

## 4. FYSISK AKTIVITET

Formålet med dette kapitel er at give en beskrivelse af befolkningens fysiske aktivitetsniveau med særligt fokus på den mindst aktive del af befolkningen.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en forebyggelses-pakke for fysisk aktivitet, der har til formål at understøtte kommunernes indsats for, at borgerne får gode muligheder for at være fysisk aktive gennem hele livet. Målet er at forebygge sygdom, bevare funktionsevnen og understøtte god trivsel (1).

Det fremhæves i forebyggelsespakken, at der især er en betydelig gevinst ved, at de fysisk inaktive bliver fysisk aktive. Der vil derfor i kapitlet blive fokuseret på områder, hvor der er oplagte muligheder for at fremme den fysiske aktivitet hos borgere, der i dag er fysisk inaktive.

Det gælder generel fysisk inaktivitet, passiv transport til og fra arbejde og uddannelse, manglende brug af cykel i dagligdagen, manglende deltagelse i idræt og motion i fritiden og udbredelsen af en stillesiddende livsstil i fritiden.

### Fysisk aktivitet, inaktivitet og stillesiddende adfærd

En fysisk aktiv livsstil fremmer den enkeltes sundhed i forhold til både fysisk og psykisk velvære og bidrager samtidig til at forebygge en lang række sygdomme samt nedsætter risikoen for tidlig død (2). Fysisk aktivitet (jævnfør boks 4.1) eller mangel på samme kan både påvirke sygdommes opståen, udvikling og specifikke symptomer samt den generelle fysiske form og livskvalitet (3). Fysisk aktivitet er forebyggende i alle

aldersgrupper og er desuden virkningsfuld som behandling og rehabilitering i forhold til en lang række sygdomme, herunder hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, knogleskørhed, muskel-skelet-sygdomme og visse former for kræft (2-4).

Ud over den overordnede betydning for sundhed og helbred påvirker det fysiske aktivitetsniveau en lang række risikofaktorer for livsstilssygdomme, herunder insulinfølsomhed, fedt og kolesterol i blodet, blodtryk, overvægt og kropsfedt (2, 5). Det betyder således også, at fysisk inaktivitet (jævnfør boks 4.1) har en række negative konsekvenser for blandt andet kredsløb, muskler, knogler og stofskifte samt kan betragtes som en selvstændig risikofaktor for sygdom og tidlig død (6).

Stillesiddende adfærd (jævnfør boks 4.1) kan bidrage til en fysisk inaktiv livsstil. Det er dog muligt at have en dagligdag, hvor man sidder stille det meste af tiden, og stadig leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger (7). Et eksempel på dette er at køre til og fra arbejde i bil, sidde ned hovedparten af arbejdsdagen og derefter gå eller løbe en tur om aftenen på en halv time.

Stillesiddende adfærd bliver mere og mere udbredt i den danske befolkning og betragtes i forskningen som en selvstændig helbredsmæssig risikofaktor (7). Det anbefales at begrænse stillesiddende aktiviteter i dagligdagen, men der er endnu ikke tilstrækkeligt forskningsmæssigt belæg for at anbefale en maksimumgrænse for stillesiddende adfærd. Rapporten fra Vidensråd for Forebyggelse om stillesiddende adfærd peger på, at det er stillesiddende adfærd i fritiden – og ikke i arbejdstiden – der øger risikoen for sygdom og tidlig død (7).

#### Boks 4.1

##### Definitioner af fysisk aktivitet og inaktivitet samt stillesiddende adfærd

**Fysisk aktivitet** omfatter al bevægelse, der øger energiomsætningen, dvs. både ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet og regelmæssig fysisk aktivitet (2). Fysisk aktivitet indeholder således et bredt spektrum af aktiviteter lige fra idræt, sport og hård motion til hverdagsaktiviteter som leg, havearbejde, en gåtur, cykling som transport samt at tage trappen (1).

**Fysisk inaktivitet** kan defineres som manglende efterlevelse af de officielle anbefalinger for fysisk aktivitet (3, 6) (se boks 4.2).

**Stillesiddende adfærd** kan defineres som den del af vores vågne tid, vi tilbringer i siddende eller liggende position, hvor hovedparten af kroppens muskulatur er i hvile (7).

## Fysisk aktivitet i forbindelse med arbejde, fritid og transport

Nyere studier fra blandt andet Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) peger på, at fysisk aktivitet i arbejdsliv og fritid ikke har samme virkning på sundhed, risiko for sygdom og tidlig død (8). Således angives fysisk aktivitet i fritiden at være en beskyttende faktor, mens et fysisk krævende arbejde synes at være en risikofaktor for helbredet (9, 10). NFA peger på, at et fysisk meget krævende arbejde medfører en større risiko for tidlig død blandt mænd (10). Dog beskytter fysisk aktivitet i fritiden både mænd og kvinder uanset de fysiske krav, der stilles i deres arbejdsliv (11).

Årsagerne til de forskellige virkninger på helbredet af fysisk aktivitet afhænger af, om den finder sted i fritid eller på arbejde, skal måske findes i typen af aktivitet. NFA beskriver fysisk aktivitet i forbindelse med arbejde som typisk bestående af tunge løft, at stå i lange perioder, gentagelse af de samme bevægelser, aktivitet med hænderne løftet til eller over skulderhøjde samt aktiviteter med en u hensigtsmæssig stilling for ryggen (8). I modsætning hertil er fysisk aktivitet i fritiden kendetegnet ved at være dynamisk, at aktivere store muskelgrupper med høj energiomsætning og høj puls samt at give mulighed for hvil i forbindelse med træthed.

Et fysisk inaktivt fritidsliv er forbundet med en markant forhøjet risiko for udvikling af kronisk sygdom samt for tidlig død. Hvis den fysiske aktivitet i fritiden reduceres, forøges risikoen, og omvendt mindskes risikoen, hvis den fysiske aktivitet øges (2).

Denne sammenhæng er observeret i en lang række studier og er fundet for både mænd og kvinder.

Der er i internationale studier fundet en sammenhæng mellem cykling som transport og sundhedsgevinster blandt både børn, voksne og ældre (12, 13). For voksne og ældre gælder, at regelmæssig cykling øger konditionen, reducerer en række risikofaktorer og reducerer den absolutte risiko for sygdom og tidlig død.

Resultater fra en national spørgeskemaundersøgelse i Storbritannien viser, at der er store variationer i valg af transport til arbejde på tværs af regioner og sociodemografiske grupper (14). Undersøgelsen viser også, at cykling og gang som transport til og fra arbejde hænger sammen med en lavere risiko for overvægt og en lavere risiko for at have diabetes. Brug af offentlig transport er sammenhængende med en lavere risiko for at være overvægtig (14). Sidstnævnte skyldes måske, at de fleste går til og fra offentlig transport.

## Anbefalinger for fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsens anbefalinger er udarbejdet på baggrund af den eksisterende viden på området og er i overensstemmelse med internationale anbefalinger (2, 15). Der ligger desuden pædagogiske overvejelser bag anbefalingerne. Der er fra Sundhedsstyrelsens side et ønske om at bevare motivationen i forhold til fysisk aktivitet, og samtidig er det hensigten at aktivere de mindst fysisk aktive (2).

### Boks 4.2

#### Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for voksne mellem 18 og 64 år (2):

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter.

Mindst to gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

## Forekomst af og omkostning ved fysisk inaktivitet

Danskerne er blevet mindre aktive i deres arbejdsliv og mere fysisk aktive i deres fritid siden 1980'erne (16, 17). Det er imidlertid vanskeligt at sige, hvorvidt befolkningen samlet set er blevet mere eller mindre fysisk aktiv.

Statens Institut for Folkesundhed vurderede i 2006, at cirka 4.500 dødsfald hvert år skyldes fysisk inaktivitet (18). En fysisk inaktiv person mister i gennemsnit cirka fem leveår sammenlignet med en fysisk aktiv person. Dertil kommer syv år med nedsat livskvalitet.

Flere danske og internationale studier peger på, at fysisk aktivitet i fritiden er mere udbredt blandt højtuddannede end blandt lavt uddannede (17, 19).

Beregninger foretaget af Statens Institut for Folkesundhed anslår, at fysisk inaktivitet koster en gennemsnitskommune 9,6 mio. kr. årligt i kommunal medfinansiering af sundhedsvæsenet (1). Oven i disse udgifter skal lægges øgede omkostninger i forbindelse med blandt andet overførselsindkomst og kommunale serviceydelser.

## Metode til afdækning af fysisk aktivitet

Der er endnu ikke fundet nogen sikker metode til måling af, hvorvidt befolkningen lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet (20). I SUSY-undersøgelserne anvender Statens Institut for Folkesundhed ét spørgsmål om fysisk aktivitet i fritiden, der tidligere har vist sig anvendeligt i forhold til dødelighed (21, 22). Spørgsmålet lyder: "Dyrker du idræt i din fritid, eller deltager du regelmæssigt i andre aktiviteter, der giver motion?" Det samme spørgsmål er anvendt i *Hvordan har du det?* i 2006, 2010 og 2013, hvor det desuden er suppleret med en række andre spørgsmål til vurdering af fysisk aktivitet og inaktivitet (jævnfør boks 4.3).

I det følgende belyses fysisk inaktivitet, passiv transport til og fra arbejde og uddannelse, manglende brug af cykel i dagligdagen, manglende deltagelse i idræt og motion i fritiden samt stillesiddende livsstil i fritiden. Hertil kommer motivation for og rådgivning fra egen læge om fysisk aktivitet.

### Boks 4.3

#### Spørgsmål, der anvendes i *Hvordan har du det?* 2013 til at belyse befolkningens fysiske aktivitetsniveau:

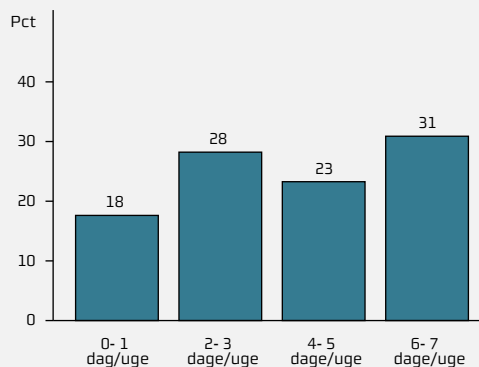
- Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?
- Dyrker du idræt i din fritid, eller deltager du regelmæssigt i andre aktiviteter, der giver motion?
- Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?
- Hvad er dit vigtigste transportmiddel, når du skal til og fra arbejde eller uddannelse?
- På en almindelig uge: Hvor tit cykler du til og fra dine daglige gøremål?
- Vil du gerne være mere fysisk aktiv?
- Har din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion?



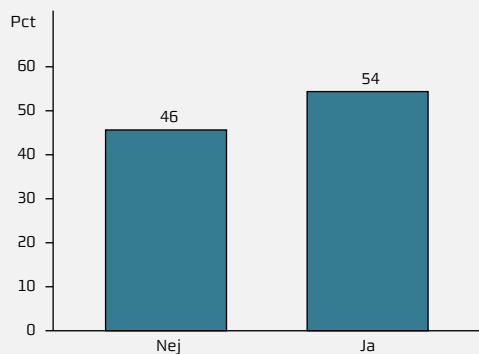
**FIGUR 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 OG 4.5**

Hvor mange er fysisk aktive, inaktive eller stillesiddende i fritiden?

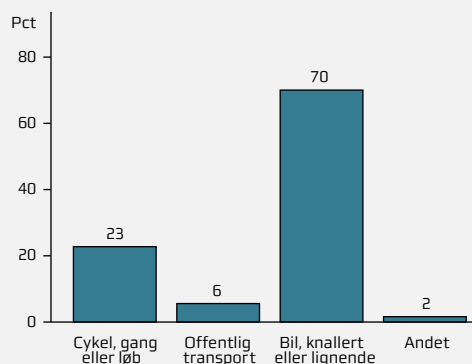
Figur 4.1  
Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen



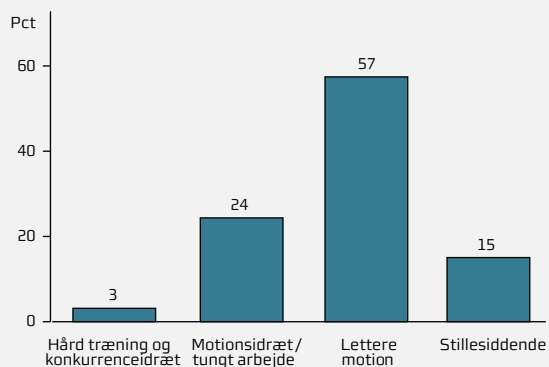
Figur 4.2  
Dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden



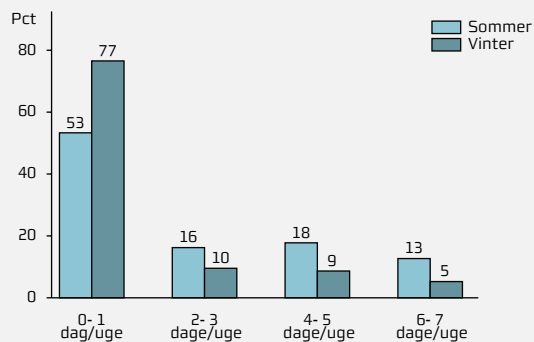
Figur 4.4  
Vigtigste transportmiddel til og fra arbejde eller uddannelse



Figur 4.3  
Fysisk aktivitet i fritiden det seneste år



Figur 4.5  
Cyklning til og fra daglige gøremål



## Hvor mange er fysisk aktive, inaktive eller stillesiddende fritiden?

Figur 4.1 viser befolkningen inddelt i fire grupper efter, hvor mange dage om ugen, man er fysisk aktiv i mindst 30 minutter: 0-1 dag, 2-3 dage, 4-5 dage og 6-7 dage. I spørgsmålet blev svarpersonerne bedt om at medregne moderat eller hård fysisk aktivitet både i arbejde og fritid.

18 % har sat kryds ved 0-1 dag om ugen og er således fysisk inaktive, hvad angår generel fysisk aktivitet. Henholdsvis 28 % og 23 % er fysisk aktive 2-3 og 4-5 dage om ugen. Samlet set er det dermed 69 % af befolkningen, der ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. 31 % af befolkningen er fysisk aktive 6-7 dage om ugen.

Figur 4.2 viser befolkningens deltagelse i idræt eller andre motionsaktiviteter i fritiden. 46 % af befolkningen dyrker ikke idræt eller anden form for motion i fritiden og lever således ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om mindst to gange om ugen at lave fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed. 54 % af befolkningen dyrker idræt eller anden form for regelmæssig motion.

Figur 4.3 viser befolkningen inddelt i fire grupper efter hvor fysisk aktive, de har været i fritiden det seneste år. 15 % af befolkningen læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse i fritiden og 57 % af befolkningen dyrker lettere motion i fritiden. Det betyder, at i alt 72 % af befolkningen udelukkende er fysisk aktive i fritiden ved lavere intensiteter. 24 % af befolkningen dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende i fritiden og 3 % af befolkningen træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt i fritiden.

Figur 4.4 viser, at 70 % af de personer, der har arbejde eller er under uddannelse, benytter en fysisk inaktiv og stillesiddende transportform (bil, knallert, scooter eller lignende). 6 % benytter offentlig transport. 23 % cykler, går eller løber. 2 % benytter anden form for transport.

Afstand fra hjemmet til arbejde eller uddannelse har stor betydning for valg af transportform (ikke vist). Ved en afstand på 0-2 km er det 54 %, der cykler eller går, 2 % der benytter offentlig transport, 35 % der kører i bil og 8 %, der benytter anden form for transport. Ved en afstand på 2-5 km er det 47 %, der cykler eller går, 5 % der benytter offentlig transport og 48 % der kører i bil. Biltransporten fortsætter med at stige til over 85 % ved afstande over 10 km, mens cykling og gang falder til 20 % ved 5-10 km og 4-5 % over 10 km. Offentlig transport stiger svagt og er 9 % ved afstande over 50 km.

Figur 4.5 viser befolkningen inddelt i fire grupper efter hvor mange dage om ugen, man cykler til og fra daglige gøremål henholdsvis sommer og vinter: 0-1 dag, 2-3 dage, 4-5 dage og 6-7 dage.


























Afhængigt af årstiden er det mellem 53 % og 77 %, der ikke eller stort set ikke cykler (0-1 dag/uge), mens mellem 5 % og 13 % cykler dagligt (6-7 dage/uge). Blandt de, der sjældent cykler i sommerperioden, har 62 % mere end 10 km til arbejde eller uddannelse, hvorimod det kun er 25 % blandt de, der cykler dagligt, der har mere end 10 km til arbejde eller uddannelse (ikke vist). For vinterperioden er billedet det samme. Der fokuseres i analyserne på cykling om sommeren, da potentialet for at motivere fysisk inaktive personer til at cykle vurderes at være størst i sommerhalvåret. Et arbejdspapir fra Transportministeriets arbejde med en ny national cykelstrategi viser, at der kun cykles halvt så meget i december til februar, som i de måneder, hvor der cykles mest (23).



► **2006-2013.** I perioden er der sket et betragteligt fald i andelen, der er fysisk aktive 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet), samt et betragteligt fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden. Se [figur 4.1.S](#) og [figur 4.2.S](#) i bind 2. ◀

► **2010-2013.** I perioden er der overordnet set ikke sket store ændringer. Der er sket en lille stigning i andelen, der er fysisk aktive 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet) mens der er et lille fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden. Se [figur 4.1.S](#) og [4.2.S](#) i bind 2. Der ses en lille stigning i andelen, der benytter passiv transport til og fra arbejde eller uddannelse, samt i andelen, der sjældent cykler om sommeren, jævnfør [figur 4.4.S](#) og [4.5.S](#) i bind 2. Der er sket et lille fald i andelen, der sjældent cykler om vinteren. Se [figur 4.6.S](#) i bind 2. Der er ikke sket ændringer i andelen, der er stillesiddende i fritiden. Se [figur 4.3.S](#) i bind 2. ◀

**FIGUR 4.6**

Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet) - køn, alder og sociale forhold

	Pct		Personer
<b>Alle</b>	18		132.000
<b>Køn</b>			
Mand	17		65.000
Kvinde	18		67.000
<b>Alder</b>			
25-34	16		20.000
35-44	20		31.000
45-54	18		29.000
55-64	16		24.000
65-74	16		19.000
75-79	21		7.800
<b>Uddannelsesniveau</b>			
Lavt	22		26.000
Middel	17		64.000
Højt	17		39.000
<b>Sociogeografisk gruppe</b>			
Gruppe 1 (højest)	15		17.000
Gruppe 2	18		38.000
Gruppe 3	18		34.000
Gruppe 4	18		34.000
Gruppe 5 (lavest)	19		9.100
<b>Bolig</b>			
Ejer	16		91.000
Lejer	21		38.000
<b>Samlivssituation</b>			
Alene	19		39.000
Gift/samlevende	17		91.000
<b>Børn i hjemmet 0-15 år</b>			
Ingen børn	17		98.000
Børn	20		32.000
<b>Arbejde (25-64 år)</b>			
I arbejde	17		76.000
Ikke i arbejde	21		28.000

 Signifikant flere end i hele befolkningen  
 Signifikant færre end i hele befolkningen

## Fysisk inaktivitet - køn, alder og sociale forhold

Som det fremgår af figur 4.6, er 18 % af befolkningen, svarende til 132.000 personer, fysisk aktive højst én dag om ugen, hvilket betyder, at de er fysisk inaktive. Fysisk inaktivitet er mest udbredt blandt personer med lavt uddannelsesniveau.

**Køn.** Der er ingen forskel mellem mænd og kvinder med hensyn til andelen af fysisk inaktive.

**Alder.** Andelen af fysisk inaktive er større blandt 35-44-årige og 75-79-årige end i befolkningen som helhed.

**Uddannelsesniveau.** Andelen af fysisk inaktive er større for personer med et lavt uddannelsesniveau end i hele befolkningen.

**Sociogeografisk gruppe.** En mindre andel i gruppe 1 er fysisk inaktive end i hele befolkningen.

**Bolig.** Der er en større andel i lejeboliger end i ejerboliger, som er fysisk inaktive.

**Samlivssituation.** En større andel af personer, der bor alene, er fysisk inaktive i sammenligning med gifte eller samlevende.

**Børn i hjemmet.** En større andel af personer med hjemmeboende børn er fysisk inaktive i sammenligning med personer, der ikke har hjemmeboende børn.

**Arbejde.** En større andel af de personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), som ikke er i arbejde, er fysisk inaktive sammenlignet med personer i arbejde.

Der er en signifikant større andel, der er fysisk inaktive end i hele befolkningen blandt:

- 35-44- og 75-79-årige
- Personer med lavt uddannelsesniveau
- Personer, der bor i lejebolig
- Personer, der bor alene
- Personer, der har hjemmeboende børn
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der ikke er i arbejde

































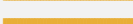

















► **2006-2013.** Der ses et fald i andelen af fysisk inaktive. Faldet ses både hos mænd og kvinder, blandt alle aldersgrupper og alle uddannelsesniveauer. Se [figur 4.7.5 i bind 2](#). ◀



► **2010-2013.** I perioden er der overordnet set kun sket små forskydninger i andelen af fysisk inaktive, hvoraf disse i overvejende grad er stigninger blandt kvinder, 45-54-årige, 65-74-årige samt lavtuddannede. Se [figur 4.7.5 i bind 2](#). ◀



**FIGUR 4.7**

Hvor mange dyrker ikke idræt eller motion og/eller er stillesiddende i fritiden? - køn, alder og sociale forhold

	Ingen idræt eller motion i fritiden		Stillesiddende i fritiden		Ingen idræt eller motion	Stillesiddende
	Pct		Pct			
<b>Alle</b>	46		15		342.000	112.000
<b>Køn</b>						
Mand	49		15		184.000	57.000
Kvinde	43		15		157.000	55.000
<b>Alder</b>						
25-34	38		13		47.000	15.000
35-44	39		16		60.000	24.000
45-54	45		14		73.000	22.000
55-64	52		14		78.000	21.000
65-74	51		16		62.000	19.000
75-79	58		27		21.000	9.500
<b>Uddannelsesniveau</b>						
Lavt	62		23		74.000	27.000
Middel	47		14		181.000	54.000
Højt	34		12		80.000	27.000
<b>Sociogeografisk gruppe</b>						
Gruppe 1 (højest)	37		11		43.000	12.000
Gruppe 2	44		14		93.000	30.000
Gruppe 3	49		16		90.000	29.000
Gruppe 4	49		17		92.000	31.000
Gruppe 5 (lavest)	51		21		25.000	10.000
<b>Bolig</b>						
Ejer	44		13		244.000	71.000
Lejer	50		21		91.000	38.000
<b>Samlivssituation</b>						
Alene	48		19		99.000	39.000
Gift/samlevende	45		13		238.000	71.000
<b>Børn i hjemmet 0-15 år</b>						
Ingen børn	47		15		273.000	88.000
Børn	40		14		64.000	22.000
<b>Arbejde (25-64 år)</b>						
I arbejde	41		12		186.000	56.000
Ikke i arbejde	53		20		68.000	26.000

 Signifikant flere end i hele befolkningen  
 Signifikant færre end i hele befolkningen

### Dyrker ikke idræt eller motion og/eller er stillesiddende i fritiden - køn, alder og sociale forhold

Som det fremgår af figur 4.7, er der 46 %, der ikke dyrker idræt eller andre aktiviteter i fritiden, der giver motion, hvilket svarer til omtrent 342.000 personer. 15 %, svarende til cirka 112.000 personer, er stillesiddende i fritiden.

Jo højere alder og jo lavere uddannelsesniveau, desto større er andelen, der ikke bruger fritiden på idræt eller andre aktiviteter, der giver motion. Andelen, der er stillesiddende i fritiden øges med faldende uddannelsesniveau og fra gruppe 1 til 5 i den sociogeografiske opdeling.

**Køn.** Flere mænd end kvinder dyrker ikke idræt eller motion i fritiden. Lige mange mænd og kvinder er stillesiddende i fritiden.

**Alder.** Andelen, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden, stiger med alderen. Der er en større andel blandt de 55-79-årige end i hele befolkningen, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden. Der er en større andel blandt de 75-79-årige end i befolkningen som helhed, som har en stillesiddende fritid.

**Uddannelsesniveau.** Jo lavere uddannelsesniveau, jo større er andelen, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden. Blandt de lavtuddannede er der en større andel med en stillesiddende fritid end i hele befolkningen.

**Sociogeografisk gruppe.** Andelen, der ikke dyrker motion eller idræt, øges fra gruppe 1 til gruppe 5. Andelen i gruppe 4 og 5, der er stillesiddende i fritiden, er større end i hele befolkningen.

**Bolig.** Der er en større andel i lejeboliger end i ejerboliger, som ikke dyrker motion eller idræt i fritiden og som er stillesiddende i fritiden.

**Samlivssituation.** Der er en større andel blandt personer, der bor alene, som ikke dyrker motion eller idræt i fritiden, og som er stillesiddende i fritiden.

**Børn i hjemmet.** En større andel uden hjemmeboende børn end med hjemmeboende børn dyrker ikke motion eller idræt i fritiden og er stillesiddende i fritiden.

**Arbejde.** En større andel af personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), som ikke er i arbejde, dyrker ikke motion eller idræt og er stillesiddende i fritiden sammenlignet med personer i arbejde.

Der er en signifikant større andel, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden end i hele befolkningen blandt:

- Mænd
- 55-79-årige
- Personer med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 3, 4 og 5
- Personer, der bor i lejebolig
- Personer, der bor alene
- Personer, der ikke har hjemmeboende børn
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der ikke er i arbejde

Der er en signifikant større andel, der er stillesiddende i fritiden end i hele befolkningen blandt:

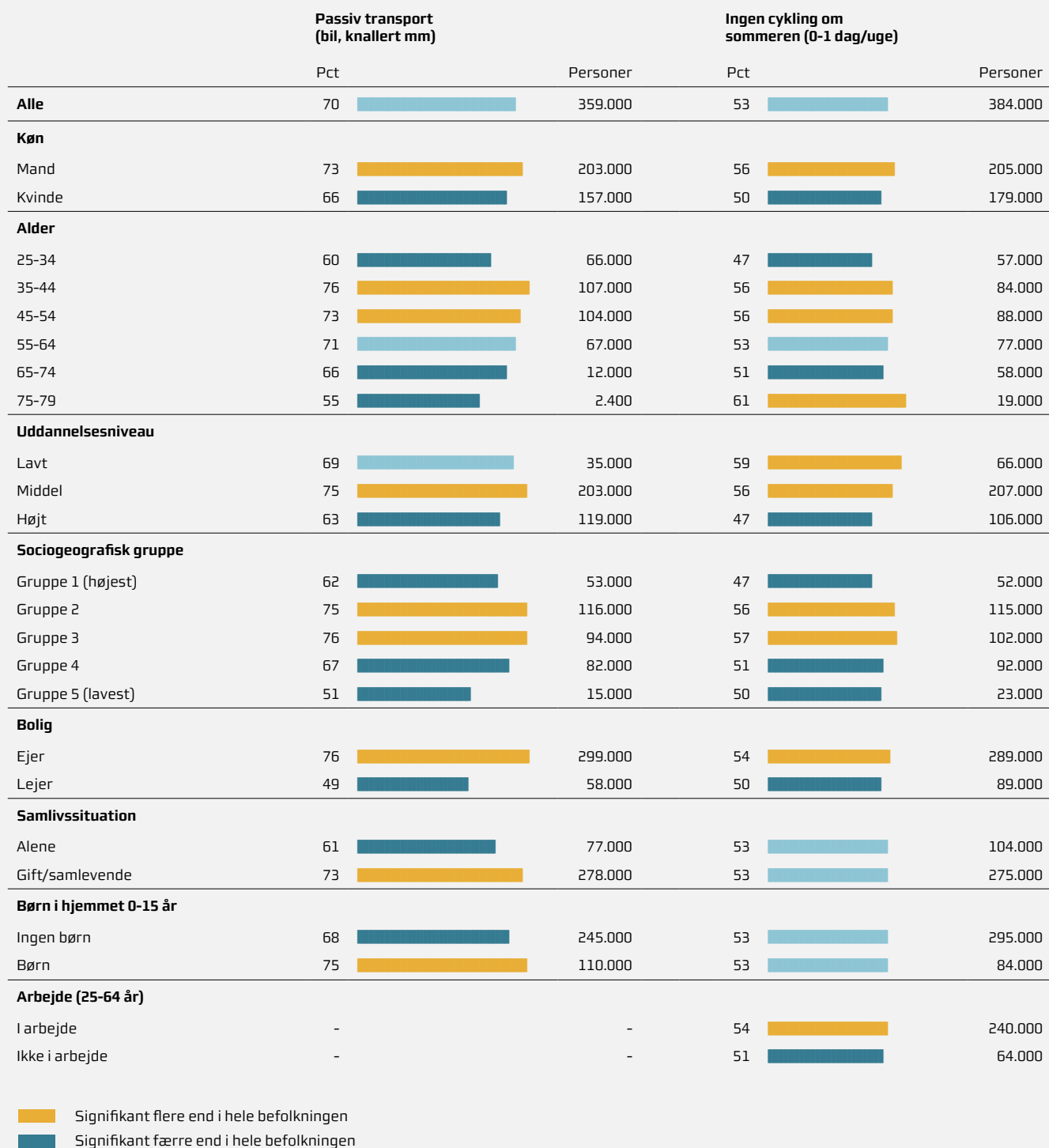
- 75-79-årige
- Personer med et lavt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 4 og 5
- Personer, der bor i lejebolig
- Personer, der bor alene
- Personer, der ikke har hjemmeboende børn
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der ikke er i arbejde

► **2006-2013.** Der er i perioden sket et betragteligt fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden. Faldet ses for begge køn, alle aldersgrupper og alle uddannelsesniveauer. Se [figur 4.8.S i bind 2](#). ◀

► **2010-2013.** Der er sket et mindre fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden. Faldet ses hos mænd, samt blandt 35-44-årige. Se [figur 4.8.S i bind 2](#). Der ses næsten ingen ændringer i andelen, der er stillesiddende i fritiden, dog er der små fald blandt 25-34-årige, samt 75-79-årige. Se [figur 4.9.S i bind 2](#). ◀

**FIGUR 4.8**

Hvor mange transporterer sig passivt til arbejde eller uddannelse, og hvor mange cykler sjældent? - køn, alder og sociale forhold



### Transporterer sig passivt til arbejde eller uddannelse og/eller cykler sjældent - køn, alder og uddannelse

Figur 4.8 viser, at 70 %, svarende til cirka 359.000 personer, benytter bil eller lignende (ikke offentlig transport) som vigtigste transportmiddel til og fra arbejde eller uddannelse. Samtidig er der 53 %, der ikke cykler dagligt om sommeren, hvilket svarer til omtrent 384.000 personer i Region Midtjylland. Der er 77 %, som ikke cykler dagligt om vinteren, svarende til 559.000 personer i Region Midtjylland (ikke vist).

Der er store forskelle i forhold til passiv transport og cykling på tværs af forskellige grupper. Mænd, 35-54-årige samt personer med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau vælger oftere passive transportformer og cykler sjældnere end befolkningen som helhed.

**Køn.** Flere mænd end kvinder benytter passiv transport og cykler sjældent.

**Alder.** En større andel benytter passiv transport blandt de 35-54-årige end i hele befolkningen og andelen, der sjældent cykler om sommeren, er større blandt de 35-54-årige og 75-79-årige end i befolkningen som helhed.

**Uddannelsesniveau.** Passiv transport vælges af en større andel med middelhøjt uddannelsesniveau og af en mindre andel med højt uddannelsesniveau sammenlignet med hele befolkningen. Desuden er der en større andel med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau, der cykler sjældent.

**Sociogeografisk gruppe.** Flere vælger passiv transport og cykler sjældent i gruppe 2 og 3 sammenlignet med hele befolkningen.

**Bolig.** En større andel i ejerboliger end i lejeboliger vælger passiv transport og cykler sjældent.

**Samlivssituation.** En større andel vælger passiv transport blandt personer, der er gift eller samlevende i sammenligning med personer, der bor alene. I forhold til cykling er der ingen forskel mellem, hvorvidt man bor alene eller er samlevende.

**Børn i hjemmet.** En større andel blandt personer med hjemmeboende børn vælger passiv transport sammenholdt med personer uden hjemmeboende børn. I forhold til cykling er der ingen forskel mellem, hvorvidt der er børn i hjemmet eller ej.

**Arbejde.** Blandt personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der er i arbejde, er der en større andel, der sjældent cykler, i forhold til personer, der ikke er i arbejde.

Der er en signifikant større andel end i hele befolkningen, der transporterer sig passivt til arbejde eller uddannelse, blandt:

- Mænd
- 35-54-årige
- Personer med middelhøjt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 2 og 3
- Personer, der bor i ejerbolig
- Personer, der er gift eller samlevende
- Personer, der har hjemmeboende børn

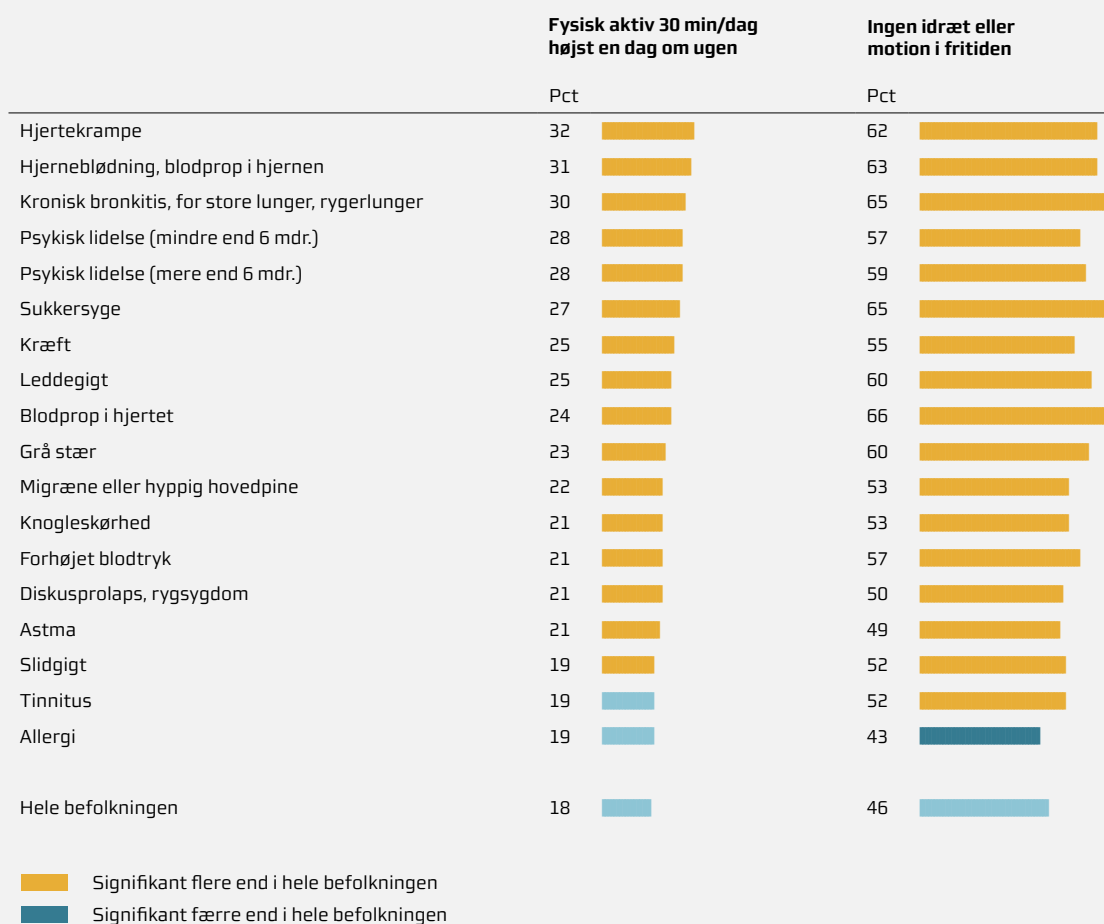
Der er en signifikant større andel end i hele befolkningen, der sjældent cykler, blandt:

- Mænd
- 35-54-årige og 75-79-årige
- Personer med et lavt og middelhøjt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 2 og 3
- Personer, der bor i ejerbolig
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der er i arbejde

► **2010-2013.** Overordnet set er der sket en lille stigning i andelen, der benytter passiv transport til arbejde eller uddannelse. Stigningen ses blandt kvinder, personer over 34 år, samt blandt personer med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau. Se figur 4.10.S i bind 2. ◀

**FIGUR 4.9**

Hvor mange er fysisk inaktive, dyrker ikke idræt eller motion i fritiden og/eller er stillesiddende i fritiden?  
- kroniske sygdomme



### Fysisk inaktivitet – kroniske sygdomme



















Figur 4.9 viser andelen af fysisk inaktive blandt personer med kronisk sygdom opgjort på tre måder (fysisk aktiv 30 minutter om dagen højest en dag om ugen, ingen idræt eller motion i fritiden samt stillesiddende i fritiden).

For næsten alle sygdomsgrupper gælder det, at der er en større andel af fysisk inaktive på alle tre områder end i befolkningen som helhed. Andelen, der højest en gang om ugen er fysisk aktiv i 30 minutter eller mere, varierer fra 19 % blandt personer med allergi, tinnitus og slidgigt til 32 % blandt personer med hjertekrampe. Andelen der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden varierer fra 43 %

ved allergi til 66 % ved blodprop i hjertet. Stillesiddende fritid varierer fra 15 % hos personer med allergi til 35 % hos personer med hjerneblødning/blodprop i hjernen.

► **2006-2013.** Der er sket et fald i andelen, der er fysisk inaktive blandt personer med gråstær, sukkersyge, tinnitus, kronisk bronkitis/for store lunger/rygerlunger, forhøjet blodtryk, migræne/hyppig hovedpine, slidgigt/leddegigt, allergi, diskusprolaps/andre rygsygdomme, knogleskørhed og astma. Se figur 4.11.S i bind 2. ◀

► **2010-2013.** Der er i perioden sket en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt personer med kræft, tinnitus og forhøjet blodtryk. Se figur 4.11.S i bind 2. ◀

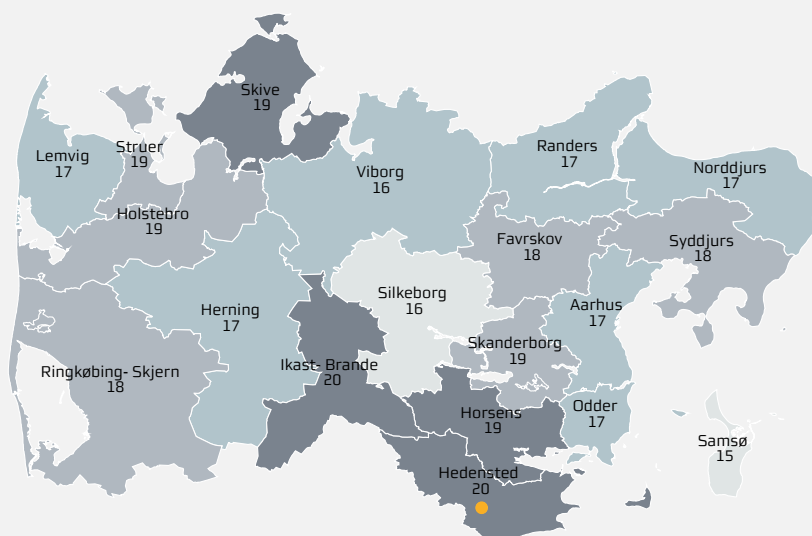
Stillesiddende i fritiden	Fysisk aktiv 30 min/dag højest en dag om ugen	Ingen idræt eller motion i fritiden	Stillesiddende i fritiden
Pct	Personer	Personer	Personer
28 	4.000	7.700	3.400
35 	3.200	6.400	3.500
31 	9.400	21.000	9.700
25 	11.000	22.000	9.500
27 	16.000	33.000	15.000
29 	11.000	26.000	12.000
22 	5.400	12.000	4.700
24 	10.000	25.000	9.600
30 	2.000	5.600	2.400
25 	6.000	16.000	6.500
20 	22.000	54.000	20.000
24 	5.500	14.000	6.300
21 	31.000	82.000	29.000
19 	21.000	49.000	18.000
20 	10.000	24.000	9.600
18 	28.000	78.000	26.000
17 	17.000	46.000	15.000
15 	27.000	62.000	21.000
15 	132.000	342.000	112.000

**FIGUR 4.10**

Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet) - kommuner

	Pct		Personer
Hedensted	20		5.600
Ikast-Brande	20		4.800
Horsens	19		9.400
Skive	19		5.600
Struer	19		2.600
Skanderborg	19		6.500
Holstebro	19		6.400
Syddjurs	18		4.800
Favrskov	18		5.100
Ringkøbing-Skjern	18		6.100
Herning	17		8.900
Randers	17		10.000
Odder	17		2.300
Aarhus	17		30.000
Norddjurs	17		4.000
Lemvig	17		2.100
Viborg	16		9.100
Silkeborg	16		8.400
Samsø	15		400
Region Midtjylland	18		132.000

 Signifikant flere end i hele befolkningen



### Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen - kommuner

Figur 4.10 viser, at der kun er mindre forskelle mellem kommunerne med hensyn til andelen af fysisk inaktive. Hedensted har som den eneste kommune en signifikant større andel af fysisk inaktive personer end regionen som helhed.

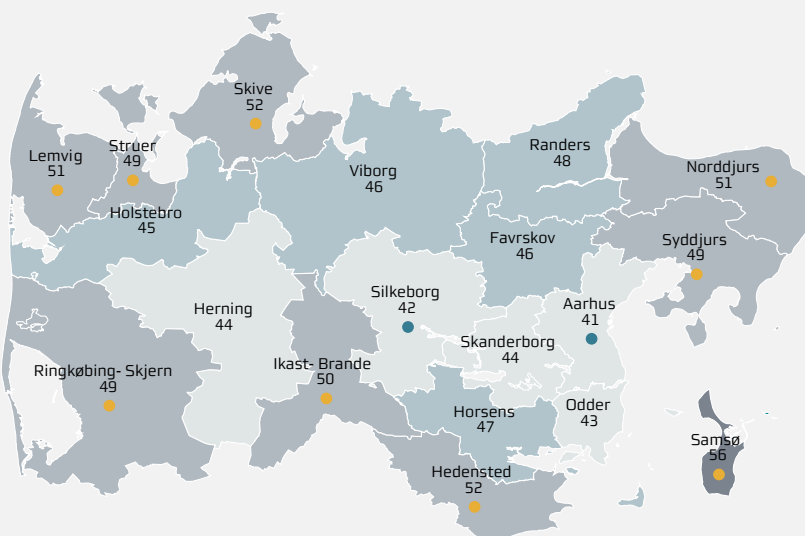
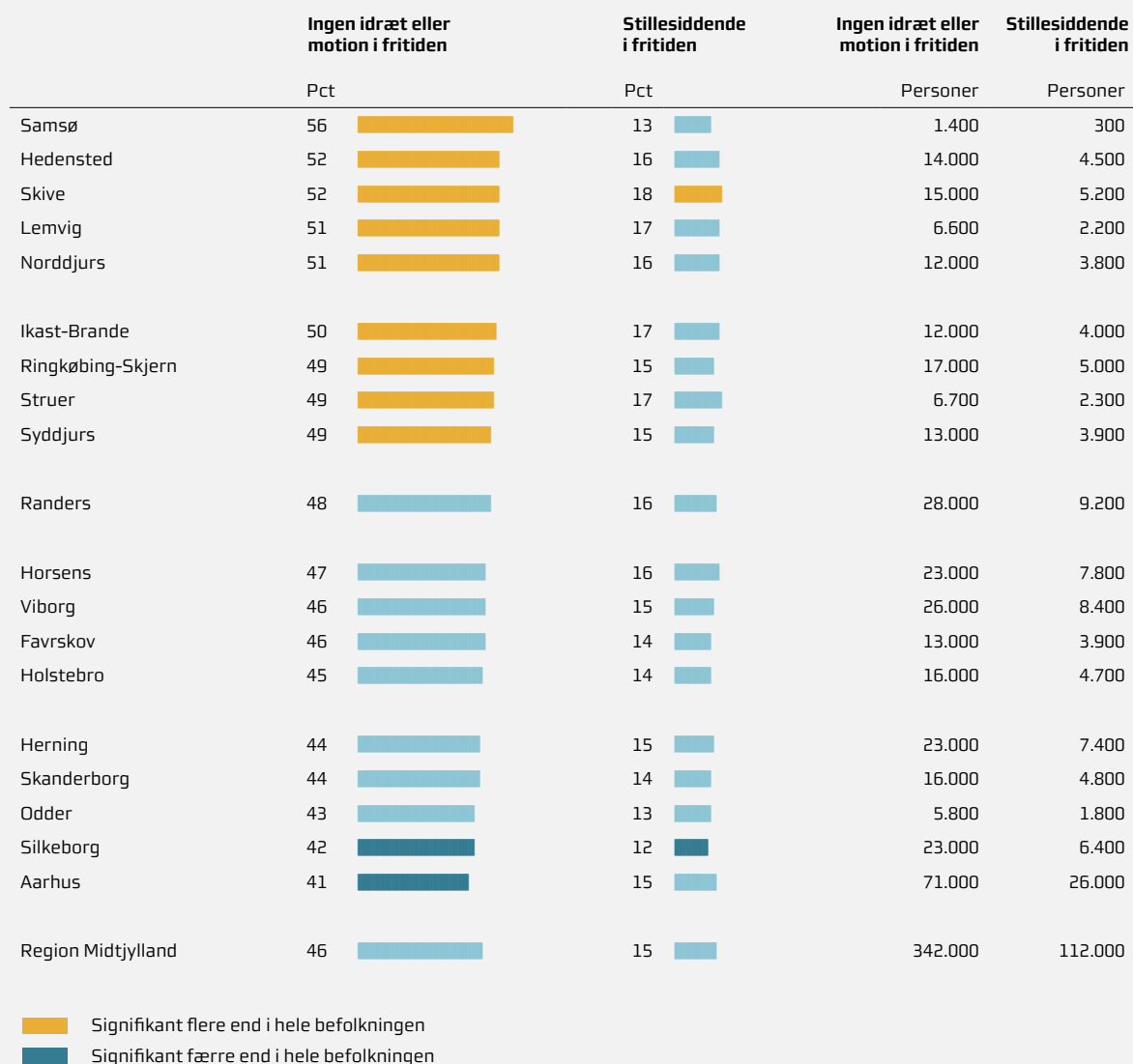
► **2006-2013.** Der er sket et fald i andelen, der er fysisk inaktive i Syddjurs, Horsens, Struer, Ikast-Brande, Odder, Skanderborg, Ringkøbing-Skjern, Aarhus, Herning, Randers, Norddjurs, Favrskov, Viborg, Silkeborg og Lemvig, jævnfør [figur 4.12.S i bind 2](#). ◀

► **2010-2013.** Der er ikke sket ændringer i andelen af fysisk inaktive i perioden. Se [figur 4.12.S i bind 2](#). ◀



**FIGUR 4.11**

Hvor mange dyrker ikke idræt eller motion og/eller er stillesiddende i fritiden? - kommuner



Bemærk: Kortet viser andelen, der ikke dyrker idræt eller deltager i andre aktiviteter i fritiden, der giver motion

## Dyrker ikke idræt eller motion og/eller er stillesiddende i fritiden - kommuner

Af figur 4.11 fremgår det, at 46 % ikke dyrker idræt eller deltager regelmæssigt i andre aktiviteter i fritiden, der giver motion, hvilket svarer til omtrent 342.000 personer i Region Midtjylland. Samtidig viser figuren, at 15 %, svarende til cirka 112.000 personer, overvejende har en stillesiddende adfærd i fritiden.

Andelen, der ikke dyrker idræt eller anden motion i fritiden, varierer fra 41 % i Aarhus til 56 % på Samsø. Stillesiddende adfærd i fritiden varierer fra 12 % i Silkeborg til 18 % i Skive.

Der er en større andel personer, der ikke dyrker idræt eller deltager i andre aktiviteter i fritiden, der giver motion i følgende kommuner:

- Samsø
- Hedensted
- Skive
- Lemvig
- Norddjurs
- Ikast-Brande
- Ringkøbing-Skjern
- Struer
- Syddjurs

Der er en større andel personer, der har en stillesiddende adfærd i fritiden i en enkelt kommune:

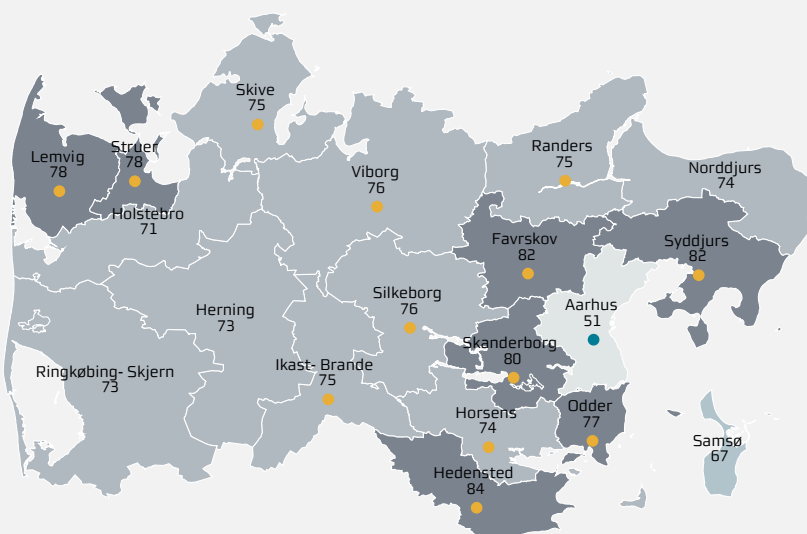
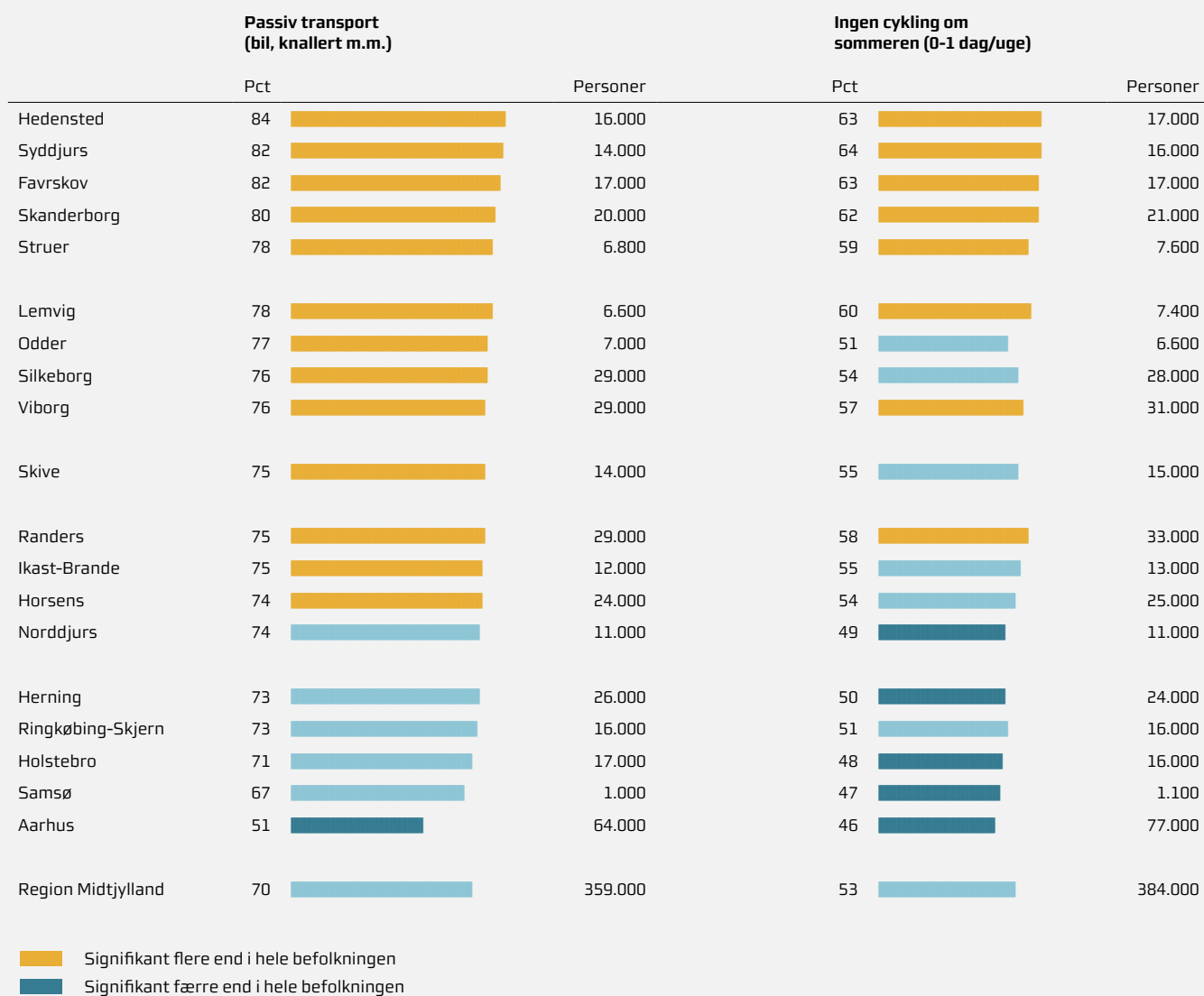
- Skive

► **2006-2013.** Der er sket et væsentligt fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i alle kommuner på nær én. Se [figur 4.13.S i bind 2](#). ◀

► **2010-2013.** Der er sket et mindre fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i Silkeborg, jævnfør [figur 4.13.S i bind 2](#). Der er ikke sket ændringer i andelen, der er stillesiddende i fritiden i perioden, jævnfør [figur 4.14.S i bind 2](#). ◀

**FIGUR 4.12**

Hvor mange transporterer sig passivt til arbejde eller uddannelse og hvor mange cykler sjældent? - kommuner



Bemærk: Kortet viser andelen, der fortrinsvis benytter passiv transport til og fra arbejde eller uddannelse

### Hvor mange transporterer sig passivt til arbejde eller uddannelse og hvor mange cykler sjældent? - kommuner

Af figur 4.13 fremgår det, at der er betragtelige forskelle mellem kommunerne, både med hensyn til brug af passiv transport til og fra arbejde og uddannelse og brug af cykel. Andelen, der benytter passiv transport, varierer fra 51 % i Aarhus til 84 % i Hedensted. Andelen, der ikke bruger cyklen til og fra daglige gøremål, varierer fra 46 % i Aarhus til 64 % i Syddjurs.

Hovedparten af kommunerne har en højere andel, der benytter passiv transport, end i regionen som helhed. Dette skyldes, at andelen er markant lavere i Aarhus, hvilket trækker det samlede gennemsnit ned.

Afstand til arbejde eller uddannelse er vigtig for valg af transportmiddel. Den gennemsnitlige afstand til arbejde eller uddannelse i Region Midtjylland er 20 km (ikke vist). Borgere i Syddjurs, Favrskov, Randers og Skanderborg har alle gennemsnitlige afstande til arbejde eller uddannelse, der er højere end i regionen som helhed, mens man i Samsø, Aarhus og Ringkøbing-Skjern ligger under gennemsnittet. 33 % har 0-5 km, 15 % har 5-10 km og 51 % har mere end 10 km til arbejde eller uddannelse.

Der er en større andel personer, der benytter passiv transport til og fra arbejde eller uddannelse i følgende kommuner:

- Hedensted
- Syddjurs
- Favrskov
- Skanderborg
- Struer
- Lemvig
- Odder
- Silkeborg
- Viborg
- Skive
- Randers
- Ikast-Brande
- Horsens

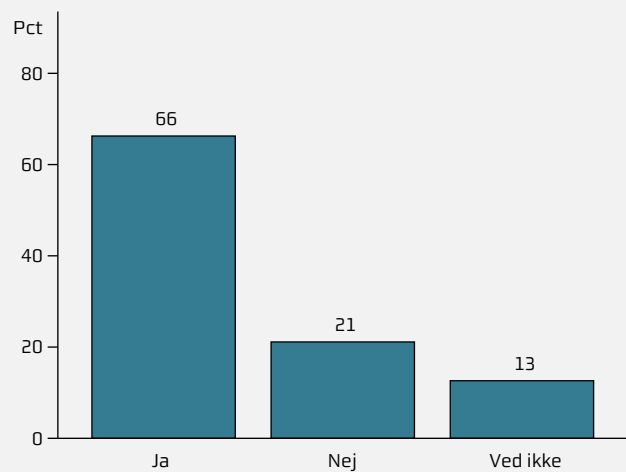
Der er en større andel personer, der aldrig eller sjældent cykler til og fra daglige gøremål i følgende kommuner:

- Hedensted
- Syddjurs
- Favrskov
- Skanderborg
- Struer
- Lemvig
- Viborg (kun sommer)
- Skive (kun vinter)
- Randers

► **2010-2013.** I Struer og Syddjurs er der sket en stigning i andelen, der benytter sig af passiv transport til og fra arbejde, jævnfør figur 4.15.S i bind 2. ◀

**FIGUR 4.13**

Hvor mange vil gerne være mere fysisk aktive?



## Hvor mange vil gerne være mere fysisk aktive?

Mange borgere vil gerne øge deres fysiske aktivitetsniveau. Figur 4.13 viser hvor mange, der gerne vil være mere fysisk aktive. 66 % af befolkningen ønsker at være mere fysisk aktive, mens 21 % ikke ønsker at være mere fysisk aktive og 13 % er uafklarede.

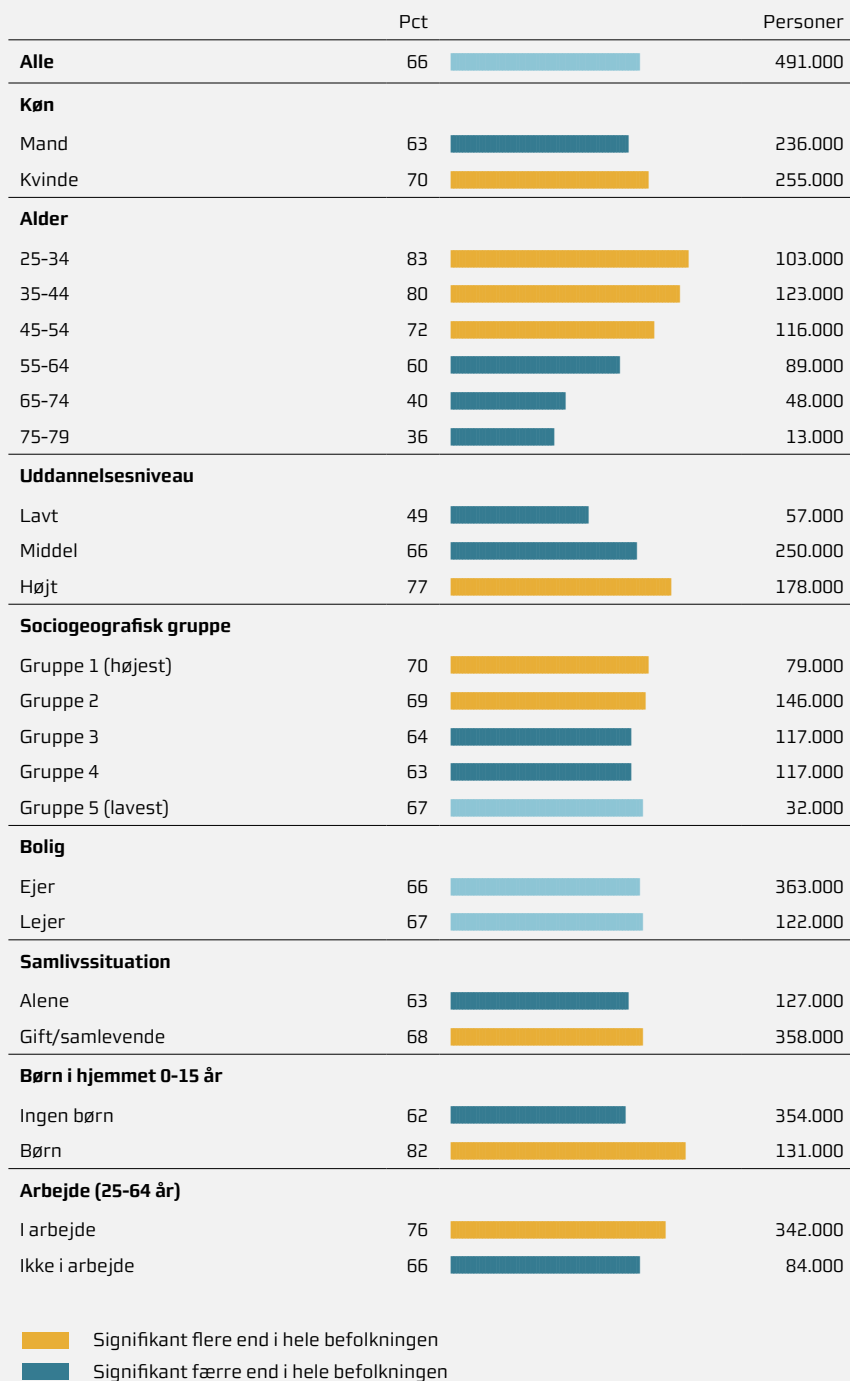
Der er et udtalt ønske om at være mere fysisk aktiv blandt de fysisk inaktive. Motivationen er således den samme eller større i sammenligning med hele befolkningen (ikke vist).

► **2006-2013.** I perioden er der sket en lille stigning i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive, jævnfør [figur 4.16.S i bind 2](#). Denne stigning ses ligeledes blandt personer, der er fysisk inaktive, se [figur 4.17.S i bind 2](#). ◀

► **2010-2013.** Der er i denne periode sket et lille fald i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive, jævnfør [figur 4.16.S i bind 2](#). Dette fald ses også blandt de fysisk inaktive, se [figur 4.17.S i bind 2](#). ◀

**FIGUR 4.14**

Hvor mange vil være mere fysisk aktive? - køn, alder og sociale forhold



### Ønske om at være mere fysisk aktiv - køn, alder og sociale forhold

Det fremgår af figur 4.14, at der er flere kvinder, personer mellem 25 og 54 år, personer med højt uddannelsesniveau samt personer i sociogeografisk gruppe 1 og 2, som ønsker at være mere fysisk aktive end i befolkningen som helhed. På trods af forskelle i motivation mellem grupperne er der i alle grupper mange, der gerne vil være mere fysisk aktive. Dette er et godt udgangspunkt for fremme af den fysiske aktivitet i befolkningen.

**Køn.** En større andel kvinder end mænd ønsker at være mere fysisk aktive.

**Alder.** Med stigende alder er der en faldende andel, som ønsker at være mere fysisk aktive. Der er en større andel blandt de 25-54-årige, der ønsker at være mere fysisk aktive, end i hele befolkningen.

**Uddannelsesniveau.** Jo højere uddannelsesniveau, jo større andel er der, som ønsker at være mere fysisk aktive.

**Sociogeografisk gruppe.** Der er en større andel i gruppe 1 og 2, samt en mindre andel i gruppe 3 og 4, der ønsker at være mere fysisk aktive, end i befolkningen som helhed.

**Bolig.** Der er ingen forskel i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktiv, i sammenligning mellem de, der bor i ejerboliger, og de, der bor i lejeboliger.

**Samliv.** En større andel blandt personer, der er gift eller samlevende, ønsker at være fysisk aktive sammenlignet med personer, der bor alene.

**Børn.** Der er en større andel af personer med hjemmeboende børn, der ønsker at være mere fysisk aktive, sammenlignet med personer, der ikke har hjemmeboende børn.

**Arbejde.** En større andel i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der er i arbejde, ønsker at være fysisk aktive sammenlignet med personer uden for arbejdsmarkedet.

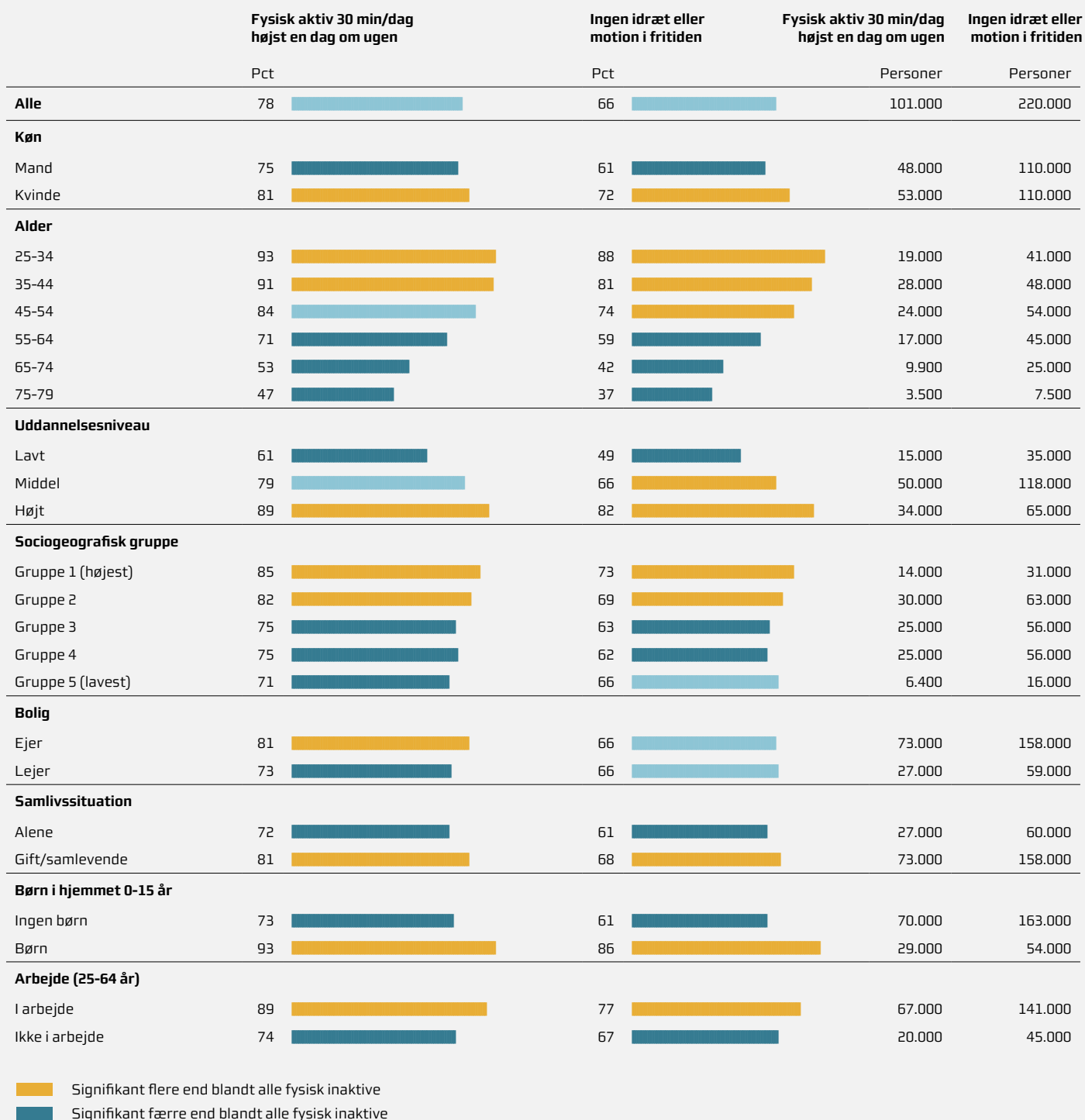
Der er signifikant flere end i hele befolkningen, der ønsker at være mere fysisk aktive blandt:

- Kvinder
- 25-54-årige
- Personer med et højt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 1 og 2
- Personer, der er gift eller samlevende
- Personer med hjemmeboende børn
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der er i arbejde



**FIGUR 4.15**

Hvor mange vil være mere fysisk aktive blandt de inaktive? - køn, alder og sociale forhold



## Ønske om at være mere fysisk aktiv blandt de inaktive - køn, alder og sociale forhold

Figur 4.15 viser andelen af de fysisk inaktive, der ønsker at være mere fysisk aktiv.

Der er generelt mange af de fysisk inaktive, der ønsker at være mere aktive. Andelen er særlig høj blandt kvinder, yngre personer, personer med højt uddannelsesniveau, personer bosiddende i sociogeografisk gruppe 1 og 2 områder, gifte eller samlevende, personer med børn i hjemmet og personer i arbejde.

**Køn.** Flere fysisk inaktive kvinder end mænd ønsker at være mere aktive.

**Alder.** Med stigende alder falder andelen af fysisk inaktive personer, der ønsker at være mere aktive. En større andel af de inaktive 25-44-årige ønsker at være mere fysisk aktive i sammenligning med alle fysisk inaktive. En større andel af de 25-54-årige, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden ønsker at være mere fysisk aktive i sammenligning med alle, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden.

**Uddannelse.** Med stigende uddannelsesniveau stiger andelen af fysisk inaktive, der ønsker at være mere aktive. En større andel af de højtuddannede end alle fysisk inaktive ønsker at være mere fysisk aktiv.

**Sociogeografisk gruppe.** Gruppe 1 og 2 skiller sig ud ved at have en større andel personer, der ønsker at være mere fysisk aktive i sammenligning med alle fysisk inaktive.

**Bolig.** For dem, der er fysisk aktive 30 minutter/dag højst én dag om ugen, er der en større andel personer, der bor i ejerboliger, der ønsker at være fysisk aktive i sammenligning med personer, der bor i lejerbolig. Der er ingen forskel mellem at bo i ejer- og lejerbolig i forhold til idræt eller motion i fritiden.

**Samliv.** Der er en større andel af de fysisk inaktive, som gerne vil være mere aktive, blandt gifte og samlevende end blandt personer, der bor alene.

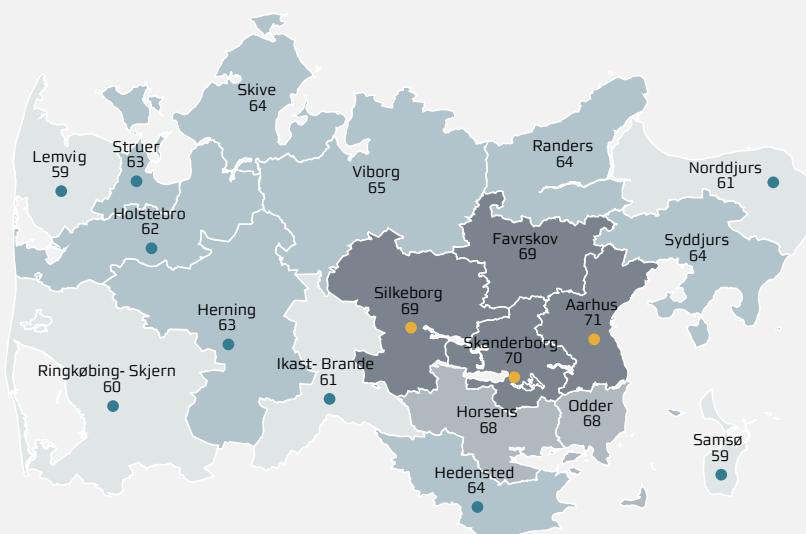
**Børn.** Der er en større andel af de fysisk inaktive med hjemmeboende børn, der ønsker at være mere fysisk aktive, i forhold til personer uden hjemmeboende børn.

**Arbejdssituation.** Flere af de fysisk inaktive, der er i arbejde, vil gerne være mere aktive end personer uden arbejde i den erhvervsaktive alder (25-64 år).

Der er en signifikant større andel fysisk inaktive personer, der ønsker at være mere aktive blandt:

- Kvinder
- 25-44-årige og 45-54-årige (kun for idræt/motion)
- Personer med et middel (kun for idræt/motion) og højt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 1 og 2
- Personer, der bor i ejerbolig (kun for 30 min/dag)
- Personer, der er gift eller samlevende
- Personer, der har hjemmeboende børn
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der er i arbejde

**FIGUR 4.16**  
 Hvor mange vil være mere fysisk aktive? - kommuner



### Ønske om at være mere fysisk aktiv - kommuner

I alle kommuner, er der en stor andel af befolkningen, der ønsker at være mere fysisk aktiv, jævnfør figur 4.16. Det er 66 % i hele regionen, der ønsker at være mere fysisk aktive, svarende til 491.000 personer. Andelen, der ønsker at være mere fysisk aktiv, varierer fra 59 % i Lemvig og på Samsø til 71 % i Aarhus.

Der er en større andel, end i hele regionen, der ønsker at være mere fysisk aktive, i følgende kommuner:

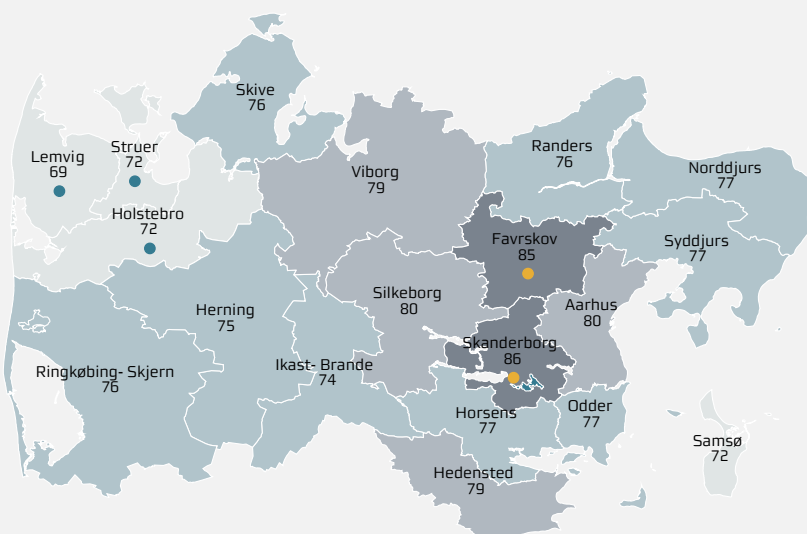
- Aarhus
- Skanderborg
- Silkeborg

**FIGUR 4.17**

Hvor mange vil være mere fysisk aktive blandt de inaktive? - kommuner

	Fysisk aktiv 30 min/dag højest en dag om ugen		Ingen idræt eller motion i fritiden		Fysisk aktiv 30 min/dag højest en dag om ugen	Ingen idræt eller motion i fritiden
	Pct		Pct		Personer	Personer
Skanderborg	86		70		5.500	11.000
Favrskov	85		67		4.200	8.600
Aarhus	80		72		24.000	50.000
Silkeborg	80		70		6.600	15.000
Viborg	79		64		7.100	16.000
Hedensted	79		62		4.400	8.700
Horsens	77		69		7.200	15.000
Norddjurs	77		62		3.000	7.200
Odder	77		66		1.700	3.700
Syddjurs	77		63		3.600	8.000
Randers	76		64		7.600	18.000
Skive	76		63		4.200	9.400
Ringkøbing-Skjern	76		60		4.500	9.900
Herning	75		60		6.500	13.000
Ikast-Brande	74		63		3.500	7.500
Holstebro	72		60		4.500	9.200
Samsø	72		59		300	800
Struer	72		65		1.800	4.200
Lemvig	69		58		1.400	3.700
Region Midtjylland	78		66		101.000	220.000

Signifikant flere end blandt alle fysisk inaktive  
 Signifikant færre end blandt alle fysisk inaktive



Bemærk: Kortet viser andelen, der gerne vil være fysisk mere aktive blandt personer der er fysisk aktive 30 minutter/dag højest én dag om ugen

### Ønske om at være mere fysisk aktiv blandt de inaktive - kommuner

Figur 4.17 viser andelen af de fysisk inaktive i hver kommune, der gerne vil være mere aktive.

Der er en signifikant større andel blandt de fysisk inaktive end i hele regionen, der ønsker at være mere fysisk aktive, i to kommuner:

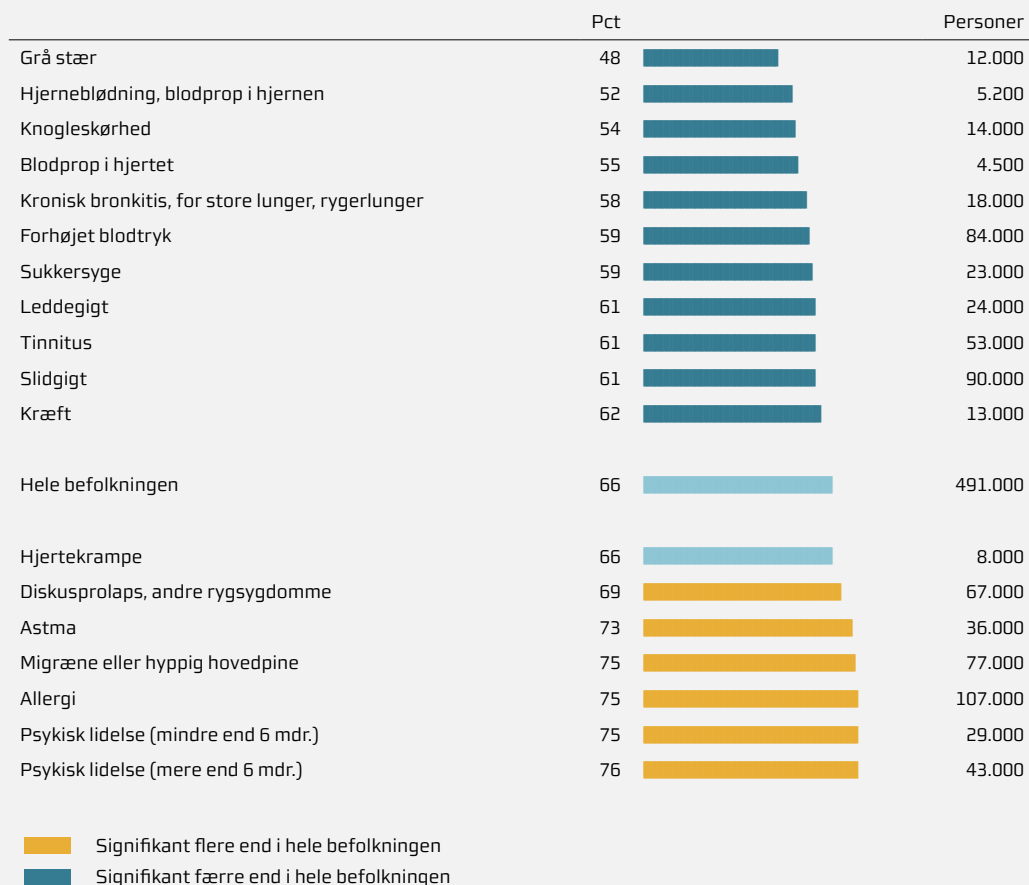
- Skanderborg
- Favrskov

Der er en signifikant større andel blandt de, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden, end i hele regionen, der ønsker at være mere fysisk aktive, i to kommuner:

- Skanderborg
- Aarhus

**FIGUR 4.18**

Hvor mange vil være mere fysisk aktive? - kroniske sygdomme



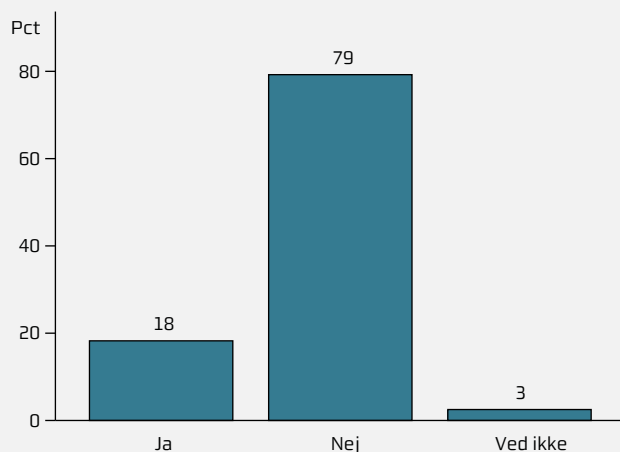
### Ønske om at være mere fysisk aktiv – kroniske sygdomme

Der er generelt et udbredt ønske blandt personer med kroniske sygdomme om at være mere fysisk aktive. Der er imidlertid en betydelig variation mellem sygdomsgrupperne, jævnfør figur 4.18. Personer med følgende kroniske sygdomme er mere motiverede end befolkningen som helhed for at øge deres fysiske aktivitetsniveau:

- Kortere og længerevarende psykiske lidelser
- Allergi
- Migræne/hyppig hovedpine
- Astma
- Diskusprolaps/andre ryg sygdomme

**FIGUR 4.19**

Råd fra egen læge om at dyrke motion de seneste 12 måneder



## Rådgivning fra egen læge om at dyrke motion

Figur 4.19 viser, hvor mange der af egen læge er blevet rådet til at dyrke motion inden for de seneste 12 måneder. 18 % har fået råd om at dyrke motion, 79 % har ikke fået råd om at dyrke motion og 3 % har svaret 'ved ikke'.


























Blandt de fysisk inaktive er andelen, der har modtaget råd fra egen læge om at dyrke motion de seneste 12 måneder, den samme eller større i sammenligning med hele befolkningen (ikke vist).



► 2010-2013. Der er ikke sket ændringer i andelen, der af egen læge er blevet rådet til at dyrke mere motion, jævnfør figur 4.18.5 og 4.19.5 i bind 2. ◀



**FIGUR 4.20**

Har din læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion? - køn, alder og sociale forhold

	Pct		Personer
<b>Alle</b>	18		99.000
<b>Køn</b>			
Mand	21		53.000
Kvinde	16		46.000
<b>Alder</b>			
25-34	16		15.000
35-44	17		18.000
45-54	20		23.000
55-64	21		23.000
65-74	17		15.000
75-79	20		5.200
<b>Uddannelsesniveau</b>			
Lavt	22		19.000
Middel	19		53.000
Højt	14		25.000
<b>Sociogeografisk gruppe</b>			
Gruppe 1 (højest)	16		14.000
Gruppe 2	17		26.000
Gruppe 3	19		26.000
Gruppe 4	18		25.000
Gruppe 5 (lavest)	25		8.800
<b>Bolig</b>			
Ejer	17		68.000
Lejer	22		30.000
<b>Samlivssituation</b>			
Alene	19		29.000
Gift/samlevende	18		69.000
<b>Børn i hjemmet 0-15 år</b>			
Ingen børn	18		77.000
Børn	18		21.000
<b>Arbejde (25-64 år)</b>			
I arbejde	16		51.000
Ikke i arbejde	26		26.000

 Signifikant flere end i hele befolkningen  
 Signifikant færre end i hele befolkningen

### Rådgivning fra egen læge om at dyrke mere motion - køn, alder og sociale forhold

Figur 4.20 viser, at der er nogen variation i, hvem der har fået råd af egen læge om at dyrke motion.

**Køn.** Der er en større andel af mænd end kvinder, der har fået råd fra lægen om at dyrke motion.

**Alder.** Andelen, der har fået råd fra lægen om at dyrke motion, stiger fra de yngste og op til 64 år, hvorefter billedet er mindre entydigt. Færre blandt de 25-44-årige og 65-74-årige og flere blandt de 45-64-årige har fået råd om at dyrke motion af lægen end i hele befolkningen.

**Uddannelse.** Andelen, der har fået råd fra lægen om at dyrke motion, falder med stigende uddannelsesniveau. Der er en mindre andel, der har fået råd om motion, blandt personer med et højt uddannelsesniveau end i hele befolkningen.

**Sociogeografisk gruppe.** Andelen, der har fået råd fra lægen om at dyrke motion, stiger fra sociogeografisk gruppe 1 til 5. I gruppe 1 og 2 er der en mindre andel, og i gruppe 3 og 5 er der en større andel end i befolkningen som helhed, der har fået råd af lægen om at dyrke motion.

**Bolig.** En større andel af de personer, der bor i lejebolig har fået råd om at dyrke motion af egen læge i forhold til personer, der bor i ejerbolig.

**Samliv.** Gifte eller samlevende og personer, der bor alene, har i samme omfang modtaget råd om motion fra egen læge.

**Børn.** Personer, med og uden hjemmeboende børn har i samme omfang modtaget råd om motion fra egen læge.

**Arbejdssituation.** En større andel personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), som ikke er i arbejde, har fået råd om at dyrke motion af egen læge sammenlignet med personer, der er i arbejde.

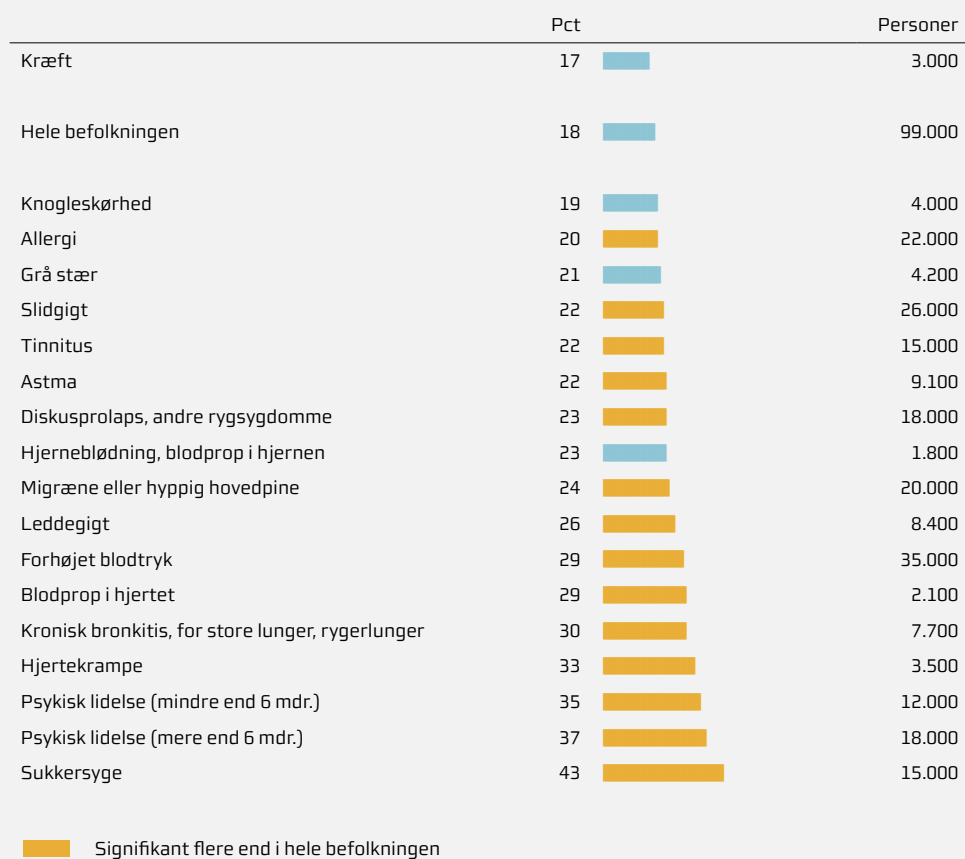
Der er en større andel end i hele regionen, der har modtaget råd fra egen læge om at være mere fysisk aktiv, blandt:

- Mænd
- 45-64-årige
- Personer med et lavt eller middelhøjt uddannelsesniveau
- Sociogeografisk gruppe 3 og 5
- Personer, der bor i lejebolig
- Personer i den erhvervsaktive alder (25-64 år), der ikke er i arbejde

De nævnte grupper er kendetegnet ved, at der er en stor andel fysisk inaktive på tværs af de forskellige mål for fysisk inaktivitet (jævnfør figur 4.7-4.9). Det tyder således på, at de praktiserende læger overvejende retter deres rådgivning om motion til grupper, hvor behovet er stort.

**FIGUR 4.21**

Har din egen læge i løbet af de senste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion? - kroniske sygdomme



### Rådgivning fra egen læge om at dyrke mere motion – kroniske sygdomme

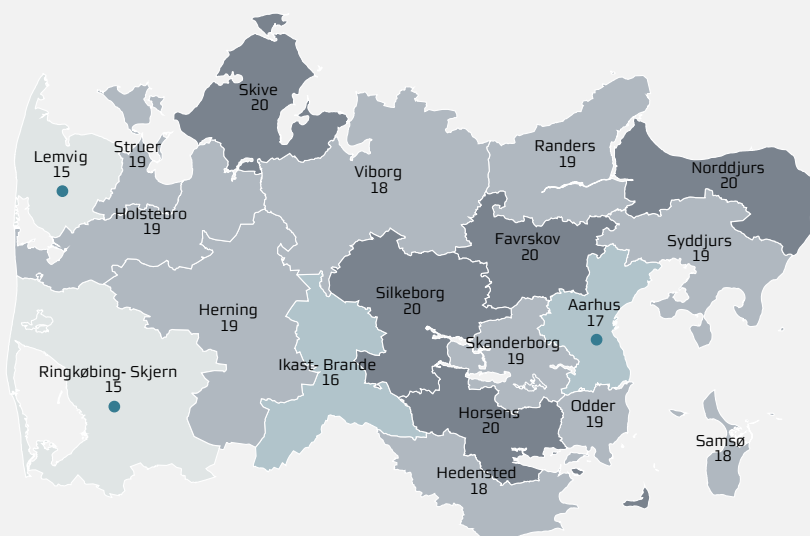
Figur 4.21 viser, at en større andel af personer med kroniske sygdomme har fået råd af egen læge om at dyrke motion sammenholdt med befolkningen som helhed. Der er imidlertid en betydelig variation i forhold til de enkelte sygdomme. Personer med hjertekrampe, psykiske lidelser og sukkersyge har i særlig stor udstrækning fået råd om motion fra egen læge.

**FIGUR 4.22**

Har din egen læge i løbet af de senste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion? - kommuner

	Pct	Personer
Norrdjurs	20	3.300
Skive	20	4.100
Favrskov	20	4.000
Silkeborg	20	7.500
Horsens	20	7.100
Holstebro	19	4.600
Herning	19	7.100
Odder	19	1.800
Randers	19	8.300
Syddjurs	19	3.600
Skanderborg	19	5.000
Struer	19	1.800
Samsø	18	300
Viborg	18	7.600
Hedensted	18	3.600
Aarhus	17	21.000
Ikast-Brande	16	2.600
Ringkøbing-Skjern	15	3.700
Lemvig	15	1.300
Region Midtjylland	18	99.000

■ Signifikant færre end i hele befolkningen



## Rådgivning fra egen læge om at dyrke motion - kommuner

Det fremgår af figur 4.22, at kun ganske få kommuner afviger fra regionsgennemsnittet i forhold til rådgivning om motion fra den praktiserende læge. I Lemvig, Ringkøbing-Skjern og Aarhus har en lidt mindre andel af befolkningen end i regionen som helhed fået råd om motion fra egen læge det seneste år.

## Sammenfatning

Formålet med kapitlet er at beskrive fysisk aktivitet med særligt fokus på fysisk inaktivitet og pege på oplagte muligheder for at fremme befolkningens fysiske aktivitetsniveau.

De forskellige mål for fysisk inaktivitet i *Hvordan har du det?* 2013 indeholder hver for sig oplysninger, der er nyttige i indsatsen for at fremme befolkningens fysiske aktivitet. Ved at bruge forskellige mål, kommer der fokus på flere dimensioner af fysisk aktivitet og inaktivitet. Den viden, der ligger i afsnittet om fysisk aktivitet, kan anvendes sammen med Sundhedsstyrelsens forebyggelsesplan til lokal prioritering af indsatsområder (eksempelvis i forhold til bestemte aldersgrupper eller geografiske områder), der skal have særligt fokus i den enkelte kommune.

Andelen af fysisk inaktive blandt voksne borgere i Region Midtjylland er 18 %. Tæt ved halvdelen af befolkningen dyrker ikke idræt eller anden motion i fritiden og 15 % er overvejende stillesiddende i fritiden. Op mod 70 % af befolkningen vælger en passiv transportform til og fra arbejde og uddannelse, og afhængig af årstiden er det mellem 53 % og 77 %, der sjældent cykler i dagligdagen.

De inaktive findes overvejende blandt mænd, ældre og borgere med et lavt eller middelhøjt uddannelsesniveau. Der er dog en del variation mellem de forskellige mål for fysisk aktivitet.

Samlet set har der været en stor positiv udvikling i andelen af fysisk aktive og inaktive fra 2006 til 2013. Hovedparten af udviklingen er imidlertid sket fra 2006 til 2010.

Personer med kroniske sygdomme er generelt mindre fysisk aktive end hele befolkningen i Region Midtjylland. Ønsket om at være mere fysisk aktiv er til gengæld større end i gennemsnitsbefolkningen for en række sygdomsgrupper (fx psykiske lidelser), mens der i andre sygdomsgrupper er en mindre andel (fx knogleskørhed og hjerneblødning). I alle sygdomsgrupper er der dog et betydeligt antal motiverede personer.

Der er en del variation mellem kommunerne med hensyn til fysisk aktivitet og inaktivitet. Dog er variationen mellem sociodemografiske grupper væsentligt større end variationen mellem kommunerne.

Der er et stort potentiale for at fremme den fysiske aktivitet, da 66 % gerne vil være mere fysisk aktive. Det er samtidig således, at de inaktive i højere grad end hele befolkningen ønsker at være mere fysisk aktive. Andelen af inaktive personer, der gerne vil være mere fysisk aktive, er mellem 66 % og 78 % afhængig af, hvordan inaktiviteten måles.

18 % af befolkningen i Region Midtjylland er blevet rådet til at dyrke motion af deres egen læge i løbet af det seneste år. De praktiserende læger målretter deres rådgivning til de grupper af personer, hvor behovet er størst. Således er der næsten i alle sygdomsgrupper en større andel, der har fået råd om motion, end i befolkningen som helhed. En mulig forklaring på dette kan være, at personer med kroniske sygdomme oftere går til egen læge og således har bedre mulighed for at få råd om motion (og andre sundhedsvaner). En anden forklaring kan være, at fysisk aktivitet i højere grad end tidligere indgår i den anbefalede behandling for en række kroniske sygdomme.

## Referencer

1. Von Huth Smith L, Kristensen T. Forebyggelsespakke – fysisk aktivitet. København: Sundhedsstyrelsen; 2012.
2. Pedersen BK, Andersen LB. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.
3. Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports*. 2006; 16 suppl. 1:3-63.
4. Naci H, Ioannidis JPA. Comparative effectiveness of exercise and drug intervention on mortality outcome: metaepidemiological study. *British Medical Journal*. 2013; 347: f5577
5. Sørensen JB. The effect of intervention with 'Exercise on Prescription' on physical activity, fitness and health in sedentary patients with lifestyle diseases. Odense: Syddansk Universitet; 2008.
6. Kiens B, Beyer N, Brage S, Hyldstrup L, Ottesen LS, Overgaard K, Pedersen BK, Puggaard L. Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge. København: Motions- og Ernæringsrådet; 2007.
7. Overgaard K, Grøntved A, Nielsen K, Dahl-Pedersen IK, Aadahl M. Stillesiddende adfærd – en helbredsrisiko? København: Vidensråd for Forebyggelse; 2012.
8. Holtermann A, Hansen JV, Burr H, Søgaard K, Sjogaard G. The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *Br J Sports Med*. 2012; 46: 291-295.
9. Holtermann A, Mortensen OS, Burr H, Søgaard K, Gyntelberg F, Suadicani P. The interplay between physical activity at work and during leisure time – risk of ischemic heart disease and all-cause mortality in middle-aged Caucasian men. *Scand J Work Environ Health*. 2009; 35(6): 466-474.
10. Holtermann A, Burr H, Hansen JV, Krause N, Søgaard K; Mortensen OS. Occupational physical activity and mortality among Danish workers. *Int Arch Occup Environ Health*. 2012; 85: 205-310.
11. Holtermann A, Marott JL, Gyntelberg F, Søgaard K, Suadicani P, Mortensen OS, Prescott E, Schnohr P. Does the benefit on survival from leisure time physical activity depend on physical activity at work? A prospective cohort study. *Plos ONE*. 2013; 8(1): e54548.
12. Oja P, Titze S, Bauman A, de Geus B, Krenn P, Reger-Nash B, Kohlberger T. Health benefits of cycling: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2011; 21: 496-509.
13. Schnohr P, Marott JL, Jensen JS, Jensen GB. Intensity versus duration of cycling, impact on all-cause and coronary heart disease mortality: the Copenhagen City Heart Study. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2012; 19(1): 73-80.
14. Lavery AA, Mindell JS, Webb EA, Millett C. Active travel to work and cardiovascular risk factors in the United Kingdom. *Am J Prev Med*. 2013; 45(3): 282-288.
15. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington D.C.: The Secretary of Health and Human Services; 2008.
16. Forebyggelseskommissionen. Vi kan leve længere og sundere. Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats. København: Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse; 2009.
17. Petersen CB, Thygesen LC, Helge JW, Grønbæk M, Tolstrup JS. Time trends in physical activity in leisure time in the Danish population from 1987 to 2005. *Scand J Public Health*. 2010; 38(2): 121-128.
18. Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed; 2006.
19. Mäkinen TE, Sippola R, Borodulin K, Rahkonen O, Kunst A, Klumbiene J, Regidor E, Ekholm O, Mackenbach J, & Prattala R. Explaining educational differences in leisure-time physical activity in Europe: the contribution of work-related factors. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2012; 22: 439-447.
20. Jørgensen ME, Rosenlund M. National monitoring af den officielle anbefaling om fysisk aktivitet – Et metodestudie. København: Statens Institut for Folkesundhed; 2005.
21. Illemann Christensen A, Ekholm O, Davidsen M, Juel K. Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen siden 1987. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2012.
22. Andersen LB, Schnohr P, Schroll M, Hein HO. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports and cycling to work. *Arch Intern Med*. 2000; 160: 1621-1628.
23. Transportministeriet. Cykling i Danmark – hvor står vi? Arbejdsrapport 1 – Den nationale cykelstrategi 2013. Transportministeriet; 2013.

