



# Vordingborg Kommune i Bevægelse

Jens Høyer-Kruse  
Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund



# Oplæggets indhold



1. Kort fortalt om 'Danmark i Bevægelse'
2. Bevægelsesvaner i Vordingborg Kommune
3. Hvad kan forklare forskelle i bevægelsesvaner?
4. Hvordan fremmer vi bevægelse?

1.

# Kort fortalt om ‘Danmark i Bevægelse’



# Det brede bevægelsesbegreb

Fysisk bevægelse i alle livssammenhænge

Alle er fysisk aktive – men mange kunne være mere aktive



## Bevægelsesvaner i hjemmet

Madlavning  
Rengøring  
Tøjvask  
Havearbejde  
Andet praktisk arbejde



## Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse



## Bevægelsesvaner under transport

Gang  
Cykling



## Bevægelsesvaner i fritiden

Idræt og motion  
Fitness  
mv.

# Om projektet

- Et stort projekt som indeholder litteraturstudie, spørgeskemaundersøgelse, interviewstudie og 'objektive' målinger (bl.a. målinger med accelerometer)
- Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i oktober-november 2020
- Besvaret af godt 163.000 voksne (15 år+) på landsplan (40%)
- Besvaret af godt 1.512 borgere i Vordingborg Kommune (41%)
- Hver kommune har fået rapport med 'egne' resultater, som sammenligner kommunen med både et landsgennemsnit og et kommunetypegennemsnit

# Sammenligning med kommuner der 'ligner' Vordingborg Kommune ('Landkommuner 2')



Bornholm

Frederikshavn

Guldborgsund

Haderslev

Hjørring

Kalundborg

Langeland

Lemvig

Lolland

Læsø

Morsø

Norddjurs

Odsherred

Samsø

Skive

Struer

Sønderborg

Thisted

Tønder

Vesthimmerland

**Vordingborg**

Ærø

Aabenraa

**Næstved & Slagelse**

2.

# Bevægelsesvaner i Vordingborg Kommune





# Hvor aktive er voksne borgere i Vordingborg Kommune i sammenligning med...

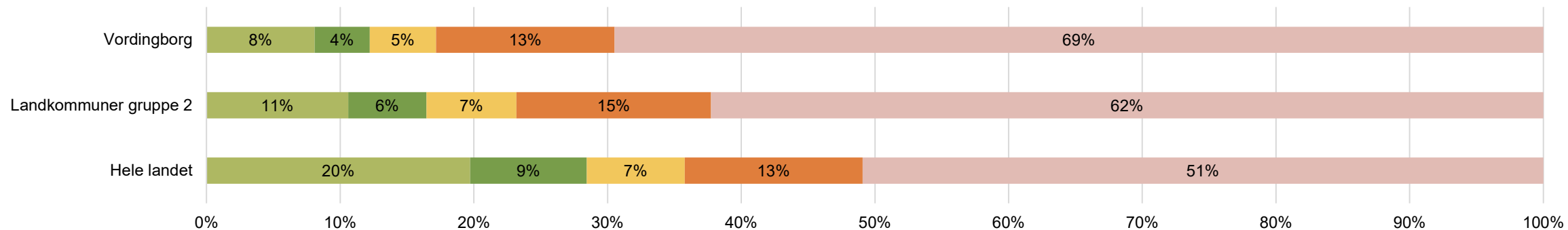
Områder for fysisk bevægelse	Lignende kommuner	Hele landet
<b>HJEMME</b> (rengøring, havearbejde mv.)	<b>SAMME</b> (LIDT MERE HAVEARBEJDE)	<b>SAMME</b> (LIDT MERE HAVEARBEJDE)
<b>PÅ ARBEJDE ELLER UDDANNELSE</b> (grad af fysisk anstrengelse)	<b>MERE</b>	<b>MERE</b>
<b>UNDER TRANSPORT</b> (cykling og gang)	<b>MINDRE</b>	<b>MINDRE</b>
<b>I FRITIDEN</b> (idræt og motion)	<b>KLART MINDRE</b>	<b>MINDRE</b>

# Fysisk aktiv transport

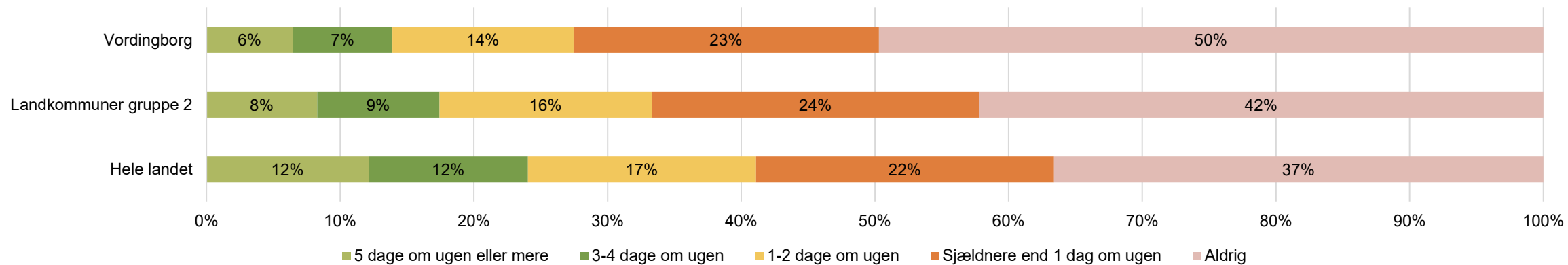


# Cykling som transport

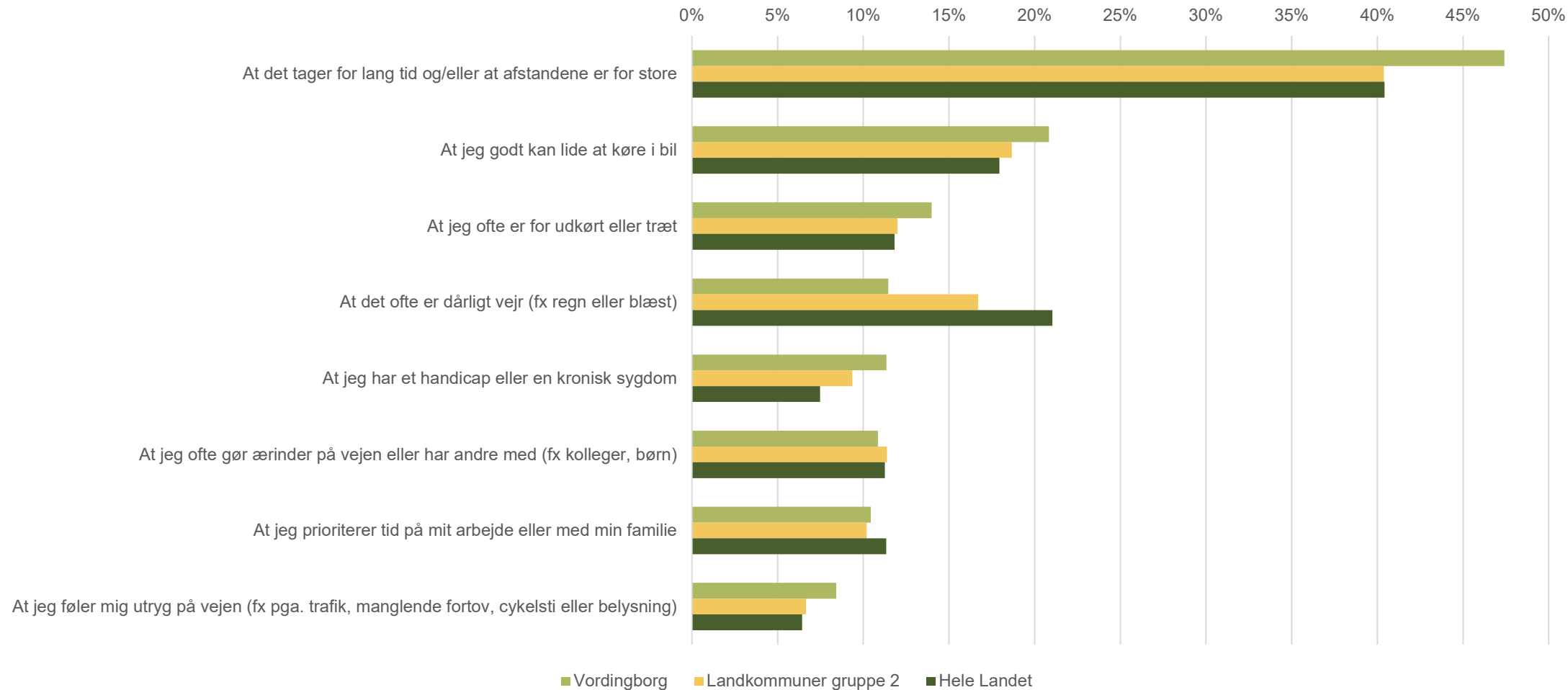
## Til og fra arbejde/uddannelse



## Øvrig transportcykling



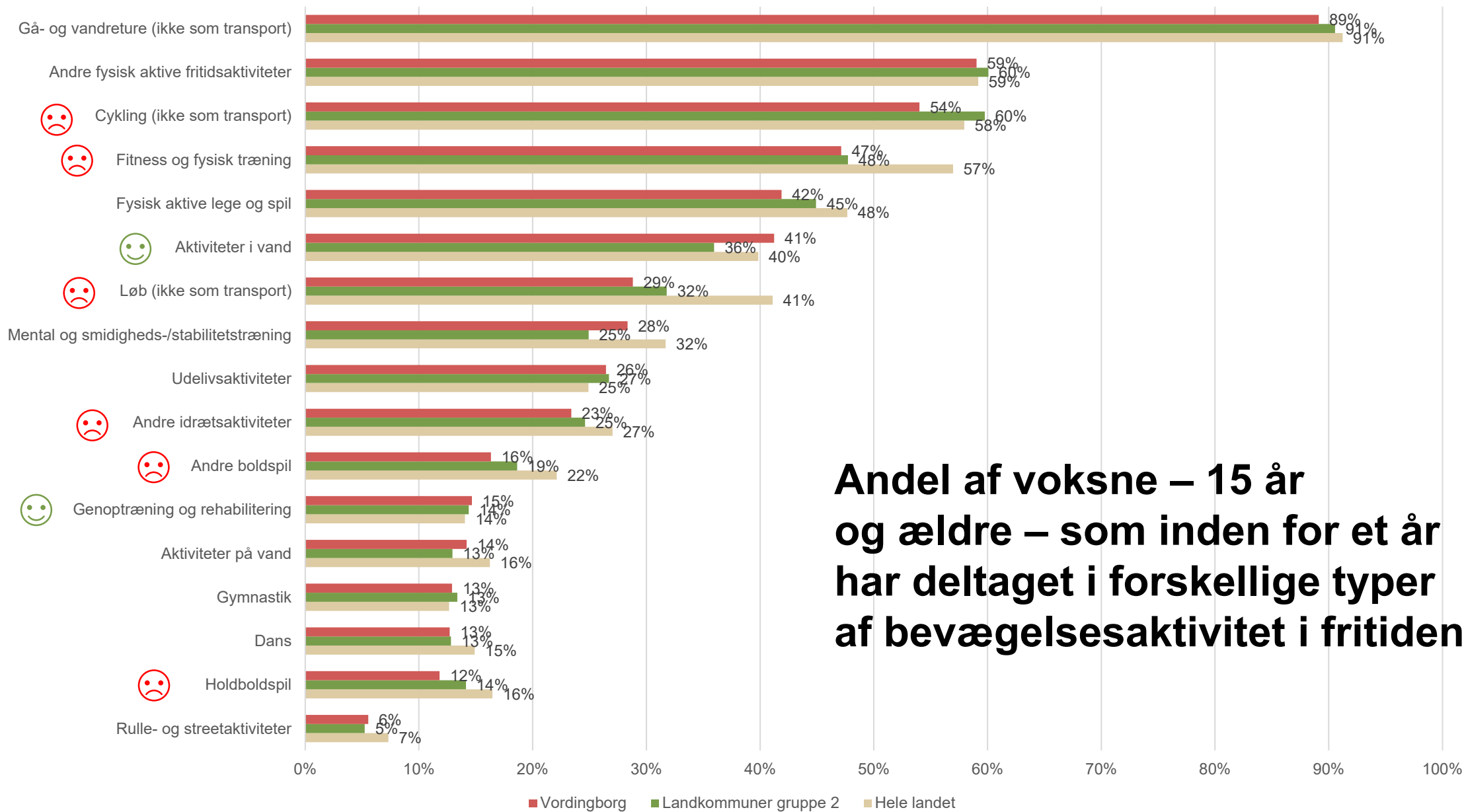
# De største barrierer for fysisk aktiv transport

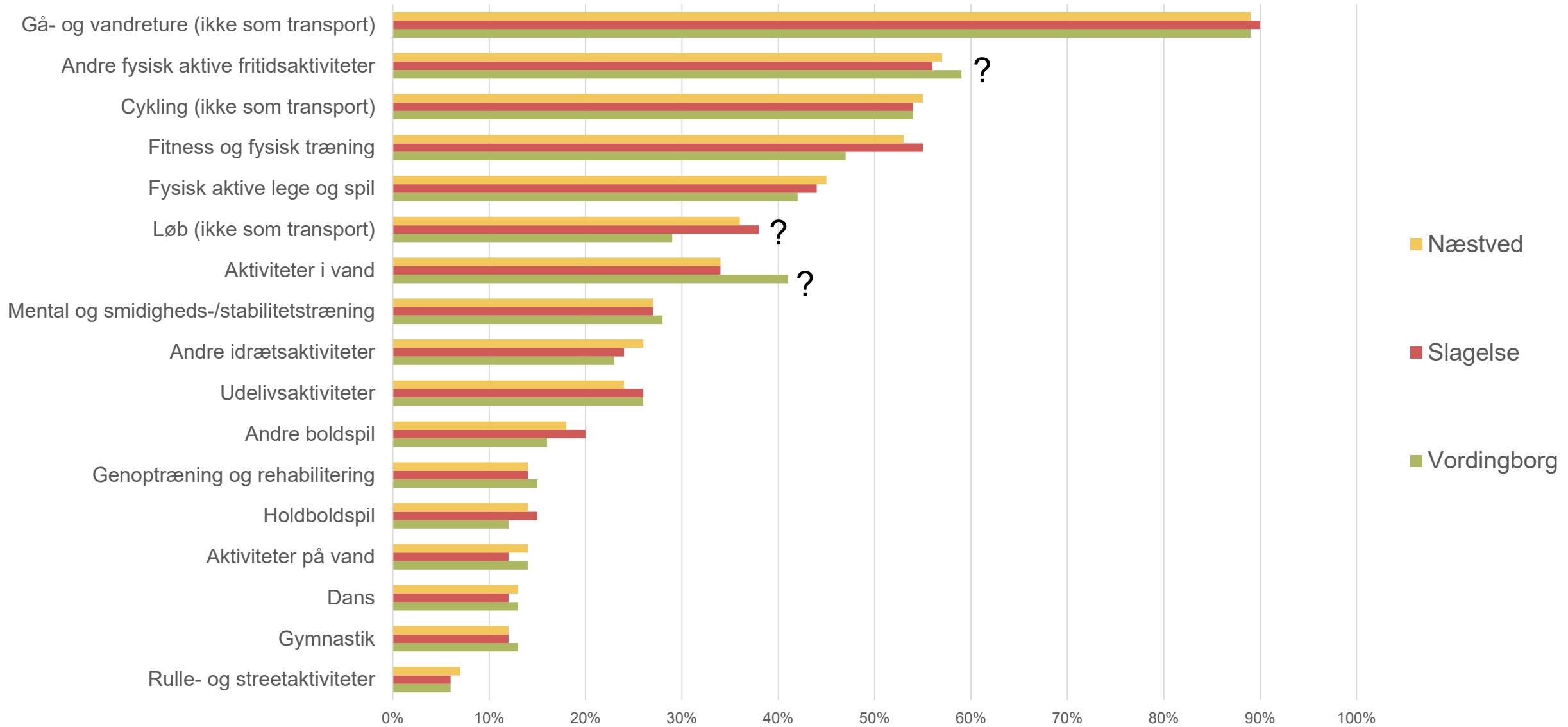


DANMARK I BEVÆGELSE

# Fysisk bevægelse i fritiden







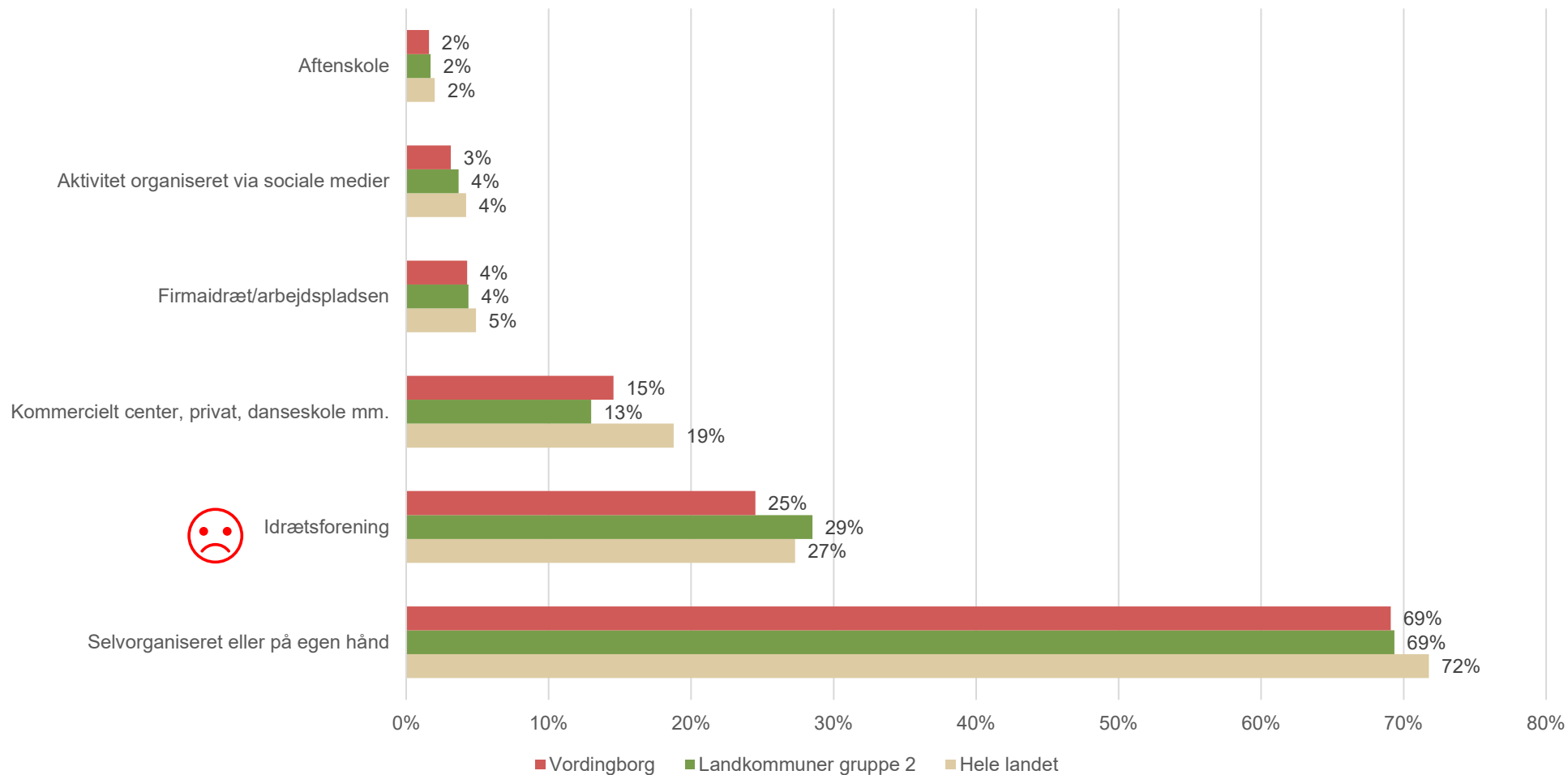
DANMARK I BEVÆGELSE

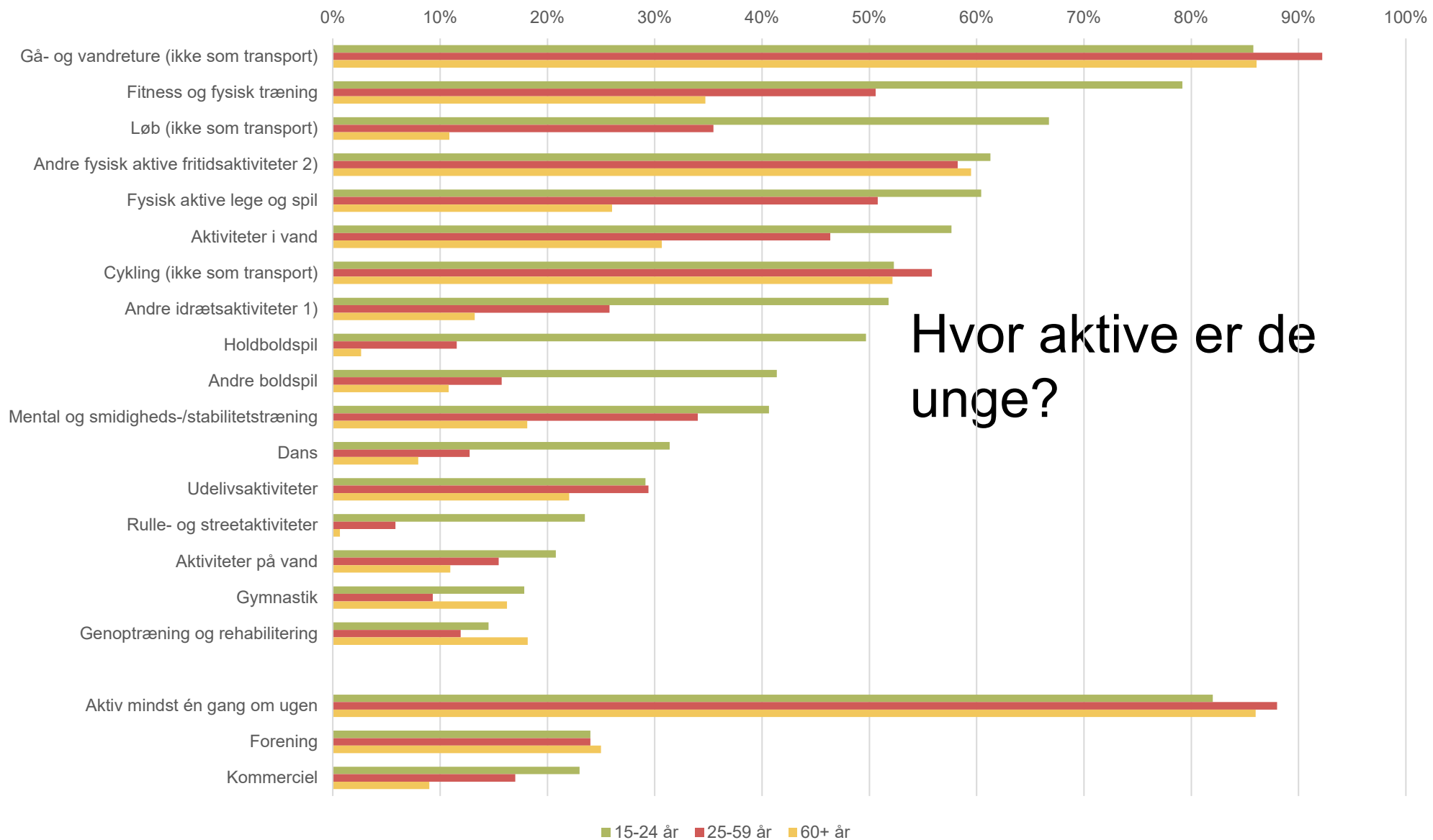
# Aktiviteter i vand

	Vordingborg	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Aktiviteter i vand</b>	41	39	43	58	46	31	36	40
<b>Typer af aktiviteter i vand:</b>								
<b>Svømning i svømmehal/ bassin</b>	27	24	30	37	34	15	24	27
<b>Open Water Svømning</b>	12	14	10	19	12	10	10	11
<b>Dykning/fridykning/ undervandsjagt</b>	1	2	1	5	1	1	2	2
<b>Bassintræning</b>	4	2	5	4	3	5	3	3
<b>Vinterbadning</b>	8	6	9	19	8	5	6	8
<b>Andre aktiviteter i vand</b>	3	2	4	3	3	3	3	2



# Deltagelse i idræt, motion eller anden fysisk bevægelse i forskellige organiserede og selvorganiserede sammenhænge en dag om ugen eller oftere.





# Hvordan bliver de unge mere foreningsaktive?

→ Aktiviteter de interesserer sig for og dyrker:

→ De bevægelsesaktiviteter, de unge i særlig grad dyrker, er i lille grad foreningsorganiseret

→ Motiver – for unge betyder følgende mere end det gør for ældre

→ At blive bedre og udvikle sig

→ At konkurrere – med sig selv eller andre

→ Det sociale – men kun lidt mere og ikke i holdboldspil (samme betydning)

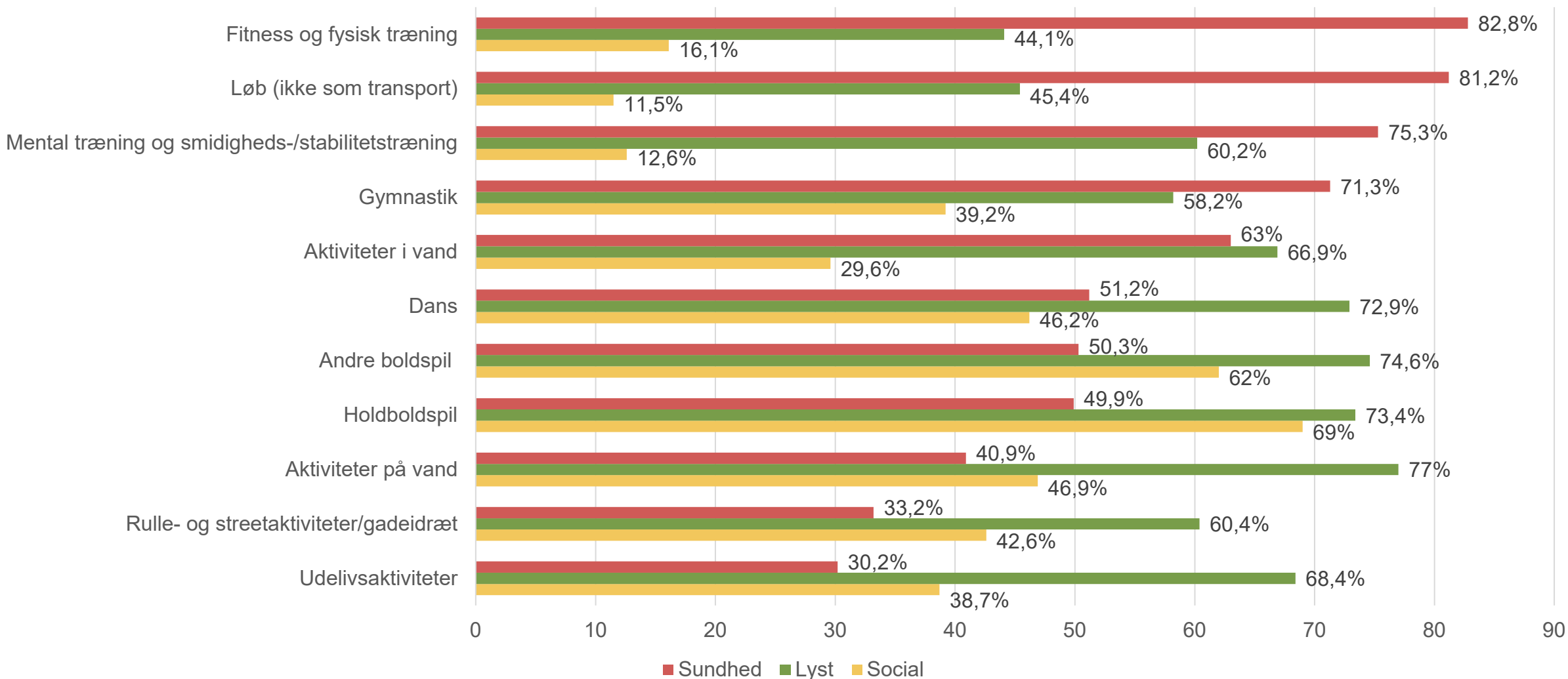
→ Velfungerende forening:

→ Meningsfuld aktivitet med indflydelse og engagerede trænere  
(analyse af foreninger i Holbæk Kommune)

# Motiver og barrierer



# Motiverne afhænger af aktiviteten (andel 'helt enig')

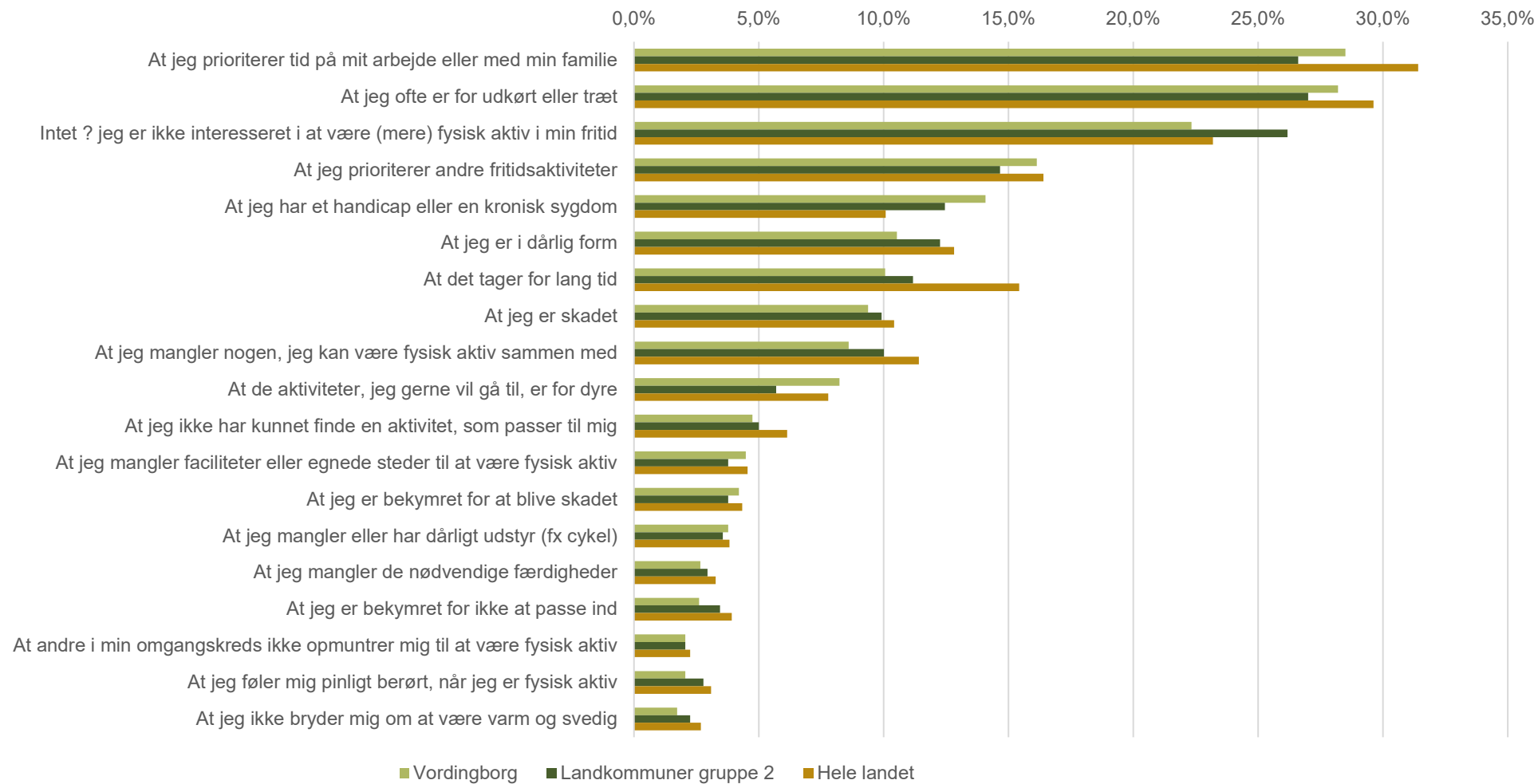


■ Sundhed ■ Lyst ■ Social



DANMARK I BEVÆGELSE

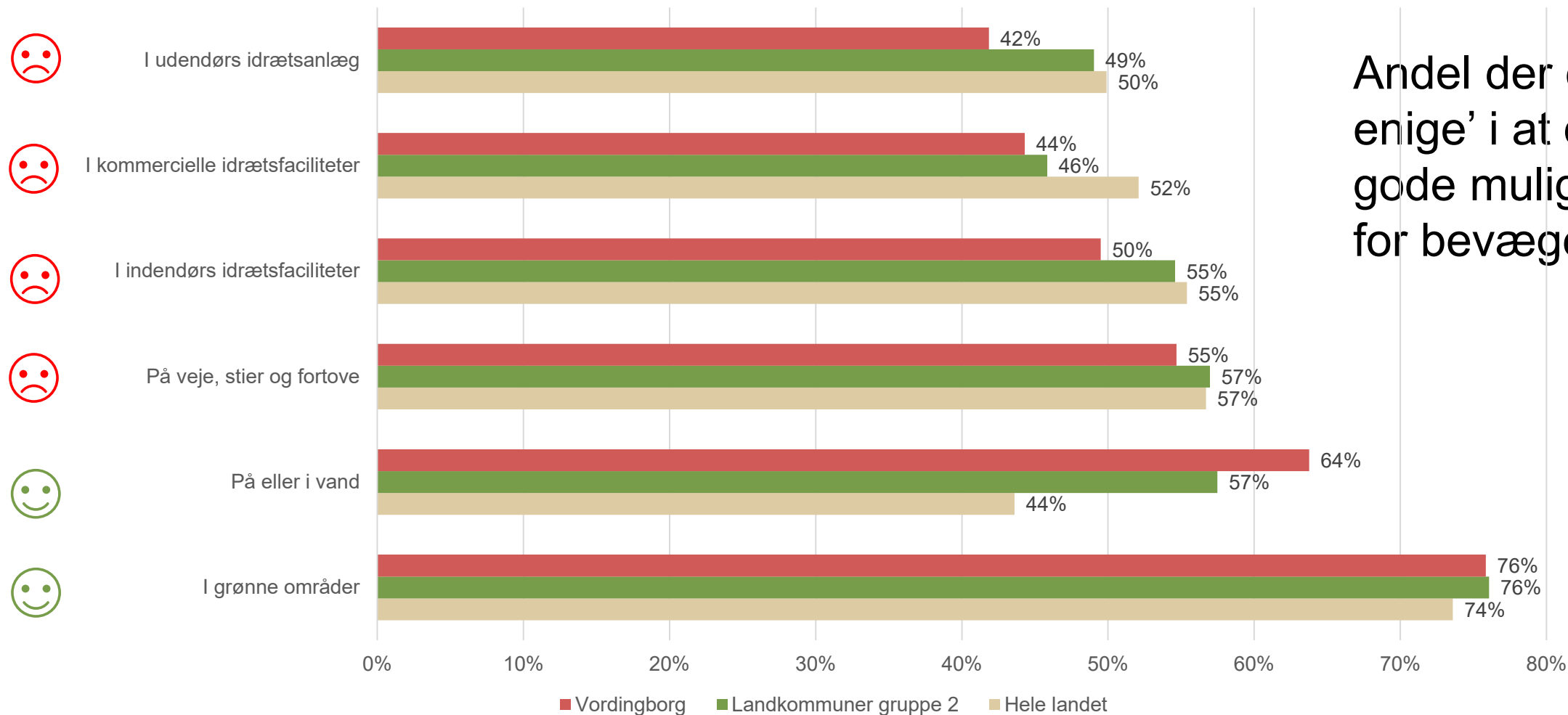
# De største barrierer for bevægelse i fritiden



# Muligheder for bevægelse



# Selvurderede muligheder for bevægelse



Andel der er 'helt enige' i at de har gode muligheder for bevægelse



# I Vordingborg Kommune er...

- Andelen der er bevægelsesaktiv mindst én gang om ugen næsten som i sammenlignelige kommuner
- **Færre** aktive i en idrætsforening, **flere** i kommercielt center/privat ift. sammenlignelige kommuner
- Borgerne **mindre** aktive i (set ift. sammenlignelige kommuner):
  - Cykling (ikke transport)
  - Løb
  - Boldspil
- Borgerne **mere** aktive i (set ift. sammenlignelige kommuner):
  - Aktiviteter i vand
  - Aktiviteter på vand
  - Mental og smidigheds-/stabilitetstræning
- Borgerne **mere** tilfredse med mulighederne for fysisk bevægelse på eller i vand, men **mindre** tilfredse med mulighederne i udendørs og indendørs idrætsfaciliteter, kommercielle faciliteter samt på veje, stier og fortove end i sammenlignelige kommuner



DANMARK I BEVÆGELSE

# Diskussion ved bordene

Hvad undrer og overrasker  
Jer ved dette billede af  
voksnes bevægelsesvaner i  
Vordingborg Kommune?

Hvorfor er man mindre aktiv  
i Vordingborg Kommune  
end i lignende kommuner?



**3.**

**Hvad kan forklare forskelle i  
bevægelsesvaner?**



# To typer forklaringer

## 1. Mulighederne for at være aktiv

De reelle muligheder

Den subjektive vurdering deraf

## 2. Beboersammensætningen

Især den socioøkonomiske baggrund



# 1. Sammenhæng mellem muligheder og deltagelse

Aktivitet	Facilitetsdækning (indb. pr. facilitet)	Betydning
Bevægelsesaktiv i fritiden	Generelle facilitetsdækning	Ingen betydning
Idræts- og motionsaktiv	Generelle facilitetsdækning	Meget lille betydning
Fodbold	Fodboldbaner	Lille betydning
Styrketræning	Fitnessfaciliteter	Lille betydning
Badminton	Idræts- og badmintonhaller	Lille betydning
Tennis	Udendørs tennisbaner	Lille betydning
Svømning i bassin	Svømmehaller	Lille betydning
Golf	Golfanlæg	Lille betydning
Cykling i terræn	Mountainbike spor	Lille betydning
Løb	Løberuter	Ingen betydning

# 1. Opmærksomhedspunkter og forklaringer

- Analysen omfatter kun voksne
  - Hovedparten af voksnes idræts- og motionsaktivitet foregår ikke i faciliteter
  - Voksnes bevægelsesaktiviteter er i mindre grad bestemt af nærhed til facilitet
- Selvfølgelig har faciliteter betydning, men ...
  - i langt de fleste kommuner kan man komme til, hvis de ønsker det
  - andre undersøgelser viser en vis sammenhæng med foreningsdeltagelse
  - vi ved ikke hvilken betydning faciliteterne har for idræts- og motionskvaliteten
  - tallene godt skjule forskelle internt i kommunen på faciliteternes betydning
- Der er sammenhæng mellem selvvurderede muligheder og bevægelse

# Bopæl/nærområdet har stor betydning for hvor meget man cykler som transport

## Transport-cykling

- Tæt bebyggelse og cykelstier
- Gode muligheder for
  - offentlig transport
  - dagligvareindkøb tæt på
- Det føles trygt at bevæge sig i området
- At andre cykler i området

## Fritidscykling

- Grønne områder tæt på
- At der er smukt i området
- Det føles trygt at bevæge sig i området

# Beboer- sammensætningen

→ Uddannelse

→ Beskæftigelse

→ Herkomst

→ Kronisk syge / funktionsnedsættelse

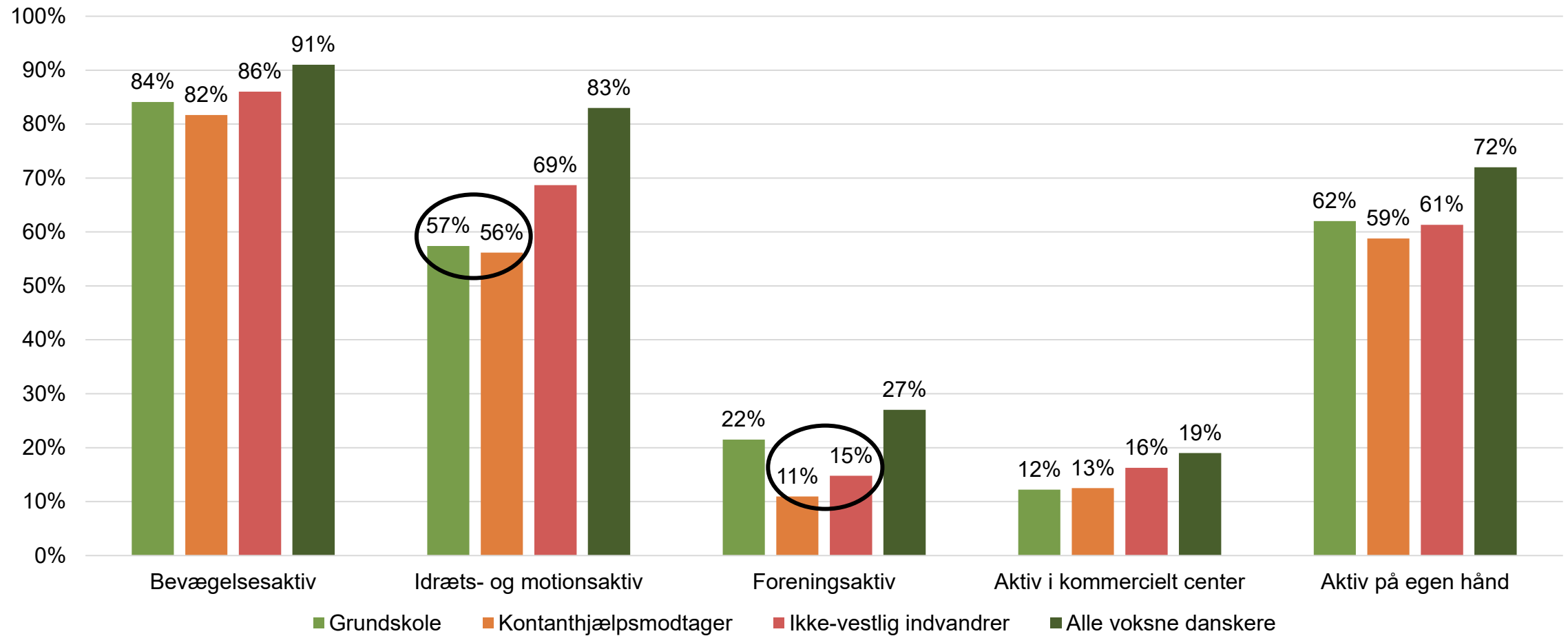
De næste tabeller viser landstal, men tendensen er den samme i Vordingborg Kommune



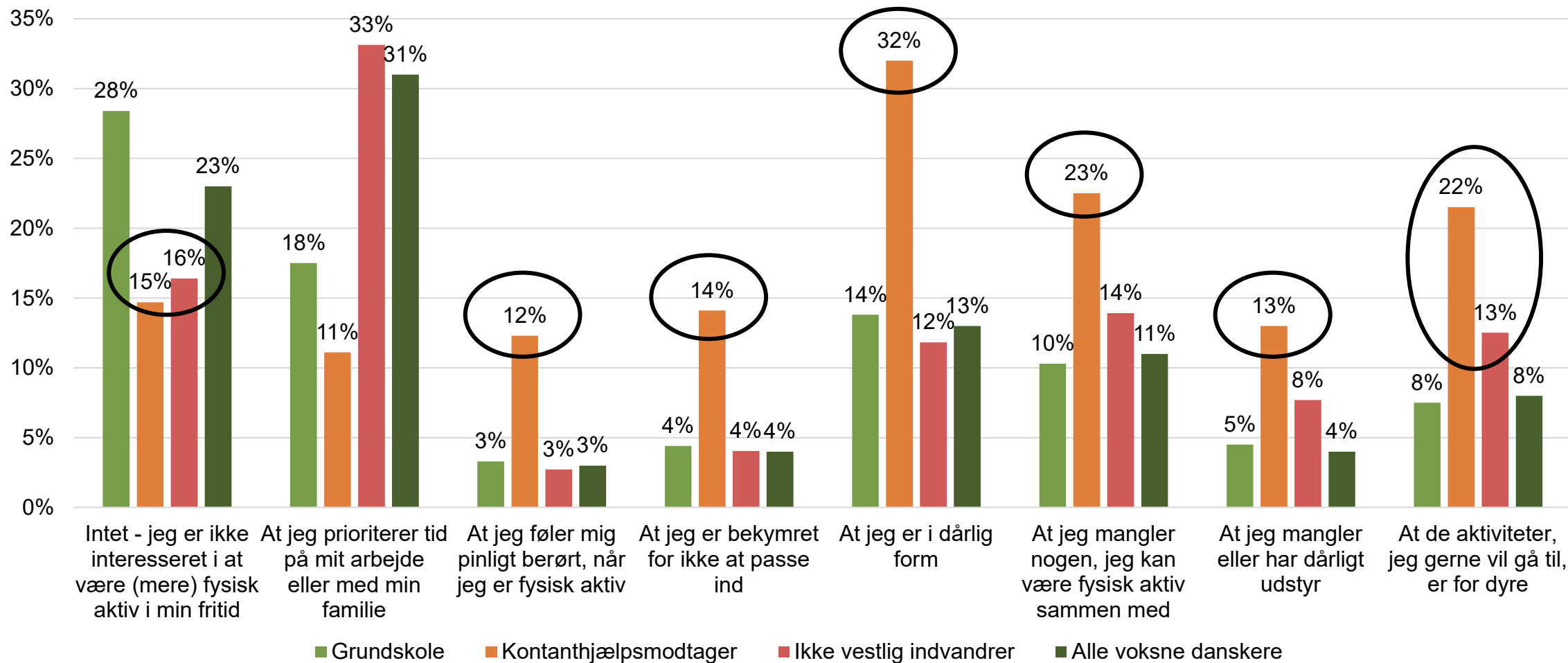
DANMARK I BEVÆGELSE



## 2. Sociale forskelle i bevægelsesvaner



## 2. Sociale forskelle i barrierer



DANMARK I BEVÆGELSE

# Diskussion ved bordene

Hvilken betydning har denne viden om, hvad der har betydning for, hvor bevægelsesaktive voksne er, for Vordingborg Kommunes prioritering på området?

4.

# Hvordan fremmer vi bevægelse?



# 1. Sæt fokus på at opbygge 'bevægelseskapital'

- Borgerne med høj 'bevægelseskapital' er mere aktive livet igennem. Tænk derfor i at fremme denne. Her er tre bud på hvordan:
  1. Hav fokus på at opbygge borgernes 'bevægelseskapital' fra en tidlig alder ved at introducere og motivere børn og unge til et bredt udsnit af bevægelsesaktiviteter (fx i kommunale institutioner, i skolen og via foreninger)
  2. Tænk i at udbyde aktiviteter med lave krav til færdigheder og fysisk anstrengelse til folk, som ikke allerede er aktive. Det giver dem mulighed for at komme i gang med bevægelse. Det kan fx være gåture, men mange aktiviteter kan tilpasses, så alle kan finde et tilbud, der passer
  3. Tænk i synergier og sammenhænge mellem fx kommunens rehabiliteringsindsats og indsatsen for bevægelsesfremme, så borgerne introduceres til et bredt udsnit af aktiviteter



DANMARK I BEVÆGELSE

## 2. Skab opmærksomhed om mulighederne

- Man kan i begrænset omfang bygge sig til mere fysisk aktivitet, da faciliteter ikke i sig selv skaber mere bevægelse
- Sæt derfor i første omgang fokus på kommunens eksisterende faciliteter og områder til fysisk aktivitet og søg at:
  - Udbrede kendskabet dertil gennem oplysning
  - Tænk over om de kan gøres tilgængelige for flere borgerne
  - Arbejd med måder at øge kapacitetsudnyttelsen
  - Tænk bredt ift. hvilke brugergrupper, der skal have adgang til faciliteten eller området
  - Tænk i tiltag som kan øge tilgængeligheden for borgere, der er mindre fysisk aktive
- Hvis der er behov for nye faciliteter eller områder til fysisk aktivitet, så tænk i hvordan I kan tilgodese de befolkningsgrupper, som er mindre fysisk aktive

# 3. Tænk i segmentering ift. befolkningsgrupper

- Når nogle befolkningsgrupper er mindre aktive skyldes det ikke manglende lyst, men sociale forhold
- Forskellige befolkningsgrupper har forskellige præferencer for bevægelse og oplever forskellige barrierer, som I med fordel kan indtænke i indsatser for bevægelsesfremme
- Ser vi eksempelvis på gruppen af kontanthjælpsmodtagere, så er følgende barrierer udbredte
  - Følelsen af at være pinligt berørt
  - Bekymringen for ikke at passe ind
  - Dårligt helbred og dårlig fysisk form
  - Manglen på nogen at være fysisk aktiv sammen med
  - Manglen på det rette udstyr
  - Prisen for nogen aktiviteter

## Opbyg bevægelseskapital

- Få flere børn og unge til at være bevægelsesaktive (hvem kan påvirke?)
- Lave krav til færdigheder og fysisk anstrengelse
- Tænk i synergier og sammenhænge
- Overvej hvordan hverdagslivets fysiske aktivitet kan styrkes
- Mange kan godt lide at være fysisk aktive i hjemmet, under transport og på arbejde.

## Skab opmærksomhed om mulighederne

- Man kan ikke bygge sig til en mere aktiv befolkning!
- Udbred kendskab
- Skab øget tilgængelighed
- Arbejd med bedre udnyttelse af ledig kapacitet
- Nye brugergrupper i fac.
- Hvordan får vi de mindre fysisk aktive ind i fac.?

## Tænk i segmentering ift. befolkningsgrupper

- Målrettede indsatser i forhold til de grupper, som er mindst aktive:
  - Kontanthjælpsmodtagere
  - Førtidspensionister
  - Visse indvandrergupper
  - Borgere med funktionsnedsættelse
  - Borgere uden erhvervsuddannelse
- Vær opmærksom på forskellige barrierer hos forskellige grupper
- Selvom fysisk bevægelse er sundt, så er det 'lysten' til bevægelse og de andre oplevelser, det er forbundet med, som betyder noget.
- Vær bevidst om, at 'aktiviteter', 'organiseringer' og 'barrierer' varierer mellem forskellige grupper



# Diskussion i grupper og plenum

Hvilke af indsats-mulighederne kan man umiddelbart arbejde videre med i Vordingborg Kommune?

# Tak for opmærksomheden!



DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA  
FONDEN

Vi støtter gode liv

Læs mere på:

<http://www.danmarkibevægelse.dk>



# Uddybende slides



# Subjektiv vurdering af muligheder

- Borgere, der oplever mulighederne for at være fysisk aktiv i forskellige sammenhænge, er mere aktive, end borgere, der ikke oplever mulighederne lige så gode
  - Men noget af det skyldes, at 'brugere' i højere grad vurderer mulighederne som gode end 'ikke-brugere' gør
  - Og ældre vurderer mulighederne mere positivt, end yngre gør
- Men det kan ikke alene forklare de ret store forskelle på de oplevede muligheder – så kendskabet til og oplevelsen af, at man har mulighed for at være fysisk aktiv i forskellige sammenhænge synes at have en selvstændig betydning for, hvor aktiv man er
- Der er meget store forskelle mellem kommunerne på borgernes vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv i 'indendørs idrætsfaciliteter', 'udendørs idrætsanlæg', 'kommercielle idrætsfaciliteter' og 'I og på vand'
- 'Brugere' af aktivitetsmuligheder vurderer i højere grad, at de har gode muligheder, end 'ikke-brugere' af de pågældende aktivitetstyper. Det gælder for alle de fire analyserede 'muligheder' og med enkelte undtagelser i alle kommuner.
- Der er dog store forskelle mellem de fire 'muligheder' på forskellen i vurderingen mellem brugere og ikke-brugere. Forskellen er størst i vurderingen af kommercielle idrætsfaciliteter og dernæst på vurderingen af mulighederne for at være fysisk aktiv i eller på vand samt i udendørs idrætsanlæg, mens forskellene er ret små på vurderingen af mulighederne i indendørs idrætsanlæg.
- Vurderingerne hos brugere og ikke-brugere af mulighederne for at være fysisk aktiv på de forskellige 'muligheder' følges i store træk ad på tværs af kommunerne. Det gælder først og fremmest i vurderingen af mulighederne for at være fysisk aktiv i og på vand, mens vurderingen fra de to grupper mindst følges ad i vurderingen af mulighederne for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfacilitet.
- På kommuneniveau er der en stærk korrelation mellem andelen af borgere, der vurderer 'mulighederne for at være fysisk aktiv', og andelen som inden for et år har været aktiv i bevægelsesaktiviteter, der fortrinsvis dyrkes i kommercielle idrætsfaciliteter, indendørs idrætsfaciliteter og udendørs idrætsanlæg, mens der ikke er en signifikant korrelation mellem vurderingen af mulighederne for at være fysisk aktiv i og på vand og at være aktiv i en svømme- eller vandaktivitet.



DANMARK I BEVÆGELSE

# Forskelle mellem bevægelsesaktiviteter

	Løb	Andre boldspil	Cykling	Gå- og vandreture	Fitness og fysisk træning	Holdboldspil	Dans	Rulle- og streetaktivitet/ gadeidræt	Genoptræning og rehabilitering
	Større forskelle			Mindre forskelle			'Omvendt' social profil		
<b>Uddannelse</b>									
Grundskole	13,7%	7,5%	37,2%	77,1%	34,9%	5,4%	6,6%	2,0%	13,1%
Videregående uddannelse	30,4%	9,6%	39,7%	79,5%	48,9%	6,7%	6,5%	1,2%	8,8%
<b>Beskæftigelse</b>									
Kontanthjælpsmodtager	15,5%	4,6%	31,1%	75,7%	38,0%	6,7%	8,0%	3,5%	15,7%
I arbejde	31,1%	8,9%	39,0%	78,0%	46,4%	8,6%	6,1%	1,6%	7,0%
<b>Herkomst</b>									
Ikke-vestlig indvandrer	29,7%	7,8%	34,9%	65,9%	41,6%	10,8%	13,5%	3,5%	9,2%
Dansk	22,0%	8,8%	36,4%	74,3%	41,1%	6,1%	5,4%	1,1%	9,4%



DANMARK I BEVÆGELSE

# Forskelle på de oplevede barrierer

	Intet - jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	At det tager for lang tid	At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	At jeg er bekymret for ikke at passe ind	At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	At jeg mangler de nødvendige færdigheder	At jeg er i dårlig form	At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre
	Større forskelle				Mindre forskelle				'Omvendt' social profil			
<b>Uddannelse</b>												
Grundskole	28,4%	17,5%	6,7%	3,3%	4,4%	5,4%	4,1%	13,8%	17,9%	10,3%	3,5%	7,5%
Videregående uddannelser	19,4%	39,7%	20,9%	2,3%	3,2%	6,4%	2,9%	11,8%	7,8%	11,9%	5,0%	7,5%
<b>Beskæftigelse</b>												
Kontanthjælpsmodtager	14,7%	11,1%	7,3%	12,3%	14,1%	10,2%	7,1%	32,0%	17,5%	22,5%	9,3%	21,5%
I arbejde	18,4%	44,4%	19,7%	2,3%	3,0%	5,9%	2,2%	11,8%	4,9%	11,6%	4,1%	6,0%
<b>Herkomst</b>												
Ikke vestlig indvandrere	16,4%	33,1%	12,3%	2,7%	4,0%	7,5%	5,6%	11,8%	6,9%	13,9%	7,3%	12,5%
-Dansk	24,0%	31,3%	14,9%	2,6%	3,5%	5,7%	3,0%	12,3%	10,9%	10,8%	4,0%	7,2%

# Personer med kronisk sygdom

## Aktivitetstyper: Markant mindre aktive i

løb (14 vs. 31 pct.),

holdboldspil (5 vs. 10 pct.)

andre boldspil (8 vs. 11 pct.).

Men markant mere aktive end andre i genoptræning og rehabilitering (17 vs. 4 pct.).

## Organisering: Mindre aktive i

en forening/klub (28 vs. 33 pct.),

kommercielt center (17 vs. 22 pct.),

og selvorganiseret/på egen hånd (77 vs. 82 pct.).

## → **Barrierer:** Personer med en kronisk sygdom oplever noget oftere følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktive:

→ Et handicap eller en kronisk sygdom (30 vs. <1 pct.),

→ dårlig form (16 vs. 10 pct.)

→ og en skade (13 vs. 6 pct.).