

# DANMARK I BEVÆGELSE

## NATIONAL MÅLING AF HVORDAN OG HVORFOR VI BEVÆGER OS



Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet har gennemført den hidtidige største undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner.

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.

Deltag i vores Q&A undervejs i konferencen:



[www.pigeonhole.at/DKIBSDU](http://www.pigeonhole.at/DKIBSDU)

## Næsten alle voksne danskere er bevægelsesaktive

### Bevægelse i hjemmet:

**77%** ... laver rengøring hver uge.

### Bevægelse under transport:

**29%** ... cykler til og fra indkøb, besøg eller andre aktiviteter, der hvor de bor hver uge.

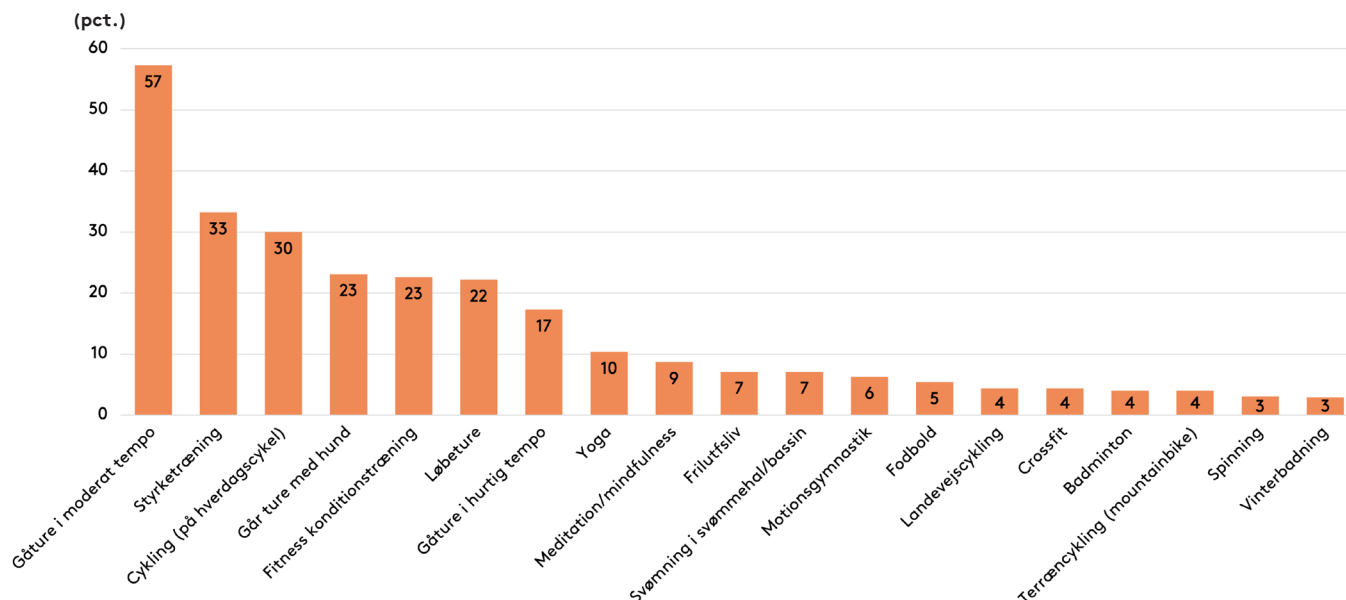
### Bevægelse på arbejde eller uddannelse:

**25%** ... af de voksne, der har et arbejde eller går på en uddannelse, har opgaver med hård fysisk anstrengelse hver uge.

### Bevægelse i fritiden:

**80%** ... er bevægelsesaktive hver uge, når alle bevægelsesaktiviteter medregnes undtagen genoptræning og rehabilitering og andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (fx musikudøvelse og fritidshåndværk).

## Største bevægelsesaktiviteter som praktiseres **HVER UGE** blandt voksne



## Stor ulighed i bevægelsesvaner

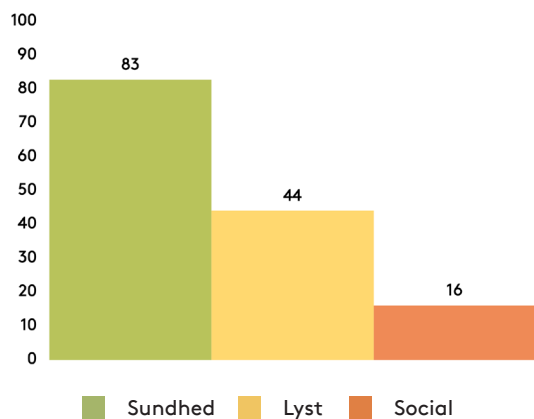
		Bevægelses-aktiv	Idræts- og motions-aktiv	Forenings-aktiv	Aktiv i kommerciel	Aktiv på egen hånd
UDDANNELSE	Grundskole	84	57	22	12	62
	Videregående uddannelse	93	77	30	23	82
BESKÆFTIGELSE	Kontanthjælpsmodtager	82	56	11	13	59
	I arbejde	91	73	28	20	77
HERKOMST	Ikke-vestlig	86	69	15	16	61
	Dansk	90	70	29	19	75
HELBRED	Kronisk sygdom	87	61	26	17	72
	Kan ikke klare trapper	51	41	12	10	29
	Ingen sygdom/handicap	90	71	29	20	75

Tal angivet i pct.

## Motiver for bevægelse afhænger af aktiviteten ...

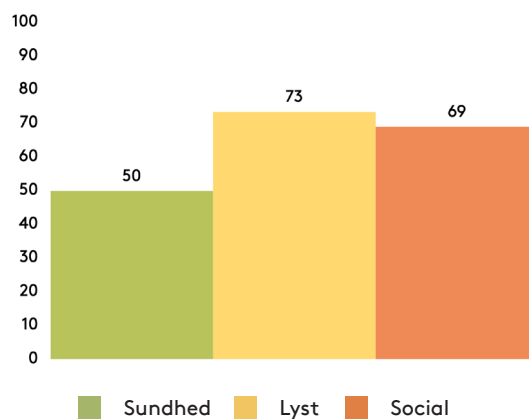
### Fitness og fysisk træning

Andel: helt enig (i pct.)



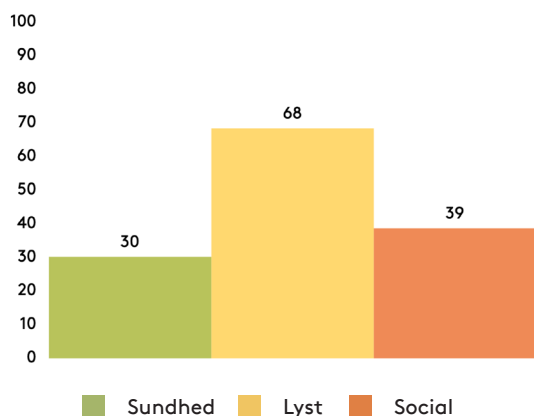
### Holdboldspil

Andel: helt enig (i pct.)



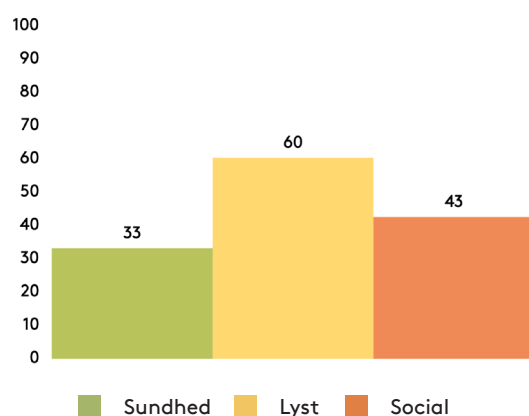
### Udelivsaktiviteter

Andel: helt enig (i pct.)



### Gadeidræt

Andel: helt enig (i pct.)



### Vidste du, at ...

... boldspil er den aktivitet, hvor flest er motiveret af at være sammen med andre

... konkurrence er blandt de to mindst udbredte motiver for at være fysisk aktiv

... voksne løber mindst i de små ø-kommuner, men til gengæld dyrker mest friluftsliv. Det er lige omvendt i kommunerne i Storkøbenhavn.

## Vidste du, at ...

... den største daglige bevægelsesaktivitet i Danmark er at gå tur med hund

... fitness er den største indendørs idræt for voksne i Danmark

... vinterbadning dyrkes af tre gange så mange voksne som håndbold

... hver tredje voksen er fysisk aktiv i haven mindst én gang om ugen

## Vidste du, at ...

... over dobbelt så mange personer på kon-tanthjælp eller med en psykisk lidelse ople-ver, at de mangler nogen, de kan være fysisk aktive sammen med, sammenlignet med alle voksne

... indvandrere og efterkommere mangler viden omkring mulighederne for fysisk aktivi-tet i det område, hvor de bor?

## Danmark i Bevægelse i tal

**163.133** voksne danskere har besvaret et digitalt spørgeskema om bevægelsesvaner

**42** borgere har i personlige interviews fortalt om deres bevægelsesvaner

**1.525** har deltaget i en måling af deres fysiske aktivitetsniveau (accelerometer monteret på låret)

**3.638** har deltaget i supplerende, kortbaserede spørgeskemaundersøgelser

**15** rapporter eller notater publiceret

**6** videnskabelige artikler publiceret

**50** oplæg på møder og konferencer

**55** bevægelsesmøder i kommuner

**Mere end 200** omtaler i trykte eller digitale medier

## Læs mere ...

Find publikationer og læs mere om forskningsprojektet på [www.danmarkibevægelse.dk](http://www.danmarkibevægelse.dk)

**SDU** 



**NORDEA  
FONDEN**