

# Karakteristik af danskere, som ikke efterlever WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet

Notat baseret på Den Nationale Sundhedsprofil  
2021 og 2025

Hannah Ahrensberg  
Anne Illemann Christensen

Syddansk Universitet

Statens Institut  
for Folkesundhed

## **Karakteristik af danskere, der ikke efterlever WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet**

Notat baseret på Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025

Hannah Ahrensberg  
Anne Illemann Christensen

Internt review: Amalie Timmermann

Copyright © 2026  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-731-9

Statens Institut for Folkesundhed  
Stu­diestræde 6  
1455 København K  
[www.sdu.dk/sif](http://www.sdu.dk/sif)

Finansieret af  
Hjerteforeningen  
Vognmagergade 7  
1120 København  
<https://hjerteforeningen.dk/>

Rapporten kan downloades fra:  
[www.sdu/sif](http://www.sdu/sif)

# Indhold

<b>Baggrund</b> .....	<b>4</b>
<b>Metode og materiale</b> .....	<b>5</b>
Den Nationale Sundhedsprofil .....	5
WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet.....	5
Studiepopulation .....	6
<b>Resultater</b> .....	<b>8</b>
Forekomst af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet .....	8
Karakteristika af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet .....	11
<b>Diskussion og konklusion</b> .....	<b>16</b>
Metodiske implikationer .....	16
Fremadrettede perspektiver.....	17
<b>Referencer</b> .....	<b>18</b>
<b>Bilag</b> .....	<b>19</b>

# Baggrund

Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kropslig bevægelse, der øger energiomsætningen og dækker dermed over et bredt spektrum af ustrukturerede og strukturerede aktiviteter [1]. Ustrukturerede aktiviteter inkluderer mere hverdagsprægede aktiviteter såsom gåture, leg, havearbejde, at cykle på arbejde eller at tage trappen, mens strukturerede aktiviteter er mere regelmæssige aktiviteter såsom organiserede sports- og idrætsaktiviteter [1].

Fysisk aktivitet er vigtig for sundhed, helbred og trivsel [1]. Regelmæssig fysisk aktivitet forebygger for tidlig død samt en række sygdomme og lidelser, herunder hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, visse kræftformer, demens, slidgigt og knogleskørhed, ligesom fysisk aktivitet er forbundet med lavere risiko for udvikling af angst og depression [2, 3]. Verdenssundhedsorganisationen, World Health Organization (WHO), anbefaler derfor, at voksne på 18 år eller derover er fysisk aktive i mindst 150 minutter om ugen af moderat til hård intensitet eller mindst 75 minutters hård intensitet af fysisk aktivitet om ugen eller en tilsvarende kombination af de to [2].

Tal fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2025* viser, at 51,5 % af danskere på 16 år eller derover ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet [4]. Der er således et stort forebyggelses- og sundhedsfremmende potentiale i at få flere danskere til at bevæge sig mere. Tidligere undersøgelser har vist systematiske forskelle i efterlevelsen af anbefalingerne på tværs af køn, alder og socioøkonomiske karakteristika [4]. Der er imidlertid behov for et mere detaljeret indblik i sammensætningen af gruppen, der ikke lever op til anbefalingerne, hvilket er formålet med dette notat. En tilsvarende opgørelse er tidligere gennemført på baggrund af data fra *Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2021* [5], men i dette notat opdateres og videreudvikles denne opgørelse med data fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2025*, ligesom ændringen fra 2021 til 2025 beskrives. Mere specifikt er formålet:

1. At beskrive forekomsten af voksne danskere ( $\geq 18$  år), som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet.
2. At belyse ændringen i denne forekomst fra 2021 til 2025.
3. At beskrive hvordan gruppen fordeler sig på sociodemografiske faktorer samt ønsket om at være mere fysisk aktiv på tværs af kategorier af ugentlig varighed af moderat til hård fysisk aktivitet (mindre end  $\frac{1}{2}$  time,  $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$  time og  $1\frac{1}{2}$  og  $2\frac{1}{2}$  time).

Undersøgelsen tager afsæt i Hjerteforeningens og TrykFondens indsats GÅ MED, som er en del af partnerskabet KOM MED. Formålet med GÅ MED er at få flere danskere ud at gå i fællesskab med andre. I et sundhedsfremmende perspektiv skal dette notat bidrage med viden om, hvilke befolkningsgrupper der i særlig grad ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, og dermed hvilke grupper indsatser med gå-aktiviteter med fordel kan målrettes.

# Metode og materiale

## Den Nationale Sundhedsprofil

Datagrundlaget i dette notat er hovedsageligt baseret på *Den Nationale Sundhedsprofil 2025*. *Den Nationale Sundhedsprofil* gennemføres hver fjerde år og er baseret på seks delstikprøver (én stikprøve fra hver af de fem regioner samt en national stikprøve (Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen)) [4]. For at belyse ændringen i forekomsten over tid inddrages desuden data fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2021*.

*Den Nationale Sundhedsprofil* gennemføres i samarbejde mellem de fem regioner, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed [4]. Undersøgelsen indsamler data om befolkningens sundhed, sygelighed og trivsel gennem spørgeskemaundersøgelser, og der indsamles primært oplysninger om forhold, som der ikke findes oplysninger om i de danske administrative registre. Spørgeskemaet udsendes til omkring 300.000 personer på 16 år eller derover, som har bopæl i Danmark. Dataindsamlingen i 2021 og 2025 blev gennemført ved brug af en kombination af digital post og fysisk post. Deltagelse defineres som helt eller delvist besvarelse af spørgeskemaet. I 2021 og 2025 var deltagelsen henholdsvis 56,7 % (n=183.646) og 43,0 % (n=135.293).

## WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

Opgørelserne af befolkningens fysiske aktivitet tager i dette notat udgangspunkt i efterlevelse af WHO's anbefalinger for ugentlig fysisk aktivitet (og ikke Sundhedsstyrelsens anbefalinger om daglig fysisk aktivitet<sup>1</sup>). WHO anbefaler voksne at være moderat til hårdt fysisk aktive i mindst 150 minutter om ugen eller hårdt fysisk aktive i mindst 75 minutter om ugen eller en tilsvarende kombination af de to [2]. I opgørelsen tages der udgangspunkt i to spørgsmål fra *Den Nationale Sundhedsprofil*, som er validerede til at monitorere WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet [4, 6]. Svarpersonerne bliver først spurgt om, hvor mange timer og minutter de i løbet af en typisk uge anvender på moderat til hård fysisk aktivitet i fritiden og ved transport til og fra arbejde, skole eller uddannelse. Herefter angiver de, hvor meget af denne samlede tid der i alt bruges på hård fysisk aktivitet (se bilag) [4]. På baggrund af de to spørgsmål er der fire mulige kombinationer af moderat til hård aktivitet og hård fysisk aktivitet, hvor voksne ikke efterlever WHO's minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet:

- Moderat til hård fysisk aktivitet (<1/2 time), hård fysisk aktivitet (<1/2 time)
- Moderat til hård fysisk aktivitet (1/2-1 1/2 time), hård fysisk aktivitet (<1/2 time)
- Moderat til hård fysisk aktivitet (1/2-1 1/2 time), hård fysisk aktivitet (1/2-1 time)
- Moderat til hård fysisk aktivitet (1 1/2-2 1/2 time), hård fysisk aktivitet (<1/2 time)

---

<sup>1</sup>Voksne (18-64 år) anbefales ifølge Sundhedsstyrelsen mindst 30 minutters daglig fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet samt muskelstyrkende aktiviteter mindst to gange ugentligt og begrænsning af stillesiddende aktivitet. For personer på 65 år eller derover gælder samme anbefaling, men suppleret med balance- og bevægelighedstræning mindst tre gange ugentligt.

## Studiepopulation

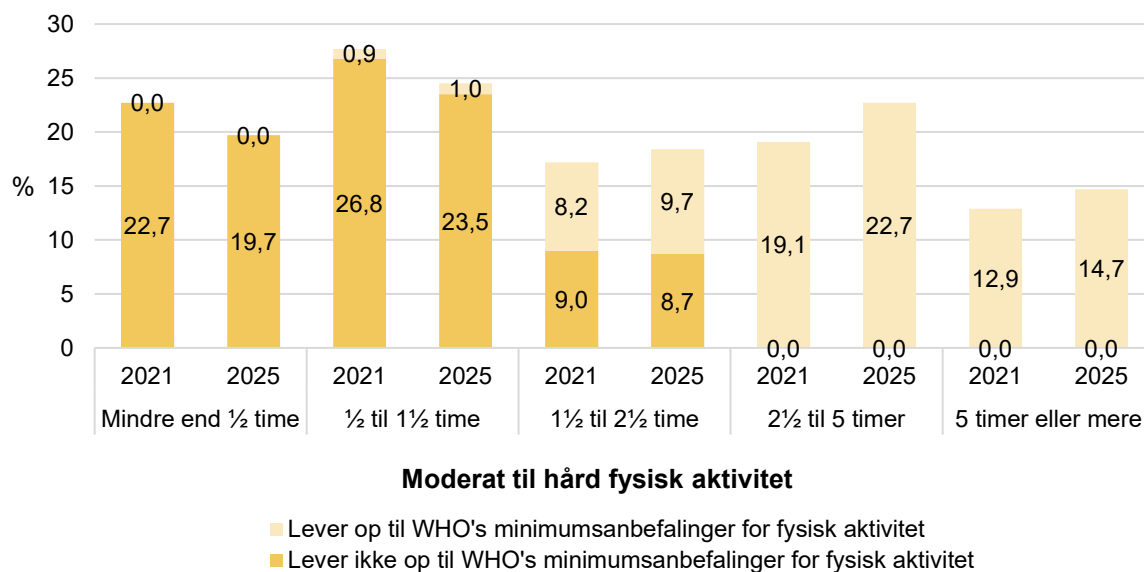
Studiepopulationen i dette notat er primært baseret på svarpersoner fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2025* og afgrænset til voksne på 18 år eller derover (eksklusion af n=2.570). Derudover er studiepopulationen afgrænset til personer, som har besvaret spørgsmålene om fysisk aktivitet (eksklusion af n=14.525). Den samlede studiepopulation i 2025-analyser udgør derfor 118.198 personer.

Til analyser af ændringer i fysisk aktivitet inddrages der desuden data fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Disse analyser er ikke opdelt på sociodemografiske karakteristika. Den samlede studiepopulation i 2021-analyserne udgør 163.203 personer efter eksklusion (n=20.443).

I analyserne er der foretaget en såkaldt vægtning for non-response. Det betyder, at besvarelsen fra den enkelte person er givet en vægt i forhold til, hvor sandsynligt det er at få en besvarelse fra en person med samme køn, alder, uddannelse, bruttoindkomst, socioøkonomisk gruppering, familietype, etnisk herkomst, antal lægebesøg, indlæggelse på sygehus samt ejer/lejer-forhold. Formålet er at imødegå de udfordringer, der opstår i forbindelse med bortfald, så det sikres, at studiepopulationen så vidt muligt ligner den øvrige voksne befolkning i Danmark [7]. Vægtningen er udviklet af Danmarks Statistik og er med til at øge validiteten og generaliserbarheden af resultaterne.

Figur 1 beskriver den samlede studiepopulation i 2021 og 2025. Figuren viser, hvor meget tid der bruges på moderat til hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der lever op til WHO's minimumsanbefalinger, og voksne danskere, der ikke gør. I 2021 levede 58,5 % (n=96.666) ikke op til anbefalingerne, mens det i 2025 gjaldt 51,9 % (n= 62.797), hvilket viser et fald. Faldet afspejles også i de enkelte tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet under minimumsanbefalingerne, hvor den procentvise andel er lavere i 2025 end i 2021. Blandt de 51,9 % af voksne, der i 2025 ikke lever op til anbefalingerne, er den største andel moderat til hårdt fysisk aktive ½-1 time om ugen (23,5 %), efterfulgt af personer, der er aktive mindre end ½ time (19,7 %), mens den mindste andel er aktive 1½-2½ time (8,7 %).

**Figur 1.** Fordeling af ugentlig moderat til hård fysisk aktivitet opdelt på voksne danskere, der efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, og voksne danskere, som ikke gør, opdelt på 2021 (n=163.203) og 2025 (n=118.198). Procenter.



*Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025*

I resten af notatet fokuseres der udelukkende på voksne danskere, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Analyserne er deskriptive og beskriver sammensætningen inden for denne gruppe. Der foretages derfor ikke sammenligninger af karakteristika mellem personer, der henholdsvis lever op til og ikke lever op til anbefalingerne.

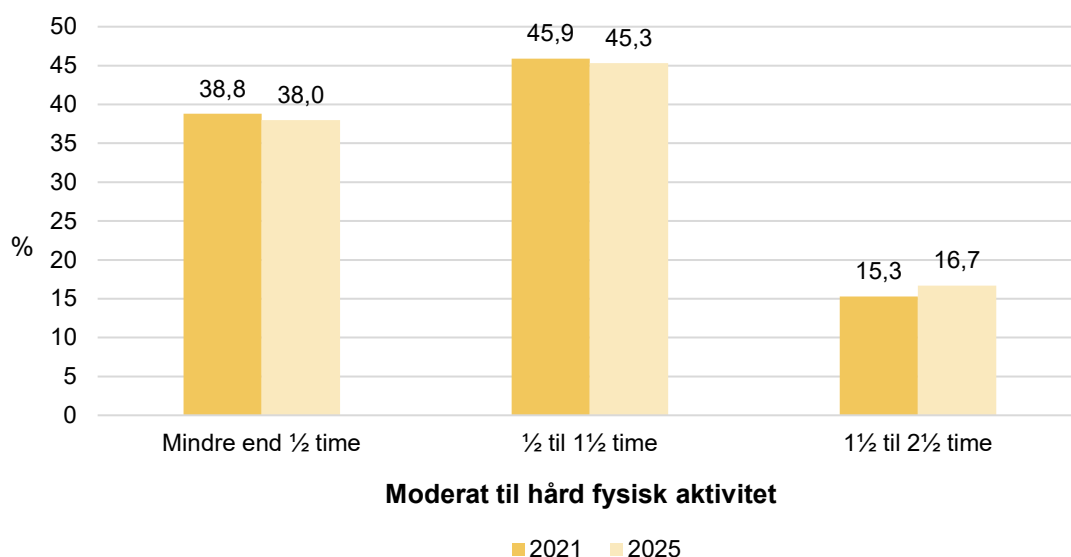
# Resultater

I dette afsnit præsenteres først forekomsten af voksne danskere ( $\geq 18$  år), som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, i henholdsvis 2021 (58,5 %) og 2025 (51,9 %). Dernæst beskrives fordelingen af personer i forskellige tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet under minimumsanbefalingerne i 2025 i forhold til køn, alder, længst fuldførte uddannelse, samlivsstatus og ønsket om at være mere fysisk aktiv.

## Forekomst af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

Figur 2 viser, at fordelingen af tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet under minimumsanbefalingerne stort set er uændret blandt voksne danskere fra 2021 til 2025. I begge år udgør den største andel personer, der er moderat til hårdt fysisk aktive i  $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$  time om ugen (2021: 45,9 %, 2025: 45,3 %). Således har omkring halvdelen af personer, der ikke lever op til minimumsanbefalingerne, et tidsforbrug af moderat til hård fysisk aktivitet, der ligger mindst 60 minutter under anbefalingerne. I 2025 angiver 38,0 % af personer, der ikke lever op til minimumsanbefalingerne, at de er moderat til hårdt fysisk aktive i mindre end en  $\frac{1}{2}$  time om ugen. Desuden angiver 16,7 % at være aktive  $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$  time om ugen, hvilket er det niveau, der ligger tættest på minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet. Dette er en svag stigning i forhold til 2021 (15,3 %).

**Figur 2.** Fordeling af ugentlig moderat til hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på 2021 (n=96.666) og 2025 (n=62.797). Procenter.



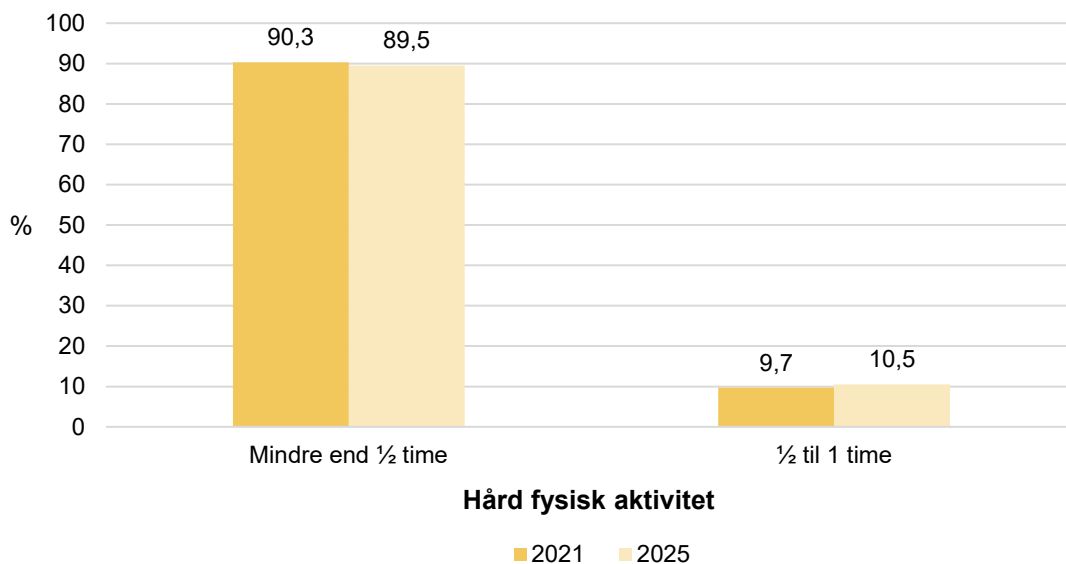
**Note:** Data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025. De viste andele svarer omtrent til følgende antal voksne danskere baseret på befolkningstal pr. 1. januar 2021 og 2025:

2021 (n=2.741.900): mindre end  $\frac{1}{2}$  time: 1.063.900;  $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$  time: 1.258.500;  $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$  time: 419.500

2025 (n=2.498.700): mindre end  $\frac{1}{2}$  time: 949.500;  $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$  time: 1.131.900;  $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$  time: 417.300

Figur 3 viser, hvor meget tid voksne danskere, som ikke efterlever minimumsanbefalingerne, bruger på hård fysisk aktivitet om ugen. Her ses ligeledes, at fordelingen er stort set uændret fra 2021 til 2025. Størstedelen af gruppen bruger mindre end ½ time på hård fysisk aktivitet om ugen (2021: 90,3 %, 2025: 89,5 %).

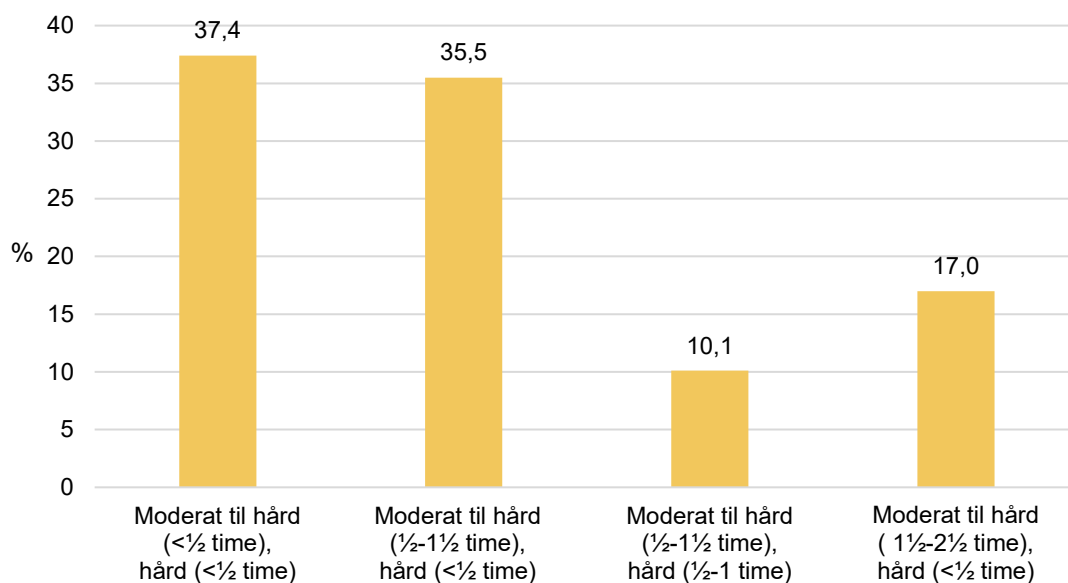
**Figur 3.** Fordeling af ugentlig hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger opdelt på 2021 (n=96.666) og 2025 (n=62.797). Procenter.



Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025

Figur 4 viser fordelingen af voksne danskere i 2025 på de fire mulige kombinationer af tid brugt på moderat til hård fysisk aktivitet samt hård fysisk aktivitet, som tilsammen udgør manglende opfyldelse af WHO's minimumsanbefalinger (jf. metode og materiale s. 5). Den største andel (37,4 %) af voksne, der ikke efterlever minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet, tilhører den laveste kombinationskategori, hvor de er mindre end ½ time moderat til hårdt fysisk aktive samt mindre end ½ time hårdt fysisk aktive om ugen. Den næststørste andel (35,5 %) er moderat til hårdt fysisk aktive ½-1½ time samt mindre end ½ time hårdt fysisk aktive om ugen.

**Figur 4.** Fordeling af ugentlig fysisk aktivitet opgjort som kombination af moderat og hård fysisk aktivitet blandt voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger (n=62.797). Procenter. 2025.



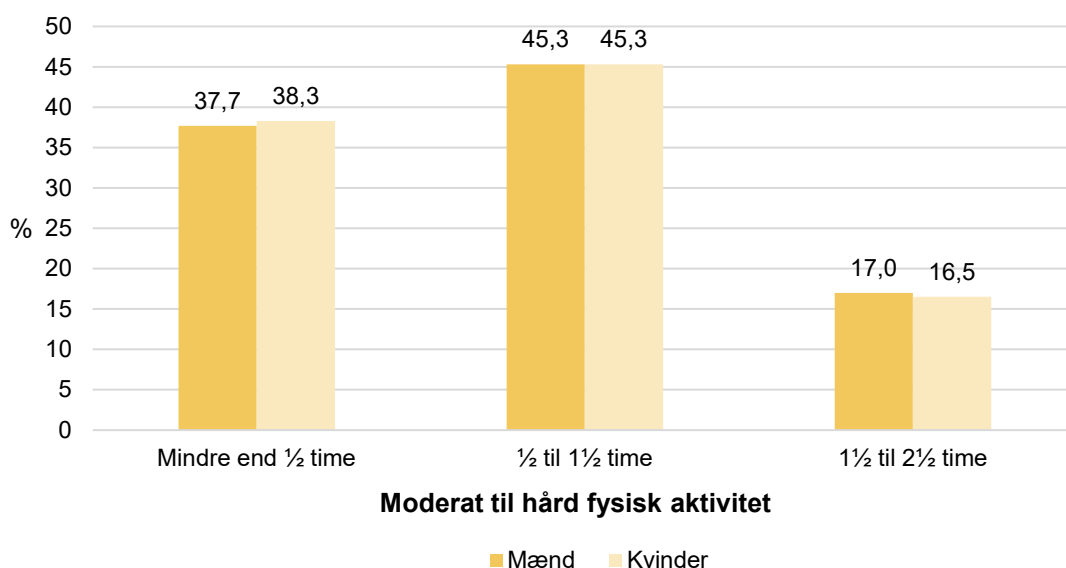
*Den Nationale Sundhedsprofil 2025*

I det følgende vises kun andelen af voksne danskere, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet i 2025, fordelt på tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet (jf. figur 2) og opdelt på forskellige karakteristika. Dette skyldes, at antallet af voksne, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalingerne og samtidig er hårdt fysisk aktive, er for lille til at blive delt op.

## Karakteristika af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimums-anbefalinger for fysisk aktivitet

Blandt voksne danskere lever 48,3 % (n=26.346) af mændene og 55,3 % (n=36.451) af kvinderne ikke op til WHO's minimums-anbefalinger for fysisk aktivitet. Figur 5 viser fordelingen af denne gruppe opdelt på tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet. Selvom der er en forskel mellem mænd og kvinder i andelen, der ikke lever op til anbefalingerne, ses der ingen nævneværdig forskel mellem kønnene i fordelingen på tidskategorier inden for denne gruppe. Den største andel ses i kategorien 1/2-1 1/2 time moderat til hård fysisk aktivitet (45,3 % for både mænd og kvinder), mens den mindste andel ses i kategorien 1 1/2-2 1/2 time (17,0 % for mænd og 16,5 % for kvinder).

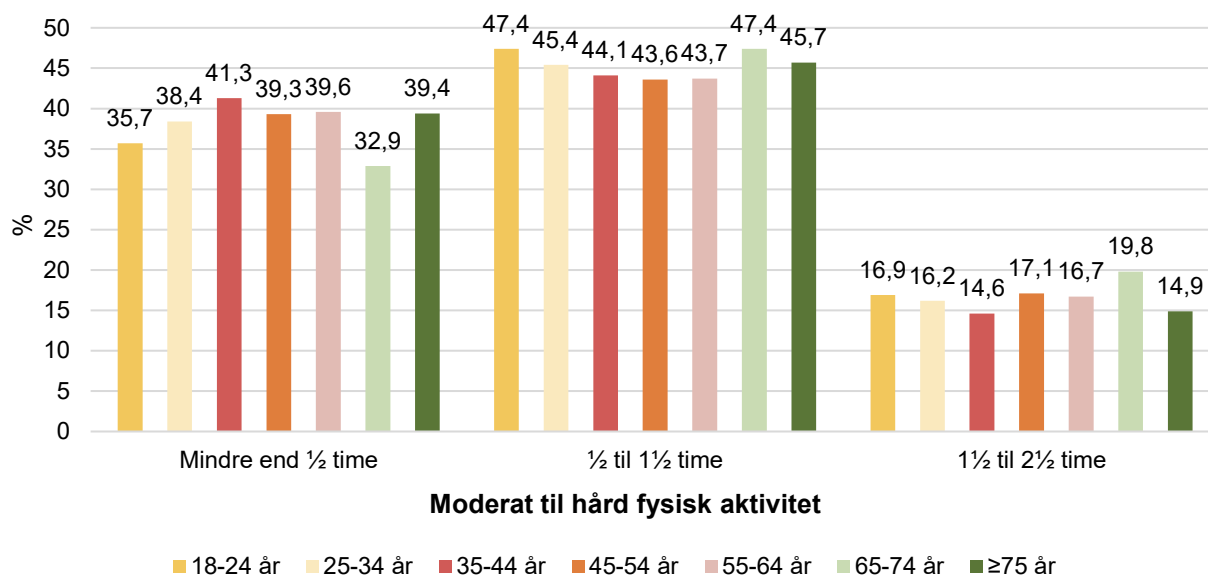
**Figur 5.** Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimums-anbefalinger for fysisk aktivitet, efter tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og køn (n=62.797). Procenter. 2025.



Andelen af voksne danskere, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, er 42,5 % (n=2.946) blandt 18-24-årige, 46,3 % (n=4.932) blandt 25-34-årige, 51,3 % (n=6.128) blandt 34-44-årige, 48,6 % (n=8.861) blandt 45-54-årige, 52,5 % (n=12.891) blandt 55-64-årige, 53,5 % (n=13.118) blandt 65-74-årige og 64,9 % (n=13.921) blandt  $\geq 75$ -årige.

Figur 6 viser fordelingen af voksne, der ikke lever op til anbefalingerne, opdelt på tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og alder. Selvom andelen, der ikke lever op til anbefalingerne, stiger med alderen, ses der kun små forskelle i fordelingen på tidskategorier på tværs af aldersgrupper inden for denne gruppe. Den største andel er moderat til hårdt fysisk aktive i  $\frac{1}{2}$  til  $1\frac{1}{2}$  time om ugen i alle aldersgrupper, hvor andelen varierer fra 43,7 % blandt 55-64-årige til 47,4 % blandt både 18-24-årige og 65-74-årige. Der ses dog en mindre variation, idet de 65-74-årige har en lavere andel i kategorien under  $\frac{1}{2}$  time (32,9 %) og en tilsvarende højere andel i kategorier med længere varighed af moderat til hård fysisk aktivitet.

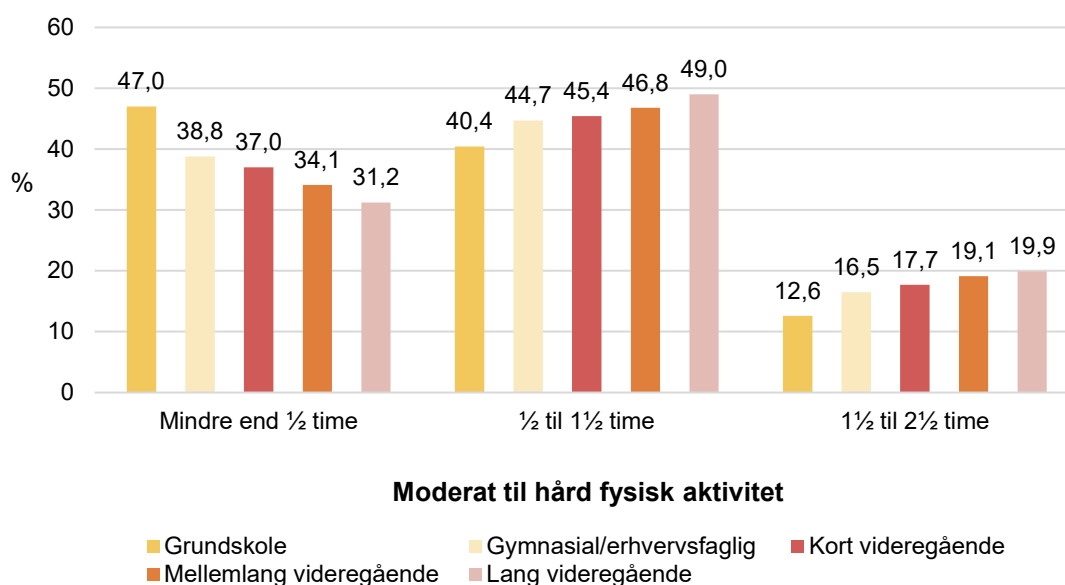
**Figur 6.** Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, efter tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og alder (n=62.797). Procenter. 2025.



Andelen af voksne danskere ( $\geq 30$  år), der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, er 67,3 % (n=6.997) blandt personer med grundskole som længst fuldførte uddannelse, 57,5 % (n=20.462) blandt personer med gymnasial/erhvervsfaglig uddannelse, 52,4 % (n=5.741) blandt personer med kort videregående uddannelse, 49,1 % (n=14.196) blandt personer med mellemlang videregående uddannelse og 42,0 % (n=7.140) blandt personer med lang videregående uddannelse.

Figur 7 viser fordelingen af voksne, der ikke lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet, opdelt på tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og uddannelseslængde. Ligesom andelen, der ikke lever op til anbefalingerne, stiger med kortere uddannelse, ses der også tydelige forskelle i fordelingen på tidskategorier på tværs af uddannelseslængde inden for gruppen. Andelen, der er moderat til hårdt fysisk aktive mindre end  $\frac{1}{2}$  time om ugen, falder med længere uddannelse, mens andelen, der er aktive i  $\frac{1}{2}$  til  $1\frac{1}{2}$  time og  $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$  time om ugen, stiger med længere uddannelse. Blandt personer med grundskole som længst fuldførte uddannelse er 47,0 % moderat til hårdt fysisk aktive mindre end  $\frac{1}{2}$  time, og 12,6 % er moderat til hårdt fysisk aktive  $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$  time om ugen. Tilsvarende er 31,2 % af personer med lang videregående uddannelse moderat til hårdt fysisk aktive mindre end  $\frac{1}{2}$  time, mens 19,9 % er moderat til hårdt fysisk aktive  $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$  time om ugen.

**Figur 7.** Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, efter tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og længst fuldførte uddannelse\* (n=54.536). Procenter. 2025.

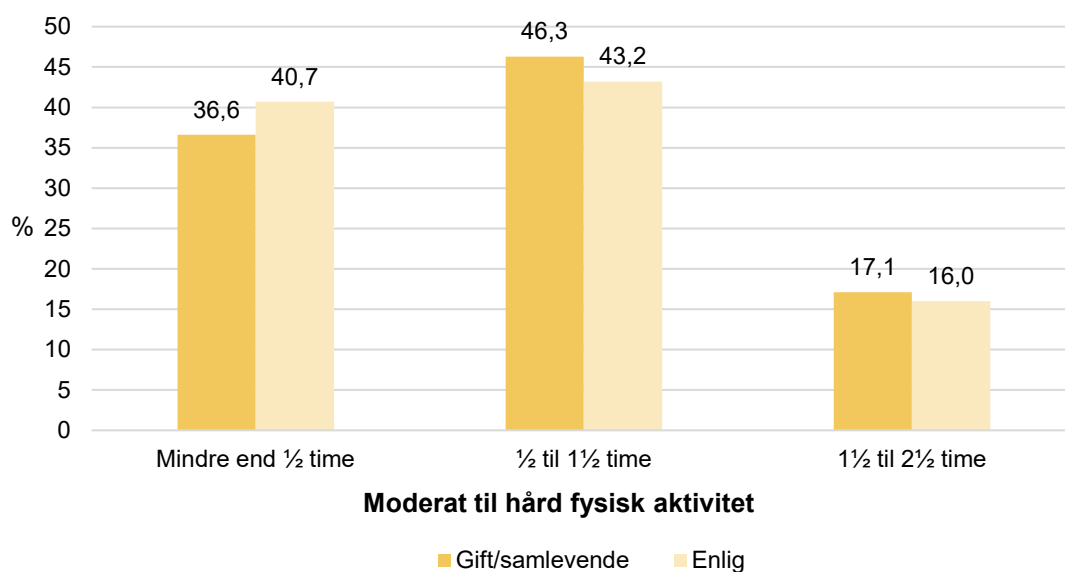


Den Nationale Sundhedsprofil 2025.

\*Andelene er blandt på personer på 30 år eller derover for at sikre størst mulig sandsynlighed for fuldført uddannelse.

Blandt voksne danskere lever 51,4 % (n=42.989) af personer, der er gift/samlevende, og 52,9 % (n=19.808) af enlige ikke op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Figur 8 viser fordelingen af denne gruppe opdelt på tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet. Ligesom der ikke ses nævneværdig forskel på samlivsstatus i forhold til at efterleve anbefalingerne, ses der heller ikke forskel mellem gift/samlevende og enlige i fordelingen af tidskategorier inden for gruppen. Den største andel er i begge grupper moderat til hårdt fysisk aktive ½–1½ time om ugen (46,3 % blandt gifte/samlevende og 43,2 % blandt enlige).

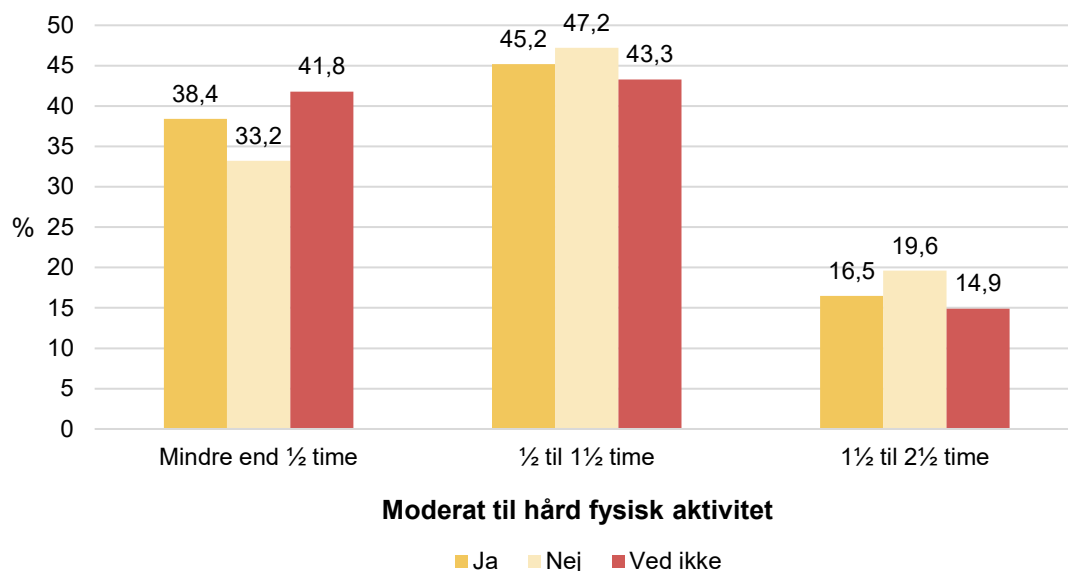
**Figur 8.** Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger, efter tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og samlivsstatus (n=62.797). Procenter. 2025.



Størstedelen (69,2 %) af dem, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger, ønsker at være mere fysisk aktive. Blandt dem, der ønsker at være mere fysisk aktive ('ja'), lever 57,3 % (n=41.534) ikke op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, 35,2 % (n=10.784) blandt dem, der ikke ønsker at være mere fysisk aktive ('nej') og 56,3 % (n=9.050) blandt dem, der er i tvivl ('ved ikke').

Figur 9 viser fordelingen af voksne, der ikke lever op til anbefalingerne, opdelt på tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og ønske om at være mere fysisk aktiv. Blandt personer, der ønsker at være mere fysisk aktive ('ja'), er den største andel moderat til hårdt fysisk aktive 1/2-1 1/2 time (45,2 %), mens den mindste andel er moderat til hårdt fysisk aktive 1 1/2-2 1/2 time om ugen (16,5 %). Et tilsvarende mønster ses blandt personer, der ikke ønsker at være mere fysisk aktive ('nej'), samt blandt dem, der er i tvivl ('ved ikke').

**Figur 9.** Fordeling af voksne danskere, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger, efter tidskategorier for moderat til hård fysisk aktivitet og ønske om at være mere fysisk aktiv ('ja'/'nej'/'ved ikke') (n=61.368). Procenter. 2025.



# Diskussion og konklusion

Det er velunderbygget, at fysisk aktivitet er gavnligt for sundhed, helbred og trivsel samt forebygger forskellige sygdomme og lidelser [1-3]. Formålet med dette notat har derfor været at belyse forekomsten af danskere, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, samt at beskrive sammensætningen af denne gruppe i forhold til sociodemografiske faktorer og ønsket om at være mere fysisk aktiv. Nedenfor præsenteres metodiske begrænsninger ved spørgeskemaindsamling samt fremadrettede perspektiver i form af, hvad resultaterne kan bidrage til.

## Metodiske implikationer

Datagrundlaget i dette notat er primært baseret på *Den Nationale Sundhedsprofil 2025*, men skal ses i sammenhæng med indsamlingsmetoder og resultater fra tidligere opgørelser. Tidligere opgørelser baseret på *Den Nationale Sundhedsprofil* viser, at der fra 2017 til 2021 skete en markant stigning i andelen af danskere, som ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, fra 28,8 %<sup>2</sup> i 2017 til 58,1 %<sup>2</sup> i 2021 [8, 9]. Denne andel faldt til 51,5 % i 2025<sup>2</sup> [4].

Dataindsamlingen i 2021 fandt sted under COVID-19-pandemien, hvor der fortsat var gældende restriktioner og samfundsmæssige tiltag, som kan have påvirket både befolkningens fysiske aktivitetsniveau og rammerne for fysisk aktivitet [10]. Derudover er der sket ændringer i spørgsmålsdesignet over tid. I 2017 blev fysisk aktivitet opgjort ved åbne svarkategorier, hvor respondenterne angav tidsforbrug i timer og minutter, mens der i 2021 og 2025 blev anvendt foruddefinerede svarkategorier (se bilag). Denne ændring kan have haft betydning for respondenternes svar og dermed hvor stor en andel af befolkningen, der ikke efterlever anbefalingerne. Af denne grund er det i nærværende notat valgt udelukkende at belyse ændringer i forekomsten fra 2021 til 2025, hvor opgørelsen af fysisk aktivitet er baseret på sammenlignelige svarkategorier.

Fra 2021 til 2025 peger det observerede fald i andelen af danskere, der ikke lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet, på en stigning i befolkningens fysiske aktivitetsniveau. Det kan dog ikke udelukkes, at faldet afspejler en tilbagevenden til et aktivitetsniveau, der ligger tæt på niveauet før pandemien, snarere end en egentlig forbedring i fysisk aktivitet. Sammenligning på tværs af år bør derfor fortolkes med en vis forsigtighed.

Endelig er notatet baseret på selvrapporterede data, hvilket indebærer metodiske begrænsninger, som kan føre til over- eller underrapportering af fysisk aktivitet [11]. Respondenter kan have svært ved at erindre deres aktivitetsniveau hen over en uge (*recall bias*), særligt for ustrukturerede aktiviteter, og der kan være en tilbøjelighed til at overrapportere fysisk aktivitet, idet de fleste er bekendt med, at fysisk aktivitet har positive sundhedseffekter (*social desirability*) [11]. Derudover er det

---

<sup>2</sup> Tal fra *Den Nationale Sundhedsprofil* er baseret på personer i alderen  $\geq 16$  år. I nærværende notat opgøres andelen, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktive, for 2021 og 2025 blandt personer i alderen  $\geq 18$  år. Opgørelserne afviger derfor en smule fra de officielle tal.

generelt vanskeligt at opnå valide data om fysisk aktivitet i befolkningsundersøgelser, da der er udfordringer med at udvikle eller identificere de mest optimale spørgsmål, som afdækker alle domæner og typer af aktivitet [11]. Selvrapportering rummer dog også en væsentlig styrke, da det muliggør indsamling af oplysninger fra store og repræsentative befolkningsgrupper og giver adgang til centrale perspektiver, som ikke kan måles ved brug af objektive målemetoder [11]. Det gælder eksempelvis viden om motivation og ønsker om at være mere fysisk aktiv, hvilket er centralt for at kunne understøtte forebyggende og sundhedsfremmende indsatser.

## **Fremadrettede perspektiver**

Resultaterne i dette notat viser, at en betydelig andel (51,9 %) af voksne danskere ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet i 2025. Blandt disse angiver 38,0 %, at de er moderat til hårdt fysisk aktiv i mindre end ½ time om ugen, 45,3 % er moderat til hårdt fysisk aktiv i ½-1½ time om ugen, mens 16,7 % er moderat til hårdt fysisk aktiv i 1½-2½ time om ugen. Den mindste andel er således også den gruppe, som er tættest på at opfylde minimumsanbefalingerne. Denne fordeling ses overordnet på tværs af sociodemografiske faktorer såsom køn, alder, længst fuldførte uddannelse og samlivsstatus.

Der er forskelle i efterlevelsen af WHO's minimumsanbefalingerne på tværs af køn, alder og socioøkonomiske karakteristika. Når der derimod ses inden for gruppen af personer, der ikke lever op til anbefalingerne, ses der ikke nævneværdige forskelle i ugentlig varighed af moderat til hård fysisk aktivitet på tværs af de fleste sociodemografiske karakteristika med undtagelse af uddannelseslængde. Dette peger på en social gradient i fysisk aktivitet inden for denne gruppe, idet personer med længere uddannelse har længere ugentlig varighed af moderat til hård fysisk aktivitet og i højere grad er tæt på at opfylde anbefalingerne sammenlignet med personer med kortere uddannelse. Dette mønster er også fundet i internationale studier [12, 13].

Samtidig viser resultaterne, at størstedelen (69,2 %) af voksne danskere, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, ønsker at være mere fysisk aktive. Dette indikerer, at manglende fysisk aktivitet ikke nødvendigvis kan forklares ved manglende motivation, men snarere ved strukturelle, sociale eller praktiske barrierer samt utilstrækkeligt effektive indsatser, der understøtter varig adfærdændring [14]. For at nå det anbefalede niveau af fysisk aktivitet peger resultaterne på, at en mindre andel skal rykkes lidt, mens en stor andel skal rykkes meget.

Samlet set understreger resultaterne behovet for fortsat prioritering af indsatser, der kan øge fysisk aktivitet blandt voksne danskere, med særligt fokus på at reducere social ulighed i fysisk aktivitet. Indsatser bør i denne sammenhæng tilpasses forskellige behov og forudsætninger og tage højde for, at én type indsats næppe vil være tilstrækkelig for alle målgrupper.

# Referencer

1. Ahrensberg H, Toftager M, Nørgaard S, Christina Bjørk Petersen. Fysisk aktivitet for voksne (18-64 år) - Viden om sundhed og forebyggelse. Sundhedsstyrelsen; 2022.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-62.
3. Schramm S, Bramming M, Davidsen M, Rosendahl H, Tolstrup J. Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer. 2023.
4. Jensen HAR, Davidsen M, Christensen AV, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025 Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2026.
5. Ahrensberg H, Petersen CB. En detaljeret beskrivelse af andelen, der ikke efterlever WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet: Notat baseret på Sundheds-og sygelighedsundersøgelsen 2021. 2023.
6. Danquah IH, Petersen CB, Skov SS, Tolstrup JS. Validation of the NPAQ-short—a brief questionnaire to monitor physical activity and compliance with the WHO recommendations. *BMC Public Health*. 2018;18(1):1-10.
7. Fangel S, Linde P, Thorsted B. Nye problemer med repræsentativitet i surveys, som opregning med registre kan reducere. *Metode og Data*. 2007;93:14-26.
8. Rosendahl H, Davidsen M, Møller SR, Román JEI, Kragelund K, Christensen AI, et al. Danskernes sundhed: Den nationale sundhedsprofil 2021. 2022.
9. Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen; 2018.
10. Jensen HAR, Møller SR, Davidsen M, Christensen AI, Ekholm O. Materiale og metode. Sundheds-og sygelighedsundersøgelsen. 2021.
11. Strath SJ, Kaminsky LA, Ainsworth BE, Ekelund U, Freedson PS, Gary RA, et al. Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2013;128(20):2259-79.
12. Chastin S, Van Cauwenberg J, Maenhout L, Cardon G, Lambert E, Van Dyck D. Inequality in physical activity, global trends by income inequality and gender in adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020;17(1):1-8.
13. Beenackers MA, Kamphuis CB, Giskes K, Brug J, Kunst AE, Burdorf A, et al. Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2012;9(1):116.
14. Pedersen MRL, Hansen AF, Elmoose-Østerlund K. Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: implications for health promotion. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(11):5810.

# Bilag

## Spørgsmål om fysisk aktivitetsniveau fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025

På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejtrækning øges?

(Kun ét X)

Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)	<input type="checkbox"/>	<u>Moderat og hård fysisk aktivitet</u> kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt.
½ til 1½ time (30-89 minutter)	<input type="checkbox"/>	
1½ til 2½ time (90-149 minutter)	<input type="checkbox"/>	
2½ til 5 timer (150-299 minutter)	<input type="checkbox"/>	
5 timer eller mere (300 minutter eller mere)	<input type="checkbox"/>	

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

(Kun ét X)

Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)	<input type="checkbox"/>	<u>Hård fysisk aktivitet</u> kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.
½ til 1 time (30-59 minutter)	<input type="checkbox"/>	
1 til 1½ time (60-89 minutter)	<input type="checkbox"/>	
1½ til 2½ time (90-149 minutter)	<input type="checkbox"/>	
2½ time eller mere (150 minutter eller mere)	<input type="checkbox"/>	