Kvittering på innsendt svar på Gi innspel til den nye idrettsmeldinga

Saksnummer: 26/2810
Sak: Gi innspel til den nye idrettsmeldinga
Levert: 30.10.2026 13:08
Svartype: Med merknader
Jeg svarte som: Bruker- og interesseorganisasjon
Avsender: Aktivitetsalliansen
Kontaktperson: Anders Hall Grøterud
Kontakt e-post: anders@aktivitetsalliansen.no

Et hverdagssterkt Norge

Innspill fra Aktivitetsalliansen til ny stortingsmelding om idrett og fysisk aktivitet

Aktivitetsalliansen ønsker velkommen at den nye stortingsmeldingen skal omfatte både idrett og fysisk aktivitet. Det gir mulighet til å løfte blikket fra aktivitetens organiseringsform til aktivitetens betydning for mennesker og samfunn.

Norge har et høyt aktivitetsnivå i deler av befolkningen, samtidig som mange er for lite fysisk aktive til å oppnå anbefalte nivåer for helse og fysisk funksjon. Dette påvirker livskvalitet, deltakelse, helse, arbeidsliv og bærekraften i velferdssamfunnet.

SSBs levekårsundersøkelse fra 2024 viser at 87 prosent av personer over 16 år hadde trent eller mosjonert siste år. Samtidig viser nasjonale aktivitetsmålinger at mange ikke oppfyller minimumsanbefalingene. Det er derfor nødvendig å skille mellom å ha vært aktiv og å være tilstrekkelig aktiv. [Kilde: SSB, Idrett og friluftsliv 2024; FHI, Fysisk inaktivitet – voksne.]

Aktivitetsalliansen mener derfor at meldingen bør ta utgangspunkt i et overordnet mål:

Flere mennesker skal være fysisk aktive gjennom hele livet og beholde fysisk funksjonsevne så lenge som mulig.

Dette forutsetter en bredere tilnærming enn tradisjonell idrettspolitikk alene. Meldingen bør legge grunnlaget for en helhetlig aktivitetspolitikk som omfatter de arenaene og aktørene som samlet påvirker befolkningens aktivitetsnivå.

Et hverdagssterkt Norge som samfunnsmål

Fysisk aktivitet er viktig for folkehelsen, men betydningen strekker seg langt utover helse alene. Aktivitet bidrar til mestring, deltakelse, selvstendighet og evnen til å leve et aktivt liv gjennom ulike livsfaser.

For barn og unge handler dette om bevegelsesglede, motorisk utvikling og etablering av gode vaner. For voksne handler det om kapasitet til arbeid, familieliv og fritid. For eldre handler det om å opprettholde funksjon, selvstendighet og muligheten til å delta aktivt i samfunnet.

I møte med demografiske endringer, økende press på helse- og omsorgstjenestene og større oppmerksomhet om samfunnets beredskap blir befolkningens fysiske funksjonsevne en stadig viktigere samfunnsressurs.

Hverdagsstyrke blir særlig konkret med økende alder. Ifølge Helsenorge faller én av tre over 65 år hvert år. Helsedirektoratet anbefaler styrke- og balansetrening minst 2–3 ganger ukentlig. Å kunne reise seg fra en stol, gå i trapper og bære handleposer handler om selvstendighet og muligheten til å mestre hverdagen. [Kilde: Helsenorge, Fallforebygging; Helsedirektoratet, Fallforebyggende tiltak.]

Aktivitetsalliansen foreslår derfor at meldingen etablerer et mål om et mer hverdagssterkt Norge, forstått som et samfunn der flere mennesker opprettholder fysisk funksjon og aktivitetsdeltakelse gjennom hele livsløpet.

Fra idrettspolitikk til aktivitetspolitikk

Idretten er en av Norges viktigste arenaer for aktivitet, fellesskap og frivillig engasjement. Den vil også i fremtiden være en sentral del av norsk aktivitetspolitikk.

Samtidig skjer en betydelig del av befolkningens fysiske aktivitet utenfor den organiserte idretten. Aktivitet foregår gjennom friluftsliv, aktiv transport, trening i privat regi, bruk av nærmiljøanlegg, kommunale tilbud og egenorganiserte aktiviteter.

Dersom målet er å øke aktivitetsnivået i hele befolkningen, må politikken omfatte hele aktivitetslandskapet.

Aktivitetsalliansen mener derfor at meldingen bør legge til grunn en helhetlig aktivitetspolitikk der frivillig, offentlig, privat og egenorganisert aktivitet ses som gjensidig utfyllende bidrag til et mer fysisk aktivt samfunn.

Utgangspunktet bør være hvilke virkemidler som bidrar til økt aktivitet i befolkningen, ikke hvilken organiseringsform aktiviteten skjer innenfor.

SSBs levekårsundersøkelse fra 2024 viser at 80 prosent av personer over 16 år hadde trent eller mosjonert alene det siste året, 66,5 prosent sammen med venner eller familie, 42,2 prosent på treningssenter og 11,4 prosent med et idrettslag. Kategoriene overlapper, men illustrerer at aktivitet skjer på mange arenaer. [Kilde: SSB, Idrett og friluftsliv 2024, tabell 6.]

Målet må være flere fysisk aktive mennesker gjennom hele livet.

Gjør fysisk aktivitet til en naturlig del av hverdagen

For mange mennesker er ikke utfordringen mangel på kunnskap om fysisk aktivitet. Utfordringen er at aktivitet ofte oppleves som vanskelig å få plass til i hverdagen. Skal flere være fysisk aktive, må aktivitet bli enklere der mennesker allerede lever livene sine.

Skolen

Skolen bør legge til rette for bevegelsesglede, fysisk kompetanse og etablering av aktivitetsvaner som varer gjennom livet.

Arbeidsplassen

Arbeidslivet bør i større grad brukes som arena for å redusere stillesitting og innpasse mer aktivitet i hverdagen.

Lokalmiljøet

Nærnatur, gang- og sykkelveier, aktivitetsflater og lavterskelanlegg bør gjøre det

enkelt å være fysisk aktiv uten store kostnader eller omfattende planlegging.

Helse- og omsorgstjenestene

Fysisk aktivitet bør brukes mer systematisk i forebygging, behandling, rehabilitering og oppfølging.

Felles for disse arenaene er at de kan redusere avstanden mellom ønsket om å være fysisk aktiv og muligheten til faktisk å være det.

Trygge gang- og sykkelveier kan gjøre fysisk aktivitet til en del av daglige reiser uten at det krever en egen treningsøkt.

Legg til rette for aktivitet gjennom hele livsløpet

Meldingen bør ikke bare vektlegge hvordan mennesker kan komme i aktivitet, men også hvordan de kan opprettholde aktivitet over tid.

Aktivitetsnivået påvirkes ofte av overganger i livet, som skolestart, studier, etablering i arbeidslivet, familieliv, sykdom eller pensjonering.

Politikken bør derfor i større grad bygge på kunnskap om vanedannelse, tilgjengelighet og motivasjon. Tiltak bør utformes slik at mennesker lettere kan fortsette med, gjenoppta eller tilpasse fysisk aktivitet gjennom ulike livsfaser.

Et sentralt mål bør være å utvikle strukturer som støtter varig aktivitetsdeltakelse.

Når unge flytter for å studere, voksne får omsorgsansvar eller eldre går ut av arbeidslivet, endres ofte både rutiner og tilgangen til aktivitet. Tilbudene må gjøre det mulig å finne nye aktivitetsvaner.

Fjern hindringer for fysisk aktivitet

Muligheten til å være fysisk aktiv påvirkes av langt mer enn individuelle valg.

Pris, transport, tidsbruk, tilgjengelighet, arealutvikling, arbeidsliv og tilgang til aktivitetstilbud er blant faktorene som påvirker aktivitetsnivået i befolkningen.

Aktivitetsalliansen mener derfor at myndighetene bør arbeide mer systematisk med å identifisere og redusere barrierer for fysisk aktivitet.

Ved planlegging av nye boligområder kan sammenhengende gangforbindelser, nærnatur og tilgjengelige aktivitetsflater bidra til at flere kan bevege seg i hverdagen.

Det bør vurderes om relevante politiske beslutninger kan underlegges en enkel aktivitetsvurdering:

Vil dette tiltaket gjøre det lettere eller vanskeligere for mennesker å være fysisk aktive?

Et slikt prinsipp kan bidra til at hensynet til fysisk aktivitet innpasses bedre på tvers av sektorer og politikkområder. Fysisk aktivitet skapes ikke i én sektor. Derfor kan heller ikke ansvaret for å legge til rette for aktivitet ligge i én sektor alene.

Aktivitet som samfunnsressurs og beredskap

Fysisk aktivitet skaper verdi langt utover den enkelte aktivitetssituasjonen.

Økt aktivitet bidrar til bedre fysisk funksjon. Bedre fysisk funksjon bidrar til økt mestring, selvstendighet og deltakelse i arbeid og samfunnsliv. Dette styrker både den enkeltes livskvalitet og samfunnets samlede kapasitet.

I arbeidet med samfunnssikkerhet og beredskap rettes oppmerksomheten ofte mot systemer, infrastruktur og institusjonell kapasitet. Samtidig er befolkningens evne til å håndtere belastninger, klare seg selv over tid og bistå andre ved uforutsette

hendelser også en del av samfunnets samlede motstandskraft.

Et samfunn der flere mennesker opprettholder styrke, mobilitet, balanse og fysisk funksjon gjennom livet, vil stå bedre rustet til å møte både hverdagslige og ekstraordinære utfordringer.

Ved langvarig strømbrudd eller ekstremvær kan fysisk funksjon ha betydning for å forflytte seg, håndtere praktiske oppgaver og hjelpe andre. Dette er et beredskapsargument som bør undersøkes videre, ikke et anslag på dokumentert beredskapseffekt.

Fysisk aktivitet → fysisk funksjon → hverdagsmestring → samfunnsdeltakelse → samfunnsmessig motstandskraft

Et mer fysisk aktivt og hverdagssterkt Norge vil derfor også være et mer robust Norge.

Aktivitetsalliansens anbefalinger

Aktivitetsalliansen anbefaler at stortingsmeldingen:

1. **Etablerer et mål om et mer hverdagssterkt Norge** der flere mennesker opprettholder fysisk funksjon og aktivitetsdeltakelse gjennom hele livsløpet.
2. **Legger til grunn en helhetlig aktivitetspolitikk** der frivillig, offentlig, privat og egenorganisert aktivitet ses som utfyllende bidrag til økt fysisk aktivitet i befolkningen.
3. **Prioriterer virkemidler som gjør fysisk aktivitet lettere tilgjengelig i hverdagen** særlig gjennom skolen, arbeidsplassen, lokalmiljøet og helse- og omsorgstjenestene.
4. **Legger større vekt på varig aktivitetsdeltakelse** og hvordan mennesker kan opprettholde eller gjenoppta aktivitet gjennom ulike livsfaser.
5. **Forankrer et tydelig, tverrsektorielt ansvar** for å fremme fysisk aktivitet, med samordning mellom idrett, helse, utdanning, arbeidsliv, transport og planlegging.
6. **Utreder en enkel aktivitetsvurdering av relevante offentlige beslutninger**, slik at det blir synlig om nye virkemidler og reguleringer senker eller hever terskelen for fysisk aktivitet.
7. **Anerkjenner fysisk funksjon som en samfunnsressurs** som bidrar til helse, deltakelse, selvstendighet og samfunnets samlede motstandskraft og beredskap.

Om Aktivitetsalliansen

Aktivitetsalliansen er et samarbeid mellom syv kjent aktører innen frivillig, ideell og privat sektor med mål om å gjøre det enklere for flere å være fysisk aktive gjennom hele livet. Alliansen arbeider for å fjerne hindringer og bedre rammevilkårene for fysisk aktivitet, uavhengig av hvor og hvordan aktiviteten organiseres. Gjennom politisk påvirkningsarbeid, kunnskapsformidling og samarbeid vil vi bidra til at fysisk aktivitet blir en naturlig del av hverdagen. Aktivitetsalliansen består av Den Norske Turistforening, Virke Trening, Skiforeningen, Gjensidigestiftelsen, Syklistforeningen, Grete Roede og Norsk sportsbransjeforening.

Mer informasjon: www.aktivitetsalliansen.no

Kilder

SSB: https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-

friluftsliv-levekarsundersokelsen

FHI: https://www.fhi.no/is/ncd/fysisk-aktivitet/voksne/

Helsenorge: https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/fallforebygging-trening-for-eldre/

Helsedirektoratet: https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fallforebygging-hos-eldre/fallforebyggende-tiltak--hjemmeboende-eldre

Aktivitetsalliansen - idrettsmeldingen - endelig innspill - 30.10.26.pdf (262.83 KB)

Alle svar må gjennom en manuell godkjenning før de blir synlige på regjeringen.no.