

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

Skanderborg Kommune i Bevægelse

Udvalgte fakta

**Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Skanderborg Kommune**

Den 6. september 2021 offentliggøres resultaterne af en undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner i alle landets kommuner. Den bygger på svar fra mere end 163.000 danskere. ’Danmark i Bevægelse’ er den hidtil største danske undersøgelse af, hvordan, hvor ofte og hvorfor voksne danskere bevæger sig.

Hver kommune modtager en rapport med resultaterne for netop deres område.

Fysisk aktivitet har stor betydning for både den enkeltes livskvalitet og identitet og for samfundet og folkesundheden. Bevægelse er nu for første gang undersøgt helt bredt: Bevægelse i hjemmet, på job eller uddannelse, under aktiv transport og i fritiden. For mange er bevægelse en naturlig del af deres hverdag. Nogle løber en tur, spiller fodbold i en klub eller spinner i motionscenteret, mens andre finder det mere meningsfuldt at gå en tur med hunden eller udføre havearbejde. Undersøgelsen giver et billede af bevægelsesvanerne, men den fortæller ikke, om aktiviteterne udføres med høj eller lav intensitet.

I Skanderborg Kommune har 1925 borgere fra 15 år og ældre besvaret spørgsmålene. Nogle af de vigtigste resultater for kommunen er trukket frem nedenfor. Tallene er sammenholdt med gennemsnittet for hele landet og med gennemsnittet for oplandskommunerne med en befolkningssammensætning, der svarer til Skanderborg Kommune (her benævnt som Oplandskommune 1 [[1]](#footnote-1)).

Ønskes tallene uddybet, er der mere viden at hente i rapporten for kommunen. Den er at finde på [www.danmarkibevægelse.dk](http://www.danmarkibevægelse.dk) fra 6. september 2021. På hjemmesiden ligger desuden gratis pressefotos, grafisk materiale mv., der kan bruges ved formidling af rapportens resultater, samt en tekst med citater fra forskerne, som forklarer, hvorfor der er forskelle mellem kommunerne på, hvor mange der er fysiske aktive.

**Yderligere oplysninger:**

Bjarne Ibsen, professor, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2728 9904. Mail: [bibsen@health.sdu.dk](mailto:bibsen@health.sdu.dk).

Jens Høyer-Kruse, adjunkt, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2135 6136. Mail: [jhkruse@health.sdu.dk](mailto:jhkruse@health.sdu.dk)

**Er borgerne i Skanderborg Kommune mere eller mindre aktive end i sammenlignelige kommuner?**

Flere borgere i Skanderborg Kommune har udført aktiviteter på vand, løb (ikke som transport), fysisk aktive lege og spil samt fitness og fysisk træning de seneste 12 måneder, end i både de sammenlignelige kommuner og på landsplan. Til gengæld cykler færre borgere til arbejde og uddannelse end på landsplan i gennemsnit. Det gælder for bevægelsesaktiviteter i hjemmet, herunder havearbejde og praktiske gøremål, at borgerne i Skanderborg Kommune er mindre aktive end borgerne er i sammenlignelige kommuner, mens de er omtrent lige så aktive som borgerne er på landsplan i gennemsnit**.**

Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Skanderborg Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.

**Idræt, motion og bevægelse i fritiden**

Det gælder for mange bevægelsesaktiviteter, at borgerne i Skanderborg Kommune er mere aktive end i sammenlignelige kommuner og også mere aktiv end på landsplan i gennemsnit eller lige så aktiv.

Figuren viser andel af borgere (15 år og ældre), som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med oplandskommuner gruppe 1 og hele landet.

\* ’Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter’ omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

**Cykling som transport**

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Skanderborg Kommune cykler man til arbejde og uddannelse i omtrent samme grad som i sammenlignelige kommuner, men i betragtelig mindre grad end landsgennemsnittet. Det samme gælder for cykling til indkøb, institutionsbesøg, besøg hos venner og familie, om end forskellene er mindre.

**Hvor ofte benyttes cykel til og fra arbejde eller uddannelse** (kun besvaret af dem som har et arbejde eller går på en skole eller uddannelse)

Hvor ofte benyttes cykel **til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie**

**De store bevægelsesaktiviteter i fritiden: Gåture, cykelture og løb**

De store bevægelsesaktiviteter, som mange praktiserer i fritiden, er gå- og vandreture, løb samt cykling. I Skanderborg Kommune går flere borgere meget ofte tur med hund end i hele landet i gennemsnit. Til gengæld går lidt flere borger tur i moderat tempo mindst en gang om ugen, end i de sammenlignelige kommuner og på landsplan. En lidt mindre andel kører meget ofte på hverdagscykel (som motion og rekreation) end gennemsnittet i hele landet, og lidt flere borgere løber en tur end i sammenlignelige kommuner og på landsplan i gennemsnit.

Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Skanderborg Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Skanderborg | Oplandskommuner | Hele landet |
| **Gåtur/vandretur i moderat tempo** |  |  |  |
| Meget ofte | 31 | 30 | 30 |
| Jævnligt | 27 | 25 | 25 |
| Sjældnere | 17 | 15 | 15 |
| **Gåtur med hund** |  |  |  |
| Meget ofte | 20 | 22 | 18 |
| Jævnligt | 5 | 6 | 5 |
| Sjældnere | 6 | 7 | 7 |
| **Løbeture** |  | | |
| Meget ofte | 7 | 7 | 7 |
| Jævnligt | 16 | 13 | 14 |
| Sjældnere | 15 | 13 | 14 |
| **Cykling (på hverdagscykel)** |  |  |  |
| Meget ofte | 9 | 10 | 16 |
| Jævnligt | 13 | 13 | 13 |
| Sjældnere | 19 | 17 | 14 |

**Idræt og motion under forskellige organiseringsformer**

Idræt og motion praktiseres både i organiserede sammenhæng og på egen hånd. De fleste dyrker en eller anden form for idræt eller motion på egen hånd i løbet af en uge. Idræt og motion på egen hånd dyrkes ugentligt af 74 pct. voksne borgere i Skanderborg Kommune. Det to procentpoint mere end landsgennemsnittet og gennemsnittet i de sammenlignelige kommuner. 28 procent af de voksne borgere (15 år og ældre) i Skanderborg Kommune dyrker idræt eller motion i en forening, hvilket er et procentpoint mere end landsgennemsnittet, men et procentpoint mindre end i sammenlignelige kommuner. Kommercielle idræts- og motionstilbud benyttes ugentligt af lige mange – forholdsvis - i Skanderborg Kommune og på landsplan, men to procentpoint flere end i de sammenlignelige kommuner.

Andel af borgere (15 år og ældre), som praktiserer idræt, motion eller anden fysisk bevægelse i forskellige organiserede og selvorganiserede sammenhænge en dag om ugen eller oftere.

\*Andel af borgere i kommunen som en dag om ugen eller oftere udfører en given idræts-, sports- eller motionsaktivitet i fritiden i forskellige organiserede sammenhænge.   
\*\*Aktiviteterne 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' (musik, teater, håndværk mm.) 'fysisk aktive lege' og 'genoptræning/rehabilitering' er ikke inkluderet i denne opgørelse af fysisk bevægelse i forskellige organiserede og selvorganiserede sammenhænge.

**Borgernes vurdering af mulighederne for at være fysisk aktive:**

Det fysiske aktivitetsniveau i en kommune – i gennemsnit – er i høj grad bestemt af beboersammensætningen. Især alder og uddannelsesbaggrund har stor betydning for, hvor aktiv man er. Men mulighederne for at praktisere forskellige former for fysisk bevægelse har også stor betydning. Mulighederne for at dyrke idræt og motion i grønne områder vurderes gennemsnitligt lidt bedre i Skanderborg Kommune end i sammenlignelige kommuner og landet som helhed. Det samme gør sig gældende for indendørs og udendørs idrætsanlæg og –faciliteter, på veje, stier og fortove samt på eller i vand. Den oplevede mulighed for at være fysisk aktive i kommercielle idrætsfaciliteter er en smule dårligere i Skanderborg Kommune end i hele landet i gennemsnit.

Andel af borgere (15 år og ældre) i Skanderborg Kommune, som angiver at være ’helt enig’ i at forskellige fysiske rammer giver dem gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt, der hvor de bor (pct.).

1. Favrskov, Frederikssund, Gribskov, Hedensted, Ikast-Brande, Lejre, Middelfart, Odder, Rebild, **Skanderborg**, Stevns og Syddjurs. [↑](#footnote-ref-1)