



# Ishøj Kommune i Bevægelse

## Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Syddansk Universitet

## Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Ishøj 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 Ishøj Kommune har 967 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 Ishøj Kommune (her benævnt som Hovedstadskommune 2<sup>1</sup>).

Ønskes tallene uddybet, er der mere viden at hente i rapporten for kommunen. Den er at finde på [www.danmarkibevægelse.dk](http://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](mailto: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](mailto:jhkruse@health.sdu.dk)

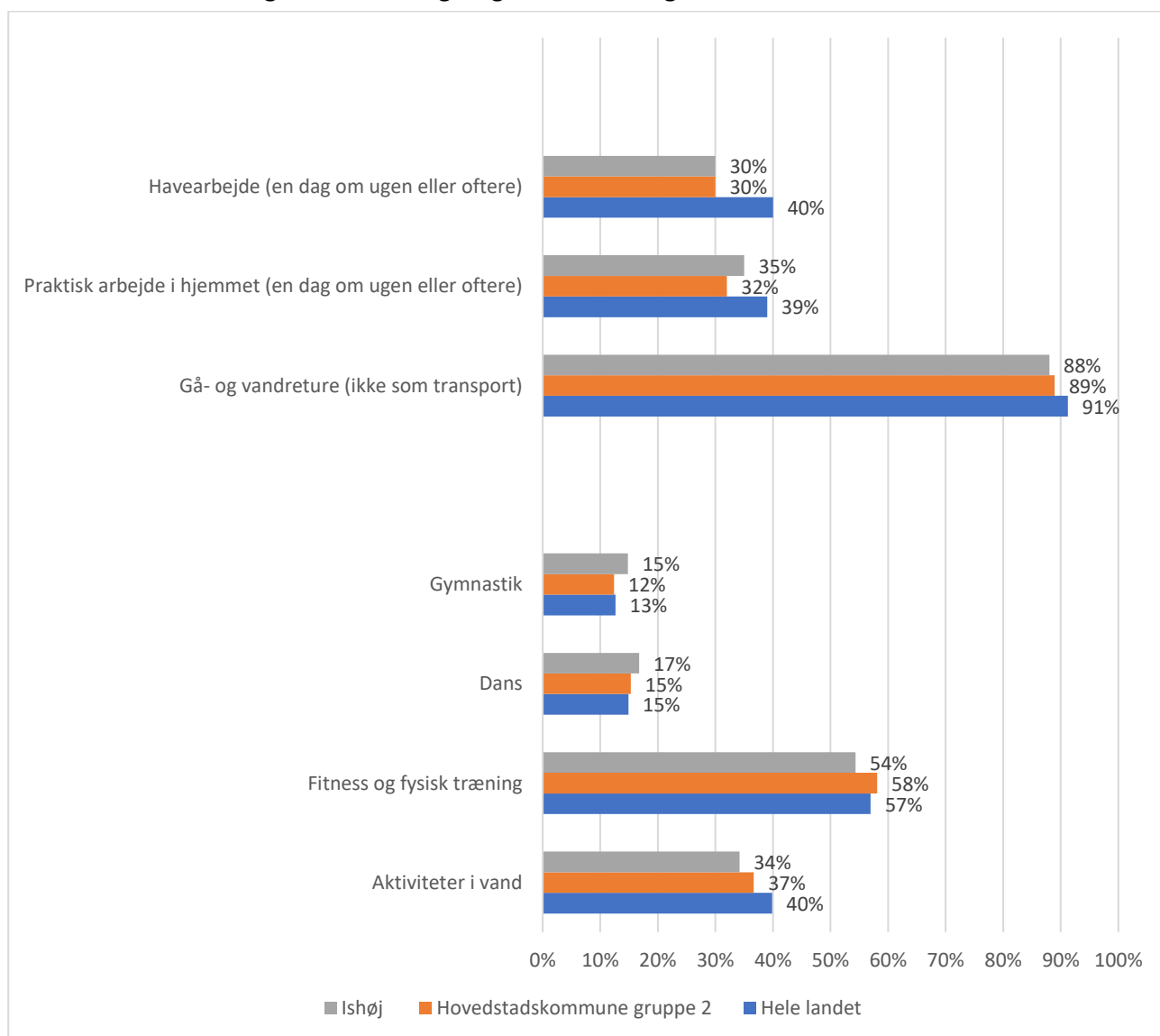
---

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

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

Det gælder for de fleste aktivitetsområder, at borgerne i Ishøj Kommune er mindre aktive end man er i hele landet i gennemsnit, mens der er små forskelle mellem Ishøj Kommune og gennemsnittet for de kommuner, der sammenlignes med. På enkelte områder, dans og gymnastik, er man lidt mere aktiv i Ishøj Kommune, end man er i sammenlignelige kommuner og hele landet i gennemsnit.

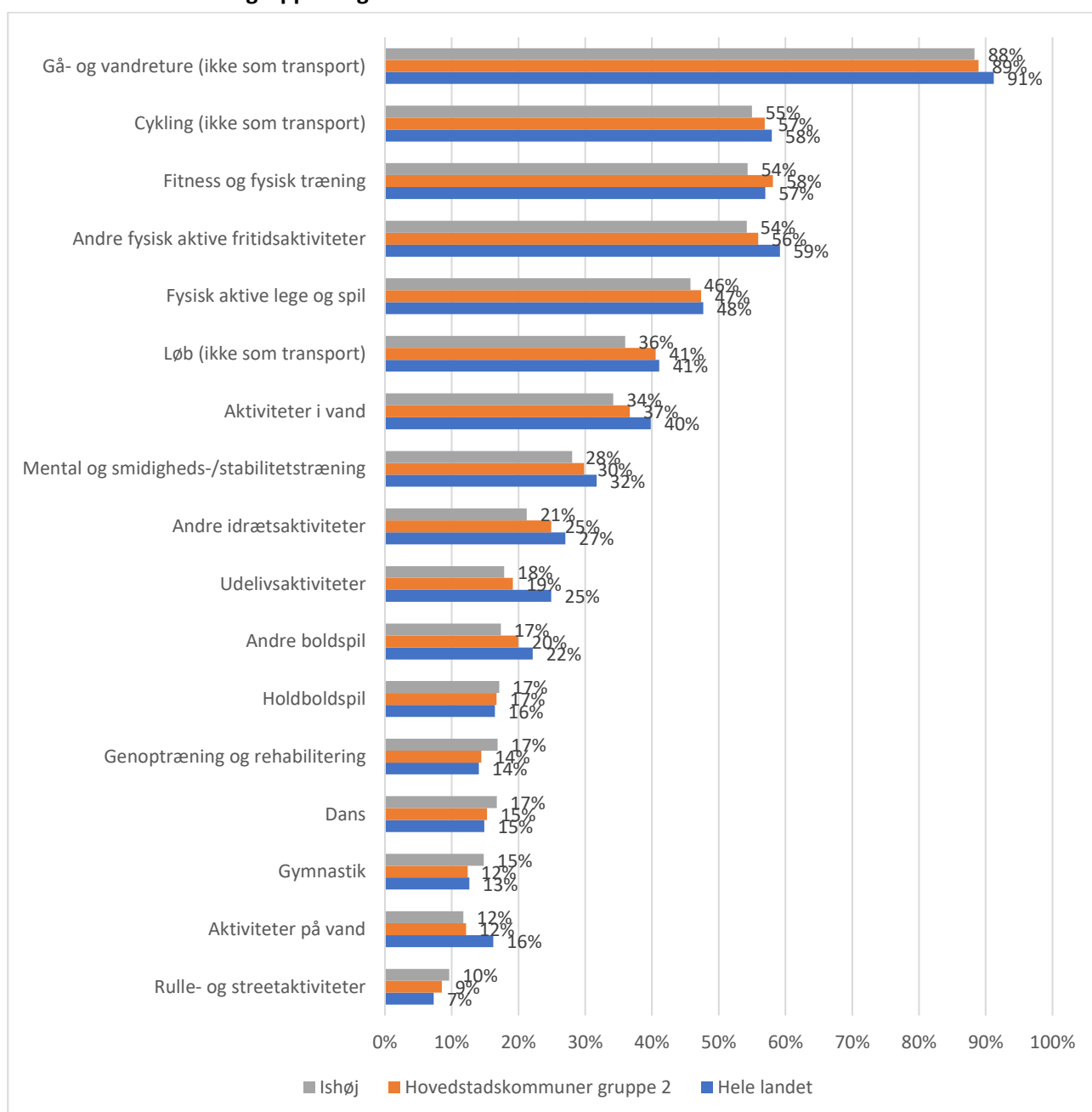
**Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Ishøj Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.**



## Idræt, motion og bevægelse i fritiden

De voksne borgere i Ishøj Kommune praktiserer i en anelse mindre grad de fleste typer af bevægelse i fritiden, end borgerne gør i hele landet i gennemsnit, men også lidt lavere end gennemsnittet for de kommuner, der sammenlignes med.

**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.**

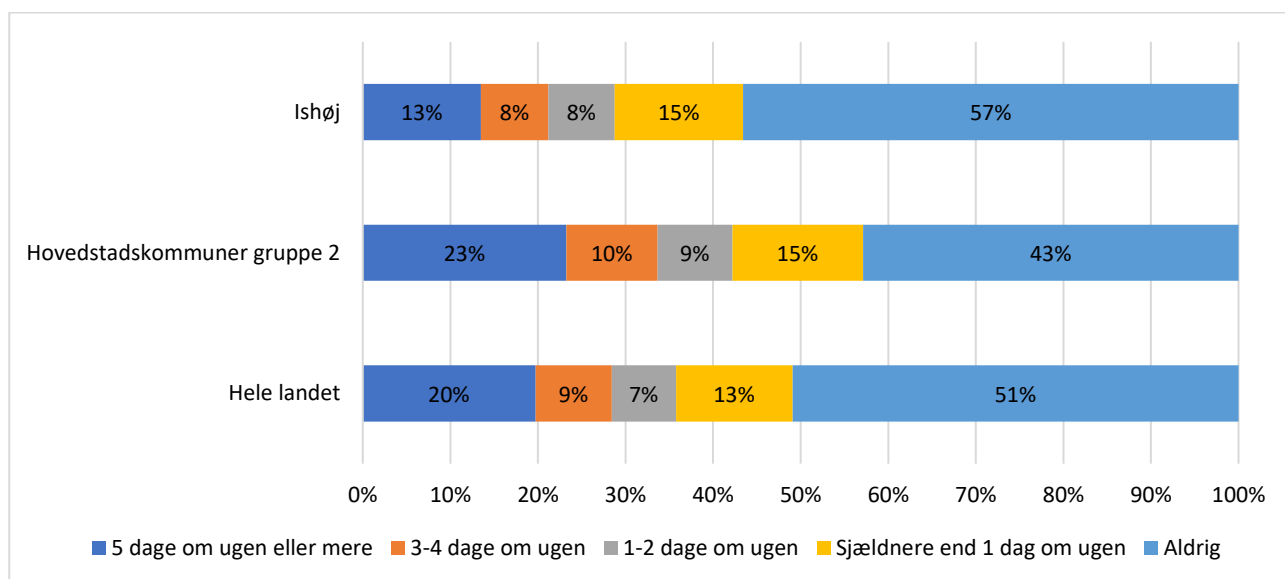


\* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

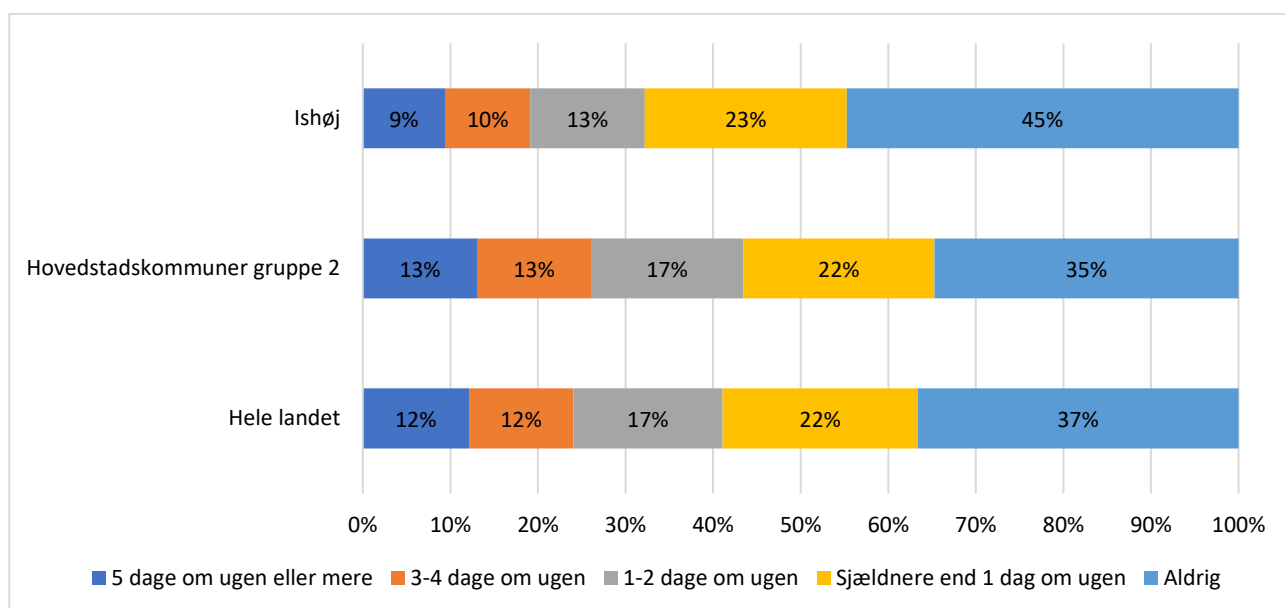
## Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. I Ishøj Kommune cykler man i mindre grad end i sammenlignelige kommuner og landsgennemsnittet til og fra arbejde og uddannelse, og det samme gælder for cykling til indkøb, besøg hos venner og familie mv., men forskellene er mindre.

**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 Ishøj Kommune går og løber borgerne lidt mindre end man gør i hele landet i gennemsnit.

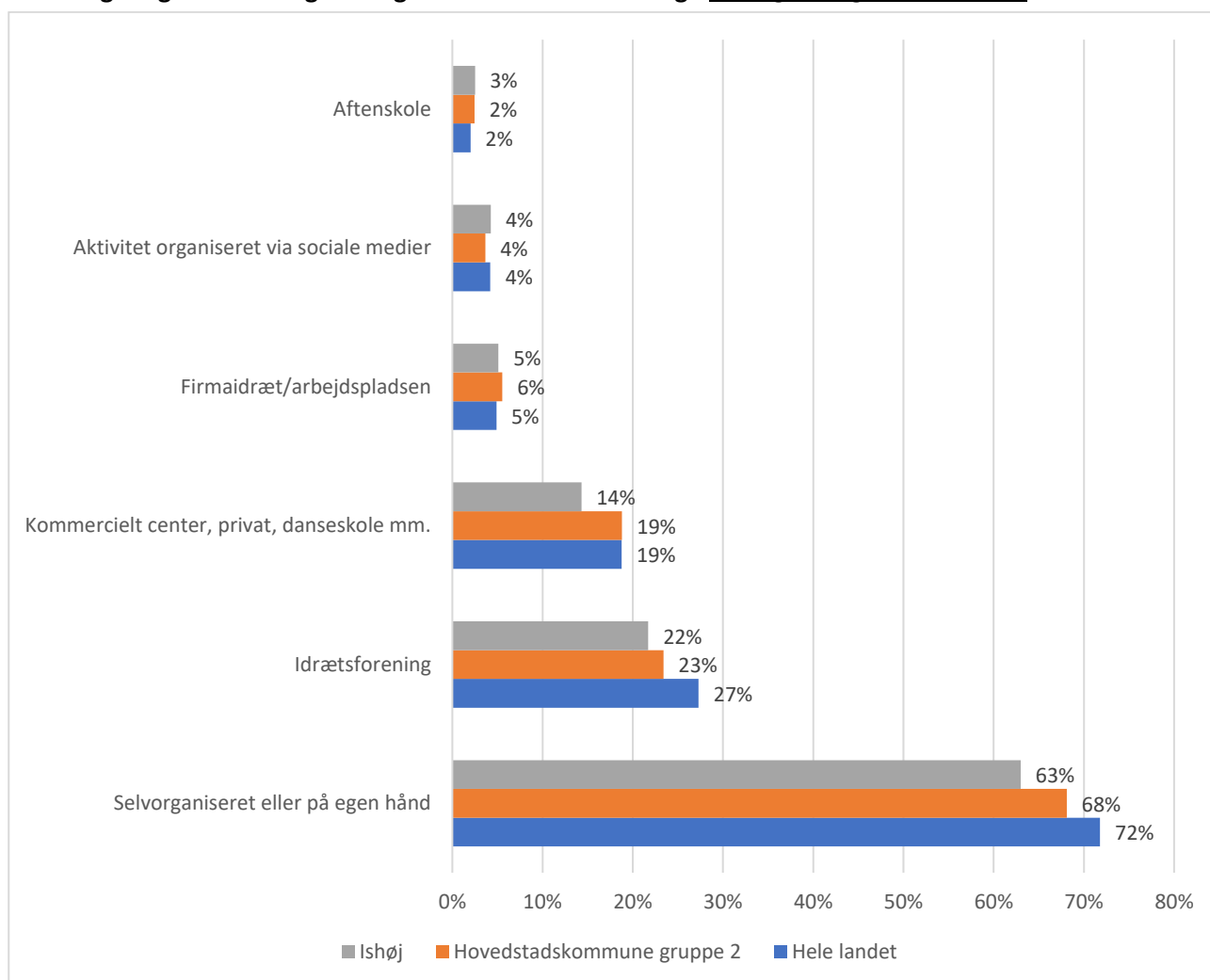
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Ishøj Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre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

	Ishøj	Hovedstadskommuner gruppe 2	Hele landet
<b>Gåtur/vandretur i moderat tempo</b>			
Meget ofte	28	27	30
Jævnligt	22	24	25
Sjældnere	12	16	15
<b>Gåtur med hund</b>			
Meget ofte	14	15	18
Jævnligt	3	4	5
Sjældnere	5	6	7
<b>Løbeture</b>			
Meget ofte	6	7	7
Jævnligt	11	14	14
Sjældnere	9	13	14
<b>Cykling (på hverdagscykel)</b>			
Meget ofte	17	18	16
Jævnligt	11	13	13
Sjældnere	14	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 63 pct. voksne borgere i Ishøj Kommune. Det er meget lavere end i både landsgennemsnittet og gennemsnittet for de kommuner, der sammenlignes med. Tilsvarende er andelen, som dyrker idræt i en forening, klart lavere i Ishøj Kommune end landsgennemsnittet og gennemsnittet for de kommuner, der sammenlignes med.

### 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. Selvom deltagelsen i de fleste fysiske bevægelsesformer er lavere i Ishøj Kommune end landsgennemsnittet og i sammenlignelige kommuner, vurderer borgerne på de fleste områder deres mulighed for at være fysisk aktiv højere, end borgerne gør i gennemsnit i hele landet og i sammenlignelige kommuner. Det gælder især mulighederne for at være fysisk aktiv i og på vand og i idrætsfaciliteter.

### Andel af borgere (15 år og ældre) i Ishøj 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.).

