

# Viden

En Times Motion om Dagen



Gentofte  
Kommune

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion.....</b>	<b>3</b>
<b>Hvorfor En Times Motion om Dagen?.....</b>	<b>3</b>
Hvad er fysisk aktivitet? .....	3
En politisk vision.....	4
<b>Fysisk aktivitet i Gentofte .....</b>	<b>4</b>
Teenagerne falder fra – de 30-39-årige er mindst aktive .....	5
Ledige og kortuddannede er mindre fysisk aktive .....	6
Ældre er de mindst foreningsaktive.....	6
<b>Fysisk inaktivitet i Gentofte.....</b>	<b>7</b>
<b>Uddybende viden.....</b>	<b>10</b>

# Introduktion

Nedenstående er en opsamling af den væsentligste viden for arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Denne vidensopsamling har ligeledes skabt grundlag for arbejdet i Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt, herunder Opgaveudvalgets anbefalinger, som blev afleveret til Kommunalbestyrelsen den 29. marts 2021.

Opsamlingen giver et indblik i hvorfor bevægelse er så vigtig samt hvad status er på bevægelse i hhv. hele landet og i Gentofte Kommune.

## Hvorfor En Times Motion om Dagen?

Samfundet har udviklet sig i retning af mere stillesiddende arbejde og mindre bevægelse, hvilket har skabt udfordringer i et sundhedsperspektiv.

Forskningen viser, at for lidt fysisk aktivitet øger risikoen for en række sygdomme, fx. tyktarmskræft, hjerte- og karsygdomme og type 2-diabetes. Ligeledes reduceres antallet af gode leveår i alderdommen. I et samfundsøkonomisk perspektiv skaber det en stor udgift i sundhedssektoren.

Omvendt er fysisk aktivitet med til at øge trivslen ved bl.a. at bidrage til vigtige sociale fællesskaber, en stærk og sund krop, glæde og livskvalitet samt mental sundhed.

### Hvad er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er mere end bare det at dyrke idræt. Faktisk er vi fysisk aktive hver gang et muskelarbejde øger energiforbruget ud over hvilestadiet. Det betyder, at fysisk aktivitet både er idrætsaktiviteter, men også hverdagsbevægelse, som fx rask gang og græsslåning.

## Sundhedsstyrelsen anbefaler

- At børn ml. 5 og 18 år er fysisk aktive mindst en time om dagen ved moderat til høj intensitet.
- At voksne er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen, heraf to gange om ugen med høj intensitet.

De anbefalede mængder af fysisk aktivitet kan sagtens opdeles til fx. 10 + 10 + 10 minutter i stedet for 30 minutter. Sundhedsstyrelsens anbefalinger skal opfattes som et minimum, og yderligere fysisk aktivitet vil give yderligere sundhedsmæssige fordele. Et større internationalt studie, som Danmark også har været en del af, viser endda, at det for mange er afgørende at der skrues op for den halve time. Rigtig mange har et liv, hvor de sidder stille meget længe, på kontor, i bil eller i sofaen. Og er man i den kategori, så er en halv times motion ikke tilstrækkeligt. Undersøgelsen anbefaler en times motion dagligt for personer der lever et meget stillesiddende liv, for at reducere risikoen for tidlig død.

## En politisk vision

I Gentofte Kommune blev der i 2012 formuleret en politisk vision, om at alle børn og unge mellem 0 og 18 år skal være fysisk aktive en time om dagen. Denne blev i 2017 udvidet til at gælde alle borgere uanset alder, og opgaveudvalget En Times Motion Dagligt er således udsprunget heraf.

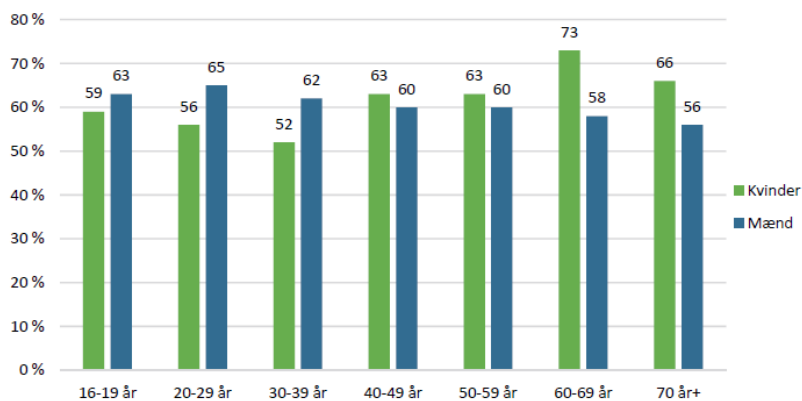
Ligeledes i forlængelse af den politiske vision er der indgået et femårigt visionskommunesamarbejde med Danmarks Idrætsforbund og DGI, med følgende mål for 2022:

- Flere idrætsaktive i alderen 16-80 år. Andelen skal øges med 8 %, så mindst 79 % af de voksne, dyrker idræts, sport eller motion.
- Flere idrætsaktive i alderen 10-15 år. Andelen skal øges med 8 %, så mindst 90 % af børnene, dyrker idræt, sport eller motion.
- Flere foreningsmedlemmer i Gentofte Kommune. Andelen skal øges med 10 %, så 45 % af borgerne i Gentofte Kommune er medlem af en forening.

# Fysisk aktivitet i Gentofte

Gentofte Kommune er kendetegnet ved et mangfoldigt udbud af aktiviteter, gode faciliteter og et stærkt foreningsmiljø. En vurdering, der ligeledes afspejler sig i antallet af fysisk aktive borgere.

I Gentofte Kommune betegner 83 % af børnene og 75 % af de voksne sig selv som fysisk aktive. For børnene svarer dette til landsgennemsnittet, mens de voksne i Gentofte er noget mere aktive end i resten af landet. Kun 61 % af de voksne i hele Danmark betegner sig selv som fysisk aktive. Det har dog vist sig, at 80 % af de borgere, der ikke er fysisk aktive til hverdag gerne vil være mere fysisk aktive.

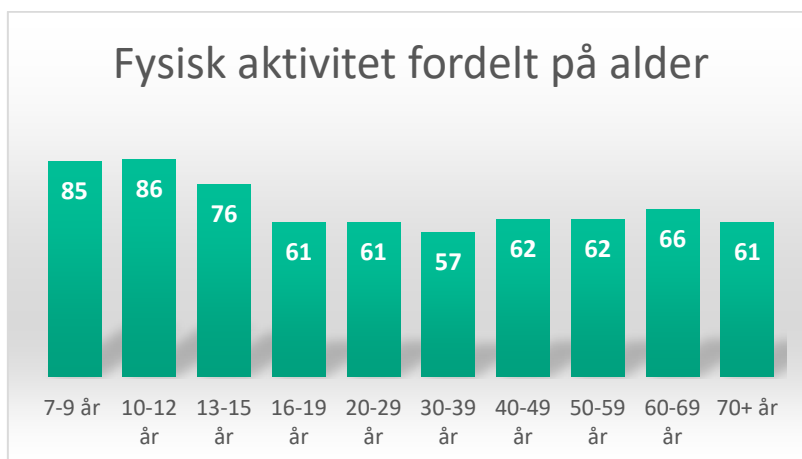


Figuren viser andelen af danskere, der normalt dyrker sport eller motion fordelt på køn og alder

Det høje aktivitetsniveau i Gentofte er formegentlig også en af hovedårsagerne til at Gentofteborgernes helbred er blandt de bedste i Region Hovedstaden. Fx har 13 % af de voksne i Region Hovedstaden et dårligt selv vurderet helbred, mens samme kun gælder for 8 % i Gentofte Kommune. Ligeledes oplever 9 % af de voksne i Region Hovedstaden et dårligt fysisk helbred, men kun 7 % i Gentofte Kommune.

### Teenagerne falder fra – de 30-39-årige er mindst aktive

Det er især i teenageårene, at det fysiske aktivitetsniveau dykker fra 86 % blandt de 10-12-årige til 76 % blandt de 13-15-årige, og endnu videre til 61 % blandt de 16-19-årige. Den mindst fysisk aktive aldersgruppe er den 30-39-årige, hvor 57 % dyrker sport eller motion.

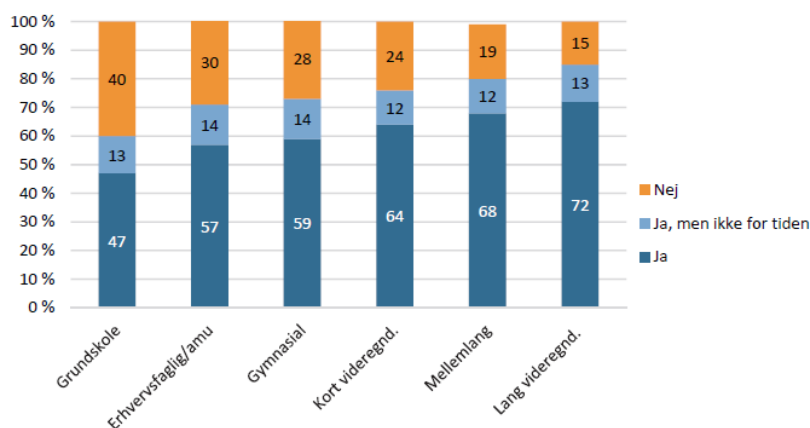


Figuren viser andelen af danskere fordelt på alder, der normalt dyrker sport eller motion

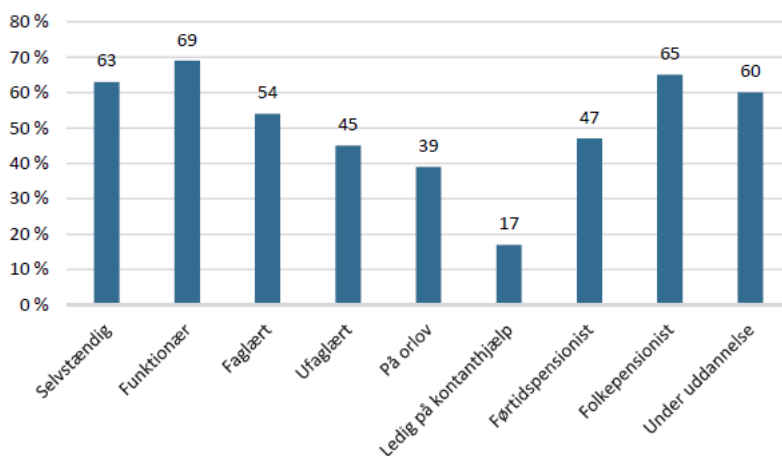
En helt ny undersøgelse viser samtidig, at kun 26 % af børn og unge mellem 11 og 15 år lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om en times fysisk aktivitet om dagen med moderat til høj intensitet. Værst står det til for de 15-årige piger, hvor kun 6 % lever op til anbefalingerne. I gennemsnit bruges 11 timer og 16 minutter af dagstimerne (6:00-23:59) på stillesiddende adfærd.

## Ledige og kortuddannede er mindre fysisk aktive

Gentofte Kommune har landets næsthøjeste socioøkonomiske placering, og det har betydning for det fysiske aktivitetsniveau. Der er nemlig sammenhæng mellem både uddannelseslængde og beskæftigelse, og fysisk aktivitet i hverdagen. Således dyrker færre voksne danskere med lav uddannelsesgrad sport eller motion end danskere med lang uddannelse. På beskæftigelsesområdet ses ligeledes, at markant færre ledige på kontanthjælp dyrker sport eller motion. Se tabellerne nedenfor med svar på spørgsmålet "Dyrker du sport eller motion?".



Firugen viser andelen af voksne danskere, der dyrker sport eller motion regelmæssigt fordelt på uddannelsesgrad (n=3.914)

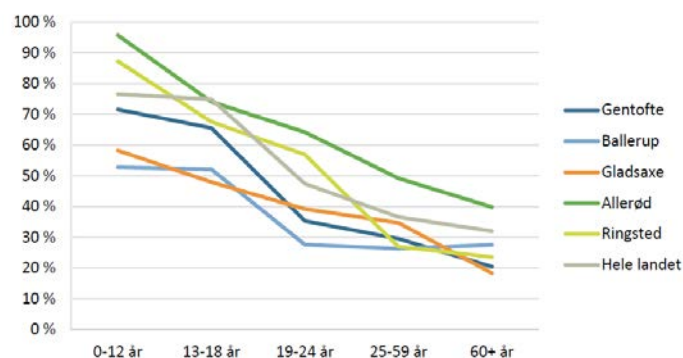


Firugen viser andelen af voksne danskere, der dyrker sport eller motion regelmæssigt fordelt på beskæftigelsesgrad (n=3.914)

For børnene, er der ligeledes forskel på aktivitetsniveauet på tværs af sociale grupper. Således lever hhv. 27 % og 25 % i højeste og mellemste socialgruppe op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, mens samme kun gælder 17 % i laveste socialgruppe.

## Ældre er de mindst foreningsaktive

De ældre borgere er i ligeså høj grad fysisk aktive som andre voksne, men dyrker oftere deres aktivitet andre steder end i idrætsforeningerne. Efter teenageårene ses et stort fald i andelen af foreningsaktive, hvilket fortsætter resten af livet, og markerer borgere i alderen 60+ år, som de mindst foreningsaktive. I Gentofte er det særligt markant, idet bare 20 % af borgerne på 60+ år er foreningsaktive sammenlignet med landsgennemsnittet på 32 %.



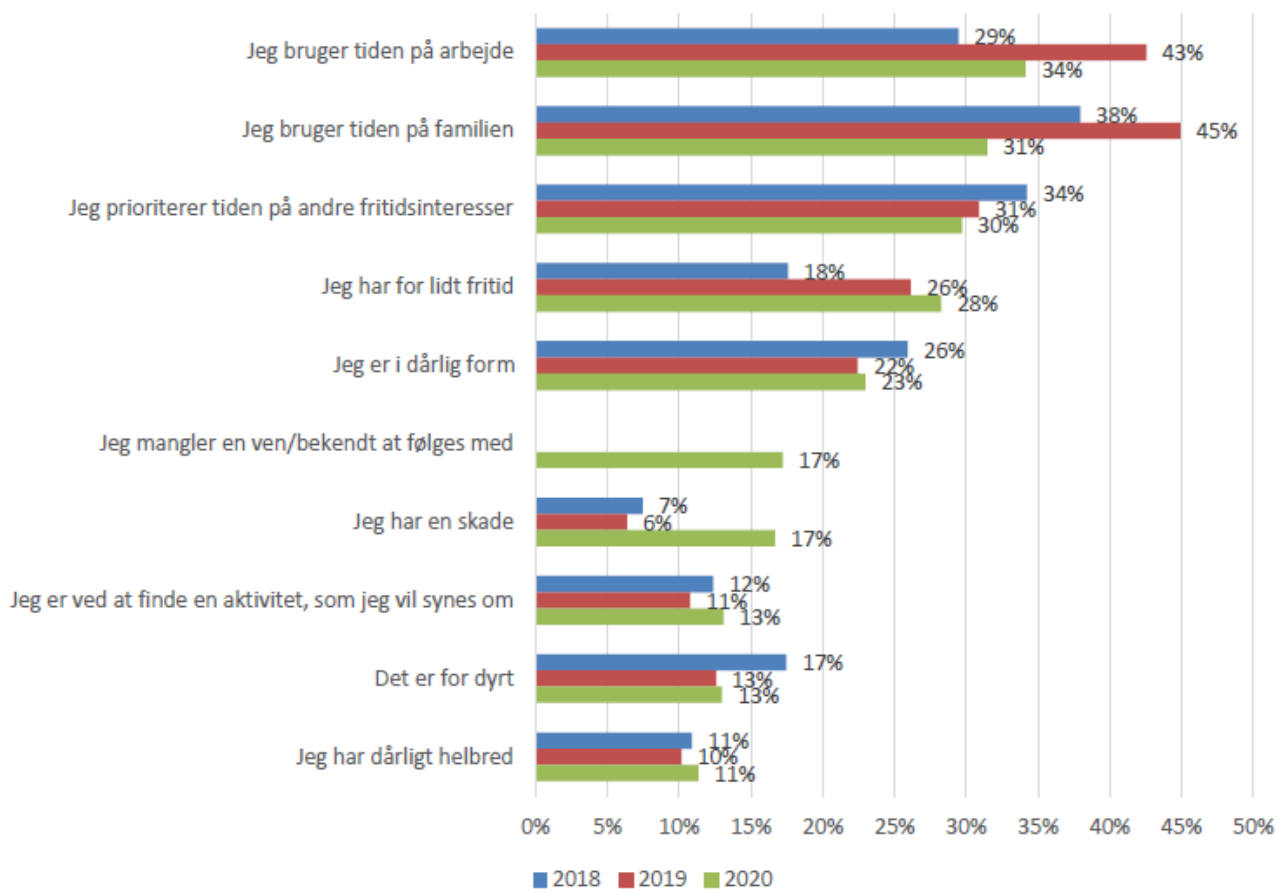
Figuren viser andelen af foreningsmedlemmer sammenholdt med indbyggertal

## Fysisk inaktivitet i Gentofte

I Gentofte Kommune hænger mangel på fysisk aktivitet ofte sammen med mangel på tid, men også andre væsentlige årsager spiller ind. Generelt vil mange inaktive gerne være mere fysisk aktive.

22 % af de voksne borgere i Gentofte Kommune er ikke regelmæssigt fysisk aktive – halvdelen holder pause fra en aktivitet mens den anden halvdel ikke har været aktive over en længere periode. Henholdsvis 90 % og 84 % af borgerne i disse grupper ønsker at være mere aktive.

Årsagerne til hvorfor gentofteborgerne ikke er regelmæssig fysisk aktiv hænger i overvejende grad sammen med mangel på tid. Enten bruges tiden på arbejde, familie eller andre interesser. Mere overraskende er det nok, at 23 % ikke er aktive fordi de føler sig i for dårlig form, mens 17 % mangler en ven at følges med.

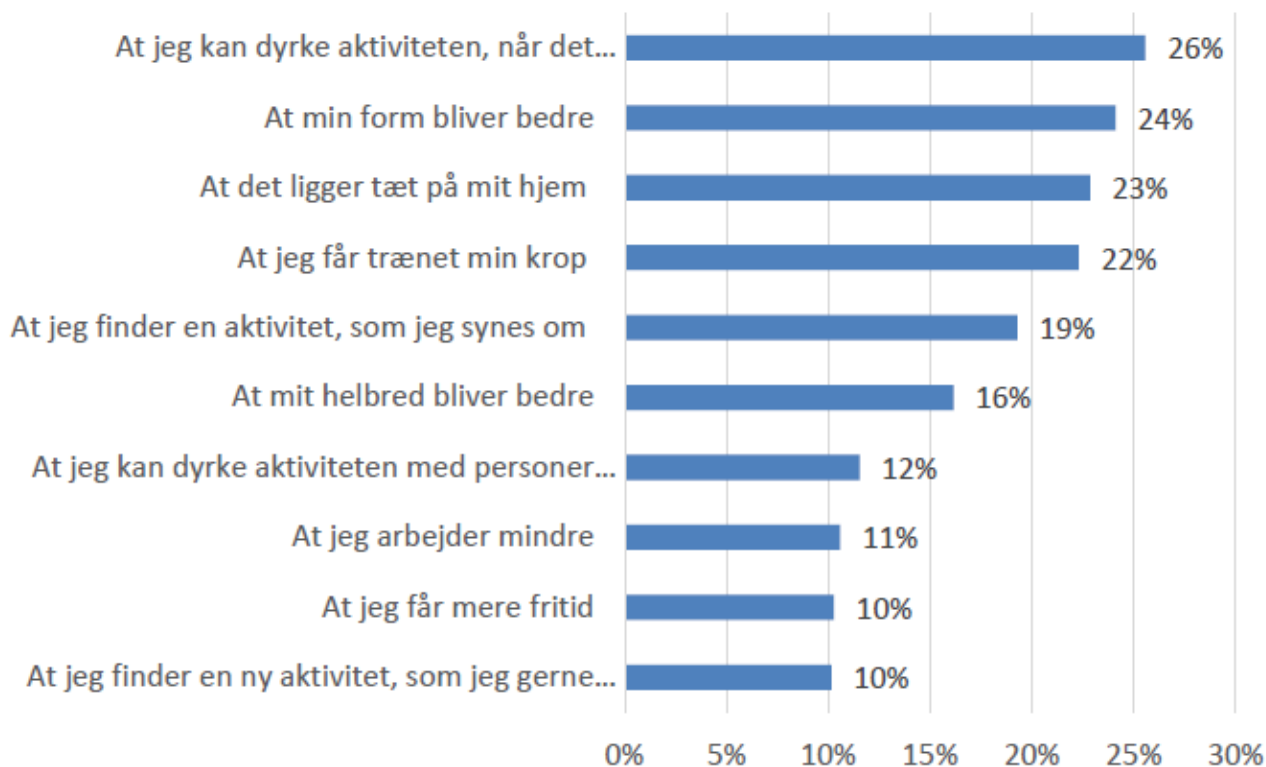


Figuren viser årsager blandt voksne borgere i Gentofte Kommune til ikke at være fysisk aktiv

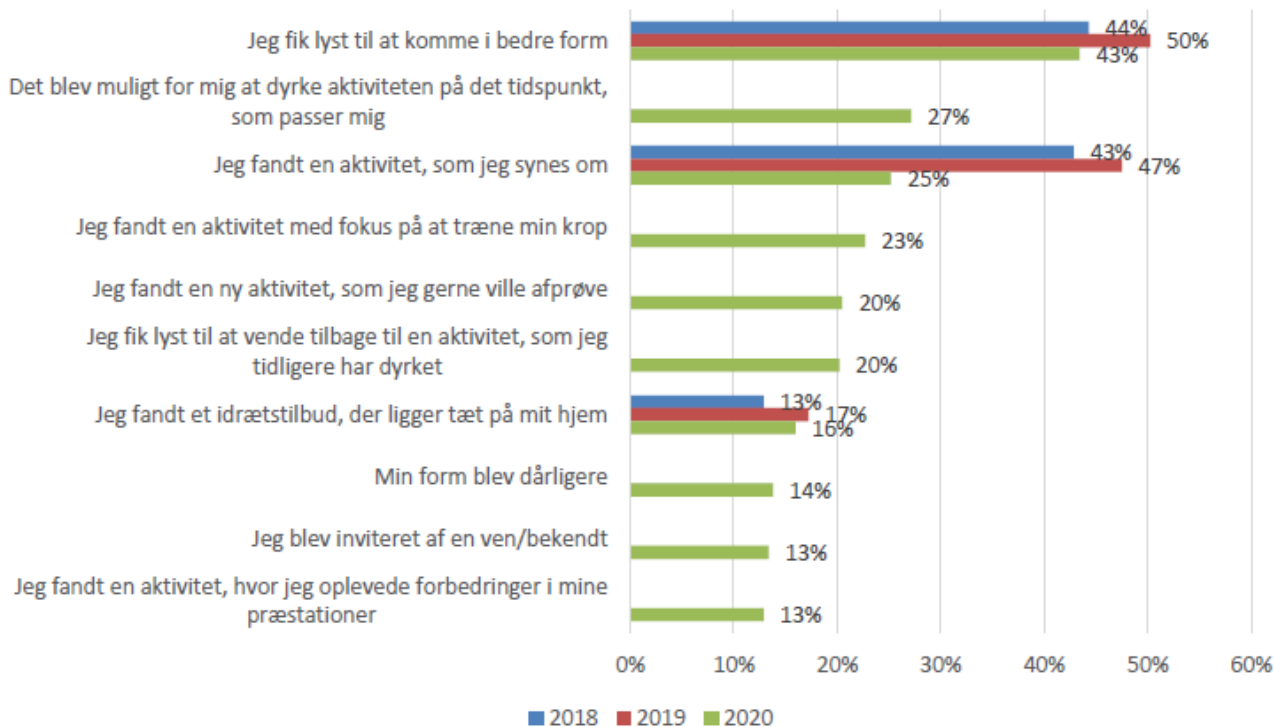
Sidste hænger godt i tråd med nationale undersøgelser af inaktivitet i Danmark, som viser en tendens til at inaktive føler sig mere ensomme end fysisk aktive danskere. 13 % af de voksne i Gentofte, som er startet på en ny aktivitet det seneste år, er ligeledes startet fordi de er blevet inviteret af en ven eller bekendt.

Når man spørger de inaktive i Gentofte, så er det dog især sundhedsmæssige faktorer samt fleksibilitet i aktiviteten, der motiverer til bevægelse. Det gælder både inaktive, og nye aktive, som er startet en ny aktivitet inden for det seneste år.





Figuren viser inaktive voksne i Gentoftes vurderede motiverende faktorer for at påbegynde en bevægelsesaktivitet



Figuren viser årsager til at voksne i Gentofte er startet til en ny aktivitet inden for det seneste år

# Uddybende viden

Nedenstående viser et udpluk af viden om fysisk aktivitet i Gentofte og på landsplan.

- [Evaluering af Gentofte Kommunes Idræts- og bevægelsespolitik \(Idrættens Analyseinstitut, 2016\).](#)
- [Danskernes Sports- og Motionsvaner 2016 \(Idrættens Analyseinstitut, 2017\).](#)
- [Danskernes Sundhedsprofil 2017 \(Sundhedsstyrelsen, 2017\).](#)
- [DGI State of the city 2018 \(DGI, 2018\).](#)
- Benchmark-undersøgelse (Bevæg dig for livet, 2020). [Link](#)
- [Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige \(Sundhedsstyrelsen og Syddansk Universitet, 2019\).](#)
- [Hvorfor en times motion - DGI](#)
- [Hvorfor en times motion – artikel i The Lancet](#)
- [Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024.](#)
- [Inaktivitet i Danmark, delrapport 1 \(Knud Ryom, 2019\).](#)
- [Inaktivitet i Danmark, delrapport 2 \(Knud Ryom, 2020\).](#)
- [Filmoplæg om inaktivitet i Danmark af Knud Ryom.](#)

**[Afdeling]**  
[Adresse]  
2820 Gentofte

Telefon  
[Telefonnummer]  
[www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk)  
[mailadresse]