

HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010-2013-2017-2021

Karina Friis, Martin Mejlby Jensen, Marie Hauge Pedersen, Mathias Lasgaard, Finn Breinholt Larsen,
Sarah Skov Jørgensen, Kristine Toftegaard Frandsen og Jes Bak Sørensen



HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010 - 2013 - 2017 - 2021

UDARBEJDET AF

Karina Friis
Martin Mejlby Jensen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Finn Breinholt Larsen
Sarah Skov Jørgensen
Kristine Toftegaard Frandsen
Jes Bak Sørensen

DEFACTUM | Marts 2022

TITEL

Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2).
Udviklingen 2010-2013-2017-2021

FORFATTERE

Karina Friis (projektleder)
Martin Mejlbj Jensen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Finn Breinholt Larsen
Sarah Skov Jørgensen
Kristine Toftegaard Frandsen
Jes Bak Sørensen

COPYRIGHT

© DEFACTUM, Region Midtjylland 2022
Gengivelse af uddrag, herunder figurer, tabeller og citater er tilladt mod tydelig kildeangivelse – det skal herunder fremhæves, at rapporten er udarbejdet af DEFACTUM, Region Midtjylland.

UDGIVER

Region Midtjylland
DEFACTUM
Olof Palmes Allé 15
8200 Aarhus N
E-mail: hvordanhardudet@rm.dk

DENNE RAPPORT CITERES SÅLEDES:

Friis K, Jensen MM, Pedersen MH, Lasgaard M, Larsen FB, Jørgensen SS, Frandsen KT, Sørensen JB. Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017-2021. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2022.

ISBN-nr: 978-87-93657-32-8

UDGIVELSE

Marts 2022

OPLAG

1.500

LAYOUT

2.1hartwork

FORSIDE

Malene Hald

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	4
1. SAMMENFATNING	6
2. RYGNING	10
3. ALKOHOL	22
4. FYSISK AKTIVITET	38
5. KOST	54
6. OVERVÆGT	64
7. SELVVURDERET HELBRED	78
8. MENTAL SUNDHED	86
9. KRONISK SYGDOM OG MULTISYGDOM	114
10. UNGES SUNDHED	194
11. SØVN	212

INDLEDNING

Denne sundhedsprofil er udarbejdet på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen *Hvordan har du det?* fra 2010, 2013, 2017 og 2021.

En sundhedsprofil er en helhedsbeskrivelse af sundhed og sygelighed i et område eller i en befolkning, og oplysningerne fra denne sundhedsprofil kan bruges til at monitorere sundhedstilstanden i Region Midtjylland og i de enkelte kommuner i regionen.

Sundhedsprofilen består af to rapporter: Hovedrapporten (bind 1), der beskriver sundhedstilstand og sundhedsvaner i Region Midtjyllands befolkning i 2021, samt udviklingsrapporten (bind 2), der beskriver udviklingen i perioden fra 2010 til 2021.

Formålet med denne rapport (bind 2) er, at man på baggrund af de fire *Hvordan har du det?*-undersøgelser kan danne sig et overblik over ændringer i sundhedstilstanden og sundhedsvanerne i perioden.

Bind 2 består af en række figurer – såkaldte sammenligningsgrafer – ledsaget af en kort tekst. For en uddybende beskrivelse af de behandlede emner henvises til bind 1, hvor man også finder mere omfattende litteraturhenvisninger.

I indledningen i bind 1 finder man desuden en beskrivelse af dataindsamlingen, undersøgelsens metode, fremgangsmåden ved vægtning af data samt en oversigt over de personer, der har medvirket ved undersøgelsens gennemførelse.

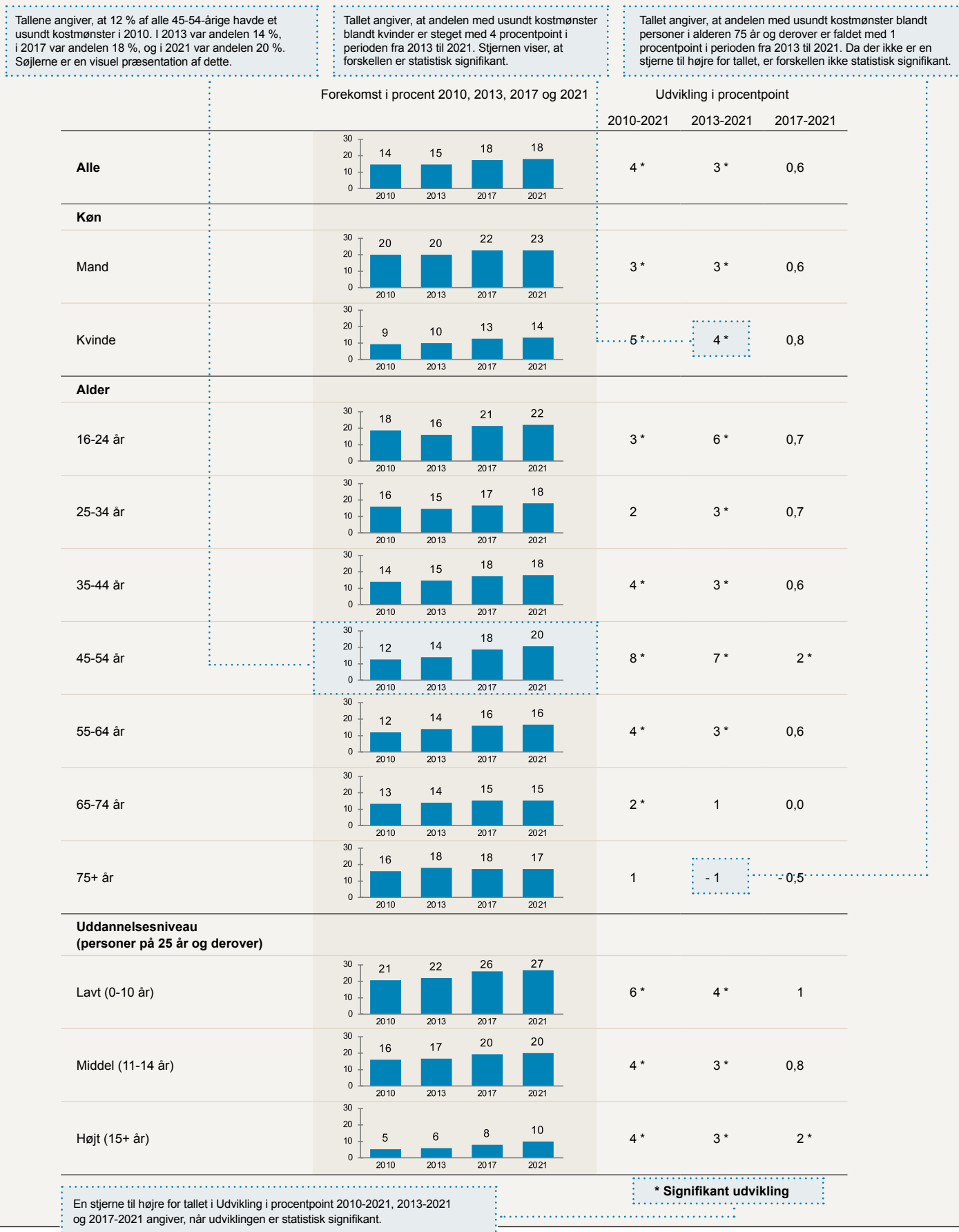
Hvordan har du det? 2021 har i høj grad været præget af coronapandemien. Dataindsamlingen fandt sted mellem den 5. februar og den 12. maj 2021. I denne periode var der i Danmark en række restriktioner og tiltag i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien, og dette har med stor sandsynlighed påvirket nogle af resultaterne i undersøgelsen, idet rammerne for befolkningens liv har været anderledes end normalt. Som læser af rapporten er dette væsentligt at have for øje.

Læsevejledning

I figur 1.1.S ses et eksempel på en figur, hvor andelen af personer med usunde kostvaner i 2010, 2013, 2017 og 2021 belyses i forhold til køn, alder og uddannelsesniveau. Her ses således ændringer over tid i andelen med usunde kostvaner i forskellige undergrupper.

Figur 1.1.S

Usundt kostmønster – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021 (eksempel på figur i rapporten)



4. FYSISK AKTIVITET

En fysisk aktiv livsstil fremmer den enkeltes sundhed, forebygger en lang række sygdomme og nedsætter risikoen for tidlig død (1-3). Fysisk aktivitet er desuden virkningsfuld som led i behandling og rehabilitering i forhold til en lang række sygdomme (2). Samtidig har fysisk aktivitet også en positiv indvirkning på mental sundhed (3). Der er ikke fundet en øvre grænse for, hvornår fysisk aktivitet har positive effekter på sundhed (4). Tilsvarende har fysisk inaktivitet en række negative konsekvenser for blandt andet kredsløb, muskler, knogler og stofskifte (3). Sundhedsstyrelsen anslår, at fysisk inaktivitet i fritiden er årsag til ekstraomkostninger til behandling og pleje på 5,3 mia. kr. årligt samt et produktionstab på 12 mia. kr. årligt (5).

Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen for voksne (3, 6).

Der er en betydelig social ulighed i fysisk aktivitet i Danmark (7, 8). Den sociale ulighed i fysisk aktivitet har været stigende blandt voksne de senere år, og der er tegn på en polarisering med en stigende andel fysisk inaktive blandt personer med lav social status (8, 9).

COVID-19-nedlukningen har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens fysiske aktivitetsniveau (10-12). I *Hvordan har du det?* besvarede de fleste deltagere spørgeskemaet i februar og marts 2021 under den anden nationale nedlukning, hvor samfundet var væsentligt påvirket af coronapandemien. Dette forventes at have betydning for resultaterne og dermed beskrivelsen af befolkningens fysiske aktivitetsniveau.

I *Hvordan har du det?* har der siden 2006 været et spørgsmål, der monitorerer Sundhedsstyrelsens anbefaling om mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. I kapitlet er endvidere benyttet spørgsmål om idræt og motion i fritiden, cykling til og fra daglige gøremål, motivation for øget fysisk aktivitet og om råd fra egen læge om motion.

Det samlede fysiske aktivitetsniveau måles ved at spørge:

- Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?

Besvarelserne opgøres som antal dage om ugen med mindst 30 minutters fysisk aktivitet: 1) 0-1 om ugen, 2) 2-3 dage om ugen, 3) 4-5 dage om ugen og 4) 6-7 dage om ugen. Analyser opdelt på køn, alder og uddannelse samt kommuner har fokus på de personer, der kun er fysisk aktive i 30 minutter om dagen 0-1 dag om ugen. Disse personer betegnes fysisk inaktive.

Fysisk aktivitet i fritiden måles ved at spørge:

- Dyrker du idræt i din fritid, eller deltager du regelmæssigt i andre aktiviteter, der giver motion?

Aktiv transport med særligt fokus på cykling måles ved at spørge:

- På en almindelig uge: Hvor tit cykler du til og fra dine daglige gøremål?

Fysisk aktivitet og coronapandemien

Det er vigtigt at være opmærksom på den begrænsning, der ligger i, at data til *Hvordan har du det?*-undersøgelsen fra 2021 er indsamlet under coronapandemien. De fleste deltagere besvarede spørgeskemaundersøgelsen under den anden nationale nedlukning, hvor der gjaldt en række restriktioner og tiltag, og hvor samfundet var væsentligt påvirket af coronapandemien. Dette har med stor sandsynlighed påvirket resultaterne. Undersøgelsen fra 2021 tegner et øjebliksbillede under en nedlukningsperiode, og som følge heraf kan der potentielt opstå udsving for visse indikatorer i undersøgelsen, hvor årsagen kan henføres til særlige levevilkår. En del af disse udsving vil formodentligt normalisere sig helt eller delvist med ophævelse af restriktioner. Konklusioner om udviklingen siden 2017 i befolkningens fysiske aktivitetsniveau skal derfor foretages med forsigtighed.

Spørgsmålet stilles henholdsvis for vinter og sommer og opgøres som antal dage om ugen: 1) 0-1 dag om ugen, 2) 2-3 dage om ugen, 3) 4-5 dage om ugen og 4) 6-7 dage om ugen. Analyser opdelt på køn, alder og uddannelse samt kommuner har fokus på de personer, der sjældent cykler. Spørgsmålet er kun stillet til respondenter på 25 år og derover i 2021.

Herudover spørges der:

- Vil du gerne være mere fysisk aktiv?
- Har din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion?

I det følgende beskrives fysisk aktivitet i hele befolkningen opdelt på køn, alder og uddannelse samt kommuner.

Hvor mange er fysisk inaktive?

Figur 4.1.S viser udviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsniveau i perioden fra 2010 til 2021.

Andelen af fysisk inaktive (fysisk aktive i 30 minutter om dagen 0-1 dag om ugen) er steget fra 17 % i 2010 til 18 % i 2021, og samtidig er der sket et fald i andelen, der er fysisk aktive 2-3 dage om ugen, fra 26 % til 22 %. Andelen, der er fysisk aktive 4-5 dage om ugen, er steget fra 24 % til 25 %, og andelen, der er fysisk aktive 6-7 dage om ugen, er steget fra 32 % til 35 %.

I perioden fra 2013 til 2021 er andelen af fysisk inaktive uændret, mens andelen, der er fysisk aktive 2-3 dage om ugen, er faldet fra 27 % til 22 %. Andelen, der er fysisk aktive 4-5 dage om ugen, er steget fra 24 % til 25 %, og andelen, der er fysisk aktive 6-7 dage om ugen, er steget fra 30 % til 35 %.

I perioden fra 2017 til 2021 er andelen af fysisk inaktive faldet fra 20 % til 18 %, og andelen, der er fysisk aktive 2-3 dage om ugen, er faldet fra 25 % til 22 %. Andelen, der er fysisk aktive 4-5 dage om ugen, er steget fra 23 % til 25 %, og andelen, der er fysisk aktive 6-7 dage om ugen, er steget fra 32 % til 35 %.

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens fysiske aktivitetsniveau. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der skyldes reelle ændringer over

tid, og hvor stor en del der skyldes den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Hvor mange motionerer ikke i fritiden?

Figur 4.2.S viser udviklingen i perioden fra 2010 til 2021 i befolkningens deltagelse i idræt og anden regelmæssig motion i fritiden.

Fra både 2010 til 2021, 2013 til 2021 og 2017 til 2021 er andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, steget markant. Andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, er steget fra henholdsvis 46 %, 45 % og 47 % i 2010, 2013 og 2017 og til 57 % i 2021.

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens idræts- og motionsniveau i fritiden. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der kan tilskrives reelle ændringer over tid, og hvor stor en del der kan tilskrives den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Hvor mange cykler ikke i dagligdagen?

Figur 4.3.S og 4.4.S viser udviklingen i andelen, der cykler til og fra daglige gøremål henholdsvis om sommeren og om vinteren i perioden fra 2010 til 2021. Analyserne er baseret på data for personer på 25 år og derover.

Andelen, der sjældent cykler både sommer og vinter (0-1 dag/uge), er steget i perioden fra 2010 til 2021. For sommerperioden er andelen steget fra 53 % i 2010, 54 % i 2013 og 58 % i 2017 til 59 % i 2021. For vinterperioden er der tilsvarende en stigning fra 78 % i 2010, 77 % i 2013 og 77 % i 2017 til 79 % i 2021. Andelen, der cykler 6-7 dage om ugen både sommer og vinter, er faldet i perioden fra 2010 til 2021.

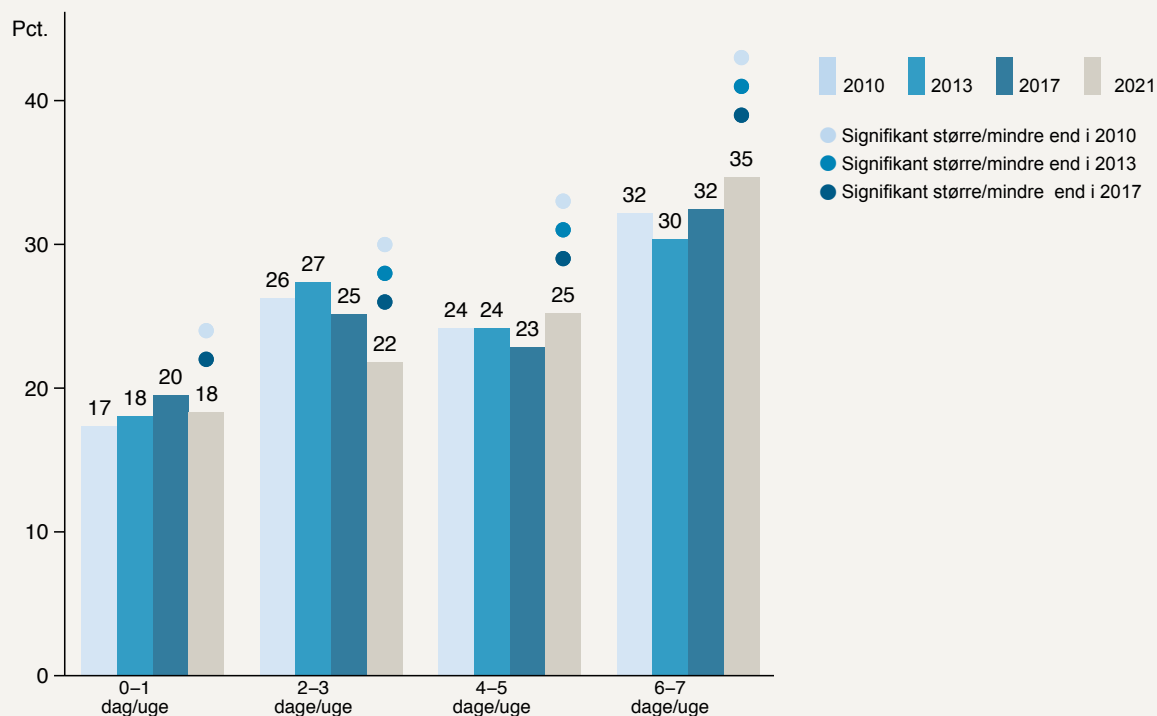
Andelen, der cykler 2-3 dage/uge, har kun ændret sig minimalt fra 2010, 2013 og 2017 til 2021. Andelen, der cykler 4-5 dage/uge, er faldet fra 2010 (kun sommer), 2013 og 2017 til 2021. For sommerperioden er andelen faldet fra 18 % i 2010 til 16 % i 2021.

Figur 4.1.S-4.4.S

Fysisk aktivitet i dagligdagen. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

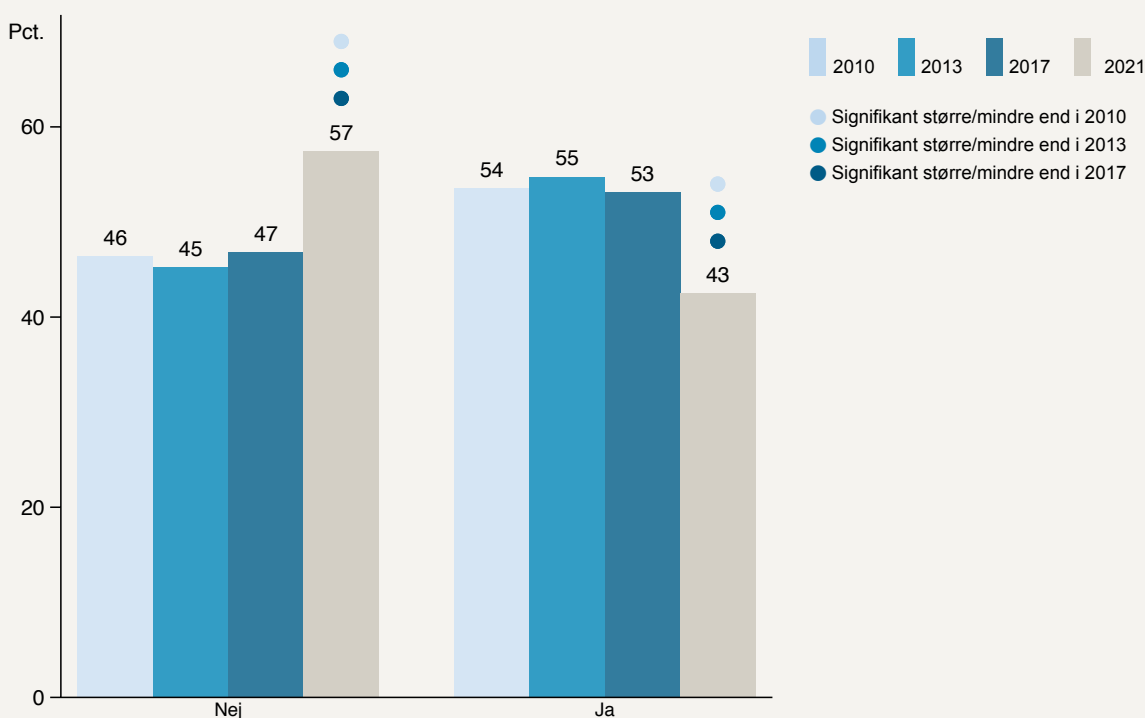
Figur 4.1.S

Hvor ofte er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen? Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



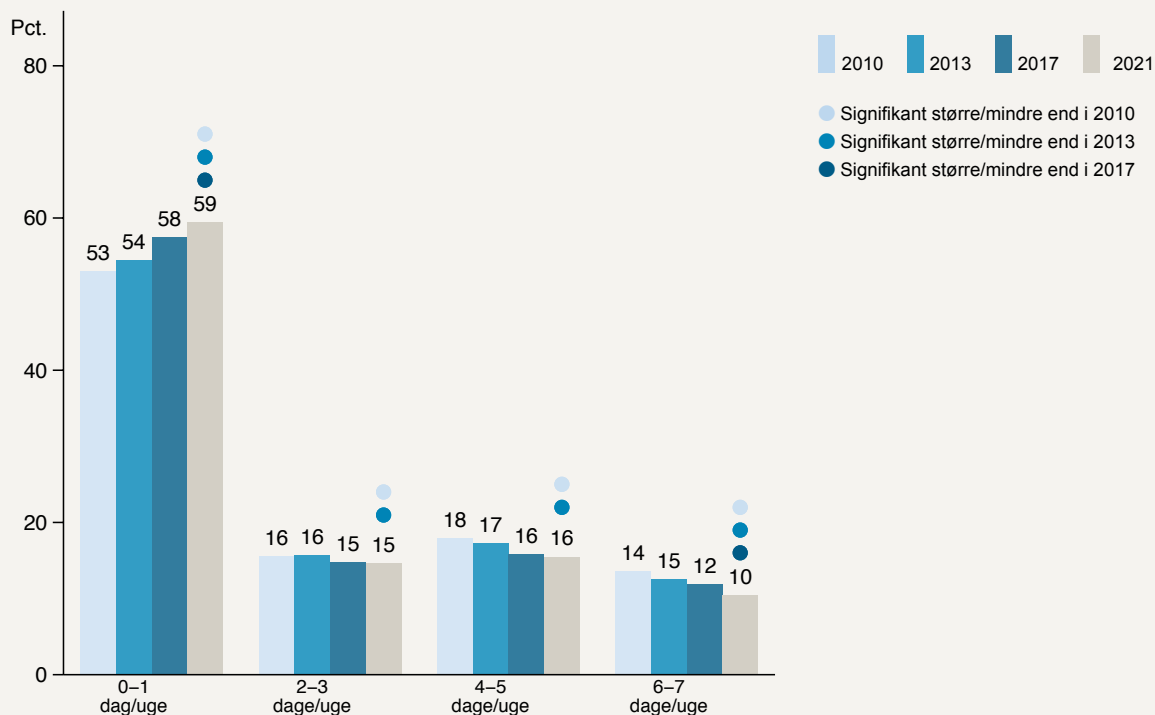
Figur 4.2.S

Dyrker du idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden? Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



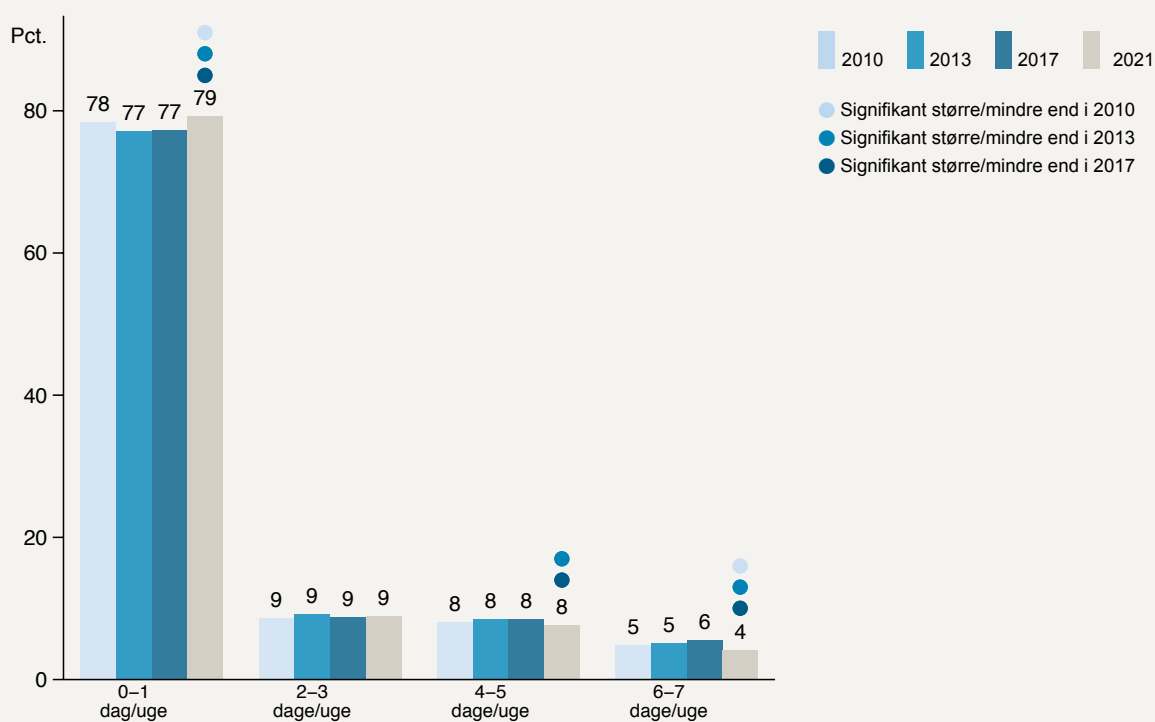
Figur 4.3.S

Hvor ofte cykler du til og fra daglige gøremål om sommeren? Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Figur 4.4.S

Hvor ofte cykler du til og fra daglige gøremål om vinteren? Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Figur 4.5.S

Fysisk inaktive – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

	Forekomst i procent 2010, 2013, 2017 og 2021	Udvikling i procentpoint		
		2010-2021	2013-2021	2017-2021
Alle		1 *	0,3	- 1 *
Køn				
Mand		1 *	1 *	- 0,2
Kvinde		0,7	- 0,6	- 2 *
Alder				
16-24 år		5 *	3 *	0,6
25-34 år		- 0,8	2	- 2
35-44 år		- 2 *	- 3 *	- 4 *
45-54 år		- 0,1	- 2 *	- 2 *
55-64 år		0,9	0,4	- 1
65-74 år		2 *	0,0	0,4
75+ år		0,5	- 1	- 1
Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)				
Lavt (0-10 år)		7 *	3 *	1
Middel (11-14 år)		0,8	0,2	- 1 *
Højt (15+ år)		- 3 *	- 2 *	- 3 *

* Signifikant udvikling

Fysisk inaktive – køn, alder og uddannelse

Figur 4.5.S viser, at i perioden fra 2010 til 2021 er andelen af fysisk inaktive steget for mænd, 16-24-årige og 65-74-årige, mens der har været et fald for de 35-44-årige. Fra 2010 til 2021 har der været en markant stigning i andelen af fysisk inaktive blandt personer med et lavt uddannelsesniveau og et fald blandt personer med et højt uddannelsesniveau.

Fra 2013 til 2021 er andelen af fysisk inaktive blandt mænd steget. Der har samtidig været en stigning blandt de 16-24-årige og et fald blandt de 35-54-årige. Fra 2013 til 2021 har der været en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt personer med et lavt uddannelsesniveau og et fald blandt personer med et højt uddannelsesniveau.

Fra 2017 til 2021 er andelen af fysisk inaktive blandt kvinder faldet, og der har ligeledes været et fald blandt de 35-54-årige. Fra 2017 til 2021 har der været et fald blandt personer med et middelhøjt og et højt uddannelsesniveau.

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens fysiske aktivitetsniveau. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der skyldes reelle ændringer over tid, og hvor stor en del der skyldes den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Figur 4.6.S

Fysisk inaktive – kommuner. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

	Forekomst i procent 2010, 2013, 2017 og 2021				Udvikling i procentpoint		
	2010	2013	2017	2021	2010-2021	2013-2021	2017-2021
Favrskov	18	19	19	18	-0,4	-1	-2
Hedensted	18	20	19	21	4 *	2	2
Herning	16	18	18	20	4 *	2	2
Holstebro	19	19	20	18	-0,3	-0,4	-2
Horsens	19	19	20	21	2	2	0
Ikast-Brande	18	19	21	18	-0,2	-2	-3
Lemvig	19	17	20	21	2	4 *	0,9
Norddjurs	18	18	20	18	0,6	0,2	-1
Odder	16	18	20	17	1	-1	-3
Randers	17	18	20	19	2	2	-1
Ringkøbing-Skjern	18	18	21	17	-0,7	-0,7	-4 *
Samsø	16	18	19	20	4	2	0,9
Silkeborg	17	17	19	18	1	1	-0,7
Skanderborg	17	19	19	15	-2	-4 *	-3 *
Skive	19	21	21	20	1	-1	-0,8
Struer	19	20	21	20	1	-0,2	-0,8
Syddjurs	18	19	21	18	0,3	-1	-3
Viborg	17	17	19	18	1	0,7	-1
Aarhus	17	17	19	17	0,5	0,3	-1
Region Midtjylland	17	18	20	18	1 *	0,3	-1 *

* Signifikant udvikling

Fysisk inaktive – kommuner

Figur 4.6.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen af fysisk inaktive personer i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden 2010 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen af fysisk inaktive i Hedensted og Herning Kommune på 4 procentpoint.

I perioden fra 2013 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen af fysisk inaktive i Lemvig Kommune på 4 procentpoint og et fald i Skanderborg Kommune på 4 procentpoint.

I perioden fra 2017 til 2021 har der været et signifikant fald i andelen af fysisk inaktive i Ringkøbing-Skjern Kommune på 4 procentpoint og i Skanderborg Kommune på 3 procentpoint. Ingen kommuner har en stigning i andelen af fysisk inaktive.

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens fysiske aktivitetsniveau. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der skyldes reelle ændringer over tid, og hvor stor en del der skyldes den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Figur 4.7.S

Dyrker ikke idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden – køn, alder og uddannelse.
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

	Forekomst i procent 2010, 2013, 2017 og 2021				Udvikling i procentpoint		
	2010	2013	2017	2021	2010-2021	2013-2021	2017-2021
Alle	46	45	47	57	11 *	12 *	11 *
Køn							
Mand	48	47	48	58	10 *	11 *	10 *
Kvinde	45	43	46	57	12 *	14 *	11 *
Alder							
16-24 år	33	33	40	53	20 *	20 *	12 *
25-34 år	40	39	45	59	19 *	19 *	13 *
35-44 år	44	41	45	55	11 *	14 *	10 *
45-54 år	48	46	44	52	5 *	7 *	9 *
55-64 år	53	52	52	60	6 *	8 *	8 *
65-74 år	51	51	47	58	7 *	7 *	11 *
75+ år	66	65	60	68	2	3 *	8 *
Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)							
Lavt (0-10 år)	65	64	63	74	9 *	10 *	11 *
Middel (11-14 år)	48	48	49	59	11 *	11 *	10 *
Højt (15+ år)	36	36	38	49	13 *	14 *	11 *

* Signifikant udvikling

Manglende motion i fritiden – køn, alder og uddannelse

Figur 4.7.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, i forhold til køn, alder og uddannelse.

Fra 2010 til 2021 er andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, steget markant for både mænd og kvinder. Der har også været en stigning i alle aldersgrupper under 75 år, og der er en tendens til større stigninger blandt de yngre. Der ses også en stigning på alle tre uddannelsesniveauer.

I perioden fra 2013 til 2021 og fra 2017 til 2021 er andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, steget markant for både mænd og kvinder. Der har også været en stigning i alle aldersgrupper, og der er en tendens til større stigninger blandt de yngre. Der ses også en stigning på alle tre uddannelsesniveauer.

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens idræts- og motionsniveau. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der skyldes reelle ændringer over tid, og hvor stor en del der skyldes den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Figur 4.8.S

Dyrker ikke idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden – kommuner.
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



* Signifikant udvikling

Manglende motion i fritiden – kommuner

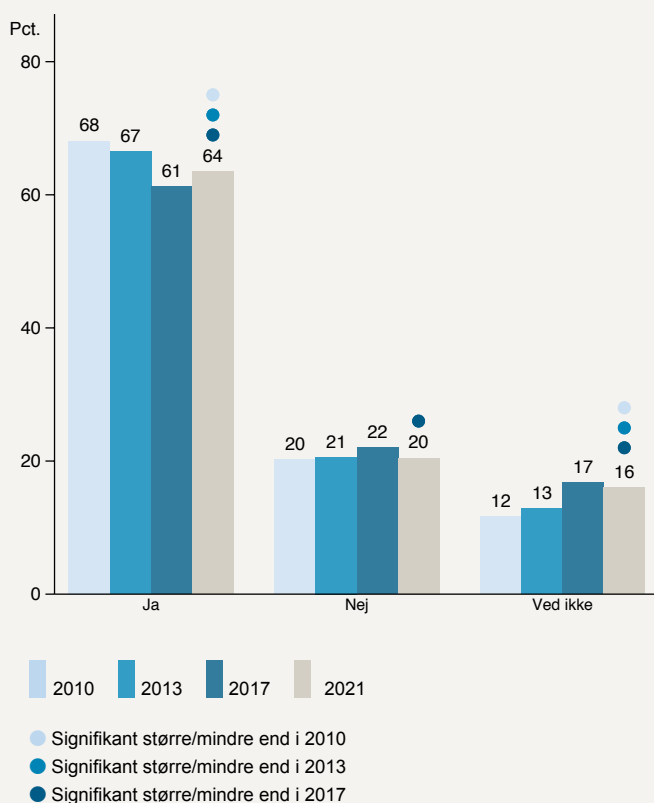
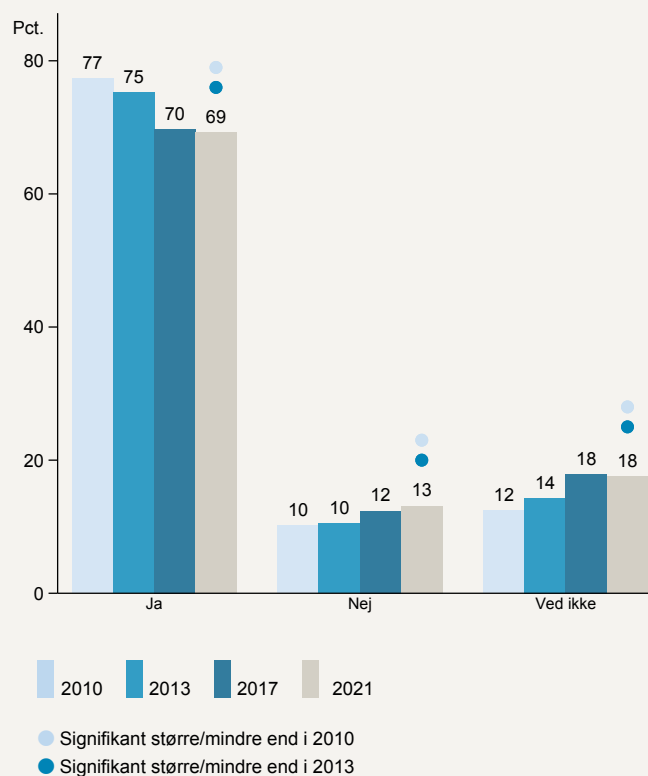
Figur 4.8.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden fra 2010 til 2021, 2013 til 2021 og 2017 til 2021 er andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion, steget markant i samtlige kommuner (undtagen på Samsø fra 2010 til 2021).

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens idræts- og motionsniveau. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der skyldes reelle ændringer over tid, og hvor stor en del der skyldes den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Figur 4.9.S-4.10.S

Ønske om at være mere fysisk aktiv. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

Figur 4.9.SØnske om at være mere fysisk aktiv.
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021**Figur 4.10.S**Ønske om at være mere fysisk aktiv blandt de fysisk inaktive.
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

Note: Opgjort blandt fysisk inaktive personer (30 minutter om dagen 0-1 dag om ugen)

Hvor mange vil gerne være mere fysisk aktive?

Figur 4.9.S viser udviklingen fra 2010 til 2017 i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive, blandt alle i Region Midtjylland. Figur 4.10.S viser andelen af fysisk inaktive personer, der ønsker at være mere fysisk aktive.

I perioden fra 2010 til 2021 og fra 2013 til 2021 er der sket et markant fald i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive. Denne udvikling gør sig gældende både i hele befolkningen i Region Midtjylland (figur 4.9.S) og blandt de fysisk inaktive (figur 4.10.S).

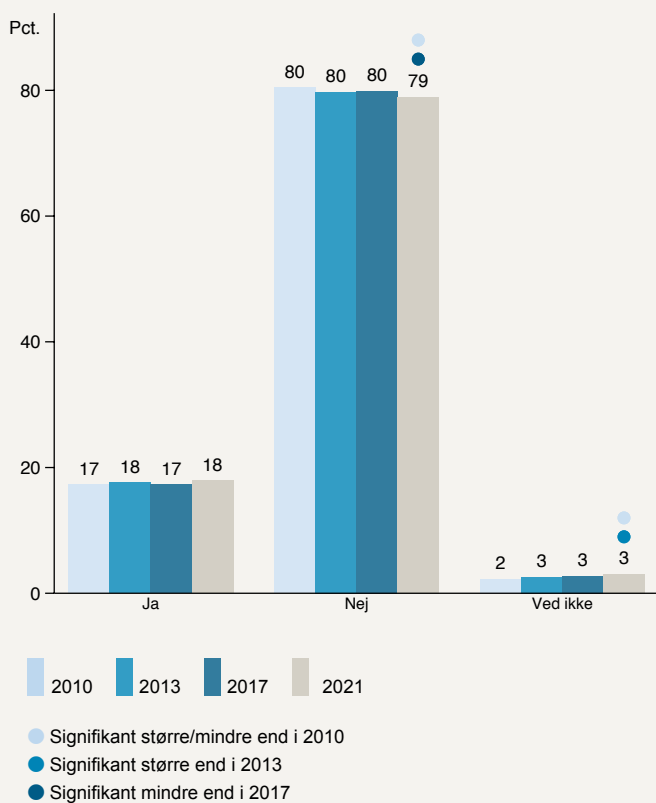
I perioden fra 2017 til 2021 er der sket en lille stigning i andelen i hele befolkningen, der ønsker at være mere fysisk aktive (figur 4.9.S), hvorimod andelen er uændret blandt de fysisk inaktive (figur 4.10.S). Dette tyder på, at ændringen i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive, er båret af personer, som er fysisk aktive.

Figur 4.11.S-4.12.S

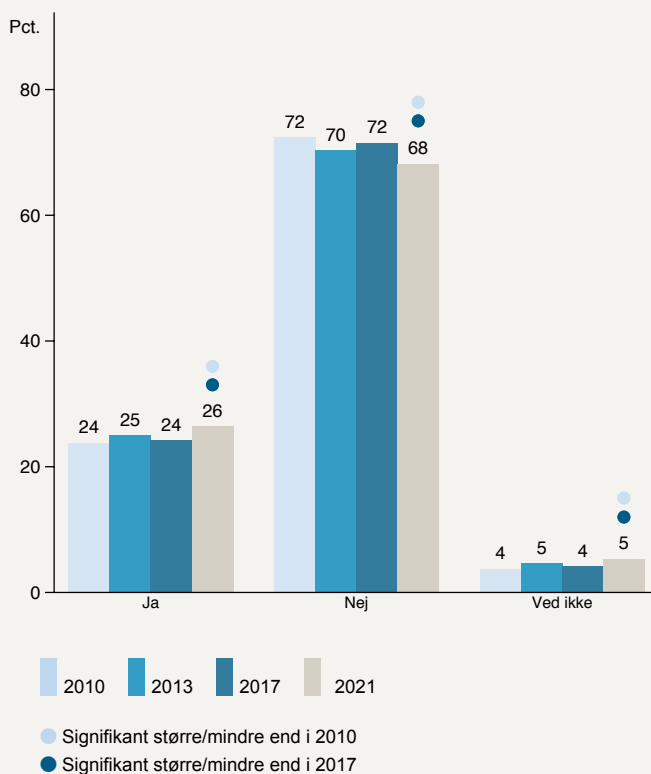
Råd fra egen læge om at dyrke motion. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

Figur 4.11.S

Råd fra egen læge om at dyrke motion. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021


Figur 4.12.S

Råd fra egen læge om at dyrke motion blandt de fysisk inaktive. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Note: Opgjort blandt alle fysisk inaktive personer, der har været ved egen læge i løbet af de seneste 12 måneder

Råd fra egen læge om at dyrke motion

Figur 4.11.S viser, at der i perioden fra 2010 til 2021 er sket et lille fald i forhold til at modtage råd fra egen læge om at dyrke motion. Figur 4.12.S viser, at der er sket en stigning fra 2010 til 2021 og fra 2017 til 2021 i andelen af fysisk inaktive, der har modtaget råd fra egen læge i forhold til at dyrke motion.

Sammenfatning

I perioden fra 2010 til 2021 har der været en stigning i andelen af fysisk inaktive personer, men samtidig har der fra 2017 til 2021 været et fald i andelen af fysisk inaktive. Fra 2010 til 2021, 2013 til 2021 og 2017 til 2021 har der været en stigning i andelen, der er fysisk aktive i 30 minutter om dagen 4-5 og 6-7 dage om ugen. I samme periode har der været en markant stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden motion i fritiden. Der har også været en stigning i andelen, der sjældent cykler til og fra daglige gøremål.

Faldet i andelen af fysisk inaktive fra 2017 til 2021 skyldes et fald blandt kvinder, personer i alderen 35-54 år og personer med et middelhøjt eller højt uddannelsesniveau. Det er kun i Ringkøbing-Skjern og Skanderborg Kommune, at der ses et fald i andelen af fysisk inaktive fra 2017 til 2021.

Den kraftige stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden motion i fritiden, findes på tværs af køn, alder, uddannelsesniveau og kommuner.

I perioden fra 2010 til 2021 og fra 2013 til 2021 er der sket et fald i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive – både opgjort for hele befolkningen i Region Midtjylland og blandt de fysisk inaktive. Det er dog stadig 69 % af de fysisk inaktive, der ønsker at være mere fysisk aktive. Fra 2017 til 2021 er der en stigning i andelen, der ønsker at være fysisk aktive, i hele befolkningen, mens det er uændret blandt de fysisk inaktive.

Fra 2010 til 2021 har der kun været mindre ændringer i andelen, der har modtaget råd fra egen læge om at dyrke motion. Der er dog en stigning i andelen af fysisk inaktive, der har modtaget råd om motion fra egen læge. Det er fortsat omkring en fjerdedel af de fysisk inaktive, der i løbet af det seneste år har modtaget råd fra egen læge om at dyrke motion.

COVID-19-nedlukningen i 2021 har sandsynligvis haft en stor indvirkning på befolkningens fysiske aktivitetsniveau. Det er ikke muligt at fastslå, hvor stor en del af ændringen der skyldes reelle ændringer over tid, og hvor stor en del der skyldes den aktuelle situation under COVID-19-nedlukningen.

Referencer

1. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol.* 2017;32(5):541-56.
2. Fysisk træning som behandling - 31 lidelser og risikotilstande. 1.2 ed. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
3. Pedersen BK, Andersen LB. Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
4. Overgaard K, Andersen LJ, Grønbæk M, Lichenstein MB, Nielsen RØ, Pedersen BK, m.fl. Supermotionisme. København: Vidensråd for Forebyggelse; 2021.
5. Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, m.fl. Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen; 2016.
6. Anbefalinger om fysisk aktivitet. København: Sundhedsstyrelsen; 2019.
7. Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. København; 2018.
8. Larsen FB, Pedersen MH, Lasgaard M, Sørensen JB, Christiansen J, Lundberg A, m.fl. Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1). Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2018.
9. Larsen FB, Pedersen MH, Lasgaard M, Sørensen JB, Christiansen J, Lundberg A, m.fl. Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2018.
10. Matthiessen J, Biltoft-Jensen A, Stockmarr A, Fagt S, Christensen T. Voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under den første nationale COVID-19-nedlukning i foråret 2020. København: DTU Fødevareinstituttet; 2021.
11. Ibsen B, Høyer-Kruse J, Elmose-Østerlund K. Coronas påvirkning på det fysiske aktivitetsniveau. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund; 2021.
12. Wilke J, Mohr L, Tenforde AS, Edouard P, Foshati C, González-Gross M, m.fl. A Pandemic within the Pandemic? Physical Activity Levels Substantially Decreased in Countries Affected by COVID-19. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(5).

