

Fysisk aktivitet

Desto mere vi bevæger os, desto mere forebygger vi både sygdomme og for tidlig død samt vedligeholder vores muskelstyrke og balance – og omvendt: Desto mere inaktive vi er, desto større risiko har vi for at miste funktionsevne, udvikle sygdomme og dø tidligt⁽¹⁾. Derudover kan fysisk aktivitet som målrettet træning bruges som et led i behandling af forskellige lidelser. Det gælder i et vist omfang også psykiske lidelser, som eksempelvis angst og depression⁽¹⁾. Der findes både danske og internationale anbefalinger for fysisk aktivitet for forskellige aldersgrupper^(2,3), og fysisk aktivitet er et vigtigt parameter, der indgår i mange forebyggende aktiviteter.

Definitioner og afgrænsning

Motionsvaner

De nordjyske borgeres motionsvaner afrapporteres i dette tema på baggrund af følgende spørgsmål:

'Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige, passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?'
Baseret på de fire svarkategorier inddeles borgerne i 4 grupper:

- **Hård træning og konkurrenceidræt:** Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen.

- **Motionsidræt og tungt arbejde:** Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen.
- **Lettere motion:** Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregnet også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde).
- **Fysisk inaktiv:** Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse.

Opsummering af resultater – fysisk aktivitet

Fysisk inaktivitet – køn, alder og sociale forhold

Andelen af borgere i Region Nordjylland, som er fysisk inaktive, fremgår af figur 6.1. 19% af nordjyderne er fysisk inaktive, hvilket svarer til omkring 85.000 personer. Andelen af fysisk inaktive i Region Nordjylland er den samme som på landsplan (19%). Sammenlignet med gennemsnittet for hele regionen er der en signifikant større andel af borgere, som er fysisk inaktive i følgende grupper:

- Kvinder fra 65 år og opefter
- Borgere med grundskole som højeste uddannelsesniveau
- Borgere som er arbejdsløse, førtidspensionister eller alderspensionister samt øvrige ikke-erhvervsaktive

Udvikling i fysisk inaktivitet fra 2010 til 2021

Figur 6.2 viser, at andelen af fysisk inaktive unge i alderen 16-24 år, ikke har ændret sig signifikant fra 2017 til 2021. Det fremgår således, at mere end hver femte unge nordjyde mellem 16 og 24 år er fysisk inaktiv. Ses der derimod på perioden fra 2010 til 2021 er der en markant stigning i andelen af fysisk inaktive. Hos mænd i alderen 16-24 år er andelen af personer, som er fysisk inaktive, steget med 10 procentpoint (fra 13% til 23%). Den samme stigning ses også hos unge kvinder, hvor andelen af inaktive er steget fra 11% i 2010 til 21% i 2021.

Hos de 25 til 44-årige er der ligeledes sket en signifikant stigning i andelen af fysisk inaktive fra 16% til 21% blandt mænd og fra 17% til 21% blandt kvinder i perioden 2010 til 2021.

Hos borgere i alderen 65+ år ses et markant fald i andelen af fysisk inaktive. Det største fald er sket fra 2017 til 2021, hvor andelen af borgere fra 65 år, som er fysisk inaktive, er faldet fra 27% til 19% for mænd og fra 34% til 23% for kvinder.

Fysisk inaktivitet – kommuner

Af figur 6.3 fremgår det, at andelen af personer, som er fysisk inaktive, varierer fra 18% i Rebild Kommune til 21% i Thisted Kommune. Der er ingen af kommunerne, som adskiller sig signifikant fra regionens gennemsnit. I perioden 2017 til 2021 er andelen, der er fysisk inaktive, uændret i alle kommuner på nær Rebild, hvor der er sket et fald fra 22% til 18%.

Fordeling af motionsvaner 2010-2021

Andelen af personer, som dyrker hård træning og konkurrenceidræt, er faldet fra 5% i 2017 til 3% i 2021, jævnfør figur 6.4. Det ses ligeledes i figuren, at andelen, som dyrker motionsidræt og tungt arbejde, er faldet fra 20% til 17%. Denne tendens ses også på landsplan og kan sandsynligvis tilskrives nedlukningen af idrætsklubber, motionscentre og lignende som følge af COVID-19-pandemien, der var gældende på indsamlingstidspunktet. Omvendt er der i samme periode sket en signifikant stigning i andelen, som dyrker lettere motion - fra 53% til 61%. Samlet set er andelen af fysisk inaktive faldet fra 22% i 2017 til 19% i 2021. Det fald skyldes, som beskrevet tidligere, at der er et stort fald i andelen af personer over 65 år, der er fysisk inaktive.

Bonusinfo (data er ikke vist)

- En meget stor andel af borgerne i Region Nordjylland ønsker at være mere fysisk aktive, svarende til 65%. Det svarer til omkring 285.500 borgere.
- Blandt unge mellem 16 og 24 år ønsker henholdsvis 79% kvinder og 68% mænd at være mere fysisk aktive.
- Blandt borgere, som er fysisk inaktive, ønsker 70% at være mere fysisk aktive.
- Af de borgere, som er fysisk inaktive, er hhv. 35% og 31% borgere med svær overvægt og moderat overvægt, mens 31% er borgere med normalvægt. Endelig er der 3% af de fysisk inaktive, der er undervægtige.
- Blandt borgere med svær overvægt er 31% fysisk inaktive, 60% dyrker lettere motion, mens henholdsvis 1% og 8% dyrker hård træning og konkurrenceidræt eller motionsidræt og tungt arbejde.

Litteratur

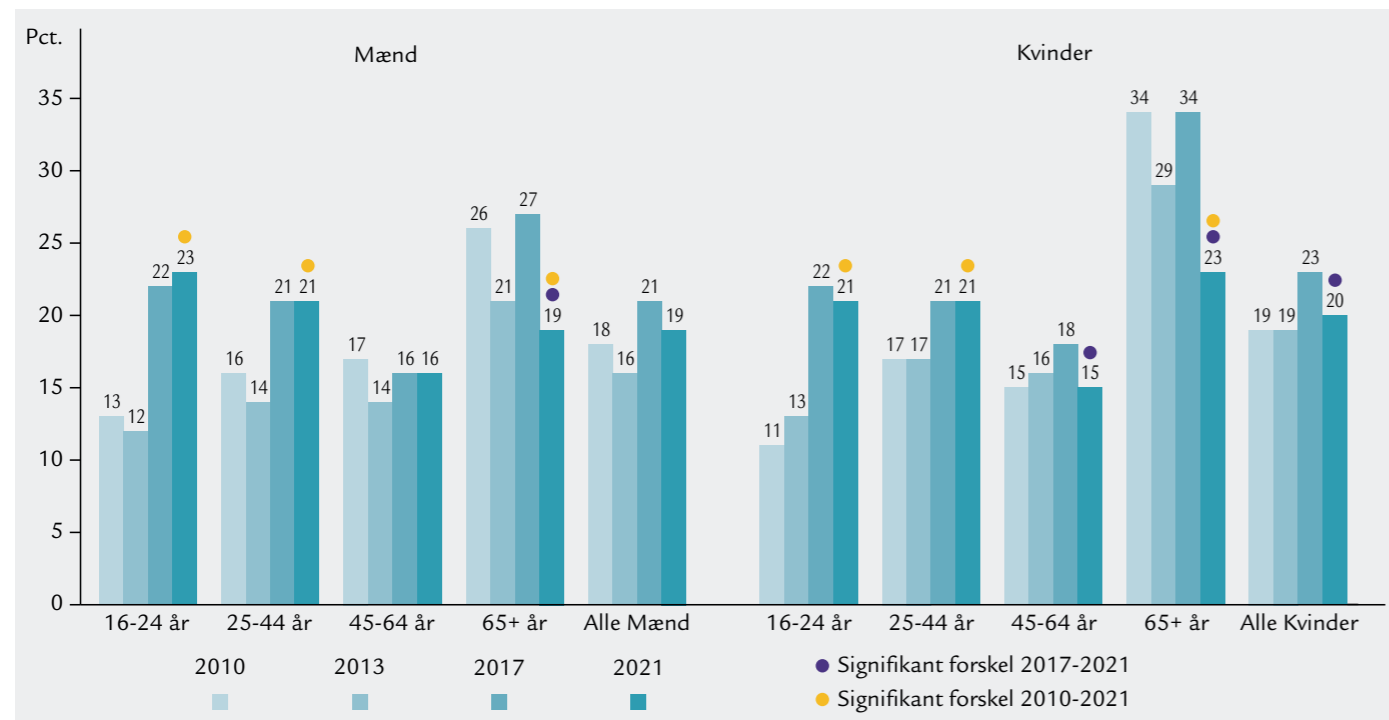
1. Sundhedsstyrelsen. "Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling", Sundhedsstyrelsen, 2018
2. Danske anbefalinger om fysisk aktivitet på Sundhedsstyrelsens hjemmeside <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet> (besøgt 16.12.2021)
3. World Health Organization, "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour", 2020

Figur 6.1: Fysisk inaktive – køn, alder og sociale forhold.

		Fysisk inaktive		Fysisk inaktive	
		Pct.		Personer	
Alle	2010	19		84.000	
	2013	17		79.000	
	2017	22		97.000	
	2021	19		85.000	
Mænd	16-24 år	23		6.100	
	25-44 år	21		12.000	
	45-64 år	16		12.000	
	65+ år	19		12.000	
	Alle mænd	19		41.000	
Kvinder	16-24 år	21		5.800	
	25-44 år	21		13.000	
	45-64 år	15		11.000	
	65+ år	23		14.000	
	Alle kvinder	20		43.000	
Uddannelses-niveau	Under uddannelse	21		12.000	
	Grundskole	30		21.000	
	Gymnasial	21		3.200	
	Erhvervsfaglig	17		22.000	
	Kort videregående	16		4.500	
	Mellemlang videregående	13		10.000	
Erhvervsstatus	Lang videregående	18		6.200	
	Beskæftigede	15		31.000	
	Arbejdsløse	26		3.200	
	Førtidspensionister	34		6.100	
	Efterlønsmodtagere	9		400	
	Alderspensionister	21		26.000	
Samlivsstatus	Øvrige ikke-erhvervsaktive	31		6.900	
	Samlevende	17		46.000	
	Ikke-samlevende	25		38.000	

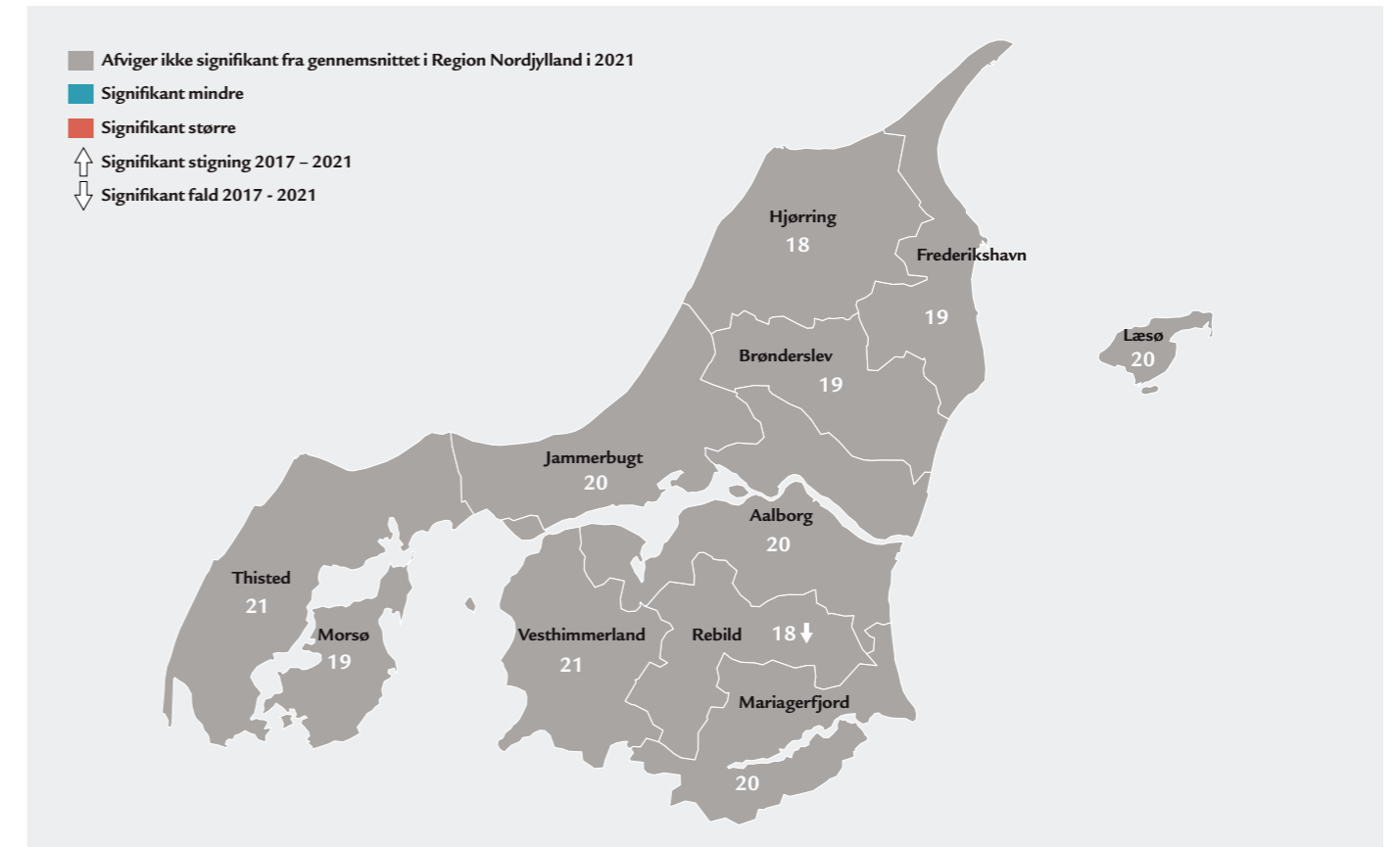
Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2021
 Signifikant mindre
 Signifikant større

Figur 6.2: Fysisk inaktivitet. Udvikling fra 2010-2021. Procent.

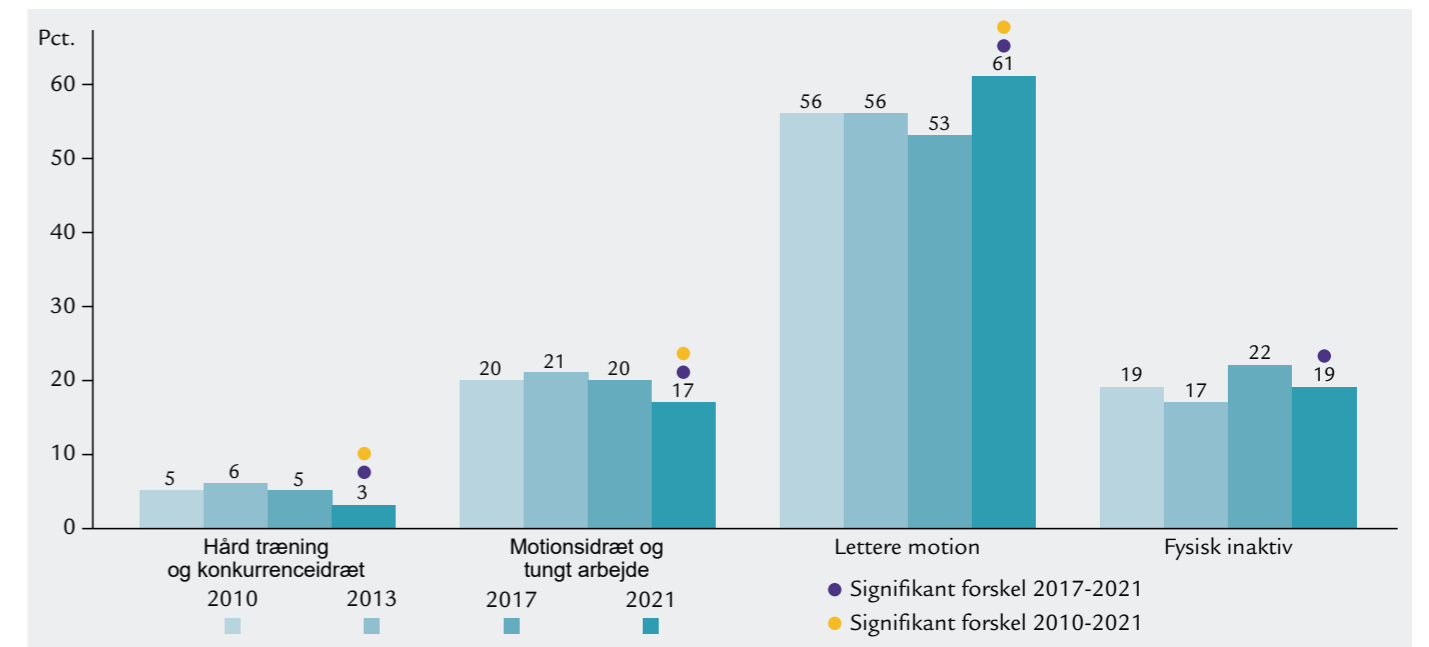


Fysisk aktivitet

Figur 6.3: Fysisk inaktivitet i de nordjyske kommuner. Procent.



Figur 6.4: Befolkningen fordelt på motionsvaner - Udvikling i perioden 2010-2021. Procent.



Fysisk aktivitet