



Ballerup Kommune i Bevægelse Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund
Syddansk Universitet

Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Ballerup 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 Ballerup Kommune har 1513 borgere fra 15 år og op 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 hovedstadskommunerne med en befolkningssammensætning, der svarer til Ballerup Kommune (her benævnt som Hovedstadskommune 2¹).

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.

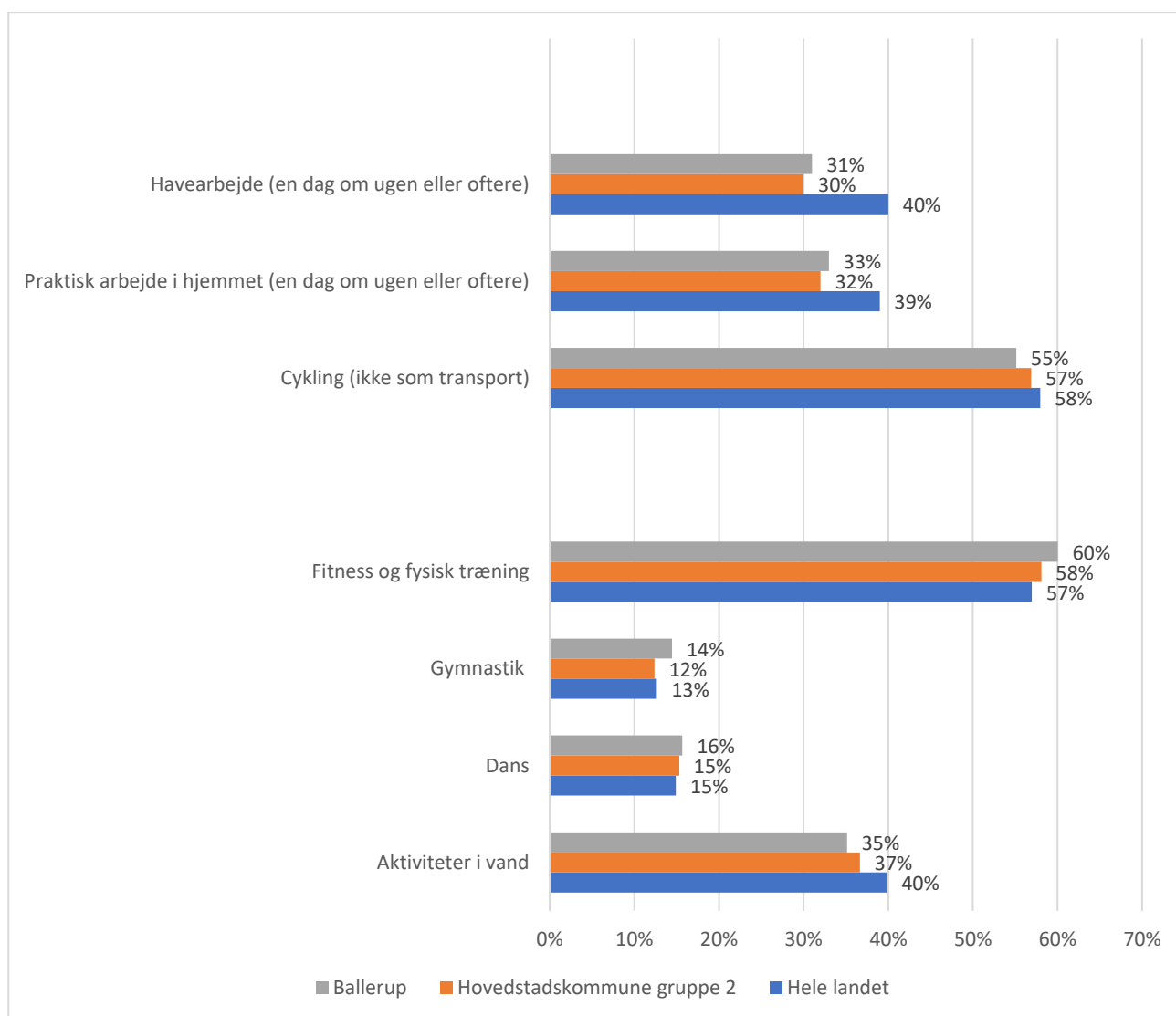
Jens Høyer-Kruse, adjunkt, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Tlf. 2135 6136. Mail: jhkruse@health.sdu.dk

¹Albertslund, **Ballerup**, Brøndby, Gladsaxe, Glostrup, Herlev, Hvidovre, Høje Taastrup, Ishøj, Rødovre, Tårnby.

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

De voksne borgere i Ballerup Kommune er mere fysisk aktiv i fitness og gymnastik, end man er i hele landet og i de kommuner, der sammenlignes med, i gennemsnit. Omvendt er man mindre aktiv i havearbejde og andre praktiske opgaver, som kræver en vis fysisk anstrengelse, i hjemmet, og man cykler også lidt mindre og dyrker også i mindre grad aktiviteter i vand (som motion), end man gør i hele landet og i de sammenlignelige kommuner.

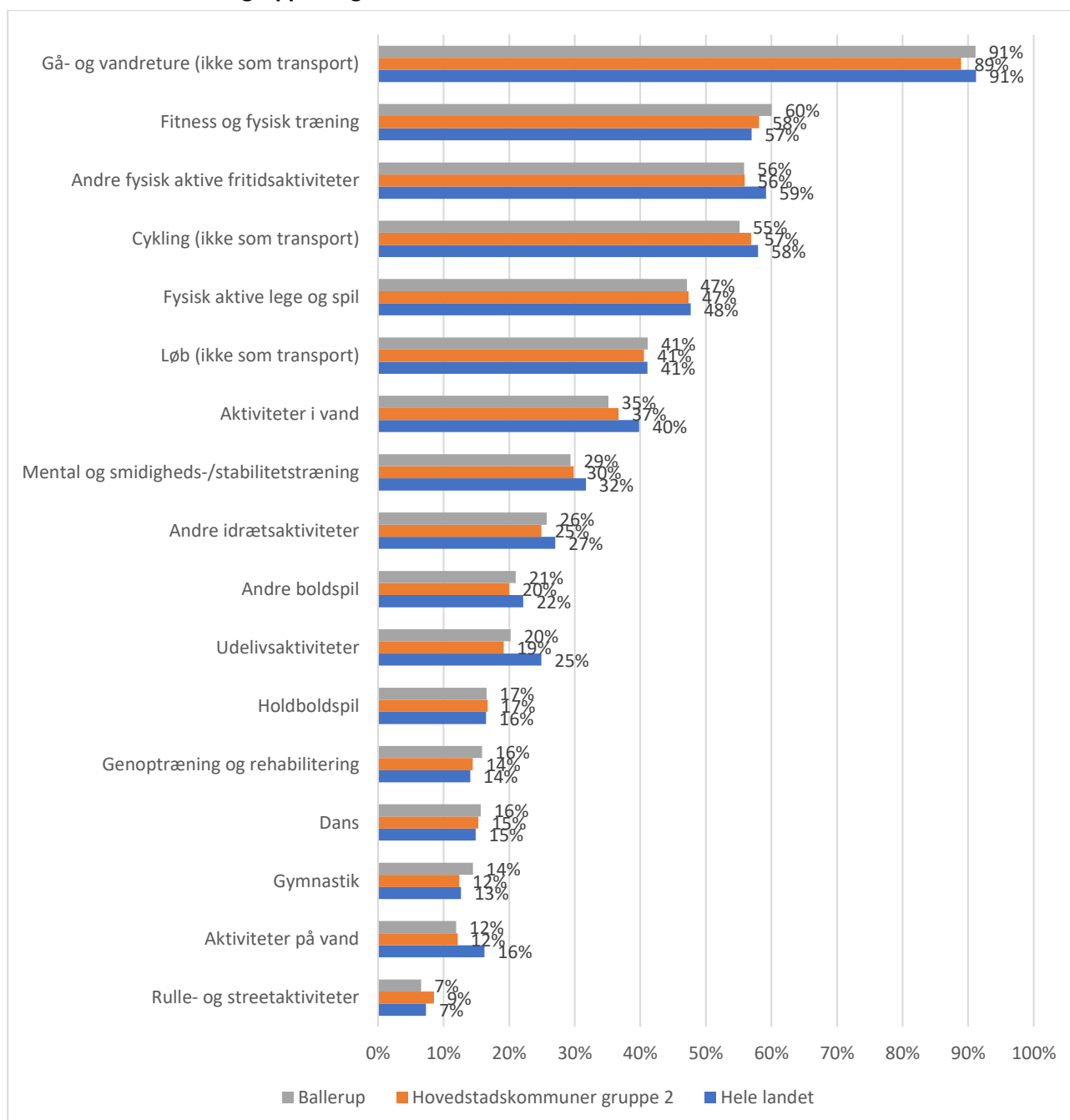
Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Ballerup Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.



Idræt, motion og bevægelse i fritiden

De fleste bevægelsesaktiviteter i fritiden praktiseres i lige så høj grad af borgerne i Ballerup Kommune som af borgerne i de kommuner, der sammenlignes med, men for nogle aktiviteter vedkommende i lidt mindre grad end i hele landet i gennemsnit. Det gælder bl.a. cykling som motion, aktiviteter i vand, mental- og smidighedstræning og udelivsaktiviteter.

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 hovedstadskommuner gruppe 2 og hele landet.

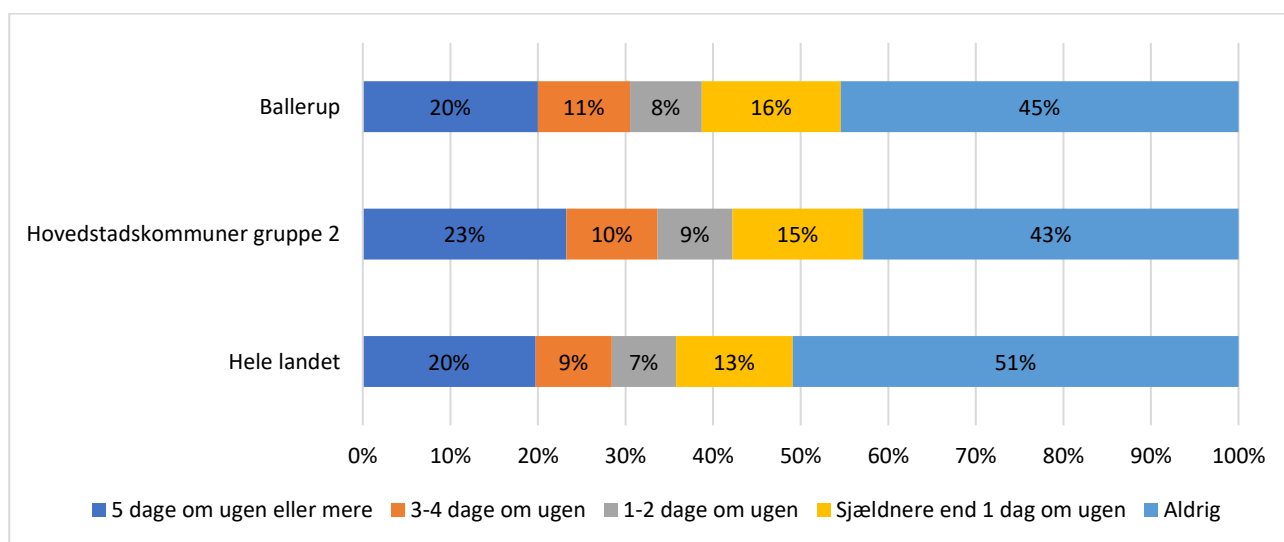


* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

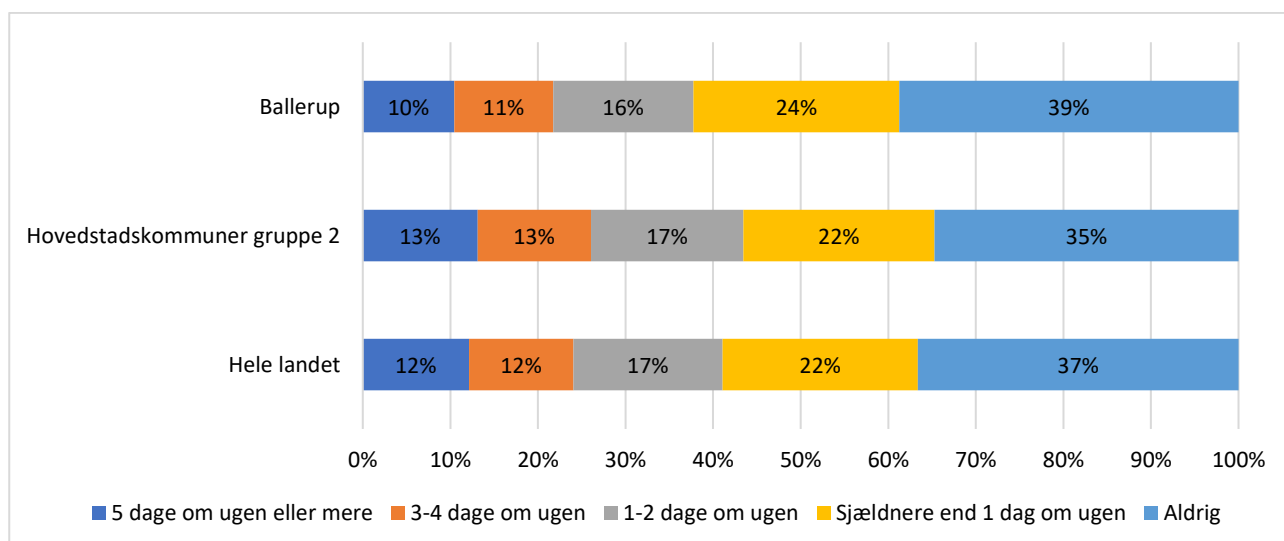
Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Ballerup Kommune cykler man lidt mere til og fra arbejde og uddannelse, end man gør i hele landet i gennemsnit, mens det ikke adskiller sig fra de kommuner, der sammenlignes med. Hvad angår cykling til indkøb, institutionsbesøg, besøg hos venner og familie mv. er der små forskelle.

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 Ballerup Kommune går borgerne i lidt mindre tur – med eller uden hund – end man gør i hele landet og kommunerne, der sammenlignes med, i gennemsnit. Der er ikke forskelle på deltagelsesniveauet hvad angår løb og cykling.

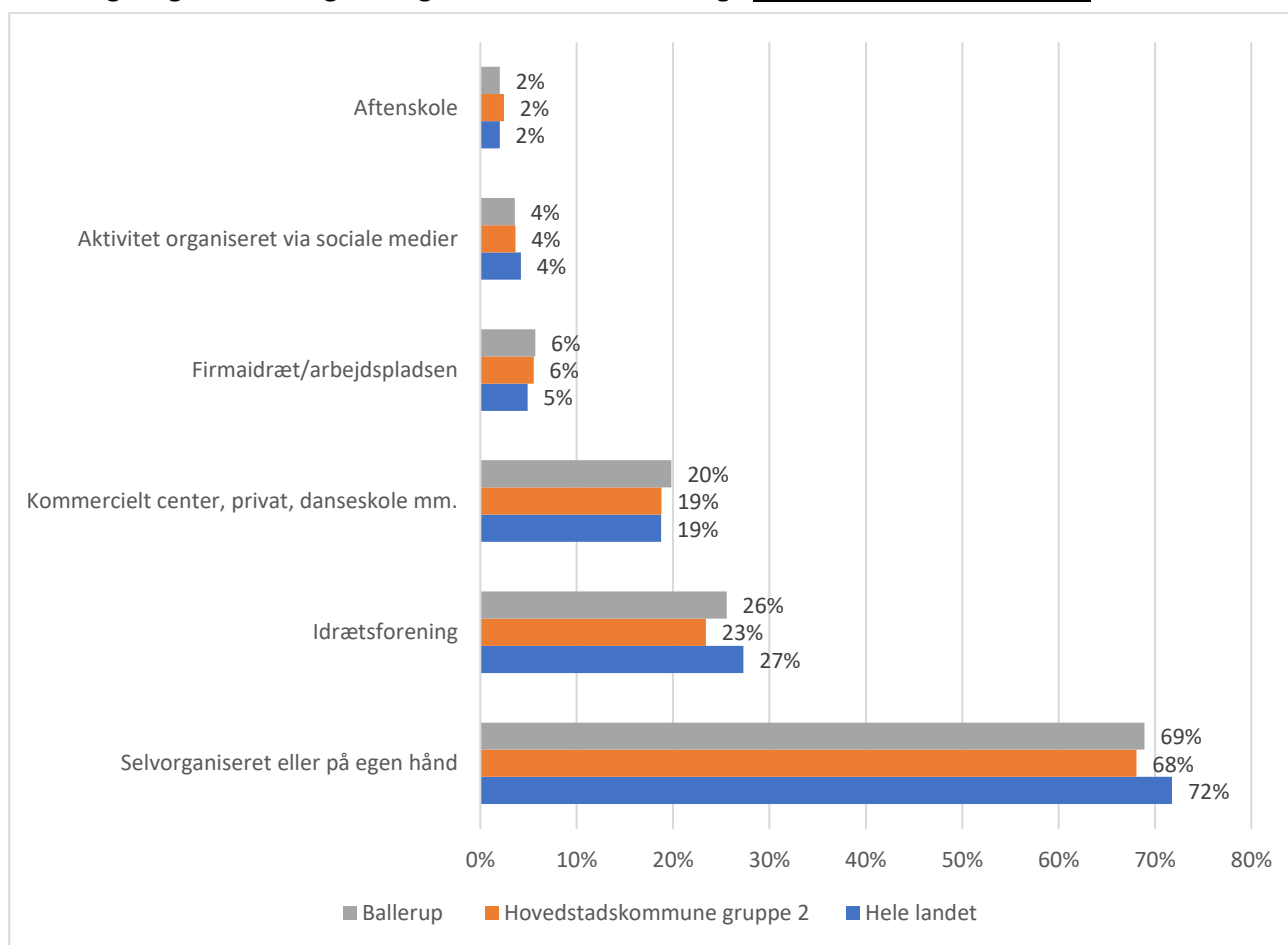
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Ballerup Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre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

	Ballerup	Hovedstadskommuner gruppe 2	Hele landet
Gåtur/vandretur i moderat tempo			
Meget ofte	28	27	30
Jævnligt	26	24	25
Sjældnere	17	16	15
Gåtur med hund			
Meget ofte	13	15	18
Jævnligt	4	4	5
Sjældnere	8	6	7
Løbeture			
Meget ofte	7	7	7
Jævnligt	14	14	14
Sjældnere	15	13	14
Cykling (på hverdagscykel)			
Meget ofte	16	18	16
Jævnligt	12	13	13
Sjældnere	15	13	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 69 pct. voksne borgere i Ballerup Kommune. Det er er lidt lavere end i hele landet i gennemsnit men på niveau med gennemsnittet for de kommuner, der sammenlignes med. 26 pct. er aktiv i en idrætsforening, hvilket er højere end i de kommuner, der sammenlignes med. Der er ingen forskelle mellem Ballerup Kommune, de sammenlignelige kommuner og hele landet på andelen, som er fysisk aktiv i kommercielt regi.

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.

Borgerne i Ballerup Kommune vurderer deres muligheder for at være fysisk aktiv i forskellige sammenhænge lige så godt, som borgerne gør i de kommuner, der sammenlignes med, og i hele landet i gennemsnit - bortset fra muligheden for at være fysisk aktiv på eller i vand, som vurderes mindre positivt i Ballerup Kommune end i hele landet og i de sammenlignelige kommuner i gennemsnit.

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

