



Bornholms Regionskommune i bevægelse Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet

Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Bornholm 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 Bornholms Regionskommune har 1320 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 Bornholms Regionskommune (her benævnt som Landkommune gruppe 2 ¹).

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.

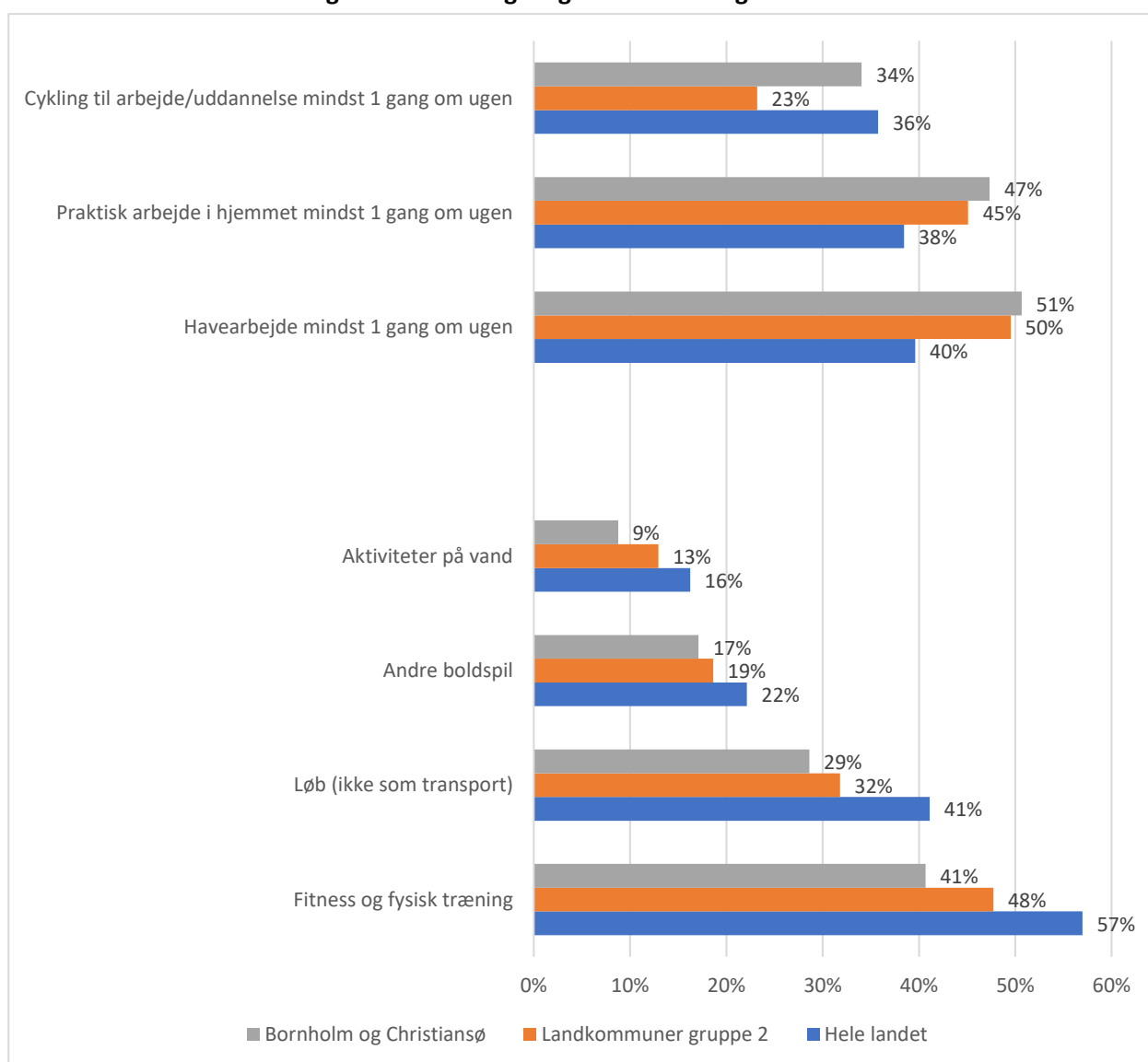
Jens Høyer-Kruse, adjunkt, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2135 6136. Mail: jhkruse@health.sdu.dk

¹ **Bornholm**, 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 Bornholm Kommune mere eller mindre aktive end i sammenlignelige kommuner?

Det gælder for flere bevægelsesaktiviteter, at borgerne i Bornholm Kommune er mindre aktive end borgerne er i sammenlignelige kommuner og på landsplan. Væsentligt færre borgere i Bornholm Kommune har eksempelvis de seneste 12 måneder udført fitness og fysisk træning samt løbet end både i sammenlignelige kommuner i gennemsnit og gennemsnitligt på landsplan. Det samme gør sig gældende for bevægelsesaktiviteter på vand samt andre boldspil. Til gengæld er kommunens borgere mere aktive i flere bevægelsesaktiviteter i hjemmet end borgerne gennemsnitligt er i hele landet. Betragtligt flere borgere i Bornholms Kommuner cykler desuden mindst en gang om ugen til arbejde eller uddannelse end de sammenlignelige kommuners borgere gør.

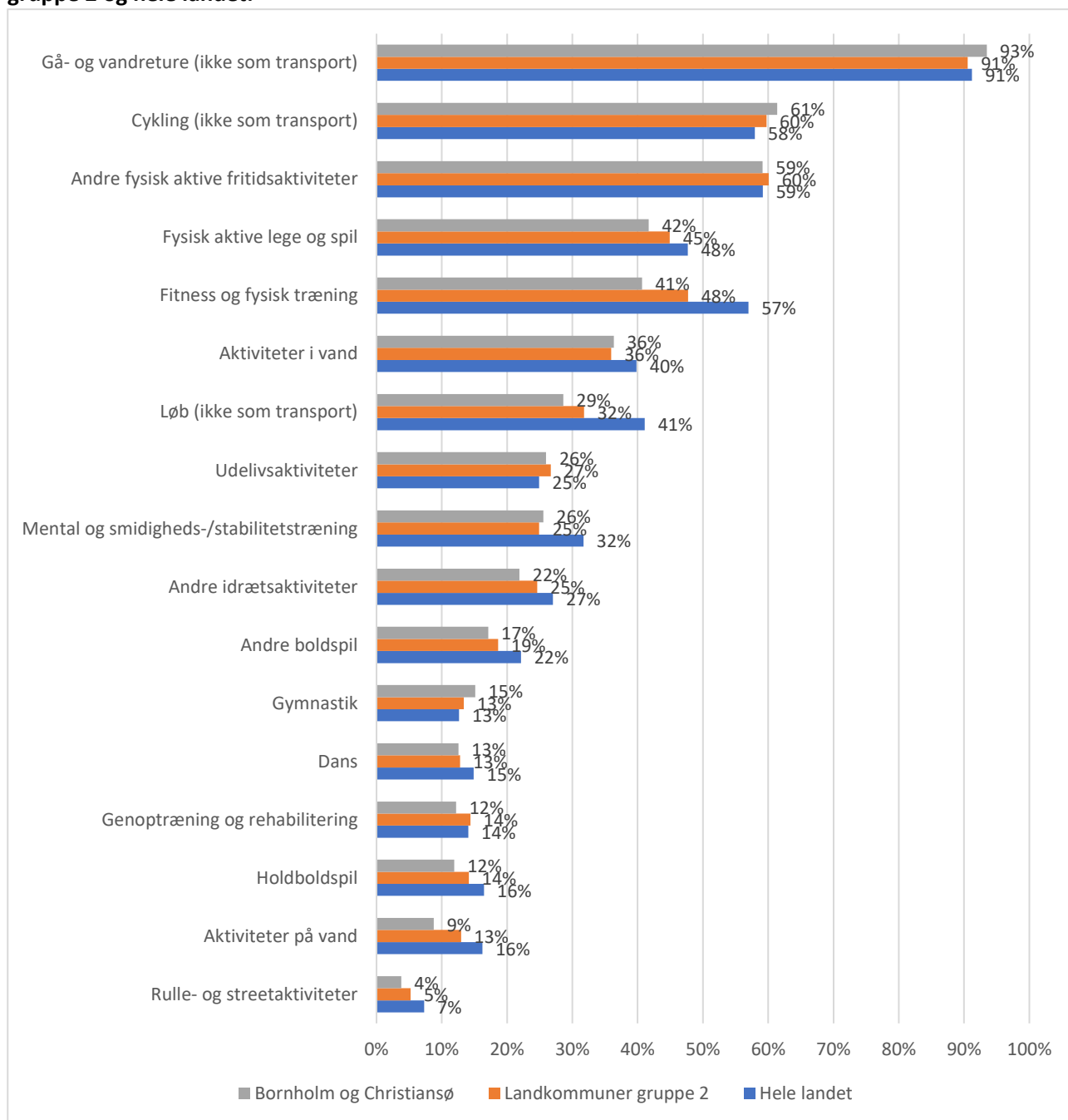
Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Bornholm Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.



Idræt, motion og bevægelse i fritiden

Omtrent tilsvarende andel i Bornholms Kommune, som i de sammenlignelige kommuner, har de seneste 12 måneder udført en række bevægelsesaktiviteter. Dette er, ved flere bevægelsesaktiviteter, 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.

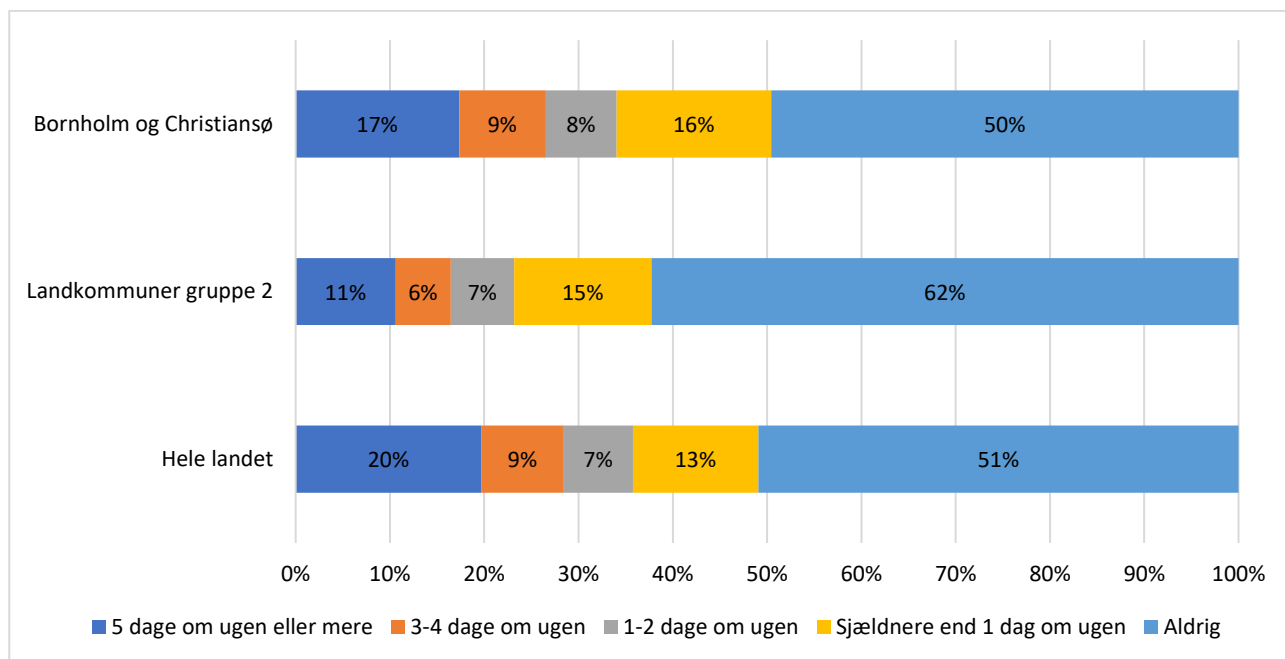


* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

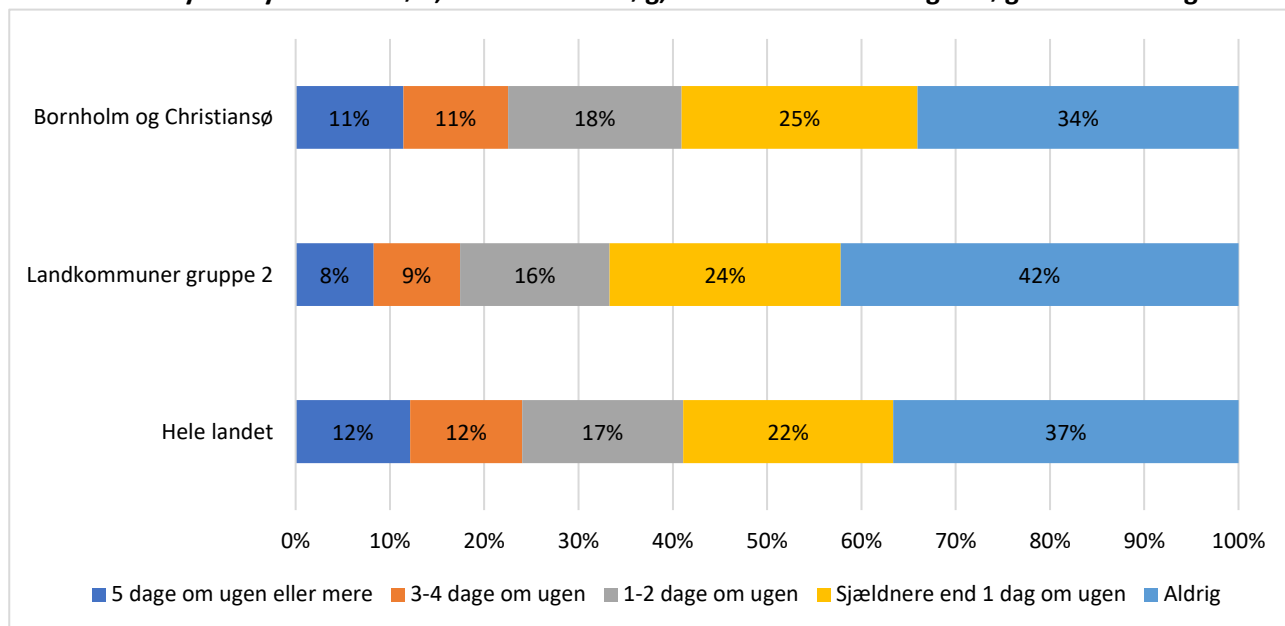
Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Bornholms Kommune cykler borgerne til arbejde og uddannelse i større grad end i sammenlignelige kommuner, men mindre end på landsplan. Kigges der på cykling til indkøb, institutionsbesøg, besøg hos venner og familie, cykler borgerne i Bornholm Kommune i omtrent samme grad som gennemsnittet på landsplan. Disse cykelvaner er mere hyppige end i de sammenlignelige kommuner.

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 Bornholm Kommune går flere borgere meget oftere tur med hund end i sammenlignelige kommuner og gennemsnitligt på landsplan. Tilmed går flere borgere tur i moderat tempo end i sammenlignelige kommuner og hele landet i gennemsnit. En større andel borgere kører meget ofte på hverdagscykel (ikke som transport) end gennemsnittet i sammenlignelige kommuner og hele landet. Samlet set er der færre borgere i Bornholm Kommune som ugentligt løber en tur end i sammenlignelige kommuner og gennemsnittet på landsplan.

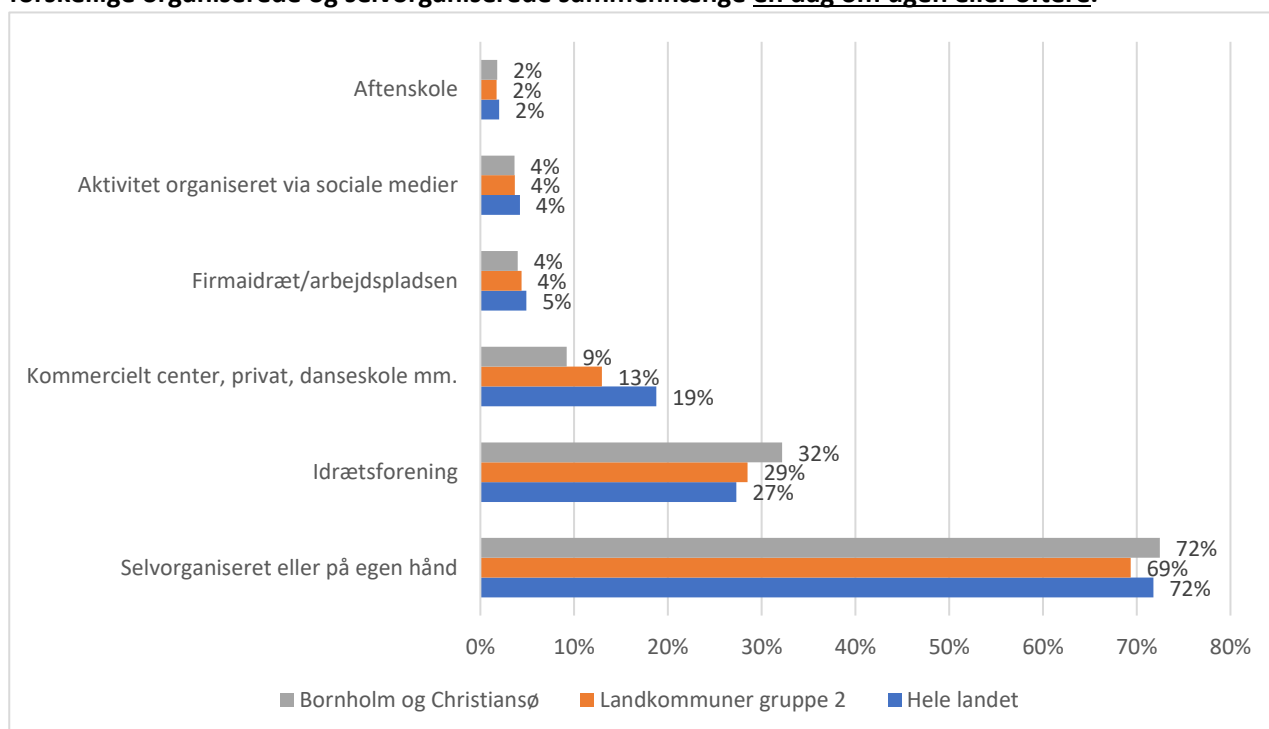
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Bornholm Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre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

	Bornholm	Landkommune gruppe 2	Hele landet
Gåtur/vandretur i moderat tempo			
Meget ofte	33	31	30
Jævnligt	26	24	25
Sjældnere	14	12	15
Gåtur med hund			
Meget ofte	23	21	18
Jævnligt	4	6	5
Sjældnere	5	6	7
Løbeture			
Meget ofte	5	6	7
Jævnligt	10	10	14
Sjældnere	9	10	14
Cykling (på hverdagscykel)			
Meget ofte	19	16	16
Jævnligt	13	14	13
Sjældnere	14	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 72 pct. voksne borgere i Bornholms Kommune. Det er ligeså mange som gennemsnitligt gør det på landsplan, men tre procentpoint flere end i de sammenlignelige kommuner. Tæt på hver tredje i Bornholms Kommune (15 år og ældre) dyrker idræt eller motion i en forening, hvilket er lidt flere end i sammenlignelige kommuner og i hele landet. Kommercielle idræts- og motionstilbud benyttes af en betragtelig færre end i de sammenlignelige kommuner og gennemsnitligt 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 grønne områder, på veje, stiger og fortove, samt på og i vand vurderes alle væsentligt bedre i Bornholms Kommune end i både de sammenlignelige kommuner og gennemsnitligt på landsplan. Modsat oplever færre borgere i Bornholm Kommune muligheden for at dyrke motion og idræt i kommercielle idrætsfaciliteter som gode end landsgennemsnittet og i de sammenlignelige kommuner. Lidt færre borgere i Bornholm Kommune oplever gode muligheder for at benytte både indendørs og udendørs idrætsanlæg og -faciliteter end gennemsnittet i de sammenlignelige kommuner og på landsplan.

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

