



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Bevæg dig for livets idræts- og motionsvaneundersøgelse i Hillerød Kommune 2020



Præsentation af udvalgte nøgletal	3
1. Indledning	7
2. Metode	7
2.1 Respondenter	7
2.2 Tidspunkt for dataindsamling	7
2.3 COVID-19's betydning for 2020-undersøgelsen	8
2.4 Estimering af aktivitetsniveau	9
3. Beskrivelse af rapportens indhold	10
4. Aktivitet blandt alle borgere.....	11
4.1. Alle borgere – Dyrker du idræt og motion	11
4.2 Idrætsaktive borgere	11
4.3 Borgere på pause fra idræt	15
4.4. Ikke-idrætsaktive borgere	18
4.5 Fysisk aktivitet generelt.....	20
5. Aktivitet på tværs af køn	23
5.1. Køn – Dyrker du idræt og motion	23
5.2 Idrætsaktive mænd og kvinder.....	23
5.3 Mænd og kvinder på pause fra idræt	30
5.4. Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder	33
5.5 Fysisk aktivitet generelt.....	36
6. Aktivitet på tværs af aldersgrupper	40
6.1. Aldersgrupper – Dyrker du idræt og motion	40
6.2 Idrætsaktive aldersgrupper	40
6.3 Aldersgrupper på pause fra idræt	51
6.4. Ikke-idrætsaktive aldersgrupper.....	56
6.5 Fysisk aktivitet generelt.....	61
7. Kommunespecifikke spørgsmål	65
8. Baggrundstatistik 2020	66
9. Bortfald og vægte	67
9.1 Bortfaldsanalyse	67
9.2 Vægte	67
10. Litteratur	68

Præsentation af udvalgte nøgletal



12 % af de ikke-aktive
mangler en
at følges med

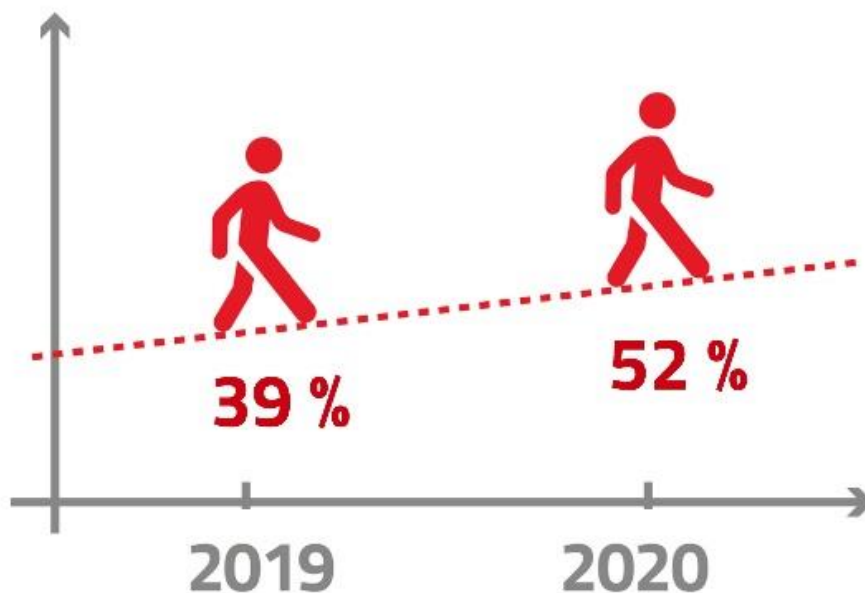


15 % der er startet på
en aktivitet, er
inviteret af en ven



22 % er startet på en
ny aktivitet inden
for det seneste år

Aktive med gåture





17 %

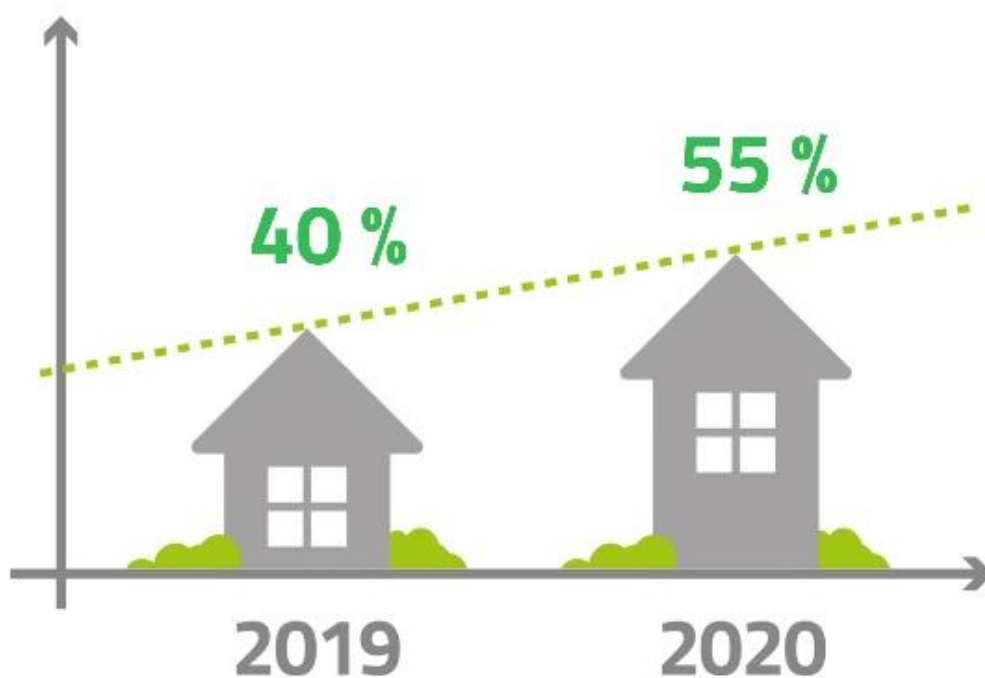
angiver at
være i for dårlig
form til at være
fysisk aktiv



78 %

af de ikke-aktive
ønsker at være
mere aktive

Stor stigning i fysisk krævende arbejde på hus eller have



1. Indledning

'Bevæg dig for livet'(BDFL) er Danmarks Idrætsforbund og DGI's ambitiøse vision om at gøre Danmark til verdens mest aktive nation i 2025. Som et led i Danmarks Idrætsforbund og DGI's ambitiøse vision BDFL er der indgået en række samarbejder med forskellige kommuner landet over. En del af dette samarbejde går ud på at øge borgernes idrætsdeltagelse i de deltagende kommuner.

De deltagende kommuner arbejder målrettet mod at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive gennem indsatser på flere forvaltningsområder. Med udgangspunkt i den enkelte kommune arbejdes der for at gøre flere borgere idrætsaktive gennem en række indsatser målrettet de målgrupper og de arenaer, som i dag er præget af inaktivitet. Indsatserne er udarbejdet i et tæt samarbejde mellem den pågældende kommune og BDFL.

I denne rapport analyseres idræts- og motionsvanerne fra 2019 til 2020 blandt borgere mellem 18 og 75 år i Hillerød Kommune. Resultaterne i denne rapport skal tolkes med forbehold for, at data i 2020 er indsamlet under COVID-19-nedlukningen af Danmark, hvilket har fået respondenterne til at overvurdere deres eget aktivitetsniveau. Rapporten kan bruges til følge udviklingen i fysisk- og idrætsaktivitet overordnet set og i bestemte befolkningsgrupper. Udover denne rapport findes en tværgående rapport som undersøger udviklingen i alle kommuner som deltog i undersøgelsen, samt en individuel rapport for hver af de andre deltagende kommuner. I tillæg til denne rapport vil der blive udarbejdet sær-rapporter med fokus på specifikke temaer, der er relateret til idræt og motion.

2. Metode

I rapporten analyseres data fra BDFL's årlige idræts- og motionsvaneundersøgelse. Data indsamles via en spørgeskemaundersøgelse, som sendes ud til et repræsentativt udsnit af borgere mellem 18-75 år i Hillerød Kommune. I rapporten vises resultaterne fra 2019-2020. Hillerød Kommune indgår i BDFL-samarbejdet som en visionskommune og har en overordnet målsætning om, at flere mennesker i kommunen bliver fysisk aktive.

2.1 Respondenter

Analyserne i denne rapport er baseret på to spørgeskemaundersøgelser fra 2019 og 2020. Hvert år er der blevet foretaget et tilfældigt udtræk af borgere fra CPR-registeret, som havde en repræsentativ fordeling på køn og alder (18-75 år). Spørgeskemaerne blev sendt ud til borgerne via e-Boks. Derfor har det kun været muligt for borgere med e-Boks at deltage. Over de to år er spørgeskemaet blevet sendt ud til 8289 borgere(bruttostikprøve). 2476 borgere (nettostikprøve) svarende til 30 % har deltaget i undersøgelse. Se tabel for svarprocent i de to års undersøgelser. Stikprøvestørrelsen (n) varierer i enkelte delanalyser alt efter om borgerne har haft mulighed for at svare på de pågældende spørgsmål. Eksempelvis har idrætsaktive borgere ikke svaret på, hvorfor de er stoppe med at dyrke idræt eller motion. Data er vejet på køn og alder for at sikre, at fordelingen i undersøgelsen stemmer overens med den faktiske fordeling i kommunerne (se bilag 9 for Bortfaldsanalyse og overblik over vægte).

Tabel 1

År	Bruttostikprøve	Nettostikprøve (%)
2019	4289	1326 (31 %)
2020	4000	1153 (29 %)
I alt	8289	2476 (30 %)

2.2 Tidspunkt for dataindsamling

Data er indsamlet via et spørgeskema, som hvert år er blevet udsendt i maj til juni. Spørgeskemaet udsendes de samme måneder hvert år for at sikre sammenligneligheden og give de bedste forudsætninger for at følge udviklingen over tid (Andersen & Fester, 2018; Fritzen & Tofft-Jørgensen, 2019).

2.3 COVID-19's betydning for 2020-undersøgelsen

I 2020 blev landet lukket ned på grund af udbruddet af COVID-19. I denne periode har mange idrætsaktivitetsanlæg været lukkede, hvilket havde negativ betydning for borgernes idræts- og motionsvaner (Kirkegaard et al. 2020a). Derfor var det ikke hensigtsmæssigt at gennemføre en undersøgelse med helt det samme format, som planlagt før COVID-19. Da en sådan undersøgelse ville give et fejlagtigt indtryk af, at borgernes aktivitetsniveau som lavere end normalt, hvis de beskrev deres idræts- og motionsvaner under nedlukningen. Den store udfordring har været at få beskrevet borgernes motivationsvaner ud fra, hvordan de ville have set ud, hvis ikke det havde været for COVID-19. For at sikre sammenlignelighed med tidligere års undersøgelser blev respondenterne bedt om at beskrive deres idræts- og motionsvaner, som de så ud før COVID-19-nedlukningen¹.

Det blev vurderet, at det bedste estimat af borgernes normale idræts- og motionsvaner i 2020 ville fås, hvis borgerne beskrev deres idræts- og motionsvaner, som de så ud ca. to måneder før udsendelsen af spørgeskemaet i maj 2020. En beskrivelse af idræts- og motionsvaner fra marts ville afspejle et aktivitetsniveau under mere normale omstændigheder. Denne strategi satte store krav til respondenternes hukommelse, da deltagere i spørgeskemaundersøgelser typisk har svært ved at huske deres tidligere adfærd – herunder idræt- og motionsvaner (Hansen, 2012; Kirkegaard et al. 2020c). Strategien indebar en risiko for, at respondenterne i dette års undersøgelse ville overvurdere deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen, fordi de sammenlignede dem med en periode, hvor aktivitetsniveauet var ekstraordinært lavt (Kirkegaard et al. 2020a). Til sammenligning ville en undersøgelse af idræts- og motionsvaner under COVID-19-nedlukningen eller i sommerferien afspejle idrætsvaner i en periode med lavere idrætsaktivitet end normalt, hvilket derfor heller ikke ville være hensigtsmæssigt. På den baggrund blev det besluttet, at strategien med at bede borgerne beskrive deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen ville give den bedste beskrivelse af det normale aktivitetsniveau i kommunerne. Med forbehold for, at borgerne ville overvurdere deres idræts- og motionsvaner, er der stor tiltro til, at denne tilgang giver det mest retvisende billede.

Resultaterne fra 2020 er påvirket af udsendelsestidspunktet, da respondenterne har overvurderet deres eget idrætsaktivitetsniveau² og tid brugt på fysisk aktivitet. Idrætsaktivitetsniveau er målt ved at spørge borgerne, om de normalt dyrkede idræt og motion i tiden, før COVID-19 fik betydning for deres hverdag. Fysisk aktivitet er målt ved at spørge respondenterne om, hvor meget tid de brugte på fysisk aktivitet ved henholdsvis moderat og hård intensitet før COVID-19 fik betydning for deres hverdag. Det vurderes, at overvurderingen af eget aktivitetsniveau gør sig særligt gældende for den tid borgerne har angivet, at de har brugt på fysisk aktivitet, da det er sværere at huske de eksakte timer og minutter frem for, om man var aktiv eller ej.

Samlet set har respondenterne i 2020 overvurderet deres eget aktivitetsniveau. Det er ikke muligt entydigt at vurdere størrelsen på denne overvurdering og således ikke muligt at korrigere tallene derefter. Tolkningen af de absolutte niveauer for idrætsaktivitet og fysisk aktivitet skal derfor tolkes med stor forsigtighed og med forbehold for denne overvurdering. Baseret på andre datakilder vurderer vi, at der generelt er tegn på en generel fremgang i aktivitetsniveau, hvilket f.eks. også afspejles af en positiv udvikling i DIF's egne medlemstal. Vi anbefaler dog, at resultaterne i undersøgelsen primært bruges til at beskrive, hvilken retning idrætsaktiviteten går i og til at sammenligne aktivitetsniveauet imellem og på tværs af forskellige befolkningsgrupper frem for på tværs af de forskellige undersøgelsesår.

¹ Denne strategi er også blevet brugt i andre undersøgelser af borgernes idrætsvaner før COVID-19-nedlukningen (se Kirkegaard et al. 2020a og Kirkegaard et al. 2020c).

² De samme udfordringer kan genfindes i IDAN's undersøgelse af danskernes idrætsvaner før og efter nedlukningen af Danmark (Kirkegaard et al., 2020d).

2.4 Estimering af aktivitetsniveau

Analysen af aktivitet er baseret på to estimationsmetoder. I den ene type af analyser vises resultaterne som deskriptiv statistik vægtes efter køn og alder. I den anden type er resultaterne estimeret ud fra en samlet model for aktivitet, hvor der kontrolleres for køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Sidstnævnte tilgang anvendes for at tage højde for at borgerne har forskellige sociodemografiske forudsætninger for at være aktive. Derudover har analyser fra IDAN vist, at der var forskelle i, hvilke befolkningsgrupper som forblev aktive under COVID-19-nedlukningen (Kirkegaard et al. 2020a, Kirkegaard et al. 2020b, Kirkegaard et al. 2020c). De forskellige befolkningsgrupper har derfor et forskelligt udgangspunkt at vurdere deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen ud fra, og vil som konsekvens af det være mindre tilbøjelige til at overvurdere deres aktivitetsniveau (jf. afsnit 2.4). Ved at inkludere de udvalgte sociodemografiske kontrolvariable i den samlede model for aktivitet, tages der højde for at nogle befolkningsgrupper kan være mindre tilbøjelige til at overvurdere deres aktivitetsniveau i 2020. Modellen kompenserer på den måde for noget af den COVID-19-skævhed, der er i data fra 2020. I den samlede model for idrætsaktivitet er der også inkluderet vægte, da formålet er at beskrive aktivitetsniveauet mellem grupper og ikke lave kausalslutninger om gruppernes aktivitetsniveau (Solon & Wooldridge, 2015). Under hver figur angives det, hvilken af de to modeller resultaterne er baseret på.

3. Beskrivelse af rapportens indhold

I denne rapport anskues borgernes aktivitetsniveau fra forskellige vinkler for at få et mangefacetteret indblik i borgernes idræts- og motionsvaner. Aktivitetsniveau måles på to måder ud fra følgende spørgsmål:

- 1) Idrætsaktivitet – Dyrker du normalt idræt og motion?
- 2) Fysisk aktivitet – Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

Idrætsaktivitet bruges til at undersøge andelen af idrætsaktive borgere. Fysisk aktivitet bruges til at måle, hvor stor en andel der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Ved at anskue aktivitetsniveauet fra forskellige vinkler er det også muligt at følge udviklingen af forskellige måltal og se hvor tæt de enkelte kommuner er på at nå deres målsætninger.

Udover disse mål for aktivitet analyseres borgernes årsager til ikke at dyrke idræt og motion eller til at starte på en ny aktivitet, samt deres lyst og motivation til at være mere aktive. Rapporten undersøger også, hvor ofte borgerne dyrker forskellige former for fysisk aktivitet generelt.

Analyserne i denne rapport tager afsæt i borgernes sociodemografiske baggrund – køn og alder. Her bliver udviklingen inden for forskellige befolkningsgrupper analyseret enkeltvis; eks. hvilke aktiviteter dyrker mænd og kvinder?

Analyserne er opdelt i tre kapitler: Et kapitel for alle borgere samlet og et for henholdsvis køn og alder. Dertil underopdeles analyserne i om borgerne dyrker idræt og motion regelmæssigt, ikke dyrker idræt og motion for tiden (holder pause) eller ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt. Hver gruppe analyseres separat i de enkelte kapitler. Man bør dog være opmærksom på, at når data deles ud på mange undergrupper, vil der for visse spørgsmål være tal om et så lille antal respondenter (n), at man skal være meget forsigtig med at tolke på disse svar. I analyser baseret på et lille antal respondenter, vil procentsatser dels være meget følsomme over for små ændringer i svarfordelingen og dels være meget påvirket af analysens vægte og estimationsmetoden. Her vil man med fordel kunne benytte den tværgående rapport eller temaundersøgelserne, hvor datamængende giver mulighed for at dykke mere ned i udvalgte undergrupper. For at få en detaljeret indsigt i hvilke analyser, der er baseret på et lille antal respondenter i forskellige befolkningsgrupper, henvises der til dokumentet med en oversigt over antal respondenter i delanalyserne, som leveres sammen med denne rapport.

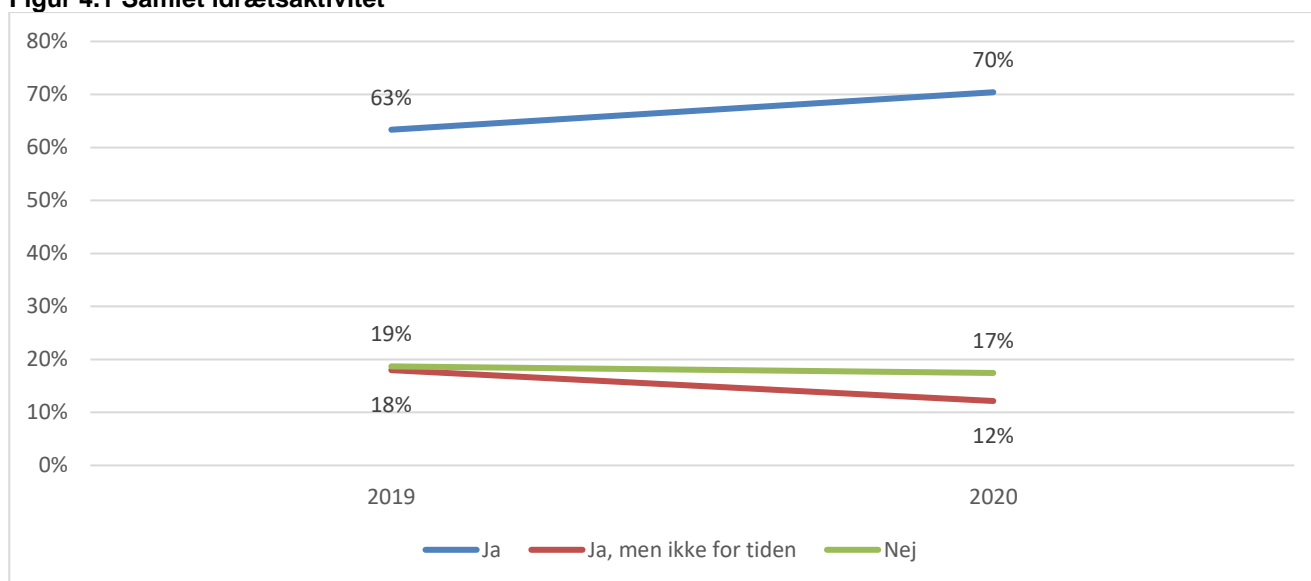
4. Aktivitet blandt alle borgere

I dette kapitel analyseres alle borgeres aktivitetsniveau. I de første analyser tages der udgangspunkt i borgernes svar på, om de normalt dyrker idræt og motion. Borgere der svarede "Ja" bliver betegnet som idrætsaktive. Borgere der svarede "Nej" betegnes om ikke-idrætsaktive. Borgere, som har svaret "Ja, men ikke for tiden", bliver beskrevet som dem der holder pause. Disse tre grupper vil blive analyseret separat i de efterfølgende analyser. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle borgernes generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

4.1. Alle borgere – Dyrker du idræt og motion

Figur 4.1 viser andelen af idrætsaktive borgere. Figuren viser, at aktivitetsniveauet er steget fra 63 % i 2019 til 70 % i 2020. Der er i gennemsnit 17 % ikke-idrætsaktive borger, hvilket er et lille fald fra tidligere. 12 % af borgerne holder pause.

Figur 4.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

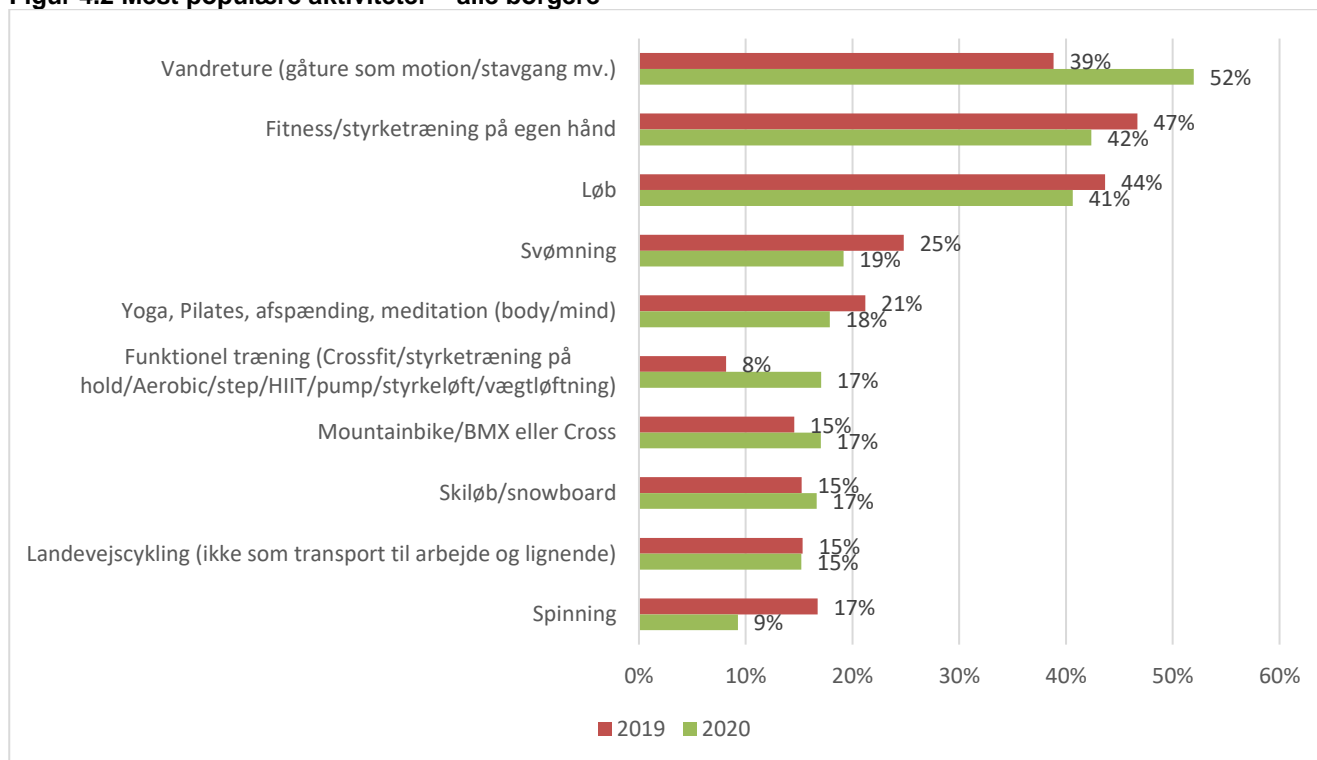
n= 2435

4.2 Idrætsaktive borgere

I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive borgere.

4.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive borgere

Figur 4.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive borgere i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i 2019.

Figur 4.2 Mest populære aktiviteter – alle borgere

Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

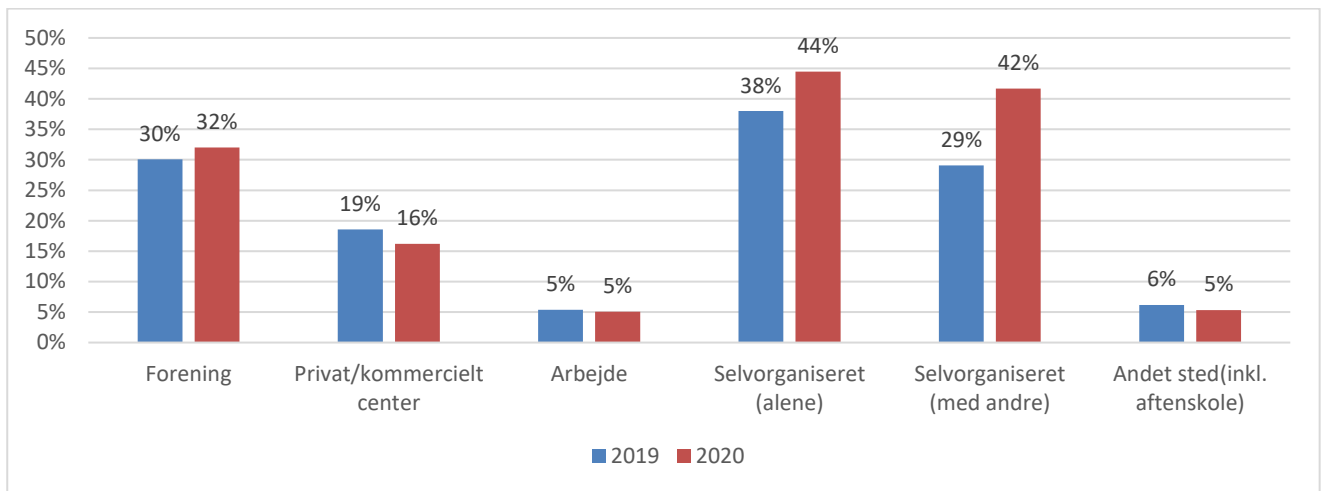
Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

n= 1686

4.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive borgere

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer borgerne benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter borgerne svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev de bedt om at tage stilling til hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Borgerne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.

Figur 4.3 Organisering af idrætsaktivitet – alle borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

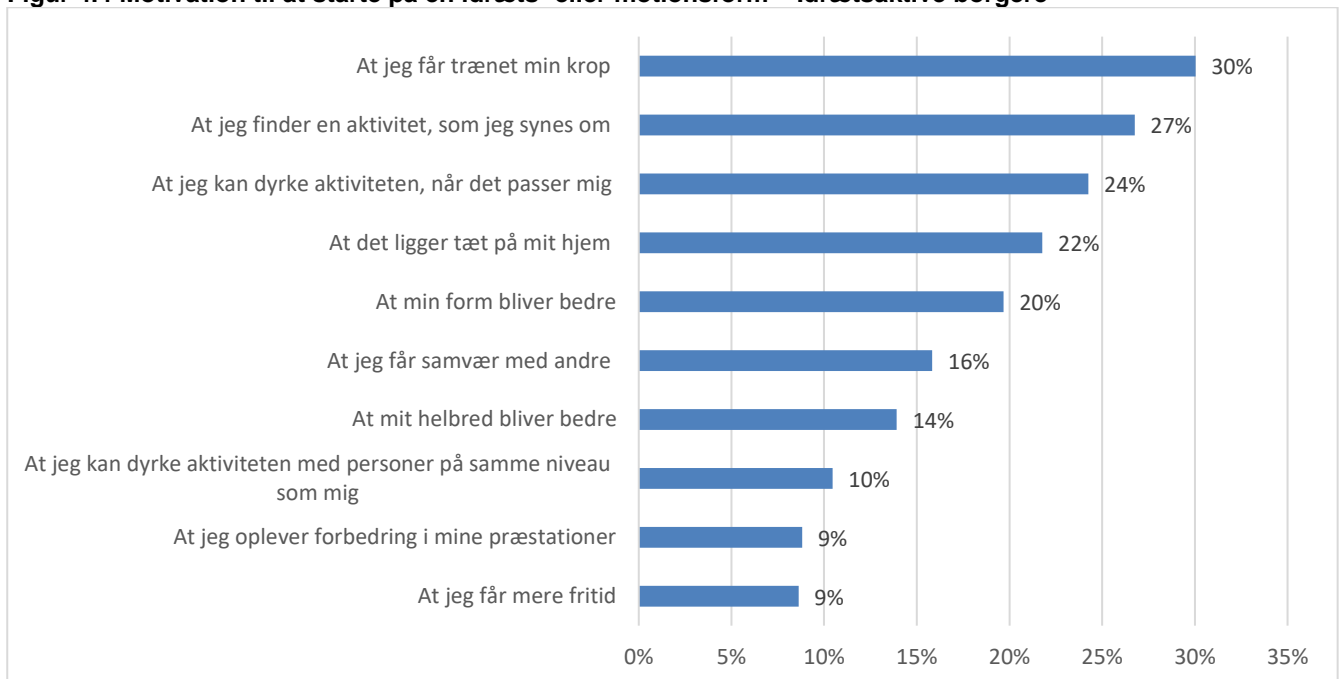
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

n= 2435

4.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive borgere

Figur 4.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier har borgerne i 2020 haft mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2019 kunne de vælge mellem 19. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtige i 2019 henvises der til rapporter fra det år.

Figur 4.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive borgere



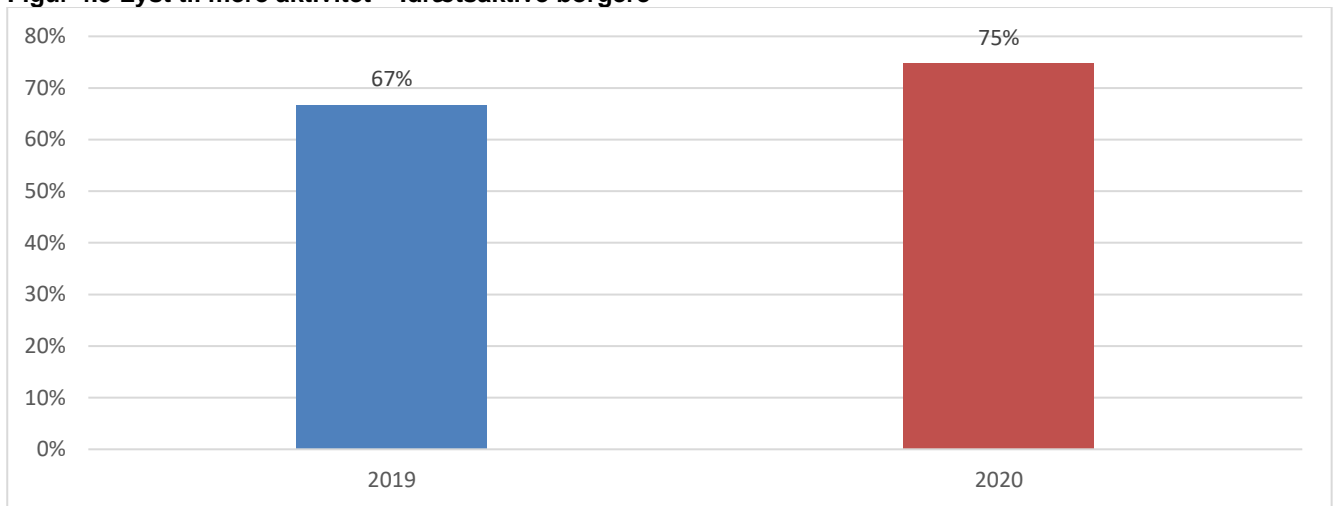
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 828

4.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive borgere

Figur 4.5 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 4.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

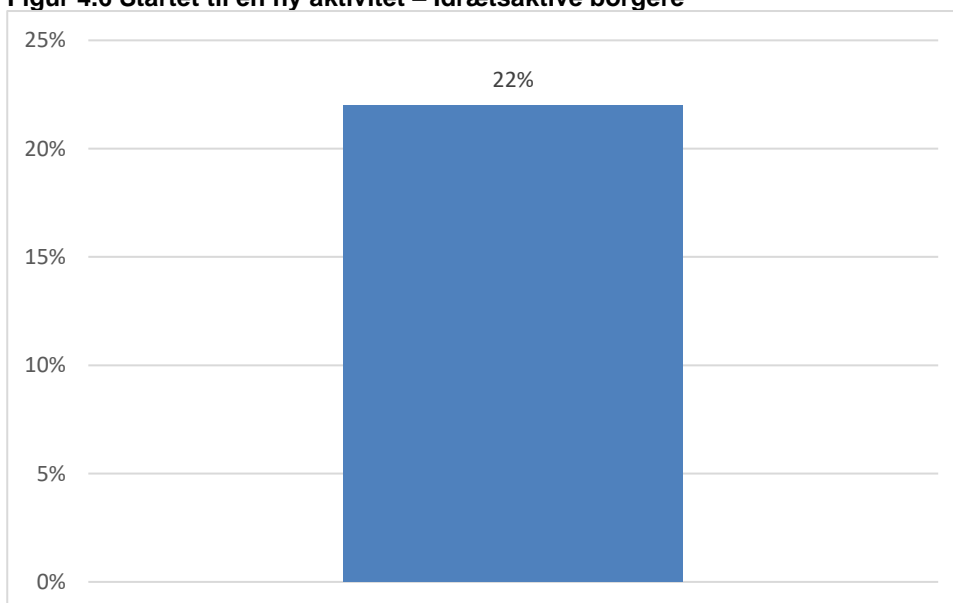
Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 1635

4.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive borgere

Figur 4.6 viser, hvor stor en andel af borgerne som er startet på en ny aktivitet. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da spørgsmålsformuleringen ikke er sammenlignelig med tidligere undersøgelser, hvor der blev spurgt ind til de seneste to år.

Figur 4.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

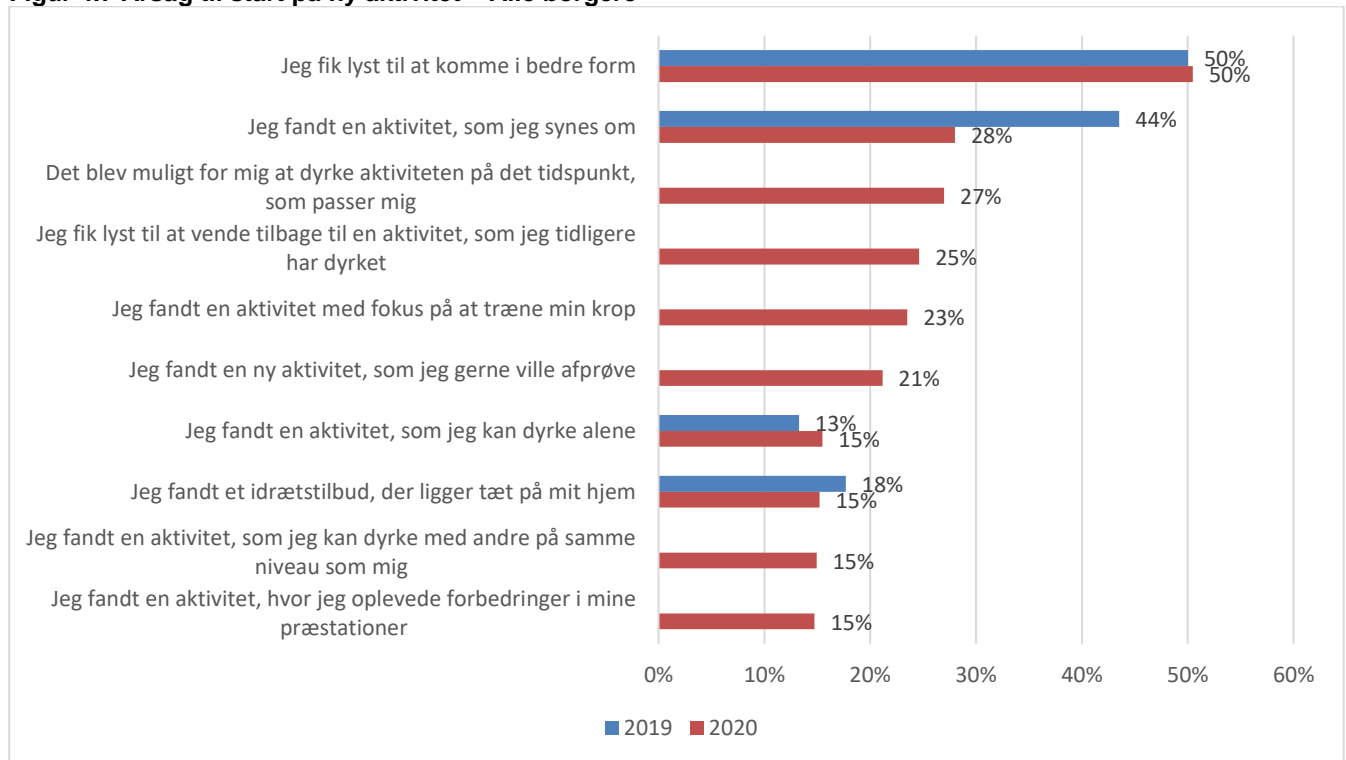
Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år/de seneste to år?

n= 1104

4.2.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur 4.7 viser årsagerne til at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 4.7 Årsag til start på ny aktivitet – Alle borgere



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år?

n = 564

Note: I 2019 har respondenterne svaret på, hvad der fik dem til at starte på en aktivitet inden for de seneste to år.

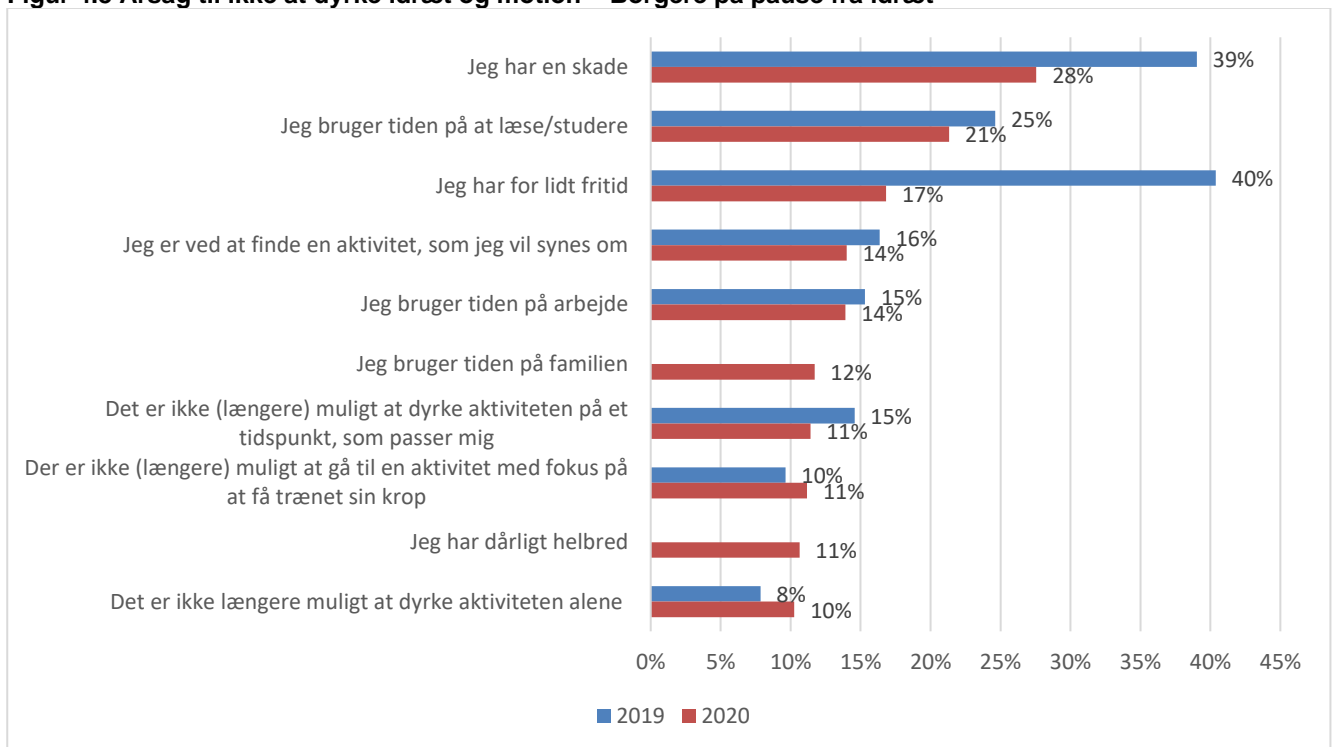
4.3 Borgere på pause fra idræt

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt borgere, som holder pause fra idræt.

4.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Borgere på pause fra idræt

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser borgerne har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 4.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 4.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Borgere på pause fra idræt



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

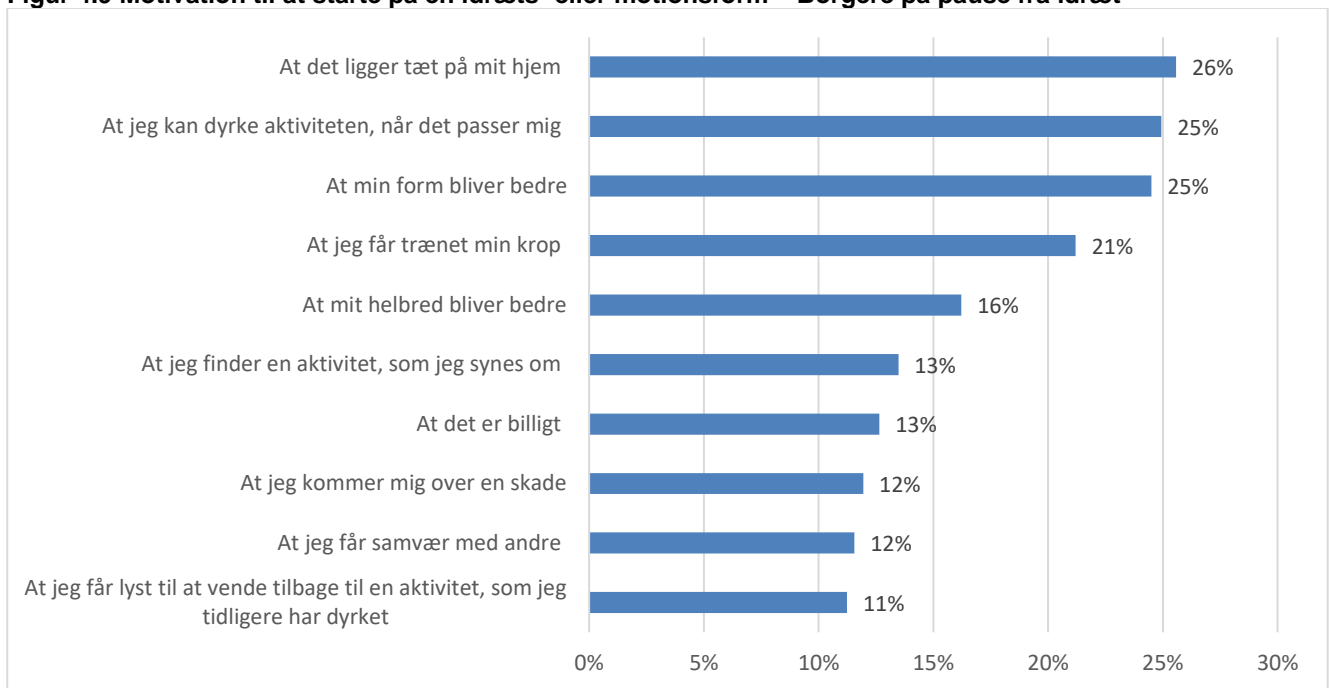
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

n= 348

4.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Borgere på pause fra idræt

Figur 4.9 viser hvad der kan motivere borgere på pause til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigst i 2019 henvises der til rapportererne fra det år.

Figur 4.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Borgere på pause fra idræt



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

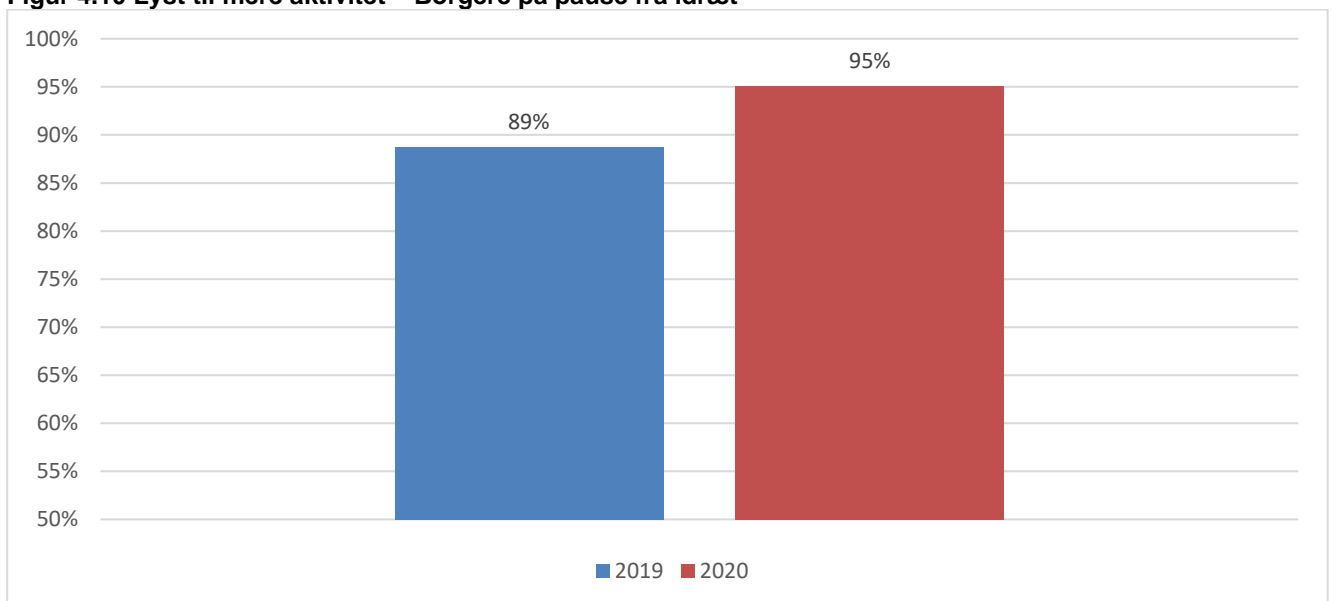
n= 127

Denne delanalyse er lavet på en lille stikprøve. Procentsatserne er derfor meget påvirkelige af små ændringer i svarfordelingen.

4.3.3 Lyst til mere aktivitet – Borgere på pause fra idræt

Figur 4.10 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 4.10 Lyst til mere aktivitet – Borgere på pause fra idræt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 292

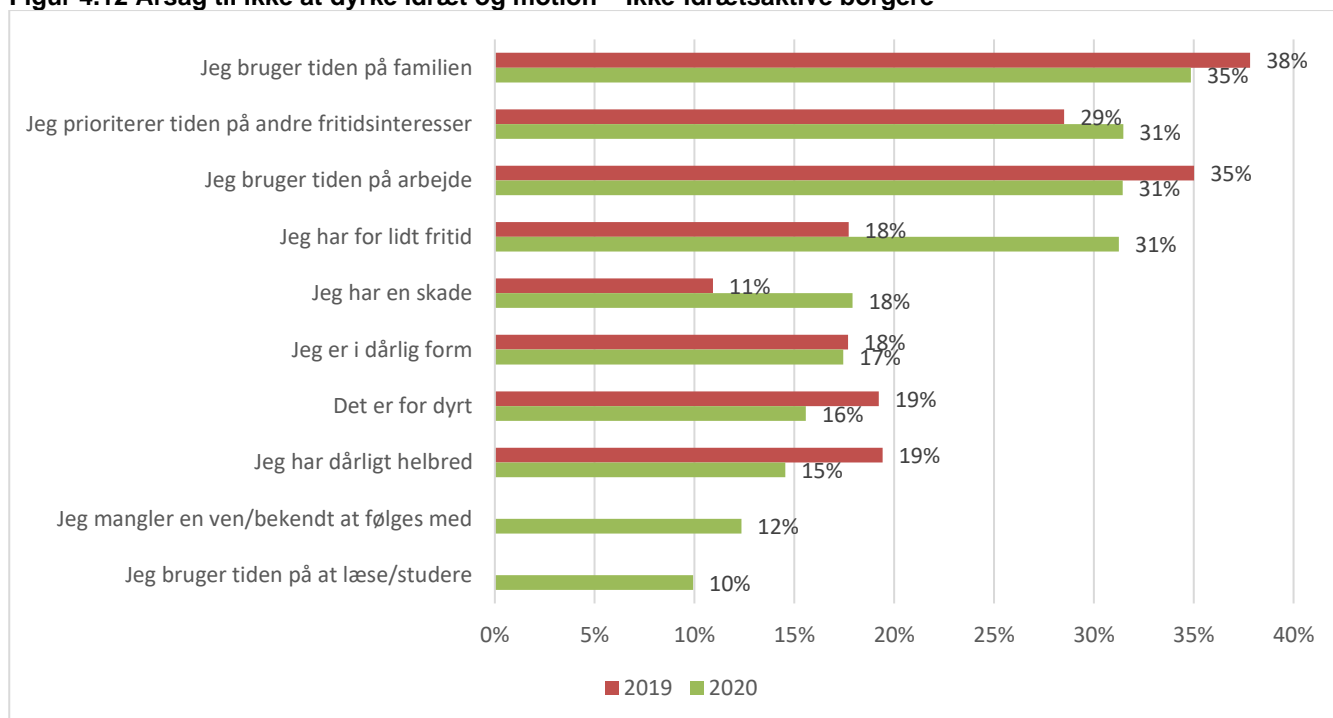
4.4. Ikke-idrætsaktive borgere

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt borgere, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

4.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive borgere

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser borgerne har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 4.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 4.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive borgere



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

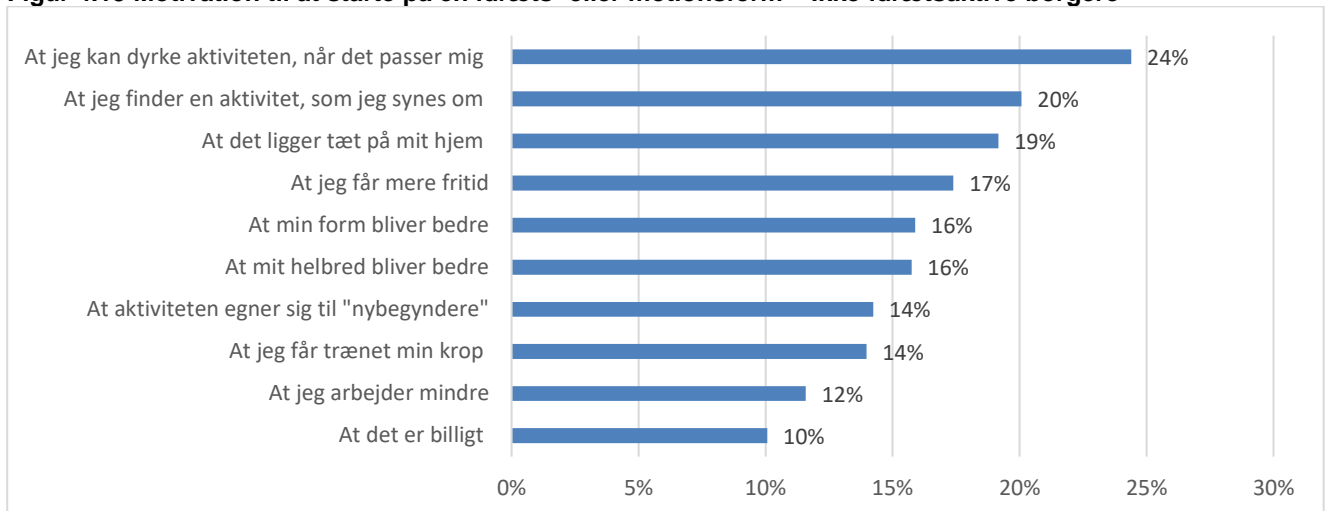
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

n= 447

4.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive borgere

Figur 4.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigst i 2019 henvises der til rapporter fra det år.

Figur 4.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive borgere



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

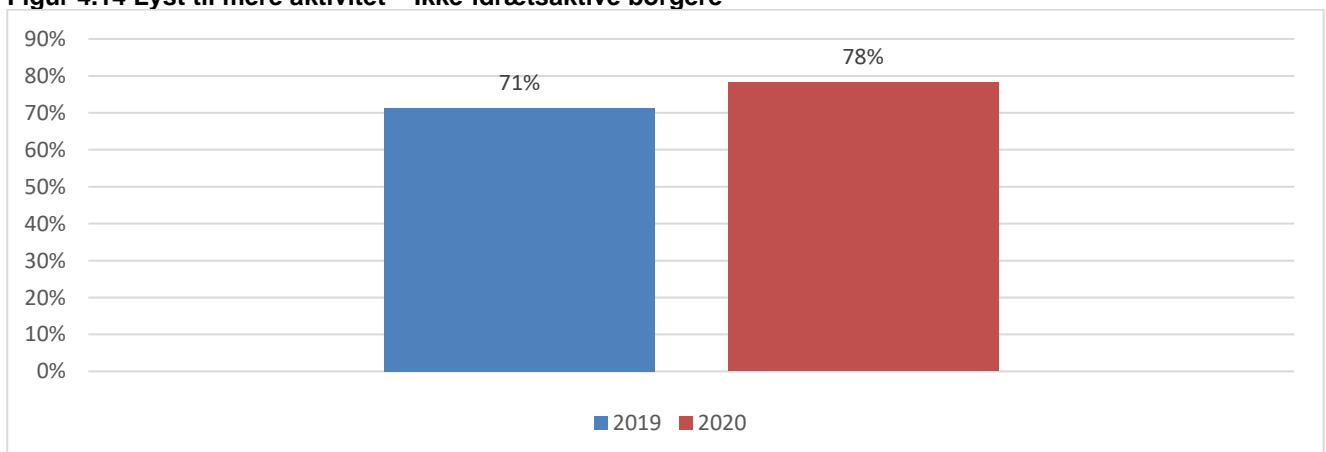
n= 198

Denne delanalyse er lavet på en lille stikprøve. Procentsatserne er derfor meget påvirkelige af små ændringer i svarfordelingen.

4.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive borgere

Figur 4.14 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 4.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 433

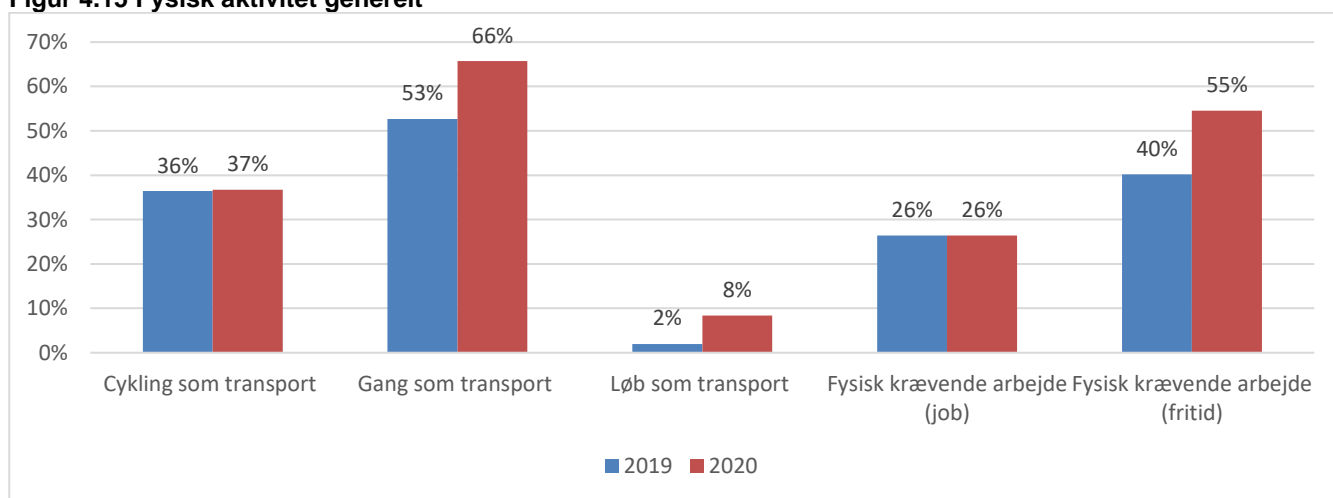
4.5 Fysisk aktivitet generelt

Dette afsnit omhandler borgernes fysiske aktivitet. Med fysisk aktivitet forstås alle former for motion og bevægelse der øger energiomsætningen (Sundhedsstyrelsen, 2018b). I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt borgerne er aktive i forskellige sammenhænge. Herefter analyseres den tid borgerne er fysisk aktive i. Her analyserer vi hvor mange borgere, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler, at man er aktiv hver dag.

4.5.1 Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler, at man er aktiv hver dag (Sundhedsstyrelsen, 2018a)³. Aktivitet kan dog tage mange former og er ikke nødvendigvis bundet til at dyrke idræt eller motion. Figur 4.15 viser om borgerne er aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.

Figur 4.15 Fysisk aktivitet generelt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Hvor aktiv er du i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe. n=2435

³ I tillæg til anbefalingen om fysisk aktivitet. Specificerer Sundhedsstyrelsen også hvor mange minutter om dagen man bør være fysisk aktiv (Sundhedsstyrelsen, 2018a).

4.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

Borgerne har angivet, hvor meget tid de bruger på fysisk aktivitet ved henholdsvis normal og hård intensitet på en normal uge. Borgernes aktivitetsniveau kan herfra inddeles efter, om det er tilstrækkeligt til at leve op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) minimums anbefalinger for fysisk aktivitet (se tekstboksen).

Figur 4.16 og 4.17 viser andelen, som lever op til minimums-anbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST. 88 % af borgerne lever op til WHO's anbefalinger og 70 % lever op til SST's. Det er værd at tage forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal der tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2019.

ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET

WHO og Sundhedsstyrelsen (SST) har udarbejdet et sæt minimums-anbefalinger for fysisk aktivitet. De indikerer, hvor meget man bør bevæge sig for at opnå konditions- og styrkemæssige fordele ved den fysiske aktivitet.

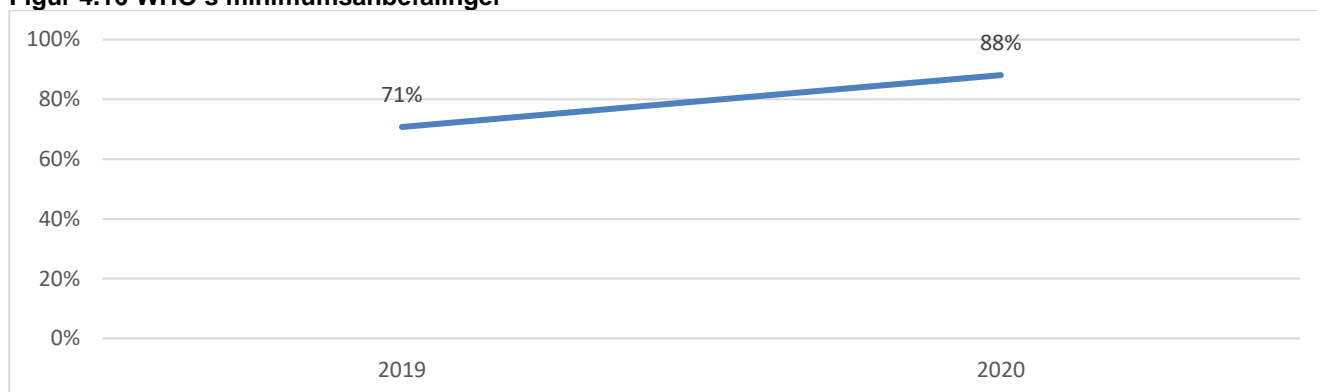
WHO anbefaler minimum 150 minutters fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet om ugen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler i tillæg hertil minimum 20 minutters aktivitet med høj intensitet to gange om ugen, svarende til 40 minutter om ugen.

Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor man bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens. Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Kilder: Sundhedsstyrelsen (2018a) & World Health Organization (2020)

Figur 4.16 WHO's minimums-anbefalinger

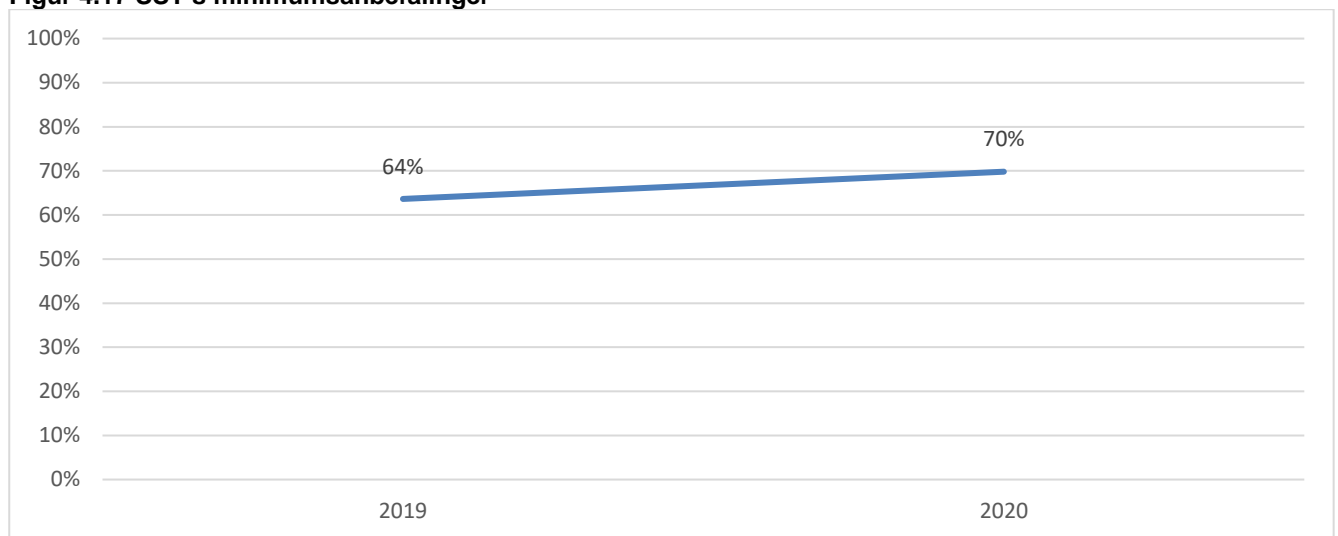


Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 2435

Figur 4.17 SST's minimumsanbefalinger



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

*Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?
n= 2435*

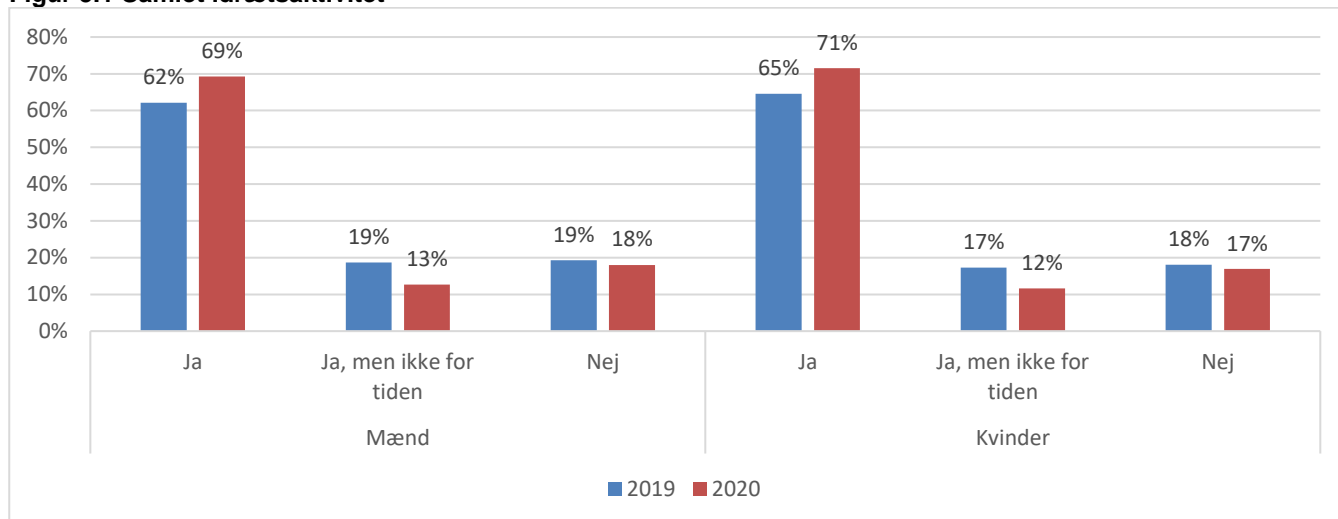
5. Aktivitet på tværs af køn

I dette kapitel analyseres mænd og kvinders aktivitetsniveau. Afsnittet følger samme struktur som afsnit 4, hvor der først tages udgangspunkt i idrætsaktive mænd og kvinder, dernæst mænd og kvinder på pause fra idræt og afslutningsvis analyseres ikke-idrætsaktive mænd og kvinder. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle mænd og kvinders generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

5.1. Køn – Dyrker du idræt og motion

Figur 5.1 viser andelen af idrætsaktive mænd og kvinder.

Figur 5.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

n= 2435

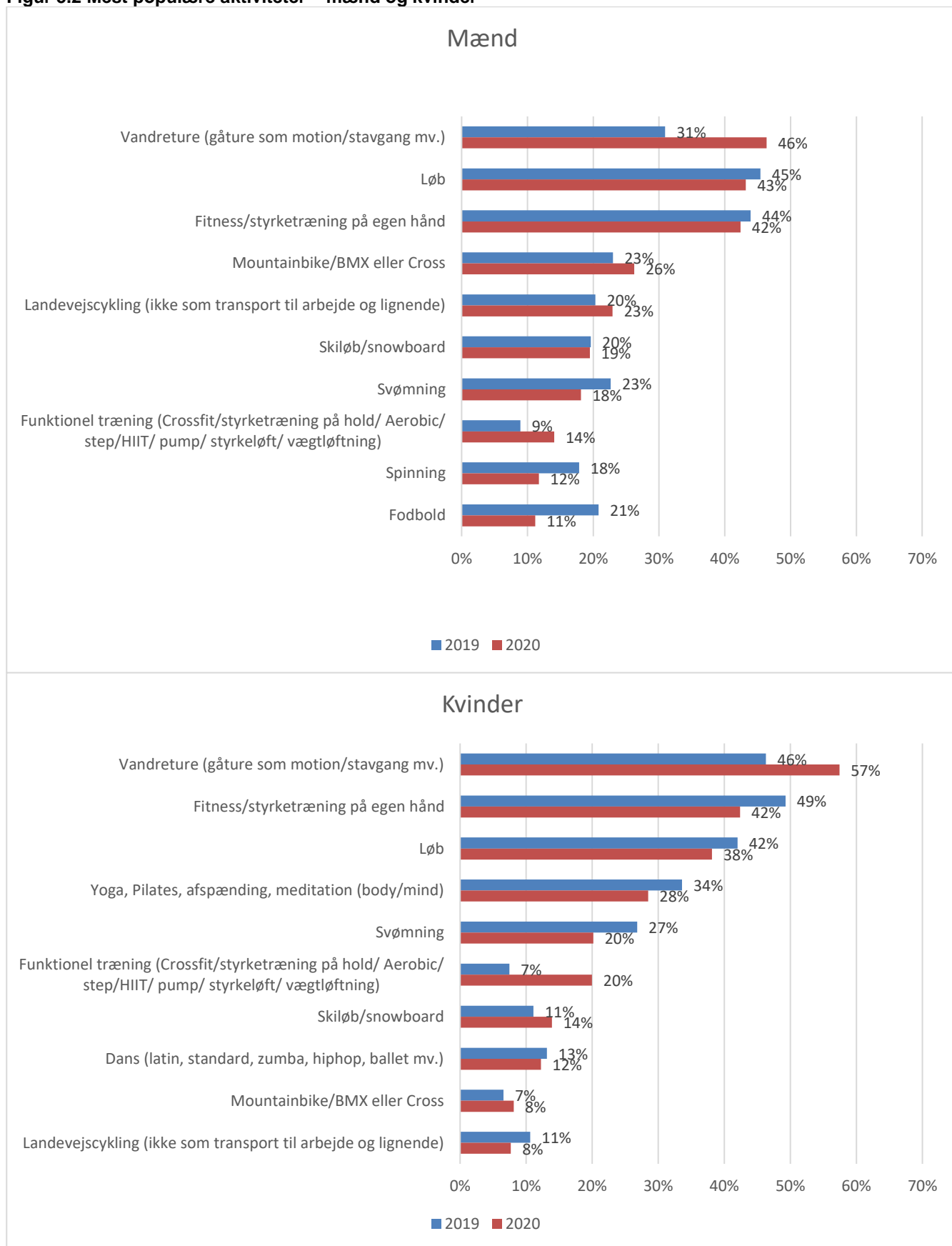
5.2 Idrætsaktive mænd og kvinder

I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive mænd og kvinder.

5.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive mænd og kvinder i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i 2019.

Figur 5.2 Mest populære aktiviteter – mænd og kvinder



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

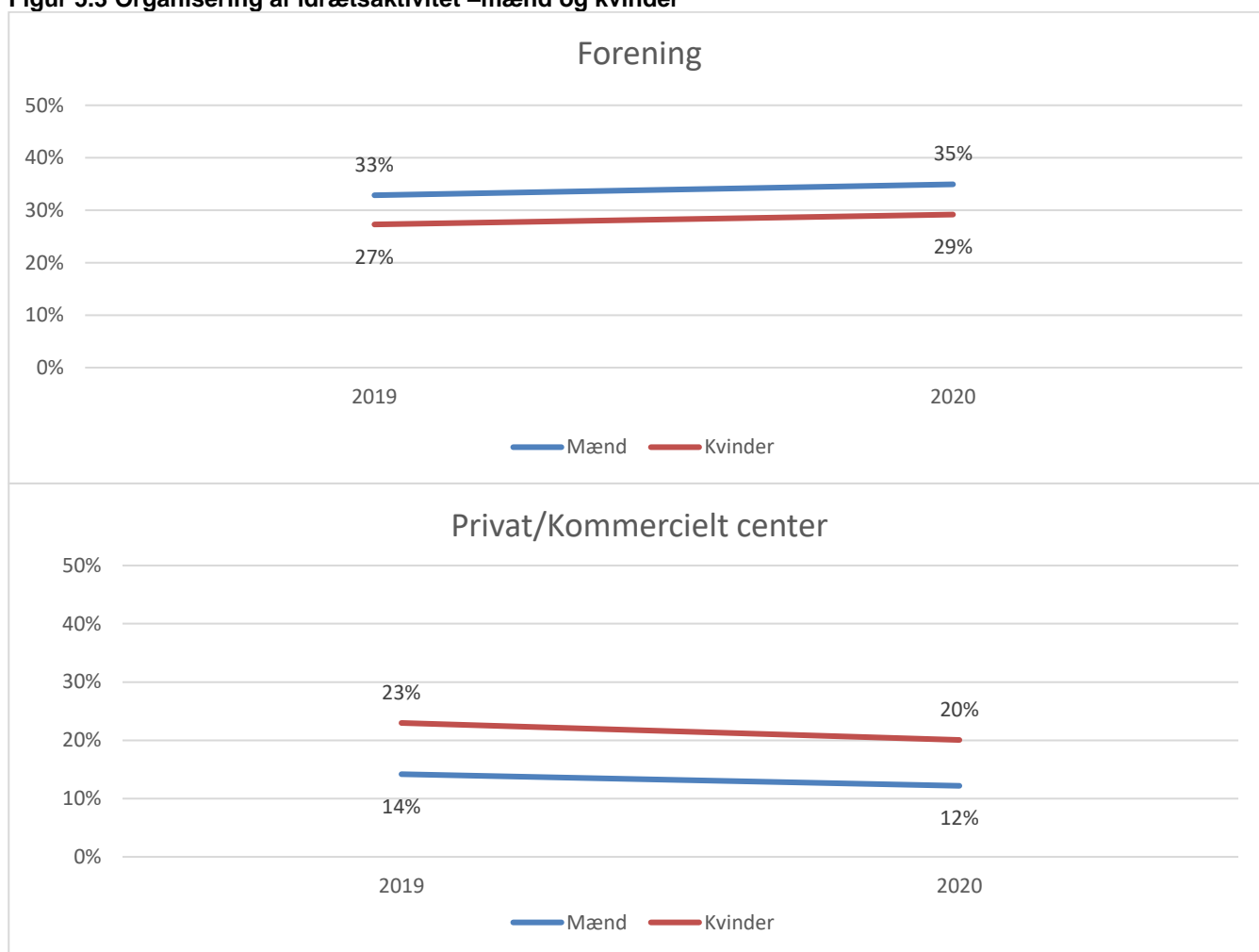
Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

n= 1686

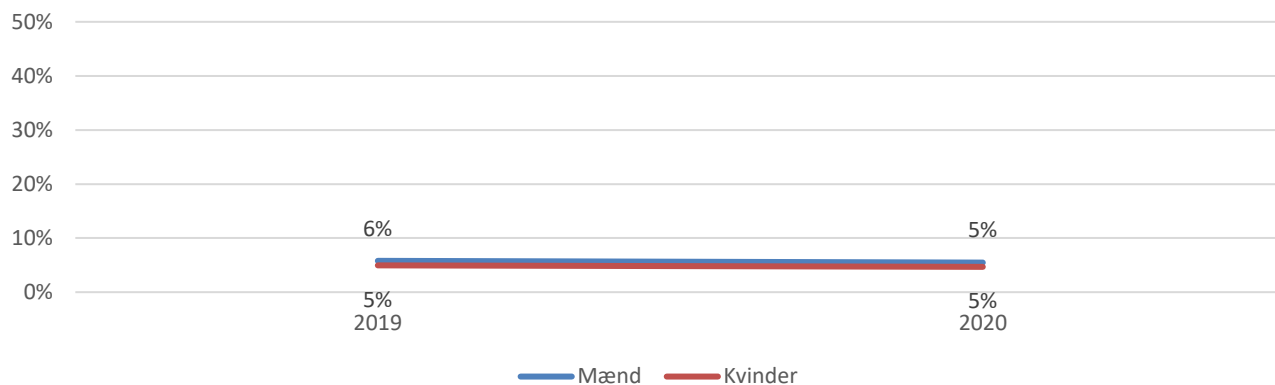
5.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive mænd og kvinder

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer mænd og kvinder benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter de svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev de bedt om at tage stilling til hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Respondenterne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.

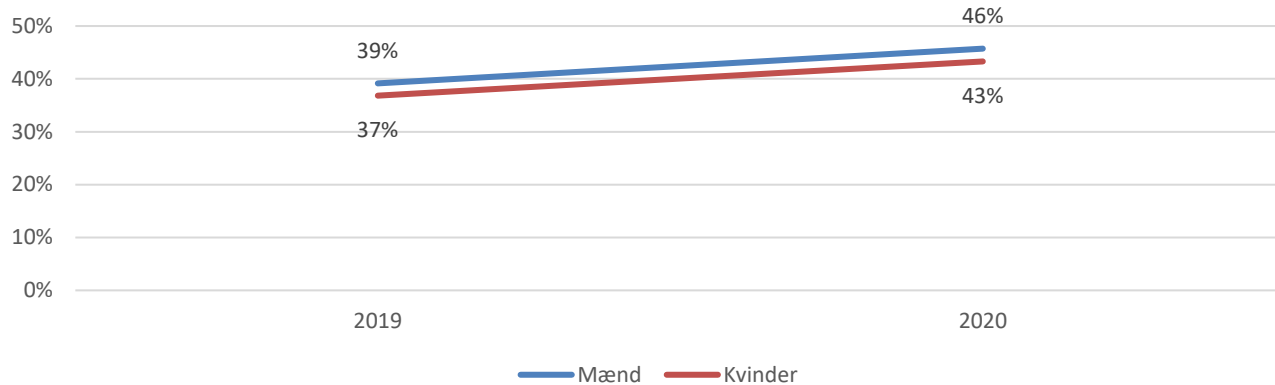
Figur 5.3 Organisering af idrætsaktivitet –mænd og kvinder



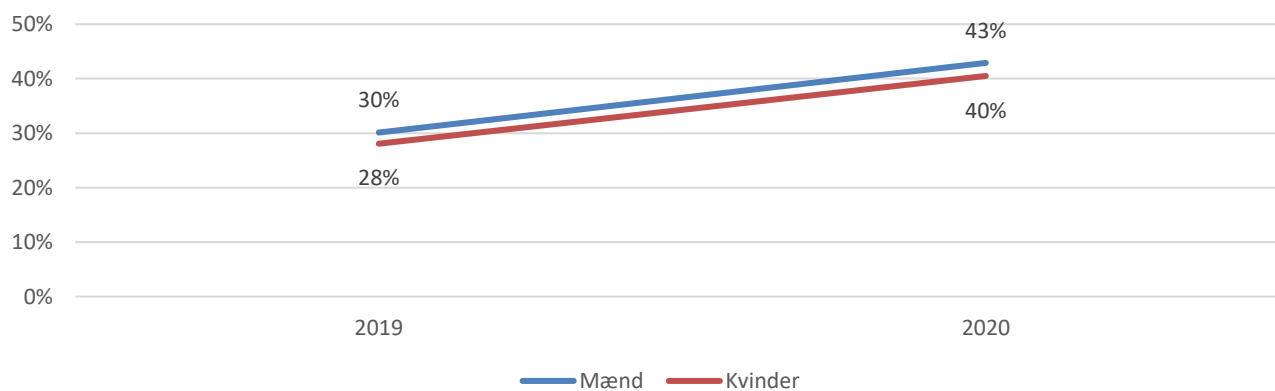
Arbejde

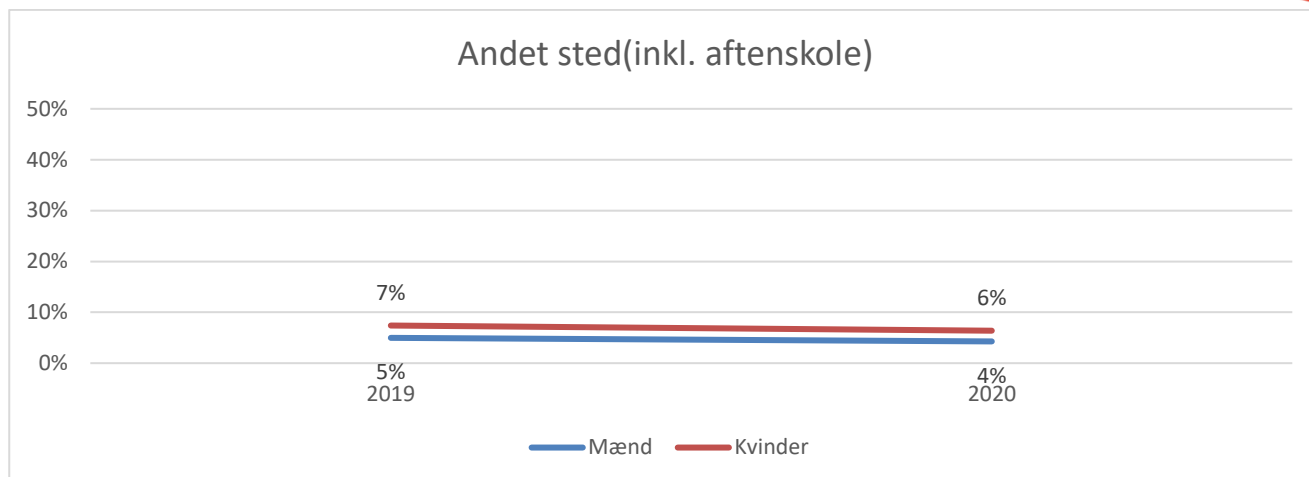


Selvorganiseret (alene)



Selvorganiseret (med andre)





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

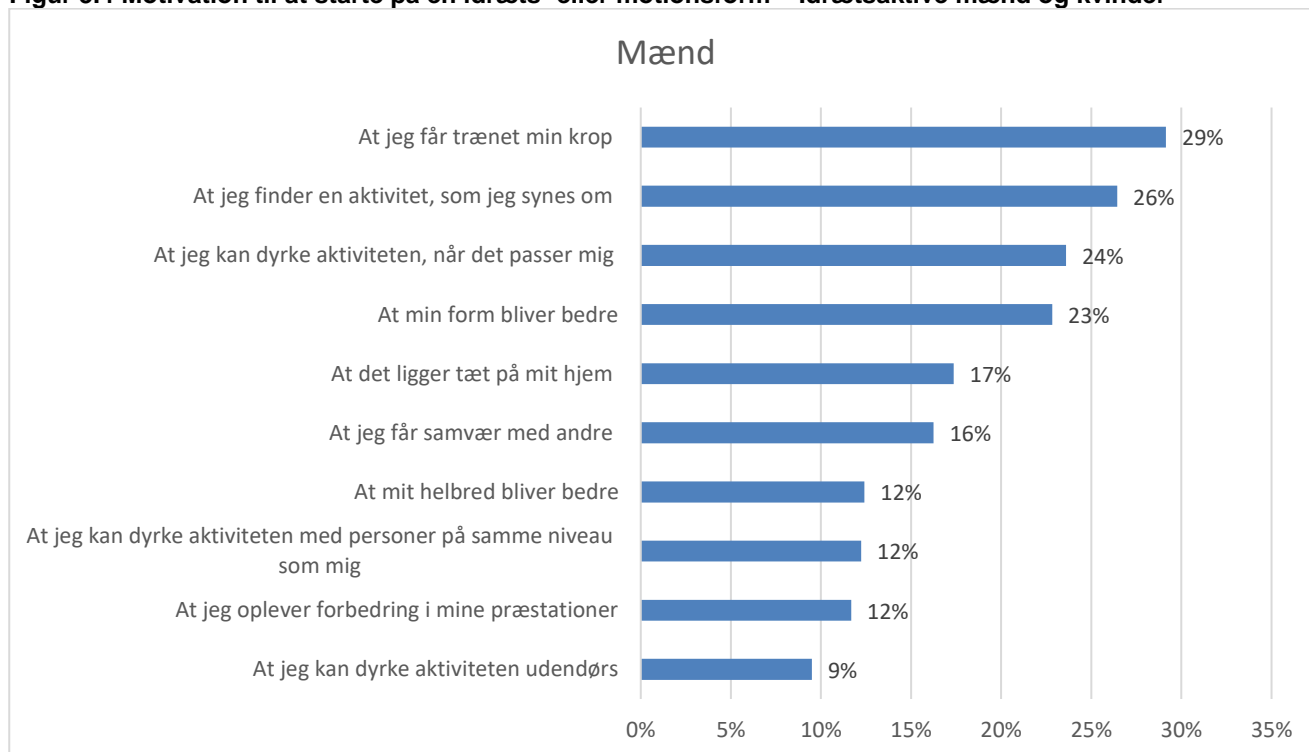
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

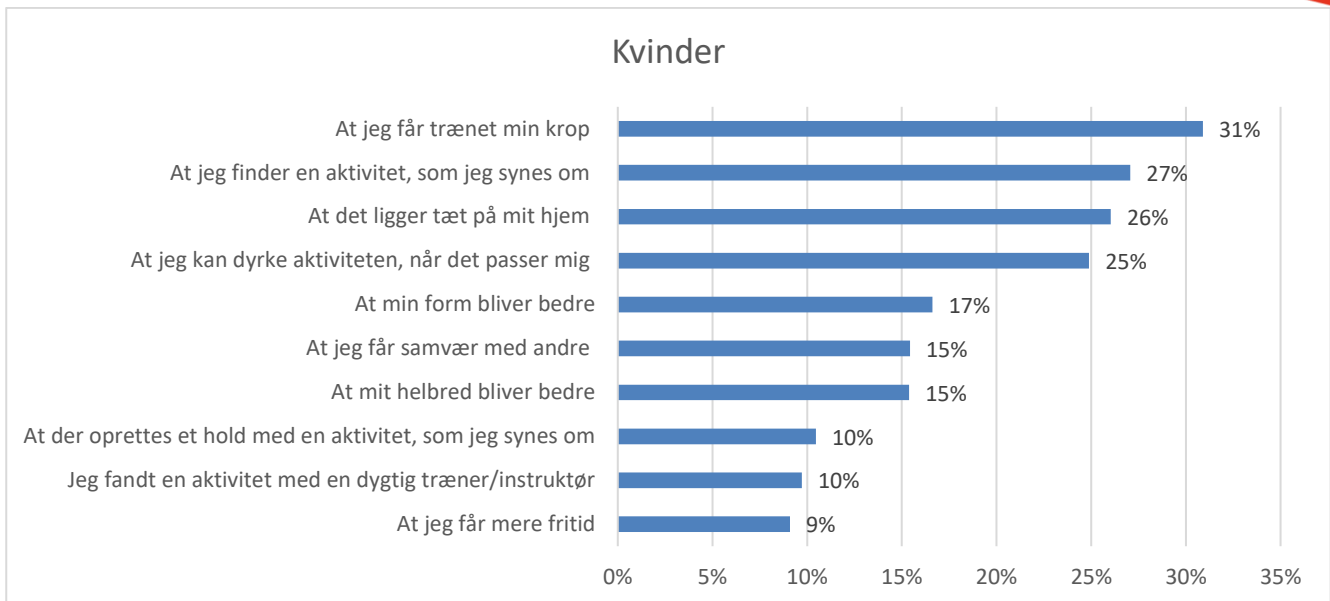
n= 2435

5.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier, har borgerne i 2020 haft mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2019 kunne de vælge mellem 19. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtige i 2019 henvises der til rapporten fra det år.

Figur 5.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive mænd og kvinder





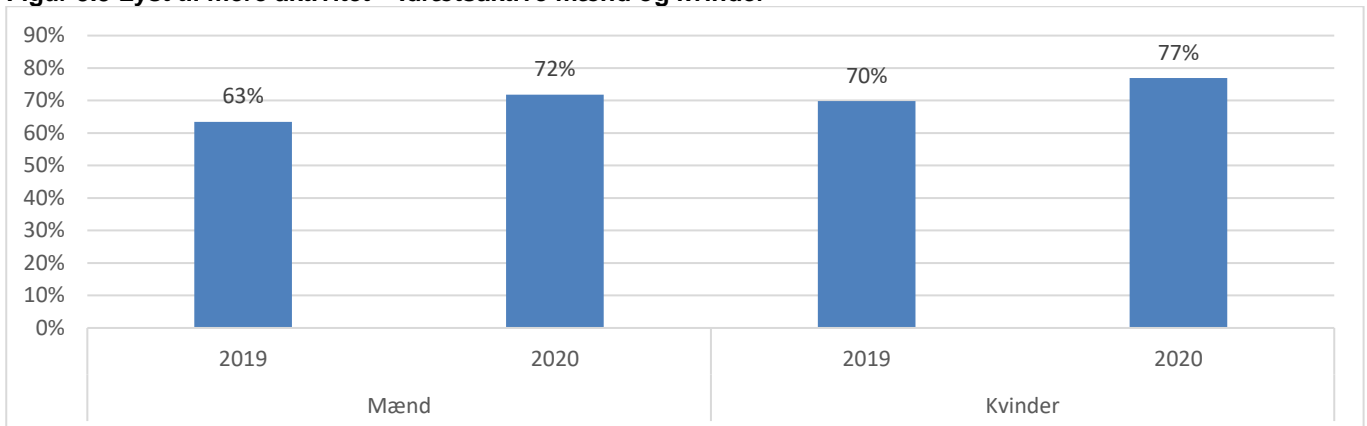
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 828

5.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.5 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 5.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

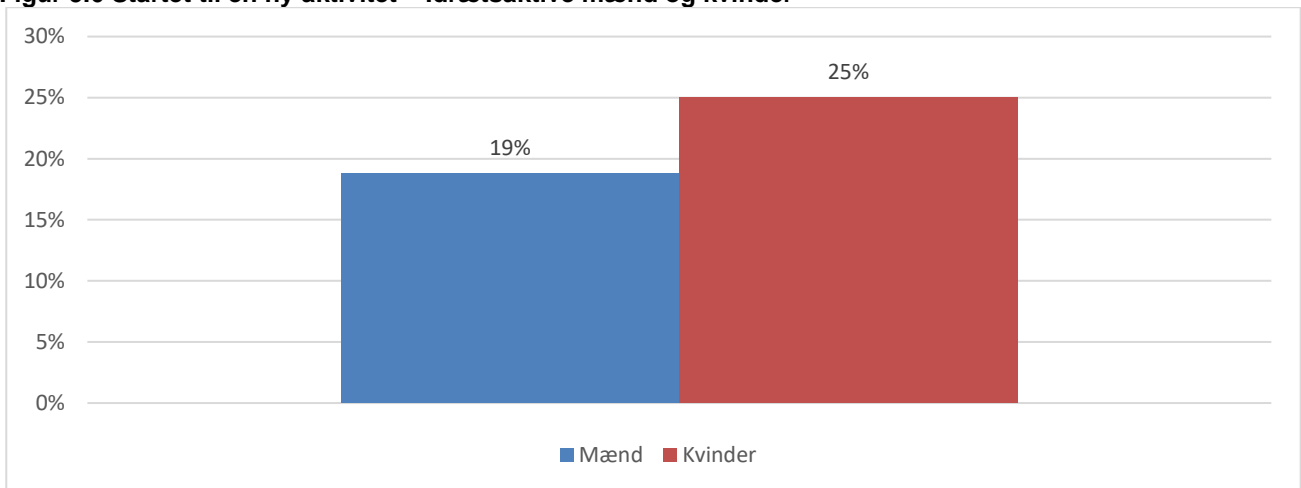
Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 1686

5.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.6 viser, hvor stor en andel af mænd og kvinder som er startet på en ny aktivitet inden for det seneste år. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da spørgsmålsformuleringen ikke er sammenlignelig med tidligere undersøgelser, hvor der blev spurgt ind til de seneste to år.

Figur 5.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

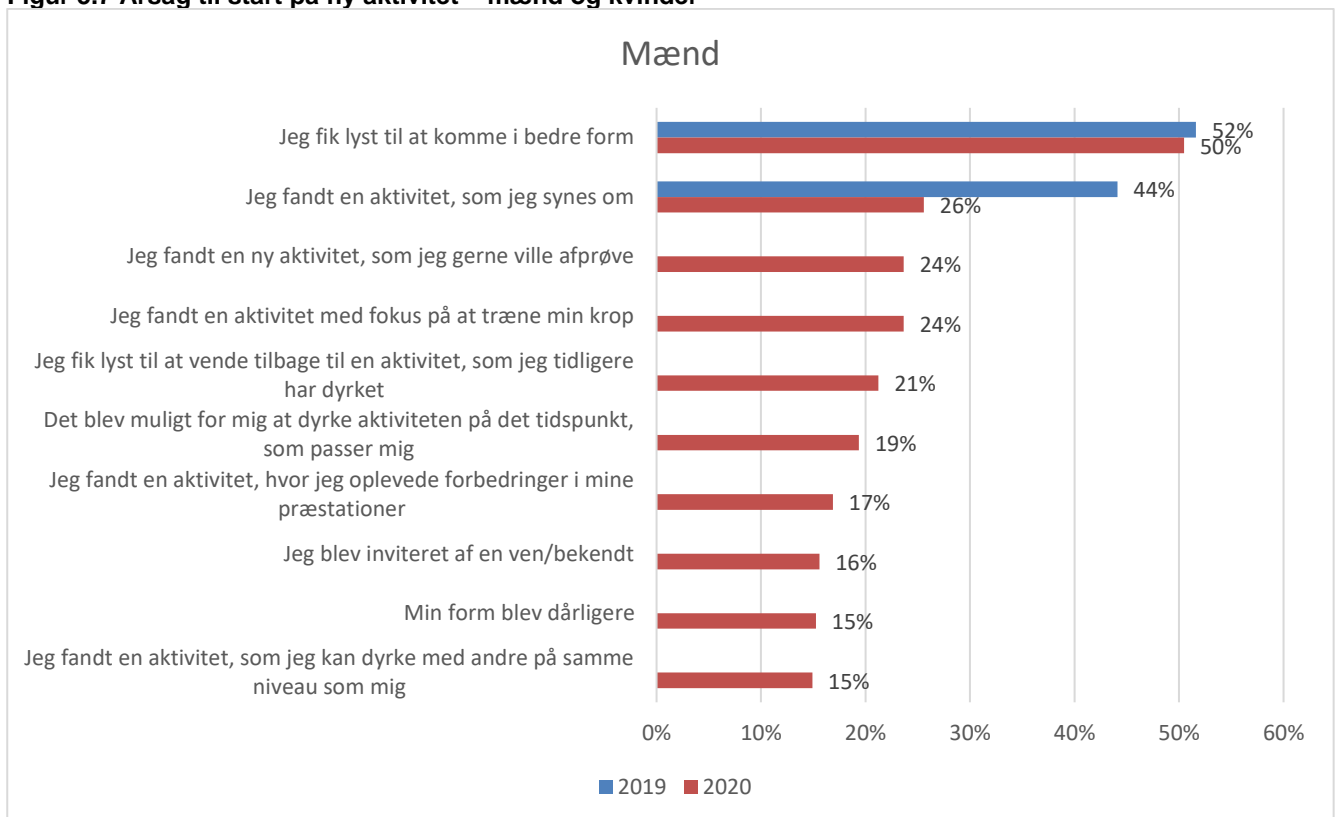
Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år?

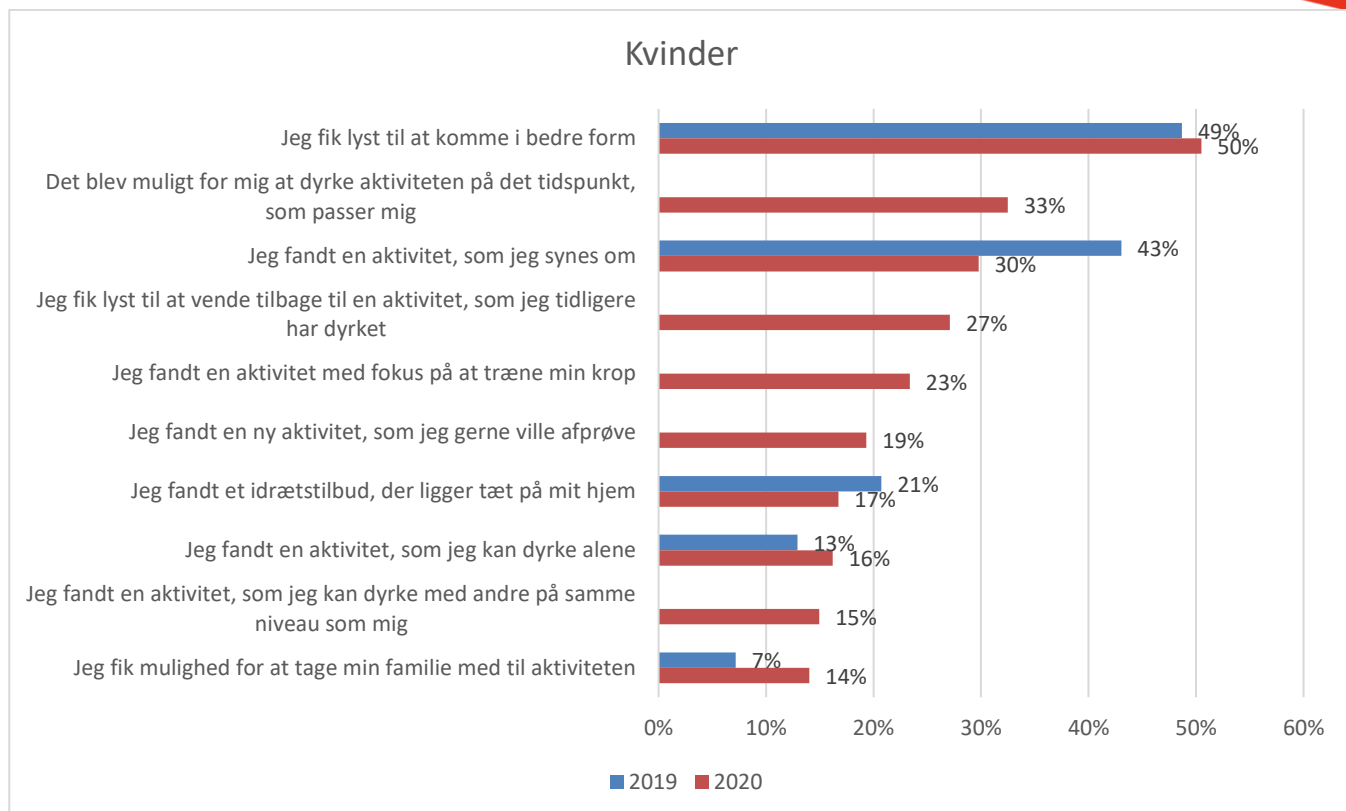
n= 1957

5.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur viser årsagerne til at mænd og kvinder er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 5.7 Årsag til start på ny aktivitet – mænd og kvinder





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år?

n = 564

Note: I 2019 har respondenterne svaret på, hvad der fik dem til at starte på en aktivitet inden for de seneste to år.

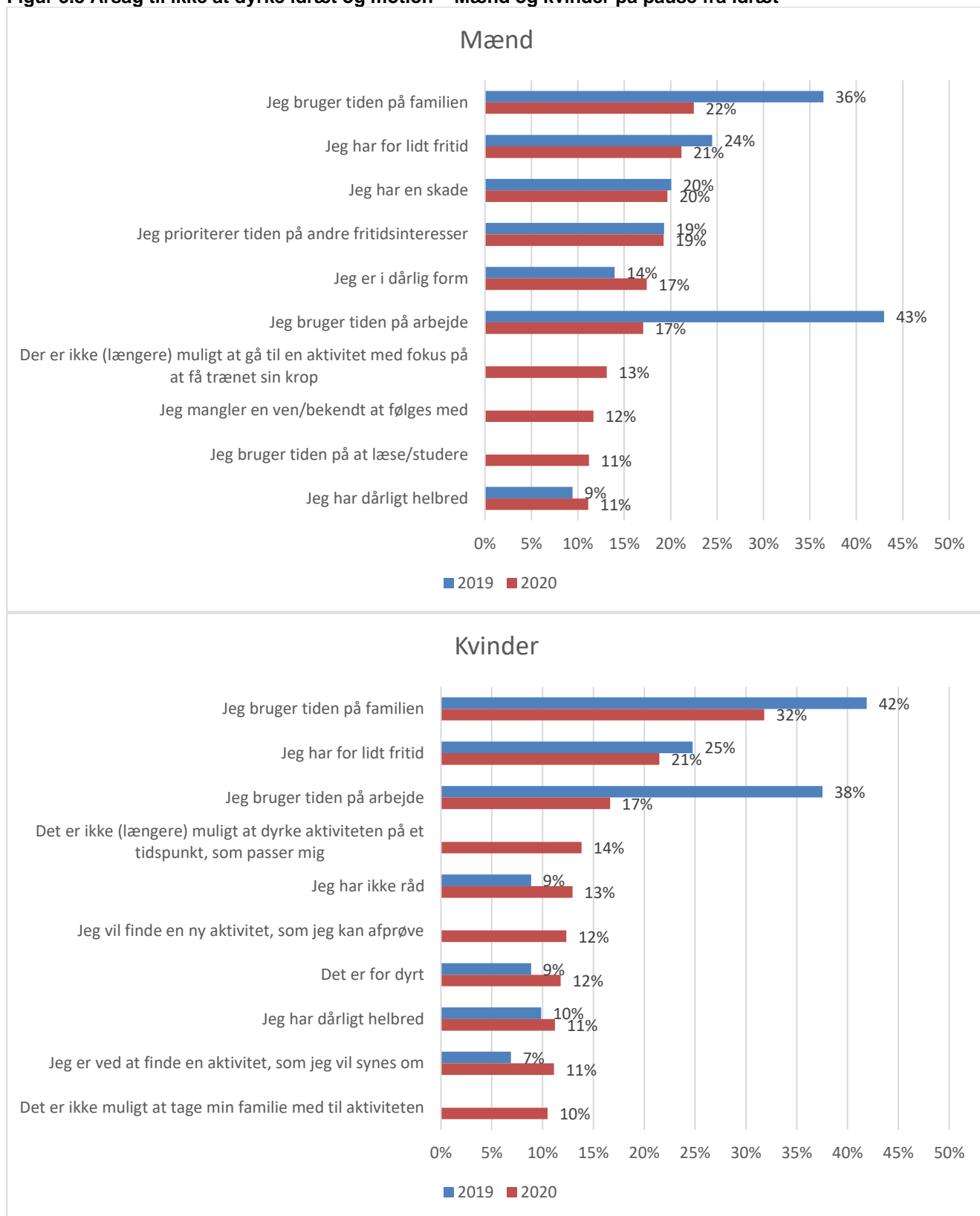
5.3 Mænd og kvinder på pause fra idræt

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt mænd og kvinder, som holder pause fra idræt.

5.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Mænd og kvinder på pause fra idræt

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser mænd og kvinder har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 5.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 5.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Mænd og kvinder på pause fra idræt



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

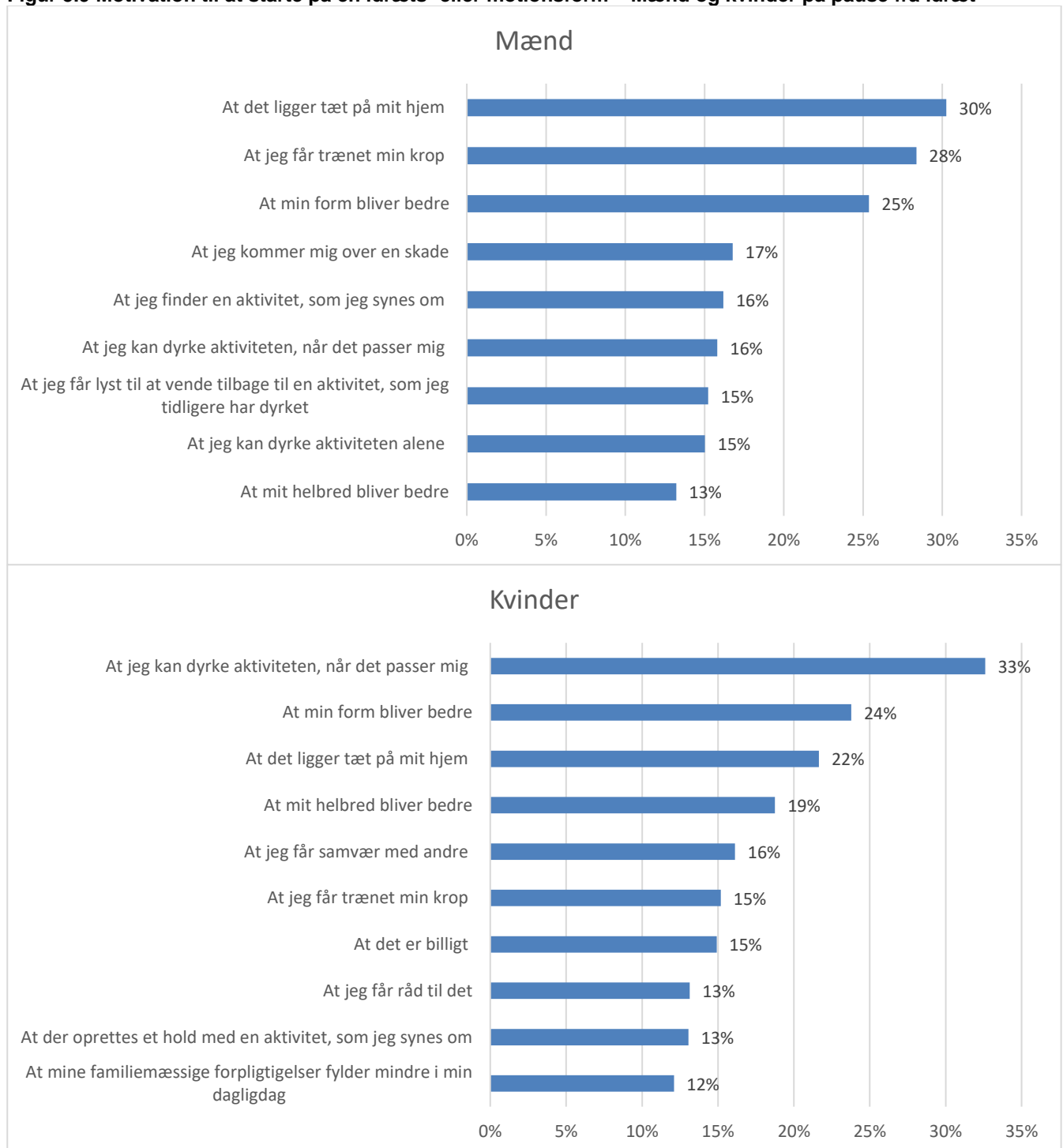
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

n= 348

5.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Mænd og kvinder på pause fra idræt

Figur 5.9 viser hvad der kan motivere idrætsaktive mænd og kvinder til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

Figur 5.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Mænd og kvinder på pause fra idræt



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

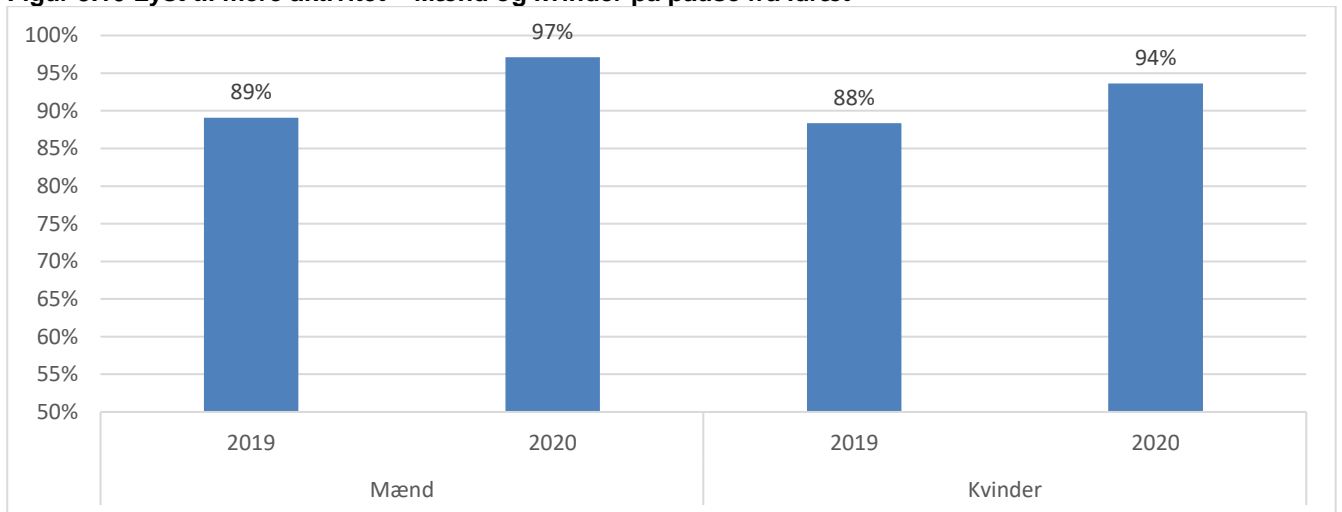
n= 127

Denne delanalyse er lavet på en lille stikprøve. Procentsatserne er derfor meget påvirkelige af små ændringer i svarfordelingen.

5.3.3 Lyst til mere aktivitet – Mænd og kvinder på pause fra idræt

Figur 5.10 viser, om mænd og kvinder har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 5.10 Lyst til mere aktivitet – Mænd og kvinder på pause fra idræt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 348

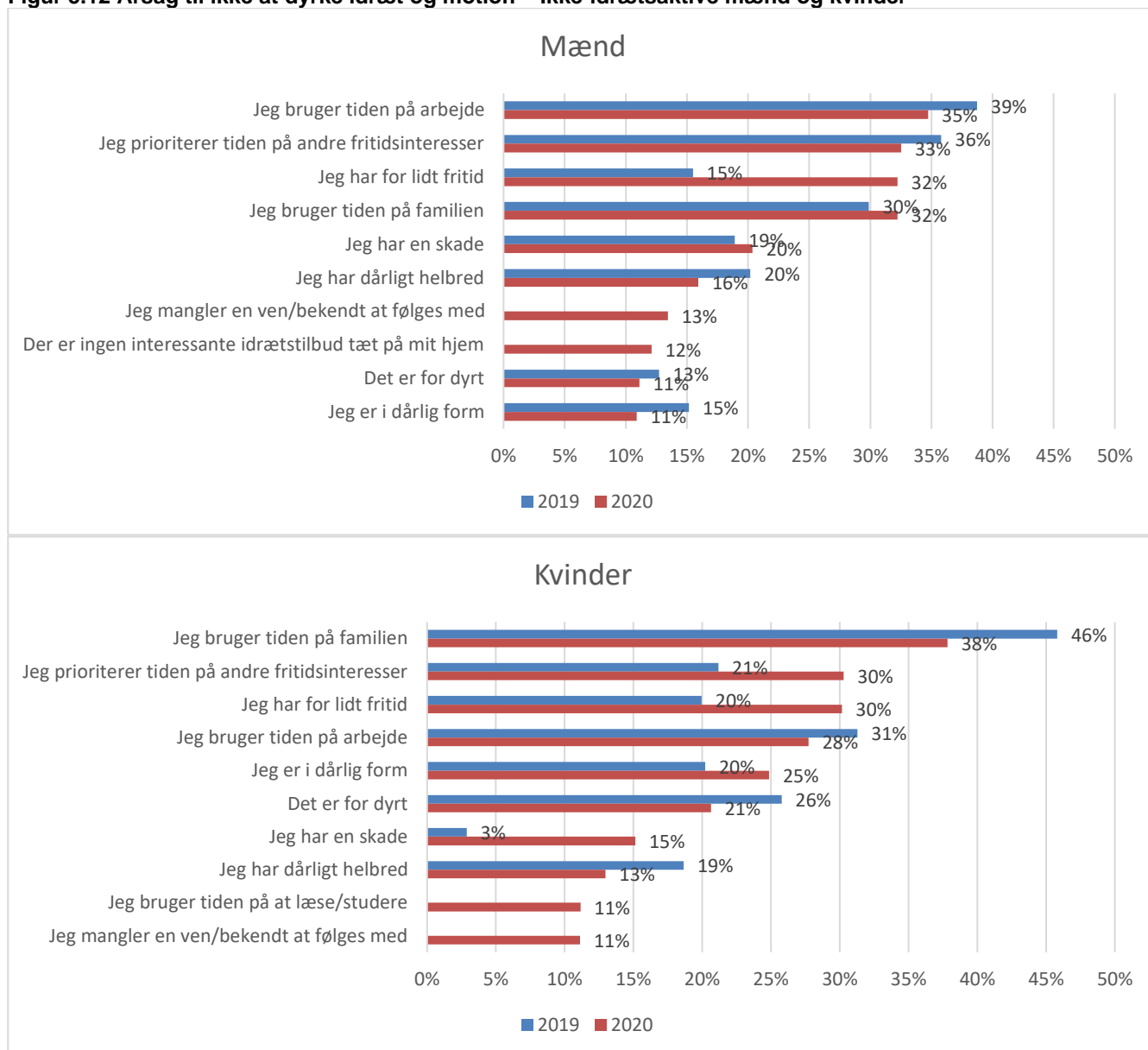
5.4. Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt mænd og kvinder, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

5.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser mænd og kvinder har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 5.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 5.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder



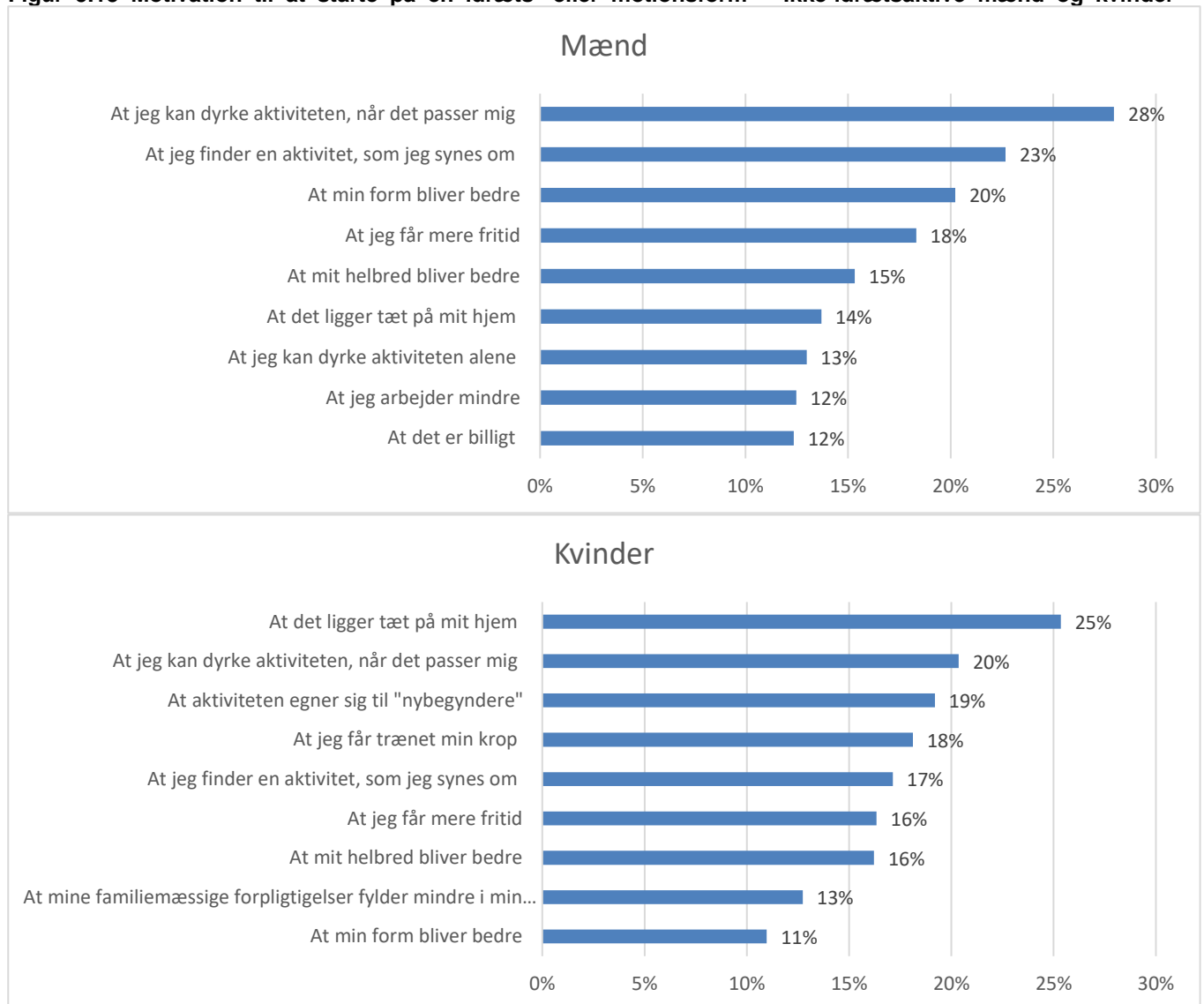
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

n= 447

5.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive mænd og kvinder til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigst i 2019 henvises der til rapporten fra det år.

Figur 5.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

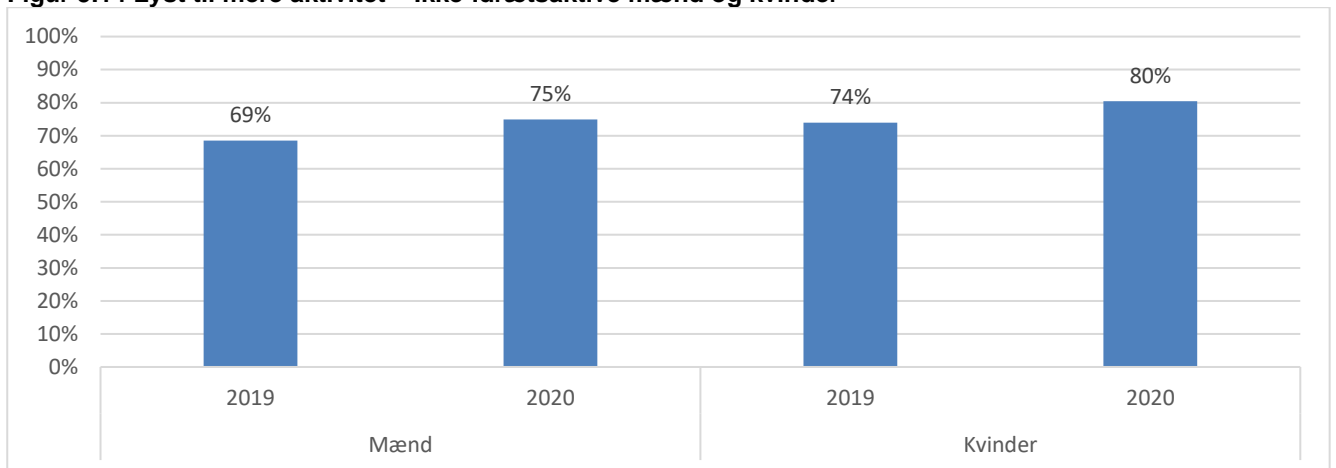
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 198

5.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.14 viser, om ikke-idrætsaktive mænd og kvinder har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 5.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 445

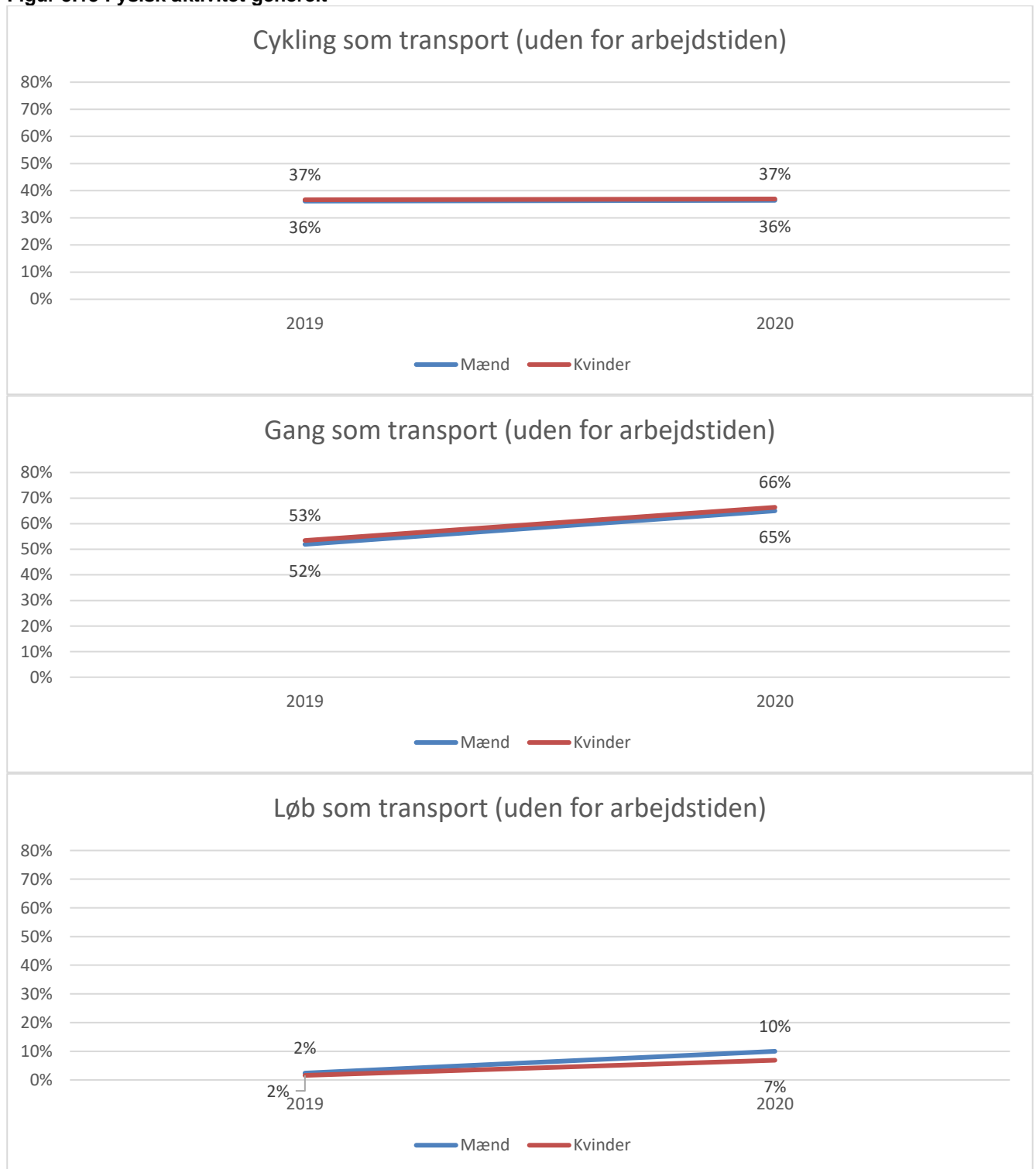
5.5 Fysisk aktivitet generelt

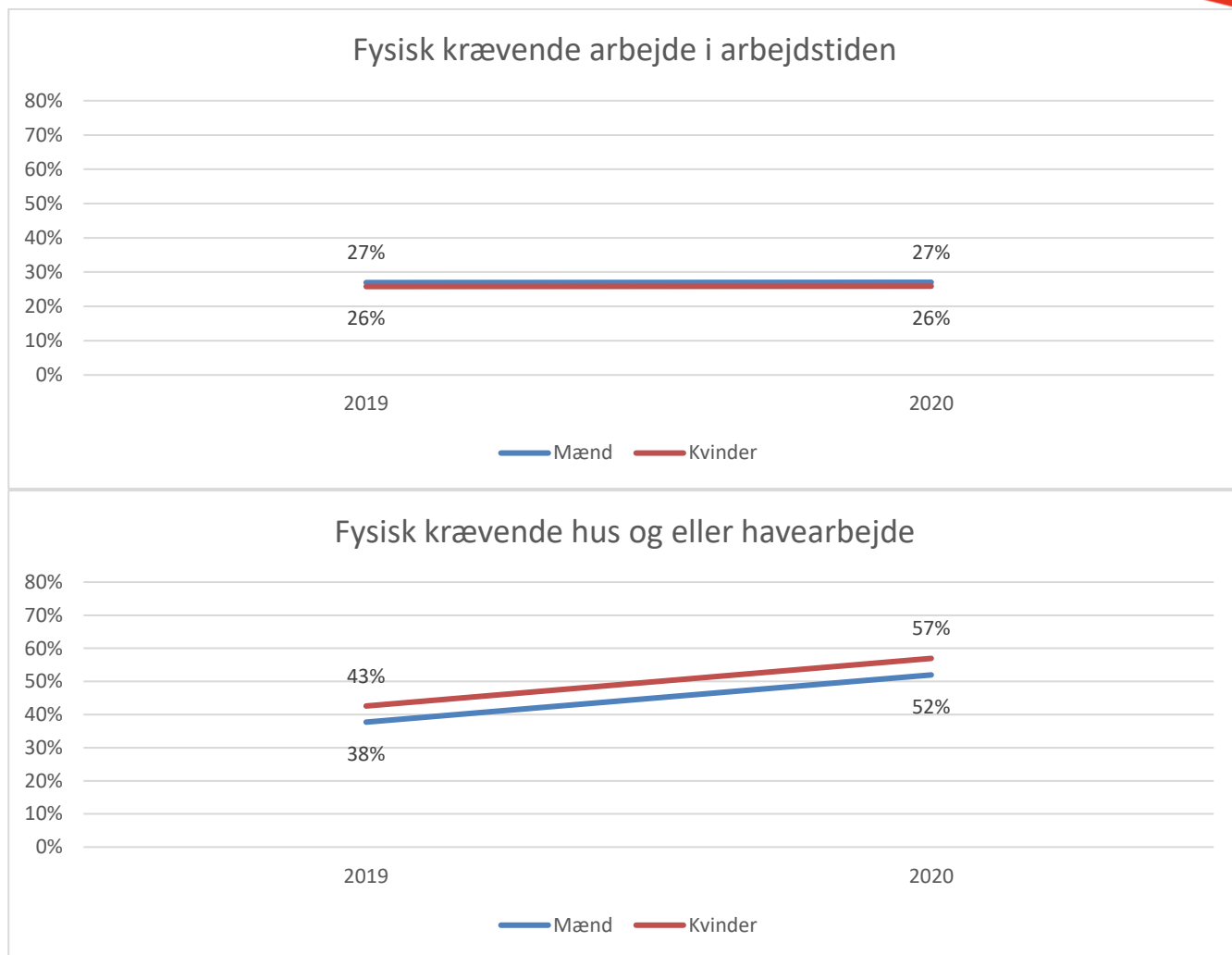
I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt mænd og kvinder er aktive i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion. Herefter analyserer vi, hvor mange mænd og kvinder, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet.

5.5.1 Fysisk aktivitet

Figur 5.15 viser andelen af mænd og kvinder, der er fysisk aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.

Figur 5.15 Fysisk aktivitet generelt





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

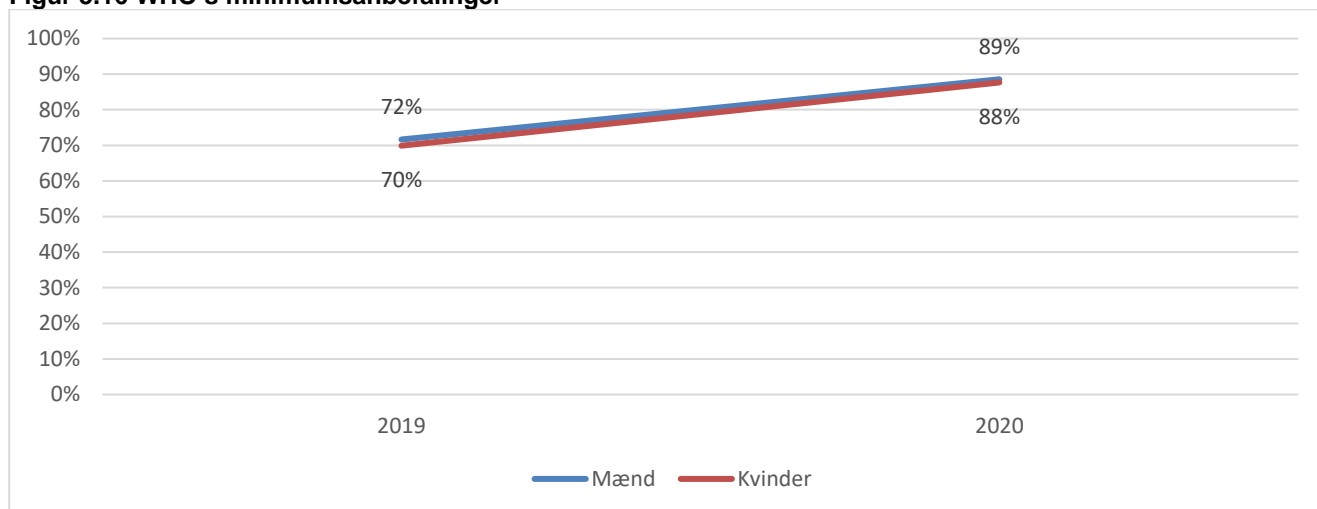
Spørgsmål: Hvor aktiv er du i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe.

n=2435

5.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

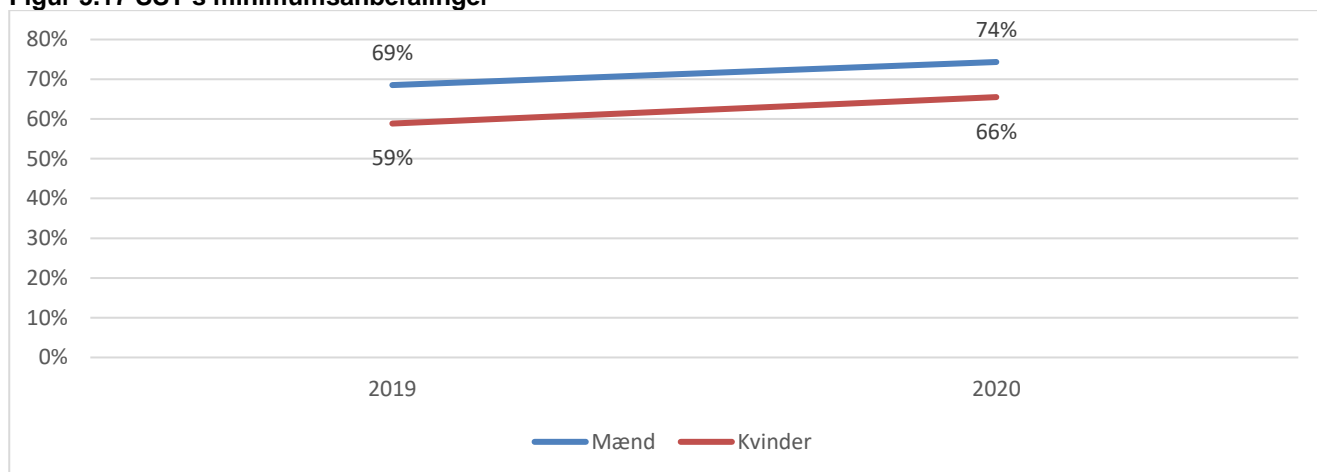
Figur 5.16 og 5.17 viser andelen, som lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST (for uddybning henvises til afsnit 4.5.2). Det er værd at tage forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal der tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2019.

Figur 5.16 WHO's minimumsanbefalinger

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 2435

Figur 5.17 SST's minimumsanbefalinger

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 2435

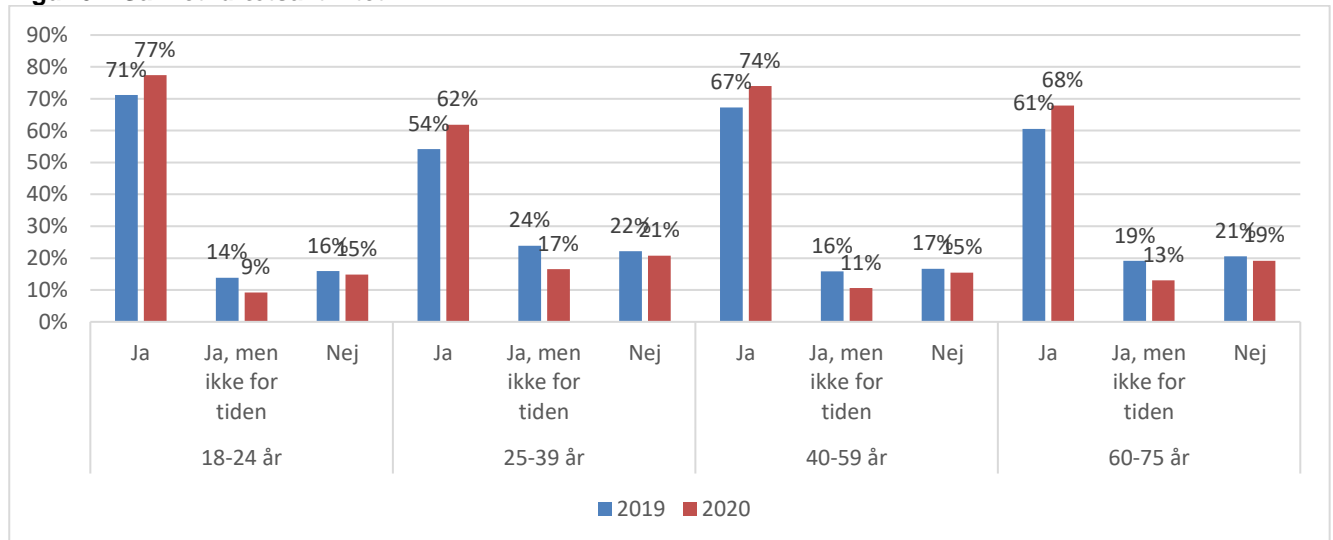
6. Aktivitet på tværs af aldersgrupper

I dette kapitel analyseres aldersgruppers aktivitetsniveau. Afsnittet følger samme struktur som tidligere afsnit, hvor der først tages udgangspunkt i idrætsaktive aldersgrupper, dernæst aldersgrupper på pause fra idræt og afslutningsvis analyseres ikke-idrætsaktive aldersgrupper. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle aldersgruppers generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

6.1. Aldersgrupper – Dyrker du idræt og motion

Figur 6.1 viser andelen af idrætsaktive i aldersgrupperne.

Figur 6.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

n= 2435

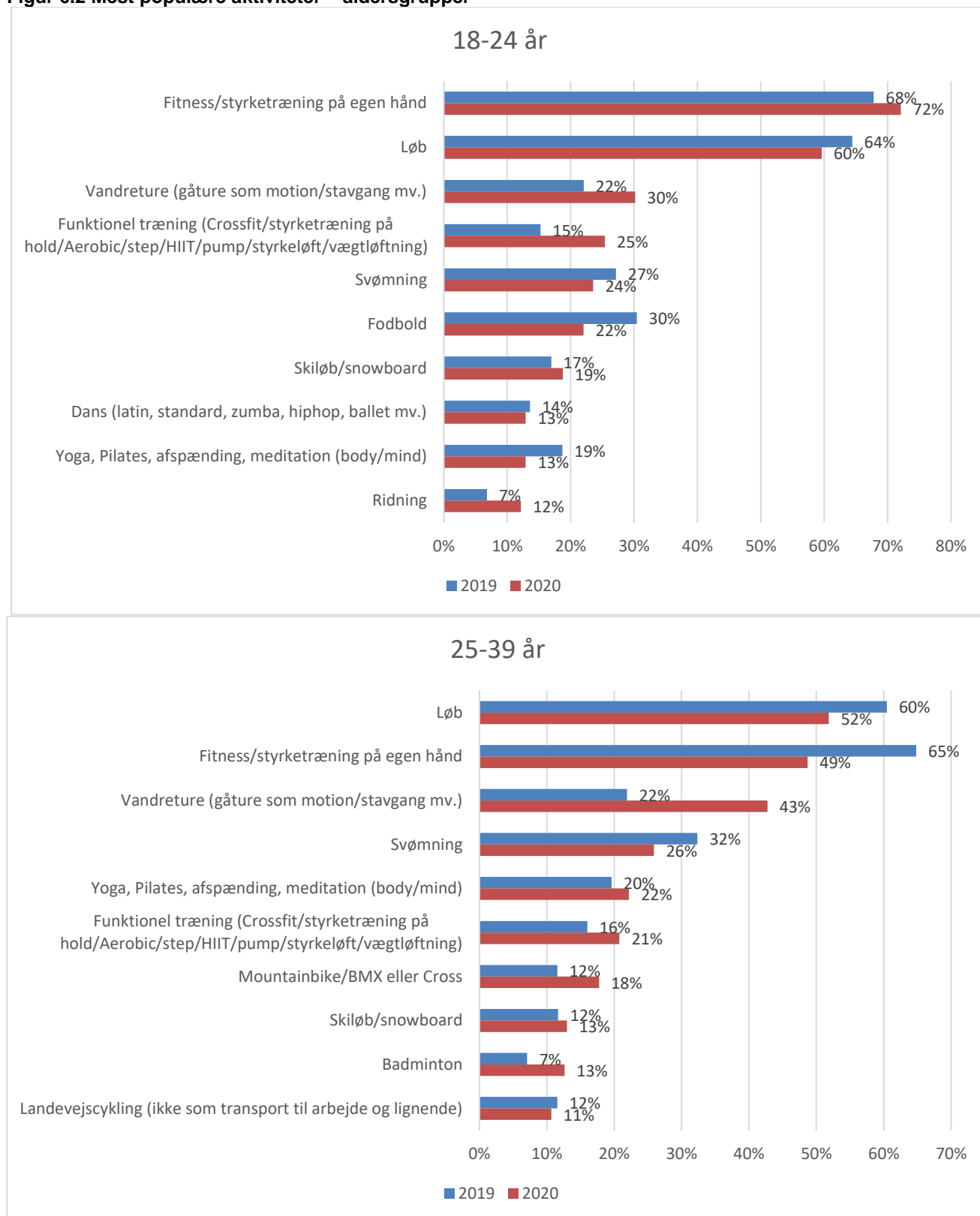
6.2 Idrætsaktive aldersgrupper

I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive aldersgrupper.

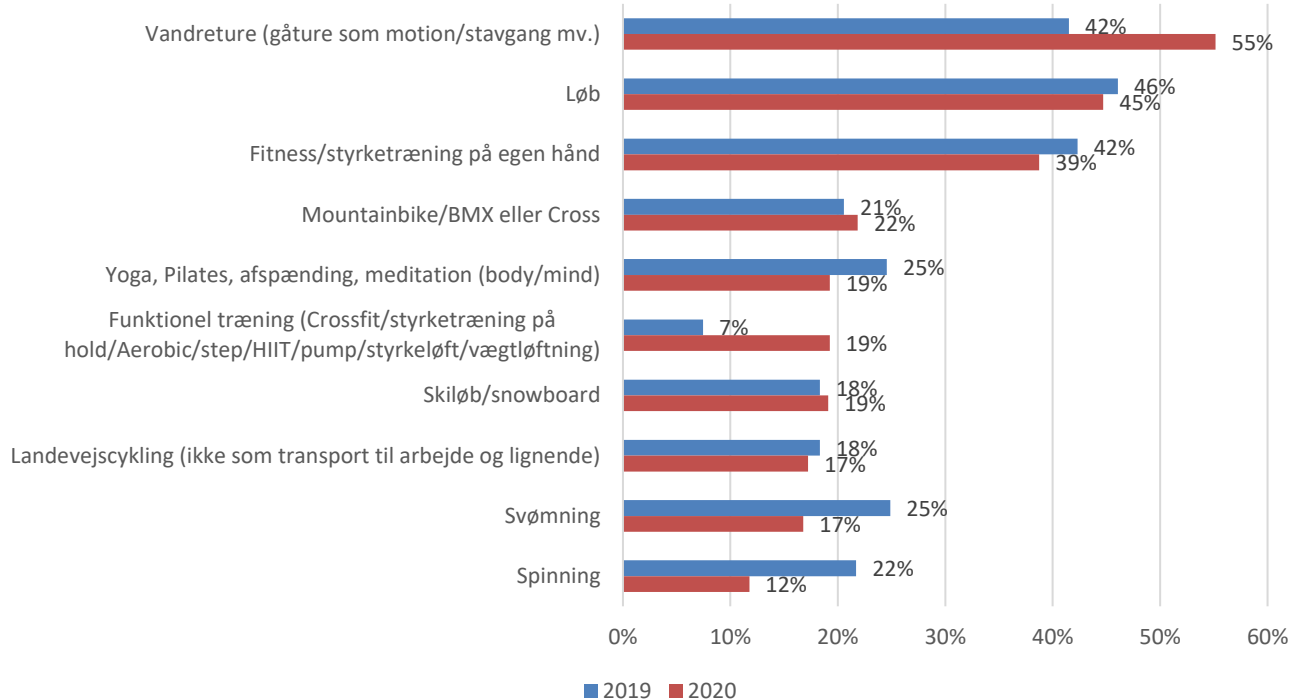
6.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive aldersgrupper i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i 2019.

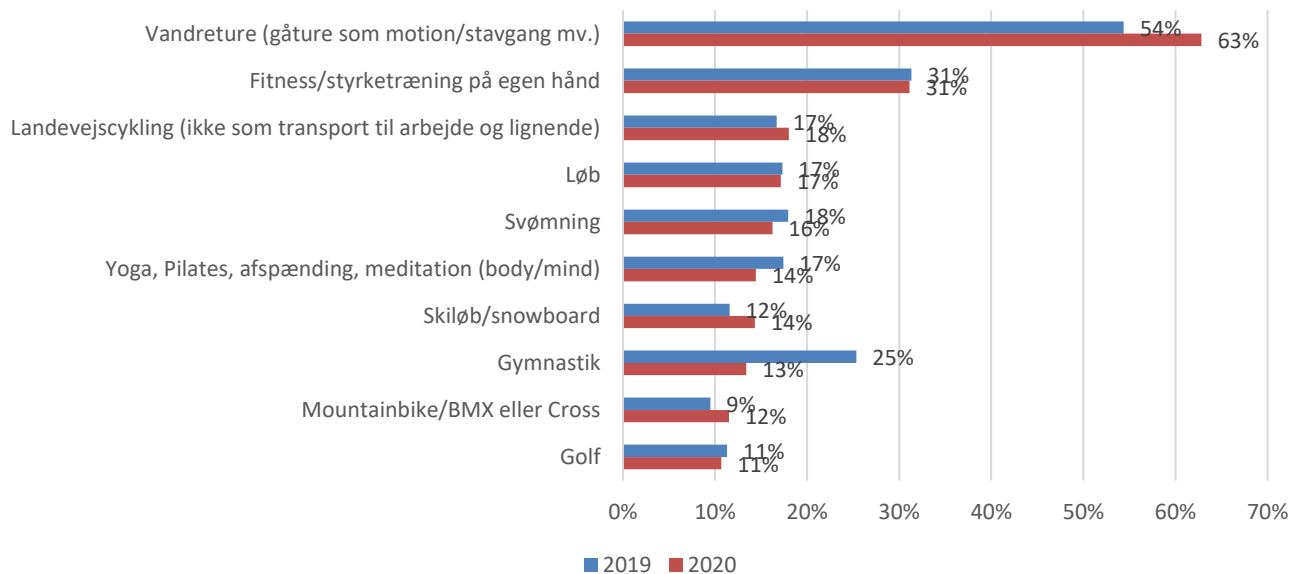
Figur 6.2 Mest populære aktiviteter – aldersgrupper



40-59 år



60-75 år



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

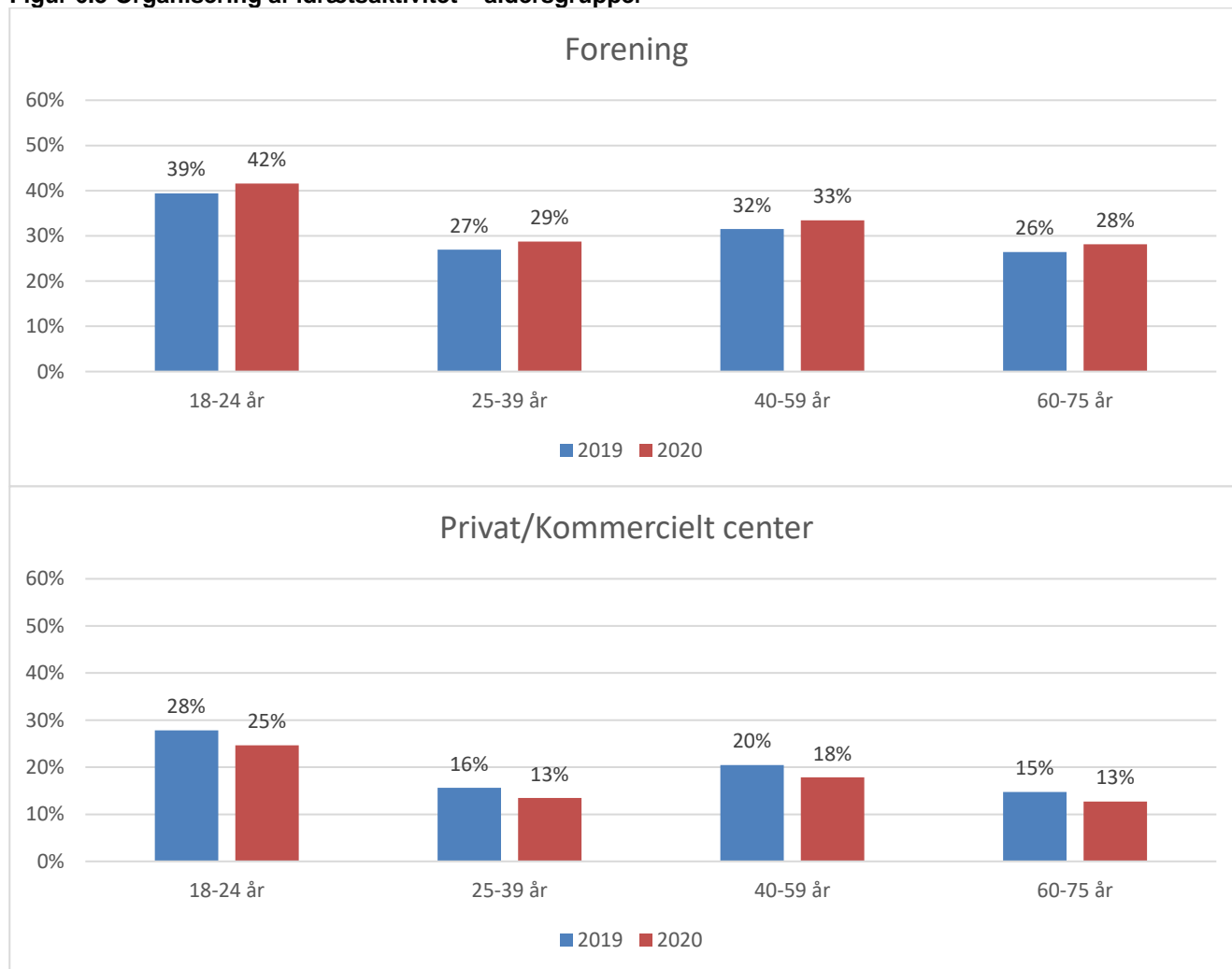
Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

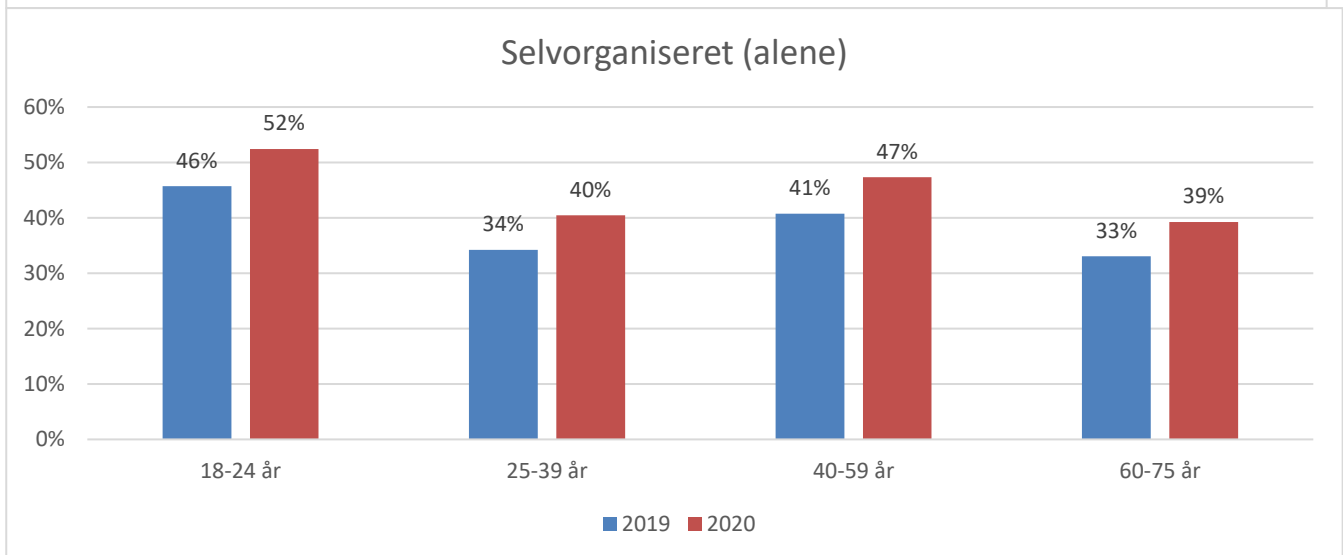
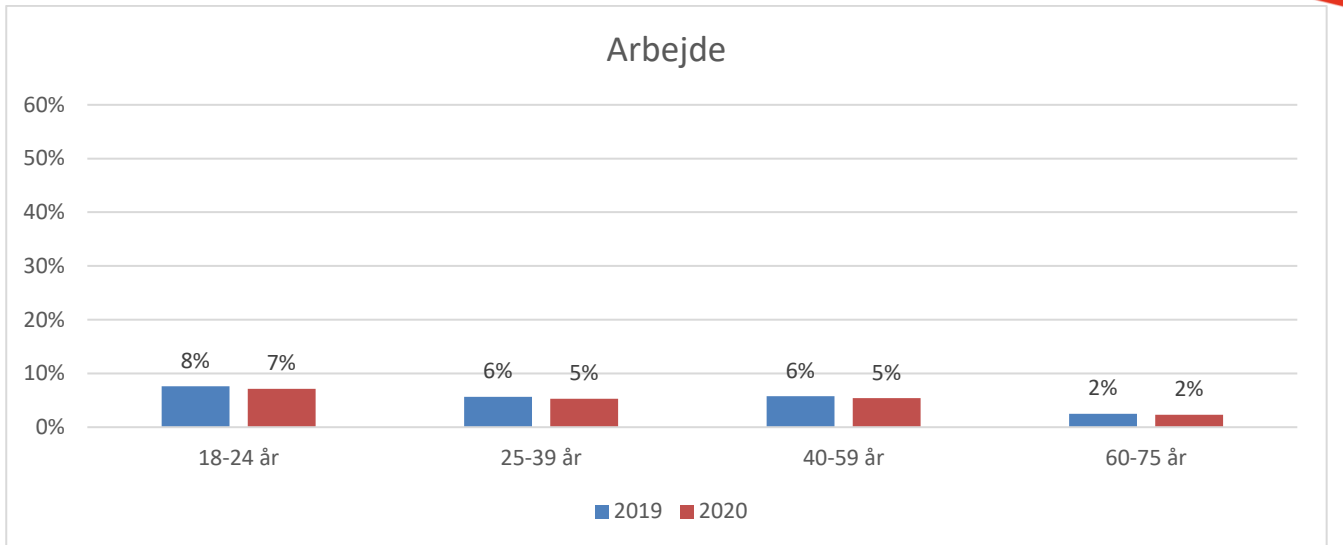
n= 1686

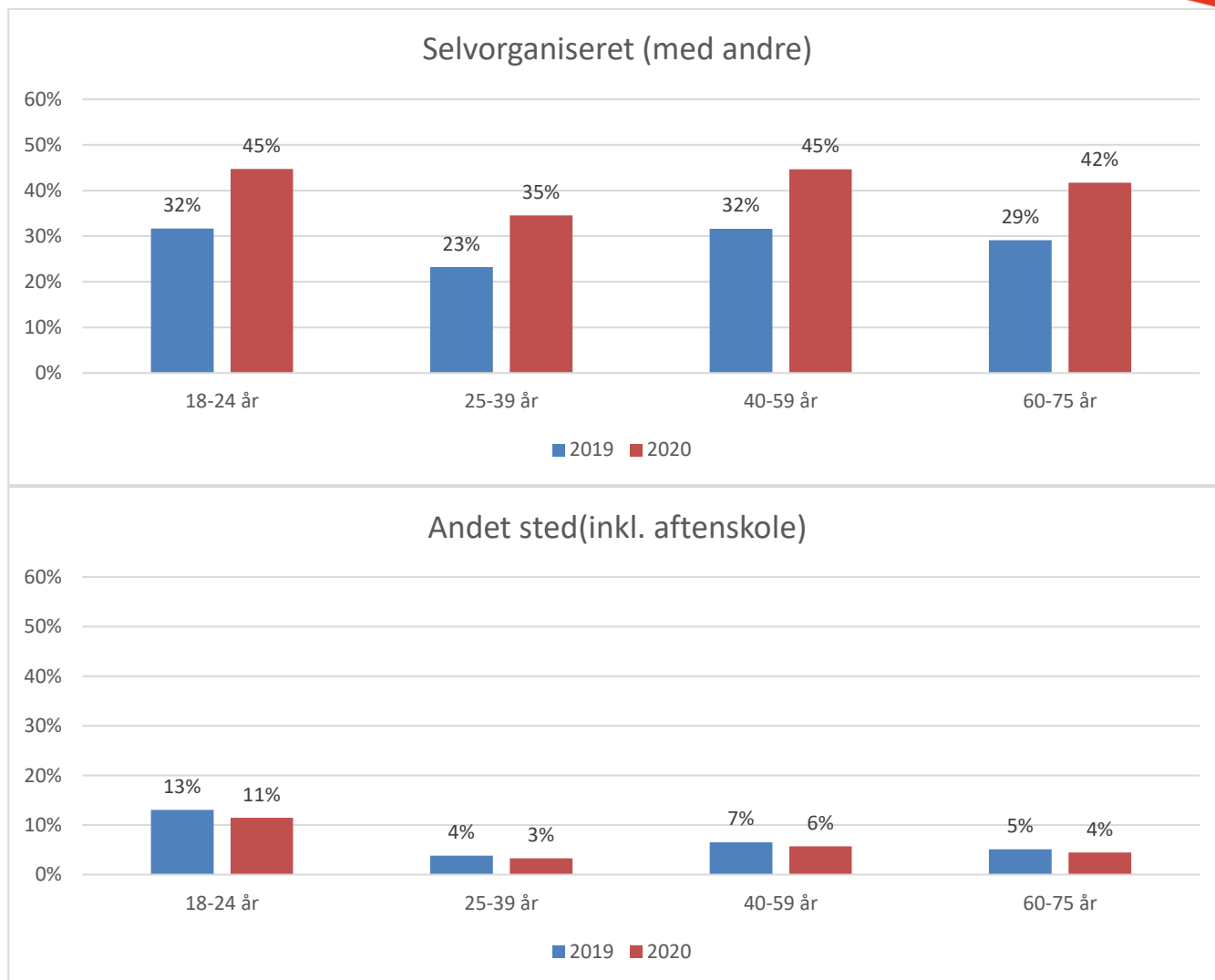
6.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive aldersgrupper

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer de forskellige aldersgrupper benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter de svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev de bedt om at tage stilling til hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Respondenterne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.

Figur 6.3 Organisering af idrætsaktivitet – aldersgrupper







Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

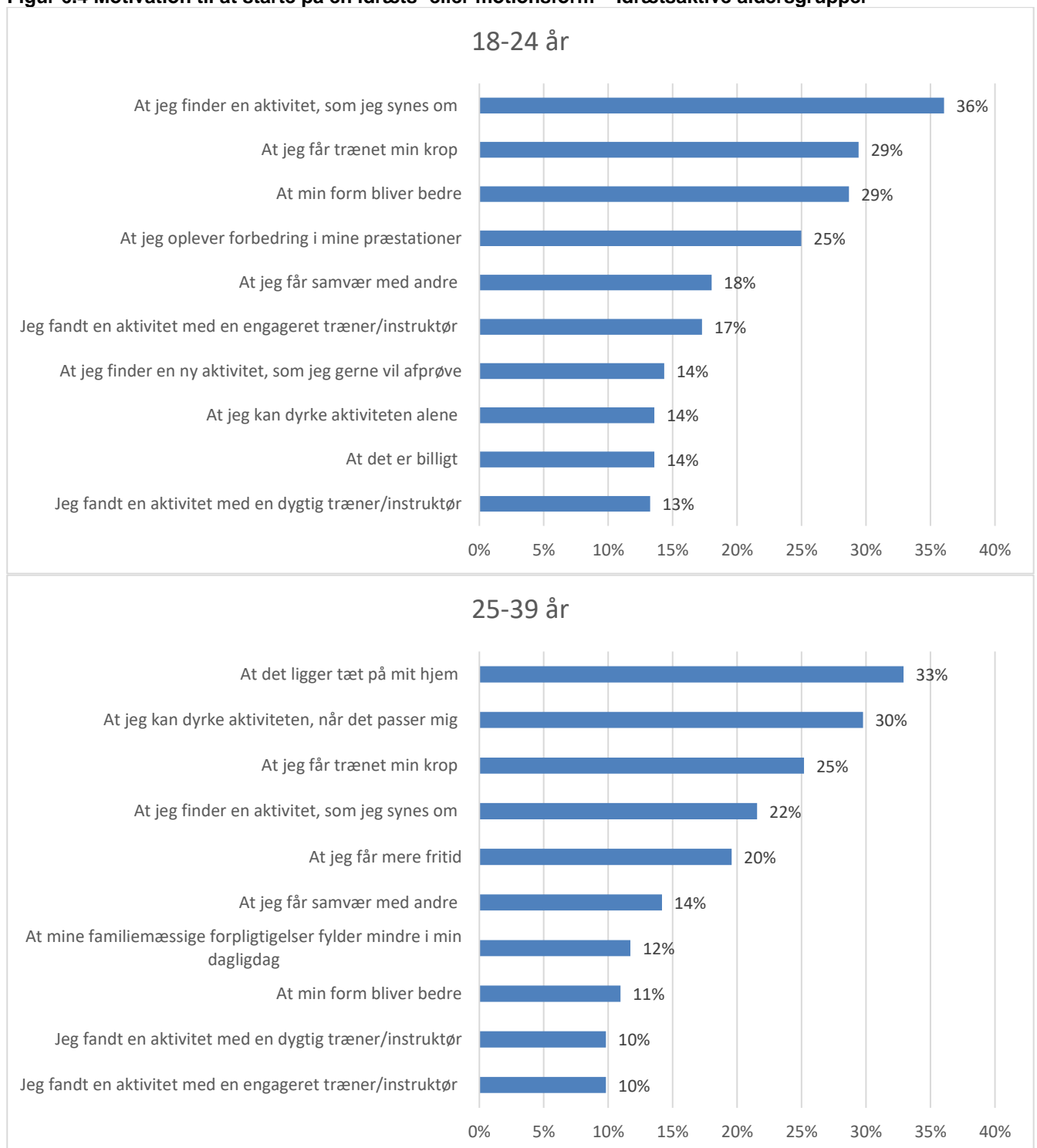
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

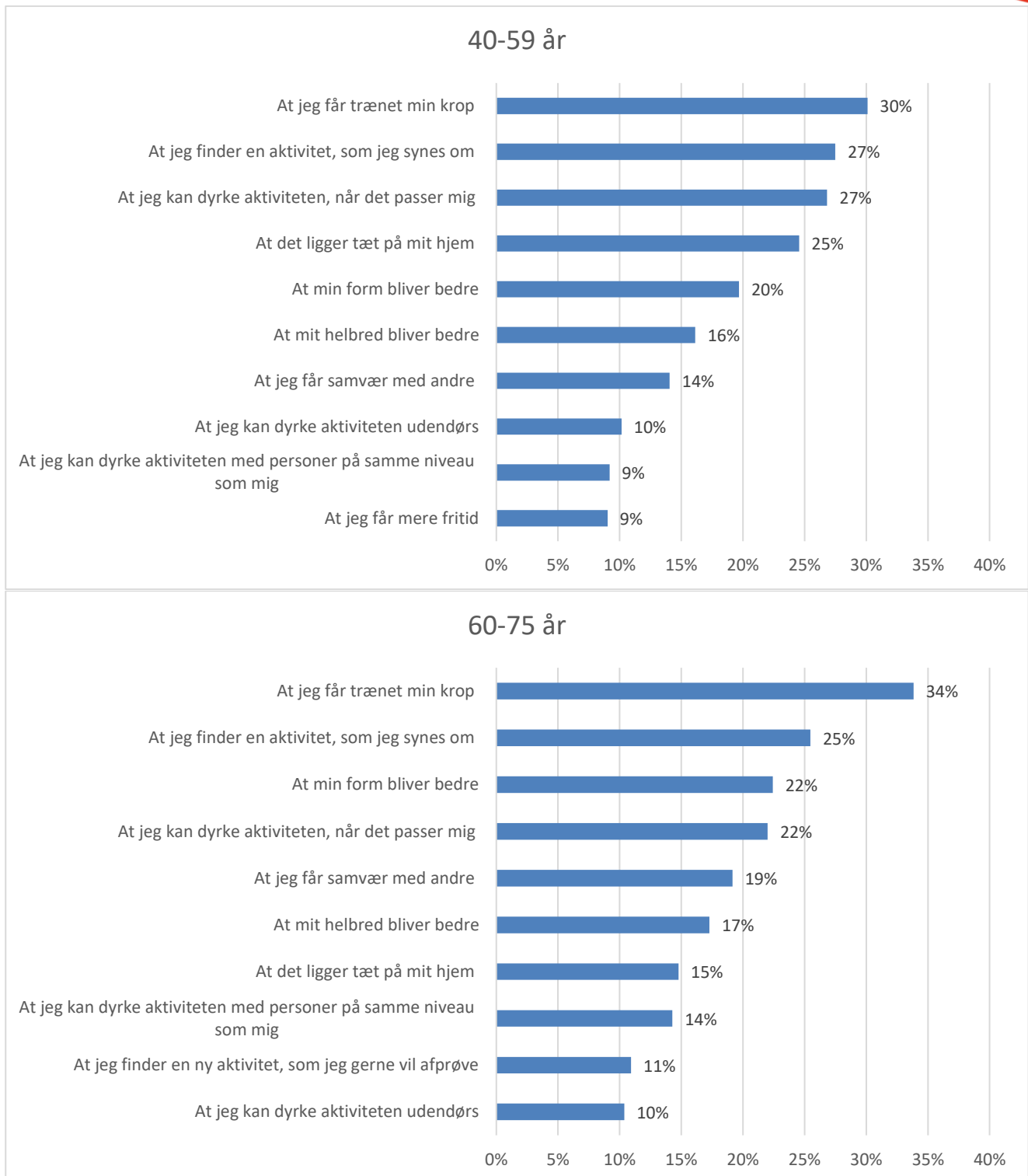
n= 2435

6.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgere til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier, haft borgerne i 2020 har mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2019 kunne de vælge mellem 19. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigst i 2019 henvises til rapporter fra det år.

Figur 6.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive aldersgrupper





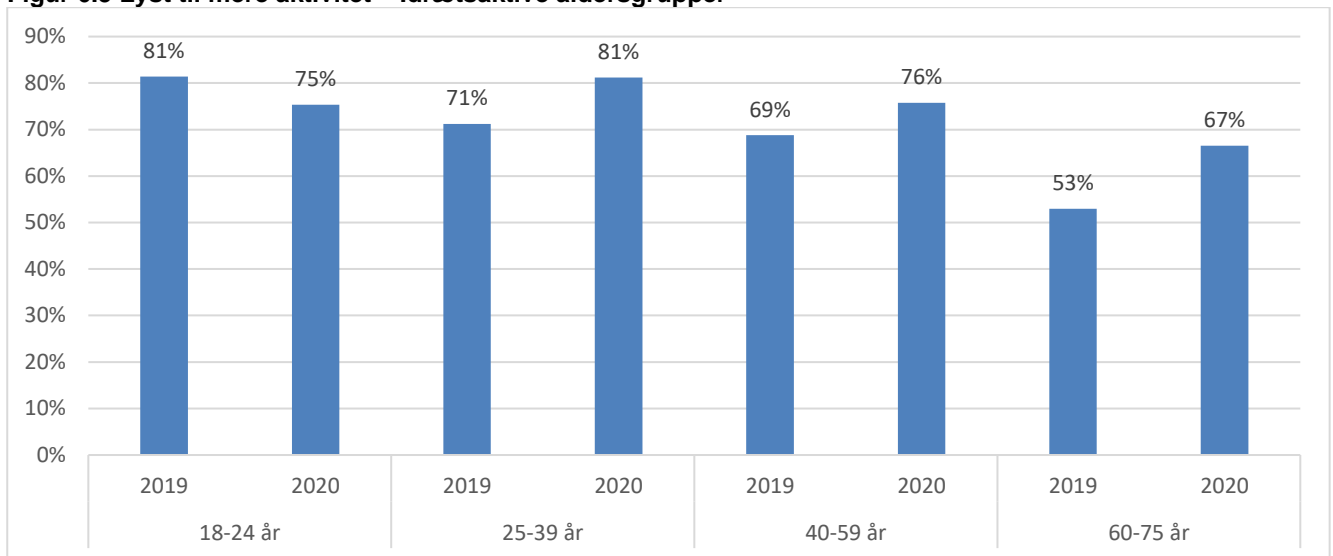
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 828

6.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.5 viser, om borgerne i aldersgrupperne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 6.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

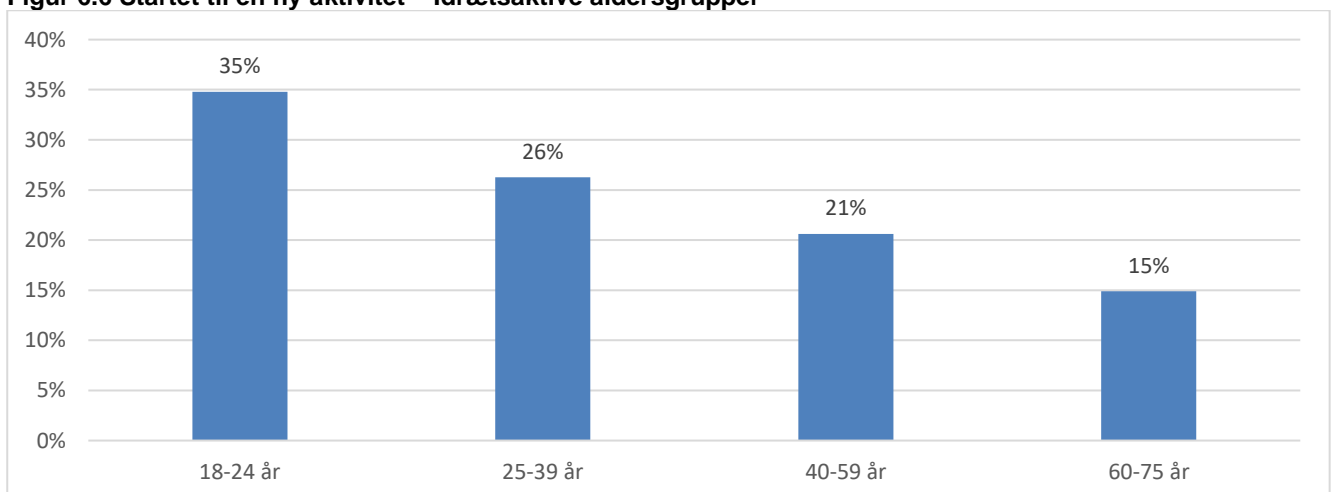
Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 1686

6.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.6 viser, hvor stor en andel af de forskellige aldersgrupper som er startet på en ny aktivitet. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da spørgsmålsformuleringen ikke er sammenlignelig med tidligere undersøgelser, hvor der blev spurgt ind til de seneste to år.

Figur 6.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

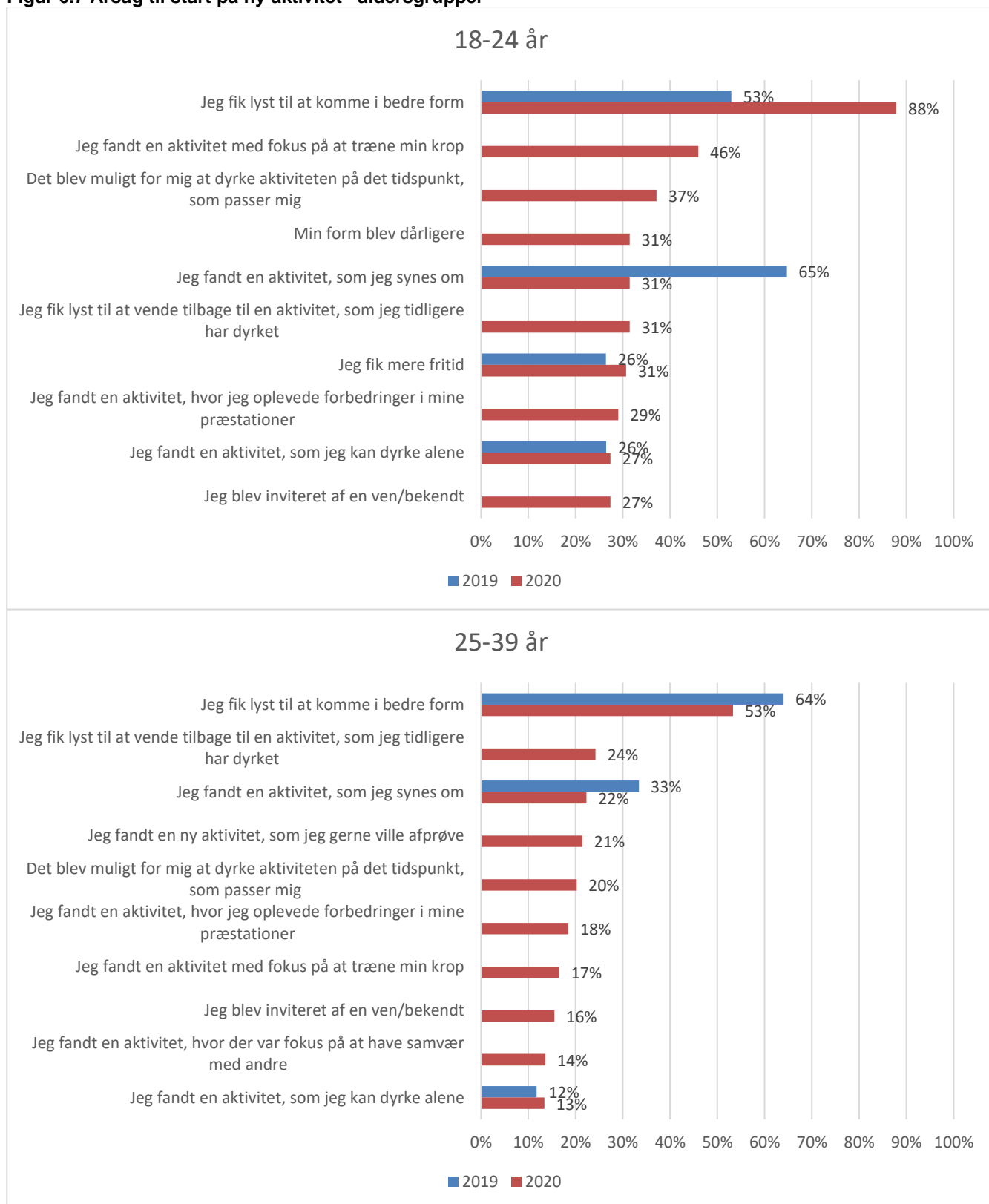
Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år?

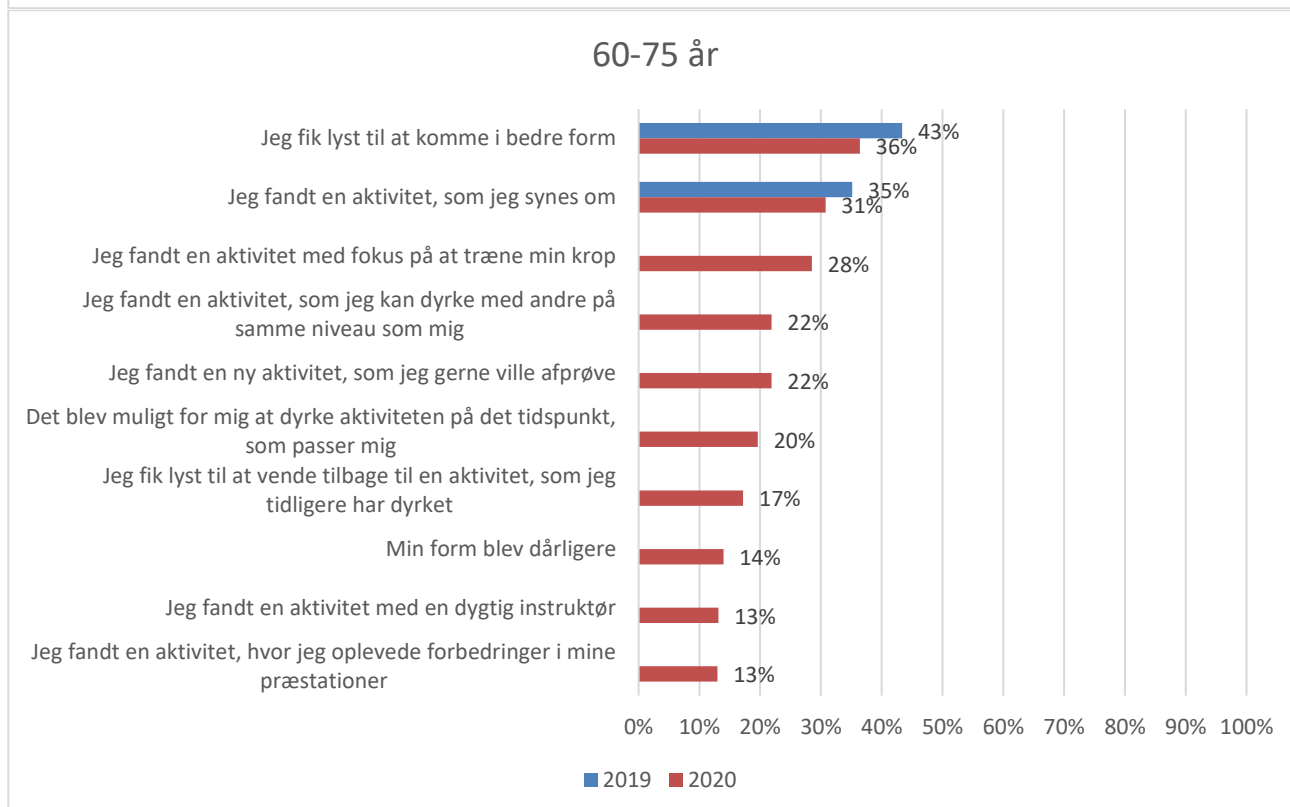
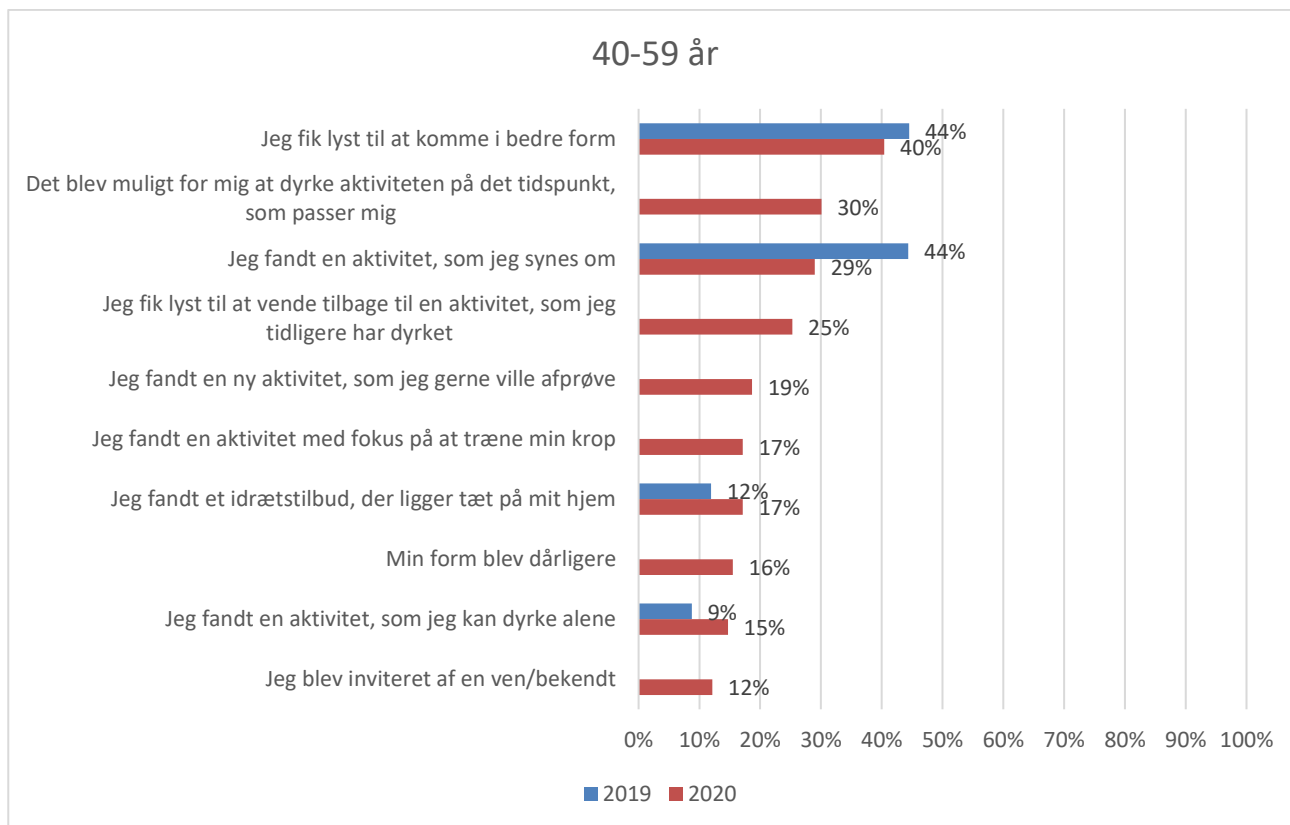
n= 1957

6.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur 6.7 viser årsagerne til at de forskellige aldersgrupper er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

Figur 6.7 Årsag til start på ny aktivitet –aldersgrupper





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år?

n = 564

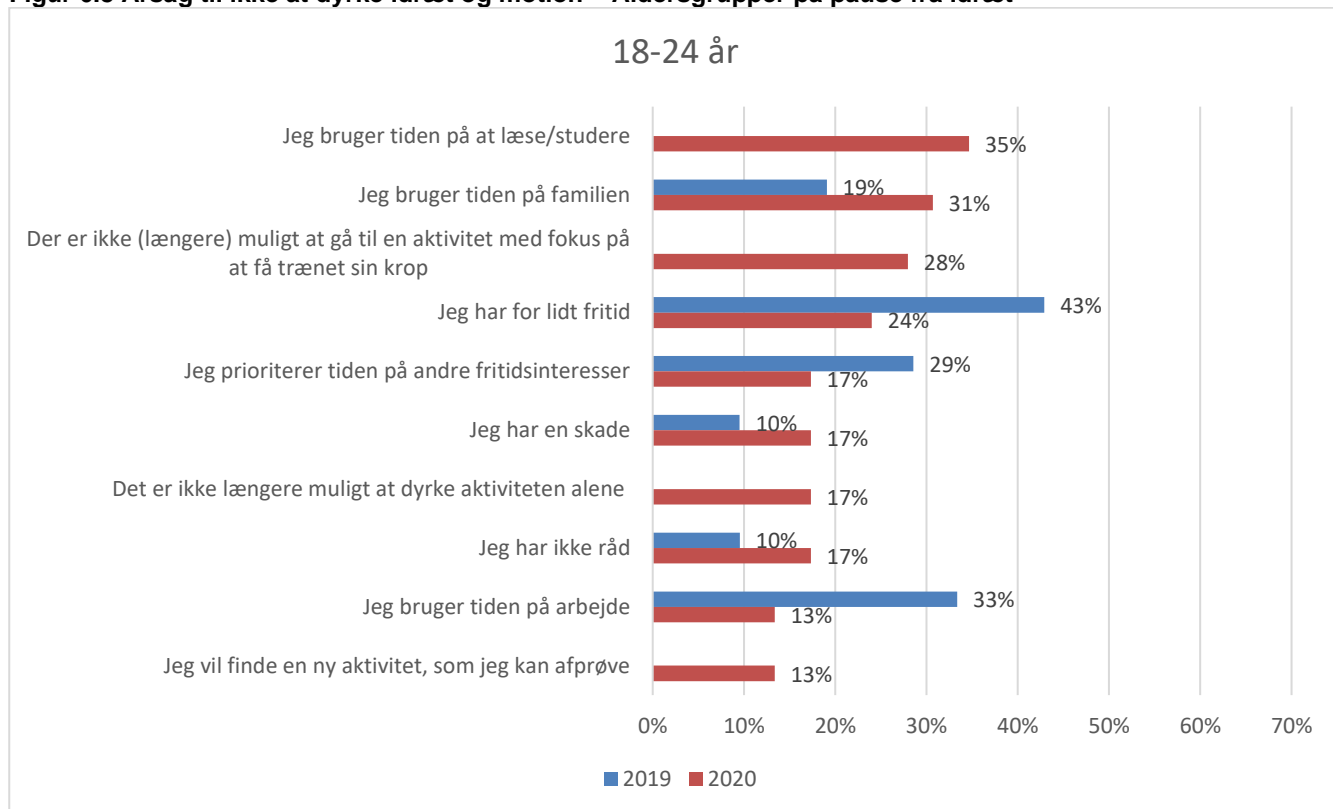
6.3 Aldersgrupper på pause fra idræt

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt de forskellige aldersgrupper, som holder pause fra idræt.

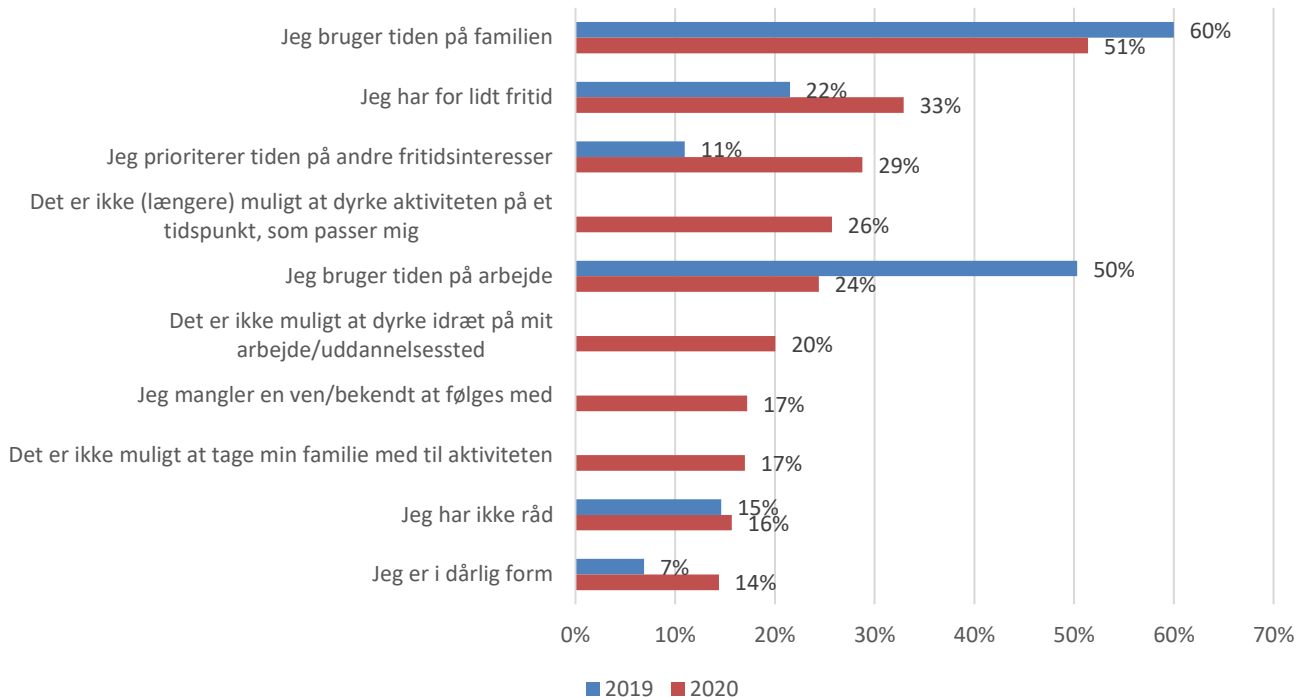
6.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Aldersgrupper på pause fra idræt

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser de forskellige aldersgrupper har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 6.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

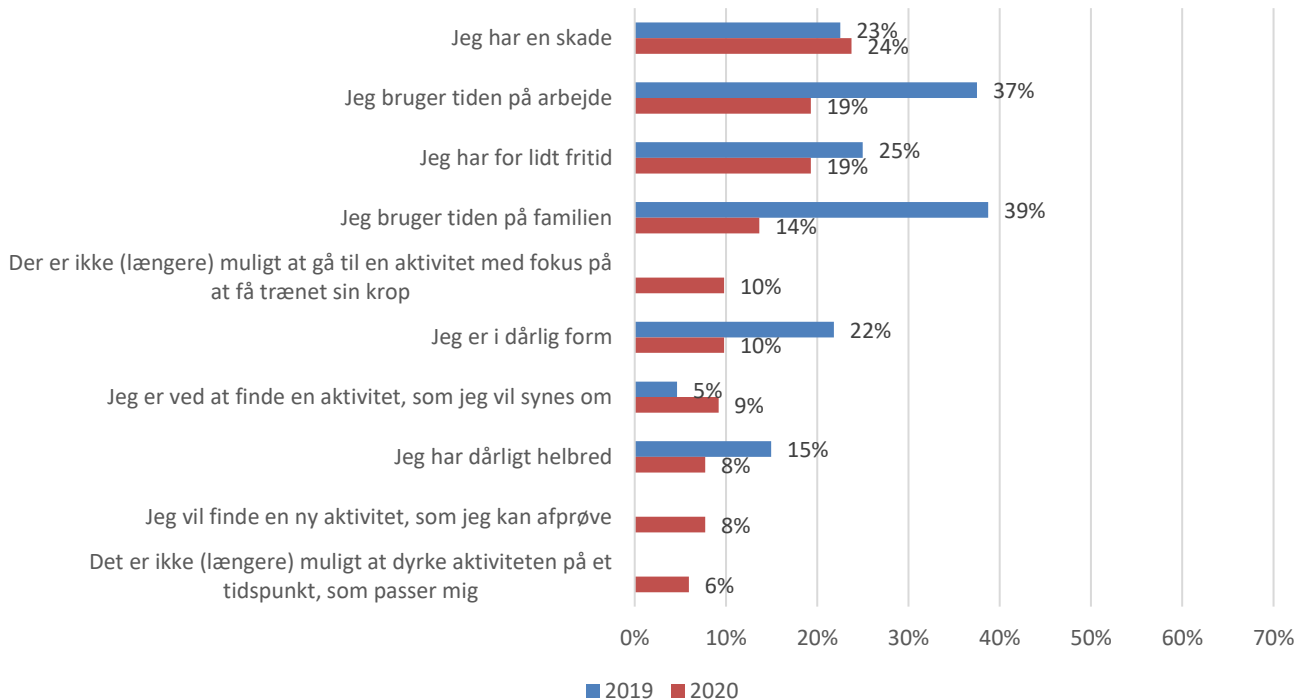
Figur 6.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Aldersgrupper på pause fra idræt

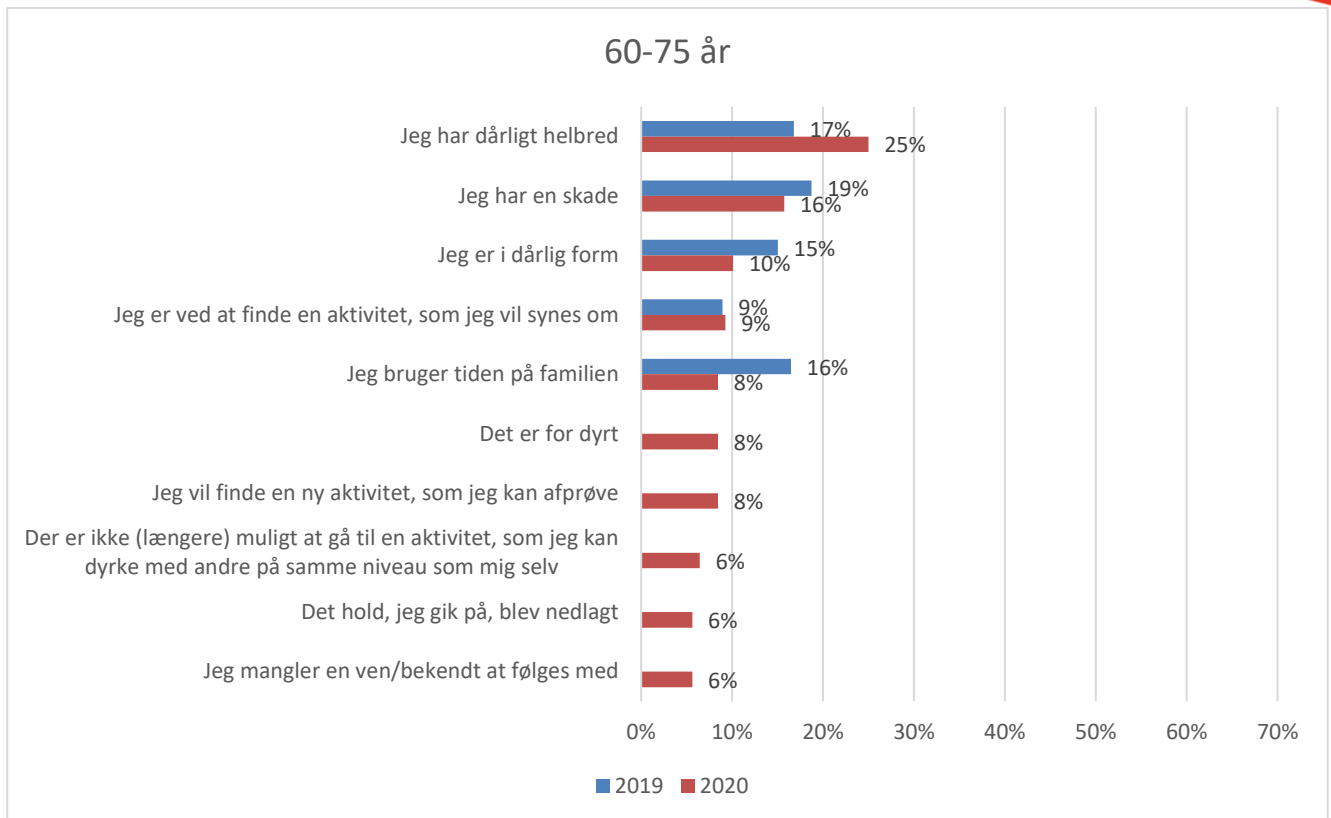


25-39 år



40-59 år





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

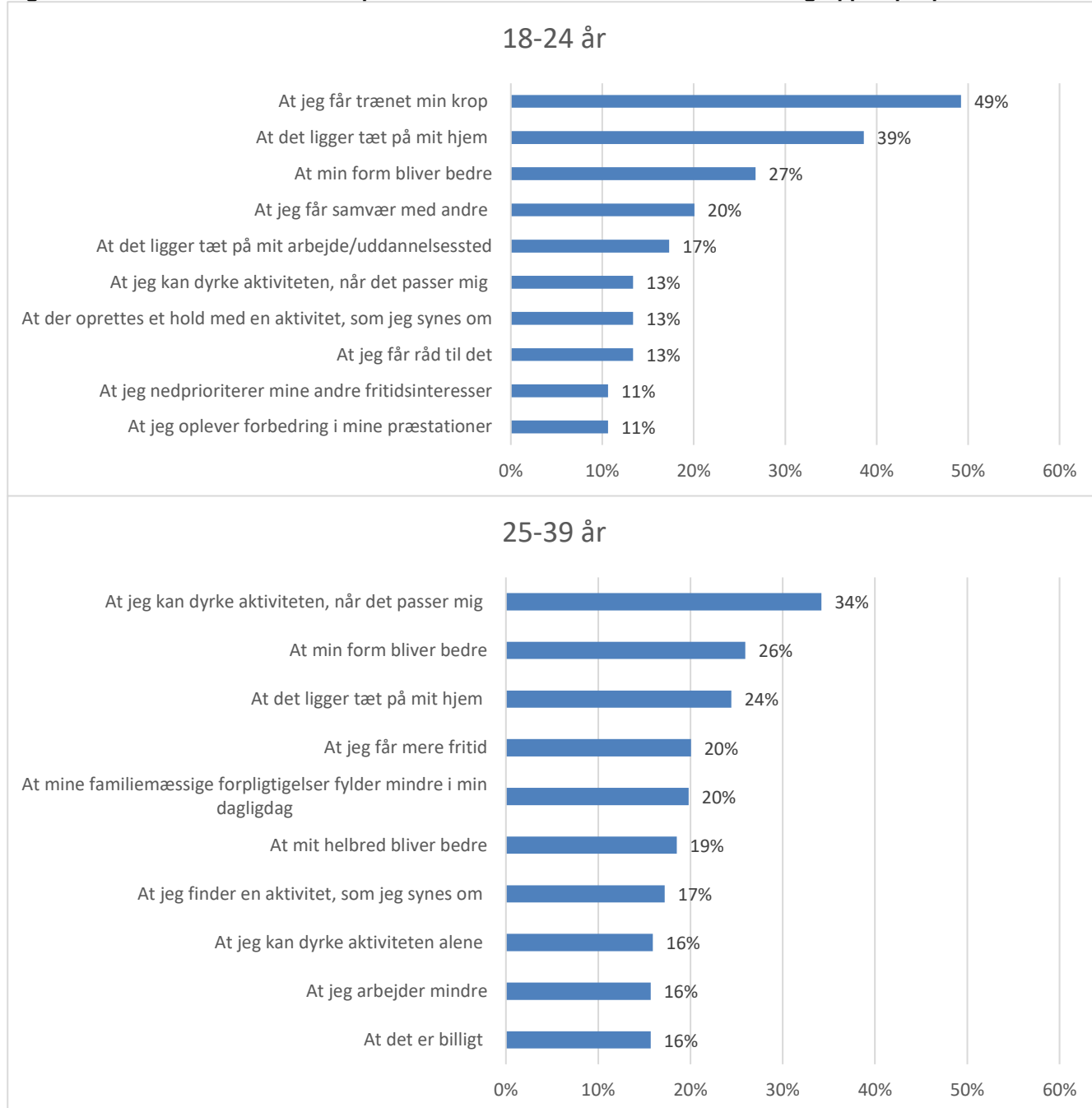
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

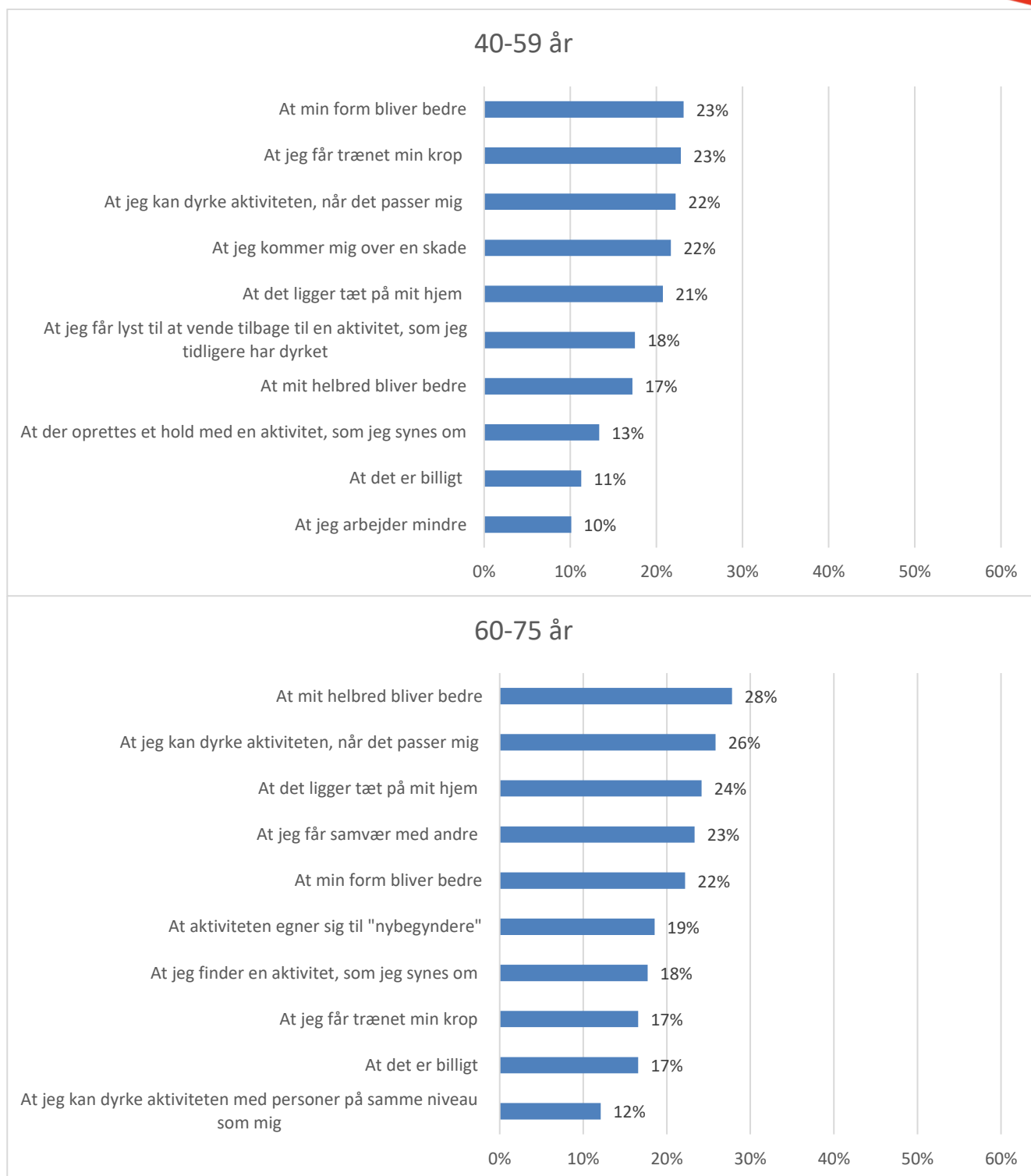
n= 348

6.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Aldersgrupper på pause fra idræt

Figur 6.9 viser hvad der kan motivere idrætsaktive aldersgrupper til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

Figur 6.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Aldersgrupper på pause fra idræt





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

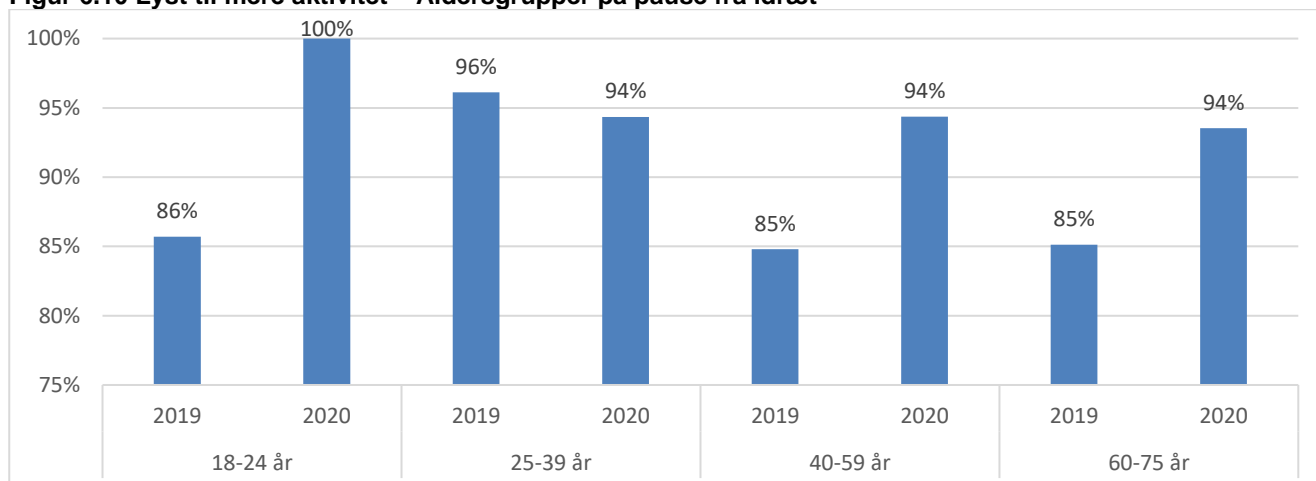
Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

n= 127

Denne delanalyse er lavet på en lille stikprøve. Procentsatserne er derfor meget påvirkelige af små ændringer i svarfordelingen.

6.3.3 Lyst til mere aktivitet – Aldersgrupper på pause fra idræt

Figur 6.10 viser, om de forskellige aldersgrupper har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 6.10 Lyst til mere aktivitet – Aldersgrupper på pause fra idræt

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 348

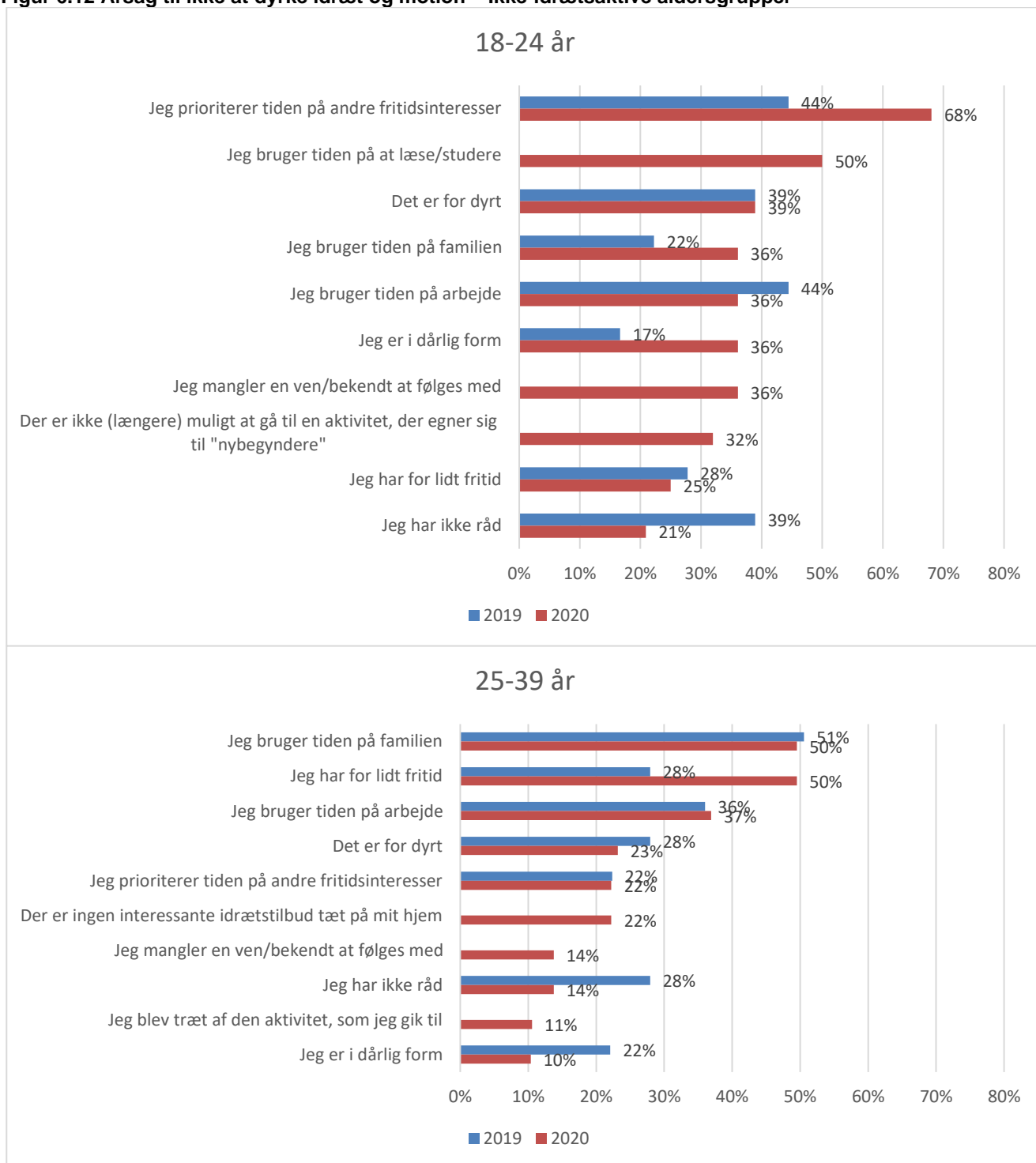
6.4. Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt de forskellige aldersgrupper, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

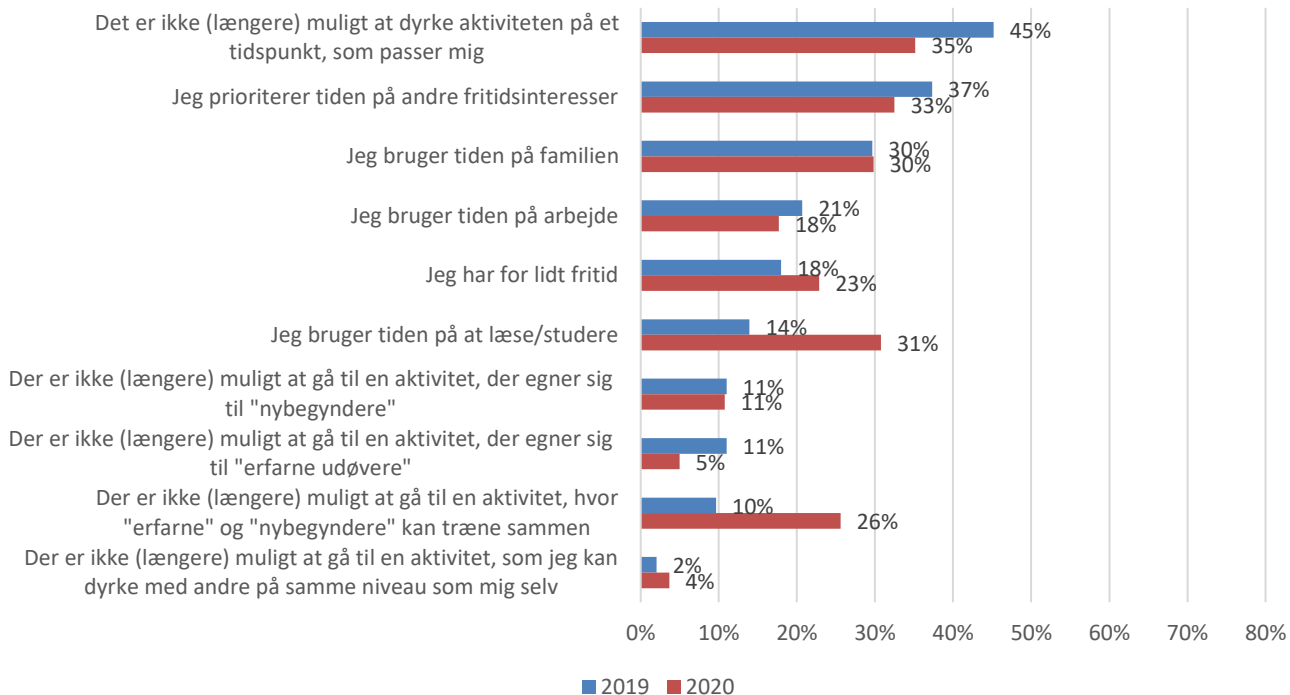
6.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser aldersgrupper har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 6.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

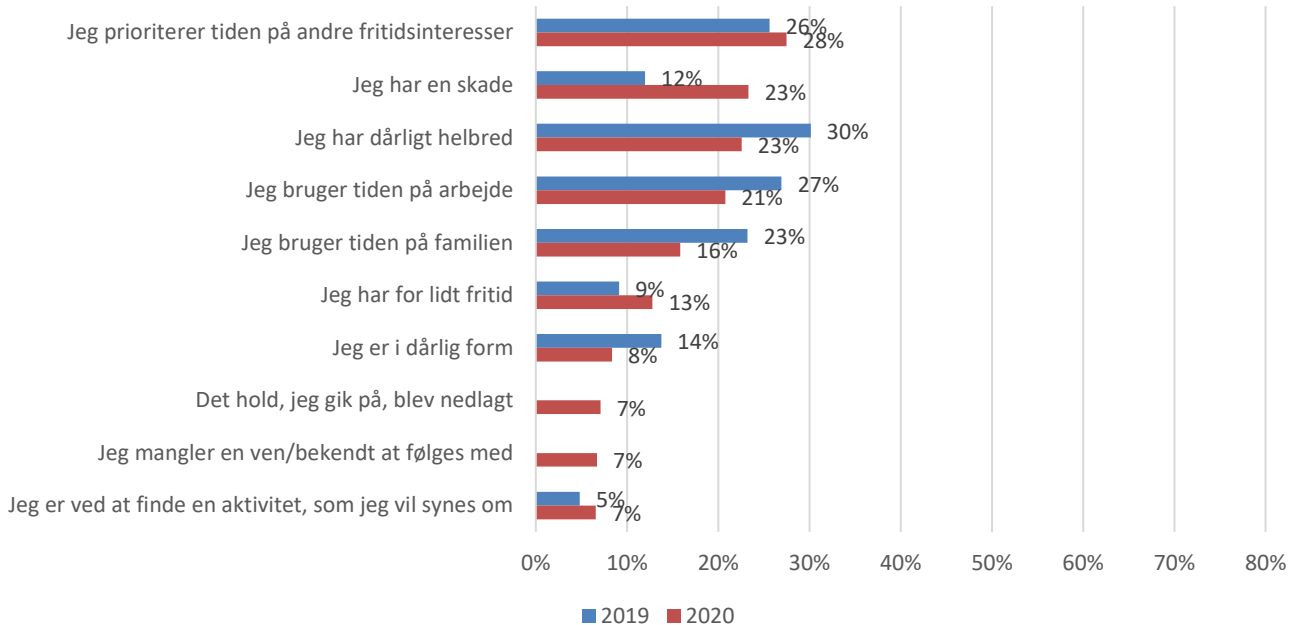
Figur 6.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper



40-59 år



60-75 år



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

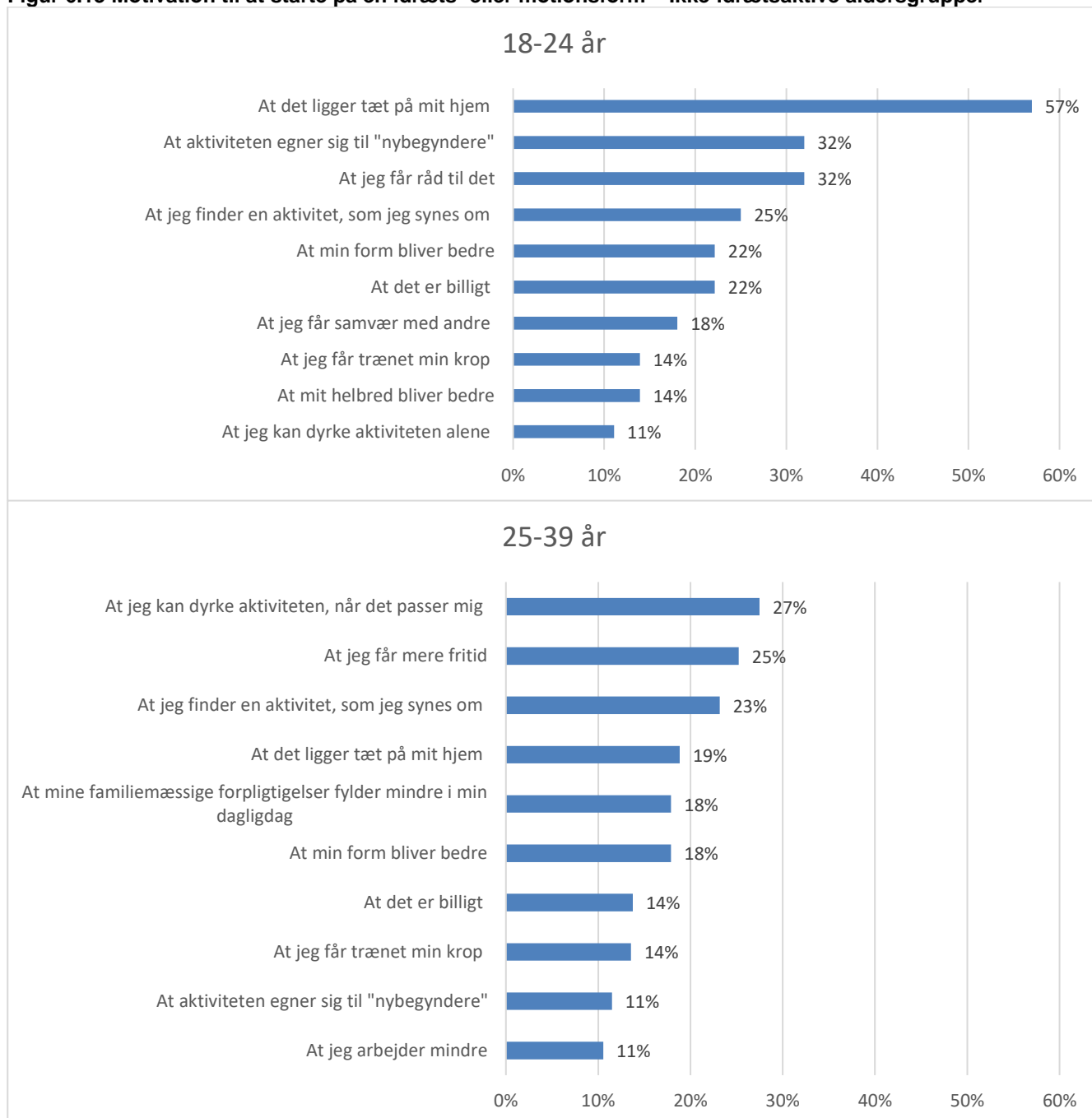
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

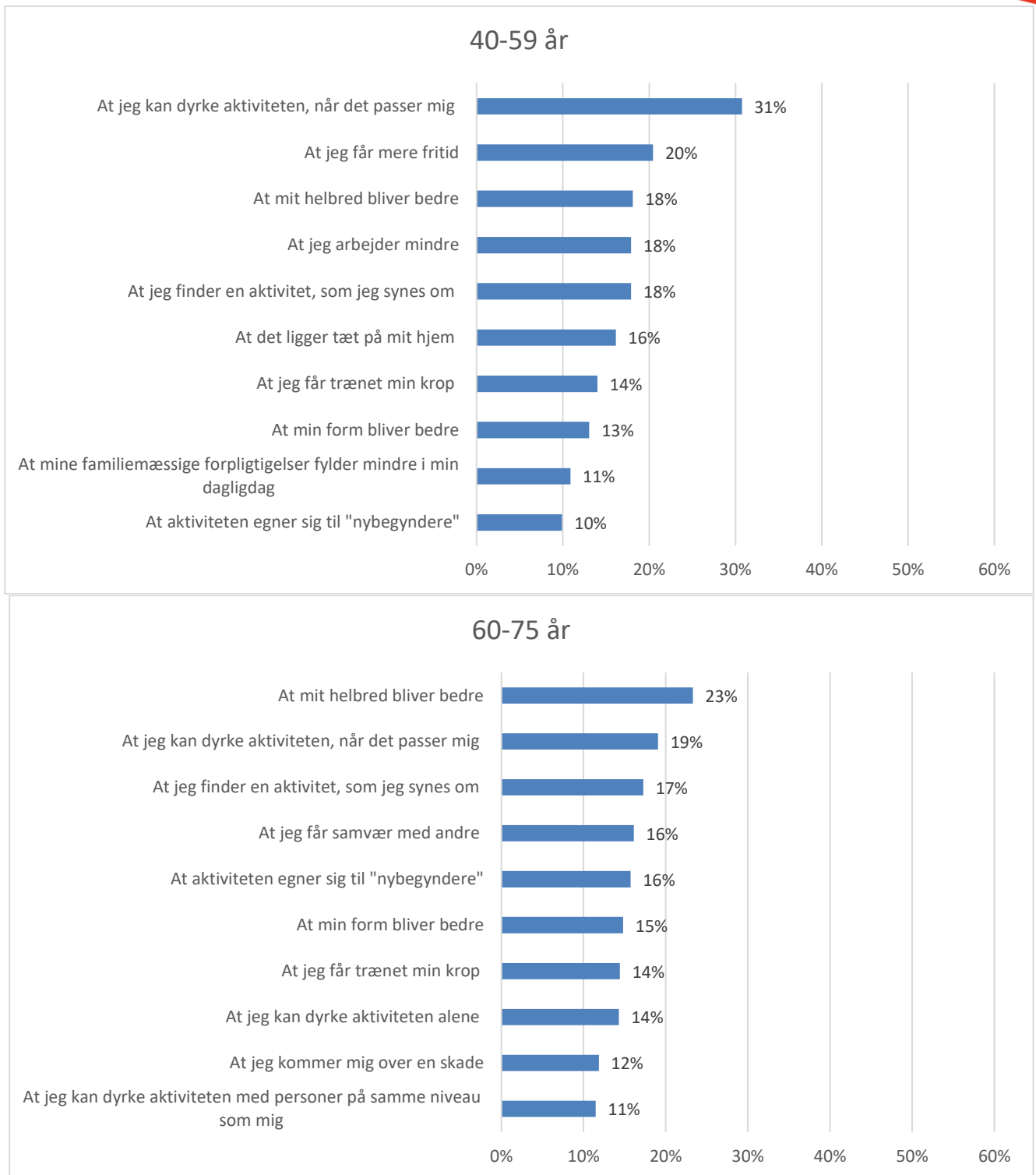
n= 447

6.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive aldersgrupper til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigst i 2019 henvises der til rapporten fra det år.

Figur 6.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

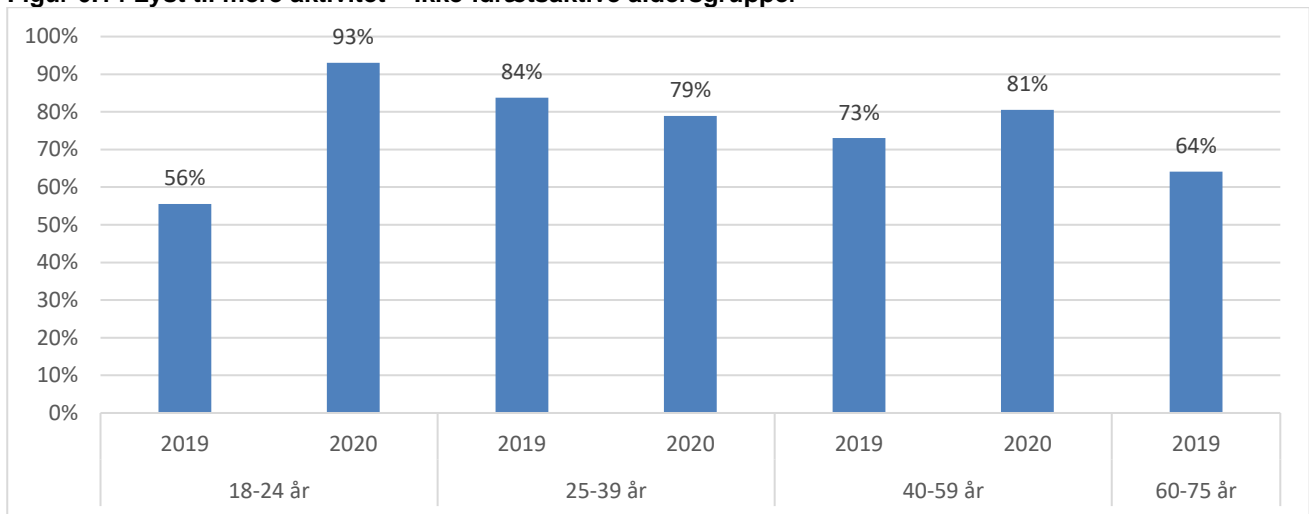
Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

n= 198

6.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.14 viser, om ikke-idrætsaktive aldersgrupper har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 6.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

n= 445

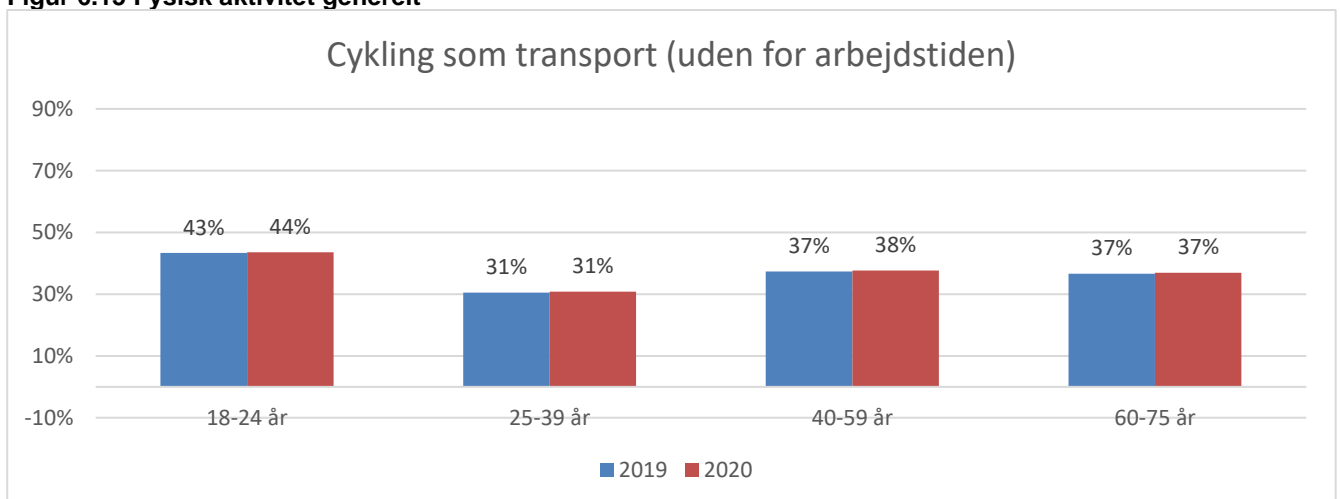
6.5 Fysisk aktivitet generelt

I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt de forskellige aldersgrupper er aktive i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion. Herefter analyserer vi, hvor mange i de forskellige aldersgrupper, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet.

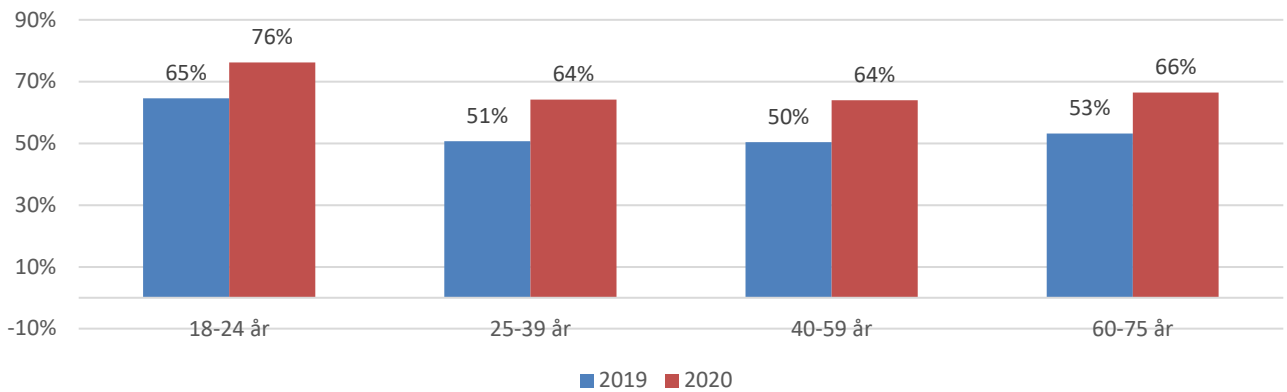
6.5.1 Fysisk aktivitet

Figur 6.15 viser om de forskellige aldersgrupper er aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.

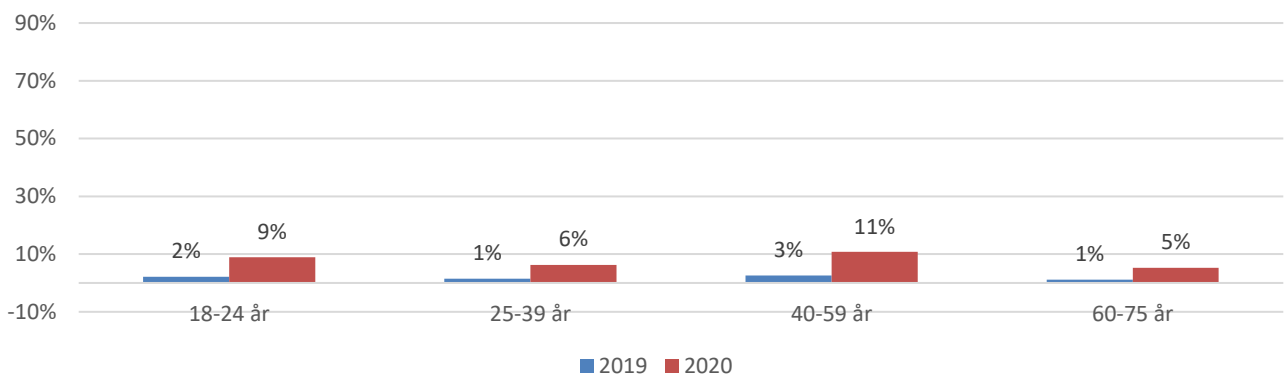
Figur 6.15 Fysisk aktivitet generelt



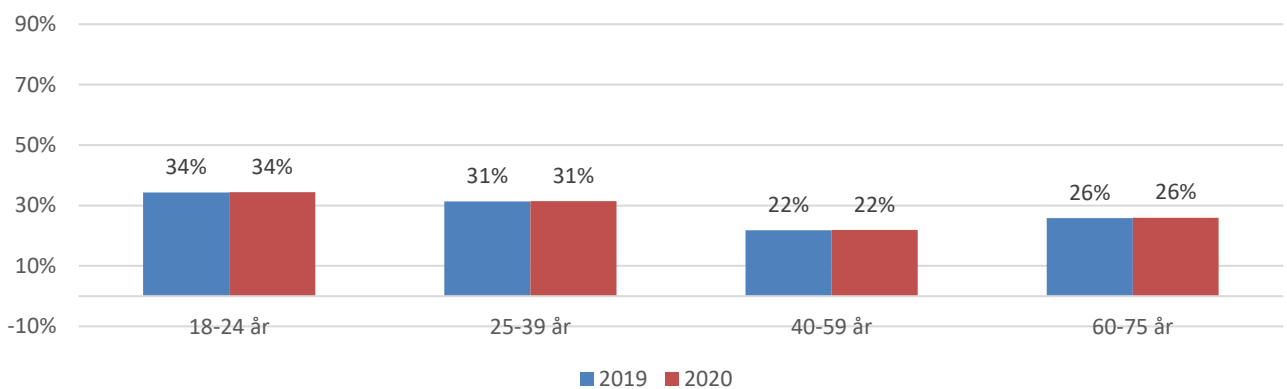
Gang som transport (uden for arbejdstiden)

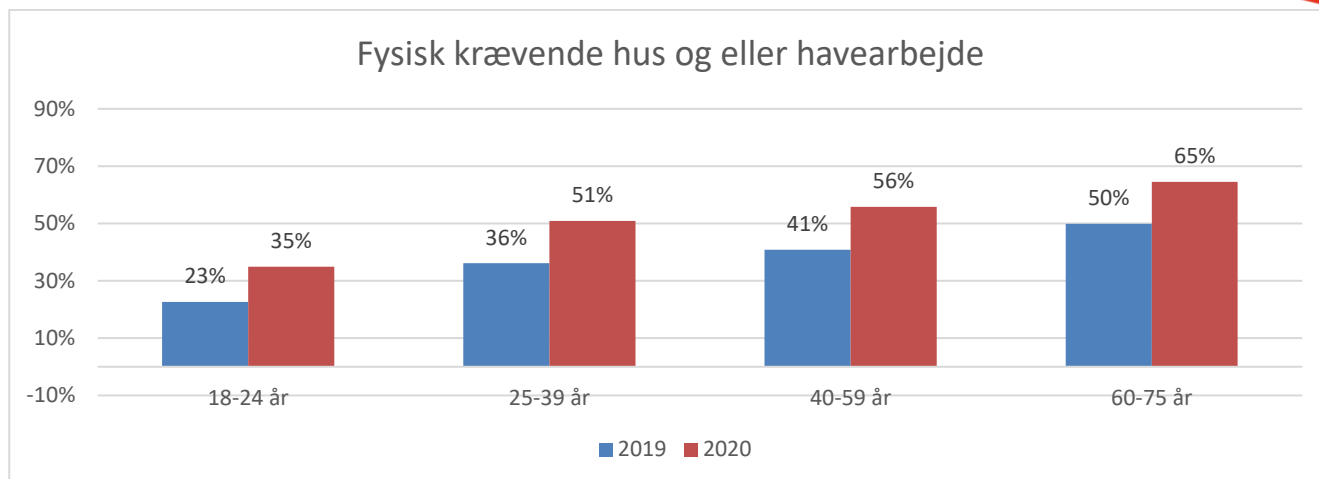


Løb som transport (uden for arbejdstiden)



Fysisk krævende arbejde i arbejdstiden





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: Hvor aktiv er du i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

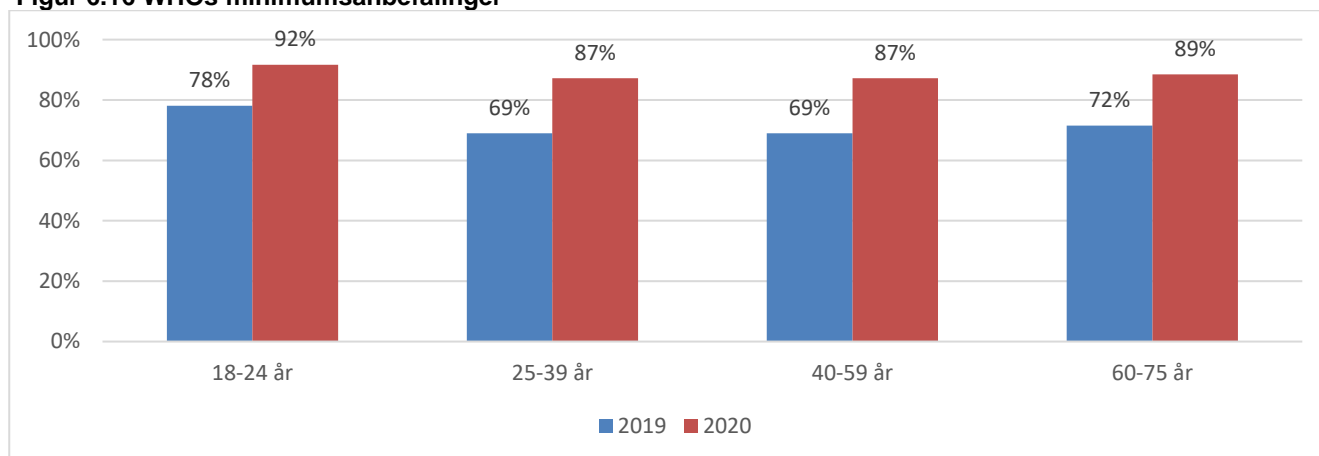
Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe.

n=2435

6.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

Figur 6.16 og 6.17 viser andelen, som lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST (for uddybning henvises til afsnit 4.5.2). Der skal tages forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal der tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2018 og 2019.

Figur 6.16 WHO's minimumsanbefalinger

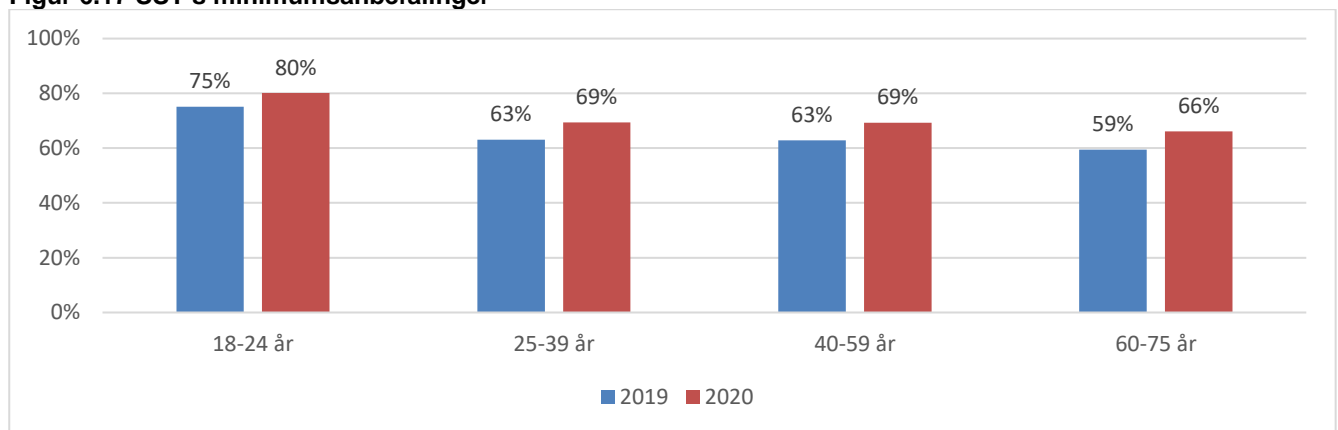


Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 2435

Figur 6.17 SST's minimumsanbefalinger



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse med robuste standardfejl. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 2435

7. Kommunespecifikke spørgsmål

Spørgsmål: Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?	Andel
Virkelig god	8%
God	29%
Nogenlunde	48%
Mindre god	12%
Dårlig	2%
<i>n</i>	1153

Spørgsmål: I hvor høj grad føler du dig som en del af et fællesskab i følgende grupper?

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/eller	I ringe grad	Slet ikke	Ved ikke	<i>n</i>
Arbejde/studie	48%	23%	6%	2%	13%	8%	1153
Idræts- eller motionsforening	20%	22%	11%	5%	26%	16%	1153
Anden ikke-idrætsrelateret forening	19%	16%	8%	4%	23%	30%	1153

8. Baggrundstatistik 2020

Variabel	Andel				
Køn					
Mænd	43%				
Kvinder	57%				
<i>n</i> =	1.153				
Aldersgrupper					
18-24 år	6%				
25-39 år	15%				
40-59 år	44%				
60-75 år	35%				
<i>n</i> =	1.153				
Beskæftigelse					
Selvstændig	7%				
Funktionær / Tjenestemand	40%				
Faglært arbejder	12%				
Ufaglært arbejder / specialarbejder	4%				
På orlov	1%				
Ledig på dagpenge (modtager dagpenge (arbejdsmarkedsydelse) fra A-kasse)	2%				
Ledig på kontanthjælp (modtager bistandshjælp)	1%				
Førtidspensionist	3%				
Folkepensionist / Efterlønsmodtager	21%				
Hjemmearbejdende husmor / husfar	1%				
Under uddannelse / Går i skole (inkl. lærlinge og elever)	5%				
Anden (skriv)	4%				
<i>n</i> =	1.153				
Uddannelse					
8.-9.-10. klasse (Grundskole)	5%				
Gymnasial uddannelse (STX, HF, HHX, HTX)	7%				
Erhvervsfaglig uddannelse (f.eks. butik, kontor, håndværker, frisør, SOSU m.m.)	19%				
AMU (Arbejdsmarkedsuddannelse)/Specialarbejderuddannelse	1%				
Kort videregående uddannelse, under 3 år	11%				
Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år	30%				
Lang videregående uddannelse (inkl. evt. bachelor-del), over 4 år	22%				
Anden uddannelse, angiv evt. hvilken:	5%				
<i>n</i> =	1.152				
Variabel	Gennemsnit	Standardafvigelse	Minimum	Maximum	<i>n</i>
Alder	52	15	18	75	1.153

9. Bortfald og vægte

9.1 Bortfaldsanalyse

	2019		2020		Forskel procentpoint
	Population	Stikprøve (n=1326)	Population	Stikprøve (n=1153)	
Mænd	50%	44%	50%	43%	-7***
Kvinder	50%	56%	50%	57%	7***
18-24 år	12%	7%	12%	6%	-6***
25-39 år	22%	15%	23%	15%	-7***
40-59 år	42%	46%	42%	44%	2
60-75 år	24%	31%	24%	35%	11***

Note: Forskelle i andele er testet ved en one sample test of proportions.

Signifikansniveau: *= $p < 0,05$; **= $p < 0,01$; ***= $p < 0,001$

9.2 Vægte

	2019		2020	
	Kvinde	Mand	Kvinde	Mand
18-24 år	1,63	1,62	1,64	2,61
25-39 år	1,19	1,87	1,22	1,88
40-59 år	0,81	1,01	0,88	1,03
60-75 år	0,74	0,81	0,61	0,79

10. Litteratur

Hansen, K. M. (2012). Spørgeskemadesign. I *Metoder I Statskundskab* (s. 302-323). Hans Reitzels Forlag.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020a). Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen - Notat 1: Idrætsdeltagelse og brug af digitale træningsmuligheder. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020b). Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen – Notat 3: Idrætsdeltagelsen efter nedlukningen – danskernes forventninger til fremtiden. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020c). Danskernes motions- og sportsvaner under genåbningen – Notat 4: Idrætsdeltagelsen er stadig påvirket af coronakrisen. Idrættens Analyseinstitut.

Solon, G., Haider, S. J., & Wooldridge, J. M. (2015). What are we weighting for?. *Journal of Human resources*, 50(2), s. 301-316.

Sundhedsstyrelsen (2018). Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling.