



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Sociale aspekter af idræt

## Indhold

<b>Resume .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Indledning .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Metode .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Rapportens opbygning .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Årsager, motivationer og opbakning til at være idrætsaktiv .....</b>	<b>5</b>
4.1 Årsager til at dyrke idræt og motion .....	5
4.2 Motivationer til at starte på en idrætsaktivitet.....	6
4.3 Opbakning og støtte til idrætsaktivitet.....	7
<b>5. Sociale idrætsvaner .....</b>	<b>9</b>
5.1 Idrætsaktivitet med andre voksne i husstanden.....	9
5.2 Idrætsaktivitet med hjemmeboende børn .....	11
5.3 Idræt og motion på arbejdspladsen .....	13
<b>6. Opsummering af rapportens resultater .....</b>	<b>15</b>

## 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 de sociale aspekter af idrætsaktivitet. 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.

De væsentligste resultater i rapporten er:

- 49 % af de borgere, som ikke dyrker idræt og motion for tiden, og 46 % af de ikke-idrætsaktive efterspørger støtte til at blive mere fysisk aktive.
- 49 % er idrætsaktive sammen med venner og bekendte, og 36 % dyrker idræt og motion alene.
- 83 % af dem, som bor sammen med en idrætsaktiv voksen, dyrker selv idræt og motion, mens kun 52 % af dem, som bor sammen med en ikke-idrætsaktiv voksen, dyrker idræt og motion.
- 75 % af dem, som har et idrætsaktivt barn, dyrker selv idræt og motion, men 54 % af dem, hvis børn ikke er idrætsaktive, dyrker idræt og motion.
- 27 % af de borgere, som har mulighed for at dyrke idræt på deres arbejdsplads eller uddannelsessted, gør brug af den mindst en gang om ugen.

Andre centrale indsigter:

- Blandt dem, som er begyndt på en ny aktivitet inden for det seneste år, er 15 % startet, fordi de blev inviteret af en ven.
- 15 % af de ikke-idrætsaktive borgere savner en at følges med til en idrætsaktivitet.
- 79 % af de idrætsaktive borgere får støtte og opbakning fra familie og venner til at være fysisk aktive.
- 64 % af borgerne med børn under syv år er idrætsaktive, mens ca. 69 % af borgerne med ældre børn er idrætsaktive.

## 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 særrapporter. Denne særrapport fokuserer på de sociale aspekter af idrætsaktivitet. Den tværgående idræts- og motionsvaneundersøgelse fra 2020 indeholder flere eksempler på, hvordan sociale relationer har betydning for borgernes idrætsaktivitet. F.eks. er der 15 %, som er startet på en ny idrætsaktivitet, fordi de blev inviteret af en ven, og 15 % af de ikke-idrætsaktive savner en at følges med til idrætsaktiviteter. 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 idræts betydning for form, helbred og trivsel.

## 2. Metode

I denne rapport analyseres data fra de 29 kommuner, som deltog i BDFL's idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2020<sup>1</sup>. 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 137.994 borgere i de deltagende kommuner, hvoraf 34.416 borgere svarende til 25 % har deltaget 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.

## 3. Rapportens opbygning

I rapportens første afsnit fokuseres der på, hvordan sociale relationer har betydning for de årsager, borgerne har for at være idrætsaktive, og hvordan sociale relationer motiverer borgerne til at være mere aktive. I forlængelse heraf redegøres der for den betydning, opbakning og støtte har for et idrætsaktivt fritidsliv. I de efterfølgende afsnit analyseres borgernes sociale idrætsvaner. Her skelnes mellem idrætsaktivitet med henholdsvis andre voksne, hjemmeboende børn og på arbejdspladsen.

### 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.

<sup>1</sup> Data blev indsamlet under COVID-19 nedlukningen af Danmark, hvilket har fået respondenterne til at overvurdere deres eget aktivitetsniveau. I denne rapport fokuserer vi ikke på det overordnede aktivitetsniveau, men sammenligner idrætsaktiviteten blandt borgere, som indgår i forskellige sociale relationer. Vi har ingen grund til at tro, at nogle borgere i bestemte sociale relationer er mere tilbøjelige til at overvurdere deres aktivitetsniveau sammenlignet med andre. Derfor har COVID-19 begrænset betydning for denne rapport's resultater.

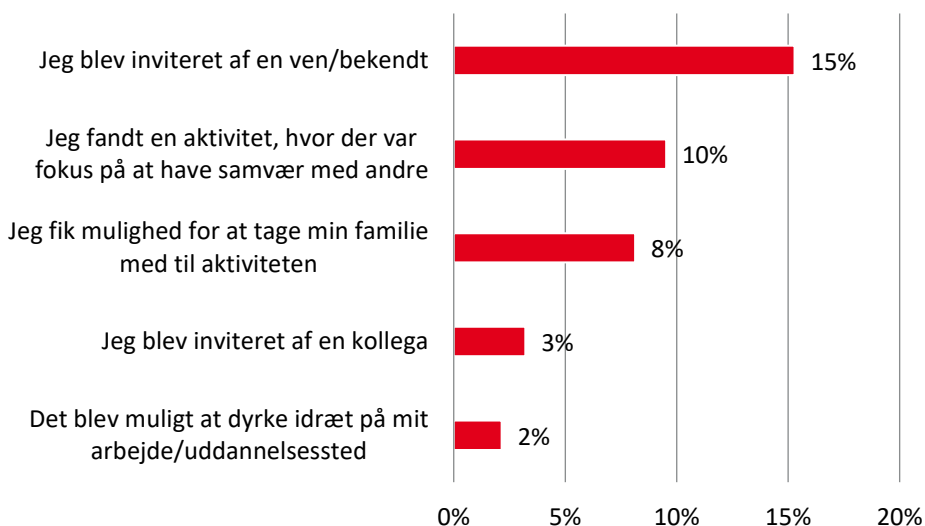
#### 4. Årsager, motivationer og opbakning til at være idrætsaktiv

I dette afsnit undersøges årsagerne til, at borgerne ikke er idrætsaktive 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 de sociale aspekter af at dyrke idræt eller motion. Derfor vil der også være andre faktorer, som ikke er vist her, men stadig har betydning for borgernes aktivitetsniveau<sup>2</sup>.

##### 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. 15 % af borgerne er startet til en ny aktivitet, fordi de blev inviteret af en ven, mens 3 % er blevet inviteret af en kollega. 10 % er startet til en ny aktivitet, efter de fandt en aktivitet, hvor der var fokus på at have samvær med andre. 8% er startet, fordi det var muligt at tage familien med til aktiviteten. 2 % er begyndt på en ny aktivitet, efter det blev muligt at dyrke idræt på deres arbejde eller uddannelsessted.

**Figur 1. Årsager til at være startet på en ny aktivitet**



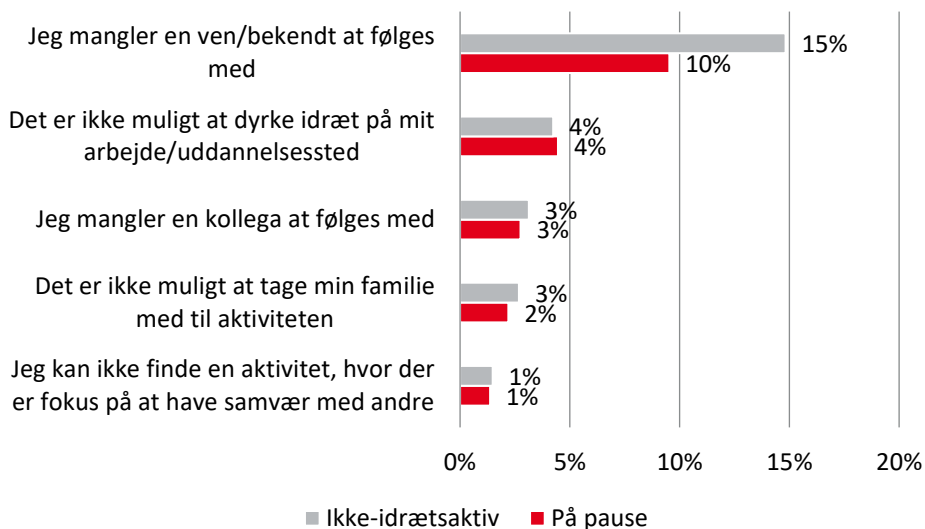
Spørgsmål: Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år? (Angiv gerne flere svar)  
n=7.382

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 regelmæssigt<sup>3</sup>. Figuren viser, at 10 % af borgerne på pause og 15 % af de ikke-idrætsaktive mangler en ven at følges med. Henholdsvis 2 % af borgerne på pause og 3 % af de ikke-idrætsaktive mangler muligheden for at tage familie med til aktiviteten. 3 % af begge grupper mangler en kollega at følges med. 4 % af begge grupper har ikke mulighed for at dyrke idræt på deres arbejde eller uddannelsessted, og 1 % har svært ved at finde en aktivitet med fokus på at være sammen med andre.

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

<sup>3</sup> Der tages udgangspunkt i borgenes svar på, om de normalt dyrker idræt og motion. Borgere, der svarede "Nej", betegnes som ikke-idrætsaktive. Borgere, som har svaret "Ja, men ikke for tiden", bliver beskrevet som borgere på 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 viser, at en invitation fra en ven, muligheden for at tage familien med og aktiviteter med fokus på samvær med andre er væsentlige årsager til at starte til en ny form for idræt og motion. Mange af de borgere, som ikke dyrker idræt og motion, savner en ven eller bekendt at følges med.

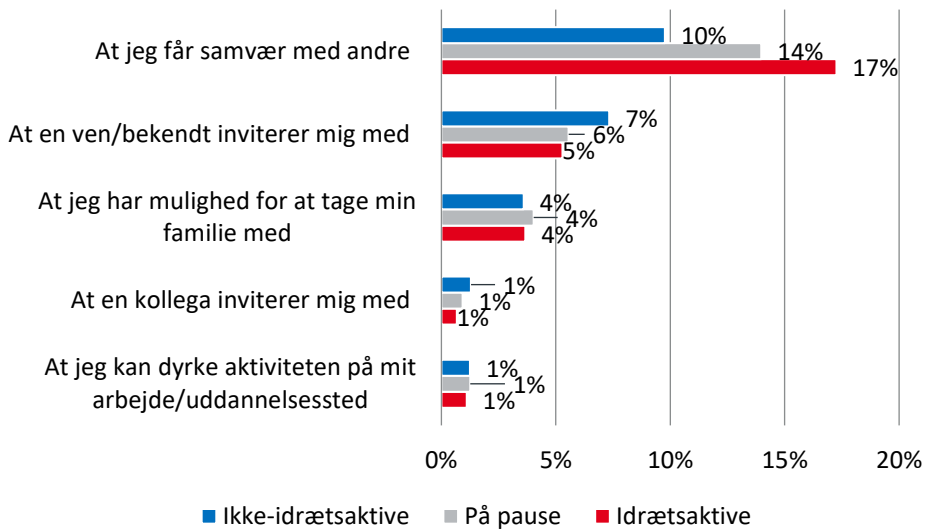
#### 4.2 Motivationer til at starte på en idrætsaktivitet

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 sociale relationer kan motivere borgerne til at være mere idrætsaktive. Resultaterne er opdelt efter, om borgerne er idrætsaktive, på pause eller ikke-idrætsaktive<sup>4</sup>. Få borgere efterspørger mulighed for at dyrke idræt på deres arbejde eller uddannelsessted. I relation til det vil få blive motiveret af, at en kollega inviterer dem med til en ny idrætsaktivitet. 4 % af alle tre grupper vil blive motiveret til at dyrke idræt og motion, hvis det er muligt at tage familien med. 7 % af de ikke-idrætsaktive borgere vil blive motiveret til at dyrke idræt, hvis de bliver inviteret af en ven, hvilket er mere end hos de idrætsaktive borgere (5 %) og de borgere, som holder pause (6 %). Særligt de idrætsaktive borgere (17 %) er motiveret af at få samvær med andre, mens de dyrker idræt og motion. Den andel er også høj blandt ikke-idrætsaktive (10 %) og borgere på pause (14 %). Samlet set bliver ikke-idrætsaktive i højere grad motiveret af en invitation fra en ven, mens idrætsaktive motiveres mere af muligheden for at få samvær med andre.

<sup>4</sup> 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", bliver beskrevet som borgere på pause.

**Figur 3. Motivation til at være mere idrætsaktiv**



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

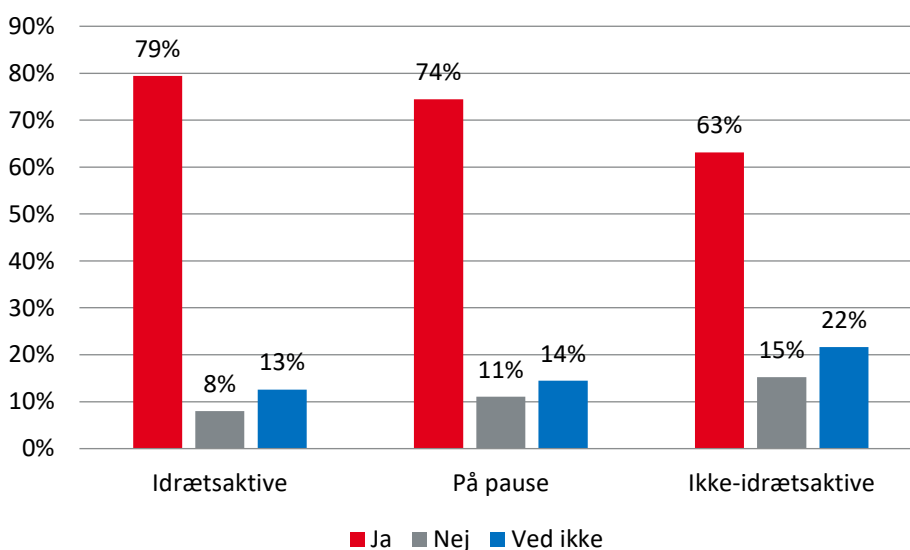
n - idrætsaktive=24.117, n - på pause=3.420, n - ikke-idrætsaktive=6.879

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

### 4.3 Opbakning og støtte til idrætsaktivitet

Figur 4 viser, om borgerne har opbakning fra deres nære omgangskreds til at blive mere fysisk aktive. Resultaterne er opdelt efter, om borgerne er idrætsaktive, på pause eller ikke-idrætsaktive. Her fremgår det klart, at idrætsaktive (79 %) har mere opbakning til at være aktive, dem på pause (74 %) næstmest og de ikke-idrætsaktive (63 %) mindst. På samme måde oplever flest ikke-idrætsaktive (15 %), at de ikke har opbakning til at være mere aktive. 22 % af de ikke-idrætsaktive er ligeledes i tvivl, om de har opbakning til at være mere fysisk aktiv. Sammenhængen mellem at være fysisk aktiv og blive støttet i den ambition er statistisk signifikant.

**Figur 4. Opbakning til idrætsaktivitet**



Spørgsmål: Har du opbakning til at blive mere fysisk aktiv fra din omgangskreds (f.eks. familie, venner,

kollegaer og bekendte)?

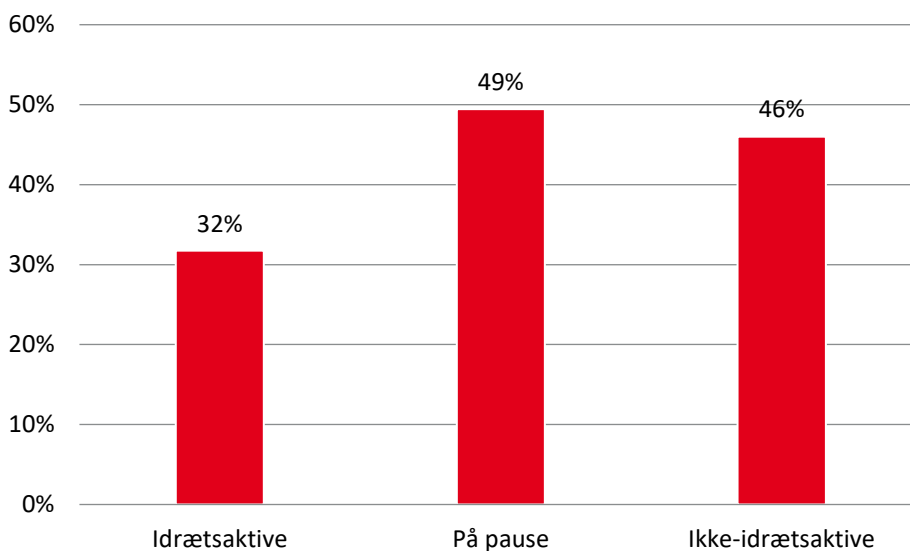
Sammenhæng mellem idrætsaktivitet og opbakning til mere fysisk aktivitet er undersøgt med en Pearsons  $\chi^2$ -test og statistisk signifikant ( $\chi^2=803^{***}$ ).  $^*p<0,05$ ,  $^{**}p<0,01$ ,  $^{***}p<0,001$ .

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

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 5 viser, om borgerne ønsker hjælp og støtte til at være mere idrætsaktive. Resultaterne er opdelt efter, om borgerne er idrætsaktive, på pause eller ikke-idrætsaktive. I denne analyse indgår der kun svar fra borgere i Assens, Esbjerg, Frederiksberg, Herning, Ikast-Brande, Norddjurs, Randers og Aarhus Kommune. Figuren viser, at halvdelen af borgere på pause og tæt på halvdelen af ikke-idrætsaktive borgere ønsker støtte til at være mere aktive. Ca. hver tredje af de idrætsaktive borgere har brug for hjælp til at være mere aktive. Analysen viser en signifikant sammenhæng mellem at dyrke idræt eller motion og et ønske om støtte til at være mere idrætsaktiv. Der er et udtalet ønske om støtte og hjælp blandt de borgere, som ikke dyrker idræt eller motion.

**Figur 5. Brug for støtte til idrætsaktivitet**



Spørgsmål: Vil du gerne have støtte og hjælp til at blive mere fysisk aktiv? Y-akse=Andel der svarer 'Ja'.

Sammenhæng mellem idrætsaktivitet og opbakning til mere fysisk aktivitet er undersøgt med en Pearsons  $\chi^2$ -test og statistisk signifikant ( $\chi^2=177^{***}$ ).  $^*p<0,05$ ,  $^{**}p<0,01$ ,  $^{***}p<0,001$ .

$n$  - idrætsaktive=5.409,  $n$  - på pause=741,  $n$  - ikke-idrætsaktive=1.501

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Samlet set oplever idrætsaktive borgere at blive støttet op omkring deres egen fysiske aktivitet, mens borgere, som enten holder pause fra eller slet ikke dyrker idræt og motion, efterspørger mere opbakning til at være fysisk aktive.

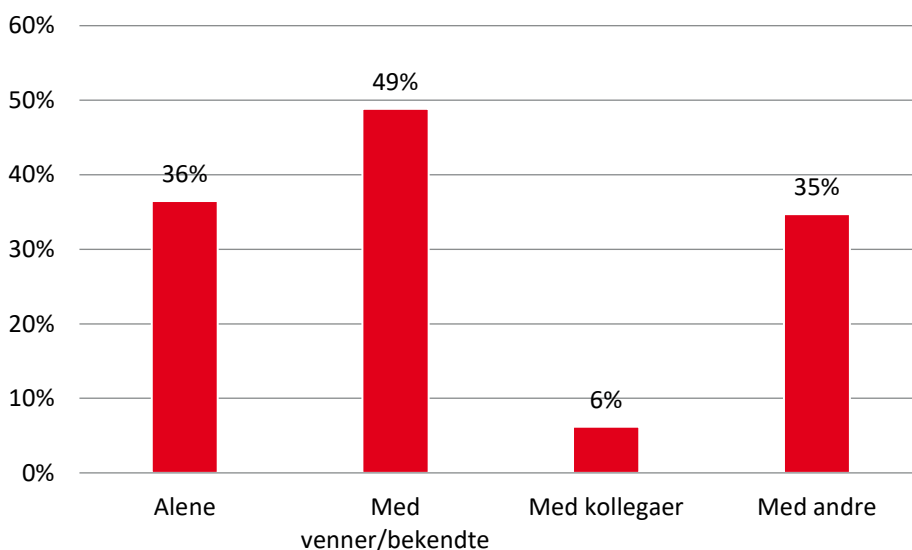


## 5. Sociale idrætsvaner

I dette afsnit analyseres borgernes sociale idrætsvaner. Analyserne fokuser på, hvem borgerne dyrker idræt og motion med og er opdelt efter, om de er idrætsaktive sammen med andre voksne i husstanden, hjemmeboende børn eller på arbejdspladsen.

Figur 6 viser, om idrætsaktive borgere dyrker idræt og motion sammen med andre eller alene. Respondenterne har haft mulighed for at angive flere svar, hvorfor procenterne ikke summerer til 100. Figuren viser, at ca. halvdelen af de idrætsaktive borger dyrker idræt og motion sammen med venner eller bekendte. 36 % dyrker idræt alene og 6 % sammen med deres kollegaer. 35 % dyrker idræt med andre end de nævnte grupper. Figuren viser, at idrætten giver gode forudsætninger for at indgå i sociale interaktioner med andre.

**Figur 6. Idrætsaktivitet med andre eller alene**



Spørgsmål: Dyrker du idræt eller motion sammen med andre? (Angiv gerne flere svar)

n=24.117

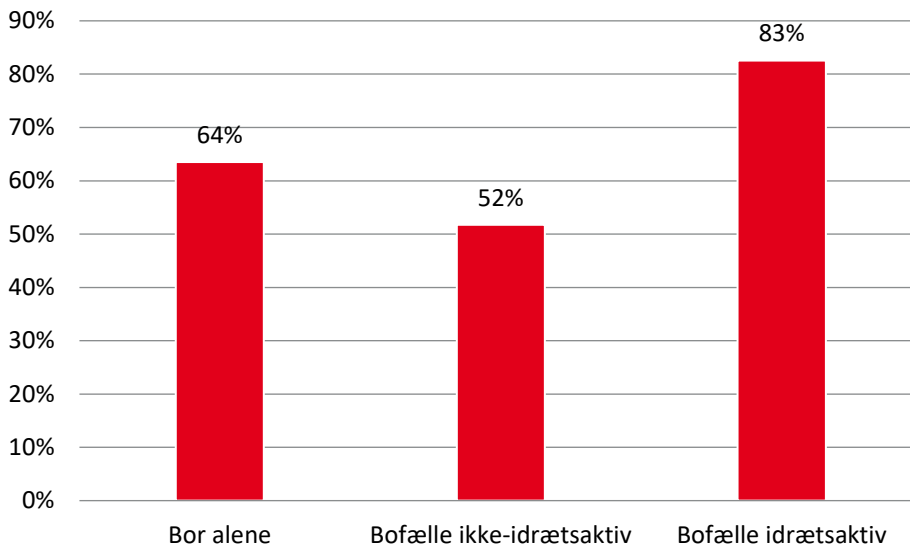
Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

### 5.1 Idrætsaktivitet med andre voksne i husstanden

Dette afsnit undersøger, hvordan borgernes idrætsaktivitet hænger sammen med, at andre voksne i husstanden dyrker idræt og motion.

Figur 7 sammenligner borgernes idrætsaktivitet efter, om de bor alene, sammen med andre idrætsaktive voksne eller ikke-idrætsaktive voksne. Figuren viser, at 83 % af dem, som har en idrætsaktiv samboende, også selv dyrker idræt eller motion. Det er en væsentlig højere andel end de 63 % idrætsaktive, som bor alene. Samtidig er kun halvdelen af borgerne idrætsaktive, hvis en samboende ikke er. Analysen viser, at sociale relationer har en stor betydning for borgernes aktivitetsniveau. Borgerne er både gode til at holde hinanden aktive og inaktive. Her er det vigtigt at pointere, at der er tale om en gensidig påvirkning. Denne analyse kan ikke sige noget om årsagssammenhængen mellem egen og bofællers idrætsaktivitet – dvs. om det er bofællen eller borgeren selv, der hiver den anden med til en aktivitet eller holder vedkommende hjemme på sofaen. Analysen viser blot, at idrætsaktive ofte bor sammen med andre idrætsaktive, og ikke-idrætsaktive bor sammen med andre ikke-idrætsaktive. Sammenhængen mellem husstandens og ens egen idrætsaktivitet er statistisk signifikant.

**Figur 7. Egen og andre voksne i husstandens idrætsaktivitet**



Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt eller motion? & Bor du alene eller sammen med andre (eksklusiv hjemmeboende børn)? & Dyrker én eller flere af dem, som du bor sammen med, idræt eller motion? Y-akse=Andel idrætsaktive.

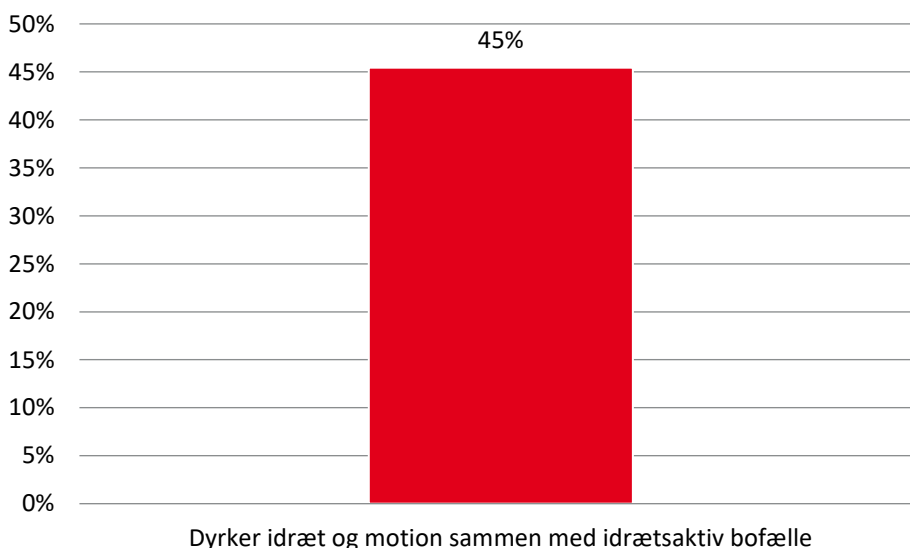
Sammenhæng mellem idrætsaktivitet og opbakning til mere fysisk aktivitet er undersøgt med en Pearsons  $\chi^2$ -test og statistisk signifikant ( $\chi^2 = 3200^{***}$ ).  $*=p < 0,05$ ,  $**p < 0,01$ ,  $***p < 0,001$ .

$n$  – Bor alene=6.709,  $n$  – Bofælle ikke-aktiv=11.370,  $n$  – Bofælle aktiv=1.501

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 8 viser, at 45 % af de idrætsaktive borgere dyrker idræt og motion sammen med andre idrætsaktive voksne i husstanden.

**Figur 8. Idrætsaktivitet med idrætsaktive bofæller**



Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt eller motion sammen (...) med en eller flere af dem, som du bor med?

$n=17.066$

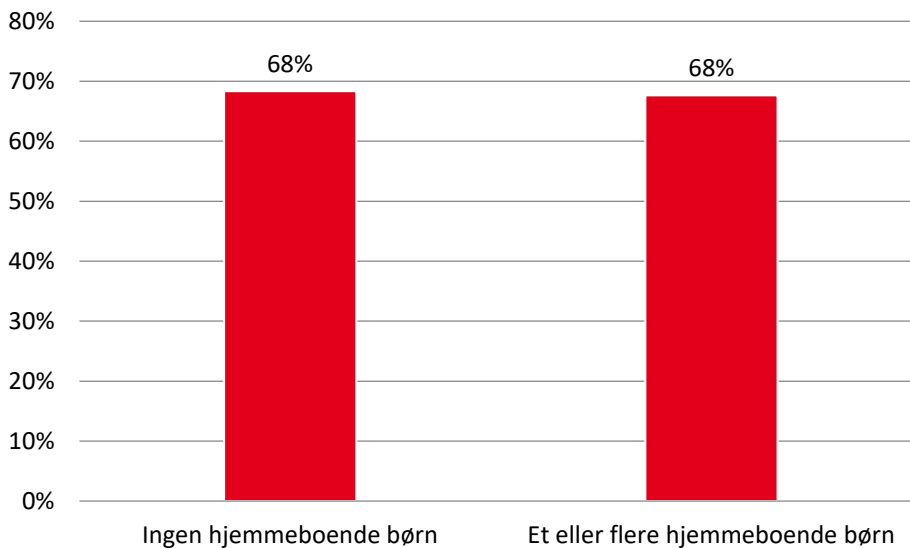
Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

## 5.2 Idrætsaktivitet med hjemmeboende børn

Dette afsnit undersøger, hvordan borgernes idræts- og motionsvaner hænger sammen med at have hjemmeboende børn og deres idrætsaktivitet.

Figur 9 sammenligner borgernes idrætsaktivitet alt efter, om de har hjemmeboende børn eller ej. Figuren viser, at idrætsaktiviteten er stort set den samme alt efter, om borgerne har hjemmeboende børn eller ej.

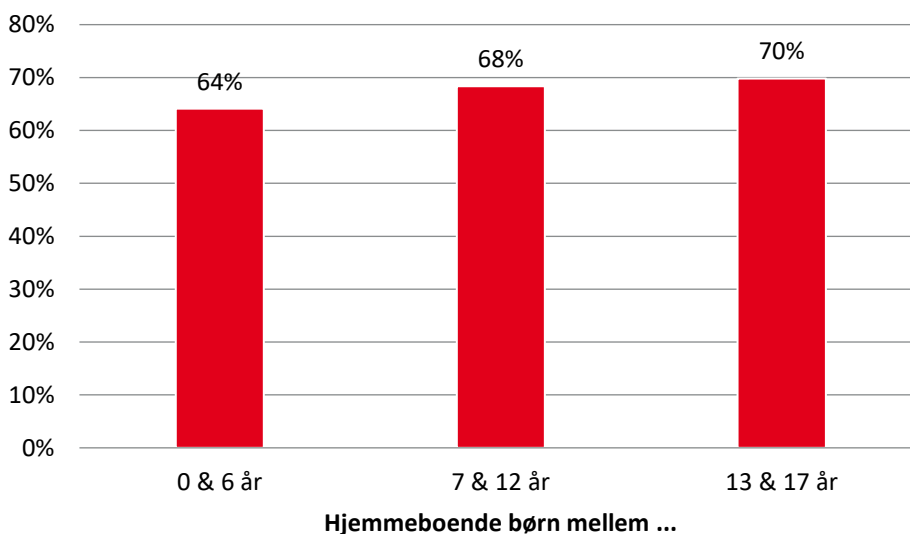
**Figur 9. Idrætsaktivitet og hjemmeboende børn**



Spørgsmål: *Dyrker du normalt idræt eller motion? & Hvor mange hjemmeboende børn har du?* Y-akse=Andel idrætsaktive.

Figur 10 viser borgernes idrætsaktivitet opdelt efter deres hjemmeboende børns alder. I denne analyse indgår der kun svar fra borgere i Brønderslev, Frederiksberg, Guldborgsund, Horsens, Randers, Svendborg og Aarhus Kommune. Figuren viser en sammenhæng mellem borgernes idrætsaktivitet og deres hjemmeboende børns alder. Borgere med et eller flere hjemmeboende børn under syv år er mindre idrætsaktive end borgere, som har ældre børn. Analysen tegner et billede af, at når borgernes børn bliver ældre, så får de mere tid og frihed til at dyrke idræt og motion.

**Figur 10. Idrætsaktivitet og hjemmeboende børn opdelt efter alder**



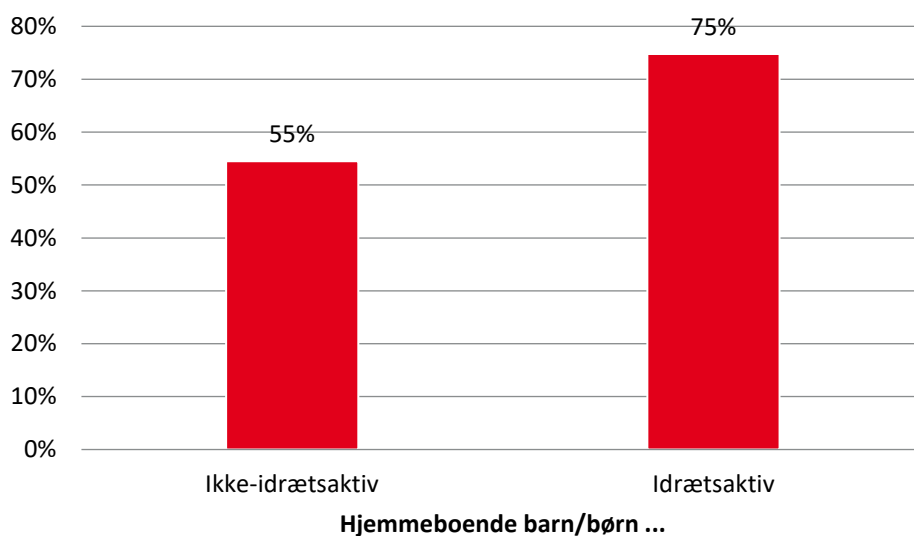
Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt eller motion? & Hvilket årstal er dit/dine hjemmeboende barn/børn født i?

$n - 0 \text{ \& } 6 \text{ år} = 632$ ,  $n - 7 \text{ \& } 12 \text{ år} = 818$ ,  $n - 13 \text{ \& } 17 \text{ år} = 999$

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 11 viser, om borgernes egen idrætsaktivitet falder sammen med, om deres hjemmeboende børn dyrker idræt og motion. De borgere, som har idrætsaktive hjemmeboende børn, dyrker oftere selv idræt og motion. Forskellen i idrætsaktivitet blandt borgere med og uden idrætsaktive børn er statistisk signifikant. På samme måde som med andre voksne i husstanden (se afsnit 5.1) er der en gensidig påvirkning mellem egen og hjemmeboende børns idrætsaktivitet.

**Figur 11. Egen og hjemmeboende børns idrætsaktivitet**



Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt eller motion? & Dyrker én eller flere af dem, som du bor sammen med, idræt eller motion? Y-akse=Idrætsaktive

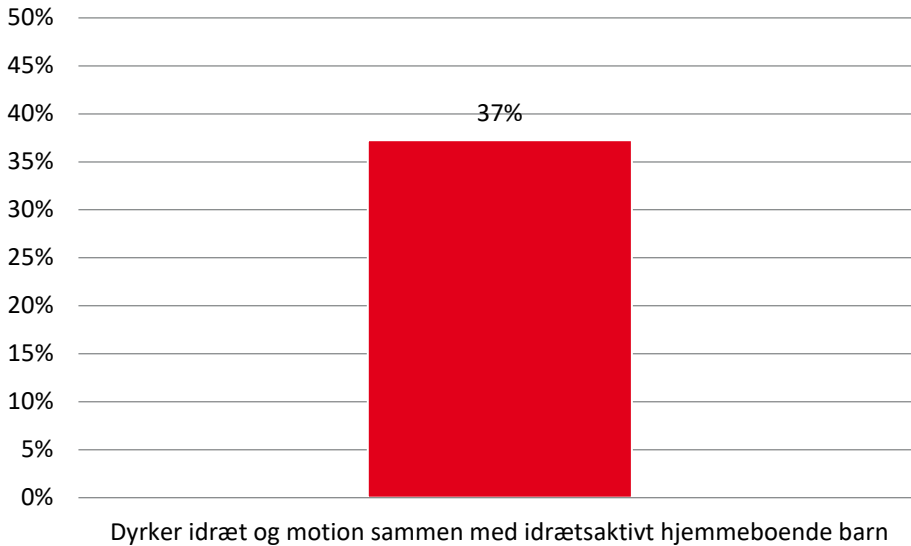
Forskellen i idrætsaktivitet er testet ved en Two-sample test of proportions. Forskel= 20 procentpoint\*\*\*.  $*=p<0,05$ ,  $**p<0,01$ ,  $***p<0,001$ .

$n - \text{hjemmeboende barn/børn ikke-idrætsaktiv} = 3.531$ ,  $n - \text{hjemmeboende barn/børn idrætsaktiv} = 7458$

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 12 viser, at 37 % af de idrætsaktive borgere dyrker idræt og motion sammen med deres idrætsaktive hjemmeboende børn.

**Figur 12. Idrætsaktivitet med idrætsaktive børn**



Spørgsmål: Dyrker du normalt idræt eller motion sammen (...) med en eller flere af dem, som du bor med?

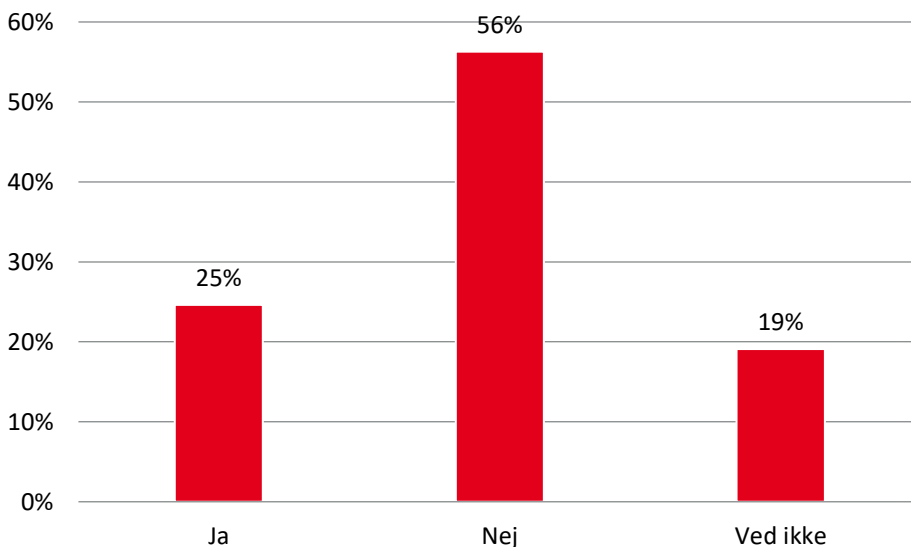
n=7.320

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

### 5.3 Idræt og motion på arbejdspladsen

I dette afsnit undersøges borgernes brug af mulighederne for at dyrke idræt og motion på deres arbejdsplads eller uddannelsesinstitution. Figur 13 viser, om borgerne bliver tilbudt muligheden for at være idrætsaktive på deres arbejde eller uddannelsessted. I denne analyse indgår der kun svar fra borgere i Brønderslev, Esbjerg, Gentofte, Herning, Holbæk, Horsens, Ikast-Brande, Kolding, Randers og Aarhus Kommune. Figuren viser, at halvdelen af borgerne ikke tilbydes muligheden for at dyrke idræt og motion. Ca. 20 % ved ikke, om de har disse muligheder. 25 % af borgerne har mulighed for at dyrke idræt og motion på deres arbejdsplads eller uddannelsessted.

**Figur 13. Mulighed for at dyrke idræt og motion på arbejdsplads eller uddannelsessted**



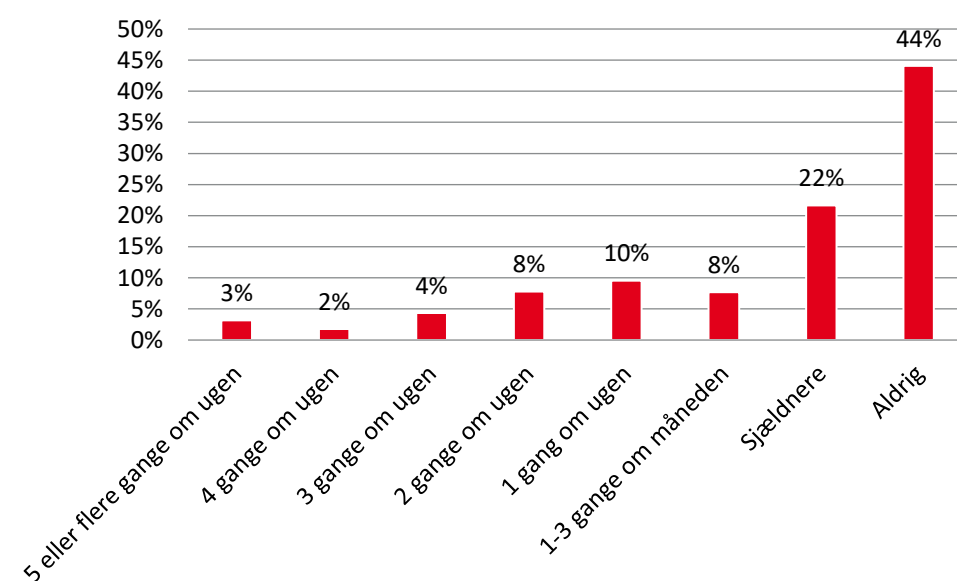
Spørgsmål: Tilbyder din arbejdsplads/uddannelsesinstitution dig mulighed for at dyrke idræt eller motion?

n=12.582

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 14 viser, hvor mange og hvor ofte borgerne benytter muligheden for at dyrke idræt på deres arbejdsplads eller uddannelsessted. I denne analyse indgår der kun svar fra borgere i Brønderslev, Gentofte, Holbæk, Horsens, Kolding, Randers og Aarhus Kommune. Figuren viser, at størstedelen af borgerne ikke benytter sig af muligheden for at dyrke idræt og motion selv, når deres arbejdsplads eller uddannelsessted tilbyder det. 44 % benytter aldrig muligheden, og 22 % gør det sjældnere end en gang om måneden. 27 % af borgerne dyrker idræt og motion mindst en gang om ugen, mens 8 % er idrætsaktive en til tre gange om måneden. Denne analyse tegner et billede af et uudnyttet potentiale for, at flere dyrker idræt og motion på arbejdspladsen eller uddannelsesstedet.

**Figur 14. Hyppighed af idrætsaktivitet på arbejdsplads eller uddannelsessted**



Spørgsmål: Hvor ofte benytter du normalt disse tilbud (i.e. Idræstilbud på arbejdsplads eller uddannelsessted)?

n=2.143

Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Samlet set viser afsnit 5, at borgernes idrætsvaner hænger sammen med, om de omgives af andre idrætsaktive voksne og børn. Borgere, som bor sammen med andre idrætsaktive børn eller voksne, er mere idrætsaktive, end hvis de bor sammen med nogen, der ikke dyrker idræt og motion. Børns alder har også betydning for borgernes idrætsaktivitet, hvor borgere med hjemmeboende børn under syv år er mindre idrætsaktive end borgere med ældre børn. Analysen viste også, at en relativ stor andel af de idrætsaktive borgere dyrker idræt og motion sammen eller samtidig med andre idrætsaktive børn eller voksne i husstanden. Samlet set har ca. hver fjerde borger muligheden for at dyrke idræt og motion på deres arbejde, men meget få benytter sig af den.

## 6. Opsummering af rapportens resultater

Mange borgere er startet til en ny idrætsaktivitet, fordi de blev inviteret af en ven, fik mulighed for at tage familien med eller fandt en aktivitet med fokus på samvær med andre. Blandt borgere, som ikke dyrker idræt og motion for tiden eller regelmæssigt, er der en stor andel, der efterlyser at blive inviteret af en ven. De sociale aspekter af idræt kan også motivere borgere til at dyrke mere idræt og motion, hvor ikke-idrætsaktive motiveres af at blive inviteret af en ven, mens idrætsaktive motiveres af aktivitet, hvor man kan være sammen med andre. Det er med andre ord ikke de sociale aspekter af idræt, der skal aktivere borgerne, men de kan bruges til at fastholde idrætsaktive borgere. Rapportens analyser har også vist vigtigheden af at have støtte og opbakning til at være mere aktive. Særligt idrætsaktive borgere har opbakning til at være aktive fra deres nære omgangskreds. Borgere, som holder pause fra idræt eller ikke er idrætsaktive, efterspørger hjælp og støtte til at blive mere aktive.

Borgernes idrætsaktivitet påvirkes også af adfærden blandt deres nære relationer. En stor andel af de idrætsaktive borgere dyrker også idræt sammen med venner, bekendte eller andre personer. Inden for husstanden er borgerne særligt gode til at understøtte hinandens idrætsaktivitet, hvor idrætsaktive ofte bor sammen med andre idrætsaktive, mens ikke-idrætsaktive borgere ofte deler bopæl. Samme mønster gør sig gældende i børnefamilier, hvor der også ses en sammenhæng mellem børns og forældres idrætsaktivitet. Idrætsaktiviteten er dog lavere blandt borgere med børn under syv år sammenlignet med dem, som har børn i andre aldre. En relativ stor andel af de idrætsaktive borgere benytter også lejligheden til at dyrke idræt og motion samtidig eller sammen med andre aktive bofæller – barn som voksen. Undersøgelsen har også vist, at borgerne ikke er gode til at benytte muligheden for at være aktive, når deres arbejdsplads eller uddannelsessted tilbyder den.

Samlet set har denne særrapport vist, at private sociale relationer har stor betydning for, om borgere dyrker idræt og motion eller ej. Borgerne har en gensidig påvirkning på hinandens idrætsaktivitet, hvor de både er gode til at gøre hinanden mere aktive, mens også mindre aktive.