



# Fredensborg Kommune i Bevægelse Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Syddansk Universitet

## Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Fredensborg 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 Fredensborg Kommune har 1486 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 oplandskommunerne med en befolkningssammensætning, der svarer til Fredensborg Kommune (her benævnt som Oplandskommune 2<sup>1</sup>).

Ønskes tallene uddybet, er der mere viden at hente i rapporten for kommunen. Den er at finde på [www.danmarkibevægelse.dk](http://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](mailto: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](mailto:jhkruse@health.sdu.dk)

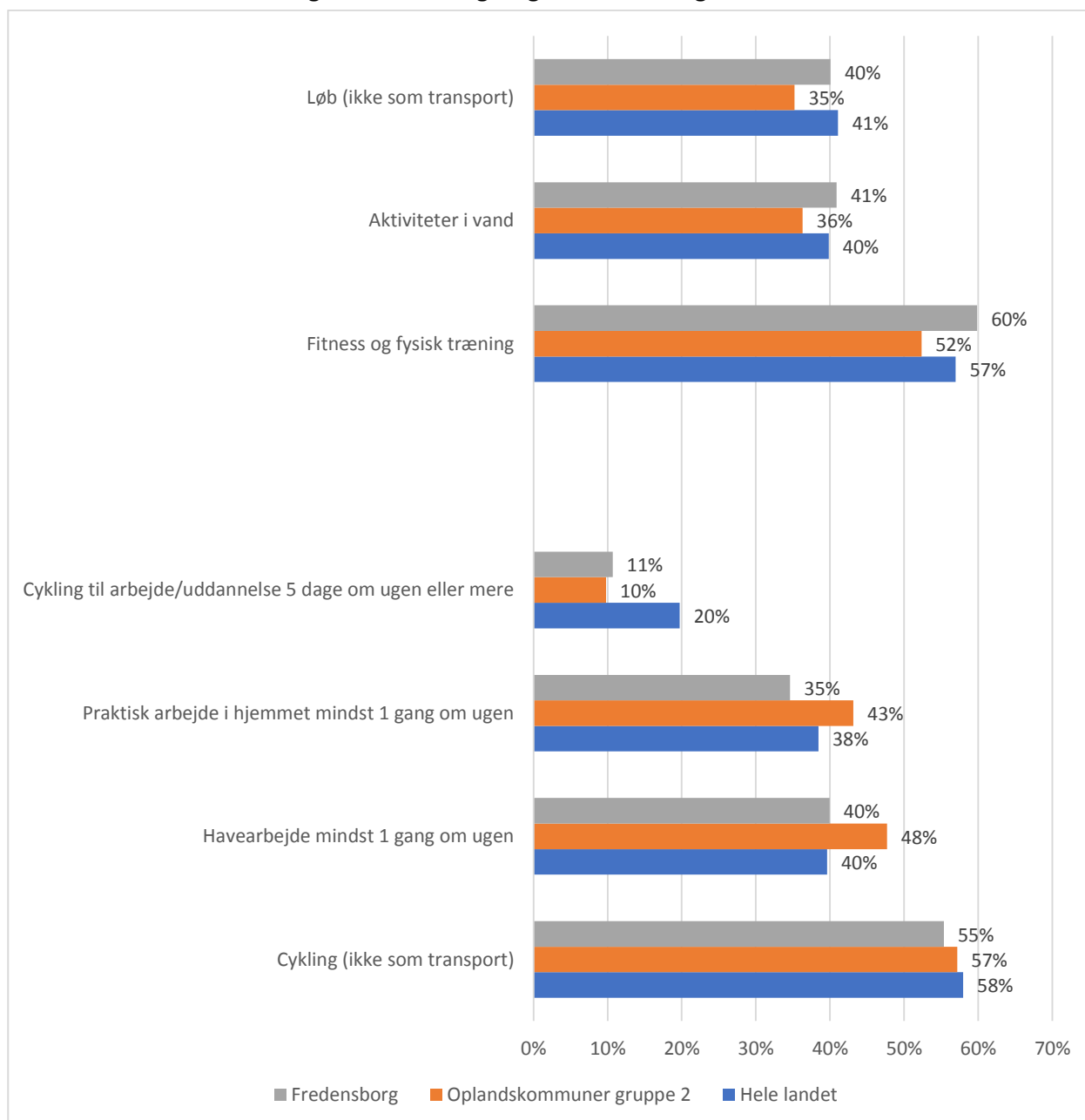
---

<sup>1</sup> Assens, Faxe, **Fredensborg**, Faaborg-Midtfyn, Halsnæs, Holbæk, Kerteminde, Nordfyns, Nyborg, Ringsted, Sorø, Vejen

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

En noget større andel af borgerne i Fredensborg Kommune end i sammenlignelige kommuner, og omtrent samme andel borgere som på landsplan, har de seneste 12 måneder udført løb, aktiviteter i vand samt fitness og fysisk træning. Til gengæld cykler færre borgere til arbejde og uddannelse end gennemsnitligt i hele landet. Det gælder for flere bevægelsesaktiviteter i hjemmet, herunder havearbejde og praktiske gøremål, at borgerne i Fredensborg Kommune er lige så aktive, som borgerne er gennemsnitligt på landsplan, mens de er mindre aktiv end gennemsnittet i de sammenlignelige kommuner.

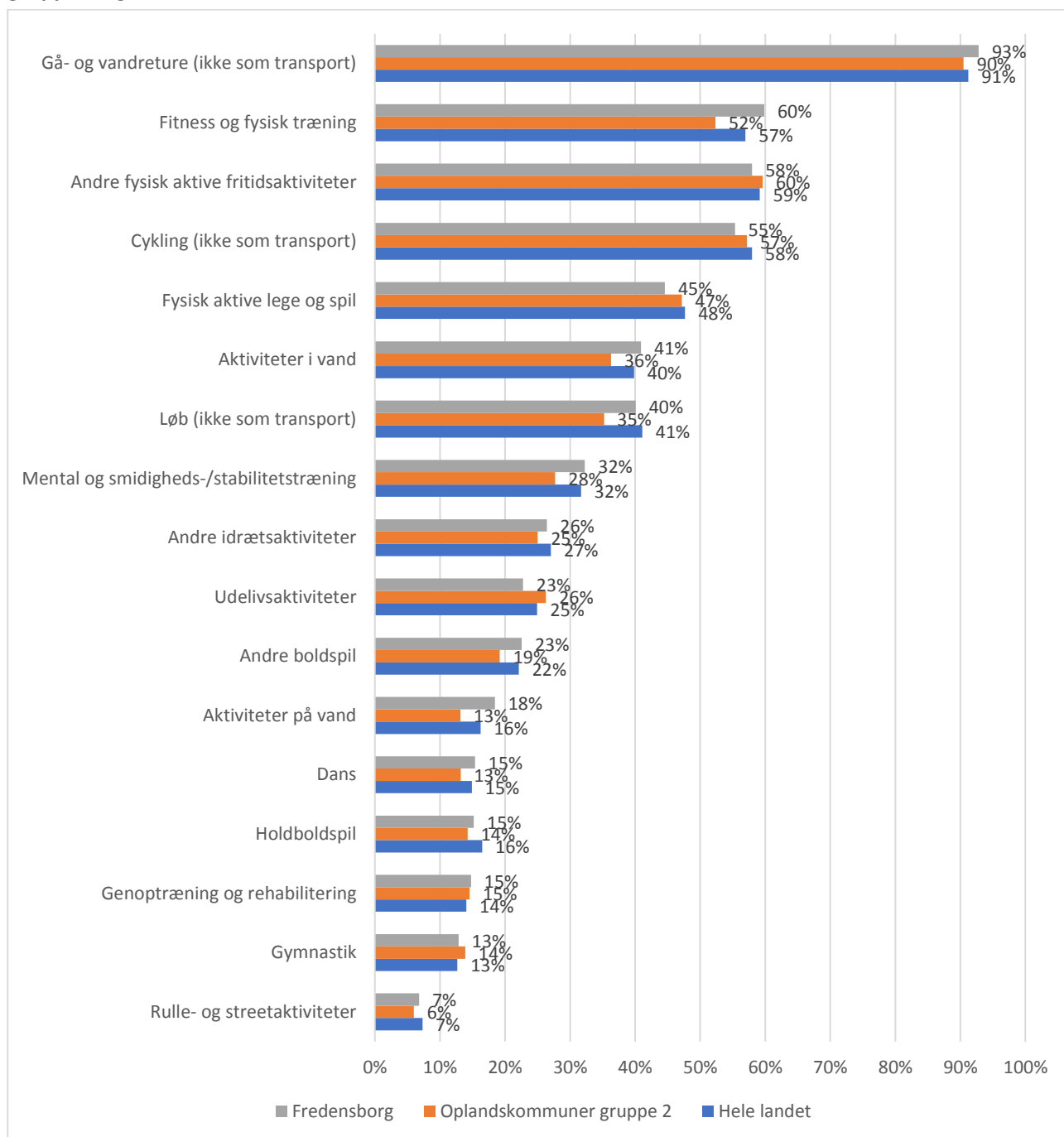
**Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Fredensborg Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.**



## Idræt, motion og bevægelse i fritiden

Det gælder for mange bevægelsesaktiviteter, at andelen i Fredensborg Kommune, som er aktiv i disse aktiviteter, svarer til landsgennemsnittet, men er højere end gennemsnittet for de kommuner, der sammenlignes med.

**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 oplandskommuner gruppe 2 og hele landet.**

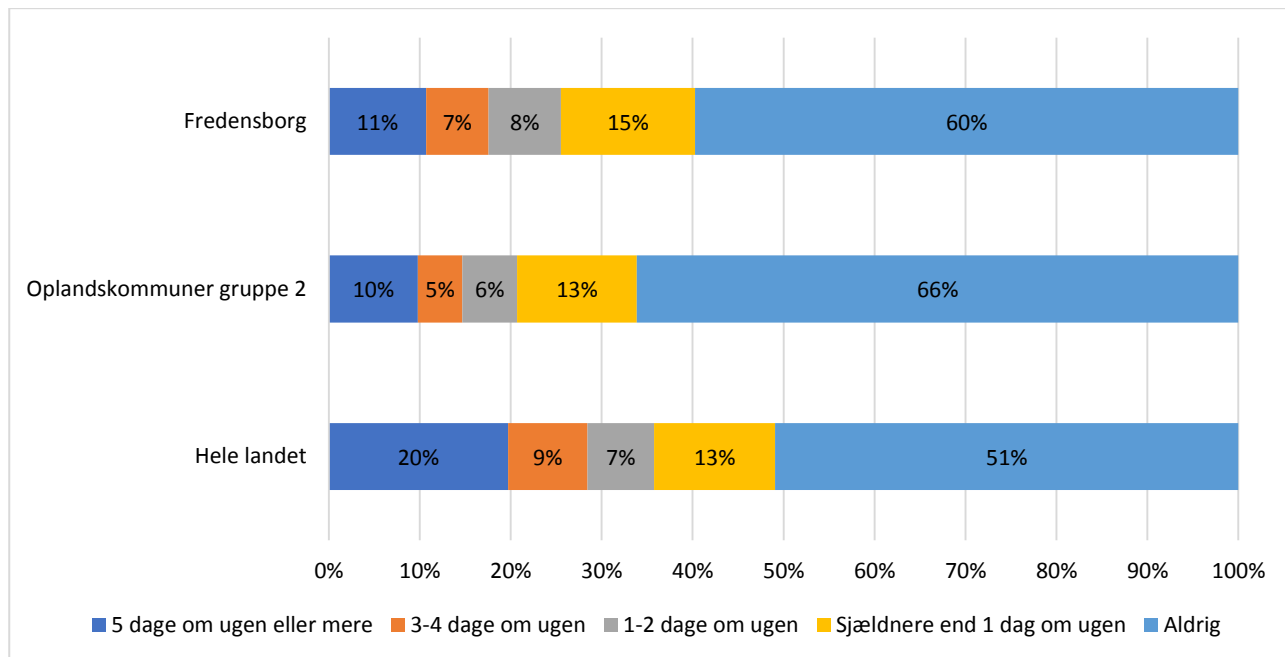


\* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

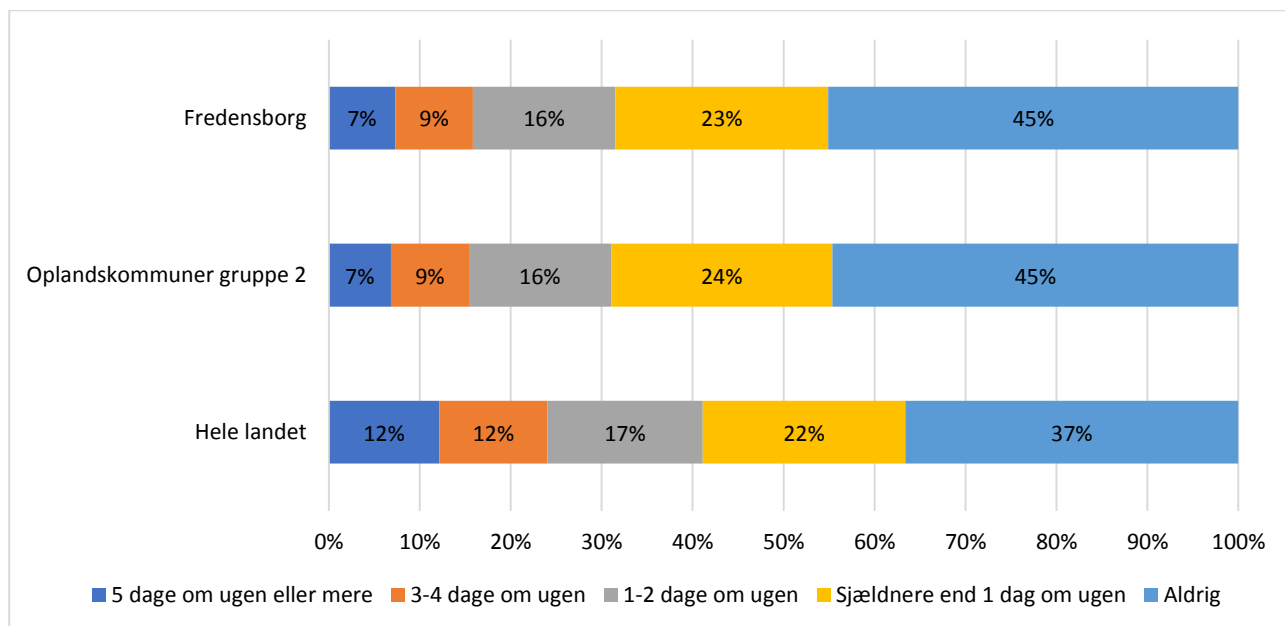
## Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Fredensborg Kommune cykler man til arbejde og uddannelse i lidt større grad end i sammenlignelige kommuner, men i betragtelig mindre grad end landsgennemsnittet. Cykling til indkøb, institutionsbesøg, besøg hos venner og familie udføres i mindre grad end i hele landet i gennemsnit, men i samme omfang som i kommunerne, der sammenlignes med.

**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 Fredensborg Kommune går flere borgere tur med hund end gennemsnittet på landsplan. Tilmed går lidt flere borgere tur i moderat tempo end i både sammenlignelige kommuner og på landsplan. En mindre andel kører meget ofte på hverdagscykel (som motion og rekreation) end gennemsnittet for hele landet. Endelig er der forholdsvis flere borgere i Fredensborg Kommune som ugentligt løber en tur end i sammenlignelige kommuner.

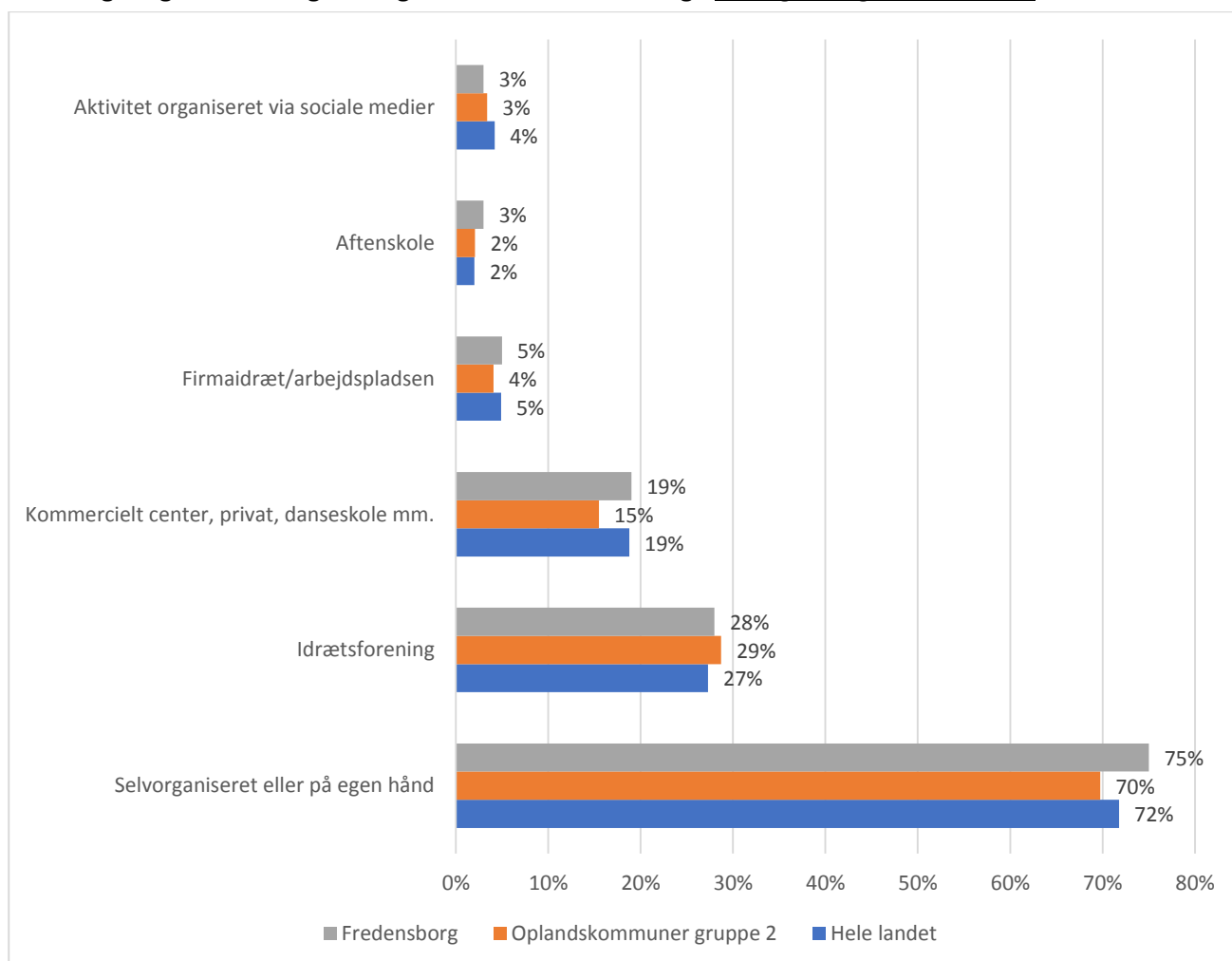
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Fredensborg Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere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

	Fredensborg	Oplandskommuner	Hele landet
<b>Gåtur/vandretur i moderat tempo</b>			
Meget ofte	29	29	30
Jævnligt	28	24	25
Sjældnere	13	14	15
<b>Gåtur med hund</b>			
Meget ofte	22	21	18
Jævnligt	4	5	5
Sjældnere	6	7	7
<b>Løbeture</b>			
Meget ofte	9	6	7
Jævnligt	14	12	14
Sjældnere	12	12	14
<b>Cykling (på hverdagscykel)</b>			
Meget ofte	12	13	16
Jævnligt	14	13	13
Sjældnere	16	16	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 75 pct. voksne borgere i Fredensborg Kommune. Det er hhv. fem og tre procentpoint flere end gennemsnittet i de sammenlignelige kommuner og landsgennemsnittet. 28 procent af de voksne borgere (15 år og ældre) i Fredensborg Kommune dyrker idræt eller motion i en forening, hvilket svarer til andelen i de sammenlignelige kommuner og på landsplan. Kommercielle idræts- og motionstilbud benyttes ugentligt af en tilsvarende andel i kommunen som på landsplan, mens fire procentpoint færre gør dette i blandt de sammenlignelige kommuner.

### 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 eller i vand samt på veje, stier og fortove vurderes gennemsnitligt noget bedre i Fredensborg Kommune end i sammenlignelige kommuner og landet som helhed. Modsat vurderes mulighederne for at være fysisk aktiv i indendørs og kommercielle idrætsfaciliteter lidt mindre godt i Fredensborg Kommune end på landsplan.

### Andel af borgere (15 år og ældre) i Fredensborg 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.).

