

4. FYSISK AKTIVITET

En fysisk aktiv livsstil fremmer den enkeltes sundhed i forhold til både fysisk og psykisk velvære og bidrager samtidig til at forebygge en lang række sygdomme samt nedsætter risikoen for tidlig død (1). Fysisk aktivitet eller mangel på samme kan både påvirke sygdommes opståen, udvikling og specifikke symptomer samt den generelle fysiske form og livskvalitet (2).

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en forebyggelsespakke for fysisk aktivitet, der har til formål at understøtte kommunernes indsats for, at borgerne får gode muligheder for at være fysisk aktive gennem hele livet. Målet er at forebygge sygdom, bevare funktionsevnen og understøtte god trivsel (3).

Det fremhæves i forebyggelsespakken, at der især er en betydelig gevinst ved, at de fysisk inaktive bliver fysisk aktive. Der vil derfor i kapitlet blive fokuseret på områder, hvor der er oplagte muligheder for at fremme den fysiske aktivitet hos borgere, der i dag er fysisk inaktive. Det gælder generel fysisk inaktivitet, passiv transport til og fra arbejde og uddannelse, manglende brug af cykel i dagligdagen, manglende idræt og motion i fritiden og stillesiddende beskæftigelse i fritiden. Se kapitel 4 i hovedrapporten for en beskrivelse af Sundhedsstyrelsens definitioner på fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet og stillesiddende adfærd.

På baggrund af de tre *Hvordan har du det?*-undersøgelser fra 2006, 2010 og 2013 vil udviklingen i fysisk aktivitetsniveau med særligt fokus på den mindst aktive del af befolkningen blive beskrevet i dette kapitel.

Sidst i kapitlet belyses udviklingen i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive samt andelen, der har fået råd af egen læge om at dyrke motion.

I boks 4.1.5 ses de spørgsmål, der anvendes til at belyse udviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsniveau.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger er udarbejdet på baggrund af den eksisterende viden på området og er i overensstemmelse med internationale anbefalinger (2, 4). Der ligger desuden pædagogiske overvejelser bag anbefalingerne. Der er fra Sundhedsstyrelsens side et ønske om at bevare motivationen i forhold til fysisk aktivitet, og samtidig er det hensigten at aktivere de mindst fysisk aktive (3).

Hvor mange er fysisk aktive, inaktive eller stillesiddende i fritiden?

Af figur 4.1.5 og 4.2.5 fremgår udviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsniveau fra 2006 til 2013 og fra 2010 til 2013. Spørgsmål omkring fysisk aktivitet i fritiden, transport til og fra arbejde eller uddannelse og cykling til og fra daglige gøremål indgik ikke i undersøgelsen i 2006, hvorfor der kun kan vises udvikling fra 2010 til 2013 ved disse spørgsmål. Dette er belyst i figur 4.3.5, 4.4.5, 4.5.5 og 4.6.5.

Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet). Af figur 4.1.5 ses, at der fra 2006 til 2013 har været et betragteligt fald i andelen, der er fysisk inaktive. Der er ikke sket nogen signifikant udvikling i andelen af de fysisk inaktive fra 2010 til 2013.

Ingen idræt eller anden form for motion i fritiden. Det fremgår af figur 4.2.5, at der fra 2006 til 2013 er sket et betragteligt fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden. Hovedparten af faldet er sket fra 2006 til 2010. Fra 2010 til 2013 er der et lille fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden.

Boks 4.1.5

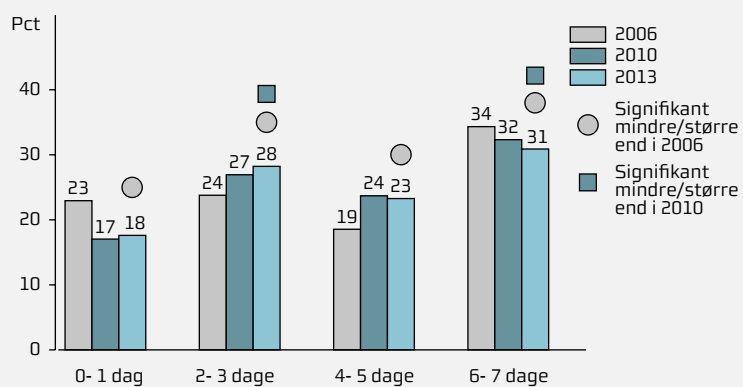
Spørgsmål, der anvendes til at belyse udviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsniveau:

- Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?
- Dyrker du idræt i din fritid, eller deltager du regelmæssigt i andre aktiviteter, der giver motion?
- Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?
- Hvad er dit vigtigste transportmiddel, når du skal til og fra arbejde eller uddannelse?
- På en almindelig uge: Hvor tit cykler du til og fra dine daglige gøremål?
- Vil du gerne være mere fysisk aktiv?
- Har din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion?

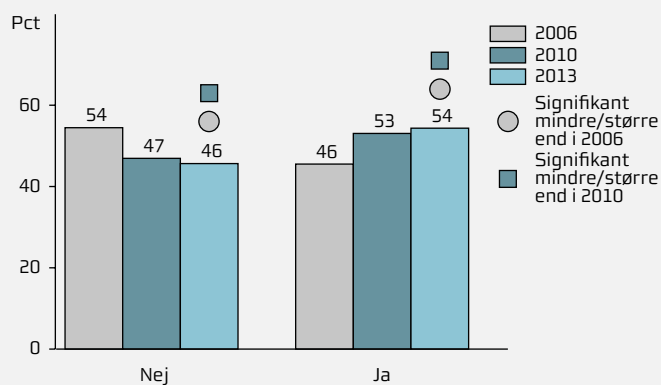
FIGUR 4.1.5 OG 4.2.5

Hvor mange er fysisk aktive, inaktive eller stillesiddende i fritiden?

Figur 4.1.5
Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Figur 4.2.5
Dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



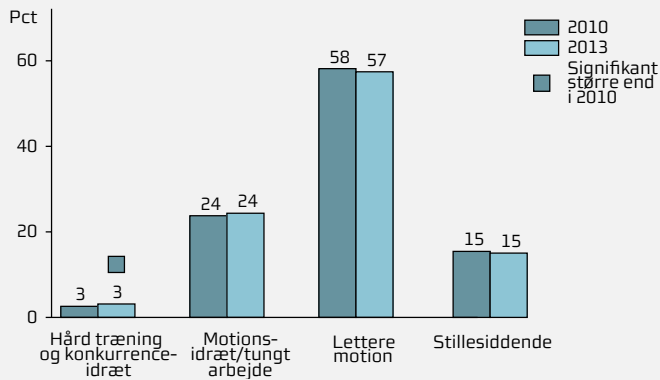
Stillesiddende i fritiden. Fra 2010 til 2013 er der ikke sket nogen statistisk signifikant udvikling i andelen, der er stillesiddende i fritiden, jævnfør figur 4.3.S.

Passiv transport til arbejde eller uddannelse. Fra 2010 til 2013 er der en lille stigning i andelen, der benytter passiv transport i form af bil, knallert eller lignende til arbejde eller uddannelse, se figur 4.4.S.

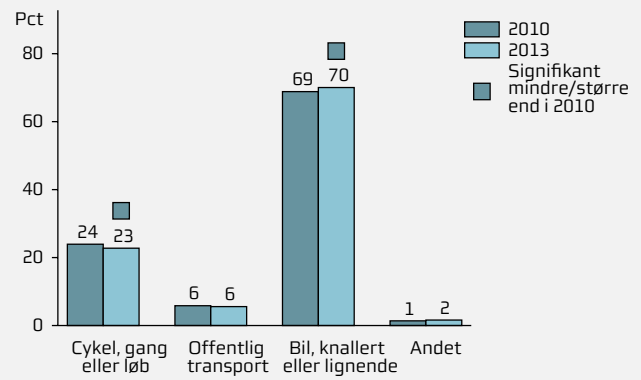
Sjælden brug af cykel til og fra daglige gøremål. Fra 2010 til 2013 er der en lille stigning i andelen, der sjældent eller aldrig cykler om sommeren, mens der er et lille fald i andelen, der sjældent eller aldrig cykler om vinteren, se figur 4.5.S og figur 4.6.S.

FIGUR 4.3.S, 4.4.S, 4.5.S OG 4.6.S
 Hvor mange er fysisk aktive, inaktive eller stillesiddende i fritiden?

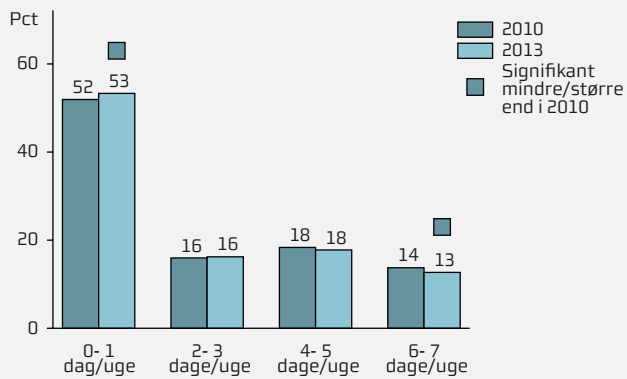
Figur 4.3.S
 Fysisk aktivitet i fritiden det seneste år. Udviklingen 2010-2013



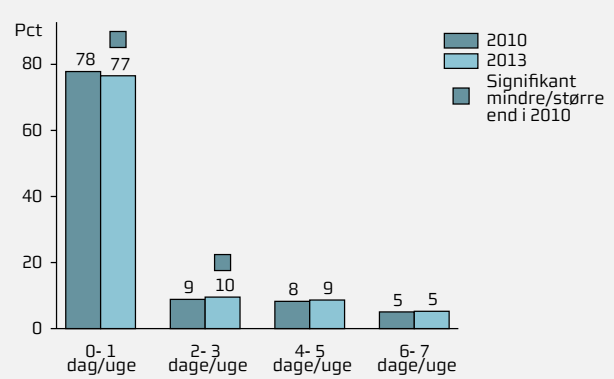
Figur 4.4.S
 Vigtigste transportmiddel til og fra arbejde eller uddannelse. Udviklingen 2010-2013



Figur 4.5.S
 Cykling til og fra daglige gøremål - sommer. Udviklingen 2010-2013

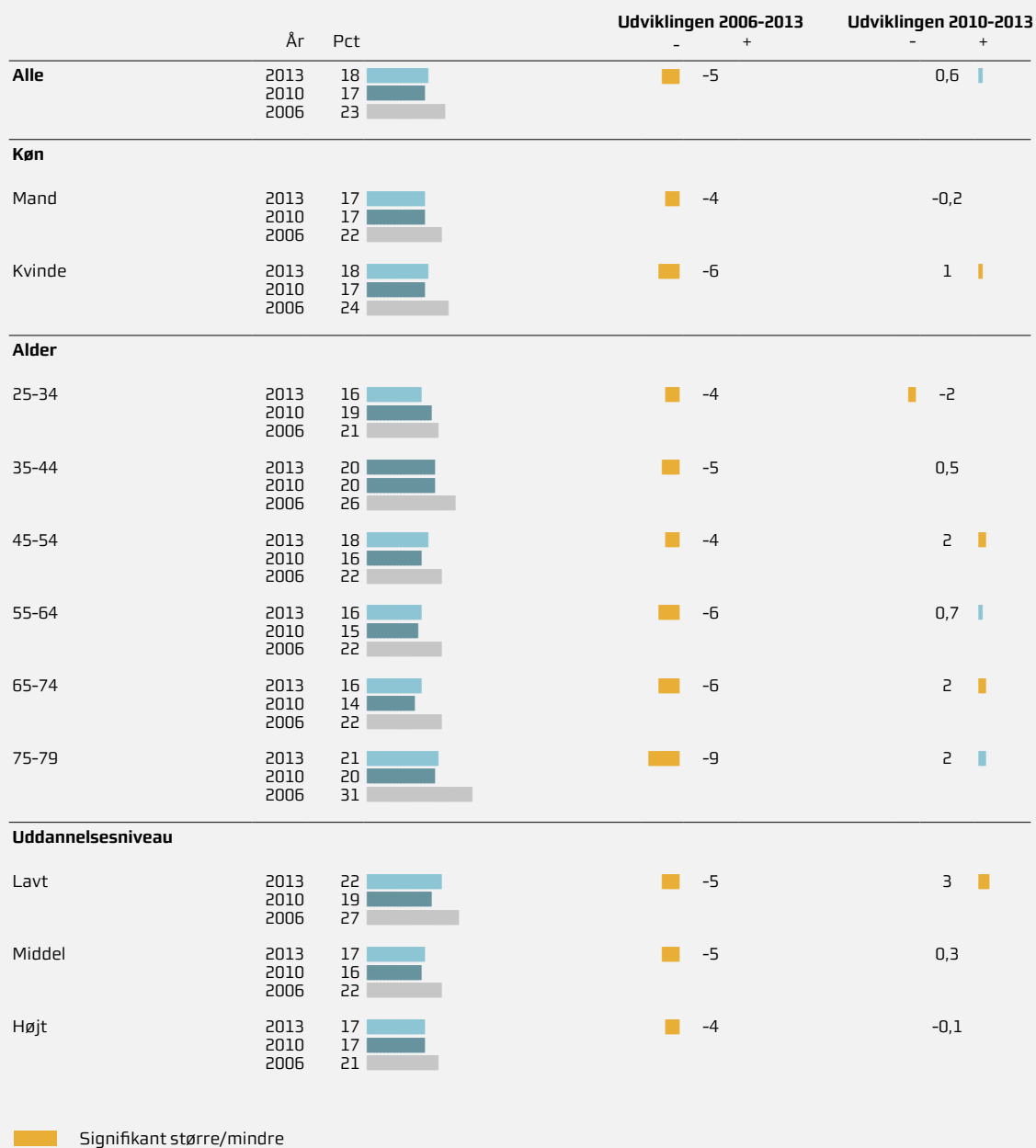


Figur 4.6.S
 Cykling til og fra daglige gøremål - vinter. Udviklingen 2010-2013



FIGUR 4.7.5

Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet) - køn, alder og uddannelse.
Udviklingen 2006-2010 og 2010-2013



Fysisk inaktivitet - køn, alder og uddannelse

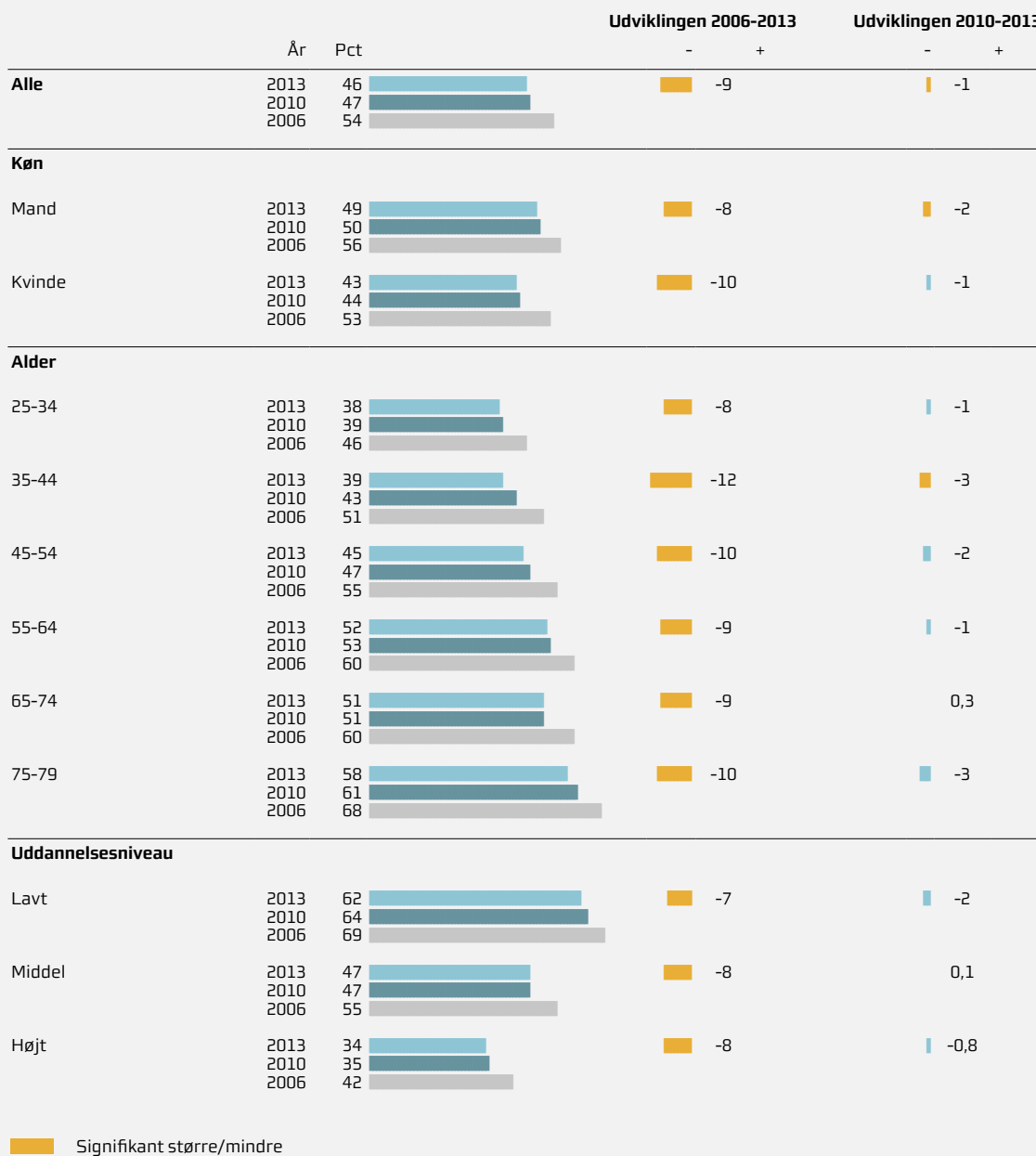
Figur 4.7.S, 4.8.S, 4.9.S og 4.10.S viser udviklingen over tid i andelen, der er fysisk inaktive, ikke dyrker idræt og motion i fritiden, har stillesiddende aktiviteter i fritiden, samt benytter passiv transport til og fra arbejde og uddannelse i forhold til køn, alder og uddannelse.

Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen. Af figur 4.7.S fremgår, at der i perioden fra 2006 til 2013 har været et fald i andelen af fysisk inaktive. Faldet ses både hos mænd og kvinder, blandt alle aldersgrupper og uddannelsesniveauer. Det største fald i fysisk inaktivitet ses blandt de ældste (75-79 år).

I perioden fra 2010 til 2013 er der overordnet set kun sket mindre forskydninger i andelen af fysisk inaktive. De ændringer, der findes, er overvejende stigninger i andelen af fysisk inaktive. Således ses mindre stigninger blandt kvinder, 45-54-årige, 65-74-årige og blandt personer med lavt uddannelsesniveau, mens der er sket et fald blandt de 25-34-årige.

FIGUR 4.8.5

Ingen idræt eller anden form for motion i fritiden - køn, alder og uddannelse. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



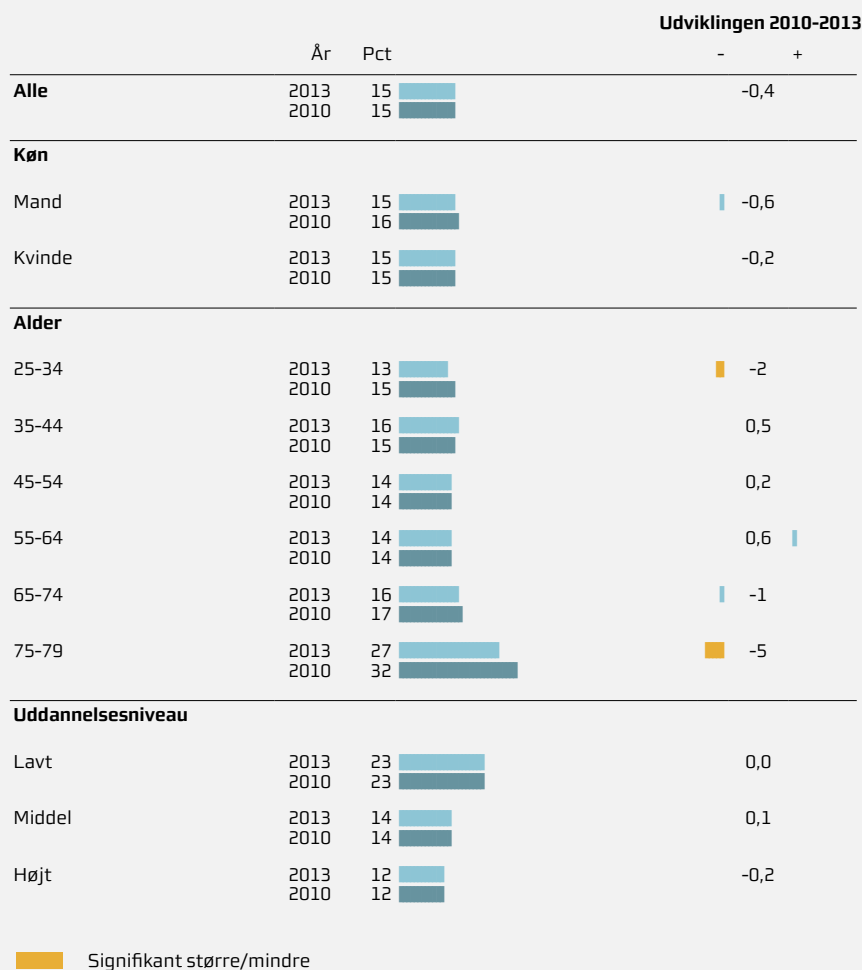
Dyrker ikke idræt eller motion i fritiden - køn, alder og uddannelse

Af figur 4.8.5 fremgår, at der i perioden fra 2006 til 2013 overordnet set har været et betragteligt fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden. Faldet ses for begge køn, i alle aldersgrupper og alle uddannelsesniveauer.

I perioden fra 2010 til 2013 har der overordnet set været et lille fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden. Faldet ses hos mænd samt blandt 35-44-årige.

FIGUR 4.9.S

Stillesiddende i fritiden - køn, alder og uddannelse. Udviklingen 2010-2013

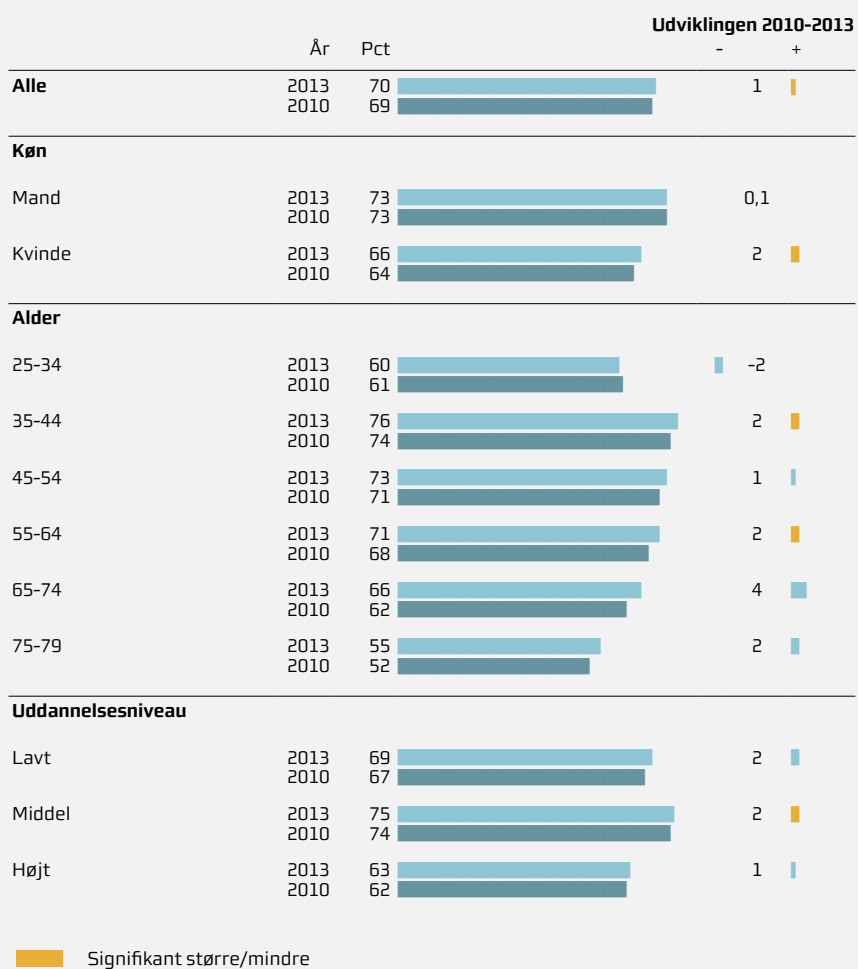


Stillesiddende i fritiden - køn, alder og uddannelse

Af figur 4.9.S fremgår, at der i perioden fra 2010 til 2013 overordnet set ikke er sket nogen signifikant udvikling i andelen, der er stillesiddende i fritiden. Der er dog et fald i andelen, der er stillesiddende i fritiden, blandt de 25-34- og 75-79-årige.

FIGUR 4.10.5

Passiv transport (bil, knallert m.m.) til arbejde eller uddannelse - køn, alder og uddannelse. Udviklingen 2010-2013

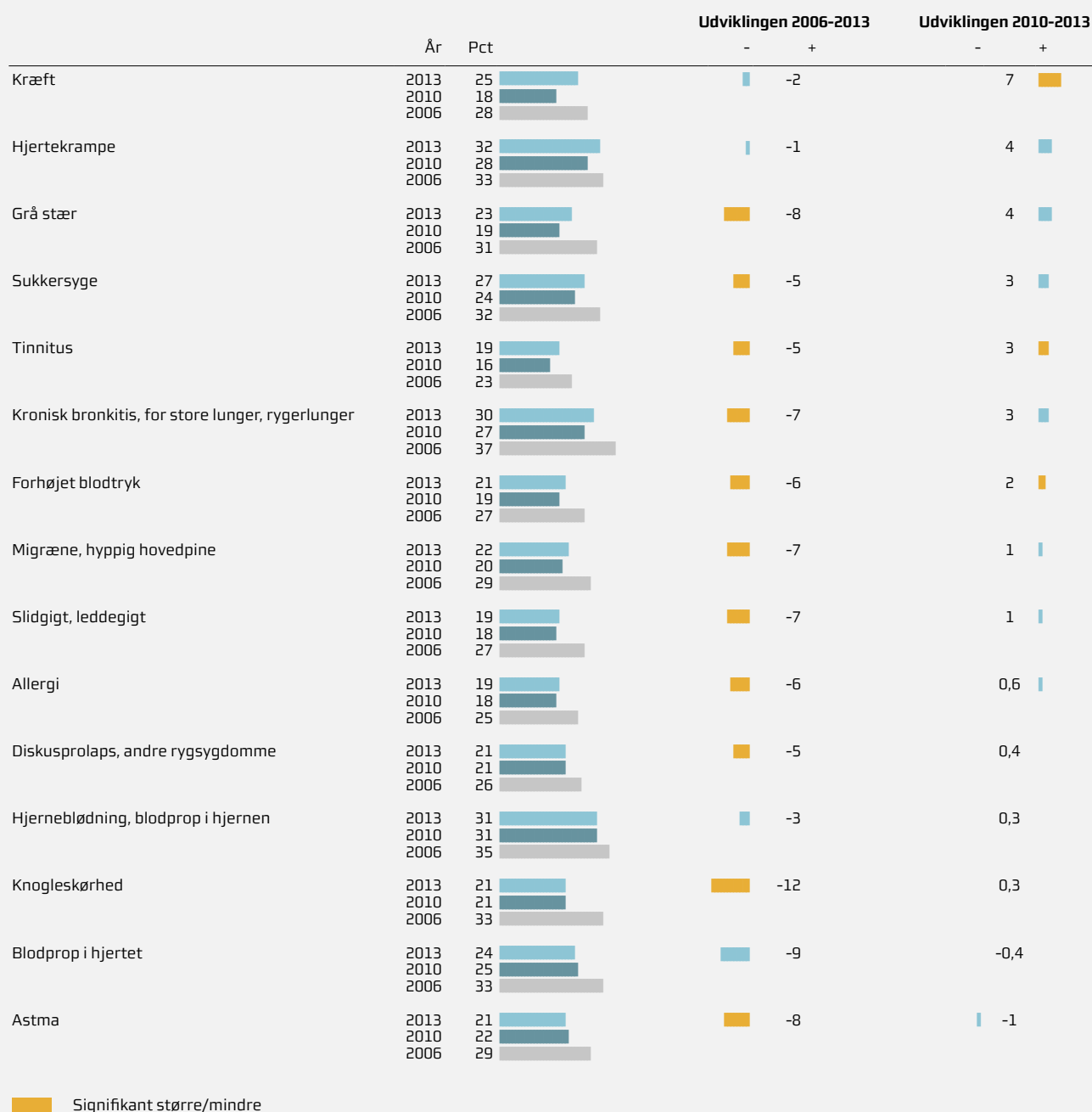


Passiv transport til arbejde eller uddannelse - køn, alder og uddannelse

Af figur 4.10.5 fremgår, at der i perioden fra 2010 til 2013 overordnet set har været en lille stigning i andelen, der benytter passiv transport til arbejde eller uddannelse. Stigningen ses blandt kvinder, 35-44-årige og 55-64-årige, samt blandt personer med middelhøjt uddannelsesniveau.

FIGUR 4.11.5

Fysisk aktivitet 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet) - kroniske sygdomme. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Fysisk inaktivitet – kroniske sygdomme

Af figur 4.11.5 fremgår, at der i perioden fra 2006 til 2013 har været et fald i andelen af fysisk inaktive blandt personer med følgende sygdomme:

- Grå stær
- Sukkersyge
- Tinnitus
- Kronisk bronkitis, for store lunger, rygerlunger
- Forhøjet blodtryk
- Migræne, hyppig hovedpine
- Slidgigt, leddegigt
- Allergi
- Diskusprolaps, andre ryg sygdomme
- Knogleskørhed
- Astma

I perioden fra 2010 til 2013 har været en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt personer med følgende sygdomme:

- Kræft
- Tinnitus
- Forhøjet blodtryk

FIGUR 4.12.5

Fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen (fysisk inaktivitet) - kommuner.
Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Fysisk inaktivitet – kommuner

Figur 4.12.5 viser udviklingen fra 2006 til 2013 samt fra 2010 til 2013 i andelen, der er fysisk inaktive.

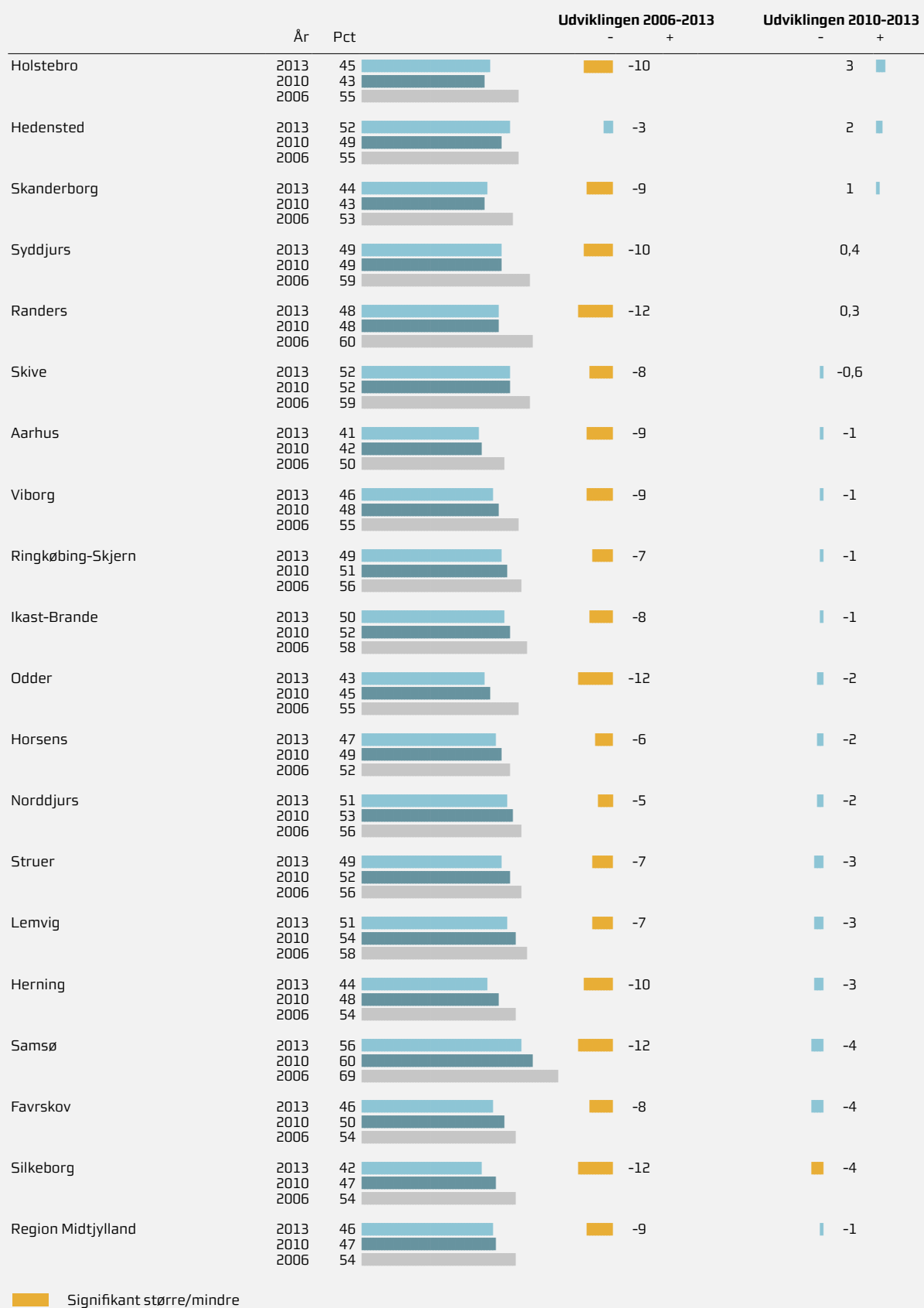
Der er i perioden 2006-2013 sket et fald i andelen, der er fysisk inaktive i følgende kommuner:

- Syddjurs
- Horsens
- Struer
- Ikast-Brande
- Odder
- Skanderborg
- Ringkøbing-Skjern
- Aarhus
- Herning
- Randers
- Norddjurs
- Favrskov
- Viborg
- Silkeborg
- Lemvig

I perioden 2010 til 2013 er der ikke sket signifikante ændringer i andelen i kommunerne, der er fysisk inaktive.

FIGUR 4.13.5

Ingen idræt eller motion i fritiden - kommuner. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Ingen idræt eller motion i fritiden - kommuner

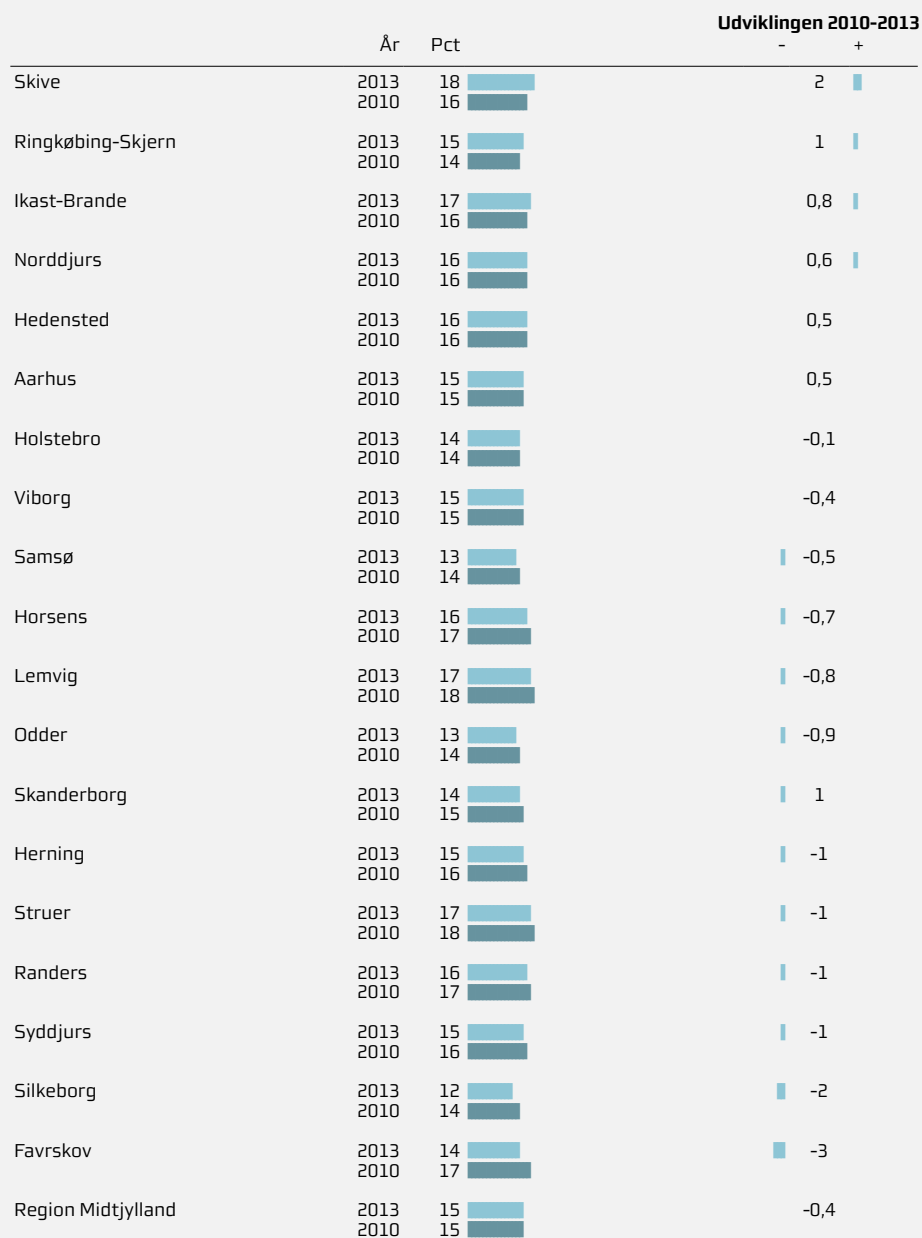
Figur 4.13.5 viser udviklingen fra 2006 til 2013 samt fra 2010 til 2013 i andelen i kommunerne, der ikke dyrker idræt eller anden motion i fritiden.

I perioden 2006 til 2013 er der sket fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i alle kommuner, på nær Hedensted, hvor faldet ikke er signifikant.

Fra 2010 til 2013 er der kun sket et signifikant fald i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden motion, i Silkeborg.

FIGUR 4.14.5

Stillesiddende i fritiden - kommuner. Udviklingen 2010-2013



Stillesiddende i fritiden - kommuner

Figur 4.14.5 viser udviklingen fra 2010 til 2013 i andelen i de enkelte kommuner, der er stillesiddende i fritiden.

Fra 2010 til 2013 er der ikke sket signifikante ændringer i andelen, der er stillesiddende i fritiden.

FIGUR 4.15.5

Passiv transport (bil, knallert, m.m.) til og fra arbejde - kommuner. Udviklingen 2010-2013



Passiv transport - kommuner

Figur 4.15.S viser udviklingen fra 2010 til 2013 i andelen i de enkelte kommuner, der benytter passiv transport til og fra arbejde.

Der er en lille stigning andelen, der benytter passiv transport til arbejde eller uddannelse i Region Midtjylland. I kommunerne er der kun en statistisk signifikant stigning i andelen, der benytter passiv transport til og fra arbejde i Struer og Syddjurs i perioden fra 2010 til 2013.

Motivation og rådgivning

I dette afsnit beskrives udviklingen i perioden fra 2006 til 2013 og 2010 til 2013 i borgernes motivation for at være mere fysisk aktive samt udviklingen i andelen, der er blevet rådet af deres læge til at dyrke motion.

Ønsker at være mere fysisk aktiv

Figur 4.16.S viser andelen af borgere, der ønsker at være mere fysisk aktive i årene 2006, 2010 og 2013. Det bør nævnes, at i 2006 blev svarpersonerne spurgt om, hvorvidt de kunne tænke sig at være mere fysisk aktive, og i 2010 og 2013 om de gerne vil være mere fysisk aktive. Derfor er spørgsmålene ikke helt identiske.

I perioden 2006 til 2013 er der sket en lille stigning i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive, mens der er sket et lille fald i andelen, der ikke ønsker at være mere fysisk aktive.

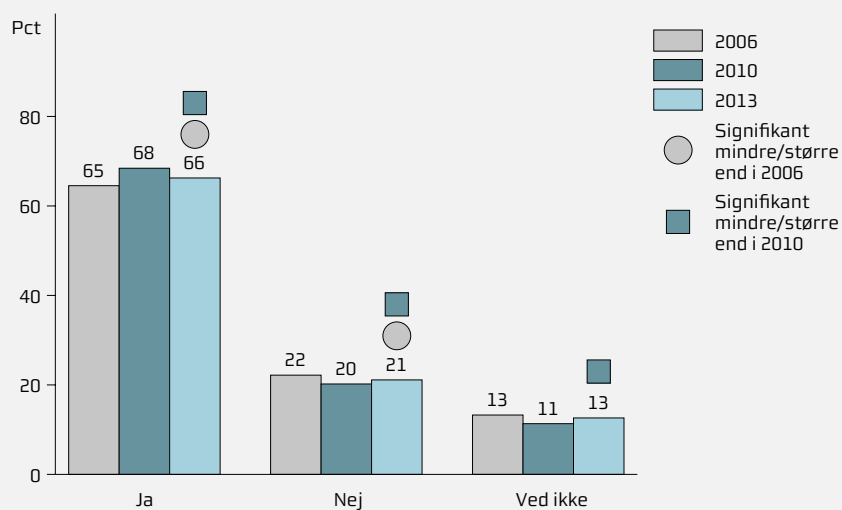
Fra 2010 til 2013 er der sket et lille fald i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive samt en lille stigning i andelen, der ikke ønsker at være mere fysisk aktive.

I figur 4.17.S ses andelen, der ønsker at være mere fysisk aktiv, blandt fysisk inaktive personer (fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én gang om ugen), samt blandt personer, der ikke dyrker idræt eller anden form for motion i fritiden. Fra 2006 til 2013 er der sket en lille stigning i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktiv i begge grupper, hvorimod der er sket et lille fald i andelen i begge grupper fra 2010 til 2013.

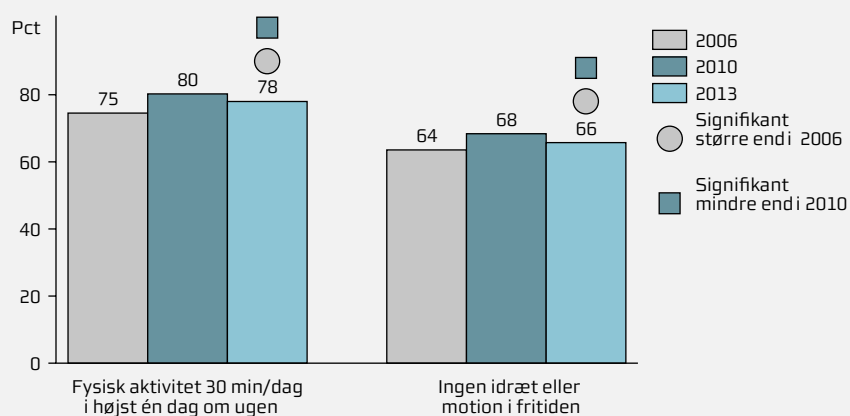
FIGUR 4.16.S OG 4.17.S

Hvor mange vil gerne være mere fysisk aktive?

Figur 4.16.S
Andel der ønsker at være mere fysisk aktiv. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013

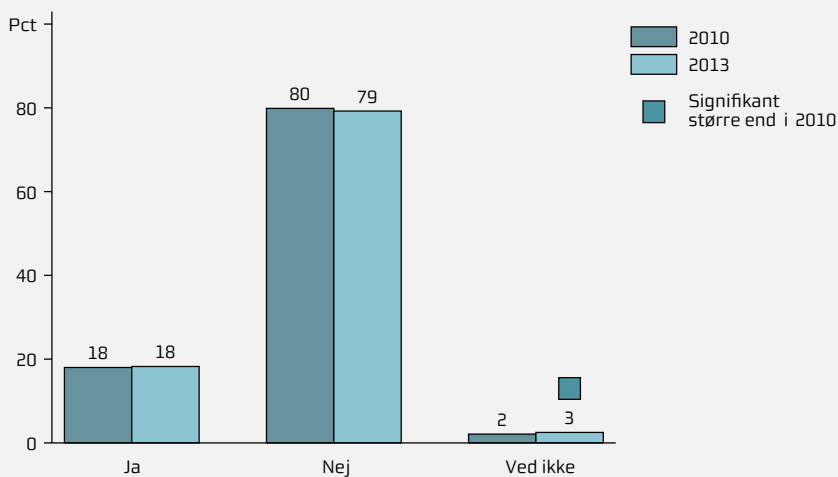


Figur 4.17.S
Andel der ønsker at være mere fysisk aktiv blandt fysisk inaktive personer (fysisk aktivitet mindst 30 minutter om dagen højst én dag om ugen, og ingen idræt eller anden form for motion i fritiden). Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013

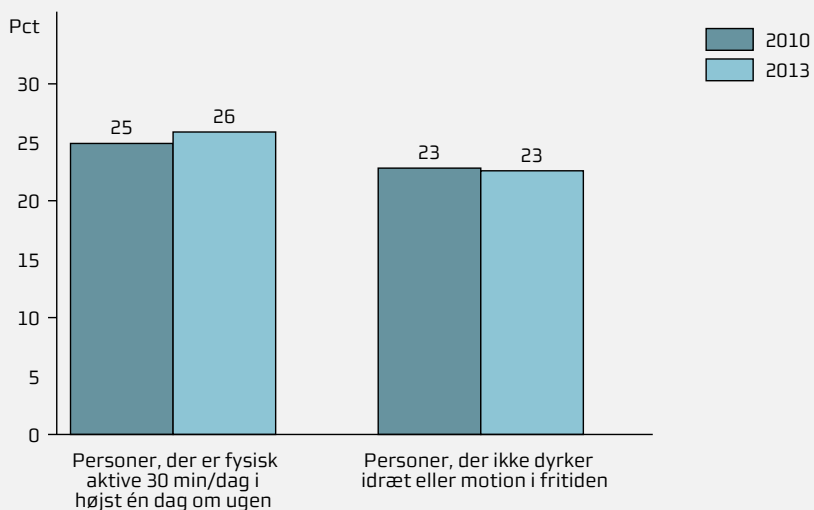


FIGUR 4.18.5 OG 4.19.5
Råd fra egen læge om at dyrke motion

Figur 4.18.5
Råd fra egen læge om at dyrke motion. Udviklingen 2010-2013



Figur 4.19.5
Råd fra egen læge om at dyrke mere motion i forhold til fysisk aktivitet 30 minutter om dagen og idræt eller anden motion i fritiden. Udviklingen 2010-2013



Rådgivning fra egen læge om at dyrke motion

Figur 4.18.S og 4.19.S viser andelen af borgere i 2010 og 2013, der af egen læge er blevet rådet til at dyrke motion.

De tilsvarende tal fra 2006 er udeladt, idet svarpersonerne i 2006 blev spurgt om, hvorvidt de havde fået råd om at dyrke mere motion inden for de seneste tre år, og i 2010 og 2013 om de havde fået råd om dette inden for de seneste 12 måneder. Derfor er spørgsmålene ikke sammenlignelige.

Af figur 4.18.S og 4.19.S fremgår det, at der i perioden 2010 til 2013 ikke er sket signifikante ændringer i andelen, der af egen læge er blevet rådet til at dyrke motion.

Referencer

1. Pedersen BK, Andersen LB. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.
2. Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scand J Med Sci Sports. 2006; 16 suppl. 1:3-63.
3. Von Huth Smith L, Kristensen T. Forebyggelsespakke – fysisk aktivitet. København: Sundhedsstyrelsen; 2012.
4. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington D.C.: The Secretary of Health and Human Services; 2008.

