Gribskov 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
978-87-94006-69-9 (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 Gribskov 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 *ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer*.

Undersøgelsen giver kommunerne, staten, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om borgernes bevægelsesvaner, hvad der motiverer dem til forskellige former for fysisk bevægelse, og hvilke muligheder og barrierer de oplever for at være fysisk aktiv. Denne viden er et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Danmark i bevægelse. Vi ønsker med projektet at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.

Projektet omfatter både en forskningsdel bestående af flere sammenhængende undersøgelser og en formidlingsdel, hvor resultaterne af undersøgelserne formidles til borgere, organisationer, kommuner og statslige myndigheder. Man kan læse mere om og følge med i 'Danmark i Bevægelse' her:
https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse

Indhold

Indledning og sammenfatning ... 4
Bevægelsesvaner i hjemmet ... 4
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse ... 5
Bevægelsesvaner under transport ... 6
Bevægelsesvaner i fritiden ... 7
Idræts- og motionsdeltagelse ... 9
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt ... 10
Bevægelsesvaner i hjemmet ... 11
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse ... 15
Bevægelsesvaner under aktiv transport ... 18
Motiver for aktiv transport ... 21
Barrierer for aktiv transport ... 22
Bevægelsesvaner i fritiden ... 23
Deltagelse i forskellige bevægelsesformer ... 23
Gå- og vandreture (ikke som transport) ... 28
Løb (ikke som transport) ... 30
Cykling (ikke som transport) ... 32
Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning) ... 34
Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning ... 38
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball) ... 40
Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash) ... 42
Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik) ... 46
Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance) ... 48
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning) ... 50
Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing) ... 52
Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil) ... 54
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket) ... 56
Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon) ... 60
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat) ... 65
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold) ... 66
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater) ... 67
Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer ... 69
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt ... 71
Metode og svarprocent ... 73

Indledning og sammenfatning

Analyserne i denne rapport om voksnes (15 år og ældre) bevægelsesvaner i Gribskov 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 Gribskov 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 oplandskommunerne tilhørende gruppe 1, som Gribskov Kommune tilhører [1].

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.

- 71 pct. af borgerne i Gribskov Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad de ældre og midaldrende end de unge (figur 1).
- 26 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og i højere grad de midaldrende end både de ældre og de unge (figur 2).
- 24 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Dette er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er i højere grad midaldrende end ældre og unge og i meget højere grad kvinder end mænd, der udfører tøjvask 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 52 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er højere end gennemsnittet for hele landet og gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen af borgere i kommunen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, er væsentligt højere blandt de ældre og de midaldrende end blandt de unge (figur 4).

[1] I undersøgelsen er kommunetyperne hovedstandskommune, provinsbykommune, oplandskommune og landkommune hver især opdelt i to grupper. En kommunetypegruppe, som scorer højere end gennemsnittet på et indeks for en række socioøkonomiske parametre, og en som scorer lavere end gennemsnittet. Dette for at kunne drage relevante sammenligninger mellem borgerne i den undersøgte kommune og den aktuelle kommunetype. I undersøgelsen sammenlignes Gribskov Kommune med gennemsnittet for borgerne i 12 oplandskommuner, som alle tilhører gruppen af oplandskommuner, der rangerer højere end gennemsnittet på indekset for udvalgte socioøkonomiske parametre (se også metodeafsnittet).

.

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

- 40 pct. af borgerne i Gribskov 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 lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne. Det gælder for flere kvinder end mænd, og andelen er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge (figur 6).
- 30 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med. Flere midaldrende og ældre end unge og flere kvinder end mænd har opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse 5 dage om ugen eller mere (figur 7).
- 19 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er to procentpoint højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og højere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder angiver dette, og andelen er højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge (figur 8).
- 10 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. 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 stort set ens blandt unge, midaldrende og ældre (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.

- 5 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Lige mange kvinder og mænd bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og unge gør det meget mere end midaldrende og ældre (figur 10).
- 18 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 lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Lige mange kvinder og mænd bruger gang til og fra arbejde eller uddannelse, og de yngre gør det meget mere end de midaldrende og ældre (figur 11).
- 4 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 lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere kvinder end mænd gør dette, og de unge og ældre gør det lidt 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 højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre og unge, der benytter gang under transport i fritiden (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 Gribskov Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at vedligeholde eller forbedre min sundhed' (58 pct.), 'at gøre noget godt for mig selv' (58 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (56 pct.), samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (58 pct.). Dette er en anelse højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre og midaldrende, der tilslutter sig disse udsagn, og i højere grad kvinder end mænd. De mere nytteorienterede motiver tillægges ikke samme betydning. 17 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, 'fordi det er det hurtigste eller nemmeste', 15 pct. 'fordi det er det billigste', 23 pct. 'fordi de derved gør noget godt for miljøet' og 22 pct. 'for at forbedre udseendet'. Disse motiver får større tilslutning blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges de sociale motiver (14 pct.), hvor lidt flere ældre end yngre angiver, at de går eller cykler under 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' (47 pct., især unge og midaldrende), 'at jeg godt kan lide at køre i bil' (21 pct., især mænd og ældre), 'at jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med' (13 pct., især kvinder og midaldrende) og 'vejret' (15 pct., især 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 92 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune. Dette er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og et procentpoint højere 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 bevægelses- og motionsform er fitness og fysisk træning. Det har 55 pct. praktiseret inden for det seneste år, hvilket er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd praktiserer det, og unge udfører i højere grad end midaldrende og ældre fitness og fysisk træning.
- Den tredje mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 54 pct. af borgerne i Gribskov Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder har udført cykling og flere midaldrende og unge end ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 36 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er en anelse lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Det praktiseres af flere yngre og midaldrende end ældre, og flere kvinder end mænd har udført aktiviteter i vand.
- 32 pct. har inden for det seneste år løbet en tur. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge og midaldrende gør det meget, meget mere end ældre.
- Tæt på en tredjedel af de voksne borgere i Gribskov Kommune, 31 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er lidt højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, men et procentpoint lavere end landsgennemsnittet. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og andelen, der har udført mental- og smidighedstræning det seneste år, er større blandt unge og midaldrende end blandt ældre.
- Udelivsaktiviteter har 25 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune udført inden for et år, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Flere mænd end kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og andelen, som har udført disse aktiviteter, er størst blandt unge.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 17 pct. i Gribskov Kommune, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i oplandskommunerne. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer disse aktiviteter, er meget større blandt yngre end blandt midaldrende og ældre.

- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 13 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, mens 51 pct. mellem 15 og 24 år dyrker holdboldspil.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 14 pct. af de voksne i Gribskov Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne og et procentpoint lavere end landsgennemsnittet. Dans praktiseres af tre gange så mange kvinder som mænd og af mange flere unge end midaldrende og ældre.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes ligeledes af 14 pct., og det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre samt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 13 pct. af den voksne del af borgerne i Gribskov Kommune. Dette er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Gymnastik praktiseres af mange flere kvinder end mænd og af flere unge og ældre end midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 4 pct. af borgerne i Gribskov Kommune, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens 15 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 23 pct. af de voksne i Gribskov Kommune, hvilket er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og i hele landet. Sådanne aktiviteter dyrkes af lidt flere mænd end kvinder, og andelen, der dyrker en eller flere af disse idrætter, er meget større blandt unge end blandt midaldrende og ældre.

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

- 42 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx leg i haven, rundbold, kroket mm, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne 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 61 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Lige mange kvinder og mænd, og andelen, som har udført fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, er større blandt midaldrende og ældre end blandt unge. Andelen i Gribskov Kommune er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne og lidt højere end for hele landet.
- Endelig har 16 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lidt flere mænd end kvinder, og andelen, der har deltaget i genoptræning og rehabilitering, stiger med alderen. Andelen af voksne borgere i Gribskov Kommune, som det seneste år har udført disse aktiviteter, er to procentpoint højere end gennemsnittet i oplandskommunerne og i 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, 82 pct. i Gribskov Kommune samt 82 pct. i oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Gribskov 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, 74 pct. i Gribskov Kommune og 75 pct. i gennemsnit blandt oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 88 pct. i Gribskov 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, 27 pct. i Gribskov Kommune samt 29 pct. i oplandskommunerne, 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 Gribskov Kommune er andelen af voksne borgere, der er aktive i foreningsregi, højere 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 Gribskov Kommune (71 pct.), i oplandskommunerne (72 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 Gribskov Kommune i højere grad end i oplandskommunerne, der sammenlignes med, er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion i grønne områder, på eller i vand, hjemme hos sig selv og på arbejdspladsen eller uddannelsen. Omvendt er borgerne i kommunen i lavere grad end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i indendørs, udendørs og kommercielle idrætsfaciliteter samt på veje, stier og fortove (tabel 53).

- Borgerne i Gribskov Kommune synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 80 pct. af de voksne borgere i kommunen helt enige i. Det er højere end gennemsnittet i oplandskommunerne og i hele landet. De ældre og midaldrende er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- 58 pct. af borgerne i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke motion på eller i vand. Det er højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og andelen af borgere i kommunen, der er helt enige i dette, er højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge.
- 57 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt hjemme hos sig selv. Dette er højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er meget højere blandt ældre og midaldrende end blandt unge.
- 54 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke motion på veje, stier og fortove. Det er tre procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Andelen af borgere, der er helt enige i dette synspunkt, er meget højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- Lidt under halvdelen, 49 pct., af borgerne i Gribskov Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Andelen af borgerne i kommunen, der angiver dette, er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- Lidt under halvdelen, 47 pct., af de voksne borgere i Gribskov Kommune er ligeledes helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion i udendørs idrætsanlæg. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de unge helt enige i dette synspunkt.
- 43 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er større blandt midaldrende end blandt ældre og unge.
- 19 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. Det er et procentpoint højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Andelen, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt ældre og midaldrende end blandt unge.

Bevægelsesvaner i hjemmet

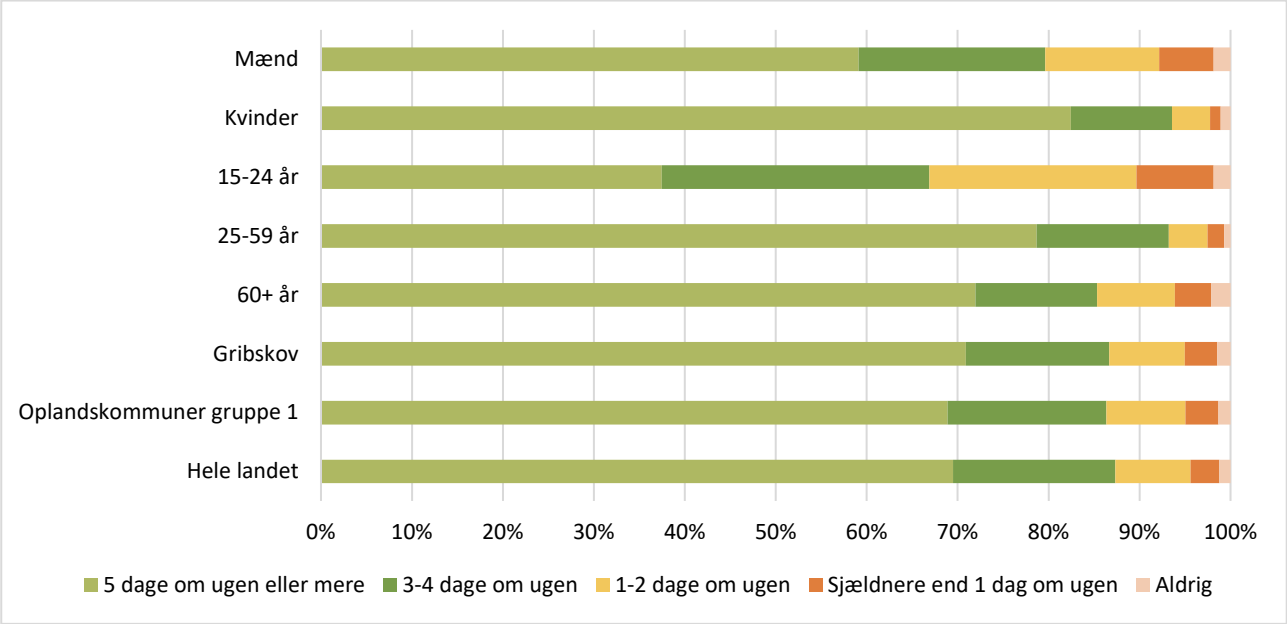
Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgernes således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i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

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

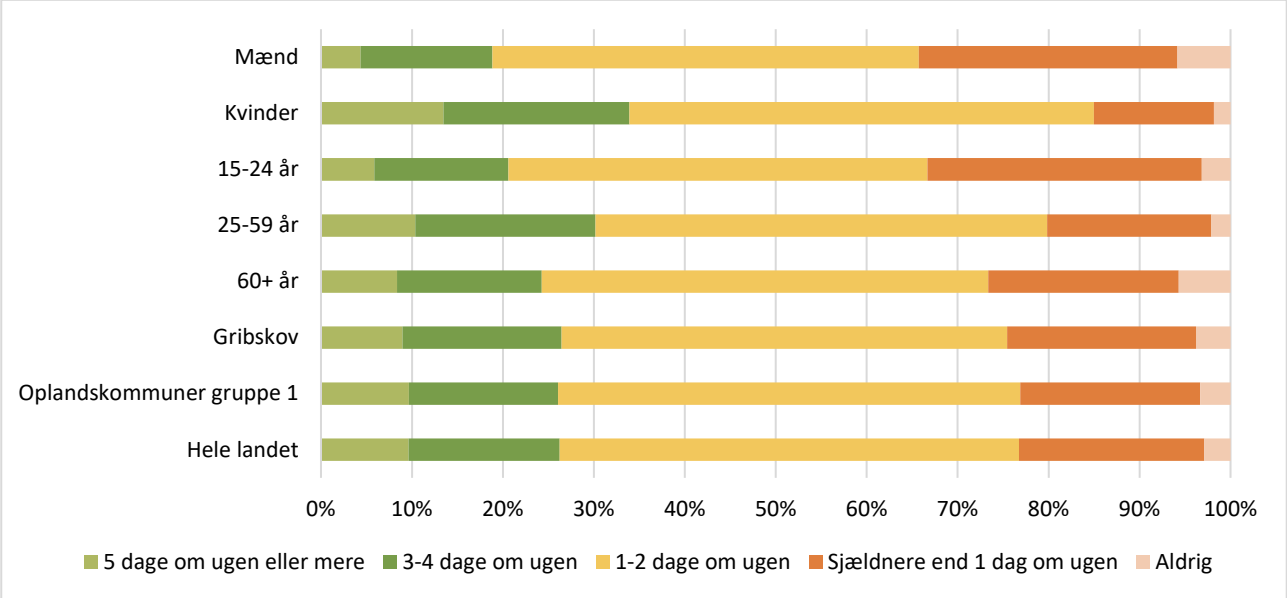
- 71 pct. af borgerne i Gribskov Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad de ældre og midaldrende end de unge (figur 1).
- 26 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og i højere grad de midaldrende end både de ældre og de unge (figur 2).
- 24 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Dette er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er i højere grad midaldrende end ældre og unge og i meget højere grad kvinder end mænd, der udfører tøjvask 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 52 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er højere end gennemsnittet for hele landet og gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen af borgere i kommunen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, er væsentligt højere blandt de ældre og de midaldrende end blandt de unge (figur 4).
- 45 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er højere end gennemsnittet for hele landet og lidt højere end gennemsnittet i oplandskommunerne. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de ældre og midaldrende end yngre, der mindst én gang om ugen udfører andet praktisk fysisk arbejde (figur 5).

Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask



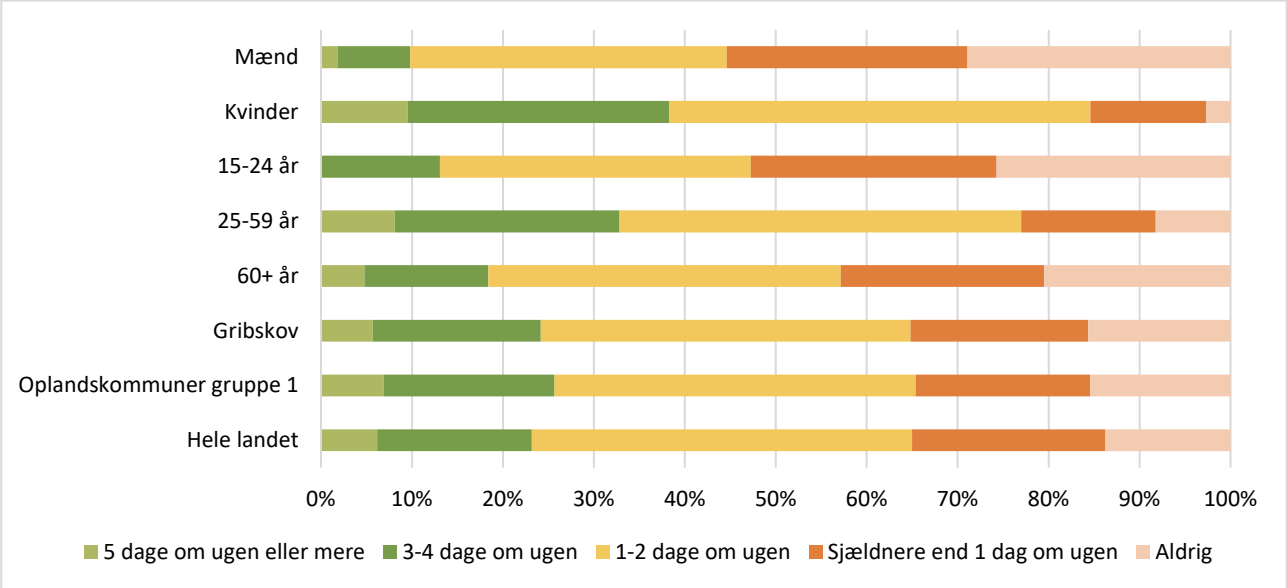
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører madlavning, afrydning og opvask i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 2: Rengøring



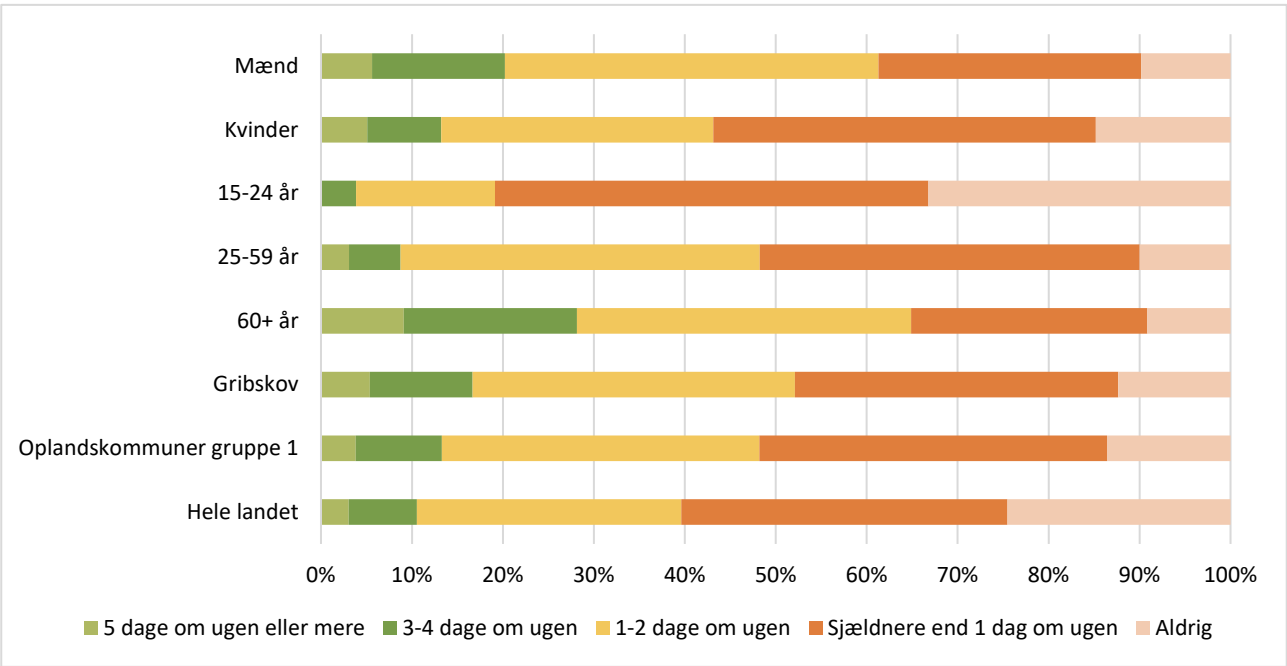
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører rengøring i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 3: Tøjvask



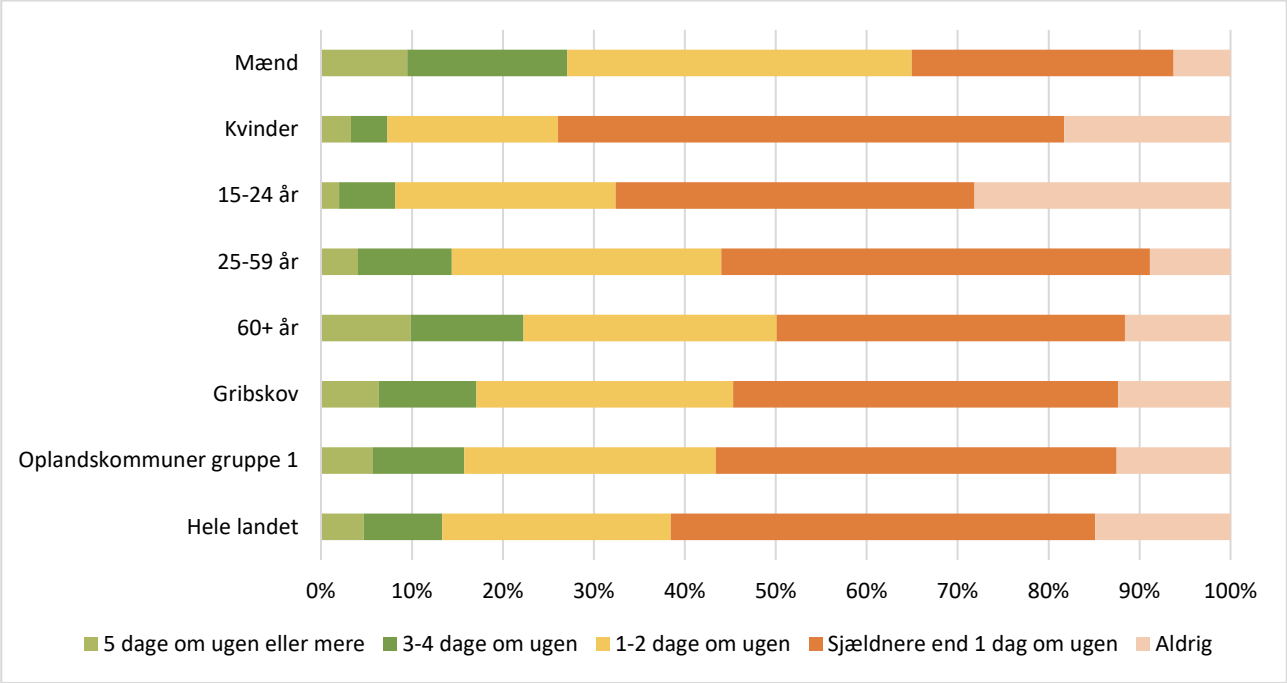
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører tøjvask, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 4: Havearbejde



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører havearbejde, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 5: Andet praktisk arbejde



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører andet praktisk arbejde (bl.a. reparationer), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

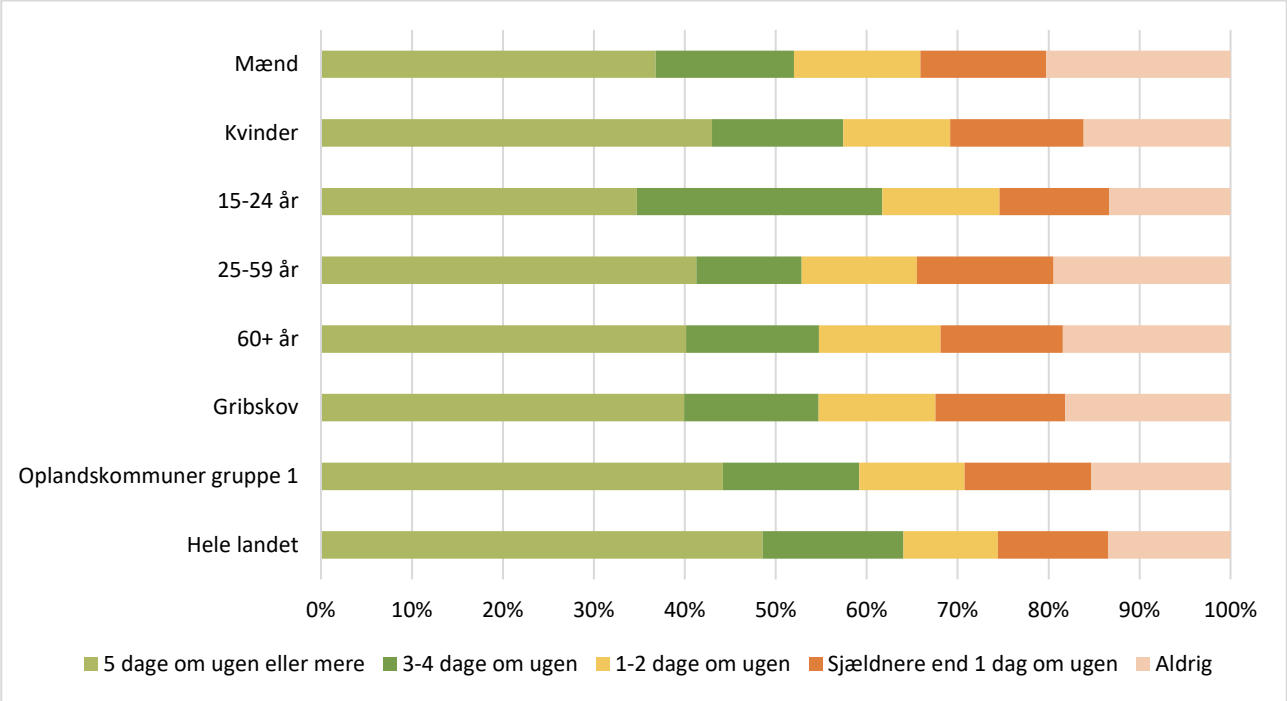
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

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 oplandskommunerne, der sammenlignes med.

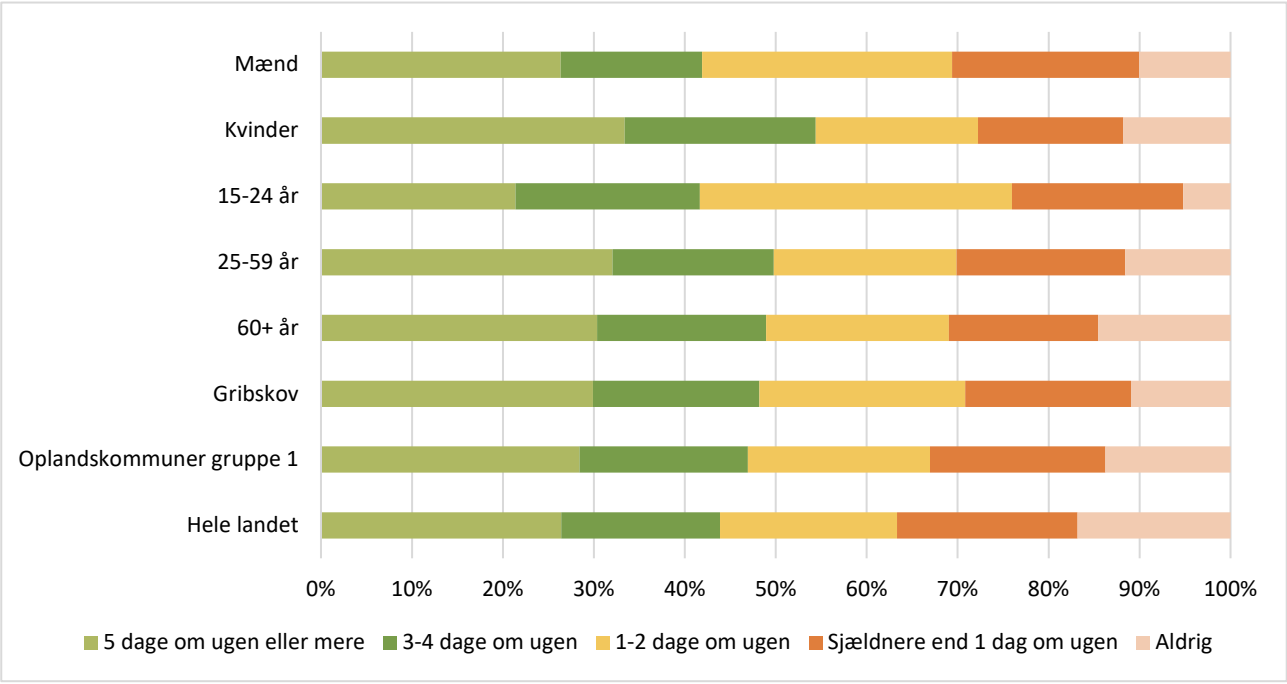
- Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse i Gribskov 40 pct. af borgerne i Gribskov Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne. Det gælder for flere kvinder end mænd, og andelen er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge (figur 6).
- 30 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med. Flere midaldrende og ældre end unge og flere kvinder end mænd har opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse 5 dage om ugen eller mere (figur 7).
- 19 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er to procentpoint højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og højere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder angiver dette, og andelen er højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge (figur 8).
- 10 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. 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 stort set ens blandt unge, midaldrende og ældre (figur 9).

Figur 6: Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse



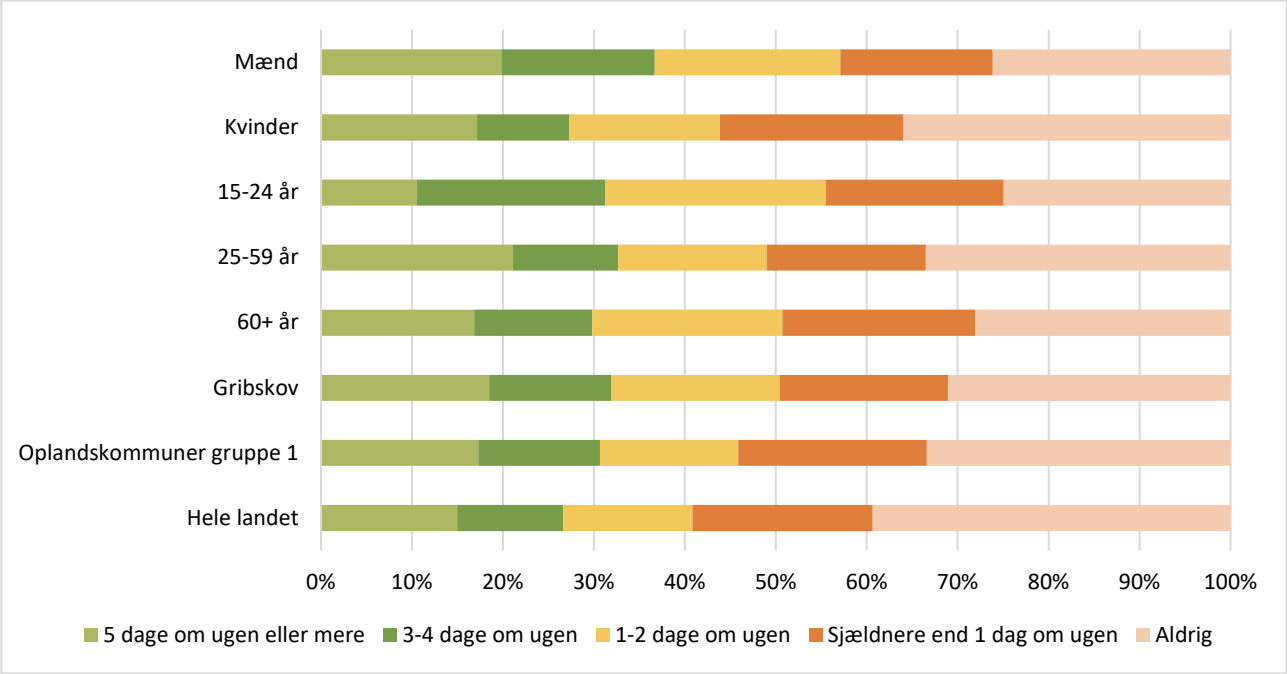
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 7: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse



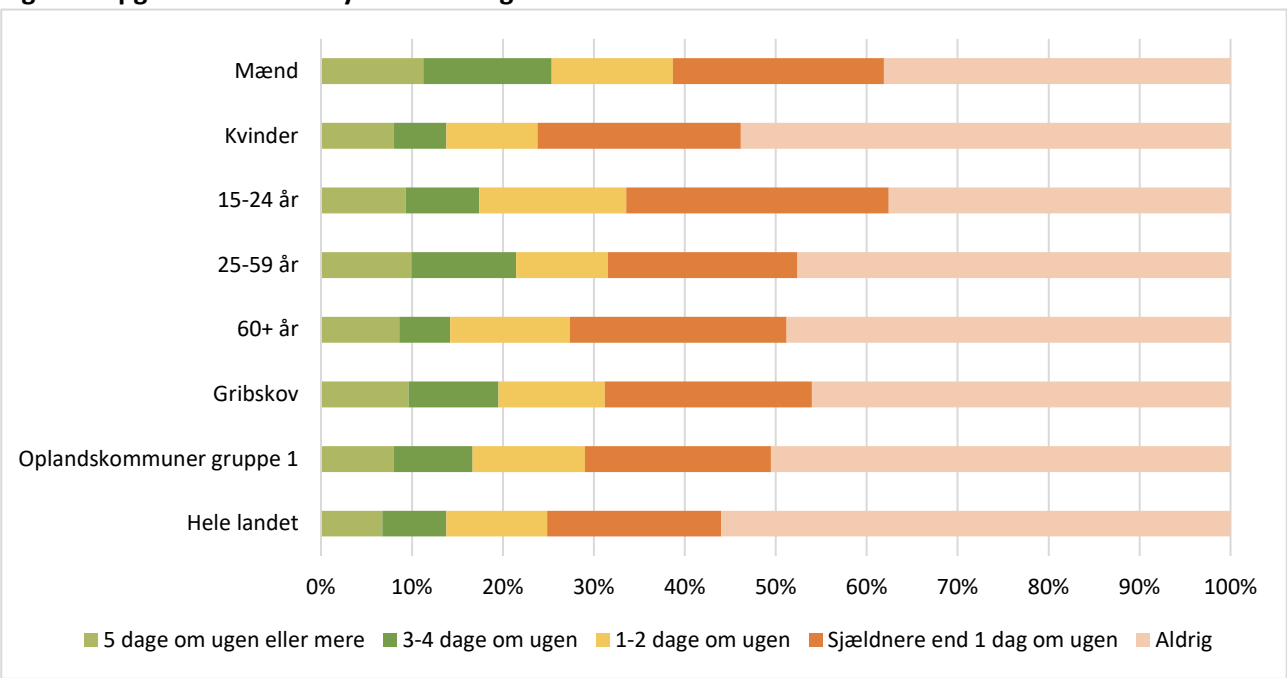
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Gribskov Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med lettere fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 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 Gribskov 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 oplandskommuner gruppe 1 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 Gribskov 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 oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Bevægelsesvaner under aktiv transport

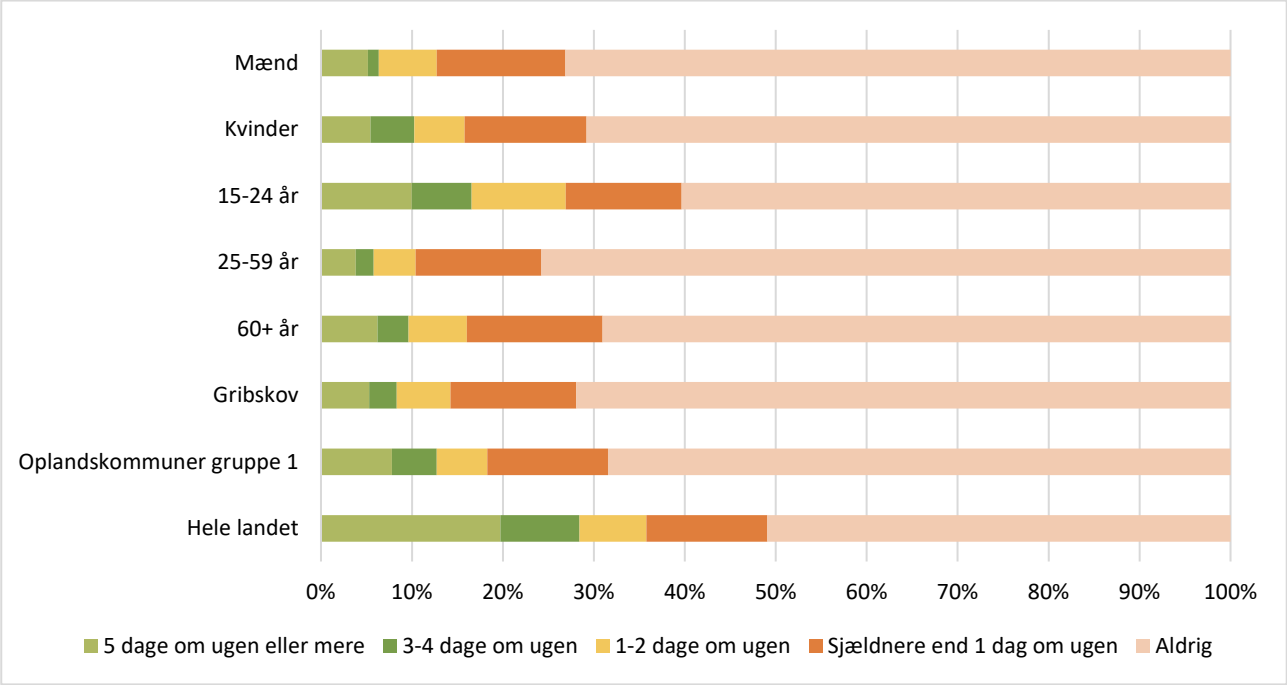
For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (på hele turen eller større dele af den), når de skal til og fra arbejde eller uddannelse, og når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie, til fritidsaktiviteter mv.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

- 5 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Lige mange kvinder og mænd bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og unge gør det meget mere end midaldrende og ældre (figur 10).
- 18 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 lidt højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne. Lige mange kvinder og mænd bruger gang til og fra arbejde eller uddannelse, og de yngre gør det meget mere end de midaldrende og ældre (figur 11).
- 4 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 lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere kvinder end mænd gør dette, og de unge og ældre gør det lidt 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 højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre og unge, der benytter gang under transport i fritiden (figur 13).

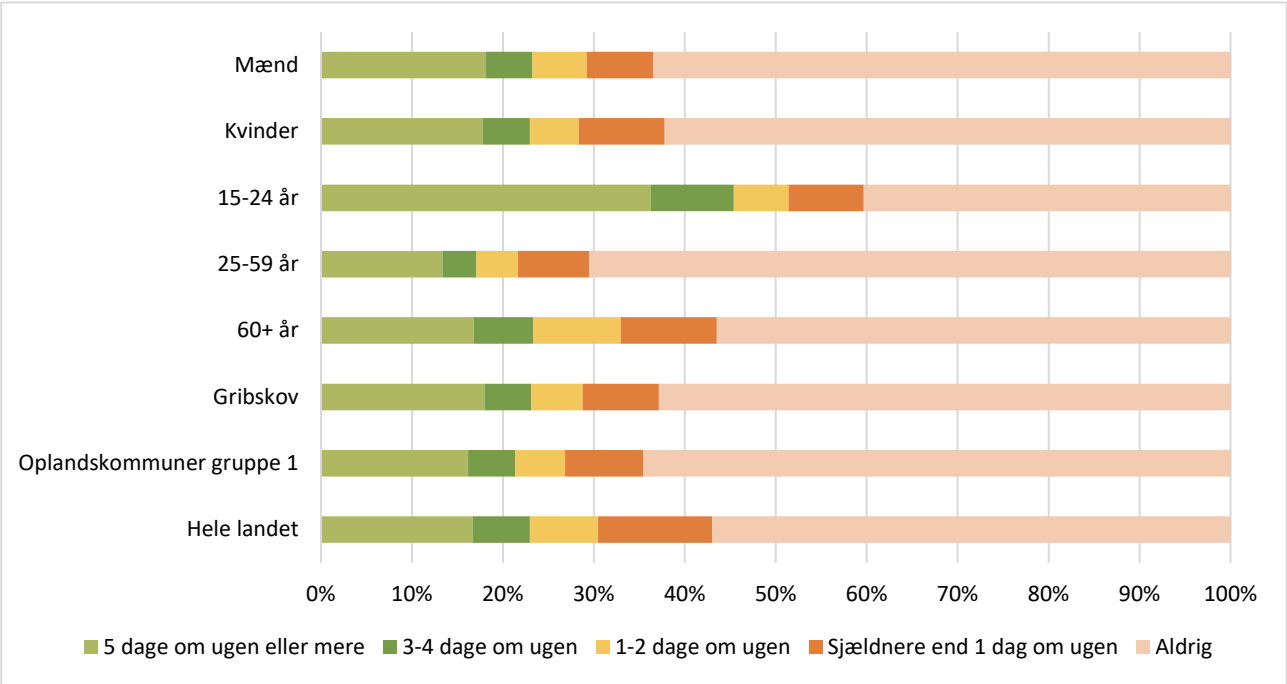
Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Gribskov Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at vedligeholde eller forbedre min sundhed' (58 pct.), 'at gøre noget godt for mig selv' (58 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (56 pct.), samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (58 pct.). Dette er en anelse højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, og det er især de ældre og midaldrende, der tilslutter sig disse udsagn, og i højere grad kvinder end mænd. De mere nytteorienterede motiver tillægges ikke samme betydning. 17 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, 'fordi det er det hurtigste eller nemmeste', 15 pct. 'fordi det er det billigste', 23 pct. 'fordi de derved gør noget godt for miljøet' og 22 pct. 'for at forbedre udseendet'. Disse motiver får større tilslutning blandt kvinderne end mændene. Mindst betydning tillægges de sociale motiver (14 pct.), hvor lidt flere ældre end yngre angiver, at de går eller cykler under 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' (47 pct., især unge og midaldrende), 'at jeg godt kan lide at køre i bil' (21 pct., især mænd og ældre), 'at jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med' (13 pct., især kvinder og midaldrende) og 'vejret' (15 pct., især unge) (tabel 2).

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



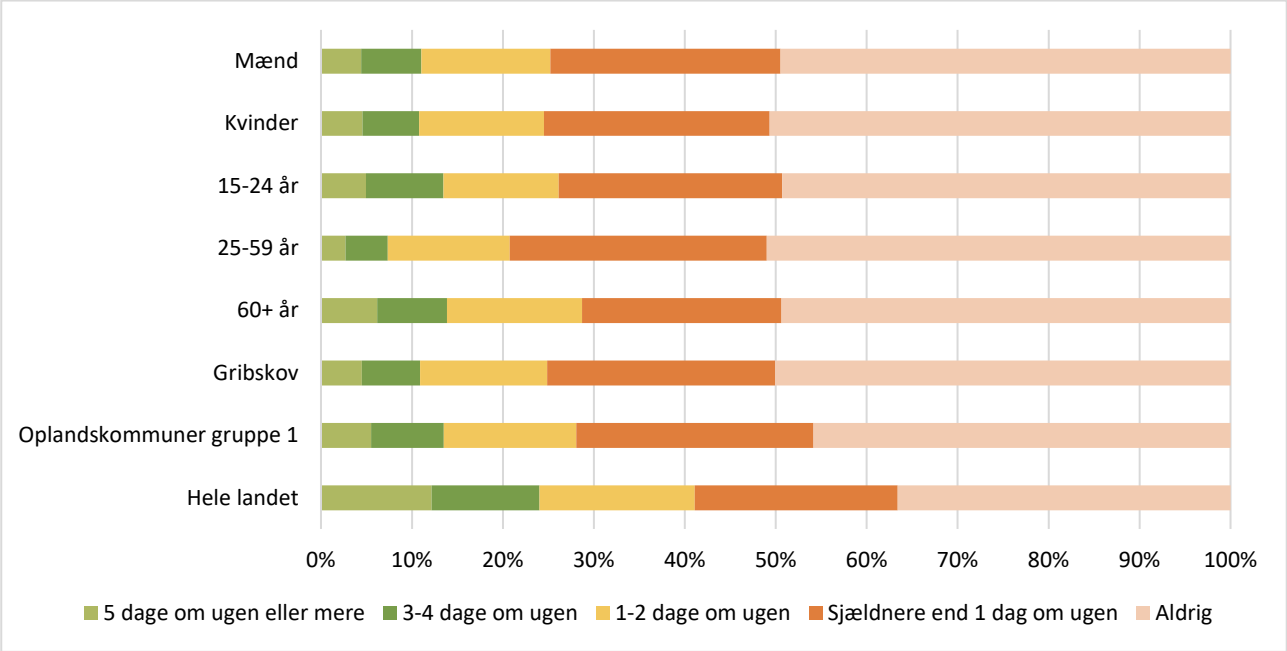
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Gribskov Kommune cykler til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 11: Gang til og fra arbejde eller uddannelse



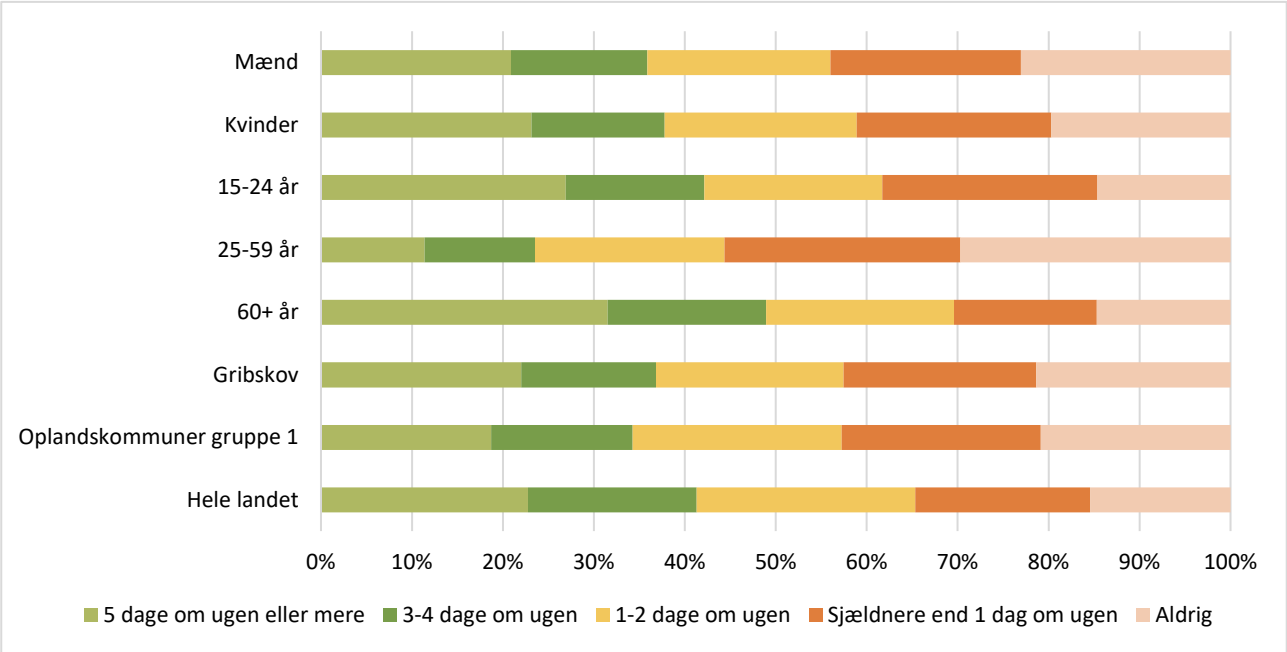
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Gribskov Kommune går til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 12: Cykling som transport i fritiden



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune cykler til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Figur 13: Gang som transport i fritiden



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune går til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 samt hele landet (pct.).

Motiver for aktiv transport

Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov 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 oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).

		Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands-kommuner	Hele landet
Jeg går, cykler eller løber...									
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	Delvis enig	22	24	21	36	24	18	24	27
	Helt enig	58	53	63	25	54	69	56	55
For at være sammen med andre	Delvis enig	25	23	27	30	26	23	26	25
	Helt enig	14	12	15	13	10	17	15	13
For at gøre noget godt for mig selv	Helt enig	22	25	20	32	25	18	26	28
	Helt enig	58	51	66	30	57	67	56	54
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	Delvis enig	25	23	26	18	31	22	26	27
	Helt enig	22	17	28	19	25	21	20	20
Fordi andre i min om-gangskreds opmuntrer mig til det	Delvis enig	15	16	14	9	14	18	15	14
	Helt enig	6	6	6	10	3	6	5	5
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	Delvis enig	25	29	21	30	29	21	26	26
	Helt enig	56	48	65	41	54	62	54	56
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	Delvis enig	23	27	19	20	25	22	23	25
	Helt enig	58	49	67	45	56	63	57	55
Fordi det er det billigste	Delvis enig	12	12	13	23	14	8	14	17
	Helt enig	15	13	16	27	13	13	16	22
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	Delvis enig	19	20	19	27	22	16	23	26
	Helt enig	17	13	22	22	16	17	19	29
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	Delvis enig	27	28	25	31	30	23	24	26
	Helt enig	23	17	29	17	23	25	24	28

Barrierer for aktiv transport

Tabel 2: Andelen af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, der har valgt nedenstående udsagn som forhold, der afholder dem fra at gå elle 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 oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands-kommuner	Hele landet
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	47	45	49	52	59	34	48	40
At jeg godt kan lide at køre i bil	21	25	17	18	18	25	19	18
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	13	9	16	5	17	11	12	11
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	12	12	13	31	11	9	15	21
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	12	14	11	13	20	4	13	11
At jeg ofte er for udkørt eller træt	11	11	11	25	13	5	12	12
At jeg føler mig utryg på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	11	8	14	7	10	13	7	6
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	9	10	8	1	5	15	8	7
At jeg er i dårlig form	8	9	7	9	8	7	8	8
At jeg er skadet	7	7	7	5	7	8	6	7
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	7	6	7	13	7	5	6	6
At jeg ikke føler mig præsentabel efter at have gået, cyklet eller løbet	5	4	6	14	6	1	5	7
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	5	4	5	13	5	2	6	8
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	4	4	4	6	4	4	4	4
At jeg er bekymret for at komme til skade	4	3	4	2	1	6	3	3
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	2	2	2	5	1	2	2	2
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	1	1	1	5	1	0	1	1
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	1	1	1	3	0	1	1	1

Bevægelsesvaner i fritiden

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

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

Deltagelse i forskellige bevægelsesformer

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

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 92 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune. Dette er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og et procentpoint højere 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 bevægelses- og motionsform er fitness og fysisk træning. Det har 55 pct. praktiseret inden for det seneste år, hvilket er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd praktiserer det, og unge udfører i højere grad end midaldrende og ældre fitness og fysisk træning.
- Den tredje mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 54 pct. af borgerne i Gribskov Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder har udført cykling og flere midaldrende og unge end ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 36 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er en anelse lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Det praktiseres af flere yngre og midaldrende end ældre, og flere kvinder end mænd har udført aktiviteter i vand.
- 32 pct. har inden for det seneste år løbet en tur. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge og midaldrende gør det meget, meget mere end ældre.

- Tæt på en tredjedel af de voksne borgere i Gribskov Kommune, 31 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er lidt højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, men et procentpoint lavere end landsgennemsnittet. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og andelen, der har udført mental- og smidighedstræning det seneste år, er større blandt unge og midaldrende end blandt ældre.
- Udelivsaktiviteter har 25 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune udført inden for et år, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Flere mænd end kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og andelen, som har udført disse aktiviteter, er størst blandt unge.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 17 pct. i Gribskov Kommune, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i oplandskommunerne. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer disse aktiviteter, er meget større blandt yngre end blandt midaldrende og ældre.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 13 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, mens 51 pct. mellem 15 og 24 år dyrker holdboldspil.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 14 pct. af de voksne i Gribskov Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne og et procentpoint lavere end landsgennemsnittet. Dans praktiseres af tre gange så mange kvinder som mænd og af mange flere unge end midaldrende og ældre.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes ligeledes af 14 pct., og det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre samt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 13 pct. af den voksne del af borgerne i Gribskov Kommune. Dette er ens med gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Gymnastik praktiseres af mange flere kvinder end mænd og af flere unge og ældre end midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 4 pct. af borgerne i Gribskov Kommune, hvilket er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens 15 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 23 pct. af de voksne i Gribskov Kommune, hvilket er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og i hele landet. Sådanne aktiviteter dyrkes af lidt flere mænd end kvinder, og andelen, der dyrker en eller flere af disse idrætter, er meget større blandt unge end blandt midaldrende og ældre.

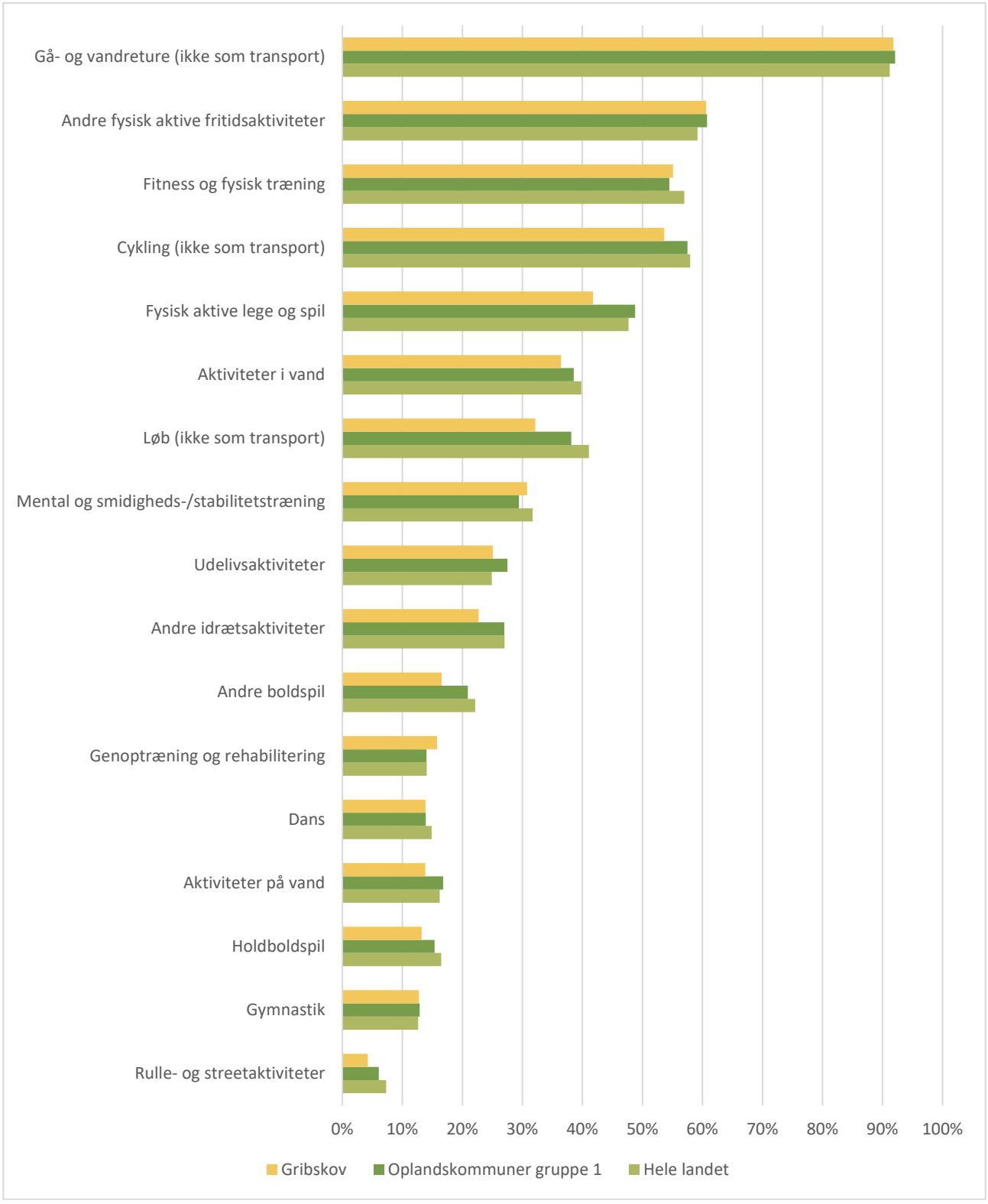
I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- 42 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx leg i haven, rundbold, kroket mm, hvilket er lavere end gennemsnittet i

oplandskommunerne 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 61 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Lige mange kvinder og mænd, og andelen, som har udført fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, er større blandt midaldrende og ældre end blandt unge. Andelen i Gribskov Kommune er ens med gennemsnittet blandt oplandskommunerne og lidt højere end for hele landet.
- Endelig har 16 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lidt flere mænd end kvinder, og andelen, der har deltaget i genoptræning og rehabilitering, stiger med alderen. Andelen af voksne borgere i Gribskov Kommune, som det seneste år har udført disse aktiviteter, er to procentpoint højere end gennemsnittet i oplandskommunerne og i hele landet.

Figur 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).



Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov 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 oplandskommuner gruppe 1 og hele landet (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands-kommuner	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	92	90	94	89	95	89	92	91
Løb (ikke som transport)	32	33	31	75	40	13	38	41
Cykling (ikke som transport)	54	55	53	56	59	47	58	58
Fitness og fysisk træning	55	50	60	84	55	47	55	57
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	31	17	45	43	33	25	29	32
Holdboldspil	13	18	8	51	13	3	15	16
Andre boldspil	17	22	12	37	15	13	21	22
Gymnastik	13	7	19	14	9	17	13	13
Dans	14	7	21	33	14	9	14	15
Aktiviteter i vand	36	32	41	41	43	28	39	40
Aktiviteter på vand	14	16	11	30	16	8	17	16
Udelivsaktiviteter	25	31	19	33	29	19	28	25
Rulle- og streetaktiviteter	4	5	3	15	4	1	6	7
Genoptræning og rehabilitering	16	17	15	7	11	23	14	14
Fysisk aktive lege og spil	42	39	44	59	50	29	49	48
Andre idrætsaktiviteter 1)	23	23	22	47	24	15	27	27
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 2)	61	61	61	50	60	64	61	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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gå- og vandreture (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Gå- og vandreture	92	90	94	89	95	89	92	91
Typer af gå- og vandreture:								
Gåture i hurtigt tempo	22	15	28	22	27	16	25	24
Gåture i moderat tempo	73	70	75	67	75	72	75	76
Gåture med hund	39	36	42	47	46	29	36	32
Andre former for gå- og vandreture	9	9	8	8	10	7	9	8

Hyppighed

Tabel 5: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Gåture i hurtigt tempo								
Meget ofte	8	6	9	5	9	7	8	8
Jævnligt	8	5	12	4	11	7	9	9
Sjældnere	5	4	5	12	6	2	6	5
Gåture/vandreture i moderat tempo								
Meget ofte	31	27	35	21	26	38	30	30
Jævnligt	23	24	23	21	25	22	25	25
Sjældnere	14	16	12	22	19	7	15	15
Gåture med hund								
Meget ofte	25	21	29	19	31	20	22	18
Jævnligt	5	7	4	13	5	4	6	5
Sjældnere	6	5	7	12	7	4	7	7

Tabel 6: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gå- og vandreture i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Gåture i hurtigt tempo								
Forening / klub	1	0	1	0	1	1	1	1
Kommercielt center	1	0	1	2	1	0	0	1
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	12	8	16	5	16	10	14	14
Gåture/vandreture i moderat tempo								
Forening / klub	2	1	3	0	1	4	2	1
Kommercielt center	1	1	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	3	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	1	0	1	1	1	1	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	45	42	48	33	43	50	47	47
Gåture med hund								
Forening / klub	1	1	1	0	1	1	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	1	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	25	23	27	28	29	20	23	18

Løb (ikke som transport)

Tabel 7: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af løb (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Løb (ikke som transport)	32	33	31	75	40	13	38	41
Typer af løb:								
Løbeture	29	29	28	65	37	10	35	38
Orienteringsløb	2	2	1	6	2	0	2	2
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	3	3	3	9	4	1	4	4
Andre former for løb	3	4	3	7	4	2	3	3

Hyppighed

Tabel 8: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Løbeture								
Meget ofte	6	5	8	14	8	2	7	7
Jævnligt	10	10	9	18	13	4	13	14
Sjældnere	11	12	10	29	15	3	13	14
Orienteringsløb								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	1	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	6	1	0	2	2
Terrænløb								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	1	0
Jævnligt	1	1	1	0	2	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	7	2	1	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 9: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført løb i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Løbeture								
Forening / klub	1	1	2	2	2	0	2	2
Kommercielt center	1	0	1	3	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	1	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	1	1	0	4	0	0	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	13	14	13	27	18	5	17	18
Orienteringsløb								
Forening / klub	0	1	0	0	1	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	1	0	1	0	1	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	1	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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af cykling (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	54	55	53	56	59	47	58	58
Typer af cykling:								
Landevejscykling (på racercykel)	8	10	5	11	9	5	9	9
Terrængcykling (på mountainbike)	11	16	6	17	16	5	13	10
Cykling (på 'hverdagscykel')	40	37	42	45	41	38	43	47
Andre former for cykling	6	5	6	6	6	6	5	5

Hyppighed

Tabel 11: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)								
Meget ofte	1	2	1	2	1	1	2	2
Jævnligt	2	4	1	3	2	2	3	3
Sjældnere	3	4	3	5	5	2	4	4
Terrængcykling (på mountainbike)								
Meget ofte	2	3	0	2	2	1	1	1
Jævnligt	4	6	2	3	6	3	4	3
Sjældnere	5	6	4	11	7	1	7	5
Cykling (på 'hverdagscykel')								
Meget ofte	9	7	11	8	5	13	10	16
Jævnligt	13	14	11	13	13	12	13	13
Sjældnere	16	15	18	21	21	11	17	14

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 12: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført cykling i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)								
Forening / klub	0	0	0	0	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	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	5	2	4	4	3	4	3
Terrængcykling (på mountainbike)								
Forening / klub	0	1	0	1	1	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	1	0	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	5	8	2	4	7	3	4	3
Cykling (på 'hverdagscykel')								
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	17	17	17	16	14	21	19	24

Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning)

Tabel 13: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fitness og fysisk træning (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Fitness og fysisk træning	55	50	60	84	55	47	55	57
Typer af fitness og fysisk træning:								
Styrkeøvelser/ styrketræning*	39	38	40	72	41	29	40	43
Konditionstræning**	28	26	29	47	28	22	30	32
Aerobic/step	3	1	5	1	4	1	3	3
Crossfit	4	4	4	11	5	1	6	7
Spinning	4	3	5	4	6	2	5	5
Anden holdtræning***	9	6	12	11	12	5	9	10
Andre former for fitness og fysisk træning	8	6	10	5	6	11	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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Styrkeøvelser/ styrketræning								
Meget ofte	11	12	10	26	11	7	12	14
Jævnligt	17	15	19	22	17	16	18	18
Sjældnere	9	9	9	19	10	4	8	8
Konditionstræning								
Meget ofte	6	5	7	13	6	5	7	8
Jævnligt	12	11	13	20	11	11	13	14
Sjældnere	8	9	7	11	10	5	8	8
Aerobic/step								
Meget ofte	0	0	1	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	1	2	1	1	1
Sjældnere	1	1	2	0	2	1	1	1
Crossfit								
Meget ofte	1	1	0	2	1	0	1	1
Jævnligt	2	2	2	3	3	0	3	3
Sjældnere	2	1	2	5	2	1	2	2
Spinning								
Meget ofte	1	1	1	0	1	1	1	1
Jævnligt	2	1	2	1	2	1	2	2
Sjældnere	1	1	2	3	2	0	2	2
Anden holdtræning								
Meget ofte	1	0	1	1	1	0	1	1
Jævnligt	4	3	6	2	7	3	4	5
Sjældnere	3	2	4	7	4	2	3	4

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 15: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført fitness og fysisk træning i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning								
Forening / klub	4	3	4	6	5	2	4	4
Kommercielt center	11	10	13	19	10	10	12	13
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	14	14	31	15	9	14	15
Konditionstræning								
Forening / klub	2	1	2	3	2	1	2	2
Kommercielt center	9	8	11	17	9	8	9	10
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	7	9	19	8	6	9	9
Aerobic/step								
Forening / klub	0	0	1	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	0	0	1	0	1	0	0	1
Crossfit								
Forening / klub	1	1	1	2	1	0	1	1
Kommercielt center	1	1	1	2	2	0	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	1	0	1	1	0	1	1

Tabel 15 fortsat:

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Spinning								
Forening / klub	0	0	0	0	1	0	1	1
Kommercielt center	2	1	3	1	3	1	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	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	1	1
Anden holdtræning								
Forening / klub	2	1	3	1	3	1	1	1
Kommercielt center	3	1	4	2	4	1	3	3
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	1	1	1

Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning

Tabel 16: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	31	17	45	43	33	25	29	32
Typer af mental træning mv.								
Yoga	16	6	26	27	18	12	17	19
Pilates	5	1	10	5	4	6	3	4
Meditation/mindfulness	13	8	18	19	17	7	13	14
Tai chi, qi gong	1	1	1	0	1	1	1	1
Andre former for mental træning mv.	5	4	5	5	4	5	4	4

Hyppighed

Tabel 17: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Yoga								
Meget ofte	2	1	3	3	2	2	2	3
Jævnligt	8	2	13	3	9	7	7	7
Sjældnere	6	2	9	19	6	1	7	8
Pilates								
Meget ofte	1	0	1	2	1	0	0	0
Jævnligt	4	0	7	3	2	5	2	2
Sjældnere	1	0	2	0	1	1	1	1
Meditation/ mindfulness								
Meget ofte	5	2	7	6	6	3	4	4
Jævnligt	4	3	5	4	5	3	4	4
Sjældnere	4	2	5	8	5	1	4	5
Tai chi, qi gong								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	0	0	1	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 18: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Yoga								
Forening / klub	2	0	3	1	2	1	2	2
Kommercielt center	2	1	3	2	2	2	2	2
Aftenskole	1	0	1	0	1	1	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	0	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	5	2	8	4	6	4	4	5
Pilates								
Forening / klub	1	0	2	0	1	1	1	1
Kommercielt center	1	0	3	2	0	2	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	2	1	0	1	1
Meditation/mindfulness								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	1	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	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	7	4	9	8	9	4	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	0	0	1	0	0	0

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

Tabel 19: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af holdboldspil (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Holdboldspil	13	18	8	51	13	3	15	16
Typer af holdboldspil:								
Basketball	3	4	2	20	1	0	3	3
Fodbold	9	14	4	34	10	2	11	11
Hockey/floorball	1	2	1	6	1	0	2	2
Håndbold	2	2	3	12	2	0	3	3
Volleyball/beachvolley	3	3	3	14	2	0	4	4
Andre holdboldspil	1	1	0	3	0	1	1	1

Hyppighed

Tabel 20: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Basketball								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	4	0	0	1	1
Sjældnere	2	3	1	14	1	0	2	2
Fodbold								
Meget ofte	0	1	0	3	0	0	1	1
Jævnligt	4	8	1	14	5	1	4	4
Sjældnere	4	5	3	15	4	1	5	5
Hockey/floorball								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	2	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	4	1	0	1	1
Håndbold								
Meget ofte	0	1	0	3	0	0	1	1
Jævnligt	1	1	1	3	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	5	1	0	1	1
Volleyball/beachvolley								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	4	1	0	1	1
Sjældnere	2	1	2	9	1	0	2	3

Tabel 21: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført holdboldspil i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	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	2	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	2	0	0	0	0
Fodbold								
Forening / klub	3	5	0	6	4	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	0	1	0	2	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	3	1	8	1	0	1	1
Hockey/floorball								
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	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	0	0	0	0
Håndbold								
Forening / klub	1	1	1	5	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	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Volleyball/beachvolley								
Forening / klub	0	1	0	2	1	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	1	0	0	0	0

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

Tabel 22: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre boldspil (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Andre boldspil	17	22	12	37	15	13	21	22
Typer af andre boldspil:								
Badminton	7	10	5	24	7	3	11	10
Bordtennis	5	7	3	21	5	1	6	7
Golf	5	7	3	8	4	6	6	6
Padeltennis	1	1	1	2	1	0	2	2
Squash	1	1	0	1	1	0	1	1
Tennis	3	5	2	6	3	4	4	4
Andre boldspil	1	1	0	2	1	1	1	1

Hyppighed

Tabel 23: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Badminton								
Meget ofte	0	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	2	3	1	5	1	2	4	4
Sjældnere	4	5	4	16	5	1	6	6
Bordtennis								
Meget ofte	1	1	0	2	1	0	0	0
Jævnligt	1	2	1	6	1	1	1	1
Sjældnere	3	4	2	12	4	0	4	5
Golf								
Meget ofte	1	2	1	0	1	2	1	1
Jævnligt	2	3	2	1	2	3	2	2
Sjældnere	1	2	1	6	1	1	3	3
Padeltennis								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	1	1	0	1	2
Squash								
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	1
Tennis								
Meget ofte	1	1	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	2	1	2	1	2	1	1
Sjældnere	1	2	1	4	1	1	2	3

Tabel 24: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre boldspil i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Badminton								
Forening / klub	2	3	1	4	1	3	3	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	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	3	1	0	1	1
Bordtennis								
Forening / klub	0	0	0	0	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	1	0	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	5	1	0	1	1
Golf								
Forening / klub	3	4	2	0	2	4	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	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	1	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:

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	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	2	2	1	1	1	2	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	0	0	0	0	0	0	0

Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik)

Tabel 25: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gymnastik (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Gymnastik	13	7	19	14	9	17	13	13
Typer af gymnastik:								
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	2	1	2	7	1	1	3	2
Redskabsgymnastik	1	1	1	3	1	0	1	1
Motionsgymnastik	9	4	14	1	7	14	8	8
Trampolin	1	1	2	5	1	0	2	2
Andre former for gymnastik	2	1	3	0	1	3	2	2

Hyppighed

Tabel 26: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik								
Meget ofte	0	0	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	1	1	1	1
Sjældnere	1	0	1	4	0	0	1	1
Redskabsgymnastik								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	1	0	1	1
Motionsgymnastik								
Meget ofte	1	1	2	0	1	2	1	1
Jævnligt	6	3	9	1	4	9	5	5
Sjældnere	2	1	3	0	2	2	2	2
Trampolin								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	3	1	0	1	0
Sjældnere	1	0	1	2	1	0	1	1

Tabel 27: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gymnastik i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik								
Forening / klub	1	1	1	2	1	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	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	1	6	0	2	6	3	3
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	2	1	3	1	1	3	2	2
Trampolin								
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	1	0	0	0

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

Tabel 28: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af dans (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Dans	14	7	21	33	14	9	14	15
Typer af dans:								
Pardanse	4	4	5	7	4	4	5	5
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	1	0	2	6	0	0	1	1
Fitness dans	4	1	8	5	5	3	4	4
Kreativ dans	1	1	1	5	0	0	1	1
Street dance	2	2	2	14	1	0	2	3
Andre former for dans	4	1	6	9	3	2	3	3

Hyppighed

Tabel 29: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

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

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført dans i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Pardanse								
Forening / klub	0	1	0	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	1	0	0	1	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	1	1	1	0	1	0	0	0
Ballet, flamenco, moderne dans								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	1	3	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	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
Fitness dans								
Forening / klub	1	0	1	0	1	1	1	1
Kommercielt center	1	0	2	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
Kreativ dans								
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
Street dance								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	2	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	2	0	0	0	1

Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)

Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter i vand (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Aktiviteter i vand	36	32	41	41	43	28	39	40
Typer af aktiviteter i vand:								
Svømning i svømmehal/ bassin	20	18	22	28	27	11	26	27
Open Water Svømning	12	14	11	15	12	12	10	11
Dykning/fridykning/ undervandsjagt	2	3	1	3	2	1	2	2
Bassintræning	4	1	7	2	3	6	3	3
Vinterbadning	8	6	10	12	9	6	7	8
Andre aktiviteter i vand	2	2	3	2	3	2	2	2

Hyppighed

Tabel 31: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin								
Meget ofte	1	1	1	2	2	0	1	1
Jævnligt	4	4	5	5	5	4	5	6
Sjældnere	13	13	14	19	19	6	19	19
Open water svømning								
Meget ofte	1	1	1	2	1	1	1	1
Jævnligt	3	3	2	3	2	4	2	2
Sjældnere	8	8	7	10	8	6	7	8
Dykning, fridykning, undervandsjagt								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	2	1	1	2	1	2	2
Bassintræning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	3	1	5	0	2	5	2	2
Sjældnere	1	0	1	2	1	0	1	1
Vinterbadning								
Meget ofte	2	1	3	0	2	3	1	1
Jævnligt	2	2	2	3	2	1	2	2
Sjældnere	4	3	4	8	4	2	4	5

Organiseringsform og sammenhæng

Tabel 32: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter i vand i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin								
Forening / klub	1	1	1	0	2	1	2	2
Kommercielt center	0	1	0	1	0	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	4	3	4	4	5	2	3	4
Open Water Svømning								
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	3	4	3	3	2	4	2	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	2	0	1	2	1	1
Kommercielt center	1	0	1	0	0	1	0	0
Aftenskole	0	0	1	0	0	1	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	0	1	1	0	0
Vinterbadning								
Forening / klub	1	0	2	0	1	1	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	3	2	3	3	3	2	2	2

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

Tabel 33: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter på vand (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Aktiviteter på vand	14	16	11	30	16	8	17	16
Typer af aktiviteter på vand:								
Kano/kajak	7	10	5	16	9	4	9	9
Roning	1	1	1	4	1	1	1	2
Sejlsport	3	6	1	3	3	4	3	3
Windsurfing, kitesurfing	1	2	0	4	0	0	1	1
Surfing, stand up paddle	4	4	4	14	4	1	6	6
Andre aktiviteter på vand	1	1	0	1	1	1	1	1

Hyppighed

Tabel 34: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Kano, kajak								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	1	1	1
Sjældnere	6	7	4	14	7	3	7	7
Roning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	4	1	1	1	1
Sejlsport								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	3	0	3	1	2	1	1
Sjældnere	1	2	1	0	2	2	2	2
Windsurfing, kitesurfning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	0	0	1	1
Surfing, stand up paddle								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	3	3	3	12	4	1	5	5

Tabel 35: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter på vand i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Kano/kajak								
Forening / klub	0	1	0	0	1	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	1	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	1	1	0	1	0	1	1	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	1	1	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	0	0	0	1	1

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

Tabel 36: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af udelivsaktiviteter (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Udelivsaktiviteter	25	31	19	33	29	19	28	25
Typer af udelivsaktiviteter:								
Friluftsliv	15	17	13	15	19	11	17	15
Jagt	4	6	1	6	4	4	5	4
Fiskeri	10	16	4	20	10	8	11	10
Spejder	2	3	1	7	2	0	2	2
Rollespil (udendørs)	0	0	0	1	0	0	1	1
Andre udelivsaktiviteter	2	2	3	0	3	3	3	2

Hyppighed

Tabel 37: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Friluftsliv								
Meget ofte	4	3	5	1	4	5	4	3
Jævnligt	4	5	3	6	4	3	4	4
Sjældnere	6	7	5	8	10	2	7	7
Jagt								
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	0	1	1	1
Sjældnere	3	5	1	4	3	3	3	2
Fiskeri								
Meget ofte	0	1	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	1	1
Sjældnere	8	14	3	18	8	6	9	8
Spejder								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	4	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	1	1
Rollespil (udendørs)								
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

Tabel 38: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført udelivsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Friluftsliv								
Forening / klub	0	0	1	0	1	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	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	6	6	7	3	6	6	7	5
Jagt								
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	1	1	0	1	0	1	1	1
Fiskeri								
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	2	0	0	1	1	1	1
Spejder								
Forening / klub	1	1	0	3	1	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
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	0	0	0	0	0

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

Tabel 39: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (pct.).

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

Hyppighed

Tabel 40: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Calisthenics, street workout								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	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	1	0	1	3	0	0	0	0
Rulleskøjteløb								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	2	2	1	3	2	0	2	3
Skateboard, longboard, carverboard								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	4	1	0	1	1
Streetbasket, streetsoccer, panna								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1

Tabel 41: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	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	1	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	1	0	0	0	0
Parkour, freerunning, tricking								
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	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	0	0	0	0
Rulleskøjteløb								
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:

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Skateboard, longboard, carverboard								
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
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	0	0	0	1	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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige andre idrætsaktiviteter (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	23	23	22	47	24	15	27	27
Typer af andre idrætsaktiviteter:								
Atletik	1	1	1	3	1	0	2	2
Billard, pool, snooker	3	6	1	12	3	2	4	5
Bowling, keglespil	7	8	5	22	7	2	12	12
Bueskydning	1	1	1	3	1	0	1	1
Kampsport	1	2	1	6	2	0	2	2
Petanque	4	5	3	8	3	4	4	5
Ridning	3	1	6	6	5	2	4	3
Rulleski	0	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb	6	6	6	9	7	4	7	6
Skydning	3	5	1	8	2	2	3	3
Triatlon/duatlon	0	0	0	0	0	0	1	1
Andre idrætsaktiviteter	2	3	1	2	2	3	2	2

Hyppighed

Tabel 43: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Atletik								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1
Billard, pool, snooker								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	0	4	0	1	1	1
Sjældnere	2	3	1	8	2	0	3	4
Bowling, keglespil								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	1	1
Sjældnere	6	8	5	20	7	2	10	10
Bueskydning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	0	0	1	1
Kampsport								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	5	1	0	1	1
Petanque								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	1	0	0	1	1	1
Sjældnere	3	4	2	7	3	2	3	4
Ridning								
Meget ofte	2	0	3	4	2	1	1	1
Jævnligt	1	0	2	1	2	1	1	1
Sjældnere	1	0	1	1	1	0	2	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:

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Skiløb								
Meget ofte	1	1	0	2	0	1	1	1
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	5	4	5	5	6	3	5	5
Skydning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	1	1	1	1
Sjældnere	2	3	1	6	1	1	2	2
Triatlon, duatlon								
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	1	1

Tabel 44: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre idrætsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Atletik								
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
Billard, pool, snooker								
Forening / klub	1	1	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	1	1	0	4	0	0	0	0
Bowling, keglespil								
Forening / klub	0	0	0	1	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
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	0	1	0	1	1	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

Tabel 44 fortsat:

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Petanque								
Forening / klub	1	1	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	0	1	0	0
Ridning								
Forening / klub	1	0	1	2	1	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	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	0	3	2	3	1	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	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	1	3	1	1	1	1
Skydning								
Forening / klub	1	1	0	1	0	1	1	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
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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført genoptræning og rehabilitering (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	16	17	15	7	11	23	14	14
Typer af genoptræning og rehabilitering:								
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2	2	1	1	1	2	2	2
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	6	7	5	0	4	9	4	4
Privat genoptræning eller rehabilitering	7	6	8	1	7	9	6	6
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6	8	4	5	5	7	6	6
Andre former for genoptræning og rehabilitering	1	2	1	2	0	3	1	1

Hyppighed og sammenhæng

Tabel 46: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	0	0	1	1	1
Sjældnere	1	0	1	0	1	1	1	1
Kommunal genoptræning eller rehabilitering								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	4	5	3	0	3	6	2	2
Sjældnere	1	1	1	0	1	2	1	1
Privat genoptræning eller rehabilitering på sygehus								
Meget ofte	1	1	1	0	1	1	1	1
Jævnligt	4	3	4	0	3	5	3	3
Sjældnere	2	2	2	1	2	3	2	3
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet								
Meget ofte	3	3	2	2	2	4	3	3
Jævnligt	1	2	1	2	1	1	2	2
Sjældnere	2	2	1	1	2	2	1	1

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

Tabel 47: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført fysisk aktive lege og spil (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Fysisk aktive lege og spil	42	39	44	59	50	29	49	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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	61	61	61	50	60	64	61	59
Typer af andre fysisk aktive fritidsaktiviteter:								
Håndværk	29	43	15	19	31	29	29	26
Håndarbejde	19	3	35	12	19	21	19	19
Mad og gastronomi	37	32	42	33	36	39	37	37
Teater og scenekunst	2	2	2	7	1	2	2	2
Musikudøvelse	8	8	8	11	6	9	9	9
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet	7	7	8	4	7	9	6	6

Hyppighed

Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Håndværk								
Meget ofte	9	15	4	3	7	13	8	6
Jævnligt	11	15	6	6	13	9	10	9
Sjældnere	7	10	4	10	9	5	10	10
Håndarbejde								
Meget ofte	9	1	17	4	8	12	9	9
Jævnligt	5	0	9	2	5	5	4	4
Sjældnere	5	2	7	5	5	4	5	5
Mad og gastronomi								
Meget ofte	25	20	29	9	25	28	23	23
Jævnligt	7	6	7	13	6	6	7	7
Sjældnere	3	4	3	9	4	2	4	4
Teater og scenekunst								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	5	0	0	1	1
Sjældnere	1	2	1	2	1	1	1	2
Musikudøvelse								
Meget ofte	2	2	1	5	1	2	3	3
Jævnligt	4	3	4	3	3	5	3	4
Sjældnere	2	2	2	3	2	1	2	2

Tabel 50: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet i forskellige sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Håndværk								
Forening / klub	0	1	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	1	1	0	4	1	0	1	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	16	24	8	6	16	18	14	12
Håndarbejde								
Forening / klub	1	0	1	1	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	1	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	12	1	22	5	12	13	11	11
Mad og gastronomi								
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	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	26	21	30	16	26	27	25	26
Teater og scenekunst								
Forening / klub	0	0	0	1	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
Musikudøvelse								
Forening / klub	1	1	2	2	1	2	2	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	1	0	0	1	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	2	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	4	3	5	3	4	4	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.

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, 82 pct. i Gribskov Kommune samt 82 pct. i oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Gribskov 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, 74 pct. i Gribskov Kommune og 75 pct. i gennemsnit blandt oplandskommuner gruppe 1. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 88 pct. i Gribskov 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 en aftenskole, i i firmaidræt/arbejdspladsen, i aktivitet organiseret via de sociale medier eller i selvorganiseret aktivitet.

Andelen, som har været aktiv i en idrætsforening én gang om ugen eller oftere det seneste år, er 27 pct. på landsplan, 27 pct. i Gribskov Kommune og 29 pct. i oplandskommunerne, der sammenlignes med. For Gribskov Kommune er dette højere end andelen af voksne borgere i kommunen, 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 Gribskov Kommune (71 pct.), i oplandskommunerne (72 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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands-kommuner	Hele landet
Én dag om måneden eller oftere:								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter*, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	92	92	93	92	93	91	92	91
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	84	84	84	88	85	82	84	84
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	82	81	83	88	85	77	82	83
Én dag om ugen eller oftere:								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	88	87	89	87	88	89	88	88
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	76	74	78	82	75	76	76	78
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	74	72	77	82	74	73	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 Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i oplandskommuner gruppe 1 og hele landet, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i følgende sammenhænge (pct.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Oplands-kommuner	Hele landet
Idrætsforening	27	29	26	30	26	28	29	27
Kommercielt center, privat, danseskole mm.	17	13	22	24	17	17	17	19
Aftenskole	2	1	3	2	1	2	2	2
Firmaidræt/arbejdspladsen	3	3	4	7	4	1	4	5
Aktivitet organiseret via sociale medier	4	4	4	8	5	2	4	4
Selvorganiseret eller på egen hånd	71	70	73	72	71	71	72	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 Gribskov Kommune i højere grad end i oplandskommunerne, der sammenlignes med, er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion i grønne områder, på eller i vand, hjemme hos sig selv og på arbejdspladsen eller uddannelsen. Omvendt er borgerne i kommunen i lavere grad end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i indendørs, udendørs og kommercielle idrætsfaciliteter samt på veje, stier og fortove (tabel 53).

- Borgerne i Gribskov Kommune synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 80 pct. af de voksne borgere i kommunen helt enige i. Det er højere end gennemsnittet i oplandskommunerne og i hele landet. De ældre og midaldrende er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- 58 pct. af borgerne i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke motion på eller i vand. Det er højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og andelen af borgere i kommunen, der er helt enige i dette, er højere blandt de midaldrende og ældre end blandt de unge.
- 57 pct. af de voksne borgere i kommunen er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt hjemme hos sig selv. Dette er højere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er meget højere blandt ældre og midaldrende end blandt unge.
- 54 pct. af de voksne borgere i Gribskov Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke motion på veje, stier og fortove. Det er tre procentpoint lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Andelen af borgere, der er helt enige i dette synspunkt, er meget højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- Lidt under halvdelen, 49 pct., af borgerne i Gribskov Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter. Det er lavere end gennemsnittet i oplandskommunerne og hele landet. Andelen af borgerne i kommunen, der angiver dette, er højere blandt midaldrende og ældre end blandt unge.
- Lidt under halvdelen, 47 pct., af de voksne borgere i Gribskov Kommune er ligeledes helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion i udendørs idrætsanlæg. Det er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne og for hele landet. De midaldrende og ældre er i højere grad end de unge helt enige i dette synspunkt.
- 43 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er lavere end gennemsnittet blandt oplandskommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er større blandt midaldrende end blandt ældre og unge.
- 19 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. Det er et procentpoint højere end gennemsnittet i oplandskommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Andelen, der er helt enige i dette synspunkt, er højere blandt ældre og midaldrende end blandt unge.

Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Gribskov Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 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.).

	Gribskov	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Oplands-kommuner	Hele landet
Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv…								
I indendørs idrætsfaciliteter	49	46	52	31	52	52	55	55
I udendørs idrætsanlæg	47	45	49	33	51	47	51	50
I kommercielle idrætsfaciliteter	43	39	47	32	44	45	46	52
I grønne områder	80	77	84	58	82	85	77	74
På eller i vand	58	55	61	34	56	67	45	44
Hjemme hos mig selv	57	51	62	28	59	61	52	46
På mit studie eller min arbejdsplads*	19	18	19	12	21	18	18	18
På veje, stier og fortove	54	50	59	28	53	62	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_bevaegelse/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 respondenten (arbejdsliv, husstand, helbredstilstand mv.). Derudover var der tilføjet enkelte spørgsmål om Covid-19/Coronas betydning for personens fysiske aktivitet. Til sidst i spørgeskemaet blev respondenten 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 og henholdsvis laveste svarprocent i kommunerne er 51 pct. og 33 pct. Bortset fra fire kommuner – hvoraf de tre er mindre ø-kommuner – er der i alle kommuner svar fra mindst 1000 borgere. I Gribskov Kommune blev spørgeskemaet besvaret – helt eller delvist – af 1439 borgere (15 år og ældre), hvilket svarer til 40 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 brug 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, arbejd og transport). De fleste svarede, at deres fysiske aktivitetsniveau var uændret i deres fritid (især blandt de ældre). Mange var mere fysisk aktive i hjemmet, andre var mindre fysisk aktive på arbejdet, mens fysisk aktivitet under transport var forholdsvis uændret. De unge oplevede større ændringer både til den positive side og den negative (især dem der er afhængige af fysiske rammer). Men andelen, som svarede, at de var mere fysisk aktiv i forhold til før Corona, var næsten lige så stor som andelen, der svarede, at de var mindre fysisk aktiv. Corona havde ikke en så entydig negativ indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau, som man kunne forvente.

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

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

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

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

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

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

	Mariagerfjord Ringkøbing-Skjern Svendborg Varde
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