



Albertslund 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 978-87-94006-44-6 (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 Albertslund 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)	51
Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing)	54
Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil).....	57
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket)	60
Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon)	64
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat).....	69
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold)	71
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater).....	72
Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer	75
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt	77
Metode og svarprocent	79

Indledning og sammenfatning

Analyserne i denne rapport om voksne (15 år og ældre) bevægelsesvaner i Albertslund 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 Albertslund 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 det gennemsnitlige tal for deltagelsen for hele landet og for hovedstadskommunerne tilhørende gruppe 2, som Albertslund Kommune tilhører¹.

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.

- 69 pct. af borgerne i Albertslund Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er en anelse højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Det er i højere grad kvinder end mænd, og i højere grad de ældre og midaldrende end de unge (figur 1).
- 29 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør flere i Albertslund Kommune end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og flere midaldrende end ældre og yngre (figur 2).
- 19 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Dette er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, mens det i højere grad er midaldrende end ældre og yngre og i meget højere grad kvinder end mænd, der udfører tøjvask 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 29 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er lavere end gennemsnittet for hele landet og lidt lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen af borgere i kommunen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, stiger med alderen (figur 4).

¹I undersøgelsen er kommunetyperne; hovedstadskommune, provinsbykommune, oplandskommune og landkommune hver især opdelt i to grupper. En kommunetypegruppe, som scorer højere end gennemsnittet, og en som scorer lavere end gennemsnittet på en række socioøkonomiske parametre. Dette for at kunne drage relevante sammenligninger mellem borgerne i den undersøgte kommune og den aktuelle kommunetype. I undersøgelsen sammenlignes Albertslund Kommune med gennemsnittet for borgerne i 11 hovedstadskommuner, som alle tilhører gruppen af hovedstadskommuner, der rangerer lavere end gennemsnittet ift. udvalgte socioøkonomiske parametre (se også metodeafsnittet).

- 31 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er lavere end gennemsnittet for hele landet og lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de ældre end midaldrende og yngre, der mindst én gang om ugen udfører andet praktisk fysisk arbejde (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.

- 48 pct. af borgerne i Albertslund 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 lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Det gælder for lidt flere kvinder end mænd, og andelen er størst blandt de unge (figur 6).
- 27 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det er ens med gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere ældre og midaldrende end unge og flere kvinder end mænd har opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse 5 dage om ugen eller mere (figur 7).
- 15 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er en anelse lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Lidt flere mænd end kvinder angiver dette, mens andelen er lidt højere blandt de ældre end de midaldrende og unge (figur 8).
- 9 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Det gælder for flere mænd end kvinder, og andelen, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse, er en anelse højere blandt de ældre og midaldrende end blandt de unge (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.

- 22 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, mens andelen er størst blandt de yngre (figur 10).
- 21 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er en anelse højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og hele landet. Flere kvinder end mænd bruger gang, og de yngre gør det mere end de midaldrende og ældre (figur 11).
- 13 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie - i '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne og lidt højere end landsgennemsnittet. Lige mange kvinder og mænd gør dette, og de yngre og ældre gør det mere end de midaldrende (figur 12).
- 22 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 ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne, og det især er de ældre, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Albertslund Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at vedligeholde eller forbedre min sundhed' (52 pct.), 'at gøre noget godt for mig selv' (53 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (52 pct.) samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (52 pct.). Det er stort set ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne, og det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn og i højere grad kvinder end mænd. De mere nytteorienterede motiver tillægges ikke samme betydning. 28 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, 'fordi det er det hurtigste eller nemmeste', 23 pct. 'fordi det er det billigste', 31 pct. 'fordi de derved gør noget godt for miljøet' og 21 pct. 'for at forbedre udseendet'. Disse motiver får generelt større tilslutning blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges de sociale motiver (13 pct.), hvor flere kvinder end mænd og ældre i højere grad end unge og midaldrende angiver, at de går eller cykler som transport for at være sammen med andre (tabel 1).

De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, 'at det tager for lang tid' (38 pct., især kvinder), 'vejret' (24 pct., især unge), 'at jeg godt kan lide at køre i bil' (21 pct., især mænd) og 'at jeg ofte er for træt eller udkørt' (15 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. Andelene samt flere resultater findes i figur 14 og tabel 3.

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 89 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune. Dette er ens med gennemsnittet blandt de hovedstadskommuner, der sammenlignes med, og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og der er flest i aldersgruppen 25-59 år, som går ture.
- Den næst mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 58 pct. af borgerne i Albertslund Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er to procentpoint højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne. Lige mange kvinder og mænd har udført cykling, og lidt flere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge cykler.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og motionsform er fitness og fysisk træning. Det har 54 pct. praktiseret inden for det seneste år, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Flere kvinder end mænd praktiserer det, mens unge i højere grad end midaldrende og ældre udfører fitness og fysisk træning.
- 37 pct. har inden for det seneste år løbet en tur. Det er lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og hele landet. Flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge og midaldrende gør det meget, meget mere end de ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 37 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne og lidt lavere end landsgennemsnittet. Det praktiseres af flere yngre og midaldrende end ældre, og lidt flere kvinder end mænd har udført aktiviteter i vand.
- Over en fjerdedel af de voksne borgere i Albertslund Kommune, 30 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og andelen, der har udført mental- og smidighedstræning det seneste år, er størst blandt unge og midaldrende.
- Udelivsaktiviteter har 20 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune udført inden for et år, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og en anelse højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og andelen, som har udført disse aktiviteter, er højere blandt de midaldrende end blandt de ældre og unge.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 18 pct. i Albertslund Kommune, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og lavere end i hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer disse aktiviteter, er meget større blandt de yngre end blandt de midaldrende og ældre.

- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 16 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er ens med landsgennemsnittet og et procentpoint lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, mens 44 pct. mellem 15 og 24 år dyrker holdboldspil.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 17 pct. af de voksne i Albertslund Kommune, hvilket er lidt højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og hele landet. Dans praktiseres af omkring tre gange så mange kvinder som mænd og af mange flere unge end midaldrende og ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 13 pct. af den voksne del af borgerne i Albertslund Kommune. Dette er et procentpoint højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Gymnastik praktiseres af næsten dobbelt så mange kvinder som mænd og af væsentligt flere ældre end unge og midaldrende.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes ligeledes af 11 pct., og det er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og en del lavere end for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre samt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 8 pct. af borgerne i Albertslund Kommune, hvilket er lidt højere end landsgennemsnittet og lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens 20 pct. 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 25 pct. af de voksne i Albertslund Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og lidt lavere end for hele landet. Sådanne aktiviteter dyrkes af flere mænd end kvinder, og andelen, der dyrker en eller flere af disse idrætter, er størst blandt de unge og falder med alderen.

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.

- Lidt under halvdelen, 46 pct., af de voksne borgere i Albertslund Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx leg med børn, kroket, rundbold mm, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og hele landet. Flere kvinder end mænd har praktiseret det, og de yngre og midaldrende praktiserer det i højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 55 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Et procentpoint flere mænd end kvinder og flere ældre end unge og midaldrende har udført fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet. Andelen i Albertslund Kommune er desuden en anelse lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i hovedstadskommunerne.
- Endelig har 14 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lige mange kvinder og mænd, og andelen, der har deltaget i genoptræning og rehabilitering, er meget større blandt de ældre end blandt de midaldrende og unge. Andelen af voksne borgere i Albertslund Kommune, som det seneste år har udført disse aktiviteter, er ens med gennemsnittet for hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet.

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, 79 pct. i Albertslund Kommune samt 82 pct. i hovedstadskommuner gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 89 pct. idræts- og motionsaktiv i Albertslund Kommune og 91 pct. på landsplan.

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 aktive fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 72 pct. i Albertslund Kommune og 75 pct. i gennemsnit blandt hovedstadskommuner gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 85 pct. i Albertslund Kommune og 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Endvidere viser undersøgelsen, at andelen, som har været aktiv i en idrætsforening én gang om ugen eller oftere de seneste 12 måneder, er 27 pct. på landsplan, 22 pct. i Albertslund Kommune samt 23 pct. i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. 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. For Albertslund Kommune er andelen af voksne borgere, der er aktive i foreningsregi, større end andelen af borgere, som ugentligt er aktive i kommercielle og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en meget stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Albertslund Kommune (66 pct.), i hovedstadskommunerne (68 pct.) og på landsplan (72 pct.) ugentligt 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. Analysen viser, at borgerne i Albertslund Kommune, i højere grad end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, er helt enige i at have gode muligheder for at dyrke idræt og motion i udendørs idrætsanlæg, i grønne områder og på veje, stier og fortove. Borgerne i kommunen er på den anden side i en anelse lavere grad end gennemsnittet i hovedstadskommunerne helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter, i kommercielle idrætsfaciliteter, på eller i vand, hjemme hos sig selv samt på arbejdspladsen eller uddannelsen (tabel 53).

- Borgerne i Albertslund Kommune synes dog først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 83 pct. af de voksne borgere i kommunen helt enige i. Det er højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og landsgennemsnittet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- 61 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion på veje, stier og fortove. Det er højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og hele landet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de unge helt enige i dette synspunkt.
- 56 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Dette er lidt højere end landsgennemsnittet og lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er højere blandt de ældre end blandt de midaldrende og unge.
- 56 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune er ligeledes helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke motion i udendørs idrætsanlæg. Det er højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og hele landet. Andelen af borgere, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt de ældre og midaldrende end blandt de unge.
- Over halvdelen, 53 pct., af borgerne i kommunen er desuden helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke motion i kommercielle idrætsfaciliteter. Det er lidt højere end landsgennemsnittet, men lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad de ældre og midaldrende end unge, som angiver dette.
- 40 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt hjemme hos dem selv. Dette er lavere end landsgennemsnittet og to procentpoint lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er større blandt de ældre og midaldrende end blandt de unge.
- 25 pct. af borgerne i Albertslund Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på eller i vand. Det er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne. Andelen af borgerne i kommunen, der angiver dette, er større blandt de ældre og midaldrende end blandt de yngre.
- 20 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Dette er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og lidt højere end landsgennemsnittet. Andelen, der er helt enige i dette synspunkt, er lidt højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge.

Bevægelsesvaner i hjemmet

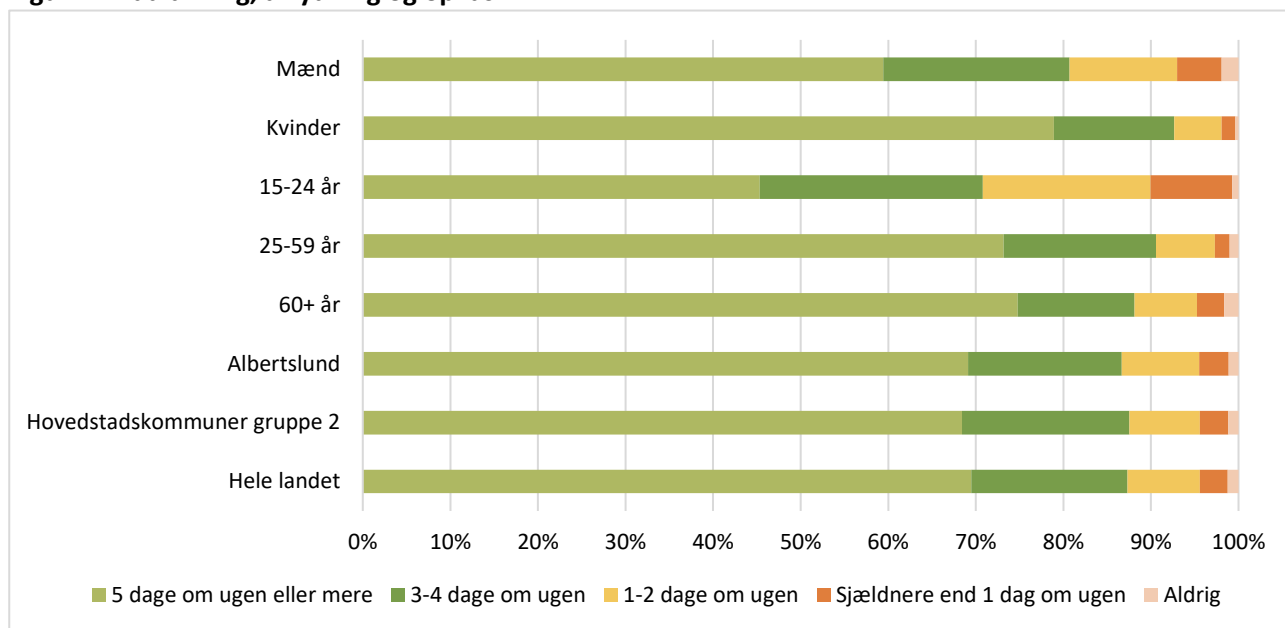
Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgernes således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i 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 gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med.

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

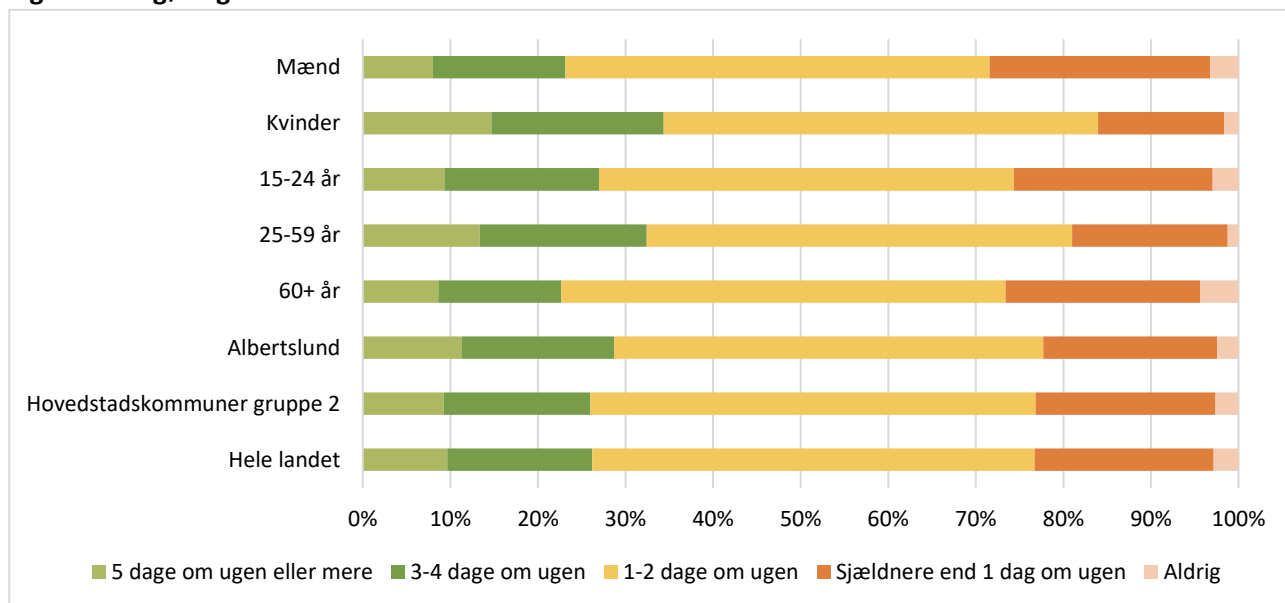
- 69 pct. af borgerne i Albertslund Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er en anelse højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Det er i højere grad kvinder end mænd, og i højere grad de ældre og midaldrende end de unge (figur 1).
- 29 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør flere i Albertslund Kommune end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og flere midaldrende end ældre og yngre (figur 2).
- 19 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Dette er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, mens det i højere grad er midaldrende end ældre og yngre og i meget højere grad kvinder end mænd, der udfører tøjvask 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 29 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er lavere end gennemsnittet for hele landet og lidt lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen af borgere i kommunen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, stiger med alderen (figur 4).
- 31 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er lavere end gennemsnittet for hele landet og lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de ældre end midaldrende og yngre, der mindst én gang om ugen udfører andet praktisk fysisk arbejde (figur 5).

Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask



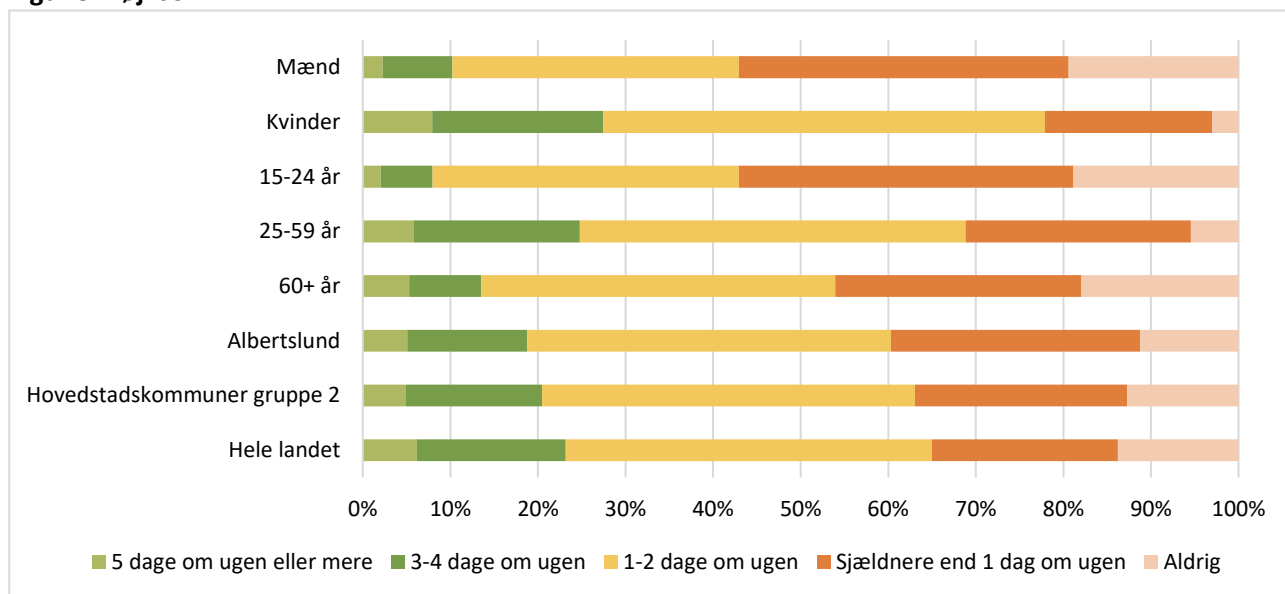
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører madlavning, afrydning og opvask i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 2: Rengøring



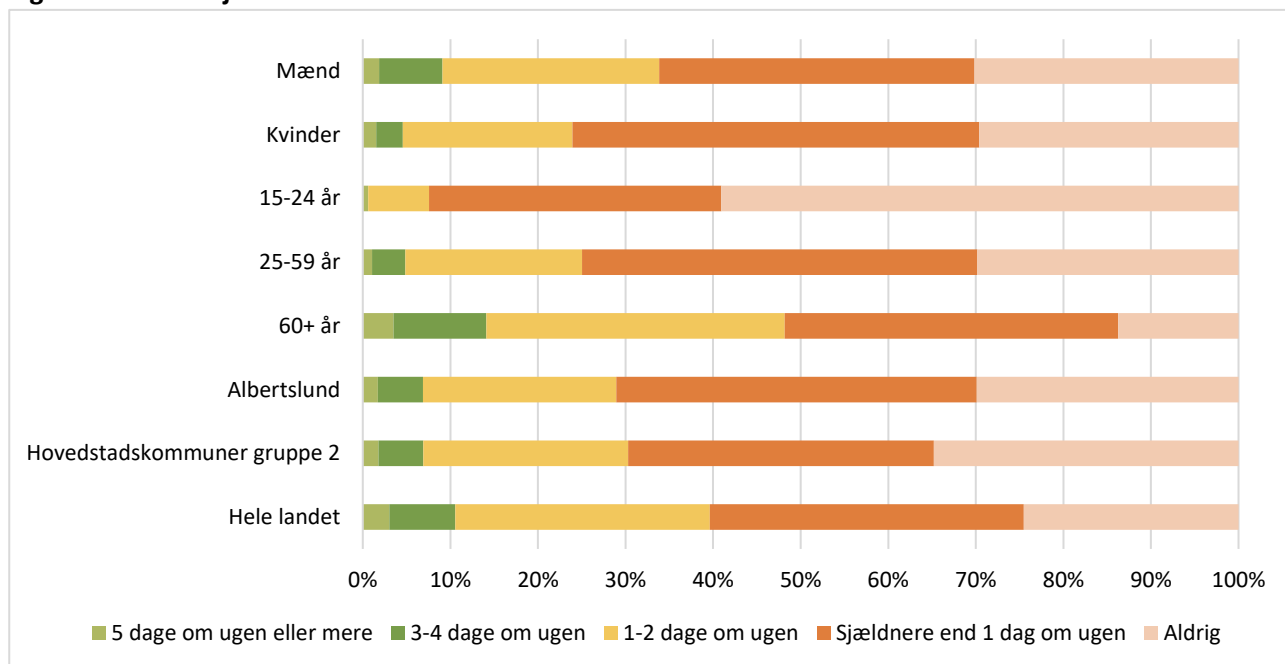
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører rengøring i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 3: Tøjvask



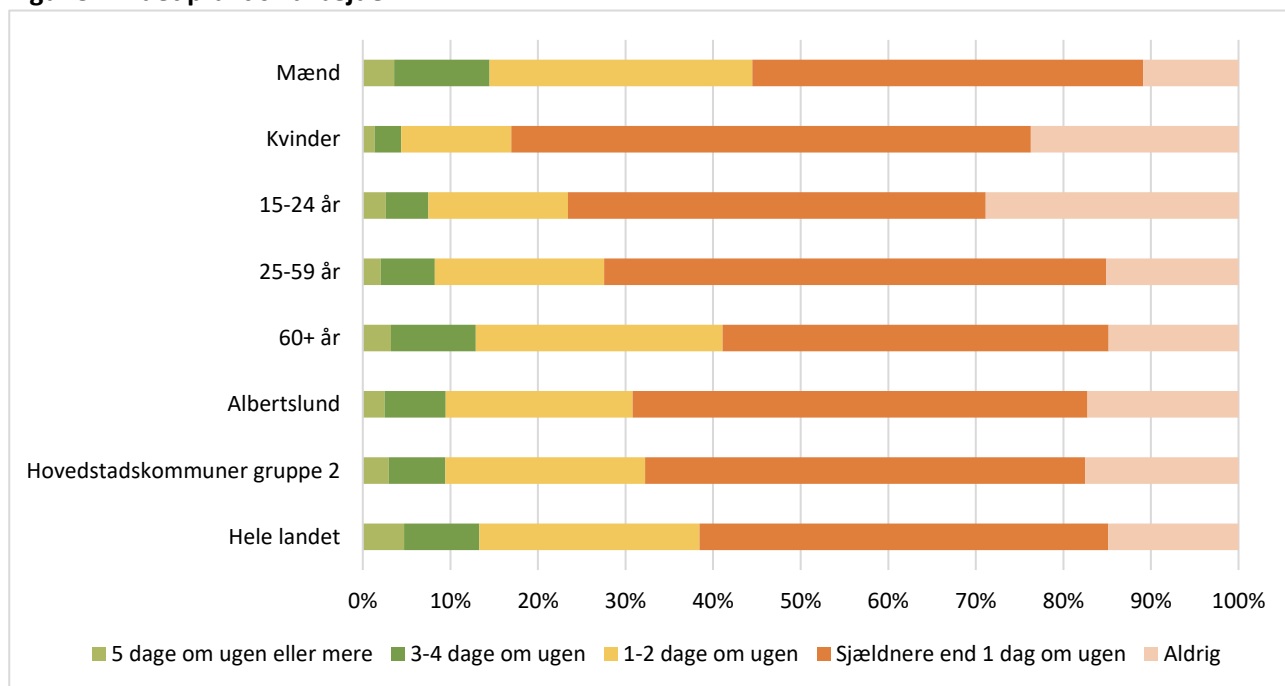
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører tøjvask, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 4: Havearbejde



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører havearbejde, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 5: Andet praktisk arbejde



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører andet praktisk arbejde (bl.a. reparationer), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

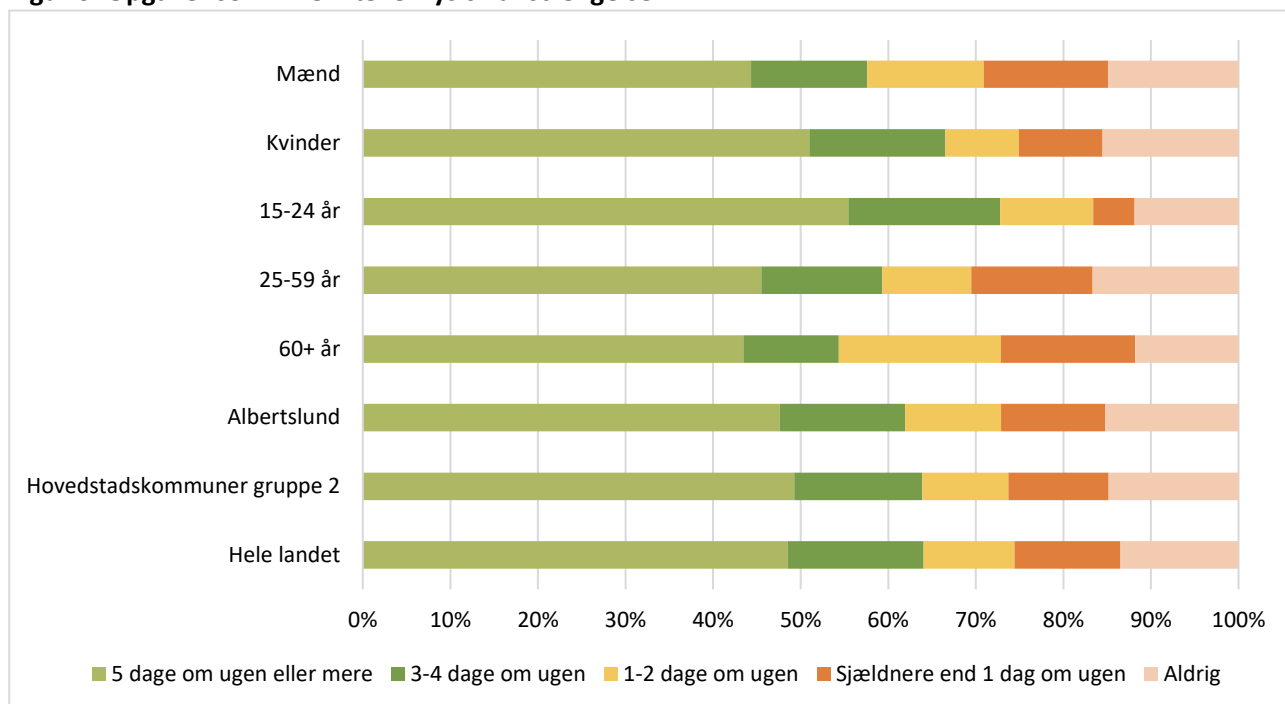
For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

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 gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med.

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

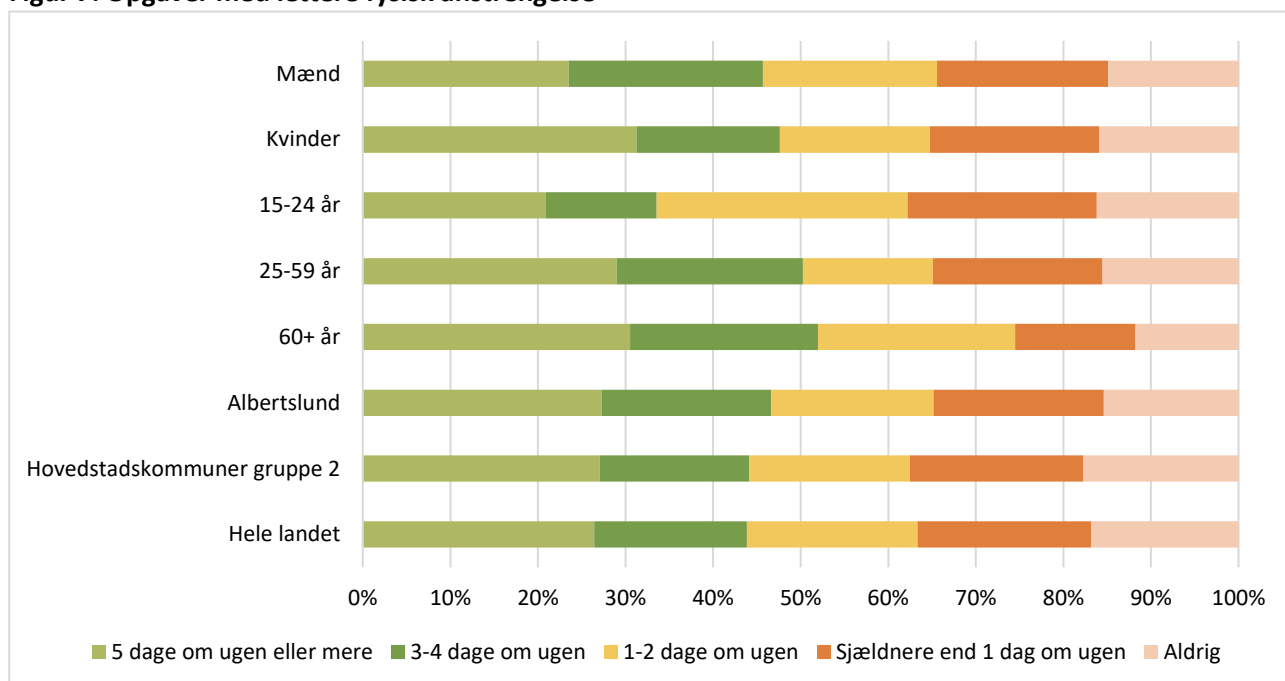
- 48 pct. af borgerne i Albertslund Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Det er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Det gælder for lidt flere kvinder end mænd, og andelen er størst blandt de unge (figur 6).
- 27 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det er ens med gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere ældre og midaldrende end unge og flere kvinder end mænd har opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse 5 dage om ugen eller mere (figur 7).
- 15 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er en anelse lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Lidt flere mænd end kvinder angiver dette, mens andelen er lidt højere blandt de ældre end de midaldrende og unge (figur 8).
- 9 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Det gælder for flere mænd end kvinder, og andelen, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse, er en anelse højere blandt de ældre og midaldrende end blandt de unge (figur 9).

Figur 6: Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse



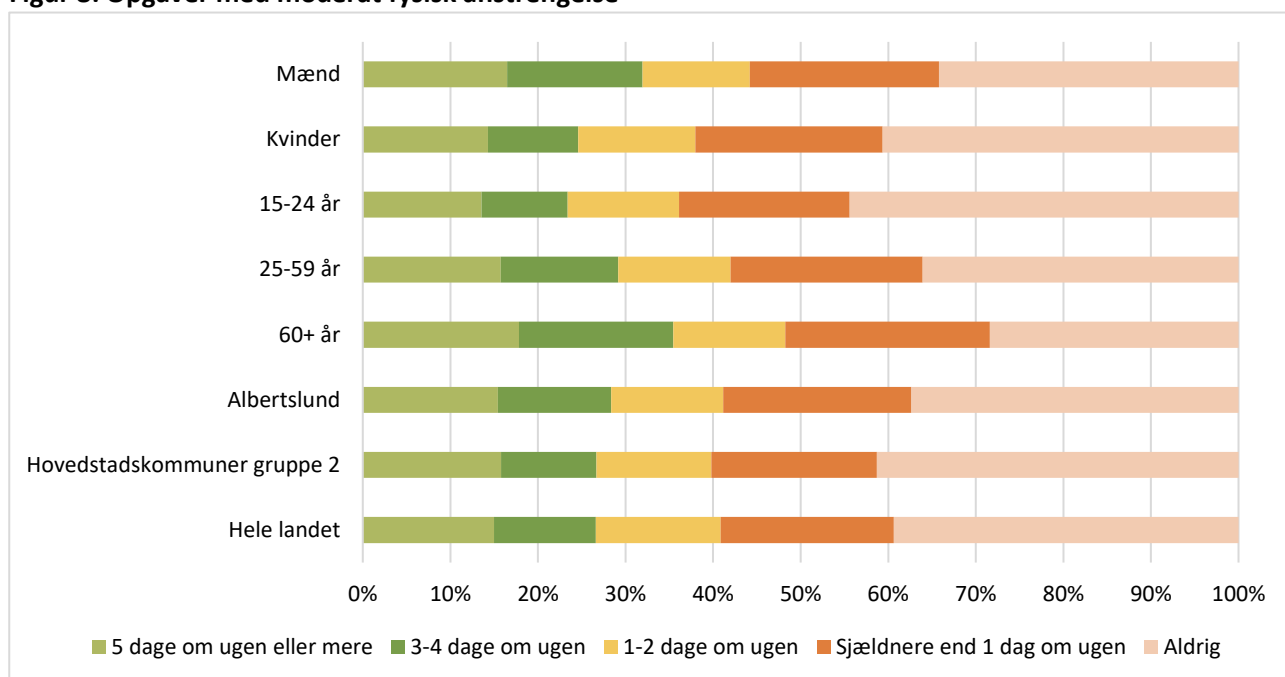
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 7: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse



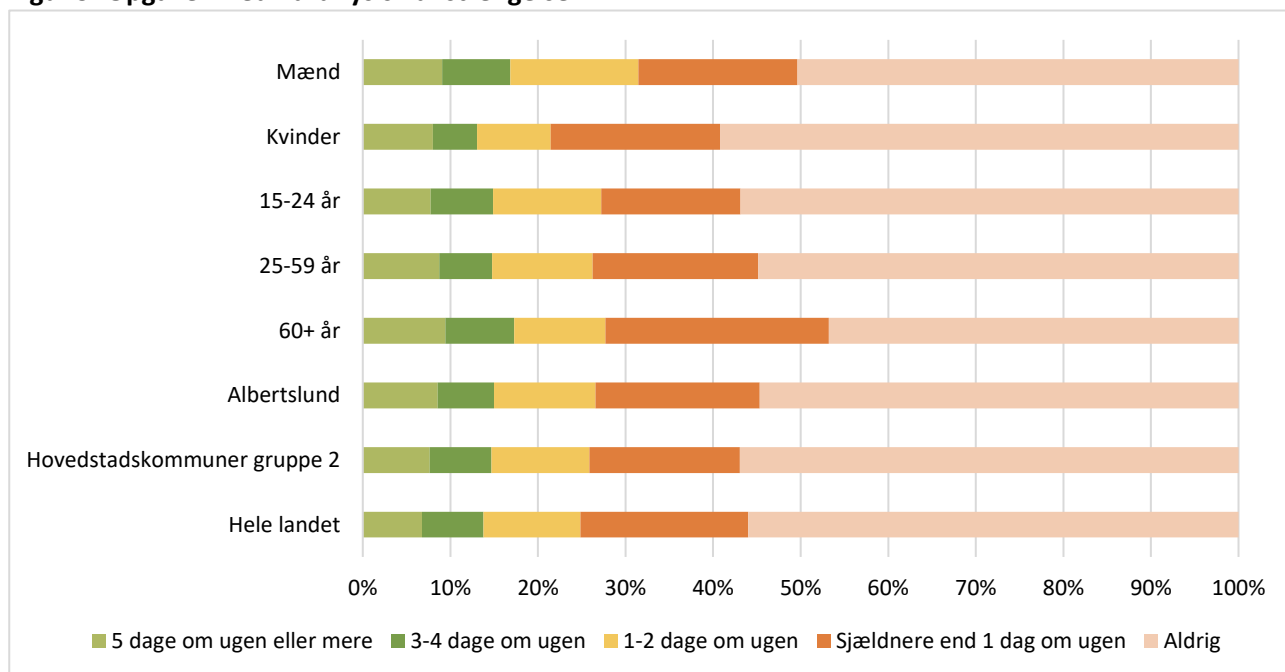
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Albertslund Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med lettere fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 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 Albertslund 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 hovedstadskommuner gruppe 2 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 Albertslund 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 hovedstadskommuner gruppe 2 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.

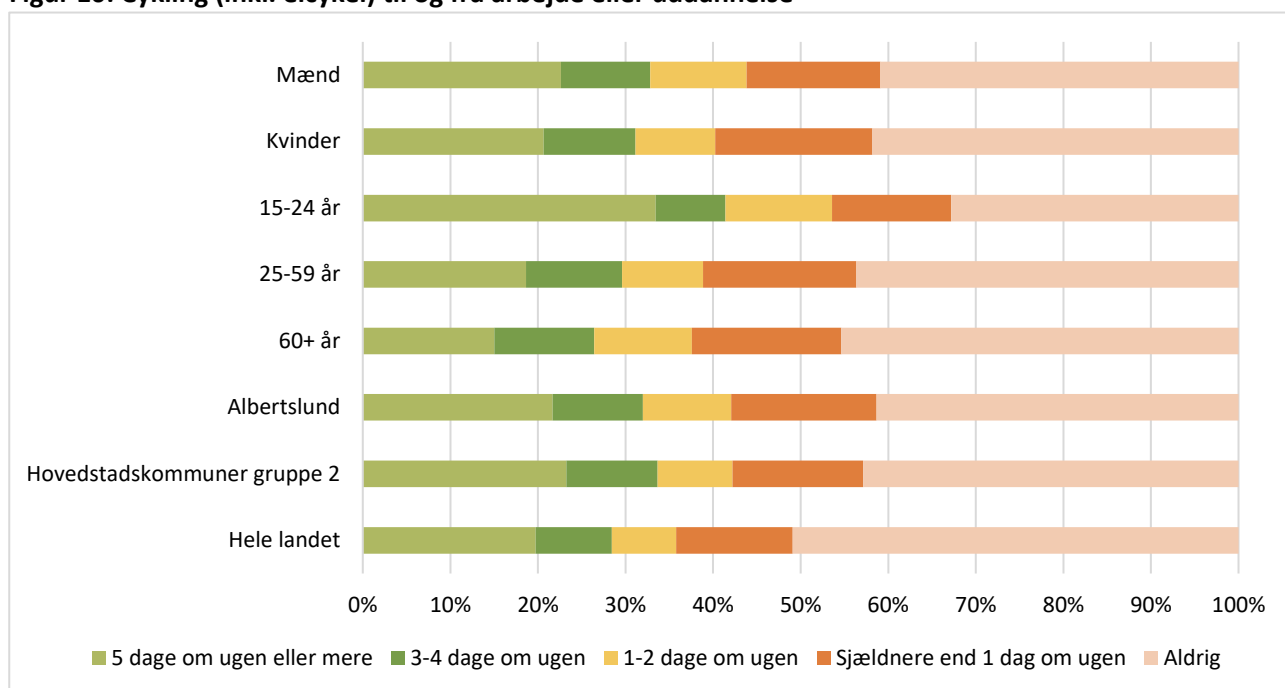
Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne under transport i Albertslund Kommune.

- 22 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, mens andelen er størst blandt de yngre (figur 10).
- 21 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er en anelse højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og hele landet. Flere kvinder end mænd bruger gang, og de yngre gør det mere end de midaldrende og ældre (figur 11).
- 13 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie - i '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne og lidt højere end landsgennemsnittet. Lige mange kvinder og mænd gør dette, og de yngre og ældre gør det mere end de midaldrende (figur 12).
- 22 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 ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne, og det især er de ældre, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Albertslund Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at vedligeholde eller forbedre min sundhed' (52 pct.), 'at gøre noget godt for mig selv' (53 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (52 pct.) samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (52 pct.). Det er stort set ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne, og det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn og i højere grad kvinder end mænd. De mere nytteorienterede motiver tillægges ikke samme betydning. 28 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, 'fordi det er det hurtigste eller nemmeste', 23 pct. 'fordi det er det billigste', 31 pct. 'fordi de derved gør noget godt for miljøet' og 21 pct. 'for at forbedre udseendet'. Disse motiver får generelt større tilslutning blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges de sociale motiver (13 pct.), hvor flere kvinder end mænd og ældre i højere grad end unge og midaldrende angiver, at de går eller cykler som transport for at være sammen med andre (tabel 1).

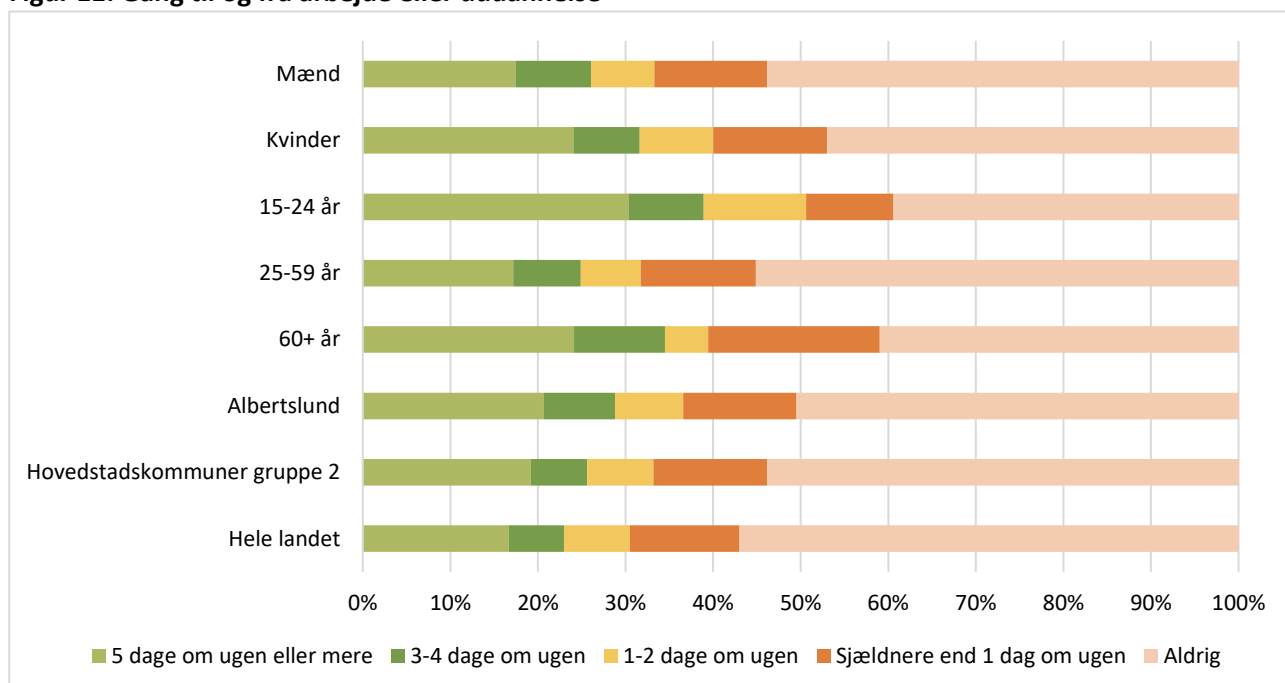
De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, 'at det tager for lang tid' (38 pct., især kvinder), 'vejret' (24 pct., især unge), 'at jeg godt kan lide at køre i bil' (21 pct., især mænd) og 'at jeg ofte er for træt eller udkørt' (15 pct., især kvinder og unge) (tabel 2).

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



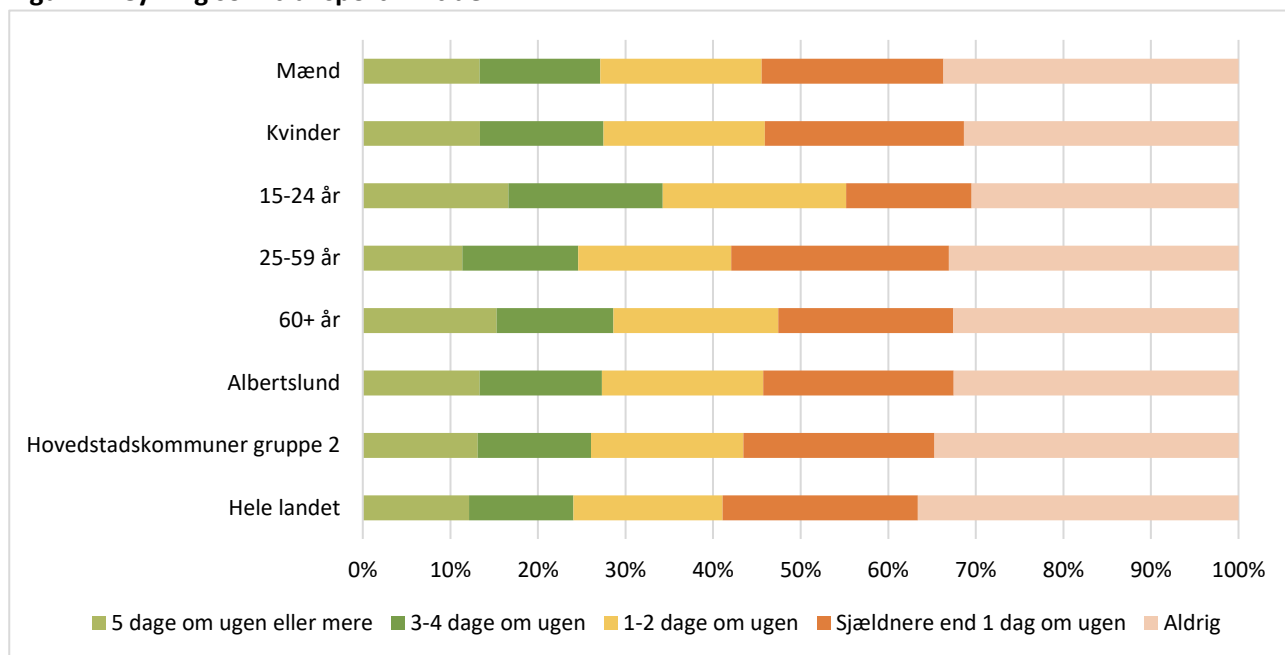
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Albertslund Kommune cykler til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 11: Gang til og fra arbejde eller uddannelse



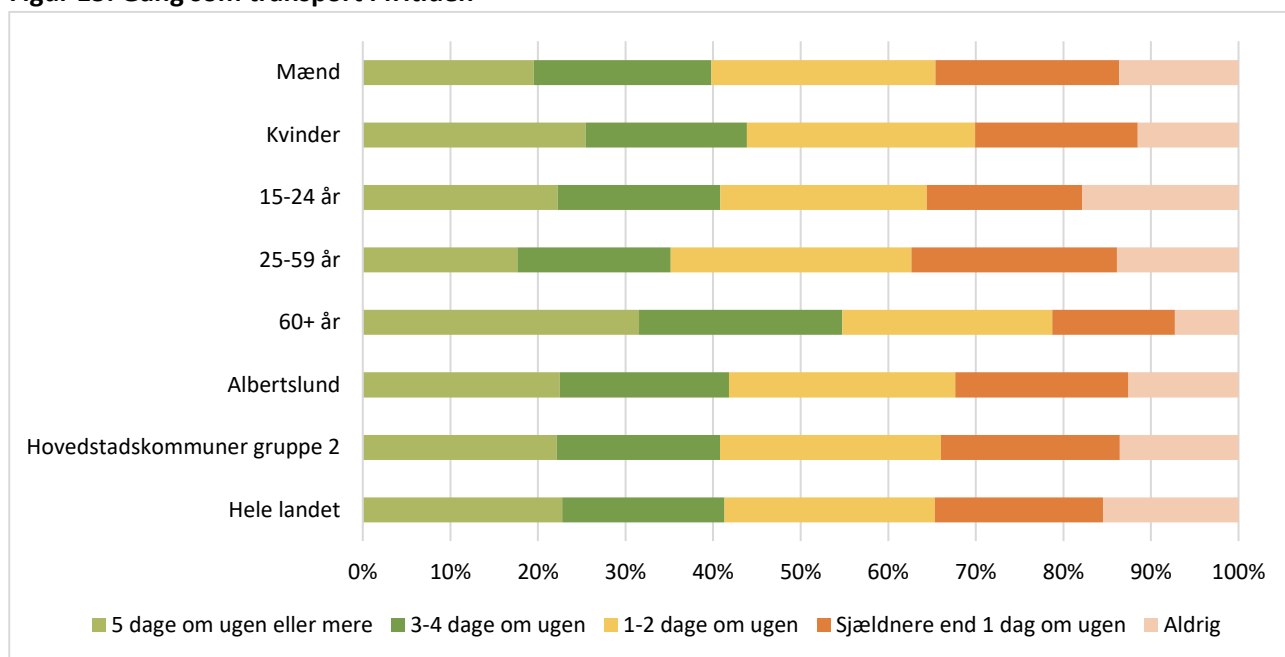
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Albertslund Kommune går til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 12: Cykling som transport i fritiden



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune cykler til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 13: Gang som transport i fritiden



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune går til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Motiver for aktiv transport

Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, der mindst én 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 hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet (pct.).

		Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Jeg går, cykler eller løber...									
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	Delvis enig	26	27	26	31	30	17	28	27
	Helt enig	52	46	57	29	49	69	52	55
For at være sammen med andre	Delvis enig	24	23	25	21	22	27	23	25
	Helt enig	13	11	14	13	10	17	13	13
For at gøre noget godt for mig selv	Helt enig	26	28	24	35	24	23	29	28
	Helt enig	53	44	61	29	54	63	51	54
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	Delvis enig	24	20	27	21	27	19	27	27
	Helt enig	21	17	26	21	23	18	20	20
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	Delvis enig	13	13	13	9	14	14	14	14
	Helt enig	5	5	5	6	5	5	5	5
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	Delvis enig	26	24	29	33	27	21	27	26
	Helt enig	52	48	56	32	53	61	53	56
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	Delvis enig	23	25	21	29	23	22	26	25
	Helt enig	52	46	57	30	54	60	51	55
Fordi det er det billigste	Delvis enig	18	18	18	22	21	11	18	17
	Helt enig	23	24	21	39	22	14	22	22
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	Delvis enig	27	30	25	30	28	25	28	26
	Helt enig	28	24	33	41	27	24	30	29
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	Delvis enig	25	24	27	25	28	21	26	26
	Helt enig	31	27	34	31	29	33	28	28

Barrierer for aktiv transport

Tabel 2: Andelen af borgere (15 år og ældre) i Albertslund 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 hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	38	36	40	41	42	29	36	40
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	24	23	25	36	26	15	25	21
At jeg godt kan lide at køre i bil	21	24	19	11	22	25	22	18
At jeg ofte er for udkørt eller træt	15	12	18	26	17	7	13	12
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	13	15	12	12	18	5	14	11
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	12	9	15	4	15	11	12	11
At jeg er i dårlig form	10	9	11	14	9	9	10	8
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	9	9	9	22	9	3	10	8
At jeg ikke føler mig præsenteret efter at have gået, cyklet eller løbet	8	7	10	17	8	4	9	7
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	7	8	7	11	9	3	7	6
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	7	6	8	1	6	12	7	7
At jeg er skadet	7	7	6	8	6	8	7	7
At jeg føler mig utryk på vejen (fx pga. trafik, manglende fortover, cykelsti eller belysning)	6	3	8	7	4	8	5	6
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	5	4	5	8	5	3	5	4
At jeg er bekymret for at komme til skade	5	3	6	5	3	8	3	3
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	2	1	3	1	2	2	2	2
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	1	2	0	2	1	2	1	1
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	1	1	1	3	1	0	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 Albertslund 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 ses i figur 14 og tabel 3.

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 89 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune. Dette er ens med gennemsnittet blandt de hovedstadskommuner, der sammenlignes med, og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og der er flest i aldersgruppen 25-59 år, som går ture.
- Den næst mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 58 pct. af borgerne i Albertslund Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er to procentpoint højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne. Lige mange kvinder og mænd har udført cykling, og lidt flere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge cykler.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og motionsform er fitness og fysisk træning. Det har 54 pct. praktiseret inden for det seneste år, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Flere kvinder end mænd praktiserer det, mens unge i højere grad end midaldrende og ældre udfører fitness og fysisk træning.
- 37 pct. har inden for det seneste år løbet en tur. Det er lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og hele landet. Flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge og midaldrende gør det meget, meget mere end de ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 37 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne og lidt lavere end landsgennemsnittet. Det praktiseres af flere yngre og midaldrende end ældre, og lidt flere kvinder end mænd har udført aktiviteter i vand.

- Over en fjerdedel af de voksne borgere i Albertslund Kommune, 30 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er ens med gennemsnittet i hovedstadskommunerne og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og andelen, der har udført mental- og smidighedstræning det seneste år, er størst blandt unge og midaldrende.
- Udelivsaktiviteter har 20 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune udført inden for et år, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og en anelse højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og andelen, som har udført disse aktiviteter, er højere blandt de midaldrende end blandt de ældre og unge.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 18 pct. i Albertslund Kommune, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og lavere end i hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer disse aktiviteter, er meget større blandt de yngre end blandt de midaldrende og ældre.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 16 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er ens med landsgennemsnittet og et procentpoint lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, mens 44 pct. mellem 15 og 24 år dyrker holdboldspil.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 17 pct. af de voksne i Albertslund Kommune, hvilket er lidt højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og hele landet. Dans praktiseres af omkring tre gange så mange kvinder som mænd og af mange flere unge end midaldrende og ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 13 pct. af den voksne del af borgerne i Albertslund Kommune. Dette er et procentpoint højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Gymnastik praktiseres af næsten dobbelt så mange kvinder som mænd og af væsentligt flere ældre end unge og midaldrende.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes ligeledes af 11 pct., og det er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og en del lavere end for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre samt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 8 pct. af borgerne i Albertslund Kommune, hvilket er lidt højere end landsgennemsnittet og lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens 20 pct. 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 25 pct. af de voksne i Albertslund Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og lidt lavere end for hele landet. Sådanne aktiviteter dyrkes af flere mænd end kvinder, og andelen, der dyrker en eller flere af disse idrætter, er størst blandt de unge og falder med alderen.

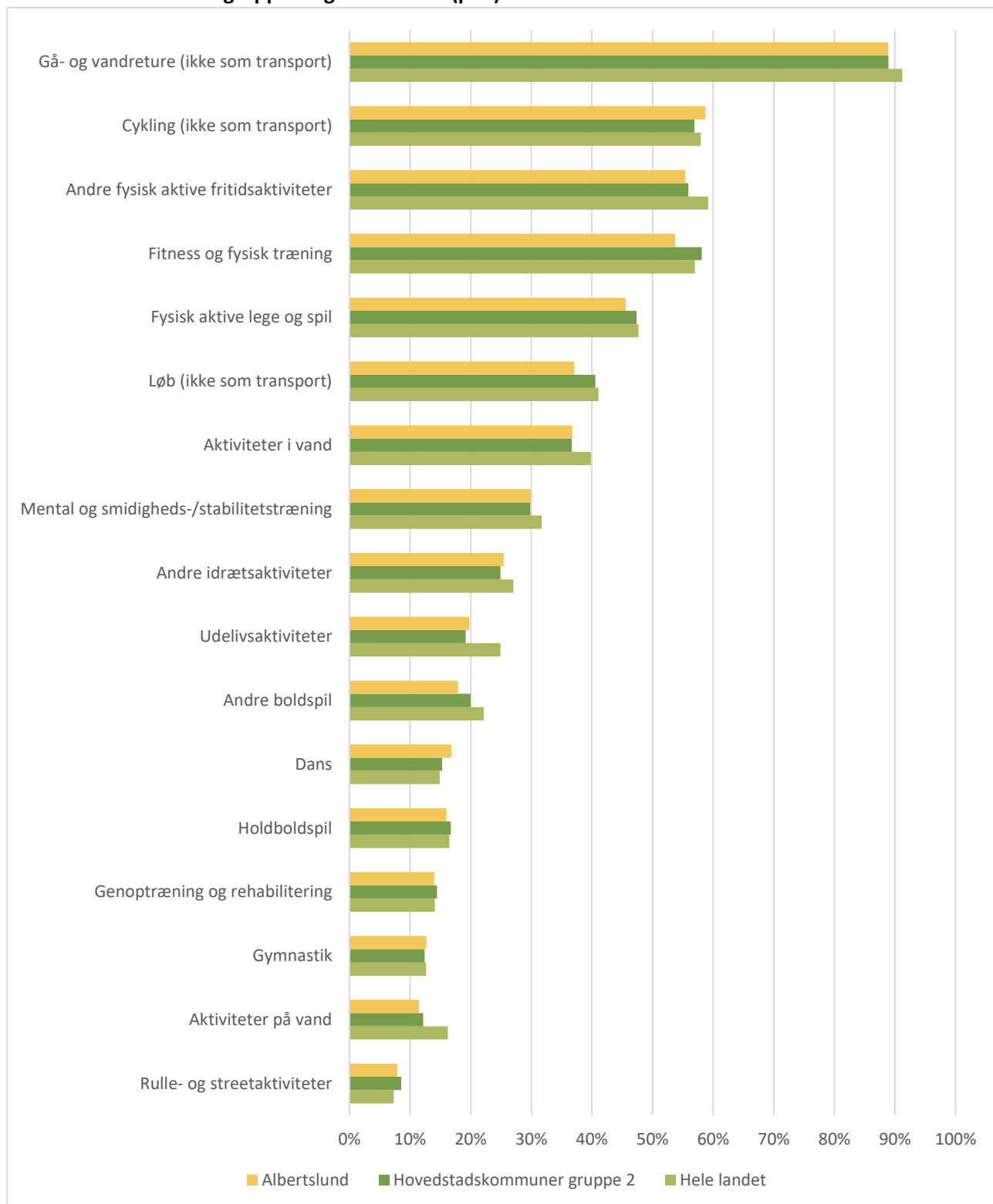
I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- Lidt under halvdelen, 46 pct., af de voksne borgere i Albertslund Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx leg med børn, kroket, rundbold mm, hvilket er lidt lavere

end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og hele landet. Flere kvinder end mænd har praktiseret det, og de yngre og midaldrende praktiserer det i højere grad end de ældre.

- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 55 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Et procentpoint flere mænd end kvinder og flere ældre end unge og midaldrende har udført fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet. Andelen i Albertslund Kommune er desuden en anelse lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i hovedstadskommunerne.
- Endelig har 14 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lige mange kvinder og mænd, og andelen, der har deltaget i genoptræning og rehabilitering, er meget større blandt de ældre end blandt de midaldrende og unge. Andelen af voksne borgere i Albertslund Kommune, som det seneste år har udført disse aktiviteter, er ens med gennemsnittet for hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet.

Figur 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet (pct.).



Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund 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 gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	89	87	91	86	91	87	89	91
Løb (ikke som transport)	37	41	33	65	42	13	41	41
Cykling (ikke som transport)	59	59	59	54	60	59	57	58
Fitness og fysisk træning	54	52	56	74	54	42	58	57
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	30	23	37	45	30	21	30	32
Holdboldspil	16	22	10	44	14	4	17	16
Andre boldspil	18	23	13	38	14	14	20	22
Gymnastik	13	9	16	13	7	24	12	13
Dans	17	8	25	35	15	11	15	15
Aktiviteter i vand	37	35	38	45	38	29	37	40
Aktiviteter på vand	11	13	10	21	11	7	12	16
Udelivsaktiviteter	20	24	15	19	21	17	19	25
Rulle- og streetaktiviteter	8	9	6	20	8	1	9	7
Genoptræning og rehabilitering	14	14	14	13	12	19	14	14
Fysisk aktive lege og spil	46	41	50	49	52	31	47	48
Andre idrætsaktiviteter 1)	25	27	24	45	25	15	25	27
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 2)	55	56	55	55	54	58	56	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gå- og vandreture (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Gå- og vandreture	89	87	91	86	91	87	89	91
Typer af gå- og vandreture:								
Gåture i hurtigt tempo	22	19	25	24	24	18	22	24
Gåture i moderat tempo	71	67	75	67	72	73	72	76
Gåture med hund	29	27	31	38	31	20	26	32
Andre former for gå- og vandreture	8	6	11	5	9	9	9	8

Hyppighed

Tabel 5: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Gåture i hurtigt tempo								
Meget ofte	8	7	10	11	8	6	8	8
Jævnligt	7	6	8	5	8	6	7	9
Sjældnere	5	5	6	5	6	4	5	5
Gåture/vandreture i moderat tempo								
Meget ofte	27	22	32	21	24	35	27	30
Jævnligt	25	25	25	19	27	25	24	25
Sjældnere	14	15	13	21	16	7	16	15
Gåture med hund								
Meget ofte	17	15	19	16	19	14	15	18
Jævnligt	4	4	4	9	3	2	4	5
Sjældnere	6	5	6	9	6	3	6	7

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 6: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gå- og vandreture i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
<i>Gåture i hurtigt tempo</i>								
Forening / klub	0	1	0	1	0	0	1	1
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	11	8	14	11	12	9	12	14
<i>Gåture/vandreture i moderat tempo</i>								
Forening / klub	2	2	1	1	1	4	1	1
Kommercielt center	1	0	2	2	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	0	1	1	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	1	0	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	41	37	45	30	41	49	42	47
<i>Gåture med hund</i>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	17	15	18	17	18	13	15	18

Løb (ikke som transport)

Tabel 7: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af løb (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Løb (ikke som transport)	37	41	33	65	42	13	41	41
Typer af løb:								
Løbeture	34	38	31	62	39	11	37	38
Orienteringsløb	2	2	1	3	2	0	2	2
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	4	6	2	4	6	1	3	4
Andre former for løb	2	2	2	2	2	2	4	3

Hyppighed

Tabel 8: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Løbeture								
Meget ofte	7	7	7	10	8	2	7	7
Jævnligt	12	15	10	25	13	4	14	14
Sjældnere	13	13	12	21	14	4	13	14
Orienteringsløb								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	1	0	0	0
Sjældnere	1	2	1	3	1	0	1	2
Terrænløb								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	2	0	1	1
Sjældnere	2	3	1	2	3	1	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 9: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført løb i forskellige sammenhænge (pct.).

	Albertslund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hovedstadskommuner	Hele landet
Løbeture								
Forening / klub	2	2	2	2	3	0	2	2
Kommercielt center	1	1	0	1	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	2	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	1	0	1	1	0	0	1
Selvorganiseret / på egen hånd	14	16	12	24	17	4	17	18
Orienteringsløb								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Terrænløb								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	0	1	1

Cykling (ikke som transport)

Tabel 10: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af cykling (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	59	59	59	54	60	59	57	58
Typer af cykling:								
Landevejscykling (på racercykel)	8	12	4	9	10	4	8	9
Terræncykling (på mountainbike)	8	13	3	10	11	2	6	10
Cykling (på 'hverdagscykel')	49	45	53	46	48	54	48	47
Andre former for cykling	5	3	6	5	5	4	5	5

Hyppighed

Tabel 11: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)								
Meget ofte	1	2	0	0	2	1	2	2
Jævnligt	3	4	2	5	3	2	2	3
Sjældnere	3	5	2	3	5	1	4	4
Terræncykling (på mountainbike)								
Meget ofte	1	2	0	2	1	0	1	1
Jævnligt	3	5	1	4	3	1	2	3
Sjældnere	4	6	2	3	6	1	4	5
Cykling (på 'hverdagscykel')								
Meget ofte	18	17	20	17	15	24	18	16
Jævnligt	14	14	14	14	14	15	13	13
Sjældnere	13	11	15	11	16	10	13	14

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 12: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført cykling i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)								
Forening / klub	1	2	0	0	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	5	2	3	4	2	3	3
Terræncykling (på mountainbike)								
Forening / klub	0	1	0	0	1	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	1	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	5	1	5	3	1	2	3
Cykling (på 'hverdagscykel')								
Forening / klub	0	1	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	1	0	1	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	0	1	2	1	0	1	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	25	23	27	22	23	31	24	24

Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning)

Tabel 13: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fitness og fysisk træning (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Fitness og fysisk træning	54	52	56	74	54	42	58	57
Typer af fitness og fysisk træning:								
Styrkeøvelser/ styrketræning*	42	43	41	64	43	27	45	43
Konditionstræning**	30	27	33	48	28	23	33	32
Aerobic/step	4	1	6	3	4	2	3	3
Crossfit	5	5	6	9	6	1	6	7
Spinning	3	3	4	3	4	2	4	5
Anden holdtræning***	9	4	14	12	11	5	9	10
Andre former for fitness og fysisk træning	6	4	9	2	6	9	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Styrkeøvelser/ styrketræning								
Meget ofte	13	14	13	33	12	5	15	14
Jævnligt	18	19	18	16	20	17	18	18
Sjældnere	7	7	7	10	8	3	8	8
Konditionstræning								
Meget ofte	8	6	9	15	7	5	8	8
Jævnligt	13	12	15	17	13	12	14	14
Sjældnere	7	7	7	12	7	4	8	8
Aerobic/step								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	2	1	3	1	2	1	1	1
Sjældnere	1	0	2	1	2	0	1	1
Crossfit								
Meget ofte	1	2	1	1	2	0	1	1
Jævnligt	2	1	2	3	2	0	2	3
Sjældnere	2	1	2	4	1	0	2	2
Spinning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	1	1
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	2	2
Sjældnere	2	1	2	2	2	1	2	2
Anden holdtræning								
Meget ofte	1	1	2	3	1	0	1	1
Jævnligt	4	2	6	3	5	2	4	5
Sjældnere	3	2	5	5	4	2	3	4

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 15: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført fitness og fysisk træning i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning								
Forening / klub	3	3	4	5	3	3	3	4
Kommercielt center	12	10	14	20	12	8	14	13
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	2	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	1	0	1	2	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	16	12	21	16	8	16	15
Konditionstræning								
Forening / klub	2	2	2	4	2	2	2	2
Kommercielt center	9	6	13	13	9	7	10	10
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	1	1	1	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	8	8	16	7	6	9	9
Aerobic/step								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	0	0	1	1
Crossfit								
Forening / klub	1	0	1	0	1	0	1	1
Kommercielt center	1	0	1	2	1	0	2	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	1	1	2	0	1	1

Tabel 15 fortsat:

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Spinning								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	1	1
Kommercielt center	1	1	1	1	1	1	1	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	1	0	1	1
Anden holdtræning								
Forening / klub	1	1	1	1	1	1	1	1
Kommercielt center	3	1	5	3	4	1	3	3
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	2	4	1	0	1	1

Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning

Tabel 16: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	30	23	37	45	30	21	30	32
Typer af mental træning mv.								
Yoga	15	8	22	26	15	10	16	19
Pilates	3	2	5	2	4	3	3	4
Meditation/mindfulness	15	14	17	27	17	5	14	14
Tai chi, qi gong	1	1	2	1	1	2	1	1
Andre former for mental træning mv.	4	3	5	6	3	6	4	4

Hyppighed

Tabel 17: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Yoga								
Meget ofte	3	2	3	6	2	1	2	3
Jævnligt	6	1	10	6	6	6	6	7
Sjældnere	6	4	8	12	6	2	6	8
Pilates								
Meget ofte	1	1	1	1	1	1	0	0
Jævnligt	1	0	2	0	1	1	2	2
Sjældnere	1	1	2	1	2	0	1	1
Meditation/ mindfulness								
Meget ofte	5	4	5	7	5	2	4	4
Jævnligt	5	3	6	7	6	1	4	4
Sjældnere	5	6	5	11	6	2	5	5
Tai chi, qi gong								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	0	1	0	1	1	0	0
Sjældnere	1	0	1	1	0	1	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 18: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Yoga								
Forening / klub	1	0	2	1	1	2	1	2
Kommercielt center	2	0	3	1	2	1	2	2
Aftenskole	0	0	1	0	0	1	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	2	7	7	4	2	4	5
Pilates								
Forening / klub	1	0	1	1	1	0	0	1
Kommercielt center	1	0	1	0	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	0	1	1	1	1
Meditation/mindfulness								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	7	6	9	12	9	3	6	7
Tai chi, qi gong								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	0	0	0	0	0

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

Tabel 19: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af holdboldspil (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Holdboldspil	16	22	10	44	14	4	17	16
Typer af holdboldspil:								
Basketball	3	4	3	16	1	0	4	3
Fodbold	12	18	6	32	10	2	12	11
Hockey/floorball	2	2	1	4	2	0	2	2
Håndbold	1	2	1	6	1	0	2	3
Volleyball/beachvolley	3	2	3	12	1	1	3	4
Andre holdboldspil	2	2	1	8	1	0	1	1

Hyppighed

Tabel 20: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Basketball								
Meget ofte	0	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	0	1	1
Sjældnere	2	2	2	10	1	0	2	2
Fodbold								
Meget ofte	1	2	1	6	1	0	2	1
Jævnligt	4	7	2	10	4	1	4	4
Sjældnere	5	7	3	12	5	1	5	5
Hockey/floorball								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1
Håndbold								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	1
Jævnligt	1	0	1	2	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	4	0	0	1	1
Volleyball/beachvolley								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	1	1	1
Sjældnere	2	2	2	10	1	0	2	3

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 21: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført holdboldspil i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Basketball								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	3	0	0	1	0
Fodbold								
Forening / klub	3	5	1	8	3	1	3	3
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	1	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	3	0	6	1	0	2	1
Hockey/floorball								
Forening / klub	0	1	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Håndbold								
Forening / klub	0	0	1	2	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Volleyball/beachvolley								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

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

Tabel 22: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre boldspil (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Andre boldspil	18	23	13	38	14	14	20	22
Typer af andre boldspil:								
Badminton	8	10	6	18	7	5	9	10
Bordtennis	7	9	4	18	5	3	7	7
Golf	4	4	3	4	3	5	4	6
Padeltennis	1	1	0	1	1	0	1	2
Squash	1	1	1	3	1	0	1	1
Tennis	4	6	3	9	4	3	4	4
Andre boldspil	1	1	1	1	1	2	1	1

Hyppighed

Tabel 23: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Badminton								
Meget ofte	1	0	1	1	0	0	0	0
Jævnligt	3	4	2	3	2	3	3	4
Sjældnere	4	5	3	13	4	1	5	6
Bordtennis								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	3	0	1	1	1
Sjældnere	5	7	3	13	4	2	5	5
Golf								
Meget ofte	1	1	1	1	0	1	1	1
Jævnligt	1	2	1	0	1	2	1	2
Sjældnere	1	2	1	3	1	1	2	3
Padeltennis								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	0	0	1	2
Squash								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	2	0	0	1	1
Tennis								
Meget ofte	1	1	0	1	1	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	1	1	2	1	1
Sjældnere	2	2	2	6	2	0	2	3

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 24: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre boldspil i forskellige sammenhænge (pct.).

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

Tabel 24 fortsat:

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Squash								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Tennis								
Forening / klub	1	2	0	1	1	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	0	1	0	0	0

Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik)

Tabel 25: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gymnastik (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Gymnastik	13	9	16	13	7	24	12	13
Typer af gymnastik:								
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	2	1	2	7	1	0	2	2
Redskabsgymnastik	1	2	1	2	1	0	1	1
Motionsgymnastik	10	7	12	5	5	22	8	8
Trampolin	1	0	2	4	1	1	2	2
Andre former for gymnastik	2	1	2	0	1	3	1	2

Hyppighed

Tabel 26: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik								
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	3	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	3	0	0	1	1
Redskabsgymnastik								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	1	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	1	1
Motionsgymnastik								
Meget ofte	1	1	2	1	1	2	1	1
Jævnligt	6	4	8	3	2	16	5	5
Sjældnere	1	1	2	1	1	2	2	2
Trampolin								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	3	0	1	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 27: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gymnastik i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik								
Forening / klub	0	0	1	1	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	0	0
Redskabsgymnastik								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Motionsgymnastik								
Forening / klub	4	2	5	1	1	10	3	3
Kommercielt center	0	0	1	0	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	1	0	0	2	1	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	3	1	1	5	2	2
Trampolin								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af dans (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Dans	17	8	25	35	15	11	15	15
Typer af dans:								
Pardanse	6	3	8	9	5	5	5	5
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	1	1	1	3	1	0	1	1
Fitness dans	6	1	10	12	6	2	5	4
Kreativ dans	1	1	2	7	1	0	1	1
Street dance	3	3	4	13	2	0	3	3
Andre former for dans	4	1	7	9	3	5	4	3

Hyppighed

Tabel 29: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Pardanse								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	1	2	2	1	2	1	2
Sjældnere	3	2	5	6	3	3	3	3
Ballet, flamenco, moderne dans								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	1	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	0	1
Fitness dans								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	1	0
Jævnligt	3	0	5	5	3	1	2	2
Sjældnere	2	0	4	6	2	1	2	2
Kreativ dans								
Meget ofte	0	0	1	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	2	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	1	2	0	0	1	1
Street dance								
Meget ofte	0	0	1	2	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	4	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	2	6	1	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført dans i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Pardanse								
Forening / klub	1	0	1	2	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	1	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	1	0	0	0
Ballet, flamenco, moderne dans								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Fitness dans								
Forening / klub	0	0	1	1	0	0	0	1
Kommercielt center	2	0	3	2	2	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	2	1	1	0	1	1
Kreativ dans								
Forening / klub	0	0	1	2	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
Street dance								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	1	2	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	2	0	0	1	1

Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)

Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter i vand (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Aktiviteter i vand	37	35	38	45	38	29	37	40
Typer af aktiviteter i vand:								
Svømning i svømmehal/ bassin	28	26	29	35	30	19	27	27
Open Water Svømning	10	12	8	15	10	8	9	11
Dykning/fridykning/ undervandsjagt	2	3	1	1	2	1	2	2
Bassintræning	3	1	5	5	2	4	3	3
Vinterbadning	4	3	4	7	4	1	5	8
Andre aktiviteter i vand	2	2	2	2	2	3	2	2

Hyppighed

Tabel 31: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin								
Meget ofte	2	2	2	1	2	3	2	1
Jævnligt	6	5	7	6	6	6	6	6
Sjældnere	18	17	18	25	20	8	18	19
Open water svømning								
Meget ofte	0	0	1	1	0	1	0	1
Jævnligt	1	2	1	1	1	1	1	2
Sjældnere	8	9	6	11	8	5	7	8
Dykning, fridykning, undervandsjagt								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	1	0	0	0
Sjældnere	1	2	0	0	2	1	1	2
Bassintræning								
Meget ofte	0	0	1	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	0	2	1	0	2	2	2
Sjældnere	1	0	2	4	1	0	1	1
Vinterbadning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	1
Jævnligt	1	0	1	1	1	0	1	2
Sjældnere	3	2	3	6	3	0	3	5

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 32: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter i vand i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin								
Forening / klub	2	1	2	1	2	1	2	2
Kommercielt center	1	0	2	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	5	4	5	4	4	7	4	4
Open Water Svømning								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	1	2	1	2
Dykning/fridykning/undervandsjagt								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Bassintræning								
Forening / klub	1	0	1	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	1	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	1	0	0
Vinterbadning								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	1	1	2

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

Tabel 33: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter på vand (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Aktiviteter på vand	11	13	10	21	11	7	12	16
Typer af aktiviteter på vand:								
Kano/kajak	7	8	6	13	7	4	7	9
Roning	1	1	0	1	1	0	1	2
Sejlsport	2	3	2	4	1	3	2	3
Windsurfing, kitesurfing	1	1	0	2	1	0	1	1
Surfing, stand up paddle	3	3	2	4	3	1	4	6
Andre aktiviteter på vand	1	1	0	1	1	0	1	1

Hyppighed

Tabel 34: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Kano, kajak								
Meget ofte	0	1	0	0	1	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	1	1
Sjældnere	6	6	5	11	6	2	6	7
Roning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	1	1
Sejlsport								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	3	0	1	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	2	1	2
Windsurfing, kitesurfning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	0	1
Surfing, stand up paddle								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	1
Sjældnere	2	2	2	3	2	1	3	5

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 35: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter på vand i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Kano/kajak								
Forening / klub	1	1	0	1	0	1	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	0	0	1	0	1
Roning								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Sejlsport								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	2	0	1	0	1
Windsurfing, kitesurfing								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Surfing, stand up paddle								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	1

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

Tabel 36: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af udelivsaktiviteter (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Udelivsaktiviteter	20	24	15	19	21	17	19	25
Typer af udelivsaktiviteter:								
Friluftsliv	13	15	11	12	14	11	12	15
Jagt	2	3	0	3	1	2	1	4
Fiskeri	7	11	4	10	7	6	8	10
Spejder	1	2	1	2	2	1	2	2
Rollespil (udendørs)	1	2	0	3	1	0	1	1
Andre udelivsaktiviteter	2	2	3	1	2	3	2	2

Hyppighed

Tabel 37: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Friluftsliv								
Meget ofte	2	3	2	2	2	4	2	3
Jævnligt	4	4	3	4	4	2	3	4
Sjældnere	6	7	5	5	7	4	6	7
Jagt								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	2	0	0	0	1
Sjældnere	1	2	0	1	1	1	1	2
Fiskeri								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	0	1	1
Sjældnere	6	9	3	7	6	5	6	8
Spejder								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	0	1	1
Rollespil (udendørs)								
Meget ofte	0	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	1	1	0	1	0

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 38: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført udelivsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).

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

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

Tabel 39: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt	8	9	6	20	8	1	9	7
Typer af Rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt:								
Calisthenics, street workout	0	0	0	1	0	0	1	0
Løbehjul, scoot, BMX	2	2	2	2	3	0	2	2
Parkour, freerunning, tricking	0	1	0	2	0	0	1	1
Rulleskøjteløb	3	3	4	4	5	0	4	3
Skateboard, longboard, carverboard	1	1	1	6	1	0	1	2
Streetbasket, streetsoccer, panna	2	3	1	8	1	0	1	1
Andre rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt	1	1	0	1	1	0	0	0

Hyppighed

Tabel 40: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Calisthenics, street workout								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	0	1	0	1	1
Parkour, freerunning, tricking								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	0	0	0	0
Rulleskøjteløb								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	1	0	1	0
Sjældnere	3	2	3	3	4	0	3	3
Skateboard, longboard, carverboard								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	1	1
Streetbasket, streetsoccer, panna								
Meget ofte	0	1	0	3	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 41: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Calisthenics, street workout								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	1	0	0	0
Parkour, freerunning, tricking								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Rulleskøjtølb								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 41 fortsat:

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Skateboard, longboard, carverboard								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	2	0	0	0	0
Streetbasket, streetsoccer, panna								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	2	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige andre idrætsaktiviteter (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	25	27	24	45	25	15	25	27
Typer af andre idrætsaktiviteter:								
Atletik	2	2	2	6	1	0	2	2
Billard, pool, snooker	4	6	3	10	4	1	4	5
Bowling, keglespil	12	12	12	27	13	4	12	12
Bueskydning	1	1	1	2	1	0	1	1
Kampsport	4	5	2	13	3	0	3	2
Petanque	4	3	4	3	3	6	4	5
Ridning	2	0	3	3	2	0	2	3
Rulleski	0	1	0	0	1	0	0	0
Skiløb	3	4	3	5	4	2	5	6
Skydning	3	3	2	5	3	1	2	3
Triatlon/duatlon	1	1	0	0	1	0	1	1
Andre idrætsaktiviteter	3	2	3	3	2	3	2	2

Hyppighed

Tabel 43: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Atletik								
Meget ofte	0	1	0	1	1	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	3	0	0	1	1
Billard, pool, snooker								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	0	1	1	1
Sjældnere	3	4	2	8	3	0	3	4
Bowling, keglespil								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	0	2	1	1
Sjældnere	10	11	10	24	11	1	10	10
Bueskydning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	1	1	0	1	1
Kampsport								
Meget ofte	1	2	0	4	1	0	1	0
Jævnligt	1	1	1	2	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	6	1	0	1	1
Petanque								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	0	1	3	1	1
Sjældnere	3	2	3	3	3	3	3	4
Ridning								
Meget ofte	0	0	1	1	1	0	1	1
Jævnligt	1	0	1	1	1	0	1	1
Sjældnere	1	0	1	2	0	0	1	1
Rulleski								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 43 fortsat:

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Skiløb								
Meget ofte	1	1	0	1	1	0	0	1
Jævnligt	0	0	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	2	3	2	2	3	2	4	5
Skydning								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	1	0	1
Sjældnere	2	2	1	2	2	0	1	2
Triatlon, duatlon								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	1	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	0	0	0	0	1

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 44: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre idrætsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Atletik								
Forening / klub	0	1	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	0	0
Billard, pool, snooker								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	1	0	0	0
Bowling, keglespil								
Forening / klub	1	1	1	0	0	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	0	0	0
Bueskydning								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Kampsport								
Forening / klub	1	2	1	2	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	3	0	0	0	0

Tabel 44 fortsat:

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Petanque								
Forening / klub	1	0	1	0	0	2	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	1	0	0
Ridning								
Forening / klub	0	0	1	0	1	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	2	1	1	0	1	1
Rulleski								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	0	1	1
Skydning								
Forening / klub	0	1	0	1	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	2	0	0	0	0
Triatlon/duatlon								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført genoptræning og rehabilitering (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	14	14	14	13	12	19	14	14
Typer af genoptræning og rehabilitering:								
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	1	2	1	2	1	3	2	2
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	5	4	5	1	4	8	4	4
Privat genoptræning eller rehabilitering	6	5	7	8	5	7	6	6
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6	6	6	5	6	6	6	6
Andre former for genoptræning og rehabilitering	1	1	1	0	1	1	1	1

Hyppighed og sammenhæng

Tabel 46: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	0	0	1	1	1
Sjældnere	1	1	0	1	0	2	1	1
Kommunal genoptræning eller rehabilitering								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	3	2	3	1	2	5	2	2
Sjældnere	1	1	1	0	1	2	1	1
Privat genoptræning eller rehabilitering på sygehus								
Meget ofte	0	0	0	1	0	1	1	1
Jævnligt	3	3	3	3	3	4	3	3
Sjældnere	2	2	3	4	2	2	3	3
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet								
Meget ofte	3	3	3	2	3	3	3	3
Jævnligt	1	1	1	1	1	2	2	2
Sjældnere	1	1	1	1	1	0	1	1

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

Tabel 47: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført fysisk aktive lege og spil (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Fysisk aktive lege og spil	46	41	50	49	52	31	47	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	55	56	55	55	54	58	56	59
Typer af andre fysisk aktive fritidsaktiviteter:								
Håndværk	26	36	16	21	27	25	24	26
Håndarbejde	18	4	32	15	18	22	17	19
Mad og gastronomi	36	33	38	36	36	35	36	37
Teater og scenekunst	2	1	3	3	2	2	3	2
Musikudøvelse	10	12	9	16	10	9	8	9
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet	6	6	6	4	5	9	5	6

Hyppighed

Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Håndværk								
Meget ofte	3	5	2	2	3	5	4	6
Jævnligt	7	10	4	3	8	8	7	9
Sjældnere	13	17	9	15	15	9	10	10
Håndarbejde								
Meget ofte	8	1	15	4	6	14	8	9
Jævnligt	4	1	7	5	4	3	4	4
Sjældnere	5	2	8	6	6	3	5	5
Mad og gastronomi								
Meget ofte	22	18	27	16	22	26	22	23
Jævnligt	7	7	6	8	7	5	7	7
Sjældnere	4	5	4	8	5	1	4	4
Teater og scenekunst								
Meget ofte	0	0	1	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	1
Sjældnere	1	0	2	0	2	1	2	2
Musikudøvelse								
Meget ofte	4	5	3	8	3	3	3	3
Jævnligt	3	3	4	4	3	3	3	4
Sjældnere	2	3	2	3	2	1	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 50: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet i forskellige sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Håndværk								
Forening / klub	0	0	0	1	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	0	0	0	1	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	1	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	12	4	3	8	11	9	12
Håndarbejde								
Forening / klub	1	0	1	0	0	2	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	1	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	10	1	19	7	9	14	9	11
Mad og gastronomi								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	1	0	1	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	24	21	28	21	25	25	24	26
Teater og scenekunst								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Musikudøvelse								
Forening / klub	2	1	3	4	1	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	1	0	1	2	0	1	0	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	5	6	3	7	4	4	3	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, 79 pct. i Albertslund Kommune samt 82 pct. i hovedstadskommuner gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 89 pct. idræts- og motionsaktiv i Albertslund Kommune og 91 pct. på landsplan.

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, 72 pct. i Albertslund Kommune og 75 pct. i gennemsnit blandt hovedstadskommuner gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 85 pct. i Albertslund Kommune og 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Af hensyn til spørgeskemaets størrelse er det valgt, at kun respondenter som svarer, at de udfører en given aktivitet, knyttet til fritidsdomænet, én gang om ugen eller oftere har fået spørgsmål om, i hvilken sammenhæng de udfører deres aktivitet. Tabel 52 på følgende side viser 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 et kommercielt center, privat center eller danseskole mm., i regi af aftenskole, i regi af firmaidræt/arbejdspladsen, i aktivitet organiseret via de sociale medier eller selvorganiseret aktivitet.

Andelen, som har været aktiv i en idrætsforening én gang om ugen eller oftere det seneste år, er 27 pct. på landsplan, 22 pct. i Albertslund Kommune samt 23 pct. i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. For Albertslund Kommune er dette en højere andel, end andelen af voksne borgere som ugentligt er aktive i kommercielle og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en meget stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Albertslund Kommune (66 pct.), i hovedstadskommunerne (68 pct.) og på landsplan (72 pct.) ugentligt er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

Tabel 51: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
<i>Én dag om måneden eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter*, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	89	88	90	86	91	88	90	91
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	81	79	83	82	82	79	83	84
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	79	77	81	82	81	75	82	83
<i>Én dag om ugen eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	85	83	87	82	85	86	86	88
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	74	72	77	77	73	74	77	78
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	72	69	75	77	72	70	75	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 Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i følgende sammenhænge (pct.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Idrætsforening	22	25	20	24	19	28	23	27
Kommercielt center, privat, danseskole mm.	16	12	20	23	16	12	19	19
Aftenskole	2	1	2	2	1	3	2	2
Firmaidræt/arbejdspladsen	5	4	6	10	6	1	6	5
Aktivitet organiseret via sociale medier	4	3	4	6	4	2	4	4
Selvorganiseret eller på egen hånd	66	64	69	58	66	71	68	72

Tabellen viser andelen af borgere (i pct.), som 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. Analysen viser, at borgerne i Albertslund Kommune, i højere grad end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, er helt enige i at have gode muligheder for at dyrke idræt og motion i udendørs idrætsanlæg, i grønne områder og på veje, stier og fortove. Borgerne i kommunen er på den anden side i en anelse lavere grad end gennemsnittet i hovedstadskommunerne helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter, i kommercielle idrætsfaciliteter, på eller i vand, hjemme hos sig selv samt på arbejdspladsen eller uddannelsen (tabel 53).

- Borgerne i Albertslund Kommune synes dog først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 83 pct. af de voksne borgere i kommunen helt enige i. Det er højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og landsgennemsnittet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- 61 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion på veje, stier og fortove. Det er højere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne og hele landet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de unge helt enige i dette synspunkt.
- 56 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Dette er lidt højere end landsgennemsnittet og lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er højere blandt de ældre end blandt de midaldrende og unge.
- 56 pct. af de voksne borgere i Albertslund Kommune er ligeledes helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke motion i udendørs idrætsanlæg. Det er højere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne og hele landet. Andelen af borgere, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt de ældre og midaldrende end blandt de unge.
- Over halvdelen, 53 pct., af borgerne i kommunen er desuden helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke motion i kommercielle idrætsfaciliteter. Det er lidt højere end landsgennemsnittet, men lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad de ældre og midaldrende end unge, som angiver dette.
- 40 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt hjemme hos dem selv. Dette er lavere end landsgennemsnittet og to procentpoint lavere end gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne, der sammenlignes med. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er større blandt de ældre og midaldrende end blandt de unge.
- 25 pct. af borgerne i Albertslund Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på eller i vand. Det er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt hovedstadskommunerne. Andelen af borgerne i kommunen, der angiver dette, er større blandt de ældre og midaldrende end blandt de yngre.
- 20 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Dette er lidt lavere end gennemsnittet i hovedstadskommunerne, der sammenlignes med, og lidt højere end landsgennemsnittet.

Andelen, der er helt enige i dette synspunkt, er lidt højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge.

Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Albertslund Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med hovedstadskommuner gruppe 2 og 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.).

	Alberts- lund	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Hoved- stadskom- muner	Hele landet
Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv...								
I indendørs idrætsfaciliteter	56	55	57	34	54	71	59	55
I udendørs idrætsanlæg	56	57	54	46	55	62	52	50
I kommercielle idrætsfaciliteter	53	48	58	36	52	64	58	52
I grønne områder	83	81	84	64	84	89	72	74
På eller i vand	25	25	25	16	26	27	30	44
Hjemme hos mig selv	40	32	48	25	40	49	42	46
På mit studie eller min arbejdsplads*	20	16	24	14	22	19	22	18
På veje, stier og fortove	61	57	64	42	60	71	57	57

*Spørgsmålet er kun givet til respondenter som er i arbejde eller under uddannelse.

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, helbredstilstand 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 'oversamplet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt flere i de mindre kommuner, og tilsvarende 'undersamplet', 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 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 Albertslund Kommune blev spørgeskemaet besvaret – helt eller delvist - af 1191 borgere (15 år og ældre), hvilket svarer til 38 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 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