

Bevæg dig for livets idræts- og motionsvaneundersøgelse 2024 Tværgående rapport

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Indhold

Indledning s. 3

Analysestrategi s. 4

Idrætsaktivitet s. 5

Idrætsaktive s. 18

Ikke-idrætsaktive s. 22

Rum og rammer for idræt s. 26

Sociale relationer og idrætsaktivitet s. 33

Trivsel s. 37

Fysisk aktivitet s. 39

Afsluttende bemærkning s. 43

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Indledning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

'Bevæg dig for livet' (BDFL) er DIF og DGI's ambitiøse vision om, at Danmark skal være verdens mest aktive nation i 2025. Som et led i DIF og DGI's ambitiøse vision er der indgået en række samarbejder med forskellige kommuner landet over. En del af dette samarbejde går ud på at øge borgernes idrætsdeltagelse i de deltagende kommuner.

De deltagende kommuner arbejder målrettet mod at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive gennem indsatser på flere forvaltningsområder. Med udgangspunkt i den enkelte kommune arbejdes der for at gøre flere borgere idrætsaktive gennem en række indsatser målrettet de målgrupper og arenaer, som i dag er præget af fysisk inaktivitet. Indsatserne er udarbejdet i et tæt samarbejde mellem den pågældende kommune og BDFL.

I denne rapport præsenteres et overblik over idræts- og motionsvanerne fra 2019 til 2024 blandt borgere mellem 18 og 75 år i de 21 deltagende kommuner. Analyserne giver både en status på idrætsaktiviteten i 2024 og viser udviklingen fra 2019 til 2024.

I tillæg til denne rapport er der udviklet en vidensplatform i Tableau, hvor det er muligt at få en dybdegående indsigt i resultaterne for forskellige befolkningsgrupper. På denne del af [vidensplatformen](#) kan data fra alle deltagende kommuner samlet tilgås. På denne del af [vidensplatformen](#) kan kommunedata tilgås afhængigt af ens adgangsniveau. Tableau-universet er kun til brug for projektmedarbejdere i de deltagende kommuner samt hos DIF og DGI.

Analysestrategi

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Rapportens analyser er baseret på BDFL's årlige spørgeskemaundersøgelse. Dataindsamlingen foregår hvert år i maj og juni. Spørgeskemaet sendes ud til tilfældigt udvalgte borgere mellem 18 og 75 år i de deltagende kommuner.

Rapporten indeholder både analyser af idræts- og motionsvaner i 2024 og udviklingen fra 2019 til 2024. Antallet af deltagende kommuner varierer fra år til år. Det betyder, at stikprøvestørrelsen varierer på tværs af undersøgelse. Tabellen til højre viser følgende for hvert undersøgelsesår:

- antal deltagende kommuner
- antal respondenter, som spørgeskemaet er sendt ud til (Brutto)
- antal besvarelser (Netto)
- svarraten.

I analyserne af udviklingen fra 2019 til 2024 er forskellen i idræts- og motionsvaner fra år til år testet ved signifikanstest. Det vil sige, at det er testet, om forskellene med stor sandsynlighed faktisk afspejler en ægte forskel og ikke er en tilfældighed. Signifikante forskelle ($p < 0,05$) mellem årene er markeret med en stjerne. Resultaterne sammenlignes med det foregående år, bemærk dog, at resultaterne fra 2021 sammenlignes med 2019 jf. nedenfor.

2020-undersøgelsens resultater er præget af en overvurdering af borgernes idrætsvaner, da dataindsamlingen foregik under COVID-19 nedlukningen af Danmark. Data fra 2020-undersøgelsen indgår derfor ikke i denne rapport, da det ikke er hensigtsmæssigt at inkludere datasættet i en tidsserie af udvikling i idræts- og motionsvaner.

Data er vægtet efter køn og alder for at sikre, at stikprøven afspejler befolkningen bedst muligt.

For yderligere information om undersøgelsens dataindsamling, stikprøve og analysemetode henvises til analytiker Thomas Baagø-Rasmussen (thbr@dif.dk).

År	Antal kommuner	Stikprøvestørrelse		
		Brutto	Netto (n)	Svarrate
2019	21	116.000	25.993	22 %
2021	28	128.000	28.583	22 %
2022	29	144.007	28.944	20 %
2023	26	116.016	27.805	24 %
2024	21	99.193	23.490	24 %

Idrætsaktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I dette kapitel analyseres borgernes aktivitetsniveau. Analyserne tager udgangspunkt i respondenternes svar på spørgsmålet ”Dyrker du normalt idræt eller motion?”.

De første analyser viser resultaterne for den samlede befolkning. De efterfølgende analyser tager afsæt i borgernes sociodemografiske baggrund – alder, køn, uddannelse og beskæftigelse. Her bliver udviklingen inden for forskellige befolkningsgrupper analyseret enkeltvis, fx hvor idrætsaktive er henholdsvis mænd og kvinder?

Analyserne viser resultaterne fra undersøgelsen i 2024, og udvalgte resultater sammenlignes med tidligere år.

Kapitlet slutes af med en analyse af borgernes lyst til at være mere idrætsaktive.



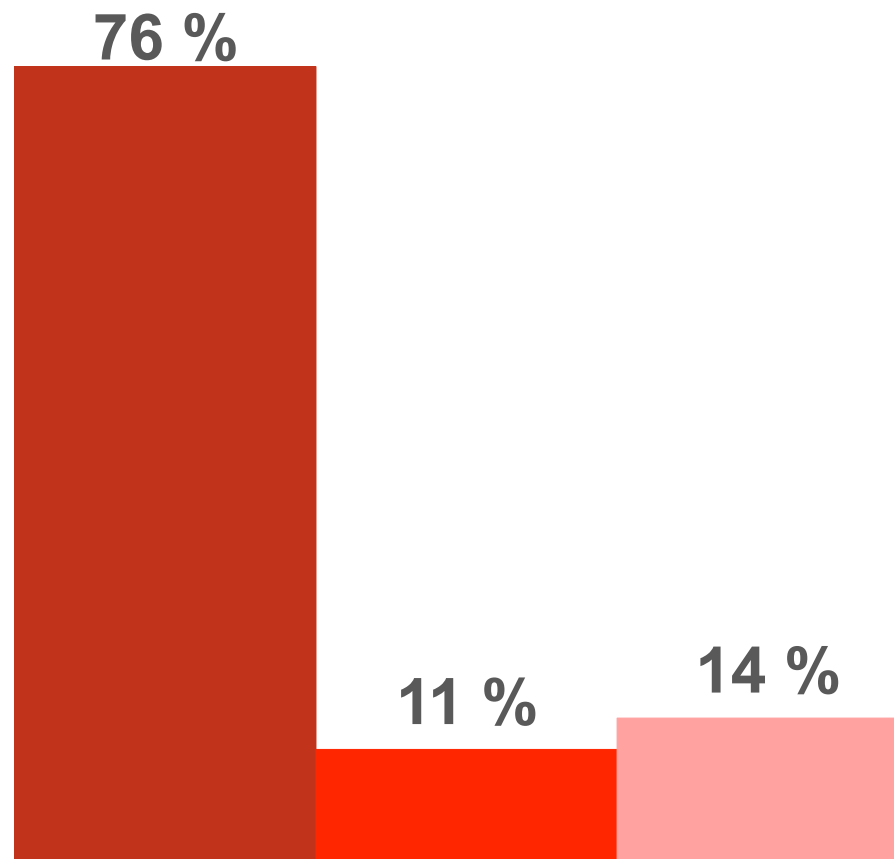
Idrætsaktivitet

Status i 2024

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller
motion?

■ Ja ■ Ja, men ikke for tiden ■ Nej



Afrunding gør, at det summerer til mere end 100 pct.

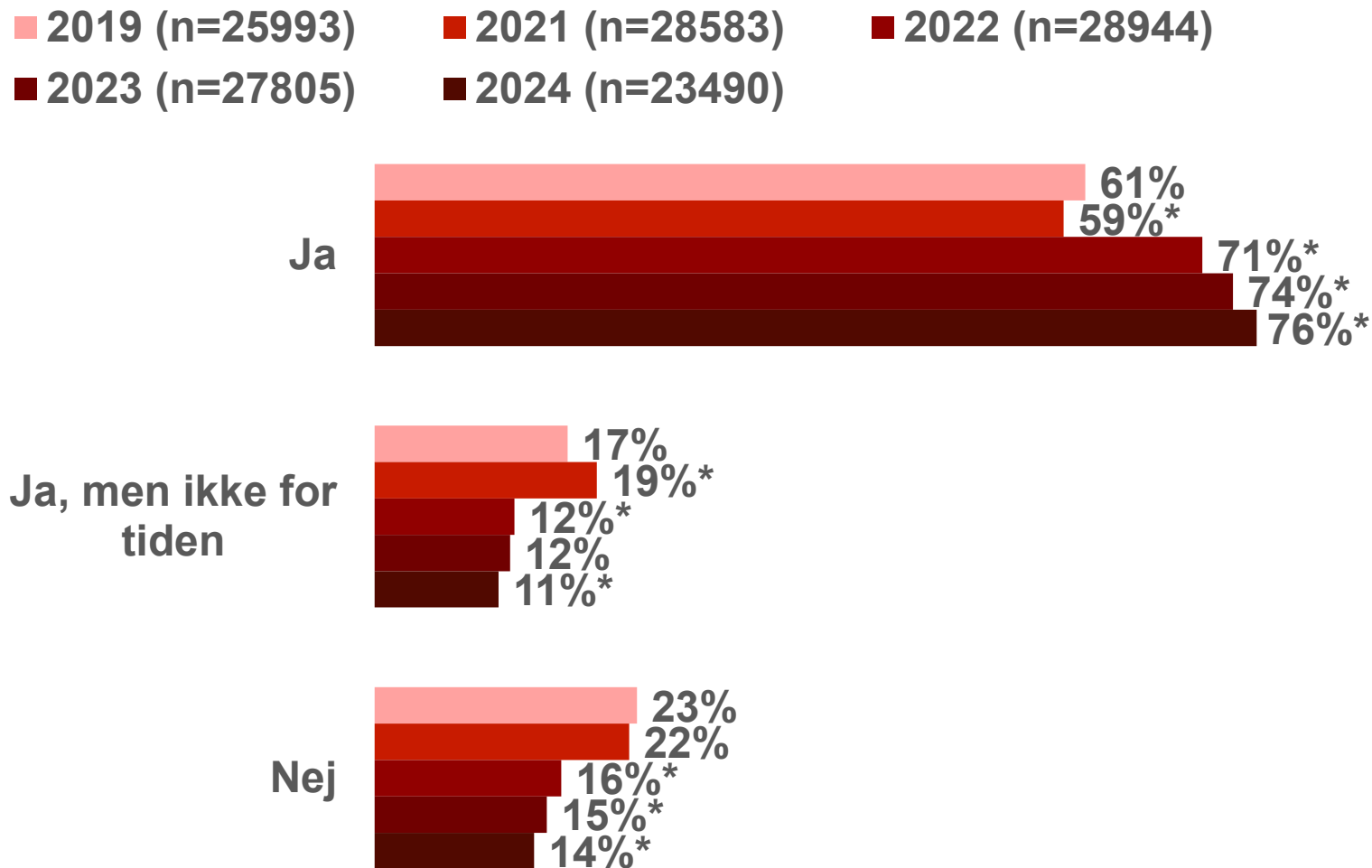
n=23490

Idrætsaktivitet

Udvikling 2019-2024

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller
motion?



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant
udvikling fra tidligere år.

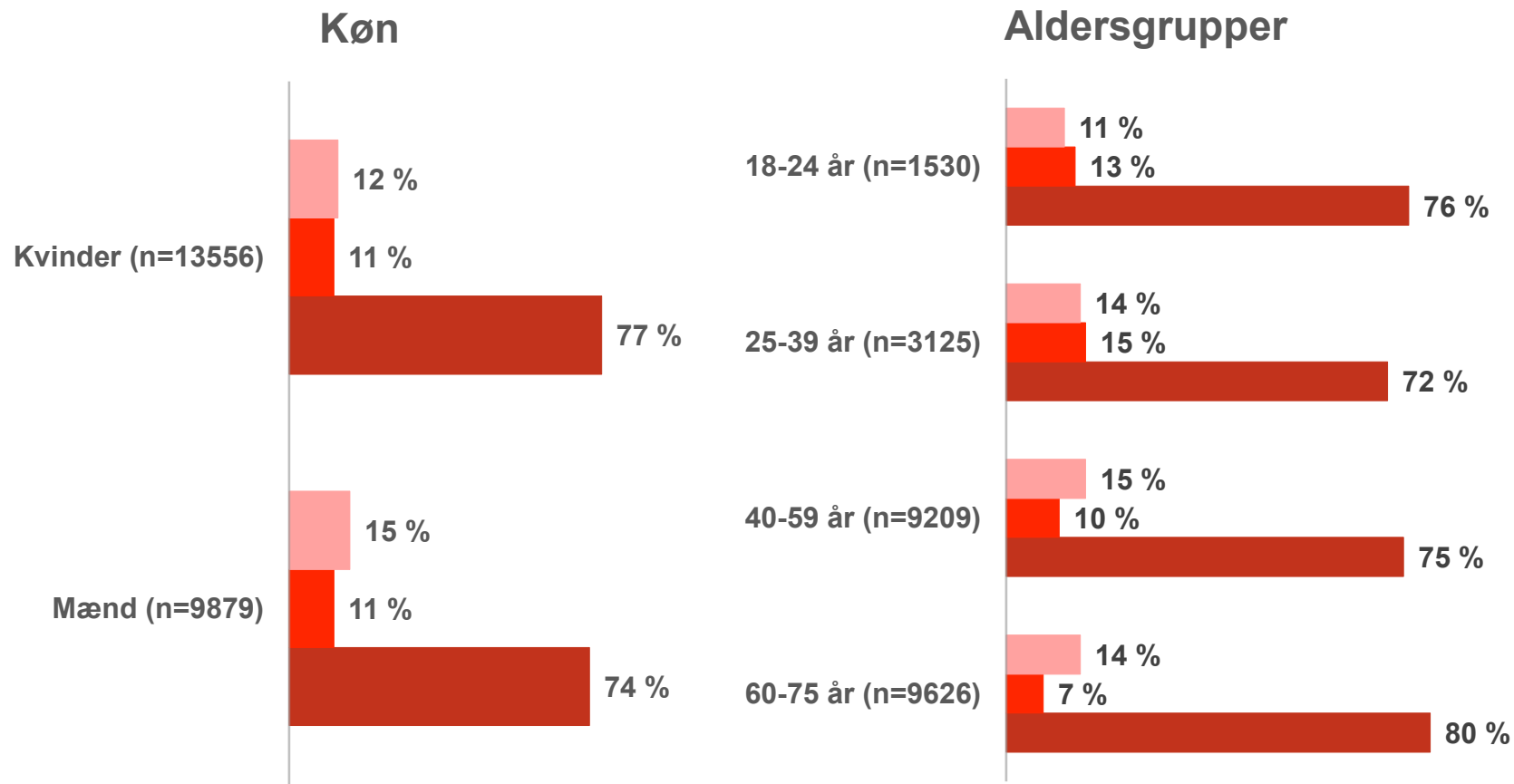
Idrætsaktivitet

Befolkningsgrupper i 2024 (1)

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller
motion?

■ Ja ■ Ja, men ikke for tiden ■ Nej



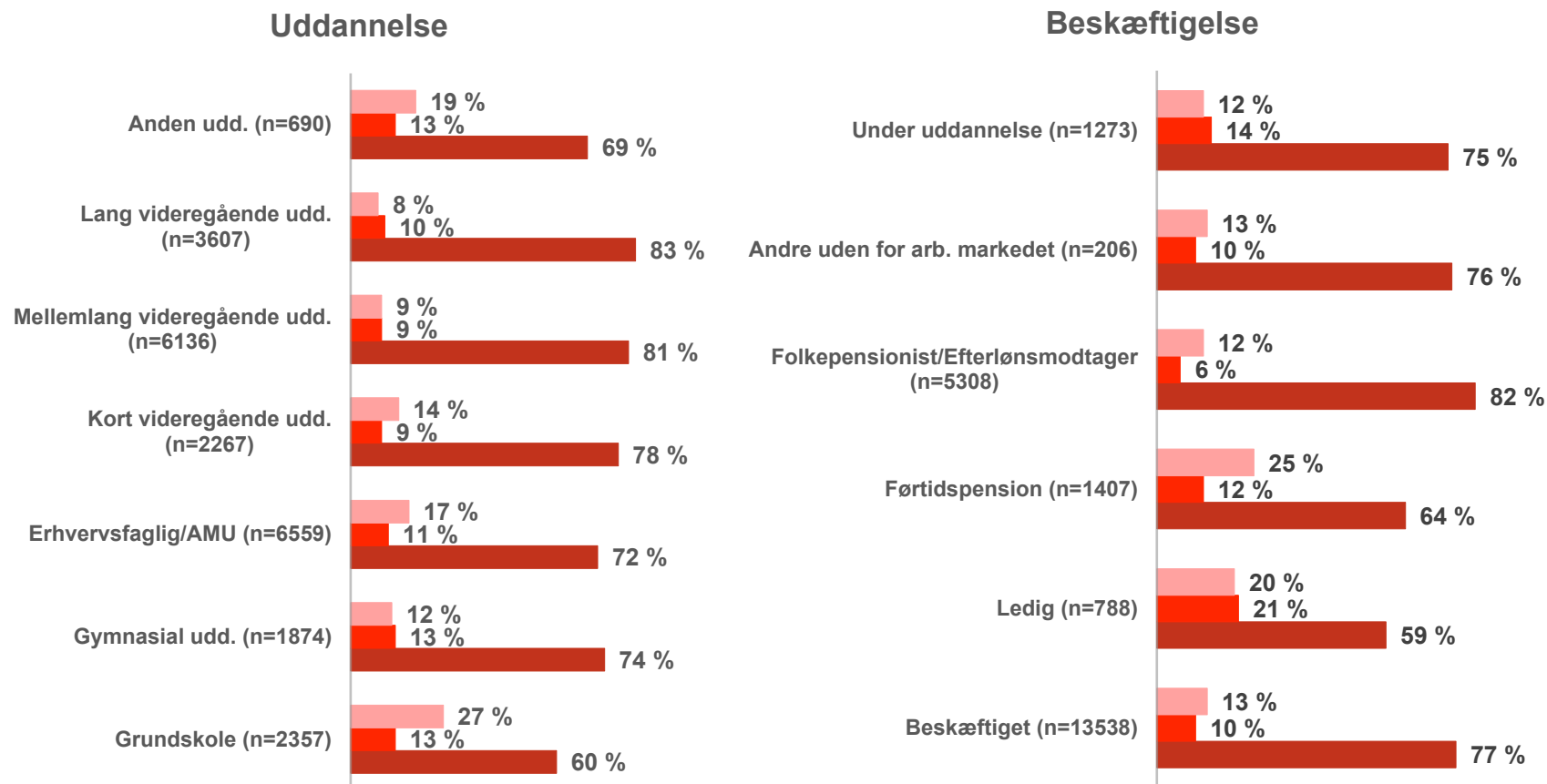
Idrætsaktivitet

Befolkningsgrupper i 2024 (2)

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt
idræt eller
motion?

■ Ja ■ Ja, men ikke for tiden ■ Nej



Idrætsaktivitet

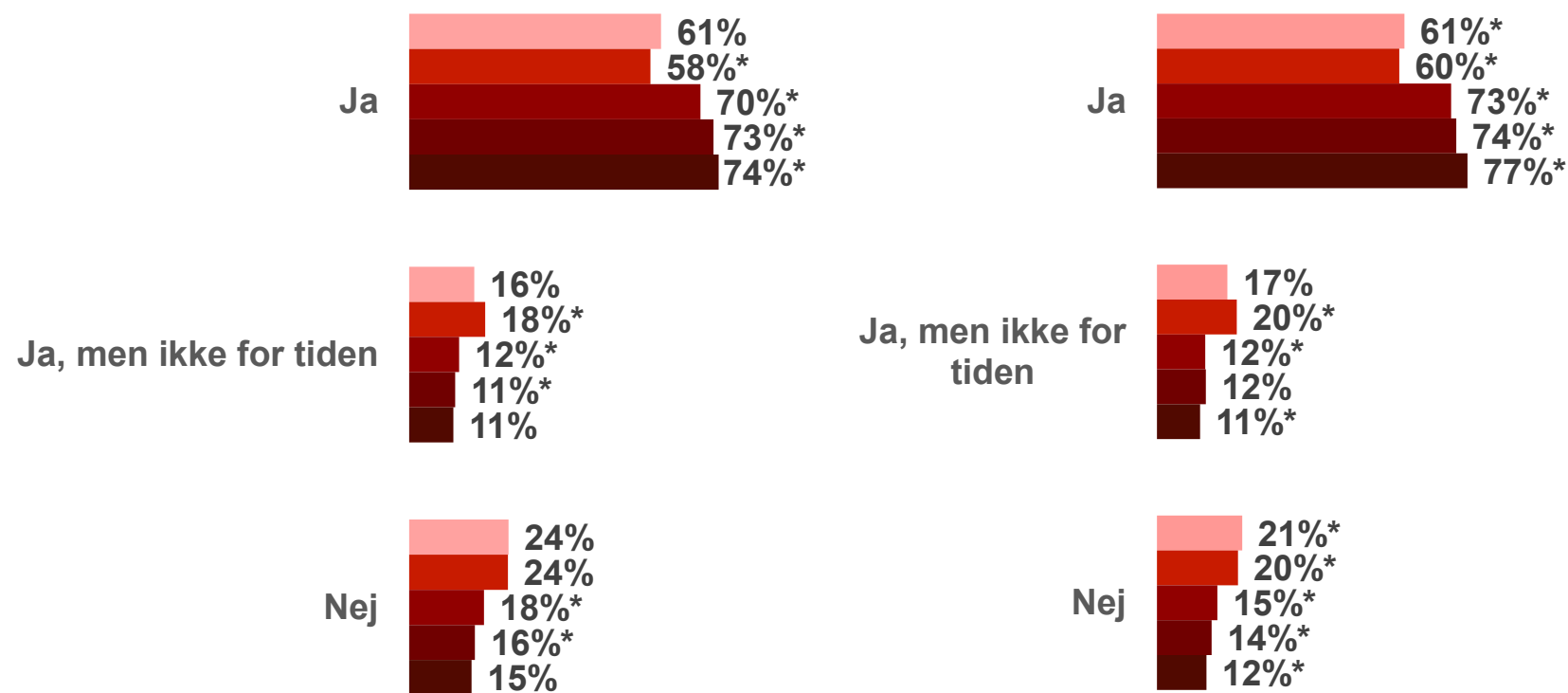
Udvikling på tværs af køn

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

Mænd

Kvinder



2019 (n=11227) 2021 (n=12188) 2022 (n=11880)
2023 (n=11616) 2024 (n=9879)

2019 (n=14766) 2021 (n=16395) 2022 (n=17010)
2023 (n=16119) 2024 (n=13556)

Idrætsaktivitet

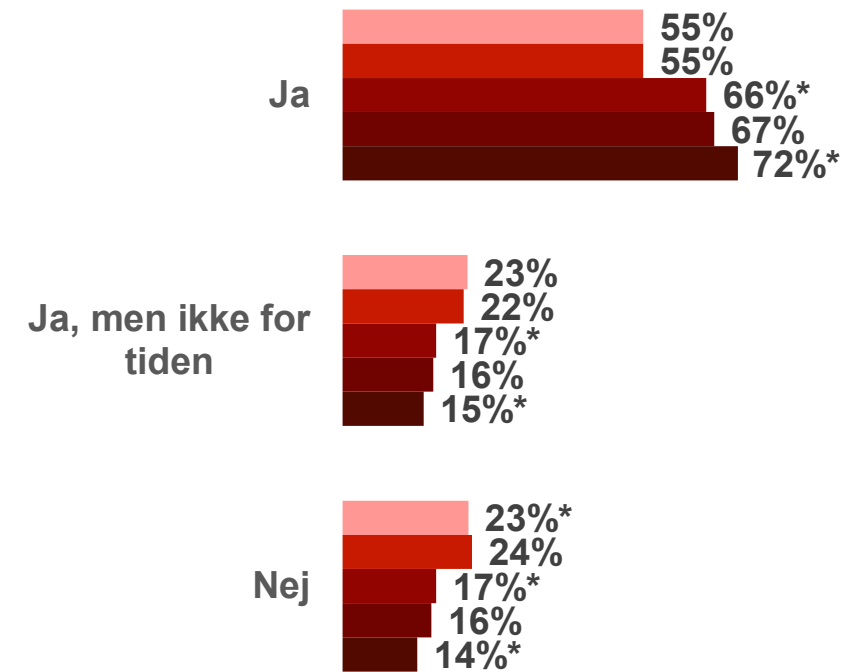
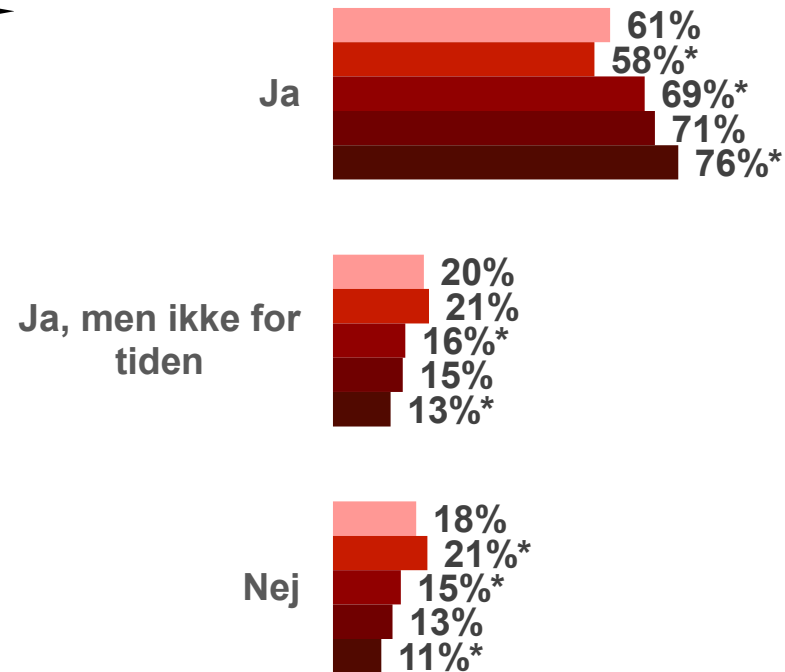
Udvikling på tværs af alder (1)

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

18-24 år

25-39 år



2019 (n=1942) 2021 (n=1538) 2022 (n=2165)
2023 (n=2059) 2024 (n=1530)

2019 (n=4000) 2021 (n=3910) 2022 (n=5047)
2023 (n=4769) 2024 (n=3125)

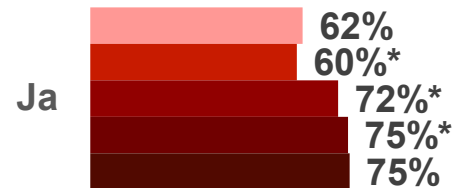
Idrætsaktivitet

Udvikling på tværs af alder (2)

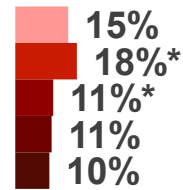
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

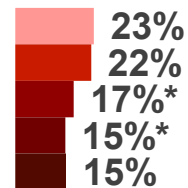
40-59 år



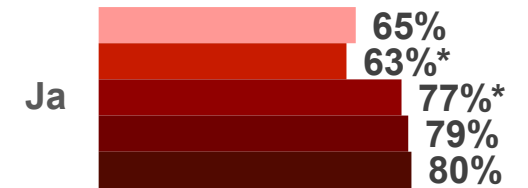
Ja, men ikke for tiden



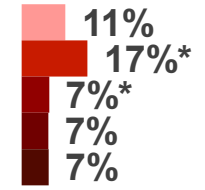
Nej



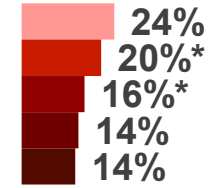
60-75 år



Ja, men ikke for tiden



Nej



■ 2019 (n=10874) ■ 2021 (n=11295) ■ 2022 (n=10505)
■ 2023 (n=10652) ■ 2024 (n=9209)

■ 2019 (n=9177) ■ 2021 (n=11840) ■ 2022 (n=11227)
■ 2023 (n=10325) ■ 2024 (n=9626)

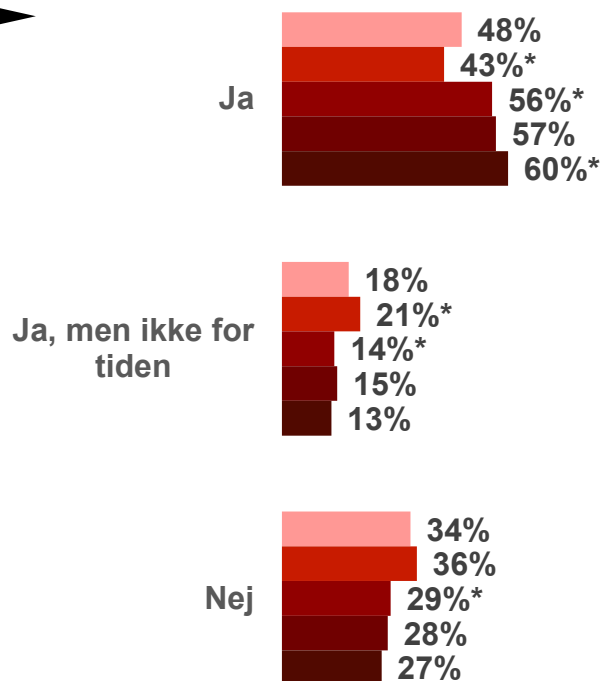
Idrætsaktivitet

Udvikling på tværs af uddannelser (1)

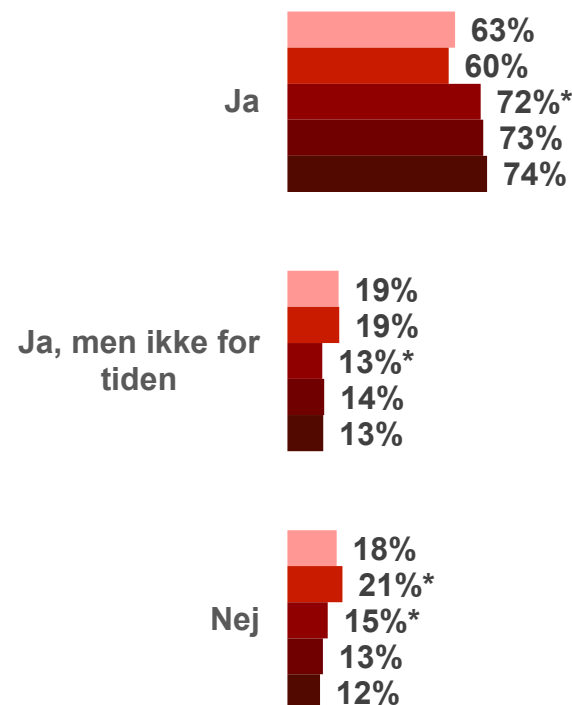


Dyrker du normalt idræt eller motion?

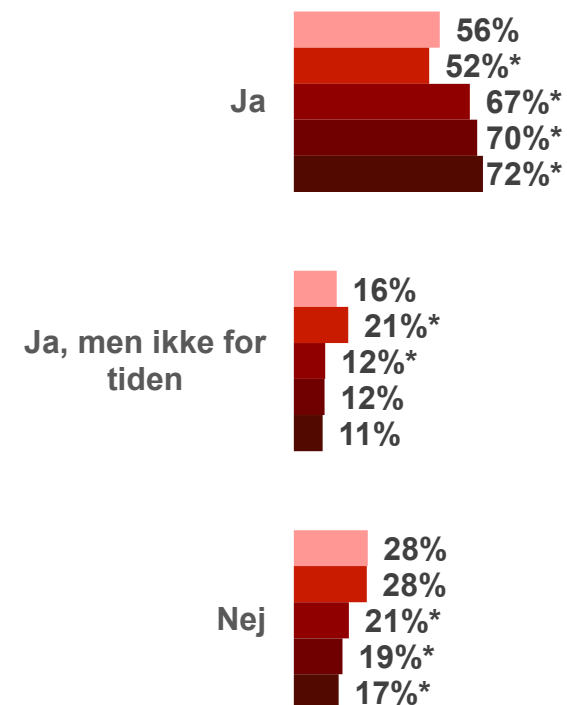
Grundskole



Gymnasial udd.



Erhvervsfaglig/AMU



Signifikantstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

■ 2019 (n=2963) ■ 2021 (n=2600) ■ 2022 (n=3125)
 ■ 2023 (n=2767) ■ 2024 (n=2357)

■ 2019 (n=2352) ■ 2021 (n=2115) ■ 2022 (n=2486)
 ■ 2023 (n=2482) ■ 2024 (n=1874)

■ 2019 (n=7208) ■ 2021 (n=7730) ■ 2022 (n=7882)
 ■ 2023 (n=7595) ■ 2024 (n=6559)

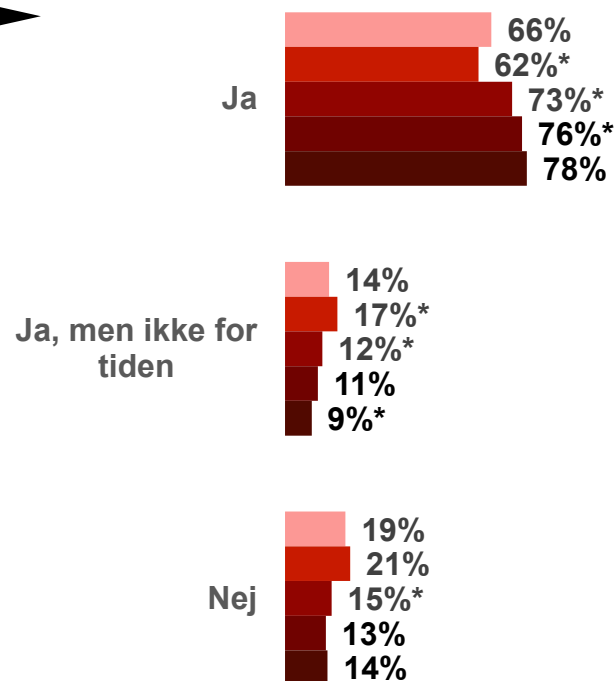
Idrætsaktivitet

Udvikling på tværs af uddannelser (2)

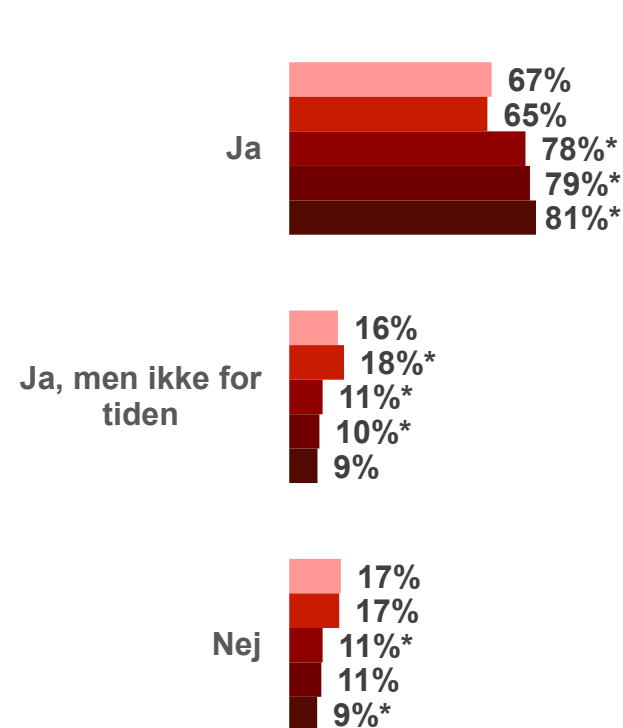


Dyrker du normalt idræt eller motion?

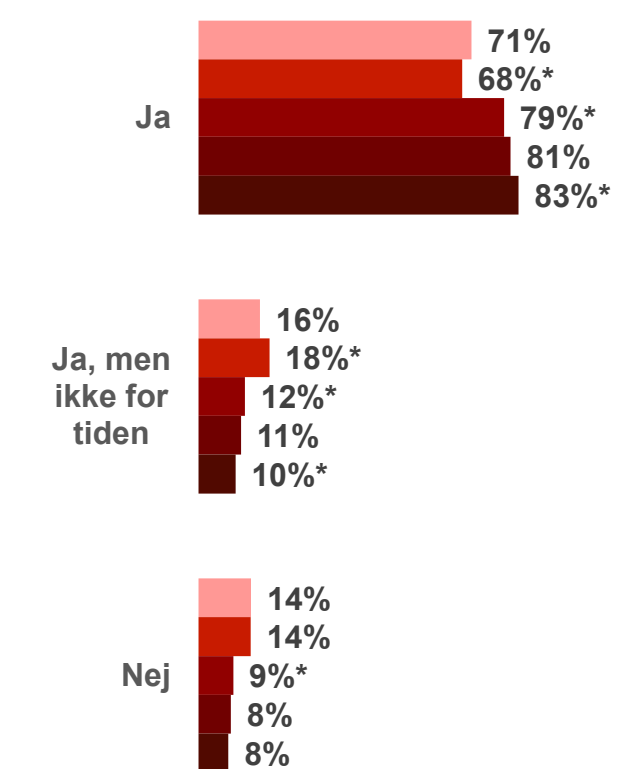
Kort videregående udd.



Mellemlang videregående udd.



Lang videregående udd.



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

■ 2019 (n=2527) ■ 2021 (n=2865) ■ 2022 (n=2776)
 ■ 2023 (n=2672) ■ 2024 (n=2267)

■ 2019 (n=6321) ■ 2021 (n=7678) ■ 2022 (n=7471)
 ■ 2023 (n=7070) ■ 2024 (n=6136)

■ 2019 (n=3679) ■ 2021 (n=4398) ■ 2022 (n=4364)
 ■ 2023 (n=4420) ■ 2024 (n=3607)

Idrætsaktivitet

Udvikling på tværs af beskæftigelse (1)

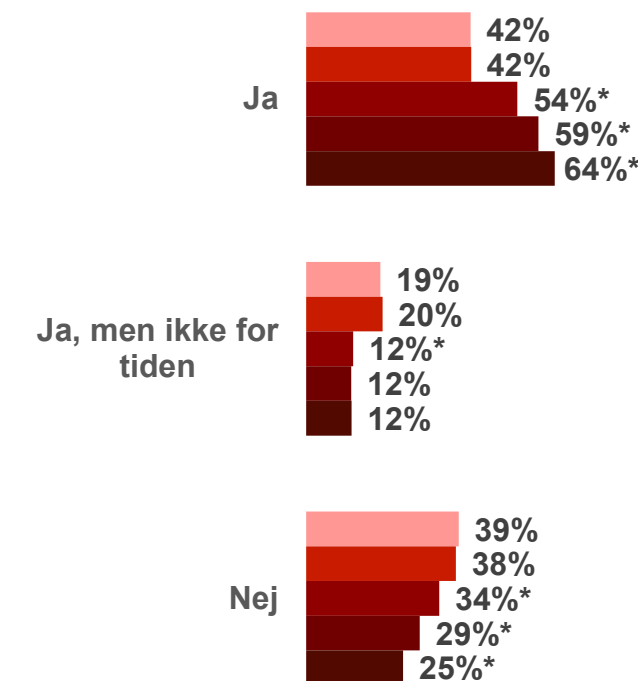
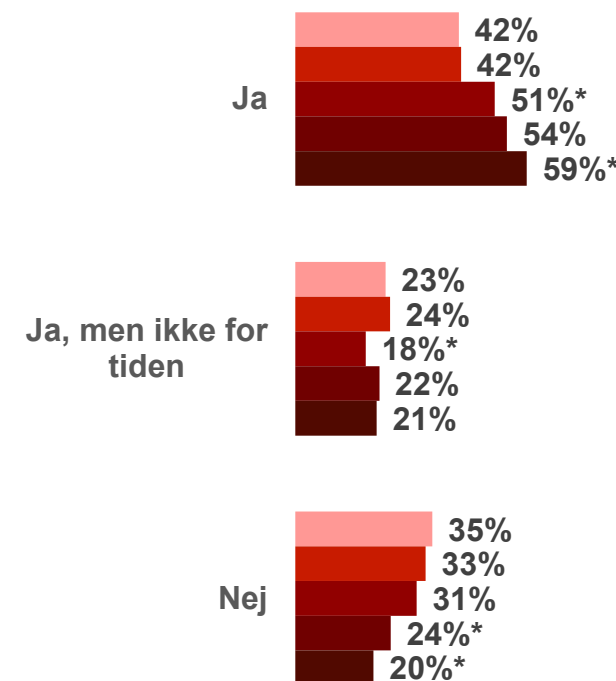
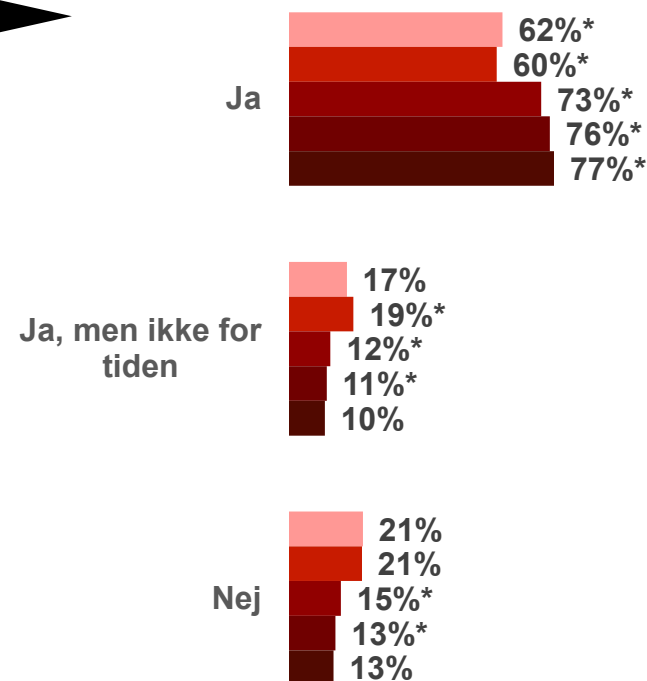


Dyrker du normalt idræt eller motion?

Beskæftiget

Ledig

Førtidspension

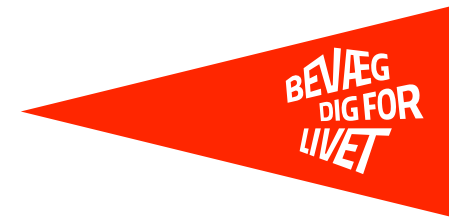


■ 2019 (n=15673)
 ■ 2021 (n=16701)
 ■ 2022 (n=15782)
 ■ 2019 (n=980)
 ■ 2021 (n=895)
 ■ 2022 (n=684)
 ■ 2019 (n=1030)
 ■ 2021 (n=1336)
 ■ 2022 (n=1394)

■ 2023 (n=16023)
 ■ 2024 (n=13538)
 ■ 2023 (n=1048)
 ■ 2024 (n=788)
 ■ 2023 (n=1423)
 ■ 2024 (n=1407)

Idrætsaktivitet

Udvikling på tværs af beskæftigelse (2)

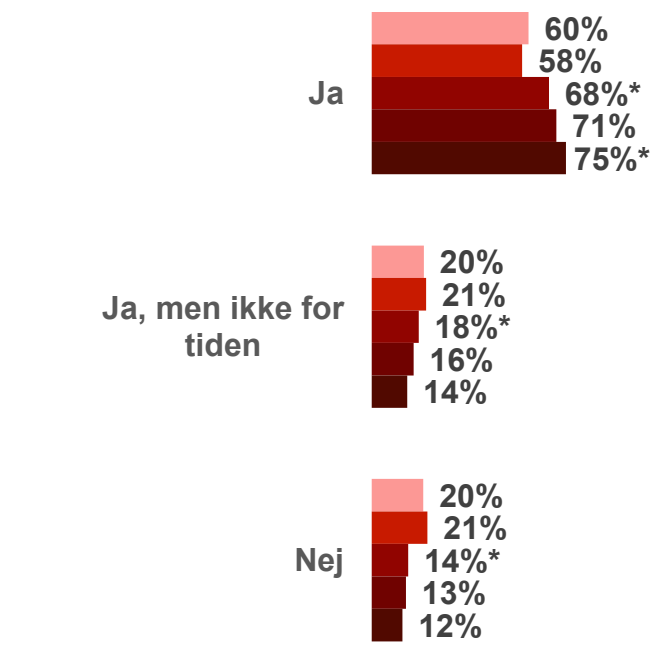
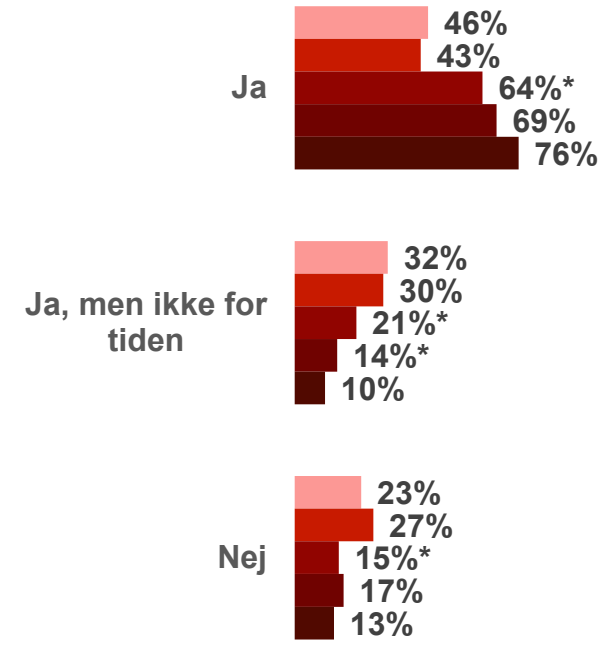
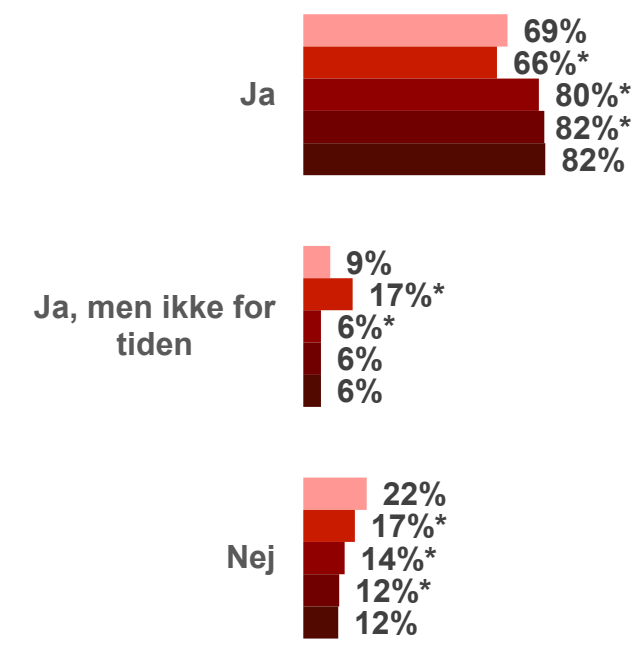


Dyrker du normalt idræt eller motion?

Folkepensionist/
Efterlønsmodtager

Andre uden for
arbejdsmarkedet

Under
uddannelse



■ 2019 (n=5891) ■ 2021 (n=7574) ■ 2022 (n=6629)
■ 2023 (n=5904) ■ 2024 (n=5308)

■ 2019 (n=623) ■ 2021 (n=400) ■ 2022 (n=449)
■ 2023 (n=262) ■ 2024 (n=206)

■ 2019 (n=1796) ■ 2021 (n=1677) ■ 2022 (n=1929)
■ 2023 (n=1677) ■ 2024 (n=1273)

Idrætsaktivitet

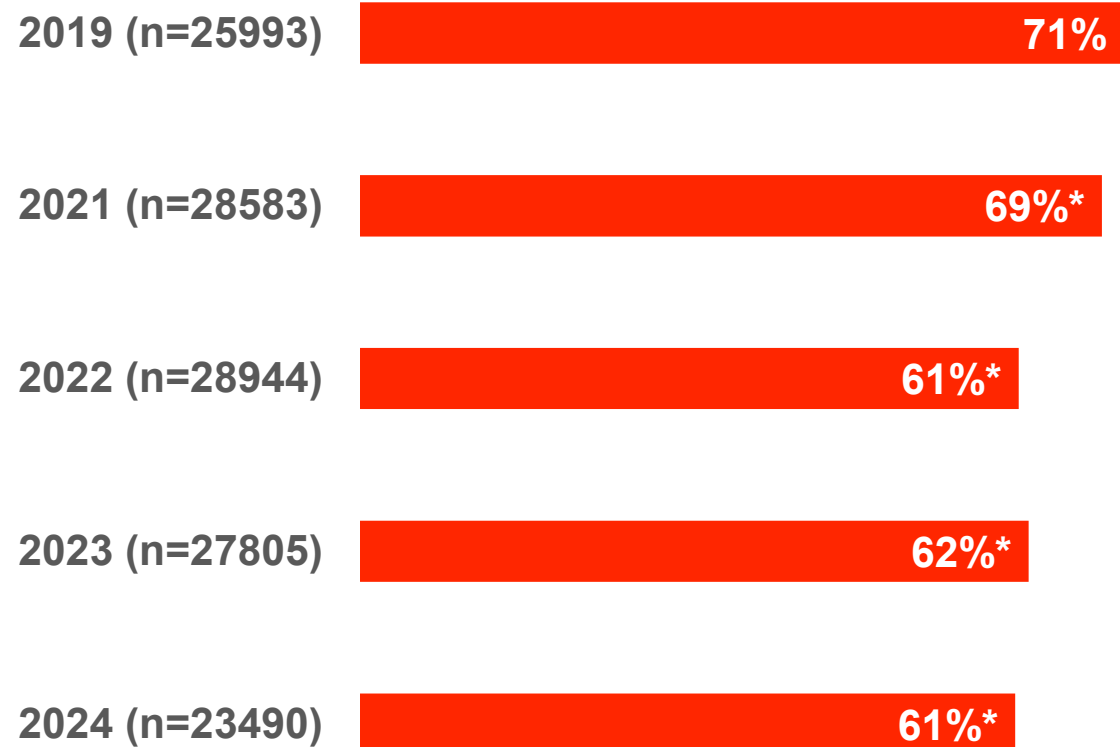
Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Lyst til mere aktivitet

■ Ja

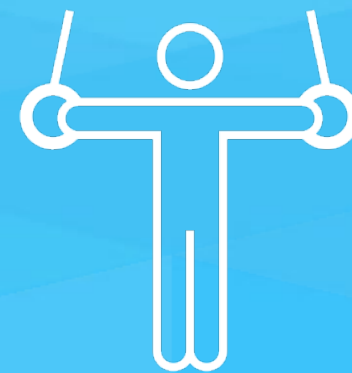


Idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I dette kapitel fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt idrætsaktive borgere. Idrætsaktive borgere er defineret som dem, der svarede "Ja" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion".

Først beskrives idrætsaktives foretrukne aktiviteter. Herefter hvilken organiseringsform aktiviteterne dyrkes i. Til sidst analyseres årsagerne til at være startet på en aktivitet blandt de borgere, som er startet på en ny idræts- eller motionsform inden for det seneste år.



Idrætsaktive

Populære aktiviteter blandt idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

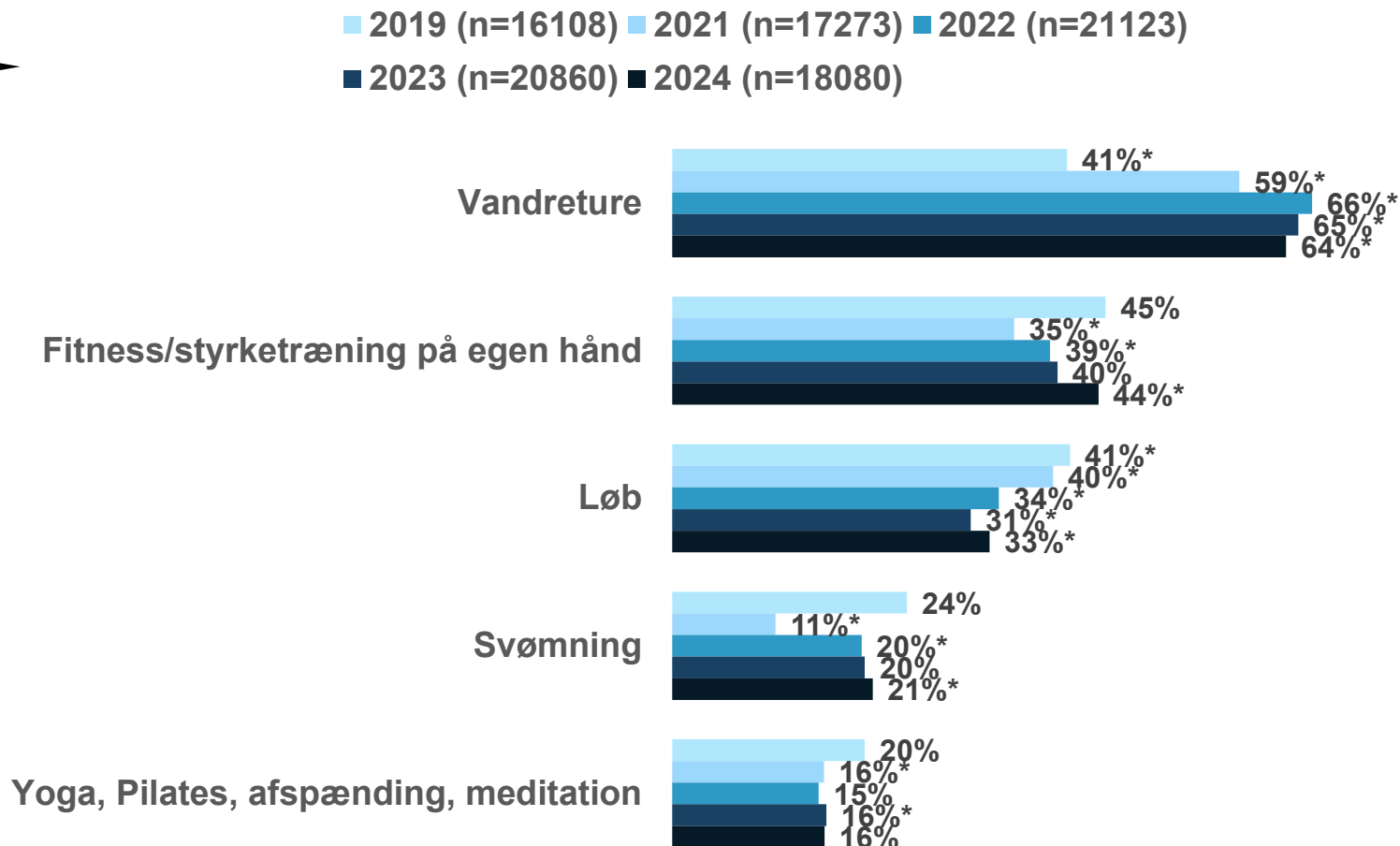
Vælg de aktiviteter, du har dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder (...)?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Vidensplatform

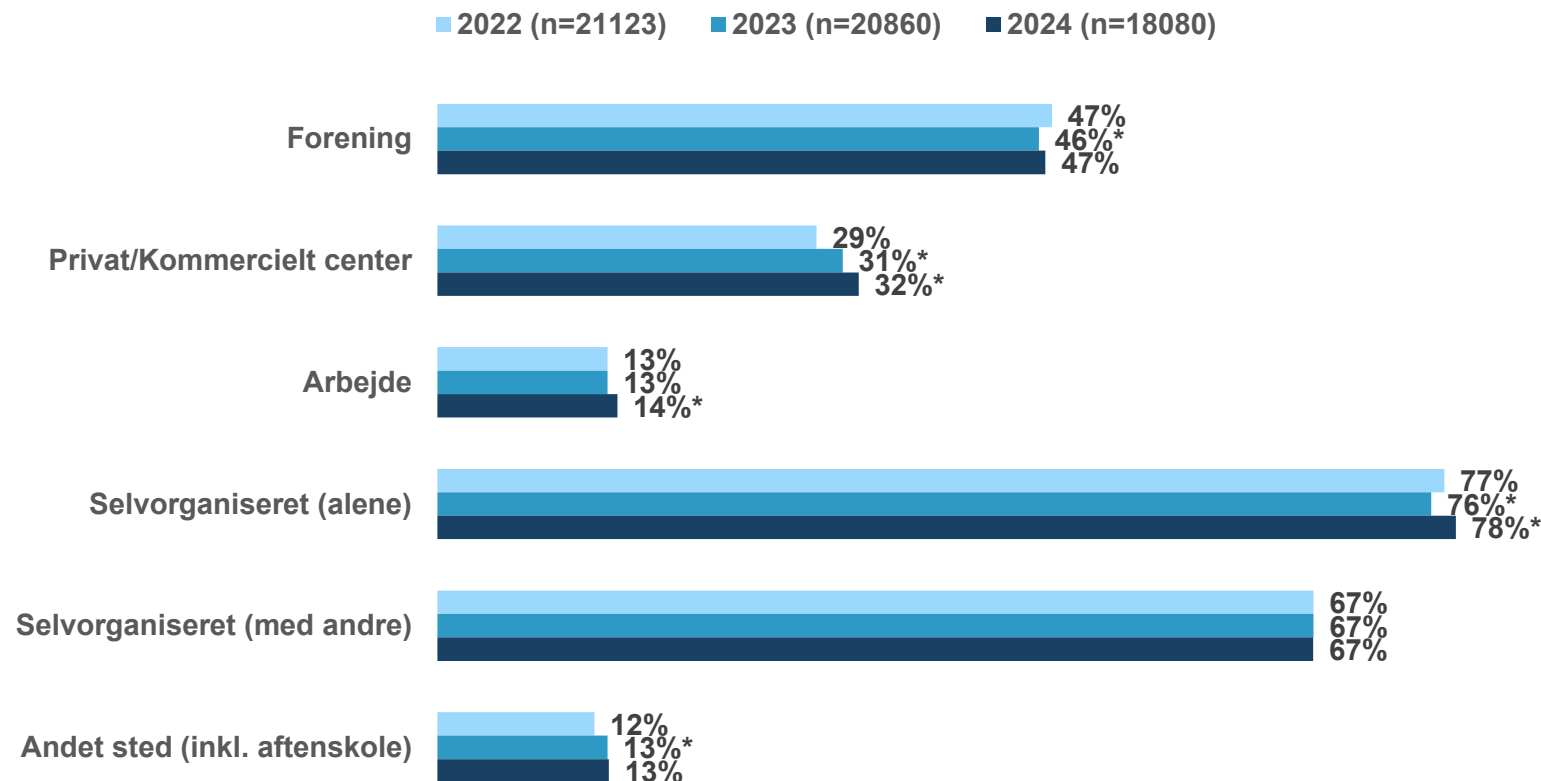


Idrætsaktive

Organiseringsformer

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I hvilken sammenhæng har du dyrket disse aktiviteter?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%. Dette spørgsmål er justeret ift. 2021 og tidligere, sådan at det nu kun indeholder respondenter, som er idrætsaktive.

Signifikanstest: Two sample Z-test.

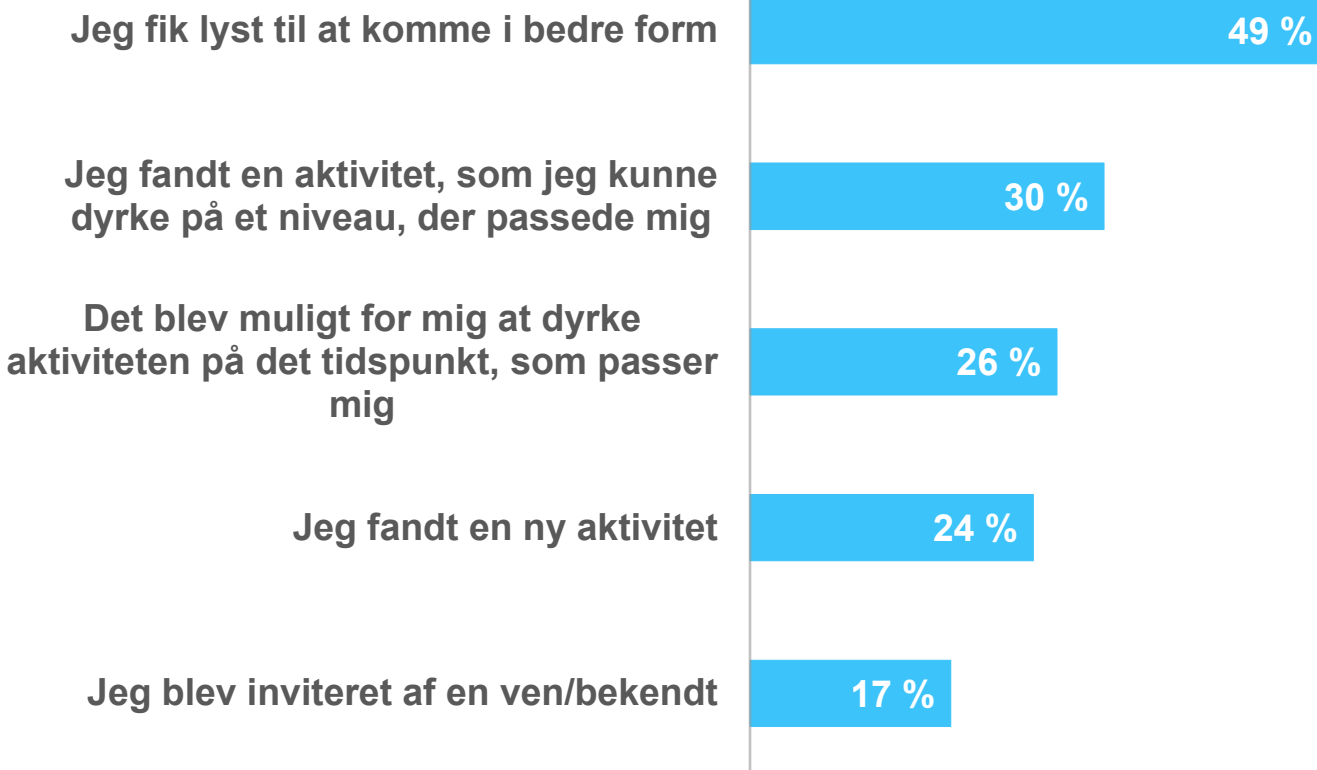
Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Idrætsaktive

Årsager til start på ny aktivitet inden for det seneste år

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvad fik dig til at starte på den aktivitet/de aktiviteter, som du er startet på inden for det seneste år?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=4774

Ikke-idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I dette kapitel fokuseres der på idræts- og motionsvaner blandt ikke-idrætsaktive borgere. Ikke-idrætsaktive borgere er defineret som dem, der svarede "Ja, men ikke for tiden" eller "Nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?".

Først beskrives de idrætsaktiviteter ikke-idrætsaktive kunne tænke sig at dyrke, hvis de skulle starte til en ny aktivitet. Herefter analyseres årsagerne til ikke at dyrke idræt eller motion. Disse analyser er opdelt efter, om respondenterne svarede henholdsvis "Ja, men ikke for tiden" eller "Nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?".



Ikke-idrætsaktive

Ønskede aktiviteter blandt ikke- idrætsaktive

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

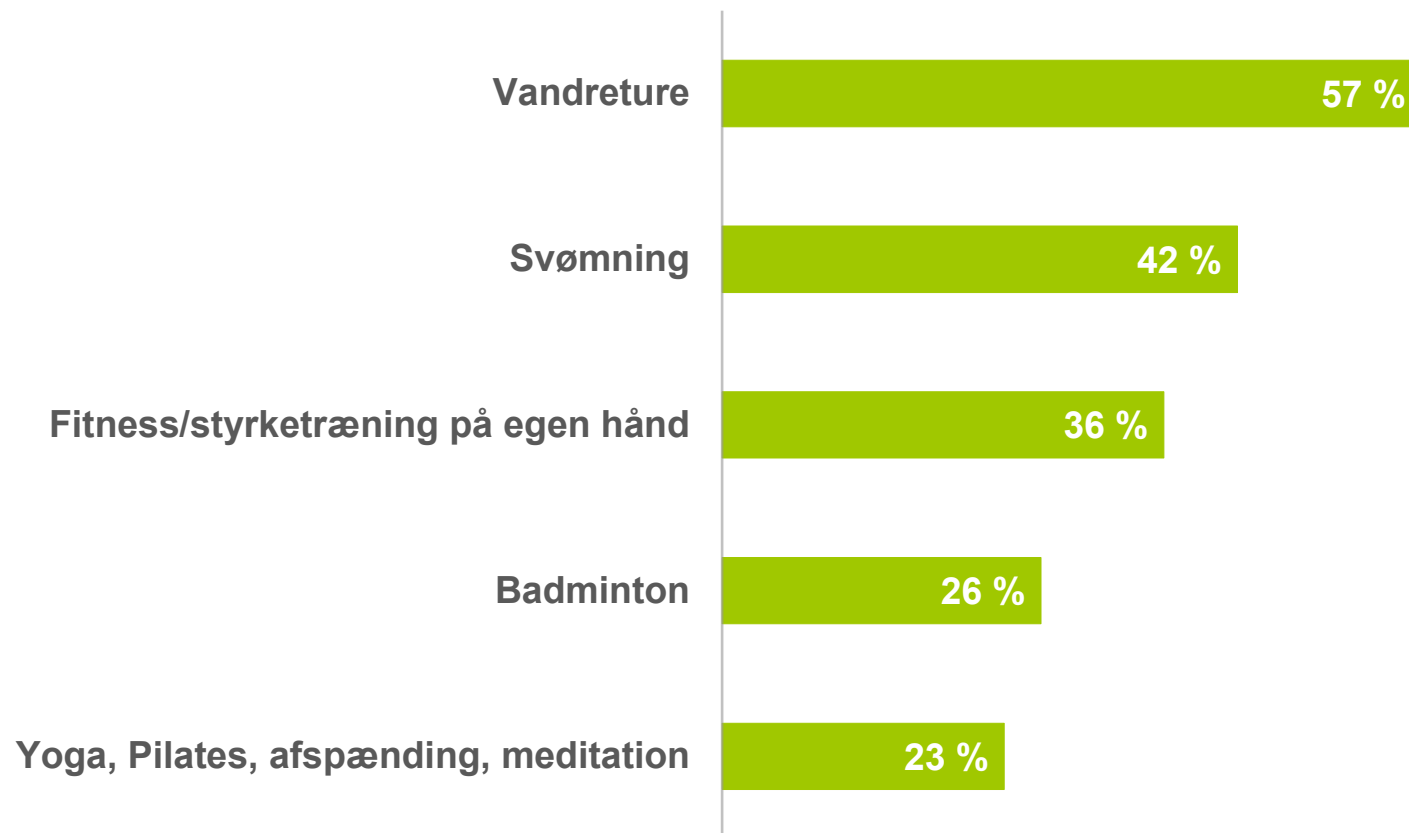
Vælg de
aktiviteter, du
kunne tænke dig
at dyrke, hvis du
skulle starte til en
ny aktivitet?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Nej" og "Ja, men ikke for tiden" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

n=5410

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Årsager til at holde pause fra at dyrke idræt eller motion

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

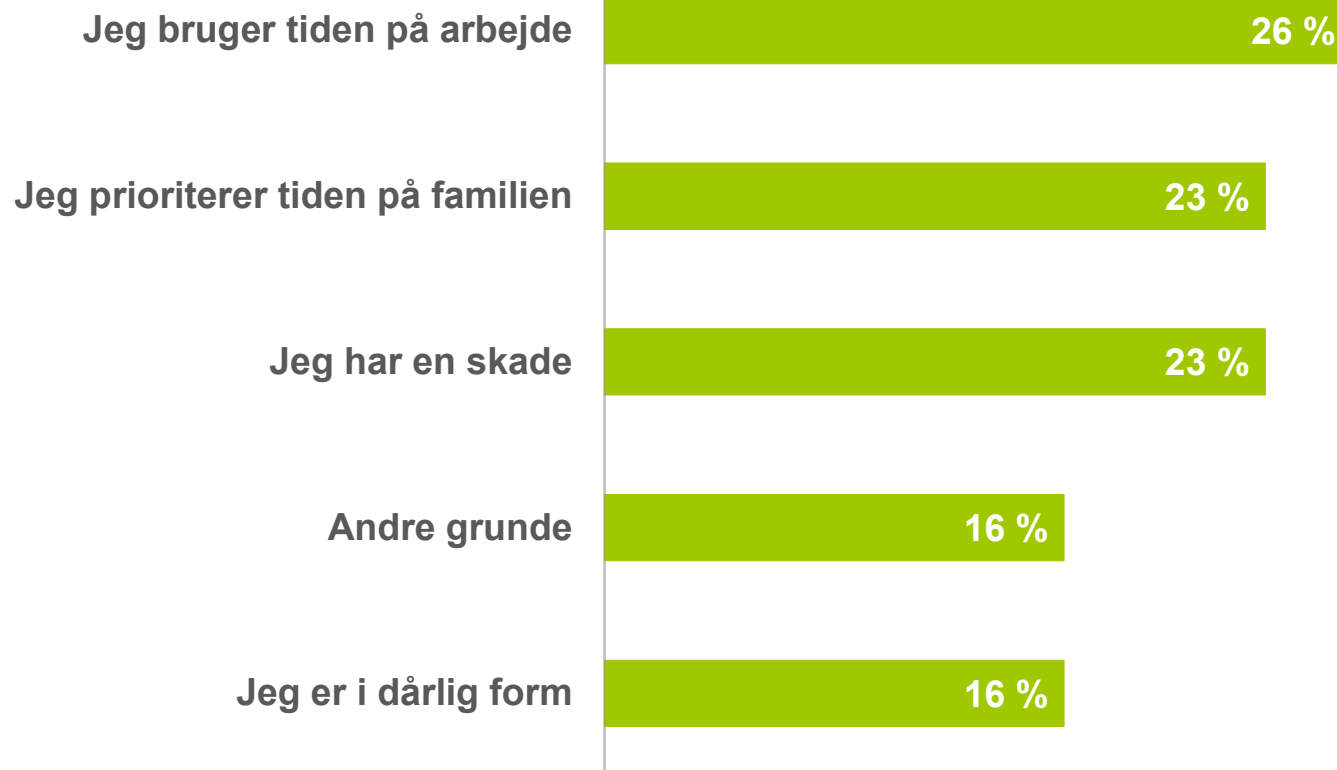
Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt eller motion?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Ja, men ikke for tiden" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

n=2237

Vidensplatform



Ikke-idrætsaktive

Årsager til ikke at dyrke idræt eller motion

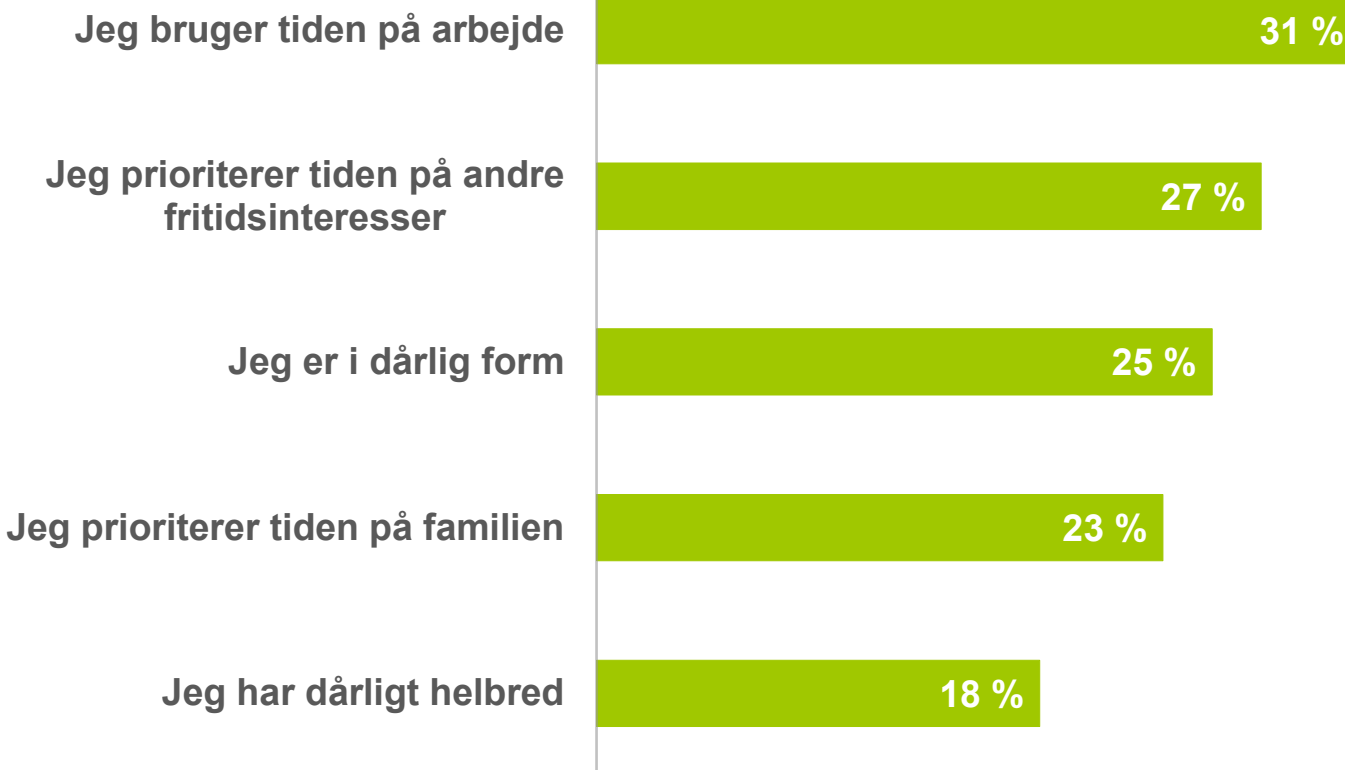
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt eller motion?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Grafen viser svar fra de respondenter, som svarede "Nej" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?"

n=3173



Rum og rammer for idræt

Dette kapitel fokuserer på rum og rammer for idræt. Her undersøges, hvilken betydning omgivelser og faciliteter har for borgernes idrætsaktivitet.

Først analyseres de arenaer borgerne er idrætsaktive i, og hvilke digitale muligheder de benytter sig af til at dyrke idræt eller motion. Herefter analyseres, hvilke tidspunkter på dagen de ønsker at være aktive på. Til sidst præsenteres analyser af borgernes tilfredshed med henholdsvis indendørs- og udendørsfaciliteter, samt deres overordnede vurdering af kommunens idrætsliv.

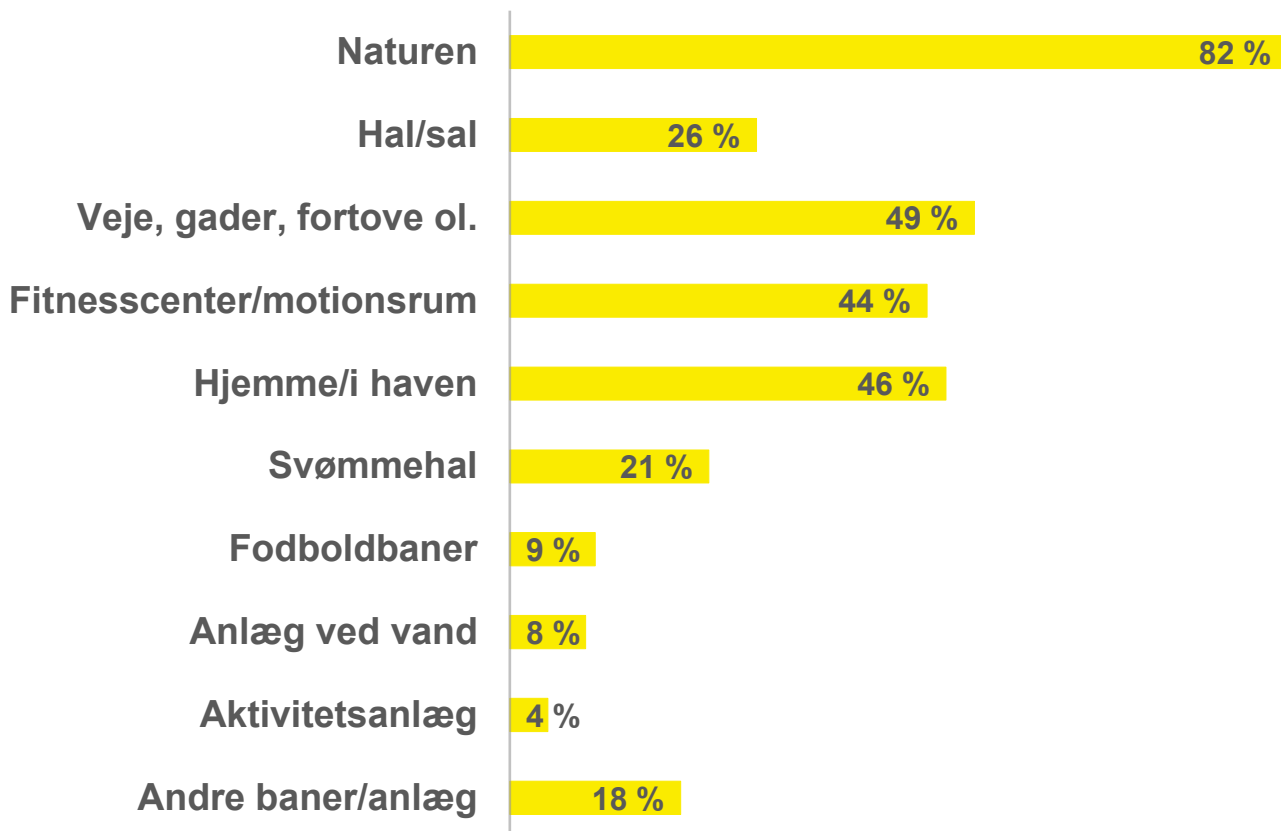


Rum og rammer for idræt

Arenaer for idræt

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvilke idrætsanlæg, -faciliteter, -lokaler eller -steder benytter du til at dyrke idræt eller motion?



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=18080

Rum og rammer for idræt

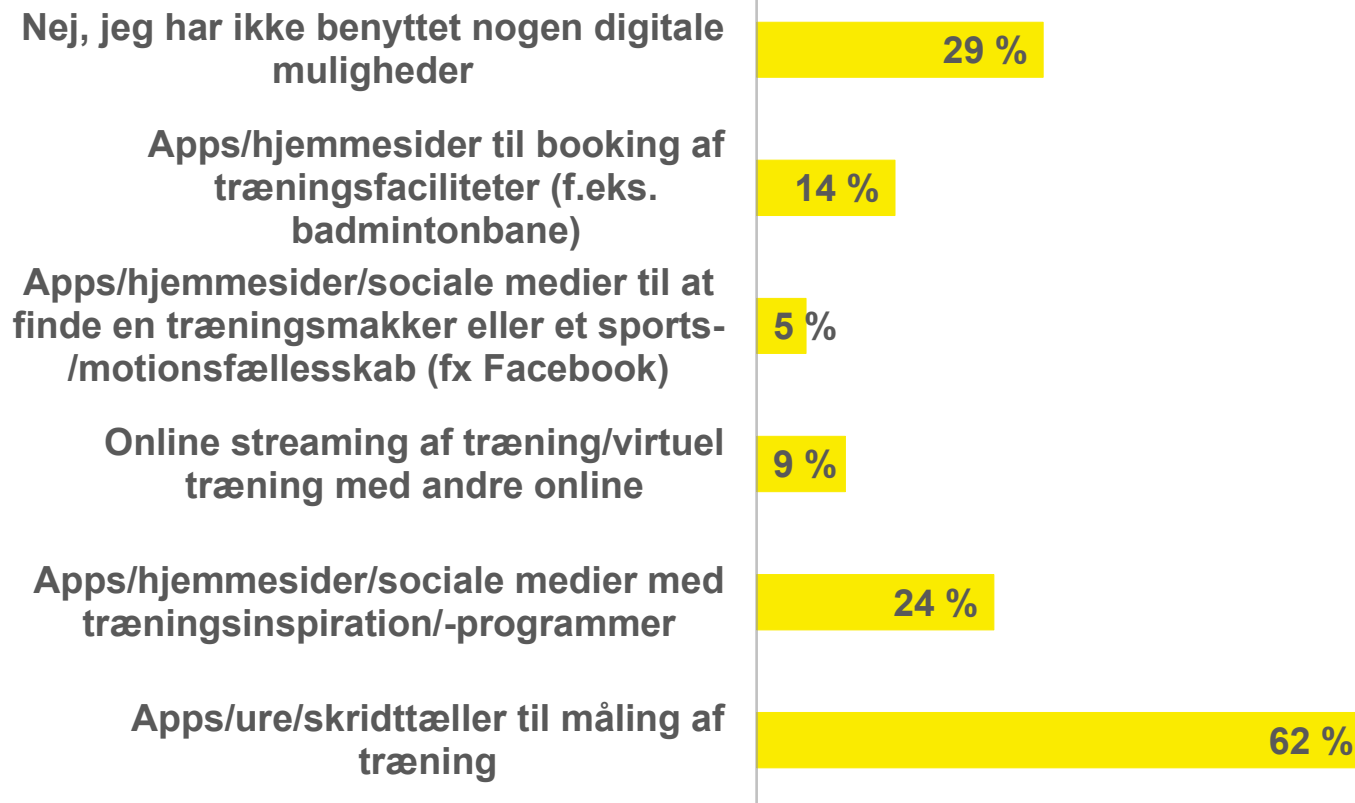
Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?

Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

n=18080

Vidensplatform

Digitale muligheder



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

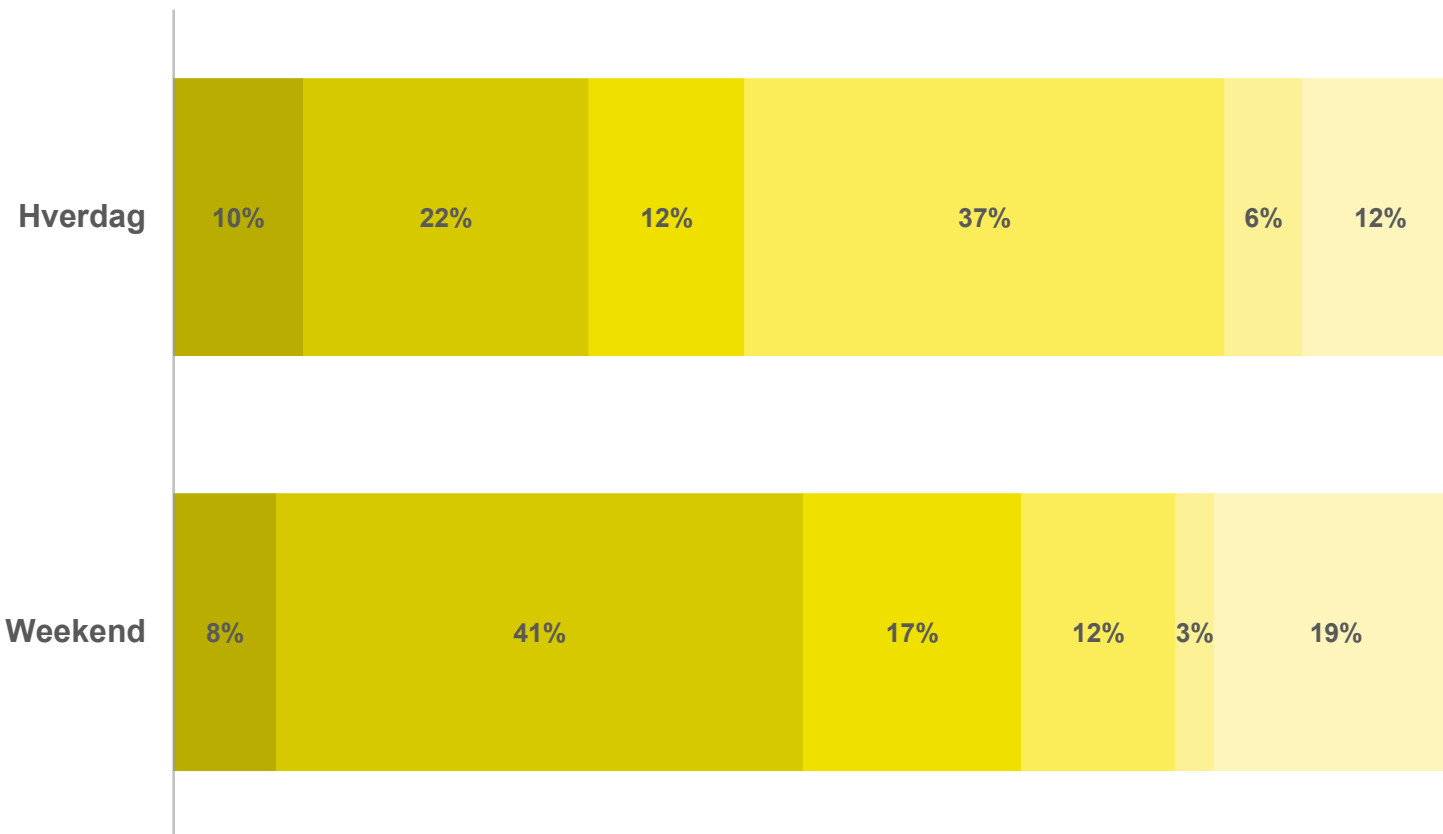
Rum og rammer for idræt

Ønsket tidspunkt at dyrke idræt eller motion på



Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt eller motion?

- Tidlig morgen (før kl. 8)
- Morgen/formiddag (8-12)
- Eftermiddag (12-16)
- Aften (16-20)
- Sen aften (efter kl. 20)
- Ingen præferencer



n=23490

Rum og rammer for idræt

Hvor tilfreds er du med følgende indendørsfaciliteter i dit nærområde?

Tilfredshed med indendørsfaciliteter

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I høj grad I nogen grad Hverken eller I ringe grad Slet ikke Ved ikke/ Ikke relevant

Idrætshaller, gymnastiksale, bevægelsessale, mindre idrætslokale

26% 26% 12% 5% 5% 26%

Fitnesscentre, motionsrum

30% 26% 11% 5% 5% 23%

Lokaler på skoler, institutioner, arbejdspladser eller centre, der ikke normalt er dedikeret til idræt

9% 17% 17% 6% 6% 46%

Svømmehaller

23% 25% 12% 8% 8% 24%

Andre indendørs idrætsanlæg (fx skøjtehaller, ridehaller, skydekældre, tennishaller, skatehaller, dansestudier, kampsportscentre)

9% 16% 16% 8% 8% 43%

n=23490

Rum og rammer for idræt

Hvor tilfreds er du med følgende udendørsfaciliteter i dit nærområde?

Tilfredshed med udendørsfaciliteter

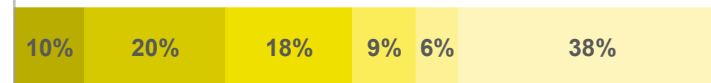
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I høj grad I nogen grad Hverken eller I ringe grad Slet ikke Ved ikke/ Ikke relevant

Udendørs idrætsanlæg (fx fodboldbaner, tennisbaner, ridebaner, golfbaner, skateanlæg)



Udendørs aktivitetsanlæg (fx multibane, idrætslegeplads, parkouranlæg, klatrebane, træningspavillon)



Anlagte gang/løbestier i naturen



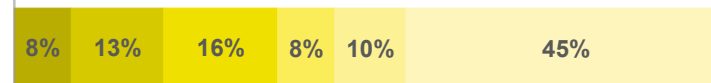
Anlagte cykelruter/mountainbikespor i naturen



Grønne arealer i skove eller parker



Idrætsfaciliteter på vandet (fx kajakpolobaner, kabelbaner, rostadions, havnebade, havsvømmebaner)



Andre arealer eller faciliteter i naturen



n=23490

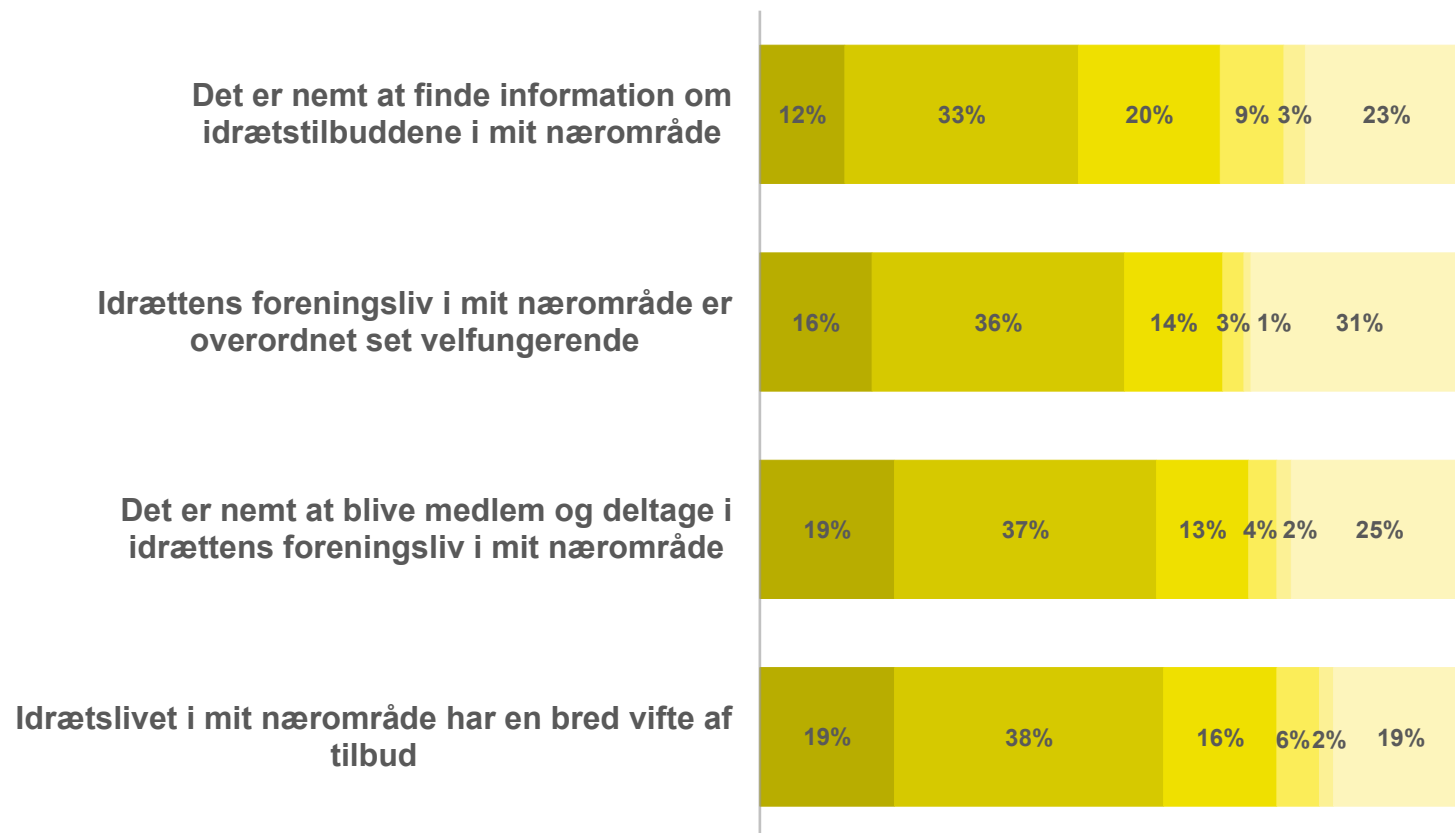
Rum og rammer for idræt

Hvor enig er du i følgende udsagn om idrætslivet i kommunen?

Vurdering af idrætslivet i kommunen

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Meget enig Enig Hverken eller Uenig Meget uenig Ved ikke



n=23490

Sociale relationer og idrætsaktivitet

Dette kapitel fokuserer på de sociale relationer og idrætsaktivitet. Her undersøges betydningen af at bo sammen med andre, som dyrker idræt eller motion, at have hjemmeboende børn, samt hvem borgerne er idrætsaktive sammen med.

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



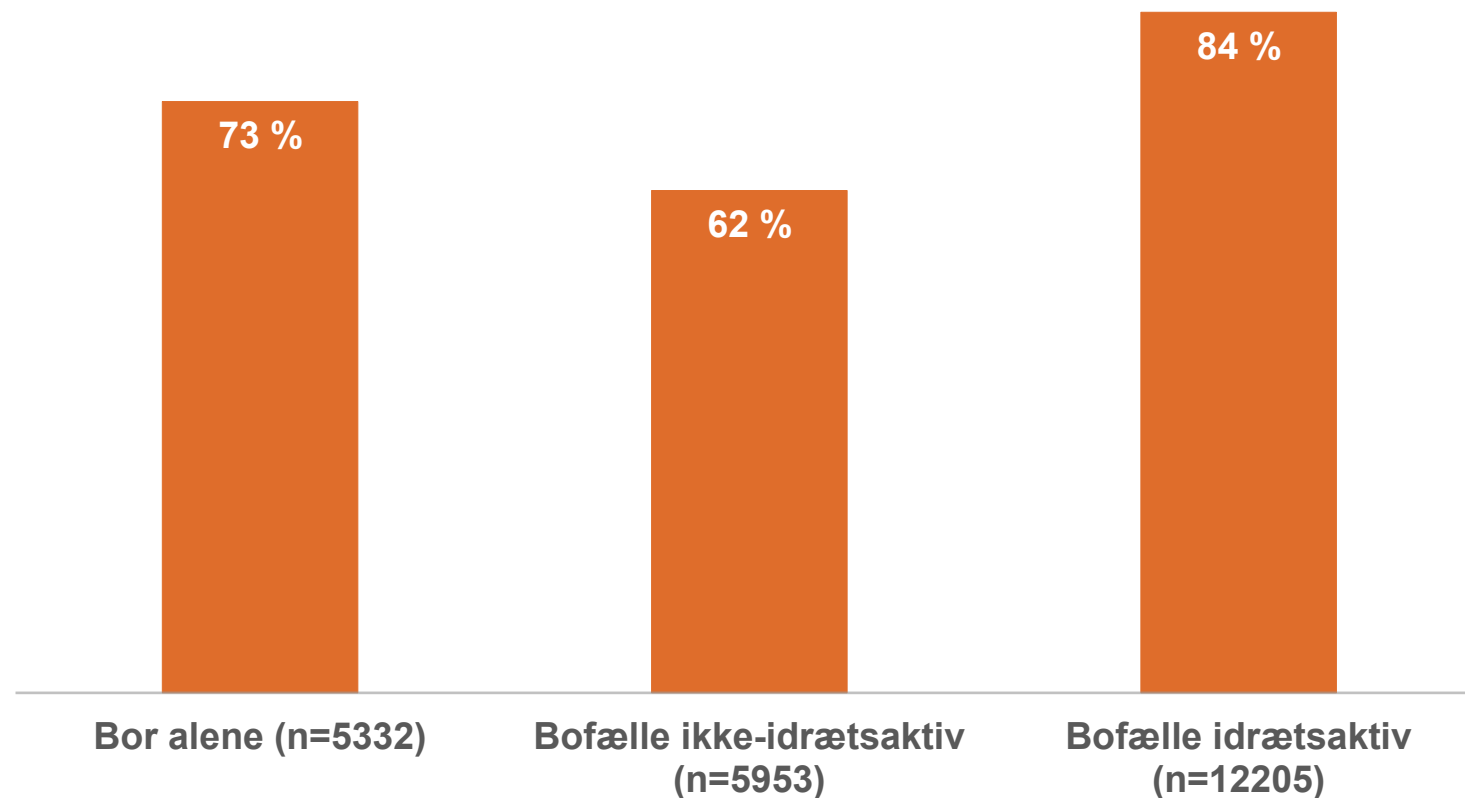
Sociale relationer og idrætsaktivitet

Bofæller

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

Ja



Note: Opdelingen af om respondenterne bor alene, sammen med andre idrætsaktive voksne eller ikke-idrætsaktive voksne er baseret på følgende spørgsmål: "Bor du alene eller sammen med andre (eksklusiv hjemmeboende børn)?" & "Dyrker én eller flere af dem du bor sammen med, idræt eller motion?"

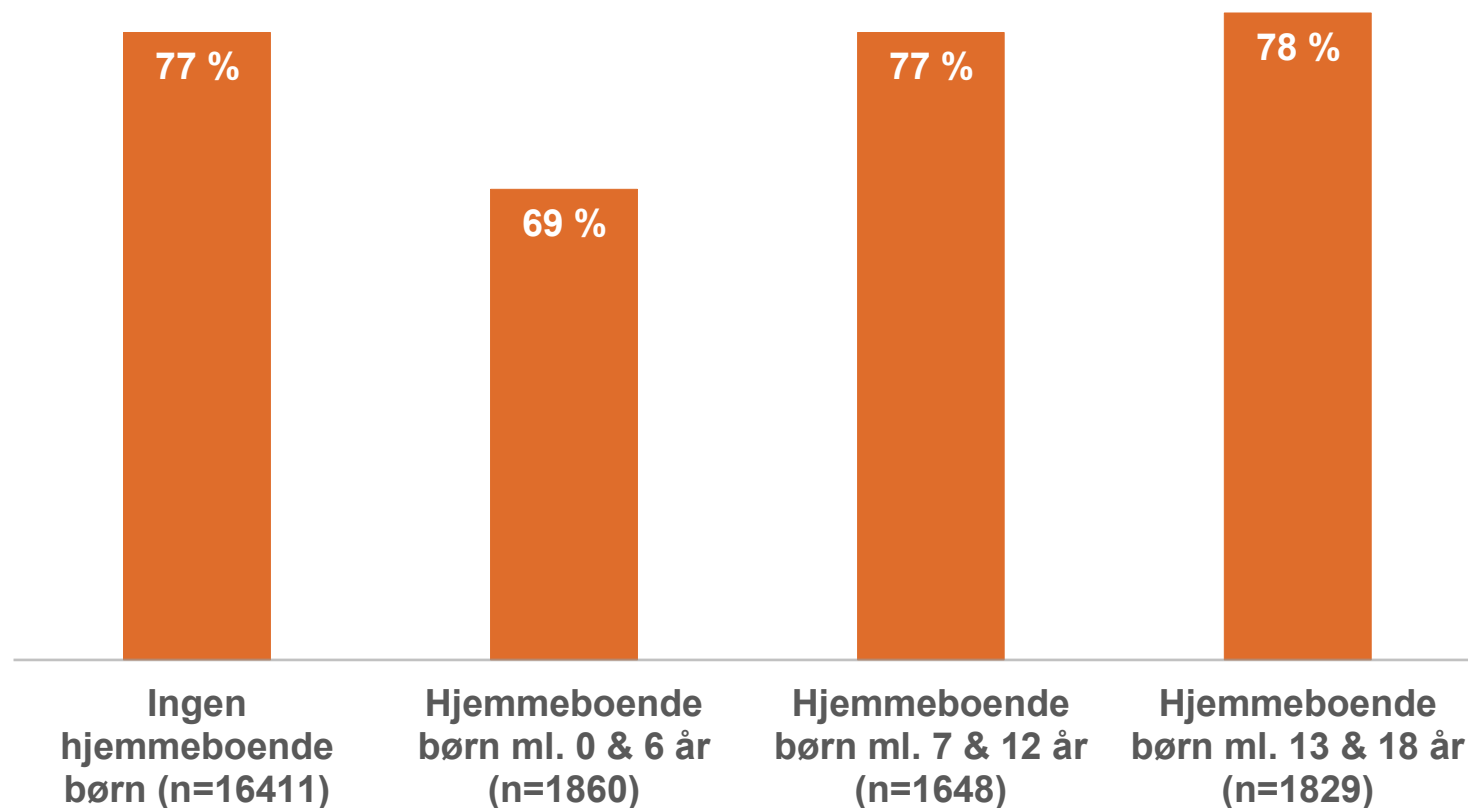
Sociale relationer og idrætsaktivitet

Andel idrætsaktive og hjemmeboende børn

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du normalt idræt eller motion?

Ja



Note: Opdelingen af om respondenterne har hjemmeboende børn i forskellige aldre er baseret på følgende spørgsmål: "Hvor mange hjemmeboende børn har du?" & "Hvilken alder har dit/dine hjemmeboende barn/børn?"

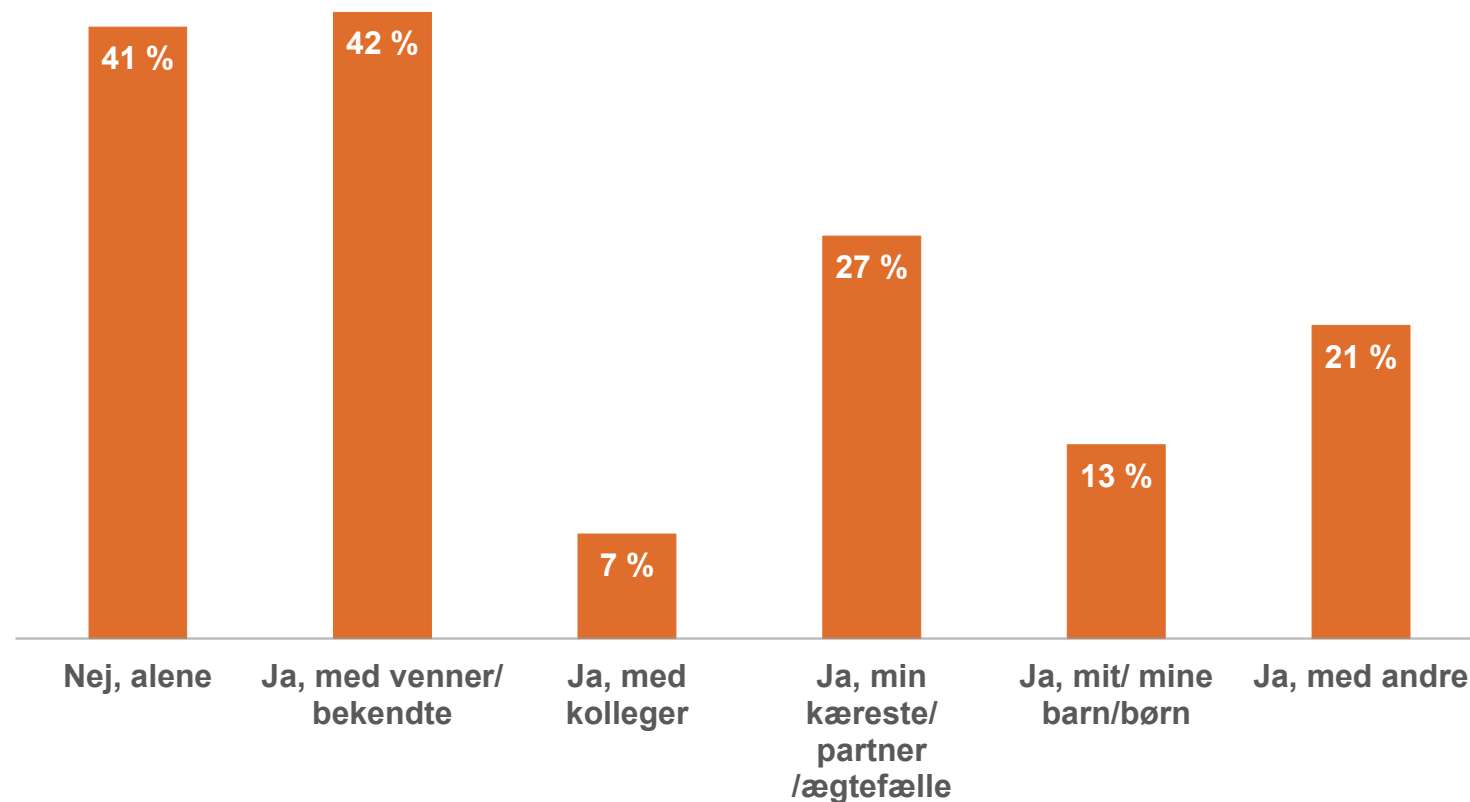
Sociale relationer og idrætsaktivitet

Idræt sammen med andre

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Dyrker du idræt eller motion sammen med andre?

Note: Grafen viser hvem idrætsaktive dyrker idræt eller motion sammen med. Bemærk, at respondenterne havde mulighed for at afgive flere svar. Derfor kan de både have svaret, at de dyrker idræt med fx venner og partner. Kolonnerne summerer ikke til 100% af samme årsag.



n=20316

Trivsel

Dette kapitel viser sammenhængen mellem idrætsaktivitet og trivsel.

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Trivsel

Status og udvikling over trivsel

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Scoren på trivselsindekset er udregnet pba. af borgernes svar på følgende fem spørgsmål om deres generelle trivsel:

"Vælg (...) den beskrivelse, som passer bedst med, hvordan du normalt har det?" (Hele tiden; Det meste af tiden; Lidt mere end halvdelen af tiden; Lidt mindre end halvdelen af tiden; På intet tidspunkt):

Normalt er jeg glad og i godt humør

Normalt er jeg rolig og afslappet

Normalt er jeg aktiv og energisk

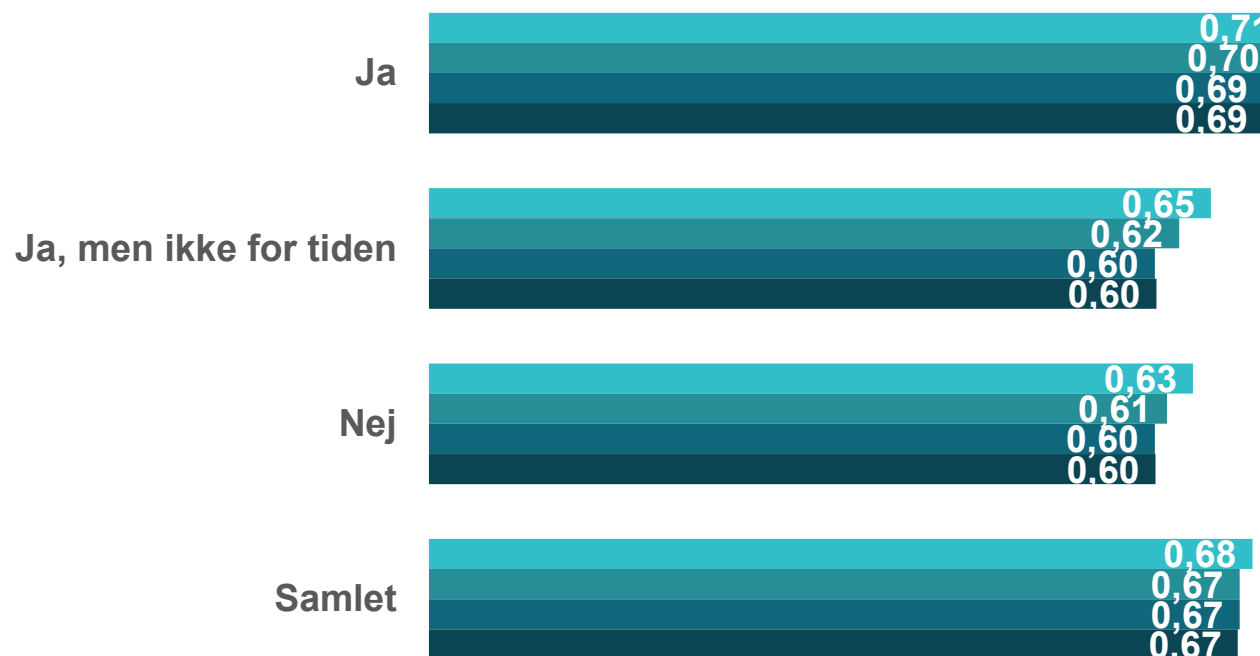
Normalt vågner jeg frisk og veludhvilet

Normalt er min dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig

Normalt føler jeg mig alene, selvom jeg mest har lyst til at være sammen med andre (For dette spørgsmål er 'Hele tiden' = lav trivsel)

Dyrker du normalt idræt eller motion?

■ 2021 (n samlet=28583) ■ 2022 (n samlet=28943)
■ 2023 (n samlet=27805) ■ 2024 (n samlet=23490)



Trivselsindeks (0=Lav; 1=Høj)

Fysisk aktivitet

Dette kapitel omhandler borgernes fysiske aktivitet. Med fysisk aktivitet forstås alle former for motion og bevægelse, der øger energiomsætningen (*Sundhedsstyrelsen*).

Først analyseres antallet af timer og minutter borgerne er fysisk aktive i. Her analyserer vi hvor mange borgere, der lever op til WHO's og Sundhedsstyrelsens (SST) anbefalinger for fysisk aktivitet. WHO og SST's anbefalinger indikerer, hvor meget man bør bevæge sig for at opnå konditions- og styrkemæssige fordele ved den fysiske aktivitet. Til sidst beskrives, hvor hyppigt borgerne er aktive i forskellige sammenhænge.



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Fysisk aktivitet

Andel som lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

WHO anbefaler minimum 150 minutters fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet om ugen.

Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor man bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens. Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Andele er udregnet pba. spørgsmålet "På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat til hård fysisk aktivitet, hvor din vejtrækning øges?"

NB: Opgørelsesmetoden blev ændret i 2021

■ Lever op til minimumsanbefalinger



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Fysisk aktivitet

Andel som lever op til SST's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

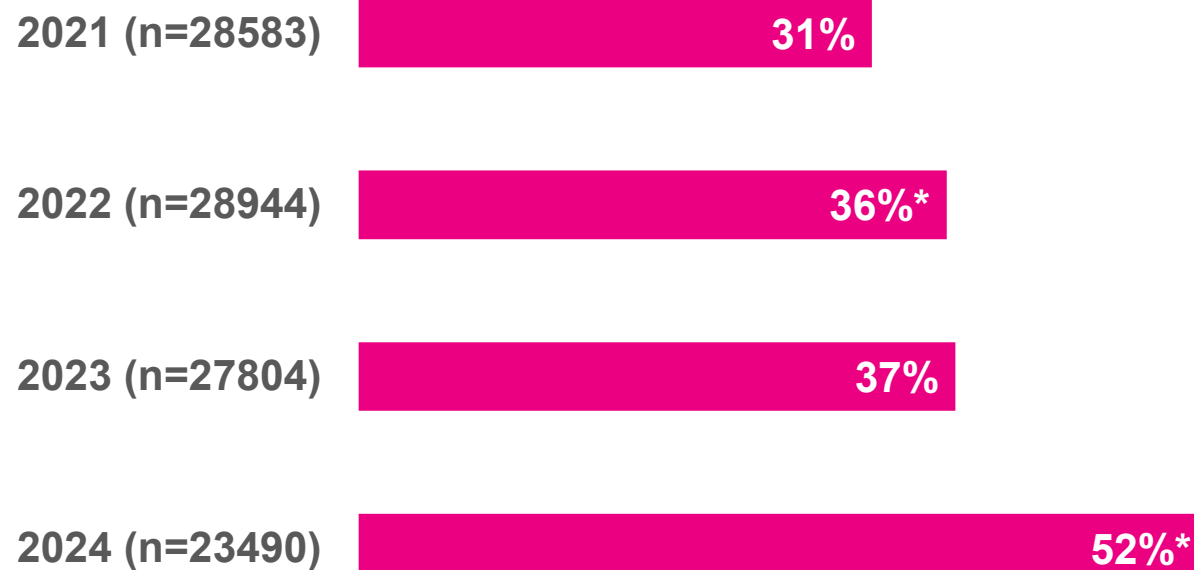
Sundhedsstyrelsen (SST) anbefaler voksne at være fysisk aktive i 30 minutter om dagen med moderat til hård intensitet.*

Moderat intensitet er fysisk aktivitet, hvor man bliver lettere forpustet, men kan tale med andre imens. Høj intensitet er fysisk aktivitet, hvor man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Andele er udregnet pba. spørgsmålet ”På en typisk dag, hvor meget tid bruger du i alt på moderat til hård fysisk aktivitet, hvor din vejtrækning øges?”

*SST's anbefalinger er ændret i 2024, hvilket er afspejlet i ovenstående spørgsmål. Der kan derfor ikke sammenlignes med tidligere år.

■ Lever op til minimumsanbefalinger



Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Fysisk aktivitet

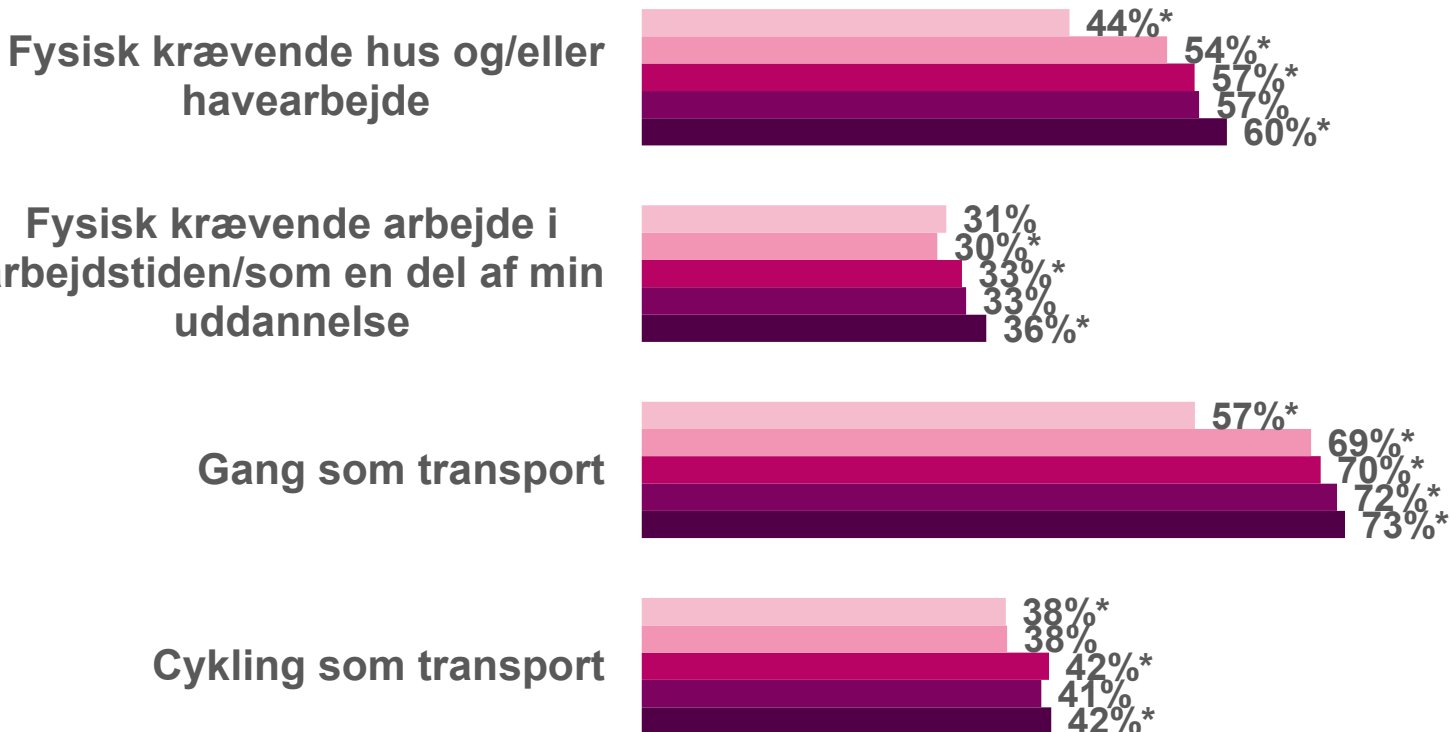
Aktivitet uden for idræt

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvor ofte er du aktiv i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

■ Aktive mindst én gang om ugen

■ 2019 (n=25993) ■ 2021 (n=28583) ■ 2022 (n=28943)
■ 2023 (n=27805) ■ 2024 (n=23490)



Note: Respondenterne havde mulighed for at angive flere svar, hvorfor søjlerne ikke summerer til 100%.

Signifikanstest: Two sample Z-test.

Stjerner angiver en signifikant udvikling fra tidligere år.

Afsluttende bemærkning

Denne rapport har vist et overblik over idræts- og motionsvanerne fra 2019 til 2024 blandt borgere mellem 18 og 75 år i de 21 deltagende kommuner.

I tillæg til denne rapport er der udviklet en vidensplatform i Tableau, hvor det er muligt at få en dybdegående indsigt i resultaterne for forskellige befolkningsgrupper. På denne del af [vidensplatformen](#) kan data fra alle deltagende kommuner samlet tilgås. På denne del af [vidensplatformen](#) kan kommunedata tilgås afhængigt af ens adgangsniveau. Tableau-universet er kun til brug for projektmedarbejdere i de deltagende kommuner samt hos DIF og DGI.