

# Bevæg dig for livets idræts- og motionsvaneundersøgelse 2022 Tværgående rapport

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Indhold

Indledning s. 3

Analysestrategi s. 4

Idrætsaktivitet s. 5

Idrætsaktive s. 18

Ikke-idrætsaktive s. 22

Rum og rammer for idræt s. 26

Sociale relationer og idrætsaktivitet s. 33

Trivsel s. 37

Fysisk aktivitet s. 39

Afsluttende bemærkning s. 43

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Indledning

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

'Bevæg dig for livet' (BDFL) er DIF og DGI's ambitiøse vision om, at Danmark skal være verdens mest aktive nation i 2025. Som et led i DIF og DGI's ambitiøse vision er der indgået en række samarbejder med forskellige kommuner landet over. En del af dette samarbejde går ud på at øge borgernes idrætsdeltagelse i de deltagende kommuner.

De deltagende kommuner arbejder målrettet mod at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive gennem indsatser på flere forvaltningsområder. Med udgangspunkt i den enkelte kommune arbejdes der for at gøre flere borgere idrætsaktive gennem en række indsatser målrettet de målgrupper og arenaer, som i dag er præget af fysisk inaktivitet. Indsatserne er udarbejdet i et tæt samarbejde mellem den pågældende kommune og BDFL.

I denne rapport præsenteres et overblik over idræts- og motionsvanerne fra 2018 til 2022 blandt borgere mellem 18 og 75 år i de 29 deltagende kommuner. Analyserne giver både en status på idrætsaktiviteten i 2022 og viser udviklingen fra 2018 til 2022.

I tillæg til denne rapport er der udviklet en vidensplatform i Tableau, hvor det er muligt at få en dybdegående indsigt i resultaterne for forskellige befolkningsgrupper. På vidensplatformen kan data fra hver enkelt og alle deltagende kommuner samlet tilgås.

# Analysestrategi

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Rapportens analyser er baseret på BDFL's årlige spørgeskemaundersøgelse. Dataindsamlingen foregår hvert år i maj og juni. Spørgeskemaet sendes ud til tilfældigt udvalgte borgere mellem 18 og 75 år i de deltagende kommuner.

Rapporten indeholder både analyser af idræts- og motionsvaner i 2022 og udviklingen fra 2018 til 2022. Antallet af deltagende kommuner varierer fra år til år. Det betyder, at stikprøvestørrelsen varierer på tværs af undersøgelserne. Tabellen til højre viser følgende for hvert undersøgelsesår:

- antal deltagende kommuner
- antal respondenter, som spørgeskemaet er sendt ud til (Brutto)
- antal besvarelser (Netto)
- svarraten.

I analyserne af udviklingen fra 2018 til 2022 er forskellen i idræts- og motionsvaner fra år til år testet ved signifikanstest. Signifikante forskelle ( $p < 0,05$ ) mellem årene er markeret med en stjerne. Resultaterne sammenlignes med det foregående år, bemærk dog, at resultaterne fra 2021 sammenlignes med 2019 jf. nedenfor.

2020-undersøgelsens resultater er præget af en overvurdering af borgernes idrætsvaner, da dataindsamlingen foregik under COVID-19 nedlukningen af Danmark. Data fra 2020-undersøgelsen indgår derfor ikke i denne rapport, da det ikke er hensigtsmæssigt at inkludere datasættet i en tidsserie af udvikling i idræts- og motionsvaner.

Data er vægtet efter køn og alder for at sikre, at stikprøven afspejler befolkningen bedst muligt.

For yderligere information om undersøgelsens dataindsamling, stikprøve og analysemetode henvises til analytiker Thomas Baagø-Rasmussen (thbr@dif.dk).

År	Antal kommuner	Stikprøvestørrelse		
		Brutto	Netto (n)	Svarrate
2018	9	36.000	9.466	26 %
2019	21	116.000	25.993	22 %
2021	28	128.000	28.583	22 %
2022	29	144.007	28.944	20 %

# Idrætsaktivitet

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

I dette kapitel analyseres borgernes aktivitetsniveau. Analyserne tager udgangspunkt i respondenternes svar på spørgsmålet ”Dyrker du normalt idræt og motion?”.

De første analyser viser resultaterne for den samlede befolkning. De efterfølgende analyser tager afsæt i borgernes sociodemografiske baggrund – alder, køn, uddannelse og beskæftigelse. Her bliver udviklingen inden for forskellige befolkningsgrupper analyseret enkeltvis, fx hvor idrætsaktive er henholdsvis mænd og kvinder?

Analyserne viser resultaterne fra undersøgelsen i 2022 og udviklingen i idrætsaktivitet over tid.

Kapitlet slutes af med en analyse af borgernes lyst til at være mere idrætsaktive.



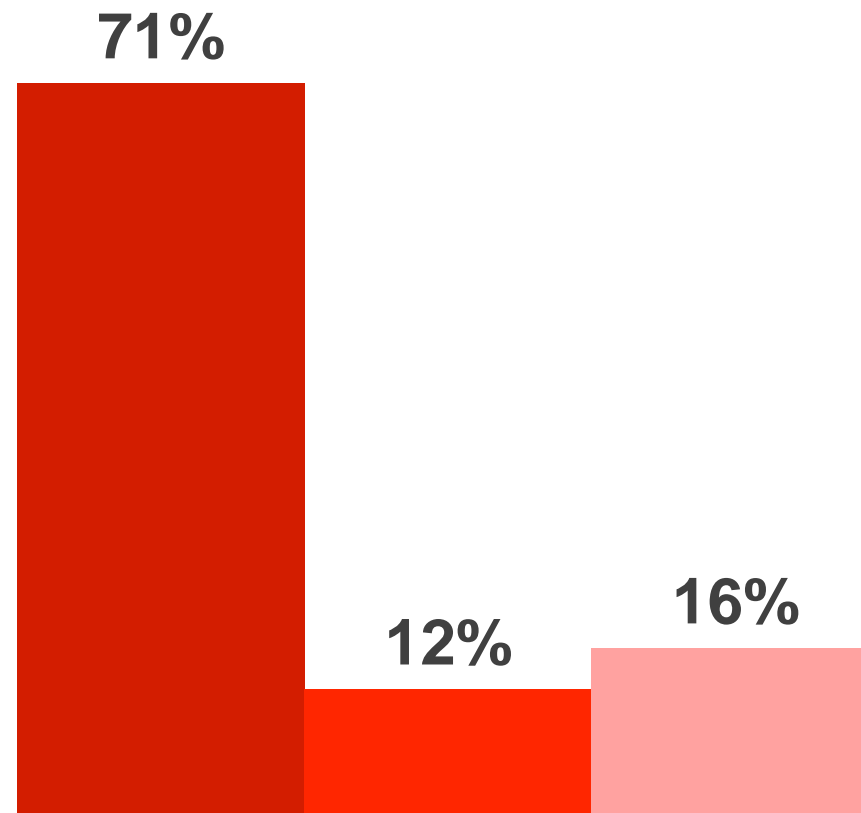
# Idrætsaktivitet

## Status i 2022

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du normalt  
idræt eller  
motion?

■ Ja   ■ Ja, men ikke for tiden   ■ Nej



n=28944

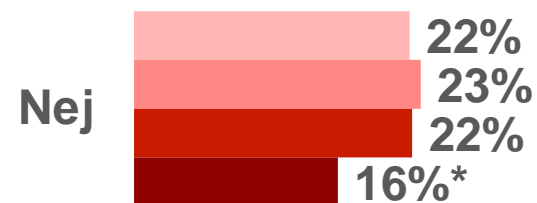
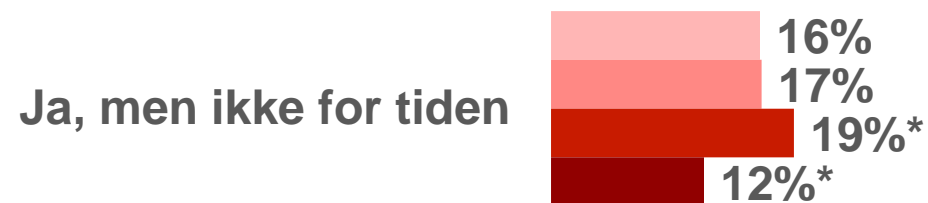
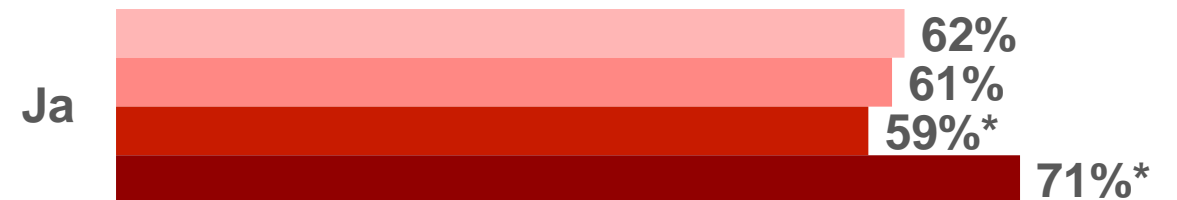
# Idrætsaktivitet

## Udvikling 2018 - 2022

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

2018 (n=9466) 2019 (n=25993) 2021 (n=28583) 2022 (n=28944)

Dyrker du normalt idræt eller motion?



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

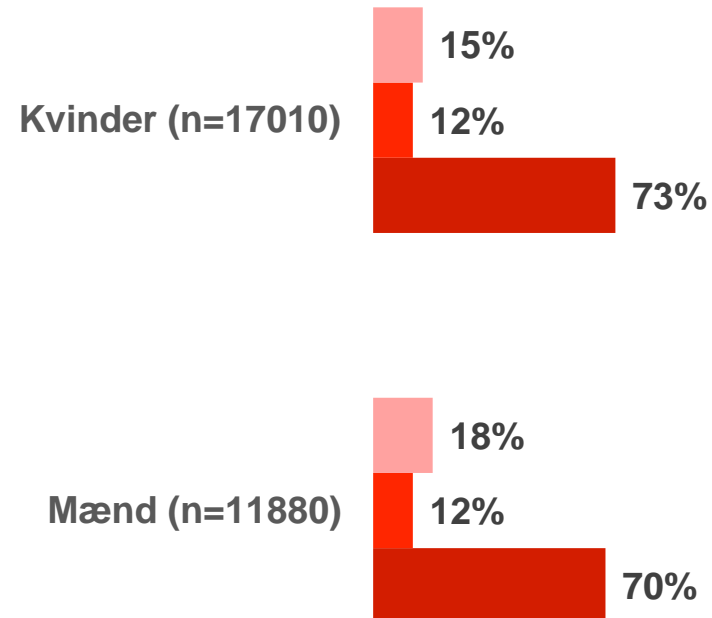
# Idrætsaktivitet

Dyrker du normalt idræt eller motion?

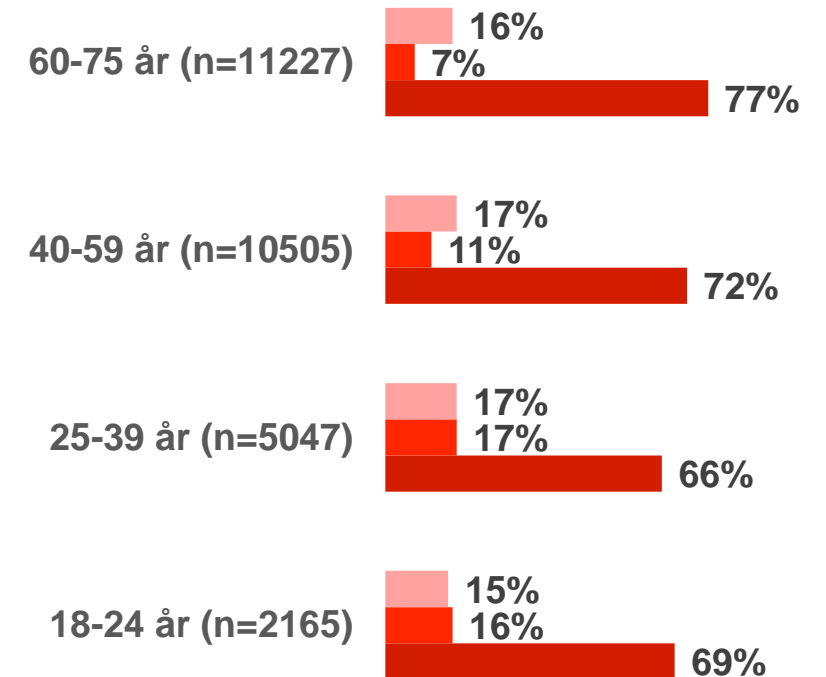
## Befolkningsgrupper i 2022 (1)

■ Ja   ■ Ja, men ikke for tiden   ■ Nej

### Køn



### Aldersgrupper



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# Idrætsaktivitet

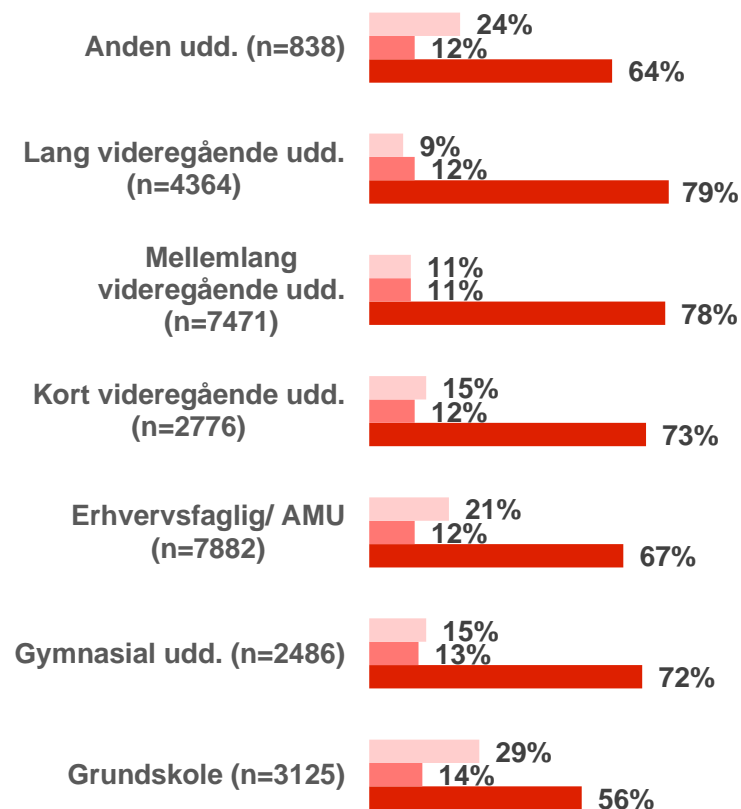
## Befolkningsgrupper i 2022 (2)

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

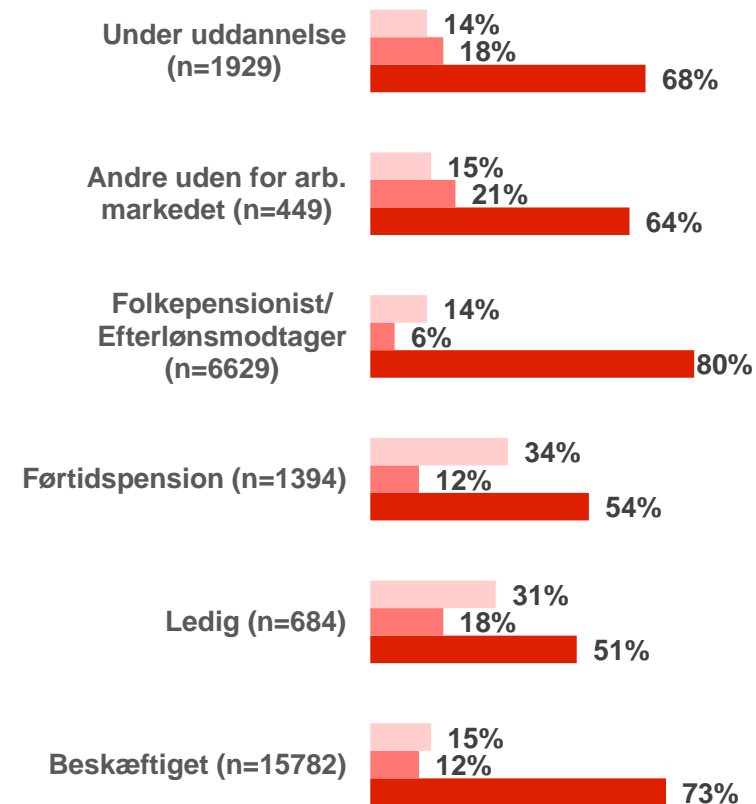
Dyrker du normalt  
idræt eller  
motion?

■ Ja ■ Ja, men ikke for tiden ■ Nej

### Uddannelse



### Beskæftigelse



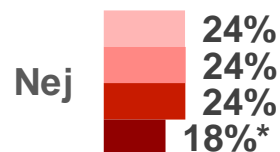
# Idrætsaktivitet

# Udvikling på tværs af køn

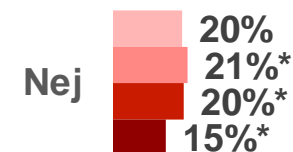
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

## Mænd



## Kvinder



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

2018 (n=4205)    2019 (n=11227)  
2021 (n=12188)    2022 (n=11880)

2018 (n=5261)    2019 (n=14766)  
2021 (n=16395)    2022 (n=17010)

# Idrætsaktivitet

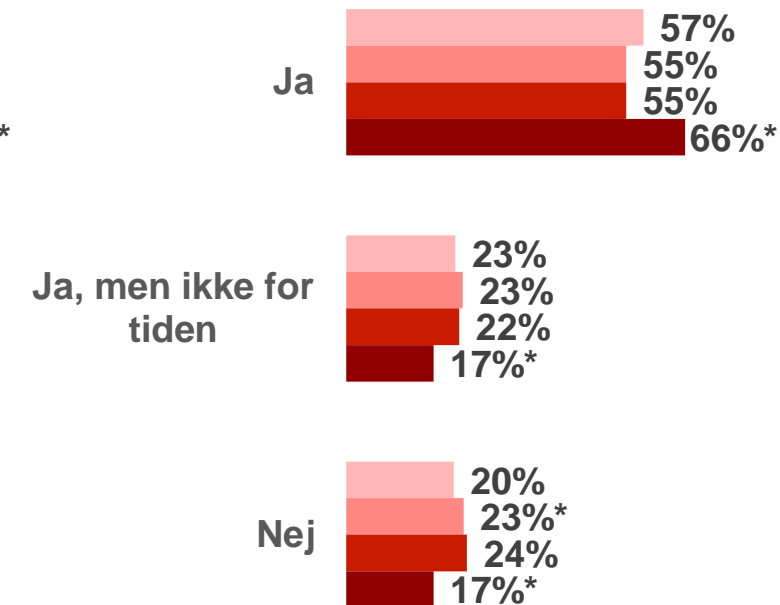
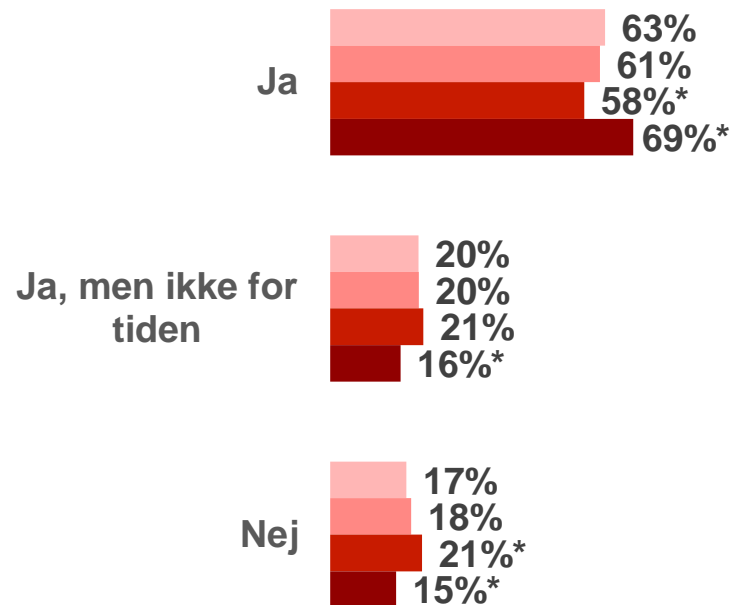
# Udvikling på tværs af alder (1)



Dyrker du normalt idræt eller motion?

18-24 år

25-39 år

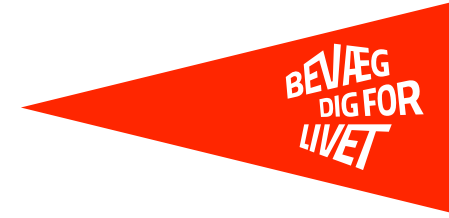


Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

# Idrætsaktivitet

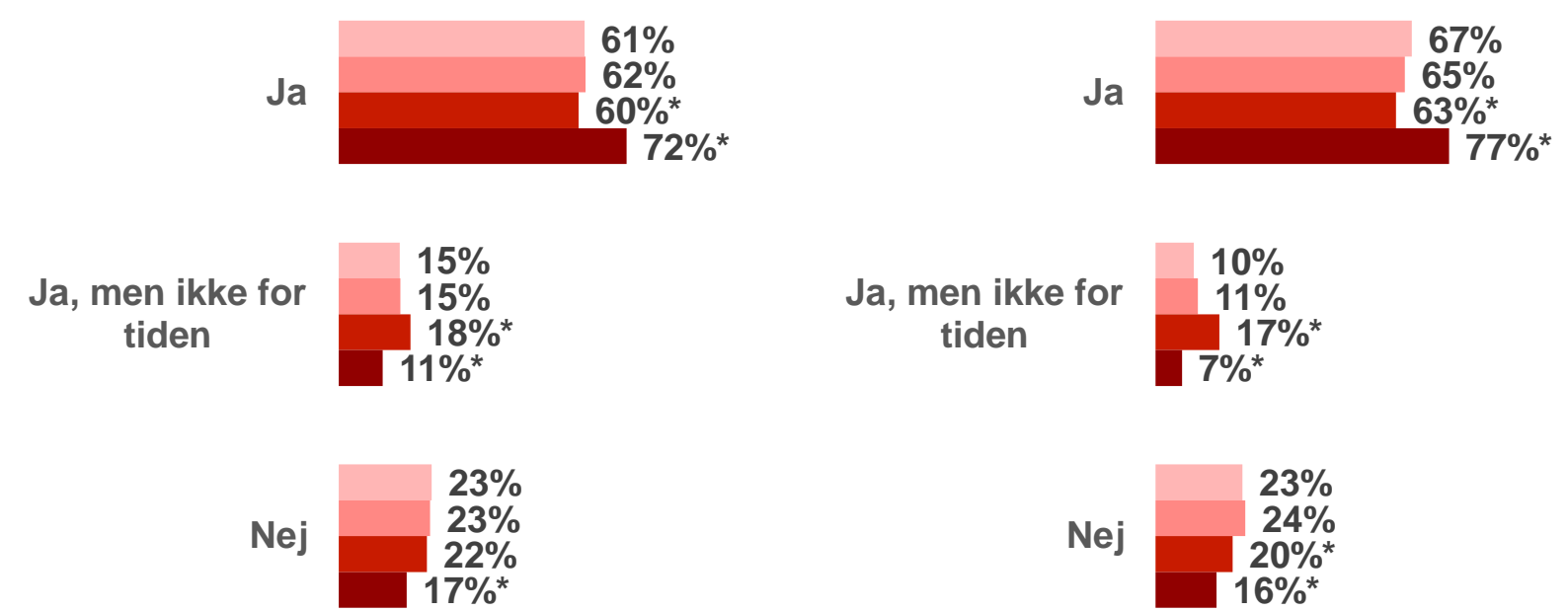
## Udvikling på tværs af alder (2)



Dyrker du normalt idræt eller motion?

40-59 år

60-75 år



2018 (n=3849)    2019 (n=10874)    2018 (n=3373)    2019 (n=9177)  
2021 (n=11295)    2022 (n=10505)    2021 (n=11840)    2022 (n=11227)

Signifikantstest: Two sample Z-test.  
Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

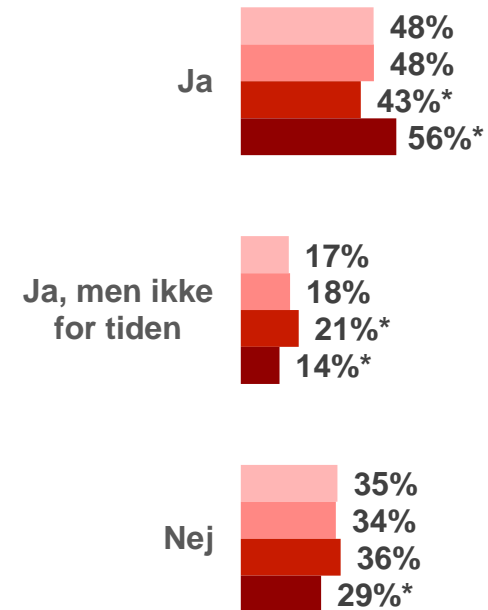
# Idrætsaktivitet

## Udvikling på tværs af uddannelser (1)

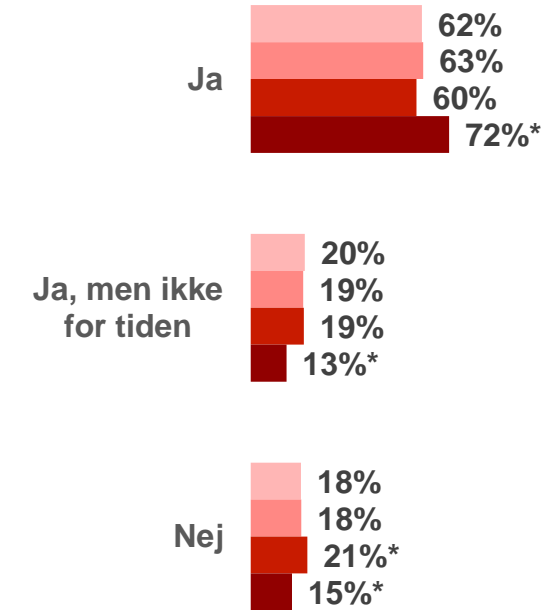
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

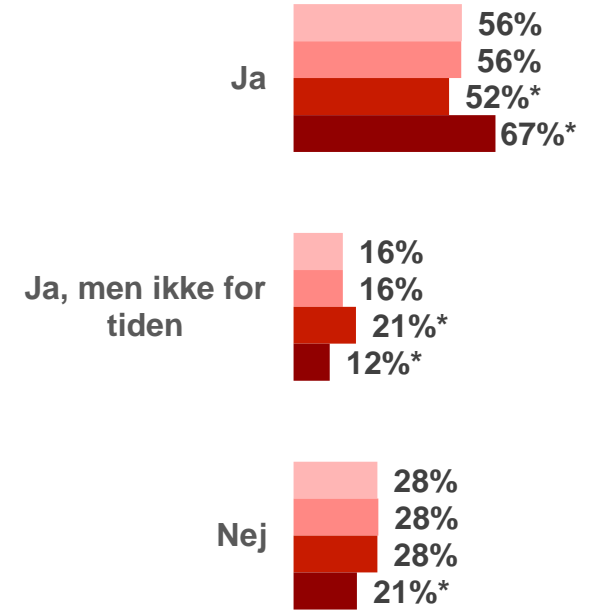
### Grundskole



### Gymnasial udd.



### Erhvervsfaglig/AMU



Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

2018 (n=1050) 2019 (n=2963)  
2021 (n=2600) 2022 (n=3125)

2018 (n=753) 2019 (n=2352)  
2021 (n=2115) 2022 (n=2486)

2018 (n=2440) 2019 (n=7208)  
2021 (n=7730) 2022 (n=7882)

# Idrætsaktivitet

## Udvikling på tværs af uddannelser (2)

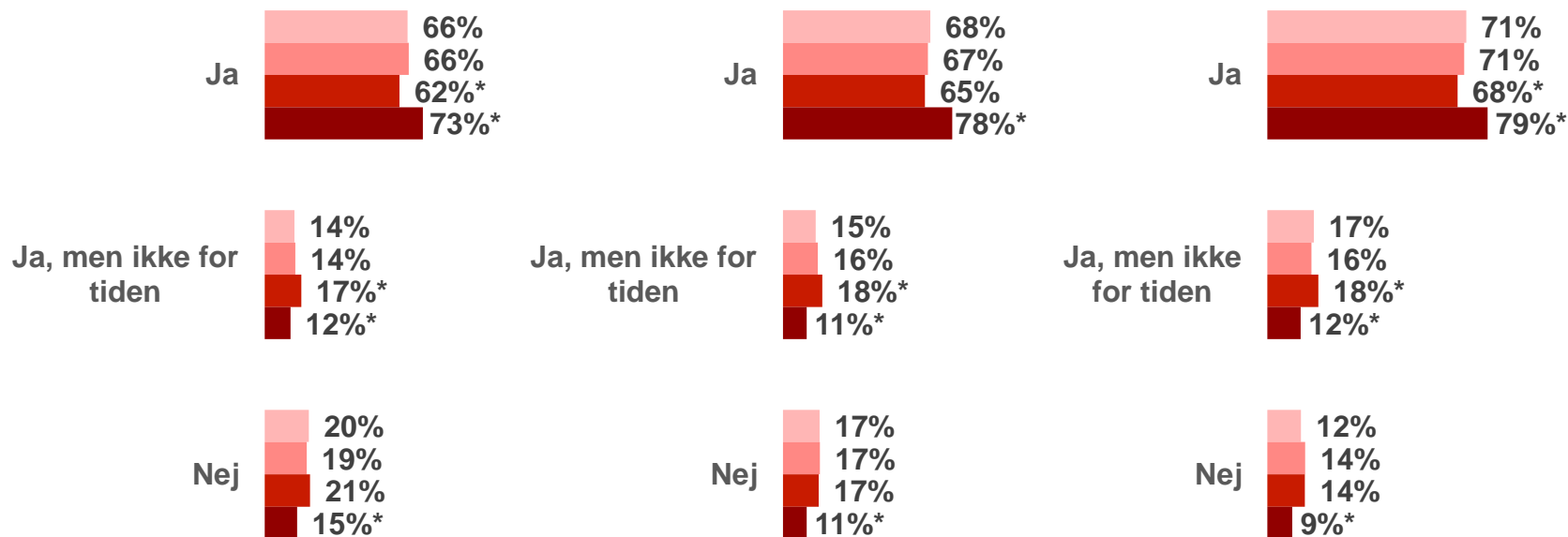


**Dyrker du normalt idræt eller motion?**

Kort videregående udd.

Mellemlang videregående udd.

Lang videregående udd.



Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

■ 2018 (n=856)    ■ 2019 (n=2527)    ■ 2018 (n=2257)    ■ 2019 (n=6321)    ■ 2018 (n=1618)    ■ 2019 (n=3679)  
■ 2021 (n=2865)    ■ 2022 (n=2776)    ■ 2021 (n=7678)    ■ 2022 (n=7471)    ■ 2021 (n=4398)    ■ 2022 (n=4364)

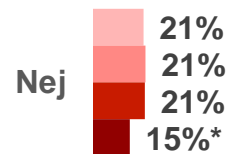
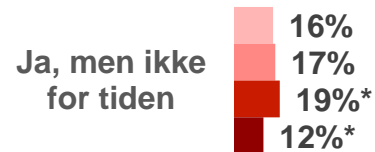
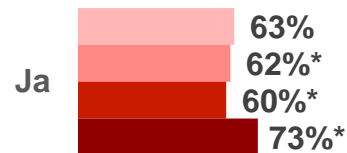
# Idrætsaktivitet

## Udvikling på tværs af beskæftigelse (1)

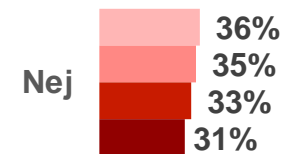
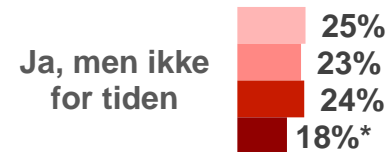
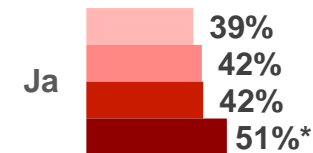
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

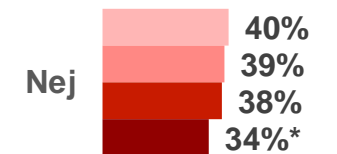
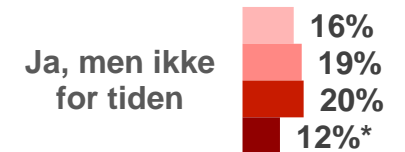
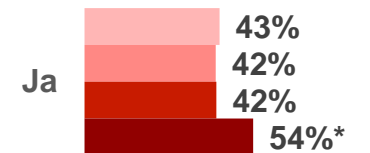
### Beskæftiget



### Ledig



### Førtidspension



Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

2018 (n=5537) 2019 (n=15673)  
2021 (n=16701) 2022 (n=15782)

2018 (n=386) 2019 (n=980)  
2021 (n=895) 2022 (n=684)

2018 (n=339) 2019 (n=1030)  
2021 (n=1336) 2022 (n=1394)

# Idrætsaktivitet

## Udvikling på tværs af beskæftigelse (2)

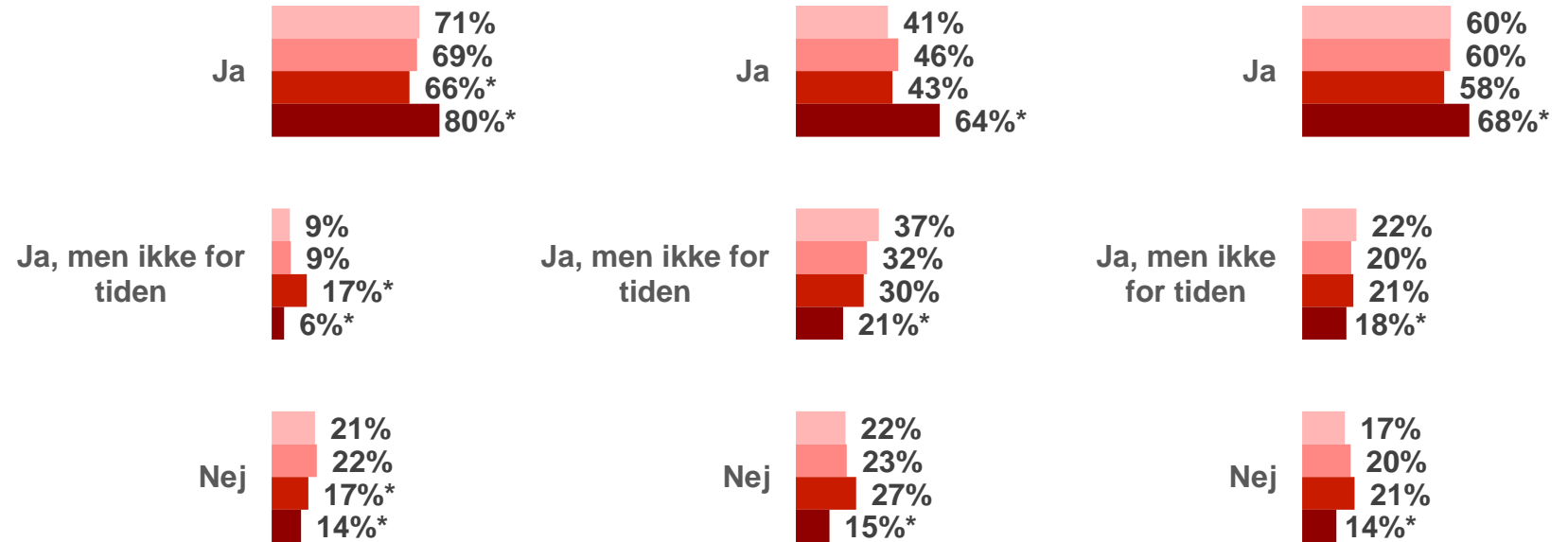


**Dyrker du normalt idræt eller motion?**

Folkepensionist/  
Efterlønsmodtager

Andre uden for  
arbejdsmarkedet

Under  
uddannelse



Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

■ 2018 (n=2268)    ■ 2019 (n=5891)    ■ 2018 (n=234)    ■ 2019 (n=623)    ■ 2018 (n=702)    ■ 2019 (n=1796)  
■ 2021 (n=7574)    ■ 2022 (n=6629)    ■ 2021 (n=400)    ■ 2022 (n=449)    ■ 2021 (n=1677)    ■ 2022 (n=1929)

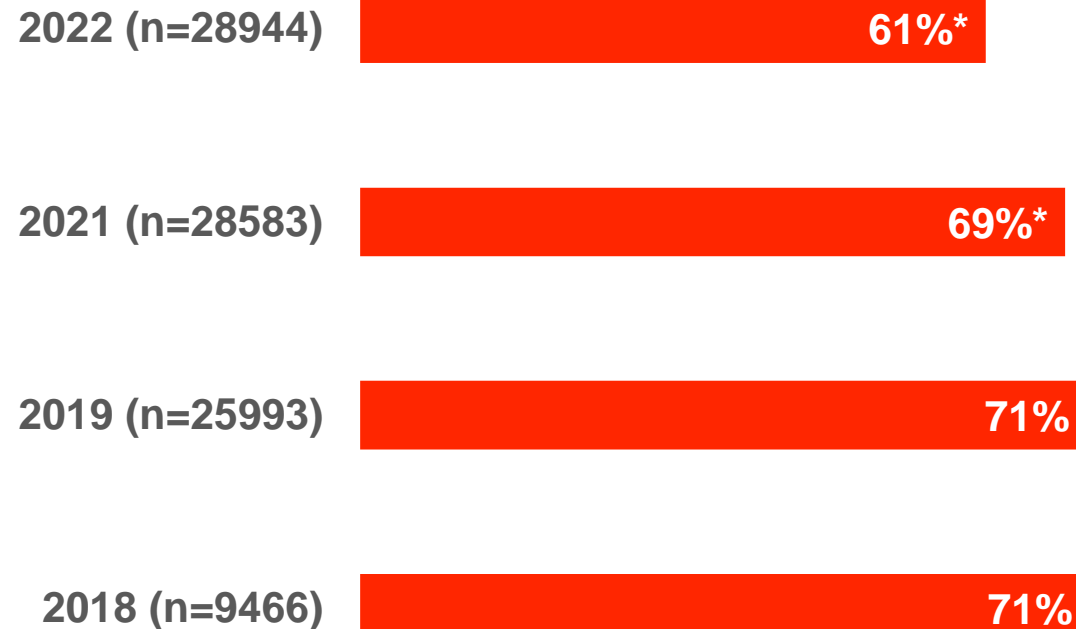


# Idrætsaktivitet

Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

## Lyst til mere aktivitet

■ Ja



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

# Idrætsaktive

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

I dette kapitel fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive borgere. Idrætsaktive borgere er defineret som dem, der svarede "Ja" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt og motion".

Først beskrives idrætsaktives foretrukne aktiviteter. Herefter hvilken organiseringsform aktiviteterne dyrkes i. Til sidst analyseres årsagerne til at være startet på en aktivitet blandt de borgere, som er startet på en ny idræts- eller motionsform inden for det seneste år.



# Idrætsaktive

## Populære aktiviteter blandt idrætsaktive

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

2018 (n=5946) 2019 (n=16108) 2021 (n=17273) 2022 (n=21123)

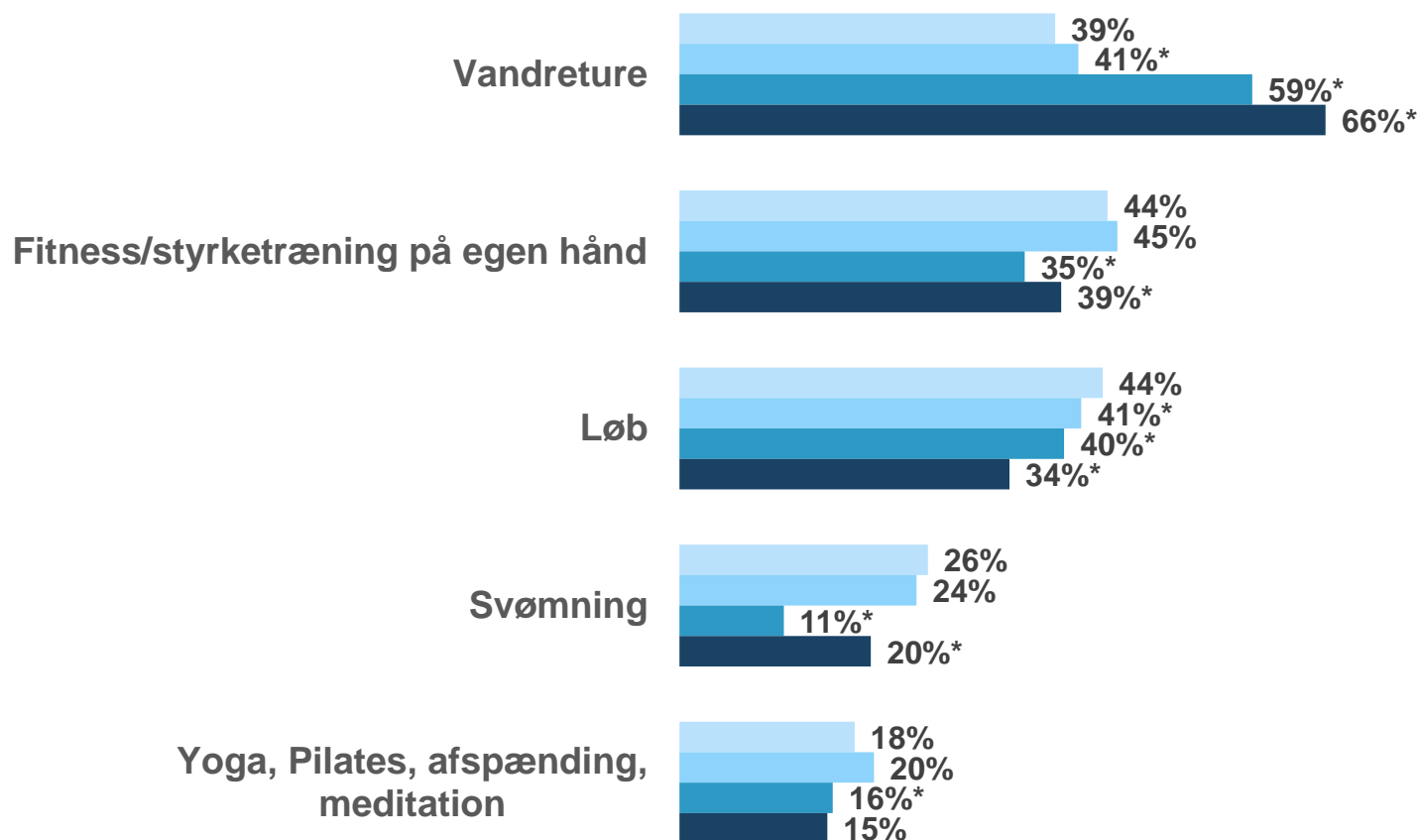
Vælg de aktiviteter, du har dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder (...)?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Vidensplatform



# Idrætsaktive

# Organiseringsformer

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

**I hvilke sammenhænge har du dyrket disse aktiviteter?**

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

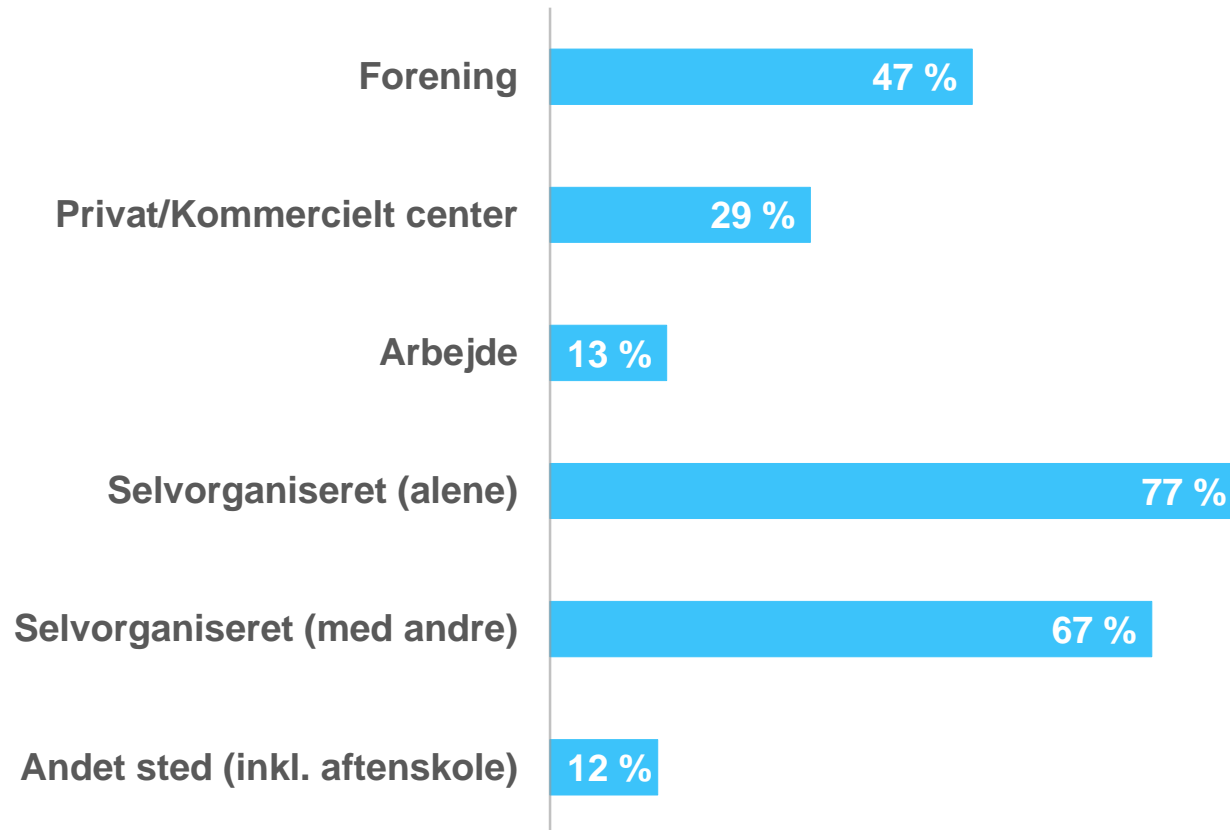
Dette spørgsmål er justeret ift. tidligere år, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive, modsat tidligere år, hvor alle respondenter indgik.

Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

n=21123

**Vidensplatform**

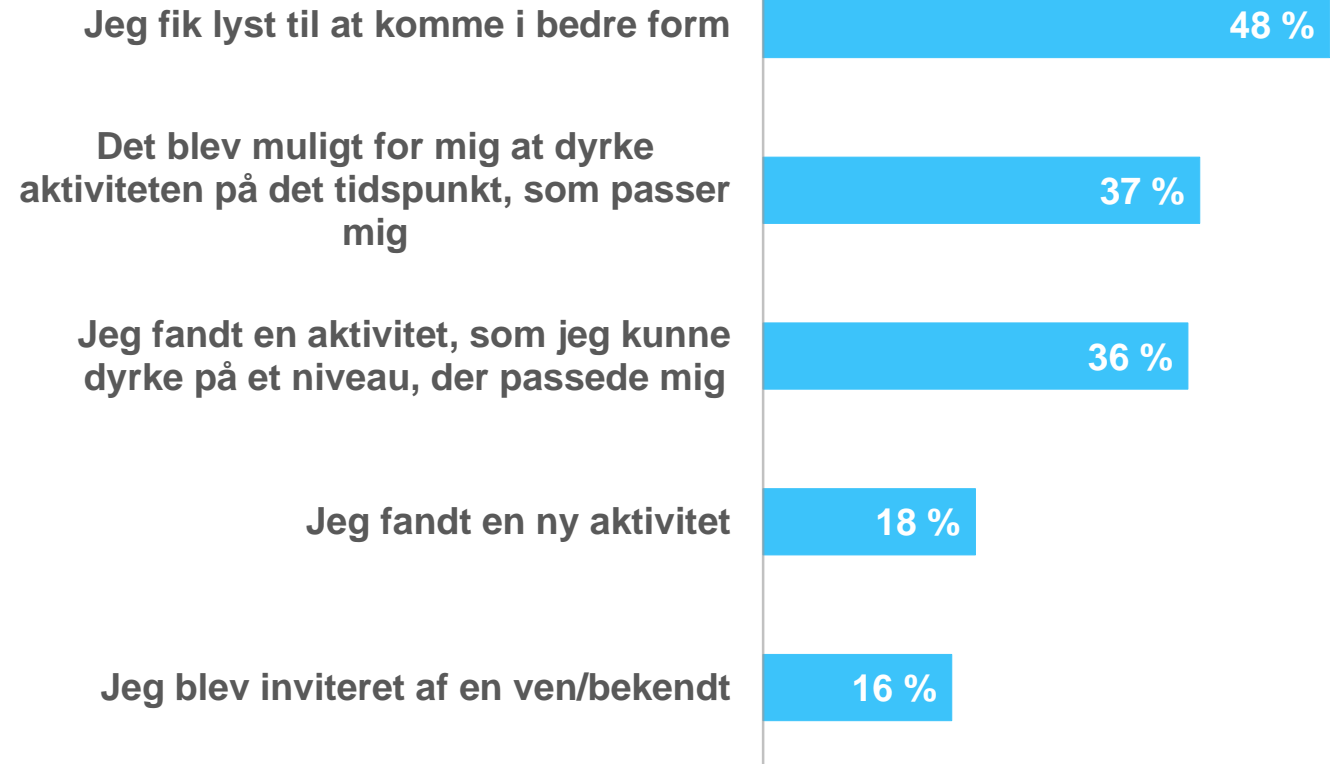


# Idrætsaktive

Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år?

## Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=5094

# Ikke-idrætsaktive

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

I dette kapitel fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt ikke-idrætsaktive borgere. Ikke-idrætsaktive borgere er defineret som dem, der svarede "Ja, men ikke for tiden" eller "Nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt og motion?".

Først beskrives de idrætsaktiviteter ikke-idrætsaktive kunne tænke sig at dyrke, hvis de skulle starte til en ny aktivitet. Herefter analyseres årsagerne til ikke at dyrke idræt og motion. Disse analyser er opdelt efter, om respondenterne svarede henholdsvis "Ja, men ikke for tiden" eller "Nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt og motion?".



# Ikke-idrætsaktive

# Ønskede aktiviteter blandt ikke-idrætsaktive

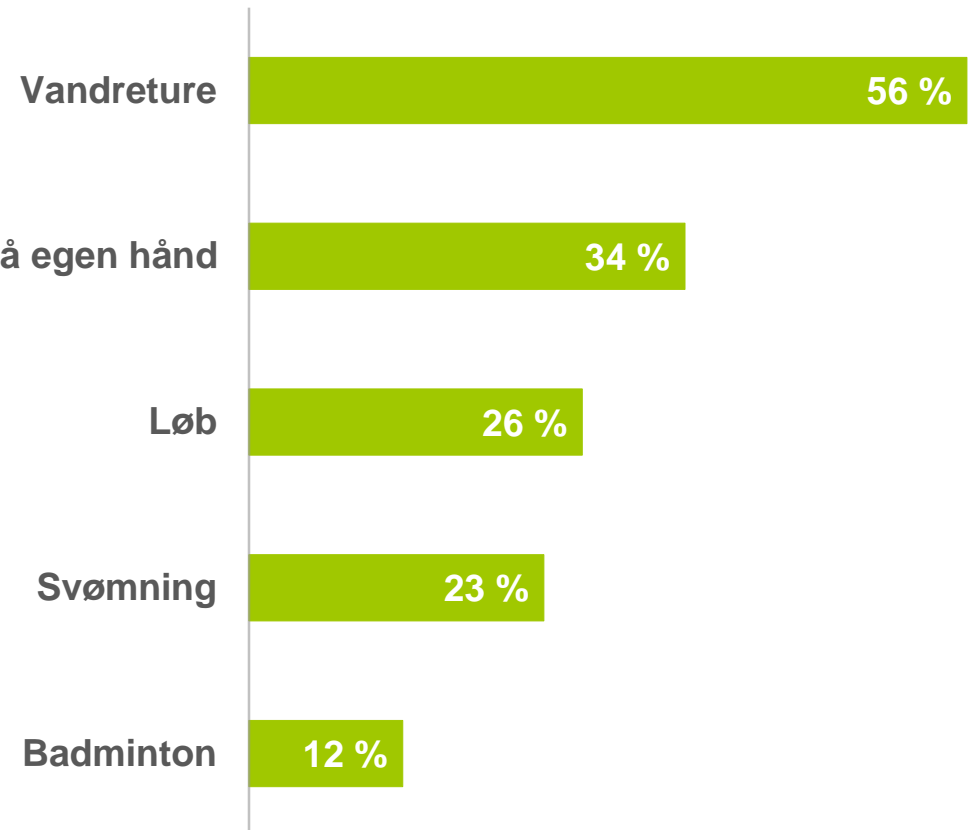
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Vælg de aktiviteter, du kunne tænke dig at dyrke, hvis du skulle starte til en ny aktivitet?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Ja, men ikke for tiden" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

n=3190

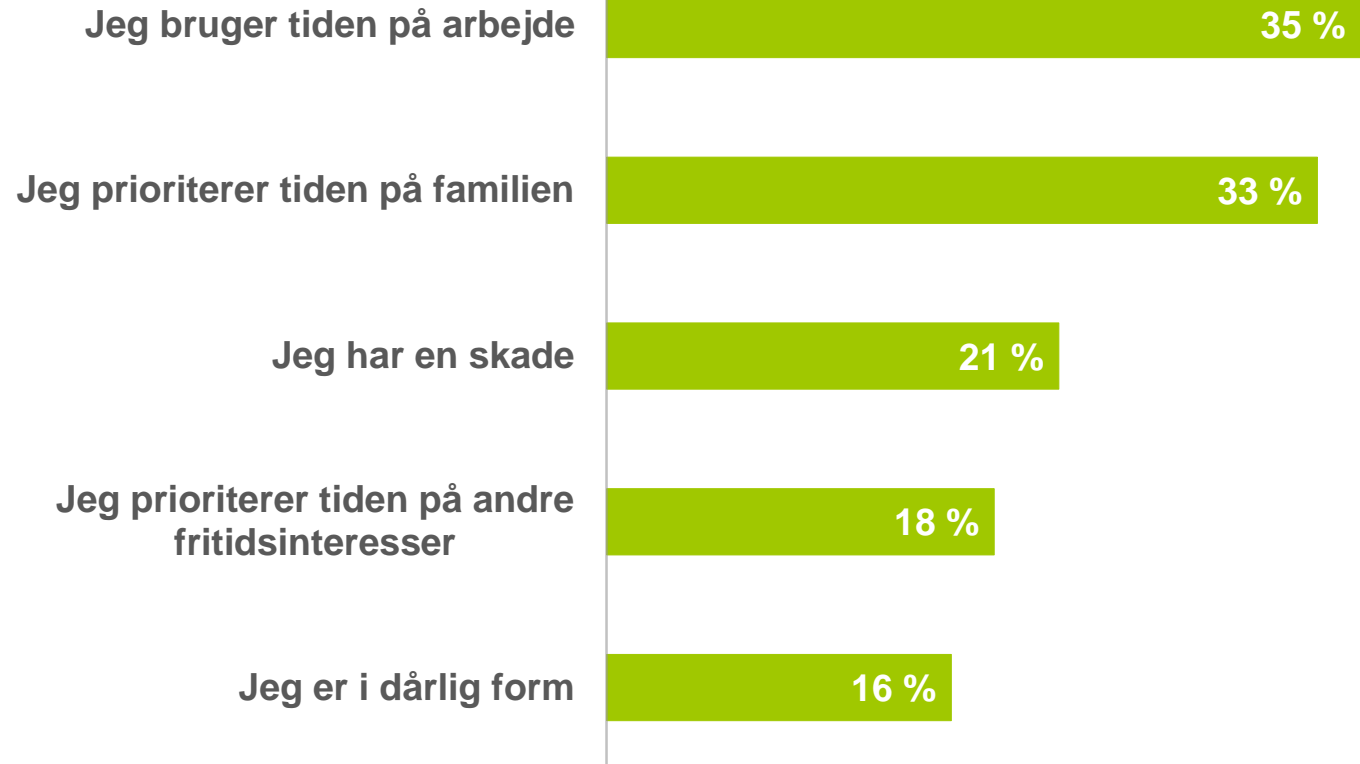


# Ikke-idrætsaktive

## Årsager til at holde pause fra at dyrke idræt og motion

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Ja, men ikke for tiden" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

n=3190



# Ikke-idrætsaktive

## Årsager til ikke at dyrke idræt og motion

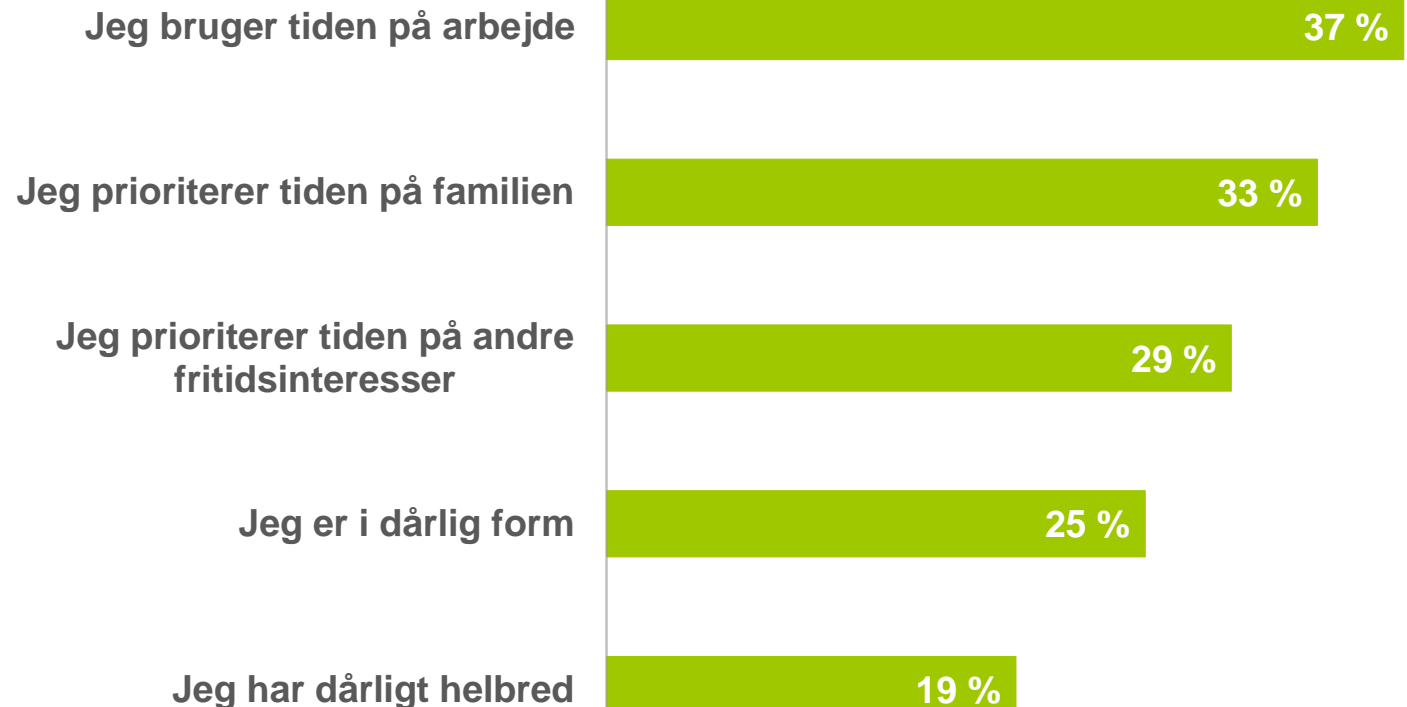
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

n=4631



# Rum og rammer for idræt

Dette kapitel fokuserer på rum og rammer for idræt. Her undersøges, hvilken betydning omgivelser og faciliteter har for borgernes idrætsaktivitet.

Først analyseres de arenaer borgerne er idrætsaktive i, og hvilke digitale muligheder de benytter sig af til at dyrke idræt og motion. Herefter analyseres, hvilke tidspunkter på dagen de ønsker at være aktive på. Til sidst præsenteres analyser af borgernes tilfredshed med henholdsvis indendørs- og udendørsfaciliteter, samt deres overordnede vurdering af kommunernes idrætsliv.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

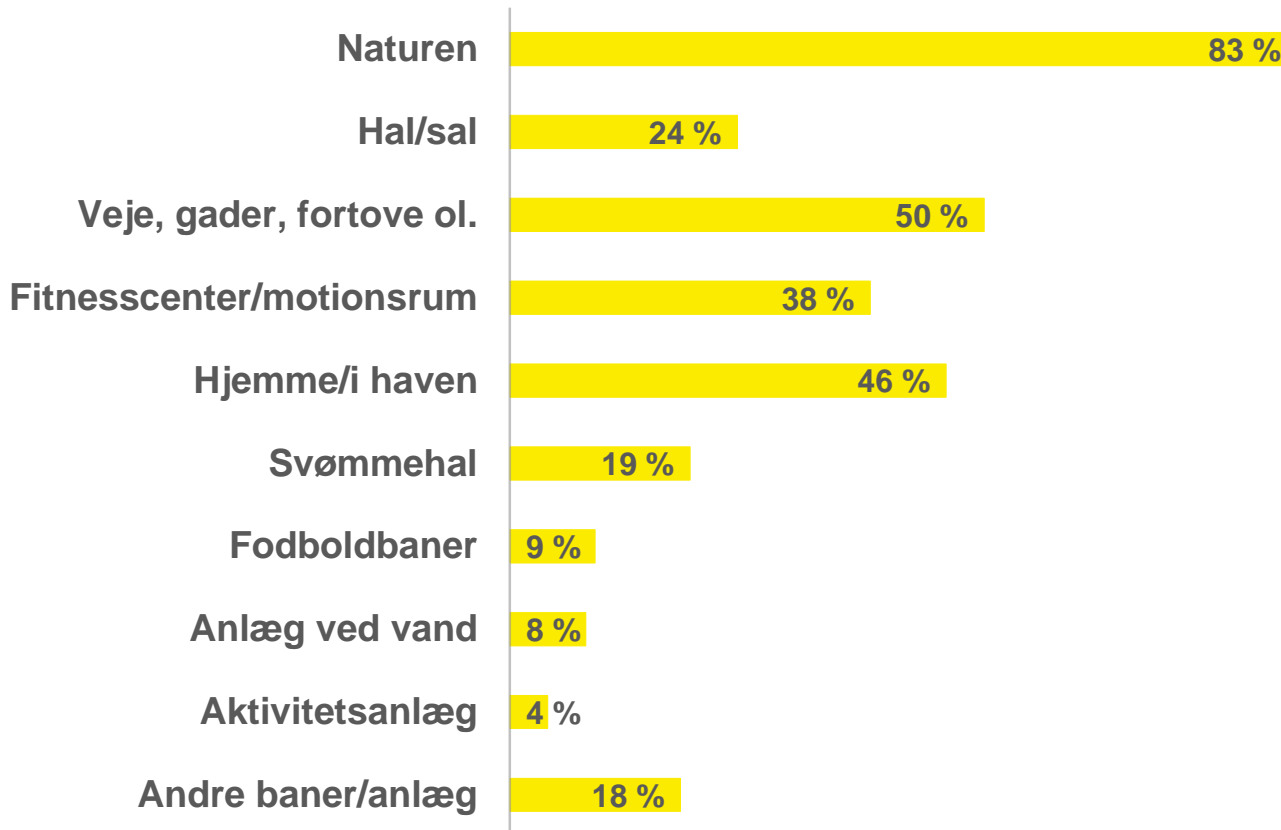


# Rum og rammer for idræt

# Arenaer for idræt

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Hvilke idrætsanlæg, -faciliteter, -lokaler eller -steder benytter du til at dyrke idræt eller motion?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=21123

# Rum og rammer for idræt

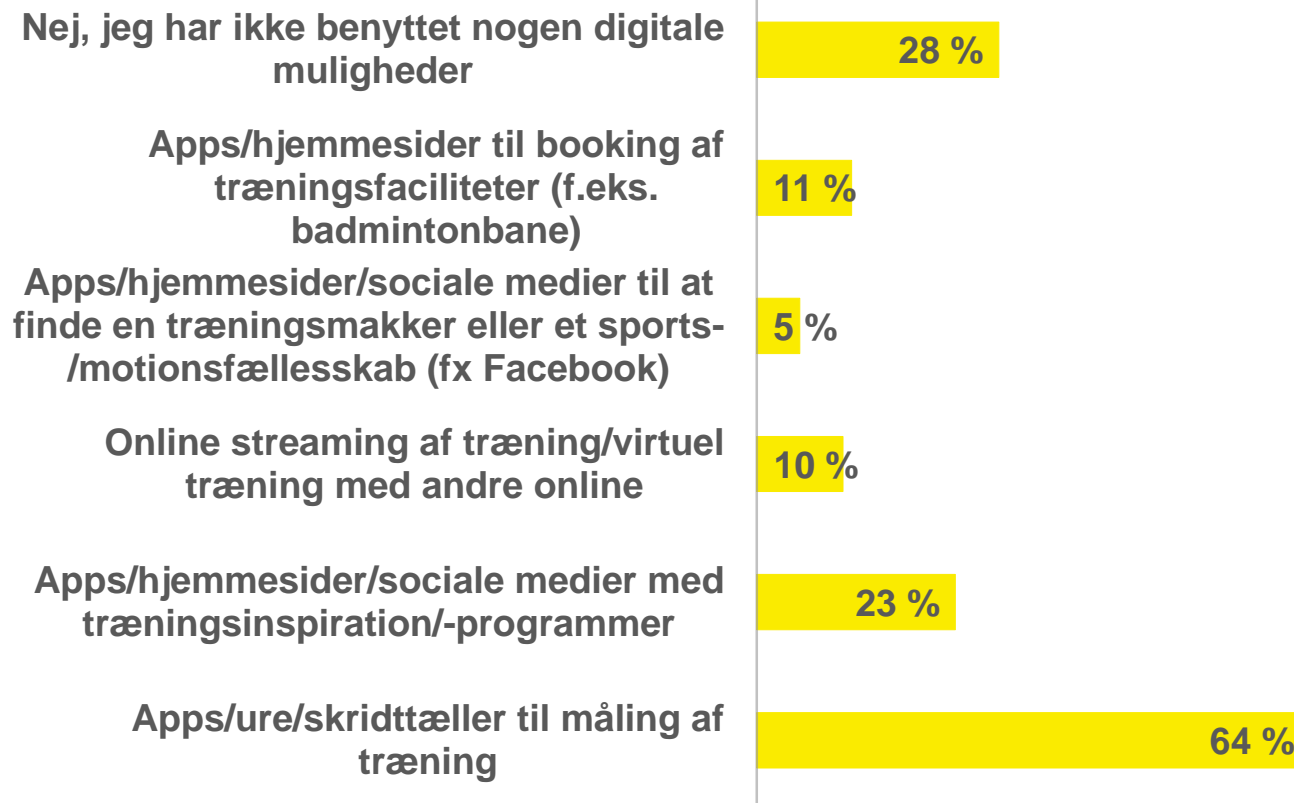
Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=21123

Vidensplatform

# Digitale muligheder



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

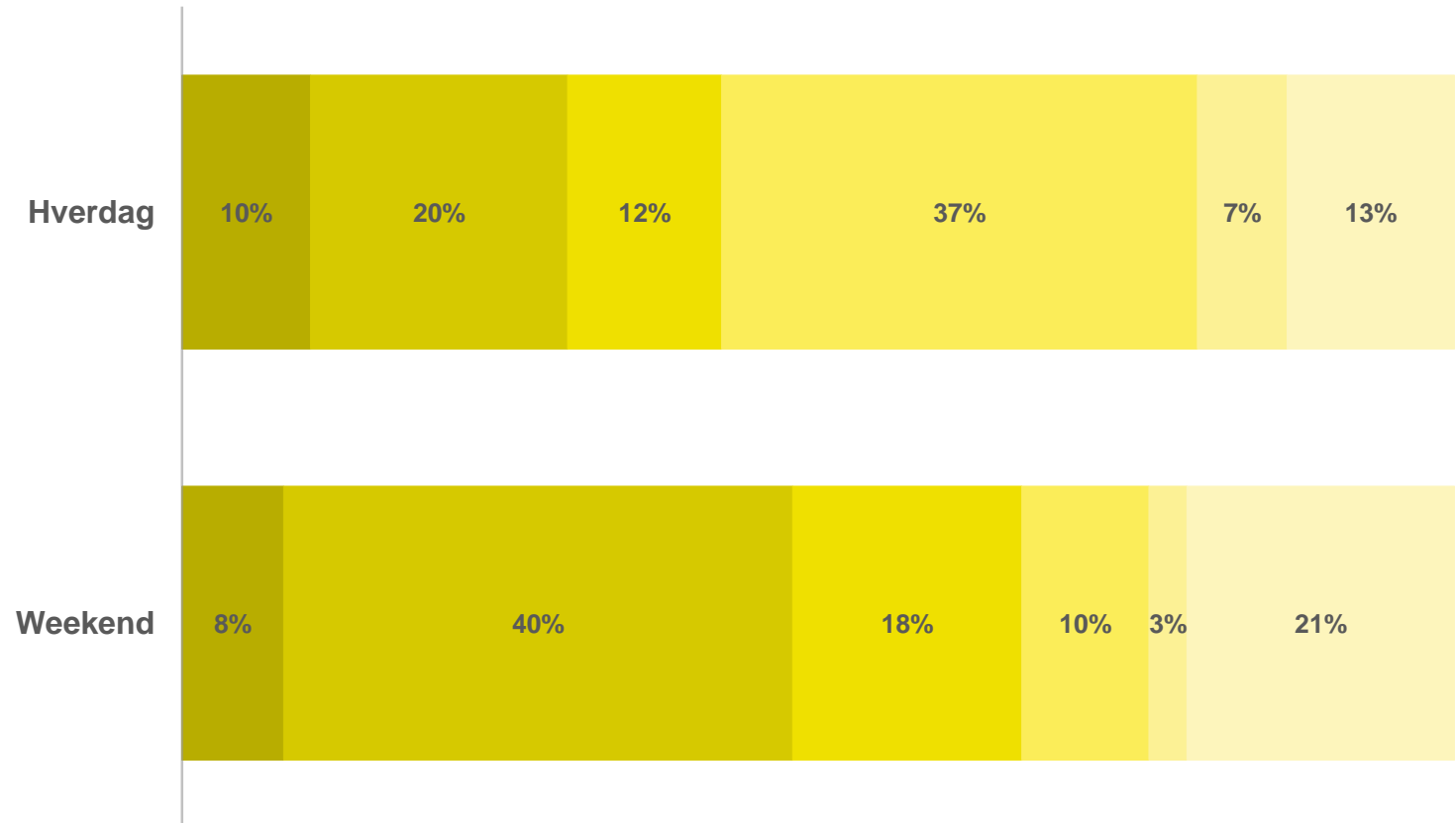
# Rum og rammer for idræt

## Ønsket tidspunkt at dyrke idræt og motion på

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt og motion?

Tidlig morgen (før kl. 8)    Morgen/formiddag (8-12)    Eftermiddag (12-16)    Aften (16-20)    Sen aften (efter kl. 20)    Ingen præferencer



n=28944

# Rum og rammer for idræt

## Tilfredshed med indendørsfaciliteter

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

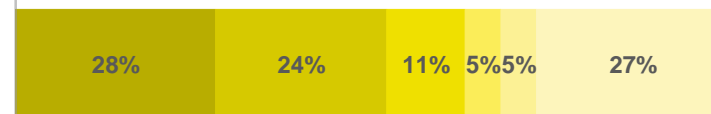
Hvor tilfreds er du med følgende indendørsfaciliteter i dit nærområde?

I høj grad I nogen grad Hverken eller I ringe grad Slet ikke Ved ikke/ Ikke relevant

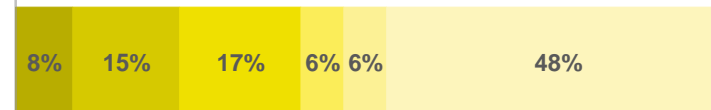
Idrætshaller, gymnastiksale, bevægelsessale, mindre idrætslokale



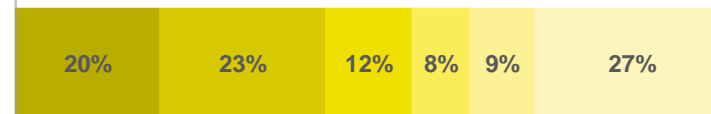
Fitnesscentre, motionsrum



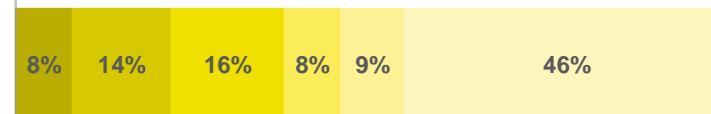
Lokaler på skoler, institutioner, arbejdspladser eller centre, der ikke normalt er dedikeret til idræt



Svømmehaller



Andre indendørs idrætsanlæg (fx skøjtehaller, ridehaller, skydekældre, tennishaller, skatehaller, dansestudier, kampsportscentre)



n=28944

# Rum og rammer for idræt

## Tilfredshed med udendørsfaciliteter

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

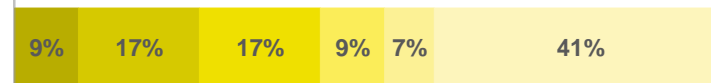
Hvor tilfreds er du med følgende udendørsfaciliteter i dit nærområde?

I høj grad I nogen grad Hverken eller I ringe grad Slet ikke Ved ikke/ Ikke relevant

Udendørs idrætsanlæg (fx fodboldbaner, tennisbaner, ridebaner, golfbaner, skateanlæg)



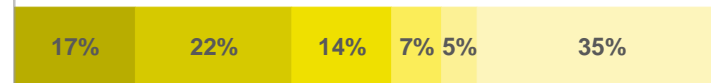
Udendørs aktivitetsanlæg (fx multibane, idrætslegeplads, parkouranlæg, klatrebane, træningspavillon)



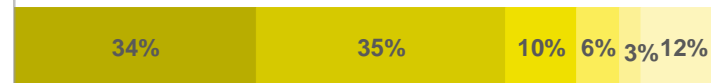
Anlagte gang/løbestier i naturen



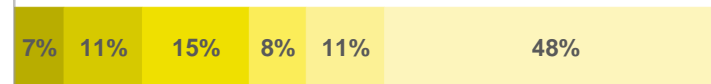
Anlagte cykelruter/mountainbikespor i naturen



Grønne arealer i skove eller parker



Idrætsfaciliteter på vandet (fx kajakpolobaner, kabelbaner, rostadions, havnebade, havsvømmebaner)



Andre arealer eller faciliteter i naturen



n=28944

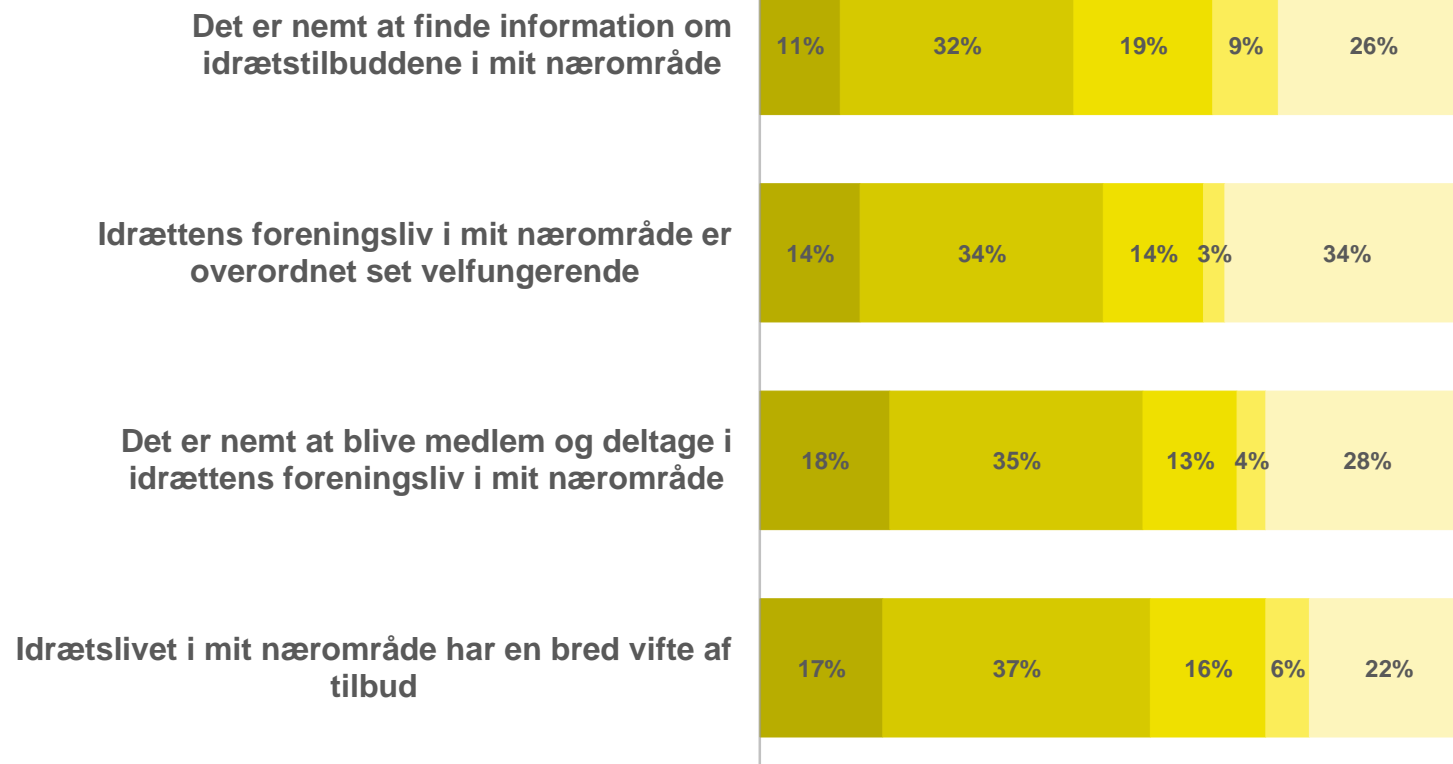
# Rum og rammer for idræt

Hvor enig er du i følgende udsagn om idrætslivet i kommunen?

## Vurdering af idrætslivet i kommunen

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Meget enig Enig Hverken eller Uenig Meget uenig Ved ikke



n=28943



# Sociale relationer og idrætsaktivitet

Dette kapitel fokuserer på de sociale relationer og idrætsaktivitet. Her undersøges betydningen af at bo sammen med andre, som dyrker idræt og motion, at have hjemmeboende børn, samt hvem borgerne er idrætsaktive sammen med.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



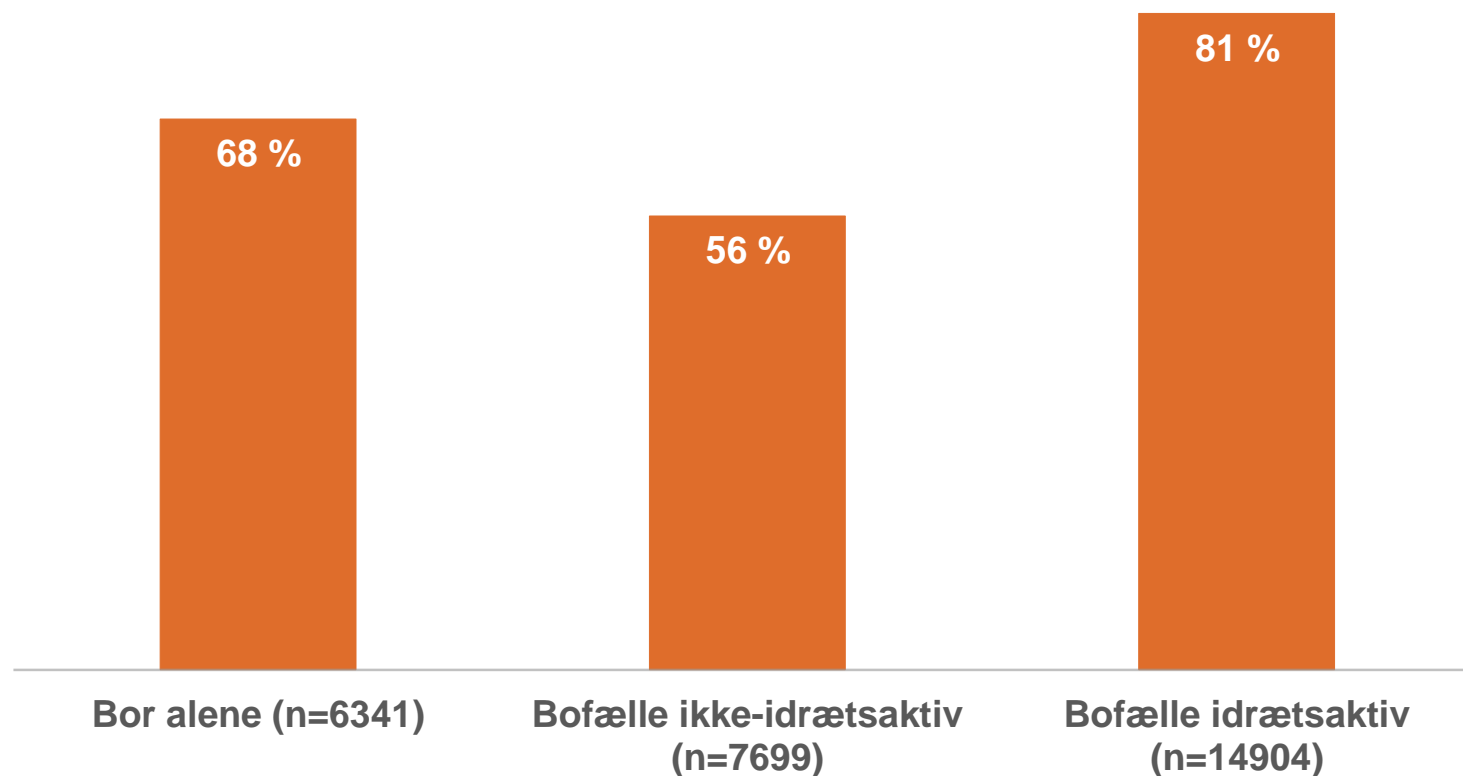
# Sociale relationer og idrætsaktivitet

## Bofæller

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

Ja



Note: Opdelingen af om respondenterne bor alene, sammen med andre idrætsaktive voksne eller ikke-idsrætsaktive voksne er baseret på følgende spørgsmål: "Bor du alene eller sammen med andre (eksklusiv hjemmeboende børn)?" & "Dyrker én eller flere af dem du bor sammen med, idræt eller motion?"

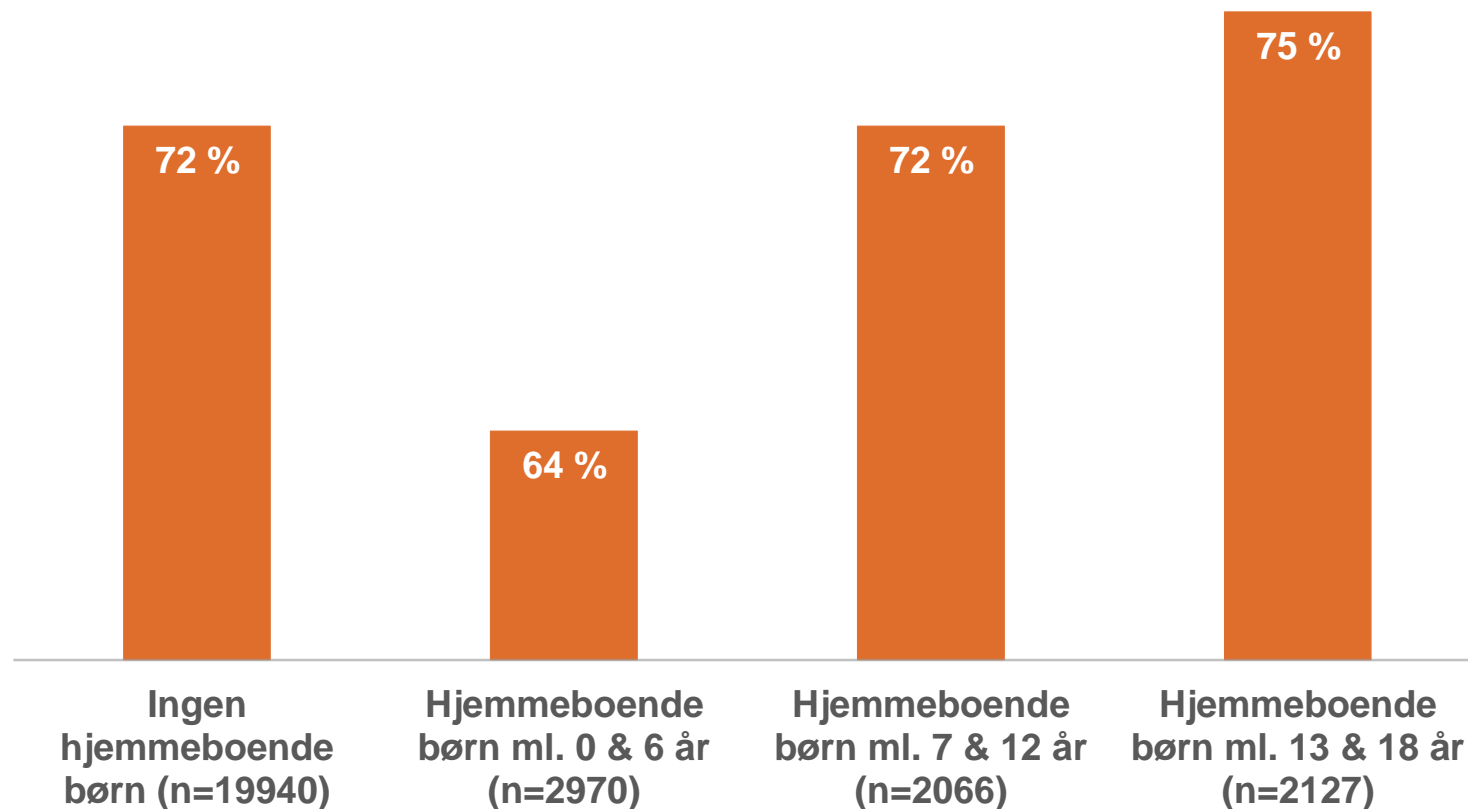
# Sociale relationer og idrætsaktivitet

## Andel idrætsaktive og hjemmeboende børn

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

Ja



Note: Opdelingen af om respondenterne har hjemmeboende børn i forskellige aldre er baseret på følgende spørgsmål: "Hvor mange hjemmeboende børn har du?" & "Hvilken alder har dit/dine hjemmeboende barn/børn?"

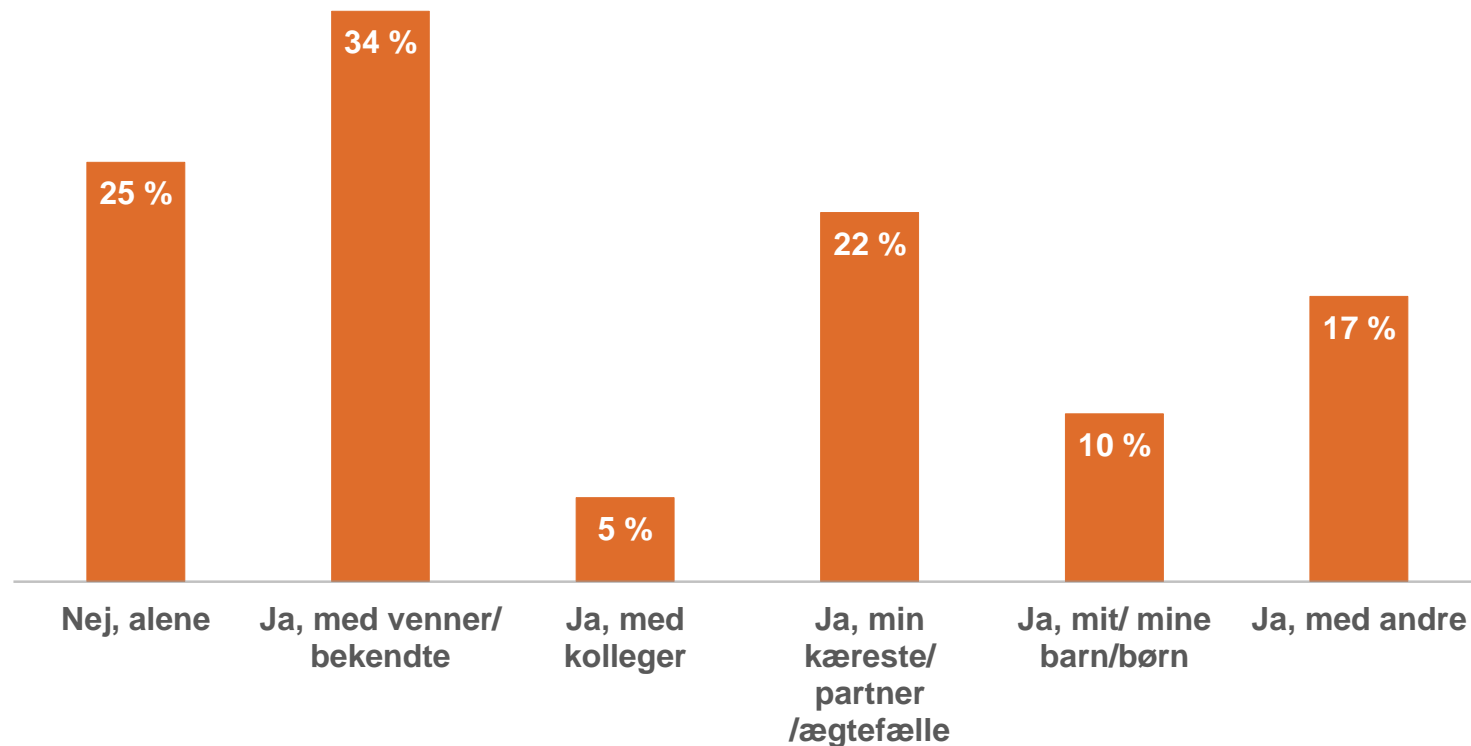
# Sociale relationer og idrætsaktivitet

## Idræt sammen med andre

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dyrker du idræt eller motion sammen med andre?

Note: Grafen viser hvem idrætsaktive dyrker idræt og motion sammen med. Bemærk, at respondenterne havde mulighed for at afgive flere svar. Derfor kan de både have svaret, at de dyrker idræt med fx venner og partner. Kolonnerne summerer ikke til 100% af samme årsag.



n=28944

# Trivsel

Dette kapitel viser sammenhængen mellem idrætsaktivitet og trivsel.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# Trivsel

# Status i 2022

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

■ 2021 (n=28583) ■ 2022 (n=28943)

Scoren på trivselsindekset er udregnet pba. af borgernes svar på følgende fem spørgsmål om deres generelle trivsel:

"Vælg (...) den beskrivelse, som passer bedst med, hvordan du normalt har det?"  
(Hele tiden; Det meste af tiden; Lidt mere end halvdelen af tiden; Lidt mindre end halvdelen af tiden; På intet tidspunkt):

*Normalt er jeg glad og i godt humør*

*Normalt er jeg rolig og afslappet*

*Normalt er jeg aktiv og energisk*

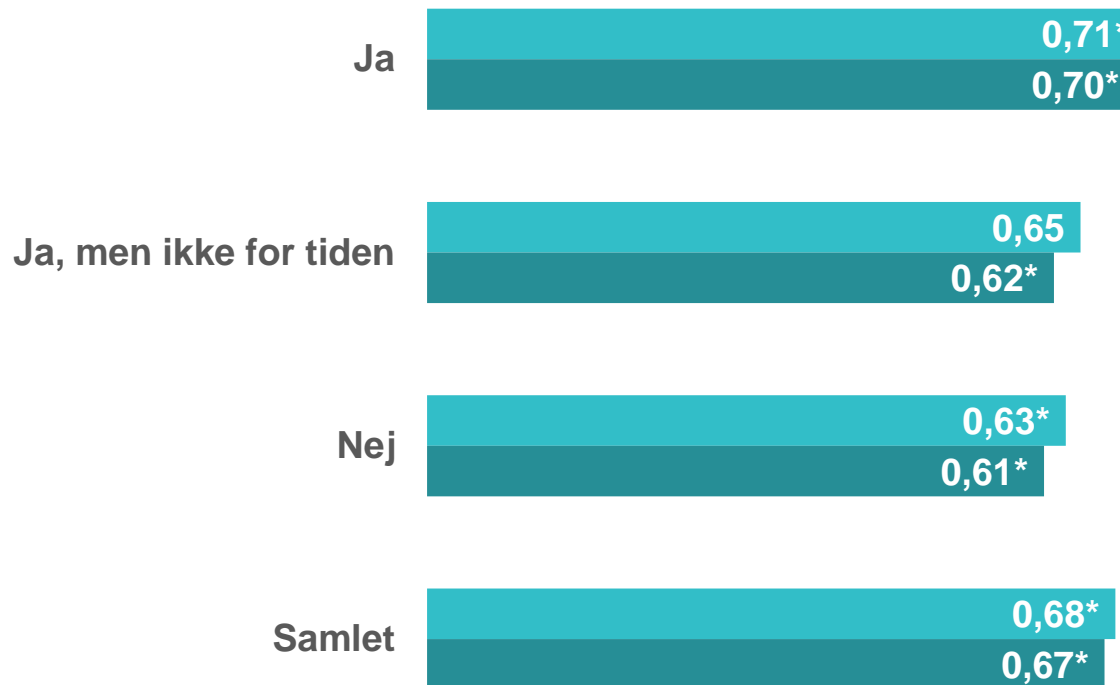
*Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet*

*Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig*

*Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre (For dette spørgsmål er 'Hele tiden' = lav trivsel)*

Signifikanstest: Two sample Z-test.

## Dyrker du normalt idræt og motion?



Trivselsindeks (0=Lav; 1=Høj)

# Fysisk aktivitet

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Dette kapitel omhandler borgernes fysiske aktivitet. Med fysisk aktivitet forstås alle former for motion og bevægelse, der øger energiomsætningen (Sundhedsstyrelsen, *Fysisk aktivitet*, 2018).

Først analyseres antallet af timer og minutter borgerne er fysisk aktive i. Her analyserer vi hvor mange borgere, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet. WHO og SST's anbefalinger indikerer, hvor meget man bør bevæge sig for at opnå konditions- og styrkemæssige fordele ved den fysiske aktivitet. Til sidst beskrives, hvor hyppigt borgerne er aktive i forskellige sammenhænge.



# Fysisk aktivitet

WHO anbefaler minimum 150 minutters fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet om ugen.

Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor man bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens. Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

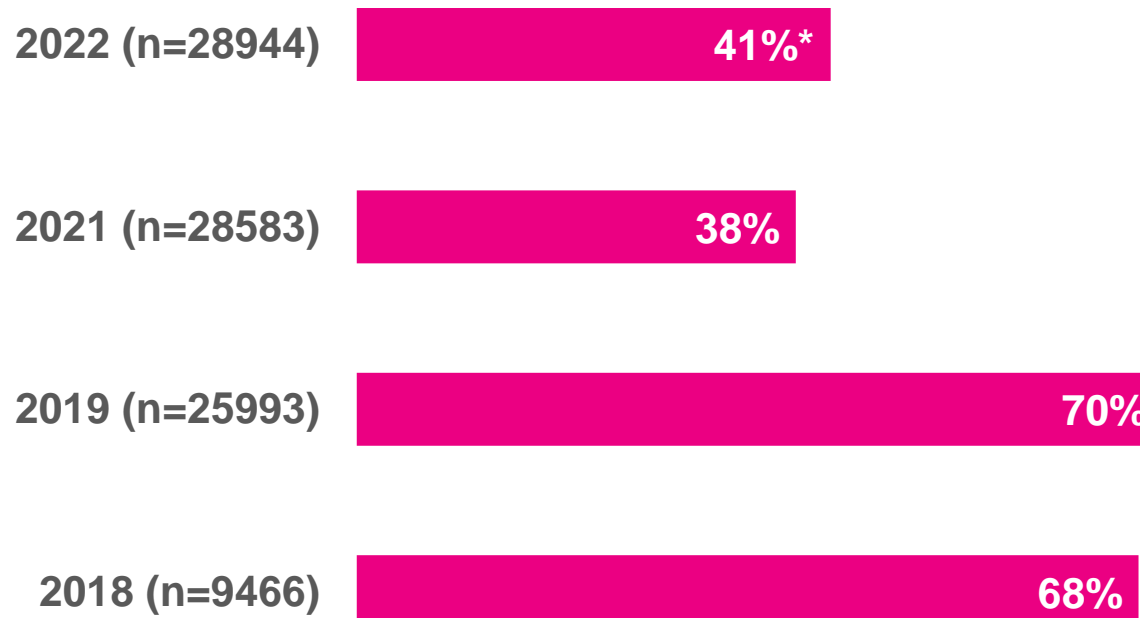
Andele er udregnet pba. spørgsmålet "På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejtrækning øges?"

N.B. Andelene, som lever op til minimumsanbefalingerne, kan først sammenlignes fra 2021 til 2022, da der er brugt forskellige spørgsmålsformuleringer til denne måling på tværs af de tidligere undersøgelsesår.

Signifikanstest: Two sample Z-test.

## Andel som lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

■ Lever op til minimumsanbefalinger





# Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler minimum 20 minutters aktivitet med høj intensitet to gange om ugen, svarende til 40 minutter om ugen.

Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

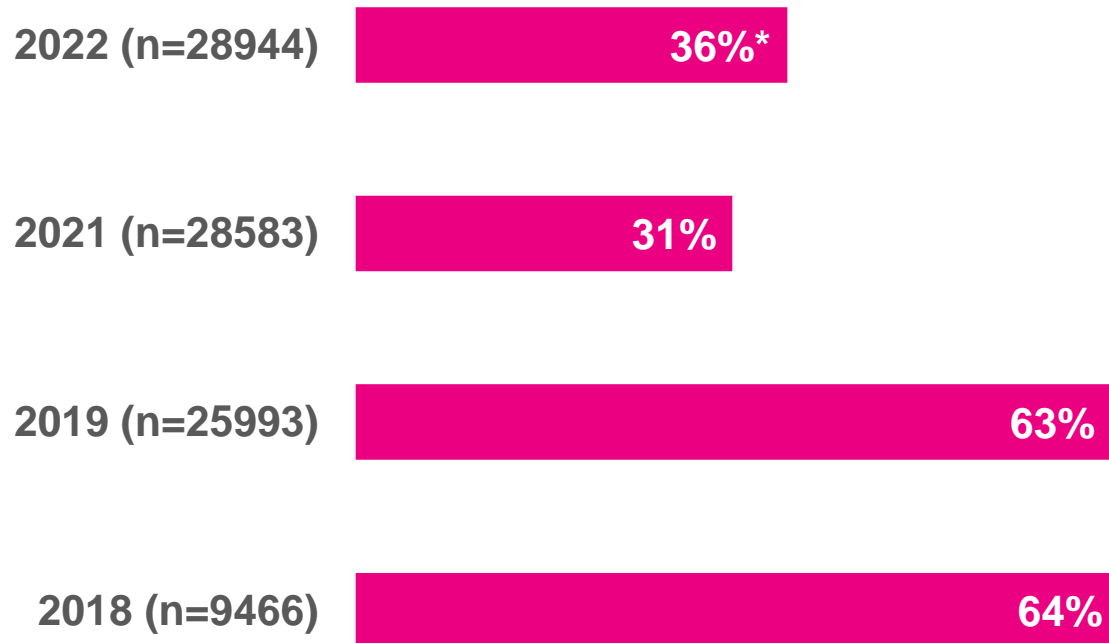
Andele er udregnet pba. spørgsmålet "Hvor meget af den tid, du angav i det foregående spørgsmål, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?"

*N.B. Andelene, som lever op til minimumsanbefalingerne, kan først sammenlignes fra 2021 til 2022, da der er brugt forskellige spørgsmålsformuleringer til denne måling på tværs af de tidligere undersøgelsesår.*

Signifikanstest: Two sample Z-test.

## Andel som lever op til SST's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

■ Lever op til minimumsanbefalinger



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Fysisk aktivitet

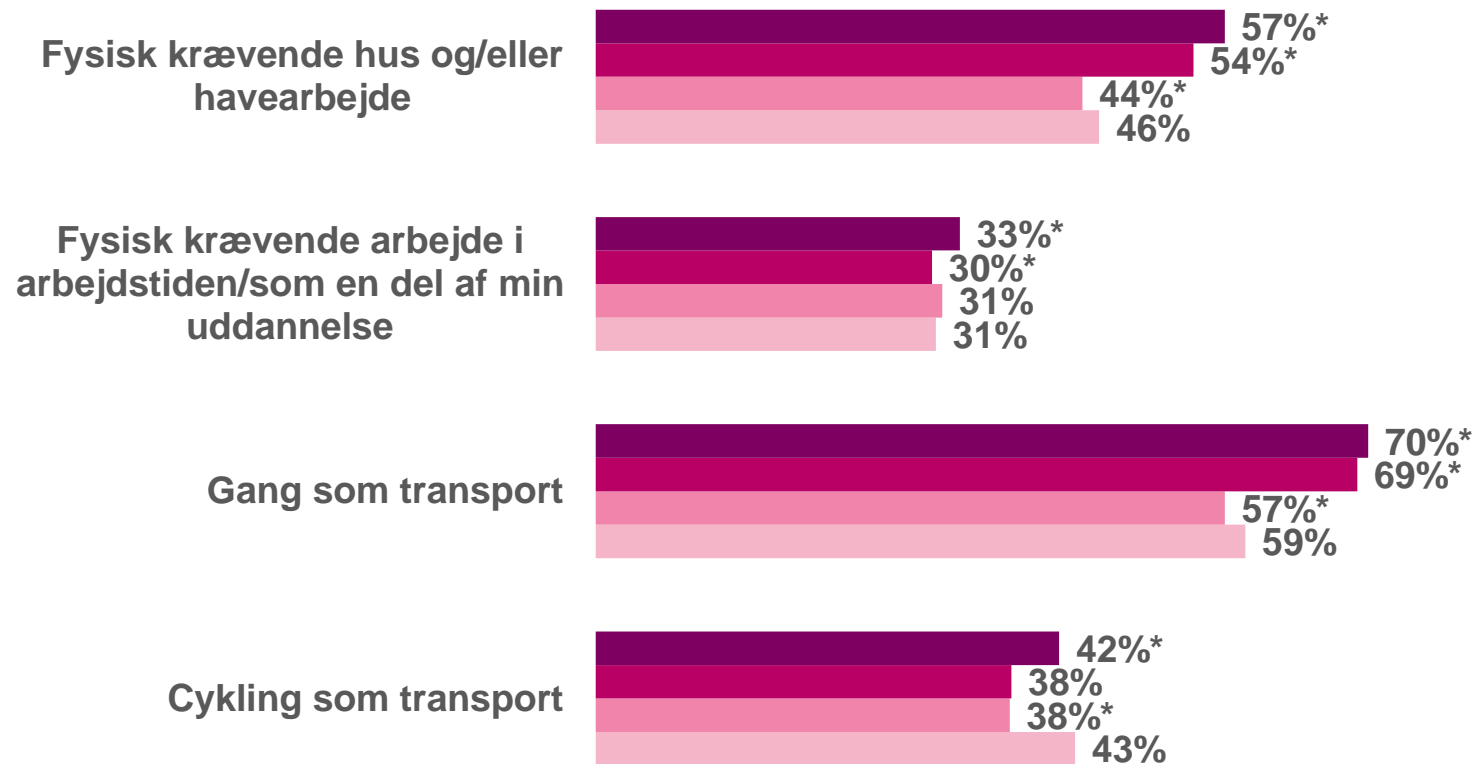
# Aktivitet uden for idræt

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

2018 (n=9466) 2019 (n=25993) 2021 (n=28583) 2022 (n=28943)

Hvor ofte er du aktiv i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

## Aktive mindst én gang om ugen



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

# Afsluttende bemærkning

Denne rapport har vist den overordnede udvikling i idræts- og motionsvaner fra 2018 til 2022 blandt borgere mellem 18 og 75 år i de 29 deltagende kommuner.

På [denne](#) vidensplatform i Tableau er det muligt at få en dybdegående indsigt i resultaterne for forskellige befolkningsgrupper. Her kan data fra hver enkelt og alle deltagende kommuner samlet tilgås.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET