



Helsingør Kommune i Bevægelse

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner

Zakarias Engell

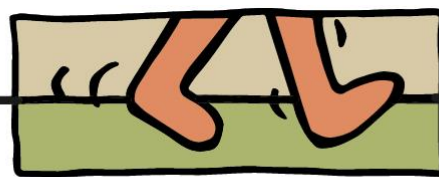
Jens Høyer-Kruse

Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

NORDEA
FONDEN



DANMARK I BEVÆGELSE

SDU

<p>Analyse og redaktion: Zakarias Engell Jens Høyer-Kruse Bjarne Ibsen CISC, Syddansk Universitet Campusvej 55 5230 Odense M</p> <p>Analysegrundlag: Alle figurer og tabeller bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner i forsknings- og formidlingsprojektet 'Danmark i Bevægelse'</p> <p>Udgiver: CISC, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU</p> <p>Udgivet i 2021</p> <p>ISBN 978-87-94006-74-3 (pdf)</p> <p>Økonomisk støtte: Undersøgelsen er gennemført med økonomisk støtte fra Nordea-fonden</p>	<p>Baggrund</p> <p>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 Helsingør Kommune. Sidst i rapporten beskrives metoden for undersøgelsen samt antallet af besvarelser.</p> <p>Spørgeskemaundersøgelsen er en del af et større forsknings- og formidlingsprojekt med titlen 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder', hvis formål er at opnå <i>ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.</i></p> <p>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.</p> <p>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</p>
---	--

Indhold

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

Indledning og sammenfatning

Analyserne i denne rapport om voksnes (15 år og ældre) bevægelsesvaner i Helsingør 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 Helsingør 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 provinsbykommunerne tilhørende gruppe 2, som Helsingør 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', 'tøjtøjt', '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 Helsingør Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Det er i meget højere grad kvinder end mænd og i højere grad de midaldrende og ældre end de unge (figur 1).
- 25 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør forholdsvis lidt færre i Helsingør Kommune end gennemsnittet for hele landet og provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og i højere grad de midaldrende samt ældre end de unge (figur 2).
- 22 pct. udfører *tøjtøjt* 3 dage eller oftere om ugen. Det er en anelse lavere end gennemsnittet for hele landet, og det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad midaldrende end ældre og yngre, der udfører tøjtøjt 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 36 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er lidt lavere end gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, er større blandt de ældre og midaldrende end blandt de yngre (figur 4).

¹I 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 Helsingør Kommune med gennemsnittet for borgerne i syv provinsbykommuner, som alle tilhører gruppen af provinsbykommuner, der rangerer lavere end gennemsnittet på indekset for udvalgte socioøkonomiske parametre (se også metodeafsnittet).

- 34 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det gælder i meget højere grad for mænd end for kvinder og i højere grad for de ældre end for de midaldrende og yngre (figur 5).

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

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

- 48 pct. af de voksne borgere i Helsingør 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. Dette er højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det gælder for flere mænd end kvinder, og andelen er størst blandt de 25-59-årige (figur 6).
- 27 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det gælder i lidt højere grad i Helsingør Kommune end gennemsnittet for hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end for mænd og i lidt højere grad for de midaldrende og ældre end for de unge (figur 7).
- 13 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er lavere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og det gælder for en anelse flere mænd end kvinder (figur 8).
- 7 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Dette er en anelse lavere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og det er i lidt højere grad de ældre end de midaldrende og unge og mændene i højere grad end kvinderne, der angiver at have opgaver '5 dage om ugen eller mere' forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse (figur 9).

Bevægelsesvaner under transport

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

- 13 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere mænd end kvinder bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og andelen er størst blandt unge (figur 10).
- 21 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Andelen er lidt højere blandt kvinder end mænd og blandt unge og ældre end midaldrende (figur 11).
- 8 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere kvinder end mænd gør det, og ældre gør det lidt mere end unge og midaldrende (figur 12).
- 25 pct. bruger gang som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lidt højere end gennemsnittet for provinsbykommunerne, og det er især de ældre, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Helsingør Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at gøre noget godt for mig selv' (55 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (56 pct.) samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (55 pct.). Dette er stort set ens med svarene blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det er dog i særlig høj grad de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, samt i lidt højere grad kvinderne end mændene. De mere nyttige motiver tillægges ikke samme betydning. 23 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, fordi det er det hurtigste eller nemmeste, 14 pct. fordi det er det billigste, 24 pct. fordi de derved gør noget godt for miljøet og 21 pct. for at forbedre udseendet. Disse motiver får generelt større tilslutning blandt kvinderne end blandt mændene. Lavere betydning tillægges sociale motiver, hvor 13 pct. er helt enige i, at de går eller cykler som transport 'for at være sammen med andre', hvilket flere kvinder end mænd angiver (tabel 1).

De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, at det tager for lang tid (43 pct., især unge, midaldrende og kvinder), at man godt kan lide at køre i bil (20 pct., især mænd, unge og ældre), vejret (17 pct., især kvinder og unge), og at man prioriterer tid på arbejde eller familie (14 pct., især midaldrende) (tabel 2).

Bevægelsesvaner i fritiden

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

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 91 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, hvilket er en anelse højere end gennemsnittet blandt de provinsbykommuner, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og det er i lidt højere grad i aldersgruppen mellem 25-59 år end yngre og ældre, at man går ture.
- Den næstmest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 56 pct. i Helsingør Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er en anelse lavere end i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Lidt flere kvinder end mænd gør det, og mellem aldersgrupperne er der mindre forskelle.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og træningsform er fitness og fysisk træning, som 55 pct. har praktiseret inden for det seneste år. Det er ens med gennemsnittet i provinsbykommunerne og en anelse lavere end landsgennemsnittet. Kvinder praktiserer det i lidt højere grad end mænd og unge i meget højere grad end ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 42 pct. af de voksne borgere i Helsingør Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er lidt højere end gennemsnittet for provinsbykommunerne og for hele landet. Det praktiseres af flere unge og midaldrende end ældre og af flere kvinder end mænd.
- Mere end en tredjedel, 38 pct., angiver, at de inden for det seneste år har løbet en tur. Det er en anelse lavere end landsgennemsnittet, men ens med gennemsnittet blandt provinsbykommunerne. Lidt flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge gør det meget mere end midaldrende og meget, meget mere end de ældre.
- Mere end hver tredje voksen i Helsingør Kommune, 34 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og mange flere unge og midaldrende end ældre har udført mental- og smidighedstræning det seneste år.
- Udelivsaktiviteter har 22 pct. af de voksne i Helsingør Kommune deltaget i inden for et år, hvilket er en anelse lavere end gennemsnittet i provinsbykommunerne og hele landet. Dobbelt så mange mænd som kvinder praktiserer udelivsaktiviteter og unge og midaldrende i højere grad end ældre.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 19 pct. i Helsingør Kommune, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer denne bevægelsesform, falder i takt med alderen.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes af 16 pct., hvilket er lidt højere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, men ens med gennemsnittet for

hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre praktiserer denne bevægelsesform, og mænd gør det lidt mere end kvinder.

- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 14 pct. af de voksne i Helsingør Kommune, hvilket er en anelse højere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, og en anelse lavere end gennemsnittet for hele landet. Det praktiseres af næsten tre gange så mange kvinder som mænd, og mere end fire gange så mange unge som ældre dyrker dans.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 12 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, og fem gange så mange unge som midaldrende dyrker holdboldspil.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 11 pct. af den voksne del af borgerne i Helsingør Kommune, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i provinsbykommunerne og hele landet. Gymnastik praktiseres af dobbelt så mange kvinder som mænd og af væsentligt flere unge og ældre end midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 5 pct. af borgerne i Helsingør Kommune, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens næsten hver fjerde af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen blandt de ældre, der gør det.
- 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 24 pct. af de voksne i Helsingør Kommune, hvilket er en anelse lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Sådanne aktiviteter dyrkes af flere mænd end kvinder, og halvdelen af de unge, næsten en fjerdedel af de midaldrende og en syvendedel af de ældre dyrker en eller flere af disse idrætter.

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.

- 43 pct. af de voksne borgere i Helsingør Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx i haven, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne. Kvinder har praktiseret det i en højere grad end mænd, og de yngre og midaldrende praktiserer det i meget højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 60 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Lidt flere kvinder end mænd og lidt flere ældre og midaldrende end unge har gjort dette. Andelen i Helsingør Kommune er en anelse højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet for provinsbykommunerne.
- Endelig har 14 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lidt flere kvinder end mænd og lidt flere ældre end unge og midaldrende har deltaget i genoptræning og rehabilitering. Andelen i Helsingør Kommune, der det seneste år har udført genoptræning og rehabilitering, er ens med gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

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, 83 pct. i Helsingør Kommune samt 82 pct. for provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Helsingør 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, 76 pct. i Helsingør Kommune og 75 pct. i gruppen af provinsbykommuner. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 88 pct. i Helsingør Kommune og 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Endvidere viser undersøgelsen, at andelen af den voksne befolkning, som har været aktiv i en idrætsforening en gang om ugen eller oftere de seneste 12 måneder, er 27 pct. på landsplan, 25 pct. i Helsingør Kommune samt 27 pct. i provinsbykommunerne, 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 Helsingør Kommune er dette en større andel end andelen, 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 Helsingør Kommune (73 pct.), i provinsbykommunerne (70 pct.) og på landsplan (72 pct.) er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt og være fysisk aktiv i det område, hvor de bor. Analysen viser, at borgerne i Helsingør Kommune i højere grad end hele landet er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion på eller i vand og på veje, stier og fortove. Omvendt synes borgerne i kommunen i en anelse lavere grad end hele landet, at har gode muligheder for at være fysisk aktive i indendørs idrætsfaciliteter (tabel 53).

- Borgerne i Helsingør Kommune synes første og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 83 pct. af borgerne i kommunen helt enige i. Dette er en højere andel end i landet som helhed og gennemsnittet blandt provinsbykommunerne. De ældre og midaldrende er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- Lidt færre end to tredjedele, 62 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på veje, stier og fortove. Det er lidt højere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og lidt højere end landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er størst blandt de midaldrende og ældre borgere.
- Mere end halvdelen, 52 pct., af borgerne i Helsingør Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Det er lidt lavere end gennemsnittet for provinsbykommunerne og hele landet, og det er i højere grad de ældre og midaldrende end de unge, der er helt enige i dette synspunkt.
- Mere end halvdelen, 51 pct., er desuden helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i udendørs idrætsanlæg. Det er en anelse højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, og det er i højere grad de ældre og midaldrende end de unge, som angiver dette.
- 52 pct. af borgerne i Helsingør Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er ens med gennemsnittet for hele landet og lidt højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Flere midaldrende og ældre end unge angiver, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter.
- 73 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og fysisk aktivitet på eller i vand. Det er noget højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne og landsgennemsnittet.
- Mere end halvdelen, 51 pct., angiver at være helt enige i, at de har gode muligheder for at være aktive hjemme hos sig selv. Dette er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Flere kvinder end mænd og flere ældre end unge er helt enige i dette.
- Færrest, 22 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Det er en lidt højere andel end gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

Bevægelsesvaner i hjemmet

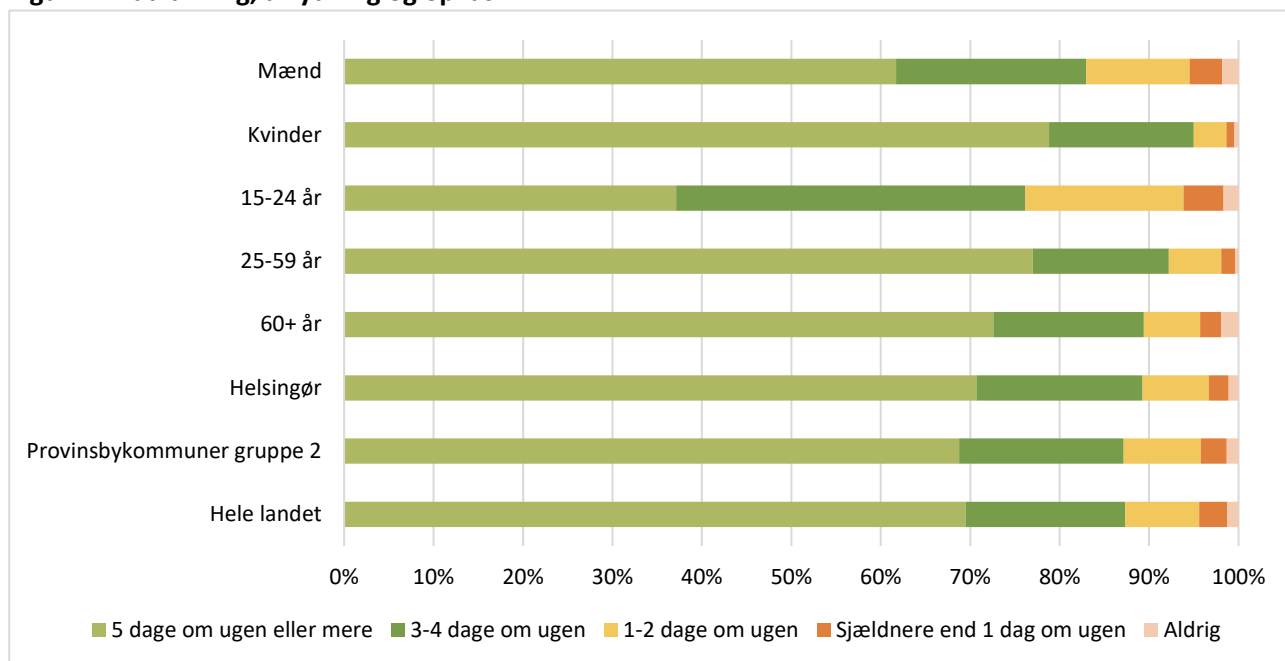
Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgerne således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i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

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 provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

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

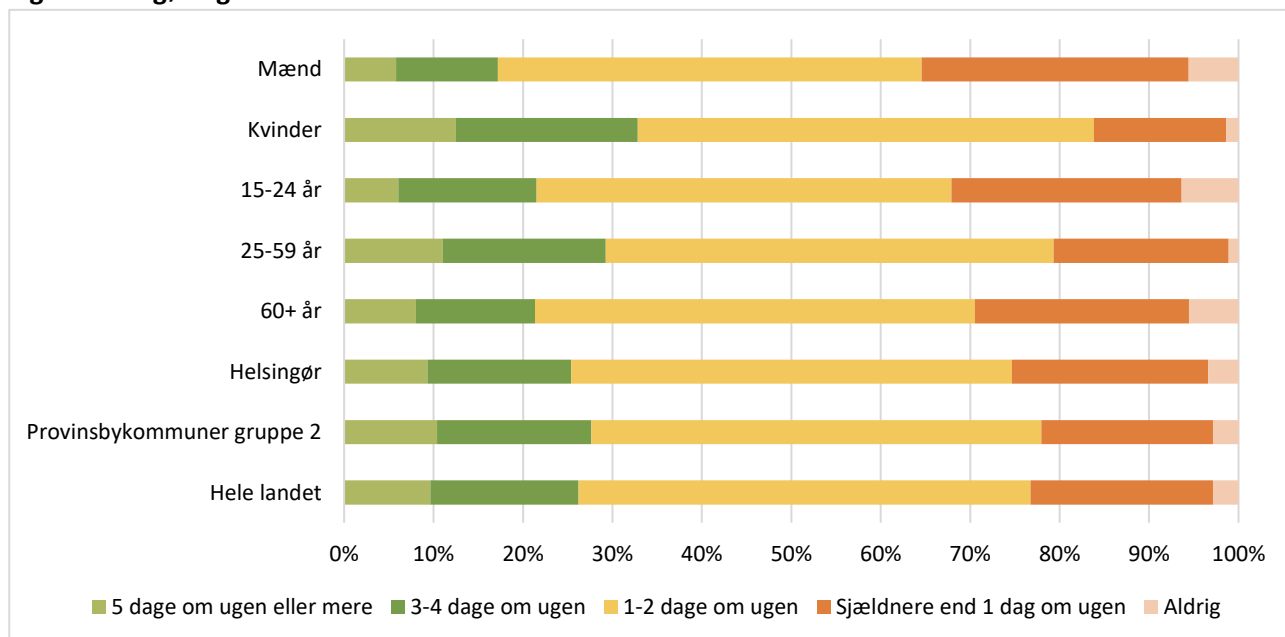
- 71 pct. af borgerne i Helsingør Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Det er i meget højere grad kvinder end mænd og i højere grad de midaldrende og ældre end de unge (figur 1).
- 25 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør forholdsvis lidt færre i Helsingør Kommune end gennemsnittet for hele landet og provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og i højere grad de midaldrende samt ældre end de unge (figur 2).
- 22 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Det er en anelse lavere end gennemsnittet for hele landet, og det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad midaldrende end ældre og yngre, der udfører tøjvask 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 36 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er lidt lavere end gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, er større blandt de ældre og midaldrende end blandt de yngre (figur 4).
- 34 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det gælder i meget højere grad for mænd end for kvinder og i højere grad for de ældre end for de midaldrende og yngre (figur 5).

Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask



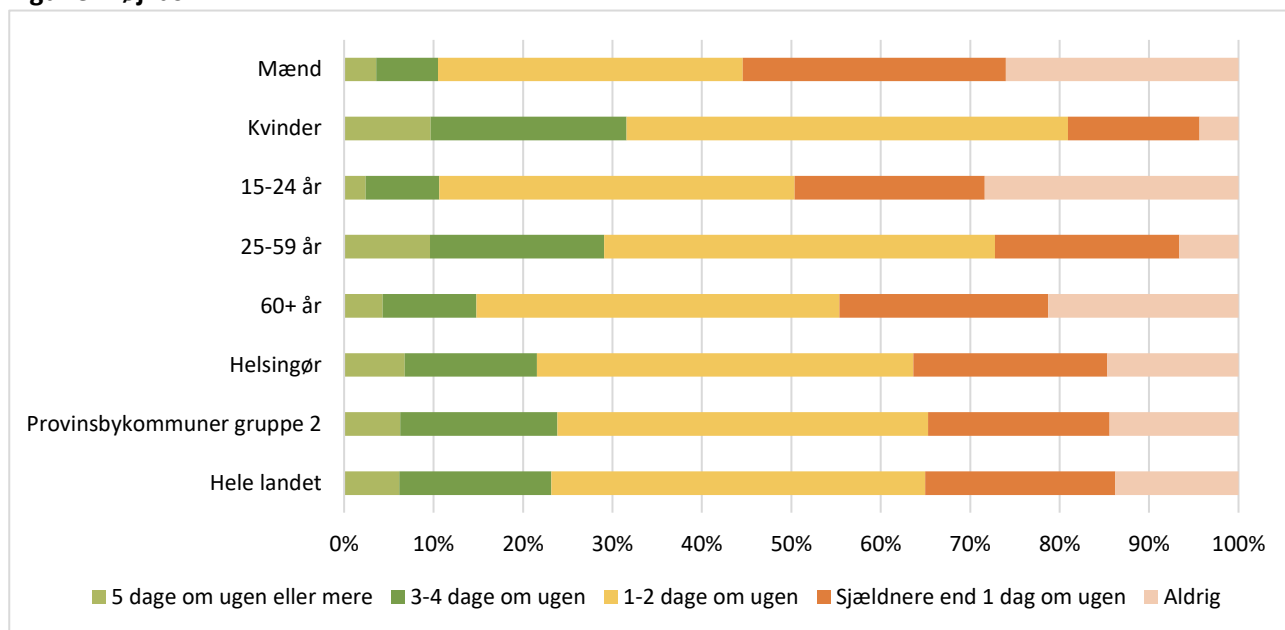
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune i gennemsnit udfører madlavning, afrydning og opvask i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 2: Rengøring



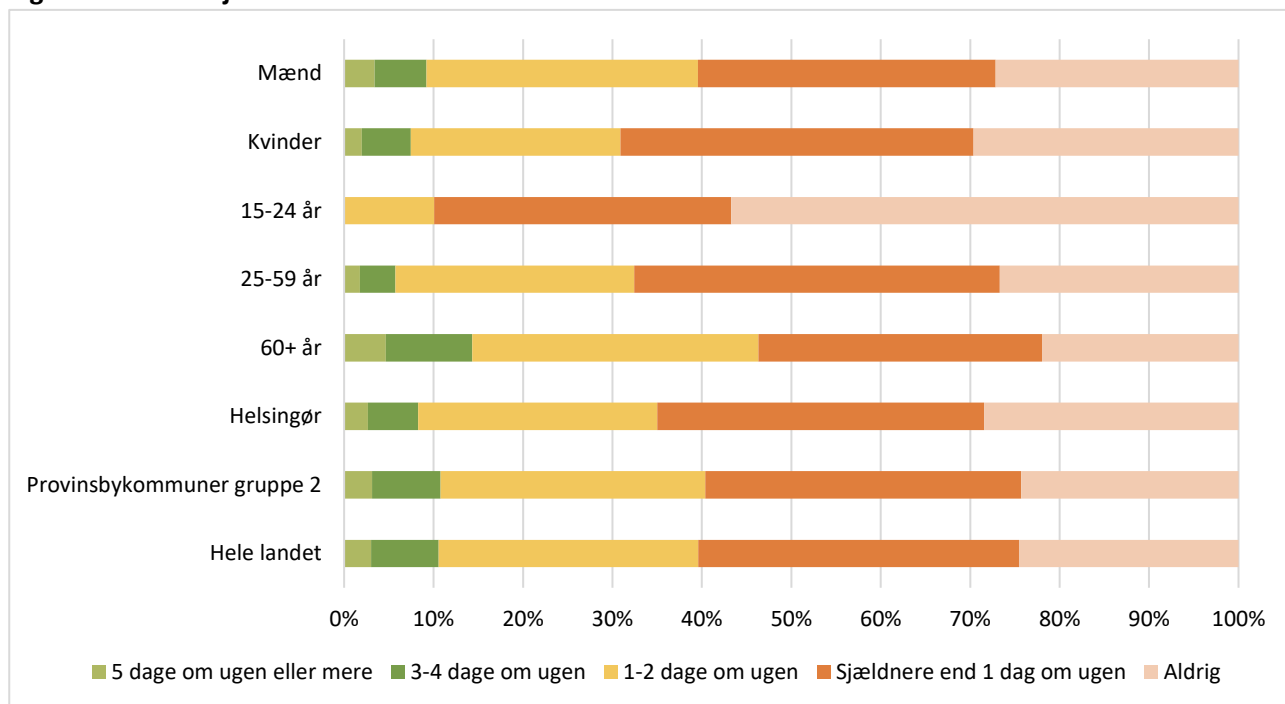
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune i gennemsnit udfører rengøring i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 3: Tøjevask



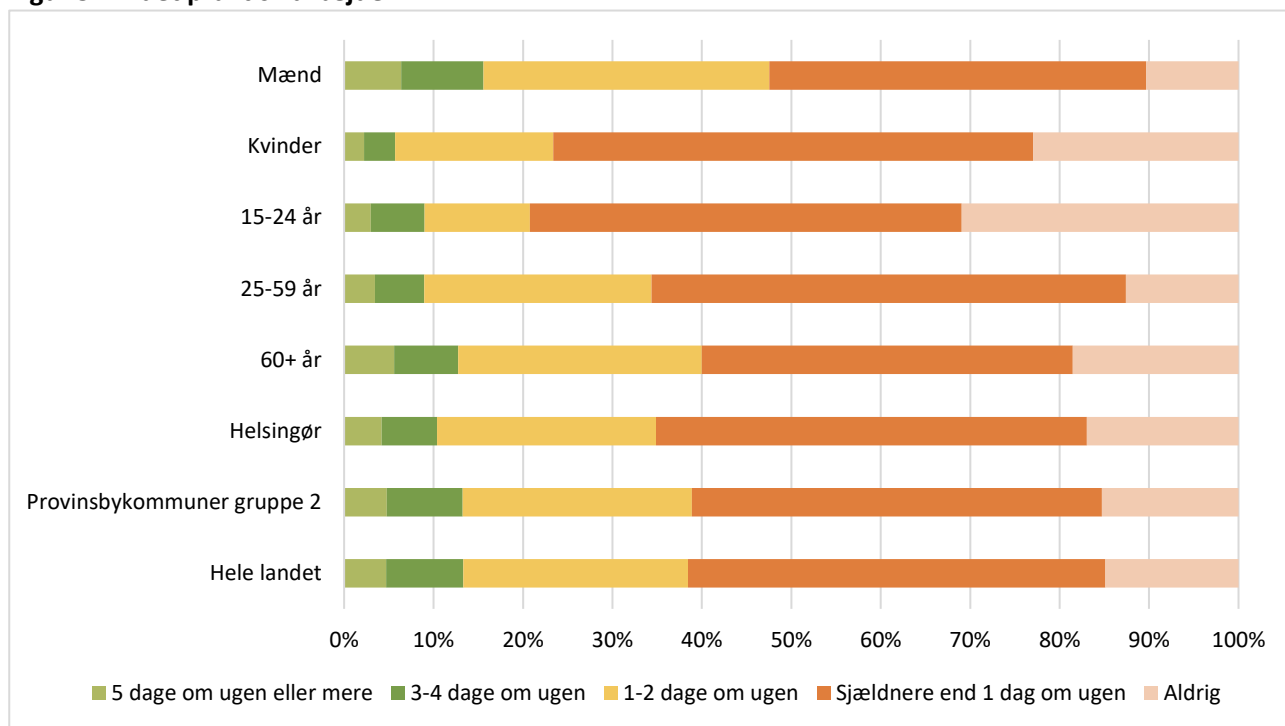
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune i gennemsnit udfører tøjevask, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 4: Havearbejde



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

Figur 5: Andet praktisk arbejde



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

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

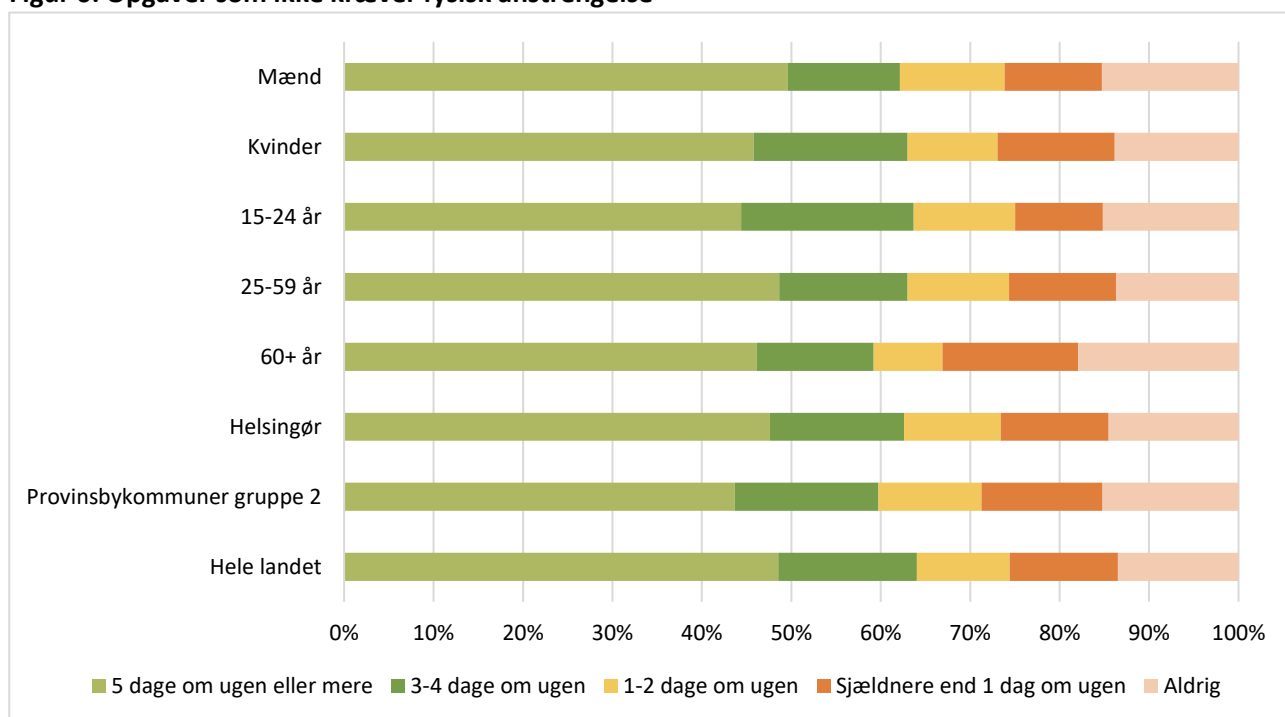
For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

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

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

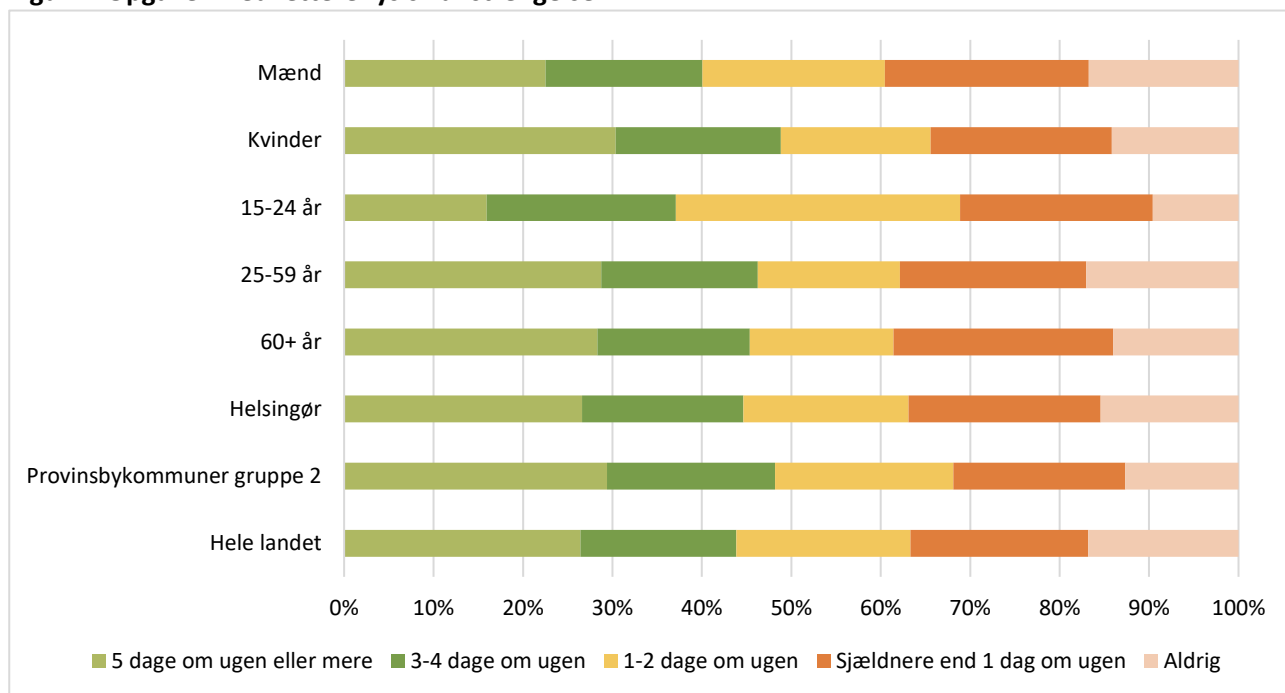
- 48 pct. af de voksne borgere i Helsingør Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Dette er højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det gælder for flere mænd end kvinder, og andelen er størst blandt de 25-59-årige (figur 6).
- 27 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det gælder i lidt højere grad i Helsingør Kommune end gennemsnittet for hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end for mænd og i lidt højere grad for de midaldrende og ældre end for de unge (figur 7).
- 13 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er lavere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og det gælder for en anelse flere mænd end kvinder (figur 8).
- 7 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Dette er en anelse lavere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og det er i lidt højere grad de ældre end de midaldrende og unge og mændene i højere grad end kvinderne, der angiver at have opgaver '5 dage om ugen eller mere' forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse (figur 9).

Figur 6: Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse



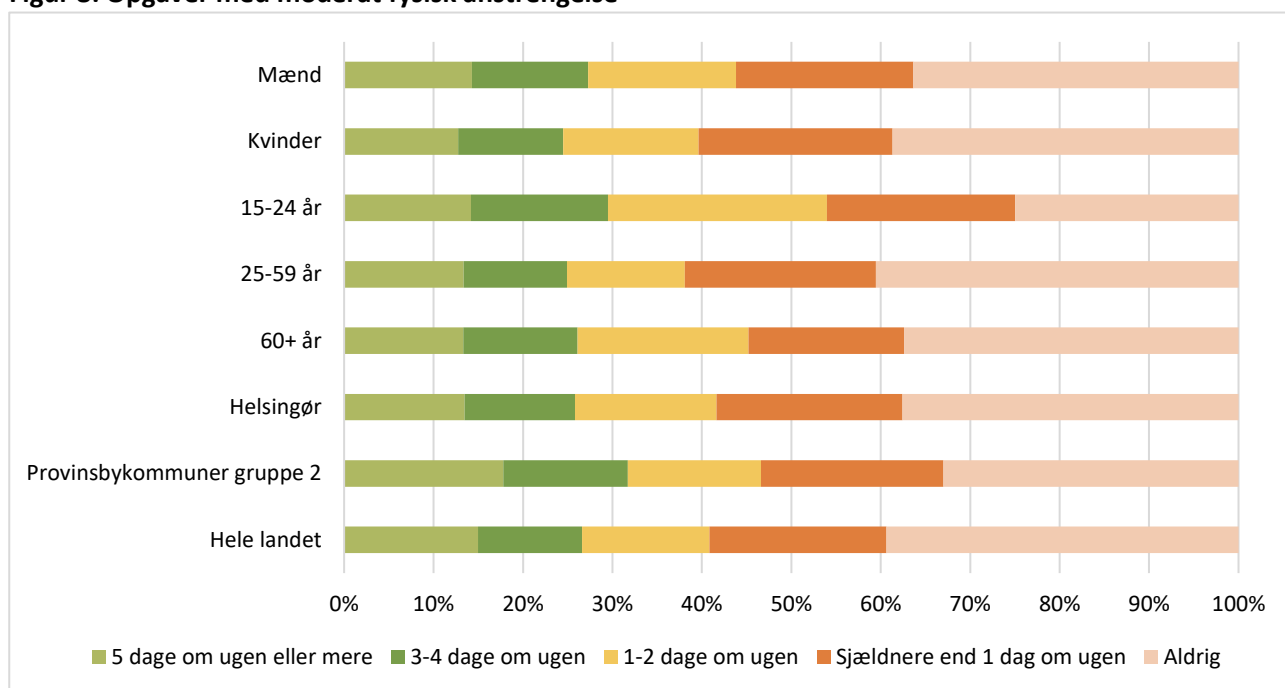
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Helsingør Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe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

Figur 7: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse



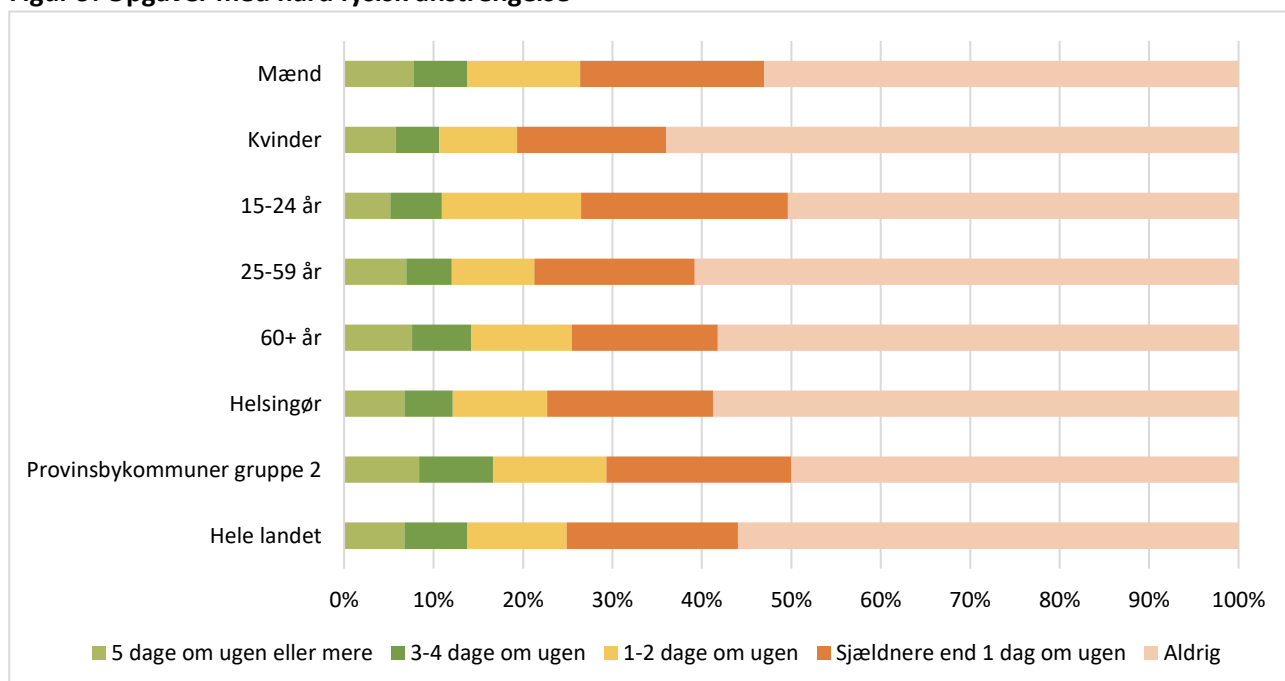
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Helsingør Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med lettere fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner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

Figur 8: Opgaver med moderat fysisk anstrengelse



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Helsingør 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 provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 9: Opgaver med hård fysisk anstrengelse



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Helsingør 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 provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Bevægelsesvaner under aktiv transport

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

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

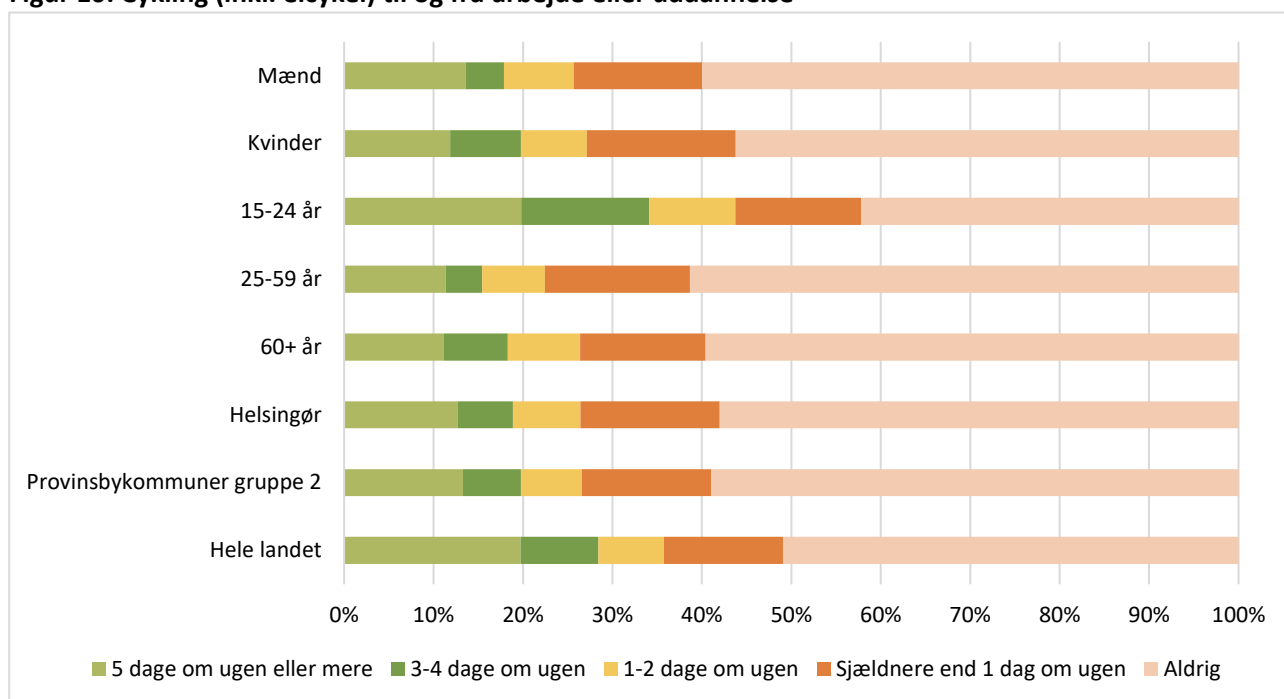
Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne under transport i Helsingør Kommune.

- 13 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere mænd end kvinder bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og andelen er størst blandt unge (figur 10).
- 21 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Andelen er lidt højere blandt kvinder end mænd og blandt unge og ældre end midaldrende (figur 11).
- 8 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er ens med gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere kvinder end mænd gør det, og ældre gør det lidt mere end unge og midaldrende (figur 12).
- 25 pct. bruger gang som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lidt højere end gennemsnittet for provinsbykommunerne, og det er især de ældre, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Over halvdelen af borgerne i Helsingør Kommune er 'helt enige' i, at de går eller cykler som transport for 'at gøre noget godt for mig selv' (55 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (56 pct.) samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (55 pct.). Dette er stort set ens med svarene blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Det er dog i særlig høj grad de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, samt i lidt højere grad kvinderne end mændene. De mere nyttige motiver tillægges ikke samme betydning. 23 pct. er helt enige i, at de cykler eller går, fordi det er det hurtigste eller nemmeste, 14 pct. fordi det er det billigste, 24 pct. fordi de derved gør noget godt for miljøet og 21 pct. for at forbedre udseendet. Disse motiver får generelt større tilslutning blandt kvinderne end blandt mændene. Lavere betydning tillægges sociale motiver, hvor 13 pct. er helt enige i, at de går eller cykler som transport 'for at være sammen med andre', hvilket flere kvinder end mænd angiver (tabel 1).

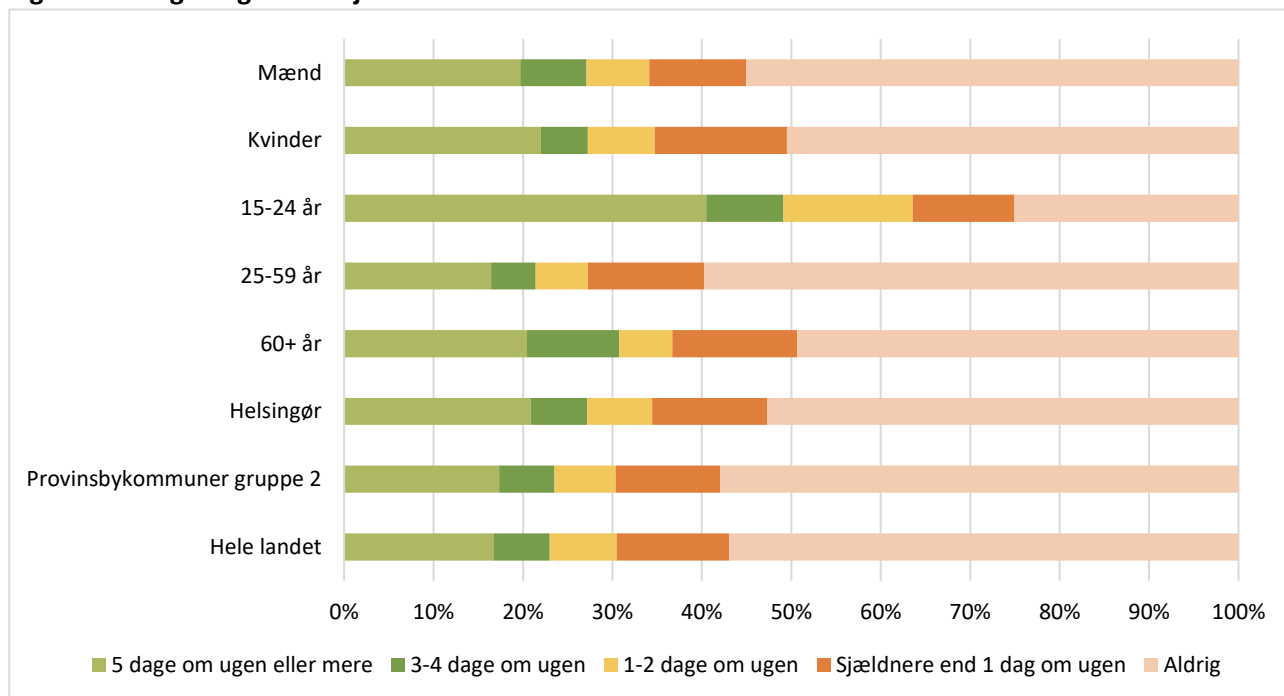
De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, at det tager for lang tid (43 pct., især unge, midaldrende og kvinder), at man godt kan lide at køre i bil (20 pct., især mænd, unge og ældre), vejret (17 pct., især kvinder og unge), og at man prioriterer tid på arbejde eller familie (14 pct., især midaldrende) (tabel 2).

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



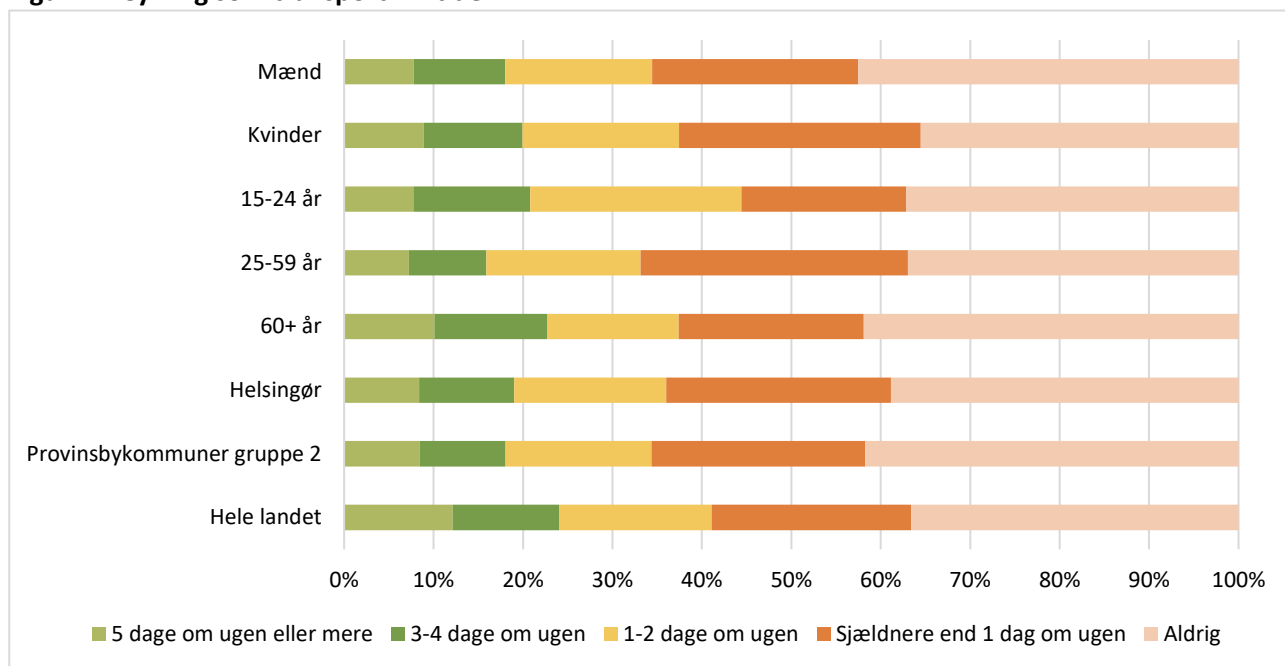
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Helsingør Kommune cykler til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 11: Gang til og fra arbejde eller uddannelse



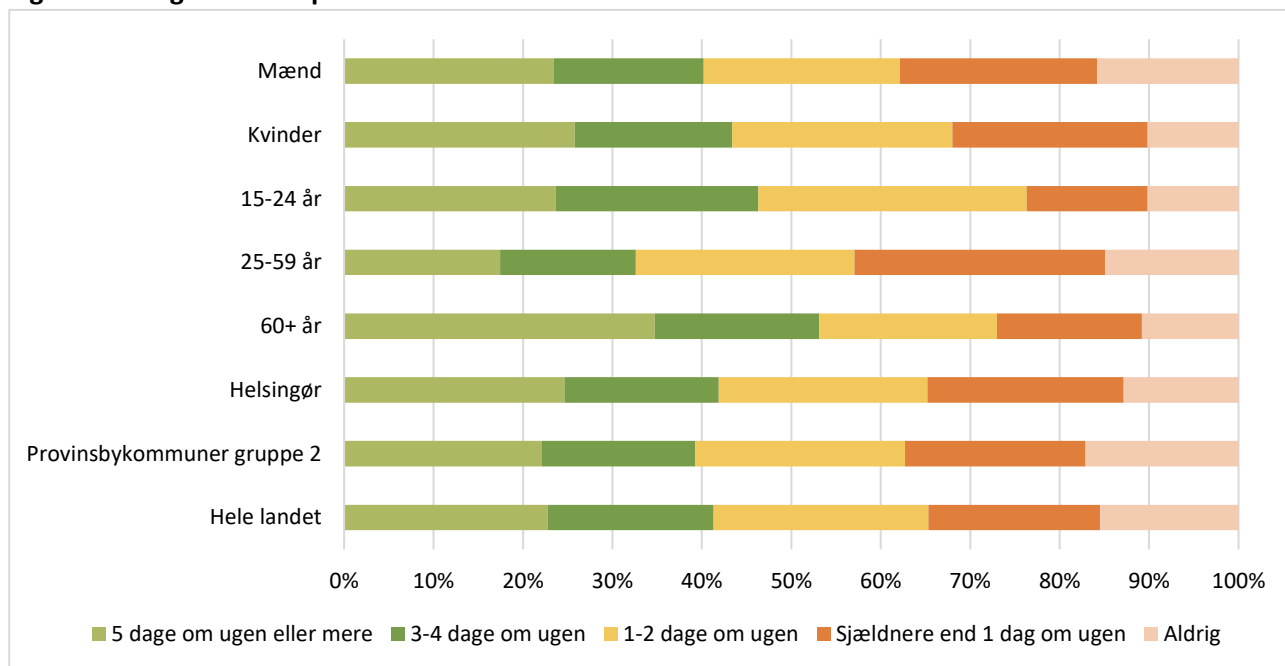
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Helsingør Kommune går til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 samt hele landet (pct.).

Figur 12: Cykling som transport i fritiden



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

Figur 13: Gang som transport i fritiden



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

Motiver for aktiv transport

Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, der mindst en gang om ugen benytter gang eller cykling som transportform, som er 'helt enig' eller 'delvis enig' i nedenstående udsagn, opdelt på køn og alder og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet (pct.).

		Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Provins- bykom- muner	Hele landet
Jeg går, cykler eller løber...									
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	Delvis enig	25	25	25	37	28	17	26	27
	Helt enig	55	52	57	24	50	71	55	55
For at være sammen med andre	Delvis enig	24	23	24	30	23	22	25	25
	Helt enig	13	11	15	14	12	14	14	13
For at gøre noget godt for mig selv	Helt enig	24	26	23	34	26	19	26	28
	Helt enig	55	49	60	29	53	66	55	54
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	Delvis enig	25	24	26	28	27	23	26	27
	Helt enig	21	14	27	15	24	19	21	20
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	Delvis enig	13	11	14	13	13	12	14	14
	Helt enig	4	3	5	2	4	5	5	5
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	Delvis enig	27	30	25	43	29	20	26	26
	Helt enig	56	50	62	27	56	66	54	56
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	Delvis enig	25	25	24	31	24	23	24	25
	Helt enig	55	48	62	31	56	62	55	55
Fordi det er det billigste	Delvis enig	14	13	15	27	16	7	15	17
	Helt enig	14	12	15	25	15	9	19	22
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	Delvis enig	25	25	25	33	26	21	26	26
	Helt enig	23	20	25	39	22	19	22	29
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	Delvis enig	26	23	28	33	28	21	23	26
	Helt enig	24	19	28	18	24	27	26	28

Barrierer for aktiv transport

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Provinsbykommuner	Hele landet
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	43	39	47	44	52	31	41	40
At jeg godt kan lide at køre i bil	20	22	18	25	18	21	20	18
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	17	15	19	33	15	15	20	21
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	14	14	14	16	19	6	12	11
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	13	9	17	7	19	7	12	11
At jeg ofte er for udkørt eller træt	11	9	12	23	11	6	12	12
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	8	9	7	1	5	14	9	7
At jeg er i dårlig form	7	7	7	10	7	6	9	8
At jeg er skadet	7	6	7	6	6	8	7	7
At jeg føler mig utryk på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	7	5	8	5	5	10	6	6
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	6	5	7	21	6	2	7	8
At jeg ikke føler mig præsenteret efter at have gået, cyklet eller løbet	6	4	7	15	6	2	6	7
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	5	5	5	10	5	4	6	6
At jeg er bekymret for at komme til skade	4	3	4	1	2	7	3	3
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	3	2	4	6	2	3	4	4
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	2	1	2	1	1	3	2	2
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	1	2	1	4	1	1	1	1
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	1	1	1	4	1	1	1	1

Bevægelsesvaner i fritiden

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

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

Deltagelse i forskellige bevægelsesformer

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

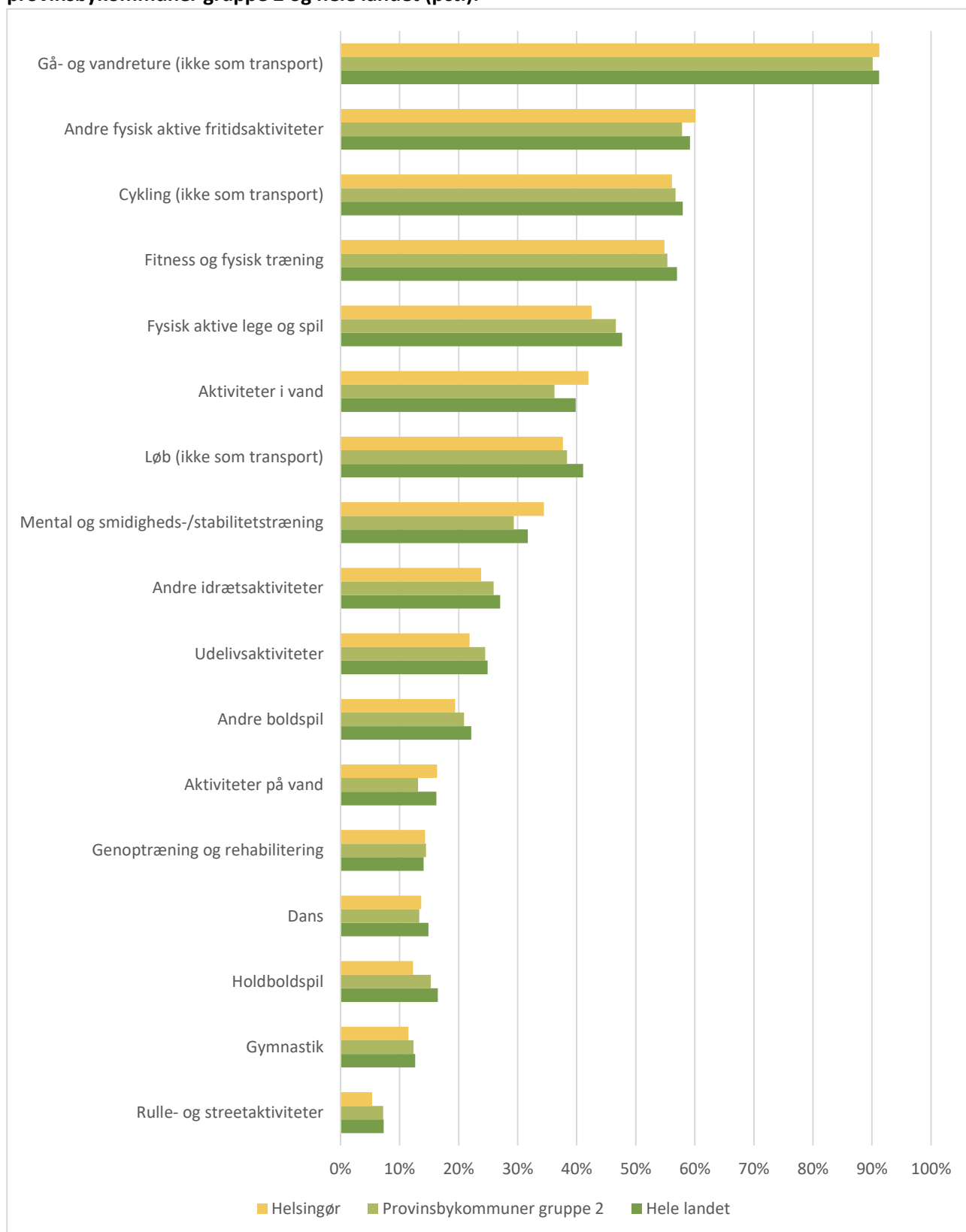
- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 91 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, hvilket er en anelse højere end gennemsnittet blandt de provinsbykommuner, der sammenlignes med, og ens med landsgennemsnittet. Flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og det er i lidt højere grad i aldersgruppen mellem 25-59 år end yngre og ældre, at man går ture.
- Den næstmest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 56 pct. i Helsingør Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er en anelse lavere end i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Lidt flere kvinder end mænd gør det, og mellem aldersgrupperne er der mindre forskelle.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og træningsform er fitness og fysisk træning, som 55 pct. har praktiseret inden for det seneste år. Det er ens med gennemsnittet i provinsbykommunerne og en anelse lavere end landsgennemsnittet. Kvinder praktiserer det i lidt højere grad end mænd og unge i meget højere grad end ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 42 pct. af de voksne borgere i Helsingør Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er lidt højere end gennemsnittet for provinsbykommunerne og for hele landet. Det praktiseres af flere unge og midaldrende end ældre og af flere kvinder end mænd.
- Mere end en tredjedel, 38 pct., angiver, at de inden for det seneste år har løbet en tur. Det er en anelse lavere end landsgennemsnittet, men ens med gennemsnittet blandt provinsbykommunerne. Lidt flere mænd end kvinder har praktiseret løb det seneste år, og unge gør det meget mere end midaldrende og meget, meget mere end de ældre.

- Mere end hver tredje voksen i Helsingør Kommune, 34 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation. Det er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og mange flere unge og midaldrende end ældre har udført mental- og smidighedstræning det seneste år.
- Udelivsaktiviteter har 22 pct. af de voksne i Helsingør Kommune deltaget i inden for et år, hvilket er en anelse lavere end gennemsnittet i provinsbykommunerne og hele landet. Dobbelt så mange mænd som kvinder praktiserer udelivsaktiviteter og unge og midaldrende i højere grad end ældre.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 19 pct. i Helsingør Kommune, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer denne bevægelsesform, falder i takt med alderen.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlspil mv.) dyrkes af 16 pct., hvilket er lidt højere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, men ens med gennemsnittet for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre praktiserer denne bevægelsesform, og mænd gør det lidt mere end kvinder.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 14 pct. af de voksne i Helsingør Kommune, hvilket er en anelse højere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, og en anelse lavere end gennemsnittet for hele landet. Det praktiseres af næsten tre gange så mange kvinder som mænd, og mere end fire gange så mange unge som ældre dyrker dans.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 12 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, og fem gange så mange unge som midaldrende dyrker holdboldspil.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 11 pct. af den voksne del af borgerne i Helsingør Kommune, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i provinsbykommunerne og hele landet. Gymnastik praktiseres af dobbelt så mange kvinder som mænd og af væsentligt flere unge og ældre end midaldrende.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 5 pct. af borgerne i Helsingør Kommune, hvilket er lidt lavere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og hele landet. Lidt flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens næsten hver fjerde af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen blandt de ældre, der gør det.
- 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 24 pct. af de voksne i Helsingør Kommune, hvilket er en anelse lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Sådanne aktiviteter dyrkes af flere mænd end kvinder, og halvdelen af de unge, næsten en fjerdedel af de midaldrende og en syvendedel af de ældre dyrker en eller flere af disse idrætter.

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.

- 43 pct. af de voksne borgere i Helsingør Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx i haven, hvilket er lidt lavere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i provinsbykommunerne. Kvinder har praktiseret det i en højere grad end mænd, og de yngre og midaldrende praktiserer det i meget højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 60 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Lidt flere kvinder end mænd og lidt flere ældre og midaldrende end unge har gjort dette. Andelen i Helsingør Kommune er en anelse højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet for provinsbykommunerne.
- Endelig har 14 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lidt flere kvinder end mænd og lidt flere ældre end unge og midaldrende har deltaget i genoptræning og rehabilitering. Andelen i Helsingør Kommune, der det seneste år har udført genoptræning og rehabilitering, er ens med gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

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



Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør 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 provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Provinsbykommuner	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	91	89	93	82	94	90	90	91
Løb (ikke som transport)	38	39	36	73	47	15	38	41
Cykling (ikke som transport)	56	55	57	53	58	55	57	58
Fitness og fysisk træning	55	50	59	80	59	41	55	57
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	34	20	47	47	38	26	29	32
Holdboldspil	12	17	8	60	10	2	15	16
Andre boldspil	19	25	14	45	18	14	21	22
Gymnastik	11	7	16	21	6	16	12	13
Dans	14	7	20	34	14	7	13	15
Aktiviteter i vand	42	40	44	57	44	35	36	40
Aktiviteter på vand	16	20	13	31	18	10	13	16
Udelivsaktiviteter	22	30	14	31	23	18	25	25
Rulle- og streetaktiviteter	5	7	4	23	5	1	7	7
Genoptræning og rehabilitering	14	13	15	14	11	18	14	14
Fysisk aktive lege og spil	43	38	46	60	50	27	47	48
Andre idrætsaktiviteter 1)	24	26	22	53	24	14	26	27
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 2)	60	56	63	64	61	58	58	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 Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gå- og vandreture (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Gå- og vandreture	91	89	93	82	94	90	90	91
Typer af gå- og vandreture:								
Gåture i hurtigt tempo	26	18	33	24	30	20	24	24
Gåture i moderat tempo	77	75	79	69	77	79	72	76
Gåture med hund	31	27	35	42	35	23	34	32
Andre former for gå- og vandreture	8	5	11	5	10	6	9	8

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Gåture i hurtigt tempo								
Meget ofte	8	6	10	6	9	8	8	8
Jævnligt	10	7	13	11	13	7	9	9
Sjældnere	6	4	7	5	8	3	5	5
Gåture/vandreture i moderat tempo								
Meget ofte	33	27	38	20	27	44	30	30
Jævnligt	25	26	25	21	28	22	24	25
Sjældnere	14	16	12	20	17	7	14	15
Gåture med hund								
Meget ofte	21	18	23	20	24	16	20	18
Jævnligt	3	3	3	9	3	2	5	5
Sjældnere	5	4	7	7	6	4	7	7

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Gåture i hurtigt tempo								
Forening / klub	1	0	1	1	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	1	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	0	0	1	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	15	11	20	14	18	13	14	14
Gåture/vandreture i moderat tempo								
Forening / klub	2	1	2	1	1	3	2	1
Kommercielt center	1	1	0	2	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	0	1	1	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	1	1	1	0	1	1	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	50	45	55	37	49	56	45	47
Gåture med hund								
Forening / klub	1	0	1	0	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	20	17	22	21	23	15	21	18

Løb (ikke som transport)

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Løb (ikke som transport)	38	39	36	73	47	15	38	41
Typer af løb:								
Løbeture	35	36	33	67	44	12	35	38
Orienteringsløb	3	4	2	14	2	1	2	2
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	4	5	4	7	7	1	4	4
Andre former for løb	3	4	3	4	4	3	3	3

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Løbeture								
Meget ofte	6	7	6	9	9	3	7	7
Jævnligt	15	15	15	27	18	6	14	14
Sjældnere	11	12	11	22	15	3	12	14
Orienteringsløb								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	0	1	0	0
Sjældnere	2	3	1	11	1	0	2	2
Terrænløb								
Meget ofte	0	0	0	0	1	0	0	0
Jævnligt	2	2	1	1	3	0	1	1
Sjældnere	2	3	2	6	3	0	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Løbeture								
Forening / klub	2	1	3	2	3	1	2	2
Kommercielt center	1	1	1	4	1	0	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	0	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	17	18	17	26	23	6	17	18
Orienteringsløb								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	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	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	0	0	0	0	0
Terrænløb								
Forening / klub	0	0	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	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	1	0	3	0	1	1

Cykling (ikke som transport)

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	56	55	57	53	58	55	57	58
Typer af cykling:								
Landevejscykling (på racercykel)	7	11	4	6	9	5	8	9
Terræncykling (på mountainbike)	9	15	5	12	13	4	10	10
Cykling (på 'hverdagscykel')	45	39	50	44	44	48	45	47
Andre former for cykling	5	4	6	2	6	5	5	5

Hypighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)								
Meget ofte	2	3	1	1	2	1	2	2
Jævnligt	2	3	1	2	3	1	3	3
Sjældnere	3	4	2	3	4	2	3	4
Terræncykling (på mountainbike)								
Meget ofte	1	2	0	1	1	1	1	1
Jævnligt	3	4	1	0	4	2	3	3
Sjældnere	5	8	3	10	7	1	5	5
Cykling (på 'hverdagscykel')								
Meget ofte	14	11	18	16	12	17	14	16
Jævnligt	14	15	14	13	13	16	13	13
Sjældnere	14	11	16	11	16	11	15	14

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Landevejscykling (på racercykel)								
Forening / klub	1	1	0	1	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	1	0	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	5	1	2	5	2	3	3
Terræncykling (på mountainbike)								
Forening / klub	1	1	0	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	5	1	1	4	2	3	3
Cykling (på 'hverdagscykel')								
Forening / klub	0	0	0	1	0	1	0	0
Kommercielt center	1	1	0	2	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	24	21	26	23	21	27	22	24

Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning)

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Fitness og fysisk træning	55	50	59	80	59	41	55	57
Typer af fitness og fysisk træning:								
Styrkeøvelser/ styrketræning*	39	38	40	72	43	23	42	43
Konditionstræning**	32	30	34	55	33	23	32	32
Aerobic/step	2	1	4	3	4	1	3	3
Crossfit	8	8	9	25	9	2	7	7
Spinning	5	5	4	4	6	3	5	5
Anden holdtræning***	10	4	16	17	12	5	9	10
Andre former for fitness og fysisk træning	8	5	10	2	8	9	6	6

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

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Styrkeøvelser/ styrketræning								
Meget ofte	13	15	11	29	14	6	15	14
Jævnligt	16	14	17	21	17	12	17	18
Sjældnere	7	7	8	13	9	3	7	8
Konditionstræning								
Meget ofte	7	6	8	11	7	5	9	8
Jævnligt	14	13	14	19	13	13	14	14
Sjældnere	9	8	9	18	11	3	7	8
Aerobic/step								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	1	2	0	1	1
Sjældnere	1	0	2	2	1	0	1	1
Crossfit								
Meget ofte	1	2	1	3	2	0	1	1
Jævnligt	4	4	4	10	5	1	3	3
Sjældnere	2	2	3	10	2	0	2	2
Spinning								
Meget ofte	1	1	1	0	2	1	1	1
Jævnligt	2	2	2	1	3	2	2	2
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	2	2
Anden holdtræning								
Meget ofte	1	1	2	0	2	1	1	1
Jævnligt	4	1	7	3	5	3	5	5
Sjældnere	4	2	6	11	5	1	3	4

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Styrkeøvelser/styrketræning								
Forening / klub	3	2	4	5	2	2	3	4
Kommercielt center	12	10	14	21	13	8	13	13
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	2	2	2	3	2	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	15	12	24	17	6	15	15
Konditionstræning								
Forening / klub	2	1	3	1	2	2	2	2
Kommercielt center	11	8	13	17	11	8	10	10
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	1	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	9	8	14	8	7	10	9
Aerobic/step								
Forening / klub	0	0	1	1	0	0	0	0
Kommercielt center	1	0	1	0	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	0	0	0	0	0	1
Crossfit								
Forening / klub	1	0	1	1	1	0	1	1
Kommercielt center	3	2	3	6	3	1	2	2
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	2	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	2	2	5	2	1	1	1

Tabel 15 fortsat:

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Spinning								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	1	1
Kommercielt center	2	2	2	1	3	2	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	1	1	0	0	1	0	1	1
Anden holdtræning								
Forening / klub	1	0	1	0	1	0	1	1
Kommercielt center	3	1	5	1	4	3	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	2	1	1	1	1

Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	34	20	47	47	38	26	29	32
Typer af mental træning mv.								
Yoga	21	10	30	31	24	13	17	19
Pilates	7	1	11	5	7	6	4	4
Meditation/mindfulness	15	9	21	23	20	7	13	14
Tai chi, qi gong	1	1	2	2	1	1	1	1
Andre former for mental træning mv.	4	4	4	6	4	5	4	4

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Yoga								
Meget ofte	4	2	5	5	4	3	2	3
Jævnligt	8	3	12	5	8	7	7	7
Sjældnere	8	4	11	17	10	2	7	8
Pilates								
Meget ofte	1	0	1	0	1	0	0	0
Jævnligt	4	0	6	2	3	5	2	2
Sjældnere	2	1	3	3	3	1	1	1
Meditation/ mindfulness								
Meget ofte	6	3	8	4	8	3	4	4
Jævnligt	5	3	6	8	6	2	4	4
Sjældnere	4	3	6	8	6	1	4	5
Tai chi, qi gong								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	0	1	1	0	0
Sjældnere	1	0	1	1	1	0	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Yoga								
Forening / klub	2	0	3	1	2	2	2	2
Kommercielt center	3	1	4	2	3	3	2	2
Aftenskole	1	0	1	0	1	1	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	1	0	1	0	1	1	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	6	3	9	6	8	5	4	5
Pilates								
Forening / klub	1	0	1	1	1	1	0	1
Kommercielt center	2	0	3	1	2	2	1	1
Aftenskole	1	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	0	1	0	1	1	1	1
Meditation/mindfulness								
Forening / klub	0	0	1	0	1	0	0	0
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	5	11	10	11	4	6	7
Tai chi, qi gong								
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

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

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Holdboldspil	12	17	8	60	10	2	15	16
Typer af holdboldspil:								
Basketball	3	4	2	21	1	0	3	3
Fodbold	9	13	4	49	6	0	11	11
Hockey/floorball	2	2	1	6	1	0	2	2
Håndbold	2	2	2	6	2	0	3	3
Volleyball/beachvolley	3	2	3	17	1	0	3	4
Andre holdboldspil	1	1	0	1	0	1	1	1

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Basketball								
Meget ofte	1	1	0	4	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	12	1	0	2	2
Fodbold								
Meget ofte	1	2	0	5	0	0	1	1
Jævnligt	3	5	1	14	2	0	4	4
Sjældnere	5	6	3	24	3	0	5	5
Hockey/floorball								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	1	1
Håndbold								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	1
Jævnligt	0	1	0	1	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	1
Volleyball/beachvolley								
Meget ofte	0	0	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	2	0	0	1	1
Sjældnere	2	1	2	10	1	0	2	3

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Basketball								
Forening / klub	0	1	0	3	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	1	0	2	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	3	0	0	0	0
Fodbold								
Forening / klub	2	4	1	12	2	0	3	3
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	1	0	2	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	7	1	0	1	1
Hockey/floorball								
Forening / klub	1	1	0	1	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	1	0	0	0	0
Håndbold								
Forening / klub	1	0	1	2	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Volleyball/beachvolley								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	2	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	2	0	0	0	0

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

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Andre boldspil	19	25	14	45	18	14	21	22
Typer af andre boldspil:								
Badminton	8	10	6	30	6	4	10	10
Bordtennis	5	7	4	23	4	1	6	7
Golf	7	10	5	10	6	7	6	6
Padeltennis	1	2	1	1	2	0	2	2
Squash	1	1	0	3	1	0	1	1
Tennis	4	3	4	10	3	3	3	4
Andre boldspil	1	2	1	4	1	1	2	1

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Badminton								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	3	4	2	8	2	2	4	4
Sjældnere	4	5	3	18	3	2	5	6
Bordtennis								
Meget ofte	1	1	1	2	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	1	1	1
Sjældnere	4	5	3	18	3	0	4	5
Golf								
Meget ofte	2	3	0	1	1	2	1	1
Jævnligt	2	3	2	0	2	4	2	2
Sjældnere	3	3	2	7	3	1	2	3
Padeltennis								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	1	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	0	1	0	1	2
Squash								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	2	0	0	1	1
Tennis								
Meget ofte	1	1	1	1	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	2	0	1	2	1	1
Sjældnere	2	1	2	8	1	0	2	3

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Badminton								
Forening / klub	1	2	1	1	1	2	3	2
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	3	0	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
Bordtennis								
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	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	1	1
Golf								
Forening / klub	3	4	1	1	3	3	2	2
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	2	3	1	1	2	3	1	1
Padeltennis								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	0	0

Tabel 24 fortsat:

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

Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik)

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Gymnastik	11	7	16	21	6	16	12	13
Typer af gymnastik:								
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	2	1	2	10	1	0	3	2
Redskabsgymnastik	2	1	2	10	1	0	1	1
Motionsgymnastik	8	5	10	4	5	13	8	8
Trampolin	2	1	2	9	1	0	2	2
Andre former for gymnastik	1	0	2	1	1	3	2	2

Hyppighed

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

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

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik								
Forening / klub	0	0	1	3	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	2	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
Redskabsgymnastik								
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	0	0	0	0	0	0	0	0
Motionsgymnastik								
Forening / klub	2	1	3	1	1	4	3	3
Kommercielt center	0	0	1	0	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	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	2	2	2	0	2	3	2	2
Trampolin								
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	1	2	0	0	0	0

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

Tabel 28: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af dans (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Dans	14	7	20	34	14	7	13	15
Typer af dans:								
Pardanse	5	3	6	14	4	3	5	5
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	1	0	2	2	2	0	1	1
Fitness dans	4	0	7	5	6	1	4	4
Kreativ dans	1	0	2	6	1	0	1	1
Street dance	3	2	4	15	3	0	3	3
Andre former for dans	4	2	5	7	4	2	3	3

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Pardanse								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	1	2	4	1	1	1	2
Sjældnere	3	2	4	9	3	1	3	3
Ballet, flamenco, moderne dans								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	1	1	0	0	1
Fitness dans								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	0	3	0	2	1	2	2
Sjældnere	2	0	4	5	3	0	2	2
Kreativ dans								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	3	1	0	1	1
Street dance								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	6	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	2	6	2	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

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

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

Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Aktiviteter i vand	42	40	44	57	44	35	36	40
Typer af aktiviteter i vand:								
Svømning i svømmehal/ bassin	22	22	22	38	25	14	25	27
Open Water Svømning	15	18	12	26	15	12	9	11
Dykning/fridykning/ undervandsjagt	2	4	1	9	2	1	2	2
Bassintræning	3	1	4	4	2	4	3	3
Vinterbadning	13	10	16	14	14	11	6	8
Andre aktiviteter i vand	3	2	4	1	3	4	2	2

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin								
Meget ofte	1	1	1	2	1	0	1	1
Jævnligt	7	7	7	4	7	7	6	6
Sjældnere	13	13	14	27	16	6	17	19
Open water svømning								
Meget ofte	2	1	2	2	1	3	1	1
Jævnligt	3	3	3	4	3	2	1	2
Sjældnere	9	13	7	18	10	6	7	8
Dykning, fridykning, undervandsjagt								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	2	3	1	5	1	1	1	2
Bassintræning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	0	3	0	1	3	2	2
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1
Vinterbadning								
Meget ofte	4	3	5	1	3	6	1	1
Jævnligt	4	3	4	4	5	3	1	2
Sjældnere	5	3	6	8	6	2	3	5

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Svømning i svømmehal/bassin								
Forening / klub	2	1	2	1	2	1	2	2
Kommercielt center	1	1	1	1	1	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	5	4	3	5	4	4	4
Open Water Svømning								
Forening / klub	0	0	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	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	2	4	5	3	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	1	0	1	0	0	0	0
Bassintræning								
Forening / klub	1	0	1	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	1	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	0	0	0	0	0	1	0	0
Vinterbadning								
Forening / klub	2	1	2	0	2	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	6	4	7	3	6	6	2	2

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

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Aktiviteter på vand	16	20	13	31	18	10	13	16
Typer af aktiviteter på vand:								
Kano/kajak	7	8	6	15	8	3	7	9
Roning	1	2	1	1	1	2	1	2
Sejlsport	5	8	3	7	5	5	3	3
Windsurfing, kitesurfing	0	1	0	1	1	0	1	1
Surfing, stand up paddle	5	5	6	13	7	1	5	6
Andre aktiviteter på vand	0	1	0	1	0	0	1	1

Hyppeghed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Kano, kajak								
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	1	1
Sjældnere	5	6	5	11	6	2	5	7
Roning								
Meget ofte	0	0	0	0	1	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	1	1	1	1	1
Sejlsport								
Meget ofte	1	1	1	2	1	1	0	0
Jævnligt	1	2	1	1	1	2	1	1
Sjældnere	3	4	2	3	3	2	1	2
Windsurfing, kitesurfing								
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	1
Surfing, stand up paddle								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	0	1	0	0	1
Sjældnere	4	5	4	11	5	1	4	5

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Kano/kajak								
Forening / klub	1	1	0	1	1	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	1	0	1
Roning								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
Sejlsport								
Forening / klub	1	1	0	1	1	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	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	1	0	0	0	1

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

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Udelivsaktiviteter	22	30	14	31	23	18	25	25
Typer af udelivsaktiviteter:								
Friluftsliv	13	16	10	15	14	11	14	15
Jagt	1	2	1	0	2	1	4	4
Fiskeri	10	17	4	21	10	7	11	10
Spejder	1	1	1	0	2	1	1	2
Rollespil (udendørs)	0	1	0	0	1	0	1	1
Andre udelivsaktiviteter	2	2	3	1	2	4	2	2

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Friluftsliv								
Meget ofte	3	3	3	1	3	4	3	3
Jævnligt	3	4	3	5	4	3	4	4
Sjældnere	6	7	4	7	7	3	6	7
Jagt								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	0	1	1	2	2
Fiskeri								
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	1	0
Jævnligt	1	2	0	0	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	0	0	1	0	1	1
Sjældnere	1	0	1	0	1	1	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	1	0	0	1	0	0	0

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Friluftsliv								
Forening / klub	1	1	1	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	6	7	4	5	6	6	6	5
Jagt								
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
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	1	1	1	1	1
Spejder								
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	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 Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt	5	7	4	23	5	1	7	7
Typer af Rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt:								
Calisthenics, street workout	0	0	0	2	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX	2	2	1	7	1	0	2	2
Parkour, freerunning, tricking	0	1	0	1	0	0	1	1
Rulleskøjteløb	2	1	3	6	3	0	3	3
Skateboard, longboard, carverboard	1	1	1	4	1	0	2	2
Streetbasket, streetsoccer, panna	2	3	0	8	1	0	1	1
Andre rulle- og streetaktiviteter/ gadeidræt	0	0	0	1	0	0	0	0

Hyppighed

Tabel 40: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført rolle- 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.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Calisthenics, street workout								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0
Løbehjul, scooter, BMX								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	2	1	4	1	0	1	1
Parkour, freerunning, tricking								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0
Rulleskøjteløb								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	0
Sjældnere	2	1	2	5	2	0	2	3
Skateboard, longboard, carverboard								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	1	0	1	1
Streetbasket, streetsoccer, panna								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	3	0	0	0	0
Sjældnere	1	2	0	5	1	0	1	1

Organiseringsform og sammenhæng

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

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

Tabel 41 fortsat:

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Skateboard, longboard, carverboard								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	1	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	1	0	2	0	0	0	0

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

Tabel 42: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige andre idrætsaktiviteter (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	24	26	22	53	24	14	26	27
Typer af andre idrætsaktiviteter:								
Atletik	2	2	2	9	1	0	2	2
Billard, pool, snooker	4	5	3	15	4	1	4	5
Bowling, keglespil	5	5	6	23	4	2	11	12
Bueskydning	0	1	0	1	1	0	1	1
Kampsport	2	3	1	5	2	0	2	2
Petanque	5	6	4	6	3	6	4	5
Ridning	3	1	4	7	3	1	3	3
Rulleski	0	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb	8	10	7	12	10	4	5	6
Skydning	2	3	1	1	3	0	3	3
Triatlon/duatlon	1	1	1	4	1	0	1	1
Andre idrætsaktiviteter	2	3	1	1	2	2	2	2

Hyppighed

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Atletik								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	6	1	0	1	1
Billard, pool, snooker								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	3	4	2	12	3	0	3	4
Bowling, keglespil								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	0	0	1	1	1
Sjældnere	5	4	5	20	4	1	10	10
Bueskydning								
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
Kampsport								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	2	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	1	1
Petanque								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	0	2	1	1
Sjældnere	3	4	3	5	3	3	3	4
Ridning								
Meget ofte	1	0	1	2	1	1	1	1
Jævnligt	0	0	1	1	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	2	3	2	0	1	1
Rulleski								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 43 fortsat:

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Skiløb								
Meget ofte	1	1	1	4	1	1	1	1
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	7	8	5	8	9	3	4	5
Skydning								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	0	1	0	1	1
Sjældnere	1	2	0	1	2	0	2	2
Triathlon, duatlon								
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

Organiseringsform og sammenhæng

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

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

Tabel 44 fortsat:

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Petanque								
Forening / klub	1	1	1	0	0	2	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	1	0	0
Ridning								
Forening / klub	0	0	1	2	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	2	2	1	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	2	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	0	1
Skydning								
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
Triathlon/duathlon								
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 Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført genoptræning og rehabilitering (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	14	13	15	14	11	18	14	14
Typer af genoptræning og rehabilitering:								
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2	2	2	5	2	3	2	2
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	4	4	4	2	3	7	4	4
Privat genoptræning eller rehabilitering	6	5	7	6	6	7	7	6
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6	7	6	6	5	7	6	6
Andre former for genoptræning og rehabilitering	1	0	1	2	0	1	1	1

Hyppighed og sammenhæng

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

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

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

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Fysisk aktive lege og spil	43	38	46	60	50	27	47	48

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

Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater)

Tabel 48: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	60	56	63	64	61	58	58	59
Typer af andre fysisk aktive fritidsaktiviteter:								
Håndværk	26	36	17	21	28	25	26	26
Håndarbejde	19	2	35	14	18	22	18	19
Mad og gastronomi	40	33	46	34	43	37	36	37
Teater og scenekunst	3	2	3	8	2	2	2	2
Musikudøvelse	9	9	8	18	8	6	8	9
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet	5	5	6	2	4	9	5	6

Hyppighed

Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre fritidsaktiviteter med et element af 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.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Håndværk								
Meget ofte	6	9	3	4	5	7	7	6
Jævnligt	9	14	5	7	9	10	8	9
Sjældnere	10	11	9	7	12	7	10	10
Håndarbejde								
Meget ofte	10	1	19	5	8	15	9	9
Jævnligt	4	1	6	2	4	4	4	4
Sjældnere	4	1	8	6	6	2	5	5
Mad og gastronomi								
Meget ofte	27	20	33	14	29	27	23	23
Jævnligt	7	7	7	12	8	5	7	7
Sjældnere	3	3	3	4	3	2	4	4
Teater og scenekunst								
Meget ofte	0	0	1	2	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	0	1	1
Sjældnere	2	1	2	4	1	2	1	2
Musikudøvelse								
Meget ofte	4	5	3	10	3	3	3	3
Jævnligt	3	3	3	3	4	2	3	4
Sjældnere	1	1	1	1	2	1	2	2

Organiseringsform og sammenhæng

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

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provins- bykom- muner	Hele landet
Håndværk								
Forening / klub	1	1	0	1	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	2	0	0	1	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	12	18	6	7	11	15	12	12
Håndarbejde								
Forening / klub	1	0	1	1	0	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	11	1	21	4	10	16	10	11
Mad og gastronomi								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	1	0	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	29	23	34	22	32	27	25	26
Teater og scenekunst								
Forening / klub	0	1	0	2	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	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	1	0	0	0
Musikudøvelse								
Forening / klub	2	1	3	1	2	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	1	0	2	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	5	6	3	11	4	3	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, 83 pct. i Helsingør Kommune samt 82 pct. for provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Helsingør 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, 76 pct. i Helsingør Kommune og 75 pct. i gruppen af provinsbykommuner. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 88 pct. i Helsingør 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 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 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, 25 pct. i Helsingør Kommune samt 27 pct. i provinsbykommunerne, der sammenlignes med. For Helsingør Kommune er dette en større andel end andelen, 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 Helsingør Kommune (73 pct.), i provinsbykommunerne (70 pct.) og på landsplan (72 pct.) er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

Tabel 51: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som har udført idræt, sport og motion i fritiden mindst én dag om måneden og mindst én dag om ugen de seneste 12 måneder (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Provinsbykommuner	Hele landet
<i>Én dag om måneden eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter*, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	92	91	92	87	94	91	91	91
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	84	83	86	84	87	81	83	84
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	83	81	85	83	86	79	82	83
<i>En dag om ugen eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter, 'genoptræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	88	86	90	82	89	89	88	88
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genoptræning og rehabilitering'	78	76	80	74	79	77	77	78
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	76	74	78	74	79	74	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 Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i følgende sammenhænge én gang om ugen eller oftere (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Provinsbykommuner	Hele landet
Idrætsforening	25	25	25	31	23	26	27	27
Kommercielt center, privat, danseskole mm.	19	15	23	28	22	14	18	19
Aftenskole	3	1	4	1	2	5	2	2
Firmaidræt/arbejdspladsen	6	5	6	13	7	1	4	5
Aktivitet organiseret via sociale medier	5	5	5	8	6	2	4	4
Selvorganiseret eller på egen hånd	73	70	75	67	74	73	70	72

*Bemærkning fra respondenter som angiver, at de én gang om ugen eller oftere udfører en given idræts-, sports- eller motionsaktivitet i fritiden og i hvilken sammenhæng de inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktive.

**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 og være fysisk aktiv i det område, hvor de bor. Analysen viser, at borgerne i Helsingør Kommune i højere grad end hele landet er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion på eller i vand og på veje, stier og fortove. Omvendt synes borgerne i kommunen i en anelse lavere grad end hele landet, at har gode muligheder for at være fysisk aktive i indendørs idrætsfaciliteter (tabel 53).

- Borgerne i Helsingør Kommune synes første og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 83 pct. af borgerne i kommunen helt enige i. Dette er en højere andel end i landet som helhed og gennemsnittet blandt provinsbykommunerne. De ældre og midaldrende er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- Lidt færre end to tredjedele, 62 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på veje, stier og fortove. Det er lidt højere end gennemsnittet i provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og lidt højere end landsgennemsnittet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er størst blandt de midaldrende og ældre borgere.
- Mere end halvdelen, 52 pct., af borgerne i Helsingør Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Det er lidt lavere end gennemsnittet for provinsbykommunerne og hele landet, og det er i højere grad de ældre og midaldrende end de unge, der er helt enige i dette synspunkt.
- Mere end halvdelen, 51 pct., er desuden helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i udendørs idrætsanlæg. Det er en anelse højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, og det er i højere grad de ældre og midaldrende end de unge, som angiver dette.
- 52 pct. af borgerne i Helsingør Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er ens med gennemsnittet for hele landet og lidt højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Flere midaldrende og ældre end unge angiver, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter.
- 73 pct. er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og fysisk aktivitet på eller i vand. Det er noget højere end gennemsnittet blandt provinsbykommunerne og landsgennemsnittet.
- Mere end halvdelen, 51 pct., angiver at være helt enige i, at de har gode muligheder for at være aktive hjemme hos sig selv. Dette er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet blandt provinsbykommunerne, der sammenlignes med. Flere kvinder end mænd og flere ældre end unge er helt enige i dette.
- Færrest, 22 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Det er en lidt højere andel end gennemsnittet for provinsbykommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Helsingør Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med provinsbykommuner gruppe 2 og hele landet, som angiver at være 'helt enig' i følgende udsagn om, hvorvidt der er gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i det område, hvor de bor i (pct.).

	Helsingør	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Provinsbykommuner	Hele landet
Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv...								
I indendørs idrætsfaciliteter	52	47	57	39	53	55	54	55
I udendørs idrætsanlæg	51	48	53	39	53	51	50	50
I kommercielle idrætsfaciliteter	52	47	56	37	55	52	51	52
I grønne områder	83	81	86	62	85	88	74	74
På eller i vand	73	69	76	57	74	75	47	44
Hjemme hos mig selv	51	44	57	38	51	54	48	46
På mit studie eller min arbejdsplads*	22	24	21	17	24	18	18	18
På veje, stier og fortove	62	59	66	40	63	68	59	57

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

Metode og svarprocent

Forskningsdesign

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

To forberedende studier

Dette udmøntede sig konkret i gennemførelsen af to forberedende studier: Dels et litteraturstudie, som tog sigte på at indsamle dansk og international litteratur om idræts- og motionsdeltagelse og fysiske aktivitetsvaner. Dels en kvalitativ forundersøgelse, hvor en række personer med forskellig baggrund blev interviewet om deres bevægelsesvaner og motiver for at deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter. Disse studier blev anvendt til at kvalificere spørgeskemaundersøgelsen – herunder særligt valget af de mest relevante emner og formuleringen af de konkrete spørgsmål. Publikationer fra disse studier finder man på projektets hjemmeside: https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_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 respondenter (arbejdsliv, husstand, helbredtstilstand mv.). Derudover var der tilføjet enkelte spørgsmål om Covid-19/Coronas betydning for personens fysiske aktivitet. Til sidst i spørgeskemaet blev respondenter spurgt, om pågældende var interesseret i at deltage i opfølgende undersøgelser i forskningsprojektet.

Udvælgelsen af respondenter

Danmarks Statistik (DST Survey) udtrak i september 2020 godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) - stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen. For at få nok svar i de mindre kommuner, blev der '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 Helsingør Kommune blev spørgeskemaet besvaret – helt eller delvist - af 1672 borgere (15 år og ældre), hvilket svarer til 39 procent.

Vægtning af data

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

Frafaldsanalyse

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

Hvornår er en forskel en rigtig forskel?

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

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

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

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

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

Har Covid-19 påvirket svarene?

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

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

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

Kommunetyper

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

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

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

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

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

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

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