Arbejdspladserne i bevægelse

Undersøgelse af hvordan og hvorfor vi dyrker firmaidræt og kollegamotion

Zakarias Engell og Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

Analyse og redaktion:
Zakarias Engell
Bjarne Ibsen
CISC, Syddansk Universitet
Campusvej 55
5230 Odense M

Analysegrundlag:
Alle figurer og tabeller bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner i forsknings- og formidlingsprojektet 'Danmark i Bevægelse'

Udgiver:
CISC, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Udgivet i 2021

ISBN:
978-87-94233-61-3
(fysiske udgave)

978-87-94233-62-0
(digitale udgave)

Økonomisk støtte:
Undersøgelsen er støttet økonomisk af Dansk Firmaidrætsforbund.

Danmark i Bevægelse er støttet af Nordea-fonden

Baggrund

Analyserne i denne rapport bygger på data fra den hidtil største kortlægning af danskernes bevægelsesvaner, som blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev besvaret af mere end 163.000 danskere fra 15 år og ældre. Sidst i rapporten i bilag 1 beskrives metoden for undersøgelsen.

Indeværende analyser bidrager med en detaljeret viden om erhvervsaktive danskeres deltagelse i firmaidræt og kollegamotion, samt hvad der motiverer erhvervsaktive til at dyrke firmaidræt og kollegamotion.

Denne viden er et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Danmark i bevægelse. Vi ønsker med projektet at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.

Man kan læse mere om forsknings- og formidlingsprojektet 'Danmark i Bevægelse' her:
https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse

Indhold

Indledning ... 4
Rapportens struktur og opbygning ... 5
Firmaidræt ... 6
Hvem dyrker firmaidræt? ... 6
Firmaidræt og uddannelseslængde ... 7
Firmaidræt i danske kommuner og kommunetyper ... 7
Firmaidrættens populære aktiviteter ... 9
Hvad kan forklare deltagelse i firmaidræt? ... 14
Sammenfatning af deltagelse i firmaidræt ... 15
Kollegamotion ... 16
Idræt og motion med kolleger ... 16
Kollegamotion og beskæftigelsesområde ... 17
Kollegamotion i kommuner og kommunetyper ... 17
Populære kollegamotionsaktiviteter ... 19
Hvad kan forklare deltagelse i kollegamotion? ... 22
Sammenfatning af deltagelse i kollegamotion ... 23
Motiver knyttet til firmaidræt og kollegamotion ... 24
Motiver for deltagelse i forskellige bevægelsestyper blandt aktive i firmaidræt ... 24
Motiver for kollegamotion ... 28
Sammenfatning af motiver ... 31
Fysiske krævende opgaver under erhvervsarbejde ... 32
Hård fysisk anstrengelse som en del af arbejdsdagen ... 32
Fysisk aktivitet og anstrengelse i arbejdsdagen blandt erhvervsaktive i forskellige jobfunktioner ... 33
Udvalgte kommuner og karakteristik af borgernes fysiske anstrengelse knyttet til deres arbejde ... 33
Sammenhæng mellem fysisk anstrengende arbejde, køn, alder og uddannelsesniveau ... 34
Sammenfatning af fysisk anstrengelse under arbejde ... 36
Sammenfatning ... 37
Bilag ... 40
Bilag 1 – Datagrundlag ... 40
Bilag 2 – Supplerende tabeller ... 42
Bilag 3 – Logistiske regressionsanalyser ... 45
Bilag 4 – Spørgsmål fra spørgeskemaet om danskernes bevægelsesvaner, som indgår i analyserne ... 46
Bilag 5 – Inddelingen af kommuner efter kommunetyper ... 49

Indledning

Det er velkendt, at arbejdspladsen og arbejdets karakter har stor betydning for omfanget og karakteren af fysisk aktivitet i hverdagen. Dette er i mange sammenhænge undersøgt ved at benytte et generelt mål for, hvor fysisk aktiv man er, fx med spørgsmål om, hvor mange minutter om dagen man er fysisk aktiv, eller ved at undersøge afgrænsede dele af den fysiske aktivitet i tilknytning til arbejdet eller arbejdspladsen, fx deltagelse i firmaidræt.

Undersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner i forsknings- og formidlingsprojektet Danmark i Bevægelse giver mulighed for en meget bredere og mere nuanceret analyse af arbejdets og arbejdspladsens betydning for fysisk bevægelse.

Danmarks Statistik udtrak godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) – stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen, der blev gennemført i oktober og november måned 2020. 163.133 voksne besvarede spørgeskemaet, hvoraf 83.176 svarede, at de er erhvervsaktive. Det er denne gruppe, som er grundlaget for analyserne i denne rapport.

Metoden for denne undersøgelse og datagrundlaget for analyserne i denne rapport er beskrevet i bilag 1. Analysen tager sigte på at besvare tre sider af fysisk aktivitet og bevægelse i sammenhæng med arbejdet og arbejdspladsen:

- Deltagelse i idræt, motion og fysisk bevægelse i firmaidræt.
- Kollegamotion.
- Graden af fysisk anstrengelse som en del af arbejdet.

I rapporten anvendes flere begreber, hvoraf *firmaidræt* og *kollegamotion* kort præciseres her.

Firmaidræt anvendes som udtryk for deltagelse i idræts- og motionsaktiviteter på arbejdspladsen og / eller i en firmaidrætsforening. For at blive kategoriseret som firmaidrætsaktiv i denne undersøgelse har respondenterne, der besvarede spørgeskemaet, svaret, at de udfører en eller flere idræts- og motionsaktiviteter én gang om ugen eller oftere *i sammenhæng* med 'firmaidræt / på arbejdspladsen'.

Kollegamotion anvendes som udtryk for træning, motion og idræt, der praktiseres sammen med kolleger. Kollegamotion er ikke knyttet til én organisatorisk sammenhæng, men omfatter erhvervsaktive, som dyrker kollegamotion selvorganiseret, i et kommercielt center, på arbejdspladsen, i en idrætsforening osv. For at blive kategoriseret som idræts- og motionsaktiv sammen med kolleger har respondenterne i spørgeskemaet svaret, at de udfører en eller flere idræts- og motionsaktiviteter én gang om ugen eller oftere *sammen med* 'kolleger'. De konkrete spørgsmål i spørgeskemaet, som anvendes i analyserne i denne rapport, kan ses i bilag 2.

I undersøgelsen er der 5.266 erhvervsaktive danskere, der har svaret, at de dyrker firmaidræt. Heraf har 3.087 svaret, at de gør det sammen med kolleger, mens 2.179 ikke har angivet, at de dyrker firmaidræt sammen med kolleger, men eksempelvis er 'alene' om aktiviteten eller udfører den med 'andre'. Undersøgelsen indeholder svar fra 9.440 erhvervsaktive, som angiver, at dyrker en aktivitet sammen med deres kolleger, hvoraf der som nævnt er 3.087, som er aktive i sammenhæng med firmaidræt, mens de resterende udfører deres aktivitet sammen med kolleger i andre sammenhænge end firmaidræt. Kollegamotion og firmaidræt har således et betydeligt sammenfald, men samtidig er der også væsentlige forskelle, som løbende fremhæves i analysen.

Rapportens struktur og opbygning

Analyserne er opdelt i fire afsnit og en afsluttende sammenfatning og diskussion.

I det første afsnit præsenteres analyserne af, hvor mange af de erhvervsaktive, der deltager i *firmaidræt*, dvs. fysisk træning mv. på arbejdspladsen og / eller i en firmaidrætsforening – opdelt på køn, aldersgrupper, uddannelseslængde og kommunetyper. Endvidere analyseres deltagelsen i de mest praktiserede firmaidrætsaktiviteter. Til sidst foretages en analyse af, hvilken betydning køn, alder, erhvervsgruppe samt arbejdets karakter har for deltagelse i firmaidræt.

I det andet afsnit om *kollegamotion* præsenteres resultaterne af respondenternes svar på, om de praktiserer bevægelsesaktiviteter sammen med deres kolleger. Som i afsnittet om firmaidræt er analyserne opdelt på kvinder og mænd, aldersgrupper, uddannelseslængde og kommunetyper. I dette afsnit ser vi også på de mest praktiserede kollegamotionsaktiviteter. Til sidst præsenteres en analyse af, hvilken betydning køn, alder, erhvervsgruppe samt arbejdets karakter har for deltagelsen i kollegamotion, når der tages højde for disse variables indbyrdes sammenfald.

Tredje afsnit handler om *motiver for firmaidræt og kollegamotion*, hvor motiverne for at praktisere 'gå- og vandreture', 'løb', 'fitness og fysisk træning' samt 'mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning' i firmaidræt og under kollegamotion undersøges. Der foretages en sammenligning af motiverne for at dyrke de forskellige bevægelsesaktiviteter mellem erhvervsaktive, som kun praktiserer aktiviteter i firmaidræt, og erhvervsaktive som praktiserer de pågældende aktiviteter i andre sammenhænge. Tilsvarende foretages en sammenligning af motiverne for at dyrke de forskellige bevægelsesaktiviteter mellem erhvervsaktive, som kun praktiserer aktiviteterne som kollegamotion, og erhvervsaktive som praktiserer de pågældende aktiviteter sammen med andre eller alene.

Sidste afsnit indeholder en analyse af *fysisk aktivitet som en del af arbejdet*, dvs. hvor mange erhvervsaktive der har hårdt fysisk krævende arbejde opdelt på køn, aldersgrupper, erhvervsgrupper og kommunetyper. Endvidere analyseres det, om der er en sammenhæng mellem, hvor hårdt arbejdet opleves fysisk, og deltagelse i firmaidræt og kollegamotion.

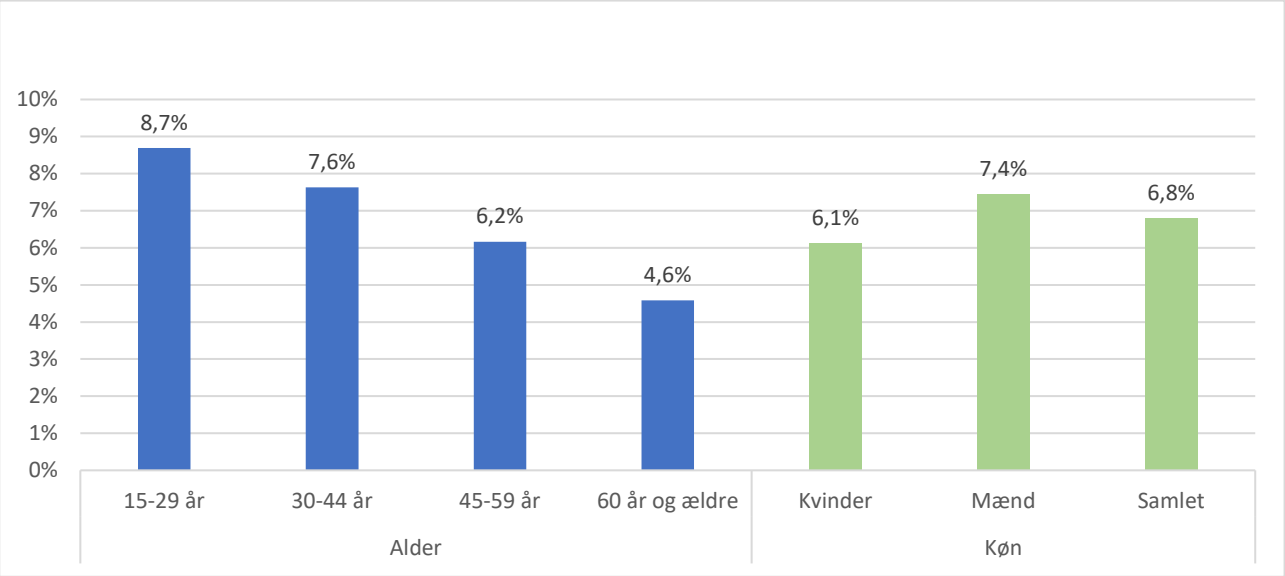
Firmaidræt

Firmaidræt er en af flere veje til et fysisk aktivt liv, men hvor mange dyrker idræt og motion enten på arbejdspladsen og/eller i en firmaidrætsforening? Det er et af flere spørgsmål, som dette afsnit sætter fokus på. Endvidere præsenteres resultaterne af statistiske analyser af, hvilke forhold der er af større eller mindre betydning for, om erhvervsaktive praktiserer firmaidræt.

Hvem dyrker firmaidræt?

I Danmark dyrker 6,8 pct. af alle erhvervsaktive firmaidræt mindst én gang om ugen eller oftere. Flere mænd end kvinder gør dette, og den største andel af erhvervsaktive, der dyrker firmaidræt, findes blandt de 15-29-årige (figur 1.1). Ser vi på alle voksne danskere (15 år og ældre), dvs. medtager vi også personer, der ikke er erhvervsaktive, så viser undersøgelsen, at 4,9 pct. den voksne del af befolkningen praktiserer firmaidræt (bilag 2 tabel B3 og B4) [1].

Figur 1.1 – Andelen af erhvervsaktive, der dyrker firmaidræt (pct.).



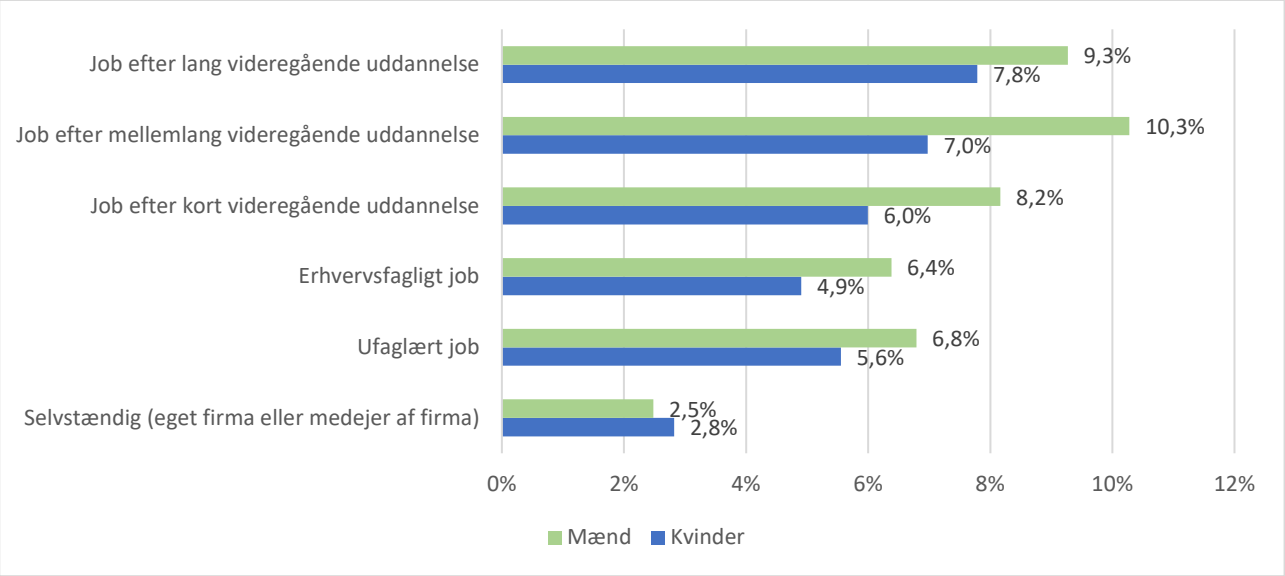
N=83.176

[1] Opgørelsen af firmaidrætsaktive blandt de to grupper, hhv. gruppen 'erhvervsaktive danskere' og gruppen 'alle voksne danskere', er præsenteret, da undersøgelse viser, at en relativ stor gruppe af studerende, pensionister m.fl. også praktiserer firmaidræt, 2,4 pct. deraf, selvom de ikke er erhvervsaktive. Det kan hænge sammen med, at fx pensionister fortsætter med at dyrke firmaidræt på den arbejdsplads, de har forladt, og at studerende dyrker motion på den arbejdsplads, hvor de har et deltidsjob.

Firmaidræt og uddannelseslængde

Andelen af kvinder og mænd – opdelt efter uddannelseslængde -– der dyrker firmaidræt, varierer fra 2,5 pct. til 10,3 pct. (figur 1.2). Mænd i job efter mellemlang videregående uddannelse dyrker mest firmaidræt (10,3 pct.), mens andelen er mindst blandt selvstændige (2,5 pct.). Kvinder i job efter lang videregående uddannelse dyrker mest firmaidræt (7,8 pct.), mens det også er blandt de selvstændige, at der er færrest kvinder, der dyrker firmaidræt. På tværs af køn er selvstændige den erhvervsgruppe, der dyrker mindst firmaidræt (2,6 pct.), dernæst kommer erhvervsaktive i job efter erhvervsfaglig uddannelse, hvor samlet 5,7 pct. dyrker firmaidræt. De meste aktive i firmaidræt er erhvervsaktive i job efter lang videregående uddannelse, hvoraf 11,3 pct. af de 15-29-årige dyrker firmaidræt, hvilket er den største andel, når de erhvervsaktive opdeles efter alder og uddannelse.

Figur 1.2 – Andel af erhvervsaktive kvinder og mænd (15 år og ældre), der dyrker firmaidræt fordelt på job- og uddannelsesbaggrund (pct.).



N=83.176

Firmaidræt i danske kommuner og kommunetyper

Analysen af deltagelsen i firmaidræt fordelt efter kommunetyper viser, at andelen af erhvervsaktive, der dyrker firmaidræt, er en anelse større i hovedstadskommunerne og storbykommunerne end i de øvrige kommunetyper (se bilag 5 for hvilke kommuner der tilhører de forskellige kommunetyper) (tabel 1.1). Analysen viser endvidere, at andelen af erhvervsaktive borgere i 'hovedstadskommune gruppe 2' (kommuner hvor en relativ stor andel af borgerne er i udsatte eller sårbare positioner, fx som førtidspensionist og kontanthjælpsmodtager, i lidt højere grad dyrker firmaidræt, end de erhvervsaktive gør i 'hovedstadskommune gruppe 1' (med forholdsvis få borgere i sårbare positioner). Dette er interessant i lyset af resultaterne fra den overordnede analyse af bevægelsesvanerne i Danmark, som kan læses i rapporten 'Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse' (2021), der viser, at andelen af de voksne borgere, der er idræts- og bevægelsesaktiv, er større i 'hovedstadskommune gruppe 1' end i 'hovedstadskommune gruppe 2'. I tillæg finder indeværende analyse af firmaidræt og kollegamotion, at en større andel erhvervsaktive i 'landkommune gruppe 2' end i 'landkommune gruppe 1' dyrker firmaidræt.

Disse fund tyder på, at deltagelse i firmaidræt er mindre påvirket af en socioøkonomiske forhold, end den generelle idræts- og motionsdeltagelse er.

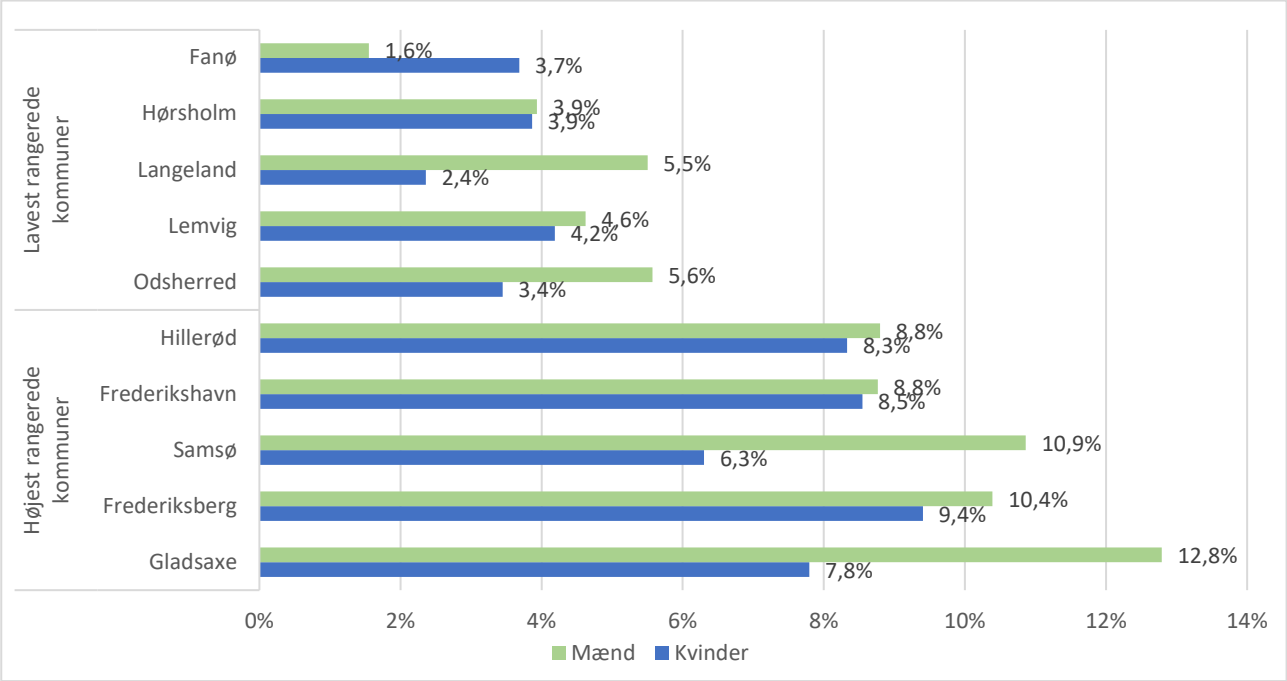
Tabel 1.1 – Erhvervsaktive (15 år og ældre) der dyrker firmaidræt fordelt på 10 kommunetyper (pct.).

Kommunetype	Samlet	Kvinder	Mænd	Antal (n)
Hovedstadskommune gruppe 1	7,7%	7,1%	8,3%	9.823
Hovedstadskommune gruppe 2	7,9%	6,7%	9,1%	7.812
Københavns Kommune	8,2%	6,9%	9,6%	4.974
Storbykommune (Aarhus, Aalborg, Odense)	7,5%	6,5%	8,5%	6.476
Provinsbykommune gruppe 1	6,5%	6,0%	6,9%	9.945
Provinsbykommune gruppe 2	6,1%	5,6%	6,7%	6.679
Oplandskommune gruppe 1	5,8%	5,6%	6,0%	9.430
Oplandskommune gruppe 2	5,6%	5,2%	5,9%	8.728
Landkommune gruppe 1	5,7%	4,7%	6,6%	5.412
Landkommune gruppe 2	6,0%	5,9%	6,2%	13.897

Ser vi nærmere på, hvilke kommuner der har forholdsvis flest erhvervsaktive borgere, der dyrker firmaidræt, så viser analysen, at Gladsaxe Kommune, Samsø Kommune, Frederikshavn Kommune og Hillerød Kommune har relativt flest erhvervsaktive borgere, som dyrker firmaidræt (figur 1.3). Disse fire kommuner befinder sig ellers ikke i top ti over danske kommuner på andelen, der dyrker idræt og motion i fritiden minimum én gang om ugen. Deltagelsen i firmaidræt ser altså ikke ud til at følge deltagelsesniveauet i idræt, motion og bevægelse generelt, hvilket i øvrigt heller ikke gælder for deltagelse i idrætsforeninger.

Dette kan med Hørsholm Kommune som eksempel udfoldes nærmere. Andelen, der dyrker idræt og motion i fritiden i Hørsholm Kommune, er således meget høj, men andelen af erhvervsaktive borgere i Hørsholm Kommune, der dyrker firmaidræt, er næst laveste blandt alle kommunerne i landet (Bilag 2 tabel B5 rummer uddybende tal).

Figur 1.3 – Andelen af erhvervsaktive kvinder og mænd, der dyrker firmaidræt, i udvalgte kommuner.



Firmaidrættens populære aktiviteter

'Styrkeøvelser og styrketræning', 'gåture i moderat tempo' samt 'konditionstræning' er de tre mest praktiserede aktiviteter, der dyrkes som firmaidræt. Ud af de erhvervsaktive, der dyrker firmaidræt, angiver 19,9 pct. og 18,4 pct., at de hhv. dyrker 'styrkeøvelser og styrketræning' og 'gåture i moderat tempo'. Dernæst kommer 'konditionstræning', 'løbeture' og 'gåture i hurtigt tempo' (tabel 1.2).

Ser vi på, hvor stor en andel af hele den voksne befolkning, der dyrker de tre største firmaidrætsaktiviteter, er det 1,1 pct., 0,9 pct. og 0,6 pct. af voksne danskere, der dyrker hhv. 'styrkeøvelser og styrketræning', 'gåture i moderat tempo' og 'konditionstræning' i firmaidræt.

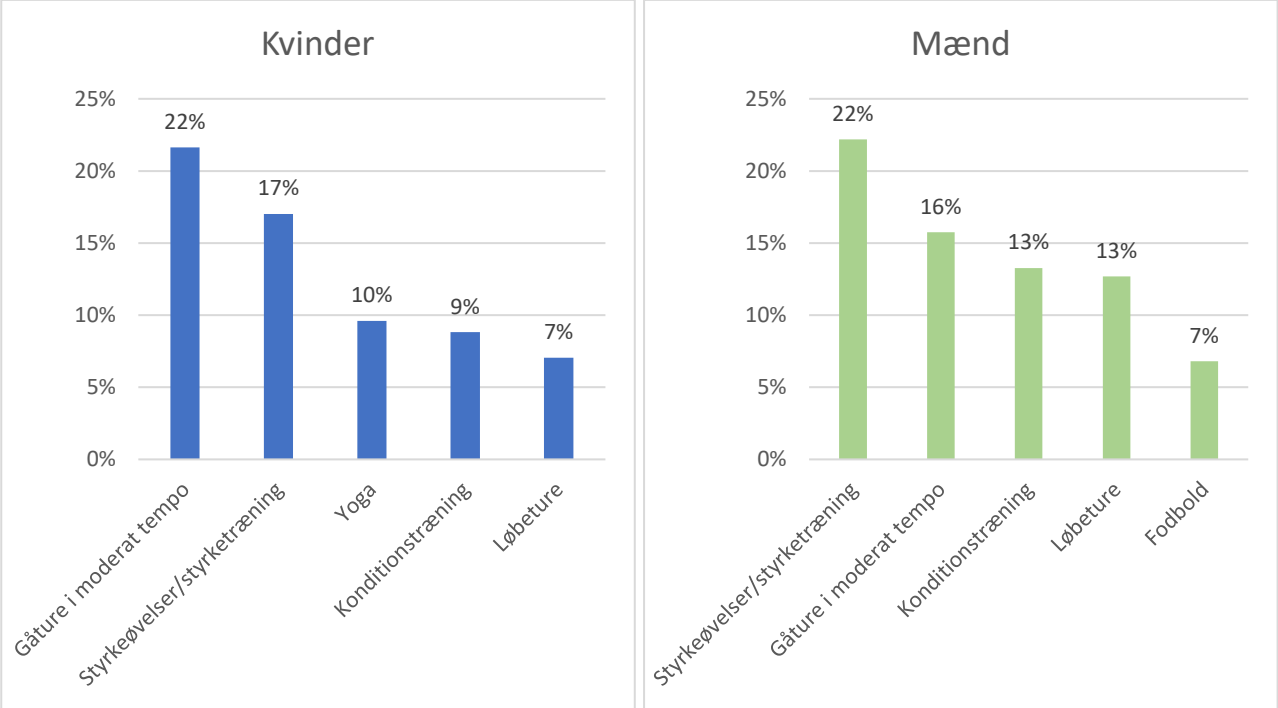
Tabel 1.2 – Ti mest populære aktiviteter blandt dem, der dyrker firmaidræt.

	Erhvervsaktive danskere (15 år og ældre)		Alle danskere (15 år og ældre)
	Firmaidræt blandt erhvervsaktive danskere	Aktivitetens udbredelse i gruppen af firmaidrætsaktive	Firmaidræt blandt alle danskere*
Styrkeøvelser og styrketræning	1,6%	19,9%	1,1%
Gåture i moderat tempo	1,4%	18,4%	0,9%
Konditionstræning	0,9%	11,3%	0,6%
Løbeture	0,8%	10,2%	0,6%
Gåture i hurtigt tempo	0,5%	5,8%	0,3%
Cykling (på hverdagscykel)	0,4%	5,7%	0,3%
Yoga	0,4%	5,7%	0,3%
Fodbold	0,3%	4,4%	0,3%
Meditation/mindfulness	0,3%	3,6%	0,2%
Friluftsliv	0,3%	3,6%	0,2%
Antal (n)	83.176	5.266	163.133

*En større gruppe af danskere angiver at dyrke firmaidræt, selvom de ikke er 'erhvervsaktive'. Dette kan fx være pensionister, der fortsat har tilknytning til firmaidræt, og studerende med adgang til idræt i deres studiejob o.l.

Der er imidlertid forskelle på, hvor meget kvinder og mænd praktiserer de forskellige aktiviteter i firmaidræt. Erhvervsaktive kvinder dyrker især 'gåture i moderat tempo', 'styrkeøvelser/styrketræning' samt 'yoga', mens erhvervsaktive mænd især dyrker 'styrkeøvelser/styrketræning', 'gåture i moderat tempo' og 'konditionstræning' (figur 1.4).

Figur 1.4 – De mest praktiserede firmaidrætsaktiviteter blandt kvinder og mænd.



Figuren viser de fem store firmaidrætter som erhvervsaktive danskere dyrker opdelt på kvinder og mænd. n mænd=2667, n kvinder=2599

Fra forskningen i idræts- og motionsvaner ved vi, at danskernes aktivitetsvalg ændrer sig med alderen. Der er således væsentlig forskel på, hvilke aktiviteter unge, midaldrende og ældre dyrker i fritiden. Med denne viden i bagagen er følgende tabel en præsentation af, hvorledes aktivitetsvalget i firmaidræt varierer mellem fire aldersgrupper af erhvervsaktive danskere. Analysen viser, at 'styrkeøvelser og styrketræning' er den mest populære firmaidrætsaktivitet blandt de 15-29-årige, 30-44-årige og 45-59-årige erhvervsaktive, mens denne aktivitet er mindre populær i den ældste aldersgruppe. På samme måde er fodbold en af de fem mest populære firmaidrætsaktiviteter blandt erhvervsaktive 15-29-årige og 30-44-årige, mens fodbold ikke er i top fem blandt de 45-50-årige og de erhvervsaktive på 60 år og ældre. Hos erhvervsaktive i alderen 45-59 år samt 60 år og ældre er yoga i top fem over de mest praktiserede firmaidrætsaktiviteter, ligesom cykling på hverdagscykel er en populær firmaidræt for de erhvervsaktive på 60 år og ældre. På tværs af alle aldersgrupper hører gåtur til blandt de mest praktiserede aktiviteter (tabel 1.3).

Tabel 1.3 – De fem store firmaidrætsaktiviteter blandt erhvervsaktive fordelt på aldersgrupper (pct.).

60 år og ældre		*45-59 år*	
Gåture i moderat tempo	22,2%	Styrkeøvelser og styrketræning	19,3%
Styrkeøvelser og styrketræning	14,9%	Gåture i moderat tempo	18,2%
Konditionstræning	10,3%	Konditionstræning	11,7%
Cykling (på hverdagscykel)	7,5%	Løbeture	8,4%
Yoga	6,9%	Yoga	7,0%
Antal (n)	629	Antal (n)	2206
30-44 år		*15-29 år*	
Styrkeøvelser og styrketræning	21,6%	Styrkeøvelser og styrketræning	20,0%
Gåture i moderat tempo	18,3%	Gåture i moderat tempo	17,0%
Løbeture	13,0%	Løbeture	10,1%
Konditionstræning	12,2%	Konditionstræning	9,2%
Fodbold	5,4%	Fodbold	7,0%
Antal (n)	1717	Antal (n)	714

I forlængelse af ovenstående ved vi også, at uddannelseslængde og erhvervsvalg har en betydning for aktivitetsvalg. Tabel 1.4 viser, at 'gåture i moderat tempo' samt 'styrkeøvelser og styrketræning' er gennemgående to meget populære firmaidrætsaktiviteter i alle erhvervsgrupper. Løbeturen er en mere populær firmaidrætsaktivitet blandt erhvervsaktive i job efter lang videregående uddannelse end i de øvrige grupper, mens cykling på hverdagscykel er en mere populær firmaidrætsaktivitet blandt ufaglærte i job samt selvstændige end blandt de øvrige erhvervsgrupper. Mens fodbold kun er at finde i top fem blandt ufaglærte, er yoga kun at finde i top fem blandt erhvervsaktive i job efter mellemlang videregående uddannelse og lang videregående uddannelse.

Tabel 1.4 – De fem store firmaidrætsaktiviteter blandt erhvervsaktive, der dyrker firmaidræt, fordelt efter job- og uddannelsesbaggrund (pct.).

Ufaglært job (job der ikke kræver en uddannelse)		*Erhvervsfagligt job*	
Gåture i moderat tempo	23,3%	Gåture i moderat tempo	21,8%
Styrkeøvelser og styrketræning	11,6%	Styrkeøvelser og styrketræning	18,7%
Cykling (på hverdagscykel)	10,9%	Konditionstræning	12,5%
Gåture i hurtigt tempo	9,6%	Løbeture	8,5%
Fodbold	7,6%	Gåture i hurtigt tempo	7,1%
Antal (n)	677	Antal (n)	1283

Job efter kort videregående uddannelse		*Job efter mellemlang videregående uddannelse*	
Styrkeøvelser og styrketræning	25,4%	Styrkeøvelser og styrketræning	19,5%
Gåture i moderat tempo	19,9%	Gåture i moderat tempo	18,0%
Konditionstræning	15,6%	Konditionstræning	11,1%
Løbeture	12,8%	Løbeture	9,2%
Gåture i hurtigt tempo	7,1%	Yoga	6,2%
Antal (n)	460	Antal (n)	1622

Job efter lang videregående uddannelse		*Selvstændig (eget firma eller medejer af firma)*	
Styrkeøvelser og styrketræning	26,0%	Styrkeøvelser og styrketræning	13,7%
Løbetur	15,6%	Gåture i moderat tempo	12,5%
Gåture i moderat tempo	12,5%	Konditionstræning	7,4%
Konditionstræning	11,7%	Cykling (på hverdagscykel)	5,7%
Yoga	9,3%	Løbeture	5,5%
Antal (n)	1042	Antal (n)	182

Hvad kan forklare deltagelse i firmaidræt?

Indtil nu har analysen af deltagelse i firmaidræt besået af beskrivende statistiske analyser af fx forskellene mellem forskellige erhvervsgruppers deltagelse i firmaidræt. De forskelle analysen finder, kan imidlertid skyldes, at der fx er forskelle på alders- og kønsfordelingen mellem erhvervsgrupperne. Derfor er der gennemført en statistisk sammenhængsanalyse, en såkaldt regressionsanalyse, som inddrager alle relevante variable i analysen for derved at tage højde for sammenfaldet mellem de forskellige uafhængige variable. Konkret er det blevet undersøgt, om der er en statistisk signifikant sammenhæng mellem at dyrke firmaidræt og køn, alder, uddannelseslængde og arbejdets karakteristik, når analysen tager højde for disse faktorers (variables) indbyrdes sammenhæng (se bilag 3).

Analysen viser, at når der korrigeres for alder, uddannelsesniveau, antallet af ugentlige arbejdstimer, afstand til arbejdspladsen og graden af fleksibilitet i arbejdet, som hver for sig kan have indflydelse på deltagelse i firmaidræt, er der en større sandsynlighed for, at mænd deltager i firmaidræt, end at kvinder gør dette. Forskellen er dog ikke ret stor, men det er relevant at fremhæve resultatet, da vi fra forskningen i idræts- og motionsvaner ved, at en anelse flere voksne kvinder end mænd er idræts- og motionsaktive. I firmaidræt – lige som i foreningsidræt – gælder det omvendte.

Hvad angår alder viser analysen, at når der korrigeres for køn, uddannelsesniveau, antallet af ugentlige arbejdstimer, afstand til arbejdspladsen og graden af fleksibilitet i arbejder, falder sandsynligheden for at dyrke firmaidræt en lille smule med alderen. Det gælder også den generelle deltagelse i idræt og motion. Men det gælder dog ikke for alle typer af fysisk bevægelse i fritiden.

Ser vi nærmere på, hvilken betydning uddannelsesniveau har for deltagelse i firmaidræt, så ved vi fra eksisterende forskning, at uddannelsesniveau har stor betydning for, hvor mange der er idræts- og motionsaktive i fritiden. Jo længere uddannelse jo større er sandsynligheden for, at man er idræts- og motionsaktiv. Sammenhængsanalysen af uddannelsesniveauets betydning for deltagelse i firmaidræt viser dog ikke en sådan sammenhæng. Når der i analysen kontrolleres for alder, køn, antallet af ugentlige arbejdstimer, afstand til arbejdspladsen og graden af fleksibilitet i arbejdet, viser analysen, at der er en meget lille – men signifikant – negativ sammenhæng med uddannelse. Dette betyder, at ved længere uddannelse er der et lille fald i sandsynligheden for, at man dyrker firmaidræt. Den socioøkonomiske ulighed i deltagelsen i fritidsidræt gælder således ikke for deltagelse i firmaidræt.

Til sidst har vi også set nærmere på, hvilken betydning arbejdets karakteristika har for deltagelse i firmaidræt (se senere analyse af, hvor ofte erhvervsaktive har fysisk belastende arbejdsopgaver). Ved arbejdets karakteristika henvises til, hvor mange dage om ugen erhvervsaktive har opgaver i deres arbejde, som er 'hårdt fysisk krævende' og 'ikke fysisk krævende'. Når der korrigeres for køn, alder og uddannelseslængde viser analysen en signifikant negativ – men svag – sammenhæng mellem, hvor mange dage om ugen erhvervsaktive har hårdt fysisk krævende arbejdsopgaver og deltagelse i firmaidræt. Analysen viser også, at antallet af dage om ugen med arbejdsopgaver, som ikke er fysisk krævende, har en svag positiv betydning for deltagelsen i firmaidræt. Analysen kan således samlet pege på en lille negativ sammenhæng mellem et hårdt fysisk krævende arbejde og firmaidrætsdeltagelse samt en lille positiv sammenhæng mellem hvor ofte, der udføres arbejdsopgaver, der ikke er fysisk krævende, og sandsynligheden for at deltage i firmaidræt.

Sammenfatning af deltagelse i firmaidræt

7 procent af erhvervsaktive danskere dyrker firmaidræt mindst én gang om ugen eller oftere. Andelen af hele den voksne befolkning, som bl.a. dyrker idræt eller motion i firmaidræt er 5 pct.

Det er i lidt højere grad mænd end kvinder og i højere grad de unge end de midaldrende og de ældre, som dyrker firmaidræt.

Ved længere uddannelse er der et lille fald i sandsynligheden for, at man dyrker firmaidræt. Deltagelse i firmaidræt er således mindre påvirket af uddannelsesniveau end i den generelle idræts- og motionsdeltagelse.

Der er ikke et entydigt mønster for, hvor i landet, der dyrkes mest og mindst firmaidræt. Der er forholdsvis flest, som dyrker firmaidræt i Gladsaxe Kommune, Frederiksberg Kommune og Samsø Kommune, mens forholdsvis færrest gør det i Fanø Kommune, Hørsholm Kommune og Langeland Kommune.

De mest praktiserede aktiviteter i firmaidræt er 'styrkeøvelser og styrketræning', 'gåture i moderat tempo' og 'konditionstræning'.

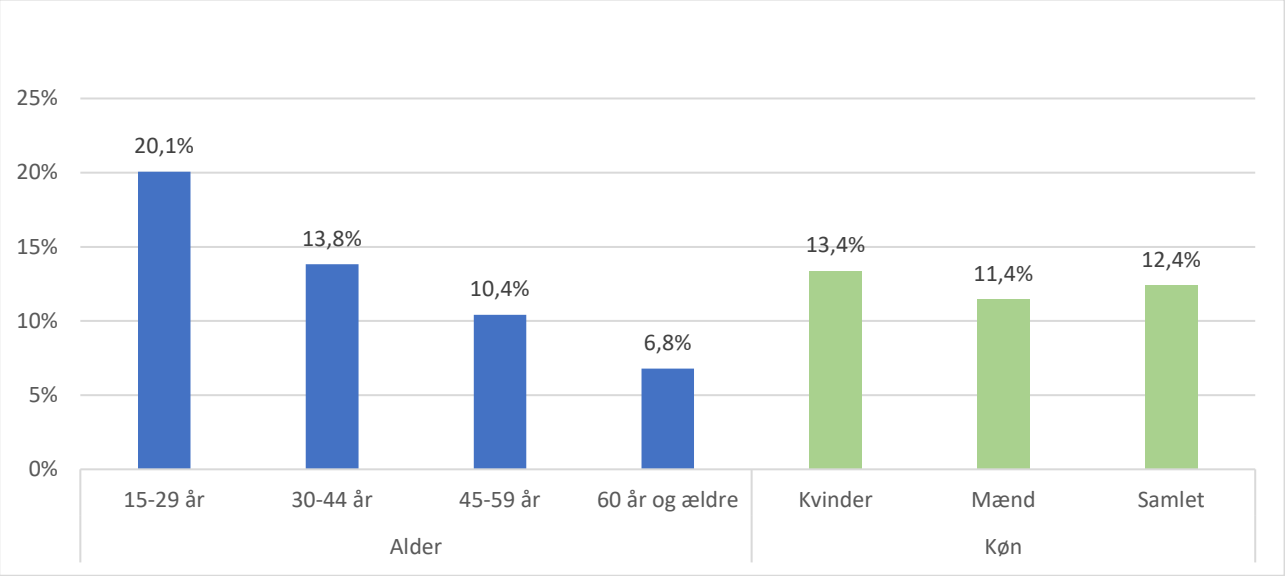
Kollegamotion

På samme måde som at firmaidræt er en del af det danske idræts- og bevægelsesbillede, så er idræt og motion med kolleger også et element i mange danskeres idræts- og bevægelsesvaner. Andelen, der dyrker idræt og motion med deres kolleger, er ikke tidligere blevet undersøgt, og derfor er analysen af kollegamotion en central del af denne rapport. Som i forrige afsnit om firmaidræt ser vi først på deltagelsen i kollegamotion og til sidst fremlægges analyserne af, hvilken betydning køn, alder, job og uddannelseslængde samt karakteristika ved arbejdet har for deltagelsen i kollegamotion.

Idræt og motion med kolleger

Figur 2.1 viser, at 12,4 pct. af de erhvervsaktive (bl.a.) praktiserer idræts- og motionsaktiviteter sammen med deres kolleger. Det gælder for lidt flere erhvervsaktive kvinder (13,4 pct.) end erhvervsaktive mænd (11,4 pct.). Analysen viser desuden, at de erhvervsaktive i alderen 15-29 år i særlig grad er idræts og motionsaktive med deres kolleger, mens andelen, der dyrker kollegamotion, falder med alderen (Bilag 2 tabel B4 rummer uddybende tal).

Figur 2.1 – Andelen af erhvervsaktive (15 år og ældre), der dyrker kollegamotion

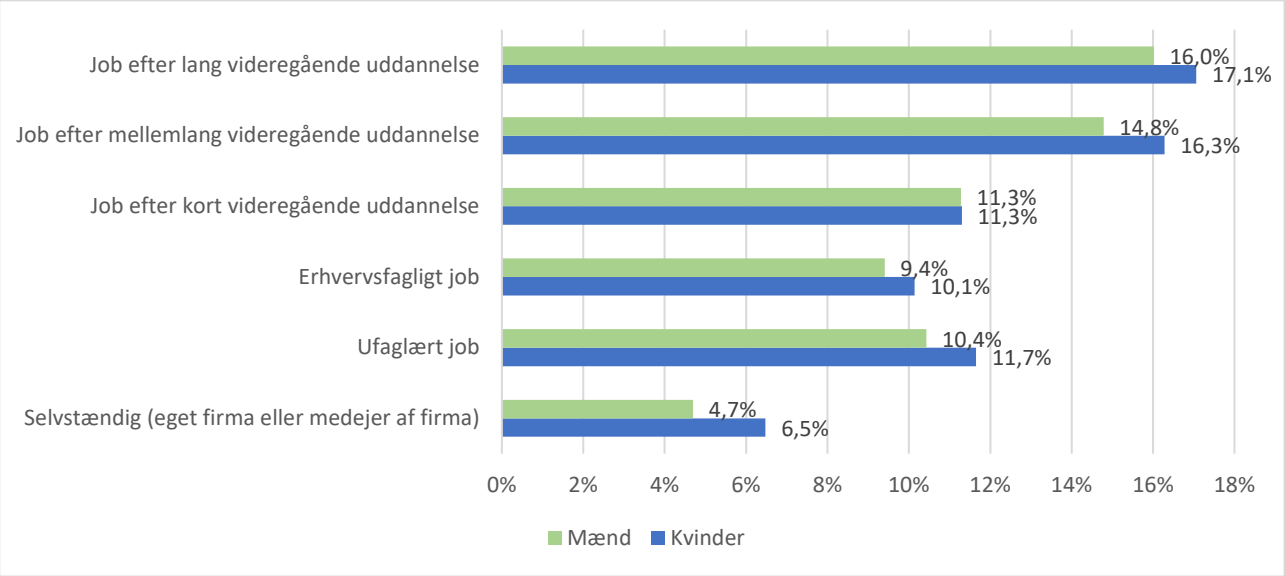


N=83.176

Kollegamotion og beskæftigelsesområde

Analysen viser, at erhvervsaktive i job efter mellemlang (15,7 pct.) og lang videregående uddannelse (16,5 pct.) i højere grad dyrker kollegamotion end erhvervsaktive med en kort videregående uddannelse samt erhvervsaktive i et erhvervsfagligt job eller et ufaglært job (figur 2.2). Selvstændige er den erhvervsgruppe, der mindst dyrker idræt og motion med kolleger (se også tabel B4 i bilag 2). Det sidste kan hænge sammen med, at mange selvstændige er alene om at drive virksomheden, eller at virksomheden er relativt lille, hvorved kollegamotion er svært at praktisere.

Figur 2.2 – Andel af erhvervsaktive kvinder og mænd, der dyrker kollegamotion, fordelt på job- og uddannelsesbaggrund (pct.).



N=83.176

Kollegamotion i kommuner og kommunetyper

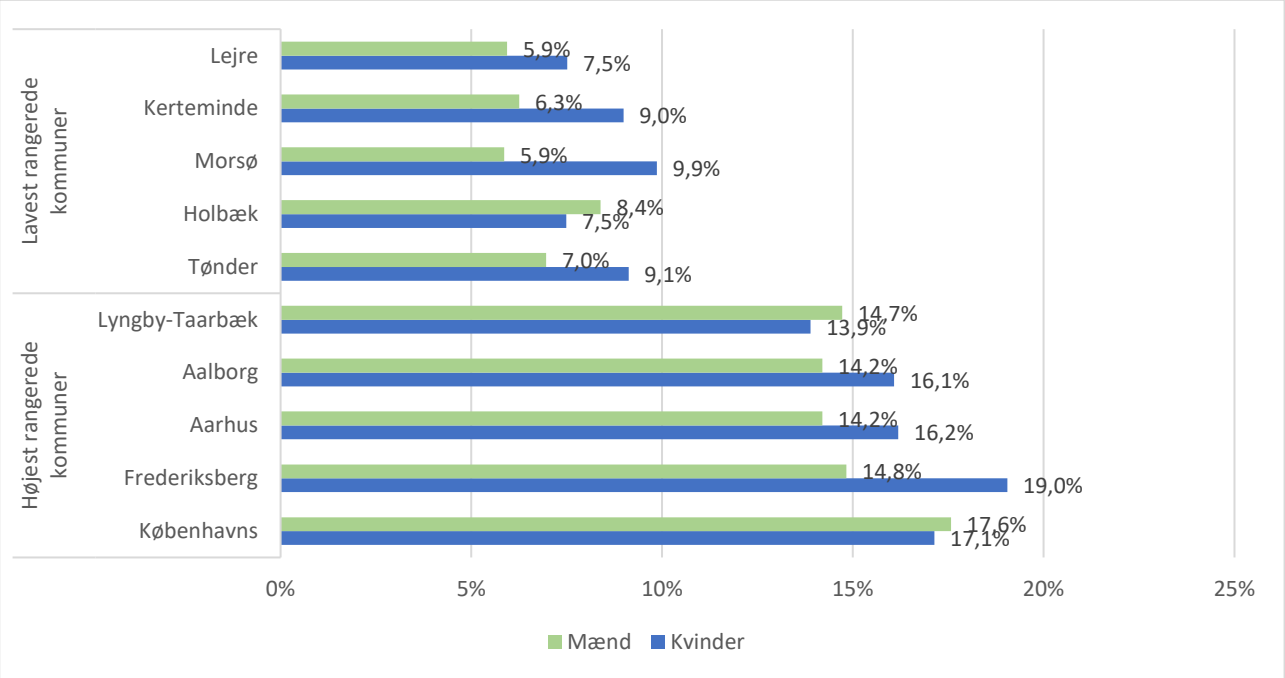
Tabel 2.1 viser resultaterne af analyserne, hvor udbredt kollegamotion er i forskellige kommuner og kommunetyper. En relativt stor andel af de erhvervsaktive borgere i Københavns Kommune (17,4 pct.) og i storbykommunerne Aarhus, Aalborg og Odense (14,6 pct.) dyrker kollegamotion. Den mindste andel erhvervsaktive, der dyrker kollegamotion, finder vi blandt borgere i oplandskommunerne gruppe 2, dvs. med forholdsvis mange borgere i udsatte positioner. Det gælder for alle kommunetyper på nær Københavns Kommune, at en anelse flere kvinder end mænd dyrker kollegamotion.

Tabel 2.1 - Erhvervsaktive (15 år og ældre) der dyrker kollegamotion fordelt blandt kommunetyper (pct.).

Kommunetype	Samlet	Kvinder	Mænd	Antal erhvervsaktive (n)
Hovedstadskommune gruppe 1	12,7%	13,4%	12,1%	9.823
Hovedstadskommune gruppe 2	11,7%	12,4%	10,9%	7.812
Københavns Kommune	17,4%	17,1%	17,6%	4.974
Storbykommune: Aarhus, Aalborg, Odense	14,6%	15,5%	13,8%	6.476
Provinsbykommune gruppe 1	12,0%	13,9%	10,2%	9.945
Provinsbykommune gruppe 2	11,4%	12,2%	10,7%	6.679
Oplandskommune gruppe 1	10,6%	11,8%	9,5%	9.430
Oplandskommune gruppe 2	9,7%	10,8%	8,6%	8.728
Landkommune gruppe 1	10,7%	11,7%	9,8%	5.412
Landkommune gruppe 2	10,3%	11,9%	8,9%	13.897

Figur 2.3 viser, hvilke kommuner som har forholdsvis flest og forholdsvis færrest erhvervsaktive, der dyrker kollegamotion. Det kendetegner kommunerne med forholdsvis flest, at det er store bykommuner, mens det især er landkommuner og oplandskommuner, der har forholdsvis færrest erhvervsaktive, der dyrker kollegamotion. Det kan hænge sammen med, at der er forholdsvis mange fra sådanne kommuner, der pendler (Bilag 2 tabel B6 rummer uddybende tal).

Figur 2.3 – Andelen erhvervsaktive kvinder og mænd i udvalgte kommuner der dyrker kollegamotion (pct.).



Populære kollegamotionsaktiviteter

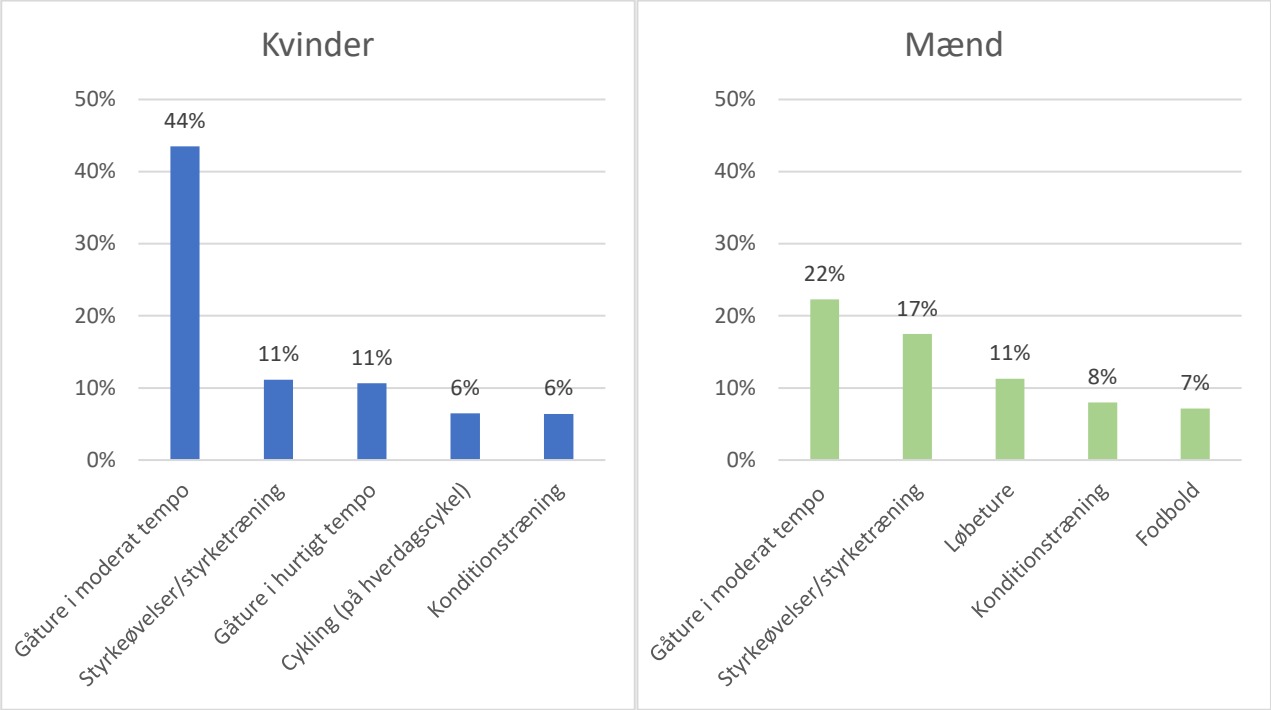
De aktiviteter, som er særligt populære at dyrke med sine kolleger, er 'gåture i moderat tempo', 'styrkeøvelser og styrketræning' samt 'løb' (tabel 2.2). En tredjedel af alle erhvervsaktive, der dyrker kollegamotion, angiver, at de praktiserer 'gåture i moderat tempo' (33,2 pct.). Dette er altså den helt store idræts- og motionsaktivitet, som erhvervsaktive dyrker med deres kolleger. Analysen viser endvidere, at yoga, friluftsliv, fodbold og Crossfit er blandt de ti mest populære aktiviteter, som erhvervsaktive dyrker sammen med deres kolleger.

Tabel 2.2 – De ti mest populære kollegamotionsaktiviteter.

	Erhvervsaktive (15 år og ældre)	
	Aktivitetens udbredelse blandt erhvervsaktive	Aktivitetens udbredelse blandt kollegamotionsaktive
Gåture i moderat tempo	4,7%	33,2%
Styrkeøvelser og styrketræning	2,0%	13,7%
Løbeture	1,2%	8,4%
Gåture i hurtigt tempo	1,1%	7,6%
Konditionstræning	1,0%	7,2%
Cykling (på hverdagscykel)	0,8%	6,0%
Yoga	0,6%	4,1%
Friluftsliv	0,6%	3,9%
Fodbold	0,5%	3,8%
Crossfit	0,5%	3,2%
Antal (n)	83.176	9.440

Analysen viser flere forskelle mellem kvinder og mænd på, hvilke aktiviteter der især dyrkes sammen med kolleger (figur 2.4). 'Gåture i moderat tempo' er dog den mest populære aktivitet blandt både mænd og kvinder, som dyrker kollegamotion, men dobbelt så mange kvinder (44 pct.) som mænd (22 pct.) dyrker 'gåture i moderat tempo' med deres kolleger. 'Styrkeøvelser og styrketræning' er for begge køn den næst mest praktiserede aktivitet, der udføres med kolleger. Den tredje, fjerde og femte mest populære aktivitet, som dyrkes med kolleger, varierer mellem kvinder og mænd. Erhvervsaktive kvinder, der dyrker kollegamotion, praktiserer især 'gåture i hurtigt tempo' (11 pct.), 'cykling på hverdagscykel' (6 pct.) og 'konditionstræning' (6 pct.), mens mænd, der dyrker kollegamotion, især praktiserer 'løbeture' (11 pct.), 'konditionstræning' (8 pct.) og 'fodbold' (7 pct.) med deres kolleger.

Figur 2.4 – Fem mest populære kollegamotionsaktiviteter blandt kvinder og mænd.



De to figurer viser andelen af henholdsvis kvinder og mænd, som praktiserer kollegamotion, der dyrker de fem mest praktiserede fem idræts- og motionsaktiviteter. n-mænd=3.762, n-kvinder=4.986

Analysen viser endvidere, at 'gåture i moderat tempo' samt 'styrkeøvelser og styrketræning' er de to mest praktiserede aktiviteter på tværs af alder, som erhvervsaktive dyrker med deres kolleger. 'Gåture i hurtigt tempo' er den tredje mest praktiserede kollegamotionsaktivitet blandt de 45-59-årige og i den ældste aldersgruppe, hvorimod 'løbeturen' er den tredje mest praktiserede kollegaaktivitet blandt de 15-29-årige og 30-44-årige. 'Konditionstræning' er også en af de fem mest populære aktiviteter på tværs af aldersgrupperne (tabel 2.3).

Tabel 2.3 – De fem største kollegamotionsaktiviteter blandt erhvervsaktive, der praktiserer kollegamotion, fordelt på fire alderskategorier (pct.).

60 år og ældre		*45-59 år*	
Gåture i moderat tempo	31,0%	Gåture i moderat tempo	36,6%
Styrkeøvelser og styrketræning	9,3%	Styrkeøvelser og styrketræning	11,1%
Gåture i hurtigt tempo	6,9%	Gåture i hurtigt tempo	8,5%
Konditionstræning	6,5%	Løbeture	6,7%
Cykling (på hverdagscykel)	6,2%	Konditionstræning	6,4%
Antal (n)	894	Antal (n)	3.480
30-44 år		*15-29 år*	
Gåture i moderat tempo	33,1%	Gåture i moderat tempo	29,3%
Styrkeøvelser og styrketræning	13,9%	Styrkeøvelser og styrketræning	20,9%
Løbeture	10,4%	Løbeture	10,4%
Gåture i hurtigt tempo	7,5%	Konditionstræning	8,5%
Konditionstræning	7,2%	Fodbold	7,8%
Antal (n)	2.891	Antal (n)	1.483

På tværs af uddannelsesbaggrund viser analysen, at det er de samme fem aktiviteter, som erhvervsaktive dyrker mest sammen med deres kolleger. Kun i gruppen 'selvstændige' er billedet en anelse anderledes, idet 'konditionstræning' ikke er blandt top fem, mens 'cykling på hverdagscykel' til gengæld indgår (tabel 2.4).

Det er interessant, at der er så små forskelle mellem erhvervs- og uddannelsesgrupper på, hvilke aktiviteter der dyrkes med kolleger. Måske fordi ønsket om at dyrke motion med kolleger fører til, at det bliver de store motionsaktiviteter, som kommer til at dominere. Samtidig er det aktiviteter, som stiller små krav til motoriske færdigheder for at kunne deltage, og som har en relativ lav tærskel for deltagelse, som forudsætning for at man kan dyrke aktiviteter med kolleger, der kan have meget forskellige forudsætninger for at praktisere forskellige aktiviteter.

Tabel 2.4 – De fem store kollegamotionsaktiviteter erhvervsaktive fordelt på uddannelsesbaggrund (pct.)

Ufaglært job (job der ikke kræver en uddannelse)		*Erhvervsfagligt job*	
Gåture i moderat tempo	33,7%	Gåture i moderat tempo	32,5%
Styrkeøvelser og styrketræning	15,7%	Styrkeøvelser og styrketræning	13,9%
Løbeture	8,2%	Løbeture	8,4%
Gåture i hurtigt tempo	8,0%	Gåture i hurtigt tempo	7,9%
Konditionstræning	7,2%	Konditionstræning	7,1%
Antal (n)	1.226	Antal (n)	2.666

Job efter kort videregående uddannelse		*Job efter mellemlang videregående uddannelse*	
Gåture i moderat tempo	31,8%	Gåture i moderat tempo	33,7%
Styrkeøvelser og styrketræning	15,4%	Styrkeøvelser og styrketræning	14,0%
Løbeture	10,4%	Løbeture	9,2%
Konditionstræning	8,9%	Gåture i hurtigt tempo	7,2%
Gåture i hurtigt tempo	7,1%	Konditionstræning	6,8%
Antal (n)	771	Antal (n)	2.454

Job efter lang videregående uddannelse		*Selvstændig (eget firma eller medejer af firma)*	
Gåture i moderat tempo	34,0%	Gåture i moderat tempo	32,3%
Styrkeøvelser og styrketræning	13,4%	Styrkeøvelser og styrketræning	10,6%
Gåture i hurtigt tempo	7,4%	Cykling (på hverdagscykel)	10,4%
Løbeture	7,4%	Løbeture	6,2%
Konditionstræning	6,9%	Gåture i hurtigt tempo	5,8%
Antal (n)	1.631	Antal (n)	486

Hvad kan forklare deltagelse i kollegamotion?

Som i afsnittet om firmaidræt afsluttes dette afsnit med en analyse af, hvad der kan forklare deltagelse i kollegamotion, når der i den statistiske analyse tages højde for de forskellige påvirkende faktorers (uafhængige variable) indbyrdes sammenhæng (se bilag 3).

Hvad angår køn viser analysen, at når der korrigeres for alder, uddannelsesniveau, ugentlige arbejdstimer, afstand til arbejdspladsen og graden af fleksibilitet i arbejdet, så er der en anelse større sandsynlighed for, at erhvervsaktive kvinder dyrker kollegamotion, end at erhvervsaktive mænd gør dette. Det modsatte var som vist ovenfor gældende for deltagelse i firmaidræt. Hvad angår alder viser analysen, at sandsynligheden for, at erhvervsaktive dyrker kollegamotion, falder lidt i takt med stigende alder.

Når det gælder jobtype og uddannelseslængde, så kan analysen ikke påvise en statistisk signifikant forskel. En væsentlig bemærkning i denne sammenhæng er, at regressionsanalysen omfatter mere end 60.000

respondenter, og på trods af dette store antal respondenter kan analysen ikke finde en statistisk signifikant sammenhæng mellem uddannelsesniveau og udførelse af kollegamotion. Dette er i kontrast til deltagelsen i idræt og motion generelt og deltagelse i en række bevægelses- og motionstyper, hvor uddannelsesniveauet har væsentlig betydning for voksnes idræts- og motionsdeltagelse.

Resultaterne fra analysen af arbejdets betydning for deltagelsen i kollegamotion viser, at der er en anelse lavere tilslutning til kollegamotion blandt erhvervsaktive med et arbejde, som flere gange om ugen kræver hård fysisk anstrengelse. Analysen finder en positiv sammenhæng mellem udførelsen af kollegamotion og et arbejde, der flere gang om ugen ikke kræver fysisk anstrengelse. Korrigeres der i dette tilfælde for køn, alder og uddannelsesniveau ses ligeledes en positiv signifikant sammenhæng.

Sammenfatning af deltagelse i kollegamotion

12 procent af erhvervsaktive danskere dyrker kollegamotion mindst én gang om ugen eller oftere. Det praktiseres i lidt højere grad af kvinder end af mænd og de unge i højere grad end de midaldrende og ældre.

Der er ikke en statistisk signifikant sammenhæng mellem uddannelseslængde / jobtype og deltagelse i kollegamotion.

Der er flest erhvervsaktive, som dyrker kollegamotion i højt urbaniserede kommuner

De mest praktiserede kollegamotion-aktiviteter er ’gåture i moderat tempo’, ’styrkeøvelser og styrketræning’ og ’løbeture’.

Motiver knyttet til firmaidræt og kollegamotion

Forskning i idræts- og motionsvaner – og herunder motiverne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt og motion – har udviklet sig de senere år. Tidligere spurgte man helt generelt om motiverne for at dyrke idræt og motion eller være fysisk aktiv. I spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner blev respondenterne imidlertid spurgt om deres motiver for at praktisere specifikke typer af aktiviteter, fx gang, løb, holdboldspil eller dans. Yderligere muliggør undersøgelsen, at motiverne for at dyrke en given aktivitet kan kobles til specifikke organisatoriske sammenhænge, herunder firmaidræt, hvis analysen afgrænses til de respondenter, der fx dyrker fitness og fysisk træning i en firmaidrætssammenhæng. Det samme gælder for de respondenter, der dyrker en given aktivitetstype sammen med kolleger.

Undersøgelsen undersøger motiverne for deltagelse i en bevægelsesaktivitet til forskel fra motivationen for det. Motivationen er den psykologiske proces, som fører frem til en adfærd eller handling. Motiver er de mere konkrete årsager til eller begrundelser for den konkrete handling – i dette tilfælde deltagelse i en bevægelsesaktivitet. Det kan være svært at skelne mellem motiver og værdier eller betydninger, som en aktivitet tillægges. Når en person svarer, at pågældende dyrker holdboldspil 'for at være sammen med andre', kan det skyldes en erfaring med og oplevet værdi ved at dyrke holdboldspil.

Spørgsmålene om motiverne for at dyrke en bestemt aktivitetstype (fx gang, holdboldspil og aktiviteter i vand) kan ses i bilag 4 sidst i rapporten. Motivspørgsmålene er besvaret af de respondenter, der i mindst én af aktiviteterne under den pågældende bevægelsestype har svaret, at de er aktiv mindst hver uge. Dvs. at det er de regelmæssigt aktive i de forskellige bevægelsestyper, som har besvaret disse spørgsmål.

I dette afsnit præsenteres analyserne af aktivitetsspecifikke motiver blandt firmaidrætsaktive og blandt erhvervsaktiv, som dyrker kollegamotion.

Motiver for deltagelse i forskellige bevægelsestyper blandt aktive i firmaidræt

Nedenfor præsenteres udvalgte resultater af, hvilke motiver der knytter sig til tre store firmaidrætsaktiviteter: 'Gå og vandreture', 'fitness og fysisk træning' og 'løb'. Motiverne vises for 'erhvervsaktive der udelukkende dyrker aktiviteten i firmaidræt' i sammenligning med 'alle erhvervsaktive, der praktiserer aktiviteten'. Derved kan man se, om der er forskel på de forskellige motivers betydning om aktiviteten foregår i firmaidræt eller den foregår i andre sammenhænge.

Motiver for at dyrke fitness og fysisk træning i firmaidræt

Erhvervsaktive, der dyrker fitness og fysisk træning i firmaidræt, er en anelse mere enig i, at de gør dette for at være sammen med andre, end alle erhvervsaktive, der dyrker fitness og fysisk træning, er (figur 3.1).

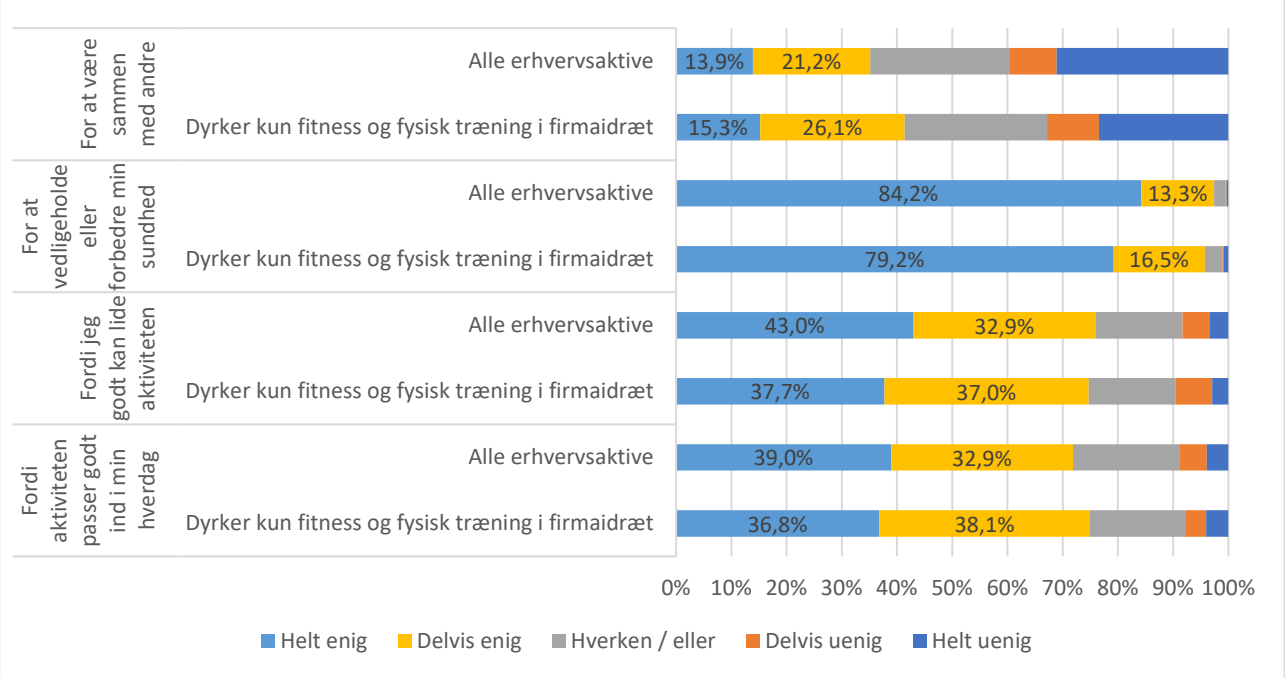
Undersøgelsen viser, at sundhedsmotivet er et meget væsentligt motiv blandt erhvervsaktive, som dyrker fitness og fysisk træning. Erhvervsaktive, der udelukkende dyrker fitness og fysisk træning i firmaidræt, angiver dog i lidt mindre grad, at de er motivet af ønsket om at vedligeholde eller forbedre deres sundhed, end alle erhvervsaktive, der dyrker fitness og fysisk træning, er. Men forskellen er lille.

Tilslutningen til motivet 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten' er relativt ens mellem de to grupper. Analysen viser, at andelen, som er helt enig i dette udsagn, er en anelse lavere blandt erhvervsaktive, som

udelukkende dyrker fitness og fysisk træning i firmaidræt, end blandt dem, som dyrker fitness og fysisk træning i andre sammenhænge.

Endelig viser analysen, at en lidt større andel af de erhvervsaktive, som dyrker fitness og fysisk træning udelukkende i firmaidræt, end erhvervsaktive, der dyrker fitness og fysisk træning i andre sammenhænge, er helt og delvist enig i, at de gør dette, fordi aktiviteten passer godt ind i deres hverdag. Det tyder på, at firmaidræt i høj grad dyrkes, fordi det kan indpasses i hverdagens mange forpligtelser.

Figur 3.1 – Udvalgte motiver for at dyrke fitness og fysisk træning i firmaidræt blandt erhvervsaktive.



n 'alle erhvervsaktive'=32.872,
n 'kun fitness og fysisk træning i firmaidræt'=884

Motiver for at dyrke gå- og vandreture i firmaidræt

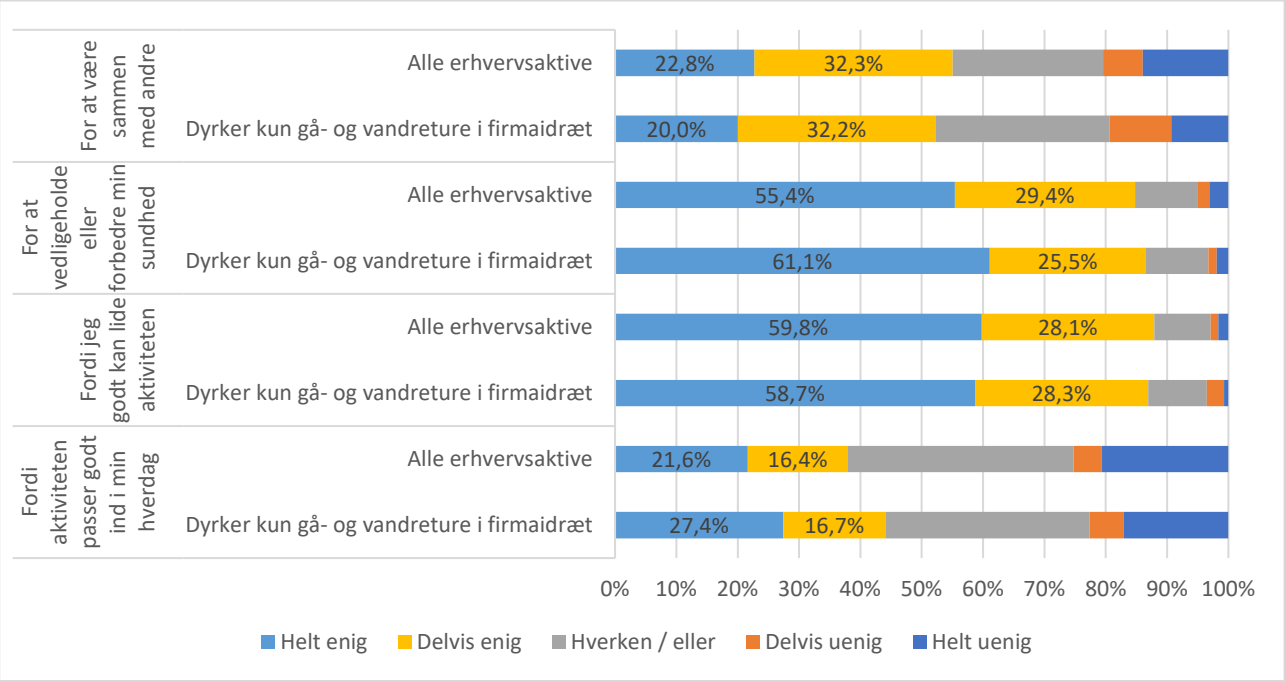
Analysen af motiverne for at udføre gå- og vandreture viser, at det sociale motiv (for at være sammen med andre) tillægges lidt mindre betydning hos de erhvervsaktive, der kun praktiserer gå- og vandreture i firmaidræt, end hos alle erhvervsaktive der praktiserer denne aktivitet (figur 3.2).

Til gengæld tillægges sundhedsmotivet lidt større betydning hos de erhvervsaktive, som udelukkende går ture i firmaidræt, end hos alle erhvervsaktive, der går ture.

Lystmotivet, dvs. 'fordi jeg kan lide aktiviteten', er der stort set ingen forskel på mellem de to grupper.

Endelig viser analysen, at den praktiske side af det at dyrke en aktivitet, dvs. om aktiviteten passer godt ind i hverdagen, tillægges en anelse større betydning blandt erhvervsaktive, der udelukkende dyrker gå- og vandretur i firmaidræt, end det gør for alle erhvervsaktive, der går ture.

Figur 3.2 – Udvalgte motiver for at dyrke gå- og vandreture i firmaidræt blandt erhvervsaktive danskere.



n 'alle erhvervsaktive'= 60.045
n 'kun gå- og vandreture i firmaidræt'=332

Motiver for at dyrke løb i firmaidræt

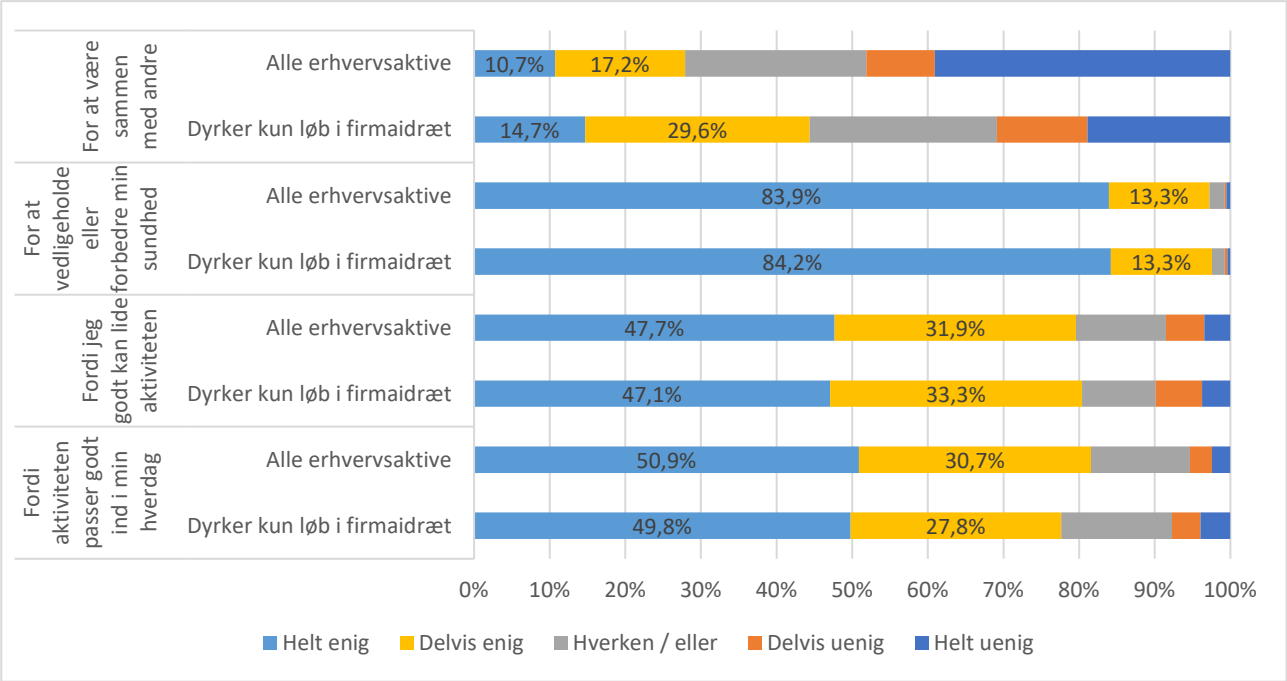
Analysen af motiverne for at praktisere løb viser, at det sociale motiv tillægges større betydning blandt dem, som kun løber i firmaidræt, end blandt alle erhvervsaktive, der løber (figur 3.3).

Der er ingen reelle forskelle på den betydning sundhedsmotivet tillægges, mellem dem, som kun løber i firmaidræt, og alle erhvervsaktive, der løber.

Der er heller ikke større forskelle mellem de to grupper på, hvor meget 'lysten' til en aktivitet, 'fordi jeg kan lide aktiviteten', motiverer til at løbe.

Til gengæld tillægges praktiske hensyn – 'fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag' - lidt mindre betydning blandt erhvervsaktive, som kun løber i firmaidræt, end blandt alle erhvervsaktive, der løber.

Figur 3.3 – Udvalgte motiver for at dyrke løb i firmaidræt blandt erhvervsaktive



N 'alle erhvervsaktive'=21.679
N 'kun løb i firmaidræt'=492

Motiver for kollegamotion

Forneden præsenteres udvalgte resultater af, hvilke aktivitetsspecifikke motiver, der knytter sig til udførelsen kollegamotion. Analysen er afgrænset til tre store kollegamotionsaktiviteter: 'Fitness og fysisk træning', 'mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning' og 'løb'. For disse aktiviteter har undersøgelsen et tilstrækkeligt antal af besvarelser, hvor en gruppe af respondenter angiver, at de udfører den konkrete aktivitet udelukkende med kolleger, som forudsætning for at kunne gennemføre pålidelige analyser af motiverne for at praktisere aktiviteten sammen med kolleger. Motiverne præsenteres ved figurer, hvor to grupper sammenlignes: 'Alle erhvervsaktive', der dyrker den pågældende aktivitet, og 'erhvervsaktive der udelukkende dyrker aktiviteten med kolleger'.

Motiver for at dyrke fitness og fysisk træning med kolleger

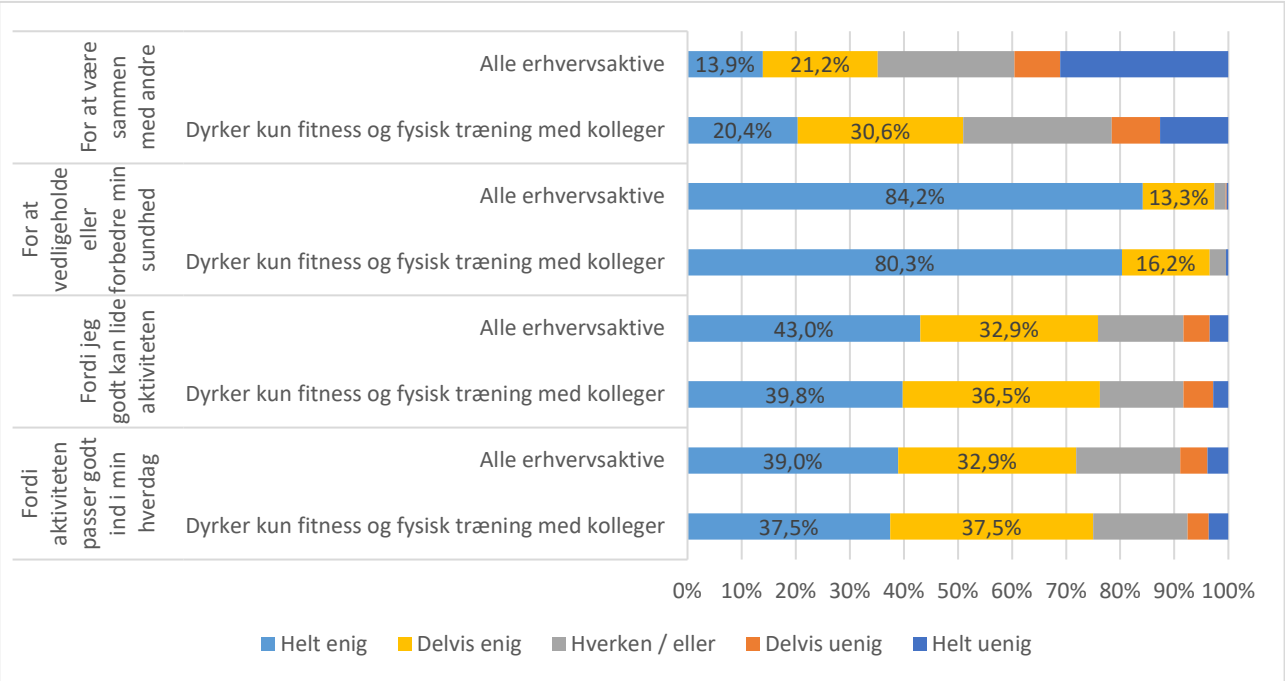
Det sociale motiv – 'for at være sammen med andre' – tillægges væsentlig større betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker fitness og fysisk træning sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer fitness og fysisk træning (figur 3.4).

Til gengæld tillægges sundhedsmotivet lidt mindre betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker fitness og fysisk træning sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer fitness og fysisk træning. Der er dog tale om små forskelle.

Tilslutningen til lystmotivet - 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten' - er relativt ens mellem de to grupper.

Det praktiske motiv - 'fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag' – tillægges lidt større betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker fitness og fysisk træning sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer fitness og fysisk træning.

Figur 3.4 – Udvalgte motiver for at dyrke fitness og fysisk træning med kolleger blandt erhvervsaktive



N 'alle erhvervsaktive'=32.872,
N 'kun fitness og fysisk træning med kolleger'=801

Motiver for at dyrke mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning med kolleger

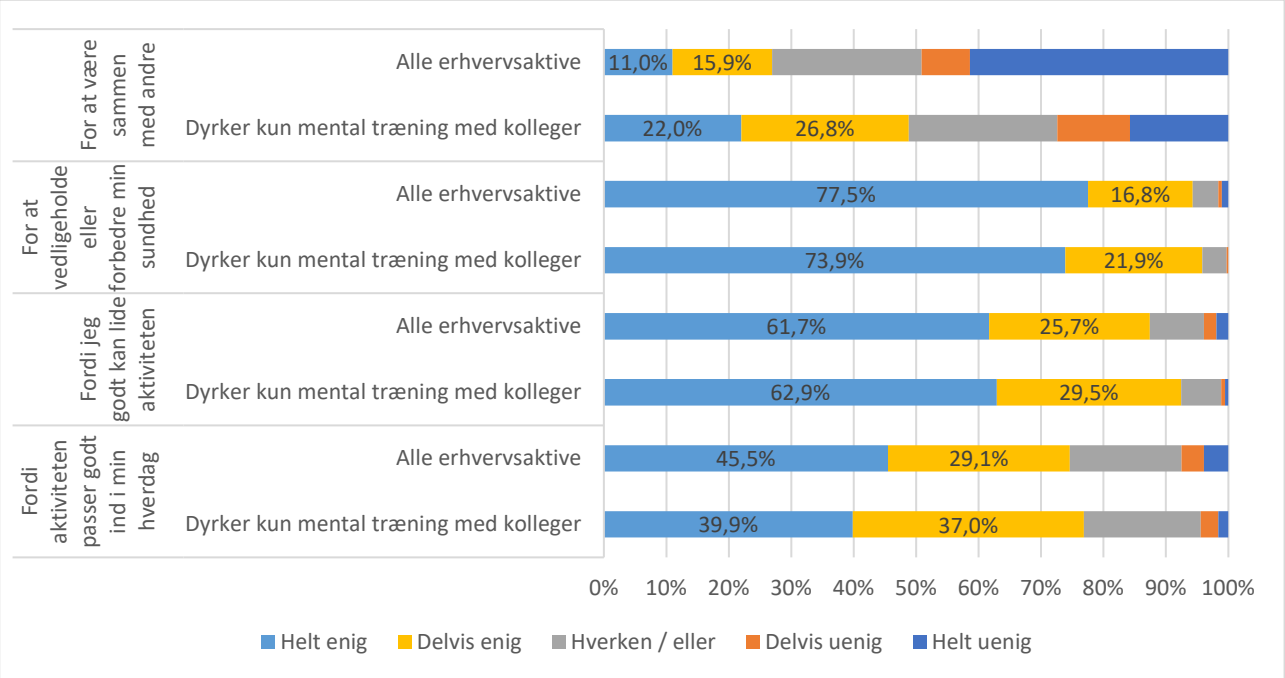
Det sociale motiv tillægges meget større betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning (yoga, Pilates ol.) sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning (figur 3.5)

Til gengæld tillægges sundhedsmotivet lidt mindre betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning.

Lystmotivet – 'for jeg godt kan lide aktiviteten' – tillægges lidt større betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker mental træning og smidigheds- og stabilitetstræningsammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning.

Endelig er der klart færre blandt dem, som udelukkende praktiserer mental træning mv. i firmaidræt, som er helt enig i, at de deltager i aktiviteten, 'fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag', end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer mental træning mv. Der er dog så forholdsvis flere, som er delvis enig i, at det er et motiv for at deltage i aktiviteten i firmaidræt.

Figur 3.5 – Udvalgte motiver for at dyrke mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning med kolleger blandt erhvervsaktive danskere.



*Mental træning er forkortet fra 'mental træning og stabilitets-/smidighedstræning'
N 'alle erhvervsaktive'=15.196
N 'kun mental træning med kolleger'=348

Motiver for at dyrke løb med kolleger

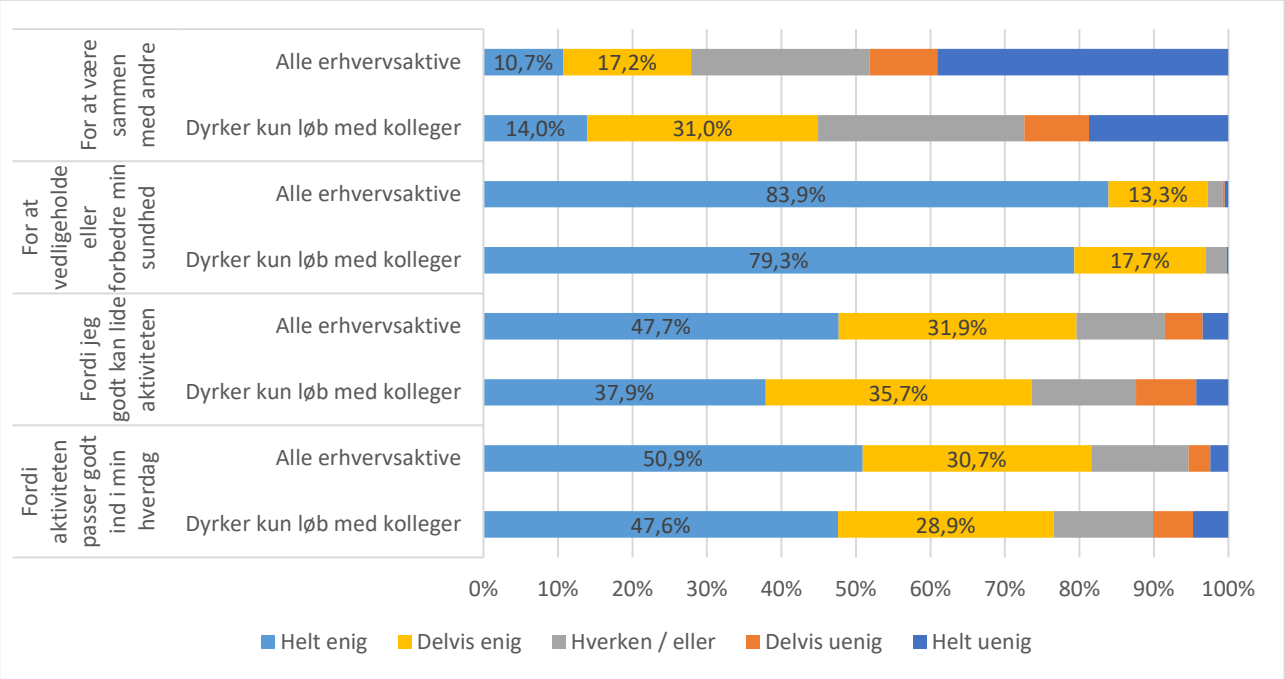
Det sociale motiv tillægges også betydeligt større betydning hos dem, som udelukkende dyrker løb sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer løb (figur 3.6).

Omvendt tillægges sundhedsmotivet lidt mindre betydning hos de erhvervsaktive, som udelukkende dyrker løb sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der praktiserer løb.

Lystmotivet tillægges betydeligt mindre betydning hos de erhvervsaktive, som udelukkende løber sammen med kolleger, end det gør blandt alle erhvervsaktive, der løber.

Det praktiske motiv – 'fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag' – tillægges ligeledes lidt mindre betydning bland erhvervsaktive, der løber sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, der løber.

Figur 3.6 – Udvalgte motiver for at dyrke løb med kolleger blandt erhvervsaktive danskere.



n 'alle erhvervsaktive'=21.679
N *kun løb med kolleger'=335

Sammenfatning af motiver

På tværs af motiverne for at praktisere de forskellige aktivitetstyper og på tværs af firmaidræt og kollegamotion viser analyserne, at når aktiviteten praktiseres i firmaidræt eller sammen med kolleger, så tillægges det sociale motiv – 'for at være sammen med andre' – større betydning, end når aktiviteten også eller udelukkende praktiseres i andre sammenhæng eller sammen med andre. Det gælder dog ikke gå- og vandreture.

Til gengæld tillægges sundhedsmotivet – 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed' – lidt mindre betydning, når aktiviteten praktiseres i firmaidræt eller sammen med kolleger. Forskellene er dog små og det modsatte gælder for gå- og vandreture.

Der er små forskelle på den betydning lystmotivet – 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten' – tillægges mellem de erhvervsaktive, som udelukkende praktiserer aktiviteten i firmaidræt og sammen med kolleger, og alle erhvervsaktive, som praktiserer aktiviteten.

Der er en tendens til, at det praktiske motiv – 'fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag' – tillægges lidt større betydning blandt de erhvervsaktive, som udelukkende praktiserer aktiviteten i firmaidræt og sammen med kolleger, end blandt alle erhvervsaktive, som praktiserer aktiviteten. Det omvendte gælder dog for løb i både firmaidræt og sammen med kolleger. Og forskellene er små.

Fysiske krævende opgaver under erhvervsarbejde

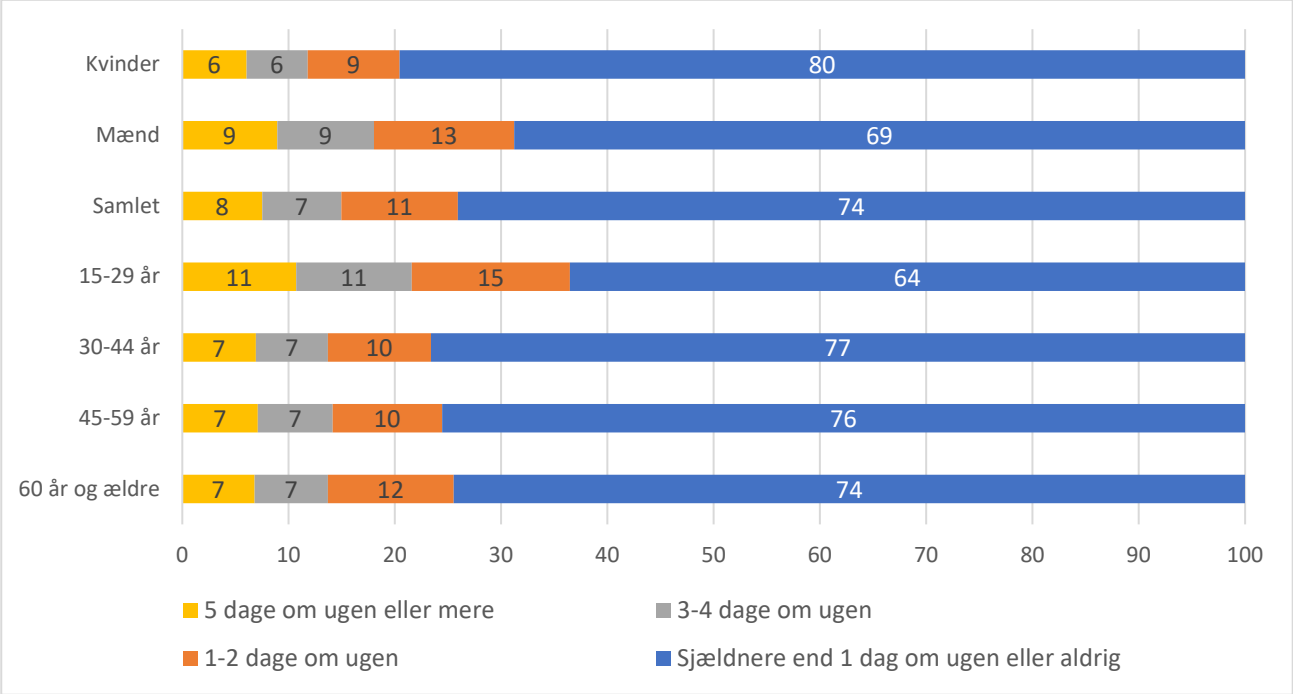
I dette sidste afsnit præsenterer resultaterne af en analyse af de erhvervsaktives fysiske aktivitet som en del af deres arbejde, dvs. i hvilken grad arbejdsopgaverne er fysisk anstrengende. I afsnittet findes udvalgte tabeller og figurer, der viser resultaterne af analyserne af, hvor ofte de erhvervsaktive i løbet af en uge har arbejdsopgaver, som kræver hård fysisk anstrengelse (fx gentagende tunge løft). Endvidere analyseres det, om der er et sammenfald mellem, hvor hårdt arbejdet er, og deltagelse i firmaidræt og kollegamotion.

Hård fysisk anstrengelse som en del af arbejdsdagen

Næsten tre fjerdedele af de erhvervsaktive (15 år og ældre) angiver, at de aldrig eller sjældnere end én dag om ugen har arbejdsopgaver, der indeholder hård fysisk anstrengelse. Mænd har lidt oftere end kvinder arbejdsopgaver, der hårdt fysisk anstrengende, og de unge har det i noget højere grad end de midaldrende og de ældre (figur 4.1).

Helt generelt viser figur 4.1, at det er en lille del af de erhvervsaktive, der har fysisk anstrengende opgaver under arbejdet, og mindre end hver tiende erhvervsaktive har det hver dag. Det er på den ene side positivt, da nogle af sådanne fysisk anstrengende opgaver kan føre til fysisk nedslidning og kroniske sygdomme, men det kan også være negativt i den forstand, at arbejdet indeholder så lidt fysisk aktivitet, at fysisk aktivitet i andre sammenhænge er 'nødvendig' af sundhedsmæssige grunde.

Figur 4.1. Antal dage om ugen kvinder og mænd samt forskellige aldersgrupper har arbejde, der indeholder opgaver med hård fysisk anstrengelse (fx gentagende tunge løft) (pct.).

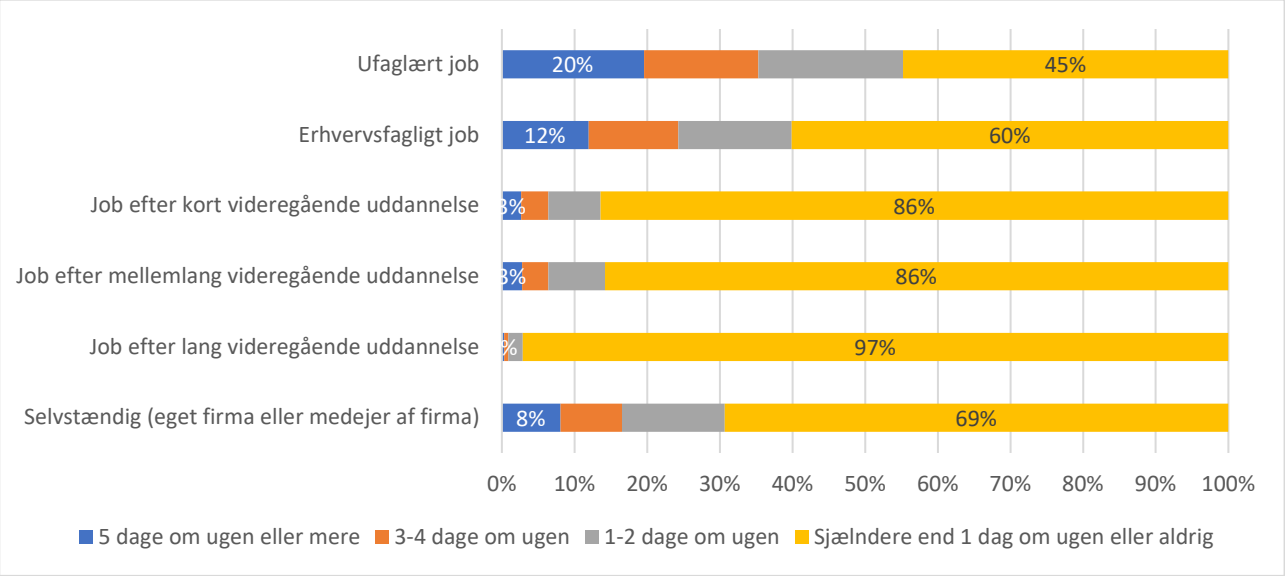


n=83176

Fysisk aktivitet og anstrengelse i arbejdsdagen blandt erhvervsaktive i forskellige jobfunktioner

Figur 4.2 viser fordelingen på erhvervsgrupper af, hvor mange dage om ugen erhvervsaktive har arbejdsopgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse. Figuren viser, at erhvervsaktive i ufaglærte job oftere har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse '5 dage om ugen eller mere' (20 pct.), mens erhvervsaktive i job efter lang videregående uddannelse i lille grad har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse. Men selv blandt 'ufaglærte' og 'erhvervsfaglige' har hovedparten af de erhvervsaktive sjældent eller få dage om ugen opgaver med hård fysisk anstrengelse.

Figur 4.2 – Erhvervsaktive (15 år og ældre) som har 'opgaver med hård fysisk anstrengelse' i løbet af en arbejdsuge, fordelt på forskellige jobtyper (pct.).



n=83176

Udvalgte kommuner og karakteristik af borgernes fysiske anstrengelse knyttet til deres arbejde

I det følgende præsenteres andelen af erhvervsaktive borgere i ti udvalgte danske kommuner, hvor henholdsvis flest og færrest erhvervsaktive har arbejdsopgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse i løbet af deres arbejdsuge

Lyngby-Taarbæk Kommune, Gentofte Kommune, Frederiksberg Kommune, Rudersdal Kommune og Aarhus Kommune er de fem kommuner, der har den laveste andel af erhvervsaktive borgere, der 5 dage om ugen eller mere har opgaver med hård fysisk anstrengelse (tabel 4.1).

Omvendt er det i Læsø Kommune, Lolland Kommune, Brøndby Kommune, Langeland Kommune og Stevns Kommune, at vi finder den største andel af erhvervsaktive, som 5 dage om ugen eller mere har opgaver med hård fysisk anstrengelse.

Tabel 4.1 – Andelen af erhvervsaktive borgere (15 år og ældre) i ti udvalgte kommuner, der har 'opgaver med hård fysisk anstrengelse' i løbet af en arbejdsuge (pct.).

	Opgaver med hård fysisk anstrengelse (fx gentagne tunge løft)				
Kommune	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen eller aldrig	Antal (n)
Laveste andel af borgere med hårdt fysisk anstrengende arbejde					
Lyngby-Taarbæk	3%	4%	7%	86%	915
Gentofte	3%	3%	5%	88%	1.007
Frederiksberg	3%	3%	5%	89%	1.196
Rudersdal	3%	3%	6%	87%	862
Aarhus	4%	5%	8%	84%	2.793
Største andel af borgere med hårdt fysisk anstrengende arbejde					
Læsø	18%	15%	18%	49%	106
Lolland	15%	12%	13%	59%	491
Brøndby	13%	8%	9%	69%	599
Langeland	13%	13%	19%	56%	441
Stevns	13%	10%	11%	66%	624

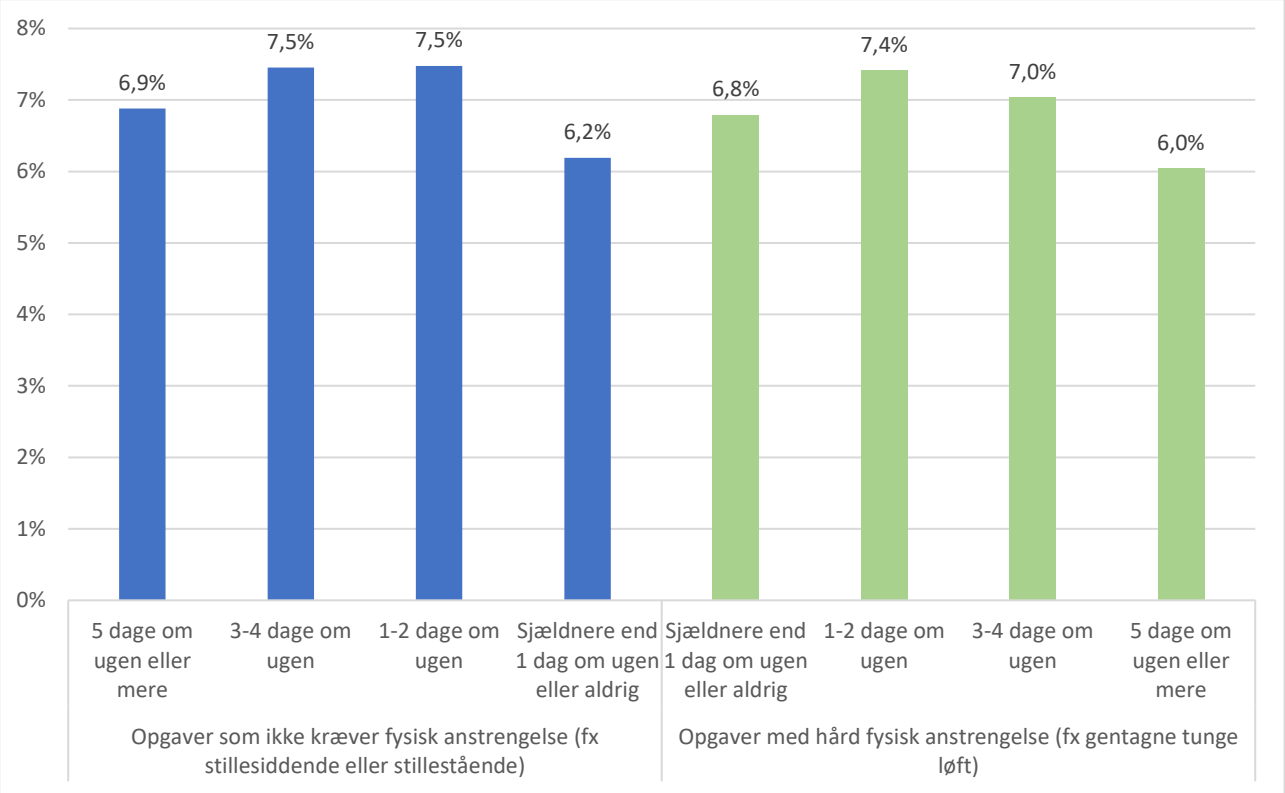
Sammenhæng mellem fysisk anstrengende arbejde, køn, alder og uddannelsesniveau

Analysen af de statistiske sammenhænge mellem de erhvervsaktives individuelle karakteristika – køn, alder og uddannelse – og hvor fysisk anstrengende deres arbejde er, viser, at der er lidt større sandsynlighed for, at mænd har arbejdsopgaver, der er hårdt fysisk krævende, end at kvinder har det. Analysen finder også, at alder er af betydning for, hvorvidt erhvervsaktive har hårdt fysisk krævende arbejdsopgaver. Med stigende alder falder sandsynligheden for, at de erhvervsaktive har hårdt fysisk krævende arbejdsopgaver i løbet af en uge. Alder har dog forholdsvis lille betydning for, hvor fysisk krævende arbejdet opleves. Endelig har uddannelsesniveau hos erhvervsaktive borgere signifikant betydning for, hvor fysisk krævende arbejdet er. Jo længere uddannelse, jo lavere er andelen, som har hårdt fysisk krævende arbejde.

Disse resultater er interessante af flere grunde. Blandt andet fordi det kan tænkes, at graden af fysisk anstrengelse under arbejdet har betydning for, hvor fysisk aktiv de erhvervsaktive er i fritiden. Figur 4.3 viser andelen af erhvervsaktive, der dyrker firmaidræt, fordelt efter om de har fysisk krævende opgaver i løbet af deres arbejdsuge. Analysen viser små forskelle på deltagelse i firmaidræt mellem erhvervsaktive med fysisk krævende arbejdsopgaver og erhvervsaktive, der sjældent eller aldrig har fysisk krævende arbejdsopgaver. Analysen viser, at en anelse flere erhvervsaktive dyrker firmaidræt, når deres arbejde flere gange om ugen består af opgaver af hård fysisk karakter, men det samme gælder også for de erhvervsaktive, der ikke eller sjældent har opgaver, der kræver fysisk anstrengelse. Umiddelbart kunne dette tyde på, at et varierende arbejde, hvor der både er dage med arbejdsopgaver af hård fysisk karakter og dage med arbejdsopgaver, der ikke er fysisk krævende, har en positiv betydning for deltagelse i

firmaidræt. I denne analyse er der dog ikke kontrolleret for sammenhængen mellem alder og deltagelse i firmaidræt. I besvarelsen af spørgeskemaet har de erhvervsaktive ikke svaret på, hvor varieret arbejdet er i fysisk forstand, og derfor kan ovenstående antagelse ikke bekræftes i denne analyse.

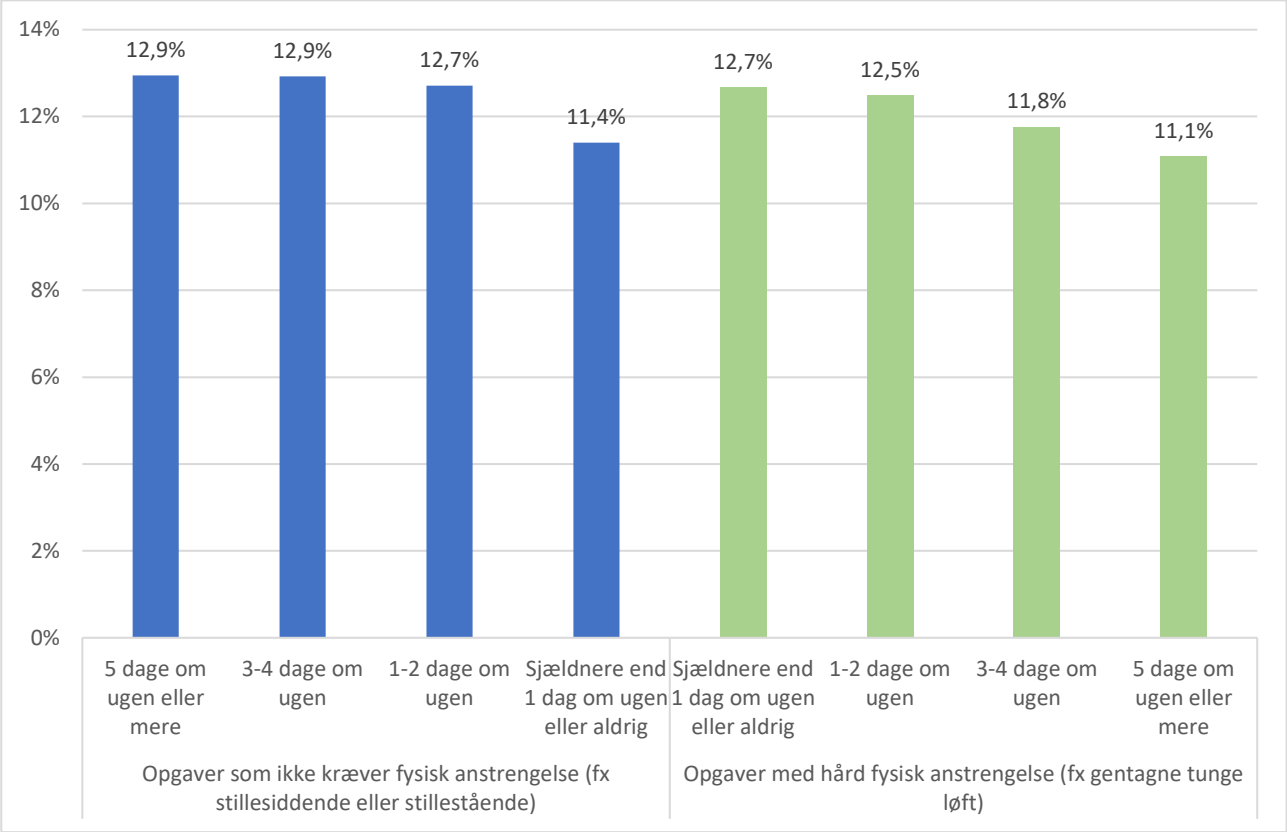
Figur 4.3 – Andel af erhvervsaktive (15 år og ældre), der dyrker firmaidræt, fordelt på hvor mange dage om ugen de har arbejdsrelaterede 'opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse' og 'arbejdsopgaver der kræver hård fysisk anstrengelse'.



N=82.812

Analyserne viser endvidere, at der er et svagt sammenfald mellem deltagelse i kollegamotion og hvor mange dage om ugen, man har arbejdsopgaver, der er 'hårdt fysisk krævende' og 'ikke fysisk krævende'. Erhvervsaktive, der sjældent har arbejdsopgaver, der ikke er fysisk krævende, dyrker lidt mindre kollegamotion end andre erhvervsaktive. Ligeledes dyrker erhvervsaktive, der flere dage om ugen har opgaver, der kræver hård fysiske anstrengelse, i lidt mindre grad kollegamotion end erhvervsaktive, som sjældnere har hårdt fysisk arbejde (figur 4.4). Det er dog relative små forskelle, og denne analyse tager ikke højde for andre faktorers indflydelse derpå (fx sammenfaldet mellem alder og erhvervstype)

Figur 4.4 – Erhvervsaktive der dyrker kollegamotion, fordelt på hvor mange dage om ugen de har arbejdsrelaterede opgaver, som ikke kræver fysisk anstrengelse og opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse.



N=82.812

Sammenfatning af fysisk anstrengelse under arbejde

Langt de fleste erhvervsaktive har et arbejde, som de fleste af ugens dage ikke byder på fysisk krævende opgaver.

Det er især mændene, de unge og de ufaglærte og erhvervsfagligt uddannede, der har arbejdsopgaver, der er fysisk krævende. Og det gælder især for erhvervsaktive bosiddende i lavt urbaniserede kommuner.

Der er ikke en tydelig sammenhæng mellem, hvor fysisk krævende den enkeltes arbejde er, og deltagelse i firmaidræt og kollegamotion.

Sammenfatning

Firmaidræt

7 procent af erhvervsaktive danskere dyrker firmaidræt mindst én gang om ugen eller oftere. Firmaidræt praktiseres i lidt højere grad af mænd end af kvinder – og i højere grad af de unge erhvervsaktive end de midaldrende og de ældre.

Analysen viser desuden, at en anelse flere erhvervsaktive med mellemlang og lang videregående uddannelse dyrker firmaidræt end personer i ufaglært job og erhvervsfagligt job. Færrest firmaidrætsaktive ses blandt de selvstændige. I gruppen af unge voksne (15-29-årige) med mellemlang og lang uddannelse er hhv. 10 pct. og 11 pct. firmaidrætsaktive. Når der i analysen korrigeres for køn, alder, antallet af ugentlige arbejdstimer, afstand til arbejdspladsen og graden af fleksibilitet i arbejdet (i en såkaldt regressionsanalyse), er der en meget lille – men signifikant – negativ sammenhæng med uddannelse. Dvs. at ved længere uddannelse er der et lille fald i sandsynligheden for, at man dyrker firmaidræt, og firmaidræt har således ikke samme socioøkonomiske ulighed, som ellers kendetegner fritidsidrætten.

Der er forholdsvis flest, som dyrker firmaidræt i storbykommuner og hovedstadskommuner, men der er ikke et entydigt mønster for, hvor i landet der dyrkes mest firmaidræt. Der er også kommuner i hovedstadsområdet, hvor forholdsvis få dyrker firmaidræt.

De mest praktiserede aktiviteter i firmaidræt er 'styrkeøvelser og styrketræning', 'gåture i moderat tempo' og 'konditionstræning'. Blandt erhvervsaktive mænd, der dyrker firmaidræt, er 'styrkeøvelser og styrketræning', 'gåture i moderat tempo', 'konditionstræning', 'løbeture' og 'fodbold' de fem mest praktiserede aktiviteter. Blandt erhvervsaktive kvinder, der dyrker firmaidræt, er 'gåture i moderat tempo', 'styrkeøvelser og styrketræning', 'yoga', 'konditionstræning' og 'løbeture' de fem mest praktiserede aktiviteter. Tilslutningen til forskellige idræts- og motionsaktiviteter med kolleger varierer dog på tværs af aldersgrupper og uddannelseslængde.

Kollegamotion

12 procent af de erhvervsaktive dyrker kollegamotion mindst én gang om ugen eller oftere. Det gør lidt flere kvinder end mænd, og det er især de unge, som dyrker fysisk aktivitet sammen med kolleger. Kollegamotion praktiseres i højere grad af de erhvervsaktive med mellemlang og lang videregående uddannelse end af erhvervsaktive i ufaglært job eller i erhvervsfagligt job. Blandt grupperne af erhvervsaktive er der færrest, som dyrker kollegamotion blandt de selvstændige. I gruppen af unge voksne med mellemlang og lang uddannelse er hhv. 24 pct. og 28 pct. idræts- og motionsaktive med kolleger. Analysen finder dog ingen signifikant sammenhæng mellem uddannelseslængde og udførelsen af kollegamotion, når analysen korrigerer for sammenfaldet mellem alder, køn, uddannelse, antallet af ugentlige arbejdstimer, afstand til arbejdspladsen og graden af fleksibilitet i arbejdet.

Der er flest erhvervsaktive, som dyrker kollegamotion i hovedstadsområdet og storbykommuner, dvs. i højt urbaniserede kommuner.

De mest praktiserede kollegamotion-aktiviteter er ’gåture i moderat tempo’, ’styrkeøvelser og styrketræning’ og ’løbeture’. For erhvervsaktive mænd, der dyrker kollegamotion, er de fem mest populære aktiviteter: ’gåture i moderat tempo’, ’styrkeøvelser og styrketræning’, ’løbeture’, ’konditionstræning’ og ’fodbold’. Blandt kvinderne, der dyrker kollegamotion, er ’gåture i moderat tempo’, ’styrkeøvelser og styrketræning’, ’gåture i hurtigt tempo’, ’cykling på hverdagscykel’ og ’konditionstræning’ de fem mest populære aktiviteter. Analysen viser også, at alder og uddannelseslængde har betydning for, hvilke idræts- og motionsaktiviteter de erhvervsaktive dyrker sammen med deres kolleger. Fx er løbetur og fodbold blandt de fem mest populære aktiviteter blandet de 15-29-årige, mens disse aktiviteter ikke er blandt de fem mest populære kollegamotionsaktiviteter blandt de ældre erhvervsaktive, som i stedet dyrker cykling på hverdagscykel og gåture i hurtigt tempo sammen med kolleger.

Motiver

For både dem, som praktiserer idræts- og motionsaktiviteter i firmaidræt, og dem som gør det sammen med kolleger, gælder det, at det sociale motiv tillægges større betydning end hos alle erhvervsaktive, som praktiserer den pågældende aktivitet. Det omvendte gælder for sundhedsmotivet, men her er forskellene mindre.

I denne sammenfatning sammenlignes endvidere motiverne mellem dem, som praktiserer aktiviteten i firmaidræt, og dem som praktiserer aktiviteten sammen med kolleger.

Det sociale aspekt ved en aktivitet tillægges større betydning blandt erhvervsaktive, der dyrker fitness og fysisk træning med kolleger, end blandt dem, som praktiserer det i firmaidræt. Muligvis fordi en del af dem, som praktiserer denne træningsform i firmaidræt, gør det alene.

Når det gælder løb, viser analysen ikke den samme forskel på det sociale aspekts betydning. Derimod viser analysen nogle forskelle på den betydning lyst-motivet, ’fordi jeg godt kan lide aktiviteten’, tillægges. Der er således betydeligt flere blandt dem, som kun løber i firmaidræt, som bl.a. løber, fordi de kan lide det, end i gruppen som dyrker løb sammen med kolleger. Dette tyder på, at aktiviteten i lavere grad dyrkes af ’lyst’, når det sker sammen med kolleger, end når der løbes i firmaidræt.

For løb er der også en interessant forskel på sundhedsmotivets betydning. Her viser analysen, at sundhedsmotivet tillægges lidt mindre betydning blandt dem, som udelukkende løber med kolleger, end blandt de erhvervsaktive, som løber i firmaidrætssammenhæng.

Fysisk anstrengende arbejde

Flere erhvervsaktive mænd end kvinder – og flere unge end ældre – har de fleste dage om ugen arbejde, der indeholder opgaver med hård fysisk anstrengelse. Lige mange erhvervsaktive kvinder og mænd har de fleste af ugens dage ikke arbejdsopgaver, der kræver fysisk anstrengelse, og det gælder i højere grad for midaldrende og ældre end for unge.

Alder har betydning for, hvorvidt erhvervsaktive har hårdt fysisk krævende arbejdsopgaver. Med stigende alder falder sandsynligheden for, at de erhvervsaktive har hårdt fysisk krævende arbejdsopgaver i løbet af en uge.

Højere uddannelsesniveau hos erhvervsaktive borgere er signifikant sammenhængende med færre arbejdsdage om ugen med opgaver, der er hårdt fysisk krævende.

Analysen tyder på, at erhvervsaktive, som de fleste dage om ugen har et arbejde, der er hårdt fysisk krævende, i mindre grad dyrker kollegamotion og firmaidræt, end erhvervsaktive, som ikke så ofte har hårdt fysisk krævende arbejde. Det samme gælder imidlertid også for de erhvervsaktive, der de fleste dage slet ikke har arbejdsopgaver, som kræver fysisk anstrengelse. Det kræver dog yderligere analyser og andre typer af undersøgelser for at bekræfte og forstå dette.

Bilag

Bilag 1 – Datagrundlag

Analyserne i denne rapport bygger på data fra en spørgeskemaundersøgelse af danskernes bevægelsesvaner fra forskningsprojektet Danmark i Bevægelse.

Spørgeskemaet blev udviklet i samarbejde med forskere og eksperter inden for de forskellige fagområder, som undersøgelsen har fokus på. Det omfattede både kolleger på Syddansk Universitet og nationale og internationale forskere i fysisk aktivitet, idrætsvaner, motiver for fysisk aktivitet mv. Da et udkast til spørgeskemaet forelå, blev det testet af forskere på området; af en mindre gruppe borgere, som besvarede spørgsmålene samtidig med, at en forsker fulgte besvarelsen (for at teste, om spørgsmålene blev forstået rigtigt); og til sidst af en prøvepopulation på omkring 2.000 respondenter i samarbejde med Aalborg Universitet. Dette førte til en række ændringer i spørgeskemaet. Spørgeskemaets indhold og udformning har således været forberedt grundigt gennem forundersøgelser og test.

Spørgeskemaet var opdelt i seks dele: 1) Praktisk fysisk betonet arbejde i hjemmet; 2) fysisk aktivitet på arbejde eller studie; 3) fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb); 4) fysisk aktivitet i fritiden; 5) muligheder for fysisk aktivitet i det område, hvor man bor; 6) samt spørgsmål om respondenten (arbejdsliv, husstand, helbredstilstand mv.).

Danmarks Statistik (DST Survey) udtrak i september 2020 godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) – stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen. For at få nok svar i de mindre kommuner, blev der 'oversamplet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt flere i de mindre kommuner, og tilsvarende 'undersamplet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt færre i de største kommuner. Formålet dermed var at opnå et tilstrækkeligt antal svar i alle kommunerne til at kunne gennemføre pålidelige analyser i hver enkelt kommune som grundlag for at kommune sammenligne på tværs af kommunerne.

Spørgeskemaet blev sendt til de godt 404.000 voksne i Danmark den 19. oktober 2020, hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Knap 12.000 modtog invitationen som et almindeligt brev, fordi de ikke var e-Boks brugere. Der blev udsendt to påmindelser via e-Boks undervejs i perioden, henholdsvis den 30. oktober og den 11. november, inden spørgeskemaundersøgelsen lukkede den 29. november.

Spørgeskemaet kunne kun besvares elektronisk via et link. Linket kunne tilgås direkte i brevene i e-Boks, mens dem, der havde modtaget brevet fysisk, skulle indtaste en hjemmesideadresse og en kode for at tilgå spørgeskemaet. Blandt alle gennemførte svar blev der trukket lod om otte præmier á 10.000 kr. skattefrit.

163.133 voksne besvarede spørgeskemaet, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. Af disse 163.133 voksne har 83.176 angivet at være erhvervsaktive som deres hovedbeskæftigelse. Den primære gruppe af respondenter, som danner grundlaget for resultaterne af analyserne i denne rapport, vil således primært bygge på besvarelserne fra disse 83.176 erhvervsaktive danskere.

Generelt har kvinder i lidt højere grad end mænd, og ældre i højere grad end unge besvaret spørgsmålene. For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data derfor efterfølgende blevet 'vægtet' i

forhold til køn, alder og kommunestørrelse. Det har ikke været muligt at foretage en sådan vægtning i forhold til uddannelsesniveau.

Da spørgeskemaundersøgelsen var lukket, blev en såkaldt frafaldsundersøgelse gennemført i løbet af december 2020 for at få viden om, hvor meget svarmønsteret blandt dem, der besvarede spørgeskemaet, afveg fra svarmønsteret blandt dem, der ikke svarede. Det er sandsynligt, at de bevægelsesaktive voksne har haft mere lyst til at besvare spørgeskemaet, end dem som ikke er så bevægelsesaktive. Jysk Analyse, der har ekspertise i telefoninterviews, ringede til et repræsentativt udsnit af de borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Disse informanter blev spurgt om deres deltagelse i de fysiske aktivitetsformer, der blev spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen. 2.100 respondenter var i målgruppen for frafaldsundersøgelsen, hvoraf 829 personer (40 pct.) besvarede spørgsmålene. Sammenholdt med svarene fra spørgeskemaundersøgelsen viser svarene fra frafaldsundersøgelsen, at respondenterne her er lidt mindre fysisk aktive. Det er ikke muligt at vægte sig ud af denne 'bias', men vigtigt at være opmærksom på i tolkningen af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

Har Covid-19 påvirket svarene?

Svarene i spørgeskemaundersøgelsen blev indsamlet i oktober og november 2020. Det skete imens Danmark var ramt af en pandemi, og hvor restriktioner periodisk har påvirket rum og rammer for idræt og fysisk aktivitet. Således har nedlukninger af bl.a. idrætsfaciliteter og fitnesscentre samt et generelt forsamlingsforbud haft stor betydning for befolkningens muligheder for at dyrke bestemte former for idræt og fysisk aktivitet.

Vi skønner dog, at denne situation ikke har haft afgørende betydning for svarene om befolkningens idrætsog bevægelsesvaner. Dette skyldes først og fremmest, at vi bad deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen om at svare for de seneste 12 måneder – dvs. også før Covid-19 ramte. Dernæst har vi indhentet svar i en periode i efteråret 2020, hvor smittetallene var lave og forholdene forholdsvis normale for idræt og fysisk bevægelse.

I spørgeskemaundersøgelsen spørger vi om Covid-19 har haft en indflydelse på befolkningens bevægelsesvaner (inden for fire såkaldte bevægelses-domæner fritid, hjem, arbejd og transport). De fleste svarede, at deres fysiske aktivitetsniveau var uændret i deres fritid (især blandt de ældre). Mange var mere fysisk aktive i hjemmet, andre var mindre fysisk aktive på arbejdet, mens fysisk aktivitet under transport var forholdsvis uændret. De unge oplevede større ændringer både til den positive side og den negative (især dem der er afhængige af fysiske rammer). Men andelen, som svarede, at de var mere fysisk aktiv i forhold til før Corona, var næsten lige så stor som andelen, der svarede, at de var mindre fysisk aktiv. Corona havde ikke en så entydig negativ indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau, som man kunne forvente.

Bilag 2 – Supplerende tabeller

I dette bilag præsenteres seks tabeller med procentopgørelser af andelen af erhvervsaktive, der har fysisk anstrengende arbejde; deltager i firmaidræt; og deltager i kollegamotion.

Tabel B1 – Erhvervsaktive (15 år og ældre) som har 'opgaver med hård fysisk anstrengelse' i løbet af en arbejdsuge, fordelt ved forskellige jobtyper (pct.).

	Opgaver med hård fysisk anstrengelse (fx gentagne tunge løft)				
	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen eller aldrig	Antal (n)
Ufaglært job	20%	16%	20%	45%	11.501
Erhvervsfagligt job	12%	12%	16%	60%	23.622
Job efter kort videregående uddannelse	3%	4%	7%	86%	6.903
Job efter mellemlang videregående uddannelse	3%	4%	8%	86%	21.026
Job efter lang videregående uddannelse,	0%	1%	2%	97%	12.854
Selvstændig	8%	8%	14%	69%	7.270
Samlet	8%	7%	11%	74%	83.176

Tabel B2 – Andel af erhvervsaktive (15 år og ældre) der har 'opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse' i løbet af en arbejdsuge, fordelt ved forskellige jobtyper (pct.).

	Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse (fx stillesiddende eller stillestående)				
	5 dage om ugen eller mere	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere end 1 dag om ugen eller aldrig	Antal (n)
Ufaglært job	15%	11%	14%	60%	11.501
Erhvervsfagligt job	37%	13%	11%	40%	23.622
Job efter kort videregående uddannelse	59%	17%	9%	15%	6.903
Job efter mellemlang videregående uddannelse	44%	17%	13%	27%	21.026
Job efter lang videregående uddannelse,	78%	11%	5%	5%	12.854
Selvstændig	43%	17%	15%	25%	7.270
Samlet	45%	14%	11%	30%	83.176

Tabel B3 – Andel af erhvervsaktive, der er idræts- og motionsaktive i firmaidræt (pct.).

	Samlet	Kvinder	Mænd	15-29 år	30-44 år	45-59 år	60 år og ældre	Antal (n)
Ufaglært job	6,2%	5,6%	6,8%	7,4%	7,7%	4,7%	4,1%	11.501
Erhvervsfagligt job	5,7%	4,9%	6,4%	7,6%	6,0%	5,3%	5,1%	23.622
Job efter kort videregående uddannelse	7,2%	6,0%	8,2%	8,1%	7,8%	6,7%	96,0%	6.903
Job efter mellemlang videregående uddannelse	8,2%	7,0%	10,3%	10,1%	9,0%	7,9%	5,7%	21.026
Job efter lang videregående uddannelse	8,6%	7,8%	9,3%	11,3%	8,8%	7,9%	5,2%	12.854
Selvstændig (eget firma eller medejer af firma)	2,6%	2,8%	2,5%	7,7%	2,9%	2,6%	1,5%	7.270

Tabel B4 – Andel af erhvervsaktive, der er idræts- og motionsaktive med kolleger (pct.).

	Samlet	Kvinder	Mænd	15-29 år	30-44 år	45-59 år	60 år og ældre	Antal (n)
Ufaglært job	11,0%	11,7%	10,4%	17,3%	9,4%	7,6%	5,5%	11.501
Erhvervsfagligt job	9,7%	10,1%	9,4%	16,2%	11,3%	8,3%	6,0%	23.622
Job efter kort videregående uddannelse	11,3%	11,3%	11,3%	17,8%	12,4%	9,7%	7,8%	6.903
Job efter mellemlang videregående uddannelse	15,7%	16,3%	14,8%	23,9%	16,7%	14,5%	10,4%	21.026
Job efter lang videregående uddannelse	16,5%	17,1%	16,0%	27,6%	16,7%	13,4%	8,9%	12.854
Selvstændig (eget firma eller medejer af firma)	5,3%	6,5%	4,7%	15,5%	7,3%	5,0%	2,2%	7.270

Tabel B5 – Andelen af erhvervsaktive i udvalgte kommuner, der dyrker firmaidræt (pct.).

Kommune	Samlet	Kvinder	Mænd	Antal (n)
Højest rangerede kommuner				
Gladsaxe	10,2%	7,8%	12,8%	1001
Frederiksberg	9,9%	9,4%	10,4%	1201
Samsø	8,7%	6,3%	10,9%	327
Frederikshavn	8,7%	8,5%	8,8%	688
Hillerød	8,6%	8,3%	8,8%	937
Lavest rangerede kommuner				
Odsherred	4,5%	3,4%	5,6%	539
Lemvig	4,4%	4,2%	4,6%	605
Langeland	4,0%	2,4%	5,5%	442
Hørsholm	3,9%	3,9%	3,9%	619
Fanø	2,6%	3,7%	1,6%	284

Tabellen viser de fem kommuner, med største og laveste andel erhvervsaktive borgere der dyrker firmaidræt.

Tabel B6 – Andelen af erhvervsaktive der dyrker kollegamotion i udvalgte kommuner (pct.).

Kommune	Samlet	Kvinder	Mænd	Antal erhvervsaktive (n)
Fem højeste rangerede kommuner				
"Københavns"	17,4%	17,1%	17,6%	4.974
"Frederiksberg"	17,1%	19,0%	14,8%	1.201
"Aarhus"	15,1%	16,2%	14,2%	2.800
"Aalborg"	15,1%	16,1%	14,2%	1.846
"Lyngby-Taarbæk"	14,3%	13,9%	14,7%	921
Fem laveste rangerede kommuner				
"Tønder"	8,0%	9,1%	7,0%	628
"Holbæk"	7,9%	7,5%	8,4%	918
"Morsø"	7,8%	9,9%	5,9%	515
"Kerteminde"	7,6%	9,0%	6,3%	616
"Lejre"	6,8%	7,5%	5,9%	695

Tabellen viser de fem kommuner, med største og laveste andel erhvervsaktive borgere der dyrker kollegamotion.

Bilag 3 – Logistiske regressionsanalyser

Logistiske regressionsanalyser af sammenhængen mellem uafhængige variable (køn, alder, uddannelseslængde samt karakteristika ved den enkeltes arbejde) og deltagelse i bevægelsesaktiviteter i 'firmaidræt / på arbejdspladsen' og 'sammen med kolleger'

	I firmaidræt / på arbejdspladsen		Sammen med kolleger	
	Exp(B) (odds ratio)	Sig.	Exp(B) (odds ratio)	Sig.
Køn (kvinde)	1,248	***	0,864	***
Alder	0,982	***	0,971	***
Uddannelseslængde (ufaglært)	0,974	*	1,012	
Ugentlige arbejdstimer (timer)	1,003	*	1,009	***
Afstand til arbejdspladsen (km)	0,999		0,996	***
Mulighed for selv at planlægge, hvornår på dagen man arbejder ◊	0,964	**	0,964	***
Konstant	0,183	***	0,488	***
Model karakteristik				
R^2 (Nagelkerke R-værdi)	0,012		0,033	
Inkluderet i analysen (n)	61.843		66.527	

***P<0,001, **P<0,01, *P<0,05

◊ Graden af mulighed for selv at planlægge, hvornår på dagen man arbejder ('i meget høj grad' (ref.), 'i høj grad', 'i nogen grad', 'i mindre grad' og 'slet ikke')

Bilag 4 – Spørgsmål fra spørgeskemaet om danskernes bevægelsesvaner, som indgår i analyserne

DEL 2: FYSISK AKTIVITET I DIT ARBEJDE ELLER STUDIE

Det følgende spørgsmål omhandler din hovedbeskæftigelse. Hvis du er i arbejde eller studerer, får du derefter et spørgsmål om den fysiske aktivitet, som indgår i dit arbejde eller studie.

2. Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?
(sæt ét kryds)

Under uddannelse/går i skole (inkl. lærlinge og elever)	❑
Ufaglært job (job der ikke kræver en uddannelse), fx job på fabrik, rengøring, pædagogmedhjælper, mv.	❑
Erhvervsfagligt job, fx job på kontor, håndværker, SOSU-hjælper, mv.	❑
Job efter kort videregående uddannelse, fx datamatiker, markedsføringsøkonom, farmakonom, installatør, laborant, mv.	❑
Job efter mellemlang videregående uddannelse, fx sygeplejerske, jordemoder, fysio-/ergoterapeut, pædagog, folkeskolelærer, journalist, diplomingeniør, socialrådgiver, mv.	❑
Job efter lang videregående uddannelse, fx læge, gymnasielærer, jurist, civilingeniør, forsker, mv.	❑
Selvstændig (eget firma eller medejer af firma)	❑
Ledig på dagpenge (modtager dagpenge/arbejdsmarkedsydelse fra A-kasse)	❑
Ledig på kontanthjælp	❑
Førtidspensionist	❑
Folkepensionist, efterlønsmodtager	❑
På orlov fra job/uddannelse (fx barselsorlov, plejeorlov, sygeorlov)	❑
På orlov fra dagpenge/kontanthjælp (fx barselsorlov, plejeorlov, sygeorlov)	❑
Hjemmegående	❑
Andet (skriv gerne hvilken)	❑

[VISES FOR RESPONDENTER SOM HAR VALGT MINDST ÉN AKTIVITET (I SPØRGMÅL 9). KUN DE VALGTE AKTIVITETER VISES]

I sidste spørgsmål satte du kryds ved udvalgte aktiviteter. I dette spørgsmål beder vi dig for hver af de valgte aktiviteter angive, hvor ofte du inden for de seneste 12 måneder har udført dem.

10. Hvor ofte har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter? Hvis der er store udsving i, hvor ofte du udførte aktiviteterne i løbet af året, beder vi dig angive et gennemsnit for den periode, du udførte aktiviteterne.
(sæt ét kryds i hver linje)

	5 dage om ugen eller mere	**4 dage om ugen**	**3 dage om ugen**	**2 dage om ugen**	**1 dag om ugen**	**1-3 dage om måneden**	**Sjældnere end 1 dag om måneden**
Aktivitet 1	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 2	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 3	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 4	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 5	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

[VISES FOR ALLE AKTIVITETER SOM RESPONDENTERNE HAR DYRKET MINDST ÉN GANG OM UGEN DE SENESTE 12 MÅNEDER (JF. BESVARELSE AF SPØRGSMÅL 10). KUN DISSE AKTIVITETER VISES]

De følgende spørgsmål omhandler de aktiviteter, du i sidste spørgsmål angav at have udført mindst én gang om ugen i de seneste 12 måneder.

11. Hvem har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter sammen med?
(det er muligt at sætte flere krydser i hver linje)

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie (fx søskende, forældre)	Venner / bekendte	Kolleger / studiekammerater	Andre personer	Alene
Aktivitet 1	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 2	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 3	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 4	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 5	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

[VISES FOR ALLE AKTIVITETER SOM RESPONDENTERNE HAR DYRKET MINDST ÉN GANG OM UGEN DE SENESTE 12 MÅNEDER (JF. BESVARELSE AF SPØRGSMÅL 10). KUN DISSE AKTIVITETER VISES]

12. I hvilke sammenhænge har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter?
(det er muligt at sætte flere krydser i hver linje)

	Forening / klub	Kommercielt center (fx fitnesscenter eller danseinstitut)	Aftenskole	Firmaidræt / på arbejdspladsen	Organiseret via sociale medier (fx Facebookgrupper)	Selvorganiseret / på egen hånd (alene eller sammen med andre)	Anden sammenhæng
Aktivitet 1	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 2	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 3	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 4	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Aktivitet 5	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

[VISES FOR DE AKTIVITETSTYPER RESPONDENTERNE HAR AFKRYDSET (I SPØRGSMÅL 8). MED DEN TILFØJELSE AT DE EFTERFØLGENDE SKAL HAVE ANGIVET AT DYRKE ÉN AKTIVITET INDEN FOR KATEGORIEN MINDST ÉN GANG OM UGEN I DE SENESTE 12 MÅNEDER (I SPØRGSMÅL 10)]

13. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om, hvorfor du er fysisk aktiv i/ved [AKTIVITETSTYPE]?
(sæt ét kryds i hver linje)

Jeg udfører aktiviteten…	**Helt enig**	**Delvis enig**	**Hverken / eller**	**Delvis uenig**	**Helt uenig**
For at blive bedre til aktiviteten	❑	❑	❑	❑	❑
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)	❑	❑	❑	❑	❑
For at være sammen med andre	❑	❑	❑	❑	❑
For at gøre noget godt for mig selv	❑	❑	❑	❑	❑
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	❑	❑	❑	❑	❑
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	❑	❑	❑	❑	❑
Fordi jeg er god til aktiviteten	❑	❑	❑	❑	❑
Fordi jeg godt kan lide aktiviteten	❑	❑	❑	❑	❑
For at konkurrere med mig selv eller andre	❑	❑	❑	❑	❑
Fordi aktiviteten passer godt ind i min hverdag	❑	❑	❑	❑	❑
Fordi jeg kan være med, selv om jeg ikke har meget erfaring med aktiviteten	❑	❑	❑	❑	❑

Bilag 5 – Inddelingen af kommuner efter kommunetyper

KOMMUNETYPE	KOMMUNE
København	København
Storbykommuner	Aarhus Aalborg Odense
Hovedstadskommuner 1	Allerød Dragør Egedal Frederiksberg Furesø Gentofte Greve Hørsholm Lyngby-Taarbæk Rudersdal Solrød Vallensbæk
Hovedstadskommuner 2	Albertslund Ballerup Brøndby Gladsaxe Glostrup Herlev Hvidovre Høje-Taastrup Ishøj Rødovre Tårnby
Provinsbykommuner 1	Herning Hillerød Holstebro Horsens Kolding Roskilde Silkeborg Vejle Viborg
Provinsbykommuner 2	Esbjerg Fredericia Helsingør Køge Næstved Randers Slagelse
Oplandskommuner 1	Favrskov Frederikssund

	Gribskov Hedensted Ikast-Brande Lejre Middelfart Odder Rebild Skanderborg Stevns Syddjurs
Oplandskommuner 2	Assens Faxe Fredensborg Faaborg-Midtfyn Halsnæs Holbæk Kerteminde Nordfyns Nyborg Ringsted Sorø Vejen
Landkommuner 1	Billund Brønderslev Fanø Jammerbugt Mariagerfjord Ringkøbing-Skjern Svendborg Varde
Landkommuner 2	Bornholms Frederikshavn Guldborgsund Haderslev Hjørring Kalundborg Langeland Lemvig Lolland Læsø Morsø Norddjurs Odsherred Samsø Skive Struer Sønderborg Thisted Tønder

	Vesthimmerland Vordingborg Ærø Aabenraa