

# *Sundhedsstyrelsen*

## *Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet*

Januar 2003  
Telefoninterview





*Sundhedsstyrelsen*  
*Befolkningens motivation og*  
*barrierer for fysisk aktivitet*

Januar 2003  
Telefoninterview



# *Indhold*

*Side*

1. Indledning .....	1
1.1. Formål og målgruppe .....	1
1.2. Disposition.....	2
2. Generelt helbred .....	3
2.1. Body-weight .....	3
2.2. Selvvurderet helbred .....	6
2.3. Fysisk form.....	8
2.4. Langvarig sygdom .....	10
3. Kendskab til anbefalinger .....	13
3.1. Kendskab til fysisk aktivitet og betydningen heraf.....	13
3.2. Kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.....	14
4. Fysisk aktivitetsniveau.....	17
4.1. Generelt aktivitetsniveau .....	17
4.2. Arbejde og transportvaner .....	19
4.3. Fremtidsplaner .....	21
4.4. Netværk.....	22
4.5. Aktivitetsprofil .....	23
4.6. Model til forklaring af borgernes fysiske aktivitetsniveau.....	31
5. Motiver og barrierer for fysisk aktivitet .....	35
5.1. Motiver .....	35
5.2. Barrierer .....	37

## *Bilagsrapport*

*Side*

Bilag 1: Analysens datakvalitet .....	1
Bilag 2: Metodebilag .....	9
Bilag 3: Frekvensfordelinger for hele spørgeskemaet .....	11



# 1. Indledning

I de seneste år har der i såvel forskning som i medierne været en stigende opmærksomhed på fysisk aktivitet, sundhed og forebyggelse. For personer i alle aldre; børn, voksne, ældre, kvinder som mænd har den medicinske forskning fastslået, at de alle opnår positive fysiologiske ændringer som følge af fysisk aktivitet. Med andre ord er det af væsentlig betydning for folkesundheden generelt og fremtidens samfund i særdeleshed at skabe en holdnings- og handlingsmæssig platform hos såvel unge som ældre for at være og vedblive med at være fysisk aktive.

## 1.1. Formål og målgruppe

PLS RAMBØLL Management præsenterer i denne rapport resultaterne af en undersøgelse af befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet. Formålet med nærværende undersøgelse er

- at afdække den voksne befolknings kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet,
- at identificere forskellige befolkningsgruppers og risikogrupperes motivation og barrierer for at være fysisk aktiv, samt
- at tilvejebringe dokumentation for motivation og barrierer for fysisk aktivitet til brug i en målgruppeorienteret informationsindsats.

Målgruppen for undersøgelsen er den danske befolkning i aldersgruppen 16 - 75 år, og dataindsamlingen er foregået som en kombination af telefoninterview og kvalitative interview. I denne rapport præsenteres resultaterne fra den kvantitative telefoninterviewundersøgelse.

Dataindsamlingen er gennemført i perioden den 21. oktober til den 15. november 2002, hvor der er gennemført 2.000 interview med et repræsentativt udsnit af borgere i aldersgruppen 16 - 75 år. Samlet set har vi opnået en svarprocent på 72, hvilket må betragtes som meget tilfredsstillende, og det vidner om borgernes generelle interesse for sundhedsområdet. Datamaterialet giver derfor et godt og solidt grundlag for at afdække befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet.

## 1.2. Disposition

I de følgende kapitler uddrages en række centrale resultater fra undersøgelsen. I rapporten er der generelt testet for statistisk signifikans, og der er kun kommenteret på forskelle, som er signifikante.

I **kapitel 2** ser vi først på befolkningens selvoplevede helbred, hvor vi bl.a. ser på andelen af under- og overvægtige danskere. Endvidere ser vi på, hvordan den danske befolkning selv vurderer deres helbred og deres fysiske form.

I **kapitel 3** ser vi på, hvad den danske befolkning forstår ved »fysisk aktivitet«, samt i hvor høj grad de mener, at fysisk aktivitet har betydning for deres sundhed og trivsel etc. Endvidere ser vi på befolkningens kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

I **kapitel 4** fokuseres på befolkningens fysiske aktivitetsniveau såvel i fritiden som i deres arbejde. Endvidere ser vi på borgernes tidligere/barndomserfaringer med fysisk aktivitet, samt på deres fremtidige planer for fysisk aktivitet. Herudover ser vi på aktivitetsniveauet blandt forældrene, nærmeste familie samt blandt venner og bekendte.

Der kan være mange forhold, som har betydning for borgernes fysiske aktivitet og lige så mange forhold, som afholder folk fra at være fysisk aktive – eller blive mere aktive. I **kapitel 5** sætter vi fokus på motiver og barrierer for fysisk aktivitet.

Der er endvidere udarbejdet en særskilt bilagsrapport, som består af tre bilag. **Bilag 1** indeholder et samlet afsnit om analysens datakvalitet, herunder en dokumentation af indsamlingsmetoden samt undersøgelsens repræsentativitet. **Bilag 2** er et generelt metodebilag, som beskriver de statistiske analyser, som er anvendt i rapporten. Endvidere er der i **bilag 3** vedlagt frekvensfordelinger for samtlige spørgsmål i spørgeskemaet.



## 2. Generelt helbred

I dette kapitel afdækkes den danske befolknings status hvad angår under- og overvægt samt generelt selv vurderet helbred. I **afsnit 2.1** ser vi først på under- og overvægt i den danske befolkning, dette beregnes ved hjælp af et såkaldt Body Mass Index (BMI). Efterfølgende ser vi i **afsnit 2.2** på, hvordan den danske befolkning selv vurderer deres helbred, og i **afsnit 2.3** ser vi på befolkningens egen vurdering af deres fysiske form. Afslutningsvist ser vi i **afsnit 2.4** på, hvor stor en andel af befolkningen der har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse – samt hvorvidt de er begrænset heraf i deres daglige arbejde eller daglige gøremål.

### 2.1. Body-weight

Det er ikke muligt alene ud fra folks vægt at sige noget om under- eller overvægt. Det afhænger af folks højde. Derfor har vi i spørgeskemaet bedt folk om både at svare på, hvor meget de vejer, samt hvor høje de er. Med udgangspunkt i denne information er det muligt at beregne det såkaldte kropsmasseindeks eller Body Mass Index (BMI). Indekset beregnes ved at dividere en persons vægt i kilo med kvadratet på højden i meter:

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{Vægt (kg)}}{\text{Højde (m)} \times \text{Højde (m)}}$$

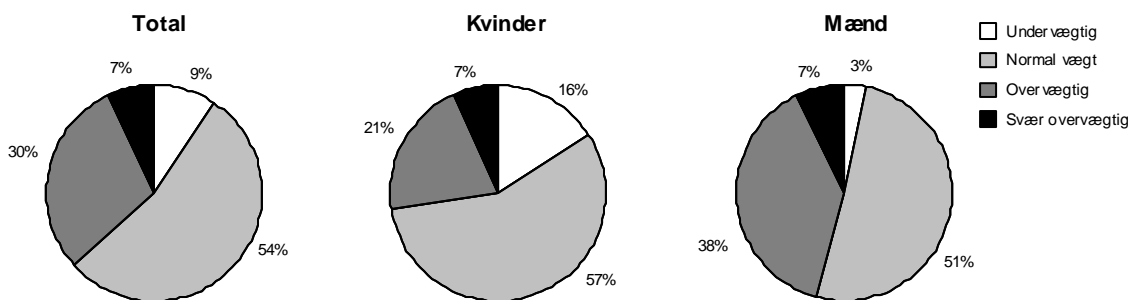
Body Mass Indexet giver mulighed for at sammenligne vægten hos personer med forskellig højde. BMI tager dog ikke højde for, at en øget vægt kan skyldes muskler og væske. Således kan en gravid kvinde, en muskuløs bodybuilder og personer med væskeansamlinger fejlagtigt blive klassificeret som overvægtige. Man skal derfor ikke tage BMI alt for bogstaveligt, men udelukkende som vejledende.

Med udgangspunkt i en beregning af Body Mass Indexet er det muligt at opdele den danske befolkning i følgende vægtgrupper:

- Undervægtige (BMI < 20)
- Normal vægtige (20 ≤ BMI < 25)
- Overvægtige (25 ≤ BMI < 30)
- Svært overvægtige (30 ≤ BMI)

I figur 2.1 har vi opdelt resultaterne på disse fire grupper, og det skal i den forbindelse bemærkes, at figuren er baseret på besvarelserne fra 1.916 respondenter, som både har oplyst højde og vægt – dvs. 96% af deltagerne i undersøgelsen. Vi har dog ikke mulighed for at vurdere svarenes validitet, idet der har været tale om telefoninterview, hvor det altså ikke har været muligt at kontrollere de givne oplysninger. Men vi har igen grund til at tro, at folk har svaret, at de vejer mere end de gør. Undersøgelser viser ifølge Sundhedsstyrelsen, at selvoplyst højde og vægt generelt fører til lavere BMI-værdier på grund af underrapportering af vægten.

**Figur 2.1 Body Mass Index**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra de 1.916 respondenter (933 kvinder og 983 mænd), som både har oplyst deres højde og vægt.

Det fremgår af figur 2.1, at godt halvdelen af deltagerne i undersøgelsen har angivet en højde og vægt, som placerer dem i gruppen af normal vægtige (54%), mens knap halvdelen enten er undervægtige (9%), overvægtige (30%) eller svært overvægtige (7%).

I tabel 2.1 har vi beregnet et gennemsnitligt Body Mass Index for forskellige befolkningsgrupper, og det fremgår heraf, at det gennemsnitlige BMI for alle deltagerne i undersøgelsen er 24,4. Endvidere viser tabellen andelen af undervægtige, normalvægtige, overvægtige og svært overvægtige for de forskellige befolkningsgrupper.

Det fremgår af tabel 2.1, at mænd har et højere BMI end kvinder, hvilket primært skyldes en forholdsvis stor andel af undervægtige kvinder og en forholdsvis stor andel af overvægtige mænd. Det fremgår således af tabellen, at 16% af kvinderne er undervægtige mod 3% af mændene, mens 38% af mændene er overvægtige mod 21% af kvinderne – andelen af svært overvægtige er til gengæld den samme for både mænd og kvinder (7%). Det fremgår endvidere af tabellen, at de helt unge (16 - 19 år) generelt er den aldersgruppe, som har det laveste BMI, hvilket skal ses i lyset af, at 23% af de helt unge er undervægtige, en forholdsvis lille andel (2%) er overvægtige og ingen af de helt unge er svært overvægtige.

Tabel 2.1 viser endvidere, at folk, som bor hos deres forældre (typisk de helt unge i alderen 16 - 19 år) eller i en anden form for bofællesskab, generelt har et lavere BMI end folk, som bor alene eller sammen med en ægtefælle/ samlever. Endvidere viser undersøgelsens resultater, at folk under uddannelse generelt har det laveste BMI, mens pensionister, efterlønsmodtagere, førtidspensionister og lignende generelt har det højeste BMI. Samtidig viser resultaterne, at folk, som arbejder mindre end 37 timer om ugen generelt har et lavere BMI end folk, som arbejder 37 timer eller derover. Resultaterne viser endvidere, at rygere (samlet set) har et lavere BMI end ikke-rygere.

**Tabel 2.1 BMI opdelt på baggrundsspørgsmål**

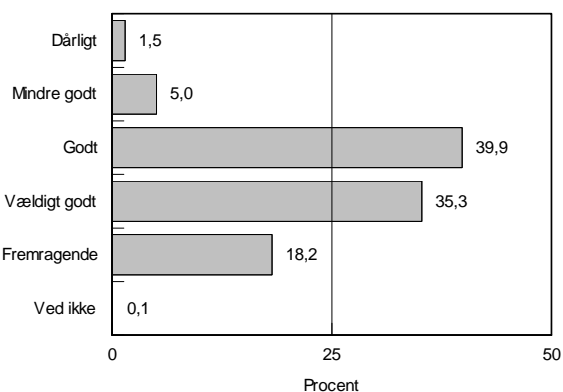
	Antal	Gennemsnit	Usikkerhed (+/-)*	Undervægtig	Normalvægt	Overvægtig	Svært overvægtig	
Total	1.916	24,4	0,18	9%	54%	30%	7%	
Køn	Kvinde	933	23,6	0,29	16%	57%	21%	7%
	Mand	983	25,1	0,22	3%	51%	38%	7%
Alder	16 - 19 år	95	21,4	0,40	23%	75%	2%	0%
	20 - 29 år	329	23,5	0,33	9%	63%	25%	3%
	30 - 39 år	407	24,3	0,35	10%	55%	29%	7%
	40 - 49 år	377	24,6	0,46	8%	53%	32%	7%
	50 - 59 år	366	24,9	0,39	8%	48%	37%	7%
	60 - 66 år	172	25,1	0,65	6%	51%	33%	10%
	67 - 75 år	170	25,5	0,80	11%	41%	34%	15%
Boform	Jeg bor alene	516	24,3	0,38	11%	53%	28%	7%
	Jeg bor sammen med samlever/ægtefælle	1.265	24,7	0,22	7%	53%	32%	8%
	Andet	135	22,0	0,44	21%	67%	11%	1%
Bopæl	Hovedstadsregionen	660	24,1	0,31	11%	54%	29%	5%
	Bykommuner	691	24,4	0,29	8%	55%	30%	7%
	Øvrige kommuner	565	24,7	0,34	9%	51%	30%	9%
Boligområde	Centrum i en større by	196	23,4	0,43	10%	65%	20%	4%
	Boligkvarter i større by med gader og (bag)gårde	191	23,9	0,52	10%	62%	23%	6%
	(Forstads)boligkvarter med veje og grønne arealer	640	24,4	0,32	10%	51%	33%	6%
	Mindre eller mellemstor by	530	24,7	0,37	8%	51%	32%	8%
	Landsby	217	24,2	0,48	11%	55%	28%	7%
	På landet	142	25,1	0,73	8%	48%	32%	12%

Anm. Usikkerheden er beregnet som udsvinget i et 95% konfidensinterval for gennemsnittet (jf. bilag 2).

## 2.2. Selvvurderet helbred

Vi har endvidere spurgt borgerne, hvordan de, alt i alt, vurderer deres helbred, og som det fremgår af figur 2.2, er der en overvejende tendens til, at folk anvender de positive svarkategorier; 53% af borgerne har således svaret, at de har et vældig godt eller fremragende helbred, mens 40% har svaret, at de har et godt helbred. Kun 7% af borgerne har svaret, at de har et dårligt eller mindre godt helbred.

**Figur 2.2** Hvordan synes du, at dit helbred er, alt i alt?



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Med udgangspunkt i borgernes besvarelse af helbredsspørgsmålet, har vi beregnet et samlet helbredsindex på en skala fra 0 til 100, hvor 0 svarer til 'dårligt', 25 svarer til 'mindre godt', 50 svarer til 'godt', 75 svarer til 'vældig godt' og 100 svarer til 'fremragende'. I tabel 2.2 er helbredsindexet opdelt på en række forskellige baggrundsvARIABLE. Tabellen viser endvidere andelen af folk, som har vurderet deres helbred som henholdsvis »mindre godt eller dårligt«, »godt« samt »vældig godt eller fremragende«.

Det fremgår af tabel 2.2, at mænd generelt vurderer sit helbred bedre end kvinder; 58% af mændene har således svaret, at deres helbred er vældig godt eller fremragende, mens den tilsvarende andel for kvindernes vedkommende udgør 49%. Tabellen viser samtidig, at jo ældre man er, desto dårligere vurderer man generelt sit helbred.

Samtidig viser tabellen, at de svært overvægtige generelt har et dårligere selvvurderet helbred end folk, som ikke er svært overvægtige – 16% af de svært overvægtige har således svaret, at de har et mindre godt eller dårligt helbred, og kun en tredjedel af de svært overvægtige mener, at de har et vældig godt eller et fremragende helbred. Det fremgår endvidere af tabellen, at folk, som bor hos deres forældre (typisk helt unge i alderen 16 - 19 år) eller i en anden form for bofællesskab, generelt har et bedre selv-

vurderet helbred end øvrige. Til gengæld er der ingen forskel på det selvvaluerede helbred på tværs af bopæl og boligområde.

Endvidere viser undersøgelsens resultater, at pensionister, efterlønsmodtagere, førtidspensionister og lignende generelt er den gruppe, som har det dårligste selvvaluerede helbred. Samtidig viser resultaterne, at rygere (samlet set) har et dårligere selvvalueret helbred end ikke-rygere.

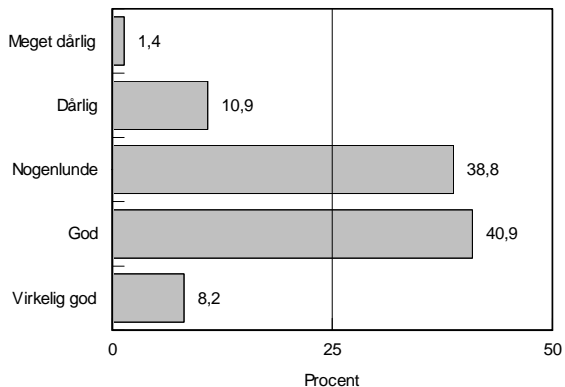
**Tabel 2.2 Helbredsindex opdelt på baggrundsspørgsmål**

	Antal	Helbredsindex	Usikkerhed (+/-)*	Mindre godt eller dårligt	Godt	Væddigt godt eller fremragende	
Total	1.997	65,9	0,97	7%	40%	53%	
Køn	Kvinde	996	63,6	1,36	7%	43%	49%
	Mand	1.001	68,2	1,38	6%	36%	58%
Alder	16 - 19 år	103	71,1	4,32	4%	37%	59%
	20 - 29 år	342	69,1	2,19	4%	35%	61%
	30 - 39 år	418	66,7	2,03	5%	41%	54%
	40 - 49 år	388	67,7	2,10	5%	38%	58%
	50 - 59 år	380	64,1	2,22	7%	44%	49%
	60 - 66 år	180	60,4	3,49	13%	45%	42%
	67 - 75 år	186	60,8	3,64	13%	39%	47%
BMI	Undervægtig (BMI < 20)	179	68,7	3,03	3%	36%	60%
	Normal vægt (20 ≤ BMI < 25)	1.031	67,4	1,34	6%	38%	56%
	Overvægtig (25 ≤ BMI < 30)	569	65,6	1,77	6%	41%	53%
	Svær overvægtig (30 ≤ BMI)	135	55,7	4,05	16%	50%	34%
Boform	Jeg bor alene	535	62,1	1,98	10%	41%	48%
	Jeg bor sammen med samlever/ægtefælle	1.317	66,7	1,16	5%	40%	55%
	Andet	145	72,6	3,60	4%	32%	64%
Bopæl	Hovedstadsregionen	684	66,6	1,67	6%	38%	56%
	Bykommuner	721	65,6	1,59	6%	42%	52%
	Øvrige kommuner	592	65,5	1,83	8%	40%	52%
Boligområde	Centrum i en større by	202	67,6	2,90	5%	35%	59%
	Boligkvarter i større by med gader og (bag)gårde	199	66,3	3,38	9%	36%	55%
	(Forstads)boligkvarter med veje og grønne arealer	663	66,6	1,63	4%	43%	52%
	Mindre eller mellemstor by	553	64,2	1,88	8%	39%	53%
	Landsby	233	65,2	2,79	7%	42%	51%
	På landet	147	67,3	3,74	7%	38%	55%

## 2.3. Fysisk form

Vi har endvidere spurgt borgerne, hvordan de opfatter deres fysiske form, og det fremgår af undersøgelsens resultater (jf. figur 2.3), at 49% af borgerne har svaret, at de har en god eller virkelig god fysisk form, 39% har svaret, at deres fysiske form er nogenlunde, mens 12% har svaret, at de har en dårlig eller meget dårlig fysisk form.

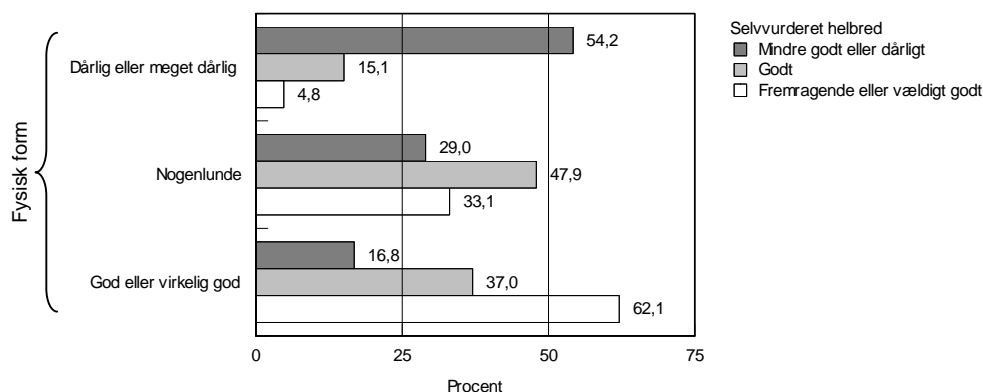
**Figur 2.3** Hvordan opfatter du din fysiske form?



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Der er en klar sammenhæng mellem danskernes selvvaluerede helbred og deres fysiske form (jf. figur 2.4). Det fremgår således af figur 2.4, at 62% af de borgere, som har svaret, at de har et fremragende eller vældigt godt helbred ligeledes har svaret, at de har en god eller virkelig god fysisk form. Omvendt har 54% af de borgere, som har svaret, at de har et mindre godt eller dårligt helbred ligeledes svaret, at de har en dårlig eller meget dårlig fysisk form.

**Figur 2.4** Sammenhæng mellem helbredstilstand og fysisk form



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 1.997 respondenter, som har svaret på både spørgsmålet om deres helbred og om deres fysiske form.

Med udgangspunkt i borgernes besvarelse af spørgsmålet om deres fysiske form, er det muligt at beregne et samlet indeks på en skala fra 0 til 100, hvor 0 svarer til 'meget dårlig', 25 svarer til 'dårlig', 50 svarer til 'nogenlunde', 75 svarer til 'god' og 100 svarer til 'virkelig god'. I tabel 2.3 er indeksene for den fysiske form opdelt på en række forskellige baggrundsvARIABLE. Endvidere viser tabellen andelen af folk, som er henholdsvis i »dårlig eller meget dårlig«, »nogenlunde« samt »god eller virkelig god« fysisk form for de forskellige befolkningsgrupper.

**Tabel 2.3 Selvvurderet fysisk form opdelt på baggrundsspørgsmål**

	Antal	Indeks for fysisk aktivitet	Usikkerhed (+/-)*	Dårlig eller meget dårlig	Nogenlunde	God eller virkelig god	
Total	2.000	60,9	0,92	12%	39%	49%	
Køn	Kvinde	998	59,3	1,28	13%	41%	46%
	Mand	1.002	62,5	1,32	11%	37%	52%
Alder	16 - 19 år	104	65,1	4,26	12%	29%	60%
	20 - 29 år	342	61,0	2,21	10%	44%	46%
	30 - 39 år	418	56,9	2,00	16%	44%	40%
	40 - 49 år	388	60,8	1,96	11%	40%	48%
	50 - 59 år	382	61,8	2,08	11%	37%	52%
	60 - 66 år	180	64,2	3,16	11%	30%	59%
	67 - 75 år	186	62,6	3,22	14%	30%	56%
BMI	Undervægtig (BMI < 20)	180	65,4	2,95	7%	37%	56%
	Normal vægt (20 ≤ BMI < 25)	1.031	63,0	1,29	11%	35%	54%
	Overvægtig (25 ≤ BMI < 30)	570	59,9	1,56	11%	45%	45%
	Svær overvægtig (30 ≤ BMI)	135	48,3	3,79	31%	41%	27%
Boform	Jeg bor alene	537	58,6	1,94	17%	38%	46%
	Jeg bor sammen med samlever/ægtefælle	1.318	61,4	1,08	10%	40%	49%
	Andet	145	65,3	3,59	11%	30%	59%
Bopæl	Hovedstadsregionen	684	60,4	1,58	12%	41%	47%
	Bykommuner	722	60,8	1,53	13%	39%	49%
	Øvrige kommuner	594	61,7	1,69	12%	36%	52%
Boligområde	Centrum i en større by	203	61,6	3,18	13%	36%	50%
	Boligkvarter i større by med gader og (bag)gårde	200	58,5	3,12	17%	38%	46%
	(Forstads)boligkvarter med veje og grønne arealer	663	60,6	1,59	12%	40%	48%
	Mindre eller mellemstor by	553	60,7	1,70	12%	38%	50%
	Landsby	233	63,0	2,65	9%	40%	51%
På landet	148	62,3	3,13	10%	38%	52%	

Anm. Usikkerheden er beregnet som udsvinget i et 95% konfidensinterval for gennemsnittet (jf. bilag 2).

Det fremgår af tabel 2.3, at mænd generelt vurderer deres fysiske form bedre en kvinder – det fremgår således af tabellen, at 52% af mændene vurderer deres fysiske form som god eller virkelig god, mens den tilsvarende andel for kvindernes vedkommende er en anelse mindre, nemlig 46%.

Endvidere viser tabel 2.3, at de overvægtige samt de svært overvægtige generelt vurderer deres fysiske form som værende dårligere end de undervægtige og de normal vægtige. Det fremgår af tabellen, at knap en tredjedel af de svært overvægtige (31%) selv opfatter deres fysiske form som dårlig eller meget dårlig.

Ser vi på den måde, folk bor på, fremgår det af tabel 2.3, at folk, der bor alene, generelt har svaret, at de har en dårligere fysisk form end folk, der bor sammen med samlever/ægtefælle eller anden boform. Det fremgår af tabellen, at en forholdsvis stor andel af de personer, som bor alene (17%), oplever deres fysiske form som dårlig eller meget dårlig. Resultaterne viser endvidere, at folk, som ryger hver dag, generelt vurderer, at de er i dårligere fysisk form end folk, der ikke ryger samt end rygere, som ikke ryger hver dag.

## **2.4. Langvarig sygdom**

Godt en fjerdedel af borgerne i undersøgelsen (28%) har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse (jf. tabel 2.4).

Det fremgår endvidere af tabellen, at der er en forholdsvis stor andel af personer på 50 år eller derover, som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse. Samtidig er der en markant andel af de svært overvægtige (44%), som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse.

Resultaterne viser endvidere, at der er en forholdsvis stor andel af pensionister, efterlønsmodtagere, førtidspensionister etc. (47%), som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse.



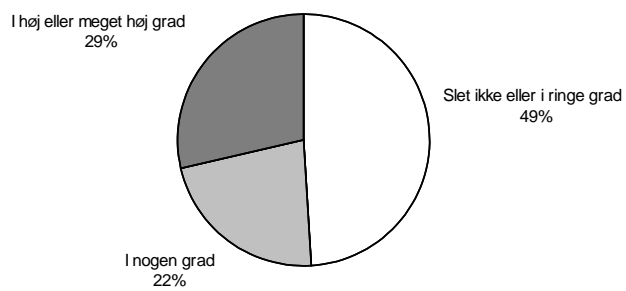
**Tabel 2.4 Har du nogen langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse?**

	Antal	Ja	Nej	
Total	2.000	28%	72%	
Køn	Kvinde	998	29%	71%
	Mand	1002	27%	73%
Alder	16 - 19 år	104	19%	81%
	20 - 29 år	342	24%	76%
	30 - 39 år	418	26%	74%
	40 - 49 år	388	24%	76%
	50 - 59 år	382	31%	69%
	60 - 66 år	180	34%	66%
	67 - 75 år	186	38%	62%
BMI	Undervægtig (BMI < 20)	180	24%	76%
	Normal vægt (20 ≤ BMI < 25)	1.031	26%	74%
	Overvægtig (25 ≤ BMI < 30)	570	29%	71%
	Svær overvægtig (30 ≤ BMI)	135	44%	56%
Boform	Jeg bor alene	537	34%	66%
	Jeg bor sammen med samlever/ægtefælle	1.318	26%	74%
	Andet	145	21%	79%
Bopæl	Hovedstadsregionen	684	25%	75%
	Bykommuner	722	28%	72%
	Øvrige kommuner	594	30%	70%
Boligområde	Centrum i en større by	203	24%	76%
	Boligkvarter i større by med gader og (bag)gårde	200	32%	68%
	(Forstads)boligkvarter med veje og grønne arealer	663	26%	74%
	Mindre eller mellemstor by	553	29%	71%
	Landsby	233	30%	70%
	På landet	148	28%	72%

Vi har endvidere spurgt de 28% af borgerne, som har svaret, at de har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse om, i hvor høj grad de føler sig begrænset heraf i deres arbejde eller daglige gøremål – svarene på dette spørgsmål er vist i figur 2.5.

Som det fremgår af figur 2.5, føler knap halvdelen af de borgere, som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse, sig slet ikke eller kun i ringe grad begrænset heraf i deres daglige arbejde eller daglige gøremål, mens 29% i høj eller meget høj grad føler sig begrænset.

**Figur 2.5** I hvor høj grad er du begrænset heraf i dit arbejde eller daglige gøremål?



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra de 559 respondenter, som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse.

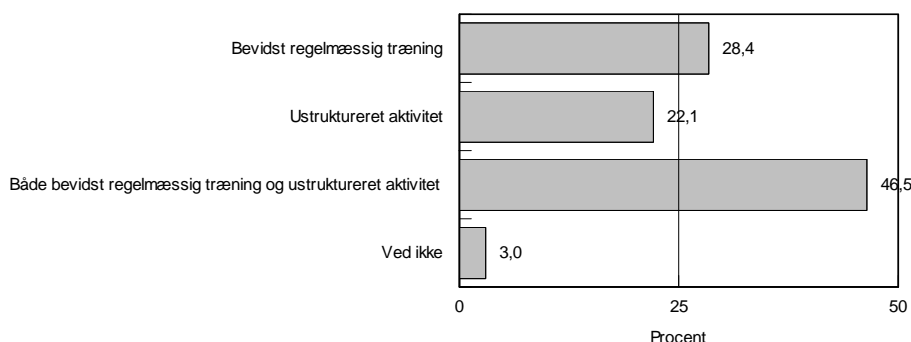
### 3. Kendskab til anbefalinger

I dette kapitel ser vi på den danske befolknings opfattelse af fysisk aktivitet samt på deres kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet. I **afsnit 3.1** ser vi først på, hvad danskerne forstår ved »fysisk aktivitet«, og hvilken betydning danskerne mener, at fysisk aktivitet har for deres helbred. Herefter ser vi i **afsnit 3.2** på befolkningens kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

#### 3.1. Kendskab til fysisk aktivitet og betydningen heraf

Sundhedsstyrelsen definerer fysisk aktivitet som ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen; dvs. både *ustruktureret aktivitet* som havearbejde og trappegang, transport ved cykling eller gang samt mere *bevidst regelmæssig* træning tæller med. Vi har spurgt borgerne, hvad de forstår ved »fysisk aktivitet«, og deres svar herpå er vist i figur 3.1.

**Figur 3.1** Hvad forstår du ved »fysisk aktivitet«?



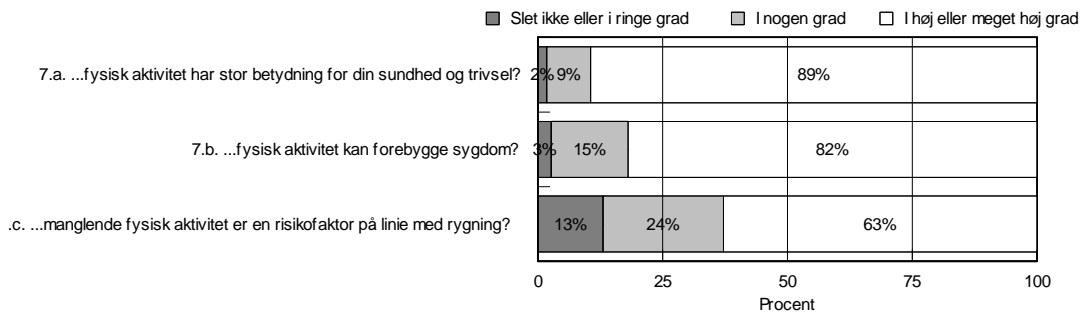
Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Som det fremgår af figur 3.1, har borgerne ikke en entydig opfattelse af, hvad fysisk aktivitet er. Knap halvdelen har den samme forståelse af fysisk aktivitet som Sundhedsstyrelsen, nemlig både bevidst regelmæssig træning og ustruktureret aktivitet. Godt en fjerdedel opfatter udelukkende fysisk aktivitet som bevidst regelmæssig træning som fx fodbold, aerobic og løb – dvs. motion "man klæder om til". Knap en fjerdedel nævner ustruktureret aktivitet som fx havearbejde, trappegang, transport ved cykling, gåture etc.

Ser vi på, hvilken betydning borgerne mener, at fysisk aktivitet har for deres helbred, fremgår det af figur 3.2, at mere end 80% i høj eller meget høj grad mener, at fysisk aktivitet har stor betydning for deres sundhed og trivsel, samt at fysisk aktivitet kan

forbygge sygdomme. Mens knap to tredjedel af borgerne mener, at manglende fysisk aktivitet er en risikofaktor på linie med rygning. Det er dog samtidig interessant, at 13% af danskerne slet ikke eller kun i ringe grad mener, at manglende fysisk aktivitet er en risikofaktor på linie med rygning (jf. figur 3.2).

**Figur 3.2 I hvor høj grad mener du, at...**



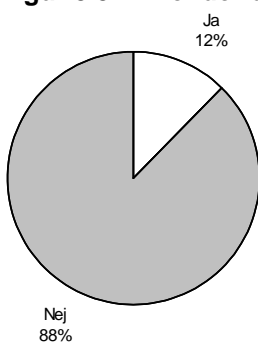
Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter. Respondenter, som har svaret 'ved ikke', indgår ikke i figuren.

### 3.2. Kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutters fysiske aktivitet kan indgå som en del af tilværelsen og i forbindelse med ens vanlige gøremål. Det kræver således ikke nødvendigvis, at man iklæder sig træningstøj eller tilmelder sig et fitnesscenter. Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til arbejde og supermarked, at tage trappen, at udføre havearbejde, at gøre rent, at lege med sine børn etc.

Vi har spurgt borgerne, om de kender Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, og som det fremgår af figur 3.3 er der 12% af befolkningen, som har svaret, at de kender anbefalingerne.

**Figur 3.3 Kender du Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet?**

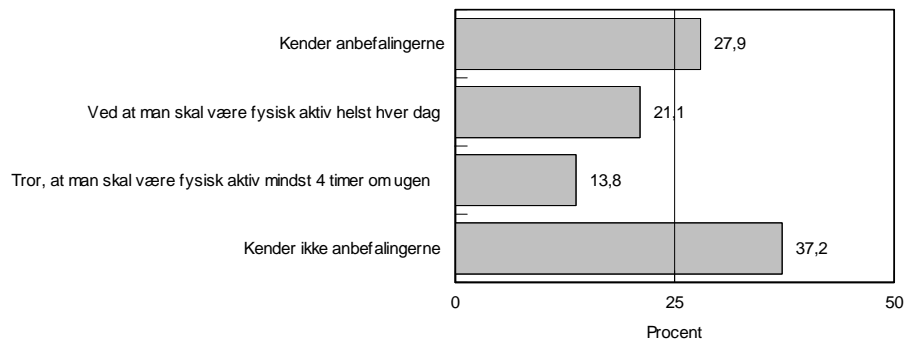


Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Vi har bedt de 12% af borgerne, som kender anbefalingerne, om at svare på, hvad anbefalingerne rent faktisk siger (jf. figur 3.4), og som det fremgår af figuren, er det kun 28% af de borgere, som har svaret, at de kender anbefalingerne, som rent faktisk ved, at man skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter helst alle ugens dage – og at man kan splitte de 30 minutter op.

21% af de borgere, som har svaret, at de kender anbefalingerne, ved, at man skal være fysisk aktiv helst hver dag – men kender ikke nødvendigvis til de 30 minutter, og at man kan splitte aktiviteten op. 14% tror, at man skal være aktiv mindst 4 timer om ugen (Sundhedsstyrelsens tidligere anbefalinger), mens 37% hverken helt eller delvist kunne gengive Sundhedsstyrelsens anbefalinger, selvom de havde svaret, at de godt kendte anbefalingerne.

**Figur 3.4** Hvad siger anbefalingerne? (Folk som har svaret, at de kender anbefalingerne)

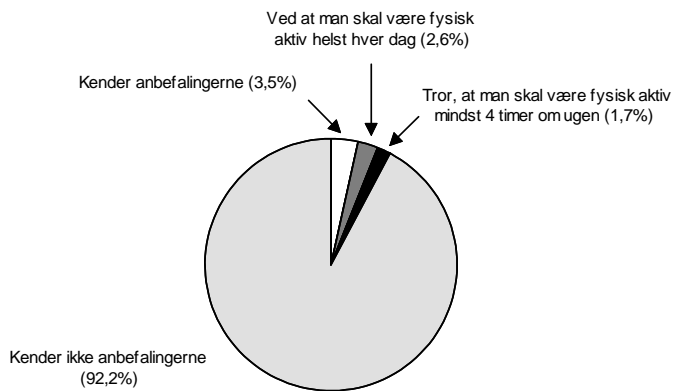


Anm. Figuren er baseret på besvarelsene fra de 247 respondenter, som har svaret at de kender Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

Samlet set må det således konkluderes, at kendskabet til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet er meget ringe. I figur 3.5 har vi opgjort kendskabet blandt samtlige borgere, hvor vi har taget højde for, om borgerne rent faktisk kunne referere anbefalingerne (helt eller eventuelt kun delvist).

Det fremgår af figur 3.5, at det kun er godt 3% af den danske befolkning, som rent faktisk kender anbefalingerne, dvs. de ved, at man skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter helst alle ugens dage – og at man kan splitte de 30 minutter op. Knap 3% ved, at man skal være fysisk aktiv helst hver dag – men kender ikke nødvendigvis til de 30 minutter, og at man kan splitte aktiviteten op, mens knap 2% tror, at man skal være aktiv mindst 4 timer om ugen (Sundhedsstyrelsens tidligere anbefalinger).

**Figur 3.5 Kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger (samlet set)**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter. Andelen af respondenter, som ikke kender anbefalingerne, udgøres af de respondenter som har svaret, at de ikke kender anbefalingerne, samt af de respondenter som har svaret, at de kender anbefalingerne, men som ikke var i stand til at gengive anbefalingerne.

## 4. Fysisk aktivitetsniveau

I dette afsnit sætter vi fokus på den danske befolknings fysiske aktivitetsniveau i såvel fritiden som på deres arbejde. I **afsnit 4.1** ser vi først på, hvor lang tid danskerne i gennemsnit bruger på fysisk aktivitet, samt om danskerne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

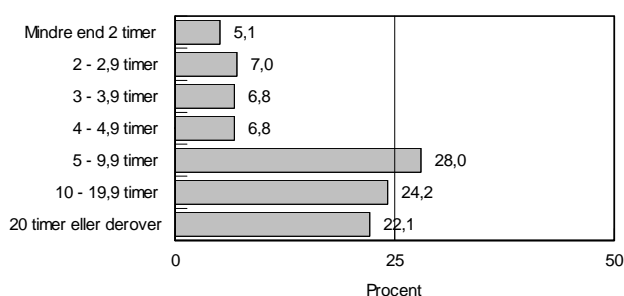
I **afsnit 4.2** ser vi nærmere på danskernes arbejde og transportvaner, og vi beskriver bl.a. den danske befolkning med udgangspunkt i den fysiske belastning i deres arbejde. Herefter sætter vi i **afsnit 4.3** fokus på danskernes fremtidsplaner hvad angår fysisk aktivitet, og i **afsnit 4.4** ser vi på aktivitetsniveauet blandt familie og nærmeste venner. I **afsnit 4.5** ser vi på danskernes fysiske aktivitet i fritiden, hvor vi inddeler danskerne i fem grupper i forhold til deres nuværende aktivitetsniveau, og i **afsnit 4.6** opstiller vi en model til forklaring af borgernes fysiske aktivitetsniveau.

### 4.1. Generelt aktivitetsniveau

Sundhedsstyrelsen definerer fysisk aktivitet som ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen; dvs. både *ustruktureret aktivitet* som havearbejde og trappegang, transport ved cykling eller gang samt mere *bevidst regelmæssig træning* tæller med. Vi har læst denne definition op for respondenterne og efterfølgende spurgt dem om, hvor lang tid de i gennemsnit bruger på fysisk aktivitet om ugen.

Det fremgår af undersøgelsens resultater (jf. tabel 4.1), at danskerne i gennemsnit bruger 13 timer pr. uge på fysisk aktivitet. Men der er – måske ikke overraskende – meget stor forskel på danskernes aktivitetsniveau. Den danske befolkning kan inddelles i fire nogenlunde lige store grupper (jf. figur 4.1), hvor en fjerdedel er aktiv mindre end 5 timer om ugen, godt en fjerdedel er aktive mellem 5 og 10 timer om ugen, knap en fjerdedel er aktive mellem 10 og 20 timer om ugen, og knap en fjerdedel af danskerne er i gennemsnit aktive i 20 timer eller derover om ugen.

**Figur 4.1** Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

I tabel 4.1 er borgernes gennemsnitlige aktivitetsniveau pr. uge opdelt på en række forskellige baggrundsvariable. Endvidere viser tabellen andelen af forskellige befolkningsgrupper, som i gennemsnit bruger henholdsvis »mindre end 5 timer«, »5 - 9,9 timer«, »10 - 19,9 timer« og »20 timer eller derover« på fysisk aktivitet pr. uge.

**Tabel 4.1 Fysisk aktivitet pr. uge opdelt på baggrundsspørgsmål**

	Antal	Gennemsnit	Usikkerhed (+/-)*	Mindre end 5 timer	5 - 9,9 timer	10 - 19,9 timer	20 timer eller derover	
Total	2.000	13,2	0,64	26%	28%	24%	22%	
Køn	Kvinde	998	11,2	0,76	27%	31%	25%	17%
	Mand	1.002	15,2	1,00	24%	25%	23%	27%
Alder	16 - 19 år	104	10,0	1,80	26%	38%	22%	14%
	20 - 29 år	342	13,7	1,68	22%	31%	26%	21%
	30 - 39 år	418	13,6	1,57	28%	28%	23%	21%
	40 - 49 år	388	13,7	1,45	24%	30%	21%	26%
	50 - 59 år	382	13,1	1,41	27%	27%	25%	21%
	60 - 66 år	180	13,8	1,96	22%	24%	29%	24%
	67 - 75 år	186	12,0	1,62	30%	20%	25%	25%
BMI	Undervægtig (BMI < 20)	180	11,4	1,67	22%	36%	24%	18%
	Normal vægt (20 ≤ BMI < 25)	1.031	13,3	0,92	26%	28%	25%	21%
	Overvægtig (25 ≤ BMI < 30)	570	14,1	1,20	24%	27%	24%	25%
	Svær overvægtig (30 ≤ BMI)	135	12,2	2,42	35%	24%	18%	24%
Boform	Jeg bor alene	537	12,7	1,21	25%	31%	23%	20%
	Jeg bor sammen med samlever/ægtefælle	1.318	13,6	0,81	26%	26%	24%	23%
	Andet	145	11,5	1,77	25%	31%	26%	19%
Bopæl	Hovedstadsregionen	684	11,5	1,01	31%	28%	23%	18%
	Bykommuner	722	13,4	0,98	21%	30%	26%	23%
	Øvrige kommuner	594	15,0	1,33	24%	25%	24%	27%
Boligområde	Centrum i en større by	203	11,1	1,49	24%	31%	31%	14%
	Boligkvarter i større by med gader og (bag)gårde	200	14,1	2,27	28%	29%	19%	24%
	(Forstads)boligkvarter med veje og grønne arealer	663	12,3	0,98	24%	31%	25%	20%
	Mindre eller mellemstor by	553	13,4	1,23	27%	26%	24%	24%
	Landsby	233	12,7	1,65	29%	25%	25%	21%
	På landet	148	19,3	3,43	23%	22%	21%	34%

Anm. Usikkerheden er beregnet som udsvinget i et 95% konfidensinterval for gennemsnittet (jf. bilag 2).

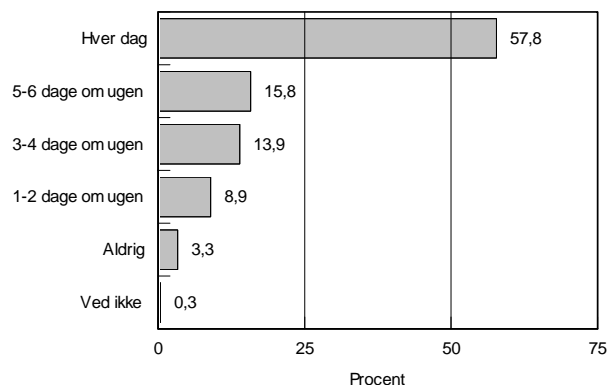
Det fremgår af tabellen, at mænd generelt er mere fysisk aktive end kvinder – mænd bruger i gennemsnit 15 timer om ugen på fysisk aktivitet, mens kvinder i gennemsnit bruger 11 timer.



Det fremgår endvidere af tabel 4.1, at borgere i hovedstadsregionen generelt er mindre aktive end borgere i bykommuner og øvrige kommuner, og folk, som bor på landet, er generelt mere aktive end øvrige borgere. I denne undersøgelse viser resultaterne endvidere, at rygere, som ryger hver dag, generelt er mere aktive end ikke-rygere samt end rygere, som ikke ryger hver dag. Til gengæld er der ingen forskel på aktivitetsniveauet på tværs af alder, BMI og den måde folk bor på (boform).

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller 3 gange 10 minutter i løbet af dagen. Vi har læst denne anbefaling op for respondenterne og efterfølgende spurgt dem om, hvor mange dage om ugen de normalt lever op til disse anbefalinger (jf. figur 4.2).

**Figur 4.2** Hvis vi betragter en normal uge, hvor mange dage vil du da vurdere, at du lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters fysisk aktivitet dagligt?



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Det fremgår af figur 4.2, at 58% af borgerne har svaret, at de på en normal uge lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger hver dag, 16% har svaret, at de lever op til anbefalingerne 5 - 6 dage om uge, 14% har svaret 3 - 4 dage om ugen, mens 9% har svaret 1 - 2 dage om ugen, og 3% har svaret, at de aldrig lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

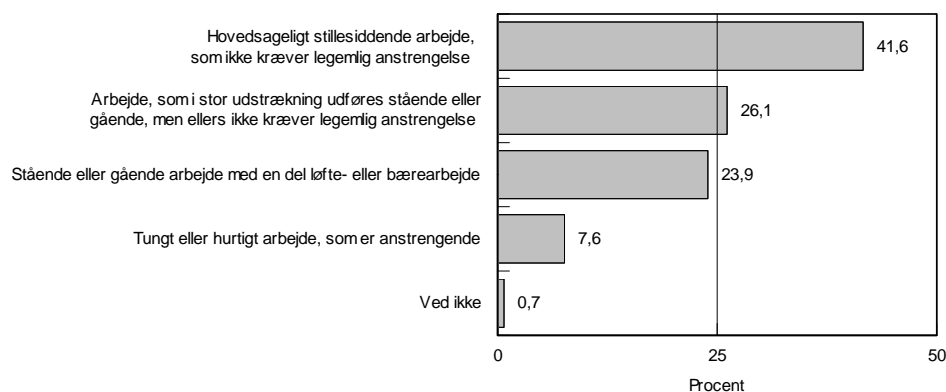
#### 4.2. Arbejde og transportvaner

Tre fjerdedele af de personer, som har deltaget i undersøgelsen, er i beskæftigelse eller under uddannelse, mens knap en fjerdedel (23%) er hjemmegående, arbejdsløs,

pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist eller lignende. I dette afsnit ser vi nærmere på de 77%, som er i beskæftigelse eller under uddannelse.

Ser vi på den fysiske belastning blandt de borgere, som er i beskæftigelse eller under uddannelse, fremgår det af figur 4.3, at 42% hovedsageligt har stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse. Godt en fjerdedel har arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men ellers ikke kræver legemlig anstrengelse, knap en fjerdedel har stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde, mens 8% har tungt eller hurtigt arbejde, som er anstrengende.

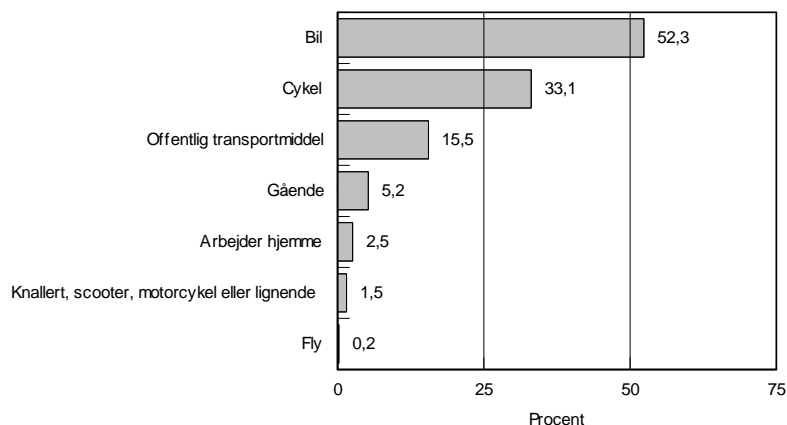
**Figur 4.3** Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 1.538 respondenter, som p.t. er i beskæftigelse eller under uddannelse. Spørgsmålet er besvaret med udgangspunkt i respondentens hovedbeskæftigelse, er respondenterne studerende, er spørgsmålet besvaret med udgangspunkt i studierne.

Ser vi på, hvordan borgerne normalt kommer til og fra arbejde henholdsvis skole, fremgår det af figur 4.4, at godt halvdelen kører i bil, mens en tredjedel (også) cykler.

**Figur 4.4** Hvordan kommer du normalt til og fra arbejde/skole?

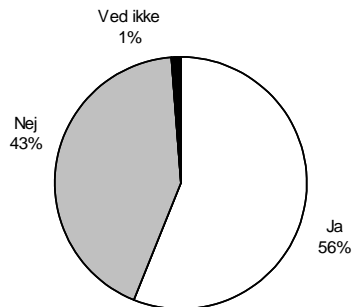


Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 1.538 respondenter, som p.t. er i beskæftigelse eller under uddannelse. Spørgsmålet er besvaret med udgangspunkt i respondentens hovedbeskæftigelse, er respondenterne studerende, er spørgsmålet besvaret med udgangspunkt i studierne. Lægges "søjlerne" sammen, udgør de tilsammen 110%.

### 4.3. Fremtidsplaner

Godt halvdelen af danskerne (56%) vil gerne være mere fysisk aktive, end de er i dag, mens 43% af danskerne ikke har et ønske om at være mere aktive (jf. figur 4.5).

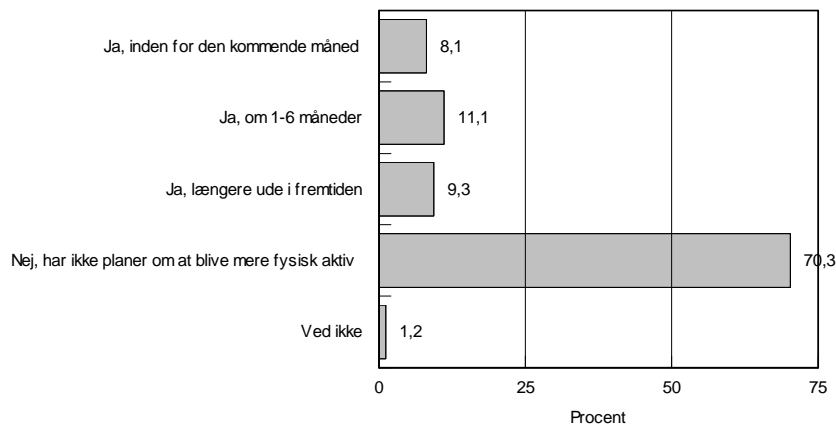
**Figur 4.5 Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Ser vi på danskernes konkrete planer om at blive mere fysisk aktiv, viser resultaterne, at mens 56% af danskerne gerne vil være mere aktive, end de er i dag, er det kun 29% af danskerne, som har konkrete planer om at blive mere fysisk aktive – og der er stor forskel på, hvor langt ude i fremtiden, de har planer om at blive mere fysisk aktive (jf. figur 4.6).

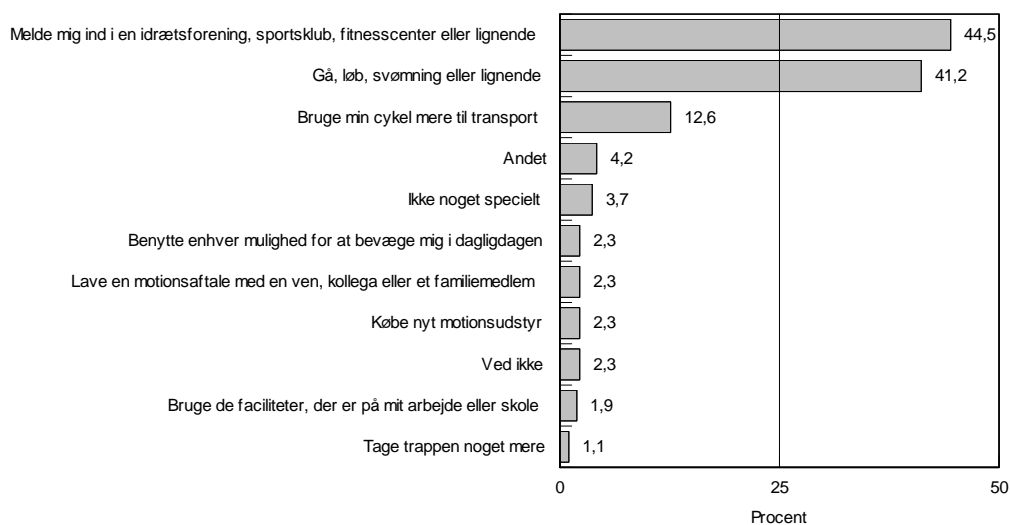
**Figur 4.6 Har du konkrete planer om at blive mere fysisk aktiv?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

De 29% af danskerne, som har konkrete planer om at blive mere fysisk aktive, har vi endvidere spurgt om, hvilke konkrete planer de har. Det fremgår af figur 4.7, at knap halvdelen har planer om at melde sig ind i en idrætsforening, sportsklub, fitnesscenter eller lignende, mens 41% (også) har planer om at gå, løbe, svømme eller lignende.

**Figur 4.7 Hvilke konkrete planer har du for at blive mere aktiv, end du er i dag?**

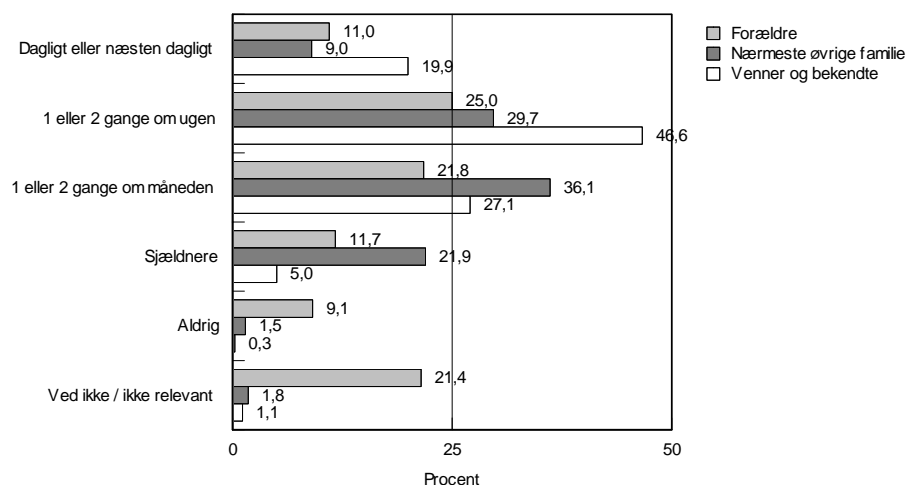


Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra de 571 respondenter, som har konkrete planer om at blive mere fysisk aktiv. Lægges "søjlerne" sammen, udgør de tilsammen 118%.

#### 4.4. Netværk

Der er relativ stor forskel på, hvor ofte danskerne ser sine forældre, nærmeste familier samt sine venner og bekendte. Men generelt ser man venner og bekendte oftere, end man ser familien (jf. figur 4.8).

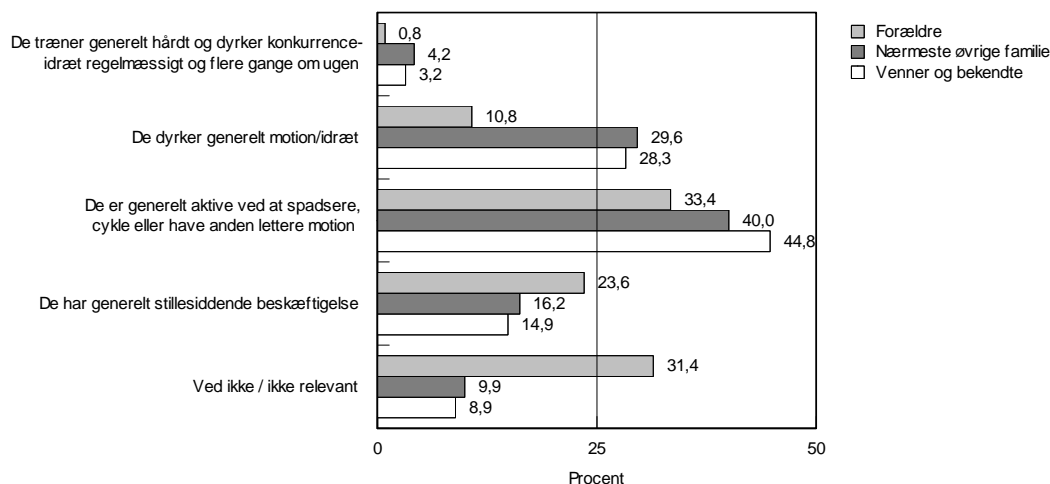
**Figur 4.8 Hvor ofte ser du dine forældre, din nærmeste familie samt dine venner og bekendte?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Vi har endvidere spurgt borgerne om, hvordan de opfatter familie og venners aktivitetsniveau i fritiden, og som det fremgår af figur 4.9, opfatter man generelt ens forældre som mindre aktive end den nærmeste øvrige familie samt end venner/bekendte.

**Figur 4.9 Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine forældres og din nærmeste families aktivitet i fritiden? – og dine nærmeste venner/bekendte?**

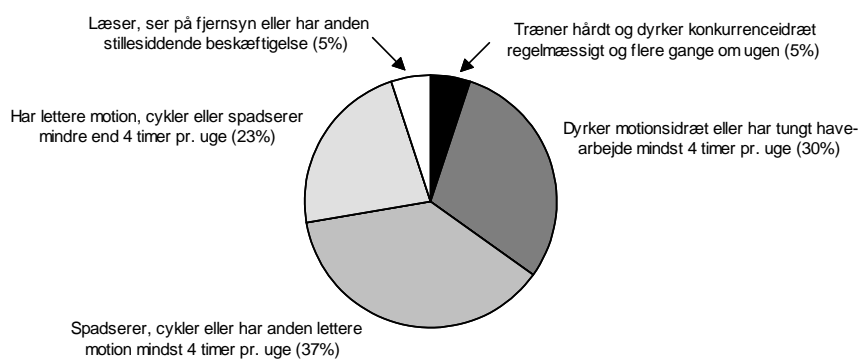


Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

#### 4.5. Aktivitetsprofil

I figur 4.10 har vi opdelt befolkningen i en såkaldt »aktivitetsprofil«, som tager udgangspunkt i danskernes egen vurdering af deres fysiske aktivitetsniveau i fritiden det sidste halve år.

**Figur 4.10 Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Det fremgår af figur 4.10, at 5% af befolkningen kan betragtes som meget aktive – de træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (fx konkurrencesvømmer, håndbold/fodbold på konkurrenceplan etc.), mens andre 5% kan betragtes som meget inaktive – de læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse.

30% af befolkningen dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge (fx motionsløb, styrketræning, aerobic 1-2 gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde etc.).

Godt en tredjedel af befolkningen (37%) spadserer, cykler eller har anden lettere motion *mindst 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole), mens knap en fjerdedel af befolkningen (23%) har lettere motion, cykler eller spadserer *mindre end 4 timer pr. uge*.

I tabel 4.2 er de fem gruppers gennemsnitlige aktivitetsniveau pr. uge opgjort, endvidere er gruppernes aktivitetsniveau opdelt på følgende grupper i forhold til deres fysiske aktivitet pr. uge: »Mindre end 5 timer«, »5 - 9,9 timer«, »10 - 19,9 timer« og »20 timer eller derover«.

**Tabel 4.2 Fysisk aktivitet pr. uge opdelt på aktivitetsprofilen**

	Antal	Gennemsnit	Usikkerhed (+/-)*	Mindre end 5 timer	5 - 9,9 timer	10 - 19,9 timer	20 timer eller derover
Total	2.000	13,2	0,64	26%	28%	24%	22%
Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen	102	18,1	3,37	2%	32%	33%	32%
Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge	596	15,8	1,27	11%	33%	31%	26%
Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge	748	14,4	1,01	17%	30%	28%	25%
Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge	452	8,0	0,98	55%	22%	12%	11%
Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse	102	7,6	2,60	73%	5%	6%	17%

Anm. Usikkerheden er beregnet som udsvinget i et 95% konfidensinterval for gennemsnittet (jf. bilag 2).

Det fremgår af tabel 4.2, at der generelt er et trade-off mellem fysisk aktivitetsniveau pr. uge og det aktivitetsniveau, som borgernes selv har vurderet passer bedst som beskrivelse på deres fysiske aktiviteter i fritiden.

De borgere, som »har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge« samt de borgere, som »læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse« er således generelt også dem, som i gennemsnit bruger mindst tid på fysisk aktivitet – det fremgår således af tabellen, at disse grupper af borgere i gennemsnit bruger ca. 8 timer pr. uge på fysisk aktivitet, mens borgerne i de tre øvrige

grupper mindst bruger 14 timer på fysisk aktivitet pr. uge. Det fremgår da også af tabel 4.2, at 55% af de borgere, som »har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge« bruger mindre end 5 timer på fysisk aktivitet pr. uge, og den tilsvarende andel for de borgere som »læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse« er 73%.

Tabel 4.3 viser, hvordan den danske befolkning fordeler sig på aktivitetsprofilen, og det fremgår heraf, at mændene generelt er mere aktive end kvinderne. Der er således en forholdsvis stor andel af mændene, som »træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen« eller »dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge«, mens der omvendt er en forholdsvis stor andel af kvinderne, som »spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge« eller »har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge«.

Det fremgår endvidere af tabel 4.3, at der er en forholdsvis stor andel af de unge under 30 år, som »træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen« eller »dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge«, mens en forholdsvis stor andel af folk på 40 år eller derover »spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge«. Endvidere kan hver fjerde borger i aldersgruppen 30 - 39 år samt hver fjerde borger i aldersgruppen 67 - 75 år placeres i gruppen af borgere, som »har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge«, og hver tiende borger i aldersgruppen 67 - 75 år kan placeres i gruppen af borgere, som »læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse«.

Resultaterne i tabel 4.3 viser endvidere, at folk, som bor hos deres forældre (typisk de helt unge i alderen 16 - 19 år) eller i en anden form for bofællesskab generelt har et højere aktivitetsniveau end folk, som bor alene eller sammen med en ægtefælle/samlever.

**Tabel 4.3 Aktivitetsprofil opdelt på baggrundsspørgsmål**

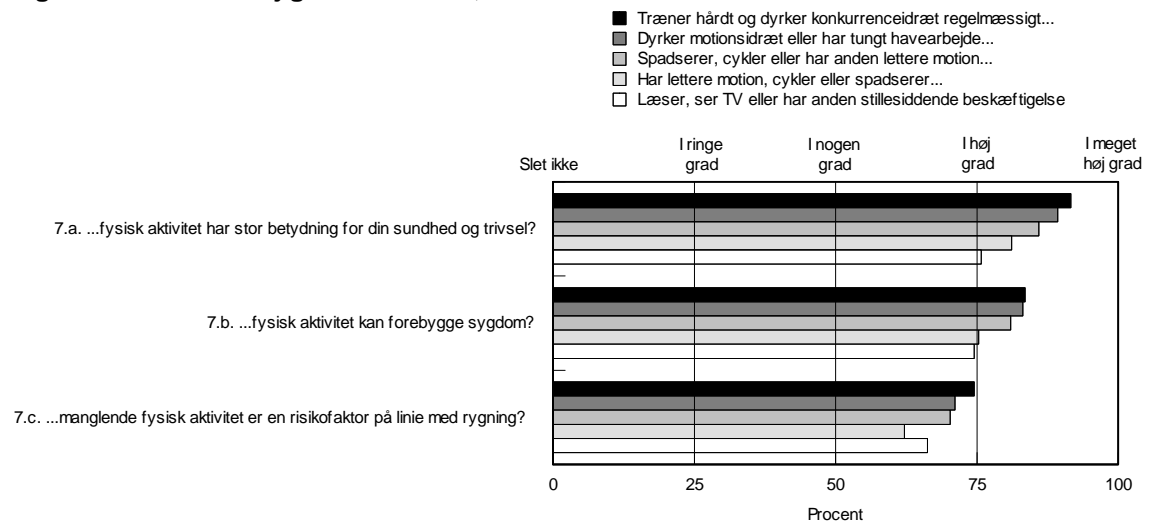
	Antal	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stil-lesiddende beskæftigelse	
Total	2.000	5%	30%	37%	23%	5%	
Køn	Kvinde	998	3%	25%	42%	26%	4%
	Mand	1.002	7%	34%	33%	20%	6%
Alder	16 - 19 år	104	25%	38%	22%	10%	6%
	20 - 29 år	342	13%	36%	29%	19%	4%
	30 - 39 år	418	3%	32%	34%	27%	4%
	40 - 49 år	388	3%	30%	40%	23%	4%
	50 - 59 år	382	2%	24%	43%	25%	7%
	60 - 66 år	180	0%	31%	46%	19%	4%
	67 - 75 år	186	1%	21%	43%	26%	10%
BMI	Undervægtig (BMI < 20)	180	8%	28%	38%	22%	4%
	Normal vægt (20 ≤ BMI < 25)	1.031	6%	31%	38%	22%	4%
	Overvægtig (25 ≤ BMI < 30)	570	4%	33%	35%	23%	4%
	Svær overvægtig (30 ≤ BMI)	135	2%	19%	36%	29%	13%
Biform	Jeg bor alene	537	4%	27%	38%	23%	8%
	Jeg bor sammen med samlever/ægtefælle	1.318	4%	30%	38%	24%	4%
	Andet	145	23%	37%	24%	11%	4%
Bopæl	Hovedstadsregionen	684	5%	28%	36%	25%	6%
	Bykommuner	722	5%	31%	39%	21%	5%
	Øvrige kommuner	594	5%	31%	38%	22%	5%
Bolognråde	Centrum i en større by	203	9%	37%	32%	18%	4%
	Boligkvarter i større by med gader og (bag)gårde	200	6%	24%	42%	23%	5%
	(Forstads)boligkvarter med veje og grønne arealer	663	5%	28%	38%	26%	4%
	Mindre eller mellemstor by	553	5%	30%	37%	21%	7%
	Landsby	233	3%	31%	37%	23%	5%
På landet	148	5%	32%	40%	18%	5%	

I figur 4.11 har vi sammenholdt borgernes aktivitetsprofil med deres holdning til fysisk aktivitet, og det fremgår heraf, at alle borgere – uanset hvilken profil de tilhører – generelt mener, at fysisk aktivitet har stor betydning for deres sundhed og trivsel, at fysisk aktivitet kan forebygge sygdom, samt at manglende fysisk aktivitet er en risikofaktor på linie med rygning. Men det fremgår samtidig af figuren, at der generelt er en



tendens til, at jo mere aktive borgerne er, desto større effekt mener man, at den fysiske aktivitet har.

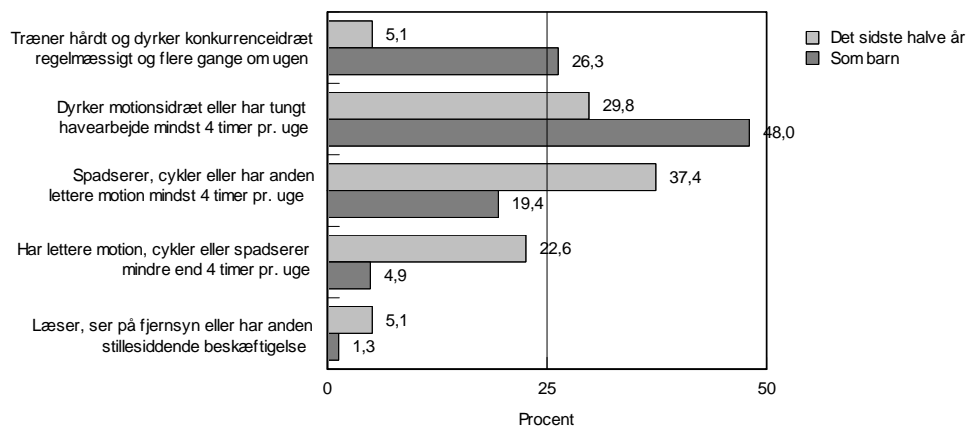
**Figur 4.11 I hvor høj grad mener du, at...**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Vi har endvidere bedt borgerne om at tænke tilbage på deres barndom og vurdere deres aktivitetsniveau dengang, og som det fremgår af figur 4.12, mener borgerne generelt, at de var mere fysisk aktive som børn.

**Figur 4.12 Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden? – hvis du tænker tilbage på din barndom, hvad ville du så sige?**

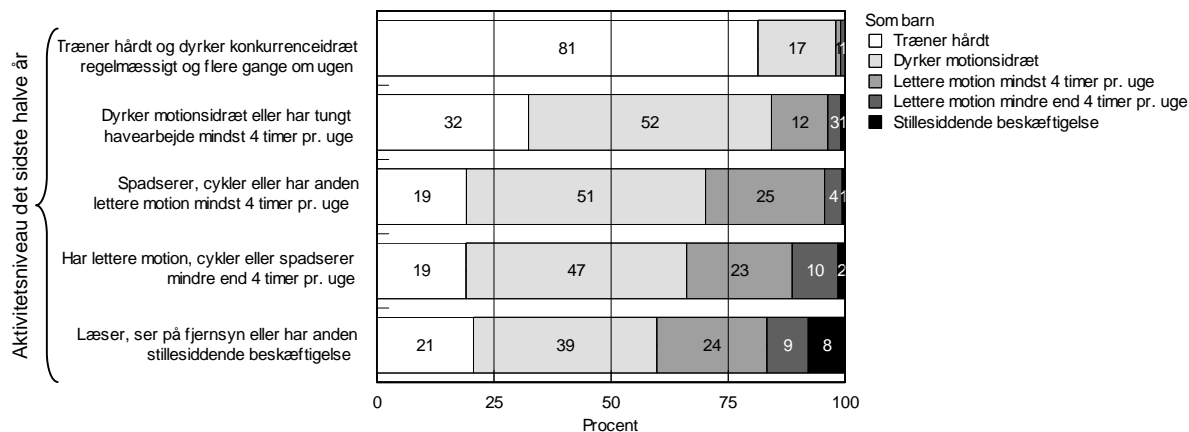


Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Derudover viser resultaterne, at der er en sammenhæng mellem borgernes nuværende aktivitetsniveau og deres aktivitetsniveau i barndommen. Det fremgår således af figur 4.13, at 81% af de borgere, som det sidste halve år har »trænet hårdt og dyrket konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen«, også trænede hårdt som

børn. Endvidere fremgår det af figur 4.13, at 84% af de borgere, som det sidste halve år har »dyrket motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge«, var mindst lige så aktive som barn.

**Figur 4.13 Aktivitetsniveau det sidste halve år sammenlignet med aktivitetsniveau i barndommen**

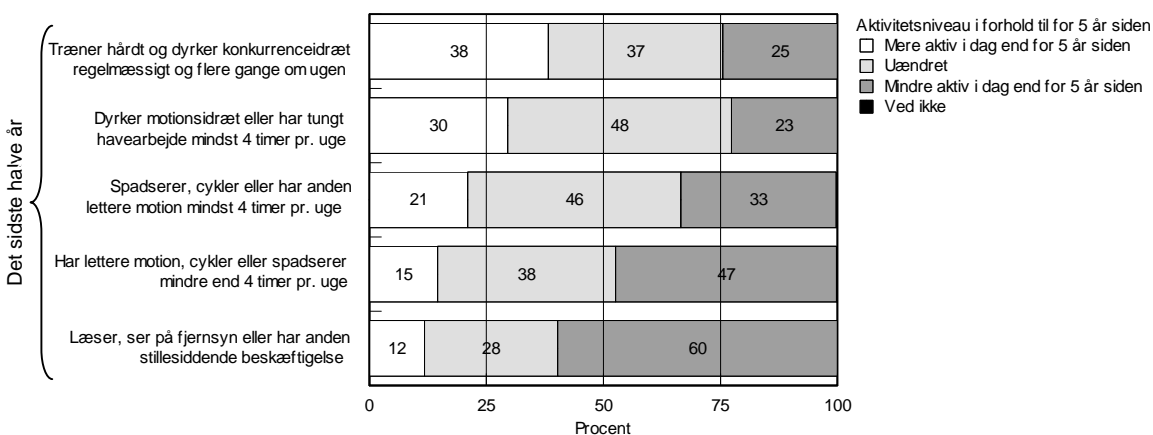


Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Ser vi på de tre mindst aktive grupper, fremgår det af figur 4.13, at det karakteristiske for disse grupper er, at borgerne har svaret, at de var mere aktive som børn, end de har været det sidste halve år – men deres aktivitetsniveau som børn var dog ikke så stort som de to mest aktive gruppers aktivitetsniveau som børn.

Ser vi på sammenhængen mellem borgernes nuværende aktivitetsniveau og deres aktivitetsniveau for 5 år siden, fremgår det af figur 4.14, at 38% de borgere, som det sidste halve år har trænet hårdt, er mere aktive nu, end de var for 5 år siden. Omvendt er 60% af de borgere, som det sidste halve år har haft stillesiddende beskæftigelse i deres fritid, mindre aktive nu, end de var for 5 år siden.

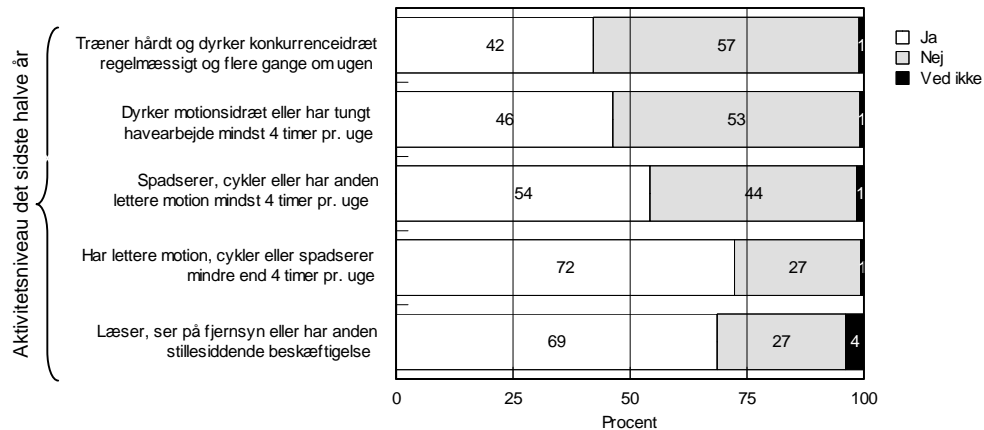
**Figur 4.14 Aktivitetsniveau det sidste halve år sammenlignet med for 5 år siden**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

I figur 4.15 har vi vist sammenhængen mellem borgernes nuværende aktivitetsniveau og deres holdning til deres fremtidige aktivitetsniveau, og det fremgår heraf, at en relativ stor andel af de mindre aktive borgere rent faktisk gerne ville være mere fysisk aktive, end de er i dag.

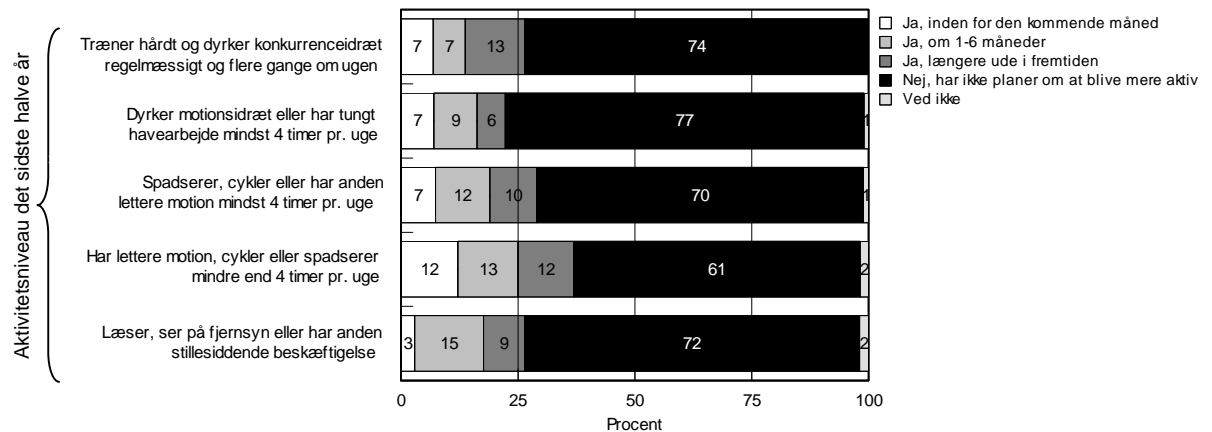
**Figur 4.15 Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Det fremgår dog samtidig af figur 4.16, at en forholdsvis stor andel af borgene – uanset deres nuværende aktivitetsniveau – *ikke* har konkrete planer om at blive mere fysisk aktive, end de er i dag.

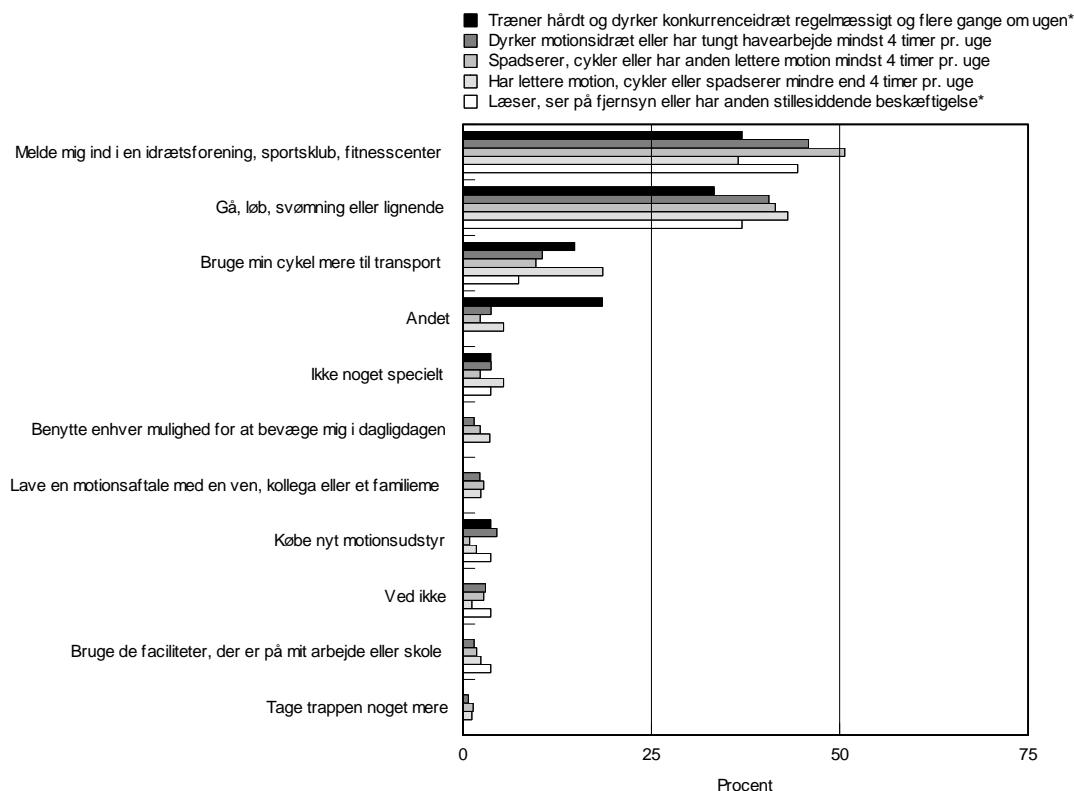
**Figur 4.16 Har du konkrete planer om at blive mere fysisk aktiv?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter.

Det bør dog samtidig bemærkes (jf. figur 4.16), at der inden for hver af de fem aktivitetsgrupper er mellem 22 og 37% af borgerne, som rent faktisk har konkrete planer om at blive mere fysisk aktive. Vi har spurgt disse borgere, hvilke konkrete planer de har for at blive mere aktive, end de er i dag (jf. figur 4.17).

**Figur 4.17 Hvilke konkrete planer har du for at blive mere aktiv, end du er i dag?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelsene fra de respondenter, som har konkrete planer om at blive mere fysisk aktiv (antallet af respondenter er angivet i parentes): »Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen« (27), »Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge« (133), »Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge« (217), »Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge« (167), »Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse« (27).

\* Resultaterne for disse grupper skal tages med et vist forbehold, da de kun er baseret på besvarelser fra 27 respondenter i hver gruppe.

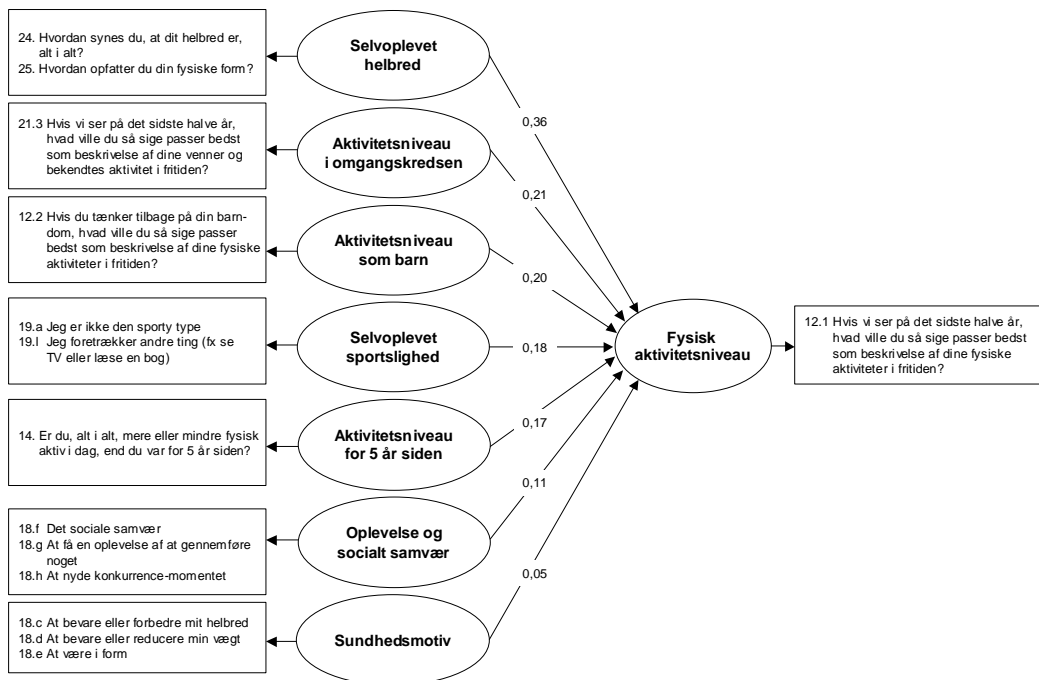
I relation til figur 4.17 skal det dog bemærkes, at resultaterne for gruppen af borgere, som »træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen«, samt resultaterne for dem der »læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse« skal tages med et vist forbehold, da de kun er baseret på besvarelser fra 27 respondenter i hver gruppe

Det fremgår af figur 4.17 at planerne – uafhængig af nuværende aktivitetsniveau – primært går på at melde sig ind i en idrætsforening, sportsklub, fitnesscenter eller lignende og/eller at gå, løbe, svømme eller lignende.

## 4.6. Model til forklaring af borgernes fysiske aktivitetsniveau

I dette afsnit præsenteres en model til forklaring af borgernes fysiske aktivitetsniveau. Med henblik på at afdække de årsager, der kan tænkes at ligge til grund for borgernes aktivitetsniveau, er modellen blevet udviklet på basis af det indsamlede datamateriale. Analysearbejdet, der ligger bag modellen, har givet anledning til en model med syv forklarende faktorer, der påvirker aktivitetsniveauet. Modellen med de syv forklarende faktorer er illustreret i figur 4.18.

**Figur 4.18 Model til forklaring af borgernes fysiske aktivitetsniveau**



Anm. Modellen er baseret på besvarelserne fra 1.957 respondenter, idet 43 respondenter er udeladt på grund af for mange ubesvarede spørgsmål blandt de spørgsmål, der indgår i modellen. Korrelationsmatricen er beregnet under forudsætning af *pairwise deletion*. Variable er rekodet, så skalaerne vender "korrekt", dvs. man bør forvente positive koefficienter. Med en samlet forklaringsgrad på 60% formår de forklarende variable at forklare 60% af variationen i den afhængige faktor.

De enkelte faktorer, som er markeret med cirkler, måles ved hjælp af et eller flere spørgsmål – markeret i tilhørende kasser. En faktor måles med to eller flere spørgsmål, hvis flere spørgsmål i analysen har vist sig at være stærkt korreleret og samtidig kan antages at være indikator for samme faktor.

Samlet set bidrager de syv faktorer til at forklare omkring 60 procent af variationen i aktivitetsniveauet, hvilket er en tilfredsstillende forklaringsgrad.

Den relative betydning af de enkelte faktorer på aktivitetsniveauet fremgår af koefficienterne vist ved pilene i figuren. En koefficient kan antage en numerisk værdi på mel-

lem 0 og 1. Koefficienten udtrykker, hvor stor en andel af variationen i aktivitetsniveauet (den afhængige variabel) den enkelte faktor selvstændigt kan forklare. Koefficienten udtrykker på den måde, i hvor høj grad den enkelte faktor hænger sammen med aktivitetsniveauet og kan dermed tolkes som betydningen af faktoren for aktivitetsniveauet. Det vil sige, jo højere en koefficient er, desto større betydning har den pågældende faktor for aktivitetsniveauet. Det fremgår, at de syv faktorer har ikke lige stor indflydelse på aktivitetsniveauet.

Selvoplevet helbred har relativ størst betydning. Jo bedre (selvoplevet) helbred, jo mere aktiv er man alt andet lige.

Hvis vennerne og bekendte i omgangskredsen opleves som meget aktiv, er man tilbøjelig til også selv at være mere aktiv. På tilsvarende vis er man også mere aktiv, hvis man var det som barn.

Hvis man ikke ser sig selv som den sporty type, er man det nok heller ikke. Resultaterne viser i hvert fald, at personer der i mindre grad omfatter sig selv som den sporty type også i mindre grad er aktive.

Det at man oplever, at man er mere aktiv i dag i forhold til for 5 år siden indebærer, at man er mere aktiv i dag i forhold til andre personer, der ikke har oplevet en sådan aktivitetsstigning.

Endvidere viser det sig, at det at få en oplevelse samt have et socialt samvær har betydning for aktivitetsniveauet. Modellen viser således, at personer er mere aktive, hvis de angiver ønsker om socialt samvær, at opleve at de gennemfører noget, konkurrence-momentet som motiver for deres aktivitet.

Endelig har sundhedsmotivet en vis indflydelse på aktivitetsniveauet.

Udover disse signifikante faktorer er det forsøgt at inddrage en række andre spørgsmål (fra spørgeskemaet) i modellen. Der er imidlertid ingen af disse variable, der er berettigede til at indgå i modellen vurderet ud fra den øgede forklaringskraft, de kan bidrage med. Konkret er det forsøgt at inddrage følgende variable:

- Spørgsmålene 7.1-7.3 om syn på aktivitets effekt på sundhed.
- Spørgsmål 8 om kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Spørgsmål 13 om belastning i job.

- De resterende spørgsmål vedrørende motiver og barrierer (dvs. spørgsmål 18 og 19).
- Spørgsmål 22 og 23 om sygdom og begrænsninger som følge af sygdom etc.

I den sammenhæng skal det nævnes, at det er vanskeligt at konkludere noget definitivt om effekten af et øget kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet på borgernes fysiske aktivitet, fordi spredningen i kendskabet er meget lavt.





## 5. Motiver og barrierer for fysisk aktivitet

I dette kapitel sætter vi fokus på motiver og barrierer for fysisk aktivitet. Der kan være mange grunde til at være fysisk aktiv, og i **afsnit 5.1** ser vi nærmere på ni forskellige motiver. I **afsnit 5.2** ser vi efterfølgende nærmere på, hvilke forhold, som afholder folk fra at være fysisk aktive – eller blive mere aktive.

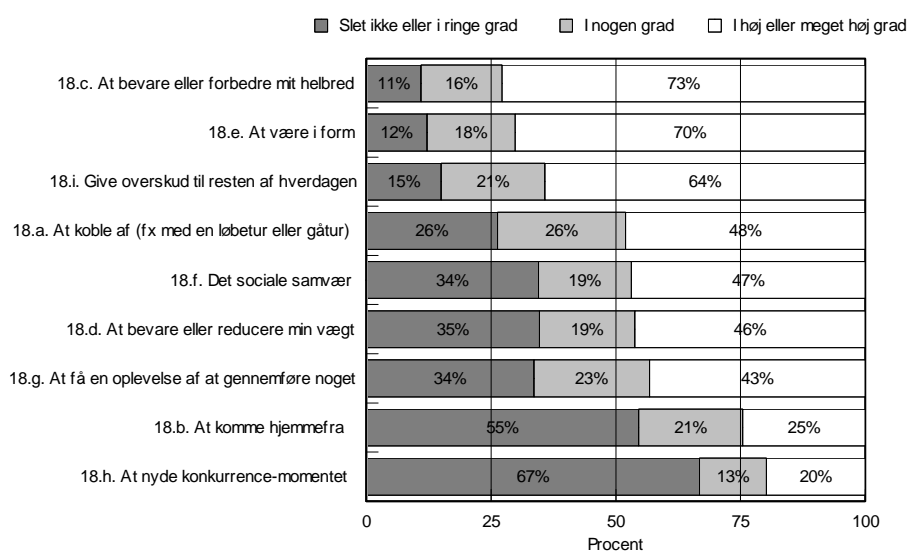
### 5.1. Motiver

Der kan være mange grunde til at være fysisk aktiv – vi har valgt at spørge ind til ni forskellige motiver (jf. figur 5.1). Og som det fremgår af figuren, er der primært tre centrale forhold, som har betydning for borgernes aktivitet:

- At bevare eller forbedre sit helbred
- At være i form
- Give overskud til resten af hverdagen.

Omvendt er konkurrence-momentet samt muligheden for at komme hjemmefra de forhold, som generelt har mindst betydning for det fysiske aktivitetsniveau.

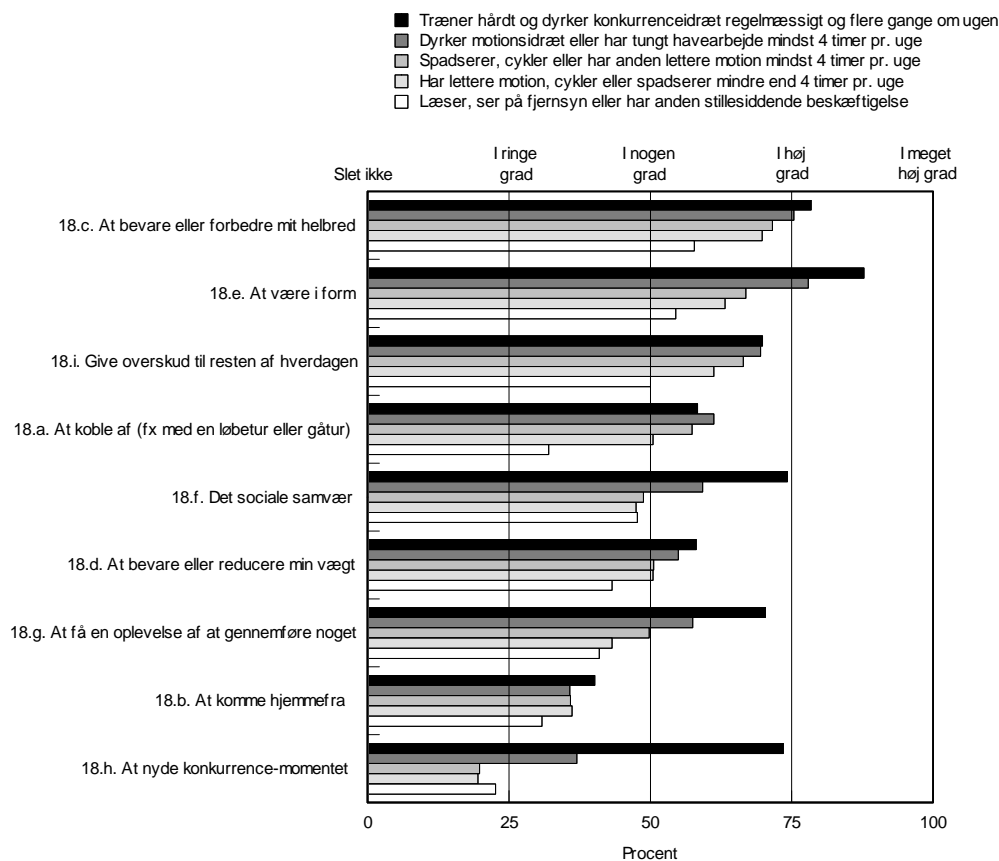
**Figur 5.1 Der kan være mange grunde til at være fysisk aktiv. I det følgende vil jeg bede dig om at angive, i hvor høj grad følgende forhold har betydning for din aktivitet:**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter. Respondenter, som har svaret 'ved ikke' indgår ikke i figuren.

I figur 5.2 har vi vist motiverne for fysisk aktivitet opdelt på borgernes aktivitetsprofil (se endvidere afsnit 4.5, side 23ff.). Motiverne er vist ved hjælp af et indeks på en skala fra 0 til 100, hvor 0 svarer til 'slet ikke', 25 svarer til 'i ringe grad', 50 svarer til 'i nogen grad', 75 svarer til 'i høj grad' og 100 svarer til 'i meget høj grad'.

**Figur 5.2 Motiver for fysisk aktivitet opdelt på aktivitetsprofiler**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter. Respondenter, som har svaret 'ved ikke' indgår ikke i figuren.

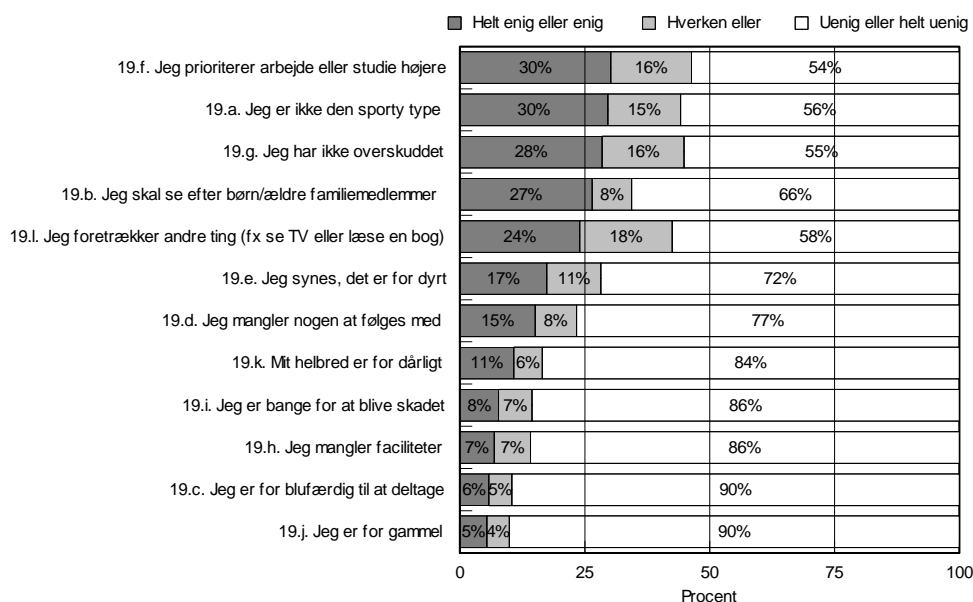
Det fremgår af figur 5.2, at der er en generel sammenhæng mellem aktivitetsniveau og motiver for at være fysisk aktive – jo mere aktiv man er, desto større betydning tillægger man generelt de enkelte motiver.

Mest markant er forholdet om at nyde konkurrence-momentet (18.h), hvor de borgere, der »træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen« i høj grad mener, at konkurrence-momentet har betydning for deres aktivitet. De borgere, som »dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge« mener i ringe eller i nogen grad, at konkurrence-momentet har betydning, mens de tre mindst aktive grupper af borgere kun i ringe grad tillægger konkurrence-momentet betydning.

## 5.2. Barrierer

Mange forhold kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive, og også her har vi valgt at spørge ind til en række forskellige forhold (jf. figur 5.3).

**Figur 5.3 Mange forhold kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Jeg vil bede dig om at angive, hvor enig du er i følgende:**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter. Respondenter, som har svaret 'ved ikke' indgår ikke i figuren.

Som det fremgår af figuren, er borgernes svar præget af, at de generelt ikke oplever ret mange barrierer. Men det bør alligevel fremhæves, at knap hver tredje dansker prioriterer arbejde eller studie højere, og knap hver tredje dansker har svaret, at de ikke er den sporty type. Mens omkring en fjerdedel af danskerne ikke har overskuddet, skal se efter børn/ældre familiemedlemmer eller foretrækker andre ting (fx se TV eller læse en bog).

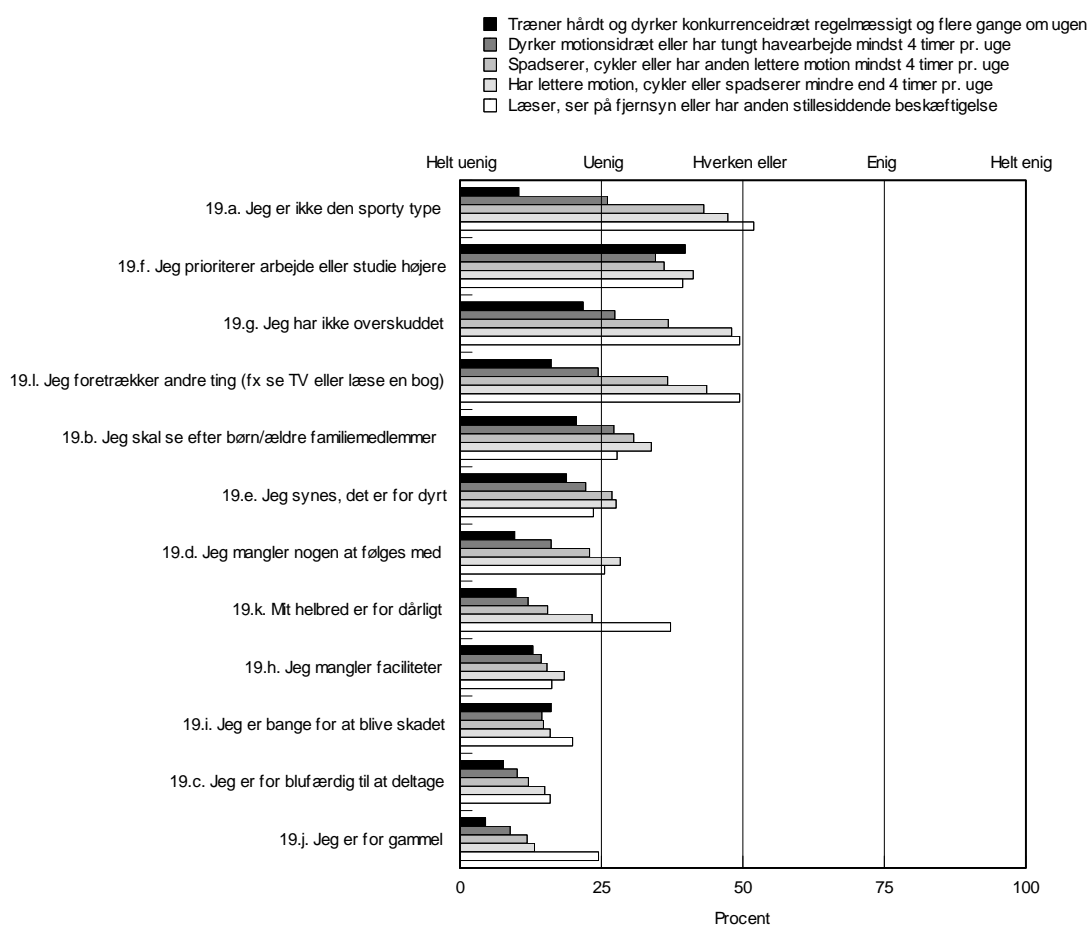
Ser vi på, hvilke forhold som generelt ikke opleves som barrierer, fremgår det af figur 5.3, at følgende generelt ikke opleves som barrierer:

- Jeg er for gammel.
- Jeg er for blufærdig til at deltage.
- Jeg mangler faciliteter.
- Jeg er bange for at blive skadet.
- Mit helbred er for dårligt.

I figur 5.4 har vi vist barriererne for fysisk aktivitet opdelt på borgernes aktivitetsprofil. Barriererne er vist ved hjælp af et indeks på en skala fra 0 til 100, hvor 0 svarer til 'helt uenig', 25 svarer til 'uenig', 50 svarer til 'hverken eller', 75 svarer til 'enig' og 100 svarer til 'helt enig'. Dvs. jo højere indeks desto større opleves barrieren.

Det fremgår af figur 5.4, at der er en generel sammenhæng mellem aktivitetsniveau og barrierer for at være fysisk aktive – jo mindre aktiv man er, desto større barrierer oplever man generelt. Men, som det også fremgik af figur 5.3, oplever borgerne generelt ikke ret store barrierer.

**Figur 5.4 Barrierer for fysisk aktivitet opdelt på aktivitetsprofiler**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter. Respondenter, som har svaret 'ved ikke' indgår ikke i figuren.