



Danskernes gå-vaner – i fritiden og under transport

Bjarne Ibsen og Jens Høyer-Kruse

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet

Indhold

1. Indledning	2
2. Hvor mange går tur?	4
3. Hvem går ture – køn og alder?	8
4. Hvor ofte går folk tur?	10
5. Hvem går man tur med og i hvilke sammenhænge?	14
6. Hvorfor går man tur?	17
7. Fem former for gang	21

1. Indledning

Analyserne i dette notat bygger på den indtil dato største danske spørgeskemaundersøgelse af bevægelsesvaner og motiverne og mulighederne for at være i fysisk bevægelse. Undersøgelsen er en del af forskningsprojektet Danmark i Bevægelse, som er støttet økonomisk af Nordea-fonden.

Hvor mange har besvaret spørgeskemaet?

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev sendt til godt 404.000 borgere i Danmark (15 år og ældre), hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Godt 163.000 besvarede spørgeskemaet, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. En mindre del besvarede dog ikke alle spørgsmål, så på de fleste spørgsmål er antallet af besvarelser mindre.

Spørgeskemaet blev sendt til forholdsvis flere i mindre kommuner end i store kommuner for at opnå et tilstrækkeligt antal svar i hver kommune til at kunne gennemføre pålidelige analyser af bevægelsesvanerne i hver enkelt kommune.

Der er væsentlige forskelle på, hvor stor en andel af forskellige grupper, der har besvaret spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad end yngre besvaret spørgsmålene.

For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data derfor blevet 'vægtet', dvs. at ved beregning af gennemsnit, fx hvor stor en andel af befolkningen, der går tur, tæller besvarelser af mænd i lidt højere grad end besvarelser af kvinder, besvarelser fra yngre tæller i højere grad end besvarelser fra ældre, og besvarelser fra borgere i store byer tæller i højere grad end besvarelser fra borgere i mindre kommuner.

Forskningsprojekts formål og indhold

Formålet med forskningsprojektet er at opnå *ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer*. En sådan viden er grundlaget for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, som tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse.

Forudsætningen for, at flere danskere kan få et mere aktivt liv, er, at vi får mere viden om, hvad der motiverer folk til at bevæge sig, og hvad mulighederne for bevægelse betyder for motivationen for at være fysisk aktiv og dyrke idræt. Mange ser bevægelse som 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. Omvendt er der også mange, som slet ikke er motiverede for at bevæge sig.

Undersøgelsen vil give staten, kommunerne, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om, hvordan forskellige borgere motiveres af forskellige muligheder og dermed være et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et *Danmark i Bevægelse*.

Med projektet 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder' ønsker vi at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.

Projektet omfatter både en forskningsdel bestående af flere sammenhængende undersøgelser og en formidlingsdel, hvor resultaterne af undersøgelserne formidles til borgere, organisationer, kommuner og statslige myndigheder.

Foruden spørgeskemaundersøgelsen, som analyserne i dette notat bygger på, omfatter forskningsprojektet et indledende studie af tidligere forskning i fysisk bevægelse; et kvalitativt studie af motiverne til fysisk bevægelse omfattende dybdegående interviews med borgere med forskellige bevægelsesvaner; samt en undersøgelse af 1500 borgeres faktuelle fysiske bevægelse (dvs. objektive målinger af, hvor meget borgerne er fysisk aktive samt en form for dagbog om, hvilke former for fysisk bevægelse de udfører og hvorfor).

Udover videnskabelige artikler formidles analyserne af data til både kommuner, organisationer og offentligheden i bred forstand. Bl.a. vil alle landets 98 kommuner få en rapport senere på året med analyser af de fysiske bevægelsesvaner i pågældende kommuner.

Man kan læse mere om forskningsprojektet på hjemmesiden for projektet:

https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse

Indholdet i dette notat

Dette notat er en uddybning af og mere præcis information om de resultater fra forskningsprojektet om gang og gåture, som bl.a. er formidlet af DR i sammenhæng med kampagnen *Sammen i Bevægelse*. I afsnit 2 redegøres for, hvor mange der går ture i fritiden, opdelt på 'ture i hurtigt tempo', 'ture i moderat tempo', 'ture med hund', 'gang til og fra arbejde eller uddannelse' og 'gang til indkøb og andre aktiviteter i fritiden', opdelt på regionerne. Afsnit 3 indeholder en analyse af forskellene mellem mænd og kvinder og mellem aldersgrupper på, hvor mange der går tur – som fritidsaktivitet og som transportform. I afsnit 4 belyses det, hvor ofte folk går ture – for hver af de forskellige typer af gåture. Afsnit 5 består af en analyse af, hvem folk går tur med: alene, med familiemedlemmer eller med venner, og i hvilke sammenhænge folk går tur, dvs. i hvilken grad gåturene er organiserede. I afsnit 6 analyseres folks forskellige motiver for at gå ture, og hvordan dette afhænger af, hvilken form for tur de går – i hurtigt tempo, i moderat tempo, med hund eller som transportform. Notet afsluttes med en præsentation af forskellene mellem fem former for gåtur: Gåtur i hurtigt tempo, gåtur i moderat tempo, gåtur med hund, gåtur til og fra arbejde eller uddannelse og gåtur til aktiviteter i fritiden.

2. Hvor mange går tur?

Næsten alle går tur (figur 1). Ni ud af ti danskere gør det i fritiden (90 pct.) otte ud af ti gør det for at transportere sig til og fra indkøb, besøg hos venner, til aktiviteter i fritiden mv.

- De fleste går ture i moderat tempo (71 pct.)
- Noget færre går ture i hurtigt tempo (22 pct.)
- Næsten hver tredje borger (30 pct.) går tur med hund (figur 1).
- Hver fjerde borger (28 pct.) går til og fra arbejde eller uddannelse (hele eller noget af vejen).
- Langt de fleste (84 pct.) går undertiden til indkøb, institutioner, fritidsaktiviteter, besøg mv.

Opdelt på regionerne viser analysen, at forholdsvis lidt flere borgere i Region Hovedstaden og Region Midtjylland går ture i moderat tempo end i de øvrige regioner og især Region Sjælland (figur 3).

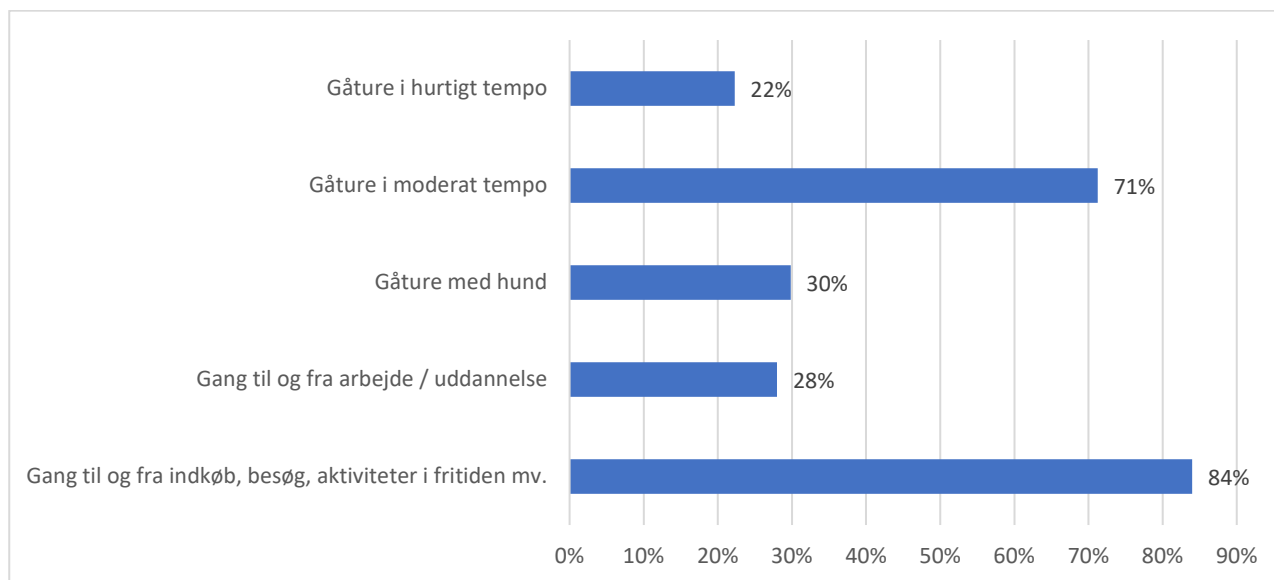
Lidt højere andel af borgerne i Region Nordjylland og Region Midtjylland går tur i hurtigt tempo end i de øvrige regioner (figur 4)

Forholdsvis noget færre går tur med hund i Region Hovedstaden end i de øvrige regioner (figur 5).

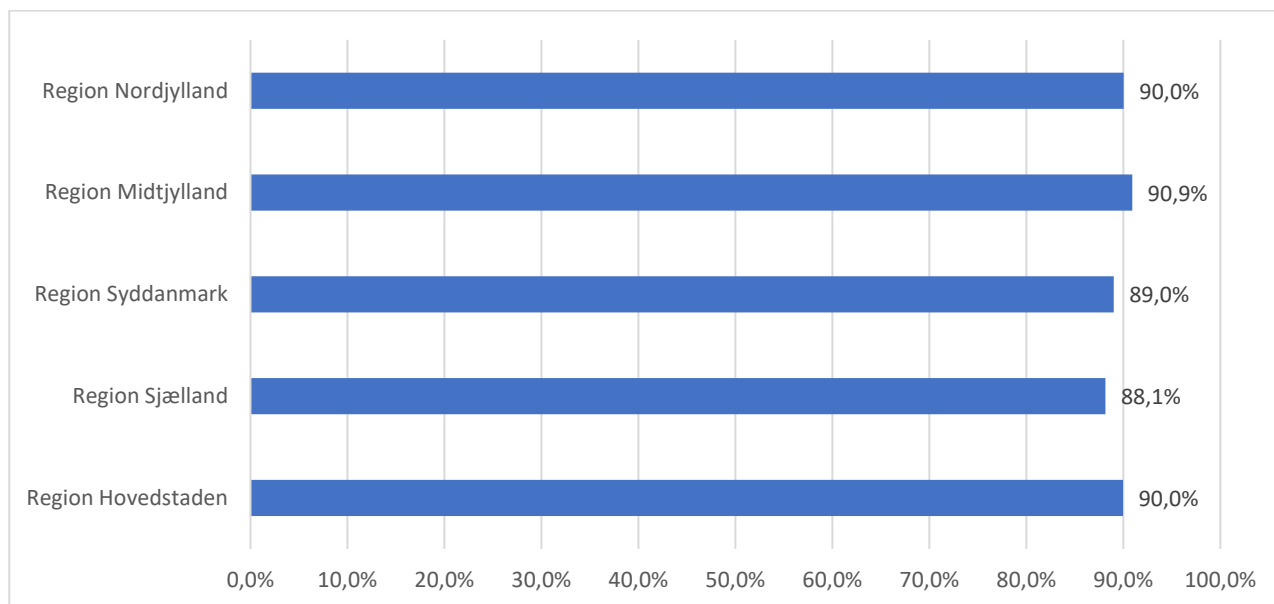
Borgerne i Region Hovedstaden bruger i lidt højere grad end i de øvrige regioner gang som transportform. Der er dog små forskelle på andelen, der gør det de fleste af ugens dage (figur 6 og 7).

Der er en tendens til, at de borgere, der ofte bruger gang som transportform i lidt højere grad også går ture i fritiden. Det gælder dog ikke for gåtur med hund.

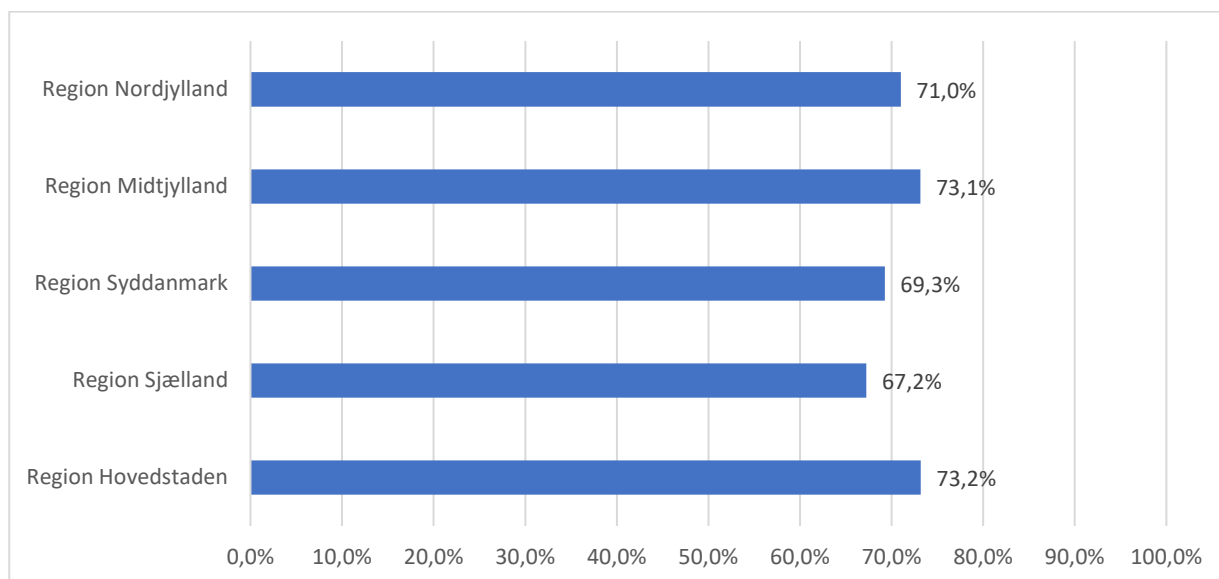
Figur 1: Andel af borgere (15 år og ældre) som inden for det seneste år har gået ture (pct.) opdelt på fem typer af gåtur (pct.)



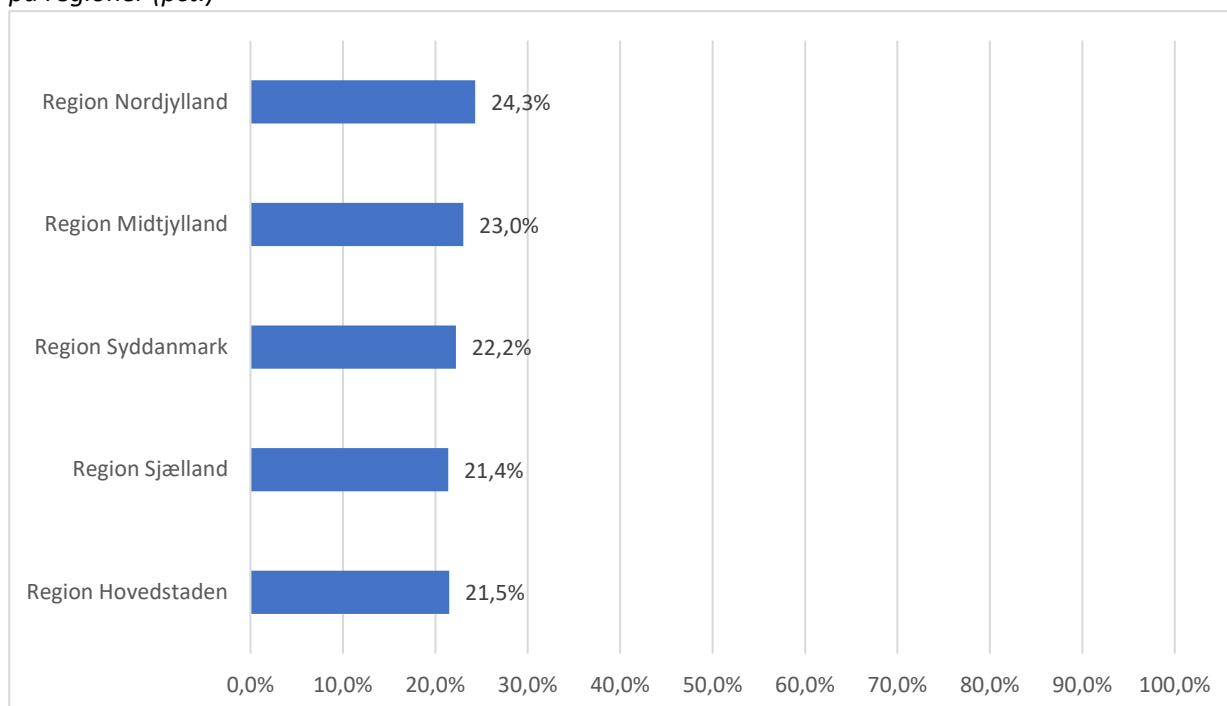
Figur 2: Andel af borgere (15 år og ældre) som inden for det seneste år har gået ture i fritiden (alle former), opdelt på regioner (pct.)



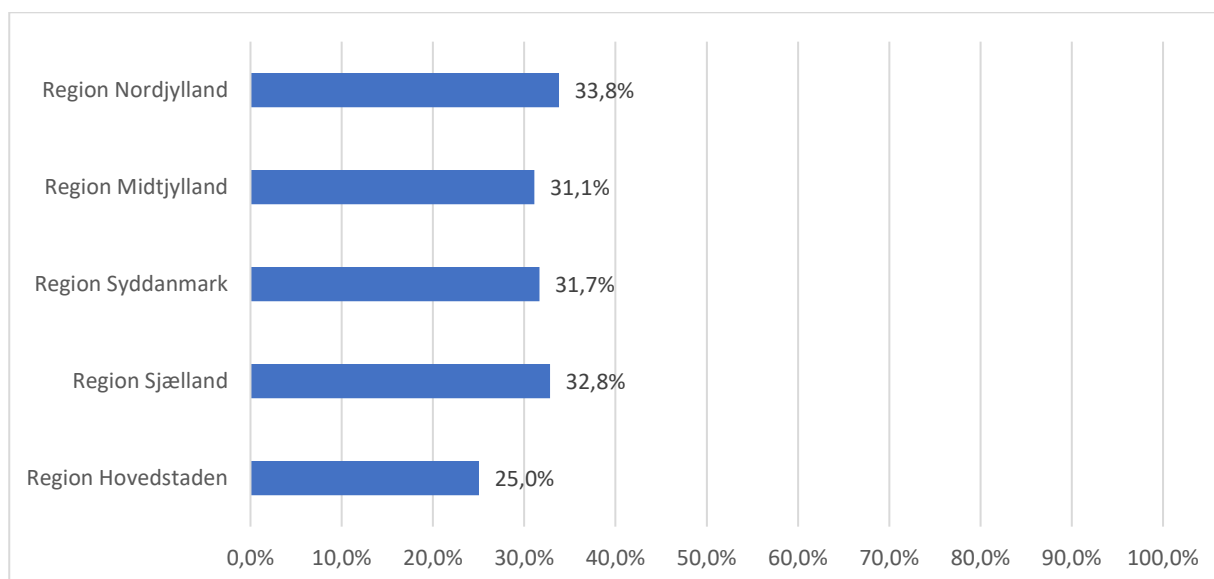
Figur 3: Andel af borgere (15 år og ældre) som inden for det seneste år har gået ture i moderat tempo, opdelt på regioner (pct.)



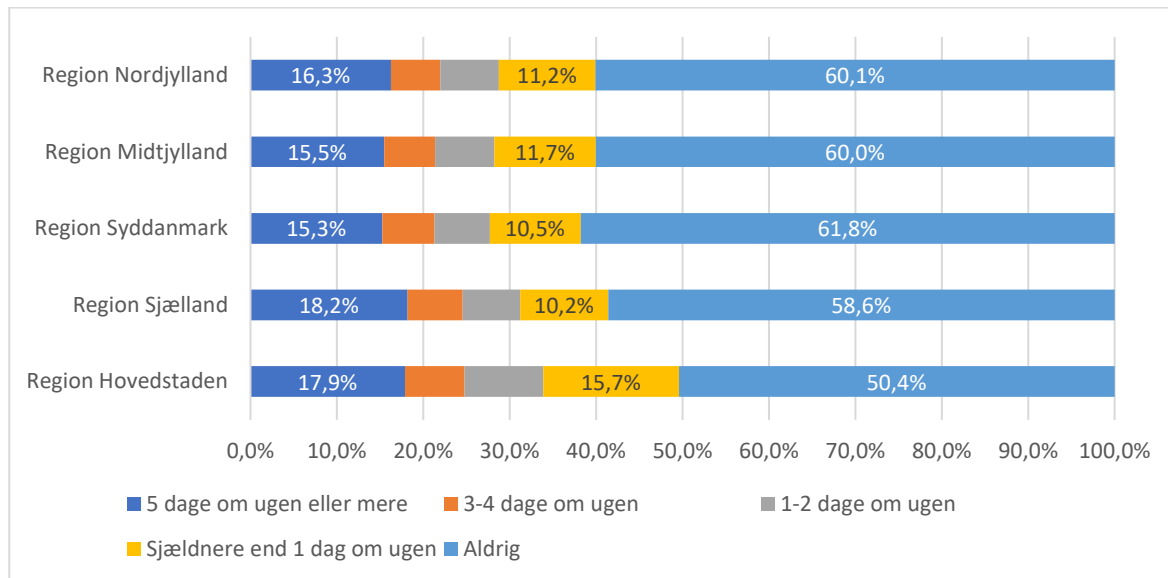
Figur 4: Andel af borgere (15 år og ældre) som inden for det seneste år har gået ture i hurtigt tempo, opdelt på regioner (pct.)



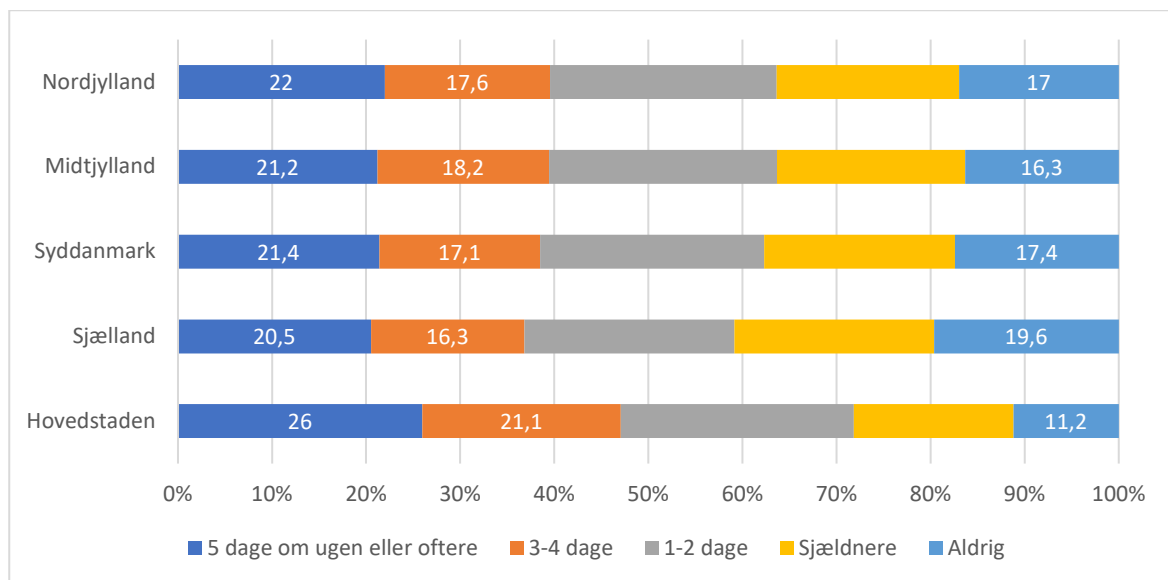
Figur 5: Andel af borgere (15 år og ældre) som inden for det seneste år har gået ture med hund, opdelt på regioner (pct.)



Figur 6. Andel af borgere, som har et arbejde eller er under uddannelse, som bruger gang som transportform (på hele turen eller større dele af den), opdelt på regioner (pct.)



Figur 7: Andel af borgere, som bruger gang som transportform (på hele turen eller større dele af den) under indkøb, besøg på institutioner, til fritidsaktiviteter, til besøg hos venner, familie mv., opdelt på regioner (pct.)



3. Hvem går ture – køn og alder?

Gåture (på tværs af gå-former i fritiden) dyrkes i næsten lige stor grad i hele landet men i lidt højere grad

- af kvinder end mænd (henholdsvis 92 pct. og 87 pct.) og
- af de midaldrende end de yngre (15 – 24 år) og de ældre (75 år og ældre) (figur 8).

Gåture i moderat tempo praktiseres i højere grad:

- af kvinder end af mænd og
- af midaldrende end af de yngre og ældre.

Gåtur i hurtigt tempo dyrkes i højere grad:

- af kvinder end af mænd og
- af midaldrende end især ældre.

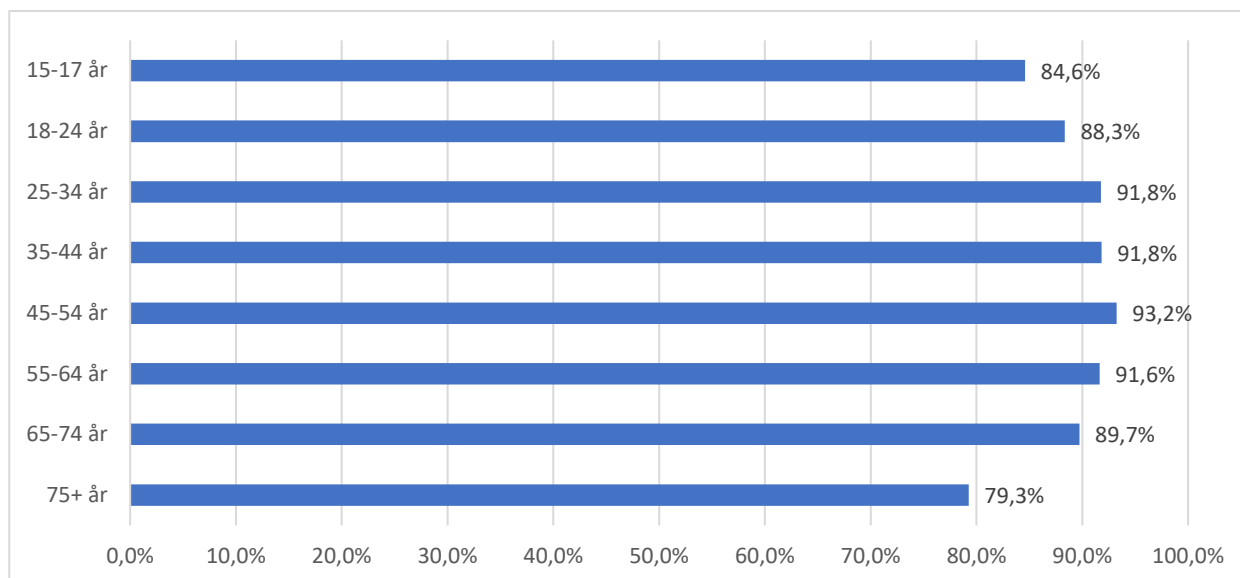
Gåtur med hund dyrkes i højere grad:

- af kvinder end mænd og
- af midaldrende end yngre og ældre.

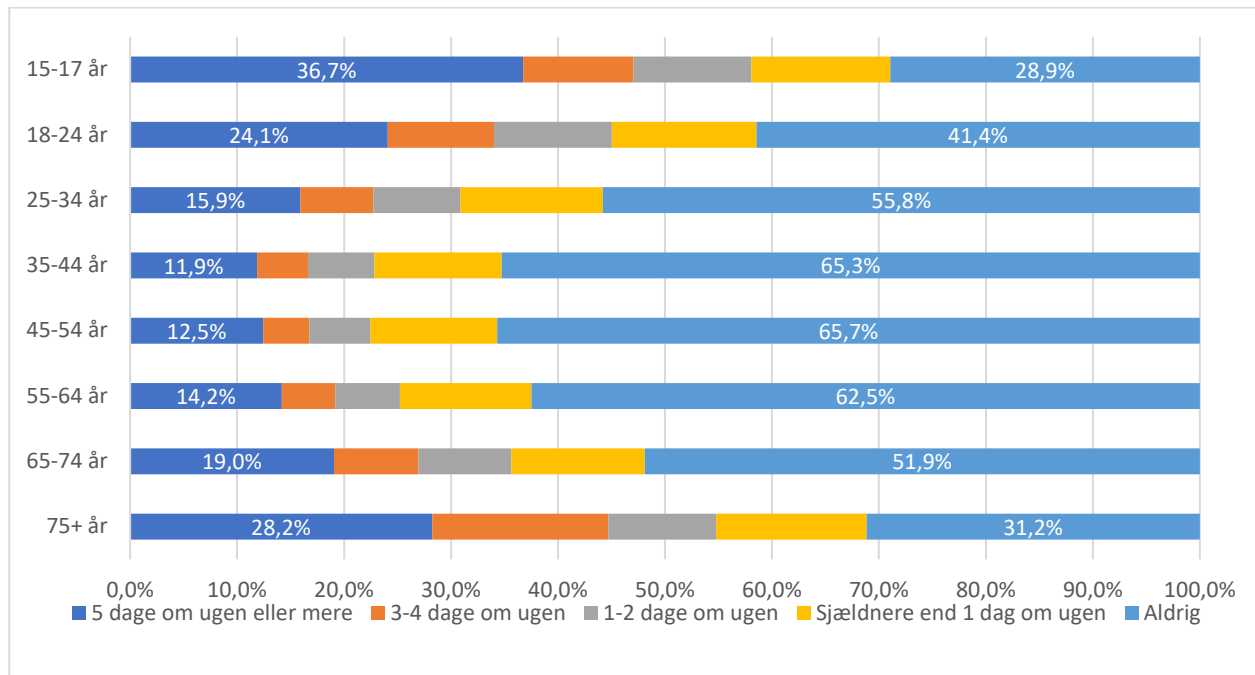
Gang bruges i højere grad som transportform:

- af kvinder end af mænd (men små forskelle)
- af de unge og de ældre end af de midaldrende. Det gælder både for gang til og fra arbejde og uddannelse (af dem som har et arbejde eller går på en uddannelse) og for gang til og fra indkøb, besøg hos venner mv., hvor det dog især er de ældre aldersgrupper, som skiller sig ud ved oftere at benytte gang (figur 9 og 10)

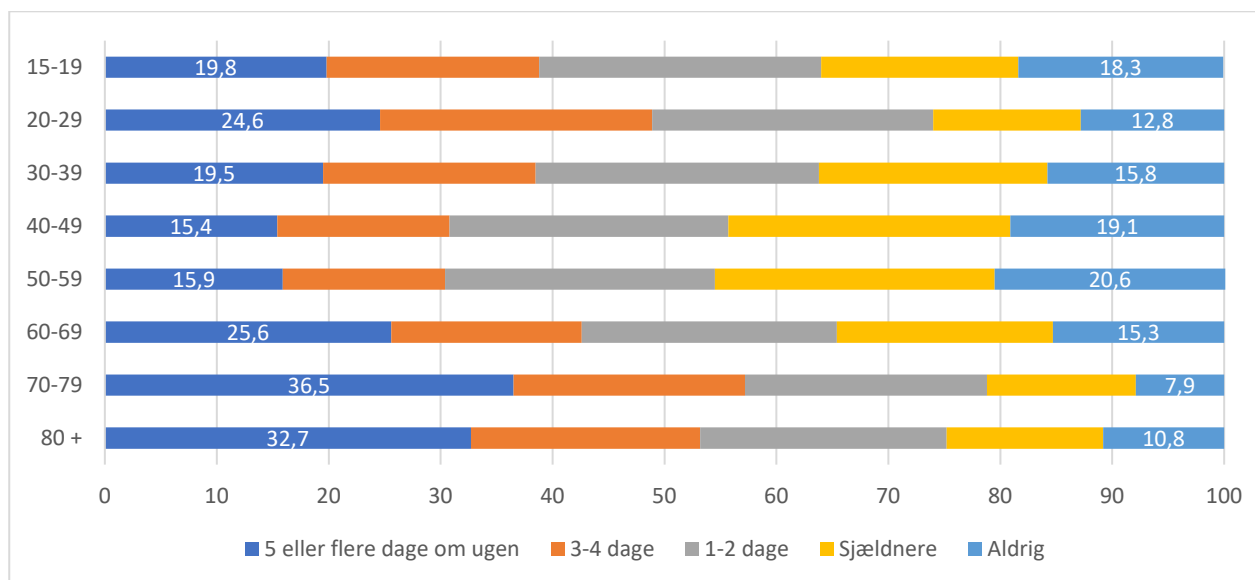
Figur 8: Andel af borgere (15 år og ældre) som går ture i fritiden (i hurtigt eller moderat tempo eller med hund), opdelt på alder (pct.)



Figur 9: Andel af borgere, som har et arbejde eller er under uddannelse, som bruger gang som transportform (på hele turen eller større dele af den), opdelt på aldersgrupper (pct.)



Figur 10: Andel af borgere, som bruger gang som transportform (på hele turen eller større dele af den) under indkøb, besøg på institutioner, til fritidsaktiviteter, til besøg hos venner, familie mv., opdelt på aldersgrupper (pct.)



4. Hvor ofte går folk tur?

Forholdsvis stor andel af dem, som går tur, gør det mindst 3 gange om uge. Det gælder for:

- 42 pct. af dem, som går tur i moderat tempo,
- 37 pct. af dem som går tur i hurtigt tempo, og
- 59 pct. af dem som går tur med hund.

Hvis vi opgør, hvor stor en andel af den voksne befolkning (15 år og ældre), der mindst en gang om ugen går tur, er det 57 pct. af alle borgerne, der går tur i moderat tempo (mindst en gang om ugen), 23 pct. der går tur med hund, og 17 pct. der går tur i hurtigt tempo.

Gang som transportform til indkøb, besøg mv. bruges næsten hver dag af 23 pct., yderligere 19 pct. gør det 3 til 4 dage om ugen, og kun 16 pct. gør det aldrig.

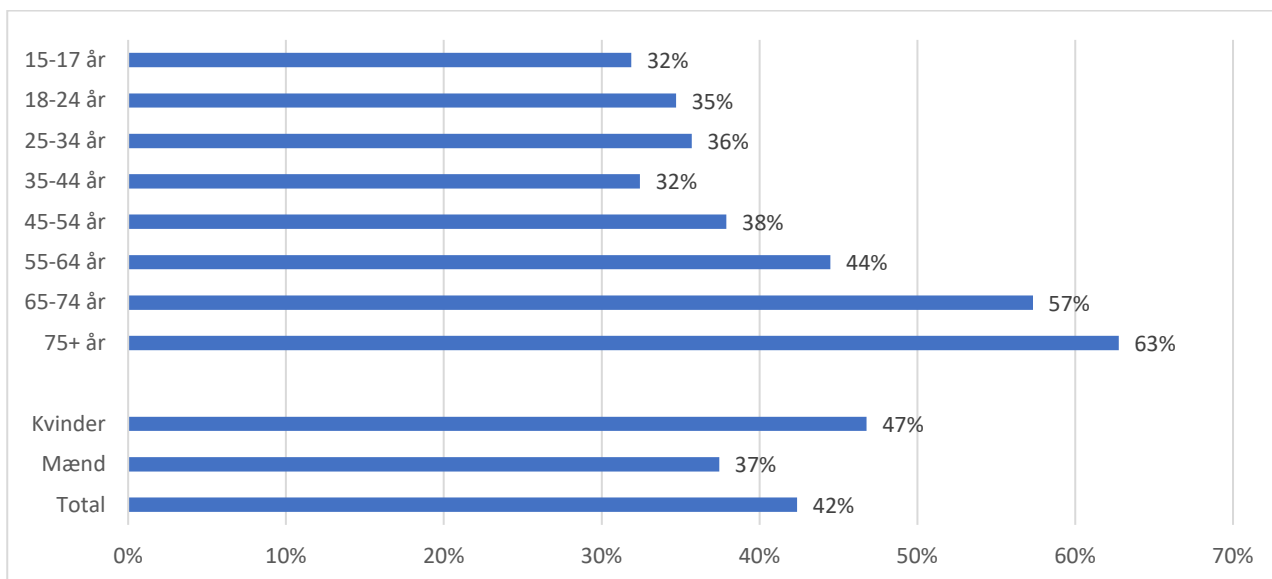
Gang som transportform til og fra arbejde bruges af 11 pct. næsten hver dag, mens 72 pct. ikke gør det. Enten fordi det ikke er relevant for dem, fordi de ikke har et arbejde eller ikke er studerende eller fordi de bare ikke bruger gang som transportform til og fra arbejde eller studie.

Kvinder går lidt oftere ture, end mændene gør, og det gælder alle gå-former (figur 11, 13 og 15).

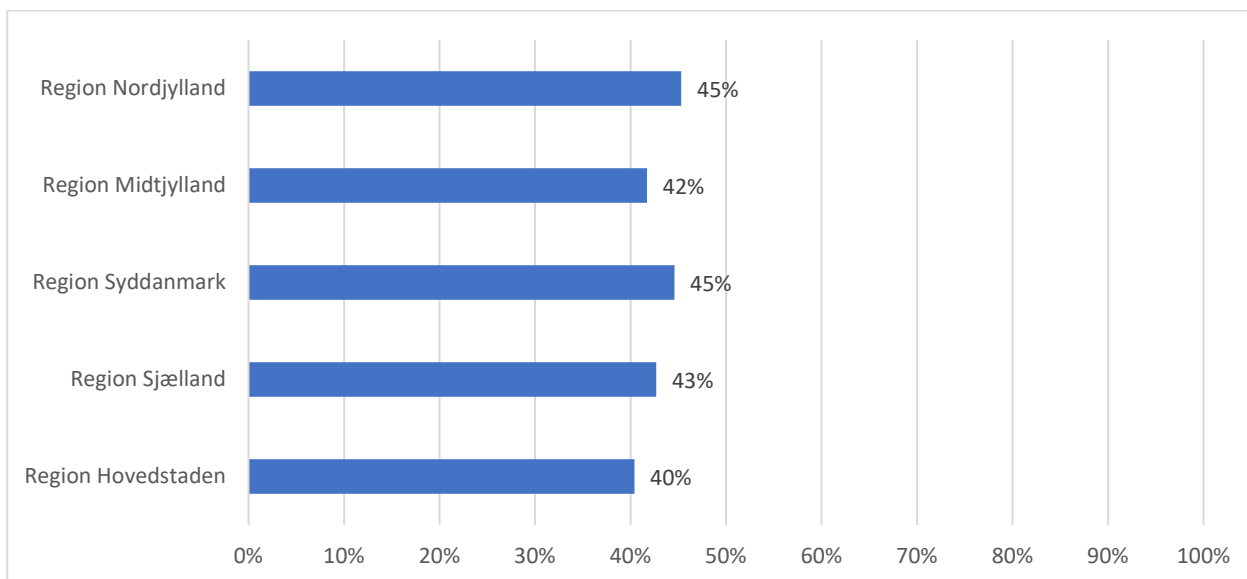
Jo ældre gængerne er, jo oftere går de ture i moderat tempo eller hurtigt tempo. Men det er i højere grad de midaldrende end de unge og de ældre, som går tur med hund mindst tre dage om ugen (figur 11, 13 og 15).

Borgere i Region Hovedstaden, går ikke lige så ofte ture i fritiden, som borgere i de øvrige regioner gør. Det gælder både for 'gang i moderat tempo', 'gang i hurtigt tempo' og 'gåtur med hund'. Det er dog små forskelle (figur 12, 14 og 16). Til gengæld bruger borgere i Region Hovedstaden lidt oftere gang som transportform – både til og fra arbejde og uddannelse og til og fra indkøb, besøg mv. – end borgere i de øvrige regioner gør (figur 6 og 7)

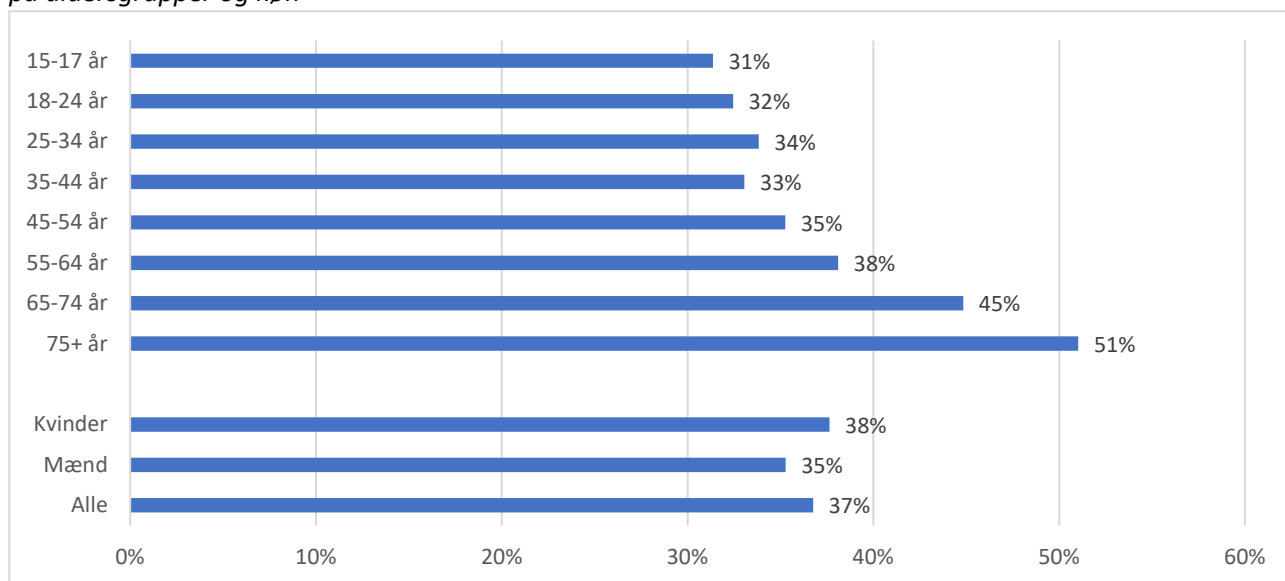
Figur 11: Andel af de borgere, der går tur i moderat tempo, som gør det tre eller flere dage om ugen, opdelt på aldersgrupper og køn



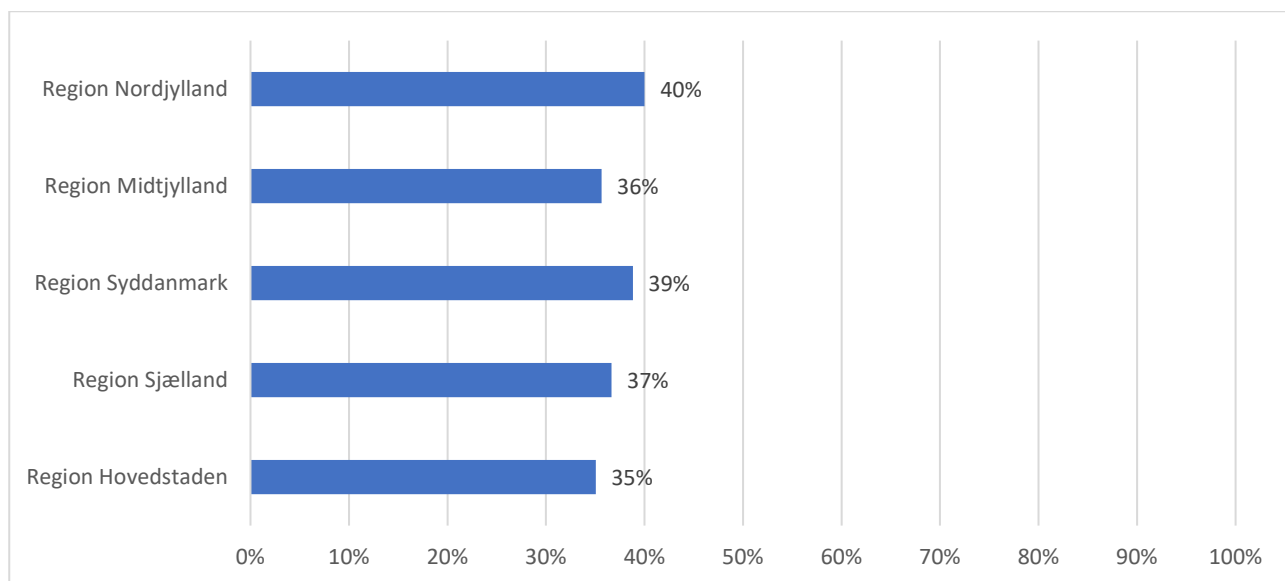
Figur 12: Andel af de borgere, der går tur i moderat tempo, som gør det tre eller flere dage om ugen, opdelt på regioner (pct.)



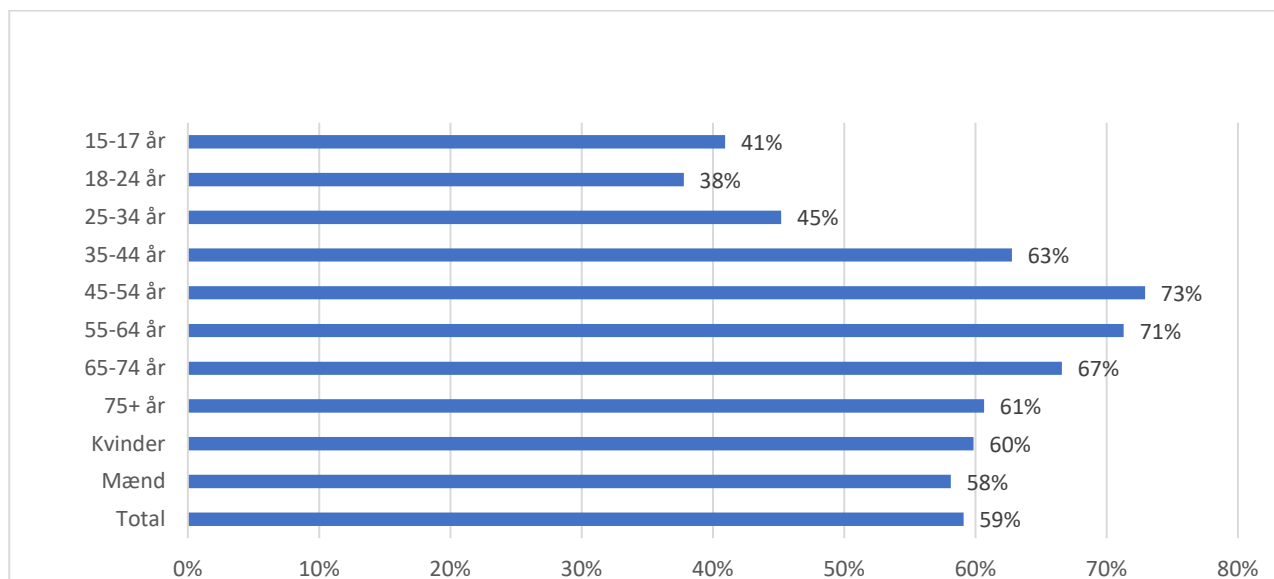
Figur 13: Andel af de borgere, der går tur i **hurtigt tempo**, som gør det tre eller flere dage om ugen, opdelt på aldersgrupper og køn



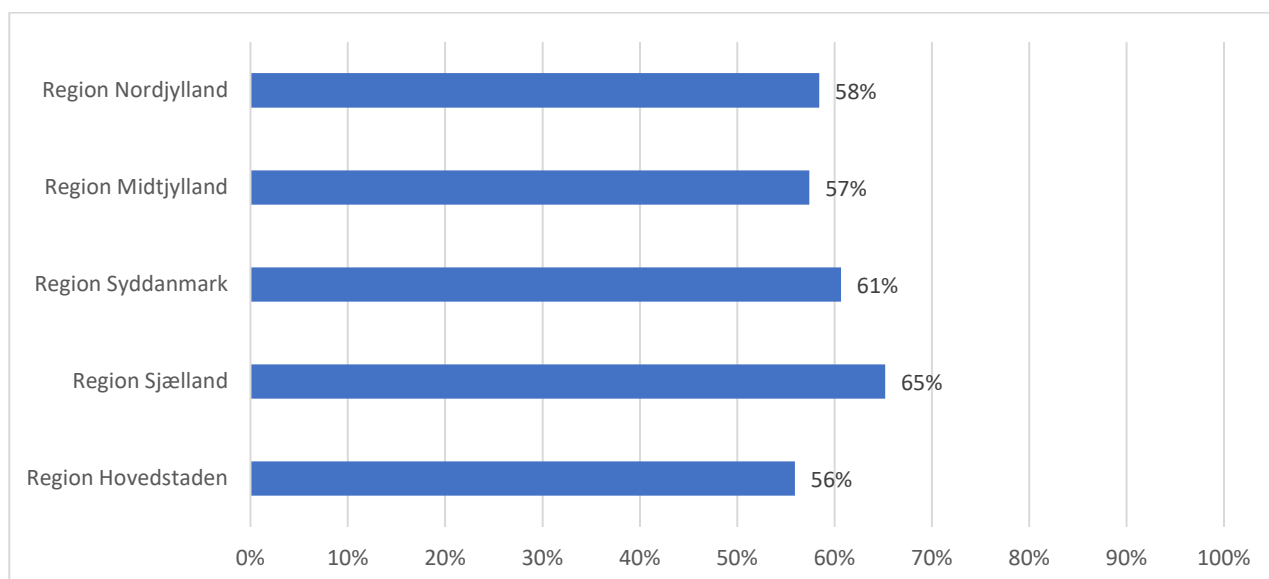
Figur 14: Andel af de borgere, der går tur i **hurtigt tempo**, som gør det tre eller flere dage om ugen, opdelt på regioner (pct.)



Figur 15: Andel af de borgere, der **går tur med hund** som gør det tre eller flere dage om ugen, opdelt på aldersgrupper og køn (pct.)



Figur 16: Andel af de borgere, der **går tur med hund**, som gør det tre eller flere dage om ugen, opdelt på regioner (pct.)



5. Hvem går man tur med og i hvilke sammenhænge?

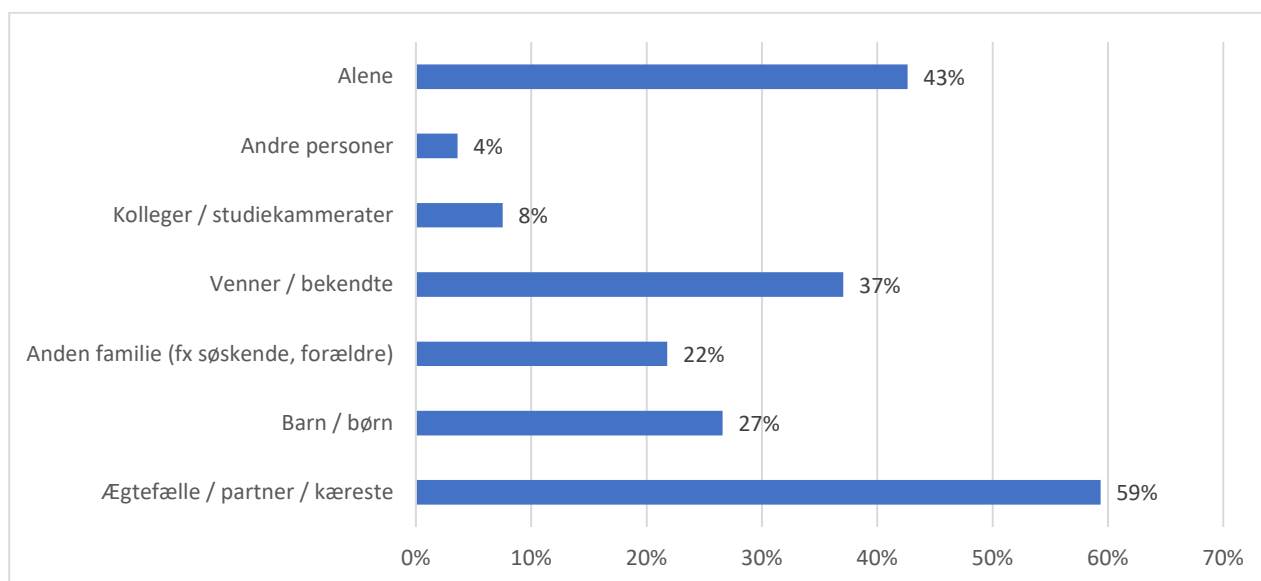
Gåtur er for de fleste en social aktivitet. Men det gælder i meget højere grad for gåture i moderat tempo (59 pct.) og gåture med hund (56 pct.) end gåture i hurtigt tempo (38 pct.) (figur 17, 18 og 19). Der var kun dem, som angav, at de gik tur som fritidsaktivitet, der besvarede dette spørgsmål.

Man går især tur med ægtefælle / partner og dernæst venner og bekendte og børn (især når det er tur med hund).

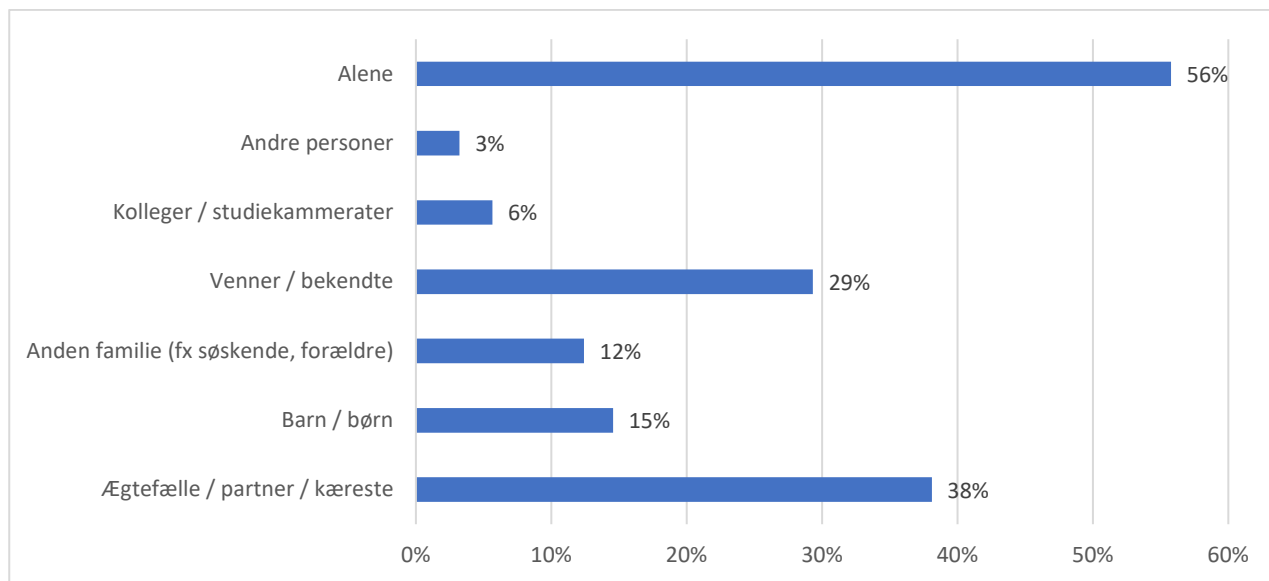
Gåtur praktiseres selvfølgelig også alene. Det er dog under halvdelen af dem, som går tur i moderat tempo (43 pct.), som angiver det, og godt halvdelen af dem, som går hurtig gang og går tur med hunden (56 pct.). Det må forstås på den måde, at den anden halvdel kun går tur sammen med andre.

Gå- og vandretur er i meget lille grad – til forskel fra traditionel idræt – en organiseret aktivitet. Kun omkring 3 pct. gør det i forening. Det er først og fremmest en selvorganiseret aktivitet. Det angiver 85 pct. af dem, som går tur i moderat tempo. Næsten samme andel går 'selvorganiserede ture' blandt dem, som går tur i hurtigt tempo og tur med hund (figur 20).

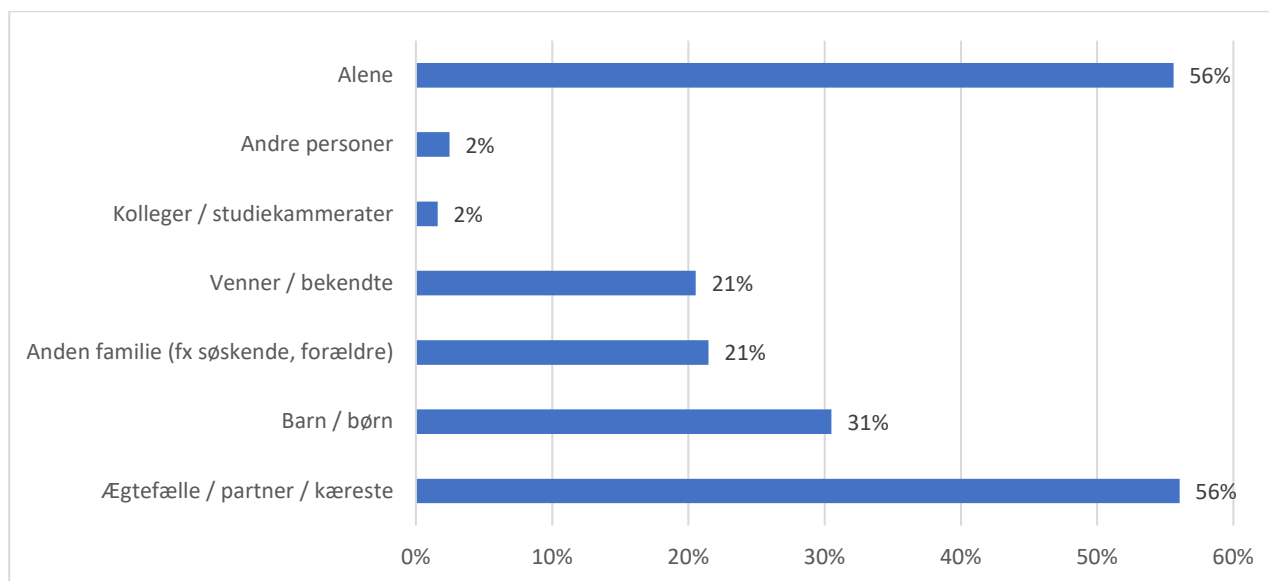
Figur 17. Hvem går de, der går tur i **moderat tempo**, tur sammen med (pct.)



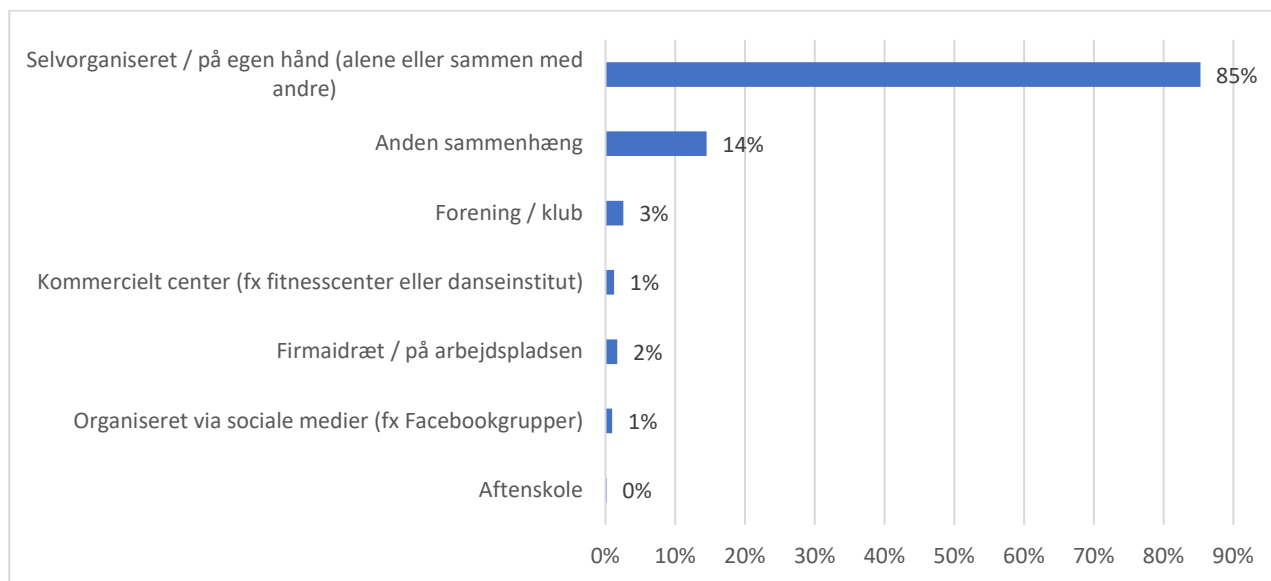
Figur 18. Hvem går de, der går tur i **hurtigt tempo**, tur sammen med (pct.)



Figur 19. Hvem går de, der går **tur med hund**, tur sammen med (pct.)



Figur 20: I hvilke sammenhænge går folk 'ture i moderat tempo' (pct.)



6. Hvorfor går man tur?

De væsentligste motiver for at gå ture er:

- 'for at gøre noget godt for mig selv' (89 pct. er helt eller delvist enig, i højere grad kvinder end mænd og i højere grad ældre end yngre),
- for at 'vedligeholde og forbedre sundheden' (86 pct. er helt eller delvist enig, i højere grad kvinder end mænd og i højere grad ældre end yngre),
- 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten' (86 pct.),
- og 'fordi det passer godt ind i min hverdag' (77 pct.) (figur 21).

Selvom de fleste går tur sammen med andre, så spiller det sociale motiv i sammenligning dermed ikke samme rolle. 52 pct. svarer, at de gør det 'for at være sammen med andre' (i højere grad kvinder end mænd og en svag tendens til at yngre i højere grad end ældre angiver det).

Figur 22 viser, at der er store forskelle på motiverne for at gå ture mellem dem, der går i hurtigt tempo, dem der går i moderat tempo og dem som går tur med hund. Da mange både går ture i hurtigt og moderat tempo, og der også er et overlap mellem dem, som går tur med hund og går tur i moderat eller hurtigt tempo, er analysen afgrænset til dem, som kun praktiserer de tre gang-former.

Dem, der går ture i hurtigt tempo, skiller sig ud fra de to andre gang-former ved på de fleste motiver at være helt enig i udsagnene vedr. deres motiver for at gå ture. For det første spiller præstations-motiver en betydeligt større rolle for hurtigt-gængerne end for de to andre grupper ('For at blive bedre...', 'Fordi jeg er god til aktiviteten ..' og 'For at konkurrere med mig selv eller andre'). For det andet tillægges sundheds- og velvære-motiver ('For at vedligeholde eller forbedre min sundhed' og 'For at gøre noget godt for mig selv') større betydning hos hurtig-gængerne end hos både dem, der går tur i moderat tempo, og især dem, som går tur med hund. For det tredje svarer de i højere grad, at de går, fordi de '... godt kan lide aktiviteten'.

Der er mindre forskelle på motiverne hos dem, som går ture i moderat tempo og dem, som går ture med hund. Men også for denne gruppe gælder det, at de på de fleste motiver er helt enige i udsagnene, end dem som kun går tur med hund.

Der er ingen forskelle på den betydning det sociale motiv tillægges mellem de tre typer af gåtur i fritiden.

De respondenter, som svarede, at de benytter gang, cykling eller løb som transportform til og fra arbejde og i fritiden (når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie eller skal til fritidsaktiviteter), svarede også på nogle udsagn om, hvad der motiverer dem til at benytte disse fysiske transportformer. Figur 23 viser andelen af dem, som kun benytter gang som transportform (dvs. ikke benytter cykling eller løb), der er helt enig i udsagnene. Det fleste af udsagnene er identiske med udsagnene under gang som fritidsaktivitet, men der er også udsagn derfra, som ikke indgår her (de mere præstationsorienterede), og så er der tilføjet et par motiver, som kan betegnes som 'rationelle', dvs. om man går fordi det er billigst, eller fordi det er nemmest og hurtigst.

Analysen viser, for det første, at det overordnet er det samme motiver, der får størst tilslutning, som hos dem, som går ture i fritiden (hvor det ikke har et transportformål). Lidt mere end fire ud af 10 er helt enig i udsagnet, at de gør det, fordi de 'godt kan lide aktiviteten', 'for at gøre noget godt for mig selv' og 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed'.

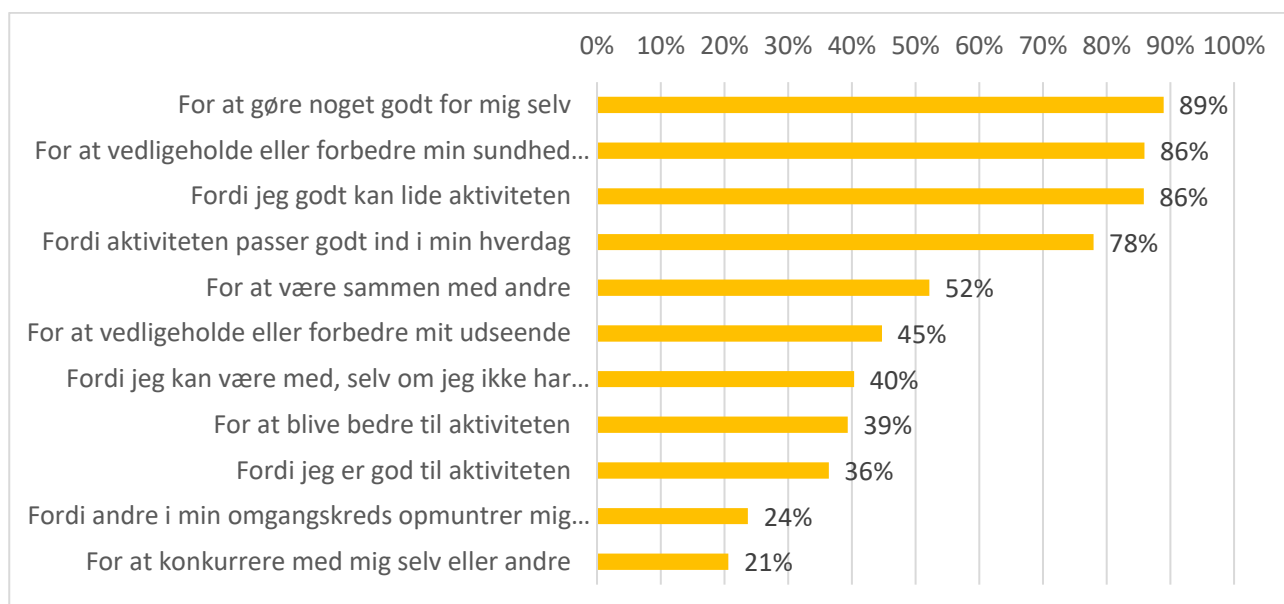
For det andet viser analysen imidlertid, at de nævnte motiver spiller en noget mindre rolle for gang som transportform end det gør for dem som går gang i hurtigt tempo og gang i moderat tempo, men ligner motiverne hos dem, som går tur med hund (se figur 22 og 24).

For det tredje viser analysen, at dem som benytter gang som transportform til og fra arbejde er mere motiveret af de nævnte grunde, end dem som benytter gang som transportform i fritiden.

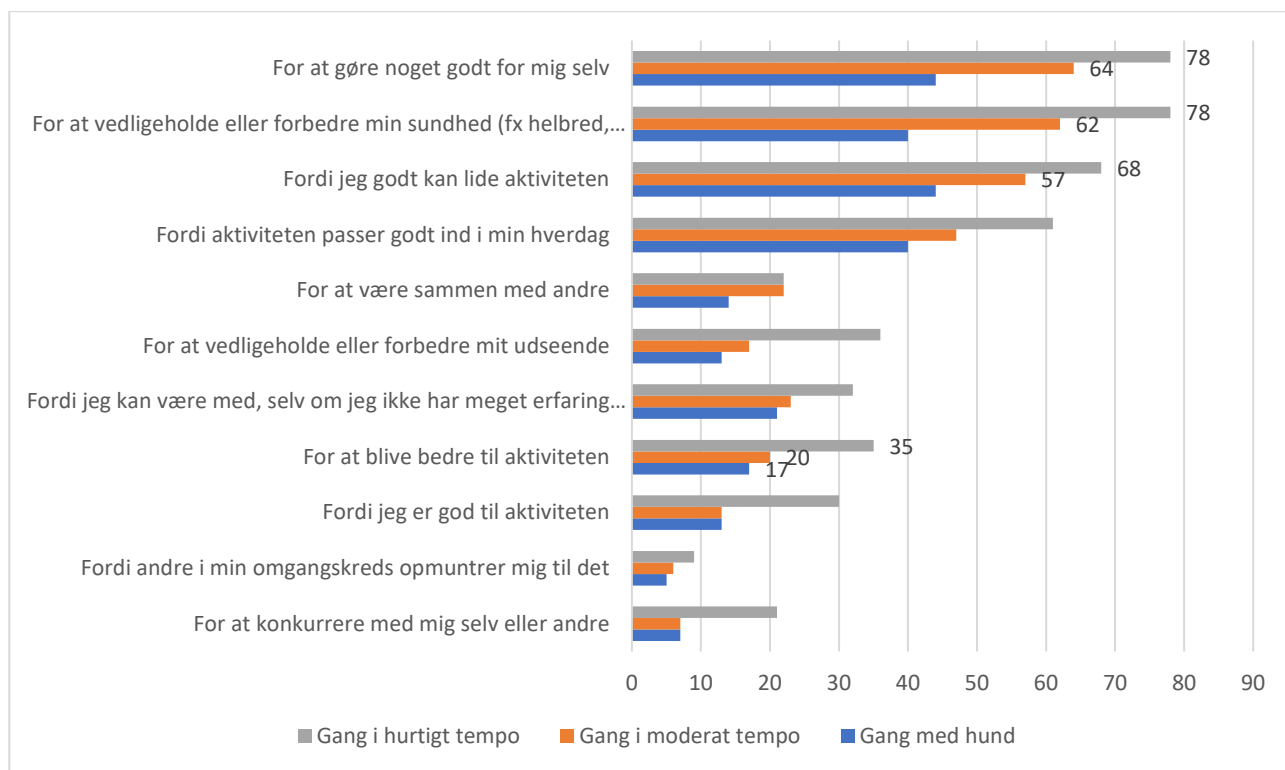
For det fjerde viser analysen, at dem som benytter cykling som transportform er mere motiveret af de nævnte (vigtigste) motiver, end dem som benytter gang.

For det femte spiller de sociale motiver og de rationelle motiver (pris og effektivitet) en forholdsvis lille rolle som motiv for at gå til og fra arbejde og gå til og fra indkøb, besøg mv. i fritiden.

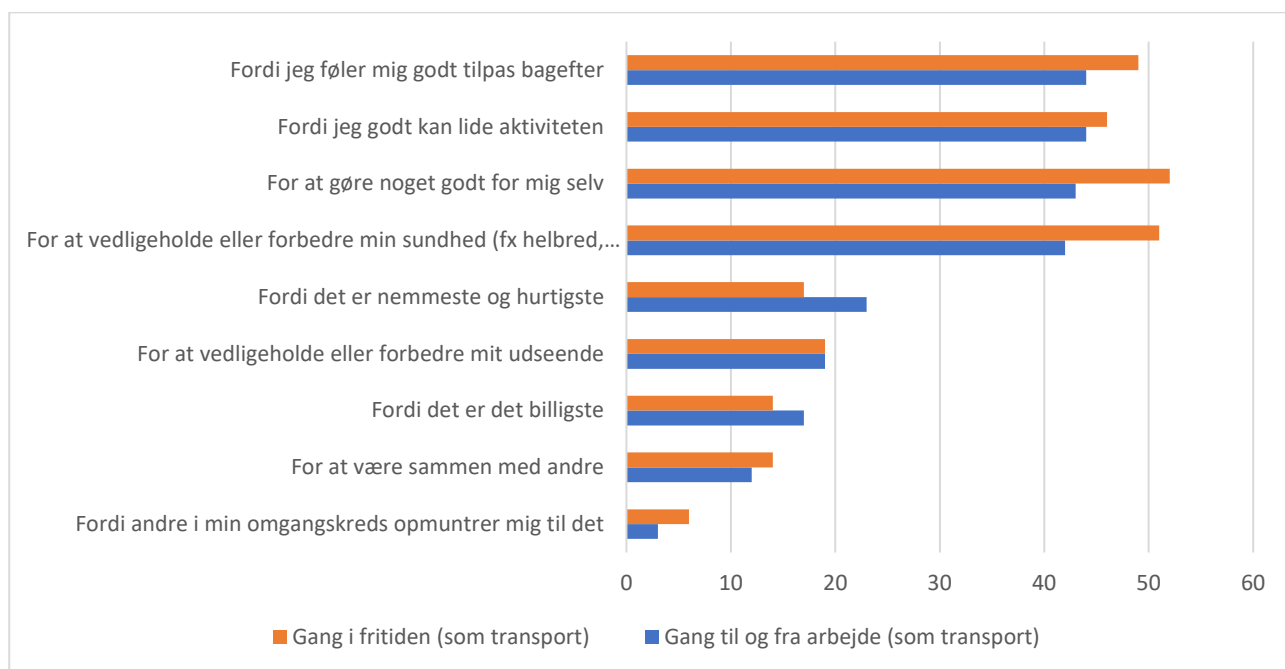
Figur 21. Motiverne for at deltage i gå- og vandreture. Andel som har svaret, at de er enig eller delvis enig i udsagnet (pct.)



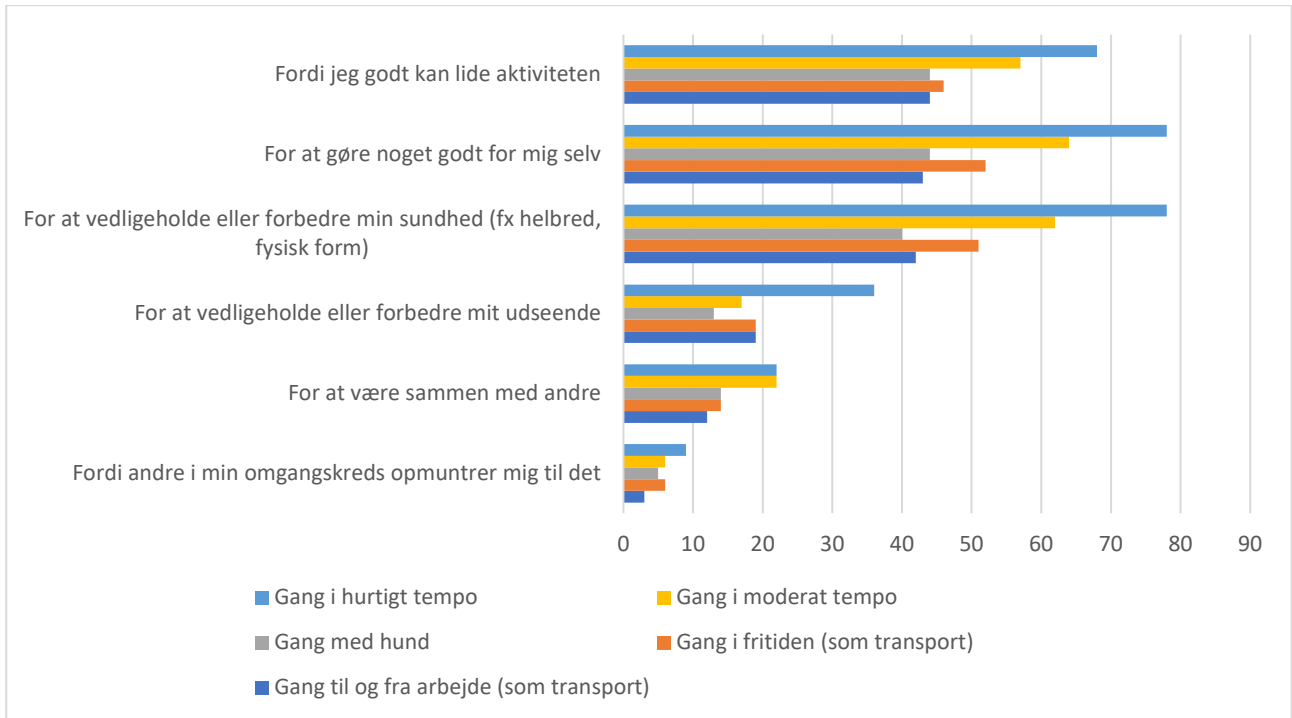
Figur 22: Motiverne for at deltage i gå- og vandreture, opdelt på tre 'gang-former'. Andel som har svaret, at de er helt enig i udsagnet (pct.). For hver gangform indgår kun dem, som kun er aktiv i den pågældende gangform.



Figur 23. Motiverne for at bruge gang som transportform 'til og fra arbejde eller uddannelse' og 'i fritiden' under indkøb, besøg, transport til fritidsaktiviteter mv.



Figur 24. Sammenligning af motiver for at gå hos dem som (kun) går 'i hurtigt tempo', går i 'moderat tempo', 'går tur med hund', 'går til og fra arbejde' og 'går til og fra aktiviteter i fritiden'. Andel som er helt enig i udsagnet



7. Fem former for gang

På tværs af de fem former for gang, som denne undersøgelse kan skelne imellem, finder vi mange fælles træk men også betydelige forskelle, som fremgår af nedenstående tabel.

	<i>Gang i hurtigt tempo</i>	<i>Gang i moderat tempo</i>	<i>Gang med hund</i>	<i>Gang til og fra arbejde / uddannelse</i>	<i>Gang til indkøb, besøg og andre aktiviteter i fritiden</i>
<i>Andel af befolkningen som går (15 år og ældre)</i>	22 pct.	71 pct.	30 pct.	28 pct.	85 pct.
<i>Andel som går 3 dage eller mere om ugen</i>	8 pct.	30 pct.	18 pct.	15 pct.	41 pct.
<i>Fordeling på køn og alder</i>	I højere grad kvinder og midaldrende	Lidt flere kvinder og midaldrende	Lidt flere kvinder, midaldrende og unge	Især unge og ældre (blandt dem som har et arbejde)	Især ældre
<i>Hvem går man tur med?</i>	Alene eller med ægtefælle og / eller venner	Med ægtefælle, venner eller alene	Med ægtefælle, børn eller alene	Ikke spurgt om, men sandsynligvis især alene	Ikke spurgt om men sandsynligvis alene eller med familie
<i>Hvad motiver dem, som går (i sammenligning med de andre gangformer)</i> <i>(se figur 24)</i>	Præstations- motiver og sundheds- og trivselsmotiver har større betydning end under de andre gangformer Det sociale motiv har forholdsvis lille betydning	Sundheds- og trivselsmotiver har mindre betydning end hos dem som går tur i hurtigt tempo men større betydning end hos dem som går tur med hund og brug gang som transportform Det sociale motiv har forholdsvis lille betydning	Generelt mindre motiveret end dem som går tur i hurtigt og moderat tempo. Motivationen ligner den motivation som findes hos dem, som går til og fra arbejde eller uddannelse	Generelt mindre motiveret af sundheds- og trivselsmotiver end dem som går tur i hurtigt og moderat tempo. Motivationen ligner motivationen hos dem, som går tur med hund Sociale motiv spiller en lille rolle	Generelt mere motiveret af sundheds- og trivselsmotiver end dem som går til og fra arbejde mv., men mindre motiveret deraf end som går tur i moderat og hurtigt tempo Sociale motiv spiller en lille rolle