

# GRØNLANDSK IDRÆT I BEVÆGELSE

Analyse af de grønlandske idrætsvaner 2019

Rapport / Maj 2020



Mette Eske, Peter Forsberg  
& Rasmus K. Storm



Idrættens  
**Analyseinstitut**



# GRØNLANDSK IDRÆT I BEVÆGELSE

**Titel**

Grønlandsk idræt i bevægelse: Analyse af de grønlandske idrætsvaner 2019

**Forfatter(e)**

Mette Eske, Peter Forsberg og Rasmus K. Storm

**Rekvirent**

Grønlands Idrætsforbund

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Emil Stach/GIF

**Udgave**

1. udgave, Aarhus, maj 2020

**Pris**

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

**ISBN**

978-87-93784-23-9 (pdf)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

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

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

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning.

# Indhold

|   |    |
|---|----|
| Indledning.....   | 6  |
| Resume og hovedresultater .....   | 8  |
| Børn og voksnes deltagelse i idræt, sport og motion.....                            | 8  |
| Fysisk aktivitet i hverdagen.....   | 11 |
| Voksnes deltagelse i frivilligt arbejde .....                                       | 11 |
| Vision om mere fysisk aktivitet i Grønland .....                                    | 13 |
| Delanalyse 1: De grønlandske børns idrætsvaner og fysiske aktivitet.....            | 16 |
| Hvor mange børn dyrker sport/motion? .....  | 16 |
| Hvor mange børn har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år? .....  | 17 |
| Hvilke typer aktiviteter er børnene involveret i? .....                             | 18 |
| De idrætsaktive børn: Organiseringsform, hyppighed og sæson .....                   | 19 |
| Bevægelsesformer, der ikke defineres som sport og motion .....                      | 21 |
| Samlet mål for alle fire strategiske begrebsfelter .....                            | 22 |
| Motiver og barrierer for en idrætsaktiv hverdag .....                               | 24 |
| Hvad er børns holdning til idrætsforeningerne?.....                                 | 28 |
| Er nogle børn stoppet i en idrætsforening inden for det seneste år?.....            | 29 |
| Opsummering.....  | 29 |
| Delanalyse 2: Voksnes idrætsvaner, fysiske aktivitet og frivillighed .....          | 31 |
| Hvor mange voksne dyrker sport/motion?.....   | 31 |
| Hvor mange voksne har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år?..... | 32 |
| Hvad karakteriserer idrætsaktive og idrætsinaktive voksne?.....                     | 32 |
| Hvilke typer af aktiviteter er de voksne involveret i? .....                        | 33 |
| De idrætsaktive voksne: Organiseringsform, hyppighed og sæson.....                  | 35 |
| Bevægelsesformer, der ikke defineres som sport og motion .....                      | 37 |
| Samlet mål for alle fire strategiske begrebsfelter .....                            | 37 |
| Motiver og barrierer for en idrætsaktiv hverdag .....                               | 39 |
| Sammenligning af idrætsdeltagelsen i Grønland med andre lande .....                 | 46 |
| Hvad er status på frivillighedsområdet blandt voksne? .....                         | 47 |
| Opsummering.....  | 52 |
| Litteratur .....  | 54 |
| Bilag A: Metode og datagrundlag .....   | 55 |
| Bilag B: Befolkningssammensætningen før og efter vægtning.....                      | 56 |

## Indledning

Grønlands Idrætsforbund (GIF) har udarbejdet en ny strategi for perioden 2020-2023, hvor de to primære strategimål er at øge det fysiske aktivitetsniveau i Grønland i bred forstand samt øge antallet af personer, der yder en frivillig indsats i idrætten – eller andre steder i samfundet.

På baggrund af drøftelser mellem GIF og Idrættens Analyseinstitut (Idan) er der udarbejdet en konceptuel ramme for, hvad der forstås ved fysisk aktivitet, idræt, sport og motion. Rammen, som præsenteres grafisk i figur 3, fungerer som en forståelsesramme for GIF's arbejde med at opstille mål for den nye strategi og danner platform for en evaluering af idrætten i Grønland gennem strategiperioden<sup>1</sup>.

Denne rapport er en statusmåling og danner et udgangspunkt for det fremtidige arbejde og evaluering af strategimålene med udgangspunkt i denne forståelsesramme.

Konkret beskriver rapporten deltagelse i idræt og fysisk aktivitet i Grønland med baggrund i en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt børn, unge og voksne i Grønland i 2019/2020. Rapporten har fokus på forståelsesrammens aktivitetsformer og kigger desuden på de voksne grønlænderes frivillige indsats. Endelig berører rapporten også – på udvalgte områder – udviklingen siden 2015, hvor Idan gennemførte en tilsvarende befolkningsundersøgelse i Grønland (Asserhøj og Forsberg, 2015).

Rapporten er opbygget som følger:

- Først præsenteres de væsentlige resultater fra undersøgelsen blandt børn og voksne i et resume.
- I næste afsnit præsenteres den konceptuelle model, som er blevet udarbejdet, og forskellige mål for borgernes fysiske aktivitetsniveau. Til sidst i afsnittet samles der op på modellen og de strategiske mål.
- Dernæst følger delanalyse 1, som er en afrapporteringen af børns aktivitetsniveau og idrætsvaner med afsæt i de kategorier, som den forståelsesmæssige ramme har opstillet. Fokus er på deres deltagelse i specifikke aktiviteter, ligesom der er fokus på motiver og barrierer for idrætsdeltagelse. Undersøgelsen undersøger forskelle mellem forskellige grupper, dvs. på tværs af køn og alder. Endeligt berøres udviklingen fra 2015 (hvor Idan gennemførte en lignende undersøgelse) til 2019.

---

<sup>1</sup> Idans arbejde for GIF har desuden resulteret i et notat, der operationaliserer strategiens forskellige fokusområder i en række indikatorer, der løbende kan evalueres med henblik på at vurdere, om strategiens visioner indfries (Storm et al., 2020). Der henvises dertil for yderligere uddybning.

- Herefter følger delanalyse 2, som har fokus på voksne. I tillæg til idrætsområdet, har denne delanalyse også fokus på frivillighedsområdet.
- Til sidst i rapporten findes undersøgelsens metode og datagrundlag, som er beskrevet i bilag A og B.

## Resume og hovedresultater

Idrættens Analyseinstitut (Idan) har gennemført en undersøgelse for Grønlands Idrætsforbund (GIF) af børn, unge, voksne og ældres deltagelse i idræt, sport, motion og frivilligt arbejde. Undersøgelsen er blevet gennemført i 2019/2020<sup>2</sup> og giver en aktuel status på forholdene i Grønland. Undersøgelsen bygger på to spørgeskemaundersøgelser, som er gennemført blandt et repræsentativt udsnit af børn (9-15 år) og voksne (16+ år) (se også bilag A og B). Herunder følger først et resume af undersøgelsens hovedresultater, hvorefter den konceptuelle model for fysisk aktivitet i Grønland præsenteres.

### Børn og voksnes deltagelse i idræt, sport og motion

Spørgeskemaundersøgelsen blandt børn viser, at halvdelen af børnene (52 pct.) svarer, at de normalt dyrker idræt, sport og motion. Drengene (60 pct.) er mere aktive end pigerne (44 pct.), og idrætsdeltagelsen falder med alderen. Ser man på andelen af børn, som har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, har hovedparten af børnene været aktive (82 pct.). Undersøgelsen viser desuden, at forældre har stor indflydelse på deres børns idrætsdeltagelse. Hvis forældrene selv er aktive, er børnene det sandsynligvis også.

Blandt voksne viser undersøgelsen, at fire ud af ti (36 pct.) normalt dyrker idræt, sport og motion. Ser man på tidsangivelsen 'inden for det senest år', angiver fire ud af fem voksne (82 pct.) at have dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt. Andelen af idrætsaktive voksne placerer Grønland i den lavere ende sammenlignet med andre europæiske lande, men dog højere end i en del syd- og østeuropæiske lande som Grækenland, Rumænien og Litauen. Lidt flere mænd (39 pct.) end kvinder (34 pct.) er normalt aktive, og idrætsdeltagelsen falder med alderen. Der er en stærk sammenhæng mellem uddannelse og idrætsdeltagelse blandt voksne. Voksne med en videregående uddannelse er mere tilbøjelige til at dyrke idræt, sport og motion.

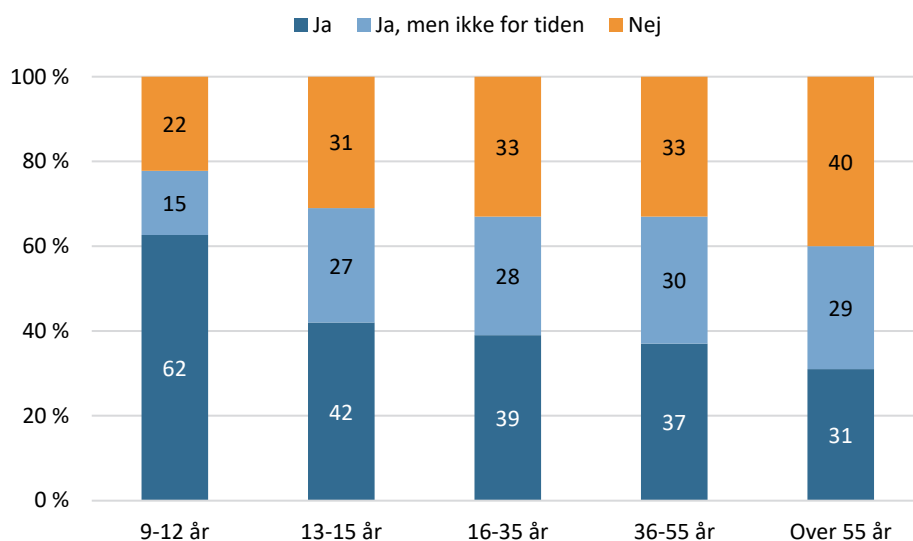
Som nævnt viser undersøgelsen, at andelen, der normalt dyrker sport/motion, falder med alderen. Det viser figur 1 i forhold til andelen af borgere, som angiver normalt at være aktive. Idrætsdeltagelsen er højest blandt de yngste borgere (9-12 år) og lavest blandt de ældste borgere (over 55 år). Desuden viser figuren, at andelen, som angiver at holde pause ('ja, men ikke for tiden'), er relativt stabil på tværs af aldersgrupperne blandt voksne, mens en del flere voksne over 55 år angiver, at de slet ikke er aktive sammenlignet med unge og yngre voksne (13-55-årige).

---

<sup>2</sup> Fra primo september 2019 til ultimo januar 2020



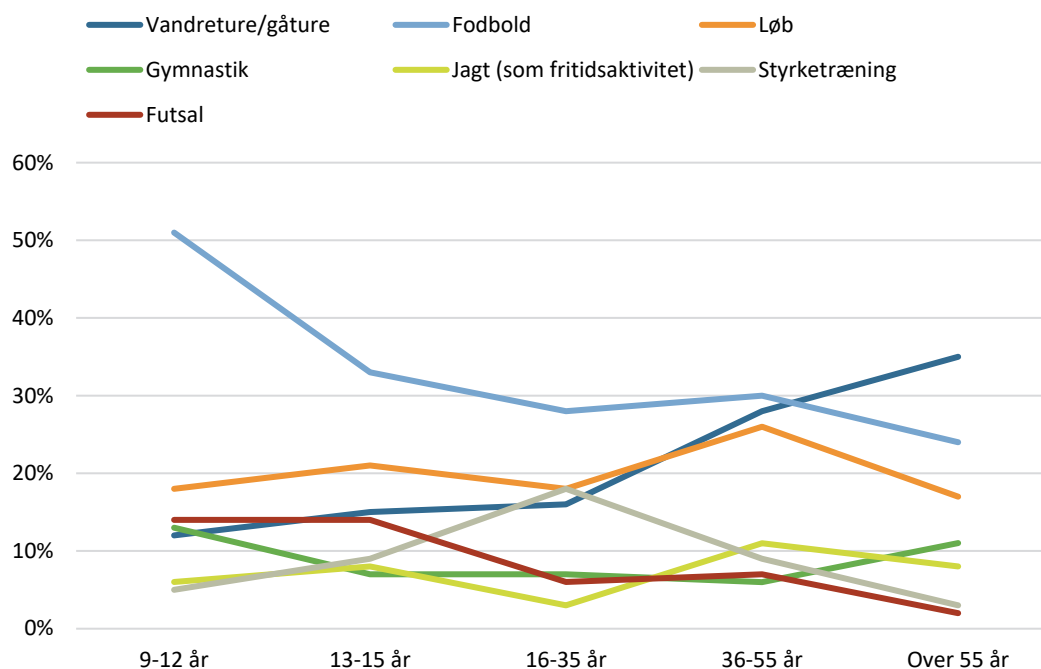
**Figur 1: Idrætsdeltagelse blandt børn og voksne i Grønland, pct.**



Kilde: Delanalyse 1 og 2 (9-15 år, n=355, 16+ år, n=864). Figuren bygger på spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?'.

Der er betydelige forskelle mellem børn og voksne, når det angår valget af idrætsaktiviteter (se figur 2). Den største aktivitet blandt børn er fodbold (51 pct.) efterfulgt af løb (19 pct.) og futsal (14 pct.). Fra omkring 12-års alderen falder andelen af fodboldspillere dog drastisk, om end fodbold stadig er den mest udbredte aktivitet for voksne frem til 55-års alderen. Efter 55-års-alderen overtager vandreture/gåture førstepladsen. Tilslutningen til vandreture/gåture begynder allerede at stige i 35-års alderen. Løb er også populært på tværs af aldersgrupper, om end aktiviteten har sin største udbredelse blandt voksne i alderen 36-55 år. Derimod er futsal primært en aktivitet, som dyrkes af børn (9-15 år). Allerede i 13-15-års alderen begynder styrketræning at blive populært. Styrketræning er mest udbredt i 16-35-års alderen, hvor det er en af de aktiviteter med størst tilslutning. Gymnastik er mest populært for de helt yngste (9-12 år) og ældste (over 55 år) borgere. Jagt er særligt populært blandt voksne over 36 år, men har relativ stor tilslutning på tværs af aldersgrupper. Det kan hænge sammen med, at det er en aktivitet, som dyrkes på tværs af aldersgrupper (f.eks. far/mor og søn/datter).

**Figur 2: Tilslutningen til forskellige idrætsaktiviteter varierer på tværs af alder, pct.**



Kilde: Delanalyse 1 og 2 (9-15 år, n=355, 16+ år, n=864). Aktiviteterne i figuren er udvalgt, fordi det er de mest udbredte.

Fodbold er den mest udbredte aktivitet blandt både drenge og piger, om end langt flere drenge (54 pct.) end piger (30 pct.) spiller fodbold. Der er også en række andre aktiviteter, der bærer præg af kønsforskelle i deltagelsesmønstret. Futsal, bordtennis og jagt dyrkes mest af drenge, mens vandreture/gåture, gymnastik og håndbold dyrkes mest af piger. Aktiviteter som løb og styrketræning dyrkes i lige stort omfang af drenge og piger.

Blandt idrætsaktive børn og voksne er idræt, sport og motion på egen hånd (alene eller sammen med andre) den primære organiseringsform. Inden for det seneste år har 59 pct. af de idrætsaktive børn og 74 pct. af de idrætsaktive voksne dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt på egen hånd. Den næstmest benyttede organiseringsform blandt de idrætsaktive er foreningsidræt, som synes at være lidt mere udbredt blandt idrætsaktive børn (49 pct.) end voksne (44 pct.). Sport/motion i private centre er derimod mere anvendt blandt idrætsaktive voksne (13 pct.) end børn (9 pct.). 5 pct. af de idrætsaktive voksne dyrker sport/motion på arbejdspladsen.

Den største motivationsfaktor til at dyrke sport/motion blandt børn er at have det sjovt, mens det for voksne er det sundhedsmæssige element. Det sociale og konkurrencemæssige element synes mindre vigtigt blandt både børn og voksne.

### Hvorfor dyrker børn og voksne ikke idræt, sport og motion?

Undersøgelsen viser, at en del børn (18 pct.) og voksne (18 pct.) angiver, at de slet ikke har dyrket nogen aktiviteter regelmæssigt inden for det seneste år. Undersøgelsen har her spurgt de inaktive til, hvorfor de ikke er aktive med idræt, sport eller motion.

Blandt både børn og voksne er tidsmangel den primære barriere for at dyrke sport/motion. Børn bruger i stedet tiden på venner (26 pct.) eller andre fritidsaktiviteter (17 pct.), mens voksne i stedet bruger tiden på arbejde (32 pct.) eller familie (20 pct.). Ifølge de inaktive børn og voksne kan det tyde på, at der er et øget behov for mere fleksible træningsmuligheder, som kan passes ind i en hverdag, hvor de inaktive oplever at mangle tid. En del børn angiver også, at de ikke gider (17 pct.) eller ikke interesser sig for sport/motion (16 pct.).

Over halvdelen af de inaktive børn (52 pct.) og voksne (51 pct.) angiver, at de gerne vil begynde at dyrke sport/motion. Der synes altså at være potentiale til at øge idrætsdeltagelsen.

## Fysisk aktivitet i hverdagen

Der er mange måder at være aktiv på i hverdagen. Ud over deltagelse i idræt, sport og motion har undersøgelsen også haft fokus på, hvor meget grønlænderne anvender andre bevægelsesformer i hverdagen. En stor andel af både børn og voksne anvender et transportmiddel, der involverer fysisk aktivitet minimum fem gange om ugen. Her er gang klart den mest udbredte form, hvilket 44 pct. af børnene og 64 pct. af de voksne anvender mindst fem gange om ugen. Desuden er næsten hvert tredje barn (28 pct.) aktiv mindst fem dage om ugen i løbet af skoledagen. 60 pct. af de voksne har et fysisk krævende arbejde, mens 38 pct. er fysisk aktive i løbet af deres arbejdsdag minimum fem gange om ugen.

Anvender man en bredere definition, som inkluderer 'enhver form for aktivitet, som får dit hjerte til at slå hurtigere og gør dig forpustet noget af tiden', så er børn i gennemsnit aktive mindst én time om dagen 2,8 dage om ugen, mens voksne i gennemsnit er aktive 4,6 dage om ugen. Tre ud af fem børn (63 pct.) angiver at være fysisk aktive minimum fem dage om ugen, mens andelen ligger på 47 pct. for voksne.

I forhold til borgernes selv vurderede fysiske aktivitet viser undersøgelsen, at hvert tredje barn (34 pct.) tilslutter sig svarmuligheden 'Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse', mens de fleste voksne (58 pct.) tilslutter sig svarmuligheden 'lettere motion mindst fire timer om ugen, f.eks. ved at gå en tur (på indkøb eller til og fra arbejde)'. Færre børn og voksne tilslutter sig de svarmuligheder, som knytter sig til et højere aktivitetsniveau.

## Voksnes deltagelse i frivilligt arbejde

Undersøgelsen har også haft fokus på voksnes indsats på frivillighedsområdet i Grønland. 15 pct. af de voksne er aktive medlemmer i en idrætsforening, mens 10 pct. er passive medlemmer. 5 pct. deltager i medlemsmøder, 3 pct. er frivillige trænere og 2 pct. er frivillige ledere. Mænd er i højere grad end kvinder aktive medlemmer i en idrætsforening, mens den ældste aldersgruppe (over 55 år) er mindre tilbøjelige end de to øvrige aldersgrupper til at være aktive medlemmer.

I forhold til at få flere borgere til at være frivillige peger undersøgelsen på, at uforpligtende frivilligt arbejde er lettere at sige ja til end de faste frivillige opgaver. Kun 5 pct. af de

voksne er fast frivillige trænere/ledere, hvor de er en del af idrætsforeningernes daglige drift og aktiviteter, mens en langt større andel er løse tilknyttet (29 pct.), hvor de fungerer som frivillige hjælpere til enkeltstående arrangementer. En endnu større andel (35 pct.) er frivillige i andre regi end idræt.

De voksne, som ikke har udført tidsbegrænset frivilligt arbejde inden for sport/motion, angiver tidsmangel som den største barriere. De har for travlt på arbejde (38 pct.), har for mange ting i deres privatliv (36 pct.) eller prioriteter andre ting i deres hverdag (18 pct.). Over halvdelen (59 pct.) af dem angiver, at de kunne være interesseret i at bidrage med frivilligt arbejde i fremtiden, hvis en idrætsforening spurgte om hjælp. Hertil svarer næsten halvdelen (49 pct.), at det blot ville kræve, at de blev spurgt. Potentialitet til at øge den frivillige indsats synes altså stort.

## Vision om mere fysisk aktivitet i Grønland

Dette afsnit giver en status på fysisk aktivitet i Grønland. Dette gøres i forlængelse af GIF's vision om, at Grønland skal være verdens mest fysisk aktive land. I arbejdet hermed har GIF i samarbejde med Idan udviklet en enkel model til at forstå, hvad der karakteriserer forskellige typer af fysiske aktivitetsformer. Modellen introduceres kort herunder, hvorefter fokus er på den aktuelle status.

Udgangspunktet for modellen og GIF's vision er, at fysisk aktivitet dækker over en bred kam af aktiviteter, som inkluderer idræt, sport og motion samt forskellige former for bevægelse i hverdagen i forbindelse med leg, transport, arbejde og skole.

Med henblik på at kunne måle forskellige aspekter af fysisk aktivitet har undersøgelsen haft fokus på børn og voksnes deltagelse i idræt, sport og motion og fysisk aktivitet i hverdagen. Deltagelse i idræt, sport og motion betegner i denne sammenhæng en række specifikke aktiviteter, som borgerne dyrker (primært) i deres fritid, mens fysisk aktivitet er bredere og inkluderer alle former for aktiviteter, som får hjertet til at slå hurtigere. Ud over idræt, sport og motion kan det inkludere aktiv transport (f.eks. gang, cykling, skateboard eller løbehjul) og leg.

GIF's strategiske arbejde med at indfri visionen tager afsæt i to begrebspar: 1) 'organiseret' - 'selvorganiseret' og 2) 'klæde om' - 'ikke klæde om'. Visse aktivitetsformer kan være vanskelige entydigt at adskille, men som begrebslig forståelsesramme giver modellen en enkel og letforståelig tilgang til at forstå, hvad der karakteriserer forskellige typer af fysiske aktivitetsformer.

'Organiseret' omfatter aktiviteter, hvor en træner, instruktør eller underviser typisk står for at afholde aktiviteten. Det kan være gennem en forening/klub, skole/uddannelsesinstitution eller på arbejdspladsen. 'Selvorganiseret' omfatter aktiviteter, som borgere i udgangspunktet selv står for. Det kan gælde aktiviteter, som dyrkes på egen hånd eller i et privat center<sup>3</sup>, men kan også omfatte forskellige former for leg, aktiv transport eller fysisk arbejde i hjemmet eller på arbejdspladsen.

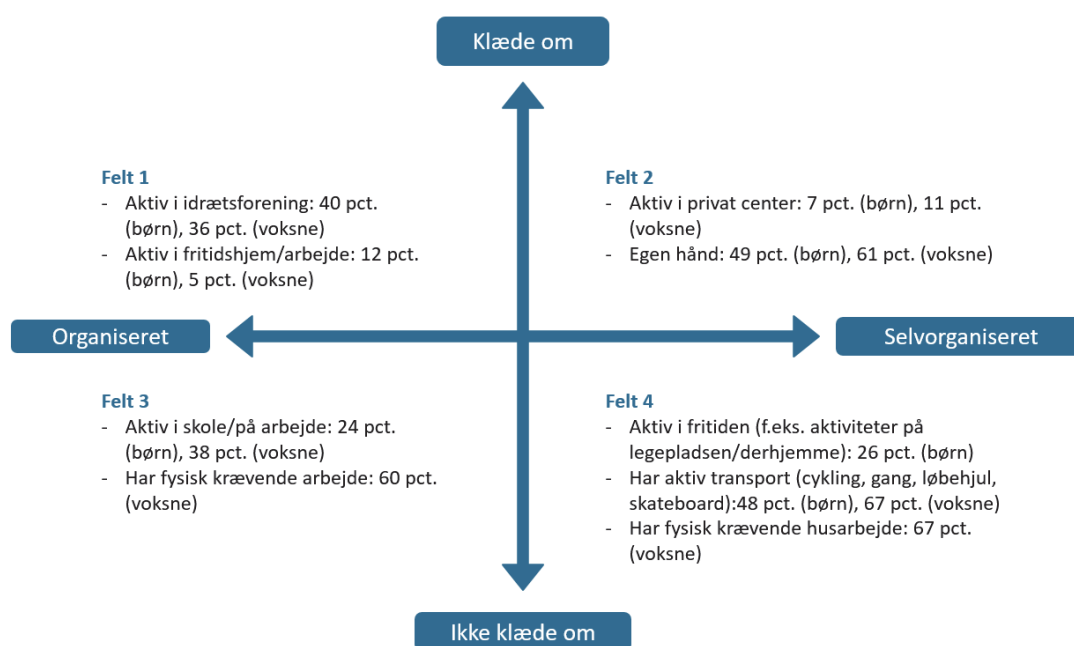
'Klæde om' refererer til aktiviteter, som borgere klæder om til for at dyrke. Det gælder typisk de aktiviteter, der normalt defineres som idræt, sport og motion. 'Ikke klæde om' omfatter aktiviteter, som normalt klassificeres som hverdagsmotion. Det kan være leg, aktiv transport eller fysisk arbejde.

De to begrebspar danner tilsammen fire strategiske begrebsfelter, som fremgår af figur 3 herunder. I figuren er det angivet, hvor stor en del af befolkningen (opdelt på børn/voksne), som er aktive inden for de fire strategiske begrebsfelter (se uddybning under figur).

---

<sup>3</sup> Sport og motion i et privat center inkluderes i selvorganiseret idræt velvidende, at nogle deltager på hold, som er organiseret gennem det private center.

**Figur 3: Andelen af aktive inden for de fire strategiske begrebsfelter, pct.**



En nærmere beskrivelse af de fire strategiske begrebsfelter fremgår herunder:

- Felt 1 – organiseret/klæde om: Dette felt omfatter folk, som inden for det seneste år regelmæssigt har været aktiv i en forening eller i fritidshjemmet/på arbejdet. Der er tale om aktiviteter, som typisk er organiseret af en træner, instruktør eller underviser. Fire ud af ti børn (40 pct.) og voksne (36 pct.) dyrker aktiviteter organiseret i en forening<sup>4</sup>, mens 12 pct. af børnene og 5 pct. af de voksne dyrker aktiviteter, som er arrangeret gennem fritidshjemmet/arbejdet. En stor del af aktiviteterne i GIF's specialforbund (og medlemsforeningerne herunder) er placeret i dette felt.
- Felt 2 – selvorganiseret/klæde om: Feltet indbefatter folk, som inden for det seneste år regelmæssigt har dyrket selvorganiserede aktiviteter enten på egen hånd (alene eller sammen med andre) eller i private centre. Halvdelen af børnene (49 pct.) og seks ud af ti voksne (61 pct.) dyrker sport/motion på egen hånd, mens langt færre børn (7 pct.) og voksne (11 pct.) dyrker sport/motion i private centre.
- Felt 3 – organiseret/ikke klæde om: Feltet rummer de folk, som er fysisk aktive i løbet af deres arbejdsdag/skoledag minimum fem gange om ugen. Hvert fjerde barn (24 pct.) laver aktiviteter, som er organiseret gennem skolen, mens fire ud af ti voksne (38 pct.) laver aktiviteter, som er organiseret

<sup>4</sup> Her er andelen af foreningsaktive angivet ud af alle respondenter – ikke kun de idrætsaktive. Derfor er andelen lavere end de andre steder i rapporten, hvor deltagelse i foreninger er angivet. Samme metode er brugt i felt, 2, 3 og 4.

gennem deres arbejde. Mere end halvdelen (60 pct.) af de voksne har et fysisk krævende arbejde.

- Felt 4 – selvorganiseret/ikke klæde om: Feltet omfatter de folk, som anvender et fysisk krævende transportmiddel eller laver fysisk krævende indendørs/udendørs aktiviteter i deres fritid. Næsten halvdelen af børnene (48 pct.) og mere end halvdelen af de voksne (67 pct.) har anvendt aktiv transport (f.eks. cykling, gang, skateboard eller løbehjul) minimum 5 gange om ugen. Næsten syv ud af ti voksne (67 pct.) laver fysisk krævende husarbejde, mens hvert fjerde barn (26 pct.) er fysisk aktive gennem leg minimum fem gange om ugen.

Ovenstående strategiske begrebsfelter giver et billede af, at der er mange måder at være fysisk aktiv på i Grønland. Herunder, at en stor del af de grønlandske børn og voksne er fysisk aktive med aktiviteter, som de ikke klæder om til. Det er f.eks. gennem aktiv transport eller et fysisk krævende arbejde.

Det er væsentligt at pointere, at mange borgere er aktive i flere af begrebsfelterne på samme tid. F.eks. kan borgere være aktive i en idrætsforening (felt 1), løbe ture på egen hånd (felt 2) og gå eller cykle til arbejde/fritidsaktiviteter (felt 4). Det er med det foreliggende datamateriale ikke muligt præcist at angive et fuldstændigt billede af, hvor mange borgere som hører til i de enkelte strategiske begrebsfelter (da der er overlap), men i det videre arbejde kan det være relevant for GIF at bruge modellen til at bringe fokus på særlige målgrupper. Det kan f.eks. være borgere, som ikke deltager i felt 1 (foreningsidrætten), eller borgere, som slet ikke er aktive (dvs. ikke indgår i nogle af begrebsfelterne).

Mere overordnet dækkes de fire strategiske begrebsfelter af tre centrale mål: 1) andelen, der normalt dyrker sport/motion (52 pct. for børn og 36 pct. for voksne), 2) andelen, der har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år (82 pct. for børn og 82 pct. for voksne) og 3) andelen, der har været fysisk aktiv mindst 1 time minimum fem dage om ugen (63 pct. for børn og 47 pct. for voksne).

## Delanalyse 1: De grønlandske børns idrætsvaner og fysiske aktivitet

Dette kapitel belyser aktiviteter på idrætsområdet blandt børn (9-15 år). Kapitlet undersøger forskelle på tværs af køn og alder<sup>5</sup>, og der ses – på udvalgte områder – også på udviklingen siden 2015, hvor Idan gennemførte en lignende undersøgelse (Asserhøj og Forsberg, 2015)<sup>6</sup>.

Undersøgelsen blandt børn er foretaget som en spørgeskemaundersøgelse, der er blevet gennemført fra september 2019 til januar 2020. Undersøgelsen blandt børn blev gennemført via grønlandske skoler<sup>7</sup> og i alt har 470 børn i alderen fra 9-15 år deltaget (se også bilag A og B).

### Hvor mange børn dyrker sport/motion?

Halvdelen af de grønlandske børn dyrker normalt sport/motion, mens hver femte angiver, at de er aktive, men ikke for tiden. Lidt flere end hvert fjerde barn er ikke aktiv med idræt, sport eller motion (se tabel 1). Det viser børnenes svar på et af undersøgelsens hovedspørgsmål, som lyder: 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Spørgsmålet dækker felt 1 (klæde om, organiseret) og felt 2 (klæde om, selvorganiseret) (jf. figur 3).

Drenge er markant mere aktive end piger. Desuden indikerer tallene, at der kan være en aldersfaktor for både drenge og piger i den forstand, at betydelig færre 13-15-årige er idrætsaktive.

**Tabel 1: Andelen af idrætsaktive børn, pct.**

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

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmål 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Resultaterne præsenteres totalt for årene 2015 (n=355) og 2019 (n=470) samt på tværs af køn og alder i 2019.

Andelen af børn, der normalt dyrker sport/motion, er stabil sammenlignet med Idans tidligere undersøgelse fra 2015, mens gruppen af ikke-idrætsaktive er steget fra 22 pct. i 2015 til 27 pct. i 2019 (se tabel 1). Der er altså en lille stigning i andelen af børn og unge, som slet ikke er aktive med idræt, sport og motion.

<sup>5</sup> Bemærk ændringen i alderskategorien siden 2015, hvilket omtales i metodeafsnittet i bilag A. Derudover bør det bemærkes, at spørgeskemaet er udleveret til børn i alderen 7-15 år. Stikprøven indeholder dog kun fem 8-årige og ingen 7-årige. De fem børn på 8 år inkluderes derfor i aldersgruppen 9-12 år.

<sup>6</sup> Frivillighedsområdet blandt børn er ikke blevet analyseret i befolkningsundersøgelsen fra 2015 og derfor kommenteres der udelukkende på det aktuelle niveau i 2019.

<sup>7</sup> 36 ud af 72 skoler har deltaget i undersøgelsen.



## Hvor mange børn har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år?

Et andet mål for idrætsdeltagen er andelen, som har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, hvilket 82 pct. af børnene har (se tabel 2). Også her er drenge mere aktive end piger og idrætsdeltagelsen falder med alderen.

Forskellene i andelen af aktive afspejler, at tidsangivelsen varierer for de to spørgsmål: 'Dyrker du normalt sport/motion?' og 'Hvilke aktiviteter har du dyrket regelmæssigt det seneste år?', hvor sidstnævnte repræsenterer en længere periode (inden for det seneste år), som kan omfavne sæsonaktiviteter, som respondenterne ikke har dyrket på undersøgelsestidspunktet, men inden for det seneste år. Forskellen i tidsangivelse (nu og her kontra inden for det seneste år) kan derfor forklare, at aktivitetsniveauet er højere for det sidste spørgsmål. Desuden indeholder sidstnævnte spørgsmålet en række konkrete aktiviteter, som respondenterne ikke nødvendigvis selv ville have kategoriseret som sport/motion – f.eks. vandreture.

**Tabel 2: Andelen som har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år, pct.**

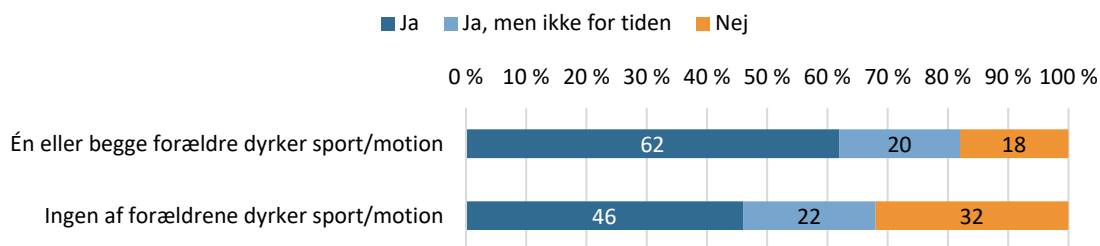
|                     | Total | Køn    |       | Alder   |          | Total 2015 |
|---------------------|-------|--------|-------|---------|----------|------------|
|                     |       | Drenge | Piger | 9-12 år | 13-15 år |            |
| Mindst én aktivitet | 82    | 86     | 78    | 90      | 75       | 93         |

Tabellen viser andelen af børn, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år. Andelen præsenteres totalt for 2015 (n=355) og 2019 (n=470), samt fordelt på køn og alder i 2019.

Andelen af børn, som har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år, er faldet fra 93 pct. i 2015 til 82 pct. i 2019.

Der er en forholdsvis klar sammenhæng mellem børns idrætsdeltagelse og deres forældres. Figur 4 viser således, at andelen af børn, der normalt dyrker sport/motion, ligger på 62 pct. for dem, der kommer fra en familie, hvor én eller begge forældre dyrker sport/motion. Til sammenligning gælder det for 46 pct. af de børn, der kommer fra en familie, hvor ingen af forældrene dyrker sport/motion.

**Figur 4: Børns idrætsdeltagelse fordelt på forældres idrætsaktivitet, pct.**



Svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt, sport eller motion?' opdelt på, hvorvidt respondenterne har idrætsaktive forældre (n=470).

Sammenhængen mellem børn og forældres idrætsdeltagelse gjorde sig også gældende i den tidligere motionsvaneundersøgelse i Grønland samt i Danmark (Pilgaard og Rask, 2016).

Det bør understreges, at det på det foreliggende datagrundlag ikke med sikkerhed kan afgøres, om der er tale om (kausale) årsagssammenhænge – kun at resultatet indikerer det.

## Hvilke typer aktiviteter er børnene involveret i?

Nogle aktivitetstyper dyrkes af flere børn end andre, hvilket kan ses i nedenstående gennemgang af, hvilke idræts- og motionsaktiviteter de grønlandske børn deltager i.

Ud fra en liste over idræts- og fritidsaktiviteter er børnene (idrætsaktive såvel som ikke-idrætsaktive) blevet bedt om at angive, hvilke aktiviteter de har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år. Respondenterne har haft mulighed for at angive flere aktiviteter. Spørgsmålet afdækker primært aktiviteter placeret i felt 1 (klæde om, organiseret) og felt 2 (klæde om, selvorganiseret), men også en række aktiviteter, der kan placeres i felt 3 (ikke klæde om, organiseret) og felt 4 (ikke klæde om, selvorganiseret) (f.eks. skateboard og gåture) (jf. figur 3).

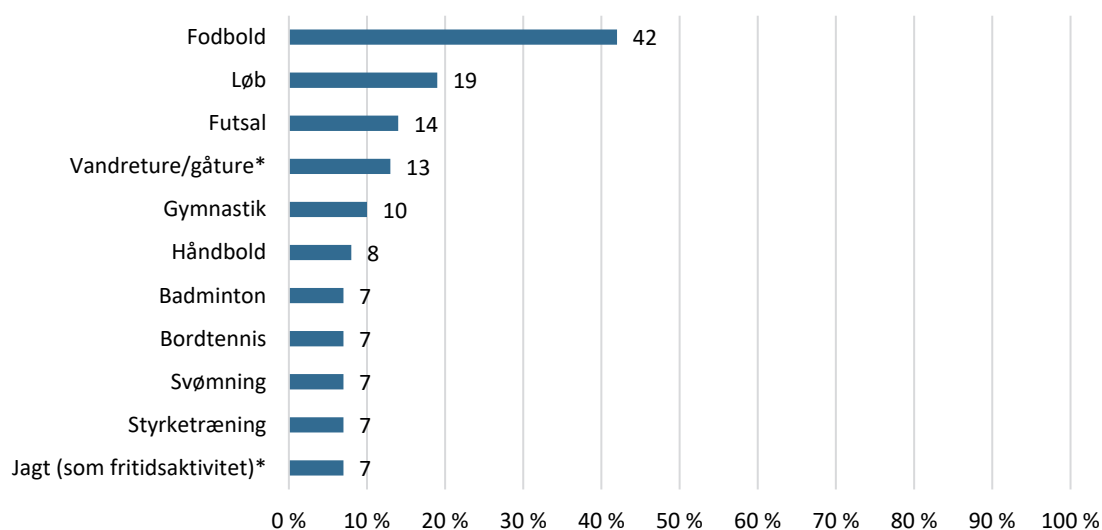
Fodbold er klart den største aktivitet blandt børn, og næsten halvdelen (42 pct.) af børnene har dyrket fodbold regelmæssigt inden for det seneste år. Løb er den næstmest udbredte aktivitet (19 pct.), mens futsal (14 pct.), vandreture/gåture (13 pct.) og gymnastik (10 pct.) indtager henholdsvis tredje-, fjerde- og femtepladsen. Håndbold, badminton, bordtennis, styrketræning og jagt er også relativt populære aktiviteter blandt børn, som alle har en tilslutning på 7 pct. af børnene. Ud over aktiviteterne, som er præsenteret i figur 5, er der en lang række aktiviteter, som har en mindre deltagelse<sup>8</sup>.

Herudover er det bemærkelsesværdigt, at der er stor opbakning til aktiviteter fra alle fire strategiske begrebsfelter. Fodbold og futsal er de mest populære aktiviteter i felt 1 og felt 2, mens vandreture/gåture er den mest udbredte aktivitet i felt 3 og felt 4.

---

<sup>8</sup> Volleyball, alpint skiløb/snowboard, hundeslæde (som fritidsaktivitet), arctic sports (f.eks. head pull, high kick), taekwondo, kajak, dans (f.eks. folkedans, polka, breakdance), skateboard/parkour/BMX\*, langrend, anden kampsport (f.eks. karate, boksning), yoga/afspænding. Desuden bemærkes det, at \* angiver de aktiviteter, der kan placeres i felt 3 og 4. De resterende aktiviteter placeres i første og andet felt.

**Figur 5: Aktivitetstyper i 2019, pct.**



Figuren viser andelen af børn, som dyrker forskellige aktiviteter i 2019 (n=470). Desuden bemærkes det, at \* angiver de aktiviteter, der kan placeres i tredje og fjerde felt. De resterende aktiviteter placeres i første og andet felt.

Selvom fodbold er den mest udbredte aktivitet blandt både drenge og piger, så dyrker langt flere drenge end piger fodbold. Der er også en række andre aktiviteter, der bærer præg af kønsforskelle i deltagelsesmønstret. Futsal, bordtennis og jagt taler mere til drenge, mens vandreture/gåture, gymnastik og håndbold taler mere til piger. Aktiviteter som løb og styrketræning dyrkes i lige stort omfang af drenge og piger.

På tværs af aldersgrupper er der bred tilslutning til fodbold, om end tilslutningen er størst for børn i alderen 9-12 år. Dertil ses en række forskelle, hvor gymnastik og håndbold oplever størst tilslutning blandt børn i alderen 9-12 år, mens løb og vandreture oplever størst tilslutning blandt børn i alderen 13-15 år.

En sammenligning med undersøgelsen i 2015 viser, at selvom fodbold stadig er den mest udbredte aktivitet i Grønland, er tilslutningen er faldet. Det bør påpeges, at der ved opdeling af data på de opstillede aktiviteter er tale om meget små populationsstørrelser, og derfor kan egentlige ændringer være svære at identificere med sikkerhed inden for enkelt aktiviteter.

## De idrætsaktive børn: Organiseringsform, hyppighed og sæson

Alle børn, der har angivet at dyrke minimum én aktivitet regelmæssigt i løbet af det seneste år (dvs. 82 pct. af børnene, jf. tabel 2), er blevet stillet en række supplerende spørgsmål om, hvordan de dyrker aktiviteten. Spørgsmålene bidrager til at tegne et mere nuanceret billede af de idrætsaktive børns deltagelse i sport/motion.

## Hvordan er børns sport/motion organiseret?

Konkret undersøger spørgeskemaundersøgelsen først og fremmest under hvilke former, de idrætsaktive børn dyrker sport/motion – dvs. om det er på egen hånd, i en forening, i et privat center eller i en SFO/fritidsklub.

Inden for det seneste år har næsten seks ud af ti idrætsaktive børn dyrket mindst én idrætsaktivitet regelmæssigt på egen hånd, hvilket gør den uorganiserede form for idræt til børns primære organiseringsform (se tabel 3). Den næstmest benyttede organiseringsform er at være aktiv i en idrætsforening, hvilket halvdelen (49 pct.) af de idrætsaktive børn har været. Dertil er der ingen bemærkelsesværdige køns- eller aldersforskelle.

**Tabel 3: Organiseringsformer blandt børn, pct.**

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

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvordan dyrker du sport/motion?' i 2015 (n=327) og 2019 (n=390). Bemærk at børn har kunnet give flere svar, hvis de har dyrket sport/motion i flere forskellige organisatoriske rammer, og derfor summer procenttallene i figuren ikke til 100. Det bør bemærkes, at svarmuligheden 'andet' ikke var inkluderet i spørgeskemaundersøgelsen fra 2015.

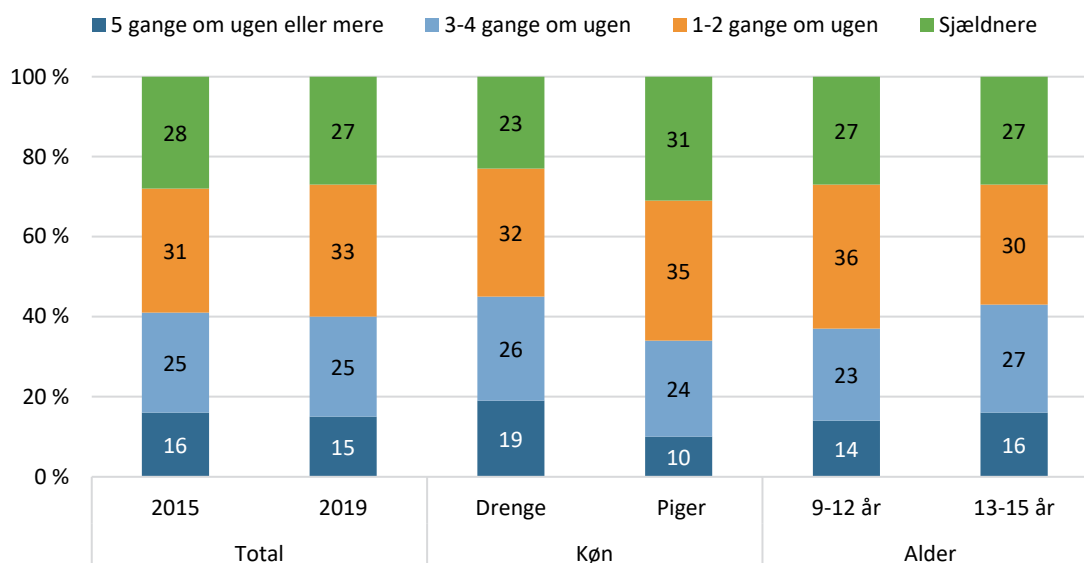
En sammenligning af resultaterne fra 2015 og 2019 viser, at flere børn dyrker sport/motion på egen hånd, mens færre børn dyrker sport/motion i et privat center. Resultaterne peger også på en lille fremgang i andelen, som dyrker sport/motion i en idrætsforening.

## Hvor hyppigt dyrker de idrætsaktive børn sport/motion?

Et andet spørgsmål i undersøgelsen går på, hvor ofte de idrætsaktive børn dyrker sport og motion (dvs. de børn der har svaret, at de har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, jf. tabel 2). Figur 6 viser, at 15 pct. af de idrætsaktive børn dyrker sport/motion fem gange om ugen eller mere, mens 73 pct. af de idrætsaktive børn dyrker idræt mindst én gang om ugen.

Overordnet set er træningshyppigheden højere blandt drenge end piger. De idrætsaktive drenge er mere tilbøjelige til at dyrke sport/motion fem gange om ugen eller mere, og forskellen udligner sig ikke ved at se på andelen, som dyrker sport/motion minimum én gang om ugen. Desuden angiver flere piger end drenge, at de dyrker sport/motion sjældnere end én gang om ugen (hhv. 31 pct. og 23 pct.). Der er ingen bemærkelsesværdige forskelle på tværs af alder.

**Figur 6: Hyppighed fordelt på køn og alder, pct.**



Figuren bygger på spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker du sport/motion?'. Andelen præsenteres totalt set for henholdsvis år 2015 (n=327) og (n=390) 2019.

En sammenligning af resultaterne fra 2015 og 2019 viser ingen betydelige forskelle.

### Hvornår på året dyrker de idrætsaktive børn sport/motion?

Årstider og udsving i tilgængeligheden til naturen og idrætsfaciliteter kan have indflydelse på idrætsdeltagelsen. Det gælder især i Grønland, hvor kulde og sne i visse dele af året gør det svært at dyrke udendørs aktiviteter. Derfor er de idrætsaktive børn blevet spurgt til, hvornår på året de dyrker sport/motion.

Der er små variationer i, hvor mange børn som er aktive hen over året. Overordnet set er færrest børn aktive i vintermånederne (december, januar og februar), mens flest børn er aktive i efterårsmånederne (september, oktober og november). Piger følger denne overordnede tendens, hvorimod idrætsdeltagelsen blandt drenge er markant mere stabil hen over året.

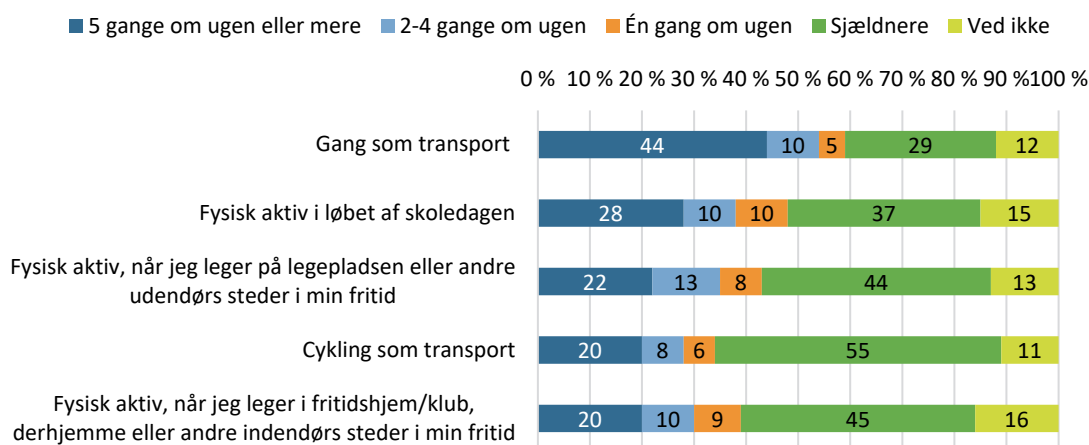
Kønsforskellene kan eventuelt være forklaret af variationen i valget af aktivitetstyper på tværs af køn, som i nogle tilfælde er sæsonbestemte. Den samme forklaring kan formentlig også begrunde forskelle på tværs af alder, hvor idrætsdeltagelsen blandt de 13-15-årige er nogenlunde stabil hen over året, mens idrætsdeltagelsen blandt de 9-12-årige varierer.

### Bevægelsesformer, der ikke defineres som sport og motion

I dette afsnit belyses ikke alene aktiviteter, der normalt defineres som idræt og sport, men også andre bevægelsesformer, f.eks. fysisk aktivitet til og fra skole og fysiske aktiviteter i løbet af skoledagen, hvilket afdækker felt 3 (ikke klæde om, organiseret) og felt 4 (ikke klæde om, selvorganiseret). Spørgsmålet er blevet stillet til alle børnene (dvs. idrætsaktive såvel som ikke-idrætsaktive).

Figur 7 viser, at en stor andel af børnene anvender et transportmiddel, der involverer fysisk aktivitet minimum én gang om ugen – enten i form af gang (59 pct.) eller cykling (34 pct.). Dertil oplyser næsten halvdelen af børnene, at de er fysisk aktive i løbet af skoledagen (48 pct.) eller i deres fritid, enten i form af indendørs aktiviteter (39 pct.) eller udendørs aktiviteter (43 pct.).

**Figur 7: Andelen af børn, som er fysisk aktive i hverdagen, pct.**



Figuren bygger på spørgsmålet 'Er du aktiv i nogen af disse sammenhænge i din hverdag?' (n=470).

Det skal dog bemærkes, at en stor andel af børnene oplyser, at de er fysisk aktive sjældnere end én gang om ugen i hverdagen. F.eks. angiver mere end hvert tredje barn (37 pct.), at de sjældnere end én gang om ugen er fysisk aktive i løbet af deres skoledag.

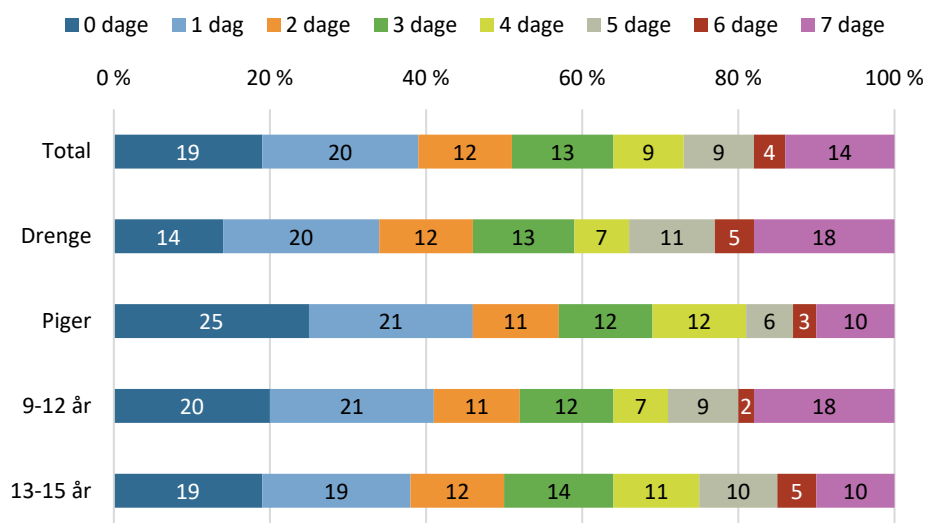
## Samlet mål for alle fire strategiske begrebsfelter

Spørgeskemaundersøgelsen indeholder desuden to spørgsmål, der afdækker fysisk aktivitet på tværs af alle fire strategiske begrebsfelter, jf. figur 3. Spørgsmålene er blevet stillet til alle respondenter (idrætsaktive børn såvel som ikke-idrætsaktive børn) og lyder: 'Tænk på de sidste 7 dage. Hvor mange dage var du fysisk aktiv mindst 1 time?' og 'Hvis vi ser på det seneste år, hvad vil du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?'.

Fysisk aktivitet defineres her som 'enhver form for aktivitet, som får dit hjerte til at slå hurtigere og gør dig forpustet noget af tiden. Det kan f.eks. være sport/motion, leg i skolegården, aktiv leg i fritiden, at gå/cykle til skole, skovle sne'.

Resultaterne viser på den baggrund, at under hvert femte barn (14 pct.) er fysisk aktive minimum én time om dagen syv dage om ugen (se figur 8). Lidt flere (19 pct.) angiver, at de er fysisk aktive minimum én time om dagen nul dage om ugen.

**Figur 8: Det gennemsnitlige antal dage med mindst én times fysisk aktivitet, pct.**



Figuren bygger på spørgsmålet 'Tænk på de seneste 7 dage. Hvor mange dage var du fysisk aktiv mindst 1 time?' (n=470). Tabellen viser det gennemsnitlige antal dage. Resultatet præsenteres totalt, samt på tværs af køn og alder.

Figur 8 viser desuden en signifikant kønsforskel, hvor drenge i højere grad end piger er fysisk aktive syv dage om ugen (18 pct. for drenge og 10 pct. for piger). Derudover oplyser flere piger end drenge, at de er fysisk aktive nul dage om ugen (25 pct. for piger og 14 pct. for drenge).

En opdeling på baggrund af alder viser, at signifikant flere 9-12-årige end 13-15-årige er fysisk aktive syv dage om ugen. Forskellen udligner sig dog, hvis der ses på andelen af børn, som er fysisk aktive minimum én dag om ugen.

Tabel 4 herunder viser børns selv vurderet fysiske aktivitetsniveau. Tabellen viser, at børns selv vurderede aktivitetsniveau varierer mellem sommer- og vinterperioden. I sommerperioden tilslutter flest børn sig svarmuligheden: 'Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse' (34 pct.), hvilket udtrykker en meget idrætsinaktiv hverdag. I vinterperioden angiver tæt ved hvert andet barn denne svarmulighed. Det understreger, at børn er mindre aktive i vinterperioden.

Den næststørste andel af børn tilslutter sig svarmuligheden: 'Får lettere motion mindst 4 timer om ugen, f.eks. ved at gå en tur (på indkøb eller til og fra arbejde), eller ved lettere husarbejde'. Her er der ingen forskelle mellem de to perioder.

Endnu færre børn tilslutter sig de øvrige svarmuligheder, som knytter sig til en højere idrætsdeltagelse. I forhold til disse er der forskelle mellem perioderne, hvor flere er aktive i sommerperioden.

**Tabel 4: Selvvurderet fysisk aktivitetsniveau blandt børn, pct.**

|   | Sommer | Vinter |
|---|--------|--------|
| Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse  | 34     | 46     |
| Får lettere motion mindst 4 timer om ugen, f.eks. ved at gå en tur (på indkøb eller til og fra arbejde), eller ved lettere husarbejde | 21     | 21     |
| Får lejlighedsvis motion f.eks. ved idræt eller anden fysisk aktivitet  | 17     | 10     |
| Dyrker idræt eller har andre fysisk krævende aktiviteter mindst 4 timer om ugen   | 12     | 10     |
| Dyrker idræt og træner hårdt flere gange om ugen  | 16     | 12     |

Tabellen viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvis vi ser på det sidste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet?'. Resultaterne præsenteres totalt for 2019 (n=470).

På tværs af de to perioder er det altså værd at bemærke sig, at en større andel af børnene vurderer, at de er mindre aktive i vinterperioden i forhold til sommerperioden.

## Motiver og barrierer for en idrætsaktiv hverdag

Gennem en række spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen belyses det, hvilke motiver og barrierer de grønlandske børn har for at have en aktiv hverdag.

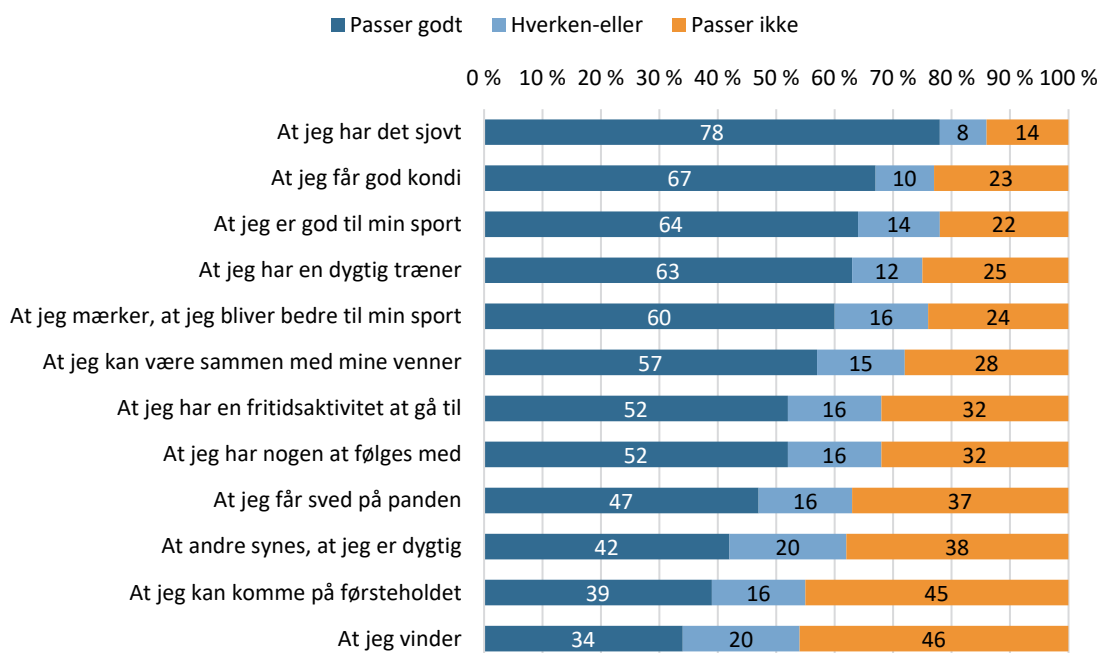
### Hvorfor dyrker de idrætsaktive børn sport/motion?

Først og fremmest er de børn, som har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år (82 pct.), blevet spurgt til, hvorfor de dyrker sport/motion.

Resultaterne, der fremgår af figur 9, viser, at den vigtigste motivationsfaktor er at have det sjovt. Over halvdelen af de idrætsaktive børn angiver, at de er enige i udsagnet om, at de dyrker sport/motion for at have det sjovt (78 pct.). Færre børn motiveres af det sundhedsmæssige og sociale element. F.eks. angiver 67 pct., at de dyrker sport/motion for at få en god kondi, mens 57 pct. angiver, at de dyrker sport/motion for at være sammen med deres venner. Mindst vigtig er konkurrenceelementet, hvor 34 pct. dyrker sport/motion for at vinde og 39 pct. gør det for at komme på førsteholdet.



**Figur 9: Årsager til at børn dyrker sport/motion, pct.**



Bygger på spørgsmålet: 'Hvorfor dyrker du sport/motion? Angiv i hvilken grad hvert af udsagnene herunder passer på dig.' (n=390). Kategorierne 'Passer fuldstændig' og 'Passer ret godt' er slået sammen til 'Passer godt', mens kategorierne 'Passer slet ikke' og 'Passer ikke ret godt' er slået sammen til 'Passer ikke'.

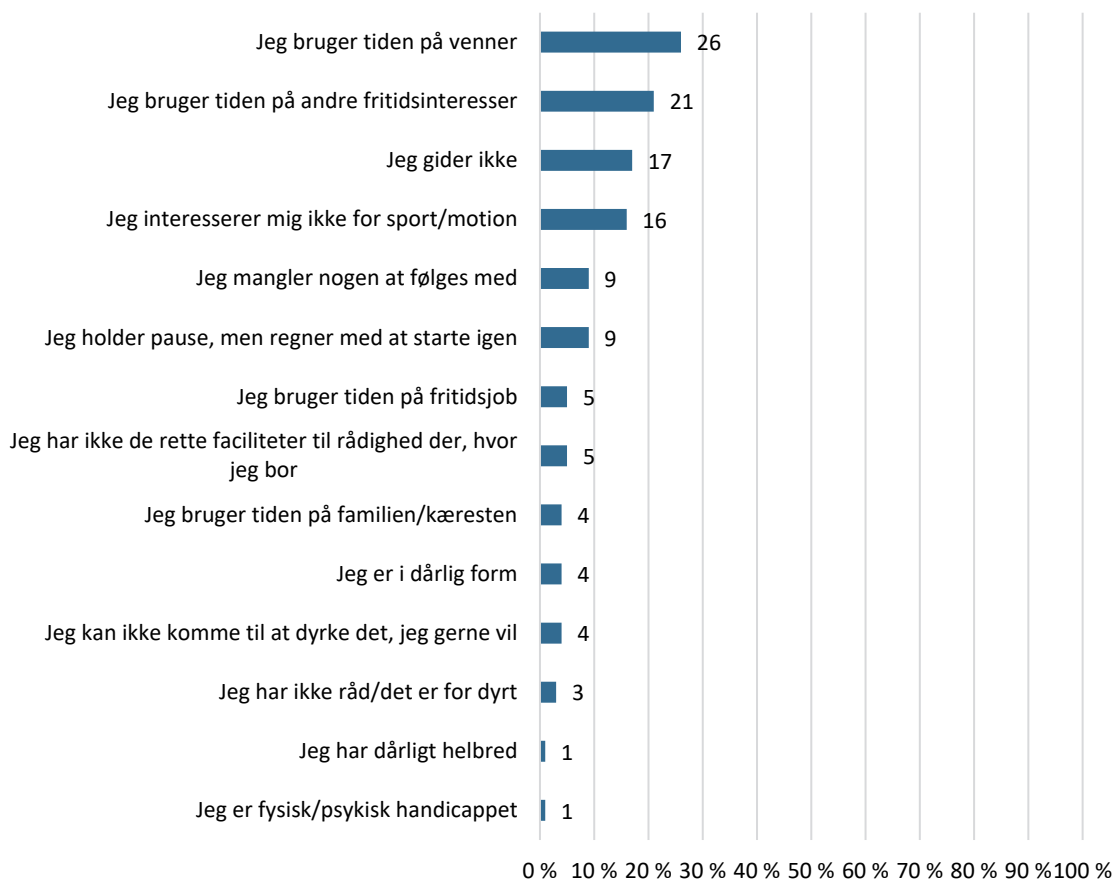
Der er enkelte bemærkelsesværdige forskelle på tværs af køn, hvor drenge vægter konkurrenceelementet markant højere end piger.

### Hvad er årsagen til inaktivitet blandt børn?

De børn, som ikke dyrker idræt (dvs. inaktive), er blevet spurgt til, hvorfor de ikke har dyrket sport/motion regelmæssigt det seneste år.

Den mest hyppige årsag til inaktivitet er mangel på tid, hvor nogen prioriterer i stedet at bruge tiden på venner (26 pct.), andre fritidsaktiviteter (21 pct.), fritidsjob (5 pct.) eller familien/kæresten (4 pct.) (se figur 10). Dertil er der en stor gruppe, som angiver, at de enten ikke gider (17 pct.) eller ikke interesserer sig for sport/motion (16 pct.). En mindre gruppe angiver, at de rette faciliteter ikke er til rådighed (5 pct.), eller at de ikke kan komme til at dyrke det, de gerne vil (4 pct.).

**Figur 10: Årsager til inaktivitet det seneste år, pct.**



Bygger på spørgsmålet 'Hvorfor har du ikke dyrket sport/motion inden for det seneste år?' (n=80).

Piger er i højere grad end drenge inaktive, fordi de mangler interesse for sport/motion, mens langt flere drenge end piger er inaktive, fordi de rette faciliteter ikke er til rådighed.

Ifølge de inaktive børn kan det tyde på, at der er et øget behov for mere fleksible træningsmuligheder, som kan passes ind i hverdag, hvor de inaktive oplever at mangle tid.

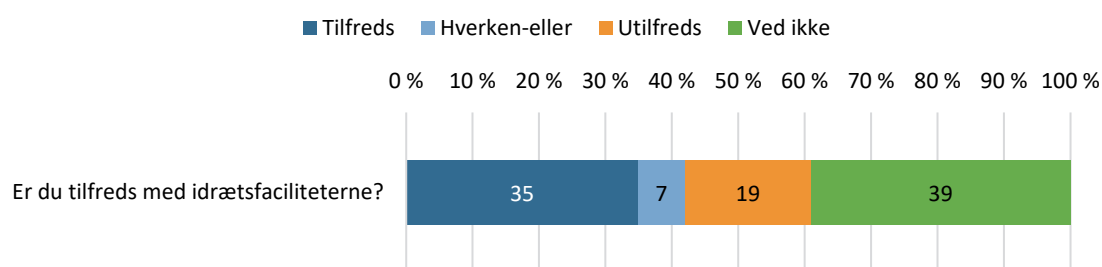
De inaktive børn er i forlængelse af ovenstående blevet spurgt til, om de tidligere dyrket sport/motion, og om de kunne tænke sig at komme i gang med sport/motion. Hele 60 pct. af de inaktive børn angiver, at de har dyrket sport/motion tidligere i deres liv. Dertil svarer 52 pct. af de inaktive børn, at de gerne vil i gang med at dyrke sport/motion. Det skal også bemærkes, at cirka hvert tredje af de ikke-idrætsaktive børn ikke har taget stilling til spørgsmålet. Potentialet til at øge idrætsdeltagelsen blandt de ikke idrætsaktive børn virker altså til at være stort.

#### Hvad er børns holdning til idrætsfaciliteterne?

Alle børn (idrætsaktive såvel som ikke-idrætsaktive) er blevet spurgt til, hvor tilfredse de er med idrætsfaciliteterne.

Hvert tredje barn (35 pct.) svarer, at de er tilfredse med idrætsfaciliteterne, mens hver femte angiver, at de ikke er tilfredse (se figur 11). Der er dog samtidig en stor andel af børnene, som ikke har nogen holdning til idrætsfaciliteterne (39 pct.), hvilket kan forklares ved, at spørgsmålet er blevet stillet til alle respondenter – også de respondenter, som ikke anvender idrætsfaciliteterne. Andelen, som svarer 'ved ikke' blandt de idrætsaktive, er på 35 pct., mens andelen, som svarer 'ved ikke' blandt de ikke-idrætsaktive, er på 62 pct. Resultatet kan vidne om, at de ikke-idrætsaktive børn mangler kendskab til faciliteterne i lokalområdet og derfor ikke har nogen holdning til dem.

**Figur 11: Tilfredshed med idrætsfaciliteterne, pct.**



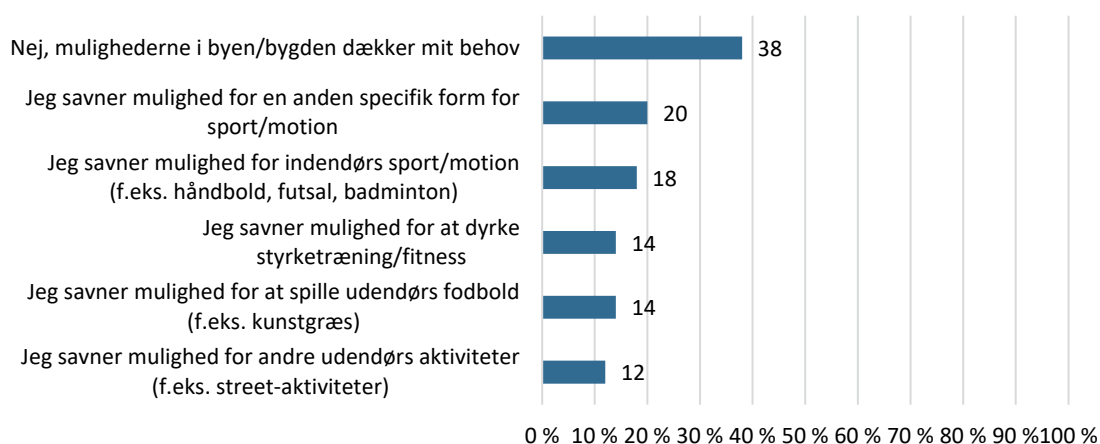
Bygger på spørgsmålet 'Er du tilfreds med idrætsfaciliteterne?' (n=470). Kategorierne 'Meget tilfreds' og 'Tilfreds' er slået sammen til kategorien 'Tilfreds', mens kategorierne 'Meget utilfreds' og 'Utilfreds' er slået sammen til kategorien 'Utilfreds'.

I forhold til undersøgelser i Danmark (Pilgaard og Rask, 2016), hvor børn også er blevet spurgt til deres tilfredshed med idrætsfaciliteter, så er der en markant mindre tilfredshed – og større utilfredshed – blandt de grønlandske børn. Selvom idrætsfaciliteter ifølge de inaktive børn ikke er direkte årsag til, at de ikke er aktive med sport/motion (jf. figur 10), tyder børnenes svar på, at der er behov for at se på, hvordan faciliteterne kan forbedres i børnenes perspektiv.

For at blive klogere på børns tilfredshed med og ønsker til idrætsfaciliteterne og muligheder for at være aktiv, er alle respondenter blevet spurgt til, om der er aktiviteter, de gerne vil dyrke, men ikke har praktisk mulighed for at dyrke, hvor de bor.

Knap halvdelen af børnene (38 pct.) synes, at mulighederne i byen/bygden dækker deres behov (se figur 12). Men der er altså også en stor del af børnene, som efterspørger specifikke muligheder. Hvert femte barn (20 pct.) efterspørger mulighed for at dyrke andre specifikke former for sport/motion, mens der også er en vis efterspørgsel efter muligheden for at dyrke indendørs sport/motion (18 pct.), styrketræning/fitness (14 pct.), udendørs fodbold (14 pct.) eller andre udendørs aktiviteter (12 pct.). Svarene tyder på, at børn og unge efterspørger en række konkrete tilbud. Flere tilbud kan muligvis være med til at øge aktivitetsniveauet blandt børn.

**Figur 12: Børns tilfredshed med muligheder for at dyrke idræt, sport og motion, hvor de bor, pct.**



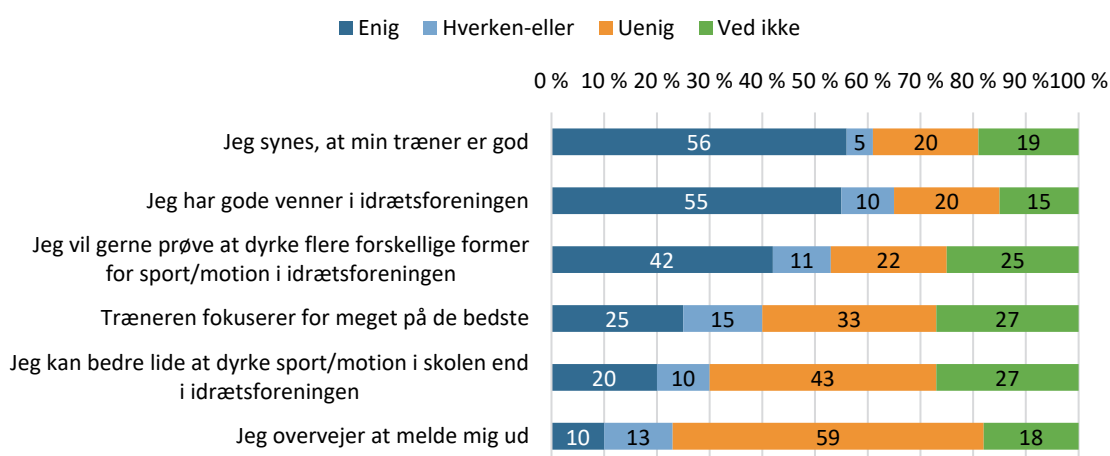
Bygger på spørgsmålet 'Er der aktiviteter, du gerne vil dyrke, men ikke har praktisk mulighed for at dyrke der, hvor du bor?' (n=864).

## Hvad er børns holdning til idrætsforeningerne?

Halvdelen af børnene (49 pct.) har svaret 'ja' til, at de er medlem af eller frivillig i en idrætsforening. Disse børn er blevet stillet en række supplerende spørgsmål, hvor de er blevet bedt om at tage stilling til, hvad de synes om den idrætsforening, de er medlem af.

Overordnet set er der stor tilfredshed med idrætsforeningerne (se figur 13). Over halvdelen af børnene synes, at deres træner er god (56 pct.), eller at de har gode venner i idrætsforeningen (55 pct.). Dertil er det kun ét ud af ti børn, som overvejer at melde sig ud, og kun hvert femte barn, som bedre kan lide at dyrke sport/motion i skolen end i idrætsforeningen. Det skal dog bemærkes, at lidt under halvdelen af børnene (42 pct.) efterspørger flere forskellige former for sport/motion i en idrætsforening.

**Figur 13: Holdning til idrætsforeningerne, pct.**



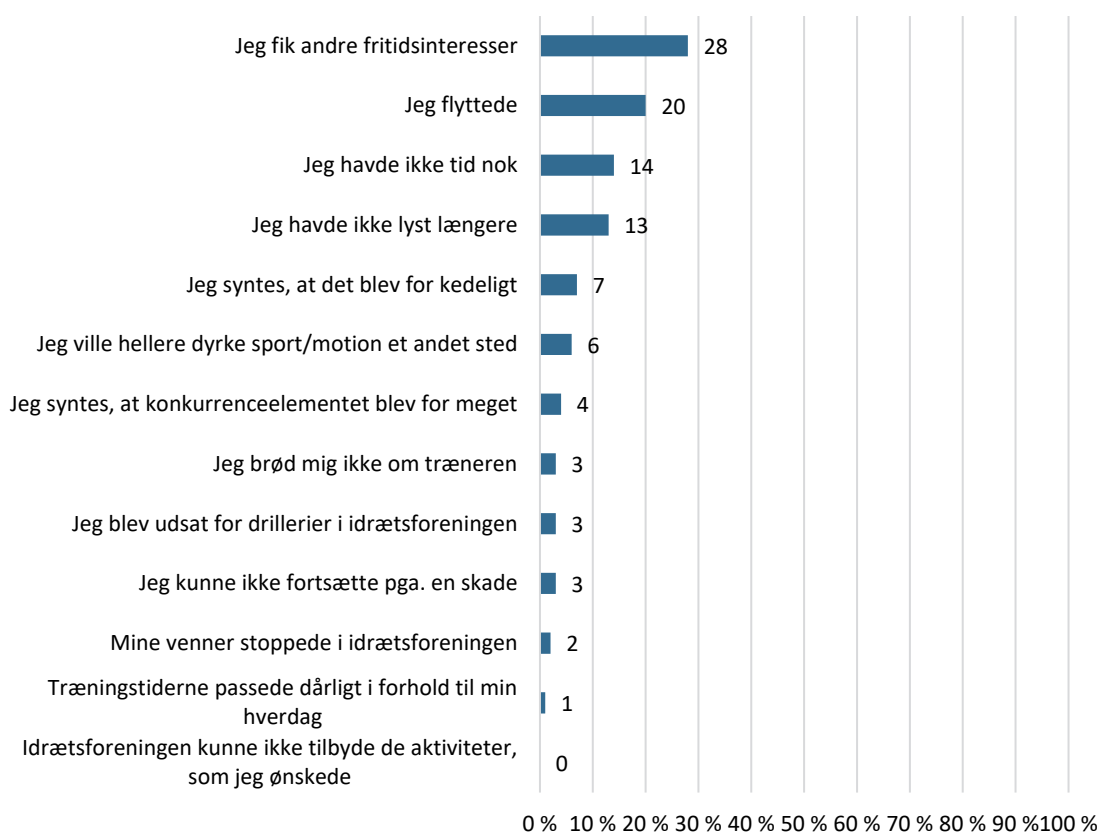
Bygger på spørgsmålet 'Hvad synes du om den idrætsforening der, du er medlem af?' (n=241). Kategorierne 'Meget enig' og 'Enig' er slået sammen til kategorien 'Enig', mens kategorierne 'Meget uenig' og 'Uenig' er slået sammen til 'Uenig'.

## Er nogle børn stoppet i en idrætsforening inden for det seneste år?

Halvdelen af børnene (51 pct.) er ikke medlem af eller frivillig i en idrætsforening. For at blive klogere på denne gruppe af børn, er de blevet spurgt til, om de er stoppet i en idrætsforening inden for det seneste år, hvilke 46 pct. af børnene har svaret ja til.

Disse 46 pct. er dernæst blevet spurgt ind til, hvorfor de stoppede som aktiv i idrætsforeningen (se figur 14). Det fremgår, at tre ud af ti børn stoppede, fordi de fik andre fritidsinteresser, mens hvert femte barn stoppede, fordi de flyttede. Umiddelbart indikerer resultaterne altså, at den største årsag til at stoppe i en idrætsforening er, at børnene får andre fritidsinteresser eller at de flytter.

**Figur 14: Årsager til stop i idrætsforening, pct.**



Bygger på spørgsmålet 'Hvorfor stoppede du som aktiv i idrætsforeningen?' (n=101).

## Opsummering

Halvdelen af de grønlandske børn svarer, at de normalt dyrker sport/motion, mens mere end otte ud af ti børn svarer, at de har dyrket mindst én idræts- eller fritidsaktivitet regelmæssigt over det seneste år. De tre mest udbredte aktiviteter er fodbold (42 pct.), løb (19 pct.) og futsal (14 pct.). Drengene er mere aktive end piger, og idrætsdeltagelsen falder i teenageårene.

Størstedelen af de idrætsaktive børn dyrker sport/motion på egen hånd (59 pct.) eller i en forening (49 pct.). Det er særligt de sociale aspekter som at have det sjovt og samvær med vennerne, der motiverer børn til at dyrke idræt.

Blandt de ikke-idrætsaktive børn er manglen på tid den største barriere for idrætsdeltagelse. Mere end hvert femte barn angiver, at de i stedet bruger tiden på venner (26 pct.) eller andre fritidsinteresser (21 pct.). Over halvdelen af de ikke-idrætsaktive børn udtrykker dog også, at de gerne vil i gang med at dyrke sport/motion. Potentialet til at øge idrætsdeltagelsen synes altså stort og ligesom blandt idrætsaktive, er det det sociale aspekt, der motiverer til potentiel deltagelse.

En stor andel af børnene er fysisk aktive i deres hverdag i form af andre bevægelsesformer, som ikke normalt defineres som 'idræt' og 'sport' - f.eks. gang som transportmiddel og fysisk aktivitet i løbet af skoledagen. Dertil skal det dog bemærkes, at en lige så stor andel af børnene angiver, at de sjældent eller aldrig er fysisk aktive i deres hverdag. Der synes således at være stort potentiale i at øge det fysiske aktivitetsniveau i løbet af skoledagen og i fritiden.

Forbedrede idrætsfaciliteter og flere tilbud kan muligvis øge idrætsdeltagelsen, da under halvdelen af børnene udtrykker tilfredshed med idrætsfaciliteterne og mulighederne lokalt. Særligt er det specifikke former for sport/motion, som ikke allerede er tilgængelige, børnene efterspørger.

Halvdelen af børnene (49 pct.) er medlem af eller frivillig i en idrætsforening og udtrykker stor tilfredshed med at være medlem. Næsten halvdelen af de børn, som ikke er medlem eller frivillig i en idrætsforening, angiver, at de er stoppet i en idrætsforening inden for det seneste år. Dertil angiver størstedelen, at det skyldes andre fritidsinteresser, eller at de er flyttet.

Idrætsdeltagelsen er stabil sammenlignet med undersøgelsen i 2015. Dertil er gruppen af ikke-idrætsaktive dog steget fra 22 pct. i 2015 til 27 pct. i 2019.

## Delanalyse 2: Voksnes idrætsvaner, fysiske aktivitet og frivillighed

Dette kapitel går i dybden med voksnes deltagelse i aktiviteter på idræts- og frivillighedsområdet i Grønland. Kapitlet undersøger forskelle på tværs af køn og alder, og for udvalgte resultater ses der på udviklingen siden 2015, hvor Idan gennemførte en lignende undersøgelse (Asserhøj og Forsberg, 2015).

Undersøgelsen blandt voksne grønlændere er foretaget som en spørgeskemaundersøgelse, der er blevet gennemført fra september 2019 til januar 2020 ved at sende invitationer ud til et repræsentativt udsnit af voksne (16 år eller derover). I alt har 864 voksne deltaget i undersøgelsen, hvilket giver en svarprocent på 31 (se også bilag A og B).

### Hvor mange voksne dyrker sport/motion?

Lidt flere end hver tredje voksen i Grønland (36 pct.) dyrker normalt sport eller motion. Det viser deres svar på spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?', som dækker felt 1 (klæde om, organiseret) og 2 (klæde om, selvorganiseret) (jf. figur 3).

Mænd er mere aktive end kvinder og idrætsdeltagelsen ser ud til at falde med alderen<sup>9</sup> (se tabel 5). En yderligere nuancering viser, at idrætsdeltagelsen for kvinder er stabil på tværs af aldersgrupper, mens der ser ud til at være en aldersfaktor for mænd, idet en del færre mænd over 55 år er aktive med sport/motion.

**Tabel 5: Andelen af idrætsaktive voksne, pct.**

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

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmål 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Resultaterne præsenteres totalt for årene 2015 (n=863) og 2019 (n=864), samt på tværs af køn og alder i 2019.

Overordnet set ligger andelen af idrætsaktive voksne i Grønland højere end tidligere. Andelen af voksne, som svarer ja til, at de normalt dyrker sport/motion, er steget fra 29 pct. i 2015 til 36 pct. i 2019 (se tabel 5). Dertil er andelen af ikke-idrætsaktive faldet fra 43 pct. i 2015 til 35 pct. i 2019.

<sup>9</sup> Bemærk ændringen i alderskategorien siden 2015, der også bliver omtalt i metodeafsnittet i bilag A.

## Hvor mange voksne har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år?

Et andet mål for idrætsdeltagelsen er andelen, som har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, hvilket hele 82 pct. af de voksne har (se tabel 6). Mænd er mere aktive end kvinder og idrætsdeltagelsen falder med alderen.

**Tabel 6: Andelen som har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år, pct.**

|                     | Total | Køn  |         | Alder    |          |            | Total 2015 |
|---------------------|-------|------|---------|----------|----------|------------|------------|
|                     |       | Mænd | Kvinder | 16-35 år | 36-55 år | Over 55 år |            |
| Mindst én aktivitet | 82    | 87   | 77      | 82       | 85       | 79         | 68         |

Tabellen viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år. Andelen præsenteres totalt for 2015 (n=863) og 2019 (n=864), samt fordelt på køn og alder i 2019.

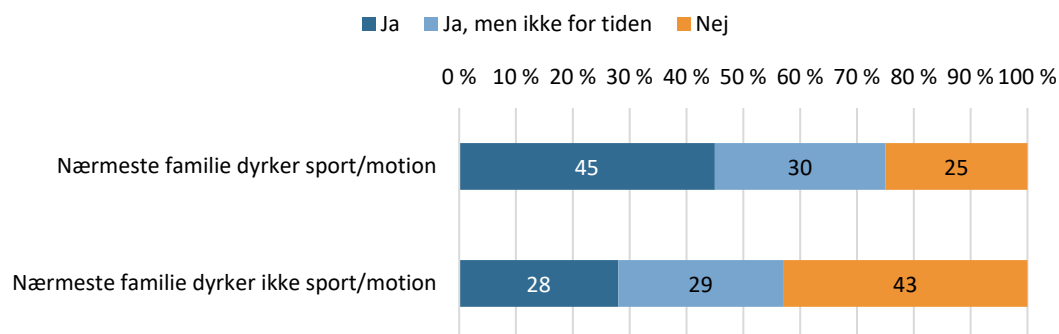
Det bør bemærkes, at tidsangivelsen varierer for de to spørgsmål: 'Dyrker du normalt sport/motion?' og 'Hvilke aktiviteter har du dyrket regelmæssigt det seneste år?', hvor sidstnævnte repræsenterer en væsentligt bredere forståelse, som i højere grad favner de sæsonbestemte aktiviteter. Forskellen i tidsangivelse (nu og her kontra inden for det seneste år) forklarer, at aktivitetsniveauet er højere for det sidste spørgsmål. Desuden indeholder sidstnævnte spørgsmålet en række konkrete aktiviteter, som respondenterne ikke nødvendigvis selv ville have kategoriseret som sport/motion – f.eks. vandreture.

En sammenligning af resultater fra 2015 og 2019 viser, at andelen, der har dyrket minimum én aktivitet regelmæssigt det seneste år, er steget fra 68 pct. til 82 pct. (se tabel 6).

## Hvad karakteriserer idrætsaktive og idrætsinaktive voksne?

Der er en sammenhæng mellem voksnes og deres øvrige familiemedlemmers idrætsdeltagelse. Figur 15 viser således, at hvis et familiemedlem er fysisk aktiv, så stiger tilbøjeligheden til, at voksne selv dyrker sport/motion.

**Figur 15: Voksnes idrætsdeltagelse fordelt på familiemedlemmers idrætsaktivitet, pct.**

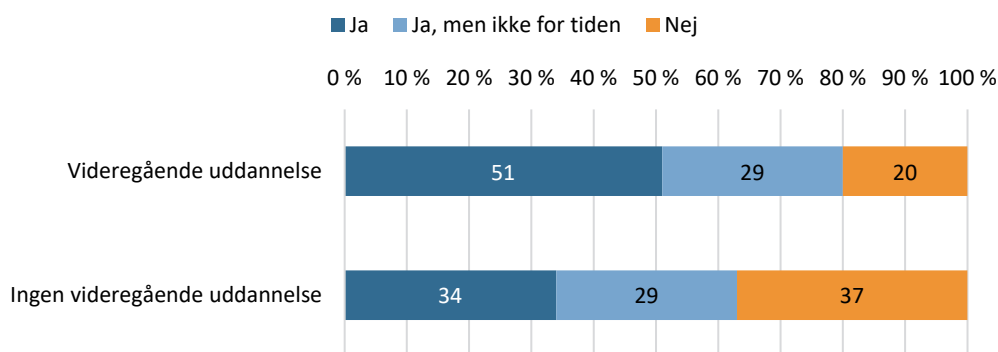


Svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt, sport eller motion?' opdelt på, hvorvidt respondenterne har en idrætsaktiv familie (n=864).



Desuden viser analysen, at der er sammenhæng mellem idrætsdeltagelse og uddannelsesniveau (se figur 16). Voksne med en videregående uddannelse er mere tilbøjelige til at dyrker sport/motion.

**Figur 16: Voksnes idrætsdeltagelse fordelt på uddannelsesniveau, pct.**



Svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt, sport eller motion?' opdelt på, hvorvidt respondenterne har videregående uddannelse (n=864).

Det bør bemærkes, at resultaterne i figur 15 og figur 16 ikke repræsenterer årsagssammenhænge, om end resultaterne passer til forventningen om, at uddannelseslængde og at være en del af en aktiv familie har positiv indflydelse på det at være fysisk aktiv (Ibsen, et al., 2015). På dette punkt adskiller forholdene i Grønland sig ikke fra de danske. Den danske motionsvaneundersøgelse viser således også, at uddannelse og familiens aktivitetsniveau har positiv indflydelse på tilbøjeligheden til at være fysisk aktiv (Pilgaard & Rask, 2016).

## Hvilke typer af aktiviteter er de voksne involveret i?

Nogle typer af aktiviteter er mere populære end andre. Det viser gennemgangen af, hvilke idræts- og motionsaktiviteter voksne deltager i.

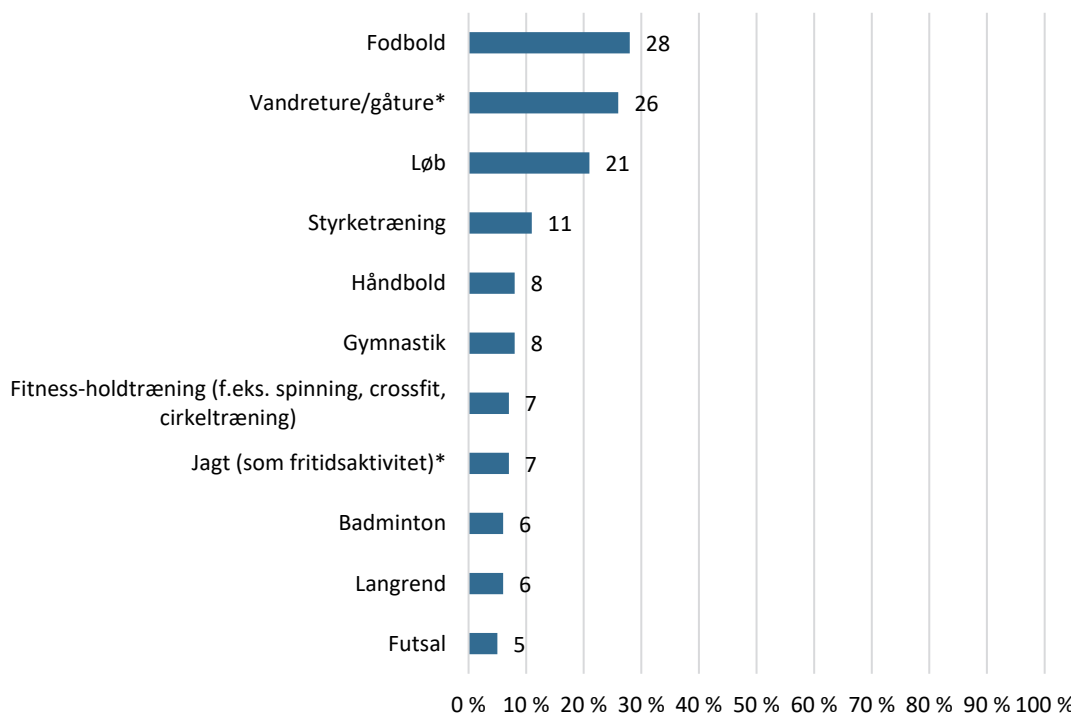
Ud fra en liste over idræts- og fritidsaktiviteter er de voksne i undersøgelsen blevet bedt om at angive, hvilke aktiviteter de har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år. Respondenterne har haft mulighed for at angive flere aktiviteter. Spørgsmålet afdækker primært aktiviteter placeret i felt 1 (klæde om, organiseret) og felt 2 (klæde om, selvorganiseret), men også en række aktiviteter, der kan placeres i felt 3 (ikke klæde om, organiseret) og felt 4 (ikke klæde om, selvorganiseret) (f.eks. skateboard og gåture) (jf. figur 3).

De tre største aktiviteter blandt voksne er fodbold (28 pct.), vandreture/gåture (26 pct.) og løb (21 pct.), som mere end hver femte voksen har dyrket det seneste år (se figur 17). Styrketræning (11 pct.), håndbold (8 pct.) og gymnastik (8 pct.) er også relativt populære aktiviteter blandt voksne. Ud over aktiviteterne, som er præsenteret i figur 17, er der en lang række aktiviteter, som har en mindre deltagelse<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Bordtennis, volleyball, svømning, yoga/afspænding, cykling, alpint skiløb/snowboard, kajak, taekwondo, spinning/kondicykel, hundeslæde (som fritidsaktivitet), arctic sports (f.eks. head pull, high kick),

Det er bemærkelsesværdigt, at der er stor opbakning til aktiviteter fra alle fire strategiske begrebsfelter. Fodbold er den mest populære aktivitet i felt 1 og felt 2, mens vandreture/gåture er den mest populære aktivitet i felt 3 og felt 4.

**Figur 17: Udviklingen i aktivitetstyper, pct.**



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker forskellige aktiviteter i 2015 (n=863) og 2019 (n=864). Desuden bemærkes det, at \* angiver de aktiviteter, der kan placeres i tredje og fjerde felt. De resterende aktiviteter placeres i første og andet felt.

Der er enkelte bemærkelsesværdige forskelle på, hvilke aktiviteter mænd og kvinder har dyrket regelmæssigt i løbet af det seneste år. Fodbold er klart den mest udbredte aktivitet blandt mænd, mens det blandt kvinder er vandreture/gåture. Dertil gælder, at jagt og badminton mest dyrkes af mænd, mens gymnastik og fitness-holdtræning (f.eks. spinning, crossfit og cirkeltræning) i højere grad dyrkes af kvinder. Andre aktiviteter dyrkes i lige stort opfang af mænd og kvinder (f.eks. vandreture/gåture og løb).

På tværs af aldersgrupper er der bred tilslutning til fodbold og løb, som i alle alderskategorier er i top tre over de mest dyrkede aktiviteter. Vandreture udskiftes med styrketræning for den yngste aldersgruppe.

I 2015 var de største aktiviteter også fodbold, vandreture/gåture og løb. Fodbold synes at have oplevet en større tilslutning (fra 19 pct. til 28 pct.), mens tilslutningen til vandreture/gåture og løb er omtrent det samme. Resultatet bør tages med det forbehold, at stikprøvestørrelsen er relativt lav.

---

anden kampsport (f.eks. karate, boksning), dans (f.eks. folkedans, polka, breakdance), skateboard/par-kour/BMX.

## De idrætsaktive voksne: Organiseringsform, hyppighed og sæson

For at nuancere billedet af de idrætsaktive voksne afdækker dette afsnit en række supplerende spørgsmål, som er blevet stillet til alle voksne, der har angivet at dyrke minimum en idrætsaktivitet regelmæssigt i løbet af det seneste år (dvs. 82 pct. af de voksne, jf. tabel 6).

### Hvordan er voksnes sport/motion organiseret?

Konkret undersøger spørgeskemaundersøgelsen under hvilke former, de voksne udøver fysisk aktivitet – om det er på egen hånd, i en forening, i privat regi (f.eks. et privat fitness-center), på arbejdet eller i andre sammenhænge.

Idræt på egen hånd (alene eller sammen med andre) er den primære organiseringsform for voksne, og andelen, der angiver at være aktive på egen hånd, ligger på 74 pct. (se tabel 7). Det er ikke så overraskende set i lyset af, at nogle af de mest populære aktiviteter blandt voksne er vandreture/gåture og løb, som meget ofte foregår netop på egen hånd. Foreningsidræt er den næstmest anvendte organiseringsform, som knap hver anden (44 pct.) idrætsaktive har benyttet.

Idræt på egen hånd er lige udbredt blandt idrætsaktive kvinder og mænd og også tilnærmelsesvis lige udbredt på tværs af de tre aldersgrupper, dog med en lavere deltagelse blandt voksne i den yngste aldersgruppe (se tabel 7). Foreningsidræt synes derimod at være mere udbredt blandt mænd, hvor næsten dobbelt så mange idrætsaktive mænd som kvinder dyrker sport/motion i en idrætsforening (52 pct. mod 34 pct.). Tilslutningen til private centre forholder sig lige omvendt. Her er der flere blandt kvinderne og en tydelig aldersforskel med særlig mange aktive i private centre blandt den yngste aldersgruppe (16-35 år).

**Tabel 7: Organiseringsformer, pct.**

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

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvordan dyrker du sport/motion?' i 2015 (n=675) og 2019 (n=712). Bemærk at de voksne har kunnet give flere svar, hvis de har dyrket sport/motion i flere forskellige organisatoriske rammer, og derfor summer procenttallene i figuren ikke til 100. Kategorien 'andet' var ikke inkluderet i undersøgelsen i 2015.

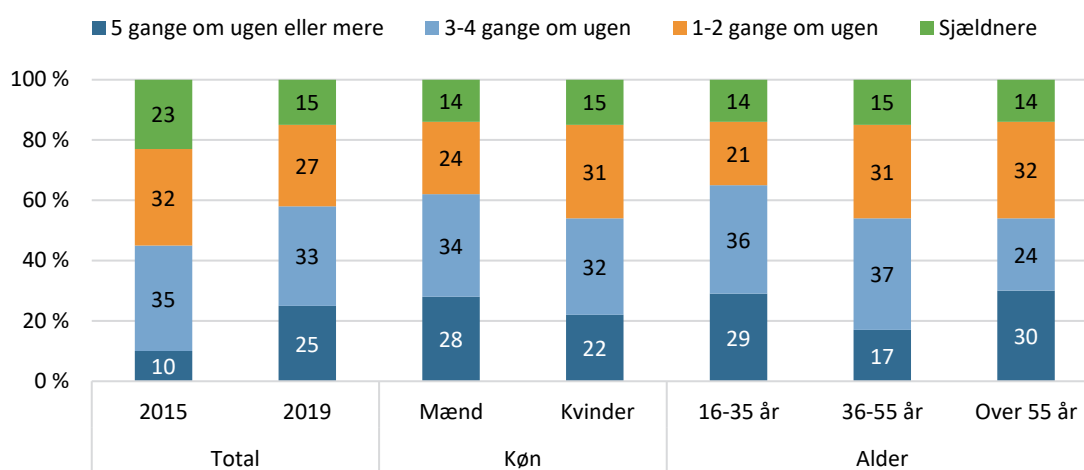
En sammenligning af resultater fra 2015 og 2019 viser, at en større andel af voksne i 2019 dyrker sport/motion i en idrætsforening, mens private centre omvendt har oplevet tilbagegang (se tabel 7).

## Hvor hyppigt dyrker de idrætsaktive voksne sport/motion?

Et andet spørgsmål i undersøgelsen går på, hvor ofte de idrætsaktive voksne dyrker sport og motion (dvs. de 82 pct. fra tabel 6). 25 pct. af de idrætsaktive voksne dyrker sport/motion fem gange om ugen eller mere, 85 pct. dyrker sport/motion mindst én gang om ugen, mens 15 pct. dyrker sport/motion sjældnere end én gang om ugen (se figur 18).

Kvinder og voksne i aldersgruppen 36-55 år er mindst tilbøjelige til at dyrke idræt fem gange om ugen eller mere. En forklaring på aldersforskellen kan være, at forældregenerationen i lavere grad frit kan disponere over deres tid sammenlignet med de to øvrige aldersgrupper. Det bør dog bemærkes, at både køns- og aldersforskellen udligner sig, hvis vi ser på andelen, der dyrker sport/motion mindst en-to gange om ugen.

**Figur 18: Idrætsaktives træningshyppighed, pct.**



Figuren bygger på spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker du sport/motion?'. Andelen præsenteres totalt set for henholdsvis år 2015 (n=675) og 2019 (n=712). Stikprøven indeholder kun de voksne, som har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år.

Andelen, som dyrker sport/motion fem gange om ugen eller mere, er steget markant siden 2015 (fra 10 pct. til 25 pct.), mens gruppen, som dyrker sport/motion sjældnere end én gang om ugen, er faldet (fra 23 pct. til 15 pct.). I Danmark ser man en polarisering i idrætsdeltagelsen, hvor de idrætsaktive bliver endnu mere aktive, mens en større del af befolkningen bliver inaktive (Pilgaard og Rask, 2016). At de idrætsaktive bliver mere idrætsaktive, gør sig tydeligvis også gældende i Grønland, mens der omvendt ikke ses en stigning i andelen af borgere, som ikke er aktive med sport/motion.

I Grønland er der store forskelle mellem årstider og udsving i tilgængeligheden til naturen og faciliteter til idræt, hvilket kan have indflydelse på idrætsdeltagelsen hen over året. Derfor er de idrætsaktive blevet spurgt til, hvornår på året de dyrker sport/motion.

Analysen viser, at der ikke er store variationer i, hvor mange voksne som er aktive på tværs af året. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at voksne er aktive hele året rundt. Det er således 64 pct. af de idrætsaktive respondenter, som angiver, at de dyrker sport/motion

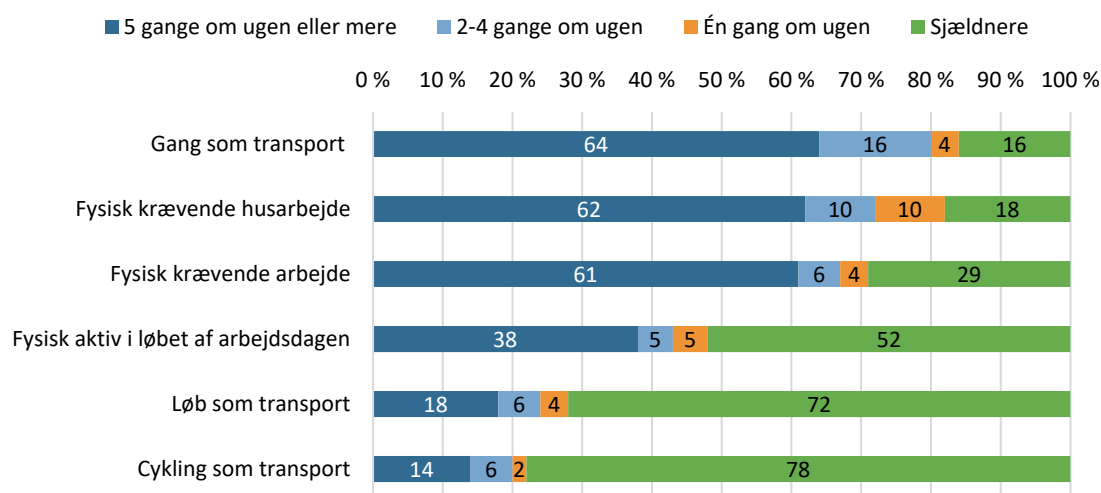
alle årets måneder. En del holder altså pause i kortere eller længere perioder i løbet af året. Der er ingen signifikante køns- eller aldersforskelle.

## Bevægelsesformer, der ikke defineres som sport og motion

I dette afsnit belyses ikke alene aktiviteter, der normalt defineres som idræt og sport, men også andre bevægelsesformer, f.eks. fysisk aktivitet til og fra arbejde og fysisk krævende husarbejde, hvilket afdækker felt 3 (ikke klæde om, organiseret) og felt 4 (ikke klæde om, selvorganiseret). Spørgsmålet er besvaret af alle respondenter.

Overordnet set viser resultaterne, at størstedelen af den voksne befolkning (dvs. idrætsaktive såvel som ikke-idrætsaktive) er fysisk aktive fem gange om ugen eller mere (se figur 19). Over halvdelen (64 pct.) anvender gang som transportmiddel, mens 62 pct. laver fysisk krævende husarbejde. Lidt færre (61 pct.) har et fysisk krævende arbejde, mens 38 pct. er fysisk aktive i løbet af deres arbejdsdag. Løb og cykling som transportmiddel anvendes af cirka hver femte voksen. Der er dog også en stor del af voksne, som bruger løb eller cykling som transportmiddel sjældnere end én gang om ugen.

**Figur 19: Andelen af voksne, som er fysisk aktive i hverdagen, pct.**



Figuren bygger på spørgsmålet 'Er du aktiv i nogen af disse sammenhænge i din hverdag?' (n=864).

## Samlet mål for alle fire strategiske begrebsfelter

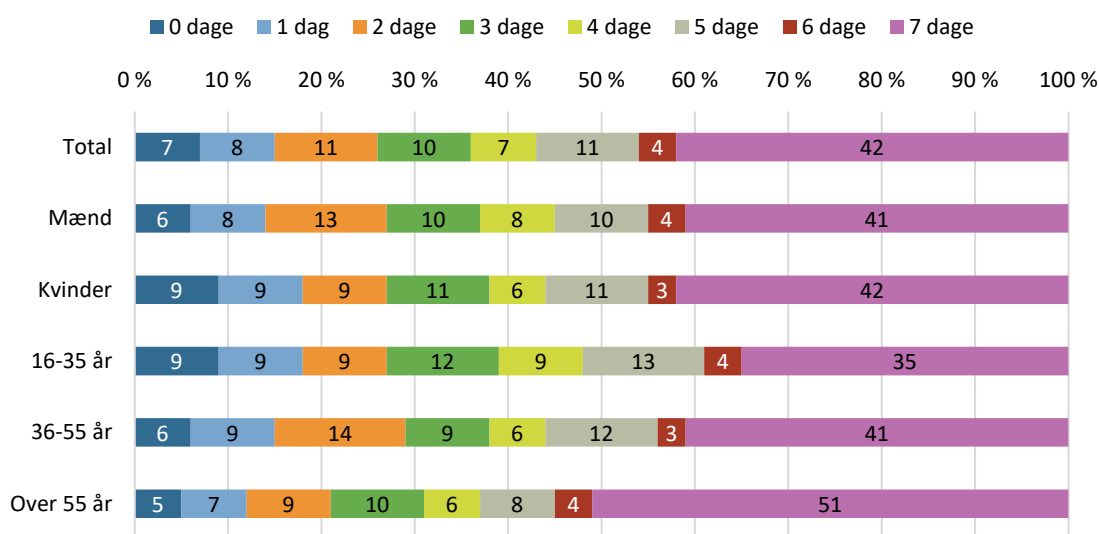
Ud over de gennemgåede spørgsmål ovenfor indeholder undersøgelsen også to generelle spørgsmål om borgernes selvvaluerede fysiske aktivitet, som afdækker fysisk aktivitet på tværs af alle fire strategiske begrebsfelter, jf. figur 3. Spørgsmålene er blevet stillet til alle respondenter.

Det første spørgsmål er af faktisk karakter og lyder: 'Tænk på de sidste 7 dage. Hvor mange dage var du fysisk aktiv mindst 1 time?', mens det andet spørgsmål spørger til borgernes selvvaluerede fysiske tilstand. Spørgsmålet lyder 'Hvis vi ser på det seneste år, hvad vil du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?'.

Fysisk aktivitet defineres her som: 'Enhver form for aktivitet, som får dit hjerte til at slå hurtigere og gør dig forpustet noget af tiden. Det kan f.eks. være sport/motion, leg i skolegården, aktiv leg i fritiden, at gå/cykle til skole, skovle sne'.

Voksne er i gennemsnit fysisk aktive mindst én time om dagen 4,6 dage om ugen. Dertil viser figur 20, at næsten halvdelen (42 pct.) er fysisk aktive minimum én time om dagen syv dage om ugen. Resultaterne indikerer ingen kønsforskelle, men derimod en aldersforskel, hvor flere voksne i den ældste aldersgruppe end i de to øvrige aldersgrupper har været fysisk aktive syv dage om ugen. Aldersforskellen kan være forklaret af, at den ældste aldersgruppe har mere tid til rådighed end de øvrige to aldersgrupper.

**Figur 20: Det gennemsnitlige antal dage med fysisk aktivitet**



Figuren bygger på spørgsmålet 'Tænk på de seneste 7 dage. Hvor mange dage var du fysisk aktiv mindst 1 time?' (n=864). Tabellen viser det gennemsnitlige antal dage. Resultatet præsenteres totalt, samt på tværs af køn og alder.

I forhold til respondenternes selvvalgte fysiske aktivitet viser tabel 8, at over halvdelen (58 pct.) tilslutter sig svarmuligheden: 'Får lettere motion mindst fire timer om ugen, f.eks. ved at gå en tur (på indkøb eller til og fra arbejde)', mens færre end hver tiende voksne tilslutter sig de svarmuligheder, som knytter sig til at højere aktivitetsniveau, herunder: 'Får lejlighedsvis motion f.eks. ved idræt eller anden fysisk aktivitet', 'Dyrker idræt eller andre fysisk krævende aktiviteter mindst 4 timer om ugen' og 'Dyrker idræt og træner hårdt flere gange om ugen'. Samtidig er der 15 pct., som svarer: 'Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse'. Dette er gældende for sommermånederne og indikerer, at størstedelen er i bevægelse i aktiviteter, der relaterer sig til felt 3 og felt 4 i modellen.

Samtidig indikerer resultaterne, at aktivitetsniveauet er lavere om vinteren, da langt flere tilslutter sig svarmuligheden: 'Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse' end om sommeren. Det kan ses i tabel 8.

**Tabel 8: Selvvurderet fysisk aktivitetsniveau blandt voksne, pct.**

|   | Sommer | Vinter |
|---|--------|--------|
| Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse  | 15     | 36     |
| Får lettere motion mindst 4 timer om ugen, f.eks. ved at gå en tur (på indkøb eller til og fra arbejde), eller ved lettere husarbejde | 58     | 37     |
| Får lejlighedsvis motion f.eks. ved idræt eller anden fysisk aktivitet  | 11     | 11     |
| Dyrker idræt eller har andre fysisk krævende aktiviteter mindst 4 timer om ugen   | 9      | 9      |
| Dyrker idræt og træner hårdt flere gange om ugen  | 6      | 6      |

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvis vi ser på det sidste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet?'. Resultaterne præsenteres totalt for 2019 (n=864).

## Motiver og barrierer for en idrætsaktiv hverdag

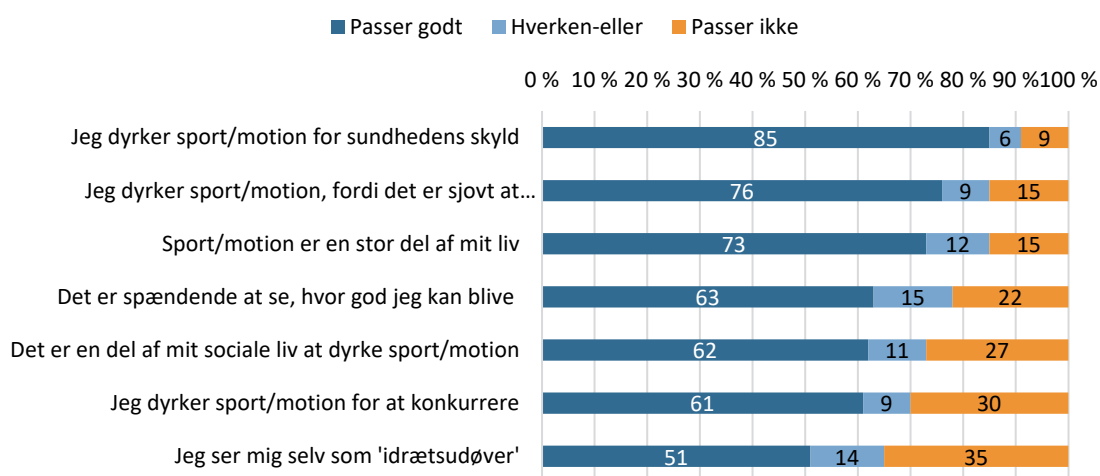
Hvad er de voksnes motiver og barrierer for at have en aktiv hverdag? Det er i undersøgelsen blevet belyst gennem en række spørgsmål, der gennemgås i det følgende.

### Hvorfor dyrker voksne sport/motion?

I undersøgelsen er de voksne, der har dyrket minimum én aktivitet inden for det seneste år (82 pct.), blevet spurgt til, hvorfor de dyrker sport/motion.

Figur 21 viser, at det sundheds- og underholdningsmæssige element er den vigtigste motivationsfaktor blandt voksne. Hele 85 pct. af de idrætsaktive voksne angiver, at de dyrker sport/motion for sundhedens skyld, mens 76 pct. tilslutter sig svarmuligheden 'Jeg dyrker sport/motion, fordi det er sjovt at udfordre min krop'. Det sociale og konkurrencemæssige element synes mindre vigtigt. F.eks. tilslutter hhv. 61 pct. og 62 pct. sig svarmulighederne 'Jeg dyrker sport/motion for at konkurrere' og 'Det er en del af mit sociale liv at dyrke sport/motion'.

**Figur 21: Årsager til at voksne dyrker sport/motion, pct.**

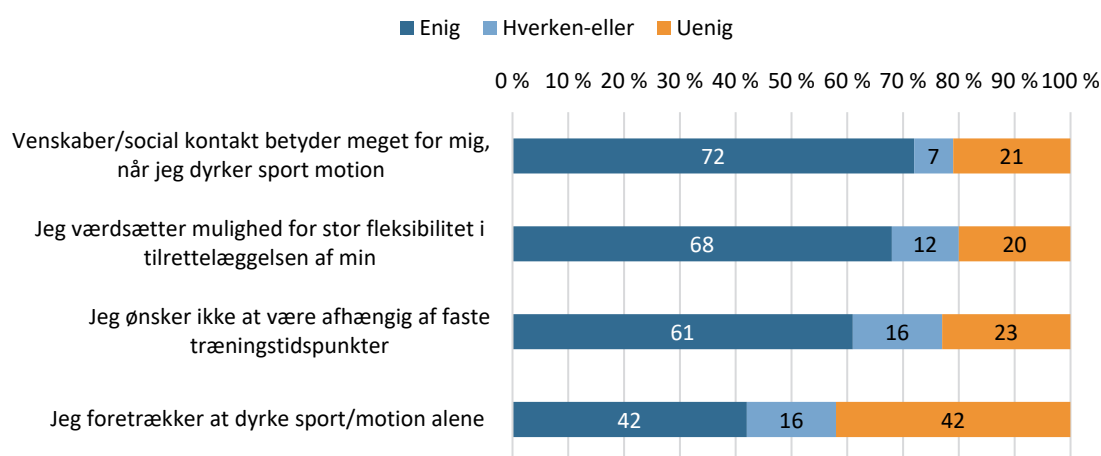


Bygger på spørgsmålet: 'Hvorfor dyrker du sport/motion? Angiv i hvilken grad hvert af udsagnene herunder passer på dig' (n=712). Kategorierne 'Passer fuldstændig' og 'Passer ret godt' er slået sammen til kategorien 'Passer godt', mens kategorierne 'Passer slet ikke' og 'Passer ikke ret godt' er slået sammen til kategorien 'Passer ikke'.

## En individuel eller social aktivitet? Faste eller fleksible rammer?

Hele 72 pct. af de idrætsaktive voksne angiver, at venskaber/social kontakt betyder meget, når de dyrker sport/motion, mens kun 42 pct. angiver, at de foretrækker at dyrke sport/motion alene (se figur 22). Det kan eventuelt være med til at forklare resultatet fra tidligere, hvor vi så en stigende tilslutning til foreningsidræt, hvor der værnes om fællesskabet. Samtidig er det dog bemærkelsesværdigt, at hele 61 pct. ikke ønsker at være afhængig af faste træningstider, og at hele 68 pct. værdsætter muligheden for stor fleksibilitet i tilrettelæggelsen af sport/motion. Det kan eventuelt være forklaringen på, hvorfor størstedelen af de voksne stadig dyrker sport/motion på egen hånd.

**Figur 22: Voksnes foretrukne rammer og betydningen af det sociale element, pct.**



Bygger på spørgsmålet: 'I hvor høj grad er du enig med følgende udsagn?' (n=712). Kategorierne 'Meget enig' og 'Enig' er slået sammen til kategorien 'Enig', mens kategorierne 'Meget uenig' og 'Uenig' er slået sammen til kategorien 'Uenig'.

## Hvad er årsagen til inaktivitet blandt voksne?

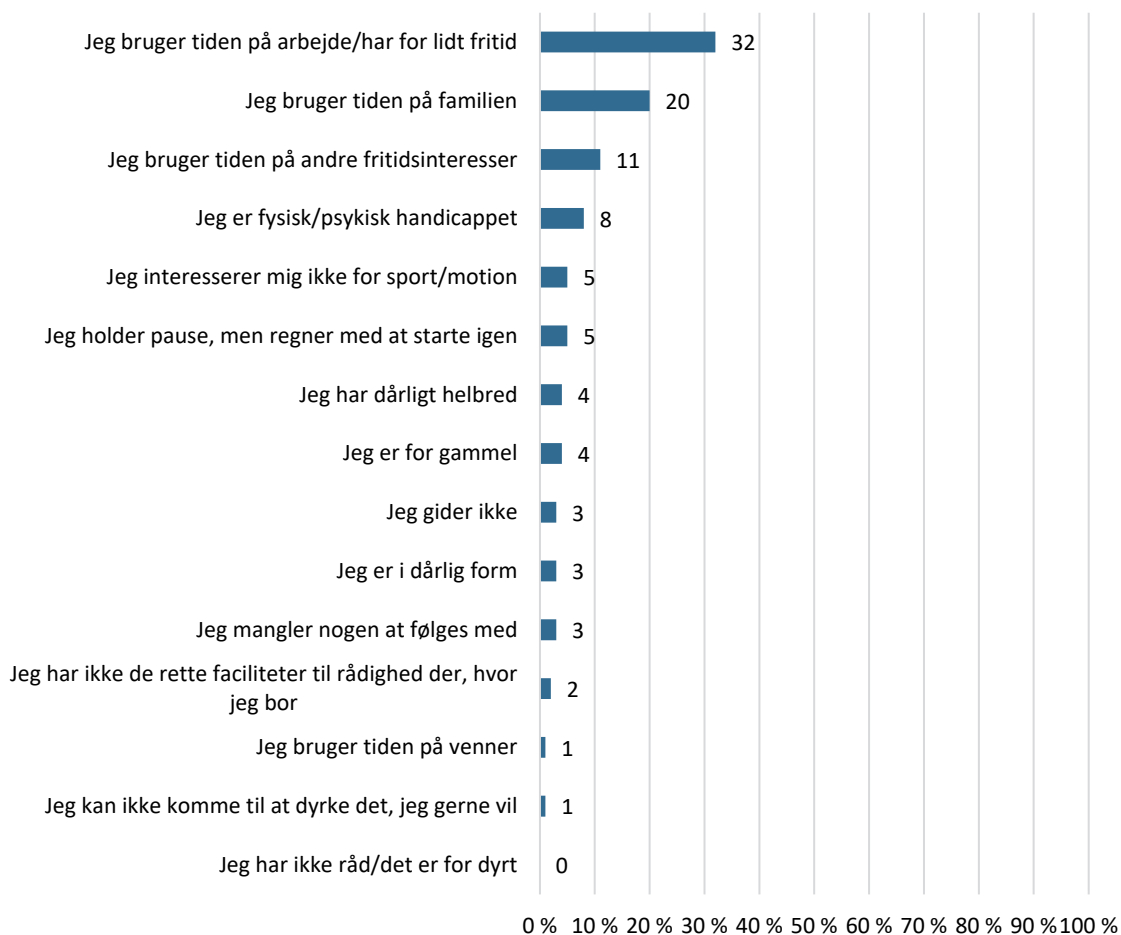
De idrætsinaktive voksne er blevet spurgt til, hvorfor de ikke har dyrket sport/motion regelmæssigt det seneste år (dvs. de 18 pct. fra tabel 6 – svarende til 152 idrætsinaktive voksne).

Det er primært mangel på tid, der afholder voksne fra at dyrke idræt. 32 pct. angiver, at de bruger tiden på arbejde, mens henholdsvis 20 pct. og 11 pct. svarer, at de bruger tiden på familien eller andre fritidsinteresser (se figur 23). Spørger man de voksne borgere, kan mere fleksible træningstilbud være en metode til at øge andelen af idrætsaktive. Ydermere bør det bemærkes, at 8 pct. angiver et fysisk/psykisk handicap som årsag til deres inaktivitet, hvilket derfor også kan være et potentielt fokusområde ifølge borgerne.

Meget få voksne tilslutter sig svarmulighederne 'Jeg gider ikke', 'De rette faciliteter er ikke til rådighed' og 'Jeg kan ikke dyrke det, jeg gerne vil'. Inaktiviteten synes altså ikke at skyldes manglende lyst eller barrierer for udbudssiden.



**Figur 23: Årsager til inaktivitet det seneste år, pct.**

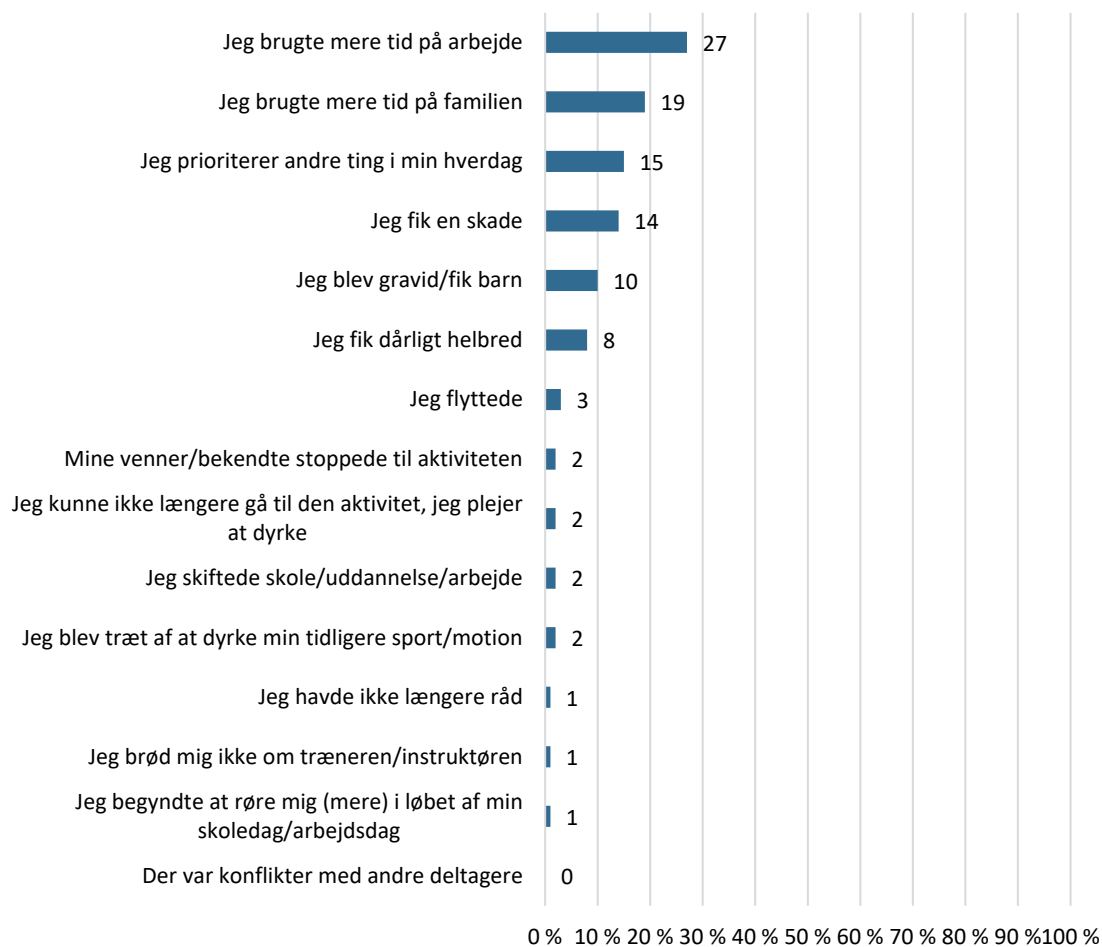


Bygger på spørgsmålet 'Hvorfor har du ikke dyrket sport/motion inden for det seneste år?' (n=152).

I forlængelse af ovenstående er de inaktive blevet spurgt til, om de tidligere har dyrket sport/motion. Herunder hvornår de eventuelt stoppede og hvorfor. Hele 76 pct. af de idrætsinaktive voksne angiver, at de har dyrket sport/motion tidligere i deres liv, hvortil næsten halvdelen (49 pct.) angiver, at de stoppede med at dyrke sport/motion for mere end ti år siden.

For at blive klogere på inaktivitet undersøger spørgeskemaundersøgelsen desuden, hvorfor de idrætsinaktive voksne stoppede med at dyrke sport/motion (se figur 24). Den største årsag til afbrudt idrætsdeltagelse viser sig at være mangel på tid, hvor 27 pct. angiver, at de brugte mere tid på arbejde, 19 pct. angiver, at de brugte mere tid på familien, og 15 pct. angiver, at de prioriterede andre ting i hverdagen. Årsagen til afbrydelse dengang synes altså at være i overensstemmelse med årsagen til, hvorfor de ikke har dyrket sport/motion inden for de seneste 12 måneder (se figur 23).

Figur 24: Årsager til afbrudt idrætsdeltagelse, pct.



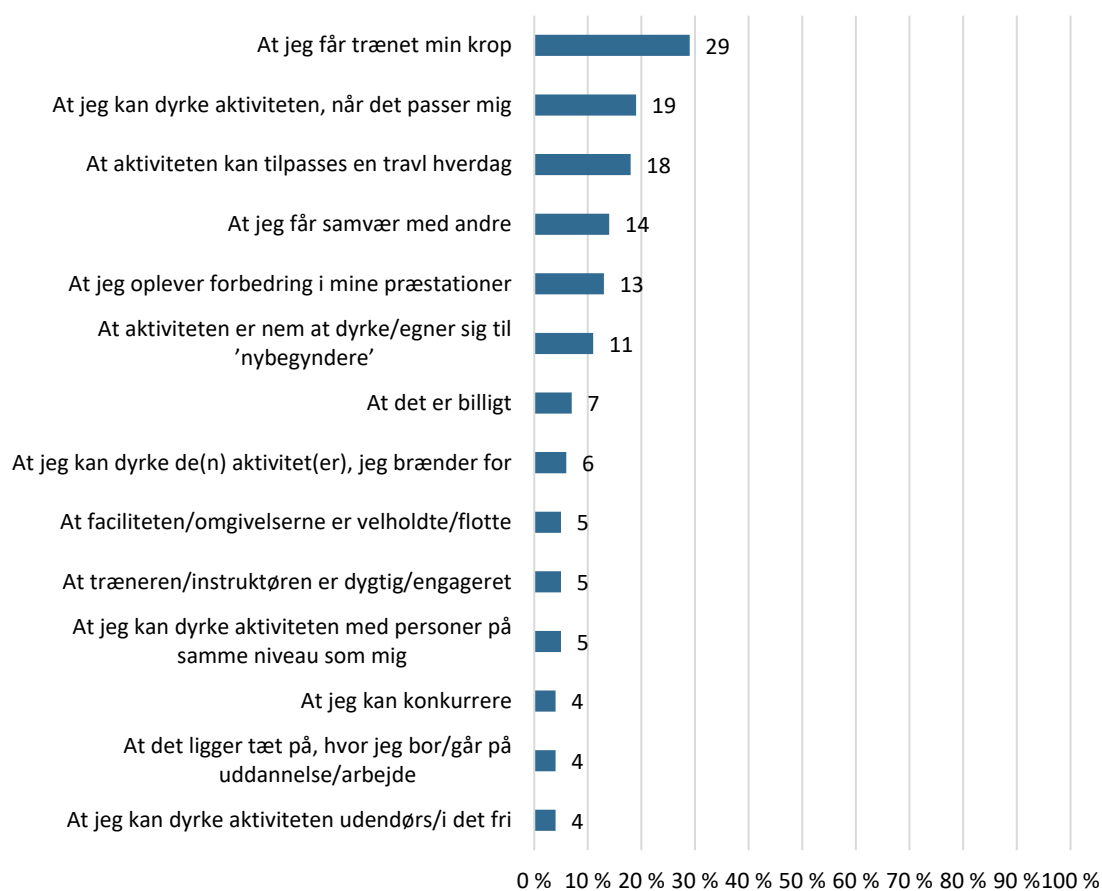
Bygger på spørgsmålet 'Hvorfor stoppede du med at dyrke sport/motion?' (n=152).

### Er der potentiale til at øge aktivitetsniveauet blandt de inaktive voksne?

Halvdelen af de idrætsinaktive voksne (51 pct.) vil gerne i gang med at dyrke sport/motion. I den forbindelse er de inaktive voksne blevet bedt om at udpege de tre vigtigste faktorer, som kunne motivere dem til påbegynde en sports- eller motionsaktivitet.

Som det kan ses af figur 25, er den største motivationsfaktor at få trænet sin krop (29 pct.). Derudover angiver ca. hver femte, at fleksibilitet er vigtigt, såsom at de kan dyrke aktiviteten, når det passer dem, og at aktiviteten kan tilpasses en travl hverdag. Det stemmer godt overens med manglen på tid, som var den hyppigste årsag til, hvorfor de voksne ikke har dyrket sport/motion inden for de seneste 12 måneder. Det er dog bemærkelsesværdigt, at kun 4 pct. finder det vigtigt, at aktiviteten ligger tæt på, hvor de bor/går på uddannelse/arbejde, da det ville gøre det nemmere at tilpasse aktiviteten til en travl hverdag. Det kan hænge sammen med, at ting opleves 'tæt på' i de fleste grønlandske byer/bygder. En lidt mindre andel angiver (14 pct.), at det er vigtigt at få samvær med andre og opleve forbedring i præstationerne.

**Figur 25: Motivationsfaktorer til at påbegynde sport/motion, pct.**



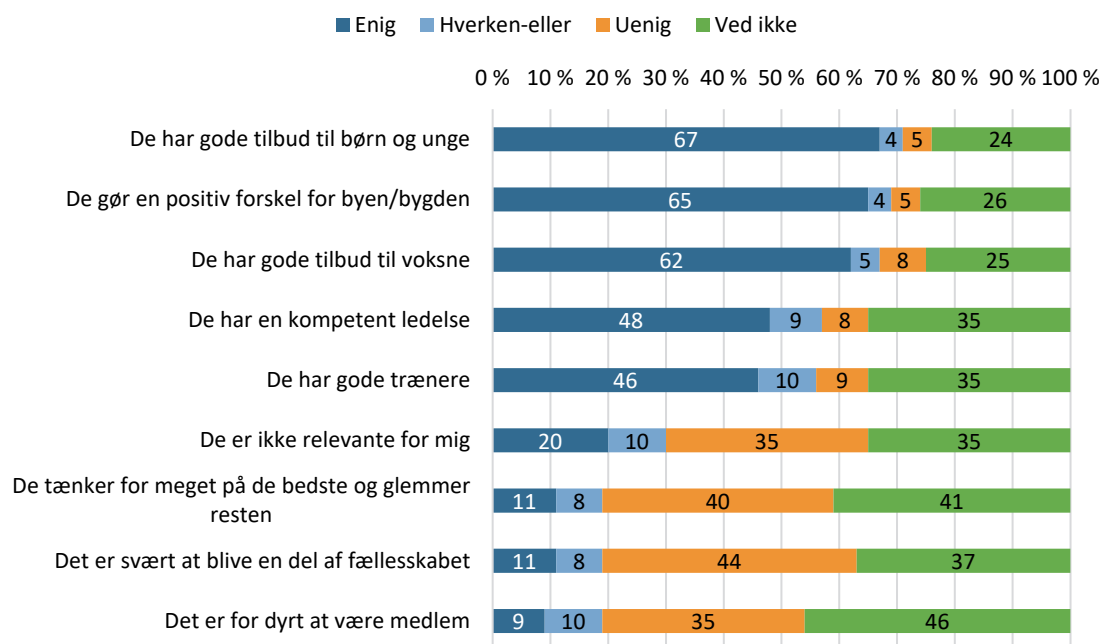
Bygger på spørgsmålet 'Vælg de tre ting, som er vigtigst for dig, hvis du skulle starte på en sports-/motionsaktivitet (n=152).

### Hvad er de voksnes holdning til idrætsforeningerne?

Der er generelt en positiv holdning til idrætsforeningerne blandt voksne. Spørgsmålene er blevet stillet til alle respondenter (dvs. idrætsaktive såvel som ikke-idrætsaktive).

To ud af tre voksne (67 pct.) udtrykker tilfredshed med de tilbud, der er til børn og unge, mens 62 pct. er tilfredse med idrættstilbuddene til voksne (se figur 26). Desuden angiver 65 pct., at idrætsforeningerne gør en positiv forskel for byen/bygden, 48 pct. angiver, at idrætsforeningerne har en kompetent ledelse, mens 46 pct. mener, at idrætsforeningerne har gode trænere. Trods den brede tilfredshed angiver hver femte voksen dog, at idrætsforeningerne ikke er relevante for dem.

**Figur 26: Holdning til idrætsforeningerne, pct.**



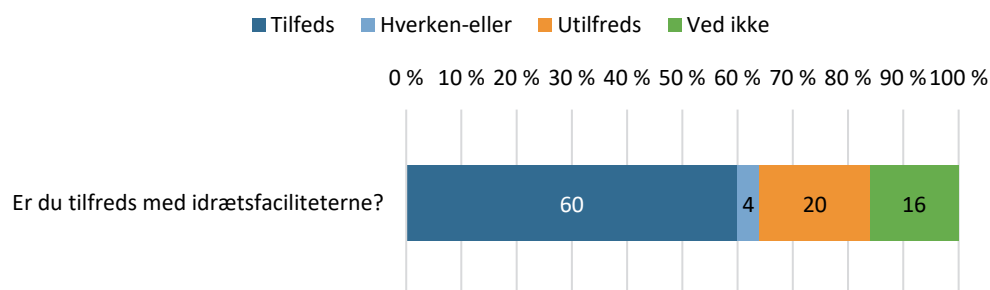
Bygger på spørgsmålet 'Hvad synes du overordnet om idrætsforeningerne der, hvor du bor?' (n=864). Kategorierne 'Meget enig' og 'Enig' er slået sammen til kategorien 'Enig', mens kategorierne 'Meget uenig' og 'Uenig' er slået sammen til kategorien 'Uenig'.

### Hvad er de voksnes holdning til idrætsfaciliteterne?

Alle respondenter er blevet spurgt til deres tilfredshed med idrætsfaciliteterne der, hvor de bor, hvor over halvdelen (60 pct.) er tilfredse med idrætsfaciliteterne, mens hver femte er utilfreds (figur 27).

Der er også en del, som giver udtryk for, at de ikke har en holdning (16 pct.). Andelen, som ikke har en holdning til idrætsfaciliteterne, er meget højere for ikke-idrætsaktive end idrætsaktive. Det kan muligvis forklares af, at de ikke-idrætsaktive mangler kendskab til faciliteterne, eller at idrætsfaciliteter ikke er relevante for dem.

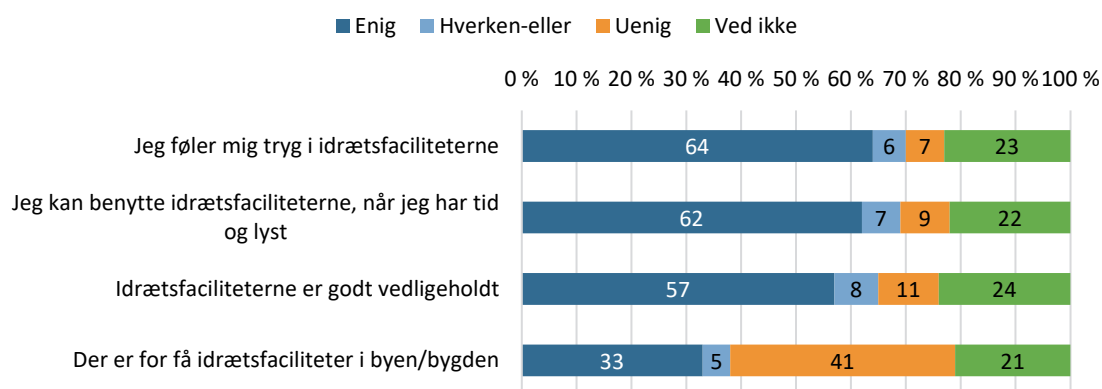
**Figur 27: Tilfredshed med idrætsfaciliteterne, pct.**



Bygger på spørgsmålet 'Er du tilfreds med idrætsfaciliteterne?' (n=864). Kategorierne 'Meget tilfreds' og 'Tilfreds' er slået sammen til kategorien 'Tilfreds', mens kategorierne 'Meget utilfreds' og 'Utilfreds' er slået sammen til kategorien 'Utilfreds'.

Før at opnå et mere nuanceret billede, er der blevet spurgt ind til tilfredsheden på specifikke forhold vedrørende idrætsfaciliteterne (figur 28). Over halvdelen er tilfredse med tilgængeligheden og vedligeholdelsen, og der er stor tilfredshed med trygheden i faciliteterne. Holdningen til antallet af idrætsfaciliteter i byen/bygden er derimod tvetydig, hvor 33 pct. angiver, at der er for få faciliteter, mens 41 pct. angiver, at antallet er tilstrækkeligt.

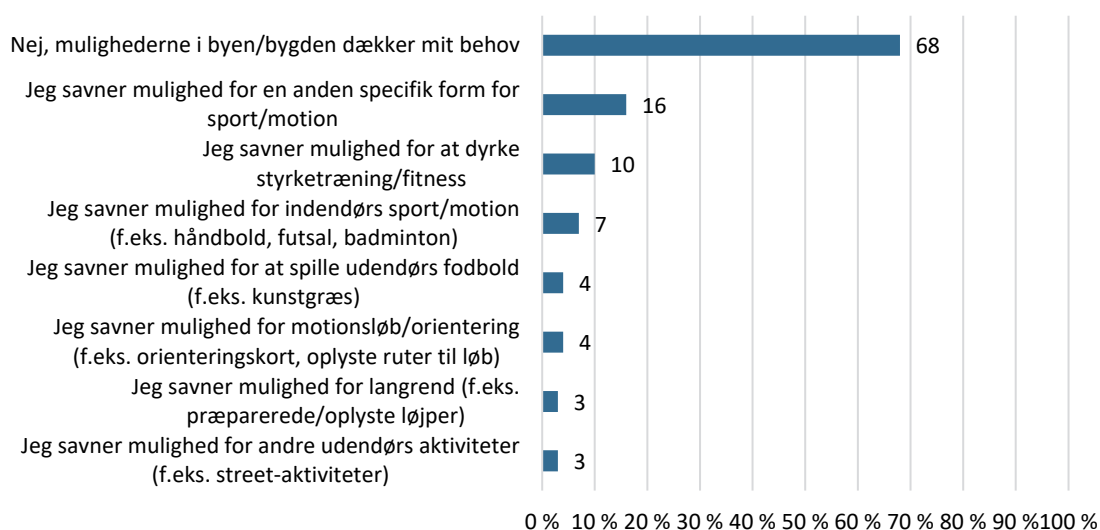
**Figur 28: Holdning til idrætsfaciliteterne, pct.**



Bygger på spørgsmålet 'Hvad synes du ellers om idrætsfaciliteterne der, hvor du bor?' (n=864). Kategorierne 'Meget enig' og 'Enig' er slået sammen til kategorien 'Enig, mens kategorierne 'Meget uenig' og 'Uenig' er slået sammen til kategorien 'Uenig.

Holdningen til antallet af idrætsfaciliteter – og tilbud – nuanceres ved hjælp af et andet spørgsmål i undersøgelsen: 'Er der aktiviteter, du gerne vil dyrke, men ikke har praktisk mulighed for at dyrke der, hvor du bor?', hvortil 68 pct. svarer, at faciliteterne i byen/bygden dækker deres behov (figur 29). Der er dog samtidig 16 pct., som savner muligheden for en anden specifik form for sport/motion, 9 pct. savner muligheden for at dyrke styrketræning/fitness, mens 7 pct. savner muligheden for indendørs sport/motion (f.eks. håndbold, futsal og badminton).

**Figur 29: Muligheder som ikke er praktisk mulige at dyrke, der hvor du bor?**



Bygger på spørgsmålet 'Er der aktiviteter, du gerne vil dyrke, men ikke har praktisk mulighed for at dyrke der, hvor du bor?' (n=864).

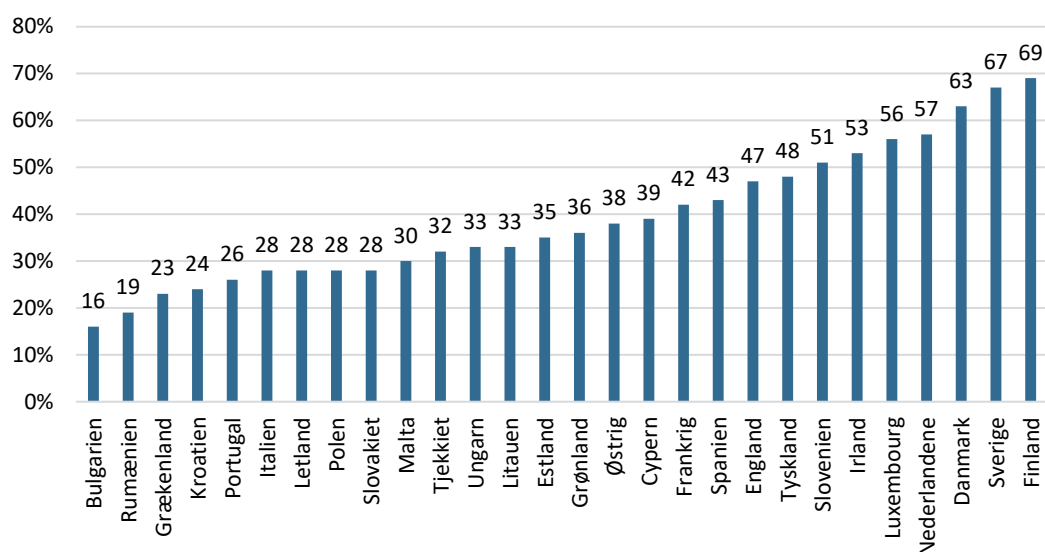
## Sammenligning af idrætsdeltagelsen i Grønland med andre lande

Hvordan ligger det grønlandske aktivitetsniveau i forhold til andre lande? Er det højt eller lavt?

Spørgsmålene besvares ved at sætte resultaterne fra denne undersøgelse i forhold til internationale undersøgelser (Eurobarometer, 2017) på forholdsvist direkte sammenlignelige mål for idrætsdeltagelse. Konkret sker det i denne sammenhæng gennem spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?'.

Som det kan ses af figur 30, placerer Grønland sig i den lavere ende sammenlignet med andre europæiske lande, men dog højere end en del syd- og østeuropæiske lande. Resultatet bør tages med det forbehold, at der er visse forskelle mellem lande på, hvad der defineres som sport/motion.

Figur 30: Sammenligning med alle lande fra Eurobarometeret



Andelen, som har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion', sammenlignes med andelen i andre lande, som dyrker sport og motion (Eurobarometer 2017). Andelen i andre lande er udregnet ved at sammenlægge andelen, som svarer 'regularly' eller 'with some regularity' til spørgsmålet 'How often do you exercise or play sport?'.

## Hvad er status på frivillighedsområdet blandt voksne?

Som nævnt indledningsvist har befolkningsundersøgelsen også indeholdt spørgsmål vedrørende frivillighedsområdet blandt voksne, hvilket belyses i dette afsnit.

15 pct. af de voksne er aktive medlemmer i en idrætsforening, mens 10 pct. er passive medlemmer. De aktive medlemmer er dem, der er involveret i foreningens arbejde, mens de passive normalt ikke gør andet end at betale kontingent. 5 pct. i medlemsmøder, 3 pct. er frivillige trænere og 2 pct. er frivillige ledere (se tabel 9).

Andelen af aktive medlemmer i en idrætsforening (15 pct.) afviger fra de tidligere tal, som viste, at 44 pct. af de voksne har dyrket minimum én aktivitet i en idrætsforening det seneste år. Årsagen kan være, at dette spørgsmål er rettet mod nuværende status. Samtidig er spørgsmålet opdelt i aktivt og passivt medlemskab.

Mænd er i højere grad end kvinder aktive medlemmer i en idrætsforening, mens den ældste aldersgruppe (over 55 år) er mindre tilbøjelige end de to øvrige aldersgrupper til at være aktive medlemmer. En forklaring kan være, at mange småbørnsforældre yder en frivillig indsats i forbindelse med, at deres børn dyrker sport/motion.

**Tabel 9: Andelen af voksne, som yder en frivillig indsats, pct.**

|                                    | Total | Køn  |         | Alder    |          |            | Total 2015 |
|------------------------------------|-------|------|---------|----------|----------|------------|------------|
|                                    |       | Mænd | Kvinder | 16-35 år | 36-55 år | Over 55 år |            |
| Jeg er aktivt medlem               | 15    | 17   | 12      | 15       | 17       | 11         | 11         |
| Jeg er passivt medlem              | 10    | 11   | 10      | 10       | 12       | 10         | 15         |
| Jeg deltager i medlemsmøder        | 5     | 6    | 4       | 4        | 6        | 5          | 9          |
| Jeg er frivillig træner            | 3     | 3    | 3       | 2        | 4        | 3          | 3          |
| Jeg er frivillig leder             | 2     | 2    | 1       | 1        | 2        | 2          | 2          |
| Jeg laver andet frivilligt arbejde | 5     | 5    | 5       | 5        | 5        | 5          | 5          |

Tabellen viser andelen af voksne, der deltager i frivilligt foreningsarbejde i henholdsvis 2015 (n=863) og 2019 (n=864) samt på tværs af køn og alder i 2019.

Andelen af aktive medlemmer er steget siden 2015, mens andelen af passive medlemmer er faldet. Også andelen, som deltager i medlemsmøder, er faldet, hvorimod andelen, som er frivillige trænere, ledere samt voksne, der dyrker andet frivilligt arbejde, er stabil sammenlignet med i 2015.

I tabel 10 skelnes der mellem tre typer af frivillige: 1) faste frivillige trænere og/eller ledere i idrætsforeninger, som er en del af idrætsforeningernes daglige drift og aktiviteter; 2) løsere tilknyttede frivillige, som fungerer som frivillige hjælpere til enkeltstående arrangementer; og 3) frivilligt engagement bredere set end kun i idrætten. Det generelle billede er, at en meget lav andel er fast tilknyttet som frivillig (4 pct.). Til gengæld har en langt større andel en løsere tilknytning (29 pct.) eller er frivillig i andre regi end idræt (35 pct.). Det bør bemærkes, at voksne over 55 år i langt højere grad er frivillige i forskellige regi (ikke kun idræt) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. Det kan forklares af, at pensionister i højere grad har tid til at lave frivilligt arbejde.

Den store andel, der har en løsere tilknytning til idrætsforeningerne, kan hænge sammen med, at uforpligtende frivilligt arbejde er lettere at sige ja til end de faste frivillige opgaver, som leder og træner.



**Tabel 10: Andelen, som yder en frivillig indsats, pct.**

|  | Total | Køn  |         | Alder    |          |            | Total 2015 |
|--|-------|------|---------|----------|----------|------------|------------|
|  |       | Mænd | Kvinder | 16-35 år | 36-55 år | Over 55 år |            |
| Faste frivillige                               | 4     | 4    | 4       | 3        | 5        | 4          | 4          |
| Løsere tilknytning                             | 29    | 33   | 25      | 29       | 30       | 27         | 23         |
| Frivillige i forskellige regi (ikke kun idræt) | 35    | 37   | 32      | 27       | 35       | 46         | -          |

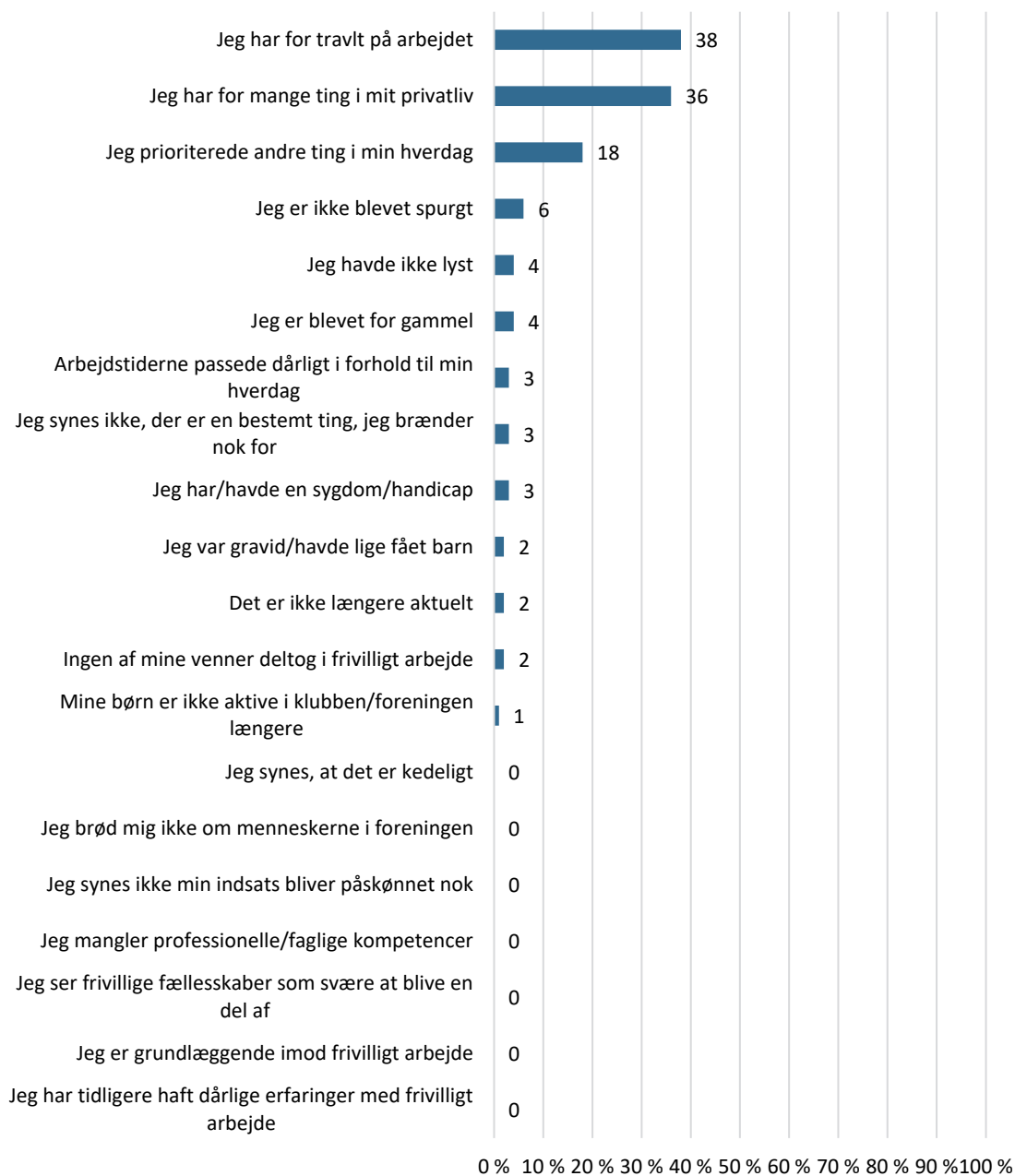
Tabellen viser andelen af voksne, der er fast frivillig, løsere tilknyttet eller frivillige i forskellig regi (ikke kun idræt) totalt i 2015 (n=863) og 2019 (n=864) samt på tværs af køn og alder i 2019. Bemærk, at andelen, som er frivillige i forskellige regi (ikke kun idræt), ikke var inkluderet i undersøgelsen i 2015.

### Hvorfor deltager voksne ikke i frivilligt arbejde?

Ovenstående resultater giver anledning til at undersøge barrierer for at deltage i frivilligt arbejde. Spørgsmålet er blevet stillet til de respondenter, som ikke har udført tidsbegrænset frivilligt arbejde inden for sport/motion (dvs. de 71 pct. som ikke har haft en løsere tilknytning som frivilligt i tabel 10 – svarende til 619 respondenter).

Endnu engang peger resultaterne på, at mangel på tid er den største barriere (se figur 31). Hele 38 pct. har for travlt på arbejde, 36 pct. har for mange ting i deres privatliv, og 18 pct. prioriterer andre ting i hverdagen. En langt mindre andel angiver, at det skyldes andre ting. Der er dog 6 pct., som angiver, at de ikke er blevet spurgt, og kun 5 pct. angiver, at det skyldes manglende lyst.

**Figur 31: Årsager til ikke at deltage i frivilligt arbejde, pct.**



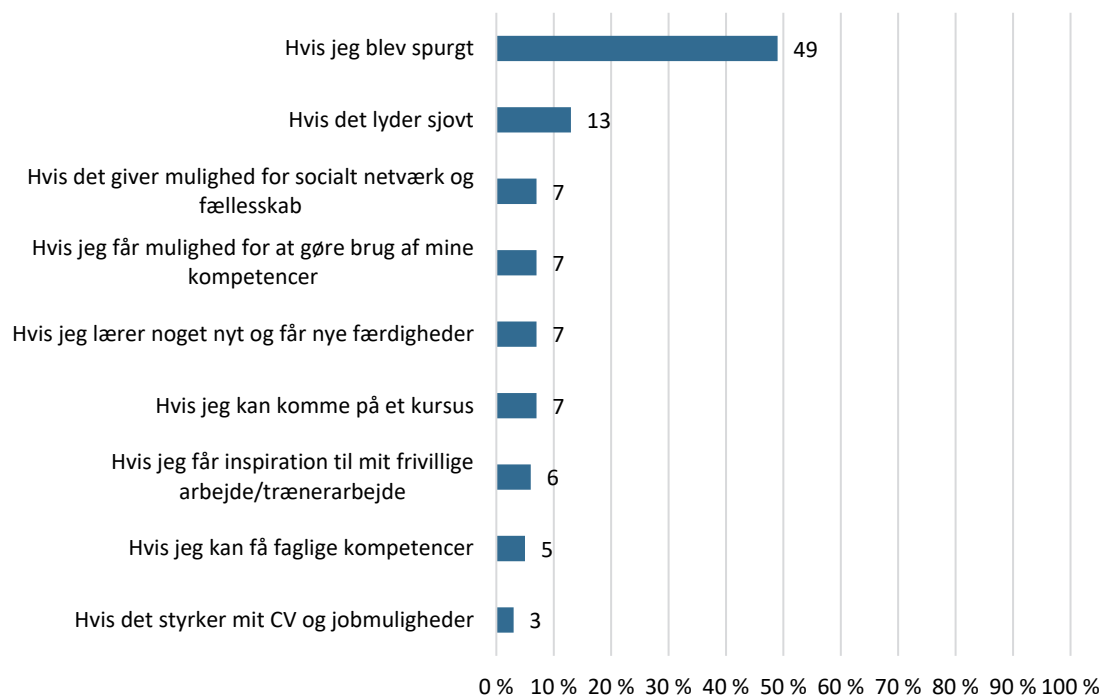
Bygger på spørgsmålet 'Hvorfor har du ikke lavet frivilligt arbejde inden for det seneste år?' (n=619).

På baggrund af ovenstående er et centralt spørgsmålet, om der er potentiale til at øge mængden af frivillig arbejdskraft blandt de respondenter, som ikke har haft en løseret tilknytning som frivillig, jf. tabel 10.

Indledningsvist er de blevet spurgt til, om de kunne være interesseret i at bidrage med frivilligt arbejde i fremtiden, hvilket 59 pct. svarer 'ja' til. Dernæst er der spurgt ind til, hvad der kunne få dem til at deltage i frivilligt arbejde (se figur 32). Her svarer 49 pct., at det blot ville kræve, at de blev spurgt. Derudover svarer 13 pct., at de ville sige ja til frivilligt arbejde, hvis det lød sjovt. Færre tilslutter sig de øvrige motivationsfaktorer, som omhandler

muligheden for at skabe et socialt netværk samt muligheden for at bruge og udvide sine kompetencer. Der synes således at være potentiale til at øge frivilligheden blandt voksne, hvis foreningerne gør en aktiv indsats.

**Figur 32: Motivationsfaktorer i forhold til at deltage i frivilligt arbejde, pct.**



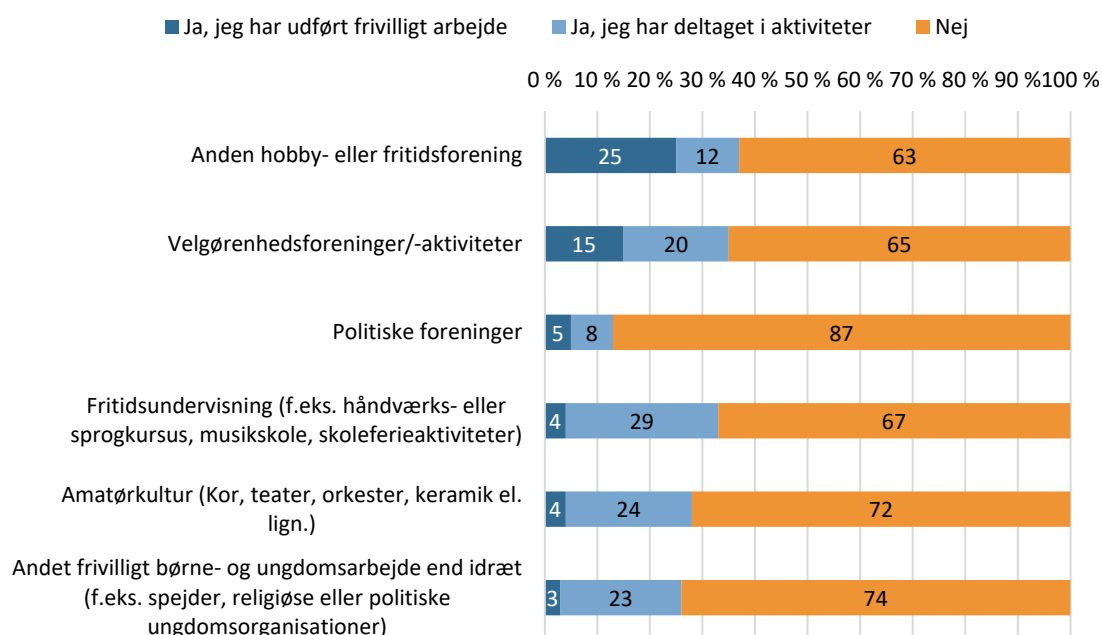
Bygger på spørgsmålet 'Hvad kunne få dig til at deltage i frivilligt arbejde?' (n=619).

### Fritidsaktiviteter ud over sport/motion

Desuden er der blevet spurgt ind til voksnes fritidsaktiviteter, der ikke er sport eller motion. Spørgsmålet er blevet stillet til alle respondenter.

Figur 33 viser, at færre end hver fjerde voksen har udført frivilligt arbejde eller deltaget i aktiviteter inden for de listede områder. F.eks. svarer 87 pct. 'nej' til, at de har udført frivilligt arbejde eller deltaget i aktiviteter i en politisk forening.

**Figur 33: Fritidsaktiviteter udover sport/motion, pct.**



Bygger på spørgsmålet 'Har du været aktiv inden for nogen af følgende områder inden for de seneste 12 måneder?' (n=864).

## Opsummering

Knap fire ud af ti voksne (36 pct.) i Grønland dyrker normalt sport/motion, hvilket placerer Grønland i den lavere ende i forhold til andre europæiske lande, men samtidig højere end en del syd- og østeuropæiske lande. Kvinder og mænd er lige aktive, mens idrætsdeltagelsen falder med alderen, og den ældste gruppe (over 55 år) er den mindst aktive aldersgruppe.

Otte ud af ti voksne (82 pct.) svarer, at de har dyrket minimum én idræts- eller fritidsaktivitet regelmæssigt det seneste år. De tre mest udbredte aktiviteter blandt voksne er fodbold (28 pct.), vandreture/gåture (26 pct.) og løb (21 pct.). Tilslutningen til aktiviteter på tværs af de fire strategiske begrebsfelter er relativ stor. Idrætsdeltagelsen er steget fra 29 pct. i 2015 til 36 pct. i 2019/2020.

De idrætsaktive voksne organiserer oftest deres idrætsudøvelse på egen hånd (74 pct.), efterfulgt af organisering gennem en idrætsforening (44 pct.). Dobbelt så mange idrætsaktive mænd som kvinder dyrker sport/motion i en idrætsforening, mens den største tilslutning til private træningscentre findes blandt voksne i den yngste aldersgruppe (16-35 år).

Andre bevægelsesformer, som ikke normalt defineres som idræt og sport, er også udbredt blandt de idrætsaktive såvel som ikke-idrætsaktive voksne. Over halvdelen anvender gang som transportmiddel (64 pct.), laver fysisk krævende husarbejde (63 pct.), eller har et fysisk krævende arbejde (60 pct.). Desuden er næsten fire ud af ti voksne (38 pct.) fysisk aktive i løbet af deres arbejdsdag.

Den primære årsag til, at voksne i Grønland ikke dyrker sport/motion, er mangel på tid. De voksne prioriterer i stedet arbejde, familie eller andre fritidsaktiviteter. Halvdelen af de ikke-idrætsaktive angiver dog, at de er interesserede i at begynde. I den forbindelse er der efterspørgsel på mere fleksible træningsmuligheder, så aktiviteten nemt kan tilpasses en travl hverdag.

Voksne udtrykker tilfredshed med idrætsforeningerne og idrætsfaciliteterne. Over halvdelen af de voksne i undersøgelsen angiver, at mulighederne i byen/bygden dækker deres behov (61 pct.).

Færre end hver femte voksen er aktivt medlem i en idrætsforening (15 pct.), og andelen er større blandt mænd end kvinder.

Den frivillige indsats er lavest blandt voksne i den ældste aldersgruppe (over 55 år) og højest blandt voksne i aldersgruppen 36-55 år. Tilslutning til frivillighedsområdet er steget siden 2015, hvor flere voksne er blevet aktive medlemmer og flere voksne har fået en løsere tilknytning til frivilligt arbejde. Den primære årsag til, at voksne i Grønland ikke laver frivilligt arbejde, er mangel på tid. Mere end halvdelen af de voksne, som ikke laver frivilligt arbejde, angiver, at de kunne været interesseret i at bidrage med frivilligt arbejde i fremtiden. Hertil angiver næsten halvdelen (49 pct.), at det blot ville kræve, at de blev spurgt. Der synes dermed at være potentiale til at øge graden af frivilligt arbejde.

## Litteratur

Asserhøj, T. V. & P. Forsberg (2015): *Idræt i Grønland – status, udfordringer og udviklingspotentialer*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Grønlands Statistik (2019): *Statistisk Årbog 2019*. Tilgængelig på: <http://www.stat.gl/default.asp?lang=da>

Pilgaard, M. & S. Rask (2016): *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Storm, R. K., M. Eske & P. Forsberg (2020): *Grønlands idræt i bevægelse: Strategi, konkretisering og evalueringsmål*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut

Europa-Kommissionen (2017): *Special Eurobarometer 472 – Sport and Physical Activity*.

## Bilag A: Metode og datagrundlag

Rapporten bygger på en undersøgelse blandt børn og voksne i Grønland. Undersøgelsen tager form af en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse udsendt til henholdsvis børn (7-15 år) og voksne (over 16 år) i Grønland fra primo september 2019 til ultimo oktober 2019<sup>11</sup>. Med henblik på at øge stikprøvestørrelsen er der i perioden fra primo november 2019 til ultimo januar 2020 yderligere gennemført en række rykkerrunder. Dels telefonisk og dels via de grønlandske skoler, der har ladet børnene besvare surveyen i skoletiden.

I alt har 36 ud af 72 skoler deltaget i undersøgelse, hvilket har resulteret i 470 besvarelser blandt børn. Blandt voksne har 864 ud af 2.804 besvaret spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 31 pct.

Der er skævhed i repræsentativiteten af svarfordelingen for både børn og voksne. Det kan ses, hvis der foretages en sammenligning med den reelle populationsfordeling i Grønland via data fra Grønlands Statistik (se bilag B).

Derfor er datagrundlaget for børn vægtet på baggrund af bosted (by/bygd), mens det for voksne er vægtet på køn, alder og bosted (by/bygd).<sup>12</sup> Herved afspejler stikprøven i højere grad den generelle befolkningssammensætning.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Det bør bemærkes, at alderskategorien i denne rapport og rapporten fra 2015 (Asserhøj og Forsberg, 2015) er forskellig for både børn og voksne, og derfor kan resultaterne i de to rapporter ikke sammenlignes direkte. Ændringer er sket for at opnå en tilstrækkelig og jævn stikprøvestørrelse i alle aldersgrupper. For at kunne belyse udviklingen siden 2015 præsenterer denne rapport en række resultater for 2015, som er opnået på baggrund af den nye aldersopdeling.

<sup>12</sup> Fordelingen før og efter vægtning kan ses i bilag B.

<sup>13</sup> Der er vigtigt at være opmærksom på, at resultaterne for børnesamplet varierer en del ved ændringer i den måde, samplet vægtes på for at få det til at modsvare virkeligheden. Det skyldes en meget lav stikprøveandel blandt de yngste børn.

## Bilag B: Befolkningssammensætningen før og efter vægtning

**Tabel 11: Befolkningssammensætningen blandt børn før og efter vægtning, pct.**

|          | Før vægtning | Efter vægtning | Population |
|----------|--------------|----------------|------------|
| Køn      |              |                |            |
| Drenge   | 50           | 50             | 52         |
| Piger    | 50           | 50             | 48         |
| Alder    |              |                |            |
| 9-12 år  | 49           | 48             | 57         |
| 13-15 år | 51           | 52             | 43         |
| Bosted   |              |                |            |
| By       | 79           | 86             | 86         |
| Bygd     | 21           | 14             | 14         |

Stikprøven er vægtet på bosted (by/bygd). Tabellen viser befolkningssammensætningen før vægtning (n=470), efter vægtning (n=470) og i den grønlandske population (n=5.322).

**Tabel 12: Befolkningssammensætningen blandt voksne før og efter vægtning, pct.**

|            | Før vægtning | Efter vægtning | Population |
|------------|--------------|----------------|------------|
| Køn        |              |                |            |
| Mænd       | 49           | 51             | 53         |
| Kvinder    | 51           | 49             | 47         |
| Alder      |              |                |            |
| 16-35 år   | 28           | 38             | 39         |
| 36-55 år   | 39           | 35             | 35         |
| Over 55 år | 33           | 26             | 26         |
| Bosted     |              |                |            |
| By         | 74           | 87             | 88         |
| Bygd       | 26           | 13             | 12         |

Stikprøven er vægtet på køn, alder og bosted (by/bygd). Tabellen viser befolkningssammensætningen før vægtning (n=864), efter vægtning (n=864) og i den grønlandske population (n=43.327).



