

# GRØNLÆNDERNES IDRÆTS- OG BEVÆGELSESVANER

Oversigt over andelen af aktive, aktivitetsvalg,  
organisierungsform og vurdering af faciliteter

Notat / Maj 2026



Allan Ørskov Boserup, Jens Høyer-  
Kruse & Birgitte Westerskov Dalgas



Idrættens  
Analyseinstitut

SDU 



# GRØNLÆNDERNES IDRÆTS- OG BEVÆGELSESVANER

**Titel**

Grønlandernes idræts- og bevægelsesvaner. Oversigt over andelen af aktive, aktivitetsvalg, organiseringsform og vurdering af faciliteter.

**Forfattere**

Allan Ørskov Boserup (CISC), Jens Høyer-Kruse (CISC) og Birgitte Westerskov Dalgas (CISC)

**Øvrige bidragydere**

Peter Forsberg, Frederik Petersen og Evald Bundgaard Iversen (CISC)

**Rekvirent**

Grønlands Idrætsforbund

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Grønlands Idrætsforbund

**Udgave**

1. udgave, Aarhus, maj 2026

**Pris**

Rapporten kan downloades gratis på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

**ISBN**

978-87-94468-65-7 (pdf)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Vester Allé 8B, 3.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

# Indhold

Indledning.....	6
Børns idræts- og bevægelsesvaner .....	9
Hvor mange børn dyrker sport/motion? .....	9
Hvilke typer aktiviteter er børnene involveret i? .....	9
Hvordan er børns sport/motion organiseret? .....	10
Sæsonbetoning i børns deltagelsesmønstre.....	11
Børns øvrige bevægelsesformer.....	11
Motiver og barrierer for en idrætsaktiv hverdag .....	12
Hvad er børns holdning til idrætsfaciliteterne?.....	15
Voksnes idræts- og bevægelsesvaner.....	17
Hvor mange voksne bevæger sig i fritiden? .....	17
Hvilke typer aktiviteter er voksne involveret i? .....	18
Hvordan er voksnes sport/motion organiseret?.....	19
Sæsonbetoning i voksnes deltagelsesmønstre .....	20
Voksnes øvrige bevægelsesformer .....	22
Motiver og barrierer for en bevægelsesaktiv hverdag.....	24
Voksnes tilfredshed med idrætsfaciliteter .....	27
Mønstre i grønlandernes idræts- og bevægelsesvaner .....	33
Litteraturliste .....	35
Bilag 1: Aktiviteter med ingen eller begrænsede sæsonudsving .....	36

## Indledning

Dette notat præsenterer centrale resultater om den grønlandske befolknings idræts- og bevægelsesvaner. Notatet indgår som en del af et større undersøgelsesarbejde, som Idrættens Analyseinstitut (Idan) og Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) har udført for Grønlands Idrætsforbund (GIF).

Formålet med det samlede undersøgelsesarbejde er at skabe et opdateret vidensgrundlag, der kan understøtte kommunernes arbejde med at udvikle strategier for brug og udvikling af idrætsfaciliteter. En dybdegående forståelse for borgernes nuværende vaner, præferencer og barrierer er afgørende for at kunne skabe relevante og trygge rammer, der motiverer flere til at være aktive.

Notatet bygger på fire undersøgelser af idræt og bevægelse i Grønland. Idan har i 2015 og 2020 gennemførte undersøgelser af børn og unge samt voksnes idræts- og bevægelsesvaner i Grønland, mens CISC i 2022 og 2023 har udgivet henholdsvis en kvalitativ og kvantitativ undersøgelse af voksne grønlanderes bevægelsesvaner. De fire undersøgelser er kort beskrevet i tabel 1 herunder. For en nærmere uddybning henvises til de enkelte rapporter.

**Tabel 1: Udgivelser om idræt og bevægelse i Grønland, som dette notat bygger på**

Undersøgelse	Respondenter og metode
Idræt i Grønland Idan 2015 (Asserhøj og Forsberg, 2015)	Børn og unge (9-16 år): Svar fra 378 børn og unge, som har besvaret spørgeskemaet i undervisningstid i skoletiden. Eleverne kommer fra 13 skoler.  Voksne (16 år+): Svar fra 863 voksne, som har besvaret en kombineret post- og online spørgeskemaundersøgelse. I alt blev 2.419 voksne inviteret til undersøgelsen (svarprocent på 35,7 pct.)
Grønlandsk idræt i bevægelse: Analyse af de grønlandske idrætsvaner 2019 Idan 2020 (Eske, Forsberg og Storm, 2020)	Børn og unge (9-15 år): Svar fra 470 børn og unge, som har besvaret spørgeskemaet i undervisningstid i skoletiden. Eleverne kommer fra 36 skoler.  Voksne (16 år+): Svar fra 864 voksne, som har besvaret en online spørgeskemaundersøgelse. I alt blev 2.804 voksne inviteret til undersøgelse (svarprocent på 31 pct.).
Grønland i bevægelse. Hverdagsfortællinger om vaner, motiver og barrierer CISC 2022 (Dalgas og Kreutzmann, 2019)	Interview med 18 voksne grønlandere fra 14-80 år bosiddende i Nuuk, Ilulissat eller Qeqertarsuaq.
Grønland i bevægelse. En undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner, motiver, muligheder og barrierer CISC 2023 (Engell og Høyer-Kruse)	Voksne (15 år+): Svar fra 1.153 voksne, som har besvaret et online spørgeskema. I alt blev 7.437 voksne inviteret til undersøgelsen (svarprocent på 16 pct.).

## Læsevejledning og kort resumé

Notatet er delt i tre afsnit. Først følger to afsnit, som har fokus på henholdsvis på børn- og unge samt voksnes idræts- og bevægelsesvaner. Derefter følger et afsnit, hvor fokus er på de overordnede mønstre i idræts- og bevægelsesvanerne på tværs af børn, unge og voksne.

Boks 1 herunder klarlægger forståelsen af idræt og bevægelse i en grønlandsk kontekst, mens boks 2 og 3 præsenterer udvalgte resultater vedrørende børn og unge samt voksnes idræts- og bevægelsesvaner.

### **Boks 1: Idræt og bevægelse i den grønlandske kontekst**

Idræt og bevægelse handler i Grønland ikke kun om organiseret idræt, men optræder også i en række hverdagslige sammenhænge (Dalgas og Kreutzmann, 2022). Nogle går eller cykler til daglige gøremål, andre udfører fysisk krævende arbejde, passer hunde, bygger og reparerer både eller boliger samt henter ressourcer i naturen via jagt, fiskeri og bærplukning. Disse opgaver er ofte præget af lyst, tradition og praktik frem for et mål om træning og giver anledning til bevægelse, sanselige oplevelser og fællesskab. Arbejdet i hjemmet kan være madlavning, rengøring eller tøjvask, mens arbejdsdagen kan indebære stående opgaver, løft og gåture, selv hvis man har et kontor- eller servicejob.

Naturen er samtidig et vigtigt omdrejningspunkt for bevægelse, hvor man enten opsøger roen ved at sejle ud eller tager på fangst og får pulsen op gennem fysisk krævende udfordringer. Disse former for bevægelse har både en praktisk og kulturel betydning, fordi de understøtter befolkningens selvforståelse, traditioner og hverdagens nødvendige gøremål. På den måde er bevægelsen i Grønland tæt vævet sammen med lokale livsformer og motiver, der både handler om at opretholde sundhed og fællesskab, men også om at bidrage til familiens behov, fastholde kulturelle praksisser og opleve glæde ved at være fysisk aktiv i naturens rum.

Når man ser på grønlændernes bevægelsesvaner, bør man således tage højde for, at aktiviteter i naturen, transport i hverdagen og praktiske gøremål i hjemmet alt sammen er vigtige kilder til fysisk aktivitet på linje med den mere organiserede idræt og motion.

## Boks 2: Centrale resultater vedrørende børns og unges idræts- og bevægelsesvaner

Halvdelen af de grønlandske børn fra 9-15 år er normalt aktive med sport/motion.

Fodbold, løb, futsal og gymnastik er blandt de mest populære sportsgrene blandt grønlandske børn, men mange børn holder sig også fysisk aktive på andre måder, f.eks. ved at gå eller cykle i hverdagen eller gennem bevægelse i skolen. Alligevel er der en relativt stor gruppe af børn, som slet ikke dyrker sport. Det er ofte piger eller ældre børn (13-15 år), og de peger på manglende interesse eller nogle at følges med som afgørende grunde til, at de ikke er aktive. Børn, der dyrker sport, fremhæver derimod sjov, fællesskab og muligheden for at blive dygtigere som deres vigtigste bevægelsesgrunde.

Børns deltagelse i sport og motion afhænger af en række forhold såsom alder, køn og mulighederne der, hvor de bor. I bygder dyrker børn ofte motion på egen hånd og savner bedre faciliteter, mens børn i byer bruger idrætsforeninger mere. Men også her oplever nogle, at tilbuddene ikke er tilstrækkelige. Mange børn – især i bygder – ønsker sig bedre indendørs faciliteter, udendørsbaner eller muligheder for fitness. Samlet set understreger det, at adgangen til faciliteter og aktiviteter spiller en central rolle for børns aktivitetsniveau.

## Boks 3: Centrale resultater vedrørende børns og unges idræts- og bevægelsesvaner

Ca. to ud af tre voksne i Grønland dyrker regelmæssigt sport/motion – enten igennem deltagelse i klassiske sports- eller motionsaktiviteter eller igennem aktiviteter i naturen

Der tegner sig nogle tydelige mønstre i voksnes idræts- og bevægelsesvaner. Mange voksne holder sig f.eks. i gang ved gåture i byen, vandreture i fjeldet, fiskeri eller jagt. Hertil kommer idrætsgrene som fodbold, styrketræning og konditionstræning, som især yngre voksne dyrker. Mænd deltager oftere end kvinder i aktiviteter som f.eks. fodbold og fiskeri, mens kvinder går flere ture.

Beliggenhed spiller også en vigtig rolle. Overraskende nok viser tallene, at flere voksne i bygder end i byer er med i en idrætsforening, selvom man normalt forbinder byer med bedre adgang til faciliteter og foreninger. En forklaring kan være, at foreningen i bygden ofte er det eneste organiserede idrætstilbud. Samtidig ser man, at bygdeboerne generelt er mere aktive ude i naturen end byboerne – f.eks. i form af fiskeri, jagt eller vandreture.

Motivationen for at være fysisk aktiv stammer ofte fra ønsket om sundhed, lyst og velvære. Barrierer som manglende tid, træthed og utilstrækkelige faciliteter kan dog gøre det svært for mange at holde fast i motionen. Over halvdelen af de voksne er tilfredse med idrætsfaciliteterne, men blandt dem, der er utilfredse, er op til hver femte voksen kritisk over for f.eks. manglen på fitnesscentre og indendørsbaner – især i de mindre steder.

Tilsammen understreger de mange nuancer, hvor centrale faktorer som køn, alder og bopæl er for voksnes idræts- og bevægelsesvaner i Grønland.

## Børns idræts- og bevægelsesvaner

I det følgende afsnit ser vi nærmere på, hvor mange børn der er aktive, hvilke aktiviteter de vælger, samt hvordan rammer og organisering kan påvirke deres lyst til at bevæge sig. Derudover belyses børns tilfredshed med idrætsfaciliteterne i deres nærområde. Afsnittet trækker primært på Idans undersøgelse fra 2020 (Eske et al, 2020).

I afsnittet er der særligt fokus på forskelle på tværs af køn, aldersgrupper og børn i henholdsvis byer og bygder.

### Hvor mange børn dyrker sport/motion?

Halvdelen af grønlandske børn har angivet, at de normalt dyrker sport/motion, mens hver femte har angivet, at de normalt er aktive, men ikke for tiden. Hvert fjerde barn svarede nej til, at de normalt dyrker sport eller motion. Tabel 2 viser, at der er betydeligt færre piger end drenge, som er aktive. Samtidig ses det, at andelen af 13-15-årige, som er aktive, er betydeligt mindre end blandt de 9-12-årige, både for drenge og piger. Der ses ingen betydelige forskelle mellem de børn, som bor i en by, og dem, som bor i en bygd (Eske et. al, 2020).

**Tabel 2: Andelen af idrætsaktive børn (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype		Total 2015
		Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd	
Ja	52	60	44	62	42	51	56	53
Ja, men ikke for tiden	21	21	21	15	27	21	22	25
Nej	27	19	35	22	31	28	22	22

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Resultaterne præsenteres totalt for årene 2015 (n=355) og 2019 (n=470) samt på tværs af køn, alder og bostedstype i 2019. Kilde: Eske et al., 2020

### Hvilke typer aktiviteter er børnene involveret i?

Ser vi på typen af aktiviteter, har 42 pct. af børnene dyrket fodbold regelmæssigt inden for det seneste år, hvilket gør det til den klart hyppigste aktivitet (se tabel 3). Dernæst angiver omkring en femtedel, at de har dyrket løb, mens futsal, vandreture/gåture og gymnastik også er udbredte aktiviteter. Der er dog betydelige kønsforskelle i valget af aktiviteter. Drenge deltager hyppigere i aktiviteter som fodbold, futsal, bordtennis og jagt, imens vandreture/gåture, gymnastik og håndbold har en større andel af piger end drenge. Andre aktiviteter som løb og styrketræning har en mere ligelig fordeling af drenge og piger (Eske et al., 2020).

Hvad angår alder, så er fodbold udbredt blandt både de 9-12-årige og de 13-15-årige. Ved gymnastik og håndbold ses der en større repræsentation af 9-12-årige end 13-15-årige, imens det er modsat ved løb, vandreture/gåture og styrketræning (Eske et al., 2020).

Der er flere betydelige forskelle i typen af aktiviteter, hvis man kigger på bostedstyper. Vandreture/gåture, gymnastik og jagt er betydeligt mere populære blandt børn, som bor i en bygd, sammenlignet med børn, som bor i en by. Modsat er håndbold, badminton og styrketræning lidt mere populært blandt de børn, som bor i en by (Eske et al., 2020).

**Tabel 3: Andelen af børn og unge, der dyrker forskellige idræts- eller motionsaktiviteter (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype	
		Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd
Fodbold	42	54	30	51	33	40	51
Løb	19	19	19	18	21	19	21
Futsal	14	22	6	14	14	14	14
Vandreture/gåture	13	9	18	12	15	10	33
Gymnastik	10	7	13	13	7	7	28
Håndbold	8	6	11	12	5	9	5
Badminton	7	8	5	10	4	7	5
Bordtennis	7	10	3	7	7	6	10
Svømning	7	8	6	8	6	6	13
Styrketræning	7	9	6	5	9	8	3
Jagt (som fritids-aktivitet)	7	10	3	6	7	5	17

Andelen af børn, som dyrker forskellige aktiviteter i 2019 fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=470). Kilde: Eske et al., 2020

## Hvordan er børns sport/motion organiseret?

Ser vi på organiseringen af idrætsaktiviteter blandt grønlandske børn er 'på egen hånd' den hyppigste organiseringsform med næsten seks ud af ti børn, som regelmæssigt har stået for deres egne aktiviteter (se tabel 4). Dernæst kommer foreningsidrætten med knap halvdelen af alle idrætsaktive børn. Her ses der ingen bemærkelsesværdige alders- og kønsforskelle (Eske et al., 2020). I relation til bostedstype ses det, at en højere andel af de børn, som bor i en bygd, har angivet, at de dyrker sport/motion på egen hånd (69 pct.) sammenlignet med børn, som bor i en by (59 pct.). Modsat ses der en lidt større andel af børn, som bor i en by, der dyrker sport/motion i idrætsforeninger og private centre (hhv. 51 pct. og 10 pct.) sammenlignet med børn, som bor i en bygd (hhv. 47 pct. og 4 pct.).

**Tabel 4: Organiseringsformer blandt børn (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype		Total 2015
		Dreng	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd	
På egen hånd	59	62	56	60	59	59	69	49
Idrætsforening	49	49	49	48	51	51	47	47
Privat center	9	11	7	9	8	10	4	18
Fritidshjem	14	18	11	14	15	13	22	21
Andet	21	19	23	16	26	17	23	-

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvordan dyrker du sport/motion?' i 2015 (n=327) og 2019 (n=390) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Bemærk at børn har kunnet give flere svar, hvis de har dyrket sport/motion i flere forskellige organisatoriske rammer, og derfor summerer procenttallene i tabellen ikke til 100. Det bør bemærkes, at svarmuligheden 'andet' ikke var inkluderet i spørgeskemaundersøgelsen fra 2015. Kilde: Eske et al., 2020

## Sæsonbetoning i børns deltagelsesmønstre

Sæsonernes betydning for børns deltagelse i sport/motion er begrænset, om end der ses mindre variationer hen over året med størst aktivitet i efterårsmånederne og mindst aktivitet i vintermånederne. Variationerne er mere udtalte hos piger sammenlignet med drenge, som har en mere stabil deltagelse i sport/motion gennem hele året (Eske et al., 2020).

## Børns øvrige bevægelsesformer

Blandt andre bevægelsesformer, som typisk ikke anses som idræt og sport, ses det, at en betydelig andel af grønlandske børn er fysisk aktive i forbindelse med transport mindst en gang om ugen (59 pct.). Derudover angiver næsten halvdelen af børnene, at de er fysisk aktive i løbet af skoledagen eller i deres fritid (Eske et al., 2020).

Der er en større andel af drenge end piger, som udfører andre bevægelsesformer. Det ses bl.a., at 42 pct. af drengene er fysisk aktive i skoledagen mindst to gange om ugen, imens det kun gælder for 34 pct. af pigerne. Der er ligeledes en betydelig større andel af drenge, som anvender cykling som transport fem gange om ugen eller mere (29 pct.), sammenlignet med piger (11 pct.).

Der ses ligeledes betydelige aldersmæssige forskelle i udførelsen af andre bevægelsesformer. Fysisk aktivitet i skoletiden er mere udbredt blandt de yngste børn med 35 pct. af de 9-12-årige, som er fysisk aktive i løbet af skoledagen fem gange om ugen, sammenlignet med 21 pct. blandt de 13-15-årige. Derudover ses der en lidt større andel af de 9-12-årige, som anvender gang og cykling som transport flere gange om ugen, sammenlignet med de 13-15-årige (Eske et al., 2020).

Som det fremgår af tabel 5, er gang som transport særligt udbredt blandt børn, som bor i en bygd, med 60 pct. af børnene, som anvender denne bevægelsesform fem gange om ugen eller mere. Blandt børn, som bor i en by, er det 40 pct., som anvender gang som transport fem gange om ugen eller mere. Modsat ses der en lidt større andel af børn, som bor i en by, der anvender cykling som transport fem gange om ugen eller mere. 41 pct. af de børn, som bor i en bygd, er fysisk aktive i skoletiden fem gange om ugen eller mere, mens andelen er

25 pct. blandt de børn, som bor i en by. Fysisk aktivitet på legepladser eller andre udendørs steder i fritiden er ligeledes mere udbredt blandt børn, som bor i en bygd (36 pct. der udfører det fem gange om ugen eller mere) sammenlignet med børn, som bor i en by (19 pct.).

**Tabel 5: Andelen af børn, som er fysisk aktive i hverdagen (pct.)**

		Total	Køn		Alder		Bostedstype	
			Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd
Gang som transport	5+ gange om ugen	43	43	43	47	40	41	60
	2-4 gange om ugen	10	13	7	10	9	10	8
	Én gang om ugen	6	7	4	6	6	6	3
	Sjældnere	29	25	33	28	30	31	16
	Ved ikke	12	11	12	8	15	12	13
Fysisk aktiv i løbet af skoledagen	5+ gange om ugen	28	32	26	35	21	25	41
	2-4 gange om ugen	10	10	11	11	10	10	10
	Én gang om ugen	10	10	9	12	7	11	2
	Sjældnere	38	36	40	32	43	39	31
	Ved ikke	15	12	17	9	19	14	16
Fysisk aktiv, når jeg leger på legepladser eller andre udendørs steder i min fritid	5+ gange om ugen	22	26	18	26	18	19	36
	2-4 gange om ugen	13	13	13	13	13	13	13
	Én gang om ugen	9	10	7	10	8	9	4
	Sjældnere	44	38	50	42	46	46	32
	Ved ikke	12	14	11	9	16	12	14
Cykling som transport	5+ gange om ugen	20	29	11	24	17	20	18
	2-4 gange om ugen	8	8	8	10	6	9	4
	Én gang om ugen	7	8	5	9	5	7	3
	Sjældnere	55	44	65	49	59	53	63
	Ved ikke	10	10	11	8	13	10	11
Fysisk aktiv, når jeg leger i fritidshjem /klub/ derhjemme eller andre indendørs steder i min fritid	5+ gange om ugen	20	23	17	22	18	21	17
	2-4 gange om ugen	10	9	11	11	9	9	18
	Én gang om ugen	9	10	8	10	8	6	7
	Sjældnere	45	43	48	46	45	46	43
	Ved ikke	15	15	16	11	19	15	16

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Er du aktiv i nogen af disse sammenhænge i din hverdag' i 2019 (n=470) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Kilde: Eske et al., 2020

## Motiver og barrierer for en idrætsaktiv hverdag

Når det kommer til børnenes motivation for at være fysisk aktive, er der flere vigtige motivationskilder. Størstedelen af børnene angiver, at de dyrker sport/motion for at have det sjovt (78 pct.) (se tabel 6). De næsthøjest angivne årsager er, at de får god kondi (67 pct.), er gode til sporten (64 pct.) samt har en dygtig træner (63 pct.). Blandt de mindst vigtige

årsager er konkurrenceelementer som at komme på førsteholdet (39 pct.) og at vinde (34 pct.) (Eske et al., 2020).

Der er enkelte væsentlige forskelle mellem pigers og drenges motiver for at være idrætsaktive. Selvom 'at jeg har det sjovt' er vigtigt for størstedelen af både piger og drenge, så ses der alligevel en væsentlig større andel af piger, som angiver dette (85 pct.), end drenge (72 pct.). Drenge angiver i højere grad 'at jeg vinder' som en årsag (39 pct.) sammenlignet med piger (29 pct.) (Eske et al., 2020).

**Tabel 6: Årsager til at børn dyrker sport/motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype	
		Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd
At jeg har det sjovt	78	72	85	74	82	75	90
At jeg får god kondi	66	64	69	66	66	63	84
At jeg er god til min sport	64	60	68	61	67	62	73
At jeg har en dygtig træner	62	59	65	65	59	60	70
At jeg mærker, at jeg bliver bedre til min sport	60	57	64	56	65	59	66
At jeg kan være sammen med mine venner	58	56	60	57	58	54	74
At jeg har en fritidsaktivitet at gå til	52	49	55	51	53	49	65
At jeg har nogen at følges med	51	50	52	53	49	49	62
At jeg får sved på panden	47	47	47	45	48	46	48
At andre synes, at jeg er dygtig	43	41	45	45	41	41	54
At jeg kan komme på førsteholdet	38	38	38	40	36	37	45
At jeg vinder	34	39	29	37	31	32	45

Tabellen viser andelen, der har svaret 'passer godt' til spørgsmålet 'Hvorfor dyrker du sport/motion? Angiv i hvilken grad hvert af udsagnene herunder passer på dig' i 2019 (n=390) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Kategorierne 'passer fuldstændig' og 'passer ret godt' er slået sammen til 'passer godt', mens kategorierne 'passer slet ikke' og 'passer ikke ret godt' ikke er medtaget i figuren. Kilde: Eske et al., 2020

At have det sjovt, være god til sin sport og have en oplevelse af at blive bedre til sin sport er vigtigere for de 13-15-årige end de 9-12-årige. Konkurrenceelementer som at komme på førsteholdet og at vinde er begge lidt vigtigere blandt de yngste (Eske et al., 2020).

Der ses flere væsentlige forskelle i motiver for at være idrætsaktiv fordelt på bostedstyper. Overordnet ses det, at børn, der bor i en bygd, i højere grad har angivet samtlige motiver for at være idrætsaktive sammenlignet med børn, som bor i en by. De største forskelle ses ved motiverne 'at jeg har det sjovt', som 90 pct. af børn i bygderne har angivet mod 75 pct. af børn i byerne, og 'at jeg får en god kondi', som 84 pct. af børn i bygderne har angivet, mens det gælder 63 pct. af børn, som bor i en by (Eske et al., 2020).

## Hvad er årsagen til inaktivitet blandt børn?

Børn, som ikke dyrker sport/motion, blev spurgt om, hvorfor de ikke har dyrket regelmæssig sport/motion det seneste år. De hyppigste årsager var, at de bruger tiden på hhv. venner (26 pct.) og andre fritidsinteresser (21 pct.), efterfulgt af mangel på lyst (17 pct.) og interesse (16 pct.) for sport/motion (se tabel 7). En mindre andel har angivet, at de ikke har de rette faciliteter, hvor de bor (5 pct.), eller ikke kan dyrke det, de gerne vil (4 pct.). Der er enkelte bemærkelsesværdige kønsforskelle i årsagerne, hvor piger i højere grad end drenge angiver ikke at dyrke sport/motion pga. manglende interesse, og fordi de bruger tiden på andre fritidsinteresser, og drenge i højere grad end piger oplever ikke at have de rette faciliteter til rådighed (Eske et al., 2020).

Der er ligeledes enkelte påfaldende forskelle i aldersgrupperne med en væsentlig større andel af de 13-15-årige, der angiver som en barriere, at de bruger tiden på venner (32 pct.), sammenlignet med de 9-12-årige (10 pct.). Ser man på de børn, som bor i en bygd, er det værd at bemærke, at 25 pct. angiver, at de mangler nogle at følges med, hvilket kun gør sig gældende for 8 pct. af de børn, som bor i en by. Derudover er der en væsentlig større andel af børn, som bor i en bygd, som har angivet, andre fritidsinteresser som en barriere (38 pct.), sammenlignet med børn, som bor i en by (19 pct.) (Eske et al., 2020). Over halvdelen af de børn, som ikke har deltaget i regelmæssig sport/motion det seneste år, vil gerne i gang med at dyrke sport/motion (Eske et al., 2020).

**Tabel 7: Årsager til inaktivitet det seneste år (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype	
		Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd
Jeg bruger tiden på venner	26	23	28	10	32	26	25
Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser	21	15	24	24	19	19	38
Jeg gider ikke	17	17	17	23	14	18	-
Jeg interesserer mig ikke for sport/motion	16	3	24	9	18	17	-
Jeg mangler nogen at følges med	9	7	11	3	12	8	25
Jeg holder pause, men regner med at starte igen	9	7	10	5	10	8	13
Jeg bruger tiden på fritidsjob	5	3	6	5	5	6	-
Jeg har ikke de rette faciliteter til rådighed der, hvor jeg bor	5	10	2	-	7	6	-
Jeg bruger tiden på familien/ kæresten	4	7	2	5	4	4	-
Jeg er i dårlig form	4	3	4	5	4	4	-
Jeg kan ikke komme til at dyrke det, jeg gerne vil	4	-	6	-	5	4	-

Jeg har ikke råd/det er for dyrt	3	-	4	-	4	3	-
Jeg har dårligt helbred	1	2	-	3	-	-	13
Jeg er fysisk/psykisk handicappet	1	-	2	5	-	1	-

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvorfor har du ikke dyrket sport/motion inden for det seneste år' (n=80) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Kilde: Eske et al., 2020.

## Hvad er børns holdning til idrætsfaciliteterne?

Hvert tredje barn er tilfredse med idrætsfaciliteterne, imens hver femte oplyser, at de er utilfredse (se tabel 8). Utilfredsheden er lidt større blandt drenge (23 pct.) end blandt piger (13 pct.) og blandt de 9-12-årige (23 pct.) end blandt de 13-15-årige (14 pct.). Der er væsentlig forskel på tilfredsheden alt efter, hvor barnet er bosat, hvor knap 40 pct. af de børn, som bor i en bygd, er utilfredse med idrætsfaciliteterne, mens det kun er 14 pct. af de børn, som bor i en by, som er utilfredse. Samtidig er der 40 pct. af børnene, som ikke har nogen holdning til idrætsfaciliteterne (Eske et al., 2020).

**Tabel 8: Tilfredshed med idrætsfaciliteter (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype	
		Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd
Utilfreds	19	23	13	23	14	14	39
Hverken eller	7	8	6	5	8	7	3
Tilfreds	35	34	36	36	35	37	27
Ved ikke	39	35	45	36	43	42	30

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Er du tilfreds med idrætsfaciliteterne?' (n=470) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Kategorierne 'meget tilfreds' og 'tilfreds' er slået sammen til kategorien 'tilfreds', mens kategorierne 'meget utilfreds' og 'utilfreds' er slået sammen til kategorien 'utilfreds'. Kilde: Eske et al., 2020.

I forlængelse heraf fremgår af tabel 9, at knap hvert femte barn savner muligheder for indendørs sport/motion, og godt 10 pct. savner muligheder inden for styrketræning/fitness, udendørs fodbold og andre udendørsaktiviteter. Derudover har hvert femte barn angivet, at de savner muligheder inden for andre specifikke former for sport/motion. Der ses ingen væsentlige forskelle på tværs af køn.

I relation til alder ses det, at der er en større andel af de 9-12-årige, som savner mulighed for indendørs sport/motion (22 pct.) end blandt de 13-15-årige. Til gengæld er der lidt flere 13-15-årige, som savner mulighed for at dyrke styrketræning/fitness (16 pct.) sammenlignet med de yngre børn (11 pct.). Børn, som bor i en bygd, savner i højere grad muligheder på tværs af alle adspurgte aktivitetstyper, hvor bl.a. muligheder for indendørs sport/motion og udendørs fodbold er savnet af ca. en tredjedel af børnene (Eske et al., 2020).

**Tabel 9: Børns tilfredshed med muligheder for at dyrke idræt, sport og motion, hvor de bor (pct.)**

	Total	Køn		Alder		Bostedstype	
		Drenge	Piger	9-12 år	13-15 år	By	Bygd
Nej, mulighederne i byen/bygden dækker mit behov	38	36	41	35	42	41	20
Jeg savner mulighed for en anden specifik form for sport/motion	20	18	22	23	18	20	23
Jeg savner mulighed for indendørs sport/motion (f.eks. håndbold, futsal, badminton)	18	20	16	22	14	15	36
Jeg savner mulighed for at dyrke styrketræning/fitness	14	12	16	11	16	12	25
Jeg savner mulighed for at spille uden-dørs fodbold (f.eks. kunstgræs)	14	15	14	13	15	11	34
Jeg savner mulighed for andre uden-dørs aktiviteter (f.eks. street-aktiviteter)	12	13	10	14	10	10	20

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Er der aktiviteter, du gerne vil dyrke, men ikke har praktisk mulighed for at dyrke der, hvor du bor?' (n=864) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Kilde: Eske et al., 2020

## Voksnes idræts- og bevægelsesvaner

I det følgende afsnit ser vi nærmere på, hvor mange voksne der er aktive, hvilke aktiviteter de vælger, samt hvordan rammer og organisering kan påvirke deres lyst til at bevæge sig. Derudover belyses voksnes tilfredshed med idrætsfaciliteterne i deres nærområde. Afsnittet trækker primært på Idans undersøgelse fra 2020 (Eske et al, 2020).

I afsnittet er der særligt fokus på forskelle mellem mænd og kvinder, yngre og ældre aldersgrupper samt voksne i henholdsvis byer og bygder.

### Hvor mange voksne bevæger sig i fritiden?

Undersøgelser viser, at ca. to ud af tre voksne i Grønland dyrker sport/motion i løbet af året. Det sker overvejende igennem deltagelse i klassiske sports- og motionsaktiviteter eller gennem aktiviteter i naturen (Eske et al., 2020; Engell & Høyer-Kruse, 2023).

I undersøgelsen af Eske et al. (2020) ses det, at der er en større deltagelse i sport/motion blandt mænd end kvinder. Samtidig er andelen, der dyrker sport/motion, stabil på tværs af aldersgrupper blandt kvinder, imens der blandt mænd over 55 år er færre, der angiver at dyrke sport/motion, sammenlignet med yngre aldersgrupper. Andelen af voksne, der dyrker sport/motion, lader til at være højere end tidligere med en stigning på 7 procentpoint fra 2015 til 2019 (se tabel 10).

**Tabel 10: Andelen af voksne, der dyrker sport/motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype		Total 2015
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd	
Ja	36	34	39	39	37	31	36	34	29
Ja, men ikke for tiden	29	25	33	28	30	29	28	37	28
Nej	35	41	28	33	33	40	36	29	43

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Resultaterne præsenteres totalt for årene 2015 (n=863) og 2019 (n=864), samt på tværs af køn, alder og bostedstype i 2019. Kilde: Eske et al., 2020

I undersøgelsen af Engell og Høyer-Kruse (2023) ses det, at voksne, som bor i en bygd, i højere grad er naturaktive (77 pct.) sammenlignet med voksne, som bor i en by (60 pct.) (se tabel 11).

**Tabel 11: Andelen af voksne, der er idræts- og naturaktive på ugentlig basis (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype	
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Idrætsaktiv	68	71	65	74	69	58	67	71
Naturaktiv	62	65	59	55	64	69	60	77

Tabellen viser svarfordelingen på andelen af voksne, som har været aktive med idræt og i naturen opdelt på køn, alder og bosted. (n=1.153). Kilde: Engell & Høyer-Kruse, 2023

## Hvilke typer aktiviteter er voksne involveret i?

Den mest udbredte aktivitetsform i Grønland er, ifølge Eske et al. (2020), fodbold, hvilket 28 pct. af alle voksne dyrker (se tabel 12). Dette efterfølges af vandreture/gåture og løb, som ligeledes dyrkes af ca. hver fjerde voksne. Alder har en indvirkning på voksne grønlanderes deltagelse i forskellige aktiviteter. Der findes en større andel af voksne over 55 år, som dyrker vandreture/gåture, sammenlignet med yngre voksne, og modsat er der flere 16-35-årige, som dyrker styrketræning/fitness (18 pct.), sammenlignet med 9 pct. blandt de 36-55-årige og 3 pct. blandt voksne over 55 år (Eske et al., 2020).

Der ses desuden flere kønsmæssige forskelle i valget af aktiviteter (se tabel 12). I undersøgelsen af Eske et al. (2020) findes det, at fodbold er den mest udbredte aktivitetstype blandt mænd, imens kvinder i højere grad dyrker vandreture/gåture. I relation til bostedstype ses det, at 40 pct. af de voksne, som bor i en bygd, dyrker fodbold, mens det gælder for 25 pct. af de voksne, som bor i en by. Modsat ses der en lidt større andel af voksne, som dyrker styrketræning, blandt dem, som bor i en by, sammenlignet med dem, som bor i en bygd (Eske et al., 2020).

**Tabel 12: Andelen af voksne, der dyrker forskellige idræts- eller motionsaktiviteter (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype	
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Fodbold	28	16	39	28	30	24	26	40
Vandreture/ gåture	26	29	22	16	28	35	25	26
Løb	21	21	20	18	26	17	20	22
Styrketræning	11	10	12	18	9	3	12	4
Håndbold	8	9	7	9	8	7	9	5
Gymnastik	8	12	4	7	6	11	7	12
Fitness holdtræning (f.eks. spinning, crossfit, cirkeltræning)	7	9	5	11	5	4	7	5
Jagt (som fritidsaktivitet)	7	4	11	3	11	8	6	14
Badminton	6	3	7	6	6	4	6	3
Langrend	6	6	5	3	6	8	6	1
Futsal	5	4	7	6	7	2	6	4

Tabellen viser andelen af voksne, som dyrker forskellige aktiviteter, på tværs af total, køn, alder og bostedstype. Kilde: Eske et al., 2020

Som det fremgår af tabel 13, er aktiviteter i naturen ligeledes udbredt i Grønland, hvor mere end hver tredje dyrker 'gå- og vandreture i fjeldet/naturen' (44 pct.), 'tur med båd' (35 pct.), 'plukke bær, urter, svamp, æg mv.' (35 pct.) og 'andre aktiviteter i naturen' (34 pct.). Deltagelse i naturaktiviteter varierer ligeledes på tværs af køn og bostedstype. Der ses f.eks. en større andel af mænd end kvinder, som dyrker fiskeri og går på jagt, imens kvinder i højere grad dyrker gå- og vandreture i fjeldet/naturen og plukker bær, samle urter,

svampe, æg mv. I relation til bostedstype ses det, at en større andel af voksne bosat i en bygd dyrker samtlige af de nævnte aktiviteter i naturen end voksne bosat i en by (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

**Tabel 13: De otte største aktivitetstyper (natur) blandt voksne (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype	
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Gå- og vandre- ture i fjeldet/ naturen	44	49	38	42	45	43	42	55
Tur med båd	35	33	36	33	39	32	32	52
Plukke bær, samle urter, svampe, æg mv.	35	43	27	27	35	45	33	46
Andre aktiviteter i naturen	34	38	31	31	34	39	33	45
Fiskeri fra vand	24	19	27	21	26	24	22	37
Fangst fra båd	23	20	26	21	27	22	21	40
Jagt på vand	19	15	23	19	22	17	17	36
Jagt på land	17	12	22	15	18	20	17	23

Tabellen viser fordelingen af udvalgte svar på spørgsmålet 'Hvilke af nedenstående former for aktiviteter i naturen har du udført inden for seneste 12 måneder?' (n=1.153) fordelt på total, køn, alder og bostedstype. Respondenterne kunne angive flere svarmuligheder, og derfor summerer procenterne ikke til 100. Kilde: Engell og Høyer-Kruse, 2023.

## Hvordan er voksnes sport/motion organiseret?

Når man ser på organiseringen af voksnes sport/motion, er det tydeligt, at 'selvorganiseret/på egen hånd' er den mest populære organiseringsform.

I undersøgelsen af Eske et al. (2020) ses det, at to tredjedele dyrker sport/motion på egen hånd (se tabel 14). Derudover er der enkelte forskelle på tværs af alder, hvor lidt flere 16-35-årige (36 pct.) og 36-55-årige (41 pct.) dyrker sport/motion i en idrætsforening sammenlignet voksne over 55 år (29 pct.). Privat center er mest udbredt blandt de 16-35-årige (16 pct.) sammenlignet med de 36-55-årige (9 pct.) og over 55 år (6 pct.), og det er samtidig betydeligt mere anvendt blandt de voksne, som bor i en by (12 pct.), sammenlignet med dem, som bor i en bygd (4 pct.) (Eske et al., 2020). Undersøgelsen af Engell og Høyer-Kruse (2023) afspejler ligeledes denne fordeling.

**Tabel 14: Andelen af voksne, der dyrker sports- og motionsaktiviteter under forskellige organiseringsformer (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype		Total 2015
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd	
På egen hånd	74	78	71	69	76	78	73	79	73
Idrætsforening	44	34	52	43	48	37	43	45	31
Privat center	13	16	11	20	10	7	14	5	20
På arbejde	5	5	6	6	5	5	6	5	8
Andet	8	10	7	9	9	7	8	10	-

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvordan dyrker du sport/motion?' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=856). Bemærk at de voksne har kunnet give flere svar, hvis de har dyrket sport/motion i flere forskellige organisatoriske rammer, og derfor summer procenttallene i tabellen ikke til 100. Kilde: Eske et al., 2020

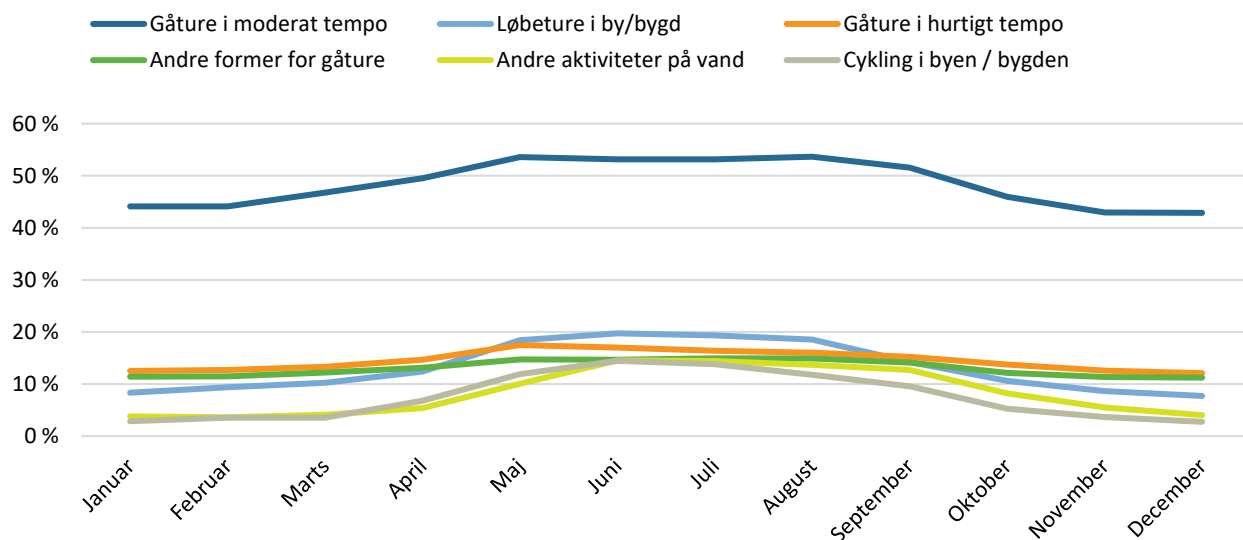
## Sæsonbetoning i voksnes deltagelsesmønstre

Sæsonbetonede aktiviteter udgør en relativt stor del af den fysiske aktivitet, som dyrkes blandt voksne i Grønland, hvilket blandt andet tilskrives store vejrmæssige forskelle mellem sæsonerne.

Ti ud af de 20 mest udbredte aktiviteter i Grønland har store sæsonudsving på andelen af voksne, som udfører aktiviteten hen over året. Fælles for disse aktiverer er desuden, at de typisk foregår udendørs. Andelen af aktive på tværs af året i de ti sæsonbetonede aktiviteter fremgår af figur 1 og 2 herunder. Figur 1 i bilag 1 viser de ti aktiviteter med begrænset eller ingen sæsonudsving.

Figur 1 viser seks aktiviteter med moderat udsving på tværs af året. Der er tale om gå- og løbeture samt aktiviteter på vand, som har det tilfælles, at de er mest populære i sommermånederne.

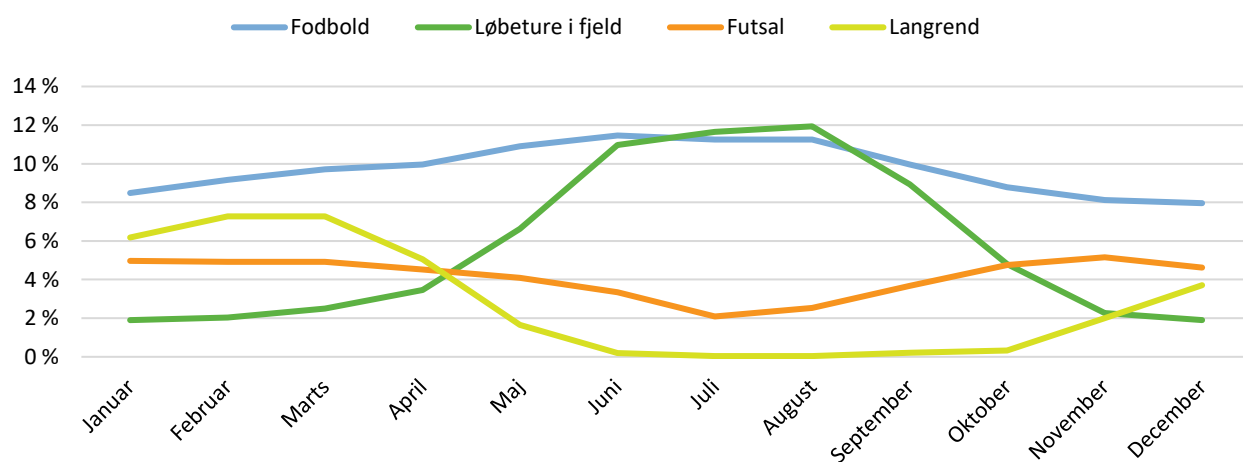
**Figur 1: Andelen af voksne, som udfører følgende seks sæsonbetonede aktiviteter i løbet af året (pct.)**



Figuren viser svarfordelingen på, hvilke måneder respondenterne har dyrket de angivne aktiviteter (n=1.153). Kilde: Engell og Høyer-Kruse, 2023

Figur 2 viser fire aktiviteter, som har stort udsving i deltagelse på tværs af året. Andelen af aktive inden for fodbold og løbeture i fjeld er markant højere i sommermånederne, mens langrend og futsal omvendt toppe i vintermånederne.

**Figur 2: Andelen af voksne, som udfører følgende fire sæsonbetonede aktiviteter i løbet af året (pct.)**



Figuren viser svarfordelingen på, hvilke måneder respondenterne har dyrket de angivne aktiviteter (n=1.153). Kilde: Engell og Høyer-Kruse, 2023

Aktiviteter defineret som naturaktiviteter har en særlig høj grad af sommer- og vintervariation med en væsentlig højere udførelsesgrad om sommeren ved ni ud af 12 naturaktiviteter. Det ses f.eks., at omkring 20 pct. af voksne udfører 'gå- og vandreture i fjeld og natur' i

vintermånederne, imens antallet er 55-60 pct. i sommermånederne. Op mod halvdelen af de voksne i Grønland 'plukker bær og samler urter, svampe, æg mv.' i august (51 pct.), imens kun 1-2 pct. udfører det i vintermånederne. Modsat er 'turski/fjeldski', 'fiskeri fra is' og 'jagt på havis' mere populære om vinteren og foråret sammenlignet med resten af året (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

I den kvalitative del af Grønland i Bevægelse beskrev nogle af deltagerne, hvordan deres bevægelsesmønstre ændrer sig med årstiderne. En af deltagerne beskrev for eksempel, at han bruger sommermånederne på sejlads og dykning, mens han om vinteren oftere må fokusere på mindre aktive hobbyer, når vind og mørke sætter ind. Andre deltagere nævnte, at sne og is til gengæld muliggør aktiviteter som hundeslæde og langrend (Dalgas og Kreutzmann, 2022).

## Voksnes øvrige bevægelsesformer

Udover sport og motion i fritiden er den daglige bevægelse en central del af mange voksnes aktive liv i Grønland. Aktiviteter som transport til fods, fysisk krævende arbejde og praktiske gøremål i hjemmet udgør tilsammen en væsentlig kilde til fysisk aktivitet.

### Aktiv transport

Aktiv transport er en udbredt bevægelsesform i Grønland, hvor især gang er centralt. Som det fremgår af tabel 15, går næsten to tredjedele af voksne (64 pct.) fem eller flere gange om ugen som en del af deres transport. Brugen af gang som transport varierer på tværs af befolkningen. Andelen er højere i bygder end i byer, og kvinder går lidt oftere end mænd. De ældste (over 55 år) er den aldersgruppe, der hyppigst går som transport. Andre transportformer som cykling og løb er langt mindre udbredte og benyttes sjældent af de fleste voksne (Eske et al, 2020).

I den kvalitative del af Grønland i Bevægelse beskrives det, hvordan aktiv transport, som cykling til og fra arbejde, kan spille en central rolle for voksnes mentale og fysiske velvære. Den aktive transport giver mulighed for at afkoble mentalt, bearbejde dagens begivenheder og forberede sig på det kommende. Den fysiske aktivitet kombineret med sanseindtrykkene fra naturen bidrager til en følelse af mental klarhed og ro, samtidig med at den daglige bevægelse understøtter et sundere fysisk helbred (Dalgas og Kreutzmann, 2022).

**Tabel 15: Andelen af voksne, der er fysisk aktive i hverdagen, angivet i antal gange om ugen (pct.)**

		Total	Køn		Alder			Bosted	
			Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Gang som transport	5+ gange	64	67	61	67	56	71	63	73
	2-4 gange	16	16	17	16	18	14	16	18
	1 gang	4	4	5	6	4	2	4	3
	Sjældnere	16	12	18	11	22	13	17	6
Fysisk krævende husarbejde	5+ gange	62	64	62	62	66	61	62	70
	2-4 gange	10	10	9	10	8	12	9	12
	1 gang	10	11	9	12	10	6	10	7
	Sjældnere	18	15	21	16	16	22	19	11
Fysisk krævende arbejde	5+ gange	61	54	66	66	59	54	59	73
	2-4 gange	6	8	4	6	6	7	6	6
	1 gang	4	5	4	3	7	3	5	3
	Sjældnere	29	33	26	25	28	36	31	18
Fysisk aktiv i løbet af min arbejdsdag (f.eks. walk & talk, kontormotion)	5+ gange	38	34	42	46	34	33	37	43
	2-4 gange	5	6	4	7	3	4	5	4
	1 gang	5	5	5	3	7	6	5	4
	Sjældnere	52	55	50	45	55	58	52	50
Løb som transport	5+ gange	18	16	20	18	17	21	17	27
	2-4 gange	6	5	7	7	5	5	5	7
	1 gang	4	4	5	5	3	5	4	4
	Sjældnere	72	75	69	70	75	69	73	62
Cykling som transport	5+ gange	14	13	15	13	12	19	15	8
	2-4 gange	6	7	6	6	7	6	7	5
	1 gang	2	1	2	2	1	1	2	1
	Sjældnere	78	78	78	79	80	74	77	86

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Er du aktiv i nogen af disse sammenhænge i din hverdag?' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=864). Kilde: Eske et al., 2020

### Fysisk anstrengende arbejde og bevægelse i hjemmet

Arbejde og huslige pligter udgør andre vigtige arenaer for fysisk aktivitet i hverdagen. Arbejde med hård fysisk anstrengelse er udbredt, idet lidt over en fjerdedel af de voksne oplever dette tre dage om ugen eller oftere (Engell & Høyer-Kruse, 2023). Samlet set oplever mere end halvdelen af voksne arbejdsopgaver med hård fysisk anstrengelse mindst én dag om ugen, mens hver syvende oplever det fem dage om ugen eller oftere.

Når det kommer til bevægelse i hjemmet, er der en markant større andel af kvinder end mænd, som fem dage om ugen eller oftere udfører opgaver som 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring' og 'tøjvask'. Modsat er det i højere grad mænd, der udfører aktiviteter som 'andet praktisk arbejde i hjemmet'. Der ses også geografiske og aldersmæssige forskelle. Voksne bosiddende uden for Nuuk har en større sandsynlighed for at lave mad, rydde af og vaske op tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med voksne i Nuuk. Aldersmæssigt ses det, at de 15-24-årige sjældnere udfører madlavning og rengøring i hjemmet sammenlignet med de ældre aldersgrupper fra 25 til 59 år (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

## Motiver og barrierer for en bevægelsesaktiv hverdag

### Motiver

Blandt de vigtigste motiver hos voksne findes sundhed, lyst og velvære (se tabel 16). En lidt større andel 16-35-årige angiver sundhed og lyst ('fordi det er sjovt') som motiver sammenlignet med de 36-55-årige og dem over 55 år. Der er få forskelle i motiver på tværs af bosteder, men det ses dog, at en væsentlig større andel af voksne, som bor i en bygd (75 pct.), dyrker sport/motion for at konkurrere, sammenlignet med voksne, der bor i en by (59 pct.).

**Tabel 16: Årsager til at voksne dyrker sport/motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bosted	
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Jeg dyrker sport/motion for sundhedens skyld	85	87	83	86	84	83	84	87
Jeg dyrker sport/motion, fordi det er sjovt at udfordre min krop	76	72	80	83	73	71	75	82
Sport/motion er en stor del af mit liv	73	69	76	75	70	73	72	78
Det er spændende at se, hvor god jeg kan blive	63	62	64	69	57	63	62	71
Det er en del af mit sociale liv at dyrke sport/motion	62	62	63	63	58	68	62	67
Jeg dyrker sport/motion for at konkurrere	61	54	67	70	55	56	59	75
Jeg ser mig selv som 'idrætsudøver'	51	44	58	53	48	54	51	54

Tabellen viser andelen, der har svaret 'passer godt' til spørgsmålet 'Hvorfor dyrker du sport/motion? Angiv i hvilken grad hvert af udsagnene herunder passer på dig' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=712). Kategorierne 'passer fuldstændig' og 'passer ret godt' er slået sammen til kategorien 'passer godt', mens kategorierne 'passer slet ikke' og 'passer ikke ret godt' ikke fremgår af tabellen. Kilde: Eske et al., 2020

Grønland i Bevægelse har haft særligt fokus på voksnes motiver for at dyrke naturaktiviteter. Blandt dem, der er aktive i naturen en gang om ugen eller oftere, er de vigtigste motiver 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten', 'for at få sanselige oplevelser', 'for at gøre noget godt for mig selv' og 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed'. Som ved fritidsaktiviteter er de mindst vigtige motiver konkurrence og vedligeholdelse eller forbedring af udseende (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

Der er flere interessante forskelle mellem motiverne for at dyrke fritidsaktiviteter og naturaktiviteter. Sundhed og konkurrence rangeres lavere som motiv for at dyrke naturaktiviteter end fritidsaktiviteter. Modsat vægtes 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten', 'for at få sanselige oplevelser' og 'for at være sammen med andre' højere ved naturaktiviteter end fritidsaktiviteter (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

## Barrierer

Tabel 17 herunder viser voksnes barrierer for at være aktive med idræt og bevægelse. De tre hyppigste barrierer blandt voksne i byen er 'at jeg prioriterer tid på arbejde eller med min familie' (46 pct.) 'at vejret ofte gør det svært' (18 pct.) og 'at jeg ofte er for udkørt eller træt' (19 pct.), hvor især den sidstnævnte barriere er betydeligt højere end blandt voksne, som bor i en bygd (5 pct.).

Der er en generel tendens til, at voksne bosiddende i bygder oplever færre barrierer for at være fysisk aktive end voksne bosiddende i byer. Dog er der en lidt større andel af voksne, som bor i en bygd, som angiver manglende faciliteter som en barriere (10 pct.) sammenlignet med voksne i en by (7 pct.). Modsat angives barrierer som skader og dårlig form i højere grad blandt voksne i byer end blandt voksne i bygder (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

Alder lader også til at have en indvirkning på barriererne for at være (mere) fysisk aktiv. Det ses bl.a., at tid i højere grad opleves som en barriere blandt 16-35-årige og 36-55-årige end blandt voksne over 55 år. Hos voksne over 55 år er det i højere grad deres fysiske form (handicap eller kronisk sygdom, dårlig form, skader), som angives som en barriere, imens de 16-35-årige foruden manglende tid i højere grad mangler nogen at være fysisk aktive med (20 pct.) og faciliteter (12 pct.) (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

I forhold til køn er der flere forskelle i angivelsen af barrierer mellem mænd og kvinder. Kvinder oplever en frygt for skader som en barriere (7 pct.) i lidt højere grad end mænd (3 pct.), og samtidig angiver 14 pct. og 10 pct. af kvinder, at de hhv. mangler nogen at være fysisk aktive med og mangler faciliteter, imens disse kun angives af hhv. 9 pct. og 5 pct. af mænd (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

**Tabel 17: Andelen af voksne i Grønland, som angiver følgende forhold som barriere for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype	
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	46	46	46	47	51	39	46	41
At vejret ofte gør det svært	18	14	21	18	15	20	18	14
At jeg ofte er for udkørt eller træt	17	18	16	18	19	15	19	5
At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter	14	13	15	15	16	10	14	13
Jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	12	8	15	11	10	14	11	14
At jeg er i dårlig form	12	12	13	7	13	18	13	4
At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	12	14	9	20	9	4	12	10
At det tager for lang tid	10	6	14	10	12	8	10	11
At jeg er skadet	10	10	10	5	10	15	11	3
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	9	10	8	9	5	13	9	5
At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	8	10	5	12	7	2	7	10
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	7	4	10	2	5	16	7	4
At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre	6	5	8	6	6	9	7	3
At jeg er bekymret for at blive skadet	5	7	3	5	5	5	5	5
At jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor	5	7	3	7	4	4	5	8
At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	5	7	4	6	5	4	5	7
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	4	4	3	4	4	3	3	4

At jeg er bekymret for ikke at passe ind	4	5	2	5	4	2	3	5
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (f.eks. ski eller jagtudstyr)	4	4	4	5	5	2	4	3
At jeg er utryk ved at færdes i naturen	3	4	2	3	2	4	3	3
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	3	3	3	4	2	2	2	4
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	1	1	1	2	2	0	2	0
Andet	9	10	9	9	9	10	9	10

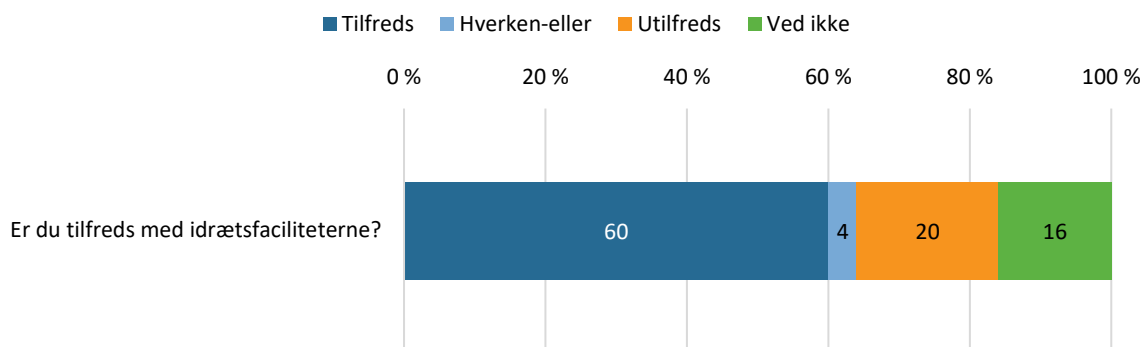
Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=959). Respondenterne kunne angive flere svarmuligheder, og derfor summerer procenterne ikke til 100.  
Kilde: Engell og Høyer-Kruse, 2023

I forhold til uddannelsesbaggrund og beskæftigelse ses der desuden flere interessante forskelle mellem de forskellige grupper. Voksne, der arbejder som ufaglært, oplever i mindre grad den fysiske form som en barriere for at være (mere) fysisk aktiv sammenlignet med de andre beskæftigelsesgrupper. Ufaglærte angiver i lidt højere grad manglende interesse som barriere, og sammenlignet med voksne i arbejde med en erhvervsfaglig uddannelse eller en kort, mellemlang eller lang videregående uddannelse oplever voksne, der arbejder som ufaglærte, i højere grad 'at de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre'. Blandt voksne i job med en mellemlang og lang videregående uddannelse finder man derimod den højeste andel, der angiver, 'at jeg ofte er for udkørt eller træt' som barriere, imens den gruppe har den laveste andel af voksne, der angiver manglende interesse (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

## Voksnes tilfredshed med idrætsfaciliteter

To ud af tre voksne (60 pct.) i Grønland er tilfredse med idrætsfaciliteterne, mens hver femte angiver utilfredshed (20 pct.) (se figur 3). Der er lidt mindre tilfredshed blandt de 16-35-årige sammenlignet med de andre aldersgrupper, og mænd er generelt lidt mindre tilfredse end kvinder. Bostedet har en væsentlig indvirkning på tilfredsheden. Der er omtrent dobbelt så mange i byerne, som er tilfredse med idrætsfaciliteterne sammenlignet med dem der bor i en bygd (Eske et al., 2020).

**Figur 3: Voksnes vurdering af idrætsfaciliteterne (pct.)**



Bygger på spørgsmålet 'Er du tilfreds med idrætsfaciliteterne?' (n=864). Kategorierne 'meget tilfreds' og 'tilfreds' er slået sammen til kategorien 'tilfreds', mens kategorierne 'meget utilfreds' og 'utilfreds' er slået sammen til kategorien 'utilfreds'. Kilde: Eske et al., 2020

I forlængelse af den overordnede vurdering af faciliteterne er der også spurgt mere specifikt ind til voksne vurdering af faciliteter (se tabel 18).

I relation til tilgængelighed, vedligeholdelse og tryghed er omtrent to tredjedele tilfredse med idrætsfaciliteterne, mens ca. 10 pct. er utilfredse. Tilfredsheden med disse tre elementer er faldende med stigende alder, men uden bemærkelsesværdige forskelle mellem mænd og kvinder. Ser man på bosted, er der flere påfaldende resultater. Under halvdelen af voksne, som bor i en bygd, er tilfredse med tilgængeligheden (49 pct.), vedligeholdelsen (46 pct.) og trygheden (44 pct.), mens det gælder for to tredjedele af de voksne, som bor i en by.

Der er større tvetydighed ved antallet af idrætsfaciliteter, hvor 33 pct. angiver, at der er for få faciliteter, og 41 pct. angiver, at de er enige i, at der er for få. Der er en større andel af de 16-35-årige og de 36-55-årige, som er enige i, at der er for få faciliteter (hhv. 38 pct. og 35 pct.) sammenlignet med voksne over 55 år (24 pct.). Fordelt på bostedstype ses det, at 55 pct. af de voksne i bygderne og 30 pct. af de voksne i byerne er enige i, at der er for få faciliteter (Eske et al., 2020).

**Tabel 18: Holdning til idrætsfaciliteter blandt voksne (pct.)**

		Total	Køn		Alder			Bostedstype	
			Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Jeg føler mig tryk i idrætsfaciliteterne	Uenig	7	5	9	9	8	5	6	16
	Hverken- eller	6	6	6	4	7	7	6	5
	Enig	64	64	63	69	63	55	66	45
	Ved ikke	23	25	21	18	22	33	22	33
Jeg kan benytte idrætsfaciliteterne, når jeg har tid og lyst	Uenig	9	7	11	8	10	8	8	13
	Hverken- eller	7	9	6	7	8	9	8	7
	Enig	62	62	63	68	64	52	64	49
	Ved ikke	22	23	20	17	19	31	20	30
Idrætsfaciliteterne er godt vedligeholdt	Uenig	11	9	13	12	13	8	10	15
	Hverken- eller	8	8	9	9	8	7	8	8
	Enig	57	57	57	60	57	51	58	46
	Ved ikke	24	26	22	19	21	34	23	31
Der er for få idrætsfaciliteter i byen/bygden	Uenig	41	42	42	42	43	40	45	19
	Hverken- eller	5	6	4	5	5	6	5	4
	Enig	33	31	36	38	35	24	30	55
	Ved ikke	21	21	18	15	16	31	20	22

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvad synes du ellers om idrætsfaciliteterne der, hvor du bor?' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=864). Kategorierne 'meget enig' og 'enig' er slået sammen til kategorien 'enig', mens kategorierne 'meget uenig' og 'uenig' er slået sammen til kategorien 'uenig'. Kilde: Eske et al., 2020

De voksne er også blevet spurgt til, om de savner faciliteter, hvor de bor (se tabel 19). To ud af tre voksne angiver, at faciliteterne i byen/bygden opfylder deres behov, imens 16 pct. savner muligheden for en anden specifik form for sport/motion, 9 pct. savner muligheden for styrketræning/fitness og 7 pct. savner muligheden for indendørs sport/motion (Eske et al., 2020). De største forskelle ses igen på tværs af by og bygd, hvor bl.a. omkring en tredjedel af dem, som bor i en bygd, savner mulighed for at dyrke styrketræning/fitness og indendørs sport/motion mod mindre end 10 pct. blandt dem, som bor i en by (Eske et al., 2020).

**Tabel 19: Aktiviteter, som ikke er praktisk mulige at dyrke der, hvor du bor? (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Bostedstype	
		Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Nej, mulighederne i byen/bygden dækker mit behov	68	69	67	64	68	73	71	45
Jeg savner mulighed for en anden specifik form for sport/motion	16	17	15	20	15	13	16	15
Jeg savner mulighed for at dyrke styrketræning/fitness	10	9	10	11	10	8	7	31
Jeg savner mulighed for indendørs sport/motion (f.eks. håndbold, futsal, badminton)	7	6	8	6	9	8	4	31
Jeg savner mulighed for at spille udendørs fodbold (f.eks. kunstgræs)	4	3	5	5	4	3	2	19
Jeg savner mulighed for motionsløb/orientering (f.eks. orienteringskort, oplyst rute)	4	4	4	4	4	4	3	12
Jeg savner mulighed for langrend (f.eks. præparerede/oplyste løjper)	3	3	2	3	2	4	2	10
Jeg savner mulighed for andre udendørs aktiviteter (f.eks. street-aktiviteter)	3	3	3	2	4	4	2	8

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Er der aktiviteter, du gerne vil dyrke, men ikke har praktisk mulighed for at dyrke der, hvor du bor?' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=864). Kilde: Eske et al., 2020

I Grønland i Bevægelse er der spurgt lidt anderledes med fokus på mulighederne inden for specifikke typer af faciliteter/steder (se tabel 20).

Her angiver 58 pct. af voksne i Grønland, at de er helt enige i, at de har gode muligheder for fysisk aktivitet i indendørs idrætsfaciliteter. Den største enighed findes blandt voksne i byer (60 pct.) sammenlignet med voksne bosiddende i bygder (43 pct.). Tilsvarende tendens findes ved muligheden for at være fysisk aktiv i fitnesscentre, imens der er mindre forskelle i tilfredsheden med mulighederne gennem udendørs idrætsanlæg. Ved mulighederne for at være fysisk aktiv i naturen er der flere mindre forskelle. Andelen, der er enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'på eller i vand' og 'hjemme hos sig selv', er lavest blandt voksne bosiddende i byer sammenlignet med de voksne bosiddende i bygder (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

**Tabel 20: Tilfredshed med mulighederne for at dyrke fysisk aktivitet, der hvor du bor? (pct.)**

		Total	Køn		Alder			Bostedstype	
			Kvinder	Mænd	16-35 år	36-55 år	Over 55 år	By	Bygd
Indendørs idrætsfaciliteter (f.eks. idrætshaller, minihaller, svømmehaller)	Helt uenig	3	4	2	4	2	2	2	11
	Delvis uenig	4	4	5	8	3	2	4	9
	Hverken eller	7	4	9	5	7	8	6	8
	Delvis enig	20	19	22	23	21	16	21	16
	Helt enig	58	59	56	54	59	61	60	43
	Ved ikke / ikke relevant	8	10	6	6	8	11	7	14
Udendørs idrætsanlæg (f.eks. fodboldbaner)	Helt uenig	2	3	2	3	2	3	2	5
	Delvis uenig	5	4	5	7	5	2	5	3
	Hverken eller	8	5	10	6	7	10	7	10
	Delvis enig	23	22	24	26	21	23	23	26
	Helt enig	50	54	47	53	55	41	50	47
	Ved ikke / ikke relevant	12	11	12	5	10	22	12	9
Fitnesscentre	Helt uenig	5	5	5	7	5	2	4	14
	Delvis uenig	3	3	2	4	4	1	2	6
	Hverken eller	8	5	10	7	9	8	7	12
	Delvis enig	18	18	18	19	17	18	18	19
	Helt enig	53	58	49	56	54	48	56	33
	Ved ikke / ikke relevant	13	11	16	7	10	24	13	15
Natur og fjeld	Helt uenig	1	1	1	1	2	0	1	1
	Delvis uenig	1	0	2	2	1	0	1	1
	Hverken eller	3	2	4	4	2	2	3	3
	Delvis enig	18	14	21	21	15	17	18	13
	Helt enig	70	76	64	67	76	66	69	78
	Ved ikke / ikke relevant	8	7	8	6	3	15	8	5
På eller i vand	Helt uenig	4	4	4	5	4	2	4	2
	Delvis uenig	5	7	4	9	6	1	5	12
	Hverken eller	11	12	11	11	11	13	11	11
	Delvis enig	20	20	20	23	22	15	21	15
	Helt enig	42	39	45	38	45	45	42	45
	Ved ikke / ikke relevant	17	18	15	15	12	24	17	14
Hjemme hos mig selv (inde eller ude)	Helt uenig	2	1	3	2	2	2	2	1
	Delvis uenig	3	3	3	5	2	2	3	5
	Hverken eller	9	5	14	11	8	8	10	5
	Delvis enig	25	22	28	28	24	23	25	24
	Helt enig	53	65	41	49	60	49	52	60
	Ved ikke / ikke relevant	8	5	11	5	5	16	8	6

På mit studie eller min arbejdsplads (f.eks. motivationsrum)	Helt uenig	16	13	18	15	17	14	16	18
	Delvis uenig	7	9	5	9	7	2	7	6
	Hverken eller	16	12	19	15	14	19	16	12
	Delvis enig	20	23	17	20	21	18	20	21
	Helt enig	30	30	30	33	28	27	29	33
	Ved ikke / ikke relevant	12	13	12	8	13	20	13	10
På veje, stier og fortove	Helt uenig	2	2	2	3	2	2	2	2
	Delvis uenig	4	4	4	7	4	1	4	3
	Hverken eller	7	4	9	6	8	6	7	5
	Delvis enig	24	23	24	26	25	19	23	28
	Helt enig	58	64	52	55	57	62	57	60
	Ved ikke / ikke relevant	6	3	8	3	5	11	6	3

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om mulighederne for fysisk aktivitet i det område, hvor du bor? Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv i...' fordelt på total, køn, alder og bostedstype (n=953). Kilde: Engell og Høyer-Kruse, 2023.

I relation til alder ses det bl.a., at de 16-35-årige er en anelse mindre enige i, at der er gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'indendørs idrætsfaciliteter' (54 pct.) i sammenligning med de andre aldersgrupper. Modsat angiver de 16-35-årige størst tilfredshed med mulighederne for at være fysisk aktiv i 'fitnesscentre' (56 pct.), imens voksne over 55 år har den laveste andel på 48 pct. De 36-55-årige har en større tilfredshed med mulighederne 'i natur og fjeld' (76 pct.) end de 16-35-årige (67 pct.) og dem over 55 år (66 pct.) (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

Der ses generelt set en større tilfredshed med idrætsfaciliteterne blandt kvinder end blandt mænd. Der ses bl.a. en betydeligt højere andel af kvinder, som er helt enige i, at de er tilfredse med mulighederne 'hjemme hos mig selv' (65 pct.) end blandt mænd (41 pct.) (Engell & Høyer-Kruse, 2023).

## Mønstre i grønlandernes idræts- og bevægelsesvaner

Analysen af grønlandernes idræts- og bevægelsesvaner afdækker et komplekst billede, hvor deltagelse, aktivitetsvalg og motivation formes af en tæt sammenhæng mellem alder, køn og bosted. Bevægelse i Grønland er ikke blot et spørgsmål om organiseret idræt i haller og på baner; det er i lige så høj grad en integreret del af hverdagen, kulturen og samspillet med naturen.

### Børns idrætsliv: Mellem fællesskab og frafald

Blandt børn er idrætsdeltagelsen præget af populære holdspil som fodbold og håndbold samt individuelle aktiviteter som løb og gymnastik. Glæden ved at have det sjovt (78 pct.), fællesskabet med venner og ønsket om at blive dygtigere er de primære drivkræfter. Der tegner sig dog markante skel. Drengene er generelt mere aktive i sport end piger, hvor 60 pct. af drengene mod 44 pct. af pigerne dyrker sport. Samtidig sker der et betydeligt fald i deltagelsen, når børnene når 13-15-årsalderen, hvor andelen af aktive falder fra 62 pct. blandt de 9-12-årige til 42 pct. For de inaktive børn er årsagen ofte, at tiden prioriteres på venner og andre fritidsinteresser, eller at interessen for sport mangler.

Geografien spiller en afgørende rolle for, hvordan børn er aktive. Mens børn i byerne oftere er tilknyttet idrætsforeninger (51 pct.), er aktiviteter i bygderne i højere grad selvorganiserede (69 pct.). Dette afspejler en udbredt utilfredshed med faciliteterne i bygderne, hvor næsten 40 pct. af børnene er utilfredse sammenlignet med kun 14 pct. i byerne. Ønsket om bedre indendørs faciliteter, fitnessmuligheder og udendørsbaner er et gennemgående tema, især uden for de større byer.

### Voksnes bevægelse: Et samspil mellem idræt, natur og hverdag

For voksne er bevægelsesvanerne endnu mere mangfoldige og dybt forankrede i både moderne og traditionelle livsformer. Overordnede tal viser, at ca. to ud af tre voksne regelmæssigt dyrker sport eller motion, men dette dækker over en bred vifte af aktiviteter. Den mest dominerende organiseringsform er den selvorganiserede, hvor omkring tre fjerdedele dyrker motion på egen hånd. Idrætsforeninger spiller dog også en vigtig rolle, og her ses det, at deltagelsen er næsten lige så høj i bygder (45 pct.) som i byer (43 pct.).

Aktivitetsvalget spænder vidt. Inden for klassisk idræt er fodbold (28 pct.), vandre-/gåture (26 pct.) og løb (21 pct.) de mest populære motionsformer. Valget er dog stærkt præget af alder og køn. Yngre voksne fra 16-35 år er markant mere tilbøjelige til at dyrke styrketræning og fitness end ældre aldersgrupper, mens mænd tydeligt foretrækker fodbold, og kvinder i højere grad vælger gåture.

Parallelt med den organiserede idræt står de naturbaserede aktiviteter, som udgør en central del af mange voksnes aktive liv. Gå- og vandreture i fjeldet (44 pct.), ture med båd (35 pct.) samt jagt, fiskeri og indsamling af bær og urter (35 pct.) er udbredte i hele landet, men især i bygderne. Disse aktiviteter er stærkt sæsonbestemte; sejlads, vandring og fiskeri dominerer sommermånederne, mens vinteren åbner for langrend og jagt på is. Motivationen

for at deltage i naturaktiviteter er ofte drevet af lyst, sanselige oplevelser og ønsket om at gøre noget godt for sig selv, mere end af et ønske om decideret træning.

Endelig er hverdagens bevægelse en vigtig, men ofte overset kilde til fysisk aktivitet. Aktiv transport som gang er udbredt, især blandt kvinder og i bygder, og mange har et fysisk krævende arbejde. Barriererne for at være mere aktiv er dog også tydelige. Voksne i byerne peger især på manglende tid på grund af arbejde og familie (46 pct.) og træthed (19 pct.) som de største forhindringer. I bygderne opleves færre generelle barrierer, men til gengæld er manglen på specifikke faciliteter mere udtalt. Mens 68 pct. af byboerne er tilfredse med de lokale idrætsfaciliteter, gælder det kun for 38 pct. af bygdeboerne, hvor op mod en tredjedel savner adgang til styrketræning og indendørs motion.

### **En differentieret virkelighed**

Samlet set viser analysen, at fysisk aktivitet i Grønland er dybt forankret i både moderne idrætskultur og traditionelle livsformer. En persons køn, alder og bosted har afgørende betydning for, hvordan, hvorfor og hvor meget man bevæger sig. Mens børn motiveres af leg og fællesskab, drives voksne af en kombination af sundhedsmotiver, lysten til naturoplevelser og praktiske gøremål. En central skillelinje går mellem by og bygd; bygderne er præget af en stærk tradition for selvorganiseret friluftsliv, men lider under en udtalt mangel på moderne idrætsfaciliteter. I byerne findes faciliteterne, men her udgør tidspres og træthed større barrierer. Fremtidige indsatser for at fremme bevægelse i befolkningen må derfor tage højde for disse differentierede behov og sikre, at der skabes relevante og tilgængelige muligheder for alle, uanset hvor i Grønland de bor.

## Litteraturliste

Eske, M., Forsberg, P. & Storm, R. K. (2020). *Grønlandsk idræt i bevægelse: Analyse af de grønlandske idrætsøvaner 2019*. Idrættens Analyseinstitut.

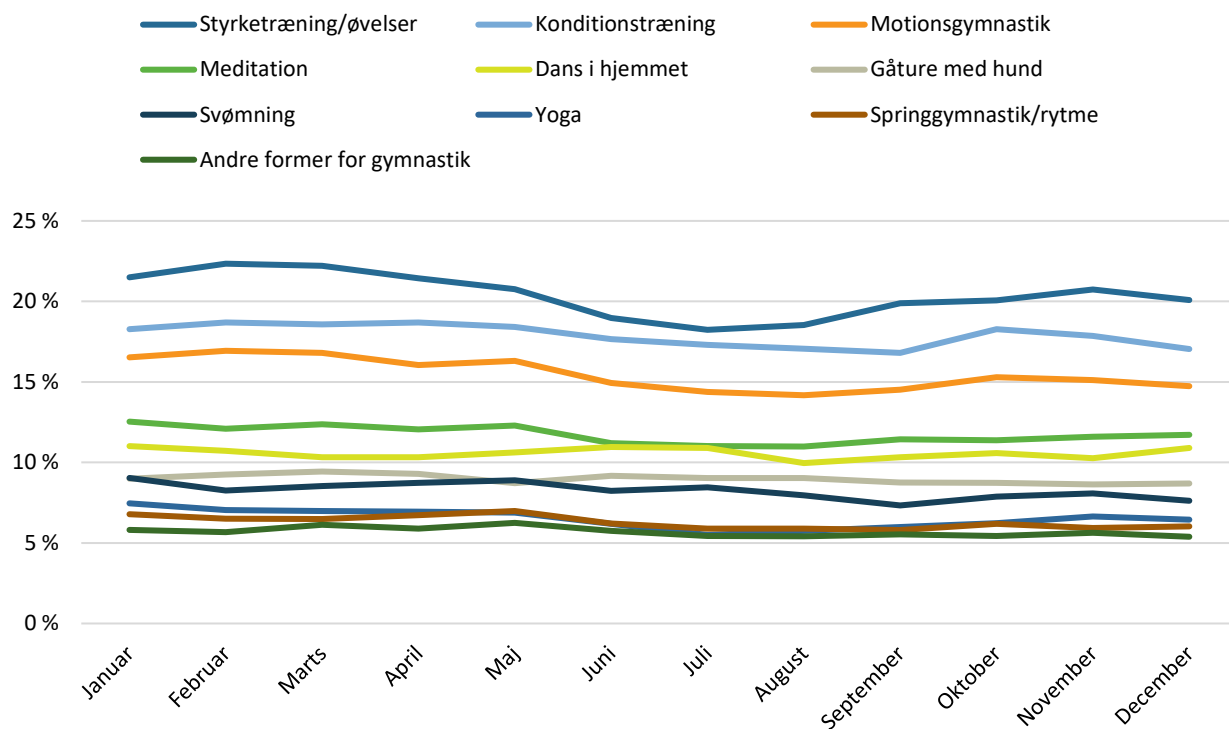
Engell, Z. & Høyer-Kruse, J. (2023). *Grønland i Bevægelse. En undersøgelse af voksnes bevægelsesøvaner, motiver, muligheder og barrierer*. CISC, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Engell, Z. M., Dalgas, B. W., Høyer-Kruse, J., & Ibsen, B. (in preparation). *How urbanization shapes physical activity in Greenland*. University of Southern Denmark.

Dalgas, B. W., & Kreutzmann, A. (2022). *Grønland i Bevægelse - Hverdagsfortællinger om bevægelsesøvaner og motiver og barrierer for fysisk aktivitet*. Odense: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC).

## Bilag 1: Aktiviteter med ingen eller begrænsede sæsonudsving

Figur 4: Andelen af aktive voksne inden for aktiviteter med ingen eller begrænset sæsonudsving (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på hvilke måneder respondenterne har dyrket de angivne aktiviteter (n=1.153). Kilde: Engell og Høyer-Kruse, 2023



**SDU** 