



Bevæg dig for livets idræts- og motionsvaneundersøgelse 2023 Vejle Kommune

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Indledning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I denne rapport præsenteres et overblik over idræts- og motionsvanerne i 2023 blandt borgere mellem 18 og 75 år i Vejle Kommune. Udvalgte resultater sammenlignes med tidligere år. Vejle Kommune ønsker at få større viden om og kendskab til borgernes idræts- og motionsvaner. Rapporten indgår i kommunens arbejde med at skabe de bedst mulige rammer for idræt og motion.

I tillæg til denne rapport er der udviklet en vidensplatform i Tableau, hvor det er muligt at få en dybdegående indsigt i resultaterne for forskellige befolkningsgrupper. På denne del af [vidensplatformen](#) kan data fra alle deltagende kommuner samlet tilgås. På denne del af [vidensplatformen](#) kan kommunedata tilgås afhængigt af ens adgangsniveau. Tableau-universet er kun til brug for projektmedarbejdere i de deltagende kommuner samt hos DIF og DGI.

Analysestrategi

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

Rapporten indeholder analyser af idræts- og motionsvaner i 2023. Tabellen viser følgende:

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

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

For yderligere information om undersøgelsens dataindsamling, stikprøve og analysemetode henvises til kommunens BDFL-projektleder Simon Vinsten Andersen på e-mail siras@vejle.dk

År	Stikprøvestørrelse		
	Brutto	Netto (n)	Svarrate
2019	4.278	1.197	28%
2021	4.000	877	22%
2022	8.001*	1.231	15%
2023	8.003*	1.458	18%

*Tilkøb af 4000 ekstra unge respondenter

Antallet af 18-24 årige, der svarer i 2023, er steget med 124 personer

Idrætsaktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

Analyserne viser resultaterne fra undersøgelsen i 2023, og udvalgte resultater sammenlignes med tidligere år.

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



Idrætsaktivitet

Udvikling 2019-2023

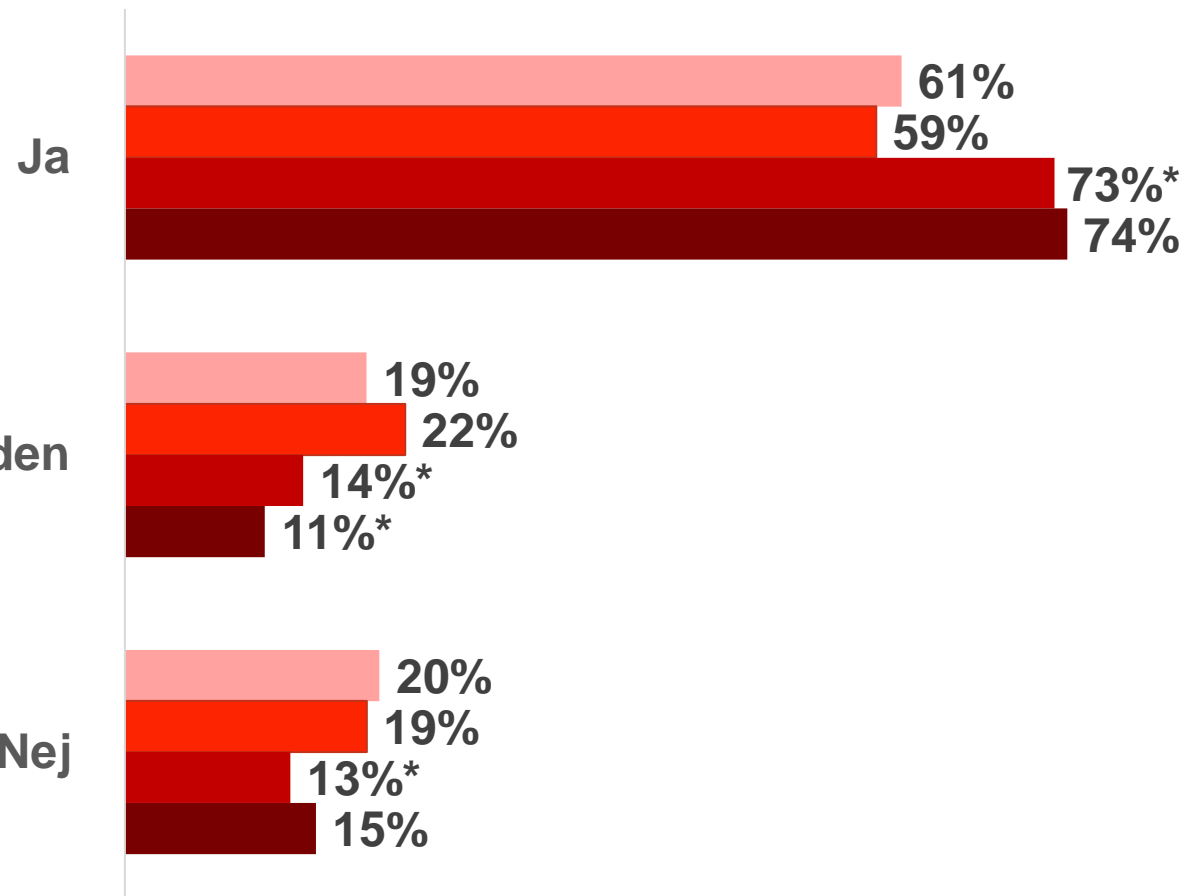
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller
motion?

Ja, men ikke for tiden

Nej

■ 2019 (n=1197) ■ 2021 (n=877) ■ 2022 (n=1231) ■ 2023 (n=1458)



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling
fra tidligere år.

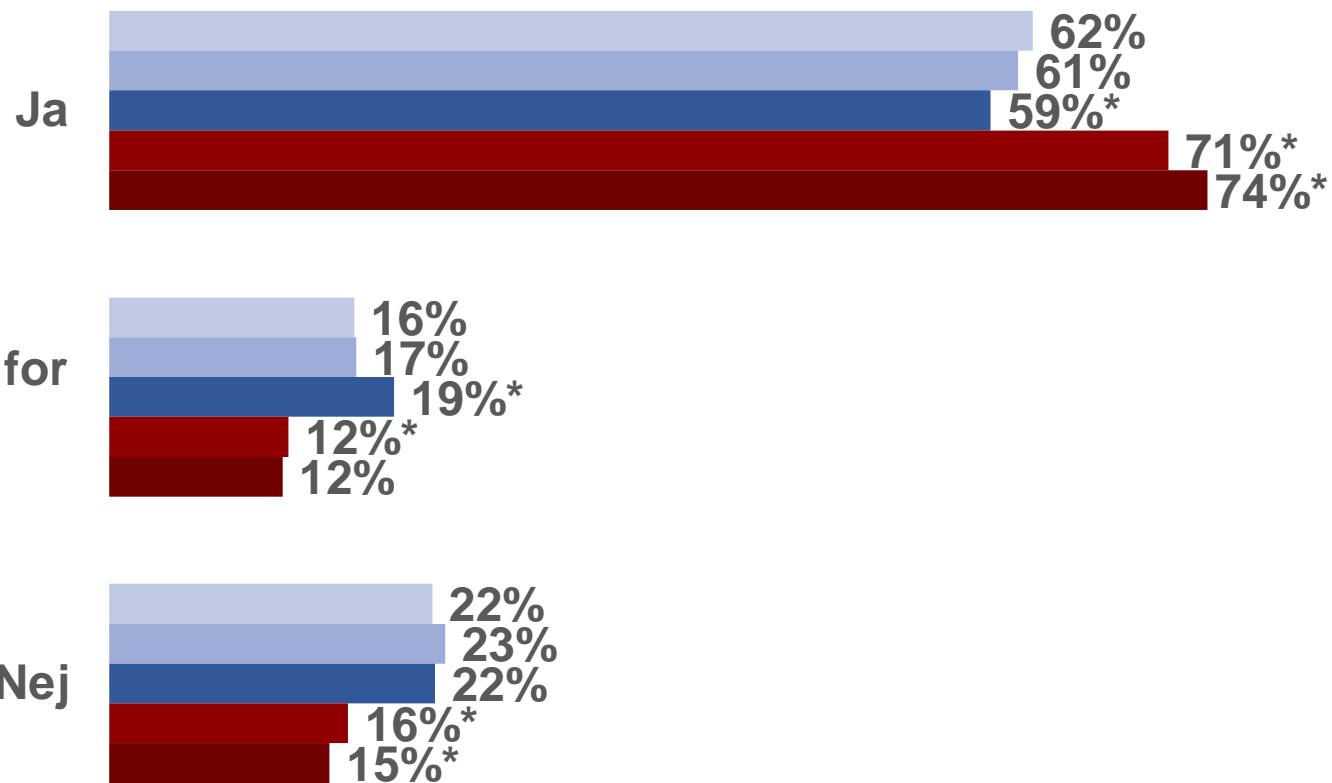
Idrætsaktivitet

Landsplan udvikling 2018 - 2023

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

• Dyrker du normalt idræt eller motion?

■ 2018 (n=9466) ■ 2019 (n=25993) ■ 2021 (n=28583)
■ 2022 (n=28944) ■ 2023 (n=27805)



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

• [Vidensplatform](#)

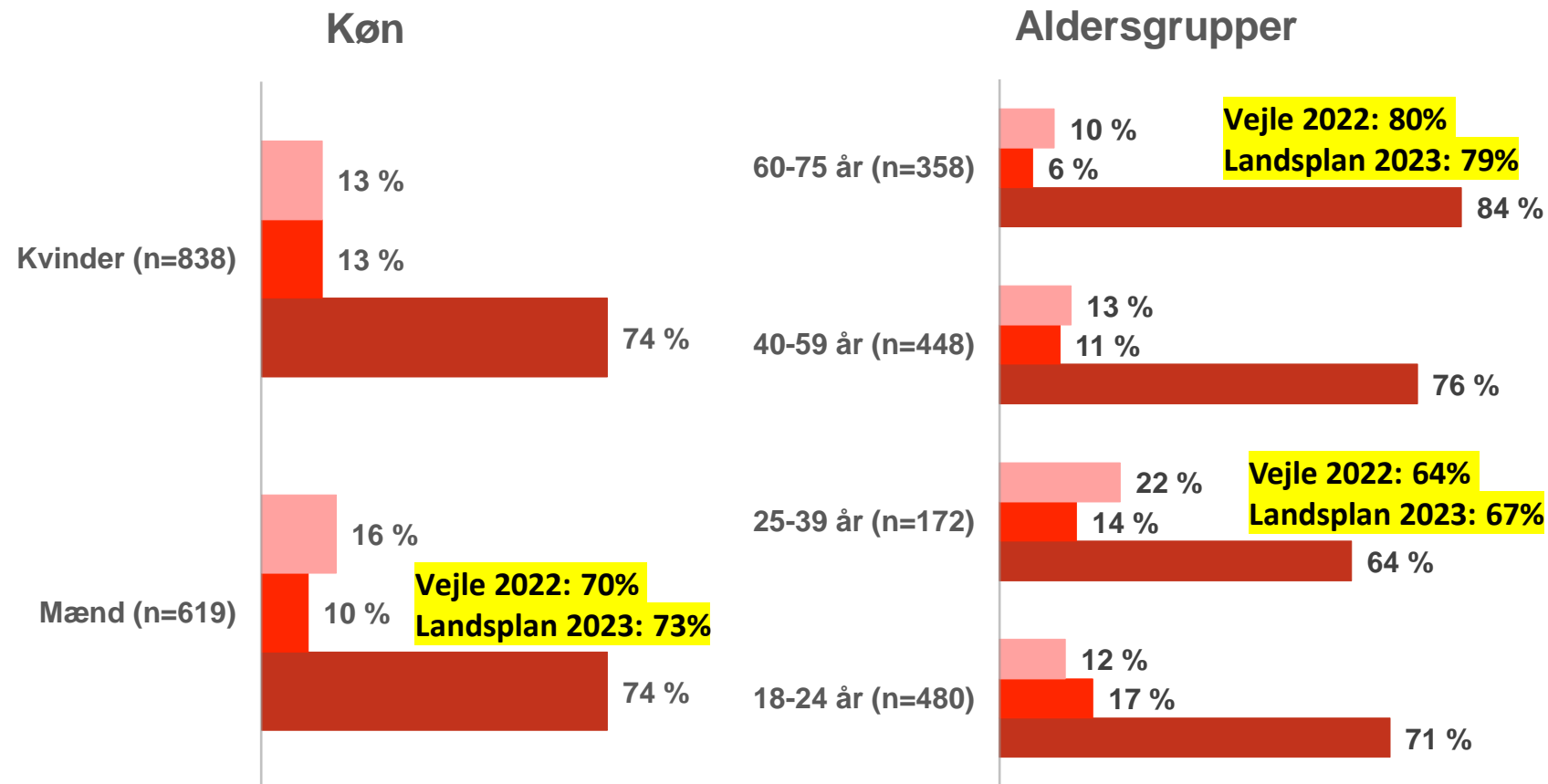
Idrætsaktivitet

Befolkningsgrupper i 2023 (1)

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller
motion?

■ Ja ■ Ja, men ikke for tiden ■ Nej



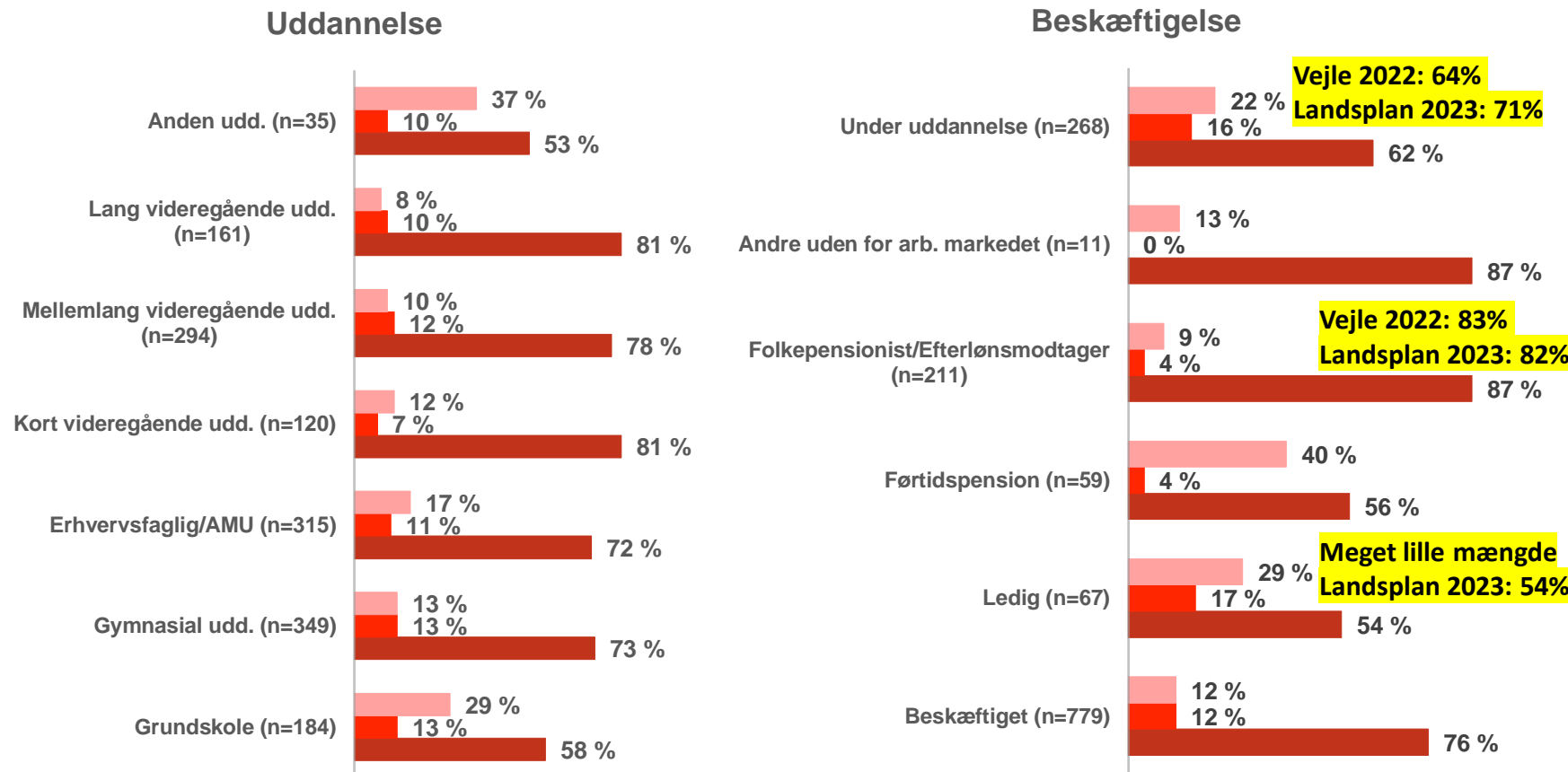
Idrætsaktivitet

Befolkningsgrupper i 2023 (2)



Dyrker du normalt idræt eller motion?

■ Ja ■ Ja, men ikke for tiden ■ Nej



Idrætsaktivitet

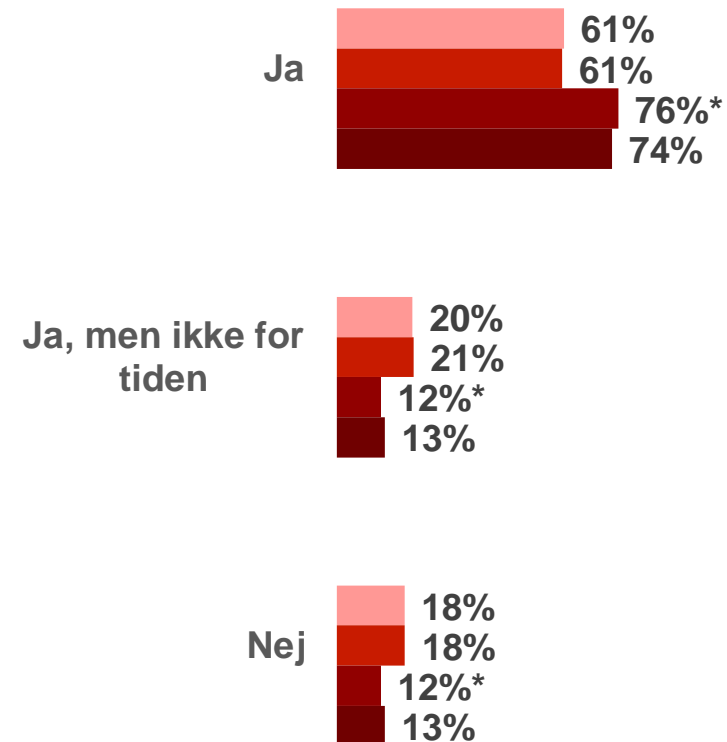
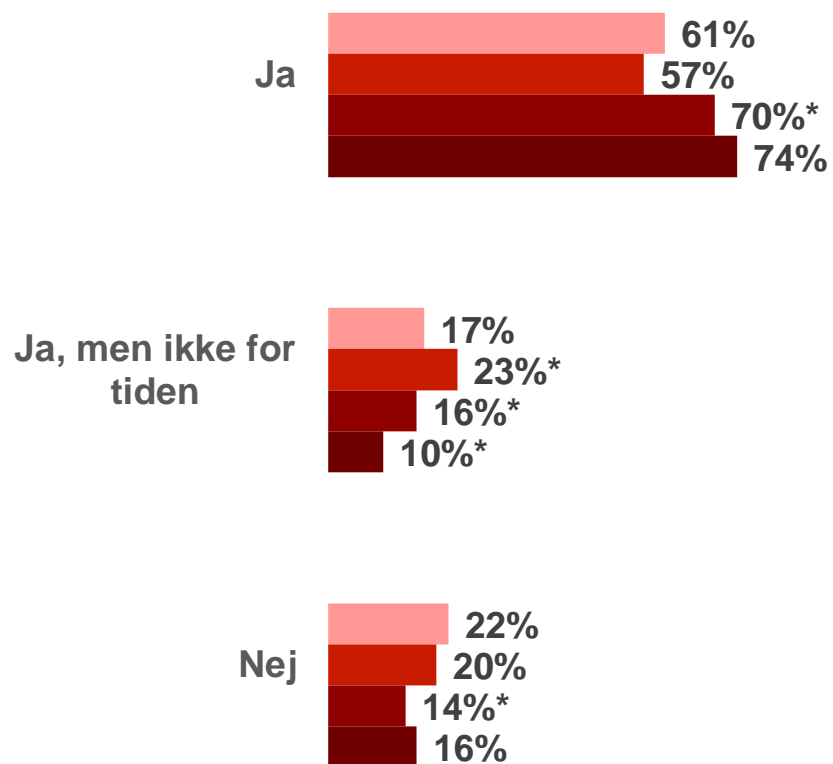
Udvikling på tværs af køn

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller motion?

Mænd

Kvinder



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Lyst til mere aktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Vil du gerne være
mere fysisk
aktiv?

■ Ja



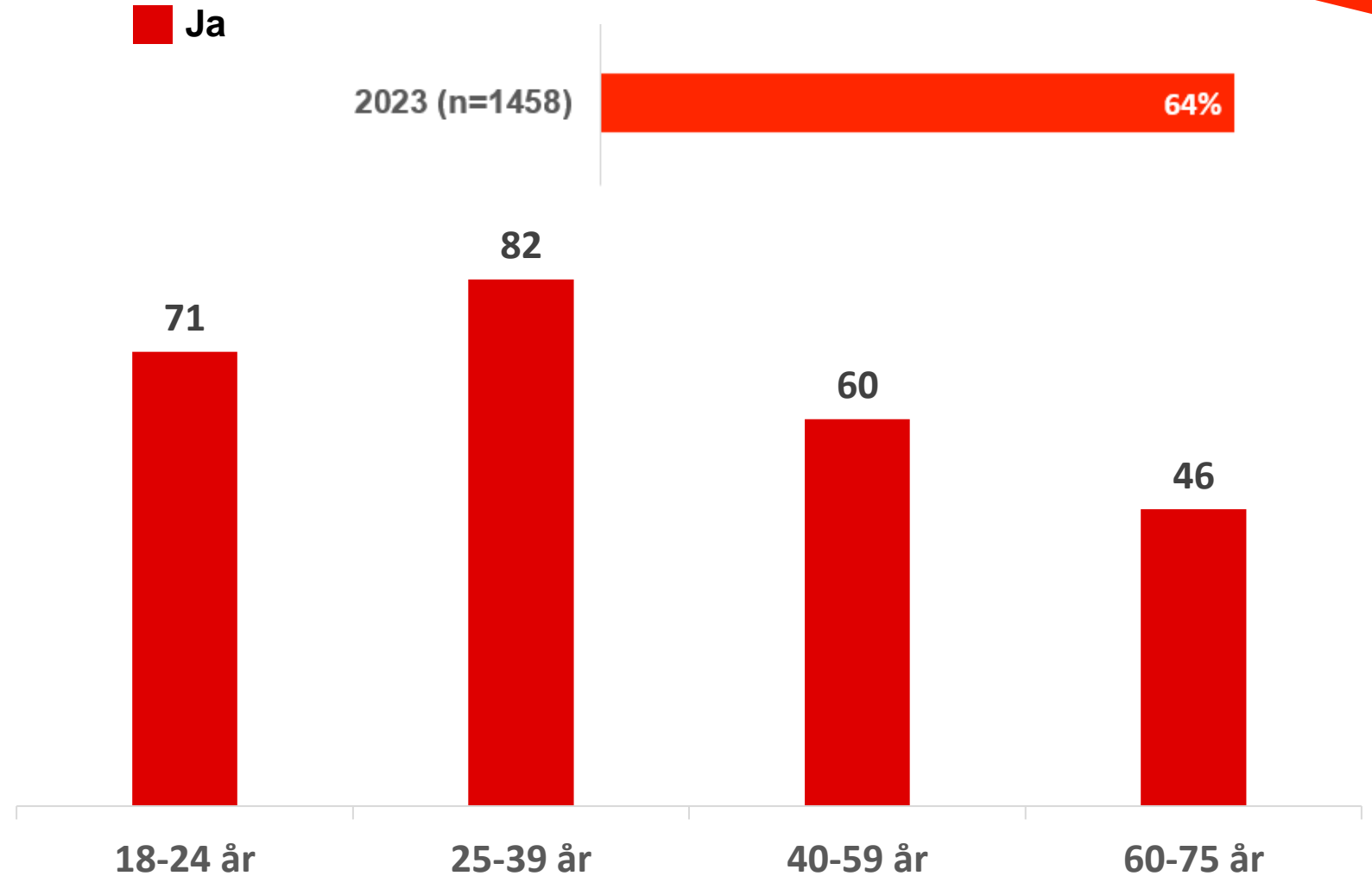
Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Lyst til mere aktivitet – opdelt på alder

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

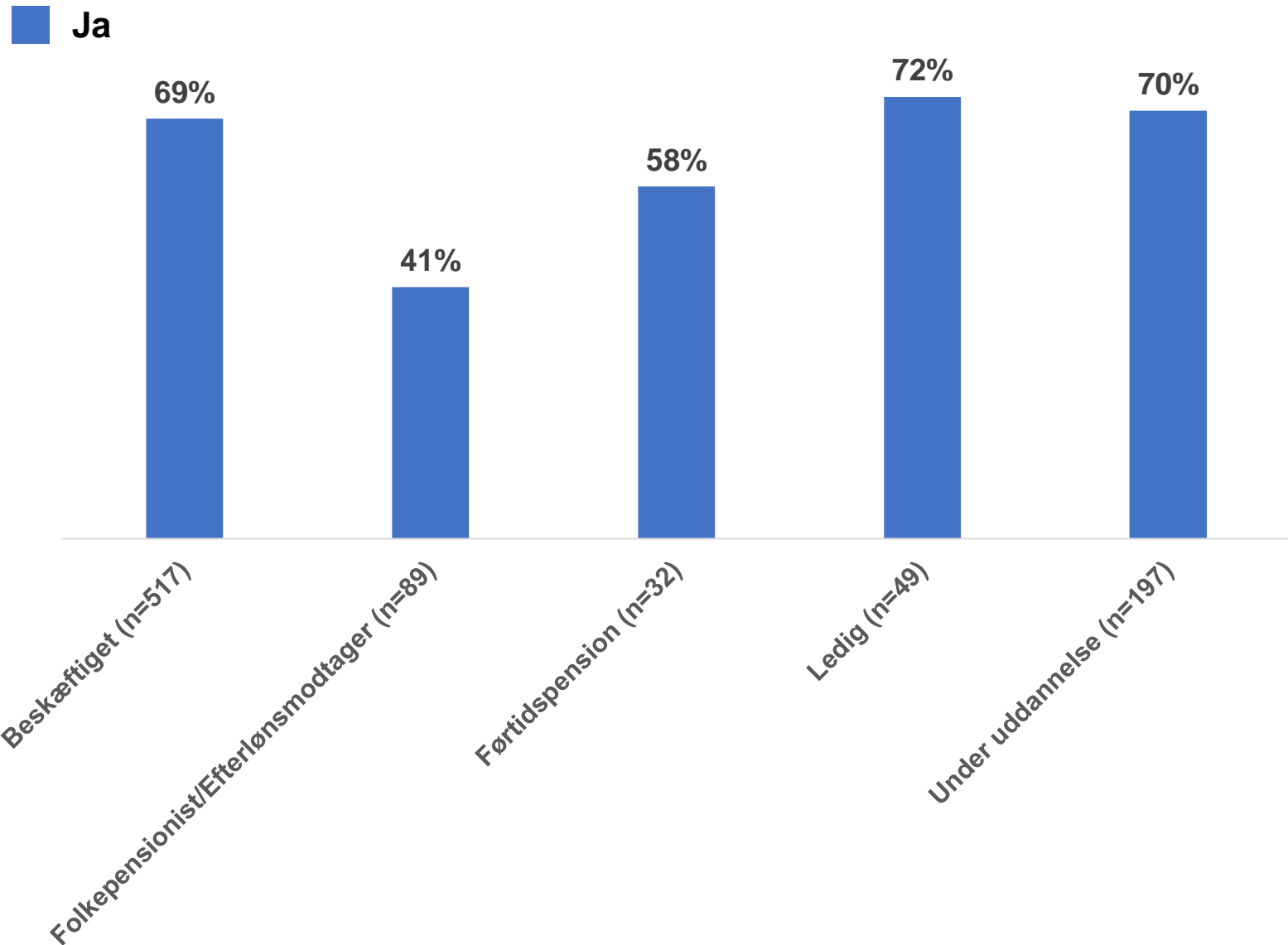
Vil du gerne være
mere fysisk
aktiv?



Lyst til mere aktivitet – opdelt på beskæftigelse



Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

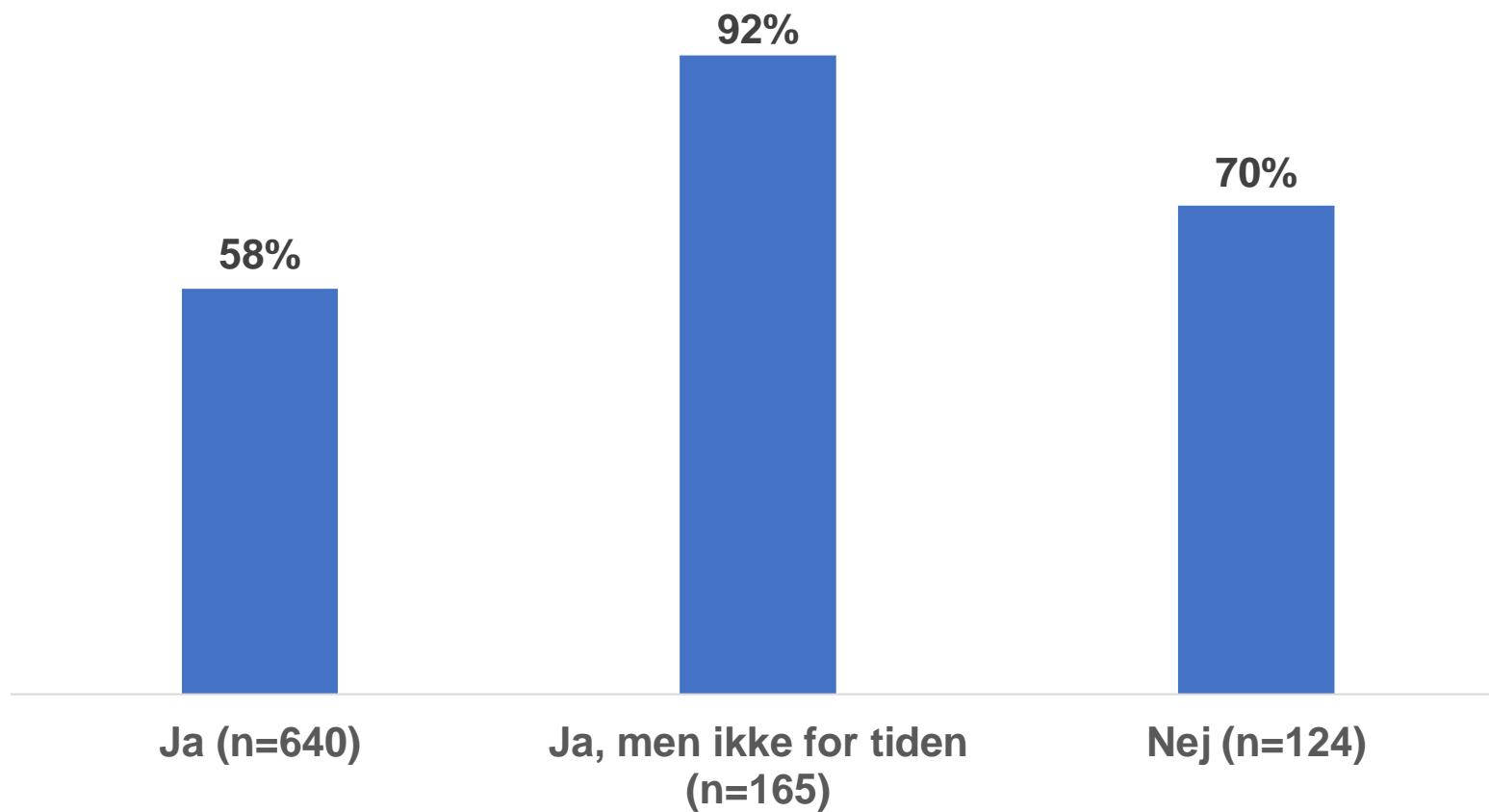


Lyst til mere aktivitet



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Vil du gerne være mere fysisk aktiv?



Idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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



Idrætsaktive

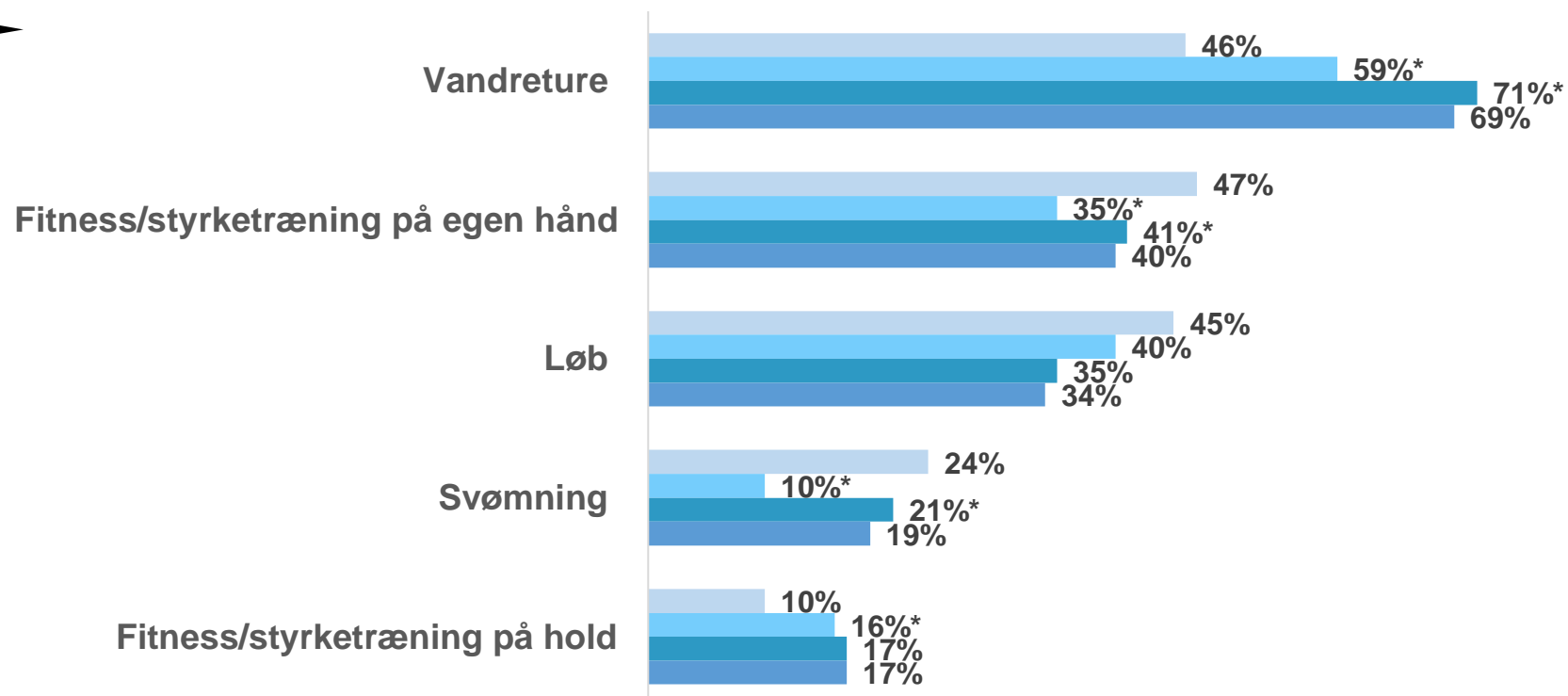
Populære aktiviteter blandt idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Ligner landsplan

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

2019 (n=758) 2021 (n=541) 2022 (n=918) 2023 (n=1090)



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

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

Idrætsaktive

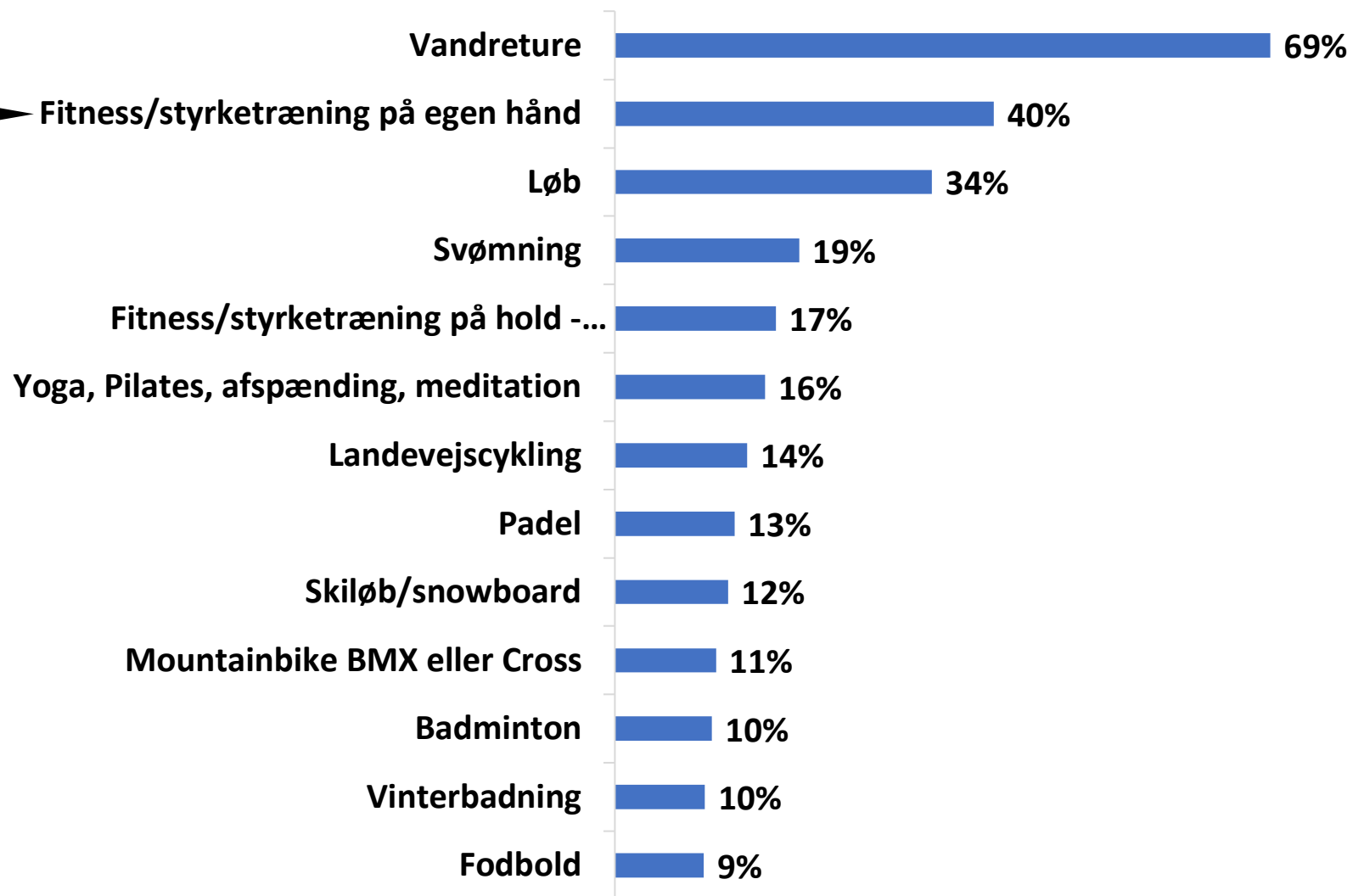
Populære aktiviteter blandt idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

N=1090



Idrætsaktive

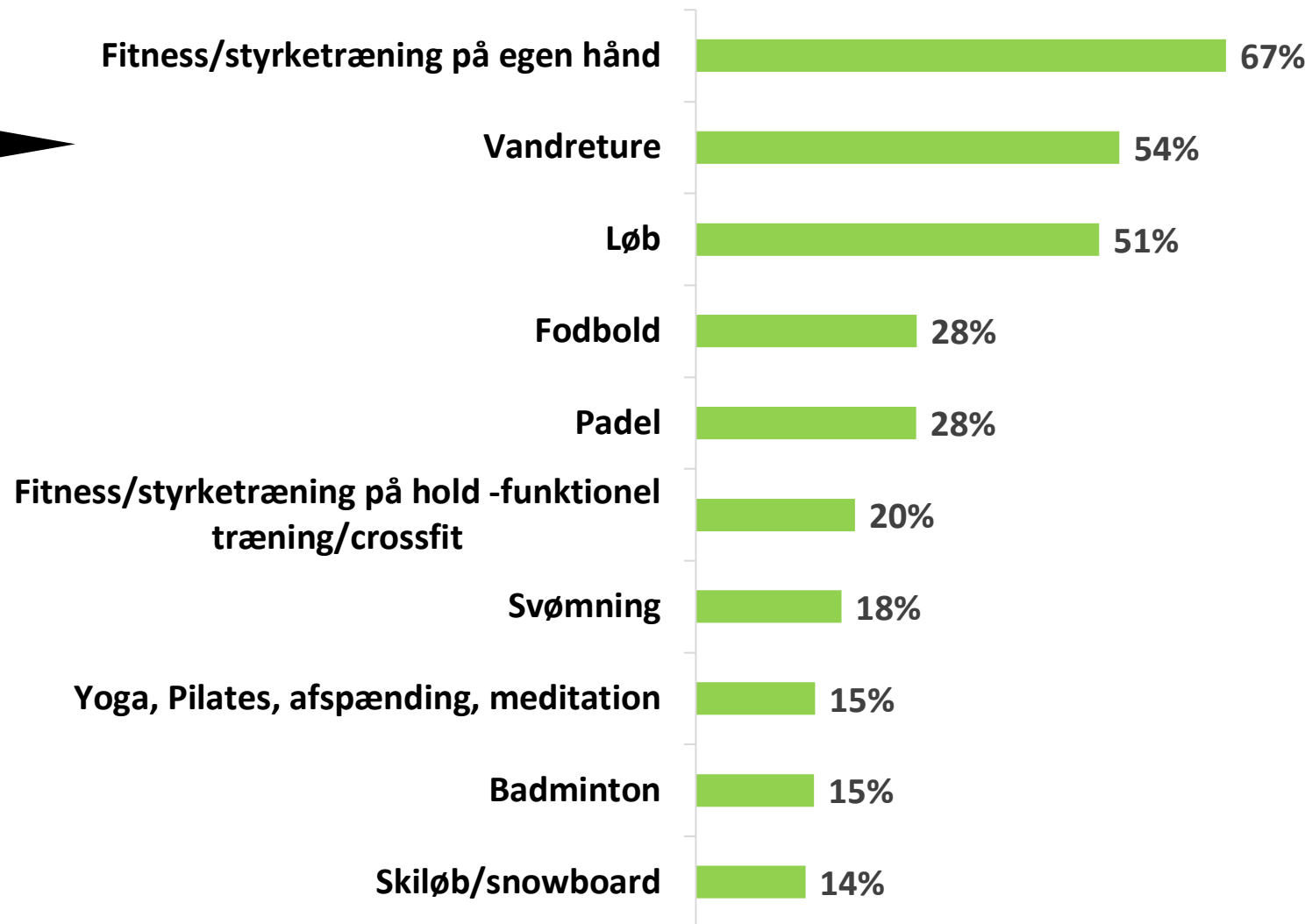
Populære aktiviteter blandt idrætsaktive 18-24 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=338



Idrætsaktive

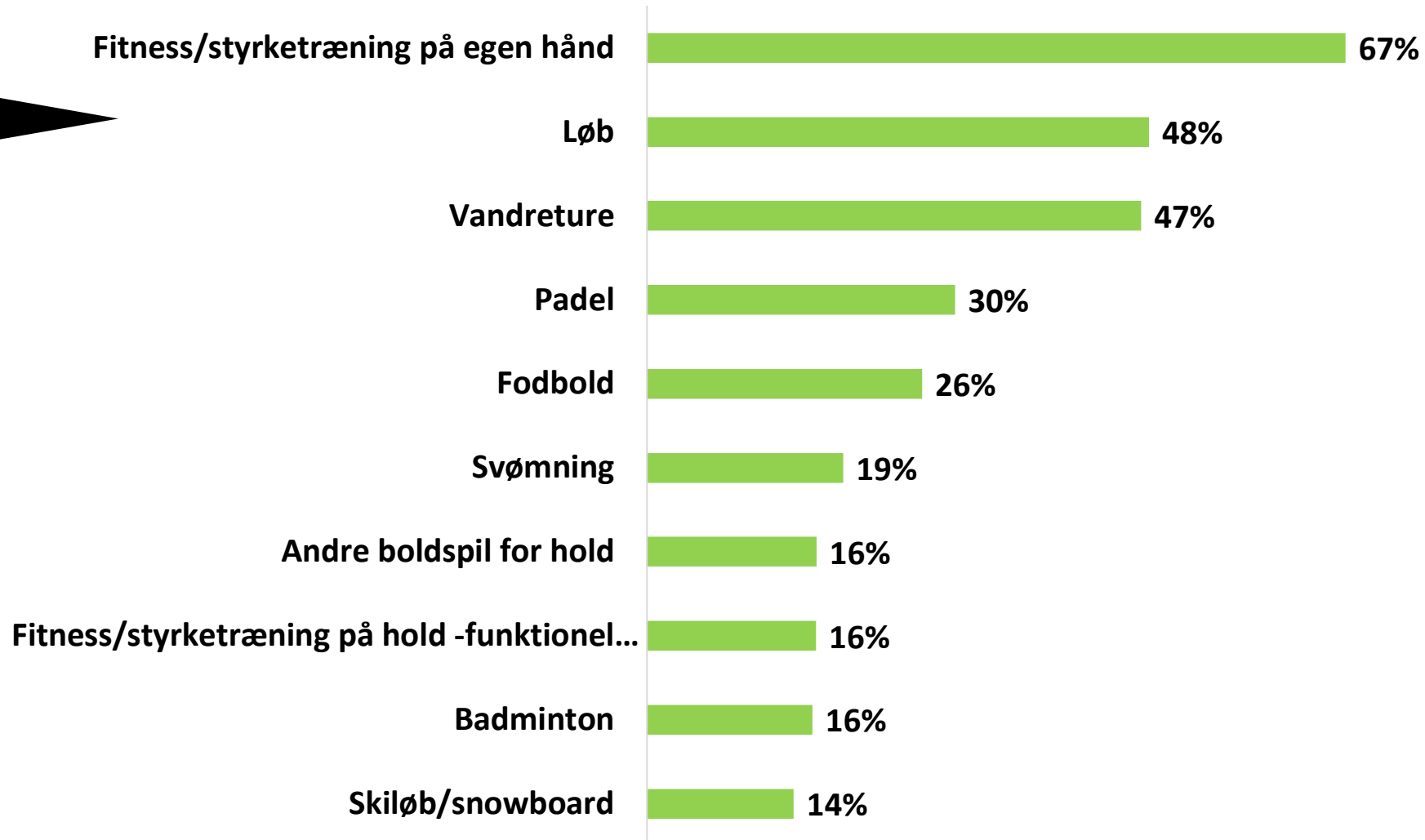
Populære aktiviteter blandt idrætsaktive Under uddannelse

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=185

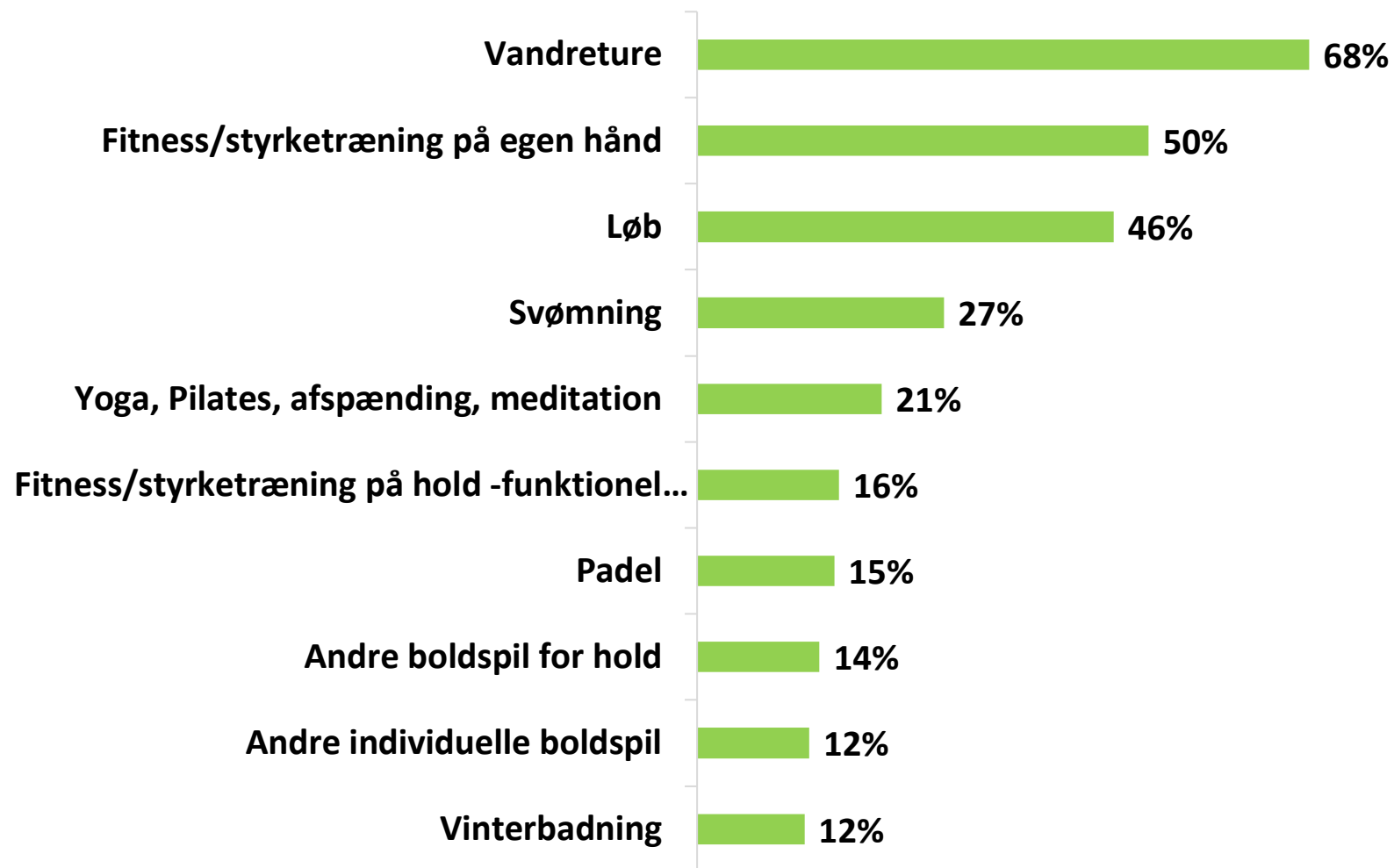


Idrætsaktive

Populære aktiviteter blandt idrætsaktive 25-39 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

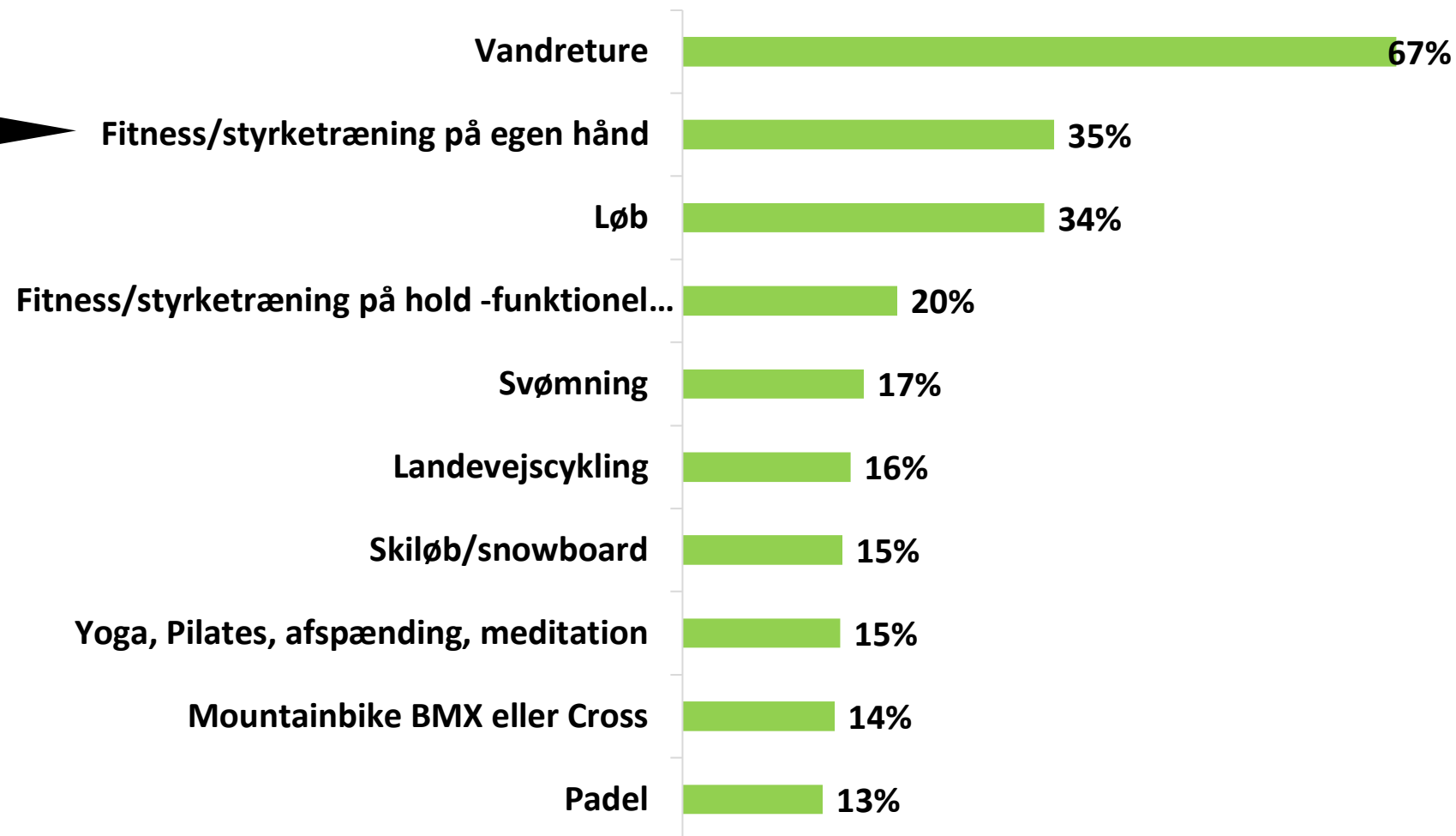
n=110

Idrætsaktive

Populære aktiviteter blandt idrætsaktive 40-59 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

n=341

Idrætsaktive

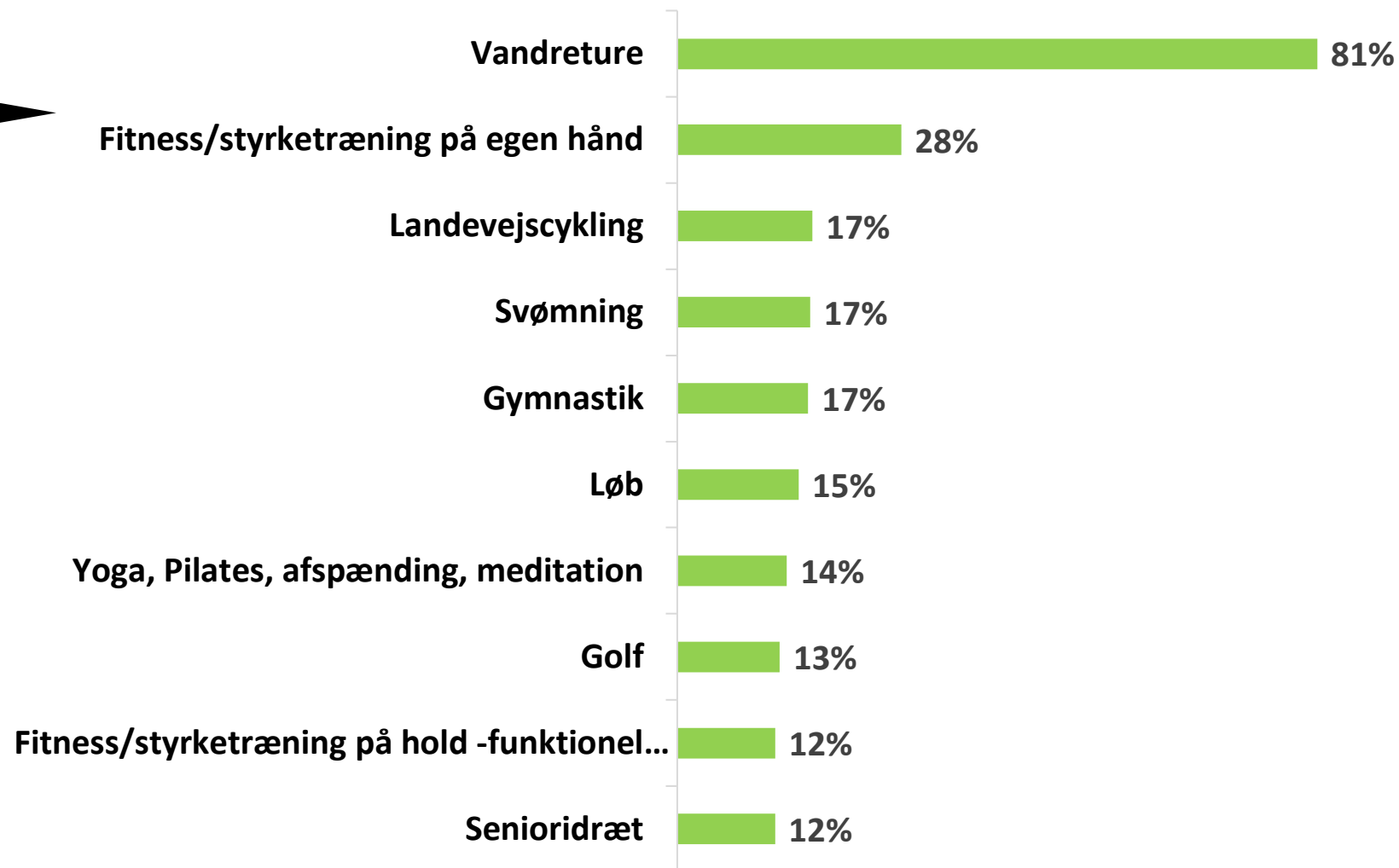
Populære aktiviteter blandt idrætsaktive 60-75 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=301



Idrætsaktive

Organiseringsformer

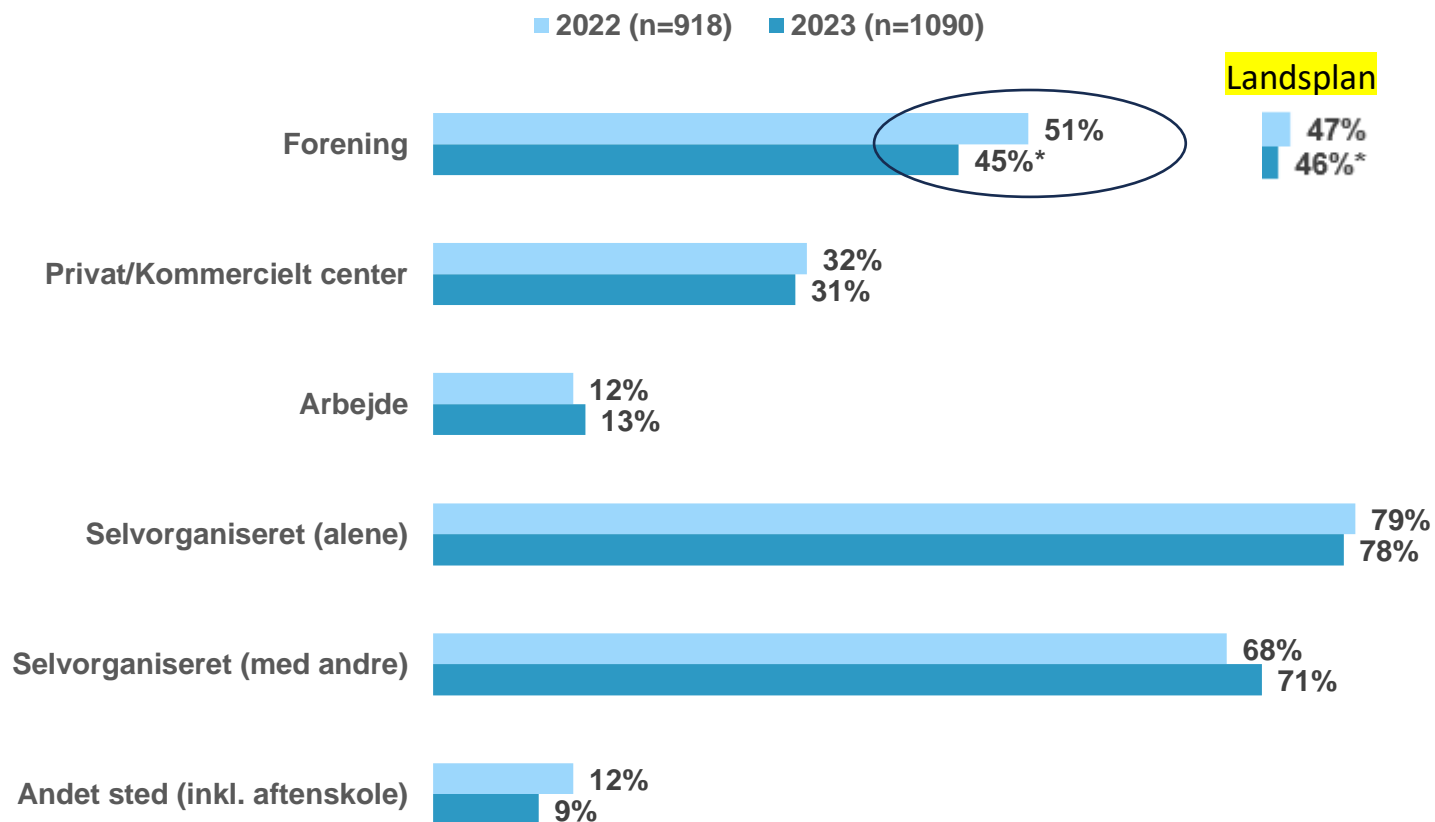
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%. Dette spørgsmål er justeret ift. 2021 og tidligere, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive.

n=1090

Vidensplatform

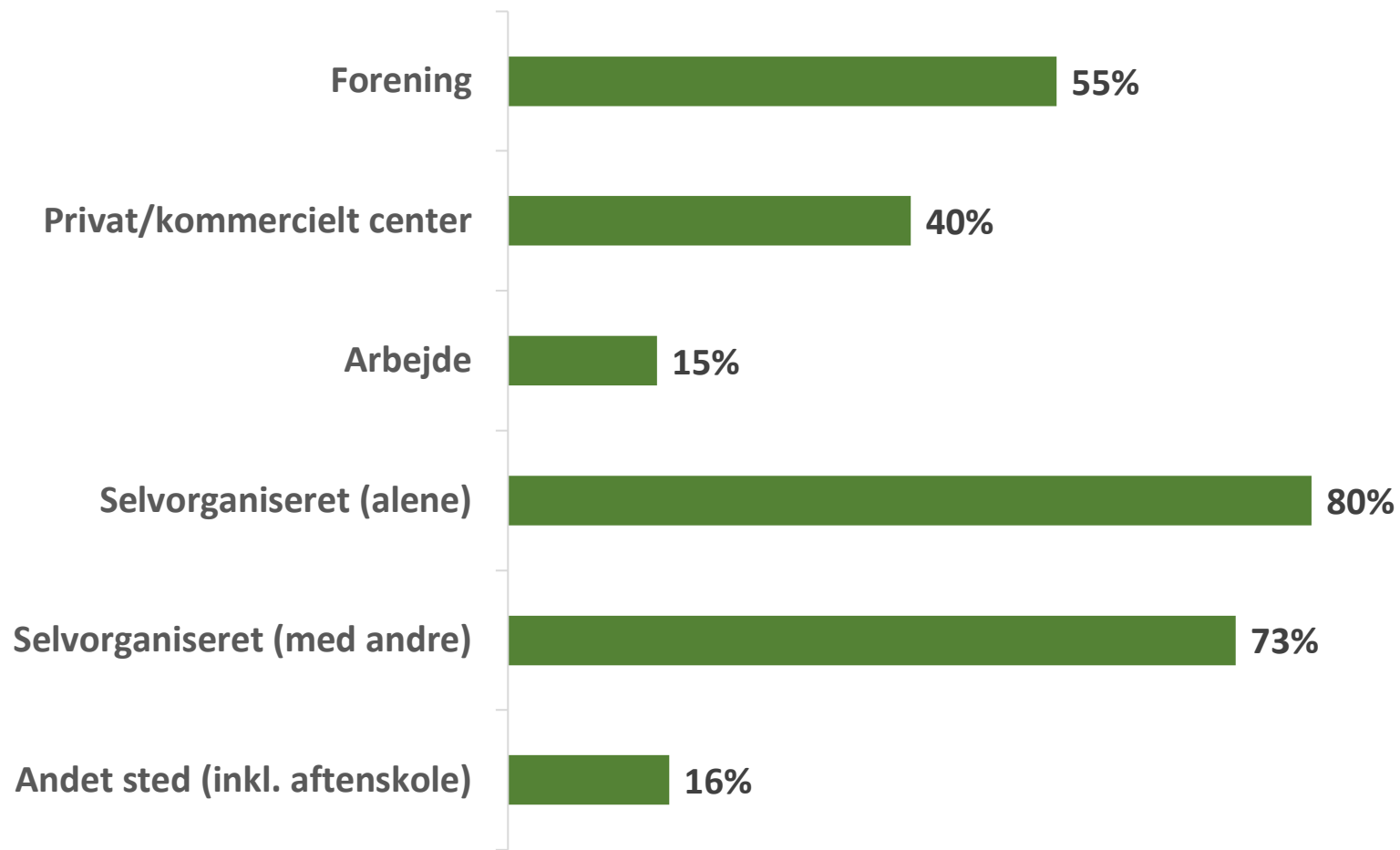


Idrætsaktive

Organiseringsformer 18 - 24 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%. Dette spørgsmål er justeret ift. 2021 og tidligere, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive.

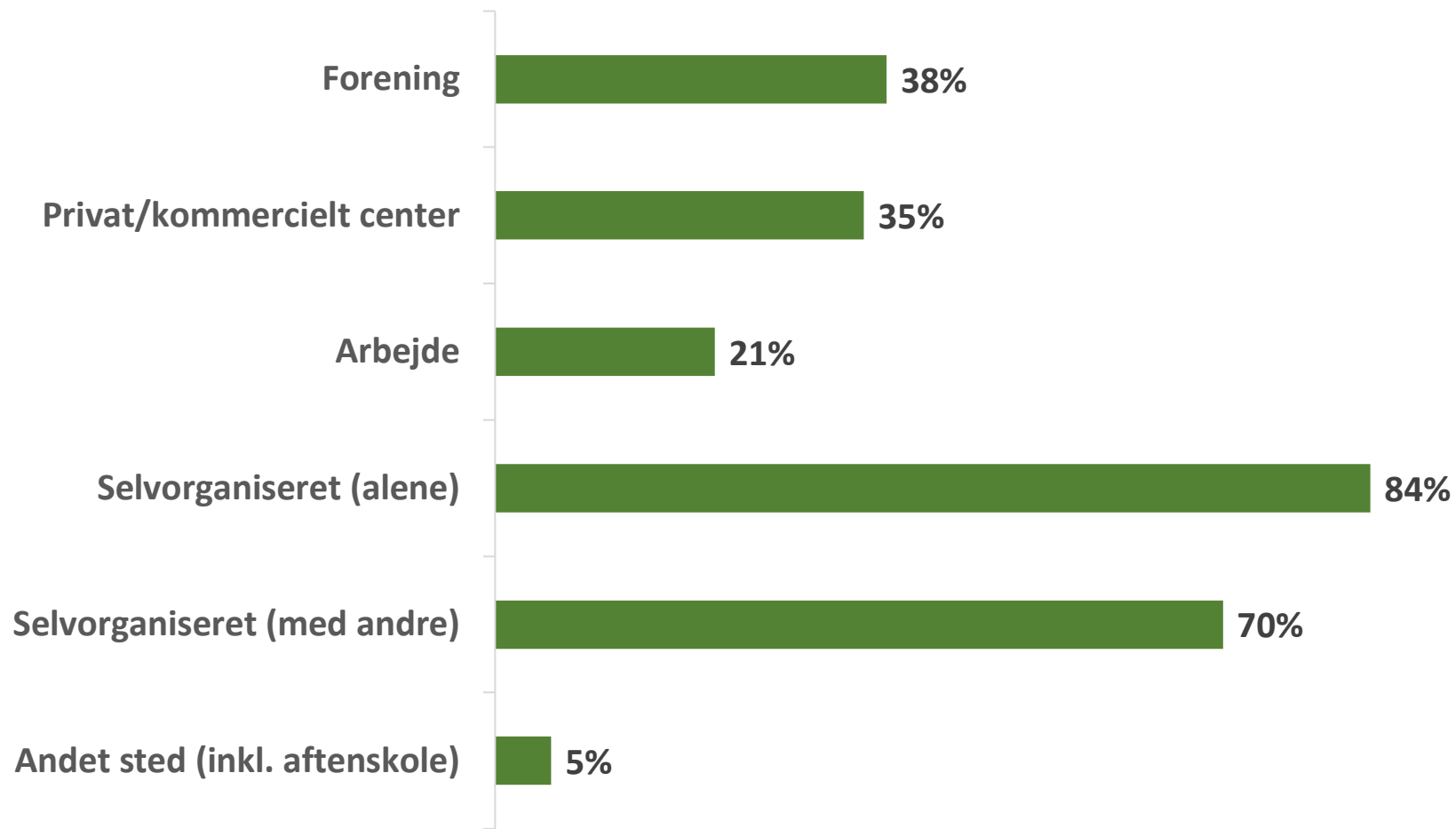
n=338

Idrætsaktive

Organiseringsformer 25 - 39 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%. Dette spørgsmål er justeret ift. 2021 og tidligere, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive.

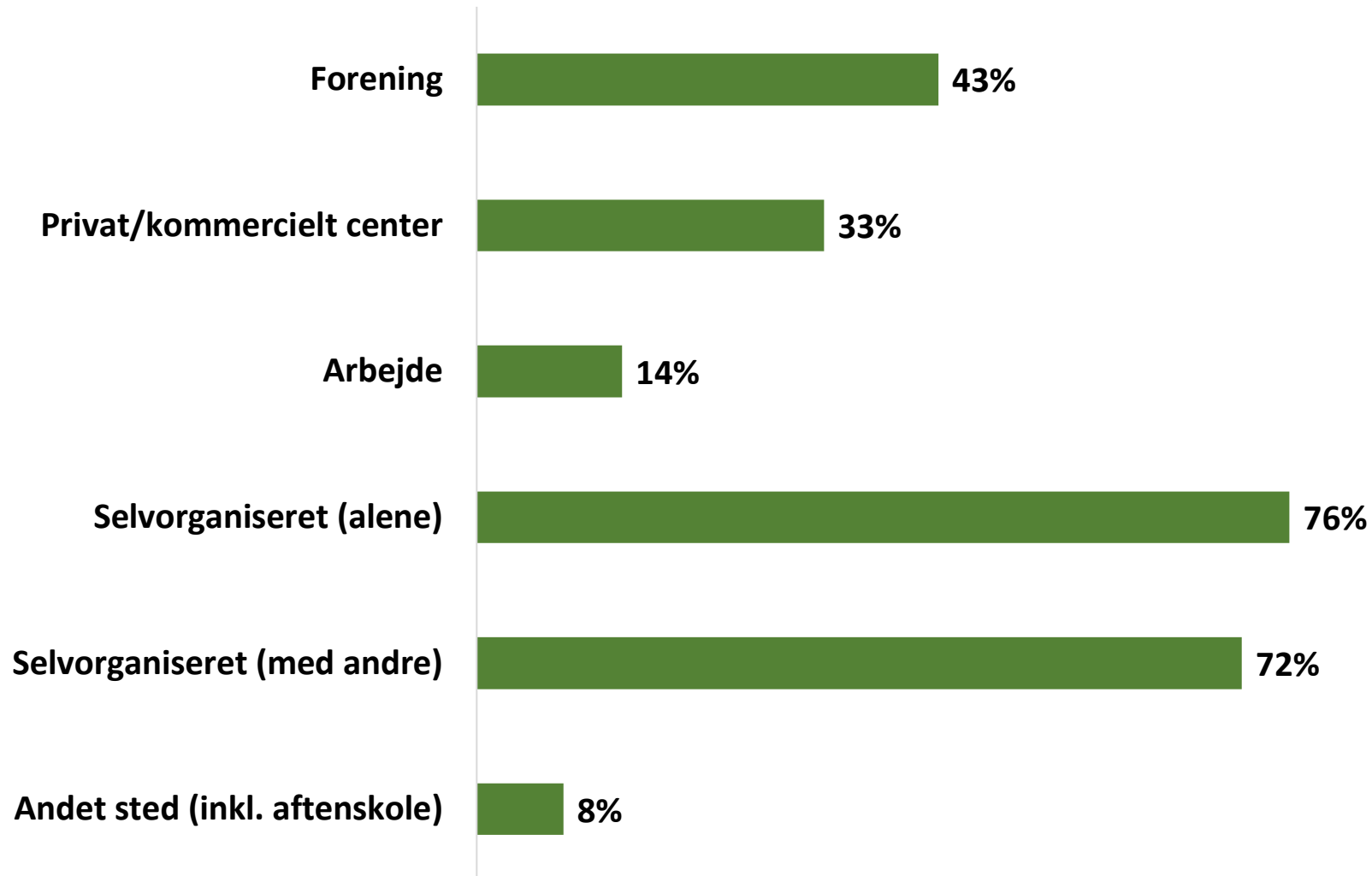
n=110

Idrætsaktive

Organiseringsformer 40 - 59 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%. Dette spørgsmål er justeret ift. 2021 og tidligere, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive.

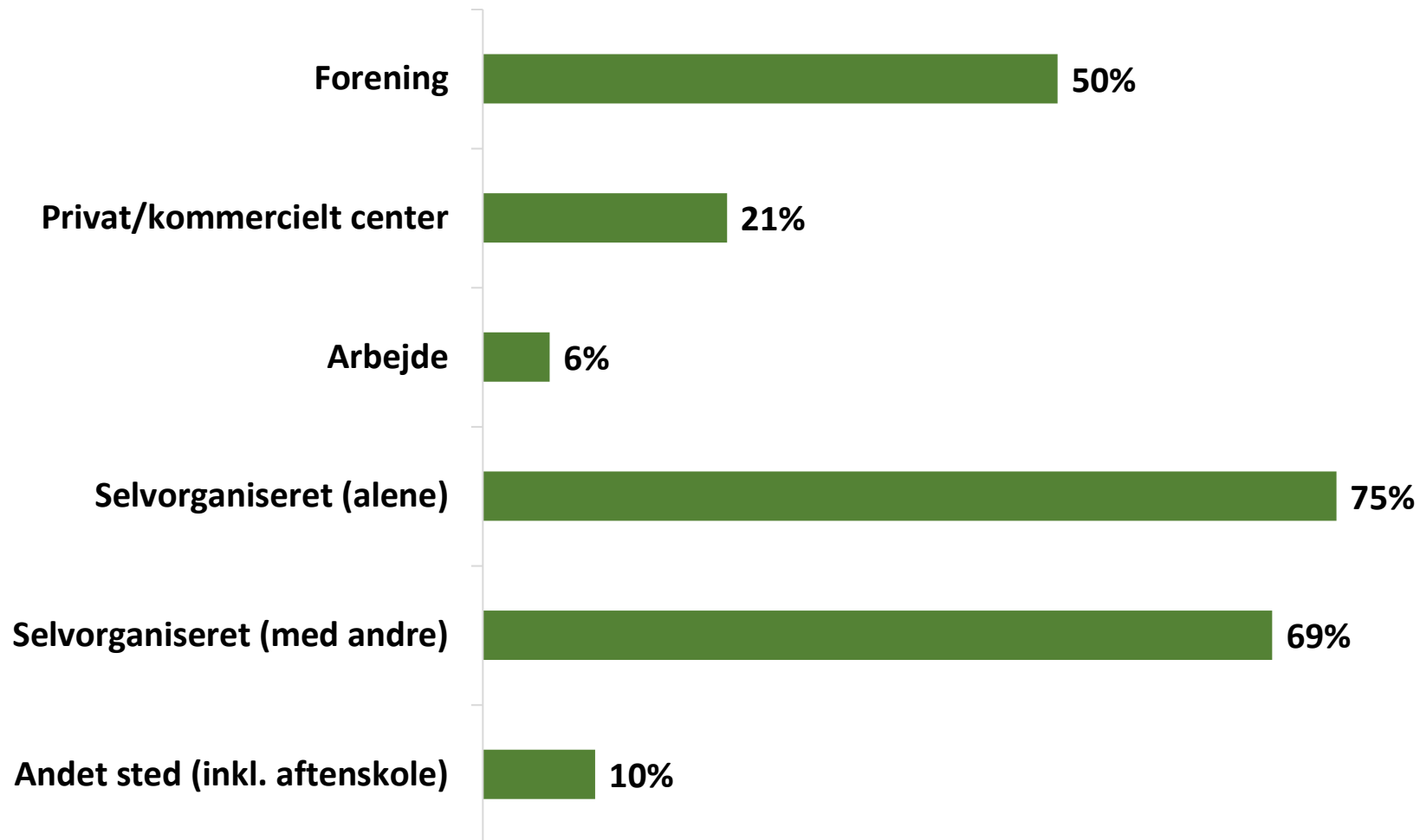
n=341

Idrætsaktive

Organiseringsformer 60 - 75 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%. Dette spørgsmål er justeret ift. 2021 og tidligere, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive.

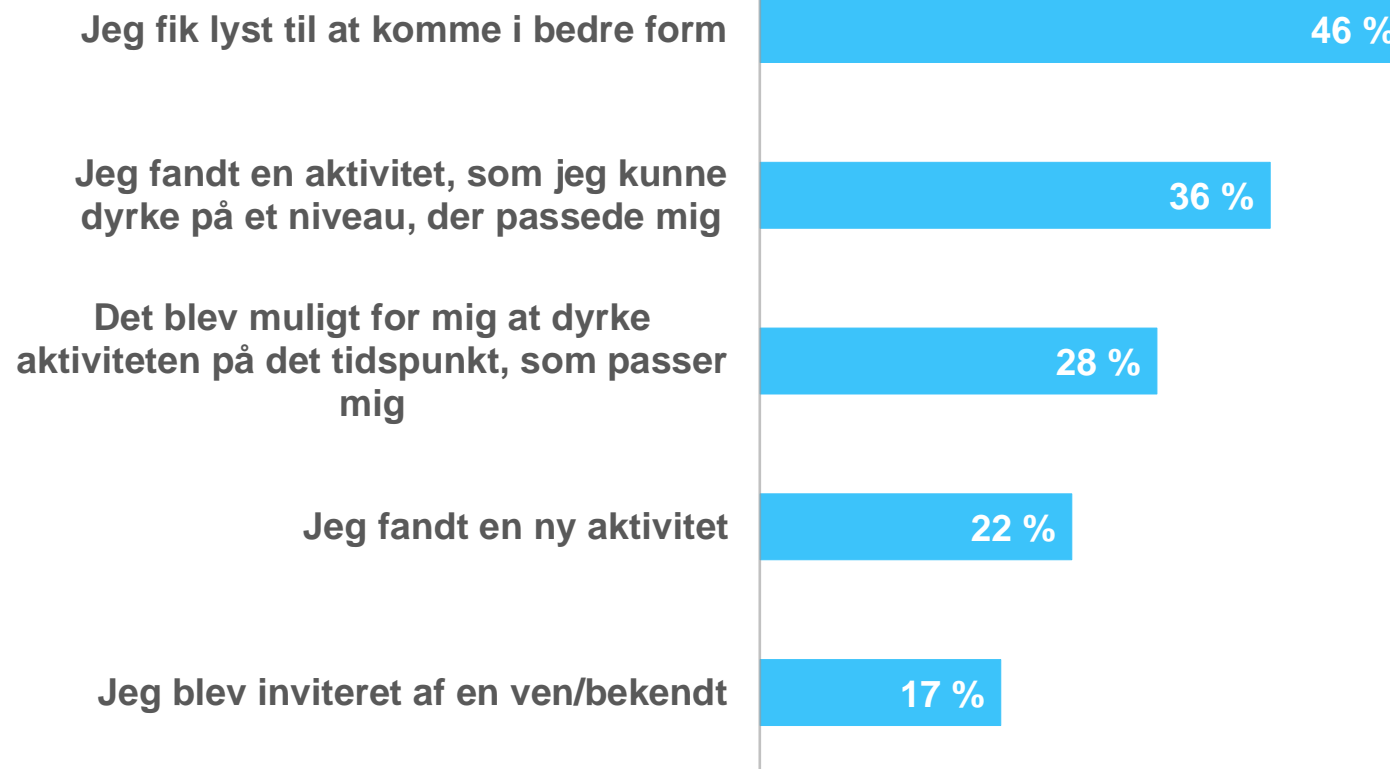
n=301

Idrætsaktive

Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

n=349

Idrætsaktive

Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år 18 - 24 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

n=150

Idrætsaktive

Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år 25 - 39 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

n=41

Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år 40 - 59 år

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



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

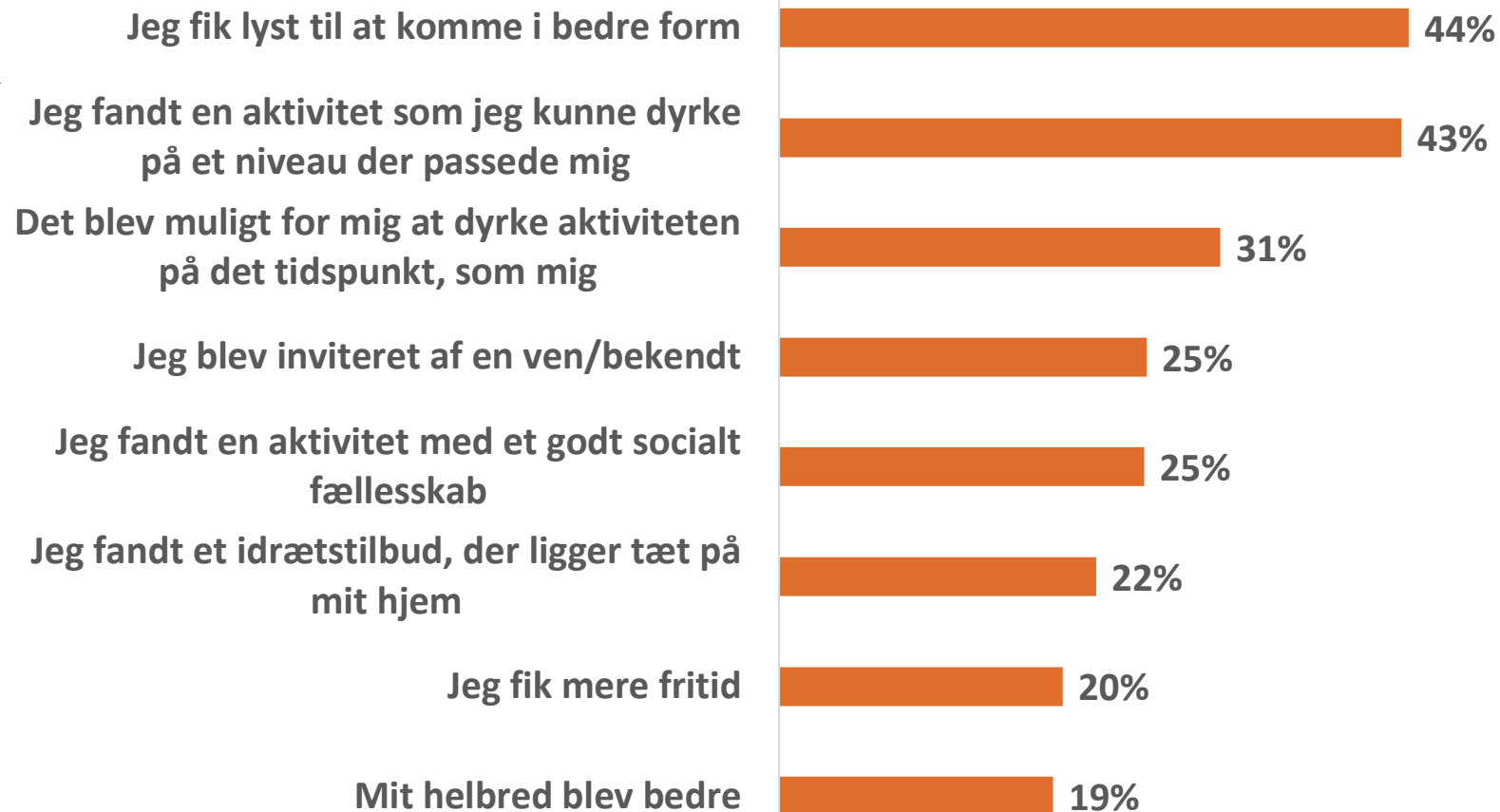
n=101

Idrætsaktive

Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år 60 - 75 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

n=57

Sociale relationer og idrætsaktivitet

Andel idrætsaktive og hjemmeboende børn

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

Ja

Landsplan

75 %

64 %

74 %

78 %

Vejle

75 %

62 %

80 %

72 %

Ingen hjemmeboende børn (n=1075)

Hjemmeboende børn ml. 0 & 6 år (n=114)

Hjemmeboende børn ml. 7 & 12 år (n=86)

Hjemmeboende børn ml. 13 & 18 år (n=103)

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

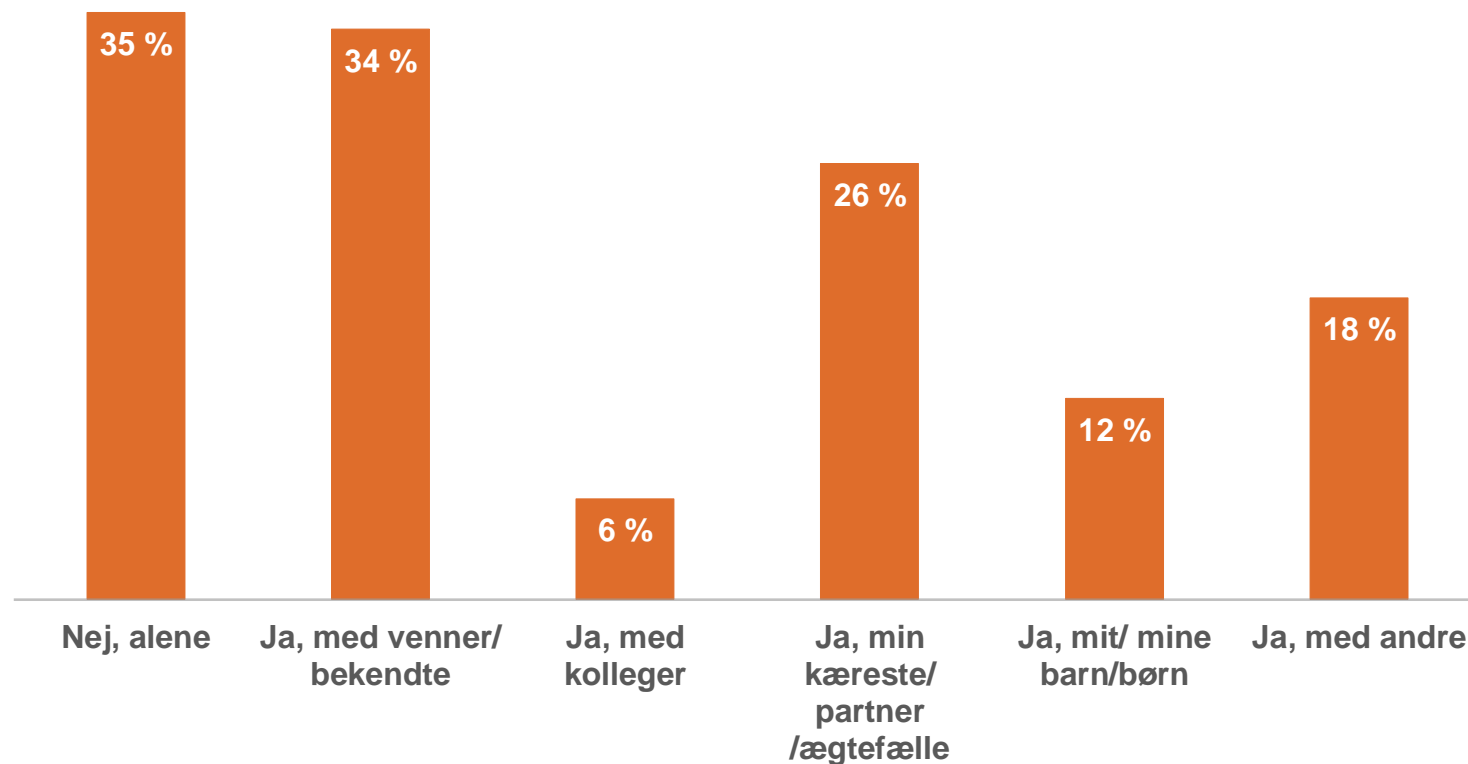
Sociale relationer og idrætsaktivitet

Idræt sammen med andre

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du idræt eller motion sammen med andre?

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



n=1458

Ikke-idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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



Ikke-idrætsaktive

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

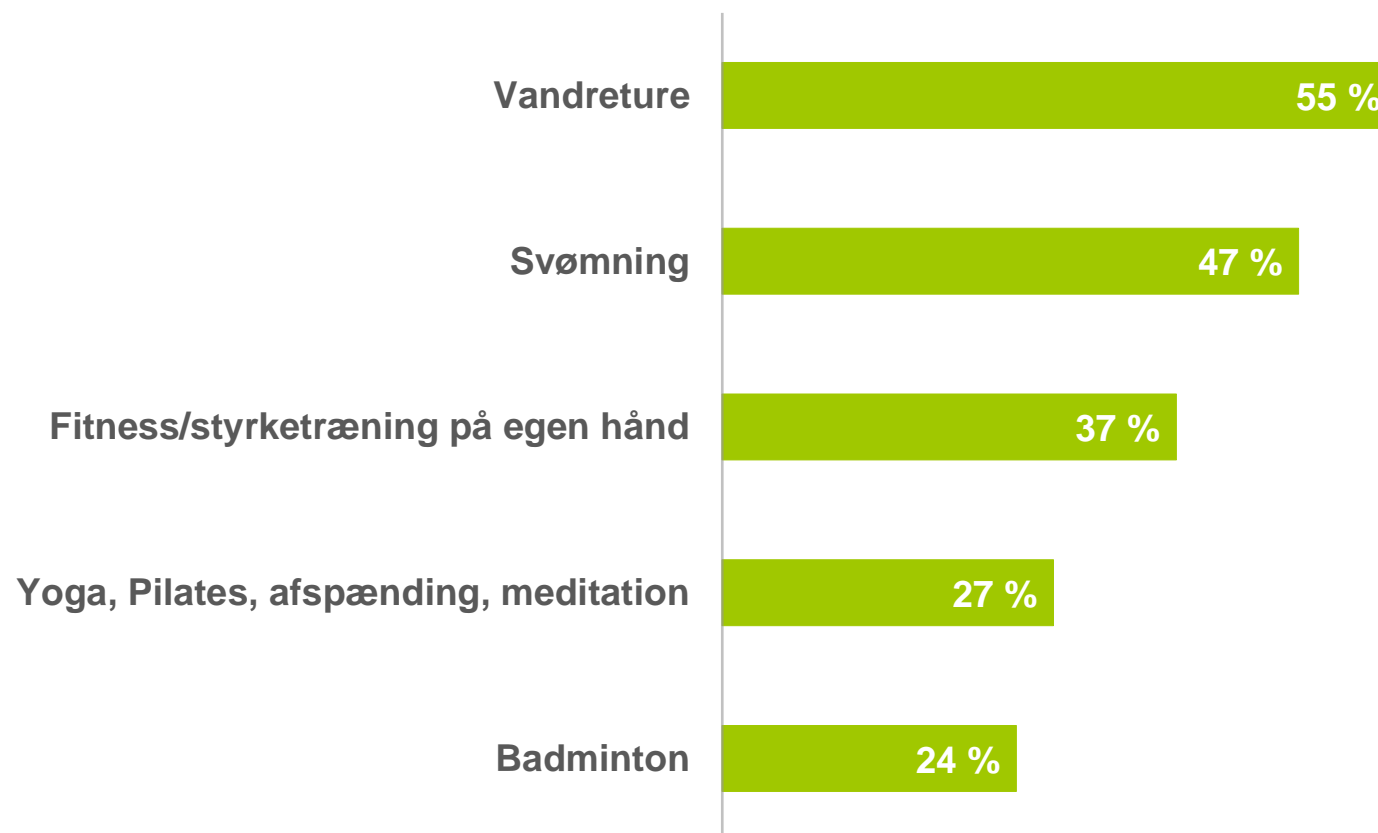
Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=368

[Vidensplatform](#)

Ønskede aktiviteter blandt ikke-idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Ikke-idrætsaktive

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

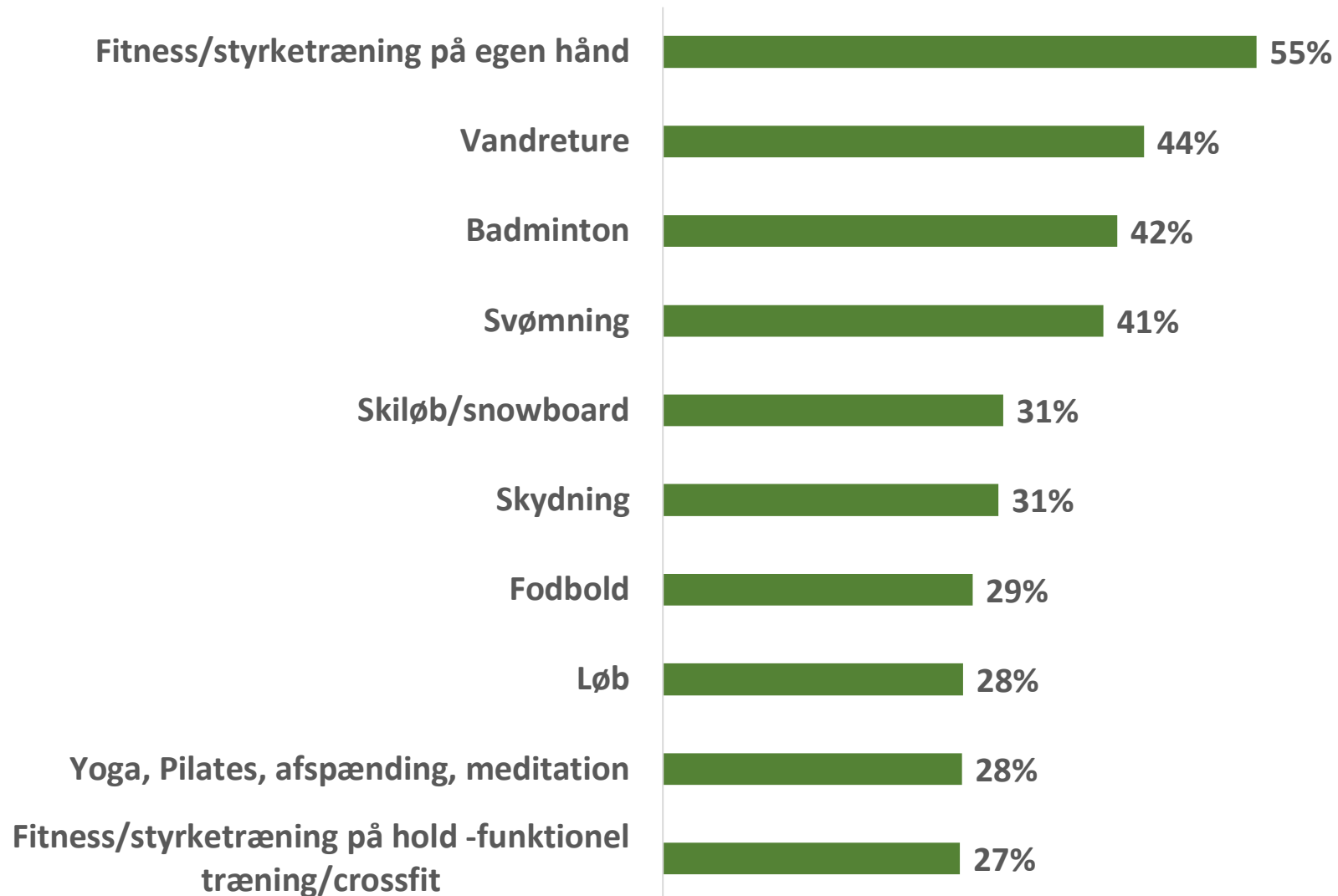
Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=142

[Vidensplatform](#)

Ønskede aktiviteter blandt ikke-idrætsaktive 18 - 24 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Ikke-idrætsaktive

Ønskede aktiviteter blandt ikke- idrætsaktive 25- 39 år

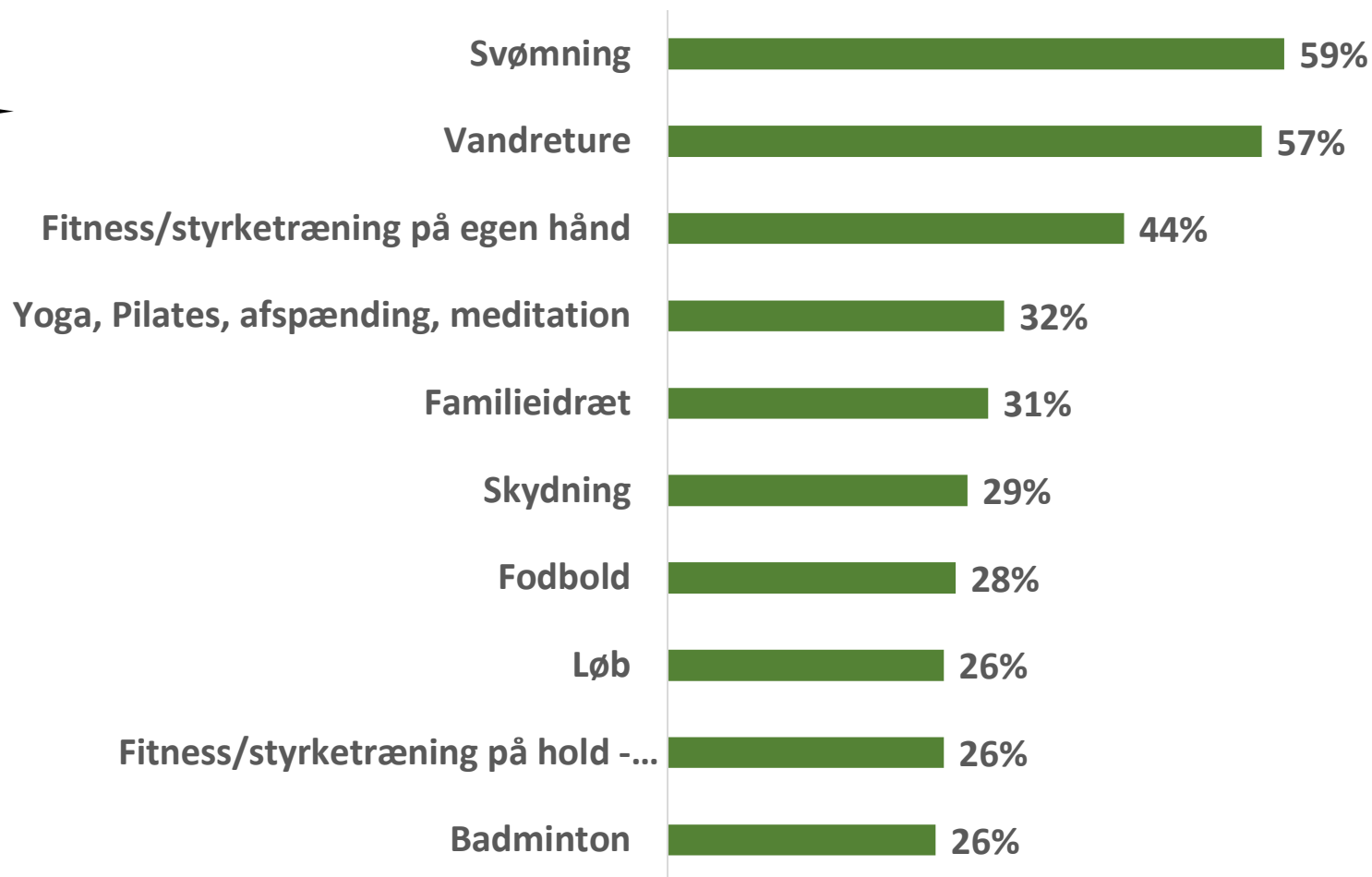
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=62

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Ønskede aktiviteter blandt ikke- idrætsaktive 40 - 59 år

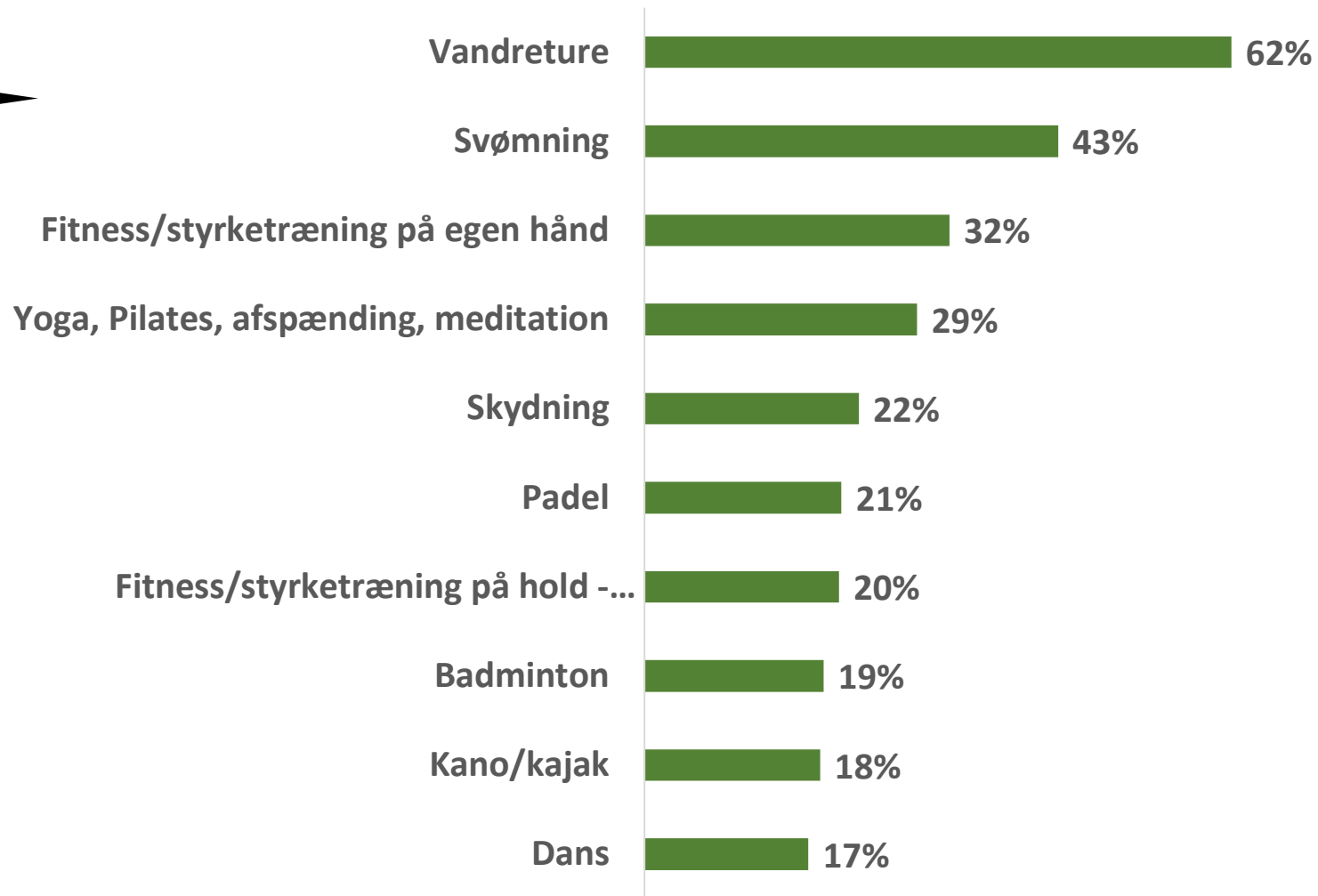
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=107

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Ønskede aktiviteter blandt ikke- idrætsaktive 60 - 75 år

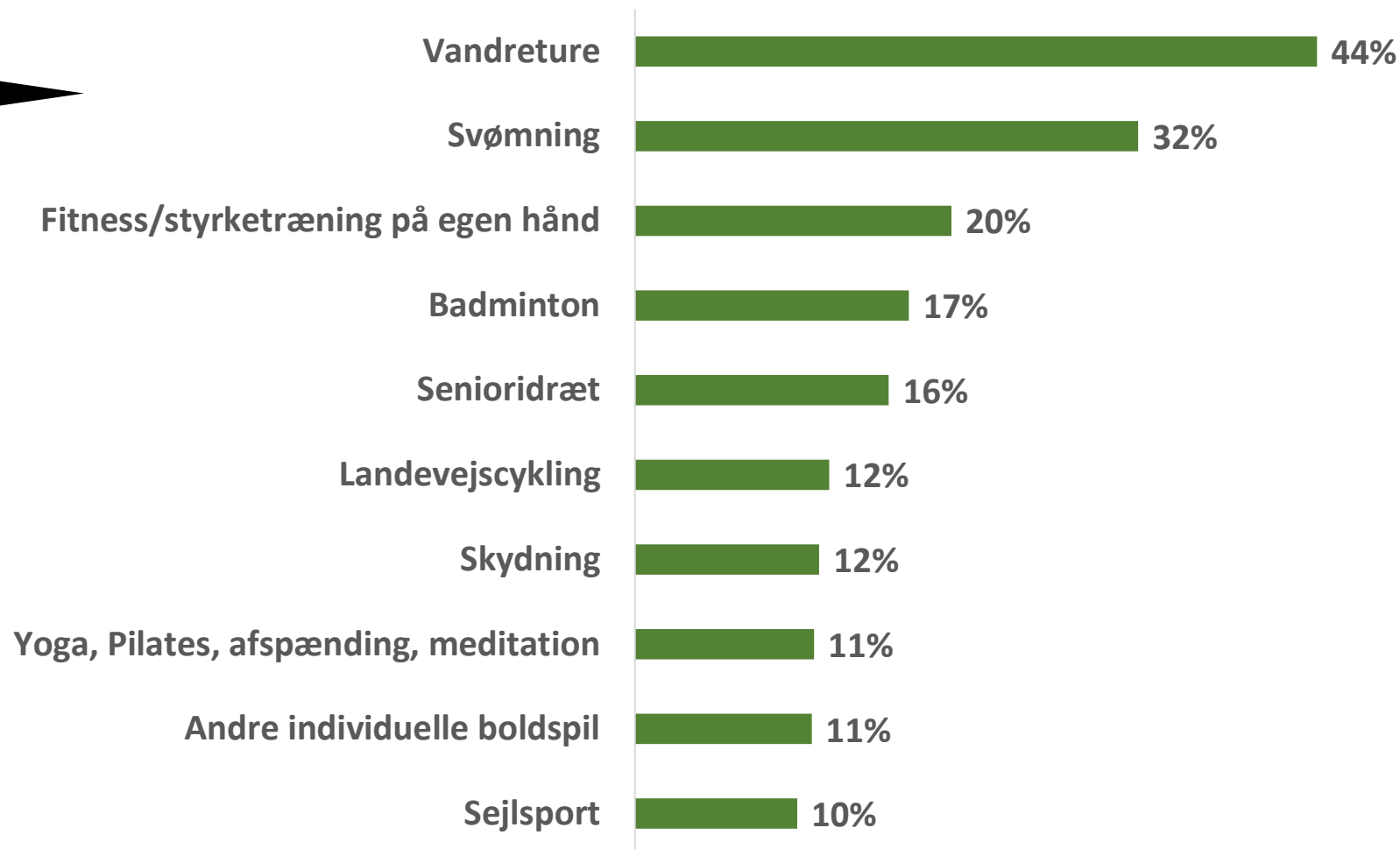
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=57

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Årsager til ikke at dyrke idræt og motion

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

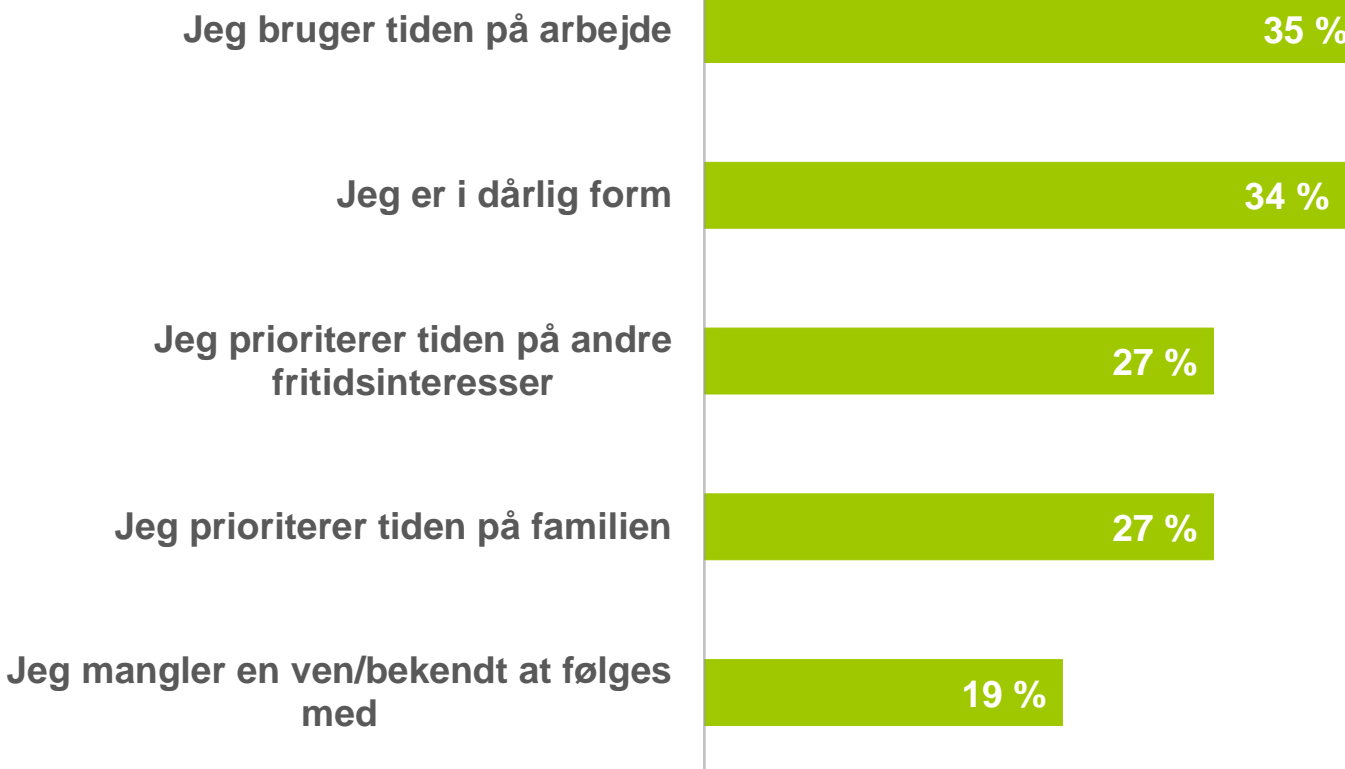
Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion?

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

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

n=185

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

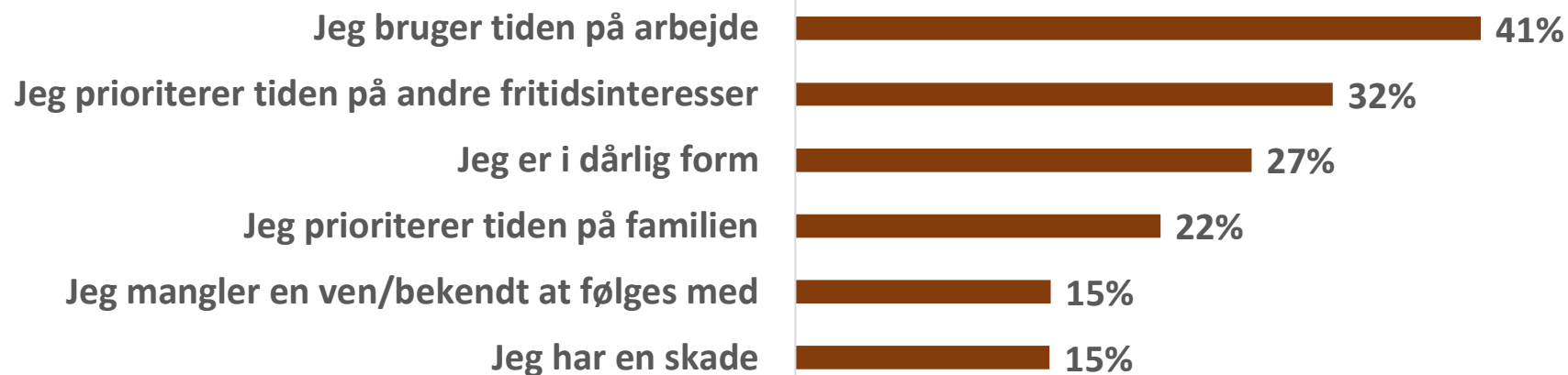
Årsager til at holde pause eller ikke dyrke idræt og motion - opdelt på køn

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Kvinder n=214



Mænd n=153



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

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

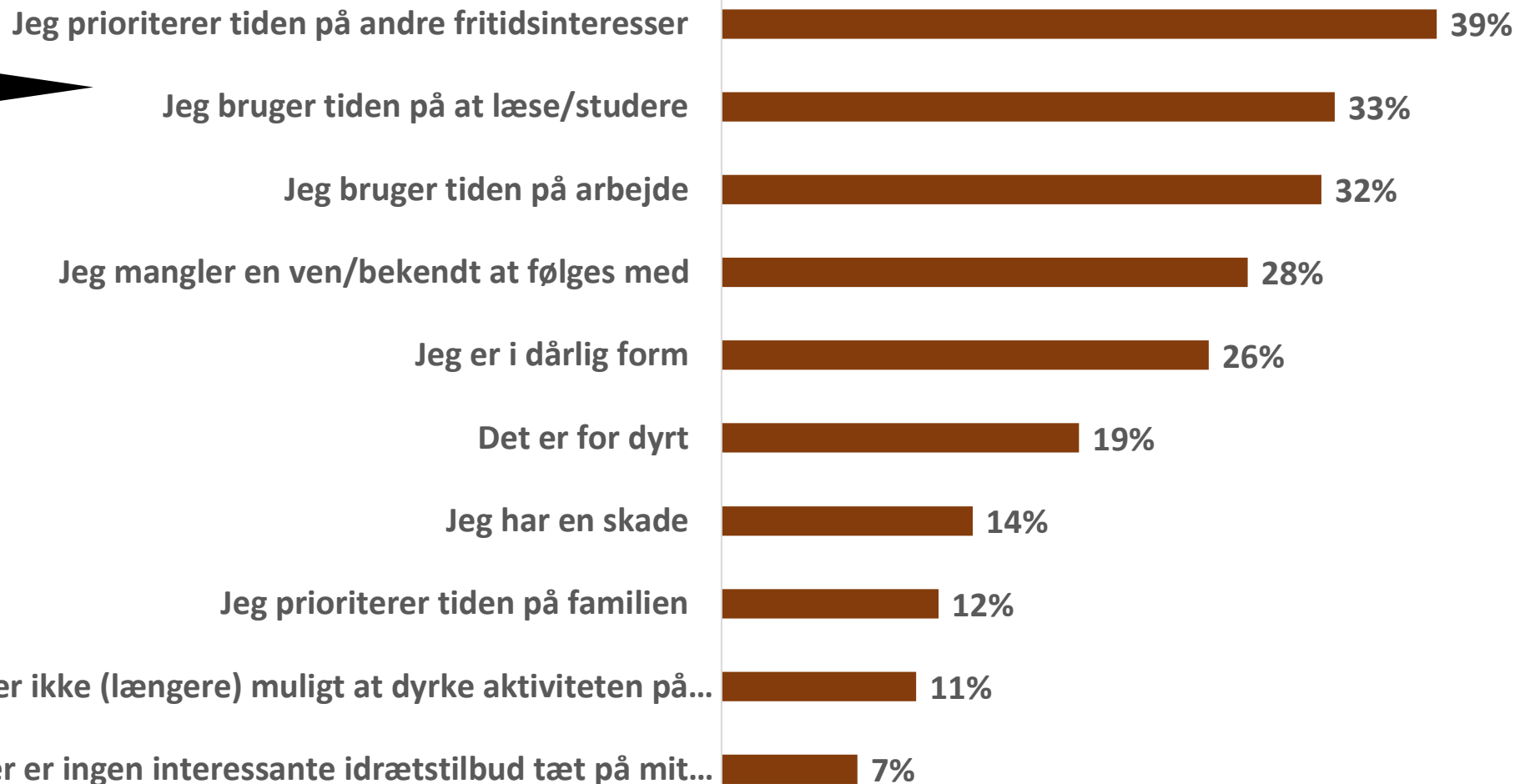
Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Ja, men ikke for tiden" eller "nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

Ikke-idrætsaktive

Årsager til at holde pause eller ikke dyrke idræt og motion 18 – 24 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

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

n=142

Ikke-idrætsaktive

Årsager til at holde pause eller ikke dyrke idræt og motion 25 – 39 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

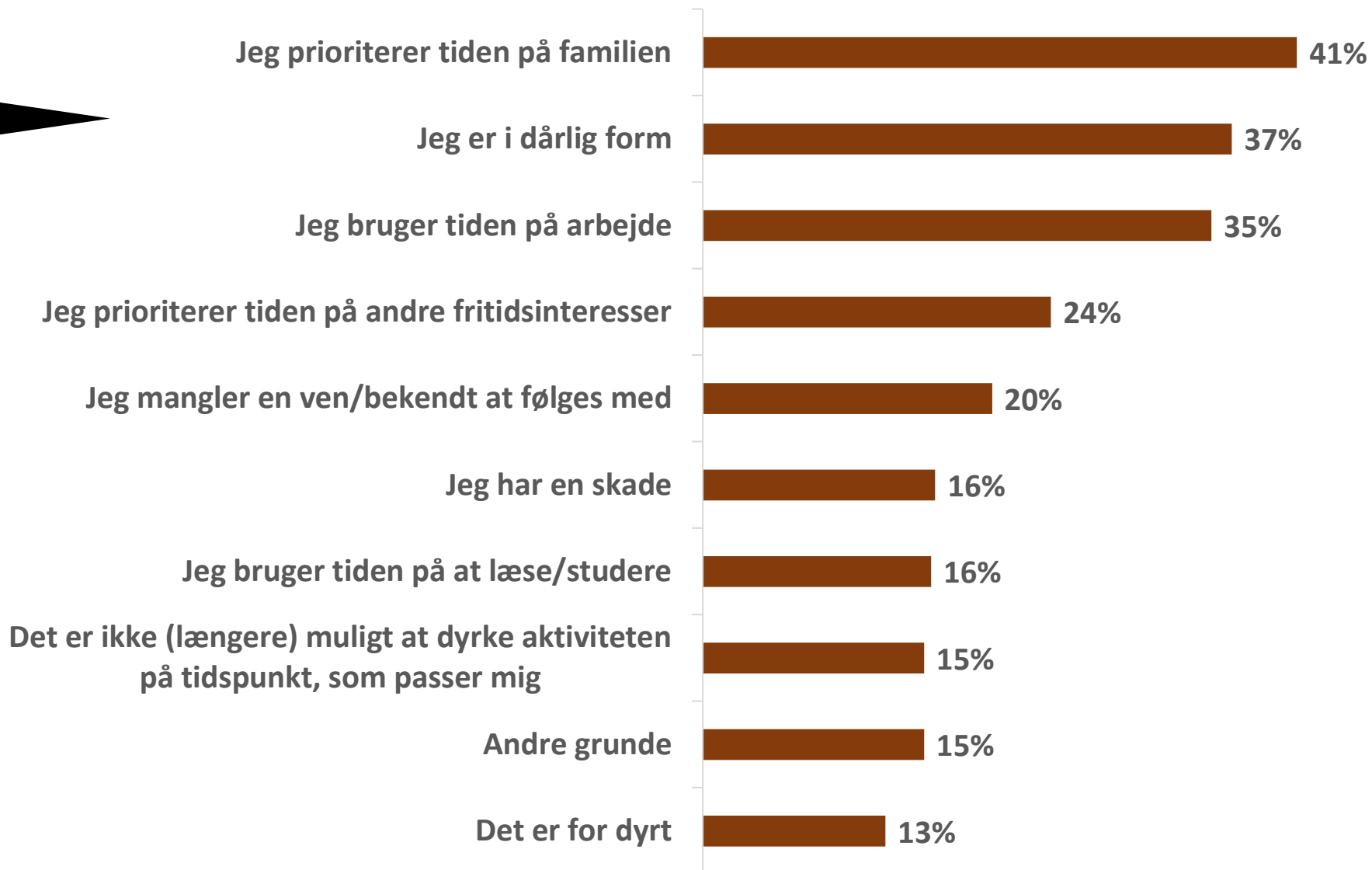
Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion?

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

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

n=62

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Årsager til at holde pause eller ikke dyrke idræt og motion 40 – 59 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

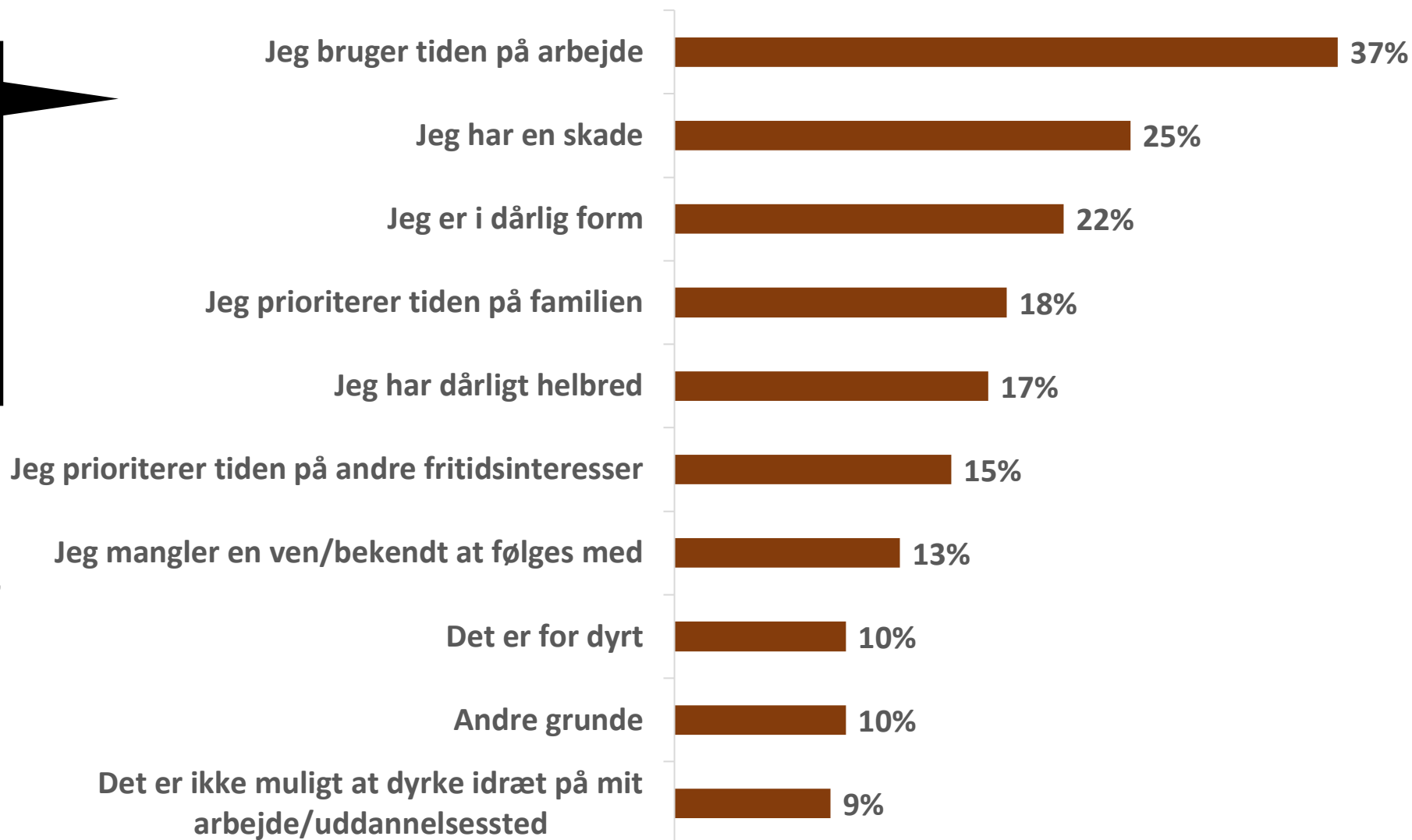
Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion?

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

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

n=107

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Årsager til at holde pause eller ikke dyrke idræt og motion 60 – 75 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

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

n=57

Vidensplatform



Rum og rammer for idræt

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

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

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

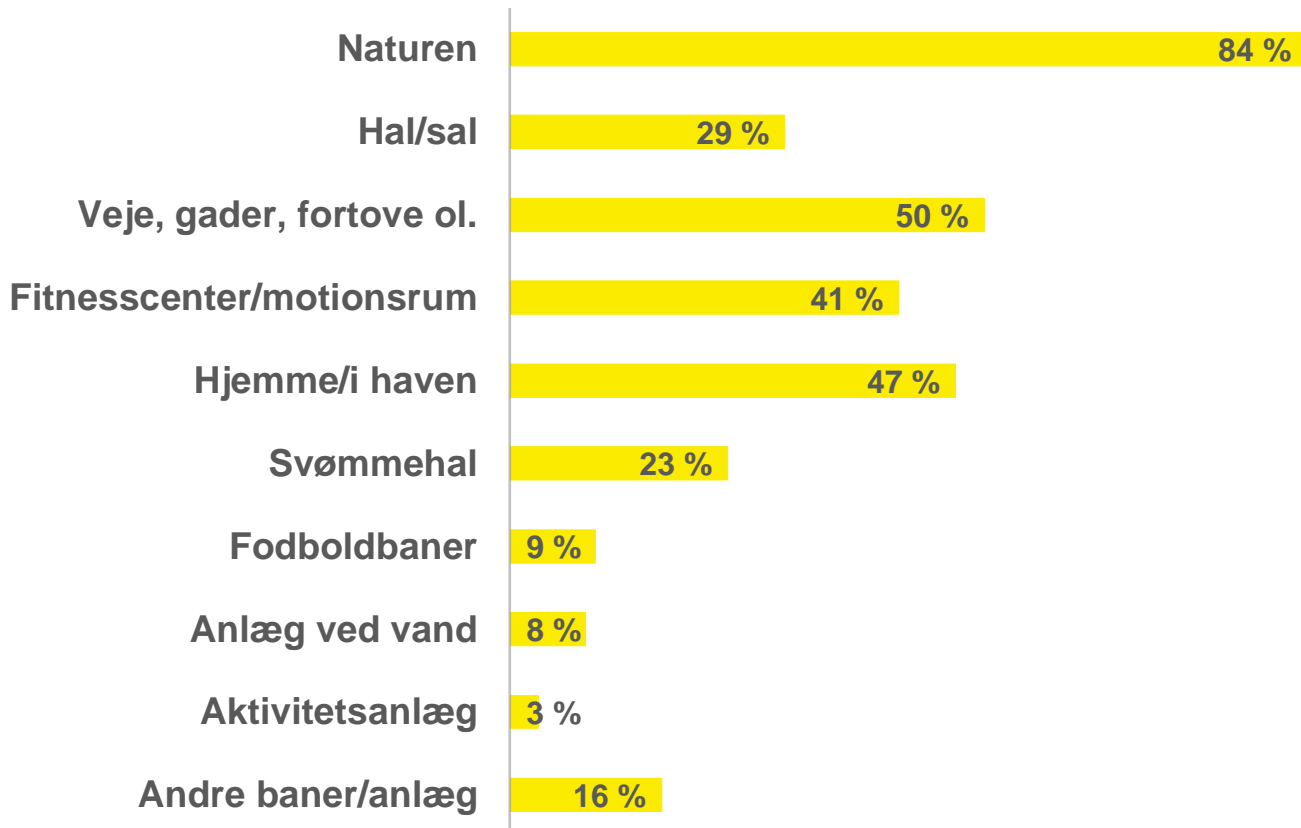


Rum og rammer for idræt

Arenaer for idræt

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

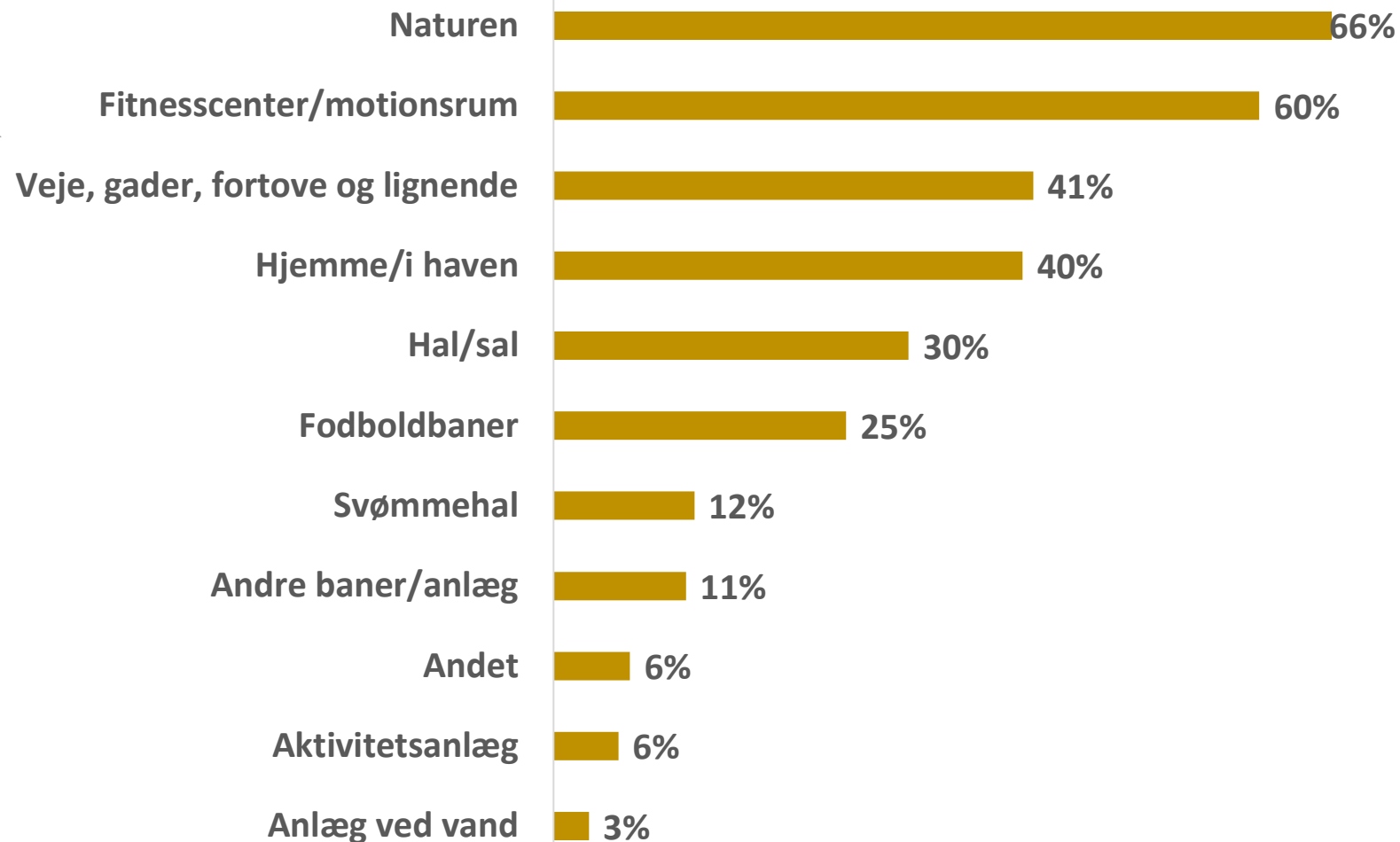
n=1090

Rum og rammer for idræt

Arenaer for Idræt – 18-24 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

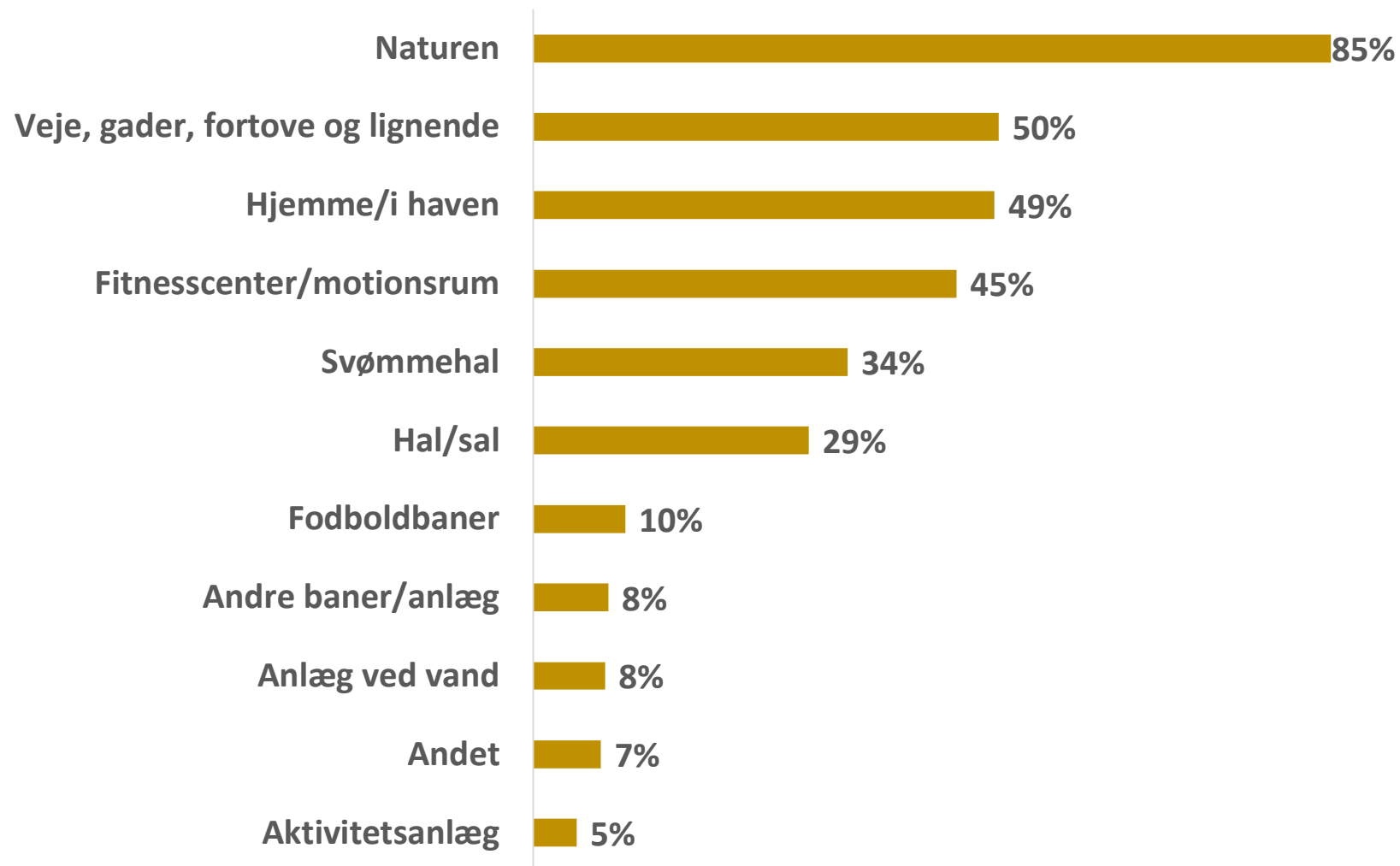
n=338

Rum og rammer for idræt

Arenaer for Idræt – 25-39 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

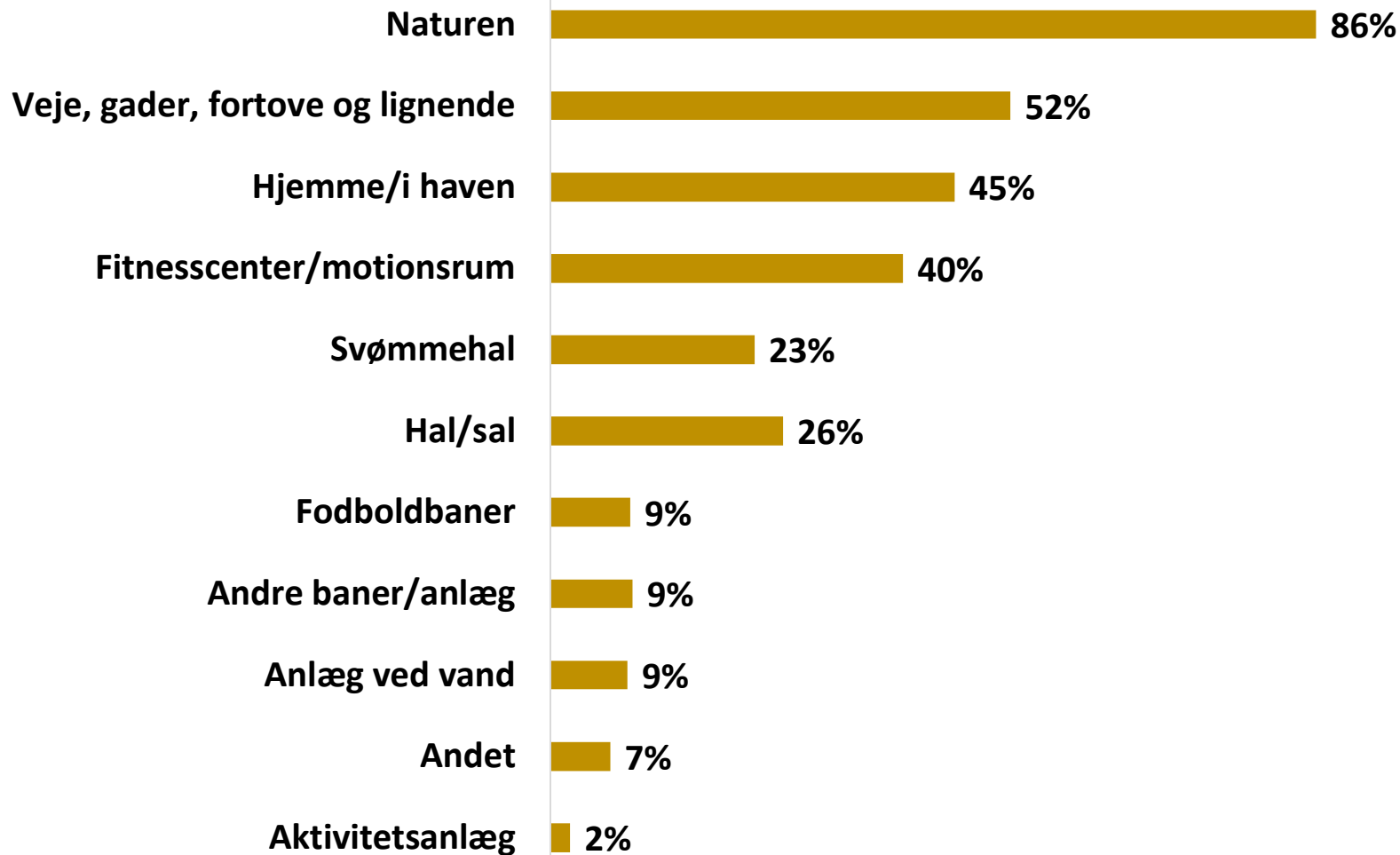
n=110

Rum og rammer for idræt

Arenaer for Idræt – 40-59 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

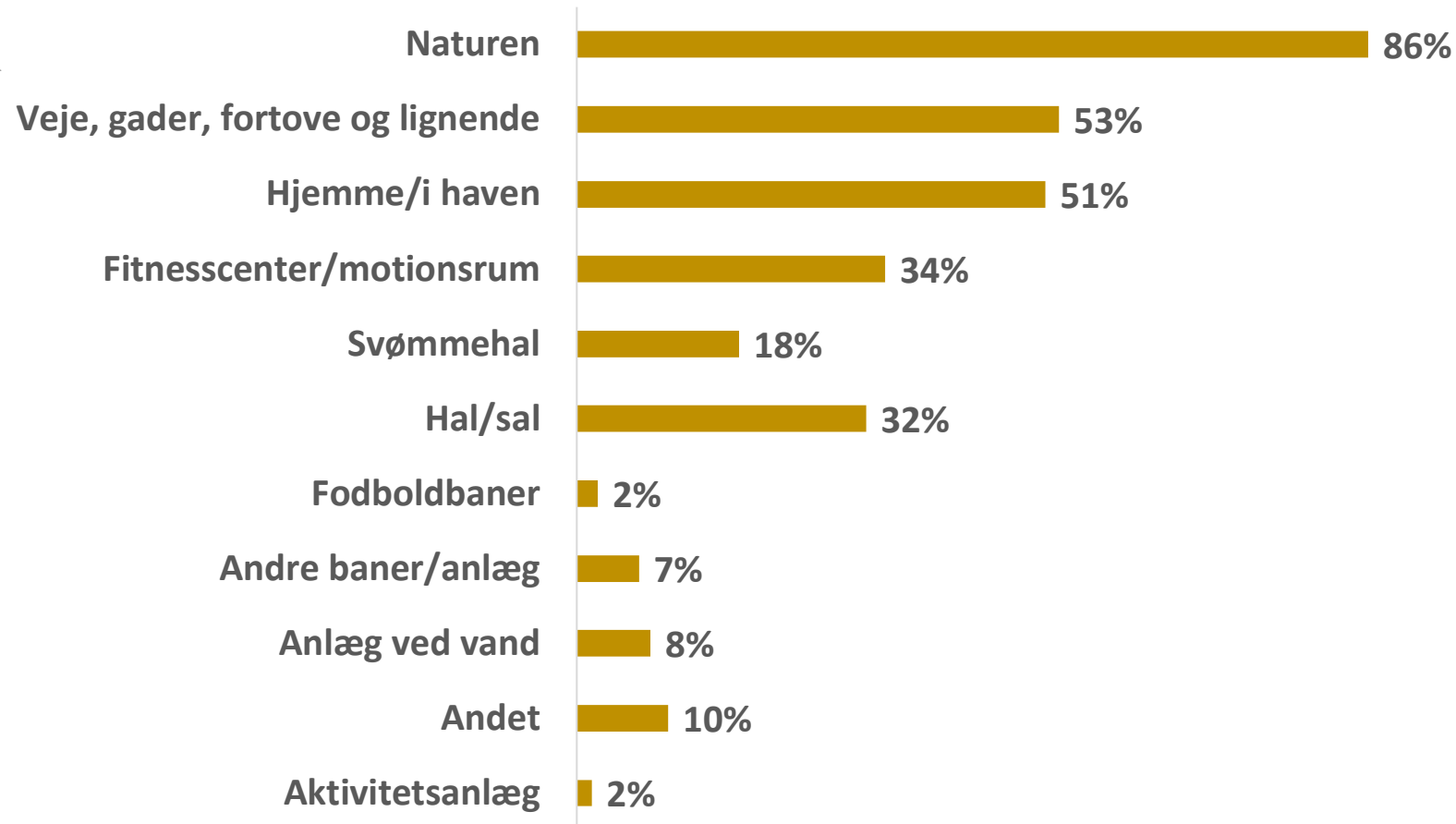
n=341

Rum og rammer for idræt

Arenaer for Idræt – 60-75 år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



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

n=301

Rum og rammer for idræt

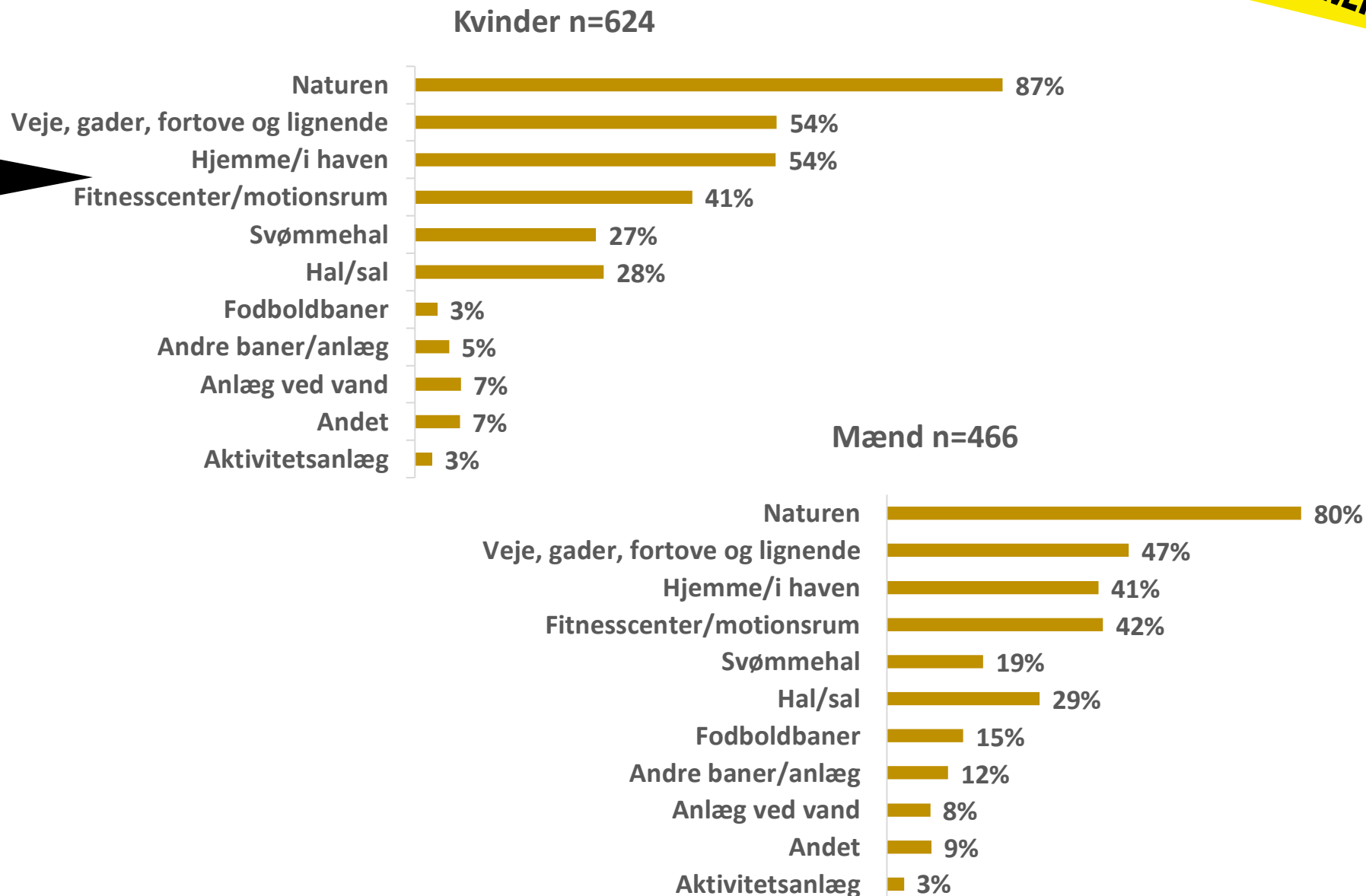
Arenaer for Idræt – fordelt på køn

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

Vidensplatform



Rum og rammer for idræt

Digitale muligheder

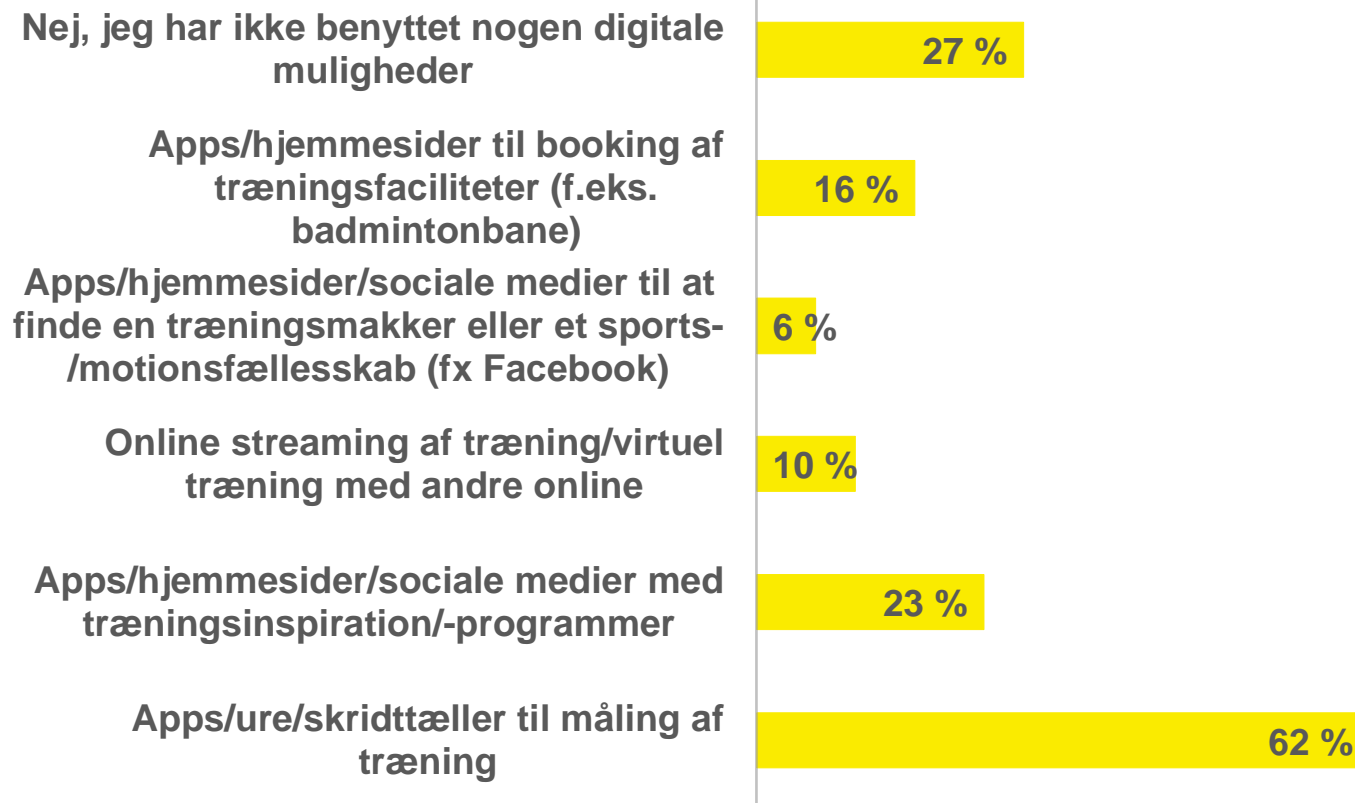
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

n=1090

Vidensplatform



Rum og rammer for idræt

Digitale muligheder – opdelt på køn

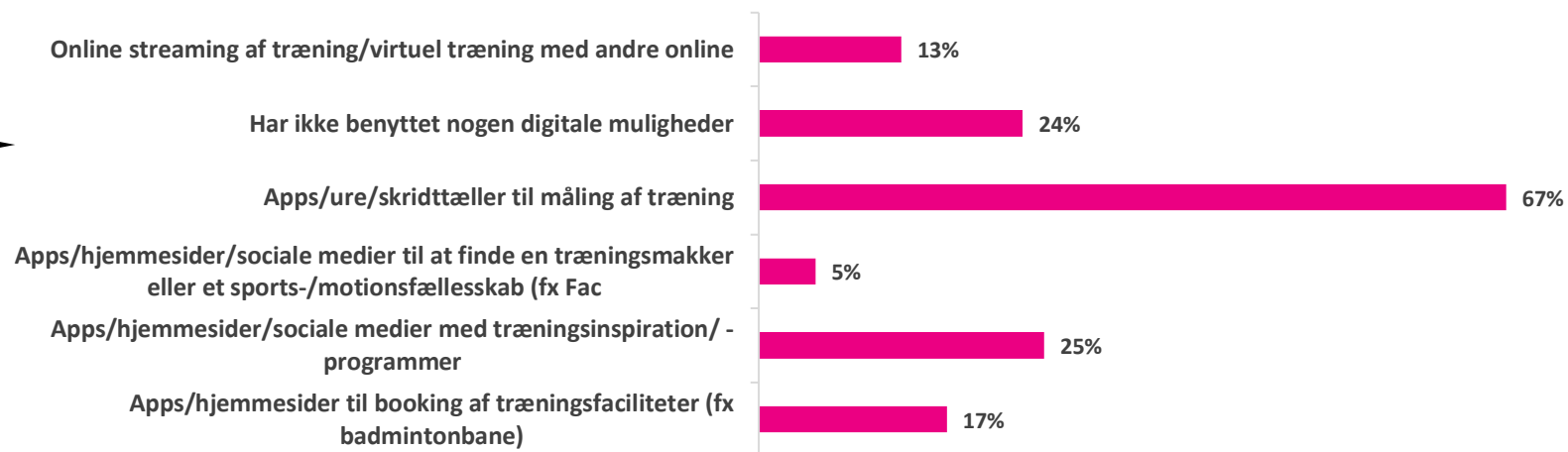
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

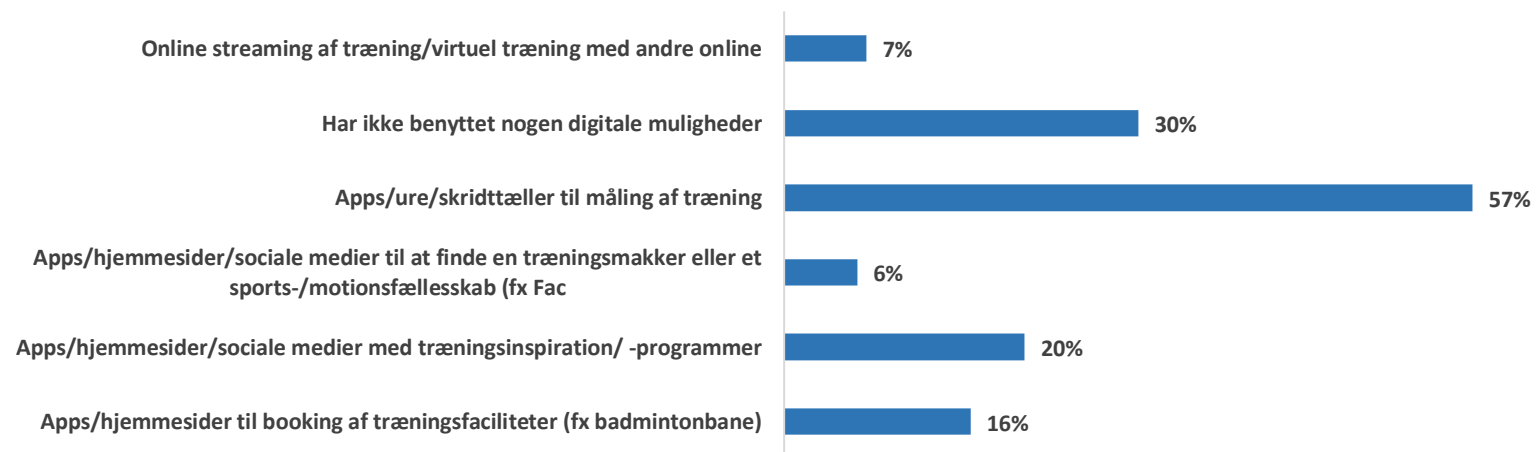
Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Vidensplatform

Kvinder n=624



Mænd n=466



Fysisk aktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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



Fysisk aktivitet

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

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

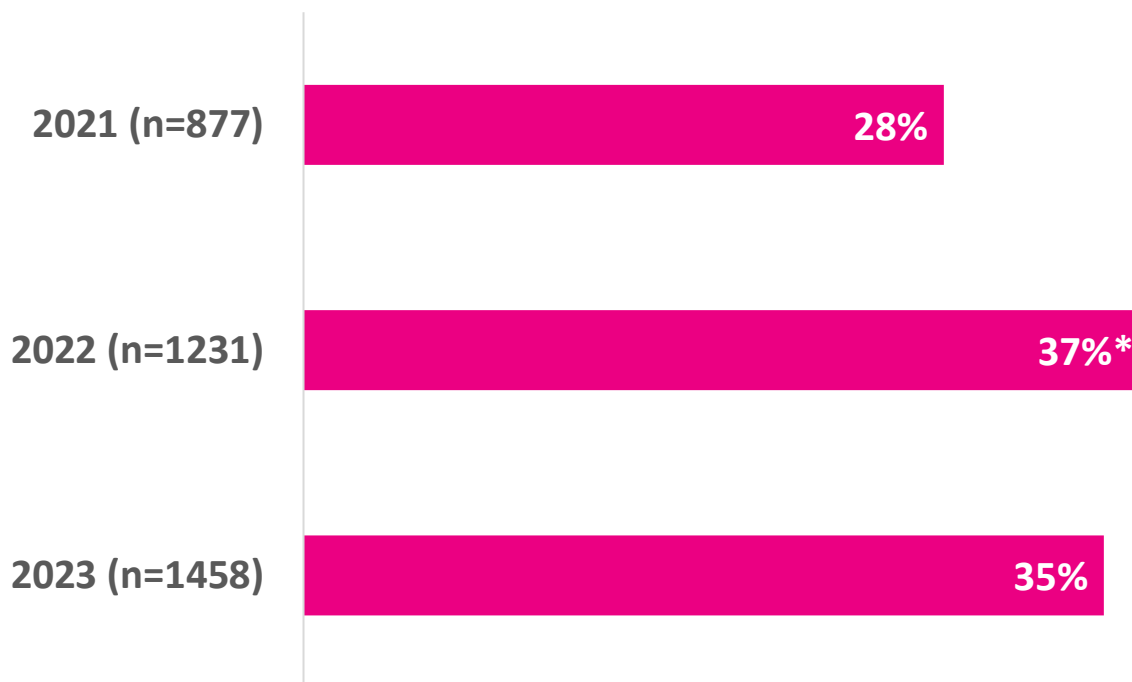
Andele er udregnet pba. spørgsmålet "Hvor meget af den tid, du angav i det foregående spørgsmål, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?"

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

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

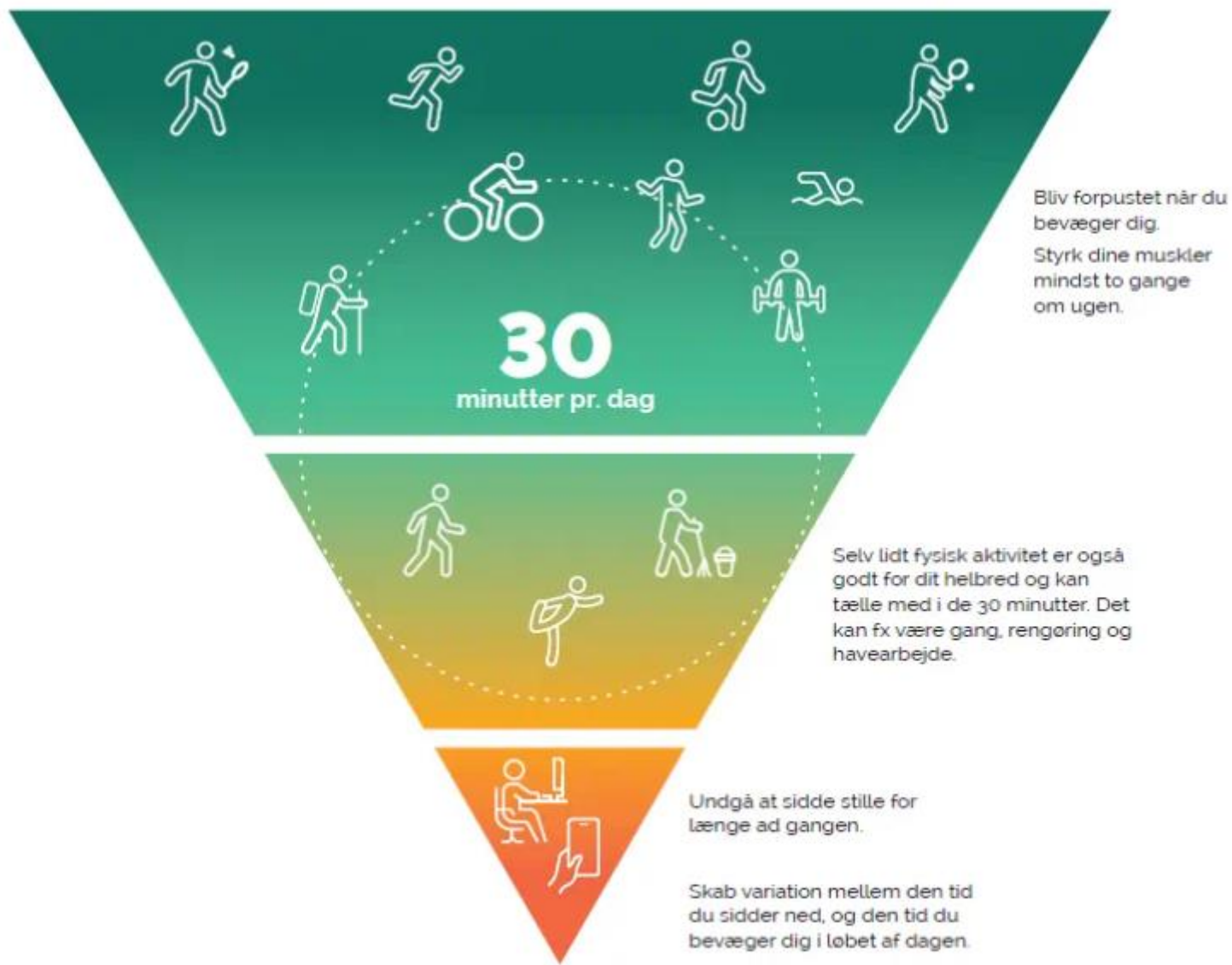
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

■ Lever op til minimumsanbefalinger



Nye anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Fysisk aktivitet

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

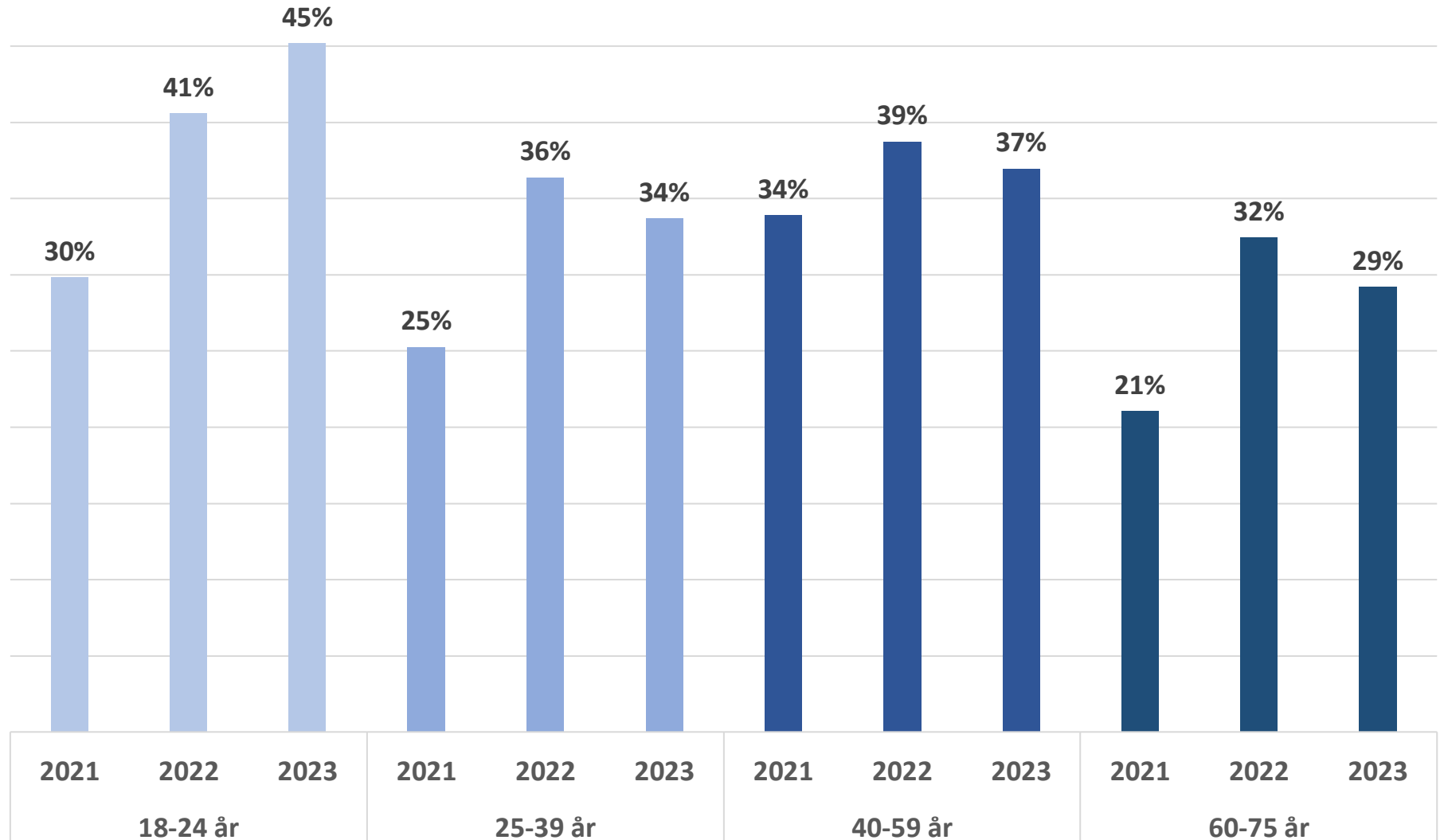
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

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

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



Fysisk aktivitet

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

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

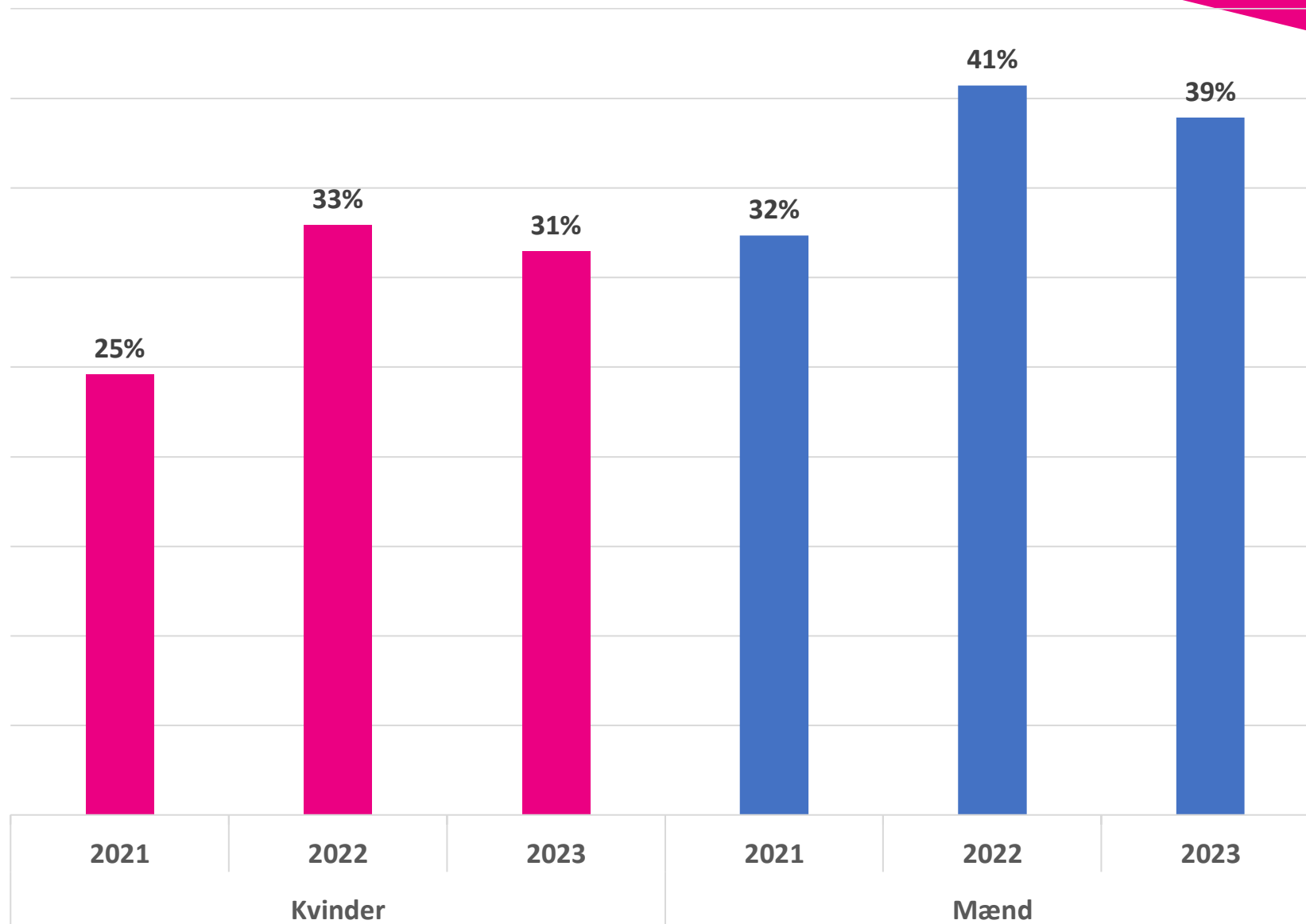
Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler minimum 20 minutters aktivitet med høj intensitet to gange om ugen, svarende til 40 minutter om ugen.

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

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

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

Vidensplatform



Fysisk aktivitet

Aktivitet uden for idræt

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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

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

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

Vidensplatform

