

## Styrketrening øker



Foto: Vay Images

Fire av fem nordmenn trente minst én gang i uka i 2019. Det fysiske aktivitetsnivået i befolkningen har vært stabilt de siste årene, men har økt blant eldre. Styrketrening står for stadig mer av den totale aktiviteten, skriver Statistisk sentralbyrå (SSB).

Resultatene fra Levekårsundersøkelsen 2019 viser at 80 prosent av befolkningen i alderen 16 år eller eldre trener minst én gang i uka, viser statistikken Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen.

Sammenliknet med tidligere undersøkelser har aktivitetsnivået økt for deretter å stabilisere seg de siste årene: Mellom 2001 og 2007 trente mellom 66–73 prosent ukentlig, mens andelen har ligget på rundt 80 prosent siden 2013.

For de siste årene ser vi likevel endringer i hvilke aktiviteter folk velger å drive med. Særlig styrketrening har fortsatt å øke i popularitet. I 2019 oppga 46 prosent å ha trent styrketrening det siste året, mot 18 prosent i 2001.

Mulige årsaker til den økte utbredelsen av styrketrening inkluderer en større kunnskap om positive effekter, bedre treningstilbud på arbeidsplasser og offentlige institusjoner, samt en vekst i

private treningssentre som legger til rette for ulike former for styrketrening.

Tallene for 2019 viser også at forskjeller i aktivitetsnivå mellom yngre og eldre personer er mindre enn ved tidligere målinger. Hos personer som er 67 år eller eldre svarer nå 76 prosent at de trener minst en gang i uka, mot 80–84 prosent i de yngre aldersgruppene.

Styrketrening som aktivitetsform er aller mest populært blant personer i alderen 16–24 år. I dette alderssegmentet oppgir 78 prosent å ha drevet med styrketrening det siste året. Økningen i antall personer som driver med styrketrening er imidlertid størst blant personer som er 67 år eller eldre: fra 3–6 prosent blant de spurte i 2001–2007 til 24 prosent i 2019. Kvinner og menn trener omtrent like mye, men driver ofte med forskjellige aktiviteter. Kvinner deltar oftere enn menn på gruppetrening, og også styrketrening er litt mer utbredt blant kvinner enn menn.

For jogging, en av de mest populære aktivitetsformene, er det også kjønnsforskjeller: Blant menn oppgir 43 prosent å ha jogget de siste 12 månedene, mot 35 prosent blant kvinner. Flere menn enn kvinner deltar også i fotball. I andre populære aktiviteter, som langrenn, spinning eller løping på tredemølle, er kjønnsforskjellene mindre.

Resultatene viser også at det er en klar sammenheng mellom utdanning og aktivitetsnivå. Mens 90 prosent av alle med universitets- eller høyskoleutdanning trener eller mosjonerer minst én gang i uka, gjelder dette 74 prosent av alle med grunnskoleutdanning. Det er også stor forskjell mellom disse gruppene i andelen

som aldri trener eller mosjonerer: fra 2 prosent blant de med universitets- eller høyskoleutdanning, til 11 prosent blant personer med grunnskoleutdanning.

Det er også regionale forskjeller når det gjelder hvor populært styrketrening er. Andelen er størst i Oslo og Akershus, hvor 55 prosent har drevet med styrketrening det siste året. I Trøndelag oppgir 48 prosent det samme. Andelen som har drevet med styrketrening er lavere i de andre landsdelene (Østlandet ellers, Agder og Rogaland, Vestlandet og Nord-Norge), og ligger på 41–44 prosent.

## Forskningsfinansiering

Blir du med i trekningen?, skriver, og spør, Morgenbladet 22. november, og fortsetter: For forskere er det et evig mas om å vinne frem i konkurranser om ekstern finansiering. Det er et herk, med omfattende prosjektsøknader og frustrerende fagpaneller. Ineffektivt er det, og ofte helt bortkastet arbeid. Men flere steder, blant annet i Sveits og på New Zealand, prøver man nå ut en revolusjonerende ordning: Å trekke tilfeldige vinnere. «Tilfeldighet vil skape større åpenhet for ideer som ikke er mainstream», sier en økonom til tidsskriftet Nature. Enkelte mener lotteri også bør brukes for å avgjøre hvilke artikler som skal publiseres, og hvem som skal få vitenskapelige stillinger. Fullstendig tilfeldig blir prosessen neppe. Ved et forskningsråd på New Zealand blir de for eksempel enige om hvilke prosjekter som er «gode nok», før de putter dem i hatten, og trekker en vinner. «Vi har faktisk en hatt», forteller en forsker til Nature.

# TannSpes

TannlegeSpesialistene i Oslo

## Ny henvisningsklinikk på Vinderen i Oslo

tlf: 22 20 50 50 post@tannspes.nhn.no www.tannspes.no

ANNIKA SAHLIN-PLATT  
Periodontist

ELISABET HENDERSON  
Protetiker

ELSE K. BREIVIK HALS  
Oralkirurg, PhD

RAGNAR BJERING  
Kjeveortoped, PhD

GAUTE LYGSTAD  
Oralkirurg, PhD-kand.

ANDERS VALNES  
Kjeve- og ansiktsradiolog

KARL IVER HANVOLD  
Oralkirurg, kjevekirurg

med fler



Foto: UIO