



Gladsaxe Kommune i Bevægelse Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet

Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Gladsaxe 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 Gladsaxe Kommune har 1799 borgere fra 15 år og op 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 hovedstadskommunerne med en befolkningssammensætning, der svarer til Gladsaxe Kommune (her benævnt som Hovedstadskommune 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.

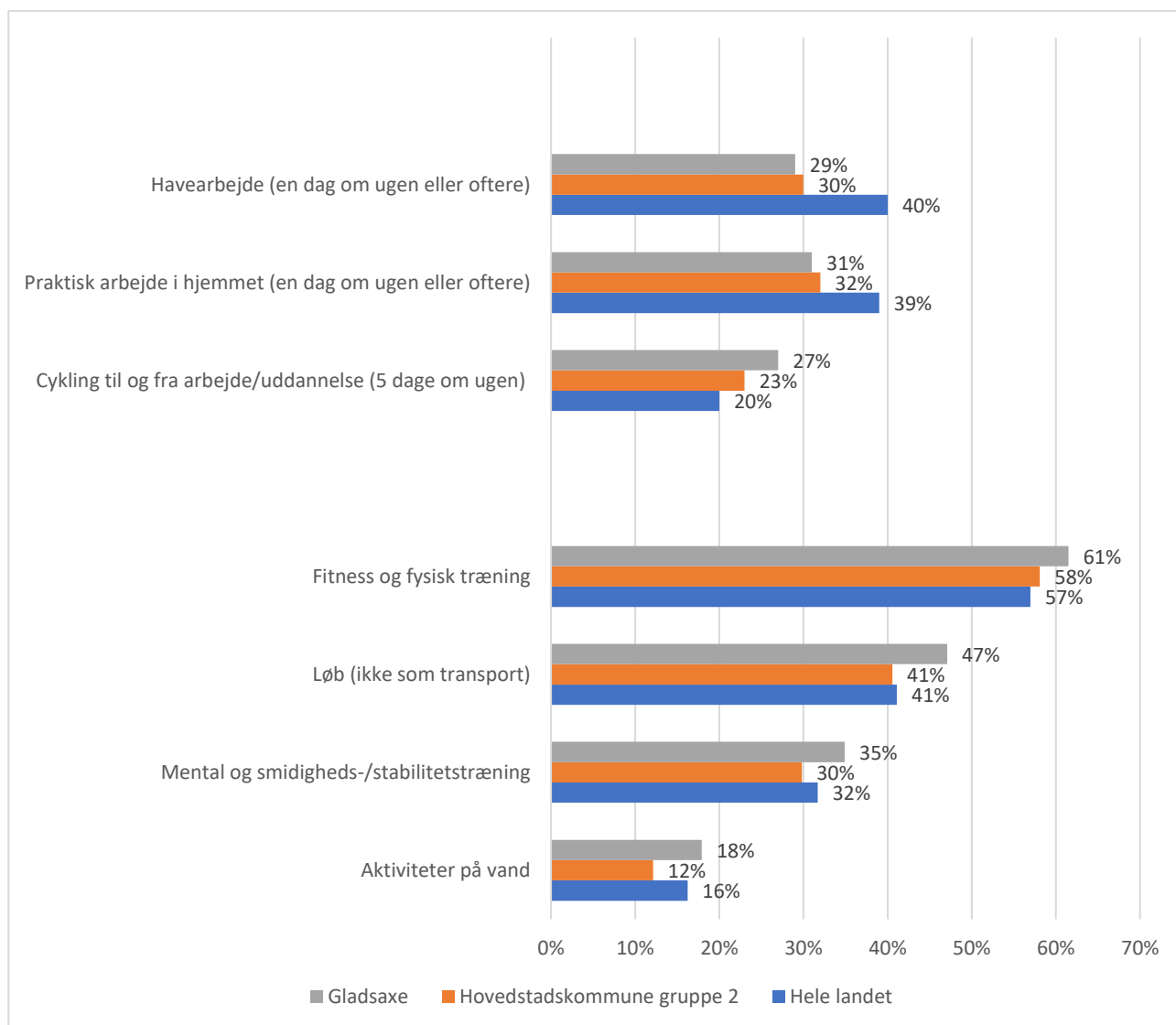
Jens Høyer-Kruse, adjunkt, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2135 6136. Mail: jhkruse@health.sdu.dk

¹Albertslund, Ballerup, Brøndby, **Gladsaxe**, Glostrup, Herlev, Hvidovre, Høje Taastrup, Ishøj, Rødovre, Tårnby.

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

De voksne borgere i Gladsaxe Kommuner er mere aktive i fitness, løb, mental- og smidighedstræning, aktiviteter på vand samt cykling til og fra arbejde, men mindre aktive i praktiske fysisk krævende aktiviteter hjemme (bl.a. havearbejde=

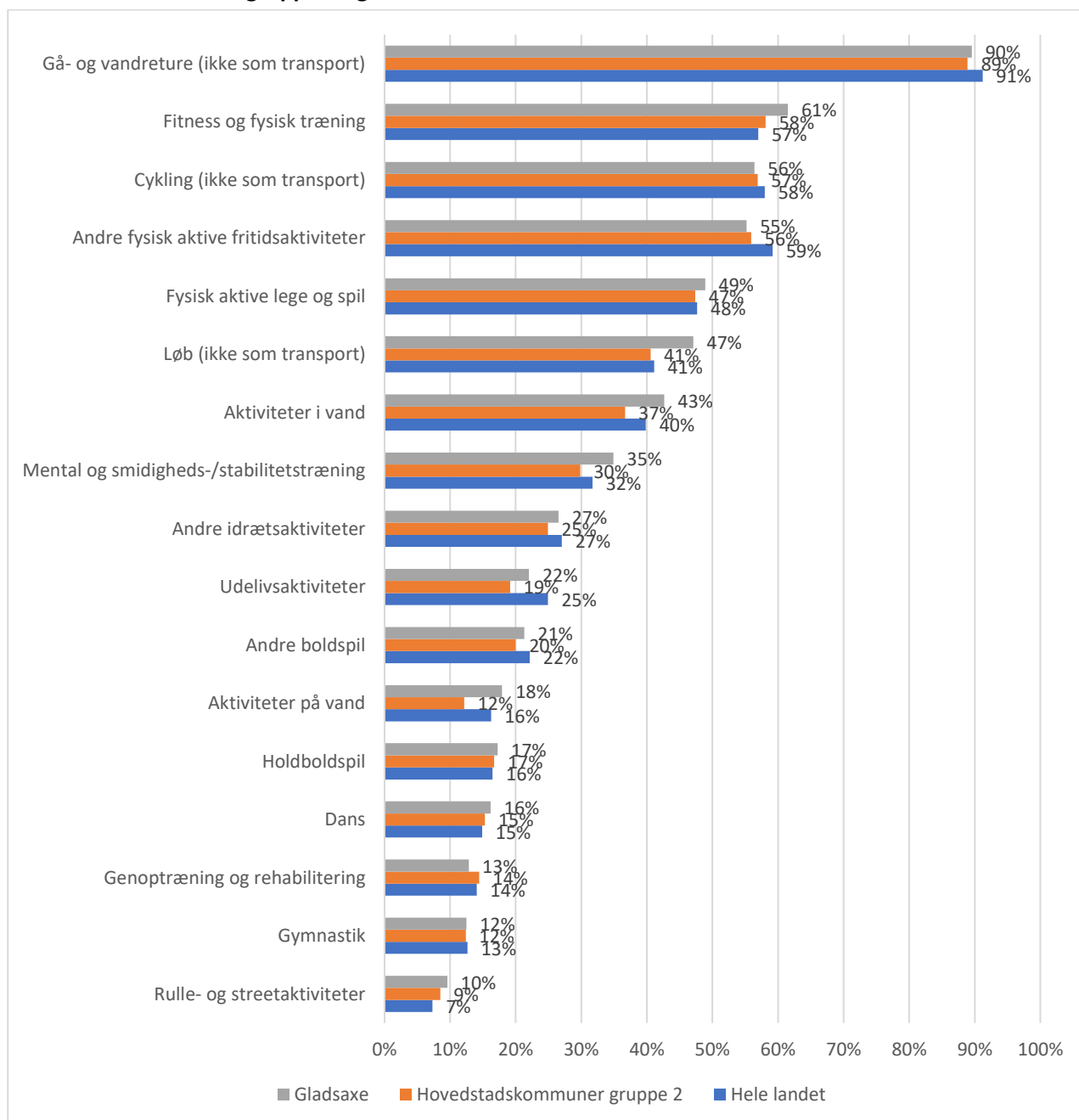
Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Gladsaxe Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.



Idræt, motion og bevægelse i fritiden

I de fleste bevægelsesaktiviteter i fritiden, er borgerne i Gladsaxe Kommune mere aktive end borgerne er i de kommuner, der sammenlignes med, og lige så aktive eller lidt mere aktive end i hele landet i gennemsnit.

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 hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet.

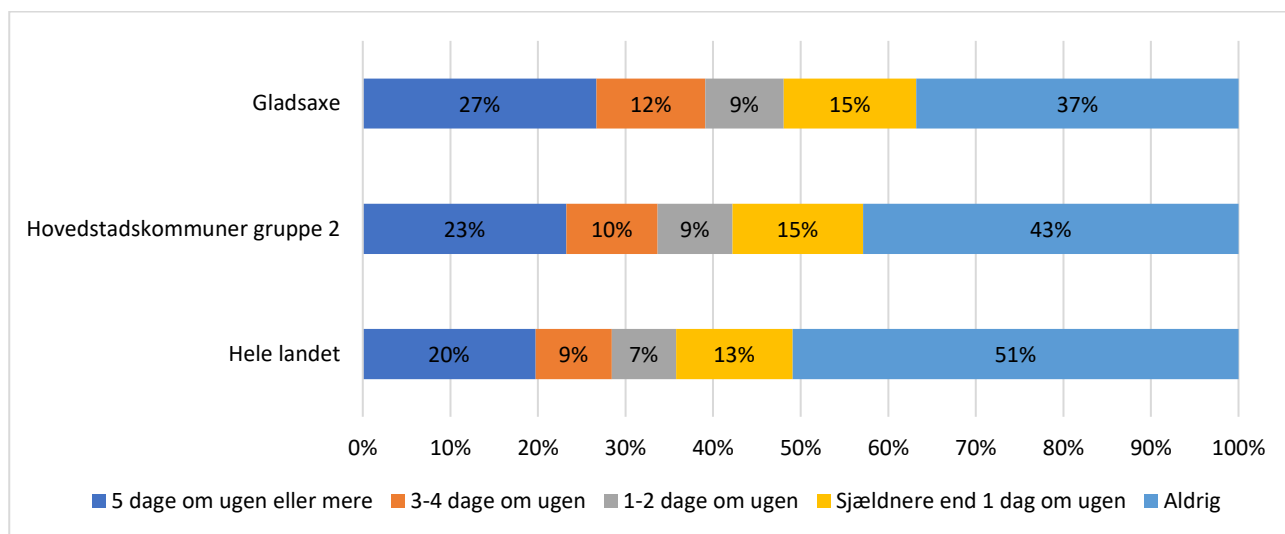


* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

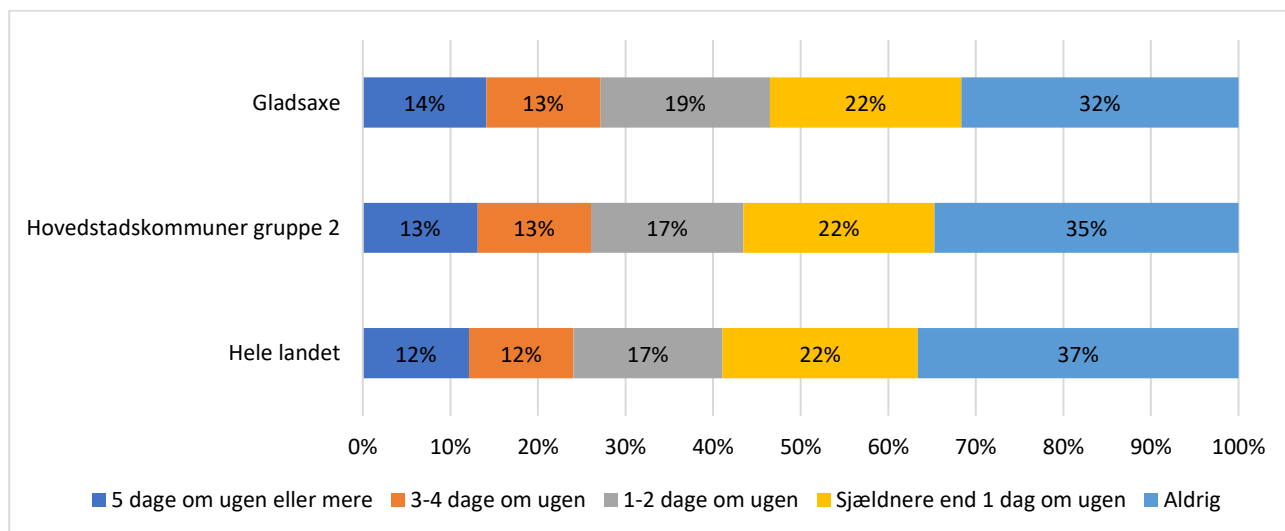
Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Gladsaxe Kommune cykler man mere til og fra arbejde og uddannelse, end man gør i de kommuner, der sammenlignes med, og i hele landet i gennemsnit. Det samme gælder – men mindre markant – for cykling til indkøb, institutionsbesøg, besøg hos venner og familie mv.

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 Gladsaxe Kommune går man lidt mindre tur med hund, men løber mere end man gør i de kommuner, der sammenlignes med. Forskellene er dog små.

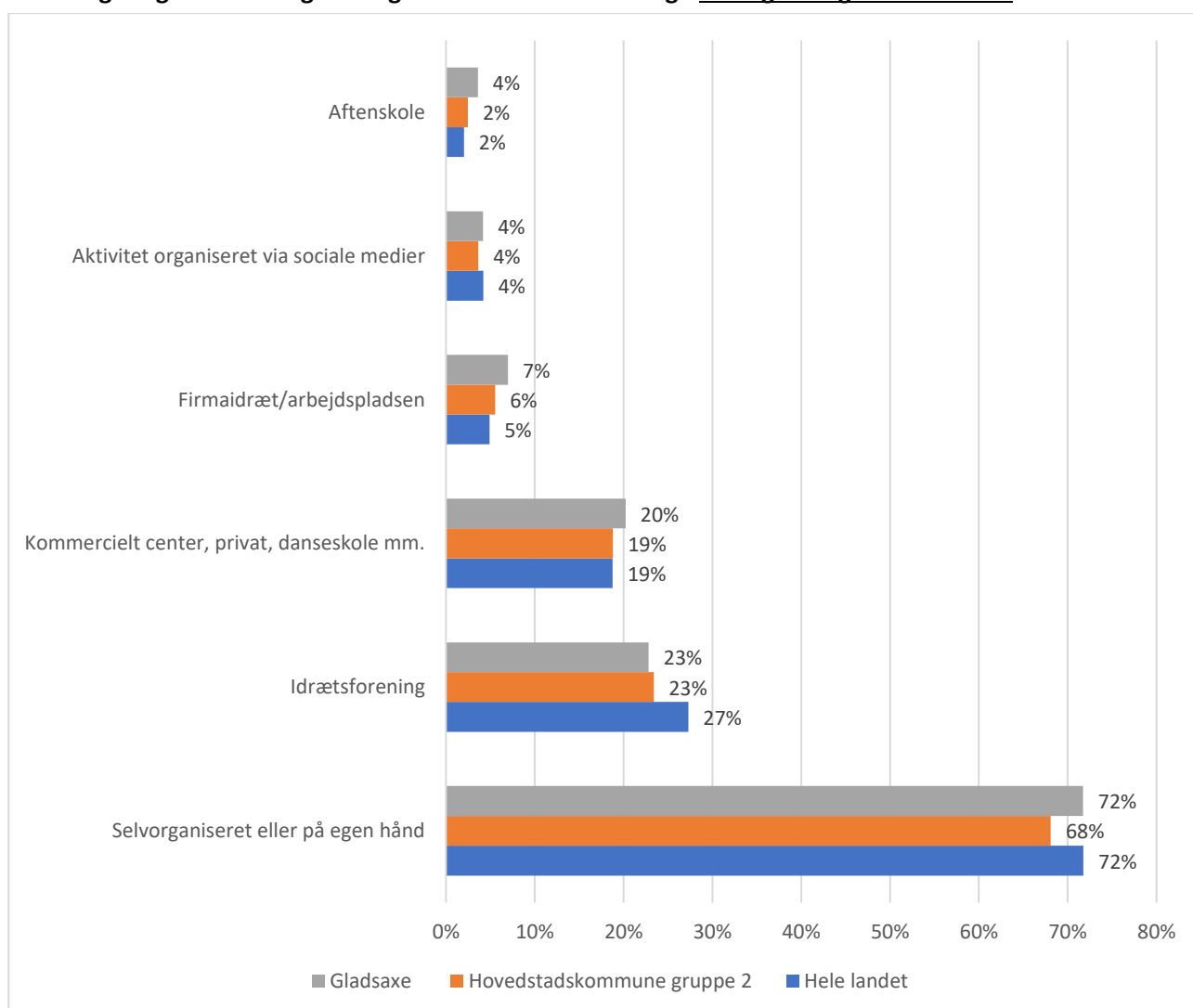
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Gladsaxe Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre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

	Gladsaxe	Hovedstadskommuner gruppe 2	Hele landet
Gåtur/vandretur i moderat tempo			
Meget ofte	27	27	30
Jævnligt	25	24	25
Sjældnere	19	16	15
Gåtur med hund			
Meget ofte	14	15	18
Jævnligt	3	4	5
Sjældnere	6	6	7
Løbeture			
Meget ofte	8	7	7
Jævnligt	17	14	14
Sjældnere	16	13	14
Cykling (på hverdagscykel)			
Meget ofte	16	18	16
Jævnligt	13	13	13
Sjældnere	14	13	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 72 pct. voksne borgere i Gladsaxe Kommune. Det er fire procentpoint højere end i de kommuner, der sammenlignes med, men på samme niveau som landsgennemsnittet. 23 pct. er aktiv i en idrætsforening, og det er fire procentpoint lavere end gennemsnittet på landsplan, men på samme niveau som i de kommuner, der sammenlignes med. Til gengæld er der ikke forskelle på andelen, som er aktiv i kommercielle centre mv., mellem Gladsaxe Kommune, hele landet og de kommuner, der sammenlignes med.

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. Generelt vurderer borgerne i Gladsaxe Kommune deres muligheder for at være fysisk aktiv i forskellige sammenhænge lige så højt, som man gør i landet som helhed og i de kommuner, der sammenlignes med – med enkelte variationer.

Andel af borgere (15 år og ældre) i Gladsaxe 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.).

