

FYSISK AKTIVITET I DAGLIGDAGEN BLANDT 16-20-ÅRIGE I DANMARK

Forfattere:

Lene Winther Ringgaard

Gert Allan Nielsen

Copyright ©

Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen,

april 2004

Tryk: Holmen Center-Tryk A/S

Lay-out: Dorte Ringgaard Jensen

Oplag: 750 eksemplarer

Uddrag, herunder figurer, tabeller og kortere citater, er tilladt med kildeangivelse:

Ringgaard, LW & Nielsen, GA.

Fysisk aktivitet i dagligdagen blandt 16-20-årige i Danmark.

Kræftens Bekæmpelse 2004

Rapporten kan købes ved henvendelse til:

Kræftens Bekæmpelse

Afdeling for forebyggelse og dokumentation

Tlf.: 35 25 75 00

Pris: 100,-

ISBN: 87-91277-31-0

FORORD

Hermed offentliggøres tema-rapporten Fysisk aktivitet i dagligdagen blandt 16-20 årige i Danmark, der er en rapport i Muld samarbejdet. Der er her særlig fokus på at beskrive de stillesiddende, som blandt andet ikke opfylder anbefalingerne om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen.

Monitorering af unges livsstil og dagligdag (MULD) er et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsens Center for Forebyggelse og Kræftens Bekæmpelse. MULD sætter fokus på unge i alderen 16-20 år og deres sundhedsvaner, livsstil og dagligdag. Hvert år udtrækkes en landsdækkende repræsentativ stikprøve på 3000 tilfældigt udvalgte unge mellem 16 og 20 år. Desuden inviteres 2-3 amter med i undersøgelsen, hver med en stikprøve på 1500. Data til denne undersøgelse er fra de tre første undersøgelser. Det er primært de repræsentative landsdækkende stikprøver, der er anvendt her. Der er dog i forbindelse med religionens sammenhæng med fysisk aktivitet, også anvendt særlige data fra hovedstadsområdet.

Formålet med MULD-projektet er at følge udviklingen i unge 16-20-åriges livsstil og dagligdag på udvalgte indikatorer indenfor livsstil, helbred og dagligdag. Det skal blandt andet bruges til at analysere, hvorvidt undergrupper med særlige karakteristika, hvad angår de undersøgte indikatorer, kan identificeres. I dette tilfælde om vi kan identificere grupper, der er særlig aktive eller inaktive. Desuden bruges data til adfærdsforskning, hvor sammenhænge mellem forskellige former for adfærd og deres determinanter analyseres nærmere ud fra et teoretisk grundlag. Data skal senere anvendes til forskning om sammenhæng mellem livsstil, som f.eks. fysisk aktivitet, og trivsel på den ene side, og sygdomme og andre former for problemer på den anden side.

Forud for en eventuel forebyggelsesindsats er det væsentlig at udarbejde en målgruppeanalyse af dem, som indsatsen ønskes rettet mod. Formålet med nærværende tværsnitsundersøgelse har været at opnå indsigt i og forståelse for fysisk aktivitet blandt 16-20-årige danskere. Endemålet er at påvirke den sundhedsfremmende indsats overfor unge i en kunstig retning, - at bidrage med information til målretning af fremtidige forebyggelsesindsatser med henblik på fremme af fysisk aktivitet blandt unge i Danmark.

Rapporten er lavet af Lene Winther Ringgaard, der er førsteforfatter, og som har skrevet det meste af rapporten og Gert Allan Nielsen, der har været projektansvarlig, og som har indgået i alle projektets faser. Begge fra Kræftens Bekæmpelse. Niels Christensen, KB, har hjulpet med EDB-kørsler. Mange tak til projektkoordinator Mette Kjølner fra Statens Institut for Folkesundhed, for de mange konstruktive kommentarer. Mette Lindstrøm og Karen Lorenzen har ligeledes bidraget med gennemlæsning og diskussion af rapportens temaer i den sidste fase. Dorte Ringgaard Jensen har lavet lay-out.

En særlig tak til de unge, som har brugt tid på at deltage i undersøgelsen.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	3
Indholdsfortegnelse	5
1. Indledning	7
1.1 Formål	8
1.2 Afgrænsning	8
2. Hvem er særligt fysisk inaktive? - Et resumé	9
2.1 Flere piger end drenge er fysisk inaktive	9
2.2 Stigende andel af fysisk inaktive i fritiden med alderen	9
2.3 Unge på landet får mindre motion ved transport	10
2.4 Muslimske piger er de mest fysisk inaktive	11
2.5 Unge der ikke læser og erhvervsskoleeleverne er de mest fysisk inaktive	11
2.6 Længden af forældrenes uddannelse er positiv associeret til de unges fysiske aktivitet	12
2.7 Undervægtige og overvægtige er mest fysisk inaktive	12
2.8 Unge som selv vurderer de har et godt helbred er mest fysisk aktive	12
2.9 Dårlig fysisk form og fysisk inaktivitet er stærkt associeret	13
2.10 Unge der trives dårligt er mest fysisk inaktive	13
2.11 Dagligrygere er mest fysisk inaktive	13
2.12 Unge der ikke drikker sig fulde er de mest fysisk inaktive	13
2.13 Brug af hash og fysisk inaktivitet er positiv associeret	13
3. Materiale og metode	15
3.1 Datamaterialet	15
3.2 Spørgsmål om fysisk aktivitet i MULD-spørgeskemaet	16
3.3 Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet	18
3.4 Procentvis stigning af hvile-energiforbruget som følge af fysisk aktivitet	18
3.5 Demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler	20
3.6 Vejledning til analyser og tabeller	22
3.7 Introduktion til resultatafsnit	24
4 Samlet fysisk aktivitet	25
4.1 Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet	25
4.2 Selvvurderet fysisk form	31
4.3 Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden	37
4.4 Selvvurderet fysisk aktivitetsniveau i fritiden	43
5. Specifikke fysiske aktiviteter	49
5.1 Fritidsaktiviteter	49
5.2 Motion ved transport	57
5.3 Stillesiddende aktiviteter i fritiden	65
5.4 Skoleidræt	73
5.5 Erhvervsarbejde	76
5.6 Aktiviteter i forhold til hinanden	80
6. Væsentligste grunde til at dyrke idræt	83
6.1 Drenge kontra piger	83
6.2 Forskellige BMI-grupper	84
8. Diskussion og perspektivering	87
Litteraturliste	91
Bilag	93

1. INDLEDNING

Fysisk inaktivitet udgør sammen med overvægt en stor risiko for udvikling af sygdomme som diabetes, hjertekarsygdomme, knogleskørhed, forhøjet blodtryk og kræft. I al væsentlighed ser det ud til, at risikoen ved at have været inaktiv og i nogen grad ved overvægt, kan mindskes ved at lave en halv til en hel times moderat fysisk aktivitet hver dag [sundhedsstyrelsen 2001]. Øget fysisk form og fysisk aktivitet giver generelt bedre velvære, forbedret mentalt helbred, muskelstyrke og livskvalitet, både hos mennesker med en diagnosticeret kronisk sygdom¹ og hos raske mennesker [Sundhedsstyrelsen 2003].

Der er således mange sundhedsmæssige grunde til at være fysisk aktiv i sin hverdag. Der er mange forhold, udover viden om sundhedseffekt, der betinger, om man er fysisk aktiv. En stor del af den danske befolkning er ikke tilstrækkelig fysisk aktive i hverdagen.

I Statens Institut for Folkesundheds Sundheds og Sygelighedsundersøgelserne var det kun omkring hver syvende, der levede op til anbefalingerne om hver (eneste) dag at være fysisk aktive i mindst 30 min af minimum moderat intensitet. Denne lave andel fremkom, når man spurgte om hver enkelt dags aktiviteter [Finn Kamper pers. med. i Mathiesen et al Fødevarerdirektoratet 2003].

Andelen, der var fysisk aktive var i samme undersøgelse [Kjøller et al 2002] langt højere hvis man spurgte til, om den enkelte i løbet af en uge samlet set havde været aktiv mere end fire timer. Andelen der havde været fysisk aktive mere end 4 timer pr. uge, og som sådan selv opfattede, at de opfyldte anbefalingerne, var helt oppe på 83%, hvis man også inddrog lettere motion. Det kan således være mere enkelt at opgøre den andel, der selv opfatter sig som stillesiddende. I alt 16,3% har stillesiddende fritidsaktivitet, og 23,0% er fysisk aktive på moderat til hårdt niveau i fritiden.

Det er først og fremmest de ældre, der har stillesiddende fritidsaktivitet og de yngre, der er fysisk aktive. Andelen med stillesiddende fritidsaktivitet er faldet i de ældre aldersgrupper, men uændret i de yngre. Andelen med moderat eller hårdt fysisk aktivitetsniveau er uændret i forhold til 1994, men lidt højere end i 1987. Blandt erhvervsaktive er andelen med stillesiddende arbejde i hovedbeskæftigelsen steget fra 1987 til 2000 (36,9%).

Sundhedsstyrelsen foretog i 2003 en præ- og posttest i forbindelse med afvikling af kampagnen »Rør dig 30 minutter om dagen«. Testen blev gennemført som kvantitative interviews. 800 personer blev interviewet i uge 17, og der blev gennemført 1600 interviews i uge 23/24.

Undersøgelsen viser, at ca. 10% af befolkningen er aktive under 30 minutter om dagen, ca. 20% er aktive 30 minutter om dagen og ca. 70% over 30 minutter om dagen, hvis både aktivitet til og fra arbejde og aktivitet i fritiden medregnes.

I undersøgelsen blev der også spurgt til hvad, der forstås ved fysisk aktivitet. Her nævner ca. 26% kun sport og motionsaktiviteter, 28% nævner kun andre fysisk aktiviteter (gang, cykling, havearbejde osv.) og ca. 44% nævner både sport, motion og fysiske aktiviteter. Flere mænd end kvinder nævner ikke overraskende kun sport og motionsaktiviteter (32% mod 25%).

Ca. 70% af respondenterne spadserer flere gange om ugen og ca. 50% cykler flere gange om ugen, når man beder folk beskrive deres ugentlige aktivitetsniveau i løbet af de sidste 6 måneder. Ca. 50% dyrker motion eller sport en eller flere gange om ugen. Ca. 26% har arbejde der er fysisk krævende.

¹ Klarlund og Saltin [Sundhedsstyrelsen 2003] har gennemgået evidensen for træningens betydning for i alt 27 forskellige sygdomme og sygdomsgrupper, herunder kræft og hjertekarsygdomme og diabetes. For samtlige sygdomme – på nær Parkinsons sygdom- er der moderat eller stærk evidens for effekt af træning enten på sygdomsprogressionen, symptomer, muskelstyrke, kondition og/eller livskvalitet.

60% af danskerne gav i 2003 udtryk for, at de gerne vil være mere fysisk aktive. 9 ud af 10 som er i dårlig form vil gerne være mere aktive. Ca. 1/3 af befolkningen siger, at de har konkrete planer om at blive mere aktive. Flere kvinder end mænd vil gerne være mere aktive. Især dem under 45 vil gerne være mere aktive. 8 ud af 10 som er aktive under 30 minutter om dagen vil gerne være mere aktive.

Wedderkop (2000) fandt at den maximale iltoptagelse - også kaldet konditallet - hos 9-årige drenge er lavere i 1997 sammenlignet med 1985, mens der hos pigerne er sket en polarisering, så de bedste er i bedre fysisk form, og de dårligste er i endnu ringere form i 1997 sammenlignet med 1985.

»Sandheden« om hvor stor en andel af danskerne der ikke lever op til anbefalingerne, ligger således et sted imellem 17 og 87%. Det mest sandsynlige gæt er formentlig omkring 30-40% af befolkningen.

Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen har i samarbejde udført en spørgeskemaundersøgelse blandt 16-20-årige danskere: Monitorering af Unges Livsstil og Dagligdag (MULD). Formålet med MULD er blandt andet at bidrage med data til monitorering af unges livsstil og dagligdag, samt at udarbejde målgruppeanalyser af danske unge med henblik på sundhedsfremmende tiltag. Undersøgelsen startede i 2000, og der er hvert år siden da indsamlet data på cirka 2000 drenge og piger udvalgt repræsentativt i Danmark. I undersøgelsen er der udover fysisk aktivitet spurgt til de unges brug af rusmidler, deres helbred, trivsel samt sociale og demografiske baggrundsvariable. MULD-undersøgelsen kan udfra disse data belyse, hvilken livsstil og dagligdag der er karakteristisk for fysisk aktive kontra fysisk inaktive 16-20-årige bosat i Danmark.

1.1 FORMÅL

Forud for en eventuel forebyggelsesindsats indenfor fysisk aktivitet er det væsentlig at udarbejde en målgruppeanalyse af dem, som indsatsen ønskes rettet mod.

Formålet med nærværende rapport er følgende:

- At undersøge hypotesen om at stigningen i andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive, er særlig markant op gennem aldersgruppen fra de 16-20-årige.
- At pege på undergrupper af unge, der er særligt inaktive henholdsvis særligt aktive.
- At udvikle hypoteser omkring årsager til fysisk inaktivitet – med fokus på forholdet til andre livsstilsfaktorer og demografiske og uddannelsesmæssige forhold.

1.2 AFGRÆNSNING

Målgruppeanalysen tager udgangspunkt i gruppen af unge, som er mest inaktive. Undersøgelser har vist, at den største sundhedsmæssige gevinst opnås ved at fremme fysisk aktivitet blandt de mest inaktive i befolkningen [Sundhedsstyrelsen, 2001; US Department of Health and Human Services, 1996 (a); Blair and Connelly, 1996], og det er hermed hensigtsmæssigt at udarbejde en målgruppeanalyse af den inaktive gruppe.

Da der er tale om en tværsnitsundersøgelse, er det ikke muligt at udtale sig om årsagen til, at der eventuel er forskelle mellem de fysisk inaktive og aktive, eller om den tidsmæssige relation mellem de beskrevne variable. Formålet med denne undersøgelse er i første omgang at vise forekomsten af fysisk aktive og fysisk inaktive i forskellige segmenter af danske unge. Dernæst er formålet at vise eventuelle samvariationer mellem de forskellige fysisk aktivitetsmål og livsstilsvariable samt forskellige baggrundsvariable.

2. HVEM ER SÆRLIGT FYSISK INAKTIVE? - ET RESUMÉ

I dette kapitel vil vi give et resumé af resultaterne som beskrives nærmere i kapitel 4-6. Der er lavet en karakteristik af, hvem der generelt er mest fysisk inaktive. Dette gøres ved at tage udgangspunkt i forskellige variable indenfor demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler. Der belyses, om der er særlige grupper af unge, som generelt er mere fysisk inaktive end andre unge, når alle de forskellige fysisk aktivitetsvariable tages i betragtning samtidig.

En nærmere beskrivelse af de forskellige variable kan ses i metodeafsnittet, kapitel 3.

2.1 FLERE PIGER END DRENGE ER FYSISK INAKTIVE

Overordnet tyder det på, at flere piger end drenge er fysisk inaktive. Dette gælder særligt, når der ses på de mere overordnede mål for fysisk aktivitet, såsom fysisk form samt samlet fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet dels i fritiden, og endvidere når erhvervsarbejde er inkluderet. Flere piger end drenge er endvidere fysisk inaktive med hensyn til fritidsaktiviteter, såsom dans, skateboard, organiseret idræt og konkurrencesport.

Drengene er derimod mere fysisk inaktive end pigerne, når der ses på mere atypiske mål for fysisk aktivitet, såsom transport og stillesiddende aktiviteter (tv/video, computer/surfe, sidde og snakke), der ikke er deciderede idrætsaktiviteter.

2.2 STIGENDE ANDEL AF FYSISK INAKTIVE I FRITIDEN MED ALDEREN

Generelt er der fundet, at med stigende alder er en større og større andel af de unge fysisk inaktive i deres fritid. Dette gælder med hensyn til moderat fysisk aktivitet i fritiden, selv vurderet aktivitetsniveau i fritiden, fysisk form, fritidsaktiviteter, såsom dans, skateboard, organiseret idræt samt konkurrencesport og transport. Med hensyn til de mere overordnede mål for samlet fysisk aktivitet: moderat fysisk aktivitet i fritiden, selv vurderet aktivitetsniveau i fritiden og fysisk form, kan stigningen i andele af fysisk inaktive skyldes, at deltagelse i skoleidræt frafalder efter grundskolen eller gymnasiet, og endvidere får de unge formentlig dårligere tid til fritidsaktiviteter med alderen.

Der er dog en lille kønsforskel, idet det tyder på, at pigerne et par år tidligere end drengene selv vurderer, at deres fysiske form bliver dårligere. Dette tyder på, at pigerne tidligere end drengene nedsætter omfanget af deres fysiske fritidsaktiviteter, idet det særligt er fra 16-17 år, der sker et stort fald i andelen af piger, som ofte (> 4 gange/uge) har fritidsaktiviteter (ikke testet statistisk).



I modsætning til under fysisk form og fritidsaktiviteter, hvor pigerne formentlig tidligere end drengene blive fysisk inaktive, tyder det på, at drengene med hensyn til motion ved transport tidligere end pigerne bliver mere og mere fysisk inaktive. Særligt ved 18 års alderen sker en stor stigning i andelen af drenge, som ikke får motion ved transport, hvilket sker senere blandt pigerne, og endvidere er der ikke fundet en så kraftig stigning blandt pigerne. Dette kan muligvis forklares ved, at drengene i højere grad og tidligere end pigerne får en bil, hvorved færre drenge end piger får motion ved transport.

Som nævnt tyder det på, at den fysiske aktivitet i fritiden er faldende med alderen. Dette gælder dog ikke med hensyn til »stillesiddende aktiviteter i fritiden (tv/video, computer/surfe, sidde og snakke)« - snarere tværtimod, idet den største andel af unge, som bruger over 50 timer per uge på stillesiddende aktiviteter, findes blandt grundskoleeleverne.

Endvidere er den stigende andel af fysisk inaktive med alderen ikke fundet, når erhvervsarbejde er inkluderet i det samlede mål for fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet. Dette skyldes formentlig at flere og flere med alderen får erhvervsarbejde med jævn eller anstrengende fysisk aktivitet, hvilket tæller med i det samlede mål for fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet. Dette kan pege på, at blandt »de arbejdede unge« er det måske ikke helt så stort et problem, at den fysiske aktivitet i fritiden er faldende med alderen, da der kompenseres herfor ved øget fysisk aktivitet i forbindelse med erhvervsarbejde. Dette gælder naturligvis ikke de unge, som har stillesiddende arbejde.

2.3 UNGE PÅ LANDET FÅR MINDRE MOTION VED TRANSPORT

Der er kun fundet meget få sammenhænge mellem urbaniseringsgrad og fysisk aktivitet. Dette kan skyldes, at der er reelt ikke er store geografiske forskelle i, hvor fysisk aktive unge er. En anden mulighed er, at klassificeringen i urbaniseringsgrader har været for uspecifik.

Der er dog fundet én tydelig sammenhæng mellem urbaniseringsgrad og fysisk aktivitet, - nemlig under motion ved transport. Set i forhold til hovedstadsområdet får en større andel af de unge ikke motion ved transport, hvis de bor i ikke tætbefolkede områder på landet, - nemlig i »øvrige kommuner«, der er defineret som kommuner, hvor ingen byer har over 10.000 indbyggere. Det er formentlig en konsekvens af, at de unge i disse områder ofte har langt mellem hjem og f.eks. uddannelsessted, idrætsklub, venner, hvorved transport i bil, bus, tog eller lignende ofte bliver mere påkrævet.



2.4 MUSLIMSKE PIGER ER DE MEST FYSISK INAKTIVE

Med de protestantiske unge, som referencegruppe, er muslimer de mest fysisk inaktive. Dette gælder særligt blandt pigerne, hvor de muslimske piger især er fysisk inaktive i fritiden og under transport. De muslimske drenge er derimod stort set kun mere fysisk inaktive end de protestantiske drenge, når der ses på motion ved transport.

Drengene, som har svaret, at de ikke er troende, er gennemgående mere fysisk inaktive end de protestantiske drenge. Det er imidlertid svært helt at svare på, hvad »ikke troende« dækker over, da der formentlig er en meget glidende overgang fra at betragte sig selv som protestantisk til ikke troende, da unge i Danmark generelt ikke betragter sig selv som særligt troende til trods for de for eksempel er døbt.



2.5 UNGE DER IKKE LÆSER OG ERHVERVSSKOLEELEVERNE ER DE MEST FYSISK INAKTIVE

Overordnet er der fundet, at de unge, som ikke er under uddannelse, erhvervsskoleeleverne og drengene på de videregående uddannelser er mindre fysisk aktive end grundskoleeleverne. Mens gymnasieeleverne og pigerne på de videregående uddannelser er mere fysisk aktive end grundskoleeleverne. Dette gælder dog kun for enkelte af de undersøgte fysisk aktivitetsvariable, - de øvrige fysiske aktivitetsvariable er der ikke fundet nogle signifikante sammenhænge med.

Drengene på erhvervsskolerne er for eksempel mindre fysisk aktive end grundskoleeleverne, når der ses på fysisk form, 3½ times fysisk aktivitet per uge af minimum moderat intensitet i fritiden og under motion ved transport.

Blandt pigerne på erhvervsskolerne er der derimod fundet, at de er mindre fysisk aktive end grundskoleeleverne, når der ses på fritidsaktiviteter, såsom dans, skateboard, organiseret idræt og konkurrencesport, stillesiddende aktiviteter, såsom tv/video, computer/surfe og »sidde og snakke« og endelig når der ses på 3½ times fysisk aktivitet per uge af minimum moderat intensitet i fritiden.

De unge, som ikke er under uddannelse, er mindre fysisk aktive end grundskoleeleverne med hensyn til variabelen 3½ times fysisk aktivitet per uge af minimum moderat intensitet i fritiden, og drengene er det endvidere under fysisk form.

Gymnasieeleverne og de studerende på videregående uddannelse er *mere* fysisk aktive end grundskoleeleverne, når der ses på stillesiddende aktiviteter, såsom tv/video, computer/surfe og sidde og snakke. samt motion ved transport. Drengene på de videregående uddannelser er derimod mindre fysisk aktive end grundskoleeleverne, når der ses på 3½ times fysisk aktivitet per uge af minimum moderat intensitet i fritiden og endvidere, når fysisk aktivitet fra erhvervsarbejde er inkluderet i målet.

2.6 LÆNGDEN AF FORÆLDRENS UDDANNELSE ER POSITIV ASSOCIERET TIL DE UNGES FYSISKE AKTIVITET

For flere af de undersøgte fysisk aktivitetsvariable er der fundet, at andelen af fysisk inaktive er stigende med faldende længde af forældrenes uddannelse, - især de unge, hvis forældre har læst i 10 år eller derunder er mere fysisk inaktive end de øvrige unge.

Der er dog ikke fundet nogen sammenhæng, når der ses på stillesiddende aktiviteter, såsom tv/video, computer/surfe og sidde og snakke. Endvidere er der ikke fundet nogen sammenhæng blandt drengene, når der ses på fysisk form, fritidsaktiviteter, såsom dans, skateboard, organiseret idræt og konkurrencesport samt under faderens uddannelse, når der ses på 3½ times fysisk aktivitet per uge af minimum moderat intensitet samt blandt de drenge, der selv har vurderet, at de er stillesiddende i fritiden.

Generelt er der fundet en væsentlig tydeligere sammenhæng mellem fysisk aktivitet og længden af faderens uddannelse blandt pigerne end blandt drengene.

2.7 UNDERVÆGTIGE OG OVERVÆGTIGE ER MEST FYSISK INAKTIVE

Resultaterne peger på, at stort set indenfor alle de undersøgte fysisk aktivitetsvariable, - med undtagelse af fysisk form, findes en højere andel af fysisk inaktive blandt de undervægtige set i forhold til de normalvægtige. Dette peger på, at de unge, som er undervægtige, formentlig ikke er blevet det på grund af overdreven motion.

At der ikke er fundet nogen sammenhæng mellem undervægt og fysisk form, kan skyldes, at de unge betragter fysisk form som et mål, der hænger negativ sammen med ens vægt, - jo lavere vægt (BMI), des bedre fysisk form.

Ved flere er de forskellige fysisk aktivitetsvariable er der endvidere fundet en positiv sammenhæng mellem andelen af fysisk inaktive og overvægt. Dette er forventelig, da man i flere studier har fundet, at fysisk aktivitet fremmer normalvægt, hvorimod fysisk inaktivitet fremmer overvægt [Ernæringsrådet, 2002; Fødevarerdirektoratet, 2003]. At der ikke er fundet nogen sammenhæng mellem overvægt og visse af de undersøgte fysisk aktivitetsvariable kan skyldes, at gruppen af overvægtige unge er forholdsvis lille, hvorved det kan være sværere at finde en statistisk signifikant sammenhæng.

2.8 UNGE SOM SELV VURDERER DE HAR ET GODT HELBRED ER MEST FYSISK AKTIVE

Der er fundet en ret tydelig sammenhæng mellem selvvurderet helbred og fysisk aktivitet. Der er en højere andel af fysisk inaktive blandt de unge, som har et dårligere helbred set i forhold til de unge med et godt helbred. Dette gælder stort set for alle fysisk aktivitetsvariable. Særligt blandt drengene er der dog ofte ikke fundet nogen signifikant sammenhæng mellem det at være fysisk inaktiv og det at have et decideret dårligt helbred (sammenhængen er kun fundet ved et nogenlunde helbred). At der ikke er fundet nogen statistisk sammenhæng skyldes formentlig, at der er meget få drenge, som har angivet, at de har et dårligt helbred, hvorved analyserne er foretaget på meget få personer, hvilket gør det vanskeligere at finde statistiske sammenhænge.

2.9 DÅRLIG FYSISK FORM OG FYSISK INAKTIVITET ER STÆRKT ASSOCIERET

Der er fundet en meget tydelig sammenhæng mellem de unges selvvaluerede fysiske form og andelen af fysisk inaktive. Andelen af fysisk inaktive er stigende med dårligere fysisk form. Dette var forventeligt, da fysisk form naturligt er et mål for de unges samlede niveau af fysisk aktivitet. At der er fundet en tydelig sammenhæng mellem fysisk form og de øvrige fysisk aktivitetsvariable er et positivt tegn på, at data om fysisk aktivitet i MULD-spørgeskemaet formentlig er forholdsvis valide.

2.10 UNGE DER TRIVES DÅRLIGT ER MEST FYSISK INAKTIVE

Der er for stort set alle de undersøgte fysisk aktivitetsvariable fundet, at de unge, som har problemer i dagligdagen, og de unge som er ensomme, i højere grad er fysisk inaktive set i forhold til de unge, som slet ikke har problemer i dagligdagen og de unge, som aldrig er ensomme. En undtagelse er motion ved transport, - her er der ikke fundet nogen sammenhæng. Dette kan skyldes, at transport stort set ikke er forbundet med nogen social dimension i modsætning til de øvrige fysisk aktivitetsvariable. Motion ved transport udføres ofte alene og kræver oftest ikke nogen social kontakt eller sociale kompetencer.

2.11 DAGLIGRYGERE ER MEST FYSISK INAKTIVE

Der er blandt begge køn fundet en tydelig gennemgående sammenhæng mellem fysisk aktivitet og daglig rygning. Der er en højere andel af fysisk inaktive blandt dagligrygerne set i forhold til de unge, som aldrig ryger. Lejlighedsrygerne lægger sig generelt meget tæt op af dagligrygerne med hensyn til deres fysisk aktivitetsvaner.

2.12 UNGE DER IKKE DRIKKER SIG FULDE ER DE MEST FYSISK INAKTIVE

Der er indenfor flere af de undersøgte fysisk aktivitetsvariable fundet en negativ sammenhæng mellem andelen af fysisk inaktive og det at drikke sig fuld. Der er en tendens til, at der findes færrest fysisk inaktive blandt de unge, som har været fulde 1-2 gange indenfor seneste måned set i forhold til de unge, som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned. Dette viser, at der faktisk er en omvendt sammenhæng mellem to sundhedsvariable, - har man en sund livsstil med hensyn til fysisk aktivitet, er der fundet en øget sandsynlighed for, at man har usunde alkoholvaner. Dette fund kan formentlig forklares ved, at det at være fysisk aktiv og det at drikke alkohol (blandt unge) oftest foregår i en social sammenhæng, hvor man er sammen med andre. Der er formentlig en sammenhæng mellem det at være udadventt/indgå i sociale sammenhænge og det at drikke alkohol, samt det at trives godt i hverdagen («ikke være ensom», «ikke have daglige problemer»).

2.13 BRUG AF HASH OG FYSISK INAKTIVITET ER POSITIV ASSOCIERET

Der er fundet en forholdsvis svag sammenhæng mellem brug af hash og fysisk aktivitet generelt. Sammenhængen er særligt fundet blandt pigerne, hvor der er en lidt højere andel af fysisk inaktive blandt pigerne, som har prøvet hash, set i forhold til pigerne der ikke har prøvet hash.

3. MATERIALE OG METODE

3.1 DATAMATERIALET

Data er indhentet blandt 16-20-årige unge, som har besvaret MULD-spørgeskemaet (se bilag A). Spørgeskemaet er 16 sider langt og indeholder spørgsmål om fysisk aktivitet, brug af rusmidler, helbred, trivsel samt demografi. Spørgeskemaet består af et sæt kernespørgsmål indenfor hvert af områderne. Spørgsmålene er så vidt muligt formuleringer, som har været anvendt og valideret i tidligere studier. MULD-spørgeskemaet er testet blandt målgruppen ved fokusgruppeinterview. Udover data fra spørgeskemaet bliver der endvidere suppleret med data fra CPR-registret.

3.1.1 Dataindsamling

Der blev i hvert af årene 2000, 2001 og 2002 udsendt 3000 spørgeskemaer til unge mellem 16 og 20 år [Nielsen et al., 2002; Groth et al., 2003]. De unge skulle være bosat i Danmark, og de blev udtrukket ved en simpel tilfældig stikprøve fra CPR-registeret. Af de i alt 9000 udsendte skemaer blev der returneret 6177 udfyldte spørgeskemaer (69%). En mindre del af de ikke-retourerede spørgeskemaer skyldes formentlig »gyldige« grunde som for eksempel, at den unge er bortrejst eller stærkt handicappet, og derfor ikke har haft mulighed for at udfylde spørgeskemaet.

I den første MULD-undersøgelse blev der gennemført telefoninterviews med et udvalg af dem, der ikke havde besvaret spørgeskemaet.

Opsummerende viste denne frafaldsundersøgelse, at sundhedsadfærd og trivsel var anderledes i frafaldsgruppen sammenlignet med dem, der besvarede spørgeskemaet, det var dog vanskeligt at finde et konsistent mønster [Nielsen et al.2002].

På grundlag af generelle erfaringer fra spørgeskemaundersøgelser må man antage, at konsekvensen af bortfaldet sandsynligvis er en undervurdering i nærværende undersøgelse af omfanget af unge med svære sociale problemer samt af egentlige storforbrugere af rusmidler, - især af illegale stoffer men også af alkohol og tobak.

3.1.2 Kønsforskelle

Svarprocenten var højere blandt pigerne end blandt drengene. I alt 62% af alle drengene har besvaret skemaet, mens det gælder for 76% af pigerne. For drengenes vedkommende er generalisering af resultaterne derfor mere usikker end for pigerne. For at imødekomme en eventuel systematisk forskel i for eksempel fysisk aktivitet mellem drenge og piger er alle resultater opdelt på drenge og piger.

3.1.3 Aldersfordelingen

Det ses af [tabel 3.1.1](#), at der er en nogenlunde lige stor andel af drenge og piger i de 5 aldersgrupper blandt undersøgelsesdeltagerne og i hele befolkningen, dvs. ca. 20% i hver aldersgruppe.

Tabel 3.1.1 Aldersfordelingen i Danmark pr. 1. januar 2001 sammenlignet med aldersfordelingen blandt deltagerne i MULD-undersøgelsen.

Alder (år)	Dreng						Pige					
	16	17	18	19	20	I alt	16	17	18	19	20	I alt
Hele Landet												
Antal	28144	27680	28733	28548	30829	143934	26948	26697	27433	27749	29822	138649
%	19	19	20	20	21	100	19	19	20	20	21	100
MULD												
Antal	552	593	563	544	527	2779	663	718	702	665	650	3398
%	20	21	20	20	19	100	20	21	21	20	19	100

3.2 SPØRGSMÅL OM FYSISK AKTIVITET I MULD-SPØRGESKEMAET

Fysisk aktivitet kan beskrives ud fra fire dimensioner: type, hyppighed, intensitet og varighed. Alle dimensionerne spiller formentlig en rolle, når fysisk aktivitet skal relateres til helbred. I MULD-spørgeskemaet (bilag A) er der derfor indenfor udvalgte aktiviteter spurgt ind til alle fire dimensioner for fysisk aktivitet (tabel 2.2.1).

3.2.1 Fritidsaktiviteter

I spørgeskemaet blev de unge i år 2000 og år 2001 spurgt om, *hvor ofte* de dyrkede motion i fritiden. Dette er formuleret som følgende: »Når man ser bort fra den fysiske aktivitet på arbejde, idræt i skolen og transport, hvor mange gange om ugen er du i gennemsnit fysisk aktiv (alt fra dans og skateboard til organiseret idræt og konkurrencesport)?«, med 7 svarkategorier: sjældnere end en gang om ugen, 1, 2, 3, 4, 5 og 6 eller flere gange om ugen. Efterfølgende spørges der til *varigheden*: »Hvis du er fysisk aktiv i din fritid, hvor lang tid bruger du så på fysisk aktivitet i gennemsnit pr. uge?«, med en åben svarkategori.

I år 2002 spørges der ikke til frekvens af fritidsaktiviteter og spørgsmålet om *varighed* er lidt omformuleret: »Hvor lang tid bruger du normalt *per uge* på fysisk aktivitet i fritiden, - alt fra dans og skateboard til idræt i en klub og konkurrencesport? (medregn *ikke* din fysiske aktivitet på arbejde, ved transport og idræt i skolen)«. Der er undersøgt om data vedrørende varighed af fysisk aktivitet fra 2000 og 2001, kan sammenkøres med data fra 2002, hvor spørgsmålsformuleringen har været lidt anderledes. Det tyder på, at de unge har opfattet de to forskellige spørgsmålsformuleringer ens, hvorfor data fra de tre år kan sammenkøres.

Der bliver endvidere spurgt til *intensiteten* af fritidsaktiviteterne, hvor der er spurgt, hvorvidt den givne aktivitet typisk er af anstrengende, jævn eller let intensitet. Der bliver skelnet mellem de tre grader for intensitet ved at spørge om aktiviteten normalt gør respondenterne meget, lettere eller ikke specielt forpustet eller svedig.

3.2.2 Skoleidræt

Under skoleidræt er der spurgt: »Hvor mange idrætstimer har du normalt *per uge* i skolen eller på anden uddannelse?« Hvor der er en åben svarkategori. Efterfølgende bliver der spurgt til intensiteten af skoleidrætten. Dette spørgsmål er formuleret ligesom under fritidsaktiviteter.

Tabel 3.2.1 Oversigt over spørgsmål om fysisk aktivitet i MULD-spørgeskemaet

Aktivitet	Uddybende beskrivelse af aktivitet	Varighed	frekvens	intensitetsniveau
Fritidsaktiviteter	Alt fra dans og skateboard til organiseret idræt i en klub	Varighed per uge	Antal gange per uge	let, jævn, anstrengende
Transport	Transport til skole/arbejde på f.eks. cykel, rulleskøjter, skateboard eller til fods	Varighed hver vej	Dage per uge	let, jævn, anstrengende
Skoleidræt	Idrætstimer i skolen eller på anden uddannelse	Varighed per uge	-	let, jævn, anstrengende
Erhvervsarbejde	Stillesiddende, jævn eller meget anstrengende arbejde	Varighed per uge	-	let, jævn, anstrengende

3.2.3 Transport

Der er endvidere spurgt til fysisk aktivitet i forbindelse med transport. Indledningsvis spørges der: »Hvor mange dage på en normal uge transporterer du dig selv til skole/arbejde på f.eks. cykel, rulleskøjter, skateboard eller til fods?« Der er mulighed for at svare i følgende seks kategorier: aldrig, 1, 2, 3, 4, eller 5-7 dage per uge. Ved afkrydsning i ét af de fem sidste svarkategorier bliver der spurgt videre: »Når du går, cykler eller ruller til skole/arbejde, hvor lang tid tager det dig så *hver vej*?«. Her er der en åben svarkategori. Ligesom under fritidsaktiviteter og skoleidræt bliver der også under transport afslutningsvis spurgt til intensiteten af transport.

3.2.4 Erhvervsarbejde

Under fritids- og erhvervsarbejde er der spurgt: »Hvor lang tid bruger du normalt *per uge* på følgende arbejde?«. Efterfølgende er der tre svarmuligheder:

1. Meget anstrengende fysisk aktivitet som f.eks., tunge løft, bære tunge ting, bygge eller gravearbejde
2. Jævn fysisk aktivitet som at løfte eller bære lette ting
3. Stillesiddende arbejde f.eks. ved arbejdsbord eller computer

Under hver svarmulighed skal der angives antal timer per uge. Afslutningsvis spørges der »Hvor mange timer arbejder du i alt i gennemsnit per uge?«, hvor der skal angives antal timer per uge.

Spørgsmålet angående fritids- og erhvervsarbejde er ændret i 2002. Dette har medført, at data vedrørende erhvervsarbejde fra 2000 og 2001 ikke kan sammenkøres med data fra 2002. Som følge heraf har vi valgt kun at udføre analyserne vedrørende erhvervsarbejde med data fra 2002. Det er derfor spørgsmålsformuleringen fra 2002, som er beskrevet ovenfor.

3.2.5 Selvvurderet fysisk aktivitetsniveau i fritiden

Udover at måle fysisk aktivitet ved at spørge ind til varighed, frekvens og intensitet af de enkelte typer fysisk aktivitet er der endvidere inkluderet et mere overordnet mål for fysisk aktivitet i spørgeskemaet. Det generelle fysiske aktivitetsniveau i fritiden er belyst gennem spørgsmålet »Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?«:

1. Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (konkurrenceidræt)
2. Dyrker motionsidræt eller har tungt arbejde mindst 4 timer per uge (motionsidræt)
3. Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer per ugen (lettere motion)
4. Læser, ser fjernsyn, spiller computer eller har anden stillesiddende aktivitet (stillesiddende)

I parenteserne er der angivet, hvad de forskellige kategorier benævnes i nærværende rapport.

3.2.6 Fysisk form

Et andet mål for de unges samlede aktivitetsniveau er deres selvvurderede fysiske form. Her er der spurgt ind til de unges fysisk form ved spørgsmålet: »Hvordan vil du vurdere din fysiske form?« med fem svarkategorier fra »virkelig god« til »meget dårlig«.

Der er i en tidligere dansk undersøgelse, udført blandt gymnasieelever, fundet en god overensstemmelse mellem elevernes egen vurdering af deres fysiske form og deres fysisk form målt ved en konditest [Nielsen, 1998].

3.2.7 Stillesiddende aktiviteter i fritiden

I modsætning til fysisk aktivitet er der endvidere spurgt til fysisk inaktivitet. Dette er gjort ved at spørge til varigheden af tre forskellige typer stillesiddende aktiviteter. Der er spurgt »Hvor lang tid på en normal uge bruger du på.....?»

1. at surfe/«chatte»/spille på computeren, playstation el. lignende (computerspil/surfe)
2. at se tv eller video (tv/video)
3. at sidde og snakke, - f.eks. derhjemme, hos venner/veninder eller lignende (medregn også den tid du bruger telefonen) (sidde og snakke).

I parenteserne er der angivet, hvad de forskellige kategorier benævnes i nærværende rapport. Under hver svarmulighed skal der angives antal timer per uge.

De tre kategorier af stillesiddende aktiviteter er endvidere summeret til en variabel for samlet tid anvendt på de tre typer stillesiddende aktiviteter.

Spørgsmålene om stillesiddende aktiviteter har kun været med i MULD-spørgeskemaet i år 2002.

3.2.8 Væsentligste grunde til at dyrke idræt

I 2002 er der endvidere spurgt ind til, hvorfor de unge dyrker idræt. Her er spurgt: »Hvad er de væsentligste grunde til, at du dyrker idræt?«, hvor der er mulighed for sætte kryds i tre af de følgende 10 svarkategorier: kammeratskabet, afstresning, det er dejligt, det er sundt, konkurrencen, for at blive professionel, det er »in«, for at tabe mig, det styrker selvtilliden og andet.

3.3 FYSISK AKTIVITET AF MINIMUM MODERAT INTENSITET

I forrige afsnit er spørgsmålene om fysisk aktivitet fra MULD-spørgeskemaet beskrevet. Disse spørgsmål omhandler blandt andet varighed, frekvens og intensitet af specifikke fysiske aktiviteter. I arbejdet med at fremme fysisk aktivitet er det væsentlig at vide noget om de specifikke fysiske aktiviteter, - rent sundhedsmæssigt er det derimod mere interessant af undersøge niveauet af samlet fysisk aktivitet uanset type. Med udgangspunkt i, at det særligt er fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet, som har en sundhedsmæssig effekt [Sundhedsstyrelsen, 2001; Pedersen og Saltin, 2003; US Department of Health and Human Services, 1996a], har vi valgt at beregne samlet varighed af fysisk aktivitet udført med minimum moderat intensitet. Beregningen er baseret på data om de specifikke fysiske aktiviteter, der er inkluderet i MULD-spørgeskemaet.

I opsummeringen af aktiviteter af minimum moderat intensitet er varigheden af transport, skoleidræt og fritidsaktiviteter, hvor der er angivet, at aktiviteterne normalt fører til lettere eller meget forpustethed, inkluderet. Endvidere er erhvervsarbejde med jævn og meget anstrengende fysisk aktivitet inkluderet. Variablen er både beregnet med og uden fysisk aktivitet i forbindelse med erhvervsarbejde.

3.4 PROCENTVIS STIGNING AF HVILE-ENERGIFORBRUGET SOM FØLGE AF FYSISK AKTIVITET

Ved fysisk aktivitet forbrændes energi. Mængden af energi, der forbrændes, stiger med øget varighed og intensitet. For at få en fornemmelse for hvor meget energi de unge bruger på aktiviteterne i MULD-spørgeskemaet, har vi beregnet energiforbruget ved de enkelte fysiske

aktiviteter. Der tages ved disse beregninger højde for intensitet og varighed af aktiviteterne. Beregningerne er udført ved at anvende Metabolisk ækvivalent (MET), som er et mål for intensitet og energiforbrug ved fysisk aktivitet. MET er forholdet mellem energiforbruget ved en given aktivitet og energiforbruget ved hvile. Hvile svarer til, at man sidder helt stille, hvilket er lig med 1 MET. Ved at bestemme MET ved de enkelte aktiviteter i MULD-spørgeskemaet, er det beregnet, hvor stor en procentvis stigning af hvile-energiforbruget, de enkelte aktiviteter bidrager med. Dette kan give et indtryk af, hvor meget energi, der forholdsmæssigt bruges på hver enkelt fysisk aktivitet.

I MULD-spørgeskemaet er der spurgt til tre grader af intensitet: let, jævn eller anstrengende. Blandt 20-39-årige svarer følgende intensiteter i MET til [US Department of Health and Human Services, 1996a]:

meget let =	< 3,0 MET
let =	3,0 - 4,7 MET
moderat =	4,8 - 7,1 MET
anstrengende =	7,2 - 10,1 MET
meget hård =	10,2 + MET

Ud fra dette, samt en gennemgang af MET-værdier for forskellige aktiviteter [Ainsworth et al., 2000], har vi valgt at tildele aktiviteterne i MULD-spørgeskemaet følgende MET-værdier:

Anstrengende fysisk aktivitet, som får dig til at blive meget forpustet eller svedig:	9 MET
Jævn fysisk aktivitet, som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig:	6 MET
Let fysisk aktivitet, som ikke får dig til at blive specielt forpustet eller svedig	3 MET

9 MET svarer til hurtig cykling (ca. 23 km/time), aerobic (step), hård roning, løb (ca. 8 km/time), fodbold (konkurrence) og boksning [Ainsworth et al., 2000]

6 MET svarer til moderat cykling (ca. 18 km/time), motionsgymnastik, meget hurtig gang (ca. 7 km/time), skateboard og almen basketball (ikke konkurrence) [Ainsworth et al., 2000]

3 MET svarer til almindelig/langsom gang (ca. 4 km/time), langsom dans og bowling [Ainsworth et al., 2000]

Ved tildelingen af MET-værdier i MULD har vi udelukkende valgt at tage udgangspunkt i den unges egen vurdering af intensitetsniveauet ved en given aktivitet, og der bliver ikke taget højde for hvilken type aktivitet (transport, skoleidræt eller fritidsaktivitet), der udføres. Dette er gjort ud fra den betragtning, at det at blive forpustet eller svedig i forskellige grader burde svare til den samme intensitet uafhængig af type af aktivitet. Dette underbygges af, at der er en større og større andel, som har angivet et højere intensitetsniveau op gennem aktiviteterne: fra transport, skoleidræt og op til fritidsaktiviteter, hvilket var forventelig, når der sammenlignes med MET-værdierne ved de tre forskellige typer aktiviteter [Ainsworth et al., 2000]. Se ovenstående eksempler på fysiske aktiviteter ved de tre forskellige intensitetsniveauer.

Ved erhvervsarbejde er der på baggrund af en oversigt over MET-værdier ved forskellige arbejdstyper [Ainsworth et al., 2000], tildelt følgende MET:

Meget anstrengede arbejde	8 MET
Jævn anstrengende arbejde:	4 MET
Stillesiddende arbejde	1,5 MET

De tildelte MET-værdier er anvendt til at beregne en variabel, som beskriver, hvor stor en procentvis stigning af hvile-energiforbruget en given aktivitet bidrager med. Dette er gjort ved at beregne, hvor meget energi en given varighed og intensitet af fysisk aktivitet svarer til, set i forhold til hvile-energiforbruget. Den procentvise stigning af hvile-energiforbruget er beregnet i gennemsnit over hele døgnet og ikke kun i perioden, hvor en given aktivitet er udført. Formlen for denne udregning ser ud som følgende:

$MET (3, 6 \text{ eller } 9) \times (\text{tid (timer) / dag}) / 24 \text{ timer}$

Denne udregning giver en fornemmelse for, hvor stor en stigning af hvile-energiforbruget de enkelte aktiviteter i MULD-spørgeskemaet betinger. Der er udover en variabel for de enkelte aktiviteter endvidere beregnet en variabel for samlet fysisk aktivitet i fritiden, som er en opsummering af energiforbruget ved transport, skoleidræt og fritidsaktivitet. Denne variabel angiver den samlede stigning af hvile-energiforbruget betinget af fritidsaktiviteterne, der er medtaget i MULD-spørgeskemaet.

3.5 DEMOGRAFI, HELBRED, TRIVSEL OG BRUG AF RUSMIDLER

De beskrevne variable for fysisk aktivitet er sammenholdt med demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler. Variablene indenfor disse områder beskrives i det følgende.

3.5.1 Demografi

Alder

De unge har angivet deres alder i spørgeskemaet. I tilfælde hvor alder er missing i spørgeskemaet er der opdateret med data fra CPR-registret.

Urbaniseringsgrad

Der er indhentet data fra CPR-registret vedrørende de unges bopæl. Disse data er anvendt til at danne en variabel om urbaniseringsgrad. Denne variabel er dannet ved hjælp af Danmarks Statistiks inddeling af kommuner efter bymæssighed, hvilket hænger sammen med byernes størrelse. Landets kommuner er opdelt i tre grupper, hvor hver gruppe indbefatter omkring en tredjedel af landets indbyggere:

- *Hovedstadsregionen*, der omfatter København og Frederiksberg kommuner, samt København, Frederiksborg og Roskilde amter.

- *Bykommuner*, der omfatter kommuner, hvis største by ved byopgørelsen pr. 1. januar 1999 havde mindst 10.000 indbyggere.

- *Øvrige kommuner*

Etnisk baggrund/religion

De unge er blevet spurgt om deres religion med følgende svarkategorier: Protestantisk, katolsk, islamisk, jødisk, buddhistisk, ikke troende, ved ikke eller anden, hvilken? Svarene på spørgsmålet om religion er benyttet som et mål for etnisk baggrund.

Variablen om religion/etnisk baggrund er inddelt i følgende fire kategorier:

1. Protestanter/katolikker
2. Muslimer
3. Anden religion
4. Ikke troende

I gruppen af protestanter/katolikker er langt den overvejende del protestanter, hvorfor gruppen i det efterfølgende vil blive benævnt »protestanter«.

Der er på landsplan en meget lille gruppe, som har en anden religion end protestantisk, i alt 4%. I Københavns og Frederiksberg Kommune er der derimod større spredning på de unges etniske baggrund i forhold til på landsplan. Ved analyser, hvor der ses på samvariation mellem etnisk baggrund og fysisk aktivitet, har vi valgt at anvende data fra Københavns og Frederiksberg Kommune, på grund af den større andel af unge med anden religion end protestantisk.

Udover stikprøven fra hele landet er der udtrukket en særskilt stikprøve fra Københavns og Frederiksberg kommune. Stikprøven fra Københavns Kommune er på 936 unge og er fra år 2001, mens stikprøven fra Frederiksberg kommune er på 927 unge og er fra 2002. Det er disse to stikprøver, der er anvendt ved analyser, hvor der ses på religion/etnisk baggrund.

Uddannelse

I spørgeskemaet bliver de unge spurgt hvilken uddannelse eller job, de er i gang med. De unge er opdelt i fem grupper efter uddannelsessituation: grundskole, gymnasial uddannelse (almen gymnasium, HF, HHX, HTX), erhvervsuddannelser, videregående uddannelse samt øvrige. »Øvrige« omfatter unge, der ikke er i gang med en traditionel ungdomsuddannelse, f.eks. »de frie ungdomsuddannelser«, højskoleophold, på produktionsskoler og daghøjskoler.

Gruppen omfatter også dem, som har erhvervsarbejde eller er arbejdsløse, holder sabbatår eller aftjener værnepligt. I det følgende betegnes gruppen – for enkelheds skyld – »ikke under uddannelse«.

Forældrenes uddannelse

De unge har i spørgeskemaet angivet deres fars og deres mors højeste uddannelse. Denne variabel er anvendt til at beskrive forældrenes sociale baggrund, målt ved det samlede antal års uddannelse fra skolestart til afslutning af uddannelsen. Denne kategorisering af uddannelserne efter varighed er udført ved hjælp af Dansk Uddannelses-Nomenklatur 2001 (DUN 2001) fra Danmarks Statistik.

3.5.2 Helbred

Selvvurderet helbred

Fleere undersøgelser har fundet, at en persons egen vurdering af sit nuværende helbred er en god prædikator for personens faktiske helbred, fremtidige helbredstilstand, sygelighed og dødelighed [Idler og Benyamini, 1997; Mossey og Shapiro, 1982; Iversen et al., 2002; Petersen et al., 2000]. Med udgangspunkt i dette, har vi i denne undersøgelse valgt at spørge om de unges selvvurderede helbred, som et mål for deres helbred. Spørgsmålet er formuleret som følgende: »Hvordan vil du vurdere dit nuværende helbred?« med fem svarkategorier fra »virkelig godt« til »meget dårligt«.

BMI

Body Mass Indeks (BMI) er beregnet ud fra de unges selvrapporterede højde og vægt ved at dividere vægt (i kg) med højde (i m)². BMI er klassificeret i følgende grupper:

1. Undervægt: BMI = < 18,5
2. Normalvægt: BMI = 18,5 - < 25
3. Overvægt: BMI = 25 - < 30
4. Svær overvægt: BMI = 30+

3.5.3 Trivsel

For at få et indtryk af de unges trivsel er der spurgt til deres problemer, og hvorvidt de føler sig ensomme. Dette er gjort ved følgende to spørgsmål:

»Føler du, at du for øjeblikket har personlige problemer, der gør det vanskeligt for dig at klare daglige gøremål?«, med tre svarkategorier: meget, i nogen grad og slet ikke.

Og for at belyse ensomhed: »Hvor ofte i hverdagen føler du dig ensom?«, med fire svarkategorier fra meget ofte til aldrig.

3.5.4 Rusmidler

Som indikator for, hvorvidt og hvor meget de unge ryger, drikker alkohol og bruger stoffer, er der lavet følgende kategoriseringer:

1. Rygning: ryger ikke, ryger lejlighedsvis eller ryger dagligt.
2. Alkohol: har været fuld 0 gange, 1-2 gange eller 3+ gange indenfor seneste måned.
3. Stoffer: har aldrig prøvet hash, har prøvet hash for mere end ét år siden eller har prøvet hash indenfor seneste år.

3.6 VEJLEDNING TIL ANALYSER OG TABELLER

Som udgangspunkt er alle analyser udført med data fra 2000, 2001 og 2002. Der er dog enkelte undtagelser herfra, idet der i 2002 blev foretaget visse ændringer af MULD-spørgeskemaet. Dette har medført, at visse analyser kun er udført med data fra 2002, hvilket gælder analyser med data vedrørende erhvervsarbejde, frekvens af fritidsaktiviteter, stillesiddende aktiviteter samt væsentligste grunde til at dyrke idræt.

3.6.1 Tabel type 1

I resultatafsnittet præsenteres de enkelte fysisk aktivitetsvariable i hvert sit afsnit. Hvert af disse afsnit indledes med at præsentere en tabel, som angiver svarfordelingen indenfor den givne fysisk aktivitetsvariable. Dette gælder både variable, som er taget direkte fra spørgeskemaet, og endvidere beregnede variable om samlet fysisk aktivitet, som er dannet ud fra de forskellige fysisk aktivitetsvariable i spørgeskemaet.

De forskellige fysisk aktivitetsvariable er inddelt i kategorier efter niveau af fysisk aktivitet. Som eksempel kan nævnes, at frekvensen af transport er inddelt i kategorierne: aldrig, 1-4 dage per uge og 5-7 dage per uge. Tabellerne er opdelt på køn og alder. Indenfor hver aldersgruppe er andelen af unge på hvert af niveauerne af den givne fysisk aktivitetsvariabel præsenteret. Endvidere er fordelingen blandt alle 16-20-årige indenfor samme køn præsenteret (»alle«). Udfor rækken »total« er de totale andele indenfor hver aldersgruppe samt blandt »alle« summeret til 100%. Udfor »antal« og »uoplyst« er der indenfor hver aldersgruppe, samt blandt »alle«, angivet hvor mange, der henholdsvis har svaret og ikke har svaret på det pågældende spørgsmål. Alle fordelingerne er beregnet ud af alle, som har besvaret det pågældende spørgsmål.

3.6.2 Tabel type 2

I anden del af de enkelte afsnit er der for den givne fysisk aktivitetsvariabel angivet forekomsten og fordelingen i forhold til følgende variable: køn, alder, urbaniseringsgrad, etnisk baggrund/religion, uddannelse, fars uddannelse, mors uddannelse, BMI, selvvrurderet helbred, fysisk form, problemer i hverdagen, ensomhed, rygning, alkohol og stoffer.

Der er præsenteret tabeller indenfor følgende fysisk aktivitetsvariable: fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet, fysisk form, fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden, selvvrurderet fysisk aktivitetsniveau i fritiden, fritidsaktiviteter, transport og stillesiddende aktiviteter i fritiden. Der er for hver af disse fysisk aktivitetsvariable fokuseret på de unge, som er mest inaktive, da formålet med nærværende undersøgelse er at udarbejde en målgruppeanalyse af de mest fysisk inaktive unge. Fysisk inaktive er for hver fysisk aktivitetsvariabel defineret som følgende:

Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet:	< 3,5 timers moderat fysisk aktivitet/uge
Fysisk form:	dårlig og meget dårlig fysisk form
Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden:	< 3,5 timers moderat fysisk aktivitet/uge
Selvvrurderet fysisk aktivitetsniveau i fritiden:	stillesiddende
Fritidsaktiviteter:	< 2 timers fritidsaktiviteter/uge
Transport:	aldrig motion ved transport
Stillesiddende aktiviteter i fritiden:	50 + timers stillesiddende aktiviteter/uge

Tabellerne er opdelt på køn, og hver tabel er inddelt i syv kolonner. I de første to kolonner præsenteres variablene indenfor demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler, som bliver sammenholdt med den givne fysisk aktivitetsvariabel. Kolonnen »andel« angiver hvor stor en andel indenfor hver kategori af variablene under demografi, helbred, trivsel

og brug af rusmidler, som er fysisk inaktive.

Næste kolonne »OR« angiver odds ratioen, som beskriver forskellen mellem de enkelte kategorier af variablene under demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler. Der er for hver af disse variable valgt en af kategorierne som referencegruppe, hvilken har odds ratioen 1. Er odds ratioen også 1 for en af de øvrige kategorier er der ingen forskel mellem referencegruppen og den pågældende kategori. Er odds ratioen derimod større end 1, betyder det, at den aktuelle kategori indbefatter en højere andel af fysisk inaktive end referencegruppen. Er odds ratioen mindre end 1, er der en mindre andel af fysisk inaktive i den aktuelle kategori i forhold til i referencegruppen. I de tilfælde, hvor den beregnede odds ratio er signifikant forskellig fra 1 på 5%-signifikansniveau, er dette angivet ved en markering af tallet. Der er ved alle beregninger af odds ratioer justeret for alder.

I den følgende kolonne »95% sikkerhedsgrænser« er der angivet, hvor grænserne for den aktuelle odds ratio med 95% sikkerhed ligger indenfor. I tilfælde hvor 1 ikke er inkluderet i dette interval, er odds ratioen signifikant forskellig fra 1, - med andre ord er der en signifikant forskel i andelen af fysisk inaktive i den aktuelle gruppe og i referencegruppen.

I sjette kolonne »antal (i alt)« er det angivet, hvor mange der har besvaret indenfor de enkelte kategorier af den givne variable. I sidste kolonne »uoplyst« er det angivet, hvor mange indenfor hver af kategorierne af den givne variable, der ikke har besvaret det aktuelle fysisk aktivitetsspørgsmål.

3.6.3 Figurer

Flere data fra tabellerne er endvidere præsenteret i en figur. I figurerne er det altid gruppen, som er præsenteret længst til venstre, der er referencegruppen (OR=1). Søjlerne, som har en mørkere farve end referencegruppen, er dem som er signifikant forskellige fra referencegruppen.

3.7 INTRODUKTION TIL RESULTATAFSNIT

I de efterfølgende 3 kapitler beskrives alle de fundne resultater angående fysisk aktivitet:

Kapitel 4. Samlet fysisk aktivitet

Kapitel 5. Specifikke fysiske aktiviteter

Kapitel 6. Væsentligste grunde til at dyrke idræt

Under det første kapitel beskrives resultaterne fra fire forskellige fysisk aktivitetsvariable, som alle omfatter samlet fysisk aktivitet. To af de beskrevne variable inkluderer samlet fysisk aktivitet over hele ugen («Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet», »Selvvurderet fysisk form«), mens de sidste to udelukkende medtager fysisk aktivitet i fritiden («Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden», »Selvvurderet fysisk aktivitetsniveau i fritiden«). Under hver fysisk aktivitetsvariabel er der indledningsvis præsenteret en tabel, som viser svarfordelingen fordelt på køn og alder. Efterfølgende præsenteres en tabel for drenge og en for piger, der viser sammenhængen mellem den givne fysisk aktivitetsvariabel og forskellige variable indenfor demografi, helbred og fysisk form, trivsel samt brug af rusmidler. Hvorvidt der er sammenhænge mellem de analyserede variable er præsenteret ved hjælp af odds ratioer, og alle analyserne er justeret for alder.

I det efterfølgende kapitel beskrives resultaterne vedrørende specifikke fysiske aktiviteter: fritidsaktiviteter, motion ved transport, stillesiddende aktiviteter i fritiden, skoleidræt og erhvervsarbejde. For at kunne udføre tiltag, som har til hensigt at fremme unges fysiske aktivitet, er det væsentlig at vide mere præcist, hvem der er særligt fysisk inaktive indenfor de forskellige typer af fysisk aktiviteter. Med hensyn til præsentation af tabellerne, er dette kapitel struktureret tilsvarende det foregående kapitel.

Afslutningsvis vil der blive diskuteret forskellige muligheder for at fremme unges fysiske aktiviteter. Dette vil blandt andet tage udgangspunkt i, hvad de unge selv har angivet, som de væsentligste grunde til at dyrke idræt. Dette beskrives i kapitel 6.

Under de enkelte kapitler vil der blive refereret til andre lignende undersøgelser, og de forskellige fysisk aktivitetsvariable vil indledningsvis blive beskrevet mere generelt. Der vil løbende blive kommenteret på de fundne resultater.

4 SAMLET FYSISK AKTIVITET

4.1. FYSISK AKTIVITET AF MINIMUM MODERAT INTENSITET

I Danmark anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne dagligt er fysisk aktive i 30 minutter af minimum moderat intensitet, helst alle ugens dage. Børn og unge anbefales et tilsvarende intensitetsniveau, dog i 1 time dagligt. De daglige fysiske aktiviteter kan akkumuleres gennem flere aktiviteter af 5-10 minutters varighed. Fysisk aktivitet dækker over alle former for fysisk aktivitet, - lige fra husarbejde til organiseret idræt [www.sst.dk (a); Sundhedsstyrelsen, 2001; Pedersen og Saltin, 2003]. Disse anbefalinger er der bred international enighed om, idet der gives tilsvarende anbefalinger i EU i øvrigt og i USA [US Department of Health and Human Services, 1996a; Pedersen og Saltin, 2003; Pate et al., 1995].

Tidligere blev det anbefalet, at man var fysisk aktiv fire timer om ugen for at opnå den sundhedsgavnige effekt. Dette er i dag ændret til, at man regelmæssig og helst hver dag skal være fysisk aktiv i minimum 30 minutter i stedet for fire timer samlet om ugen. Den videnskabelige begrundelse for at ændre anbefalingerne er, at én af de sundhedsfremmende effekter ved fysisk aktivitet er den gunstige indvirken på niveauerne af blodlipider, hvilket er en korttidseffekt, som aftager efter nogle timer [Petersen og Saltin, 2003; Gill og Hardman, 2000]. Dette betyder, at det er gavnligt at bevæge sig ofte og regelmæssigt.

For at opnå den sundhedsfremmende effekt af fysisk aktivitet skal intensiteten af den fysiske aktivitet minimum være moderat svarende til aktivitet der forøger pulsen og åndedrættet [Petersen og Saltin, 2003; US Department of Health and Human Services, 1996a]. Visse lande samt internationale sygdomsbekæmpende organisationer indenfor for eksempel kræft, lægger dog tillige vægt på, at den daglige moderate aktivitet suppleres med mere anstrengende aktivitet med højere puls to eller flere gange om ugen og endvidere, at varigheden øges til

45-60 minutter per dag [www.cancercode.org; www.WCRF.org; US Department of Health and Human Services, 1996a; Health Canada, 2003; IARC, 2002].

Tidligere fik vi meget af denne daglige fysiske aktivitet gennem vores arbejde, transport og på daglige gøremål generelt. Dette har ændret sig op gennem tiderne, hvor den teknologiske udvikling har medført, at vi har fået flere og flere hjælpemidler, som mindsker omfanget af muskelkraft, vi skal bruge på arbejdspladserne, på transport og på daglige gøremål i øvrigt. Dette betyder, at vi i dag mere bevidst skal vælge at være fysisk aktive i vores dagligdag og herunder også i vores fritid for at kunne leve op til anbefalingerne om fysisk aktivitet.

En undersøgelse om danskernes motionsvaner, udgivet af Sundhedsstyrelsen [Sundhedsstyrelsen, 2003], viser, at omkring en fjerdedel af danskerne stort set ikke bevæger sig, og i mindre end fem dage om ugen har fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet af en varighed på 30 minutter. Med andre ord bevæger omkring en fjerdedel af den danske befolkning sig så lidt, at det går ud over deres helbred.

Med udgangspunkt i anbefalingerne om fysisk aktivitet er der i nærværende rapport valgt at undersøge, hvor lang tid de unge bruger på fysiske aktiviteter af minimum moderat intensitet. Dette er gjort ved at summere varigheden af alle aktiviteterne i MULD-spørgeskemaet, som er udført med minimum moderat intensitet. Varigheden er beregnet per uge, da vores spørgeskemadata ikke giver mulighed for at undersøge varighed per dag, hvilket er udgangspunktet i anbefalingerne om fysisk aktivitet.

Endelig er der taget udgangspunkt i anbefalingerne for voksne, 30 minutters fysisk aktivitet pr dag. Dette er summeret op til 3,5 timers fysisk aktivitet pr uge.

Moderat fysisk aktivitet er, som nævnt, valgt som cut-pointet for aktiviteter, der inkluderes i den samlede fysiske aktivitet. Dette betyder, at aktiviteter, hvor de unge har angivet, at de normalt udføres med »jævn fysisk aktivitet, som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig« er medtaget i variabelen. Under erhvervsarbejde er meget anstrengende og jævn anstrengende arbejde inkluderet i den dannede variabelen.

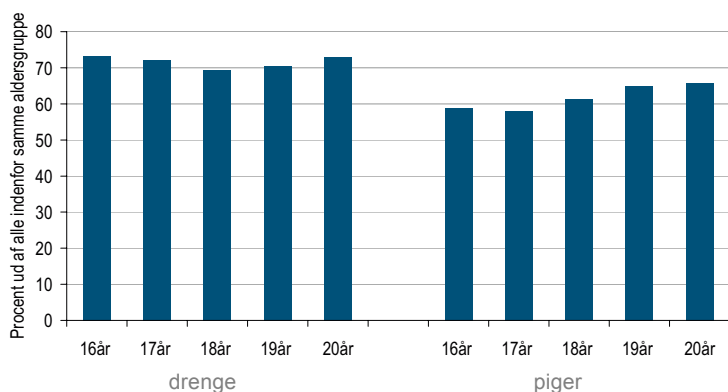
Den dannede variabel for samlet fysisk aktivitet inkluderer fysisk aktivitet fra transport, skoleidræt, fritidsaktiviteter og fra erhvervsarbejde, hvilket er alle de fysiske aktiviteter, som der er spurgt ind til i MULD-spørgeskemaet.

Det betyder, at fysisk aktivitet i forbindelse med for eksempel huslige pligter, havearbejde og transport, der *ikke* er foretaget mellem hjem og arbejde/uddannelse, ikke er inkluderet i denne variabel. Det må dog forventes, at den væsentligste andel af de unges fysiske aktivitet dækkes af spørgsmålene om transport, skoleidræt, fritidsaktiviteter og erhvervsarbejde.

De fleste unge i MULD-undersøgelsen har mere end 7 timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge svarende til i gennemsnit 1 time om dagen, som er anbefalingerne for unge. Dette gælder for 72% af drengene og 62% af pigerne. Op gennem aldersgrupperne fra 16-20 år ses der blandt pigerne en svag stigning på 7 procentpoint i andelen, som har mere end 7 timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge (figur 4.1.1). I modsætning hertil ses der et fald på 10 procentpoint i andelen af piger, som har 3½ - 7 timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge. Grunden til, at flere piger med alderen har over 7 timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, kan skyldes, at flere begynder at arbejde, hvilket kan bidrage med moderat og anstrengende fysisk aktivitet. Andelen af unge, som minimum har 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet, er faldende med alderen blandt begge køn (tabel 4.1.1).

- I alt 14% af drengene 21% af pigerne har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge.
- Langt de fleste unge har mere end 7 timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge - 72% af drengene og 62% af pigerne.
- Flere drenge på de videregående uddannelser end drenge i grundskolen har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge - 30% mod 9%.
- Over dobbelt så mange af de undervægtige drenge i forhold til de normalvægtige drenge har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge - 25% mod 12%. Lignende mønster er fundet blandt pigerne.
- Over tre gange så mange af dem med en dårlig/meget dårlig fysisk form har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge set i forhold til dem med en god/meget god fysisk form - omkring 32% mod 9%.

Figur 4.1.1. Andel drenge og piger med minimum 7 timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet pr uge. Opdelt på alder

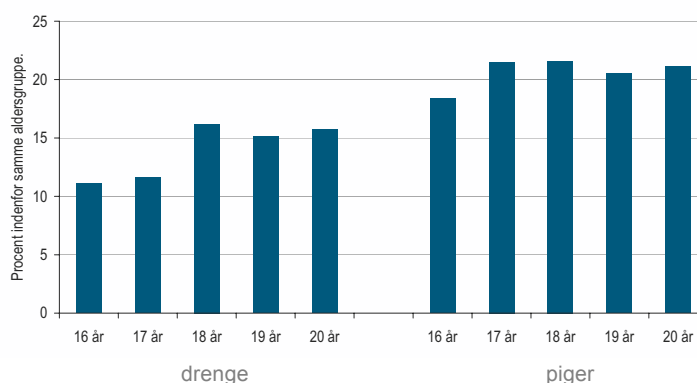


De unge, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, er udvalgt som gruppen, der er de mest fysisk inaktive. Dette gælder for 14% af drengene og 21% af pigerne, og der er for disse unge undersøgt, hvad der karakteriserer dem. Cut-pointet: »3½ time per uge« er valgt, idet denne varighed svarer til en ½ time per dag, som er Sundhedsstyrelsens anbefalingen om fysisk aktivitet for voksne.

Demografi

Flere piger (21%) end drenge (14%) har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge. Derimod er der ikke fundet nogen aldersmæssig sammenhæng i andelen, som er mest fysisk inaktive (tabel 4.1.2, figur 4.1.2).

Figur 4.1.2. Andel drenge og piger der samlet har under 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge. Opdelt efter alder.



Tabel 4.1.1 Antal timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge (incl. erhvervsarbejde, år: 2002). Opdelt på alder og køn. I procent ud af alle.

Alder	Drenge						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
0 timer/uge	6.1	7.9	5.6	8.1	8.4	7.2	6.8	6.1	10.6	8.6	12.3	8.9
> 0 - <3,5 timer/uge	5.0	3.7	10.6	7.0	7.3	6.7	11.6	15.4	11.0	11.8	8.8	11.8
3,5 - < 7 timer/uge	15.6	16.3	14.5	14.5	11.2	14.5	22.7	20.3	17.2	14.5	13.2	17.6
7+ timer/uge	73.3	72.1	69.3	70.4	73.0	71.6	58.9	58.1	61.2	65.0	65.8	61.8
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	180	190	179	186	178	913	207	246	227	220	228	1128
Uoplyst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 4.1.2 Andel drenge og piger der har under 3,5 times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge (incl. erhvervsarbejde). År 2002

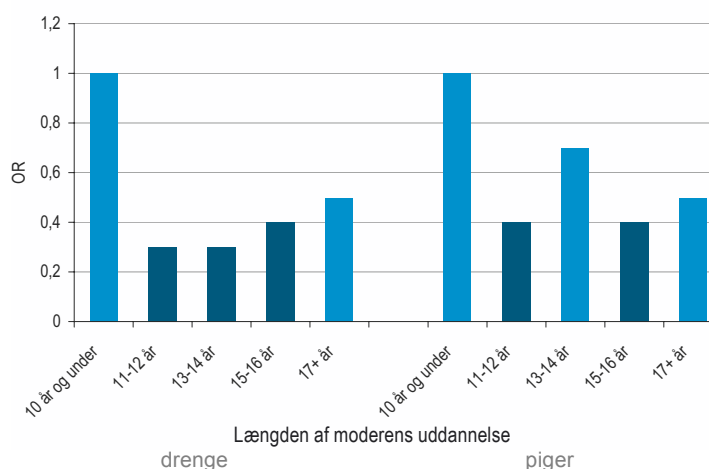
		Andel (%)	OR	95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Andel (%)	95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	
				nedre	øvre			nedre	øvre		
Køn	dreng	13.9	1			913					
	pige	20.7	1.61	(1.27)	(2.04)	1128					
		Drenge					Piger				
Alder	16 år	11.1	1			180	18.4	1		207	
	17 år	11.6	1.05	(0.55)	(1.99)	190	21.5	1.22	(0.77)	(1.94)	246
	18 år	16.2	1.55	(0.84)	(2.85)	179	21.6	1.22	(0.76)	(1.97)	227
	19 år	15.1	1.42	(0.77)	(2.62)	186	20.5	1.14	(0.71)	(1.85)	220
	20 år	15.7	1.49	(0.81)	(2.76)	178	21.1	1.19	(0.74)	(1.91)	228
Bopæl	hovedstad	14.3	1			231	18.6	1		328	
	bykommuner	12.5	0.85	(0.52)	(1.39)	335	20.4	1.13	(0.79)	(1.64)	431
	øvrige kommuner	15.1	1.07	(0.67)	(1.73)	345	22.8	1.31	(0.90)	(1.90)	369
Religion	protestant	12.9	1			194	27.2	1		323	
	islam	18.9	1.93	(0.74)	(5.02)	37	36.1	1.58	(0.76)	(3.28)	36
	anden religion	23.8	2.13	(0.71)	(6.38)	21	10.0	0.33	(0.04)	(2.66)	10
	ikke troende	24.0	2.19	(1.22)	(3.95)	129	23.6	0.81	(0.51)	(1.28)	148
Uddannelse	grundskole	8.5	1			117	19.8	1		126	
	gymnasial	11.9	1.31	(0.54)	(3.20)	303	18.2	0.76	(0.41)	(1.43)	479
	erhvervsudd.	13.4	1.55	(0.61)	(3.97)	179	26.4	1.25	(0.60)	(2.60)	121
	videregående	30.2	4.52	(1.59)	(12.85)	53	26.5	1.36	(0.59)	(3.14)	83
	læser ikke	15.8	1.92	(0.74)	(4.97)	203	19.1	0.87	(0.43)	(1.77)	272
Fars uddannelse	10 år og under	13.5	1			111	30.0	1		160	
	11-12 år	11.6	0.81	(0.42)	(1.55)	311	17.5	0.50	(0.32)	(0.77)	371
	13-14 år	9.1	0.64	(0.25)	(1.65)	77	21.2	0.61	(0.33)	(1.14)	85
	15-16 år	17.6	1.31	(0.63)	(2.76)	108	12.6	0.34	(0.19)	(0.61)	143
	17+ år	16.6	1.23	(0.61)	(2.47)	151	16.7	0.47	(0.28)	(0.79)	174
Mors uddannelse	10 år og under	24.0	1			129	32.0	1		153	
	11-12 år	9.4	0.30	(0.16)	(0.54)	245	17.6	0.45	(0.29)	(0.71)	301
	13-14 år	8.9	0.30	(0.13)	(0.69)	90	24.6	0.69	(0.40)	(1.17)	122
	15-16 år	12.8	0.45	(0.26)	(0.77)	258	14.7	0.36	(0.23)	(0.58)	319
	17+ år	15.0	0.50	(0.22)	(1.15)	60	19.2	0.51	(0.26)	(1.00)	73
BMI	undervægt	25.0	2.52	(1.22)	(5.20)	44	26.6	1.57	(1.02)	(2.42)	128
	normalvægt	12.1	1			667	18.9	1		798	
	overvægt	15.2	1.26	(0.73)	(2.18)	125	18.1	0.95	(0.56)	(1.61)	105
	svær overvægt	23.1	2.10	(0.81)	(5.42)	26	25.0	1.42	(0.72)	(2.81)	48
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	12.1	1			783	19.5	1		888	
	nogenlunde	22.9	2.11	(1.27)	(3.48)	109	23.0	1.23	(0.85)	(1.76)	213
	dårligt/meget dårligt	30.0	3.05	(0.77)	(12.09)	10	37.5	2.42	(0.86)	(6.78)	16
Kondition	god/virkelig god	7.9	1			543	10.3	1		448	
	nogenlunde	20.1	2.87	(1.87)	(4.41)	278	26.0	3.09	(2.14)	(4.46)	508
	dårligt/meget dårligt	30.7	5.01	(2.79)	(9.00)	75	32.3	4.18	(2.65)	(6.60)	155
Problemer i dagligdagen	slet ikke	13.0	1			632	19.4	1		613	
	i nogen grad	13.1	1.01	(0.65)	(1.58)	229	19.7	1.01	(0.73)	(1.39)	407
	meget	33.3	3.27	(1.41)	(7.55)	27	28.8	1.69	(1.00)	(2.85)	80
Ensomme/hvor ofte	aldrig	11.8	1			297	17.3	1		225	
	sjældent	14.9	1.30	(0.85)	(2.00)	511	19.7	1.16	(0.78)	(1.73)	700
	ofte/meget ofte	12.2	1.03	(0.49)	(2.20)	82	27.2	1.77	(1.10)	(2.87)	180
Ryger	ryger ikke	12.2	1			638	18.4	1		776	
	lejlighedsrygere	18.5	1.58	(0.85)	(2.91)	81	19.0	1.02	(0.62)	(1.68)	116
	dagligryger	17.6	1.50	(0.96)	(2.35)	187	28.1	1.71	(1.21)	(2.42)	224
Alkohol - fuld sene- ste mdr.	0 gange	20.3	1			236	21.2	1		401	
	1-2 gange	10.3	0.43	(0.26)	(0.71)	292	19.2	0.88	(0.63)	(1.24)	427
	3+ gange	11.4	0.47	(0.30)	(0.75)	368	20.0	0.92	(0.63)	(1.35)	270

Blandt drengene er der fundet en sammenhæng mellem religion og andelen, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge. I forhold til de protestantiske drenge er der flere af »de ikke troende«, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge (13% mod 24%) (tabel 4.1.2).

Uddannelsesmæssigt er der flere af drengene på de videregående uddannelser (30%) set i forhold til grundskoleeleverne (9%), som er fysisk inaktive, når fysisk inaktive defineres som mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge (tabel 4.1.2).

Ses der på forældrenes uddannelse, er der blandt begge køn en omvendt sammenhæng med længden af moderens uddannelse og andelen af unge, som har mindre en 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet - en langt højere andel af de unge, som har en mor med en uddannelse på 10 år eller derunder har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet set i forhold til unge, hvis mødre har læst i længere tid (figur 4.1.3).

Figur 4.1.3. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge og moderens uddannelse.



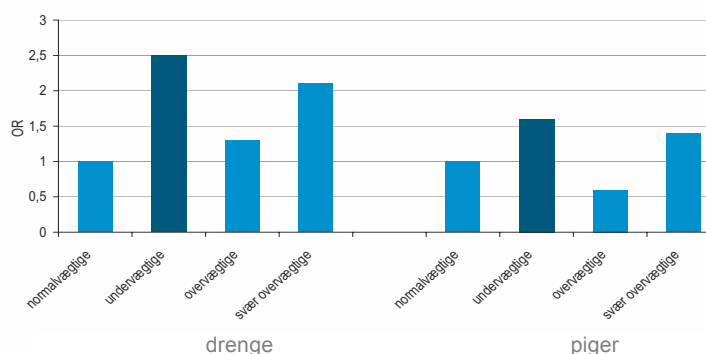
Blandt pigerne er der fundet et tilsvarende mønster, når der ses på faderens uddannelse - en omvendt sammenhæng mellem længden af faderens uddannelse og andelen af fysisk inaktive piger (tabel 4.1.2).

Helbred og fysisk form

Indenfor BMI-grupperne er der fundet en sammenhæng mellem det at være undervægtig og dem, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge. Blandt de normalvægtige er der 12% af drengene og 19% af pigerne, der har under de 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet. Dette gælder for næsten dobbelt så mange af de undervægtige, - nemlig 25% af drengene og 27% af pigerne (figur 4.1.4).

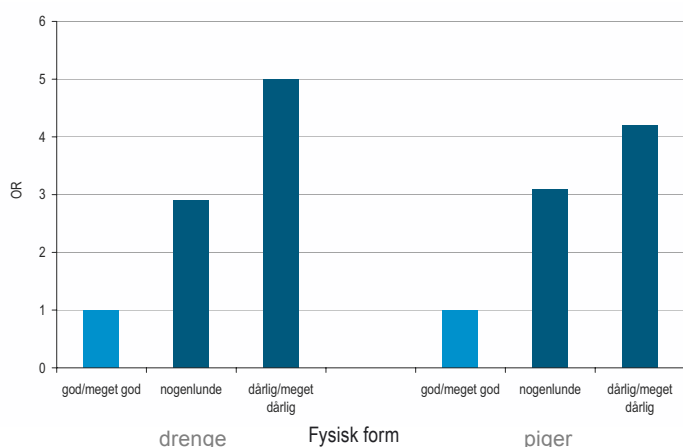
Blandt drengene er der næsten dobbelt så mange, der har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet, blandt dem, som har angivet at have et nogenlunde helbred (23%) set i forhold til de drenge, der har angivet at have et godt helbred (12%) (tabel 4.1.2).

Figur 4.1.4. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge og BMI



Der er blandt begge køn fundet en tydelig sammenhæng mellem fysisk form og det at have under 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet. Der ses mere end en tredobling i andelen, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, fra dem der har angivet at have en god fysisk form (8% af drengene, 10% af pigerne) til dem med en dårlig eller meget dårlig fysisk form (31% af drengene, 32% af pigerne) (figur 4.1.5, tabel 4.1.2).

Figur 4.1.5. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge og fysisk form



Trivsel

Blandt drengene er der langt flere, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, blandt dem, som svarer »ja meget« til at have personlige problemer set i forhold til drengene, som slet ikke har personlige problemer (33% mod 13%).

Blandt pigerne er der flere, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, blandt dem, som har angivet, at de ofte er ensomme set i forhold til pigerne, som aldrig er ensomme (17% mod 27%) (tabel 4.1.2).

Brug af rusmidler

Blandt drengene er der fundet en sammenhæng mellem moderat fysisk aktivitet og alkoholvaner. Omkring dobbelt så mange af de drenge, som slet ikke har været fulde indenfor den seneste måned (20%) har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, set i forhold til drengene, som har været fulde indenfor seneste måned (10-11%).

Blandt pigerne er der fundet en sammenhæng mellem moderat fysisk aktivitet og rygevaner samt brug af hash. Blandt ikke-rygerne er der 18%, som har under 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet, hvilket gælder for 28% af dagligrygerne. Et lignende mønster ses ved brug af hash, - blandt pigerne, som har prøvet hash indenfor seneste år er der flere, som har mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet set i forhold til pigerne, som aldrig har prøvet hash (25% mod 19%) (tabel 4.1.2).

Sammenfattende

Med hensyn til parameteren »mindre end 3½ times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge«, er der fundet, at pigerne er mere fysisk inaktive end drengene. Endvidere er der fundet en større andel af fysisk inaktive blandt **drengene** som: ikke er troende, går på de videregående uddannelser, har mødre, der har læst i 10 år eller derunder, er undervægtige, kun har et nogenlunde helbred, har en dårlig fysisk form, har svaret ja, meget til at have personlige problemer og endelig blandt drengene som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned. Blandt **pigerne** er der fundet en større andel af fysisk inaktive blandt dem som: har en mor eller far, der har læst i 10 år eller derunder, er undervægtige, har en dårlig fysisk form, ofte er ensomme, ryger dagligt og dem som har prøvet hash indenfor seneste år.

4.2 SELVVURDERET FYSISK FORM

Fysisk form er et indirekte udtryk for de unges samlede fysiske aktivitet, eftersom der ikke direkte spørges til omfanget af de unges fysiske aktivitet. Fysisk form er et udtryk for den træningseffekt, de seneste måneders samlede fysiske aktiviteter har resulteret i. Fysisk form udtrykker således den samlede aktuelle fysiske aktivitet.

Det skal dog bemærkes, at fysisk form også til dels afhænger af arvelige egenskaber, samt den intensitet som fysiske aktiviteter normalt udføres med.

Der er blandt 9-10-årige danske skolebørn fundet, at deres fysiske form er blevet dårligere fra midt i 80'erne til i slutningen af 90'erne. Endvidere er der fundet en større grad af polarisering mellem dem med god og dem med dårlig fysisk form. I slutningen af 90'erne var der således en større forskel mellem de børn (9-10 år) og unge (15-16 år), som var i dårlig fysisk form, og de som var i god fysisk form set i forhold til, hvordan det så ud midt i 80'erne [Wedderkopp, 2000].

Danske undersøgelser har endvidere fundet, at drengene generelt har en bedre fysisk form end pigerne [Wedderkopp, 2000; Nielsen, 1998].

I nærværende undersøgelse er fysisk form målt ved, at de unge er spurgt: »Hvordan vil du vurdere din fysisk form?« med fem svarkategorier fra »virkelig god« til »meget dårlig«. Validiteten af dette spørgsmål er undersøgt i et studie blandt gymnasieelever, hvor der er fundet en god overensstemmelse mellem de unges egen vurdering af deres fysisk form og deres fysisk form målt ved en konditest [Nielsen, 1998].

- I alt 8% af drengene og 14% af pigerne vurderer, at deres fysiske form er dårlig eller meget dårlig. Andelen er stigende fra 16-20 år.
- De fleste unge vurderer, at deres fysiske form er god - næsten 40%. Lidt flere drenge end piger.
- Omkring tre gange så mange svært overvægtige som normalvægtige angiver at have en dårlig/meget dårlig fysisk form - omkring 27% mod 9%.
- Kun 4% af drengene med et godt/virkelig godt helbred har angivet at have en dårlig/meget dårlig fysisk form, hvilket gælder for hele 57% drengene med et dårligt/meget dårligt helbred. Et tilsvarende mønster er fundet blandt pigerne.
- Omkring tre gange så mange af pigerne, der ofte/meget ofte er ensomme, har angivet at have en dårlig/meget dårlig fysisk form set i forhold til pigerne, der aldrig er ensomme, - 25% mod 8%. Lignende mønster er fundet blandt drengene.
- Omkring dobbelt så mange af dagligrygerne vurderer deres fysiske form som dårlig/meget dårlig set i forhold til ikke-rygerne - omkring 20% mod 9%.

Den største andel af drengene vurderer, at deres fysiske form er god (42%), og den næststørste andel vurderer, at formen er nogenlunde (33%). Blandt pigerne har de fleste angivet, at deres form er nogenlunde (44%) og dernæst god (36%) (tabel 4.2.1). Drengene vurderer generelt deres fysiske form bedre end pigerne (figur 4.2.1).

I alt 8% af drengene og 14% af pigerne vurderer, at deres fysiske form er decideret dårlig eller meget dårlig (tabel 4.2.1).

For de drenge og piger, som har en dårlig eller meget dårlig kondition, er der foretaget analyser, for at finde særlige karakteristika for gruppen.

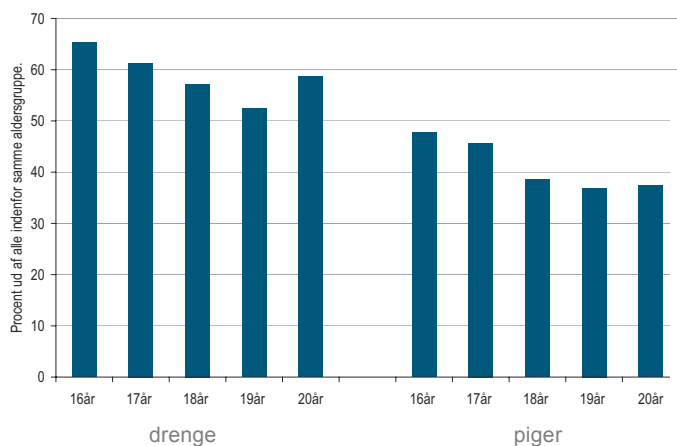
Demografi

En del flere piger (14%) end drenge (8%) vurderer, at deres fysiske form er dårlig eller meget dårlig.

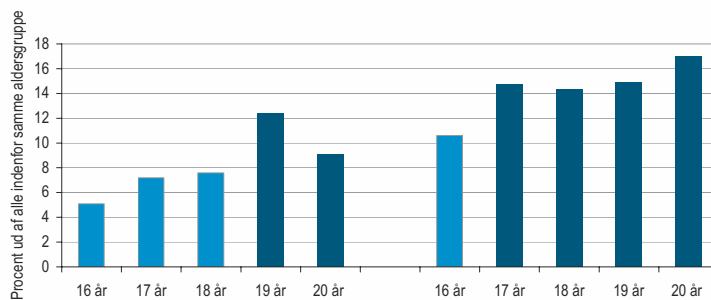
Andelen, som vurderer, at de kun har en dårlig eller meget dårlig fysisk form, er for begge køn tydeligt stigende med alderen. Blandt de 16-årige er der 5% af drengene og 11% af pigerne, der beskriver deres fysiske form som dårlig eller meget dårlig, mens det gælder for henholdsvis 9% og 17% af de 20-årige drenge og piger (tabel 4.2.2 og figur 4.2.2). Det tyder på, at den anselige stigning i andelen, som har en dårlig eller meget dårlig fysisk form, sker 1-2 år tidligere blandt pigerne end blandt drengene.

I alt 13% af de "ikke troende" drenge har angivet, at de har en dårlig eller meget dårlig fysisk form, hvilket er over dobbelt så mange i forhold til blandt protestanterne (7%).

Figur 4.2.1. Andel drenge og piger med virkelig god eller god fysisk form. Opdelt på alder.



Figur 4.2.2. Andel drenge og piger med dårlig eller meget dårlig kondition. Opdelt på alder



Tabel 4.2.1 Selvvurderet fysisk form opdelt på alder og køn. I procent

	Drenge					Alle	Piger					Alle
	16år	17år	18år	19år	20år		16år	17år	18år	19år	20år	
virkelig god	22.2	19.7	15.0	13.0	14.7	17.0	8.0	7.2	5.1	3.4	3.9	5.6
god	43.1	41.6	42.2	39.5	43.9	42.1	39.8	38.5	33.4	33.5	33.5	35.8
nogenlunde	29.5	31.5	35.1	35.2	32.3	32.7	41.6	39.6	47.2	48.2	45.6	44.4
dårlig	4.4	7.0	6.5	11.3	8.7	7.5	10.2	12.7	12.0	13.2	14.8	12.5
meget dårlig	0.7	0.2	1.1	1.1	0.4	0.7	0.5	2.0	2.3	1.7	2.2	1.7
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	545	584	552	532	517	2730	649	707	686	653	636	3331
Uoplyst	7	9	11	12	10	49	14	11	16	12	14	67

Tabel 4.2.2 Andel drenge og piger der har en dårlig eller meget dårlig fysisk form

		Andel (%)	95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst	Andel (%)	95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst
			OR	nedre				øvre	OR		
Køn	dreng	8.2	1		2730	49					
	pige	14.3	1.85	(1.57	3331	67					
		Drenge					Piger				
Alder	16 år	5.1	1		545	7	10.6	1		649	14
	17 år	7.2	1.43	(0.87	584	9	14.7	1.45	(1.05	707	11
	18 år	7.6	1.52	(0.93	552	11	14.3	1.40	(1.01	686	16
	19 år	12.4	2.62	(1.65	532	12	14.9	1.47	(1.05	653	12
	20 år	9.1	1.85	(1.14	517	10	17.0	1.72	(1.24	636	14
Bopæl	hovedstad	7.9	1		708	15	14.8	1		899	12
	bykommuner	8.2	1.03	(0.72	998	16	13.3	0.89	(0.70	1308	27
	øvrige kommuner	8.6	1.08	(0.76	1017	18	15.0	1.06	(0.83	1123	28
Religion	protestant	6.5	1		383	9	15.2	1		592	12
	islam	3.4	0.55	(0.16	87	3	13.2	0.85	(0.46	106	8
	anden religion	7.3	1.16	(0.38	55		9.4	0.59	(0.17	32	
	ikke troende	13.2	2.23	(1.29	257	8	16.7	1.13	(0.76	264	5
Uddannelse	grundskole	3.4	1		324	4	11.3	1		363	9
	gymnasial	7.6	2.00	(0.96	913	9	11.6	0.81	(0.52	1402	28
	erhvervsudd.	10.2	2.64	(1.25	660	15	21.1	1.60	(0.98	441	6
	videregående	6.0	1.42	(0.54	166		11.8	0.78	(0.42	212	3
	læser ikke	9.7	2.42	(1.12	585	10	17.2	1.23	(0.76	832	15
Fars uddannelse	10 år og under	9.9	1		405	3	18.6	1		549	14
	11-12 år	9.0	0.90	(0.60	733	9	14.1	0.71	(0.53	870	8
	13-14 år	6.6	0.67	(0.37	241	1	12.8	0.64	(0.42	296	2
	15-16 år	6.0	0.58	(0.33	351	3	10.2	0.50	(0.34	462	4
	17+ år	7.1	0.68	(0.41	421	4	10.4	0.50	(0.35	452	6
Mors uddannelse	10 år og under	9.3	1		429	5	14.0	1		544	9
	11-12 år	7.4	0.79	(0.51	686	2	15.2	1.10	(0.81	816	11
	13-14 år	8.4	0.93	(0.54	261	2	16.1	1.19	(0.81	323	4
	15-16 år	6.4	0.69	(0.44	720	14	12.5	0.89	(0.65	960	14
	17+ år	6.5	0.65	(0.32	154		13.2	0.94	(0.58	182	4
BMI	undervægt	9.0	1.58	(0.88	155	1	14.2	1.24	(0.91	388	8
	normalvægt	6.4	1		2027	23	12.1	1		2321	32
	overvægt	16.0	2.63	(1.88	357	2	20.9	1.90	(1.42	330	2
	svær overvægt	20.5	3.50	(1.95	78		32.8	3.54	(2.35	116	2
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	4.4	1		2344	16	9.5	1		2664	30
	nogenlunde	30.4	9.25	(6.83	352	3	32.3	4.47	(3.61	600	4
	dårligt/meget dårligt	57.1	29.27	(13.40	28		45.9	7.89	(4.68	61	2
Problemer i dagligdagen	slet ikke	6.3	1		1940	37	10.3	1		1821	33
	i nogen grad	12.3	2.08	(1.55	673	4	17.4	1.85	(1.50	1262	24
	meget	22.1	4.04	(2.28	77	1	30.4	3.82	(2.74	207	3
Ensomme/hvor ofte	aldrig	5.8	1		899	15	7.5	1		663	15
	sjældent	8.5	1.48	(1.06	1508	24	13.8	1.92	(1.40	2091	37
	ofte/meget ofte	14.8	2.66	(1.73	283	2	24.9	3.96	(2.79	534	8
Ryger	ryger ikke	6.0	1		1872	33	12.1	1		2184	43
	lejlighedsrygere	6.8	1.05	(0.61	236	4	9.4	0.74	(0.51	395	7
	dagligryger	15.6	2.73	(2.03	589	7	23.7	2.18	(1.75	706	11
Alkohol - fuld seneste mdr.	0 gange	8.1	1		688	10	15.0	1		1106	23
	1-2 gange	6.7	0.76	(0.52	847	10	12.9	0.84	(0.66	1252	22
	3+ gange	9.6	1.09	(0.77	1102	23	15.0	1.00	(0.78	845	15
Hash - hvornår prøvet hash	aldrig prøvet	6.5	1		1679	32	11.9	1		2324	51
	over et år siden	9.4	1.31	(0.83	288	3	19.3	1.68	(1.26	405	6
	seneste år	11.7	1.74	(1.29	763	14	20.3	1.85	(1.46	602	10

Drengene, som tager en erhvervsuddannelse, samt drengene der ikke er under uddannelse, vurderer deres fysiske form som værende dårligere end drengene i grundskolen. I forhold til grundskoleeleverne er der omkring tre gange så mange af erhvervsskoleeleverne og tre gange så mange af drengene, som ikke er under uddannelse, der vurderer deres fysiske form som dårlig, - nemlig 10% mod 3%. Blandt pigerne er der fundet lignende tendenser for de forskellige uddannelsesgrupper, hvilke dog ikke er signifikante.

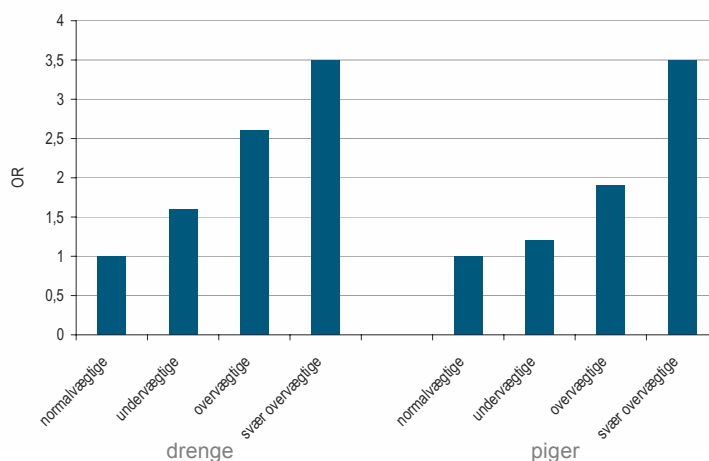
Blandt pigerne ses, at en stigende andel vurderer deres fysiske form som værende dårlig med faldende længde af faderens uddannelse (tabel 4.2.2).

Helbred og fysisk form

Der ses en tydelig sammenhæng mellem fysisk form og BMI. I forhold til de normalvægtige er der med stigende BMI flere og flere, som vurderer deres fysiske form som værende dårlig. Der er omkring tre gange så mange svært overvægtige som normalvægtige, der selv angiver at have en dårlig fysisk form. Dette gælder for 21% af de svært overvægtige drenge og 33% af de svært overvægtige piger, mod 6% og 12% af de normalvægtige henholdsvis drenge og piger (figur 4.2.3).

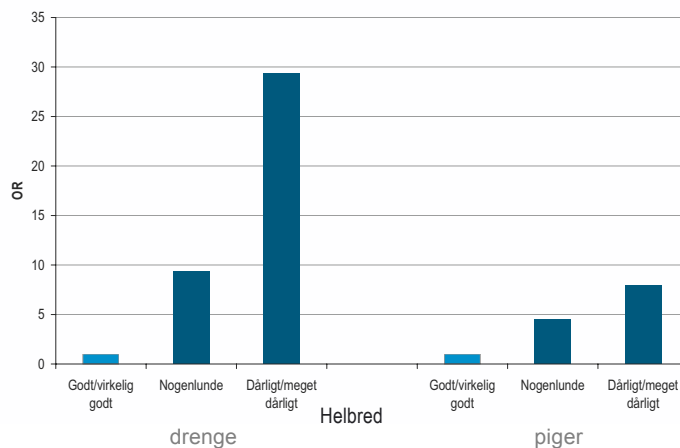
I modsætning til flere af de øvrige fysisk aktivitetsvariable, som der er analyseret i dette studie, er der med hensyn til fysisk form ikke fundet nogen sammenhæng med fysisk form og det at være undervægtig. Ved flere af de andre fysisk aktivitetsvariable er der derimod ofte fundet, at de undervægtige er mindre fysisk aktive. At dette ikke er fundet med hensyn til fysisk form kan være et tegn på, at de unge selv vurderer, at ens fysiske form hænger negativ sammen med ens vægt, - jo lavere vægt (BMI), des bedre fysisk form.

Figur 4.2.3. Sammenhængen mellem det at have en dårlig/meget dårlig fysisk form og BMI



Tilsvarende BMI-variablen er der tillige fundet en tydelig sammenhæng mellem fysisk form og de unges egen vurdering af deres helbred. Flere og flere vurderer deres fysiske form som værende dårlig, des dårligere de har vurderet deres helbred. Blandt de unge, som har angivet, at deres helbred er godt eller virkelig godt, er der kun 4% af drengene og 10% af pigerne, som har angivet, at deres fysiske form er dårlig eller meget dårlig. I modsætning hertil er der 57% af drengene og 46% af pigerne, som har vurderet deres helbred som værende dårligt eller meget dårligt, der samtidig har angivet, at deres fysiske form er dårlig (figur 4.2.4, tabel 4.2.2).

Figur 4.2.4. Sammenhængen mellem det at have en dårlig/ meget dårlig fysisk form og helbred

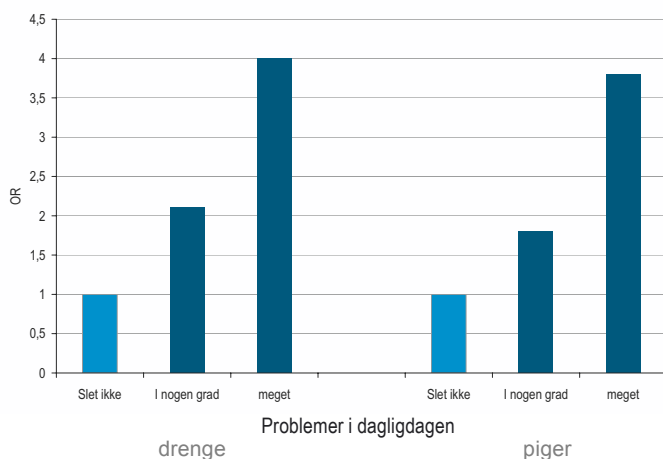


Trivsel

Der ses en væsentlig sammenhæng mellem selvvalueret fysisk form og trivsel, herunder problemer i dagligdagen og ensomhed. Jo dårligere trivsel, des dårligere fysisk form.

I forhold til de drenge, der har angivet, at de slet ikke har problemer i dagligdagen og dem, der aldrig er ensomme, er der omkring tre gange så mange, der angiver at have en dårlig fysisk form blandt drengene, der har svaret »ja, meget« til problemer i dagligdagen og blandt drengene, der ofte er ensomme. Et tilsvarende mønster ses blandt pigerne (figur 4.2.5, tabel 4.2.2).

Figur 4.2.5. Sammenhængen mellem det at have en dårlig/ meget dårlig fysisk form og problemer i dagligdagen

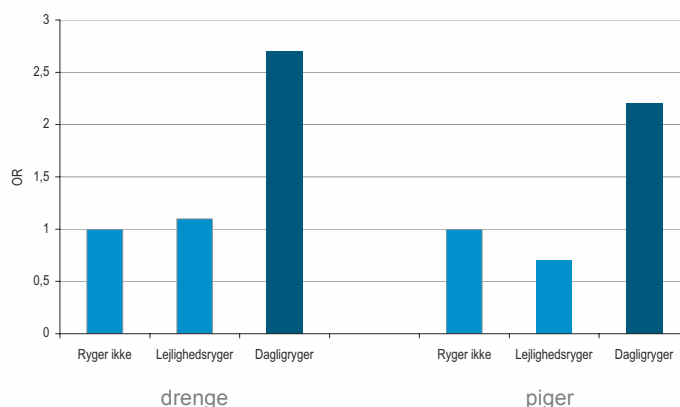


Rusmidler

Rygerne og hash-brugerne vurderer, at deres fysiske form er dårligere end de andre unge.

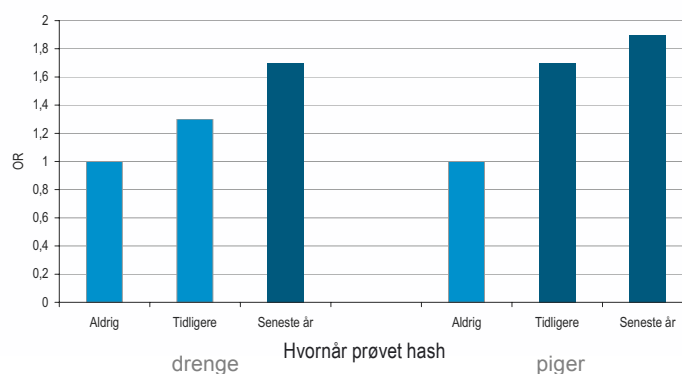
Blandt ikke-rygerne er der 6% af drengene og 12% af pigerne, der har angivet, at deres fysiske form er dårlig. Hvorimod omkring dobbelt så mange af dagligrygerne vurderer deres fysiske form, som værende dårlig (16% og 24%). Lejlighedsrygeres vurdering af egen fysiske form ligger tæt op af ikke-rygeres vurdering af egen fysiske form (figur 4.2.6).

Figur 4.2.6. Sammenhængen mellem det at have en dårlig/ meget dårlig fysisk form og rygevaner



Omkring dobbelt så mange af de unge, som har prøvet hash indenfor seneste år har angivet at have en dårlig fysisk form (drengene: 12%, piger: 20%) set i forhold til de unge, som aldrig har prøvet hash (drengene: 7%, piger: 12%). Blandt pigerne ses et tilsvarende mønster for dem, der har prøvet hash for over et år siden (figur 4.2.7, tabel 4.2.2).

Figur 4.2.7. Sammenhængen mellem det at have en dårlig/ meget dårlig fysisk form og brug af hash - hvornår prøvet hash.



Sammenfattende

Blandt begge køn er der i særlig grad fundet en tydelig sammenhæng mellem dårlig fysisk form og henholdsvis høj BMI, dårlig selv vurderet helbred og trivsel. Data om fysisk form, helbred og trivsel er alle forholdsvis subjektive, blandt andet i det de unge formentlig har svaret ud fra en relativ vurdering af, hvordan de har det. Der kan være særlige grupper af unge, som har en større tendens til at svare henholdsvis positiv eller negativ på disse subjektive vurderinger af egen helbred, trivsel og fysisk form. Dette kan være en del af forklaringen på den tydelige sammenhæng mellem svarene på disse spørgsmål. Dette ændrer dog ikke på det faktum, at det reelt er på denne måde, at de unge selv vurderer, at de har det.

BMI er et mere objektivi mål, i det der findes et korrekt svar på spørgsmålene om højde og vægt, og det er hermed ikke blot ens egen subjektive vurdering af, hvad ens BMI er. Der er formentlig reelt en stor sammenhæng mellem BMI og fysisk form, men en del af den fundne sammenhæng kan også skyldes, at de unge selv vurderer, at deres vægt (BMI) hænger negativ sammen med deres fysiske form, - jo højere vægt (BMI), des dårligere fysisk form.

Alt i alt er der fundet en større andel af unge med en dårlig eller meget dårlig fysisk form blandt **drengene**, som: er 19-20 år, ikke er troende, er på erhvervsuddannelserne, ikke er under uddannelse, er overvægtige eller svær overvægtig, har et nogenlunde eller decideret dårligt helbred, har problemer i dagligdagen, er ensomme, er dagligrygere eller, som har prøvet hash indenfor seneste år. Blandt **piger** er der fundet en større andel med en dårlig eller meget dårlig fysisk form blandt dem, som: er 17-20 år, har en far, der har læst 10 år eller derunder, er overvægtige eller svær overvægtig, har et nogenlunde eller decideret dårligt helbred, har problemer i dagligdagen, er ensomme, er dagligrygere eller har prøvet hash.

4.3 FYSISK AKTIVITET AF MINIMUM MODERAT INTENSITET I FRITIDEN

Fysisk aktivitet i forbindelse med erhvervsarbejde bidrager for nogle mennesker til en væsentlig del af deres daglige fysiske aktivitet. Har man erhvervsarbejde af minimum »jævn fysisk aktivitet som at løfte eller bære lette ting« i minimum en halv time hver dag, er anbefalingerne om fysisk aktivitet [Sundhedsstyrelsen, 2001] allerede opfyldt på de dage, hvor man er på arbejde.

Mange jobs med fysisk aktivitet er dog i dag præget af statisk muskelarbejde, hvor der oftest udføres ensidige gentagne belastninger af de samme muskelgrupper. Denne type fysisk aktivitet er formentlig af mindre sundhedsgavnlig effekt, da man mangler den dynamiske bevægelse af muskler, som blandt andet forebygger hjertekarsygdomme og styrker konditionen. Dette underbygges af en dansk undersøgelse, som har fundet, at der er større risiko for hjertekarsygdomme blandt danskerne med laveste socialstatus, hvilket samtidig er den gruppe, som er mindst fysisk inaktive på deres arbejde [Møller et al., 1991].

Det skal nævnes, at selv om flere jobs i dag er præget af statisk muskelarbejde, er der dog også stadig mange jobs med fysisk aktivitet, hvor man formentlig reelt har en stor sundhedsgavnlig effekt af den fysiske aktivitet. Visse jobs kan indebære omfattende fysisk aktivitet, som kan bidrage til en væsentlig del eller al den fysiske aktivitet, som der anbefales at have i følge Sundhedsstyrelsen. Her tænkes på jobs som postarbejdere på cykel, cykelbude, mange håndværkere, social- og sundhedshjælpere, som cykler og går meget på trapper m.fl..

Da det er uvist, hvor stor betydning fysisk erhvervsarbejde reelt har i relation til sundhed, har vi også valgt at undersøge de unges samlede fysiske aktivitet af minimum moderat intensitet, hvor erhvervsarbejde er ekskluderet i det samlede mål for fysisk aktivitet: »Fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden«.

Denne variabel inkluderer moderat fysisk aktivitet fra transport, skoleidræt og fritidsaktiviteter, hvor varigheden af de aktiviteter, hvor de unge har angivet, at de normalt udføres med »jævn fysisk aktivitet, som får dig til at blive lettere forpustet eller en smule svedig« er summeret.

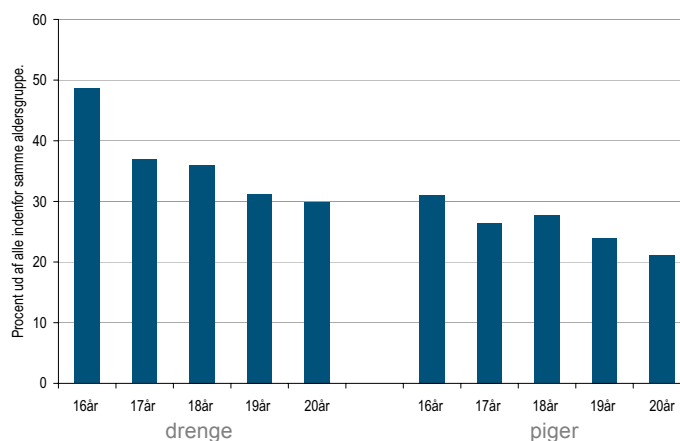
- Lidt over halvdelen af de unge har mere end 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet - 60% af drengene og 53% af pigerne. Andelen er faldende med alderen.
- Omkring 15% af de 16-årige og 25% af de 20-årige har slet ingen fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden.
- I alt 37% af drengene og 21% af pigerne har 7 eller flere timers fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet.
- I alt 66% af de muslimske piger har mindre end 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet. Dette gælder for 47% af de protestantiske piger.
- Blandt drengene har 24% af grundskoleeleverne mindre end 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet, hvilket stiger til omkring 50% af drengene på erhvervsskolerne, videregående uddannelser og blandt dem, som ikke læser. Lignende mønstre er fundet blandt pigerne.
- Omkring 57% af dagligrygerne har mindre end 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet, hvilket kun gælder for omkring 40% af ikke-rygerne.

Lidt over halvdelen af de unge, har mere end 3½ timers fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, - lidt flere drenge (60%) end piger (53%). Andelen er faldende med alderen, - særligt blandt gruppen af unge, som har 7 eller flere timers fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge (tabel 4.3.1, figur 4.3.1). I modsætning hertil blev der fundet en stigning i andelen af piger, som havde 7 eller flere timers fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge, når erhvervsarbejde var inkluderet i målet. Dette tyder på, at det formentlig er på grund af, at flere får erhvervsarbejde med alderen, at andelen med over 7 timers moderat fysisk aktivitet er stigende, når erhvervsarbejde er inkluderet i målet.

Omkring 15% af de 16-årige og 25% af de 20-årige har slet ingen fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet i fritiden (tabel 4.3.1).

I det efterfølgende beskrives særlige karakteristika for de drenge (40%) og piger (47%), der har under 3½ timers fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, hvilket defineres, som de særligt inaktive.

Figur 4.3.1. Andel drenge og piger som har 7 eller flere timers fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet. Opdelt på alder.



Demografi

Flere piger (47%) end drenge (40%) er fysisk inaktive, når dette defineres, som under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge (tabel 4.3.2). Et tilsvarende mønster blev fundet under variablene for *samlet* fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet (drenge: 14%, piger: 21%) (tabel 4.1.2), - og ikke alene fysisk aktivitet i fritiden. Der er dog en væsentlig større andel af såvel drenge som piger, der er fysisk inaktive, når der alene ses på fysiske aktiviteter af minimum moderat intensitet i fritiden og ikke samlet fysisk aktivitet, hvor erhvervsarbejde er inkluderet i målet.

Tabel 4.3.1 Antal timers fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Opdelt på alder og køn. I procent

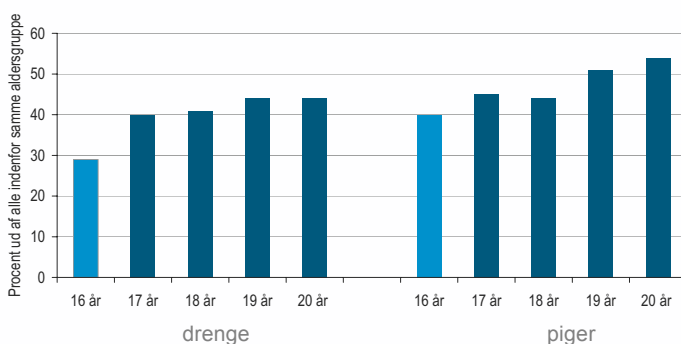
	Drenge						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
0 timer/uge	13.8	18.7	20.2	28.6	22.2	20.6	16.5	18.1	17.9	24.1	27.9	20.8
> 0 - < 3,5 timer/uge	15.1	21.8	20.6	15.5	21.6	18.9	23.5	27.3	25.6	27.3	26.2	26.0
3,5 - < 7 timer/uge	22.5	22.6	23.3	24.7	26.2	23.8	28.8	28.2	28.8	24.6	24.8	27.1
7+ timer/uge	48.6	36.9	36.0	31.2	29.9	36.6	31.1	26.4	27.7	24.0	21.1	26.1
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	551	588	559	542	522	2762	659	717	698	663	649	3386
Uoplyst	1	5	4	2	5	17	4	1	4	2	1	12

Der er fundet en tydelig positiv sammenhæng mellem alder og dem, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Blandt drengene er der 29% af de 16-årige, som har under disse 3½ times fysisk aktivitet, hvilket gælder for over 40% i de øvrige aldersgrupper. Blandt pigerne ses lignende mønstre op gennem aldersgrupperne, fra 40% blandt de 16-årige til 54% blandt de 20-årige (figur 4.3.2).

Med hensyn til religion er der, set i forhold til protestanterne, flere »ikke troende« drenge og flere muslimske piger, der er meget lidt fysisk aktive i fritiden. I alt 33% af de protestantiske drenge, har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, hvilket gælder for 42% af drengene, som ikke er troende. Blandt pigerne er der en langt større andel af muslimer (66%) end protestanter (47%), som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge (tabel 4.3.2).

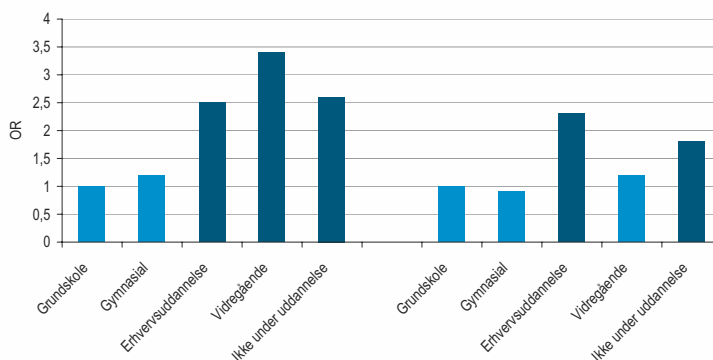
I forhold til grundskoleeleverne er andelen, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, højere blandt eleverne på erhvervsskolerne, på videregående uddannelser (drenge) samt blandt dem, som ikke er under uddannelse. Blandt drengene er der 24% af grundskoleeleverne, der har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum

Figur 4.3.2. Andel drenge og piger der har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Opdelt på alder



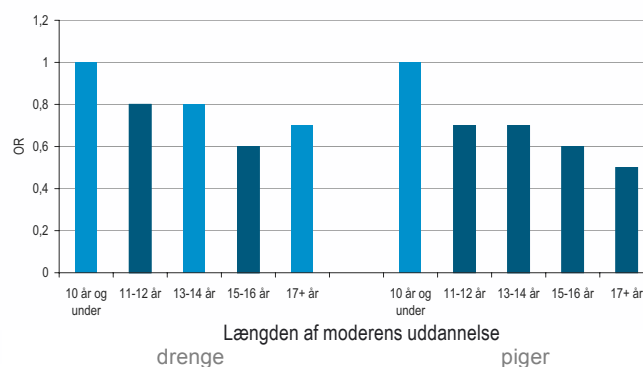
moderat intensitet per uge. Dette stiger til omkring 50% blandt drengene på erhvervsskolerne, på videregående uddannelser samt blandt dem, som ikke er under uddannelse. Blandt pigerne er der 40% af eleverne i grundskolen, der har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, hvilket gælder for omkring 60% af pigerne på erhvervsskolerne og af pigerne, som ikke er under uddannelse (figur 4.3.3).

Figur 4.3.3. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden per uge af minimum moderat intensitet og uddannelse



Endelig er der fundet en sammenhæng mellem forældrenes uddannelse og, hvorvidt de unge har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Den største andel af unge, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, findes blandt gruppen af unge med forældre, som har en uddannelse på 10 år eller derunder (tabel 4.3.2).

Figur 4.3.4. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden per uge af minimum moderat intensitet og moderens uddannelse



Tabel 4.3.2 Andel drenge og piger der i fritiden har under 3,5 times fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet per uge (ekskl erhvervsarbejde)

		Andel (%)	OR	95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst	Andel (%)	OR	95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst
				nedre	øvre					nedre	øvre		
Køn	dreng	39.6	1			2762	17						
	pige	46.8	1.35	(1.22)	(1.49)	3386	12						
		Drenge					Piger						
Alder	16 år	28.9	1			551	1	40.1	1			659	4
	17 år	40.5	1.68	(1.31)	(2.15)	588	5	45.5	1.25	(1.01)	(1.55)	717	1
	18 år	40.8	1.70	(1.32)	(2.18)	559	4	43.6	1.15	(0.93)	(1.43)	698	4
	19 år	44.1	1.94	(1.51)	(2.50)	542	2	51.4	1.58	(1.27)	(1.97)	663	2
	20 år	43.9	1.93	(1.50)	(2.48)	522	5	54.1	1.76	(1.42)	(2.19)	649	1
Bopæl	hovedstad	38.2	1			718	5	46.6	1			908	3
	bykommuner	37.5	0.96	(0.79)	(1.18)	1012	2	47.9	1.07	(0.90)	(1.27)	1333	2
	øvrigt kommuner	42.4	1.21	(1.00)	(1.48)	1025	10	45.9	1.03	(0.86)	(1.23)	1144	7
Religion	protestant	33.2	1			389	3	47.1	1			603	1
	islam	40.9	1.52	(0.94)	(2.46)	88	2	66.1	2.26	(1.48)	(3.47)	112	2
	anden religion	36.4	1.16	(0.64)	(2.11)	55		34.4	0.59	(0.28)	(1.26)	32	
	ikke troende	41.9	1.45	(1.05)	(2.02)	265		47.2	1.02	(0.76)	(1.36)	265	4
Uddannelse	grundskole	24.2	1			327	1	39.5	1			370	2
	gymnasial	31.1	1.18	(0.84)	(1.66)	922		37.3	0.86	(0.64)	(1.14)	1429	1
	erhvervsudd.	47.7	2.48	(1.74)	(3.52)	669	6	62.3	2.33	(1.66)	(3.28)	443	4
	videregående	53.0	3.36	(2.13)	(5.29)	166		45.6	1.17	(0.78)	(1.76)	215	
	læser ikke	48.1	2.64	(1.83)	(3.82)	592	3	56.7	1.84	(1.33)	(2.54)	846	1
Fars uddannelse	10 år og under	45.0	1			404	4	53.7	1			559	4
	11-12 år	39.8	0.80	(0.63)	(1.03)	741	1	46.4	0.75	(0.60)	(0.93)	877	1
	13-14 år	33.8	0.63	(0.45)	(0.88)	240	2	51.7	0.93	(0.70)	(1.23)	298	
	15-16 år	32.6	0.58	(0.43)	(0.78)	353	1	37.3	0.52	(0.41)	(0.67)	466	
	17+ år	38.8	0.75	(0.57)	(0.99)	425		40.2	0.58	(0.45)	(0.75)	458	
Mors uddannelse	10 år og under	45.7	1			429	5	56.0	1			552	1
	11-12 år	39.1	0.76	(0.59)	(0.97)	685	3	46.2	0.68	(0.54)	(0.84)	825	2
	13-14 år	41.2	0.85	(0.62)	(1.16)	262	1	46.0	0.67	(0.51)	(0.88)	326	1
	15-16 år	34.7	0.64	(0.50)	(0.82)	732	2	41.7	0.57	(0.46)	(0.70)	974	
	17+ år	38.3	0.71	(0.49)	(1.04)	154		39.2	0.51	(0.36)	(0.71)	186	
BMI	undervægt	48,7	1.75	(1.26)	(2.44)	156		55.7	1.68	(1.36)	(2.09)	395	1
	normalvægt	37,1	1			2042	8	43,6	1			2351	2
	overvægt	44,7	1.29	(1.02)	(1.62)	356	3	50,0	1.25	(1.00)	(1.58)	332	
	svær overvægt	47,4	1.42	(0.90)	(2.25)	78		58,1	1.71	(1.17)	(2.50)	117	1
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	37,1	1			2352	8	44,1	1			2688	6
	nogenlunde	54,3	1.97	(1.57)	(2.47)	352	3	56,1	1.57	(1.31)	(1.88)	604	
	dårligt/meget dårligt	55,6	2.00	(0.93)	(4.31)	27	1	69,8	2.84	(1.64)	(4.90)	63	
Kondition	god/virkelig god	26,6	1			1607	5	28,1	1			1372	4
	nogenlunde	55,4	3.40	(2.86)	(4.04)	888	5	55,2	3.13	(2.67)	(3.66)	1478	1
	dårlig/meget dårlig	69,8	6.15	(4.51)	(8.37)	222	3	73,7	7.03	(5.55)	(8.91)	475	1
Problemer i dagligdagen	slet ikke	39,2	1			1971	6	45,9	1			1851	3
	i nogen grad	39,4	1.01	(0.84)	(1.21)	672	5	46,6	1.04	(0.90)	(1.20)	1283	3
	meget	49,4	1.48	(0.94)	(2.34)	77	1	56,0	1.48	(1.11)	(1.98)	209	1
Ensomme/hvor ofte	aldrig	36,5	1			910	4	41,1	1			677	1
	sjældent	40,1	1.15	(0.97)	(1.36)	1530	2	46,3	1.21	(1.02)	(1.44)	2124	4
	ofte/meget ofte	46,8	1.46	(1.11)	(1.92)	280	5	55,6	1.73	(1.38)	(2.18)	541	1
Ryger	ryger ikke	35,8	1			1896	9	43,5	1			2223	4
	lejlighedsrygere	35,1	0.93	(0.70)	(1.23)	239	1	41,9	0.93	(0.75)	(1.15)	401	1
	dagligryger	53,0	1.94	(1.61)	(2.34)	593	3	59,9	1.87	(1.58)	(2.23)	716	1
Alkohol - fuld seneste mdr.	0 gange	45,3	1			695	3	50,8	1			1123	6
	1-2 gange	35,0	0.62	(0.50)	(0.76)	851	6	44,1	0.77	(0.65)	(0.90)	1274	
	3+ gange	38,9	0.71	(0.58)	(0.86)	1123	2	45,5	0.81	(0.68)	(0.97)	860	
Hash - hvornår prøvet hash	aldrig prøvet	38,6	1			1698	13	46,2	1			2365	10
	over et år siden	43,1	1.07	(0.82)	(1.38)	288	3	49,4	1.04	(0.84)	(1.28)	411	
	seneste år	40,3	0.99	(0.83)	(1.18)	776	1	47,7	1.03	(0.86)	(1.23)	610	2

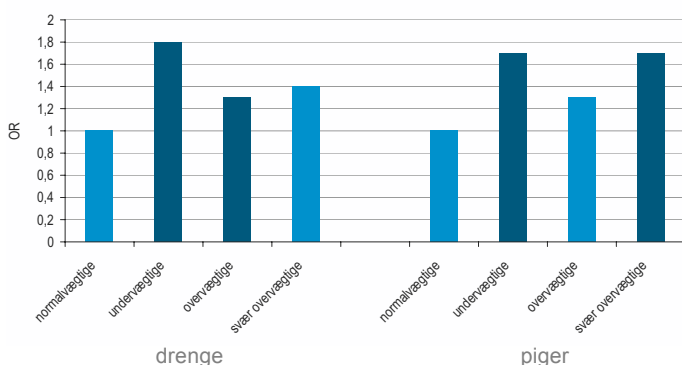
Der ses en tendens til, at des længere uddannelse forældrene har, jo mindre er andelen af unge, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Mønsteret er dog ikke helt entydigt (figur 4.3.4, tabel 4.3.2).

Helbred og fysisk form

I de fire forskellige BMI-grupper er der for begge køn færrest blandt de normalvægtige, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge (drengene: 37%, piger: 44%). I de øvrige BMI-grupper er der omkring 10 procentpoint flere af drengene og pigerne, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge (drengene: 45-49%, piger: 50-58%). Disse fund var forventelig med hensyn til de overvægtige, - men mere overraskende er det, at de undervægtige, i ligeså høj grad som de overvægtige, er mindre fysisk aktive i fritiden end de normalvægtige (figur 4.3.5).

Der er en tydelig sammenhæng mellem selv vurderet helbred og fysisk aktivitet i fritiden. Andelen, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, er stigende med dårligere helbred. I alt 37% af drengene og 44% af pigerne med et godt eller virkelig godt helbred har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge.

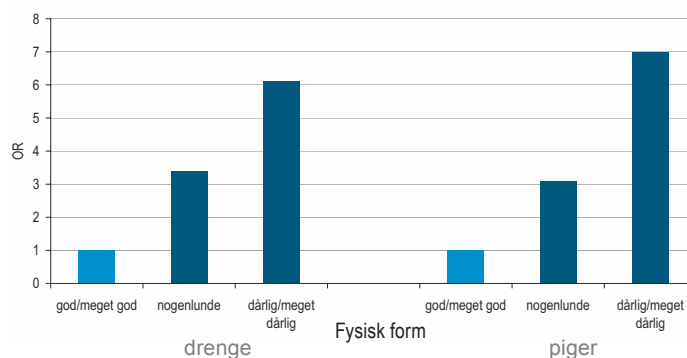
Figur 4.3.5. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden per uge af minimum moderat intensitet og BMI



Dette stiger til 54% af drengene og 56% af pigerne med et nogenlunde helbred, samt 70% af pigerne, som har vurderet, at de kun har et dårligt eller meget dårligt helbred (tabel 4.3.2).

Der er endvidere en tydelig sammenhæng mellem fysisk form og fysisk aktivitet i fritiden. Jo dårligere fysisk form, des større er andelen, der har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Omkring en fjerdedel af de drenge og piger, som har angivet, at de har en god fysisk form, har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Dette stiger til næsten trefjerdedele blandt dem, som har angivet, at de har en dårlig fysisk form (figur 4.3.6)

Figur 4.3.6. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet og fysisk form



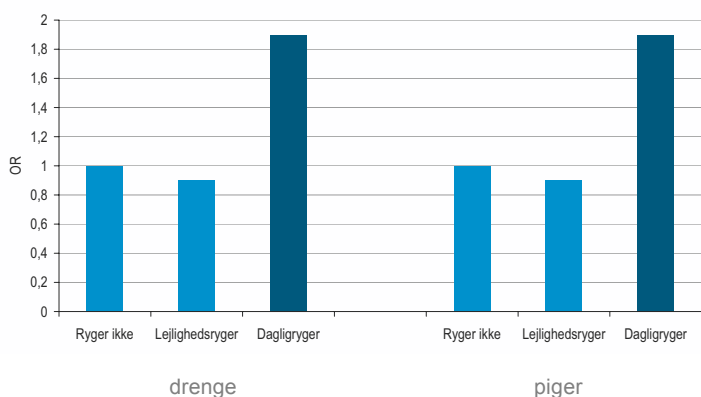
Trivsel

Særligt blandt pigerne ses en positiv sammenhæng mellem dårlig trivsel og dem, som har mindst fysisk aktivitet i fritiden. Blandt pigerne, som slet ikke har problemer i dagligdagen er der 46%, der har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Dette stiger til 56% blandt pigerne, som har svaret »ja, meget« til at have problemer i dagligdagen. Blandt pigerne som aldrig er ensomme, er der 41%, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge, hvilket stiger til 56% af pigerne, som ofte er ensomme. Et lignende mønster er fundet blandt drengene, - blot ikke så tydeligt (tabel 4.3.2).

Brug af rusmidler

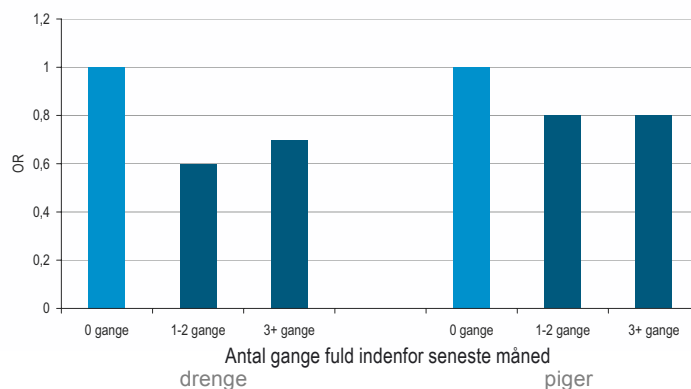
Der er også ved denne fysisk aktivitetsvariabel: »3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge«, fundet en tydelig positiv sammenhæng mellem dem, som ryger dagligt og dem, som er mindst fysisk aktive. Igen lægger lejlighedsrygerne sig tæt op af ikke-rygerne. Blandt ikke-rygerne er der 36% af drengene og 44% af pigerne, der har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Dette gælder for 53% af de drenge og 60% af de piger, som ryger dagligt (figur 4.3.7).

Figur 4.3.7. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet og rygevaner.



Med stigende forbrug af alkohol falder andelen af unge, som har under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge (figur 4.3.8). Faldet er på 5-6 procentpoint og går fra dem, som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned (drengene: 45%, piger: 51%) til dem, som har været fulde tre eller flere gange indenfor seneste måned (drengene: 39%, piger: 46%). Dette viser, at der faktisk er en omvendt sammenhæng mellem to sundhedsvariable, - har man en sund livsstil med hensyn til fysisk aktivitet, er der fundet en øget sandsynlighed for, at man har usunde alkoholvaner (tabel 4.3.2).

Figur 4.3.8. Sammenhængen mellem det at have under 3½ times fysisk aktivitet per uge i fritiden af minimum moderat intensitet og alkoholvaner - fuld indenfor seneste måned



Sammenfattende

Der er fundet mange interessante sammenhænge mellem henholdsvis demografi, helbred, trivsel, brug af rusmidler og det at have under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge. Der er generelt fundet flere karakteristika for gruppen af inaktive, når der ses på moderat fysisk aktivitet i fritiden, frem for hvor der er set på det samme mål for fysisk aktivitet, hvor blot erhvervsarbejde er inkluderet i målet (afsnit 4.1).

Den mest inaktive gruppe af unge, når dette måles som under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat per uge, er de **drengene og pigerne**, som: er blandt de ældste aldersgrupper, læser på erhvervsuddannelserne, ikke er under uddannelse, har forældre der har læst i 10 år eller derunder, er undervægtige eller overvægtige, har et dårligt helbred, har en dårlig fysisk form, ofte er ensomme, er dagligryger eller, de unge som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned.

Endvidere er en større andel af pigerne end drengene fysisk inaktive. Dernæst er der fundet en øget andel af inaktive unge blandt de ikke troende drenge, de muslimske piger, drenge på videregående uddannelser samt pigerne, som har svaret »ja, meget« til at have problemer i dagligdagen.

4.4 SELVVURDERET FYSISK AKTIVITETSNIVEAU I FRITIDEN

I det foregående afsnit er de unges fysiske aktivitet i fritiden beskrevet ud fra variabelen »under 3½ times fysisk aktivitet i fritiden af minimum moderat intensitet per uge«. Dette er en beregnet variabel ud fra svarene på spørgsmålene: transport, fritidsaktiviteter og skoleidræt. Fysisk aktivitet i fritiden er endvidere målt ved at spørge de unge direkte, hvordan de selv betragter niveauet af deres fysisk aktivitet i fritiden. Dette er undersøgt via spørgsmålet »Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?«, med fire svarkategorier (se metodeafsnit).

Svarene på dette spørgsmål er formentlig mere subjektive end svarene på de spørgsmål, hvor der spørges helt konkret til frekvens og varighed af forskellige fysiske aktiviteter. Svarene er de unges vurdering og opfattelse af eget aktivitetsniveau, som formentligt er bedømt ved at sammenligne sig selv med jævnaldrene, som man omgås og dermed er ens referenceramme. Det kan derfor for eksempel være problematisk at sammenligne svarene på spørgsmålene mellem vidt forskellige aldersgrupper. Dette er dog ikke noget problem i nærværende undersøgelse, eftersom den kun inkluderer unge indenfor en snæver aldersgruppe.

Spørgsmålet, angående selvvurderet fysisk aktivitetsniveau i fritiden, er hyppigt brugt i Danmark, hvor det blandt andet har været anvendt i de store danske befolkningsundersøgelser: Østerbrounderundersøgelserne, Glostrupundersøgelserne og Copenhagen Male Study [Andersen et al., 2000].

Endvidere har spørgsmålet været anvendt i »Sundheds- og Sygelighedsundersøgelserne« udført af Statens Institut for Folkesundhed (SIF) [Kjøller og Rasmussen, 2002]. Her blev fundet, at blandt de 16-24-årige mænd dyrkede 51% konkurrence- eller motionsidræt i 1987, hvilket gjaldt for 36% af de 16-24-årige kvinder. Disse andele var stort set uændrede i 1994 og 2000. Både blandt mænd og kvinder blev der med alderen fundet et væsentlig fald i andele, som dyrkede konkurrence- eller motionsidræt, hvorimod det modsatte mønster ses med hensyn til andelen, som er stillesiddende i fritiden, hvilket var stigende med alderen. Andelen af 16-24-årige, som har angivet, at de er stillesiddende i fritiden er steget fra 13% i 1987 til 14% i 2000 blandt mændene, og fra 8% til 12% blandt kvinderne [Kjøller og Rasmussen, 2002]. En anden dansk befolkningsundersøgelse udført af Fødevarerdirektoratet, som har anvendt det samme spørgsmål, viser endvidere, at andelen, som er stillesiddende i fritiden er steget blandt de 15-24-årige mænd og kvinder fra 1985 til 1995 [Matthiessen et al., 2001].

- De fleste unge har selv vurderet, at deres fritid er præget af motionsidræt eller gå- og cykelture - 61% af drengene og 75% af pigerne.
- Over dobbelt så mange drenge (23%) som piger (12%) træner hårdt og dyrker hård konkurrenceidræt. Andelen er faldende fra 16-20 år.
- Lidt flere drenge (15%) end piger (13%) er stillesiddende i fritiden.
- Fra 16-20 år stiger andelen, som er stillesiddende fra 11% blandt de 16-årige drenge og piger til 18% blandt de 20-årige drenge og 17% blandt de 20-årige piger.
- Næsten tre gange så mange muslimske drenge og piger som protestanter er stillesiddende i fritiden.

- Andelene som er stillesiddende i fritiden falder med stigende længde af forældrenes uddannelse.
- Næsten dobbelt så mange undervægtige og overvægtige er stillesiddende i fritiden i forhold til de normalvægtige.
- Andelen af stillesiddende i fritiden stiger til mere end det tredobbelte fra dem med et godt helbred til dem med et dårligt helbred - fra omkring 12% til omkring 40%.
- Omkring dobbelt så mange er stillesiddende i fritiden blandt de unge med problemer i dagligdagen og de ensomme set i forhold til unge, som slet ikke har problemer eller aldrig er ensomme.
- Omkring 19% af de unge, som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned, er stillesiddende i fritiden, hvilket kun gælder for omkring 12% af de unge, der har været fulde 1-2 gange indenfor seneste måned.

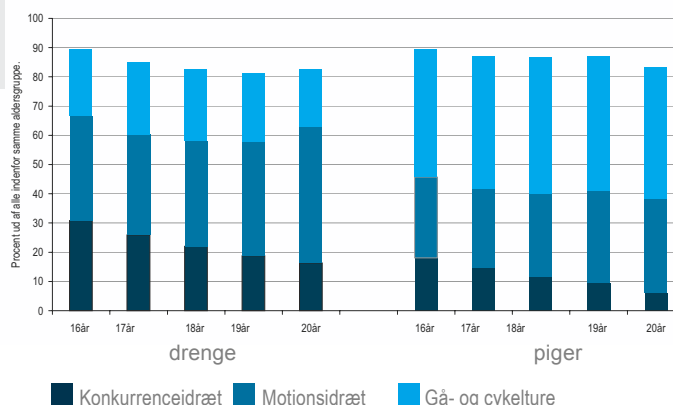
Langt de fleste unge har placeret sig i de to midterste kategorier med hensyn til niveauet af egen fysisk aktivitet i fritiden: motionsidræt eller gå- og cykelture. Dette gælder for 61% af drengene og 75% af pigerne. Over dobbelt så mange drenge (23%) som piger (12%) har angivet, at de træner hårdt og dyrker hård konkurrenceidræt.

I modsætning hertil er der næsten dobbelt så mange piger (45%) som drenge (23%), der angiver, at de cykler, går og har anden lettere motion mindst 4 timer per uge (tabel 4.4.1).

Blandt begge køn ses et stort fald op gennem aldersgrupperne i andelen, der dyrker konkurrencesport, samtidig ses en stigning i motionsidræt og andelen der angiver, at de bruger tiden på stillesiddende aktiviteter (tabel 4.4.1 og figur 4.4.1).

De »stillesiddende« er defineret som gruppen af fysisk inaktive, hvilke der er foretaget supplerende analyser af, for at belyse karakteristika for gruppen.

Figur 4.4.1. Andel drenge og piger som har konkurrenceidræt, motionsidræt eller gå- og cykelture i fritiden. Opdelt på alder.



Tabel 4.4.1 Selvvurderet fysisk aktivitet i fritiden opdelt på alder og køn. I procent

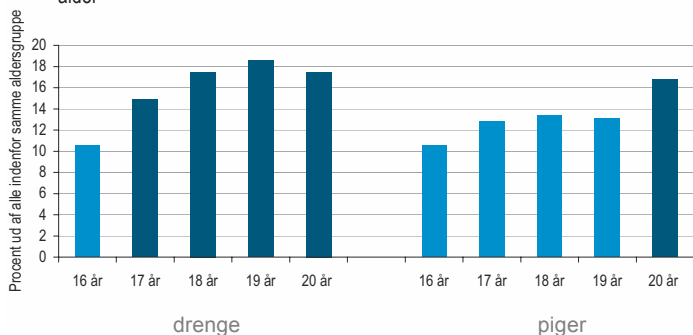
Alder	Drenge						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
konkurrenceidræt	30.8	25.9	22.0	18.8	16.3	22.9	18.0	14.8	11.5	9.4	6.0	12.0
motionsidræt	35.9	34.3	36.2	39.0	46.5	38.2	27.7	26.9	28.3	31.5	32.3	29.3
gå- og cykelture	22.8	24.9	24.4	23.5	19.7	23.1	43.7	45.5	46.7	46.1	44.9	45.4
stillesiddende	10.5	14.9	17.5	18.6	17.5	15.8	10.5	12.8	13.4	13.1	16.8	13.3
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	543	583	550	531	508	2715	638	695	685	651	632	3301
Uoplyst	9	10	13	13	19	64	25	23	17	14	18	97

Demografi

Lidt flere drenge (15%) end piger (13%) vurderer, at de er stillesiddende i fritiden (tabel 4.4.2).

Med alderen er en større og større andel af de unge stillesiddende i fritiden. Blandt begge køn er 11% af de 16-årige stillesiddende i fritiden. Denne andel stiger op gennem aldersgrupperne til 18% af de 20-årige drenge og 17% af de 20-årige piger (tabel 4.4.2, figur 4.4.2).

Figur 4.4.2. Andel drenge og piger der er stillesiddende i fritiden. Opdelt på alder

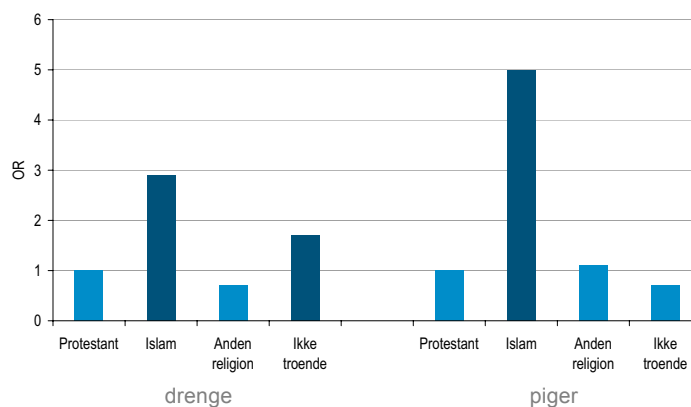


Stigningen i andelen af stillesiddende tyder på, at finde sted tidligere blandt drengene end blandt pigerne. Dette kan muligvis forklares ved, at drengene i højere grad og tidligere end pigerne får en bil, hvorved færre drenge end piger placerer sig i gruppen »gå- og cykelture«.

Der er en særlig stor forskel i andelen, som er stillesiddende mellem de protestantiske unge og muslimerne. Blandt de protestantiske drenge er 10% stillesiddende og blandt pigerne er det 14%. I modsætning hertil er hele 24% af de muslimske drenge og 45% af de muslimske piger stillesiddende (tabel 4.4.2).

Drengene, som ikke er troende, er endvidere mere stillesiddende end de protestantiske drenge (15% hhv. 10%) (figur 4.4.3).

Figur 4.4.3. Sammenhængen mellem det at være stillesiddende i fritiden og religion



Blandt pigerne er mere end dobbelt så mange af eleverne på erhvervsuddannelserne stillesiddende i fritiden set i forhold til grundskoleeleverne. I alt 10% af grundskoleeleverne er stillesiddende i fritiden, - dette gør sig gældende for 21% af pigerne, som går på erhvervsskolerne (tabel 4.4.2).

Blandt pigerne er der en negativ sammenhæng mellem længden af faderens uddannelse og andelen af piger, som er stillesiddende i fritiden. Har faderen en uddannelse på 10 år eller derunder, er der 18% af pigerne, som er stillesiddende. Dette falder støt, jo længere uddannelse faderen har, og kun 9% af pigerne, som har en far, der har læst 17 år eller derover, er stillesiddende i fritiden. Der er ikke fundet et tilsvarende mønster blandt drengene (tabel 4.4.2).

Derimod er der for begge fundet en sammenhæng mellem moderens uddannelse og andelen af unge, som er stillesiddende i fritiden. Der ses, at en større andel af de unge, hvis mødre har en kort uddannelse, er stillesiddende set i forhold til unge med mødre, der har en længere uddannelse.

Tabel 4.4.2 Andel drenge og piger der selv har vurderet, at de er stillesiddende i fritiden

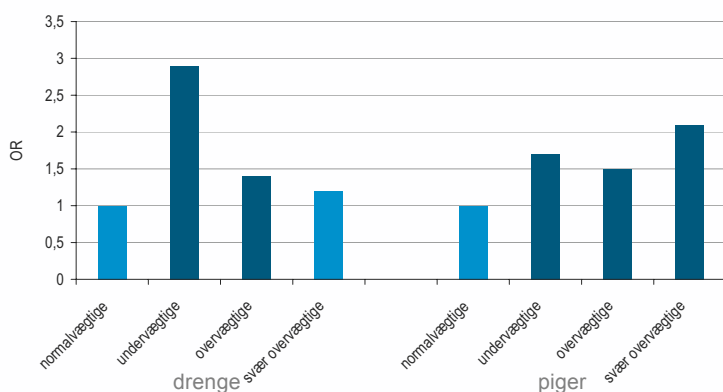
		Andel (%)	95% sikkerhedsgrenser		Antal (i alt)	Uoplyst	Andel (%)	95% sikkerhedsgrenser		Antal (i alt)	Uoplyst	
			OR	nedre				øvre	OR			nedre
Køn	dreng	15.8	1		2715	64						
	pige	13.3	0.81	(0.7	3301	97	0.94)					
		Drenge					Piger					
Alder	16 år	10.5	1		543	9	10.5	1		638	25	
	17 år	14.9	1.50	(1.05	583	10	12.8	1.25	(0.89	1.75)	695	23
	18 år	17.5	1.80	(1.27	550	13	13.4	1.32	(0.95	1.85)	685	17
	19 år	18.6	1.95	(1.38	531	13	13.1	1.28	(0.91	1.80)	651	14
	20 år	17.5	1.81	(1.27	508	19	16.8	1.72	(1.24	2.38)	632	18
Bopæl	hovedstad	13.8	1		709	14	14.5	1		891	20	
	bykommuner	17.0	1.26	(0.96	997	17	11.5	0.78	(0.61	1.01)	1301	34
	øvrige kommuner	15.9	1.19	(0.90	1002	33	14.4	1.05	(0.81	1.35)	1108	43
Religion	protestant	9.9	1		383	9	13.8	1		593	11	
	islam	24.1	2.95	(1.62	87	3	45.3	4.96	(3.15	7.81)	106	8
	anden religion	7.5	0.71	(0.24	53	2	15.6	1.15	(0.43	3.08)	32	
	ikke troende	15.3	1.67	(1.03	261	4	9.9	0.69	(0.43	1.10)	263	6
Uddannelse	grundskole	10.9	1		322	6	9.5	1		357	15	
	gymnasial	14.0	0.96	(0.60	917	5	11.2	1.12	(0.70	1.78)	1406	24
	erhvervsudd.	19.4	1.37	(0.84	656	19	21.1	2.26	(1.35	3.77)	432	15
	videregående	13.4	0.87	(0.45	164	2	12.3	1.10	(0.58	2.08)	212	3
	læser ikke	17.8	1.21	(0.72	572	23	14.5	1.39	(0.83	2.33)	815	32
Fars uddannelse	10 år og under	16.4	1		396	12	17.6	1		544	19	
	11-12 år	15.8	0.95	(0.68	727	15	13.7	0.73	(0.55	0.98)	856	22
	13-14 år	11.7	0.68	(0.42	239	3	11.0	0.56	(0.37	0.86)	292	6
	15-16 år	14.1	0.83	(0.55	348	6	10.5	0.55	(0.38	0.80)	459	7
	17+ år	16.1	0.95	(0.65	417	8	9.4	0.48	(0.33	0.71)	447	11
Mors uddannelse	10 år og under	19.6	1		418	16	17.8	1		533	20	
	11-12 år	15.2	0.73	(0.53	676	12	13.4	0.71	(0.53	0.96)	805	22
	13-14 år	12.7	0.60	(0.39	260	3	13.8	0.74	(0.50	1.09)	319	8
	15-16 år	14.7	0.72	(0.52	721	13	9.5	0.49	(0.36	0.67)	953	21
	17+ år	11.8	0.53	(0.31	152	2	13.0	0.70	(0.43	1.13)	185	1
BMI	undervægt	30.3	2.93	(2.01	152	4	17.7	1.71	(1.27	2.29)	384	12
	normalvægt	14.0	1		2014	36	11.4	1		2300	53	
	overvægt	19.1	1.36	(1.01	346	13	16.1	1.46	(1.06	2.02)	322	10
	svær overvægt	17.9	1.24	(0.68	78		21.7	2.07	(1.30	3.30)	115	3
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	13.4	1		2311	49	11.1	1		2624	70	
	nogenlunde dårligt/meget dårligt	29.7	2.66	(2.05	347	8	20.5	2.02	(1.60	2.56)	586	18
	dårligt	42.9	4.59	(2.15	28		36.1	4.47	(2.61	7.65)	61	2
Kondition	god/virkelig god	6.5	1		1581	31	3.9	1		1345	31	
	nogenlunde dårlig/meget dårlig	25.2	4.82	(3.74	869	24	13.6	3.80	(2.77	5.20)	1431	48
	dårlig	46.2	12.02	(8.61	221	4	37.9	14.66	(10.50	20.45)	464	12
Problemer i dagligdagen	slet ikke	13.6	1		1936	41	11.8	1		1803	51	
	i nogen grad	20.4	1.62	(1.29	662	15	14.1	1.25	(1.01	1.55)	1253	33
	meget	33.8	3.17	(1.94	77	1	22.3	2.17	(1.51	3.11)	206	4
Ensomme/hvor ofte	aldrig	13.8	1		894	20	10.4	1		661	17	
	sjældent	15.0	1.09	(0.86	1504	28	12.2	1.1691	(0.8813	1.551)	2075	53
	ofte/meget ofte	26.7	2.19	(1.57	277	8	21.3	2.2615	(1.6317	3.1344)	526	16
Ryger	ryger ikke	13.7	1		1872	33	12.0	1		2166	61	
	lejlighedsrygere	11.4	0.77	(0.51	237	3	7.8	0.62	(0.42	0.91)	396	6
	dagligryger	24.3	1.96	(1.55	575	21	20.6	1.84	(1.47	2.31)	698	19
Alkohol - fuld sene- ste mdr.	0 gange	18.7	1		679	19	17.5	1		1094	35	
	1-2 gange	13.2	0.63	(0.48	842	15	10.5	0.56	(0.44	0.71)	1244	30
	3+ gange	15.6	0.74	(0.57	1106	19	11.3	0.60	(0.46	0.79)	843	17
Hash - hvornår prøvet hash	aldrig prøvet	13.7	1		1667	44	12.8	1		2297	78	
	over et år siden	16.8	1.15	(0.81	286	5	16.7	1.27	(0.95	1.71)	401	10
	seneste år	19.8	1.45	(1.15	762	15	12.9	0.99	(0.76	1.30)	603	9

Helbred og fysisk form

Der ses for både drenge og piger en tydelig sammenhæng mellem deres helbred, fysiske form og det at have en stillesiddende fritid.

Blandt drengene har 14% af de normalvægtige en stillesiddende fritid. Blandt de undervægtige drenge er der derimod hele 30%, som har en stillesiddende fritid, og dette gælder for 19% af de overvægtige drenge. Blandt pigerne er 11% af de normalvægtige stillesiddende i fritiden, hvilket gælder for 18%, 16% og 22% af henholdsvis de undervægtige, de overvægtige og de svært overvægtige (figur 4.4.4).

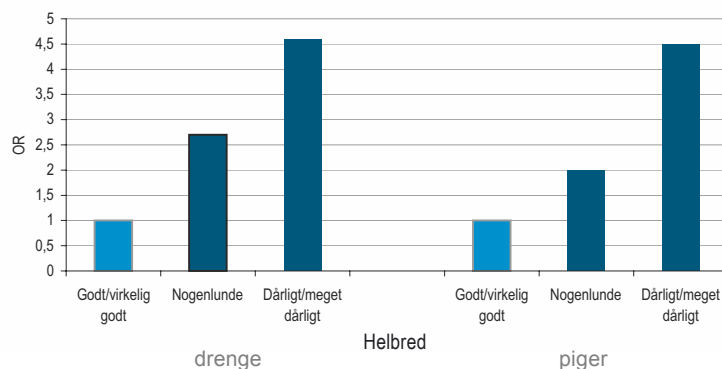
Figur 4.4.4. Sammenhængen mellem det at være stillesiddende i fritiden og BMI



Andelen af stillesiddende er kraftigt stigende, jo dårligere helbred. I alt 13% af drengene og 11% af pigerne, som har et godt helbred, er stillesiddende i fritiden. Denne andel stiger blandt gruppen med et nogenlunde helbred til 30% af drengene og 21% af pigerne. Den største andel af stillesiddende findes blandt gruppen af unge med et dårligt helbred, hvor hele 43% af drengene og 36% af pigerne er stillesiddende i fritiden (figur 4.4.5).

Et lignende mønster, som det der er fundet ved sammenhængen mellem helbred og stillesiddende fritid er fundet ved variabelen fysisk form. Blandt gruppen af unge, som har en god fysisk form, er der kun 7% af drengene og 4% af pigerne, som er stillesiddende i fritiden. Dette stiger støt til hele 46% af drengene og 38% af pigerne, som har en dårlig fysisk form (tabel 4.4.2).

Figur 4.4.5. Sammenhængen mellem det at være stillesiddende i fritiden og helbred



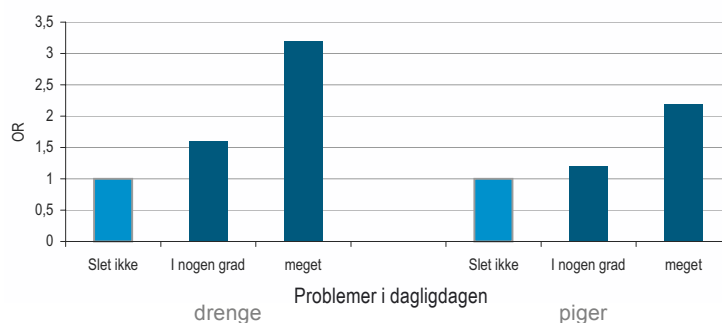
Trivsel

Med stigende grad af problemer i dagligdagen og ensomhed er der fundet en større og større andel af stillesiddende unge.

Blandt gruppen af unge, som slet ikke har problemer i dagligdagen, er der 14% af drengene og 12% af pigerne, som er stillesiddende i fritiden, hvilket stiger til 34% af drengene og 22% af pigerne, som svarer »ja, meget« til problemer i dagligdagen (figur 4.4.6).

Blandt de unge, som aldrig er ensomme, er der 14% af drengene og 10% af pigerne, som er stillesiddende i fritiden. Dette gælder for omkring dobbelt så mange af de unge, som ofte er ensomme, nemlig 27% af drengene og 21% af pigerne (tabel 4.4.2).

Figur 4.4.6. Sammenhængen mellem det at være stillesiddende i fritiden og problemer i dagligdagen



Rusmidler

Særligt rygning og brug af alkohol samvarierer i nogen grad med variabelen stillesiddende fritid.

Blandt ikke-rygerne er der 14% af drengene og 12% af pigerne, som er stillesiddende i fritiden. Blandt dagligrygerne gælder det for henholdsvis 24% af drengene og 21% af pigerne. Blandt pigerne findes den laveste andel af stillesiddende blandt lejlighedsrygerne, hvor blot 8% er stillesiddende i fritiden (tabel 4.4.2).

Med hensyn til alkoholvaner findes den største andel af stillesiddende blandt gruppen af unge, som ikke har været fulde indenfor seneste måned (drengene: 19%, piger: 18%), og den laveste andel af stillesiddende findes blandt dem, som har været fulde 1-2 gange indenfor seneste måned (drengene: 13%, piger: 11%) (tabel 4.4.2).

Blandt drengene er der fundet en højere andel af stillesiddende i fritiden blandt dem, der har prøvet hash indenfor seneste år (20%), set i forhold til de drenge, som aldrig har prøvet hash (14%) (tabel 4.4.2).

Sammenfattende

Variablen stillesiddende i fritiden samvarierer i høj grad med flere af variablene under demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler. Dette gælder i særlig grad alle variablene under helbred og trivsel. Dette kan til dels skyldes, at såvel spørgsmålet om stillesiddende i fritiden, som spørgsmålene under helbred og trivsel, alle fordrer selvvalgte, subjektive svar, hvor der kan være en tendens til at nogle generelt svarer mere positivt/negativt end andre.

Den højeste andel af drenge, som er stillesiddende i fritiden, er fundet blandt **drengene**, som: er blandt de 18-20 årige, er muslimer eller ikke troende, har mødre, der har læst i 10 år eller derunder, er under- eller overvægtige, har et dårligt helbred, har en dårlig fysisk form, har problemer i dagligdagen, ofte er ensomme, er dagligryger, slet ikke har været fulde indenfor seneste måned, og som har prøvet hash indenfor seneste år. Blandt **pigerne** er de mest inaktive fundet blandt dem, som: er 20 år, er muslimer, går på erhvervsuddannelserne, har forældre, der har læst i 10 år eller derunder, er under- eller overvægtige, har et dårligt helbred, har en dårlig fysisk form, har problemer i dagligdagen, ofte er ensomme, er dagligryger (og færrest blandt lejlighedsrygerne), samt blandt pigerne som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned.

Endelig er lidt flere drenge end piger stillesiddende i fritiden, hvor det modsatte er fundet under alle de øvrige variable for samlet fysisk aktivitet.

5. SPECIFIKKE FYSISKE AKTIVITETER

I forrige kapitel er data vedrørende samlet fysisk aktivitet, uanset type aktivitet, beskrevet. Samlet fysisk aktivitet er særligt relevant at undersøge, når der arbejdes med fysisk aktivitet og generel sundhed. Derimod er det i forbindelse med tiltag, hvor der ønskes at få fysisk inaktive til at være mere aktive væsentligt at vide noget om de specifikke fysiske aktiviteter. I dette kapitel beskrives de fundne resultater fra spørgsmålene: fritidsaktiviteter, transport, stillesiddende aktiviteter i fritiden, skoleidræt og erhvervsarbejde.

Først beskrives data vedrørende tre forskellige aktiviteter, som udføres i fritiden: fritidsaktiviteter, transport og stillesiddende aktiviteter. Der er for disse tre aktiviteter lavet analyser for at undersøge sammenhængen med hver enkelt aktivitet og henholdsvis demografi, helbred, trivsel og brug af rusmidler. Dette for at undersøge, om der er specielle karakteristika for de særligt inaktive, som kan bruges forebyggelsesmæssigt til udarbejdelse af interventioner.

Dernæst er data vedrørende skoleidræt og erhvervsarbejde beskrevet. Med hensyn til disse to aktiviteter, er der ikke lavet nogle statistiske analyser for at finde karakteristika for de mest fysisk inaktive af de unge. Derimod er fordelingerne på alder og køn blot beskrevet. De statiske analyser er udeladt, da skoleidræt og erhvervsarbejde ikke er oplagte som interventionsområder på individniveau. Dette begrundes med, at den fysiske aktivitet på såvel arbejdspladsen som i skolen ikke i samme grad som øvrige fritidsaktiviteter, er et bevidst, frit valg, men derimod mere eller mindre obligatorisk. For at fremme fysisk aktivitet på arbejdspladserne og i skolen er det i højere grad strukturelle og eventuelle lovmæssige tiltag der må til og i mindre grad påvirkning af det enkelte individ.

Afslutningsvis er der set på de enkelte aktiviteters energiforbrug i forhold til hinanden. Dette er undersøgt ved at beregne, hvor meget energi, der forholdsmæssigt bruges på hver enkelt fysisk aktivitet.

5.1 FRITIDSAKTIVITETER

Fritiden kan anvendes på flere forskellige typer af aktiviteter, hvor man dels kan være fysisk aktiv eller fysisk inaktiv. I dette afsnit er fokus på aktiviteterne, som kræver fysisk aktivitet. Fysiske aktiviteter i fritiden kan opdeles i organiserede aktiviteter, som udføres i en idrætsklub, og i modsætning hertil er aktiviteterne, der ikke udføres i en klub. I Danmark er der stor tradition for foreningsliv og for at være medlem af idrætsklubber og lignende. Indenfor de seneste årtier har den uorganiserede idræt dog vundet større og større indpas i samfundet.

I følge en undersøgelse fra Socialforskningsinstituttet dyrker 59% af den voksne befolkning idræt, - enten i en idrætsforening/sportsklub (34%) eller udelukkende udenfor foreningssektoren (25%) [Larsen, 2003a]. Andelene, der dyrker idræt, er faldende med alderen. Blandt de 16-19-årige er der hele 80%, som dyrker idræt, hvilket falder støt til 37% blandt dem, som er 70 år eller derover [Larsen, 2003a].

Andelen, der deltager i idræt kulminerer allerede i 10-12 års alderen. I denne aldersgruppe deltager 96% af drengene og 89% af pigerne i idræt, hvorefter andelene er faldende med stigende alder. De første år sker nedgangen udelukkende på grund af et fald i andelen, som dyrker idræt i foreninger og sportsklubber, hvorimod andelen som dyrker idræt udenfor foreningslivet faktisk øges lidt [Larsen, 2000].

Andelen af idrætsaktive blandt de 16-19-årige er steget fra 74% i 1993 til 84% i 1998, hvorefter der ses en mindre fald til 80% i 2002. Ses der på, hvorvidt de unge dyrker idræt i en klub/forening eller ej, er der i 1993 i alt 61% og i 2002 i alt 52%, der dyrker idræt i en klub/forening, mens andelen der dyrker idræt udenfor en klub/forening, derimod er steget ganske meget fra 33% i 1993 til 57% i 2002 [Larsen, 2003a].

Der er i dag stort set lige mange mænd og kvinder, som dyrker idræt. Tidligere var kvinderne ikke så aktive som mændene, men siden 80'erne har der stort set hersket ligestilling indenfor dette område [Larsen, 2003a].

De suverænt mest udbredte fysiske aktiviteter er jogging (18%), svømning (15%), gymnastik (13%) og styrketræning (11%). Først på femtepladsen kommer »nationalsporten« fodbold (9%) og efterfølgende badminton (8%). Også aerobic (5%), golf (5%), rulleskøjter (4%) og tennis (4%) er at finde blandt de 10 mest udbredte idrætsgrene [Larsen, 2003a].

For at fremme unges fysiske aktivitet i fritiden er det af stor betydning, at der er tilbud, som henvender sig til forskellige typer af unge som for eksempel de overvægtige, de ikke-konkurrencemindede og til dem, som helst dyrker idræt udenfor de organiserede klubber.

Omkring tre gange så mange blandt de svært overvægtige set i forhold til normalvægtige er totalt fysisk inaktive, viser en undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen [Sundhedsstyrelsen, 2003]. Blandt de overvægtige kan der med fordel sættes fokus på, at man skal prøve at finde en idrætsgren, som passer til ens kropsbygning. Der er for eksempel idrætsgrene, hvor det ligefrem kan være en fordel at være tung, - f.eks. brydning og amerikansk fodbold. Hercules Sport er et godt eksempel på et projekt, der forsøger at motivere overvægtige til at dyrke idræt ved at tilbyde idrætsformer, som er særligt velegnede for børn og unge, som vejer for meget [Idrætspolitisk Idéprogram, 2003; www.herculesport.dk; www.agf.dk/hercules].

I medierne bliver idræt oftest fremstillet som aktiviteter, hvor konkurrenceaspektet er i fokus og det væsentlige. Der kan imidlertid være mange andre grunde og motivationer for at dyrke motion og idræt, herunder det sociale aspekt, afstresning og sundhed [Sundhedsstyrelsen, 2003]. For at

motivere de ikke-konkurrencemindede til at dyrke idræt må disse aspekter sættes i fokus.

En undersøgelse udgivet af Sundhedsstyrelsen viser, at knap en tredjedel af danskerne har konkrete planer om at være mere fysisk aktive, end de er i dag. Blandt disse danskere har knap halvdelen planer om at melde sig ind i en forening/klub, mens 41% har planer om at være fysisk aktive ved uorganiserede aktiviteter [Sundhedsstyrelsen, 2003]. En væsentlig del af unge og voksne dyrker selvorganiseret idræt udenfor en klub eller forening, hvilket kan være begrundet med, at det i højere grad end den organiserede idræt er fleksibelt, billigere og kan udføres spontant. De uorganiserede aktiviteter er særligt jogging, skateboard, rulleskøjteløb, basketball, svømning, klatring, cykling og vandre-/gåture [Larsen, 2003b]. For at fremme deltagelsen i de uorganiserede aktiviteter er det væsentlig at gøre det fysisk muligt og attraktivt at deltage i disse aktiviteter, hvilket for eksempel kan praktiseres ved at afsætte flere midler til at bygge offentlige skateboard-, basketball- og skøjtebaner, løberuter, som eventuel kan være oplyste om aftenen, cykelruter, klatrevægge mm., samt ved at gøre det mere attraktivt at benytte danske parker, skove og kystområder til fysisk aktivitet.

Idrætsaktiviteterne, såvel de organiserede som de uorganiserede, er af stor sundhedsmæssig betydning. Dette begrundes med at en væsentlig del af den danske befolkning ikke er fysisk aktive i forbindelse med deres arbejde eller uddannelse, og mange får endvidere heller ikke motion ved transport. Derfor er det for en væsentlig del af befolkningen nødvendigt at deltage i fysiske fritidsaktiviteter for at opfylde anbefalingerne om fysisk aktiviteter, - 30 minutters fysisk aktivitet per dag af minimum moderat intensitet. Endvidere er fritidsaktiviteter generelt også kendetegnet ved, at de ofte udføres med en forholdsvis høj intensitet og flere forskellige muskelgrupper styrkes, hvilket er gavnligt set ud fra en sundhedsmæssig vinkel.

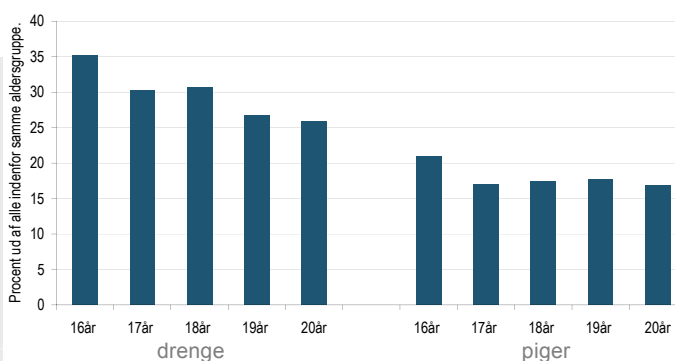
I MULD-spørgeskemaet er der både spurgt ind til den organiserede og den uorganiserede idræt. Dette er gjort ved spørgsmålet: »Hvor lang tid bruger de normalt per uge på fysisk aktivitet i fritiden, - alt fra dans og skateboard til idræt i en klub og konkurrencesport?« Og videre spørges der: »Hvordan opfatter du den fysiske aktivitet, du normalt laver i fritiden?« med svarkategorierne: meget, lettere eller ikke specielt forpustet eller svedig. Idræt i skolen og transport er ikke medtaget som fritidsaktiviteter.

- I alt 80% af drengene og 76% af pigerne har ugentligt fysiske fritidsaktiviteter. Andelen er faldene fra 16-20 år.
- Langt de fleste vurderer, at fritidsaktiviteterne normalt udføres med jævn eller anstrengende intensitet - 88% af drengene og 84% af pigerne.
- Flere piger (28%) end drenge (23%) har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge. Andelen er stigende med alderen.
- Over fire gange så mange af dem med en dårlig fysisk form har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge, set i forhold til dem med en god fysisk form - omkring 56% mod 12%.
- Næsten dobbelt så mange af dem, der har problemer i dagligdagen, har under 2 timers fritidsaktiviteter, set i forhold til dem der slet ikke har problemer i dagligdagen.

Blandt de unge er der 75-80%, som ugentligt deltager i fritidsaktiviteter (tabel 5.1.1). De 16-årige piger deltager typisk i fritidsaktiviteter 1-2 gange per uge, og de fleste 16-årige piger bruger 2-7 timer per uge på fritidsaktiviteterne. Dette niveau ligger generelt højere blandt de 16-årige drenge, som typisk deltager i fritidsaktiviteter 3-4 gange per uge, og mere end en tredjedel af drengene bruger 7 eller flere timer per uge på fritidsaktiviteter (tabel 5.1.1, figur 5.1.1).

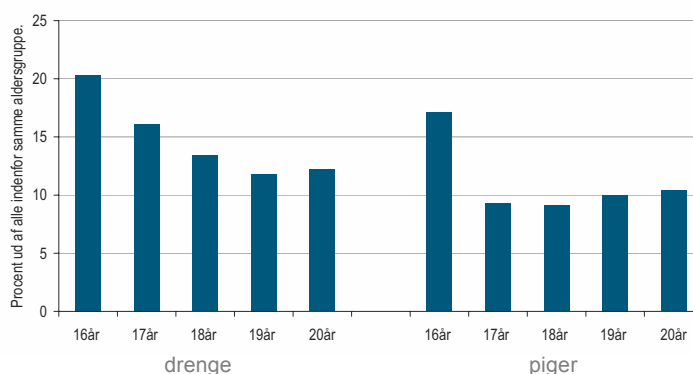
Med alderen deltager færre og færre i fritidsaktiviteter, - blandt de 16-årige er der 13% af drengene og 21% af pigerne, som ikke ugentligt har fritidsaktiviteter, hvilket stiger til henholdsvis 21% og 28% blandt de 20-årige drenge og piger (tabel 5.1.1).

Figur 5.1.1. Andel drenge og piger hvis varighed af fritidsaktiviteter er 7 timer eller flere per uge. Opdelt på alder.



Samtidig med at andelen, som deltager i fritidsaktiviteter, er faldende med alderen, ses der tillige en tendens til, at frekvensen samt den anvendte tid på fritidsaktiviteter falder. Blandt pigerne er det særligt fra 16-17 år, der sker et stort fald i andel, som ofte (>4 gange/uge) har fritidsaktiviteter (16-årige: 17%, 17-årige: 9%) (figur 5.1.2).

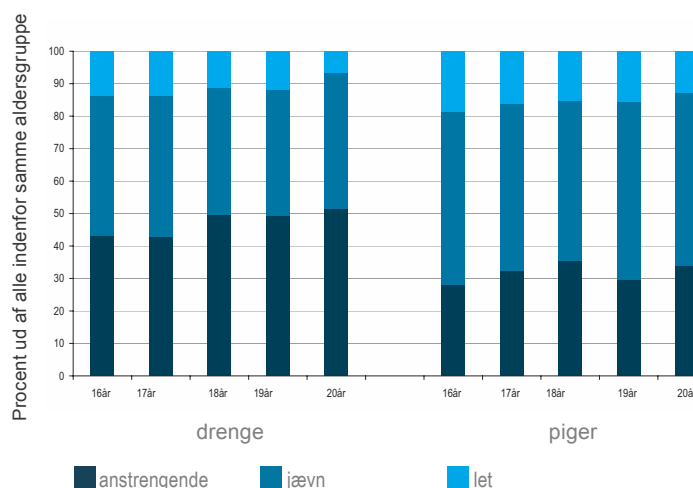
Figur 5.1.2. Andel drenge og piger, som har fritidsaktiviteter mer end 4 gange per uge. Opdelt på alder.



Et tilsvarende mønster blev fundet under variabelen fysisk form, hvor der også blev fundet en særlig stor stigning i andelen af piger med en dårlig fysisk form fra de 16 til de 17-årige.

Ses der samlet på begge køn, vurderer de fleste af dem, som har fritidsaktiviteter, at intensiteten af aktiviteterne er jævn (drengene: 41%, piger: 52%), og næstflest vurderer, at det er anstrengende. Flere drenge (47%) end piger (32%) deltager i fritidsaktiviteter med anstrengende intensitet. Andelen af drenge, som har angivet, at de deltager i anstrengende fysisk aktivitet er stigende med alderen, hvor det modsatte gør sig gældende med jævn og let fysisk aktivitet (figur 5.1.3).

Figur 5.1.3. Drengene og pigernes egen vurdering af intensiteten af fritidsaktiviteter. Opdelt på alder.



Tabel 5.1.1 Frekvens (år 2000 og 2001), varighed og intensitet af fritidsaktiviteter opdelt på alder og køn. I procent

	Drengene						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
<i>frekvens</i>												
<1 gang om ugen	13.2	20.4	23.1	25	20.5	20.4	21.2	24.7	21.6	26.2	27.9	24.2
1-2 gang/uge	31	35.3	30.9	27.3	35.9	32.1	37	38.9	41.8	37.6	37.3	38.6
3-4 gange/uge	35.6	28.2	32.5	35.9	31.5	32.7	24.7	27.1	27.5	26.2	24.4	26
>4 gange/uge	20.3	16.1	13.4	11.8	12.2	14.8	17.1	9.3	9.1	10	10.4	11.2
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	365	397	372	348	337	1819	438	450	462	428	405	2183
Uoplyst	7	6	12	10	12	47	18	22	13	17	17	87
<i>varighed</i>												
<2 timer/uge	16.3	23.3	25.4	23.6	23.8	22.5	26	28.6	26.8	29.6	31.1	28.4
2-<7 timer/uge	48.5	46.4	43.9	49.7	50.4	47.7	53.1	54.3	55.7	52.6	52.1	53.6
7+ timer/uge	35.2	30.2	30.7	26.7	25.8	29.8	20.9	17	17.4	17.7	16.9	18
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	520	549	528	499	484	2580	603	646	637	604	599	3089
Uoplyst	32	44	35	45	43	199	60	72	65	61	51	309
<i>intensitet</i>												
anstrengende	43	42.8	49.8	49.3	51.4	47	27.9	32.5	35.4	29.7	33.8	31.9
jævn	43.4	43.5	38.9	38.7	41.9	41.4	53.3	51.3	49.2	54.7	53.3	52.3
let	13.6	13.7	11.3	12	6.7	11.6	18.7	16.2	15.4	15.7	12.9	15.8
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	477	481	442	408	418	2226	523	554	559	492	480	2608
Uoplyst/aldrig fritidsaktiviteter	75	112	121	136	109	553	140	164	143	173	170	790

Kun en meget lille andel af de unge vurderer, at fritidsaktiviteterne kun er af let intensitet. Dette peger på, at den væsentligste andel af de unges fritidsaktiviteter har en intensitet, som har en positiv sundhedsmæssig effekt, - nemlig minimum moderat intensitet [Pedersen og Saltin, 2003; US Department of Health and Human Services, 1996a].

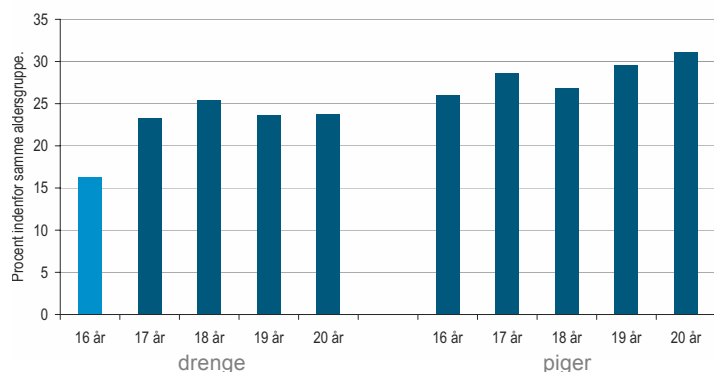
Som mål for fysisk inaktivitet, er dimensionen varighed af fritidsaktiviteter anvendt. De drenge og piger, som har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge er defineret som mest fysisk inaktive.

Demografi

Der er flere piger (28%) end drenge (23%), som har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge (tabel 5.1.2).

Blandt drengene er der fundet en sammenhæng mellem alder og andelen, som har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge. Med alderen er der flere drenge, som har mindre end to timers fritidsaktiviteter per uge. Denne stigning i andelen, som har under to timers aktiviteter per uge, sker især fra de 16-årige (16%) til de 17-årige (23%) (figur 5.1.4).

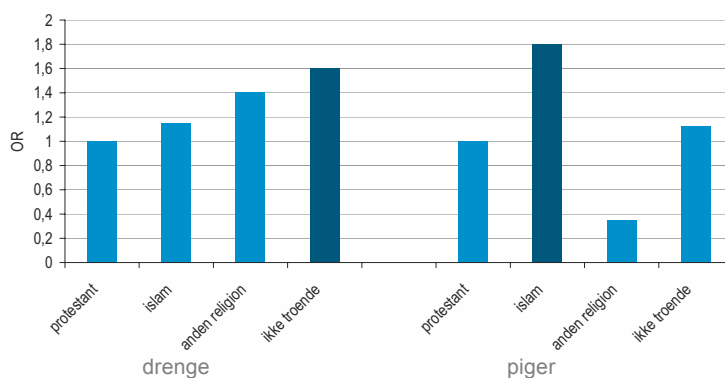
Figur 5.1.4. Andel drenge og piger der har mindre end 2 timers fritidsaktiviteter per uge. Opdelt efter alder.



Blandt pigerne ses en mindre andel i øvrige kommuner (byer med <10.000 indbyggere) (25%) i forhold til i hovedstadsområdet (31%), som har under to timers fritidsaktiviteter per uge (tabel 5.1.2).

Blandt de muslimske piger er der en væsentligt større andel (47%), som har mindre end to timers fritidsaktiviteter per uge, set i forhold til de protestantiske piger (33%). Blandt drengene er det i gruppen af »ikke troende« (26%), der ses den største andel med mindre end to timers fritidsaktiviteter per uge, hvilket kun gælder for 18% af de protestantiske drenge (figur 5.1.5).

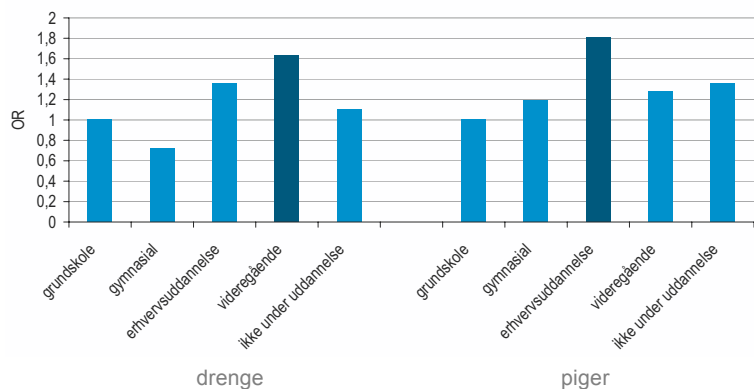
Figur 5.1.5. Sammenhængen mellem det at have under to timers fritidsaktiviteter per uge og religion



Andelen af drenge, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge, er næsten dobbelt så stor blandt drengene, der går på en videregående uddannelse set i forhold til drengene i grundskolen. Denne forskel er dog kun grænse-signifikant. Blandt pigerne er der flere på erhvervsuddannelserne (36%) end i grundskolen (24%), som har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge (figur 5.1.6).

Blandt pigerne er der en større andel, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge, hvis deres forældre har en uddannelse på 10 år eller derunder (ca. 33%), end hvis forældrene har en længere uddannelse (ca. 25%) (tabel 5.1.2).

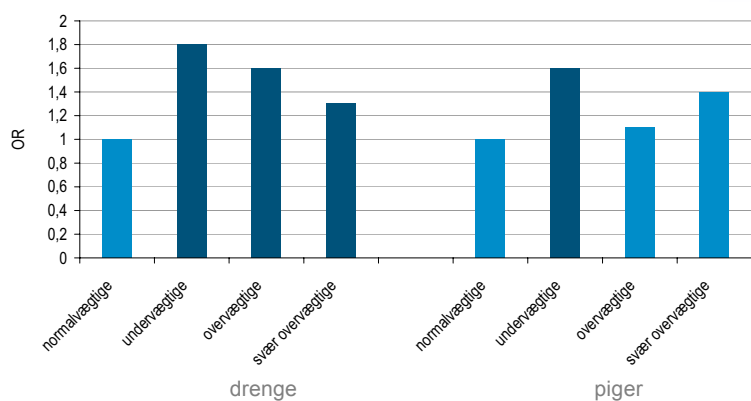
Figur 5.1.6. Sammenhængen mellem det at have under to timers fritidsaktiviteter per uge og uddannelse



Helbred og fysisk form

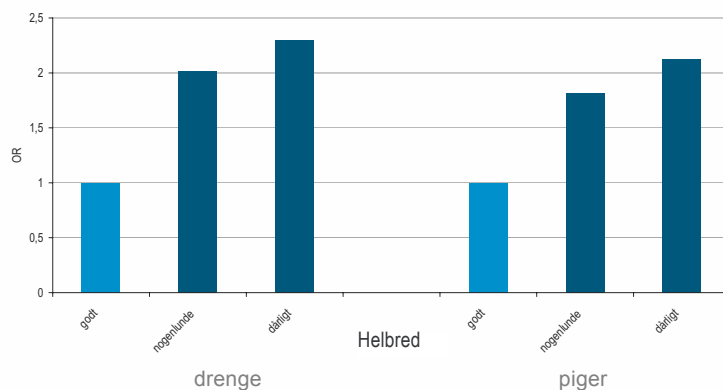
Der er for begge køn fundet en sammenhæng mellem BMI og fritidsaktiviteter. Blandt de undervægtige har en større andel under to timers fritidsaktiviteter per uge (dreng: 31%, pige: 36%) set i forhold til de normalvægtige (dreng: 21%, pige: 27%). Blandt de overvægtige drenge er der 30%, som har under to timers fritidsaktiviteter (figur 5.1.7).

Figur 5.1.7. Sammenhængen mellem det at have mindre end 2 timers fritidsaktiviteter per uge og BMI

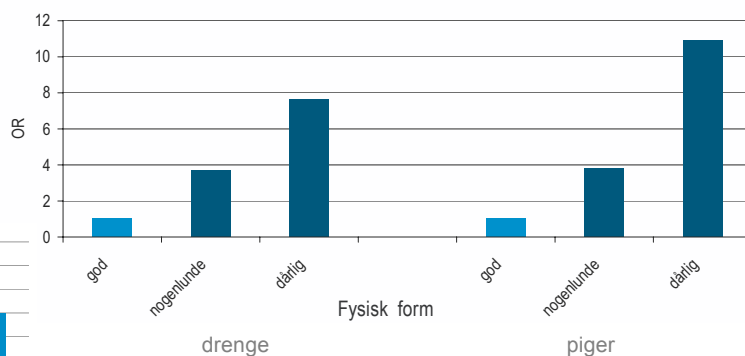


Der er fundet en tydelig sammenhæng mellem fritidsaktiviteter og selv vurderet helbred og fysisk form. Jo dårligere helbred og fysisk form, des større er andelen af drenge og piger, som har under to timers fritidsaktiviteter. Med hensyn til selv vurderet helbred, sker der næsten en fordobling i andelen, der har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge fra dem med et godt helbred (dreng: 21%, pige: 26%) til dem, som har angivet at have et dårligt helbred (dreng: 39%, pige: 43%) (figur 5.1.8).

Figur 5.1.8. Sammenhængen mellem det at have under 2 timers fritidsaktiviteter per uge og selv vurderet helbred



Figur 5.1.9. Sammenhængen mellem det at have under to timers fritidsaktiviteter per uge og fysisk form



Der er fundet en endnu mere markant sammenhæng mellem fritidsaktiviteter og fysisk form, idet der her er fundet over en firdobling i andelen, der har under 2 timers fritidsaktiviteter per uge fra dem med en god fysisk form (dreng: 12%, pige: 12%) til dem med en dårlig fysisk form (dreng: 52%, pige: 60%) (figur 5.1.9).

Tabel 5.1.2 Andel drenge og piger der har mindre end 2 timers fritidsaktiviteter per uge

		Andel (%)	95% sikker-hedsgrænser		Antal (i alt)	Uop-lyst	Andel (%)	95% sikker-hedsgrænser		Antal (i alt)	Uop-lyst	
			OR	nedre				øvre	OR			nedre
Køn	dreng	22.5	1		2580	199						
	pige	28.4	1.37	(1.21 1.54)	3089	309						
		Drenge					Piger					
Alder	16 år	16.3	1		520	32	26.0	1		603	60	
	17 år	23.3	1.56	(1.15 2.11)	549	44	28.6	1.14	(0.89 1.46)	646	72	
	18 år	25.4	1.74	(1.28 2.36)	528	35	26.8	1.04	(0.81 1.34)	637	65	
	19 år	23.6	1.59	(1.16 2.16)	499	45	29.6	1.20	(0.93 1.54)	604	61	
	20 år	23.8	1.60	(1.17 2.18)	484	43	31.1	1.28	(1.00 1.64)	599	51	
Bopæl	hovedstad	21.3	1		672	51	30.9	1		828	83	
	bykommuner	22.8	1.08	(0.85 1.37)	948	66	30.0	0.96	(0.80 1.17)	1222	113	
	øvrige kommuner	22.9	1.10	(0.87 1.40)	953	82	24.6	0.74	(0.60 0.91)	1038	113	
Religion	protestant	17.9	1		363	29	32.7	1		553	51	
	islam	19.0	1.15	(0.61 2.15)	79	11	46.7	1.80	(1.14 2.82)	92	22	
	anden religion	23.5	1.41	(0.69 2.86)	51	4	14.3	0.35	(0.12 1.02)	28	4	
	ikke troende	25.8	1.60	(1.08 2.38)	248	17	35.5	1.13	(0.82 1.56)	245	24	
Uddannelse	grundskole	17.5	1		314	14	23.6	1		335	37	
	gymnasial	17.9	0.72	(0.48 1.09)	885	37	26.3	1.19	(0.85 1.67)	1326	104	
	erhvervsudd.	28.4	1.36	(0.89 2.06)	617	58	35.6	1.81	(1.22 2.67)	405	42	
	videregående	30.3	1.63	(0.96 2.78)	152	14	28.4	1.28	(0.80 2.04)	204	11	
	læser ikke	23.6	1.10	(0.70 1.71)	533	62	29.4	1.36	(0.93 1.99)	754	93	
Fars uddannelse	10 år og under	21.9	1		365	43	32.7	1		504	59	
	11-12 år	24.0	1.12	(0.83 1.51)	704	38	26.4	0.74	(0.58 0.94)	798	80	
	13-14 år	21.9	1.01	(0.68 1.50)	233	9	31.2	0.93	(0.68 1.28)	276	22	
	15-16 år	17.3	0.74	(0.50 1.07)	336	18	22.8	0.61	(0.46 0.82)	434	32	
	17+ år	23.6	1.08	(0.77 1.52)	402	23	27.4	0.78	(0.59 1.03)	430	28	
Mors uddannelse	10 år og under	25.7	1		389	45	34.3	1		495	58	
	11-12 år	22.9	0.85	(0.64 1.14)	650	38	25.9	0.67	(0.52 0.86)	761	66	
	13-14 år	21.5	0.79	(0.54 1.16)	247	16	26.9	0.70	(0.51 0.97)	301	26	
	15-16 år	20.7	0.76	(0.57 1.02)	696	38	26.6	0.70	(0.55 0.89)	901	73	
	17+ år	23.1	0.85	(0.54 1.32)	147	7	25.7	0.67	(0.45 0.98)	179	7	
BMI	undervægt	30.7	1.82	(1.24 2.67)	137	19	35.9	1.56	(1.23 1.99)	351	45	
	normalvægt	20.5	1		1923	127	26.6	1		2169	184	
	overvægt	29.7	1.58	(1.21 2.05)	330	29	27.9	1.06	(0.81 1.39)	301	31	
	svær overvægt	25.7	1.28	(0.74 2.22)	70	8	33.3	1.36	(0.89 2.06)	105	13	
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	20.7	1		2214	146	25.8	1		2465	229	
	nogenlunde dårligt/meget dårligt	34.8	2.02	(1.56 2.60)	313	42	39.1	1.82	(1.49 2.21)	540	64	
	dårligt	39.1	2.30	(0.99 5.35)	23	5	42.9	2.12	(1.24 3.63)	56	7	
Kondition	god/virkelig god	12.4	1		1532	80	12.1	1		1286	90	
	nogenlunde dårlig/meget dårlig	34.7	3.71	(3.01 4.59)	808	85	34.2	3.79	(3.09 4.64)	1323	156	
	dårlig/meget dårlig	52.3	7.64	(5.55 10.53)	197	28	60.0	10.89	(8.42 14.08)	425	51	
Problemer i daglig-dagen	slet ikke	21.5	1		1850	127	26.1	1		1704	150	
	i nogen grad	23.2	1.10	(0.89 1.37)	621	56	31.0	1.28	(1.08 1.50)	1163	123	
	meget	42.9	2.74	(1.68 4.47)	70	8	34.8	1.50	(1.09 2.07)	187	23	
Ensomme/hvor ofte	aldrig	19.4	1		856	58	23.8	1		617	61	
	sjældent	23.1	1.24	(1.00 1.53)	1433	99	28.4	1.26	(1.02 1.55)	1953	175	
	ofte/meget ofte	29.1	1.65	(1.20 2.28)	251	34	35.1	1.70	(1.31 2.22)	484	58	
Ryger	ryger ikke	20.7	1		1803	102	25.5	1		2035	192	
	lejlighedsrygere	20.8	0.97	(0.69 1.37)	226	14	27.9	1.12	(0.88 1.44)	373	29	
	dagligryger	29.7	1.57	(1.26 1.96)	526	70	38.4	1.80	(1.49 2.17)	646	71	
Alkohol - fuld sene-ste mdr.	0 gange	26.8	1		638	60	31.0	1		1021	108	
	1-2 gange	19.8	0.66	(0.51 0.84)	807	50	26.0	0.79	(0.65 0.95)	1176	98	
	3+ gange	22.0	0.73	(0.58 0.91)	1056	69	29.3	0.93	(0.76 1.14)	785	75	
Hash - hvornår prøvet hash	aldrig prøvet	21.2	1		1591	120	26.8	1		2155	220	
	over et år siden	24.6	1.13	(0.83 1.54)	264	27	32.0	1.25	(0.98 1.59)	375	36	
	seneste år	24.4	1.14	(0.92 1.41)	725	52	32.2	1.29	(1.05 1.58)	559	53	

Trivsel

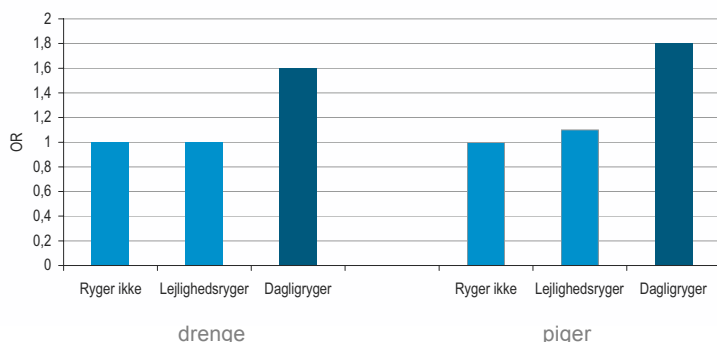
Der er en større andel, som har under to timers fritidsaktiviteter blandt de unge, der har svaret »ja, meget« til, at de har personlige problemer i dagligdagen (drengene: 43%, piger: 35%) set i forhold til de unge, der har svaret »slet ikke« til spørgsmålet (drengene: 22%, piger: 26%).

Der er endvidere en større andel, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge blandt de unge, der ofte er ensomme (drengene: 29%, piger: 35%) set i forhold til gruppen, der aldrig er ensomme (drengene: 19%, piger: 24%) (tabel 5.1.2).

Rusmidler

Brug af rusmidler har en vis sammenhæng med fritidsaktiviteter. Der er blandt dagligrygerne en større andel, som har under to timers fritidsaktiviteter (drengene: 30%, piger: 38%) set i forhold til ikke-rygerne (drengene: 21%, piger: 26%). Ligesom ved flere af de øvrige fysiske aktivitetsvariable lægger lejlighedsrygerne sig igen tæt op af ikke-rygerne (figur 5.1.10).

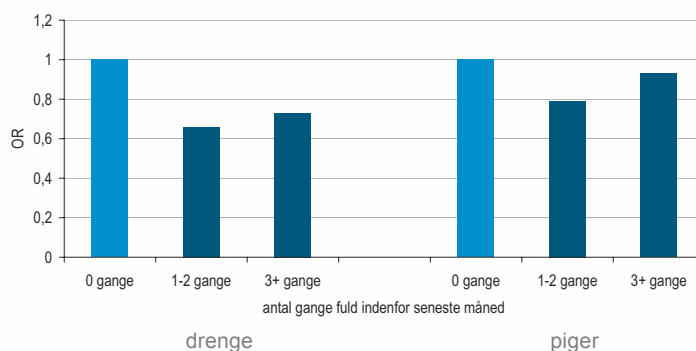
Figur 5.1.10. Sammenhængen mellem det at have mindre end 2 timers fritidsaktiviteter per uge og rygevaner



Blandt de drenge, som har været fulde mere end 1 gang indenfor seneste måned, og de piger, der har været fulde 1-2 gange indenfor seneste måned, er der færre, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge (drengene: 20-22%, piger: 26%) set i forhold til dem, som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned (drengene: 27%, piger: 31%) (figur 5.1.11).

Blandt pigerne er andelen, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge større blandt dem, som har prøvet hash indenfor seneste år (32%), set i forhold til dem, som aldrig har prøvet hash (27%) (tabel 5.1.2).

Figur 5.1.11. Drengene og piger, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge set i forhold til alkoholvaner



Sammenfattende

Den største andel, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge er fundet, blandt **drengene** som: er 17-20 år, er ikke troende, er under- eller overvægtige, har et dårligt helbred, har en dårlig kondition, har problemer i dagligdagen, ofte er ensomme, er dagligryger, eller som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned.

Blandt **pigerne** er den største andel, som har under to timers fritidsaktiviteter per uge, fundet blandt dem, som bor i øvrige kommuner (byer med <10.000 indbyggere), er muslimer, går på erhvervsuddannelserne, har forældre der har læst 10 år eller derunder, er undervægtige, har et dårligt helbred, har en dårlig kondition, har problemer i dagligdagen, ofte er ensomme, er dagligryger, slet ikke har været fulde indenfor seneste måned og endelig blandt dem, som har prøvet hash indenfor seneste år.

Endvidere er der flere piger end drenge, som har under 2 timer fritidsaktiviteter per uge.

5.2 MOTION VED TRANSPORT

De fleste danskere bruger dagligt tid på transport mellem hjem og institution, uddannelsessted eller arbejde. For de fleste foregår denne transport regelmæssig og af samme varighed omkring 5 dage om ugen. Ud over denne regelmæssige daglige transport bruger vi også tid på transport i forbindelse med indkøb, besøg, fritidsaktiviteter og lignende. Transporten kan enten udføres ved hjælp af egen energi f.eks. på cykel og til fods eller ved hjælp af motordrevne transportmidler f.eks. i bil, bus og tog.

Der er i perioden 1992-2000 sket en stigning på 17% i antallet af familier, som har bil, og det forventes at bilejerskabet vil øges med 20-25% frem til 2020, hvis den nuværende udvikling fortsætter [Nielsen, 2002a]. I dag er det godt halvdelen af danskerne, som kører i bil til og fra arbejde, mens en tredjedel (også) cykler [Sundhedsstyrelsen, 2003].

Blandt børn (6-10år) er der sket et fald i antallet af gåture på omkring 40% og en fordobling af bilture fra 1978 til 1998-2000, mens 11-15-årige børn i samme perioden har tredoblet deres bilture [Danmarks Transportforskning, 2002].

Ud af den samlede vejlængde som danskerne transporterer sig, bliver 4,4% tilbagelagt på cykel eller til fods, mens hele 91% tilbagelægges i bil, bus eller tog, hvor bilen udgør 79%. Ses der derimod på antallet af ture, vælges cykling eller gang til 24% af alle ture, mens bil, bus og tog vælges til 73% af alle ture. Hver tredje tur, der køres/gås i Danmark, er på under tre kilometer - en strækning, som i de fleste tilfælde kunne gennemføres på cykel eller til fods. Til ture på 0,3-3 km vælger cirka 3 ud af 10 at cykle, mens 4 ud af 10 vælger bilen [Nielsen, 2002a; www.dcf.dk]. Fra 1990 til 2001 er antallet af kilometer, der er cyklet faldet med 29%, mens biltrafikken er steget med 21% [Nielsen, 2002a; www.vd.dk].

Danskerne transporterer sig i gennemsnit i 48 minutter om dagen (2,6 ture a 18,5 minutter) [www.vd.dk]. Den største andel af ture, der er cyklet, er mellem hjem og uddannelsessted/ arbejde, hvor der anvendes cykel på 27% af alle turene. Dernæst anvendes cyklen på 15% af turene mellem hjem og fritidsaktiviteter og til 12% af indkøbsturene [Nielsen, 2002a].

Hvorvidt man vælger at være fysisk aktiv eller passiv i forbindelse med transport, kan være påvirket af forskellige forhold, herunder formentligt særligt afstand, sikkerhed, tid og pris.

Afstanden mellem hjem og institution, uddannelsessted eller arbejde kan være af afgørende betydning for, om der vælges at cykle, gå eller lignende. Er afstanden for eksempel mere end ti kilometer hver vej er det forholdsvist tidskrævende og fysisk krævende at f.eks. cykle til sit arbejde. Afstanden mellem hjem og institution, uddannelsessted eller arbejde øges oftest jo længere ude på landet, man er bor. Dette underbygges af en undersøgelse udført af Transportrådet, hvor der blev fundet, at i Hovedstaden cykler 24% i løbet af dagen, i de større byer 21%, mens kun 9% i byer med under 2000 indbygger og 7% på landet cykler [Nielsen, 2002].

Sikkerheden på vejene kan tillige være en afgørende faktor for, om f.eks. forældre vil lade deres børn cykle/gå til skole eller, om de voksne selv vælger at cykle/gå til arbejde. Cykelstier og fortove kan for eksempel være en fremmende faktor for antallet af cyklister og fodgængere.

Tid er for mange en mangelvare i dagligdagen, hvorfor f.eks. varigheden af turen på cykel henholdsvis i f.eks. bil kan være af afgørende betydning. I tættrafikerede storbyer, hvor det kan være tidskrævende at komme frem og endvidere tidskrævende at finde en parkeringsplads, kan det

ofte være tidsbesparende at vælge cyklen frem for bilen. I modsætning hertil kan bilen tidsmæssigt ofte være at foretrække, hvis man bor på landet, hvor det er let at komme frem i bil, og hvor afstanden ofte er lang og tidskrævende på f.eks. cykel.

Prisen for transport kan tillige være af betydning for valg af transportmiddel. Dette gælder formentligt særligt blandt de yngre aldersgrupper, som ikke har så mange penge. Med pris menes blandt andet omkostningerne ved at have bil, billetpriser på offentlige transportmidler, parkeringsafgifter mm.

Udover forskellige praktiske omstændigheder, såsom afstand, sikkerhed, tid og pris kan forskellige sundhedsmæssige faktorer være af betydning for, om cyklen vælges frem for bilen, såsom motion, glæde/velbehag og frisk luft. I følge en undersøgelse udført af Vejdirektoratet [1995] var de væsentligste motivationsfaktorer for at cykle blandt voksne: kort afstand, tidsbesparelse, motion (frisk luft), behagelighed og vane. Samtidig peger bilisterne på vejforhold og dovenskab, som væsentlige faktorer for at vælge bilen [Nielsen, 2002a]. I Københavns Kommune har man spurgt bilisterne, hvad der kunne få dem til at skifte til cykel. De væsentligste forhold var her: bedre og flere cykelstier, prioritering af cykelstier, bedre trafikultur og færre biler [Nielsen, 2002a].

For at fremme danskernes motion ved transport, tyder det på, at strukturelle forandringer kan være af afgørende betydning. Herunder er det formentlig af særlig betydning at fremme trafiksikkerheden for cyklister og fodgængere ved blandt andet at anlægge flere cykelstier og fortove. Endvidere kan sikkerheden fremmes ved at sænke antallet af bilister, hvor en mulighed er at øge afgifterne på benzin, parkering mm.

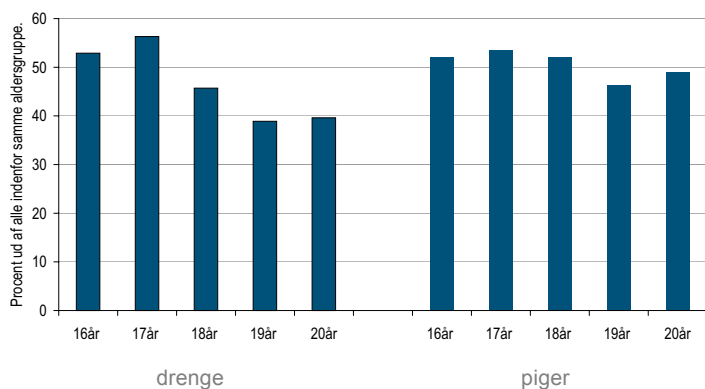
Sundhedsmæssigt kan motion ved transport være af væsentlig betydning. Dette begrundes med, at transport er en regelmæssig daglig aktivitet, som udføres af langt de fleste danskere, og aktiviteten er ofte af en varighed, som er af sundhedsmæssig relevans [www.vd.dk; tabel 5.2.1]. For at aktiviteten har en optimal sundhedsmæssig effekt, er det dog endvidere nødvendigt, at aktiviteten også udføres med en vis intensitet – minimum moderat [Sundhedsstyrelsen, 2001; Pedersen og Saltin, 2003].

I nærværende undersøgelse er de unges transportvaner undersøgt ved at spørge, »Hvor mange dage på en normal uge transporterer du dig selv til skole/arbejde på f.eks. cykel, rulleskøjter, skateboard eller til fods?« og videre: »Når du går, cykler eller ruller til skole/arbejde, hvor lang tid tager det dig så hver vej?«. Endelig spørges der til intensiteten af transporten.

- I alt 40% af drengene og 51% af pigerne får 5-7 dage om ugen motion ved transport. Andelen er stærkt faldende blandt drengene fra 17-18 år.
- Flere drenge end piger får aldrig motion ved transport - 36% mod 28%.
- Omkring 60% af de unge vurderer, at motion ved transporten er af let intensitet, og kun meget få betragter transporten som anstrengende.
- Øvrige kommuner er det område, hvor flest aldrig får motion ved transport - 48% af drengene og 36% af pigerne.
- Over dobbelt så mange muslimske unge får aldrig motion ved transport set i forhold til de protestantiske unge.
- Der er en tydelig negativ sammenhæng mellem længden af forældrenes uddannelse og andelen af unge, som aldrig får motion ved transport, - jo kortere uddannelse jo flere får aldrig motion ved transport.
- Blandt de normalvægtige drenge er der 35%, som aldrig får motion ved transport, hvilket gælder for hele 55% af de svært overvægtige.

Den største andel af de unge får motion ved transport 5-7 dage per uge. I alt 53% af drengene og 52% af pigerne, som er 16 år, transporterer sig 5-7 dage per uge ved hjælp af cykel, rulleskøjter, løbehjul eller til fods. Blandt drengene falder denne andel til 40% blandt de 20-årige. Blandt pigerne er andelen, som får motion ved transport 5-7 dage per uge derimod konstant på omkring 50% op gennem aldersgrupperne (tabel 5.2.1, figur 5.2.1).

Figur 5.2.1. Andel drenge og piger, der får motion ved transport 5-7 dage per uge. Opdelt på alder.

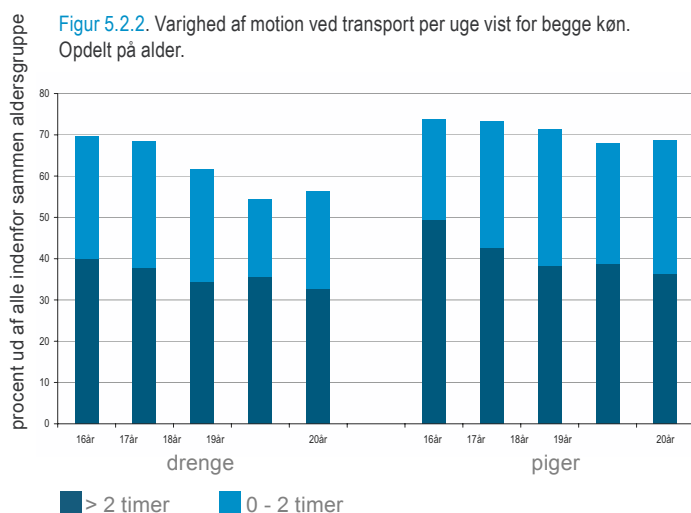


Tabel 5.2.1 Frekvens, varighed og intensitet af motion ved transport opdelt på alder og køn. I procent

alder	Drenge						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
<i>frekvens</i>												
aldrig	29.1	30.2	37.1	44.2	41.8	36.5	25.0	25.6	27.7	30.5	30.1	27.7
1-4 dage	18.0	13.5	17.2	16.9	18.6	16.8	22.8	20.9	20.1	23.2	21.0	21.6
5-7 dage	52.9	56.3	45.7	38.9	39.6	46.7	52.1	53.5	52.2	46.3	49.0	50.7
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	539	576	545	532	510	2702	639	703	686	650	625	3303
Uoplyst	13	17	18	12	17	77	24	15	16	15	25	95
<i>varighed</i>												
0 timer/uge	30.4	31.7	38.3	45.5	43.7	37.9	26.3	26.7	28.6	32.1	31.3	28.9
>0-1 time/uge	20.1	15.7	13.1	17.6	15.4	16.4	25.9	18.0	15.5	14.9	15.2	17.9
>1-2 timer/uge	19.7	22.0	21.4	18.0	17.2	19.7	23.5	24.7	22.7	23.9	21.2	23.2
>2-3 timer/uge	14.5	13.2	12.5	8.9	9.7	11.8	11.0	14.7	16.9	13.6	13.9	14.1
>3 timer/uge	15.3	17.5	14.8	9.9	14.0	14.3	13.3	15.9	16.3	15.5	18.4	15.9
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	517	555	528	516	487	2603	617	679	664	619	604	3183
Uoplyst	35	38	35	28	40	176	46	39	38	46	46	215
<i>intensitet</i>												
anstrengende	2.7	1.8	2.7	3.8	4.3	3.1	2.1	2.1	2.7	3.2	2.8	2.6
jævn	27.4	28.8	34.1	30.2	33.7	30.8	33.6	37.5	41.7	39.1	43.2	39.0
let	69.9	69.4	63.2	66.0	62.0	66.1	64.3	60.3	55.6	57.7	54.0	58.5
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	376	396	334	291	279	1676	470	514	484	442	435	2345
Uoplyst/aldrig motion v. transport	176	197	229	253	248	1103	193	204	218	223	215	1053

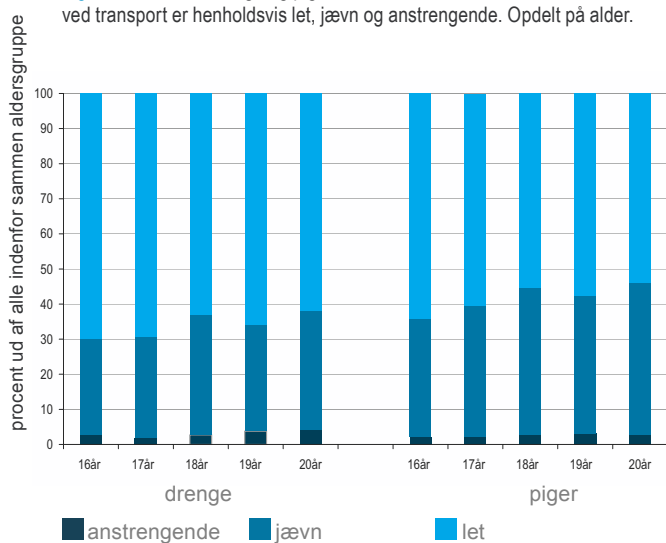
Tidsmæssigt bruger omkring 40% 2 timer eller mindre per uge på transporten og 25-30% bruger over 2 timer per uge. Den resterende andel får ingen motion fra transport (tabel 5.2.1, figur 5.2.2).

Figur 5.2.2. Varighed af motion ved transport per uge vist for begge køn. Opdelt på alder.



Blandt de unge, som får motion ved transport vurderer omkring 60%, at intensiteten ved transporten er let, og kun meget få betragter transporten som anstrengende (tabel 5.2.1, figur 5.2.3).

Figur 5.2.3. Andel drenge og piger, som vurderer, at intensiteten af motion ved transport er henholdsvis let, jævn og anstrengende. Opdelt på alder.



Dette peger på, at for en væsentlig andel af de unge udføres transporten med en intensitet, som ikke sundhedsmæssig har nogen stor betydning, da dette kræver fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet [Sundhedsstyrelsen, 2001; Pedersen og Saltin, 2003].

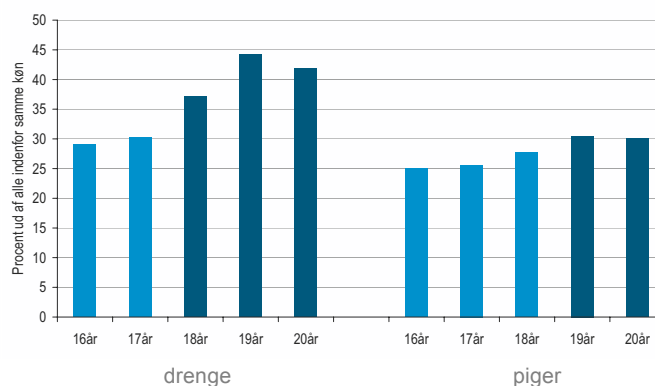
Omkring en tredjedel af de unge har svaret, at de aldrig går, cykler eller lignende til skole eller arbejde (tabel 5.2.1). Det er denne gruppe af unge, som vi betragter som de fysisk inaktive med hensyn til transport, og der er udført yderligere analyser med denne gruppe af inaktive, for at undersøge, om der er nogle særlige karakteristika for gruppen.

Demografi

Blandt drengene er der 36%, som aldrig får motion ved transport, - blandt pigerne er det derimod kun 28%, som aldrig får motion ved transport (tabel 5.2.2).

Efter de unge er fyldt 17 år, bliver der med alderen flere og flere, som aldrig får motion ved transport. Dette er særligt markant blandt drengene, hvor 29% af de 16-årige ikke får motion ved transport, hvilket stiger til 42% blandt de 20-årige (figur 5.2.4).

Figur 5.2.4. Andel drenge og piger, der aldrig får motion ved transport. Opdelt på alder.



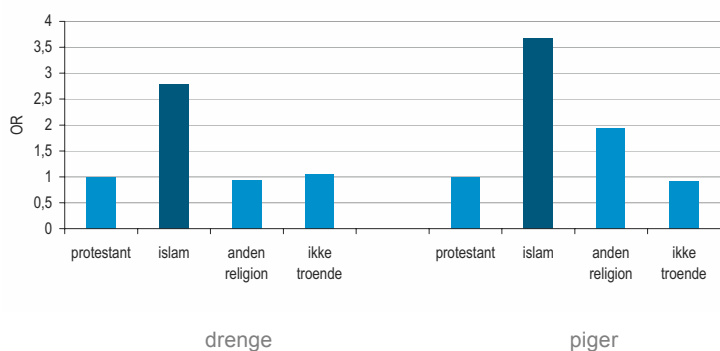
Øvrige kommuner (byer med <10.000 indbyggere) er det område, hvor der ses den højeste forekomst af unge, som aldrig får motion fra transport (drengene: 48%, piger: 36%) set i forhold til andelen i hovedstadsområdet (drengene: 29%, piger: 27%). Blandt pigerne er der endvidere færre i bykommunerne (22%) end i hovedstadsområdet (27%), som aldrig får motion ved transport (tabel 5.2.2).

For begge køn gælder, at en markant højere andel med baggrund i Islam set i forhold til protestanterne, aldrig får motion ved transport. Blandt pigerne er der 19% blandt protestanterne og 47% blandt muslimerne, som aldrig får motion ved transport. De tilsvarende andele blandt drengene er 24% af protestanterne og 45% af muslimerne (figur 5.2.5).

I grundskolen er der 33% af drengene og 29% af pigerne, der aldrig får motion ved transport, hvilket gælder for lidt færre på gymnasierne (drengene: 26%, piger: 23%) og på de videregående uddannelser (drengene: 24%, piger: 22%). Blandt drengene er der derimod en større andel på erhvervsskolerne end i grundskolerne, som aldrig får motion ved transport (52% mod 33%) (tabel 5.2.2).

Forældrenes uddannelse har en tydelig sammenhæng med de unges motionsvaner ved transport (figur 5.2.6). Forekomsten af unge, som aldrig får motion ved transport er stigende med lavere uddannelsesniveau blandt deres forældre. Sammenhængen er stort set ens, hvad enten det gælder moderens eller faderens uddannelse. Blandt drengene er sammenhængen endnu stærkere end blandt pigerne.

Figur 5.2.5. Sammenhængen mellem det at aldrig få motion ved transport og religion



Figur 5.2.6. Sammenhængen mellem det at aldrig få motion ved transport og faderens uddannelse

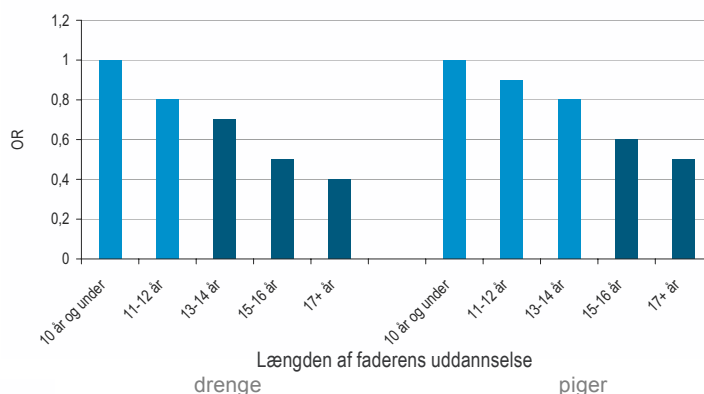


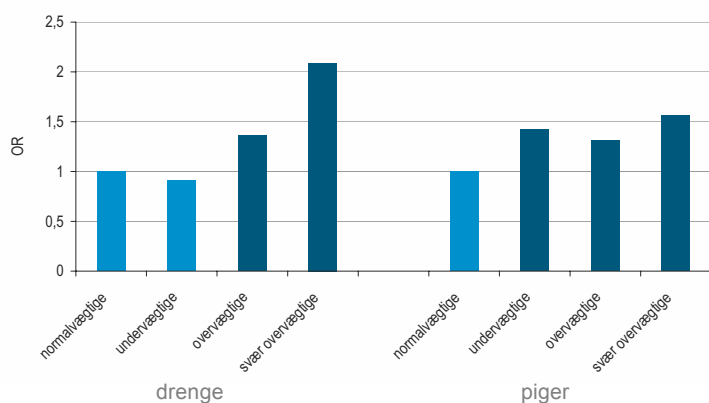
Table 5.2.2 Andel drenge og piger der aldrig får motion ved transport

		Andel (%)		95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst	Andel (%)		95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst
			OR	nedre	øvre				OR	nedre	øvre		
Køn	dreng	36.3	1			2702	77						
	pige	27.7	0.67	(0.60	0.75)	3303	95						
		Drenge						Piger					
Alder	16 år	29.1	1			539	13	25.0	1			639	24
	17 år	30.2	1.05	(0.81	1.36)	576	17	25.6	1.03	(0.81	1.32)	703	15
	18 år	37.1	1.43	(1.11	1.85)	545	18	27.7	1.15	(0.90	1.47)	686	16
	19 år	44.2	1.93	(1.50	2.48)	532	12	30.5	1.31	(1.03	1.68)	650	15
	20 år	41.8	1.75	(1.35	2.25)	510	17	30.1	1.29	(1.01	1.65)	625	25
Bopæl	hovedstad	29.3	1			707	16	26.9	1			891	20
	bykommuner	30.3	1.05	(0.84	1.29)	995	19	21.7	0.76	(0.62	0.93)	1311	24
	øvrige kommuner	47.6	2.28	(1.85	2.81)	993	42	35.6	1.56	(1.29	1.90)	1100	51
Religion	protestant	23.6	1			385	7	19.4	1			589	15
	islam	44.8	2.78	(1.70	4.53)	87	3	47.3	3.67	(2.38	5.66)	110	4
	anden religion	22.6	0.93	(0.47	1.86)	53	2	31.3	1.94	(0.89	4.23)	32	
	ikke troende	24.6	1.06	(0.73	1.53)	260	5	17.7	0.92	(0.63	1.34)	260	9
Uddannelse	grundskole	33.2	1			313	15	29.1	1			351	21
	gymnasial	26.1	0.52	(0.37	0.73)	916	6	23.3	0.60	(0.43	0.83)	1419	11
	erhvervsudd.	51.5	1.47	(1.03	2.08)	655	20	39.1	1.22	(0.84	1.77)	437	10
	videregående	24.2	0.39	(0.24	0.64)	165	1	21.8	0.52	(0.32	0.83)	211	4
	læser ikke	39.9	0.83	(0.57	1.21)	569	26	30.4	0.80	(0.56	1.15)	806	41
Fars uddannelse	10 år og under	45.5	1			398	10	32.9	1			547	16
	11-12 år	41.5	0.84	(0.66	1.08)	723	19	31.1	0.92	(0.73	1.16)	854	24
	13-14 år	35.9	0.68	(0.48	0.95)	234	8	27.0	0.76	(0.55	1.04)	293	5
	15-16 år	30.9	0.53	(0.39	0.72)	349	5	22.4	0.60	(0.45	0.79)	459	7
	17+ år	25.1	0.39	(0.29	0.52)	423	2	20.0	0.51	(0.38	0.68)	451	7
Mors uddannelse	10 år og under	45.4	1			421	13	31.9	1			539	14
	11-12 år	39.6	0.78	(0.61	1.00)	671	17	28.3	0.84	(0.66	1.07)	805	22
	13-14 år	37.6	0.73	(0.53	1.01)	258	5	29.4	0.89	(0.66	1.20)	320	7
	15-16 år	30.7	0.54	(0.42	0.69)	726	8	24.4	0.69	(0.55	0.88)	959	15
	17+ år	25.8	0.41	(0.27	0.61)	151	3	19.8	0.53	(0.35	0.79)	182	4
BMI	undervægt	31.2	0.91	(0.64	1.30)	154	2	33.0	1.42	(1.13	1.80)	385	11
	normalvægt	34.9	1			2011	39	26.1	1			2307	46
	overvægt	43.7	1.36	(1.08	1.72)	348	11	32.0	1.31	(1.02	1.69)	319	13
	svær overvægt	54.5	2.09	(1.32	3.31)	77	1	36.3	1.56	(1.05	2.31)	113	5
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	36.3	1			2306	54	26.0	1			2631	63
	nogenlunde	35.9	0.94	(0.74	1.19)	348	7	33.4	1.41	(1.16	1.71)	589	15
	dårligt/meget dårligt	44.4	1.37	(0.63	2.96)	27	1	45.8	2.37	(1.41	3.99)	59	4
Kondition	god/virkelig god	33.9	1			1572	40	22.0	1			1348	28
	nogenlunde	39.0	1.22	(1.02	1.45)	876	17	30.1	1.51	(1.27	1.80)	1447	32
	dårlig/meget dårlig	44.1	1.42	(1.07	1.90)	220	5	36.5	2.01	(1.59	2.53)	455	21
Problemer i dagligdagen	slet ikke	36.8	1			1920	57	26.7	1			1800	54
	i nogen grad	35.6	0.95	(0.79	1.14)	666	11	29.1	1.13	(0.96	1.33)	1259	27
	meget	32.9	0.80	(0.49	1.31)	76	2	29.7	1.15	(0.83	1.58)	202	8
Ensomme/hvor ofte	aldrig	39.0	1			884	30	26.4	1			659	19
	sjældent	34.5	0.80	(0.68	0.96)	1497	35	27.5	1.04	(0.85	1.27)	2084	44
	ofte/meget ofte	38.2	0.91	(0.69	1.20)	280	5	30.6	1.20	(0.93	1.55)	519	23
Ryger	ryger ikke	33.9	1			1857	48	26.3	1			2173	54
	lejlighedsrygere	33.6	0.93	(0.69	1.24)	235	5	23.6	0.87	(0.67	1.11)	394	8
	dagligryger	44.5	1.49	(1.23	1.81)	580	16	34.5	1.45	(1.20	1.74)	695	22
Alkohol - fuld seneste mdr.	0 gange	36.4	1			682	16	32.8	1			1087	42
	1-2 gange	34.7	0.89	(0.72	1.10)	834	23	25.6	0.71	(0.59	0.85)	1248	26
	3+ gange	37.6	0.97	(0.79	1.19)	1097	28	24.7	0.67	(0.55	0.82)	842	18
Hash - hvornår prøvet hash	aldrig prøvet	35.6	1			1656	55	27.4	1			2302	73
	over et år siden	41.1	1.10	(0.84	1.43)	282	9	30.5	1.11	(0.88	1.40)	403	8
	seneste år	36.0	0.93	(0.78	1.12)	764	13	27.3	0.97	(0.79	1.19)	598	14

Helbred og fysisk form

Blandt de under-, over- og svært overvægtige piger er der en lidt højere andel (33%, 32% og 36%), som aldrig får motion ved transport set i forhold til de normalvægtige (26%). Blandt drengene er der blandt normal- og undervægtige ikke fundet nogen forskel i andelen, som aldrig får motion ved transport. Derimod er der blandt drengene en væsentlig forskel mellem de normalvægtige og de overvægtige. Blandt de normalvægtige drenge er der 35%, som aldrig får motion ved transport, hvilket gælder for 55% af de svært overvægtige (figur 5.2.7).

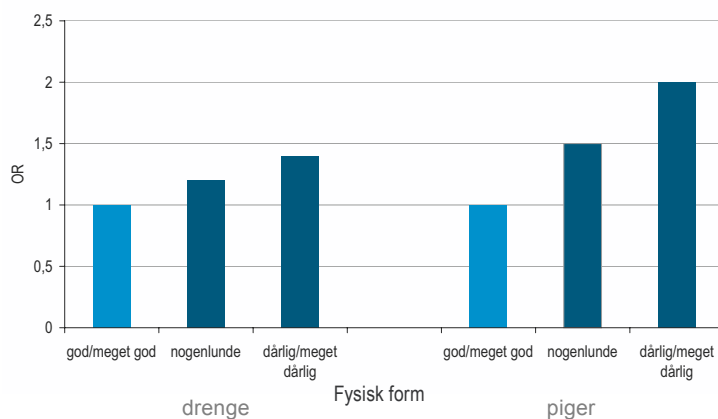
Figur 5.2.7. Sammenhængen mellem det at aldrig få motion ved transport og BMI



Blandt pigerne er der 20 procentpoint flere, der aldrig får motion ved transport, blandt dem, som har vurderet deres helbred til at være dårligt (46%) set i forhold til dem, som vurderer deres helbred til at være godt (26%) (tabel 5.2.2).

Blandt begge køn er der fundet en positiv sammenhæng mellem dårlig fysisk form og aldrig motion ved transport (figur 5.2.8). Blandt de unge, som har en god fysisk form er der 34% af drengene og 22% af pigerne, som aldrig får motion ved transport, hvilket stiger til 44% af drengene og 37% af pigerne med en dårlig fysisk form.

Figur 5.2.8. Sammenhængen mellem det at aldrig få motion ved transport og fysisk form



Trivsel

I modsætning til stort set alle øvrige variable for fysisk aktiviteter, er der under motion ved transport ikke fundet nogen væsentlige sammenhænge mellem trivselsvariable, og det at aldrig få motion fra transport. Dette kan skyldes, at transportvaner ikke har nogen væsentlig social dimension, forstået på den måde, at motion ved transport oftest udføres alene og kræver ikke nogle sociale kompetencer eller social kontakt i modsætning til, hvad der gælder for flere af de øvrige undersøgte fysiske aktivitetsvariable.

Rusmidler

Forekomsten af unge, som aldrig får motion ved transport er tydelig højere blandt dagligrygere (drengene: 45%, piger: 35%) end blandt ikke-rygere (drengene: 34%, piger: 26%) (tabel 5.2.2).

Blandt pigerne er der endvidere fundet en sammenhæng mellem alkoholvaner og andelen, som aldrig får motion ved transport. Med stigende alkoholforbrug er der færre, som aldrig får motion ved transport, hvor 33% af pigerne, som slet ikke har været fulde indenfor seneste måned, ikke får motion ved transport, gælder dette kun for omkring 25% af pigerne, som har været fulde indenfor seneste måned (tabel 5.2.2).

Sammenfattende

Der er ikke fundet nogen væsentlige sammenhænge mellem trivselsvariable, og det at aldrig få motion fra transport, hvor det modsatte gør sig gældende for stort set alle de andre undersøgte fysiske aktivitetsvariable i nærværende rapport. Sammenhængen mellem demografi, helbred, brug af rusmidler og det at ikke få motion ved transport minder derimod meget om de sammenhænge, der er fundet under de øvrige undersøgte fysiske aktivitetsvariable.

Den mest inaktive gruppe af unge, når dette måles som aldrig motion ved transport, er fundet blandt **drenge** og **piger** som: er blandt de ældste aldersgrupper: (drenge > 17 år, piger > 18 år), bor i øvrige kommuner (byer med <10.000 indbyggere), er muslimer, går i grundskole (drenge endvidere erhvervsskole), har forældre, der har læst 10 år eller derunder, er overvægtige (piger endvidere undervægtige), har en dårlig kondition og blandt de unge, som er dagligrygere.

Drengene får desuden mindre motion ved transport end pigerne, - og blandt pigerne er der endvidere en større andel, som aldrig får motion ved transport, blandt dem, som har et dårligt helbred og dem, som slet ikke har drukket alkohol indenfor seneste måned.

5.3 STILLESIDDENDE AKTIVITETER I FRITIDEN

Det modsatte af at være fysisk aktiv er at være fysisk inaktiv. Man er blandt andet fysisk inaktiv, når man udfører stillesiddende aktiviteter, såsom tv-kigning, computerbrug og det at sidde stille og snakke.

Studier har fundet, at det tyder på, at den stillesiddende aktivitet »tv-kigning« har sammenhæng med det at være overvægtig. Des længere tid der bruges på tv-kigning jo større sandsynlighed er der for at være overvægtig [Ernæringsrådet, 2002].

Blandt den voksne befolkning i Danmark er tiden, hvor der bliver set tv steget fra en time og 31 minutter i 1987 til to timer og 19 minutter i 1998 [Fridberg, 2000]. I 1998 så drenge i aldersgruppen 16-19 år sammenlagt tv 2 timer og 27 minutter på en normal dag, mens pigerne i den samme aldersgruppe brugte lidt mindre tid end drengene på tv, - nemlig 2 timer og ni minutter [Fridberg, 2000].

Brug af computere er en anden type stillesiddende aktivitet, som har været i stor vækst de senere år. Tal fra Danmarks Statistik viser, at andelen af hjemmecomputere er steget med lidt over 400.000 fra 1997 til 2000, hvor 1.500.000 familier havde adgang til computer i hjemmet i 2000. Dette svarer til omkring 65% af alle danske hjem. Endvidere er antallet af familier, der har adgang til Internettet i deres hjem, steget fra 8% af alle familier i 1997 til 45% af alle familier i 2000 [Danmarks Statistik, 2000].

En undersøgelse fra Socialforskningsinstituttet viser, at drenge fra 16-19 år i 1998 i gennemsnit brugte 1 time og 13 minutter ved pc'eren om dagen uden for arbejde/uddannelse. Det tilsvarende tal for pigerne var noget lavere, - nemlig kun 16 minutter [Fridberg, 2000]. De unge bruger væsentlig mere tid ved pc'eren end de ældre, og dem med længere uddannelser bruger mere tid end dem med kortere uddannelser [Fridberg, 2000].

Omfanget af stillesiddende aktiviteter, er i denne undersøgelse undersøgt ved at spørge de unge, hvor lang tid de bruger på henholdsvis tv/video, computerspil/surfe, sidde og snakke samt samlet stillesiddende aktiviteter, hvor de tre aktiviteter er summeret. Der er spurgt ind til de tre forskellige typer af fysiske aktiviteter ved at spørge: »Hvor lang tid på en normal uge bruger du på.....?«

1. at surfe/«chatte»/spille på computeren, playstation el. lignende (computerspil/surfe).
2. at se tv eller video (tv/video).
3. at sidde og snakke, - f.eks. derhjemme, hos venner/veninder eller lignende (medregn også den tid du bruger telefonen) (sidde og snakke).

- I alt 32% af drengene og 35% af pigerne ser tv/video mere end 15 timer per uge. Andelen er stigende fra 16-20 år.

- Blandt drengene bruger 55% mere end 5 timer per uge på computerspil/surfe, hvilket kun gælder for 17% af pigerne. Andelen er svagt faldende fra 16-20 år.

- I alt 29% af pigerne og 24% af drenge bruger over 25 timer per uge på at sidde og snakke. Andelen er faldende fra 16-20 år.

- Lidt flere drenge (25%) end piger (21%) bruger sammenlagt over 50 timer per uge på de tre stillesiddende aktiviteter: tv/video, computerspil/surfe samt sidde og snakke.

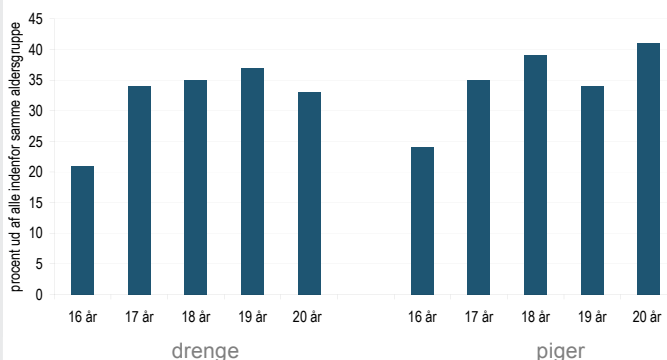
- Uddannelsesmæssigt findes den største andel, som har over 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge, blandt grundskoleeleverne - 32% af drengene og 33% af pigerne.

- I alt 22% af drengene med en god fysisk form har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge, hvilket stiger til 36% blandt drengene, som har en dårlig fysisk form.

- I alt 17% af de ikke-rygende piger har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge, hvilket gælder for hele 37% af dagligrygerne. Et lignende mønster er fundet blandt drengene.

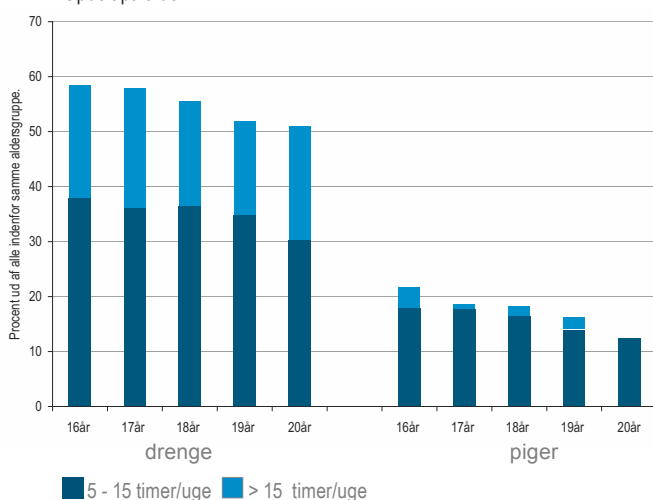
I alt 52% af de unge bruger 5-<15 timer/uge på at se tv/video, og en lidt mindre andel bruger 15 timer eller derover på tv/video (drenge: 32%, piger: 35%). Det ses i [tabel 5.3.1](#) og [figur 5.3.1](#), at der med alderen er en stigning i andelen, som bruger over 15 timer per uge på at se tv/video. Blandt drengene er der 21% af de 16-årige, som bruger over 15 timer per uge på denne aktivitet, mens der er 33% blandt de 20-årige. Blandt pigerne er den tilsvarende stigning fra 24% til 41%. Blandt begge køn er det særligt fra 16 til 17 år, der sker en stigning i tiden, der anvendes på tv. Der er en større andel piger end drenge, som bruger meget tid på tv, og denne forskel mellem drengenes og pigernes brug af tv/video er stigende med alderen.

Figur 5.3.1. Andel drenge og piger, der bruger mere end 15 timer per uge på tv/video. Opdelt på alder



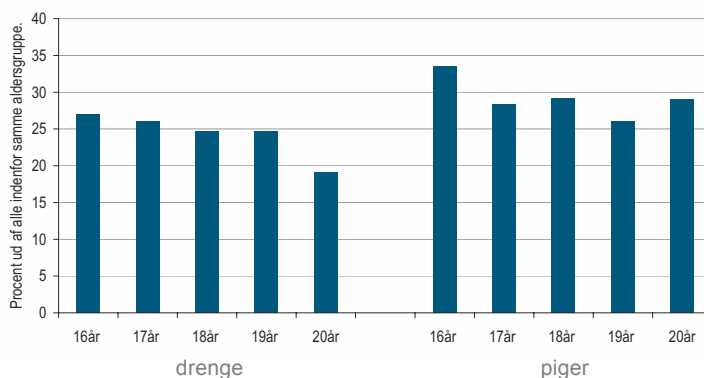
I modsætning til tv/video bruger drengene langt mere tid end pigerne på computerspil/surfe. Omkring 80% af pigerne bruger under 5 timer på denne aktivitet, hvilket kun gælder for cirka 45% af drengene. Derimod er der omkring 20% af drengene, som bruger mere end 15 timer per uge på computer/surfe, hvilket gælder for under 2% af pigerne. Der ses med alderen et svagt fald i de unges tidsforbrug på computerspil/surfe (tabel 5.3.1, figur 5.3.2).

Figur 5.3.2. Drenges og pigers tidsforbrug på computerspil/surfe per uge. Opdelt på alder.



Drengene og pigerne bruger stort set lige lang tid på at sidde og snakke, - dog er der lidt flere piger (29%) end drengene (24%), som bruger over 25 timer per uge på denne aktivitet. Tilsvarende er der flere drengene (11%) end piger (7%), som bruger under 5 timer per uge på at sidde og snakke. Blandt begge køn ses der med alderen et fald i andelen, som bruger over 25 timer per uge på at sidde og snakke (tabel 5.3.1, figur 5.3.3).

Figur 5.3.3. Andel drenge og piger som har anvendt mere end 25 timer på at sidde og snakke per uge. Opdelt på alder.

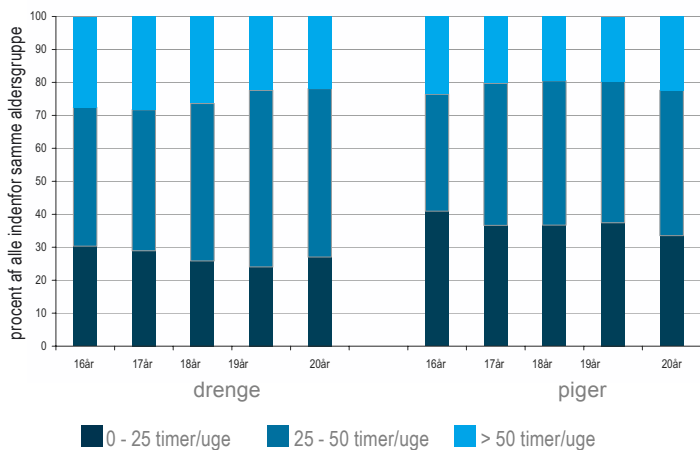


Samlet set bruger drengene lidt mere tid end pigerne på de stillesiddende aktiviteter, som der er medtaget i denne undersøgelse. Ovenstående resultater henleder til, at dette skyldes, at drengene bruger væsentlig mere tid på computerspil/surfe end pigerne. Blandt drengene er der 73%, som sammenlagt bruger over 25 timer per uge på de målte stillesiddende aktiviteter, hvilket kun gælder for 63% af pigerne (tabel 5.3.1, figur 5.3.4). Der kan dog ikke entydigt herudfra konkluderes, at drengene er mere stillesiddende end pigerne, da vi kun har et udvalg af stillesiddende aktiviteter med i det samlede mål for stillesiddende aktiviteter. Der er dog ikke nødvendigvis modstrid mellem det at bruge meget tid på forskellige stillesiddende aktiviteter, samtidig med at man er meget aktiv med hensyn til forskellige fysiske aktiviteter, - hvorved den stillesiddende tid muligvis opvejes af et øget aktivitetsniveau den resterende del af dagen.

Tabel 5.3.1 Tid anvendt på tv/video, computerspil/surfe, sidde og snakke samt samlet tid anvendt på de tre nævnte stillesiddende aktiviteter. Opdelt på alder og køn (år 2002). I procent.

alder	Drenge						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
<i>tv/video</i>												
0-<5 timer/uge	28.1	13.6	11.3	13.3	15.8	16.4	24.8	12.0	8.0	13.1	11.9	13.7
5-<15 timer/uge	51.1	52.2	54.2	50.0	50.8	51.7	51.0	53.3	53.1	53.1	47.3	51.6
15-<25 timer/uge	16.9	23.4	23.2	25.0	21.5	22.0	15.8	24.0	29.5	19.2	27.4	23.4
25+ timer/uge	3.9	10.9	11.3	11.7	11.9	9.9	8.4	10.7	9.4	14.6	13.3	11.3
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	178	184	177	180	177	896	202	242	224	213	226	1107
Uoplyst	2	6	2	6	1	17	5	4	3	7	2	21
<i>computerspil/surfe</i>												
0-<5 timer/uge	41.8	42.2	44.4	48.1	49.1	45.1	80.0	80.2	83.0	85.1	84.4	82.5
5-<15 timer/uge	37.9	36.2	36.5	34.8	30.3	35.2	18.0	17.7	16.5	14.0	12.5	15.7
15-<25 timer/uge	15.3	10.3	10.1	10.5	12.6	11.7	1.7	0.4	0.9	2.2	2.8	1.1
25+ timer/uge	5.1	11.4	9.0	6.6	8.0	8.0	2.0	0.4	0.9	0.0	0.0	0.6
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	177	185	178	181	175	896	200	237	224	215	224	1100
Uoplyst	3	5	1	5	3	17	7	9	3	5	4	28
<i>sidde og snakke</i>												
0-<5 timer/uge	10.3	12.2	6.9	10.1	12.7	10.5	6.4	6.0	4.3	8.2	8.6	6.7
5-<15 timer/uge	34.5	37.0	41.4	35.4	39.9	37.6	33.5	36.6	37.3	35.3	38.5	36.3
15-<25 timer/uge	28.2	24.9	27.0	29.8	28.3	27.6	26.6	28.9	29.2	30.4	24.0	27.8
25+ timer/uge	27.0	26.0	24.7	24.7	19.1	24.3	33.5	28.4	29.2	26.1	29.0	29.1
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	174	181	174	178	173	880	188	232	209	207	221	1057
Uoplyst	6	9	5	8	5	33	19	14	18	13	7	71
<i>Samlet tid anvendt på stillesiddende aktiviteter</i>												
0-<25 timer/uge	30.3	28.9	25.8	24.0	27.0	27.2	40.9	36.6	36.7	37.4	33.5	36.9
25-<50 timer/uge	42.1	42.8	47.8	53.6	51.1	47.5	35.5	43.1	43.8	42.9	44.1	42.0
50+ timer/uge	27.5	28.3	26.4	22.4	21.9	25.3	23.6	20.3	19.5	19.6	22.5	21.1
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	178	187	178	183	178	904	203	246	226	219	227	1121
Uoplyst	2	3	1	3	0	9	4	0	1	1	1	7

Figur 5.3.4. Drenges og pigers samlede tidsforbrug på stillesiddende aktiviteter per uge. Opdelt på alder



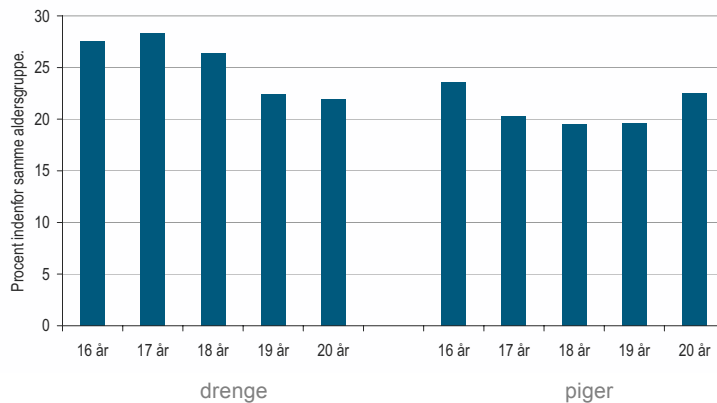
Den største andel af de unge bruger 25- < 50 timer/ uge på de stillesiddende aktiviteter (drenges: 48%, piger: 42%), og den næststørste andel bruger under 25 timer/uge på de stillesiddende aktiviteter (drenges: 27%, piger: 37%) (figur 5.3.4). Omkring en fjerdedel af de unge bruger 50 eller flere timer per uge på de stillesiddende aktiviteter, og det er disse unge, vi har defineret som de mest inaktive og har udført en målgruppeanalyse af, hvor vi har fundet forskellige karakteristika for gruppen.

Demografi

Lidt flere drenge (25%) end piger (21%) har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge, hvor de stillesiddende aktiviteter dækker over tv/ video, computer og sidde og snakke. Der er ikke fundet nogen sammenhænge mellem alder og stillesiddende aktiviteter (figur 5.3.5).

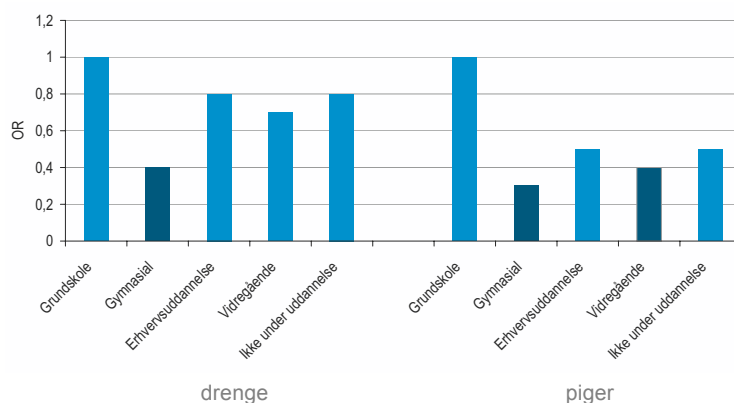
Blandt de protestantiske piger er der 15%, som har over 50 timers stillesiddende aktiviteter. Dette gælder derimod for hele 40% af pigerne med en anden religion end protestantisk og islam (tabel 5.3.2).

Figur 5.3.5. Andel drenge og piger der har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (tv/video, computer, sidde og snakke). Opdelt efter alder



Med hensyn til uddannelsesretning findes den største andel, som har mere end 50 timers stillesiddende aktivitet per uge, blandt grundskoleeleverne. Dette gælder for i alt 32% af drengene og 33% af pigerne i grundskolen. Den mindste andel med stillesiddende aktiviteter i mere end 50 timer per uge findes blandt gymnasieeleverne, hvilket gælder for 20% af drengene og 17% af pigerne, som går i gymnasium. Blandt pigerne er der endvidere kun 18% af dem, som går på en videregående uddannelse, der har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (figur 5.3.6).

Figur 5.3.6. Sammenhængen mellem det at have mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (tv/video, computer, sidde og snakke) og uddannelse



Tabel 5.3.2 Andel der har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (tv/video, computer, sidde og snakke). År 2002

		Andel (%)		95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst	Andel (%)		95% sikkerhedsgrænser		Antal (i alt)	Uoplyst
		OR		nedre	øvre			OR	nedre	øvre			
Køn	dreng	25.3	1			904	9						
	pige	21.05	0.79	(0.64	0.97)	1121	7						
		Dreng					Piger						
Alder	16 år	27.5	1			178	2	23.6	1			203	4
	17 år	28.3	1.04	(0.66	1.65)	187	3	20.3	0.82	(0.53	1.29)	246	
	18 år	26.4	0.94	(0.59	1.51)	178	1	19.5	0.78	(0.49	1.24)	226	1
	19 år	22.4	0.76	(0.47	1.23)	183	3	19.6	0.79	(0.50	1.26)	219	1
	20 år	21.9	0.74	(0.46	1.20)	178		22.5	0.94	(0.60	1.47)	227	1
Bopæl	hovedstad	25.7	1			230	1	23.5	1			327	1
	bykommuner	24.9	0.96	(0.65	1.41)	334	1	22.1	0.92	(0.65	1.30)	429	2
	øvrige kommuner	25.1	0.96	(0.65	1.42)	338	7	17.5	0.69	(0.48	1.01)	365	4
Religion	protestant	23.2	1			194		15.2	1			322	1
	islam	32.4	1.69	(0.76	3.73)	37		20.0	1.52	(0.62	3.73)	35	1
	anden religion	33.3	1.60	(0.60	4.24)	21		40.0	3.90	(1.03	14.82)	10	
	ikke troende	31.3	1.52	(0.92	2.52)	128	1	19.0	1.16	(0.68	1.95)	147	1
Uddannelse	grundskole	32.2	1			115	2	33.1	1			124	2
	gymnasial	19.8	0.45	(0.24	0.83)	303		16.7	0.34	(0.19	0.62)	478	1
	erhvervsudd.	28.7	0.79	(0.41	1.51)	178	1	23.1	0.50	(0.25	1.02)	121	
	videregående	22.6	0.67	(0.28	1.62)	53		18.1	0.37	(0.16	0.86)	83	
	læser ikke	25.4	0.78	(0.39	1.55)	201	2	23.3	0.51	(0.26	1.00)	270	2
Fars uddannelse	10 år og under	29.7	1			111		22.5	1			160	
	11-12 år	25.1	0.80	(0.49	1.29)	311		19.9	0.86	(0.55	1.35)	371	
	13-14 år	27.3	0.87	(0.46	1.67)	77		23.5	1.06	(0.57	1.98)	85	
	15-16 år	21.0	0.64	(0.34	1.19)	105	3	20.4	0.88	(0.51	1.53)	142	1
	17+ år	21.9	0.68	(0.39	1.19)	151		15.5	0.63	(0.36	1.10)	174	
Mors uddannelse	10 år og under	25.8	1			128	1	24.8	1			153	
	11-12 år	30.6	1.33	(0.82	2.17)	245		22.0	0.86	(0.54	1.36)	300	1
	13-14 år	20.2	0.75	(0.39	1.45)	89	1	12.3	0.43	(0.22	0.82)	122	
	15-16 år	21.8	0.81	(0.49	1.34)	257	1	20.1	0.76	(0.48	1.20)	319	
	17+ år	18.3	0.68	(0.32	1.48)	60		20.5	0.79	(0.40	1.55)	73	
BMI	undervægt	25.0	0.94	(0.47	1.91)	44		18.8	0.87	(0.54	1.40)	128	
	normalvægt	25.3	1			675	2	20.7	1			797	1
	overvægt	24.0	0.95	(0.61	1.49)	125		21.0	1.02	(0.62	1.69)	105	
	svær overvægt	30.8	1.41	(0.60	3.31)	26		29.8	1.67	(0.87	3.21)	47	1
Selvvurderet helbred	godt/virkelig godt	24.9	1			780	3	19.7	1			887	1
	nogenlunde	29.4	1.33	(0.85	2.08)	109		25.9	1.44	(1.02	2.05)	212	1
	dårligt/meget dårligt	20.0	0.74	(0.16	3.53)	10		37.5	2.60	(0.92	7.30)	16	
Kondition	god/virkelig god	21.8	1			541	2	18.3	1			447	1
	nogenlunde	29.3	1.53	(1.09	2.13)	276	2	22.7	1.32	(0.96	1.82)	507	1
	dårlig/meget dårlig	36.0	2.13	(1.27	3.58)	75		25.2	1.52	(0.98	2.35)	155	
Problemer i dagligdagen	slet ikke	23.7	1			629	3	20.1	1			611	2
	i nogen grad	29.2	1.33	(0.94	1.87)	226	3	21.9	1.14	(0.84	1.55)	406	1
	meget	40.7	2.33	(1.05	5.16)	27		25.0	1.35	(0.78	2.33)	80	
Ensomme/hvor ofte	aldrig	26.9	1			294	3	22.8	1			224	1
	sjældent	24.8	0.90	(0.65	1.25)	509	2	20.5	0.90	(0.62	1.29)	697	3
	ofte/meget ofte	25.9	0.96	(0.54	1.68)	81	1	21.1	0.94	(0.58	1.53)	180	
Ryger	ryger ikke	23.5	1			634	4	16.8	1			774	2
	lejlighedsrygere	18.8	0.80	(0.44	1.44)	80	1	18.1	1.13	(0.67	1.88)	116	
	dagligryger	33.5	1.76	(1.22	2.53)	185	2	37.2	3.00	(2.15	4.18)	223	1
Alkohol - fuld sene- ste mdr.	0 gange	26.1	1			234	2	16.8	1			398	3
	1-2 gange	21.0	0.77	(0.51	1.16)	291	1	23.0	1.48	(1.05	2.09)	426	1
	3+ gange	28.5	1.19	(0.82	1.73)	365	3	23.7	1.57	(1.07	2.31)	270	
Hash - hvornår prøvet hash	aldrig prøvet	23.5	1			532	6	17.6	1			744	6
	over et år siden	28.8	1.44	(0.93	2.23)	132		28.8	2.03	(1.35	3.03)	156	1
	seneste år	27.5	1.34	(0.94	1.91)	240	3	27.1	1.82	(1.27	2.59)	221	

Blandt pigerne er der fundet en sammenhæng mellem stillesiddende aktiviteter og moderens uddannelse. Har moderen en uddannelse, som har taget 10 år eller derunder, er der 25% af deres piger, som har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge. Dette gælder derimod kun for 12% af de piger, hvis mor har 13-14 års uddannelse (tabel 5.3.2).

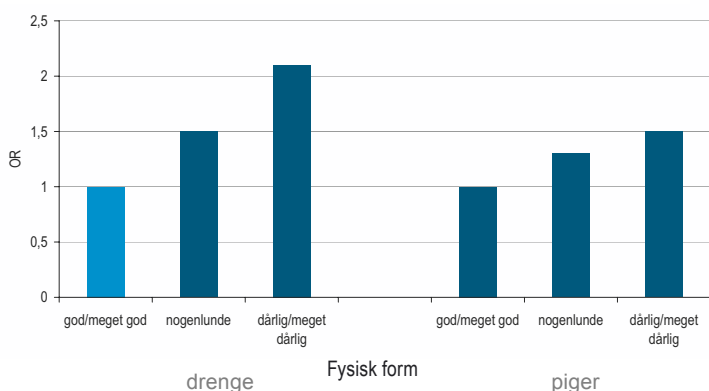
Helbred og fysisk form

Der er ikke fundet nogen sammenhæng mellem BMI og stillesiddende aktiviteter. Blandt pigerne er der fundet en sammenhæng mellem helbred og stillesiddende aktiviteter, hvorimod der blandt drengene er fundet en sammenhæng mellem fysisk form og variabelen stillesiddende aktivitet.

I alt 20% af pigerne med et godt helbred har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge, hvilket gælder for 26% af pigerne, som kun har et nogenlunde helbred og 38% af pigerne med et dårligt helbred. Forskellen mellem andelen under et godt og et dårligt helbred er dog ikke signifikant (tabel 5.3.2).

Med hensyn til fysisk form er der 22% af drengene med en god fysisk form, som har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge. Dette stiger til 36% af drengene med en dårlig fysisk form (figur 5.3.7).

Figur 5.3.7. Sammenhængen mellem det at have mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (tv/video, computer, sidde og snakke) og fysisk form



Trivsel

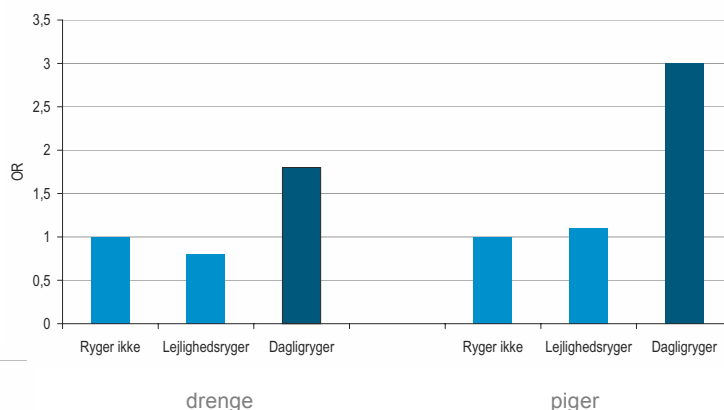
Blandt drengene er der en større andel blandt dem, som har svaret »ja, meget« til at have problemer i dagligdagen (41%), som har mere end 50 timers stillesiddende fysiske aktiviteter per uge, i forhold til drengene, som slet ikke har problemer i dagligdagen (24%) (tabel 5.3.2).

Rusmidler

For begge køn er der en sammenhæng mellem dagligrygning og det at have mere end 50 timers fysisk aktivitet per uge. For alkohol og brug af hash findes denne sammenhæng kun blandt pigerne.

Blandt ikke-rygerne er der henholdsvis 24% af drengene og 17% af pigerne, som har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge. Dette gælder for langt flere af dagligrygerne, nemlig 34% af drengene og 37% af pigerne (figur 5.3.8).

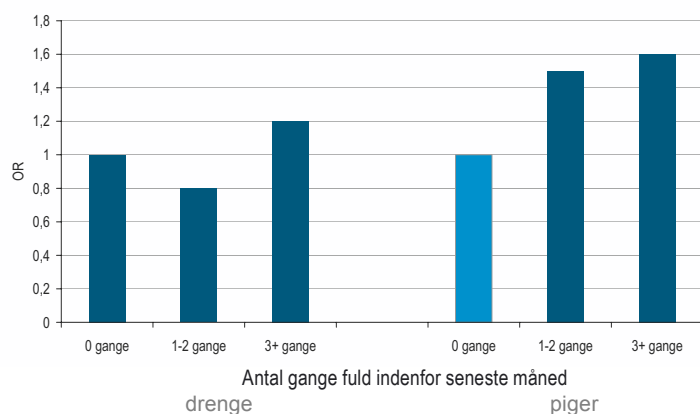
Figur 5.3.8. Sammenhængen mellem det at have mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (tv/video, computer, sidde og snakke) og rygevaner



Blandt pigerne er der 17% af dem, som ikke har været fulde indenfor seneste måned, som har mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge. Dette gælder derimod for 23-24% af pigerne, som har været fulde én eller flere gange indenfor seneste måned (figur 5.3.9). En modsat tendens er fundet under de forskellige undersøgte fysiske aktivitetsvariable – de mest inaktive blev fundet blandt de unge, som slet ikke var fulde indenfor seneste måned. Dette kan muligvis forklares ved, at de unge, som er fysisk aktive også er aktive med hensyn til de stillesiddende aktiviteter, hvor disse unge findes blandt dem, som drikker sig fulde 1-2 gange per måned.

I alt 18% af de piger, som aldrig har prøvet hash, har mere end 50 timers stillesiddende fysisk aktivitet per uge, hvilket gælder for omkring 28% af pigerne, som har prøvet hash (tabel 5.3.2).

Figur 5.3.9. Sammenhængen mellem det at have mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge (tv/video, computer, sidde og snakke) og alkoholvaner - fuld indenfor seneste måned



Sammenfattende

Overordnet er der fundet forholdsvis få samvariationer mellem variabelen »stillesiddende aktiviteter over 50 timer per uge i fritiden« og de undersøgte variable indenfor demografi, helbred, trivsel samt brug af rusmidler. Dette kan skyldes, at analyserne med denne variabel er foretaget med færre unge end analyserne med de øvrige fysiske aktivitetsvariable, da kun data fra 2002 indgår i analyserne. Endvidere kan en forklaring være, at variabelen »stillesiddende aktiviteter i fritiden« er for uspecifik til at beskrive dem, som er meget stillesiddende i fritiden på grund af mange stillesiddende aktiviteter. For eksempel inkluderer den kun et udvalg af stillesiddende aktiviteter, hvor blandt andet lektielæsning og læsning af aviser/ bøger/blade ikke er inkluderet.

Der er fundet en større andel, som har stillesiddende aktiviteter i mere end 50 timer per uge, blandt **drengene** som: går i grundskolen, har en dårlig kondition, har problemer i dagligdagen, og som er dagligrygere.

Blandt **pigerne** er der fundet en større andel, som har stillesiddende aktiviteter i mere end 50 timer per uge blandt dem, som: har en anden religion end islam og protestantisk, går i grundskolen, har et dårligt helbred, er dagligrygere, har været fulde indenfor seneste måned og har prøvet hash.

Endelig har flere drenge end piger mere end 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge.

Det tyder på, at karakteristikaene for de unge, som vi har fundet, er forholdsvis fysisk aktive, til dels er de samme, som karakteristikaene for de unge, som har mange stillesiddende aktiviteter i fritiden. Dette ses blandt andet ved køn, uddannelse og brug af alkohol, hvor der er fundet, at drengene, grundskoleeleverne og dem som har været fulde 1-2 gange indenfor seneste måned, er de grupper, hvor der findes den største

andel med over 50 timers stillesiddende aktiviteter per uge. Samtidig er der under de undersøgte fysiske aktivitetsvariable i denne undersøgelse fundet, at den mindste andel af fysisk inaktive, findes blandt de samme grupper af unge. Dette er umiddelbart overraskende, da man ville have forventet, at dem med mange stillesiddende aktiviteter, var forholdsvis fysisk inaktive i deres fritid i øvrigt. Dette peger på, at nogle grupper af unge både anvender meget tid på fysiske aktiviteter, men også meget tid på stillesiddende aktiviteter, - der er hermed ikke entydig, dem, som har mange stillesiddende aktiviteter i fritiden, der sundhedsmæssigt har en risikofyldt adfærd og ikke opfylder anbefalingerne om fysisk aktiviteter.

Det er endvidere overraskende, at der ikke er fundet nogen sammenhæng mellem det at have mange stillesiddende aktiviteter i fritiden og det at være overvægtig. Dette kan skyldes, at gruppen af overvægtige er forholdsvis lille, - særligt under denne variabel (stillesiddende aktiviteter i fritiden), hvor kun data fra 2002 er inkluderet. Endelig kan forklaringen være, at det kun er et udvalg af stillesiddende aktiviteter, der er medtaget i MULD-spørgeskemaet, - de overvægtige kan have andre stillesiddende aktiviteter. Endelig kan de overvægtige være fysisk inaktive med hensyn til fysiske aktiviteter, såsom fritidsaktiviteter og transport, hvilket er fundet i denne undersøgelse.

5.4 SKOLEIDRÆT

I modsætning til fysisk aktivitet i fritiden er den obligatoriske skoleidræt for de fleste ikke et frivilligt, bevidst valg fra de unges side. Idræt er i dag et obligatorisk fag i alment gymnasium og HF (1.år), mens de unge, der vælger andre ungdomsuddannelser, enten ikke har mulighed for at dyrke idræt i skoletiden eller selv skal vælge det til [Forum for motion, 2003].

Forum for motion ønsker, at der bliver sat øget fokus på motion på alle ungdomsuddannelser, og de anbefaler, at idræt bliver gjort til et obligatorisk fag på alle ungdomsuddannelserne [Forum for motion, 2003]. Dette vil sikre, at flest muligt får bevæget sig regelmæssigt, og hermed mindsker gruppen af inaktive unge, som er den gruppe, der har en særligt sundhedsmæssig effekt af at blive aktive [Sundhedsstyrelsen, 2001]. Endvidere vil dette tiltag kunne imødegå den stigende polarisering, der ses mellem de fysisk aktive og de fysisk inaktive unge [Larsen, 2003b; Wedderkopp, 2000]

I en Ph.d. afhandling fra Syddansk Universitet [Wedderkopp, 2000], omhandlende risikofaktorer for hjertekarsygdomme hos børn og unge, bliver der konkluderet, at det er vigtigt, at børn hjemmefra og i skolen bliver påvirket til at få hensigtsmæssige motionsvaner, da dette har stor betydning for udvikling af livsstilssygdomme her og nu og senere i livet.

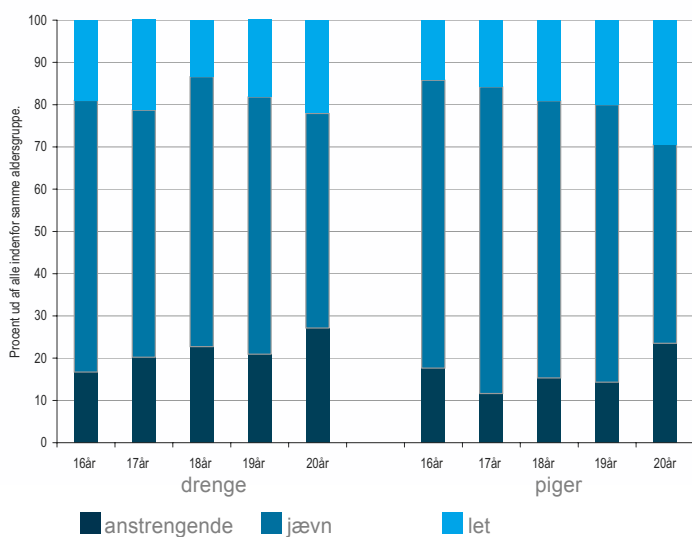
I MULD-spørgeskemaet er de unge spurgt: »Hvor mange idrætstimer har du normalt *per uge* i skolen eller på anden uddannelse?« Hvor der er en åben svarkategori. Efterfølgende bliver der spurgt til intensiteten af skoleidrætten: »meget, lettere eller ikke specielt forpustet eller svedig«. De unge, som ikke går i skole eller er i gang med anden uddannelse, bliver ledt uden om spørgsmålet.

- Flere end to-tredjedele af de 16-årige har skoleidræt, hvilket falder til under 10% blandt de 20-årige.
- Langt de fleste af dem, som har skoleidræt, har det i 2 timer per uge.
- De fleste vurderer skoleidrætten, som værende af jævn intensitet - omkring to-tredjedele.

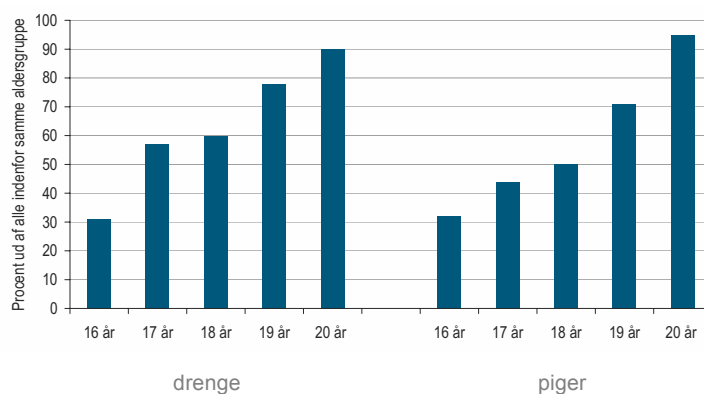
Flere end to-tredjedele af de 16-årige har skoleidræt, - typisk 2 timer per uge. Lidt flere drenge end piger har 3 timer eller mere skoleidræt per uge, - 32% af de 16-årige drenge mod 24% af de 16-årige piger. De fleste, omkring to-tredjedele, vurderer skoleidrætten som jævn anstrengende fysisk aktivitet (tabel 5.4.1, figur 5.4.1).

Andelen, som har skoleidræt, falder med stigende alder. Særligt ses et fald fra 18 til 20 år, - hvor der blandt de 20-årige kun er ganske få, som stadig har skoleidræt (5-10%) (tabel 5.4.1 og figur 5.4.2). Dette er en naturlig følge af, at de unge afslutter grundskolen, hvor skoleidræt er et obligatorisk fag. På ungdomsuddannelserne er det kun på gymnasiet, at idræt stadig er obligatorisk. Omkring en tredjedel af de unge går på gymnasiet efter endt grundskole.

Figur 5.4.1. Drenge og pigers egen vurdering af intensiteten af skoleidræt. Opdelt på alder.



Figur 5.4.2. Andel drenge og piger, der ikke har skoleidræt. Opdelt på alder



Tabel 5.4.1 Antal timer og intensitet af skoleidræt opdelt på alder og køn. I procent

<i>alder</i>	Dreng						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
<i>varighed</i>												
0 timer/uge	26.9	47.0	45.1	50.2	49.3	43.2	28.6	36.3	35.6	35.4	41.4	35.4
1 time/uge	2.4	1.8	0.4	1.1	0.0	1.2	2.7	3.1	2.7	1.8	0.7	2.2
2 timer/uge	34.2	30.6	31.4	11.5	2.7	23.3	41.3	47.8	41.7	21.1	2.5	32.0
3+ timer/uge	32.0	11.0	7.8	9.5	7.4	14.0	23.8	5.5	5.5	5.9	2.3	8.7
ikke under udd.	4.5	9.6	15.3	27.8	40.7	18.2	3.6	7.3	14.5	35.7	53.1	21.7
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<i>Antal</i>	532	553	497	454	408	2444	639	688	669	610	567	3173
<i>Uoplyst</i>	20	40	66	90	119	335	24	30	33	55	83	225
<i>intensitet</i>												
anstrengende	16.7	20.2	22.7	20.9	27.1	20.0	17.6	11.6	15.3	14.3	23.5	15.1
jævn	64.3	58.5	63.9	60.9	50.8	61.6	68.2	72.6	65.6	65.7	47.1	68.0
let	19.0	21.4	13.4	18.3	22.0	18.5	14.2	15.8	19.0	20.0	29.4	17.0
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<i>Antal</i>	353	248	216	115	59	991	431	379	326	175	34	1345
<i>Uoplyst / ingen skoleidræt</i>	199	345	347	429	468	1788	232	339	376	490	616	2053

5.5 ERHVERVSARBEJDE

Flere af de unge har fysisk aktivitet i forbindelse med erhvervsarbejde. Denne type fysisk aktivitet minder til dels om den obligatoriske skoleidræt, idet de unge formentlig ikke bevidst har valgt at være fysisk aktive i forbindelse med deres arbejde, men derimod er den fysiske aktivitet ved erhvervsarbejde en følge af deres erhvervsvalg. Karakteristika for unge, som er meget fysisk aktive som følge af aktivitet i forbindelse med erhvervsarbejde, er formentlig anderledes end de karakteristika, som kendetegner unge, der er meget fysisk aktive som følge af aktivitet i fritiden. Mulige karakteristika ved førstnævnte gruppe hænger formentlig sammen med deres fællesinteresse for bestemte typer jobs, hvorimod sidstnævnte gruppe er karakteriseret ved en fællesinteresse for fysisk aktivitet. Der er ikke nogen grund til at tro, at det nødvendigvis er de samme unge, der vælger at være fysisk aktive i fritiden og fysisk aktive i forbindelse med f.eks. erhvervsarbejde.

Som tidligere nævnt er flere jobs med fysisk aktivitet i dag præget af statisk muskelarbejde, hvor der oftest udføres ensidige gentagne belastninger af de samme muskelgrupper. Denne type fysisk aktivitet er formentlig af mindre sundhedsgavnlig effekt, da man mangler den dynamiske bevægelse af muskler. Den sundhedsmæssige effekt af fysisk aktivitet på arbejde er derfor uvis.

Den teknologiske udvikling har medført, at den fysisk aktivitet under arbejde er faldet i takt med at stillesiddende arbejde er blevet mere og mere udbredt. Blandt andet er der fra 1990 til 1999 sket mere end en fordobling i andelen, som bruger computer på deres arbejde, hvor dette gjaldt for 60% i 1999 [Burr, 2000].

En undersøgelse udgivet af Sundhedsstyrelsen viser, at næsten halvdelen af de danskere, som er i beskæftigelse eller under uddannelse hovedsagelig har stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse [Sundhedsstyrelsen, 2003]. Den seneste Sundheds- og sygelighedsrapport udgivet af Statens Institut for Folkesundhed viser, at knap en femtedel af de 16-24-årige erhvervsaktive, har angivet, at de har et stillesiddende arbejde [Kjøller og Rasmussen, 2002], hvilket gælder for over en tredjedel af alle voksne i beskæftigelse. Befolkningsundersøgelser har fundet, at blandt de 16-24-årige mænd er andelen med stillesiddende arbejde øget væsentlig i perioden fra midt 1980'erne og frem til i dag [Matthiessen et al., 2001; Kjøller og Rasmussen, 2002].

Det tyder ikke på, at dem med stillesiddende arbejde kompenserer herfor ved at øge deres fysiske aktivitet i fritiden [Kjøller og Rasmussen, 2002; Fødevarerdirektoratet, 2003].

Der er de senere år kommet øget fokus på mulighederne for at implementere fysiske aktiviteter på arbejdspladserne. Dette er sket som følge af, at en stigende andel af danskerne har stillesiddende jobs og samtidig tilbringer en stor del af dagen på arbejdspladsen. Som eksempel kan nævnes, at »Motion på Arbejdspladsen«, som er en del af Dansk Firmaidræt, har søsat kampagnerne »vi cykler på arbejde« og »arbejdspladsen motionerer« for at fremme og sætte fokus på motion på arbejdspladserne [www.job-motion.dk]. Endvidere tilbyder flere virksomheder i dag deres medarbejder motionscenter, egen idrætsforening mm. Dette er et skridt på vejen til at fremme danskernes fysiske aktivitet, - men stadig er der lang vej igen, også i forhold til motion på arbejdspladser. For det første er der stadig mange arbejdspladser, der ikke har nogen former for motionstilbud til deres medarbejdere. Endvidere er det formentlig

i høj grad de medarbejdere, som i forvejen er forholdsvis aktive i deres fritid, som benytter sig af motionstilbudene på arbejdspladsen, hvorimod de mest fysisk inaktive ofte ikke deltager, til trods for, at det er dem, der ville have den største sundhedsgavnige effekt af tilbudene.

For at fremme fysisk aktivitet på arbejdspladsen blandt de mest fysisk inaktive, er det væsentligt at gøre motionstilbudene attraktive og gøre dem til en del af de daglige arbejdsrutiner. Dette kunne gøres ved at afholde »gående« møder, lade medarbejderne motionere i arbejdstiden, udlodde præmier, nedlægge elevatorer til »persontransport« mm.

Det skal nævnes, at selv om flere jobs i dag er præget af statisk muskelarbejde eller stillesiddende kontorarbejde, er der dog også stadig mange jobs med fysisk aktivitet, hvor man formentlig reelt har en stor sundhedsgavnig effekt af den fysiske aktivitet. Visse jobs kan indebære omfattende fysisk aktivitet, som kan bidrage til en væsentlig del eller al den fysiske aktivitet, som der anbefales at have ifølge Sundhedsstyrelsen. Her tænkes på jobs som postarbejdere på cykel, cykelbude, mange håndværkere, social- og sundhedshjælper, som cykler og går meget på trapper m.fl..

Fysisk aktivitet på arbejdspladsen er af væsentlig betydning i forhold til danskernes sundhed. Dette begrundes med, at mange tilbringer en stor del af deres hverdag på arbejdspladsen, og ved daglig motion på arbejdspladsen ville en stor del af danskerne kunne komme til at opfylde Sundhedsstyrelsens anbefalingerne om fysisk aktivitet: 30 minutters daglig fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet.

De unge, som har fritids- eller fuldtidserhvervsarbejde er i MULD-spørgeskemaet blevet spurgt: »Hvor lang tid bruger du normalt *per uge* på følgende arbejde?«:

- 1) Meget anstrengende fysisk aktivitet som f.eks., tunge løft, bære tunge ting, bygge eller gravearbejde,
- 2) Jævn fysisk aktivitet som at løfte eller bære lette ting og/eller
- 3) Stillesiddende arbejde f.eks. ved arbejdsbord eller computer.

Afslutningsvis spørges der »Hvor mange timer arbejder du i alt i gennemsnit per uge?«, hvor der skal angives antal timer per uge.

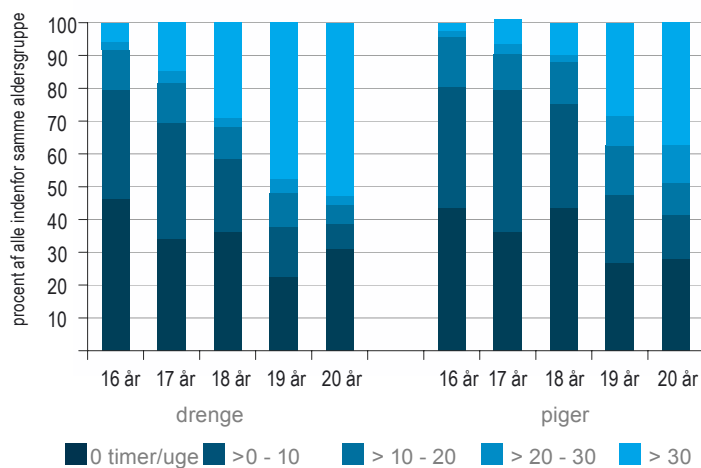
- I alt 66% af drengene og 64% af pigerne har erhvervs- eller fritidsarbejde. Andelen er stærkt stigende op gennem aldersgrupperne.
- Tiden der anvendes på arbejde er stærkt stigende op gennem aldersgrupperne - typisk <10 timer/uge blandt de 16-årige og >30 timer/uge blandt de 20-årige.
- Omkring to-tredjedele af de unge, som arbejder, har, som en del af deres arbejde, jævn fysisk aktivitet.
- Næsten 40% af de unge som arbejder, har som en del af deres arbejde stillesiddende arbejde.

Blandt de 16-årige er der 54% af drengene og 57% af pigerne, som har erhvervsarbejde, hvilket stiger med cirka 15% procentpoint op gennem aldersgrupperne. Som 16-årig bruger de unge typisk under 10 timer per uge på erhvervsarbejde. Tiden, der anvendes på erhvervsarbejde, er stigende op gennem aldersgrupperne, hvor 53% af drengene og 37% af pigerne har en arbejdsuge på over 30 timer som 20-årig (tabel 5.5.1, figur 5.5.1).

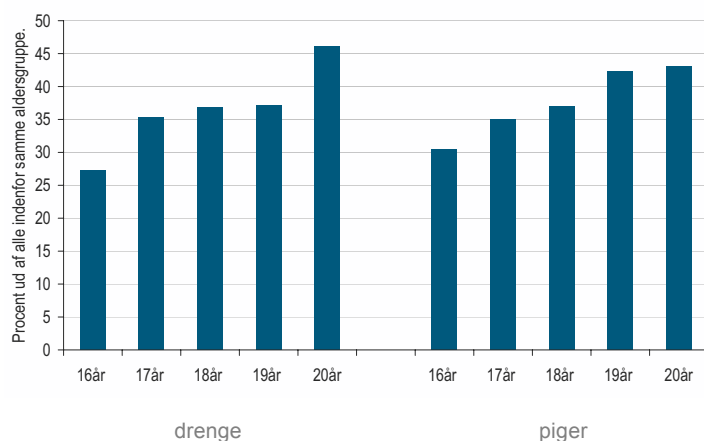
Næsten 60% af de unge har erhvervsarbejde, hvor jævn fysisk aktivitet indgår som en del af arbejdet, hvilket er omkring dobbelt så mange som dem, der har stillesiddende eller anstrengende arbejde. Op gennem aldersgrupperne ses en svag stigning på omkring 10 procentpoint i andelen af unge, som har arbejde med jævn fysisk aktivitet. Andelene, som har stillesiddende arbejde er blandt de 16-årige drenge 27% og blandt de 16-årige piger 30%. Dette stiger til 46% og 43% blandt henholdsvis de 20-årige drenge og piger (figur 5.5.2).

Andelen, der har fysisk anstrengende arbejde, stiger op gennem aldersgrupperne fra 29% til 49% blandt drengene og fra 19% til 35% blandt pigerne (tabel 5.5.1).

Figur 5.5.1. Drenge og pigers samlede gennemsnitlige timers erhvervs- eller fritidsarbejde per uge. Opdelt på alder.



Figur 5.5.2. Andel drenge og pigers som har stillesiddende arbejde. Opdelt på alder.



Tabel 5.5.1 Samlet gennemsnitlig antal timers erhvervs- eller fritidsarbejde per uge, samt andele, som har angivet henholdsvis stillesiddende, jævn eller anstrengende erhvervs- eller fritidsarbejde. Opdelt på alder og køn (år 2002). I procent.

	Dreng						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
<i>arbejdstimer</i>												
0 timer	46.3	34.2	36.3	22.6	30.9	34.0	43.4	36.3	43.4	26.9	28.2	35.6
>0-10 timer/uge	33.3	35.3	22.3	15.1	7.9	22.9	37.1	43.3	31.9	20.5	13.2	29.3
>10-20 timer/uge	11.9	12.1	9.5	10.2	5.6	9.9	15.1	11	12.8	15.1	9.7	12.7
>20-30 timer/uge	2.8	3.7	2.8	4.3	2.8	3.3	2.0	2.9	2.2	9.1	11.5	5.5
>30 timer/uge	5.6	14.7	29.1	47.8	52.8	30.0	2.4	6.5	9.7	28.3	37.4	16.9
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	177	190	179	186	178	910	205	245	226	219	227	1122
Uoplyst	3	0	0	0	0	3	2	1	1	1	1	6
<i>stillesiddende arbejde</i>												
ja	27.2	35.3	36.9	37.1	46.1	36.5	30.4	35.0	37.0	42.3	43.0	37.6
nej	72.8	64.7	63.1	62.9	53.9	63.5	69.6	65.0	63.0	57.7	57.0	62.4
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	180	190	179	186	178	913	207	246	227	220	228	1128
Uoplyst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>jævn arbejde</i>												
ja	47.2	59.5	57.0	65.1	60.1	57.8	53.1	61.0	52.0	67.3	61.8	59.1
nej	52.8	40.5	43.0	34.9	39.9	42.2	46.9	39.0	48.0	32.7	38.2	40.9
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	180	190	179	186	178	913	207	246	227	220	228	1128
Uoplyst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Anstrengende arbejde</i>												
ja	29.4	38.9	41.9	53.8	49.4	42.7	18.5	22.8	26.0	32.7	34.6	27
nej	70.6	61.1	58.1	46.2	50.6	57.3	81.2	77.2	74.0	67.3	65.4	73
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Antal	180	190	179	186	178	913	207	246	227	220	228	1128
Uoplyst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

5.6 AKTIVITETER I FORHOLD TIL HINANDEN

Når man bevæger musklerne ved fysisk aktivitet, forbrænder man energi. Dette er en af de sundhedsmæssige gevinster, der er ved fysisk aktivitet. Denne effekt har en særlig betydning i forhold til forebyggelse og behandling af overvægt/fedme, da overvægt/fedme skyldes, at man har forbrændt mindre energi end den, der er indtaget via kosten. Jo mere energi der forbrændes via fysisk aktivitet, des mere energi kan der indtages, uden dette medfører en vægtstigning. Flere undersøgelser har da også vist, at fysisk aktivitet kan forebygge og hjælpe til behandling af overvægt/fedme [Ernæringsrådet, 2002; U.S.Department of Health and Human Services, 1996; Pedersen og Saltin, 2003; IARC, 2002].

Hensigten med dette afsnit er at give et cirka bud på, hvor meget energi der forbrændes ved udførelse af de forskellige fysisk aktiviteter i MULD-spørgeskemaet. Det er ud fra vores data ikke muligt at udregne præcist hvor meget energi, der forbrændes ved forskellige aktiviteter. Derimod er udregningerne i dette afsnit anvendelige til at give en fornemmelse for, hvor meget energi der forholdsvis forbrændes ved de enkelte fysiske aktiviteter, når aktiviteterne sammenholdes med hinanden.

- Samlet set bidrager erhvervsarbejde og fritidsaktiviteter med en væsentlig større stigning af hvile-energiforbruget end transport og skoleidræt.
- Fritidsaktiviteter bidrager for 50% af drengene og 50% af pigerne med en stigning på optil henholdsvis 25% og 16% af hvile-energiforbruget.
- Erhvervsarbejde bidrager for 50% af drengene og 50% af pigerne med en stigning på optil henholdsvis 19% og 14% af hvile-energiforbruget.

Af [tabel 5.6.1](#) ses, hvor stor en procentvis stigning af hvile-energiforbruget (samlet over hele døgnet) forskellige fysiske aktiviteter bidrager med, hvilket er beregnet ud fra aktiviteternes MET-værdier. Denne udregning er beskrevet nærmere i afsnit 3.4. Disse data kan give et indtryk af, hvor meget energi, der forholdsmæssigt, bruges på hver af aktiviteterne: fritidsaktiviteter, transport, skoleidræt og erhvervsarbejde.

[Tabel 5.6.1](#) skal læses som følgende, med transport blandt drengene som eksempel: for 25% af drengene bidrager transport ikke med nogen stigning af hvile-energiforbruget, med andre ord er der minimum 25% af drengene, som ikke får motion ved transport.

Tabel 5.6.1 Procentvisstigning af hvile-energiforbruget, som de enkelte aktiviteter bidrager med. Opdelt på køn (år: 2002). I procent af hvile-energiforbruget.

percentiler	Dreng					Piger				
	5%	25%	50%	75%	95%	5%	25%	50%	75%	95%
transport	0	0	1.8	5.4	14	0	0	3.6	7.1	16
skoleidræt	0	0	0	7.1	14	0	0	0	7.1	14
erhvervsarbejde	0	0	19	61	161	0	0	14	37	97
fritidsaktiviteter	0	11	25	43	79	1.8	7.1	16	27	59
samlet ekskl. arbejde	0	8.9	23	43	79	0	8.9	18	32	63
samlet inkl. arbejde	5.3	29	54	95	186	3.6	20	41	66	129

For halvdelen af drengene bidrager transport med en stigning på op til 1,8% af hvile-energiforbruget, mens for 5% bidrager transporten til minimum en 14 procents stigning af hvile-energiforbruget.

Der ses af [tabel 5.6.1](#), at for 50% af drengene bidrager transport til en stigning på op til 1,8% af hvile-energiforbruget, mens erhvervsarbejde bidrager med op til 19% og fritidsaktiviteter med op til 25% for 50% af drengene. For 50% af pigerne bidrager transport med op til 4%, erhvervsarbejde med op til 14% og fritidsaktiviteter med op til 16%. Skoleidræt bidrager for begge køn til den mindste stigning af hvile-energiforbruget set i forhold til de øvrige fysiske aktiviteter.

Samlet set bidrager erhvervsarbejde og fritidsaktiviteter med en væsentlig større stigning af hvile-energiforbruget end transport og skoleidræt. Fysisk aktivitet ved transport medfører for blot 5% af de unge til en stigning af hvile-energiforbruget på cirka 14% eller derover, hvorimod en tilsvarende stigning i hvile-energiforbruget på grund af erhvervsarbejde og fritidsaktiviteter ses for omkring 50% af de unge. For 5% af drengene medfører erhvervsarbejde og fritidsaktiviteter til en stigning af hvile-stofskiftet på henholdsvis 161% og 79% eller derover. Blandt pigerne er de tilsvarende andele henholdsvis 97% og 59%.

Samlet fysisk aktivitet fra transport, skoleidræt og fritidsaktiviteter (samlet ekskl. erhvervsarbejde) bidrager for 50% af drengene til en stigning af hvile-energiforbruget på op til 23% og lidt mindre for pigerne, nemlig op til 17%. Inkluderes erhvervsarbejde i det samlede mål for fysisk aktivitet ses der mere end en fordobling af stigningen af hvile-energiforbruget i forhold til, når erhvervsarbejde ikke er inkluderet i målet. Samlet fysisk aktivitet fra alle aktiviteter inklusiv erhvervsarbejde bidrager for halvdelen af drengene til en stigning af hvile-energiforbruget på op til 54% og for pigerne på op til 41%.

Sammenfattende

Resultaterne henleder til, at det samlede energiforbrug ved de forskellige aktiviteter, hænge tæt sammen med den tid, der anvendes på aktiviteterne. Flere af de unge bruger meget tid på erhvervsarbejde, som også klart er den aktivitet, der forholdsmæssigt medfører det største energiforbrug. Det skal her nævnes, at har man ikke erhvervsarbejde bruger man formentlig sin dagligdag på andre gøremål - blandt de unge formentlig skole/uddannelse, frikvarterer og måske flere fritidsaktiviteter end de erhvervsaktive. Energiforbruget ved skolearbejde, uddannelse, frikvarterer mm. er der ikke set på i dette afsnit.

Intensiteten, som aktiviteterne udføres med, spiller naturligvis også en rolle for energiforbruget. Transport bidrager for eksempel med et forholdsvist beskedent energiforbrug for de fleste unge. Dette skyldes formentlig især, at netop denne type aktivitet blot udføres med let intensitet, af de fleste unge ([jvf. tabel 5.2.1](#)), samtidig fylder transport tidsmæssigt meget mindre end for eksempel erhvervsarbejde. Fritidsaktiviteter bidrager for flere af de unge med et forholdsvis stort energiforbrug, hvilket er en aktivitet, som oftest udføres med høj intensitet ([jvf. tabel 5.1.1](#)).

Sundhedsmæssigt er det ikke tilstrækkeligt kun at fokusere på, hvor meget energi der typisk forbrændes ved forskellige typer af aktiviteter. Energiforbruget er nemlig kun én af de sundhedsgavnige effekter, der er ved fysisk aktivitet. Endvidere har følgende også en sundhedsmæssig betydning: intensiteten, som aktiviteterne udføres med, alsidig muskeltræning, smidighed mm. Endelig kan glæde, social samvær, velvære, afstresning mm. formentlig også have en betydning for den sundhedsmæssige effekt af at være fysisk aktiv.

6. VÆSENTLIGSTE GRUNDE TIL AT DYRKE IDRÆT

For at fremme fysisk aktivitet blandt unge, kan det være fordelagtigt at undersøge, hvad målgruppen selv synes, der er de væsentligste grunde til at dyrke idræt. Dette kan være væsentlige faktorer/ motivationsfaktorer at sætte i fokus ved planlægning af tiltag for at fremme fysisk aktiviteter.

I MULD-spørgeskemaet er de unge blevet spurgt: »Hvad er de væsentligste grunde til, at du dyrker idræt?«, hvor der er mulighed for sætte kryds i tre af de følgende 10 svarkategorier: kammeratskabet, afstresning, det er dejligt, det er sundt, konkurrencen, for at blive professionel, det er »in«, for at tabe mig, det styrker selvtilliden og andet. Det skal her bemærkes, at der er spurgt til væsentligste grunde til at dyrke *idræt*, og ikke fysisk aktivitet generelt. Svarene er hermed kun et udtryk for, hvad de unge betragter som væsentligste grunde til at dyrke idræt, hvilket ofte er noget, der foregår i en klub/forening og ofte noget, der udføres i en social sammenhæng.

- De tre væsentligste grunde til, at drengene dyrker idræt, er i prioriteret rækkefølge: kammeratskabet, det er dejligt og det er sundt.
- De tre væsentligste grunde til, at pigerne dyrker idræt, er i prioriteret rækkefølge: det er sundt, det er dejligt og for at tabe mig.

- Med alderen prioriterer færre kammeratskabet som en væsentlig grund til at dyrke idræt.
- De overvægtige drenge prioriterer: for at tabe mig, det er sundt og kammeratskabet, som de tre væsentligste grunde til at dyrke idræt.
- De overvægtige piger prioriterer: for at tabe mig, det er sundt og det er dejligt, som de tre væsentligste grunde til at dyrke idræt.
- De undervægtige og de normalvægtige har nogenlunde samme prioritering af, hvad der er de væsentligste grunde til at dyrke idræt.

6.1 DRENGE KONTRA PIGER

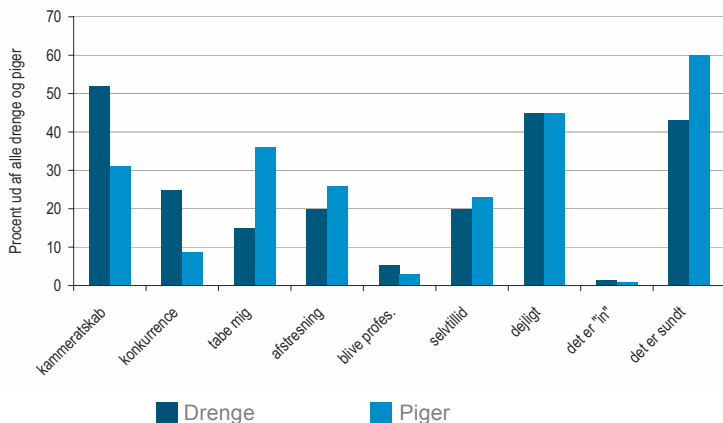
Af [tabel 6.1.1](#) og [figur 6.1.1](#) ses, at blandt drengene er de tre væsentligste grunde til at dyrke idræt, i prioriteret rækkefølge: kammeratskabet (52%), det er dejligt (45%) og det er sundt (43%). Blandt pigerne er de væsentligste grunde: det er sundt (60%), det er dejligt (45%) og for at tabe mig (36%), mens kammeratskabet (31%) først kommer på fjerdepladsen.

For begge køn ses der en tydelig tendens til, at kammeratskabet med alderen bliver prioriteret lavere og lavere, som årsag til at dyrke idræt, mens afstresning får en større og større prioritering ([tabel 6.1.1](#)).

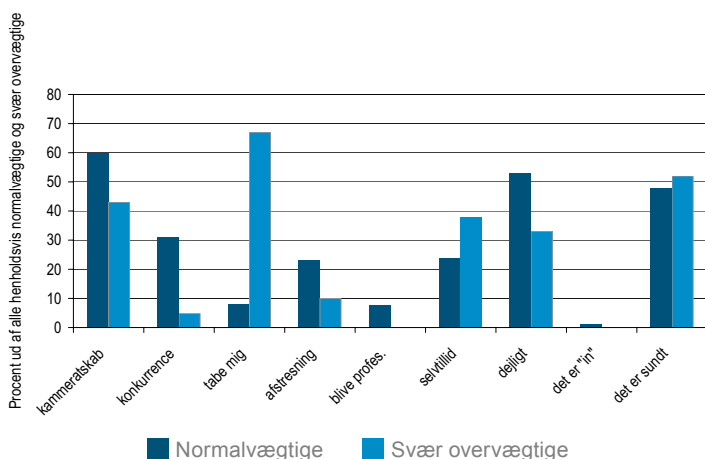
Tabel 6.1.1 Væsentligste grunde til at dyrke idræt (max. 3 krydser) opdelt på alder og køn (år 2002). I procent

alder	Drengene						Piger					
	16år	17år	18år	19år	20år	Alle	16år	17år	18år	19år	20år	Alle
Kammeratskabet	62	56	48	41	52	52	44	39	30	21	23	31
Konkurrencen	24	29	27	22	23	25	9.7	11	7.0	6.4	9.6	8.7
For at tabe mig	13	9.5	16	17	18	15	30	35	40	38	35	36
Afstresning	17	15	22	23	25	20	18	22	30	31	29	26
For at blive professionel	8.3	4.2	6.1	3.8	4.5	5.4	3.9	5.3	4.0	1.4	0.9	3.1
Det styrker selvtilliden	19	15	15	30	22	20	21	23	23	23	23	23
Det er dejligt	48	44	43	40	48	45	53	49	44	36	43	45
Det er »in«	2.2	2.1	0.6	1.1	0.6	1.3	0.5	2.0	0.4	0.9	0.9	1.0
Det er sundt	46	41	44	44	42	43	60	60	60	61	58	60
N	180	190	179	186	178	913	207	246	227	220	228	1128

Figur 6.1.1. Væsentligste grunde til at dyrke idræt. Opdelt på køn



Figur 6.2.1. De væsentligste grunde til at dyrke idræt blandt normalvægtige og svært overvægtige. Dreng



6.2 FORSKELLIGE BMI-GRUPPER

For at fremme fysisk aktivitet blandt unge overvægtige, er det endvidere interessant at belyse de væsentligste grunde til at dyrke idræt set i forhold til forskellige BMI-grupper. De overvægtige drenge prioriterer: for at tabe mig (67%), det er sundt (52%) og kammeratskabet (43%), som væsentlige grunde til at dyrke idræt. Pigerne har en lignende prioritering, i det de anser: for at tabe mig (73%), det er sundt (43%) og det er dejligt (33%), som væsentlige grunde til at dyrke idræt (tabel 6.2.1).

Der ses tydelige forskelle på, hvad de normalvægtige og de svært overvægtige betragter som de væsentligste grunde til at dyrke idræt. Blandt drengene er der betydelig flere normalvægtige end svært overvægtige, som mener, at de væsentligste grunde til at dyrke idræt er: kammeratskabet (60 mod 43%), konkurrencen (31 mod 4,8%), afstresning (23 mod 10%) og det er dejligt (53 mod 33%).

Tabel 6.2.1 Væsentligste grunde til at dyrke idræt (max. 3 krydser) opdelt på BMI og køn (år 2002). I procent

	Dreng			Piger				
	undervægt	normal vægt	overvægt	svær overvægt	undervægt	normal vægt	overvægt	svær overvægt
Kammeratskabet	58	60	55	43	33	36	30	28
Konkurrencen	23	31	20	4,8	10	11	11	2,5
For at tabe mig	0	7,9	46	67	17	36	55	73
Afstresning	29	23	17	10	26	28	32	15
For at blive professionel	3,2	7,7	4,1	0,0	5,2	3,3	4,6	2,5
Det styrker selvtilliden	10	24	19	38	18	26	27	28
Det er dejligt	52	53	42	33	52	51	44	33
Det er »in«	0	1,1	2,0	0	2,1	1,2	0	0
Andet	26	15	7,1	14	9,4	10	13	7,5
Det er sundt	29	48	53	52	71	68	46	43
N	31	559	98	21	96	668	88	40

Derimod er der langt flere svært overvægtige end normalvægtige, som mener, at de væsentligste grunde til at dyrke idræt er: for at tabe mig (67 mod 7,9%) og det styrker selvtilliden (38 mod 24%) (tabel 6.2.1 og figur 6.2.1). Både de svært overvægtige og de normalvægtige drenge dyrker i høj grad fysisk aktivitet, fordi de mener det er sundt (normalvægtige: 48%, svært overvægtige: 52%).

Blandt pigerne ses lignende tendenser, som blandt drengene, mellem de normalvægtiges og de svært overvægtiges prioriteringer af væsentligste grunde til at dyrke idræt. En undtagelse ses dog med hensyn til: det styrker selvtilliden og det er sundt. Der er stort set lige mange normalvægtige og svært overvægtige piger, som mener, at det styrker selvtilliden at dyrke idræt. I modsætning til blandt drengene er der blandt pigerne betydelig flere normalvægtige end svært overvægtige, som mener, at en væsentlig grund til at dyrke idræt er, at det er sundt (68 mod 43%) (tabel 6.2.1).

De undervægtige og de normalvægtige har nogenlunde de samme prioriteringer med hensyn til væsentlige grunde til at dyrke idræt. Blandt drengene er der dog flere normalvægtige end undervægtige, som mener, at de væsentligste grunde til at dyrke idræt er, at det styrker selvtilliden (24 mod 10%), og at det er sundt (48 mod 29%). Blandt pigerne er der flere normalvægtige end undervægtige, som mener, at den væsentligste grund til at dyrke idræt er for at tabe sig (36 mod 17%) (tabel 6.2.1).

Sammenfattende

Samlet set, uafhængig af køn eller BMI-gruppe, ser det ud til af de tre væsentligste grunde til at dyrke idræt er: det er sundt, det er dejligt og kammeratskabet. Pigerne og de svær overvægtige drenge og piger, prioriterer endvidere »for at tabe mig«, som en væsentlig grund til at dyrke idræt.

Kammeratskabet, som grund til at dyrke idræt, er dog stærkt faldende med alderen. Dette kan hænge sammen med, at udøvelse af individuelle idrætsaktiviteter, såsom løb, cykling og lignende, måske er stigende med alderen. Et tegn på, at dette gør sig gældende er, at andelen som dyrker idræt udenfor en forening er stigende med alderen, og idræt, som dyrkes udenfor en forening er ofte karakteriseret af individuelle idrætsaktiviteter [Larsen, 2000].

8. DISKUSSION OG PERSPEKTIVERING

Der er tre formål med rapporten:

- At undersøge hypotesen om at stigningen i andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive, er særlig markant op gennem aldersgruppen fra de 16-årige til 20-årige.
- At pege på undergrupper af unge, der er særligt inaktive henholdsvis særligt aktive.
- At udvikle hypoteser omkring årsager til fysisk inaktivitet - med fokus på forholdet til andre livsstilsfaktorer og demografiske og uddannelsesmæssige forhold.

Fysisk aktivitet og alder

Rapporten omhandler gruppen fra 16-20 år, det er en aldersgruppe, hvor der sker store forandringer i den unges liv og i de krav og rammer, der omgiver den unge. Hvor den fysiske aktivitet i barndommen for det store flertals vedkommende var indlæst i de rammer og institutioner barnet færdedes i - familien, skolen, SFO'en, idræts- og fritidsklubberne – så er det for den 16-20-årige i langt højere grad en selvstændig beslutning om han eller hun *vælger* at være fysisk aktiv eller ej. En beslutning, der er hjulpet godt på vej af det miljø, der omgiver den unge.

En række ungdomsuddannelser tilbyder således ikke idrætsundervisning, forældrenes indflydelse bliver mere begrænset – eller ændrer karakter, og hvad transporten angår kan den unge i højere grad vælge transport, der ikke stiller krav om fysisk aktivitet, for eksempel knallert, bil eller offentlige transportmidler.

En hypotese er således, at den andel, der i 16-20års alderen fravælger et fysisk aktivt liv vil være stærkt stigende op gennem aldersspændet. Omvendt er udgangspunktet en situation, hvor næsten alle 16-19-årige (84%) på en eller anden måde dyrker idræt regelmæssigt og ifølge Knud Larsens opgørelser, baseret på den

Pan-europæiske spørgeskemaundersøgelse (IEFS 1999) er 55% af de unge 16-19-årige idrætsaktive mere end de anbefalede 4 timer om ugen. Samtidig viser undersøgelsen, at idrætsdeltagelsen falder med 7-10 procentpoint for hver 10 år man bliver ældre. Således at det kun er halvdelen af de 50-årige der dyrker idræt - organiseret såvel som uorganiseret idræt.

Hypotesen er, at »frafaldet« starter i teen age alderen og fortsætter resten af livet. De unge 16-20årige er i den sammenhæng »indikatorer« på overgangen fra det institutions- og forældre styrede, til det individuelt og kammeratskabsstyrede.

Motion – hvad er det?

Selvom »motionsbegrebet« i dag er langt bredere end tidligere og inddrager mange typer af aktiviteter også udenfor »gymnastiksalene«, så fokuserer langt de fleste undersøgelser primært på fritidsaktiviteter og anvender den enkeltes egen vurdering af hvor meget tid man bruger på fysisk aktivitet ugentlig og med hvilken intensitet [Kjøller et al 2002, Mathiessen 2001, Nielsen 1998].

Et af de væsentlige fund i denne undersøgelse er, at der er markant forskel på, hvor stort faldet i andelen der følger anbefalingerne om 30 minutter om dagen, alt efter om erhvervsarbejde inddrages eller ej.

Hvis vi udelukkende ser på fritidsaktivitet, er faldet i det generelle aktivitetsniveau markant både for piger og drenge. For drengene er der primært tale om en stigning i den gruppe der er »stillesiddende«, hvorimod andelen der er »meget aktive« – for drengenes vedkommende - næsten ikke falder, den er stort set den samme for de 20-årige, sammenlignet med de 16-17-årige. For pigernes vedkommende ses både et fald i andelen, der er meget aktive og en stigning i andelen, der kan karakteriseres som »stillesiddende«.

Den samme aldersudvikling gør sig gældende for fysisk aktivitet ved transport.

Tendensen til øget andel »stillesiddende« fra det 16'ende til det 20'ende år forsvinder, hvis erhvervsarbejde inddrages i analysen. Set fra et rent sundhedsmæssigt synspunkt er dette væsentligt, især da det er en særlig socialgruppe med en særlig livsstil, som typisk har de mest fysisk anstrengende job. Færre unge (ca. 20%) end voksenbefolkningen som helhed (mere end en 33%) har stillesiddende arbejde [Kjøller og Rasmussen 2002].

Erhvervsarbejde – både fritidsarbejde og fuldtidsarbejde - batter meget sammenlignet med transport, fritidsidræt og idrætstimer, da det tidsmæssigt fylder mere. I denne undersøgelse har næsten 2/3 erhvervsarbejde, for mange indgår »jævn fysisk aktivitet« og omkring 1/3 har erhvervsarbejde, hvor »anstrengende fysisk aktivitet« indgår. Hvorvidt et fysisk »anstrengende« arbejde altid betyder det samme som fysisk aktivitet med »moderat« intensitet i en mere motionsorienteret forståelse, bør undersøges nærmere.

Mere og mere arbejde bliver stillesiddende. Ikke alene computerarbejde, men også arbejde, der traditionelt var meget fysisk, som f.eks. landbrugsarbejde, hvor flere og flere funktioner kan foretages automatisk og således bidrager til mere stillesiddende tid. F.eks. er der væsentlig forskel på hvor meget motion, landmanden får af at styre en kyllinge-bedrift fra computeren og så traditionel landbrug, hvor flere funktioner foregik manuelt.

Det er ikke muligt at give et entydigt svar på den sundhedsmæssige betydning af forskellige typer arbejde. Fabriksarbejde kan være fysisk krævende og samtidig præget af meget statisk muskelarbejde og ensidigt gentagede bevægelser. Hvorimod nogle typer håndværk, som f.eks. tømrere og

murere, ligesom cykelbude, postbude og andre job med trappegang, formentligt har væsentlig sundhedsgavnlig effekt i sig selv.

Der savnes specifik dokumentation for den sundhedsmæssige betydning af den daglige fysiske aktivitet, som mange unge får via arbejde.

Denne undersøgelse viser, at faldet i aktivitetsniveauet i 16-20års alderen primært sker med hensyn til fritids- skole- og transportaktiviteter og at hypotesen om, at det fortrinsvis er pigernes aktivitetsniveau, der falder, ikke holder stik.

Indsatser, som har til formål at fremme fysisk aktivitet, bør se på de enkelte målgruppers samlede aktivitetsniveau, herunder erhvervsarbejde og analysere specifikt hvilken karakter arbejdet har, da man let kan være »mere end dækket ind« i forhold til anbefalingerne om 30 minutters fysisk aktivitet af minimum moderat intensitet, udelukkende via arbejdet.

Forskelle og ligheder mellem grupper.

Der er dog store forskelle på, hvilke grupper, der er særligt udsatte i forhold til at udvikle en stillesiddende livsstil i fritiden henover 16-20års alderen.

Idræt i skolen – gør det en forskel?

Fordelingen af timer, herunder til idrætsundervisningen i folkeskolen såvel som på ungdomsuddannelserne, er konstant til debat. Internationale sammenlignende undersøgelser over udskolingselevers præstationer i dansk, matematik og naturfag har peget på behovet for en styrkelse af det faglige niveau i danske skoler. Dette har været med til at forstærke konkurrencen mellem de forskellige fag i skolen, og idrætsundervisningen kommer i den sammenhæng under yderligere pres. Fedmeepidemien har været med til at trække debatten i retning af flere idrætstimer [Ernæringsrådet 2002].

Denne undersøgelse tyder på, at idrætsundervisningen faktisk har betydning for hvor stor en andel, der ikke er tilstrækkelig fysisk aktive i hverdagen, således viser tallene, at de unge, der ikke er i gang med en ungdomsuddannelse, og de der er i gang med en erhvervsskoleuddannelse er de mindst fysisk aktive. Mens grundskoleeleverne og de der går i gymnasiet er mest aktive.

Det, at gymnasie-eleverne er mere fysisk aktive end de uddannelsesretninger, der ikke har idræt, er ikke udelukkende et spørgsmål om den sociale gradient, eller at de der går i gymnasiet også er de mest sundhedsorienterede. Et argument for dette er, at der er flere fysisk inaktive - især blandt drengene - på de videregående uddannelser, sammenlignet med grundskolen og gymnasiet.

Selvom idrætsundervisningen ikke gør det alene, er det et væsentligt bidrag til de 3½ time om ugen. Set fra et sundhedsmæssigt synspunkt er der således god grund til at indføre idrætsundervisning på erhvervsskolerne og fastholde, at det ikke skal nedlægges i gymnasiet.

Livsstil

Der er noget der tyder på, at fysisk aktivitet og fysisk god form, er en del af et livsstilmønster, hvor der ryges mindre, hvor de unge hverken er for undervægtige eller for overvægtige, og hvor det sociale netværk fungerer godt. Tilsvarende går tendensen for fysisk inaktive i retning af at, de oftere er rygere, oftere overvægtige – og for drengenes vedkommende oftere også undervægtige.

Der er snæver sammenhæng mellem rygning og fysisk inaktivitet. Det ser ud til at forældrenes egne rygevaner og uddannelsesniveau spiller en central medierende rolle. Sammenhængen mellem fysisk inaktivitet og rygning og de sociale rammer i hjem og skoles betydning, er et fokusområde for adfærdsforskningen.

Mønstrene er dog ikke entydige, f.eks. finder undersøgelsen at indvandre pigerne på én og samme tid er den gruppe, der ryger og drikker mindst, men også den gruppe, der er mindst fysisk aktive.

På alkoholområdet er der fokus på idrætsaktive. Drikkes der igennem i klubberne i 3 halvleg, til fester osv. kort sagt, drikker de idrætsaktive mere end andre unge? Tidligere undersøgelser (Nielsen 1998) har vist, at det er de sociale sammenhænge herunder – men ikke i særlig grad – idræt, der hænger sammen med alkoholindtagelse. I denne undersøgelse er der noget der tyder på, at de der drikker mest, vurderet ved spørgsmålet »hvor ofte man har været fuld indenfor den seneste måned – mere end 3 gange seneste måned« er mindre aktive, end de der »kun« har været fulde 1-2 gange. Det skal dog med, at de, der ikke har været fulde den seneste måned, sjældnere er fysisk aktive, end dem der har været fulde 1-2 gange indenfor den seneste måned.

Der er ingen tvivl om, at alkohol indgår i de sociale sammenhænge – herunder også de sociale sammenhænge, der udspringer af idræt, men der er intet, der tyder på en speciel markant sammenhæng mellem alkoholforbrug og idræt.

Både for hash og for alkohols vedkommende er et egentlig forbrug – for hash målt ved at have røget indenfor seneste måned - og for alkohols vedkommende ved at have været fuld mere end 3 gange seneste måned, sjældnere blandt de mest fysisk aktive. Og hvis vi ser udelukkende på fritidsaktiviteter er sammenhængen meget klar, hvad angår mindre hashrygning og sjældnere drukture blandt de mest aktive.

Transportmiddel som motionsmiddel

Fordelen ved f.eks. cykeltransport er, at den som oftest udføres regelmæssigt (dagligt) og sjældent er i konkurrence med andre former for fysisk aktivitet, hvilket betyder, at det er et direkte supplement. I forbindelse med motion ved transport har skoler og arbejdspladser en rolle at spille med hensyn til at forbedre faciliteterne og incitamenter til at tage cyklen, ligesom centrale kampagner måske kunne fokusere på intensiteten, herunder at øge befolkningens forståelse af, hvad »moderat« intensitet betyder i forhold til dagligdags gøremål, som f.eks. den daglige cykeltur til arbejde.

Motion ved transport har måske ikke helt så stor betydning for, om de unge opfylder anbefalingerne som hidtil antaget, da den ifølge de unges selvrapporterede intensitet, ofte bliver udført med lav intensitet og således ikke tæller som »moderat«

Særlige målgrupper

Der er behov for fokus på særlige grupper, herunder de overvægtige og for drengenes vedkommende også de undervægtige. Samspillet mellem fysisk form, fysisk aktivitetsniveau og fedme er komplekst. Det ser ud til, at fysisk form i sig selv er vigtig for sundheden, måske især i den gruppe af unge, der ikke er i stand til at smide de overflødige kilo [Nielsen og Andersen 2003].

Andre målgrupper for arbejdet med at øge den fysiske aktivitet i hverdagen er indvandrepigerne og de unge, der ikke er i gang med en ungdomsuddannelse.

Gennem en årrække har de store sundhedsfremmende massekommunikerede indsatser – det der i folkemunde kaldes en »kampagne«- måttet stå for skud for ikke at være effektive til andet end at skabe opmærksomhed. Adfærdspåvirkende indsatser på sundhedsområdet

sker i dag i nok så høj grad ved hjælp af netværkskommunikation i de såkaldte »settings« baserede indsatser.

Ungdomsuddannelserne er en af de »settings«, der bruges til at nå de unge. Denne undersøgelse viser, at det for de 16-20-årige ikke er tilstrækkeligt at basere en indsats-paillet, der skal påvirke adfærden i en positiv retning på ungdomsuddannelserne. Skolebaserede indsatser ville ikke ramme de unge, der har forladt skolen, og det er formentlig dem, der har mest behov for indsatsen. Der er således en udfordring i at udvikle og implementere indsatser, der kan rettes mod de unge, der ikke er i gang med en uddannelse.

På baggrund af undersøgelsen konkluderes, at langt den største del af de unge er tilstrækkeligt fysisk aktive. Der sker dog en stigning i andelen af fysisk inaktive hen over aldersspændet 16-20 år. Dette kunne betyde, at netop overgangen til et selvstændigt liv med selvstændigt ansvar for, hvad tiden bruges til, er en periode, hvor der er behov for - men også mulighed for - at gøre en særlig indsats for at fastholde især de unge, der er stillesiddende på studiet eller på arbejde, i at bruge en del af deres fritid på et fysisk aktivt liv.

LITTERATURLISTE

- Ainsworth BE, Haskell W L, Whitt M C, Irwin M L, Swartz A M, Strath S J, O'Brien W L, Bassett D R, Schmitz K H, Emplaincourt P O, Jacobs D R and Leon A S. **Compendium of Physical Activities: an Update of Activity Codes and MET Intensities.** Med Sci Sports Exerc 2000 Sep ;32 (9 Suppl):S498-504 **32**: pp S498-S504. 2000
- Andersen LB, Schnohr P, Schroll M and Hein H O. **All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work.** Arch Intern Med **160**: pp 1621-1628. 2000.
- Blair SN and Connelly J C. **How Much Physical Activity Should We Do?** The Case for Moderate Amounts and Intensities of Physical Activity. Res Q Exerc Sport 67: pp 193-205. 1996
- Burr H. **Danskernes anvendelse af computere på arbejde i 1999.** Arbejdsmiljøinstituttet. København,2000.
- Danmarks Statistik. **Pc'ere og adgang til internettet.** Nyt fra Danmarks Statistik, nr. 152. København, 2000.
- Danmarks Transportforskning. **Sikre Skoleveje - En Undersøgelse Af Børns Trafiksikkerhed og Transportvaner.** Danmarks Transportforskning. 2002
- Ernæringsrådet. **Den danske fedmeepidemi.** Ernæringsrådet. København, 2002.
- Forum for motion. **Ungdom i bevægelse - eller hjerner på stativ?** Indenrigs- og Sundhedsministeriet. København, 2003.
- Fridberg T. Kultur- og Fritidsaktiviteter 1975-1998. **Socialforskningsinstituttet.** København, 2000.
- Fødevederedirektoratet. **Kost og fysisk aktivitet - fælles aktører i sygdomsforebyggelsen.** FødevarerRapport 2003:03. København, 2003.
- Gill JM and Hardman A E. **Postprandial Lipemia: Effects of Exercise and Restriction of Energy Intake Compared.** Am J Clin Nutr **71**: pp 465-471. 2000
- Groth MV, Nielsen GA, and Ringgaard L. **Unge livsstil og dagligdag 2001, - geografiske forskelle og ligheder.** 1-65. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen. MULD-rapport Nr.2. København, 2003.
- Health Canada. **Handbook for physical activity guide to healthy active living.** Canada Society for Exercise Physiology. pp. 1-28. Canada, 2003.
- IARC. **Weight Control and Physical Activity.** IARC Handbooks of Cancer Prevention. WHO, IARCPress. Lyon, 2002.
- Idler EL and Benyamini Y. **Self-Rated Health and Mortality: a Review of Twenty-Seven Community Studies.** J Health Soc Behav **38**: pp 21-37. 1997.
- Idrætspolitisk Idéprogram. **Inspiration og udfordring til idrætten.** København, 2003.
- IEFS: **A Pan-EU Survey on Sonsumer Attitudes to Physical Activity, Body Weight and Health.** European Commision, directorate V/F3, 1999.
- Iversen L, Kristensen TS, Holstein BE and Due P. **Sygdom og årsager til sygdom, in Medicinsk Sociologi - Samfund, Sundhed og Sygdom.** Munksgaard. København, 2002.
- Kjølner M., Rasmussen N.Kr. **Sundhed og Sygelighed i Danmark 2000 - og udviklingen siden 1987.** Statens Institut for Folkesundhed (SIF). København, 2002
- Larsen K. Befolkningens idrætsdeltagelse. **En analyse af befolkningens idrætsdeltagelse baseret på Socialforskningsinstituttets kultur- og fritidsundersøgelser.** pp. 2-32. Idrætsforskning. Gerlev, 2000.
- Larsen K. **Idrætsdeltagelse i Danmark - 2002.** pp. 1-18. Lokale og Anlægs Fonden. København, 2003 (a).
- Larsen K. **Idrætsdeltagelse og Idrætsforbrug i Danmark.** Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning. KLIM. Århus, 2003(b).

Matthiessen J, Andersen N L and Ovesen L F. **[The Significance of Diet and Physical Activity for the Development of Obesity in Denmark From 1985 to 1995]**. Ugeskr Laeger **163**: pp 2941-2945. 2001.

Møller L, Kristensen T S and Hollnagel H. **Social Class and Cardiovascular Risk Factors in Danish Men**. Scand J Soc Med **19**: pp 116-126. 1991.

Mossey JM and Shapiro E. **Self-Rated Health: a Predictor of Mortality Among the Elderly**. Am J Public Health **72**: pp 800-808. 1982.

Nielsen G.A. **Gymnastik- og hf-elevs sundhedsvaner og livsstil 1996-97**. Dansk Institut for Klinisk Epidemiologi (DIKE). pp. 1-90. DIKE. København, 1998.

Nielsen, GA. Andersen LB. **The association between high blood pressure, physical fitness and body mass index in adolescents**. Preventive Medicine **36** (2003) 229-234.

Nielsen G.A., Ringgaard L, Broholm K, Sindballe AM and Olsen SF. **Unge livsstil og dagligdag 2000, - forbrug af tobak, alkohol og stoffer**. 1-176. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen. MULD-rapport Nr.1. København, 2002.

Nielsen J. Cykeltrafik - **En beskrivelse ud fra transportvaneundersøgelsen**. pp. 1-34. Transportrådet, 2002a.

Pate RR, Pratt M, Blair S N, Haskell W L, Macera C A, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath G W and King A C. Physical Activity and Public Health. **A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine**. JAMA **273**: pp 402-407. 1995.

Pedersen B.K. and Saltin B. Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling. pp. 1-291. Sundhedsstyrelsen. Danmark, 2003.

Petersen T., Nielsen A., Paludan M., Rasmussen S. and Madsen M. Helbred, i: Børns Sundhed ved slutningen af skolealderen pp 171-180. Statens Institut for Folkesundhed. København, 2000.

Sundhedsstyrelsen. Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet. PLS Rambøll Management. Sundhedsstyrelsen. København, 2003.

Sundhedsstyrelsen. Fysisk Aktivitet og Sundhed. Sundhedsstyrelsen. København, 2001.

U.S. Department of Health and Human Services. Historical Background, Terminology, Evolution of Recommendations, and Measurement, in Physical Activity and Health, A Report of the Surgeon General, pp 11-55. Atlanta, 1996(a).

Wedderkopp N. Atherosclerotic Cardiovascular Risk Factors in Danish Children and Adolescents. A Community based approach with a special reference to Physical Fitness and Obesity. 1-63. Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics, Faculty of Health Sciences, University of Southern Denmark. Odense, 2000.

Anvendte web-adresser

www.agf.dk/hercules

www.cancercode.org: www.cancercode.org/code (European Code Against Cancer)

www.danmarksstatistik.dk (Danmarks Statistik)

www.dcf.dk (Danmarks Cyklistforbund)

www.herculesport.dk

www.job-motion.dk (Dansk Firmidrætsforbund)

www.sst.dk: www.sst.dk/forebyggelse/faglige_omraader/fysisk_aktivitet/ anbefalinger (Sundhedsstyrelsen)

www.vd.dk (Vejdirektoratet)

www.WCRF.org (World Cancer Research Fund - International)

20. Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?

- Jeg træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (f.eks. konkurrencesvømmer, håndbold/fodbold på konkurrenceplan)
- Jeg dyrker motionsidræt eller har tungt arbejde mindst 4 timer per uge (f.eks. motionsløb, styrketræning, aerobic 1-2 gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde)
- Jeg spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer per uge (transport til og fra arbejde)
- Jeg bruger tiden på at læse, se fjernsyn, spille computer eller anden stillesiddende beskæftigelse

21. Hvad er de væsentligste grunde til, at du dyrker idræt?

(Sæt max. tre krydser)

- Kammeratskabet
- Afstresning
- Det er dejligt
- Det er sundt
- Konkurrencen
- For at blive professionel
- Det er "in"
- For at tabe mig
- Det styrker selvtilliden
- Andet

22. Hvis dine venner kaldte dig for noget af følgende, hvor enig ville du så være?

(Ét kryds i hver linje)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Sporty type	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poppige/ popdreng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hip hopper/skater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bodybuilder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stille dreng/pige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Techno freak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computernørd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Religiøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hippie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dine kostvaner

23. Hvor tit plejer du at spise eller drikke følgende?

(Sæt ét kryds i hver linje)

Spiser du f.eks. 3 skiver brød hver dag til frokost, så får du brød 1 gang om dagen.

	Aldrig eller mindre end 1 gang om ugen	1 gang om ugen	2-4 gange om ugen	5-6 gange om ugen	1 gang om dagen	2 gange om dagen	3 eller flere gange om dagen
rugbrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pommes frites/chips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mælk/mælkeprodukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cola/sodavand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
silik/chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fast food, f.eks. pizza/burger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kartofler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kogte/dampede/stegte grønsager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
salat/råkost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rå grønsager som snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
frugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
juice (ikke saftvand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Hvor meget frugt og grønt tror du, man bør spise hver dag?

(Svar enten i gram eller i stk.)

gram per dag **eller** stk. per dag

25. Hvor meget frugt og grønt tror du selv, du spiser i gennemsnit per dag?

(Svar enten i gram eller i stk.)

gram per dag **eller** stk. per dag

26. Hvor ofte smører du margarine, smør eller andet fedtstof på det brød, du spiser?

(Ét kryds i hver linje)

	Altid	For det meste	Ca. halvdelen af gangene	En gang imellem	Aldrig	Spiser ikke rugbrød/franskbrød/grovbrød
Rugbrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Franskbrød/grovbrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Hvor enig er du i følgende udsagn om dig selv?

(Ét kryds i hver linje)

	Helt enig	Delvis enig	Hverken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
a. Jeg kan sagtens sige nej, hvis nogen tilbyder mig en cigaret til daglig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Jeg kan sagtens sige nej, hvis nogen tilbyder mig en cigaret til fester	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Jeg er afhængig af nikotin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Jeg ville når som helst kunne holde op med at ryge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Jeg ved, at jeg kan holde op, hvis jeg satser hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Jeg har brug for mine venners hjælp, hvis jeg skal holde op	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Jeg kan få opbakning fra min omgangskreds til rygestop. F.eks. ved at de ikke frister	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Rygning udgør en stor trussel for mit helbred	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Vil du gerne holde op med at ryge?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

34. Har du konkrete planer om at holde op med at ryge?

- Ja, inden for den kommende måned
- Ja, om 1-6 måneder
- Ja, længere ude i fremtiden
- Nej, har ikke planer om at holde op med at ryge
- Ved ikke

➡ De næste spørgsmål besvares af alle.

35. Synes du, at der burde tilbydes rygestop-kurser på følgende steder?

(Ét kryds i hver linje)

	Ja	Nej	Ved ikke
a. Arbejdspladser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Uddannelsesinstitutioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rygning

27. Ryger du?

- Ja, hver dag → gå til spørgsmål 29
- Ja, mindst én gang om ugen → gå til spørgsmål 30
- Ja, men sjældnere end hver uge → gå til spørgsmål 31
- Nej, jeg ryger ikke

28. Har du røget tidligere?

- Ja, men jeg holdt op for mindre end 12 måneder siden
- Ja, men jeg holdt op for mere end 12 måneder siden
- Ja, men jeg har bare røget nogle få gange
- Nej, jeg har aldrig røget → gå til spørgsmål 35

➡ Hvis du aldrig har røget, går du direkte til spørgsmål 35
Ellers går du til næste spørgsmål

29. Hvor mange cigaretter ryger/røg du dagligt?

- Ryger/røg ikke cigaretter hver dag
- 1-4 cigaretter
- 5-9 cigaretter
- 10-14 cigaretter
- 15-19 cigaretter
- 20-24 cigaretter
- 25-29 cigaretter
- 30 cigaretter eller derover

30. Hvor gammel var du, da du begyndte at ryge mindst en gang om ugen?

- år
- Har aldrig røget mindst en gang om ugen
- Husker ikke

31. Har du inden for det seneste år forsøgt at holde op med at ryge eller at nedsætte dit tobaksforbrug?

(gerne flere krydser)

- Ja, jeg har forsøgt at holde op
- Ja, jeg har forsøgt at nedsætte tobaksforbruget
- Jeg er holdt op med at ryge
- Nej

➡ Hvis du er holdt op med at ryge, går du til spørgsmål 35.
Hvis du stadig ryger, går du til næste spørgsmål.

36. Ryger din.....?

(Et kryds i hver linie. Hvis du ikke har følgende familiemedlemmer, sætter du kryds i "Har ikke")

	Ja	Nej	Har ikke
a. Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Stedmor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Stedfar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Mindst en af dine søskende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Kæreste/samlever/ægtefælle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Bedste ven eller veninde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Blandt dine venner er der da:

- Flest der ryger
- Næsten lige mange, der ryger og ikke ryger
- Flest der ikke ryger
- Ingen der ryger
- Ved ikke

38. Synes du, at rygning på følgende steder skal være:

(Et kryds i hver linie)

	Tilladt overalt	Begrænset til enkelte områder	Helt forbudt
a. Folkeskoler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Efterskoler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Handlesskoler, gymnasier, tekniske skoler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Arbejdspladser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. På hospitaler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. I fog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. På cafeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. På restauranter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. I butikcentre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. I Idrætsklubber/sportshaller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. I børnehaver/vuggestuer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. På net-cafeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Mener du, at det er i orden, at:

	Ja	Nej	Ved ikke
Ryge mens man er gravid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryge i lokaler med børn under 6 år?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryge i lokaler uden klare rygeregler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Er du udsat for passiv rygning på nogle af følgende steder:

	Ja	Nej	Kommer der ikke
Din skole/uddannelsesinstitution	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din arbejdsplads (gælder ikke fritidsarbejde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dit hjem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrætsklubber/sportshaller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caféer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restauranter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

41. Er du generet af passiv rygning på nogle af følgende steder:

	Ja	Nej	Kommer der ikke
Din skole/uddannelsesinstitution	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din arbejdsplads (gælder ikke fritidsarbejde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dit hjem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrætsklubber/sportshaller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caféer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restauranter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alkohol

42. Hvor mange genstande drak du på hver af dagene i sidste uge?

(skriv 0 hvis du ikke drak øl/vin/spiritus den pågældende dag)

Mandag	<input type="text"/>	genstande
Tirsdag	<input type="text"/>	genstande
Onsdag	<input type="text"/>	genstande
Torsdag	<input type="text"/>	genstande
Fredag	<input type="text"/>	genstande
Lørdag	<input type="text"/>	genstande
Søndag	<input type="text"/>	genstande

Med "alkohol" menes **alt**, der indeholder alkohol, - såsom øl, vin, spiritus mv.

- 1 alm. øl = 1 genstand
- 1 stærk øl = 1,5 genstand
- 1 glas vin = 1 genstand
- 1 flaske vin = 6 genstande
- 4 cl spiritus = 1 genstand
- 1 sodavandsprodukt med alkohol (f.eks. Barcardi Breezer, Smirnoff ice) = 1,5 genstand

- Drikker slet ikke alkohol → gå til spørgsmål 60
- Drikker alkohol, men drak ikke i sidste uge

43. Hvor mange genstande drikker du sædvanligvis på én uge?

genstande per uge

44. Hvor gammel var du, da du drak en hel øl, et glas vin eller spiritus første gang?

år

45. Hvor gammel var du, da du var fuld første gang?

år

46. Hvad er din holdning til dit eget alkoholforbrug?

- Det vil være OK, hvis jeg drak mere
- Jeg drikker i tilpas mængde
- Jeg drikker lidt for meget
- Jeg drikker alt for meget

47. Har du forsøgt at holde igen med alkohol?

- Ja, jeg har forsøgt at drikke mindre til fester
- Ja, jeg har forsøgt at undlade at drikke på hverdage
- Nej
- Ved ikke

48. Kunne du bruge hjælp fra andre til at drikke mindre alkohol?

- Ja, fra kammerater
- Ja, fra forældre
- Ja, fra professionelle
- Nej
- Ved ikke

49. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Ved hvor mange lejligheder (fester, sammenkomster eller lignende) har du drukket?

De sidste 30 dage 0 gange 1-2 gange 3-5 gange 6-9 gange 10+ gange

50. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Ved hvor mange lejligheder (fester, sammenkomster eller lignende) har du:

	0 gange	1-2 gange	3-5 gange	6-9 gange	10+ gange
a. Drukke alm. øl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Drukke stærk øl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Drukke vin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Drukke sodavandsprodukter med alkohol (f.eks. Barcardi Breezer, Smirnoff ice)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Drukke spiritus (f.eks. rom, gin, tequila)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Drukke mere end 5 genstande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Været fuld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

