



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

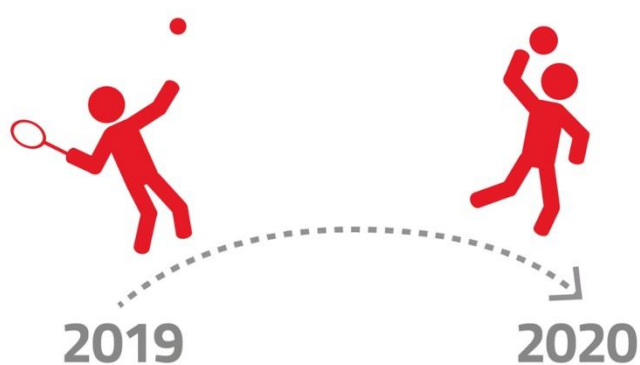
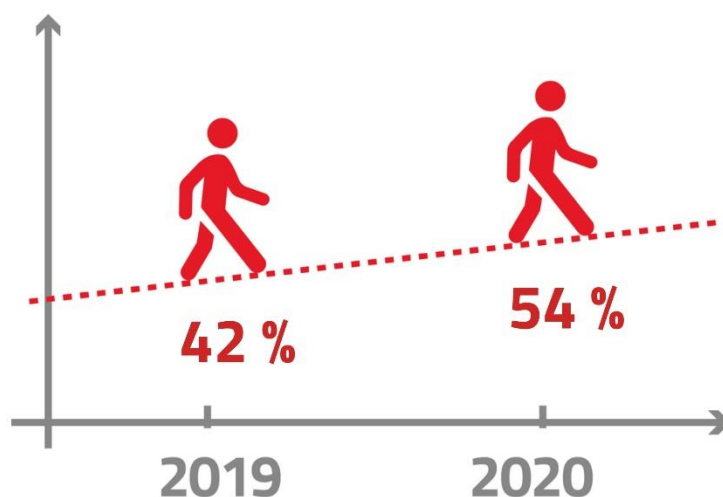
Bevæg dig for livets kommunale idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2020



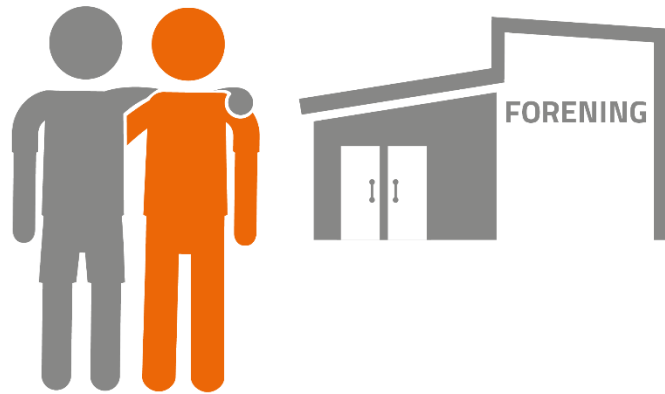
Indhold

Præsentation af udvalgte nøgletal	3
1. Indledning	7
2. Metode	7
2.1 Kommunetyper	7
2.2 Respondenter	8
2.3 Tidspunkt for dataindsamling	8
2.4 COVID-19's betydning for 2020 undersøgelsen	8
2.5 Estimering af aktivitetsniveau	9
3. Beskrivelse af rapportens indhold	9
4. Aktivitet blandt alle borgere.....	11
4.1. Alle borgere – Dyrker du idræt og motion	11
4.2 Idrætsaktive borgere	11
4.3 Borgere på pause fra idræt	16
4.4. Ikke-idrætsaktive borgere	19
4.5 Fysisk aktivitet generelt.....	22
5. Aktivitet på tværs af køn	25
5.1. Køn – Dyrker du idræt og motion	25
5.2 Idrætsaktive mænd og kvinder.....	25
5.3 Mænd og kvinder på pause fra idræt	33
5.4. Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder	37
5.5 Fysisk aktivitet generelt.....	41
6. Aktivitet på tværs af aldersgrupper	45
6.1. Aldersgrupper – Dyrker du idræt og motion	45
6.2 Idrætsaktive aldersgrupper	46
6.3 Aldersgrupper på pause fra idræt	59
6.4. Ikke-idrætsaktive aldersgrupper.....	66
6.5 Fysisk aktivitet generelt.....	72
7. Aktivitet på tværs af uddannelsesgrupper	76
7.1. Uddannelsesgrupper – Dyrker du idræt og motion	76
7.2 Idrætsaktive uddannelsesgrupper.....	78
7.3 Uddannelsesgrupper på pause fra idræt	99
7.4. Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper	111
7.5 Fysisk aktivitet generelt.....	123
8. Baggrundstatistik	128
9. Bortfald og vægte	129
9.1 Bortfaldsanalyse	129
9.2 Vægte	129
10. Litteratur	133

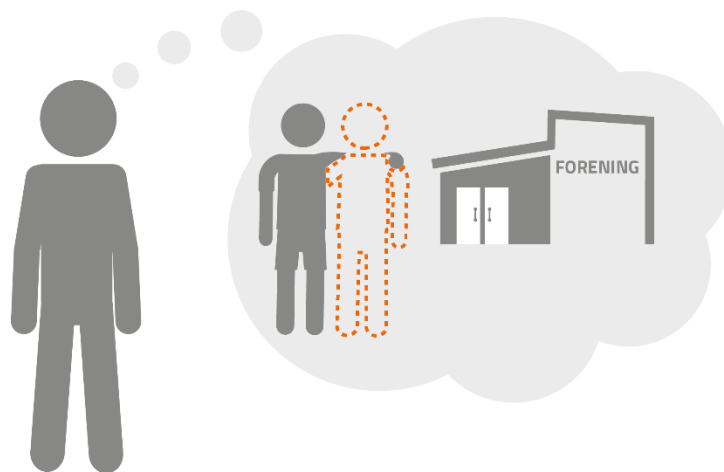
Aktive med gåture



15 % er startet på en
ny aktivitet inden
for det seneste år

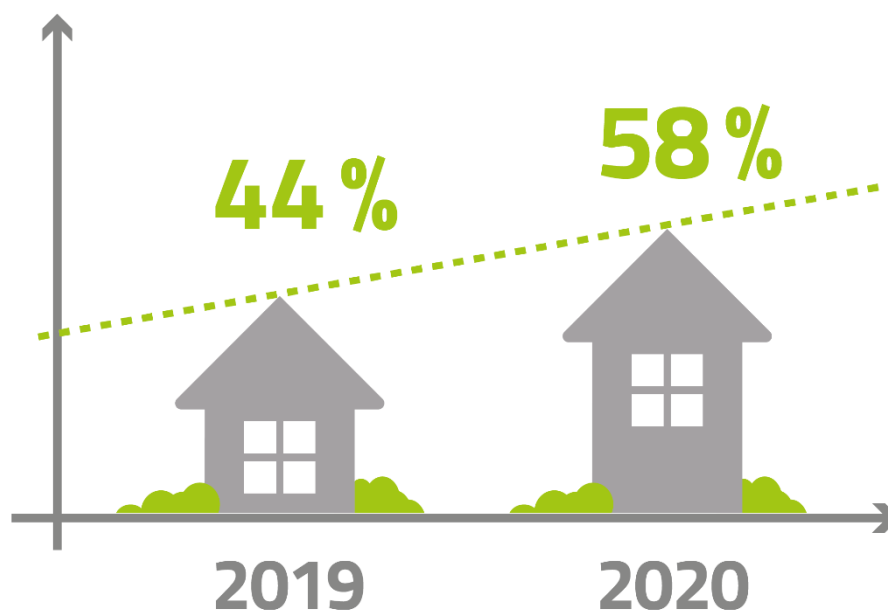


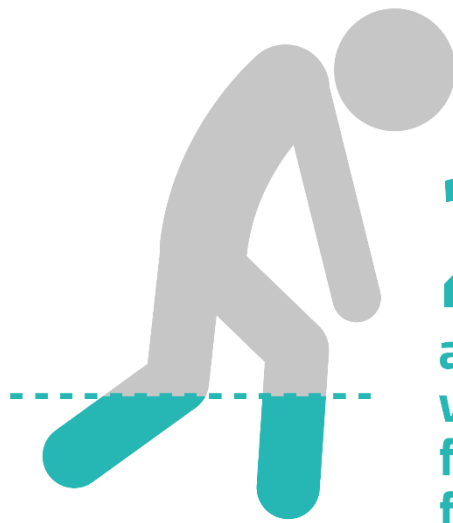
15% der er startet på en aktivitet, er **inviteret af en ven**



15% af de ikke-aktive **mangler en at følges med**

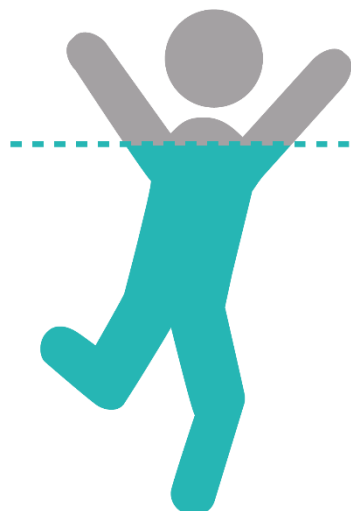
Stor stigning i fysisk krævende arbejde på hus eller have





24%

angiver at
være i for dårlig
form til at være
fysisk aktiv



73%

af de ikke-aktive
ønsker at være
mere aktive

1. Indledning

'Bevæg dig for livet'(BDFL) er Danmarks Idrætsforbund og DGI's ambitiøse vision om at gøre Danmark skal være verdens mest aktive nation i 2025. Som et led i Danmarks Idrætsforbund og DGI's ambitiøse vision 'Bevæg dig for livet'(BDFL) 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 de arenaer, som i dag er præget af inaktivitet. Indsatserne er udarbejdet i et tæt samarbejde mellem den pågældende kommune og BDFL.

I denne rapport analyseres idræts- og motionsvanerne fra 2018 til 2020 blandt borgere mellem 18 og 75 år i de 29 deltagende kommuner. Rapporten kan bruges til følge udviklingen i fysisk og idrætsaktivitet overordnet set og i bestemte befolkningsgrupper. Ud over denne rapport findes individuelle rapporter for hver enkelt af de 29 deltagende kommuner. De individuelle rapporter indeholder de samme temaer behandlet som i denne rapport. I de individuelle rapporter uddybes temaerne med fokus på den enkelte kommune. I tillæg til denne rapport vil der blive udarbejdet særreporter fokus på specifikke temaer, der er relateret til idræt og motion.

2. Metode

I rapporten analyseres data fra de 29 kommuner, som deltog i BDFLs idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2020. DIF har på vegne af kommunerne indsamlet data om deres borgeres idræts- og motionsvaner fra 2018 til 2020. Ni af kommunerne har været med fra 2018, 12 fra 2019 og de sidste otte fra 2020 (se tabel 1). I rapporten vises resultaterne fra 2018-2020. Data er indsamlet i en årlig spørgeskemaundersøgelse, som er sendt ud til et repræsentativt udsnit af borgere mellem 18-75 år i hver af de deltagende kommuner.

Tabel 1

Start år	2018	2019	2020
Kommune	Esbjerg, Frederiksberg, Gentofte, Holstebro, Ikast-Brande, Silkeborg, Skive, Svendborg, Aalborg	Brønderslev, Guldborgsund, Herning, Hillerød, Horsens, Høje-Taastrup, Kolding, Lejre, Randers, Tønder, Vejle, Aarhus	Assens, Faaborg-Midtfyn, Haderslev, Holbæk, Norddjurs, Struer, Vesthimmerland, Aabenraa

2.1 Kommunetyper

I BDFL skelnes mellem fire typer af kommuner; Visionskommuner, 'Bevæg dig for livet'-kommuner, Seniorkommuner og kommuner uden aftale (se tekstboks). På indsamlingstidspunktet var der 21 visionskommuner¹, to 'Bevæg dig for Livet'-kommuner², tre seniorkommuner³ og tre kommuner⁴ uden en særlig aftale med BDFL.

¹ Brønderslev, Esbjerg, Frederiksberg, Gentofte, Guldborgsund, Herning, Hillerød, Holstebro, Horsens, Høje-Taastrup, Ikast-Brande, Kolding, Lejre, Randers, Silkeborg, Skive, Svendborg, Tønder, Vejle, Aalborg & Aarhus.

² Holbæk & Norddjurs.

³ Aabenraa, Guldborgsund & Vesthimmerland.

⁴ Assens, Faaborg-Midtfyn & Struer

I rapporten analyseres data fra alle 29 kommuner uafhængigt af indholdet i deres aftale med BDFL. Fælles for kommunerne er, at de alle vil arbejde for at få flere fysisk aktive borgere. Kommunerne har forskellige fokusområder, der er beskrevet i de enkelte kommuners aftaler, hvoraf nogle af nøglemålsætningerne behandles og beskrives i kommunernes egne rapporter. Denne rapport giver mulighed for at se de samlede resultater for kommunerne fra 2018-2020.

2.2 Respondenter

Analyserne i denne rapport er baseret på tre spørgeskemaundersøgelser fra 2018, 2019 og 2020. Hvert

år er der foretaget et tilfældigt udtræk borgere fra CPR-registeret, som havde en repræsentativ fordeling på køn og alder (18-75 år) indenfor hver af de deltagende kommuner. Spørgeskemaerne blev sendt ud til borgerne via e-Boks. Derfor har det kun været muligt for borgere med e-Boks at deltage. Over de tre år er spørgeskemaet blevet sendt ud til 262.463 borgere (bruttostikprøve). 69.867 borgere (nettostikprøve) svarende til 27 % har deltaget i undersøgelse. Se tabel for svarprocent i de tre års undersøgelser. Stikprøvestørrelsen (n) varierer i enkelte delanalyser alt efter om borgerne har haft mulighed for at svare på de pågældende spørgsmål. Eksempelvis har idrætsaktive borgere ikke svaret på, hvorfor de er stoppe med at dyrke idræt eller motion. Data er vejet på køn og alder for at sikre, at fordelingen i undersøgelsen stemmer overens med den faktiske fordeling i kommunerne.

Tabel 2

År	Bruttostikprøve	Nettostikprøve (%)
2018	33.956	9.466 (28 %)
2019	90.563	25.993 (29 %)
2020	137.994	34.416 (25 %)
I alt	262.463	69.875 (27 %)

2.3 Tidspunkt for dataindsamling

Data er indsamlet via et spørgeskema, som hvert år er blevet udsendt i maj til juni. Spørgeskemaet udsendes de samme måneder hvert år for at sikre sammenligneligheden og give de bedste forudsætninger for at følge udviklingen over tid (Andersen & Fester, 2018; Fritzen & Toff-Jørgensen, 2019).

2.4 COVID-19's betydning for 2020 undersøgelsen

I 2020 blev landet lukket ned på grund af udbruddet af COVID-19. I denne periode har mange idrætsaktivitetsanlæg været lukkede, hvilket havde negativ betydning for borgernes idræts- og motionsvaner (Kirkegaard et al. 2020a). Derfor var det ikke hensigtsmæssigt at gennemføre en undersøgelse med helt det samme format, som planlagt før COVID-19. Da en sådan undersøgelse ville give et fejlagtigt indtryk af, at borgernes aktivitetsniveau som lavere end normalt, hvis de beskrev deres idræts- og motionsvaner under nedlukningen. Den store udfordring har været at få beskrevet borgernes motivationsvaner ud fra, hvordan de ville have set ud, hvis ikke det havde været for COVID-19. For at sikre sammenlignelighed med tidligere års undersøgelser blev respondenterne bedt om at beskrive deres idræts- og motionsvaner, som de så ud før COVID-19-nedlukningen⁵.

Det blev vurderet, at det bedste estimat af borgernes normale idræts- og motionsvaner i 2020 ville fås, hvis borgerne beskrev deres idræts- og motionsvaner, som de så ud ca. to måneder før udsendelsen af spørgeskemaet i maj 2020.

⁵ Denne strategi er også blevet brugt i andre undersøgelser af borgernes idrætsvaner før COVID-19-nedlukningen (se Kirkegaard et al. 2020a og Kirkegaard et al. 2020c).

En beskrivelse af idræts- og motionsvaner fra marts ville afspejle et aktivitetsniveau under mere normale omstændigheder. Denne strategi satte store krav til respondenternes hukommelse, da deltagere i spørgeskemaundersøgelser typisk har svært ved at huske deres tidligere adfærd – herunder idræt- og motionsvaner (Hansen, 2012; Kirkegaard et al. 2020c). Strategien indebar en risiko for, at respondenterne i dette års undersøgelse ville overvurdere deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen, fordi de sammenlignede dem med en periode, hvor aktivitetsniveauet var ekstraordinært lavt (Kirkegaard et al. 2020a). Til sammenligning ville en undersøgelse af idræts- og motionsvaner under COVID-19-nedlukningen eller i sommerferien afspejle idrætsvaner i en periode med lavere idrætsaktivitet end normalt, hvilket derfor heller ikke ville være hensigtsmæssigt. På den baggrund blev det besluttet, at strategien med at bede borgerne beskrive deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen ville give den bedste beskrivelse af det normale aktivitetsniveau i kommunerne. Med forbehold for, at borgerne ville overvurdere deres idræts- og motionsvaner, er der stor tiltro til, at denne tilgang giver det mest retvisende billede.

Resultaterne fra 2020 er påvirket af udsendelsestidspunktet, da respondenterne har overvurderet deres eget idrætsaktivitetsniveau⁶ og tid brugt på fysisk aktivitet. Idrætsaktivitetsniveau er målt ved at spørge borgerne, om de normalt dyrkede idræt og motion i tiden, før COVID-19 fik betydning for deres hverdag. Fysisk aktivitet er målt ved at spørge respondenterne om, hvor meget tid de brugte på fysisk aktivitet ved henholdsvis moderat og hård intensitet før COVID-19 fik betydning for deres hverdag. Det vurderes, at overvurderingen af eget aktivitetsniveau gør sig særligt gældende for den tid borgerne har angivet, at de har brugt på fysisk aktivitet, da det er sværere at huske de eksakte timer og minutter frem for, om man var aktiv eller ej.

Samlet set har respondenterne i 2020 overvurderet deres eget aktivitetsniveau. Det er ikke muligt entydigt at vurdere størrelsen på denne overvurdering og således ikke muligt at korrigere tallene derefter. Tolkningen af de absolutte niveauer for idrætsaktivitet og fysisk aktivitet skal derfor tolkes med stor forsigtighed og med forbehold for denne overvurdering. Baseret på andre datakilder vurderer vi, at der generelt er tegn på en generel fremgang i aktivitetsniveau, hvilket f.eks. også afspejles af en positiv udvikling i DIF's egne medlemstal. Vi anbefaler dog, at resultaterne i undersøgelsen primært bruges til at beskrive, hvilken retning idrætsaktiviteten går i og til at sammenligne aktivitetsniveauet imellem og på tværs af forskellige befolkningsgrupper frem for på tværs af de forskellige undersøgelsesår.

2.5 Estimering af aktivitetsniveau

Analyser af aktivitet er baseret på to estimationsmetoder. I den ene type af analyser vises resultaterne som deskriptiv statistik vægtes efter køn og alder. I den anden type er resultaterne estimeret ud fra en samlet model for aktivitet, hvor der kontrolleres for køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Sidstnævnte tilgang anvendes for at tage højde for at borgerne har forskellige sociodemografiske forudsætninger for at være aktive. Derudover har analyser fra IDAN vist, at der var forskelle i, hvilke befolkningsgrupper som forblev aktive under COVID-19-nedlukningen (Kirkegaard et al. 2020a, Kirkegaard et al. 2020b, Kirkegaard et al. 2020c). De forskellige befolkningsgrupper har derfor et forskelligt udgangspunkt at vurdere deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen ud fra, og vil som konsekvens af det være mindre tilbøjelig til at overvurdere deres aktivitetsniveau (jf. afsnit 2.4). Ved at inkludere de udvalgte sociodemografisk kontrolvariable i den samlede model for aktivitet, tages der højde for at nogle befolkningsgrupper kan være mindre tilbøjelige til at overvurdere deres aktivitetsniveau i 2020. Modellen kompenserer på den måde for noget af den COVID-19-skævhed, der er i data fra 2020. I den samlede model for idrætsaktivitet er der også inkluderet vægte, da formålet er at beskrive aktivitetsniveauet mellem grupper og ikke lave kausalslutninger om gruppernes aktivitetsniveau (Solon & Wooldridge, 2015). Under hver figur angives det, hvilken af de to modeller resultaterne er baseret på.

3. Beskrivelse af rapportens indhold

I denne rapport anskues borgernes aktivitetsniveau fra forskellige vinkler for at få et mangefacetteret indblik i borgernes idræts- og motionsvaner. Aktivitetsniveau måles på to måder ud fra følgende spørgsmål:

⁶ De samme udfordringer kan genfindes i IDAN's undersøgelse af danskernes idrætsvaner før og efter nedlukningen af Danmark (Kirkegaard et al., 2020d).

- 1) Idrætsaktivitet – Dyrker du normalt idræt og motion?
- 2) Fysisk aktivitet – Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

Idrætsaktivitet bruges til at undersøge andelen af idrætsaktive borgere. Fysisk aktivitet bruges til at måle, hvor stor en andel der lever op til WHO og Sundhedsstyrelsens minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Ved at anskue aktivitetsniveauet fra forskellige vinkler er det også muligt at følge udviklingen af forskellige måltal og se hvor tæt de enkelte kommuner er på at nå deres målsætninger. Udover disse mål for aktivitet analyseres borgernes årsager til ikke at dyrke idræt og motion eller til at starte på en ny aktivitet, samt deres lyst og motivation til at være mere aktive. Rapporten undersøger også, hvor ofte borgerne dyrker forskellige former for fysisk aktivitet generelt.

I størstedelen af rapportens afsnit analyseres ovenstående i et tidsserie perspektiv med fokus på udviklingen mellem 2018 og 2020. I enkelte delafsnit vil der kun blive redegjort for resultaterne fra 2020, da de pga. af en opkvalificering af spørgerammen til idræts- og motionsvaneundersøgelsen ikke er sammenlignelige med resultaterne fra 2018 og 2019.

Analyserne i denne rapport tager afsæt i borgernes sociodemografiske baggrund – køn, alder og uddannelse. Her bliver udviklingen inden for forskellige befolkningsgrupper analyseret enkeltvis eks. hvilke aktiviteter dyrker mænd og kvinder? Analyserne er opdelt i fire kapitler: Et kapitel for alle borgere samlet og et for henholdsvis køn, alder, uddannelse. Dertil underopdeles analyserne i om borgerne dyrker idræt og motion regelmæssigt, ikke dyrker idræt og motion for tiden (holder pause) eller ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt. Hver gruppe analyseres separat i de enkelte kapitler.

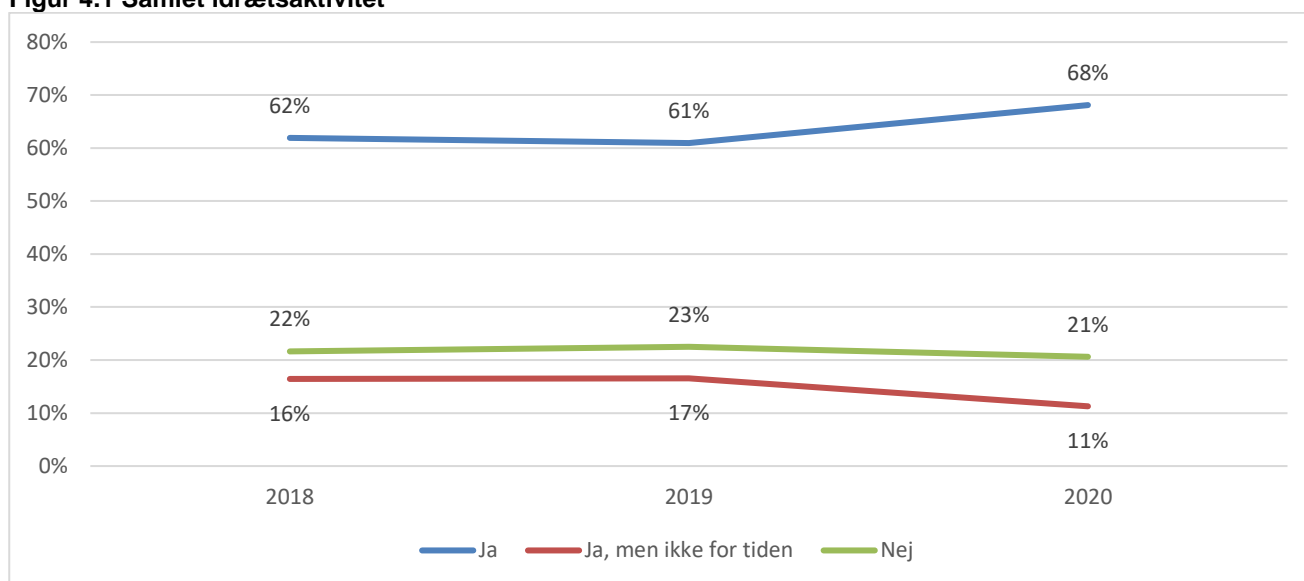
4. Aktivitet blandt alle borgere

I dette kapitel analyseres hele stikprøvens aktivitetsniveau. I de første analyser tages der udgangspunkt i borgernes svar på, om de normalt dyrker idræt og motion. Borgere der svarede "ja" bliver betegnet som idrætsaktive. Borgere der svarede "Nej" betegnes om ikke-idrætsaktive. Borgere, som har svaret "Ja, men ikke for tiden", blive beskrevet som dem der holder pause. Disse tre grupper vil blive analyseret separat i de efterfølgende analyser. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle borgernes generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

4.1. Alle borgere – Dyrker du idræt og motion

Figur 4.1 viser andelen af idrætsaktive borgere på tværs af de 29 kommuner. Figuren viser, at aktivitetsniveauet er steget fra 62 % til 63 % mellem 2018 og 2019 og til 68% i 2020. Der er i gennemsnit 21% ikke-idrætsaktive borger, hvilket er et lille fald fra tidligere. 11% af borgerne holder pause.

Figur 4.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

n= 69.867

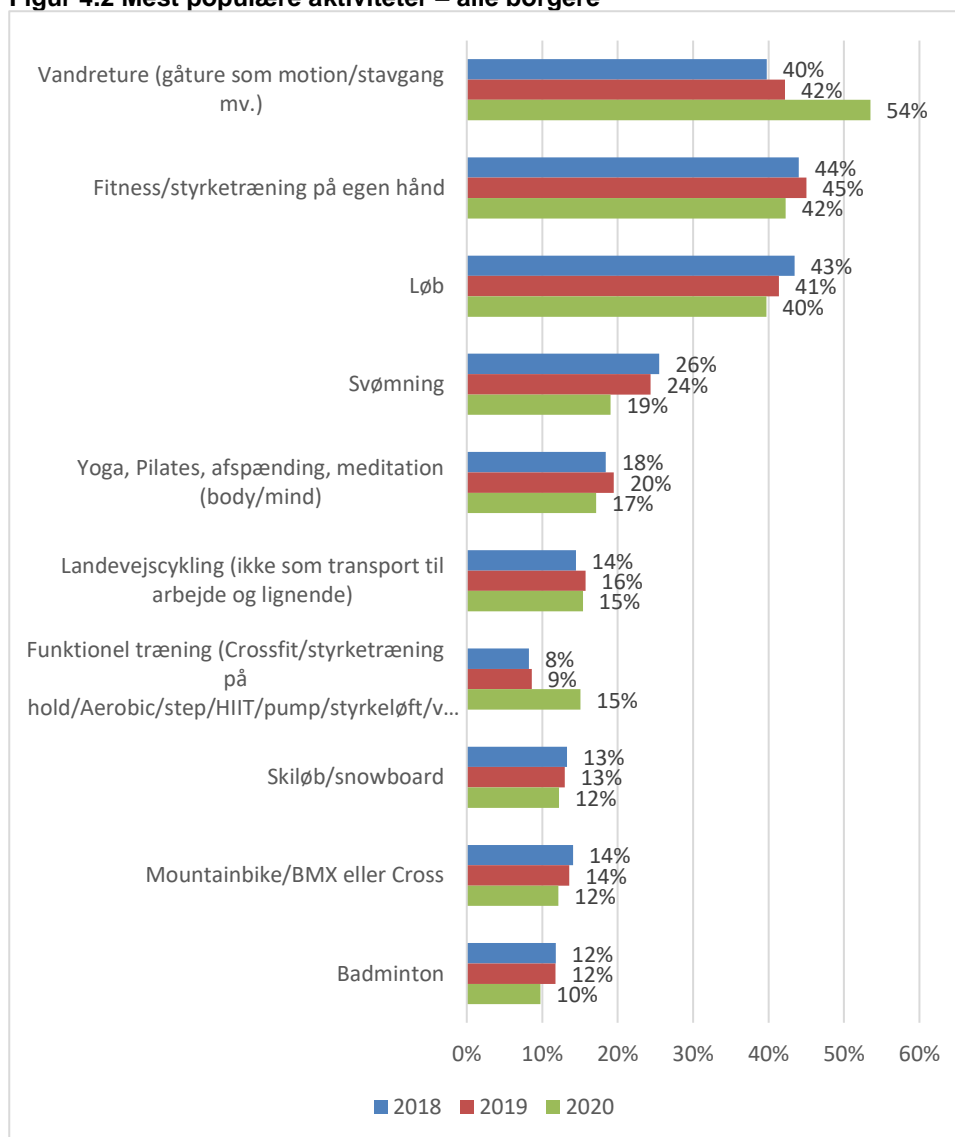
4.2 Idrætsaktive borgere

I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive borgere.

4.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive borgere

Figur 4.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive borgere i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i tidligere undersøgelser. Vandreture (54 %) og løb (40 %), samt fitness og styrketræning på egen hånd (42 %) er de mest populære aktiviteter. Særligt vandreture er interessant, da den ser ud til at være høj pga. COVID-19 nedlukningen (Kirkegaard et al. 2020b).

Figur 4.2 Mest populære aktiviteter – alle borgere



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

n= 69867

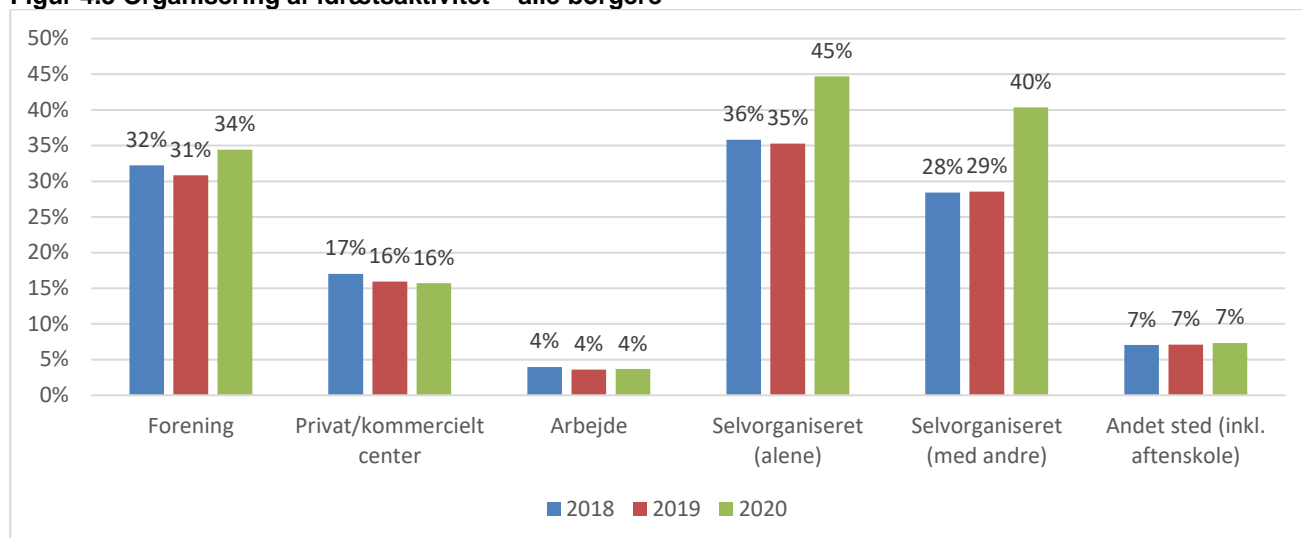
4.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive borgere

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer borgerne benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter borgerne svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev det bedt om at tage stilling til hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Borgerne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.

Figur 4.3 viser, at 34% har dyrket idræt i en forening, hvilket er fremgang fra tidligere. Denne udvikling afspejler en medlemsfremgang på 22.181 i idrætsforeninger, svarede til en stigning på tre procent, fra 2018 til 2019 i alle visionskommuner. Medlemsfremgangen i CFR viser en tendens til, at flere dyrker idræt og motion i og uden for en forening.

Der er flest borger som selv organiserer deres idrætsaktiviteter, des uagtet om der er med andre (40 %) eller alene (45 %). De højere tal for selvorganiseret idræt afspejler, at data er indsamlet under COVID-19 nedlukningen (Kirkegaard et al. 2020b).

Figur 4.3 Organisering af idrætsaktivitet – alle borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

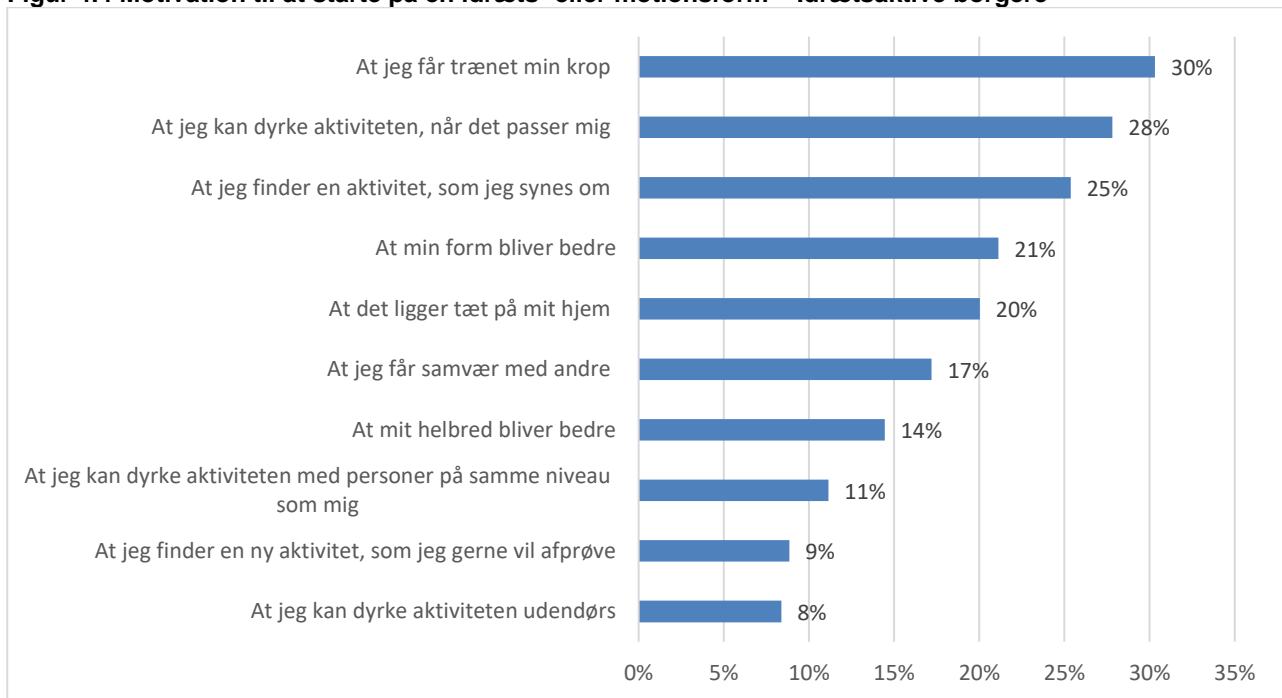
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

n= 60156

4.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive borgere

Figur 4.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier, har borgerne i 2020 har mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2018 og 2019 kunne de vælge mellem 19. For at viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapportererne fra de år.

Figur 4.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive borgere



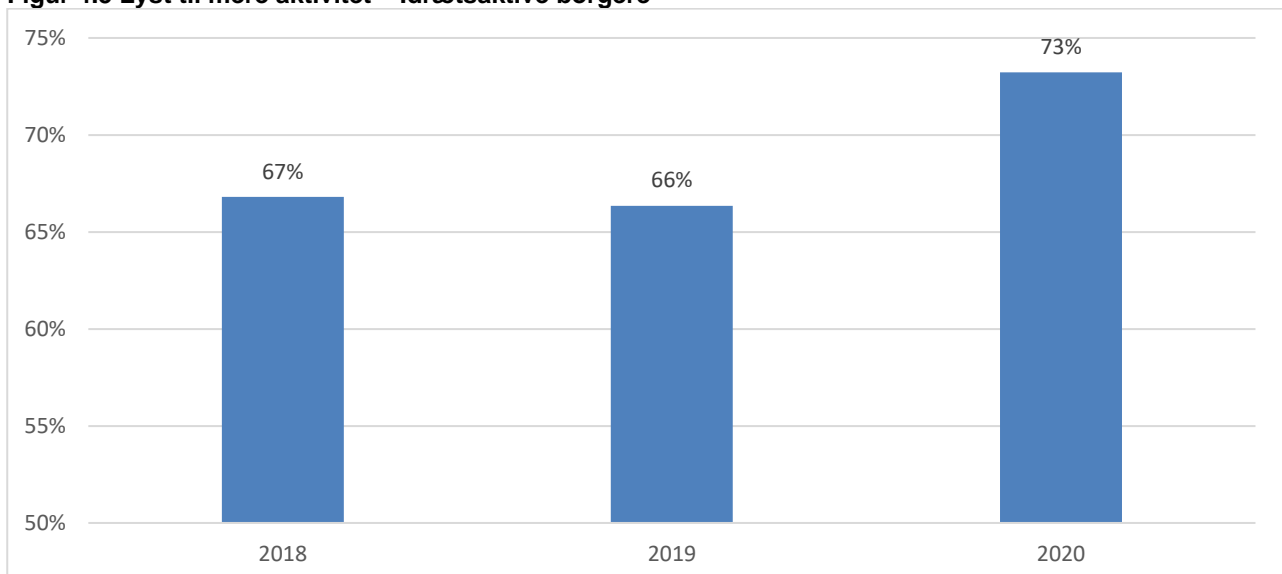
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 24876

4.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive borgere

Figur 4.5 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive. 73 % af de idrætsaktive borgere gerne vil være mere aktive.

Figur 4.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

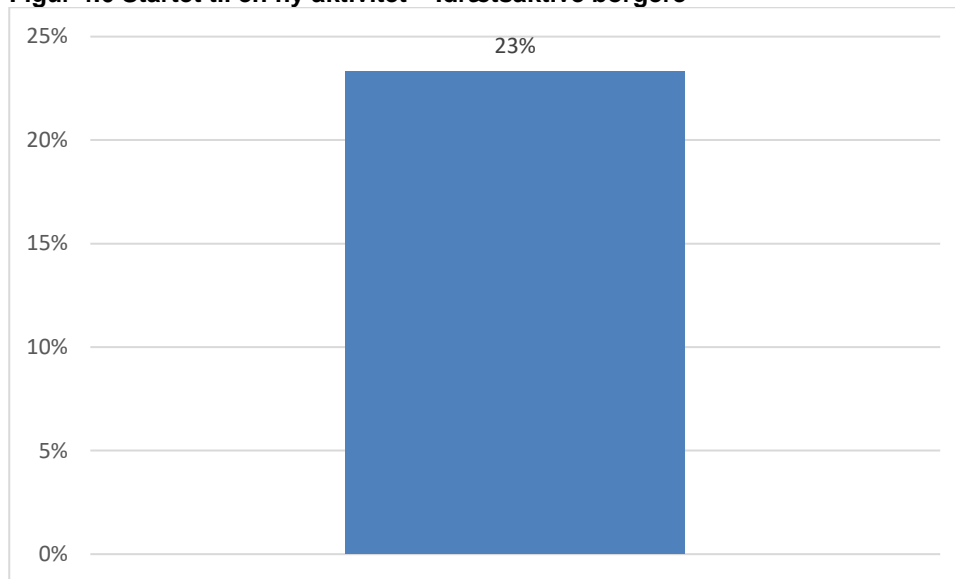
n= 46982

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

4.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive borgere

Figur 4.6 viser, hvor stor en andel af borgerne som er startet på en ny aktivitet i 2020. 23 % af de idrætsaktive borgere i 2020 er startet på en ny aktivitet inden for det seneste år.

Figur 4.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive borgere



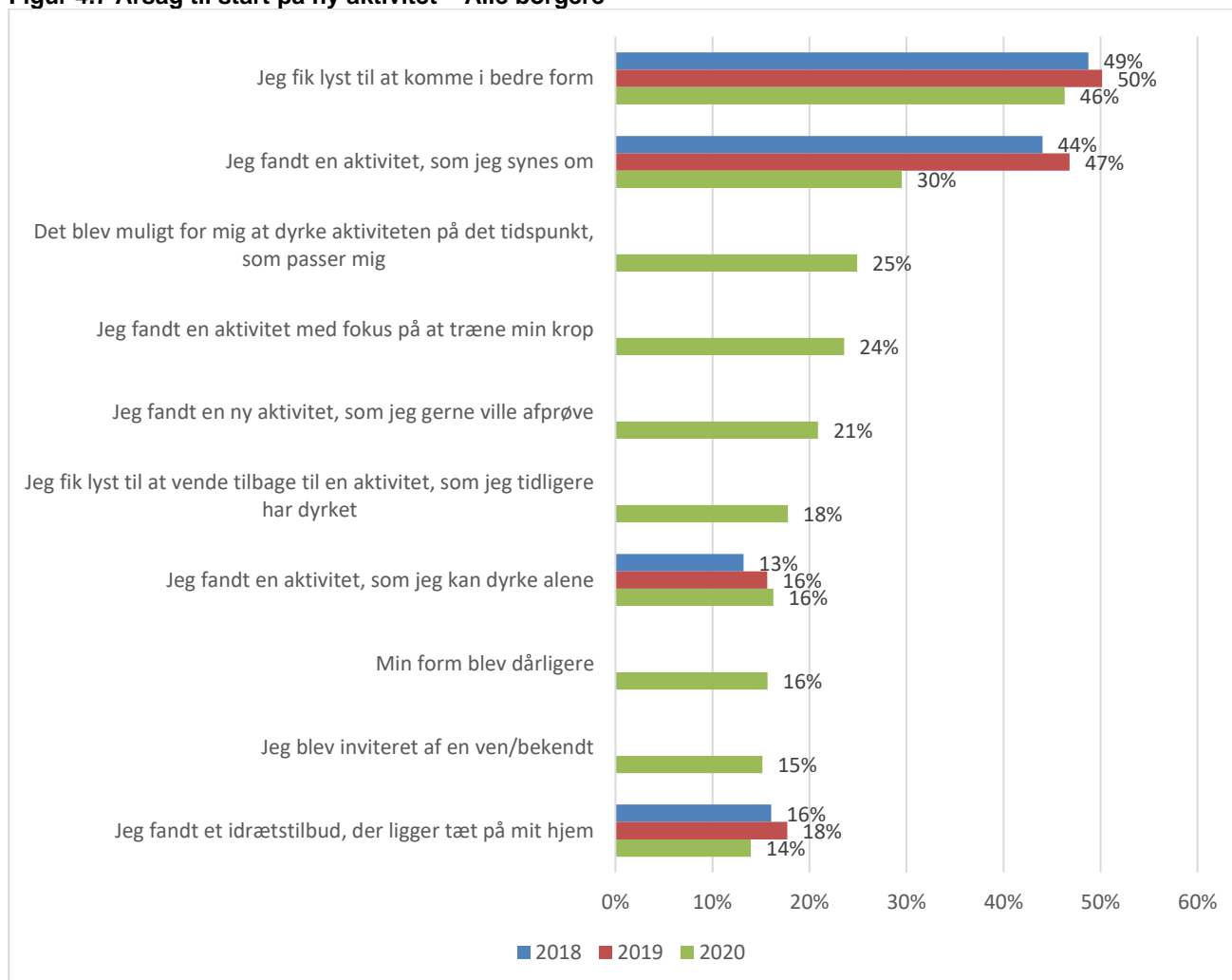
Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

$n = 34195$

Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år?

4.2.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur viser årsagerne til at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 4.7 Årsag til start på ny aktivitet – Alle borgere

Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

$n = 15541$

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

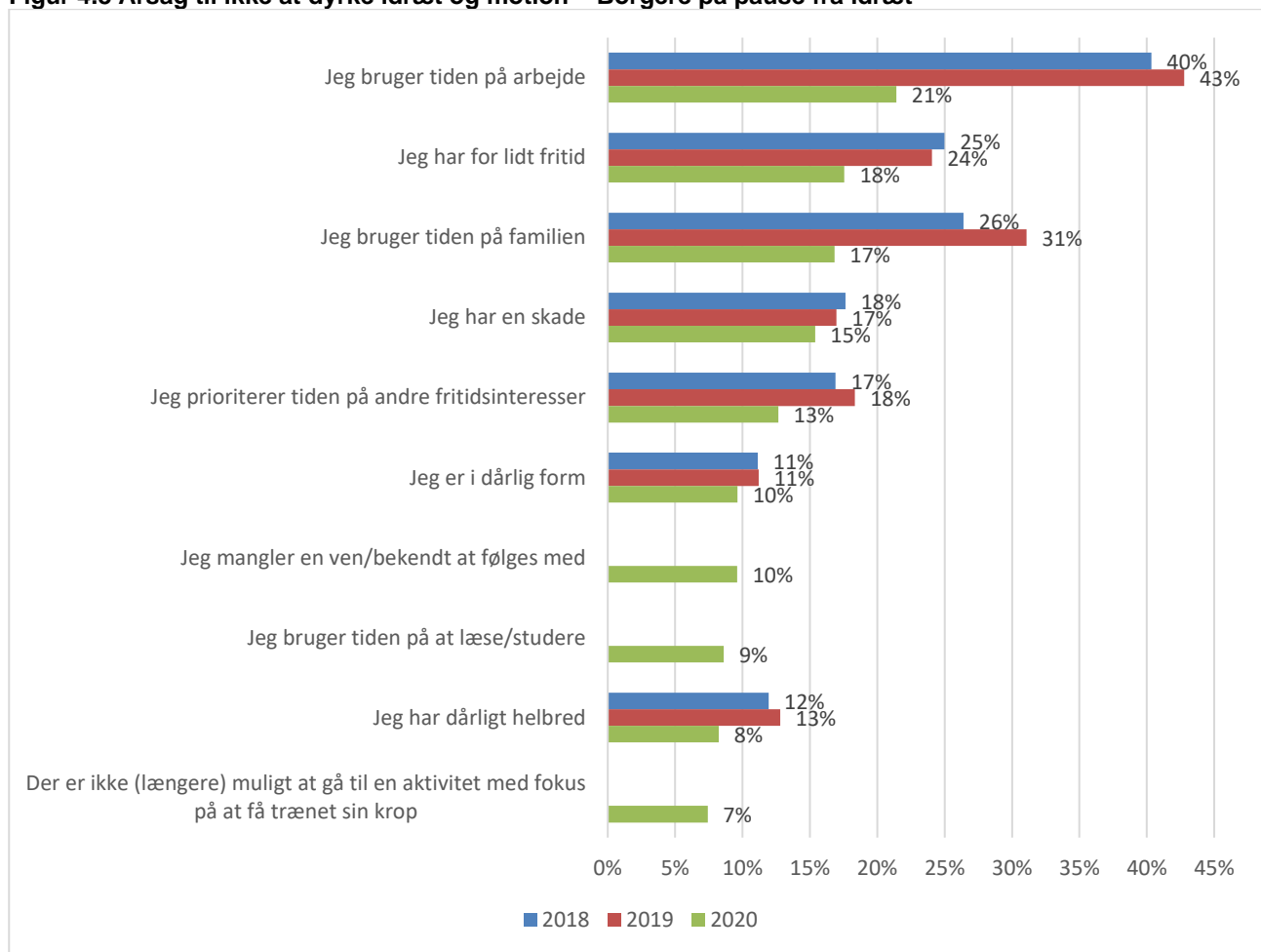
Note: I 2018 og 2019 har respondenterne svaret på, hvad der fik dem til at starte på en aktivitet inden for to år.

4.3 Borgere på pause fra idræt

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt borgere, som holder pause fra idræt.

4.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Borgere på pause fra idræt

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser borgerne har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 4.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 4.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Borgere på pause fra idræt

Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

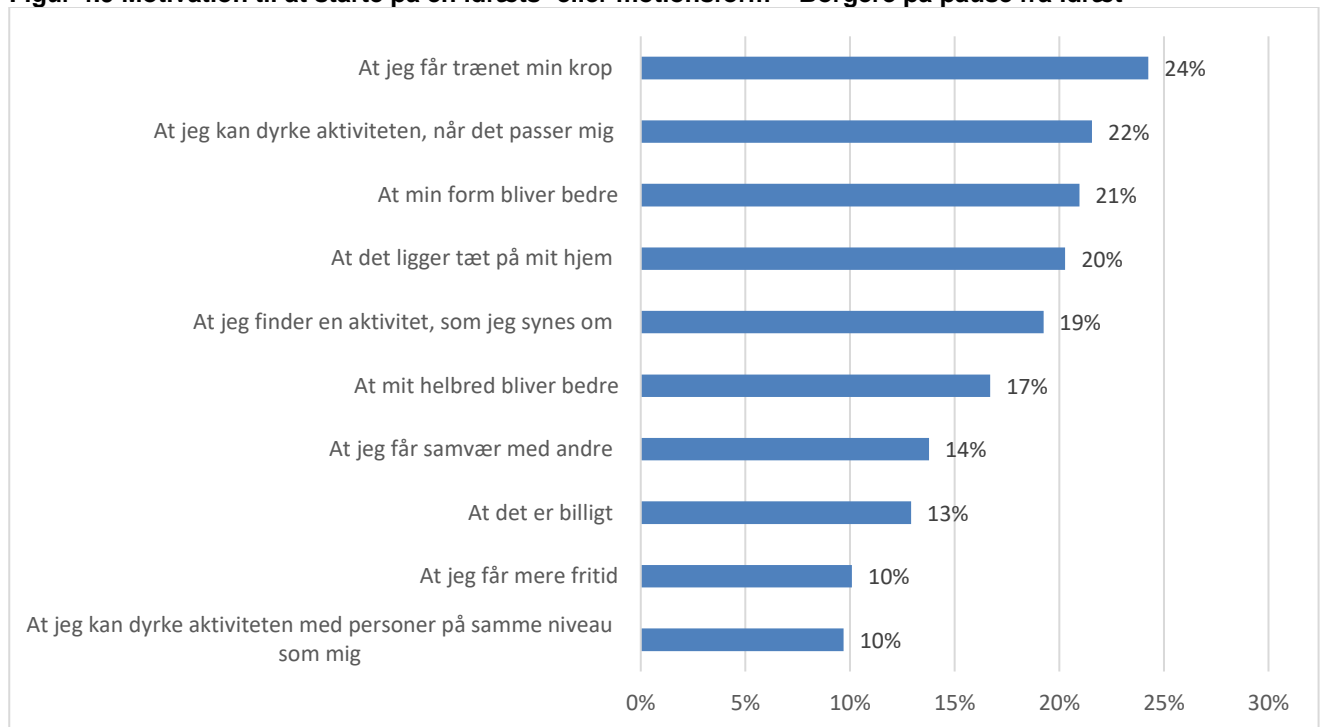
n= 8949

Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

4.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Borgere på pause fra idræt

Figur 4.9 viser hvad der kan motivere borgerne på pause til at starte på en ny form for idræt og motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporter fra de år.

Figur 4.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Borgere på pause fra idræt



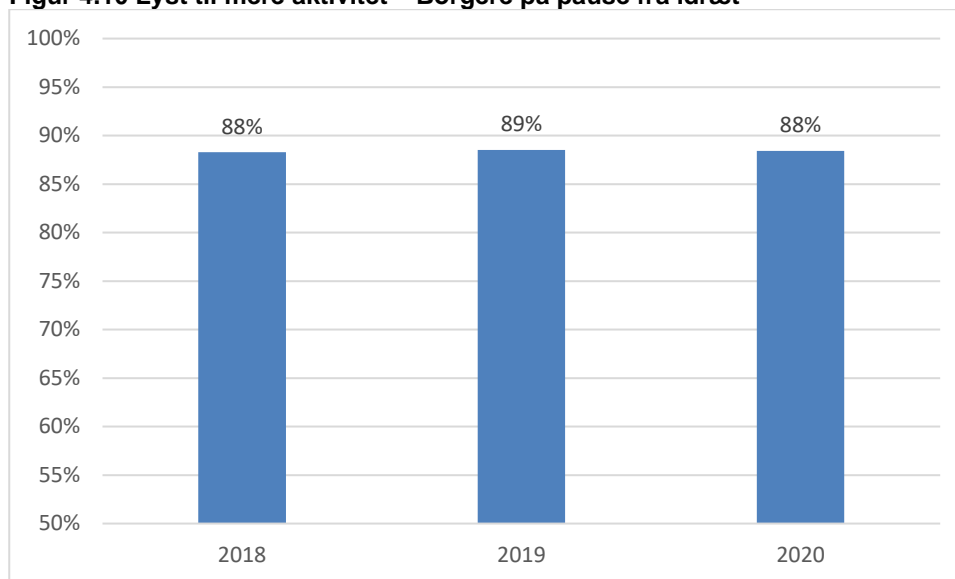
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 3596

4.3.3 Lyst til mere aktivitet – Borgere på pause fra idræt

Figur 4.10 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive. 89 % af de borgere på pause gerne være mere aktive, hvilket er på niveau med tidligere år.

Figur 4.10 Lyst til mere aktivitet – Borgere på pause fra idræt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

$n = 9082$

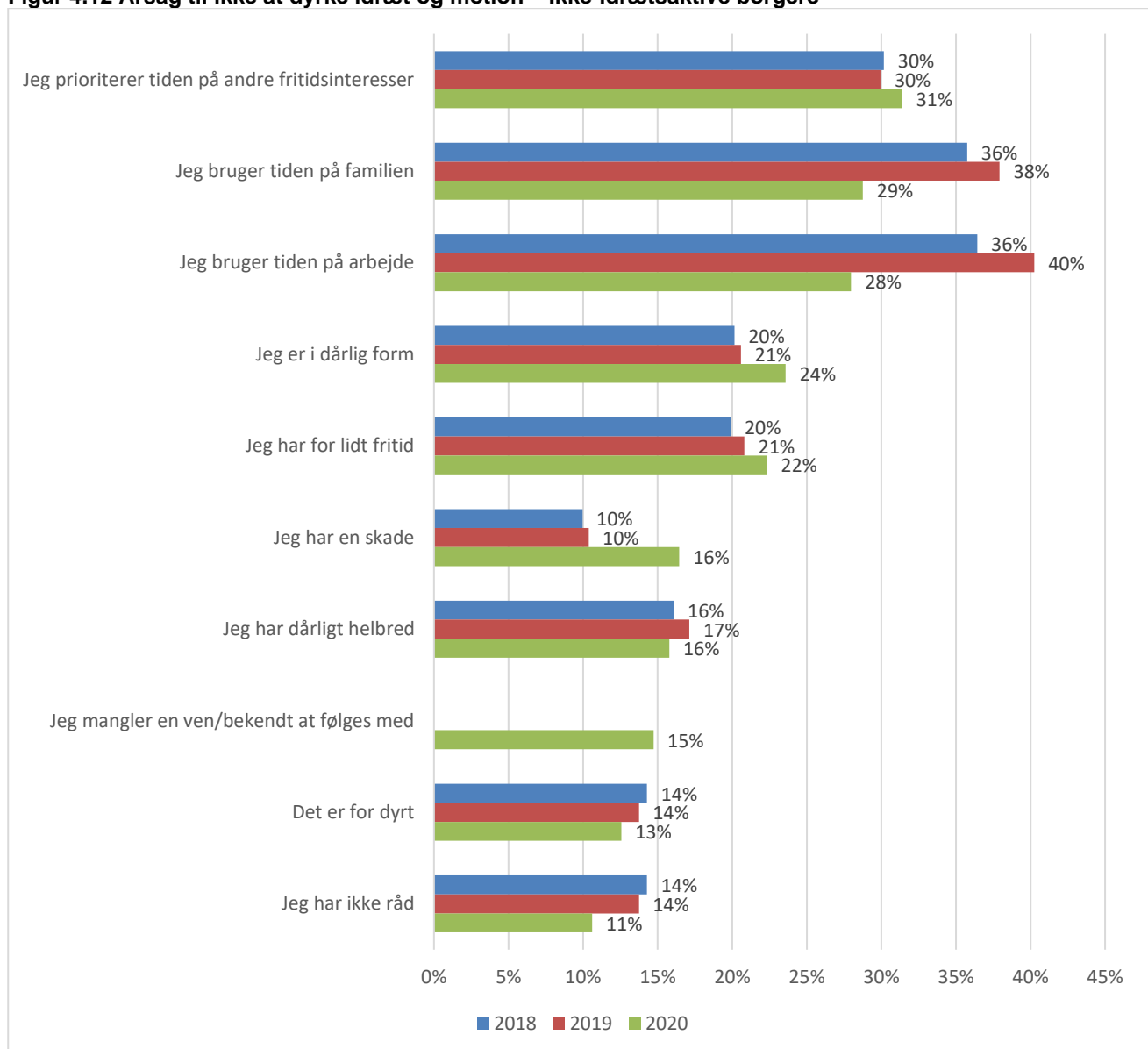
Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

4.4. Ikke-idrætsaktive borgere

I de næste afsnit fokuseres årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt borgere, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

4.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive borgere

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser borgerne har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 4.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 4.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive borgere

Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

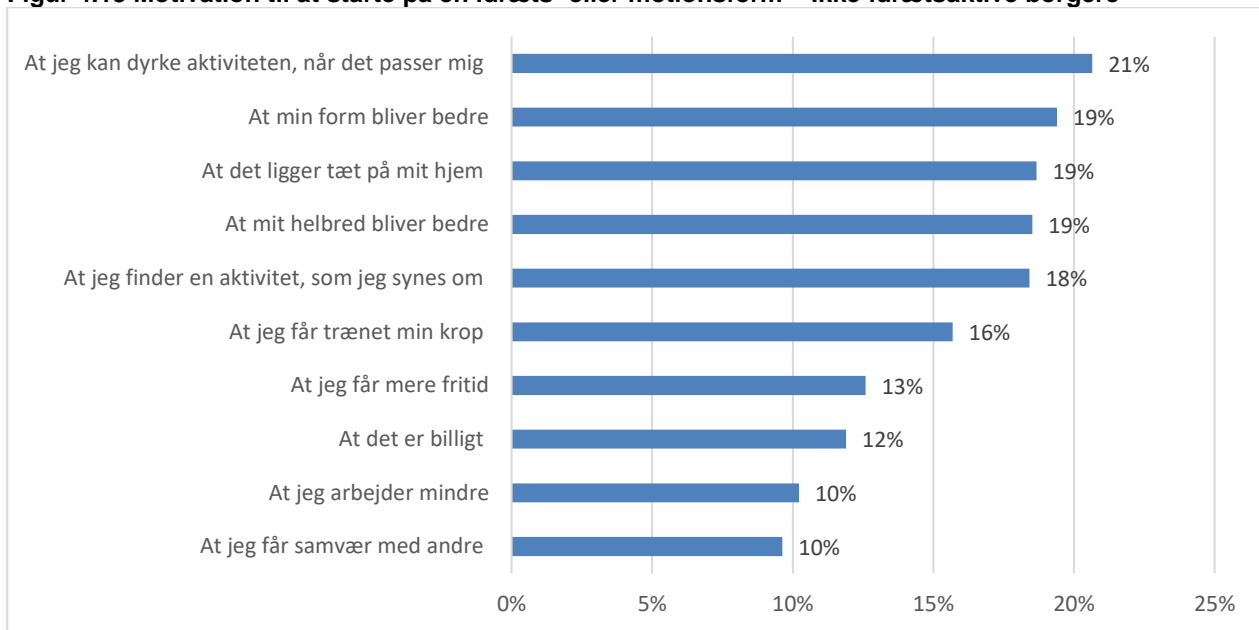
n= 15305

Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

4.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive borgere

Figur 4.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporterne fra de år.

Figur 4.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive borgere



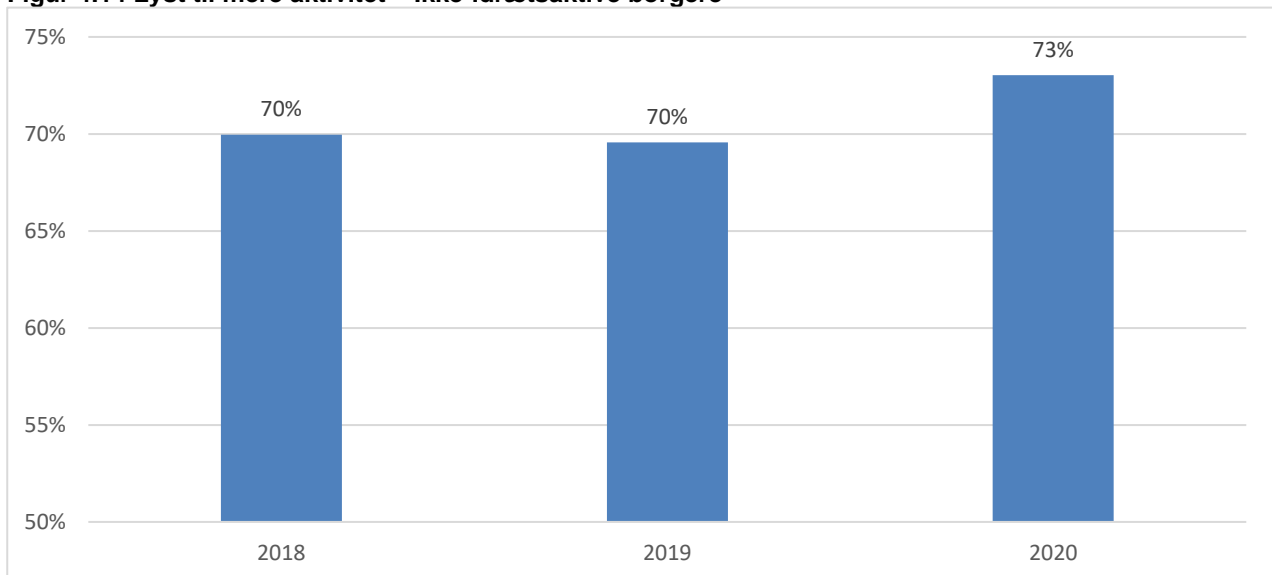
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 7291

4.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive borgere

Figur 4.14 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive. 73 % af de ikke-idrætsaktive borgere gerne være mere aktive, hvilket er højere end tidligere år.

Figur 4.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive borgere



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

n= 15272

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

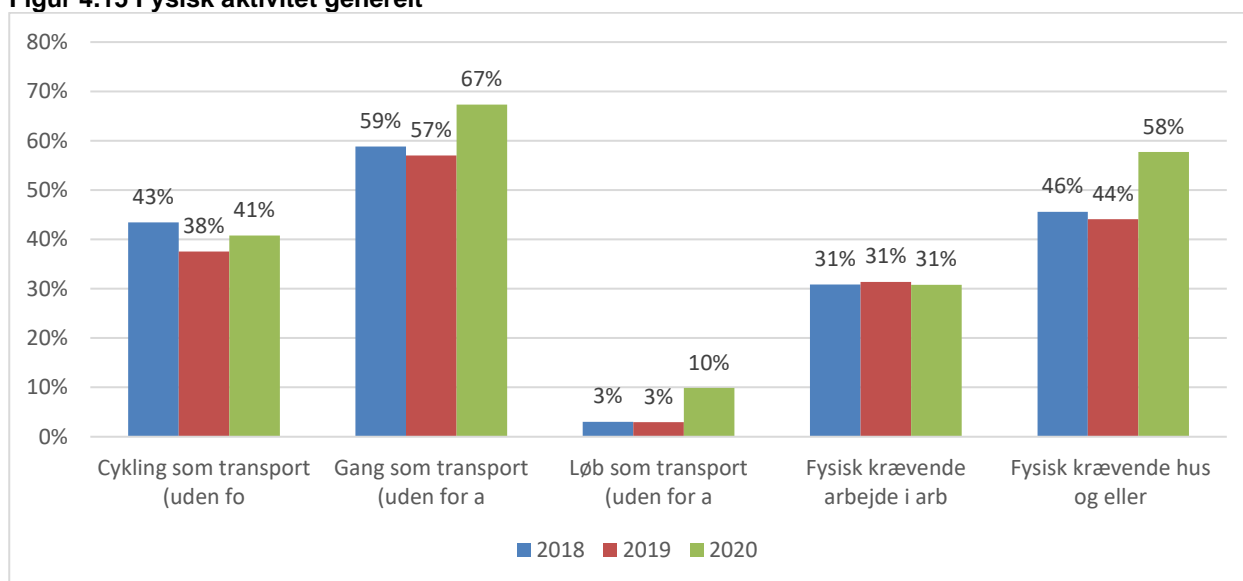
4.5 Fysisk aktivitet generelt

Dette afsnit omhandler borgernes fysiske aktivitet. Med fysisk aktivitet forstås alle former for motion og bevægelse der øger energiomsætningen (Sundhedsstyrelsen, 2018b). I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt borgerne er aktive i forskellige sammenhænge. Herefter analyseres den tid borgerne er fysisk aktive i. Her analyserer vi hvor mange borgere, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler, at man er aktiv hver dag.

4.5.1 Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler, at man er aktiv hver dag (Sundhedsstyrelsen, 2018a)⁷. Aktivitet kan dog tage mange former og er ikke nødvendigvis bundet til at dyrker idræt eller motion. Figur 4.15 viser om borgerne er aktive i forskellige sammenhænge mindst en gang om ugen.

Figur 4.15 Fysisk aktivitet generelt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

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

Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe.

n=69867

⁷ I tillæg til anbefalingen om fysisk aktivitet. Specificerer Sundhedsstyrelsen også hvor mange minutter om dagen man bør være fysisk aktiv (Sundhedsstyrelsen, 2018a).

4.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

Borgerne har angivet, hvor meget tid de bruger på fysisk aktivitet ved henholdsvis normal og hård intensitet på en normal uge. Borgernes aktivitetsniveau kan herfra inddeles efter, om det er tilstrækkeligt til at leve op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) minimums anbefalinger for fysisk aktivitet (se tekstboksen).

Figur 4.16 og 4.17 viser andelen, som lever op til minimums-anbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST. 88% af borgerne lever op til WHO's anbefalinger og 71% lever op til SST's. Det er værd at tage forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2018 og 2019 (se afsnit 2.4).

ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET

WHO og Sundhedsstyrelsen (SST) har udarbejdet et sæt minimums-anbefalinger for fysisk aktivitet. De indikerer, hvor meget man bør bevæge sig for at opnå konditions- og styrkemæssige fordele ved den fysiske aktivitet.

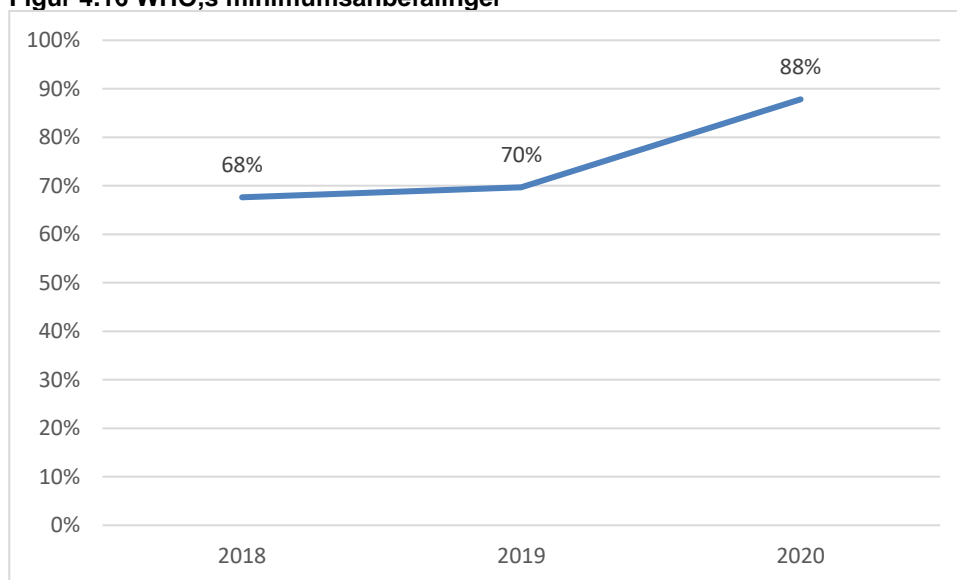
WHO anbefaler minimum 150 minutters fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet om ugen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler i tillæg hertil minimum 20 minutters aktivitet med høj intensitet to gange om ugen, svarende til 40 minutter 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.

Kilder: Sundhedsstyrelsen (2018a) & World Health Organization (2020)

Figur 4.16 WHO's minimums-anbefalinger

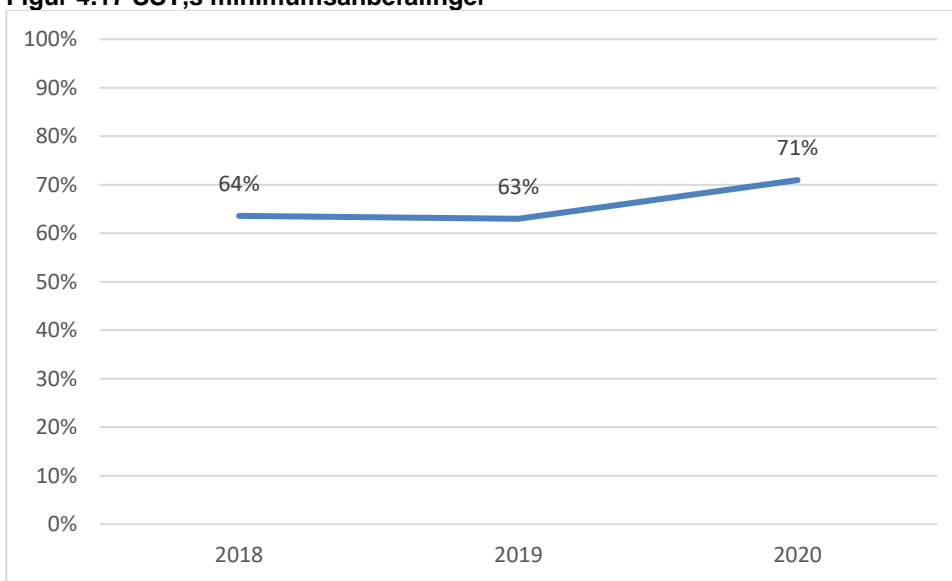


Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

Figur 4.17 SST,s minimumsanbefalinger



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

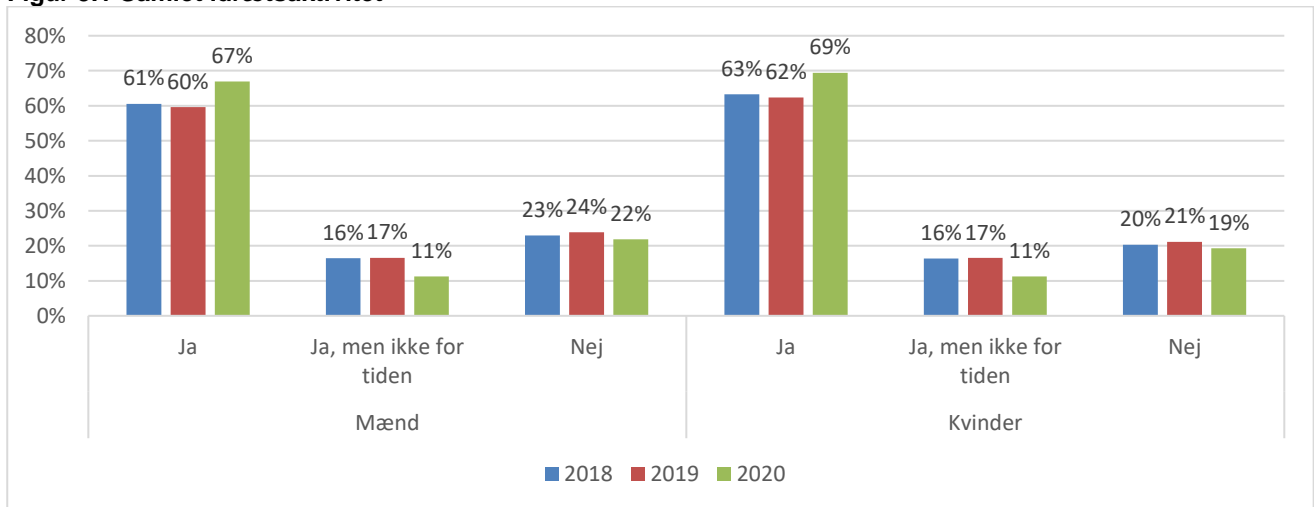
5. Aktivitet på tværs af køn

I dette kapitel analyseres mænd og kvinders aktivitetsniveau. Afsnittet følger samme struktur som afsnit 4, hvor der først tages udgangspunkt i idrætsaktive mænd og kvinder, dernæst mænd og kvinder på pause fra idræt og afslutningsvis analyseres ikke-idrætsaktive mænd og kvinder. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle mænd og kvinders generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

5.1. Køn – Dyrker du idræt og motion

Figur 5.1 viser andelen af idrætsaktive mænd og kvinder på tværs af de 29 kommuner. Figuren viser, at kvinder er mere idrætsaktive end mænd.

Figur 5.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

n= 69867

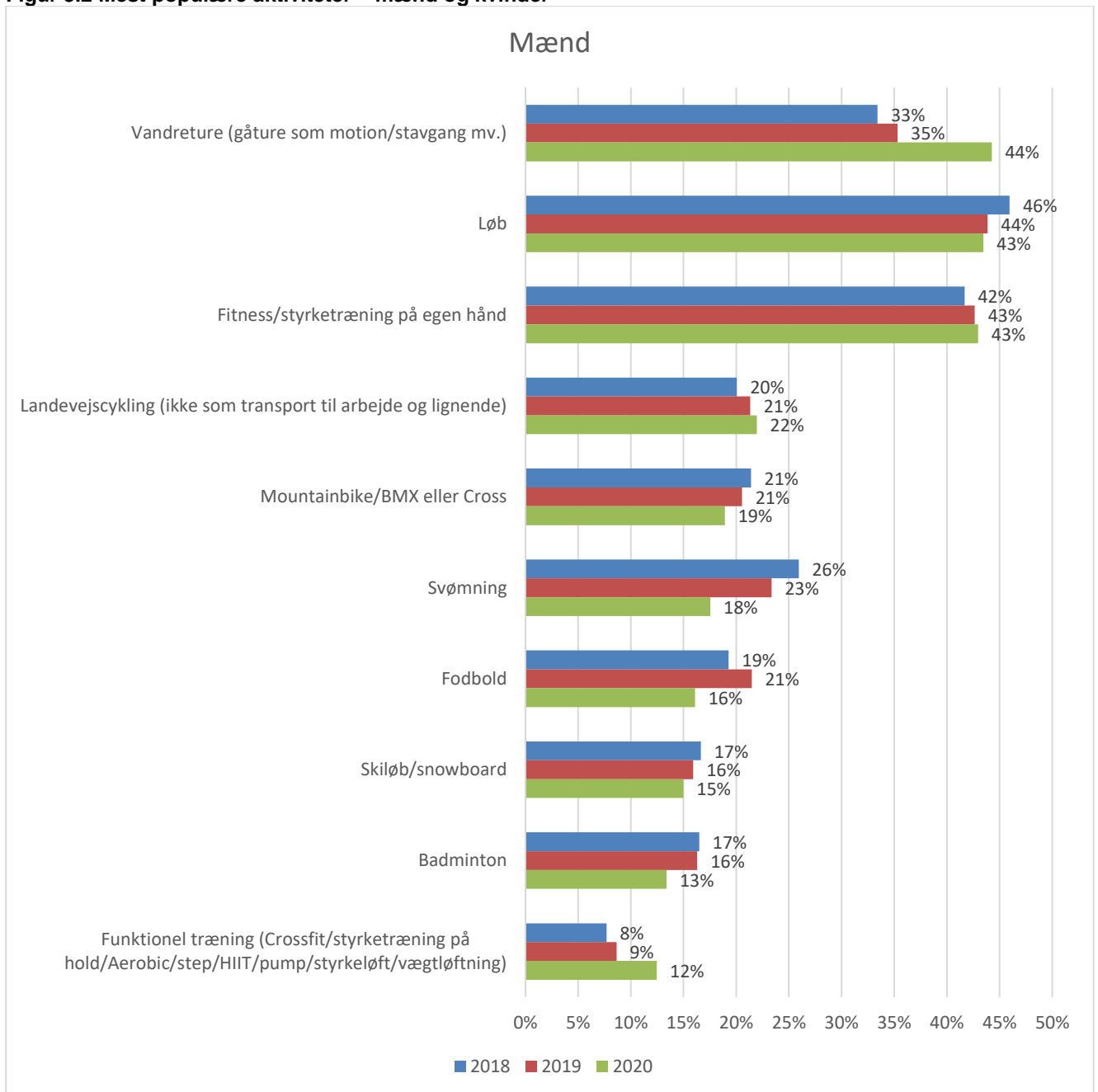
5.2 Idrætsaktive mænd og kvinder

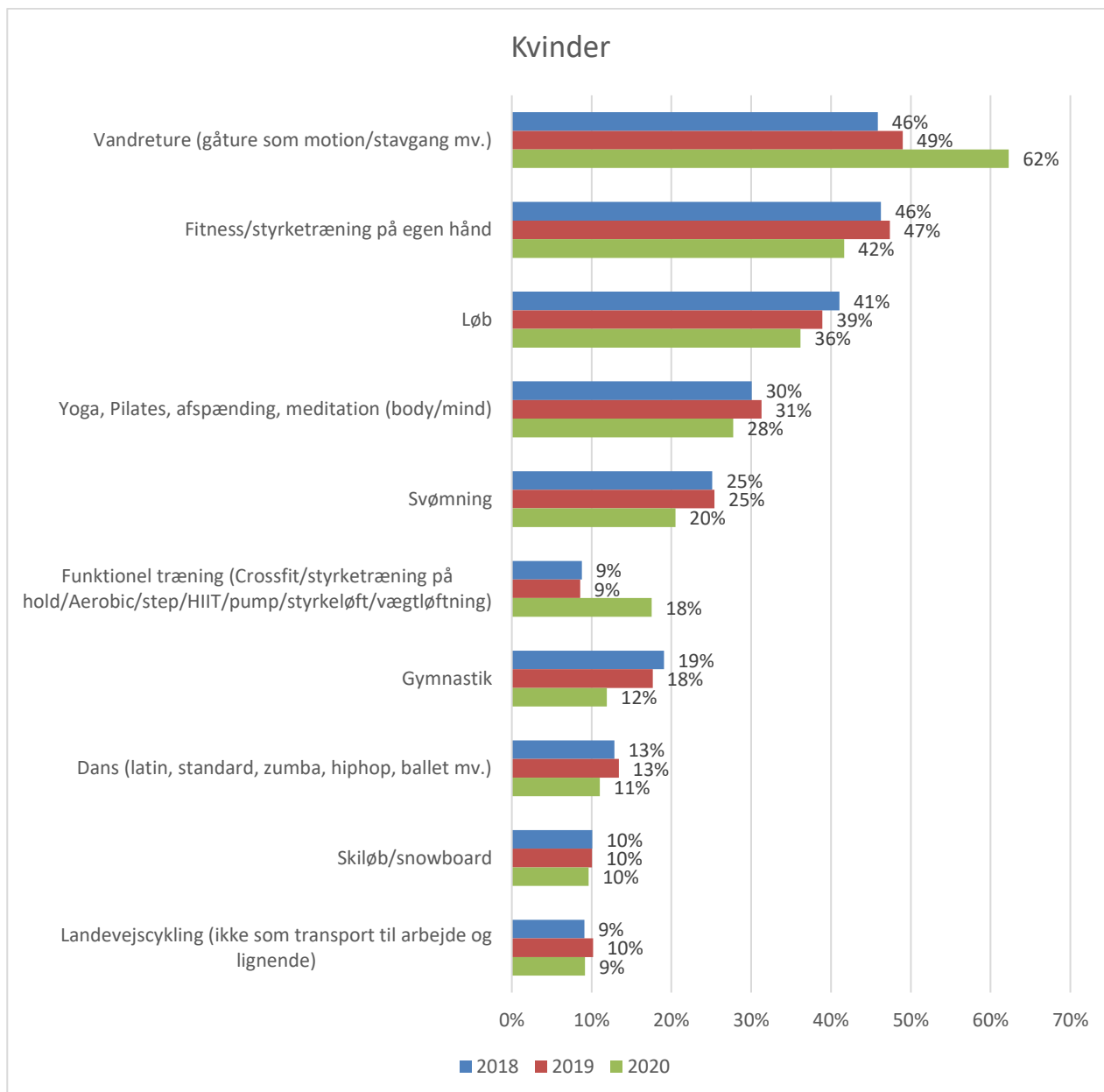
I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive mænd og kvinder.

5.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive mænd og kvinder i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i tidligere undersøgelser.

Figur 5.2 Mest populære aktiviteter – mænd og kvinder





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

n= 46982

5.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive mænd og kvinder

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer mænd og kvinder benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter de svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev det bedt om at tage stilling til, hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Respondenterne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100. Figuren viser at flere mænd end kvinder dyrker idræt i en forening, mens flere kvinder end mænd dyrker idræt i et privat/kommercielt center.

Figur 5.3 Organisering af idrætsaktivitet – mænd og kvinder



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

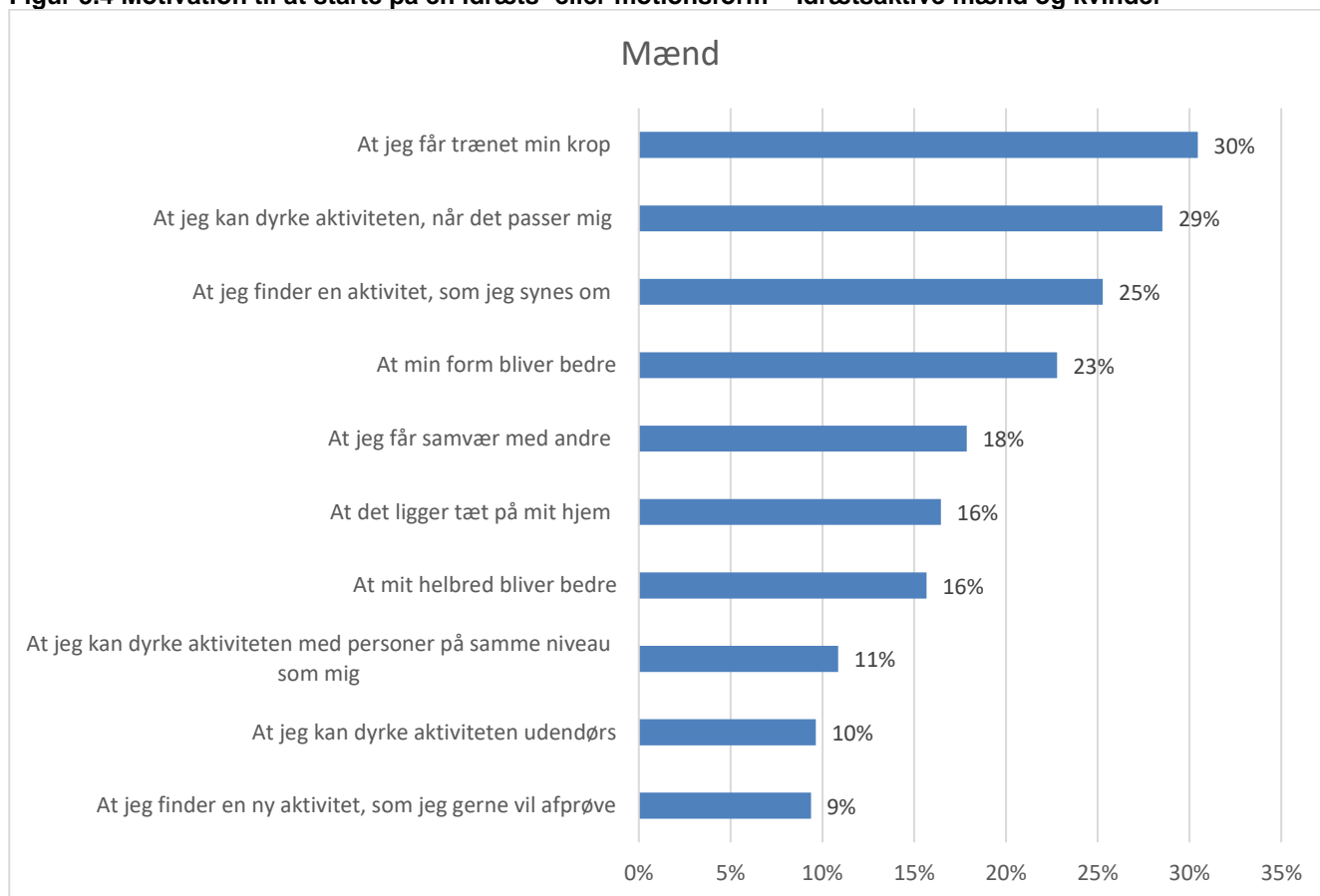
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

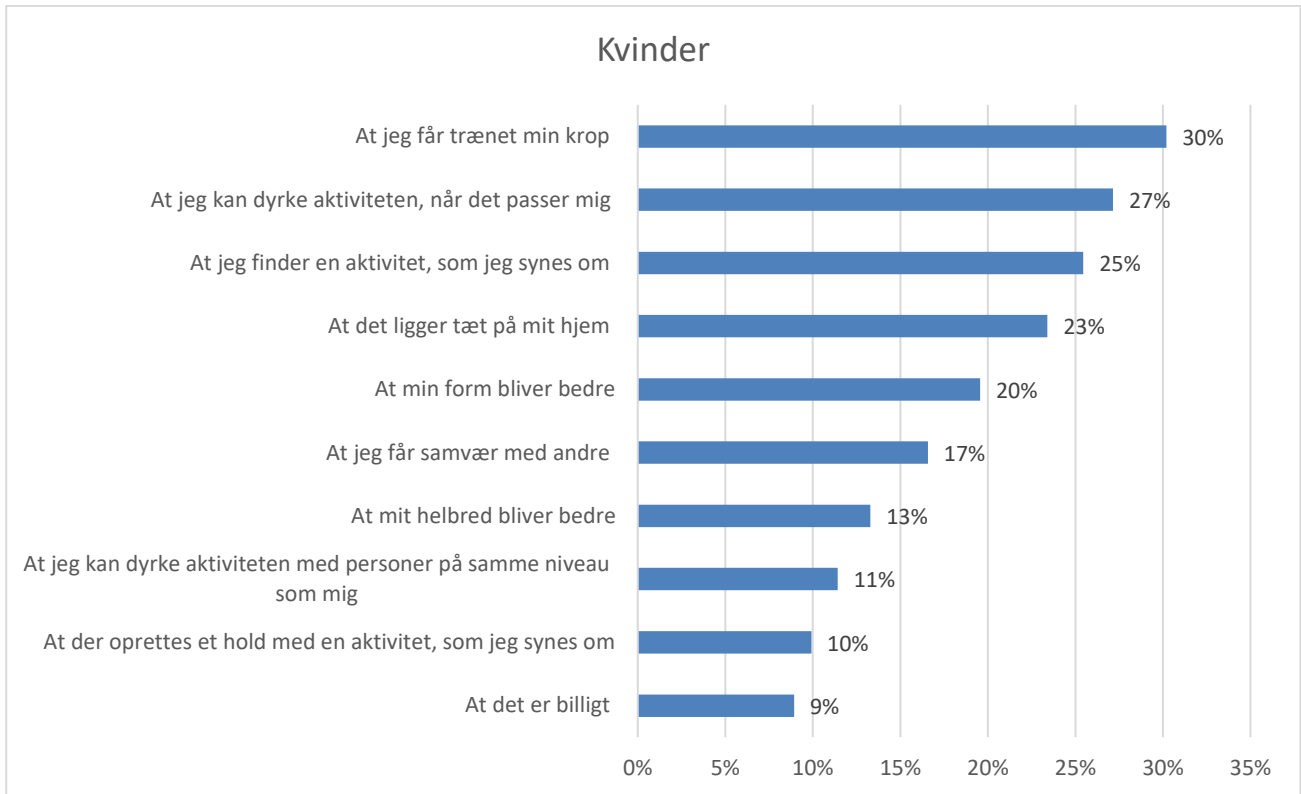
n= 69867

5.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier, har borgerne i 2020 har mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2018 og 2019 kunne de vælge mellem 19. For at viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporterne fra de år.

Figur 5.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive mænd og kvinder





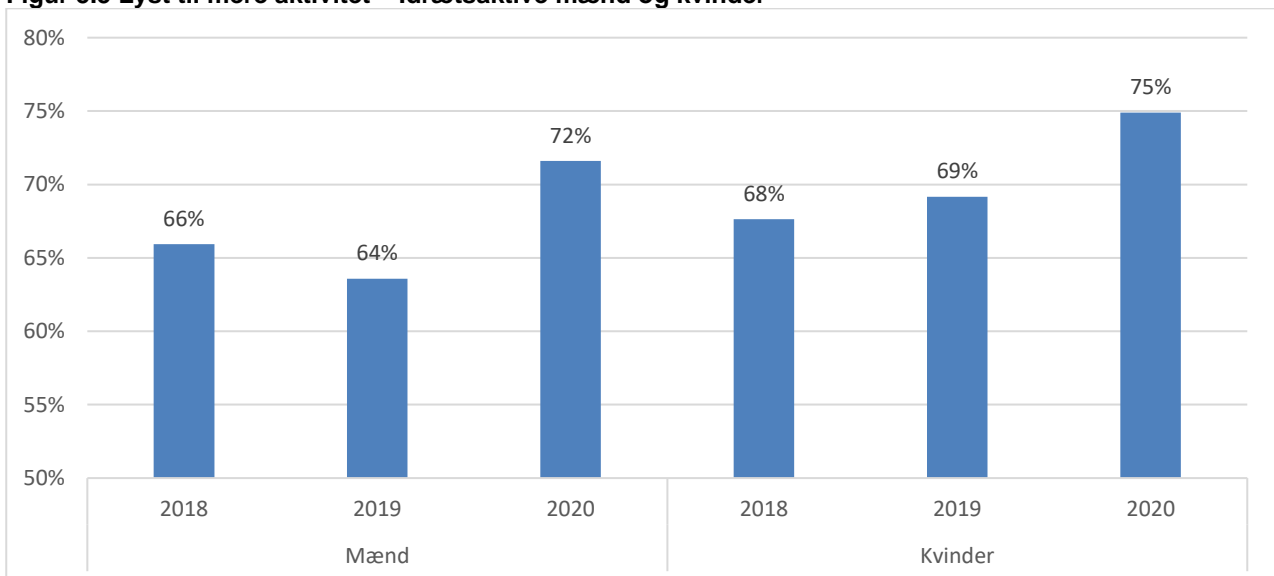
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 24876

5.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.5 viser, om borgerne har lyst til at være mere fysisk aktive. Flere kvinder end mænd vil gerne være mere aktive.

Figur 5.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

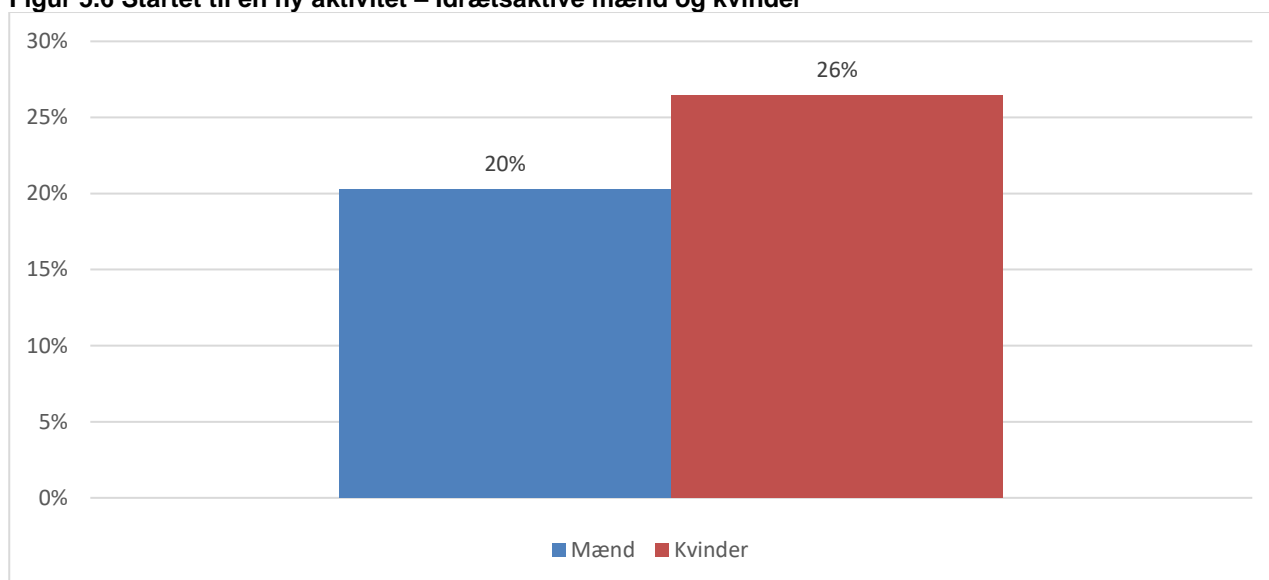
n= 46982

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

5.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.6 viser, hvor stor en andel af mænd og kvinder som er startet på en ny aktivitet inden for det seneste år. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da spørgsmålsformuleringen ikke er sammenlignelig med tidligere undersøgelser, hvor der blev spurgt ind til de seneste to år

Figur 5.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

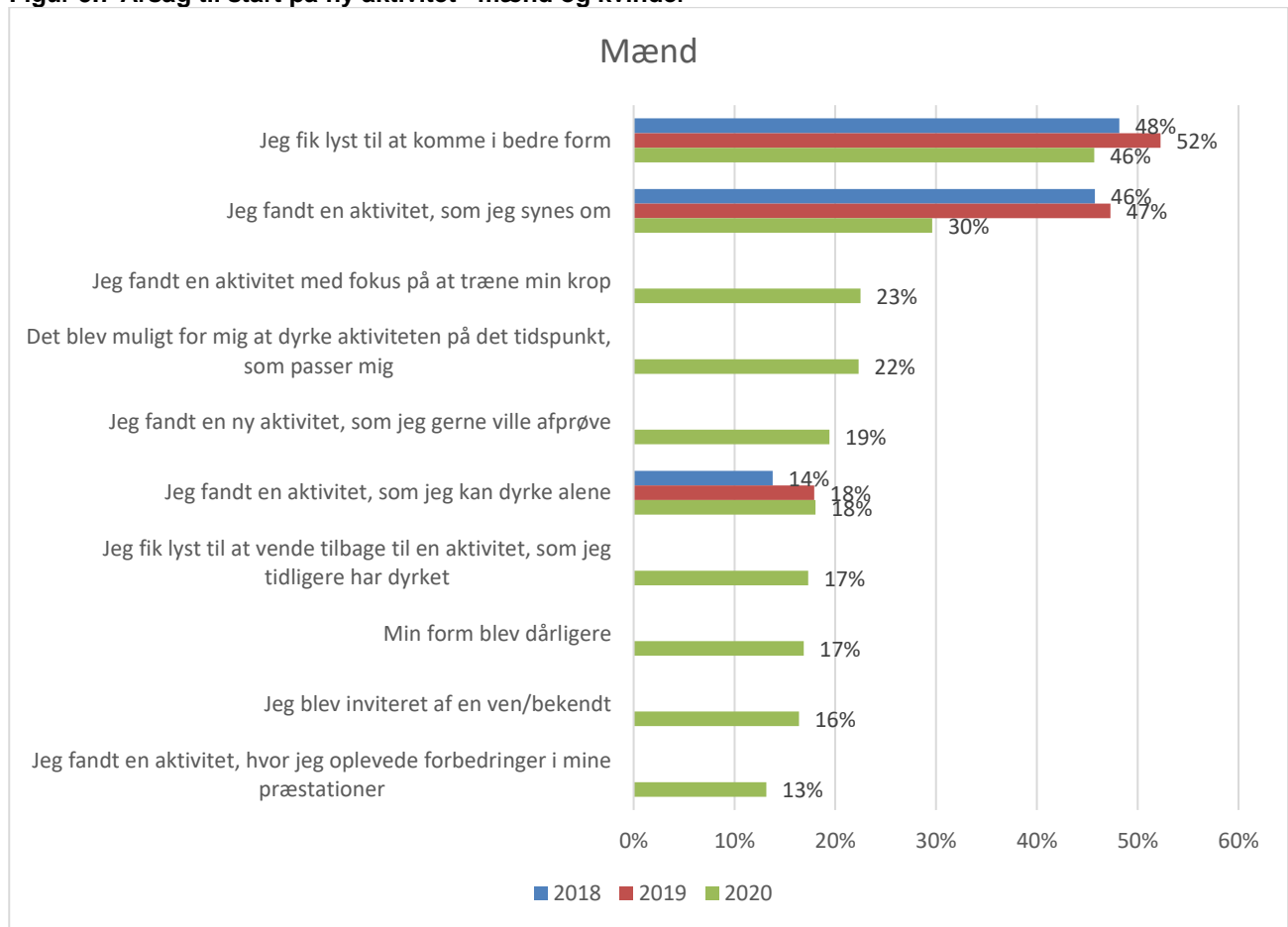
$n = 34195$

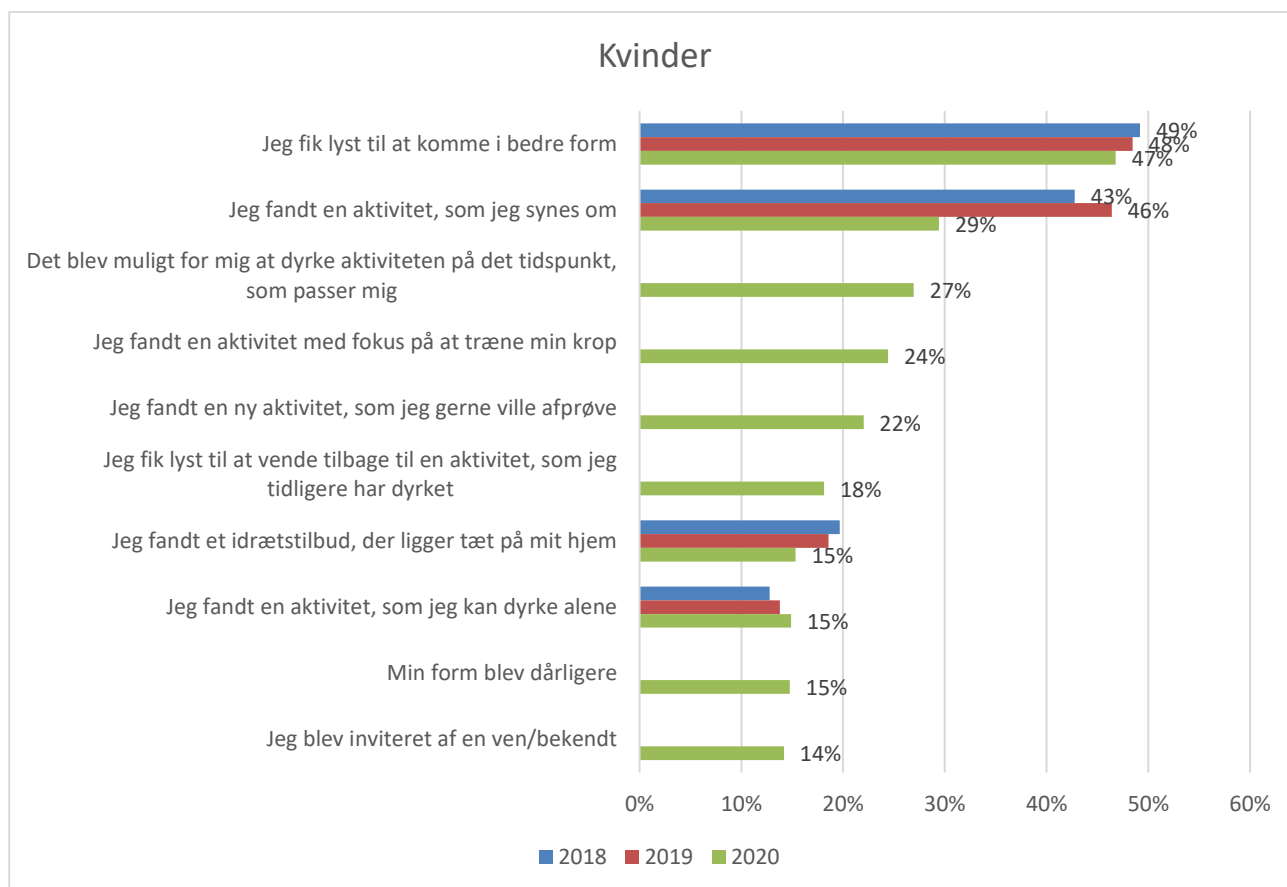
Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år?

5.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur viser årsagerne til at mænd og kvinder er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 5.7 Årsag til start på ny aktivitet –mænd og kvinder





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

$n = 15541$

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

Note: I 2018 og 2019 har respondenterne svaret på, hvad der fik dem til at starte på en aktivitet inden for to år.

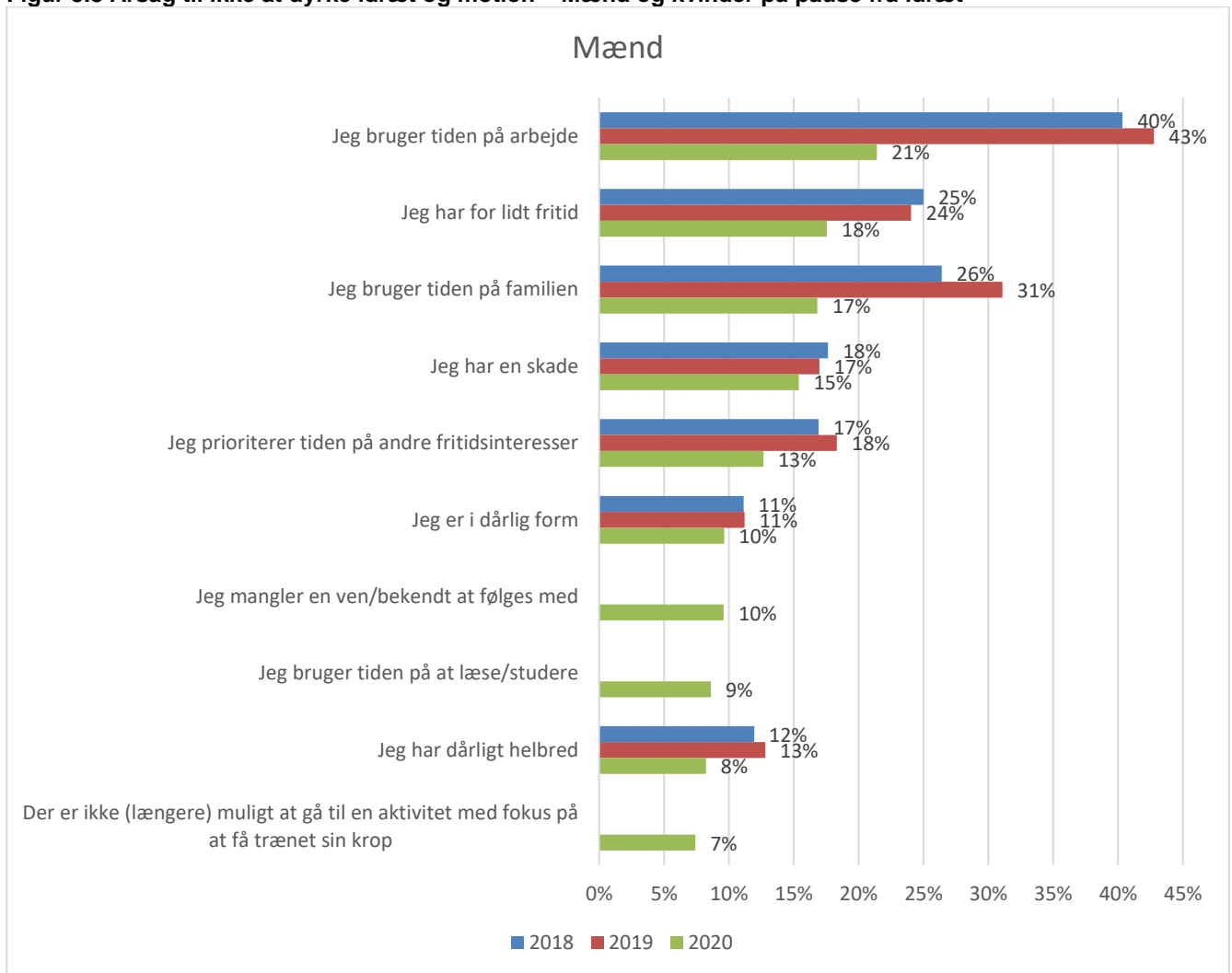
5.3 Mænd og kvinder på pause fra idræt

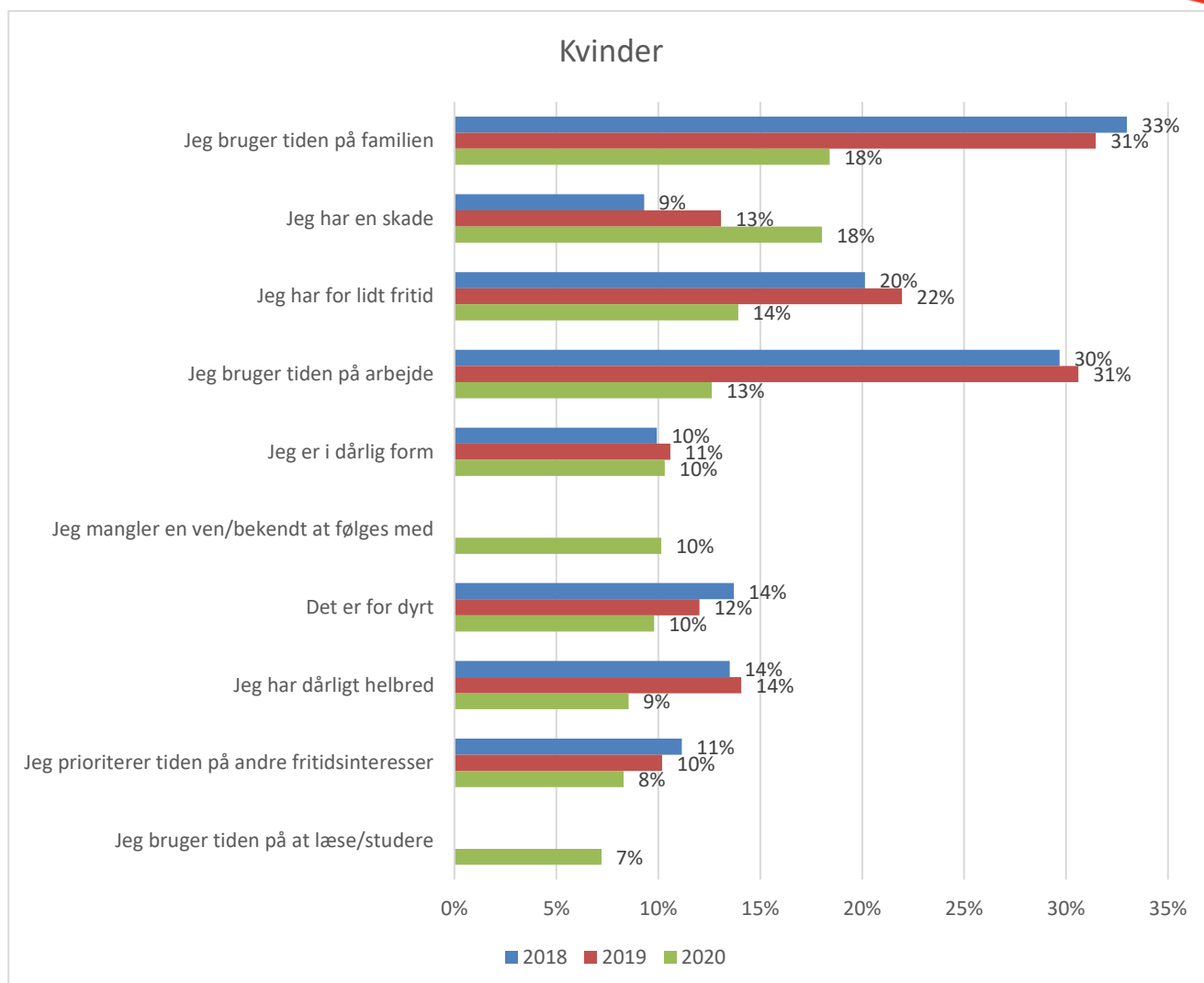
I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt mænd og kvinder, som holder pause fra idræt.

5.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Mænd og kvinder på pause fra idræt

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser mænd og kvinder har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 5.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrker idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 5.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Mænd og kvinder på pause fra idræt





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

n= 8949

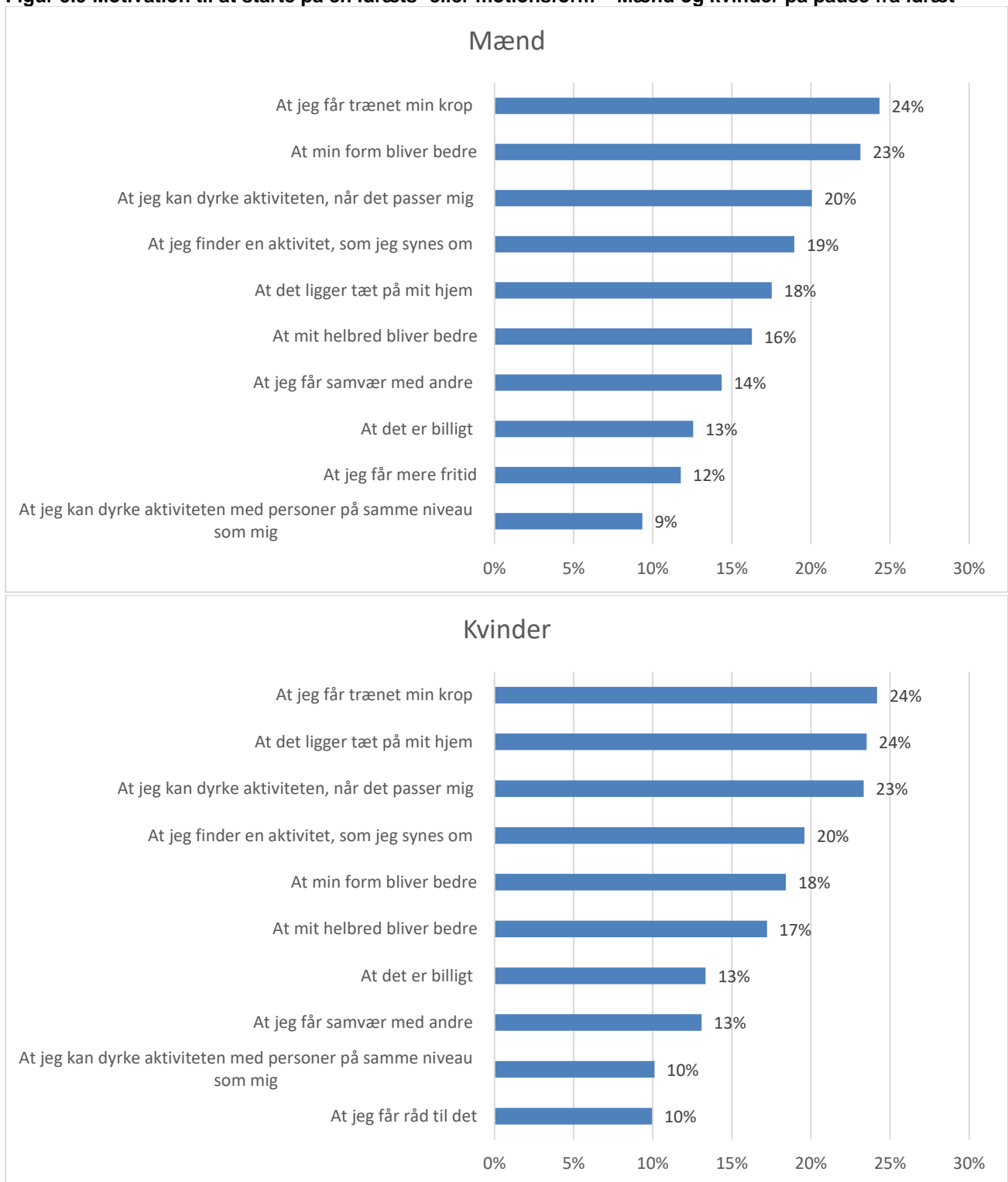
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

5.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Mænd og kvinder på pause fra idræt

Figur 5.9 viser hvad der kan motivere idrætsaktive mænd og kvinder til at starte på en ny form for idræt og motion.

Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

Figur 5.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Mænd og kvinder på pause fra idræt



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

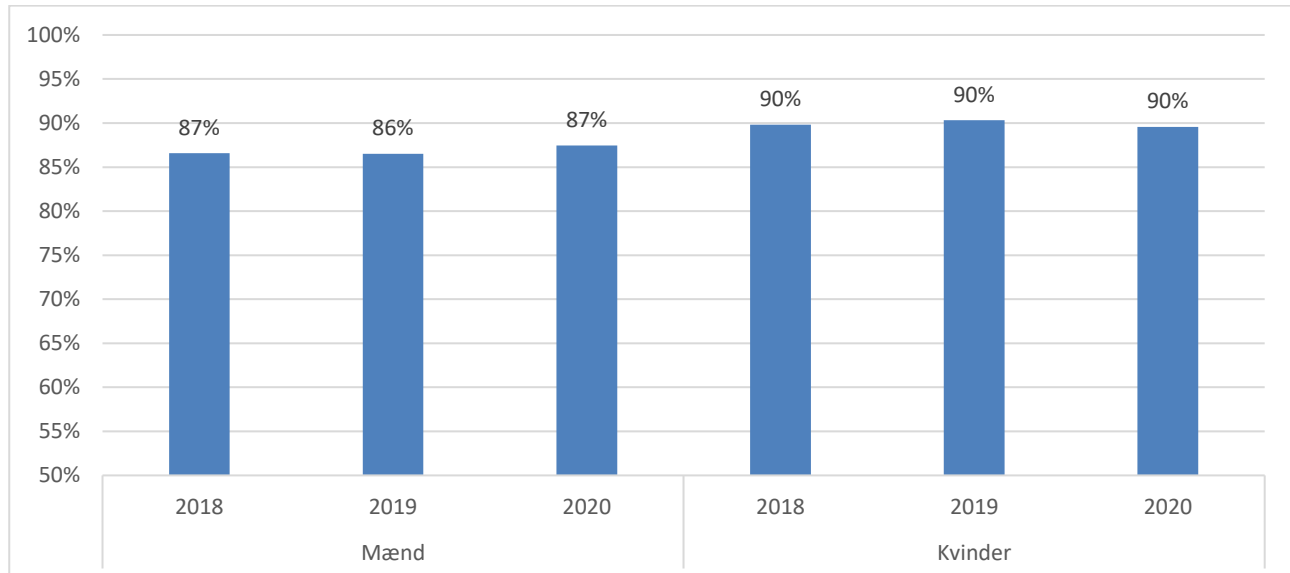
Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

n= 3420

5.3.3 Lyst til mere aktivitet – Mænd og kvinder på pause fra idræt

Figur 5.10 viser, om mænd og kvinder har lyst til at være mere fysisk aktive. Blandt de borgere som holder pause fra idræt er der flere kvinder end mænd som gerne vil dyrke mere idræt eller motion.

Figur 5.10 Lyst til mere aktivitet – Mænd og kvinder på pause fra idræt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

$n = 8878$

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

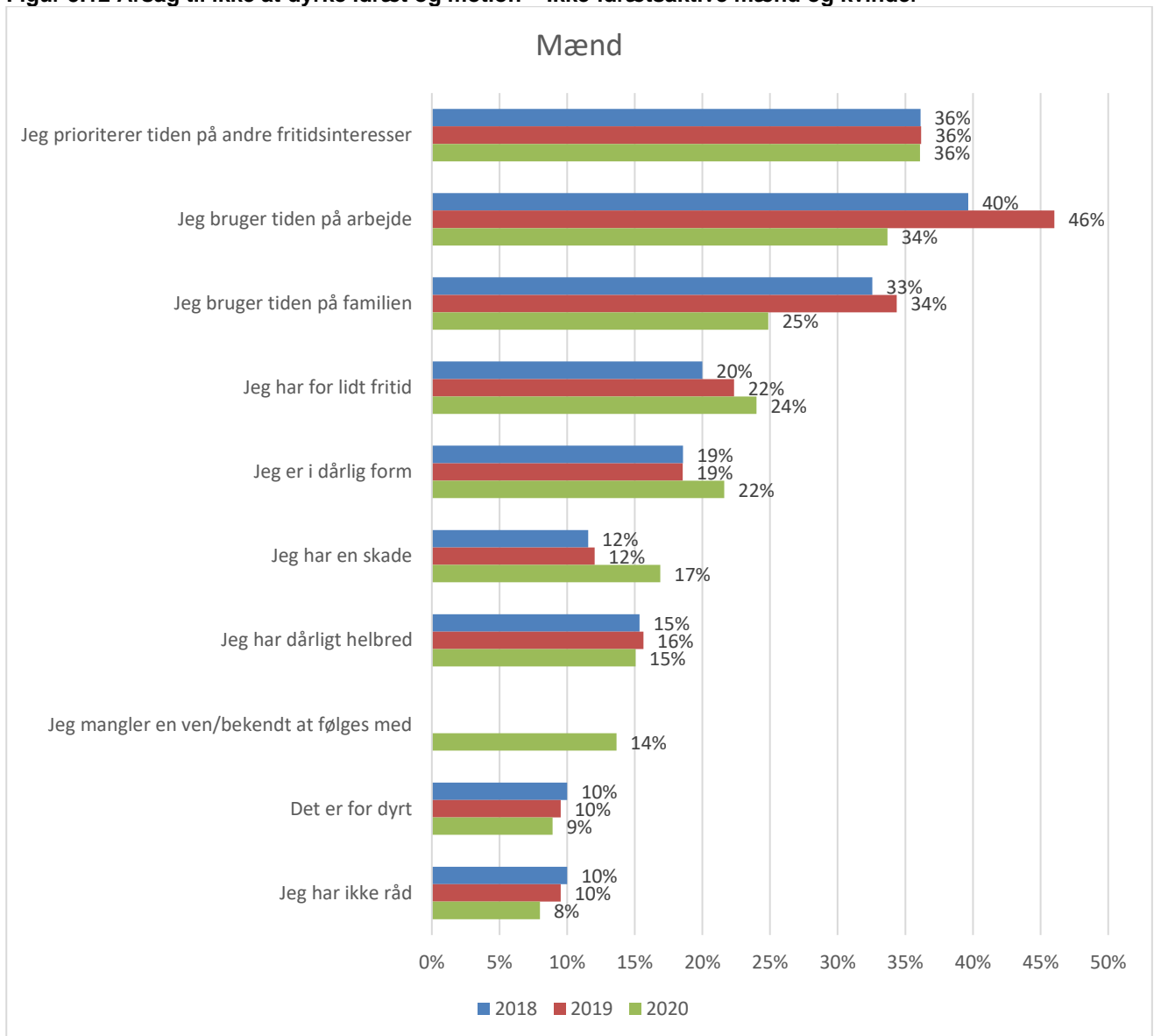
5.4. Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

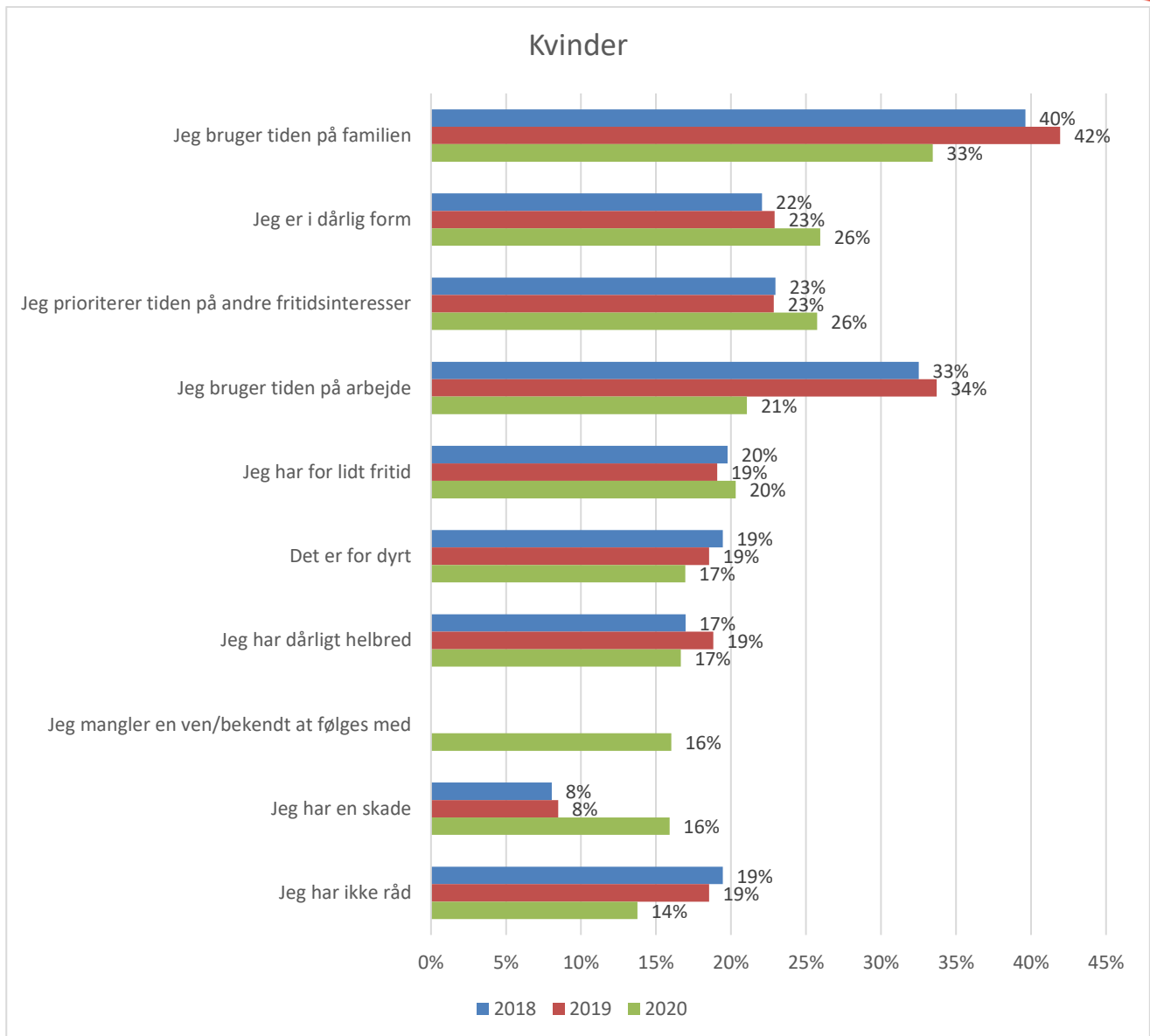
I de næste afsnit fokuseres årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt mænd og kvinder, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

5.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser mænd og kvinder har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 5.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 5.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

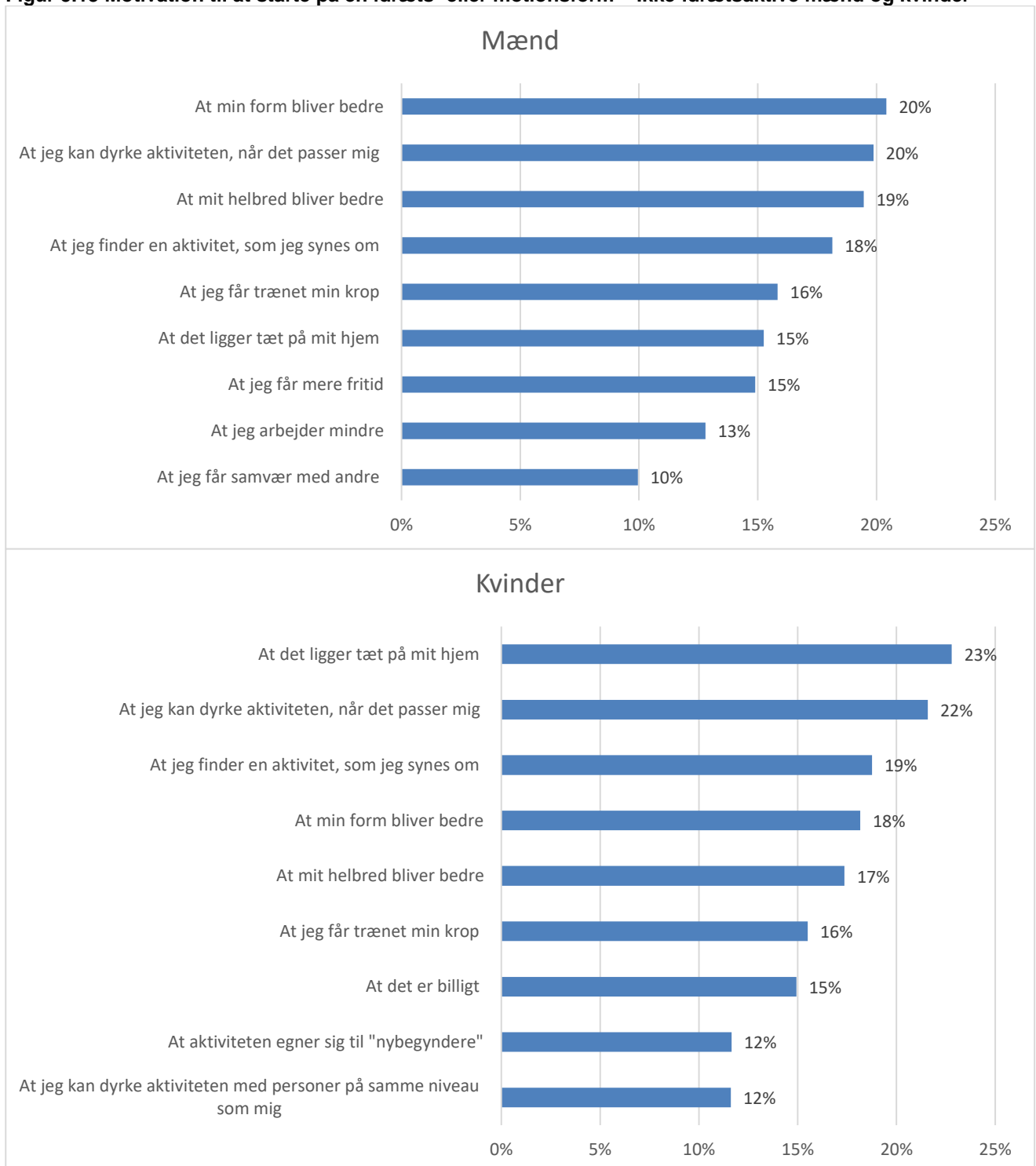
n= 15305

Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

5.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive mænd og kvinder til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporterne fra de år.

Figur 5.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

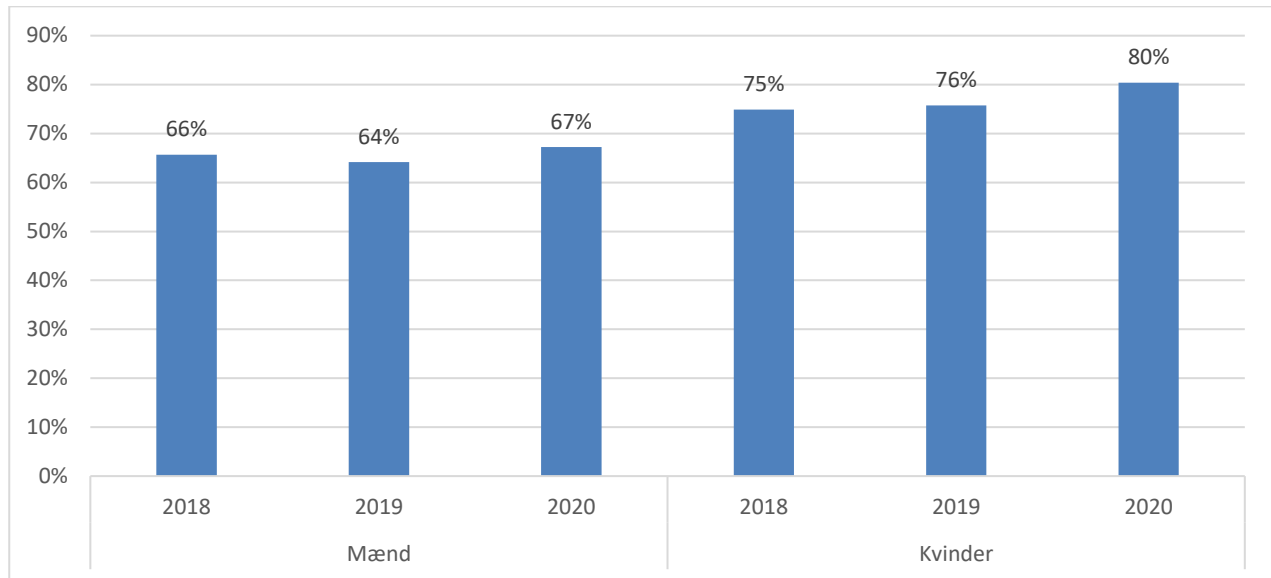
Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

n= 7291

5.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder

Figur 5.14 viser, om ikke-idrætsaktive mænd og kvinder har lyst til at være mere fysisk aktive. Bland de ikke-idrætsaktive borgere er der flere kvinder end mænd som gerne vil være mere aktive.

Figur 5.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

n= 15272

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

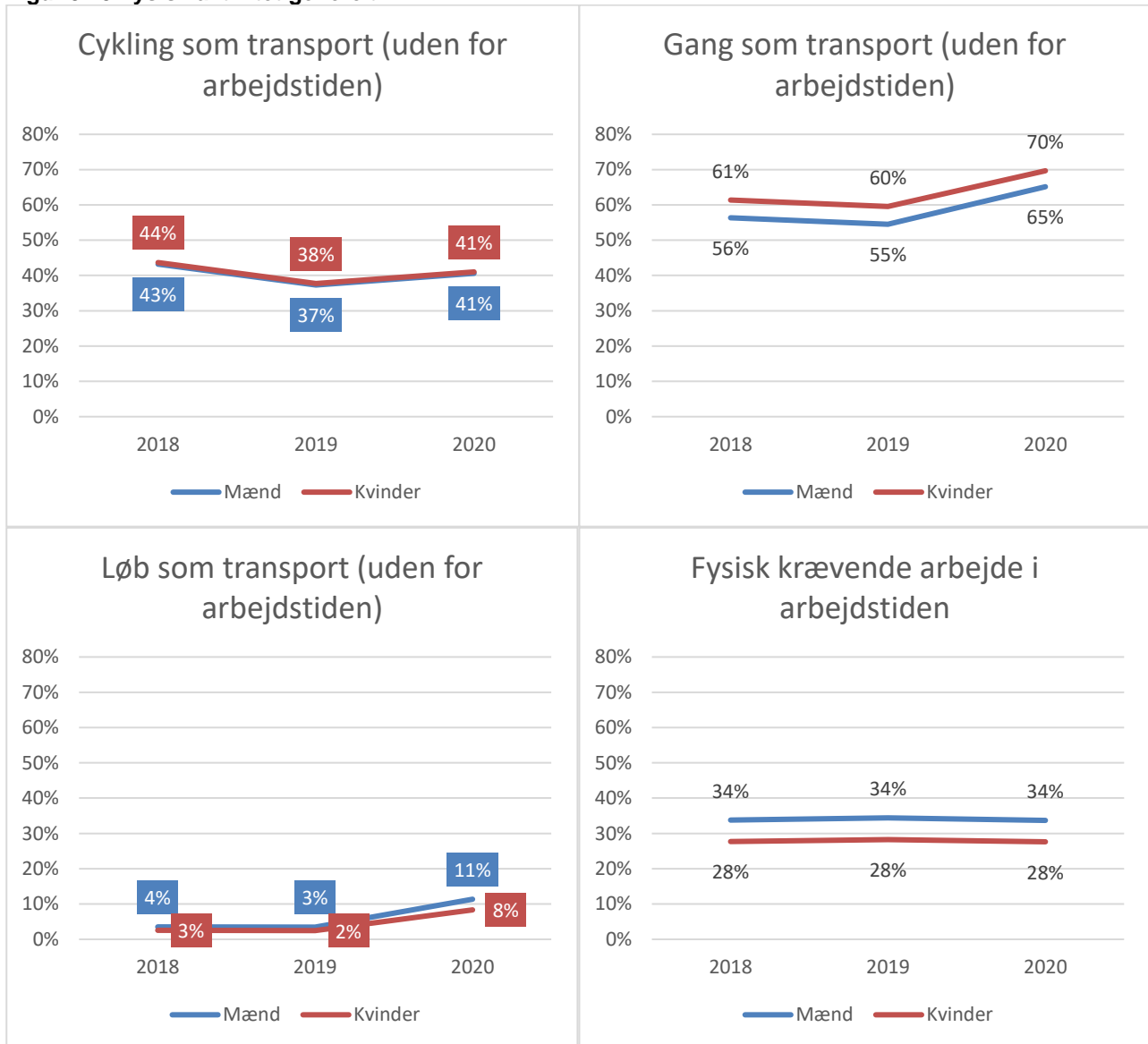
5.5 Fysisk aktivitet generelt

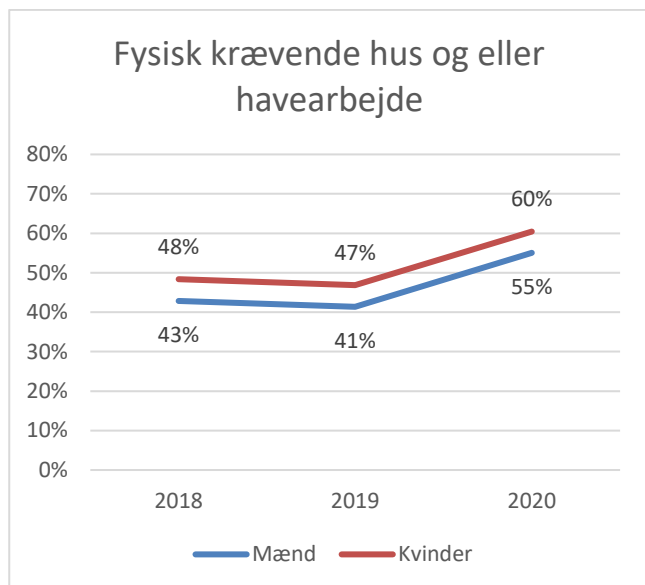
I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt mænd og kvinder er aktive i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion. Herefter analyserer vi, hvor mange mænd og kvinder, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet.

5.5.1 Fysisk aktivitet

Figur 5.15 viser om mænd og kvinder er aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.

Figur 5.15 Fysisk aktivitet generelt





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

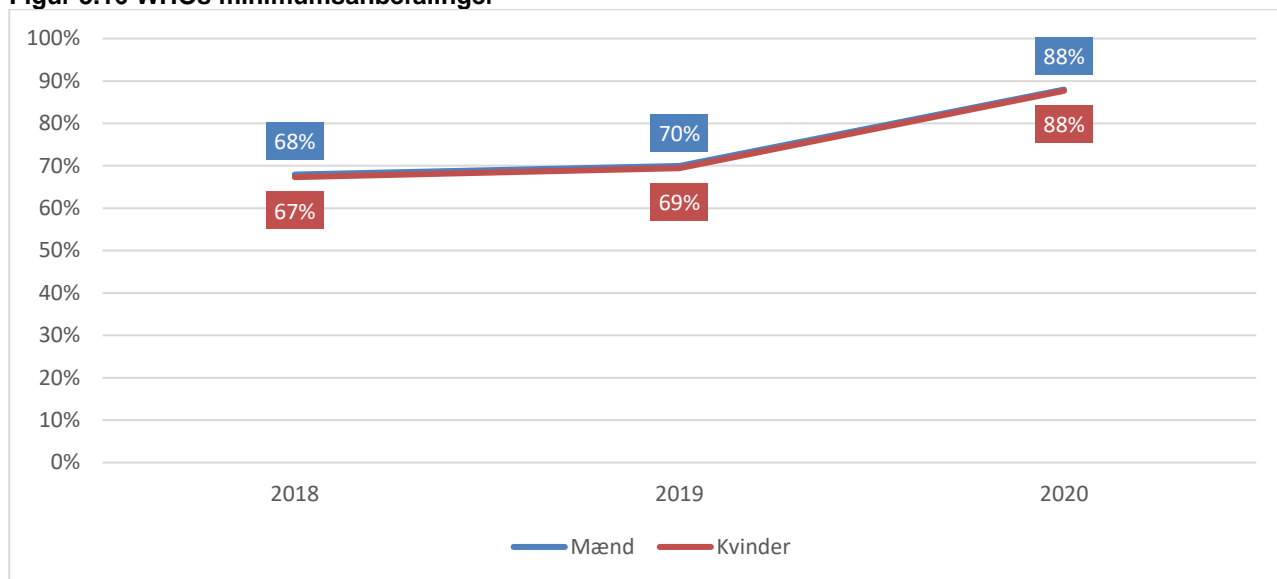
Spørgsmål: Hvor aktiv er du i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe.

n=69867

5.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

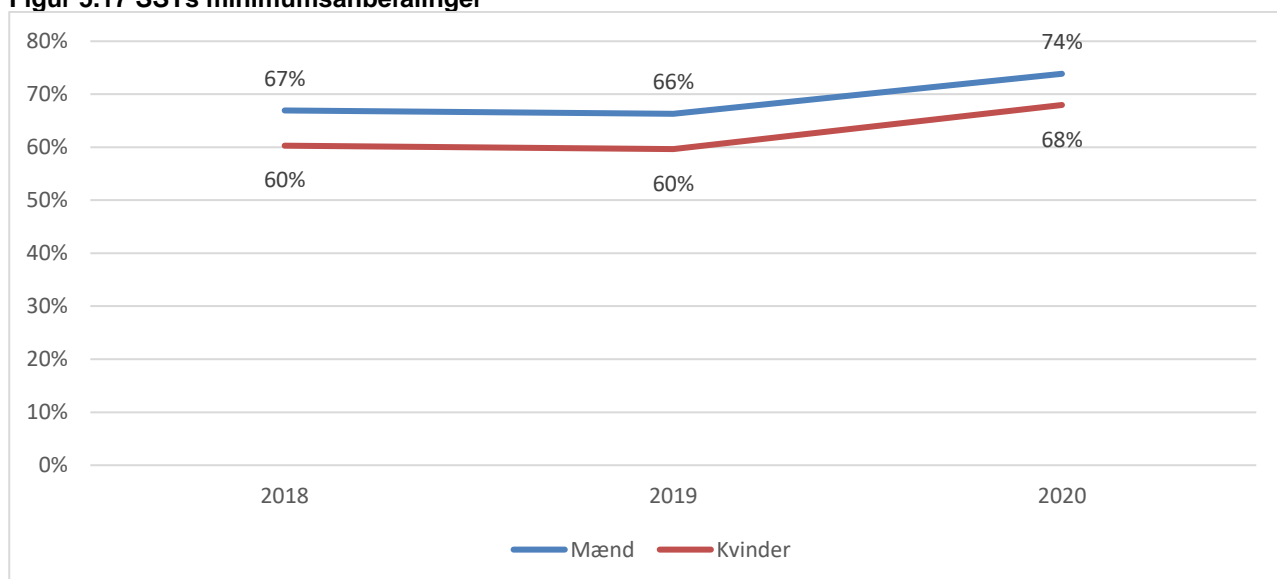
Figur 5.16 og 5.17 viser andelen, som lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST (for uddybning henvises til afsnit 4.5.2). Der er ikke forskel på andelen af mænd og kvinder som lever op til WHO's anbefalinger, men flere mænd end kvinder lever op til SSTs anbefalinger for hård fysisk aktivitet. Det er værd at tage forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2018 og 2019.

Figur 5.16 WHO's minimumsanbefalinger

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

Figur 5.17 SSTs minimumsanbefalinger

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

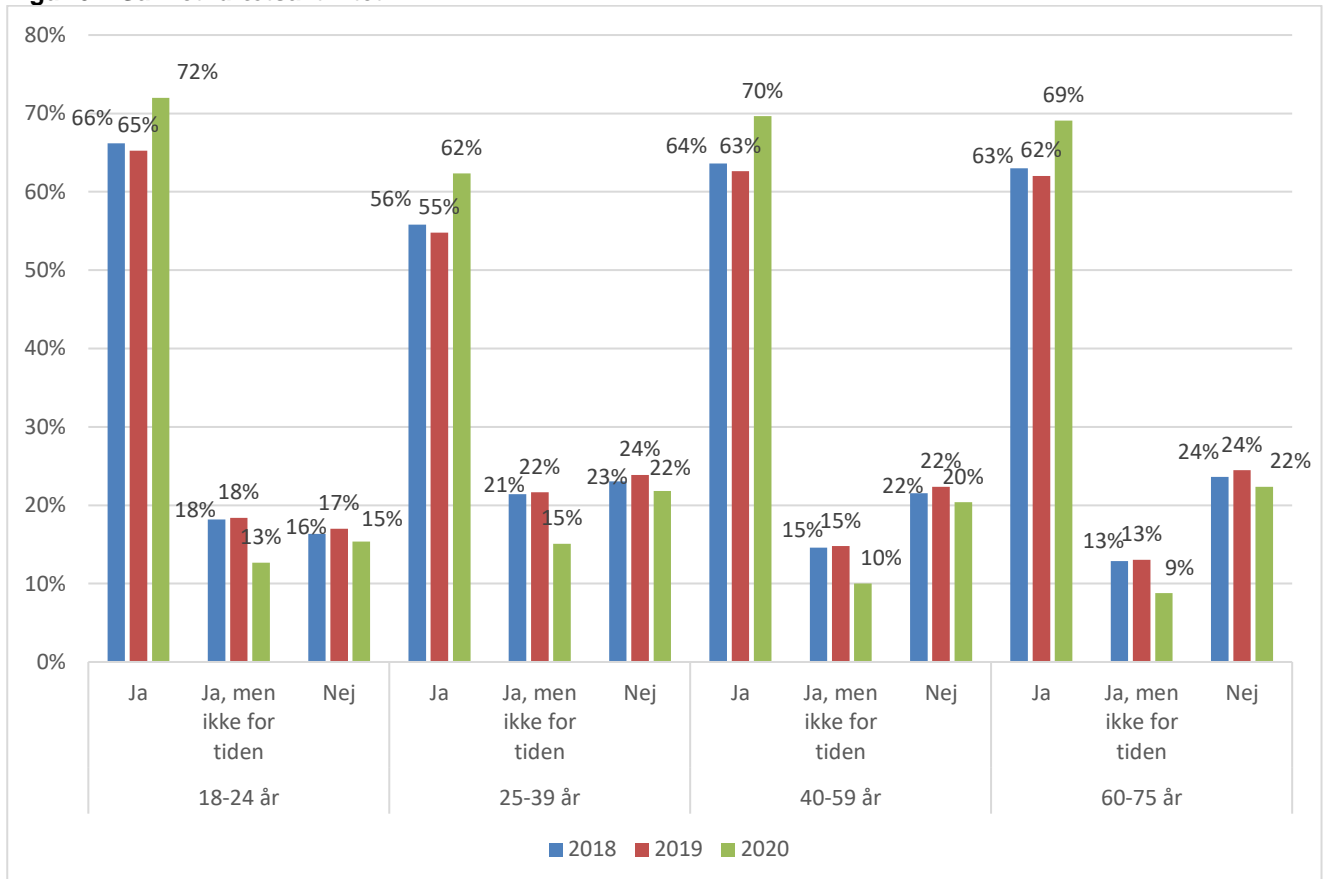
6. Aktivitet på tværs af aldersgrupper

I dette kapitel analyseres aldersgruppers aktivitetsniveau. Afsnittet følger samme struktur som tidligere afsnit, hvor der først tages udgangspunkt i idrætsaktive aldersgrupper, dernæst aldersgrupper på pause fra idræt og afslutningsvis analyseres ikke-idrætsaktive aldersgrupper. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle aldersgruppers generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

6.1. Aldersgrupper – Dyrker du idræt og motion

Figur 6.1 viser andelen af idrætsaktive aldersgrupper på tværs af de 29 kommuner.

Figur 6.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

n= 69867

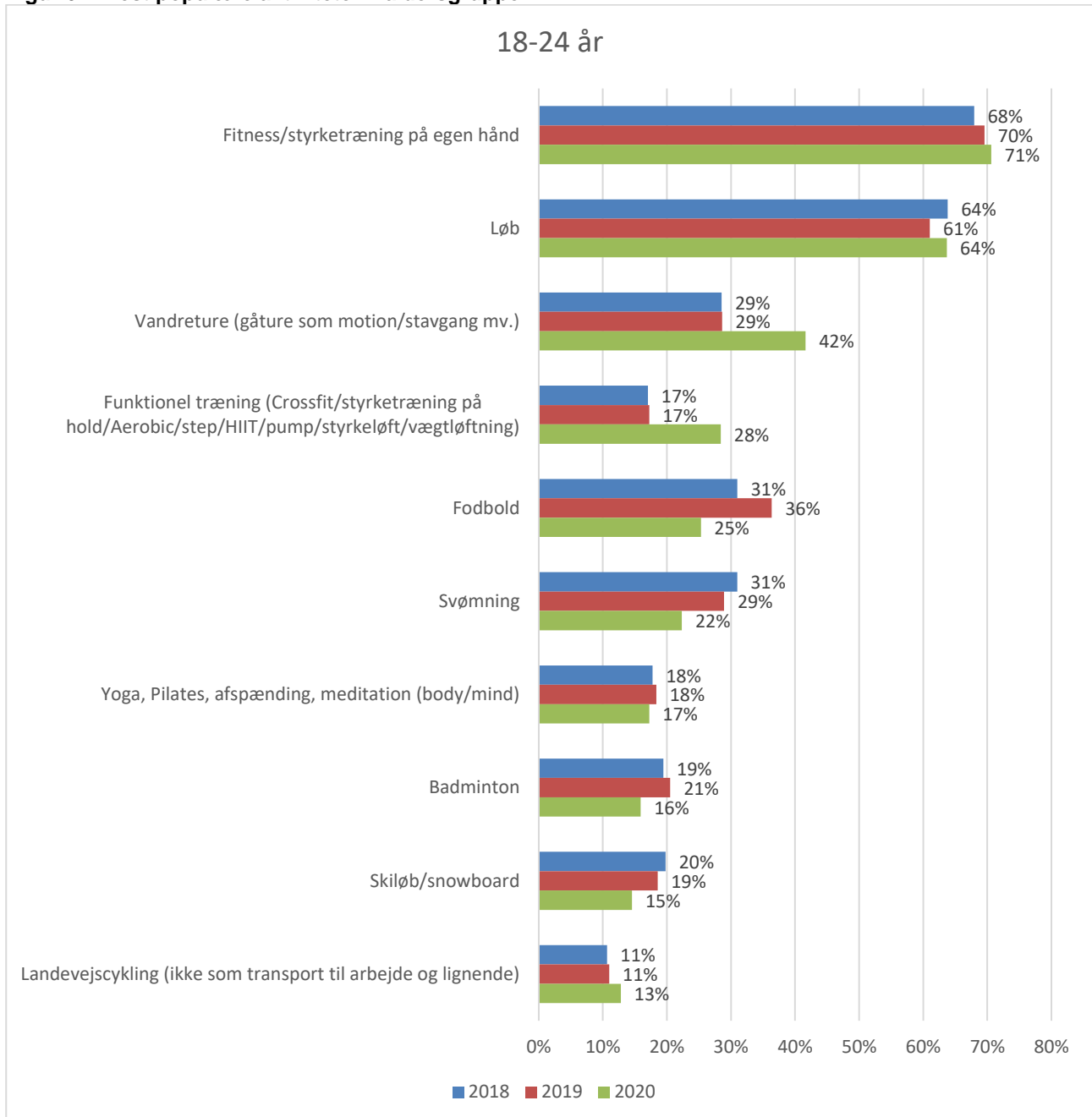
6.2 Idrætsaktive aldersgrupper

I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive aldersgrupper.

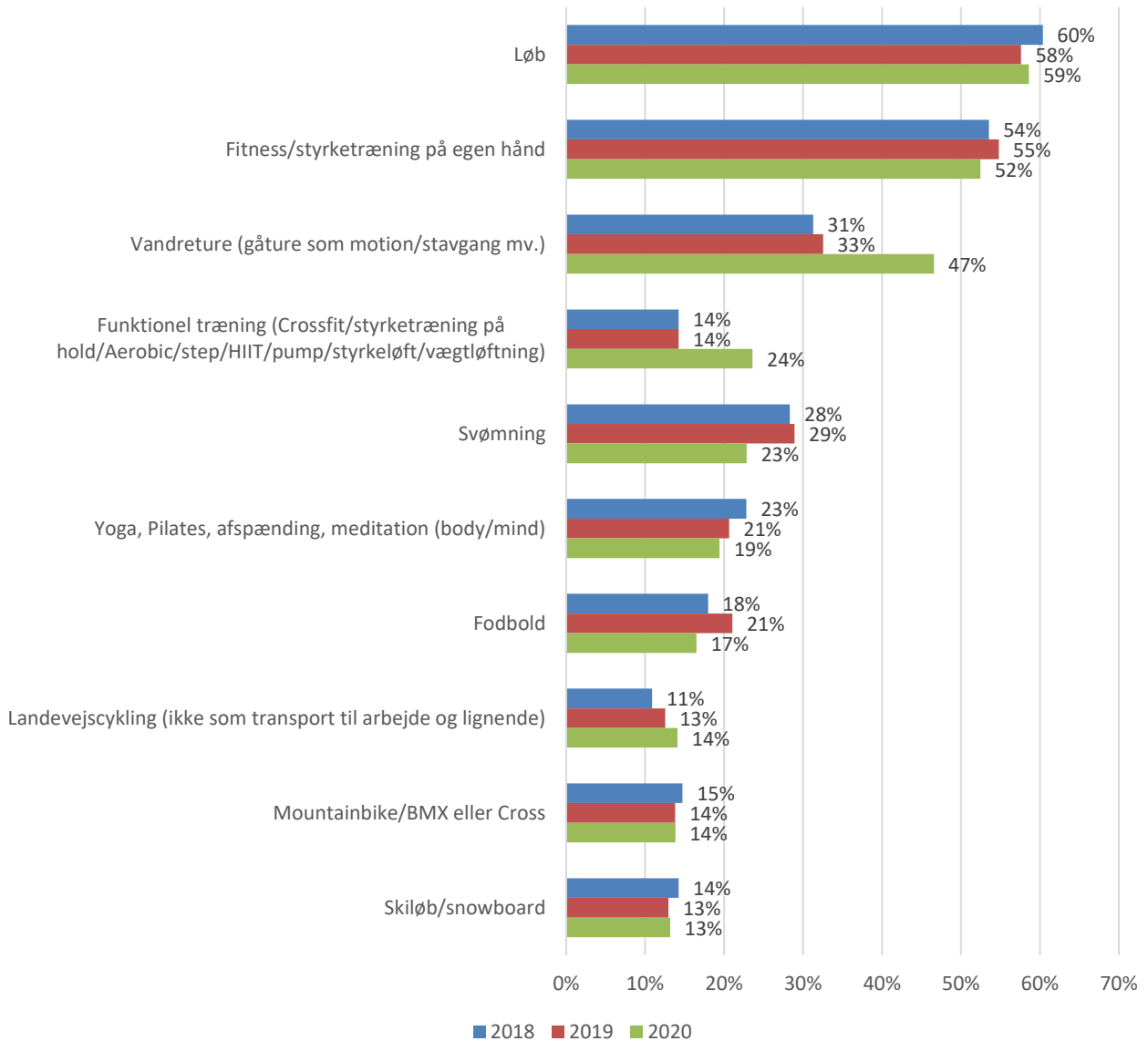
6.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive aldersgrupper i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i tidligere undersøgelser.

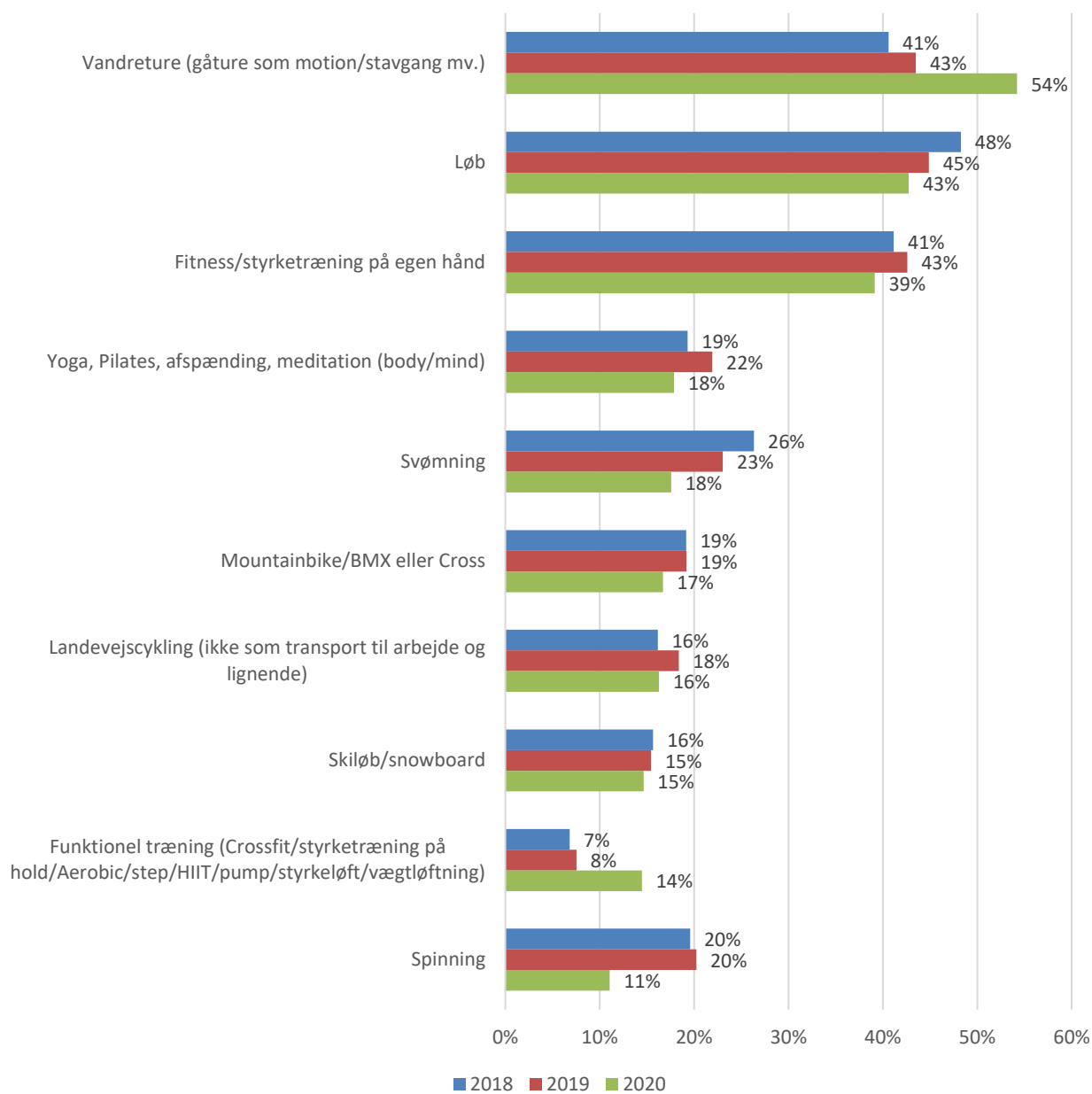
Figur 6.2 Mest populære aktiviteter – aldersgrupper

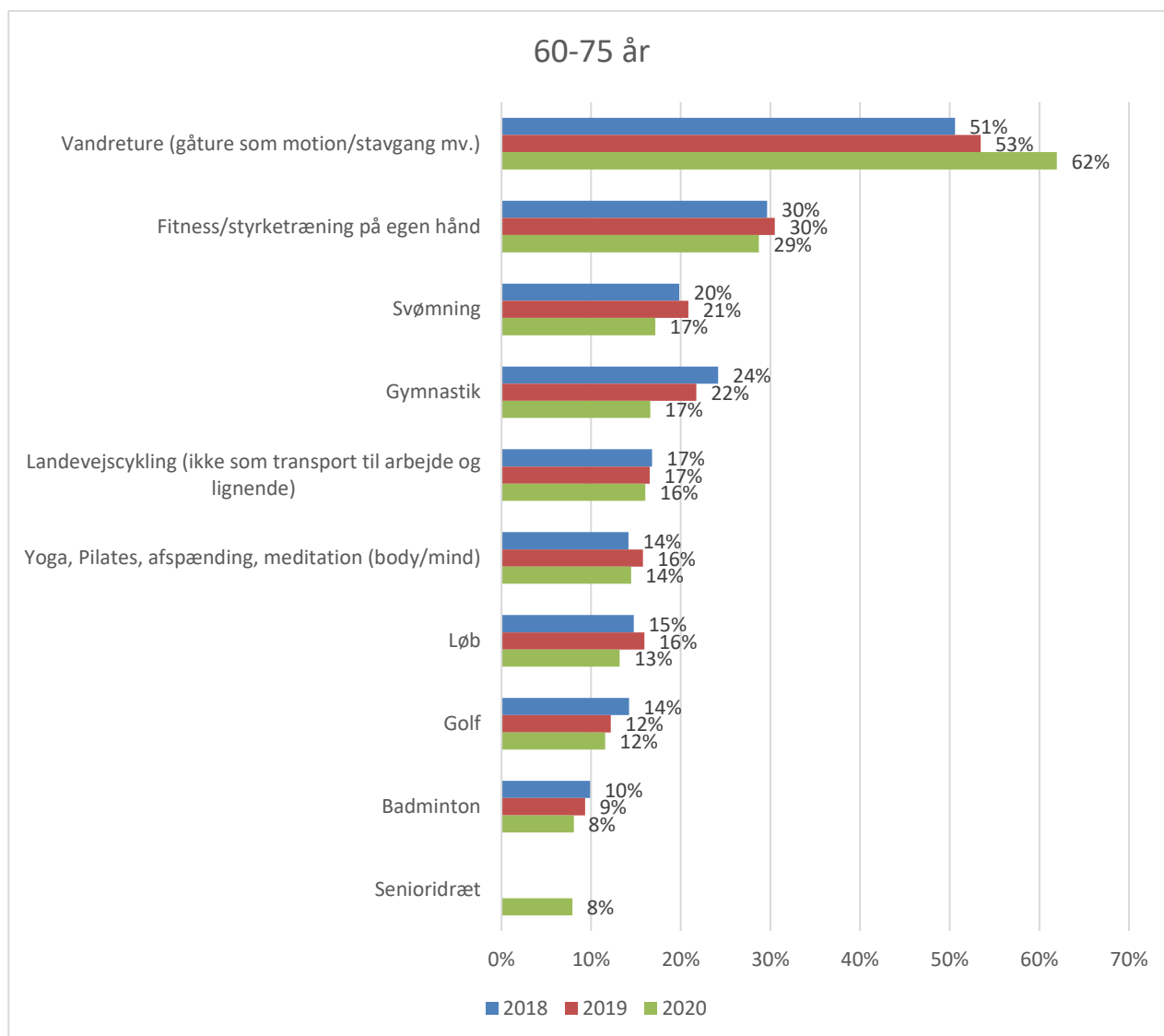


25-39 år



40-59 år





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

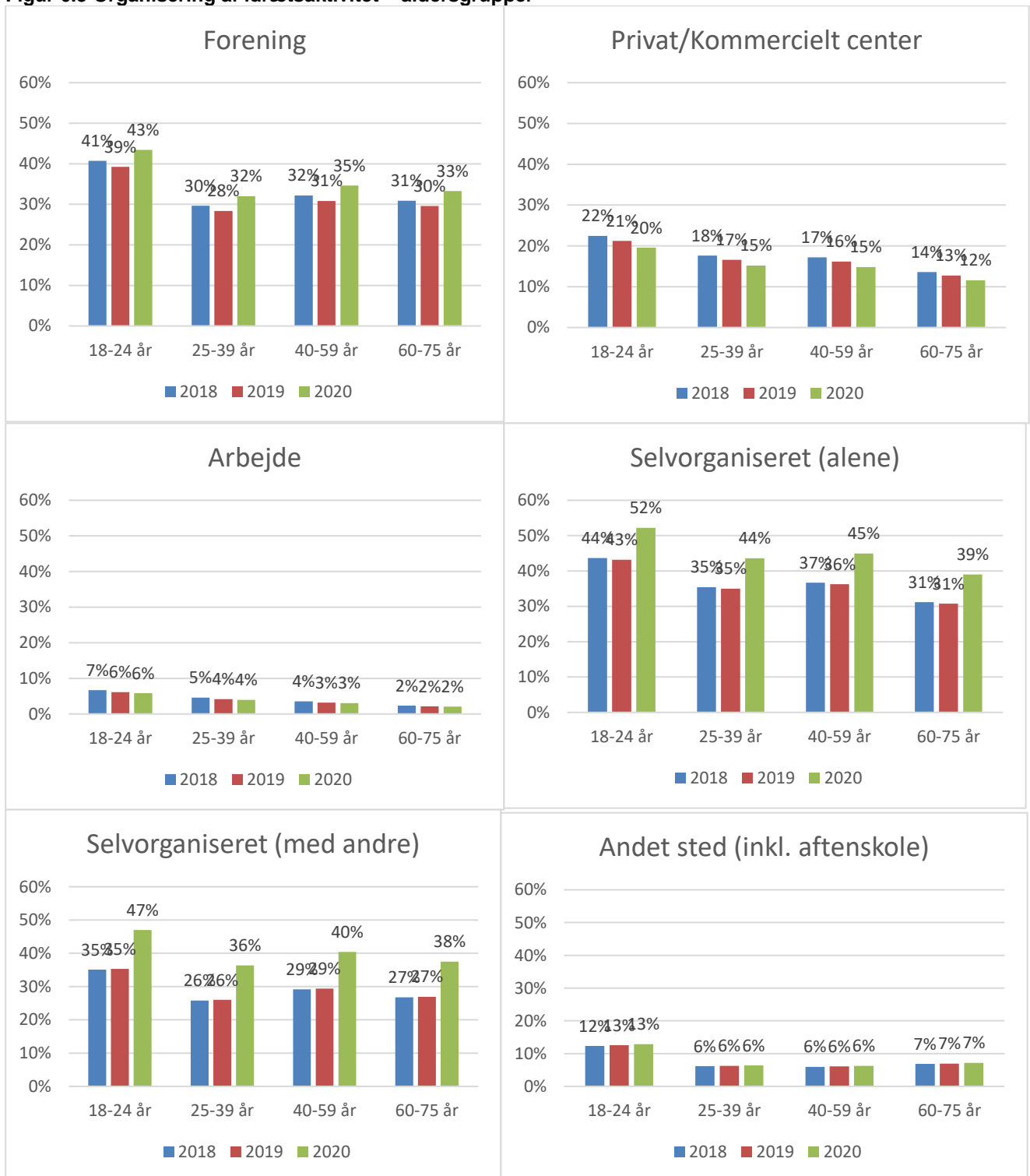
Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

n= 46977

6.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive aldersgrupper

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer de forskellige aldersgrupper benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter de svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev det bedt om at tage stilling til hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Respondenterne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.

Figur 6.3 Organisering af idrætsaktivitet – aldersgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

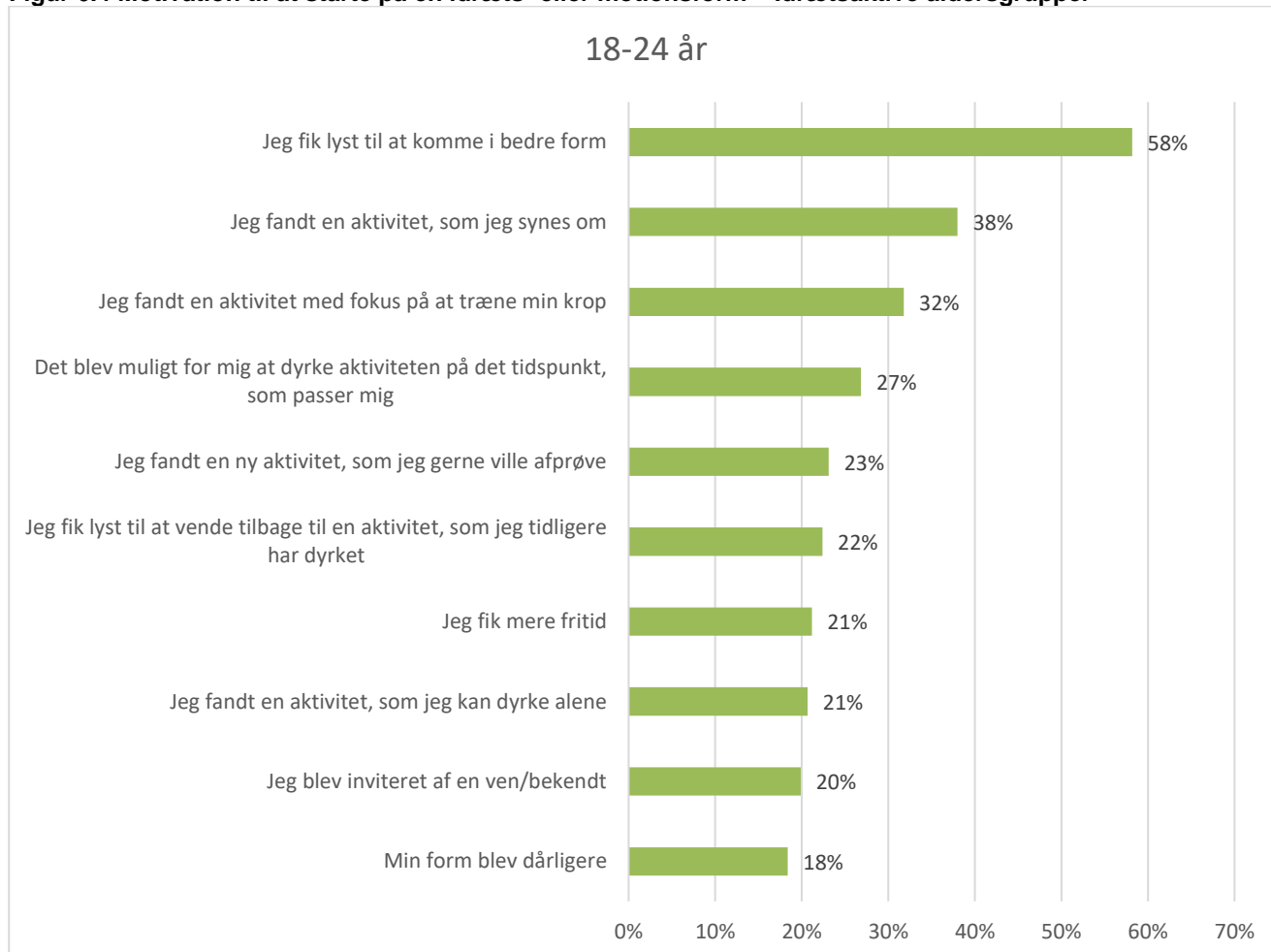
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

n= 69867

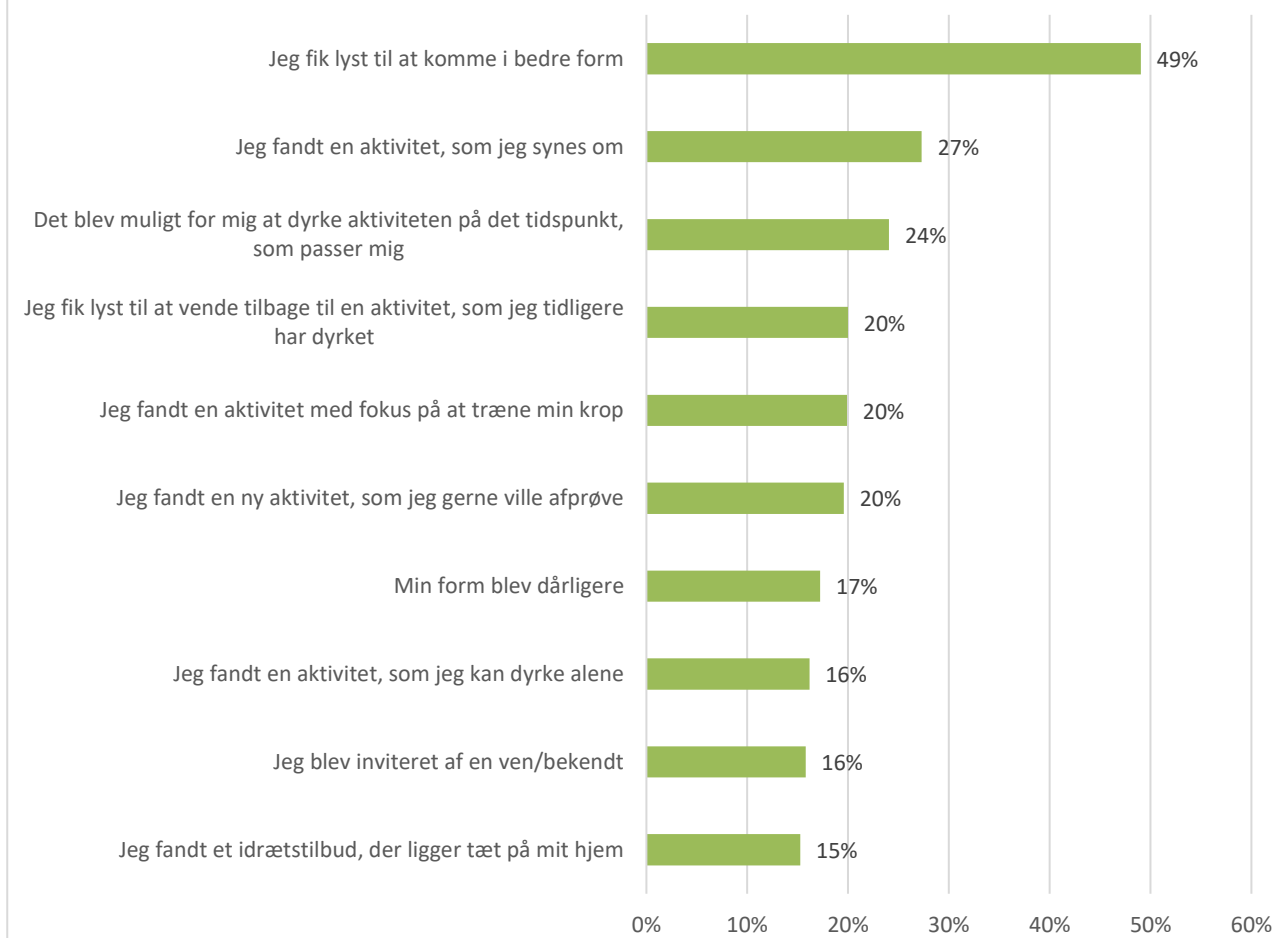
6.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier, har borgerne i 2020 har mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2018 og 2019 kunne de vælge mellem 19. For at viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporterne fra de år.

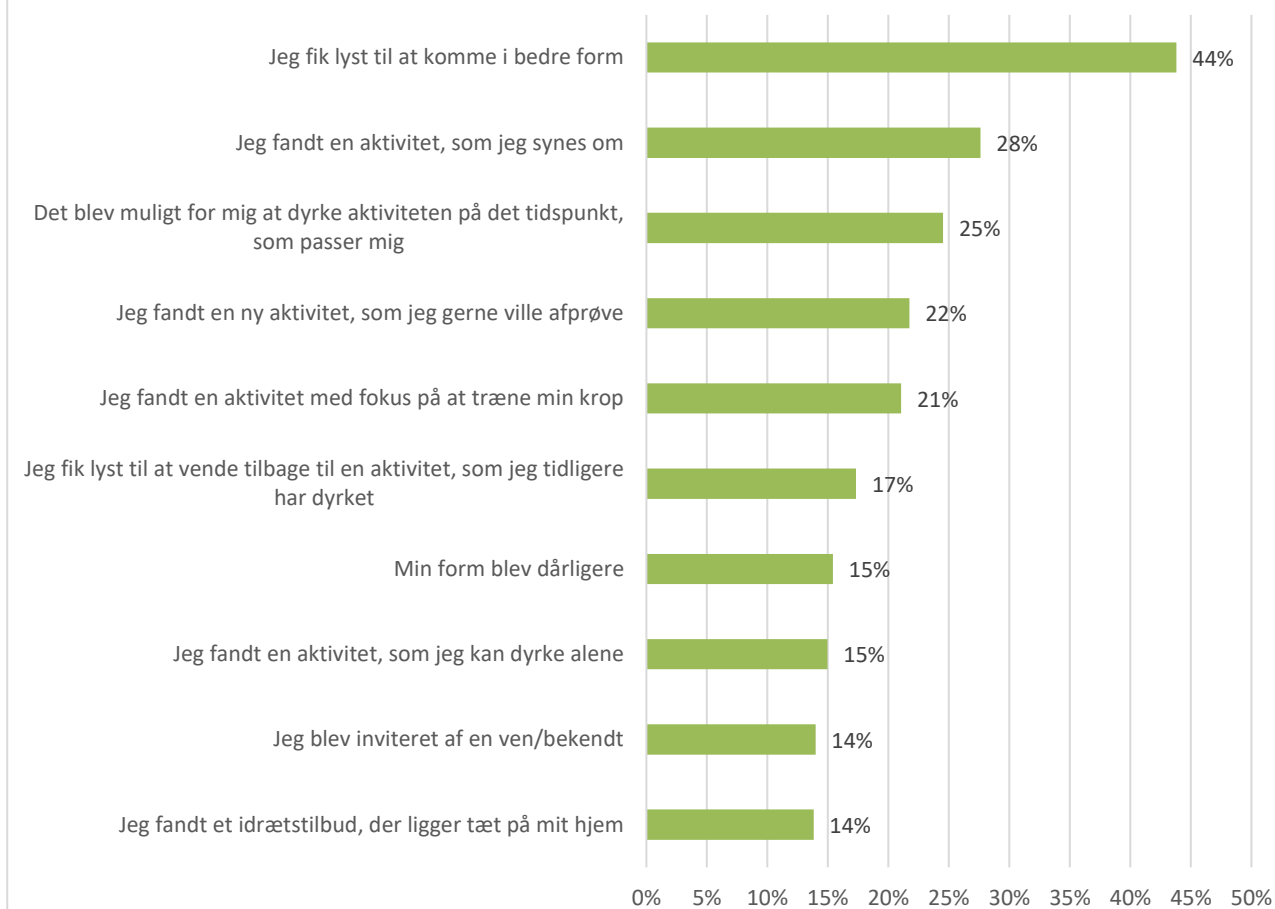
Figur 6.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive aldersgrupper

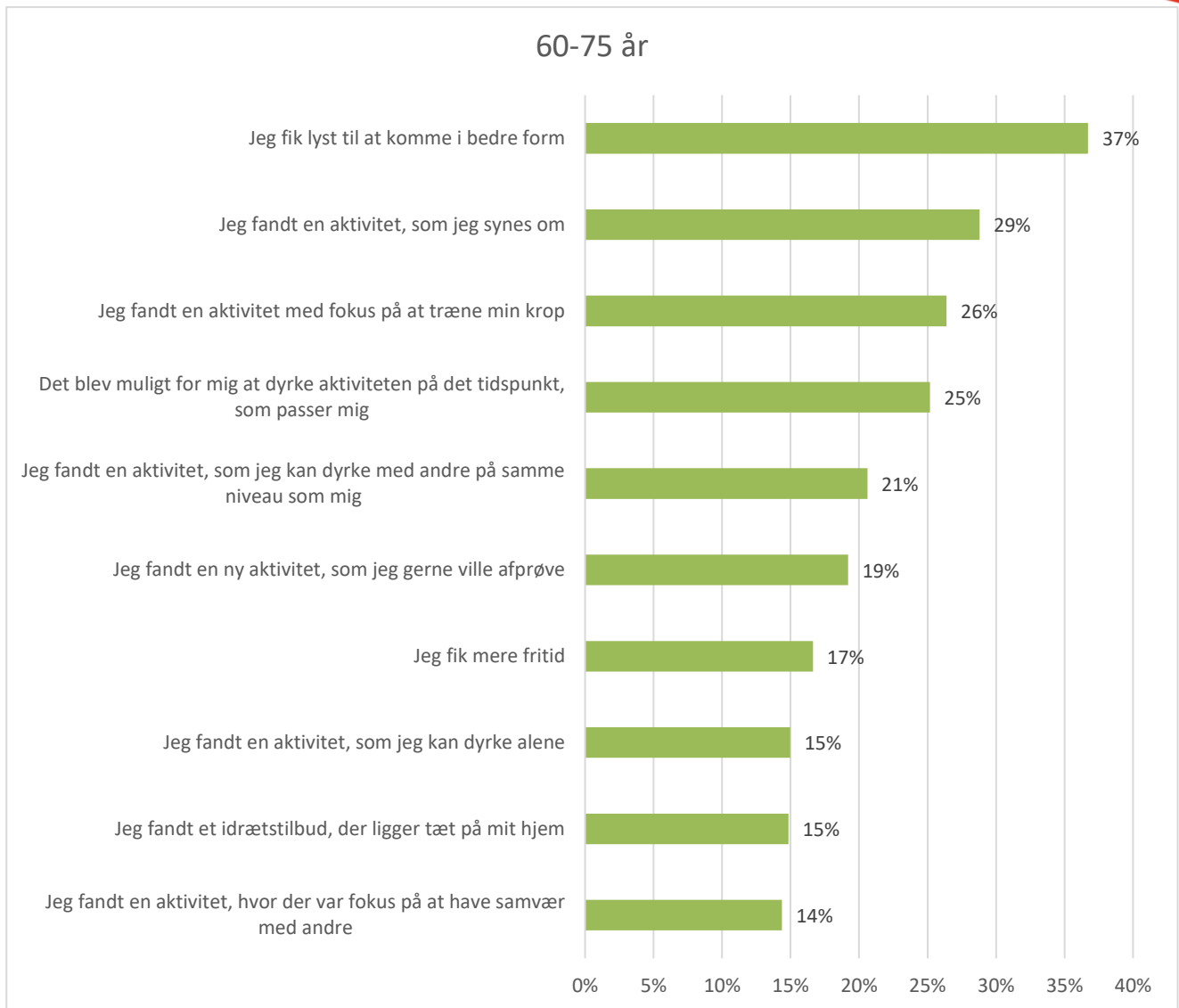


25-39 år



40-59 år





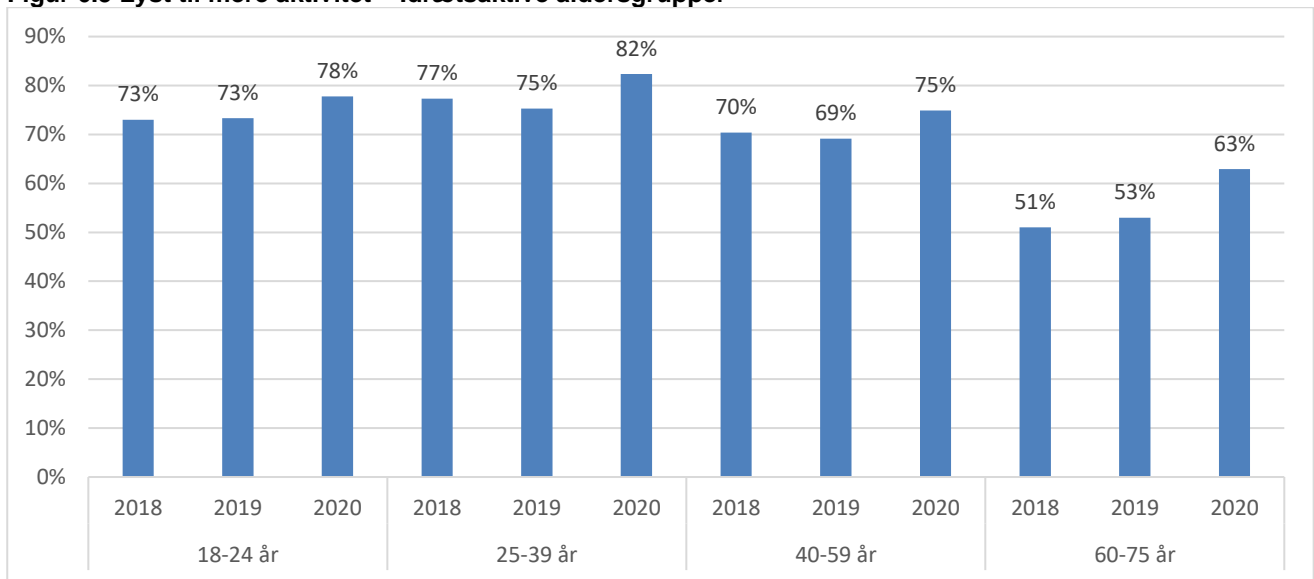
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 15540

6.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.5 viser, om borgerne i aldersgrupperne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 6.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

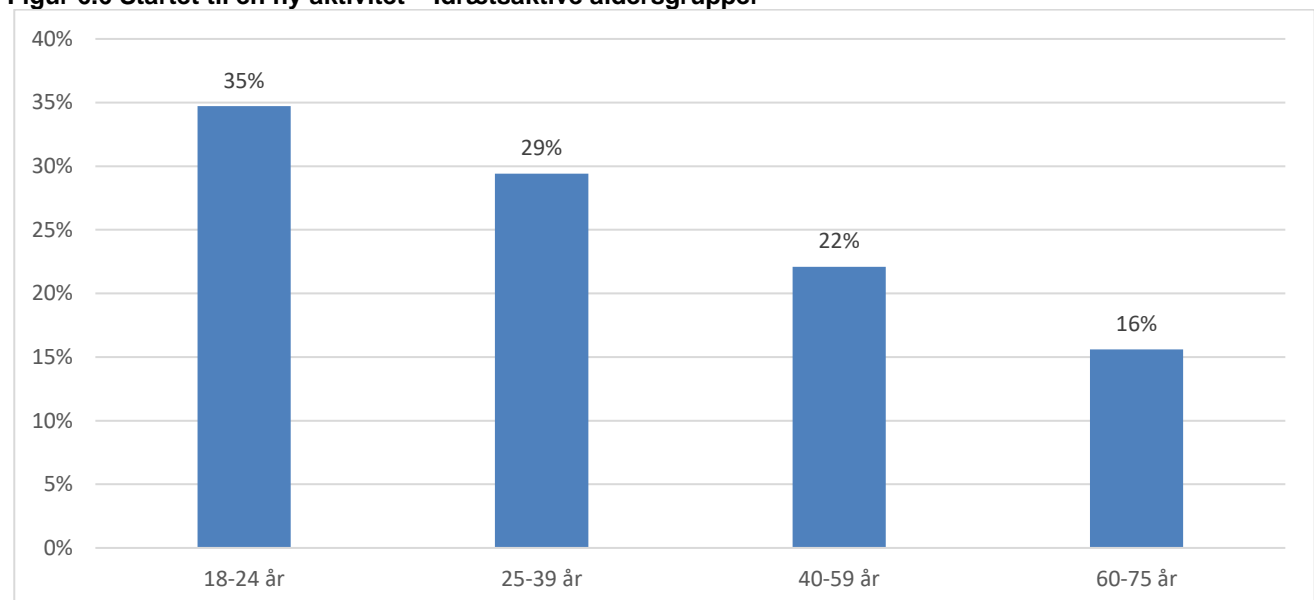
n= 46977

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

6.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.6 viser, hvor stor en andel af de forskellige aldersgrupper som er startet på en ny aktivitet i 2020.

Figur 6.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive aldersgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

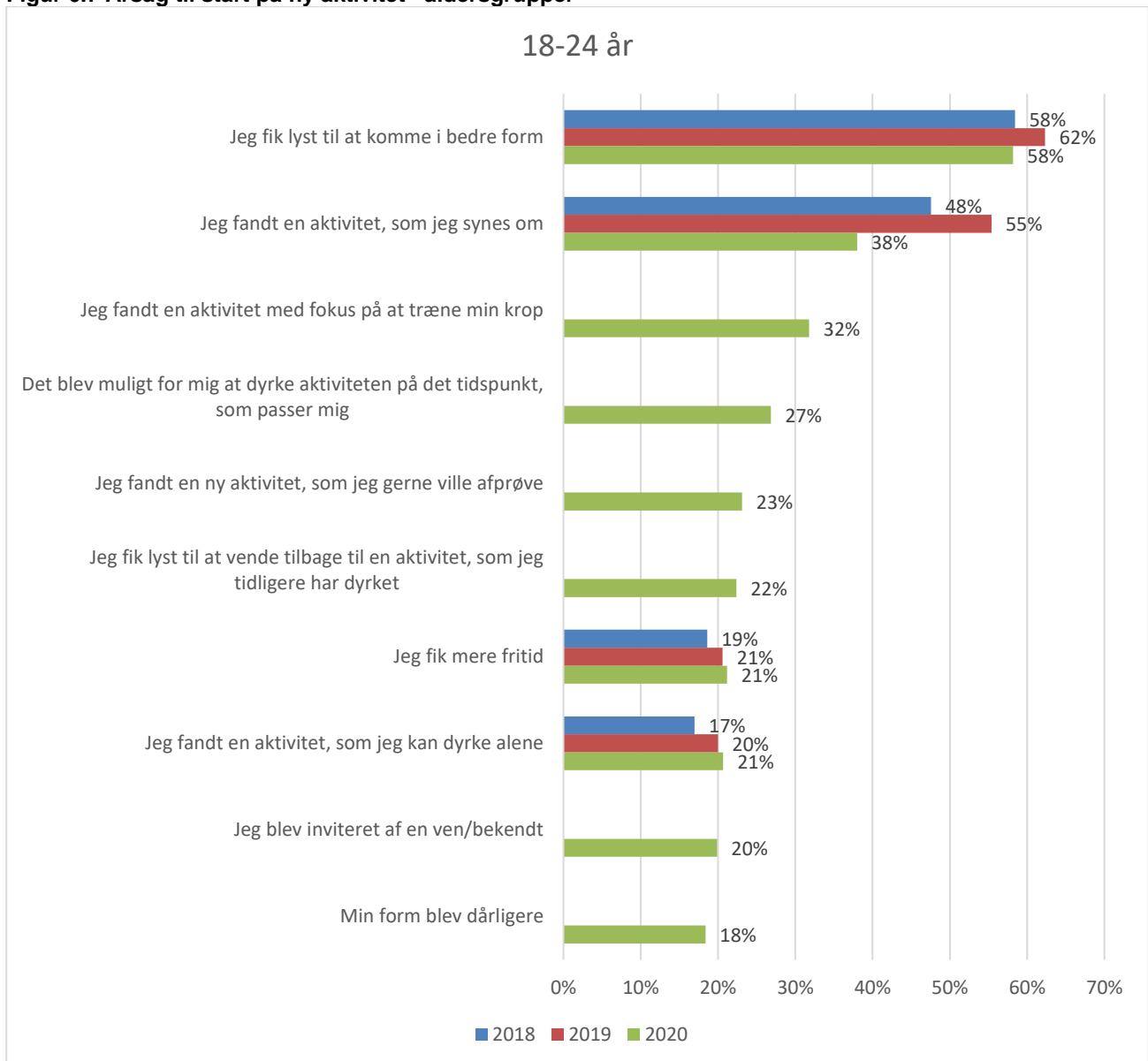
n= 34195

Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år?

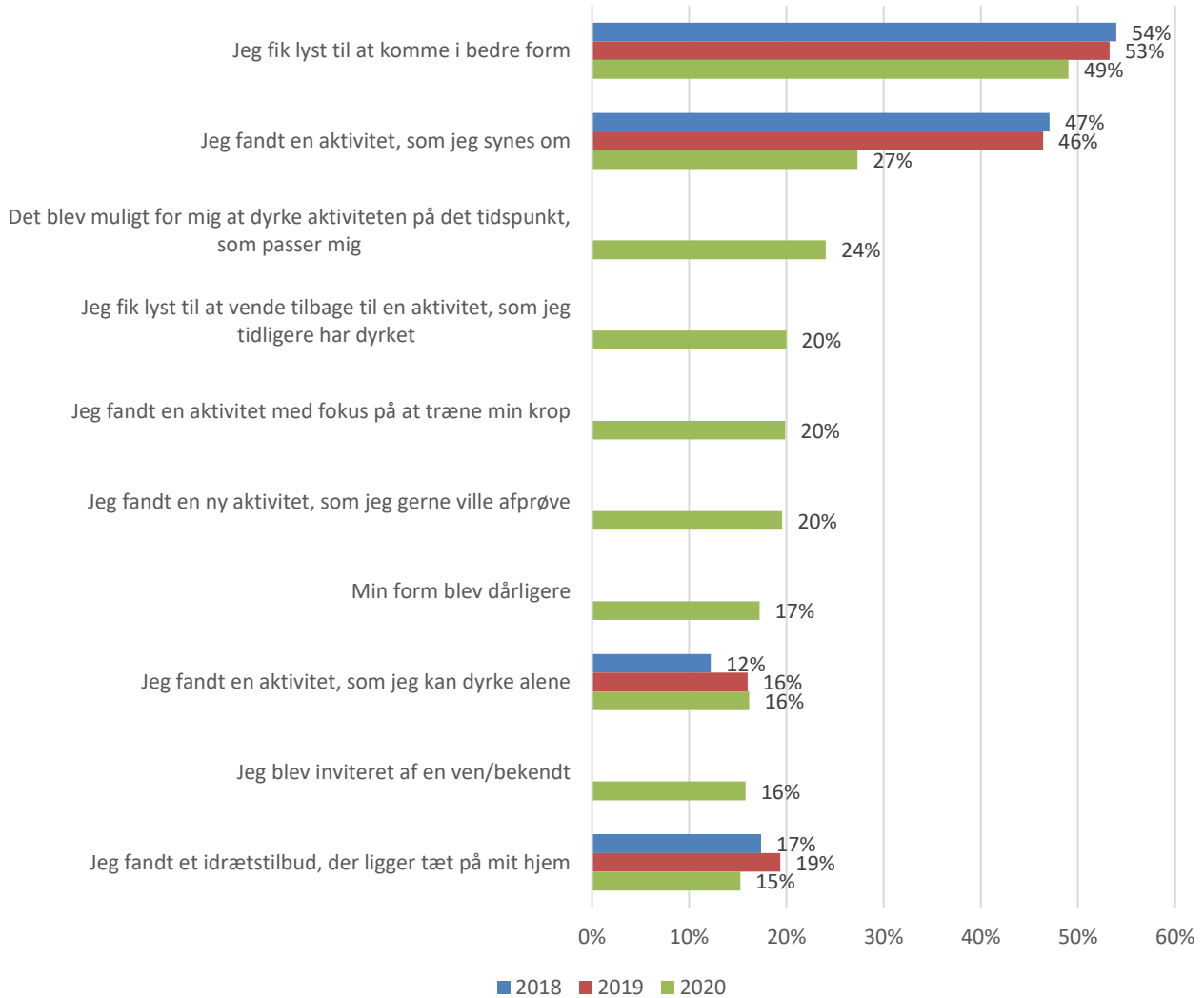
6.2.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur viser årsagerne til at de forskellige aldersgrupper er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

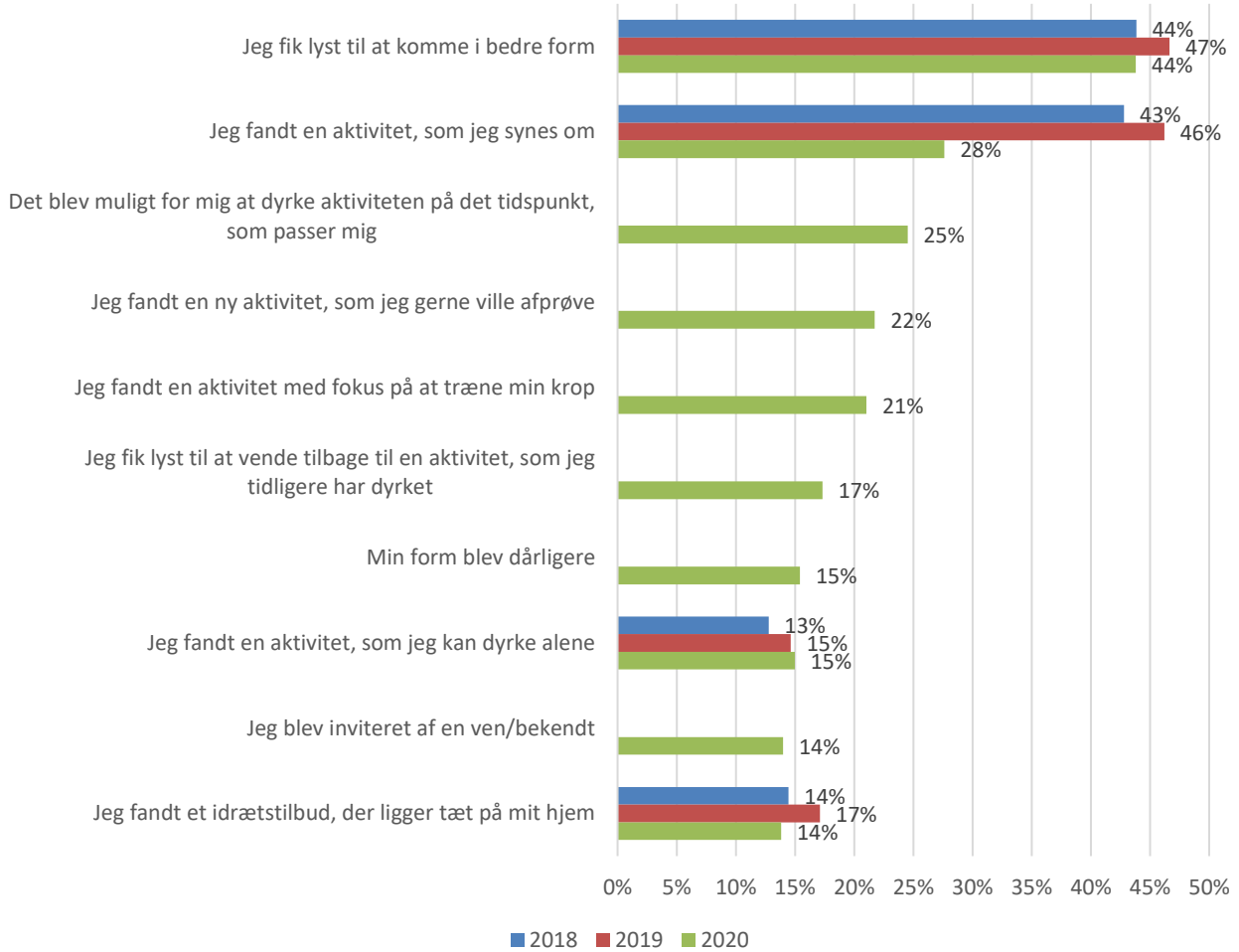
Figur 6.7 Årsag til start på ny aktivitet –aldersgrupper

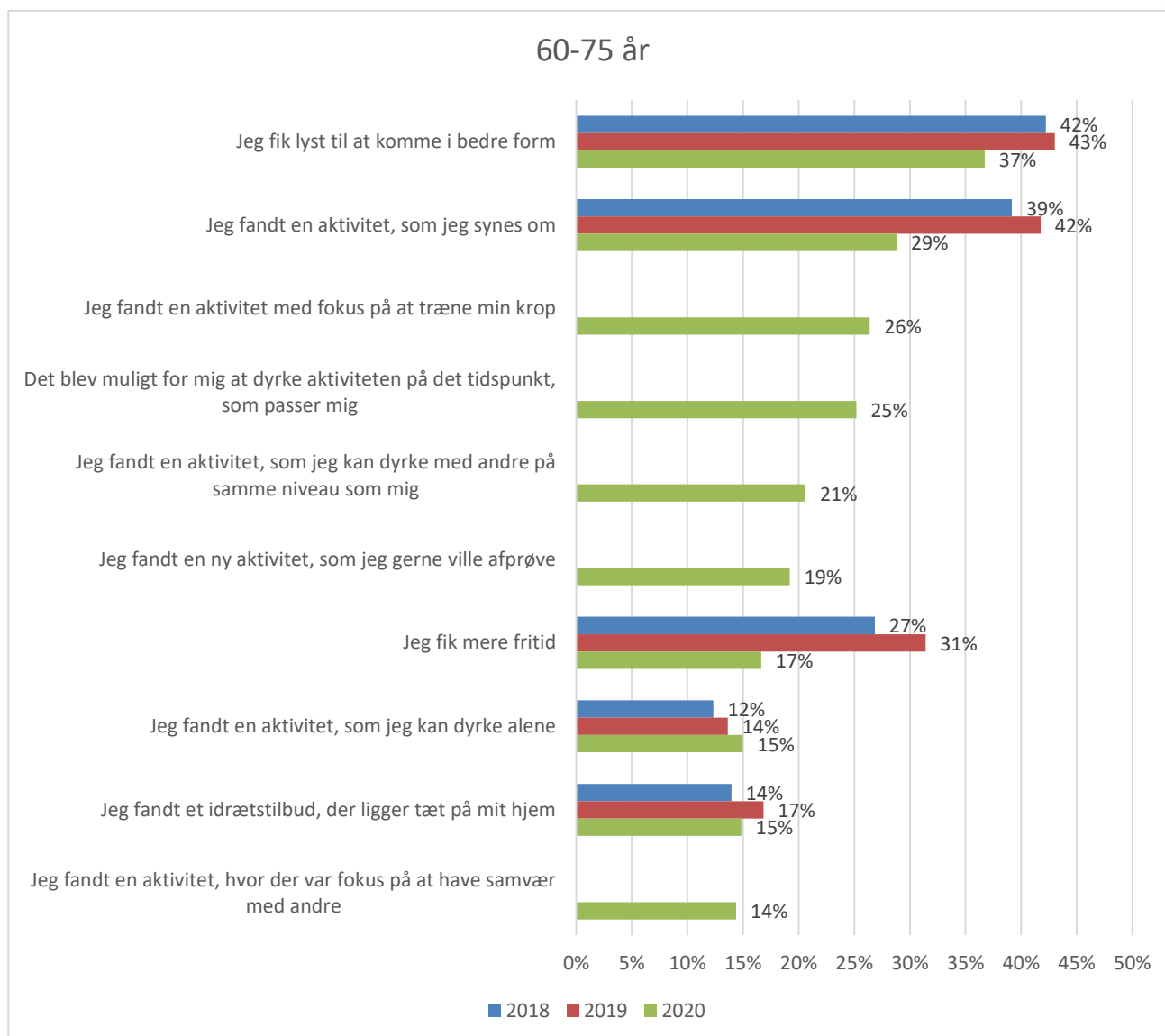


25-39 år



40-59 år





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

n = 15540

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

Note: I 2018 og 2019 har respondenterne svaret på, hvad der fik dem til at starte på en aktivitet inden for to år.

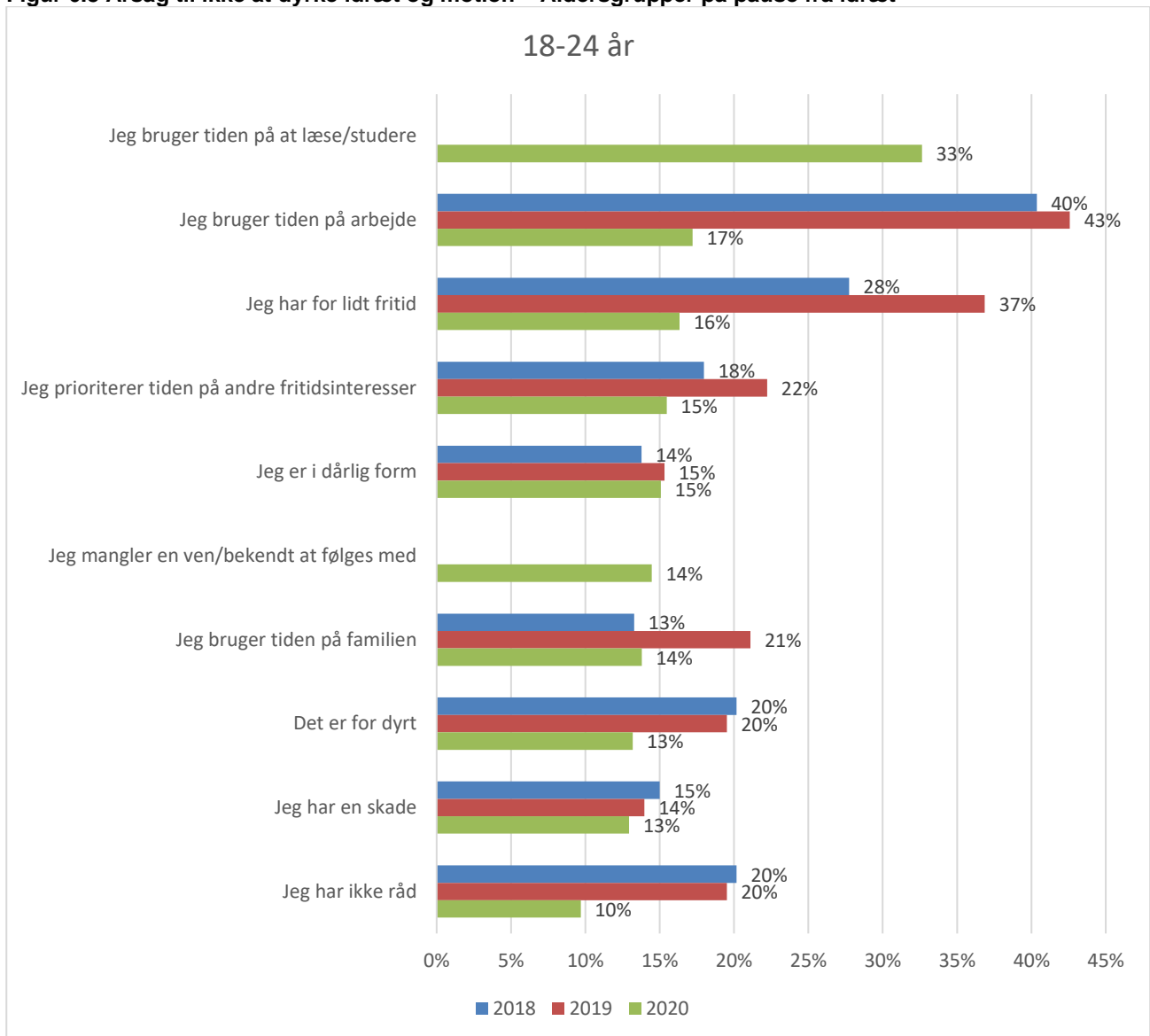
6.3 Aldersgrupper på pause fra idræt

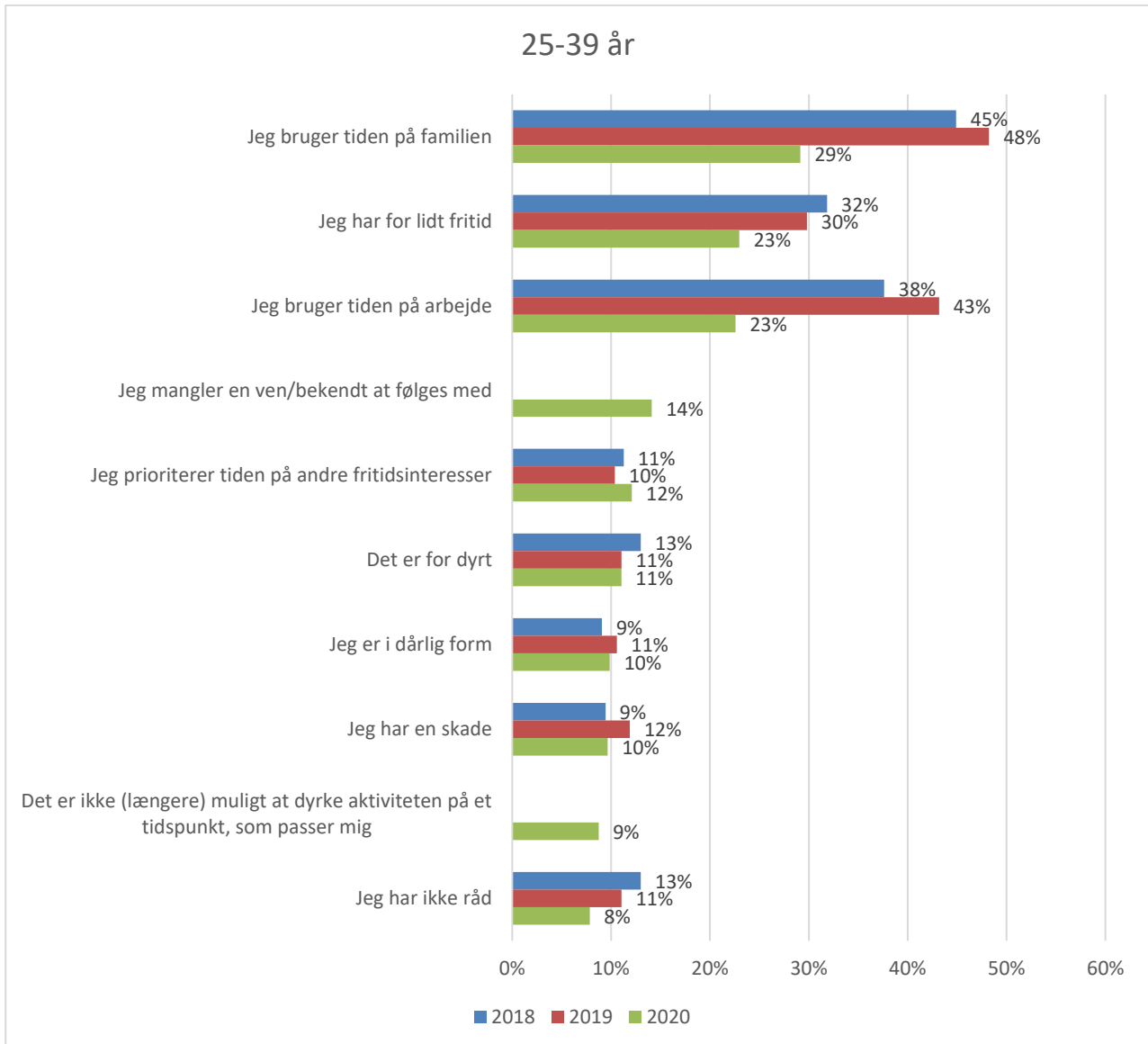
I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt de forskellige aldersgrupper, som holder pause fra idræt.

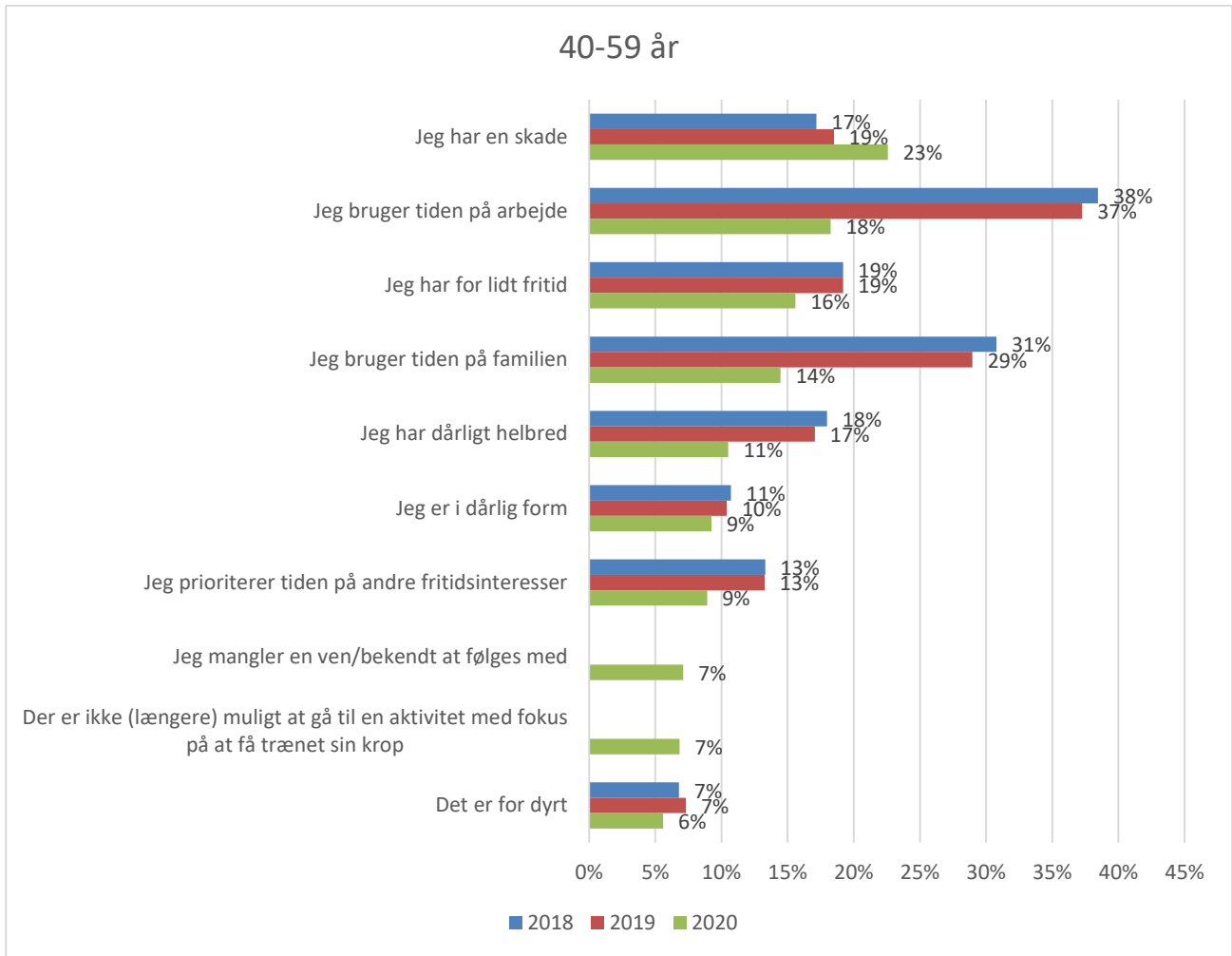
6.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Aldersgrupper på pause fra idræt

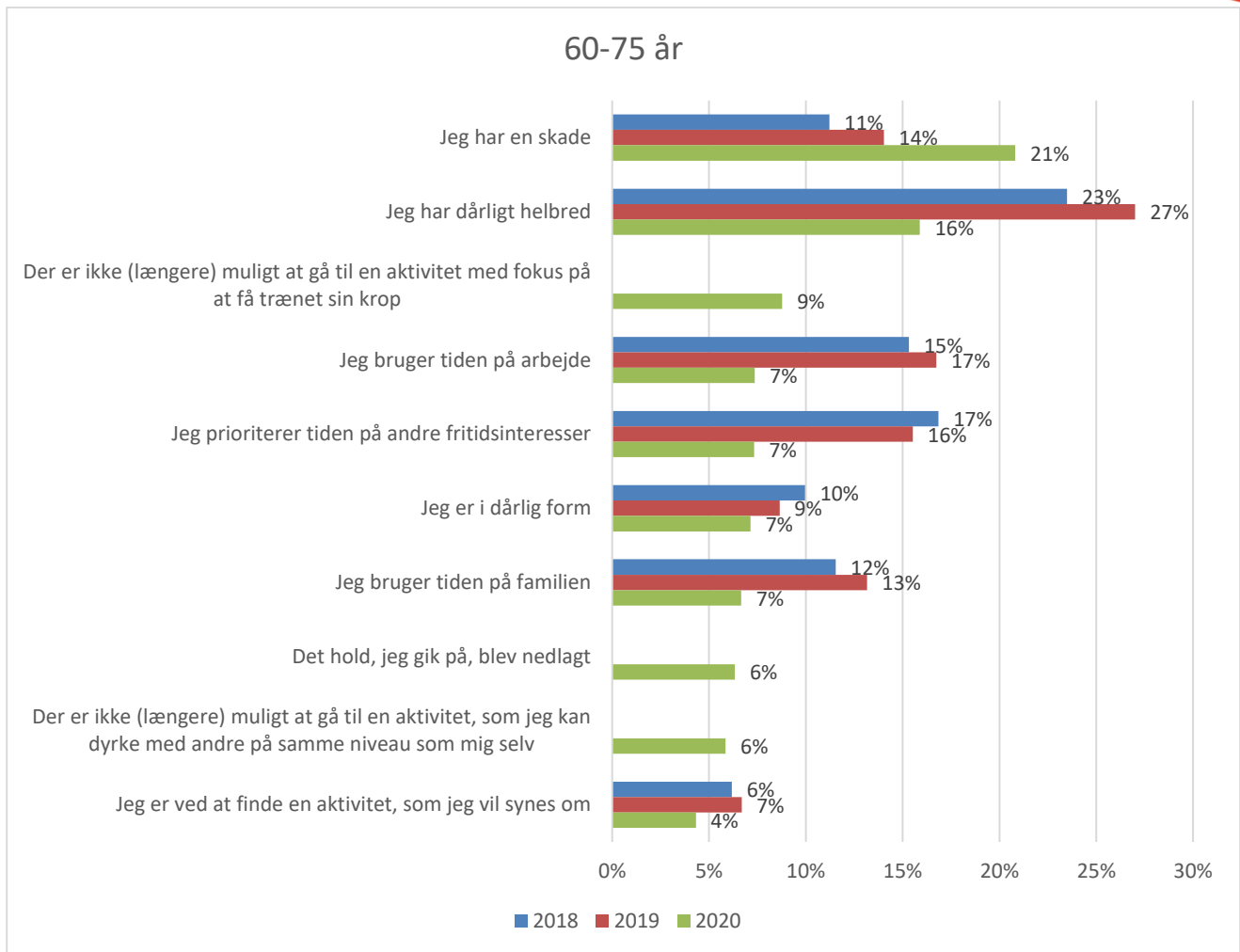
I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser de forskellige aldersgrupper har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 6.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

Figur 6.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Aldersgrupper på pause fra idræt









Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

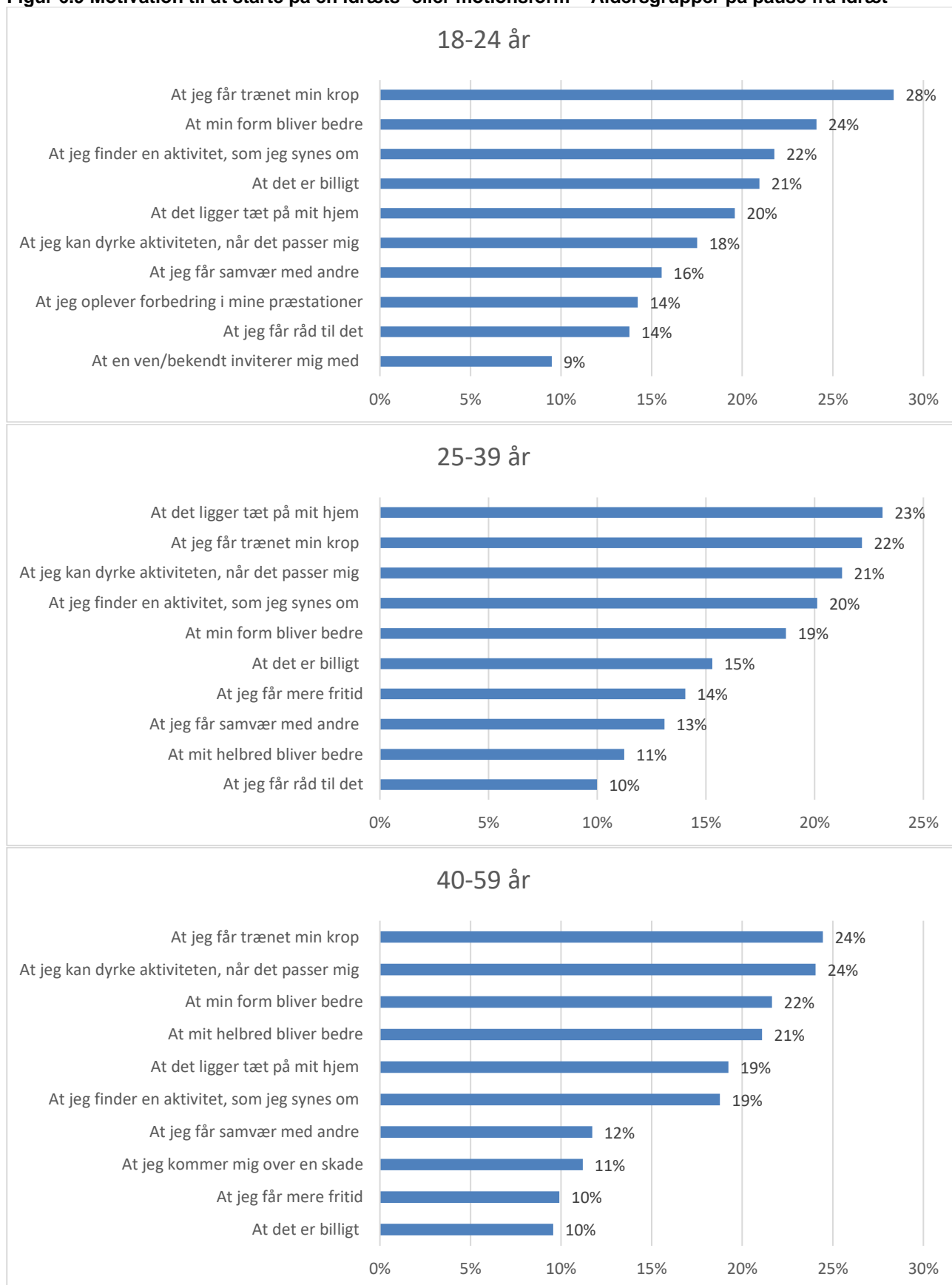
n= 8949

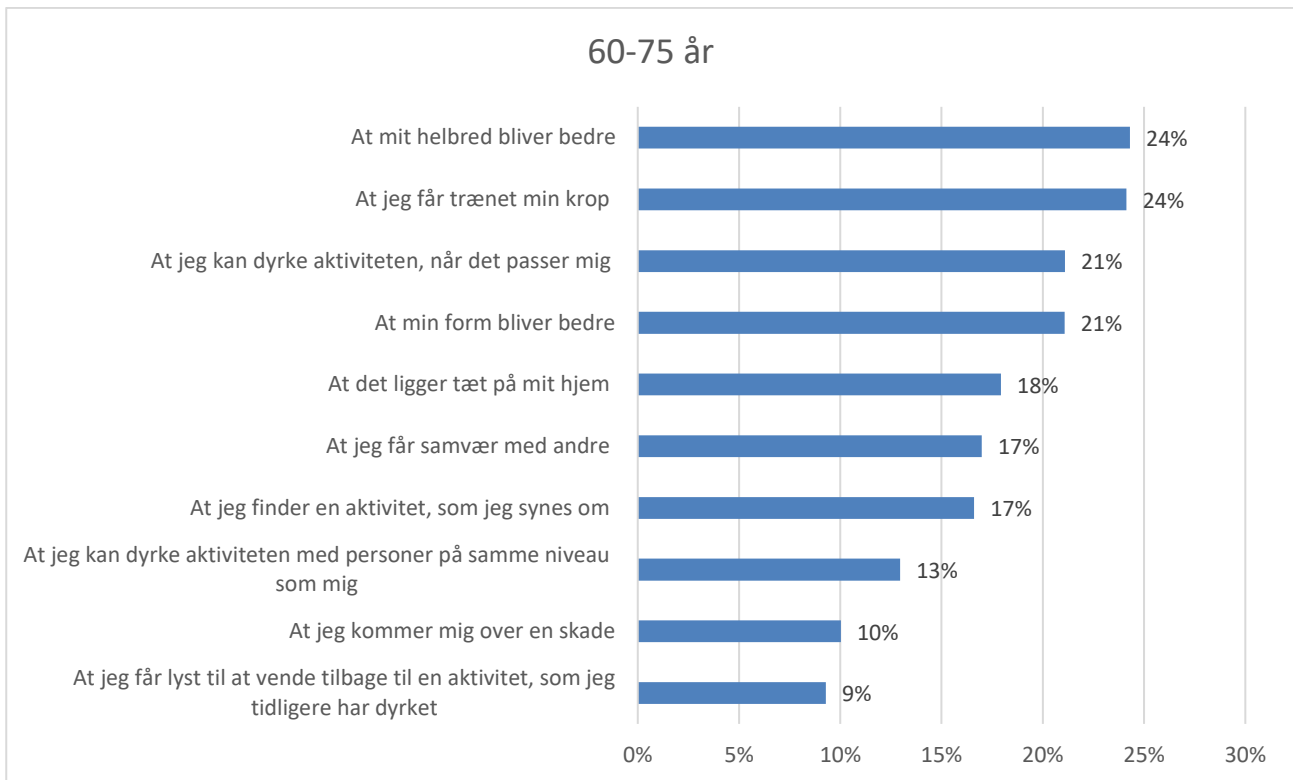
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

6.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Aldersgrupper på pause fra idræt

Figur 6.9 viser hvad der kan motivere idrætsaktive aldersgrupper til at starte på en ny form for idræt og motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

Figur 6.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Aldersgrupper på pause fra idræt





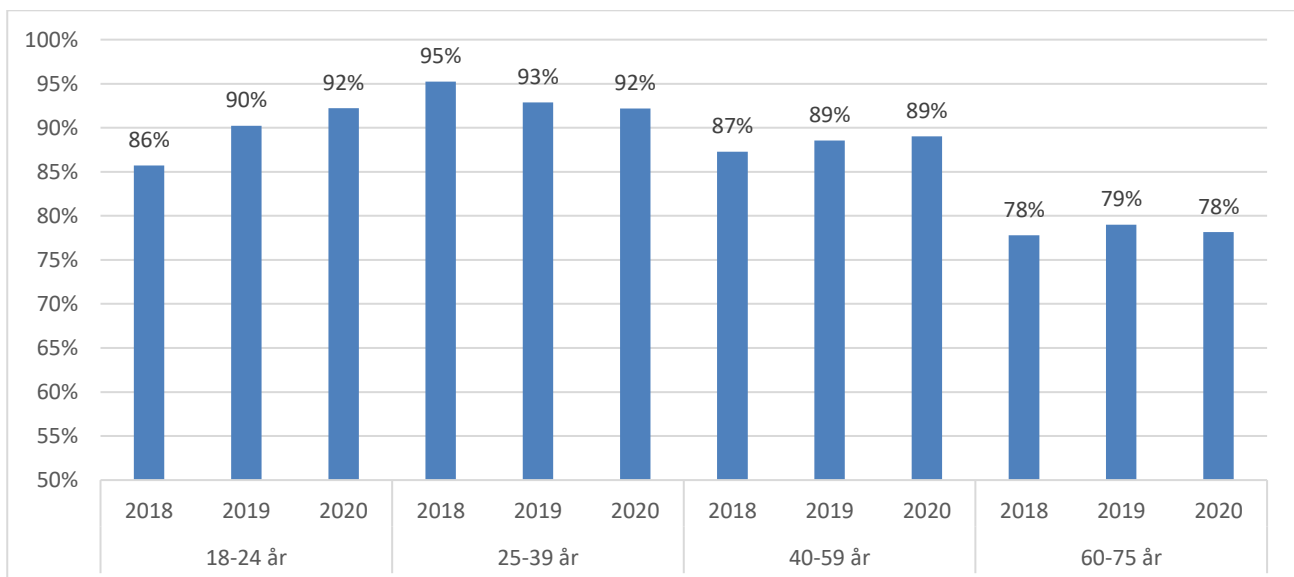
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 3596

6.3.3 Lyst til mere aktivitet – Aldersgrupper på pause fra idræt

Figur 6.10 viser, om de forskellige aldersgrupper har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 6.10 Lyst til mere aktivitet – Aldersgrupper på pause fra idræt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

n= 8878

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

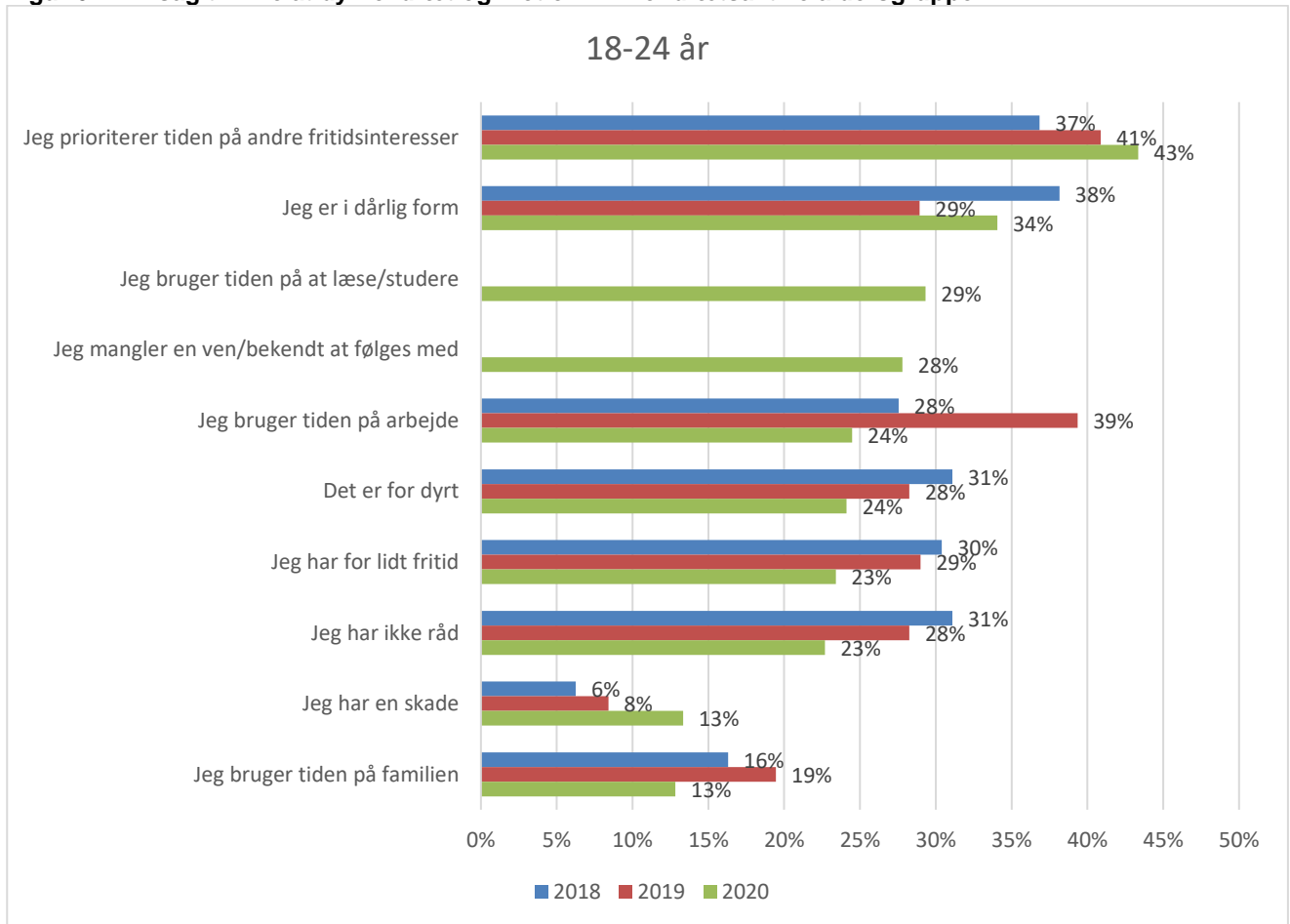
6.4. Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt de forskellige aldersgrupper, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

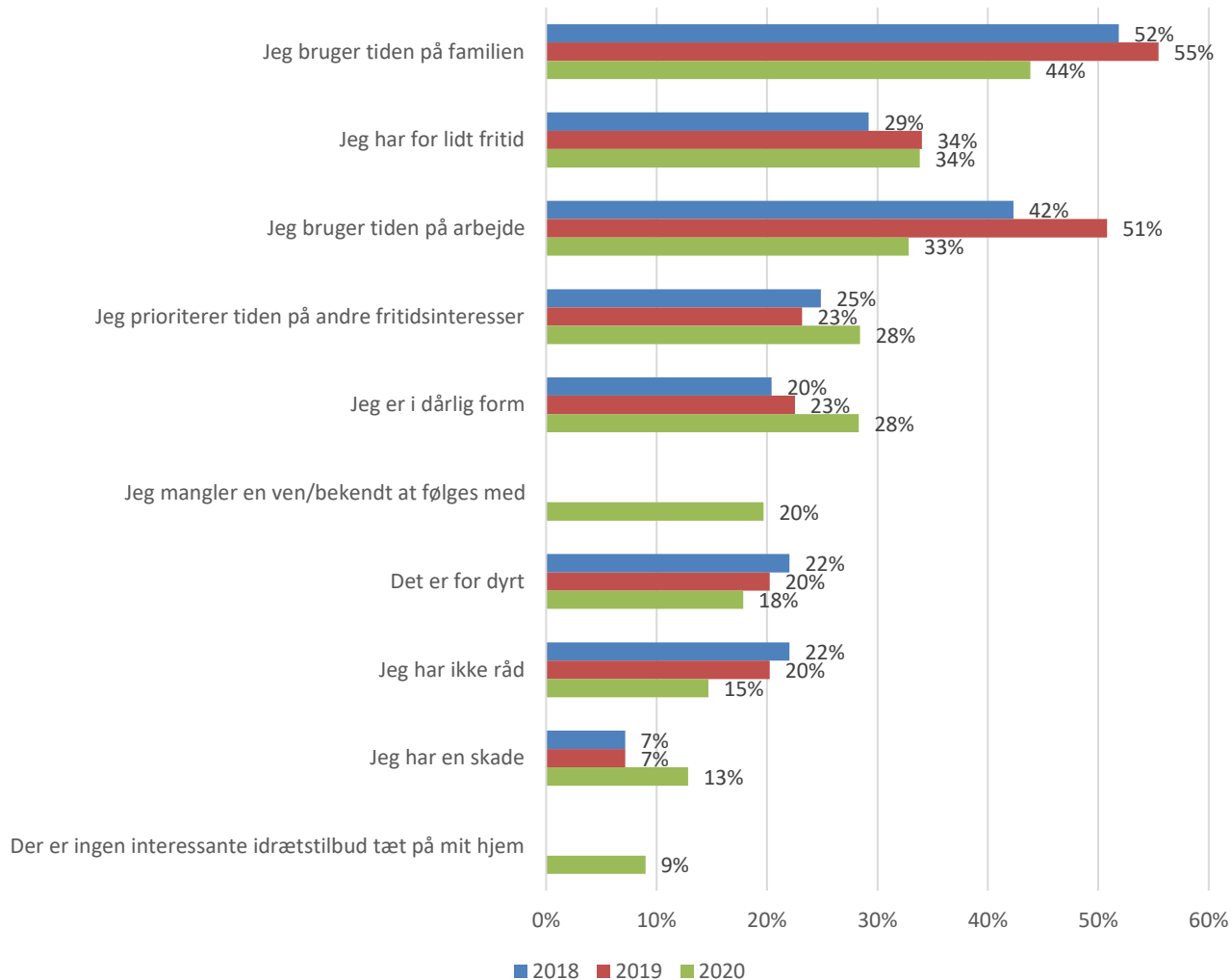
6.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

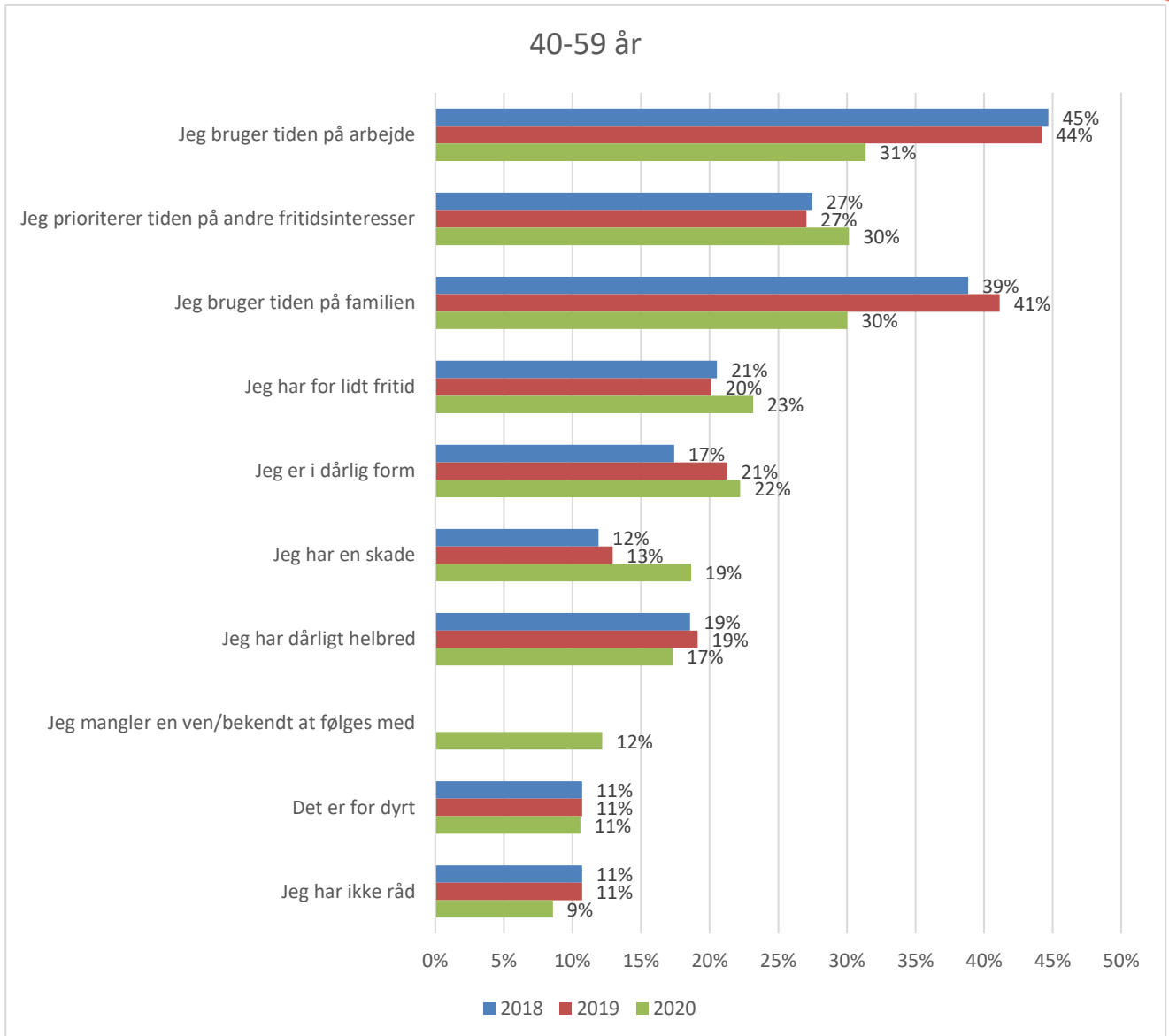
I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser aldersgrupper har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 6.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

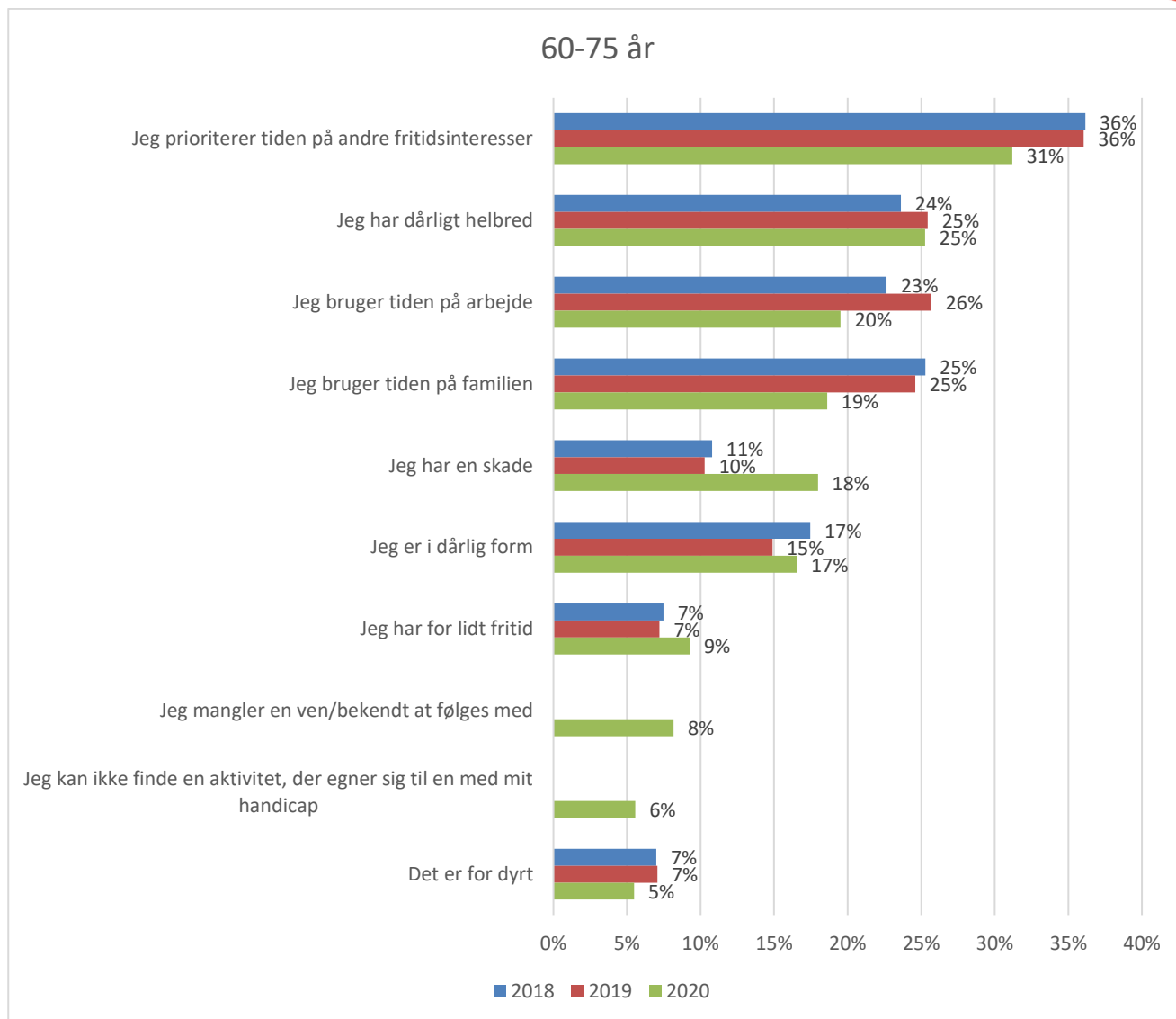
Figur 6.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper



25-39 år







Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

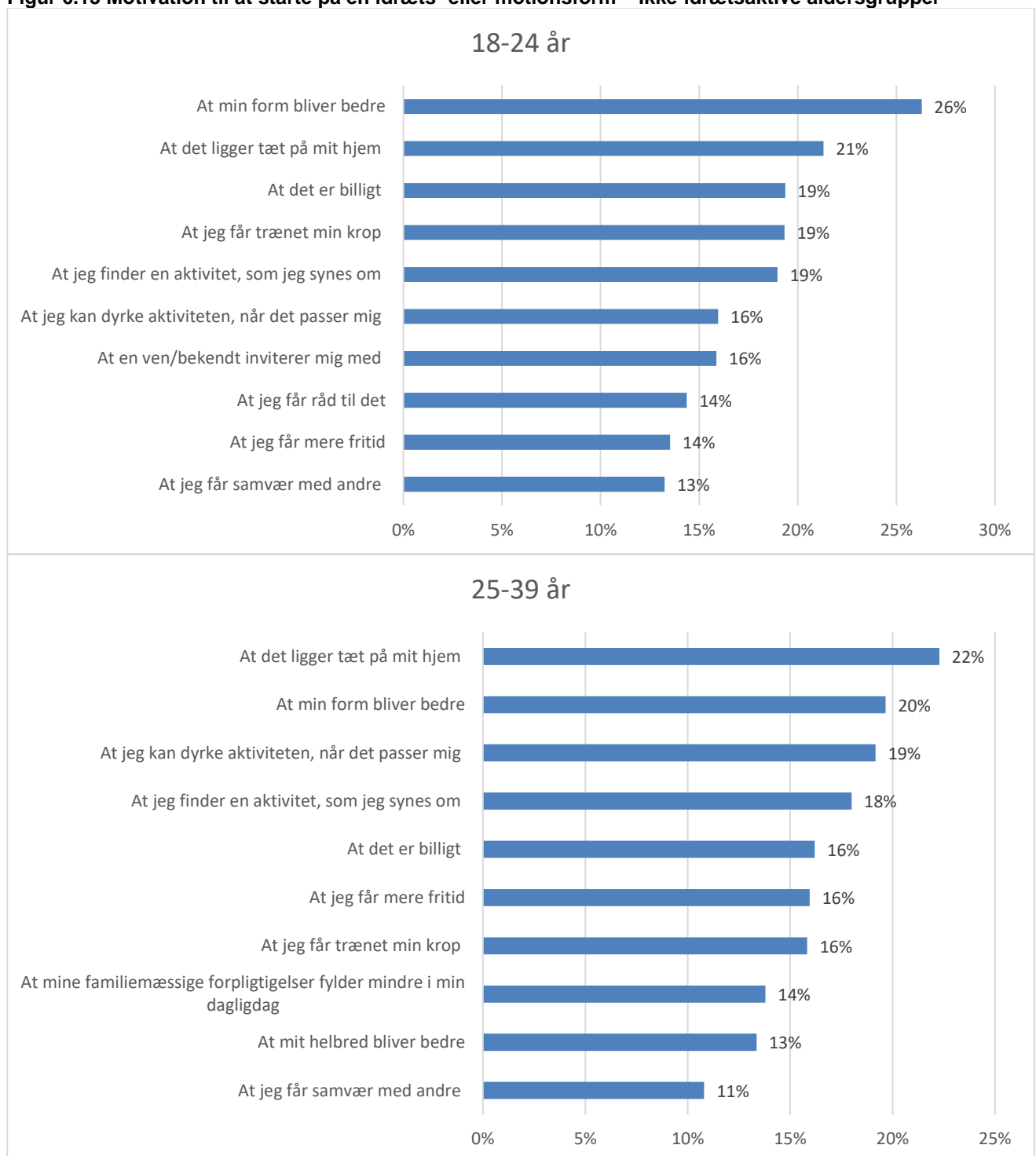
n= 15297

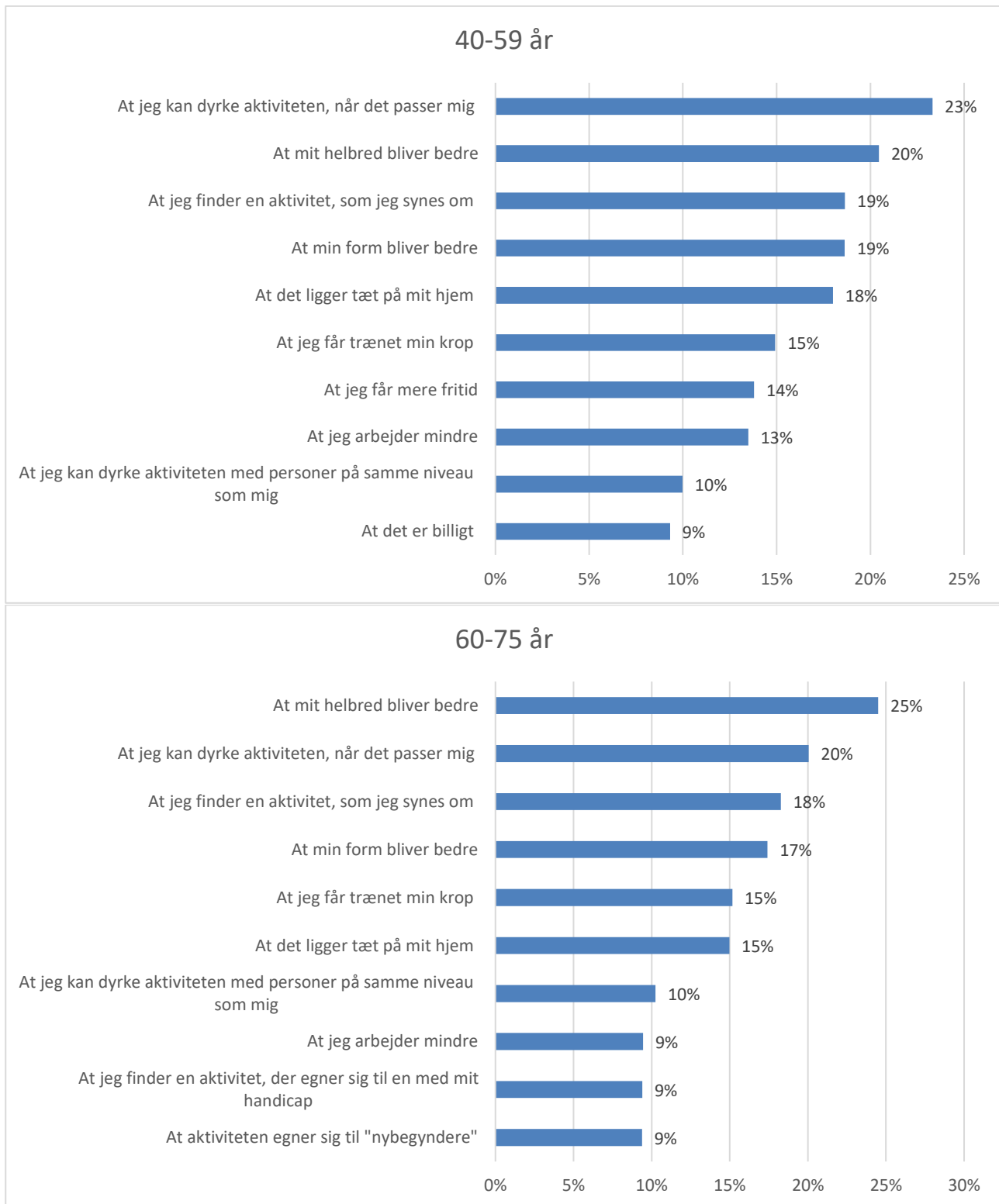
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

6.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive aldersgrupper til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporterne fra de år.

Figur 6.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper



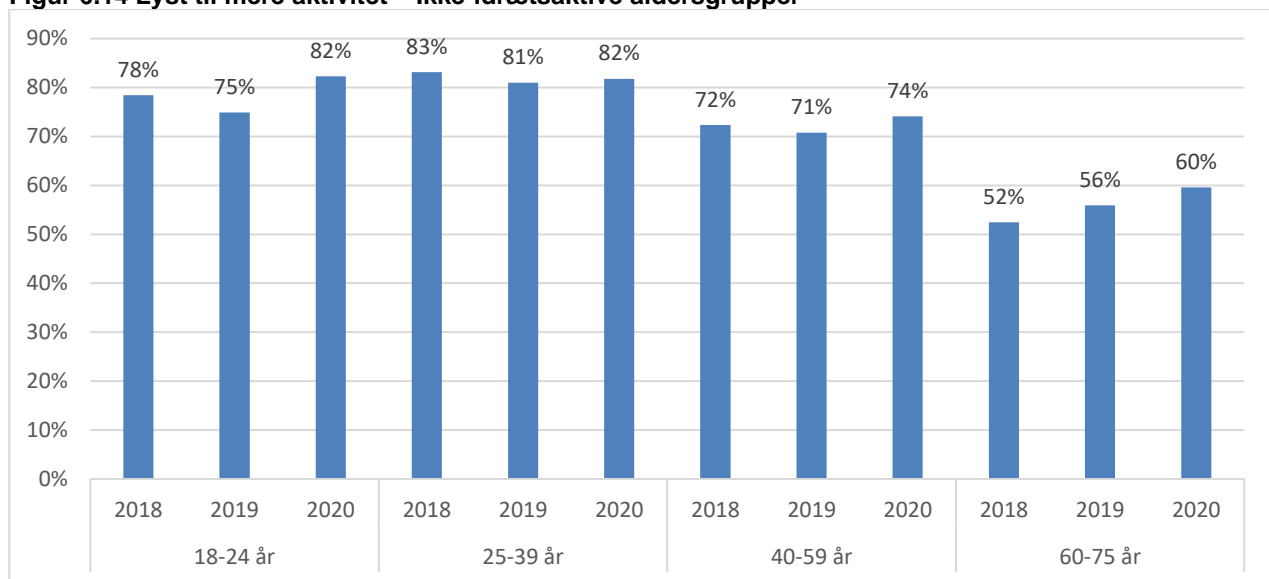


Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 7291

6.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

Figur 6.14 viser, om ikke-idrætsaktive aldersgrupper har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 6.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive aldersgrupper

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

$n = 15264$

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

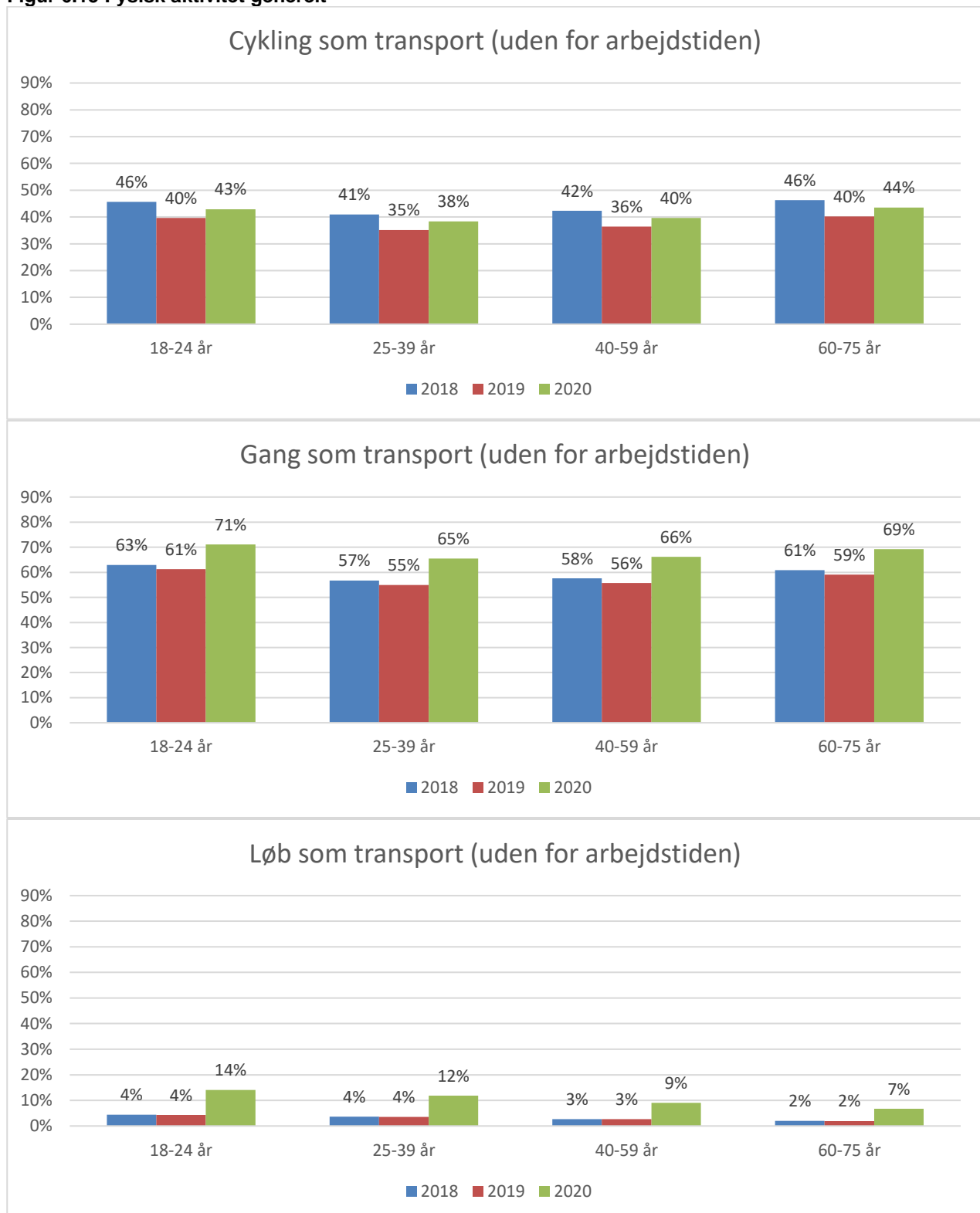
6.5 Fysisk aktivitet generelt

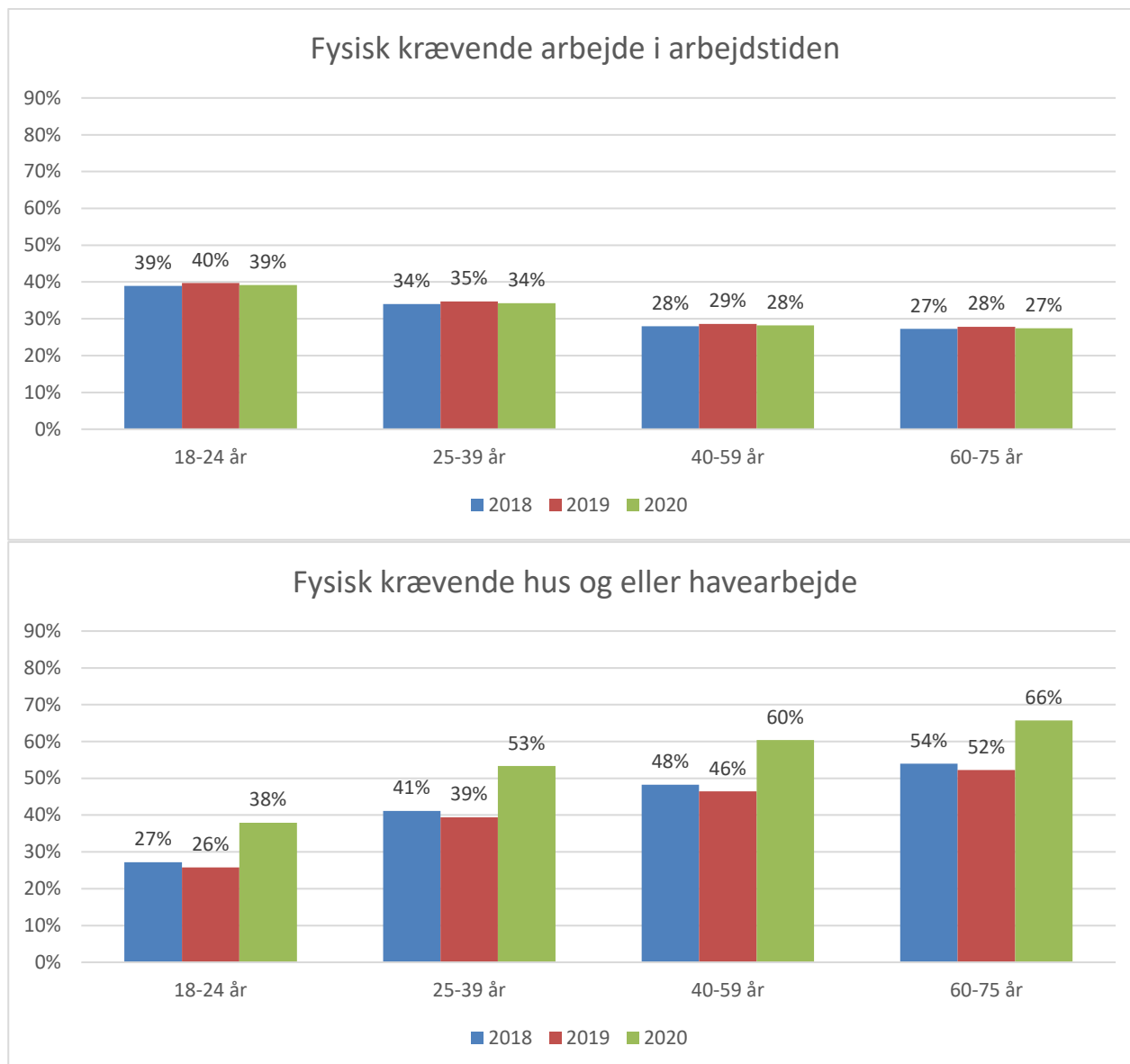
I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt de forskellige aldersgrupper er aktive i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion. Herefter analyserer vi, hvor mange i de forskellige aldersgrupper, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet.

6.5.1 Fysisk aktivitet

Figur 6.15 viser om de forskellige aldersgrupper er aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.

Figur 6.15 Fysisk aktivitet generelt





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

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

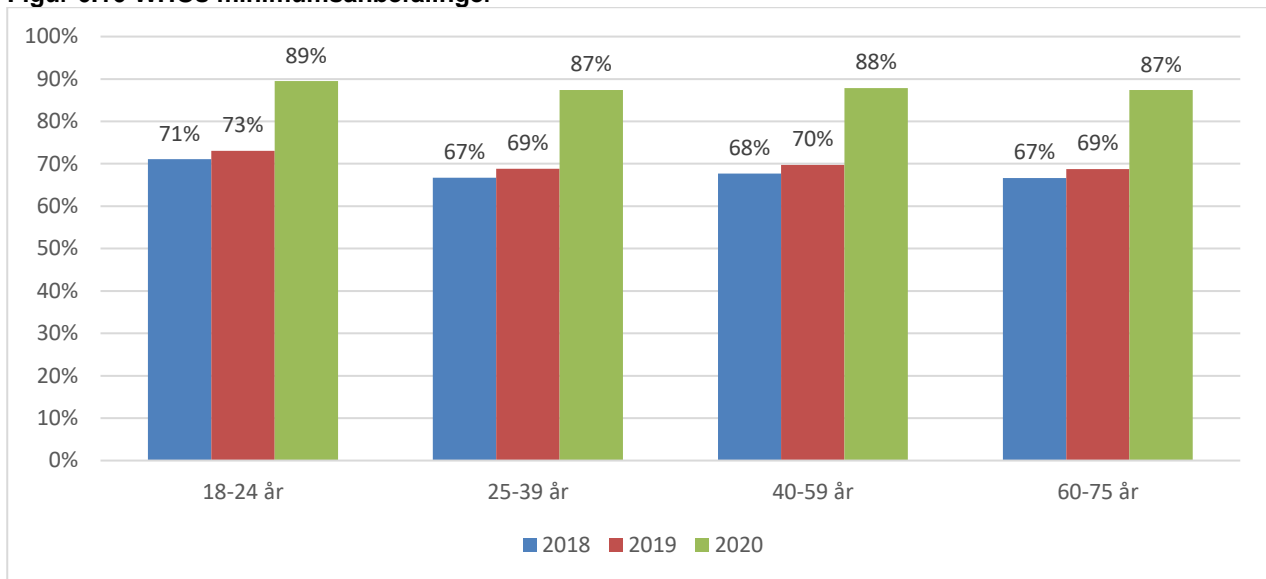
Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe.

n=69867

6.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

Figur 6.16 og 6.17 viser andelen, som lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST (for uddybning henvises til afsnit 4.5.2). Der skal tages forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal der tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2018 og 2019.

Figur 6.16 WHO's minimumsanbefalinger

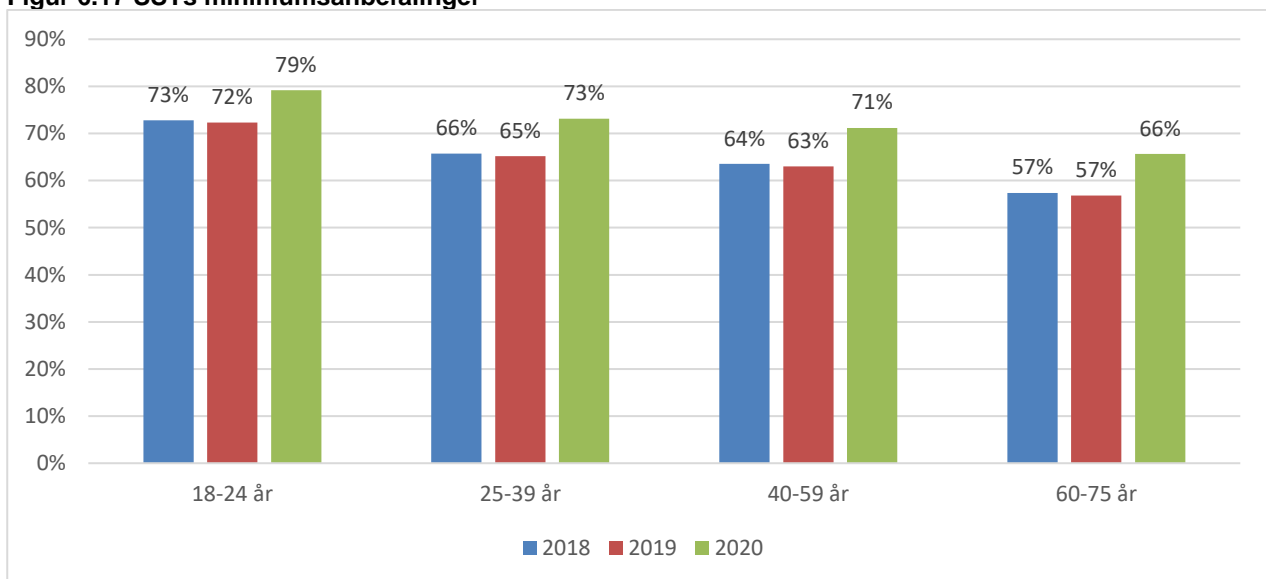


Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

Figur 6.17 SSTs minimumsanbefalinger



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

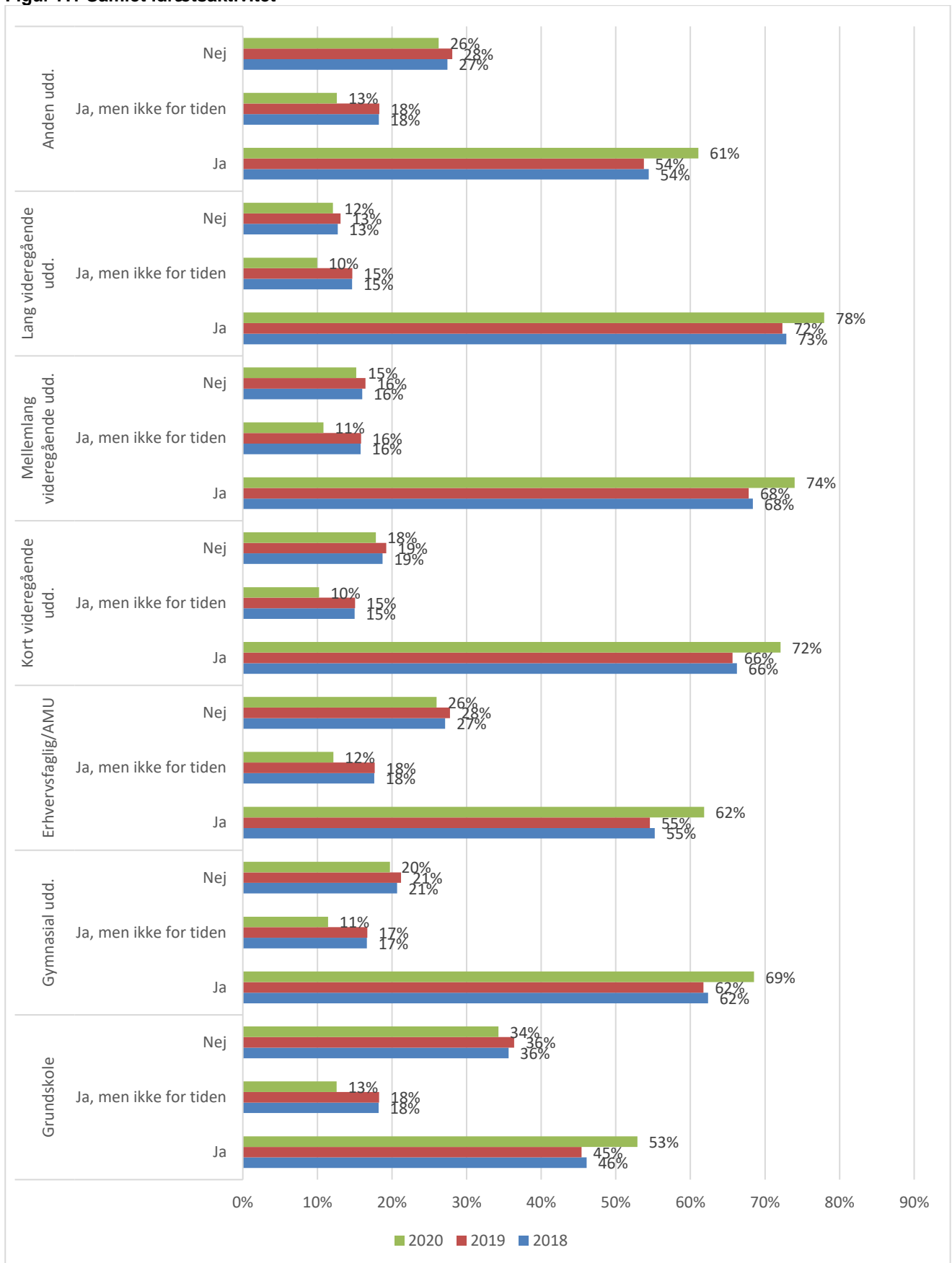
7. Aktivitet på tværs af uddannelsesgrupper

I dette kapitel analyseres uddannelsesgrupperes aktivitetsniveau. Afsnittet følger samme struktur som tidligere afsnit, hvor der først tages udgangspunkt i idrætsaktive uddannelsesgrupper, dernæst uddannelsesgrupper på pause fra idræt og afslutningsvis analyseres ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper. Efter analyserne af idrætsaktivitet analyseres alle uddannelsesgrupperes generelle fysiske aktivitet og om de lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

7.1. Uddannelsesgrupper – Dyrker du idræt og motion

Figur 7.1 viser andelen af idrætsaktive uddannelsesgrupper på tværs af de 29 kommuner.

Figur 7.1 Samlet idrætsaktivitet



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt og motion?

n= 69867

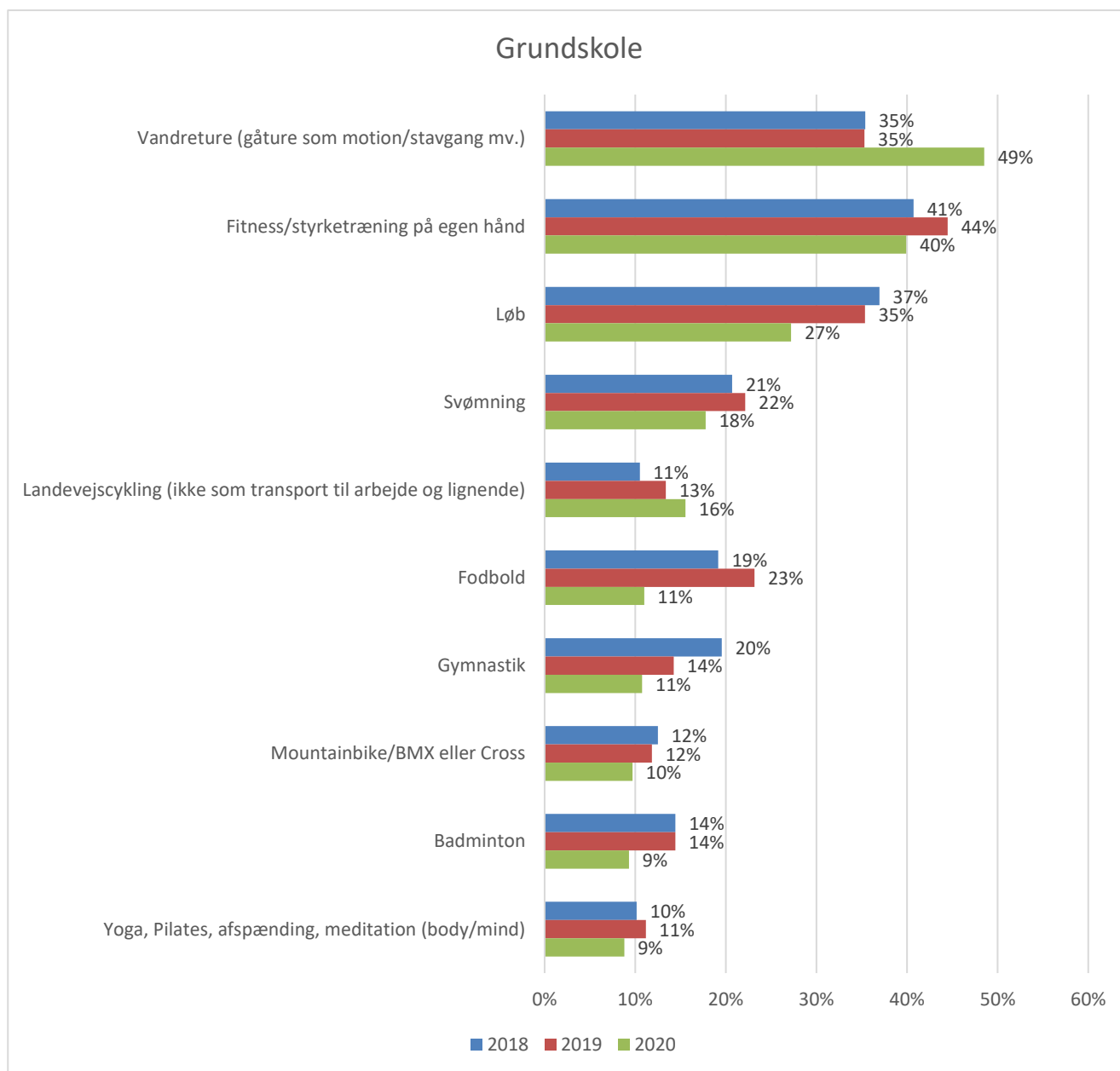
7.2 Idrætsaktive uddannelsesgrupper

I de næste afsnit fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive uddannelsesgrupper.

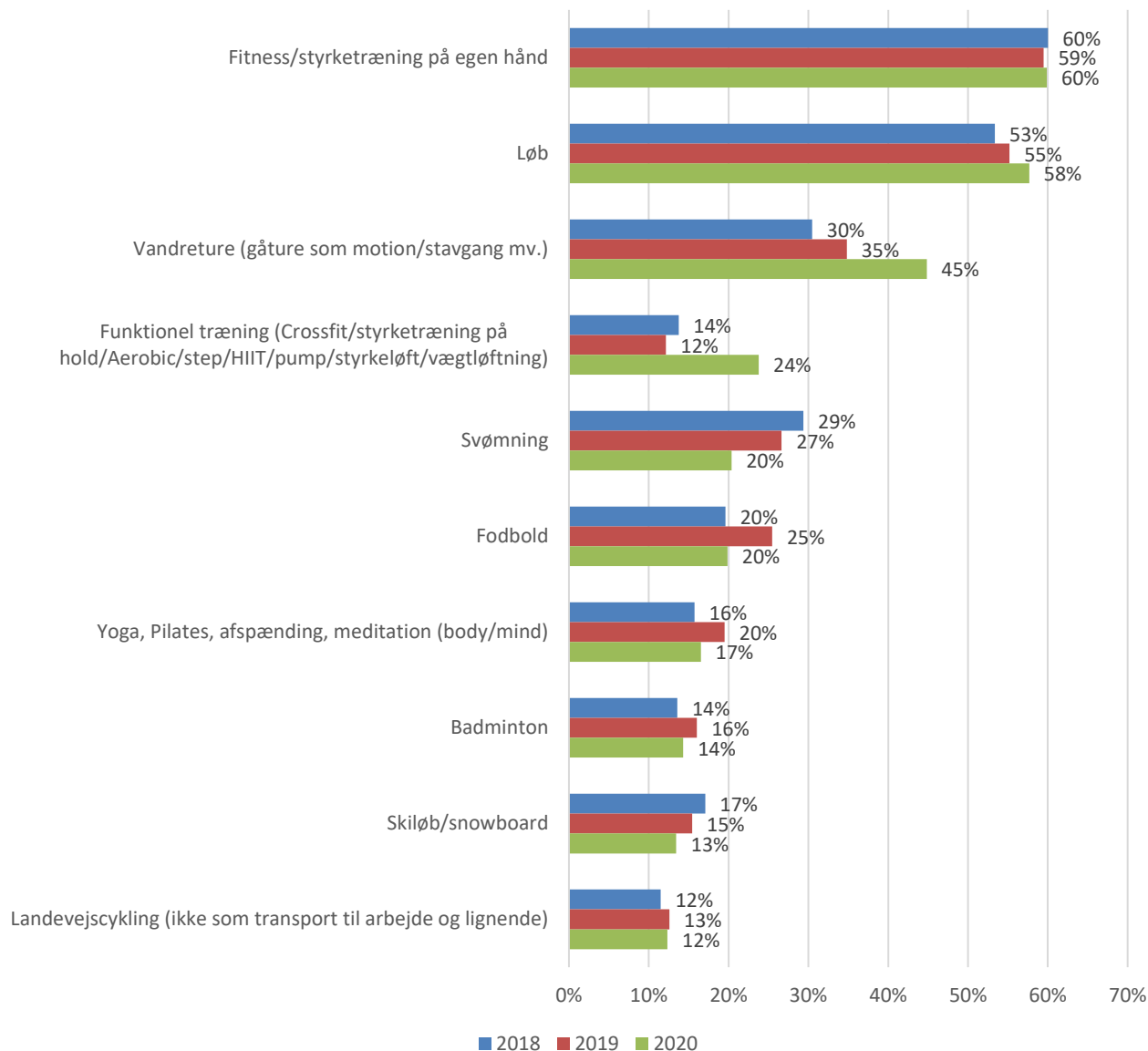
7.2.1 Mest populære aktiviteter – Idrætsaktive uddannelsesgrupper

Figur 7.2 viser de ti mest populære aktiviteter blandt idrætsaktive uddannelsesgrupper i 2020. Figuren viser også, hvor stor en andel der dyrkede den pågældende aktivitet i tidligere undersøgelser.

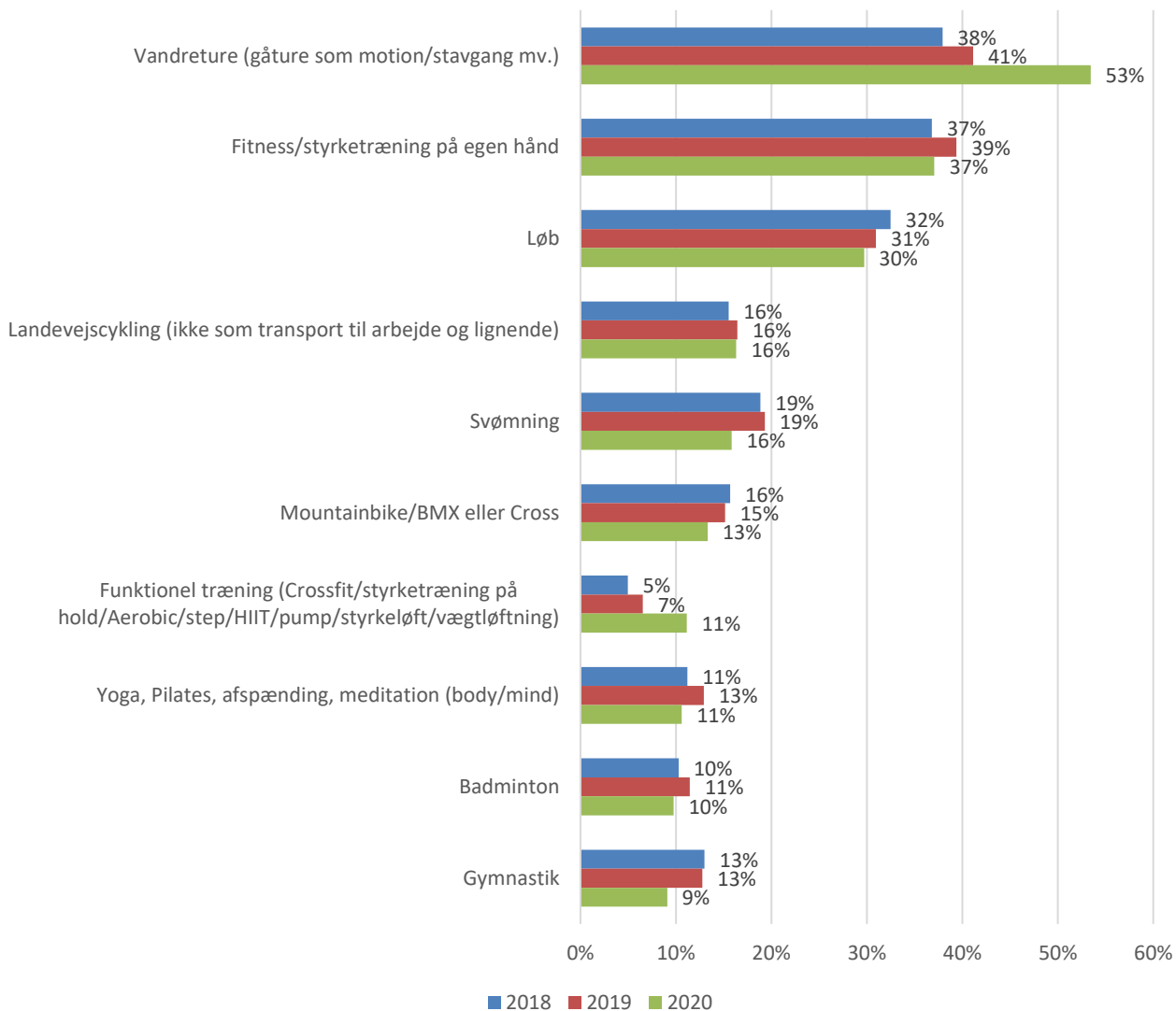
Figur 7.2 Mest populære aktiviteter – uddannelsesgrupper



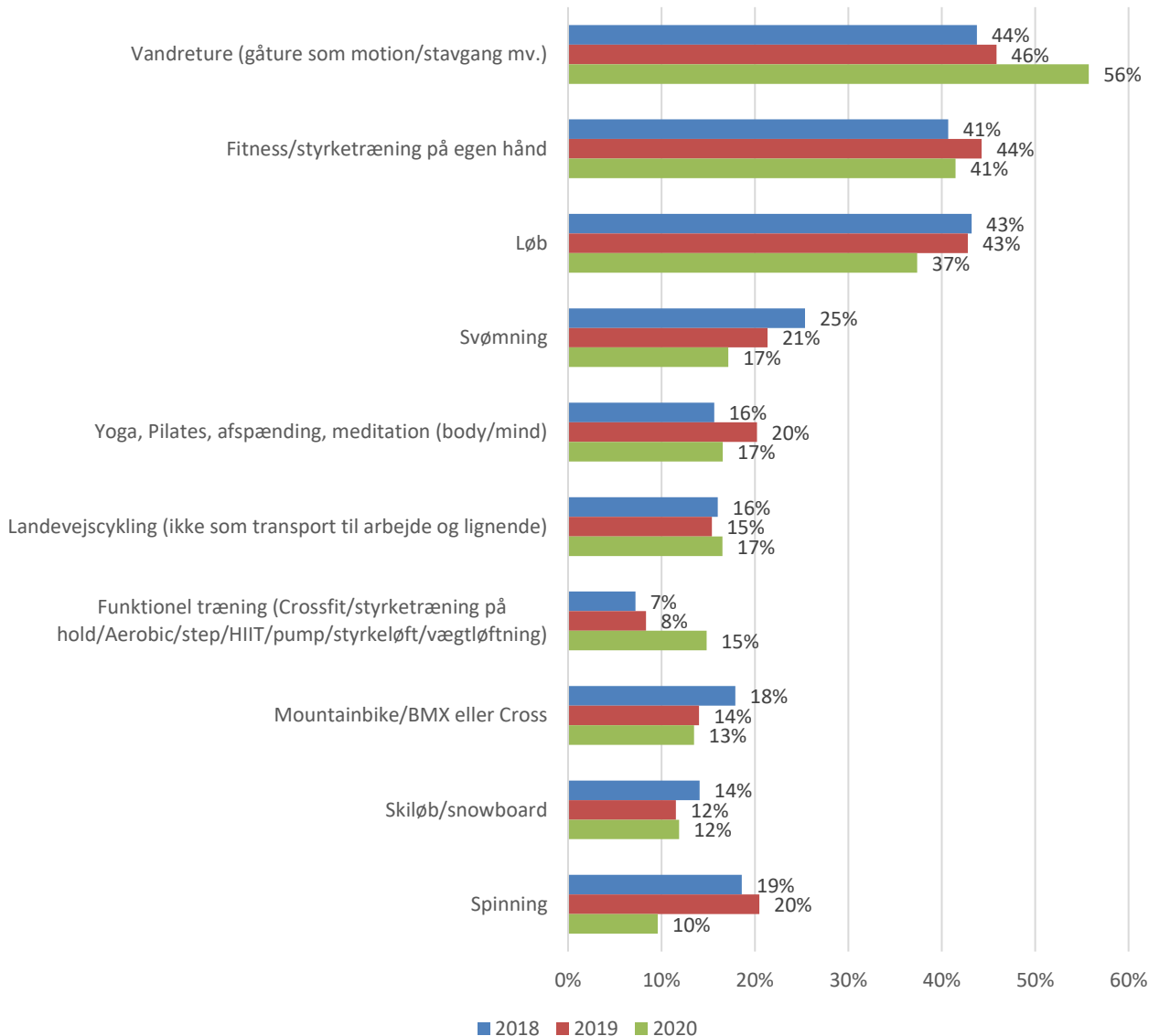
Gymnasial udd.



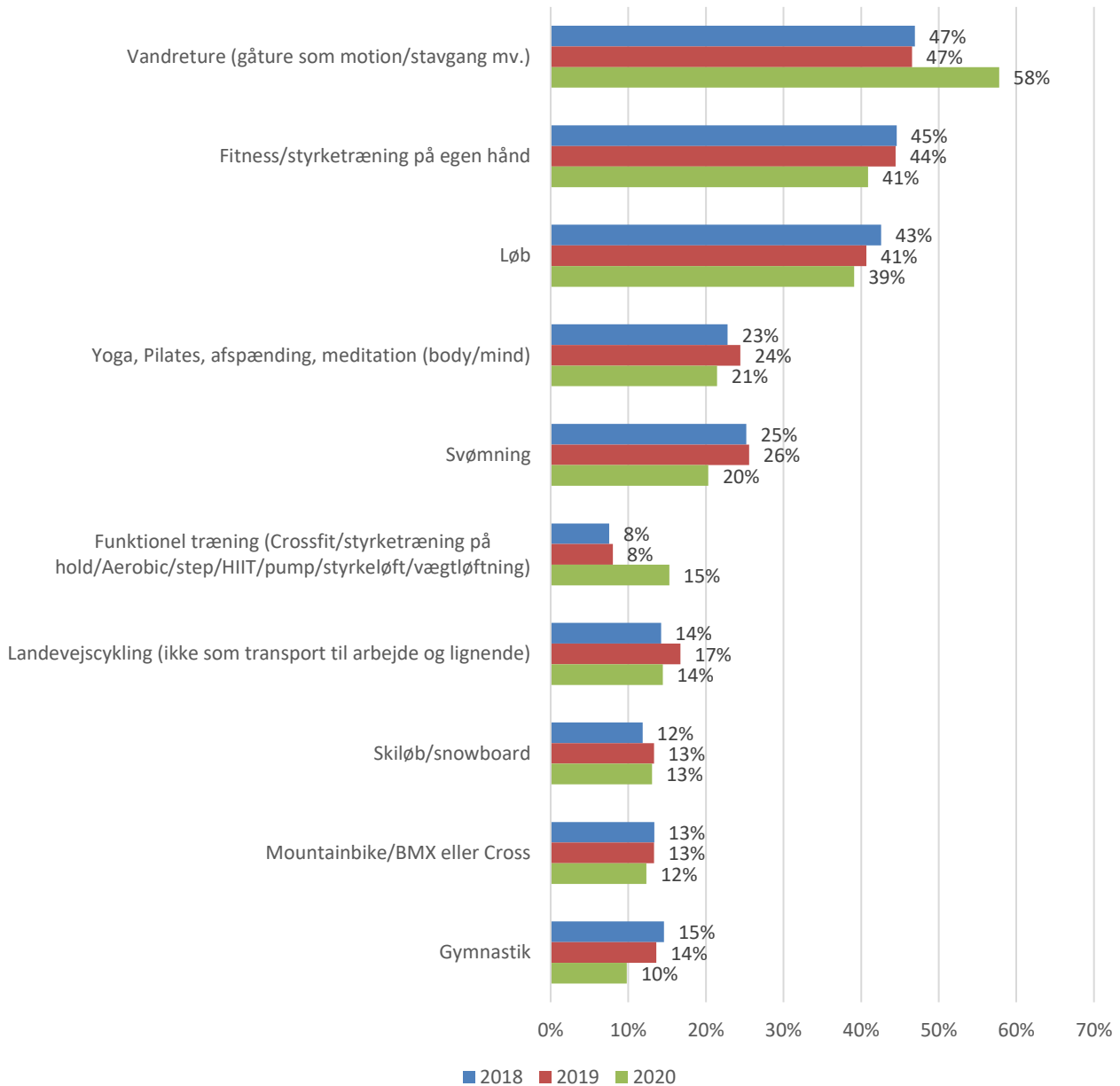
Erhvervsfaglig/AMU



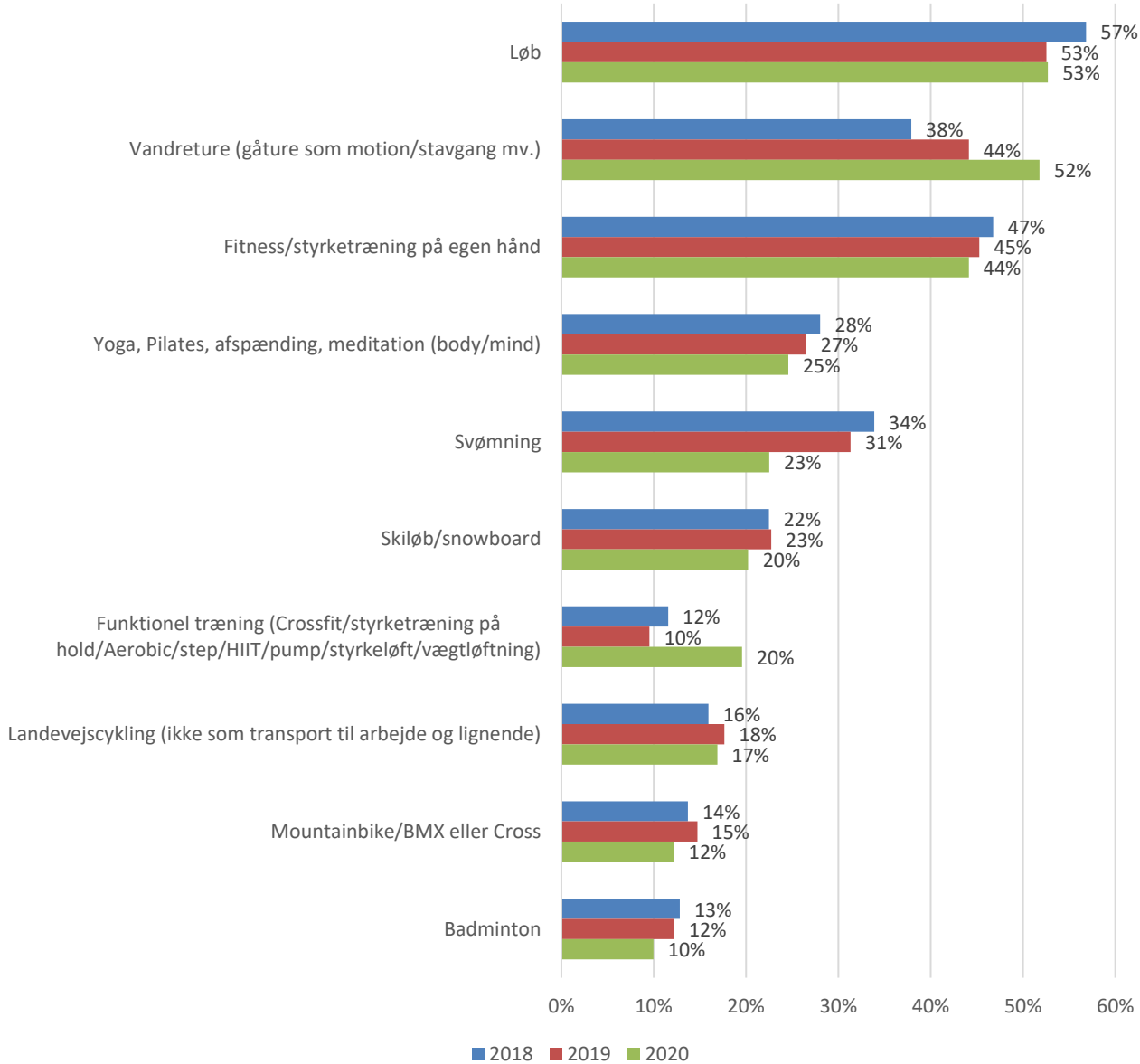
Kort videregående udd.

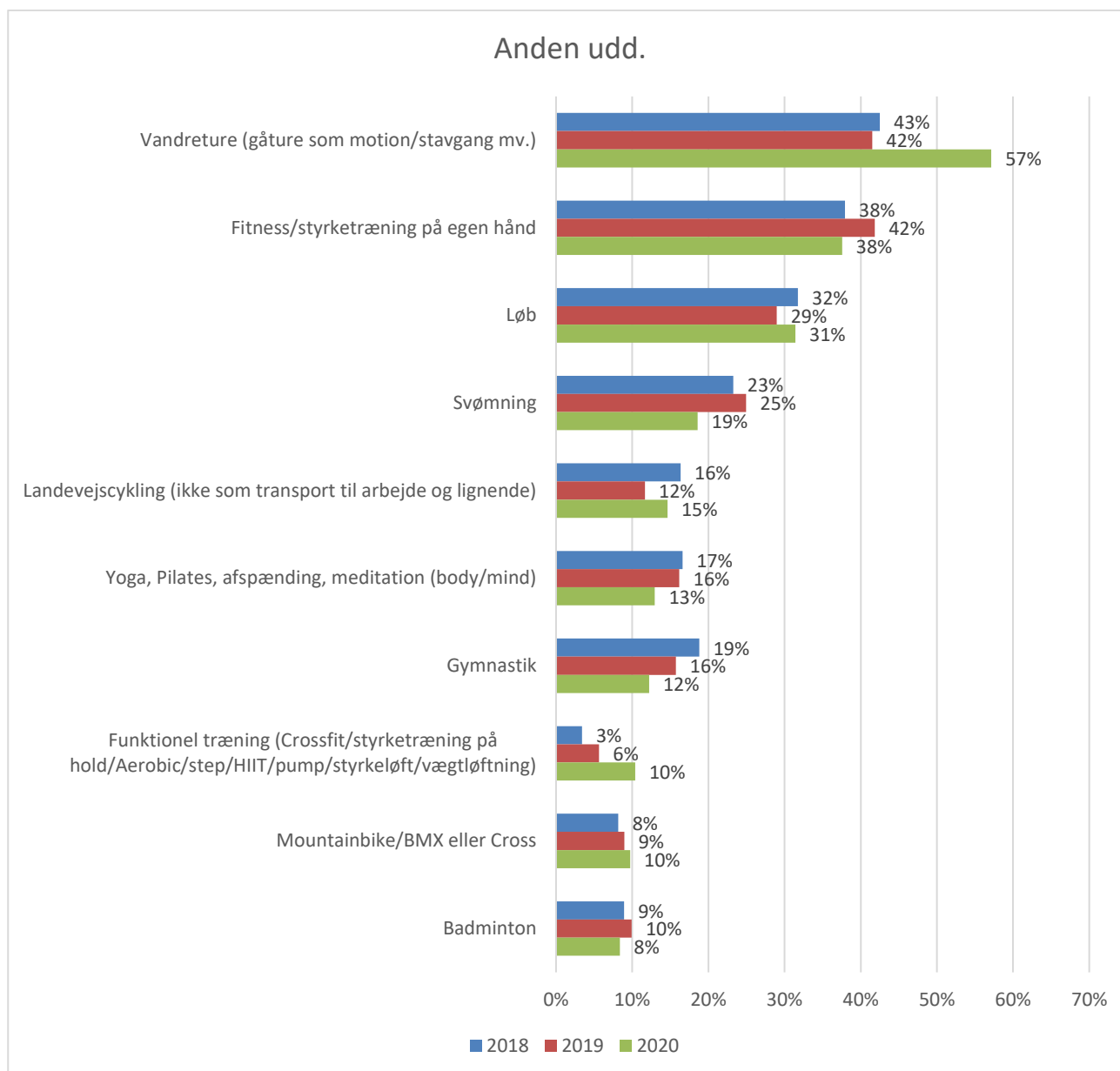


Mellemlang videregående udd.



Lang videregående udd.





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder. Procentsatser er afrundet til nærmeste hele procent, hvorfor der kan være forskel på søjler med samme procenter.

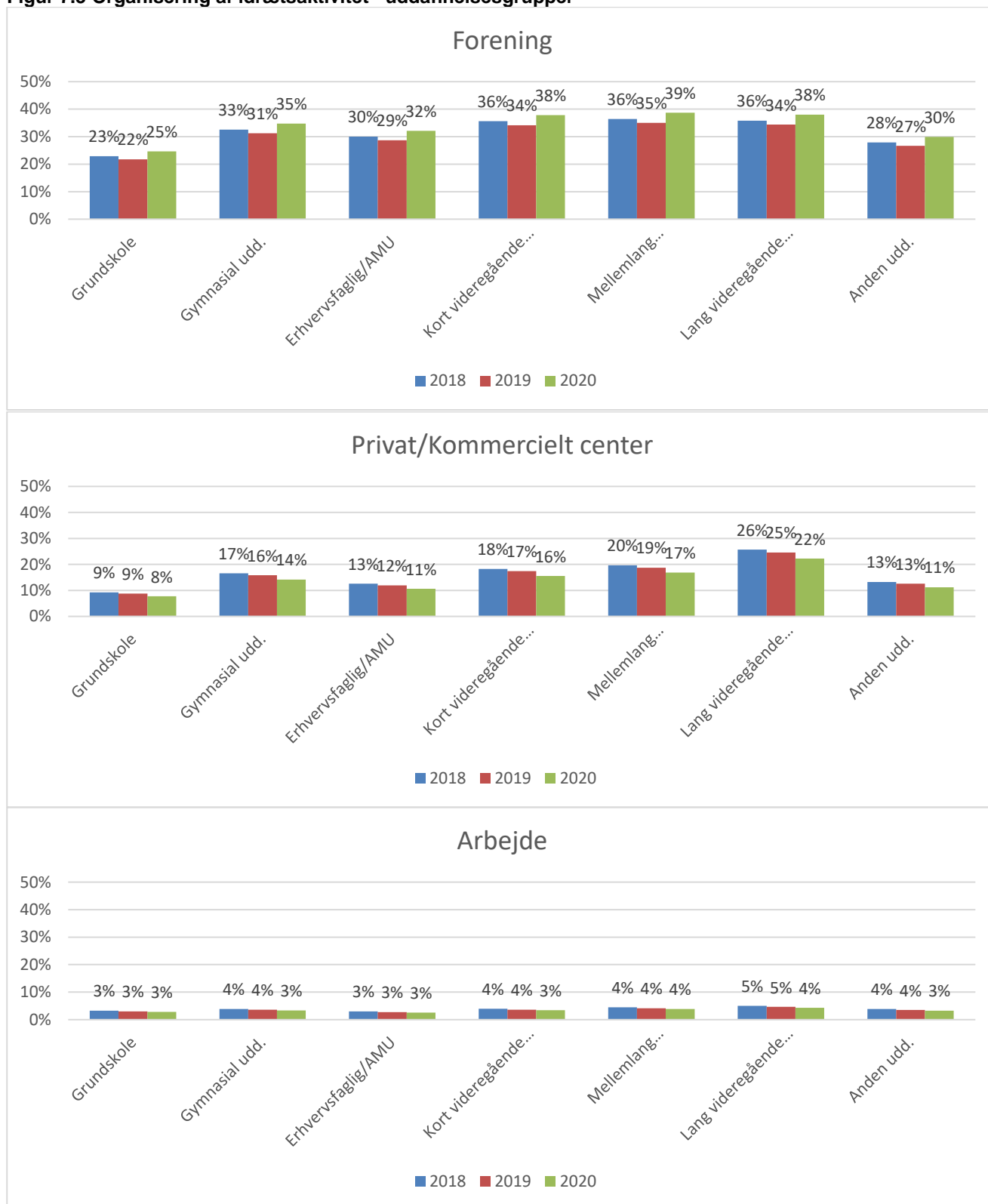
Spørgsmål(omformuleret): Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder? Vælg blandt disse aktiviteter eller klik 'Næste', hvis du ikke har dyrket nogen af dem.

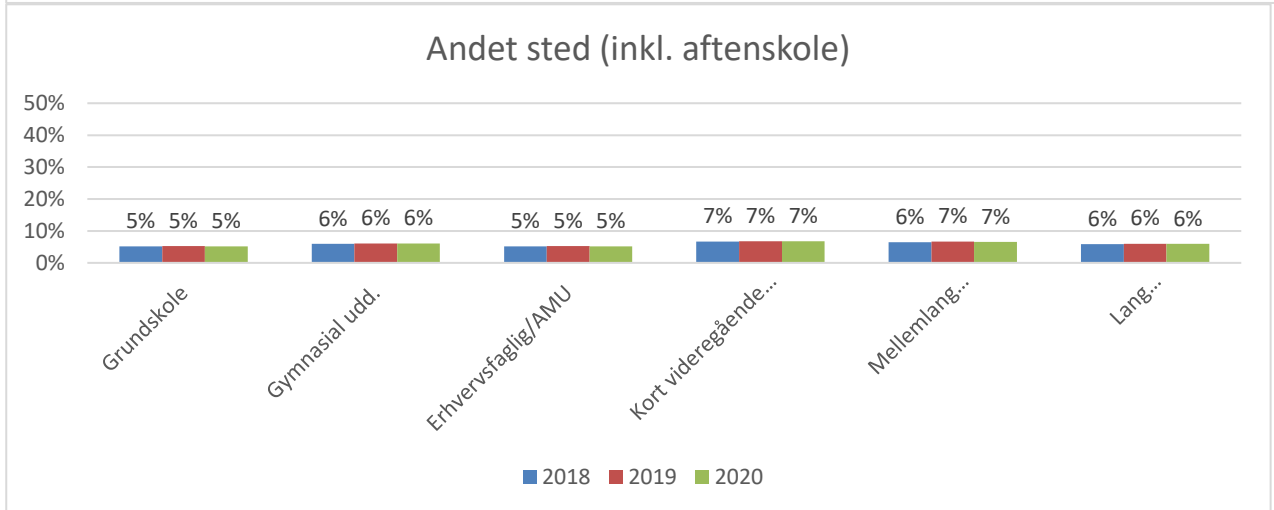
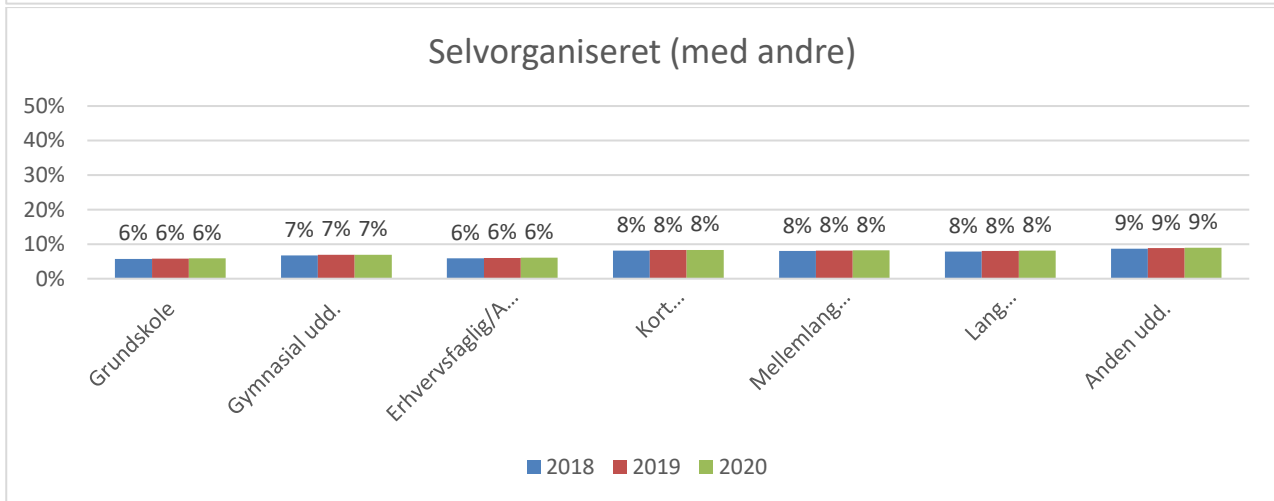
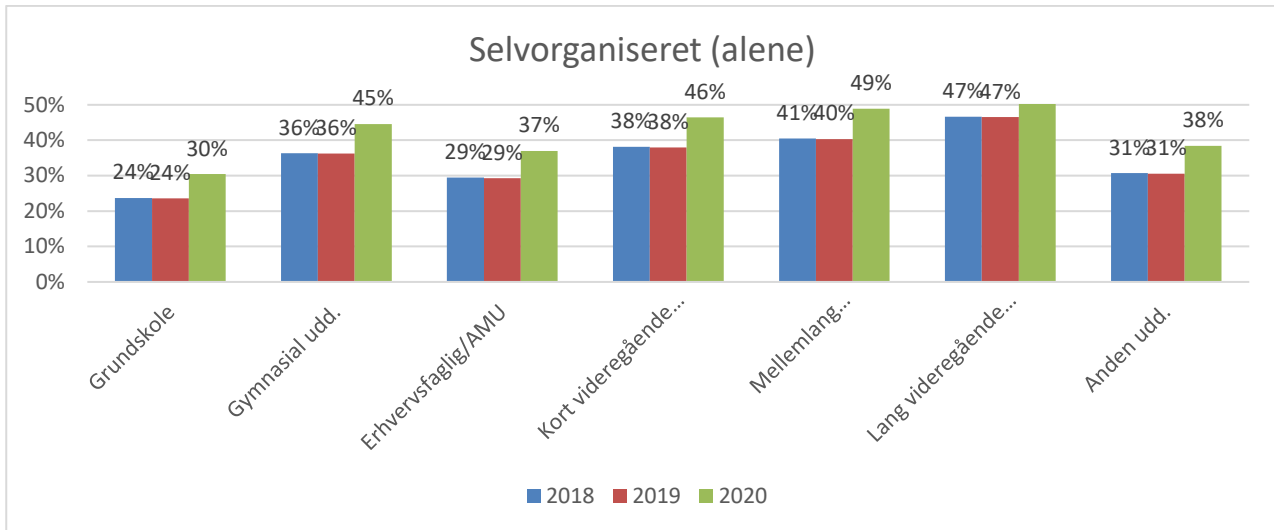
n= 46954

7.2.2 Organisering af aktiviteter – Idrætsaktive uddannelsesgrupper

I det følgende afsnit kigger vi nærmere på, hvilke organiseringsformer de forskellige uddannelsesgrupper benytter, når de dyrker idræt og motion. Efter de svarede på, om de havde dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev det bedt om at tage stilling til, hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet i. Respondenterne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.

Figur 7.3 Organisering af idrætsaktivitet –uddannelsesgrupper





Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

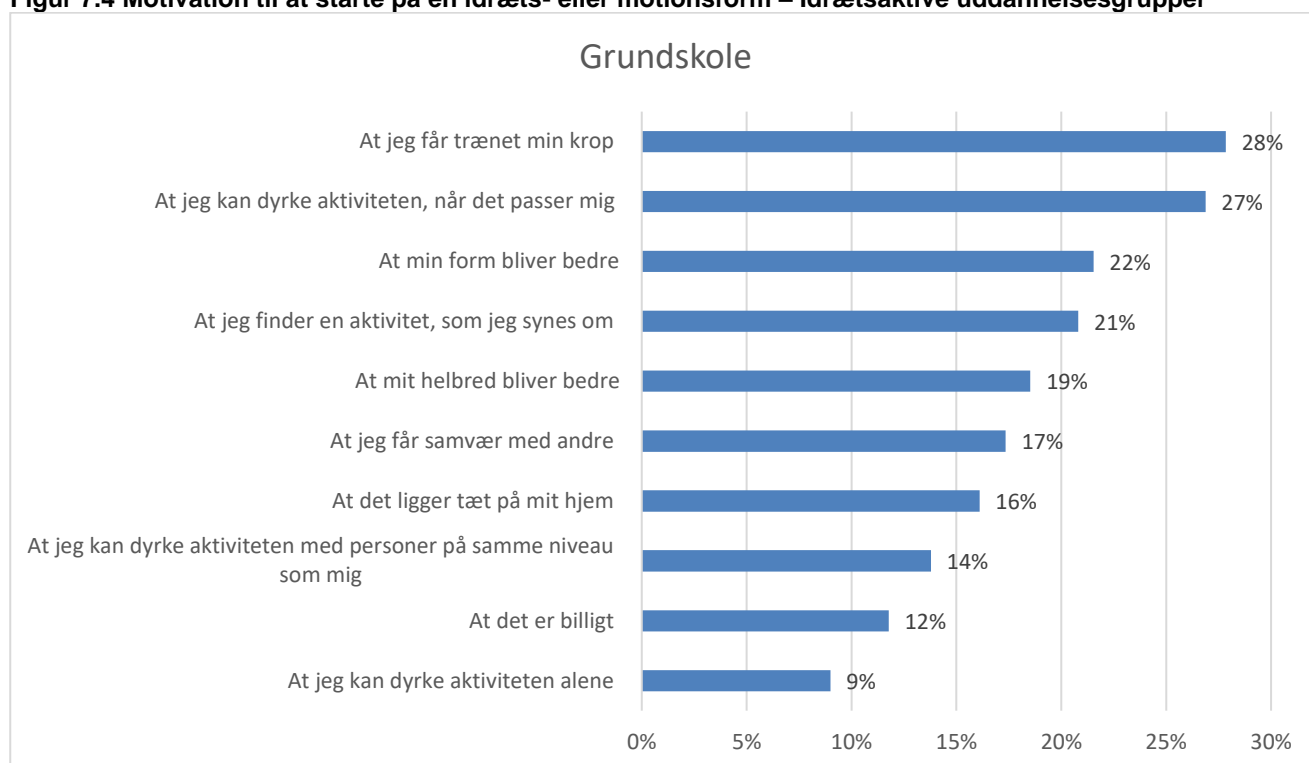
Spørgsmål: I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

n= 69867

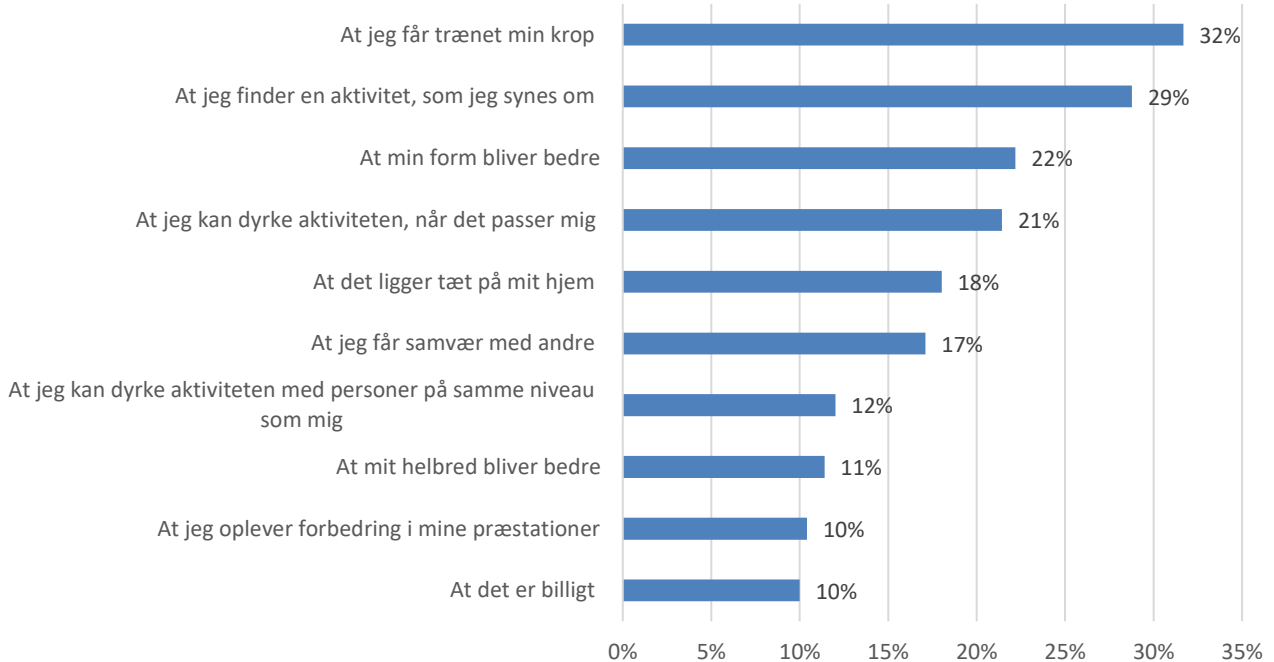
7.2.3 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive uddannelsesgrupper

Figur 7.4 viser hvad der kan motivere idrætsaktive borgerne til at starte på en ny form for idræt eller motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. Foruden de forskellige svarkategorier, har borgerne i 2020 har mulighed for at vælge tre ud af 35 motivationsfaktorer. I 2018 og 2019 kunne de vælge mellem 19. For at viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporterne fra de år.

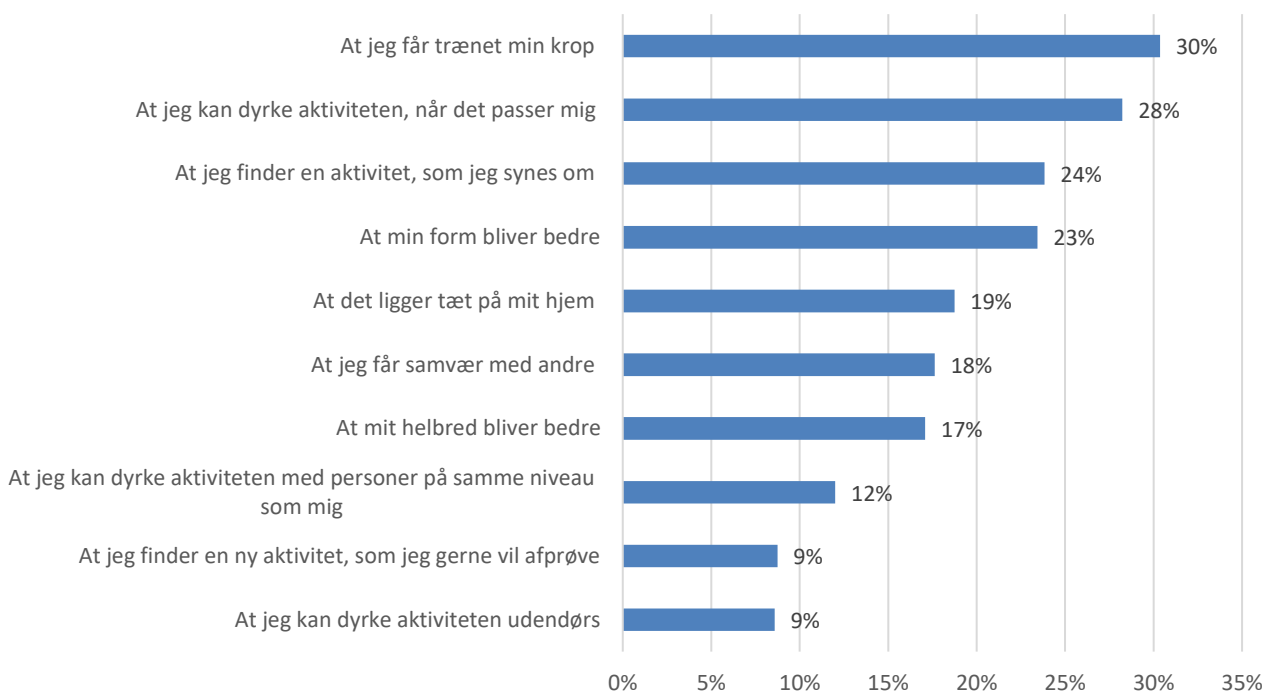
Figur 7.4 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Idrætsaktive uddannelsesgrupper



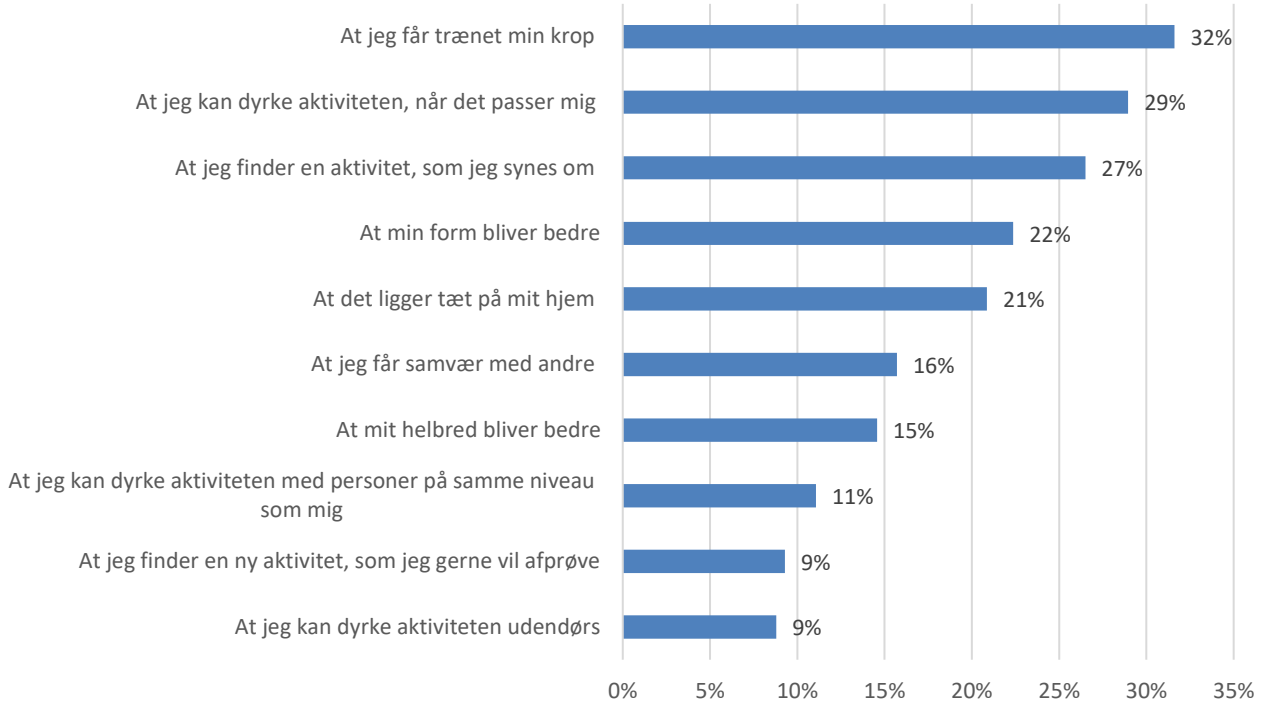
Gymnasial udd.



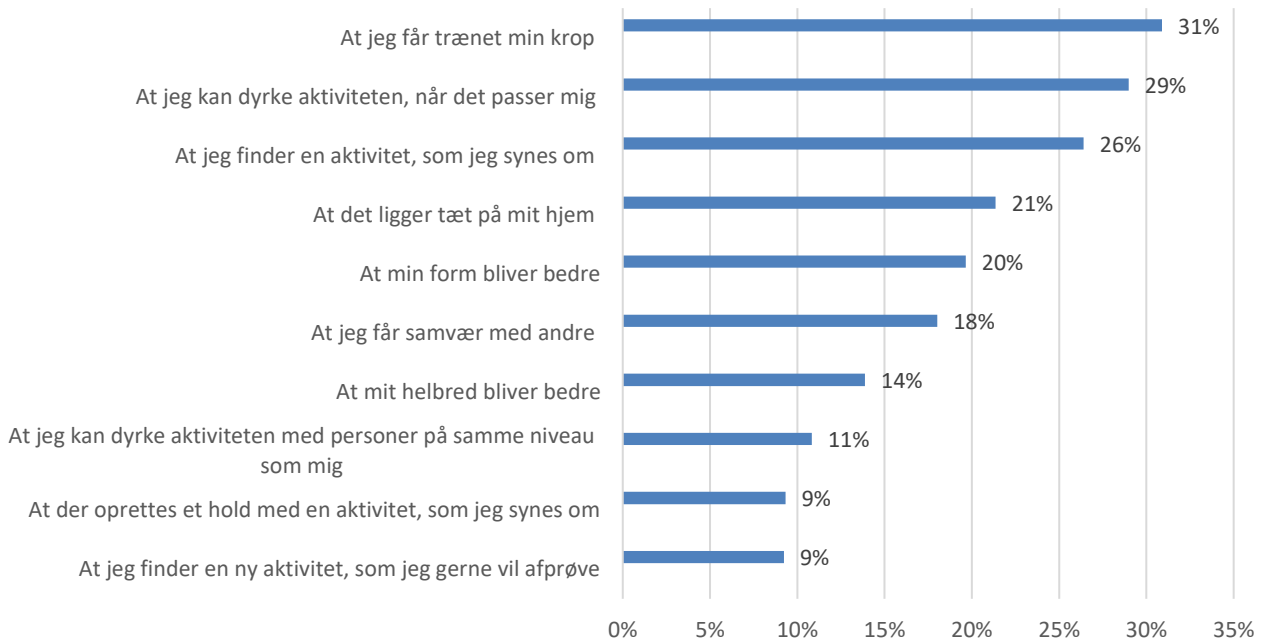
Erhvervsfaglig/AMU

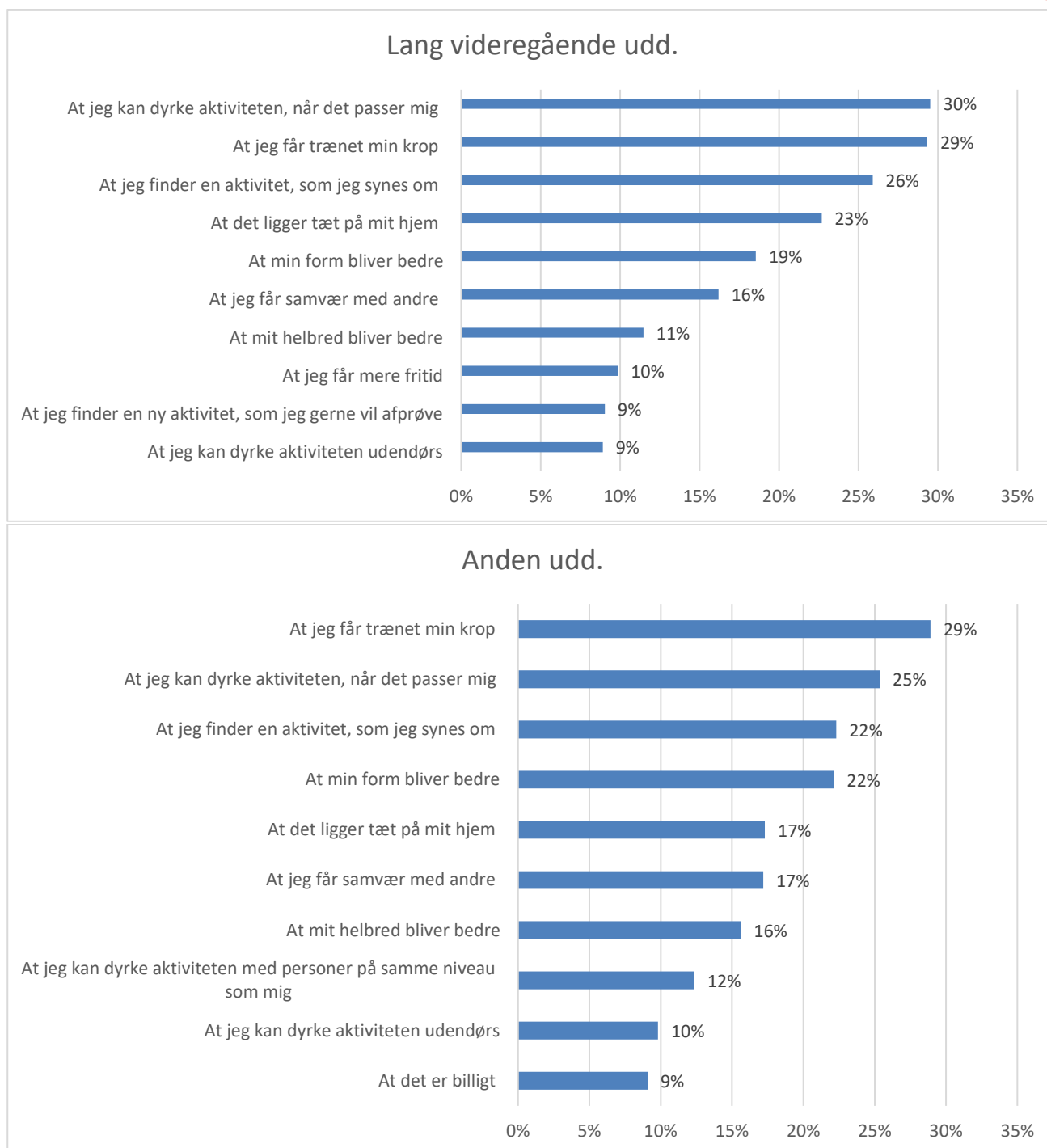


Kort videregående udd.



Mellemlang videregående udd.





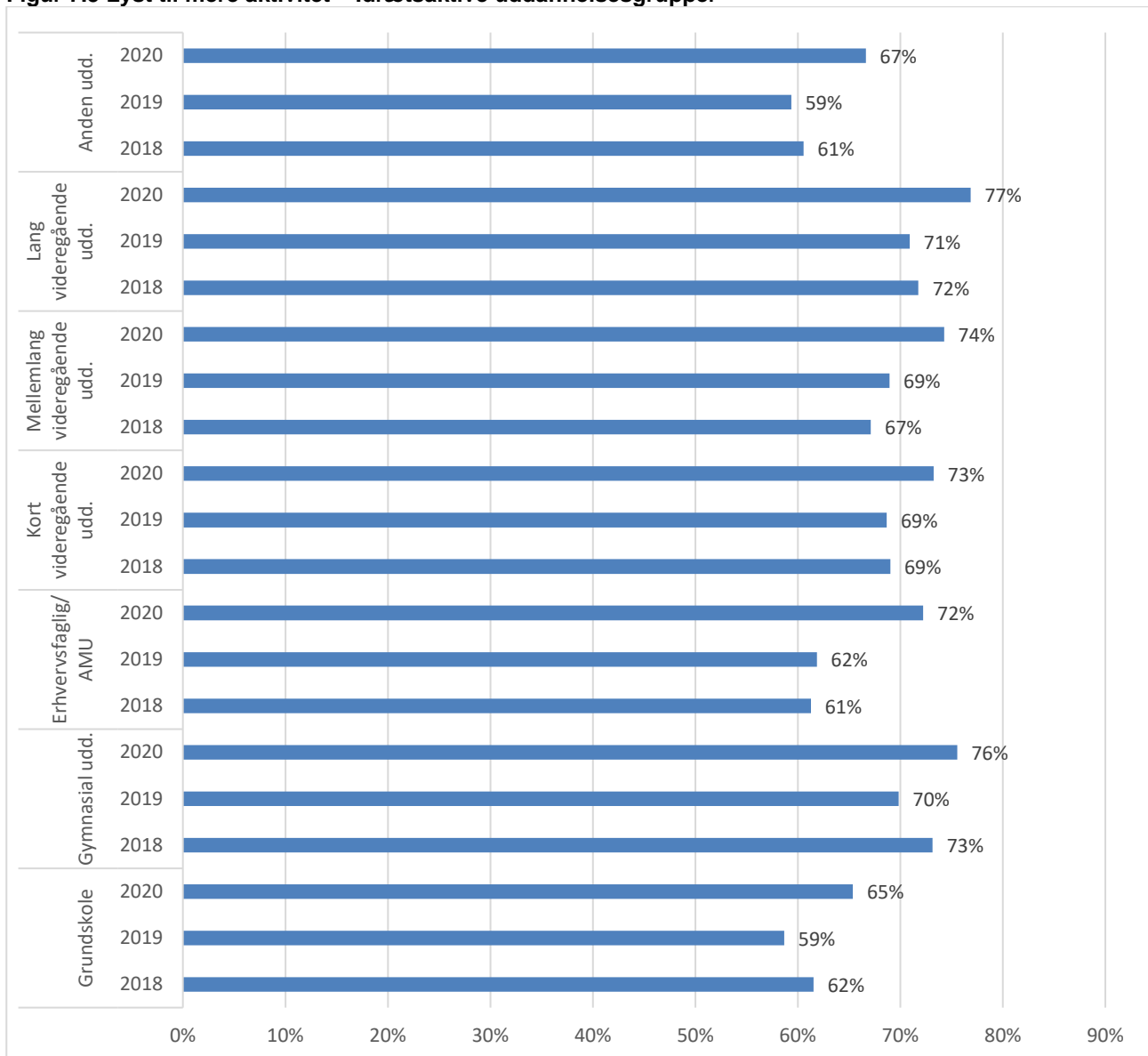
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 24117

7.2.4 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive uddannelsesgrupper

Figur 7.5 viser, om borgerne i uddannelsesgrupperne har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 7.5 Lyst til mere aktivitet – Idrætsaktive uddannelsesgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

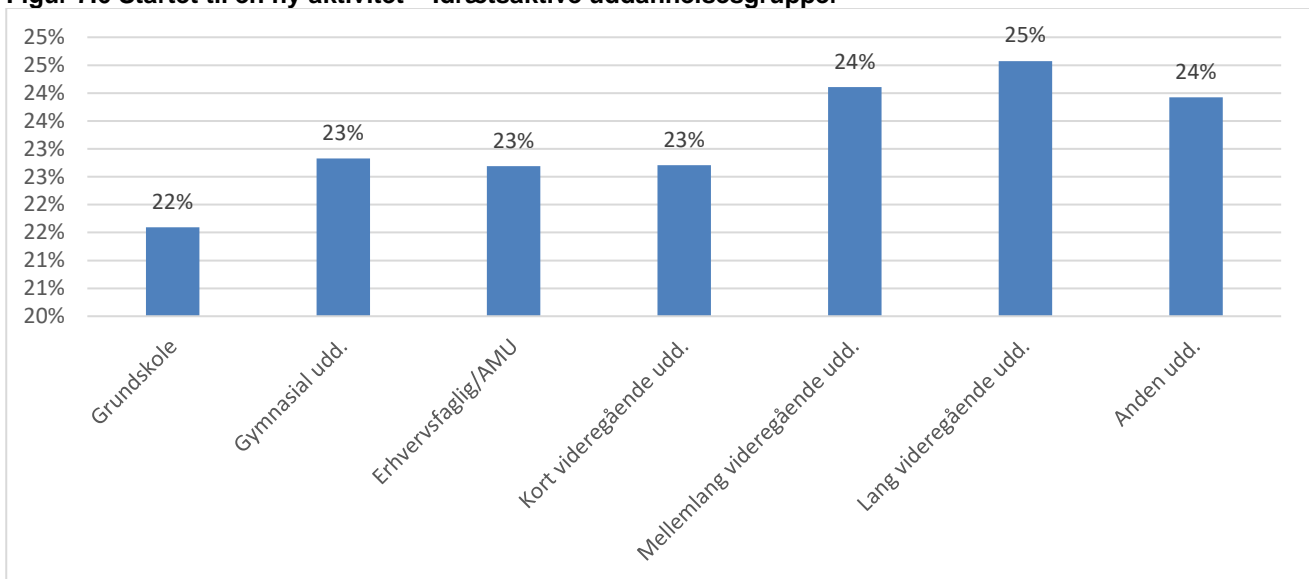
n= 46954

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

7.2.5 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive uddannelsesgrupper

Figur 7.6 viser, hvor stor en andel af de forskellige uddannelsesgrupper som er startet på en ny aktivitet i 2020.

Figur 7.6 Startet til en ny aktivitet – Idrætsaktive uddannelsesgrupper



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

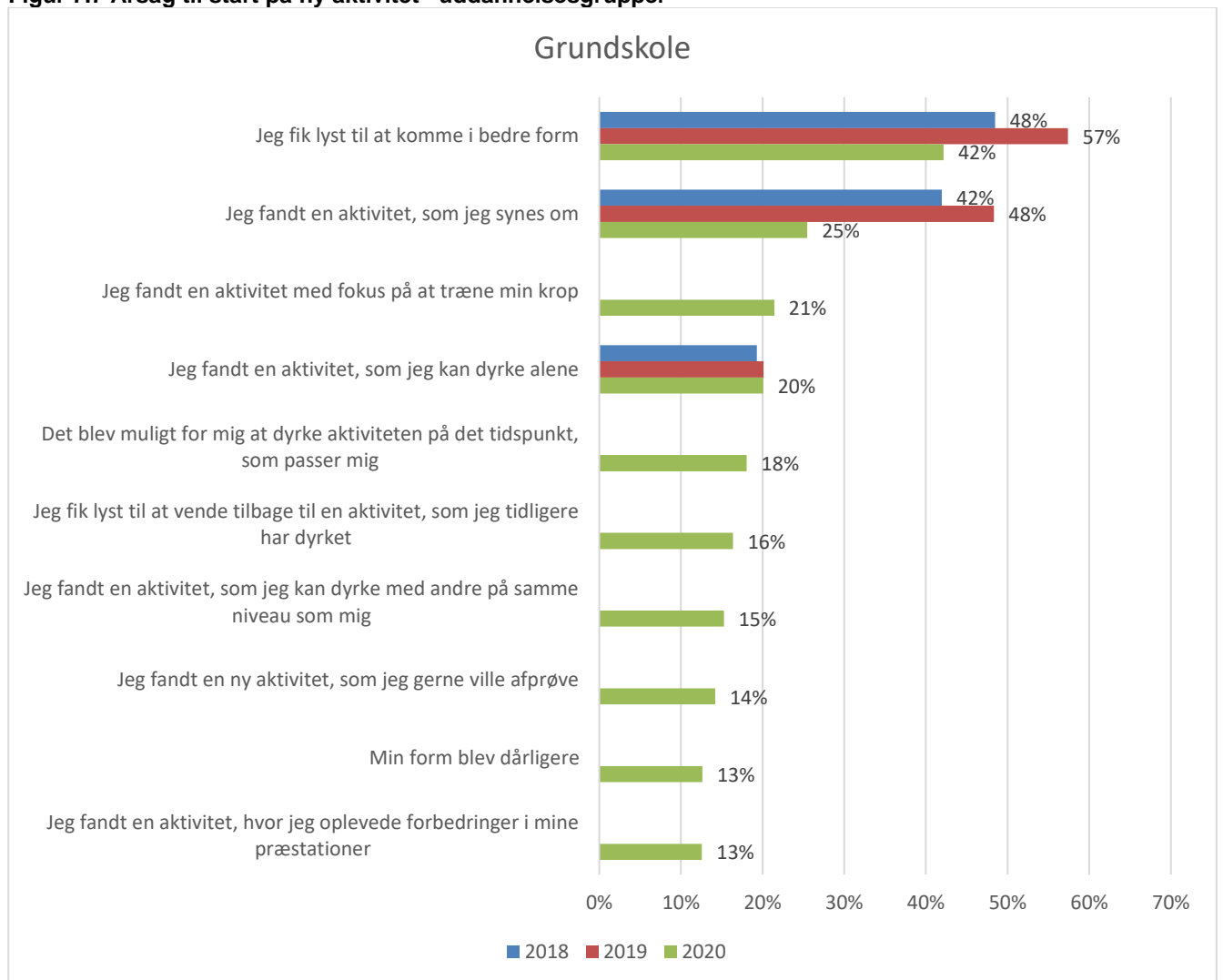
$n = 34195$

Spørgsmål: Er du startet på en ny idræts- eller motionsform indenfor det seneste år?

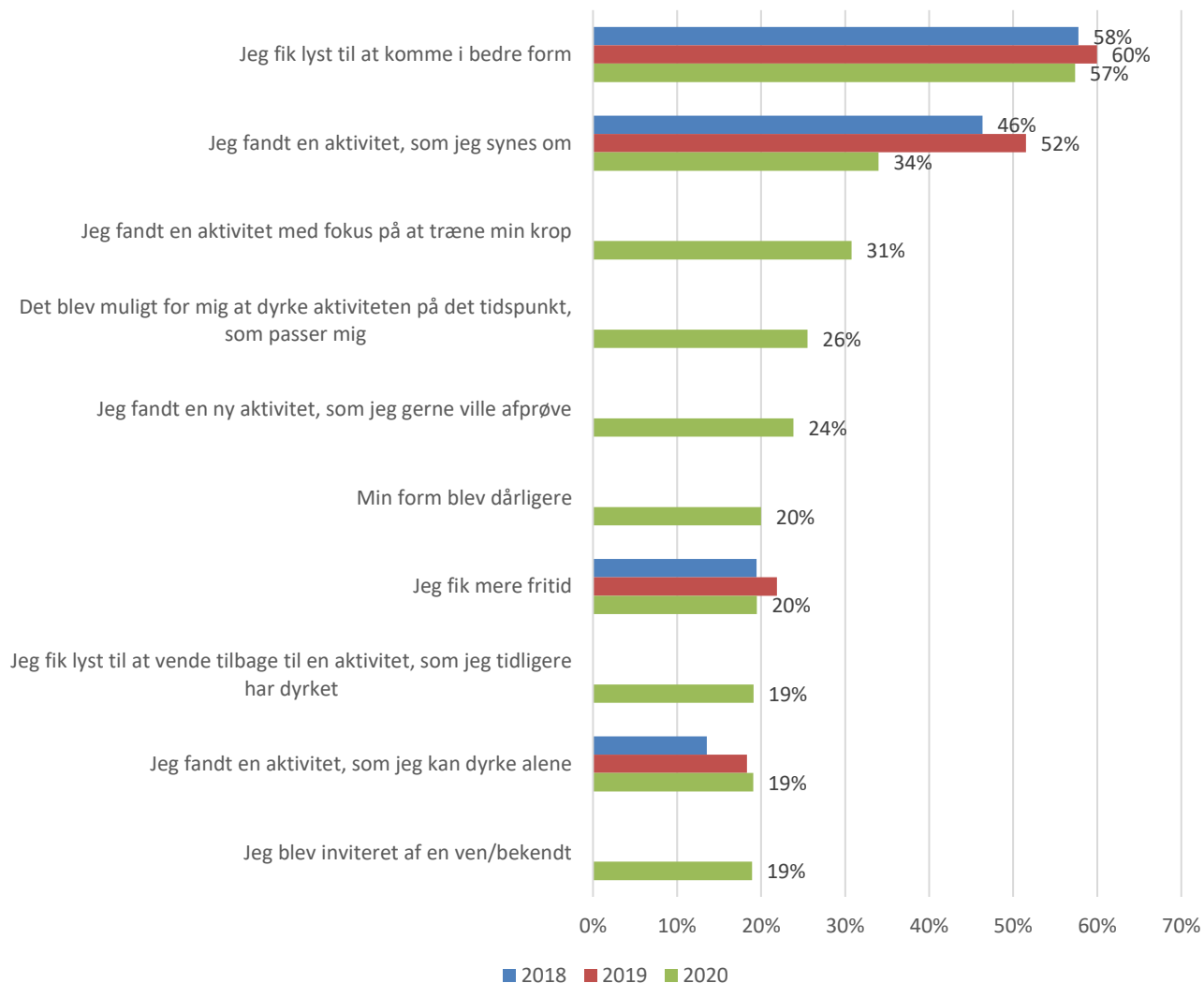
7.2.6 Årsag til start på ny aktivitet

Figur viser årsagerne til at de forskellige uddannelsesgrupper er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

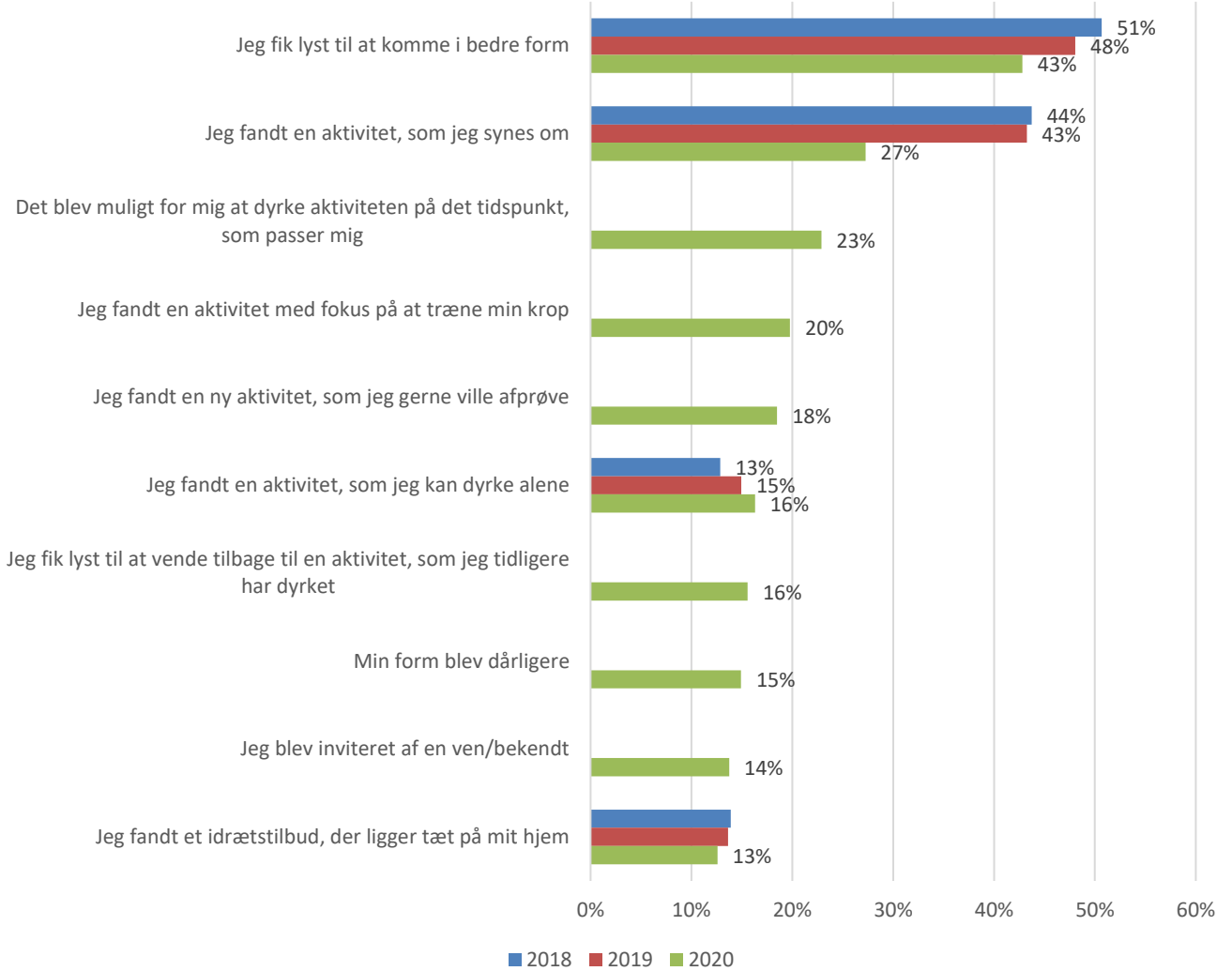
Figur 7.7 Årsag til start på ny aktivitet –uddannelsesgrupper



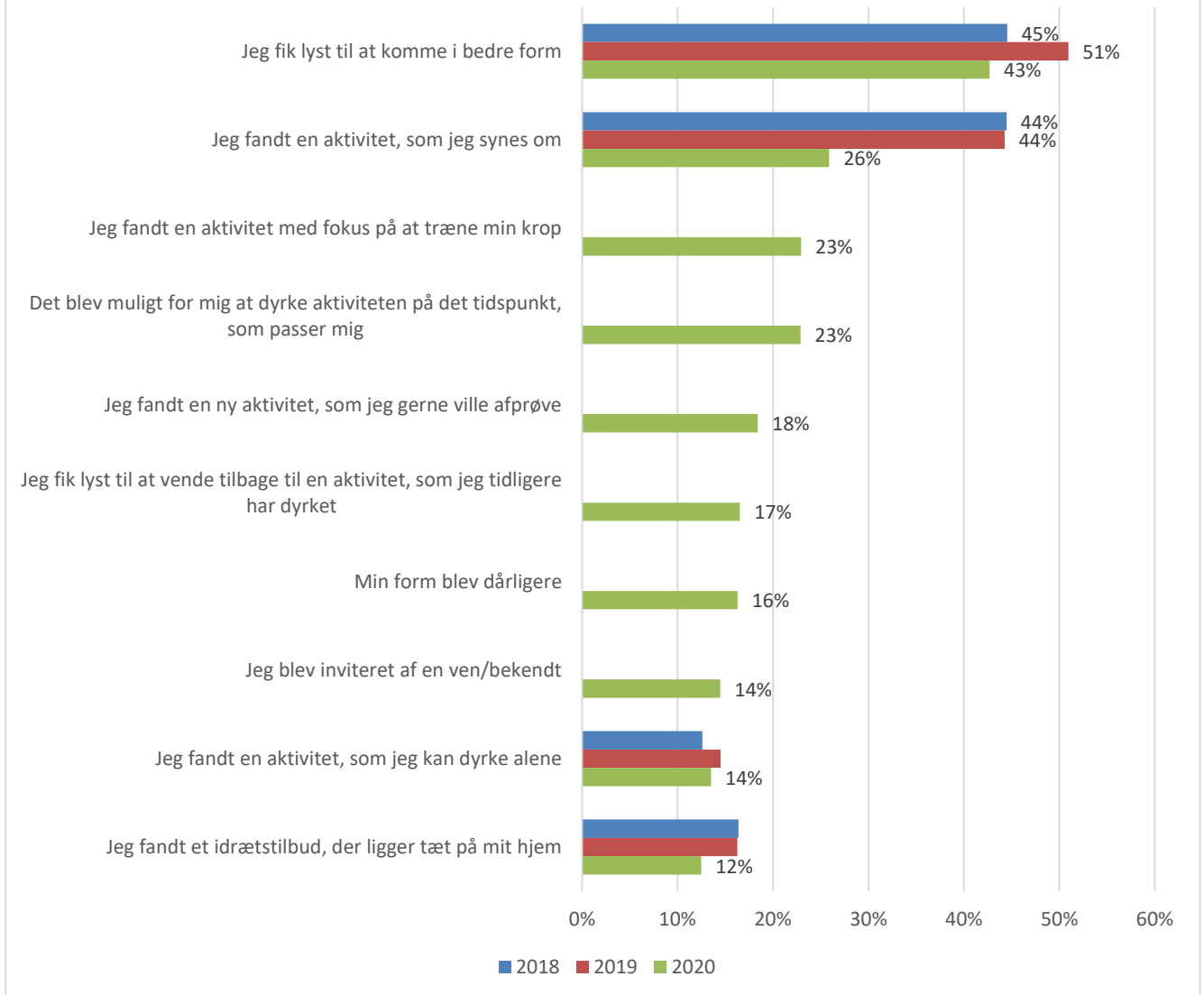
Gymnasial udd.



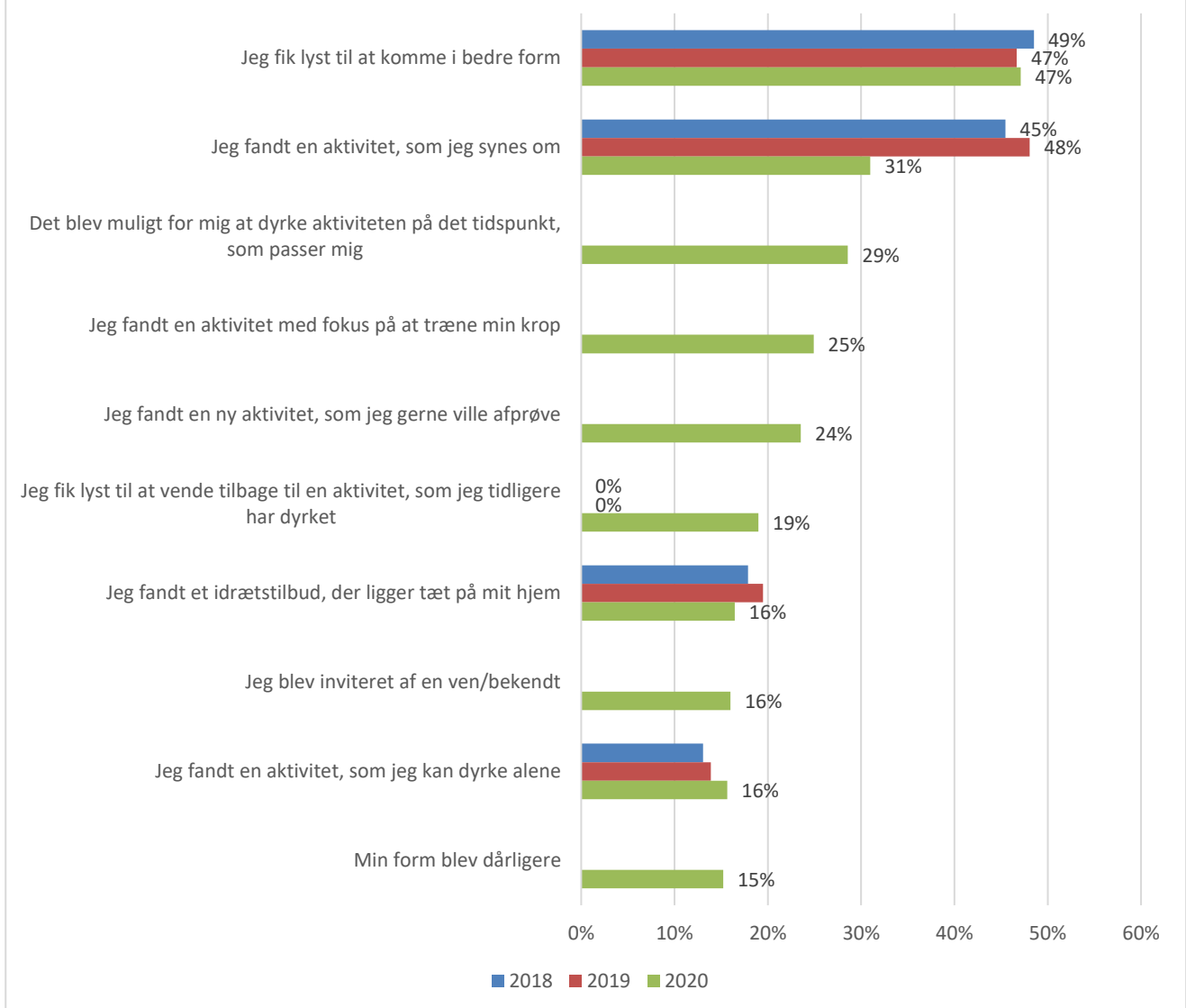
Erhvervsfaglig/AMU



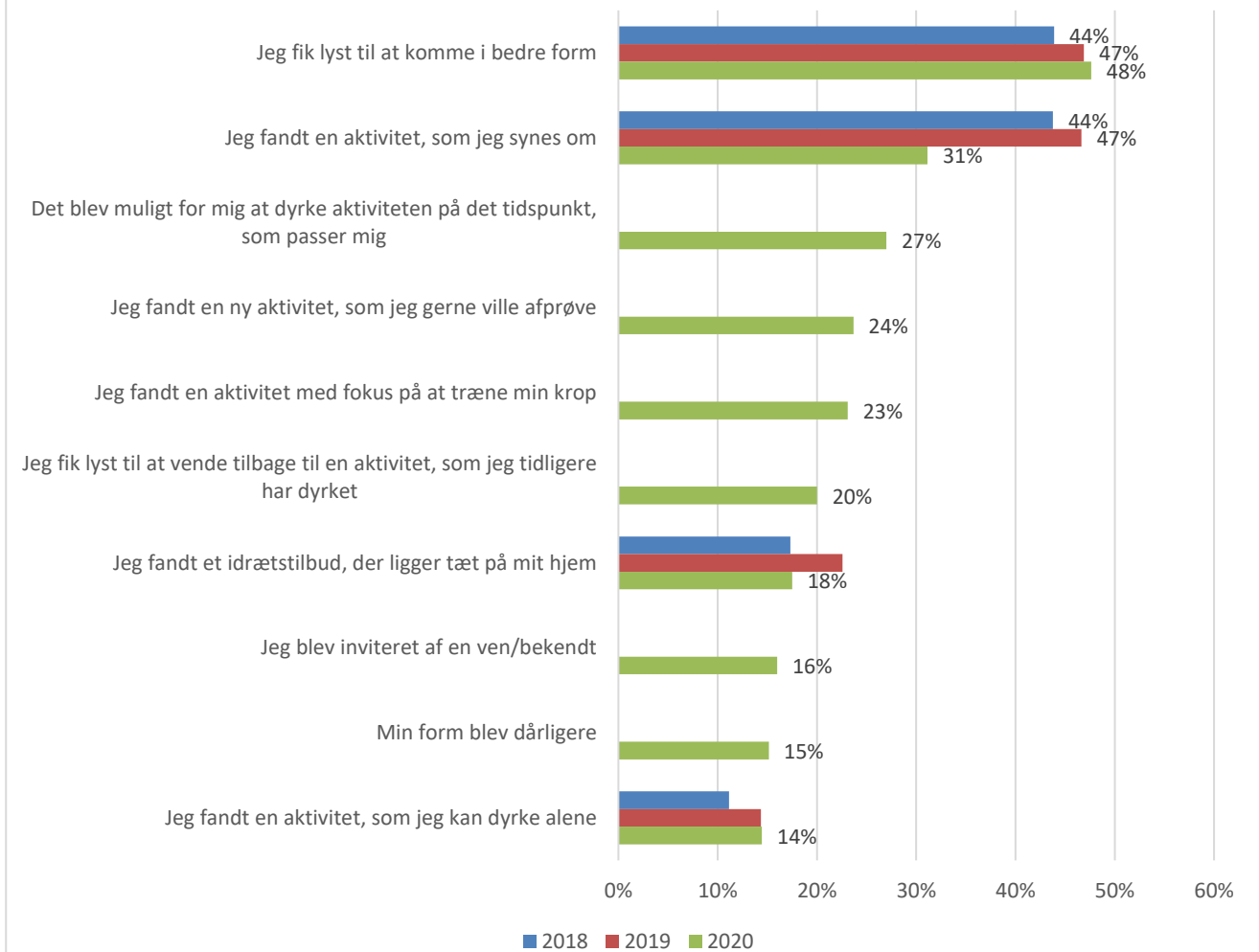
Kort videregående udd.

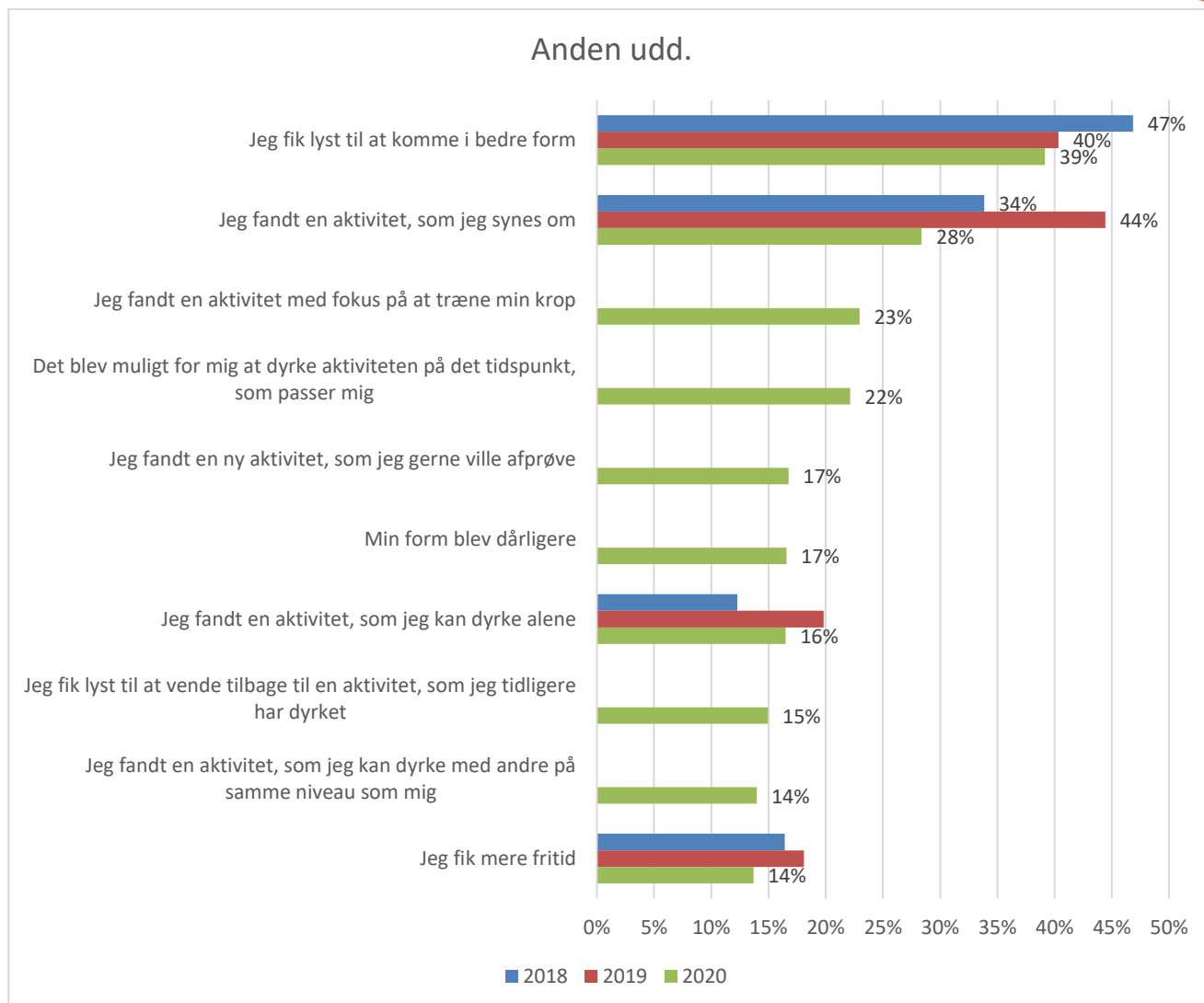


Mellemlang videregående udd.



Lang videregående udd.





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

$n = 15529$

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

Note: I 2018 og 2019 har respondenterne svaret på, hvad der fik dem til at starte på en aktivitet inden for to år.

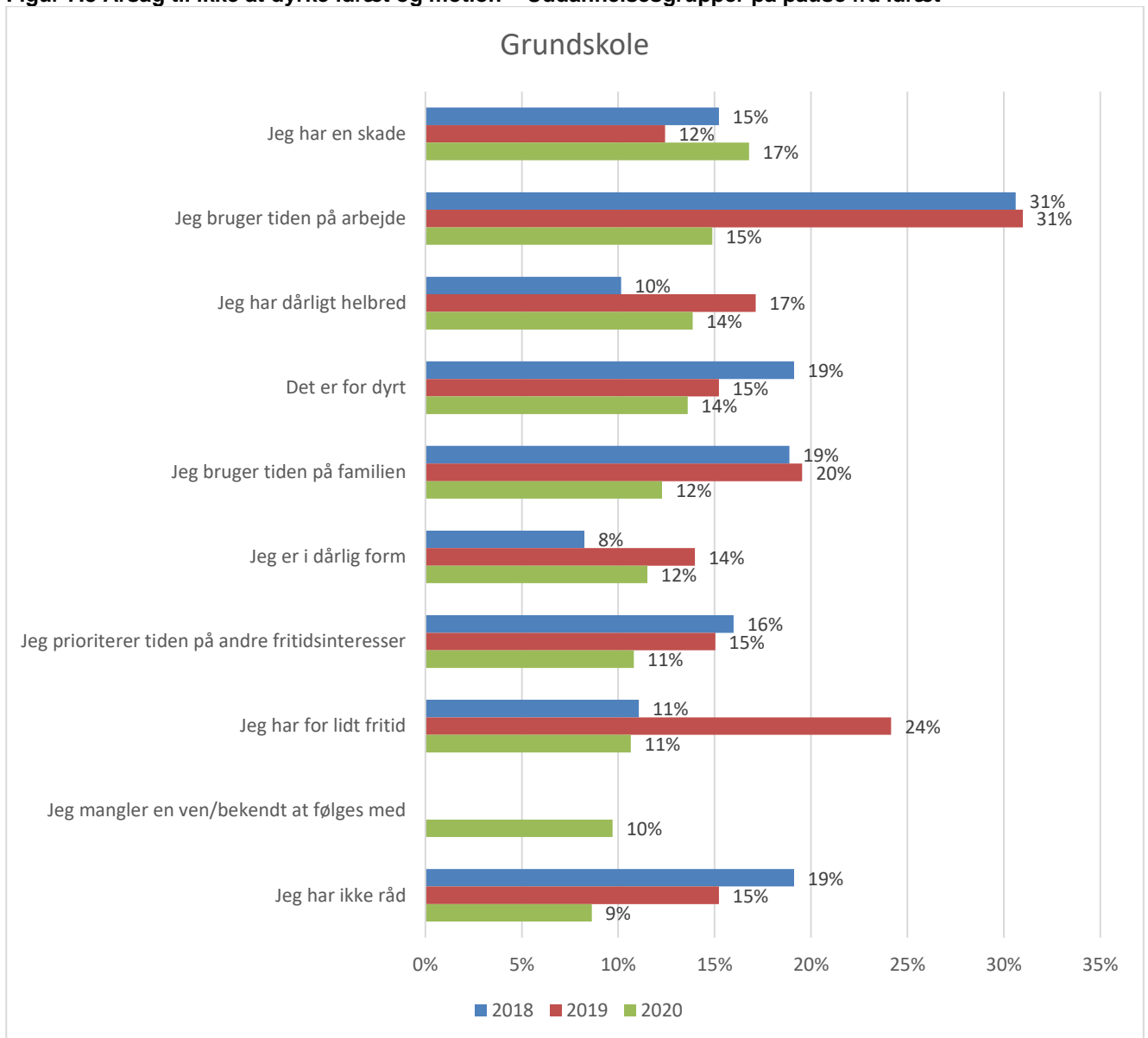
7.3 Uddannelsesgrupper på pause fra idræt

I de næste afsnit fokuseres der på årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt de forskellige uddannelsesgrupper, som holder pause fra idræt.

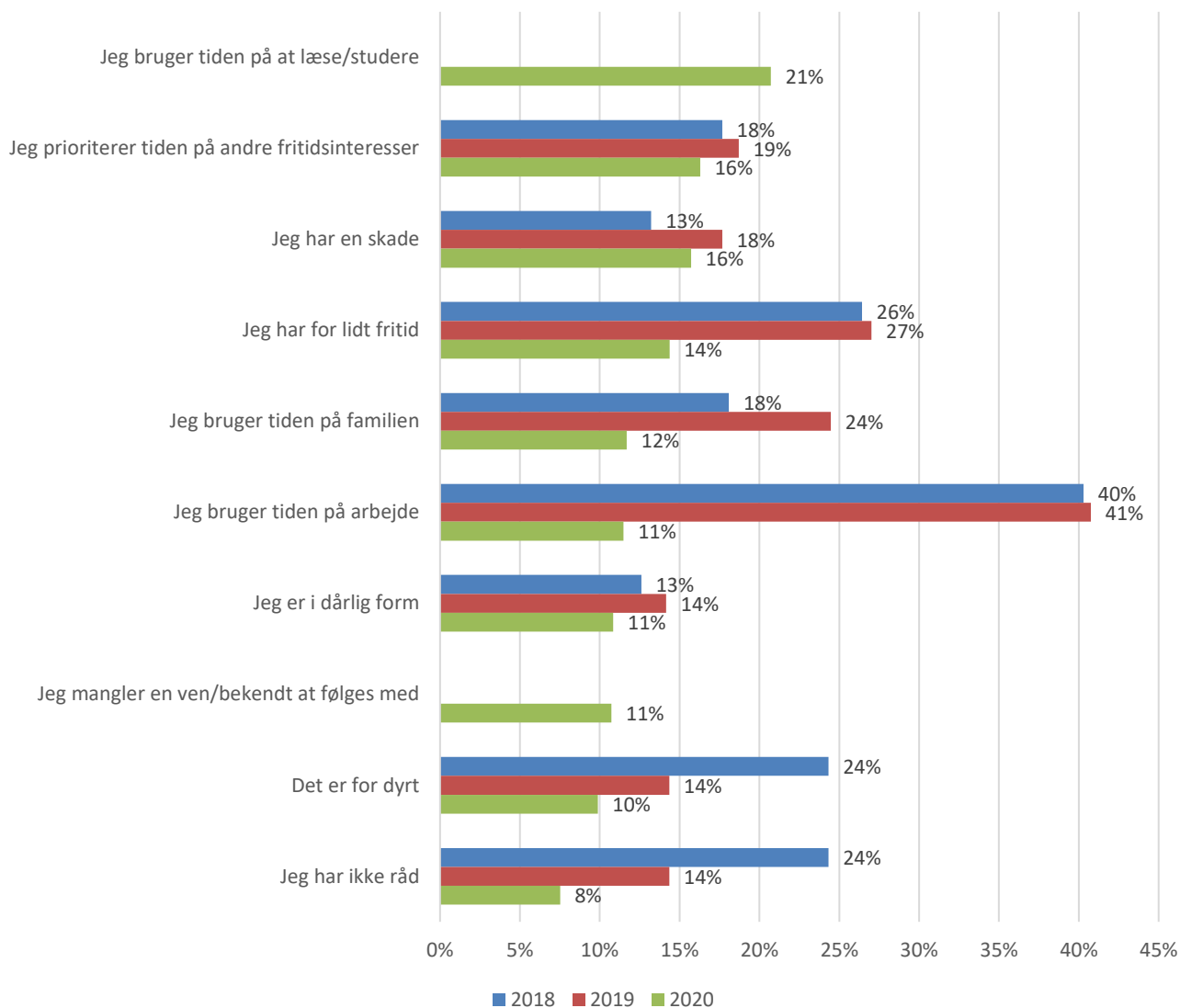
7.3.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Uddannelsesgrupper på pause fra idræt

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser de forskellige uddannelsesgrupper har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 7.8 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

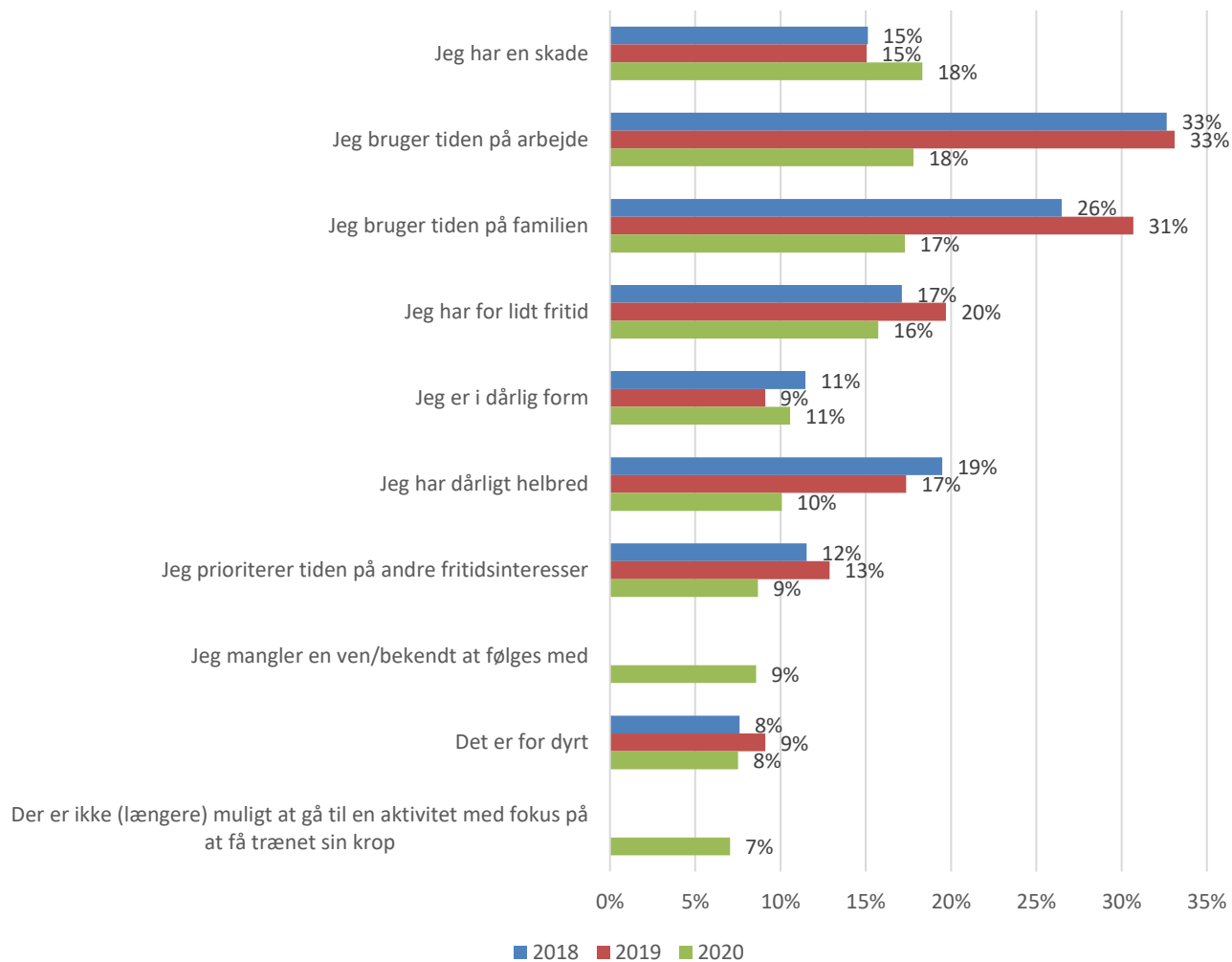
Figur 7.8 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Uddannelsesgrupper på pause fra idræt



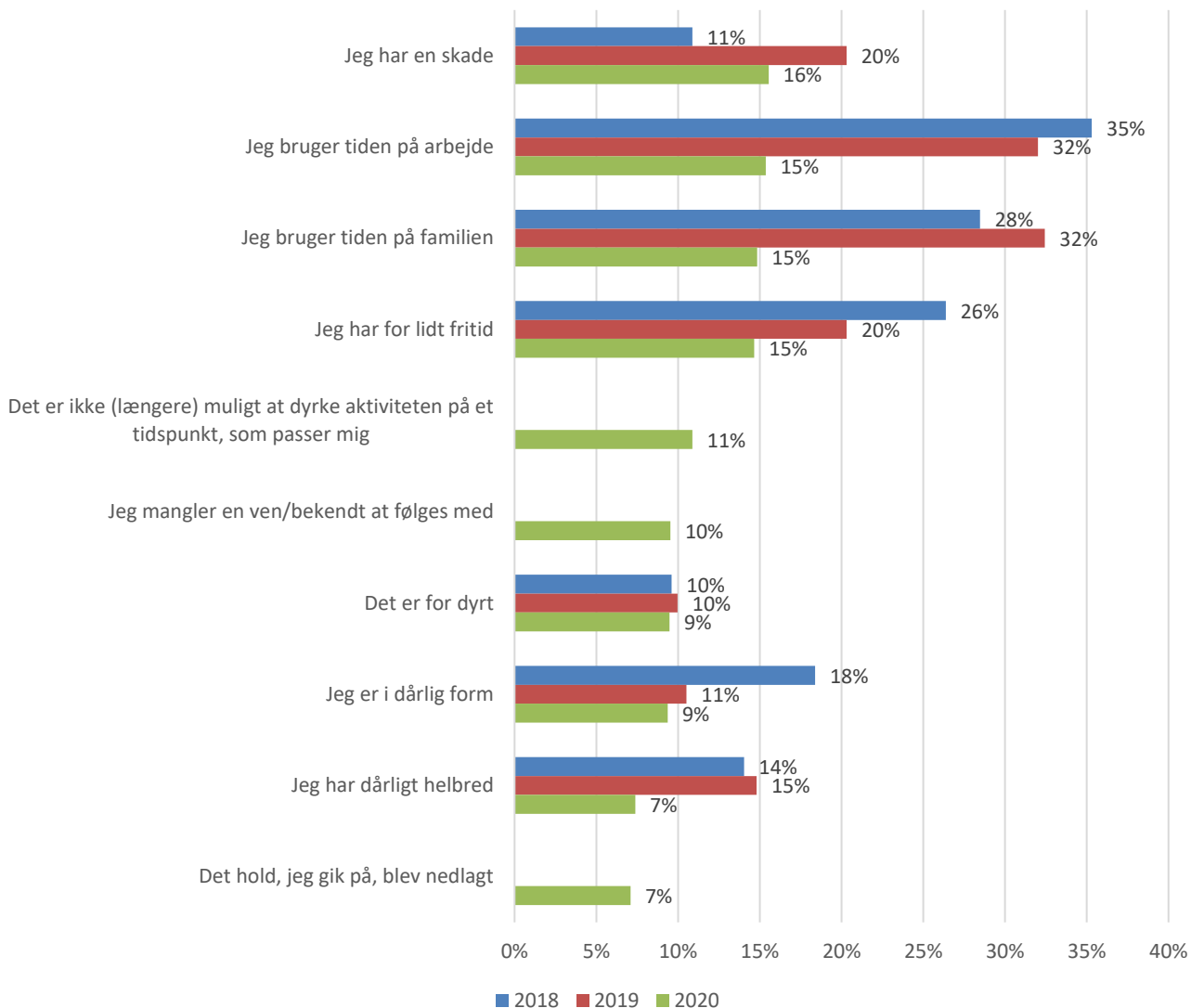
Gymnasial udd.



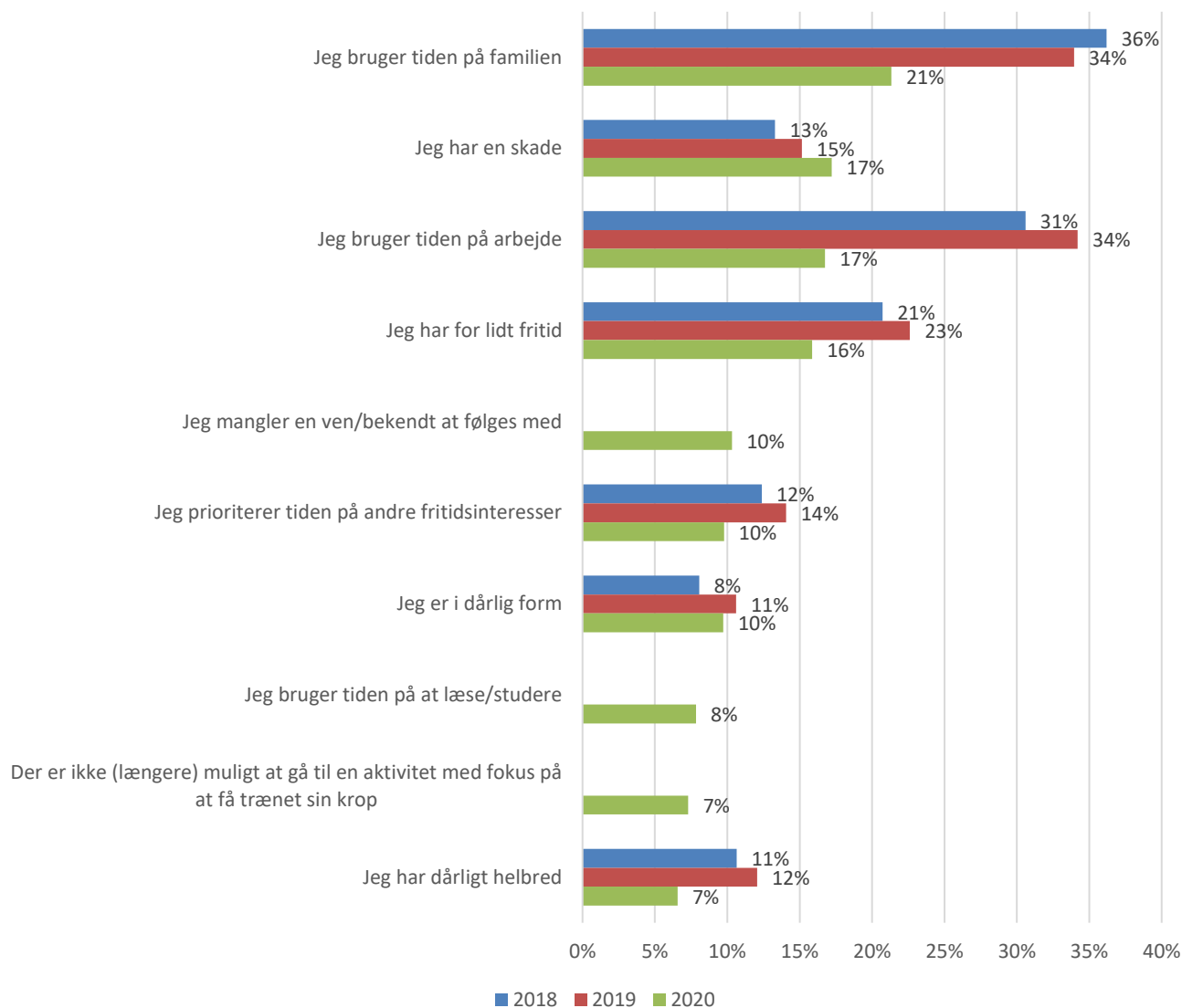
Erhvervsfaglig/AMU



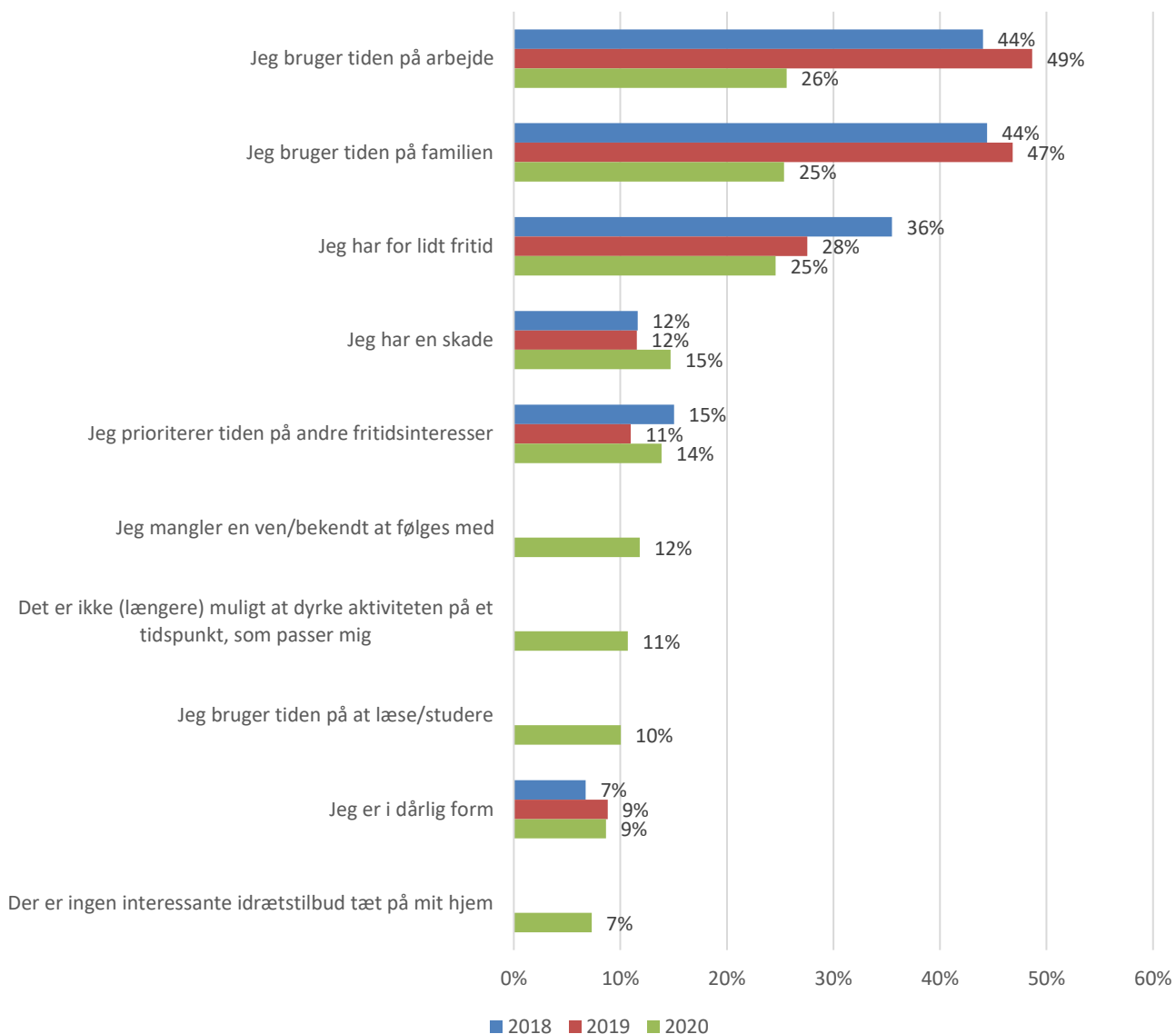
Kort videregående udd.

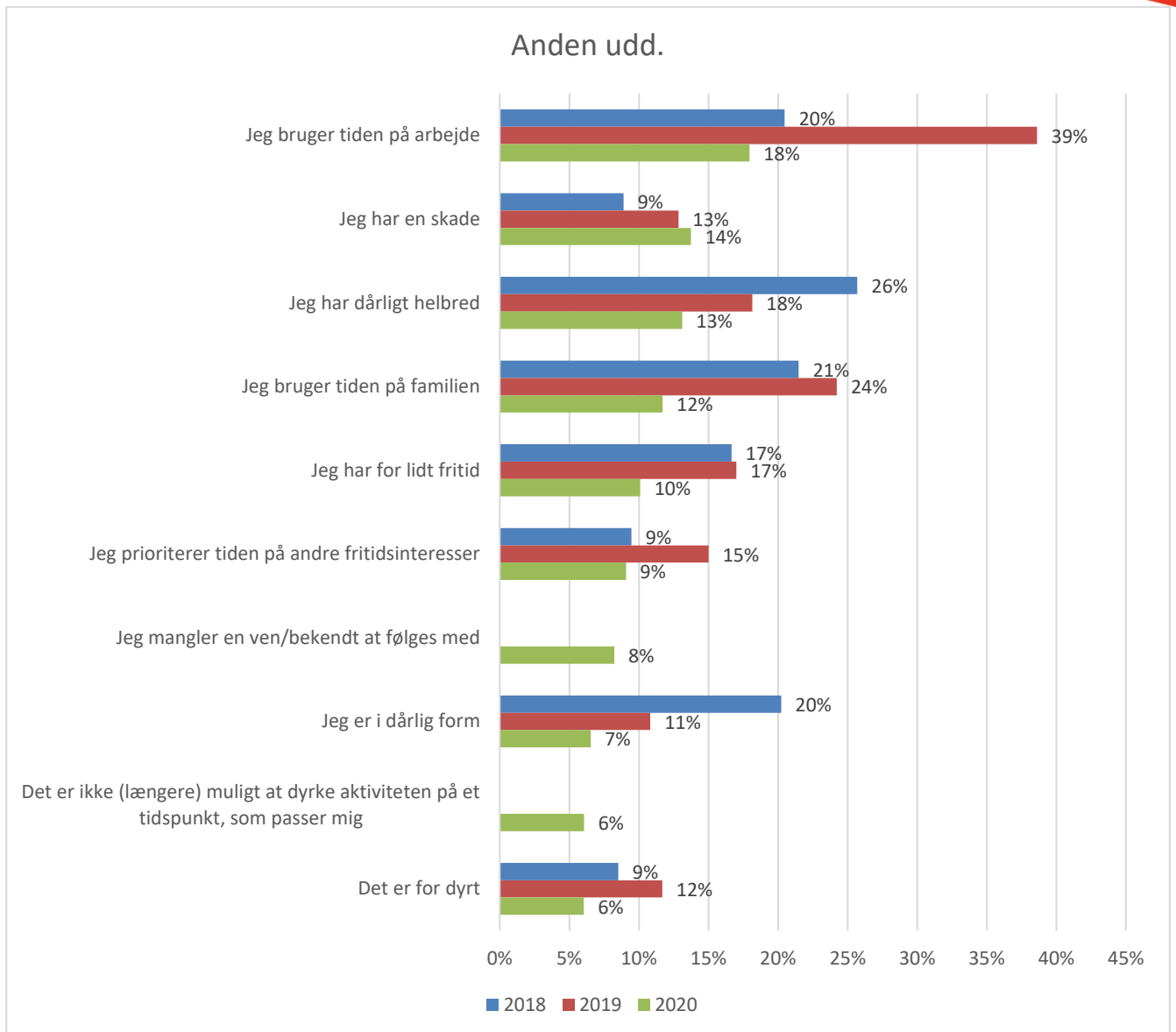


Mellemlang videregående udd.



Lang videregående udd.





Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

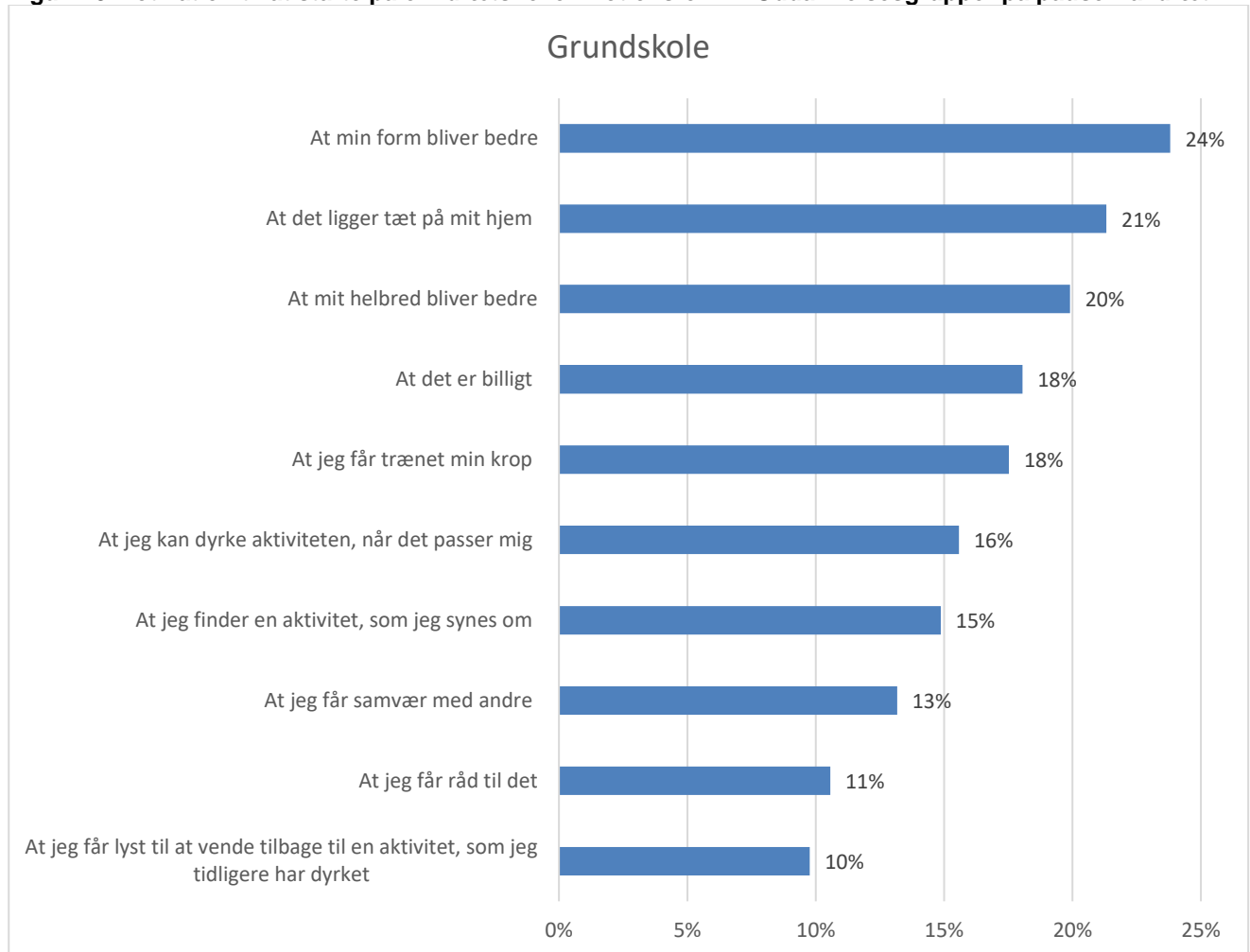
n= 8945

Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

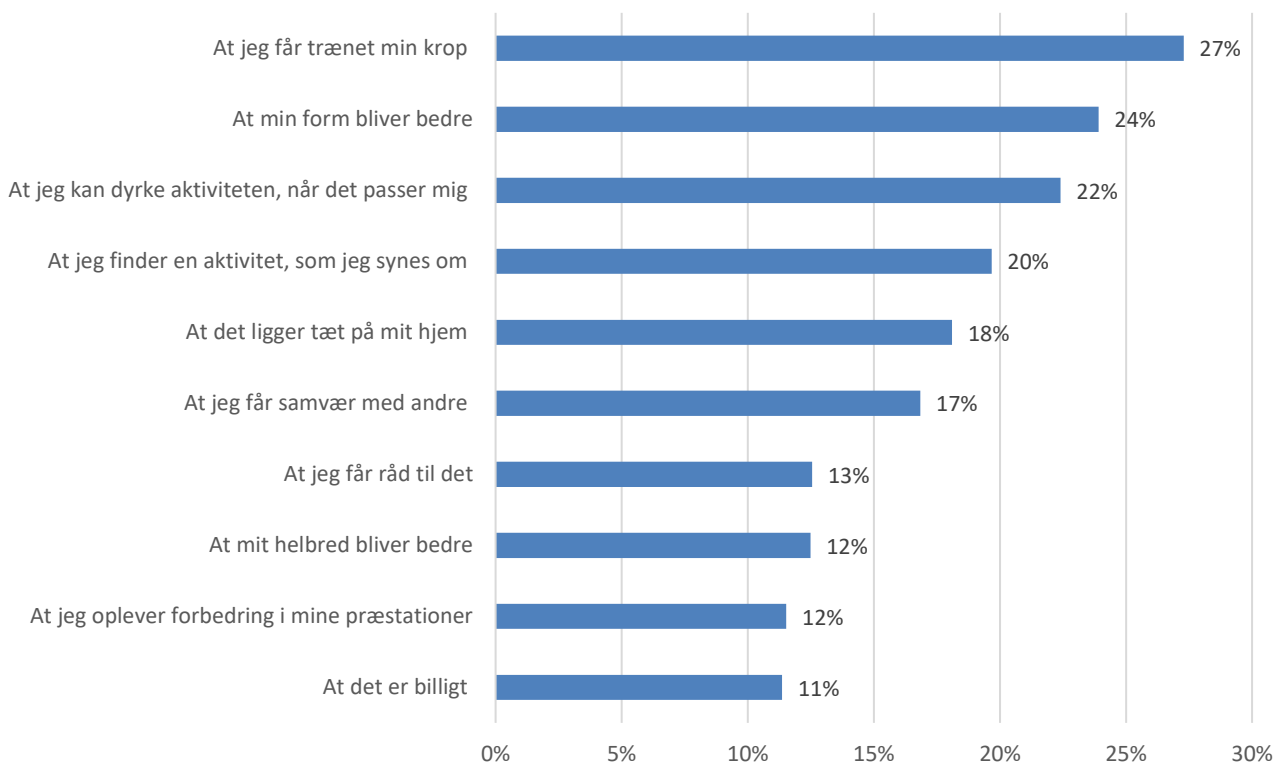
7.3.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Uddannelsesgrupper på pause fra idræt

Figur 7.9 viser hvad der kan motivere idrætsaktive uddannelsesgrupper til at starte på en ny form for idræt og motion. Figurer viser de ti vigtigste faktorer. I analysen indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

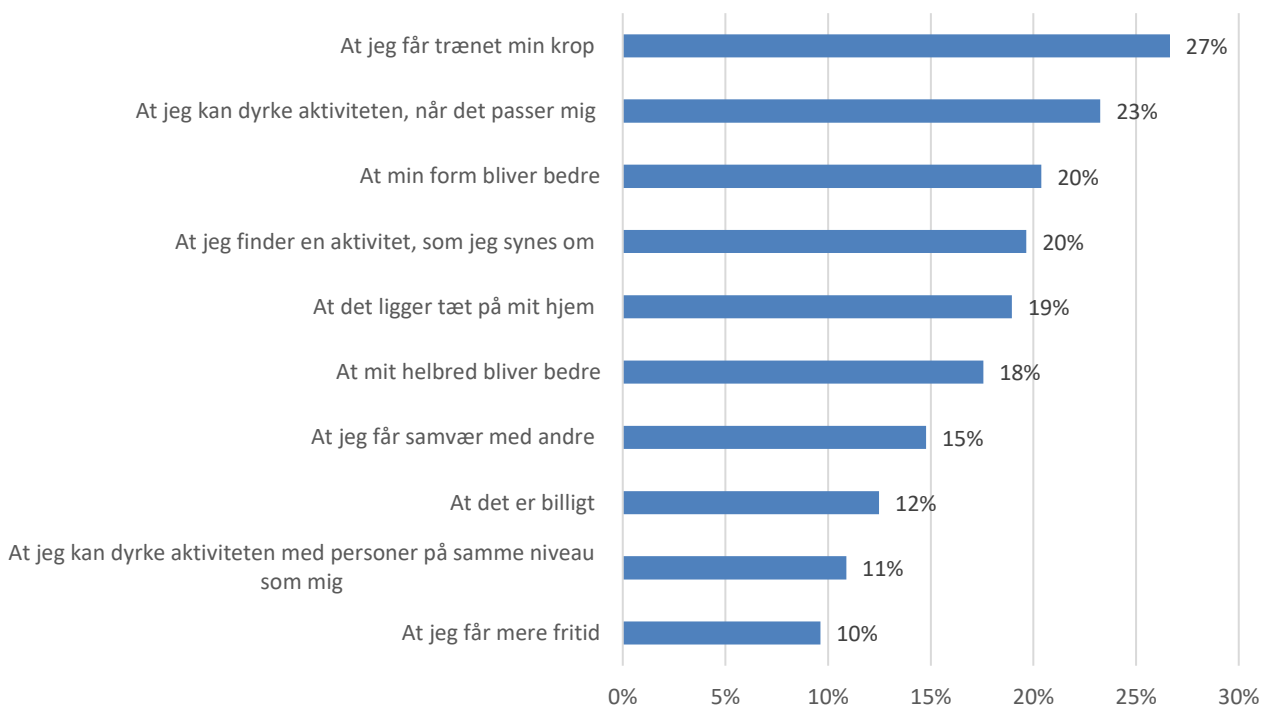
Figur 7.9 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Uddannelsesgrupper på pause fra idræt



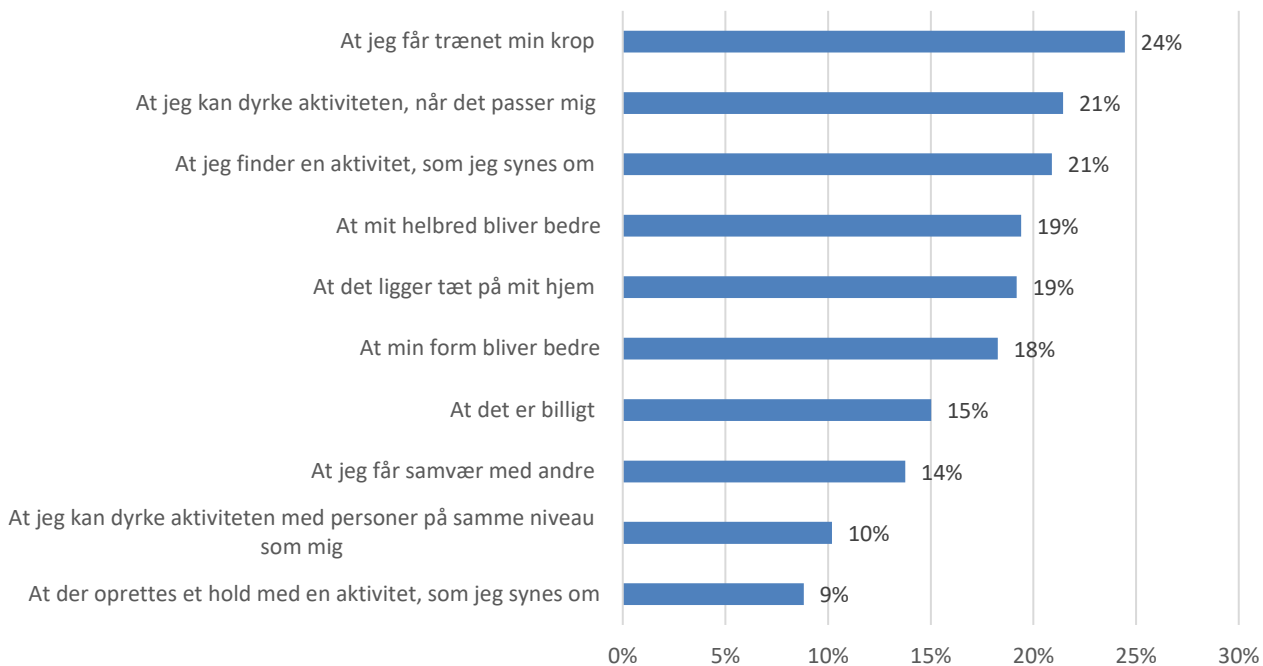
Gymnasial udd.



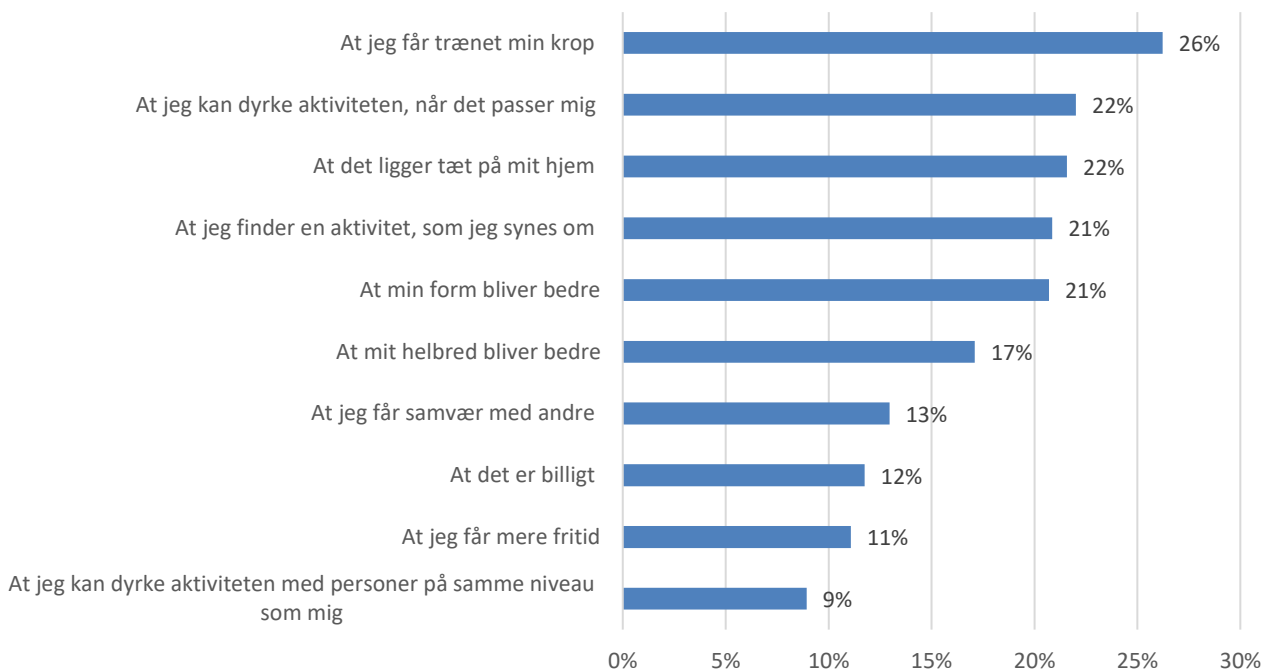
Erhvervsfaglig/AMU

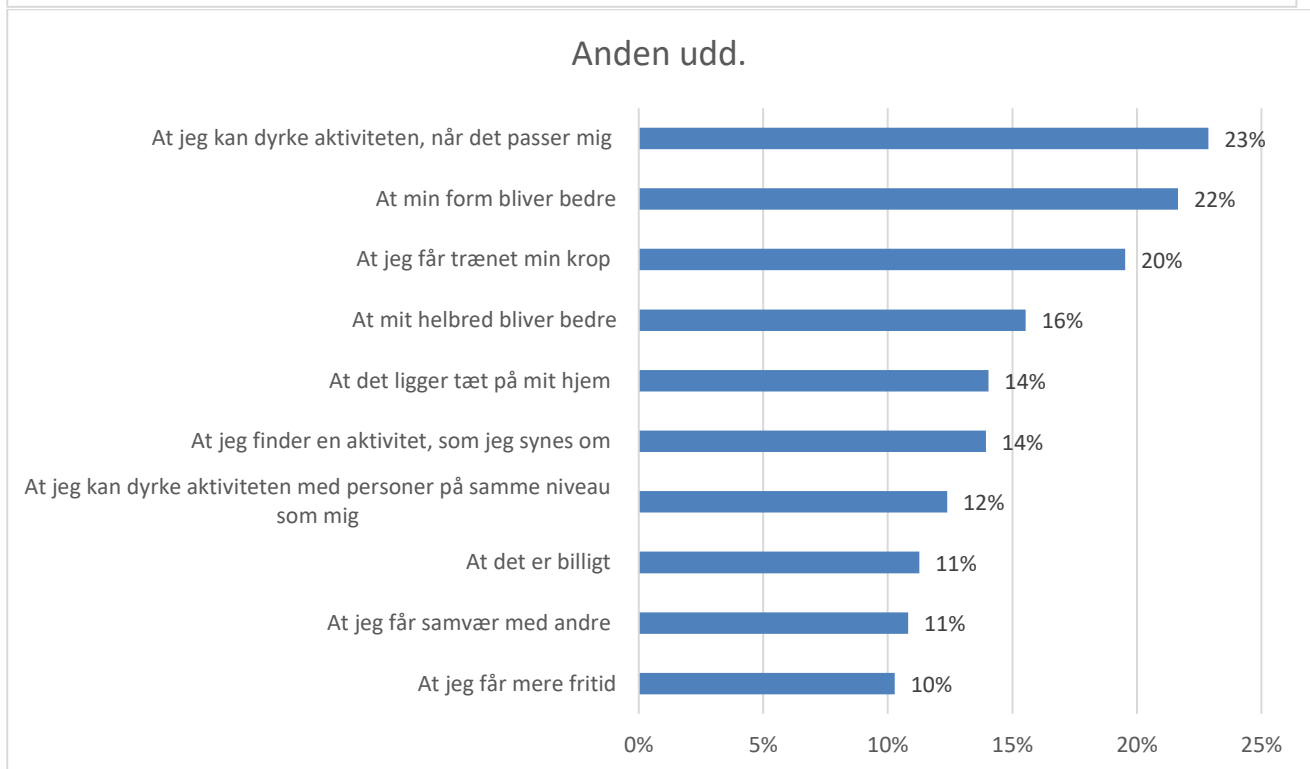
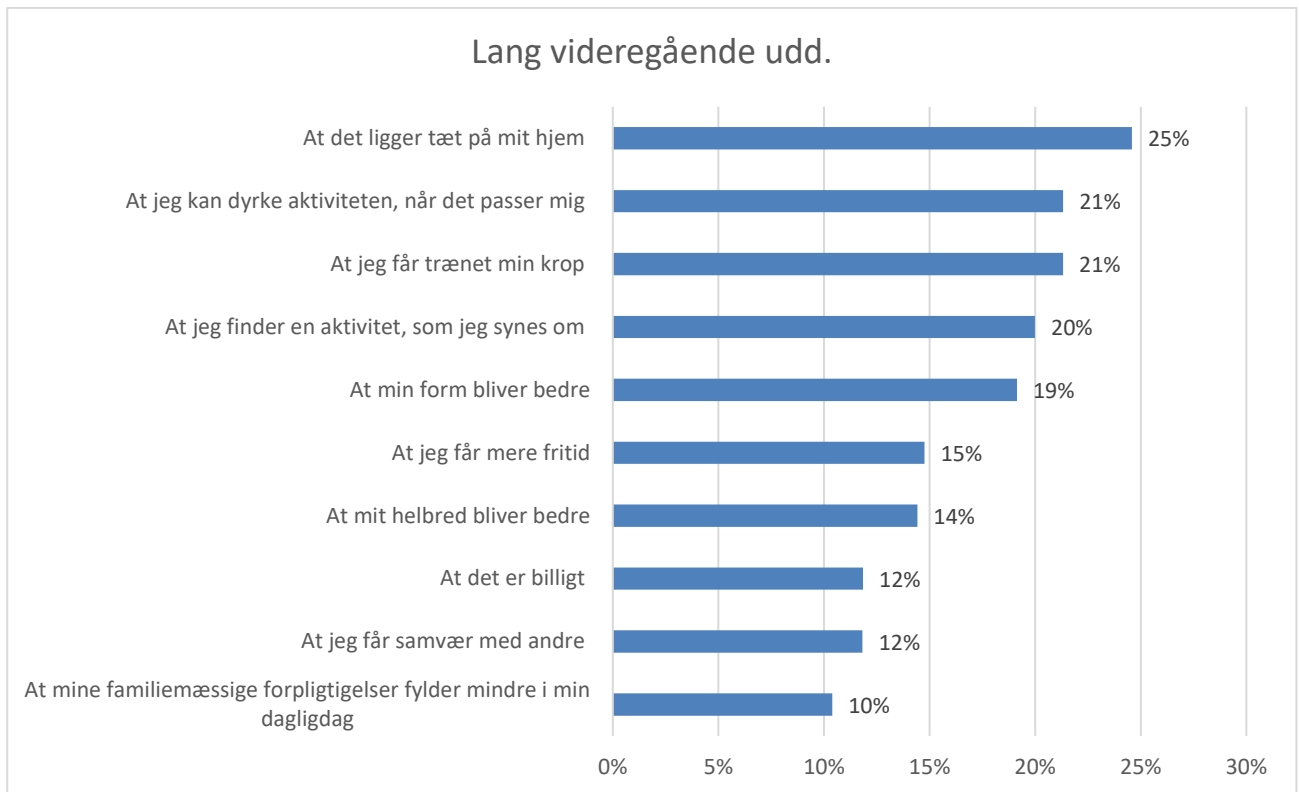


Kort videregående udd.



Mellemlang videregående udd.





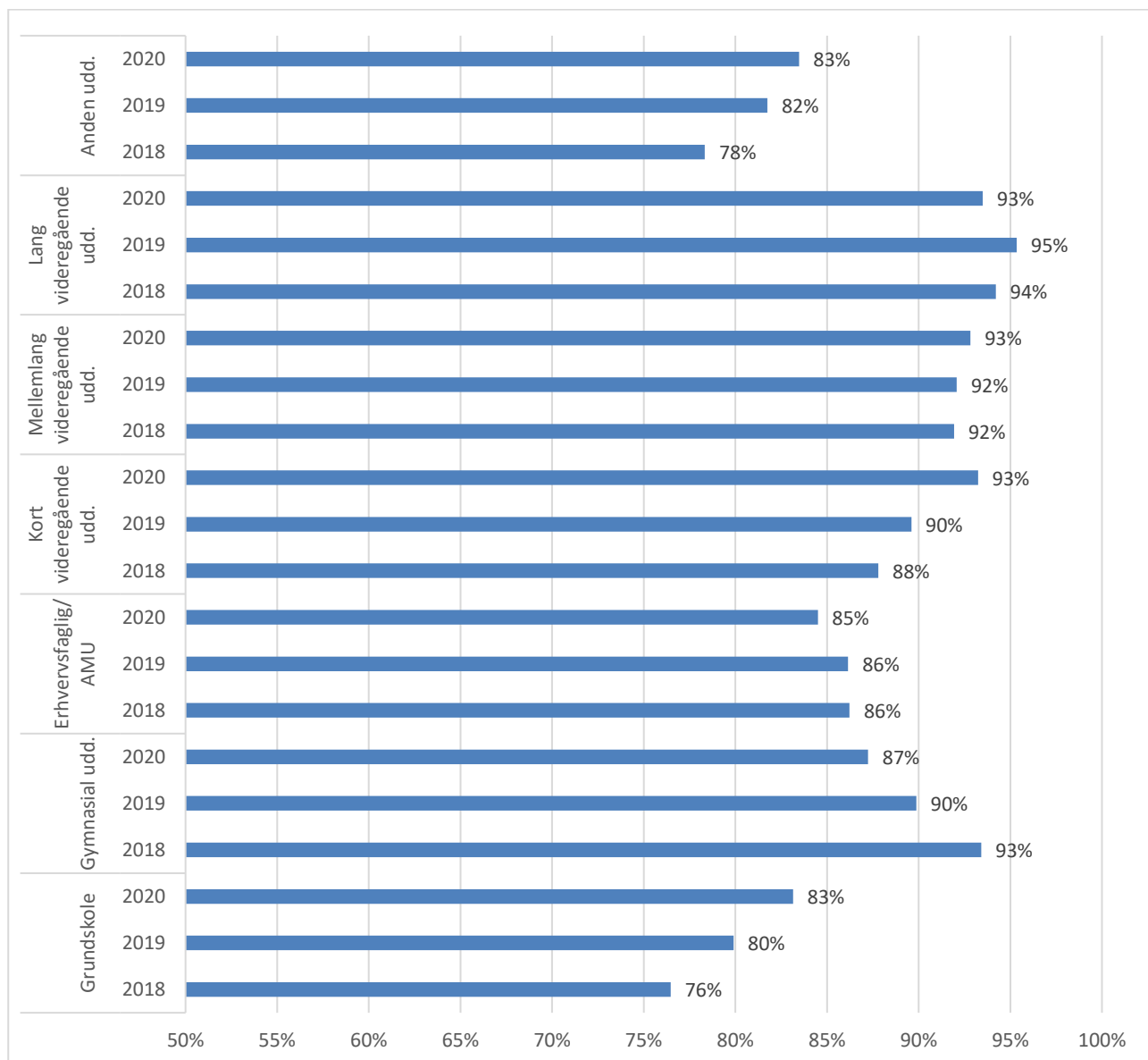
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?
n= 3592

7.3.3 Lyst til mere aktivitet – Uddannelsesgrupper på pause fra idræt

Figur 7.10 viser, om de forskellige uddannelsesgrupper har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 7.10 Lyst til mere aktivitet – Uddannelsesgrupper på pause fra idræt



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

$n = 9078$

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

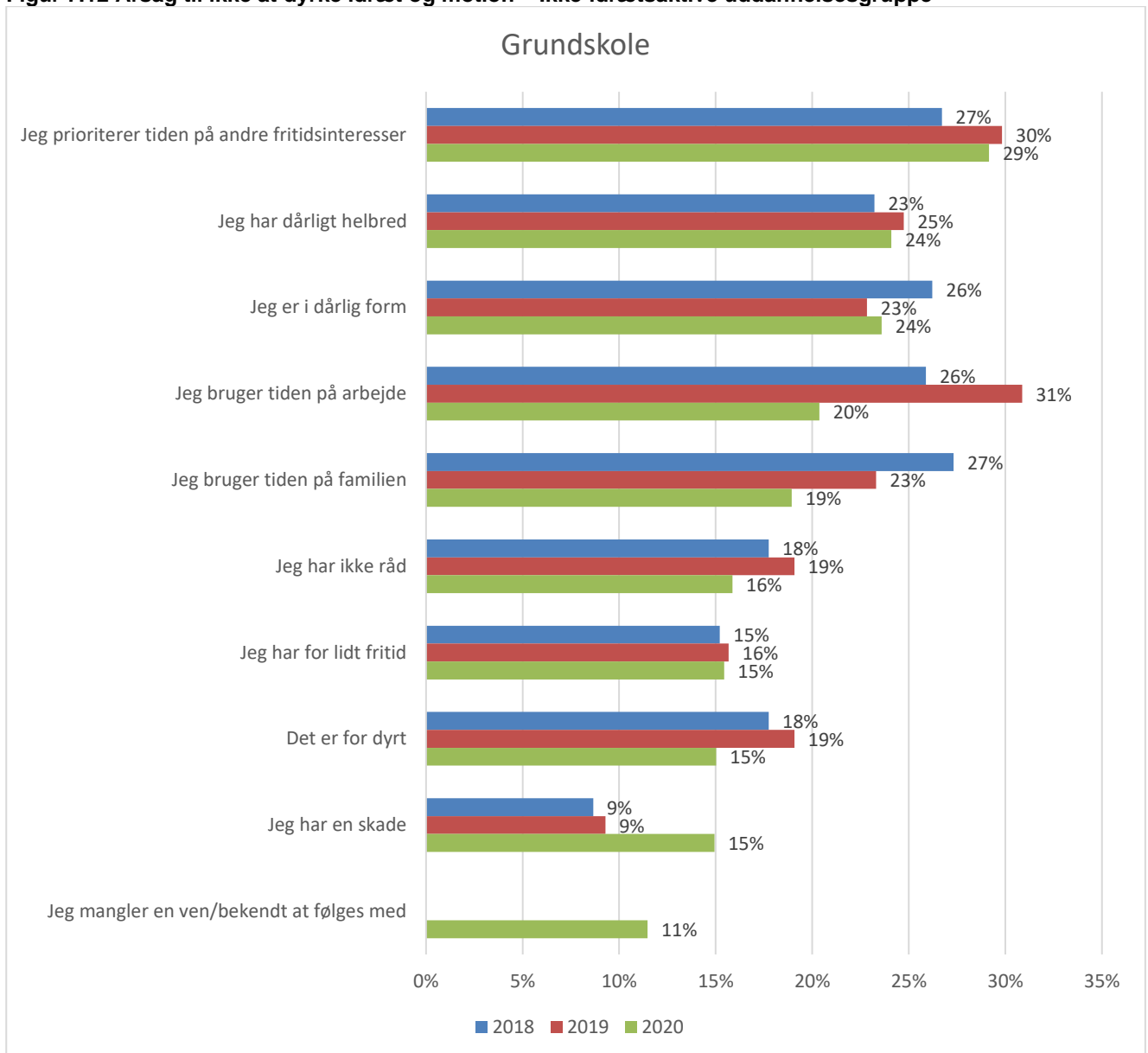
7.4. Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper

I de næste afsnit fokuseres årsager til ikke at være aktiv, samt motivation og lyst til at være mere aktiv blandt de forskellige uddannelsesgrupper, som ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.

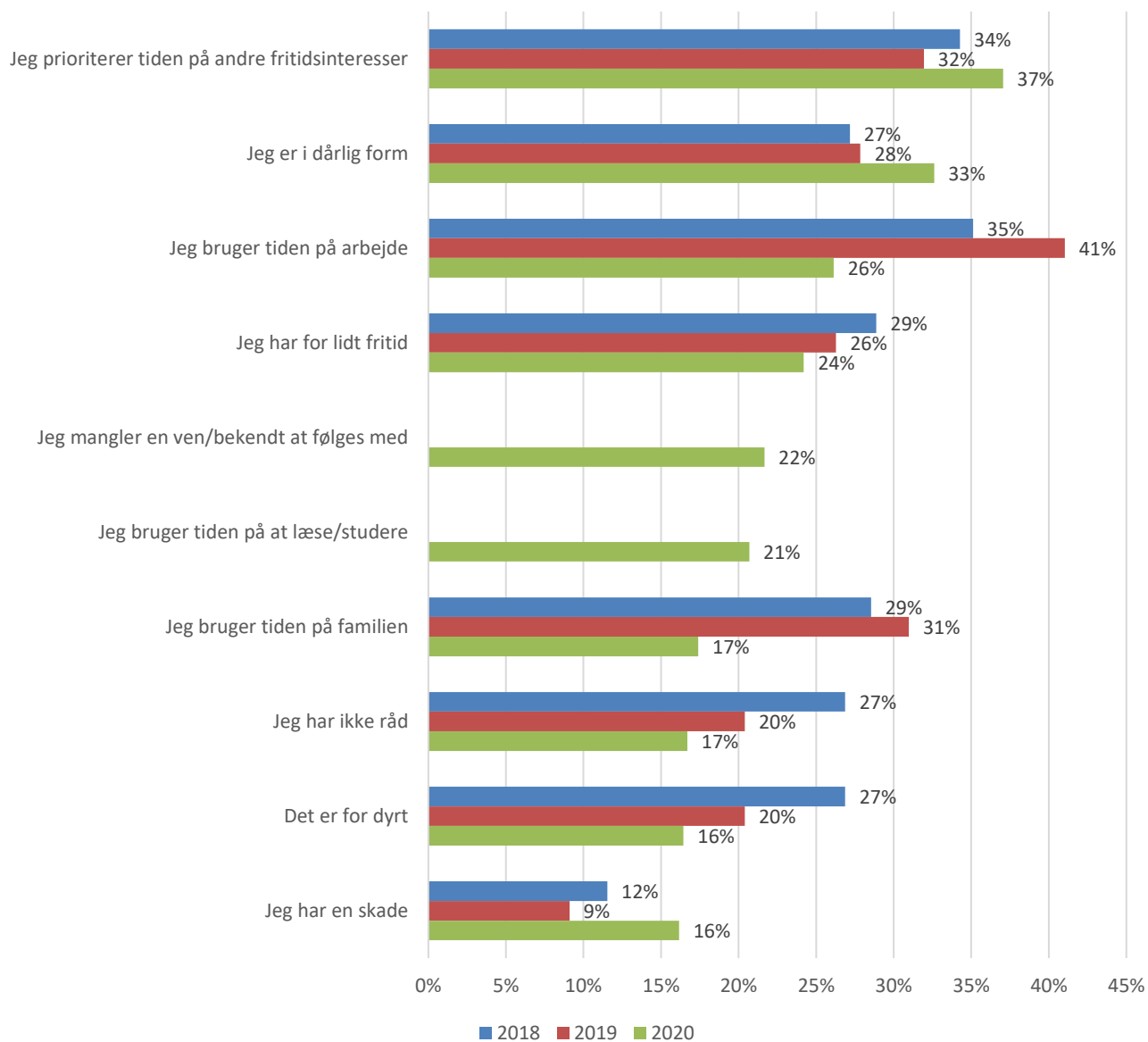
7.4.1 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper

I dette afsnit undersøger vi, hvilke begrundelser uddannelsesgrupper har for ikke at dyrke idræt og motion for tiden. Figur 7.12 viser de ti hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. Figuren viser årsagerne til, at borgerne er startet på en ny aktivitet i 2020. I figuren indgår svar fra 2019 og 2018, hvis den pågældende kategori også indgik de år.

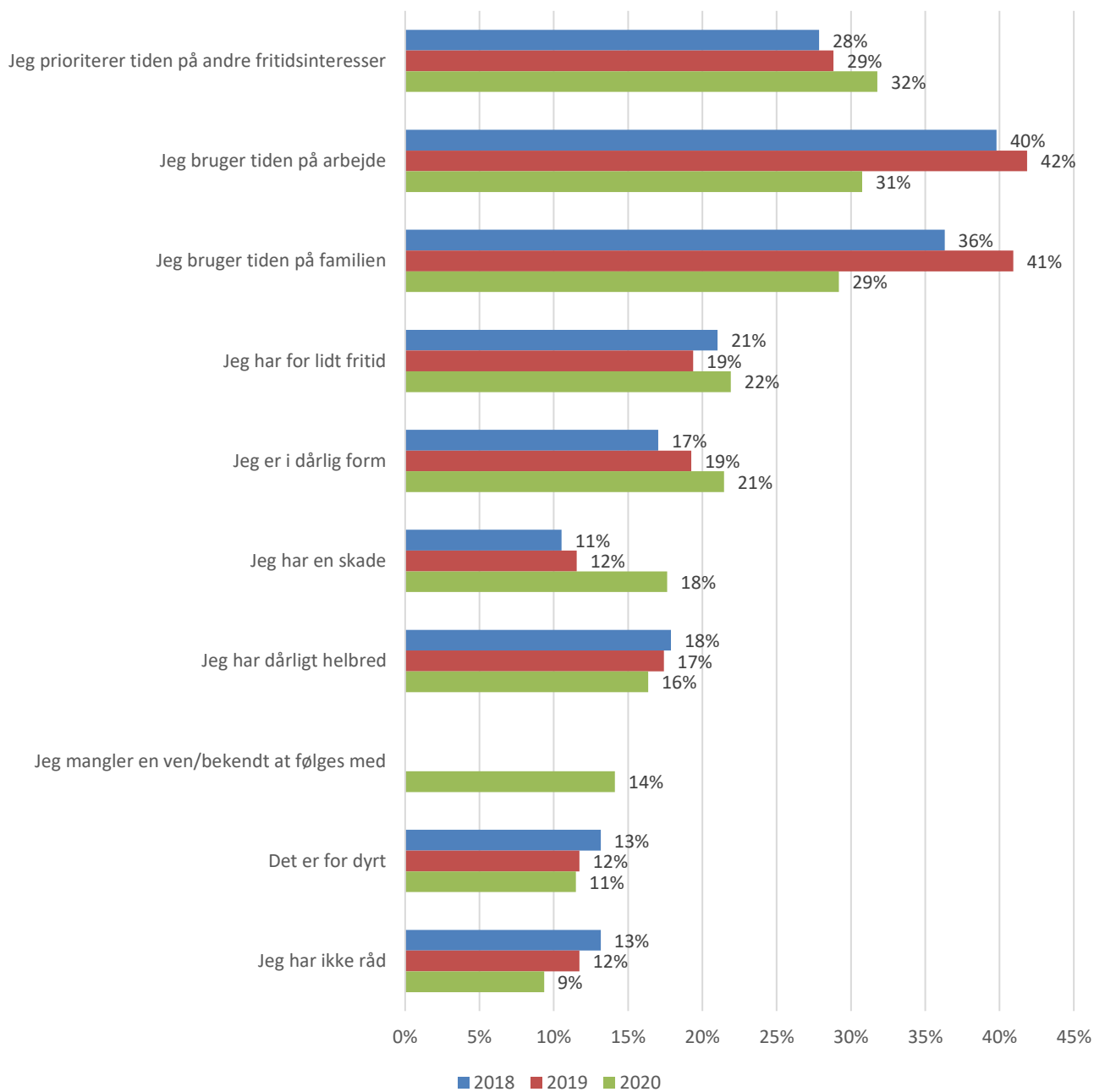
Figur 7.12 Årsag til ikke at dyrke idræt og motion – Ikke-idrætsaktive uddannelsesgruppe



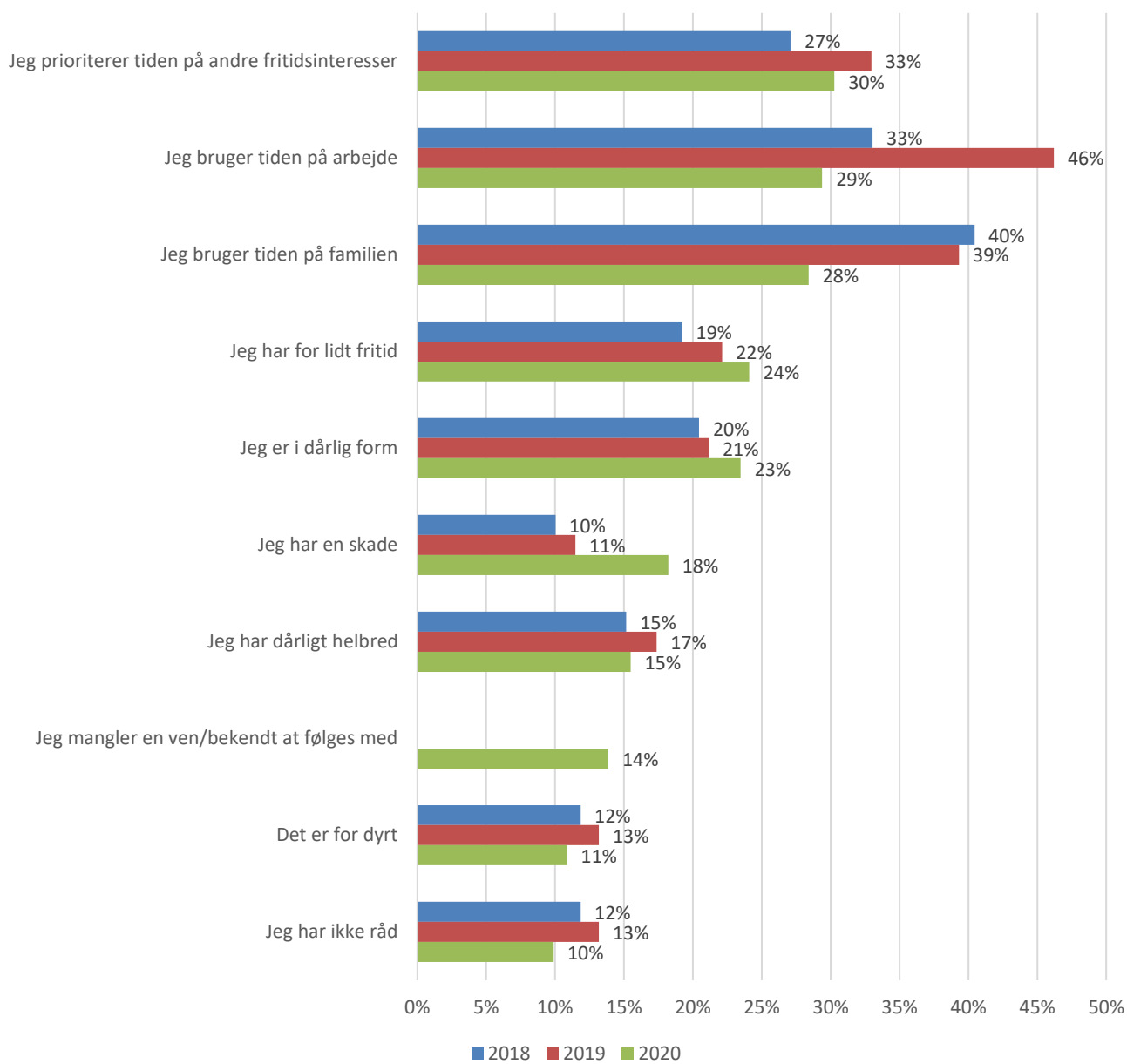
Gymnasial udd.



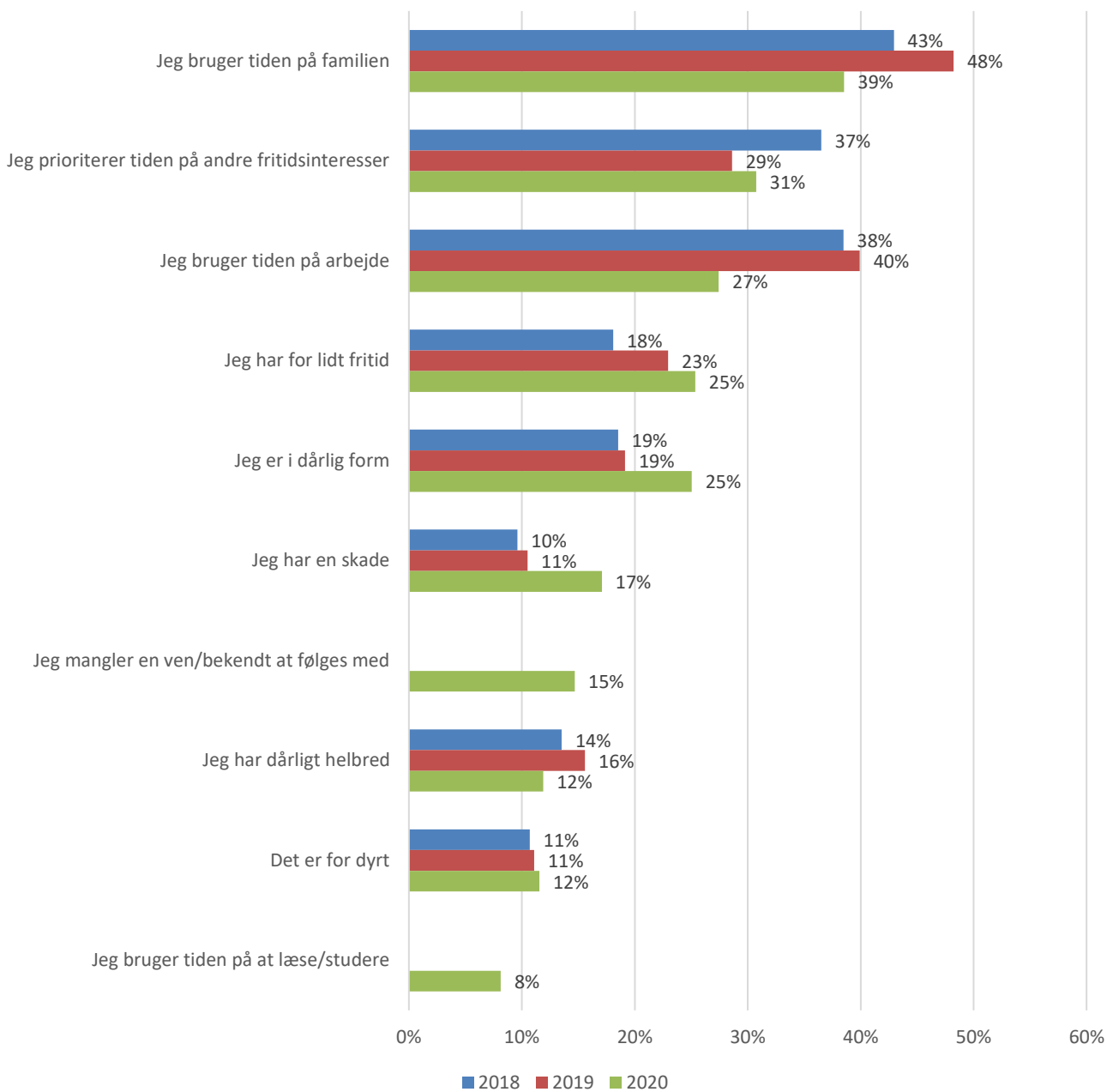
Erhvervsfaglig/AMU



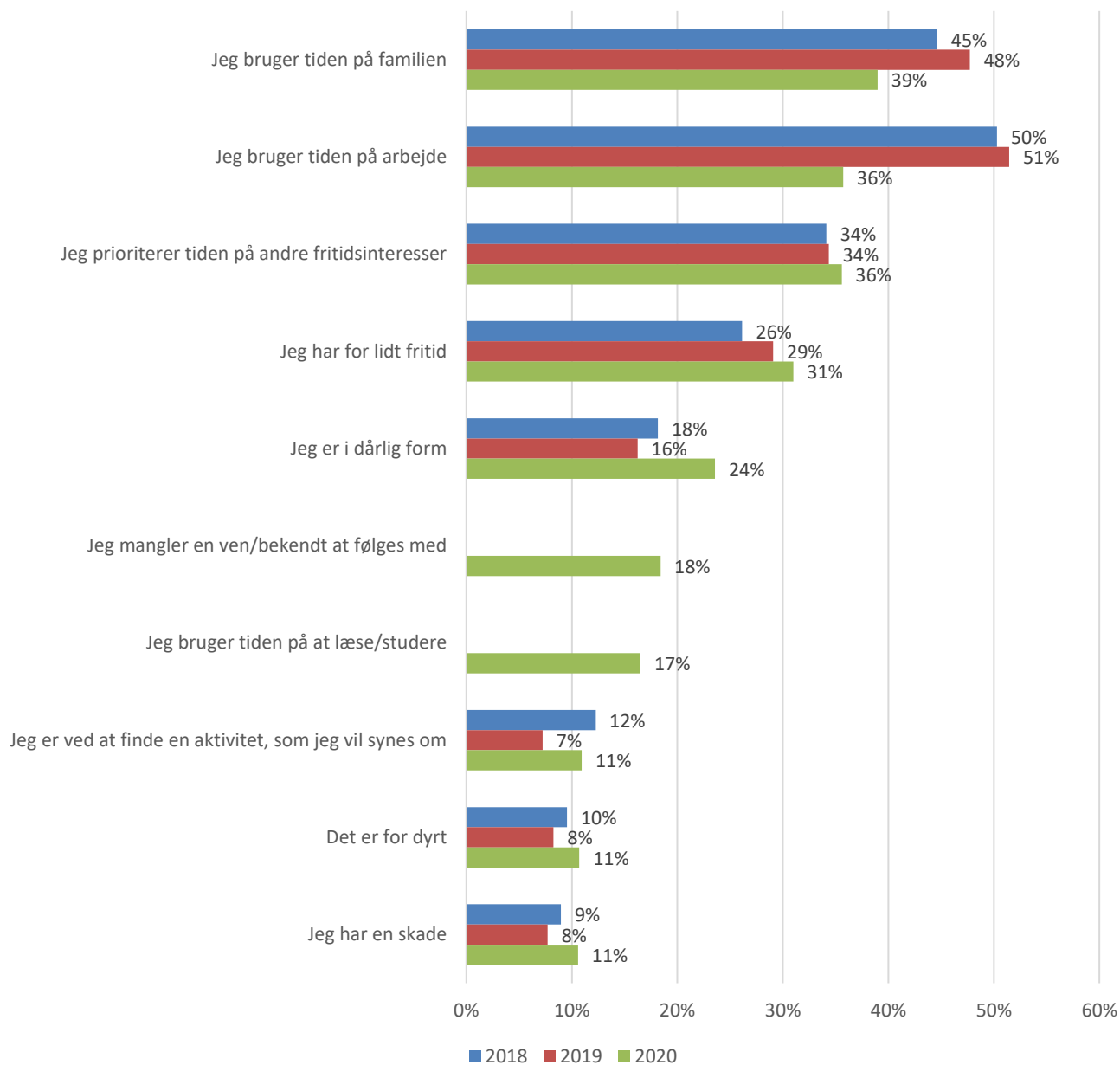
Kort videregående udd.

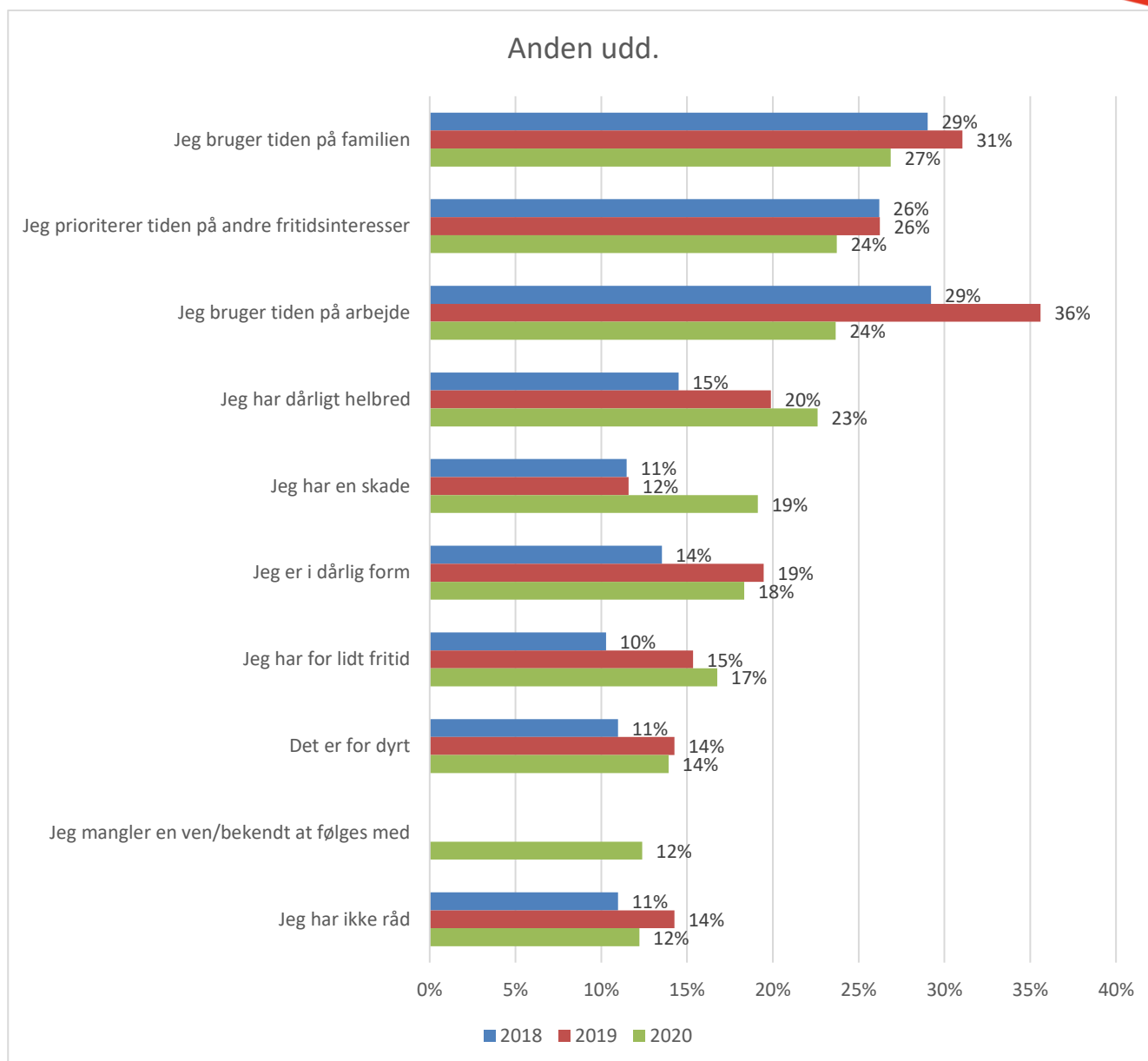


Mellemlang videregående udd.



Lang videregående udd.





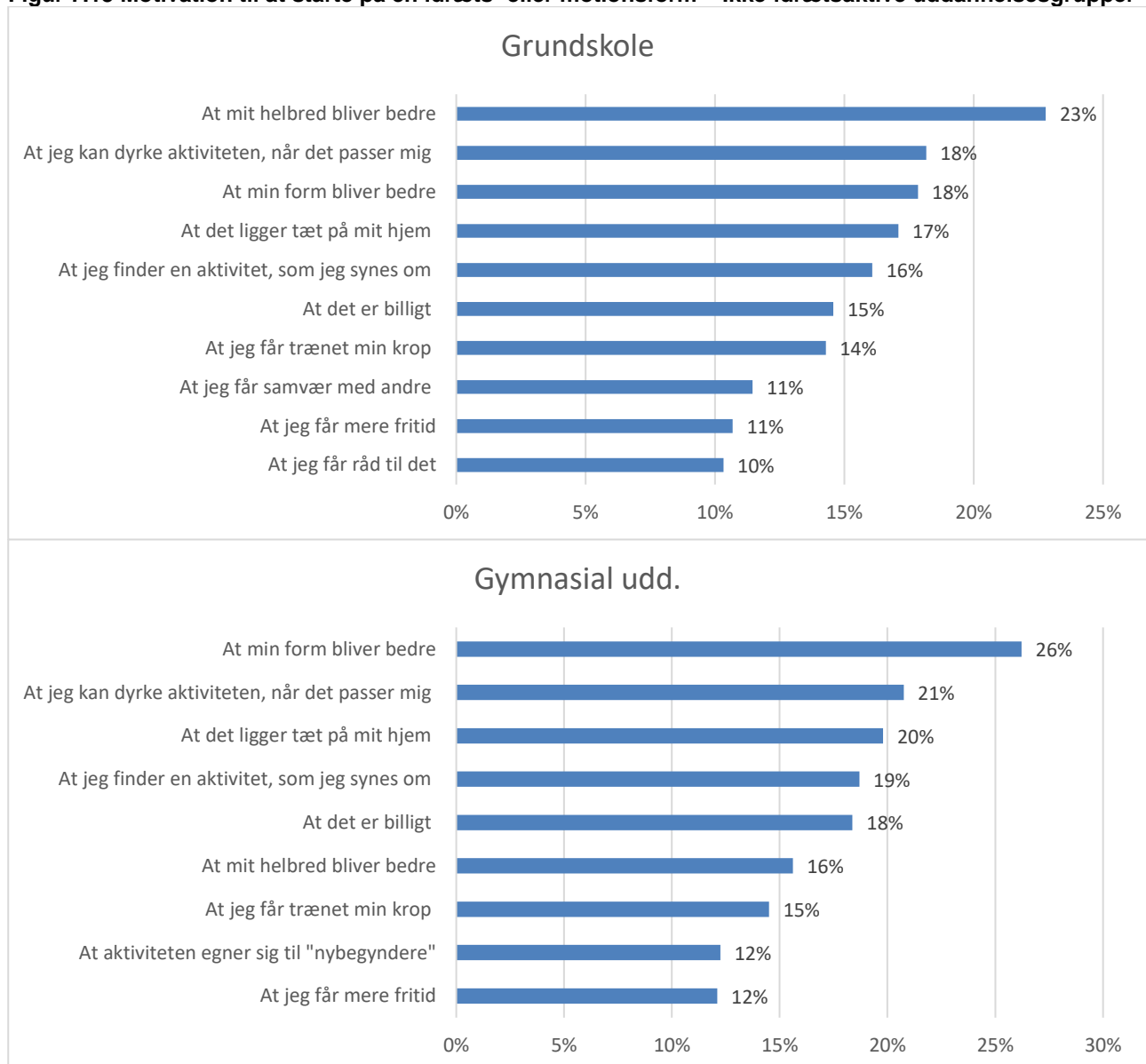
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

n= 15294

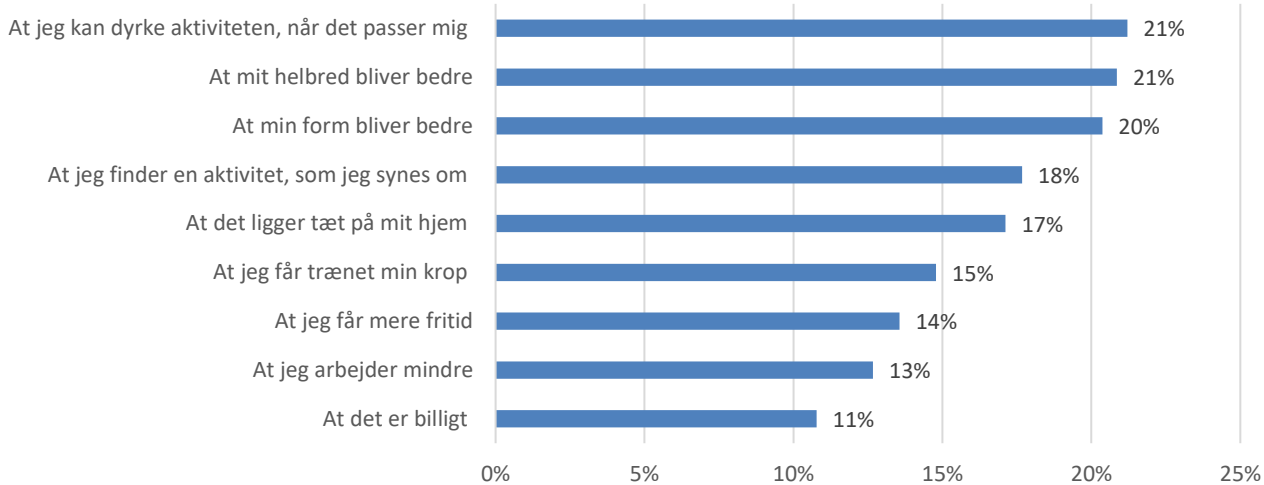
Spørgsmål: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?

7.4.2 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper

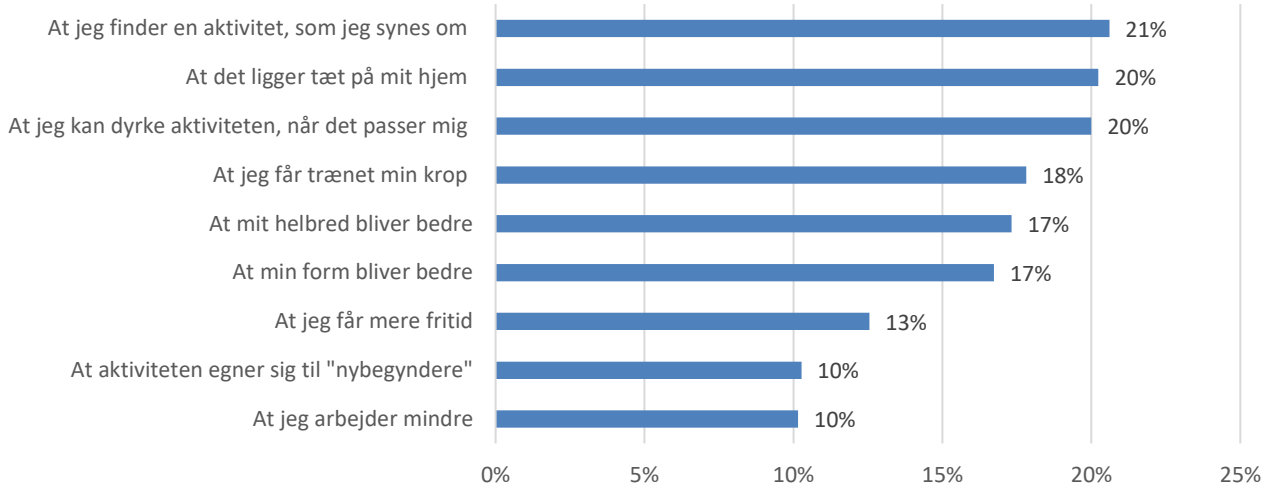
Figur 7.13 viser hvad der kan motivere idrætsaktive uddannelsesgrupper til at starte på en ny form for idræt og motion. Figuren viser de ti vigtigste faktorer. I denne analyse indgår der kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser. For at få viden om hvilke motivationsfaktorer der var vigtigt i 2019 og 2018 henvises til rapporter fra de år.

Figur 7.13 Motivation til at starte på en idræts- eller motionsform – Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper

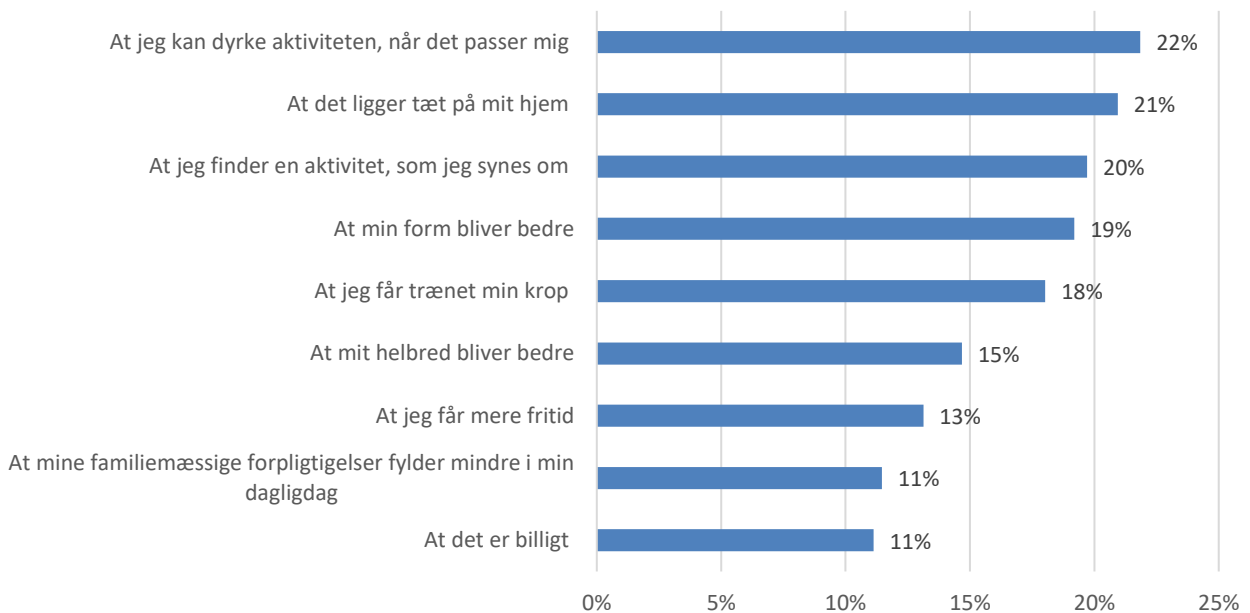
Erhvervsfaglig/AMU



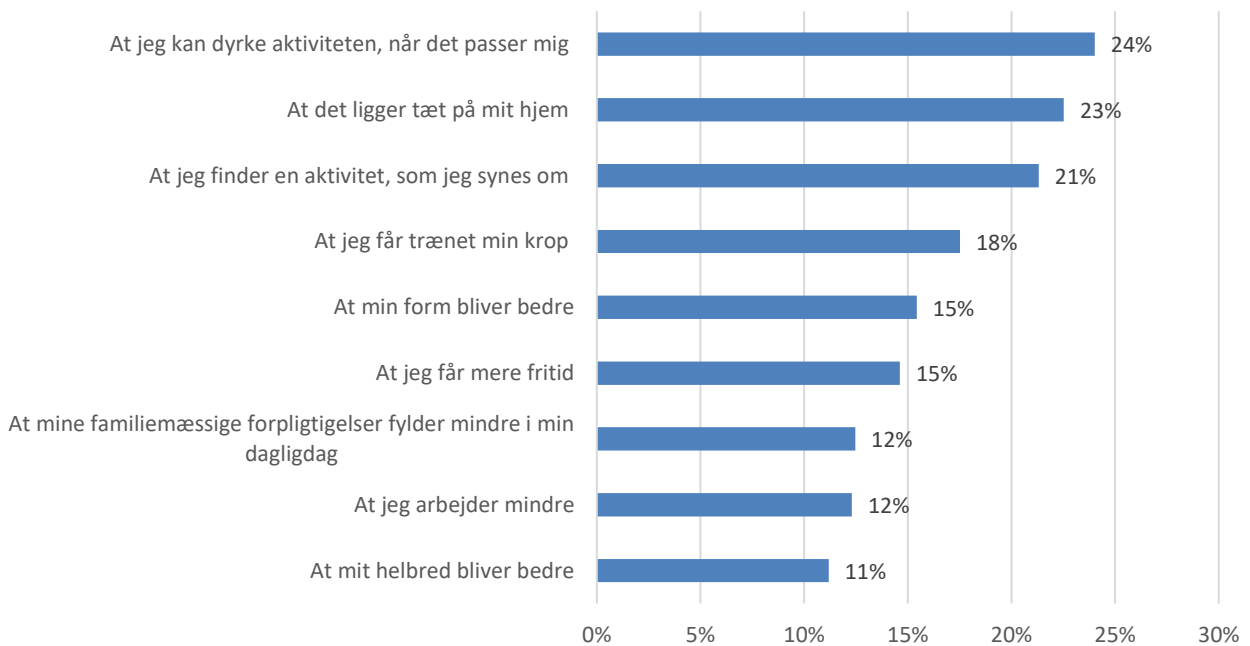
Kort videregående udd.

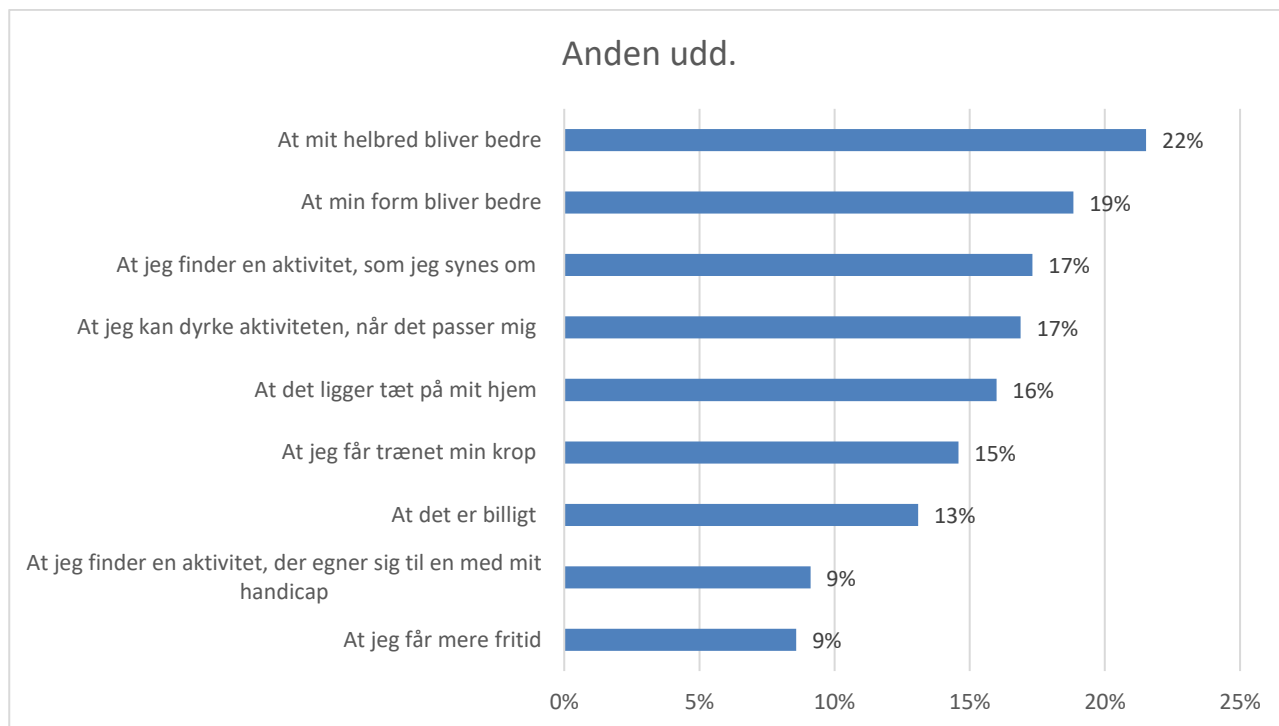


Mellemlang videregående udd.



Lang videregående udd.





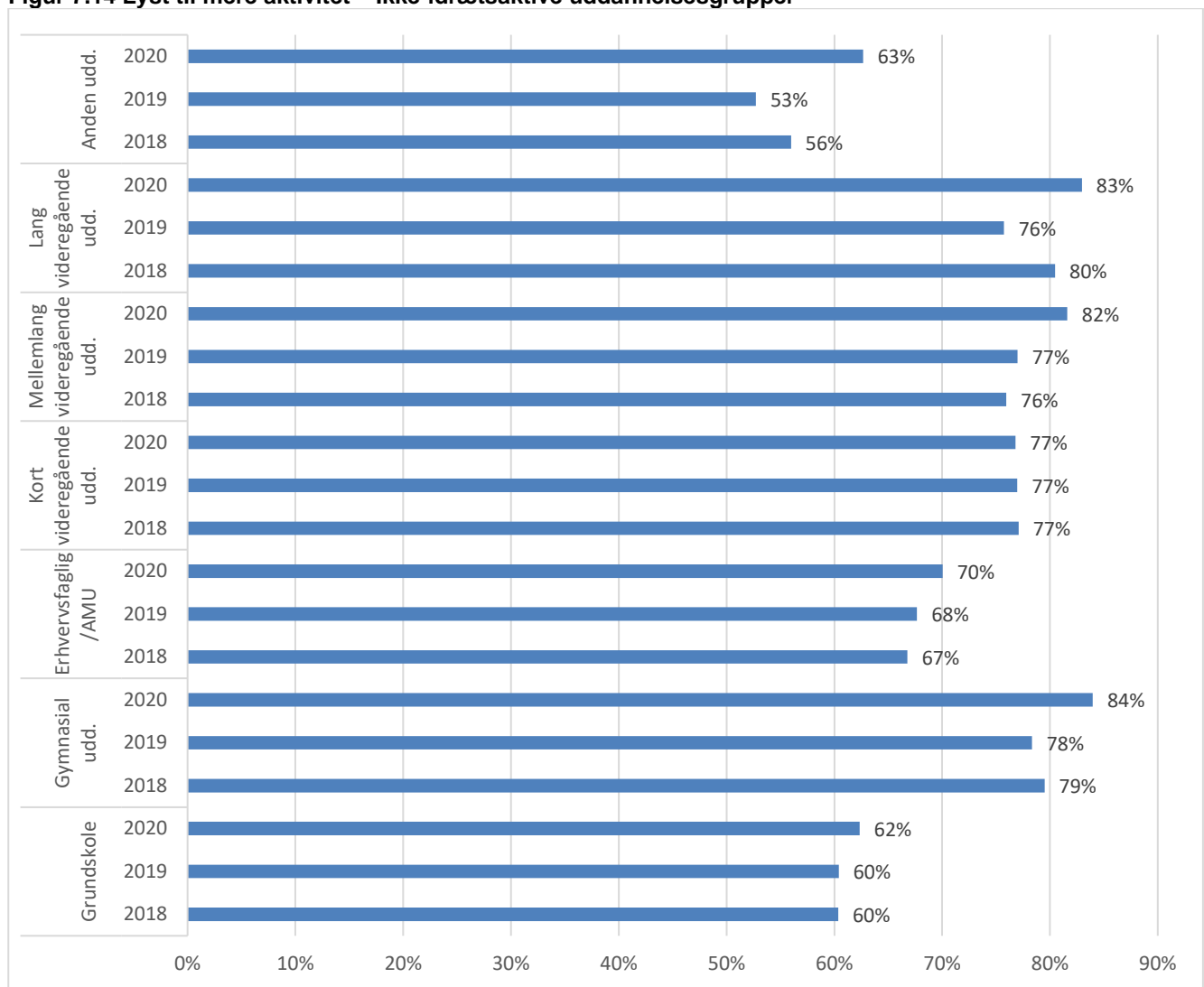
Model: Deskriptiv vægtet efter køn og alder.

Spørgsmål: I det følgende beder vi dig vælge op til tre ting, som er vigtige for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?

n= 7283

7.4.3 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper

Figur 7.14 viser, om ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper har lyst til at være mere fysisk aktive.

Figur 7.14 Lyst til mere aktivitet – Ikke-idrætsaktive uddannelsesgrupper

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

$n = 14824$

Spørgsmål: Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

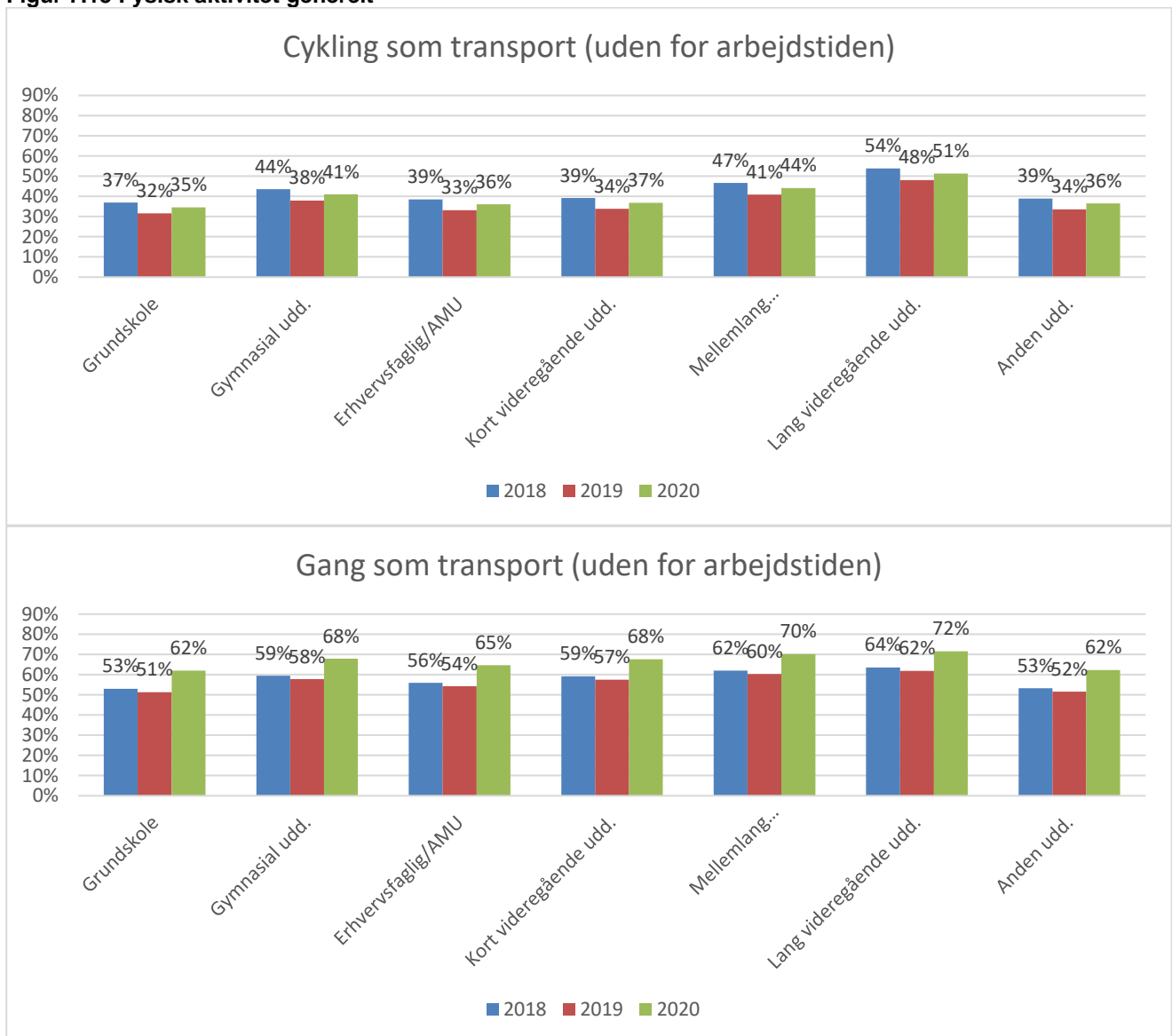
7.5 Fysisk aktivitet generelt

I de følgende analyser ser vi først på, hvor hyppigt de forskellige uddannelsesgrupper er aktive i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion. Herefter analyserer vi, hvor mange i de forskellige uddannelsesgrupper, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet.

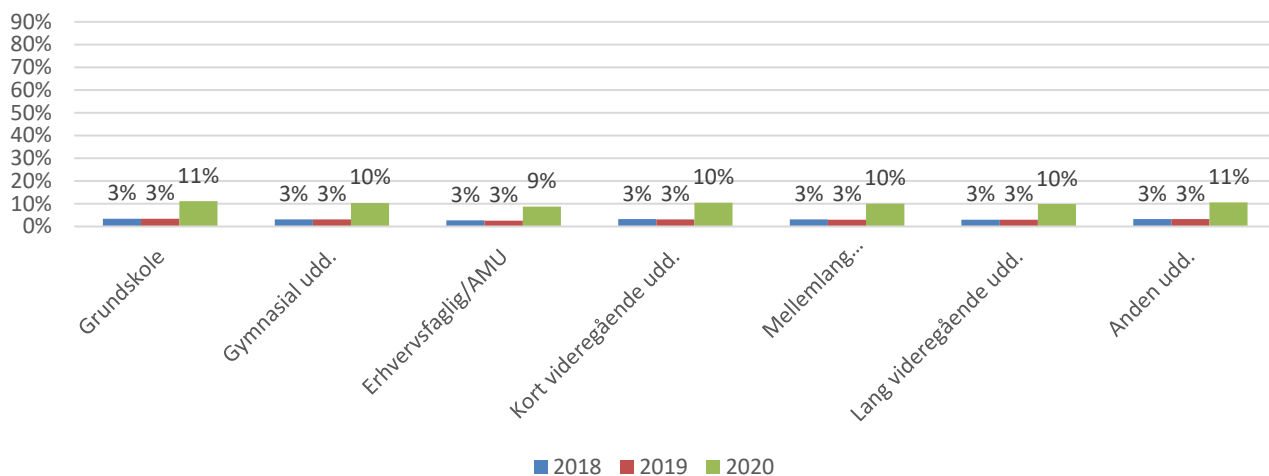
7.5.1 Fysisk aktivitet

Figur 7.15 viser om de forskellige uddannelsesgrupper er aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.

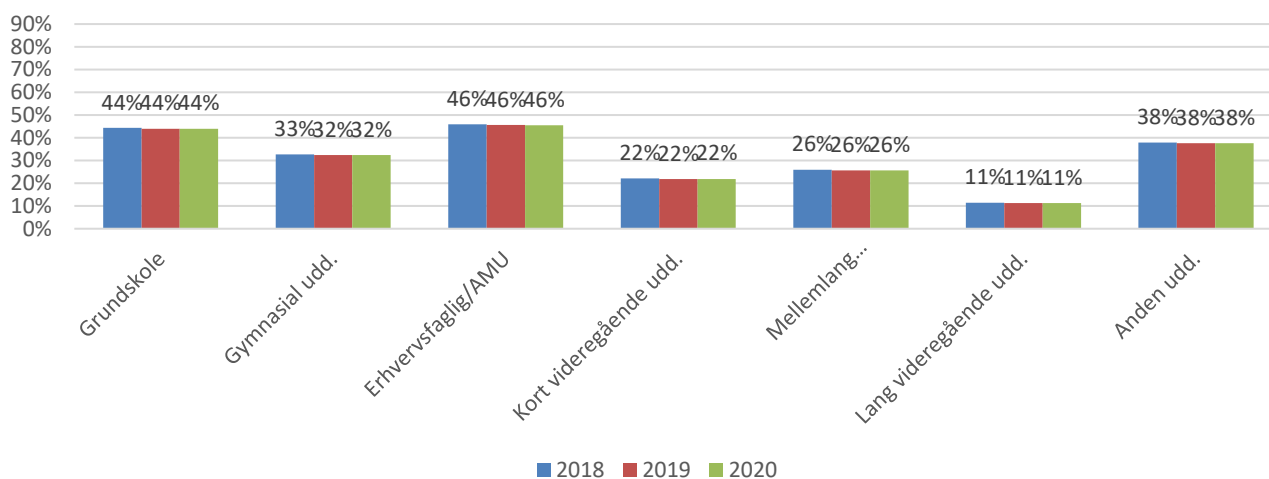
Figur 7.15 Fysisk aktivitet generelt



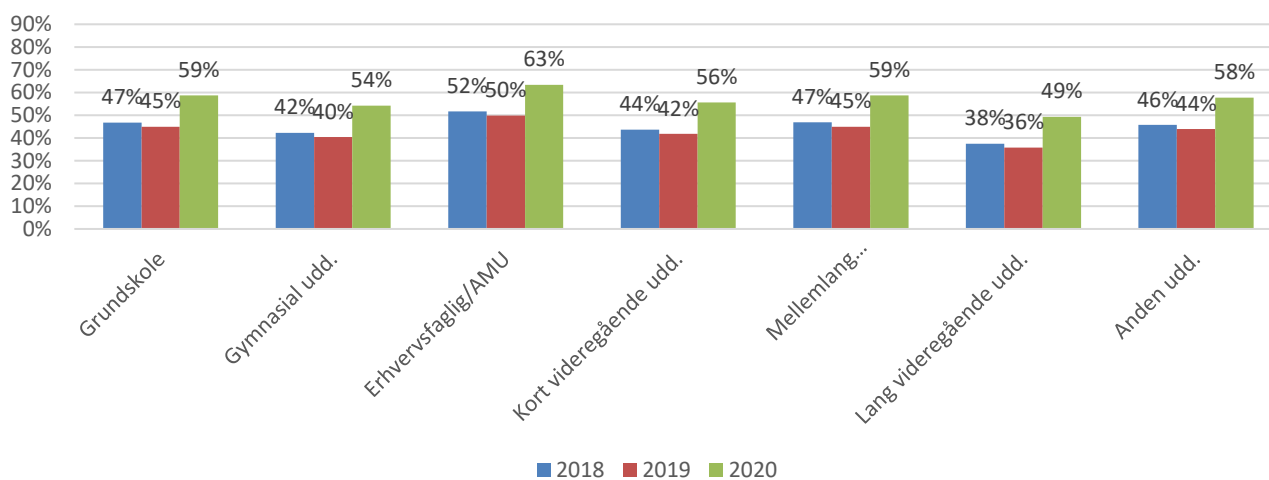
Løb som transport (uden for arbejdstiden)



Fysisk krævende arbejde i arbejdstiden



Fysisk krævende hus og eller havearbejde



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder.

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

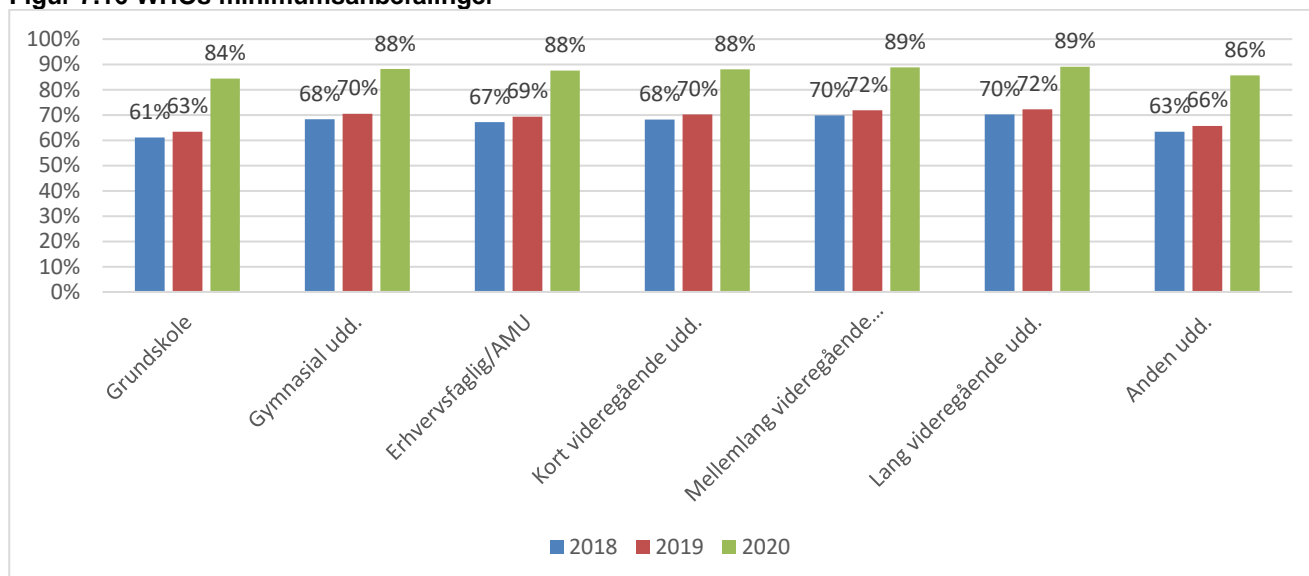
Respondenterne har haft mulighed for at svare 5 eller flere gange om ugen; 4 gange om ugen; 3 gange om ugen; 2 gange om ugen; 1 gang om ugen; 1-3 gange om måneden; Sjældnere; Aldrig. I denne graf er alle der har svaret 1 til 5 gange om ugen slået sammen i en gruppe, mens alle som er aktive i en given sammenhæng mindre end en gang om ugen er slået sammen i en anden gruppe.

n=69867

7.5.2 Målsætninger fra WHO og SST

Figur 7.16 og 7.17 viser andelen, som lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet fra henholdsvis WHO og SST (for uddybning henvises til afsnit 4.5.2). Der skal tages forbehold for at fysisk aktivitet inkluderer alle former for bevægelse og ikke kun idrætsaktivitet. Hertil skal der tages forbehold for, at borgerne har overvurderet deres egen idrætsaktivitet i 2020, hvorfor andelen er meget højere sammenlignet med 2018 og 2019.

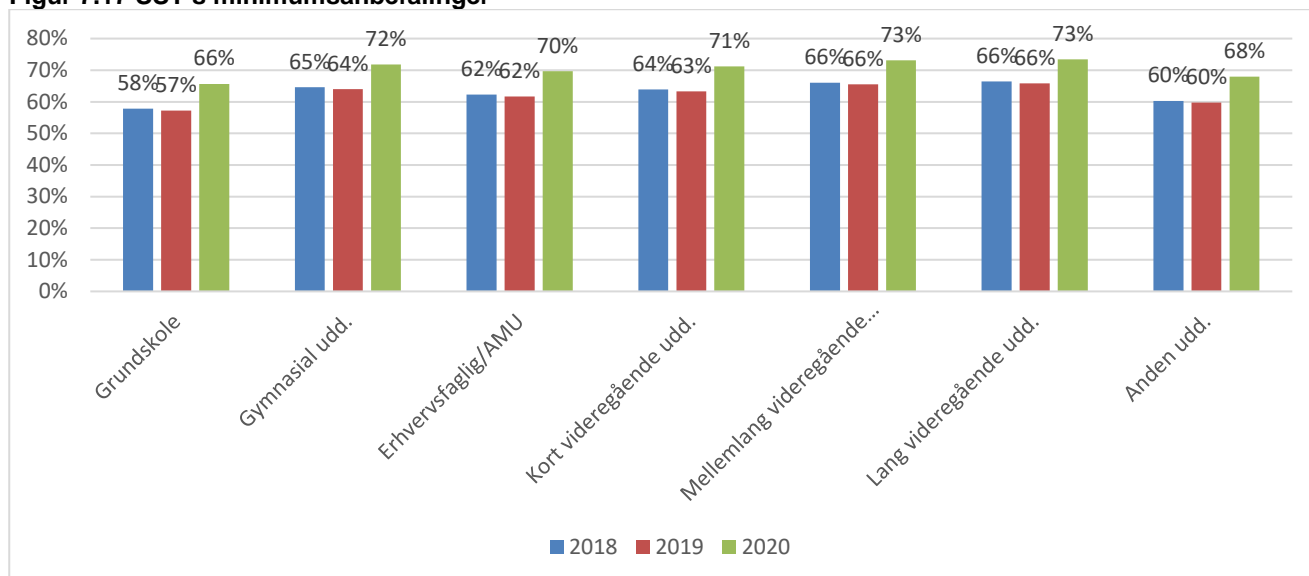
Figur 7.16 WHO's minimumsanbefalinger



Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

Figur 7.17 SST's minimumsanbefalinger

Model: Logistisk regression med kontrol køn, alder, uddannelse og beskæftigelse. Clusterrobuste standardfejl på kommuneniveau. Vægtet efter køn og alder

Spørgsmål: Hvor meget tid bruger du på henholdsvis moderat og hård fysisk aktivitet i løbet af en almindelig uge?

n= 69867

8. Baggrundstatistik

Variabel	2018	2019	2020	Samlet
Køn				
Mænd	44%	43%	42%	43%
Kvinder	56%	57%	58%	57%
<i>n</i> =	9479	26094	35763	71336
Aldersgrupper				
18-24 år	7%	8%	5%	6%
25-39 år	17%	15%	13%	15%
40-59 år	41%	42%	41%	41%
60-75 år	36%	35%	41%	38%
<i>n</i> =	9466	26094	35763	71323
Beskæftigelse				
Selvstændig	7%	7%	6%	6%
Funktionær / Tjenestemand	30%	30%	29%	30%
Faglært arbejder	14%	15%	14%	15%
Ufaglært arbejder / specialarbejder	7%	7%	6%	7%
På orlov	1%	1%	1%	1%
Ledig på dagpenge (modtager dagpenge (arbejdsmarkedsydelse) fra A-kasse)	2%	2%	3%	2%
Ledig på kontanthjælp (modtager bistandshjælp)	2%	2%	1%	1%
Førtidspensionist	4%	4%	4%	4%
Folkepensionist / Efterlønsmodtager	24%	23%	27%	25%
Hjemmearbejdende husmor / husfar	1%	1%	1%	1%
Under uddannelse / Går i skole (inkl. lærlinge og elever)	7%	7%	5%	6%
Anden (skriv)	0%	0%	4%	2%
<i>n</i> =	9479	25993	35757	71229
Uddannelse				
8.-9.-10. klasse (Grundskole)	11%	12%	10%	10%
Gymnasial uddannelse (STX, HF, HHX, HTX)	8%	9%	7%	8%
Erhvervsfaglig uddannelse (f.eks. butik, kontor, håndværker, frisør, SOSU m.m.)	25%	27%	27%	26%
AMU (Arbejdsmarkedsuddannelse)/Specialarbejderuddannelse	1%	1%	1%	1%
Kort videregående uddannelse, under 3 år	9%	10%	10%	10%
Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år	24%	24%	26%	25%
Lang videregående uddannelse (inkl. evt. bachelor-del), over 4 år	17%	14%	14%	15%

Anden uddannelse, angiv evt. hvilken:	5%	4%	5%	5%
n =	9474	26090	35729	71293

Alder	Gennemsnit	Standardafvigelse	Minimum	Maximum	n
2018	51	15	18	75	9466
2019	51	15	18	75	26094
2020	54	15	18	75	35763
Samlet	53	15	18	75	71323

9. Bortfald og vægte

9.1 Bortfaldsanalyse

	2018			2019			2020		
	Popu- lation	Stik- prøve (n= 9.466)	Forskel procent- point	Popula- tion	Stik- prøve (n= 25.993)	Forskel procent- point	Popula- tion	Stik- prøve (n= 34.416)	Forskel procent- point
Mænd	50%	44%	-6***	50%	43%	-7***	50%	42%	-8***
Kvin- der	50%	56%	6***	50%	57%	7***	50%	58%	8***
18-24 år	14%	7%	-7***	14%	8%	-6***	13%	5%	-8***
25-39 år	26%	17%	-9***	26%	15%	-11***	26%	13%	-13***
40-59 år	36%	41%	5***	36%	42%	6***	36%	41%	5***
60-75 år	24%	36%	12***	24%	35%	11***	25%	41%	16**

Note: Forskelle i andele er testet ved en one sample test of proportions.

Signifikansniveau: *= $p < 0,05$; **= $p < 0,01$; ***= $p < 0,001$.

9.2 Vægte

	2018		2019		2020	
	Kvinde	Mand	Kvinde	Mand	Kvinde	Mand
Assens						
18-24 år					1,89	3,13
25-39 år					1,47	2,96
40-59 år					0,82	1,31
60-75 år					0,63	0,69
Brønderslev						
18-24 år			1,37	1,84	1,87	5,00
25-39 år			1,15	2,46	1,38	2,92
40-59 år			0,79	1,08	0,74	1,30

60-75 år			0,71	0,86	0,58	0,68
Esbjerg						
18-24 år	1,52	2,32	1,12	1,98	1,88	3,08
25-39 år	1,05	1,69	1,57	1,91	1,24	2,03
40-59 år	0,75	1,21	0,78	1,08	0,80	1,20
60-75 år	0,72	0,78	0,62	0,86	0,68	0,62
Frederiksberg						
18-24 år	1,63	3,27	1,46	1,56	1,50	2,23
25-39 år	1,21	1,38	1,34	1,41	1,16	1,47
40-59 år	0,71	0,94	0,70	1,06	0,76	1,09
60-75 år	0,72	0,72	0,65	0,80	0,60	0,76
Faaborg-Midtfyn						
18-24 år					1,81	3,40
25-39 år					1,53	2,71
40-59 år					0,77	1,37
60-75 år					0,62	0,73
Gentofte						
18-24 år	2,28	2,44	1,23	2,24	2,32	5,02
25-39 år	1,46	1,43	1,48	1,87	1,64	2,13
40-59 år	0,84	1,12	0,78	1,20	0,81	1,20
60-75 år	0,69	0,71	0,70	0,78	0,58	0,71
Guldborgsund						
18-24 år			1,53	2,11	2,15	3,22
25-39 år			1,31	1,81	1,14	2,31
40-59 år			0,72	1,18	0,82	1,14
60-75 år			0,73	0,96	0,70	0,80
Haderslev						
18-24 år					2,64	6,51
25-39 år					1,45	3,14
40-59 år					0,80	1,12
60-75 år					0,59	0,70
Herning						
18-24 år			1,13	1,67	1,86	3,19
25-39 år			1,64	1,95	1,29	2,48
40-59 år			0,87	1,06	0,79	1,09
60-75 år			0,61	0,74	0,64	0,65
Hillerød						
18-24 år			1,63	1,62	1,64	2,61
25-39 år			1,19	1,87	1,22	1,88
40-59 år			0,81	1,01	0,88	1,03
60-75 år			0,74	0,81	0,61	0,79
Holbæk						
18-24 år					2,25	2,95
25-39 år					1,72	4,70
40-59 år					0,79	1,25
60-75 år					0,54	0,70
Holstebro						
18-24 år	1,57	2,21	1,47	1,89	1,61	3,03

25-39 år	1,28	2,15	1,10	1,82	1,13	2,21
40-59 år	0,81	1,12	0,82	1,11	0,80	1,22
60-75 år	0,69	0,67	0,69	0,81	0,65	0,69
Horsens						
18-24 år			1,23	2,12	1,36	3,95
25-39 år			1,12	2,12	1,17	2,44
40-59 år			0,76	0,98	0,75	1,27
60-75 år			0,73	0,82	0,62	0,63
Høje-Taastrup						
18-24 år			2,18	2,03	2,77	4,23
25-39 år			1,38	1,80	1,43	2,16
40-59 år			0,77	0,97	0,77	1,02
60-75 år			0,61	0,81	0,55	0,69
Ikast-Brande						
18-24 år	1,49	3,42	1,37	1,89	1,83	3,99
25-39 år	1,14	1,87	1,15	2,50	1,19	2,35
40-59 år	0,81	1,17	0,82	1,15	0,74	1,23
60-75 år	0,73	0,68	0,66	0,75	0,61	0,76
Kolding						
18-24 år			1,86	2,05	1,47	5,06
25-39 år			1,12	1,98	1,08	2,32
40-59 år			0,81	1,00	0,79	1,09
60-75 år			0,73	0,73	0,66	0,71
Lejre						
18-24 år			1,67	1,72	1,85	2,63
25-39 år			1,18	1,90	1,27	3,65
40-59 år			0,84	1,17	0,82	1,34
60-75 år			0,74	0,83	0,63	0,71
Norrdjurs						
18-24 år					2,48	4,00
25-39 år					1,43	2,68
40-59 år					0,75	1,30
60-75 år					0,63	0,73
Randers						
18-24 år			1,50	1,92	2,69	6,22
25-39 år			1,10	1,72	1,42	3,10
40-59 år			0,75	1,17	0,73	1,16
60-75 år			0,70	0,85	0,55	0,69
Silkeborg						
18-24 år	1,56	2,41	1,37	1,91	1,45	2,11
25-39 år	1,26	1,73	1,40	1,96	1,38	2,22
40-59 år	0,78	1,06	0,81	1,01	0,84	1,12
60-75 år	0,79	0,75	0,71	0,81	0,68	0,68
Skive						
18-24 år	1,40	2,79	1,07	1,84	2,54	4,15
25-39 år	1,25	1,90	1,23	2,27	1,40	3,08
40-59 år	0,84	1,10	0,81	1,15	0,80	1,24
60-75 år	0,74	0,72	0,71	0,82	0,62	0,66

Struer							
18-24 år					1,87		2,90
25-39 år					1,38		2,96
40-59 år					0,84		1,14
60-75 år					0,70		0,72
Svendborg							
18-24 år	1,45	1,66	1,29	1,80	1,34		2,38
25-39 år	1,29	1,99	1,20	1,78	1,21		2,42
40-59 år	0,79	1,13	0,82	1,07	0,82		1,22
60-75 år	0,76	0,79	0,74	0,87	0,69		0,76
Tønder							
18-24 år			1,70	1,50	1,84		3,19
25-39 år			1,76	2,45	1,50		2,65
40-59 år			0,85	1,06	0,74		1,43
60-75 år			0,70	0,77	0,59		0,82
Vejle							
18-24 år			1,36	2,17	2,61		2,41
25-39 år			1,50	2,56	1,66		2,23
40-59 år			0,82	0,98	0,80		1,15
60-75 år			0,65	0,71	0,57		0,64
Vesthimmerland							
18-24 år					0,26		3,94
25-39 år					1,45		3,82
40-59 år					0,87		1,14
60-75 år					0,64		0,72
Aabenraa							
18-24 år					2,11		3,98
25-39 år					1,94		2,62
40-59 år					0,75		1,25
60-75 år					0,68		0,64
Aalborg							
18-24 år	1,42	1,95	1,15	2,39	1,52		2,69
25-39 år	1,07	1,64	1,16	1,83	1,31		1,79
40-59 år	0,76	1,06	0,71	1,03	0,75		1,02
60-75 år	0,74	0,65	0,65	0,77	0,61		0,61
Aarhus							
18-24 år			0,94	1,44	1,79		3,13
25-39 år			1,16	1,53	1,02		1,80
40-59 år			0,79	1,09	0,71		0,89
60-75 år			0,66	0,79	0,59		0,66

10. Litteratur

Hansen, K. M. (2012). Spørgeskemadesign. I *Metoder I Statskundskab* (s. 302-323). Hans Reitzels Forlag.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020a). Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen - Notat 1: Idrætsdeltagelse og brug af digitale træningsmuligheder. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020b). Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen – Notat 2: Nye motions- og sportsvaner under nedlukningen. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020c). Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen – Notat 3: Idrætsdeltagelsen efter nedlukningen – danskernes forventninger til fremtiden. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, Helene, Mette Eske og Steffen Rask (2020s). Danskernes motions- og sportsvaner under genåbningen – Notat 4: Idrætsdeltagelsen er stadig påvirket af coronakrisen. Idrættens Analyseinstitut.

Solon, G., Haider, S. J., & Wooldridge, J. M. (2015). What are we weighting for?. *Journal of Human resources*, 50(2), s. 301-316.

Sundhedsstyrelsen (2018). Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling.