



# GRØNLAND I BEVÆGELSE

EN UNDERSØGELSE AF VOKSNES BEVÆGELSESVANER,  
MOTIVER, MULIGHEDER OG BARRIERER

Zakarias Engell og Jens Høyer-Kruse



# Grønland i Bevægelse

En undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner,  
motiver, muligheder og barrierer

Zakarias Engell  
Jens Høyer-Kruse

## **Grønland i Bevægelse. En undersøgelse af voksnes bevægelsesvaner, motiver, muligheder og barrierer**

### **Analyse og redaktion:**

Zakarias Engell og Jens Høyer-Kruse  
Center for forskning i Idræt, Sundhed og  
Civilsamfund, Institut for Idræt og Bio-  
mekanik, Syddansk Universitet  
Campusvej 55, 5230 Odense M

### **Analysegrundlag:**

Alle figurer og tabeller bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af grønlandernes bevægelsesvaner i forskningsprojektet 'Grønland i Bevægelse'

### **Udgiver:**

CISC, Institut for Idræt og Biomekanik,  
SDU

Udgivet i 2023

ISBN: 978-87-94345-48-4 (pdf)

Serie: Movements, 2023:2

### **Økonomisk støtte:**

Undersøgelsen er støttet økonomisk af Grønlands Idrætsforbund.

## **Baggrund**

Analyserne i denne rapport bygger på data fra undersøgelsen af grønlandernes bevægelsesvaner, som blev gennemført fra starten af maj til slutningen af juni 2022. Spørgeskemaet blev besvaret af 1.153 grønlandere fra 15 år og ældre.

Undersøgelsen giver kommunerne, landsstyret, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om borgernes bevægelsesvaner, hvad der motiverer dem til forskellige former for fysisk bevægelse, og hvilke muligheder og barrierer de oplever for at være fysisk aktiv. Denne viden er et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Grønland i bevægelse. Vi ønsker med projektet at bidrage til, at flere grønlandere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.

Man kan læse mere om forskningsprojektet 'Grønland i Bevægelse' her:

[https://www.sdu.dk/da/om\\_sdu/institutter\\_centre/c\\_isc/forskningsprojekter/projekter/2021\\_groenland\\_i\\_bevægelse](https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/forskningsprojekter/projekter/2021_groenland_i_bevægelse)

<https://www.gif.gl/gr%C3%B8nland-i-bev%C3%A6gelse/>

# Indhold

<b>1. Indledning.....</b>	<b>5</b>
1.2 Læsevejledning .....	6
<b>2. Sammenfatning .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Metode.....</b>	<b>14</b>
<b>4. Bevægelse i fritiden.....</b>	<b>18</b>
4.1 Aktiviteter i naturen.....	23
4.2 Regelmæssige fritidsaktiviteter og sammenhænge for aktiviteterne .....	26
4.3 Sæsonbetonede aktiviteter .....	34
4.4 Motiver.....	39
4.5 Motiver for at dyrke aktiviteter i naturen .....	43
4.6 Muligheder.....	45
4.7 Barrierer for at være fysisk aktiv i fritiden.....	49
<b>5. Bevægelse under transport .....</b>	<b>55</b>
5.1 Aktiv transport til og fra arbejdsplads eller uddannelsesinstitution .....	57
<b>6. Fysisk krævende arbejde og uddannelse .....</b>	<b>60</b>
<b>7. Bevægelse i hjemmet .....</b>	<b>64</b>
<b>8. Betydningen af et længerevarende helbredsproblem eller handicap.....</b>	<b>68</b>
8.1 Længerevarende helbredsproblemer og handicap .....	68
8.2 Fysiske og mentale helbredstilstand .....	71
<b>9. Sammenligning med Danmark.....</b>	<b>74</b>
9.1 Fysisk aktiv i fritiden i Grønland og Danmark.....	75
9.2 Mulighederne for at være fysisk aktiv i fritiden blandt voksne i Grønland og Danmark .....	79
9.3 Motiver for at være fysisk aktiv blandt voksne i Grønland sammenlignet med Danmark ...	81
<b>10. Litteratur .....</b>	<b>85</b>
<b>11. Bilag.....</b>	<b>86</b>



# 1. Indledning

Grønlands Idrætsforbund fik i 2021-2022 udarbejdet en større kvalitativ undersøgelse af voksne grønlænderes bevægelsesvaner og motiver og barrierer for fysisk bevægelse (Dalgas & Kreutzmann, 2022). Med baggrund i resultaterne herfra har Grønlands Idrætsforbund også ønsket en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse af voksnes bevægelsesvaner, motiver, muligheder og barrierer for at være fysisk aktiv. Dette for at få viden om deltagelsesmønstre inden for idræt, motion og fysisk aktivitet på befolkningsniveau med mulighed for yderligere opdeling på lokalområder og målgrupper.

Den kvalitative undersøgelse fra 2021-2022 samt den aktuelle spørgeskemaundersøgelse er begge udarbejdet i samarbejde med Grønlands Idrætsforbund og med ønske om at skabe et solidt videns fundament, der skal være med til at understøtte, inspirere og kvalificere initiativer og projekter, der har til formål at arbejde målrettet med Grønlands Idrætsforbunds vision om, at Grønland skal være Verdens mest fysisk aktive land i 2030 (Vision 2030: [https://www.gif.gl/aalasa\\_dk](https://www.gif.gl/aalasa_dk)).

Indeværende spørgeskemaundersøgelse er således udarbejdet med henblik på at indsamle og frembringe viden om, hvad der motiverer nogle grønlændere til at bevæge sig, og hvad der får andre til at fravælge enhver form for bevægelse. Selv om der tidligere er gennemført gode undersøgelser af både grønlændernes sundhedsprofil (Larsen, et al., 2019) og af deres idrætsvaner (Eske, Forsberg, & Storm, 2020), ved vi stadig meget lidt om, hvad der får nogle grønlændere til at bevæge sig meget, mens andre helst ikke bevæger sig mere end højst nødvendigt. Der mangler viden om sammenhængen mellem motiver, hverdagsliv, social baggrund, barrierer og mulighederne for at være fysisk aktiv. En viden som er vigtig for at kunne skabe et mere bevægelsesfremmende samfund.

Formålet med indeværende undersøgelse er således at frembringe ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner i Grønland, og herunder hvilken betydning motiver, muligheder, barrierer, social baggrund, hverdagsliv / arbejdsliv samt kultur har for deltagelsen i forskellige bevægelsesformer. En sådan viden er grundlaget for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, der tager sigte på at øge grønlændernes fysiske aktivitet samt idræts- og motionsdeltagelse. Undersøgelsen er udarbejdet med henblik på at være et solidt vidensgrundlag, som Grønlands Idrætsforbund kan bringe i spil i deres arbejde med at kvalificere udviklingen af og arbejdet for visionen om at være Verdens mest fysisk aktive land i 2030.

Undersøgelsen indeholder en detaljeret viden om

- Voksne borgeres fysiske bevægelsesvaner i Grønland.
- Hvad der motiverer borgerne til at være fysisk aktive i forskellige bevægelsesformer.
- Hvilken betydning mulighederne for at være fysisk aktiv har for borgernes bevægelsesvaner (herunder nærheden til naturen, adgangen til faciliteter og forskellige organiserede tilbud).
- Hvilke barrierer voksne i Grønland i større eller mindre grad oplever for at være fysisk aktiv.

- Hvordan bevægelsesvaner varier mellem byer og bygder.
- Hvordan deltagelse i forskellige aktiviteter og de generelle bevægelsesvaner afhænger af bl.a. køn, alder, social baggrund og bosted.
- Hvordan borgernes bevægelsesvaner i Grønland ser ud i sammenligning med Danmark.

## 1.2 Læsevejledning

Rapporten begynder med en kort sammenfatning på tværs af alle resultater, hvorefter undersøgelsens fremgangsmåde og metode bliver beskrevet.

Dernæst er det muligt at dykke dybere ned i de enkelte resultater i rapporten, som er opdelt i forskellige 'bevægelses-domæner': i fritiden, under transport, på arbejde/uddannelse og i hjemmet. Under fritidsdomænet har bevægelse i naturen sit eget 'domæne', hvor en lang række særlige aktiviteter foregår, som ikke passer ind i de andre domæner.

Derefter kommer et afsnit om betydningen af helbredsproblemer eller handicap i forhold til bevægelsesvaner, og til sidst sluttet rapporten af med en række udvalgte sammenligninger med bevægelsesvaner i Danmark.

Bagerst i rapporten er indsat en række bilag med resultater, som supplerer resultaterne i de forskellige dele.



## 2. Sammenfatning

Undersøgelsen af bevægelsesvaner blandt voksne i Grønland blev gennemført som spørgeskemaundersøgelse i maj og juni måned 2022. Spørgeskemaet blev sendt til 7.437 voksne borgere bosiddende i Grønland via den grønlandske e-Boks, hvor respondenterne skulle udfylde spørgeskemaet digitalt. 1.153 deltog i undersøgelsen, svarende til en svarprocent på 16.

Undersøgelsen inddeler bevægelsesvanerne i forskellige domæner:

- *I fritiden* som dækker over motions- og idrætsaktiviteter.
- *Under transport* som er aktiv transport i form af gang, cykling og løb.
- *På arbejde eller uddannelse* som dækker over de opgaver, der kræver fysisk anstrengelse her.
- *I hjemmet* som er de bevægelsesaktiviteter, der er forbundet med praktiske gøremål derhjemme.

### Bevægelse i fritiden

I denne del af rapporten ses der nærmere på, hvor stor en andel af voksne i Grønland (15 år og ældre), der deltager i forskellige idræts- og motionsformer samt udfører aktiviteter i naturen (fx fangst, fiskeri, samle og sanke bær og urter mv.). Idræts- og motionsformerne er inddelt i 17 overordnede aktivitetsformer (som dækker over 90 specifikke aktiviteter). En detaljeret gennemgang af resultaterne findes i kapitlet 'Bevægelse i fritiden'.

Den største aktivitetsform er 'gåture i byen eller bygden (ikke som transport)', som 80 pct. af de voksne har udført mindst én gang de seneste 12 måneder, og hvor forskellen mellem mænd og kvinder er meget lille. Den anden- og tredjestørste aktivitetsform, som hhv. 47 pct. og 43 pct. af voksne i Grønland har udført inden for de seneste 12 måneder, er 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' som fx husflid, mad og gastronomi, musikudøvelse mv. For 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' gælder det, at en større andel kvinder end mænd har udført disse to aktiviteter.

Undersøgelsen viser ligeledes, at der er en større tilslutning blandt grønlandske kvinder end mænd, når det gælder aktivitetsformerne 'fitness og fysisk træning', 'løb i byen/bygd', 'gymnastik', 'mental træning' og 'dans'. Omvendt er der større tilslutning blandt mænd sammenlignet med kvinder til aktivitetsformerne 'holdboldspil', 'aktiviteter på vand', 'cykling', 'andre idrætsaktiviteter' og 'andre boldspil'. Der er relativt små forskelle på tværs af aldersgrupper, som har udført gåture i byen eller bygd, mens der er noget større forskelle på andelen, der har udført 'fitness og fysisk træning', 'løb i by eller bygd', 'gymnastik' og 'holdboldspil'. For disse fire aktiviteter er der især en større andel af de unge (15-24-årige), som angiver at have udført disse aktivitetsformer, sammenlignet med de midaldrende og især dem på 60 år og ældre.

Aktivitetsformen 'fitness og fysisk træning' udføres i højere grad i bostedstypen 'hovedstaden' og blandt voksne i 'hovedbostederne' (hhv. 48 pct. og 45 pct.) sammenlignet med andelen i 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' (hhv. 32 pct. og 36 pct.). Andelen, der mindst én gang inden for de seneste 12 måneder har praktiseret 'gymnastik', viser omvendt, at over halvdelen (52 pct.) af de voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' har

udført 'gymnastik' inden for det seneste år, mens andelen er mindst blandt voksne bosat i 'hovedstaden' (24 pct.). En lignende tendens finder undersøgelsen for aktivitetstyperne 'holdboldspil', 'aktiviteter på vand' og 'dans', hvor den største andel voksne, som udfører disse aktiviteter, bor i 'bosteder og mindre bosteder'.

For de specifikke idræts-, motions- og bevægelsesaktiviteter, som de voksne i Grønland har udført inden for det seneste år, er 'gåture i moderat tempo' den aktivitet, som forholdsvis flest voksne (61 pct.) har udført mindst én gang det seneste år. Dernæst er det 'styrkeøvelser og styrketræning', 'konditionstræning' og 'løbeture i by eller bygd', som omkring en fjerdedel angiver at have udført det seneste år. De aktiviteter som dyrkes oftest, dvs. mindst en til to gange om ugen, er 'gang i moderat tempo', 'styrkeøvelser og styrketræning', 'konditionstræning' samt 'motionsgymnastik'.

### **Aktiviteter i naturen**

En stor del af bevægelsesaktiviteterne i Grønland foregår naturen og kan ikke umiddelbart beskrives som idræts- og motionsaktiviteter. Det gælder f.eks. 'gå- og vandreture i fjeldet og naturen', som er den største naturaktivitet, som to tredjedele af de voksne i Grønland har udført inden for det seneste år (67 pct.). Undersøgelsen viser også, at forskellige former for fiskeri, jagt og fangst især er mandsdominerede aktiviteter, mens det at plukke bær, samle urter, svampe, æg mv. er mere kvindedominerede. Dertil kommer at en stor andel af kvinderne har gjort dette inden for de seneste 12 måneder (70 pct.). Resultaterne knyttet til bevægelsesvaner i naturen findes i afsnit 4.1 'aktiviteter i naturen'.

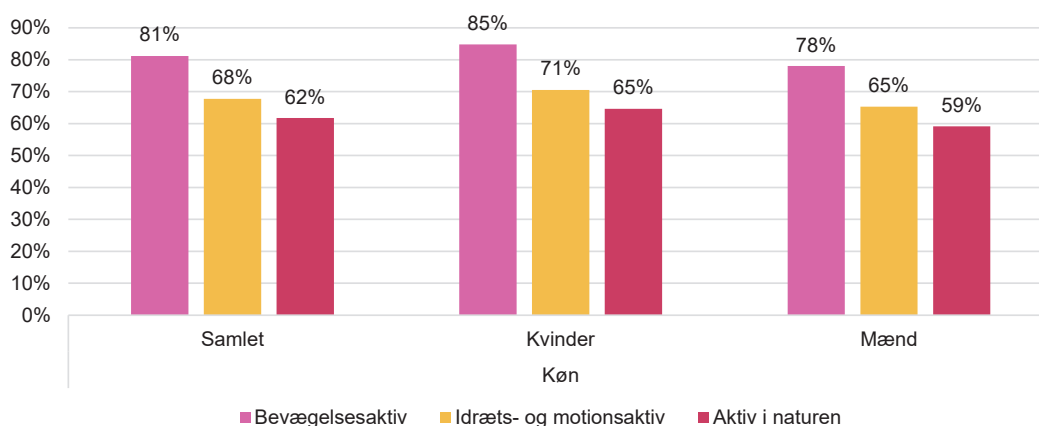
### **Bevægelsesaktiv, Idræts- og motionsaktiv og aktiv i naturen**

Undersøgelsen operationaliserer derudover bevægelsesvanerne i fritiden i tre kategorier: 1) 'bevægelsesaktiv'; 2) 'idræts- og motionsaktiv' samt 3) 'aktiv i naturen'. For at tilhøre hver af disse samlede mål for at være bevægelsesaktiv skal man have dyrket mindst én aktivitet af et afgrænset antal aktiviteter mindst én gang om ugen.

- 'Bevægelsesaktiv' afgrænses til regelmæssig udførelse af minimum én af 19 aktivitetstyper samt to specifikke naturaktiviteter 'gå- og vandreture i fjeldet/naturen' og 'turski/fjeldski'.
- 'Idræts- og motionsaktiv' er defineret ved, at man regelmæssigt udfører minimum én af 15 ud af 19 aktivitetstyper samt at aktiviteten 'cykling i by/bygd' fraregnes.
- 'Aktiv i naturen' er defineret ved ugentlig udførelse af mindst én af aktiviteterne, der er spurgt om i undersøgelsen, der omhandler aktiviteter udført i naturen.

For voksne i Grønland viser analysen, at flere kvinder end mænd er regelmæssigt aktive. Det gælder, at 85 pct., 71 pct. og 65 pct. af voksne kvinder er 'bevægelsesaktive', 'idræts- og motionsaktive' samt 'aktive i naturen', sammenlignet med hhv. 78 pct., 65 pct. og 59 pct. af voksne mænd i Grønland. Yderligere analyser, der afsøger forhold, der kan være med til at forklare hvilke grupper, der har en større eller mindre sandsynlighed for at være 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' samt 'aktiv i naturen', viser imidlertid ikke statistisk signifikante forskelle mellem kvinder og mænds regelmæssige deltagelse i de tre kategoriseringer, efter at der er kontrolleret for alder, beskæftigelse, bosted og fødested (i/udenfor Grønland).

**Figur 1 – Andelen af voksne i Grønland, som er hhv. bevægelsesaktive, idrætsaktive og aktiv i naturen regelmæssigt.**



N=1.153

Andelen, der defineres som 'bevægelsesaktiv' samt 'idræts- og motionsaktiv', ligger højt og relativt ens blandt de 15-24 årige, 25-34 årige, 35-44 årige og 45-59 årige. Det ser dog noget anderledes ud blandt dem på 60 år og ældre, hvor omkring 15-20 procentpoint færre er 'bevægelsesaktive' samt 'idræts- og motionsaktive' sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. Omvendt viser undersøgelsen en tendens til, at andelen, som er 'aktiv i naturen', stiger med alderen, og det er således blandt dem på 60 år og ældre, at vi finder den største andel af voksne i Grønland, der er regelmæssigt aktiv i naturen.

Der er en statistisk signifikant lavere sandsynlighed for at være 'bevægelsesaktiv' samt 'idræts- og motionsaktiv' blandt voksne bosat i 'større bosteder' sammenlignet med voksne i Nuuk, som er referencekategorien. Der er tillige en statistisk signifikant lavere sandsynlighed for at være 'idræts- og motionsaktiv' blandt voksne i 'hovedbostederne' sammenlignet med voksne i Nuuk. Omvendt viser undersøgelsen statistisk signifikant større sandsynlighed for at være 'aktiv i naturen' blandt voksne bosat i 'hovedbostederne', 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' sammenlignet med voksne bosat i Nuuk. Resultaterne findes i afsnit 4.2.

## Organisering

Langt størstedelen af den regelmæssige fysiske aktivitet i fritiden foregår 'selvorganiseret eller på egen hånd'. Omkring to tredjedele af voksne angiver dette (68 pct.). Dette gælder dog for 12 procentpoint flere kvinder end mænd, mens den næststørste sammenhæng for regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden er foreningsregi (21 pct.). I Danmark er foreningsdeltagelsen i fritiden 27 pct. og dermed større end i Grønland. Til gengæld spiller arbejdspladsen en væsentlig større rolle for fysisk aktivitet i Grønland, end den gør i Danmark. 12 pct. af de voksne i Grønland udfører regelmæssigt fysisk aktivitet organiseret på arbejdspladsen, mens det kun gælder for 5 pct. i Danmark. Se uddybet i afsnit 4.2 og 9.1.

### **Sæsonbetonede aktiviteter**

Aktiviteter, der varierer bl.a. på grund af store vejrsmæssige forskelle mellem sommer og vinter, udgør en stor del af den fysiske aktivitet, som foregår i fritiden blandt voksne i Grønland. Nogle aktiviteter har en relativ stabil tilslutning i løbet af hele året. Det gælder eksempelvis 'styrketræning og styrkeøvelse', 'svømning', 'motionsgymnastik' og 'konditionstræning', mens aktiviteter som 'gåture i moderat tempo', 'cykling i by/bygd' og 'løbeture i by/bygd' har betydelige sæsonudsving.

De største sæsonvariationer er dog at finde blandt de fysiske aktiviteter i naturen, som eksempelvis 'fiskeri', 'jagt' og 'gå- og vandreture i fjeldet/naturen', der bliver dyrket væsentlig mere om sommeren og sensommeren end i vintermånederne. Resultaterne af sammenhænge mellem årets sæsoner og udførelse af aktiviteter i fritiden uddybes i afsnit 4.3.

### **Bevægelse under transport**

Undersøgelse afdækker anvendelse af tre aktive transportformer, hhv. gang, løb og cykling. Særligt gang som aktiv transport er meget udbredt blandt voksne i Grønland. 42 pct. af de voksne angiver, at de fem dage om ugen eller oftere benytter gang, når de skal til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie. Dertil viser analysen, at 8 pct. og 14 pct. hhv. aldrig eller sjældnere end én dag om ugen benytter gang som aktiv transport. Vender vi blikket mod løb og cykling, så viser analysen, at 17 pct. og 11 pct. af de voksne hhv. løber og cykler som aktiv transport én dag om ugen eller oftere. Her er det samtidig værd at bemærke, at både løb og cykling benyttes af 7 pct. af de voksne i Grønland tre dage om ugen eller oftere.

Undersøgelsen viser, at jo mindre byen eller bygden er, jo større er andelen af voksne, der benytter gang som aktiv transport i deres hverdag. Dette er ikke så overraskende, når netop forskelle i afstand til fx indkøbsmuligheder, institutioner, fritidstilbud mv. i de store og små byer og bygder tages i betragtning. I afsnit 5 findes analyserne af andelen i Grønland, der benytter aktiv transport.

### **Bevægelse på arbejde/uddannelse**

Samlet oplever lidt over en fjerdedel af voksne i Grønland, at de tre dage om ugen eller oftere har arbejdsopgaver eller opgaver som en del af deres uddannelse, der kræver hård fysisk anstrengelse (27 pct.). Af disse er det 15 pct., som fem dage om ugen eller oftere har arbejdsopgaver eller opgaver som en del af deres uddannelse, der kræver hård fysisk anstrengelse. I forlængelse af dette viser analysen, at mere end halvdelen af den voksne befolkning i arbejde eller uddannelse sjældnere end en dag om ugen har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse som en del af deres arbejde eller uddannelse. Et element af ugentlig hård fysisk anstrengelse på ens arbejde eller uddannelse er således almindeligt for mange voksne i Grønland.

Omkring tre fjerdedele af voksne 'i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse' oplever aldrig (45 pct.) eller sjældnere end en dag om ugen (31 pct.) at have opgaver af hård fysisk anstrengende karakter som en del af deres arbejde. For voksne, der er 'i job som ufaglært', gælder det, at 13 pct. og 17 pct. hhv. aldrig eller sjældnere end en dag om ugen har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse. Gruppen, hvoraf færrest angiver, at de fem dage om ugen eller mere har opgaver med hård fysisk anstrengelse, findes blandt voksne, der er

'under uddannelse' (5 pct.), mens andelen er fem til seks gange større blandt voksne 'i job som ufaglært' (33 pct.). I afsnit 6 findes analyserne, der viser, hvem og hvor mange i Grønland, der har fysisk anstrengende arbejde eller uddannelse.

### **Bevægelse i hjemmet**

'Madlavning, afrydning og opvask' udføres af næsten tre fjerdele af voksne kvinder fem dage om ugen eller oftere (72 pct.) sammenlignet med omkring halvdelen af voksne mænd (53 pct.). Tendensen til at 'madlavning, afrydning og opvask' oftere udføres af kvinder end mænd ses også i den anden ende af skalaen, hvor 7 pct. mænd angiver, at de aldrig eller sjældnere end en dag om ugen udfører 'madlavning, afrydning og opvask', sammenlignet med 2 pct. af de voksne kvinder. Det samme mønster gør sig også gældende for 'rengøring' og 'tøjvask' som fysiske aktiviteter i hjemmet, hvor det i højere grad er kvinderne der udfører disse opgaver. Men når det kommer til 'andet praktisk arbejde i hjemmet', som eksempelvis kan være vedligeholdelse og reparation af bolig, båd og transportudstyr, hundepasning, rensning af fangst og andre 'gør-det-selv' projekter, så udføres disse aktiviteter af en større andel mænd end kvinder. Det er således 35 pct. af mændene, der tre dage om ugen eller oftere udfører andet praktisk arbejde i hjemmet sammenlignet med 21 pct. af kvinderne. Dertil er det 23 pct. af kvinderne og 9 pct. mændene, som aldrig gør dette. I afsnit 7 findes gennemgangen af voksnes bevægelsesvaner i hjemmet.

### **Motiver for bevægelse**

På tværs af aktivitetstyperne viser undersøgelsen, at motiverne omhandlende 'sundhed' ('for at vedligeholde eller forbedre min sundhed'), 'lyst' ('fordi jeg godt kan lide aktiviteten') og 'velvære' ('for at gøre noget godt for mig selv') vurderes særligt højt, og at disse tre motiver scorer 4,5 på en skala fra 1-5 fra meget uenig til meget enig i, hvorfor voksne er fysisk aktiv. Samtidig viser undersøgelsen, at motiverne 'for at konkurrere med mig selv eller andre', 'vedligeholdelse eller forbedring af udseende', 'for at opleve spænding' og 'fordi der er tradition for at udfører aktiviteten' ligger i den nederste ende med en gennemsnitscore på 3,7 og 3,5. Der er imidlertid væsentlige aktivitetsspecifikke forskelle på de forskellige motivers betydning.

Det gælder eksempelvis for konkurrencemotivet ('for at konkurrere med mig selv eller andre'), hvor gennemsnittet er 4,5 for 'holdboldspil' og 4,1, 4,0 og 3,8 for hhv. 'gymnastik', 'løb' samt 'fitness og fysisk træning'. Omvendt gælder det for udøvere af 'holdboldspil', at motivet 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed' rangerer en anelse lavere end hos dem, som dyrker 'gymnastik', 'fitness og fysisk træning' og 'løb'. Undersøgelsens analyser af motiverne for fysisk bevægelse i fritiden findes i afsnit 4.4.

### **Muligheder for bevægelse**

Mange voksne i Grønland er generelt helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i forskellige facilitetstyper og områder, hvor de bor. Men der forskelle mellem oplevelsen af mulighederne på tværs af bostedstyper og aldersgrupper.

Eksempelvis angiver 67 pct. af de voksne i 'hovedstaden', at de er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'indendørs idrætsfaciliteter' sammenlignet med 47

pct. blandt voksne bosat i 'større bosteder' og 45 pct. af voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder'. En lignende tendens finder undersøgelsen også for oplevelsen af at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i fitnesscentre. Dobbelt så stor en andel af voksne i 'hovedstaden' angiver, at de er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'fitnesscentre' (62 pct.) sammenlignet med voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' (32 pct.). Situationen er dog omvendt, når det kommer til oplevelsen af at have gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'på eller i vand', 'hjemme hos sig selv' og 'på veje stier og fortove'. Her er det i højere grad voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' der vurderer, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i sammenligning med de øvrige bostedstyper.

Undersøgelsen viser yderligere, at der er en anelse lavere tilfredshed med muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'hjemme hos sig selv' samt på 'veje, stier og fortove' blandt mænd i sammenligning med kvinder. Ældre oplever i højere grad gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'på eller i vand' samt 'hjemme hos sig selv' i sammenligning med de yngre. I afsnit 4.6 findes undersøgelsens analyser af voksnes oplevede muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden.

### **Barrierer for bevægelse**

De største barrierer for bevægelse blandt voksne i Grønland er, 'at jeg prioriterer tid på arbejde eller med min familie', 'at vejret ofte gør det svært', og 'at jeg ofte er for udkørt eller træt'. Og det er især blandt voksne i hovedstaden Nuuk, at disse barrierer fylder mest. Voksne bosiddende i bosteder og mindre bosteder angiver generelt færre barrierer, og en større andel herfra (i forhold til hovedstaden og større bosteder) angiver, at de ikke er interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i fritiden.

Flere mænd end kvinder angiver følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden: 'At det tager for lang tid', 'at jeg har et handicap eller en kronisk sygdom' samt 'at vejret ofte gør det svært'. Dertil viser analysen, at mænd i højere grad end kvinder angiver, 'at jeg ikke er interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i fritiden'. Omvendt viser analysen, at mænd i Grønland i mindre grad end kvinder oplever følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden: 'At jeg er bekymret for at blive skadet', 'at jeg er bekymret for at passe ind', 'at jeg mangler faciliteter og egnede steder til at være fysisk aktiv', 'at jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor' og 'at jeg ikke har kunne finde en aktivitet, som passer til mig'. En nærmere gennemgang af de oplevede barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden ses i afsnit 4.7.

### **Betydningen af helbredsproblemer eller handicap for bevægelse**

Blandt deltagerne i undersøgelsen angiver 62 pct., at de 'ikke har et længerevarende helbredsproblem eller handicap'. Samlet angiver 15 pct. af voksne i Grønland, at de har 'en kronisk sygdom', mens 11 pct. har 'et synshandicap' og 5 pct. har 'et hørehandicap'. 7 pct. har 'en fysisk funktionsnedsættelse', og 5 pct. har 'en psykisk lidelse/adfærdsforstyrrelse'. Undersøgelsen finder den største forskel mellem mænd og kvinder blandt dem, som har 'en kronisk sygdom', hvor 10 pct. af kvinderne angiver dette, mens 19 pct. af de voksne mænd angiver dette.

Undersøgelsen viser, at der er en lavere andel af borgere med et længerevarende helbreds-

problem eller handicap, som er 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' samt 'aktiv i naturen' sammenlignet med personer uden et længerevarende helbredsproblem eller handicap. Konkret gælder det, at 6, 9 og 7 procentpoint færre voksne med et længerevarende helbredsproblem eller handicap er hhv. 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' samt 'aktiv i naturen' sammenlignet med voksne uden et længerevarende helbredsproblem eller handicap. I afsnit 8 findes undersøgelsens analyser af de længerevarende helbredsproblemer og handicaps betydning for bevægelse. Dertil præsenteres også analyser af sammenhænge mellem bevægelse og fysiske samt mentale helbredstilstand hos voksne.



### 3. Metode

Undersøgelsen blev gennemført som en spørgeskemaundersøgelse, som trækker på viden og erfaringer fra den tidligere gennemførte kvalitative undersøgelse (Dalgas & Kreutzmann, 2022). De to undersøgelser skal ses som to sammenhængende, men forskellige, undersøgelser, der hver bidrager til en bedre forståelse af grønlandernes idræts- og bevægelsesvaner.

Spørgeskemaundersøgelsen blev udført i et samarbejde mellem CISC på Syddansk Universitet, Grønlands Idrætsforbund (GI), Grønlands Statistik samt Magenta (som står for drift af e-Boks i Grønland). Spørgeskemaet blev udsendt digitalt via det grønlandske digitale postsystem, som er forholdsvist nyt og uprøvet af mange i Grønland. Dette var første gang nogensinde, at en undersøgelse blev sendt ud på denne måde i Grønland. En fremgangsmåde som alle involverede parter bidrog til at realisere, men som var både yderst udfordrende og enormt lærerig.

Spørgeskemaet, som analyserne i denne rapport bygger på, tog udgangspunkt i spørgeskemaet, som blev anvendt i den tilsvarende spørgeskemaundersøgelse i Danmark, 'Danmark i Bevægelse', men endte med at blive markant anderledes på en række punkter. Den kvalitative undersøgelse viste sig nemlig at være yderst værdifuld i måden, vi forstår bevægelse i en grønlandsk kontekst, hvilket fik stor betydning for strukturen og indholdet i spørgeskemaet. Det betød bl.a., at opdelingen af bevægelse i 'domæner' (hjemme, arbejde/uddannelse, transport og fritid), som blev anvendt i den danske undersøgelse, ikke kunne anvendes helt på samme måde i en grønlandsk kontekst, og at aktiviteter i naturen fik sin egen og større del af det samlede spørgeskema. Derudover blev spørgsmål om muligheder og motiver også ændret på baggrund af resultaterne fra forundersøgelsen. I samarbejde med repræsentanter fra Grønlands Idrætsforbund blev indholdet yderligere kvalificeret – således at fritidsaktiviteterne, der spørges om deltagelse i, passer til den grønlandske kontekst. Spørgeskemaet blev testet og oversat, så det både kunne besvares på grønlandsk og dansk.

Tværsnitsudtrækket af den population af voksne borgere i Grønland (fra 15 år og op), som fik en invitation til at deltage i undersøgelsen, blev foretaget af Grønlands Statistik i maj måned 2022. Populationen blev dannet ud fra det centrale personregister og bestod af 7.837 tilfældigt udvalgte voksne fra den i Grønland bosiddende befolkning pr. 1. januar 2022, stratificeret efter køn, alder og bosteds typers størrelse (det svarer til omkring 17 pct. af den voksne befolkning). Ud af de udvalgte var 26 døde siden januar og 374 var fritaget for digital post, så den samlede undersøgelsespopulation blev 7.437 voksne borgere bosiddende i Grønland.

Spørgeskemaet blev udsendt via det grønlandske digitale postsystem, e-Boks. Hver borger i undersøgelsespopulationen modtog et digitalt brev med invitation til at besvare et spørgeskema elektronisk via et link, hvilket betød, at spørgeskemaet kun kunne besvares elektronisk på computer, tablet eller mobiltelefon. Linket kunne tilgås direkte i brevene i e-Boks. Respondenternes svar blev indsamlet i spørgeskemasystemet SurveyXact, som både rummede den grønlandske og danske version af skemaet.

Første udsendelse til de 7.437 borgere skete den 23. maj 2022, første påmindelse blev udsendt den 7. juni og anden og sidste påmindelse blev udsendt den 20. juni.

For at få så mange svar ind som muligt foretog Grønlands Idrætsforbund en massiv reklamekampagne på sociale medier (fortrinsvis Facebook) samt i radio og i aviser. Både for at



gøre opmærksom på undersøgelsen, men også for at få folk til at se efter, om de havde fået post i deres digitale postkasse. Derudover udloddede Grønlands Idrætsforbund en præmie på 10.000 kr. til én heldig vinder blandt alle færdige besvarelser af spørgeskemaet.

Spørgeskemaundersøgelsen blev lukket for besvarelse den 14. juli. I alt nåede 1.153 voksne borgere at deltage i spørgeskemaundersøgelsen, hvilket svarer til en svarprocent på 16. For at analyserne af data er repræsentative for hele befolkningen er data efterfølgende blevet 'vægtet' i forhold til køn, alder og bosteds type.

### Opdeling af resultater

De deskriptive analyser, der præsenteres undervejs i rapporten, er udført på et vægtet datasæt. I analyserne justeres der således for fordelingen af svar fra mænd og kvinder, bostedstype (fire typer), fødested (i Grønland eller udenfor Grønland) og deltagernes alder. Dette er gjort, fordi undersøgelsen har en større andel svar fra hhv. kvinder i forhold til mænd; personer født udenfor Grønland i forhold til personer født i Grønland, unge og ældre ift. midaldrende; samt en relativt større andel svar fra voksne fra bostedstypen 'hovedstaden' og 'bosteder og mindre bosteder' sammenlignet med voksne bosat i 'hovedbostederne' og 'de større bosteder'. Ved at vægte datasættet udlignes denne skæve svarfordeling. Der foretages således en udlig-ning af svarenes vægt, og brugen af vægte i datasættet er med til at sikre en højere repræ-sentativitet og generaliserbarhed af resultaterne fra undersøgelsen. I tabel 1 ses fordelingen på befolkningsniveau sammenlignet med undersøgelsespopulationen ikke-vægtet og vægtet.

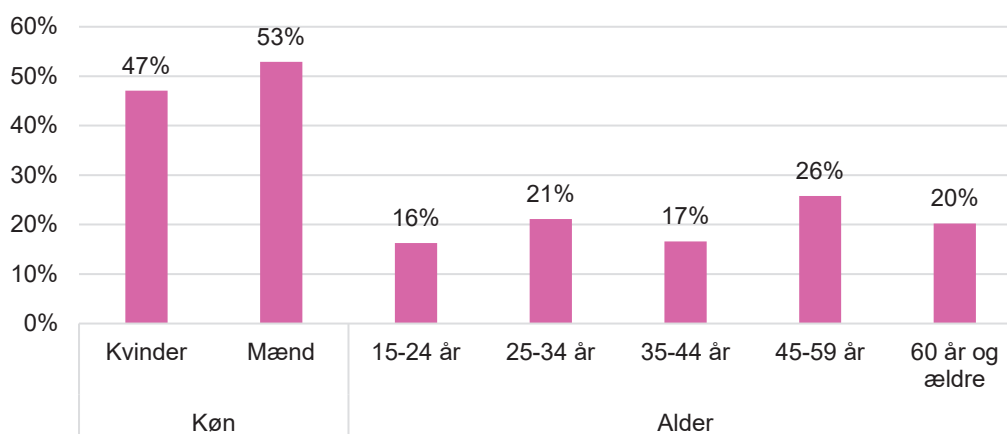
**Tabel 1 – Grønlands befolkning sammenlignet med undersøgelsespopulationen i undersøgelsen (pct).**

		Grønlands befolkning (tal leveret af Grønlands Statistik)	Undersøgelsespopulation (ikke-vægtet)	Undersøgelsespopulation (vægtet)
Køn	Kvinder	47	58	47
	Mænd	53	42	53
Alders-grupper	15-24 år	17	14	16
	25-34 år	21	27	21
	35-44 år	17	20	17
	45-59 år	26	27	26
	60 år og ældre	20	12	20
Bosteds-typer	Hovedstad	35	40	35
	Hovedbosteder	29	27	29
	Større bosteder	22	17	23
	Bosteder og mindre bosteder	14	16	14

Nedenfor ses enkle fordelinger af svar blandt deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen. Undervejs i undersøgelsen præsenteres landsgennemsnit, mens opgørelser og resultater for kvinder og mænd, fem aldersgrupper, fire bostedstyper og fem beskæftigelses kategorier benyttes,

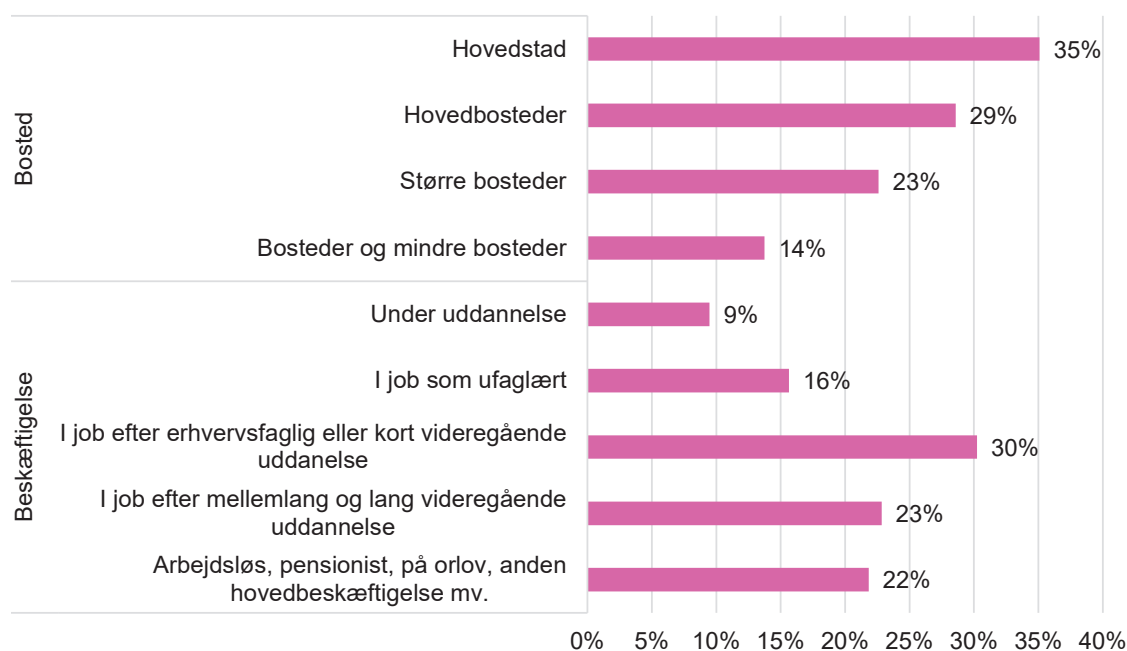
hvor det er relevant. Disse opdelinger anvendes for at komme nærmere de nuancer i bevægelses- og idrætsvaner samt motiver, muligheder og barrierer, som forventes at være mellem forskellige grupper i befolkningen.

Figur 2 – Svarfordeling på køn og aldersgrupper



N= 1.153

Figur 3 – Svarfordeling vist for bostedstyper og hovedbeskæftigelse



N= 1.153

### **Hvornår er en forskel en rigtig forskel?**

I rapportens mange tabeller og figurer er der angivet resultater i procenttal, fx andelen af voksne i Grønland der er idræts- og motionsaktive i bestemte aktivitetsformer. Her kan der være forskel på, hvor mange der er idræts- og motionsaktiv i forhold til andre aldersgrupper eller bostedstyper. Men hvor mange procentpoints forskel skal der være, for at den kan tolkes som en rigtig såkaldt 'statistisk signifikant' forskel? For at kunne sige noget om, hvorvidt en forskel er statistisk signifikant, skal vi beregne den statistiske usikkerhed (p-værdi).

Som tommelfingerregel kan man betragte p-værdier på under 5 pct. som signifikante, dvs. at forskellene er store nok til, at vi kan være 95 pct. sikre på, at der er forskel mellem grupper i vores population, uden at det skyldes tilfældigheder. P-værdien afhænger af, hvor mange der har besvaret det pågældende spørgsmål. Det betyder, at med det relativt lave antal svar, vi har fået i spørgeskemaundersøgelsen, vil de deskriptive analyser kun delvist kunne påvise reelle forskelle.

I tillæg til de deskriptive analyser har vi derfor i flere af afsnittene også inddraget centrale resultater fra supplerende logistiske eller lineære regressionsanalyser. Disse analyser er i undersøgelsen udført for at se nærmere på forhold, der kan forklare, at borgerne i Grønland dyrker en given aktivitet, har et hårdt fysisk anstrengende arbejde, benytter aktiv transport i hverdagen osv. De steder, hvor der refereres til resultater fra regressionsmodellerne, er tabellerne med de respektive sammenhængsanalyser ikke vist. De findes i stedet som bilag sidst i publikationen.

Små forskelle (på 1-4 procentpoint) i de deskriptive analyser – især når mindre grupper (alder, bostedstyper og beskæftigelse) sammenlignes – bør således læses og tolkes med forsigtighed – også selvom vi har vægtet os ud af de værste skævheder i undersøgelsespopulationen. Man bør også spørge sig selv, om forskellene er store nok til at være interessante. Det kalder man 'praktisk signifikans', hvor ordet signifikans i højere grad skal forstås som væsentlighed i et praktisk perspektiv. Er forskellene så små, at de er værd at bruge tid på at diskutere og evt. handle nærmere på?

## 4. Bevægelse i fritiden



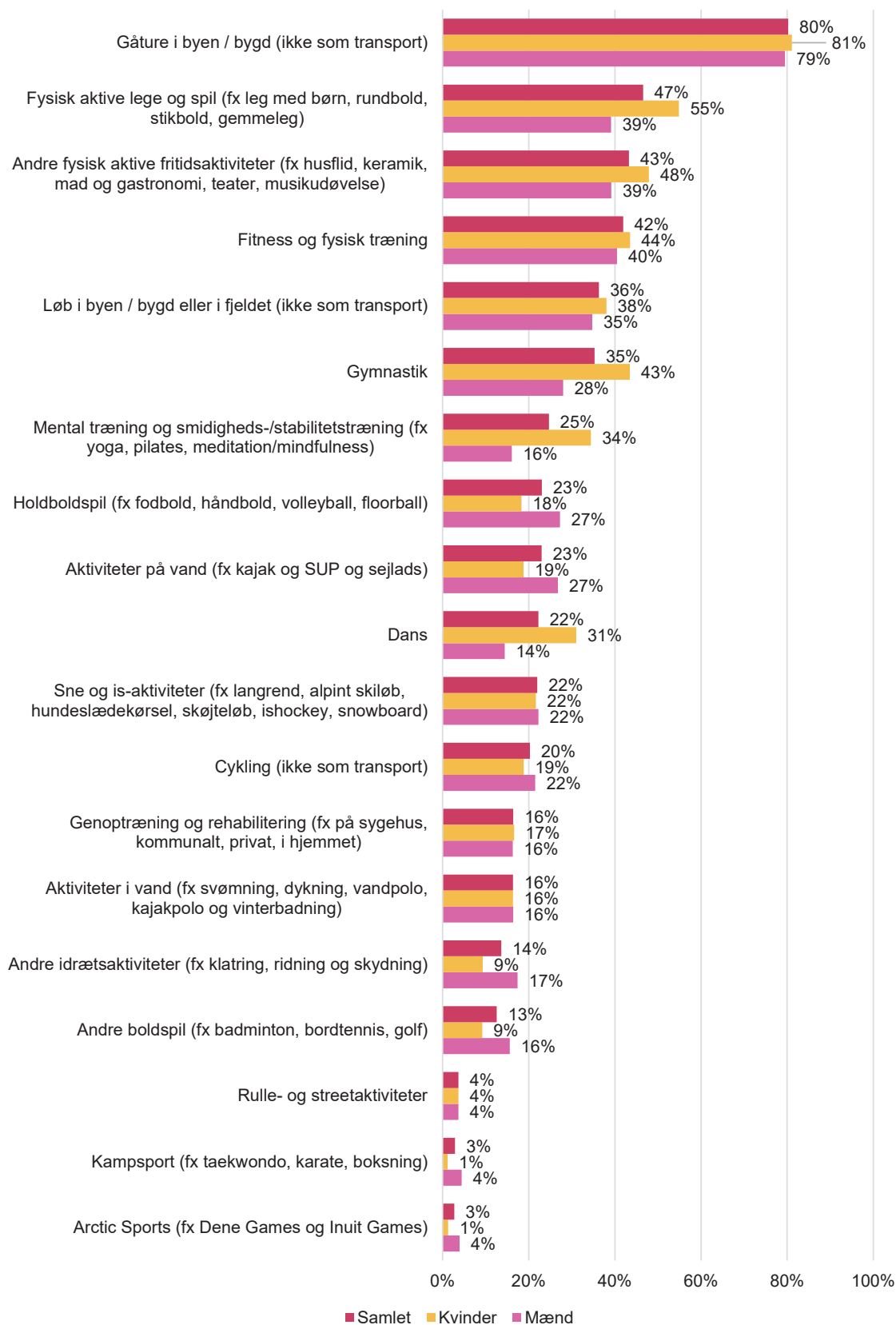
For mange er fritiden det tidsrum, hvor de er mest fysisk aktive ved at dyrke forskellige motions- eller idrætsaktiviteter eller udøve aktiviteter, som kræver en vis fysisk anstrengelse. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvor stor en andel af voksne i Grønland (15 år og ældre), der deltager i forskellige idræts- og motionsformer samt udfører aktiviteter i naturen (fx fangst, fiskeri, samle og sanke bær og urter mv.). Der kigges nærmere på; hvor ofte voksne gør det; med hvem de gør dette; og i hvilke organisatoriske sammenhænge de er aktive.

### Hovedaktiviteter

Blandt voksne i Grønland finder undersøgelsen, at der er en særlig stor tilslutning til aktiviteten 'gåture i byen eller bygden (ikke som transport)'. 80 pct. har udført denne aktivitet mindst én gang de seneste 12 måneder, og forskellen mellem mænd og kvinder er meget lille. Den anden og tredje største aktivitet, som hhv. 47 pct. og 43 pct. af voksne i Grønland har udført inden for de seneste 12 måneder, er 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' som fx husflid, mad og gastronomi, musikudøvelse mv. For 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' finder analysen desuden, at en større andel kvinder end mænd har udført disse to aktiviteter.

Undersøgelsen viser ligeledes, at der er en større tilslutning blandt grønlandske kvinder end mænd, når det gælder aktiviteterne 'fitness og fysisk træning' (44 pct. overfor 40 pct.), 'løb i byen/bygd' (38 pct. overfor 35 pct.), 'gymnastik' (43 pct. overfor 28 pct.), 'mental træning' (34 pct. overfor 16 pct.) og 'dans' (31 pct. overfor 14 pct.). Omvendt viser analysen, at der er en større tilslutning blandt mænd sammenlignet med kvinder til aktivitetstyperne 'holdboldspil' (27 pct. overfor 18 pct.), 'aktiviteter på vand' (27 pct. overfor 19 pct.), 'cykling' (22 pct. overfor 19 pct.), 'andre idrætsaktiviteter' (17 pct. overfor 9 pct.) og 'andre boldspil' (16 pct. overfor 9 pct.).

**Figur 4 – Andelen af personer i Grønland som inden for de seneste 12 måneder har udført følgende aktivitetstyper**

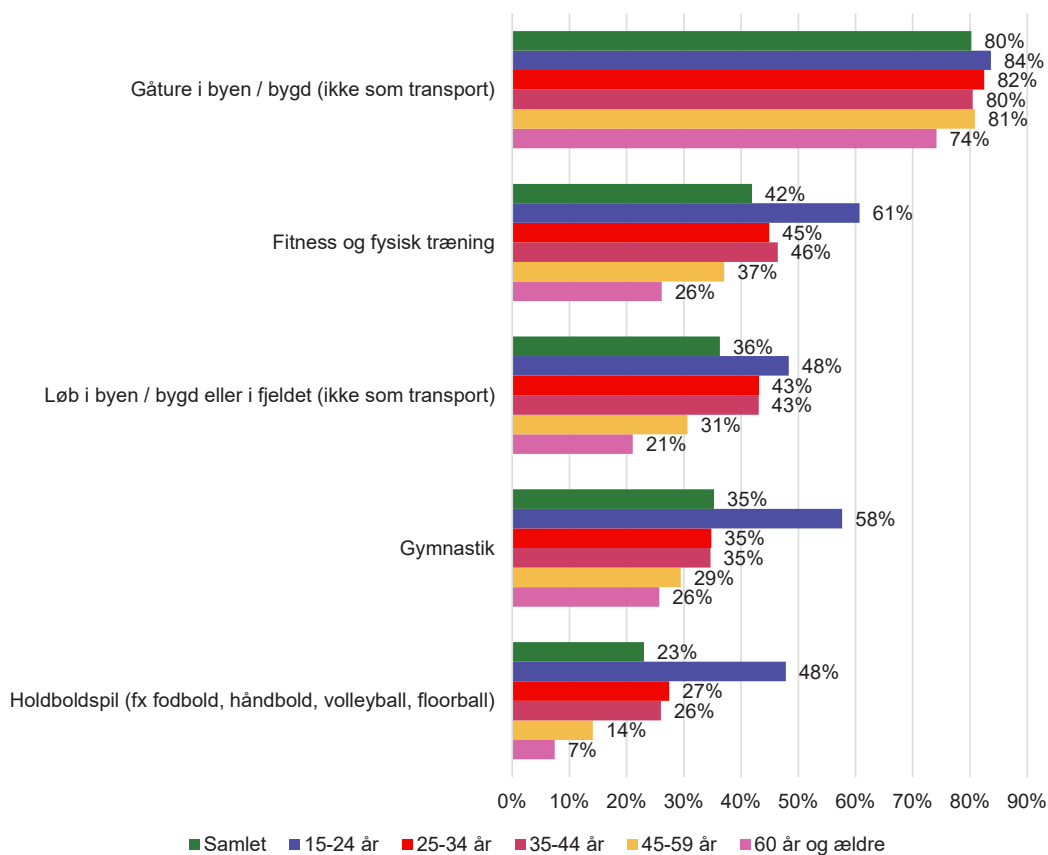


N=1.073

Ser man nærmere på fordelingen mellem aldersgrupperne, som mindst én gang de seneste 12 måneder har udført en eller flere af de fem største idræts- og motionsaktiviteter i Grønland, så viser analysen først og fremmest relativt små forskelle blandt de aldersgrupper, som har udført gåture i byen eller bygd. Dernæst er der noget større forskelle på andelen, der har udført 'fitness og fysisk træning', 'løb i by eller bygd', 'gymnastik' og 'holdboldspil'. For disse fire aktiviteter er der især en større andel af de unge (15-24-årige), som angiver at have udført disse aktivitetstyper, sammenlignet med de midaldrende og især borgere på 60 år og ældre.

Kigger vi nærmere på, hvor i landet tilslutningen til disse aktiviteter er relativt størst og mindst, så viser analysen, at 'fitness og fysisk træning' i højere grad udføres i 'hovedstaden' og blandt voksne i 'hovedbostederne' (hhv. 48 pct. og 45 pct.) sammenlignet med andelen i 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' (hhv. 32 pct. og 36 pct.). Andelen, der mindst én gang inden for de seneste 12 måneder har praktiseret 'gymnastik', viser et andet billede. Over halvdelen (52 pct.) af de voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' har udført 'gymnastik' inden for det seneste år, mens andelen er mindst blandt voksne bosat i 'hovedstaden' (24 pct.). En lignende tendens finder undersøgelsen for aktivitetstyperne 'holdboldspil', 'aktiviteter på vand' og 'dans', hvor den største andel voksne, som udfører disse aktiviteter, bor i 'bosteder og mindre bosteder', sammenlignet med de tre øvrige bostedstyper (tabel 7 i bilag).

**Figur 5 - Andelen af voksne som inden for de seneste 12 måneder har udført udvalgte aktivitetstyper fordelt på alder**



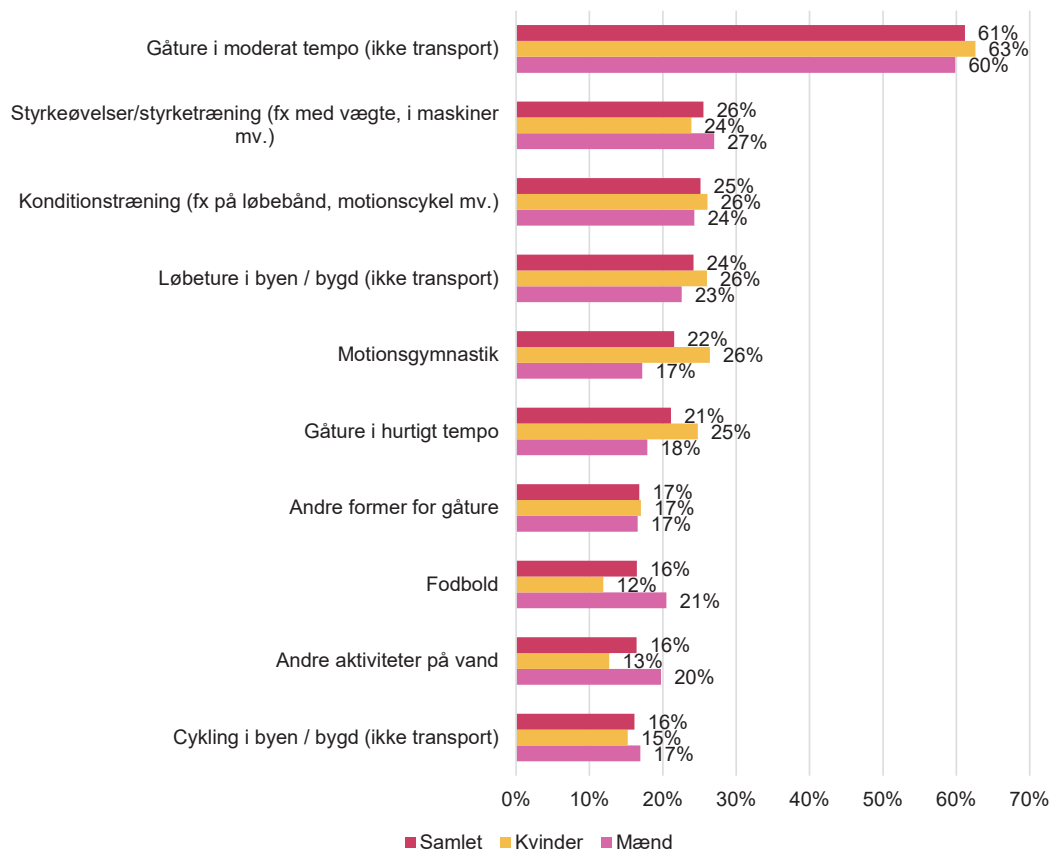
N=1.073

### Specifikke idræts- og motionsaktiviteter i fritiden

I det forrige afsnit så vi på andelen af voksne i Grønland, som har udført forskellige aktivitetstyper inden for de seneste 12 måneder. Nedenfor præsenteres resultaterne af andelen af kvinder og mænd, der har udført specifikke idræts-, motions- og bevægelsesaktiviteter inden for det seneste år. Her finder analysen, at især 'gåture i moderat tempo' er en fritidsaktivitet, som rigtig mange voksne i Grønland har udført mindst én gang det seneste år. Dernæst er det 'styrkeøvelser og styrketræning', 'konditionstræning' og 'løbeturen i by eller bygd', som omkring en fjerdedel angiver at have udført det seneste år (hhv. 26 pct., 25 pct. og 24 pct.).

I figuren nedenfor ses fordelingen mellem mænd og kvinder, der har udført en eller flere af de 10 aktiviteter, der har den største tilslutning af voksne i Grønland. For 'gåturen i moderat tempo' viser analysen mindre forskelle mellem kvinder og mænd, mens især 'motionsgymnastik' og 'gåturen i hurtigt tempo' er stor blandt kvinder sammenlignet med mænd (hhv. 26 pct. og 25 pct. overfor 17 pct. og 18 pct.). For grønlandske mænd viser analysen, at der især er en større tilslutning end blandt kvinder til 'fodbold' og 'andre aktiviteter på vand' (hhv. 21 pct. og 20 pct. overfor 12 pct. og 13 pct.). For deltagelse i øvrige aktiviteter, der ikke er præsenteret i figuren, se tabel 8 i bilag. I bilaget er der yderligere en opgørelse af andelen af voksne, der har udført forskellige aktiviteter fordelt på bostedstyperne; 'hovedstaden', 'hovedbostederne', de 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder'. Analysen viser fx, at 34 pct. og 29 pct. af de voksne i Nuuk har udført hhv. 'styrkeøvelser og styrketræning' samt 'svømning i svømmehal', mens resultaterne ser væsentligt anderledes ud blandt voksne i de tre øvrige bostedstyper (hhv. 26, 17 og 17 pct. samt 7, 6 og 3 pct.).

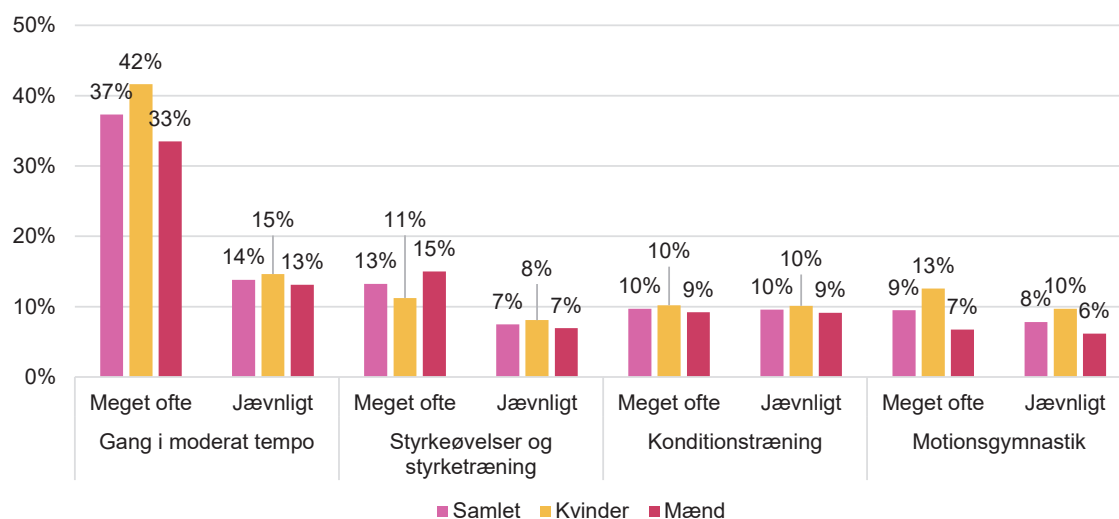
Figur 6 – De 10 aktiviteter, som flest voksne i Grønland har udført mindst én gang inden for de seneste 12 måneder, opdelt på kvinder og mænd (pct.)



### Hyppeghed for udførelsen af fritidsaktiviteter

I tillæg til analysen af de aktiviteter, som voksne i Grønland har udført mindst én gang de seneste 12 måneder, har undersøgelsen også fundet svar på, hvordan deltagelsesmønstrene ser ud ved regelmæssig deltagelse. I figuren nedenfor er der således en præsentation af andelen af voksne i Grønland, som meget ofte (tre gange om ugen eller oftere) eller jævnligt (en eller to gange om ugen) udfører fire udvalgte aktiviteter. De fire præsenterede aktiviteter er udvalgt på baggrund af, at de dyrkes regelmæssigt af flest voksne i Grønland<sup>1</sup>. Aktuelt finder vi, at en større andel af kvinder både jævnligt og meget ofte udfører 'gang i moderat tempo' sammenlignet med mænd. Omvendt udfører 15 pct. af mændene 'styrketræning og styrkeøvelser' tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med 11 pct. af de voksne kvinder. Andelen af kvinder og mænd, der dyrker 'konditionstræning', er næsten identisk, mens 'motionsgymnastik' også er en aktivitet, som en større andel af kvinder end mænd dyrker jævnligt og meget ofte.

Figur 7 – Andelen af voksne i Grønland, der har udført fire udvalgte aktiviteter jævnligt eller meget ofte i løbet af året eller i en sæsonperiode det seneste år.



N=1.073

Note: De fire aktiviteter er udvalgt, da de har den største regelmæssige tilslutning blandt voksne i Grønland.

*Meget ofte* indebærer udførelse af aktiviteten tre gange om ugen eller oftere og *jævnligt* indebærer udførelse af aktiviteten én eller to gange om ugen.

<sup>1</sup> En udførlig tabel med hyppighed for deltagelse i samtlige 108 specifikke fysiske aktiviteter i fritiden er udleveret til Grønlands Idrætsforbund.



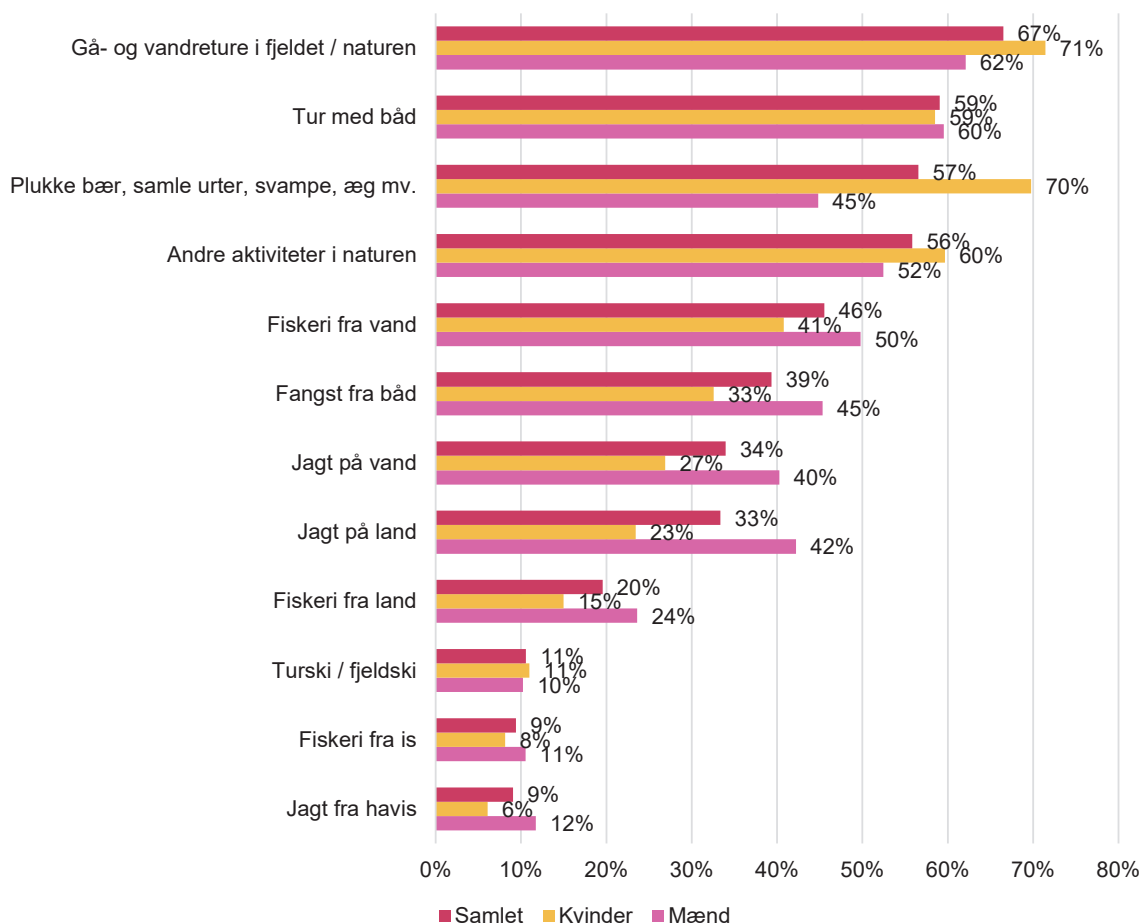
## 4.1 Aktiviteter i naturen



Som nævnt i indledningen og metodeafsnittet har indeværende undersøgelse også til formål at kortlægge deltagelsesmønstre i aktiviteter, hvor naturen er den primære arena for aktiviteten, og hvor aktiviteterne i mange tilfælde ikke beskrives som idræts- og motionsaktiviteter. I det følgende præsenteres en række analyser med resultater af deltagelsesmønstre i aktiviteter, som voksne i Grønland udfører i naturen.

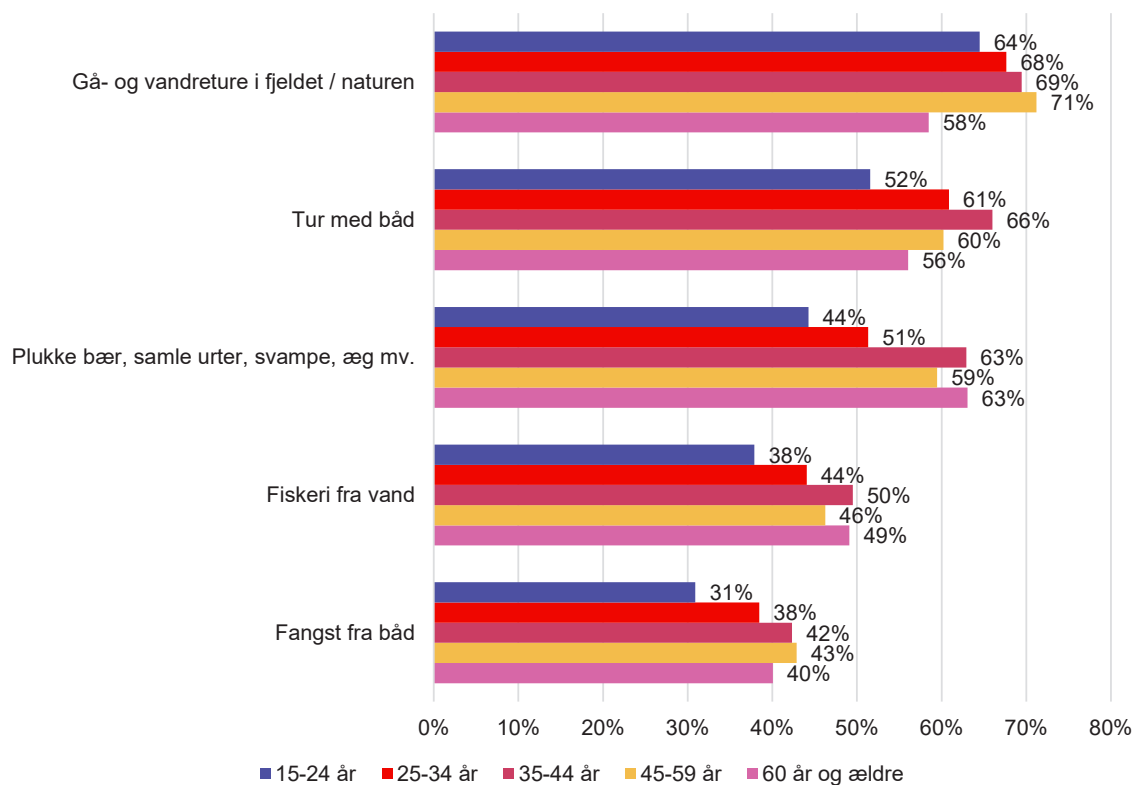
Figuren nedenfor viser, hvor stor en andel af voksne i Grønland, der har udført aktiviteter i naturen. 'Gå- og vandreture i fjeldet og naturen' er den største naturaktivitet, som to tredjedele af voksne i Grønland har udført inden for det seneste år (67 pct.). Der er kun mindre forskelle på dette mellem kvinder og mænd, ligesom der er mindre forskelle mellem kvinder og mænd, der har gået ture i by eller bygd. Af analysen ser vi derudover, at forskellige former for fiskeri, jagt og fangst især er mandsdominerede aktiviteter, mens det at plukke bær, samle urter, svampe, æg mv. er mere kvindedominerede. Dertil kommer at en meget, meget stor andel af kvinderne angiver at have gjort dette inden for de seneste 12 måneder (70 pct.).

Figur 8 – Andelen af voksne i Grønland, som inden for de seneste 12 måneder har udført følgende aktiviteter mindst én gang, opdelt efter køn (pct.)



I figur 9 nedenfor vises andelen af voksne i Grønland, opdelt på aldersgrupper, som inden for de seneste 12 måneder har udført en eller flere af fem udvalgte naturaktiviteter. Aktiviteterne, der præsenteres i figuren, har stor tilslutning på tværs af aldersgrupper. Dertil viser deltageranalysen af naturaktiviteterne et anderledes billede end deltagelsesmønsteret i de store fritidsaktiviteter (figur 5 tidligere). Tidligere så vi, hvorledes deltagelsen i fritidsaktiviteterne viste en tendens til at falde med alderen, mens det for naturaktiviteterne er delvist det omvendte billede. Det gælder således, at der blandt de 15-24-årige og 25-34-årige er en relativt lavere andel, der har udført 'plukke bær, samle urter, svampe, æg mv.', 'fiskeri fra vand' og 'fangst fra båd' inden for de seneste 12 måneder, sammenlignet med de 35-44-årige, 45-59-årige og 60 år og ældre. For 'gå- og vandreture i fjeldet / naturen' og 'tur med båd' er det i højere grad de midaldrende 25-59-årige, som især udfører disse aktiviteter, end de yngste og ældste.

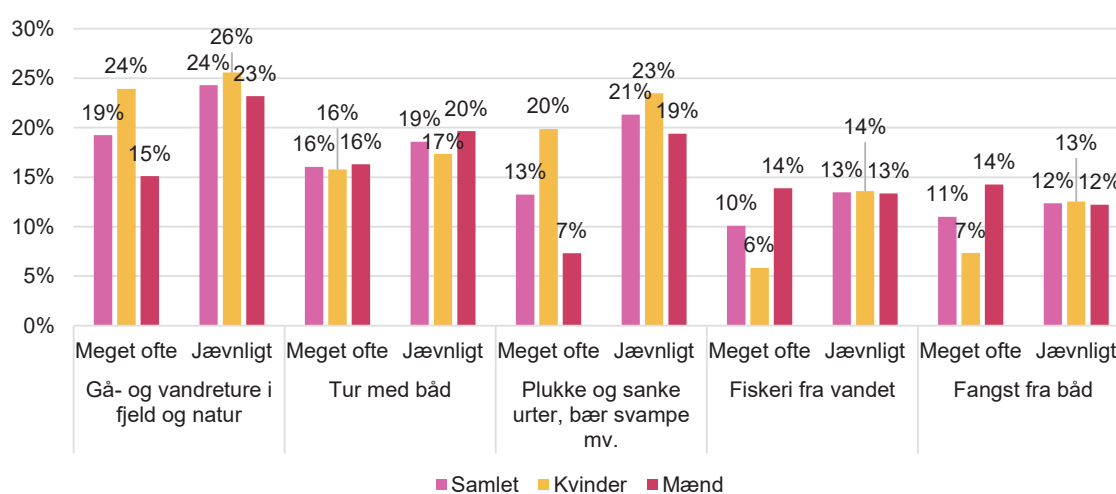
**Figur 9 – Andelen af voksne i Grønland fordelt på aldersgrupper, som har udført udvalgte aktiviteter i naturen de seneste 12 måneder**



N=1.153

Analysen af, hvor ofte de fem udvalgte naturaktiviteter udføres, viser igen, at nogle aktiviteter i højere grad udføres regelmæssigt af kvinder end af mænd, mens det omvendte gør sig gældende for andre af naturaktiviteterne. Analysen viser fx, at en større andel af kvinder end mænd meget ofte (tre gange om ugen eller mere) udfører 'gå- og vandreture i fjeld og natur' samt 'plukker og sanker urter, bær, svampe mv.' (hhv. 24 pct. og 20 pct. overfor 15 pct. og 7 pct.). Omvendt viser analysen, at en større andel af mænd end kvinder meget ofte udfører 'fiskeri fra vandet' og 'fangst fra båd' (hhv. 14 pct. og 14 pct. overfor 6 pct. og 7 pct.).

Figur 10 – Andelen af voksne i Grønland, som meget ofte eller jævnligt har udført aktiviteter i naturen i løbet af året eller i en sæsonperiode, fordelt på kvinder og mænd (pct.)



N=1.153

Note: De fem aktiviteter er udvalgt, da de har den største regelmæssige tilslutning blandt voksne i Grønland. *Meget ofte* indebærer udførelse af aktiviteten tre gange om ugen eller oftere, mens *jævnligt* indebærer udførelse af aktiviteten én eller to gange om ugen i løbet af året eller aktivitetens sæsonperiode.

## 4.2 Regelmæssige fritidsaktiviteter og sammenhænge for aktiviteterne



I det følgende afsnit præsenteres en kortlægning af og indblik i, hvor stor en andel af voksne i Grønland, der er regelmæssigt aktive i deres fritid. Der ses nærmere på, hvorledes andelen af voksne, der udfører regelmæssig fysisk aktivitet, idræt og motion i fritiden, varierer fra mænd og kvinder, aldersgrupper og voksne bosat i fire forskellige bostedstyper. Dertil præsenteres resultater af med hvem voksne i Grønland udfører bevægelsesaktiviteter sammen med, samt i hvilke organisatoriske sammenhænge de er aktive (fx i en idrætsforening, på egen hånd, aktivitet organiseret via sociale medier osv.).

### Bevægelsesvaner og regelmæssig aktivitet blandt voksne i Grønland

Vi har i undersøgelsen operationaliseret fire samlede mål for, hvor bevægelsesaktive voksne i Grønland er. De første tre operationaliseringer af bevægelsesvaner skelner mellem at være 1) 'bevægelsesaktiv'; 2) 'idræts- og motionsaktiv' samt 3) 'aktiv i naturen'. For at tilhøre hver af disse samlede mål for at være bevægelsesaktiv skal man have dyrket mindst én aktivitet af en afgrænset række af aktiviteter mindst én gang om ugen.

- 'Bevægelsesaktiv' afgrænses til regelmæssig udførelse af minimum én af 17 aktivitetstyper samt to specifikke naturaktiviteter 'gå- og vandreture i fjeldet/naturen' og 'turski/fjeldski'.
- 'Idræts- og motionsaktiv' er defineret ved, at man regelmæssigt udfører minimum én af 15 ud af 17 aktivitetstyper, men at aktiviteten 'cykling i by/bygd' ikke medregnes.
- 'Aktiv i naturen' er defineret ved ugentlig udførelse af mindst én af aktiviteterne, der er spurgt om i undersøgelsen, der omhandler aktiviteter udført i naturen.

Har en person dyrket 'løb' og 'gymnastik' én gang om ugen det seneste år, så vil vedkommende være at betragte som både 'bevægelsesaktiv' og 'idræts- og motionsaktiv'. Har vedkommende derimod udelukkende 'gået tur i by/bygd' og 'cyklet i by/bygd' én gang om ugen det seneste år, så bliver man alene betragtet som 'bevægelsesaktiv'. På samme måde hvis man har fisket og jagtet ugentligt i den pågældende sæson i løbet af de seneste 12 måneder, så betragtes man som aktiv i naturen, og for at være defineret som bevægelsesaktiv eller idræts- og motionsaktiv skal man i tillæg ugentligt have udført øvrige aktiviteter regelmæssigt (tabel 1).

Den fjerde operationalisering af bevægelsesvaner vedrører organiseringen. Der skelnes i den forbindelse mellem at være regelmæssigt (minimum én gang om ugen) aktiv i 'forening', 'idrætshal eller kommercielt center (fx fitnesscenter)', 'via arbejdspladsen', 'organiseret via sociale medier', 'selvorganiseret/på egen hånd' og 'i anden sammenhæng'. Man regnes som aktiv inden for en af organisationsformerne, hvis man dyrker mindst én aktivitet mindst én

gang om ugen i den pågældende organisationsform. Eksempelvis vil en respondent, der har angivet at spille fodbold mindst én gang om ugen, og som derefter har angivet at gøre dette i en forening, blive kategoriseret som foreningsaktiv.

**Tabel 2. Tabellen viser de 19 aktivitetstyper plus naturaktiviteterne, som indgår i spørgeskemaundersøgelsen og som ud fra tre forskellige afgrænsninger udgør definitionerne 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' og 'aktiv i naturen'.**

Aktivitetstyper	Bevægelsesaktiv	Idræts- og motionsaktiv	Aktiv i naturen
Gåture i by / bygd			
Løb i by / bygd eller i fjeldet			
Cykling		Fraregnet 'cykling i by / bygd'	
Fitness og fysisk træning			
Mental træning og smidigheds-/ stabilitetstræning			
Holdboldspil			
Andre boldspil			
Sne og is-aktiviteter			
Gymnastik			
Dans			
Kampsport			
Aktiviteter i vand			
Aktiviteter på vand			
Arctic Sports			
Rulle- og streetaktiviteter			
Andre idrætsaktiviteter			
Naturaktiviteterne	Medregnet 'gå- og vandreture i fjeldet / naturen' og 'turski / fjeldski'		
Genoptræning og rehabilitering			
Fysisk aktive lege og spil			
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter			

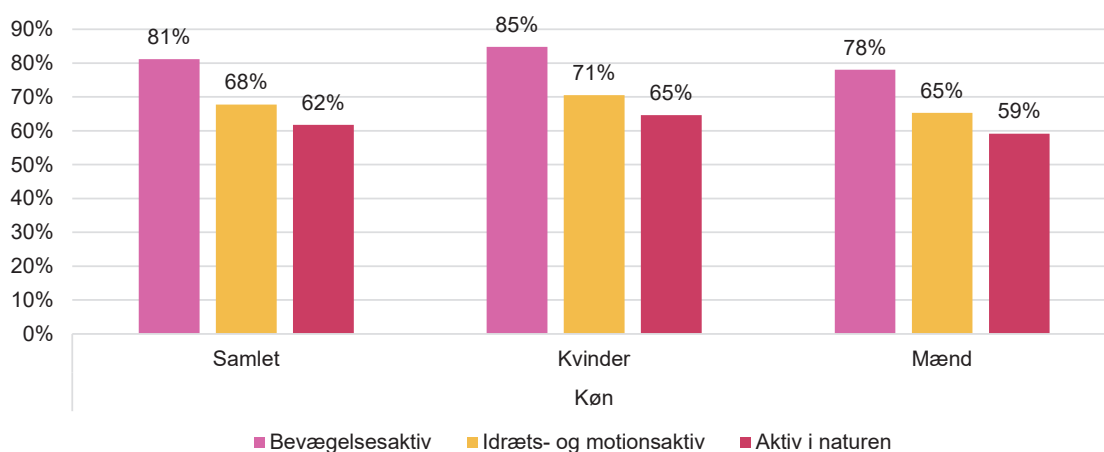
Note: Grøn celle indikerer, at aktivitetstypen indgår i operationaliseringen, mens rød betyder at den ikke indgår. Gul betyder at aktivitetstypen delvist indgår i operationaliseringen.

I tabel 8 i bilag findes et overblik over aktivitetstyperne og de dertilhørende specifikke aktiviteter.

### Bevægelsesaktiv, Idræts- og motionsaktiv og fysiske aktiviteter i naturen

For voksne i Grønland viser analysen, at flere kvinder end mænd er regelmæssigt aktive. Det gælder, at 85 pct., 71 pct. og 65 pct. af voksne kvinder er 'bevægelsesaktive', 'idræts- og motionsaktive' samt 'aktive i naturen' sammenlignet med hhv. 78 pct., 65 pct. og 59 pct. af voksne mænd i Grønland. Yderligere analyser, der afsøger forhold, der kan være med til at forklare hvilke grupper, der har en større eller mindre sandsynlighed for at være 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' samt 'aktiv i naturen', viser imidlertid ikke statistisk signifikante forskelle mellem kvinder og mænd og regelmæssig deltagelse i de tre kategoriseringer, efter at der er kontrolleret for alder, beskæftigelse, bosted og fødested (i/udenfor Grønland) (tabel 9 i bilag).

**Figur 11 – Andelen af voksne i Grønland, som er hhv. bevægelsesaktive, idrætsaktive og aktiv i naturen regelmæssigt.**



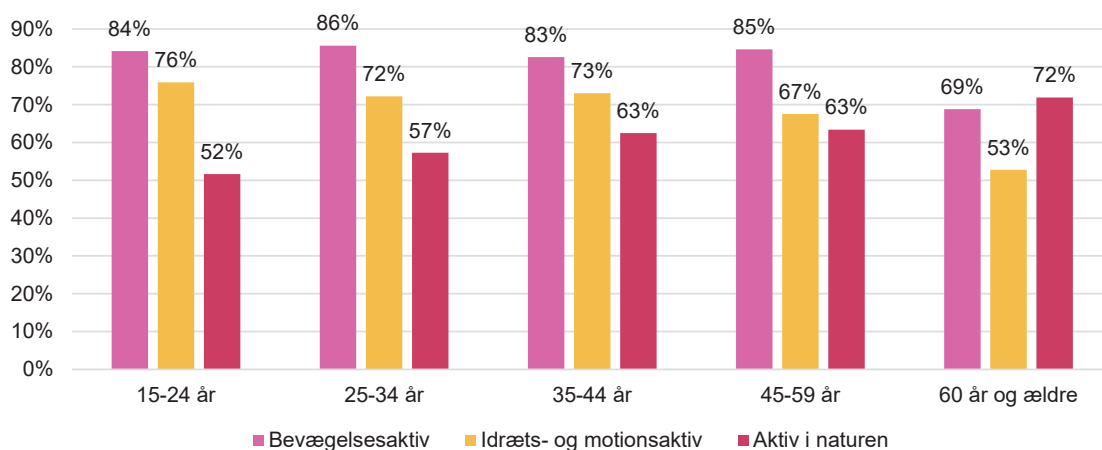
N=1.153

Ser vi nærmere på aldersgrupperne og andelen blandt disse grupper, som er 'bevægelsesaktive', 'idræts- og motionsaktive' samt 'aktive i naturen', så viser analysen nogle interessante forskelle. Andelen, der defineres som 'bevægelsesaktiv' samt 'idræts- og motionsaktiv', ligger højt og relativt ens blandt borgere på 15-24 år, 25-34 år, 35-44 år og 45-59 år. Det ser dog noget anderledes ud blandt borgere på 60 år og ældre, hvor omkring 15-20 procentpoint færre er 'bevægelsesaktive' samt 'idræts- og motionsaktive' sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. Derimod viser analysen en tendens til, at andelen, som er 'aktive i naturen', stiger med alderen, og det er således blandt borgere på 60 år og ældre, at vi finder den største andel af voksne i Grønland, der er regelmæssigt aktiv i naturen.

Ved yderligere analyser, der afsøger forhold, der kan forklare, hvorfor voksne i Grønland er 'bevægelsesaktive', 'idræts- og motionsaktive' samt 'aktive i naturen', ser vi imidlertid kun statistisk signifikante sammenhænge for gruppen på 60 år og ældre sammenlignet med referencegruppen de 15-24-årige og efter kontrol for køn, beskæftigelse, bosted og fødested (i / udenfor Grønland). For borgere på 60 år og ældre viser analyserne, at der er en statistisk

signifikant lavere sandsynlighed for at være 'bevægelsesaktiv' og 'idræts- og motionsaktiv' sammenlignet med de 15-24-årige. Derimod er der statistisk signifikant større sandsynlighed for, at borgere på 60 år og ældre er 'aktive i naturen' sammenlignet med de 15-24-årige (tabel 9 i bilag).

**Figur 12 – Andel af voksne i Grønland, fordelt på aldersgrupper, der defineres som bevægelsesaktive, idræts- og motionsaktive samt aktive i naturen.**

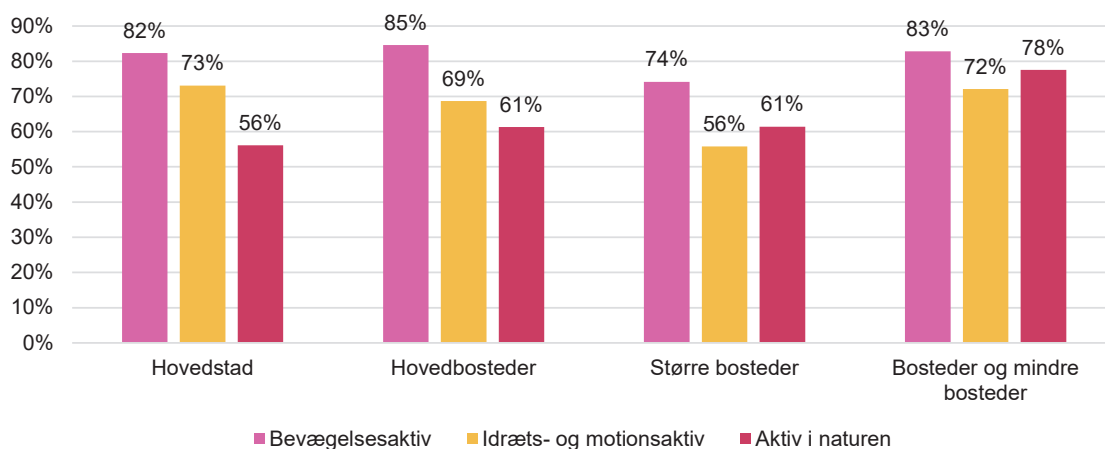


N=1.153

På tværs af de fire bostedstyper viser analyserne, at andelen af 'bevægelsesaktive' voksne er størst i hovedbostederne (85 pct.). Den største gruppe af 'idræts- og motionsaktive' finder vi i 'hovedstaden' (73 pct.), mens det er et procentpoint færre blandt voksne fra 'bosteder og mindre bosteder', der er 'idræts- og motionsaktive'. Den største forskel i deltagelse finder analysen på andelen, der er 'aktiv i naturen'. Her finder vi den største andel, der er aktiv i naturen, blandt voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' (78 pct.) sammenlignet med de tre øvrige bostedstyper (hhv. 56 pct., 61 pct., og 61 pct.).

Undersøger vi yderligere hvilke forhold, der kan forklare forskellene i andelen af 'bevægelsesaktive', 'idræts- og motionsaktive' samt 'aktive i naturen' mellem de fire bostedstyper, så viser analysen, at der er en statistisk signifikant lavere sandsynlighed for at være 'bevægelsesaktiv' samt 'idræts- og motionsaktiv' blandt voksne bosat i 'større bosteder' sammenlignet med voksne i Nuuk, som er referencekategorien. Endvidere er der en statistisk signifikant lavere sandsynlighed for at være 'idræts- og motionsaktiv' blandt voksne i 'hovedbostederne' sammenlignet med voksne i Nuuk. Omvendt viser analysen en statistisk signifikant større sandsynlighed for at være 'aktiv i naturen' blandt voksne bosat i 'hovedbostederne', 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' sammenlignet med voksne bosat i Nuuk. Resultaterne er kontrolleret for køn, alder, beskæftigelse og fødested (i / udenfor Grønland) (tabel 9 i bilag).

Figur 13 - Andel af voksne i Grønland, fordelt på bostedstyper, der er bevægelsesaktive, idræts- og motionsaktive samt aktiv i naturen.



N=1.153

### Med hvem udfører voksne deres aktiviteter sammen med

Opgørelsen af med hvem voksne dyrker deres aktiviteter, er opdelt på samme måde som beskrevet i forrige afsnit, dvs. gåturen (ikke som transport), løbeturen, gymnastik, fitness, fodbold mv. er defineret som puljen af 'bevægelsesaktiviteter' og inkluderer ikke aktiv transport, bevægelsesvaner i hjemmet eller aktiviteter i naturen. Efter præsentation af hvem voksne udfører bevægelsesaktiviteter sammen med, følger resultaterne af, med hvem voksne udfører deres aktiviteter i naturen sammen med. Respondenterne har kunne afgive flere svar, hvorfor procenterne ikke summer til 100%.

Flest voksne i Grønland angiver, at de regelmæssigt dyrker en bevægelsesaktivitet alene. Undersøgelsen viser, at dette gælder for 59 pct. af voksne i Grønland. Den næststørste sociale sammenhæng er voksne, der regelmæssigt dyrker aktivitet sammen med venner (39 pct.), og tredje størst er andelen, der dyrker aktivitet med kæreste/partner/ægtefælle (36 pct.). I resultaterne er der yderligere nogle interessante forskelle, når vi kigger nærmere på, med hvem kvinder og mænd dyrker deres aktivitet sammen med. Andelen af kvinder, der er aktive 'alene' (65 pct.), 'sammen med venner' (42 pct.), 'barn/børn' (36 pct.), 'kolleger' (20 pct.) og 'anden familie' (22 pct.) er således større end hos grønlandske mænd. Derimod ser vi, at en anelse flere mænd dyrker deres regelmæssige aktivitet sammen med 'kæreste/partner/ægtefælle' sammenlignet med kvinderne (37 pct.).

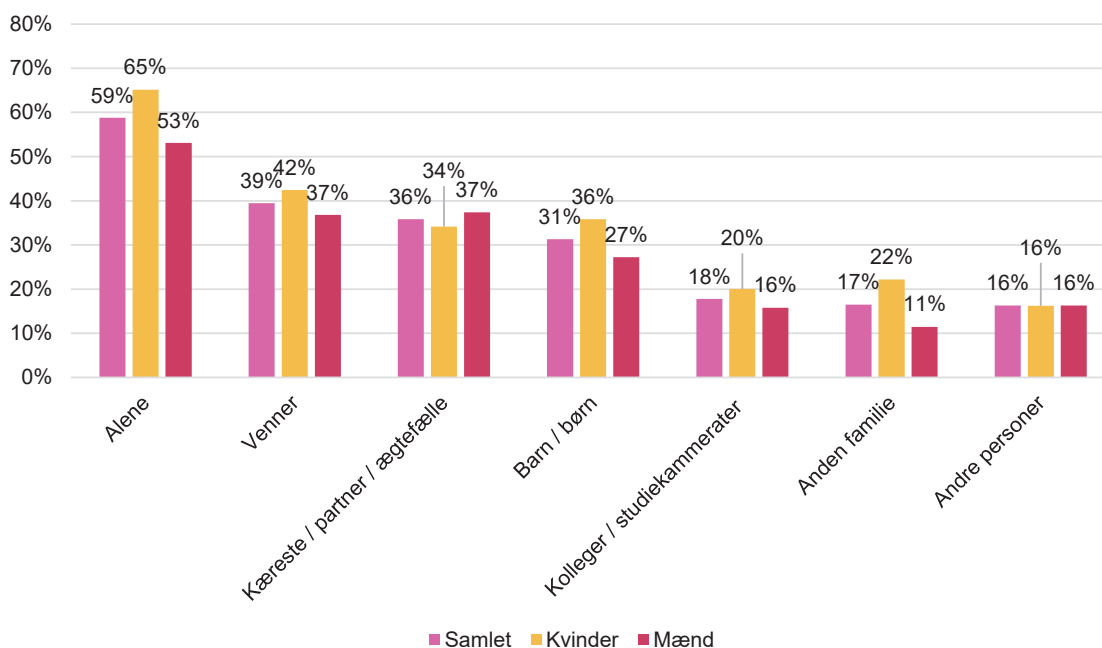
Ved yderligere undersøgelser, der kontrollerer for alder, bosted, beskæftigelse og fødested (i / udenfor Grønland), finder vi en statistisk signifikant lavere sandsynlighed for, at mænd udfører aktivitet i fritiden sammen med 'barn/børn', 'anden familie' og 'alene' sammenlignet med kvinder. Omvendt viser analysen, at der for mænd er en større sandsynlighed for at udføre fysisk aktivitet i fritiden sammen med 'andre personer' sammenlignet med kvinderne.

Dertil viser analysen, at der for voksne i beskæftigelsesgrupperne 'under uddannelse', 'i job med erhvervsfaglig eller kort videregående uddannelse', 'i job med mellemlang eller lang



videregående uddannelse' samt 'udenfor arbejdsmarkedet (pensionist, orlov, mv.)' er en større sandsynlighed for at være fysisk aktiv 'alene' sammenlignet med referencegruppen 'i job som ufraglært', ligeledes med kontrol for de førnævnte variable (tabel 10 i bilag).

**Figur 14 – Andel af voksne i Grønland, der er 'bevægelsesaktiv' og angiver følgende personer, som de udfører deres regelmæssige aktivitet sammen med, opdelt på køn**



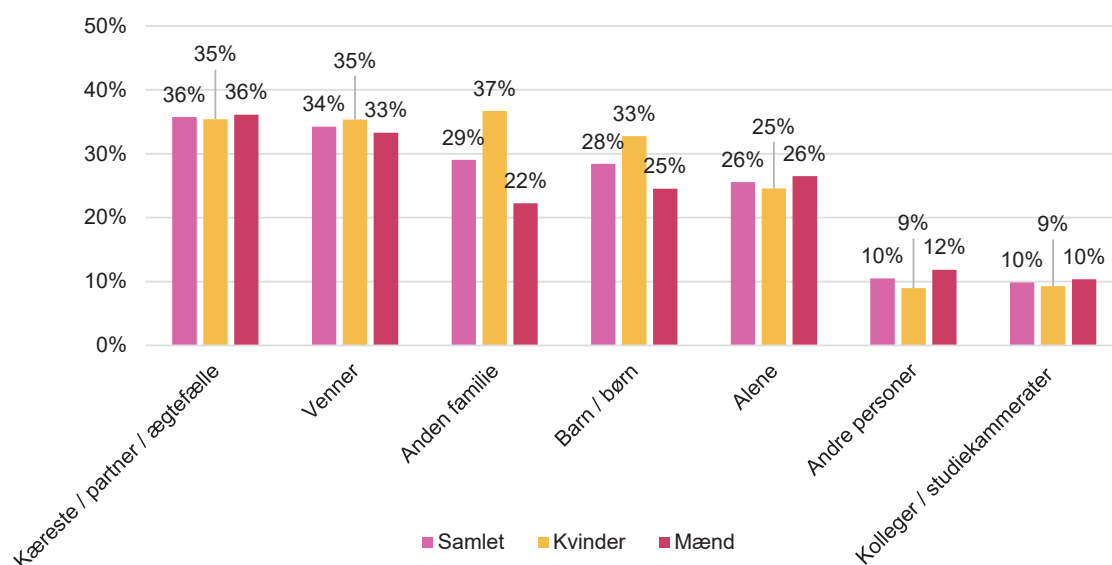
N=1.153. Respondenterne kunne angive flere svarmuligheder, derfor summerer procenterne ikke til 100%.

Når det handler om, hvem voksne udfører deres aktiviteter i naturen sammen med, ser billedet anderledes ud. Hvor der blandt gruppen af bevægelsesaktive især er mange voksne, der udfører disse typer af aktiviteter 'alene', så er det for aktivitet i naturen kun omkring en fjerdedel, som angiver dette (26 pct. overfor 59 pct.). Dertil er der en anelse færre voksne, som udfører deres aktiviteter i naturen med 'venner' sammenlignet med andelen, som udfører bevægelsesaktiviteterne med venner (34 pct. overfor 39 pct.). Omvendt er der en større andel af voksne, der er aktive i naturen sammen med 'anden familie' (29 pct.), sammenlignet med 17 pct. for bevægelsesaktiviteterne.

Fra de forklarende analyser kan vi også se, at sandsynligheden for at være aktiv i naturen sammen med 'anden familien' er lavere blandt mænd, sammenlignet med kvinder og efter kontrol for alder, bosted, beskæftigelse og fødested (i / udenfor Grønland). Derimod er der statistisk signifikant større sandsynlighed for, at mænd er aktiv i naturen sammen med 'kolleger/studiekammerater' og 'alene' sammenlignet med kvinder. Endvidere viser analysen, at der er en større sandsynlighed for, at voksne bosat i 'hovedbosteder', 'større bosteder' og 'bosteder og mindre bosteder' udfører deres aktiviteter i naturen sammen med 'barn/børn' og 'anden familie' sammenlignet med voksne bosat i hovedstaden (tabel 11 i bilag).

I forlængelse heraf er det aktuelt at fremhæve, at der af de forklarende analyser ses en lavere sandsynlighed for at mænd udfører bevægelsesaktiviteter 'alene' sammenlignet med kvinder. Det modsatte gør sig gældende for aktiviteter i naturen, hvor sandsynligheden for, at mænd udfører disse aktiviteter, er væsentlig højere sammenlignet med kvinder. Ud fra resultaterne præsenteret i figuren nedenfor ser forskellene mellem kvinder og mænd ikke markante ud, men når vi udfører analyser, der kontrollerer for alder, bosted, hovedbeskæftigelse og fødested (i / udenfor Grønland), viser analysen lidt tydeligere mønstre, end det fremgår af resultaterne præsenteret i figuren.

**Figur 15 – Andel af voksne i Grønland, der udfører deres regelmæssige aktiviteter i naturen sammen med følgende personer, opdelt på kvinder og mænd.**



N=1.153. Respondenterne kunne angive flere svarmuligheder, derfor summerer procenterne ikke til 100%.

### Hvilken organisatoriske sammenhæng udføres aktiviteterne i

For aktiviteterne i fritiden blev respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen også bedt om at angive, i hvilken organisatorisk sammenhæng de udfører deres regelmæssige fysiske aktivitet. Det gælder dog ikke for aktiviteter i naturen. Figuren nedenfor viser således, i hvilken sammenhæng voksne i Grønland dyrker deres regelmæssige bevægelses-, idræts- og motionsaktiviteter.

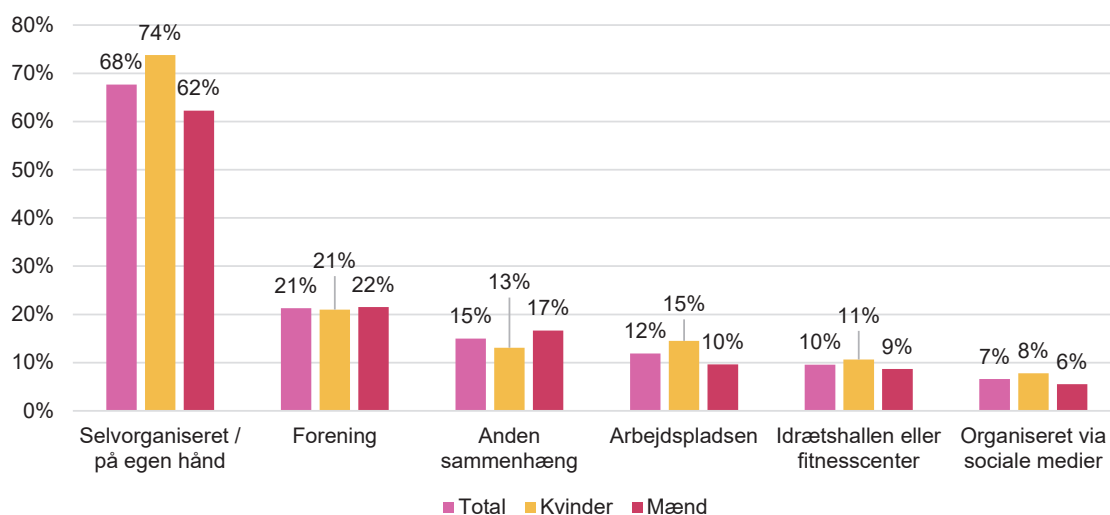
Langt størstedelen af den regelmæssige fysiske aktivitet i fritiden foregår 'selvorganiseret eller på egen hånd'. Omkring to tredjedele af voksne angiver dette (68 pct.). Dette gælder dog for 12 procentpoint flere kvinder end mænd, mens den næststørste sammenhæng for regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden er foreningsregi (21 pct.).

Ser vi nærmere på forhold, der kan være med til at forklare, i hvilken sammenhæng voksne udfører deres fritidsaktiviteter, så viser yderligere analyser statistisk signifikante forskelle

mellem mænd og kvinder for to af de organisatoriske sammenhænge efter kontrol for alder, bosted, beskæftigelse og fødested (i / udenfor Grønland). Der er således lavere sandsynlighed for, at mænd udfører fritidsaktiviteter 'selvorganiseret eller på egen hånd' sammenlignet med kvinder, mens der er en større sandsynlighed for, at mænd udfører fritidsaktiviteter i 'anden sammenhæng', end der er for kvinder.

Dertil viser analyserne, at der er en væsentlig lavere sandsynlighed for, at voksne i Grønland, der er født udenfor Grønland, udfører fritidsaktiviteter organiseret på 'arbejdspladsen' sammenlignet med voksne født i Grønland. Omvendt er der for personer født udenfor Grønland en væsentlig større sandsynlighed for, at deres regelmæssige fysiske aktivitet i fritiden udføres 'selvorganiseret eller på egen hånd' sammenlignet med personer født i Grønland og efter kontrol for køn, alder, bosted og beskæftigelse (tabel 12 i bilag).

**Figur 16 – Andel af voksne i Grønland, der er 'bevægelsesaktiv' og angiver følgende organiserede sammenhæng for deres regelmæssige aktiviteter.**



N=1.153

Respondenterne kunne angive flere svarmuligheder, og derfor summerer procenterne ikke til 100%.

### 4.3 Sæsonbetonede aktiviteter



Sæsonbetonede aktiviteter udgør en stor del af den fysiske aktivitet, som foregår i fritiden blandt voksne i Grønland. Netop sæsonvariationer, der blandt andet skyldes store vejrmæssige forskelle mellem sommer og vinter, sætter dette afsnit fokus på. Dertil præsenteres resultater, der viser deltagelse i aktiviteter, der er relativt stabil i løbet af året.

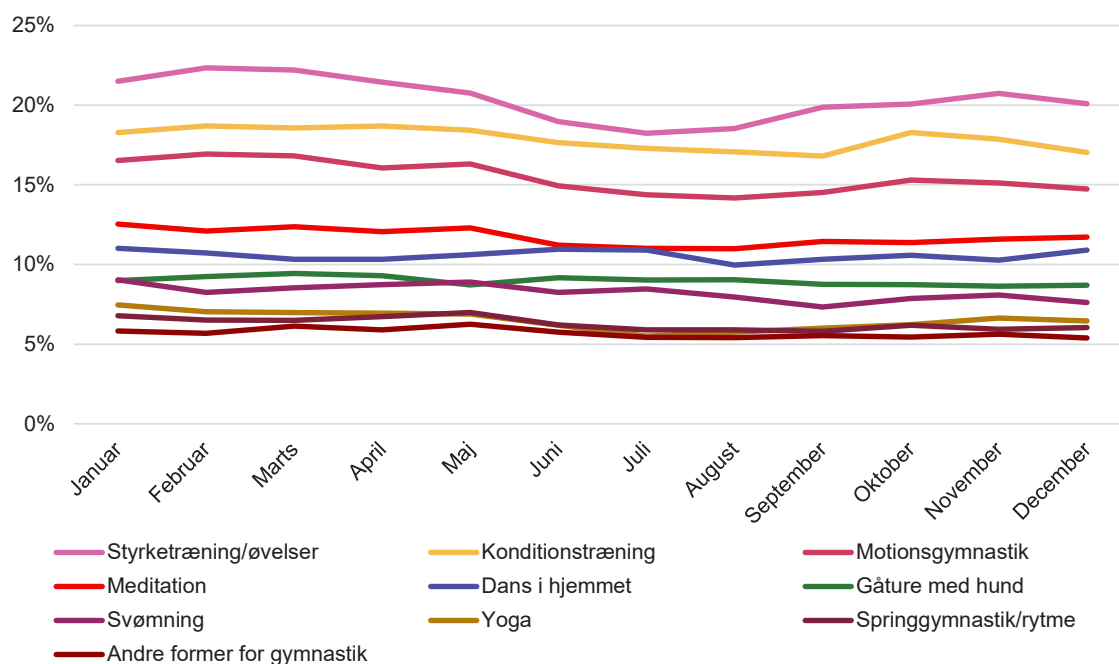
I 2020 publicerede Idrættens Analyseinstitut en undersøgelse, hvori idræts- og motionsvaner blandt voksne i Grønland blev undersøgt. Heri beskrives det blandt andet, at voksne i Grønland har en generel lavere deltagelse i idræts- og motionsaktiviteter i løbet af vinterperioden (Eske, Forsberg, & Storm, 2020). Denne pointering af forskel i aktivitet i løbet af året var blandt andet grunden til, at indeværende undersøgelse fik tilføjet spørgsmål i spørgeskemaet om, hvornår hver enkelt aktivitet dyrkes for derved at kunne udfolde analyser, der ser nærmere på aktiviteterne og de sæsonbetonede deltagelsesmønstre.

I det følgende præsenteres således resultater for sæsonvariationen i 20 forskellige fritidsaktiviteter. Aktiviteterne er udvalgt, da disse aktiviteter er de 20 største aktiviteter, som voksne i Grønland dyrker. Efterfølgende præsenteres resultater af sæsonvariation i naturaktiviteterne.

#### Sæson og aktiviteter i fritiden

I figur 17 ses sæsonvariationen i ti af de tyve mest populære bevægelsesaktiviteter, som voksne praktiserer i fritiden. Analysen viser, at disse ti aktiviteter har en relativt stabil tilslutning i løbet af hele året. Aktiviteten 'styrketræning og styrkeøvelse' har et mindre udsving i deltagelse, hvor fire procentpoint færre voksne i Grønland udfører denne aktivitet om sommeren sammenlignet med om vinteren (hhv. 18 pct. overfor 22 pct.). Dertil er det 17-19 pct. af de voksne, som udfører 'konditionstræning' i løbet af hele året, mens der for de øvrige otte aktiviteter er mellem 1 og 3 procentpoints udsving i andelen, som dyrker disse aktiviteter i løbet af året.

Figur 17 – Andelen af voksne som udfører følgende ti aktiviteter i løbet af året.

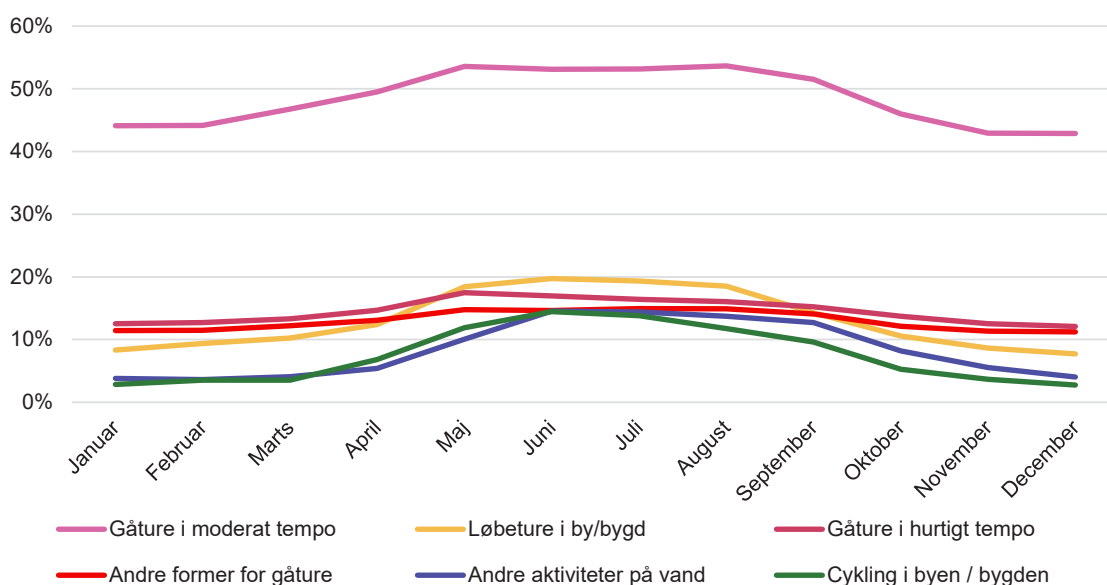


N=1.153

I figur 18 og 19 præsenteres de resterende ti aktiviteter, der har det tilfælles, at disse aktiviteter er blandt de tyve største aktiviteter i Grønland og samtidig har store sæsonudsving på andelen af voksne, som udfører aktiviteterne i løbet af året. I analysen, præsenteret i figur 18, ser man, hvorledes seks aktiviteter har en større andel voksne, der udfører disse i sommerperioden. Dette er umiddelbart ikke så overraskende, da aktiviteterne primært foregår under åben himmel og besværliggøres i løbet af vintersæsonen.

Analysen viser et stort sæsonudsving i udførelsen af aktiviteten 'cykling i byen/bygden (ikke som transport)'. Her er det kun 3-4 pct., der i november, december, januar og februar 'cykler i byen/bygden', mens 14 pct. af voksne angiver, at de i juni og juli måned 'cykler i byen/bygden' som fritidsaktivitet. For aktiviteten 'løb (ikke som transport)' viser analysen også et større sæsonmæssigt udsving, dog ikke helt så udtalt som for cykling. Fra maj til august er det mellem 18 og 20 pct., der udfører 'løb i by eller bygd', mens det mellem november og februar er mellem 8 og 9 pct., der udfører løb i by eller bygd. 'Gåture i moderat tempo' er også påvirket af sæsonfluktuationer, men relativt set ikke i nær så udtalt grad. Analysen viser, at 43-44 pct. af voksne i Grønland udfører 'gåture i moderat tempo' i november, december, januar og februar, mens over halvdelen af den voksne befolkning (53-54 pct.) udfører 'gåture i moderat tempo' i maj, juni, juli og august måned.

Figur 18 – Andelen af voksne som udfører følgende seks sæsonbetonede aktiviteter i løbet af året.

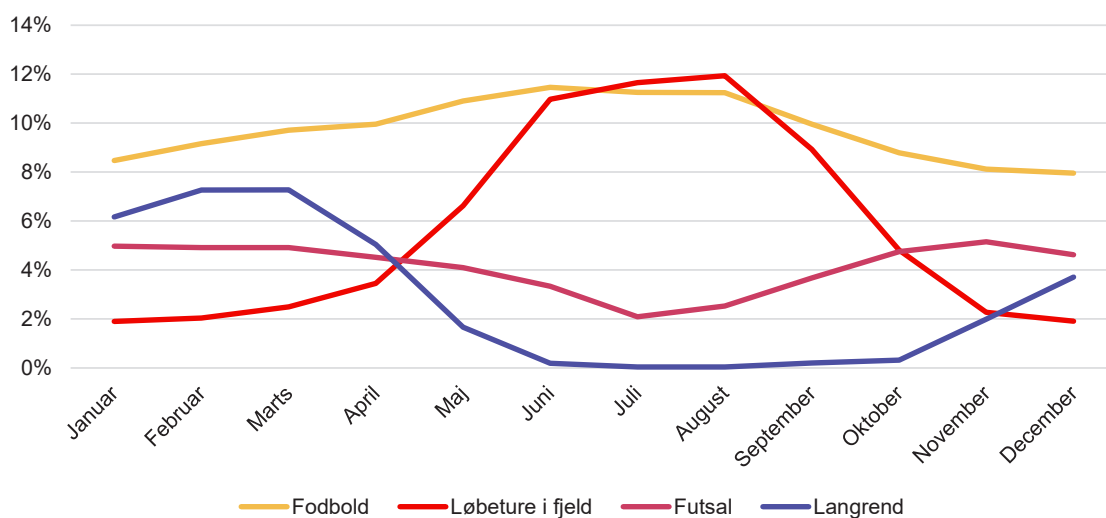


N=1.153

I figur 19 ses de fire aktiviteter, der ligeledes har betydelige sæsonudsving på andelen, der dyrker disse i løbet af året. En særlig udtalt sæsonvariation ser vi i aktiviteten 'løbeture i fjeld' og 'langrend'. Omkring 2 pct. af befolkningen angiver, at de udfører løbeture i fjeld i vinterperioden, mens lidt over 10 pct. dyrker løbeture i fjeldet i sommerperioden. For langrend vender sæsonvariationen ikke så overraskende omvendt, hvor mellem 5 og 7 pct. dyrker denne aktivitet fra januar til april, mens aktiviteten kun dyrkes af meget få om sommeren og i efteråret.

For aktiviteterne 'fodbold' og 'futsal' ses også nogle sæsonforskelle, dog ikke nær så udtalt som for 'løbeture i fjeld' og 'langrend'. Op mod 11 pct. dyrker 'fodbold' i sommerperioden, mens det gælder for omkring 8-9 pct. i efteråret og vinterperioden. Omvendt tendens finder vi for 'futsal', hvorfor tilslutningen til denne aktivitet også er mere aktuel i efterårs-, vinter- og forårsperioden, hvor omkring 5 pct. angiver at dyrke aktiviteten, mens omkring 2-3 pct. spiller 'futsal' om sommeren.

Figur 19 – Andelen af voksne som udfører følgende fire sæsonbetonede aktiviteter i løbet af året.



N=1.153

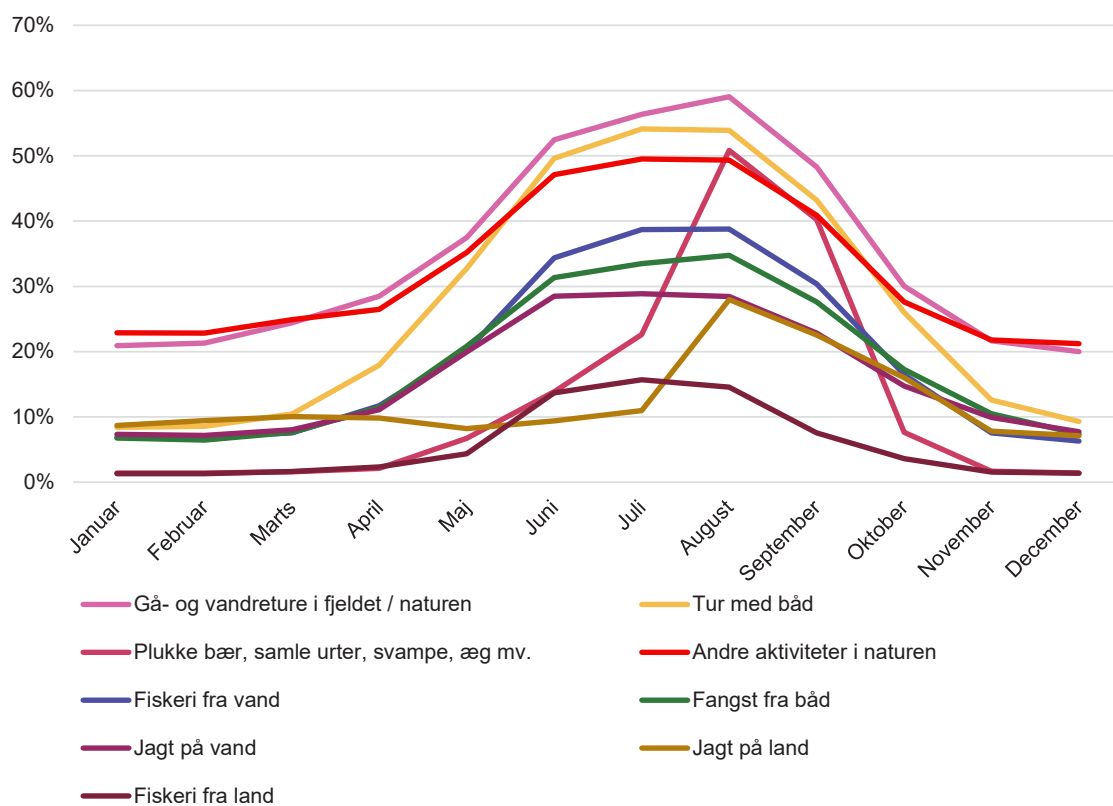
### Bevægelsesaktiviteter i naturen

Hvor undersøgelsen af sæsonudsvingene for de fysisk aktive fritidsaktiviteter både viste nogle mindre og relativt store udsving i udførelsen af aktivitet i løbet af året, så viser analyserne præsenteret i det følgende, at aktiviteterne, der er defineret som naturaktiviteter, i særlig høj grad er præget af sæsonvariationer. I figur 20 og 21 ses sæsonudsvingene for udførelsen af de 12 aktiviteter, der er placeret særskilt i spørgeskemaundersøgelsens del 5 om 'fysiske aktiviteter i naturen'.

Figur 20 viser andelen, som udfører ni af tolv naturaktiviteter. Specifikt for disse aktiviteter ser vi en meget høj grad af sommer og vinter variation, hvor udførelsen af aktiviteterne er væsentligt højere om sommeren end om vinteren. For 'gå- og vandreture i fjeld og natur' samt 'andre aktiviteter i naturen' viser analysen, at omkring 20 pct. af voksne i Grønland udfører disse aktiviteter i vintermånederne, mens op mod hhv. 55-60 pct. og 50-55 pct. udfører disse aktiviteter i sommerperioden. For andelen af voksne, der 'plukker bær og samler urter, svampe, æg mv.', ses meget store sæsonudsving. Forskellen mellem sommer og vinter på udførelsen af denne aktivitet er ikke så overraskende med tanke på, at bær, urter, svampe mv. næsten kun kan plukkes og samles i en afgrænset periode af året. Dette er ikke desto mindre interessant, fordi analysen viser, at op mod halvdelen af den voksne befolkning i Grønland plukker bær, samler urter, svampe, æg mv. i august måned (51 pct.), mens kun en meget lille andel af voksne gør dette i vintermånederne (1-2 pct.).

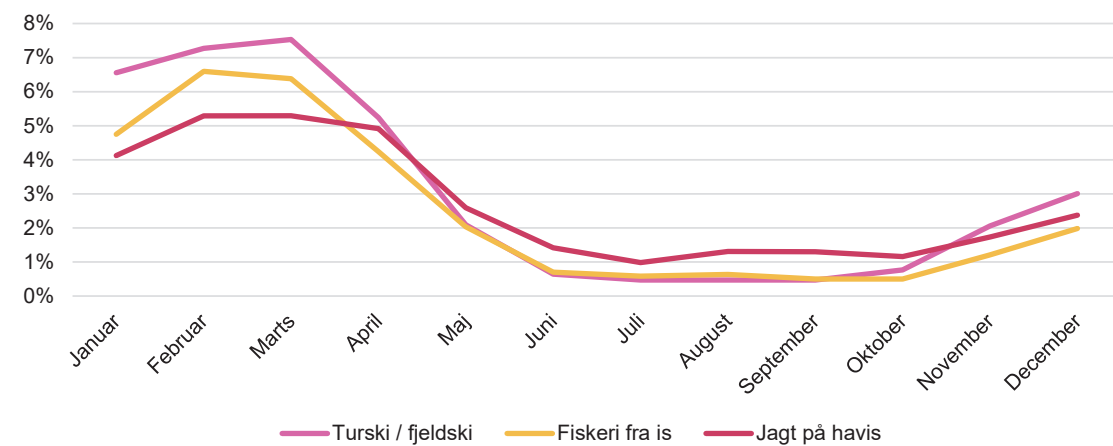
Hvor aktiviteterne præsenteret i figur 20 viser sig at være særligt aktuelle i og lige omkring sommersæsonen, så er naturaktiviteterne (se figur 21) 'turski/fjeldski', 'fiskeri fra is' og 'jagt på havis' aktiviteter, hvor vi ser den største tilslutning i løbet af vinteren og foråret. Her udfører henholdsvis 8 pct., 7 pct. og 5 pct. af voksne i Grønland 'turski/fjeldski', 'fiskeri fra is' og 'jagt på havis' i løbet af vinter- og forårsperioden, mens andelen er omkring 0-1 pct. i perioden fra juni til oktober måned.

Figur 20 – Andelen af voksne som udfører følgende ni aktiviteter i naturen i løbet af året.



N=1.153

Figur 21 – Andelen af voksne som udfører følgende tre aktiviteter i naturen i løbet af året.



N=1.153



## 4.4 Motiver



I spørgeskemaundersøgelsen blev deltagerne bedt om at angive, hvor enig eller uenig de er i 13 forskellige motiver for at være fysisk aktiv. Motiverne blev besvaret i forlængelse af de aktivitetstyper (fx løb, holdboldspil, dans, kampsport mv.), som deltagerne angav, at de har udført minimum én gang om ugen i løbet af det seneste år eller den pågældende sæsonperiode. Spørgeskemaundersøgelsen er designet på en sådan måde, at udfører en person fx løb én gang om ugen henover otte måneder, spiller fodbold én gang om ugen i ti måneder samt går ture i moderat tempo i by/bygd én gang om ugen hele året, så blev denne person bedt om at angive, for hver af de tre aktiviteter, hvor enig eller uenig (på en fempunktsskala) vedkommende er i en række motiver for at udføre den respektive aktivitetstype. Indeværende undersøgelse har således gennemført analyser af aktivitetsspecifikke motiver blandt voksne i Grønland.

Tabellen nedenfor viser antallet af voksne i undersøgelsen, der angiver at have udført en eller flere af de 15 aktivitetstyper i fritiden minimum én gang om ugen i løbet af året eller sæsonperiode, hvortil de har angivet svar på motiverne for at udføre den pågældende aktivitet. I undersøgelsen er der således 765 voksne, der har udført aktivitetstypen 'gåture i byen/bygden' og samtidig svaret på motiverne for at udføre denne aktivitetstype. Ligeledes har 263 voksne angivet, at de dyrker 'løb i byen/bygden eller fjeldet' og efterfølgende svaret på motiverne for at udføre denne aktivitetstype og så fremdeles.

**Tabel 3 – Antal voksne der har svaret på spørgsmålene omhandlende motiverne for at udfører den specifikke aktivitetstype.**

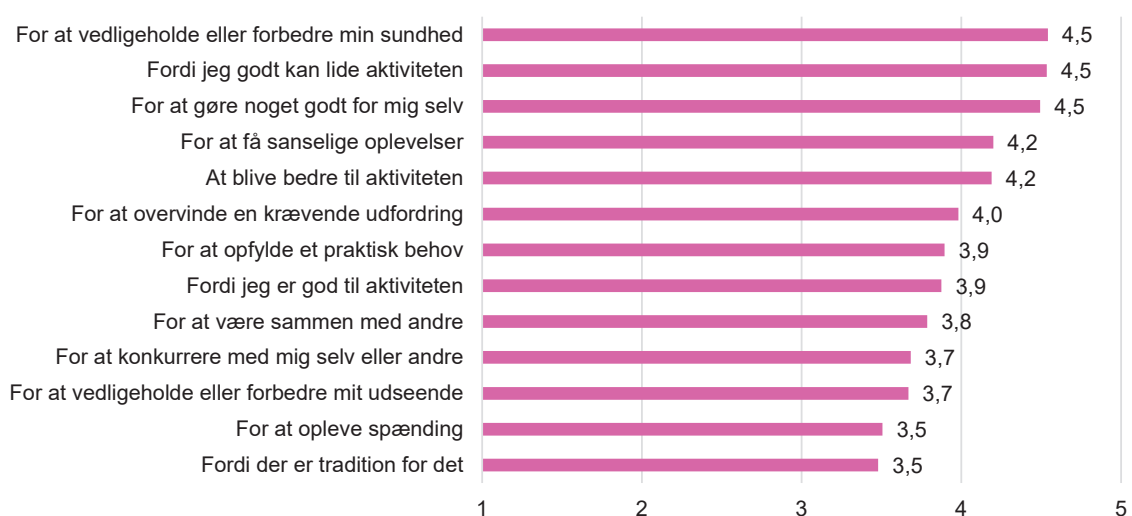
Aktivitetstype	Antal besvarelser ved motivspørgsmålene for aktivitetstyperne
Gåture i byen / bygden	765
Løb i byen / bygden eller i fjeldet	263
Cykling	128
Fitness og fysisk træning	366
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	234
Holdboldspil	154
Andre boldspil	60
Sne og is-aktiviteter	138
Gymnastik	284
Dans	154
Kampsport	20
Aktiviteter i vand	87
Aktiviteter på vand	107
Arctic Sports	7
Rulle- og streetaktiviteter	18

Note: Samlet har undersøgelsen 2.785 besvarelser på motiver for at være fysisk aktiv i fritiden knyttet til de ovenstående aktivitetstyper.

Figur 22 viser analysen af, hvilke motiver voksne i Grønland vurderer højere eller lavere på en skala fra meget uenig til meget enig (skala fra 1-5). Figuren er præsenteret for at vise det generelle billede af, hvilke motiver voksne i Grønland overordnet set oplever som værende af særlig betydning for at udføre aktivitet i fritiden. En central pointe fra den tilsvarende undersøgelse i Danmark, projektet Danmark i Bevægelse, er, at motiverne for at være aktiv er aktivitetsafhængige. Der er således en forventning om, at der findes væsentlige forskelle på motiverne for at dyrke løb, fodbold, gymnastik osv. blandt voksne i Grønland.

Overordnet viser analysen på tværs af aktivitetstyperne, at motiverne omhandlende 'sundhed' ('for at vedligeholde eller forbedre min sundhed'), 'lyst' ('fordi jeg godt kan lide aktiviteten') og 'velvære' ('for at gøre noget godt for mig selv') vurderes særligt højt. Disse tre motiver scorer alle 4,5 på en skala fra 1-5 fra meget uenig til meget enig i, hvorfor respondenterne er fysisk aktiv i bevægelsesaktiviteterne i fritiden. Samtidig viser analysen, at motiverne 'for at konkurrere med mig selv eller andre', 'for at vedligeholde eller forbedre mit udseende', 'for at opleve spænding' og 'fordi der er tradition for det' ligger i den nederste ende med en gennemsnitscore på 3,7 og 3,5. Som det præsenteres i det følgende afsnit, så er der imidlertid væsentlige aktivitetsspecifikke forskelle på de forskellige motivers vægtlægning.

**Figur 22 – Tilslutningen til motiver for at være fysisk aktiv i fritiden blandt voksne, der dyrker mindst én aktivitet ugentlig i løbet af året eller sæsonperioden.**



n=2.785

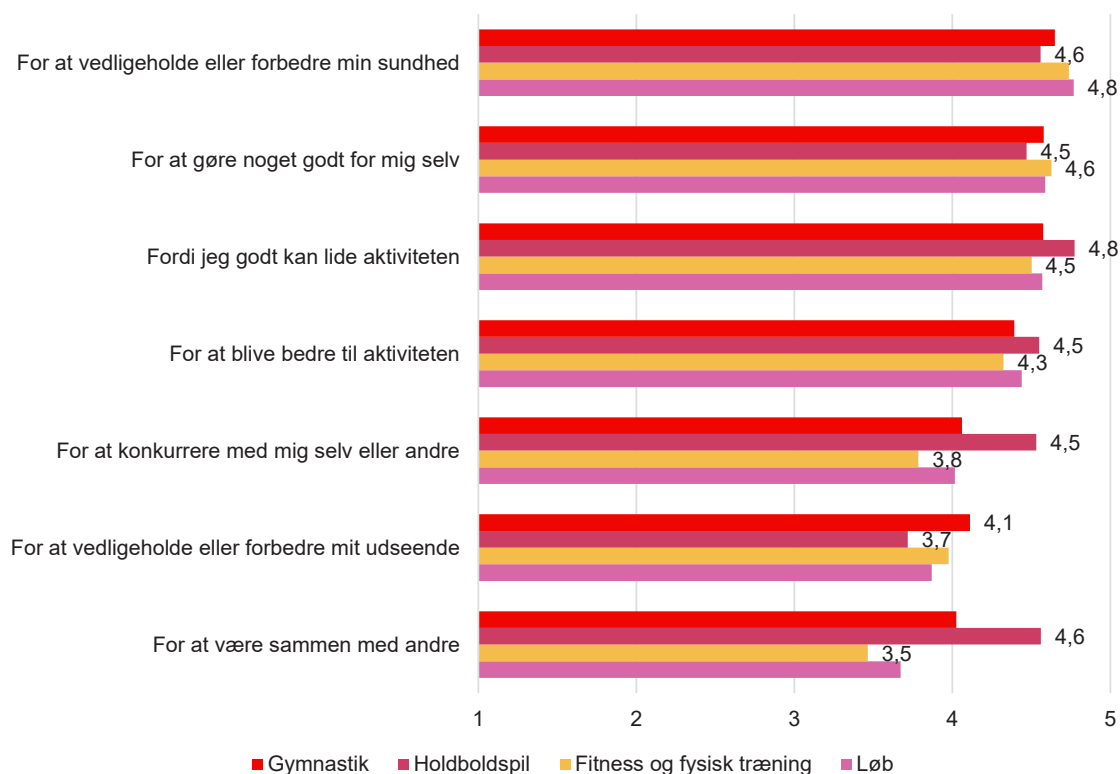
Besvarelse af spørgsmålet 'hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om, hvorfor du er fysisk aktiv'. Spørgsmålet er givet til deltagere, som angiver, at de dyrker en af 15 aktivitetstyper (se forrige tabel 3) én gang om ugen eller oftere i løbet af året eller sæsonperioden.

I figur 23 vises et uddrag af analyserne af motiverne for at være fysisk aktiv i fritiden. Der præsenteres fire udvalgte aktiviteter med tilhørende motiver for at udføre disse. Det drejer sig om 'gymnastik', 'holdboldspil', 'fitness og fysisk træning' samt 'løb'. Et overblik over de øvrige aktivitetstyper og motiverne for at udfører disse findes i tabel 13a og 13b i bilag.

Analysen viser, at blandt voksne, der regelmæssigt dyrker holdboldspil (dvs. fodbold, håndbold, volleyball, futsal mv.), er motivet 'for at være sammen med andre' vurderet særligt højt. Motivet scorer 4,6, blandt voksne der regelmæssigt dyrker 'holdboldspil', mens gennemsnittet er hhv. 3,5, 3,7 og 4,0 blandt dem, som dyrker 'fitness og fysisk træning', 'løb' og 'gymnastik'. Et lignende billede ser vi for konkurrencemotivet ('for at konkurrere med mig selv eller andre'), hvor gennemsnittet er 4,5 blandt dem der dyrker 'holdboldspil' og 4,1, 4,0 og 3,8 for personer der dyrker 'gymnastik', 'løb' samt 'fitness og fysisk træning'.

Omvendt viser analysen, at udøvere af 'holdboldspil' vurderer motivet 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed' en anelse lavere end dem, som dyrker 'gymnastik', 'fitness og fysisk træning' og 'løb'. Der er således interessante forskelle på motiverne for at udføre bestemte aktiviteter, hvilket bliver tydeligt, når vi kigger på tværs af aktiviteterne og de tilhørende motiver.

**Figur 23 – Fordelingen på tilslutningen til syv udvalgte motiver for at være fysisk aktiv i fire aktivitetstyper. Gennemsnitsværdier af hvor uenig eller enig voksne er med motivet på en skala fra 1-5 (meget uenig til meget enig).**



n=2.785, Note: Analysen af alle 13 motiver fordelt på aktivitetstyperne findes som tabel i bilag.

Viste gennemsnitsværdier (fra 1-5) for, 'hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om, hvorfor du er fysisk aktiv i/ved' [AKTIVITETSTYPE]?

Ser vi først nærmere på sundhedsmotivet, lystmotivet og velværemotivet, der overordnet vurderes meget højt, så viser supplerende analyser nogle interessante forskelle (resultaterne findes i tabel 14a, 14b og 14c i bilag). Vi ser fx en statistisk signifikant lavere tilslutning til sundhedsmotivet ('for at vedligeholde eller forbedre min sundhed') blandt voksne, der regelmæssigt dyrker 'gang', 'cykling', 'holdboldspil', 'andre boldspil', 'sne og is-aktiviteter', 'dans', 'aktiviteter i og på vand' samt 'rulle- og streetaktiviteter', sammenlignet med referencekategorien, som er voksne der regelmæssigt dyrker 'løb'. Analysen viser således at 'vedligeholdelse og forbedring af sundheden' vægtes højere blandt voksne, der dyrker 'løb', sammenlignet med voksne, der dyrker de førnævnte aktiviteter, efter at der er kontrolleret for køn, alder, bostedstype og beskæftigelse.

For lystmotivet ('fordi jeg kan lide aktiviteten') ser billedet anderledes ud. Her viser analysen en anelse lavere tilslutning til dette motiv blandt voksne, der 'cykler' og dyrker 'gymnastik', sammenlignet med voksne, der løber. Dertil viser analysen en anelse større tilslutning til lystmotivet blandt voksne, der dyrker 'holdboldspil', sammenlignet med voksne, der dyrker 'løb'. For de øvrige aktiviteter er der for dette motiv ikke betydelige forskelle.

Det tredje motiv, der generelt vurderes højt, er velværemotivet ('for at gøre noget godt for mig selv'). Kun enkelte resultater er signifikante. Voksne, der dyrker 'gang', 'cykling', 'dans' og 'aktiviteter i vand', vurderer motivet mindre vigtigt sammenlignet med voksne der dyrker 'løb'.

Ser vi nærmere på et par af de motiver, som figur 22 viser har en lavere tilslutning, så finder analysen følgende. Personer, der dyrker 'holdboldspil', 'andre boldspil', 'sne og is-aktiviteter' samt 'aktiviteter på vand' har en væsentlig større tilslutning til det sociale motiv ('for at være sammen med andre') sammenlignet med voksne, der dyrker 'løb'. For konkurrencemotivet ('for at konkurrere med mig selv eller andre') viser analysen, at der er en væsentlig lavere tilslutning blandt voksne, der dyrker 'gang', 'cykling', 'mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning', 'dans', 'aktiviteter i vand' og 'aktiviteter på vand' sammenlignet med voksne, der dyrker 'løb'. Der er dog en lidt større tilslutning til konkurrencemotivet, blandt voksne der dyrker 'holdboldspil' og 'andre boldspil', sammenlignet med dem der løber.

I forlængelse af de aktivitetsspecifikke motiver, så giver analyserne også mulighed for at se på betydningen af baggrundsvariablene (køn, alder, bostedstype og beskæftigelse) for tilslutningen til de forskellige motiver. Det betyder, at analysen viser os, hvilke motiver der i større eller mindre grad angives af mænd og kvinder, de forskellige aldersgrupper og blandt voksne fra de forskellige bostedstyper og beskæftigelsesgrupper.

Resultaterne præsenteret nedenfor bør dog læses i relation til undersøgelsens generelle fund, der peger på, at voksnes motiver for at dyrke aktiviteter i fritiden i høj grad afhænger af, hvilke aktiviteter de dyrker. Der er dog væsentlige forskelle på valg af motiver mellem beskæftigelsesgrupper og bostedstyper. Fra analysen udvælges og præsenteres kun resultater med effektværdier på mere end 1 eller mindre end minus 1. Det betyder, at resultaterne ligger minimum en hel skalaværdi højere eller lavere, end gennemsnitsværdien for referencegruppen. Samtlige resultater findes i tabellerne 14a, 14b og 14c i bilag.

### Hovedbeskæftigelse

Analysen viser, at motivet 'for at vedligeholde eller forbedre mit udseende' har en statistisk signifikant lavere tilslutning blandt voksne under uddannelse sammenlignet med referencetegorien, der er voksne i job som ufaglært. Vurderingen af at være fysisk aktiv 'for at opleve spænding' angives i lavere grad blandt personer i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse sammenlignet med voksne i job som ufaglært. Dertil viser analysen, at voksne i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse i mindre grad angiver motiverne 'for at opfylde et praktisk behov', 'fordi der er tradition for det', 'for at konkurrerer med mig selv eller andre' og 'for at overvinde en krævende udfordring' sammenlignet med voksne i job som ufaglært.

### Bostedstype

Ser vi nærmere på, hvorvidt motiverne for at udfører aktiviteter i fritiden vurderes forskelligt blandt voksne i de fire bostedstyper, så viser analysen, at der er en større tilslutning til motivet 'fordi jeg er god til aktiviteten' og 'for at konkurrerer med mig selv eller andre' blandt voksne i bosteder og mindre bosteder sammenlignet med voksne i Nuuk. Dertil er der en større tilslutning til motivet 'fordi der er tradition for det' blandt voksne i både større bosteder samt bosteder og mindre bosteder sammenlignet med Nuuk.

## 4.5 Motiver for at dyrke aktiviteter i naturen

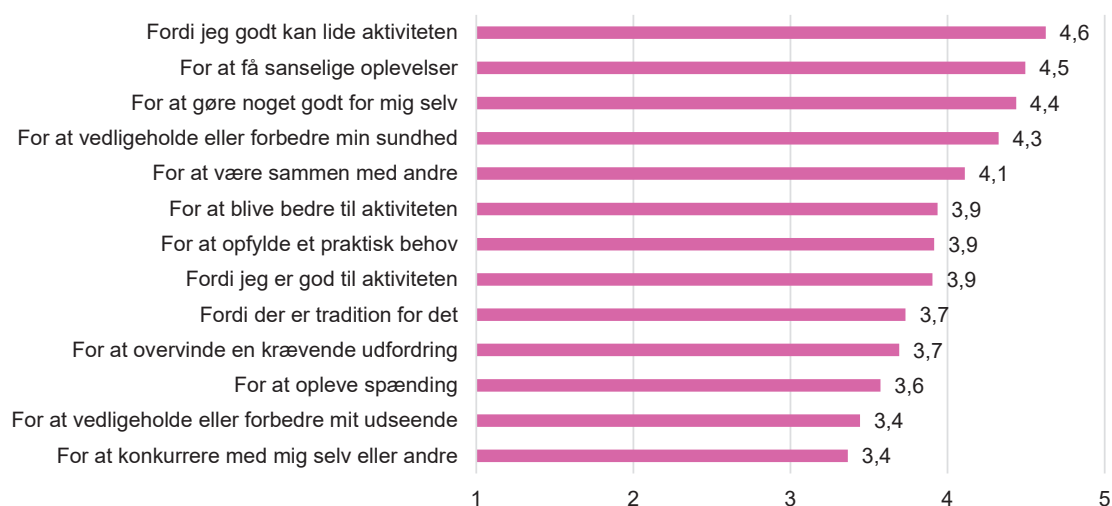
I spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne, som én gang om ugen eller oftere dyrker aktiviteter i naturen (fx jagt, fangst, fiskeri mv.), også blevet bedt om at angive, hvor enig eller uenig de er i 13 motivudsagn om, hvorfor de udfører aktivitet i naturen. Motivudsagnene er identiske med dem, som respondenterne fik ifm. fritidsaktiviteterne præsenteret i det forrige. For at begrænse omfanget af spørgeskemaet er spørgsmålene angående motiverne for at dyrke aktiviteter i naturen dog kun spurt på generelt niveau og ikke aktivitetsspecifikt. Undersøgelsen kan derfor ikke differentiere motiver for at gå på jagt, fiske, gå på turski/fjeldski, plukke og samle bær, urter, svampe osv. Konkret betyder det, at hvis en spørgeskemadeltager for eksempel fisker og går på turski/fjeldski én gang om ugen eller oftere i løbet af sommer- og vinterperiode, så har det i undersøgelsen ikke været muligt at adskille evt. forskelle i motiverne for at udføre de to forskellige naturaktiviteter.

Analysen viser, at motiverne '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' vurderes højest med en gennemsnitsscore på hhv. 4,6, 4,5, 4,4 og 4,3. Vurderingen er målt på en skala fra 1-5 fra meget uenig til meget enig i udsagnet. Motiverne 'for at konkurrerer med mig selv eller andre' og 'for at vedligeholde eller forbedre mit udseende' rangeres laveste af de 13 udsagn med en gennemsnitsscore på hhv. 3,4 og 3,4.

Ved at sammenligne motiverne for at udføre aktivitet i naturen med motiverne for at udføre fritidsaktiviteterne, præsenteret i figur 22, ser vi nogle interessante forskelle. Det gælder for eksempel, at motivet 'for at vedligeholde og forbedre min sundhed' rangeres lavere som motiv for at udføre aktivitet i naturen sammenlignet med fritidsaktiviteterne (4,3 overfor 4,5). Mo-

tiverne 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten' og 'for at få sanselige oplevelser' vægtes derimod højere ved aktivitet i naturen sammenlignet med gennemsnitsscoren fra fritidsaktiviteterne (hhv. 4,6 og 4,5 overfor 4,5 og 4,2). Analysen viser desuden, at motivet 'for at være sammen med andre' tillægges en generel større betydning ved udførelsen af naturaktiviteterne (4,1) sammenlignet med gennemsnittet for fritidsaktiviteterne (3,8). Derimod gælder det omvendte for motivet 'for at konkurrere med mig selv eller andre' som tillægges en lavere betydning ved naturaktiviteterne (3,4) sammenlignet med gennemsnitsscoren ved fritidsaktiviteterne (3,7).

**Figur 24 – Tilslutningen til motiver for at være fysisk aktiv i naturen blandt voksne, der dyrker mindst én aktivitet i naturen ugentlig i løbet af året eller sæsonperioden.**



N=698

## 4.6 Muligheder



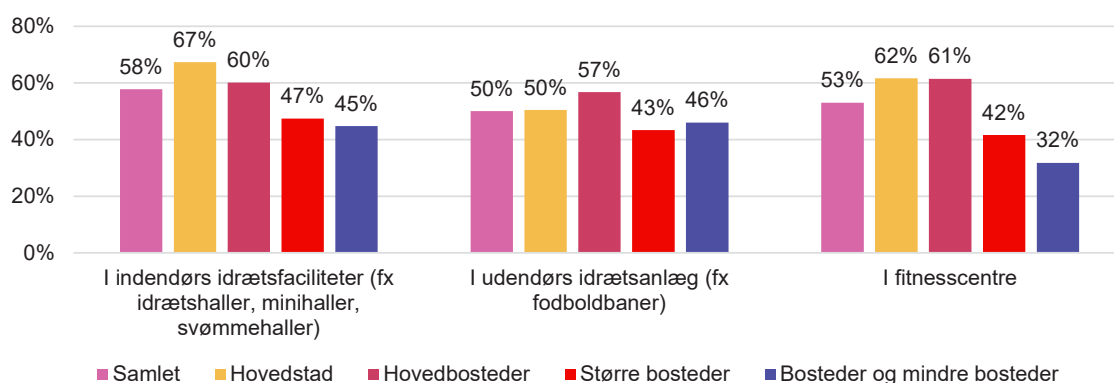
Oplevelsen af at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i området, hvor man bor, har betydning for, om, hvordan og hvor ofte vi bevæger os (Wengel & Troelsen, 2019). Derfor har der i spørgeskemaundersøgelsen været indlagt spørgsmål, der omhandler netop dette tema. Deltagerne i undersøgelsen blev spurgt om deres oplevede muligheder for at være fysisk aktiv i det område, hvor de bor. Deltagerne blev spurgt, om de er enig eller uenig i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i hhv. 'indendørs idrætsfaciliteter', 'udendørs idrætsfaciliteter', 'fitnesscentre', 'i natur og fjeld', 'på eller i vand', 'hjemme hos sig selv', 'på veje, stier og fortove' samt 'på studie eller arbejdsplads' for hvem dette er relevant. Besvareelserne er givet på en fempunktsskala fra helt uenig til helt enig.

Undersøgelsen finder, at mange voksne i Grønland generelt er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i forskellige facilitetstyper og områder, hvor de bor. Der er dog interessante forskelle mellem oplevelsen af mulighederne mellem bostedstyperne og mellem aldersgrupperne, hvilket det følgende tager nærmere fat på.

Samlet set angiver 58 pct. af voksne i Grønland, at de er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i indendørs idrætsfaciliteter. Der er dog forskelle i oplevelsen af mulighederne mellem typen af bosted. Eksempelvis angiver 67 pct. af de voksne i 'hovedstaden', at de er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'indendørs idrætsfaciliteter' sammenlignet med 47 pct. blandt voksne bosat i 'større bosteder' og 45 pct. af voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder'. En lignende tendens finder undersøgelsen også for oplevelsen af at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i fitnesscentre. Dobbelt så stor en andel af voksne i 'hovedstaden' angiver, at de er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'fitnesscentre' (62 pct.) sammenlignet med voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' (32 pct.).

En anelse mere jævn er tilfredsheden med mulighederne for at være fysisk aktiv i udendørs idrætsanlæg blandt voksne i de fire bostedstyper. Analysen viser fx, at den største andel af voksne, der er helt enig i, at de har gode muligheder for at være aktiv i 'udendørs idrætsanlæg', er 57 pct. i 'hovedbostederne' sammenlignet med 50 pct. i Nuuk, 43 pct. i de 'større bosteder' og 46 pct. i 'bosteder og mindre bosteder'.

**Figur 25 – Andel af voksne i Grønland som er 'helt enig' i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden i følgende tre facilitetstyper.**

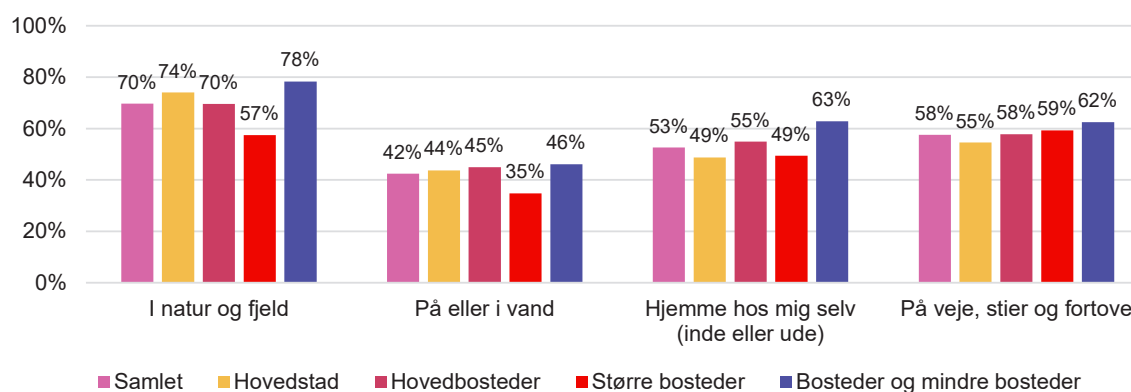


n=953

Svar blev givet på en fempunktsskala fra meget uenig til meget enig 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 ...*

Ser vi nærmere på oplevelsen af at have gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'på eller i vand', 'hjemme hos sig selv' og 'på veje stier og fortove', ser billedet noget anderledes ud. En anelse større andel af voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder' er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i de fire områder i sammenligning med de øvrige bostedstyper. Samlet set finder undersøgelsen, at 70 pct. af de voksne i Grønland er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld' i det område, hvor de bor. Dette varierer dog en smule, og 57 pct. bosat i de større bosteder er helt enig i dette, mens det gælder for 74 pct. i Nuuk og 78 pct. for voksne i bosteder og mindre bosteder. Andelen, der er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'på eller i vand' samt 'hjemme hos sig selv' er ligeledes lavere blandt voksne bosat i 'større bosteder' sammenlignet med de øvrige bostedstyper.

**Figur 26 – Andel af voksne i Grønland som er 'helt enig' i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden i følgende fire steder.**



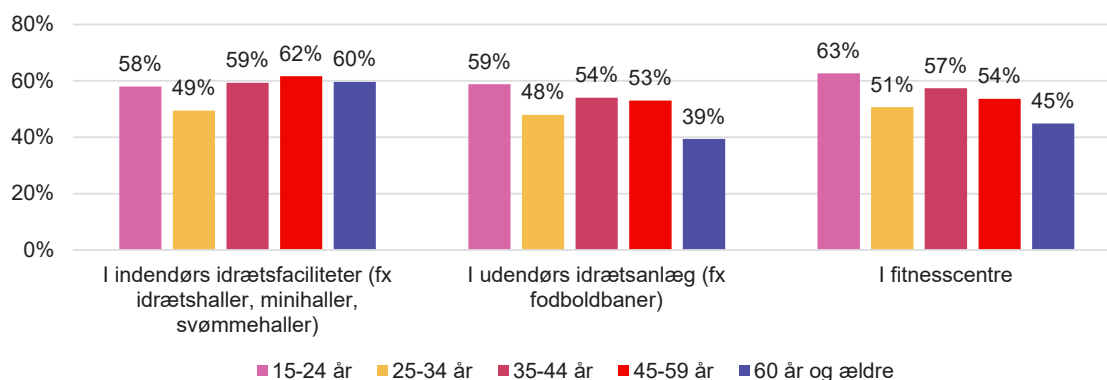
n=953

Svar blev givet på en fempunktsskala fra meget uenig til meget enig 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 ..*



Opdeles andelen, som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i det område, hvor de bor, efter aldersgrupper, viser analysen ligeledes nogle interessante forskelle. En anelse lavere andel af de 25-34-årige er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'indendørs idrætsfaciliteter' (49 pct.) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. Dertil viser undersøgelsen, at den største andel af voksne, der er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i 'udendørs idrætsanlæg' samt 'fitnesscentre', er de 15-24-årige med hhv. 59 pct. og 63 pct. Modsat aldersgruppen 60 år og ældre, som har den laveste andel på hhv. 39 pct. og 45 pct.

**Figur 27 – Andel af voksne i Grønland som er 'helt enig' i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden i følgende tre facilitetstyper.**

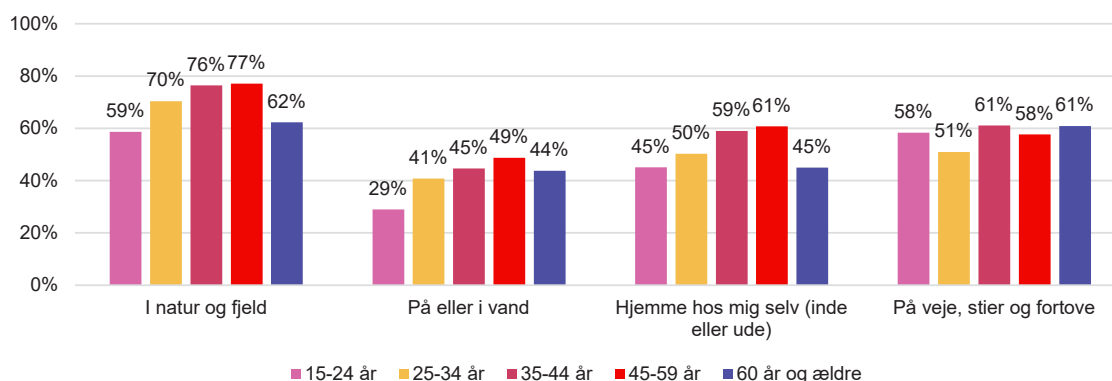


n=953

Svar blev givet på en fempunktsskala fra meget uenig til meget enig 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...*

Ser vi nærmere på andelen af voksne, der er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'på eller i vand' samt 'hjemme hos sig selv', er det i gruppen 45-59-årige, at vi finder den største andel, der er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i disse områder (hhv. 77 pct., 49 pct. og 61 pct.). Blandt de 15-24-årige ser vi derimod den laveste andel med hhv. 59 pct. og 29 pct., som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld' samt 'på eller i vand', mens andelen af de yngste og ældste (de 15-24-årige og dem på 60 år og ældre), som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være aktiv 'hjemme hos sig selv', er lavest med 45 pct. for begge grupper.

**Figur 28 – Andel af voksne i Grønland som er 'helt enig' i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden følgende fire steder.**



n=953

Svar blev givet på en fempunktsskala fra meget uenig til meget enig og spørgsmålet lød: *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..*

Centrale fund fra regressionsanalyserne (se tabel 15 og 16 i bilag), som afsøger forhold, der kan forklare, hvorfor vi ser disse forskelle mellem en højere eller lavere vurdering af de lokale muligheder for at være fysisk aktiv, viser følgende. Der er en anelse lavere sandsynlighed for, at voksne, der er bosat i 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder', oplever, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i hhv. 'indendørs idrætsfaciliteter', 'udendørs idrætsanlæg' og 'fitnesscentre' i sammenligning med voksne bosat i Nuuk og efter kontrol for køn, alder, beskæftigelse og fødested (i/udenfor Grønland). Analysen peger således på, at mulighederne for at være fysisk aktiv i hhv. 'indendørs idrætsfaciliteter', 'udendørs idrætsanlæg' og 'fitnesscentre' er påvirket af urbaniseringsgrad og bosteds type.

Analyserne viser yderligere, at der er en anelse lavere tilfredshed med muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'hjemme hos sig selv' samt på 'veje, stier og fortove' blandt mænd i sammenligning med kvinder. Ser vi på betydningen af alder, så er der en tendens til, at ældre i højere grad oplever gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i natur og fjeld', 'på eller i vand' samt 'hjemme hos sig selv' i sammenligning med de 15-24-årige efter kontrol for køn, bosted, beskæftigelse og fødested (i/udenfor Grønland).

## 4.7 Barrierer for at være fysisk aktiv i fritiden



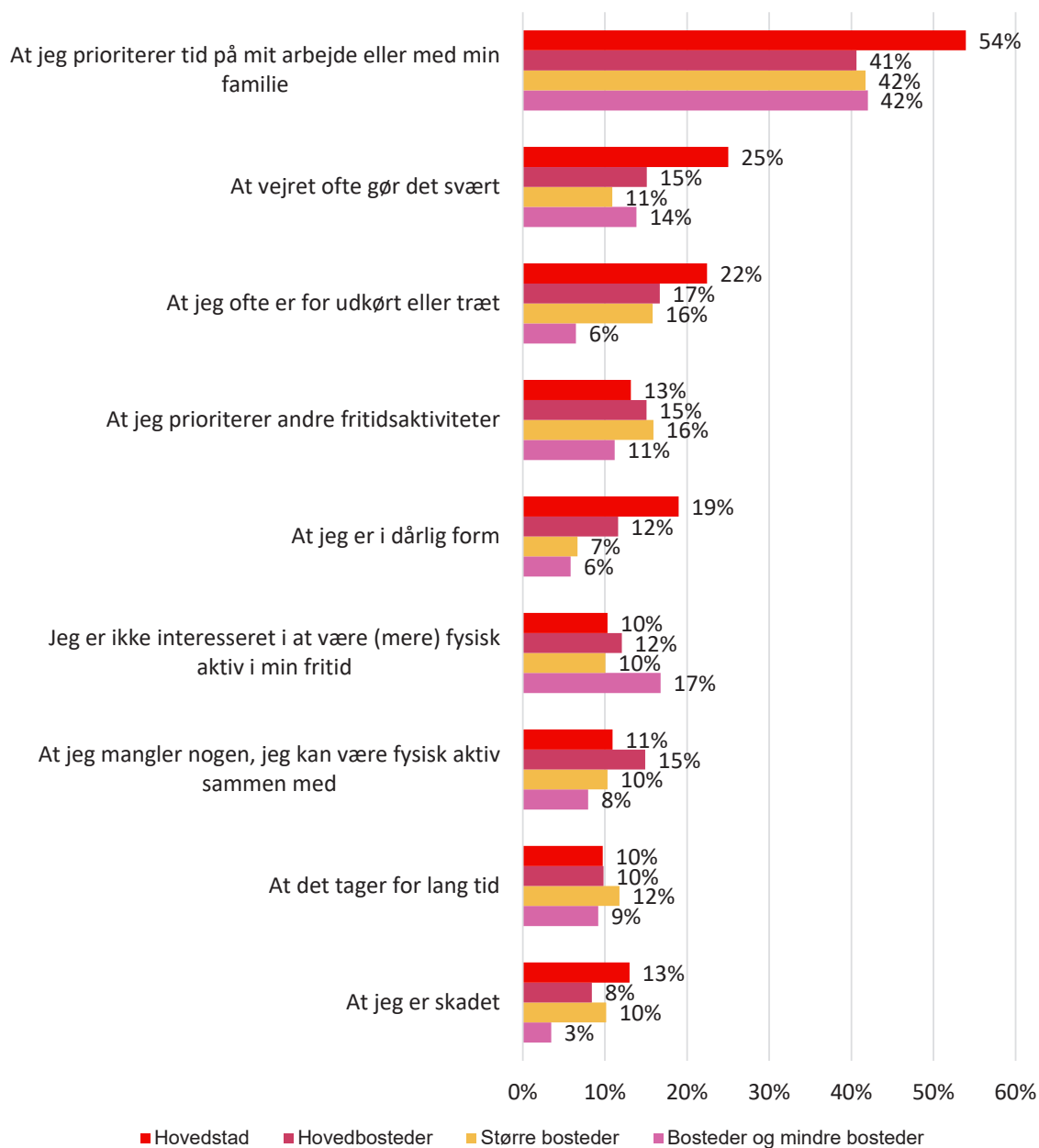
Lige som at de oplevede muligheder for at være fysisk aktiv har en betydning for om, hvordan og hvor ofte vi bevæger os, så er de oplevede barrierer for at være (mere) fysisk aktiv også af betydning for vores bevægelsesvaner og fysisk aktivitet. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvad der afholder voksne i Grønland fra at være (mere) fysisk aktiv i deres fritid. Dette er gjort ved at se på barriereudsagn, som i særlig grad angives af voksne i Grønland. Dertil ser vi på, hvordan fordelingen af centrale barrierer ser ud på tværs af aldersgrupper, bostedstyper og beskæftigelsesgrupper. Et udvalg af relevante barrierer er præsenteret i figurer nedenfor. Den komplette liste af resultater af forhold, der afholder voksne i Grønland fra at være (mere) fysisk aktiv i fritiden, kan ses i tabel 17 i bilag.

Blandt de tre barrierer, der er de mest hyppige i Grønland, viser analysen (figur 29), at det især er i Nuuk, at voksne angiver disse barrierer. Lidt over halvdelen af voksne i Nuuk (54 pct.) angiver 'at jeg prioriterer tid på arbejde eller med min familie', mens hhv. 25 pct. og 22 pct. angiver 'at vejret ofte gør det svært', og 'at jeg ofte er for udkørt eller træt'. Dertil er det værd at bemærke, at for de ni præsenterede udsagn om barrierer, finder vi en generel tendens til, at voksne bosiddende i bosteder og mindre bosteder angiver færre barrierer og generelt ligger under landsgennemsnittet. Denne tendens understreges delvist også af den relativt større andel af voksne bosiddende i bosteder og mindre bosteder, som angiver, at de ikke er interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i fritiden (17 pct. over for hhv. 10 pct., 12 pct. og 10 pct.).

Ser vi nærmere på, hvilken sammenhæng der er mellem alder og oplevelsen af barrierer for at være (mere) fysisk aktiv, så viser der sig også interessante forskelle (se figur 30). Det ses fx, hvorledes tid ('at jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie') er et forhold, der i højere grad opleves som en barriere blandt 25-34-årige, 35-44-årige og 45-59-årige i sammenligning med de unge og de ældre. Ligeledes er andelen, som angiver 'at det tager for lang tid' som en barriere for at være mere fysisk aktiv i fritiden, en anelse højere i de samme tre aldersgrupper. Endelig viser analysen også, at voksne på 25-34 år og 35-44 år i højere grad angiver, 'at de ofte er for udkørte eller trætte' som en barriere.

Anderledes er det for gruppen på 60 år og ældre. Her er det i højere grad fysisk form, der opleves som en barriere. Det kommer til udtryk ved, at andelen, der angiver, 'at jeg er i dårlig form', og 'at jeg er skadet', er højere blandt borgere på 60 år og ældre i sammenligning med de øvrige aldersgrupper. Blandt de unge, 15-24-årige og 25-34-årige, viser analysen, at især 'at jeg mangler nogle jeg kan være fysisk aktiv sammen med', er en barriere for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden.

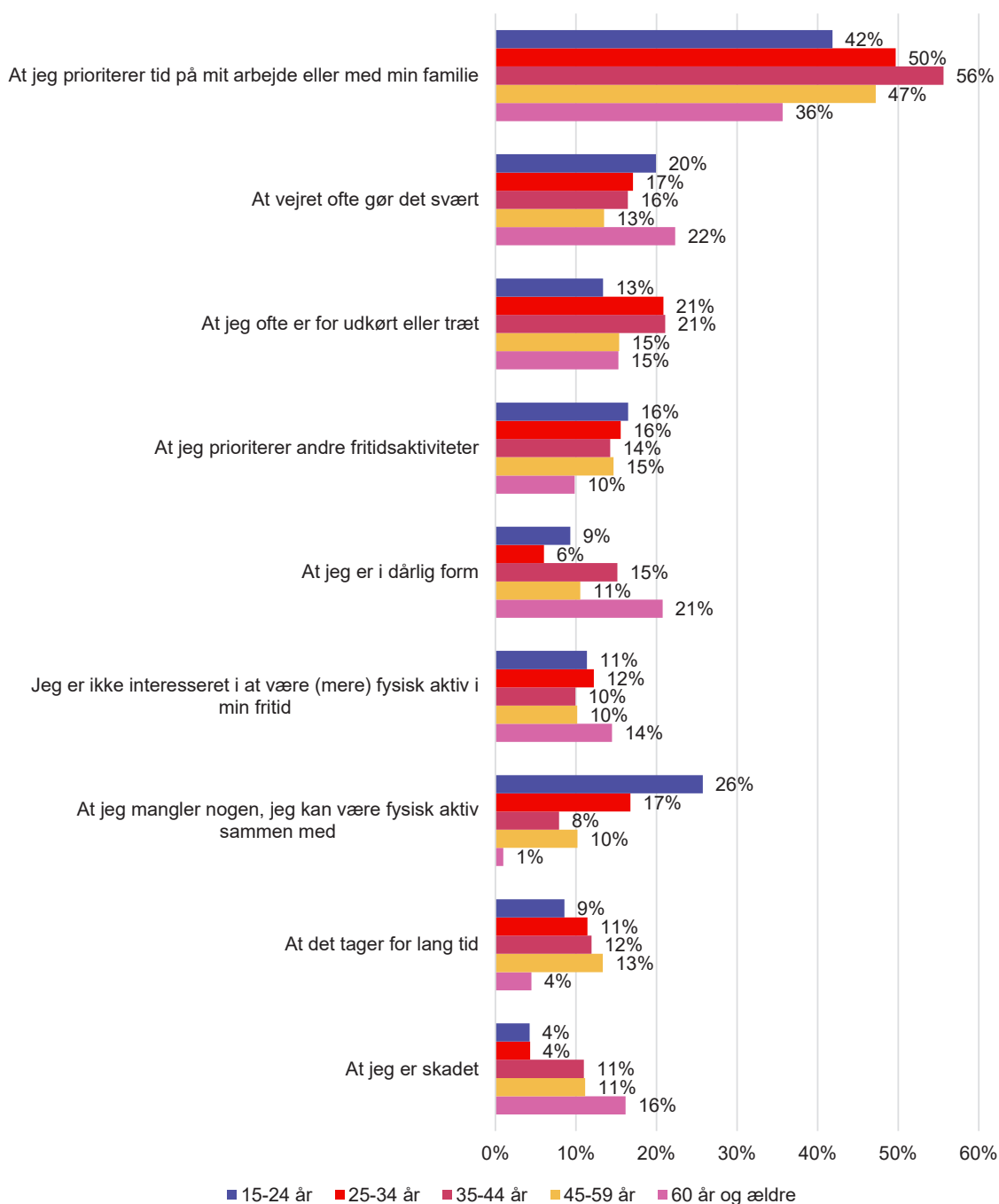
Figur 29 – Andelen af voksne i Grønland som angiver følgende forhold som barriere for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden, fordelt på fire bostedstyper.



n=959

Deltagerne i undersøgelsen havde mulighed for at angive et eller flere forhold. Aktuelt er de ni forhold, som flest i Grønland angiver som oplevede barrierer, præsenteret her. Spørgsmålet der blev besvaret lyder: 'Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?'

Figur 30 – Andelen af voksne i Grønland som angiver følgende forhold som barriere for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden, fordelt på aldersgrupper.



n=959.

Deltagerne i undersøgelsen havde mulighed for at angive et eller flere forhold. Aktuelt er de ni forhold, som flest i Grønland angiver som oplevede barrierer, præsenteret her. Spørgsmålet der blev besvaret lyder: 'Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?'

Analysen af barriererne for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden, som de forskellige beskæftigelsesgrupper angiver, viser nogle interessante forskelle (se figur 31). Voksne i job som ufaglært angiver i lavere grad, 'at jeg ofte er for udkørt eller træt', 'at jeg er i dårlig form', og 'at jeg er skadet' i sammenligning med de øvrige beskæftigelsesgrupper. Derimod er der en anelse flere i job som ufaglært, der angiver, 'jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i fritiden', mens andelen, som angiver denne barriere, er lavest blandt personer i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse. I forlængelse af dette viser analysen også, at den største andel, som angiver, 'at jeg ofte er for udkørt eller træt', er voksne i job med en mellemlang eller lang videregående uddannelse.

Som en del af undersøgelsen og analyserne er der udført logistiske regressionsanalyser for 22 udsagn, som er valgt/ikke valgt af respondenterne i undersøgelsen. Disse udsagn og analyserne heraf viser, hvorfor voksne i Grønland afholder sig fra at være (mere) fysisk aktiv i fritiden. Udvalgte resultater fra analyserne præsenteres i det følgende (for yderligere resultater se tabel 20a, 20b, 20c og 20d i bilag).

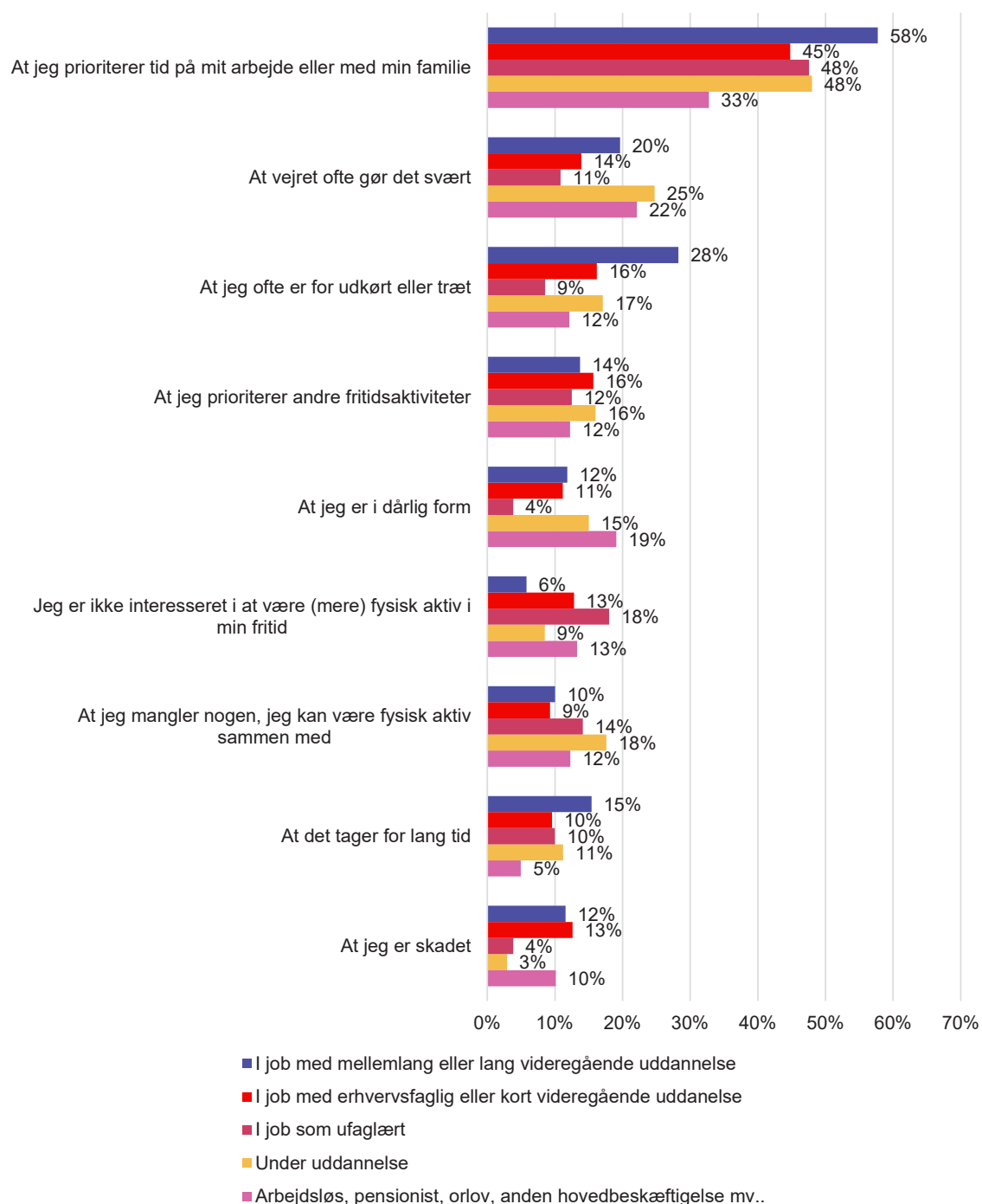
Flere mænd end kvinder angiver følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden. 'At det tager for lang tid', 'at jeg har et handicap eller en kronisk sygdom' samt 'at vejret ofte gør det svært'. Dertil viser analysen, at mænd i højere grad end kvinder angiver, 'at jeg ikke er interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i fritiden'. Omvendt viser analysen, at mænd i Grønland i mindre grad end kvinder oplever følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden: 'At jeg er bekymret for at blive skadet', 'at jeg er bekymret for ikke at passe ind', 'at jeg mangler faciliteter og egnede steder til at være fysisk aktiv', 'at jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor' og 'at jeg ikke har kunne finde en aktivitet, som passer til mig'.

Kigger vi på alder og forskelle i oplevelsen af barrierer på tværs af aldersgrupper, så viser undersøgelsen, at sandsynligheden for, 'at jeg har et handicap eller en kronisk sygdom', 'at jeg er i dårlig form' og 'at jeg er skadet' opleves som barrierer, er væsentligt højere blandt voksne på 60 år og ældre sammenlignet med de 15-24-årige. Barrieren 'at jeg mangler nogle at være fysisk aktiv sammen med', 'at jeg er bekymret for ikke at passe ind', og 'at jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv' opleves i væsentlig mindre grad blandt de 45-59-årige og 60-årige og ældre sammenlignet med de 15-24-årige. Det er altså tre barrierer, som i væsentlig højere grad opleves blandt unge end blandt midaldrende og ældre i forhold til at være (mere) fysisk aktiv i fritiden.

Analyserne påviser også barrierer som i varierende grad er udbredt blandt voksne fra de fire forskellige bostedstyper. Analysen finder en lavere sandsynlighed for, at voksne i 'hovedbosteder' og 'større bosteder' angiver, 'at jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie' som en barriere for at være fysisk aktiv i fritiden sammenlignet med voksne fra 'hovedstaden'.

Analysen finder også, at der er en væsentlig lavere sandsynlighed for, 'at jeg har et handicap eller kronisk sygdom', samt 'at jeg er i dårlig form' opleves som barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden blandt voksne fra hovedbosteder, større bosteder samt bosteder og mindre bosteder i sammenligning med hovedstaden. 'At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre', samt 'at vejret ofte gør det svært' er ligeledes barrierer, som i mindre grad opleves

Figur 31 – Andelen af voksne i Grønland som angiver følgende forhold som barriere for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden fordelt ved beskæftigelsestype.



n=959

Deltagerne i undersøgelsen havde mulighed for at angive et eller flere forhold. Aktuelt er de ni forhold, som flest i Grønland angiver som oplevede barrierer præsenteret her. Spørgsmålet, der blev besvaret, lyder: 'Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?'

blandt voksne i hovedbosteder, større bosteder samt bosteder og mindre bosteder sammenlignet med voksne i hovedstaden. Omvendt viser analysen, at en større andel af voksne i større bosteder samt bosteder og mindre bosteder angiver, 'at jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor', end borgere i hovedstaden angiver som en barriere.

Den oplevede barriere, 'at de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre', angives i væsentlig mindre grad af voksne i arbejde med erhvervsfaglig eller kort videregående uddannelse samt af voksne i arbejde med mellemlang eller lang videregående uddannelse i sammenligning med voksne i arbejde som ufaglært. Dertil er sandsynligheden for, 'at jeg er i dårlig form', samt 'at vejret ofte gør det svært' opleves som barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden væsentligt større blandt 'personer under uddannelse' og 'personer udenfor job eller uddannelse (pensionister, folk på orlov, kontanthjælp mv.)' i sammenligning med voksne 'i arbejde som ufaglært'.



## 5. Bevægelse under transport

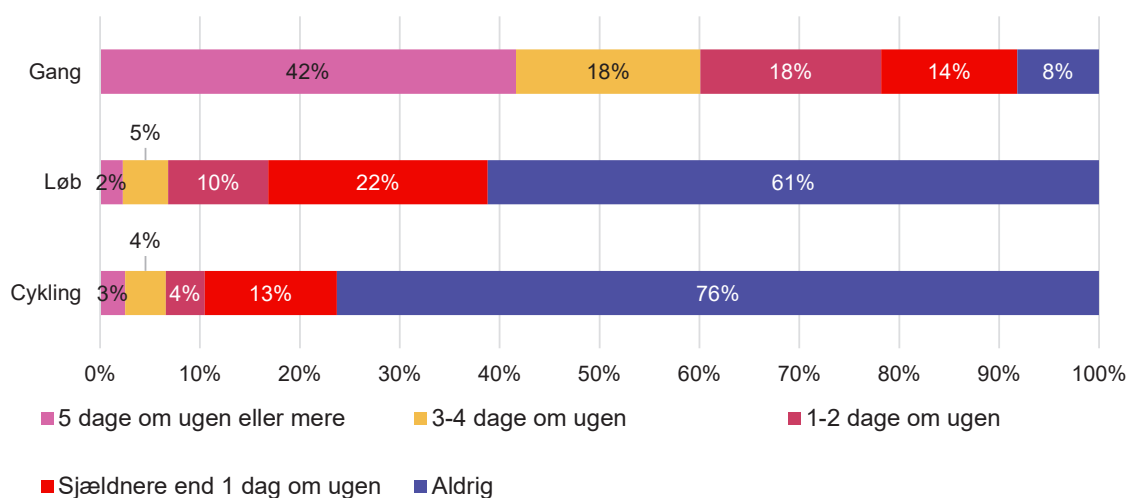


Aktiv transport i form af gang, cykling og løb til og fra arbejde og uddannelse samt til og fra indkøb, fritidsinteresser, institution, besøg hos familie, venner mv. bidrager til en aktiv hverdag for rigtig mange mennesker. Aktiv transport er derfor også en væsentlig del af et aktivt liv for mange. I følgende afsnit analyseres de fysisk aktive transportvaner blandt voksne i Grønland, og her præsenteres tal for, hvor omfattende voksnes aktive transportvaner er, samt hvilke grupper i samfundet, der i højere eller mindre grad gør brug af aktiv transport.

Afsnittet er inddelt i to dele. Først ser vi nærmere på aktive transportvaner i fritiden til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie. Herefter følger et afsnit om aktiv transport til og fra arbejde og studie, for hvem dette er relevant.

Anvendelse af tre aktive transportformer er undersøgt. Det gælder brugen af hhv. gang, løb og cykling. Særligt gang som aktiv transport er meget udbredt blandt voksne i Grønland. 42 pct. af de voksne angiver, at de fem dage om ugen eller oftere benytter gang, når de skal til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie. Dertil viser analysen, at 8 pct. og 14 pct. hhv. aldrig eller sjældnere end én dag om ugen benytter gang som aktiv transport. Vender vi blikket mod løb og cykling, så viser analysen, at 17 pct. og 11 pct. af de voksne hhv. løber og cykler som aktiv transport én dag om ugen eller oftere. Her er det samtidig værd at bemærke, at både løb og cykling benyttes af 7 pct. af de voksne i Grønland tre dage om ugen eller oftere.

Figur 32 – Andelen af voksne i Grønland der hhv. går, løber og cykler som aktiv transport til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner, familie o.l.

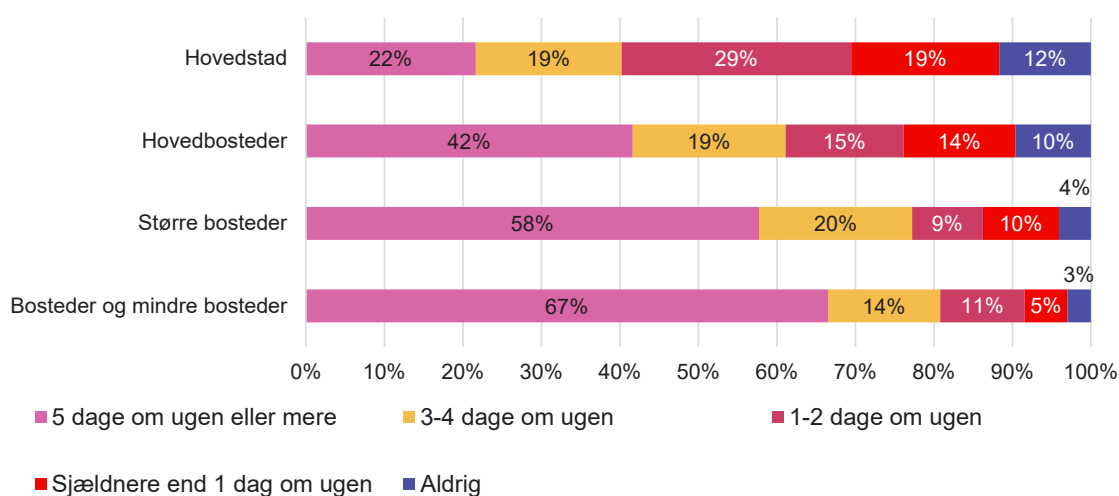


n=1125

Ser vi nærmere på grupper i befolkningen, der i større eller mindre grad benytter gang, så finder undersøgelsen nogle store forskelle. Andelen, der 5 dage om ugen eller mere går til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner, familie o.l., er omkring tre gange så stor i 'bosteder og mindre bosteder' (67 pct.) end i Nuuk (22 pct.). Overordnet viser der sig et meget tydeligt billede af, at jo mindre byen eller bygden er, jo større er andelen af voksne, der benytter gang som aktiv transport i deres hverdag. Dette er ikke så overraskende, når netop forskelle i afstand til fx indkøbsmuligheder, institutioner, fritidstilbud mv. i de store og små byer og bygder tages i betragtning.

De deskriptive resultater understøttes også af yderligere analyser, som viser statistisk signifikante sammenhænge mellem bostedstype og benyttelsen af gang som aktiv transport tre dage om ugen eller oftere. Her finder undersøgelsen stærke effektværdier for benyttelsen af gang blandt voksne bosat i 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' sammenlignet med voksne bosat i Nuuk og efter kontrol for køn, alder, beskæftigelse og fødested (i/ udenfor Grønland). Dertil viser analysen, at der er en større sandsynlighed for, at unge benytter gang som aktiv transport sammenlignet med de 45-59-årige og 60-årige og ældre (tabel 21 i bilag).

**Figur 33 – Andelen af voksne i Grønland som benytter gang som aktiv transport i fritiden til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner, familie o.l. fordelt på bostedstyper.**



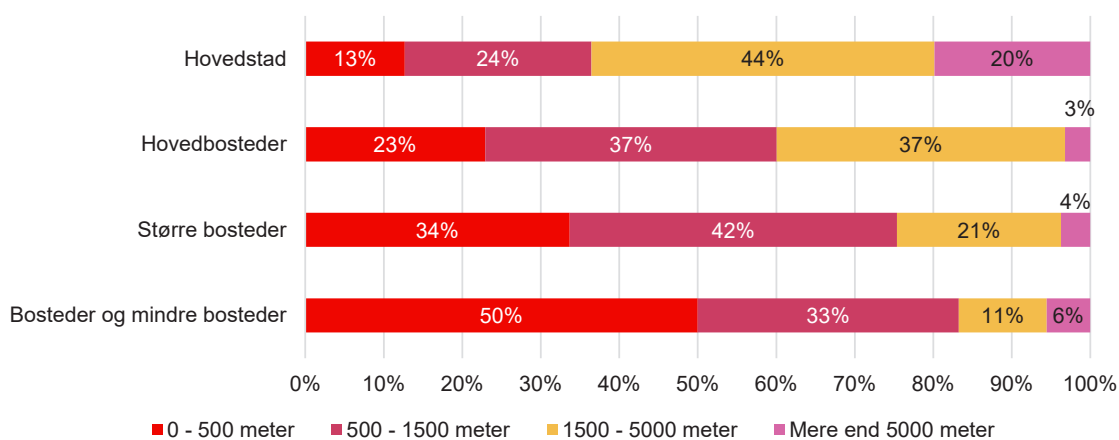
n=1125

## 5.1 Aktiv transport til og fra arbejdsplads eller uddannelsesinstitution

Som en del af undersøgelsen blev de voksne, som har et arbejde eller går på en uddannelse, spurgt om deres fysiske aktive transportvaner til og fra arbejde eller uddannelse. Først præsenteres en opgørelse af, hvor langt voksne i Grønland vurderer, at de har fra deres hjem til deres arbejdsplads eller uddannelsesinstitution. Dette er relevant, da flere undersøgelser peger på, at der er en sammenhæng mellem benyttelsen af aktiv transport og afstand til destinationer (Wengel & Troelsen, 2019).

Ikke så overraskende er afstanden fra hjem til arbejdsplads eller uddannelsessted sammenhængende med bostedstype. Det er således halvdelen af voksne bosat i 'bosteder og mindre bosteder', som angiver at have kortere end 500 meter fra deres hjem til deres arbejdsplads eller uddannelsessted (50 pct.). Omvendt gør dette sig gældende for 13 pct. af voksne bosat i 'hovedstaden'. Dette afspejler sig også ved, at op mod halvdelen af voksne i Nuuk (44 pct.) har mellem 1.500 og 5.000 meter fra deres hjem til deres arbejdsplads eller uddannelsessted. For voksne bosat i 'hovedbostederne' er dette 37 pct.

**Figur 34 – Andelen af voksne i Grønland som angiver forskellige afstande fra hjem til arbejdspladsen eller uddannelsesinstitution, fordelt på fire bostedstyper.**



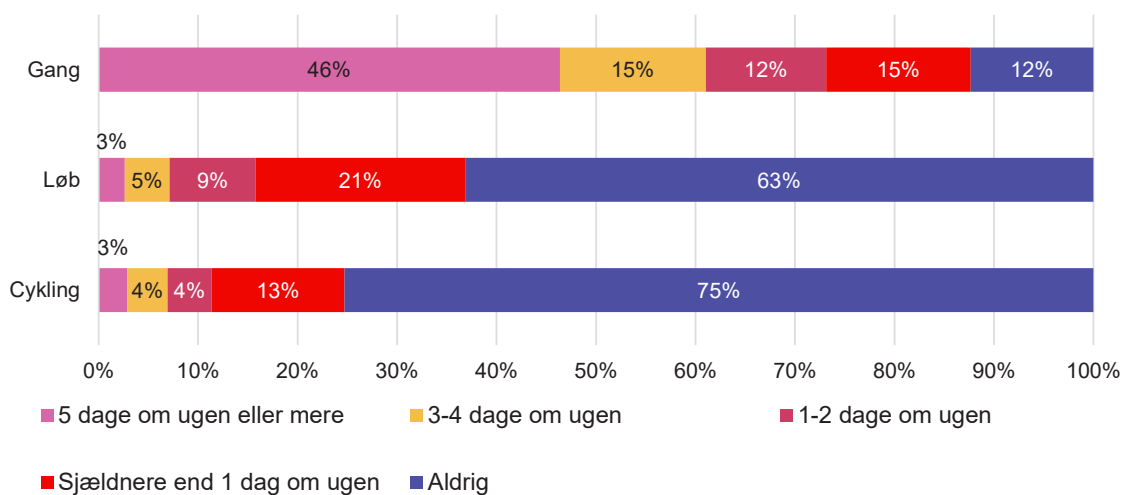
n=872

Deltagerne har svaret på spørgsmålet: 'Hvor langt har du til arbejde eller studie'. Spørgsmålet er kun givet til dem, som dette er relevant for. Der var fire svarkategorier samt en 'ved ikke' kategori. Ved ikke kategorien er ikke inkluderet i opgørelsen.

Ser vi på, hvor ofte gang, løb og cykling bruges under transport til og fra arbejde eller uddannelsessted, viser resultaterne i figuren nedenfor, at lidt under halvdelen af voksne i arbejde eller under uddannelse i Grønland benytter gang fem dage om ugen eller oftere til og fra deres arbejde eller uddannelse (46 pct.). Omvendt angiver 12 pct., at de aldrig benytter gang som transport til arbejde eller uddannelse. Løb og cykling bidrager også væsentligt til den totale aktive transport i Grønland, men i noget mindre omfang end gang. 17 pct. løber, og 11 pct. cykler én dage om ugen eller oftere til og fra arbejde eller uddannelse. Heraf er det desuden

8 pct. og 7 pct., som hhv. løber og cykler tre dage om ugen eller oftere, mens 63 pct. og 75 pct. af de voksne i arbejde eller under uddannelse har angivet, at de aldrig benytter løb eller cykling som aktiv transport til og fra arbejde eller uddannelse.

**Figur 35 – Andelen af voksne, i arbejde eller under uddannelse som deres hovedbeskæftigelse, der benytter gang, løb eller og cykling som aktiv transport til og fra deres arbejdsplads eller uddannelsesinstitution.**



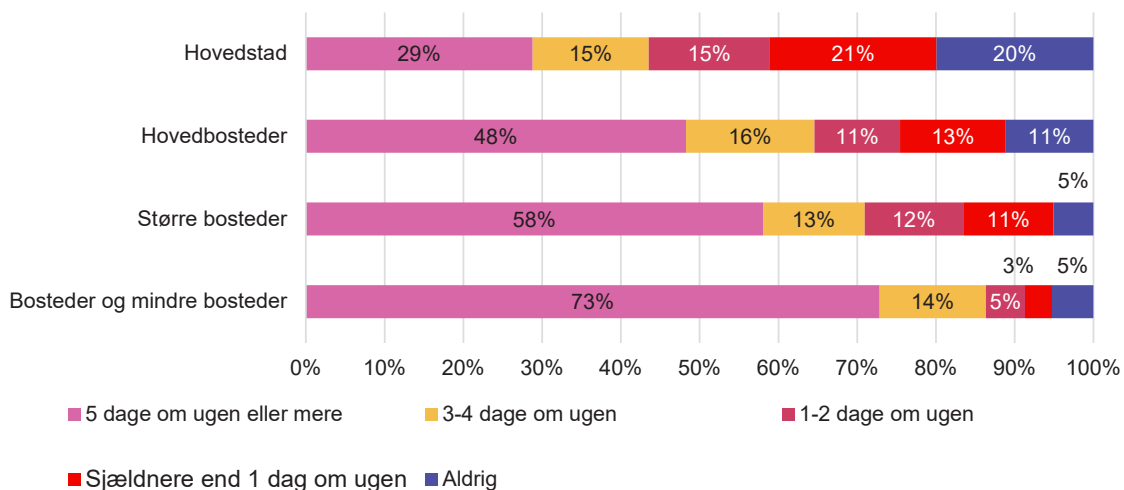
n=872

Ser vi nærmere på andelen af voksne i de fire forskellige bostedstyper, som benytter gang, cykling og løb som transportform til og fra arbejdsplads eller uddannelsesinstitution, finder vi store forskelle. Det er således 20 pct. og 21 pct. af voksne i Nuuk, der hhv. aldrig eller sjældnere end en dag om ugen benytter gang som transport til og fra arbejde eller uddannelse. Det gælder for væsentligt færre voksne bosiddende i 'hovedbosteder' (hhv. 11 pct. og 13 pct.), 'større bosteder' (hhv. 5 pct. og 11 pct.) samt 'bosteder og mindre bosteder' (hhv. 5 pct. og 3 pct.), som hhv. aldrig eller sjældnere end en dag om ugen benytter gang som transportform til og fra arbejde eller uddannelse. Forskellene ses også ved andelen, der benytter gang fem dage om ugen eller oftere til og fra deres arbejdsplads eller uddannelsessted. Det gælder nemlig for 73 pct., 58 pct., 48 pct. og 29 pct. i hhv. 'bosteder og mindre bosteder', 'større bosteder', 'hovedbosteder' og 'hovedstaden'.

Supplerende logistiske regressionsanalyser viser statistisk signifikante forskelle mellem dem, der i højere eller mindre grad benytter gang, cykling og løb. Det gælder således, at der er en væsentlig lavere sandsynlighed for, at mænd benytter gang tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med kvinder. Endvidere viser analysen en væsentligt større sandsynlighed for, at gang til og fra arbejde eller uddannelse tre dage om ugen eller oftere udføres blandt voksne bosiddende i 'hovedbosteder', 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' sammenlignet med 'hovedstaden' og efter kontrol for køn, alder, beskæftigelse og fødested (i/udenfor Grønland). For benyttelsen af både gang, løb og cykling viser analysen en væsentligt lavere

sandsynlighed for, at voksne i alderen 45-59 år samt voksne på 60 år og ældre går, løber eller cykler til og fra deres arbejdsplads eller uddannelsessted sammenlignet med de 15-24-årige, som er referencekategorien (tabel 22 i bilag).

**Figur 36 – Andelen af voksne i Grønland, som benytter gang som aktiv transport til og fra deres arbejdsplads eller uddannelsesinstitution, fordelt på bostedstyperne.**



n=872

## 6. Fysisk krævende arbejde og uddannelse

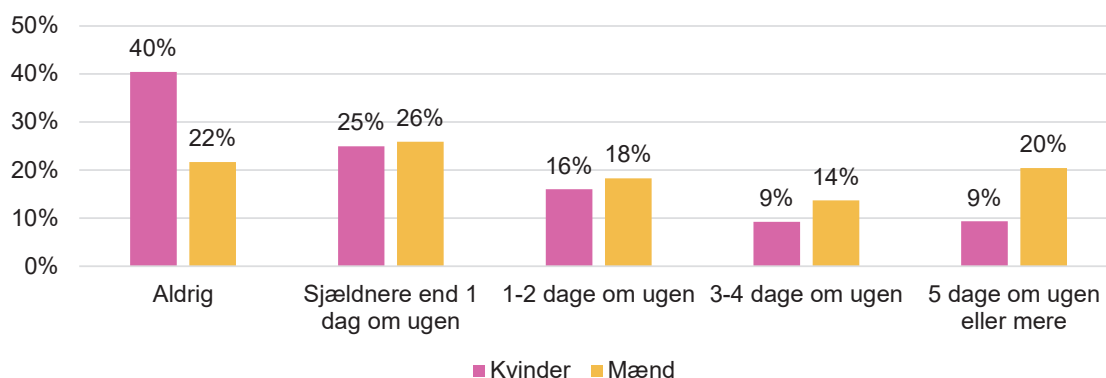


I dette afsnit fremlægges resultaterne af analyser af fysiske aktivitet, som finder sted ifm. voksnes arbejde eller studie. Afsnittet indeholder en opgørelse af, hvor ofte voksne i Grønland har arbejds- eller uddannelsesopgaver af fysisk anstrengende karakter. I afsnittet præsenteres resultater, der viser forskelle mellem kvinder og mænd, aldersgrupper, beskæftigelsesgrupper og bostedstyper.

Samlet oplever lidt over en fjerdedel af voksne i Grønland, at de tre dage om ugen eller oftere har arbejdsopgaver eller opgaver som en del af deres uddannelse, der kræver hård fysisk anstrengelse (27 pct.). Af disse er det 15 pct., som fem dage om ugen eller oftere har arbejdsopgaver eller opgaver som en del af deres uddannelse, der kræver hård fysisk anstrengelse. I forlængelse af dette viser analysen, at mere end halvdelen af den voksne befolkning i arbejde eller uddannelse sjældnere end en dag om ugen har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse, som en del af deres arbejde eller uddannelse. Et element af ugentlig hård fysisk anstrengelse på ens arbejde eller uddannelse er således almindeligt for mange voksne i Grønland.

I tillæg viser supplerende analyser, at der er en væsentligt større sandsynlighed for, at mænd tre dage om ugen eller oftere har opgaver i deres arbejde/studie, som er hårdt fysisk krævende sammenlignet med kvinder. Endvidere viser regressionsanalysen, at mænd har lavere sandsynlighed for tre dage om ugen eller oftere at have opgaver, som ikke kræver fysisk anstrengelse sammenlignet med kvinder (se tabel 23 i bilag).

Figur 37 – Andelen af voksne i Grønland, i arbejde eller under uddannelse, der har opgaver som kræver hård fysisk anstrengelse i deres arbejde eller studie.

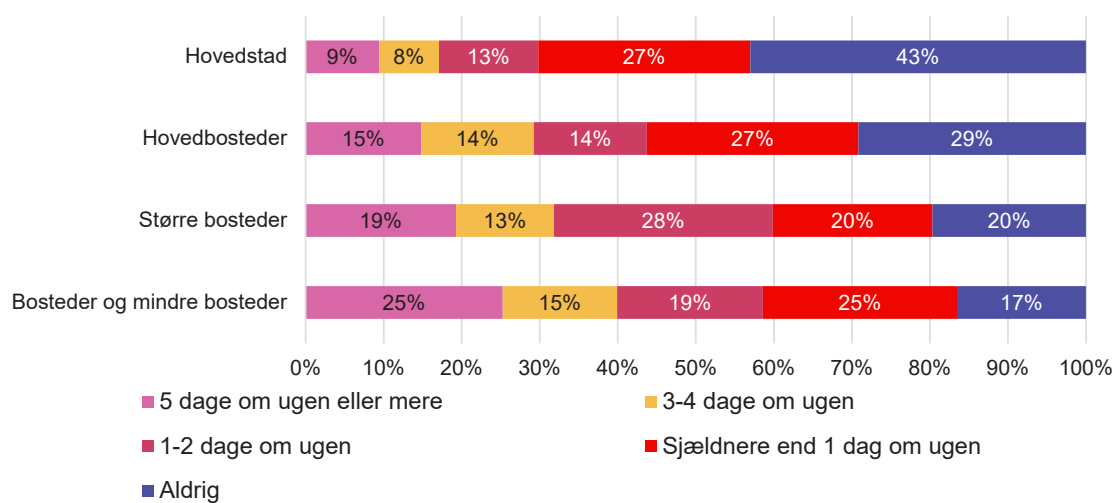


N=947

Når vi ser nærmere på, hvilke områder i landet, hvor voksne i større eller mindre grad har opgaver i deres arbejde eller studie, der er hårdt fysisk anstrengende, så viser analysen nogle store forskelle. I 'hovedstaden' oplever 8 pct. og 9 pct. af de voksne, at de hhv. 3-4 dage om ugen og fem dage om ugen har arbejdsopgaver eller opgaver ifm. deres uddannelse, som kræver hård fysisk anstrengelse. Dette gælder for en væsentlig større andel af voksne bosat i 'hovedbostederne' (14 pct. og 15 pct.), de 'større bosteder' (13 pct. og 19 pct.) samt 'bosteder og mindre bosteder' (15 pct. og 25 pct.). Ikke så overraskende er det således også 43 pct., 29 pct., 20 pct. og 17 pct. i hhv. 'hovedstaden', 'hovedbostederne', de 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder', som aldrig oplever hård fysisk anstrengelse som en del af deres arbejde eller uddannelse.

Dette afspejles også i yderligere analyser, der kontrollerer for køn, alder, beskæftigelse og fødested (i eller udenfor Grønland). Her finder undersøgelsen, at der er en væsentlig større sandsynlighed for, at voksne fra 'hovedbosteder', 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' tre dage om ugen eller oftere har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse sammenlignet med voksne i Nuuk (tabel 23 i bilag).

**Figur 38 – Andelen af voksne som i deres arbejde eller studie har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse, fordelt på bostedstyper.**



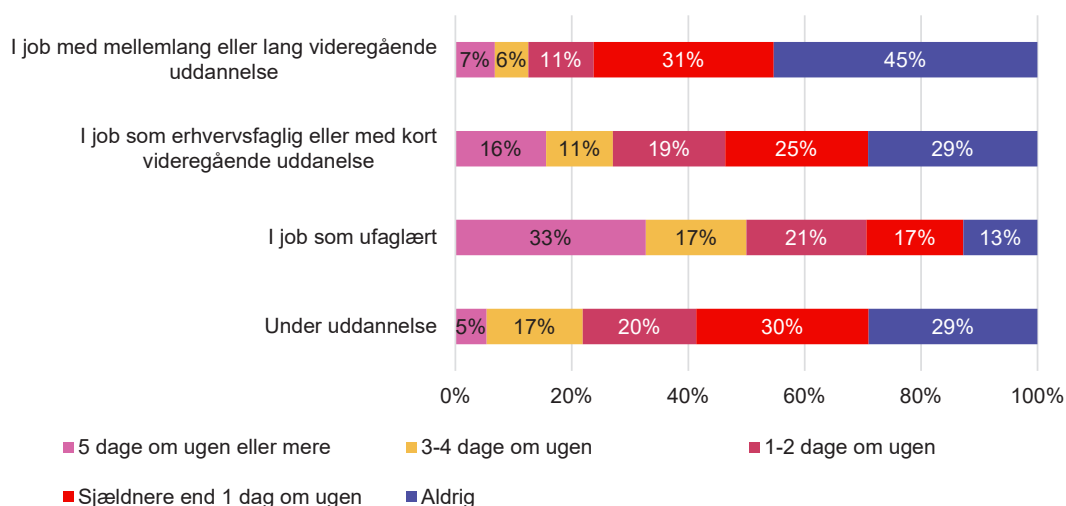
n-hovedstad=403, n-hovedbosteder=252, n-større bosteder=156, n-bosteder og mindre bosteder=135

Ser vi på betydningen af uddannelsesbaggrund og beskæftigelse, så viser analysen store forskelle. Omkring tre fjerdedele af voksne 'i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse' oplever aldrig (45 pct.) eller sjældnere end en dag om ugen (31 pct.) at have opgaver af hård fysisk anstrengende karakter, som en del af deres arbejde. For voksne, der er 'i job som ufaglært', gælder det, at 13 pct. og 17 pct. hhv. aldrig eller sjældnere end en dag om ugen har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse. Gruppen, hvoraf færrest angiver, at de fem dage om ugen eller mere har opgaver med hård fysisk anstrengelse, er voksne, der er 'under

uddannelse' (5 pct.), mens andelen er fem til seks gange større blandt voksne 'i job som ufaglært' (33 pct.).

Tager vi bestik af køn, alder, bosted samt fødested (i eller uden for Grønland) og kontrollerer for disse forhold, så viser regressionsanalyserne, at der er væsentligt lavere sandsynlighed for, at voksne i Grønland har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse tre dage om ugen eller oftere, hvis de er 'under uddannelse', 'i job som faglært eller med kort videregående uddannelse' eller 'i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse' sammenlignet med voksne 'i job som ufaglært' (tabel 23 i bilag).

**Figur 39 – Andelen af voksne, som i deres arbejde eller studie har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse, fordelt på hovedbeskæftigelse.**



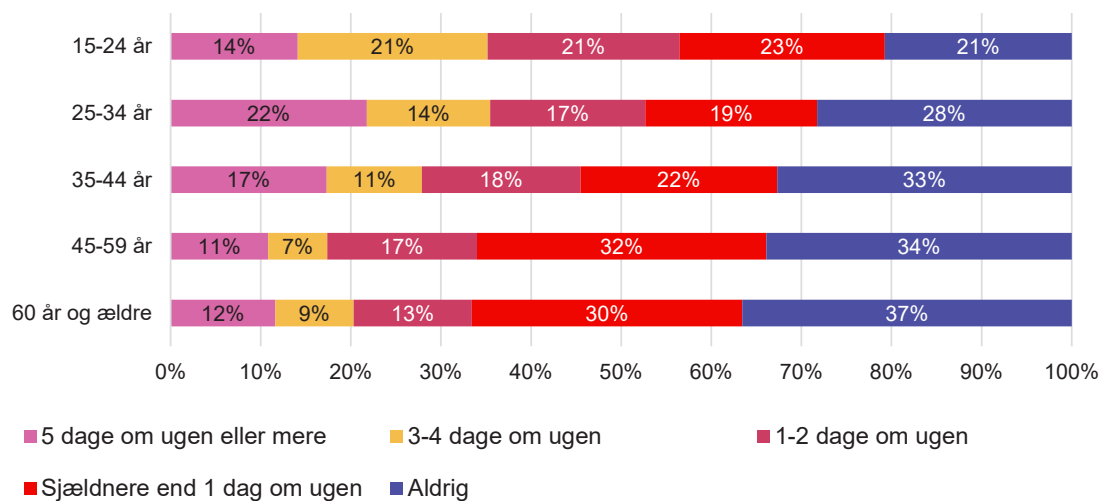
n-under uddannelse=116, n-i job som u faglært=189, n-i job som erhvervsfaglig eller med kort videregående uddannelse=356, n-i job med mellemlang eller lang videregående uddannelse=285

Alder viser sig også at være af væsentlig betydning for andelen af voksne, som ofte eller sjældent oplever hård fysisk anstrengelse som en del af deres arbejde eller uddannelse. Undersøgelsen viser, at omkring to tredjedele af de 45-59-årige (66 pct.) og borgere på 60 år og ældre (67 pct.) aldrig eller sjældnere end en dag om ugen oplever, at de har hård fysisk anstrengelse i deres arbejde eller uddannelse. Dertil viser analysen, at især blandt de 25-34-årige og 35-44-årige i arbejde eller under uddannelse er der en forholdsvis stor andel, som fem dage om ugen eller oftere har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse.

Efter kontrol for køn, bosted, hovedbeskæftigelse og fødested (i eller udenfor Grønland) ses kun statistisk signifikante resultater for de 45-59-årige. Det gælder for denne aldersgruppe, at de har en væsentlig lavere sandsynlighed for at have opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med de 15-24-årige (se igen tabel 23 i bilag).



Figur 40 – Andelen af voksne, som i deres arbejde eller studie har opgaver, der kræver hård fysisk anstrengelse, fordelt på aldersgrupper.



n-15-24 år=127, n-25-34 år=260, n-35-44 år=204, n-45-59 år=268, n-60 år og ældre=87

## 7. Bevægelse i hjemmet

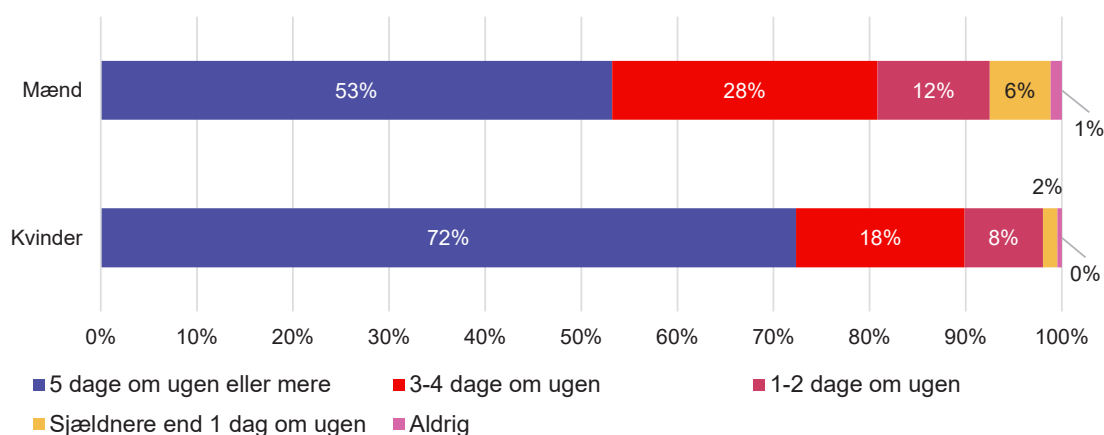


Bevægelsesvaner i hjemmet er i undersøgelsen afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev voksne i Grønland således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask' og 'andet praktisk arbejde i hjemmet'. Afsnittet består af en række figurer, der viser, hvor ofte voksne udfører de forskellige former for praktiske aktiviteter, der er forbundet med fysisk aktivitet og bevægelse. Dertil er væsentlige resultater fra regressionsanalyser fremhævet i teksten.

'Madlavning, afrydning og opvask' udføres af næste tre fjerdele af voksne kvinder fem dage om ugen eller oftere (72 pct.) sammenlignet med omkring halvdelen af voksne mænd (53 pct.). Tendensen til at 'madlavning, afrydning og opvask' oftere udføres af kvinder end mænd ses også i den anden ende af skalaen, hvor 7 pct. mænd angiver, at de aldrig eller sjældnere end en dag om ugen udfører 'madlavning, afrydning og opvask' sammenlignet med 2 pct. af de voksne kvinder.

Ved en regressionsanalyse, der kontrollerer for køn, alder, bostedstype, beskæftigelse og fødested (i eller udenfor Grønland), ser vi en signifikant lavere sandsynlighed for, at mænd laver mad, rydder af og tager opvasken tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med kvinder. Dertil viser analysen, at det i højere grad er de 25-34-årige og 35-44-årige, der tre dage om ugen gør dette sammenlignet med referencegruppen de 15-24-årige. Det ses også, at der er en væsentlig større sandsynlighed for, at voksne i 'hovedbostederne', 'større bosteder' samt 'bosteder og mindre bosteder' tre dage om ugen eller oftere laver mad, rydder af og tager opvasken, sammenlignet med voksne i Nuuk.

Figur 41 – Andelen af kvinder og mænd der i hjemmet udfører madlavning, afrydning og opvask i løbet af en uge eller sjældnere.

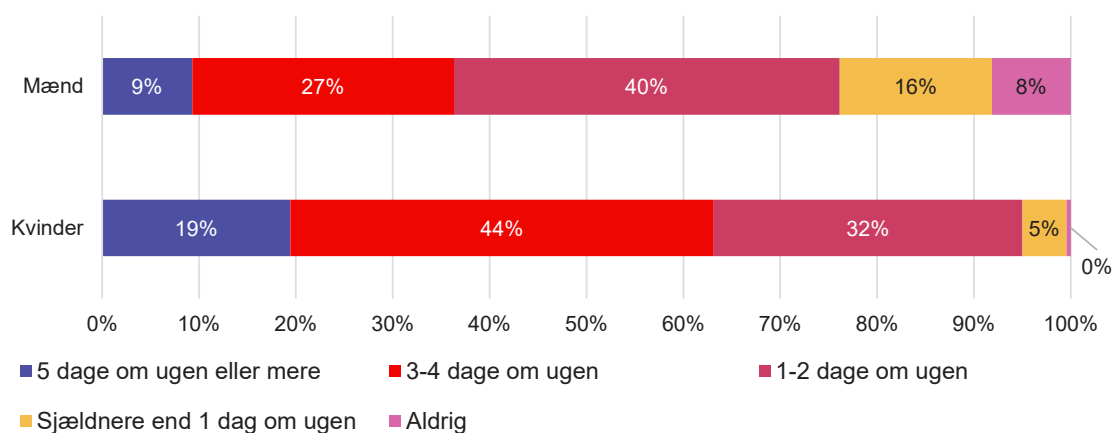


N=1.153



bostedstype, beskæftigelse og fødested (i eller udenfor Grønland). Samtidig viser analysen, at der er lavere sandsynlighed for, at voksne på 60 år og ældre udfører tøjvask tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med de 15-24-årige. Ligeledes gælder det, at voksne født udenfor Grønland har en lavere sandsynlighed for at udføre tøjvask tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med voksne født i Grønland og efter kontrol for tredjevariable (tabel 24 i bilag).

**Figur 43 – Andelen af kvinder og mænd der udfører tøjvask i løbet af en uge eller sjældnere end en gang om ugen**

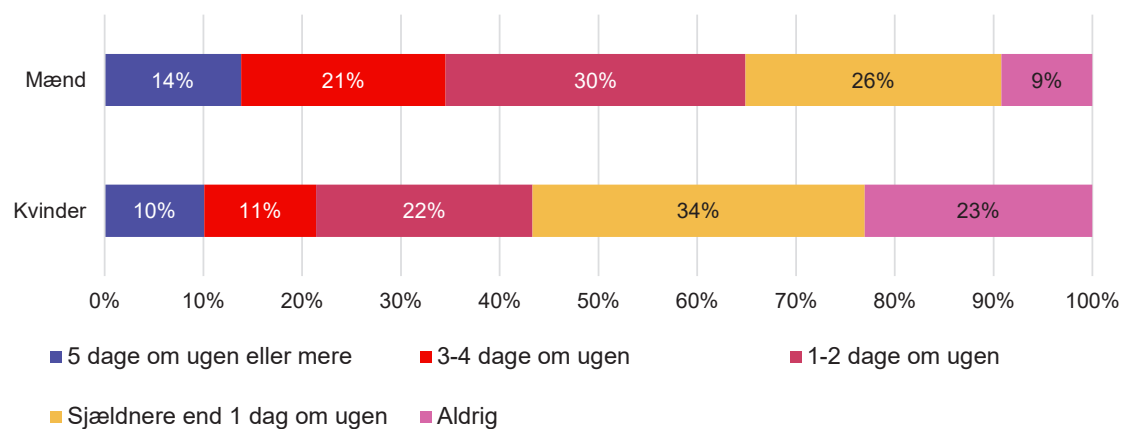


N=1.153

Omvendt 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring' og 'tøjvask' som fysisk krævende aktiviteter i hjemmet, så viser analysen, at 'andet praktisk arbejde i hjemmet', fx vedligeholdelse og reparation af bolig, båd og transportudstyr, hundepasning, rensning af fangst og andre 'gør-det-selv' aktiviteter udføres af en større andel mænd end kvinder. Det er således 35 pct. af mændene, der tre dage om ugen eller oftere udfører andet praktisk arbejde i hjemmet sammenlignet med 21 pct. af kvinderne. Dertil er det 23 pct. af kvinderne og 9 pct. mændene, som aldrig gør dette.

Regressionsanalysen af andet praktisk arbejde i hjemmet viser, at der er en væsentlig større sandsynlighed for, at mænd gør dette tre dage om ugen eller oftere sammenlignet med kvinder og efter kontrol for alder, bostedstype, beskæftigelse og fødested (i eller udenfor Grønland). De øvrige variable i analysen viser ikke statistisk signifikante effektværdier (tabel 24 i bilag).

Figur 44 – Andelen af kvinder og mænd der udfører andet praktisk arbejde i hjemmet fx vedligeholdelse og reparation af bolig, båd og transportudstyr, hundepasning, rensning af fangst og andre 'gør-det-selv' projekter.



N=1.153

## 8. Betydningen af et længerevarende helbredsproblem eller handicap



Som en del af spørgeskemaundersøgelsen blev respondenterne i undersøgelsen bedt om at besvare enkelte spørgsmål om deres helbred. Undersøgelsen rummer således information om andelen af voksne i Grønland, der har et længerevarende helbredsproblem eller handicap (en kronisk sygdom, en fysisk funktionsnedsættelse eller handicap, et høre- eller synshandicap, en psykisk lidelse eller adfærdsforstyrrelse samt anden funktionsnedsættelse eller handicap). Dertil blev deltagerne, der har angivet et længerevarende helbredsproblem eller handicap, også bedt om at vurdere, hvilken betydning dette har for deres mulighed for at være fysisk aktiv i fritiden.

Spørgeskemaundersøgelsen har desuden indsamlet viden om den selvvaluerede fysiske og mentale helbredstilstand blandt voksne i Grønland. Resultater fra dette præsenteres ligeledes i det følgende. Med baggrund i undersøgelsens hovedfokus på fysisk aktivitet og bevægelsesvaner blev deltagerne bedt om at vurdere deres fysiske helbredstilstand og mentale helbredstilstand på en fempunktsskala. Denne mere simple spørgemåde er ikke ukendt, og flere forskere har benyttet denne enkle metode, når fysisk og mentalt helbred skal undersøges og kortlægges i spørgeskemaundersøgelser med flere fokusområder (Pilgaard & Rask, 2016; Ahmad et al. 2014).

I de følgende afsnit præsenteres en række analyser, der ser nærmere på andelen af voksne i Grønland, som har et længerevarende helbredsproblem eller handicap. Dertil præsenteres analyser af den generelle helbredsbedømmelse blandt voksne i landet. For læsningen af resultaterne er det dog relevant at påpege, at det må antages, at voksne i Grønland, som i særlig høj grad er udfordret af deres længerevarende helbredsproblemer eller handicap, i lavere grad har besvaret spørgeskemaet end øvrige borgere og derfor er relativt mindre repræsenteret i undersøgelsen ift. den øvrige befolkning.

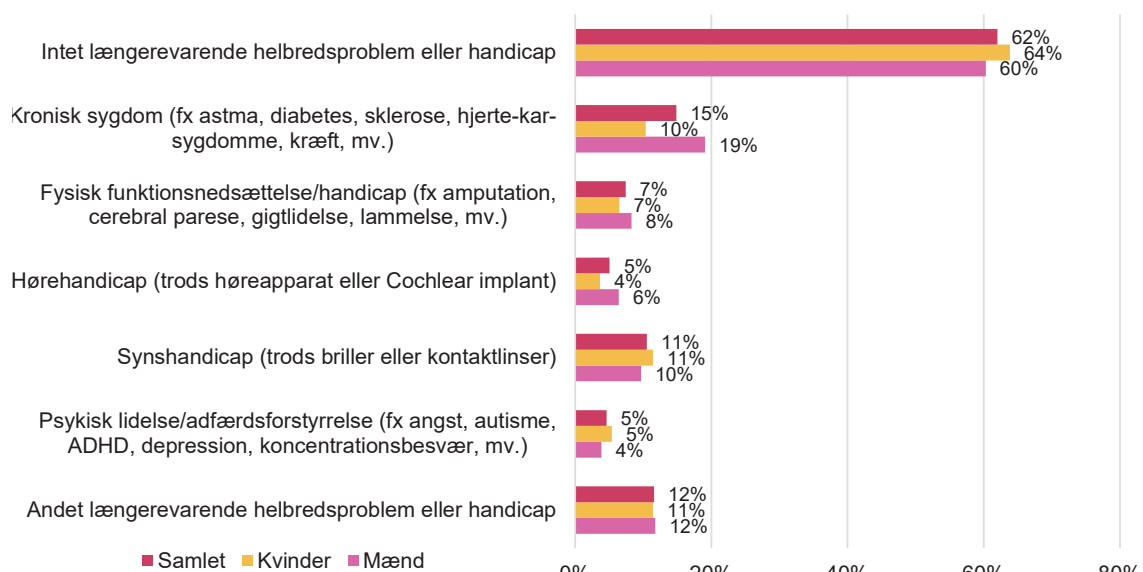
### 8.1 Længerevarende helbredsproblemer og handicap

Blandt deltagerne i undersøgelsen angiver 62 pct., at de 'ikke har et længerevarende helbredsproblem eller handicap' (figur 45). Undersøgelsen finder en mindre forskel mellem kvinder og mænd på hhv. 64 pct. og 60 pct. Samlet angiver 15 pct. af voksne i Grønland, at de har 'en kronisk sygdom', mens 11 pct. har 'et synshandicap', og 5 pct. har 'et hørehandicap'. 7 pct. har 'en fysisk funktionsnedsættelse', og 5 pct. har 'en psykisk lidelse/adfærdsforstyrrelse'. Undersøgelsen finder den største forskel mellem mænd og kvinder blandt dem, som har 'en kronisk sygdom', hvor 10 pct. af kvinderne angiver dette, mens 19 pct. af de voksne mænd angiver dette.

Ser vi nærmere på betydningen af det længerevarende helbredsproblem eller handicap ift. personers muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden, så viser analysen, at 24 pct. slet ikke oplever, at deres længerevarende helbredsproblem eller handicap virker hæmmende for deres muligheder for at være aktiv i fritiden (figur 46). Det gælder dog samtidig, at 6 pct. og 8 pct. i

meget høj grad og i høj grad oplever, at deres helbredsproblem eller handicap hæmmer deres muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden. Blandt voksne, som i nogen grad og i mindre grad oplever at være hæmmet, finder analysen store forskelle mellem kvinder og mænd. Der er således 27 pct. og 35 pct. af kvinderne, der angiver, at de i nogen grad eller i mindre grad oplever, at de er hæmmet af deres situation, mens det gælder for 40 pct. og 21 pct. af mændene.

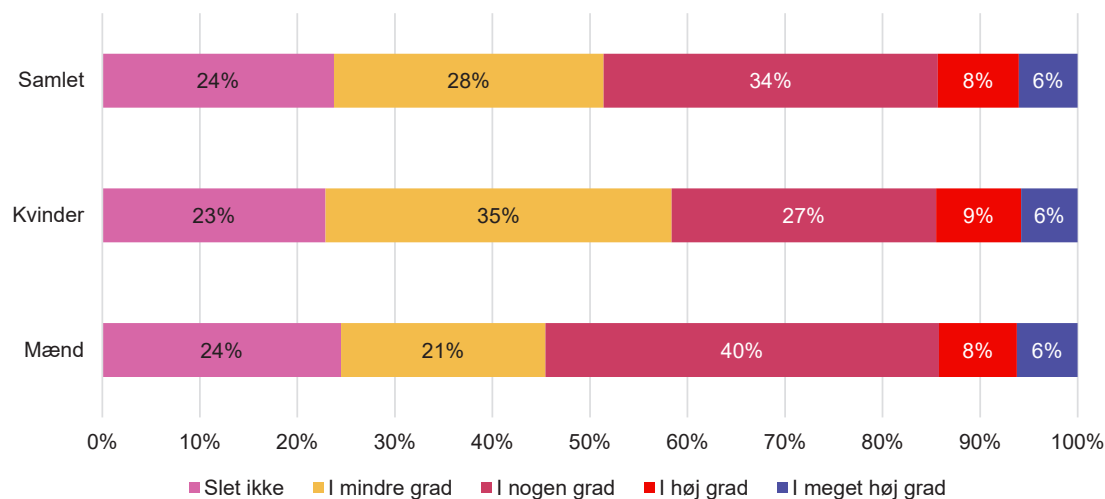
**Figur 45 – Andel af voksne i Grønland som angiver følgende længerevarende helbredsproblem eller handicap.**



N=977

Respondenterne kunne afgive et eller flere svar ved funktionsnedsættelsestyperne. Spørgsmålet lød: 'Har du nogen former for længerevarende helbredsproblemer eller handicap?'

**Figur 46 – Fordelingen af i hvilken grad det længerevarende helbredsproblem eller handicap virker hæmmende for voksnes muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden.**



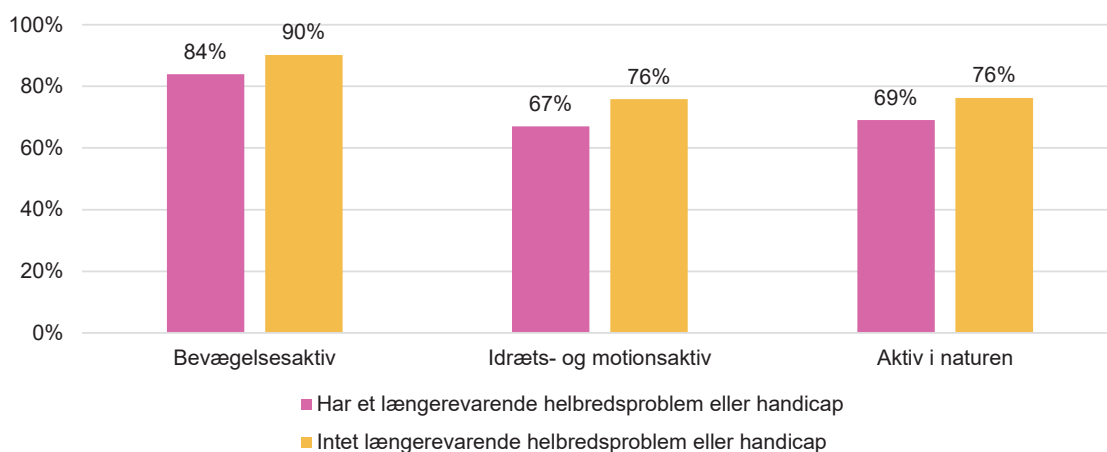
N=329

Kun respondenter, som har angivet at have et længerevarende helbredsproblem eller handicap, fik spørgsmålet 'I hvilken grad virker dit/dine længerevarende helbredsproblemer eller handicap hæmmende for dine muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden?'

Analyserne viser, at der er en lavere andel af borgere med et længerevarende helbredsproblem eller handicap, som er 'bevægelsesaktive', 'idræts- og motionsaktive' samt 'aktive i naturen' sammenlignet med personer uden et længerevarende helbredsproblem eller handicap. Konkret gælder det, at 6, 9 og 7 procentpoint færre voksne med et længerevarende helbredsproblem eller handicap er hhv. 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' samt 'aktive i naturen' sammenlignet med voksne uden et længerevarende helbredsproblem eller handicap. Der kan således peges på, at andelen af personer med længerevarende helbredsproblemer eller handicaps, der én gang om ugen eller oftere er fysisk aktiv i fritiden, er relativt mindre end blandt voksne uden et længerevarende helbredsproblem eller handicap. Den relative forskel mellem personer med og uden et længerevarende helbredsproblem er tilsyneladende også en anelse større for gruppen, der er idræts- og motionsaktiv (9 pct.) end for grupperne, der er bevægelsesaktive og aktive i naturen (6 pct. og 7 pct.).

På trods af disse umiddelbare forskelle, så kan yderligere analyser ikke pege på statistisk signifikante forskelle mellem dem, som har og ikke har et længerevarende helbredsproblem eller handicap, ift. sandsynligheden for at være fysisk aktiv i fritiden, hvad enten det drejer sig om at være 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' eller 'aktiv i naturen' (tabel 25 i bilag). Det skyldes, med stor sandsynlighed, at antallet af personer med et længerevarende helbredsproblem eller handicap, som er med i undersøgelsen, er en anelse for lavt til, at de supplerende analyser finder statistisk signifikante forskelle.

**Figur 47 – Andel af voksne i Grønland der er regelmæssigt aktiv, fordelt ved personer som hhv. har og ikke har et længerevarende helbredsproblem eller handicap.**



N=977

Definitionen af regelmæssig aktiv ved afgrænsningen 'bevægelsesaktiv', 'idræts- og motionsaktiv' samt 'aktiv i naturen' findes i afsnittet 'bevægelsesvaner og regelmæssig aktivitet blandt voksne i Grønland'.

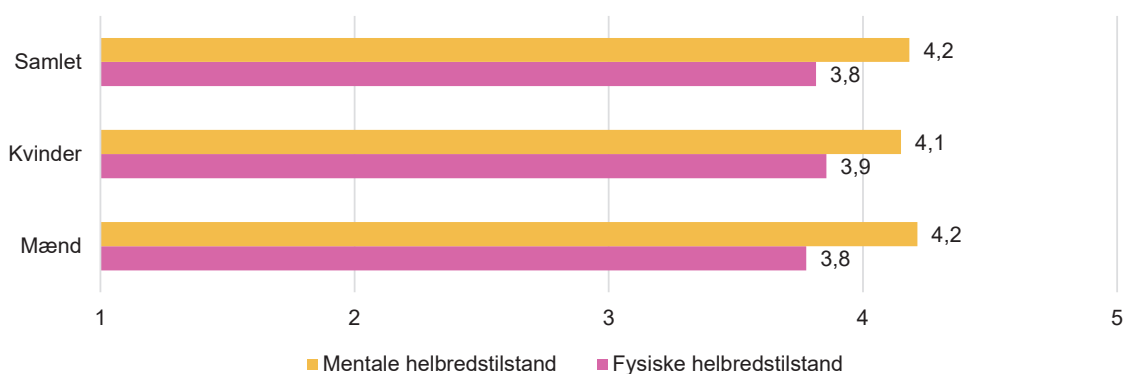


## 8.2 Fysiske og mentale helbredstilstand

I spørgeskemaundersøgelsen er der som nævnt indsamlet viden om, hvordan voksne i Grønland vurderer deres nuværende fysiske og mentale helbredstilstand. Det er målt på en skala fra 1-5 (meget dårlig til meget god). Følgende afsnit præsenterer resultater, der ser nærmere på sammenhængen mellem køn, alder og den selvvalgte helbredstilstand. Endvidere belyses sammenhængen mellem den selvvalgte helbredstilstand og et længerevarende helbredsproblem eller handicap, samt hvilken betydning den selvvalgte helbredstilstand har for udførelsen af regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden.

Af analysen, fremstillet i figuren nedenfor, ses det, at der kun er mindre forskelle mellem kvinder og mænds selvvalgte mentale og fysiske helbredstilstand målt på en skala fra 1-5. Den selvvalgte mentale helbredstilstand for kvinder og mænd er lidt over fire (hhv. 4,1 og 4,2), mens den selvvalgte fysiske helbredstilstand ligger lidt under fire (hhv. 3,9 og 3,8).

Figur 48 – Mentale og fysiske helbredstilstand blandt voksne i Grønland.



N=953

Respondenterne blev bedt om at vurdere deres nuværende fysiske og mentale helbredstilstand i almindelighed på en fempunkts Likert-skala fra 'meget dårlig' (1) til 'meget god' (5).

Ser vi nærmere på forskellene på den selvvalgte mentale og fysiske helbredstilstand mellem aldersgrupper, så viser analysen, at den selvvalgte mentale helbredstilstand vurderes en anelse højere blandt de 35-44-årige, 45-59-årige og borgere på 60 år og ældre i sammenligning med de 15-24-årige og 25-34-årige (hhv. 4,2, 4,3 og 4,2 overfor 3,9 og 4,1). Omvendt ser vi, at den selvvalgte fysiske helbredstilstand falder en smule med alderen og er lavest blandt de 45-59-årige og borgere på 60 år og ældre og højest blandt de 15-24-årige, 25-34-årige og 35-44-årige (hhv. 3,7 og 3,7 overfor 3,9, 3,9 og 3,9).

Figur 49 – Mentale og fysiske helbredstilstand blandt voksne i Grønland fordelt på fem aldersgrupper.

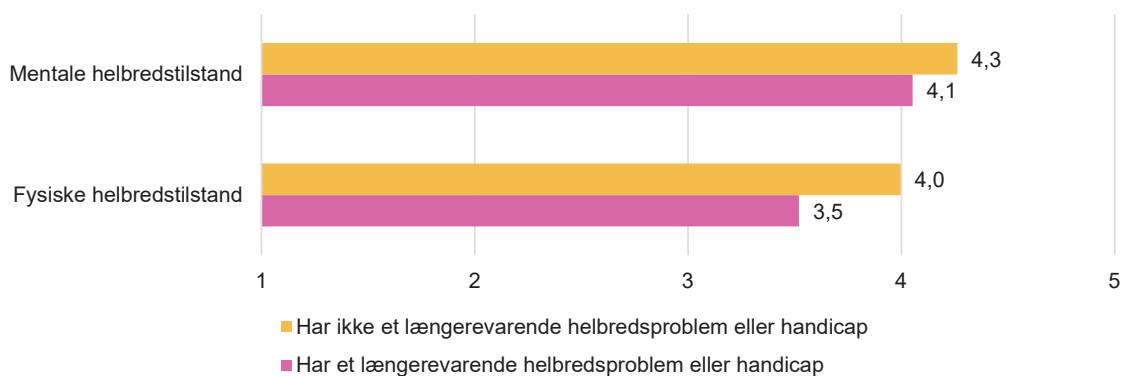


N=953

Respondenterne blev bedt om at vurdere deres nuværende fysiske og mentale helbredstilstand i almindelighed på en fempunkts Likert-skala fra 'meget dårlig' til 'meget god'.

Analysen af sammenhængen mellem den selv vurderede helbredstilstand og et længerevarende helbredsproblem eller handicap viser ikke overraskende, at der er et lavere mentalt og fysisk selv vurderet helbred hos personer med et længerevarende helbredsproblem eller handicap. Sammenhængen mellem selv vurderet mentalt helbred og et længerevarende helbredsproblem ser ud til at være mindre udtalt end for selv vurderet fysisk helbred. Det vidner om, at et længerevarende helbredsproblem eller handicap generelt set har en større negativ sammenhæng med vurderingen af en god fysiske helbredstilstand.

Figur 50 – Mentale og fysiske helbredstilstand blandt voksne i Grønland opdelt på personer som hhv. har og ikke har et længerevarende helbredsproblem eller handicap.



N=953

Respondenterne blev bedt om at vurdere deres nuværende fysiske og mentale helbredstilstand i almindelighed på en fempunkts Likert-skala fra 'meget dårlig' til 'meget god'.

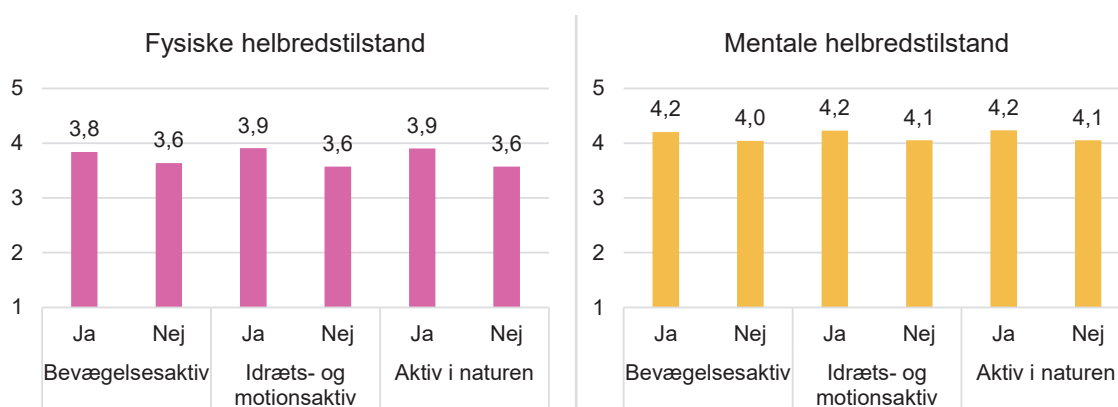
Figuren nedenfor viser, at sammenhængen mellem regelmæssig fysisk aktivitet og den mentale og fysiske helbredstilstand for voksne er relativt svag. Undersøgelsen finder en lille positiv sammenhæng med helbredsscore. Den fysiske helbredstilstand har en anelse stærkere sammenhæng med regelmæssig fysisk aktivitet, idet forskellen på helbredsscoren mellem de regelmæssigt fysisk aktive og de ikke-regelmæssigt fysisk aktive er mellem 0,2 og 0,3 for fysisk helbredstilstand, mens der er en forskel i scoren for den mentale helbredstilstand på 0,1 og 0,2 blandt dem, som angiver og ikke angiver at være regelmæssigt fysisk aktiv.

Kondenseres fempunktsskalaen (meget dårlig, dårlig, nogenlunde, god og meget god) til en trepunktsskala (dårlig, nogenlunde og god), så viser yderligere analyser enkelte statistisk signifikante resultater, der bekræfter en sammenhæng mellem den selvvalgte fysiske helbredstilstand og regelmæssig fysisk aktivitet. Sandsynligheden for at være idræts- og motionsaktiv stiger således blandt dem, som vurderer at have en god fysisk helbredstilstand, sammenlignet med personer som vurderer deres fysiske helbredstilstand som dårlig. Det samme gælder for aktiv i naturen, hvor personer, som vurderer deres fysiske helbredstilstand som god, har en markant større sandsynlighed for regelmæssigt at udføre en aktivitet i naturen i sammenligning med personer, som vurderer deres fysiske helbredssituation som dårlig.

Når der gennemføres en udvidet statistisk analyse, en logistisk regressionsanalyse, viser analyserne imidlertid ikke statistisk signifikante resultater for sammenhængen mellem at være bevægelsesaktiv og fysisk helbredstilstand. Det samme gælder for sammenhængen mellem selvvalgt mentalt helbred og at være bevægelsesaktiv, idræts- og motionsaktiv og aktiv i naturen (se også tabel 26).

Det er relevant at fremhæve, at årsagssammenhængen ikke er kortlagt i indeværende undersøgelse. Vi kan se, at der eksisterer den omtalte sammenhæng, men ikke om et bedre selvvalgt fysisk helbred leder til mere idræt og motion, eller om det omvendte er gældende, altså at idræt og motion leder til et bedre selvvalgt fysisk helbred. Det er sandsynligt, at sammenhængen skyldes en kombination af den indbyrdes påvirkning, som de to forhold må forventes at have på hinanden.

**Figur 51 – Mentale og fysiske helbredstilstand blandt voksne i Grønland opdelt ved regelmæssig udførelse af fysisk aktivitet i fritiden.**



N=953

Definitionen af bevægelsesaktiv, idræts- og motionsaktiv samt aktiv i naturen findes i afsnittet 'bevægelsesvaner og regelmæssig aktivitet blandt voksne i Grønland'

## 9. Sammenligning med Danmark



I perioden 2019 til 2023 gennemførte Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) en lignende stor undersøgelse, kaldet 'Danmark i Bevægelse', af danskernes bevægelsesvaner samt deres motiver og muligheder herfor. Udover at give det grønlandske samfund en omfattende viden om de fysiske bevægelsesvaner og motiverne for de forskellige bevægelsesformer, kan undersøgelsen 'Grønland i Bevægelse' således også give en unik viden om, hvilken betydning natur og kultur har for bevægelsesvaner ved at sammenligne resultaterne fra indeværende undersøgelse med resultaterne fra undersøgelsen i Danmark.

At de to bevægelsesstudier er gennemført i både Grønland og Danmark, kan øge indsigten i begge landes bevægelseskultur og styrke mulighederne for at bruge resultaterne i udviklingen af bedre og flere bevægelsesmuligheder, der passer til den sociale og kulturelle kontekst. Dette kan på den ene side modvirke kulturbundne fortolkninger af resultater, men også bidrage til en forståelse af, at resultater og deres anvendelse må forstås i den kontekst og kultur, de kommer af. På grund af Rigsfællesskabet og de tætte historiske og institutionelle forbindelser mellem Grønland og Danmark, er det muligt at gennemføre et studie af bevægelsesvaner i to lande, der på en række områder, som vi antager har afgørende betydning for bevægelsesvanerne, er meget forskellige – for eksempel når det kommer til natur og kultur.

En forudsætning for at foretage meningsfulde og valide sammenligninger på bevægelsesvaner mellem Grønland og Danmark forudsætter således, at måden dette er undersøgt på er relativt ens. Valide sammenligninger kræver, at strukturen og opsætningen af spørgeskemaerne er relativt ens, og at spørgsmålsformuleringerne samt svarkategorier er identiske eller næsten identiske i de to undersøgelser på tværs af sproglige forskelle. I indeværende tilfælde er dele af undersøgelsen af bevægelsesvaner, motiver, muligheder og barrierer i Danmark og Grønland udformet på en næsten identisk måde. Det betyder, at en række af resultaterne for indeværende undersøgelse kan sammenlignes med resultaterne fra den tilsvarende undersøgelse i Danmark.

I undersøgelsen Danmark i Bevægelse blev spørgeskemaundersøgelsen udsendt til et repræsentativt udsnit af voksne på 15 år og ældre via det danske E-bokssystem i oktober-november 2020. Her opnåede man en svarprocent på 40 procent. En efterfølgende frafaldsanalyse af danskernes bevægelsesvaner viser, at spørgeskemaundersøgelsen fik en anelse flere svar fra danskere, der er fysisk aktive, end det frafaldsanalysen kunne vise. Spørgeskemaundersøgelsen i Grønland blev ligeledes udsendt til personer på 15 år og ældre via det grønlandske E-bokssystem i maj-juni 2022, men opnåede kun en svarprocent på 16 procent, alt efter hvordan inklusionskriterierne defineres (dvs. helt eller delvist gennemført spørgeskema). For denne undersøgelse forventes det ligeledes, at der er opnået flere svar fra den del af den voksne befolkning, som har en interesse i fysisk aktivitet, idræt og motion, end fra den del af befolkningen, som er mindre interesseret i fysisk bevægelse.

Med viden om sammenligningsmulighederne mellem de to spørgeskemaundersøgelser følger der her udvalgte sammenligninger af bevægelsesvaner, muligheder, motiver og barrierer blandt voksne i Grønland og Danmark.

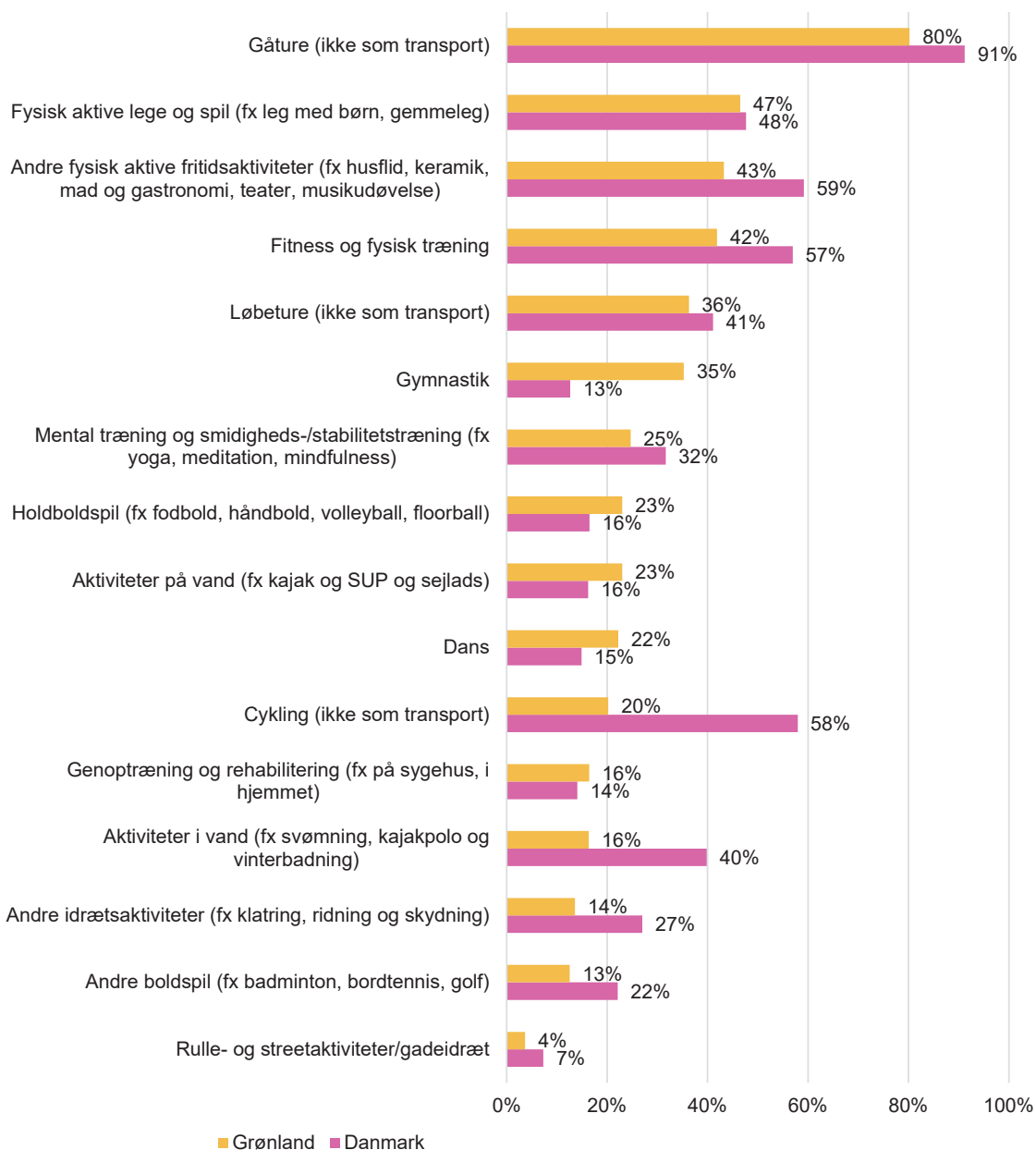
## 9.1 Fysisk aktiv i fritiden i Grønland og Danmark

Figuren nedenfor viser andelen af voksne i Grønland og Danmark, der har udført én af 16 forskellige aktivitetstyper én gang eller oftere i løbet af de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaernes besvarelse. Aktivitetstypen 'gåture (ikke som transport)' er den aktivitet, som flest voksne i både Grønland og Danmark har udført én eller flere gange i det pågældende år. 80 pct. af de voksne i Grønland har gået en tur (ikke som transport), mens det gælder for 91 pct. af voksne danskere.

Den anden og tredje største aktivitet blandt voksne i Grønland er 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter'. Dette afviger fra Danmark, hvor 'fysisk aktive lege og spil' kommer ind som den fjerde største aktivitet, som voksne dyrker, mens 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' samt 'fitness og fysisk træning' er hhv. den anden og tredje største aktivitet blandt voksne i Danmark. For disse to aktivitetstyper ('andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' samt 'fitness og fysisk træning') ser vi desuden, at omkring 15-20 procentpoint færre voksne i Grønland har udført denne aktivitetstype det seneste år sammenlignet med Danmark.

I den grønlandske undersøgelse ser vi, at der er en væsentligt større andel af voksne, som dyrker 'gymnastik' sammenlignet med Danmark (35 pct. overfor 13 pct.). Dertil viser analysen, at en større andel af voksne i Grønland end i Danmark dyrker 'holdboldspil', 'aktiviteter på vand' og 'dans' (hhv. 23 pct. overfor 16 pct., 23 pct. overfor 16 pct. og 22 pct. overfor 15 pct.). To af de helt store forskelle mellem Grønland og Danmark er andelen af voksne, som har udført cykling (ikke som transport) og aktiviteter i vand. For Grønland er det 20 pct. og 16 pct., mens det gælder 58 pct. og 40 pct. af de voksne i Danmark.

**Figur 52 – Andel af voksne i Grønland og Danmark som inden for det seneste 12 måneder har udført følgende aktiviteter.**



N-Grønland=1.073

N-Danmark=163.133

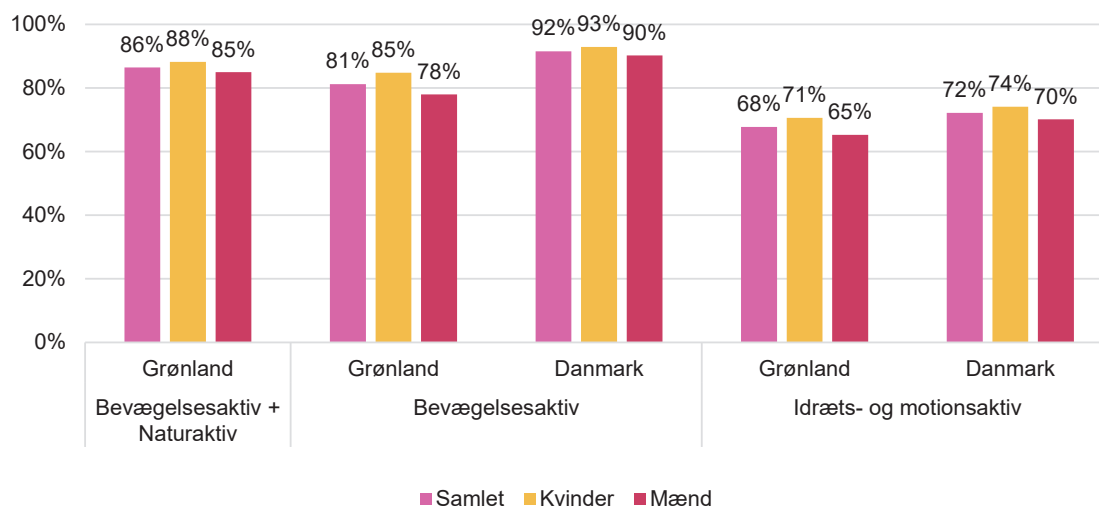
Ser vi nærmere på de to mål for regelmæssig fysisk aktiv i fritiden, defineret som 'bevægelsesaktiv' samt 'idræts- og motionsaktiv', og forskellene mellem de to lande, så finder vi, at der er en lavere andel af voksne i Grønland (henholdsvis 81 pct. og 68 pct.) end i Danmark (henholdsvis 92 pct. og 72 pct.), der kan kategoriseres som regelmæssig aktiv ud fra målene 'bevægelsesaktiv' samt 'idræts- og motionsaktiv' (se figur 53). Her er det dog relevant at pointere, at aktiviteter i naturen (jagt, fangst, fiskeri, samle og sanke mv.) fylder væsentligt mere

for mange voksne i Grønland, end det gælder i Danmark, hvilke kan være en af årsagerne til forskellen på 11 procentpoint færre 'bevægelsesaktive' i Grønland sammenlignet med Danmark (81 pct. overfor 92 pct.).

Integrerer vi andelen af voksne i Grønland, som er regelmæssigt aktive i naturen med andelen af voksne, der er 'bevægelsesaktiv', så viser analysen, at yderligere 5 procentpoint i Grønland kan kategoriseres som regelmæssigt aktive. Det er således 86 procent af voksne i Grønland, som kan betegnes som aktive i fritiden én gang om ugen eller oftere i løbet af året eller relevant sæsonperiode. Ud fra denne kombination af de to mål er det således 6 procentpoint færre voksne i Grønland, der kan kategoriseres som regelmæssigt aktive i fritiden sammenlignet med i Danmark. Dertil er der 3 procentpoint forskel mellem andelen af kvinder (93 pct.) og mænd (90 pct.) i Danmark som er 'bevægelsesaktiv', hvilket også gør sig gældende i Grønland, når andelen af voksne, der er 'aktiv i naturen', integreres med andelen, der er 'bevægelsesaktiv' (hhv. 88 pct for kvinder og 85 pct. for mænd).

Ser vi på voksne i Grønland og Danmark, som er 'idræts- og motionsaktiv', så ser vi ligeledes en anelse større andel i Danmark, som er idræts- og motionsaktive sammenlignet med i Grønland (72 pct. overfor 68 pct.). Forskellen mellem kvinder og mænd, som er 'idræts- og motionsaktive', er desuden lidt større i Grønland end i Danmark (hhv. 71 pct. kvinder og 65 pct. mænd overfor 74 pct. kvinder og 70 pct. mænd).

Figur 53 – Andel af voksne i Grønland og Danmark som er hhv. 'bevægelsesaktiv' og 'idræts- og motionsaktiv' inkl. 'bevægelsesaktiv + naturaktiv' i de første tre søjler (pct.).



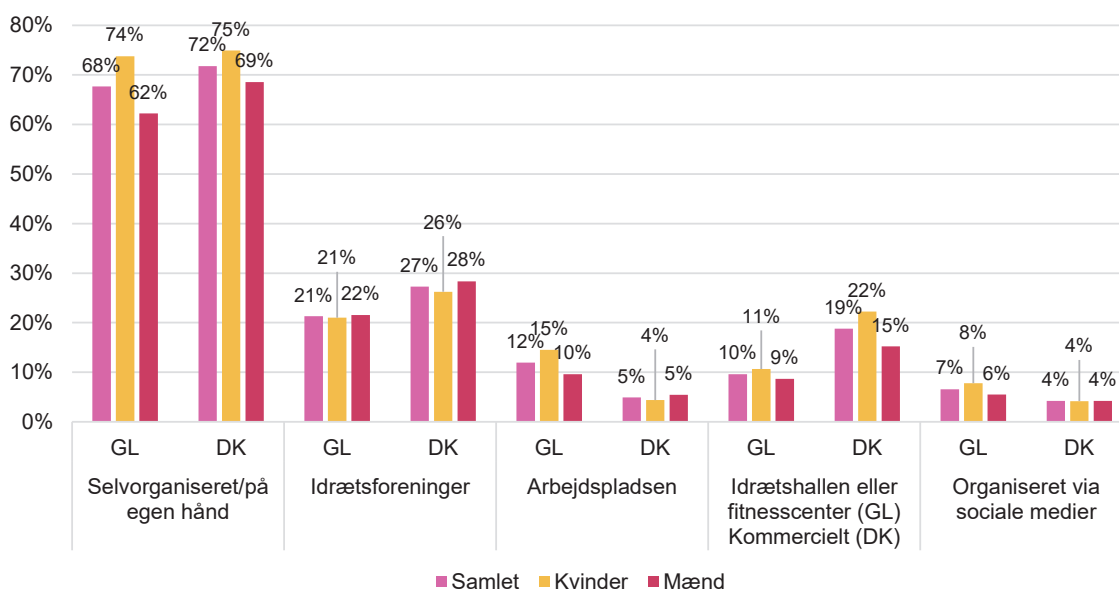
N-Grønland=1.073

N-Danmark=163.133

Sammenhængen, hvori voksne i Grønland og Danmark udfører deres regelmæssige fysiske aktivitet i fritiden, er relativt ens for voksne i de to lande. Der er mindre forskelle på andelen i de to lande, som er aktive selvorganiseret eller udfører aktivitet på egen hånd. Denne sammenhæng er den største organiseringsramme for fysisk aktivitet blandt voksne i både Grønland (68 pct.) og Danmark (72 pct.). Foreninger er den næststørste sammenhæng for fysisk aktivitet i fritiden blandt voksne med hhv. 21 pct. og 27 pct. i Grønland og Danmark, som dyrker regelmæssigt aktivitet i foreningsregi. Der er således en væsentlig lavere andel af voksne i Grønland, sammenlignet med Danmark, som er regelmæssig fysisk aktiv i foreninger.

Derimod spiller arbejdspladsen en væsentlig større rolle for fysisk aktivitet i Grønland, end arbejdspladsen gør i Danmark. 12 pct. af de voksne i Grønland udfører regelmæssigt fysisk aktivitet organiseret på arbejdspladsen, mens det kun gælder for 5 pct. i Danmark. En lignende andel er aktiv i en aktivitet, der er organiseret via sociale medier (fx Facebook-grupper). Her angiver 7 pct. af de voksne i Grønland, at deres regelmæssige aktivitet er organiseret gennem sociale medier og sociale platforme, mens det gælder for 4 pct. af de voksne i Danmark.

**Figur 54 – Andel af voksne i Grønland og Danmark, som én gang om ugen eller oftere i løbet af året eller relevant sæsonperiode, udfører fysiske aktiviteter i fritiden i følgende organiseringsformer.**



N-Grønland=1.073

N-Danmark=163.133

Respondenterne i både Danmark og Grønland kunne afgive flere 'sammenhænge' for deres regelmæssige aktivitet.

\*aktivitet, der er udført i naturen, er ikke inkluderet i spørgsmålet om sammenhæng. Spørgsmålet, som blev besvaret, lød: I hvilke sammenhænge har du inden for de seneste 12 måneder udført følgende aktiviteter?



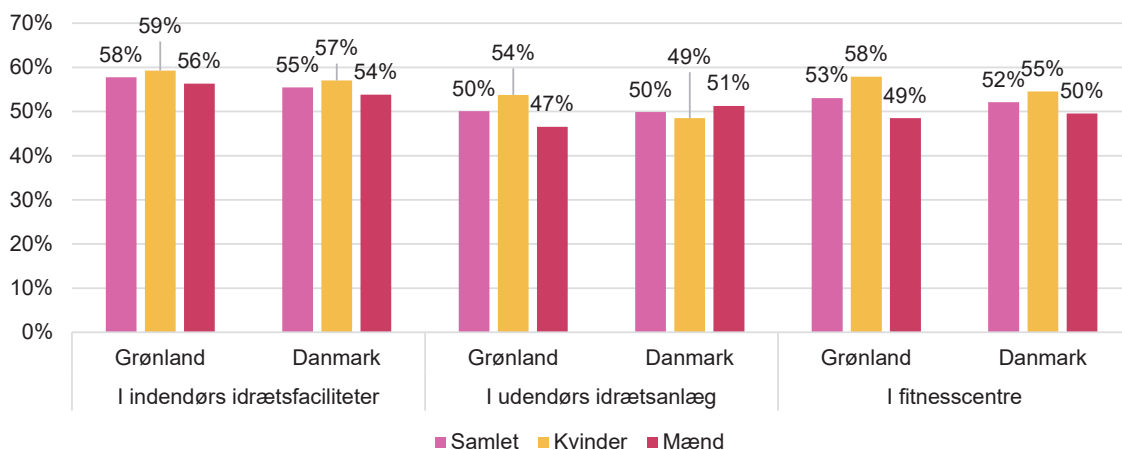
## 9.2 Mulighederne for at være fysisk aktiv i fritiden blandt voksne i Grønland og Danmark

Ved at se nærmere på forskellene i de oplevede muligheder for at være fysisk aktiv i forskellige faciliteter, anlæg og områder blandt voksne i Grønland og Danmark kan undersøgelsen bidrage med en indsigt, der kan inspirere til potentielle indsatsområder og prioriteringer i fremtidigt arbejde med idrætsfaciliteter og andre anlægstyper til fysisk aktivitet, idræt og motion i Grønland.

Forskellene mellem voksne i Grønland og Danmark på deres vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv 'i indendørs idrætsfaciliteter', 'udendørs idrætsanlæg' og 'fitnesscentre' er forholdsvis små. 58 pct. overfor 55 pct. i hhv. Grønland og Danmark er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i indendørs idrætsfaciliteter'. Andelen, som er helt enig i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i udendørs idrætsanlæg', er 50 pct. i både Grønland og Danmark, og der er kun et procentpoint forskel på vurderingen af mulighederne for at være fysisk aktiv 'i fitnesscentre' i Grønland og Danmark.

Mønstrene mellem mænd og kvinder er dog en anelse forskellige mellem Grønland og Danmark, hvor vi finder 2 procentpoint forskel mellem kvinder og mænd i Danmark i vurderingen af 'udendørs idrætsanlæg', så er der 7 procentpoint forskel på vurderingen mellem kvinder og mænd i Grønland på andelen, som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være aktiv 'i udendørs idrætsanlæg'. For vurderingen af muligheden for at være fysisk aktiv i fitnesscentre er forskellen 5 procentpoint mellem kvinder og mænd i Danmark, mens den er 9 procentpoint mellem kvinder og mænd i Grønland.

Figur 55 – Andel af voksne i Grønland og Danmark som er helt enig i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden i følgende faciliteter eller anlæg.



N-Grønland=953

N-Danmark=163.133

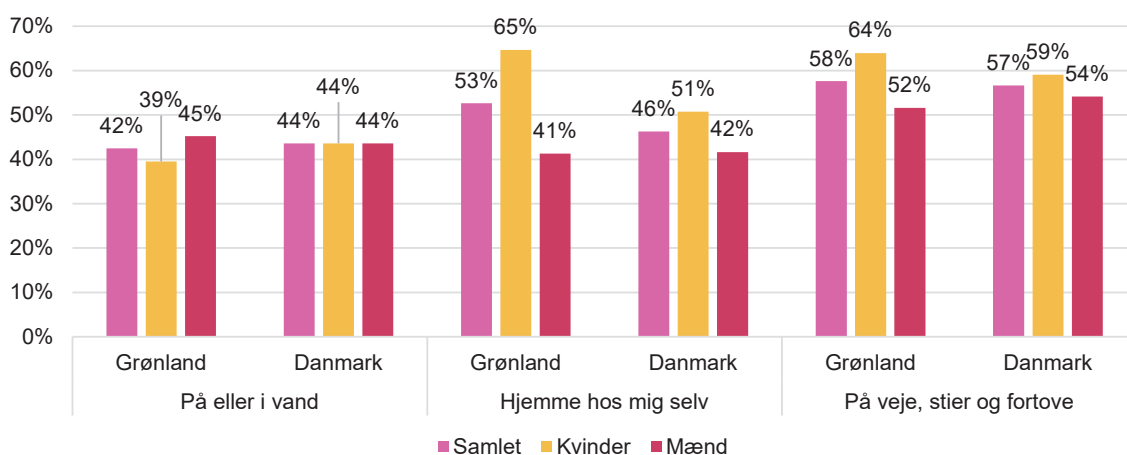
I den danske spørgeskemaundersøgelse var spørgsmålet om mulighederne for at være fysisk aktiv i fitnesscentre formuleret lidt anderledes end i undersøgelsen i Grønland. I den danske undersøgelse lød spørgsmålet: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om mulighederne for fysisk aktivitet i det område, hvor du bor? Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv i kommercielle idrætsfaciliteter (fx fitnesscentre, bowlingcentre, danseskoler)". I det grønlandske spørgeskema blev der spurgt på følgende måde: "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 fitnesscentre".

Andelen af voksne i Grønland og Danmark, der er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'på eller i vand' er hhv. 42 pct. og 44 pct. Der er ikke forskel på dette mellem kvinder og mænd i Danmark, mens forskellen er på 6 procentpoint i Grønland. På trods af en større udbredelse af svømmehaller i Danmark, så er der ikke store forskelle mellem de to lande på vurderingen af muligheder for at være aktiv 'på eller i vand' blandt voksne i de to lande.

Andelen, som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv hjemme hos sig selv, omfatter lidt over halvdelen af de voksne i Grønland (53 pct.) og lidt under halvdelen af de voksne i Danmark (46 pct.). Kvinder i Grønland udtrykker dog i væsentligt højere grad, at de er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv hjemme, end kvinder i Danmark gør (65 pct. overfor 51 pct.). Blandt voksne mænd i Grønland og Danmark er der kun ét procentpoint forskel (41 pct. overfor 42 pct.).

Oplevelsen af at have gode muligheder for at være fysisk aktiv 'på veje, stier og fortove' er også næsten ens i Grønland og Danmark (58 pct. overfor 57 pct. er helt enig i dette), mens forskellene bliver mere udtalte, når vi skelner mellem mænd og kvinders vurdering. Der er 12 procentpoint forskel mellem grønlandske kvinder og mænd, mens der kun er 5 procentpoint forskel i Danmark.

**Figur 56 – Andel af voksne i Grønland og Danmark som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden 'på eller i vand', 'hjemme hos sig selv' samt 'på veje, stier og fortove'**



N-Grønland=953  
N-Danmark=163.133

Overordnet er der ikke store forskelle mellem Grønland og Danmark på andelen af voksne, som er helt enig i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv 'i indendørs idrætsfaciliteter', 'udendørs idrætsanlæg', 'fitnesscentre', 'på eller i vand', 'hjemme hos sig selv' samt 'på veje, stier og fortove'. Hvorfor der ikke er forskelle på dette mellem Grønland og Danmark, kan denne undersøgelse ikke give et svar på. En undersøgelse af idrættens økonomi og idrætsfaciliteter i Grønland, som Idrættens Analyseinstitut gennemførte i 2018 (Storm &

Rask, 2018), viser imidlertid, at facilitetsdækningen på de store facilitetstyper i Grønland i store træk svarer til facilitetsdækningen i Danmark. Dette gælder dog i mindre grad special-faciliteter, blandt andet svømmehaller, hvor der ikke er en lige så god dækning i Grønland som i Danmark. Denne relative ens facilitetsdækning i Danmark og Grønland kan muligvis være en forklaring på, at indeværende undersøgelse finder en relativt ens tilfredshed med mulighederne for at være fysisk aktiv i fritiden.

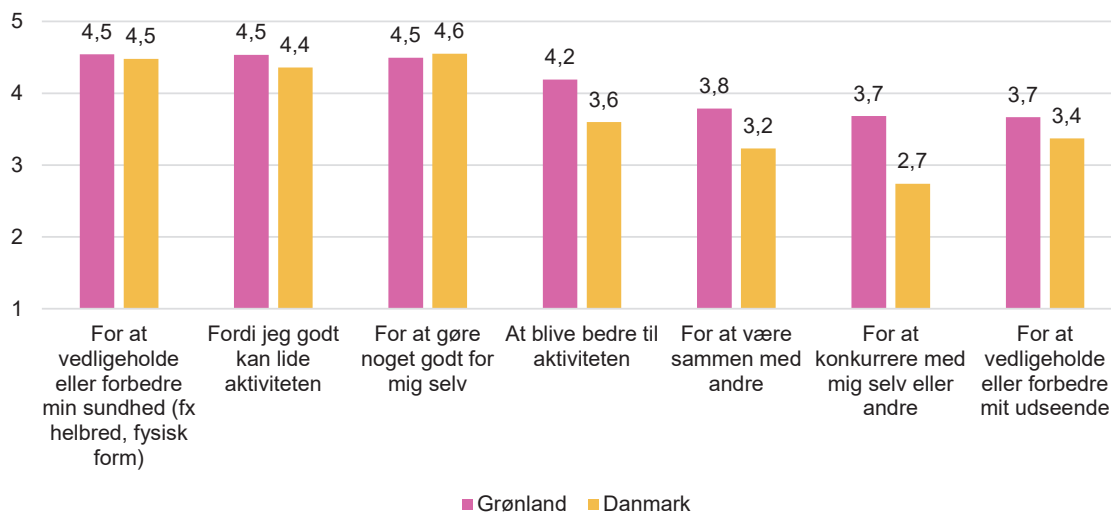
### **9.3 Motiver for at være fysisk aktiv blandt voksne i Grønland sammenlignet med Danmark**

Undersøgelsen af motiverne for at være fysisk aktiv i fritiden er undersøgt på næsten samme måde i Grønland og Danmark. Det gælder at syv typer af motiver for at være fysisk aktiv i fritiden går igen i begge undersøgelser, mens der har været enkelte kontekstspecifikke motivspørgsmål i den grønlandske undersøgelse, som ikke findes i den danske undersøgelse. Nedenfor præsenteres forskelle og ligheder mellem Grønland og Danmark på voksnes motiver for at være fysisk aktiv. Spørgsmålene om motiver for at være aktiv er i begge undersøgelser stillet i relation til hver af de overordnede aktivitetstyper, som respondenterne har udført mindst én gang om ugen eller oftere. Respondenterne har i begge undersøgelser angivet, hvor uenig eller enig, fra 1-5, de er i de præsenterede motivudsagn.

Analysen af motiverne viser næsten samme andel af de voksne i Grønland og Danmark, som er helt enig i, at de dyrker de forskellige aktivitetstyper 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed', 'fordi jeg godt kan lide aktiviteten' og 'for at gøre noget godt for mig selv'. Disse tre motiver vurderes højest i både Grønland og Danmark. For voksne i Grønland er scoren 4,5 for de tre motiver, mens den er hhv. 4,5, 4,4 og 4,6 blandt voksne i Danmark.

Analysen finder imidlertid forskelle mellem Grønland og Danmark på den betydning, de øvrige fire motiver tillægges. Motiverne 'for at blive bedre til aktiviteten' og 'for at være sammen med andre' har en gennemsnitsværdi på 4,2 og 3,8 blandt voksne i Grønland, mens gennemsnitsscoren for de samme to motiver er noget lavere i Danmark hhv. 3,6 og 3,2. Den helt store forskel på voksnes motiver for at være fysisk aktiv i Grønland og Danmark finder vi på konkurrencemotivet. 'For at konkurrere med mig selv eller andre' har en gennemsnits-score på 3,7 blandt voksne i Grønland, mens den er 2,7 blandt voksne i Danmark.

Figur 57 – Gennemsnitsværdi blandt voksne i Grønland og Danmark for følgende otte udsagn (motiver) omhandlende, hvorfor man dyrker fysisk aktivitet, idræt og motion i fritiden.



N-Grønland=2.785

N-Danmark=385.631

Fem motivspørgsmål var ikke inkluderet i den danske spørgeskemaundersøgelse. Det gælder: 1) for at opleve spænding, 2) fordi der er tradition for det, 3) for at overvinde en krævende udfordring, 4) for at opfylde et praktisk behov og 5) for at få sanselige oplevelser.

En central pointe udledt af resultaterne fra undersøgelsen Danmark i Bevægelse er, at motiver for at være fysisk aktiv bør forstås i relation til den specifikke aktivitet, der dyrkes. De danske analyser viser, at de forskellige motivers relative betydning for at dyrke en aktivitet varierer mellem fx holdboldspil, løb, fitness og gå- og vandreture. Motiverne for at løbe er således meget forskellige fra motiverne for at dyrke aktiviteter på vand. Resultaterne i afsnittet om motiver for at være fysisk aktiv blandt voksne i Grønland viste ligeledes, at motivernes relative betydning for at dyrke fx holdboldspil er væsentlig forskellig fra motiverne for fx at dyrke løb.

Sammenligner vi resultaterne fra undersøgelsen i Grønland og Danmark og tager bestik af de aktivitetsspecifikke motiver, så finder undersøgelsen nogle interessante forskelle. Et overordnet fund er, at gennemsnitsscoren på de syv motivspørgsmål for flere af motiverne ligger højere blandt voksne i Grønland end blandt voksne i Danmark. Det har ført til nedenstående fremstilling af sammenligningen af de aktivitetsspecifikke motiver mellem Grønland og Danmark.

I tabellen nedenfor er celler, der er skraveret mørkegrønne, udtryk for en forskel på gennemsnitsscoren, der er 0,5 eller højere blandt voksne i Grønland i sammenligning med voksne i Danmark. Celler, der er markeret røde, er aktivitetsspecifikke motiver, der tillægges større betydning blandt voksne i Danmark end blandt voksne i Grønland. De lysegrønne celler er aktivitetsspecifikke motiver, hvor voksne i Grønland har en gennemsnitsscore der er 0,00 til 0,49 højere end gennemsnitsscoren blandt voksne i Danmark. De lysegrønne felter vil i denne sammenhæng ikke blive kommenteret yderligere. Efter tabellen findes en kort opsummering af de centrale pointer udledt af analysen præsenteret i tabellen.

**Table 4 – Gennemsnitstværdier vist for motiverne for at udfører følgende 12 aktivitetstyper blandt voksne i Grønland og Danmark. Vurdering af hvorfor man er fysisk aktiv i/ved aktivitetstyperne er angivet på en fempunktsskala fra helt uenig til helt enig.**

Aktivitetstyper	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 jeg godt kan lide aktiviteten		For at konkurrere med mig selv eller andre		Antal (n)	
	GL	DK	GL	DK	GL	DK	GL	DK	GL	DK	GL	DK	GL	DK	GL	DK
Gå- og vandreture	3,99	3,19	4,51	4,41	3,69	3,33	4,44	4,50	3,46	3,23	4,46	4,40	3,35	2,38	765 / 115.870	
Løb	4,44	4,11	4,77	4,77	3,67	2,57	4,59	4,68	3,87	3,91	4,57	4,13	4,02	3,32	263 / 32.654	
Cykling	3,77	3,24	4,43	4,39	3,36	2,89	4,28	4,41	3,50	3,23	4,40	4,34	3,25	2,66	128 / 56.891	
Fitness og fysisk træning	4,32	3,99	4,74	4,80	3,46	2,94	4,63	4,71	3,98	3,95	4,50	4,10	3,78	3,00	366 / 62.165	
Mental træning og smidigheds-/ stabilitetstræning	4,34	4,11	4,65	4,67	3,09	2,63	4,70	4,77	3,43	3,23	4,54	4,43	3,32	2,27	234 / 29.166	
Holdboldspil	4,55	3,93	4,56	4,24	4,56	4,58	4,47	4,30	3,72	3,15	4,77	4,62	4,53	3,91	154 / 9.906	
Andre boldspil	4,39	4,09	4,33	4,27	4,53	4,50	4,46	4,41	3,69	2,88	4,70	4,69	4,29	4,06	60 / 13.776	
Gymnastik	4,39	3,82	4,65	4,61	4,03	3,79	4,58	4,59	4,11	3,45	4,57	4,37	4,06	2,73	284 / 14.116	
Dans	3,99	3,95	4,16	4,19	4,15	4,01	4,41	4,47	3,65	3,39	4,51	4,63	3,50	2,62	154 / 9.503	
Aktiviteter i vand	3,95	3,52	4,33	4,44	3,92	3,48	4,45	4,58	3,56	3,27	4,56	4,55	3,48	2,65	87 / 19.388	
Aktiviteter på vand	4,05	4,03	4,25	3,94	4,21	4,10	4,34	4,45	3,36	2,80	4,56	4,70	3,62	3,08	107 / 4.564	
Rulle- og streekt-aktiviteter	3,65	3,89	3,86	3,69	3,53	3,76	3,50	3,89	3,40	3,08	4,38	4,38	3,25	3,26	18 / 2.038	

De mørkegrønne celler viser aktivitetstyper, hvor vurderingen af motiverne er 0,5 eller større blandt voksne i Grønland sammenlignet med voksne i Danmark. De lysegrønne celler viser forskelle på 0,00-0,49, mens de røde celler viser aktivitetstyper og motiver med en lavere gennemsnitsscore blandt voksne i Grønland sammenlignet med Danmark.

Overordnet ses nogle interessante forskelle, der indikerer, at motiverne 'for at blive bedre til aktiviteten', 'for at være sammen med andre' og 'for at konkurrere med mig selv eller andre' vægtes væsentligt højere blandt voksne i Grønland end blandt voksne i Danmark. 'For at blive bedre til aktiviteten' har en væsentlig højere score som motiv for at udføre gå- og vandreture, cykling, holdboldspil og gymnastik blandt voksne i Grønland end blandt voksne i Danmark. 'For at være sammen med andre' tillægges ligeledes væsentligt større betydning for voksne i Grønland, der dyrker løb, cykling samt fitness og fysisk træning, end for voksne i Danmark, der dyrker de samme aktiviteter. Endelig finder vi de helt store forskelle mellem Danmark og Grønland på andelen, der vægter motivet for 'at konkurrere med sig selv eller andre' højt. Der er således en væsentlig større tilslutning til dette motiv blandt voksne i Grønland på ti af de tolv aktivitetstyper.

Omvendt viser resultaterne, at 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed' og 'for at gøre noget godt for mig selv' er relativt vigtigere motiver for voksne i Danmark end for voksne i Grønland. Konkret gælder det for aktivitetstyperne fitness og fysisk træning, mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning, dans samt aktiviteter i vand. Endvidere viser analysen, at motivet 'at gøre noget godt for mig selv' har en større tilslutning på ti ud af tolv af aktivitetstyper blandt voksne i Danmark end blandt voksne i Grønland.

Der er dog også motiver, som har en væsentlig højere tilslutning blandt voksne i Grønland i nogle aktivitetstyper, mens de samme motiver har større tilslutningen blandt voksne i Danmark ved andre aktivitetstyper. Mest tydeligt ses det for motivet 'for at vedligeholde eller forbedre mit udseende'. Dette motiv vurderes væsentligt højere af voksne grønlændere, der udfører holdboldspil, andre boldspil, gymnastik og aktiviteter på vand, mens motivet vurderes højere af danskere, der udfører løb, cykling samt fitness og fysisk træning.

## 10. Litteratur

- Ahmad, F., Jhajj, A. K., Stewart, D. E., Burghard, M., & Bierman, A. S. (2014). Single item measures of self-rated mental health: a scoping review. *BMC Health services research*.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 258-271.
- Dalgas, B. W., & Kreutzmann, A. (2022). *Grønland i Bevægelse - Hverdagsfortællinger om bevægelsesvaner og motiver og barrierer for fysisk aktivitet*. Odense: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC).
- Eske, M., Forsberg, P., & Storm, R. K. (2020). *Grønlandsk idræt i bevægelse - Analyse af de grønlandske idrætsvaner 2019*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Larsen, C. V., Hansen, C. B., Ingemann, C., Jørgensen, M. E., Olesen, I., Sørensen, I. K., Bjerregaard, P. (2019). *Befolkningsundersøgelsen i grønland 2018. levevilkår, livsstil og helbred: Oversigt over indikatorer for folkesundhed*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). *Danskernes motions og sportsvaner 2016 - Spørgeskema voksne*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Storm, R. K., & Rask, S. (2018). *Idrættens økonomi i Grønland - Et overblik over status og udvikling i de økonomiske midler på idrætsområdet i Grønland*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Wengel, T. T., & Troelsen, J. (2019). *Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet*. København: Sundhedsstyrelsen.

## 11. Bilag

### Bostedstyper og opdeling

**Tabel 5 – Liste med byer og bygder under kategorierne: Hovedstaden, hovedbosteder, større bosteder og bosteder og mindre bosteder**

Hovedstaden	Hovedbosteder	Større bosteder	Bosteder og mindre bosteder
Nuuk	Ilulissat Qaqortoq Sisimiut Aasiaat	Maniitsoq Nanortalik Narsaq Paamiut Qasigiannugit Qeqertarsuaq Tasilaq Upernavik Uummannaq	Alluitsup Paa Arsuk Atammik Attu Eqalugaarsuit Iginniarfik Ikamiut Ikerasak Ikerasaarsuk Innaarsuit Itilleq Ittoqqortoormiit Kangerlussuaq Kangersuatsiaq Kangaamiut Kangaatsiaq Kullorsuaq Kulusuk Kuummiit Narsarmijit (tdl. Narsaq Kujalleq) Narsarsuaq Niaqornaarsuk Nuussuaq Paamiut Qassiarsuk Qeqertaq Qeqertarsuatsiaat Qaanaaq Qaarsut Saqqaq Sarfannugit Savissivik Sermiligaaq Saattut Tasiusaq Ukkusissat Upernavik Kujalleq Aappilattoq

Note:

Større bosteder består af byer og bygder med 700-3.000 indbyggere.

Bosteder og mindre bosteder rummer byer og bygder med 50-699 indbyggere.



## Aktivitetstyper og aktiviteter fra spørgeskemaet

**Tabel 6a - Tabellen viser aktivitetstyperne, som undersøgelsesdeltagerne kunne angive at have udført inden for de seneste 12 måneder. Ved valgt aktivitetstype (venstre kolonne) fik respondenterne efterfølgende mulighed for at angive, hvilke af de specifikke aktiviteter (højre kolonne), som respondenterne havde udført inden for de seneste 12 måneder.**

Aktivitetstype	Specifikke aktiviteter som findes under aktivitetstypen
Gåture i byen / bygd (ikke som transport)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gåture i hurtigt tempo (fx Power walking, Speed Walking)</li> <li>Gåture i moderat tempo</li> <li>Gåture med hund</li> <li>Andre former for gåture (skriv hvilke)</li> </ul>
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, rundbold, stikbold, gemmeleg)	Ingen specifikke aktiviteter under denne aktivitetstype
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (fx husflid, keramik, mad og gastronomi, teater, musikudøvelse)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Håndværk (fx sløjd, kajakbygning, slædebygning, møbelpolstring, 'gør-det-selv')</li> <li>Håndarbejde og broderi (fx husflid, hækling, strikning, syning, skindbroderi, pelsarbejde)</li> <li>Mad og gastronomi</li> <li>Teater og scenekunst (fx maskedans, trommedans, amatørteater, dilettant, skuespil)</li> <li>Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)</li> <li>Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (skriv hvilke)</li> </ul>
Fitness og fysisk træning	<ul style="list-style-type: none"> <li>Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte, i maskiner, funktionel træning)</li> <li>Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)</li> <li>Aerobic/step</li> <li>Crossfit</li> <li>Spinning</li> <li>Anden holdtræning (fx Spartacus, Salsation, HIIT)</li> <li>Andre former for fitness og fysisk træning (skriv hvilke)</li> </ul>
Løb i byen / bygd eller i fjeldet (ikke som transport)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Løbeture i byen / bygd</li> <li>Løbeture i fjeldet</li> <li>Orienteringsløb</li> <li>Andre former for løb (skriv hvilke)</li> </ul>
Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik</li> <li>Motionsgymnastik</li> <li>Andre former for gymnastik (skriv hvilke)</li> </ul>
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (fx yoga, pilates, meditation/mindfulness)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga</li> <li>Pilates</li> <li>Meditation/mindfulness</li> <li>Tai chi, qi gong</li> <li>Andre former for mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (skriv hvilke)</li> </ul>
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, floorball)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basketball</li> <li>Fodbold</li> <li>Hockey/floorball</li> <li>Futsal</li> <li>Håndbold</li> <li>Volleyball</li> <li>Andre holdboldspil (skriv hvilke)</li> </ul>
Aktiviteter på vand (fx kajak og SUP og sejladssport)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kajak (ikke konkurrence)</li> <li>Kajak (konkurrence qajaq-sport)</li> <li>SUP (stand up paddle)</li> <li>Andre aktiviteter på vand (skriv hvilke)</li> </ul>
Dans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitness dans (fx Zumba)</li> <li>Grønlandsk Polka</li> <li>Kædedans</li> <li>Dans i hjemmet</li> <li>Street dance, hip-hop mv.</li> <li>Andre former for dans (skriv hvilke)</li> </ul>
Sne og is-aktiviteter (fx langrend, alpint skiløb, hundeslædekørsel, skøjteløb, ishockey, snowboard)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langrend</li> <li>Alpint skiløb</li> <li>Snowboard ol.</li> <li>Ishockey</li> <li>Skøjteløb</li> <li>Sneløb</li> <li>Kurre- og kælke</li> <li>Hundeslædekørsel</li> <li>Andre former for sne- og is-aktiviteter (skriv hvilke)</li> </ul>

## Bilag

Cykling (ikke som transport)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cykling i byen / bygd</li> <li>• MTB og andre former for cykling i fjeldet eller i terræn</li> <li>• Andre former for cykling (skriv hvilke)</li> </ul>
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat, i hjemmet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genoptræning eller rehabilitering på sygehus og sundhedscenter</li> <li>• Kommunal genoptræning eller rehabilitering</li> <li>• Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut, ergoterapeut)</li> <li>• Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet</li> <li>• Andre former for genoptræning og rehabilitering (skriv hvilke)</li> </ul>
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vandpolo, kajakpolo og vinterbadning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svømning i svømmehal/bassin</li> <li>• Dykning/fridykning/undervandsjagt</li> <li>• Bassintræning (fx vandaerobic, styrketræning i vand, varmtvandstræning)</li> <li>• Vinterbadning</li> <li>• Kajakpolo</li> <li>• Andre aktiviteter i vand (skriv hvilke)</li> </ul>
Andre idrætsaktiviteter (fx klatring, ridning og skydning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Billard, pool, snooker</li> <li>• Bowling, keglespil</li> <li>• Petanque</li> <li>• Ridning</li> <li>• Skydning</li> <li>• Klatring (sportsklatring, rebklatring, bouldering)</li> <li>• Isklatring</li> <li>• Andre idrætsaktiviteter (skriv hvilke)</li> </ul>
Andre boldspil (fx badminton, bordtennis, golf)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton</li> <li>• Bordtennis</li> <li>• Golf</li> <li>• Andre boldspil, fx tennis (skriv hvilke)</li> </ul>
Rulle- og streetaktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træning i udendørs redskaber (street workout ol.)</li> <li>• Løbehjul, scoot</li> <li>• Parkour, freerunning, tricking</li> <li>• Rulleskøjteløb</li> <li>• Rulleski</li> <li>• Skateboard, longboard, carverboard</li> <li>• Streetbasket, fodbold på vejen / udenfor huset ol.</li> <li>• Andre rulle- og streetaktiviteter (skriv hvilke)</li> </ul>
Kampsport (fx taekwondo, karate og boksning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taekwondo</li> <li>• Karate</li> <li>• Boksning</li> <li>• Andre former for kampsport (skriv hvilke)</li> </ul>
Arctic Sports (fx Dene Games og Inuit Games)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inuit Games</li> <li>• Dene Games</li> <li>• Andet (skriv hvilke)</li> </ul>

**Tabel 6b – Tabellen viser aktiviteterne tilhørende naturdelen (Del 5. fysiske aktiviteter i naturen) i spørgeskemaundersøgelsen.**

Aktivitetstype	Specifikke aktiviteter
Fysiske aktiviteter i naturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jagt på land</li> <li>• Jagt på vand</li> <li>• Jagt på havis</li> <li>• Fiskeri fra land</li> <li>• Fiskeri fra vand</li> <li>• Fiskeri fra is</li> <li>• Gå- og vandreture i fjeldet / nature</li> <li>• Turski / fjeldski</li> <li>• Tur med båd</li> <li>• Fangst fra båd</li> <li>• Plukke bær, samle urter, svampe æg mv.</li> <li>• Andre aktiviteter i naturen</li> </ul>

## Deltagelse og bevægelsesvaner

**Tabel 7 – Andelen af voksne fordelt på bostedstyper, der inden for de seneste 12 måneder har udført følgende aktivitetstyper.**

	Samlet	Hoved- staden	Hoved- bosteder	Større bosteder	Bosteder og mindre bosteder
AKTIVITETSTYPE					
Gåture i byen / bygd (ikke som transport)	80%	83%	79%	75%	85%
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, rundbold, stikbold, gemmeleg)	47%	47%	47%	44%	50%
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter (fx husflid, keramik, mad og gastronomi, teater, musikudøvelse)	43%	38%	44%	45%	54%
Fitness og fysisk træning	42%	48%	45%	32%	36%
Løb i byen / bygd eller i fjeldet (ikke som transport)	36%	38%	35%	28%	48%
Gymnastik	35%	24%	39%	38%	52%
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (fx yoga, pilates, meditation/mindfulness)	25%	31%	23%	19%	21%
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, floorball)	23%	17%	26%	23%	33%
Aktiviteter på vand (fx kajak og SUP og sejlsads)	23%	19%	22%	21%	37%
Dans	22%	20%	22%	22%	28%
Sne og is-aktiviteter (fx langrend, alpint skiløb, hundeslædekørsel, skøjteløb, ishockey, snowboard)	22%	25%	21%	17%	25%
Cykling (ikke som transport)	20%	20%	22%	20%	17%
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat, i hjemmet)	16%	16%	17%	17%	16%
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vandpolo, kajakpolo og vinterbadning)	16%	32%	9%	9%	5%
Andre idrætsaktiviteter (fx klatring, ridning og skydning)	14%	17%	12%	8%	16%
Andre boldspil (fx badminton, bordtennis, golf)	13%	13%	11%	12%	15%
Rulle- og streetaktiviteter	4%	5%	3%	4%	2%
Kampsport (fx taekwondo, karate, boksning)	3%	2%	3%	3%	4%
Arctic Sports (fx Dene Games og Inuit Games)	3%	1%	3%	4%	3%
N	1.073	464	309	201	179

**Tabel 8 – Andel af voksne i Grønland som har dyrket følgende aktiviteter indenfor det seneste år.**

Aktivitetstyperne	Aktiviteterne	Samlet	Kvinder	Mænd	Hovedstad	Hovedbosteder	Større bosteder	Bosteder og mindre bosteder
Gå og vandreture	Gåture i hurtigt tempo	21%	25%	18%	23%	21%	19%	21%
	Gåture i moderat tempo	61%	63%	60%	68%	57%	56%	61%
	Gåture med hund	12%	12%	12%	19%	8%	10%	6%
	Andre former for gåture	17%	17%	17%	13%	17%	17%	27%
Løb	Løbetur i by/bygd	24%	26%	23%	29%	22%	16%	30%
	Løbetur i fjeld	15%	13%	17%	17%	13%	11%	20%
	Orienteringsløb	4%	5%	3%	4%	6%	3%	0%
	Andre former for løb	7%	6%	7%	4%	9%	6%	9%
Cykling (ikke som transport)	Cykling i by/bygd	16%	15%	17%	17%	17%	16%	14%
	MTB og andre former for cykling i fjeldet eller i terræn	2%	1%	3%	3%	2%	2%	1%
	Andre former for cykling	3%	3%	3%	3%	3%	4%	3%
Fitness og fysisk træning	Styrkeøvelser/styrketræning	26%	24%	27%	34%	26%	17%	17%
	Konditionstræning*	25%	26%	24%	29%	32%	15%	20%
	Aerobic/step	3%	4%	2%	3%	3%	4%	2%
	Crossfit	6%	8%	4%	6%	7%	6%	3%
	Spinning	5%	6%	3%	3%	8%	2%	5%
	Anden holdtræning	4%	5%	3%	3%	6%	3%	3%
	Andre former for fitness	6%	6%	5%	7%	3%	7%	5%
	Yoga	10%	17%	4%	15%	9%	6%	5%
	Pilates	1%	1%	1%	2%	0%	1%	0%
	Meditation/mindfulness	15%	23%	9%	20%	14%	12%	13%
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	Tai chi, qi gong	1%	1%	0%	1%	1%	0%	1%
	Andre former for mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	4%	5%	4%	4%	5%	4%	5%

	Basketball	1%	0%	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	
	Fodbold	16%	12%	21%	10%	18%	17%	17%	17%	29%	29%	
	Hockey/floorball	1%	1%	1%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	
Holdboldspil	Futsal	7%	3%	11%	4%	9%	7%	7%	7%	13%	13%	
	Håndbold	4%	4%	4%	5%	4%	4%	4%	4%	1%	1%	
	Volleyball	3%	2%	3%	2%	3%	5%	5%	5%	2%	2%	
	Andre holdboldspil	2%	1%	2%	2%	2%	0%	0%	0%	3%	3%	
Andre boldspil	Badminton	6%	4%	8%	8%	5%	5%	5%	5%	6%	6%	
	Bordtennis	6%	5%	6%	3%	6%	7%	7%	7%	9%	9%	
	Golf	1%	0%	2%	2%	0%	2%	2%	2%	0%	0%	
	Andre boldspil, fx tennis	1%	0%	2%	1%	1%	1%	1%	1%	2%	2%	
	Langrend	9%	10%	9%	14%	8%	8%	8%	8%	2%	2%	
Sne- og is-aktiviteter	Alpint skiløb	5%	3%	6%	11%	2%	2%	2%	2%	0%	0%	
	Snowboard ol.	2%	1%	3%	4%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	
	Ishockey	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
	Skøjteløb	0%	0%	0%	0%	0%	1%	1%	1%	0%	0%	
	Sneløb	3%	4%	2%	1%	5%	1%	1%	1%	6%	6%	
	Kurre- og kælike	4%	4%	4%	6%	4%	1%	1%	1%	4%	4%	
	Hundeslædekørsel	6%	6%	7%	2%	8%	6%	6%	6%	17%	17%	
	Andre former for sne- og is-aktiviteter	3%	3%	3%	2%	2%	3%	3%	3%	5%	5%	
	Gymnastik	Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	9%	11%	7%	5%	9%	10%	10%	10%	18%	18%
		Motionsgymnastik	22%	26%	17%	15%	25%	22%	22%	22%	30%	30%
Andre former for gymnastik		8%	11%	6%	6%	8%	11%	11%	11%	11%	11%	
Fitness dans (fx Zumba)		2%	3%	1%	3%	2%	1%	1%	1%	1%	1%	
Dans	Grønlandsk Polka	7%	10%	4%	5%	7%	6%	6%	6%	14%	14%	
	Kædedans	2%	2%	1%	2%	1%	3%	3%	3%	1%	1%	
	Dans i hjemmet	14%	21%	7%	11%	12%	17%	17%	17%	17%	17%	
	Street dance, hip-hop mv.	2%	2%	1%	2%	2%	0%	0%	0%	1%	1%	
	Andre former for dans	3%	3%	3%	3%	4%	1%	1%	1%	2%	2%	

Kampsport	Taekwondo	1%	1%	1%	0%	2%	0%	2%
	Karate	0%	0%	1%	0%	0%	0%	2%
	Boksning	1%	0%	1%	1%	1%	1%	1%
	Andre former for kampsport	1%	0%	1%	0%	1%	1%	0%
Aktiviteter i vand	Svømning i svømmehal/bassin	14%	14%	14%	29%	7%	6%	3%
	Dykning/fridykning/ undervandsjagt	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%
	Bassintræning (fx vandaerobic, styrke-træning i vand, varmtvandsstræning)	1%	2%	1%	2%	1%	1%	0%
	Vinterbadning	3%	3%	3%	5%	2%	2%	0%
	Kajakpolo	0%	0%	1%	1%	0%	1%	0%
	Andre aktiviteter i vand	1%	1%	1%	1%	1%	0%	2%
	Kajak (ikke konkurrence)	5%	4%	5%	5%	6%	3%	3%
	Kajak (konkurrence qajaq-sport)	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	SUP (stand up paddle)	2%	2%	2%	3%	1%	2%	1%
	Andre aktiviteter på vand (skriv hvilke)	16%	13%	20%	12%	16%	15%	32%
Arctic Sports	Inuit Games	2%	1%	3%	1%	3%	2%	3%
	Dene Games	0%	0%	0%	0%	1%	0%	1%
	Andet	0%	0%	1%	0%	1%	1%	0%
Rulle- og streetaktiviteter / gadeidræt	Træning i udenørs redskaber (street workout ol.)	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%
	Løbehjul, scoot	1%	1%	2%	2%	0%	2%	1%
	Parkour, freerunning, tricking	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
	Rulleskøjteløb	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%
	Rulleski	1%	1%	1%	1%	1%	1%	0%
	Skateboard, longboard, carverboard	1%	1%	1%	2%	0%	0%	0%
	Streetbasket, fodbold på vejen / udenfor huset ol.	1%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
	Andre rulle- og streetaktiviteter w	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Genoptræning og rehabilitering	Genoptræning eller rehabilitering på sygehus og sundhedscenter	3%	4%	3%	4%	3%	2%	4%	
	Kommunal genoptræning eller rehabilitering	1%	1%	1%	0%	2%	2%	1%	
	Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut, ergoterapeut)	3%	3%	3%	4%	2%	1%	2%	
	Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	10%	10%	9%	9%	10%	10%	8%	
Andre idrætsaktiviteter	Andre former for genoptræning og rehabilitering	3%	2%	3%	1%	3%	3%	4%	
	Billard, pool, snooker	3%	2%	4%	4%	2%	1%	1%	
	Bowling, keglespil	1%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	
	Petanque	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
	Ridning	1%	1%	1%	1%	0%	0%	1%	
	Skydning	6%	3%	9%	7%	5%	3%	10%	
	Klatring (sports- / rebklatring, bouldering)	3%	3%	4%	4%	4%	2%	2%	
	Isklatring	1%	1%	2%	1%	1%	0%	2%	
	Andre idrætsaktiviteter	3%	2%	3%	2%	3%	3%	3%	
	Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	Håndværk (fx sløjd, kajakbygning, slædebygning)	12%	9%	15%	12%	12%	12%	14%
		Håndarbejde og broderi	14%	26%	3%	14%	13%	13%	16%
		Mad og gastronomi	26%	30%	22%	26%	24%	25%	30%
Teater og scenekunst		2%	3%	1%	1%	4%	1%	1%	
Musikudøvelse		12%	10%	13%	8%	12%	14%	16%	
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter		5%	3%	6%	4%	4%	5%	8%	

## Sandsynlighed for regelmæssig udførelse af bevægelsesaktiviteter og deltagelse

**Tabel 9 - Regressionsanalyse med odds ratio for at være bevægelsesaktiv, idræts- og motionsaktiv samt aktiv i naturen.**

BAGGRUNDSVARIABLE	Bevægelsesaktiv	Idræts- og motionsaktiv	Aktiv i naturen
Køn (kvinde ref.)	0,814	0,942	1,021
25-34 år (15-24 år ref.)	0,539	0,697	1,289
35-44 år	0,466	0,873	1,720
45-59 år	0,451	0,589	1,534
60 år og ældre	0,253**	0,383**	2,194*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,058	0,623*	1,849***
Større bosteder	0,539*	0,437***	1,978***
Bosteder og mindre bosteder	1,363	1,231	7,210***
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	1,583	1,421	1,413
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	1,556	1,550	0,752
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	2,893*	1,806*	0,914
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,277	1,588	0,733
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,007	0,911	0,687
Konstant	21,523***	5,079***	1,843
Justeret R <sup>2</sup>	0,056	0,059	0,106

N=952

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05



**Tabel 10 – Regressionsanalyse med odds ratio for at være fysisk aktiv i fritiden (bevægelsesaktiv) sammen med følgende personer.**

	Kæreste/ partner/ ægtefælle	Barn/børn	Anden familie	Venner	Kolleger/ Studiekam- merater	Andre personer	Alene
BAGGRUNDSVARIABLE							
Køn (kvinde ref.)	1,086	0,746*	0,536**	0,957	0,871	1,482*	0,678**
25-34 år (15-24 år ref.)	2,195**	2,259**	0,646	0,380***	0,653	0,777	0,507*
35-44 år	3,503***	4,732***	0,382**	0,333***	0,436**	0,748	0,438**
45-59 år	1,928*	1,779*	0,177***	0,202***	0,289***	0,926	0,400***
60 år og ældre	1,201	0,814	0,155***	0,141***	0,242***	0,780	0,450*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	0,856	0,989	1,078	1,265	1,529*	0,780	0,602**
Større bosteder	0,655*	0,783	1,250	0,710	0,809	1,037	0,711
Bosteder og mindre bosteder	0,914	1,163	1,224	1,986**	1,223	1,439	0,754
Under uddannelse (i job som uaglært ref.)	1,057	1,186	0,977	1,410	1,447	1,518	2,272*
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	1,384	0,914	1,231	1,447	1,482	1,155	1,612*
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	1,232	1,166	1,670	1,721*	1,437	1,228	2,592***
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,606	1,178	1,247	1,091	0,654	1,308	1,694*
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,378	0,613*	0,467*	1,443	1,087	0,932	1,445
Konstant	0,201***	0,757	2,287	1,252	0,476	0,124***	3,446**
Justeret R <sup>2</sup>	0,067	0,117	0,131	0,112	0,080	0,022	0,080

N=952

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

**Tabel 11 – Regressionsanalyse med odds ratio for at være fysisk aktiv i naturen sammen med følgende personer.**

	Kæreste/ partner/ ægtefælle	Barn/børn	Anden familie	Venner	Kolleger/ Studiekam- merater	Andre personer	Alene
BAGGRUNDSVARIABLE							
Køn (kvinde ref.)	1,081	0,799	0,671**	1,017	1,539*	1,377	1,691**
25-34 år (15-24 år ref.)	3,282***	2,243**	0,607*	0,713	0,838	0,895	1,247
35-44 år	4,652***	3,581***	0,594*	0,701	0,670	0,401*	1,786*
45-59 år	3,633***	1,894*	0,268***	0,507**	0,321**	0,719	1,806
60 år og ældre	3,466***	1,238	0,375**	0,535*	0,337	1,045	1,522*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,559**	1,608**	1,468*	1,158	1,327	1,730	1,448
Større bosteder	1,383	2,110***	2,427***	1,290	1,082	1,851	1,568*
Bosteder og mindre bosteder	2,179***	2,845***	2,369***	1,720**	1,332	2,693**	1,991**
Under uddannelse (i job som uaglært ref.)	0,908	1,474	1,059	1,159	1,359	1,845	1,922*
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,909	1,278	1,026	1,296	1,310	1,209	0,971
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	1,010	1,461	1,551	1,485	1,182	0,717	1,217
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	0,833	1,405	0,828	1,131	0,451	1,305	1,729*
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	0,871	0,547**	0,334***	0,961	0,779	0,992	1,301
Konstant	0,214***	0,360	4,319	0,705	0,140***	0,049***	0,054***
Justeret R <sup>2</sup>	0,077	0,108	0,153	0,024	0,069	0,067	0,058

N=952

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

**Tabel 12 – Regressionsanalyse med odds ratio for at være idræts- og motionsaktiv i følgende organisatoriske sammenhænge.**

	Forening	Idrætshal / fitness center	På arbejdspladsen	Organiseret via sociale medier	Selvorganiseret / på egen hånd	Anden sammenhæng
<b>BAGGRUNDSVARIABLE</b>						
Køn (kvinde ref.)	1,236	0,918	0,698	0,608	0,608**	1,576*
25-34 år (15-24 år ref.)	0,504*	0,374**	1,740	0,585	0,452*	0,799
35-44 år	0,700	0,320**	1,060	0,634	0,409*	1,260
45-59 år	0,469**	0,329**	0,983	0,479	0,285***	1,259
60 år og ældre	0,465*	0,235**	1,318	0,402	0,251***	0,996
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,242	0,653	1,135	0,793	0,559**	1,075
Større bosteder	0,891	0,823	1,052	0,986	0,468***	1,423
Bosteder og mindre bosteder	1,357	0,680	1,015	1,120	1,239	1,797*
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,900	1,866	0,713	1,177	1,103	2,581**
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	1,861*	2,406*	1,375	1,618	1,450	0,772
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	1,637	2,131	1,476	1,719	1,728	1,264
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,407	1,862	0,578	0,816	1,008	1,509
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,084	1,219	0,341**	1,628	2,162**	0,733
Konstant	0,214***	0,152**	0,678	0,129**	8,349***	0,091***
Justeret R <sup>2</sup>	0,032	0,045	0,058	0,035	0,101	0,048

N=952

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

## Motiver

**Tabel 13a – Gennemsnitsværdi af hvor enig voksne i Grønland er i følgende motiver for at udfører de forskellige aktivitetstyper**

AKTIVITETSTYPE	For at få sanselige oplevelser	For at blive bedre til aktiviteten	For at overvinde en krævende udfordring	For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	For at være sammen med andre	For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	For at opleve spænding
Gang	4,1	4,0	3,7	4,5	3,7	3,5	3,2
Løb	4,2	4,4	4,3	4,8	3,7	3,9	3,7
Cykling	4,0	3,8	3,5	4,4	3,4	3,5	3,3
Fitness og fysisk træning	3,9	4,3	4,1	4,7	3,5	4,0	3,4
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	4,4	4,3	4,1	4,6	3,1	3,4	3,0
Holdboldspil	4,6	4,5	4,4	4,6	4,6	3,7	4,3
Andre boldspil	4,0	4,4	3,9	4,3	4,5	3,7	3,9
Sne og is-aktiviteter	4,4	4,2	3,9	4,4	4,2	3,5	3,9
Gymnastik	4,3	4,4	4,3	4,6	4,0	4,1	3,7
Dans	4,4	4,0	3,8	4,2	4,2	3,6	3,7
Kampsport	4,5	4,6	4,5	4,5	4,0	4,0	4,3
Aktiviteter i vand	4,1	4,0	3,9	4,3	3,9	3,6	3,4
Aktiviteter på vand	4,4	4,0	3,8	4,3	4,2	3,4	3,9
Arctic Sports	3,8	3,7	3,9	4,7	3,4	4,1	3,9
Rulle- og streetaktiviteter	4,0	3,7	3,4	3,9	3,5	3,4	3,2

n=2.785

Skalaen går fra 1-5, hvor meget uenig er 1 og meget enig er 5. Et højere gennemsnit er således udtryk for, at respondenter vurderer det respektive motiv som af større betydning for, hvorfor han/hun er fysisk aktiv i/ved den respektive aktivitetstype

**Tabel 13b – Gennemsnit af hvor enig voksne i Grønland er i følgende motiver for at udfører de forskellige aktivitetstyper.**

	For at gøre noget godt for mig selv	Fordi der er tradition for det	Fordi jeg er god til aktiviteten	Fordi jeg godt kan lide aktiviteten	For at opfylde et praktisk behov	For at konkurrere med mig selv eller andre
<b>AKTIVITETSTYPE</b>						
Gang	4,4	3,4	3,7	4,5	3,9	3,4
Løb	4,6	3,6	4,1	4,6	3,9	4,0
Cykling	4,3	3,3	3,8	4,4	3,7	3,2
Fitness og fysisk træning	4,6	3,2	3,8	4,5	3,8	3,8
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	4,7	3,0	3,7	4,5	3,8	3,3
Holdboldspil	4,5	4,1	4,4	4,8	4,1	4,5
Andre boldspil	4,5	3,5	4,1	4,7	3,8	4,3
Sne og is-aktiviteter	4,3	3,6	4,0	4,7	3,6	3,7
Gymnastik	4,6	3,8	4,1	4,6	4,2	4,1
Dans	4,4	3,6	3,9	4,5	3,8	3,5
Kampsport	4,9	3,7	4,5	4,8	4,0	4,4
Aktiviteter i vand	4,4	3,3	3,6	4,6	3,6	3,5
Aktiviteter på vand	4,3	3,9	4,0	4,6	3,9	3,6
Arctic Sports	4,4	3,7	3,8	3,9	3,7	4,3
Rulle- og streetaktiviteter	3,5	2,9	3,7	4,4	3,2	3,3

n=2.785

Skalaen går fra 1-5, hvor meget uenig er 1 og meget enig er 5. Et højere gennemsnit er således udtryk for, at respondenter vurderer det respektive motiv som af større betydning for, hvorfor han/hun er fysisk aktiv i/ved den respektive aktivitetstype

Bilag

**Tabel 14a – Lineær regressioner med koefficienter vist for sammenhængen mellem den afhængige variabel (motivet) og de uafhængige variable.**

	For at få sanselige oplevelser	For at blive bedre til aktiviteten	For at overvinde en krævende udfordring	For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	For at være sammen med andre
<b>AKTIVITETSTYPE (aktiviteten løb er referencekategori)</b>					
Gang	0,024	-0,803***	-0,980***	-1,241***	0,380**
Cykling	-0,554*	-1,426***	-1,234***	-1,506***	-0,254
Fitness og fysisk træning	-0,514**	0,006	-0,141	-0,531*	-0,187
Mental træning og smidigheds-/ stabilitetstræning	0,578**	-0,208	-0,342	-0,811**	-0,756***
Holdboldspil	0,553**	0,188	0,007	-1,066***	1,877***
Andre boldspil	-0,443	0,016	-0,759**	-1,627***	2,225***
Sne og is-aktiviteter	0,844***	-0,435	-0,437	-1,468***	1,146***
Gymnastik	-0,084	-0,378*	-0,506**	-0,947***	0,341*
Dans	0,117	-1,389***	-1,584***	-2,365***	0,786***
Kampsport	1,163	0,563	0,470	-0,832	1,100
Aktiviteter i vand	0,152	-1,143***	-1,041***	-1,843***	0,830**
Aktiviteter på vand	0,779**	-0,743**	-0,816**	-1,892***	1,283***
Arctic Sports	-0,471	-1,002	-0,408	-1,657	-0,430
Rulle- og streetaktiviteter	-0,093	-1,666**	-2,149***	-2,779***	0,077
<b>BAGGRUNDSVARIABLE</b>					
Køn (kvinder ref.)	-0,714***	-0,554***	-0,404*	-0,625***	-0,191
25-34 år (15-24 år ref.)	0,324	-0,327	-0,246	0,084	0,072
35-44 år	0,504	-0,095	-0,252	0,358	-0,061
45-59 år	0,326	-0,228	-0,347	0,864***	-0,043
60 år og ældre	0,376	-0,279	-0,622	0,607*	-0,524
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	0,794***	0,412**	0,663***	0,075	0,392*
Større bosteder	0,624**	0,121	0,591**	0,139	0,487*
Bosteder og mindre bosteder	0,850***	0,433*	0,667**	0,065	0,965***
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	-0,562*	-0,674**	-0,932**	-0,769**	-0,774*
I job som faglært eller med kort videregå- ende uddannelse	-0,465	-0,277	-0,680**	-0,119	-0,631*
I job med mellem lang eller lang videre- gående uddannelse	-0,790**	-0,691**	-1,415***	-0,400	-0,743**
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	-0,460	-0,234	-0,435	0,068	-0,501

n=2.785

**Tabel 14b – Lineær regressioner med koefficienter vist for sammenhængen mellem den afhængige variabel (motivet) og de uafhængige variable.**

	For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	For at opleve spænding	For at gøre noget godt for mig selv	Fordi der er tradition for det	Fordi jeg er god til aktiviteten
<b>AKTIVITETSTYPE (løb er reference kategori)</b>					
Gang	-0,647***	-0,542***	-0,400*	0,047	-0,386**
Cykling	-0,517*	-0,416	-0,793**	-0,238	-0,402
Fitness og fysisk træning	0,381**	-0,327*	0,120	-0,380**	-0,322*
Mental træning og smidigheds-/ stabilitetstræning	-0,965***	-0,986***	0,388	-0,532**	-0,391*
Holdboldspil	-0,454*	0,957***	-0,123	0,823***	0,712**
Andre boldspil	-0,965***	0,521	-0,245	-0,151	0,287
Sne og is-aktiviteter	-0,599**	0,946***	-0,480	0,318	-0,233
Gymnastik	0,170	-0,121	-0,101	0,052	-0,231
Dans	-0,839***	-0,225	-0,727**	0,077	-0,270
Kampsport	0,045	1,199*	0,777	0,268	1,273
Aktiviteter i vand	-0,662*	-0,256	-0,624*	0,033	-0,595*
Aktiviteter på vand	-0,938***	0,821**	-0,232	0,754**	0,103
Arctic Sports	-0,857	0,410	-0,263	-0,408	-0,386
Rulle- og streetaktiviteter	-0,591	-0,198	-2,155**	-1,323*	-0,613
<b>BAGGRUNDSVARIABLE</b>					
Køn (kvinder ref.)	-0,581**	0,146	-0,884***	0,075	-0,133
25-34 år (15-24 år ref.)	0,044	-0,034	0,316	0,038	0,227
35-44 år	-0,021	0,322	0,664*	0,289	0,771**
45-59 år	-0,005	-0,220	0,969***	0,302	0,432
60 år og ældre	-0,572	-0,646	0,871*	0,029	0,104
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	0,359	0,884***	0,018	0,834***	0,548**
Større bosteder	0,335	0,258	-0,213	1,214***	0,809**
Bosteder og mindre bosteder	0,773**	0,909**	0,067	1,972***	1,079***
Under uddannelse (i job som uaglært ref.)	-1,162**	-0,984**	-0,311	-0,667	-0,655*
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	-0,197	-0,588*	0,035	-0,968**	-0,721**
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	-0,269	-1,222***	0,098	-1,261***	-0,995***
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	-0,054	-0,681*	-0,004	-0,214	-0,602*

n=2.785

**Tabel 14c – Lineær regressioner med koefficienter vist for sammenhængen mellem den afhængige variabel (motivet) og de uafhængige variable.**

	Fordi jeg kan lide aktiviteten	For at opfylde et praktisk behov	For at konkurrere med mig selv eller andre
AKTIVITETSTYPE (løb er reference kategori)			
Gang	-0,252	0,182	-0,960***
Cykling	-0,500*	-0,194	-0,939***
Fitness og fysisk træning	-0,237	0,013	-0,159
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	-0,293	-0,047	-1,009***
Holdboldspil	0,568*	0,129	0,737**
Andre boldspil	0,489	-0,291	0,707*
Sne og is-aktiviteter	0,356	-0,534**	-0,494*
Gymnastik	-0,490*	0,101	-0,324
Dans	-0,379	-0,500*	-1,167***
Kampsport	0,440	-0,109	0,670
Aktiviteter i vand	0,073	-0,408	-0,745**
Aktiviteter på vand	0,037	-0,026	-0,713**
Arctic Sports	-0,815	-0,764	-0,052
Rulle- og streetaktiviteter	-0,605	-1,080	-0,873
BAGGRUNDSVARIABLE			
Køn (kvinder ref.)	-0,617*	0,093	-0,034
25-34 år (15-24 år ref.)	0,021	-0,154	0,064
35-44 år	0,442	0,197	0,159
45-59 år	0,502*	0,199	-0,078
60 år og ældre	0,403	0,299	-0,560
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	0,285	0,490*	0,906***
Større bosteder	0,309	0,787**	0,597*
Bosteder og mindre bosteder	0,792***	0,823**	1,357***
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	-0,565*	-0,973**	-0,737*
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	-0,480*	-0,587*	-0,592*
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	-0,363	-1,223***	-1,057***
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	-0,320	-0,213	-0,680*

n=2.785



## Muligheder

**Tabel 15 – Lineær regressionsanalyse med ustandardiserede betakoefficienter for enighed (1-5 meget uenig til meget enig) i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i idrætsfaciliteter og anlæg samt natur og fjeld.**

	I indendørs idrætsfaciliteter	I udendørs idrætsanlæg	I fitnesscentre	I natur og fjeld
BAGGRUNDSVARIABLE				
Køn (kvinde ref.)	-0,033	-0,075	-0,105	-0,212***
25-34 år (15-24 år ref.)	-0,120	-0,115	-0,149	0,150
35-44 år	0,161	0,113	-0,115	0,213*
45-59 år	0,256*	0,087	-0,055	0,284**
60 år og ældre	0,221	0,110	0,207	0,360***
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	-0,067	0,055	-0,049	-0,077
Større bosteder	-0,272**	-0,284**	-0,331**	-0,242***
Bosteder og mindre bosteder	-0,621***	-0,279*	-0,831***	-0,001
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,209	-0,002	0,191	-0,140
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,019	-0,084	-0,009	-0,184*
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	0,009	-0,328**	0,168	-0,193*
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	-0,111	-0,272*	-0,237	-0,329***
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	-0,243*	-0,419***	-0,022	-0,093
Konstant	4,749***	5,100***	4,682***	5,143***
Justeret R <sup>2</sup>	0,056	0,049	0,082	0,061

I indendørs idrætsfaciliteter n=866, i udendørs idrætsanlæg n=834, i fitnesscentre n=817 og i natur og fjeld n=870

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

Svar fra Ved ikke/ikke relevant er ikke inkluderet i analyserne.

Svar blev givet på en fempunktsskala fra meget uenig til meget enig og spørgsmålet lød: *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... - ?*

**Tabel 16 – Lineær regressionsanalyse med ustandardiserede betakoefficienter for enighed i at have gode muligheder for at være fysisk aktiv i følgende faciliteter, anlæg, områder mv.**

BAGGRUNDSVARIABLE	På eller i vand	Hjemme hos mig selv (inde eller ude)	På veje, stier og fortove	På mit studie eller min arbejdsplads
Køn (kvinde ref.)	0,125	-0,403***	-0,142*	-0,034
25-34 år (15-24 år ref.)	0,344*	0,267*	-0,043	0,033
35-44 år	0,400*	0,391**	0,174	0,044
45-59 år	0,577***	0,467***	0,203	0,157
60 år og ældre	0,724***	0,459***	0,407**	0,517*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	-0,002	0,125	-0,021	0,424**
Større bosteder	-0,100	0,027	-0,015	0,261
Bosteder og mindre bosteder	-0,101	0,198*	0,013	0,090
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	-0,121	-0,061	-0,152	-0,139
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	-0,147	-0,006	-0,105	-0,244
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	-0,166	-0,064	-0,143	-0,566**
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	-0,269	-0,017	-0,065	-
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	-0,187	-0,387***	-0,487***	-0,931***
Konstant	3,875	5,024	5,120	4,614
Justeret R <sup>2</sup>	0,023	0,094	0,053	0,105

På eller i vand n=786, hjemme hos mig selv n=866, på veje stier og fortove n=888 og på mit studie og arbejdsplads n=642

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

Svar fra Ved ikke/ikke relevant er ikke inkluderet i analyserne. Spørgsmålet om muligheder for at være fysisk aktiv på mit studie eller min arbejdsplads er kun givet til personer for hvem dette er relevant.

Svar blev givet på en fempunktsskala fra meget uenig til meget enig og spørgsmålet lød: *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... - ?*

## Barrierer

**Tabel 17 – Andel som angiver følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden fordelt på aldersgrupper.**

	15-24 år	25-34 år	35-44 år	45-59 år	60 år og ældre	Samlet
<b>Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?</b>						
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	42%	50%	56%	47%	36%	46%
At vejret ofte gør det svært	20%	17%	16%	13%	22%	18%
At jeg ofte er for udkørt eller træt	13%	21%	21%	15%	15%	17%
At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter	16%	16%	14%	15%	10%	14%
At jeg er i dårlig form	9%	6%	15%	11%	21%	12%
Jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	11%	12%	10%	10%	14%	12%
At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	26%	17%	8%	10%	1%	12%
At det tager for lang tid	9%	11%	12%	13%	4%	10%
At jeg er skadet	4%	4%	11%	11%	16%	10%
Andet (skriv gerne hvad)	7%	9%	8%	11%	9%	9%
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	11%	8%	6%	4%	16%	9%
At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	16%	9%	11%	5%	1%	8%
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	2%	1%	2%	8%	19%	7%
At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre	6%	6%	7%	3%	11%	6%
At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	6%	6%	5%	6%	3%	5%
At jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor	7%	7%	4%	3%	6%	5%
At jeg er bekymret for at blive skadet	5%	4%	6%	6%	4%	5%
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx ski eller jagtudstyr)	5%	4%	7%	4%	2%	4%
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	4%	4%	3%	5%	1%	4%
At jeg er bekymret for ikke at passe ind	7%	4%	5%	2%	1%	4%
At jeg er utryg ved at færdes i naturen	3%	3%	1%	3%	5%	3%
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	4%	4%	4%	2%	1%	3%
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	2%	2%	1%	1%	0%	1%
Antal (n)	123	256	193	266	120	958

**Tabel 18 – Andel som angiver følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden fordelt på bostedstyper.**

	Hovedstad	Hoved- bosteder	Større bosteder	Bosteder og mindre bosteder
<b>Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?</b>				
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	54%	41%	42%	42%
At vejret ofte gør det svært	25%	15%	11%	14%
At jeg ofte er for udkørt eller træet	22%	17%	16%	6%
At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter	13%	15%	16%	11%
At jeg er i dårlig form	19%	12%	7%	6%
Jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	10%	12%	10%	17%
At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	11%	15%	10%	8%
At det tager for lang tid	10%	10%	12%	9%
At jeg er skadet	13%	8%	10%	3%
Andet (skriv gerne hvad)	8%	9%	11%	9%
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	12%	9%	5%	5%
At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	6%	10%	6%	10%
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	11%	4%	6%	4%
At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre	12%	4%	3%	2%
At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	5%	4%	6%	7%
At jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor	3%	5%	6%	7%
At jeg er bekymret for at blive skadet	4%	5%	6%	5%
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx ski eller jagtudstyr)	4%	4%	3%	4%
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	3%	4%	3%	4%
At jeg er bekymret for ikke at passe ind	4%	4%	2%	5%
At jeg er utryg ved at færdes i naturen	1%	2%	8%	3%
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	3%	2%	2%	4%
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	1%	2%	2%	0%
Antal (n)	389	253	167	149

**Tabel 19 – Andel som angiver følgende barrierer for at være (mere) fysisk aktiv i fritiden fordelt på beskæftigelsesgrupper.**

	Under uddannelse	I job uaglært	I job med erhvervsfaglig eller kort videregående uddannelse	I job med mellemlang eller lang videregående uddannelse	Arbejdsløs, pensionist, orlov, anden hovedbeskæftigelse mv.
<b>Hvad afholder dig fra at være (mere) fysisk aktiv i din fritid?</b>					
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	48%	48%	45%	58%	33%
At vejret ofte gør det svært	25%	11%	14%	20%	22%
At jeg ofte er for udkørt eller træt	17%	9%	16%	28%	12%
At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter	16%	12%	16%	14%	12%
At jeg er i dårlig form	15%	4%	11%	12%	19%
Jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	9%	18%	13%	6%	13%
At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	18%	14%	9%	10%	12%
At det tager for lang tid	11%	10%	10%	15%	5%
At jeg er skadet	3%	4%	13%	12%	10%
Andet (skriv gerne hvad)	8%	10%	10%	9%	8%
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	8%	4%	6%	6%	19%
At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	9%	13%	4%	6%	11%
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	0%	2%	6%	3%	18%
At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre	7%	9%	3%	3%	14%
At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	6%	5%	4%	7%	6%
At jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor	5%	5%	3%	7%	6%
At jeg er bekymret for at blive skadet	4%	3%	4%	5%	8%
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx ski eller jagtudstyr)	6%	7%	2%	4%	5%
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	5%	3%	5%	2%	4%
At jeg er bekymret for ikke at passe ind	4%	3%	5%	3%	3%
At jeg er utryg ved at færdes i naturen	5%	0%	2%	2%	6%
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	4%	1%	3%	4%	2%
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	2%	3%	2%	1%	0%
Antal (n)	87	150	305	250	166

Tabel 20a – Regressionsanalyse med odds ratio for at angive følgende barrierer.

	Jeg er ikke interessert i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	At det tager for lang tid	At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	At jeg prioriterer andre fritids- aktiviteter	At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig
BAGGRUNDSVARIABLE						
Køn (kvinde ref.)	1,758*	2,455***	1,042	1,263	0,600	0,883
25-34 år (15-24 år ref.)	1,187	1,076	1,226	0,887	0,959	0,836
35-44 år	1,021	1,348	1,477	0,781	0,670	0,458
45-59 år	0,949	1,116	1,108	0,801	1,315	0,381
60 år og ældre	1,322	0,358*	0,762	0,543	0,272	0,000
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,190	1,197	0,575**	1,081	1,275	1,925
Større bosteder	0,890	1,618	0,640*	1,179	0,754	1,987
Bosteder og mindre bosteder	1,446	1,350	0,681	0,808	1,052	0,000
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,484	1,465	0,967	1,224	1,763	0,460
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,620	0,853	0,850	1,425	2,173	0,936
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	0,280*	1,348	1,361	1,292	0,571	0,287
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	0,638	0,599	0,582*	1,127	2,075	0,114
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,113	2,634**	1,019	0,743	1,621	3,876
Konstant	0,070***	0,007	1,064	0,159*	0,034**	0,010*
Justeret R <sup>2</sup>	0,056	0,113	0,069	0,018	0,059	0,148

N=942 \*\*\*p&lt;0.001, \*\*p&lt;0.01, \*p&lt;0.05

Tabel 20b – Regressionsanalyse med odds ratio for at angive følgende barrierer.

	At jeg er utryg ved at færdes i naturen	At jeg er bekymret for at blive skadet	At jeg ofte er for udkørt eller træt	Jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	At jeg er i dårlig form
BAGGRUNDSVARIABLE						
Køn (kvinde ref.)	0,471	0,294***	0,799	1,758*	3,173***	1,071
25-34 år (15-24 år ref.)	1,324	0,742	1,294	1,187	0,665	0,701
35-44 år	0,769	1,206	1,235	1,021	0,918	2,144
45-59 år	1,314	1,176	0,748	0,949	4,298*	1,463
60 år og ældre	1,615	0,587	0,788	1,322	6,495**	2,285*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	2,230	1,247	0,815	1,190	0,306**	0,614*
Større bosteder	10,762***	1,899	0,893	0,890	0,445*	0,335**
Bosteder og mindre bosteder	4,004	1,706	0,343**	1,446	0,279**	0,301**
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	-	1,182	1,791	0,484	0,000	4,939**
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	-	1,184	1,823	0,620	1,788	2,184
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	-	1,204	2,805**	0,280**	1,162	1,949
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	-	3,104	1,506	0,638	4,886*	4,270**
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,919	3,607**	2,657***	1,113	0,286**	1,416
Konstant	0,000	0,032***	0,058***	0,070***	0,013***	0,034***
Justeret R <sup>2</sup>	0,193	0,091	0,110	0,056	0,304	0,122

N=942 \*\*\*p&lt;0.001, \*\*p&lt;0.01, \*p&lt;0.05

Tabel 20c – Regressionsanalyse med odds ratio for at angive følgende barrierer.

	At jeg er skadet	At jeg mangler de nødvendige færdigheder	At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	At andre i min omgangs- kreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	At jeg er bekymret for ikke at passe ind	At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv
BAGGRUNDSVARIABLE						
Køn (kvinde ref.)	0,861	0,743	0,650	0,993	0,259**	0,523*
25-34 år (15-24 år ref.)	0,731	0,836	0,630	0,595	0,406	0,622
35-44 år	1,847	0,667	0,236***	0,661	0,372	0,711
45-59 år	1,816	0,505	0,350**	0,249	0,210**	0,341**
60 år og ældre	2,851*	1,215	0,025***	0,168*	0,110**	0,065***
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	0,657	0,736	1,109	0,519	0,945	1,462
Større bosteder	0,848	0,338**	0,751	0,748	0,549	0,751
Bosteder og mindre bosteder	0,268**	0,370*	0,573	1,436	1,420	1,543
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,819	1,278	0,750	4,013	0,978	0,527
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	2,538	1,239	0,933	5,201	3,922	0,420*
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	2,138	1,131	0,751	7,332	1,303	0,483
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,739	4,061**	1,438	4,286	1,632	1,306
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,033	0,792	1,485	1,109	2,973*	1,713
Konstant	0,053***	0,195*	0,461	0,014**	0,102*	0,284
Justeret R <sup>2</sup>	0,089	0,127	0,153	0,066	0,119	0,144

N=942 \*\*\*p&lt;0.001, \*\*p&lt;0.01, \*p&lt;0.05



Tabel 20d – Regressionsanalyse med odds ratio for at angive følgende barrierer.

	At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx ski eller jagtudstyr)	At jeg ikke kan praktisere de aktiviteter, jeg gerne vil, der hvor jeg bor	At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	At de aktiviteter, jeg gerne vil gå til, er for dyre	At vejret ofte gør det svært
BAGGRUNDSVARIABLE					
Køn (kvinde ref.)	1,175	0,403**	0,485*	1,725	1,736**
25-34 år (15-24 år ref.)	0,960	0,816	0,738	1,666	0,798
35-44 år	1,915	0,536	0,580	2,246	0,842
45-59 år	1,229	0,304*	0,841	1,130	0,617
60 år og ældre	0,226	0,688	0,410	1,885	0,881
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	0,865	1,957	0,684	0,281**	0,579*
Større bosteder	0,649	2,968*	1,115	0,147***	0,411**
Bosteder og mindre bosteder	0,761	3,465*	1,658	0,104***	0,550*
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,790	0,870	0,943	0,517	2,436*
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,266*	0,905	0,777	0,194**	1,165
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	0,473	2,019	1,185	0,180**	1,713
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	0,966	1,478	1,311	1,102	2,127*
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	0,685	2,647*	2,673*	0,248*	1,222
Konstant	0,098*	0,037***	0,063***	0,413	0,083***
Justeret R <sup>2</sup>	0,072	0,090	0,055	0,222	0,078

N=942 \*\*\*p&lt;0.001, \*\*p&lt;0.01, \*p&lt;0.05

## Aktiv transport – gang, løb og cykling

**Tabel 21 – Logistisk regression med odds ratio vist for udførelsen af gang, løb og cykling som aktiv transport i fritiden til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner, familie o.l. tre dage om ugen eller oftere.**

BAGGRUNDSVARIABLE	Gang	Løb	Cykling
Køn (kvinde ref.)	0,777	1,122	0,922
25-34 år (15-24 år ref.)	0,831	0,473**	0,656
35-44 år	0,659	0,465**	0,789
45-59 år	0,467*	0,254***	0,541
60 år og ældre	0,478*	0,188***	0,642
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,306	1,077	1,213
Større bosteder	2,657***	1,186	1,538
Bosteder og mindre bosteder	4,534***	2,609***	0,866
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	1,732	2,057*	1,096
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,615	1,443	1,123
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	0,739	1,037	0,993
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,418	2,125**	1,340
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	0,878	0,536*	1,196
Konstant	7,632***	0,447	0,119***
Justeret R <sup>2</sup>	0,132	0,133	0,018

n=1.125 \*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

**Tabel 22 – Logistisk regression med odds ratio vist for benyttelsen af gang, løb og cykling som aktiv transport til og fra arbejdspladsen eller uddannelsessted tre dage om ugen eller oftere. Kun voksne i arbejde eller under uddannelse som hovedbeskæftigelse er inkluderet.**

BAGGRUNDSVARIABLE	Gang	Løb	Cykling
Køn (kvinde ref.)	0,630**	1,311	1,323
25-34 år (15-24 år ref.)	0,592	0,511*	0,476*
35-44 år	0,462*	0,474*	0,707
45-59 år	0,317**	0,265***	0,322**
60 år og ældre	0,450*	0,236**	0,330*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	2,125***	1,069	0,827
Større bosteder	3,763***	0,959	1,233
Bosteder og mindre bosteder	7,316***	3,032***	0,616
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	1,280	1,787	1,741
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,660	1,115	1,285
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	0,911	0,873	0,966
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	0,727	0,358**	1,138
Konstant	10,920***	0,629	0,121***
Justeret R <sup>2</sup>	0,184	0,154	0,059

n=872 \*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

Kategorien udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.) er ikke inkluderet i analysen.

## Fysisk krævende arbejdsopgaver

**Tabel 23 – Logistisk regression med odds ratio vist for fysisk anstrengende arbejde 3 dage om ugen eller oftere.**

BAGGRUNDSVARIABLE	Opgaver der kræver hård fysisk anstrengelse 3 dage om ugen eller oftere	Opgaver der ikke kræver fysisk anstrengelse 3 dage om ugen eller oftere
Køn (kvinde ref.)	3,028***	0,555***
25-34 år (15-24 år ref.)	1,198	0,798
35-44 år	0,820	1,477
45-59 år	0,412**	1,638*
60 år og ældre	0,595	0,903
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,912**	0,692*
Større bosteder	1,644*	0,797
Bosteder og mindre bosteder	2,149**	0,634*
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,262***	3,384***
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	0,443***	1,976**
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	0,217***	3,176***
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	0,363***	1,546*
Konstant	0,416	1,212
Justeret R <sup>2</sup>	0,240	0,132

N=946

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

Deltagere som ikke er i arbejde eller under uddannelse er ikke inkluderet i analysen.

## Fysisk aktive opgaver i hjemmet

**Tabel 24 – Logistisk regression med odds ratio for at udfører fysisk aktive opgaver i hjemmet tre dage om ugen eller oftere.**

	Madlavning, afrydning og opvask	Rengøring	Tøjvask	Andet prak- tisk arbejde i hjemmet
<b>BAGGRUNDSVARIABLE</b>				
Køn (kvinde ref.)	0,406***	0,634**	0,355***	1,922***
25-34 år (15-24 år ref.)	2,322*	2,261**	1,315	0,979
35-44 år	2,709*	2,147**	1,471	1,377
45-59 år	1,892	1,999**	0,791	1,180
60 år og ældre	1,555	1,415	0,422**	1,255
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,839*	1,145	1,307	1,100
Større bosteder	1,861*	1,419	1,361	1,187
Bosteder og mindre bosteder	2,962**	2,354***	1,190	1,417
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	0,841	0,789	0,570	1,068
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	1,193	0,645*	0,834	1,039
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	1,945	0,591*	0,732	1,163
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	0,977	0,843	0,998	1,613
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,965	0,561*	0,416***	0,825
Konstant	4,491*	1,621	14,498***	0,118***
Justeret R <sup>2</sup>	0,100	0,098	0,181	0,046

N=946

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

## Længerevarende helbredsproblemer og sammenhæng med regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden

**Tabel 25 – Logistisk regression med odds ratio for at være bevægelsesaktiv, idræts- og motionsaktiv samt aktiv i naturen efter kontrol for et længerevarende helbredsproblem eller handicap samt baggrundsvariable.**

	Bevægelsesaktiv	Idræts- og motionsaktiv	Aktiv i naturen
BAGGRUNDSVARIABLE			
Har et længerevarende helbredsproblem eller handicap	0,822	0,820	0,789
Køn (kvinde ref.)	0,814	0,941	1,019
25-34 år (15-24 år ref.)	0,523	0,677	1,249
35-44 år	0,457	0,855	1,684
45-59 år	0,457	0,597	1,575
60 år og ældre	0,262*	0,397*	2,291*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,044	0,614*	1,815**
Større bosteder	0,543*	0,438***	1,980**
Bosteder og mindre bosteder	1,329	1,201	7,022***
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	1,576	1,414	1,404
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	1,577	1,572	0,765
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	2,912*	1,822*	0,923
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,301	1,618	0,750
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	0,988	0,902	0,679
Konstant	23,311***	5,526***	2,032
Justeret R <sup>2</sup>	0,057	0,061	0,109

N=952

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

**Tabel 26 – Logistisk regression med odds ratio for at være bevægelsesaktiv, idræts- og motionsaktiv samt aktiv i naturen efter kontrol for selv vurderede fysisk og mentale helbredstilstand samt baggrundsvariable.**

	Bevægelsesaktiv	Idræts- og motionsaktiv	Aktiv i naturen
<b>BAGGRUNDSVARIABLE</b>			
Vurdering af nuværende fysiske helbredstilstand (dårlig ref.)			
Nogenlunde	1,812	1,592	1,535
God	2,221	2,587**	2,132*
Vurdering af nuværende mentale helbredstilstand (dårlig ref.)			
Nogenlunde	0,678	0,608	0,643
God	0,923	1,041	1,179
Køn (kvinde ref.)	0,841	0,956	1,023
25-34 år (15-24 år ref.)	0,500	0,609	1,134
35-44 år	0,425	0,758	1,497
45-59 år	0,433	0,540*	1,409
60 år og ældre	0,244**	0,347**	1,997*
Hovedbosteder (hovedstad ref.)	1,040	0,561**	1,725**
Større bosteder	0,517*	0,385***	1,833**
Bosteder og mindre bosteder	1,280	1,059	6,518***
Under uddannelse (i job som ufaglært ref.)	1,747	1,642	1,628
I job som faglært eller med kort videregående uddannelse	1,591	1,606*	0,751
I job med mellem lang eller lang videregående uddannelse	3,069**	1,959*	0,952
Udenfor job eller uddannelse (pensionist, orlov, mv.)	1,344	1,758*	0,766
Født udenfor Grønland (født i Grønland ref.)	1,028	0,958	0,711
Konstant	12,072*	2,622	1,007
Justeret R <sup>2</sup>	0,069	0,099	0,138

N=952

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05