



Muligheder for bevægelse

Lars Breum Skov Christiansen & Jens Høyer-Kruse

Synlighed Aktivering Inviterende



Eksempler på kommuneforskelle

Aktivitet	Odense Placering	Odense Pct.	Kommune med flest aktive Navn	Kommune med flest aktive Pct.
Bevægelsesaktiv i fritiden	32	89%	Fanø	93%
Idræts- og motionsaktiv	17	72%	Gentofte	78%
Idrætsforening	77	27%	Rebild	36%
Kommercielt center/privat	8	23%	Frederiksberg	29%
Gåtur i moderat tempo	46	57%	Fanø	64%
Cykling som fritidsaktivitet	22	33%	Fanø	56%
Løbetur	9	26%	København	31%
Styrketræning	7	39%	København	42%
Yoga	24	10%	Frederiksberg	18%
Fodbold	14	7%	Hvidovre	7%
Motionsgymnastik	72	6%	Kerteminde	11%
Svømning i bassin	42	7%	Stevns	10%
Friluftsliv	81	6%	Læsø	15%



DANMARK I BEVÆGELSE

To typer forklaringer

1. Mulighederne for at være aktiv

De reelle muligheder

Den subjektive vurdering deraf

2. Beboersammensætningen

Især den socioøkonomiske baggrund



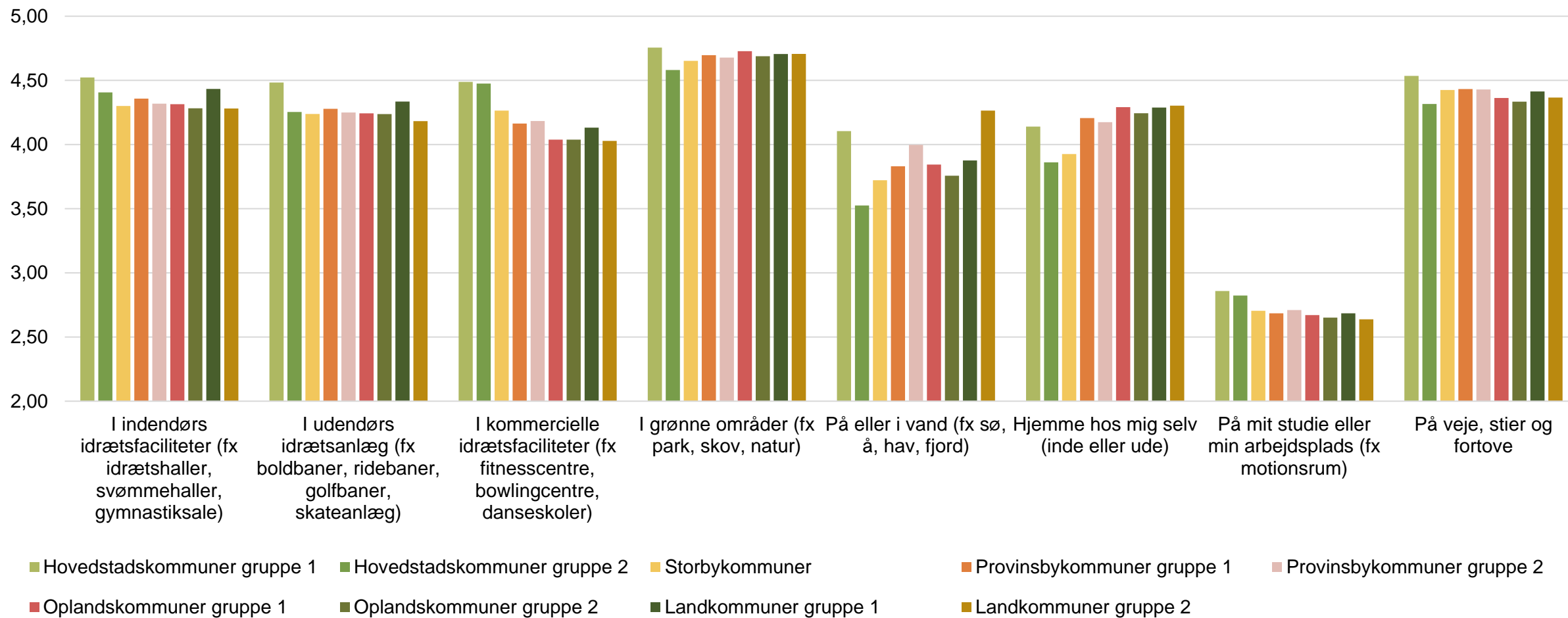
Sammenhæng mellem muligheder og deltagelse

Aktivitet	Facilitetsdækning (indb. pr. facilitet)	Betydning
Bevægelsesaktiv i fritiden	Generelle facilitetsdækning	Ingen betydning
Idræts- og motionsaktiv	Generelle facilitetsdækning	Meget lille betydning
Fodbold	Fodboldbaner	Lille betydning
Styrketræning	Fitnessfaciliteter	Lille betydning
Badminton	Idræts- og badmintonhaller	Lille betydning
Tennis	Udendørs tennisbaner	Lille betydning
Svømning i bassin	Svømmehaller	Lille betydning
Golf	Golfanlæg	Lille betydning
Cykling i terræn	Mountainbike spor	Lille betydning
Løb	Løberuter	Ingen betydning

Forklaringer

- Analysen omfatter kun voksne
 - Hovedparten af voksnes idræts- og motionsaktivitet foregår ikke i faciliteter
 - Voksnes bevægelsesaktiviteter er i mindre grad bestemt af nærhed til facilitet
- Selvfølgelig har faciliteter betydning, men ...
 - i langt de fleste kommuner kan man komme til, hvis man ønsker det
 - de fleste kommuner har måske en 'grundforsyning' af faciliteter
 - vi ved ikke hvilken betydning faciliteterne har for idræts- og motionskvaliteten
 - tallene godt skjule forskelle internt i kommunen på faciliteternes betydning
- Der er sammenhæng mellem selvvurderede muligheder og bevægelse

De subjektive muligheder



#Erkendelse

Man kan i begrænset omfang bygge sig til mere fysisk aktivitet, da faciliteter ikke i sig selv skaber mere bevægelse!

Anbefalinger

- Sæt derfor i første omgang fokus på kommunens eksisterende faciliteter og områder til fysisk aktivitet og søg at:
 - Øge synligheden og kendskabet dertil gennem oplysning
 - Tænk over om de kan gøres tilgængelige for flere borgere
 - Arbejd med måder at øge kapacitetsudnyttelsen og aktivere faciliteterne
 - Tænk bredt ift. hvilke brugergrupper, der skal have adgang til faciliteten eller området
- Tænk i tiltag som kan øge tilgængeligheden for borgere, der er mindre fysisk aktive – hvordan kan vi gøre faciliteterne mere inviterende?
- Hvis der er behov for nye faciliteter eller områder til fysisk aktivitet, så tænk i hvordan I kan tilgodese de befolkningsgrupper, som er mindre fysisk aktive.



Anbefaling:

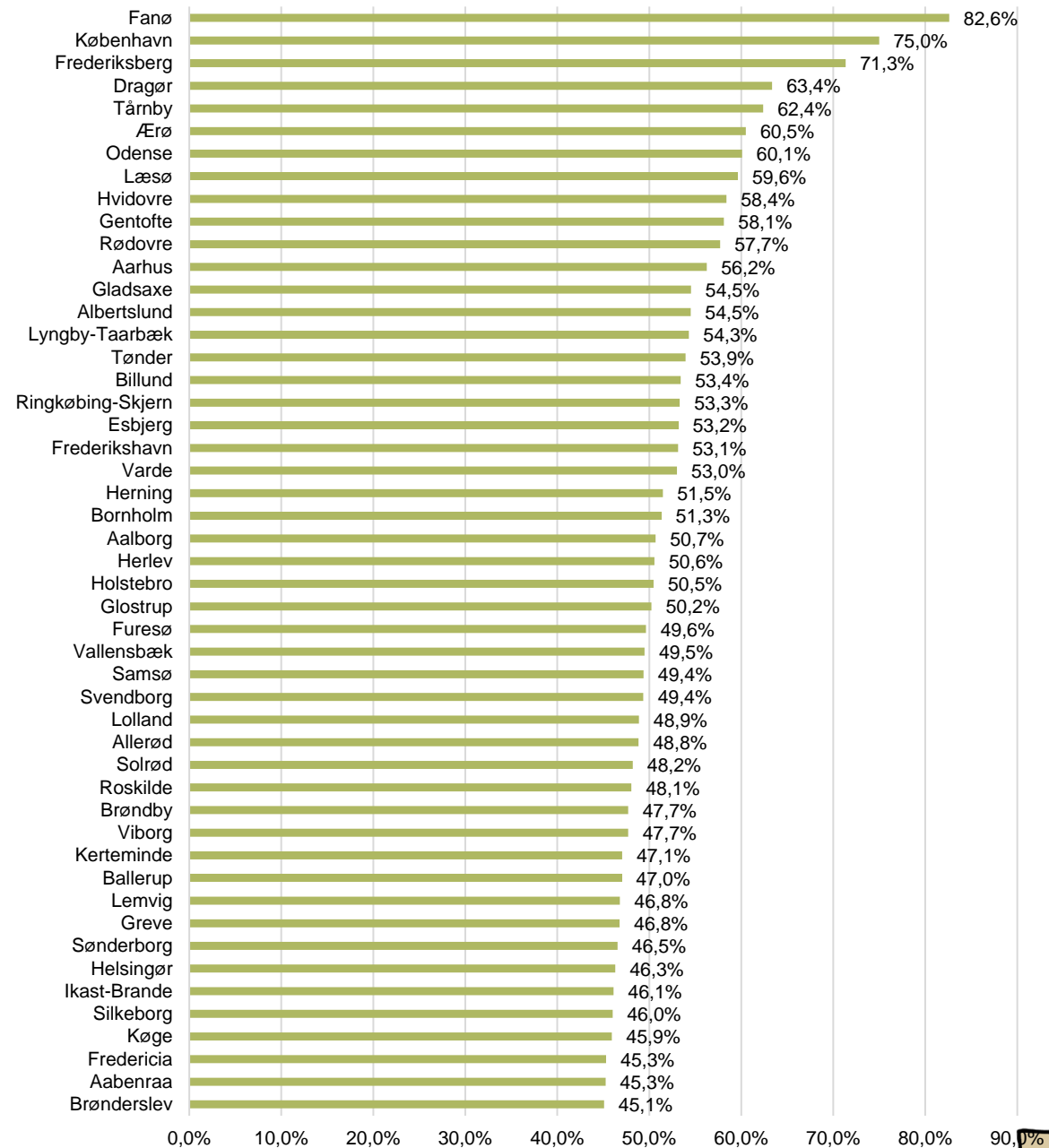
Gør mulighederne
for cykling og gang
endnu bedre

Cykling



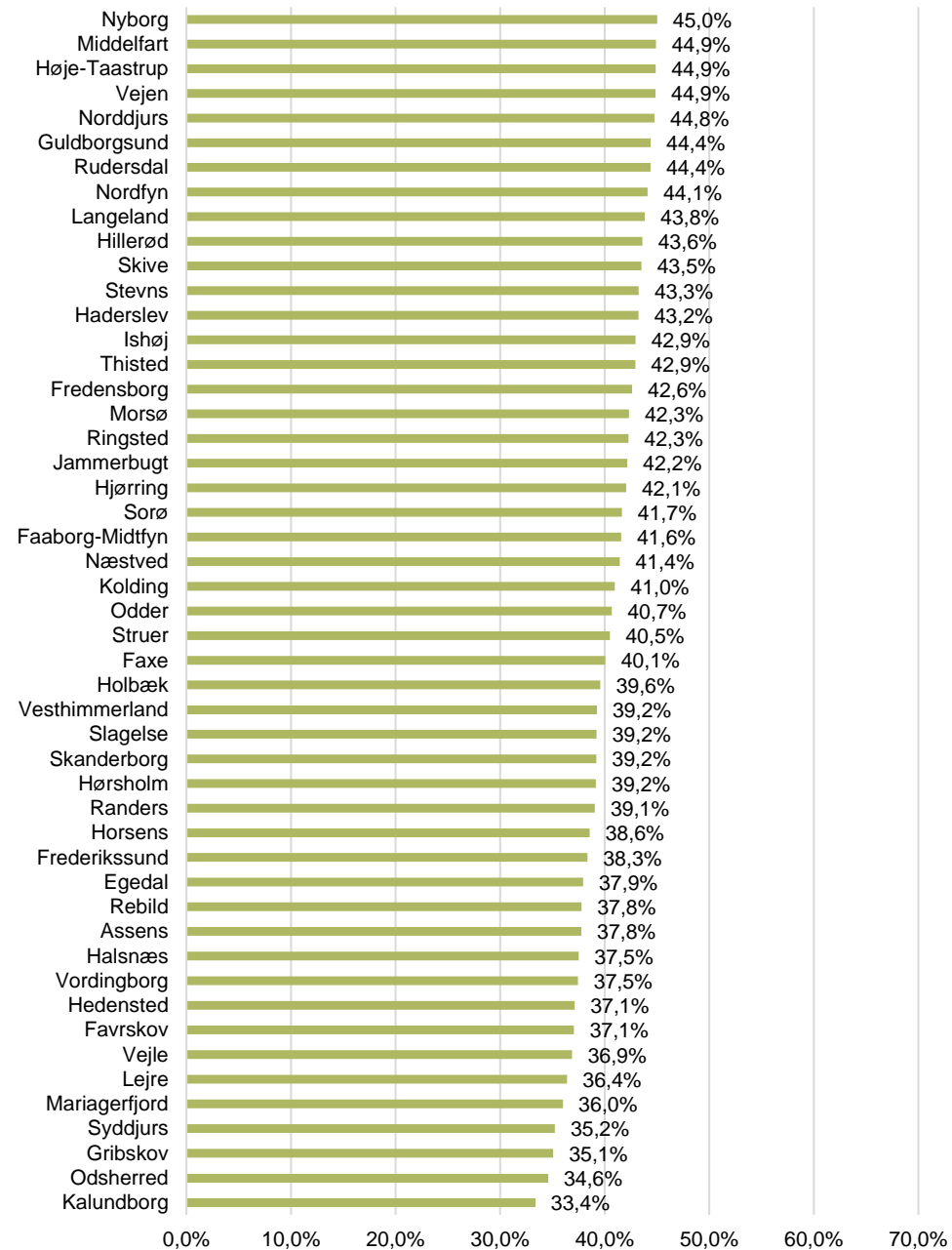
→ Efter gå- og vandreture er cykling den bevægelsesform, som flest voksne praktiserer i Danmark.

→ 74 pct. cykler mindst én gang om året, 51 pct. cykler mindst én gang om ugen, og 21 pct. gør det næsten hver dag (mindst fem dage om ugen).



Cykling – samlet

Mindst én gang
om ugen



DANMARK I BEVÆGELSE

Bopæl/nærområdet har stor betydning for hvor meget man cykler

Transport-cykling

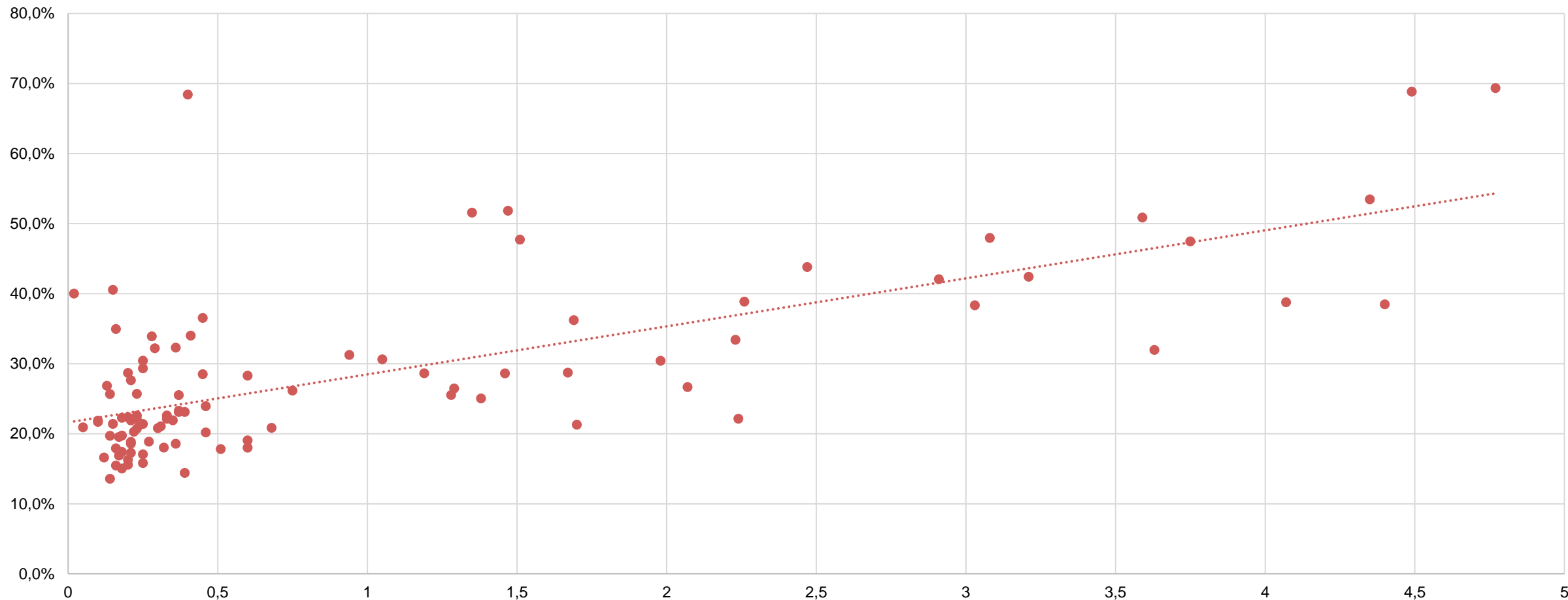
- Tæt bebyggelse og cykelstier
- Gode muligheder for
 - offentlig transport
 - dagligvareindkøb tæt på
- Det føles trygt at bevæge sig i området
- At andre cykler i området

“Som en sidegevinst af, at vi kun havde én bil, så tog jeg min cykel og cyklede ned på arbejdet hver dag. 15 minutter på cykel. Tænk at have haft et helt arbejdsliv, hvor man har kunne cykle på arbejde. Så er man da heldig. Og så cykler jeg ned igennem Christiansminde, Svendborgsundbroen og vandet. Det gør ikke glæden ved at gå på arbejde mindre, at det er sådan en tur man starter med.”

Jørgen, pensionist, Svendborg



Korrelation på kommuneniveau mellem km cykelstier pr. km² (vandret) og andel af voksne borgere – 15 år og ældre – som cykler til og fra arbejde eller uddannelse mindst en dag om ugen (lodret). Pearson Correlation: .70, Signifikans: < .001. Hver prik i figuren er en kommune.



DANMARK I BEVÆGELSE

Bopæl/nærområdet har stor betydning for hvor meget man cykler som transport

Transport-cykling

- Tæt bebyggelse og cykelstier
- Gode muligheder for
 - offentlig transport
 - dagligvareindkøb tæt på
- Det føles trygt at bevæge sig i området
- At andre cykler i området

Fritidscykling

- Grønne områder tæt på
- At der er smukt i området
- Det føles trygt at bevæge sig i området

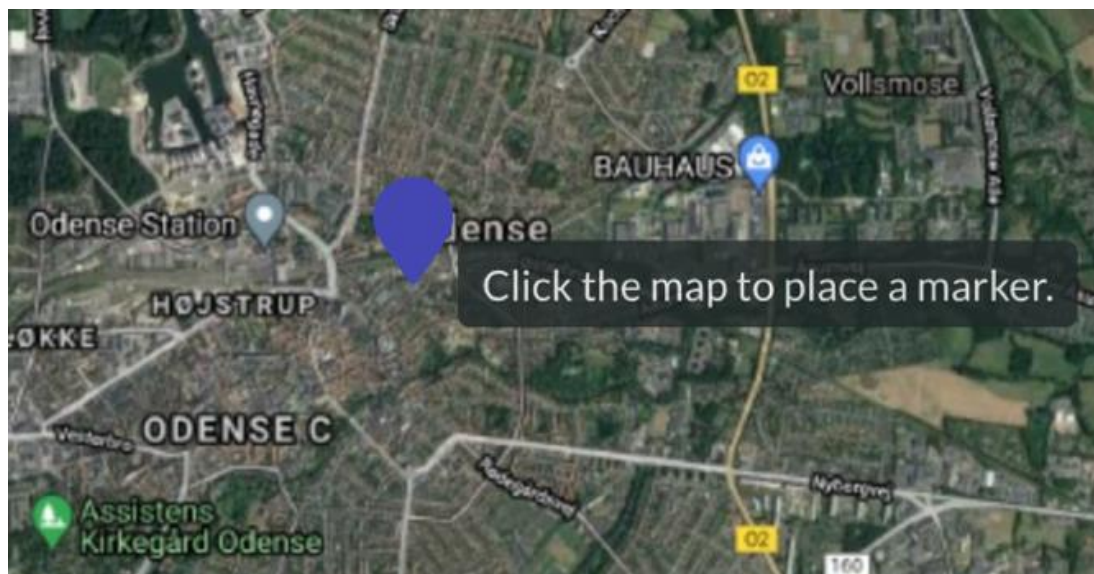
Anbefalinger

- Vær opmærksom på muligheder for cykel-transport til og fra offentlig trafik infrastruktur.
- Grønne områder og stier i nærheden øger sandsynligheden for at cykle.
- Tag højde for at el-cyklers større aktionsradius

Gang



Kortbaseret spørgeskema



 maptionnaire

Formål

Undersøge sammenhæng mellem rutevalg, oplevede kvaliteter og motivationen for gang.

Herunder undersøge sammenhæng mellem gangadfærd og sociodemografi.

Indsæt punkter

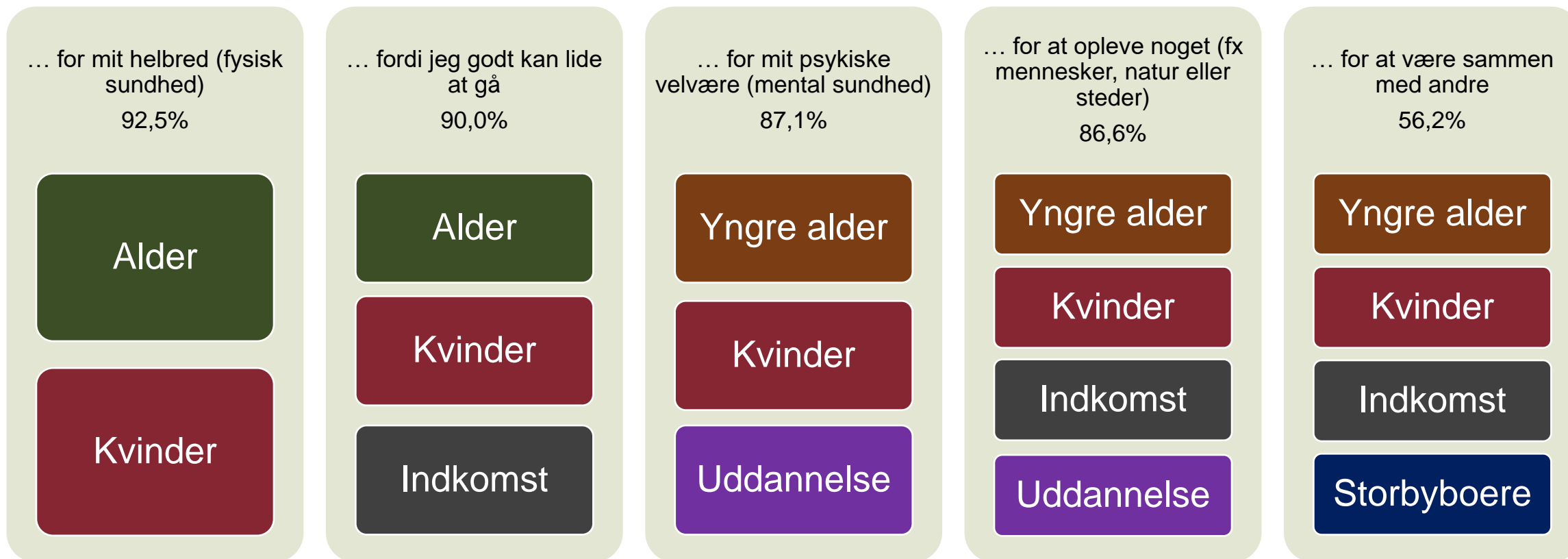
For at indsætte et punkt på kortet, skal du trykke på den tilhørende boks, enten blå eller grøn. Når du har trykket på boksen, vil markøren fremgå på kortet, og du kan nu placere markøren på det ønskede sted.

#Erkendelse

Fysisk sundhed er et vigtigt motiv for de fleste efterfuldt af mental sundhed, oplevelsen samt glæden ved at gå, som er mere udbredt hos personer med højere indkomst og/eller længere uddannelse

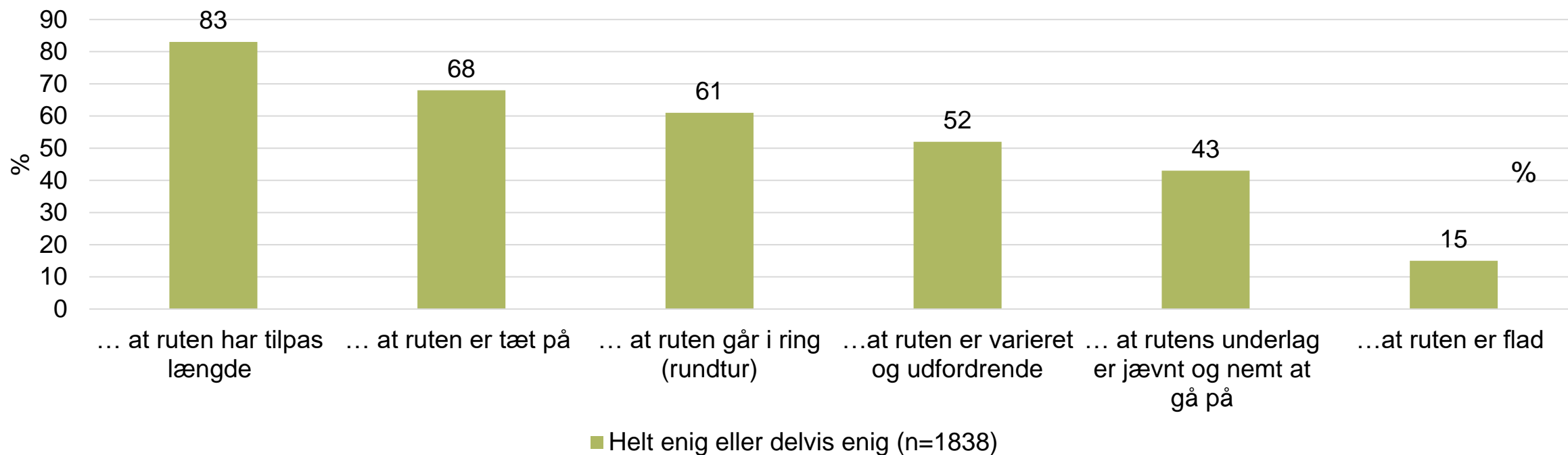
Top fem motiver

(Helt enig eller enig (n=1838))



Rutevalg

På mine gåture er følgende forhold vigtige for mig..



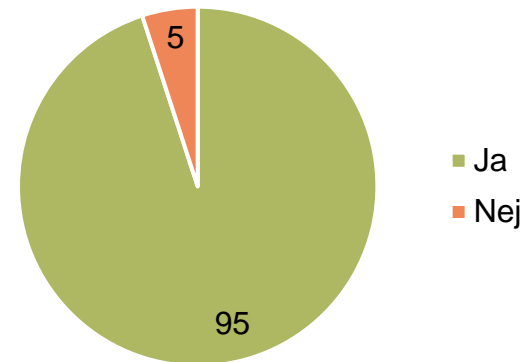
#Erkendelse

Mange gåture starter hjemmefra, men 72% har gået tur andre steder, og mange gåture foregår længere fra hjemmet

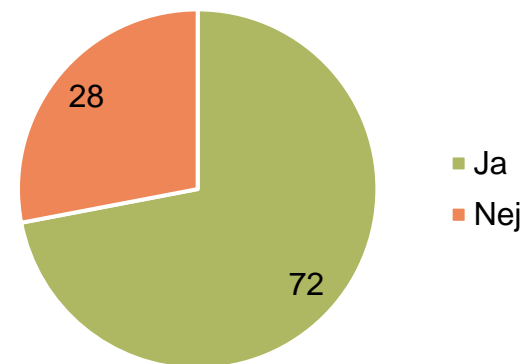
Startsted



→ Har du den seneste måned gået ture i fritiden, der er startet fra dit hjem?



→ Har du den seneste måned gået ture i fritiden, der er startet andre steder end ved dit hjem?



Point of Interest

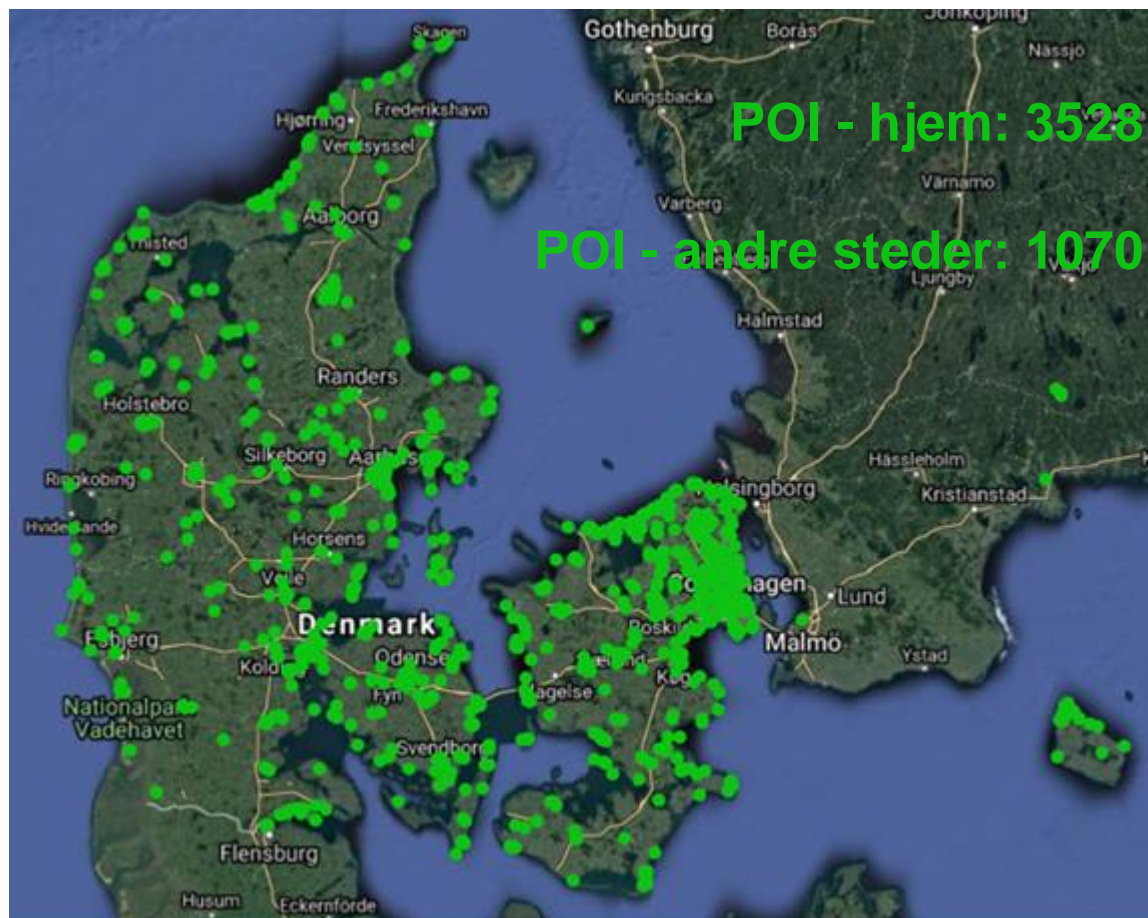
(sidste måned)

Gode steder på gæruten

Du skal markere alle de gode steder.

Vælg netop de gode steder, du oplever, på det markerede sted.

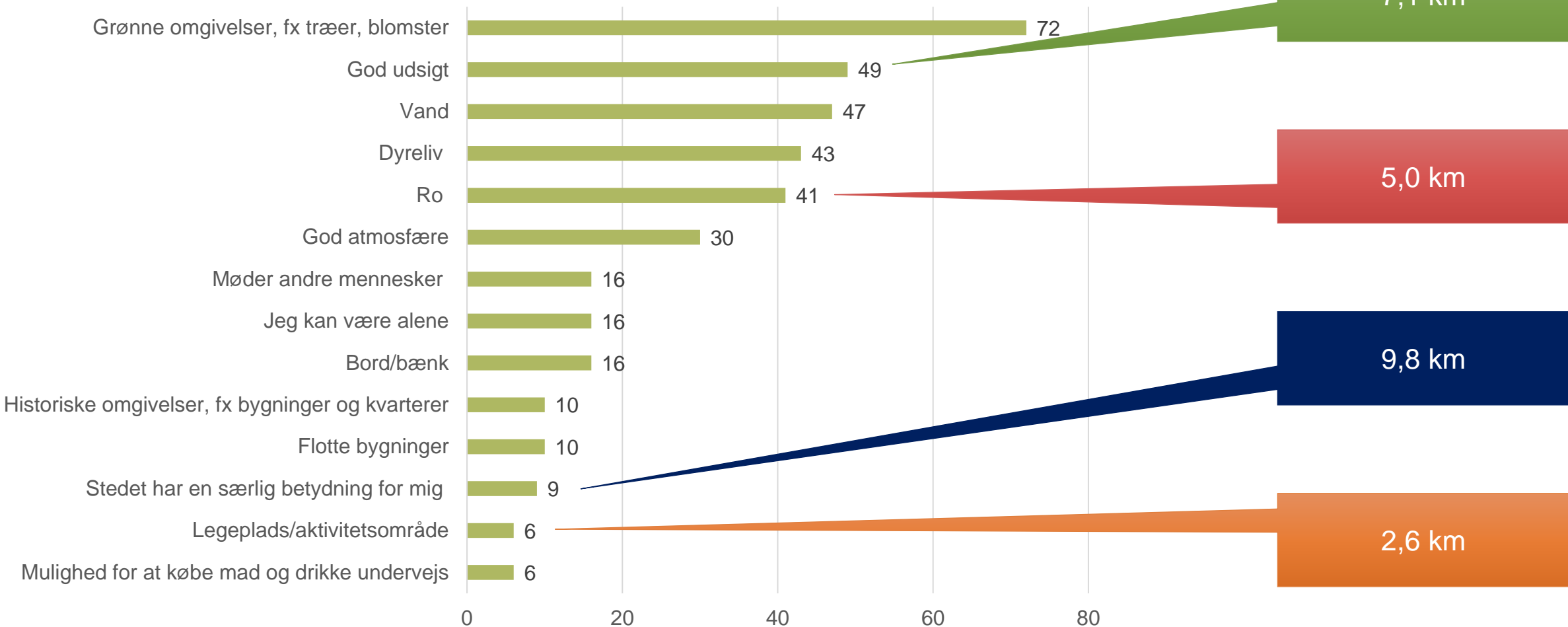
Du kan godt vælge flere gode steder.



Point of Interest - POI

75% af punkterne ligger indenfor

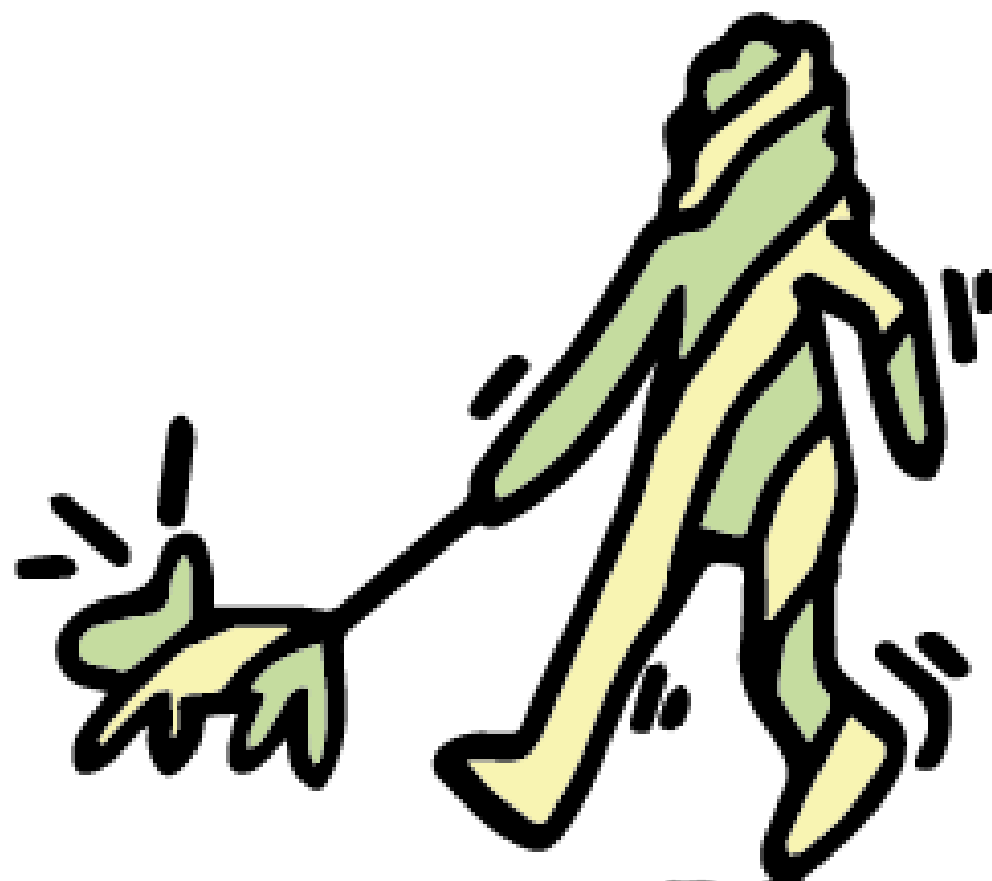
% af POI



DANMARK I BEVÆGELSE

“Der er rigtig mange gode muligheder for gåture her, så det benytter vi os jo af. Vi går så vidt muligt en tur hver dag. 5-6 km. Vi skal gerne lige ned og runde skoven. På den måde får vi rørt os lidt, og så gør det noget godt for sjælen at gå i fred og ro i skoven. Det er sådan en god måde at få snakket dagen igennem på.”

Peter, pensionist, Syddjurs



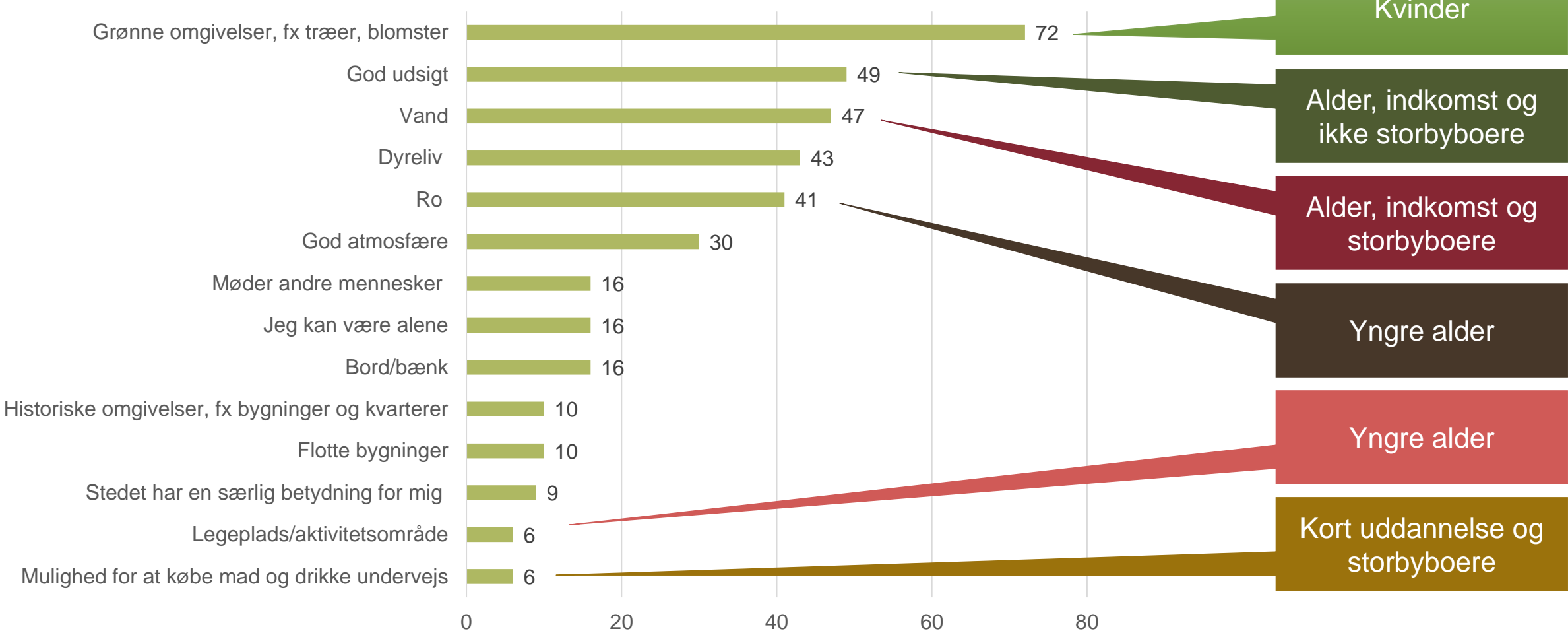
#Erkendelse

Grønne omgivelser, vand, dyr og ro og god atmosfære er populære kvaliteter på gåturen, men der er sociodemografiske forskelle.

Point of Interest - POI

Sammenhæng med:

% af POI



DANMARK I BEVÆGELSE

Anbefalinger

- Sæt mere fokus på gåturens mentale og oplevelsesmæssige potentiale (alene eller sammen med andre) - og overvej hvordan budskabet kommer igennem alle steder.
- Tænk både i nærhed, tilgængelighed, synlighed og attraktionsværdi, når det gælder planlægning af grønne områder.
- Vær opmærksom på, at tiltrækningen fra omgivelserne er forskellige for forskellige grupper, og at den formentlig ikke nok for nogle af dem, som ikke går.

Spørgsmål fra salen



Op og stå...

→ Tre spørgsmål til jer:

1. Hvordan skabe synlighed om muligheder?
2. Hvordan kan vi aktivere de eksisterende muligheder endnu mere?
3. Hvordan kan vi gøre mulighederne mere inviterende (for dem vi gerne vil have til at bevæge sig mere)?



Programmet

Kl. 10.30	1. tema: MANGFOLDIGHED OG ULIGHED I BEVÆGELSESVANER Bjarne Ibsen, Eva Bertelsen Schmidt og Zakarias Engell
Kl. 12.00	FROKOST – serveres på Campustorvet
Kl. 12.45	2. tema: MOTIVATION, MOTIVER OG BARRIERER FOR FYSISK BEVÆGELSE Karsten Elmoose-Østerlund, Birgitte Westerskov Dalgas og Thomas Bredahl
Kl. 14.00	Kaffe og kage
Kl. 14.15	3. tema: DE OBJEKTIVE OG SUBJEKTIVT OPLEVEDE MULIGHEDER FOR BEVÆGELSE Jens Høyer-Kruse og Lars Breum Christiansen
Kl. 15.30	Opsamling Hvad sker der efterfølgende med anbefalingerne? Hvad sker der i resten af projektperioden for Danmark i Bevægelse?
Kl. 16.00	Konferencen slutter



ANALYSERNE OG RESULTATERNES ANVENDELSE

Hvad skal der ske nu?



Kommende del-undersøgelser i 2023

→ To mindre undersøgelser i 2023

→ Hvordan har kommuner og organisationer brugt 'Danmark i Bevægelse'?

→ Betydningen af nærhed til og tilgængelighed af faciliteter og grønne områder for fysisk bevægelse



DANMARK I BEVÆGELSE

2024

Tak for i dag!

