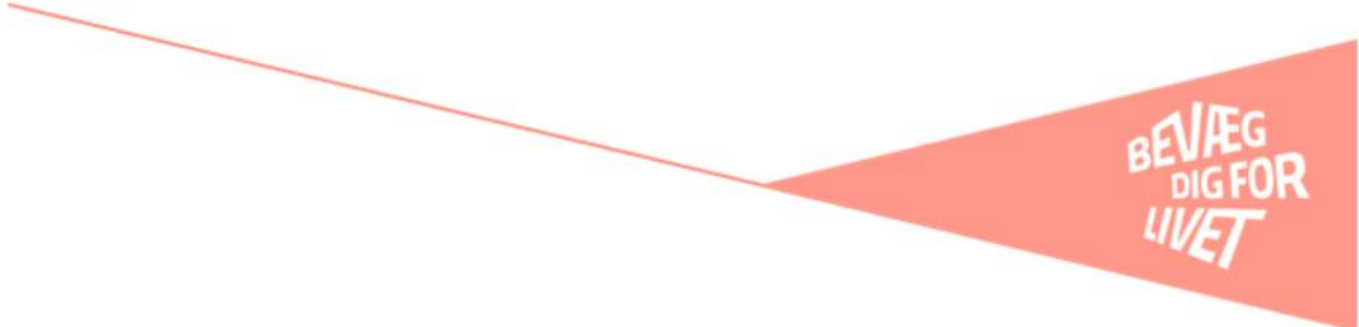




BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Idræts betydning for form, helbred og trivsel



Indhold

Resume	3
1. Indledning	4
2. Metode	4
3. Rapportens opbygning	4
4. Årsager og motivationer	5
4.1 Årsager til at dyrke idræt og motion	5
4.2 Motivation til at starte på en idrætsaktivitet	6
5. Form	8
6. Helbred	9
7. Trivsel	10
8. Opsummering af rapportens resultater	12
Bilag 1. Selvvurderet form	13
Bilag 2. Gennemsnitlig formscore på tværs af kommuner	14
Bilag 3. Svarfordeling selvvurderet helbred	16
Bilag 4. Gennemsnitlig helbredsscore på tværs af kommuner	17
Bilag 5. Svarfordeling trivselsspørgsmål (%)	18
Bilag 6. Gennemsnitlig trivsel på tværs af kommuner	19

Resume

'Bevæg dig for livet' (BDFL) er Danmarks Idrætsforbunds (DIF) og DGI's ambitiøse vision om, at Danmark skal være verdens mest aktive nation. Hvert år laver DIF en idræts- og motionsvaneundersøgelse, der skal følge idrætsaktiviteten i BDFL's samarbejdskommuner.

Omdrejningspunktet for denne rapport er et idrætslivs betydning for form, helbred og trivsel. Rapporten bygger på data fra 34.416 borgere mellem 18 og 75 år i de 29 kommuner, der deltog i BDFL's idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2020. Enkelte delanalyser inkluderer svar fra de borgere, som deltog i undersøgelsen i henholdsvis 2018 (9.474) og 2019 (25.989).

De væsentligste resultater i rapporten er:

- Idrætsaktive borgere er typisk i bedre form end borgere, som ikke dyrker idræt eller motion.
 - o Ikke-idrætsaktives form er blevet dårligere i løbet af de tre år idræts- og motionsvaneundersøgelsen er lavet.
- Borgere, der dyrker idræt og motion regelmæssigt, har bedre helbred end resten af borgerne.
 - o Borgernes helbred har ligget stabilt på det samme niveau de seneste tre år.
- Idrætsaktive borgere trives bedre end borgere, som ikke dyrker idræt eller motion.
 - o 52 % af de borgere, der dyrker idræt og motion, føler sig friske og veludhvilede det meste af tiden.
 - o 56 % af de borgere, som dyrker idræt og motion, er aktive og føler sig energiske det meste af tiden.

Andre centrale indsigter:

- Blandt dem, som er begyndt på en ny aktivitet inden for det seneste år, er 46 % startet, fordi de ville i bedre form, og 16 % er startet, pga. deres form blev dårligere.
- Dårlig form er årsagen til, at 24 % af de ikke-idrætsaktive borgere ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt.
- 18 % af de ikke-idrætsaktive borgere vil begynde på en ny form for idræt og motion, hvis de oplever en forbedring af deres helbred.
- Muligheden for at få trænet sin krop er en central motivationsfaktor for alle borgere, men det er vigtigere i forhold til at få idrætsaktive end ikke-idrætsaktive til at starte til en ny idrætsaktivitet.

1. Indledning

'Bevæg dig for livet' (BDFL) er Danmarks Idrætsforbunds (DIF) og DGI's ambitiøse vision om, at Danmark skal være verdens mest aktive nation. Som et led i ambitionen er der indgået en række samarbejder med forskellige kommuner om at øge borgernes idrætsdeltagelse. Hvert år laver DIF en idræts- og motionsvaneundersøgelse på vegne af kommunerne. Undersøgelsen bliver brugt til at monitorere og evaluere kommunernes idrætsfremmende initiativer.

Undersøgelsens resultater bliver udgivet i en række rapporter, som belyser borgernes fysiske aktivitet fra forskellige perspektiver. Hovedtendenserne fra BDFL's idræts- og motionsvaneundersøgelse udgives i en tværgående og en række individuelle rapporter for hver enkelt af de 29 deltagende kommuner. I dem kortlægges idræts- og motionsvanerne blandt borgere mellem 18 og 75 år. Ud over den tværgående og kommunerapporterne udgives en række sær-rapporter med fokus på specifikke temaer, der er relateret til idræt og motion. Denne rapport hører til undersøgelsens sær-rapporter. Denne rapport fokuserer på idræts betydning for borgerne form, helbred og trivsel. Den tværgående idræts- og motionsvaneundersøgelse fra 2020 indeholder flere eksempler på samspillet mellem sundhed og idrætsaktivitet. F.eks. er der 24 %, som angiver at være i for dårlig form til at være fysisk aktiv, mens 46 % er startet til en ny aktivitet, fordi de ønskede at komme i bedre form. I tillæg til denne rapport udarbejdes der sær-rapporter med fokus på henholdsvis rum og rammer for idræt, forskelle i idrætsaktivitet på tværs af by og land, samt sociale aspekter af idræt.

2. Metode

I denne rapport analyseres data fra BDFL's idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2020¹. I enkelte delanalyser inkluderes indsigter fra undersøgelse i 2018 og 2019, hvis data er tilgængeligt fra de år. Data er indsamlet i en årlig spørgeskemaundersøgelse, som er sendt ud til et repræsentativt udsnit af borgere mellem 18 og 75 år i hver af de deltagende kommuner. I 2020 er spørgeskemaet blevet sendt ud til 126.376 borgere i de 29 inkluderede kommuner, hvoraf 34.416 borgere svarende til 25 % har deltaget i undersøgelsen. I 2018 og 2019 deltog henholdsvis 9.474 (28 %) og 25.989 (29 %) i undersøgelsen. Enkelte delanalyser er baseret på svar fra færre respondenter, da de spørgsmål, som ligger til grund for analyserne, kun indgik i nogle kommuners spørgeskema.

Det er vigtigt at understrege, at denne rapport ikke har fokus på årsagssammenhæng mellem idrætsaktivitet og sundhed. Ud fra rapportens analyser kan man f.eks. kun sige noget om, hvorvidt idrætsaktive borgere har et bedre eller dårligere helbred end ikke-idrætsaktive, men ikke om mere idrætsaktivitet giver en bedre helbred. Rapporten kan kun sige noget om, hvad der karakteriserer idrætsaktive og ikke-idrætsaktive borgeres form, helbred og trivsel.

Om BDFL's idræts- og motionsvaneundersøgelse

DIF har på vegne af 29 kommuner 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. Data indsamles hvert år i maj og juni.

Deltagende kommuner: Assens, Brønderslev, Esbjerg, Frederiksberg, Faaborg-Midtfyn, Gentofte, Guldborgsund, Haderslev, Herning, Hillerød, Holbæk, Holstebro, Horsens, Høje-Taastrup, Ikast – Brande, Kolding, Lejre, Norddjurs, Randers, Silkeborg, Skive, Struer, Svendborg, Tønder, Vejle, Vesthimmerland, Aabenraa, Aalborg og Aarhus.

3. Rapportens opbygning

I rapportens første afsnit analyseres borgernes begrundelser for at være aktive, samt hvad der kan motivere dem til at dyrke idræt og motion. I afsnittet fokuseres der på de årsager og motivationer, som relateres til form og helbred. I de efterfølgende afsnit undersøges borgernes selvvaluerede form, helbred og trivsel ud fra deres aktivitetsniveau.

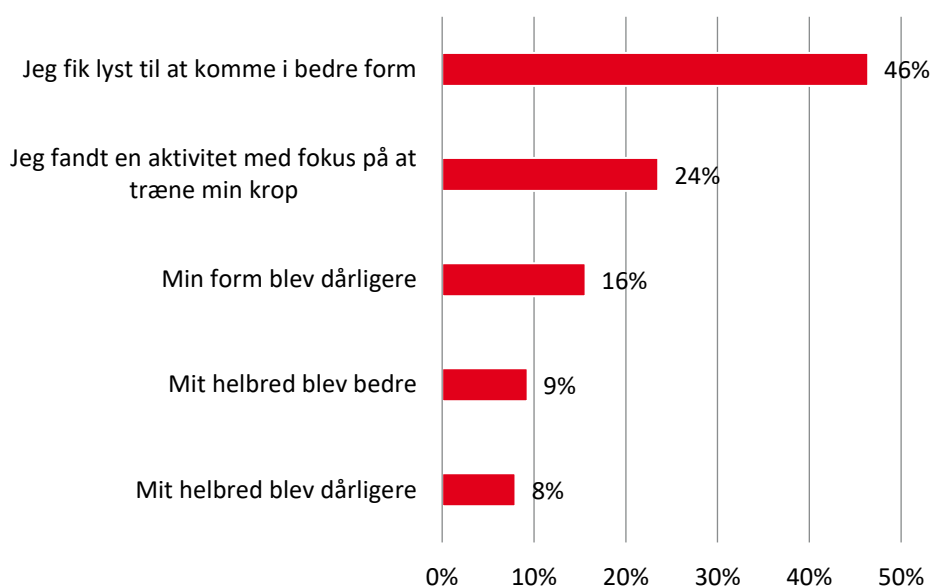
¹ I 2020 blev data indsamlet under COVID-19 nedlukningen af Danmark, hvilket har fået respondenterne til at overvurdere deres eget aktivitetsniveau. I denne rapport fokuseres der ikke på det overordnede aktivitetsniveau, men form, helbred og trivsel. Det kan ikke udelukkes, at respondenternes vurdering af deres form, helbred og trivsel er indirekte påvirket af, at mange idrætsfaciliteter og landet generelt var lukket i dataindsamlingsperioden. Vi har dog eksplicit bedt respondenterne beskrive deres adfærd ud fra, hvordan den så ud før COVID-19 fik betydning for deres dagligdag. Derfor burde COVID-19 situationen ikke have en afgørende betydning for rapportens resultater.

4. Årsager og motivationer

I dette afsnit undersøges årsagerne til, at borgerne *ikke* er aktive og deres begrundelser for at være startet til en ny idræts- og motionsform. Herefter kigges der på, hvad der kan motivere borgere til at være mere aktive. Årsager har et tilbageskuende perspektiv, som forklarer motiver bag tidligere handlinger – her er det de reelle årsager til at starte og fravælge en idrætsaktivitet. For motivationer derimod, har de svaret med et fremadskuende perspektiv med fokus på, hvad der kan få dem til at være mere aktive. Der fokuseres udelukkende på de årsager og motivationer, der er relateret til form, helbred og trivsel. Derfor vil der også være andre faktorer, som ikke er vist her, men stadig har betydning for borgernes aktivitetsniveau².

4.1 Årsager til at dyrke idræt og motion

Figur 1 viser, hvilke begrundelser borgerne gav for at være startet på en ny aktivitet inden for det seneste år. 46 % startede til en ny idrætsaktivitet, fordi de havde lyst til at komme i bedre form. I relation til det startede 16 %, fordi deres form blev dårligere. 8 % er startet til en ny aktivitet efter, at deres helbred blev dårligere, og 9 % efter deres helbred blev bedre. Ca. hver fjerde borger begyndte til en ny aktivitet, hvor der var fokus på at få trænet sin krop.



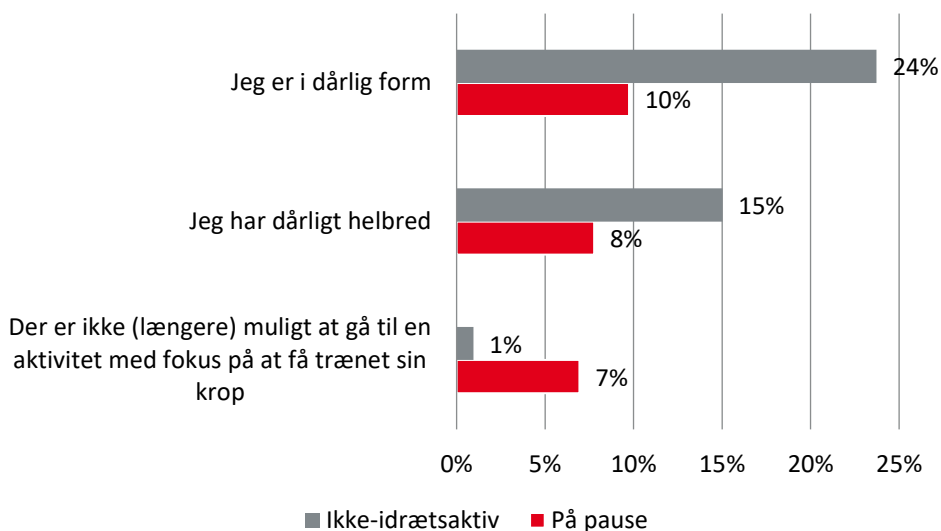
Spørgsmål: Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år? (Angiv gerne flere svar)
n=7.382

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 2 viser de årsager borgere har til ikke at dyrke idræt. Svarene er opdelt efter om borgerne holder en pause fra idræt, eller ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt³. Dårlig form er den primære årsag til ikke at dyrke idræt eller motion. 24 % af de ikke-idrætsaktive og 10 % af borgerne på pause fra idræt angiver det som grund til, at de ikke er aktive. Henholdsvis 2 % af borgerne på pause og 3 % af de ikke-idrætsaktive har for dårligt helbred til at være aktive. 7 % af holder pause fra idræt, fordi de ikke kan finde en aktivitet med fokus på at få trænet sin krop.

² For analyser af andre årsager og motivationer henvises til den tværgående Idræts- og motionsvaneundersøgelse fra 2020.

³ Der tages udgangspunkt i borgenes svar på, om de normalt dyrker idræt og motion. Borgerne 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.

Figur 2. Årsager til at ikke at dyrke idræt eller motion

Spørgsmål: På pause fra idræt: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden? Ikke-idrætsaktive: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion regelmæssigt?

$n(\text{på pause fra idræt})=3.420$, $n(\text{ikke-idrætsaktive})=6.910$

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Resultaterne i dette afsnit har vist et generelt ønske om at komme i bedre form og få trænet sin krop, men afslører samtidig et paradoksalt forhold mellem borgernes sundhed og begrundelser for at være aktiv. På den ene side var en forværring af borgernes form og helbred en grund til at blive aktiv, men på den anden side vurderer mange, at de netop er i for dårlig form eller har for dårligt helbred til at være aktive. For nogle borgere er en forbedring af deres form tilmed årsagen til, at de begyndte til en ny idrætsaktivitet.

4.2 Motivationer til at starte på en idrætsaktivitet

I dette afsnit fokuseres der på borgernes motivationer for at starte til en ny idræts- eller motionsform. Omdrejningspunktet for analyserne er borgernes umiddelbare vurdering af, hvad der skal til for at starte til en ny aktivitet.

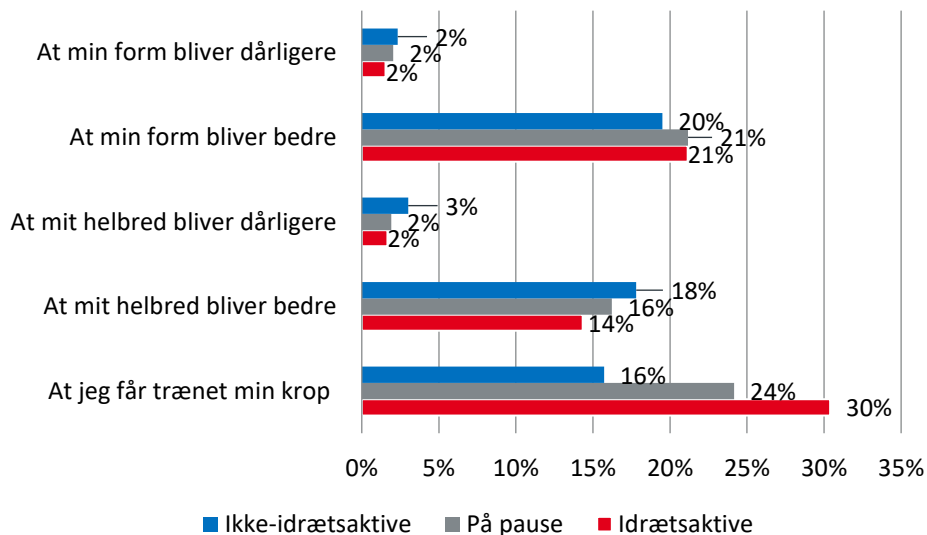
Figur 3 viser, hvordan sundhedsmæssige overvejelser kan motivere borgerne til at være mere idrætsaktive. Resultaterne er opdelt efter om borgerne er idrætsaktive, på pause eller ikke idrætsaktive⁴. Figuren viser, at en forbedring af form kan motivere borgerne til at blive aktive, desuagtet om de er idrætsaktive eller ej. Det samme gælder en forbedring af borgernes helbred, hvilket lidt flere ikke-idrætsaktive borgere angiver. I modsætning til det mønster vil en forværring af borgernes form eller helbred ikke motivere dem til at starte til en ny form for idræt eller motion. Muligheden for at få trænet sin krop kan også motivere idrætsaktive (30 %), borgere på pause (24 %) og ikke-idrætsaktive (16 %) til at dyrke mere idræt og motion. Ønsket om at få trænet sin krop er markant vigtigere for borgere, som allerede er idrætsaktive.

I det foregående afsnit viste resultaterne, at både forbedringer og forværringer af helbred og form var grunde til at være idrætsaktiv. I modsætning til det viser dette afsnits analyser, at det kun er forbedringer af helbred og form, som

⁴ Der tages udgangspunkt i borgenes svar på, om de normalt dyrker idræt og motion. Borgerne 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.

motiverer borgerne til at blive mere idrætsaktive. Ønsket om at få trænet sin krop er også en vigtig motivation for at dyrke idræt og motion, på samme måde som det var en årsag til at være idrætsaktiv.

Figur 3. Motivation til at være mere idrætsaktiv



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?

(Angiv op til tre svar)

n - idrætsaktive=24.117, n - på pause=3.420, n - ikke-idrætsaktive=6.879

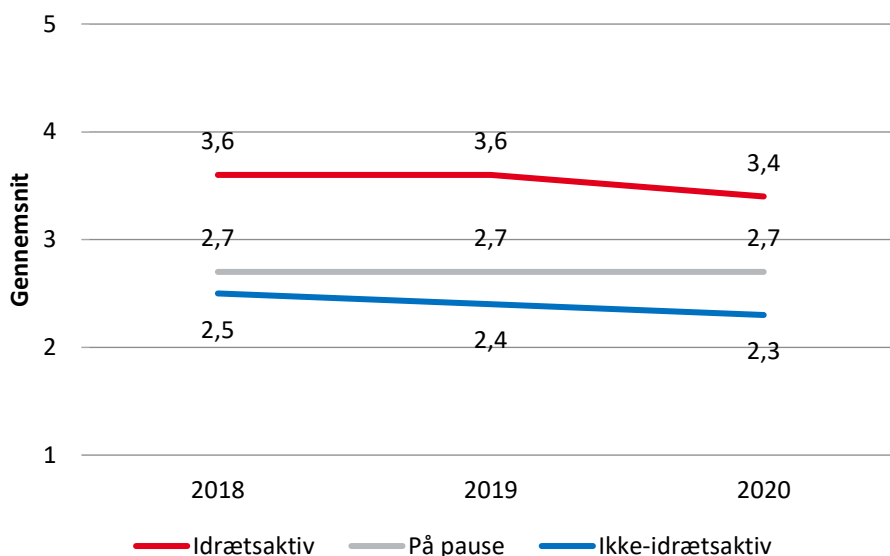
Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

5. Form

Ønsket om at komme i form er centralt for borgernes idrætsaktivitet. I dette afsnit analyseres borgernes vurdering af deres egen form. Figur 4 viser udviklingen i borgernes selv vurderet form. Borgerne har svaret på, hvor god form de er i på en skala fra 1=Dårlig til 5=Virkelig god. Figuren giver den gennemsnitlige score på formskalaen for henholdsvis idrætsaktive, borgere på pause og ikke-idrætsaktive borgere. Der henvises til bilag 1 for en oversigt over den konkrete svarfordeling. Bilag 2 viser den gennemsnitlige score på formskalaen på tværs af kommunerne.

Der er en positiv sammenhæng mellem form og aktivitetsniveau, hvor idrætsaktive føler sig i bedst form. Både de ikke-idrætsaktive borgere og borgere på pause fra idræt vurderer, at deres form ligger under skalaens midtpunkt (3=Nogenlunde). Forskellene mellem de tre grupper af idrætsaktive er statistiske signifikante inden for hvert år. Figuren viser også en lille fald i idrætsaktive og ikke-idrætsaktive borgeres form fra 2018 til 2020. Det er vigtigt at være opmærksomme på faldet i de ikke-idrætsaktives form, da dårlig form er en barriere for at dyrke idræt og motion. En markant forværring af de ikke-idrætsaktives form kan potentielt gøre det endnu sværere at aktivere dem. Der er tale om et statistisk signifikant fald i den selv vurderede form i 2020 for henholdsvis idrætsaktive og ikke-idrætsaktive.

Figur 4. Selvvurderet form (1=Dårlig; 5=Virkelig god)



Spørgsmål: Hvordan vurderer du din fysiske form? (1=Dårlig; 2=Mindre god; 3=Nogenlunde; 4=God; 5=Virkelig god)

Forskelle i gennemsnitlig trivsel er testet vha. one-way anova.

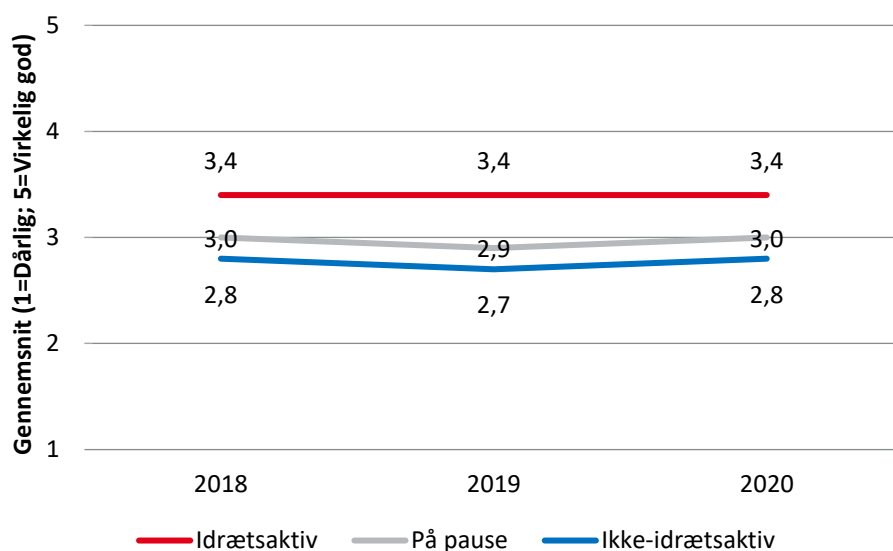
n – idrætsaktive: 2018=9474, 2019=16.106, 2020=24.117, *n* - på pause: 2018=1.437, 2019=4.021, 2020=3.420, *n* - ikke-idrætsaktive: 2018=2.090, 2019=5.862, 2020=6.879

6. Helbred

Mange borger dyrker og vil gerne dyrke idræt for at forbedre deres helbred. Figur 5 viser udviklingen i borgerne selv-vurderet helbred. Borgerne har svaret på hvor godt helbred de har på en skala fra 1=Dårlig til 5=Virkelig god. Figuren giver den gennemsnitlige score på den skala for henholdsvis idrætsaktive, borgere på pause og ikke-idrætsaktive borgere. Denne analyse tager udgangspunkt i svar fra borgere i Brønderslev, Esbjerg, Herning, Hillerød, Ikast-Brande og Aarhus Kommune. Der henvises til bilag 3 for en oversigt over den konkrete svarfordeling og bilag 4 for en sammenligning af den gennemsnitlige helbredsscore på tværs af kommuner.

Der er en positiv sammenhæng mellem helbred og aktivitetsniveau, hvor idrætsaktive har bedst helbred. Ikke-idrætsaktive borgere vurderer, at deres helbred ligger lige under skalaens midtpunkt (3=Nogenlunde). Forskelle mellem de tre grupper af idrætsaktive er statistiske signifikante inden for hvert år. Borgernes egen vurdering af deres helbred ligger nogenlunde stabilt og ændrer sig ikke signifikant fra 2018 til 2020.

Figur 4. Selvvurderet helbred (1=Dårlig; 5=Virkelig god)



Spørgsmål: Hvordan vurderer du din fysiske form? (1=Dårlig; 2=Mindre god; 3=Nogenlunde; 4=God; 5=Virkelig god)

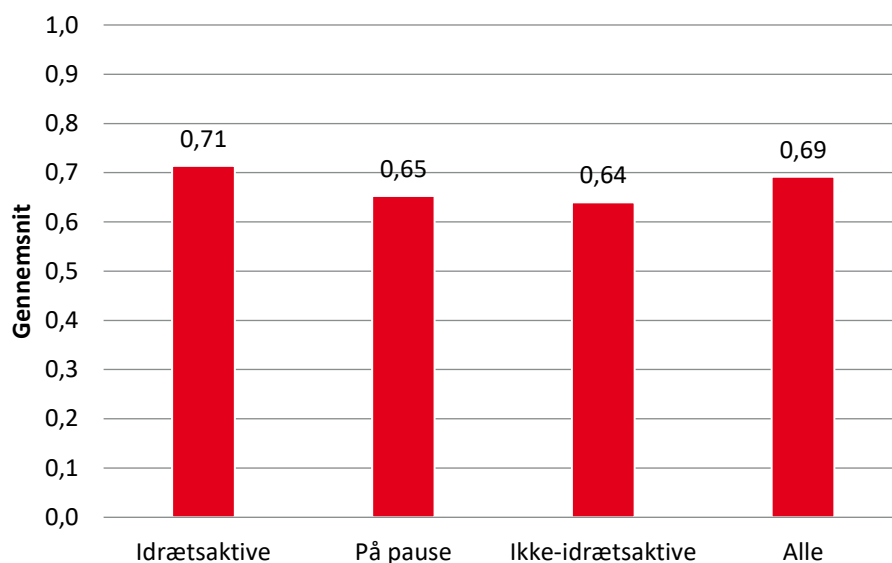
Forskelle i gennemsnitlig trivsel er testet vha. one-way anova.

n – idrætsaktive: 2018=1.878, 2019=5.885, 2020=6.180, *n* - på pause: 2018=484, 2019=1.501, 2020=877, *n* - ikke-idrætsaktive: 2018=801, 2019=2.216, 2020=3.163

7. Trivsel

Dette afsnit illustrerer, hvilken betydning idræt og motion har for borgernes trivsel. Figur 5 viser borgernes generelle trivsel på en skala fra 0=Lav til 1=Høj. Skalaen er lavet ud fra borgernes svar på fem spørgsmål om deres generelle trivsel⁵. Figuren viser den gennemsnitlige score på trivselsskalaen for henholdsvis idrætsaktive, borgere på pause og ikke-idrætsaktive borgere. Der henvises til bilag 6 for en oversigt over den gennemsnitlige trivselsscore på tværs af kommunerne. Der er en positiv sammenhæng mellem trivsel og aktivitetsniveau, hvor idrætsaktive trives bedst. Ikke-idrætsaktive borgere og borgere på pause har stort set den samme trivsels score. Forskellene mellem de tre grupper af idrætsaktive er statistisk signifikante.

Figur 5. Gennemsnitlig trivsel (0=Lav; 1=Høj)



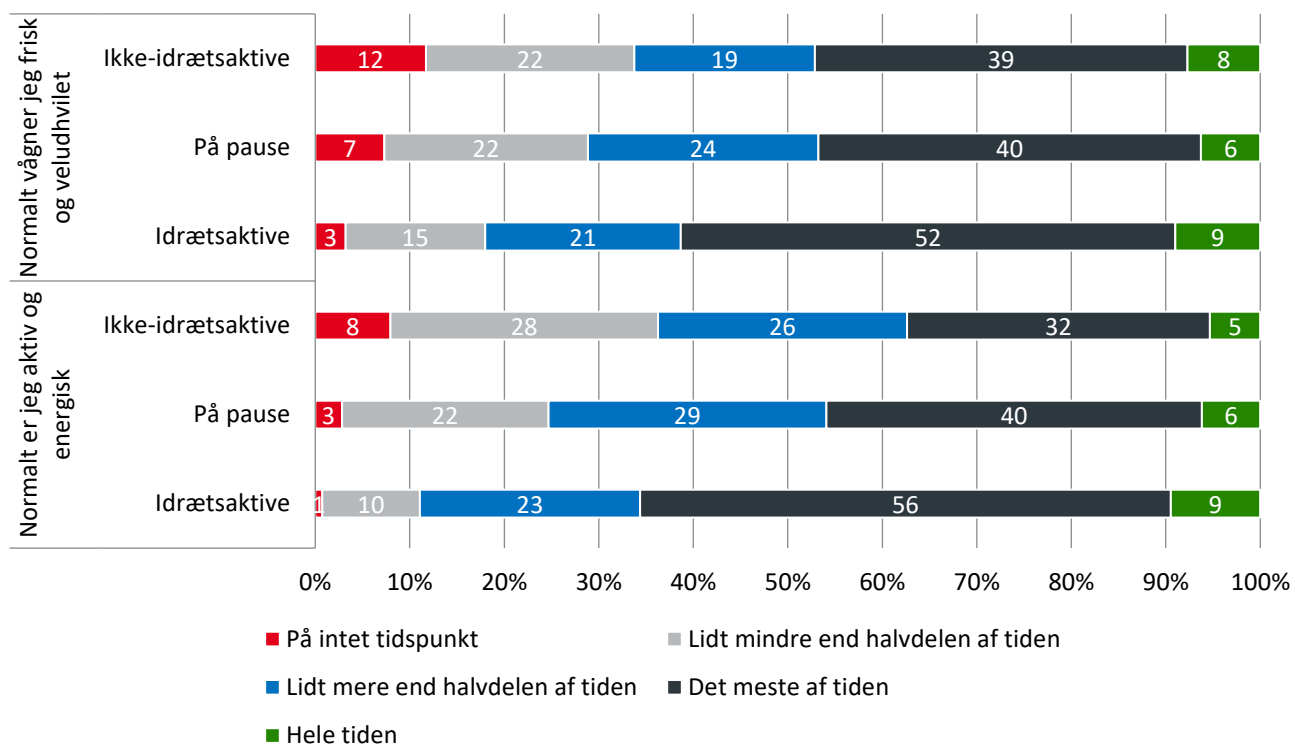
Forskelle i gennemsnitlig trivsel er testet vha. one-way anova. Faktoranalyse viser, at de fem trivselsspørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen i 2020 kunne samles i en faktor med eigenvalue over 1 og give et samlet trivselsindeks med Cronbachs Alpha på 0,76.

n - idrætsaktive=24.117, *n* - på pause=3.420, *n* - ikke-idrætsaktive=6.879

Tabel 1 viser svarfordelingen på to af de spørgsmål, som ligger til grund for trivselsindekset (der henvises til bilag 5 for en svarfordeling over alle spørgsmål). Her fremgår det, at idrætsaktive borgere oftere føler sig aktive og energiske, samt vågner friske og veludhvilede. Ud over at øge borgernes generelle trivsels peger denne analyse på at et idrætsaktivt liv også er forbundet med at være fuld af vigør.

⁵ I det følgende skal du tage stilling til, hvordan du normalt har det. For hver udsagn vælg da den beskrivelse, som passer bedst med, hvordan du normalt har det (Hele tiden; Det meste af tiden; Lidt mere end halvdelen af tiden; Lidt mindre end halvdelen af tiden; På intet tidspunkt): Normalt er jeg glad og i godt humør; Normalt er jeg rolig og afslappet; Normalt er jeg aktiv og energisk; Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet; Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig; Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre.

Tabel 1. Udsagn om trivsel



Spørgsmål: For hvert udsagn vælg da den beskrivelse, som passer bedst med, hvordan du normalt har det.

n - idrætsaktive=24.117, *n* - på pause=3.420, *n* - ikke-idrætsaktive=6.879

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

8. Opsummering af rapportens resultater

Denne rapport har kortlagt den betydning et aktivt idrætsliv har for borgernes sundhed. Analyserne har fokuseret på hvordan form, helbred og trivsel betinges af at dyrke idræt eller motion. Rapporten viser, at borgerne har et generelt ønske om at få trænet deres krop, komme i bedre form og få et bedre helbred. Både forbedringer i og forværringer af helbred og form har fået borgerne til at starte til en ny aktivitet, mens dårlig form og helbred afholder borgerne fra at være idrætsaktive. En forbedring i form og helbred kan samtidig motivere borgerne til at begynde på en ny form for idræt og motion. Rapporten har også vist en positiv sammenhæng mellem idrætsaktivitet og sundhed, hvor idrætsaktive borgere er i bedre form, har bedre helbred og trives bedre. Borger der dyrker idræt og motion regelmæssigt er typisk mere friske og energiske.

Analysen peger på et paradoksalt forhold mellem form, helbred og idrætsaktivitet. Et aktivt liv er en forudsætning for at blive mere sund, men mange skal samtidig opleve forbedringer i form og helbred før de begynder at dyrke idræt og motion. På den måde er form og helbred en barriere for at komme i bedre form og få et bedre helbred. Der forligger en kompleks udfordring i at få borgerne ud over rampen og blive idrætsaktive, så de kan forbedre deres form og helbred.

Bilag 1. Selvvurderet form

Dyrker du normalt idræt eller motion	Undersøgelsesår	Svarmuligheder (%)					n
		Virkelig god	God	Nogenlunde	Mindre god	Dårlig	
Ja	2018	8,0	48,7	36,3	5,9	1,1	5947
	2019	8,7	47,9	35,6	6,7	1,2	16106
	2020	6,9	42,1	39,5	9,3	2,2	24117
Ja, men ikke for tiden	2018	1,0	16,5	46,1	27,2	9,2	1437
	2019	1,0	14,9	45,8	28,4	10,0	4021
	2020	1,7	15,5	44,7	26,7	11,4	3420
Nej	2018	1,0	12,8	37,8	30,6	17,8	2090
	2019	1,0	13,6	35,5	29,1	20,8	5862
	2020	1,3	10,7	32,1	30,9	25,0	6879
Alle	2018	5,3	35,6	38,2	14,7	6,1	9474
	2019	5,7	34,7	37,3	15,3	7,1	25989
	2020	5,2	32,6	38,6	15,7	7,9	34416

Bilag 2. Gennemsnitlig formscore på tværs af kommuner

Gennemsnit - 1=Dårlig; 5=Virkelig god (n)				
Kommune	Dyrker du normalt idræt eller motion?	2018	2019	2020
Aabenraa	Idrætsaktiv			3,4 (717)
	På pause			2,7 (121)
	Ikke-idrætsaktiv			2,4 (235)
Aalborg	Idrætsaktiv	3,6 (641)	3,5 (694)	3,4 (688)
	På pause	2,5 (150)	2,7 (162)	2,7 (90)
	Ikke-idrætsaktiv	2,5 (209)	2,3 (225)	2,4 (172)
Aarhus	På pause		3,7 (739)	3,5 (680)
	Ikke-idrætsaktiv		2,6 (121)	2,8 (86)
	Idrætsaktiv		2,4 (169)	2,3 (127)
Assens	Idrætsaktiv			3,4 (671)
	På pause			2,8 (95)
	Ikke-idrætsaktiv			2,5 (251)
Brønderslev	Idrætsaktiv		3,4 (763)	3,3 (1119)
	På pause		2,7 (236)	2,8 (162)
	Ikke-idrætsaktiv		2,5 (358)	2,3 (394)
Esbjerg	Idrætsaktiv	3,6 (643)	3,6 (689)	3,4 (714)
	På pause	2,7 (177)	2,6 (134)	2,6 (103)
	Ikke-idrætsaktiv	2,4 (273)	2,4 (262)	2,3 (184)
Faaborg-Midtfyn	Idrætsaktiv			3,4 (1253)
	På pause			2,8 (173)
	Ikke-idrætsaktiv			2,4 (378)
Frederiksberg	Idrætsaktiv	3,7 (624)	3,7 (574)	3,6 (715)
	På pause	2,8 (124)	2,7 (149)	2,9 (110)
	Ikke-idrætsaktiv	2,5 (153)	2,5 (146)	2,4 (130)
Gentofte	Idrætsaktiv	3,7 (774)	3,8 (1280)	3,6 (1574)
	På pause	2,8 (161)	2,7 (262)	2,8 (164)
	Ikke-idrætsaktiv	2,5 (126)	2,5 (237)	2,4 (207)
Guldborgsund	Idrætsaktiv		3,5 (683)	3,4 (684)
	På pause		2,7 (194)	2,6 (112)
	Ikke-idrætsaktiv		2,5 (341)	2,2 (233)
Haderslev	Idrætsaktiv			3,4 (1306)
	På pause			2,6 (175)
	Ikke-idrætsaktiv			2,4 (418)
Herning	Idrætsaktiv		3,5 (788)	3,4 (753)
	På pause		2,7 (170)	2,6 (102)
	Ikke-idrætsaktiv		2,5 (293)	2,4 (210)
Hillerød	Idrætsaktiv		3,6 (858)	3,4 (801)
	På pause		2,6 (221)	2,6 (122)
	Ikke-idrætsaktiv		2,4 (247)	2,3 (186)
Holbæk	Idrætsaktiv			3,4 (619)
	På pause			2,9 (56)
	Ikke-idrætsaktiv			2,2 (182)
Holstebro	Idrætsaktiv	3,5 (607)	3,5 (781)	3,4 (1461)
	På pause	2,7 (153)	2,7 (192)	2,6 (218)
	Ikke-idrætsaktiv	2,6 (224)	2,4 (260)	2,2 (394)
Horsens	Idrætsaktiv		3,5 (623)	3,4 (576)
	På pause		2,7 (164)	2,4 (121)
	Ikke-idrætsaktiv		2,5 (250)	2,3 (202)
Høje-Taastrup	Idrætsaktiv		3,5 (588)	3,4 (575)
	På pause		2,8 (185)	2,6 (124)
	Ikke-idrætsaktiv		2,4 (236)	2,2 (212)
Ikast-Brandø	Idrætsaktiv	3,5 (594)	3,5 (681)	3,4 (652)
	På pause	2,8 (131)	2,6 (186)	2,6 (84)
	Ikke-idrætsaktiv	2,5 (277)	2,5 (297)	2,3 (201)
Kolding	Idrætsaktiv		3,5 (739)	3,4 (1385)

	På pause		2,6 (187)	2,6 (219)
	Ikke-idrætsaktiv		2,5 (289)	2,2 (354)
Lejre	Idrætsaktiv		3,6 (968)	3,4 (749)
	På pause		2,7 (246)	2,7 (104)
	Ikke-idrætsaktiv		2,4 (345)	2,2 (196)
Norddjurs	Idrætsaktiv			3,3 (597)
	På pause			2,6 (81)
	Ikke-idrætsaktiv			2,4 (217)
Randers	Idrætsaktiv		3,5 (688)	3,3 (627)
	På pause		2,5 (176)	2,6 (80)
	Ikke-idrætsaktiv		2,3 (336)	2,3 (181)
Silkeborg	Idrætsaktiv	3,6 (696)	3,5 (904)	3,4 (870)
	På pause	2,6 (158)	2,7 (217)	2,6 (119)
	Ikke-idrætsaktiv	2,5 (245)	2,5 (286)	2,3 (234)
Skive	Idrætsaktiv	3,5 (677)	3,5 (786)	3,4 (673)
	På pause	2,7 (200)	2,6 (226)	2,5 (103)
	Ikke-idrætsaktiv	2,5 (300)	2,5 (387)	2,3 (268)
Struer	Idrætsaktiv			3,4 (797)
	På pause			2,6 (116)
	Ikke-idrætsaktiv			2,3 (237)
Svendborg	Idrætsaktiv	3,5 (691)	3,5 (865)	3,4 (750)
	På pause	2,8 (183)	2,7 (225)	2,7 (100)
	Ikke-idrætsaktiv	2,6 (283)	2,6 (303)	2,4 (225)
Tønder	Idrætsaktiv		3,5 (658)	3,4 (677)
	På pause		2,7 (170)	2,6 (86)
	Ikke-idrætsaktiv		2,5 (354)	2,3 (255)
Vejle	Idrætsaktiv		3,5 (757)	3,4 (753)
	På pause		2,7 (198)	2,7 (86)
	Ikke-idrætsaktiv			2,4 (241)
Vesthimmerland	Idrætsaktiv			3,3 (681)
	På pause			2,6 (108)
	Ikke-idrætsaktiv			2,5 (227)
Alle	Idrætsaktiv		3,6 (16106)	3,4 (24117)
	På pause		2,7 (4021)	2,7 (3420)
	Ikke-idrætsaktiv		2,4 (5862)	2,3 (6879)

Bilag 3. Svarfordeling selv vurderet helbred

Dyrker du normalt idræt eller motion?	Undersøgelsesår	Svarmuligheder (%)					n
		Fremragende	Vældig godt	Godt	Mindre godt	Dårlig	
Idrætsaktive	2018	7,6	36	47,7	7,6	1,1	1878
	2019	9,6	34,6	46,8	8,1	1	5885
	2020	10,1	34,6	45,5	8,7	1,1	6180
På pause	2018	3,9	22,4	50,1	19,5	4	484
	2019	3,2	16,3	54,3	22,2	4	1501
	2020	4,4	18,6	53,4	19,5	4,1	877
Ikke-idrætsaktive	2018	1,6	14,1	51,9	25,3	7,1	801
	2019	1,9	15,1	46,7	27,9	8,5	2216
	2020	3,2	14,7	46,6	27,5	8	1696
Alle	2018	5,5	28,3	49,2	14	3,1	3163
	2019	6,7	27,1	48	15	3,2	9602
	2020	8,1	28,8	46,6	13,7	2,8	8753

Bilag 4. Gennemsnitlig helbredsscore på tværs af kommuner

Gennemsnit - 1=Dårlig; 5=Virkelig god (n)				
Kommune	Dyrker du normalt idræt eller motion?	2018	2019	2020
Aarhus	Idrætsaktiv		3,6 (739)	3,6 (680)
	På pause		3 (121)	3,1 (86)
	Ikke-idrætsaktiv		2,8 (169)	2,7 (127)
Brønderslev	Idrætsaktiv		3,3 (763)	3,3 (1119)
	På pause		2,9 (236)	2,9 (162)
	Ikke-idrætsaktiv		2,7 (358)	2,7 (394)
Esbjerg	Idrætsaktiv		3,4 (689)	3,3 (714)
	På pause		2,9 (134)	2,7 (103)
	Ikke-idrætsaktiv		2,7 (262)	2,9 (184)
Herning	Idrætsaktiv			3,4 (753)
	På pause			3 (102)
	Ikke-idrætsaktiv			2,8 (210)
Hillerød	Idrætsaktiv		3,4 (858)	3,4 (801)
	På pause		2,8 (221)	2,9 (122)
	Ikke-idrætsaktiv		2,7 (247)	2,8 (186)
Holstebro	Idrætsaktiv	3,4 (607)	3,4 (781)	3,3 (1461)
	På pause	2,9 (153)	3 (192)	2,9 (218)
	Ikke-idrætsaktiv	2,9 (224)	2,7 (260)	2,7 (394)
Høje-Taastrup	Idrætsaktiv		3,4 (588)	
	På pause		2,9 (185)	
	Ikke-idrætsaktiv		2,7 (236)	
Ikast-Brande	Idrætsaktiv	3,4 (594)	3,4 (681)	3,4 (652)
	På pause	3,1 (131)	2,8 (186)	2,9 (84)
	Ikke-idrætsaktiv	2,7 (277)	2,7 (297)	2,7 (201)
Skive	Idrætsaktiv	3,3 (677)	3,3 (786)	
	På pause	2,9 (200)	2,8 (226)	
	Ikke-idrætsaktiv	2,8 (300)	2,8 (387)	

Bilag 5. Svarfordeling trivselsspørgsmål (%)

Dyrker du normalt idræt eller motion?	Spørgsmål: I det følgende skal du tage stilling til, hvordan du normalt har det. For hver udsagn vælg da den beskrivelse, som passer bedst med, hvordan du normalt har det.	Svarmuligheder (%)				
		På intet tidspunkt	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Det meste af tiden	Hele tiden
Idrætsaktive n = 24117	Normalt er jeg glad og i godt humør	0	3	12	71	14
	Normalt er jeg rolig og afslappet	1	7	15	65	13
	Normalt er jeg aktiv og energisk	1	10	23	56	9
	Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet	3	15	21	52	9
	Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig	0	7	18	62	12
	Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre (vendt om)	64	24	7	4	1
På pause n = 3420	Normalt er jeg glad og i godt humør	1	7	15	62	14
	Normalt er jeg rolig og afslappet	2	10	17	58	13
	Normalt er jeg aktiv og energisk	3	22	29	40	6
	Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet	7	22	24	40	6
	Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig	2	14	22	51	11
	Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre (vendt om)	51	26	12	9	2
Ikke-idrætsaktive n = 6879	Normalt er jeg glad og i godt humør	2	9	16	60	14
	Normalt er jeg rolig og afslappet	2	10	15	57	16
	Normalt er jeg aktiv og energisk	8	28	26	32	5
	Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet	12	22	19	39	8
	Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig	3	14	20	50	13
	Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre (vendt om)	56	24	10	8	3
Alle n = 34416	Normalt er jeg glad og i godt humør	1	5	13	67	14
	Normalt er jeg rolig og afslappet	1	8	15	62	14
	Normalt er jeg aktiv og energisk	2	15	25	49	8
	Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet	5	17	21	48	8
	Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig	1	9	19	58	12
	Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre (vendt om)	61	24	8	5	1

For en svarfordeling inden for de enkelte kommuner henvises til oversigterne med deskriptiv statistik, som hver af kommunerne har modtaget tidligere.

Bilag 6. Gennemsnitlig trivsel på tværs af kommuner

Gennemsnitlig trivsel - 0=Lav; 1=Høj (n)				
Kommune	Idrætsaktive	På pause	Ikke-idrætsaktive	Alle
Aabenraa	0,73 (717)	0,65 (121)	0,63 (235)	0,69 (1073)
Aalborg	0,7 (688)	0,66 (90)	0,62 (172)	0,68 (950)
Aarhus	0,69 (680)	0,67 (86)	0,62 (127)	0,68 (893)
Assens	0,71 (671)	0,69 (95)	0,66 (251)	0,7 (1017)
Brønderslev	0,72 (1119)	0,67 (162)	0,62 (394)	0,69 (1675)
Esbjerg	0,71 (714)	0,63 (103)	0,62 (184)	0,68 (1001)
Faaborg-Midtfyn	0,71 (1253)	0,67 (173)	0,65 (378)	0,69 (1804)
Frederiksberg	0,7 (715)	0,65 (110)	0,59 (130)	0,68 (955)
Gentofte	0,72 (1574)	0,66 (164)	0,64 (207)	0,7 (1945)
Guldborgsund	0,72 (684)	0,66 (112)	0,63 (233)	0,69 (1029)
Haderslev	0,72 (1306)	0,64 (175)	0,64 (418)	0,69 (1899)
Herning	0,71 (753)	0,64 (102)	0,64 (210)	0,69 (1065)
Hillerød	0,71 (801)	0,65 (122)	0,65 (186)	0,69 (1109)
Holbæk	0,71 (619)	0,69 (56)	0,62 (182)	0,69 (857)
Holstebro	0,71 (1461)	0,67 (218)	0,64 (394)	0,69 (2073)
Horsens	0,72 (576)	0,61 (121)	0,65 (202)	0,69 (899)
Høje-Taastrup	0,71 (575)	0,63 (124)	0,64 (212)	0,68 (911)
Ikast-Brande	0,72 (652)	0,65 (84)	0,64 (201)	0,69 (937)
Kolding	0,71 (1385)	0,65 (219)	0,63 (354)	0,69 (1958)
Lejre	0,72 (749)	0,67 (104)	0,64 (196)	0,7 (1049)
Norrdjurs	0,72 (597)	0,66 (81)	0,67 (217)	0,7 (895)
Randers	0,7 (627)	0,63 (80)	0,61 (181)	0,67 (888)
Silkeborg	0,72 (870)	0,64 (119)	0,64 (234)	0,7 (1223)
Skive	0,71 (673)	0,65 (103)	0,64 (268)	0,68 (1044)
Struer	0,73 (797)	0,62 (116)	0,65 (237)	0,7 (1150)
Svendborg	0,72 (750)	0,66 (100)	0,66 (225)	0,7 (1075)
Tønder	0,73 (677)	0,63 (86)	0,68 (255)	0,71 (1018)
Vejle	0,72 (753)	0,64 (86)	0,62 (169)	0,69 (1008)
Vesthimmerland	0,72 (681)	0,67 (108)	0,65 (227)	0,7 (1016)
Alle	0,71 (24117)	0,65 (3420)	0,64 (6879)	0,69 (34416)