



Aarhus Kommune i Bevægelse

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner

Zakarias Engell

Jens Høyer-Kruse

Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

NORDEA
FONDEN



DANMARK I BEVÆGELSE

SDU

Analyse og redaktion: Zakarias Engell Jens Høyer-Kruse Bjarne Ibsen CISC, Syddansk Universitet Campusvej 55 5230 Odense M Analysegrundlag: Alle figurer og tabeller bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner i forsknings- og formidlingsprojektet 'Danmark i Bevægelse' Udgiver: CISC, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU Udgivet i 2021 ISBN 978-87-94233-41-5 (pdf) Økonomisk støtte: Undersøgelsen er gennemført med økonomisk støtte fra Nordea-fonden	Baggrund Analyserne i denne rapport bygger på data fra den største kortlægning hidtil af danskernes bevægelsesvaner, som blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev besvaret af mere end 163.000 danskere fra 15 år og ældre. Fra hver dansk kommune er der tilstrækkeligt med besvarelser til særskilte analyser af bevægelsesvanerne i den enkelte kommune. Denne rapport er således baseret på svarene fra borgere i Aarhus Kommune. Sidst i rapporten beskrives metoden for undersøgelsen samt antallet af besvarelser. Spørgeskemaundersøgelsen er en del af et større forsknings- og formidlingsprojekt med titlen 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder', hvis formål er at opnå <i>ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.</i> Undersøgelsen giver kommunerne, staten, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om borgernes bevægelsesvaner, hvad der motiverer dem til forskellige former for fysisk bevægelse, og hvilke muligheder og barrierer de oplever for at være fysisk aktiv. Denne viden er et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Danmark i bevægelse. Vi ønsker med projektet at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden. Projektet omfatter både en forskningsdel bestående af flere sammenhængende undersøgelser og en formidlingsdel, hvor resultaterne af undersøgelserne formidles til borgere, organisationer, kommuner og statslige myndigheder. Man kan læse mere om og følge med i 'Danmark i Bevægelse' her: https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse
---	---

Indhold

Indledning og sammenfatning.....	4
Bevægelsesvaner i hjemmet.....	4
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse.....	5
Bevægelsesvaner under transport.....	6
Bevægelsesvaner i fritiden.....	7
Idræts- og motionsdeltagelse.....	9
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.....	10
Bevægelsesvaner i hjemmet.....	11
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse.....	15
Bevægelsesvaner under aktiv transport.....	18
Motiver for aktiv transport.....	21
Barrierer for aktiv transport.....	22
Bevægelsesvaner i fritiden.....	23
Deltagelse i forskellige bevægelsesformer.....	23
Gå- og vandreture (ikke som transport).....	28
Løb (ikke som transport).....	30
Cykling (ikke som transport).....	32
Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning).....	34
Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning.....	38
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball).....	40
Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash).....	42
Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik).....	46
Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance).....	48
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning).....	50
Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing).....	53
Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil).....	55
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket).....	57
Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon).....	61
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat).....	66
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold).....	68
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater).....	69
Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer.....	72
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.....	74
Metode og svarprocent.....	76

Indledning og sammenfatning

Analyserne i denne rapport om voksnes (15 år og ældre) bevægelsesvaner i Aarhus kommune er opdelt i fire afsnit, der belyser bevægelsesvanerne i hjemmet; på arbejde eller uddannelse; under transport; og i fritiden. Analyserne af bevægelsesvanerne i fritiden belyser andelen af borgerne, der er fysisk aktive i en række forskellige idræts- og motionsaktiviteter. Sidst i rapporten belyses borgernes vurdering af deres muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.

Alle analyserne viser andelen af de voksne borgere i Aarhus Kommune, som er fysisk aktiv i de forskellige bevægelsesformer, der er spurgt om. Endvidere vises procentandelen af henholdsvis kvinder og mænd og af unge (15 – 24 år), midaldrende (25 til 59 år) og ældre (60 år og ældre), som er aktiv i de forskellige former for fysisk bevægelse og aktivitet. Endelig vises – for at kunne sammenligne – det gennemsnitlige tal for deltagelsen i Aalborg Kommune og Aarhus Kommune og for hele landet.

Det følgende er en kortfattet sammenfatning af analysens resultater.

Bevægelsesvaner i hjemmet

Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgerne således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i hjemmet'. Fysiske bevægelser, som tager sigte på motion, træning, leg mv., indgår under analyserne af fysisk bevægelse i fritiden.

- 73 pct. af borgerne i Aarhus Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er lidt flere end i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de midaldrende og ældre end de unge (figur 1).
- 20 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør forholdsvis lidt flere i både Odense Kommune og Aalborg kommune. Det er også i højere grad kvinderne end mændene og de ældre og midaldrende end de unge (figur 2).
- 16 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Forholdsvis lidt færre end i Odense Kommune, Aalborg Kommune og i hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end mænd og for midaldrende og ældre end yngre (figur 3).
- 23 pct. udfører *havearbejde* mindst en gang om ugen, og det er en lavere andel end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen stiger stærkt i takt med alderen (figur 4).
- 28 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst en gang om ugen, hvilket er mindre end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune. Det er fortrinsvis mænd og i højere grad de ældre end de yngre (figur 5).

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

- 59 pct. af borgere i Aarhus Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Det er ti procentpoint højere end gennemsnittet for hele landet og også højere end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune. Det gælder for stort set lige mange kvinder og mænd, men andelen falder i takt med alderen (figur 6).
- 21 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det gælder i lidt mindre grad i Aarhus Kommune end i især Odense Kommune samt gennemsnittet for hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end mænd og for midaldrende og ældre end unge (figur 7).
- 8 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det gælder i mindre grad i Aarhus Kommune end i Odense Kommune og Aalborg Kommune og i højere grad mænd end kvinder og midaldrende og ældre end unge (figur 8).
- Kun 3 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er halvdelen af, hvad der ses blandt andelen af borgere i Odense Kommune og Aalborg Kommune. Desuden er der små forskelle mellem mænd og kvinder og mellem aldersgrupper på andelen, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse (figur 9).

Bevægelsesvaner under transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (på hele turen eller større dele af den), når de skal til og fra arbejde eller uddannelse, og når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie, til fritidsaktiviteter mv. Analysen af hvor ofte borgerne bruger gang og cykling til og fra arbejde og uddannelse, omfatter kun de borgere, der har et arbejde eller er under uddannelse.

- 27 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er en højere andel end i især Aalborg Kommune og for hele landet. Noget flere kvinder end mænd bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og andelen falder med alderen (figur 10).
- 17 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Andelen er ens med andelen for Aalborg Kommune og hele landet. Mens der er små kønsforskelle på dette, er det især de unge, som bruger gang under transport til og fra arbejde eller uddannelse (figur 11).
- 15 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er en højere andel end i Aalborg Kommune og hele landet i gennemsnit. Kvinder gør det lidt mere end mænd, og de unge gør det oftere end midaldrende og ældre (figur 12).
- 27 pct. bruger gang som transportform i fritiden - til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lidt flere end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune, og det er især de ældre og yngre (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Tæt på halvdelen af borgerne i Aarhus Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at gøre noget godt for mig selv' (49 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (54 pct.), samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (51 pct.). Dette adskiller sig ikke væsentligt fra svarmønstret i Aalborg Kommune og Aarhus Kommune. Det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, og i lidt højere grad kvinder end mænd. De mere nyttige motiver tillægges ikke samme betydning. 38 pct. er hele enige i, at de cykler eller går, fordi det er det hurtigste eller nemmeste, 30 pct. fordi det er det billigste, 29 pct. fordi de derved gør noget godt for miljøet og 19 pct. for at forbedre udseendet. Disse motiver får generelt større tilslutning hos unge end ældre og i lidt højere grad blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges sociale motiver, og det er der små forskelle på mellem aldersgrupper og mellem mænd og kvinder (tabel 1).

De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, at det tager for lang tid (39 pct., især kvinder og midaldrende), vejret (27 pct., især kvinder og unge), at man godt kan lide at køre i bil (15 pct., især mænd og ældre) og at man ikke bryder sig om at blive varm og svedig (13 pct., især kvinder og unge) (tabel 2).

Bevægelsesvaner i fritiden

Vedrørende bevægelsesvaner i fritiden blev respondenterne først bedt om at angive, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse havde deltaget i en række forskellige bevægelsesformer som gå- og vandreture, cykling, fitness, boldspil, aktiviteter i vand mv. Hvis man satte kryds ved fx holdboldspil, blev man efterfølgende spurgt om, hvilke former for boldspil (fodbold, håndbold, basketball mv.) man havde deltaget i, hvor ofte man havde gjort det og i hvilken organisatorisk sammenhæng. I denne sammenfatning er det kun tallene for borgernes deltagelse i de overordnede bevægelsesformer, der er medtaget.

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 93 pct. af de voksne borgere i Aarhus Kommune, hvilket er lidt højere end i både Aalborg Kommune, Odense Kommune og i landet i gennemsnit. Lidt flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og det er især i aldersgruppen mellem 25 og 59 år, at man går ture.
- Den næstmest praktiserede bevægelses- og træningsform er fitness og fysisk træning, som 67 pct. har praktiseret inden for det seneste år. Det er højere end landsgennemsnittet, Aalborg Kommune og Aarhus Kommune. Kvinder praktiserer i højere grad end mænd denne bevægelsesform og unge i meget højere grad end ældre.
- Den tredjestørste bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 56 pct. i Aarhus Kommune, at de har praktiseret inden for et år, og det er næsten på samme niveau som i Aarhus Kommune, Aalborg Kommune og landsgennemsnittet. Mænd gør det lidt mere end kvinder og midaldrende i højere grad end unge og ældre.
- Over halvdelen, 55 pct., angiver, at de inden for det seneste år har løbet en tur. Det er betydeligt højere end landsgennemsnittet og højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Mænd praktiserer det mere end kvinder, og unge gør det meget, meget mere end ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 47 pct. af de voksne borgere i Aarhus Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er markant højere end på landsplan og højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Det praktiseres meget mere af unge end ældre og næsten lige meget af kvinder og mænd.
- Mere end hver tredje voksen i Aarhus Kommune, 39 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation, hvilket er fem procentpoint højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Næsten dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og dobbelt så mange af de unge som af de ældre er aktiv i mental- og smidighedstræning.
- Udelivsaktiviteter har 26 pct. af de voksne i Aarhus Kommune deltaget i inden for et år, hvilket er lidt højere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Næsten dobbelt så mange mænd som kvinder praktiserer udelivsaktiviteter og unge og midaldrende i meget højere grad end ældre.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 29 pct. i Aarhus Kommune, hvilket er højere end landsgennemsnittet, i Aalborg Kommune og i Odense Kommune. Næsten dobbelt så mange mænd som kvinder dyrker et af disse boldspil, og lidt mere end tre gange som mange unge end ældre praktiserer denne bevægelsesform.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 23 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er højere end landsgennemsnittet, i Aalborg Kommune og i Odense Kommune. Meget få ældre over 60 år praktiserer denne

bevægelsesform, og mere end dobbelt så mange unge end midaldrende dyrker denne bevægelsesform.

- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes af 25 pct. af de voksne i Aarhus Kommune, og det adskiller sig ved at være en højere andel end landsgennemsnittet, i Aalborg Kommune og i Odense Kommune. Næsten fire gange så mange unge mellem 15 og 24 år end unge på 60 år eller ældre praktiserer denne bevægelsesform, og mænd gør det mere end kvinder.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 18 pct. af de voksne i Aarhus Kommune, hvilket er højere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og hele landet. Det praktiseres af mere end dobbelt så mange kvinder som mænd og mere end tre gange så mange blandt de unge end blandt de ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 11 pct. af den voksne del af borgerne i Aarhus Kommune, hvilket er en anelse lavere end i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Gymnastik praktiseres af flere kvinder end mænd og i højere grad i aldersgruppen 60+ end blandt de unge og især de midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 11 pct. af borgerne i Aarhus Kommune, hvilket er højere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens omkring hver femte af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen, der gør det blandt de ældre.
- Under samlebetegnelsen 'Andre idrætsaktiviteter' gemmer sig en række forholdsvis små idrætsgrene som atletik, billard, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triatlon. En eller flere af disse aktiviteter dyrkes af 32 pct. af de voksne i Aarhus Kommune, hvilket er højere end landsgennemsnittet og lidt højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Sådanne aktiviteter dyrkes i højere grad af mænd end af kvinder og af tre gange så mange unge end ældre.

I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- 52 pct. af de voksne borgere i Aarhus Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx i haven, hvilket er højere end landsgennemsnittet og de to andre storbykommuner. Kvinder har praktiseret dette i højere grad end mænd og de yngre i højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 60 pct. praktiseret inden for 12 måneder. En anelse flere kvinder end mænd og ingen større forskelle mellem aldersgrupperne og mellem de tre storbykommuner.
- Endelig har 13 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Flere ældre end unge og minimale kønsforskelle og forskelle mellem de tre storbykommuner.

Idræts- og motionsdeltagelse

I denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner har vi ikke brugt det spørgsmål, som man siden 1964 har brugt i de fleste undersøgelser af befolkningens idræts- og motionsvaner til at indkredse andelen af befolkningen, som dyrker idræt, sport eller motion: Dyrker du normalt sport eller motion?: Ja; Ja, men ikke for tiden; Nej. I stedet er der spurgt om, hvilke konkrete former for bevægelses-aktiviteter borgerne har deltaget i inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålets besvarelse og efterfølgende spurgt; hvor ofte pågældende udfører den/de valgte fysiske aktiviteter; og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Det giver mulighed for at opgøre andelen af befolkningen, som er idræts- og motionsaktiv, på forskellige måder.

Analyserne viser, at hvis idræts-, sports- og motionsbegrebet afgrænses til i mindst én dag om måneden at deltage i traditionelle idræts-, sports- og motionsaktiviteter (inklusiv løb og alle former for cykling i fritiden), hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk krævende fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden 83 pct. på landsplan, 86 pct. i Aarhus Kommune, 84 pct. i Aalborg Kommune og 84 pct. i Odense Kommune. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 93 pct. idræts- og motionsaktiv i såvel Aarhus Kommune, hvilket er to procentpoint højere end for hele landet.

Afgrænses idræts-, sports- og motionsbegrebet yderligere til at omhandle fysisk aktivitet i mindst én dag om ugen, hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk aktiv fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 79 pct. i Aarhus Kommune, 77 pct. i Aalborg Kommune og 78 pct. i Odense Kommune. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 89 pct. idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen i Aarhus Kommune og 88 pct. på landsplan (tabel 51).

Endvidere viser undersøgelsen, at andelen af den voksne befolkning (15 år og ældre), som har været aktiv i en idrætsforening en gang om ugen eller oftere de seneste 12 måneder, er 27 pct. på landsplan, 29 pct. i Aarhus Kommune, 25 pct. i Aalborg Kommune og 26 pct. i Odense Kommune. Idræts- og motionsaktive, som dyrker idræt eller motion sjældnere end en gang om ugen og (bl.a.) gør det i en idrætsforening, indgår således ikke i dette tal. Dette er en større andel, end andelen som ugentligt er aktiv i kommercielle og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en stor del af den voksne befolkning i Aarhus Kommune (75 pct.), Aalborg Kommune (73 pct.), Odense Kommune (71 pct.) og på landsplan (72 pct.) er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt i det område, hvor de bor. Generelt synes borgerne i Aarhus Kommune som i landet som helhed og i Aalborg Kommune og Odense Kommune, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt (tabel 53).

- De synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 71 pct. i Aarhus Kommune helt enige i. Næsten samme andel i landet som helhed og i de to andre storbykommuner. De ældre er i højere grad end de yngre helt enige i dette synspunkt og kvinderne i en anelse højere grad end mændene.
- Over halvdelen, 54 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på veje, stier og fortove. Det er lidt lavere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og landet som helhed, men andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, vokser i takt med alderen.
- Halvdelen, 50 pct., i Aarhus Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Det er lidt lavere end i Aalborg Kommune, Odense Kommune og landet som helhed, og det er i højere grad de ældre end de unge, der er enige i dette synspunkt.
- Lidt færre, 47 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i udendørs idrætsanlæg. Det adskiller sig ikke væsentligt fra landet som helhed og de to andre storbykommuner, men de yngre tilslutter sig i noget mindre grad dette, end de ældre og midaldrende gør.
- Over halvdelen, 54 pct., er også helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter. Lidt flere end i Odense Kommune og landet som helhed.
- Knap halvdelen, 46 pct., er helt enige i synspunktet, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på eller i vand. Det er meget højere end i Odense Kommune og en anelse højere end i Aalborg Kommune og i landet som helhed.
- Forholdsvis få, 17 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på arbejde eller studie. Det er især de unge og midaldrende, som synes dette, mens meget få ældre over 60 år er helt enige i synspunktet.

Bevægelsesvaner i hjemmet

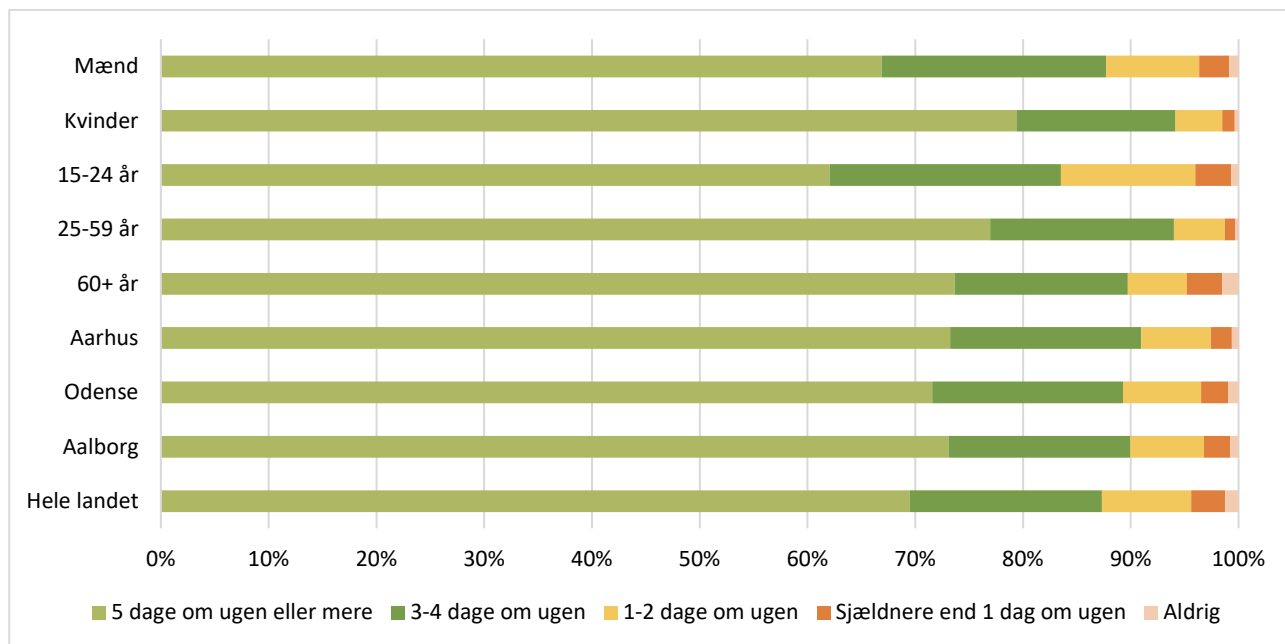
Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgernes således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i hjemmet'. Fysiske bevægelser, som tager sigte på motion, træning, leg mv. indgår under analyserne af fysisk bevægelse i fritiden.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere i kommunen udfører de forskellige former for praktiske aktiviteter, der er forbundet med fysisk aktivitet og bevægelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenholdt med Odense Kommune og Aalborg Kommune.

Det følgende er en kort sammenfatning af analysen af bevægelsesvanerne i hjemmet.

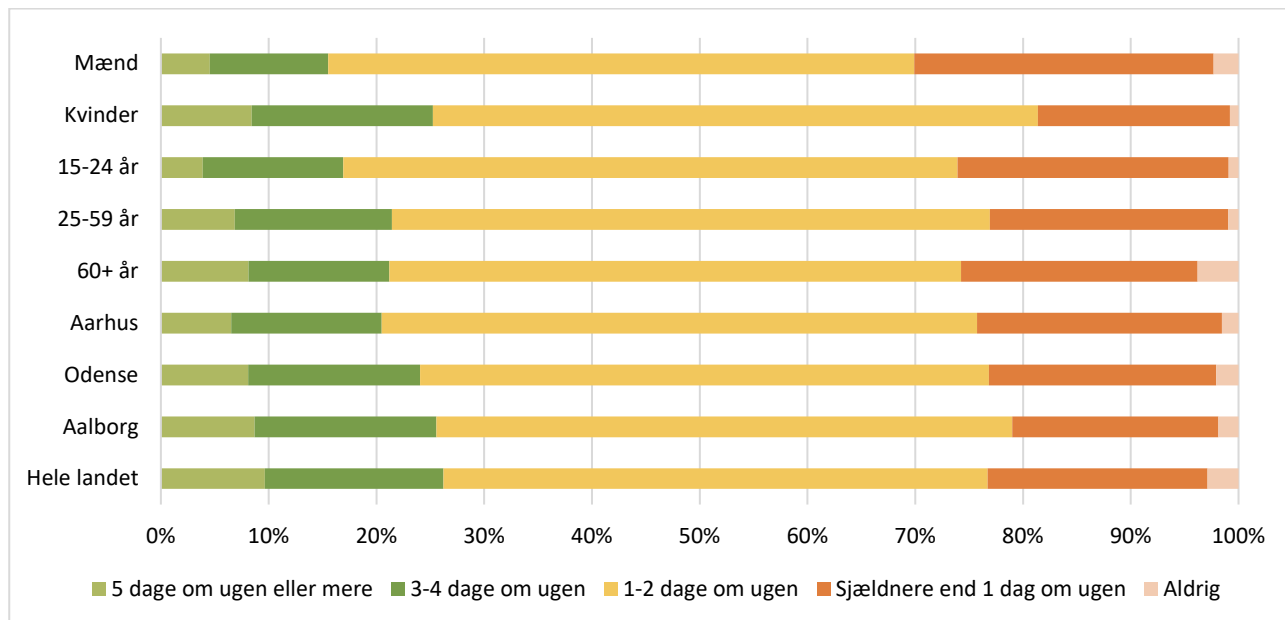
- 73 pct. af borgerne i Aarhus Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er lidt flere end i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de midaldrende og ældre end de unge (figur 1).
- 20 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør forholdsvis lidt flere i både Odense Kommune og Aalborg kommune. Det er også i højere grad kvinderne end mændene og de ældre og midaldrende end de unge (figur 2).
- 16 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Forholdsvis lidt færre end i Odense Kommune, Aalborg Kommune og i hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end mænd og for midaldrende og ældre end yngre (figur 3).
- 23 pct. udfører *havearbejde* mindst en gang om ugen, og det er en lavere andel end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen stiger stærkt i takt med alderen (figur 4).
- 28 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst en gang om ugen, hvilket er mindre end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune. Det er fortrinsvis mænd og i højere grad de ældre end de yngre (figur 5).

Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask



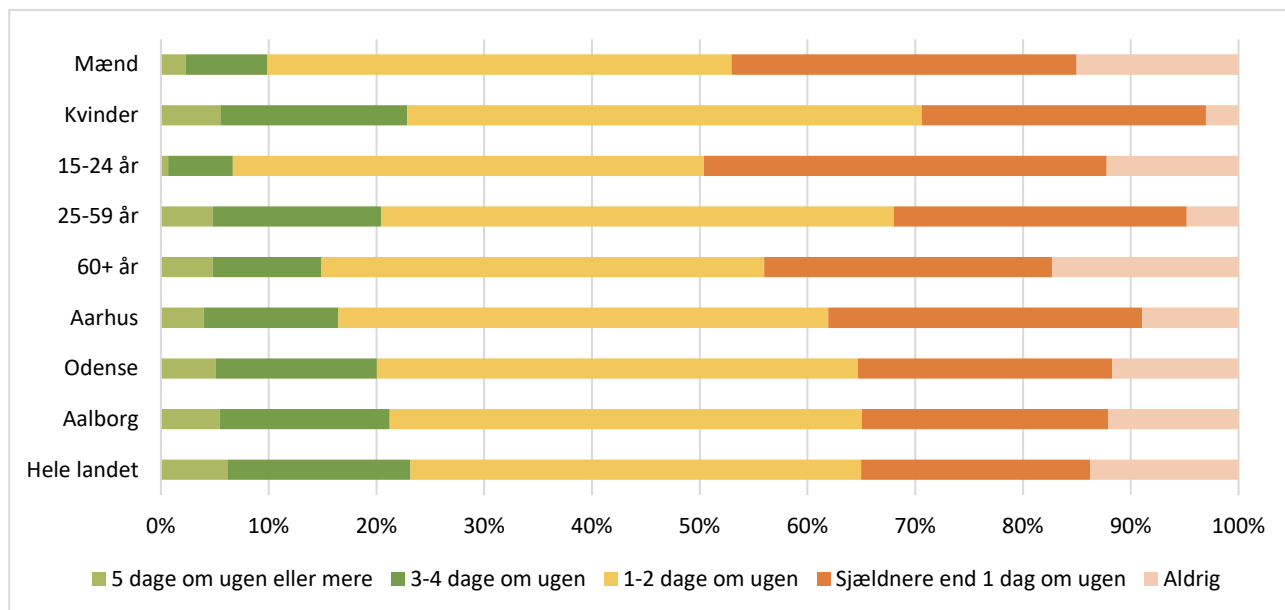
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører madlavning, afrydning og opvask i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 2: Rengøring



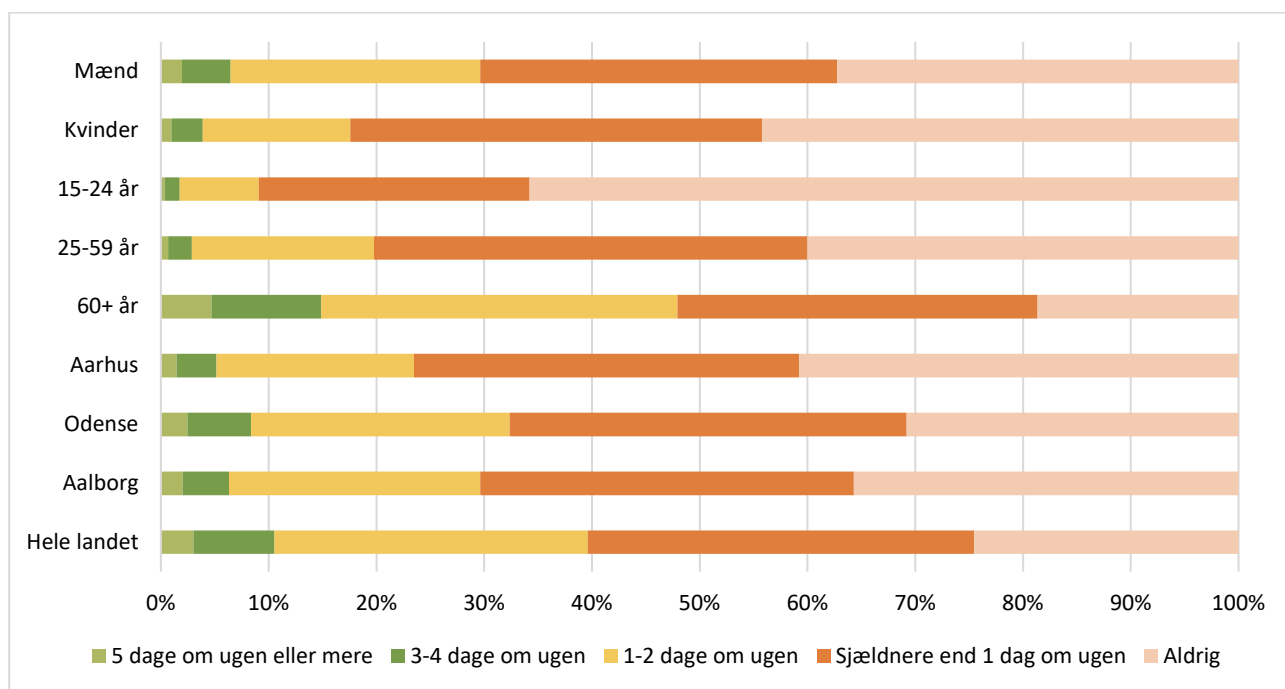
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører rengøring i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 3: Tøjvask



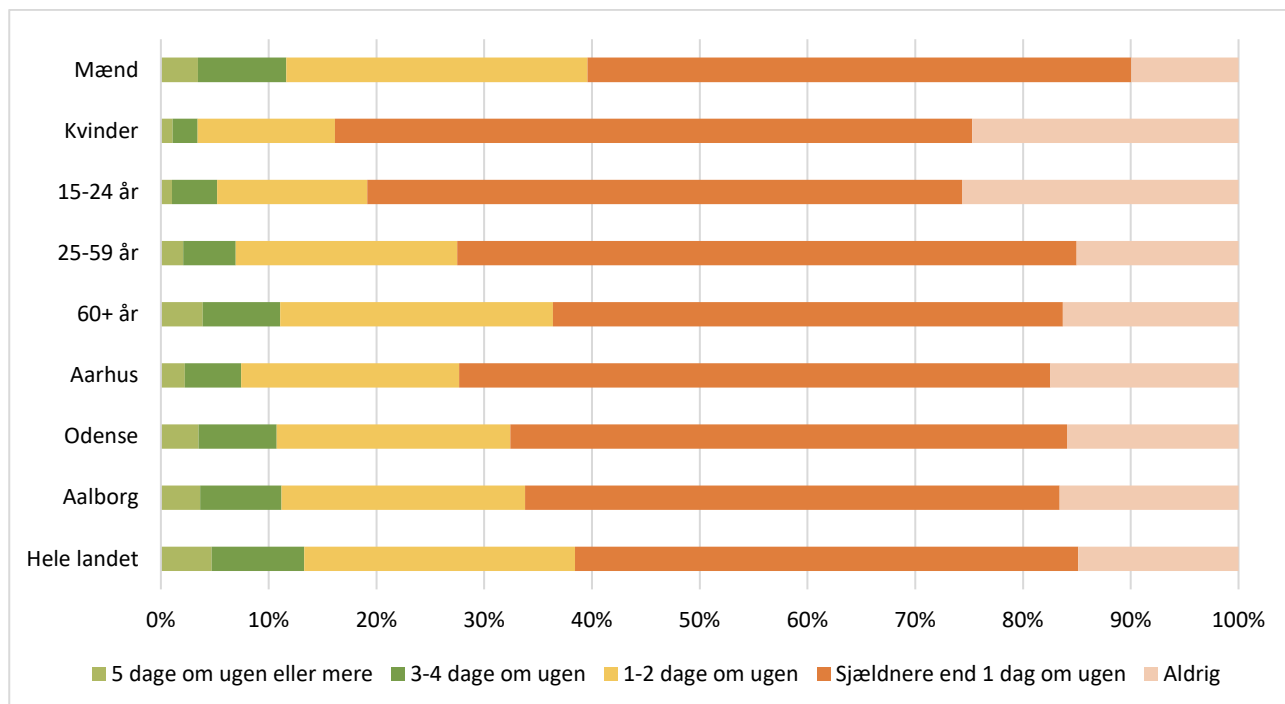
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører tøjvask, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 4: Havearbejde



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører havearbejde, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 5: Andet praktisk arbejde



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører andet praktisk arbejde (bl.a. reparationer), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

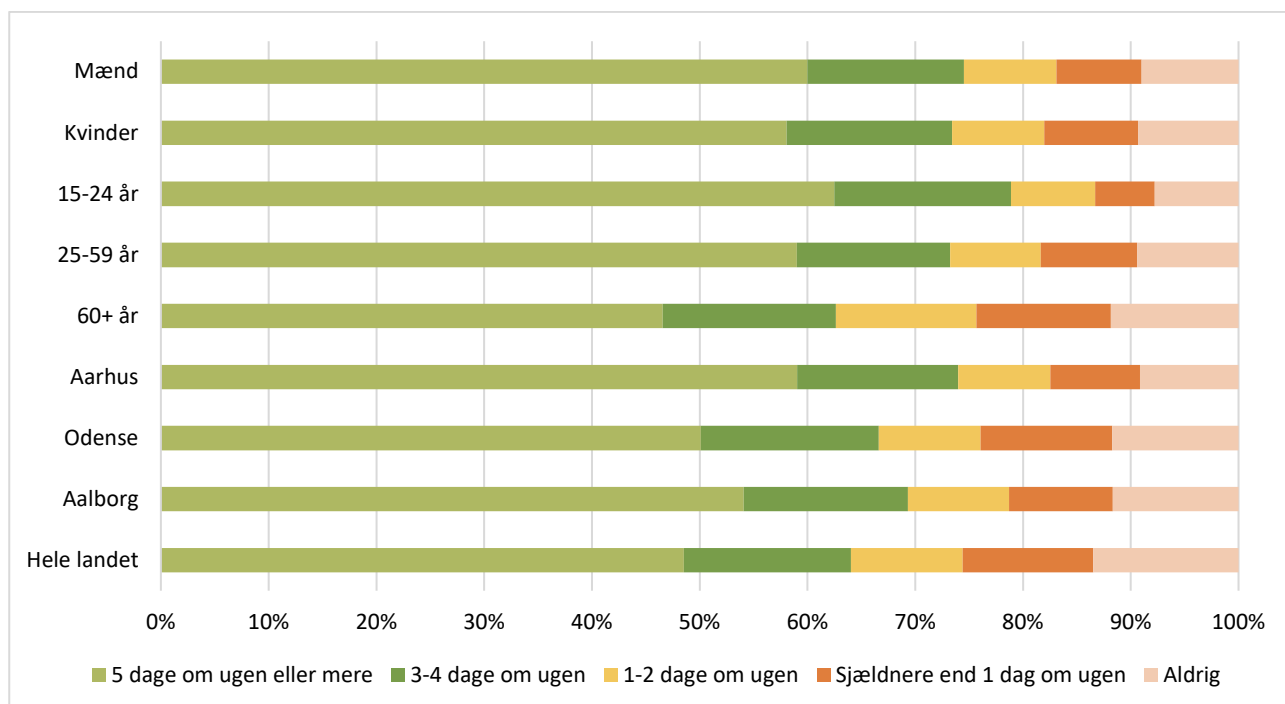
For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere, som har et arbejde eller går på en uddannelse, udfører hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende aktivitet under arbejde eller uddannelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenholdt med Odense Kommune og Aalborg Kommune.

Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse i Aarhus Kommune.

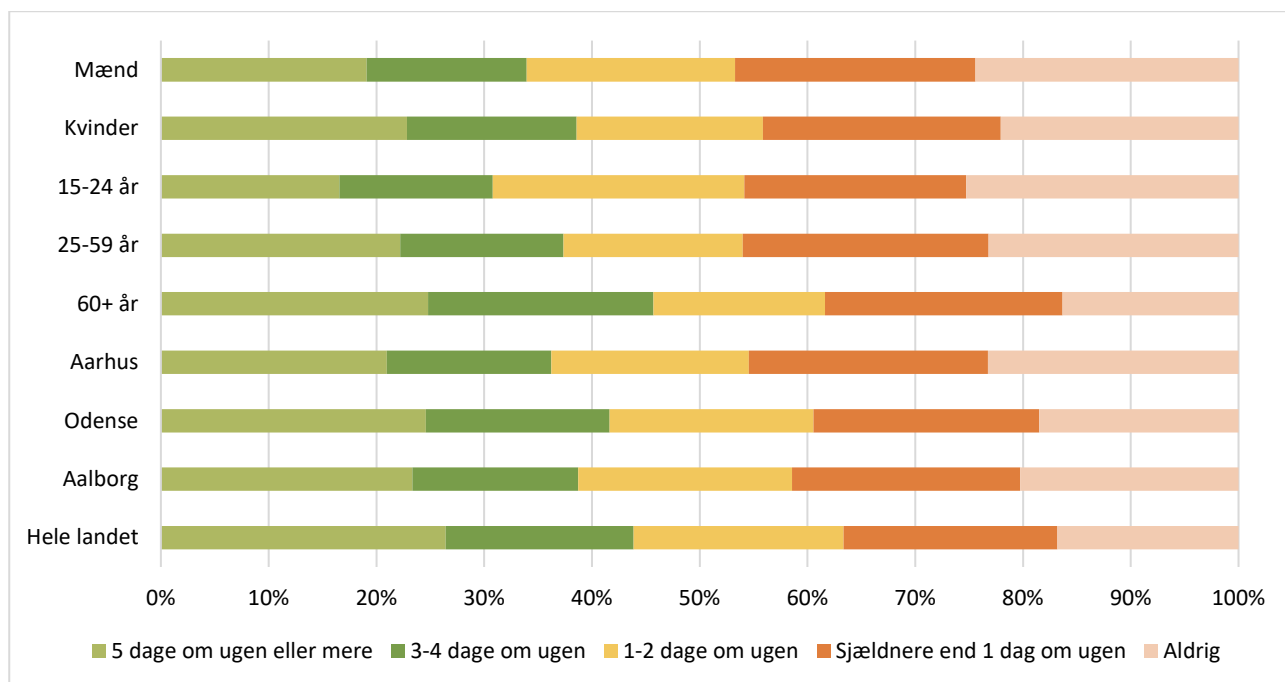
- 59 pct. af borgere i Aarhus Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Det er ti procentpoint højere end gennemsnittet for hele landet og også højere end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune. Det gælder for stort set lige mange kvinder og mænd, men andelen falder i takt med alderen (figur 6).
- 21 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det gælder i lidt mindre grad i Aarhus Kommune end i især Odense Kommune samt gennemsnittet for hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end mænd og for midaldrende og ældre end unge (figur 7).
- 8 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det gælder i mindre grad i Aarhus Kommune end i Odense Kommune og Aalborg Kommune og i højere grad mænd end kvinder og midaldrende og ældre end unge (figur 8).
- Kun 3 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er halvdelen af, hvad der ses blandt andelen af borgere i Odense Kommune og Aalborg Kommune. Desuden er der små forskelle mellem mænd og kvinder og mellem aldersgrupper på andelen, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse (figur 9).

Figur 6: Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse



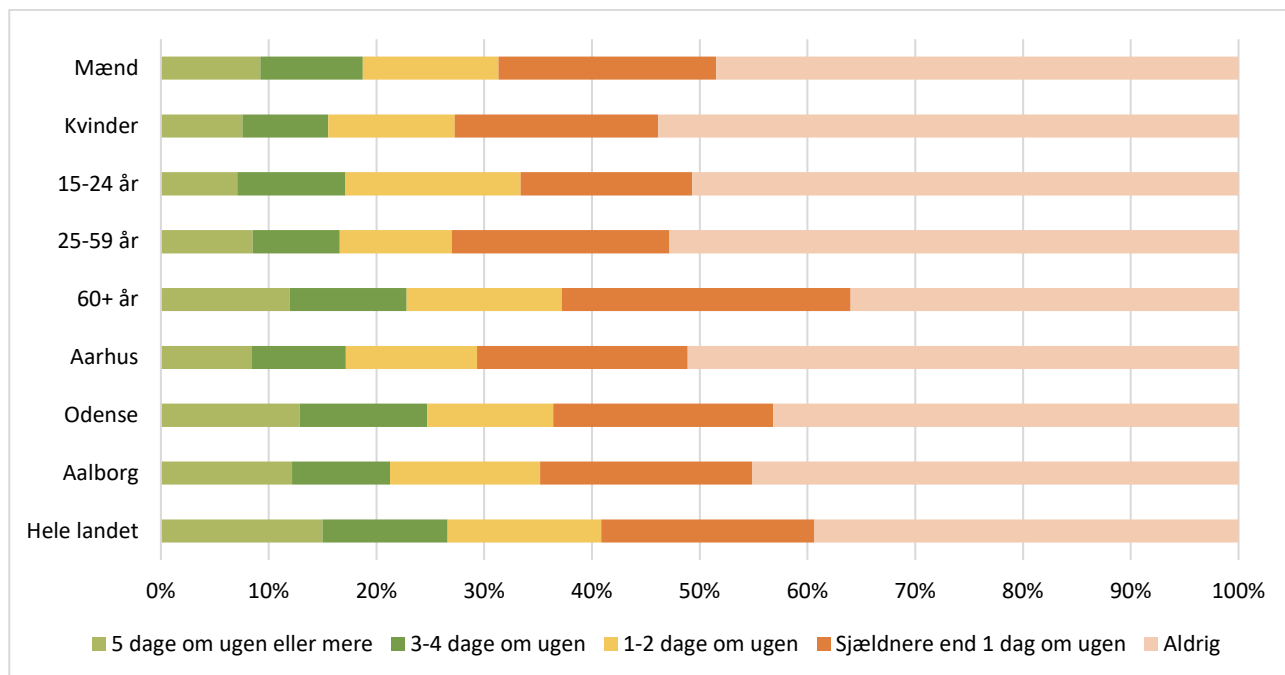
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 7: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse



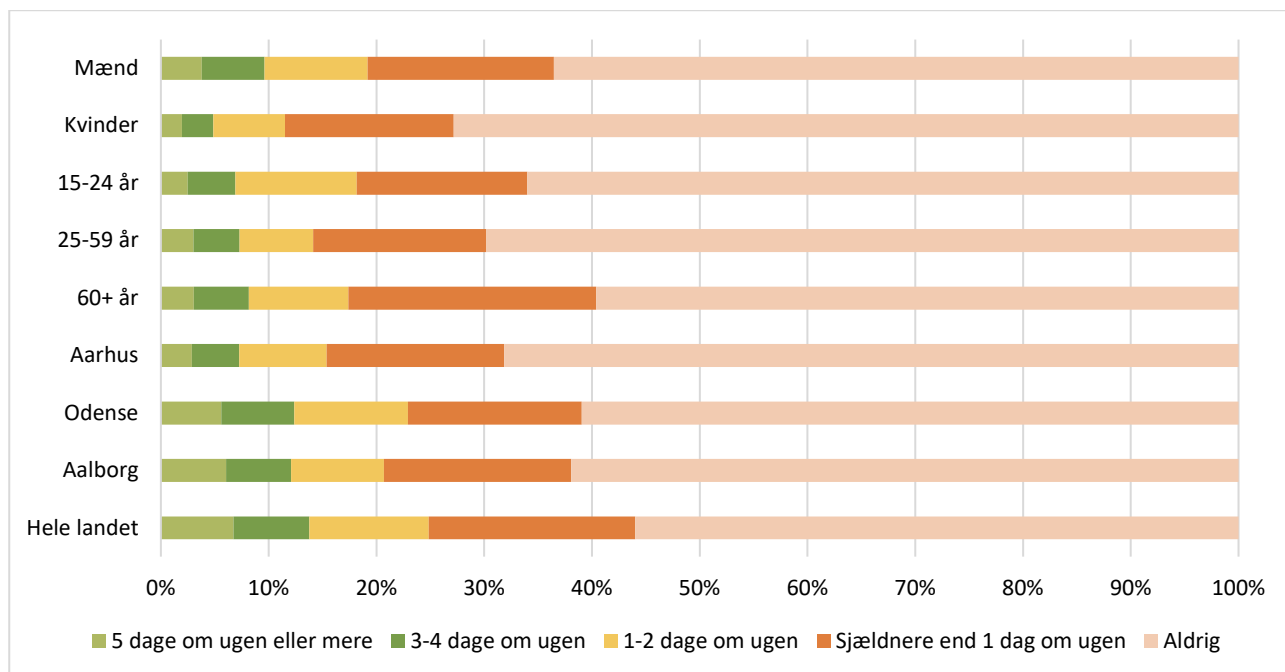
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med lettere fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 8: Opgaver med moderat fysisk anstrengelse



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med moderat fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 9: Opgaver med hård fysisk anstrengelse



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Aarhus Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med hård fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Bevægelsesvaner under aktiv transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (på hele turen eller større dele af den), når de skal til og fra arbejde eller uddannelse, og når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie, til fritidsaktiviteter mv. Analysen af hvor ofte borgerne bruger gang og cykling til og fra arbejde og uddannelse, omfatter kun de borgere, der har et arbejde eller er under uddannelse.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere anvender gang og cykling til og fra arbejde eller uddannelse samt til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie mv. Dernæst følger en tabel med tal for, hvad der motiverer folk til at gå eller cykle under transport. Til sidste vises resultaterne af borgernes svar på et spørgsmål om, hvad der afholder dem fra at gå eller cykle under transport.

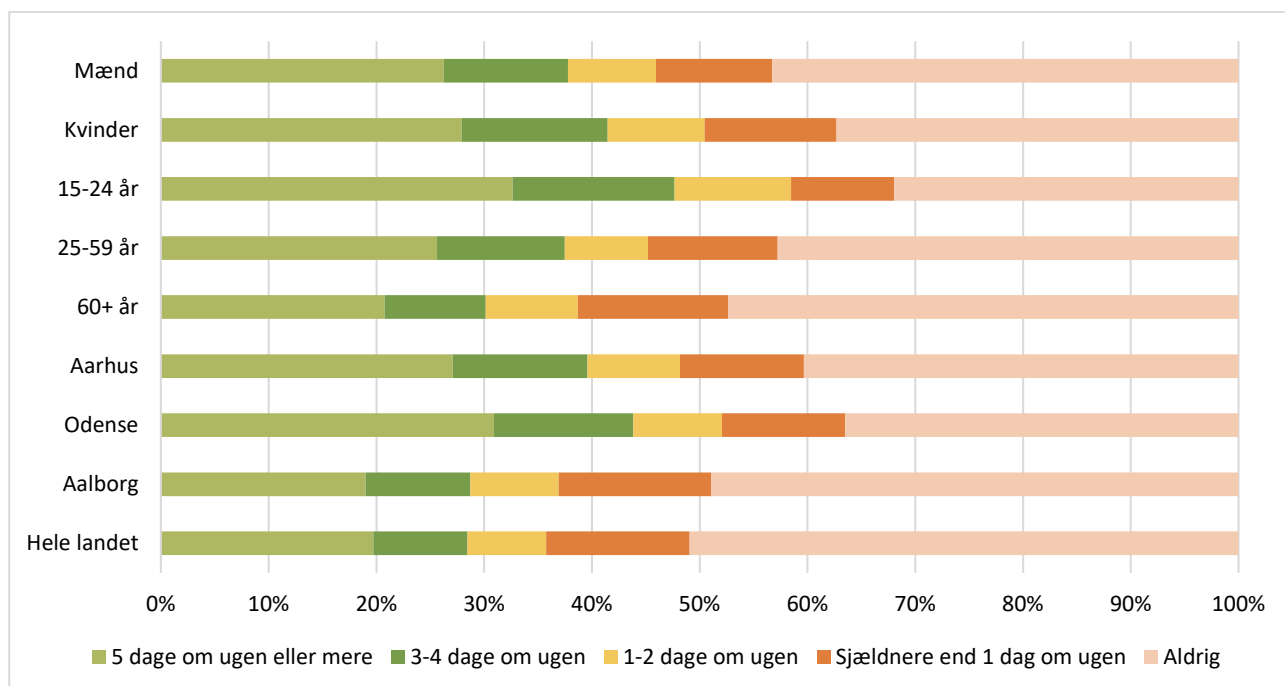
Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne under transport i Aarhus Kommune.

- 27 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er en højere andel end i især Aalborg Kommune og for hele landet. Noget flere kvinder end mænd bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og andelen falder med alderen (figur 10).
- 17 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Andelen er ens med andelen for Aalborg Kommune og hele landet. Mens der er små kønsforskelle på dette, er det især de unge, som bruger gang under transport til og fra arbejde eller uddannelse (figur 11).
- 15 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie - i '5 dage om ugen eller mere'. Det er en højere andel end i Aalborg Kommune og hele landet i gennemsnit. Kvinder gør det lidt mere end mænd, og de unge gør det oftere end midaldrende og ældre (figur 12).
- 27 pct. bruger gang som transportform i fritiden - til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lidt flere end i både Odense Kommune og Aalborg Kommune, og det er især de ældre og yngre (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Tæt på halvdelen af borgerne i Aarhus Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at gøre noget godt for mig selv' (49 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (54 pct.), samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (51 pct.). Dette adskiller sig ikke væsentligt fra svarmønstret i Aalborg Kommune og Aarhus Kommune. Det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, og i lidt højere grad kvinder end mænd. De mere nyttige motiver tillægges ikke samme betydning. 38 pct. er hele enige i, at de cykler eller går, fordi det er det hurtigste eller nemmeste, 30 pct. fordi det er det billigste, 29 pct. fordi de derved gør noget godt for miljøet og 19 pct. for at forbedre udseendet. Disse motiver får generelt større tilslutning hos unge end ældre og i lidt højere grad blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges sociale motiver, og det er der små forskelle på mellem aldersgrupper og mellem mænd og kvinder (tabel 1).

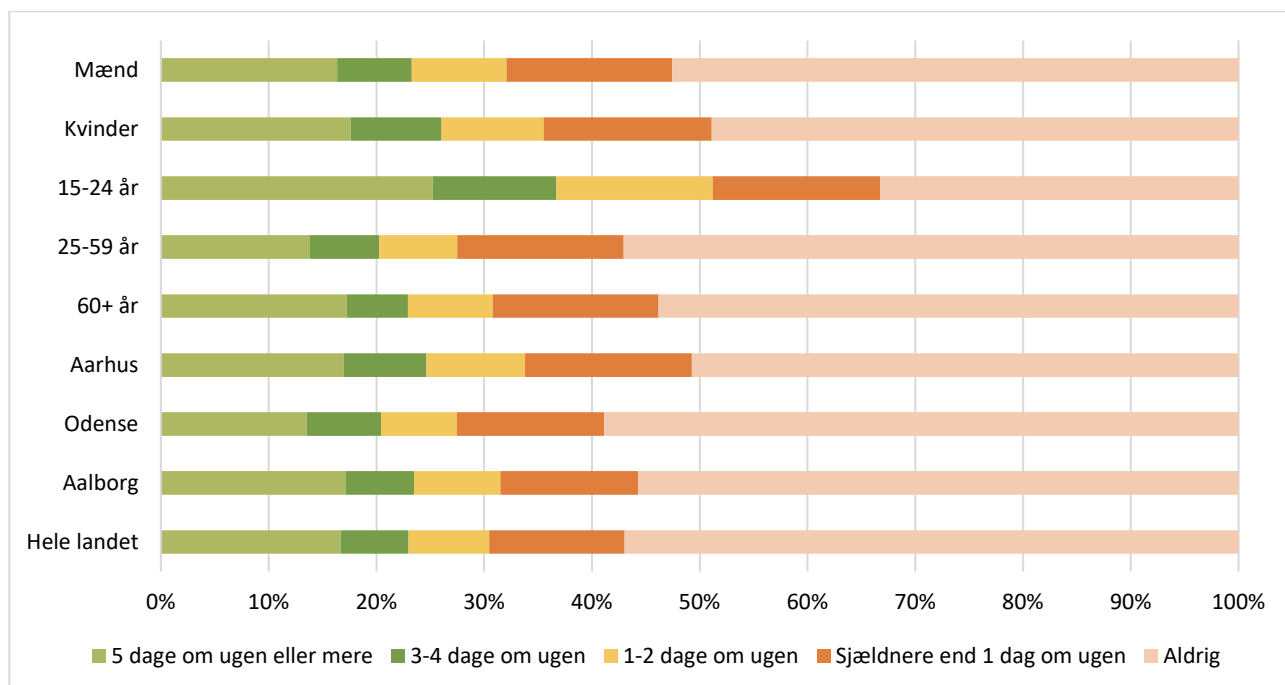
De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, at det tager for lang tid (39 pct., især kvinder og midaldrende), vejret (27 pct., især kvinder og unge), at man godt kan lide at køre i bil (15 pct., især mænd og ældre) og at man ikke bryder sig om at blive varm og svedig (13 pct., især kvinder og unge) (tabel 2).

Figur 10: Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse



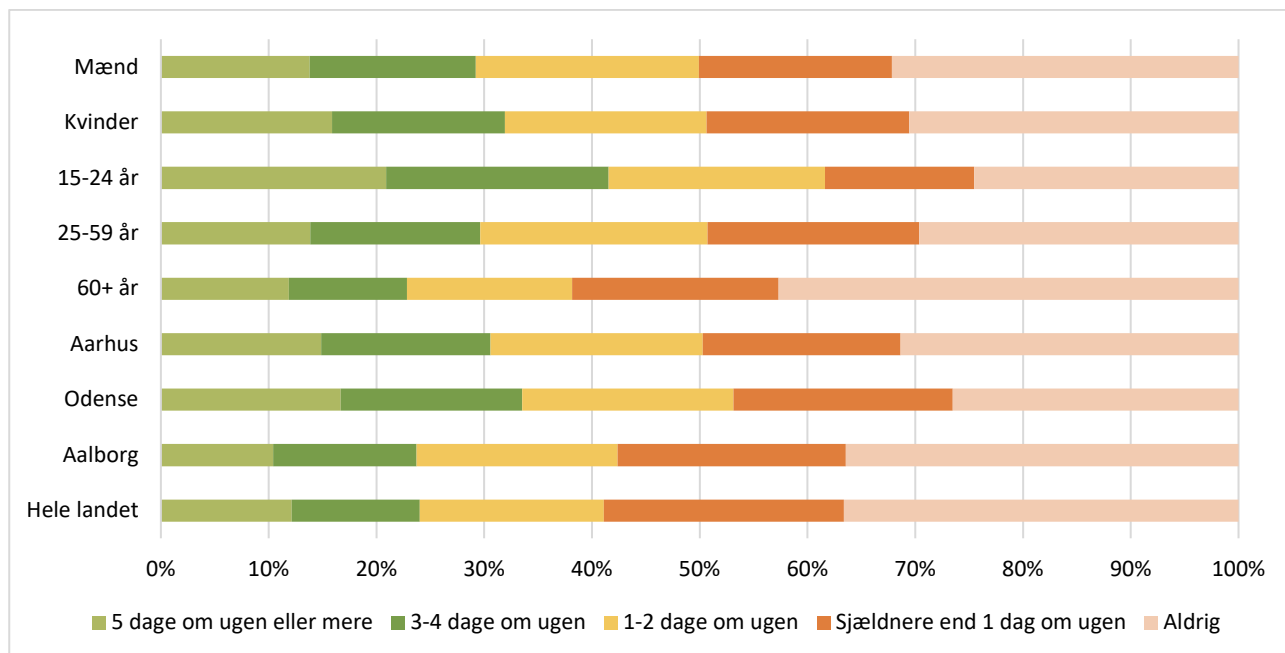
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Aarhus Kommune cykler til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 11: Gang til og fra arbejde eller uddannelse



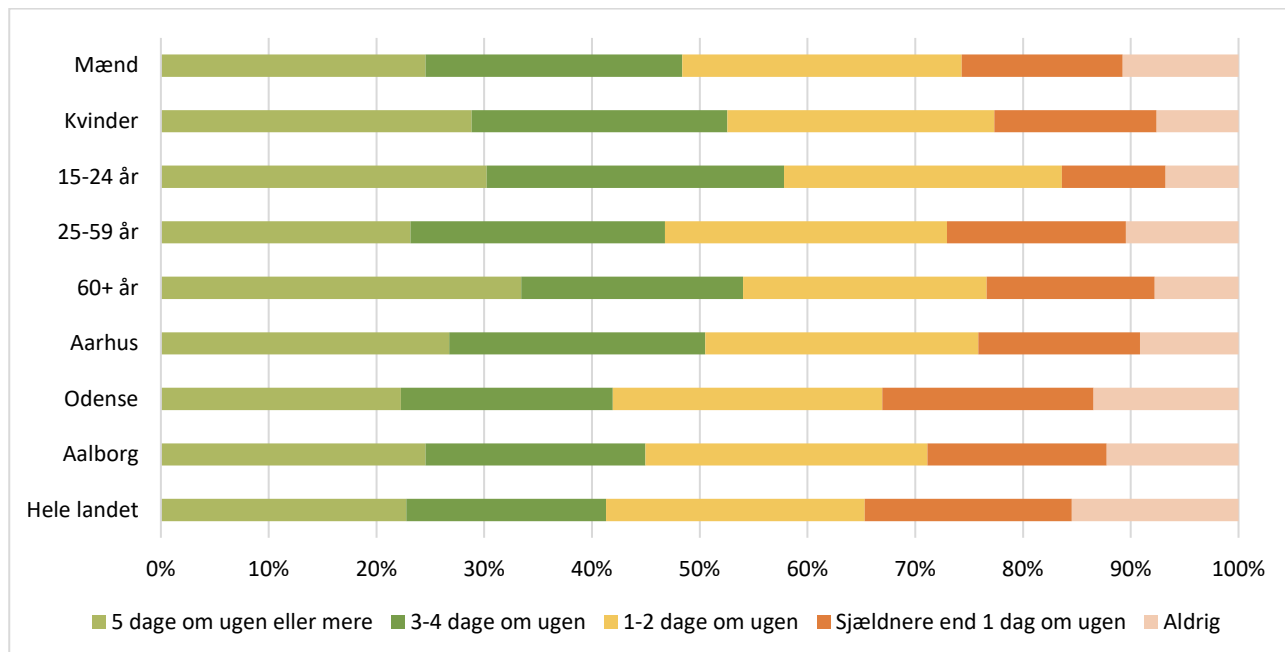
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Aarhus Kommune går til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 12: Cykling som transport i fritiden



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune cykler til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Figur 13: Gang som transport i fritiden



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune går til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune samt hele landet (pct.).

Motiver for aktiv transport

Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, der mindst en gang om ugen benytter gang eller cykling som transportform, som er 'helt enig' eller 'delvis enig' i nedenstående udsagn, opdelt på køn og alder og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune og hele landet (pct.).

		Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Aalborg	Odense	Hele landet
Jeg går, cykler eller løber...										
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	Delvis enig	30	29	32	39	31	18	29	30	27
	Helt enig	52	50	53	36	51	71	53	53	55
For at være sammen med andre	Delvis enig	24	23	24	27	22	25	25	25	25
	Helt enig	11	10	12	13	10	13	12	13	13
For at gøre noget godt for mig selv	Delvis enig	31	32	31	37	33	21	30	31	28
	Helt enig	49	43	55	35	49	66	52	52	54
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	Delvis enig	28	27	29	27	31	21	27	27	27
	Helt enig	19	16	23	16	21	18	20	20	20
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	Delvis enig	14	13	15	16	14	14	16	14	14
	Helt enig	4	4	4	5	3	5	4	4	5
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	Delvis enig	30	31	29	38	31	20	29	27	26
	Helt enig	54	49	58	38	55	67	53	55	56
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	Delvis enig	29	30	28	32	30	22	27	26	25
	Helt enig	51	44	57	37	51	65	52	54	55
Fordi det er det billigste	Delvis enig	21	21	21	24	24	10	18	18	17
	Helt enig	30	27	33	49	29	13	28	28	22
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	Delvis enig	28	28	29	25	31	24	29	28	26
	Helt enig	38	35	41	51	37	25	32	36	29
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	Delvis enig	30	30	30	33	31	22	28	30	26
	Helt enig	29	24	33	28	30	27	27	30	28

Barrierer for aktiv transport

Tabel 2: Andelen af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, der har valgt nedenstående udsagn som forhold, der afholder dem fra at gå eller cykle i hverdagen – som transportform til og fra arbejde og uddannelse og til forskellige formål og aktiviteter, hvor de bor - opdelt på køn og alder og sammenlignet med Odense Kommune, Aalborg Kommune og hele landet (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Aalborg	Odense	Hele landet
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	39	36	42	40	43	29	40	36	40
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	27	25	29	38	27	16	26	24	21
At jeg godt kan lide at køre i bil	15	18	11	12	14	18	17	18	18
At jeg ofte er for udkørt eller træt	12	10	14	17	13	5	13	12	12
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	11	12	11	6	16	3	12	10	11
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	10	9	11	3	13	10	12	11	11
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	13	11	14	21	13	3	12	10	8
At jeg er i dårlig form	9	8	9	11	8	8	9	8	8
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	5	4	5	1	3	12	6	7	7
At jeg ikke føler mig præsentabel efter at have gået, cyklet eller løbet	11	10	13	16	13	3	11	8	7
At jeg er skadet	6	7	6	6	6	8	6	7	7
At jeg føler mig utryk på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	7	4	10	8	6	8	7	5	6
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	9	9	8	12	9	5	8	6	6
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	4	4	4	5	3	3	5	4	4
At jeg er bekymret for at komme til skade	3	2	3	3	2	6	3	3	3
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	1	1	2	1	1	3	2	2	2
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	1	1	2	3	1	0	2	1	1
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Bevægelsesvaner i fritiden

For mange er fritiden det tidsrum, hvor de er mest fysisk aktive ved at dyrke forskellige motions- eller idrætsaktiviteter eller udføre aktiviteter, som kræver en vis fysisk anstrengelse. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvor stor en andel af borgerne i Aarhus Kommune (15 år og ældre), der deltager i forskellige idræts- og motionsformer i fritiden; hvor ofte de gør det; og i hvilke organisatoriske sammenhænge de er aktive i den enkelte idræts- og motionsform.

Afsnittet indeholder først en analyse af, hvor stor en andel af borgerne i kommunen, som inden for et år har deltaget i 17 forskellige bevægelsestyper. Dernæst følger et afsnit for hver af de 17 bevægelsestyper med tabeller for deltagelsen i aktiviteter, der hører under hver bevægelsestype, hvor hyppigt borgerne deltager i disse specifikke aktiviteter og under hvilke organiseringsformer.

Deltagelse i forskellige bevægelsesformer

Borgerne, der besvarede spørgsmålene om deres bevægelsesvaner i fritiden, blev først bedt om at angive, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse havde deltaget i en række forskellige bevægelsesformer som gå- og vandreture, cykling, fitness, boldspil, aktiviteter i vand mv. Hvis man satte kryds ved fx holdboldspil, blev man efterfølgende spurgt om, hvilke former for boldspil (fodbold, håndbold, basketball mv.), man havde deltaget i, hvor ofte man havde gjort det og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Svarene på det sidste præsenteres senere. Det følgende er resultaterne af analysen af deltagelsen i de overordnede idræts- og motionsformer, som vises i figur 14 og tabel 3 efter denne tekst.

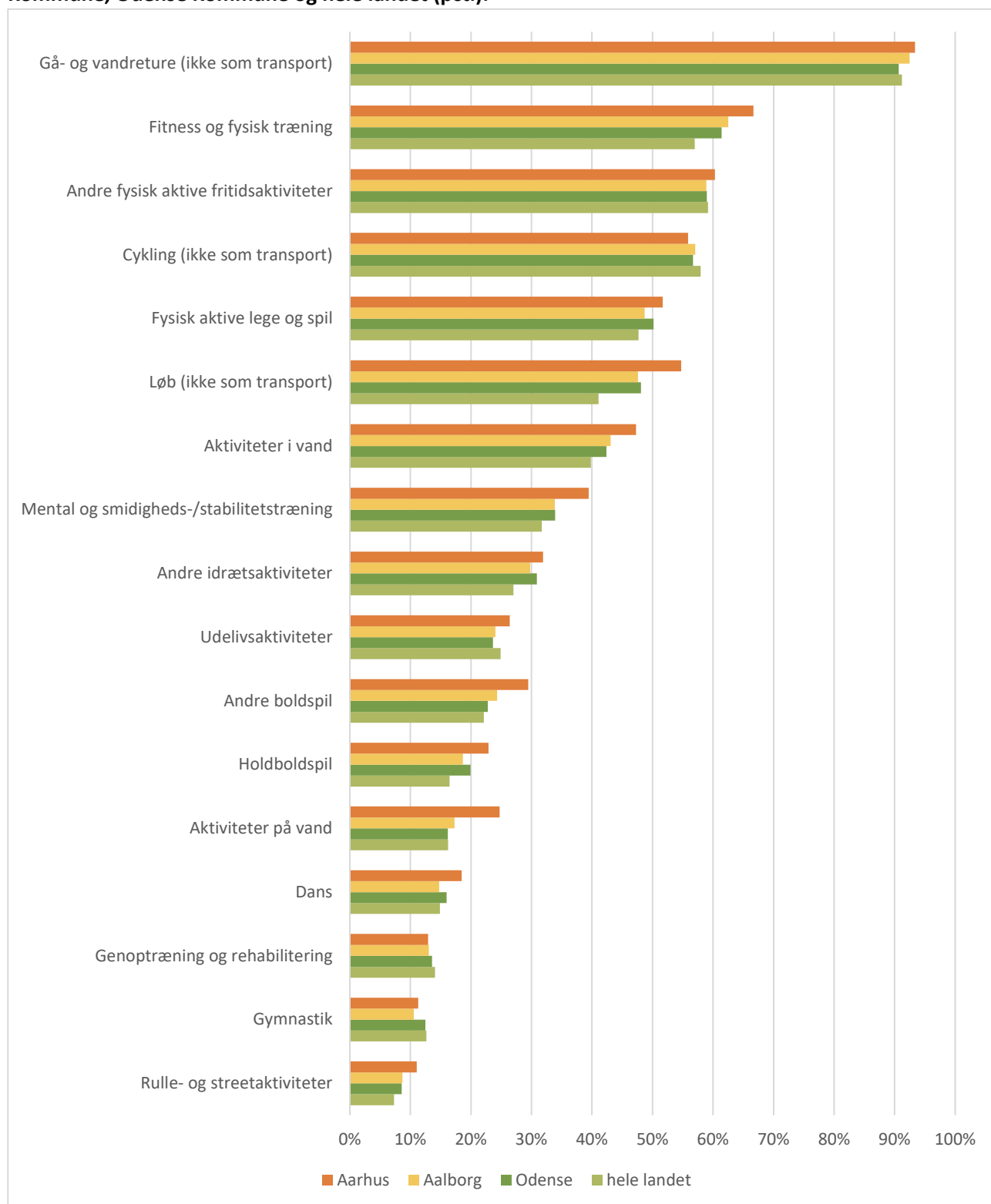
- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 93 pct. af de voksne borgere i Aarhus Kommune, hvilket er lidt højere end i både Aalborg Kommune, Odense Kommune og i landet i gennemsnit. Lidt flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og det er især i aldersgruppen mellem 25 og 59 år, at man går ture.
- Den næstmest praktiserede bevægelses- og træningsform er fitness og fysisk træning, som 67 pct. har praktiseret inden for det seneste år. Det er højere end landsgennemsnittet, Aalborg Kommune og Aarhus Kommune. Kvinder praktiserer i højere grad end mænd denne bevægelsesform og unge i meget højere grad end ældre.
- Den tredjestørste bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 56 pct. i Aarhus Kommune, at de har praktiseret inden for et år, og det er næsten på samme niveau som i Aarhus Kommune, Aalborg Kommune og landsgennemsnittet. Mænd gør det lidt mere end kvinder og midaldrende i højere grad end unge og ældre.
- Over halvdelen, 55 pct., angiver, at de inden for det seneste år har løbet en tur. Det er betydeligt højere end landsgennemsnittet og højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Mænd praktiserer det mere end kvinder, og unge gør det meget, meget mere end ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 47 pct. af de voksne borgere i Aarhus Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er markant højere end på landsplan og højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Det praktiseres meget mere af unge end ældre og næsten lige meget af kvinder og mænd.

- Mere end hver tredje voksen i Aarhus Kommune, 39 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation, hvilket er fem procentpoint højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Næsten dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og dobbelt så mange af de unge som af de ældre er aktiv i mental- og smidighedstræning.
- Udelivsaktiviteter har 26 pct. af de voksne i Aarhus Kommune deltaget i inden for et år, hvilket er lidt højere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Næsten dobbelt så mange mænd som kvinder praktiserer udelivsaktiviteter og unge og midaldrende i meget højere grad end ældre.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 29 pct. i Aarhus Kommune, hvilket er højere end landsgennemsnittet, i Aalborg Kommune og i Odense Kommune. Næsten dobbelt så mange mænd som kvinder dyrker et af disse boldspil, og lidt mere end tre gange som mange unge end ældre praktiserer denne bevægelsesform.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 23 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er højere end landsgennemsnittet, i Aalborg Kommune og i Odense Kommune. Meget få ældre over 60 år praktiserer denne bevægelsesform, og mere end dobbelt så mange unge end midaldrende dyrker denne bevægelsesform.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes af 25 pct. af de voksne i Aarhus Kommune, og det adskiller sig ved at være en højere andel end landsgennemsnittet, i Aalborg Kommune og i Odense Kommune. Næsten fire gange så mange unge mellem 15 og 24 år end unge på 60 år eller ældre praktiserer denne bevægelsesform, og mænd gør det mere end kvinder.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 18 pct. af de voksne i Aarhus Kommune, hvilket er højere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og hele landet. Det praktiseres af mere end dobbelt så mange kvinder som mænd og mere end tre gange så mange blandt de unge end blandt de ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 11 pct. af den voksne del af borgerne i Aarhus Kommune, hvilket er en anelse lavere end i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Gymnastik praktiseres af flere kvinder end mænd og i højere grad i aldersgruppen 60+ end blandt de unge og især de midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 11 pct. af borgerne i Aarhus Kommune, hvilket er højere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens omkring hver femte af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen, der gør det blandt de ældre.
- Under samlebetegnelsen 'Andre idrætsaktiviteter' gemmer sig en række forholdsvis små idrætsgrene som atletik, billard, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triatlon. En eller flere af disse aktiviteter dyrkes af 32 pct. af de voksne i Aarhus Kommune, hvilket er højere end landsgennemsnittet og lidt højere end i Aalborg Kommune og Odense Kommune. Sådanne aktiviteter dyrkes i højere grad af mænd end af kvinder og af tre gange så mange unge end ældre.

I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- 52 pct. af de voksne borgere i Aarhus Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx i haven, hvilket er højere end landsgennemsnittet og de to andre storbykommuner. Kvinder har praktiseret dette i højere grad end mænd og de yngre i højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 60 pct. praktiseret inden for 12 måneder. En anelse flere kvinder end mænd og ingen større forskelle mellem aldersgrupperne og mellem de tre storbykommuner.
- Endelig har 13 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Flere ældre end unge og minimale kønsforskelle og forskelle mellem de tre storbykommuner.

Figur 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet (pct.).



Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fysisk bevægelse, motion eller idræt, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Aalborg	Odense	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	93	92	95	92	94	92	92	91	91
Løb (ikke som transport)	55	58	52	76	61	17	48	48	41
Cykling (ikke som transport)	56	59	53	52	58	53	57	57	58
Fitness og fysisk træning	67	64	69	83	68	48	63	61	57
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	39	28	51	48	42	24	34	34	32
Holdboldspil	23	32	14	49	21	4	19	20	16
Andre boldspil	29	39	21	48	28	15	24	23	22
Gymnastik	11	9	13	15	7	21	11	12	13
Dans	18	11	25	30	18	9	15	16	15
Aktiviteter i vand	47	46	48	58	51	26	43	42	40
Aktiviteter på vand	25	27	23	36	26	10	17	16	16
Udelivsaktiviteter	26	34	19	31	28	16	24	24	25
Rulle- og streetaktiviteter	11	13	9	21	11	1	9	9	7
Genoptræning og rehabilitering	13	13	12	12	12	18	13	14	14
Fysisk aktive lege og spil	52	49	55	59	57	31	49	50	48
Andre idrætsaktiviteter 1)	32	36	28	46	33	15	30	31	27
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 2)	60	60	60	61	60	61	59	59	59

1) fx atletik, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning, triatlon

2) fx håndværk, håndarbejde, mad og gastronomi, teater, musikudøvelse

Gå- og vandreture (ikke som transport)

Tabel 4: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gå- og vandreture (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Gå- og vandreture	93	92	95	92	94	92	92	91	91
Typer af gå- og vandreture:									
Gåture i hurtigt tempo	24	18	29	23	26	21	27	23	24
Gåture i moderat tempo	82	80	84	79	83	81	78	76	76
Gåture med hund	27	24	30	40	26	18	34	29	32
Andre former for gå- og vandreture	8	7	8	5	9	8	7	9	8

Hyppighed

Tabel 5: Andel af borgere (15 år og ældre) i Odense kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført gå- og vandreture: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Gåture i hurtigt tempo									
Meget ofte	8	6	9	6	8	9	10	7	8
Jævnligt	9	7	12	9	10	8	10	9	9
Sjældnere	6	5	7	7	7	3	6	5	5
Gåture/vandreture i moderat tempo									
Meget ofte	31	27	34	25	28	43	32	28	30
Jævnligt	28	28	28	26	30	22	26	26	25
Sjældnere	19	21	18	23	21	9	15	17	15
Gåture med hund									
Meget ofte	12	10	13	11	13	10	17	14	18
Jævnligt	4	4	5	9	3	3	5	4	5
Sjældnere	10	9	11	18	9	4	10	9	7

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 6: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gå- og vandreture i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
<i>Gåture i hurtigt tempo</i>									
Forening / klub	1	0	1	0	0	1	1	0	1
Kommercielt center	1	0	1	1	0	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	10	18	11	16	14	16	13	14
<i>Gåture/vandreture i moderat tempo</i>									
Forening / klub	1	1	1	0	1	3	1	1	1
Kommercielt center	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Organiseret via sociale medier	1	0	1	0	1	1	1	0	1
Selvorganiseret / på egen hånd	51	46	55	44	52	55	50	47	47
<i>Gåture med hund</i>									
Forening / klub	0	1	0	0	1	0	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	12	16	17	14	10	18	15	18

Løb (ikke som transport)

Tabel 7: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af løb (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Løb (ikke som transport)	55	58	52	76	61	17	48	48	41
Typer af løb:									
Løbeture	52	55	50	72	58	15	44	45	38
Orienteringsløb	3	3	2	6	2	0	3	2	2
Terrænløb (fx trailøb, crossløb)	6	8	4	8	7	1	6	4	4
Andre former for løb	3	3	2	3	2	2	3	3	3

Hyppighed

Tabel 8: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført løb: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Løbeture									
Meget ofte	9	9	9	10	10	4	8	8	7
Jævnligt	21	22	20	27	24	6	17	17	14
Sjældnere	20	21	19	30	22	5	17	17	14
Orienteringsløb									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	0	1	0	0
Sjældnere	2	2	2	5	2	0	2	1	2
Terrænløb									
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	2	1	2	2	0	2	1	1
Sjældnere	4	5	3	5	4	0	3	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 9: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført løb i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Løbeture									
Forening / klub	2	2	2	3	2	1	1	2	2
Kommercielt center	2	1	2	3	2	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	1	1	1
Organiseret via sociale medier	1	1	0	0	1	0	1	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	26	26	25	32	30	8	20	21	18
Orienteringsløb									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Terrænløb									
Forening / klub	0	1	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	1	2	2	0	2	1	1

Cykling (ikke som transport)

Tabel 10: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af cykling (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	56	59	53	52	58	53	57	57	58
Typer af cykling:									
Landevejscykling (på racercykel)	10	15	5	12	11	6	9	8	9
Terræncykling (på mountainbike)	9	14	5	10	11	4	12	7	10
Cykling (på 'hverdagscykel')	46	45	48	42	48	46	46	48	47
Andre former for cykling	4	4	4	3	3	6	4	4	5

Hyppighed

Tabel 11: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført cykling: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)									
Meget ofte	2	3	1	3	1	1	2	1	2
Jævnligt	3	5	1	3	3	3	3	3	3
Sjældnere	5	6	4	6	6	2	4	4	4
Terræncykling (på mountainbike)									
Meget ofte	1	1	0	1	1	1	1	1	1
Jævnligt	2	4	1	1	3	2	4	2	3
Sjældnere	6	8	4	7	7	2	6	4	5
Cykling (på 'hverdagscykel')									
Meget ofte	17	16	17	17	16	19	16	19	16
Jævnligt	12	12	12	9	12	13	13	13	13
Sjældnere	16	14	17	14	18	11	15	12	14

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 12: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført cykling i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)									
Forening / klub	1	1	0	1	1	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	6	1	4	4	3	3	3	3
Terræncykling (på mountainbike)									
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	4	1	2	3	2	4	2	3
Cykling (på 'hverdagscykel')									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	24	23	25	22	24	27	24	27	24

Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning)

Tabel 13: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fitness og fysisk træning (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Fitness og fysisk træning	67	64	69	83	68	48	63	61	57
Typer af fitness og fysisk træning:									
Styrkeøvelser/ styrketræning*	54	55	53	73	54	33	49	49	43
Konditionstræning*	39	37	40	54	38	24	36	37	32
Aerobic/step	4	1	6	6	4	2	4	3	3
Crossfit	9	9	9	14	10	1	9	7	7
Spinning	7	6	7	7	7	3	5	6	5
Anden holdtræning***	14	7	21	19	16	4	11	11	10
Andre former for fitness og fysisk træning	6	4	7	3	5	10	5	6	6

*fx med vægte, i maskiner, funktionel træning, **fx på løbebånd, motionscykel, romaskine), ***fx body pump, body attack, body balance, cirkeltræning, TRX, stram op, stretching, motionsboksning)

Hyppighed

Tabel 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført fitness og fysisktræning: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning									
Meget ofte	18	21	14	31	16	8	17	18	14
Jævnligt	22	20	24	24	23	18	19	19	18
Sjældnere	11	10	12	13	13	4	10	9	8
Konditionstræning									
Meget ofte	9	9	8	15	8	6	9	9	8
Jævnligt	17	16	18	21	17	13	15	15	14
Sjældnere	11	10	12	15	12	4	10	10	8
Aerobic/step									
Meget ofte	0	0	1	1	0	1	1	1	0
Jævnligt	2	0	3	2	2	1	1	1	1
Sjældnere	2	1	3	3	2	0	2	1	1
Crossfit									
Meget ofte	2	2	1	2	2	0	2	2	1
Jævnligt	3	3	3	4	4	0	3	2	3
Sjældnere	3	3	4	7	3	0	3	2	2
Spinning									
Meget ofte	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Jævnligt	3	2	3	2	3	1	2	2	2
Sjældnere	3	3	3	4	3	1	2	2	2
Anden holdtræning									
Meget ofte	1	0	2	2	1	0	1	1	1
Jævnligt	6	3	10	7	7	3	5	5	5
Sjældnere	6	3	9	9	7	1	5	5	4

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 15: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført fitness og fysisk træning i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning									
Forening / klub	4	3	4	4	3	4	4	4	4
Kommercielt center	18	17	18	25	18	10	14	16	13
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	2	1	1	2	1	1	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	1	1	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	19	22	17	29	19	10	19	17	15
Konditionstræning									
Forening / klub	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Kommercielt center	13	11	15	18	13	8	11	12	10
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	1	0	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	11	11	10	16	10	6	11	11	9
Aerobic/step									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	1	0	2	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	0	0	0	1	1
Crossfit									
Forening / klub	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Kommercielt center	3	3	3	3	4	0	2	2	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	1	2	2	0	2	1	1

Tabel 15 fortsat:

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Spinning									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Kommercielt center	2	1	3	2	3	1	1	2	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	1	1	1
Anden holdtræning									
Forening / klub	1	0	1	1	1	1	1	1	1
Kommercielt center	5	1	8	7	5	2	3	3	3
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	1	2	2	2	1	2	1	1

Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning

Tabel 16: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	39	28	51	48	42	24	34	34	32
Typer af mental træning mv.									
Yoga	26	13	37	31	28	12	21	20	19
Pilates	6	1	10	6	6	5	5	4	4
Meditation/mindfulness	19	14	23	23	21	7	14	16	14
Tai chi, qi gong	1	1	1	0	1	2	1	1	1
Andre former for mental træning mv.	3	4	3	4	3	3	3	4	4

Hyppighed

Tabel 17: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Yoga									
Meget ofte	4	2	5	4	4	2	2	2	3
Jævnligt	9	4	15	8	11	7	8	7	7
Sjældnere	11	7	16	18	13	2	10	9	8
Pilates									
Meget ofte	1	0	1	1	1	1	0	0	0
Jævnligt	3	0	5	2	3	4	2	2	2
Sjældnere	2	1	4	3	2	1	2	2	1
Meditation/mindfulness									
Meget ofte	5	4	5	4	5	3	5	5	4
Jævnligt	6	3	8	6	7	3	4	4	4
Sjældnere	7	6	9	11	8	2	5	6	5
Tai chi, qi gong									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	0	1	1	0	1	0
Sjældnere	0	0	1	0	1	1	0	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 18: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Yoga									
Forening / klub	2	1	3	1	2	3	2	2	2
Kommercielt center	4	1	7	3	5	1	2	2	2
Aftenskole	0	0	1	0	0	1	0	0	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	7	4	11	8	8	4	5	6	5
Pilates									
Forening / klub	1	0	1	0	1	1	1	0	1
Kommercielt center	1	0	2	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	3	2	2	1	1	1	1
Meditation/mindfulness									
Forening / klub	0	0	1	0	0	0	0	1	0
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	0	1	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	6	10	8	10	4	7	7	7
Tai chi, qi gong									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball)

Tabel 19: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af holdboldspil (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Holdboldspil	23	32	14	49	21	4	19	20	16
Typer af holdboldspil:									
Basketball	5	7	2	14	3	0	3	3	3
Fodbold	16	25	7	35	14	2	13	14	11
Hockey/floorball	2	3	2	5	2	0	2	2	2
Håndbold	4	4	3	10	2	0	3	3	3
Volleyball/beachvolley	7	8	5	17	5	1	5	5	4
Andre holdboldspil	1	2	1	3	1	0	1	1	1

Hyppighed

Tabel 20: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført holdboldspil: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Basketball									
Meget ofte	1	1	0	2	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	3	1	0	0	1	1
Sjældnere	3	4	1	8	2	0	2	2	2
Fodbold									
Meget ofte	2	3	1	5	1	0	2	2	1
Jævnligt	5	8	2	10	5	1	4	5	4
Sjældnere	8	12	4	17	7	1	6	6	5
Hockey/floorball									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Sjældnere	1	2	1	4	1	0	1	1	1
Håndbold									
Meget ofte	1	1	1	3	1	0	1	1	1
Jævnligt	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Sjældnere	2	2	1	4	1	0	1	1	1
Volleyball/beachvolley									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	2	1	3	1	1	1	1	1
Sjældnere	4	5	3	11	4	0	4	3	3

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 21: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført holdboldspil i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Basketball									
Forening / klub	1	1	0	1	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	2	0	0	0	1	0
Fodbold									
Forening / klub	4	7	2	9	4	1	4	4	3
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	1	1	0	1	1	0	0	1	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	3	1	5	1	0	1	2	1
Hockey/floorball									
Forening / klub	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Håndbold									
Forening / klub	1	1	1	3	1	0	1	2	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Volleyball/beachvolley									
Forening / klub	1	1	1	2	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0

Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash)

Tabel 22: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre boldspil (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Andre boldspil	29	39	21	48	28	15	24	23	22
Typer af andre boldspil:									
Badminton	14	17	11	27	13	5	11	9	10
Bordtennis	10	14	6	21	9	2	7	7	7
Golf	6	8	3	8	5	6	7	6	6
Padeltennis	6	10	3	10	7	1	4	3	2
Squash	2	3	1	2	2	0	1	2	1
Tennis	7	9	5	13	6	5	4	4	4
Andre boldspil	2	2	1	3	2	1	2	2	1

Hyppighed

Tabel 23: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre boldspil: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Badminton									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	3	5	2	4	3	4	3	3	4
Sjældnere	10	11	8	20	9	1	7	5	6
Bordtennis									
Meget ofte	1	1	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	1	3	1	1	1	1	1
Sjældnere	8	10	5	16	7	1	6	5	5
Golf									
Meget ofte	1	1	0	0	0	2	1	1	1
Jævnligt	1	2	1	0	1	3	2	1	2
Sjældnere	4	6	2	7	4	1	4	3	3
Padeltennis									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	1	1	0	0	0	0
Sjældnere	5	7	3	8	6	1	4	3	2
Squash									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	0	1	0	0	1	0
Sjældnere	1	2	1	2	2	0	1	1	1
Tennis									
Meget ofte	0	1	0	0	0	1	0	0	0
Jævnligt	2	2	1	2	1	3	1	1	1
Sjældnere	5	6	3	11	4	1	2	2	3

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 24: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre boldspil i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Badminton									
Forening / klub	2	3	1	2	2	3	2	2	2
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	1	0	0	1	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Bordtennis									
Forening / klub	0	1	0	0	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	3	1	0	1	1	1
Golf									
Forening / klub	1	2	1	0	1	3	2	1	2
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	0	1	2	1	1	1
Padeltennis									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	0	0	0

Tabel 24 fortsat:

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Squash									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tennis									
Forening / klub	2	2	1	1	1	3	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	0	1	0	0	0

Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik)

Tabel 25: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gymnastik (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Gymnastik	11	9	13	15	7	21	11	12	13
Typer af gymnastik:									
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	3	3	3	9	2	1	2	2	2
Redskabsgymnastik	1	2	1	4	1	0	1	1	1
Motionsgymnastik	7	4	9	5	3	19	7	8	8
Trampolin	2	2	2	6	1	0	2	2	2
Andre former for gymnastik	1	1	2	1	1	2	1	2	2

Hyppighed

Tabel 26: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført gymnastik: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik									
Meget ofte	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	2	3	1	1	1	1	1
Sjældnere	1	1	1	4	1	0	1	1	1
Redskabsgymnastik									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	1	1	1
Motionsgymnastik									
Meget ofte	1	1	1	1	0	3	1	1	1
Jævnligt	4	2	5	2	2	13	4	5	5
Sjældnere	1	1	2	2	1	2	1	2	2
Trampolin									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 27: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gymnastik i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik									
Forening / klub	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Redskabsgymnastik									
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Motionsgymnastik									
Forening / klub	2	1	3	1	1	8	2	3	3
Kommercielt center	1	0	1	0	0	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	2	1	1	4	2	2	2
Trampolin									
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0

Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance)

Tabel 28: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af dans (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Dans	18	11	25	30	18	9	15	16	15
Typer af dans:									
Pardanse	6	5	7	9	6	5	5	5	5
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	1	1	2	3	1	0	1	1	1
Fitness dans	6	1	11	10	7	2	5	5	4
Kreativ dans	2	1	2	3	1	0	1	1	1
Street dance	4	2	5	9	3	0	3	3	3
Andre former for dans	4	3	5	5	4	2	4	4	3

Hyppighed

Tabel 29: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført dans: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Pardanse									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	2	2	1	2	2	1	2	2
Sjældnere	4	3	4	7	3	2	3	3	3
Ballet, flamenco, moderne dans									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	1	0	0	0	1	0
Sjældnere	1	0	1	1	1	0	1	1	1
Fitness dans									
Meget ofte	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	0	4	2	2	2	2	2	2
Sjældnere	4	1	6	6	4	1	2	3	2
Kreativ dans									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	1	0	0	0	1	0
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	0	0	1
Street dance									
Meget ofte	0	0	1	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	2	3	1	0	1	1	1
Sjældnere	2	1	2	5	2	0	1	2	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført dans i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Pardanse									
Forening / klub	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Kommercielt center	1	1	1	0	1	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	0	1	0	1	0	0
Ballet, flamenco, moderne dans									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	1	1	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Fitness dans									
Forening / klub	0	0	1	0	1	1	0	1	1
Kommercielt center	1	0	2	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	1	0	1	1	1
Kreativ dans									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Street dance									
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	1	1	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	2	1	0	1	1	1

Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)

Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter i vand (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Aktiviteter i vand	47	46	48	58	51	26	43	42	40
Typer af aktiviteter i vand:									
Svømning i svømmehal/bassin	30	28	32	40	33	12	35	30	27
Open Water Svømning	14	16	11	20	13	9	8	10	11
Dykning/fridykning/undervandsjagt	4	5	2	6	4	1	2	2	2
Bassintræning	2	1	4	2	2	4	3	2	3
Vinterbadning	14	13	16	19	15	7	7	8	8
Andre aktiviteter i vand	2	2	3	2	3	2	2	3	2

Hyppighed

Tabel 31: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført aktiviteter i vand: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin									
Meget ofte	1	1	0	1	0	0	1	1	1
Jævnligt	5	4	7	4	5	6	7	6	6
Sjældnere	22	21	23	32	25	5	25	21	19
Open water svømning									
Meget ofte	1	1	1	1	0	1	0	1	1
Jævnligt	2	2	1	2	2	2	1	1	2
Sjældnere	11	13	8	16	11	6	6	8	8
Dykning, fridykning, undervandsjagt									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	3	5	2	5	3	1	2	2	2
Bassintræning									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	0	1	3	2	1	2
Sjældnere	1	0	1	1	1	0	1	1	1
Vinterbadning									
Meget ofte	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Jævnligt	3	3	4	2	4	3	1	1	2
Sjældnere	9	8	10	15	9	1	5	5	5

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 32: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter i vand i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin									
Forening / klub	2	2	3	2	2	3	1	2	2
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	1	0	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	2	3	3	3	2	5	4	4
Open Water Svømning									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	2	2	2	2	1	1	2
Dykning/fridykning/undervandsjagt									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bassintræning									
Forening / klub	1	0	1	0	0	2	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Vinterbadning									
Forening / klub	2	2	2	0	2	2	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	2	4	2	3	3	1	1	2

Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing)

Tabel 33: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter på vand (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Aktiviteter på vand	25	27	23	36	26	10	17	16	16
Typer af aktiviteter på vand:									
Kano/kajak	12	13	11	19	13	5	8	9	9
Roning	2	3	1	3	2	2	1	1	2
Sejlsport	4	5	3	5	4	3	2	2	3
Windsurfing, kitesurfing	1	2	1	2	1	0	1	1	1
Surfing, stand up paddle	12	12	13	20	14	1	8	6	6
Andre aktiviteter på vand	1	1	1	0	1	0	1	1	1

Hyppighed

Tabel 34: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført aktiviteter på vand: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Kano, kajak									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	0	1	1
Sjældnere	11	12	10	17	11	3	7	7	7
Roning									
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Sjældnere	1	2	1	2	1	0	1	1	1
Sejlsport									
Meget ofte	0	1	0	1	0	1	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sjældnere	3	3	2	3	3	2	1	2	2
Windsurfing, kitesurfing									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Surfing, stand up paddle									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	1	0	0	0	1
Sjældnere	11	10	12	17	12	1	7	5	5

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 35: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter på vand i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Kano/kajak									
Forening / klub	1	0	1	0	1	1	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	0	1	1
Roning									
Forening / klub	0	1	0	0	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sejlsport									
Forening / klub	1	1	0	1	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Windsurfing, kitesurfing									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Surfing, stand up paddle									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	0	1	0	1

Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil)

Tabel 36: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af udelivsaktiviteter (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Udelivsaktiviteter	26	34	19	31	28	16	24	24	25
Typer af udelivsaktiviteter:									
Friluftsliv	18	21	15	20	19	10	15	14	15
Jagt	3	5	1	3	3	2	3	2	4
Fiskeri	10	17	4	13	11	6	10	11	10
Spejder	2	2	1	3	1	0	2	2	2
Rollespil (udendørs)	1	1	0	1	1	0	1	1	1
Andre udelivsaktiviteter	2	2	2	1	2	3	2	2	2

Hyppighed

Tabel 37: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført udelivsaktiviteter: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Friluftsliv									
Meget ofte	2	2	1	1	1	3	2	2	3
Jævnligt	3	4	3	3	4	3	3	3	4
Sjældnere	12	14	10	15	14	3	8	8	7
Jagt									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	0	0	1	0	1
Sjældnere	2	3	1	2	2	2	2	2	2
Fiskeri									
Meget ofte	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	0	1	1	1	1	1
Sjældnere	9	14	4	12	9	4	8	9	8
Spejder									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	0	1	1	1
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Rollespil (udendørs)									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	0	1	0	1	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 38: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført udelivsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Friluftsliv									
Forening / klub	0	1	0	1	0	0	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	5	3	3	4	5	5	4	5
Jagt									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	1	0	1
Fiskeri									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	0	1	1	1	1	1
Spejder									
Forening / klub	1	1	1	2	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rollespil (udendørs)									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket)

Tabel 39: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	11	13	9	21	11	1	9	9	7
Typer af Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt:									
Calisthenics, street workout	1	1	0	2	1	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX	2	2	2	4	2	0	2	2	2
Parkour, freerunning, tricking	1	1	0	2	1	0	1	1	1
Rulleskøjteløb	5	4	6	9	5	0	4	4	3
Skateboard, longboard, carverboard	2	4	1	6	2	0	2	2	2
Streetbasket, streetsoccer, panna	3	4	1	7	2	0	1	2	1
Andre rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	0	1	0	1	0	0	0	0	0

Hyppighed

Tabel 40: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Calisthenics, street workout									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	2	1	2	3	2	0	1	1	1
Parkour, freerunning, tricking									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	0	0	1	1	0
Rulleskøjtøløb									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Sjældnere	4	3	5	7	4	0	3	3	3
Skateboard, longboard, carverboard									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Sjældnere	2	3	1	4	2	0	1	1	1
Streetbasket, streetsoccer, panna									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	0	0	1	0
Sjældnere	2	3	1	4	2	0	1	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 41: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Calisthenics, street workout									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Løbehjul, scooter, BMX									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Parkour, freerunning, tricking									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Rulleskøjteløb									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	1	0	0	1	0

Tabel 41 fortsat:

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Skateboard, longboard, carverboard									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	1	0	0
Streetbasket, streetsoccer, panna									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	0	0	0	0	0

Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon)

Tabel 42: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige andre idrætsaktiviteter (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	32	36	28	46	33	15	30	31	27
Typen af andre idrætsaktiviteter:									
Atletik	2	2	1	5	1	0	1	1	2
Billard, pool, snooker	8	11	4	14	8	1	7	7	5
Bowling, keglespil	14	16	12	27	14	4	15	16	12
Bueskydning	1	2	1	3	1	0	1	1	1
Kampsport	2	3	2	4	2	0	2	2	2
Petanque	7	9	6	8	8	4	3	5	5
Ridning	3	1	4	4	3	1	3	2	3
Rulleski	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb	9	10	9	12	10	4	7	5	6
Skydning	2	4	1	3	3	1	3	2	3
Triatlon/duathlon	1	1	0	2	1	0	1	1	1
Andre idrætsaktiviteter	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Hyppighed

Tabel 43: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre idrætsaktiviteter: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Atletik									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1	1
Billard, pool, snooker									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	0	1	1
Sjældnere	7	9	4	12	7	1	6	5	4
Bowling, keglespil									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	0	1	1	1	1
Sjældnere	13	14	11	24	12	3	14	14	10
Bueskydning									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1	1
Kampsport									
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Petanque									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	0	0	1	0	1	1
Sjældnere	6	8	5	7	7	3	3	4	4
Ridning									
Meget ofte	1	0	1	1	1	0	1	1	1
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Sjældnere	2	1	3	3	2	0	1	1	1
Rulleski									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 43 fortsat:

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Skiløb									
Meget ofte	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Sjældnere	8	9	7	10	9	4	6	4	5
Skydning									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	1	0	1
Sjældnere	2	3	1	2	2	1	2	2	2
Triatlon, duatlon									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	1	1	0	1	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 44: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre idrætsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Atletik									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Billard, pool, snooker									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Bowling, keglespil									
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Bueskydning									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kampsport									
Forening / klub	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 44 fortsat:

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Pétanque									
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Ridning									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	1	0	1	1	1
Rulleski									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Skydning									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Triathlon/duathlon	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat)

Tabel 45: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført genoptræning og rehabilitering (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	13	13	12	12	12	18	13	14	14
Typen af genoptræning og rehabilitering:									
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	2	2	2	1	2	4	3	4	4
Privat genoptræning eller rehabilitering	7	6	7	6	6	7	7	6	6
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	7	8	6	8	6	8	6	6	6
Andre former for genoptræning og rehabilitering	1	1	1	0	1	2	1	1	1

Hyppighed og sammenhæng

Tabel 46: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført genoptræning og rehabilitering på sygehus, i kommunalt regi, i privat regi og eller i hjemmet: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus									
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	0	0	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kommunal genoptræning eller rehabilitering									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	0	1	2	1	2	2
Sjældnere	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Privat genoptræning eller rehabilitering på sygehus									
Meget ofte	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Jævnligt	2	2	3	2	2	4	3	2	3
Sjældnere	3	3	3	3	3	3	3	2	3
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet									
Meget ofte	3	3	3	3	2	4	3	3	3
Jævnligt	2	2	2	2	2	2	1	2	2
Sjældnere	2	2	1	2	1	2	1	1	1

Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold)

Tabel 47: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført fysisk aktive lege og spil (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Fysisk aktive lege og spil	52	49	55	59	57	31	49	50	48

I spørgeskemaundersøgelsen blev der ved kategorien 'fysisk aktive lege og spil' ikke spurgt om hyppighed og organisatoriske sammenhæng for udførelsen af denne aktivitet.

Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater)

Tabel 48: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	60	60	60	61	60	61	59	59	59
Typer af andre fysisk aktive fritidsaktiviteter:									
Håndværk	25	34	17	23	26	25	25	24	26
Håndarbejde	21	5	36	19	20	24	20	20	19
Mad og gastronomi	41	38	44	39	43	37	38	39	37
Teater og scenekunst	3	2	3	4	2	2	2	3	2
Musikudøvelse	13	15	11	17	13	9	9	11	9
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet	4	4	4	2	4	8	4	4	6

Hyppighed

Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Håndværk									
Meget ofte	3	5	2	2	3	6	5	4	6
Jævnligt	7	10	5	5	7	9	8	8	9
Sjældnere	13	17	9	14	15	7	10	11	10
Håndarbejde									
Meget ofte	9	1	16	6	8	14	9	8	9
Jævnligt	4	1	8	4	5	4	5	5	4
Sjældnere	6	2	10	8	7	4	5	6	5
Mad og gastronomi									
Meget ofte	24	20	28	19	25	26	24	23	23
Jævnligt	9	9	9	10	10	5	7	8	7
Sjældnere	6	7	5	8	6	3	5	5	4
Teater og scenekunst									
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	1	1	0	0	1	1
Sjældnere	2	1	2	2	1	2	1	2	2
Musikudøvelse									
Meget ofte	4	5	2	5	4	3	3	3	3
Jævnligt	5	5	5	5	5	4	3	4	4
Sjældnere	4	4	4	6	4	1	3	3	2

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 50: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet i forskellige sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Odense	Hele landet
Håndværk									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	9	13	5	5	9	13	11	10	12
Håndarbejde									
Forening / klub	0	0	1	0	0	1	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	1	0	0	0	1	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	1	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	11	2	21	9	11	15	11	11	11
Mad og gastronomi									
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	0	1	0	1	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	28	25	32	25	30	26	27	26	26
Teater og scenekunst									
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Musikudøvelse									
Forening / klub	2	1	2	2	2	2	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	1	1	1	0	1	1	1	0	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	6	8	4	6	6	4	4	5	4

Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer

I denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner har vi ikke brugt det spørgsmål, som man siden 1964 har brugt i de fleste undersøgelser af befolkningens idræts- og motionsvaner til at indkredse andelen af befolkningen, som dyrker idræt, sport eller motion: Dyrker du normalt sport eller motion?: Ja; Ja, men ikke for tiden; Nej. I stedet er der spurgt om, hvilke konkrete former for bevægelses-aktiviteter borgerne har deltaget i inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålets besvarelse og efterfølgende spurgt; hvor ofte pågældende udfører den/de valgte fysiske aktiviteter; og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Det giver mulighed for at opgøre andelen af befolkningen, som er idræts- og motionsaktiv, på forskellige måder.

I tabel 51 nedenfor præsenteres resultatet af tre forskellige måder at opgøre andelen af den voksne befolkning (15 år og ældre), som dyrker idræt og motion. Analyserne viser, at hvis idræts-, sports- og motionsbegrebet afgrænses til i mindst én dag om måneden at deltage i traditionelle idræts-, sports- og motionsaktiviteter (inklusiv løb og alle former for cykling i fritiden), hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk krævende fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden 83 pct. på landsplan, 86 pct. i Aarhus Kommune, 84 pct. i Aalborg Kommune og 84 pct. i Odense Kommune.

Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 93 pct. idræts- og motionsaktiv i Aarhus Kommune, hvilket er to procentpoint højere end for hele landet. Afgrænses idræts-, sports- og motionsbegrebet yderligere til at omhandle fysisk aktivitet i mindst én dag om ugen, hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk aktiv fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 79 pct. i Aarhus Kommune, 77 pct. i Aalborg Kommune og 78 pct. i Odense Kommune. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 89 pct. idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen i Aarhus Kommune og 88 pct. på landsplan (tabel 51).

Af hensyn til deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen er det valgt, at respondenterne som angiver at udføre en given aktivitet én gang om ugen eller oftere, er blevet spurgt til, i hvilken sammenhæng de udfører denne aktivitet. Tabel 52 på følgende side viser således andelen af voksne danskere, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i en 'idrætsforening', i 'kommercielt center, privat center eller danseskole mm.', i 'aftenskole', i 'firmaidræt/arbejdspladsen', i 'aktivitet organiseret via de sociale medier' og i 'selvorganiseret/på egen hånd'.

Andelen, som har været aktiv i en idrætsforening en gang om ugen eller oftere det seneste år, er 27 pct. på landsplan, 29 pct. i Aarhus Kommune, 25 pct. i Aalborg Kommune og 26 pct. i Odense Kommune. Dette er en større andel, end andelen som ugentligt er aktiv i kommercielle og private centre, danseskoler mm. Analysen viser yderligere, at en stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Aarhus Kommune (75 pct.), i Aalborg Kommune (73 pct.), i Odense Kommune (71 pct.) og på landsplan (72 pct.) er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

Tabel 51: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som har udført idræt, sport og motion i fritiden mindst én dag om måneden og mindst én dag om ugen de seneste 12 måneder (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Aalborg	Odense	Hele landet
<i>Én dag om måneden eller oftere:</i>									
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter*, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	93	92	94	92	94	90	92	91	91
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	87	86	88	90	89	79	85	85	84
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	86	86	87	90	88	77	84	84	83
<i>En dag om ugen eller oftere:</i>									
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	89	88	90	89	90	88	88	88	88
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	80	79	81	83	81	76	78	79	78
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	79	78	80	83	80	74	77	78	76

*Diverse idrætsaktiviteter inkluderer alle former for løb (ikke som transport), cykling (ikke som transport), fitness og fysisk træning, mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning, holdboldspil, andre boldspil, gymnastik, dans, aktiviteter i vand, aktiviteter på vand, udelivsaktiviteter, rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt samt andre idrætsaktiviteter.

**Andelen som er fysisk aktive ved 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' er ikke inkluderet i denne opgørelse over idræt, sport og motion i fritiden.

Tabel 52: Andel af borgere (15 år og ældre) i Aarhus kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i følgende sammenhænge (pct.).

	Aarhus	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Aalborg	Odense	Hele landet
Idrætsforening	29	31	27	30	27	33	25	26	27
Kommercielt center, privat, danseskole mm.	25	21	29	33	26	15	21	22	19
Aftenskole	2	1	2	2	1	2	2	2	2
Firmaidræt/arbejdspladsen	5	7	4	6	6	2	6	5	5
Aktivitet organiseret via sociale medier	5	6	5	6	6	3	4	4	4
Selvorganiseret eller på egen hånd	75	73	77	73	77	72	73	71	72

*Besvarelse fra respondenter som angiver, at de en gang om ugen eller oftere udfører en given idræts-, sports- eller motionsaktivitet i fritiden i forskellige organiserede sammenhænge.

**Andelen, som er fysisk aktiv ved 'fysisk aktive lege og spil', 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' og 'genoptræning og rehabilitering', er ikke inkluderet i denne opgørelse af sammenhæng for idræt, sport og motion i fritiden.

Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt i det område, hvor de bor. Generelt synes borgerne i Aarhus Kommune som i landet som helhed og i Aalborg Kommune og i Odense Kommune, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.

- De synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 71 pct. i Aarhus Kommune helt enige i. Næsten samme andel i landet som helhed og i de to andre storbykommuner. De ældre er i højere grad end de yngre helt enige i dette synspunkt og kvinderne i en anelse højere grad end mændene.
- Over halvdelen, 54 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på veje, stier og fortove. Det er lidt lavere end i Aalborg Kommune, i Odense Kommune og landet som helhed, men andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, vokser i takt med alderen.
- Halvdelen, 50 pct., i Aarhus Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Det er lidt lavere end i Aalborg Kommune, Odense Kommune og landet som helhed, og det er i højere grad de ældre end de unge, der er enige i dette synspunkt.
- Lidt færre, 47 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i udendørs idrætsanlæg. Det adskiller sig ikke væsentligt fra landet som helhed og de to andre storbykommuner, men de yngre tilslutter sig i noget mindre grad dette, end de ældre og midaldrende gør.
- Over halvdelen, 54 pct., er også helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter. Lidt flere end i Odense Kommune og landet som helhed.
- Knap halvdelen, 46 pct., er helt enige i synspunktet, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på eller i vand. Det er meget højere end i Odense Kommune og en anelse højere end i Aalborg Kommune og i landet som helhed.
- Forholdsvis få, 17 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på arbejde eller studie. Det er især de unge og midaldrende, som synes dette, mens meget få ældre over 60 år er helt enige i synspunktet.

Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Odense Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med Aalborg Kommune, Odense Kommune samt hele landet, som angiver at være 'helt enig' i følgende udsagn om, hvorvidt der er gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i det område, hvor de bor i (pct.).

	Odense	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Aalborg	Aarhus	Hele landet
Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv...									
I indendørs idrætsfaciliteter	46	45	47	31	47	54	51	46	50
I udendørs idrætsanlæg	43	45	41	30	45	48	45	44	45
I kommercielle idrætsfaciliteter	46	45	48	42	49	44	49	49	47
I grønne områder	66	63	69	50	66	75	64	66	67
På eller i vand	19	20	19	13	21	21	37	42	39
Hjemme hos mig selv	36	33	39	21	35	46	39	35	42
På mit studie eller min arbejdsplads*	11	10	12	18	13	3	11	11	11
På veje, stier og fortove	54	50	57	35	54	63	53	50	51

*Spørgsmålet er kun givet til respondenter, som er i arbejde eller under uddannelse. Procentandelen er derfor andelen af borgere, som har mulighed (eller ikke) for at være fysisk aktiv på uddannelsen eller arbejdspladsen.

Metode og svarprocent

Forskningsdesign

I forskningsprojektet Danmark i Bevægelse trækker vi på styrkerne fra såvel det kvantitative som det kvalitative forskningsdesign ved anvendelse af et 'mixed methods design'. I dette design er forskellige forskningsmetoder tænkt sammen, hvorved man kan trække på styrkerne fra de forskellige forskningsdesigns i såvel dataindsamlingsfasen som analysefasen.

To forberedende studier

Dette udmøntede sig konkret i gennemførelsen af to forberedende studier: Dels et litteraturstudie, som tog sigte på at indsamle dansk og international litteratur om idræts- og motionsdeltagelse og fysiske aktivitetsvaner. Dels en kvalitativ forundersøgelse, hvor en række personer med forskellig baggrund blev interviewet om deres bevægelsesvaner og motiver for at deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter. Disse studier blev anvendt til at kvalificere spørgeskemaundersøgelsen – herunder særligt valget af de mest relevante emner og formuleringen af de konkrete spørgsmål. Publikationer fra disse studier finder man på projektets hjemmeside: https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevægelse/publikationer

Spørgeskemaet

Spørgeskemaet, som analyserne i denne rapport bygger på, blev udviklet i samarbejde med forskere og eksperter inden for de forskellige fagområder, som undersøgelsen har fokus på. Det omfattede både kolleger på Syddansk Universitet og nationale og internationale forskere i fysisk aktivitet, idrætsvaner, motiver for fysisk aktivitet mv. Da et udkast til spørgeskema forelå, blev det testet af forskere på området; af en mindre gruppe borgere, som besvarede spørgsmålene samtidig med, at en forsker fulgte besvarelsen (for at teste, om spørgsmålene blev forstået efter hensigten); og til sidst af en prøvepopulation på omkring 2.000 respondenter i samarbejde med Aalborg Universitet. Dette førte til en række ændringer i spørgeskemaet. Spørgeskemaets indhold og udformning har således været forberedt grundigt gennem forundersøgelser og test.

Spørgeskemaet var opdelt i seks dele: 1) Praktisk arbejde i hjemmet; 2) fysisk aktivitet på arbejde eller uddannelse; 3) fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb); 4) fysisk aktivitet i fritiden; 5) muligheder for fysisk aktivitet i det område, hvor man bor; 6) samt spørgsmål om respondenter (arbejdsliv, husstand, helbredtstilstand mv.). Derudover var der tilføjet enkelte spørgsmål om Covid-19/Coronas betydning for personens fysiske aktivitet. Til sidst i spørgeskemaet blev respondenter spurgt, om pågældende var interesseret i at deltage i opfølgende undersøgelser i forskningsprojektet.

Udvælgelsen af respondenter

Danmarks Statistik (DST Survey) udtrak i september 2020 godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) - stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen. For at få nok svar i de mindre kommuner, blev der 'oversamlet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt flere i de mindre kommuner, og tilsvarende 'undersamlet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt færre i de største kommuner. Formålet dermed var at opnå et tilstrækkeligt antal svar i alle kommunerne til at kunne gennemføre pålidelige analyser i hver enkelt kommune.

Udsendelsen af spørgeskemaet

Spørgeskemaet blev den 19. oktober 2020 sendt til de godt 404.000 voksne i Danmark, hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Knap 12.000 modtog invitationen som et almindeligt brev, fordi de ikke var e-Boks brugere. Der blev udsendt to påmindelser via e-Boks undervejs i perioden, henholdsvis den 30. oktober og den 11. november, inden spørgeskemaundersøgelsen lukkede den 29. november 2020.

Spørgeskemaet kunne kun besvares elektronisk via et link. Linket kunne tilgås direkte i brevene i e-Boks, mens dem, der havde modtaget brevet fysisk, skulle indtaste en hjemmesideadresse og en kode for at tilgå spørgeskemaet. Blandt alle gennemførte svar blev der trukket lod om 8 præmier á 10.000 kr. skattefrit.

Antal besvarelser og svarprocent

163.133 voksne besvarede spørgeskemaet helt eller delvist, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. Ca. 10 pct. af respondenterne besvarede ikke hele spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad end unge besvaret spørgsmålene. Mellem kommunerne er der også forskelle på, hvor mange der har besvaret spørgeskemaet. Den højeste og henholdsvis laveste svarprocent i kommunerne er 51 pct. og 33 pct. Bortset fra fire kommuner – hvoraf de tre er mindre ø-kommuner – er der i alle kommuner svar fra mindst 1000 borgere. I Aarhus Kommune blev spørgeskemaet besvaret – helt eller delvist - af 5648 borgere (15 år og ældre), hvilket svarer til 41 procent.

Vægtning af data

For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data efterfølgende blevet 'vægtet', så fx et svar fra en ung tæller lidt mere end et svar fra en ældre i opgørelsen af det samlede tal for andelen, der fx dyrker holdboldspil, for derved at opveje, at de ældre i højere grad har besvaret spørgeskemaet, end de unge har. I analysen af svarene fra den enkelte kommune er der vægtet i forhold til køn og alder. I analysen af alle besvarelser på tværs af kommunerne er der også vægtet for kommunestørrelsen, så svarene fra hver kommune tæller forholdsvist lige så meget, som antallet af borgere, der er 15 år eller ældre, udgør af den samlede befolkning i Danmark.

Frafaldsanalyse

Da spørgeskemaundersøgelsen var lukket, blev en såkaldt frafaldsundersøgelse gennemført i løbet af december 2020 for at få viden om, hvor meget svarmønsteret blandt dem, der besvarede spørgeskemaet, afveg fra svarmønsteret blandt dem, der ikke svarede. Det er nemlig sandsynligt, at de mest bevægelsesaktive voksne har haft mere lyst til at besvare spørgeskemaet, end dem som ikke er så bevægelsesaktive. Jysk Analyse, der har ekspertise i telefoninterviews, ringede til et repræsentativt udsnit af de borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Disse informanter blev spurgt om deres deltagelse i de fysiske aktivitetsformer, der blev spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen. 2.100 respondenter var i målgruppen for frafaldsundersøgelsen, hvoraf 829 personer (40 pct.) besvarede spørgsmålene. Sammenholdt med svarene fra spørgeskemaundersøgelsen viser svarene fra frafaldsundersøgelsen, at respondenterne her er lidt mindre fysisk aktive. Dvs. at tallene for andelen af befolkningen, der er aktiv i forskellige bevægelsesformer, sandsynligvis giver et lidt for højt tal i forhold til det reelt forekommende. Det er ikke muligt at vægte for denne 'bias', men det er vigtigt at være opmærksom på i tolkningen af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

Hvornår er en forskel en rigtig forskel?

I rapportens mange tabeller og figurer er der angivet resultater i procenttal, fx andelen af borgere der har dyrket gymnastik inden for de seneste 12 måneder. Her kan der være forskel på, hvor mange der har dyrket det i kommunen i forhold til kommunetypen og i forhold til landsgennemsnittet. Men hvor mange

procentpoints forskel skal der være, for at den kan tolkes som en rigtig såkaldt 'statistisk signifikant' forskel? For at kunne sige noget om, hvorvidt en forskel er statistisk signifikant, skal vi beregne den statistiske usikkerhed (p-værdi). Som tommelfingerregel kan man betragte p-værdier på under 5 pct. som signifikante, dvs. at forskellene er store nok til, at vi kan være 95 pct. sikre på, at der er forskel mellem grupper i vores population, uden at det skyldes tilfældigheder.

P-værdien afhænger af, hvor mange der har besvaret det pågældende spørgsmål. Det betyder, at vi med de mange svar vi har fået i spørgeskemaundersøgelsen i Danmark i Bevægelse, næsten altid får små p-værdier og dermed signifikante forskelle.

I kommunerapporterne er groft sagt alle forskelle over 1 procentpoint mellem kommunen og resten af landet signifikante med p-værdier under 5 pct. Hvad angår sammenligningen med kommunetype, så er forskelle på 2 procentpoint eller mere i de fleste tilfælde statistisk signifikante. Men det afhænger af antallet af svar fra den pågældende kommune og antal svar fra kommunetypen.

Derfor bør små forskelle læses og tolkes med forsigtighed – og man bør også spørge sig selv, om forskellene er store nok til at være interessante. Det kalder man 'praktisk signifikans', hvor ordet signifikans i højere grad skal forstås som væsentlighed i et praktisk perspektiv. Er forskellene så små, at de er værd at bruge tid på at diskutere og evt. handle nærmere på?

Har Covid-19 påvirket svarene?

Svarene i spørgeskemaundersøgelsen blev indsamlet i oktober og november 2020. Det skete imens Danmark var ramt af en pandemi, og hvor restriktioner periodisk har påvirket rum og rammer for idræt og fysisk aktivitet. Således har nedlukninger af bl.a. idrætsfaciliteter og fitnesscentre samt et generelt forsamlingsforbud haft stor betydning for befolkningens muligheder for at dyrke bestemte former for idræt og fysisk aktivitet.

Vi skønner dog, at denne unikke situation ikke har haft afgørende betydning for svarene om befolkningens idræts- og bevægelsesvaner. Dette skyldes først og fremmest, at vi bad deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen om at svare for de seneste 12 måneder – dvs. også før Covid-19 ramte. Dernæst har vi indhentet svar i en periode i efteråret 2020, hvor smittetallene var lave og forholdene forholdsvis normale for idræt og fysisk bevægelse.

I spørgeskemaundersøgelsen spørger vi om Covid-19 har haft en indflydelse på befolkningens bevægelsesvaner (inden for fire såkaldte bevægelses-domæner fritid, hjem, arbejde og transport). De fleste svarede, at deres fysiske aktivitetsniveau var uændret i deres fritid (især blandt de ældre). Mange var mere fysisk aktive i hjemmet, andre var mindre fysisk aktive på arbejdet, mens fysisk aktivitet under transport var forholdsvis uændret. De unge oplevede større ændringer både til den positive side og den negative (især dem der er afhængige af fysiske rammer). Men andelen, som svarede, at de var mere fysisk aktiv i forhold til før Corona, var næsten lige så stor som andelen, der svarede, at de var mindre fysisk aktiv. Corona havde ikke en så entydig negativ indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau, som man kunne forvente.

Kommunetyper

Da vi ved, at deltagelse i idræt og motion i høj grad afhænger af borgernes sociale, uddannelsesmæssige og beskæftigelsesmæssige baggrund, giver en sammenligning mellem kommuner mest mening, hvis kommunerne tilnærmelsesvis ligner hinanden. Derfor sammenholdes tallene for borgernes bevægelsesvaner i hver enkelt kommune med gennemsnittet for de kommuner, som ligner kommunen mest.

Opdelingen på kommunetyper i undersøgelsen baserer sig på materiale fra Danmarks Statistik samt Økonomi- og Indenrigsministeriets kommunale nøgletal 'socioøkonomisk indeks'. Danmarks Statistik har udformet en opdeling af Danmarks kommuner i fem kategorier: hovedstadskommuner, storbykommuner, provinskommuner, oplandskommuner og landkommuner. Inddelingen er foretaget ud fra største by i kommunen og tilgængelighed til job (Danmarks Statistik, 2018).

I denne undersøgelse skelnes mellem 10 kommunetyper, idet København udgør én kommunetype for sig selv, og de tre øvrige storbykommuner – Aarhus, Aalborg og Odense – også udgør én kommunetype. De øvrige kommunetyper er opdelt efter typerne hovedstadskommuner, provinsbykommuner, oplandskommuner og landkommuner, og inden for hver type er der yderligere foretaget en opdeling efter socioøkonomisk indeks, som er et samlet indeks for en række parametre, der siger noget om det relative sociale udgiftsbehov i kommunen. Parametrene, der indgår i beregningen af indekset, er følgende: 20-59årige uden beskæftigelse, 25-49årige uden erhvervsuddannelse, udlejede beboelseslejligheder ekskl. kollegier, psykiatriske patienter, familier i bestemte boligtyper, børn i familier hvor forsørgerne har kort uddannelse, enlige på 65 år og derover, personer med lav indkomst i tre ud af fire år, handicappede, indvandrere og efterkommere, 20-59 årige i arbejde med færdigheder på grundniveau, beregnet årlig nedgang i befolkningstal, 0-15 årige børn af enlige forsørgere og 0-17 årige børn som har flyttet kommune mindst tre gange (se Økonomi- og Indenrigsministeriet. Kommunal udligning og generelle tilskud 2019. Juni 2018).

I skemaet herunder har type 1 kommuner således et socioøkonomisk indeks, der er højere end den gennemsnitlige værdi for alle kommunerne, mens type 2 kommuner har et socioøkonomisk indeks, der er lavere end den gennemsnitlige værdi for alle kommunerne. I tabellen nedenfor kan man se, hvilke kommuner der hører til hver kommunetype.

KOMMUNETYPE	KOMMUNE
København	København
Storbykommuner	Aarhus Aalborg Odense
Hovedstadskommuner 1	Allerød Dragør Egedal Frederiksberg Furesø Gentofte Greve Hørsholm Lyngby-Taarbæk Rudersdal Solrød Vallensbæk
Hovedstadskommuner 2	Albertslund Ballerup Brøndby Gladsaxe Glostrup Herlev Hvidovre

	Høje-Taastrup Ishøj København Rødovre Tårnby
Provinsbykommuner 1	Herning Hillerød Holstebro Horsens Kolding Roskilde Silkeborg Vejle Viborg
Provinsbykommuner 2	Esbjerg Fredericia Helsingør Køge Næstved Randers Slagelse
Oplandskommuner 1	Favrskov Frederikssund Gribskov Hedensted Ikast-Brande Lejre Middelfart Odder Rebild Skanderborg Stevns Syddjurs
Oplandskommuner 2	Assens Faxe Fredensborg Faaborg-Midtfyn Halsnæs Holbæk Kerteminde Nordfyns Nyborg Ringsted Sorø Vejle
Landkommuner 1	Billund Brønderslev Fanø Jammerbugt

	Mariagerfjord Ringkøbing-Skjern Svendborg Varde Kommune
Landkommuner 2	Bornholms Frederikshavn Guldborgsund Haderslev Hjørring Kalundborg Langeland Lemvig Lolland Læsø Morsø Norddjurs Odsherred Samsø Skive Struer Sønderborg Thisted Tønder Vesthimmerland Vordingborg Ærø Aabenraa