



Bornholms 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 Bornholms Kommune
3. Hvad kan forklare forskelle i bevægelsesvaner?
4. Hvordan fremmer vi bevægelse?

1.

Kort 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 1.320 borgere i Bornholms Kommune (38%)
- Hver kommune har fået rapport med 'egne' resultater, som sammenligner kommunen med både et landsgennemsnit og et kommunetypegennemsnit

Sammenligning med kommuner der 'ligner' Bornholms Kommune ('Landkommuner 2')

**Bornholm
(+Christiansø)**

Frederikshavn

Guldborgsund

Haderslev

Hjørring

Kalundborg

Langeland

Lemvig

Lolland

Læsø

Morsø

Norddjurs

Odsherred

Samsø

Skive

Struer

Sønderborg

Thisted

Tønder

Vesthimmerland

Vordingborg

Ærø

Aabenraa



2.

Bevægelsesvaner i Bornholms Kommune



Hvor aktive er voksne borgere i Bornholms Kommune i sammenligning med...

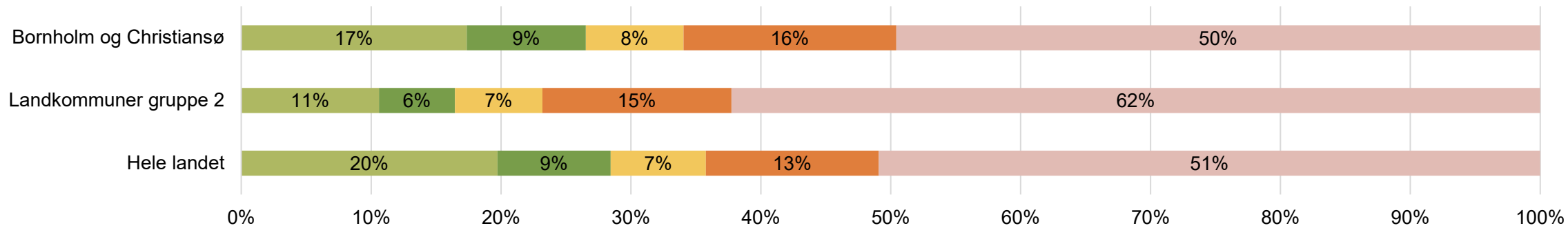
Områder for fysisk bevægelse	Lignende kommuner	Hele landet
HJEMME (rengøring, havearbejde mv.)	MERE (mindre tøjvask!)	MERE
PÅ ARBEJDE ELLER UDDANNELSE (grad af fysisk anstrengelse)	LIDT MERE (især hårdt arb.)	MERE
UNDER TRANSPORT (cykling og gang)	MEGET MERE	LIDT MERE
I FRITIDEN (idræt og motion)	SAMME	LIDT MINDRE

Fysisk aktiv transport

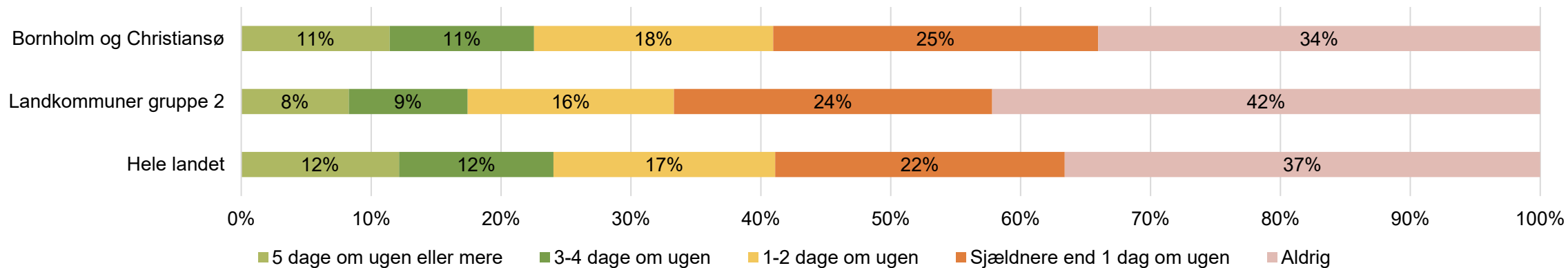


Cykling som transport

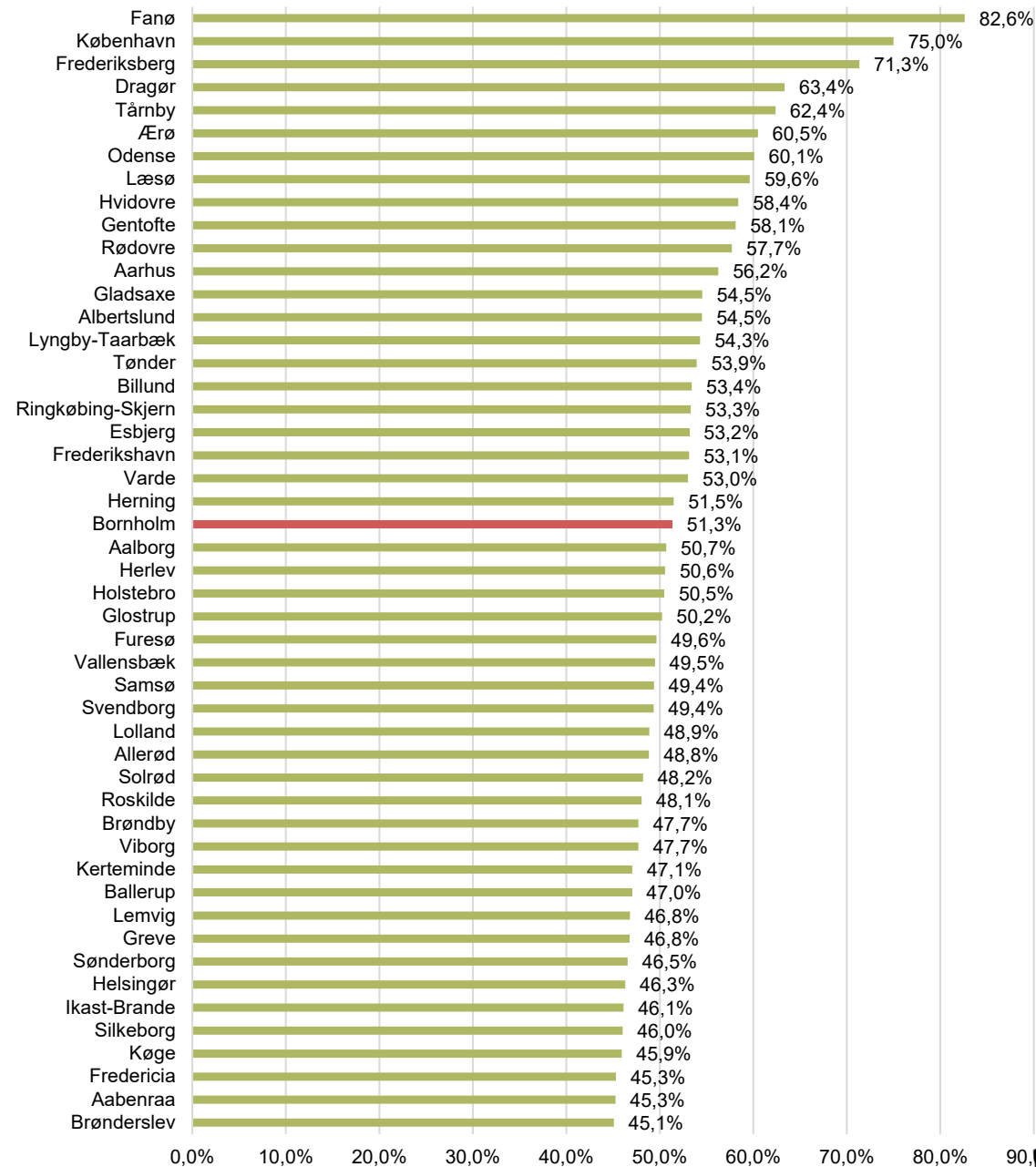
Til og fra arbejde/uddannelse



Øvrig transportcykling

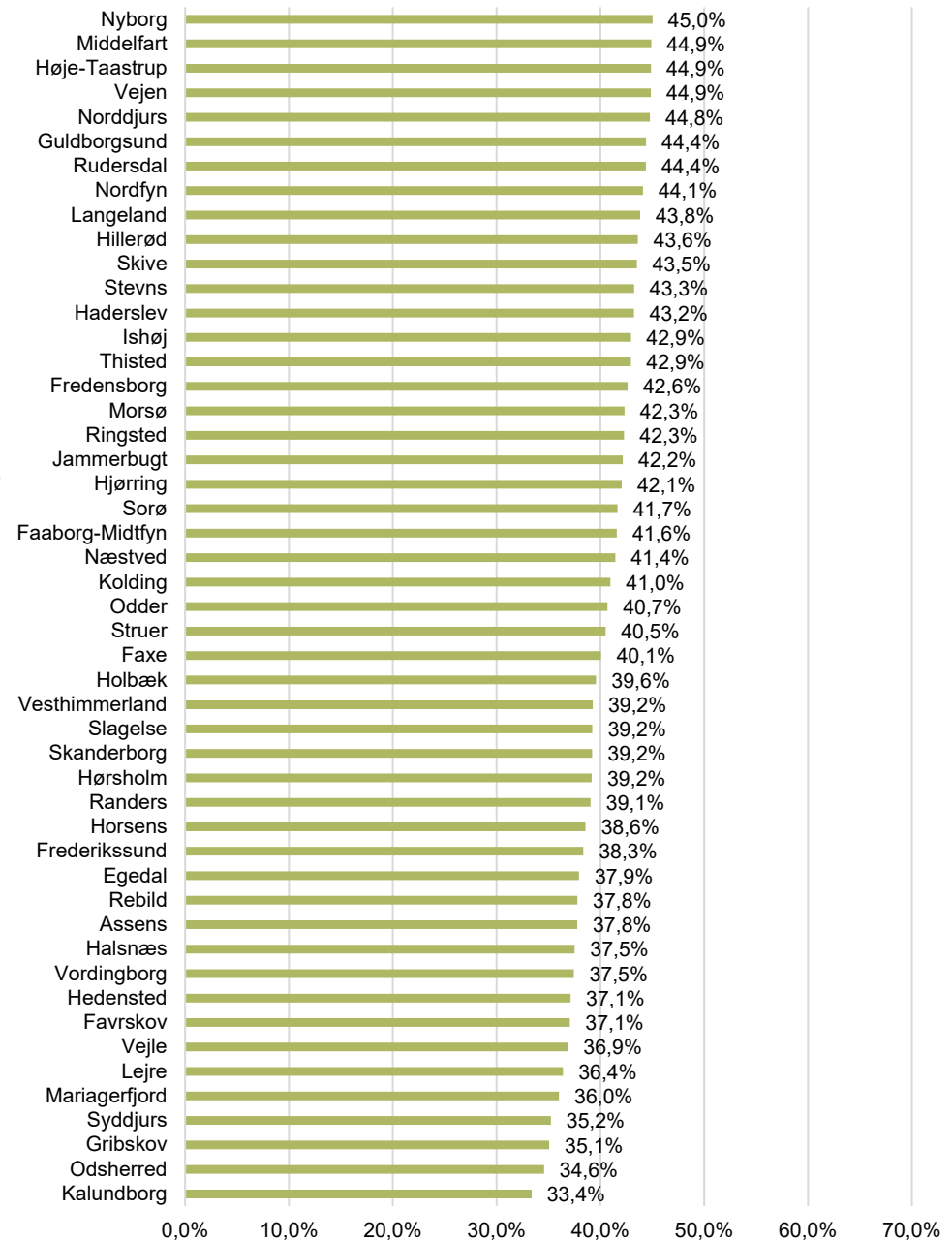


DANMARK I BEVÆGELSE



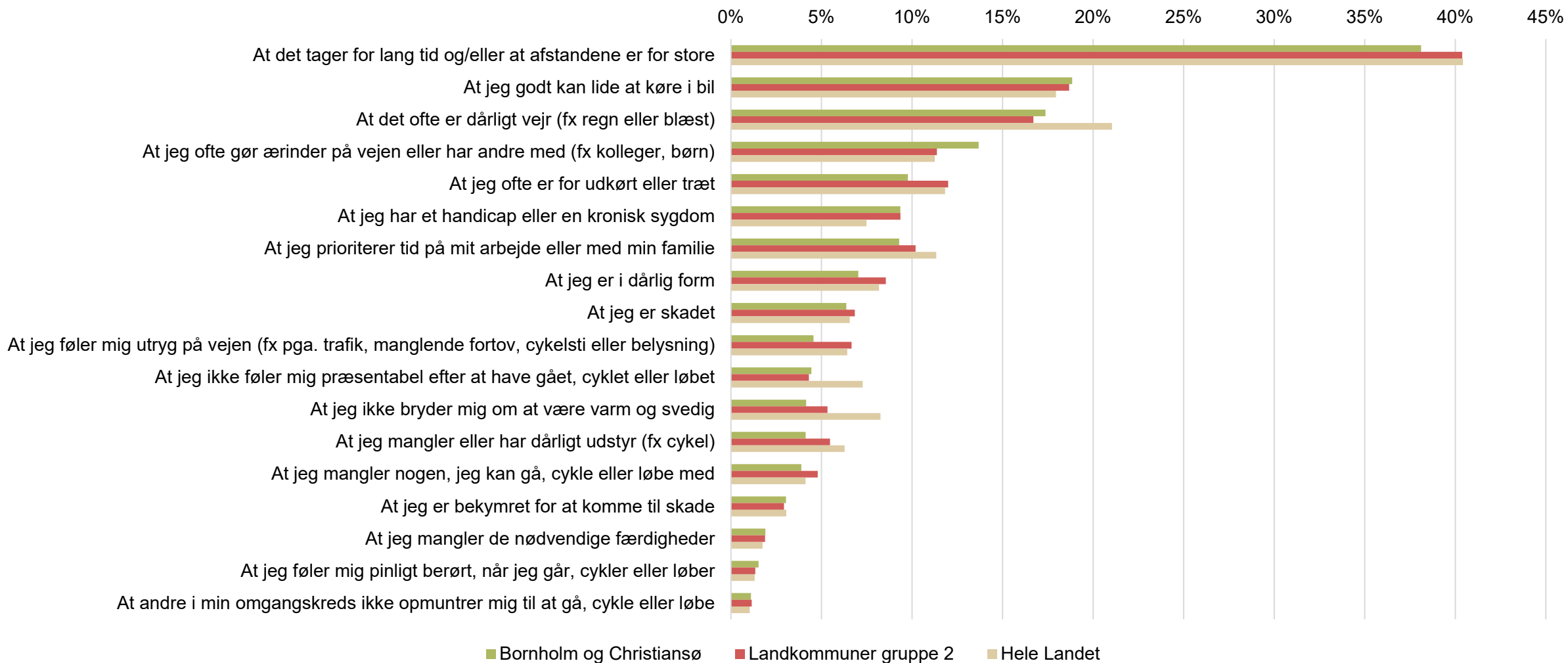
Cykling – samlet

Mindst én gang
om ugen



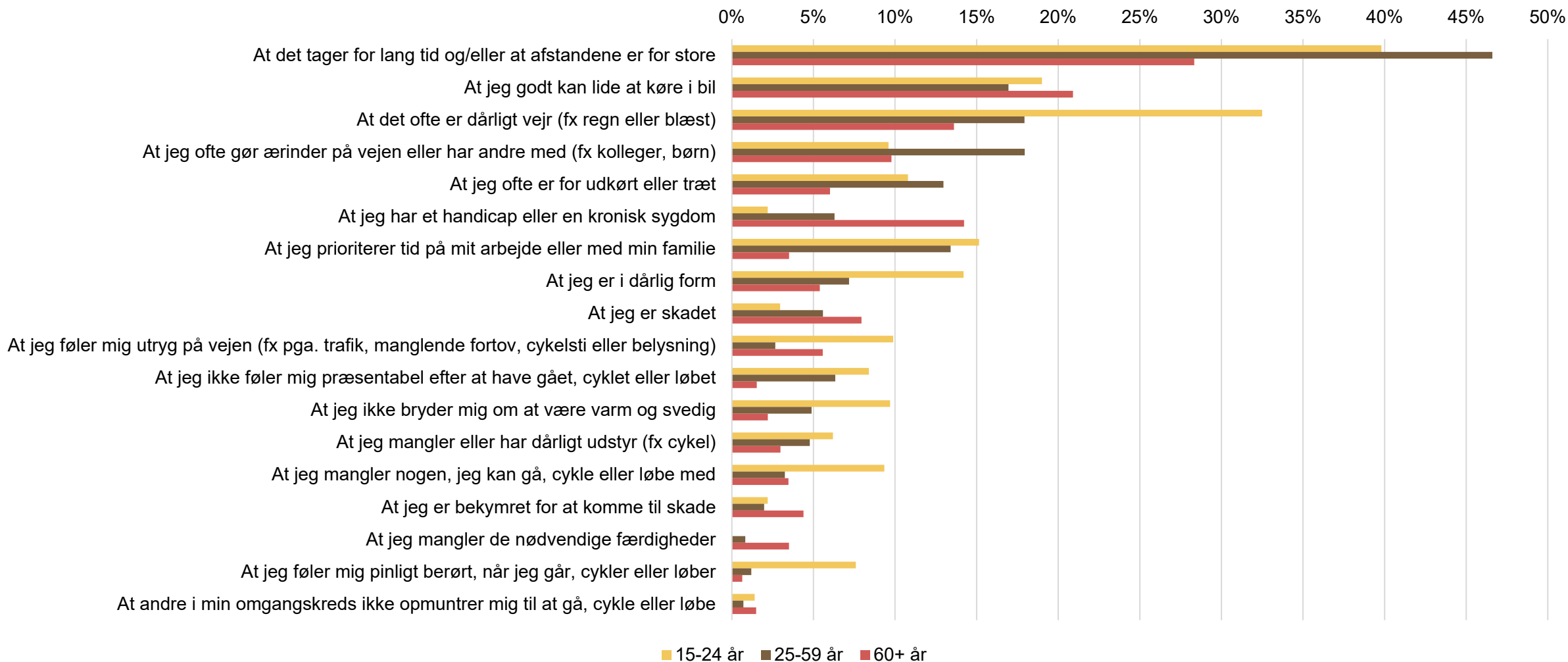
DANMARK I BEVÆGELSE

De største barrierer for fysisk aktiv transport



DANMARK I BEVÆGELSE

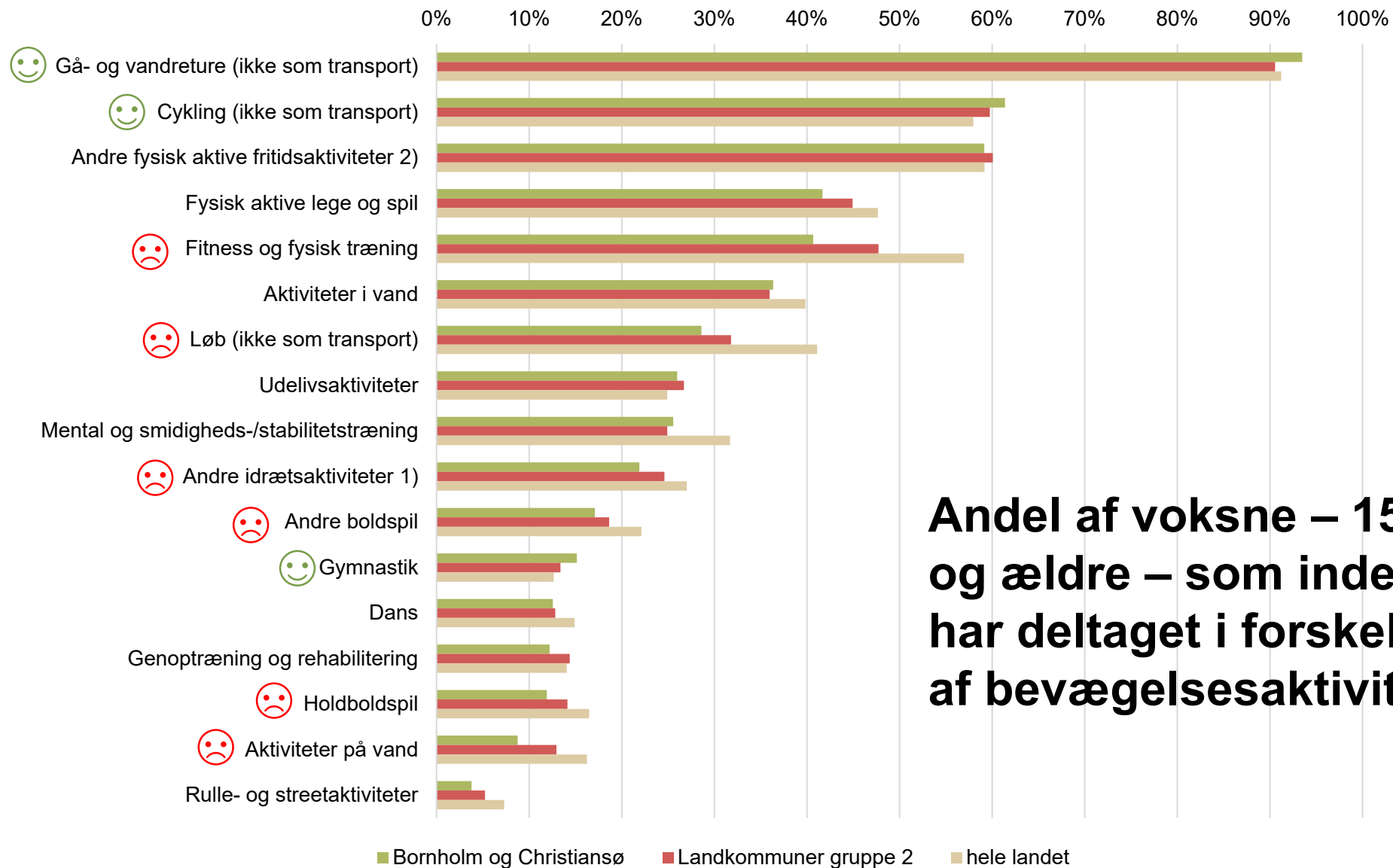
De største barrierer for fysisk aktiv transport



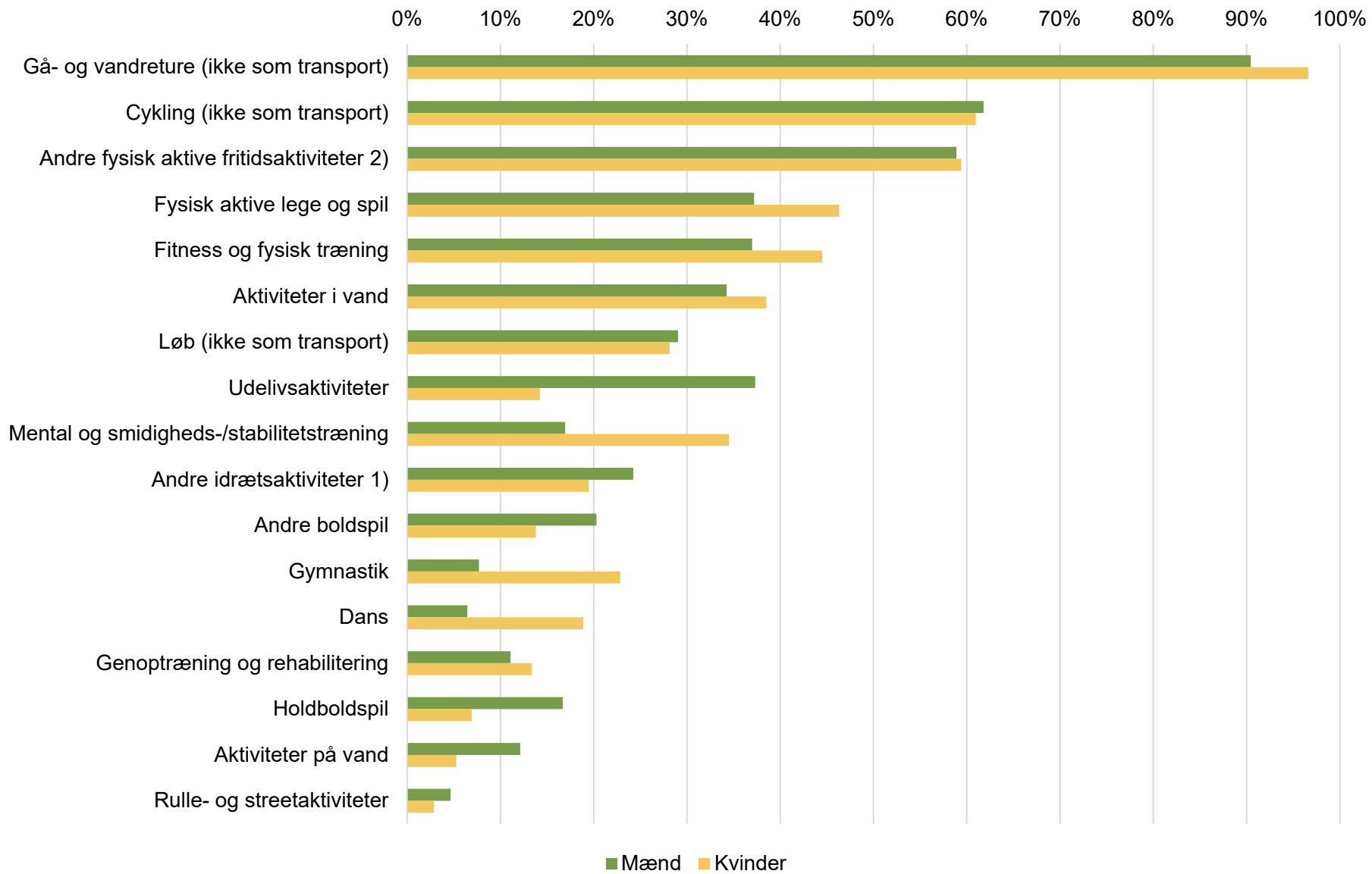
DANMARK I BEVÆGELSE

Fysisk bevægelse i fritiden

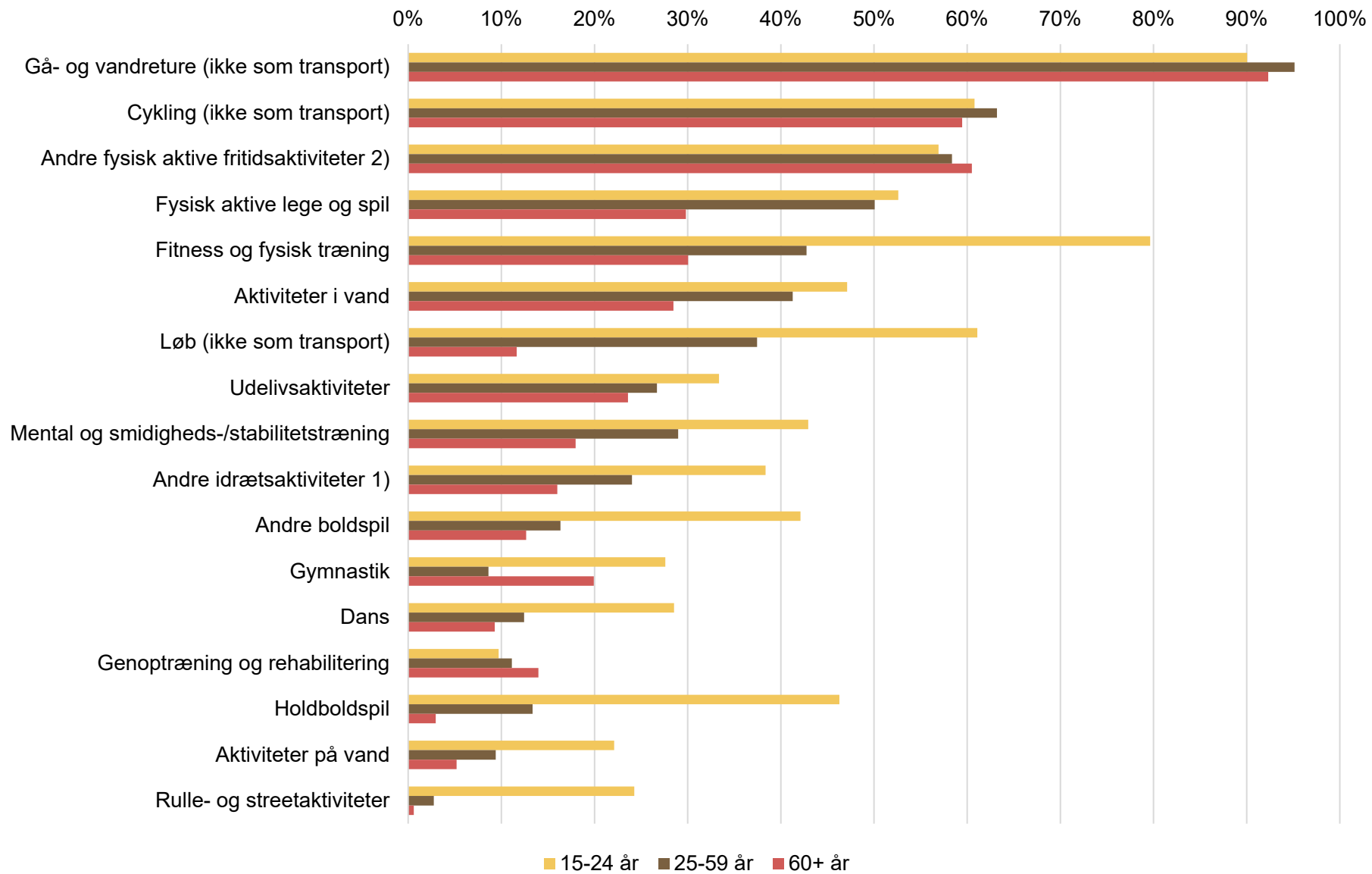




Andel af voksne – 15 år og ældre – som inden for et år har deltaget i forskellige typer af bevægelsesaktivitet i fritiden



DANMARK I BEVÆGELSE

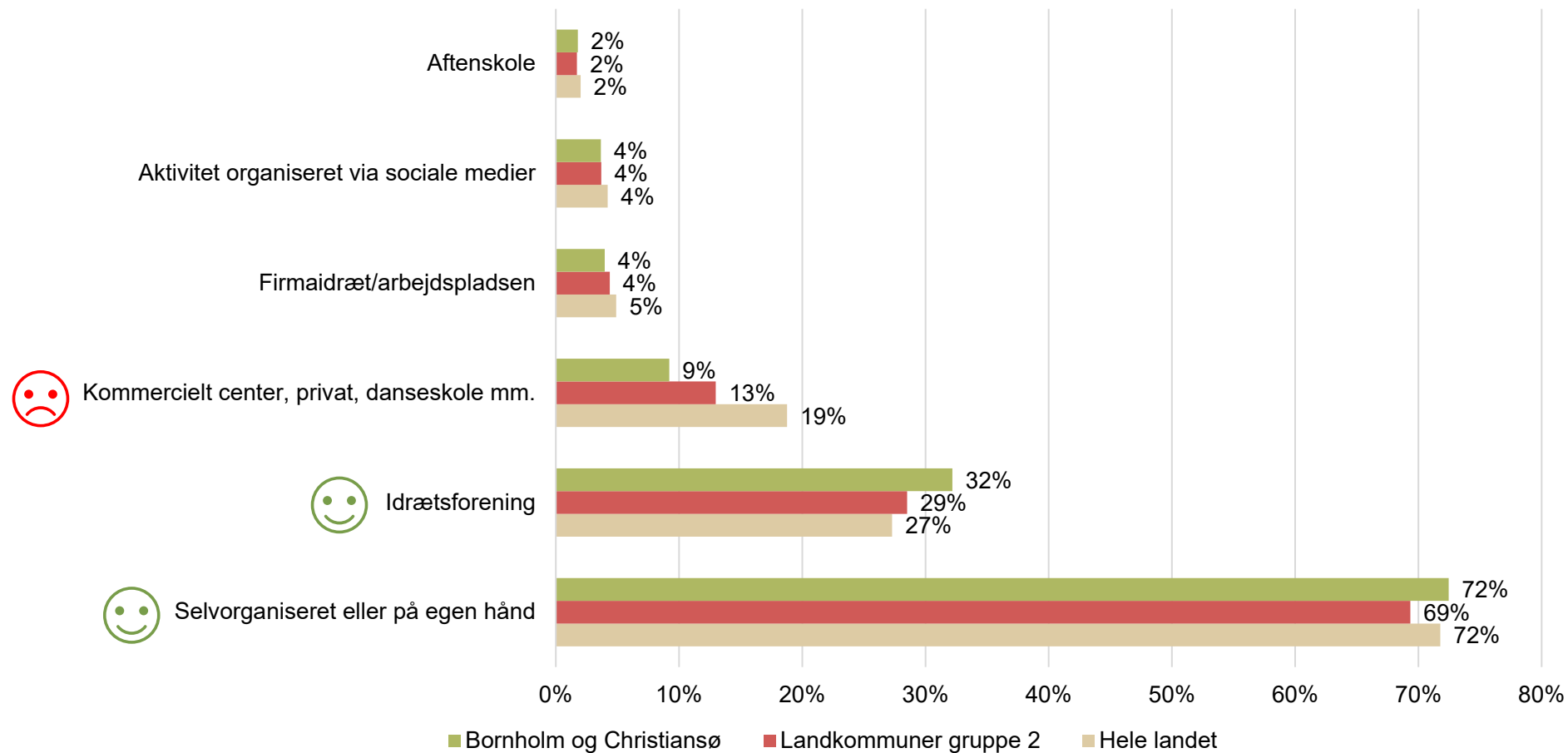


DANMARK I BEVÆGELSE

Aktiviteter på vand

	Bornholm	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkom- muner	Hele landet
Aktiviteter på vand	9	12	5	22	9	5	13	16
Typer af aktiviteter på vand:								
Kano/kajak	4	6	2	11	5	2	6	9
Roning	1	1	0	1	0	1	1	2
Sejlsport	2	3	1	3	3	2	3	3
Windsurfing, kitesurfing	0	0	0	0	0	0	1	1
Surfing, stand up paddle	2	3	2	11	3	0	4	6
Andre aktiviteter på vand	0	1	0	0	0	1	1	1

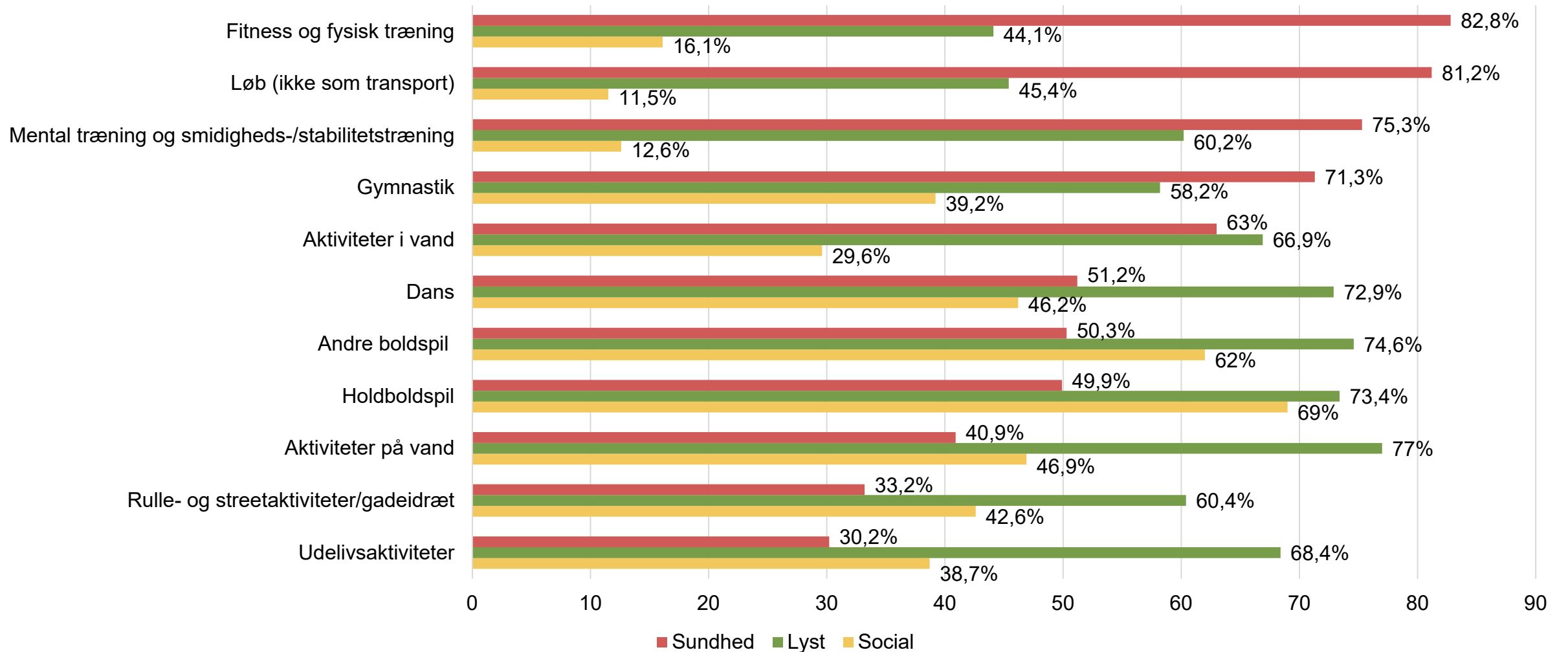
Deltagelse i idræt, motion eller anden fysisk bevægelse i forskellige organiserede og selvorganiserede sammenhænge en dag om ugen eller oftere.



Motiver og barrierer

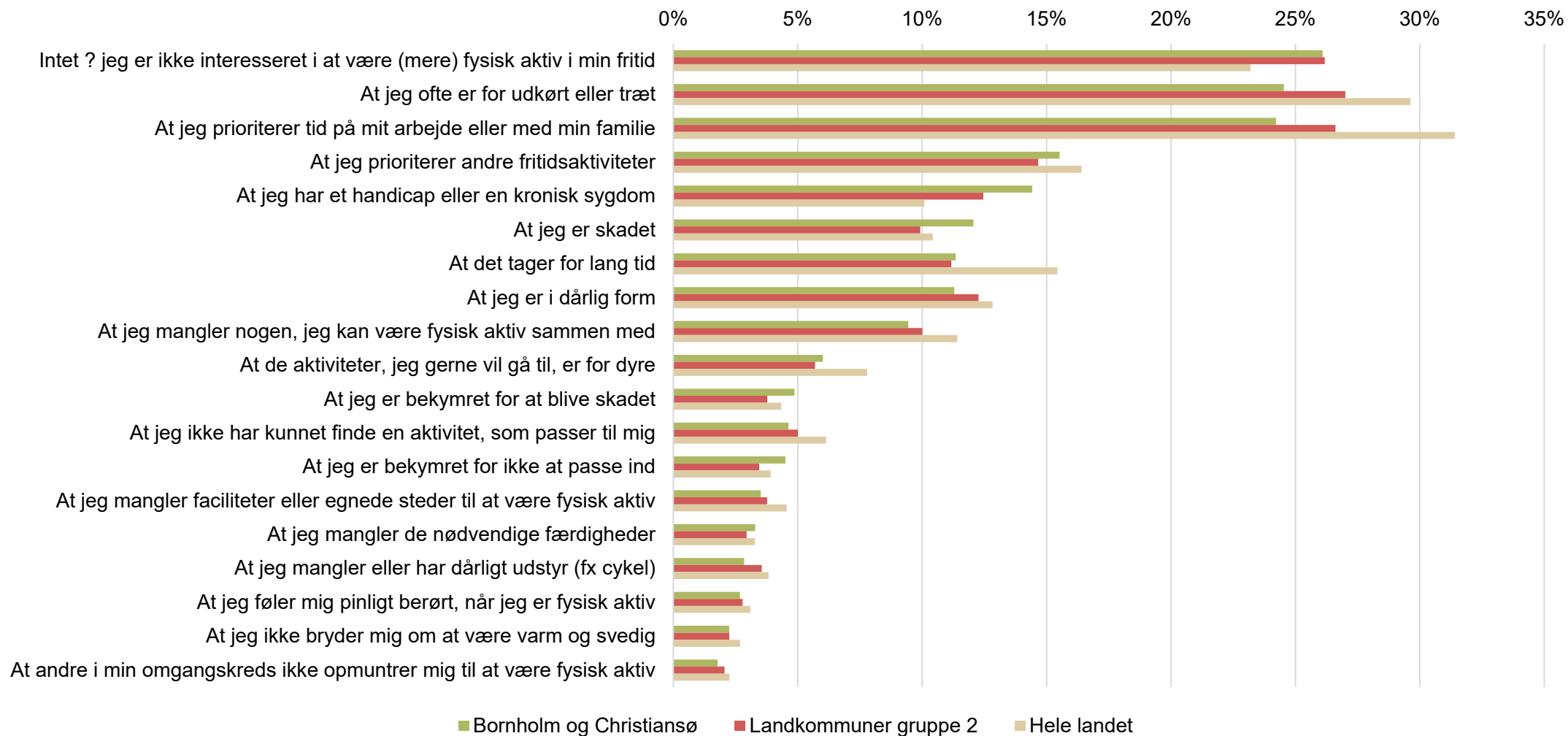


Motiverne afhænger af aktiviteten (andel 'helt enig')

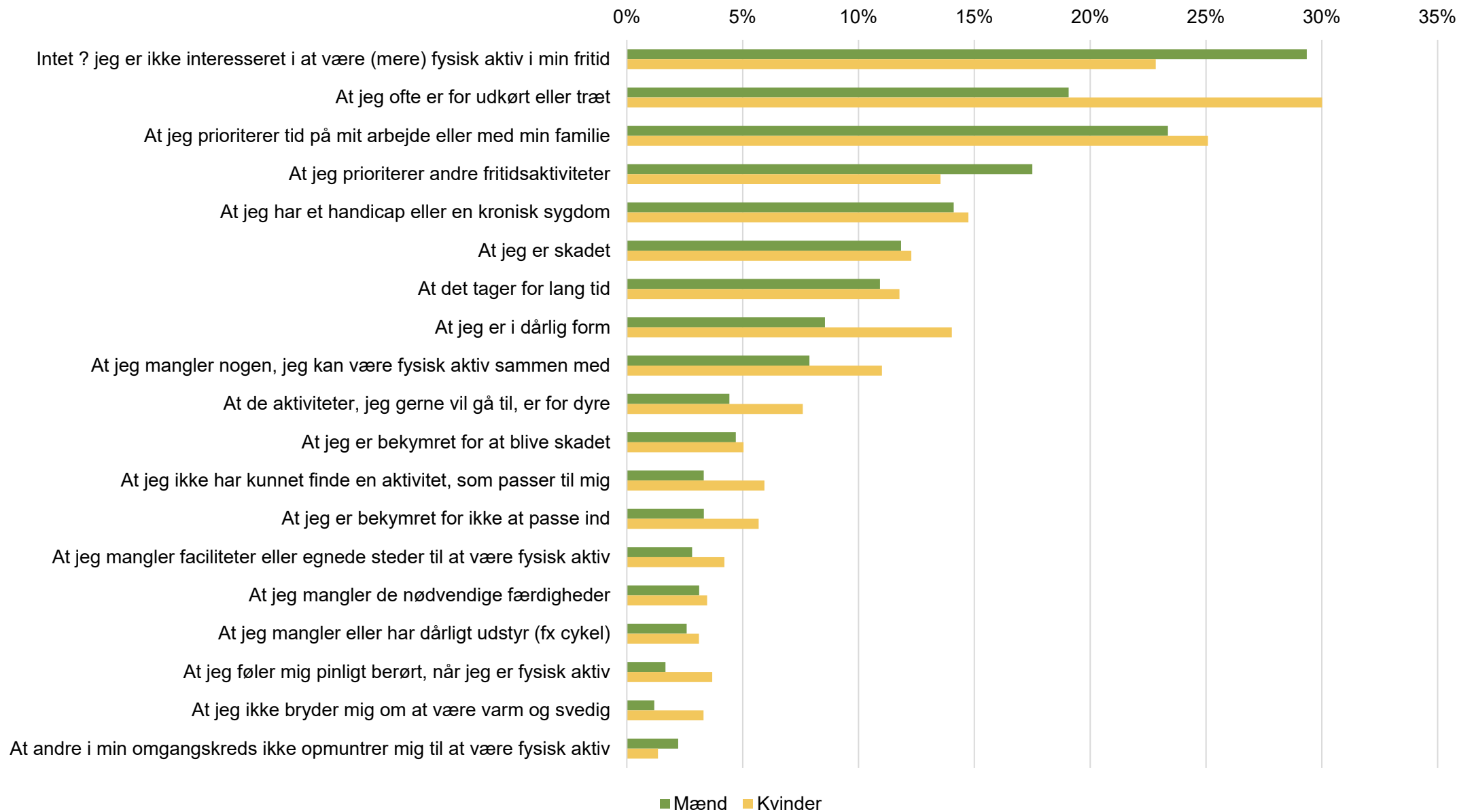


DANMARK I BEVÆGELSE

De største barrierer for bevægelse i fritiden



DANMARK I BEVÆGELSE

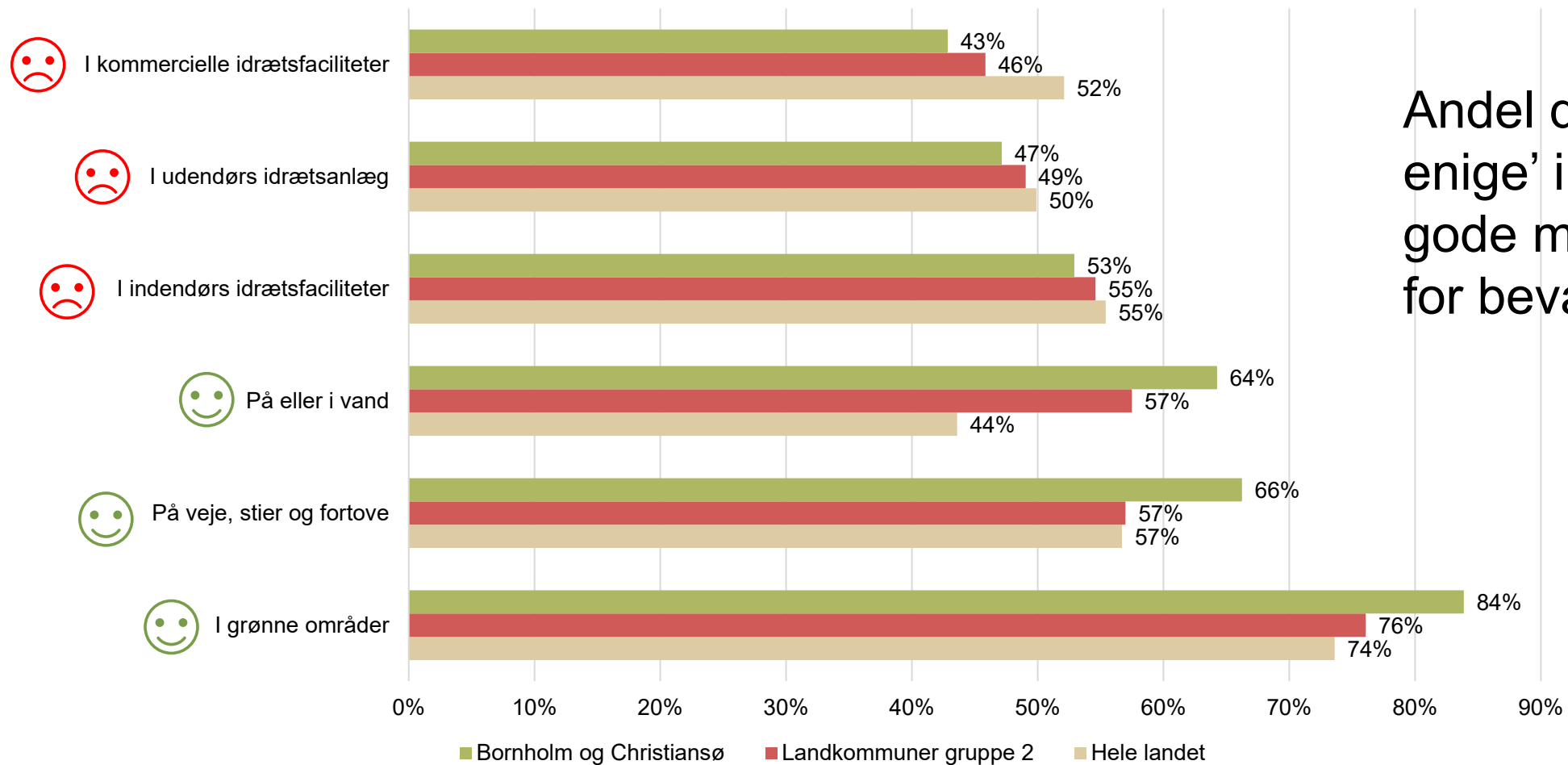


DANMARK I BEVÆGELSE

Muligheder for bevægelse



Selvurderede muligheder for bevægelse



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

I Bornholms Kommune er...

- Andelen der er bevægelsesaktiv mindst én gang om ugen er **ligeså stor** som i sammenlignelige kommuner
- **Flere** er aktive i en idrætsforening og selvorganiseret, **færre** i kommercielt center/privat ift. sammenlignelige kommuner
- Borgerne **mindre** aktive i (set ift. sammenlignelige kommuner):
 - Fitness
 - Løb
 - Boldspil
- Borgerne **mere** aktive i (set ift. sammenlignelige kommuner):
 - Cykling
 - Gå- og vandreture
 - Gymnastik
- Borgerne **mindre** tilfredse med mulighederne for fysisk bevægelse i indendørs og udendørs idrætsfaciliteter samt i kommercielle faciliteter, men **mere** tilfredse med mulighederne på eller i vand, i grønne områder 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
Bornholms Kommune?



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

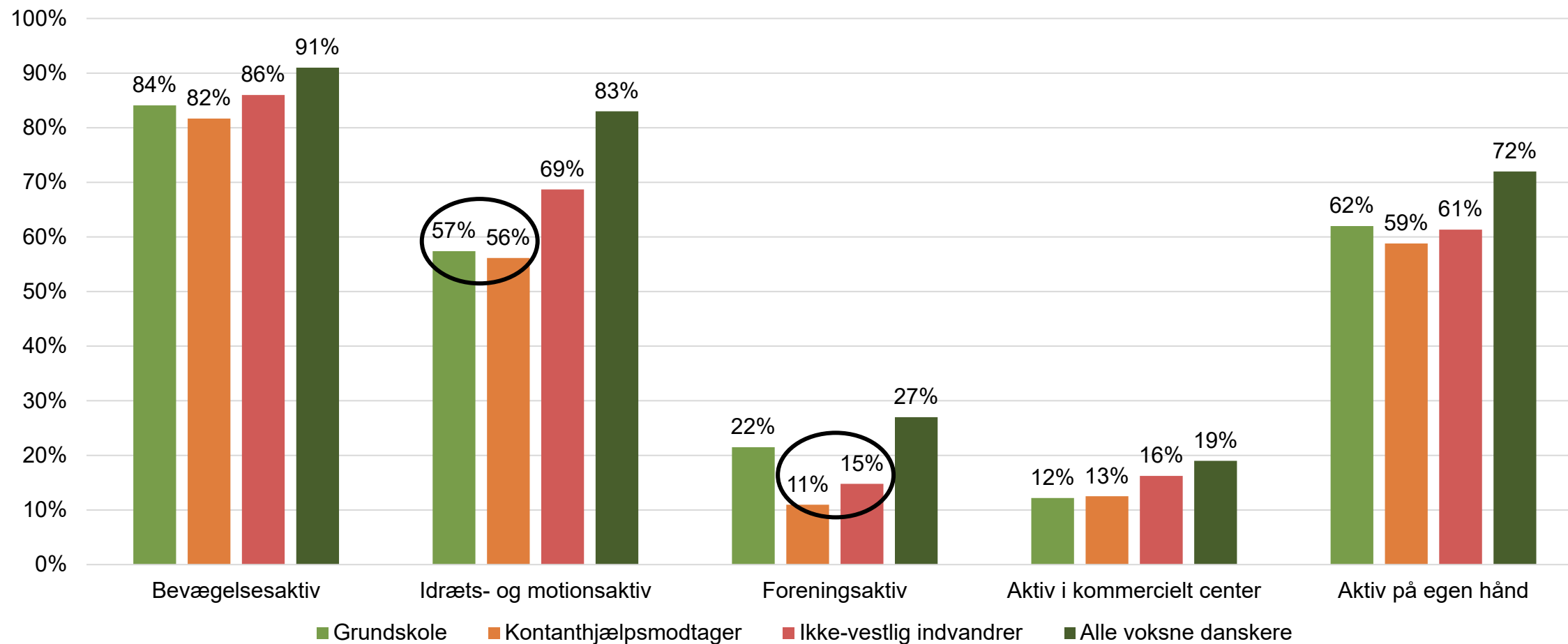
→ Kronisk syge / funktionsnedsættelse

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

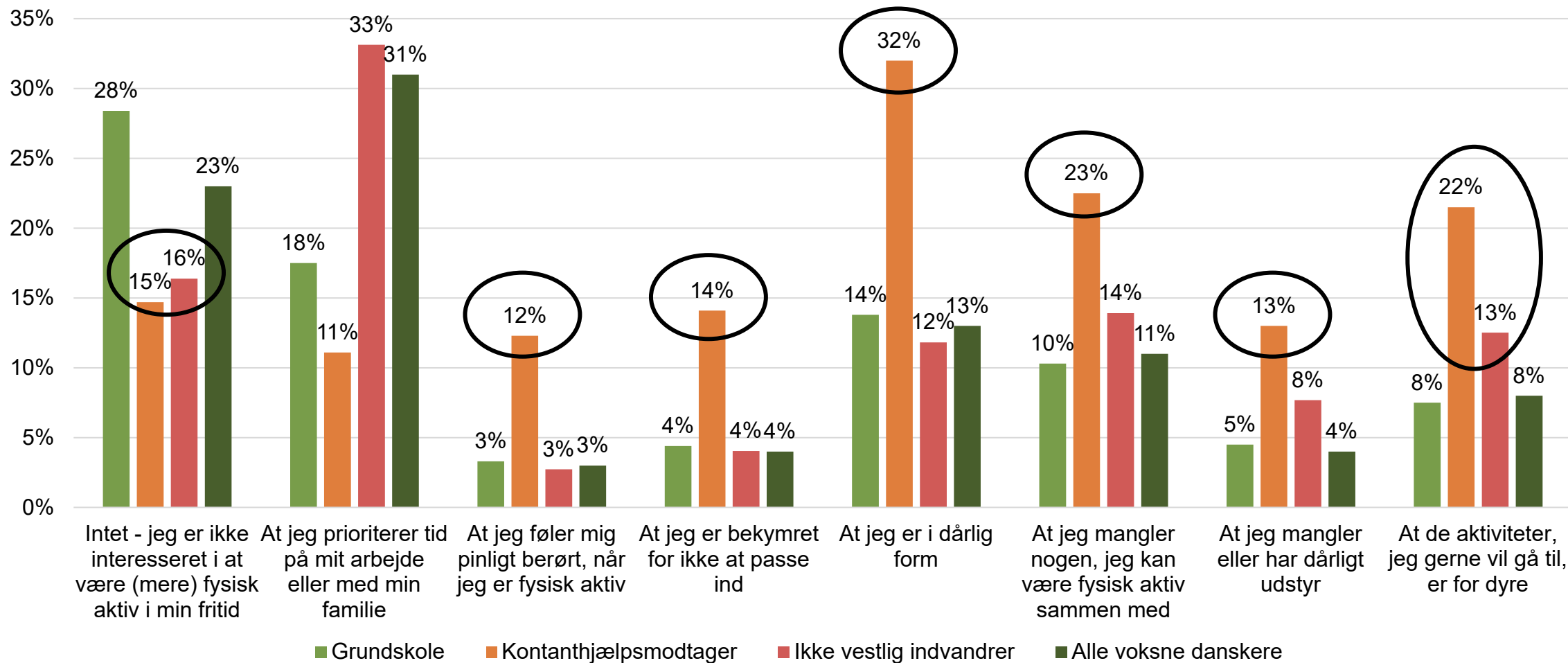


DANMARK I BEVÆGELSE

2. Sociale forskelle i bevægelsesvaner



2. Sociale forskelle i barrierer



DANMARK I BEVÆGELSE

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

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', 'organiseringsformer' og 'barrierer' varierer mellem forskellige grupper

Diskussion i grupper og plenum

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

Tak for opmærksomheden!



Læs mere på:

<http://www.danmarkibevægelse.dk>



DANMARK I BEVÆGELSE

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



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 borgerne, 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		
Uddannelse									
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%
Beskæftigelse									
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%
Herkomst									
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			
Uddannelse												
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%
Beskæftigelse												
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%
Herkomst												
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.).