonomisk bakgrunn. Spesielt bruk av treningssentre varierer etter lengden på foreldres utdanning.
- **Deltakelsesprosesser:** De med brede aktivitetserfaringer tilpasser seg enklere forskjellige arenaer, mens de med avbrutte deltakelsesbaner kan føle seg usikre på ukjente arenaer.

Motiver for fysisk aktivitet

- **Overordnede motiver:** Motiver endrer karakter gjennom livsløpet fra konkurranse til helse og vedlikehold. Helse og treningseffekt er viktigste motiv for egenorganisert aktivitet.
- **Sosial bakgrunn:** Motiver er i stor grad like på tvers av sosiale grupper.
- **Deltakelsesprosesser:** Motivasjon er sammensatt og situasjonsavhengig. Aktivitet basert kun på helseplikt fremstår mer sårbar for frafall/opphør av fysisk aktivitet.

Opplevde hindringer og tilgang

- **Overordnede hindringer:** De fleste opplever god fysisk tilgang til aktivitetsarenaer, men de fleste opplever minst én hindring for deltakelse i fysisk aktivitet. Kostnader og tidsmangel er de mest utbredte barrierene. Om lag en fjerdedel mangler noen å være aktive sammen med.
- **Sosial bakgrunn:** Økonomiske hindringer følger en tydelig sosial gradient. Det er ellers små forskjeller i opplevde hindringer mellom sosiale grupper.
- **Deltakelsesprosesser:** Personer med avbrutte aktivitetsforløp har behov for tydeligere innganger og støtte inn i aktivitet.

2. Innledning

2.1 Bakgrunn og formål

Unge deltakelse i idrett og fysisk aktivitet har over lang tid vært gjenstand for mye forskning. Gitt at om lag 93 prosent av norske ungdommer rapporterer å ha deltatt i organisert idrett i løpet av oppveksten (Bakken & Strandbu, 2023), er det ikke overraskende at en betydelig del av forskningen på barn og unges fysiske aktivitet har vært forankret i idrettens institusjonelle rammer. I tillegg har det blitt gjort flere store nasjonale studier som undersøker barn og unges fysiske aktivitetsnivå og deltakelse på fritiden (Bakken, 2024; Statistisk sentralbyrå, 2024a; Steene-Johannessen et al., 2019). Likevel er det fortsatt begrenset forskning som tar unges egenorganiserte fysiske aktivitet og idrettsdeltakelse som utgangspunkt. Spesielt aldersgruppen 15–30 år er en sentral livsfase preget av sentrale overganger knyttet til utdanning, arbeid, bosted og sosiale relasjoner, hvor både deltakelsesformer og rammer for fysisk aktivitet er i endring.

Denne rapporten tar utgangspunkt i denne livsfasen, og retter søkelyset mot unges egenorganiserte fysiske aktivitet som et selvstendig felt med egne praksiser og erfaringer. Samtidig forstås denne aktiviteten i lys av den sterke posisjonen organisert idrett har i Norge, spesielt i oppvekstårene. Et viktig formål er derfor å undersøke hvordan egenorganisert aktivitet kan fungere som en videreføring av, et supplement til eller et alternativ til organiserte tilbud, og hvordan tidligere idrettserfaringer eventuelt preger senere aktivitetsvalg.

Ved å kombinere kvantitative og kvalitative data belyser prosjektet både omfang, deltakelsesmønstre og erfaringer blant unge i alderen 15–30 år. Analysen retter også oppmerksomhet mot hvilke forhold som fremmer eller hemmer deltakelse, hvordan aktivitetsformene varierer mellom ulike grupper, og hvordan de formes av livsfaseoverganger, sosiale relasjoner og strukturelle rammebetingelser. Slik søker rapporten å gi et helhetlig og oppdatert kunnskapsgrunnlag, og samtidig nyansere forståelsen av fysisk aktivitet i en periode av livet der autonomi, fleksibilitet og sårbarhet er i spill.

2.2 Tvergas kunnskapsbehov

Tverga er et nasjonalt kunnskaps- og kompetansesenter med mål om å styrke grunnlaget for politikk, planlegging og praksisutvikling innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Et viktig utgangspunkt for arbeidet er behovet for oppdatert og forskningsbasert kunnskap om befolkningens deltakelse i fysisk aktivitet, med oppmerksomhet rettet spesielt mot grupper og aktivitetsformer som i mindre grad fanges opp av tradisjonelle kartlegginger. Dette inkluderer spesielt egenorganiserte aktiviteter og overganger mellom ulike deltakelsesarenaer gjennom ungdomsfasen og tidlig voksenliv.

I denne sammenhengen etterspør Tverga kunnskap som beskriver omfanget av deltakelse, samt hvordan deltakelsen formes av sosiale, strukturelle og kulturelle faktorer. Sentrale spørsmål gjelder hvilke aktiviteter unge deltar i, hvordan deltakelsen endrer seg med alder, hvilke barrierer og muligheter som oppleves som betydningsfulle, og hvordan deltakelse varierer mellom ulike sosiale grupper. Et slikt kunnskapsgrunnlag er viktig for å kunne utvikle tiltak og tilrettelegging som i større grad samsvarer med unges faktiske fritidsliv, behov og ønsker.

Dette kunnskapsbehovet må også forstås i lys av bredere folkehelseutfordringer. Fysisk aktivitet er nært knyttet til både fysisk og psykisk helse, livskvalitet og sosial deltakelse, samtidig som aktivitetsnivå og tilgang til aktivitet er sosialt skjevfordelt. Oppdatert kunnskap om hvordan unge

navigerer mellom organiserte og egenorganiserte aktivitetsformer er derfor viktig både for folkehelsearbeid og for utviklingen av et inkluderende fritidsfelt.

2.3 Hovedproblemstilling og underproblemstillinger

Med utgangspunkt i Tvergas kunnskapsbehov tar rapporten sikte på å besvare følgende overordnede problemstilling:

Hvordan deltar unge i alderen 15–30 år i egenorganisert fysisk aktivitet i Norge, hvilke deltakelsesmønstre finnes, og hva er med på å forme denne deltakelsen?

Problemstillingen belyses gjennom underproblemstillinger knyttet til omfang og frekvensen av aktivitet, forholdet mellom organisert og egenorganisert deltakelse, bruk av fasiliteter og arenaer, motivasjon, opplevde barrierer og tilretteleggere, og hvordan sosiale forhold spiller inn på deltakelsesmønstre. Videre undersøkes hvordan tidligere erfaringer og livsoverganger former unges aktivitetspraksiser over tid.

Rapporten er strukturert i seks hovedkapitler. Etter innledningen presenterer kapittel 3 studiens metodiske tilnærming, inkludert forskningsdesign, datagrunnlag, operasjonaliseringer og analytiske strategier, samt en vurdering av metodiske styrker og begrensninger.

Kapittel 4 utgjør rapportens empiriske hoveddel og presenterer resultater fra de kvantitative og kvalitative analysene organisert etter tematiske områder. Først gis en beskrivelse av utvalget (4.1), før deltakelse i fysisk aktivitet beskrives med vekt på aktivitetsfrekvens og endringer over tid (4.2). Deretter følger analyser av hvilke aktivitetstyper unge deltar i (4.3), hvordan ulike fasiliteter og arenaer brukes (4.4), samt hvilke motiver som ligger til grunn for deltakelse (4.5). Kapittelet avsluttes med en analyse av opplevde hindringer og tilgang til fysisk aktivitet (4.6).

I kapittel 5 diskuteres implikasjoner av funnene, hvor det presenteres anbefalinger for videre utvikling av politikk, planlegging og praksisfeltet. Rapporten avsluttes med en epilog i kapittel 6, hvor hovedfunnene sammenfattes og settes inn i et bredere folkehelse- og samfunnsperspektiv.

2.4 Definisjon på egenorganisert aktivitet

I denne rapporten defineres egenorganisert aktivitet som initiert, organisert og gjennomført av utøverne selv, uten hjelp fra autorisert trener, instruktør eller leder. Deltakerne har dermed regien på aktiviteten og bestemmer selv rammer som innhold, mål, verdier, omfang og intensitet (Tverga, 2019). Begrepet skiller seg fra organisert idrett ved at kontrollen over aktivitetskonteksten ligger hos utøverne, ikke hos en organisasjon eller voksenstyrt struktur. Definisjonen avgrenser dermed mot aktivitet som er instruert eller styrt av andre, men er samtidig bred med hensyn til *hvilke* aktiviteter den omfatter. Den inkluderer alt fra friluftsliv og egenstyrt trening (for eksempel på treningssenter), til uformelle ballspill utenom organisert treningstid og ulike ikke-tradisjonelle aktiviteter som skating, parkour eller klatring. Tverga (2019) understreker også at egenorganisert aktivitet rommer et mangfold av praksiser og formål, og at det derfor er nyttig å skille mellom egenorganisert tradisjonell idrett/mosjon og egenorganisert ikke-tradisjonell aktivitet. I denne rapporten vil vi benytte begrepet egenorganisert aktivitet som et samlebegrep for disse.

3. Metode

Dette prosjektet er gjennomført som et sekvensielt mixed-methods-design, der en kvantitativ spørreundersøkelse danner et bredt, deskriptivt grunnlag, mens kvalitative intervjuer brukes for å utdype og nyansere funnene. Hensikten med å kombinere metodene er å forene bredde og sammenlignbarhet (survey) med dybdeforståelse og kontekst (intervju). Den kvantitative delen gir oversikt over deltakelsesmønstre, variasjoner mellom grupper og sentrale sammenhenger i materialet. Den kvalitative delen gir innsikt i hvordan unge selv forstår og begrunner egenorganisert aktivitet, hvilke rammebetingelser og livssituasjoner som former deltakelsen, og hvordan surveyfunn kan fortolkes i lys av hverdagsliv og livsfaser.

3.1 Rekruttering og gjennomføring

Studien bygger følgelig på to datakilder: (1) en nettbasert spørreundersøkelse og (2) kvalitative dybdeintervjuer rekruttert fra surveyutvalget. I det følgende gis en samlet gjennomgang av rekruttering og gjennomføring for hver del av studien.

3.1.1 Utvalg og gjennomføring av surveyundersøkelsen

Den kvantitative delen består av en nettbasert spørreundersøkelse med 1002 respondenter i alderen 15–30 år bosatt i Norge. Datainnsamlingen ble gjennomført høsten 2025 av Norstat ved hjelp av deres respondentpanel, og undersøkelsen ble avsluttet når forhåndsdefinerte kvoter var fylt. Datamaterialet ble vektet på kjønn, alder og geografi slik at utvalget representerer aldersgruppa 15–30 år i Norge for øvrig. Det var 96 personer som startet undersøkelsen uten å fullføre, noe som indikerer en relativt høy gjennomføringsgrad blant dem som åpnet spørreskjemaet. Som ledd i kvalitetskontrollen ble én respondent ekskludert på grunn av svært kort besvarelsesetid (speeding) før datasettet ble ferdigstilt for analyse. Forut for vekting bestod utvalget av 552 (55 %) kvinner og 450 (45 %) menn med bosted i Nord-Norge (9 %), Midt-Norge (14 %), Vestlandet (21 %), Sørlandet inkl. Telemark og Vestfold (11 %), Østlandet ekskl. Oslo (28 %) og Oslo (18 %).

Norstat administrerer et omfattende respondentpanel i flere europeiske land. Panelet består av personer som har samtykket til å delta i spørreundersøkelser over tid, og som mottar mindre kompensasjon i form av poeng eller premier gjennom Norstats egne ordninger. Denne infrastrukturen muliggjorde målrettet rekruttering av respondenter som oppfylte studiens definerte kriterier.

Selve spørreundersøkelsen ble utviklet av forskergruppen (se vedlegg A), mens Norstat tilpasset instrumentet til sin digitale innsamlingsplattform og sto for den praktiske gjennomføringen av datainnsamlingen. Respondenter som samsvarte med studiens demografiske avgrensning, mottok invitasjon med informasjon om undersøkelsens innhold og formål. Deltakelsen var frivillig, og forskerne hadde ikke direkte kontakt med respondentene. Alle data ble avidentifisert før overlevering til forskergruppen. Norstat fungerte dermed som mellomledd mellom forskerne og deltakerne, både når det gjaldt informasjon, samtykke og praktisk gjennomføring. Dette bidro til å sikre respondentens anonymitet gjennom hele prosessen, samtidig som forskergruppen hadde ansvar for å beskrive studiens hensikt og innhold i invitasjonsmaterialet.

Etter avsluttet datainnsamling leverte Norstat et ferdig kodet og strukturert datasett. At koding og klargjøring ble utført av en etablert aktør med spesialisert kompetanse innen surveyadministrasjon, bidro til å styrke tilliten til datamaterialets tekniske kvalitet og konsistens før videre analyser.

3.1.2 Rekruttering og gjennomføring av kvalitative intervjuer

Rekrutteringen av informanter til den kvalitative delen av studien ble også gjennomført i samarbeid med Norstat. Utvalget besto av respondenter fra spørreundersøkelsen som hadde oppgitt at de var villige til å bli kontaktet for videre deltakelse. I screeningprosessen innhentet Norstat informert samtykke på grunnlag av informasjon utarbeidet av forskergruppen om intervjuenes innhold og formål.

Etter at spørreundersøkelsen var gjennomført oversendte Norstat en liste til forskergruppen med respondentidentifikasjonsnumre for personer som hadde samtykket til å kunne kontaktes for kvalitative intervjuer. Forskergruppen etablerte deretter stratifikasjonsgrupper for rekruttering, med overordnet hensikt om variasjon, basert på (I) rapportert aktivitetsdeltakelse (frekvens), (II) bosted og (III) alder. Hver gruppe inneholdt flere aktuelle respondentidentifikasjonsnummer. Norstat mottok en instruks om å rekruttere én informant fra hver gruppe, med et overordnet mål om hensiktsmessig balanse mellom kjønn. Norstat rekrutterte deretter 15 informanter fra listen. Av disse var det 9 gutter/menn og 6 jenter/kvinner. 14 av informantene var etnisk norske og/eller hadde minst en etnisk norsk forelder.

For informanter som takket ja til deltakelse, ble kontaktinformasjon oversendt til forskergruppen via en kryptert lenke, sammen med forslag til tidspunkt for intervju. Informantene mottok et gavekort på kino i etterkant av intervjuet, tilsendt på e-post fra forskergruppen. Intervjuene ble gjennomført digitalt på Microsoft Teams. Ved oppstart av hvert intervju ble formålet med studien og informantens rettigheter gjennomgått på nytt, inkludert muligheten til å trekke seg uten begrunnelse og uten negative konsekvenser. Informantene fikk anledning til å stille spørsmål før de bekreftet at de fortsatt ønsket å delta. Samtalene ble tatt opp som lydopptak via Nettskjema Diktafon. Det ble ikke gjort videoopptak av samtalene.

Intervjuene varte mellom 30–40 minutter og ble gjennomført med en semi-strukturert intervjuguide. Guiden var utformet for å innhente en detaljert aktivitetshistorikk for hver informant, med vekt på endringer i aktivitetsmønstre over tid og hvordan slike endringer hang sammen med livsoverganger. Intervjuene utforsket også informantens opplevelser av muligheter og barrierer for fysisk aktivitet, samt betydningen av sosiale relasjoner for deltakelse og motivasjon (eksempelvis venner, familie og øvrige nettverk, etc.).

Det ble utviklet to versjoner av intervjuguiden (se vedlegg B). Den ene var tilpasset informanter med høyere rapportert aktivitetsdeltakelse og vektla blant annet hvordan aktivitet ble integrert i hverdagslivet, samt hvilke forhold som bidro til kontinuitet eller endring i deltakelse. Den andre versjonen var tilpasset informanter med lavere rapportert aktivitetsdeltakelse og hadde i større grad fokus på andre fritidsaktiviteter, deres forståelser og erfaringer med fysisk aktivitet, og en mer åpen utforskning av hva informantene selv opplevde at de trengte eller ønsket for å kunne være mer fysisk aktive dersom relevant.

Intervjuene ble først transkribert ved hjelp av OpenAI Whisper (v3) gjennom transkripsjonsløsningen integrert i Nettskjema ved Universitetet i Oslo, som er tilrettelagt og godkjent for forskningsformål. Transkripsjonene ble deretter gjennomgått og kvalitetssikret gjennom nøye kontroll og korrigerende av en forskningsassistent tilknyttet forskningsgruppen.

Denne fremgangsmåten la til rette for en systematisk og transparent rekrutteringsprosess og bidro til å ivareta sentrale forskningsetiske prinsipper, herunder frivillighet, informert samtykke, konfidensialitet og anonymitet.

3.2 Operasjonaliseringer

Her redegjør vi for hvordan sentrale begreper og variabler er operasjonalisert i undersøkelsen. Operasjonalisering innebærer å oversette teoretiske begreper til målbare konsepter som kan analyseres empirisk. Valgene som gjøres i denne prosessen påvirker hvordan fenomener avgrenses, sammenliknes og fortolkes. Det er derfor viktig å tydeliggjøre både begrunnelser og begrensninger knyttet til de valgte operasjonaliseringene.

Alder

Vi valgte å dele deltakerne inn i alderskategorier på fem år. Denne inndelingen ble gjort fordi den gir en grov kategorisering av ulike faser i alderssegmentet som inngår i rapporten; grunnskole/videregående opplæring (15–19 år), tidlig utdanningsløp (20–24 år), sent utdanningsløp (25–29 år) og overgang til arbeid (30 år). Den øverste alderskategorien består imidlertid kun av deltakere som er i sitt trettiende år. Størrelsesmessig er denne gruppa likevel tilnærmet lik de øvrige etter vektning. Begrunnelsen for inndelingen er at de ulike alderskategoriene representerer forskjeller, for eksempel knyttet til om deltakerne bor hjemme eller har flyttet ut, økonomiske forutsetninger og tilknytning til bosted og aktiviteter, som kan være relevante for både deltakelsesformer og rammer for fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet

Helsedirektoratet (u.å.) følger Caspersen et al (1985) sin definisjon på fysisk aktivitet som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som medfører økt energiforbruk utover hvilenivå. Begrepet brukes som en overordnet betegnelse og omfatter både hverdagslige bevegelser og mer strukturerte former for utfoldelse, som mosjon, idrett, friluftsliv og lek.

I denne rapporten legger vi denne brede forståelsen til grunn, men med vekt på deltakelse i aktivitetskontekster heller enn energiforbruk isolert sett. Det innebærer at fysisk aktivitet ikke måles gjennom fysiologiske indikatorer, men gjennom selvrapportert deltakelse i organiserte og egenorganiserte aktiviteter.

Empirisk er fysisk aktivitet operasjonalisert gjennom:

- rapportert aktivitetsfrekvens (Aldri; $<1g/u$; $1-2g/u$; $\geq 3g/u$)
- type deltakelsesform (egenorganisert/organisert),
- aktivitetstype (forskjellige aktiviteter)

Sosioøkonomisk status (SØS)

I denne rapporten har vi brukt selvrapportert utdanningsnivå som indikator på SØS. For aldersgruppa 15–19 år vil 'Grunnskole' eller 'Videregående skole' representere den høyest mulige utdanningen fullført innenfor et norsk skolesystem. Videre vil det for kategorien 20–24 år kun være de som er 24 år som vil kunne ha ferdigstilt en '5-årig universitets-/høgskoleutdanning'. Av denne grunn vil ikke deltakeren sin høyeste fullførte utdanning fungere som en indikator for SØS. Vi har derfor valgt å benytte foreldres høyeste fullførte utdanning som indikator for SØS i denne rapporten. Vi erkjenner at dette ikke gir oss et fullgodt mål på SØS og at SØS-faktorer dermed kan spille en mer eller mindre betydningsfull rolle enn det vi viser i denne rapporten.

3.3 Analyser av data

Analyser ble gjennomført i to trinn; kvantitative analyser av surveydata og kvalitative analyser av intervju. Under følger en redegjøring av analysearbeidet tilknyttet disse to.

3.3.1 Analyser av surveydata

Surveydata ble analysert ved bruk av SPSS, versjon 28.0.1.1. All presentasjon av surveydata er vektet i henhold til kriterier presentert i kapittel 3.1.1. Tabell 4.1.1 gir en beskrivelse av utvalget og blir presentert som frekvenser og prosent. Frekvenser blir oppgitt for å muliggjøre en sammenlikning med en uvektet beskrivelse av utvalget i vedlegg C. Øvrig datapresentasjon oppgis kun i prosent. I all datapresentasjon er prosenter avrundet til nærmeste hele tall. Det er gjort stratifisering på kjønn, alderskategorier, foreldreutdanning, bosted og fødeland der dette er hensiktsmessig for å gi tilstrekkelig kontekst til data som skal presenteres.

Ingen statistiske tester for å avdekke signifikante forskjeller er gjennomført i denne rapporten. Forskjeller lik eller større enn 5 % er likevel vurdert som meningsfulle og omtalt som *noe* forskjell mellom kategorier. For at forskjellene skal omtales som *betydelige*, må de være lik eller større enn 10 % mellom kategorier. Disse terskelverdiene er fastsatt på skjønnsmessig grunnlag, men begrepsbruken er i tråd med tidligere rapporter som presenterer deskriptive analyser (Breivik & Rafoss, 2017; Dalen & Holbæk-Hanssen, 2016; Statistisk sentralbyrå, 2015).

Omkoding av data

Forut for analyser ble enkelte variabler i datasettet omkodet for å sikre at hver kategori inkluderte et tilstrekkelig antall deltakere.

Fødeland

Spørsmål om fødeland inneholdt opprinnelig tre svarkategorier ('Født i Norge'; 'Født i Norden, utenom Norge'; 'Født utenfor Norge'). Imidlertid var det kun en svært lav andel deltakere som svarte at de var født i Norden, utenom Norge. Av analysehensyn endret vi kategoriseringen til å kun inkludere 'Født i Norge' og 'Født utenfor Norge' i videre analyser av data. Fødeland til mor og far er slått sammen og inkludert i datapresentasjon som en samlevariabel over deltakere med 'Begge foreldre født utenfor Norge'.

Utdanningsnivå

På grunn av en svært lav andel deltakere som har foreldre med fullført grunnskole som sin høyeste fullførte utdanning, har vi slått sammen kategoriene 'Grunnskole' og 'Videregående skole' til en ny kategori 'Inntil videregående skole' i all datapresentasjon. Vi valgte også å bruke forelderen med den høyeste utdanningen som indikator for SØS.

Manglende data

Det var ingen manglende verdier i datasettet vi fikk tilsendt fra Norstat. I enkelte spørsmål var det imidlertid mulig å velge kategorien 'Ønsker ikke å svare' (spørsmål om varig funksjonsnedsettelse), eller 'Vet ikke/husker ikke' (spørsmål om ens eget utdanningsnivå; utdanningsnivå til mor og far; aktivitetsnivå før sammenliknet med nå). Antallet som har inngått

i datapresentasjon fra disse spørsmålene vil derfor være noe lavere enn ved de øvrige spørsmål der svarprosenten var 100 %.

Personer som oppga at de ikke var fysisk aktive på undersøkelsestidspunktet (verken i egenorganisert eller organisert aktivitet), fikk ikke spørsmål knyttet til endring av aktivitetsformer over tid, aktivitetstyper, bruk av fasiliteter eller motiver for aktivitet. I vektete data utgjør dette om lag 10 % av utvalget. Disse er derfor ikke inkludert i de relevante tabellene.

Svarkategorier og avkrysning

For spørsmål knyttet til aktivitetsformer, aktivitetstyper, fasiliteter, motiver- og barrierer for aktivitet, ble deltakerne bedt om å krysse av for alle aktuelle kategorier. I øvrige spørsmål var kun ett svaralternativ mulig.

3.4 Styrker og begrensninger ved metoden

Her vil vi diskutere viktige styrker og begrensninger ved studiens datagrunnlag og analytiske tilnærming.

3.4.1 Styrker og begrensninger ved surveyundersøkelsen

Webpanel innebærer både styrker og begrensninger. Mens metoden muliggjør en kostnadseffektiv og rask datainnsamling med god demografisk kontroll, reiser det samtidig noen spørsmål knyttet til representativitet, datakvalitet og generaliserbarhet.

En innvending er at webpanel ofte ikke bygger på tilfeldig trekning fra hele populasjonen, men på personer som allerede har samtykket til å delta i nettundersøkelser. Dette kan gi seleksjonsskjevhet og underrepresentasjon av grupper med sosioøkonomisk status eller digital kompetanse, noe som kan begrense overførbarheten av funn. Samtidig er det viktig å poengtere at panelet til Norstat er sannsynlighetsrekruttert og ikke basert på selvrekruttering, samtidig som at høy digital tilgang i Norge reduserer eksklusjon av ikke-digitale grupper. Representativitetsutfordringer fremstår dermed ikke som unike for webpanel, men som et generelt trekk ved surveyforskning.

En beslektet kritikk gjelder statistisk vekting, som kun kan korrigere for kjente skjevheter og ikke for uobserverte forskjeller mellom respondenter og ikke-respondenter. Dette innebærer en viss usikkerhet i estimater. Likevel indikerer empiriske sammenlikninger at webpanel i noen tilfeller gir fordelinger som ligger nær befolkningstall og derfor krever mindre vekting enn tradisjonelle metoder (Brauteset et al., 2024).

Det er også spørsmål tilknyttet datakvalitet - spesielt knyttet til insentiver for rask, fremfor nøyaktig besvarelse. Selv om Norstat kjører ulike kvalitetskontroller og oppmerksomhetstester med sikte på å redusere slike feilkilder, kan slike prosedyrer ikke fullt ut utelukke responstendenser eller målefeil, og datakvaliteten bør derfor tolkes med en viss varsomhet. Dette er derimot ikke utelukkende gjeldende for webpanel-undersøkelser.

Det er også viktig å presisere at resultatene primært tolkes som mønstre fremfor presise nivåestimater. Kombinasjonen av kvantitative data og kvalitative intervjuer bidrar videre til å styrke den fortolkende validiteten.

3.4.2 Styrker og begrensninger ved den kvalitative studien

Den kvalitative delen av studien bidrar med innsikt som ikke lar seg fange gjennom surveydata ved å gi innblikk i hvordan unge selv forstår og erfarer deltakelse i fysisk aktivitet gjennom ulike livsfaser. Intervjuene gjør det mulig å undersøke hvordan aktivitetsmønstre formes og omformes over tid, gjennom å utforske fysisk aktivitet som en dynamisk prosess som utvikles i samspill mellom tidligere erfaringer, nåværende livssituasjon og forestillinger om fremtidige muligheter, planer og ambisjoner. Kombinasjonen av kvantitative og kvalitative data bidrar også til økt fortolkende troverdighet ved at statistiske mønstre kan forstås i lys av deltakernes egne erfaringer.

Rekruttering av informanter fra surveyutvalget muliggjorde strategisk variasjon i fysisk aktivitetsnivå, alder og bosted, noe som styrker bredden i erfaringene som inngår i analysen. Samtidig kan dette også ha påvirket hvilke erfaringer som kommer til uttrykk. Informanter som samtykker til videre deltakelse i forskning kan være mer refleksjonsvillige eller mer positive til temaet enn personer som avstår fra deltakelse. Samtidig har vi sørget for å rekruttere både aktive og mindre aktive informanter for å sikre forskjellige perspektiver.

Utvalget er lite og ikke representativt. De identifiserte aktivitetsprofilene må forstås som analytiske idealtyper fremfor klart avgrensede grupper. Intervjuene bygger også på deltakernes egne fortellinger om tidligere erfaringer, som kan være påvirket av minner og etterfølgende fortolkninger.

4. Resultater

Resultatene blir presentert i seks ulike delkapitler: Presentasjon av utvalget (4.1), Deltakelse i fysisk aktivitet (4.2), Deltakelse i ulike aktivitetstyper (4.3), Bruk av fasiliteter (4.4), Motiver for fysisk aktivitet (4.5) og Opplevde hindringer og tilgang (4.6).

Hvert delkapittel følger i hovedsak samme oppbygning. Først presenteres deskriptive analyser av surveydata for å gi en oversikt over sentrale mønstre og gruppeforskjeller. Deretter introduseres kvalitative funn som belyser hvordan deltakerne beskriver og erfarer de samme fenomenene. Avslutningsvis sammenfattes funnene i en diskusjon der kvantitative og kvalitative resultater ses i sammenheng gjennom en sammenstilt fortolkning, hvor de kvalitative analysene bidrar til å forklare og nyansere mønstrene som fremkommer i surveydataene.

4.1 Presentasjon av utvalget

Tabell 4.1.1 gir en oversikt over utvalget som består av 1002 deltakere (49 % kvinner). Av disse oppgir 88 % å være født i Norge. Ti prosent av deltakerne oppgir at de har en varig funksjonsnedsettelse. En større andel deltakere har foreldre med femårig høyere utdanning (38 %) sammenliknet med deltakere som har foreldre med treårig høyere utdanning (29 %) eller inntil videregående skole (27 %).

Tabell 4.1.1 Deltakernes utdanningsnivå, bosted, funksjonsnivå og fødeland stratifisert på kjønn og aldersgruppe (oppgitt i antall og prosent).

	Kvinner (alder)					Menn (alder)				
	15-19	20-24	25-29	30	Totalt	15-19	20-24	25-29	30	Totalt
Totalt (n, %)	147 (30)	146 (30)	111 (23)	83 (17)	487 (100)	157 (31)	153 (30)	87 (17)	117 (23)	515 (100)
Utdanningsnivå forelder* (n, %)										
<i>Inntil videregående skole</i>	23 (16)	34 (23)	32 (29)	32 (38)	120 (25)	35 (22)	37 (24)	30 (35)	43 (37)	146 (28)
<i>Universitet/ høyskole (3 år)</i>	34 (23)	43 (30)	38 (34)	25 (31)	141 (29)	38 (24)	51 (33)	23 (26)	38 (33)	150 (29)
<i>Universitet/høyskole (5 år)</i>	77 (52)	62 (43)	38 (34)	23 (28)	200 (41)	64 (41)	54 (35)	31 (35)	33 (28)	182 (35)
Landsdel (n, %)										
<i>Nord-Norge</i>	12 (8)	12 (8)	10 (8)	7 (8)	41 (9)	14 (9)	13 (9)	8 (9)	10 (9)	45 (9)
<i>Midt-Norge</i>	20 (14)	21 (15)	19 (17)	7 (8)	67 (14)	22 (14)	23 (15)	11 (12)	18 (15)	73 (14)
<i>Vestlandet</i>	32 (22)	32 (22)	23 (21)	16 (20)	103 (21)	34 (22)	33 (22)	23 (27)	19 (16)	110 (21)
<i>Østlandet</i>	46 (31)	40 (27)	22 (20)	27 (32)	134 (27)	49 (31)	44 (28)	20 (23)	32 (27)	145 (28)
<i>Sørlandet**</i>	21 (14)	18 (13)	11 (10)	11 (13)	61 (13)	22 (14)	20 (13)	10 (11)	14 (12)	67 (13)
<i>Oslo</i>	16 (11)	22 (15)	27 (24)	15 (18)	80 (17)	17 (11)	20 (13)	16 (18)	23 (20)	75 (15)
Varig funksjonsnedsettelse (n, %)	13 (9)	15 (10)	16 (15)	9 (11)	53 (11)	14 (9)	19 (13)	12 (14)	6 (5)	51 (10)
Fødeland (n, %)										
<i>Norge</i>	133 (91)	132 (90)	99 (89)	70 (84)	434 (89)	138 (88)	135 (88)	73 (83)	106 (91)	451 (88)
<i>Utenfor Norge</i>	14 (9)	14 (10)	12 (11)	13 (16)	53 (11)	20 (13)	19 (12)	14 (17)	11 (10)	64 (12)
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	18 (12)	17 (12)	12 (10)	14 (17)	61 (13)	23 (14)	31 (20)	13 (15)	15 (13)	82 (16)

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning. I denne variabelen summerer kolonnene til under 100 % grunnet at kategorien 'vet ikke' ikke er inkludert i tabellen

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.1.1 Presentasjon av det kvalitative subutvalget

På bakgrunn av intervjuene har vi identifisert tre overordnede aktivitetsprofiler som beskriver ulike mønstre for deltakelse i fysisk aktivitet. Profilene er utviklet som analytiske idealtyper. Det innebærer at de representerer forenklete og rendyrkede kategorier. Enkelte informanter passer tett innenfor én profil, mens andre har mer sammensatte eller flytende forløp. Likevel fremstår denne tredelingen som en meningsfull overordnet struktur i materialet.

Tabell 4.1.2 gir en oversikt over aktivitetsprofiler og informanter. Av de 15 informantene er det ni menn og seks kvinner. 14 av informantene er etnisk norske og/eller har minst en etnisk norsk forelder. Videre er samtlige landsdeler representert i utvalget.

Tabell 4.1.2 Beskrivelse av utvalg og identifiserte aktivitetsprofiler

Profil	Beskrivelse	Informant (pseudonym)	Foreldres utdanning	Alder	Landsdel
Brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner	Variert og stabil deltakelse i fysisk aktivitet over tid. De har ofte deltatt i flere aktiviteter gjennom oppveksten, og aktiviteten har hatt en kontinuerlig plass i livet, også gjennom overganger som flytting, studier eller arbeid	Mona	5-årig Høyere Utdanning	20	Oslo
		Ingrid	5-årig Høyere Utdanning	25	Vestland
		Sindre	Ukjent	17	Møre og Romsdal
		Ingvild	5-årig Høyere Utdanning	20	Trøndelag
		Sverre	5-årig Høyere Utdanning	17	Trøndelag
Begrensede, men sammenhengende aktivitetsforløp	Mer avgrenset aktivitetsbakgrunn, ofte knyttet til én eller få aktiviteter. Deltakelsen har likevel vært relativt stabil over tid, men i større grad bundet til bestemte kontekster, rutiner eller sosiale relasjoner	Trine	5-årig Høyere Utdanning	18	Oslo
		Emil	Inntil Videregående	30	Trøndelag
		Oscar	5-årig Høyere Utdanning	30	Nordland
		Oliver	Inntil Videregående	30	Agder
		Eirik	3-årig Høyere Utdanning	19	Troms
		Ludvig	Inntil Videregående	17	Agder
Svake eller avbrutte deltakelsesbaner	Ujevn, fragmentert eller avbrutt deltakelse i fysisk aktivitet. Informantene har ofte opplevd brudd/opphør i aktivitet, og aktiviteten har i mindre grad vært en stabil del av hverdagen over tid.	Isak	3-årig Høyere Utdanning	16	Troms
		Elias	Ukjent	29	Østfold
		Annette	5-årig Høyere Utdanning	23	Troms
		Ida	3-årig Høyere utdanning	29	Nordland

4.2 Deltakelse i fysisk aktivitet

Hvor ofte unge deltar i fysisk aktivitet, og hvordan deltakelsen fordeler seg mellom egenorganiserte og organiserte former, gir et utgangspunkt for å forstå aktivitetsmønstre. Deltakelsesnivå og endringer over tid sier noe om både kontinuitet og omforming i fysisk aktivitet fra barndom til ung voksen alder, samt hvordan ulike organiseringsformer får ulik betydning i ulike livsfaser.

I dette kapittelet presenteres først frekvensen av egenorganisert og organisert fysisk aktivitet. Deretter analyseres endringer i aktivitetsnivå fra barndom til undersøkelsestidspunktet, før forskyvninger mellom organiserte og egenorganiserte aktivitetsformer belyses. Kapittelet avsluttes med kvalitative analyser som utdyper hvordan deltakelse opprettholdes, endres eller opphører gjennom livsløpet.

4.2.1 Frekvens av egenorganisert og organisert aktivitet

For egenorganiserte aktiviteter oppgir kun en liten andel kvinner og menn (henholdsvis 16 % og 12 %) at de aldri bedriver dette og 69 % menn og 63 % kvinner oppgir en frekvens på en eller flere ganger i uka. Det er ingen tydelig aldersmønstring av deltakelse. Imidlertid, når egenorganisert og organisert aktivitet slås sammen, viser dette at alderskategorien '15–19 år' totalt sett oppgir en høyere aktivitetsfrekvens enn resterende alderskategorier. Også ved egenorganisert aktivitet synes det å være et mønster knyttet til høyere utdanningsnivå (hos foreldre) og høyere rapportert aktivitetsfrekvens. Når det gjelder landsdeler, rapporterer en noe høyere andel fra Oslo egenorganisert aktivitet tre eller flere ganger i uka, spesielt sammenliknet med Nord-Norge og Sørlandet. Det var ingen tydelige mønstre av egenorganisert aktivitetsfrekvens og minoritetsbakgrunn.

Tabell 4.2.1 viser at over halvparten av kvinner og menn oppgir at de aldri driver med noen former for organisert aktivitet. Ved inndeling i alderskategorier ser vi et mønster der den yngste alderskategorien i større grad rapporterer at de deltar i organisert aktivitet minst en gang i uka sammenliknet med resterende alderskategorier. Dette indikerer at det skjer en endring i deltakelse i organiserte aktiviteter i overgangen mellom skole og studier/arbeid. Det synes også å være en trend at høyere utdanningsnivå (hos foreldre) medfører høyere grad av deltakelse i organiserte aktiviteter. For øvrig var det ingen tydelige mønstre knyttet til landsdeler eller minoritetsbakgrunn. Ved analyse sammenslåtte sosiale bakgrunnsvariabler (data ikke vist) ser vi imidlertid at det er en noe større andel menn med minoritetsbakgrunn som oppgir å være aktive i organisert aktivitet sammenliknet med menn med majoritetsbakgrunn. Tilsvarende mønster ble ikke identifisert for kvinner.

Tabell 4.2.1 Frekvens av egenorganisert og organisert aktivitet (antall ganger i uka, oppgitt i %)

	Egenorganisert aktivitet				Organisert idrett/aktivitet			
	Aldri	<1g/u	1-2g/u	≥3g/u	Aldri	<1g/u	1-2g/u	≥3g/u
Kjønn								
<i>Kvinner</i>	16	21	32	31	63	11	15	11
<i>Menn</i>	12	20	26	43	54	15	20	12
Aldersgrupper								
<i>15-19 år</i>	5	21	32	32	44	10	23	23
<i>20-24 år</i>	13	21	22	44	63	16	14	7
<i>25-29 år</i>	12	18	32	38	65	14	16	6
<i>30 år</i>	14	18	33	35	67	14	14	5
Utdanningsnivå forelder*								
<i>Inntil videregående skole</i>	20	20	29	31	66	12	16	7
<i>Universitet/ høyskole (3 år)</i>	13	20	28	40	60	15	13	12
<i>Universitet/høyskole (5 år)</i>	7	19	32	42	50	14	22	14
Landsdel								
<i>Nord-Norge</i>	14	29	27	30	58	16	17	9
<i>Midt-Norge</i>	9	17	39	35	57	12	17	15
<i>Vestlandet</i>	16	18	28	38	56	14	17	13
<i>Østlandet</i>	15	22	24	39	61	13	14	11
<i>Sørlandet**</i>	16	20	34	30	56	12	23	9
<i>Oslo</i>	9	17	28	46	59	14	18	10
Fødeland								
<i>Norge</i>	13	20	30	38	59	13	17	11
<i>Utenfor Norge</i>	18	22	25	35	54	17	17	13
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	15	22	24	40	51	17	19	13

Note: <1g/u= sjeldnere enn 1 gang i uka, 1-2g/u = 1-2 ganger i uka, ≥3g/u = 3 ganger eller mer i uka

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.2.2 Endring i aktivitetsfrekvens fra barndom

Sammenliknet med dagens aktivitetsfrekvens, oppgir flertallet av deltakerne (uavhengig av kategori) at aktivitetsnivået var høyere i barndom og tidlig ungdom (tabell 4.2.2). I alderskategorien '15–19 år' er det imidlertid flere som rapporterer at de er tilsvarende eller mer aktive nå sammenliknet med alderskategoriene '6-10 år' og '11-15 år'. Lavere utdanningsnivå hos foreldre synes å øke sannsynligheten for å rapportere en lavere aktivitetsfrekvens nå sammenliknet med barn- og ungdomsår. Det er også en noe høyere andel av deltakere med minoritetsbakgrunn som rapporterer tilsvarende/høyere aktivitetsfrekvens nå sammenliknet med alderskategorien '11-15 år'.

Tabell 4.2.2 Endringer i aktivitetsfrekvens fra barne- og ungdomsår (6-10 år og 11-15 år) sammenliknet med i dag (oppgitt i %).

	FA frekvens 6-10 år sml. med i dag				FA frekvens 11-15 år sml. med i dag			
	Oftere	Likt	Sjeldnere	Vet ikke	Oftere	Likt	Sjeldnere	Vet ikke
Kjønn								
<i>Kvinner</i>	61	19	16	5	55	27	17	2
<i>Menn</i>	51	19	24	6	47	30	20	3
Aldersgrupper								
<i>15-19 år</i>	49	18	26	7	36	40	21	3
<i>20-24 år</i>	55	24	16	6	55	26	16	4
<i>25-29 år</i>	61	15	20	5	61	20	18	1
<i>30 år</i>	61	19	16	4	58	23	17	2
Utdanningsnivå forelder*								
<i>Inntil videregående skole</i>	63	15	19	5	58	22	19	2
<i>Universitet/høgskole (3 år)</i>	53	20	23	4	49	29	21	2
<i>Universitet/høgskole (5 år)</i>	52	23	20	5	49	34	16	2
Landsdel								
<i>Nord-Norge</i>	63	18	14	5	52	22	23	3
<i>Midt-Norge</i>	55	16	23	7	54	22	20	4
<i>Vestlandet</i>	60	17	21	2	53	29	18	0
<i>Østlandet</i>	53	20	21	7	50	30	18	2
<i>Sørlandet**</i>	56	18	19	7	53	31	13	3
<i>Oslo</i>	50	27	17	6	46	31	19	4
Fødeland								
<i>Norge</i>	56	19	20	5	52	29	17	3
<i>Utenfor Norge</i>	53	24	16	6	46	28	25	2
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	52	24	15	9	49	29	20	2

Note: FA = Fysisk aktivitet, sml = sammenliknet. Svarkategorier: Oftere = oftere enn i dag, Likt = Omtrent like ofte som i dag, Sjeldnere = Sjeldnere enn i dag

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.2.3 Egenorganisert vs. organisert deltakelse

Ved analyse av endringer over tid fremstår en tydelig forskyvning i preferanser, der hovedtyngden av deltakerne rapporterer overgang til mer egenorganiserte aktivitetsformer (tabell 4.2.3). En større andel kvinner rapporterer at de foretrekker de samme formene for aktivitet som før, mens tilsvarende større andel menn rapporterer en overgang mot mer egenorganisert aktivitet. I alderskategorien '15–19 år' er det flere som oppgir at de foretrekker samme aktivitetsformer som før sammenliknet med resterende alderskategorier. Tabellen viser også at selv om en like stor andel av deltakerne med minoritets- og majoritetsbakgrunn rapporterer at de foretrekker samme aktivitetsformer som tidligere, er det en betydelig større andel med minoritetsbakgrunn som oppgir overgang til mer organiserte aktivitetsformer, mens overgang til mer egenorganiserte aktivitetsformer er hyppigere oppgitt blant deltakere med majoritetsbakgrunn.

Tabell 4.2.3 Endringer i foretrukne former for aktiviteter over tid (oppgitt i %)

	Samme former for fysisk aktiviteter som før	Mer egenorganiserte former for fysisk aktiviteter i dag	Mer organiserte former for fysisk aktiviteter i dag
Kjønn			
<i>Kvinner</i>	28	64	8
<i>Menn</i>	20	73	7
Aldersgrupper			
<i>15-19 år</i>	33	56	11
<i>20-24 år</i>	21	72	8
<i>25-29 år</i>	18	76	6
<i>30 år</i>	21	75	5
Utdanningsnivå forelder*			
<i>Inntil videregående skole</i>	18	70	12
<i>Universitet/ høyskole (3 år)</i>	22	71	7
<i>Universitet/høyskole (5 år)</i>	27	67	6
Landsdel			
<i>Nord-Norge</i>	21	74	5
<i>Midt-Norge</i>	21	73	6
<i>Vestlandet</i>	26	64	10
<i>Østlandet</i>	27	66	7
<i>Sørlandet**</i>	22	68	11
<i>Oslo</i>	22	72	6
Fødeland			
<i>Norge</i>	24	70	7
<i>Utenfor Norge</i>	25	58	17
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	25	54	21

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.2.4 Kvalitative funn om deltakelse i fysisk aktivitet

Intervjuene gir et utdypende bilde av hvordan deltakelse i fysisk aktivitet formes og omformes gjennom livsløpet. Mens surveydataene viser variasjon i grad av kontinuitet i aktivitet over tid fremkommer det på tvers av de tre aktivitetsprofilene at informantene opplever fysisk aktivitet i en eller annen form, som en viktig del av livet. For de med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner er fysisk aktivitet tydelig integrert som en del av identiteten deres:

Man er kanskje på sosiale medier og bare ser masse bæsje og tull. Når man er aktiv føler jeg at man lever. Jeg føler jeg får mye mer ut av det, og det er ofte ting jeg husker bedre. Jeg husker bedre den fine løpeturen ved vannet og klatreturene med venner enn de timer man sitter i senga og bare er på Snapchat, sosiale medier. Det er ikke noe gøy, egentlig, og man husker jo ingenting av det. (Mona, 20 år)

Sammenlikninger av de forskjellige profilene mot hverandre peker på betydningen av tidligere erfaringer og innarbeidede handlingsmønstre for videre deltakelse når livsbetingelser endres. Kontinuitet handler dermed ikke først og fremst om å gjøre det samme over tid, men om å videreføre etablerte aktivitetsvaner i nye livssituasjoner. Et eksempel er Ingrid (25 år) som forklarte hvordan hun har klart å ivareta en høy grad av aktivitet etter å ha begynt å studere medisin:

Jeg tror mest at det er bare det at jeg alltid har gjort det ... Jeg vet ikke nøyaktig hvorfor. Fordi at, igjen, når jeg kom til [by] så begynte jo alt på nytt. Og da tror jeg bare at jeg gjorde det som jeg visste fra før av da.

For de med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner betyr derfor ikke slutten på organiserte idrettsformer nødvendigvis en avslutning på deltakelse. Endring fremstår heller som en omforming av hvordan aktivitet utøves. Som Sindre (17 år) fortalte:

Borte på klatrehallen så er det også et treningsrom. Og jeg var mest bare på treningsrommet, så jeg bare bytta til et ordentlig treningssenter ... Jeg gjorde begge deler en stund, men det ble litt slitsomt å gjøre begge to. (Sindre, 17 år)

Slike fortellinger stod i kontrast til informanter med begrensede, men sammenhengende aktivitetsforløp, hvor overganger i større grad opplevdes som brudd. Trine (18) som hadde drevet med fotball i oppveksten fortalte for eksempel om hvordan hun savnet «å ha et sted man på en måte hører til å ha noe man gjør som man er veldig glad i da», og hvordan hun etter å ha fått en forsmak på volleyball under et utvekslingsopphold fant det vanskelig å begynne med det når hun returnerte til Norge: «fordi nå på min alder er det litt vanskelig å begynne med en ny sport, synes jeg».

De kvalitative funnene viser hvordan kontinuitet i fysisk aktivitet gjennom livsløpet i liten grad kan forstås som lineær stabilitet. I stedet fremstår den som en dynamisk prosess der aktivitet opprettholdes gjennom omforming av praksiser, samtidig som denne opprettholdelsen kan være både krevende, midlertidig og avhengig av tidligere erfaringer.

4.2.5 Sammenfattet diskusjon om deltakelse i fysisk aktivitet

Det er gjennom surveydataene tydelig at svært mange unge i Norge driver eller har drevet med fysisk aktivitet i en eller annen form. Samtidig vet vi fra tidligere studier at organisert idrett er en viktig inngang til regelmessig fysisk aktivitet i barneårene (Johansen et al., 2024a; Statistisk sentralbyrå, 2023a). Sett under ett viser de kvantitative og kvalitative analysene at deltakelse i egenorganisert og organisert fysisk aktivitet både formes av sosiale forhold og endrer seg gjennom livsløpet. Et interessant funn er fraværet av tydelige forskjeller i egenorganisert deltakelse etter minoritetsbakgrunn. Sett i lys av tidligere forskning tyder dette på at forskjeller i idrettsdeltakelse

mellom minoritet og majoritet ikke er generelle, men varierer med kjønn, SØS og religiøs tilknytning (Strandbu, Bakken, & Sletten, 2020), ofte kalt interseksjonalitet. Samtidig er etnisitet i denne undersøkelsen operasjonalisert gjennom en relativt grov inndeling basert på fødested (i eller utenfor Norge), noe som kan begrense muligheten til å fange opp mer marginale forskjeller. Det er likevel interessant at de med minoritetsbakgrunn i dag deltar mer i organiserte aktiviteter sammenliknet med tidligere livsfaser. En mulig tolkning er at dette henger sammen med fremveksten av lavterskeltilbud som i større grad prioriterer sosial trygghet, tilhørighet og nettverksbygging blant de med minoritetsbakgrunn (Straume et al., 2025). Flere av disse tilbudene er ikke primært rettet mot barn, men mot ungdom og unge voksne.

Selv om surveydataene ikke avdekker klare forskjeller i egenorganisert aktivitet etter minoritetsbakgrunn, tyder analysene på at mulighetene for slik deltakelse ikke er sosialt nøytrale, men heller henger sammen med foreldres utdanningsnivå. Dette stemmer overens med tidligere forskning på sosioøkonomi og fysisk aktivitet generelt (Statistisk sentralbyrå, 2024a; Steene-Johannessen et al., 2019) og organisert idrett (Bakken & Strandbu, 2023). I forskningslitteraturen knyttes dette til familiekulturer der idrett prioriteres høyt, noe som er viktig for barns deltakelse (Strandbu, Bakken, & Stefansen, 2020). Samtidig har slike familierelaterte orienteringer en tydelig sosial dimensjon blant norske familier (Eriksen & Stefansen, 2022).

På lik linje med andre studier fra Europa (Borgers et al., 2016) viser også denne undersøkelsen et systematisk skifte fra organiserte til mer egenorganiserte aktivitetsformer med økende alder. På bakgrunn av det kan det fremstå som at aktivitet i større grad opprettholdes basert på individuelle valg og ønsker i hverdagen. Likevel peker det kvalitative materialet på at det er viktig å forstå dette som et samspill med de organiserte rammene tidligere i livet, hvor erfaringen som tilegnes via det organiserte løpet er viktig for en «vellykket» overgang til egenorganisert aktivitet senere i livet. Kontinuitet i fysisk aktivitet i form av overgang til egenorganisert aktivitet fremstår derfor ikke som et resultat av individuelle preferanser eller motivasjon alene, men som uttrykk for ulik tilgang til ressurser som gjør vedvarende deltakelse mulig.

Parallelt med fremveksten av nye lavterskelaktiviteter som frisbeegolf (se kap. 4.3) har det i løpet av det siste tiåret også skjedd en betydelig utbygging av åpne aktivitetsparker, nærmiljøanlegg og flerbruksområder tilrettelagt for egenorganisert aktivitet (Godeidrettsanlegg.no, 2020). Slike anlegg senker terskelen for deltakelse ved å tilby tilgjengelige og uformelle aktivitetsarenaer uten krav til medlemskap eller organisering. Dette kan bidra til at flere unge i dag danner vaner for egenorganisert aktivitet tidligere i livsløpet enn nåværende generasjon av unge voksne, noe som potensielt kan påvirke balansen mellom organisert og egenorganisert deltakelse over tid.

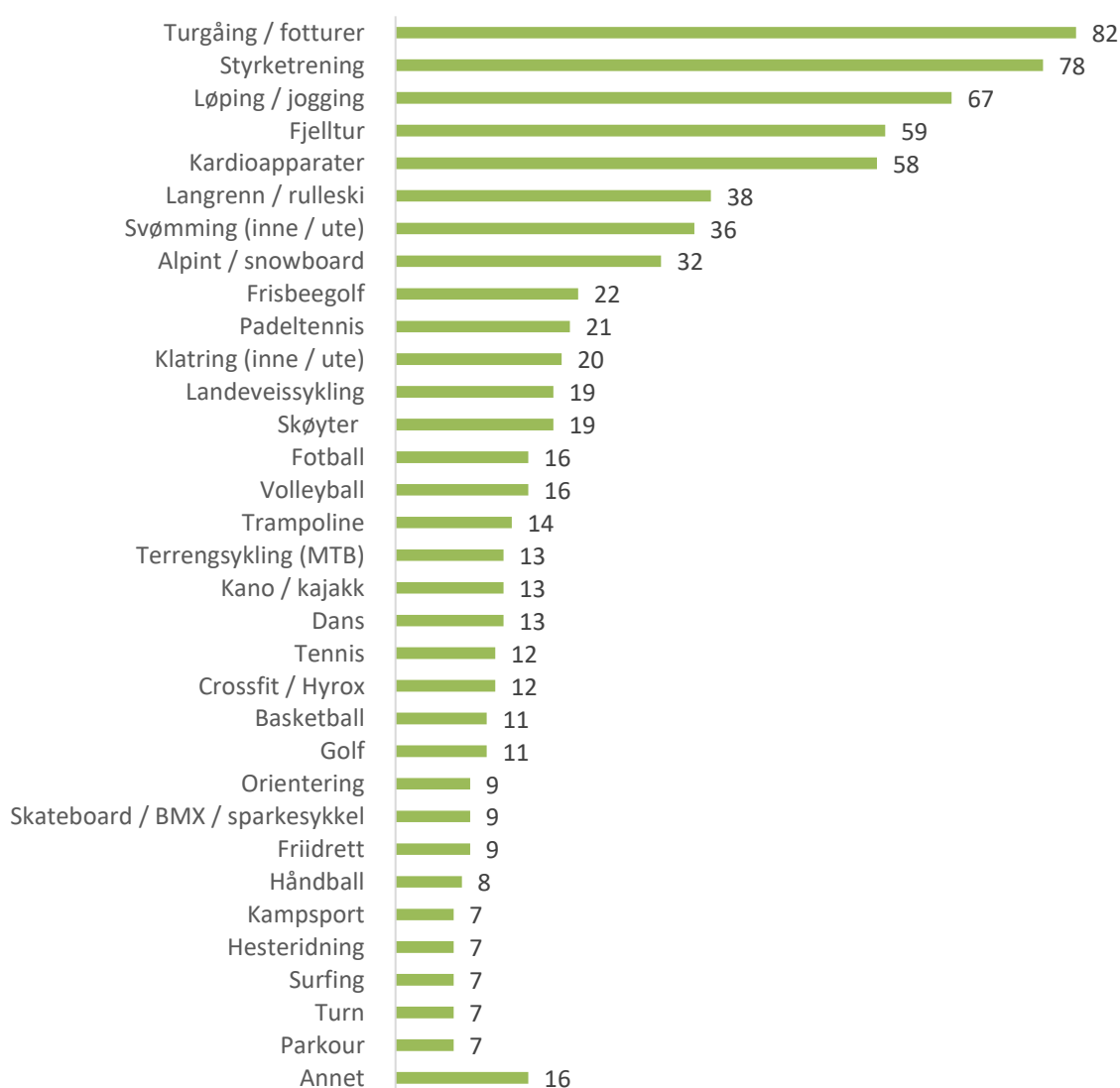
4.3 Deltakelse i ulike egenorganiserte aktivitetstyper

Hvilke aktivitetstyper unge deltar i gir et viktig supplement til analyser av hvor ofte de er aktive. Aktivitetstypene sier noe om hvilke former for egenorganisert og organisert aktivitet som dominerer blant unge i Norge, og hvilke som fremstår som spesielt utbredte på tvers av grupper.

I dette kapittelet presenteres først en samlet oversikt over deltakelse i ulike egenorganiserte og organiserte aktivitetstyper i løpet av et typisk år. Deretter analyseres variasjoner i egenorganiserte aktivitetstyper etter kjønn, alder, SØS og landsdel.

4.3.1 Samlet deltakelse i ulike egenorganiserte aktivitetstyper

Figur 4.1 viser at *turgåing/fottur* fremstår som den mest populære egenorganiserte aktivitetstypen, rapportert av 82 % av utvalget. Deretter følger *styrketrening*, hvor 78 % oppgir å drive med dette. En stor andel oppgir også *løping/jogging* (67 %), fjelltur (59 %) og bruk av *kardioapparater* (58 %). Disse fem aktivitetstypene fremstår dermed som tydelig mer utbredte enn de øvrige aktivitetstypene. Andelen som oppgir å delta i ulike typer for organiserte aktiviteter (data ikke vist) er gjennomgående lav. Med unntak av *fotball* (14%) er fordelingen mellom de organiserte aktivitetstypene relativt jevnt fordelt mellom 2-7%. Videre presentasjon av data knyttet til aktivitetstyper vil derfor kun omfatte egenorganiserte aktiviteter.

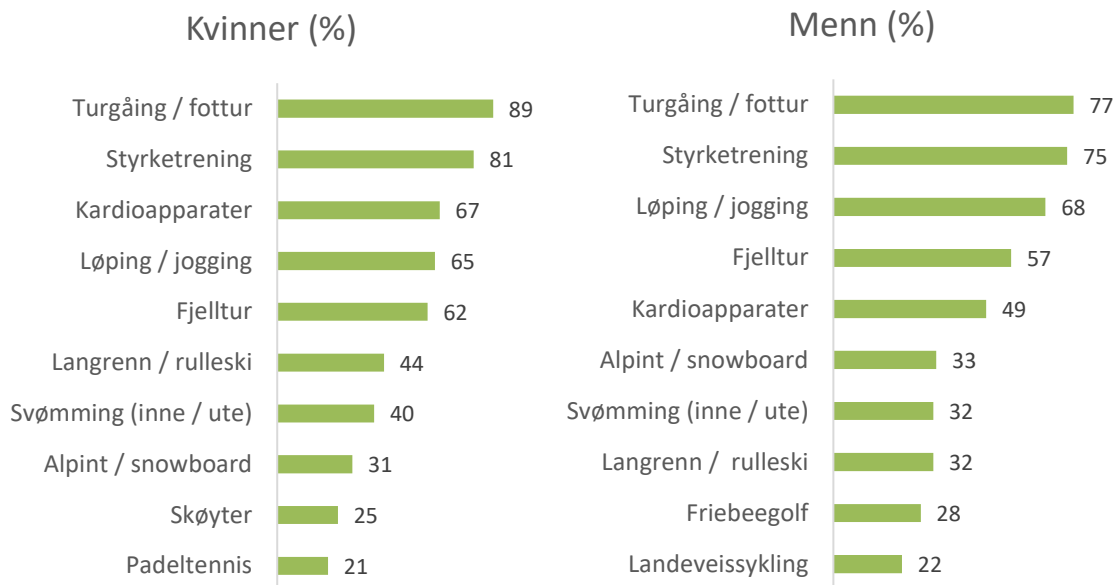


Note: MTB = mountain bike, BMX = bicycle moto-cross. Kategoriene *Landeveis-* og *terrensykling* inkluderer ikke transport til/fra skole/jobb. *Kardioapparater* inkluderer: tredemølle, spinning, romaskin, stakemaskin og lignende apparat. *Skøyter* inkluderer: is og rulleskøyter

Figur 4.1. Deltakelse i ulike egenorganiserte aktiviteter i løpet av et typisk år (alle, oppgitt i %)

4.3.2 Gruppevariasjoner i egenorganiserte aktivitetstyper

Når vi deler inn etter kjønn (figur 4.2), ser vi at de fem mest populære aktivitetene er de samme for både kvinner og menn, med noe høyere deltakelse blant kvinner innenfor de fleste av disse aktivitetstypene. *Alpint/snowboard*, *svømming (inne/ute)* og *langrenn/skitur/rulleski* er også representert blant aktivitetene hos begge kjønn (plass 6-8), mens det finnes enkelte forskjeller i preferanser for de øvrige aktivitetstypene.



Note: Kategorien *Landeveissykling* inkluderer ikke transport til/fra skole/jobb. *Kardioapparater* inkluderer: tredemølle, spinning, romaskin, stakemaskin og lignende apparat. *Skøyter* inkluderer: is og rulleskøyter.

Figur 4.2. De ti mest populære egenorganiserte aktiviteter etter kjønn (oppgitt i %)

Ved oppdeling i alderskategorier (tabell 4.3.2a) er det tydelig at *turgåing/fottur* blir mer populær med økende alder. For den yngste alderskategorien er *styrketrening* den mest populære aktiviteten, selv om andelen som rapporterer dette er noe lavere enn i de andre alderskategoriene. For øvrig er det stor grad av overlapp i de ti mest populære aktivitetene mellom alderskategorier. For den yngste kategorien ser *skøyter (is/rulleskøyter)* ut til å være mer populært sammenliknet med de eldre alderskategoriene, mens *klattring (inne/ute)* stikker seg ut som en mer populær aktivitet blant de to eldste kategoriene.

Det er imidlertid verdt å nevne at mønstret i topp 10-lista er noe ulik i de ulike alderskategoriene. For kategoriene '20-24 år' og '25-29 år' er det et tydelig fall i popularitet fra de fem mest populære aktivitetene til de fem neste. For kategoriene '15-19 år' og '30 år' er det derimot en jevnere fordeling i popularitet mellom de ulike aktivitetstypene.

Tabell 4.3.2a De ti mest populære egenorganiserte aktiviteter etter alder (oppgitt i %)

	15-19 år	20-24 år	25-29 år	30 år
1.	Styrketrening (73 %)	Turgåing / fottur (85 %)	Turgåing / fottur (88 %)	Turgåing / fottur (89 %)
2.	Turgåing / fottur (71%)	Styrketrening (84 %)	Styrketrening (81 %)	Styrketrening (75 %)
3.	Løping / jogging (63 %)	Løping / jogging (71 %)	Løping / jogging (70 %)	Fjelltur (66 %)
4.	Fjelltur (57 %)	Kardioapparater (62 %)	Kardioapparater (62 %)	Løping / jogging (61 %)
5.	Kardioapparater (52 %)	Fjelltur (57 %)	Fjelltur (58 %)	Kardioapparater (55 %)
6.	Alpint / snowboard (42 %)	Langrenn / rulleski (37 %)	Langrenn / rulleski (32 %)	Langrenn / rulleski (45 %)
7.	Langrenn / skitur / rulleski (37 %)	Svømming (inne / ute) (37 %)	Svømming (inne / ute) (29 %)	Svømming (inne / ute) (40 %)
8.	Svømming (inne / ute) (37 %)	Alpint / snowboard (29 %)	Alpint / snowboard (26 %)	Alpint / snowboard (29 %)
9.	Skøyter (28 %)	Padeltennis (26 %)	Klatring (inne / ute) (22 %)	Klatring (inne / ute) (21 %)
10.	Frisbeegolf (23 %)	Frisbeegolf (24 %)	Padeltennis (21 %)	Frisbeegolf (20 %)

Note: Kategorien *Kardioapparater* inkluderer: tredemølle, spinning, romaskin, stakemaskin og lignende apparat. *Skøyter* inkluderer: is og rulleskøyter.

Når det gjelder popularitet fordelt etter foreldrenes utdanningslengde, finner vi ikke store forskjeller knyttet til de fem mest populære egenorganiserte aktivitetene (tabell 4.3.2b). Imidlertid ser populariteten til aktivitetstypene *langrenn/rulleski* og *alpint/snowboard* ut til å øke med foreldrenes utdanningsnivå. Det er også noen flere i den høyeste utdanningskategorien som oppgir at de driver med *svømming* enn i de øvrige kategorier. *Fotball* kommer så vidt med i topp ti-lista blant deltakerne som har foreldre med 'inntil videregående skole'. Det er likevel verdt å merke at mens 18 % av deltakerne i denne kategorien oppgir dette, er andelen i de to øvrige kategoriene kun to prosentpoeng lavere (16 %).

Tabell 4.3.2b Ti mest populære egenorganiserte aktiviteter etter foreldres utdanning (oppgitt i %)

	Inntil videregående skole	Universitet/høgskole (3år)	Universitet/høgskole (5 år)
1.	Turgåing / fottur (80 %)	Turgåing / fottur (86 %)	Turgåing / fottur (82 %)
2.	Styrketrening (80 %)	Styrketrening (78 %)	Styrketrening (79 %)
3.	Løping / jogging (61 %)	Løping / jogging (69 %)	Løping / jogging (71 %)
4.	Fjelltur (61 %)	Kardioapparater (60 %)	Fjelltur (64 %)
5.	Kardioapparater (54 %)	Fjelltur (54 %)	Kardioapparater (61 %)
6.	Svømming (inne / ute) (33%)	Langrenn / rulleski (38 %)	Langrenn / rulleski (45 %)
7.	Langrenn / rulleski (30 %)	Svømming (inne / ute) (33%)	Svømming (inne / ute) (41%)
8.	Alpint / snowboard (27 %)	Alpint / snowboard (31 %)	Alpint / snowboard (38 %)
9.	Frisbeegolf (21 %)	Klatring (inne / ute) (22 %)	Padeltennis (24 %)
10.	Fotball (18 %)	Frisbeegolf (21 %)	Frisbeegolf (23 %)

Note: Kategorien *Kardioapparater* inkluderer: tredemølle, spinning, romaskin, stakemaskin og lignende apparat.

Det er også relevant å undersøke om det finnes forskjeller i popularitet mellom ulike aktivitetstyper på tvers av landsdeler. Tabell 4.3.2c viser at *turgåing/fottur* er den mest populære aktivitetstypen i alle landsdeler, med unntak av Sørlandet (inkludert Telemark og Vestfold), der *styrketrening* er marginalt mer populær. I de øvrige landsdelene er *styrketrening* den nest mest populære aktiviteten, og med unntak av for Vestlandet og Østlandet er forskjellen i popularitet mellom disse to aktivitetstypene liten. I alle landsdeler, bortsett fra Nord-Norge, oppgis *løping/jogging* som den tredje mest populære aktivitetstypen.

Dataene kan tyde på at tilgangen til ulike naturområder er med på å påvirke populariteten til de ulike aktivitetstypene. Blant deltakerne fra Nord-Norge oppgir 75 % at de går på *fjelltur*. For de øvrige landsdelene er andelen som følger; Midt-Norge (62 %), Vestlandet (64 %), Østlandet (56 %), Sørlandet (50 %) og Oslo (55 %).

Langrenn/rulleski er også noe mer populært i Nord-Norge enn i de øvrige landsdelene, mens populariteten til alpint/snowboard er noe lavere på Vestlandet sammenliknet med resten av landet. *Svømming (inne/ute)* er en aktivitetstype som har relativt lik popularitet i alle landsdeler, mens aktivitetstypene *frisbeegolf*, *padeltennis*, *klattring (inne/ute)*, *trampoline* og *skøyter (is/rulleskøyter)* viser noen geografiske variasjoner i popularitet.

Tabell 4.3.2c De ti mest populære egenorganiserte aktiviteter etter landsdeler (oppgitt i %)

	Nord-Norge	Midt-Norge	Vestlandet	Østlandet	Sørlandet**	Oslo
1.	Turgåing/ fottur (84 %)	Turgåing/ fottur (86 %)	Turgåing/ fottur (83 %)	Turgåing/ fottur (80 %)	Styrketrening (78 %)	Turgåing/ fottur (85 %)
2.	Styrketrening (83 %)	Styrketrening (84 %)	Styrketrening (77 %)	Styrketrening (73 %)	Turgåing/fottur (76 %)	Styrketrening (81 %)
3.	Fjelltur (75 %)	Løping / jogging (63%)	Løping / jogging (66 %)	Løping / jogging (63 %)	Løping / jogging (65 %)	Løping / jogging (75 %)
4.	Løping / jogging (68 %)	Fjelltur (62 %)	Fjelltur (64 %)	Kardio- apparater (60 %)	Kardio- apparater (52 %)	Kardio- apparater (66 %)
5.	Kardio- apparater (64 %)	Kardio- apparater (52 %)	Kardio- apparater (54 %)	Fjelltur (56 %)	Fjelltur (50 %)	Fjelltur (55 %)
6.	Langrenn / rulleski (48 %)	Langrenn / rulleski (36 %)	Langrenn / rulleski (36 %)	Svømming (inne / ute) (38 %)	Alpint / snowboard (36 %)	Langrenn / rulleski (41 %)
7.	Alpint / snowboard (36 %)	Svømming (inne / ute) (32 %)	Svømming (inne / ute) (35 %)	Langrenn / skitur / rulleski (37 %)	Svømming (inne / ute) (34 %)	Svømming (inne / ute) (39 %)
8.	Svømming (inne / ute) (34 %)	Alpint / snowboard (31 %)	Alpint / snowboard (27 %)	Alpint / snowboard (33 %)	Langrenn / skitur / rulleski (32 %)	Alpint / snowboard (33 %)
9.	Trampoline (31 %)	Klatring (inne / ute) (25 %)	Frisbeegolf (23 %)	Skøyter (22 %)	Skøyter (21 %)	Padeltennis (24 %)
10	Frisbeegolf (29 %)	Frisbeegolf (23 %)	Padeltennis (23 %)	Frisbeegolf (21 %)	Padeltennis (21 %)	Klatring (inne / ute) (23 %)

Note: Kategorien *Kardioapparater* inkluderer: tredemølle, spinning, romaskin, stakemaskin og lignende apparat. *Skøyter* inkluderer: is og rulleskøyter

**** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold**

4.3.3 Kvalitative funn om deltakelse i ulike aktivitetstyper

De kvalitative dataene synliggjør forskjeller mellom de tre aktivitetsprofilene. Forskjellen går i hovedsak på bredden i repertoarene til de unge, hvor gruppen med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner ofte hadde drevet med svært mange aktiviteter i løpet av oppveksten. Et godt eksempel er Ingvild (20 år), som beskrev en oppvekst preget av deltakelse i et bredt spekter av aktiviteter: allidrett, klatring, turn, fotball, taekwondo, håndball og friidrett. I dag kombinerer hun taekwondo og kickboksing med løping og sykling. For henne fremstår variasjon som en forutsetning for vedvarende deltakelse: «Hvis jeg bare jogger en måned blir det kjedelig ... jeg trenger forskjellige ting» (Ingvild, 20 år). Hennes opplevelser illustrerer hvordan en bred aktivitetsbakgrunn kan gi et handlingsrom der aktivitet kontinuerlig omformes i stedet for å opphøre.

Eirik (19 år), som representerer gruppen med begrensede, men sammenhengende forløp, beskrev derimot en mer ensartet start, hvor han «kun» drev med fotball frem til videregående, før han flyttet og fikk nye impulser.

Også, tenkte jeg at da begynte jeg på noe nytt, fordi jeg flyttet til videregående, til en annen by. Der hvor det var mer miljø ... Jeg tror jeg drev med [karate] i ett år, kanskje litt over ett år, og så måtte jeg flytte igjen for utveksling ... Så tenkte jeg at jeg kan prøve å fortsette der, men hvis jeg finner noe annet ikke så langt fra hjemmet mitt der, så skal jeg sikkert begynne med noe nytt (Eirik, 19 år)

Der informanter med brede repertoarer oppnår kontinuitet gjennom omforming av aktivitet, mens de med begrensede, men sammenhengende forløp er mer avhengig av åpne tilbud, fremstår fortellingene fra de med svake eller avbrutte deltakelsesbaner som mer preget av usikkerhet og manglende retning. Ida (29 år) forklarte hvorfor hun nøyet seg med gåturer etter at tidligere aktiviteter opphørte, hvor terskelen for å starte med noe nytt kunne oppleves høy: «Man tenker mer over ting ... kanskje man ikke er flink nok ... det er mer prestasjon nå enn før» (Ida, 29 år). Denne kontrasten synliggjør hvordan opphør blir et mer sannsynlig utfall for denne gruppen, når etablerte deltakelsesformer faller bort.

4.3.4 Sammenfattet diskusjon om ulike aktivitetstyper

Mønstrene i aktivitetstyper gir ytterligere innsikt i overgangene til egenorganisert aktivitet. På tvers av kjønn, alder og bosted fremstår de fem mest utbredte aktivitetene som stabile, noe som peker mot en felles kjerne i unges egenorganiserte aktivitetsrepertoar. I dette materialet fremstår egenorganiserte aktiviteter i stor grad som kjønnsnøytrale, ved at kvinner og menn i alderen 15–30 år i all hovedsak deltar i de samme aktivitetene og viser svært like aktivitetsprofiler. Klima og tilgang til ulike typer natur ser imidlertid ut til å påvirke popularitet i noen grad. Fjelltur er mer populært i landsdeler med nær tilgang til fjell, og vinteraktiviteter som langrenn og alpint/snowboard forekommer oftere i landsdeler med mer uttalt vinterklima. Samtidig kan den gradvise dreiningen mot mer naturbaserte og lavterskelaktiviteter med økende alder antas å henge sammen med endrede motiver og orienteringer for fysisk aktivitet gjennom livsløpet, et forhold som utdypes i kapittelet om motiver for deltakelse (kap. 4.5). Det er også verdt å merke seg at flere av de mest utbredte aktivitetene, spesielt turgåing, løping/jogging og fjelltur, i liten grad krever spesialisert utstyr, medlemskap eller organiserte rammer. Aktivitetene kan gjennomføres individuelt og er tilgjengelige for store deler av befolkningen, ofte i nærhet til bosted.

Surveyfunnene samsvarer i stor grad med tidligere nasjonale kartlegginger av fysisk aktivitet i befolkningen når det gjelder hvilke aktiviteter som er mest utbredt, men viser gjennomgående høyere deltakelsesandeler (Helsedirektoratet, 2025). For eksempel rapporterer åtte av ti deltakere i denne rapporten å drive med styrketrening, mot fem av ti i Kan3-undersøkelsen (Helsedirektoratet, 2025). Forskjellene kan dels forklares av ulik alderssammensetning (20–35-åringer i Kan3-undersøkelsen), ettersom våre data indikerer at populariteten til styrketrening avtar inn i trettiårene, og dels av ulike spørsmålsformuleringer.

Parallelt viser surveydataene en livsfasepreget forskyvning i hvordan deltakelsen fordeler seg mellom aktiviteter, fra en sterkere konsentrasjon rundt de mest utbredte aktivitetene i ungdomsårene, via større spredning i tidlig voksenliv, til en ny konsentrasjon senere. Dataene gir imidlertid ikke innsikt i hvordan individer spesialisere seg i enkelte aktiviteter eller utforsker ulike aktivitetsvalg over tid. Slike prosesser synliggjøres først i de kvalitative analysene.

Spesielt fremtredende i det kvalitative materialet er det allsidige erfaringsmønsteret blant flere av informantene – det som i sosiologisk litteratur beskrives som kulturelle eller sportslige omnivorer (Widdop et al., 2016). I samtalen med disse informantene kommer dette til uttrykk gjennom

fleksibilitet i aktivitetsvalg, samtidig som deltakelsen preges av en orientering mot variasjon, nye impulser og meningsfulle erfaringer i selve aktivitetspraksisen. Det kommer også frem at skiftende omstendigheter er en utløsende faktor for prøving av nye aktiviteter, hvilket kan bidra til å forklare hvorfor aktivitetsrepertoaret i surveydataene fremstår mer åpent i midten av tjueårene.

Samlet tyder dette på at kontinuitet i fysisk aktivitet i stor grad opprettholdes gjennom endringer i hvordan aktivitetene utøves og organiseres, mer enn gjennom stabil deltakelse i én bestemt aktivitet, noe som samsvarer med tidligere forskning (Johansen et al., 2024b). Samtidig peker fraværet av noen dominerende enkeltaktiviteter mellom kjønn og regioner mot en bred aktivitetskultur blant unge i Norge, med en stabil kjerne av utbredte aktiviteter. Variasjonene ligger i større grad i hvor ofte de er aktive og hvor bred deltakelsen er, mer enn i selve aktivitetsvalget.

Likevel finnes det enkelte systematiske forskjeller, hvor de med høyere utdanningsbakgrunn synes å drive oftere med utstyrskrevene aktiviteter som langrenn og alpint. I tillegg synes deltakelse i svømming som aktivitet å være sosialt skjevfordelt mot de med høyere utdanning. Dette indikerer at variasjoner også til en viss grad handler om tilgang til bestemte aktivitetskontekster, utstyr og tradisjoner knyttet til oppvekstmiljø og familiebakgrunn.

Surveydataene viser også at enkelte nyere lavterskelaktiviteter, særlig frisbeegolf og til dels padeltennis, har etablert seg blant de ti mest utbredte aktivitetene blant flere grupper. På tross av at frisbeegolf har vært til stede i Norge siden 1980-tallet, fikk det først bred befolkningsmessig gjennomslag det siste tiåret, med et ytterligere kraftig oppsving under COVID-19 (OsloMet Journalen, 2021). En slik brå utvikling kan delvis forstås i lys av forskning som peker på at nye aktivitetsformer ofte preges av en «novelty effect», der deltakelse og engasjement er høyt i en innledende fase før det gradvis avtar (Creaser et al., 2021). Samtidig kan observasjonen om frisbeegolfs fortsatte popularitet i denne undersøkelsen tyde på at interessen er vedvarende fremfor en forbigående trend. En nærliggende forklaring kan være aktivitetens høye tilgjengelighet, ettersom den krever begrensede økonomiske investeringer og kan etableres med relativt små inngrep i naturen. Padeltennis fremstår derimot som mer anleggs- og kostnadskrevene, noe som kan bidra til å forklare hvorfor aktiviteten kun inngår blant de ti mest utbredte aktivitetene i gruppen med høyest utdanningsnivå. Utbredelsen kan dermed være mer sårbar for økonomiske og sosiale skillelinjer enn aktiviteter med lavere terskel for deltakelse.

4.4 Bruk av fasiliteter

Bruk av ulike fasiliteter og arenaer utgjør en viktig del av hvordan fysisk aktivitet faktisk realiseres i hverdagen. Dette kapittelet undersøker derfor hvordan unge benytter ulike innendørs og utendørs aktivitetsarenaer, og hvordan bruken varierer etter kjønn, alder, SØS, geografi og minoritetsbakgrunn. Videre belyses hvordan fasiliteter får ulik betydning gjennom livsløpet, slik det fremkommer i det kvalitative materialet, før funnene sammenfattes i en diskusjon av arenaenes rolle i unges fysiske aktivitetsdeltakelse.

4.4.1 Bruk av innendørs og utendørs fasiliteter

Tabell 4.4.1 viser at det ser ut til å være enkelte kjønnsforskjeller i bruk av anlegg. En større andel menn rapporterer om bruk av *idrettshall/gymsal*, mens flere kvinner rapporterer bruk av *treningssenter* og *svømmehall*. Trening/aktivitet *innendørs hjemme* oppgis som en klart mer populær arena for kvinner enn for menn (58 % vs. 44 %). Bilde snus imidlertid for trening/aktivitet *utendørs hjemme*, der betydelig flere menn enn kvinner rapporterer bruk (44 % vs. 30 %). Det er også noe

høyere bruk av *natur* og *vann* blant kvinner, mens menn i større grad rapporterer bruk av *idrettsbaner*.

Innenfor alderskategorier ser vi at deltakere i kategorien '15–19 år' rapporterer høyere bruk av *idrettshall/gymsal* enn øvrige alderskategorier. Dette henger sannsynligvis sammen med høyere rapportert deltakelse i organiserte aktiviteter. Det er også verdt å merke seg at unge voksne i alderskategorien '20-24 år' rapporterer hyppigere bruk av *treningssenter/gym* og *utendørsaktiviteter på/i vann* enn resterende aldersgrupper. For øvrige utendørsfasiliteter, synes *naturen* som arena for trening/aktivitet å styrkes med økende alder. Dette gjelder også, i noen grad, for *utendørs hjemmetrening*.

Når det gjelder bruk fordelt etter foreldrenes utdanningslengde, rapporterer deltakere med foreldre som har høyere fullført utdanning noe høyere bruk av innendørsfasiliteter sammenliknet med lavere utdanningskategorier. Det er mindre grad av forskjeller i bruk av utendørsfasiliteter. Imidlertid oppgir en større andel deltakere i den øverste utdanningskategorien at de er aktive *på/i vann* enn deltakere fra øvrige utdanningskategorier.

Det ser ut til å være enkelte geografiske forskjeller, der de mest uttalte er høyere bruk av *treningssenter/gym* og lavere bruk av *natur* og *utendørs hjemmetrening* hos deltakere fra Oslo sammenliknet med øvrige landsdeler. Deltakere fra Nord-Norge, derimot, rapporterer lavere bruk av *svømmehall* og *utendørs idrettsbane*.

Det er ingen tydelige forskjeller i bruk av innendørsfasiliteter mellom minoritets- og majoritetsbefolkningen. Det fremkommer imidlertid tydeligere mønstre for bruk av *natur* og *hjemmetrening (utendørs og innendørs)*, der en større andel av majoritetsbefolkningen benytter disse sammenliknet med minoritetsbefolkningen. Det synes også å være en høyere andel av minoritetsbefolkning som oppgir bruk av *svømmehall* sammenliknet med majoritetsbefolkning.

Tabell 4.4.1 Bruk av innendørs og utendørs fasiliteter (oppgitt i %)

	Innendørsfasiliteter					Utendørsfasiliteter					
	Idretts- hall / gymsal	Trenings- senter / gym	Svømme- hall	Hjemme	Andre anlegg	Idretts- bane	Skatepark / pumtrack	Natur	På/i vann	Hjemme	Andre anlegg
Kjønn											
<i>Kvinner</i>	20	72	22	58	6	21	2	54	16	30	12
<i>Menn</i>	26	64	17	44	6	27	3	49	11	44	9
Aldersgrupper											
<i>15-19 år</i>	32	61	16	49	8	25	5	43	13	33	11
<i>20-24 år</i>	22	74	21	54	3	27	1	54	25	25	9
<i>25-29 år</i>	18	66	17	53	8	22	2	49	11	43	11
<i>30 år</i>	15	68	23	45	5	20	2	63	15	40	12
Utdanningsnivå forelder*											
<i>Inntil videregående skole</i>	20	66	17	54	3	23	2	55	9	38	11
<i>Universitet/høgskole (3 år)</i>	20	67	17	48	7	24	4	54	13	35	10
<i>Universitet/høgskole (5 år)</i>	27	71	23	51	7	27	2	50	17	38	12
Landsdel											
<i>Nord-Norge</i>	23	72	11	45	4	17	2	51	10	37	8
<i>Midt-Norge</i>	24	68	16	48	8	23	3	58	13	29	12
<i>Vestlandet</i>	26	61	22	49	4	28	0	52	14	35	10
<i>Østlandet</i>	21	64	20	56	6	22	3	55	13	42	10
<i>Sørlandet**</i>	24	68	17	51	7	25	6	49	18	47	14
<i>Oslo</i>	20	78	23	49	6	28	2	44	14	32	10
Fødeland											
<i>Norge</i>	23	67	18	52	6	25	2	53	14	38	11
<i>Utenfor Norge</i>	22	69	25	39	5	21	6	44	11	30	9
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	26	67	24	46	4	24	3	38	10	26	6

Note. Idrettsbane inkluderer «fotball, håndball, løpebane, tennis, o.l.», Skatepark / pumtrack inkluderer også «tilsvarende anlegg», Natur inkluderer «tursti, lysløype, trimpark», På/i vann inkluderer «brygge, basseng, sjø»

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.4.2 Kvalitative funn om bruk av fasiliteter

Til forskjell fra neste kapittel om motiver vil vi her beskrive arenaenes funksjon slik de fremstår gjennom informantenes bruk og organisering av fysisk aktivitet.

På tross av at treningssenteret fremstår som en sentral arena for fysisk aktivitet blant de unge, var det et tydelig mønster hvor de med svake eller avbrutte deltakelsesbaner i større grad opplever treningssenteret som en arena preget av usikkerhet. Ida (29 år) fortalte at hun opplever det som vanskelig å føle seg hjemme i slike miljøer: «Man har jo litt lite kunnskap om alle de her apparatene ... det ser ikke helt bra ut ... det blir mye fliring og forskjellig».

For de med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner, samt de med mer begrensede men sammenhengende forløp, fungerer treningssenteret både som et supplement til organisert idrett og som en selvstendig treningsarena. For enkelte har styrketrening på treningssenter en tydelig vedlikeholds- og skadeforebyggende funksjon i tilknytning til annen idrettsdeltakelse: «Jeg gjør jo styrke bare for å være skadefri. Så det er ikke for å bygge muskler eller se bra ut nå, det er bare for å holde meg vekk fra skader» (Ingvild, 20 år). Treningssentre ble også beskrevet som en arena som gir rom for individuell tilpasning og fleksibilitet i perioder med varierende tidsressurser: «... jeg kan jo bestemme helt selv hva jeg vil gjøre, om jeg vil ta det rolig, eller gi ekstra innsats». (Annette, 23 år)

Samtidig kommer det frem av samtalene at treningssentre ikke oppleves som nødvendig eller relevant for alle treningsivrige. Mona (20 år), for eksempel, uttrykte en tydelig motforestilling mot å betale for å drive fysisk aktivitet: «Så jeg føler at jeg er en ganske aktiv person til vanlig også. Så jeg trener ikke på treningssenter, fordi jeg føler ikke at jeg trenger å betale for noe jeg kan gjøre gratis». Samme orientering hadde Ingvild (20 år), som heller foretrakk løping ute i naturen;

Så synes jeg løping..så, jeg klarer ikke å løpe på en tredemølle. Det går ikke, for da står jeg i ro. Men hvis jeg løper ute, så ser jeg jo ting, og føler jeg er ute i naturen, og naturen synes jeg er noe av det gøyeste i mitt liv..bare å oppleve ting på egenhånd og se ting ... Og løping går mye fortere enn å gå. Og så føler jeg liksom at jeg får ut mye energi og kan høre på musikk og trives samtidig. (Ingvild, 20 år)

På tross av naturens tilgjengelighet, kan klima og sesong derimot fremstå som en konkret barriere. Eirik (19 år), som flyttet til Nord-Norge i løpet av ungdomstiden peker på at «Halve året er kaldt ... det er ikke så mange utesporter du kan drive med».

For noen var hjemmet en viktig arena for utøvelse av fysisk aktivitet, men da som oftest som et supplement til styrketrening ellers utført på treningssentre. Sverre (17 år) fortalte hvordan treningen gradvis utviklet seg fra hjemmetrening til mer strukturert bruk av studio: «Circuit workout som jeg fikk via YouTube ... så mange push-ups ... så det gikk fra den her styrketreningen hjemme til boksing, og fortsatt styrketrening, og boksing, og styrketrening nede på studio, til bare studio». Den fremtredende bruken av hjemmet som fysisk aktivitetsrom kan spores tilbake til pandemien hvor de aller fleste informantene fortalte om en tid preget av mye tilpassede aktiviteter hjemme: «Så jeg fikk på en måte vært aktiv, ikke i nærhet av sånn som jeg skulle ønske, men da ble det også litt sånn pilates og litt sånn høyintensitetsintervall-trening hjemme» (Ingrid, 25 år).

4.4.3 Sammenfattet diskusjon om bruk av fasiliteter

De mest brukte arenaene for fysisk aktivitet; treningssenter, natur og hjemmet, har en fellesnevner i at de representerer fleksible og relativt lett tilgjengelige aktivitetsrom. Samtidig tyder undersøkelsen på at bruk formes av SØS, geografiske og livsløpsrelaterte betingelser, og i noen tilfeller også av kulturelle orienteringer. Det er dessuten verdt å merke seg at deltakere med minoritetsbakgrunn ser

ut til å benytte svømmehaller oftere enn majoritetsbefolkningen. Samtidig kan det fremstå som tilsynelatende kontradiktorisk at svømming ellers følger en sosial gradient (se Tabell 4.3.2b). En sannsynlig forklaring er at forskjellen ligger i bruksformene: Svømming som trenings- eller lekaktivitet ser ut til å være sosialt gradientfordelt, mens bruk av svømmehall i større grad kan være knyttet til organiserte eller offentlig initierte tiltak som del av forebyggende arbeid (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Treningssenteret er den mest brukte enkeltarenaen og holder en stabil posisjon gjennom ulike livsfaser. Dette kan forstås i lys av fleksibiliteten treningssentre gir, noe som gjør dem godt egnet i overgangen fra ungdom til tidlig voksenliv (Borgers & Scheerder, 2017). På den andre siden er treningssenteret en kommersiell arena som forutsetter betaling. At bruken varierer med utdanning, er derfor lite overraskende, og på linje med tidligere undersøkelser (Statistisk sentralbyrå, 2024b). Videre samsvarer de observerte kjønnsforskjellene med nasjonale tall fra Statistisk Sentralbyrå (2024a). Treningssenteret kan dermed forstås som en relativt livsløpsstabil, men ikke fullt ut egalitær arena.

Det kommer også frem av den kvalitative delen av undersøkelsen at flere har aversjoner mot treningssentre uavhengig av aktivitetsbakgrunn, hvor naturen ofte oppleves mer tiltrekkelig. Dessuten viser surveyundersøkelsen at bruken av natur øker med alder og til en viss grad følger geografisk tilgjengelighet, med lavere andel i mer urbane områder som Oslo, hvor bruken av treningssentre rangerer høyest. Selv om naturen ofte *fremstår* som en åpen og kostnadsfri arena, antyder kombinasjonen av surveydata og kvalitative funn at bruken også er kulturelt og erfaringsmessig forankret. Friluftsliv, spesielt vinterbaserte aktiviteter som langrenn og skiturer, har en sterk posisjon i norsk majoritetskultur (Green, Thurston, & Vaage, 2015), hvor mange sosialiseres tidlig inn i slike praksiser gjennom familie og skole. For personer med etnisk opphav utenfor Norge kan friluftsliv og vinteraktiviteter derfor oppleves mindre gjennomførbart, både klimamessig og kulturelt.

Hjemmet (ute og inne) representerer en tredje og på mange måter den mest umiddelbart tilgjengelige arenaen. Den krever verken betaling eller transport og kan enkelt tilpasses individuelle tidsrammer. Det er mangel på andre undersøkelser som inkluderer hjemmet som spesifikk arena for fysisk aktivitet, men det kvalitative materialet indikerer at hjemmetrening ofte er tett koblet til styrketrening og i mange tilfeller fungerer i kombinasjon med treningssenterbruk. Hjemmet fremstår dermed både som et supplement til andre arenaer og som en selvstendig lavterskelarena som kan opprettholde aktivitet når organiserte eller kommersielle strukturer faller bort, slik erfaringene under pandemien illustrerte. Perioder med nedstengte treningssentre og begrenset tilgang til organiserte aktiviteter førte til en betydelig økning i ute- og hjemmetrening blant informantene, ofte støttet av digitale løsninger, apper og nettbaserte treningsøker. For mange kan dette ha senket terskelen for å ta i bruk hjemmet som varig aktivitetsarena, også etter at samfunnet åpnet igjen.

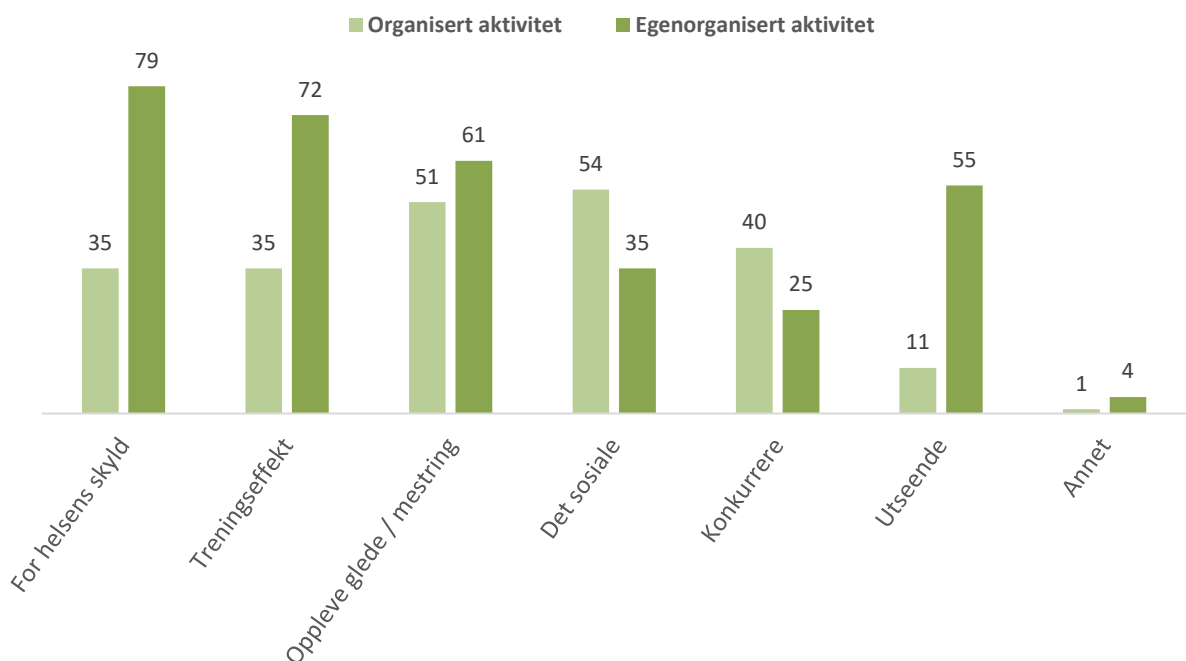
4.5 Motiver for fysisk aktivitet

Flere tidligere rapporter har undersøkt motiver for fysisk aktivitet og trening (Breivik & Rafoss, 2017; Dalen & Holbæk-Hanssen, 2016; Statistisk sentralbyrå, 2015). Disse studiene har i hovedsak analysert motiver for fysisk aktivitet som et samlet fenomen, uten å skille systematisk mellom organisert og egenorganisert deltakelse. Selv om denne rapporten primært retter oppmerksomheten mot egenorganisert aktivitet, er det relevant å se dette opp mot den organiserte idretten da dette er tett forbundne aktivitetsformer. I dette kapittelet sammenliknes derfor motiver for organisert og egenorganisert aktivitet, med sikte på å undersøke i hvilken grad motivene overlapper, og hvor de eventuelt skiller seg fra hverandre.

4.5.1 Motiver for egenorganisert og organisert aktivitet

Andelen som oppga å delta i organisert aktivitet var betydelig lavere enn andelen som oppga egenorganisert aktivitet. For å sikre at motivene for organisert aktivitet kom fra de som var regelmessig aktive i denne aktivitetsformen, valgte vi å avgrense utvalget i analysene av motiver til kun å omfatte deltakere som på undersøkelsestidspunktet var aktive i organisert aktivitet minst én gang per uke. For å sikre sammenlignbarhet på tvers av aktivitetsformer, ble den samme avgrensningen benyttet i analysene av motiver for egenorganisert aktivitet. Dette legger til rette for en mer presis og sammenlignbar analyse av motivene for de to aktivitetsformene.

Når vi sammenlikner motiver som oppgis for deltakelse i organisert og egenorganisert aktivitet (figur 4.3), trer noen tydelige forskjeller frem. En betydelig større andel deltakere oppgir *det sosiale* og *konkurransen* som motiv for organisert aktivitet, mens en betydelig større andel deltakere oppgir *for helsens skyld*, *treningseffekt* og *utseende* som motiver for egenorganisert aktivitet. *Opplevelse av glede og mestring* er et motiv som kommer tydelig frem både ved organisert og egenorganisert aktivitet, men ser ut til å være motiv for en større andel i egenorganisert aktivitet.



Note: Analysene av motiver for organisert og egenorganisert aktivitet inkluderer kun deltakere som har oppgitt at de driver med den respektive aktivitetsformen ≥ 1 gang per uke.

Figur 4.3. Motiver for organisert og egenorganisert aktivitet hos deltakere som er aktive minst en gang i uka (oppgitt i %)

Ettersom det var en lav andel deltakere som oppga at de drev med organisert aktivitet minst én gang per uke, var det ikke mulig å gjennomføre analyser på motiver for aktivitet i subgrupper for denne aktivitetsformen. Den videre datapresentasjonen vil derfor kun gå nærmere inn på motiver for egenorganisert aktivitet.

Tabell 4.5.1 viser subgruppeanalyser av motiver for egenorganisert aktivitet. Her finner vi ingen store kjønnsforskjeller med unntak av at en noe høyere andel menn enn kvinner rapporterer motivene *utseende* og *konkurranse*. Konkurransemotivet ser også ut til å bli mindre viktig med økende alder, og forekomsten av dette motivet avtar fra 20-årsalder. Det er også et tydelig aldersmønster i motivet om å være aktiv *for helsens skyld*. Selv om dette motivet vurderes som viktig av majoriteten av deltakere uavhengig av alder, rapporterer 70 % av deltakere i alderskategorien '15–19 år' dette som motiv, sammenliknet med 80-84 % i øvrige alderskategorier. Det samme mønsteret finner vi for motivet *treningseffekt*, der 68 % i alderskategorien '15–19 år' oppgir dette, sammenliknet med 73-74 % i øvrige alderskategorier.

Det ser ikke ut til å være store forskjeller i motiver for egenorganisert aktivitet mellom deltakere som har foreldre med ulik utdanningslengde. Imidlertid fremstår *opplevelse av glede og mestring* som et viktigere motiv for deltakere som har foreldre i den laveste utdanningskategorien sammenliknet med øvrige kategorier. I den høyeste utdanningskategorien oppgir derimot en noe høyere andel at de er i egenorganisert aktivitet for å *konkurrere*, og en noe lavere andel oppgir *utseende* som motiv sammenliknet med de lavere utdanningskategoriene.

Når vi ser på motiver for egenorganisert aktivitet i ulike landsdeler, finner vi enkelte geografiske forskjeller. En høyere andel av deltakerne fra Sørlandet (inkludert Telemark og Vestfold) oppgir at de trener *for helsens skyld* enn i øvrige landsdeler. Det er også en betydelig lavere andel deltakere fra Nord-Norge som oppgir at de trener for å *oppleve glede og mestring* enn deltakere fra øvrige landsdeler (42 % vs. 61-67 %). Til tross for noe mindre geografiske forskjeller finner vi samme mønster for motivet *treningseffekt*, der deltakere fra Nord-Norge i mindre grad oppgir dette sammenliknet med deltakere fra Vestlandet og Oslo (65 % vs. 75 %). Det må imidlertid påpekes at det var en noe lavere andel deltakere fra Nord-Norge som inngikk i disse analysene. Datagrunnlaget er derfor noe mer usikkert for denne landsdelen sammenliknet med de øvrige. I Midt-Norge er det derimot en lavere andel som oppgir å trene *for det sosiale*, sammenliknet med øvrige landsdeler (25 % vs. 32-40 %). Det er også stor geografisk variasjon i konkurransemotivet, fra 17 % i Midt-Norge til 33 % på Sørlandet (inkludert Telemark og Vestfold).

Det fremkommer ingen tydelige mønstre i forskjellene i motiver for egenorganisert aktivitet mellom minoritets- og majoritetsgrupper.

Tabell 4.5.1 Motiver for egenorganisert aktivitet (oppgitt i %)

Motiver for egenorganisert aktivitet							
	For helsen skyld	Trenings- effekt	Opplere glede / mesting	Det sosiale	Konkurrere	Utseende	Annet
Kjønn							
<i>Kvinner</i>	78	73	62	36	22	51	3
<i>Menn</i>	79	71	61	34	27	58	5
Aldersgrupper							
<i>15-19 år</i>	70	68	59	37	31	54	6
<i>20-24 år</i>	80	73	59	35	24	57	4
<i>25-29 år</i>	84	74	65	33	20	51	3
<i>30 år</i>	83	74	65	35	22	56	3
Utdanningsnivå forelder*							
<i>Inntil videregående skole</i>	82	73	69	36	23	57	4
<i>Universitet/høgskole (3 år)</i>	76	73	57	33	22	57	5
<i>Universitet/høgskole (5 år)</i>	78	70	61	37	28	52	3
Landsdel							
<i>Nord-Norge</i>	71	65	42	32	22	55	3
<i>Midt-Norge</i>	81	72	66	25	17	51	2
<i>Vestlandet</i>	77	75	67	40	25	53	5
<i>Østlandet</i>	77	71	61	36	26	58	3
<i>Sørlandet**</i>	88	70	61	33	33	58	4
<i>Oslo</i>	78	75	61	40	24	53	6
Fødeland							
<i>Norge</i>	79	72	62	35	24	55	4
<i>Utenfor Norge</i>	77	68	58	39	31	55	5
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	82	70	57	32	27	57	5

Note: Analyser av motiver for egenorganisert aktivitet inkluderer kun deltakere som har svart at de driver med egenorganisert aktivitet ≥ 1 gang i uka.

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den forelder som har høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.5.2 Kvalitative funn om motiver for deltakelse i fysisk aktivitet

Mestring er en gjennomgående kilde til motivasjon i materialet og var spesielt fremtredende blant gruppen med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner. Samtidig er det også tydelig at, for denne gruppen, er mestring sammenvevd med andre motiver. Opplevelsen av progresjon er en åpenbar kilde til mestring, noen ganger på en måte som vitner om å utfordre seg selv: «Jeg liker å være god i ting..jeg tar måneder der jeg tester ting og prøver, så ser jeg hva jeg har hatt mest progresjon i, og så sier jeg ok, da må jeg fortsette» (Sverre, 17 år). Slike personlige utfordringer med mål om fremgang var igjen en viktig kilde til aktivitetsglede, som beskrevet av Mona:

Jeg liker å sette mål, jeg liker å være god på ting. Og så føler jeg at jeg har mestret ting. Hvis jeg har klart å klatre en rute jeg ikke har gjort før, eller løpt lenger eller raskere enn det jeg har gjort før også så blir jeg jo på en måte stolt over meg selv og glad. (Mona, 20 år)

Videre fortalte Ingvild hvordan mestring og aktivitetsglede blir forsterket av det sosiale aspektet, hvor det sosiale også fremmer en lekpreget utfordring mot hverandre: «Det er gøy, og så er vi alltid fire-fem venner som drar sammen [på spinning], og så er det noe med å yte best, så da blir det litt konkurranse i det» (Ingvild, 20 år). Samtidig er det tydelig at motiver ikke bare er sammenvevd, men også høyst kontekstuell:

Det å klatre med venner føler jeg er mye gøyere enn å klatre alene..og så kan man støtte hverandre og gi råd og tips og sånn. Men det varierer litt også innenfor treningsform også, føler jeg. Løping liker jeg best å gjøre alene, fordi da er det mitt tempo, mitt kjø. (Mona, 20 år)

Helse fremstår også som et viktig motiv på tvers av de tre gruppene. Samtlige ga uttrykk for en forståelse av at fysisk aktivitet er noe som er bra for kroppen og helsen. Flere beskrev at de føler seg bedre etter å ha vært i aktivitet, både fysisk og psykisk: «Og så er det jo det med helse, at kondisen fungerer, og du føler deg som et annet liv. Det er mye mer positivt når kroppen fungerer» (Oliver, 30 år). Samtidig er det stor avstand blant gruppene i hvor dominerende helserelaterte motiver kommer frem i deres fortellinger. Hos de med begrenset og svak aktivitetsbakgrunn blir fysisk aktivitet i stor grad omtalt som først og fremst noe de gjør for helsens skyld:

Jeg føler jeg var mye mer interessert i det før, på videregående og på ungdomsskolen, når jeg trente mer jevnlig. Men nå er det mer sånn for å holde meg i form så det er kanskje litt vanskeligere å motivere seg selv til å gjøre det ... jeg føler at jeg burde få noe bevegelse i uka. (Annette, 23 år)

Selv om også disse informantene beskriver positive effekter av å være i bevegelse, fremstår gleden mindre integrert i motivasjonen. Dette kan bidra til å gjøre deltakelsen mer kontekstavhengig og dermed mer sårbar. Som Ida (29 år) uttrykker det: «Ja, man føler seg litt mer sårbar i forhold til det å få det til». Sårbarheten knytter seg ikke bare til egen mestring, men også til avhengighet av ytre rammer og personer. Da treneren på fotballaget hennes sluttet, opphørte også hennes egen deltakelse: «For hun som var trener sluttet vel. Jeg tror det var det som var grunnen».

For gruppen med begrensede, men sammenhengende forløp er det ingen like tydelig dominerende orientering rundt helse, men fysisk aktivitet fremstår i denne gruppen i større grad som rutinepreget og funksjonell enn som hovedsakelig lystdrevet. Emil (30 år) beskrev for eksempel styrketreningen slik: «Jeg tenker ikke på det så mye som en interesse, egentlig. Det bare er rutiner». Treningen inngår med andre ord som en stabil del av hverdagen, men uten at den nødvendigvis oppleves som en bærende interesse. Samtidig viser hans tidligere engasjement i BMX hvordan mer lekpregede aktiviteter kan falle bort når livssituasjonen endres: «Startet bare å feste mer og bare ramlet litt fra den type aktivitet litt. Det bare ble ikke..det bare feida ut» (Emil, 30 år). Opphøret beskrives med andre ord ikke som et dramatisk brudd, men som en gradvis forskyvning av prioriteringer. Tilsvarende

pekte Trine (18 år) på hvordan deltakelsen er tett knyttet til sosiale rammer: «Fordi for meg var det en av grunnene til at jeg sluttet på fotball, på grunn av det sosiale. Det var veldig mange av vennene mine som sluttet. Så da ble det liksom ikke så gøy mer» (Trine, 18 år). For denne gruppen fremstår altså deltakelsen som relativt stabil så lenge den passer inn i hverdagsrutinene og opprettholdes av sosiale relasjoner, men ikke nødvendigvis dypt forankret i en vedvarende drivkraft som gjør den robust over tid.

4.5.3 Sammenfattet diskusjon om motiver for fysisk aktivitet

Surveydataene indikerer at motivasjonsprofilen varierer noe mellom organisert og egenorganisert aktivitet, hvor egenorganisert aktivitet i større grad er knyttet til motiver rundt helse og treningseffekt, mens organisert aktivitet i større grad forankres i sosiale og konkurranserelaterte motiver. Med andre ord bør tiltak rettet mot motivasjon ta hensyn til organiseringsformen, ettersom konteksten ser ut til å påvirke hvilke hensyn som tillegges størst betydning. Likevel er det verdt å merke seg at glede og mestring rapporteres relativt høyt i begge aktivitetsformer.

Videre peker aldersforskjellene i rapporterte motiver for egenorganisert aktivitet mot en livsløpsdynamikk i motivstrukturen. Dreiningen mot helse med økende alder kan forstås som en overgang fra mer prestasjons- og sammenlikningsorienterte motivstrukturer i ungdomsårene til mer helse- og vedlikeholdsorienterte motiver i tidlig voksenliv og voksen alder. Samtidig viser surveydataene en parallell økning i motivene mestring og glede med alder. Dette kan fremstå som et paradoks, men kan også bidra til å forklare den tidligere påviste dreiningen mot mer naturbaserte og lavterskel egenorganiserte aktiviteter med økende alder. Når helse og vedlikehold får større betydning, blir det viktigere at aktivitet faktisk lar seg gjennomføre i en travel hverdag. Aktiviteter som er fleksible og lett tilgjengelige kan derfor fremstå som mer hensiktsmessige enn aktiviteter som krever koordinering eller spesialisert infrastruktur. Naturbaserte aktiviteter som tur, løping og friluftsliv oppfyller nettopp disse kriteriene. Forskning støtter en slik tolkning. Calogiuri og Elliot (2017) viser at opplevelse av natur og praktisk tilgjengelighet er blant de viktigste motivene for fysisk aktivitet i grønne omgivelser, og at naturbasert aktivitet ofte tiltrekker seg personer som ikke nødvendigvis motiveres primært av konkurranse eller prestasjon. Videre argumenterer Calogiuri og Chroni (2014) for at naturmiljøet kan bidra til økt trivsel, opplevelse av mestring og psykisk velvære i tilknytning til fysisk aktivitet. Naturen representerer dermed ikke bare et tilgjengelig aktivitetsrom, men også et miljø som kan forsterke de positive emosjonelle erfaringene ved aktivitet. Dette kan igjen bidra til å forstå hvorfor mestring og glede øker parallelt med helseorienteringen i våre data.

Selv om konkurranse som motiv for egenorganisert aktivitet er den minst rapporterte av de forskjellige motivene er det likevel interessant hvor sterkt konkurranse står seg, spesielt blant den yngste gruppen, hvor nesten en av tre rapporterer dette som et motiv. Tradisjonelt blir konkurranse diskutert i sammenheng med organisert idrett, og det er nettopp dette konkurransepreget som rapporteres som en av årsakene til at ungdom slutter i organisert idrett (Persson et al., 2020). Funnene her indikerer derimot at konkurranse utøves og forstås også i individualiserte og egenorganiserte former. Det kvalitative materialet nyanserer dette noe, hvor det synes å heller handle om utfordringer (personlige eller mot venner), mer enn konkurranse.

Samtidig viser de kvalitative analysene at informantenes motivasjon for fysisk aktivitet er sammensatt og situasjonsavhengig. Motivasjonen fremstår sjelden som bestående av én enkelt drivkraft. I stedet kommer det frem hvordan motivene mestring, sosial tilhørighet, konkurranse, helse og glede virker sammen og glir over i hverandre. Forskjellen synes derfor ikke å ligge i om helse, mestring eller det sosiale finnes som betydelige motiver, men i hvordan de er sammenvevede og balansert mot hverandre. Spesielt for de med bred erfaring innen idrett og fysisk aktivitet bør helse ses som én del av en bredere motivasjonsstruktur, tett knyttet til mestring, sosiabilitet, treningseffekt og glede. Det er derfor nærliggende å anta at deres deltakelse i egenorganisert aktivitet ikke er avhengig av ett

enkelt motiv. I stedet kan omfanget og sammenkoblingen mellom motivene bidra til å gjøre deltakelsen mer robust, selv om ett motiv i perioder skulle svekkes. For de med mer fragmentert aktivitetsbakgrunn derimot, tyder de kvalitative analysene på at helse kan få en mer dominerende og til tider isolert rolle. For disse fremstår fysisk aktivitet i større grad som noe man «burde gjøre», i stedet for noe som i seg selv oppleves som meningsfullt eller lystbetont. Dette kan bidra til å forklare hvorfor denne gruppens deltakelse fremstår som mer sårbar når faste rammer eller sosial støtte faller bort. Som vi vil komme nærmere inn på i neste delkapittel om opplevde hindringer for egenorganisert aktivitet, har denne gruppen i større grad behov for støtte og tydelig tilrettelegging for å bedrive fysisk aktivitet utover lavterskelaktiviteter som å gå tur.

4.6 Opplevde hindringer og tilgang

De foregående delkapitlene har belyst hvem som deltar i fysisk aktivitet, hvilke aktivitetsformer som benyttes, hvilke fasiliteter de bruker, samt hvilke motiver som ligger til grunn for deltakelsen. For å forstå deltakelse i egenorganisert aktivitet fullt ut er det imidlertid også nødvendig å undersøke hvilke forhold som oppleves som begrensende.

Spørsmål om hindringer og tilgang er spesielt relevante i en kontekst der fysisk aktivitet i stor grad organiseres av individet selv. Uten faste organisatoriske rammer blir deltakelsen i større grad avhengig av lokale omgivelser, sosial støtte, tid, funksjon, og økonomiske ressurser. Selv når motivasjonen er til stede, kan slike forhold påvirke om aktivitet faktisk lar seg gjennomføre.

Dette delkapitlet undersøker derfor hva slags hindringer ulike grupper rapporterer for å kunne utøve fysisk aktivitet på fritiden og hvordan opplevelser rundt dette kommer til uttrykk i kvalitative intervjuer.

4.6.1 Opplevde hindringer for deltakelse

Både samlet sett og innenfor de ulike underkategoriene oppleves *lav tilgjengelighet* (for eksempel at ønsket aktivitetstype eller-fasilitet er for langt unna) i svært liten grad som en begrensende faktor for aktivitet (tabell 4.6.1). Det ser imidlertid ut til å være en noe høyere andel deltakere med minoritetsbakgrunn som oppgir dette, sammenliknet med deltakere med majoritetsbakgrunn.

Hindringer knyttet til *kostnader* oppleves i større grad i enkelte grupper enn i andre. I de ulike alderskategoriene oppgis *kostnader* som en barriere av en større andel deltakere i alderskategoriene '20-24 år' og '25-29 år' sammenliknet med alderskategoriene '15-19 år' og '30 år'. Denne hindringen synes også å ha en sosioøkonomisk gradient, der deltakere med foreldre med høyere utdanningsnivå i mindre grad opplever økonomiske hindringer enn deltakere med foreldre med lavere utdanningsnivå. Det samme mønsteret er til stede for fødeland, der deltakere med minoritetsbakgrunn opplever *kostnader* som en større hindring for aktivitet enn deltakere med majoritetsbakgrunn. For deltakere med en varig funksjonsnedsettelse oppgis *kostnader* også å være en større hindring enn for øvrige deltakere. Det er i tillegg stor geografisk spredning i opplevelse av kostnader som hindring for aktivitet, der 29 % av deltakerne fra Vestlandet oppgir dette, mot 43 % av deltakerne fra Østlandet.

Det er en relativt konsistent opplevelse av hindringen *ingen å gjøre det sammen med* på tvers av undergrupper, og litt over en fjerdedel av utvalget oppgir dette som en hindring.

Hindringen *mangel på tid* ser ut til å ha en aldersdimensjon, der 50 % av deltakerne i alderskategorien '30 år' oppgir dette som en hindring, mot 31-38 % i de øvrige alderskategoriene. Denne hindringen oppgis også hyppigere av deltakere fra Oslo (44 %) sammenliknet med deltakere fra Nord- og Midt-

Norge (35 %). Mangel på tid er dessuten i større grad en begrensende faktor for funksjonsfriske deltakere enn for dem som oppgir en varig funksjonsnedsettelse.

I utvalget som helhet oppleves *hindringer knyttet til funksjon* i svært liten grad som en begrensende faktor. Det er likevel tydelig at deltakere med en varig funksjonsnedsettelse i betydelig større grad enn funksjonsfriske opplever dette (34 % vs. 10 %).

Til sist ser vi at kun en mindre andel deltakere opplever at det *ikke finnes noen hindringer* for å delta i aktivitet. Dataene viser imidlertid tendenser til en sosioøkonomisk gradient (fra 12 % til 18 %), samt forskjeller mellom minoritets- og majoritetsbefolkningen (11-12 % vs. 17 %), mellom funksjonsfriske og deltakere med en varig funksjonsnedsettelse (17 % vs. 8 %), og en viss geografisk variasjon, fra 23 % hos deltakere fra Vestlandet til 10 % av deltakerne fra Midt-Norge.

Tabell 4.6.1 Opplevde hindringer for deltakelse (oppgitt i %)

Opplevde hindringer							
	Kostnader	Ingen å gjøre det med	Lite tilgjengelig	Hindringer knyttet til funksjon	Mangel på tid	Annet	Ingen hindringer
Kjønn							
<i>Kvinner</i>	39	27	16	4	37	8	14
<i>Menn</i>	34	25	15	8	40	9	18
Aldersgrupper							
<i>15-19 år</i>	30	26	16	7	36	8	18
<i>20-24 år</i>	44	26	13	4	38	11	16
<i>25-29 år</i>	39	31	18	10	31	8	15
<i>30 år</i>	33	22	17	4	51	7	15
Utdanningsnivå forelder*							
<i>Inntil videregående skole</i>	44	29	14	6	40	12	12
<i>Universitet/ høyskole (3 år)</i>	40	24	19	5	37	6	15
<i>Universitet/høyskole (5 år)</i>	30	24	15	5	40	8	18
Landsdel							
<i>Nord-Norge</i>	35	30	16	4	35	7	17
<i>Midt-Norge</i>	37	29	19	6	35	10	10
<i>Vestlandet</i>	29	21	15	6	41	11	23
<i>Østlandet</i>	43	29	15	8	37	9	15
<i>Sørlandet**</i>	35	27	16	5	39	10	11
<i>Oslo</i>	37	22	13	6	44	5	18
Fødeland							
<i>Norge</i>	35	26	15	6	39	9	17
<i>Utenfor Norge</i>	47	26	19	5	40	5	11
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	50	25	23	4	40	3	12
Funksjonsnivå							
<i>Funksjonsfrisk</i>	35	27	15	10	40	9	17
<i>Varig funksjonsnedsettelse</i>	45	26	16	34	31	5	8

Note. *Ingen å gjøre det med* er tilknyttet utsagn: Ingen å gjøre det sammen med, *Lite tilgjengelig* er tilknyttet utsagn: Lite tilgjengelig (f.eks. for langt unna), *Hindringer knyttet til funksjon* er tilknyttet utsagn: Hindringer knyttet til funksjonsnedsettelse

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.6.2 Opplevd tilgang for deltakelse

Til tross for at lav tilgjengelighet ikke vurderes som en stor hindring i tabell 4.6.1, er det i lys av rapportens formål sentralt å gå mer i dybden på deltakernes opplevelse av tilgang til ønskede fasiliteter.

Når det kommer til opplevd tilgang til ønskede idretts- og eller aktivitetsfasiliteter i nærmiljøet (tabell 4.6.2), er det, også her, tydelig at hoveddelen av utvalget (uavhengig av underkategorier) opplever *ganske enkel* eller *svært enkel* tilgang til ønskede fasiliteter. Svært få rapporterer at det er *svært vanskelig* å få tilgang. Det synes ikke å være store forskjeller i opplevd tilgang mellom alderskategorier, utdanningsnivå eller etnisk bakgrunn. Imidlertid fremkommer noen forskjeller mellom landsdeler der deltakerne fra Oslo og Vestlandet i større grad opplever *ganske- eller svært enkel tilgang* til fasiliteter sammenliknet med deltakere fra Nord-Norge og Østlandet (73 % vs. 61 % og 63 %).

Tabell 4.6.2 Opplevd tilgang til ønskede fasiliteter i nærmiljøet (oppgitt i %)

Opplevd tilgang					
	Svært vanskelig	Ganske vanskelig	Verken enkelt eller vanskelig	Ganske enkelt	Svært enkelt
Kjønn					
<i>Kvinner</i>	2	8	23	41	26
<i>Menn</i>	2	5	24	40	30
Aldersgrupper					
<i>15-19 år</i>	1	7	22	37	33
<i>20-24 år</i>	2	7	22	39	31
<i>25-29 år</i>	3	7	30	43	18
<i>30 år</i>	1	6	21	46	26
Utdanningsnivå forelder*					
<i>Inntil videregående skole</i>	1	9	24	42	24
<i>Universitet/ høgskole (3 år)</i>	1	5	25	42	27
<i>Universitet/høgskole (5 år)</i>	2	6	20	40	32
Landsdel					
<i>Nord-Norge</i>	1	10	28	33	28
<i>Midt-Norge</i>	2	5	23	39	32
<i>Vestlandet</i>	2	4	22	41	32
<i>Østlandet</i>	3	8	26	41	23
<i>Sørlandet**</i>	1	10	21	41	27
<i>Oslo</i>	2	5	20	45	28
Fødeland					
<i>Norge</i>	2	7	23	41	27
<i>Utenfor Norge</i>	1	5	30	34	32
<i>Begge foreldre født utenfor Norge</i>	2	6	32	37	24

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den foreldereren med høyest fullførte utdanning

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold

4.6.3 Kvalitative funn om hindringer og tilgang for deltakelse

Blant gruppen med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner fremstår tilgjengeligheten gjennomgående som høy. Samtidig beskrives den som forskjellig strukturert i landlige og mer urbane omgivelser. Ingvild (20 år) illustrerer dette ved å trekke frem både naturbaserte og fasiliterte muligheter.

Jeg har jo vært mye i Hardanger, og der er det jo utallige muligheter. Så der er det jo både bakkeløp og fjellløp og ... utrolig fin natur.

Vi har jo [i byen] et svært idrettsanlegg med både volleyballbane og padeltennis, og fotball. Så sånn sett så har vi veldig mye. (Ingvild, 20 år)

Selv om hun bemerker at anleggene i byen ofte er fulle, og at det «burde kanskje vært noe køsystem», fremhevet hun at tilbudene faktisk finnes og brukes. I tillegg til å tilpasse seg forskjellige landskap, omtales også tidspress og forskjellige forpliktelser som en overkommelig barriere blant denne gruppen. Sindres (17 år) beskrivelse fremhever hvordan dette løses gjennom prioritering og planlegging:

Sånn, jeg prioriterer da..skole til en viss grad. Hvis det er en innlevering jeg må gjøre, så kan jeg hoppe over en trening. Men oftest har jeg grei tid med innleveringene, og så tar jeg meg tid til å gjøre dem over en liten periode, eller gjør det tidlig. Og så tar jeg meg tid til trening, og så resten bruker jeg på kjæreste og venner og jobb da. (Sindre, 17 år)

For informanter med mer begrensede, men sammenhengende forløp fremstår tilgjengelighet mer som et spørsmål om variasjon i tilbud. Mens naturen også for denne gruppen beskrives som lett tilgjengelig og praktisk anvendbar: «Det er jo et enormt friluftsliv her ... ikke langt til naturen» (Oskar, 30 år), påpekes det derimot av flere at oppvekstmiljøet var dominert av noen få idretter, spesielt fotball og håndball. Trine (18 år), for eksempel, uttrykte at «hvis det hadde vært mer tilgjengelig, hadde jeg kanskje funnet noe annet jeg likte». Emil (30 år) beskrev en lignende skjevhet, med uttrykt ønske for muligheter til å drive mer lekorientert aktivitet: «Når det kommer til skating og BMX, så er det veldig dårlig, men fotballbaner er overalt ... Hvis det hadde vært en bedre park, ville jeg drevet mer der». Med andre ord oppleves tilgjengeligheten for denne gruppen som høy innenfor natur og majoritetsidrettene, men lav for alternative aktiviteter.

Når det kommer til gruppen med svake eller avbrutte deltakelsesbaner fremstår hindringer først og fremst som knyttet til inngang og kompetanse. Ida (29 år) beskrev hvordan det oppleves vanskeligere å gå inn i nye aktivitetsarenaer i voksen alder: «Nå skal de jo bygge nye flerbrukshaller også, sier de så. Men det er jo mest for ungene».

Her ligger ikke hindringen først og fremst i fravær av tilbud, men i usikkerhet knyttet til hvor og hvordan man orienterer seg i dem. Elias (29 år) for eksempel, forklarte hvordan han følte seg lite komfortabel på arenaer for fysisk aktivitet: «Jeg var kanskje, siden jeg var mer interessert i kunst og gaming, så var det kanskje litt sett på som at jeg var litt nerdete da». I tillegg fremkommer tidspress som en større barriere for denne gruppen, sammenliknet med de med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner. Annettes (23 år) beskrivelse viser hvordan tid erkjennes som en løselig barriere, men at hun likevel finner det for utfordrende:

Men jeg tror også det har noe med, spesielt etter universitetet, så har det blitt mye mer fokus på å prestere på skolen. Så jeg føler i hvert fall når eksamenstiden kommer rundt, så har jeg ikke tid, selv om jeg egentlig har det, så føler jeg at jeg ikke har tid til å gjøre mye trening. (Annette, 23 år)

Når informantene ble bedt om å tenke hva de trodde de ville bruke fritiden sin på ti år frem i tid, kom det frem et fellestrekk i at ingen forestilte seg et liv uten fysisk aktivitet. Forskjellene mellom

gruppene lå mer i hvor sikkert og konkret de kunne beskrive hvordan aktiviteten ville inngå i fremtiden. Informanter med brede aktivitetsbakgrunner tok videre deltakelse nærmest for gitt: «Kanskje klatre mer, eller finne en annen aktivitet, danse mer, og sånt» (Mona, 20 år), mens andre med begrensede, men sammenhengende forløp beskrev fremtidig aktivitet som mer betinget av at passende muligheter oppstod. Som Ludvig (17 år) uttrykte det, ville han sannsynligvis deltatt dersom et tilbud som appellerte til ham faktisk dukket opp: «Hvis det hadde dukket opp, så hadde jeg nok [deltatt]». I kontrast uttrykte informanter med mer sårbare aktivitetsforløp et ønske om å være aktive, men med større usikkerhet knyttet til hvordan dette faktisk skulle realiseres:

Det er jo det som er problemet. Det er ikke så lett å komme inn i det når du har blitt voksen. Og så tror jeg vi kanskje er mange som sitter og venter at det skal komme et tilbud uten at vi helt vet hverken hvor vi sjekker det heller. (Ida, 29 år)

Når informantene innen denne gruppen fikk spørsmål om hva de skulle ønske av tilgjengelighet, pekes det på behov for bedre informasjon og organiserte innganger. Isak (16 år) foreslo «kanskje arrangere et par gratisturer i slalåmbakke, eller ha bussturer til forskjellige plasser», som et tilbud han ville ha benyttet seg av. Felles for denne gruppen er hvordan tilgjengelighet fremstår som betinget av støtte, introduksjon og tydelig tilrettelegging:

Det er sikkert mye som skjer, men folk vet jo ikke om det ... Man vet ikke så godt om hva man kan gjøre utover det å gå tur eller å dra på treningssenteret ... Så arenaene er der, men informasjonen er ikke der ... Jeg har ikke så veldig god fantasi, så da er det lett at jeg blir stående, hvis jeg skal finne ut av det selv (Ida, 29 år).

4.6.4 Sammenfattet diskusjon om opplevde hindringer for deltakelse

Samlet sett fremstår fysisk tilgjengelighet som en relativt lite begrensende faktor blant unge i Norge. Infrastruktur synes i hovedsak å være på plass. Samtidig er det viktig å notere seg at de fleste opplever minst én hindring. Med andre ord er det mye som kan gjøres for å redusere barrierene for deltakelse i egenorganisert aktivitet blant unge i Norge. Mens det er få barrierer som dominerer, er en jevn fordeling av opplevde hindringer tilknyttet økonomi, funksjonsnivå, tid og til dels noen å gjøre aktiviteter sammen med. I tillegg viser det kvalitative materialet at opplevd tilgjengelighet formes av tidligere aktivitetsbakgrunn. Under følger en gjennomgang av de forskjellige forholdene.

Økonomi fremstår som en av de viktigste hindringene for fysisk aktivitet blant unge i Norge. Mønsteret peker mot en livsfasedimensjon, der økonomisk sårbarhet i overgangsfasen mellom ungdom og etablert voksenliv kan gjøre kostnadskrevenne aktiviteter mindre tilgjengelige. I denne perioden er mange i studier eller i tidlig yrkesfase med begrensede økonomiske ressurser, samtidig som de i mindre grad enn ungdom mottar direkte økonomisk støtte fra foreldre (Statistisk sentralbyrå, 2023b; Tekna, 2023). At den eldste gruppen i mindre grad opplever kostnader som en barriere kan reflektere mer stabil økonomi i denne livsfasen. Samtidig viser surveydataene en sosioøkonomisk gradient. Dette kan bidra til å belyse deler av årsaksbildet til de tidligere påpekte forskjellene i deltakelse i egenorganisert aktivitet. Et lignende mønster fremkommer også mellom majoritets- og minoritetsbefolkningen, til tross for at det ikke observeres tilsvarende forskjeller i selve deltakelsen i egenorganisert aktivitet blant denne gruppen. Dette understreker at opplevde barrierer må forstås som sammensatte og sosialt situert, hvor faktorer som er håndterbare for noen grupper, kan representere mer betydelige terskler for andre.

Det er også verdt å merke seg at om lag halvparten av deltakerne med varig funksjonsnedsettelse opplever økonomiske forhold som en belastning og peker mot behovet for målrettede støtteordninger for å redusere økonomiske terskler. Videre oppgir én av tre at funksjonsnedsettelsen

i seg selv skaper hindringer for deltakelse i fysisk aktivitet. Funnene kan dermed forstås som en indikasjon på at prinsipper om universell utforming i varierende grad er realisert innen fysisk aktivitet og nærmiljøanlegg.

Rundt en fjerdedel av deltakerne oppgir at mangel på noen å være fysisk aktive sammen med utgjør en hindring for deltakelse. At dette gjelder på tvers av undergrupper, indikerer at egenorganisert aktivitet i praksis sjelden er en ren individuell aktivitet. Dette støttes av det som kommer frem av det kvalitative materialet flere steder i denne rapporten, hvor flere informanter beskriver hvordan aktivitet opprettholdes gjennom venner og bekjente, og hvordan motivasjonen svekkes når slike relasjoner faller bort.

Mangel på tid fremstår, ved siden av økonomi, som den mest utbredte hindringen for fysisk aktivitet, hvor tidsklemma ser ut til å få økt betydning i tidlig voksenliv hvor arbeid, familieforpliktelser og et mer sammensatt hverdagsliv melder seg. Samtidig er det indikasjoner på at tidsmangel også er et storbyfenomen, der Osloboere i større grad opplever tidsmangel enn de bosatt i Nord- og Midt-Norge. Det kvalitative materialet viser imidlertid at vel så viktig som alder og bosted er aktivitetsbakgrunn. Tidspress håndteres ulikt på tvers av aktivitetsprofiler, hvor de med bred aktivitetsbakgrunn strukturerer hverdagen på en måte som prioriterer fysisk aktivitet, også i perioder med høyt arbeidspress eller eksamen. Aktiviteten planlegges inn i hverdagen og justeres ved behov, men faller sjeldnere helt bort. Dette samsvarer med tidligere funn (Johansen et al., 2025). For informanter med mer begrensede eller avbrutte aktivitetsforløp ser vi derimot at fysisk aktivitet lettere taper i konkurranse med skole, arbeid og andre forpliktelser. Selv når tiden objektivt sett kan være til stede, beskrives den som utilgjengelig.

Opplevelsen av at den fysiske tilgjengeligheten for å drive fysisk aktivitet i hovedsak oppleves som god (på tvers av alder, utdanning og etnisk bakgrunn), samsvarer med nyere forskning som viser at de sosiale skillelinjene i tilgang til områder for fysisk aktiviteter er komplekse heller enn basert på ren sosioøkonomi (Rogers et al., 2024). Videre viser forskning til viktigheten av å vokse opp i områder med bred tilgjengelighet for videre fysisk aktivitetsdeltakelse senere i livet (Bringolf-Isler et al., 2024). Funnene våre viser derimot en dreining mot noe mindre oppfattet tilgjengelighet med alder, hvilket sannsynligvis henger sammen med livsfaseoverganger knyttet til endringer i bosted og livssituasjon som kan gjøre at fysisk aktivitet oppleves mindre tilgjengelig (Gropper et al., 2020).

De kvalitative analysene viser at opplevd tilgjengelighet av fysisk aktivitet varierer tydelig mellom aktivitetsprofilene, og at tilgjengelighet ikke først og fremst handler om hvorvidt tilbud eksisterer, men om hvordan de kan tas i bruk. For informanter med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner fremstår både naturbaserte og fasiliterte arenaer som reelle handlingsrom. De navigerer mellom ulike aktivitetskontekster, og tilgjengelighet knyttes i liten grad til strukturelle terskler. I stedet handler tilgjengelighet om fleksibilitet, prioritering og evnen til å tilpasse aktivitet til skiftende livssituasjoner. Sett sammen med funn rapportert i de tidligere delkapitlene tegner det seg et bilde hvor natur, treningssentre og organiserte anlegg oppleves som komplementære muligheter heller enn som separate eller krevende innganger.

Blant informanter med avbrutte eller svake deltakelsesbaner fremstår tilgangen derimot som mer krevende. For denne gruppen handler tilgang i mindre grad om «åpne dører» i formell forstand, og i større grad om usikkerhet knyttet til ferdighetsnivå, normer og hvordan man orienterer seg i tilbudene, hvilket bidrar til at arenaer som objektivt sett er tilgjengelige, likevel oppleves som utilgjengelige. Dette peker mot behovet for å utvikle bedre innganger til aktivitet. Basert på funnene i denne studien bør design av egenorganiserte aktivitetsarenaer i større grad kombineres med semiorganiserte tilbud som kan fungere som veivisere inn i aktivitet, for eksempel lavterskel fellesskap, introduksjonsøkter eller uformelle organiseringsformer som gir støtte uten å stille høye krav til forpliktelse eller prestasjon.

5. Implikasjoner og anbefalinger

Resultatene i denne rapporten tilsier at organisert og egenorganisert aktivitet bør forstås som komplementære arenaer der den organiserte aktiviteten legger grunnlaget tidlig i livet, mens egenorganisert aktivitet i større grad muliggjør langsiktig deltakelse gjennom ungdoms- og voksenliv. Samtidig viser både denne rapporten og tidligere forskning at deltakelsen i organisert aktivitet avtar gjennom ungdomsårene. Dersom målet er livslang fysisk aktivitet er det dermed egenorganisert aktivitet som i praksis vil stå for flest år med deltakelse i befolkningen. Dette understreker behovet for å styrke overgangene mellom disse arenaene, spesielt i livsfasen der organisert deltakelse faller. Under følger fire anbefalinger for tiltaksutforming basert på funnene i denne rapporten.

Senke terskelen inn i aktivitet i voksen alder

En sentral utfordring identifisert i studien er manglende innganger til egnede former for fysisk aktivitet etter ungdomsårene. Overgangen til voksenlivet innebærer for mange et tomrom der ansvar for deltakelse i større grad overlates til individet selv. Det er derfor behov for tydeligere innganger til fysisk aktivitet i overgangsfasen til voksenlivet.

Tiltak bør omfatte:

- Introduksjonsarenaer for unge voksne i overgangsfaser
- Lavterskel, semiorganiserte tilbud uten prestasjonskrav
- Bedre synliggjøring og formidling av slike aktivitetstilbud
- Sosiale møteplasser som gjør det enklere å delta sammen med andre

Redusere praktiske og økonomiske barrierer

Funnene i denne rapporten viser at de aller fleste opplever hindringer for deltakelse i fysisk aktivitet. Planlegging bør bidra til å senke terskler for deltakelse gjennom:

- Rimelige eller gratis aktivitetstilbud for unge voksne
- Bedre tilrettelagte arenaer for personer med funksjonsnedsettelse, samt styrkede økonomiske støtteordninger
- Etablering og vedlikehold av universelt tilgjengelige nærmiljøarenaer, som turstier, lysløyper, og andre lavterskel aktivitetsområder.

Utforme arenaer som inviterer til mestring og progresjon

Arenaer bør legge til rette for ulike nivåer av deltakelse, hvor aktivitet kan tilpasses ferdighetsnivå og sosial kontekst. Konkurransesystemer i form av utfordrings- og mestringsorienterte løsninger som gjør det mulig å utvikle seg individuelt eller sammen med andre vil være attraktivt, spesielt for den mer aktive delen av befolkningen.

Bygge brede repertoarer fra tidlig alder

Et gjennomgående funn er betydningen av tidlige og allsidige aktivitetserfaringer for senere deltakelse i fysisk aktivitet. Å etablere erfaringer, trygghet og ferdigheter tidlig er viktig for livslang deltakelse i fysisk aktivitet. En tilrettelegging for allsidig deltakelse tidlig i livet kan derfor forstås som å arbeide oppover i årsakskjeden ved å forebygge flere av barrierene, blant annet usikkerhet, manglende innganger, tidspress og sårbarhet ved livsoverganger. Dette innebærer å:

- Styrke inkluderende og allsidige aktivitetstilbud i barne- og ungdomsårene
- Sikre varierte organiserte og egenorganiserte aktivitetserfaringer gjennom oppveksten, som ivaretar både lek, lavterskel deltakelse og muligheter for progresjon og utfordring

6. Epilog

Gjennom denne rapporten har vi undersøkt hvordan unge i alderen 15–30 år deltar i egenorganisert fysisk aktivitet i Norge, hvilke mønstre som preger deltakelsen, og hvilke forhold som fremmer eller hemmer aktivitet i denne livsfasen.

Tre overordnede trekk fremstår som spesielt sentrale. For det første viser dataene en forskyvning fra organiserte til egenorganiserte aktivitetsformer med økende alder. Denne overgangen innebærer ikke nødvendigvis redusert aktivitet, men en endring fra organiserte rammer til mer fleksible, individuelt styrte praksiser. For det andre fremstår unges aktivitetsrepertoarer som stabile på tvers av kjønn, region og livsfaser. Aktiviteter som turgåing, styrketrening, løping, fjelltur og bruk av kardioapparater utgjør en felles kjerne i unges egenorganiserte aktivitet. Disse aktivitetene kjennetegnes av lav terskel for deltakelse, fleksibilitet og mulighet for individuell tilpasning. For det tredje viser undersøkelsen at deltakelse ikke formes av fysisk tilgjengelighet alene, men av et samspill mellom tidligere erfaringer, sosiale ressurser, økonomi, og livsfaseoverganger. Infrastruktur fremstår i hovedsak som tilgjengelig, men muligheten til å ta den i bruk er sosialt og erfaringsmessig betinget.

De kvalitative analysene bidrar til å nyansere forståelsen av deltakelsesmønstrene ved å synliggjøre ulike prosesser gjennom livsløpet som gir ulik tilgang til erfaringer, trygghet og handlingsrom. Dette etableres tidlig i livet. For de med brede og sammenhengende aktivitetsbakgrunner fremstår overgangen til egenorganisert aktivitet som relativt uproblematisk. På et generelt nivå vet vi at slike brede aktivitetsprofiler oftere etableres gjennom sosialisering i familier med høyere SØS (Eriksen & Stefansen, 2022; Green, Thurston, Vaage, et al., 2015), noe som antyder at egenorganisert aktivitet, til tross for sin åpne karakter, ikke er sosialt nøytral.

Blant de med begrensede, men sammenhengende aktivitetsforløp fremstår deltakelsen som mer sårbar for endringer i livssituasjon. Aktiviteten opprettholdes så lenge den passer inn i etablerte rutiner eller sosiale fellesskap, men krever i større grad tilgjengelige og tydelige innganger når rammer endres. De med svake eller avbrutte deltakelsesbaner opplever derimot i enda større grad hvordan manglende erfaring og trygghet kan gjøre overgangen til egenorganisert aktivitet vanskelig. Selv om arenaer og tilbud objektivt sett er tilgjengelige, oppleves terskelen for å delta som høy. Usikkerhet knyttet til ferdighetsnivå, normer og tilhørighet gjør at aktivitet lettere faller bort når organiserte strukturer opphører eller betingelser endres. Dette illustrerer hvordan ulikheter i aktivitetsdeltakelse akkumuleres gjennom livsløpet.

Funnene demonstrerer dermed et velkjent forebyggingsparadoks: gruppene som har størst behov for tiltak er ofte de som er vanskeligst å nå (Helsedirektoratet, 2018). Det kommer imidlertid også frem en viktig nyansering av dette bildet. Informantene med de mest sårbare aktivitetsprofilene uttrykker ikke manglende interesse for fysisk aktivitet, tvert imot formidler mange et tydelig ønske om å være aktive. utfordringen ligger heller i design på hvordan tilbud og arenaer er utformet og tilgjengeliggjort. Det er med andre ord ikke nok at dørene står åpne; man må også bidra til å gjøre det trygt og attraktivt å gå inn. Dette handler derfor ikke om å skape motivasjon, men å utvikle bedre innganger til deltakelse. Når aktivitetstilbud utformes på måter som reduserer opplevd usikkerhet, tilbyr sosial støtte og senker terskelen for å prøve noe nytt, kan de også fremstå tilgjengelige for de mer sårbare gruppene.

Denne rapporten bidrar dermed både med en forklaring på hvorfor sosial ulikhet i fysisk aktivitet vedvarer, og et forsiktig optimistisk utgangspunkt: gruppene man ønsker å nå, ønsker selv å delta! Samtidig krever dette en bevisst utforming av arenaer og tiltak som møter deres erfaringer og behov. Nettopp her ligger også det helsefremmende potensialet: legge til rette for at alle kan utvikle et variert deltakelsesløp fra tidlig alder.

Litteraturliste

- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport;6/24).
- Bakken, A., & Strandbu, Å. (2023). *Idrettsdeltakelse blant ungdom - før, under og etter koronapandemien [Sport among youth - before, under and after the corona pandemic]* (NOVA Rapport 4/23).
- Borgers, J., & Scheerder, J. (2017). The Rise and Size of the Sport Industry in the Flemish Region and the Brussels-Capital Region. In A. Laine & H. Vehmas (Eds.), *The Private Sport Sector in Europe. Sports Economics, Management and Policy* (Vol. 14, pp. 33-56). Springer International Publishing.
- Borgers, J., Seghers, J., & Scheerder, J. (2016). Dropping out from clubs, dropping in to sport light? Organizational settings for youth sports participation. In K. Green & A. Smith (Eds.), *Routledge Handbook of Youth Sport* (pp. 158-174). Routledge.
- Brauteset, O. P., John Luring, Teige, R., Melbye, P., & Ramstad, P. O. (2024). Tilsvar til artikkel om webpanel i nasjonale reisevaneundersøkelser. *Moderne mobilitet og infrastruktur*, 2(1). <https://www.ntnu.no/ojs/index.php/mmi/article/download/5850/5266/21837>
- Breivik, G., & Rafoss, K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet [Physical activity; scope, facilitation and social inequalities]*. Helsedirektoratet; Norges idrettshøgskole; Universitetet i Tromsø. https://www.godeidrettsanlegg.no/sites/default/files/bilder/Fysisk%20aktivitet-omfang-tilrettelegging-sosial-ulikhet_0.pdf
- Bringolf-Isler, B., Hänggi, J., Kayser, B., Suggs, L. S., de Hoogh, K., Dössegger, A., & Probst-Hensch, N. (2024). Does growing up in a physical activity-friendly neighborhood increase the likelihood of remaining active during adolescence and early adulthood? *BMC Public Health*, 24(1), 2883. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20373-4>
- Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: an integrative systematic review. *BMC Public Health*, 14, 873. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-873>
- Calogiuri, G., & Elliott, L. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International journal of environmental research and public health*, 14(4), 377.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Creaser, A. V., Clemes, S. A., Costa, S., Hall, J., Ridgers, N. D., Barber, S. E., & Bingham, D. D. (2021). The Acceptability, Feasibility, and Effectiveness of Wearable Activity Trackers for Increasing Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6211. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/12/6211>
- Dalen, E., & Holbæk-Hanssen, J. (2016). *Fysisk aktivitet og idrett i Norge. Norsk Monitor 2015/16. Rapport utarbeidet for Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. [Physical activity and sports in Norway. Norwegian Monitor 2015/16. Report made for The Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sports]*. <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/08e4c9be9dd54493ad6130686df5d55a/2016-voksenidrett-rapport-ipsos-mmi-fysisk-aktivitet-i-befolkningen-1985-2015.pdf>
- Eriksen, I. M., & Stefansen, K. (2022). What are youth sports for? Youth sports parenting in working-class communities. *Sport, Education and Society*, 27(5), 592-603. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1894114>

- Godeidrettsanlegg.no. (2020). *Aktivitetspark*.
<https://www.godeidrettsanlegg.no/anleggstype/aktivitetspark>
- Green, K., Thurston, M., & Vaage, O. (2015). Isn't it good, Norwegian wood? Lifestyle and adventure sports participation among Norwegian youth. *Leisure studies*, 34(5), 529-546.
- Green, K., Thurston, M., Vaage, O., & Roberts, K. (2015). '[We're on the right track, baby], we were born this way'! Exploring sports participation in Norway. *Sport, Education and Society*, 20(3), 285-303. <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.769947>
- Gropper, H., John, J. M., Sudeck, G., & Thiel, A. (2020). The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. *PLoS One*, 15(6), e0234794.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234794>
- Helsedirektoratet. (2018). 2. *Prinsipper for tiltaksutforming*.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelsetiltak-veiviser-for-kommunen/prinsipper-for-tiltaksutforming>
- Helsedirektoratet. (2025). *Kartlegging av fysisk aktivitet blant voksne og eldre 2020–22 (Kan3)*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kartlegging-av-fysisk-aktivitet-blant-voksne-og-eldre-2020-22-kan3>
- Helsedirektoratet. (u.å.). *Definisjon: fysisk aktivitet*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/gjenbrukstekster-fysisk-aktivitet/definisjon-fysisk-aktivitet>
- Johansen, P. F., Green, K., & Thurston, M. (2024a). Habitus, capital and the shaping of sporting careers: a qualitative study of Norwegian youth. *Sport, Education and Society*, 1-14.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2417792>
- Johansen, P. F., Green, K., & Thurston, M. (2024b). Sports participation among Norwegian youth: a study of early sporting careers. *Sport, Education and Society*, 1-17.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2333385>
- Johansen, P. F., Green, K., & Thurston, M. (2025). Harried and stressful or hurried and rewarding? A study of young Norwegians' active leisure lives. *Annals of Leisure Research*, 1-19.
<https://doi.org/10.1080/11745398.2025.2520289>
- OsloMet Journalen. (2021). *Frisbeegolf-interessen i Norge har tatt av under pandemien*.
<https://journalen.oslomet.no/nb/2021/11/frisbeegolf-interessen-i-norge-har-tatt-av-under-pandemien>
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K., & Strandbu, Å. (2020). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education and Society*, 25(7), 842-854. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1663811>
- Rogers, A. E., Schenkelberg, M. A., Stoeper, P., Westmark, D., Srivastava, D., & Dziewaltowski, D. A. (2024). Indicators of community physical activity resources and opportunities and variation by community sociodemographic characteristics: A scoping review. *Preventive Medicine Reports*, 40, 102656. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102656>
- Statistisk sentralbyrå. (2015). *Fritidsaktiviteter 1997-2014. Barn og voksnes idrettsaktiviteter, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene*. (Report 2015/25). Statistisk sentralbyrå. https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachment/229040?_ts=14d901926c8
- Statistisk sentralbyrå. (2023a). *3 av 4 barn deltar i organisert idrett på fritiden*.
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/kultur/statistikk/norsk-kulturbarometer/artikler/3%20av%204%20barn%20deltar%20i%20organisert%20idrett%20p%C3%A5%20fritiden>
- Statistisk sentralbyrå. (2023b). *En av fire får hjelp av foreldrene til boligkjøp*.
<https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/bolig-og-boforhold/statistikk/boforhold-levekårsundersøkelsen/artikler/en-av-fire-far-hjelp-av-foreldrene-til-boligkjop>
- Statistisk sentralbyrå. (2024a). *13408: Trening siste 12 måneder, etter treningsform, statistikkvariabel, år og utdanningsnivå*. <https://www.ssb.no/statbank/table/13408>

- Statistisk sentralbyrå. (2024b). *Styrketrening i vinden*. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen/artikler/styrketrening-i-vinden>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U., & Dalene, K. E. (2019). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3) [Survey of physical activity, sedentary time, and physical fitness among children and youth 2018 (ungKan3)]*. https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Sletten, M. A. (2020). Exploring the minority–majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls? In *Sport, outdoor life and the Nordic world* (pp. 92-110). Routledge.
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931-945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1676221>
- Straume, S., Thorjussen, I. M., & Wilhelmsen, T. (2025). Adult minority women's experiences of belonging through sport and recreational activities. *International Review for the Sociology of Sport*, 0(0), 10126902251390175. <https://doi.org/10.1177/10126902251390175>
- Tekna. (2023). *48 prosent av studentene må ha hjelp fra foreldrene*. <https://www.tekna.no/magasinet/oker-studeistotten>
- Tverga. (2019). *Hva er egenorganisert idrett og fysisk aktivitet? En begrepsavklaring og redegjørelse for eksisterende kunnskap*. <https://tverga.no/om-tverga/egenorganisert-aktivitet-2/>
- Widdop, P., Cutts, D., & Jarvie, G. (2016). Omnivorousness in sport: The importance of social capital and networks. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 596-616. <https://doi.org/10.1177/1012690214541101>

Vedlegg A – Spørreskjema

Bakgrunnsinformasjon

Kjønn – inkludert

Alder – inkludert

Bosted – inkludert

Hvor er du og dine foreldre født?

	Født i Norge	Født i Norden (utenom Norge)	Født utenfor Norden
Deg			
Mor			
Far			

Funksjonsnedsettelse

Har du en varig bevegelseshemming eller funksjonsnedsettelse?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Ønsker ikke å svare

Utdanning – høyeste fullførte utdanning

	Grunnskole	Videregående skole	Universitet/høgskole (3 år)	Universitet/høgskole (5 år eller mer)	Vet ikke
Deg					
Mor					
Far					

Fysisk aktivitet på fritiden

Hvor ofte driver du med følgende typer fysisk aktivitet på fritiden?

Svaralternativer: Aldri / Sjeldnere enn 1 gang i uka / 1–2 ganger i uka / 3 ganger eller mer i uka

- Organisert idrett/aktivitet (klubb, lag eller organisert gruppe)
- Egenorganisert aktivitet (på egen hånd eller sammen med andre)

Tidligere aktivitetsnivå

Sammenlignet med i dag – hvor ofte var du fysisk aktiv i en typisk uke da du var:

6–10 år: ☐ Oftere ☐ Omtrent like ofte ☐ Sjeldnere ☐ Vet ikke

11–15 år: ☐ Oftere ☐ Omtrent like ofte ☐ Sjeldnere ☐ Vet ikke

Endring i aktivitetsformer

Har dine foretrukne former for fysisk aktivitet endret seg over tid?

- ☐ Samme aktiviteter som før
- ☐ Mer organiserte aktiviteter i dag
- ☐ Mer egenorganiserte aktiviteter i dag

Aktiviteter i løpet av et typisk år

Respondentene krysser av om aktivitetene gjennomføres gjennom organisert klubb/lag og/eller egenorganisert.

Aktiviteter inkluderer blant annet: turgåing, fotball, håndball, basketball, styrketrening, løping, kondisjonsapparater, CrossFit/Hyrox, landeveissykling, terrengsykling (MTB), langrenn, alpint, orientering, friidrett, fjellturer, turn, parkour, svømming, dans, skateboard, skøyter, tennis, padel, volleyball, klatring, kampsport, golf, ridning, surfing, frisbeegolf, kano/kajakk og annet.

Anlegg og steder brukt til fysisk aktivitet

Innendørs: idrettshall/gymnastikksal, treningssenter/gym, svømmehall, hjemme innendørs, andre innendørs anlegg.

Utendørs: idrettsbane, skatepark/pumptrack, natur (tursti/lysløype), på/i vann, hjemme utendørs, andre utendørs fasiliteter.

Motivasjon for deltakelse

Respondentene kan krysse av for organiserte og egenorganiserte aktiviteter:

- For helsens skyld
- For treningseffekt (styrke/kondisjon)
- Glede og mestring
- Sosiale grunner
- Konkurrans/utfordring
- Utseende
- Annet (åpent felt)

Tilgang til fasiliteter

På en skala fra 1–5: Hvor enkelt er det å få tilgang til ønskede aktivitetsfasiliteter i nærmiljøet?

1 = Svært vanskelig ... 5 = Svært enkelt

Hindringer for deltakelse

- ☐ Kostnader
- ☐ Mangel på tid
- ☐ Ingen å gjøre det sammen med
- ☐ Lite tilgjengelig (for langt unna)
- ☐ Hindringer knyttet til funksjonsnedsettelse
- ☐ Ingen hindringer
- ☐ Annet (åpent felt)

Vedlegg B

Intervjuguide – tilpasset aktive

Informasjon før intervju

- Etikk
- Definisjoner på egenorganisert og organisert aktivitet

Introduksjon

- Hvor bor du?
- Har du flytta mellom kommuner/fylker?
- Jobber eller studerer du? (hva er bakgrunnen din)?
- Hvordan ser en typisk hverdag ut for deg?

Utvikling

- Hva har du drevet med av aktiviteter opp igjennom oppveksten frem til i dag?
 - Hvorfor sluttet du på [..]?
 - Hvorfor begynte du på [..]?

Livsoverganger

- Hvordan påvirket [overgangen] fritidsaktivitetene dine?
 - Hvorfor?

Dagens aktive fritid

- Hvor, når, med hvem gjør du aktivitetene dine?
- Kan du beskrive hvordan en typisk uke ser ut for deg?

Infrastruktur og tilgang

- Hvor gjør du aktiviteter i dag (uteområder, treningssenter, nærmiljø, natur)?
- Hvordan opplever du tilgjengeligheten for å drive de fysiske aktivitetene du ønsker? (åpningstider, økonomi, sosial tilhørighet)
- Er det noen steder du bevisst unngår når du driver fysisk aktivitet? Hvorfor?
- Hva slags arenaer hadde gjort det (enda) enklere for deg å være aktiv?
- Er det noe du kunne tenkt deg å prøve/begynne med, men ikke har mulighet til å gjøre?

Motivasjon og mening

- Hva betyr fysisk aktivitet for deg i denne livsfasen du er i nå?
- Har betydningen av fysisk aktivitet for deg endret seg gjennom tidene?
 - Hvordan?
 - Hvorfor har det endret seg tror du?
- Hvordan balanserer du fysisk aktivitet med livet ellers?

Sosiale relasjoner

- Hvem gjør du oftest aktivitet med?
- Har det vært endringer i hvem du gjør fysiske aktiviteter med?
 - Hva slags betydning har dette hatt for aktivitetene dine?
- Opplever du at fysisk aktivitet er viktig for folk rundt deg, eller i omgivelsene dine?

Barrierer og muligheter

- Hva gjør det mulig for deg å være aktiv?
- Hva gjør det vanskelig?
- Hva må til for å muliggjøre mer aktivitet?
- Hvordan opplever du tilgjengelighet for å drive fysiske aktiviteter der du bor?
- Finnes det steder der du *kunne* vært aktiv, men som du ikke bruker? Hva er grunnen?

COVID

- Hvordan opplevde du COVID-pandemien?
- Hva gjorde pandemien med aktivitetsvanene dine?

Fremtidsperspektiv

- Hvordan tror du aktivitetsmønsteret ditt vil være om 10 år?
- Hvilke aktiviteter ønsker du å fortsette med?

Avslutning

- Er det noe viktig vi ikke har snakket om?

Intervjuguide - tilpasset mindre aktive**Informasjon før intervju**

- Etikk
- Definisjoner på egenorganisert og organisert aktivitet

Introduksjon

- Hvor bor du?
- Har du flytta mellom kommuner/fylker?
- Jobber eller studerer du? (hva er bakgrunnen din)?
- Hvordan ser en typisk hverdag ut for deg?

Utvikling

- Hva har du drevet med av aktiviteter opp igjennom oppveksten?
 - [HVIS NOEN]Hvorfor sluttet du på [..]?
 - [HVIS NOEN]Hvorfor begynte du på [..]?

Livsoverganger

- Hvordan påvirket [overgangen] fritidsaktivitetene dine?
 - Hvorfor?

Dagens aktive fritid

- [HVIS NOEN]Hvor, når, med hvem gjør du aktivitetene dine?
- Kan du beskrive hvordan en typisk uke ser ut for deg? Fra mandag til søndag?

Motivasjon og mening

- Hva slags tanker har du om fysisk aktivitet?
- Hvordan opplever du ditt eget aktivitetsnivå?
- Har betydningen av fysisk aktivitet for deg endret seg gjennom tidene?
 - Hvordan?
 - Hvorfor har det endret seg tror du?

Sosiale relasjoner

- [HVIS NOEN]Hvem gjør du oftest aktivitet med?
- [HVIS NOEN]Har det vært endringer i hvem du gjør fysiske aktiviteter med?
 - Hva slags betydning har dette hatt for aktivitetene dine?
- Opplever du at fysisk aktivitet er viktig for folk rundt deg, eller i omgivelsene dine?

Barrierer og muligheter

- Hva gjør det mulig for deg å være aktiv?
- Hva gjør det vanskelig for deg å være fysisk aktiv?
- Hva må til for å muliggjøre mer aktivitet?
 - Hvordan opplever du tilgjengelighet for å drive fysiske aktiviteter der du bor?
 - Finnes det steder der du *kunne* vært aktiv, men som du ikke bruker? Hva er

grunnen?

-Hva tror du er de viktigste grunnene til at fysisk aktivitet ikke er en så stor del av livet ditt?

COVID

-Hvordan opplevde du COVID-pandemien?

-Hvordan påvirket pandemien din fysiske aktivitet?

Fremtidsperspektiv

- Hvordan tror du aktivitetsmønsteret ditt vil være om 10 år?

Avslutning

- Er det noe viktig vi ikke har snakket om?

Vedlegg C – uvektet beskrivelse av utvalget

	Aldersgrupper (år)				
	15-19	20-24	25-29	≥30	Totalt
Kvinner (n, %)	197 (36)	135 (25)	126 (23)	94 (17)	552 (100)
Utdanningsnivå forelder* (n, %)					
Inntil videregående skole	31 (16)	31 (23)	36 (29)	35 (37)	133 (24)
Universitet/ høyskole (3 år)	44 (22)	40 (30)	43 (34)	29 (31)	156 (28)
Universitet/høyskole (5 år)	104 (53)	58 (43)	43 (34)	27 (29)	232 (42)
Landsdel (n, %)					
Nord-Norge	14 (7)	9 (7)	10 (8)	7 (7)	40 (7)
Midt-Norge	24 (12)	25 (19)	24 (19)	9 (10)	82 (15)
Vestlandet	46 (23)	27 (20)	21(17)	15 (16)	109 (20)
Østlandet	68 (35)	35 (26)	26 (21)	32 (34)	161 (29)
Sørlandet**	18 (9)	17 (13)	13 (10)	13 (14)	61 (11)
Oslo	27 (14)	22 (16)	32 (25)	18 (19)	99 (18)
Varig funksjonsnedsettelse (n, %)	18 (9)	13 (10)	18 (14)	10 (11)	59 (11)
Fødeland (n, %)					
Norge	178 (90)	122 (90)	112 (89)	79 (84)	491 (89)
Utenfor Norge	19 (10)	13 (10)	14 (11)	15 (16)	61 (11)
Begge foreldre født utenfor Norge	24 (12)	16 (12)	14 (11)	16 (17)	70 (13)
Menn (n, %)	167 (37)	82 (18)	86 (19)	115 (26)	450 (100)
Utdanningsnivå forelder* (n, %)					
Inntil videregående skole	36 (22)	19 (23)	30 (35)	41 (335.7)	126 (28)
Universitet/ høyskole (3 år)	40 (24)	27 (33)	23 (27)	38 (33.0)	128 (28)
Universitet/høyskole (5 år)	68 (41)	30 (37)	30 (35)	33 (28.7)	161 (36)
Landsdel (n, %)					
Nord-Norge	15 (9)	9 (11)	9 (11)	12 (10)	45 (10)
Midt-Norge	16 (10)	13 (16)	10 (12)	17 (15)	56 (12)

Vestlandet	43 (26)	17 (21)	24 (28)	20 (17)	104 (23)
Østlandet	46 (28)	19 (23)	19 (22)	31 (27)	115 (26)
Sørlandet**	21 (13)	10 (12)	7 (8)	10 (9)	48 (11)
Oslo	26 (16)	14 (17)	17 (20)	25 (22)	82 (18)
Varig funksjonsnedsettelse (n, %)	14 (8)	10 (12)	12 (14)	6 (5)	42 (9)
Fødeland (n, %)					
Norge	146 (87)	71 (87)	72 (84)	104 (90)	393 (87)
Utenfor Norge	21 (13)	11 (13)	14 (16)	11 (10)	57 (13)
Begge foreldre født utenfor Norge	24 (14)	17 (21)	13 (15)	15 (13)	69 (15)

* «Utdanningsnivå forelder» inkluderer utdanningsnivået til den forelder som har høyest fullførte utdanning. I denne variabelen summerer kolonnene til under 100 % grunnet at kategorien «vet ikke» ikke er inkludert i tabellen

** Landsdelskategorien «Sørlandet» inkluderer fylkene Telemark og Vestfold



Egenorganisert fysisk aktivitet spiller en stadig viktigere rolle i unges liv, men kunnskapen om hvordan, hvorfor og hvor unge faktisk er aktive har vært begrenset. Denne rapporten presenterer resultater fra en nasjonal kartlegging av fysisk aktivitet blant unge i Norge i alderen 15–30 år, med vekt på egenorganiserte aktivitetsformer.

Rapporten tilbyr et kunnskapsgrunnlag for videre utvikling av politikk, planlegging og praksis innen fysisk aktivitet og nærmiljøutvikling. Målet er å bidra til bedre tilrettelegging for et mer inkluderende og bærekraftig aktivitetslandskap for unge i Norge.