



Vordingborg Kommune i Bevægelse Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet

Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Vordingborg Kommune

Den 6. september 2021 offentliggøres resultaterne af en undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner i alle landets kommuner. Den bygger på svar fra mere end 163.000 danskere. 'Danmark i Bevægelse' er den hidtil største danske undersøgelse af, hvordan, hvor ofte og hvorfor voksne danskere bevæger sig.

Hver kommune modtager en rapport med resultaterne for netop deres område.

Fysisk aktivitet har stor betydning for både den enkeltes livskvalitet og identitet og for samfundet og folkesundheden. Bevægelse er nu for første gang undersøgt helt bredt: Bevægelse i hjemmet, på job eller uddannelse, under aktiv transport og i fritiden. For mange er bevægelse en naturlig del af deres hverdag. Nogle løber en tur, spiller fodbold i en klub eller spinner i motionscenteret, mens andre finder det mere meningsfuldt at gå en tur med hunden eller udføre havearbejde. Undersøgelsen giver et billede af bevægelsesvanerne, men den fortæller ikke, om aktiviteterne udføres med høj eller lav intensitet.

I Vordingborg Kommune har 1512 borgere fra 15 år og ældre besvaret spørgsmålene. Nogle af de vigtigste resultater for kommunen er trukket frem nedenfor. Tallene er sammenholdt med gennemsnittet for hele landet og med gennemsnittet for landkommunerne med en befolkningssammensætning, der svarer til Vordingborg Kommune (her benævnt som Landkommune gruppe 2¹).

Ønskes tallene uddybet, er der mere viden at hente i rapporten for kommunen. Den er at finde på www.danmarkibevægelse.dk fra 6. september 2021. På hjemmesiden ligger desuden gratis pressefotos, grafisk materiale mv., der kan bruges ved formidling af rapportens resultater, samt en tekst med citater fra forskerne, som forklarer, hvorfor der er forskelle mellem kommunerne på, hvor mange der er fysiske aktive.

Yderligere oplysninger:

Bjarne Ibsen, professor, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2728 9904. Mail: bibsen@health.sdu.dk.

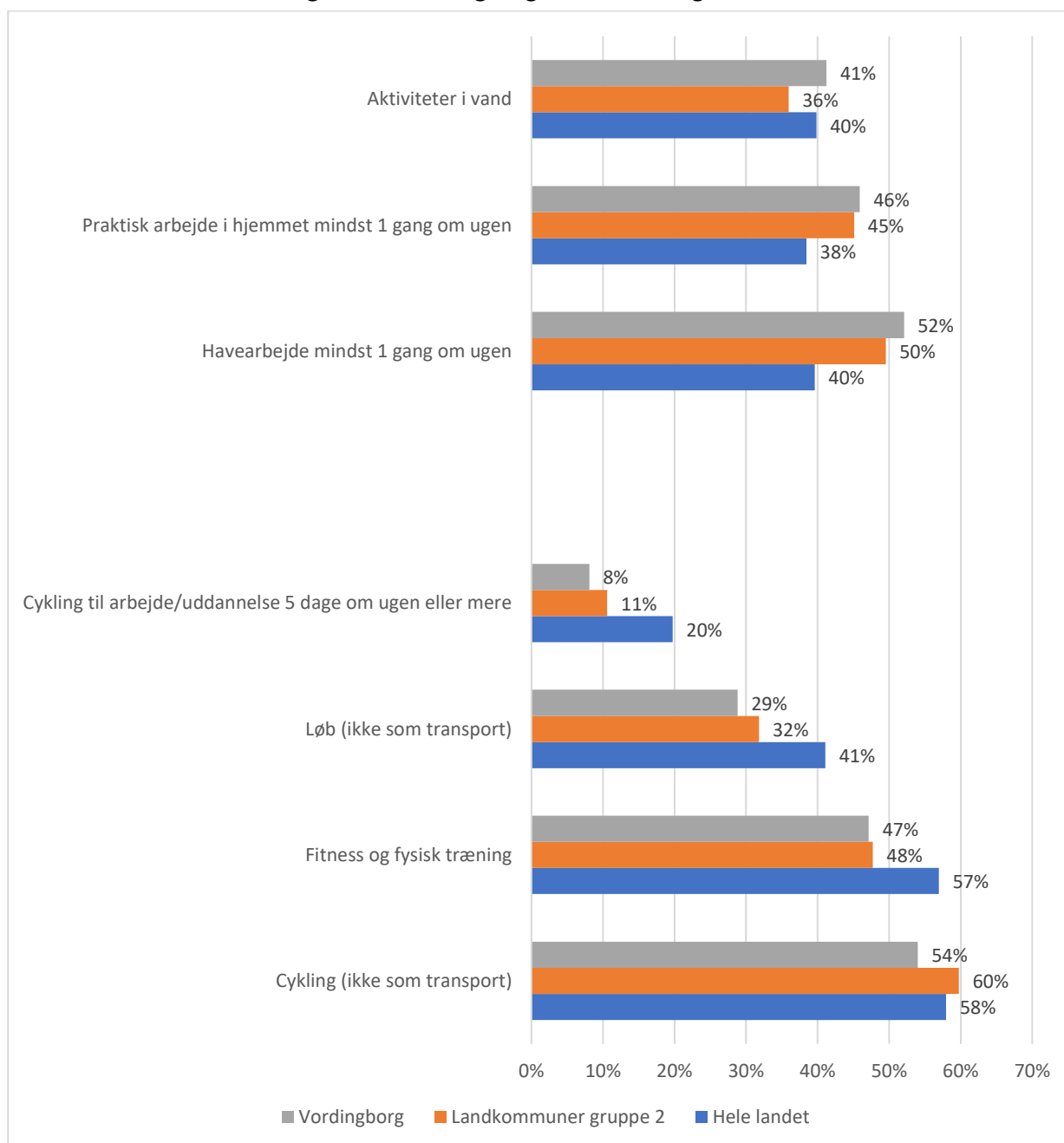
Jens Høyer-Kruse, adjunkt, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2135 6136. Mail: jhkruse@health.sdu.dk

¹ Bornholm og Christiansø, Frederikshavn, Guldborgsund, Haderslev, Hjørring, Kalundborg, Langeland, Lemvig, Lolland, Læsø, Morsø, Norddjurs, Odsherred, Samsø, Skive, Struer, Sønderborg, Thisted, Tønder, Vesthimmerlands, **Vordingborg**, Ærø og Aabenraa

Er borgerne i Vordingborg Kommune mere eller mindre aktive end i sammenlignelige kommuner?

Det gælder for flere bevægelsesaktiviteter i hjemmet, herunder havearbejde og praktiske gøremål, at borgerne i Vordingborg Kommune er lige så hyppigt aktive som borgerne er i sammenlignelige kommuner, men mere aktive end gennemsnittet på landsplan. En større andel af borgerne i Vordingborg Kommune end i sammenlignelige kommuner har de seneste 12 måneder udført aktiviteter i vand. Til gengæld cykler betragteligt færre borgere til arbejde og uddannelse, end det er tilfældet på landsplan. Desuden har væsentligt færre borgere i Vordingborg Kommune de seneste 12 måneder udført løb, fitness og fysisk træning og cykling (som motion) end borgerne i hele landet har i gennemsnit.

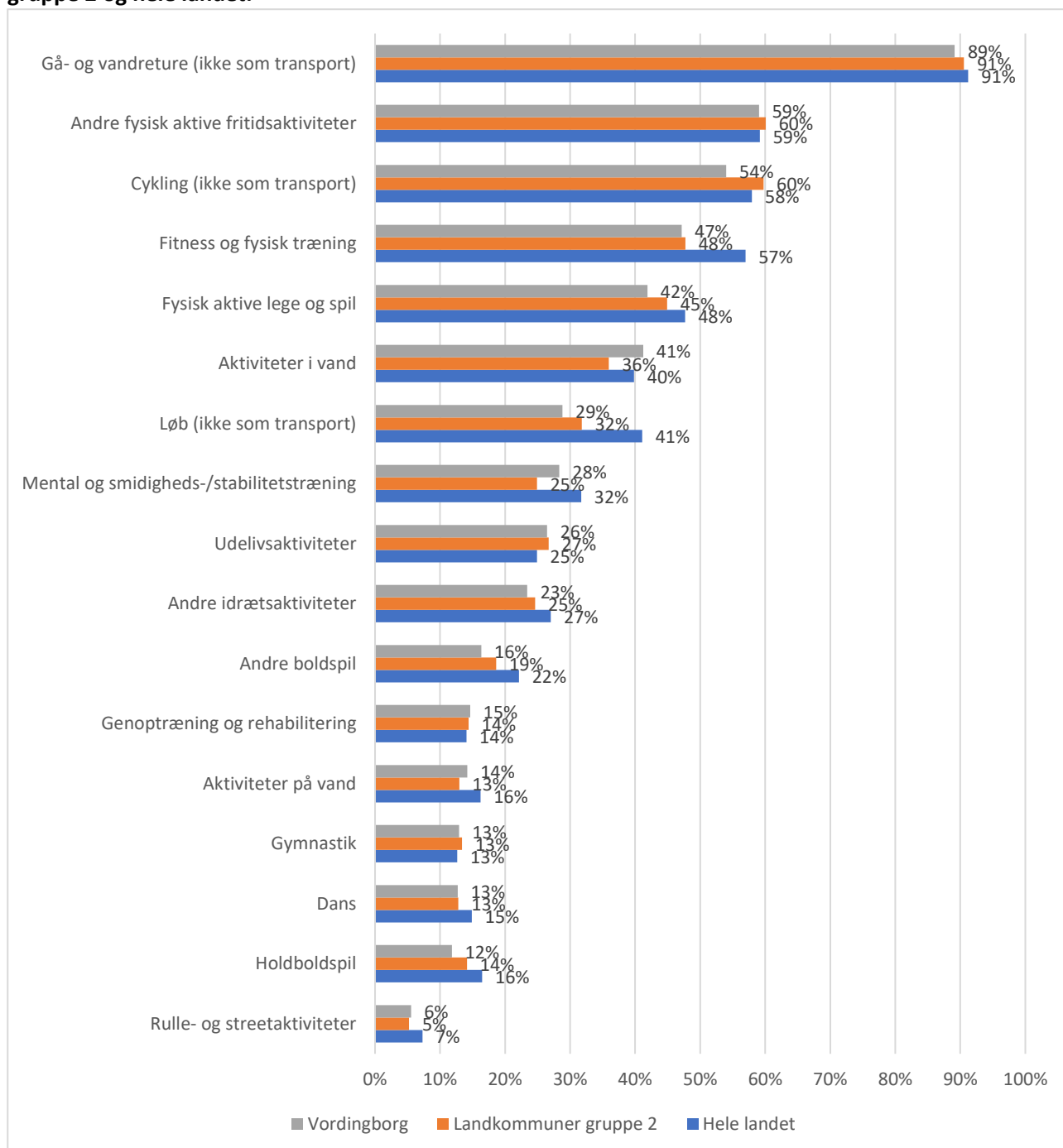
Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Vordingborg Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.



Idræt, motion og bevægelse i fritiden

Omtrent tilsvarende mange borgere i Vordingborg Kommune som i de sammenlignelige kommuner har de seneste 12 måneder udført en række bevægelsesaktiviteter i fritiden. Dette er i de fleste tilfælde en mindre andel end gennemsnittet på landsplan.

Figuren viser andel af borgere (15 år og ældre), som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med Landkommune gruppe 2 og hele landet.

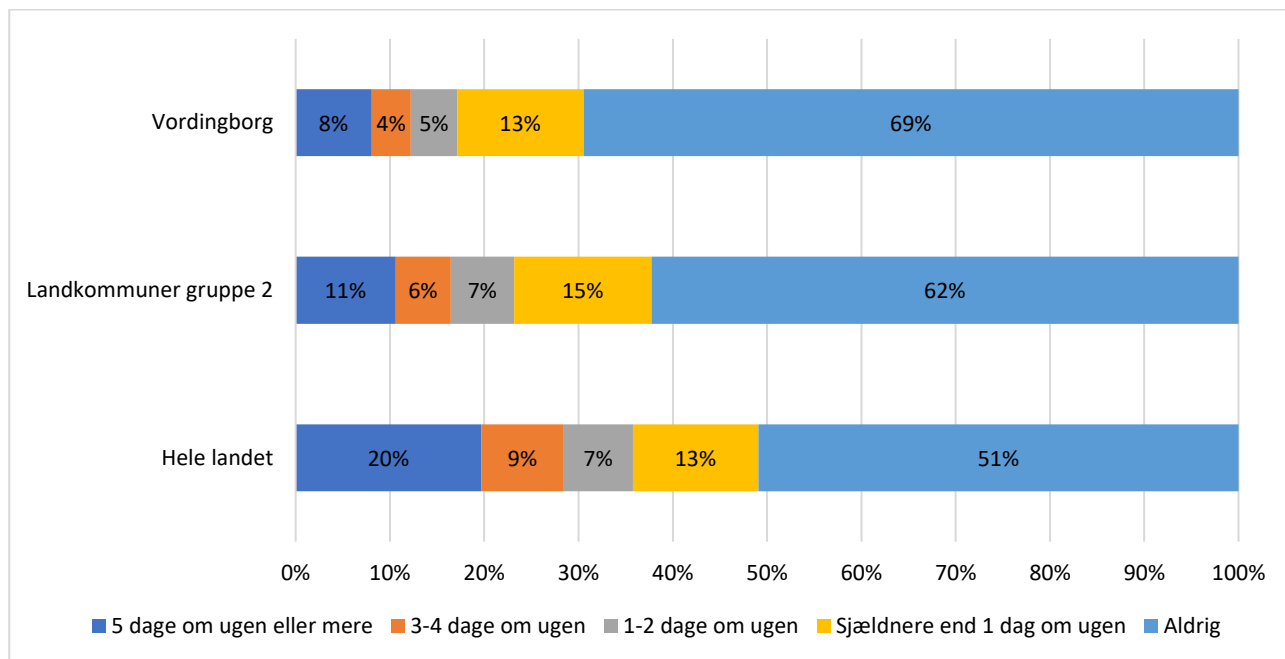


* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

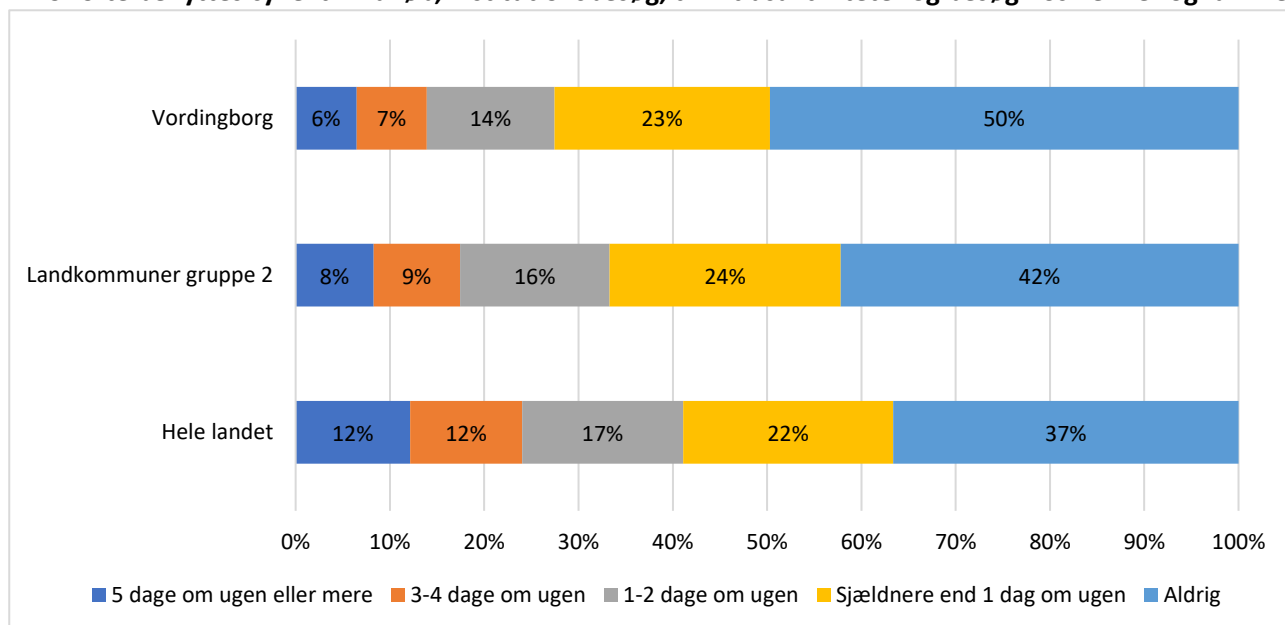
Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Vordingborg Kommune cykler man til arbejde og uddannelse i noget mindre grad end i sammenlignelige kommuner og i væsentligt mindre grad end landsgennemsnittet. Hvad angår cykling til indkøb, institutionsbesøg, besøg hos venner og familie er billedet det samme.

Hvor ofte benyttes cykel til og fra arbejde eller uddannelse (kun besvaret af dem som har et arbejde eller går på en skole eller uddannelse)



Hvor ofte benyttes cykel til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie



De store bevægelsesaktiviteter i fritiden: Gåture, cykelture og løb

De store bevægelsesaktiviteter, som mange praktiserer i fritiden, er gå- og vandreture, løb samt cykling. I Vordingborg Kommune går flere borgere tur med hund end gennemsnittet for hele landet. En mindre andel kører meget ofte på hverdagscykel (som motion) end gennemsnittet i sammenlignelige kommuner og hele landet, og færre borgere i Vordingborg Kommune løber end man gør på landsplan i gennemsnit.

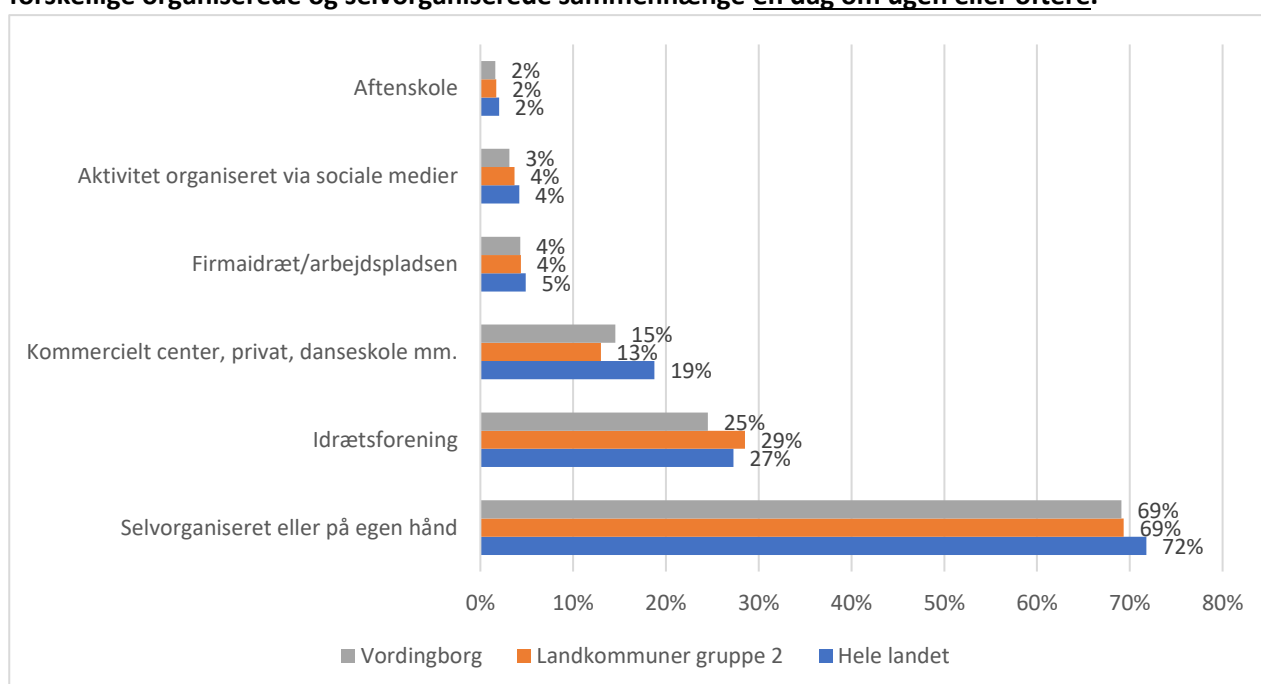
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Vordingborg Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Vordingborg	Landkommune gruppe 2	Hele landet
Gåtur/vandretur i moderat tempo			
Meget ofte	30	31	30
Jævnligt	23	24	25
Sjældnere	13	12	15
Gåtur med hund			
Meget ofte	22	21	18
Jævnligt	5	6	5
Sjældnere	7	6	7
Løbeture			
Meget ofte	6	6	7
Jævnligt	8	10	14
Sjældnere	10	10	14
Cykling (på hverdagscykel)			
Meget ofte	13	16	16
Jævnligt	12	14	13
Sjældnere	15	15	14

Idræt og motion under forskellige organiseringsformer

Idræt og motion praktiseres både i organiserede sammenhæng og på egen hånd. De fleste dyrker en eller anden form for idræt eller motion på egen hånd i løbet af en uge. Idræt og motion på egen hånd dyrkes ugentligt af 69 procent af de voksne (15 år og ældre) borgere i Vordingborg Kommune. Det er tilsvarende mange som i de sammenlignelige kommuner, men det er tre procentpoint færre end landsgennemsnittet. Hver fjerde i Vordingborg Kommune (15 år og ældre) dyrker idræt eller motion i en forening, hvilket er lidt færre end i både sammenlignelige kommuner og i hele landet. Kommercielle idræts- og motionstilbud anvendes af to procentpoint flere i Vordingborg Kommune end i sammenlignelige kommuner, men fire procentpoint færre end gennemsnit på landsplan.

Andel af borgere (15 år og ældre), som praktiserer idræt, motion eller anden fysisk bevægelse i forskellige organiserede og selvorganiserede sammenhænge en dag om ugen eller oftere.



*Andel af borgere i kommunen som en dag om ugen eller oftere udfører en given idræts-, sports- eller motionsaktivitet i fritiden i forskellige organiserede sammenhænge.

**Aktiviteterne 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' (musik, teater, håndværk mm.) 'fysisk aktive lege' og 'genoptræning/rehabilitering' er ikke inkluderet i denne opgørelse af fysisk bevægelse i forskellige organiserede og selvorganiserede sammenhænge.

Borgernes vurdering af mulighederne for at være fysisk aktive:

Det fysiske aktivitetsniveau i en kommune – i gennemsnit – er i høj grad bestemt af beboersammensætningen. Især alder og uddannelsesbaggrund har stor betydning for, hvor aktiv man er. Men mulighederne for at praktisere forskellige former for fysisk bevægelse har også stor betydning. Mulighederne for at dyrke idræt og motion i kommercielle, indendørs og udendørs idrætsfaciliteter vurderes gennemsnitligt lavere i Vordingborg Kommune end i sammenlignelige kommuner og landet som helhed. Mulighederne for at være fysisk aktiv på eller i vand vurderes modsat væsentligt højere i Vordingborg end i både de sammenlignelige kommuner og gennemsnitligt på landsplan.

Andel af borgere (15 år og ældre) i Vordingborg Kommune, som angiver at være 'helt enig' i at forskellige fysiske rammer giver dem gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt, der hvor de bor (pct.).

