



Bjarne Ibsen
Jens Høyer-Kruse
Karsten Elmosé-Østerlund
Lars Breum Christiansen
Thomas Bredahl
Birgitte Westerskov Dalgas
Zakarias Engell
Eva Berthelsen Schmidt

..... • KORT FORTALT

HVORDAN FREMMER VI VOKSNES FYSISKE BEVÆGELSE?

ANBEFALINGER FRA DANMARK I BEVÆGELSE

Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse?

Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse

Bjarne Ibsen
Jens Høyer-Kruse
Karsten Elmoose-Østerlund
Lars Breum Christiansen
Thomas Bredahl
Birgitte Westerskov Dalgas
Zakarias Engell
Eva Berthelsen Schmidt

Center for forskning i Idræt, Sundhed og
Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet.

Udgivet: 2023

ISBN: 978-87-94345-40-8 (trykt udgave)

ISBN: 978-87-94345-41-5 (PDF version)

Forsidefoto: Danmark i Bevægelse

Fotos: Danmark i Bevægelse

Opsætning: Louise Stjerne Madsen

Serien Kort Fortalt udgives af Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Læs mere om Danmark i Bevægelse på:

www.danmarkibevægelse.dk



DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA
FONDEN

INDHOLD

4	FORMÅLET MED DANMARK I BEVÆGELSE
5	HVAD OMFATTER DANMARK I BEVÆGELSE?
6	HVAD BASERES ANBEFALINGERNE PÅ?
8	LAV FYSISK AKTIVITET BØR ITALESÆTTES PÅ EN ANDEN MÅDE END 'FYSISK INAKTIVITET'
10	MEDTÆNK ALLE FORMER FOR FYSISK BEVÆGELSE
12	FREM MANGFOLDIGHEDEN I BEVÆGELSESFORMER
16	SÆT FOKUS PÅ DE STÆRKE SIDER VED BEVÆGELSESVANERNE I DEN ENKELTE KOMMUNE
20	SÆT FOKUS PÅ DE GRUPPER, SOM ER MINDST AKTIVE
22	INDSATSER BØR TAGE HØJDE FOR DE SOCIALE GRUPPERS FORSKELLIGE 'SMAG' FOR FORSKELLIGE BE- VÆGELSESFORMER
24	UNDERSTØT GODE OPLEVELSER MED BEVÆGELSE
26	STIMULÉR MOTIVER, DER FREMMER HYPPIGHED AF OG FASTHOLDELSE I FYSISK BEVÆGELSE
28	SEGMENTÉR TILBUD OM FYSISK BEVÆGELSE UD FRA FORSKELLIGE BEFOLKNINGSGRUPPERS OPLEVEDE BARRIERER
30	ØG SYNLIGHED OG KENDSKAB TIL EKSISTERENDE FACILITETER OG OMRÅDER TIL FYSISK AKTIVITET
32	GØR MULIGHEDERNE FOR GANG OG CYKLING ENDNU BEDRE

FORMÅLET MED DANMARK I BEVÆGELSE

Danmark i Bevægelse er den hidtil største undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner.

Forskningsprojektet er gennemført af Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet med økonomisk støtte fra Nordea-fonden.

Formålet med Danmark i Bevægelse er at opnå ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer. En sådan viden er grundlaget for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, som tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse.

Formålet med denne publikation er at fremlægge en række anbefalinger til, hvordan man kan fremme et Danmark med mere fysisk bevægelse - baseret på analyserne i Danmark i Bevægelse.

Fysisk bevægelse har stor betydning for både den enkeltes livskvalitet og identitet og for samfundet og folkesundheden. I Danmark i Bevægelse er bevægelse for første gang undersøgt bredt som bevægelse i hjemmet, på job eller uddannelse, under transport og i fritiden. For mange er bevægelse en naturlig del af deres hverdag. Nogle løber en tur, spiller fodbold i en klub eller spinner i motionscenteret, mens andre finder det mere meningsfuldt at gå en tur med hunden eller udføre havearbejde. Undersøgelsen giver et billede af bevægelsesvanerne, men den fortæller ikke, om aktiviteterne udføres med høj eller lav intensitet.



HVAD OMFATTER DANMARK I BEVÆGELSE?

Danmark i Bevægelse omfatter flere undersøgelser, som anbefalingerne primært bygger på, samt en omfattende formidling af resultaterne.

For det første er der gennemført et studie af den hidtidige internationale forskning i bevægelsesvaner, motiverne for at bevæge sig, betydningen af gode muligheder for at være aktiv samt den sociale baggrunds betydning.

Det blev suppleret af en forundersøgelse, hvor borgere med forskellig baggrund blev interviewet om deres bevægelsesvaner. De efterfølgende analyser tog afsæt i den viden – eller mangel på viden – som den hidtidige forskning har vist.

For det andet er der gennemført en omfattende spørgeskemaundersøgelse af voksnes bevægelsesvaner. Spørgeskemaet blev i oktober og november 2020 udsendt via digital post til ca. 404.000 voksne (15 år+) og besvaret af godt 163.000. I spørgeskemaet blev der spurgt om fysisk aktivitet og bevægelse i hjemmet, på arbejde eller uddannelse, under transport og i fritiden.

Under fysisk bevægelse i fritiden blev der spurgt om deltagelse i ca. 100 forskellige bevægelsesaktiviteter, og for hver af dem blev der spurgt om hyppighed, hvem aktiviteten praktiseres sammen med, den organisatoriske sammenhæng for aktiviteten og motiver for at praktisere den pågældende aktivitetstype. Det store antal besvarelser, jævnt fordelt over hele landet, har muliggjort analyser af bevægelsesvanerne i hver dansk kommune af mere end 100 forskellige bevægelsesaktiviteter og af bevægelsesvaner i befolkningsgrupper med meget forskellig baggrund.

For det tredje er der gennemført en kvalitativ undersøgelse baseret på 42 interviews. De interviewede var udvalgt blandt dem, som havde besvaret spørgeskemaet.

Formålet med denne del af undersøgelsen var at få en dybere indsigt i sammenhængen mellem menneskers liv, deres bevægelsesvaner samt motivation for at være fysisk aktiv på forskellige måder.

For det fjerde er der gennemført en måling af det fysiske aktivitetsniveau hos 1500 af dem, som besvarede spørgeskemaet. Det blev gjort ved hjælp af et accelerometer, der fæstnes på låret og derved måler tyngdepunktsforskydninger under bevægelse. Målet med denne del af projektet var at få et "repræsentativt" objektivt mål for fysisk aktivitet i Danmark, som kunne sammenlignes med besvarelserne fra spørgeskemaundersøgelsen.

For det femte er der gennemført en supplerende digital kortbaseret spørgeskemaundersøgelse (Maptionnaire), som også blev besvaret blandt et udvalg af dem, der havde besvaret det store spørgeskema. I denne undersøgelse kunne respondenterne på et kort angive, hvor pågældende bor, går tur, træner fitness ol. samt besvare spørgsmål om bl.a. de specifikke lokationers kvalitet. Denne undersøgelse har givet ny viden om, hvilken betydning afstand til aktivitetssteder samt kvalitative forhold har for valget af lokation for fysisk bevægelse.

For det sjette omfatter Danmark i Bevægelse en meget omfattende formidling af forskningsprojektets resultater til kommuner, organisationer og medier. Alle 98 kommuner har fået en særskilt rapport med en analyse af de voksne borgeres bevægelsesvaner. I hovedparten af kommunerne er der endvidere blevet afholdt et bevægelsesmøde, hvor borgernes bevægelsesvaner er fremlagt og forslag til, hvordan man kan fremme fysisk bevægelse i kommunen, er diskuteret med politikere, medarbejdere i kommunen, foreninger og borgere. De mange analyser og resultater er også præsenteret på en række møder og konferencer. Endelig er projektet og dets resultater omtalt i mere end 200 trykte og digitale medier. Man får adgang til de mange publikationer fra projektet her: www.danmarkibevægelse.dk

HVAD BASERES ANBEFALINGERNE PÅ?

Det er en central vision for Danmark i Bevægelse, at resultaterne omsættes til handling i form af politikker, strategier og aktiviteter i kommuner og organisationer. Det er imidlertid svært at omsætte forskningsresultater til anbefalinger, der kan anvendes direkte i praksis.

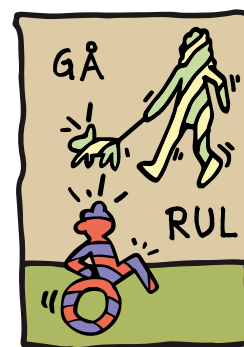
Forskningen i, hvordan forskningsresultater anvendes, viser, at det ofte tager lang tid, inden forskningen omsættes i nye politikker, strategier og konkrete handlinger, og at den største effekt af forskning ofte er, når forskningen anviser nye måder at forstå et fænomen.

Rapporten omfatter både opmærksomhedspunkter og mere konkrete anbefalinger. Opmærksomhedspunkter handler om, hvad man har fokus på og den måde, man forstår et fænomen, mens anbefalinger i højere grad er konkrete anvisninger på, hvad man skal arbejde med.

Når der i det følgende står anbefalinger dækker det således både over opmærksomhedspunkter og mere konkrete anbefalinger.

Anbefalingerne i denne publikation er først og fremmest udledt af de mange resultater fra de forskellige undersøgelser i Danmark i Bevægelse. Anbefalingerne er imidlertid også inspireret af anden forskning, samt af erfaringer og ideer fra møder med kommuner og organisationer, hvor resultaterne er fremlagt. Endelig har brugerfølgegruppen i Danmark i Bevægelse, som bestod af repræsentanter fra kommuner, organisationer og offentlige myndigheder, også bidraget til at nuancere og kvalificere anbefalingerne.

I det følgende beskriver vi 11 anbefalinger, som udspringer af Danmark i Bevægelse.





I. LAV FYSISK AKTIVITET BØR ITALESÆTTES PÅ EN ANDEN MÅDE END 'FYSISK INAKTIVITET'

Meget få af respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen svarede, at de i løbet af en uge hverken praktiserer en bevægelsesaktivitet i fritiden eller under transport.

I undersøgelsen blev borgerne spurgt om, hvor ofte de forskellige bevægelsesaktiviteter praktiseres. Fx hvor ofte pågældende går en tur: 5 dage om ugen eller mere, 4 dage om ugen, 3 dage om ugen, 2 dage om ugen, 1 dag om ugen eller sjældnere. Ud fra disse svar er det samlede antal gange i løbet af en uge, som den enkelte er bevægelsesaktiv, beregnet.

Figur 1 viser, at 60 pct. praktiserer en bevægelsesaktivitet i fritiden eller under transport mere end 10 gange i løbet af en uge, mens det kun er 4 pct., som slet ikke er bevægelsesaktiv i løbet af en uge, og 9 pct. som er det 1 til 3 gange. Dertil kommer, at de fleste også er fysisk aktive under en eller anden form i hjemmet (fx rengøring og havearbejde), og en del har også fysisk belastende opgaver på arbejdet. Andelen, der ikke er bevægelsesaktiv i fritiden eller under transport i løbet af en uge, er dog 10 pct. blandt førtidspensionister, som er en af de grupper i samfundet, som bevæger sig mindst.

Dette siger imidlertid ikke noget om, hvor meget tid den enkelte er fysisk aktiv, og med hvilken intensitet bevægelsesaktiviteterne praktiseres. I spørgeskemaundersøgelsen blev der ikke spurgt om, hvor mange timer og minutter borgeren er aktiv i løbet af en uge. Tallene for, hvor mange gange om ugen bevægelsesaktiviteter praktiseres, er givetvis også lidt for positive, fordi det er sandsynligt, at spørgeskemaet i højere grad er besvaret af borgere, der godt kan lide at være i fysisk bevægelse, end af borgere, der ikke er så bevægelsesaktive.

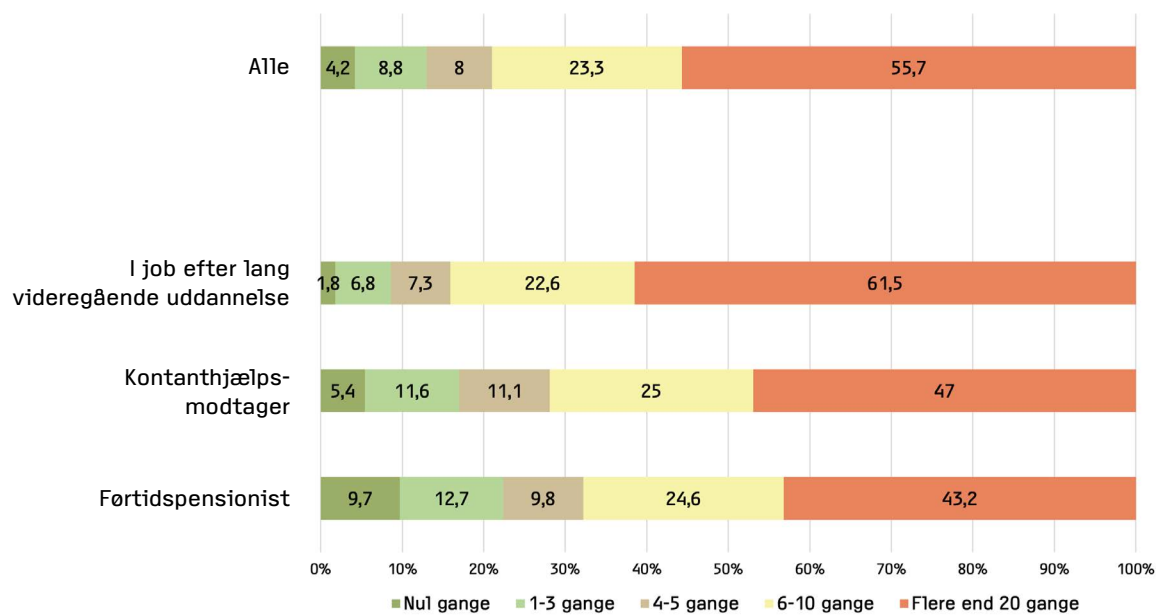
En opfølgende frafaldsanalyse, hvor 829 borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaundersøgelsen, blev ringet op, bekræfter imidlertid, at det er meget få, som ikke er bevægelsesaktive i løbet af en uge.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne mellem 18 og 64 år er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet i mindst en halv time om dagen. 'Fysisk inaktive' er personer, der ikke opfylder disse anbefalinger, som Sundhedsstyrelsen angiver, at 29 procent af den voksne befolkning ikke gør (Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet. Håndbog om forebyggelse og behandling. 2018, side 80).

Det er derfor mere korrekt og konstruktivt at sige, at 'alle er fysisk aktive, men mange kunne være mere aktive', end at betegne en fjerdedel af den voksne befolkning som fysisk inaktive. Dels fordi det empirisk er meget få, som ikke bevæger sig fysisk. Dels fordi det kommunikativt er mere positivt, at alle er fysisk aktive, men mange kunne være mere aktive.

Vi anbefaler derfor, at 'fysisk inaktiv' som karakteristika af de borgere, der ikke opfylder de officielle anbefalinger, erstattes af 'mindre fysisk aktiv end det anbefales'.

Fysisk bevægelse i fritiden eller under transport



Figur 1. Antal gange om ugen voksne borgere praktiserer fysisk bevægelse i fritiden eller under transport.

2. MEDTÆNK ALLE FORMER FOR FYSISK BEVÆGELSE

” Jeg er meget, meget glad for at gå i haven [...] jeg kan egentlig godt lide, at efter en vinter, hvor man ikke har gjort så meget, så kan man godt blive lidt øm forskellige steder i kroppen [...] Så kan man mærke, at man har en krop”
(citater fra interviewundersøgelsen)

I takt med at mange arbejdsopgaver – såvel på arbejde som i hjemmet – er blevet mindre fysisk krævende, forbindes fysisk bevægelse og aktivitet i stigende grad med idræts- og motionsaktiviteter i fritiden. Hver uge er syv ud af ti da også idræts- og motionsaktiv mindst en gang om ugen.

Men fysisk bevægelse er bredere, end det vi normalt betragter som idræt og motion, og omfatter mange aktiviteter, hvor det at være fysisk aktiv ikke er det primære formål. Hver uge er tre ud af fire fysisk aktiv under rengøring, hver fjerde har fysisk anstrengende opgaver på arbejde eller uddannelse, og hver fjerde cykler til og fra arbejde eller uddannelse.

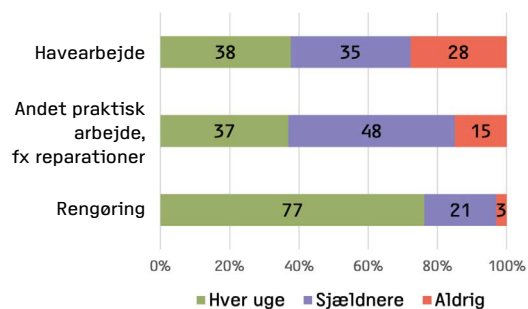
I fritiden er mange også bevægelsesaktive i aktiviteter, der normalt heller ikke betragtes som idræt og motion. 30 pct. cykler hver uge en tur på almindelig cykel, som ikke har et transportformål; 23 pct. går mindst en gang om ugen tur med hund; og 7 pct. dyrker friluftsliv og 3 pct. vinterbadning hver uge.

Af to grunde er det vigtigt at forstå fysisk bevægelse bredere end idræt og motion. For det første tæller alt, når det gælder den sundhedsfremmende værdi af fysisk bevægelse. For det andet praktiseres fysiske aktiviteter, hvor formålet ikke er at være fysisk aktiv, forholdsvis meget af de grupper, som er mindst idræts- og motionsaktive.

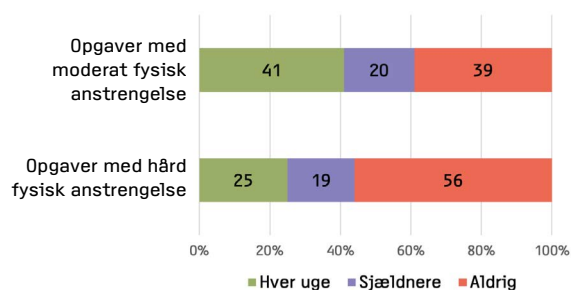
Vi anbefaler derfor, at man medtænker alle former for fysisk bevægelse i bestræbelsen på at fremme fysisk bevægelse.



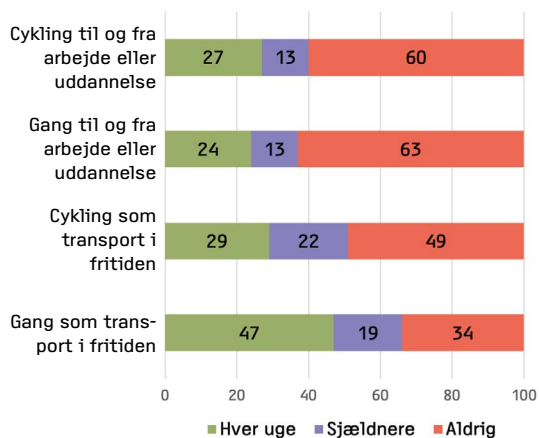
Fysisk bevægelse 'hjemme'



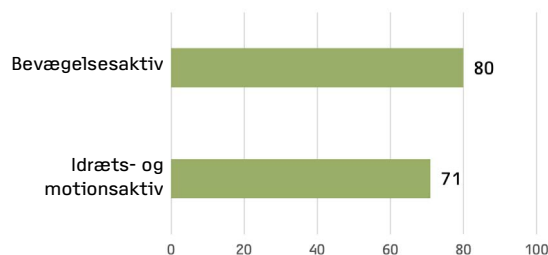
Fysisk aktivitet på arbejde eller uddannelse



Fysisk bevægelse under transport



Fysisk bevægelse som en fritidsaktivitet



Bevægelsesaktiv: Alle bevægelsesformer undtaget 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.

Idræts- og motionsaktiv: Alle bevægelsesformer undtaget 'gå- og vandreture', 'cykling på hverdagscykel', 'udelivsaktiviteter', 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.

Figur 2. Andel af voksne, som hver uge praktiserer forskellige typer af fysisk bevægelse i hjemmet, på arbejde eller uddannelse, under transport og i fritiden.

3. FREM MANGFOLDIGHEDEN I BEVÆGELSEFORMER

Diskussionerne om fysisk aktivitet og deltagelse i idræt og motion domineres af tal for den overordnede deltagelse: Hvor mange der følger de officielle anbefalinger for fysisk aktivitet; hvor mange der dyrker idræt eller motion; og hvor mange der dyrker idræt i en forening eller i et fitnesscenter. Bag disse tal skjuler sig imidlertid en stor mangfoldighed af bevægelsesformer og idræts- og motionsaktiviteter, som voksne i varierende omfang praktiserer.

De mest praktiserede aktiviteter er gå- og vandreture og cykling på hverdagscykel. Selvom disse aktiviteter praktiseres på forskellige måder – nogle går tur i rask tempo, mens andre går tur med hunden – er de for de fleste hverken særligt fysisk anstrengende og stiller heller ikke store krav til motoriske færdigheder. En eller flere af disse aktiviteter praktiseres af mere end halvdelen af befolkningen i løbet af et år. Andre aktiviteter, som typisk er mere fysisk anstrengende end gåture og cykling på hverdagscykel, men heller ikke stiller store krav til de motoriske færdigheder, dyrkes også af forholdsvis mange. Det gælder bl.a. løbeture, styrketræning og konditionstræning, som alle dyrkes af mere end hver fjerde voksen.

Men langt de fleste bevægelsesaktiviteter i fritiden stiller særlige krav til motoriske færdigheder (teknik) og er i varierende grad fysisk anstrengende:

- 20 af de bevægelsesaktiviteter, der er spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen, dyrkes af 5 til 10 pct. af den voksne befolkning. Det omfatter bl.a. lystfiskeri, badminton, motionsgymnastik, vinterbadning, bordtennis, golf og pardans. Til sammen dyrkes en eller flere af disse aktiviteter mindst en gang om året af 63 pct.
- 30 bevægelsesaktiviteter dyrkes af 2 til 5 pct. Det omfatter bl.a. billard, pool og snooker, tennis, jagt, rulleskøjteløb, sejlsport, håndbold og padel. Til sammen praktiseres en eller flere af disse 30 aktiviteter af 50 pct. af den voksne befolkning.
- 28 bevægelsesaktiviteter dyrkes af færre end 2 pct. i løbet af et år. Det omfatter bl.a. kampsport, hockey, squash, Tai chi, windsurfing og parkour. Til sammen praktiseres en eller flere af disse 28 aktiviteter af 20 pct. af den voksne befolkning.

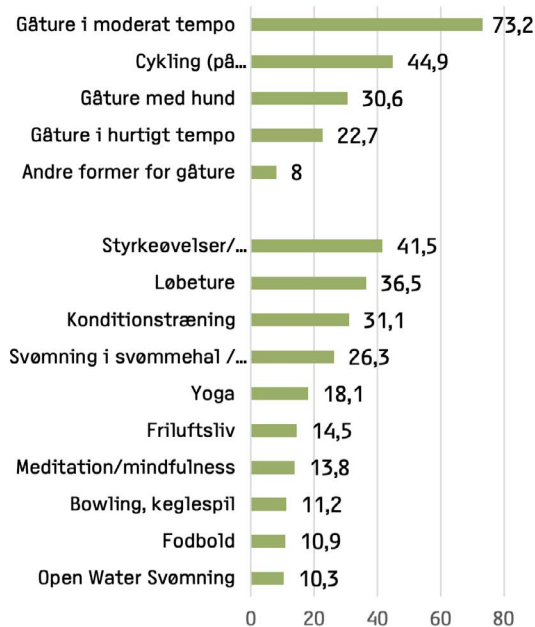
Der er flere argumenter for at italesætte værdien i og fremme mangfoldighed i bevægelsesvanerne: Ud fra en kulturel synsvinkel er mangfoldighed og diversitet en værdi i sig selv.

Ud fra en sundhedsmæssig synsvinkel bidrager hver aktivitet til en bevægelsesaktiv befolkning: 'Mange bække små gør en stor å'. Endvidere bidrager mange af de aktiviteter, som forholdsvis få praktiserer, til andre sundhedsmæssige værdier end de store bevægelsesaktiviteter, fordi de både er mere fysisk anstrengende og stiller større og meget forskellige motoriske krav, end gang og cykling på hverdagscykel gør.

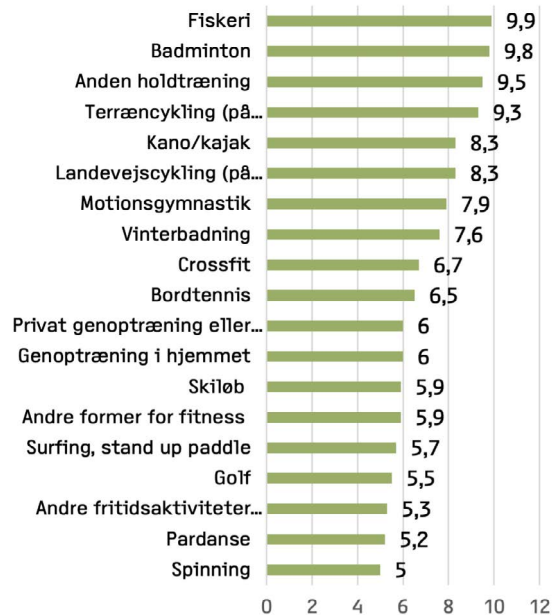
Udover værdien af en mangfoldig bevægelseskultur har mangfoldighed på det individuelle niveau også en værdi. Et bredt bevægelsesrepertoire, med erfaring med forskellige former for fysisk bevægelse, gør det lettere at skifte til andre bevægelsesformer, hvis man bliver forhindret i at praktisere det, man plejer. Det kan fx være aktuelt i takt med, at man bliver ældre; hvis arbejdsliv og familieliv gør det vanskeligt at fortsætte med organiserede aktiviteter; og hvis særlige forhold forhindrer én i at praktisere bestemte aktiviteter, som fx lukningen af indendørs idrætsfaciliteter i perioder under covid-19 pandemien førte til.

Vi anbefaler derfor, at kommuner, organisationer og andre aktører, der arbejder for at fremme fysisk bevægelse, bestræber sig på at styrke mangfoldigheden i bevægelsesvanerne.

Praktiseres af mere end 10 pct.

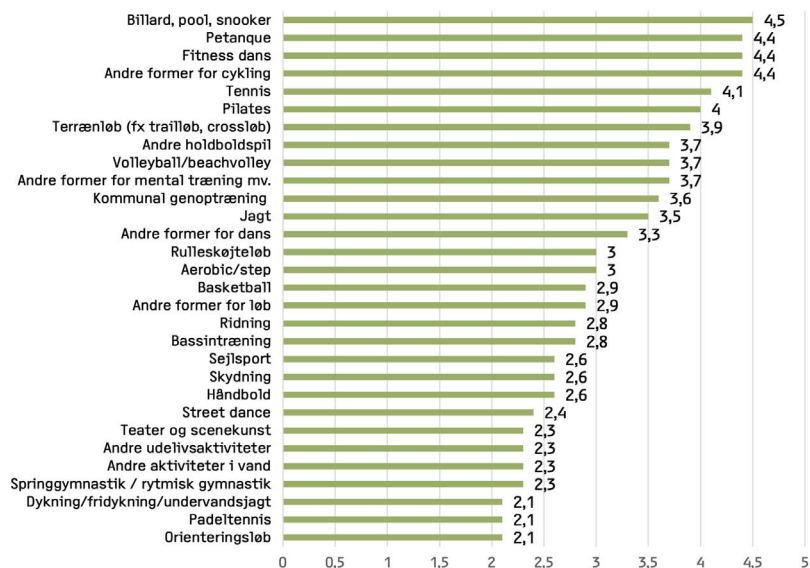


Praktiseres af 5 til 10 pct.

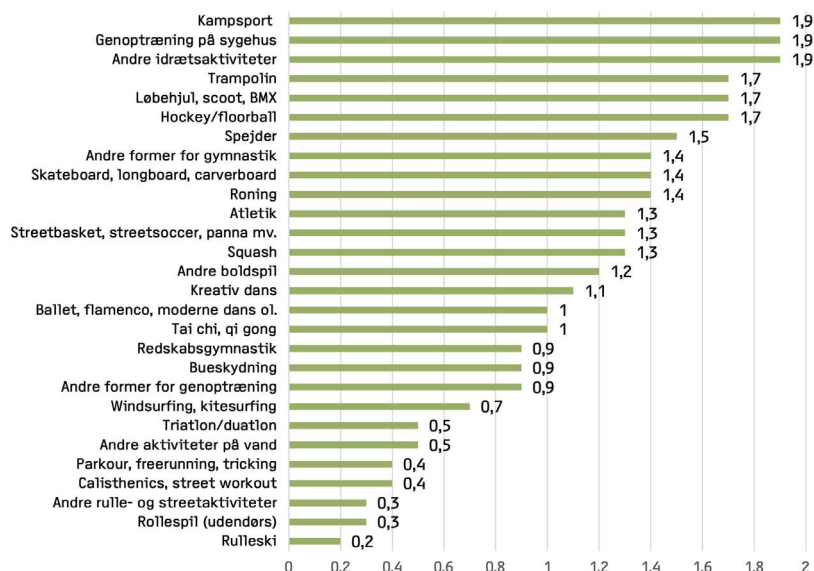


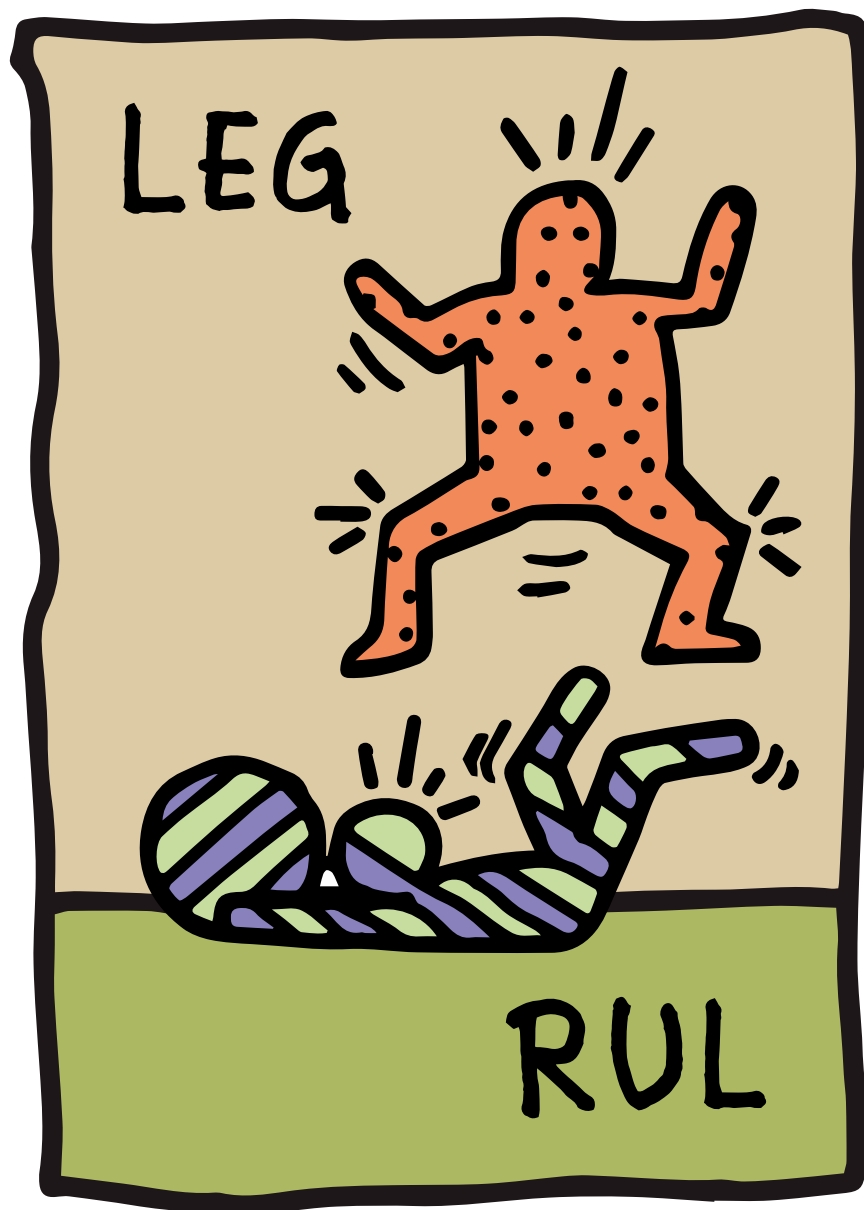
Figur 3. Andel af voksne, som mindst en gang om året praktiserer forskellige bevægelsesaktiviteter i fritiden.

Praktiseres af 2 til 5 pct.



Praktiseres af færre end 2 pct.





4. SÆT FOKUS PÅ DE STÆRKE SIDER VED BEVÆGELSESVANERNE I DEN ENKELTE KOMMUNE

Analyserne i Danmark i Bevægelse viser, at der mellem kommunerne er meget store forskelle på andelen af den voksne befolkning, som er bevægelsesaktiv, aktiv under forskellige organiseringsformer og aktiv i specifikke idræts- og motionsaktiviteter. Find analysen deraf her: www.danmarkibevægelse.dk

Det varierer imidlertid fra bevægelsesform til bevægelsesform, hvilke kommuner der har flest aktive, og hvilke kommuner der har færrest aktive. Løbeture praktiseres således i meget højere grad i de større byer og i kommuner omkring København end i ø-kommuner og såkaldte udkants-kommuner. Men billedet er næsten omvendt, når det gælder friluftsliv. Disse forskelle skyldes først og fremmest forskelle mellem kommunerne på befolkningsfordelingen på alder og uddannelseslængde (se figur 4).

Udvikling af kommunale politikker og indsatser sker ofte på baggrund af en sammenligning med andre kommuner. Hvor er kommunens stærke sider, og hvor er kommunens mindre stærke sider i sammenligning med andre kommuner og især kommuner, der ligner den pågældende kommune.

vægelsesvaner kan bidrage til en større bevidsthed om sammenhængen mellem bevægelsesvaner og 'tradition', 'muligheder' og 'befolkningssammensætning'. Dette bidrager også til at se værdien i forskelligheden i stedet for at gøre forskelle mellem kommuner til et problem.

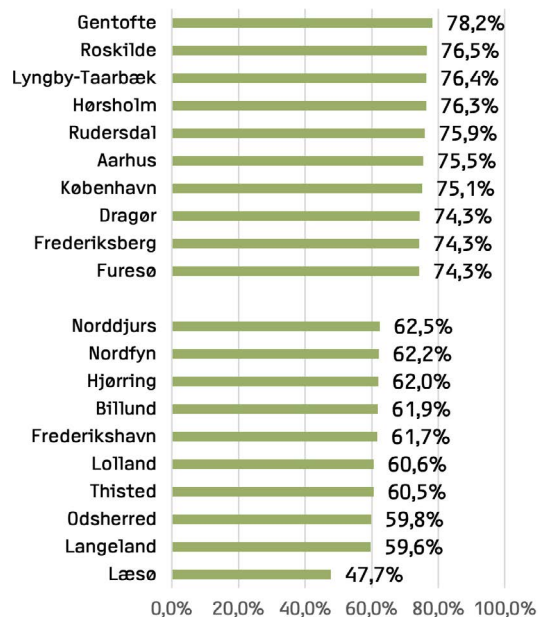
En sammenligning kan imidlertid også bruges til at indkredse bevægelsesformer, hvor der er et potentiale for, at flere kunne blive aktive. Enten fordi relativt få er aktive, eller fordi der er en tradition for at praktisere bestemte bevægelsesformer, som det kan antages, at det er lettere at engagere flere i, end i aktiviteter, som der ikke er så stærk en tradition for at praktisere i den pågældende kommune.

Vi anbefaler, at hver enkelt kommune i højere grad tager udgangspunkt i kommunens stærke og mindre stærke sider, hvad angår voksne borgeres bevægelsesvaner, når politikker og indsatser til at fremme fysisk bevægelse udvikles.

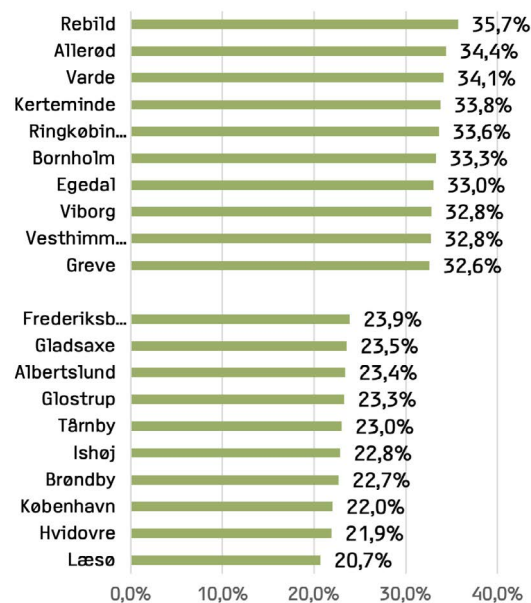


En sammenligning mellem kommunerne på voksnes be-

Idræts og motionsaktiv (ugentlig)

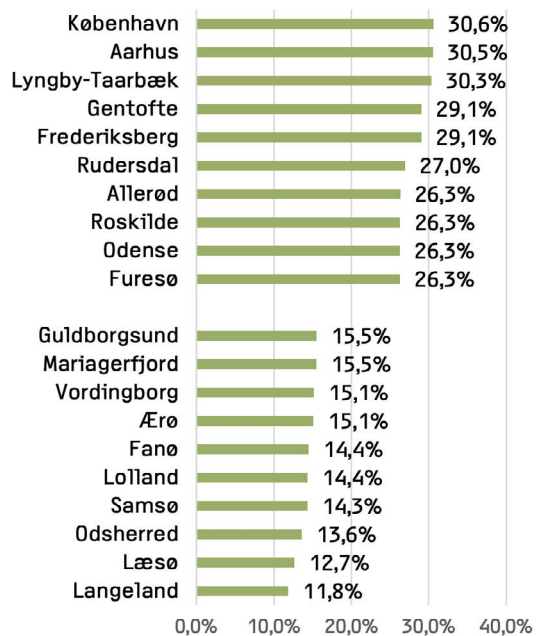


Aktiv i forening (ugentlig)

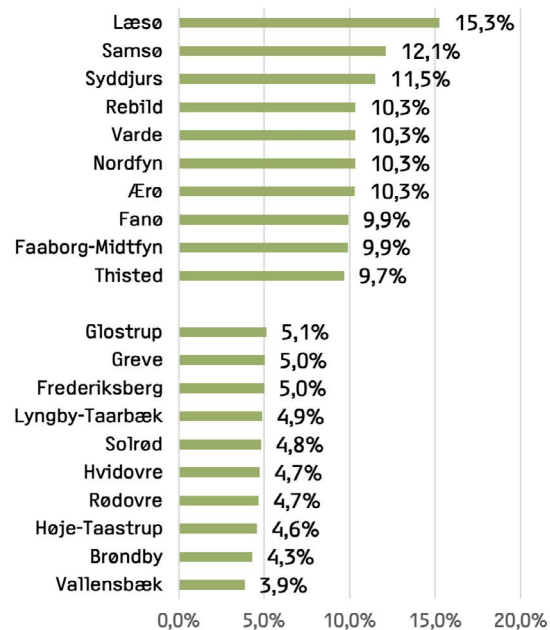


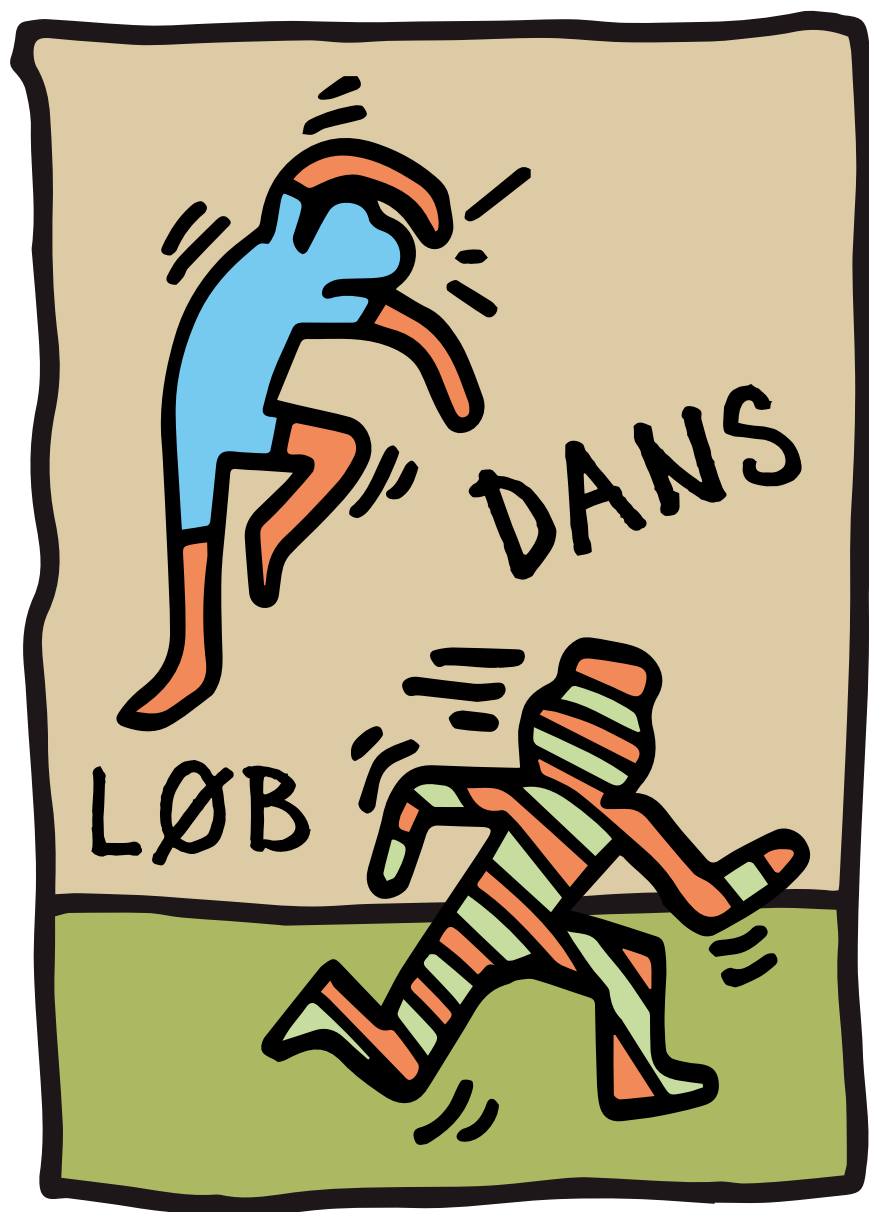
Figur 4. Andel af voksne, som er bevægelsesaktiv på forskellige måder, opdelt på de 10 kommuner, hvor flest er aktive, og de 10 kommuner hvor færrest er aktive.

Løbetur (ugentlig)



Friluftsliv (ugentlig)





5. SÆT FOKUS PÅ DE GRUPPER, SOM ER MINDST AKTIVE

Analyserne i Danmark i Bevægelse viser, at der er store forskelle på, hvor meget forskellige samfundsgrupper er bevægelsesaktive – i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter og under forskellige organiseringsformer. Voksne med en videregående uddannelse er meget mere aktive end borgere, hvis højeste uddannelse er grundskolen. Borgere, der har et arbejde, er betydeligt mere aktive under alle organiseringsformer, end arbejdsledige på kontanthjælp er.

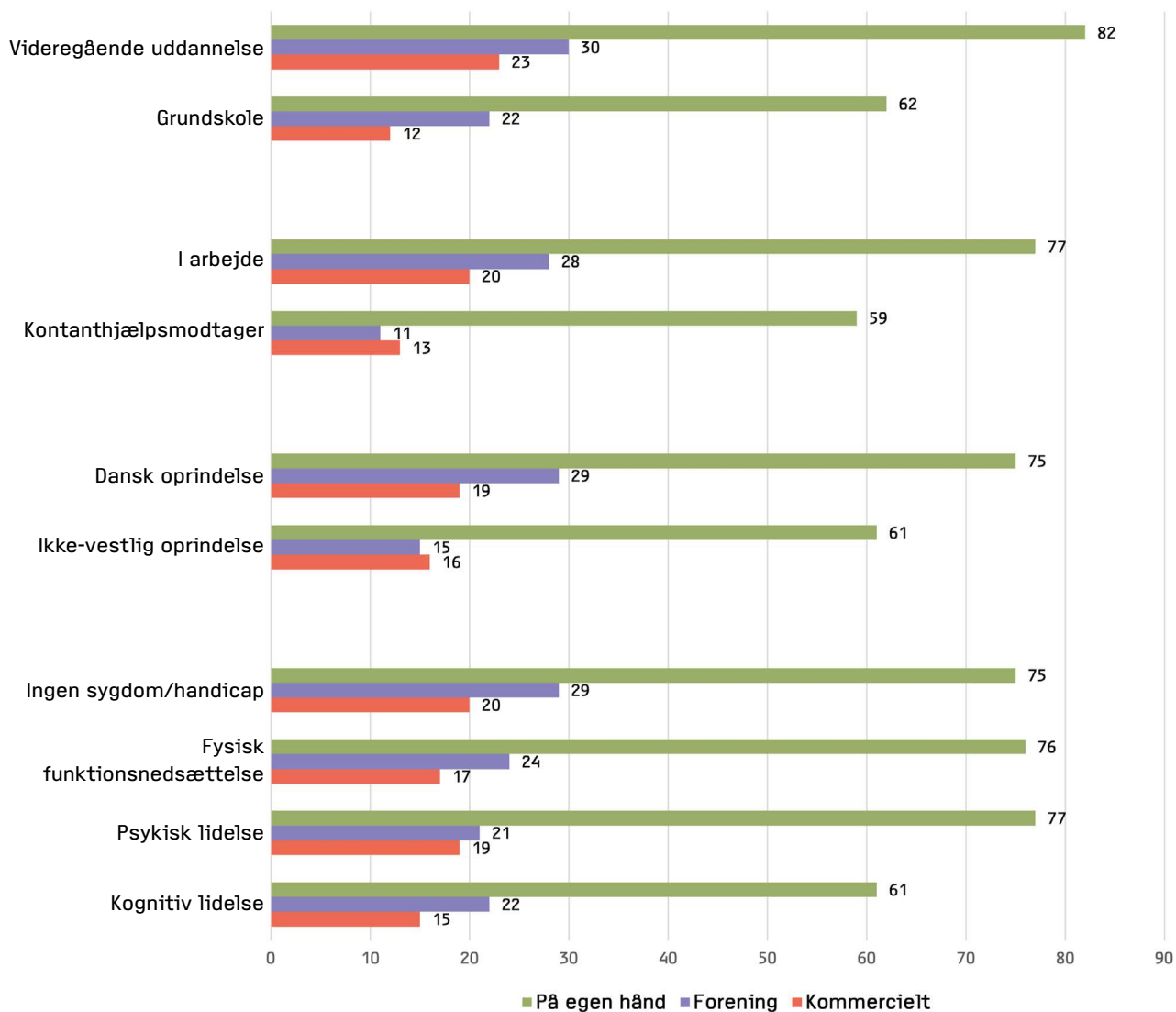
Borgere med dansk oprindelse er mere aktive i forening og i selvorganiseret idræt og motion end indvandrere fra ikke-vestlige lande, mens forskellene er forholdsvis små, når det gælder fysisk aktivitet i kommercielt regi. Borgere med en funktionsnedsættelse er mindre aktive i foreninger, end borgere uden en funktionsnedsættelse er, mens det primært er borgere med en kognitiv funktionsnedsættelse, som er mindre aktiv i selvorganiseret idræt og motion og træning i kommercielt regi (se figur 5).

I de fleste kommuner tager politikker og indsatser primært sigte på at øge det generelle aktivitetsniveau i befolkningen, mens der er forholdsvis lidt fokus på de grupper, der er mindst aktive. De seneste årtier er andelen, som er meget fysisk aktiv, øget, mens andelen, som er lidt aktiv, ikke er ændret.

På baggrund af den viden om deltagelsen i idræt, motion og andre bevægelsesaktiviteter, som Danmark i Bevægelse har givet, anbefaler vi, at politikker og indsatser i såvel kommuner, organisationer, foreninger og kommercielle centre i højere grad tager sigte på følgende grupper, hvis deltagelse i de fleste bevægelsesaktiviteter og under alle organiseringsformer er meget lavere, end deltagelsen er generelt i den voksne befolkning:

- Borgere hvis højeste uddannelse er grundskolen
- Førtidspensionister
- Arbejdsledige på kontanthjælp
- Indvandrere fra ikke-vestlige lande
- Borgere med betydelig nedsat funktionsevne (fysisk, psykisk og kognitivt)





Figur 5. Andel af voksne, opdelt på forskellige samfundsgrupper, som er bevægelsesaktiv i fritiden 'på egen hånd', i 'forening' og 'kommerciel organisering'

6. INDSATSER BØR TAGE HØJDE FOR DE SOCIALE GRUPPERS FORSKELLIGE 'SMAG' FOR FORSKELLIGE BEVÆGELSESFORMER

Analyserne i Danmark i Bevægelse viser, at der er væsentlige forskelle på, hvor meget og hvor ofte forskellige sociale grupper er bevægelsesaktive, men størrelsen af forskellene varierer fra aktivitet til aktivitet.

Løb, fitness og bevægelsesaktiviteter på vand (bl.a. kano og kajak, roning og sejlsport) praktiseres således i meget højere grad af voksne i job med en lang videregående uddannelse end af borgere med en kortere uddannelse og af arbejdsledige på kontanthjælp.

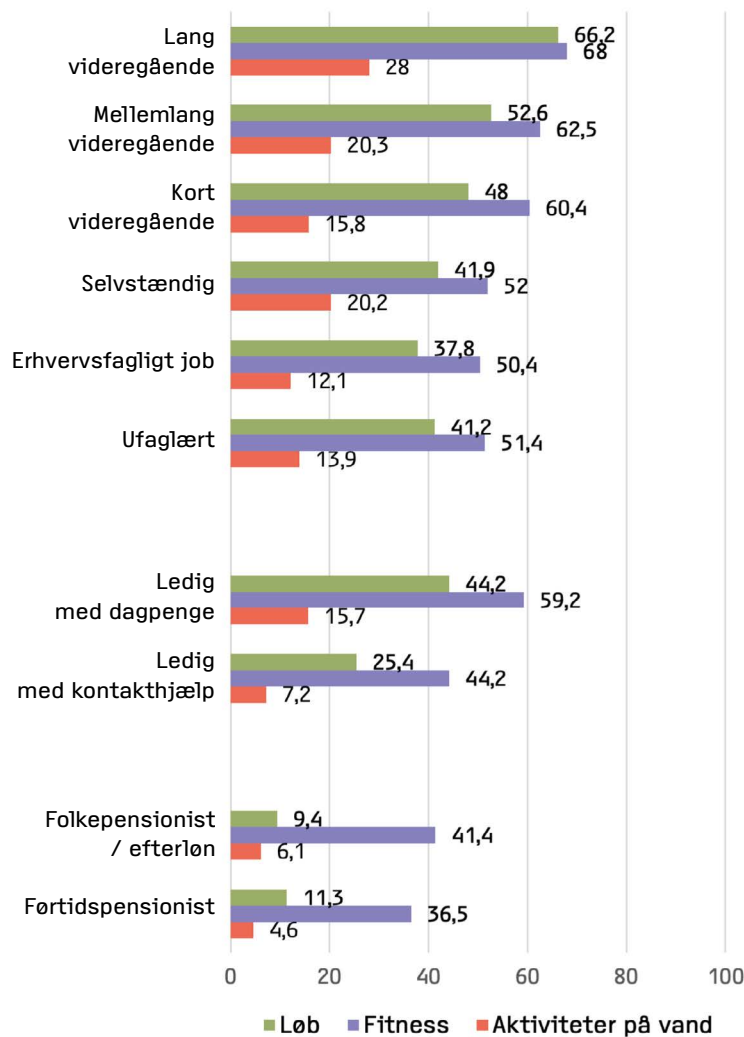
Til forskel fra disse – og en del andre bevægelsesaktiviteter i fritiden – er der små forskelle mellem de sociale grupper på, hvor meget gå- og vandreture, udelivsaktiviteter (især friluftsliv, lystfiskeri og jagt) og motionsgymnastik praktiseres.

Disse forskelle skyldes først og fremmest forskelle i livsform og livsvilkår samt hvilken 'smag' for forskellige aktivitetstyper, som dominerer i de forskellige sociale grupper. Det er udtryk for 'forskellighed' men ikke nødvendigvis en problematisk 'ulighed'.

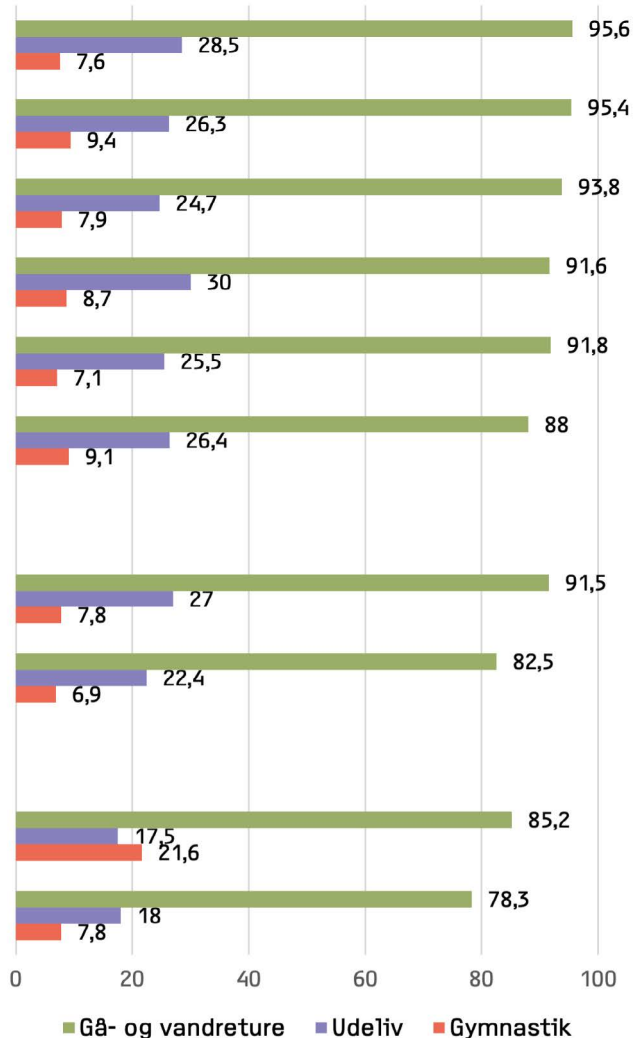
Vi anbefaler derfor, at hvis man ønsker at reducere uligheden i fysisk bevægelse, må man i højere grad have fokus på, hvilke aktivitetsformer de forskellige sociale grupper har 'smag' for og 'mulighed' for at praktisere.



Store forskelle (i pct.)



Små forskelle (i pct.)



Figur 6. Andel af voksne, opdelt på socioøkonomiske grupper, som praktiserer forskellige bevægelsesaktiviteter

7. UNDERSTØT GODE OPLEVELSER MED BEVÆGELSE

Interviewundersøgelsen i Danmark i Bevægelse viser tydeligt, at personer orienterer sig mod aktiviteter, hvor de har fået gode oplevelser, og undgår aktiviteter, hvor de har fået dårlige oplevelser.

De erfaringer, man gør sig med forskellige bevægelsesaktiviteter gennem livet, har således betydning for senere præferencer for og deltagelse i bevægelsesaktiviteter.

De gode oplevelser, interviewdeltagerne fortalte om, blev ofte tillagt, at de selv havde været medbestemmende i forhold til aktivitetsvalg; at de følte sig kompetente, dvs. at bevægelsesaktiviteterne hverken var for svære eller for lette; og at de følte sig som en del af et socialt fællesskab. For eksempel fortalte Bjarne om en god oplevelse med bevægelse:

» Da der var OL i 72, legede vi OL på vejen. Det foregik på den måde, at det var selvorganiseret blandt børnene på vejen. I en have foregik der atletik. Der hoppede vi over to havestole og kastede med en rive, så langt vi kunne [...]. Vi var 13 børn på den vej, der endte med at gå til atletik. Det ene tog ligesom det andet.

Gode oplevelser kan kun understøttes, hvis man eksponeres for bevægelsesaktiviteter og har adgang til relevante redskaber, faciliteter og aktiviteter. Når man ikke eksponeres for eller ikke har adgang til relevante redskaber, faciliteter og aktiviteter, orienterer man sig ikke mod bevægelsesaktiviteter.

For eksempel fortalte Hanne.

» Det har ikke været noget i vores familie. Overhovedet ikke hjemme hos os. Heller ikke dem jeg har været sammen med. De har heller ikke gjort det. [...] Der er ikke nogen, der har prøvet at få en med til noget som helst. Der har ikke været nogen forbilleder. Der er ikke nogen, der har dyrket noget. Ikke engang fodbold.

De dårlige oplevelser, de interviewede fortalte om, skyldtes ofte en følelse af at være inkompetent, udstillet, tvunget til at deltage eller at blive fravalgt af kammerater, lærere eller trænere. For eksempel fortalte Hans om dårlige oplevelser i gymnastiktimerne i skolen.

» Jeg har aldrig rigtig været den sporty type. Jeg var den, der blev valgt til sidst i gymnastiktimerne i skolen. [...] Jeg tror, at det har formet mine holdninger til sport og fysisk aktivitet lige siden. Både det faktum, at man ikke var særlig dygtig til det og blev valgt til sidst af ens kammerater, bidrog til det.

Jonas fortalte om, at han som barn blev tvunget til at dyrke sport.

» Altså, jeg blev tvunget af min [...]. Tvunget. Det lyder lidt hårdt, men tvunget af min far til at gå til sport mindst to gange om ugen. Det var et princip, han havde. Jeg var lidt større i det dengang, så det var nok derfor. [...] Jeg syntes, at det var meget uretfærdigt. Jeg kan huske, at jeg slet ikke kunne lide det [...]. Det var virkelig ikke mig.

Peter fortalte ligeledes om sine dårlige oplevelser med at deltage i DHL-løbet:

” Jeg hader løb. Måske har det noget at gøre med, at når jeg løber, så er det fordi, jeg er blevet presset til at deltage i DHL igen. Jeg har jo ikke fået trænet, så lungerne de hænger altså tre meter bagved. Det er der ikke noget sjovt ved.

På baggrund af resultaterne fra interviewstudiet anbefaler vi, at forældre, institutioner, skoler, kommuner, staten, organisationer, fonde, foreninger, arbejdspladser og kommercielle aktører fokuserer mere på at understøtte gode oplevelser med bevægelse. Det kan for eksempel gøres ved at:

- **Tilbyde mangfoldige valgmuligheder for at være bevægelsesaktiv og undgå tvang.** Det er vigtigt at anerkende personers følelser og eventuelle modstand, give mangfoldige valgmuligheder, give begrundelser for aktiviteter og at understøtte deres egne initiativer. Man bør undgå tvang.
- **Fokusere på en tidlig indsats.** Eksponering for bevægelse, adgang til relevante faciliteter og redskaber samt veludviklede bevægelsesmønstre er et godt fundament for gode oplevelser med bevægelse gennem livet.
- **Understøtte personers oplevelse af kompetence.** Dette kan gøres ved at målrette og udvikle aktiviteter med udgangspunkt i deltagernes indgangs-kompetencer, således at de hverken er for svære eller for lette.



8. STIMULÉR MOTIVER, DER FREMMER HYPPIGHED AF OG FASTHOLDELSE I FYSISK BEVÆGELSE

Analyserne af svarene i spørgeskemaundersøgelsen i Danmark i Bevægelse viser, at de tre vigtigste motiver for fysisk bevægelse er:

- At gøre noget godt for mig selv.
- At vedligeholde og forbedre min sundhed.
- At jeg godt kan lide aktiviteten.

Der er imidlertid betydelige forskelle på, hvilke motiver, der opleves som vigtige, mellem forskellige bevægelsesaktiviteter (eksempelvis mellem fitness, boldspil og udelivsaktiviteter) (se figur 7). Til gengæld er motiverne for fysisk bevægelse relativt ens mellem mænd og kvinder, unge og ældre samt mellem folk med en kort og folk med en lang uddannelse (se figur 8).

På tværs af forskellige bevægelsesaktiviteter er der en række motiver, som hænger positivt sammen med en øget hyppighed af deltagelse. Det drejer sig i særlig grad om:

- At jeg godt kan lide aktiviteten.
- At konkurrere med mig selv eller andre.
- At blive bedre til aktiviteten.

Jo mere disse motiver er fremtrædende hos en person, desto oftere er vedkommende fysisk aktiv.

Det er ligeledes vigtigt at være opmærksom på, at initierende og fastholdende motiver ikke altid er de samme. Selv om mange bliver bevægelsesaktive af hensyn til deres sundhed, er det sjældent tilstrækkeligt til vedvarende at være aktiv i en aktivitet. Følgende motiver er vigtige for vedvarende fysisk aktivitet:

- At være en del af et socialt fællesskab.
- At udvikle kompetence.
- At præstere.
- At få sanselige oplevelser (gælder især udendørs aktiviteter).
- At koble af.

Med afsæt i ovenstående anbefaler vi, at aktiviteter og tilhørende strukturer søger at understøtte og stimulere de motiver, som hænger positivt sammen med hyppighed af og fastholdelsen i fysisk bevægelse.

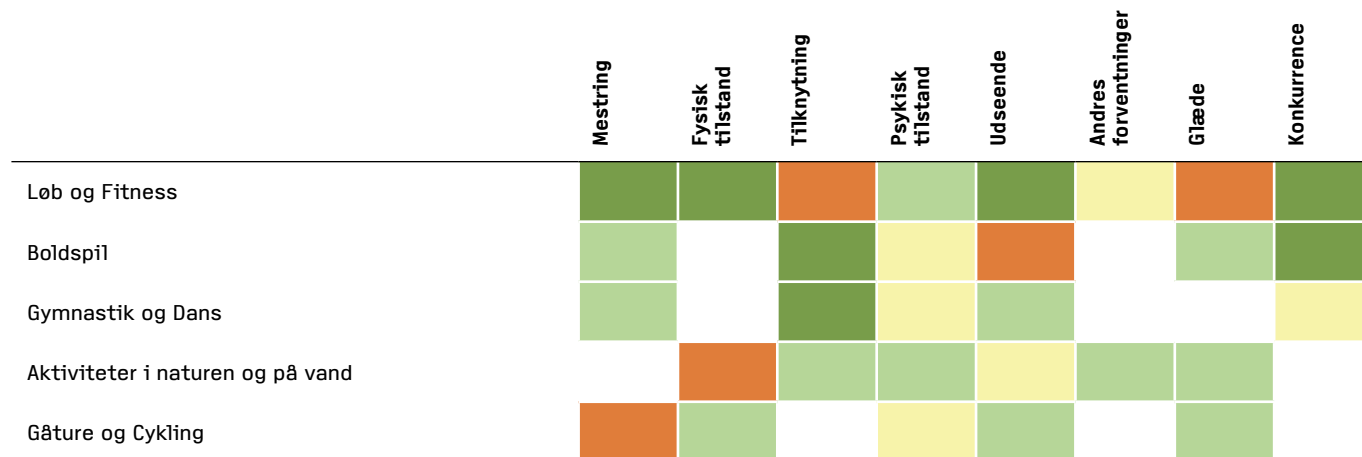
Forklaring til figur 7 og figur 8 på næste side

Orange betyder, at der blandt udøverne i de pågældende aktiviteter er betydelig mindre tilbøjelighed til at vægte dette motiv højt

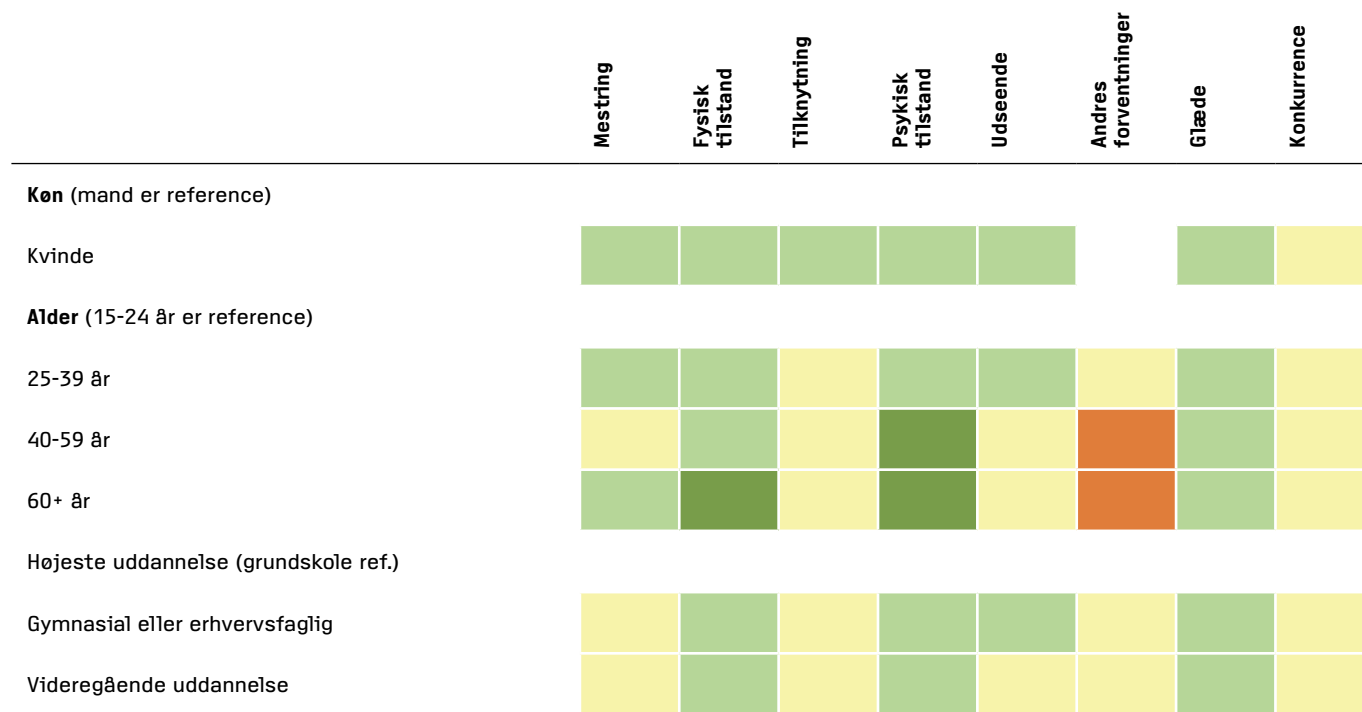
Gul betyder, at der blandt udøverne i de pågældende aktiviteter er lidt mindre tilbøjelighed til at vægte dette motiv højt

Lys grøn betyder, at der blandt udøverne i de pågældende aktiviteter er lidt større tilbøjelighed til at vægte dette motiv højt

Kraftig grøn betyder, at der blandt udøverne i de pågældende aktiviteter er noget større tilbøjelighed til at vægte dette motiv højt



Figur 7. Motivets relative betydning for forskellige bevægelsestyper i sammenligning med andre aktiviteter.



Figur 8. Motiver for at deltage i fysisk bevægelse opdelt efter køn, alder og uddannelsesniveau.

Mestring: For at blive bedre til aktiviteten. **Fysisk tilstand:** For at vedligeholde eller forbedre min sundhed. **Tilknytning:** For at være sammen med andre. **Psykisk tilstand:** For at gøre noget godt for mig selv. **Udseende:** For at vedligeholde eller forbedre mit udseende. **Andres forventninger:** Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det. **Glæde:** Fordi jeg godt kan lide aktiviteten. **Konkurrence:** For at konkurrere med mig selv eller andre.

Når en gruppe er 'reference' betyder det, at de øvrige kategorier en sammenholdt med denne gruppe.

9. SEGMENTÉR TILBUD OM FYSISK BEVÆGELSE UD FRA FORSKELLIGE BEFOLKNINGSGRUPPERS OPLEVEDE BARRIERER

Når voksne danskere bliver spurgt om, hvorfor de ikke er (mere) bevægelsesaktive i deres fritid, angiver mange, at det skyldes hverdagslivets prioriteringer (se figur 9), herunder:

- At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie.
- At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter.

Dertil kommer relativt mange, som ikke ønsker at være (mere) bevægelsesaktive.

Der er imidlertid væsentlige afvigelser fra dette generelle mønster, når vi undersøger barriererne hos de befolkningsgrupper, som er mindst bevægelsesaktive. Blandt disse befolkningsgrupper er det langt mindre udbredt at angive mangel på lyst som årsag til, at de ikke er (mere) bevægelsesaktive. De fleste vil med andre ord gerne være (mere) bevægelsesaktive.

Derimod tillægger de mindst bevægelsesaktive befolkningsgrupper kropslige, sociale og mentale forhold langt større betydning for, at de ikke er (mere) bevægelsesaktive.

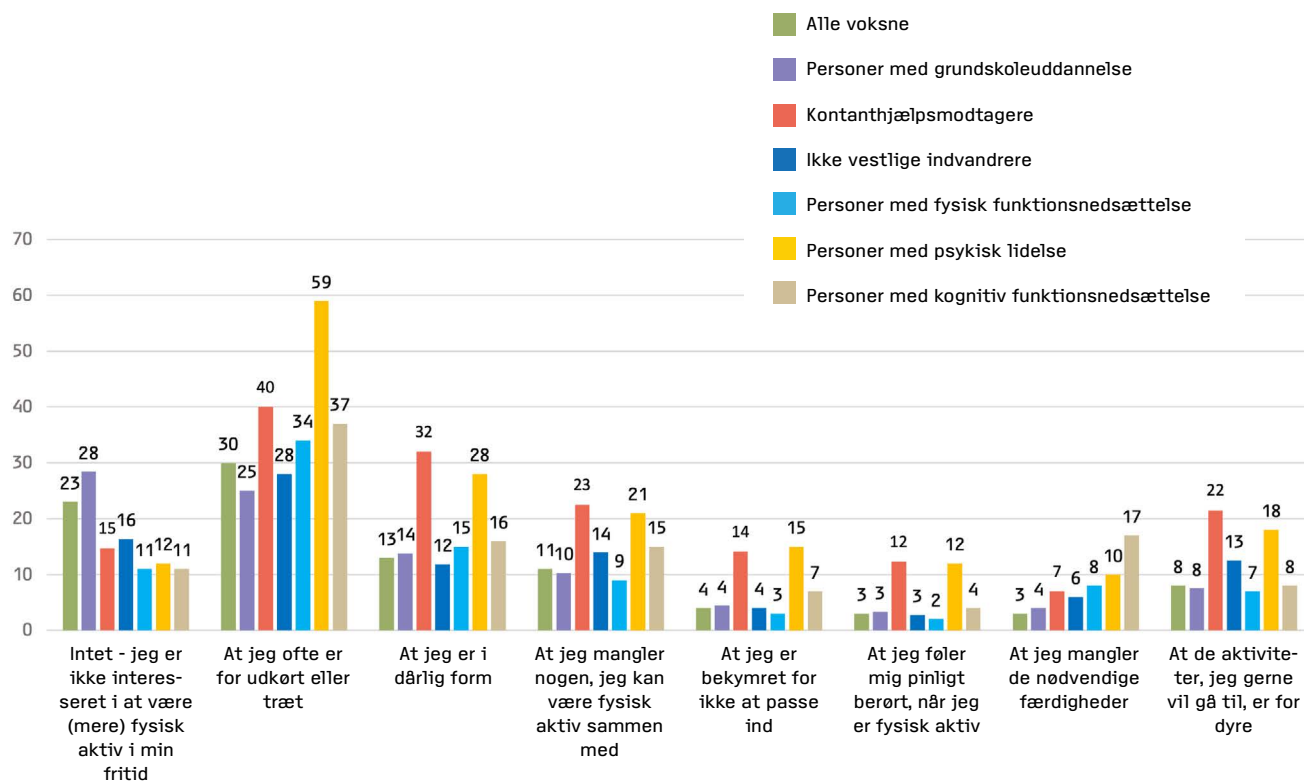
For personer med en fysisk funktionsnedsættelse knytter barriererne sig primært til kropslige udfordringer. En indsats for denne gruppe kan derfor med fordel tage sigte på at udbyde aktiviteter, der imødegår disse kropslige begrænsninger.

Blandt kontanthjælpsmodtagere og personer med en psykisk eller kognitiv funktionsnedsættelse er en række barrierer relateret til sociale, mentale og kropslige forhold langt mere udbredte end i den øvrige del af den voksne befolkning. Det drejer sig om:

- At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv.
- At jeg er bekymret for ikke at passe ind.
- At jeg er i dårlig form.
- At jeg mangler de nødvendige færdigheder.
- At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med.

Vi anbefaler, at indsatser for at fremme bevægelse blandt de mindst aktive befolkningsgrupper tager bestik af og søger at imødegå den række af komplekse barrierer, som Danmark i Bevægelse har afdækket.





Figur 9. Udbredelsen af forskellige barrierer for at være (mere) bevægelsesaktiv blandt alle voksne danskere og blandt udvalgte befolkningsgrupper (pct.)

10. ØG SYNLIGHED OG KENDSKAB TIL EKSISTERENDE FACILITETER OG OMRÅDER TIL FYSISK AKTIVITET

Som beskrevet tidligere under anbefaling 4 på side 16 varierer det fra bevægelsesform til bevægelsesform, hvilke kommuner der har flest aktive, og hvilke kommuner der har færrest aktive. Løbeture praktiseres således i meget højere grad i de større byer og i kommuner omkring København end i ø-kommuner og såkaldte ud-kants-kommuner. Men billedet er næsten omvendt, når det gælder friluftsliv. Disse forskelle skyldes først og fremmest forskelle mellem kommunerne på befolkningsfordelingen på alder og uddannelseslængde.

Det er dog nærliggende at antage, at forskellene mellem kommunerne også kan skyldes forskelle på mulighederne for at være aktiv. At kommuner med forholdsvis flest idrætsfaciliteter og grønne områder til fysisk aktivitet også har den mest aktive befolkning?

Analysen af sammenhængen mellem kommunernes facilitetsdækning, dvs. hvor mange indbygger der er pr. facilitet, og andelen af den voksne befolkning, der er aktiv i en relevant aktivitet, viser imidlertid, at der kun er en meget svag eller slet ingen sammenhæng. Det har således ingen eller meget lille betydning for aktivitetsniveauet hos den voksne befolkning i en kommune, om der er relativt få eller mange faciliteter og muligheder for fysisk bevægelse. Det gælder både for det generelle aktivitetsniveau såvel som for specifikke aktiviteter (tabel 1). Den manglende statistiske sammenhæng skyldes muligvis, at analysen kun omfatter voksne. For i modsætning til børn og unge foregår hovedparten af voksnes idræts- og motionsaktiviteter ikke i traditionelle idrætsfaciliteter, og de voksnes aktiviteter er mindre grad bestemt af nærhed til faciliteter og udendørs områder til

fysisk aktivitet, end det er for børnene. En anden mulig forklaring på den manglende sammenhæng kan være, at de fleste kommuner måske har en tilpas 'grundforsyning' af faciliteter og muligheder for at være aktiv, som dækker de voksnes behov i kommunerne.

Endelig kan der være store interne variationer i kommunerne, hvor en koncentration af faciliteter og muligheder i bestemte områder i en kommune kan have negativ betydning for de borgere, der bor uden for dette område, mens det kan have en positiv betydning for de borgere, der bor tæt på. Men denne variation udjævnes og forsvinder, når analysen som her foretages på kommunalt niveau.

Analysen viser til gengæld en positiv sammenhæng mellem borgernes vurdering af, hvor gode mulighederne er for at være fysisk aktiv forskellige steder (indendørs idrætsfaciliteter, udendørs idrætsfaciliteter, kommercielle faciliteter, grønne områder mv.) og det at være aktiv i aktiviteter, som primært praktiseres i de pågældende fysiske rammer. Denne sammenhæng kan imidlertid også skyldes, at deltagelse i en konkret aktivitet påvirker vurderingen af mulighederne for at være aktiv (se figur 10).

Analyserne tyder imidlertid på, at man kun i begrænset omfang kan bygge sig til mere fysisk aktivitet, da faciliteter ikke i sig selv skaber mere bevægelse.

Vi anbefaler derfor, at man i første omgang fokuserer på at øge synligheden og kendskabet til de eksisterende faciliteter og områder til fysisk aktivitet.

Derudover anbefaler vi, at man arbejder på at øge kapacitetsudnyttelsen af de eksisterende faciliteter, styrker tilgængeligheden til faciliteterne og gør dem mere inviterende for borgere, der er mindre fysisk aktive.

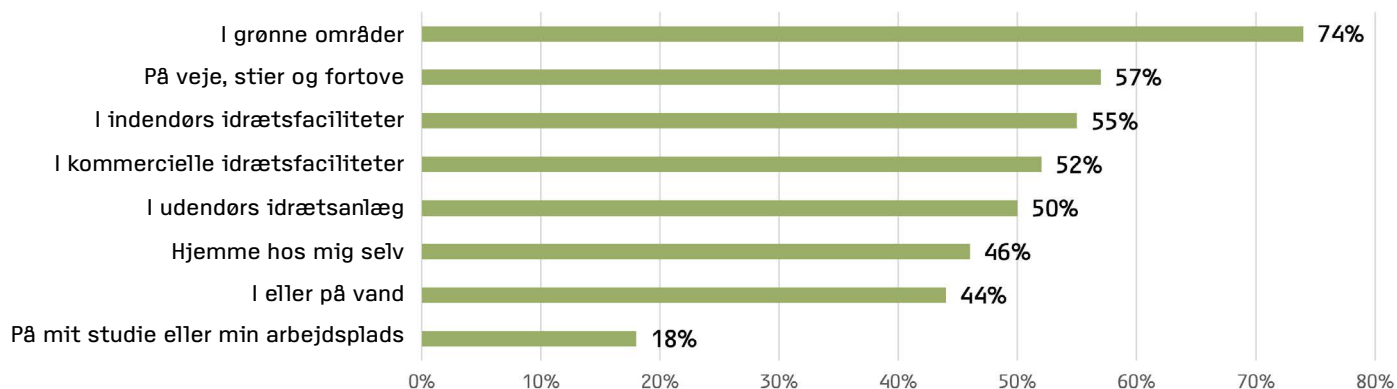
Endelig anbefaler vi, at man i realiseringen af eventuelle nye faciliteter eller områder til fysisk aktivitet har fokus på, hvordan man tilgodeser de mindst aktive befolkningsgrupper.

Aktivitet	Facilitetsdækning (indbyggere pr. facilitet)	Betydning
Bevægelsesaktiv i fritiden 1)	Generelle facilitetsdækning	Ingen betydning
Idræts- og motionsaktiv 2)	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

Tabel 1. Betydningen af faciliteter og aktivitetsmuligheder for aktivitetsniveauet i kommuner: sammenhængen mellem det relative antal faciliteter og andel voksne, der er aktive.

1) Bevægelsesaktiv i fritiden: Aktiv i mindst én bevægelsestype undtaget 'rehabilitering', 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fritidsaktiviteter med noget fysisk anstrengelse.

2) Idræts- og motionsaktiv i fritiden: Aktiv i mindst én bevægelsestype undtaget 'gå- og vandreture', 'cykling på hverdagscykel', 'udelivsaktiviteter', 'rehabilitering', 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fritidsaktiviteter med noget fysisk anstrengelse.



Figur 10. Andel af voksne borgere, der vurderer deres muligheder for at være fysisk aktiv forskellige steder til at være "godt" eller "meget godt".

II. GØR MULIGHEDERNE FOR GANG OG CYKLING ENDNU BEDRE

De mest praktiserede bevægelsesformer i Danmark er gå- og vandreture og cykling, og begge aktiviteter bidrager betydeligt til danskernes samlede bevægelsesniveau.

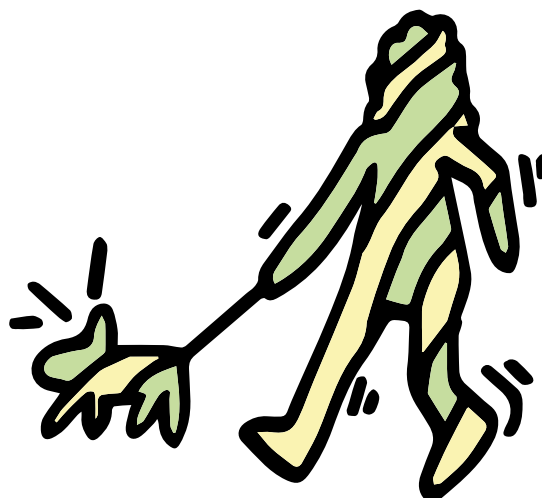
Gang

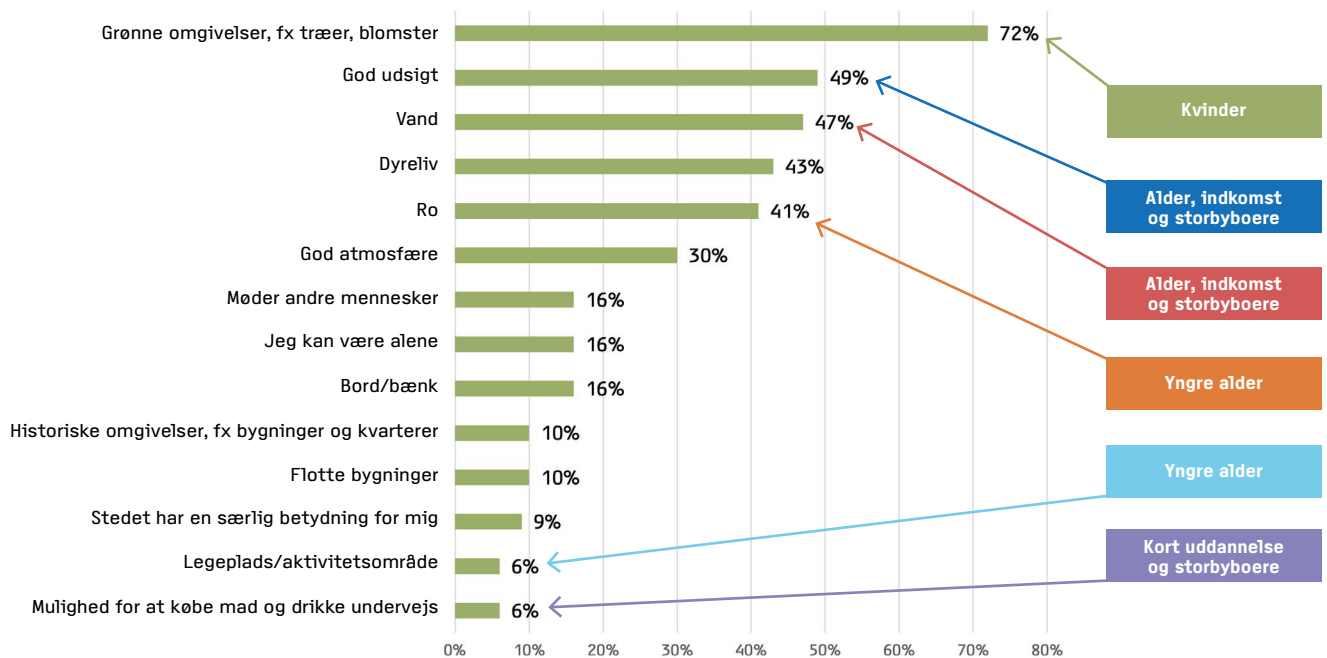
Ni ud af ti voksne danskere går tur i fritiden, og otte ud af ti gør det for at transportere sig til og fra indkøb, besøg hos venner, til aktiviteter i fritiden mv. De fleste går ture i moderat tempo (71 pct.), mange går også ture i hurtigt tempo (22 pct.), mens næsten hver tredje (30 pct.) går tur med hund, hvilket i øvrigt gør hundeluftning til den største daglige bevægelsesaktivitet i Danmark.

Analyser af de voksnes gå-vaner og gå-præferencer viser, at de væsentligste motiver for at gå ture er fysisk og mental sundhed efterfulgt af glæden ved at gå samt oplevelsen på gåturen (mennesker, natur eller steder). Mange gåture starter hjemmefra, men 72% har gået tur med start andre steder, og mange gåture foregår forholdsvis langt fra hjemmet.

Analyser af sammenhænge mellem oplevede kvaliteter på gåture og sociodemografisk karakteristika viser, at grønne omgivelser, vand, dyr, ro og god atmosfære er populære kvaliteter på gåturen, men at det varierer, for hvem det betyder mest (se figur 11).

Vi anbefaler derfor, at der sættes fokus på gåturens mentale og oplevelsesmæssige værdier (alene eller sammen med andre) – og at der tænkes både i nærhed, tilgængelighed, synlighed og attraktionsværdi, når det gælder planlægning af grønne områder.





Figur 11: I et kortbaseret spørgeskema angav deltagerne (n=1062) "gode steder på gåturen" og relaterede oplevede kvaliteter til hvert punkt. Diagrammet viser andelen af punkter, hvor netop den kvalitet blev angivet. Boksene til højre angiver hvilke grupper, der var mere sandsynlig til at angive en bestemt kvalitet ved de gode steder.

Cykling

74 pct. cykler mindst én gang om året, 51 pct. cykler mindst én gang om ugen, og 21 pct. gør det næsten hver dag. Den mest udbredte form for cykling er 'cykling som transport til og fra indkøb, besøg mv.', som 63 pct. praktiserer, 41 pct. gør det hver uge og 12 pct. næsten hver dag. Cykling som en fritidsaktivitet – som rekreation på hverdagscykel, på racercykel eller cykling i terræn – praktiseres af 56 pct. 20 procent gør det sjældnere end hver uge, 28 pct. gør det 1 til 4 dage om ugen, mens 9 pct. gør det 5 dage eller oftere om ugen.

Analysen af danskernes cykelvaner viser, at sandsynligheden for at en voksen borger cykler, afhænger både af personlige karakteristika og karakteristika ved nærområdet og kommunen.

Hvad angår kommune-karakteristika er det især befolkningstætheden, som har en signifikant betydning for andelen af den voksne befolkning, som cykler mindst en gang om ugen, men betydningen er meget større for cykling under transport end for fritids-cykling. Tilsvarende er der en positiv sammenhæng mellem det relative antal km cykelstier (i forhold til kommunens samlede areal) og andelen, som cykler til og fra arbejde eller uddannelse. Sammenhængen er mindre stærk for cykling til indkøb, besøg mv., og der er ingen sammenhæng med andelen, som cykler som fritidsaktivitet.

Nærområdets karakteristika har også en betydning for cykling. Natur, gode stier og at området er smukt, synes således at fremme cykling i fritiden, mens det ikke har nogen væsentlig betydning for cykling under transport, der i højere grad afhænger af, om der er 'fortove og cykelstier på de fleste trafikerede veje i området', 'gode muligheder for dagligvareindkøb tæt på' og 'gode muligheder for offentlig transport i området'. Det sidste hænger meget sammen med befolkningstætheden i området.

Hvad angår de personlige karakteristika er det især alderen og den socioøkonomiske position, der har betydning for cykling. De unge cykler mere – opgjort på andelen som cykler i løbet af en uge – end både de midaldrende

og de ældre aldersgrupper. Det gælder dog især cykling til og fra arbejde eller uddannelse. I fritiden er de 60 til 69-årige de mest cykelaktive, mens de 20 til 49-årige og de ældste (80 år +) cykler mindst. I fritiden (på hverdagscykel, på racer på landevej eller i terræn) er folkepensionister og efterlønnere de mest cyklende af alle (37 pct.), mens førtidspensionister, kontanthjælpsmodtagere og personer på orlov fra job er de mindst aktive (knap hver fjerde). For dem, som bruger cykel til transport, er det borgere, som er i gang med en uddannelse (overvejende unge), og beskæftigede med en lang videregående uddannelse, som bruger cyklen mest som transportform, mens borgere på orlov eller førtidspension bruger cyklen mindst til transport.

Analyserne fra Danmark i Bevægelse af voksnes cykelvaner viser således, at grønne områder og stier i nærområdet øger sandsynligheden for mere fritidscyking, mens samtænkning af offentlig infrastruktur og flere cykelstier øger sandsynligheden for transportcykling.

Med henblik på at få flere til at cykle, anbefaler vi, at man er opmærksom på de klare forskelle mellem, hvad der har størst betydning for henholdsvis fritidscyking og transportcykling.



..... KORT FORTALT

HVORDAN FREMMER VI VOKSNES FYSISKE BEVÆGELSE?

SDU 

NORDEA
FONDEN