



# Lemvig Kommune i Bevægelse Udvalgte fakta

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Syddansk Universitet

## Undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner i Lemvig 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 Lemvig Kommune har 1251 borgere fra 15 år og ældre 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 landkommunerne med en befolkningssammensætning, der svarer til Lemvig Kommune (her benævnt som Landkommune gruppe 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)

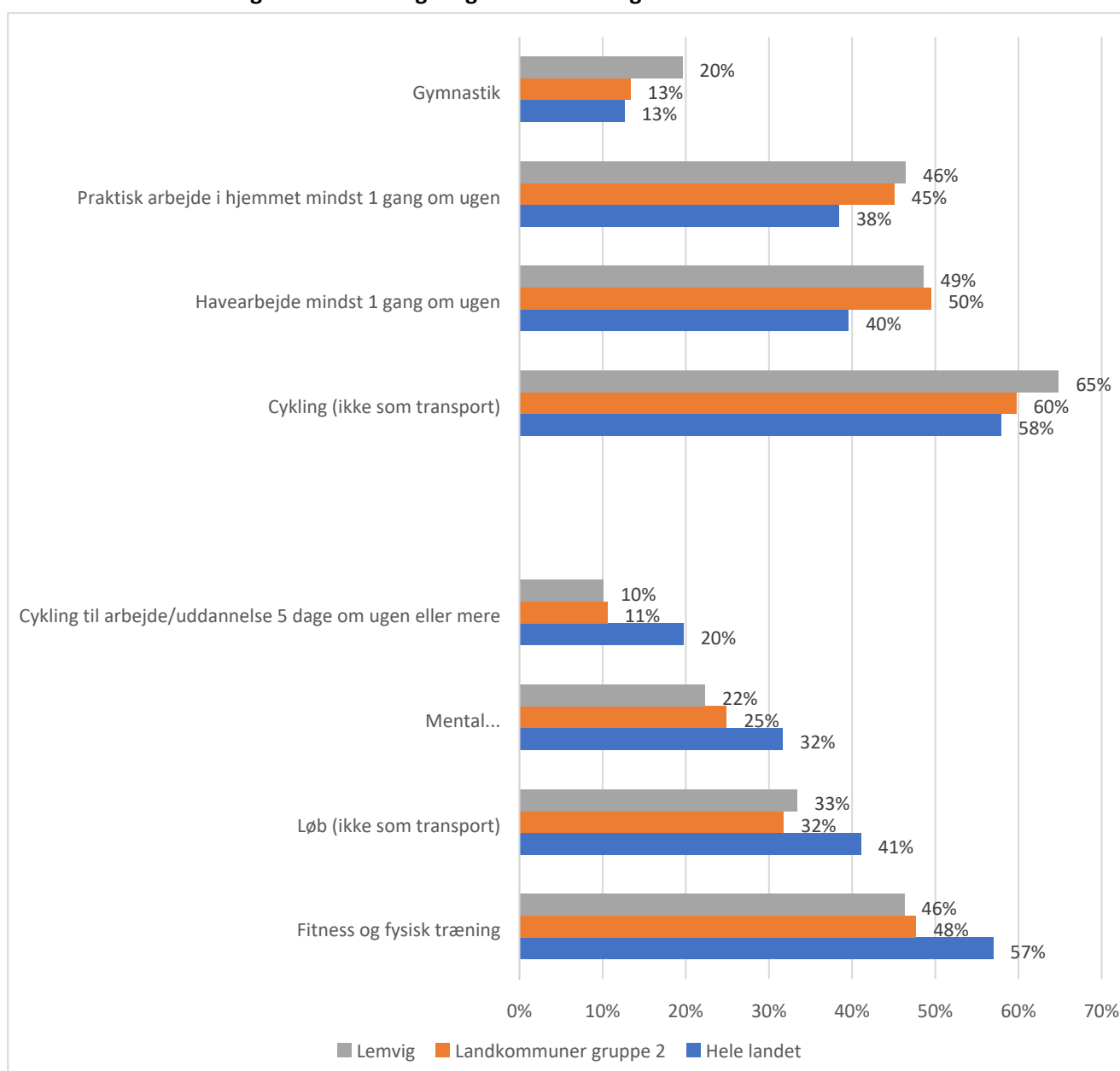
---

<sup>1</sup> Bornholm og Christiansø, Frederikshavn, Guldborgsund, Haderslev, Hjørring, Kalundborg, Langeland, **Lemvig**, Lolland, Læsø, Morsø, Norddjurs, Odsherred, Samsø, Skive, Struer, Sønderborg, Thisted, Tønder, Vesthimmerlands, Vordingborg, Ærø og Aabenraa

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

Det gælder for flere bevægelsesaktiviteter i hjemmet, herunder havearbejde og praktiske gøremål, at borgerne i Lemvig Kommune er lige så hyppigt aktive som borgerne er i sammenlignelige kommuner, men mindre aktive end gennemsnittet på landsplan. En større andel af borgerne i Lemvig Kommune end i tilsvarende kommuner og gennemsnitligt på landsplan har dog de seneste 12 måneder udført gymnastik og cykling (som motion). Men færre cykler til arbejde og uddannelse end det er tilfældet på landsplan. Desuden har betragteligt færre borgere i Lemvig Kommune de seneste 12 måneder udført, mental-, smidigheds- og stabilitetstræning, løb samt fitness og fysisk træning, end borgerne i hele landet har i gennemsnit.

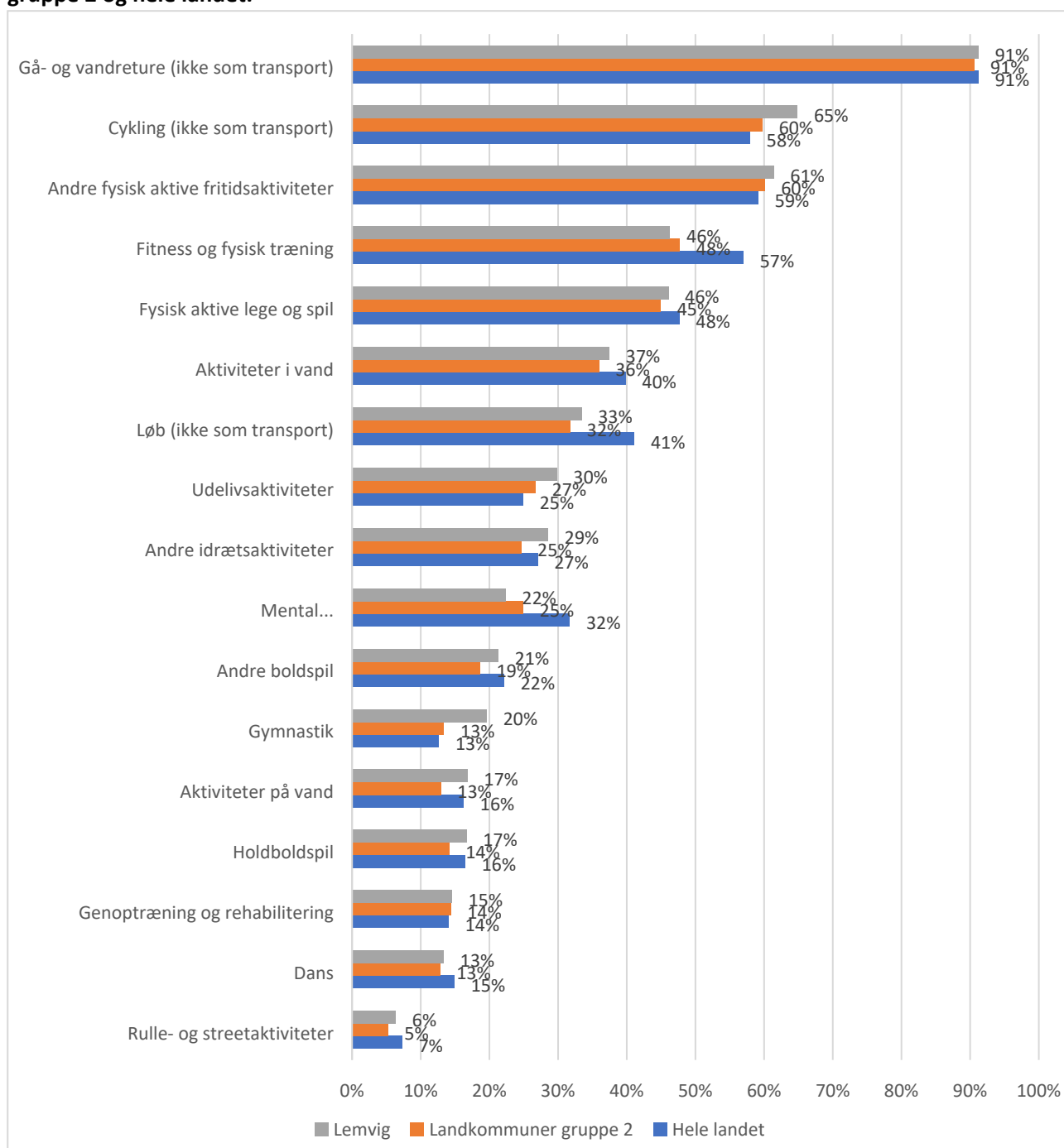
**Figuren viser fysiske bevægelsesaktiviteter, som voksne borgere i Lemvig Kommune er enten mere eller mindre aktive i end borgere i sammenlignelige kommuner og i landet som helhed.**



## Idræt, motion og bevægelse i fritiden

Næsten samme andel som i de sammenlignelige kommuner – eller lidt større - har de seneste 12 måneder udført en række bevægelsesaktiviteter, men for de fleste aktiviteter er andelen mindre end på landsplan i gennemsnit.

**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 Landkommune gruppe 2 og hele landet.**

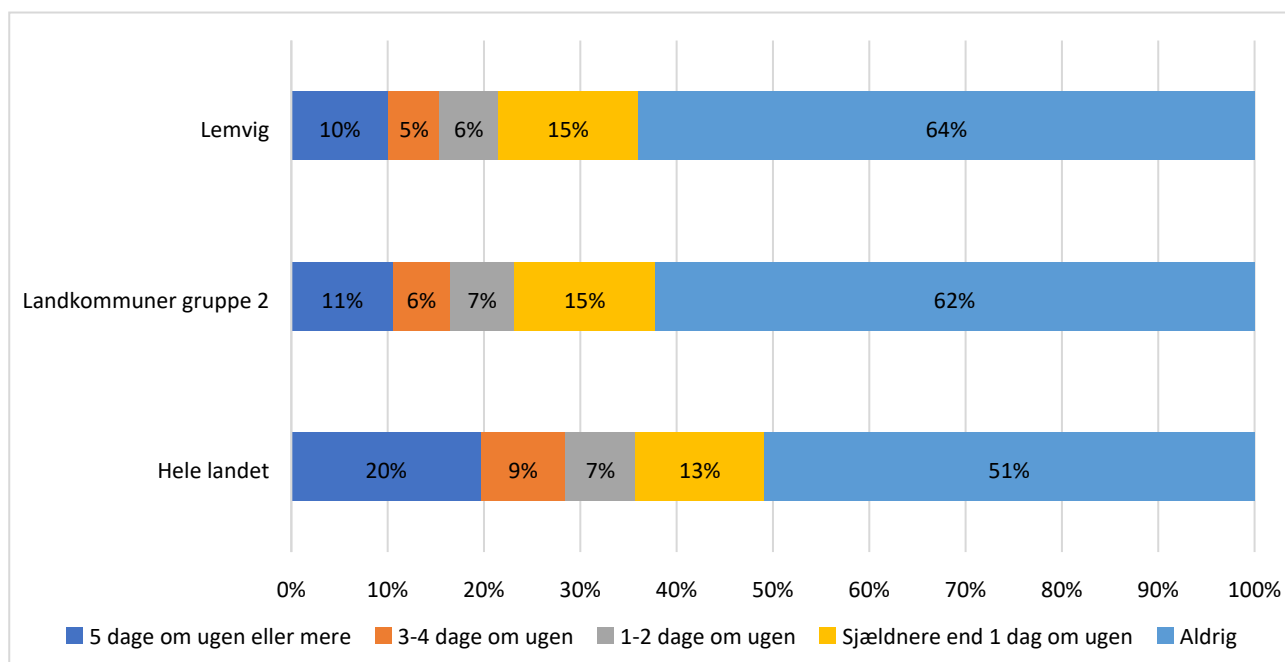


\* 'Andre fysiske aktive fritidsaktiviteter' omfatter fx håndværk, mad og gastronomi, teater og musikudøvelse, dvs. aktiviteter der som regel kræver bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

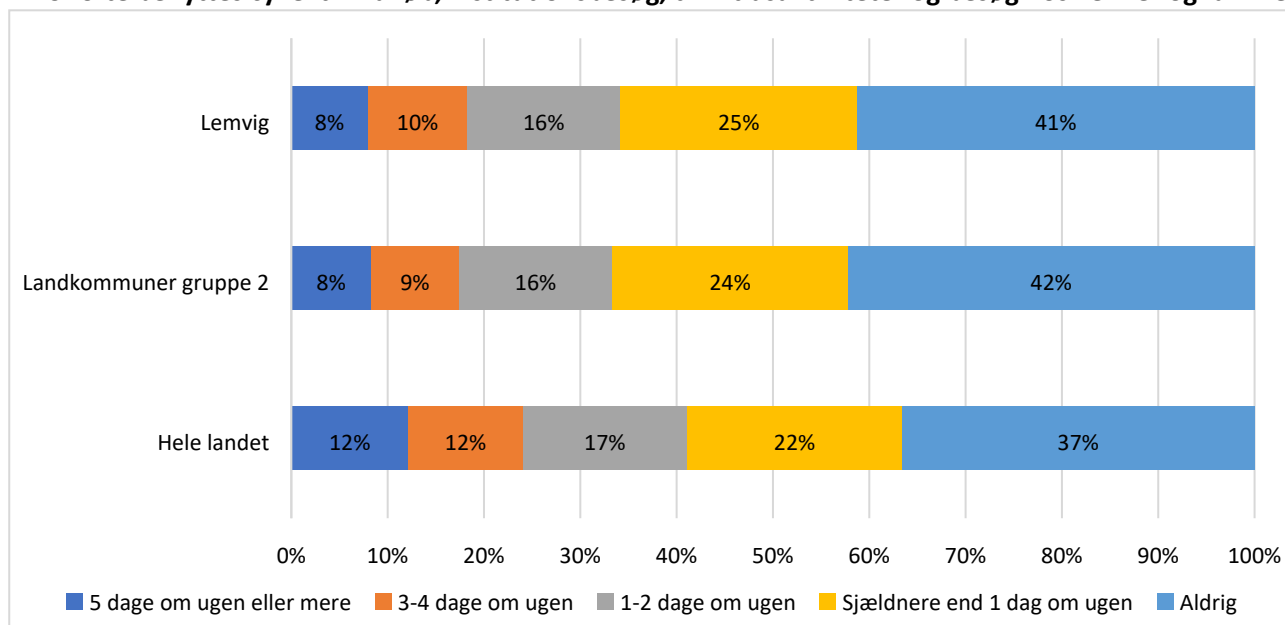
## Cykling som transport

Den daglige fysiske transport i form af cykling og gang udgør en stor del af mange borgeres fysiske aktivitet i hverdagen. Både hvad angår cykling til arbejde eller uddannelse og til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie, så cykler borgerne i Lemvig Kommune i samme omfang som i de sammenlignelige kommuner, men i mindre end på landsplan.

**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 Lemvig Kommune går lidt færre tur med hund end i de sammenlignelige kommuner. Med undtagelse af at lidt flere "jævnligt" går tur i moderat tempo i Lemvig Kommune end det er tilfældet på landsplan og i de sammenlignelige kommuner, er hyppigheden for gåture omtrent den samme i Lemvig Kommune som i de sammenlignelige kommuner og på landsplan. Færre løber i Lemvig Kommune sammenlignet med landsgennemsnittet.

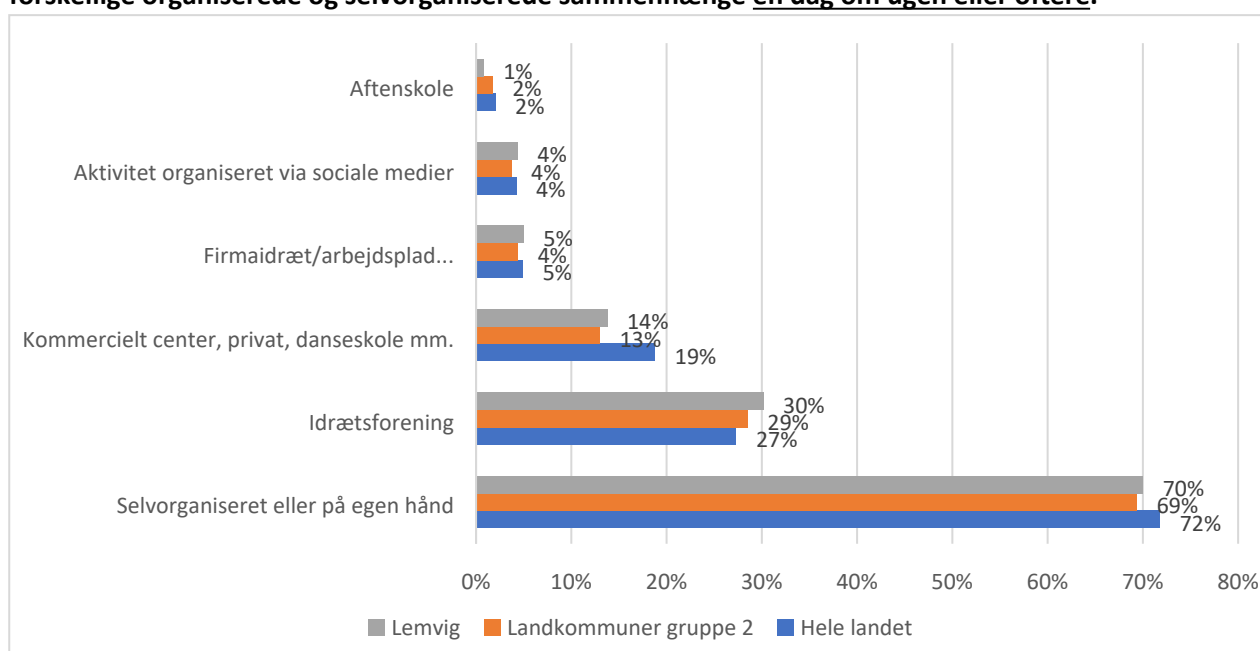
Tabellen viser andel af borgere (15 år og ældre) i Lemvig Kommune sammenlignet med gennemsnittet i den sammenlignelige kommune og hele landet, som inden for det seneste år har udført følgende fire aktiviteter; meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre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

	Lemvig	Landkommune gruppe 2	Hele landet
<b>Gåtur/vandretur i moderat tempo</b>			
Meget ofte	30	31	30
Jævnligt	27	24	25
Sjældnere	12	12	15
<b>Gåtur med hund</b>			
Meget ofte	19	21	18
Jævnligt	8	6	5
Sjældnere	7	6	7
<b>Løbeture</b>			
Meget ofte	6	6	7
Jævnligt	11	10	14
Sjældnere	11	10	14
<b>Cykling (på hverdagscykel)</b>			
Meget ofte	17	16	16
Jævnligt	14	14	13
Sjældnere	15	15	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 70 procent voksne borgere i Lemvig Kommune. Det to procentpoint lavere end landsgennemsnittet, men et procentpoint højere end gennemsnittet for de sammenlignelige kommuner. 30 procent af de voksne borgere (15 år og ældre) i Lemvig Kommune dyrker idræt eller motion i en forening, hvilket er lidt flere end i sammenlignelige kommuner og hele landet. Kommercielle idræts- og motionstilbud benyttes af en næsten lige så mange i kommunen som i de sammenlignelige kommuner, men fem procentpoint færre end på landsplan.

### 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. Markant flere borgere i Lemvig Kommune vurderer mulighederne for at dyrke idræt og motion på eller i vand samt i indendørs og udendørs idrætsfaciliteter og -anlæg som gode end i landet som helhed og de sammenlignelige kommuner. Mulighederne for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter vurderes lidt bedre end landsgennemsnittet og betragteligt bedre end i de sammenlignelige kommuner. De oplevede muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder samt på veje, stier og fortove adskiller sig ikke væsentligt fra de sammenlignelige kommuner og gennemsnitligt på landsplan.

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

