



# Bevegelsesglede i idretten?

**Digital lunsj, Bevegelsesglede**

Maja Eilertsen

Folkehelseforeningen

# Vi sitter oss syke

- Kun 3 av 10 voksne beveger seg nok
- Vi sitter mer enn noensinne
- Ensomhet og sosial isolasjon
- Det koster både liv og milliarder



# Prisen for inaktivitet

- Dårligere livskvalitet og kortere liv
- Mer arbeidsuførhet
- Mer bruk av helse- og omsorgstjenester
- Mer bruk av bil



# Fysisk aktivitet

- Friskere
- Lever lengre
- Har det bedre
- Jobber mer
- Reduserer belastningen på helse- og omsorgstjenester
- Går eller sykler



# 100 fysisk inaktive til aktive → 1,82 mrd. kr i gevinst

## Gjør en beregning

Velg antall personer, aldersgruppe og ønsket endring i aktivitetsnivå i cellene nedenfor.

Antall mennesker

100

Alder

Fra 1 år

Endring i aktivitetsnivå

Fysisk inaktiv til fysisk aktiv

Beregn

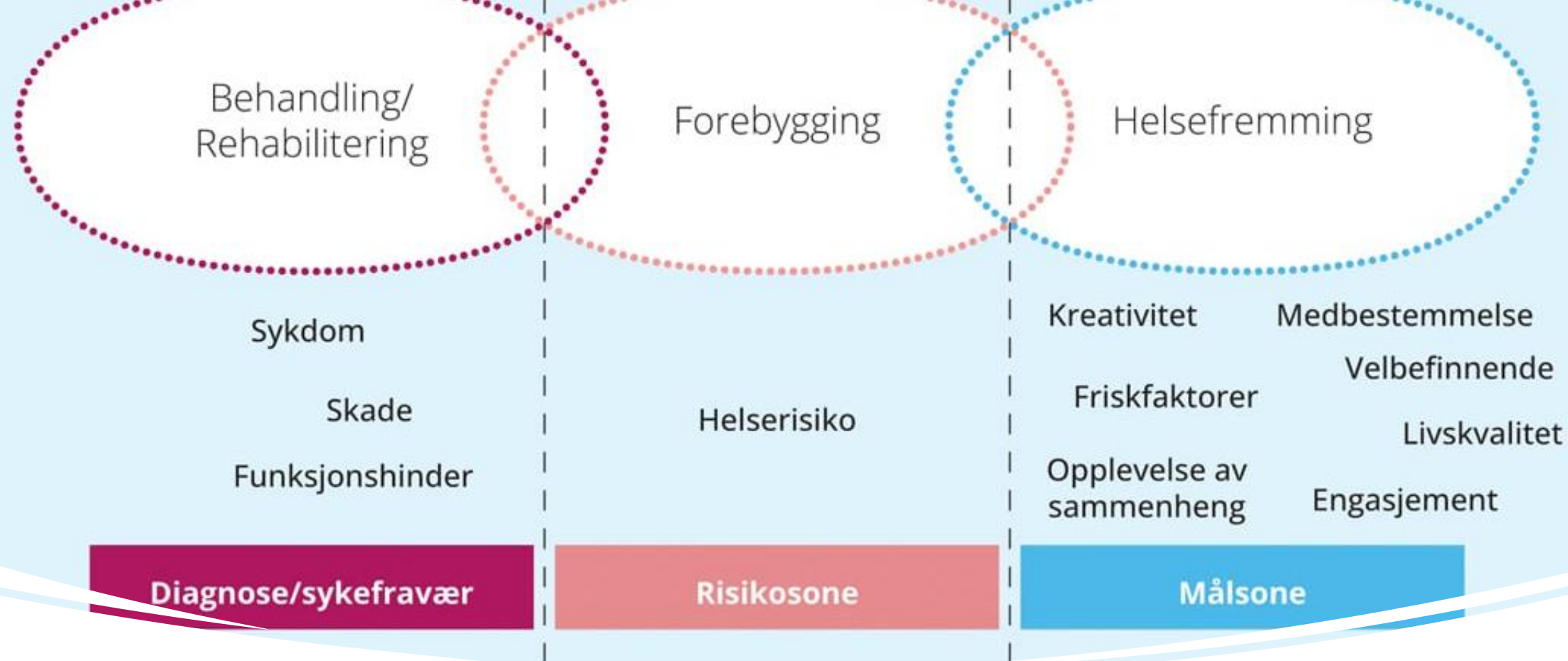
### Resultat

Friske leveår (DALYs) **1084**

Leveår **556**

Dersom 100 personer endrer aktivitetsnivå fra Fysisk inaktiv til fysisk aktiv og endringen gjelder Fra 1 år, så vil det resultere i 556 leveår vunnet og 1084 DALYs i et livsløpsspektiv. Som økonomisk verdi på 1 DALY kan anvendes 1 680 000 kr ([Helsedirektoratet 2024](#)). 1084 DALYs tilsvarer 1 821 120 000 (2023-kr). Dette er et anslag på verdien av den potensielle helse- og livskvalitets gevinsten ved økt fysisk aktivitet.

1 821 120 000



## Helsefremming versus forebygging

- Helsefremming: styrke faktorer som fremmer god helse og livskvalitet
- Forebygging: redusere risiko for sykdom og skade
- Idretten kan ha både helsefremmende og forebyggende effekter (og behandlende/rehabiliterende)

A high-angle, top-down photograph of a group of young people, likely athletes, in a circle on a concrete floor. They are all smiling and reaching their hands towards the center, performing a group high-five. The lighting is bright, coming from the right, creating a strong highlight on the right side of the image. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title and a list of points.

# Idrettens gull

- Fysisk aktivitet
- Bevegelsesglede
- Samhold, fellesskap, tilhørighet
- Mestring
- Gode vaner
- Helsefremmende verktøykasse

# Physical literacy

is the ...

**motivation**

knowledge  
valuing

**physical  
competence**

**fitness**



**fundamental  
motor skills**



**confidence**

... to be

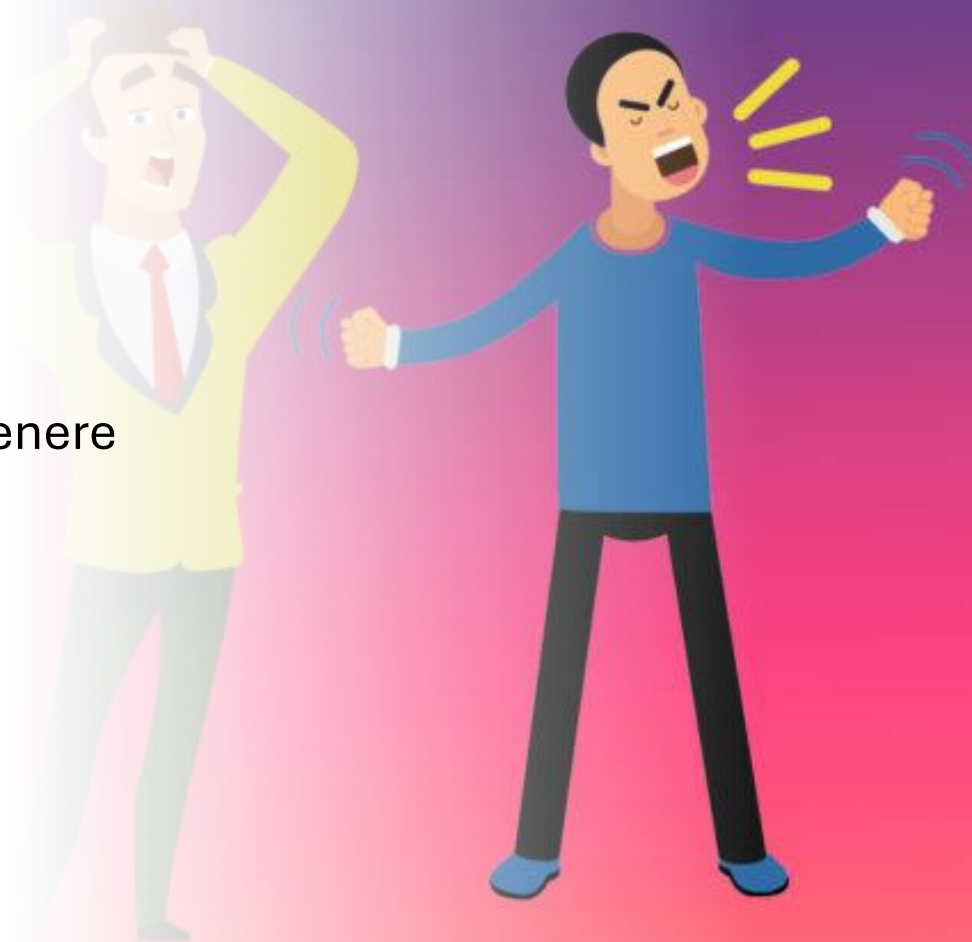
**active for life**



# Idrettens utfordringer

- Tidlig seleksjon
- Tidlig spesialisering
- Skader, press, frafall
- Ulik tilgang til anlegg, trenere og ressurser
- Kjefting, latterliggjøring, neglisjering

## LAGLEDER OG PUBLIKUM



## DOMME

JEG SKAL DØMME MIN  
FØRSTE KAMP OG ER  
LITT NÆRVØS.  
HÅPER PUBLIKUM  
BEHANDLER  
MEG BRA.



# Flest mulig, lengst mulig

- «Flest mulig, lengst mulig»?  
Eller «Best med de beste, så  
tidlig som mulig»?
- Et inkluderende tilbud også for  
de som ikke vil konkurrere
- Mestring på alle nivåer
- Basere seg på kunnskap –  
langt mellom liv og lære?



# Hva trengs?

- Kultur for bevegelsesglede, uavhengig av prestasjon
- Anlegg og kompetente trenere til alle
- Ressurser til ikke-konkurransebaserte tilbud



# Den viktigste forebyggingen

- Få flest mulig til å elske og bevege seg, etablere vaner for livslang bevegelse
- Bidra til at folk føler seg sett, hørt, inkludert, velkommen, viktig, respektert, og at de hører til i et miljø
- Sørge for at det er tilbud (med tilhørende mestring) til barn, unge, voksne og eldre på alle nivåer



# Hva politikerne må gjøre

- Stille krav til idretten om å følge opp egne mål
- Sikre kompetente trenere, ressurser og anlegg til alle typer utøvere
- Bedre de bakenforliggende faktorene
- Brede, universelle tiltak vil forebygge mer enn spissede tiltak mot sårbare grupper



# Utfordringer

- Gevinstene syns på andres budsjetter
- Gevinstene kommer mange år etter
- Kunnskap om effekter av tiltak
- Hvem skal ta initiativ?
- Når vi de vi vil nå?



# Vil vi ha friskere folk og lavere helsekostnader?

Da må vi investere i bevegelsesglede for alle – hele livet

