



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Sport og motion i Lejre Kommune

Bevæg dig for livet visionskommuner 2019

Katrine Marslew Fritzen & Lau Tofft-Jørgensen



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Resume .....	3
Indledning.....	3
Metode .....	4
Status på Lejre Kommune .....	5
Øge antallet af fysisk aktive over 16 år fra de nuværende 68% til 75%.....	5
Øge antallet af borgere i en forening til 50% inden 2023. ....	5
Sport og motion i Lejre Kommune .....	6
Idrætsdeltagelse og fysisk aktivitet i dagligdagen .....	6
Moderat og hård fysisk aktivitet .....	8
Uddannelsesniveau og idrætsdeltagelse .....	9
Borgerne vil gerne være mere fysisk aktive .....	10
Aktiviteter .....	11
Organisering .....	13
Tilfredshed med sports- og motionsfaciliteter.....	14
Tilfredshed med adgangen til stier/ruter/grønne områder .....	15
Motivation .....	16
Inaktive borgere .....	18
Bilag .....	20



## RESUME

- 62% af borgerne i Lejre Kommune angiver, at de dyrker sport eller motion.
- Aldersgruppen 18-24 år har den højeste andel af borgere, der angiver, at de dyrker sport/motion.
- 69% lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet.
- 90% af dem der dyrker sport/motion, men ikke for tiden, vil gerne være mere fysisk aktive.

## INDLEDNING

Som et led i Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI's ambitiøse vision 'Bevæg dig for livet' er der bl.a. indgået en række samarbejder med forskellige kommuner landet over. En del af dette samarbejde er at øge idrætsdeltagelsen i de deltagende kommuner. Denne rapport er en kortlægning af borgerne i Lejre Kommunes idrætsdeltagelse, motiver og barrierer for at blive mere aktive, samt en række andre forhold.

En visionskommune er en kommune, der bevidst arbejder for at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive. I kommunen arbejdes med indsatser på flere forvaltningsområder, der kan bidrage til at nå den fælles målsætning, der er udarbejdet i kommunen og Bevæg dig for livet i mellem.

Denne rapport er en afrapportering af en større spørgeskemaundersøgelse i Lejre Kommune. Undersøgelsen er foretaget på baggrund af samarbejdet mellem Lejre Kommune og Bevæg dig for livet for at undersøge borgernes idrætsvaner i Lejre Kommune. Sideløbende med undersøgelsen af idrætsvaner i Lejre Kommune, er en lignende undersøgelse foretaget i 20 andre kommuner.

Spørgeskemaet, der ligger til grund for undersøgelsen, er udarbejdet af DIF Analyse i samarbejde med de 21 kommuner, der deltager i spørgeskemaundersøgelserne: Brønderslev Kommune, Esbjerg Kommune, Frederiksberg Kommune, Gentofte Kommune, Guldborgsund Kommune, Herning Kommune, Hillerød Kommune, Holstebro Kommune, Horsens Kommune, Høje-Taastrup Kommune, Ikast-Brande Kommune, Kolding Kommune, Lejre Kommune, Randers Kommune, Silkeborg Kommune, Skive Kommune, Svendborg Kommune, Tønder Kommune, Vejle Kommune, Aalborg Kommune og Aarhus Kommune.

Ud over en kommunespecifik rapport med tendenser fra Lejre Kommune findes også en samlet rapport, som opsummerer tendenserne fra de 21 kommuner.



## METODE

Rapporten her er baseret på en spørgeskemaundersøgelse blandt Lejre Kommunes borgere. Der blev foretaget et træk på 5.200 borgere fra CPR-registeret, hvor det blev sikret, at der var tale om en repræsentativ fordeling på køn og alder (18-75 år). Da undersøgelsen blev sendt ud til borgerne via e-Boks, var det kun muligt for borgere med e-Boks at deltage, hvilket betød at undersøgelsen samlet set blev sendt ud til 4.379 borgere i kommunen.

Ud af disse 4.379 borgere, svarede 36% på undersøgelsen, svarende til 1559 besvarelser. Disse besvarelser danner datagrundlaget for rapporten.

Aldersfordelingen blandt respondenterne stemmer ikke overens med den faktiske aldersfordeling i Lejre Kommune. Besvarelserne er derfor vægtet på køn og alder for at sikre, at fordelingen i undersøgelsen stemmer overens med den faktiske fordeling i kommunen (Tabel i bilaget).

Nærværende undersøgelse blev gennemført i foråret 2019. Undersøgelsen gentages de kommende år på samme tidspunkt, hvorfor det bliver muligt at følge resultaterne henover en årrække.

Denne undersøgelse bestod af flere spørgsmål end rapporten belyser, hvorfor det kun er de mest interessante og signifikante fund, der optræder i denne rapport.



## STATUS PÅ LEJRE KOMMUNE

Lejre Kommune har en række målsætninger med visionsaftalen. Dette kapitel beskriver kort hvad status på målsætningerne i Lejre Kommune er. Denne undersøgelse er den første, og fungerer både som overblik nu og baseline for fremtidens undersøgelser.

Lejre Kommune meddeler selv medlemstal en gang årligt til CFR. Dette overblik består udover tal fra undersøgelsen også tal fra Centralt Foreningsregister (CFR). CFR registrerer de officielle medlemstal, som DIF og DGI har adgang til for foreningsidrætten.

**Øge antallet af fysisk aktive over 16 år fra de nuværende 68% til 75%.**

Denne undersøgelse viser, at 62% af borgerne i alderen 18-75 år i Lejre Kommune er idrætsaktive og dyrker sport eller motion. 17% dyrker normalt sport eller motion, men ikke for tiden, og 22% dyrker ikke sport eller motion.

Kigger man på WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (mindst 150 minutter fysisk aktivitet ved moderat intensitet om ugen), lever 69% af borgerne op til anbefalingen i denne undersøgelse. Kigger man på anbefalingen om hård fysisk aktivitet (mindst to gange 20 minutter hård fysisk aktivitet om ugen) lever 61% af borgerne op til dette.

**Øge antallet af borgere i en forening til 50% inden 2023.**

I denne undersøgelse svarer 31% af de adspurgte borgere, at de dyrker idræt i en forening.



## SPORT OG MOTION I LEJRE KOMMUNE

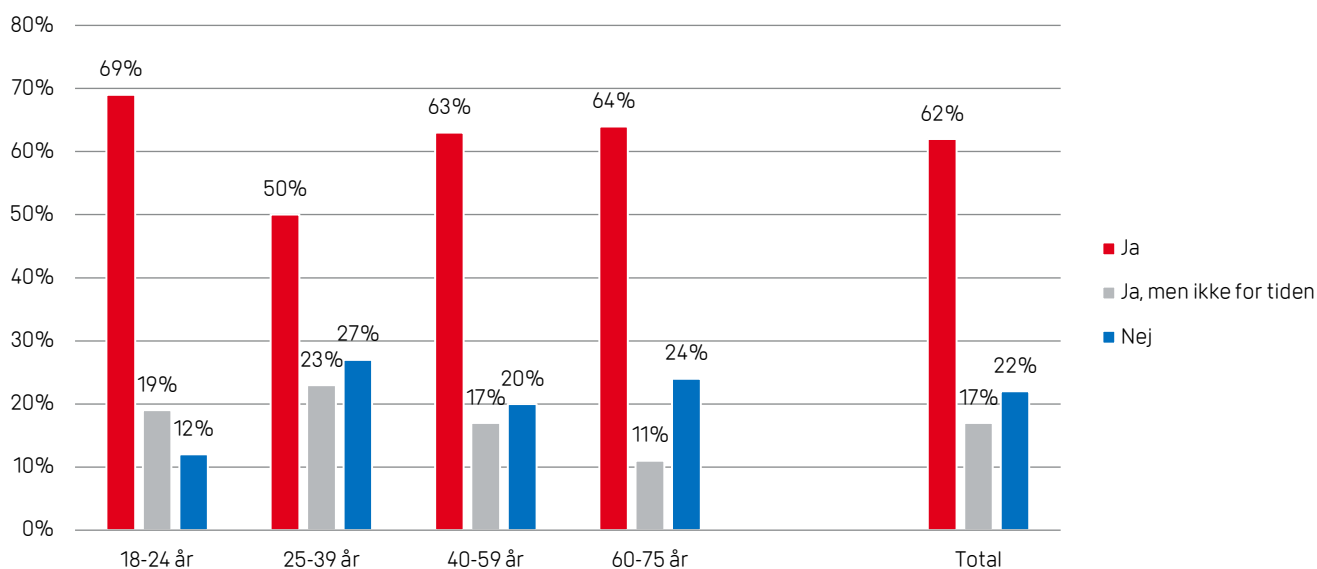
I dette afsnit beskrives borgernes idrætsdeltagelse fordelt på alder, hvorefter borgernes daglige aktivitetsniveau beskrives. Afslutningsvis kigges der i afsnittet nærmere på eventuelle forskelle imellem idrætsaktive og ikke-idrætsaktive.

### Idrætsdeltagelse og fysisk aktivitet i dagligdagen

Undersøgelsen af borgerne i Lejre Kommune viser, at 62% af borgerne i alderen 18-75 år er idrætsaktive. På tværs af de 21 kommuner i dette års undersøgelse, er 61% af borgerne i visionskommunerne idrætsaktive.

Nedenstående figur viser andelen af borgerne i Lejre Kommune, der er idrætsaktive fordelt på alder.

Figur 1 – Dyrker du normalt sport eller motion?



Det ses, at den gruppe med flest idrætsaktive er de 18-24 årige, hvor 69% angiver at være aktive.

De 25-39 årige er de mindst idrætsaktive. Samlet set for de 21 visionskommuner er det de 25-39 årige, der gennemsnitligt er mindst idrætsaktive.

Borgerne i Lejre Kommune har svaret på, hvordan de mener, deres fysiske form er. Tabellen nedenfor viser, hvordan borgerne beskriver deres form fordelt på alder.



Tabel 1 – Borgernes vurdering af deres fysiske form

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total	GNS. 21 kommuner
Virkelig god	16%	2%	6%	5%	6%	6%
God	35%	28%	33%	43%	35%	35%
Nogenlunde	37%	44%	37%	32%	37%	37%
Mindre god	11%	17%	17%	14%	16%	15%
Dårlig	1%	9%	7%	6%	7%	7%

Tabel 1 viser, at de fleste mener, at deres fysiske form er enten god eller nogenlunde.

41% af de adspurgte i Lejre Kommune svarer, at de er i enten virkelig god eller god form.

Fordelingen af borgernes egen vurdering af deres form på tværs af aldersgrupperne ligner gennemsnittet for de 21 visionskommuner.

Aldersgruppen 60-75 år har den højeste andel af borgere, hvor 48% vurderer deres form til at være virkelig god eller god.

De idrætsaktive borgere dyrker sport/motion med forskellig hyppighed. Tabel 2 giver et overblik over, hvor ofte de idrætsaktive dyrker sport eller motion.

Tabel 2 – Hvor ofte dyrker du sport eller motion?

	Total	GNS. 21 kommuner
5 eller flere gange om ugen	15%	16%
4 gange om ugen	14%	15%
3 gange om ugen	29%	28%
2 gange om ugen	26%	25%
1 gang om ugen	10%	11%
1-3 gange om måneden	3%	3%
Sjældnere	2%	2%

Det mest almindelige, for de idrætsaktive borgere i Lejre Kommune, er at dyrke sport/motion 2 eller 3 gange om ugen. Sammenholdes tallene fra Lejre Kommune med de resterende visionskommuner, ser det ret ens ud.



Det skal bemærkes, at 5% af de idrætsaktive angiver, at de kun dyrker sport/motion 1-3 gange om måneden eller sjældnere. Der kan derfor være et potentiale i at få disse borgere til at motionere oftere.

## Moderat og hård fysisk aktivitet

Borgerne i Lejre Kommune har haft mulighed for at angive hvor lang tid, de er aktive på en gennemsnitlig uge. Borgernes aktivitetsniveau kan dermed inddeles efter, om de er tilstrækkeligt aktive til at leve op til WHO og Sundhedsstyrelsens anbefalinger, hvilket belyses i dette afsnit<sup>1</sup>.

I undersøgelsen har borgerne svaret på, hvor lang tid de bruger på hhv. al fysisk aktivitet og hård fysisk aktivitet. Nedenstående tabeller giver et overblik over, hvordan aktivitetsniveau fordeler sig på aldersgrupperne i Lejre Kommune.

Tabel 3 – Fysisk aktivitet i løbet af en uge (moderat og hård). Minimumsanbefalingerne fra WHO er 150 min/uge

	Under det anbefalede minimumsaktivitetsniveau (150min/uge)	Opfyldt det anbefalede minimumsaktivitetsniveau (over 150min/uge)
18-24 år	26%	74%
25-39 år	35%	65%
40-59 år	32%	68%
60-75 år	29%	71%
<b>Total</b>	<b>31%</b>	<b>69%</b>

Tabel 3 viser, at 69% af borgerne lever op til minimumsanbefalingerne for fysisk aktivitet. Andelen, der lever op til det anbefalede minimumsaktivitetsniveau, overstiger derved andelen, der angiver, at de dyrker sport eller motion.

Samlet i de 21 visionskommuner er der 70%, der lever op til WHO og Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Borgerne fik i undersøgelsen mulighed for at angive, hvor meget af deres aktive tid, der bestod af hård fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsens anbefaler mindst to gange 20 minutters hård fysisk aktivitet om ugen. Det er derfor det, der er målet for, om borgerne opfylder det anbefalede aktivitetsniveau for hård fysisk aktivitet.

<sup>1</sup> WHO's minimumsanbefalinger til fysisk aktivitet er minimum 150 minutters fysisk aktivitet med moderat intensitet om ugen, eller 75 minutters aktivitet med høj intensitet, eller en tilsvarende kombination af moderat og hård fysisk aktivitet. Hvis personer udfører 300 minutters fysisk aktivitet ved moderat intensitet om ugen, 150 minutters aktivitet med høj intensitet om ugen, eller en tilsvarende kombination af moderat og fysisk aktivitet er der ifølge WHO yderligere konditions- og styrkemæssige fordele ved den fysiske aktivitet (WHO, 2011). Sundhedsstyrelsen har fastsat lignende mål for fysisk aktivitet i Danmark, og anbefaler desuden mindst to gange 20 minutters aktivitet med høj intensitet om ugen (Sundhedsstyrelsen, Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017, 2018).





Tabel 4 – Hård fysisk aktivitet i løbet af en uge. Minimumsanbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen er 40 min/uge.

	Under det anbefalede minimumsaktivitetsniveau (40min/uge)	Opfyldt det anbefalede minimumsaktivitetsniveau (over 40min/uge)
18-24 år	23%	77%
25-39 år	45%	55%
40-59 år	38%	62%
60-75 år	42%	58%
<b>Total</b>	<b>39%</b>	<b>61%</b>

Tabel 4 viser, at 61% af borgerne i Lejre Kommune, lever op til de minimum 40 minutters hård aktivitet om ugen. Gennemsnitligt for de 21 visionskommuner er der 63%, der lever op til minimumsanbefalingerne.

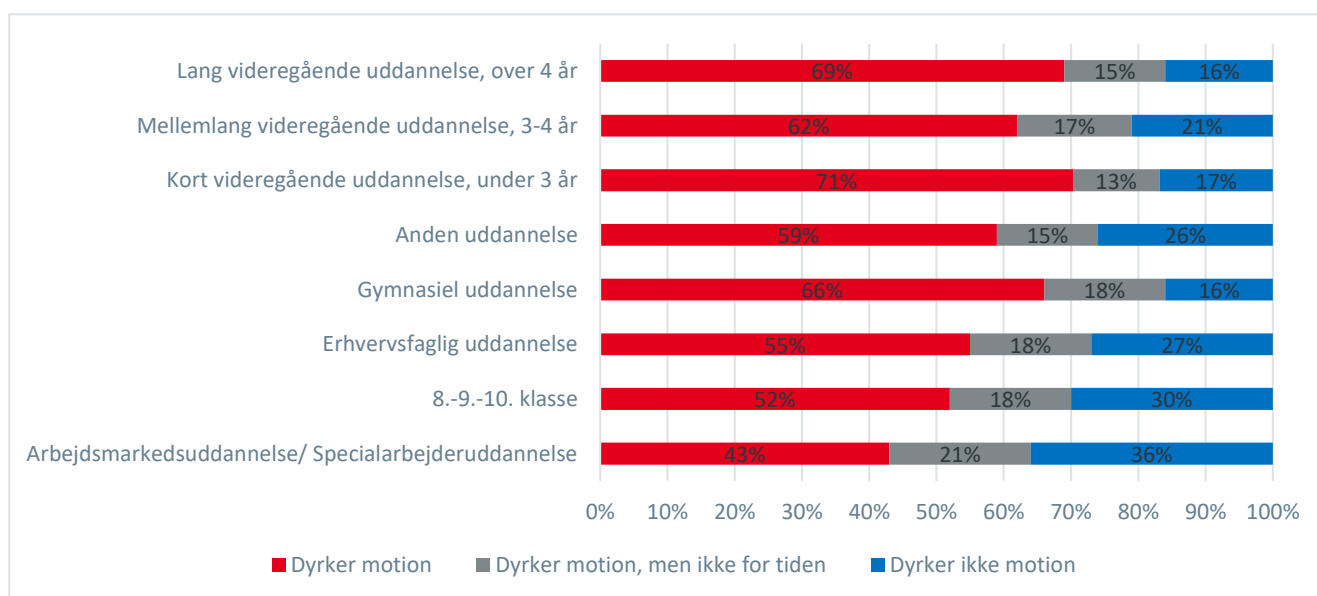
De 18-24 årige er den aldersgruppe, hvor flest borgere lever op til minimumsanbefalingerne for hård fysisk aktivitet.

Kun 55% af de 25-39 årige lever op til minimumsanbefalingerne for hård fysisk aktivitet i løbet af en uge.

## Uddannelsesniveau og idrætsdeltagelse

Blandt de 21 visionskommuner ses en tendens til, at uddannelsesniveau har betydning for idrætsdeltagelse (se tabel 14 under bilag for en oversigt over, hvor mange respondenter, der har været med hver uddannelse). Nedenstående figur viser forholdet mellem uddannelsesniveau og idrætsdeltagelse i Lejre Kommune.

Figur 2 – Uddannelsesniveau og idrætsdeltagelse





Figuren for Lejre Kommune viser, at der også her er en sammenhæng mellem uddannelsesniveaut og idrætsdeltagelsen. Gruppen af borgere med AMU/specialarbejderuddannelse, grundskole og erhvervsfaglig uddannelse som højeste gennemførte uddannelse, har den laveste andel af idrætsaktive borgere.

Nedenstående tabel viser en oversigt over sammenhængen mellem uddannelsesniveau, og hvorvidt borgeren opfylder det anbefalede minimumsaktivitetsniveau.

Tabel 5 – Uddannelsesniveau og minimumaktivitetsniveau

	Opfylder det anbefalede minimumsaktivitetsniveau (over 150min/uge)	Opfylder det anbefalede minimumsaktivitetsniveau (over 40min/uge)
AMU/Specialarbejderuddannelse	79%	36%
8.-9.-10. klasse (Grundskole)	62%	58%
Erhvervsfaglig uddannelse	71%	58%
Gymnasial uddannelse	72%	70%
Anden uddannelse	71%	74%
Kort videregående uddannelse	74%	64%
Mellemlang videregående uddannelse	63%	58%
Lang videregående uddannelse	71%	65%

Tabellen viser, at det er blandt de borgere, der har grundskole og mellemlang uddannelse som højeste gennemførte uddannelse, der har den laveste andel af borgere, der lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Borgere med AMU, grundskole, erhvervsfaglig uddannelse og mellemlang uddannelse som højeste uddannelsesniveau har tendens til i mindre grad at leve op til Sundhedsstyrelsens minimumsanbefalinger for hård fysisk aktivitet end de resterende borgere.

Det bemærkes, at der kun er henholdsvis 14 og 39 respondenter med AMU/Specialarbejderuddannelse og anden uddannelse. Der er derfor stor statistisk usikkerhed forbundet med disse tal.

## Borgere vil gerne være mere fysisk aktive

Borgere er blevet spurgt ind til, hvorvidt de gerne vil være mere fysisk aktive. Tabel 6 viser en oversigt over, hvor stor en andel af borgerne i Lejre Kommune, der gerne vil være mere fysisk aktive fordelt på alder.



Tabel 6 – Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total	GNS. af de 21 kommuner
Ja	75 %	85%	79%	63%	75%	71%
Nej	15%	8%	13%	23%	15%	16%
Ved ikke	10%	6%	8%	15%	10%	12%

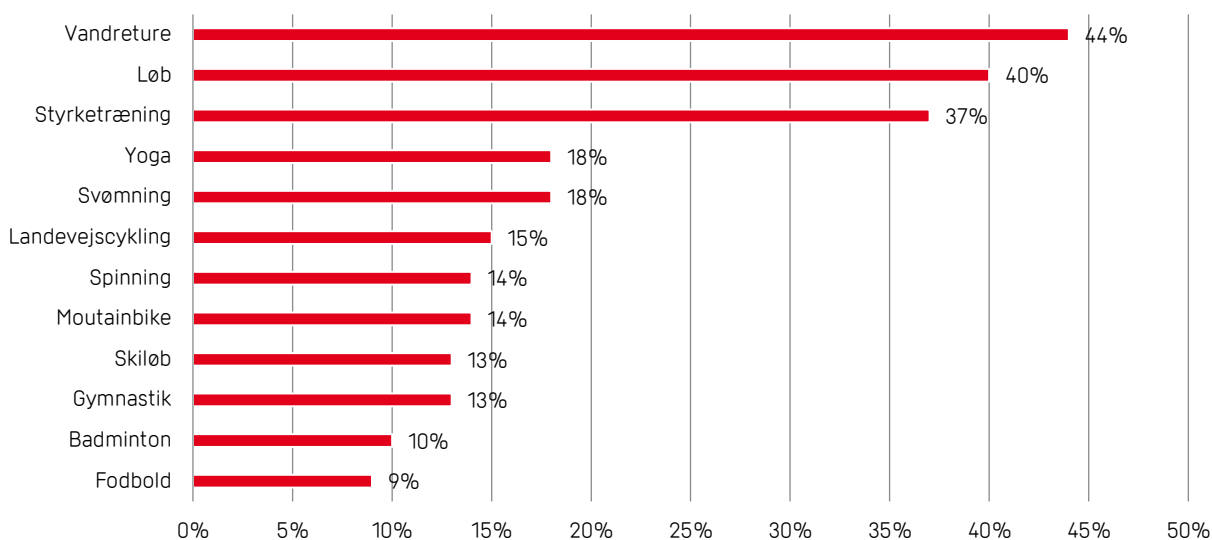
Tabellen viser, at der gennemsnitligt er 75%, der gerne vil være mere fysisk aktiv i deres hverdag. For de 25-39 årige, som er den gruppe, der er mindst aktive, er det 85% der ønsker at være mere fysisk aktiv. Samtidig er det kun 63% af de 60-75 årige, der ønsker at være mere fysisk aktive.

Det gælder for både de inaktive og de aktive, at de gerne vil være mere fysisk aktive i deres hverdag. For de inaktive er det 75%, der ønsker at være mere fysisk aktiv, hvor det er 71% blandt de aktive. Af dem der svarer, at de er fysisk aktive men ikke for tiden, er der 90%, der gerne vil være mere fysisk aktiv.

## Aktiviteter

De idrætsaktive borgere er blevet spurgt ind til, hvilke aktiviteter de dyrker. Nedenfor er en tabel over de 12 mest populære aktiviteter i Lejre Kommune.

Figur Top 12 aktiviteter i Lejre Kommune

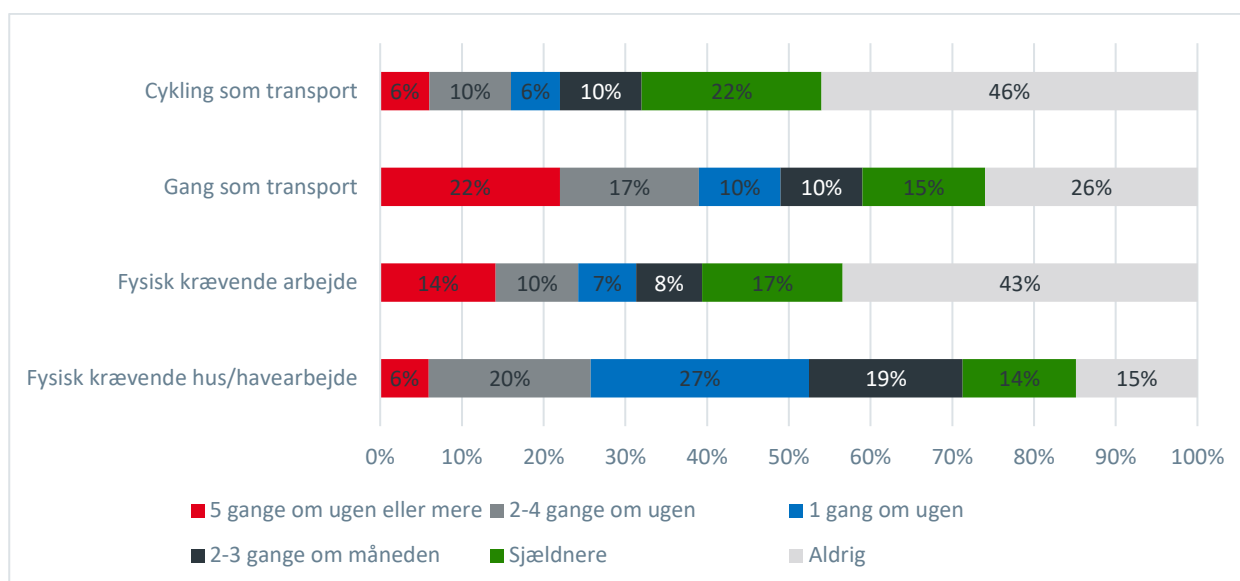


De foretrukne idrætsaktiviteter blandt de aktive borgere i Lejre Kommune er vandreture, løb og styrketræning.

Foruden sports- og motionsaktiviteterne er borgerne også blevet spurgt ind til, hvor hyppigt de er aktive i hverdagen.



Figur 4 – Aktiviteter i dagligdagen



Lidt mere end hver femte borger i Lejre Kommune angiver at gå som transport mindst 5 gange om ugen, og 39% går mindst 2 gange om ugen. Der ses en forskel på aldersgrupperne i forhold til, hvor ofte de går. Af de unge angiver knap 60%, at de går som transport minimum 2 gang om ugen, hvor det kun er 34% af de 40-59 årige (for overblik over aldersgrupperne se tabel 12-15, bilag).

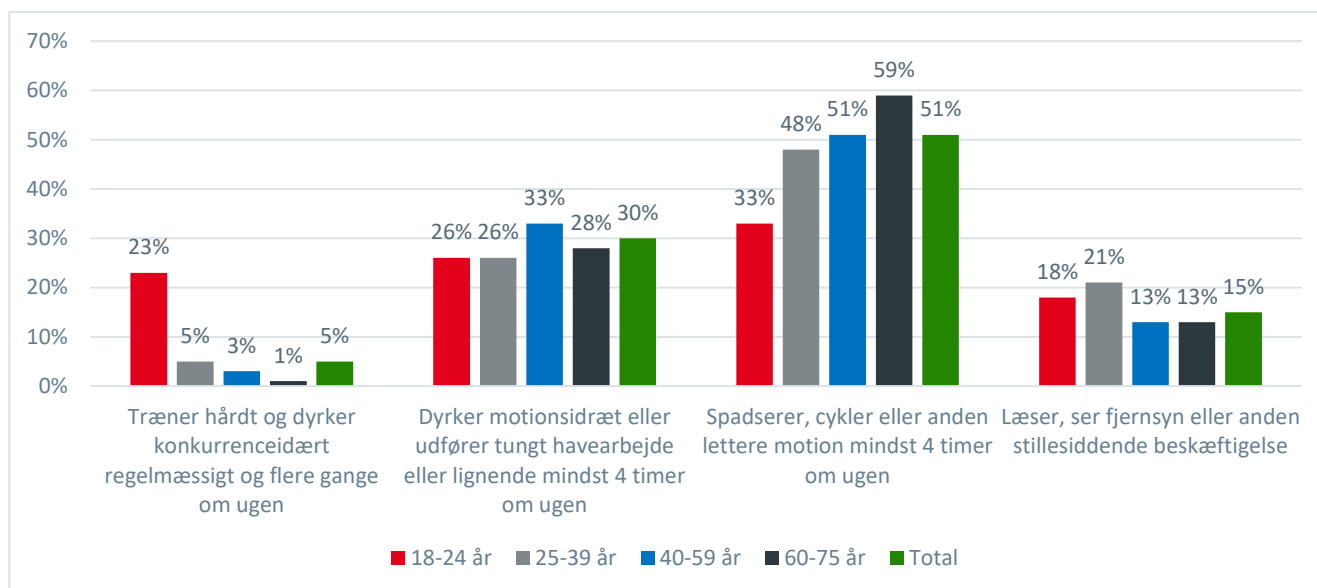
46% angiver, at de aldrig cykler som transport. Af de 18-24 årige er det 22%. 28% af de 60-75 årige cykler som transport minimum 1 gang om ugen.

48% af borgerne i Lejre Kommune angiver, at de minimum 1 gang om ugen udfører fysisk hårdt hus/havearbejde. Af de 60-75 årige er det 63%. 38% af de unge angiver, at de aldrig udfører fysisk krævende hus/havearbejde (bilag).

Til gengæld angiver 43% af de 18-24 årige at udføre fysisk hårdt arbejde minimum 1 gang om ugen. Til sammenligning er det 22% af de 60-75 årige.

For at give et overblik over, hvordan borgernes aktivitetsniveau typisk ser ud i løbet af en uge, er der blevet bedt om at angive, hvilken beskrivelse der passer bedst på deres aktivitetsniveau i dagligdagen. Dette overblik ses i figur 5 nedenfor.

Figur 5 – Borgernes aktivitetsniveau fordelt på aldersgrupper.



Figur 5 viser, at lettere motion såsom cykling, spadsereture, mm. er den mest hyppige form for motion blandt borgerne i Lejre Kommune. Dette gælder specielt for aldersgruppen 60-75 år, hvor 59% angiver, at de på en gennemsnitlig uge spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen.

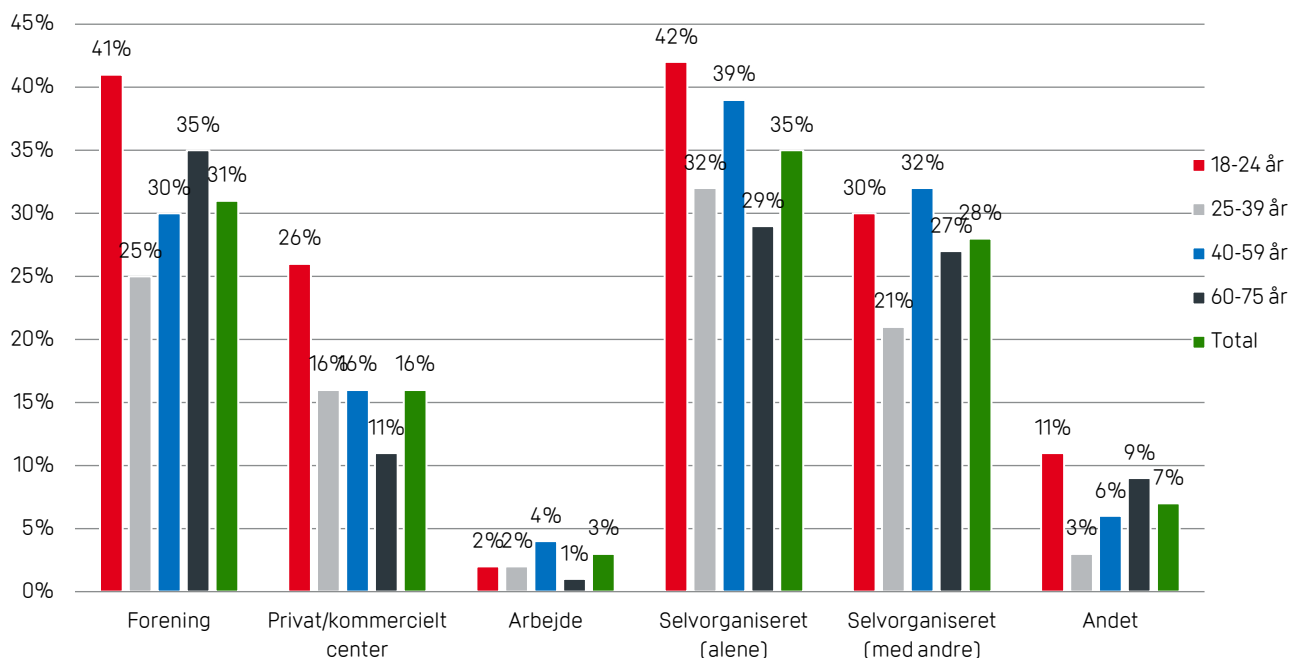
Fordelingen ligner den gennemsnitlige fordeling for de 21 visionskommuner.

## Organisering

Det følgende afsnit kigger nærmere på, hvilke organiseringsformer borgerne i Lejre Kommune benytter, når de dyrker idræt. På landsplan er den mest udbredte organiseringsform selvorganiseret idræt, som 62% af de voksne danskere benytter, efterfulgt af foreningsidræt, som 39% af den voksne befolkning benytter sig af (Pilgaard & Rask, 2016).

Borgerne havde i denne undersøgelse mulighed for at angive, om de dyrker selvorganiseret idræt alene eller sammen med andre, og disse kategorier kan derfor ikke sammenlignes med Pilgaard & Rasks undersøgelse. Borgerne i denne undersøgelse kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor tabellen ikke summerer.

Figur 6 – Organiseringsform fordelt på aldersgrupper



Figuren viser, at foreningsidræt og selvorganiseret idræt alene er de mest populære organiseringsformer i Lejre Kommune. Dernæst kommer selvorganiseret med andre.

Samlet for de 21 visionskommuner er den mest udbredte organiseringsform selvorganiseret alene med 35% efterfulgt af foreningsidrætten med 31%.

### Tilfredshed med sports- og motionsfaciliteter

Nedenstående tabel viser en oversigt over, hvor tilfredse borgerne i Lejre Kommune er med sports- og motionsfaciliteterne i deres nærområde.



Tabel 7 – Er du tilfreds med sports- og faciliteterne i nærområdet?

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total	GNS. 21 kommuner
I høj grad	16%	14%	15%	20%	16%	32%
I nogen grad	33%	35%	32%	31%	32%	32%
Hverken eller	14%	13%	16%	15%	15%	13%
I ringe grad	17%	11%	13%	8%	11%	5%
Slet ikke	5%	5%	7%	3%	5%	2%
Ved ikke	16%	22%	18%	24%	21%	16%

48% af borgerne i Lejre Kommune er i høj eller nogen grad tilfredse med sports- og motionsfaciliteterne. Til sammenligning er 64% af borgerne i de 21 visionskommuner i høj eller nogen grad tilfredse med sports- og motionsfaciliteterne.

22% af de 18-24 årige er slet ikke eller i ringe grad tilfredse med sports- og motionsfaciliteterne i nærområdet.

### Tilfredshed med adgangen til stier/ruter/grønne områder

Nedenstående tabel viser en oversigt over, hvor tilfredse borgerne i Lejre Kommune er med adgangen til stier, ruter og udeområder i deres nærområde.

Tabel 8 – Er du tilfreds med stier, ruter og grønne områder i nærområdet?

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total	GNS. 21 kommuner
I høj grad	26%	38%	48%	52%	45%	49%
I nogen grad	46%	37%	34%	31%	35%	33%
Hverken eller	14%	7%	5%	6%	7%	7%
I ringe grad	7%	8%	5%	4%	5%	5%
Slet ikke	0%	4%	3%	2%	3%	2%
Ved ikke	6%	7%	5%	5%	5%	4%



80% af borgerne i Lejre Kommuner er i høj eller nogen grad tilfredse med adgangen til stier, ruter og udeområder. Gennemsnitligt for de 21 visionskommuner, angiver 82%, at de tilfredse i høj eller nogen grad.

## Motivation

Det følgende afsnit viser en prioritering af en række muligheder, som de inaktive borgere i Lejre Kommune har kunne angive som motiverende for dem, i forhold til at få dem til at starte med at dyrke nye sports- eller motionsaktiviteter.

Tabel 9 giver et overblik over, hvad inaktive borgerne i Lejre Kommune vægter højt, hvis de skulle begynde på en aktivitet.

Tabel 9 – Hvad kan få dig til at starte på en sports-/motionsaktivitet? (inaktive borgere)

At jeg kan dyrke aktiviteten, når det passer mig	65%
At det ligger tæt på, hvor jeg bor/går på uddannelse/arbejde	40%
At aktiviteten er nem at dyrke/egner sig til nybegyndere	24%
At jeg kan dyrke aktiviteten udendørs/i det fri	23%
At jeg får trænet min krop	21%
At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig	17%
At det er billigt	13%
At jeg får samvær med andre	12%
At jeg oplever forbedring i mine præstationer	10%
At træneren/instruktøren er dygtig/engageret	9%
At jeg kan dyrke aktiviteten alene	8%
Andet/Ved ikke	7%
At jeg er sammen med mine venner/familie	6%
At aktiviteten ligger på faste tidspunkter	5%
At jeg kan dyrke de(n) aktivitet(er), jeg brænder for	5%
At nogen i mit netværk inviterer mig med	4%
At jeg har mulighed for at indgå i et specialdesignet træningsforløb	4%
At faciliteten/omgivelserne er velholdte/flotte	4%
At jeg ikke selv skal organisere aktiviteten	3%
Et godt introduktionstilbud	2%
At jeg kan konkurrere	0%

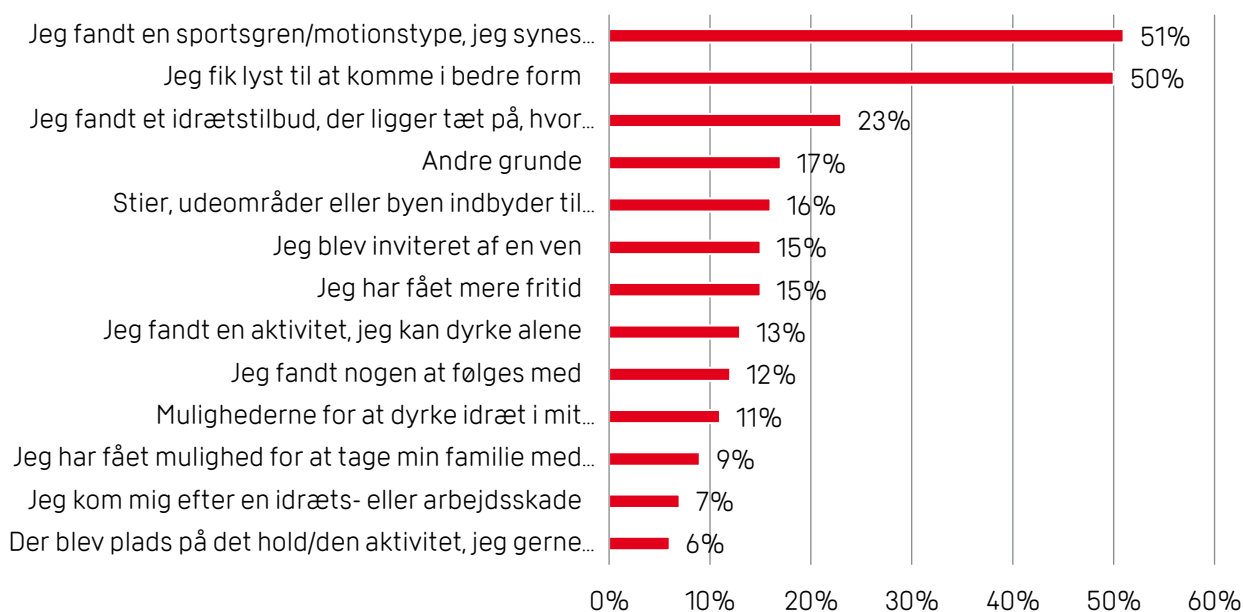




Tabel 9 viser, at inaktive borgere i Lejre Kommune vægter tidspunktet højt, hvis de skal starte på en sports- eller motionsaktivitet. 65% svarer, at det er vigtigt, at de kan dyrke aktiviteten, når det passer dem. 40% svarer, at det er vigtigt, at aktiviteten ligger tæt på, hvor de bor/går på uddannelse/arbejde. 24% angiver, at det er vigtigt, at aktiviteten er velegnet til nybegyndere, 23% svarer, at det er vigtigt, at de kan dyrke aktiviteten udendørs/i det fri. Desuden er det vigtigt, at de får trænet deres krop.

35% af de aktive borgere i undersøgelsen er startet på en ny aktivitet indenfor de seneste 2 år. Nedenstående figur viser, hvad årsagerne til at være startet på en ny aktivitet har været. Årsagerne var foruddefinerede.

Figur 7 – Årsager til at være startet på en ny aktivitet indenfor de seneste 2 år



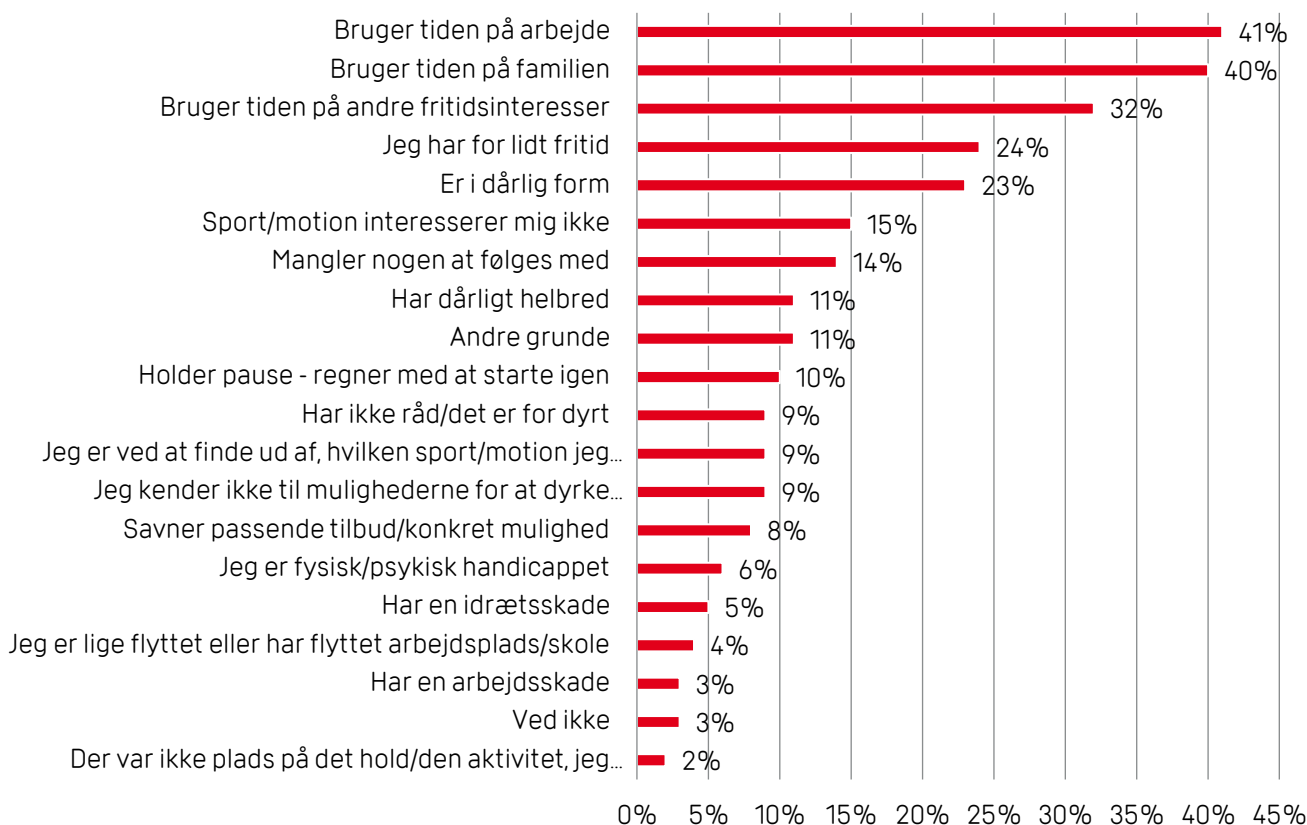
De to vigtigste motivationsfaktorer for at begynde en ny aktivitet var, at borgeren fandt en motionstype, vedkommende synes om og et ønske om at komme i bedre form.



## Inaktive borgere

Følgende afsnit belyser, hvilke barrierer der er for at dyrke motion blandt inaktive borgere i Lejre Kommune. Nedenstående tabel viser, hvilke barrierer der er for borgere, der ikke dyrker motion.

Figur 8 – Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker regelmæssig motion?



Ovenstående tabel viser, at prioritering af arbejde, familie eller andre fritidsinteresser/for lidt fritid er de oftest angivne årsager til, at borgerne ikke dyrker sport eller motion.

Når man ser på aldersgrupperne blandt de inaktive, er der lidt variationer i årsagerne for ikke at være aktive. Nedenstående tabel giver et overblik over de 5 oftest angivende årsager fordelt på aldersgrupperne.



Tabel 10 – De 5 oftest angivende årsager til ikke at være idrætsaktiv (fordelt på aldersgrupper).

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år
Bruger tiden på arbejde	41%	52%	54%	17%
Bruger tiden på familie	0%	69%	43%	22%
Bruger tiden på andre fritidsinteresser	12%	30%	30%	39%
Har for lidt fritid	29%	42%	28%	5%
Er i dårlig form	18%	26%	26%	18%

For de 25-59 årige er de oftest angivende årsager til ikke at være fysisk aktiv, at borgerne bruger tiden på arbejde eller på familie.

Blandt de 18-24 årige er de hyppigste årsager til ikke at dyrke sport/motion, at de bruger tiden på arbejde eller at de har for lidt fritid. Derudover er der 18%, der svarer, at de mangler nogen at følges med.

28% af de 25-39 årige svarer henholdsvis, at de mangler nogen at følges med, og at de ikke kender til mulighederne for at dyrke sport/motion i lokalområdet. Derudover svarer 19% af de 25-39 årige, at det er for dyrt.

Blandt de 60-75 årige angiver 39%, at de bruger tiden på andre fritidsinteresser. Derudover angiver 17% af de 60-75 årige, at de har dårligt helbred.



## BILAG

Tabel 11 Stikprøve og befolkningsandele

	Population	Besvarelser	Population (%)	Stikprøve (%)	Besvarelser (%)	Vægtet (%)
Mænd 18-75 år	9.861	683	50,3%	50,4%	43,8%	50,3%
Kvinder 18-75 år	9.749	876	49,7%	49,9%	56,2%	49,7%
18-24 år	1.773	83	9%	9%	5,3%	9%
25-39 år	3.606	197	18,4%	18,5%	12,6%	18,4%
40-59 år	8.429	687	43%	42,9%	44,1%	43%
60-75 år	5.802	592	29,6%	29,7%	38%	29,6%

Ovenstående tabel viser befolkningen i Lejre Kommune, besvarelserne fordelt på hhv. køn og alder, og vægtningen af besvarelserne.

Tabel 12 – Uddannelsesniveau (antal respondenter)

Uddannelsesniveau	Antal respondenter 2019	Andel 2019	Antal respondenter 21 kommuner	Andel 21 kommuner
8.-9.-10. klasse (Grundskole)	166	10,6%	3206	12,3%
Gymnasial uddannelse	142	9,1%	2955	11,3%
Erhvervsfaglig uddannelse	404	25,9%	6628	25,4%
AMU/Specialarbejderuddannelse	14	0,9%	269	1%
Kort videregående uddannelse	163	10,4%	2424	9,3%
Mellemlang videregående uddannelse	390	25%	5917	22,7%
Lang videregående uddannelse	244	15,6%	3811	14,6%
Anden uddannelse	39	2,5%	891	3,4%



Tabel 13 – Cykling som transport fordelt på alder

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total
5 gange om ugen eller mere	9%	6%	5%	6%	6%
2-4 gange om ugen	7%	8%	9%	13%	10%
1 gang om ugen	4%	3%	6%	9%	6%
2-3 gange om måneden	9%	12%	11%	8%	10%
Sjældnere	21%	20%	22%	23%	22%
Aldrig	52%	51%	47%	41%	46%

Tabel 14 – Gang som transport fordelt på alder

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total
5 gange om ugen eller mere	35%	23%	18%	21%	22%
2-4 gange om ugen	23%	13%	16%	21%	17%
1 gang om ugen	11%	9%	9%	13%	10%
2-3 gange om måneden	5%	11%	10%	10%	10%
Sjældnere	7%	15%	18%	13%	15%
Aldrig	19%	29%	29%	22%	26%



Tabel 15 – Fysisk krævende arbejde fordelt på alder

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total
5 gange om ugen eller mere	21%	23%	15%	7%	14%
2-4 gange om ugen	14%	13%	9%	8%	10%
1 gang om ugen	9%	7%	7%	7%	7%
2-3 gange om måneden	10%	6%	8%	10%	8%
Sjældnere	16%	15%	18%	16%	17%
Aldrig	31%	36%	43%	52%	43%

Tabel 16 – Fysisk krævende hus/havearbejde fordelt på alder

	18-24 år	25-39 år	40-59 år	60-75 år	Total
5 gange om ugen eller mere	2%	6%	4%	8%	6%
2-4 gange om ugen	2%	17%	19%	30%	20%
1 gang om ugen	12%	32%	29%	24%	27%
2-3 gange om måneden	21%	15%	23%	14%	19%
Sjældnere	26%	17%	13%	9%	14%
Aldrig	38%	13%	13%	14%	15%