

Kapitel 14. Motionsvaner – hvorfor, hvordan og hvor?

Motion er kendt for sine mange sundhedsfremmende effekter (nærmere beskrevet i kapitel 6), og der har i de enkelte KRAM-kommuner været særlig fokus på M'et i KRAM i forbindelse med de mange aktiviteter og indsatser, der blev igangsat. Viden om borgernes motiver for at dyrke motion samt deres bevægelsesvaner er relevant i planlægningen af det kommunale sundhedsfremmende arbejde, i forhold til at målrette indsatser til fremme af fysisk aktivitet. Dette kapitel sætter fokus på hvorfor, hvordan og hvor svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen dyrker motion.

Motiver for at dyrke motion

I KRAM-undersøgelsen er svarpersonerne blevet spurgt om, hvad de to vigtigste årsager er til, at de træner eller dyrker idræt. Det fremgår af tabel 14.1, at størstedelen blandt både mænd og kvinder træner eller dyrker idræt for at være/komme i form (72,4 %). Endvidere er der en stor andel, der træner eller dyrker idræt for at tabe sig (26,3 %), have det sjovt (22,1 %), koble af

(21,8 %) eller for at være sammen med andre (21,6 %).

Der er forskel på mænd og kvinders motiver for at være fysisk aktive. Således er der en større andel kvinder end mænd, der træner eller dyrker idræt for at være/komme i form, for at tabe sig, for udseendets skyld eller af andre årsager. En større andel blandt mænd end kvinder træner eller dyrker idræt for at have det sjovt, koble af, være sammen med andre, blive bedre til idræt eller for at konkurrere med andre (tabel 14.1).

Der er endvidere forskel på, hvad de vigtigste motiver er for at træne eller dyrke idræt i de forskellige aldersgrupper. Andelen, der træner eller dyrker idræt for udseendets skyld, for at blive bedre til idræt eller for at konkurrere med andre, falder med alderen. Modsat stiger andelen, der er fysisk aktiv for at være/komme i form eller være sammen med andre, med alderen. En væsentlig mindre andel i aldersgruppen 65+ år dyrker motion for at tabe sig sammenlignet med de øvrige

Tabel 14.1 Motiver for fysisk aktivitet blandt mænd og kvinder. Procent

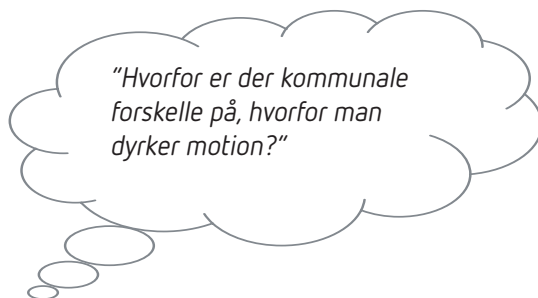
	Mænd	Kvinder	I alt
For at være/komme i form	69,8	74,7	72,4
For at tabe mig	22,3	29,8	26,3
For at have det sjovt	25,9	18,7	22,1
For at koble af	24,0	19,9	21,8
For at være sammen med andre	23,0	20,3	21,6
For udseendets skyld	11,3	14,4	12,9
Andet	10,0	15,0	12,6
For at blive bedre til min idræt	5,6	3,4	4,5
For at konkurrere med andre	5,6	1,4	3,4
Antal svarpersoner	21.611	34.227	55.838

aldersgrupper. Andelen, der dyrker motion for at have det sjovt er størst i aldersgrupperne 18-24 år og 65+ år, mens andelen, der dyrker motion for at koble af, er størst blandt de 25-44-årige (data ikke vist).

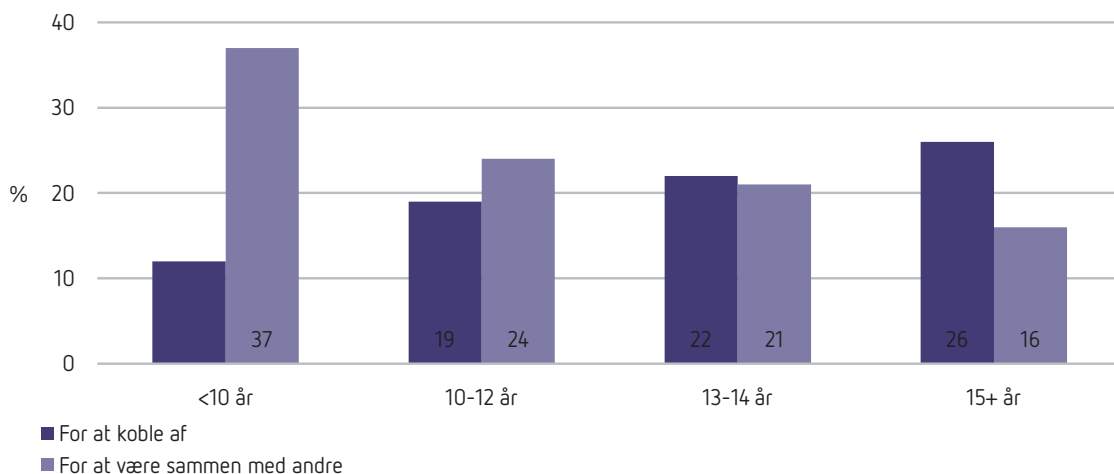
Der er markante forskelle på årsagen til, at man dyrker motion i de forskellige uddannelsesgrupper. Af figur 14.1 ses, at andelen, der træner eller dyrker idræt for at være sammen med andre, falder med stigende uddannelseslængde, mens andelen, der træner eller dyrker idræt for at koble af, stiger med stigende uddannelseslængde. Således ses det, at blandt personer med 15 eller flere års uddannelse, svarer 26,1 % af de er fysisk aktive for at koble af, mens det kun gælder for 12,1 % blandt personer med mindre end 10 års uddannelse. Omvendt svarer 36,9 % af de med mindre end 10 års uddannelse, at de dyrker motion for at være sammen med andre, mens det kun gælder for 15,7 % blandt de, som har 15 eller flere års uddannelse.

Endvidere findes, at andelen, der træner eller dyrker idræt for at have det sjovt, falder med stigende uddannelseslængde, og modsat stiger andelen, der træner eller dyrker idræt for at være/komme i form, med stigende uddannelseslængde. Desuden er der procentvist færre blandt dem med en lang uddannelse (15+ år), der træner for at tabe sig sammenlignet med de øvrige uddannelsesgrupper (data ikke vist).

Der ses også kommunale forskelle i motiver for at være fysisk aktiv. Eksempelvis dyrker 78,4 % i Frederiksberg Kommune motion for at være/komme i form og 19,0 % gør det for udseendets skyld, mens det i Ærø Kommune kun er henholdsvis 67,1 % og 8,6 %. I Varde Kommune



Figur 14.1 Andelen, der træner eller dyrker idræt for at koble af eller for at være sammen med andre, i forskellige uddannelsesgrupper. Procent



dyrker 27,0 % motion for at have det sjovt, mens det kun gælder for 17,8 % i Aalborg Kommune. I Hillerød Kommune dyrker svarpersonerne oftere end i de andre KRAM-kommuner motion for at koble af, mens svarpersonerne i Varde Kommune oftere dyrker motion for at være sammen med andre (data ikke vist).

Hvor og hvordan dyrkes motion?

Svarpersonerne blev i KRAM-spørgeskemaet bedt om, at angive hvordan deres motion eller anden form for fysisk aktivitet er organiseret. Størstedelen blandt mænd og kvinder angiver, at de dyrker selvorganiseret fysisk aktivitet alene (57,1 %) (tabel 14.2). Endvidere er der en forholdsvis stor andel, der dyrker motion i en forening (41,2 %), selvorganiseret sammen med andre (31,5 %) og i et motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lignende (29,2 %). En større andel mænd end kvinder dyrker motion i

en forening samt på arbejdsplads eller uddannelsesinstitution. Til gengæld er der procentvis flere kvinder end mænd, der er fysisk aktive i et motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lignende, i et kommunalt tilbud eller i en aftenskole.

Alderen har betydning for, hvordan svarpersonerne organiserer deres fysiske aktivitet. Andelen, der dyrker selvorganiseret motion både alene og sammen med andre, er mindst blandt de 65+-årige. Den selvorganiserede motionsform, som dyrkes alene, er tilgængelig særlig populær blandt de 25-44-årige. I alt 66,0 % af de 25-44-årige har svaret, at de dyrker denne form for motion. Andelen, der dyrker motion i motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lignende samt på arbejdsplads eller uddannelsesinstitution, falder med alderen. De ældste dyrker derimod oftere motion i en forening, aftenskole eller kommunalt tilbud (data ikke vist).

Tabel 14.2 Organisering af motion blandt mænd og kvinder. Procent

	Mænd	Kvinder	I alt
Selvorganiseret (på egen hånd) – alene	58,0	56,5	57,1
I en forening (idrætsforening eller anden forening)	45,4	38,6	41,2
Selvorganiseret (på egen hånd) – sammen med andre	31,9	31,2	31,5
I et motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lign.	24,2	32,3	29,2
På din arbejdsplads eller uddannelsesinstitution	8,0	6,0	6,8
Andet sted	6,0	7,0	6,6
I et kommunalt tilbud	3,3	5,5	4,7
I en aftenskole	1,1	6,4	4,3
Antal svarpersoner	21.582	34.212	55.794

I figur 14.2 ses, at andelen, der dyrker selvorganiseret fysisk aktivitet alene, stiger med stigende uddannelseslængde. Modsat falder andelen, der dyrker motion i en forening, med stigende uddannelseslængde (figur 14.2).

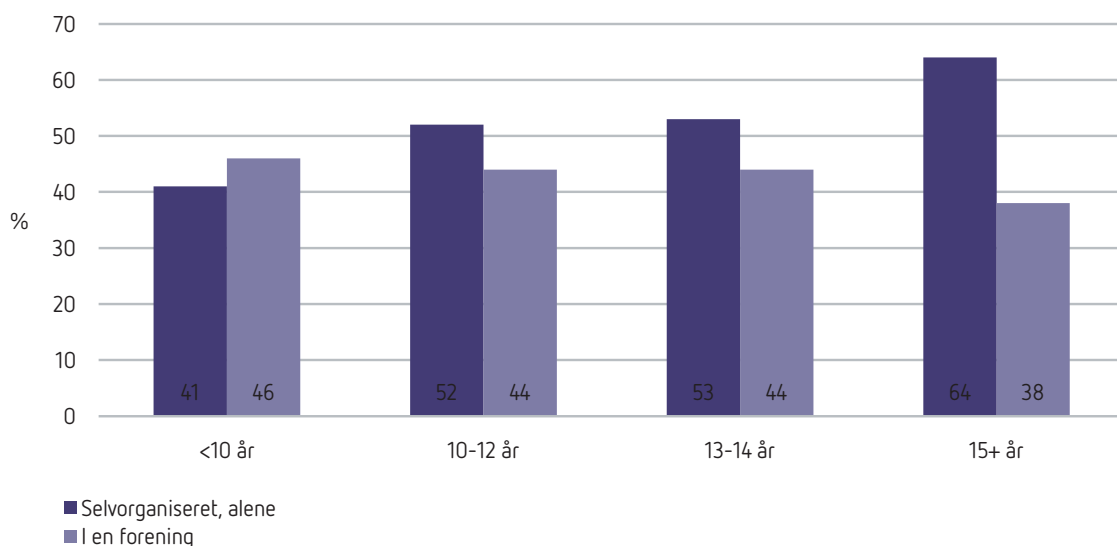
Andelen, der dyrker selvorganiseret fysisk aktivitet sammen med andre, i motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lignende eller på arbejdsplads eller uddannelsesinstitution, stiger ligeledes med stigende uddannelseslængde, mens andelen, der dyrker motion i et kommunalt tilbud, falder med stigende uddannelseslængde (data ikke vist).

“Hvorfor dyrker de kort uddannede oftere end de højt uddannede motion i en forening eller i et kommunalt tilbud?”

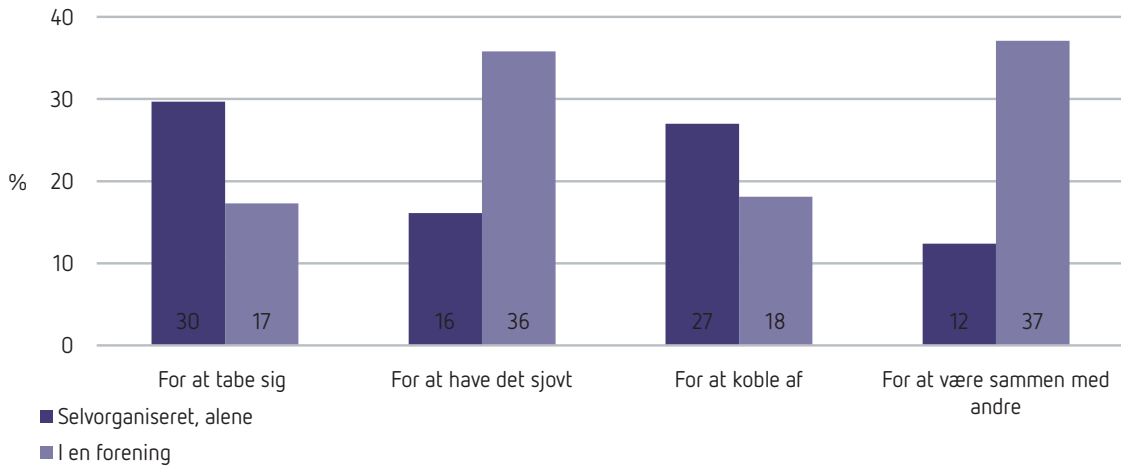
Der ses også en sammenhæng mellem motiver for at dyrke motion og organiseringsform. Eksempelvis ses det, at den selvorganiserede motionsform, som dyrkes alene, er procentvis større blandt svarpersoner, der dyrker motion for at tabe sig og for at koble af. Blandt personer, der dyrker foreningsbaseret motion, er der en større andel, der dyrker motion for at have det sjovt og være sammen med andre, end personer, der dyrker motion selvorganiseret alene (figur 14.3).

Andelen, der dyrker motion i en forening er størst i Varde, Ærø og Faaborg-Midtfyn kommuner, mens den er mindst i Frederiksberg Kommune. Derimod er andelen, der dyrker motion i et motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lignende, størst i Frederiksberg Kommune (figur 14.4). Der er procentvis flere, der dyrker selvorganiseret motion alene eller sammen med andre, i Aalborg, Silkeborg og Frederiksberg kommuner, mens der er procentvis færre, som i disse kommuner vælger foreningsidræt end i de

Figur 14.2 Andelen, der dyrker selvorganiseret fysisk aktivitet alene eller dyrker motion i en forening, i forskellige uddannelsesgrupper. Procent



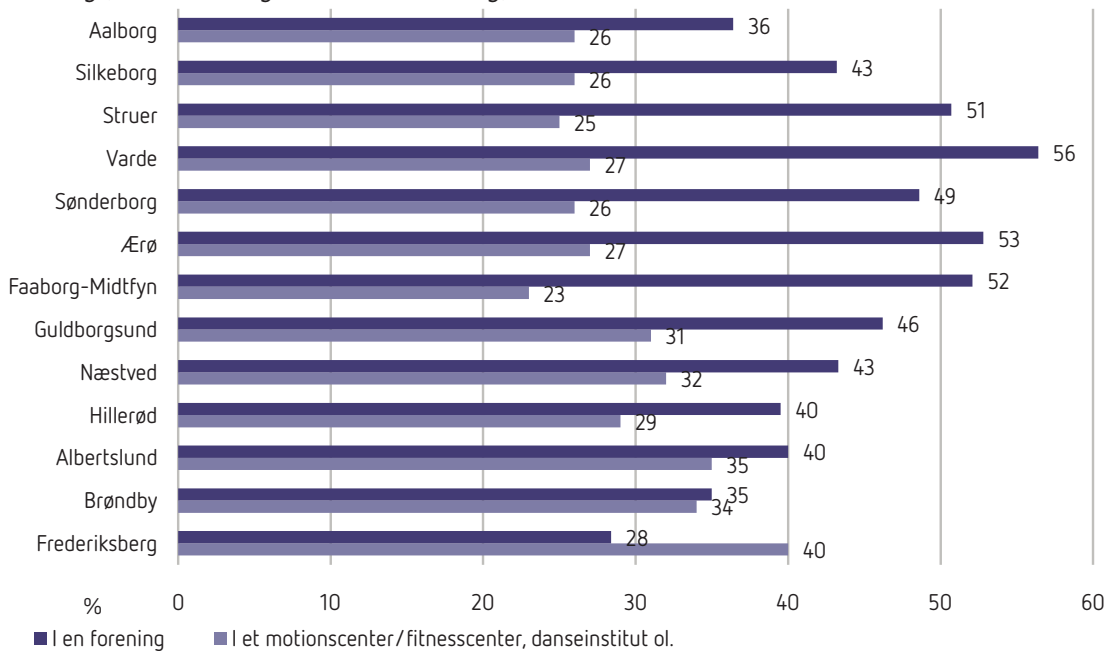
Figur 14.3 Motiver for at dyrke motion opdelt på organisering af motion. Procent



Øvrige KRAM-kommuner. I Hillerød Kommune er der en relativ stor andel, der dyrker motion på arbejdspladser/uddannelsesinstitutioner, idet

10,0 % af svarpersonerne dyrker motion her, mens det eksempelvis kun gælder for 2,9 % af svarpersonerne i Ærø Kommune (data ikke vist).

Figur 14.4 Andelen, der dyrker motion i et motionscenter/fitnesscenter, danseinstitut og lignende eller i en forening (idrætsforening eller anden forening), i de 13 KRAM-kommuner. Procent



Bemærk: Resultaterne gælder kun for de personer, der har deltaget i KRAM-undersøgelsen i de enkelte kommuner, og er ikke repræsentative for kommunens borgere som helhed

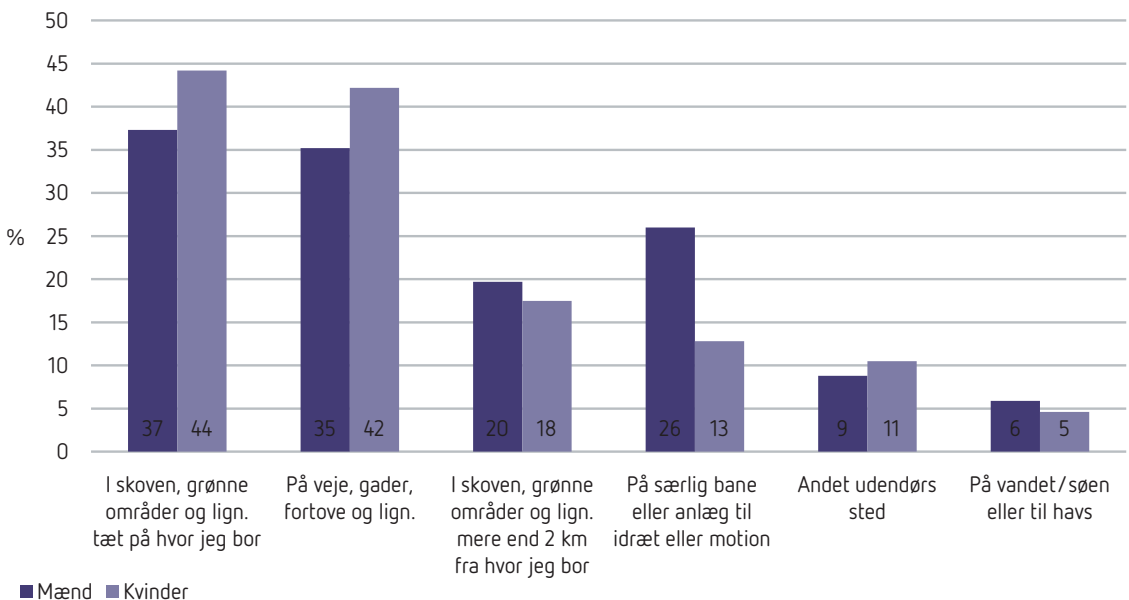
Udendørs eller indendørs?

Svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen er blevet bedt om at angive mere præcist, hvilke steder udendørs- og indendørs, de dyrker motion. Den største andel dyrker motion i skoven, i grønne områder og lignende tæt på bopælen. Mere end fire ud af ti svarer, at de ofte benytter denne type områder. Gader, veje, fortove og lignende tæt på bopælen er også populært. Dobbelt så mange mænd som kvinder, har angivet, at de dyrker motion på en særlig bane eller anlæg til idræt eller motion. Derimod er der procentvis flere kvinder end mænd, der dyrker motion i skoven, grønne områder og lignende tæt på bopælen samt på veje, gader, fortove og lignende (figur 14.5).

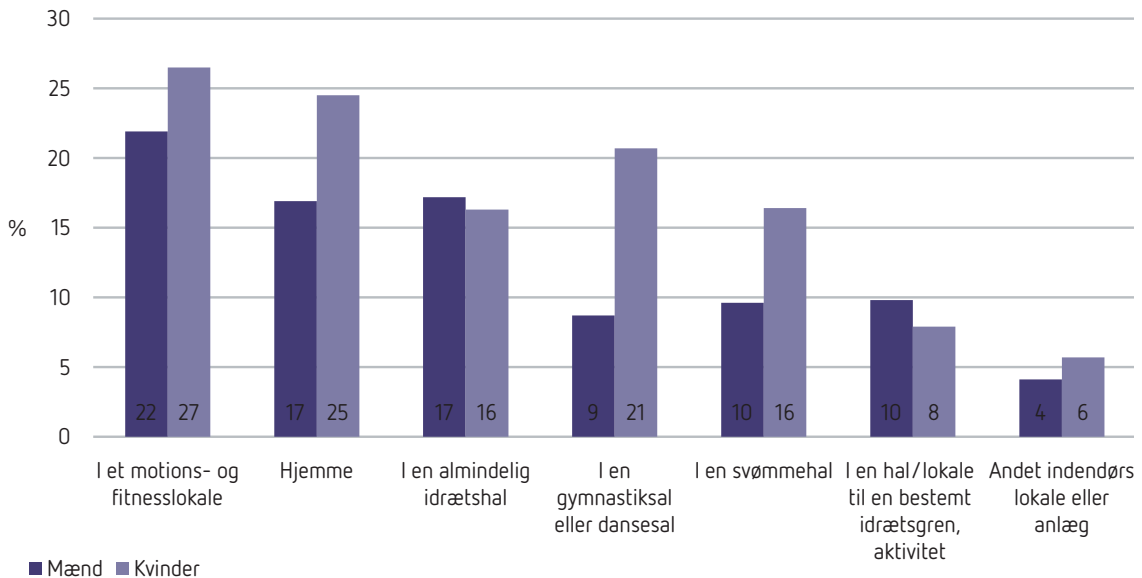
De mest populære indendørs steder til motion er motions- eller fitnesslokale (24,3 %) og hjemmet (20,8 %). Procentvis flere kvinder end mænd dyrker motion i et motions- eller fitnesslokale, i hjemmet, i en gymnastik- eller dansesal eller i en svømmehal (figur 14.6).

Sammenholdes tabellerne for uden- og indendørs motion (figur 14.5 og figur 14.6) ses det, at de udendørs bolignære omgivelser, herunder grønne områder, i langt højere grad end de indendørs områder benyttes til motion.

Figur 14.5 Andel, der ofte dyrker motion udendørs, blandt mænd og kvinder. Procent



Figur 14.6 Andel, der ofte dyrker motion indendørs, blandt mænd og kvinder. Procent

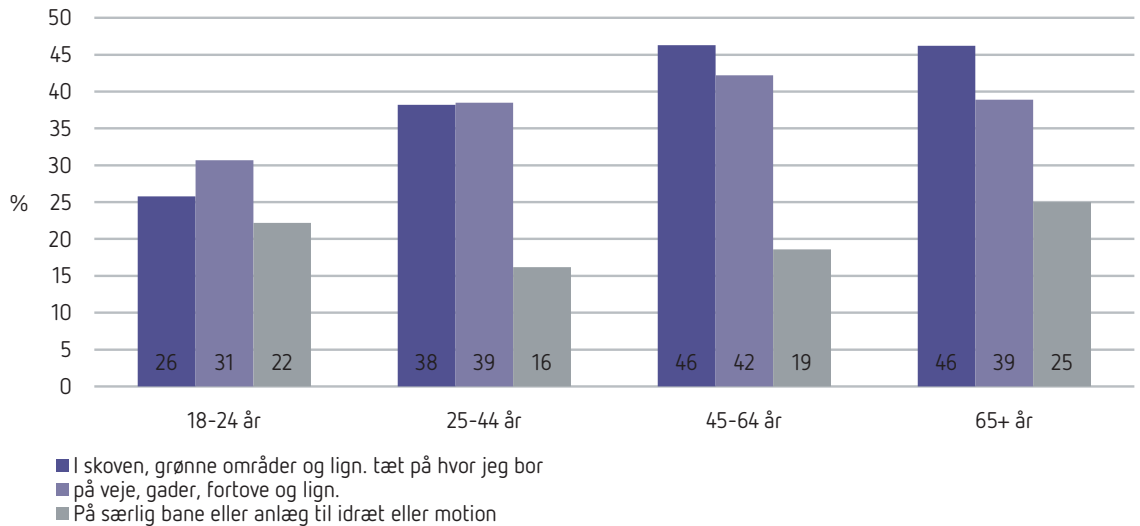


“Hvorfor er det mere populært at dyrke motion i skoven og grønne områder tæt på boligen end at dyrke motion i et fitnesscenter eller idrætshal?”

Andelen, der dyrker udendørs motion, stiger generelt med alderen. Der er en relativ stor andel blandt de 45-64-årige, der dyrker motion i skoven og grønne områder tæt på bopælen samt på veje, gader, fortove og lignende. Endvidere er andelen, der dyrker udendørs motion på en særlig bane eller anlæg til idræt eller motion, større blandt den yngste aldersgruppe (18-24-årige) og den ældste aldersgruppe (65+-årige) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper (figur 14.7).

Der ses ingen forskelle mellem brug af forskellige typer af udendørsområder til motion afhængigt af uddannelsesniveau (data ikke vist).

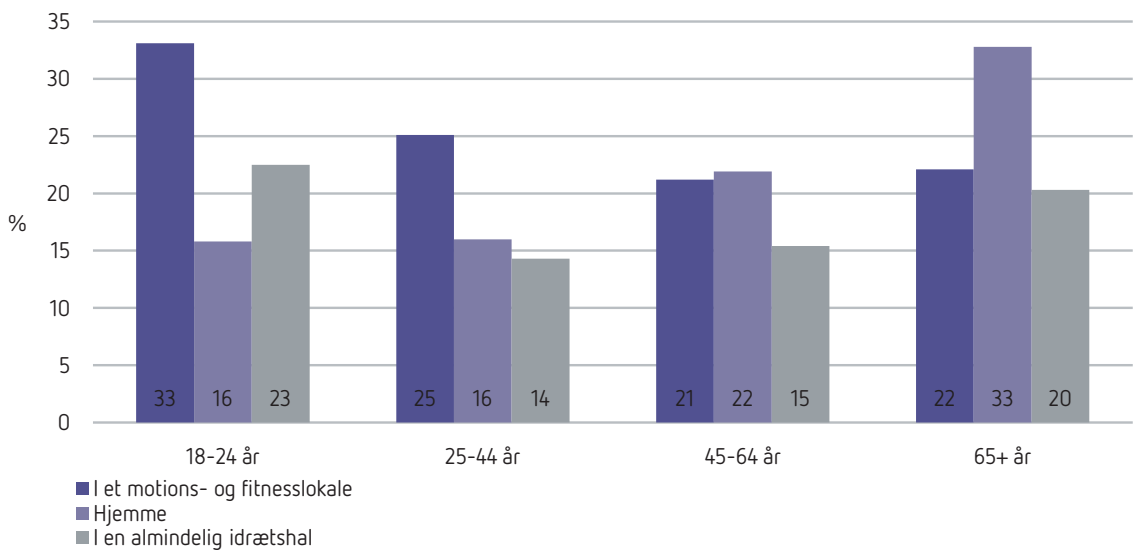
Figur 14.7 Udendørs steder, der ofte benyttes til motion, i forskellige aldersgrupper. Procent



I figur 14.8 ses sammenhængen mellem indendørs steder til motion og alder. Andelen, der dyrker motion i et motions- eller fitnesslokale falder overordnet med alderen, mens andelen, der

dyrker motion i hjemmet, overordnet stiger med alderen. Andelen, der dyrker motion i en almindelig idrætshal, er størst blandt de yngste (18-24 år) og de ældste (65+ år) (figur 14.8).

Figur 14.8 Indendørs steder, der ofte benyttes til motion, i forskellige aldersgrupper. Procent



Generelt findes en tendens til, at andelen, der ofte dyrker indendørs motion, falder med stigende uddannelseslængde. Dog gælder det, at andelen, der dyrker motion i et motions- eller fitnesslokale, stiger med stigende uddannelseslængde (data ikke vist).

I Silkeborg Kommune er der procentvis flere, der bruger naturen – både tæt på og mere end to kilometer fra bopælen – sammenlignet med de andre KRAM-kommuner. Andelen, der ofte dyrker motion på veje, gader, fortove og lignende er mest udbredt i Aalborg, Sønderborg og Frederiksberg kommuner. I Varde Kommune er der en relativ stor andel, der dyrker motion på en særlig bane eller idrætsanlæg. Andelen, der dyrker motion på vandet er størst i Ærø Kommune (data ikke vist).

Andelen, der dyrker motion i almindelige idrætshaller er størst i Varde og Struer kommuner, hvilket er modsat Frederiksberg Kommune, hvor mindre end hver tiende svarer, at de ofte benytter idrætshaller. Her er til gengæld en relativ stor andel, der benytter motions- og fitnesslokaler (data ikke vist).

Opsummering

De vigtigste årsager til at træne eller dyrke motion blandt svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen er at være eller komme i form, at tabe sig og at have det sjovt. Kvinder dyrker især motion for at være eller komme i form, for at tabe sig og for udseendets skyld, mens mænd gør det for at have det sjovt, koble af, og være sammen med andre.

Der er inden for de forskellige uddannelsesgrupper forskel på, hvorfor svarpersonerne træner eller dyrker motion. Jo længere uddannelse desto større er andelen, der dyrker motion for at være eller komme i form og koble af. Modsat falder andelen, der træner eller dyrker motion for at have det sjovt eller være sammen med andre, med stigende uddannelseslængde.

Den selvorganiserede motionsform er den mest populære, efterfulgt af foreningsmotion. Andelen, der dyrker motion i en forening, aftenskole eller kommunalt tilbud, stiger med alderen, mens andelen, der dyrker motion i motionscenter / fitnesscenter, danseinstitut og lignende samt på arbejdsplads eller uddannelsesinstitution, falder med alderen.

Den selvorganiserede motionsform, som dyrkes alene er procentvis størst blandt personer, der dyrker motion for at komme eller være i form, for at tabe sig, for at koble af og for udseendets skyld. Svarpersoner, der dyrker foreningsbaseret motion angiver oftest, at de dyrker motion for at have det sjovt, være sammen med andre, blive bedre til deres idræt og konkurrere med andre.

De udendørs bolignære områder, som skov, grønne områder, gader, fortove og lignende er generelt mere anvendt til motion sammenlignet med indendørs motionsfaciliteter. Kvinder dyrker oftere end mænd motion i et motions- eller fitnesslokale, i hjemmet, i en almindelig idrætshal eller i en svømmehal. Derimod er der dobbelt så mange mænd som kvinder, der dyrker motion på en særlig bane eller anlæg til idræt eller motion. Andelen, der dyrker udendørs motion, stiger generelt med alderen, mens andelen, der dyrker motion i et motions- eller fitnesslokale, falder med alderen.

