

# Myter og fakta om ældre og træning

- Motion i Ældre Sagen – hvorfor?
- Ældres motionsvaner
- Effekter ved at dyrke motion
- Rekruttering af motionsfrivillige
- Motion i Distrikt 9

Distrikt 9 7.04.2026



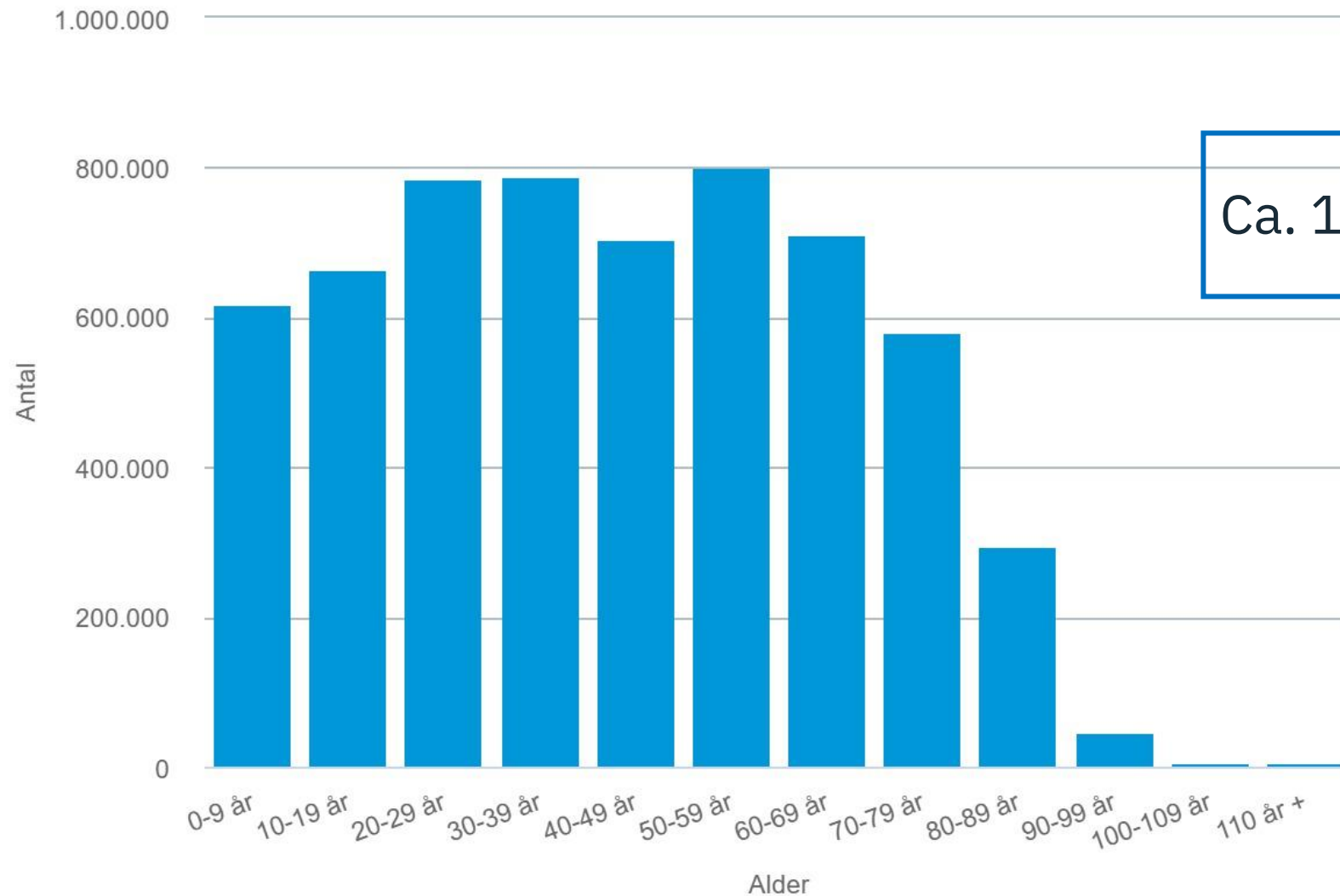
## Motion i Ældre Sagen – hvorfor?

- Der bliver flere ældre i fremtiden og især gruppen af +80 årige vokser
- Deltagerne oplever, at de kommer i bedre form, har færre smerter og at de bedre kan håndtere udfordringer i deres hverdag
- Træningen virker. Ældre øger deres livskvalitet og deres lykkefølelse og får bedre helbred og mindre ensomhed ved at træne



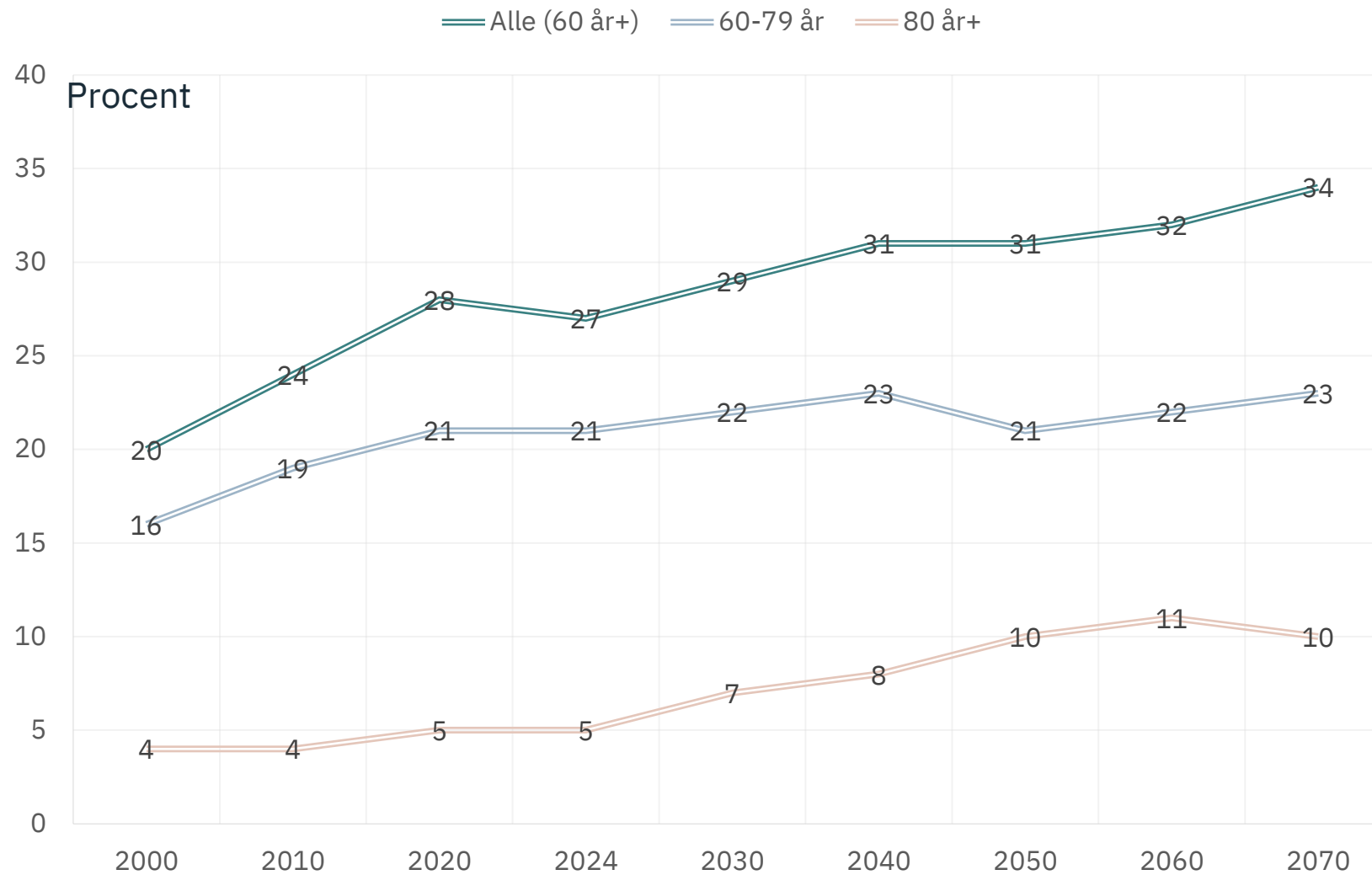
## Befolkningstallet fordelt efter alder

Tid: Mar 2025:



Ca. 1,4 mio. +65 årige

# Andelen af ældre i befolkningen fordelt på aldersgrupper



Danmarks Statistik, NB! Tallene fra 2024 og frem er en fremskrivning

# Anbefalinger for fysisk aktivitet

Verdenssundhedsorganisationen WHO anbefaler voksne på 18 år og derover

- At være fysisk aktive mindst 150-300 minutter om ugen ved *moderat intensitet*
- Eller mindst 75-150 minutter om ugen ved *hård intensitet*
- Alternativ en tilsvarende kombination af moderat og hård fysisk aktivitet
- Yderligere aktivitet vil ifølge WHO medføre ekstra sundhedsmæssige fordele

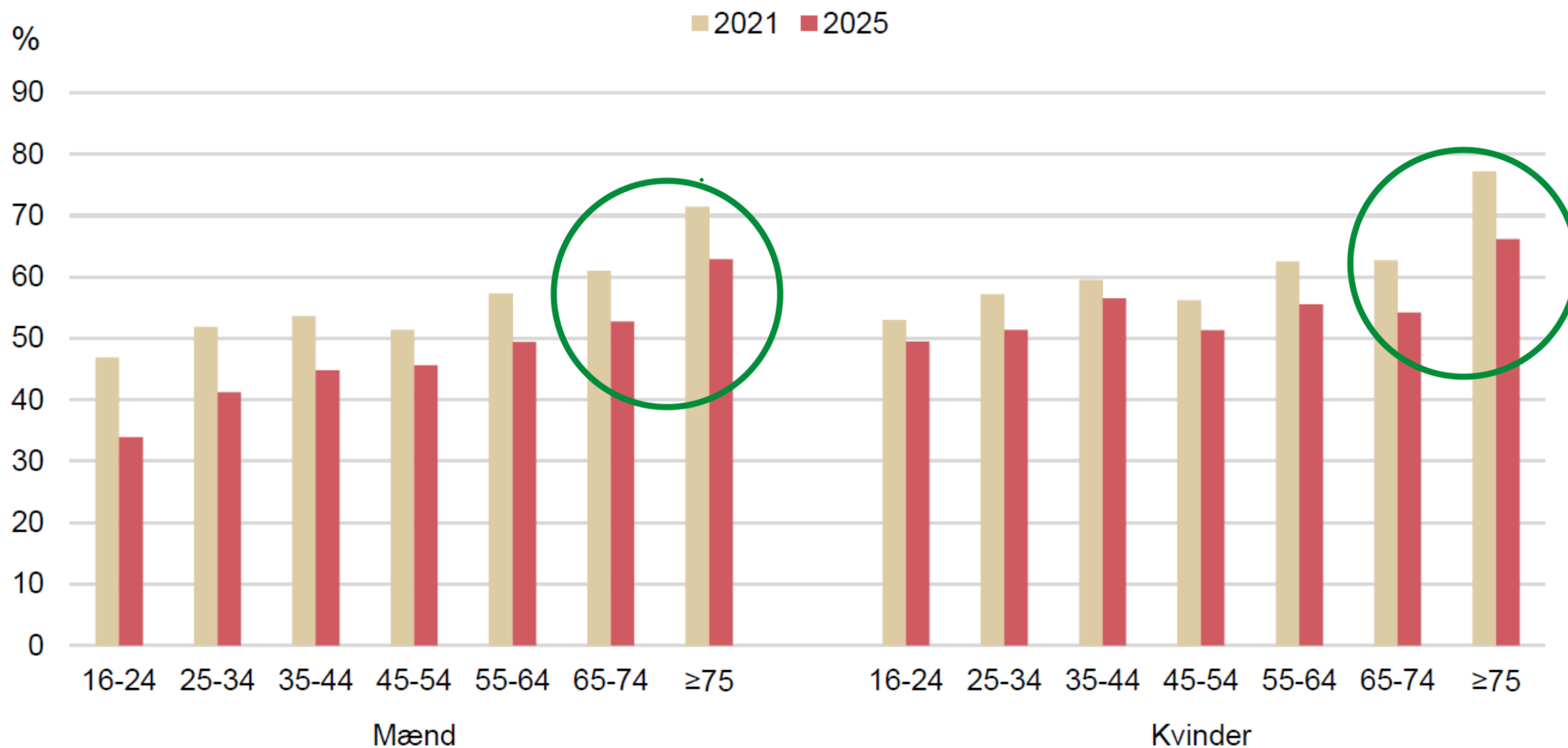
*(Den Nationale Sundhedsprofil 2025)*

**Tabel 3.4.1** Fysisk aktivitet i fritiden blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2025. Procent

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
<b>Mænd</b>								
Konkurrenceidræt	25,0	13,9	8,7	6,8	3,8	1,9	1,1	8,1
Motionsidræt	30,5	29,6	28,9	31,0	26,7	23,0	15,5	26,2
Lettere motion	28,9	37,6	44,1	47,1	54,9	61,7	60,8	48,9
Stillesiddende	15,6	18,9	18,4	15,2	14,6	13,3	22,6	16,7
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	3.655	4.165	4.657	7.777	11.145	11.897	10.622	53.918
<b>Kvinder</b>								
Konkurrenceidræt	9,0	5,3	3,6	2,7	1,3	0,9	0,4	3,0
Motionsidræt	23,7	23,0	20,1	22,5	18,5	16,6	9,3	18,8
Lettere motion	47,3	53,8	57,3	58,9	66,1	69,6	62,9	60,2
Stillesiddende	20,0	17,9	18,9	15,9	14,2	12,9	27,4	17,9
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	5.246	6.338	7.367	10.704	13.703	13.119	11.669	68.146

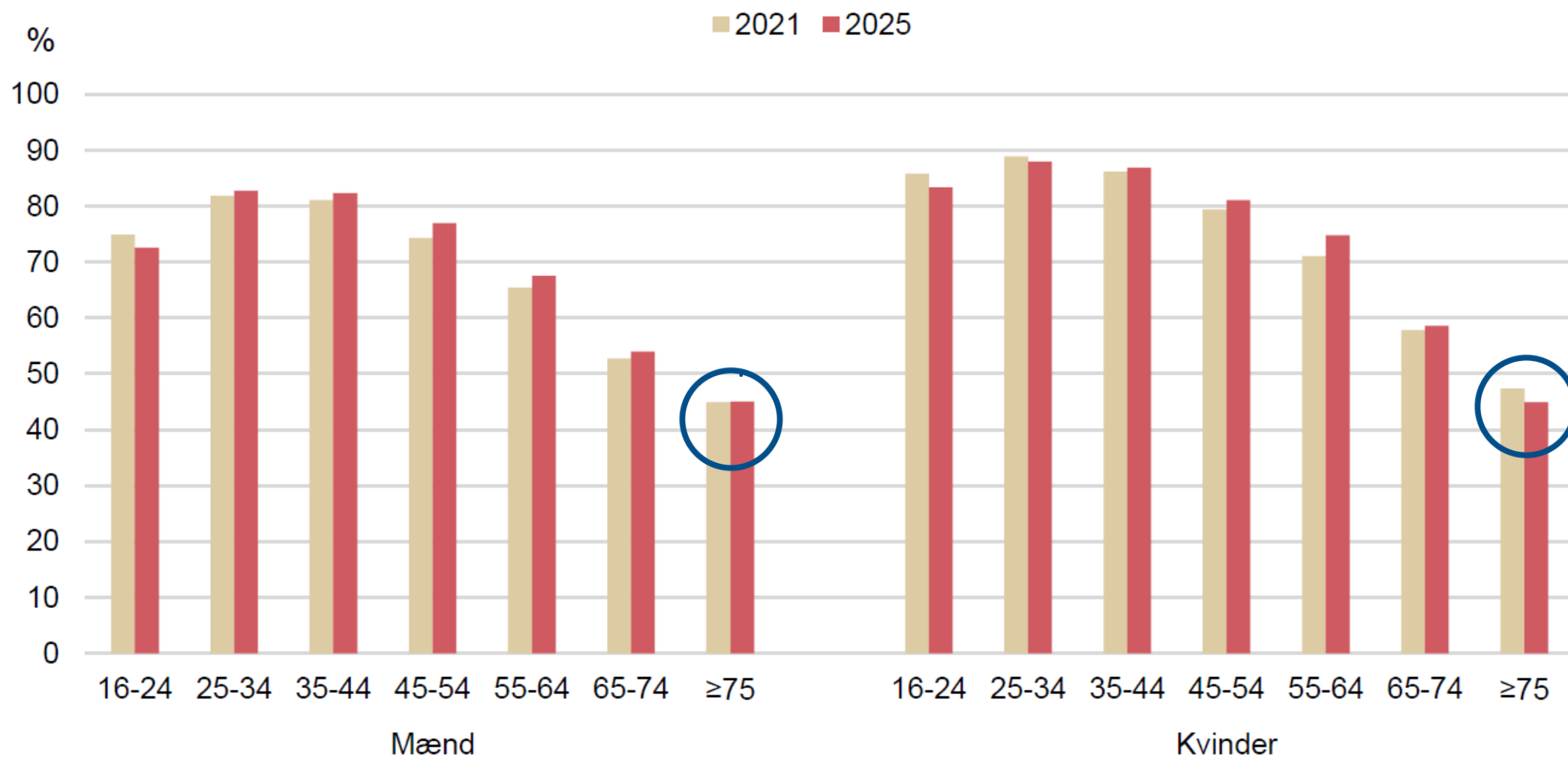
Den Nationale Sundhedsprofil 2025

**Figur 3.4.1** Andel, der **ikke** opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2025. Procent



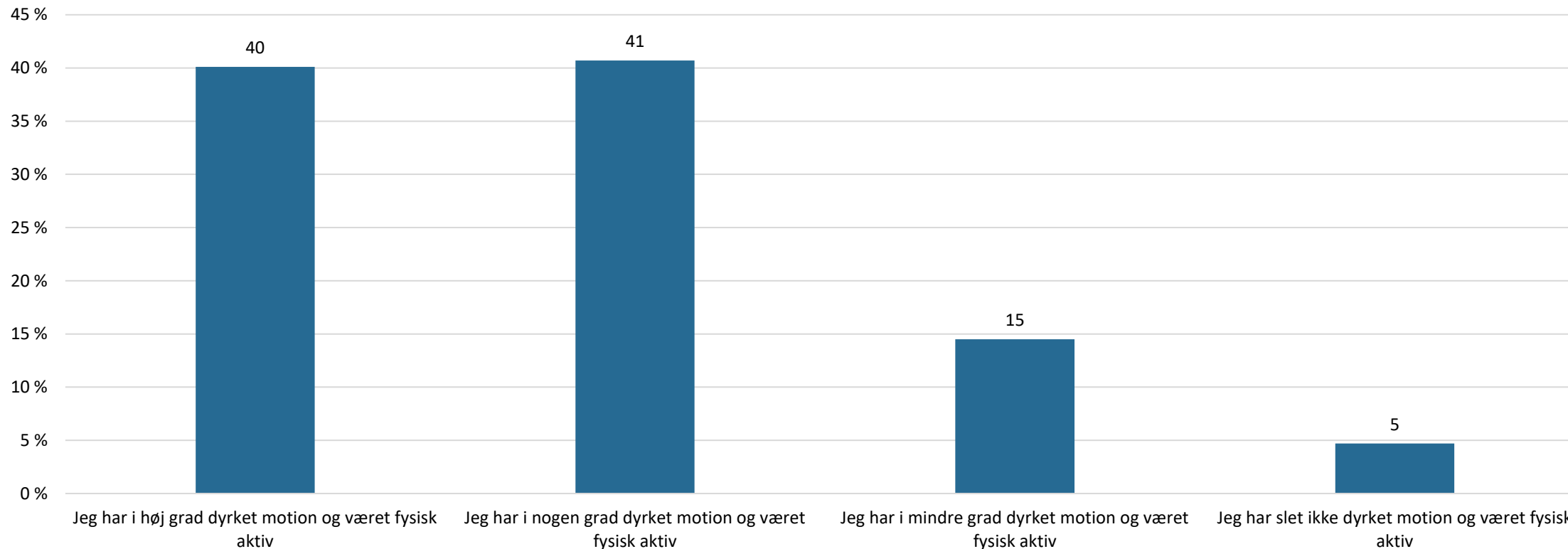
Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025

**Figur 3.4.3** Andel, der ikke opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet og gerne vil være mere fysisk aktiv, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021 og 2025. Procent



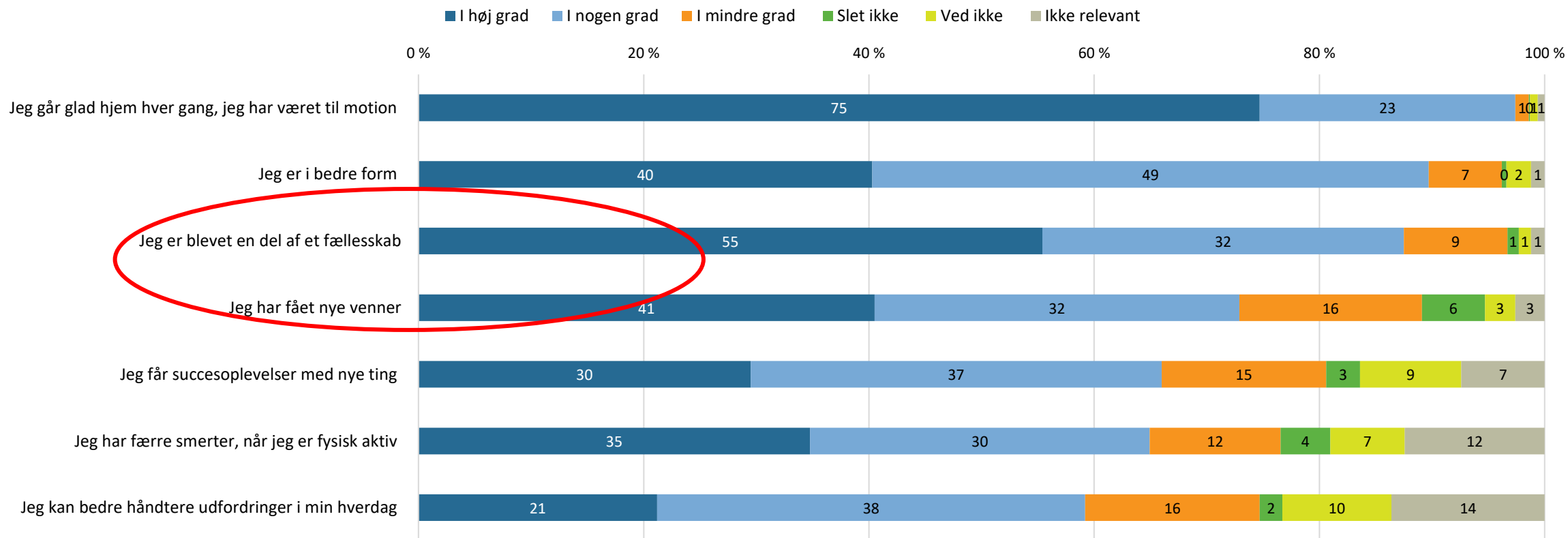
Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2025

## Deltagernes tidligere motionserfaring (andel i pct.)



Figuren viser respondenternes svar på, hvilket udsagn der bedst beskriver deres erfaringer med motion og fysisk aktivitet i deres voksenliv (i andele). n = 860. Ældre Sagens motionsundersøgelse 2020.

# Deltagernes udbytte af at være aktive i Ældre Sagens motionstilbud (andel i pct.)

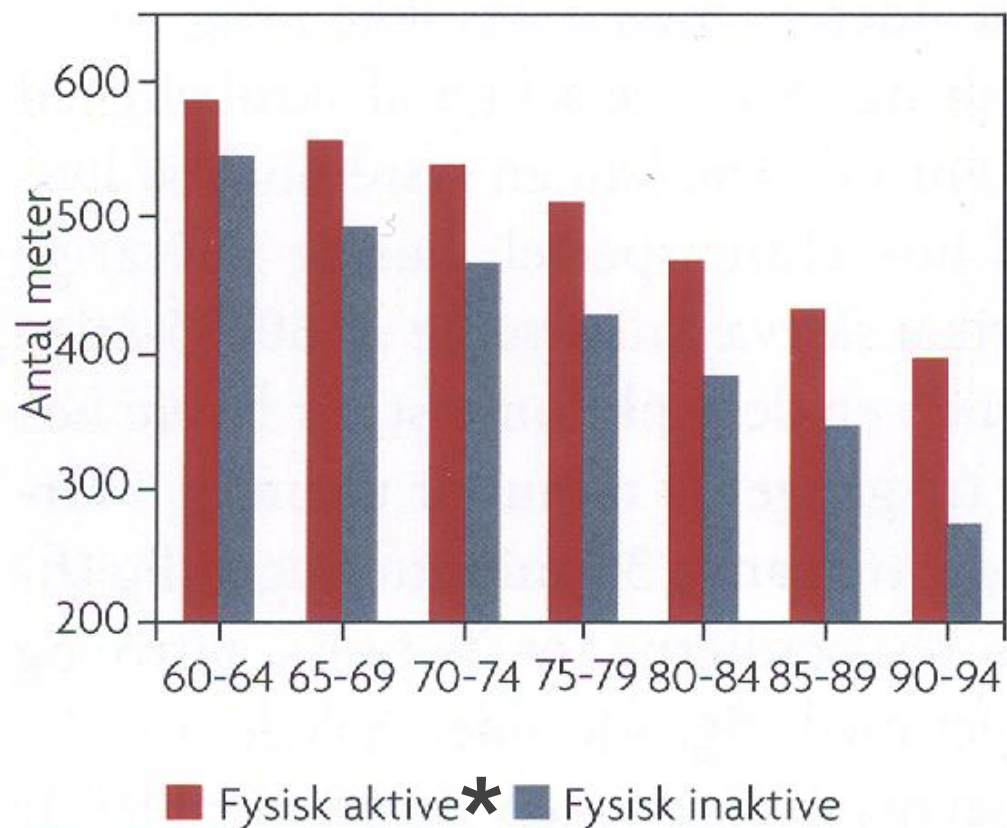


Figuren viser svar på spørgsmålet "Hvad betyder din deltagelse i Ældre Sagens motionstilbud for dig i din hverdag?" (i andele). n=677-891. Ældre Sagens motionsundersøgelse 2020.

# Motion i Ældre Sagen



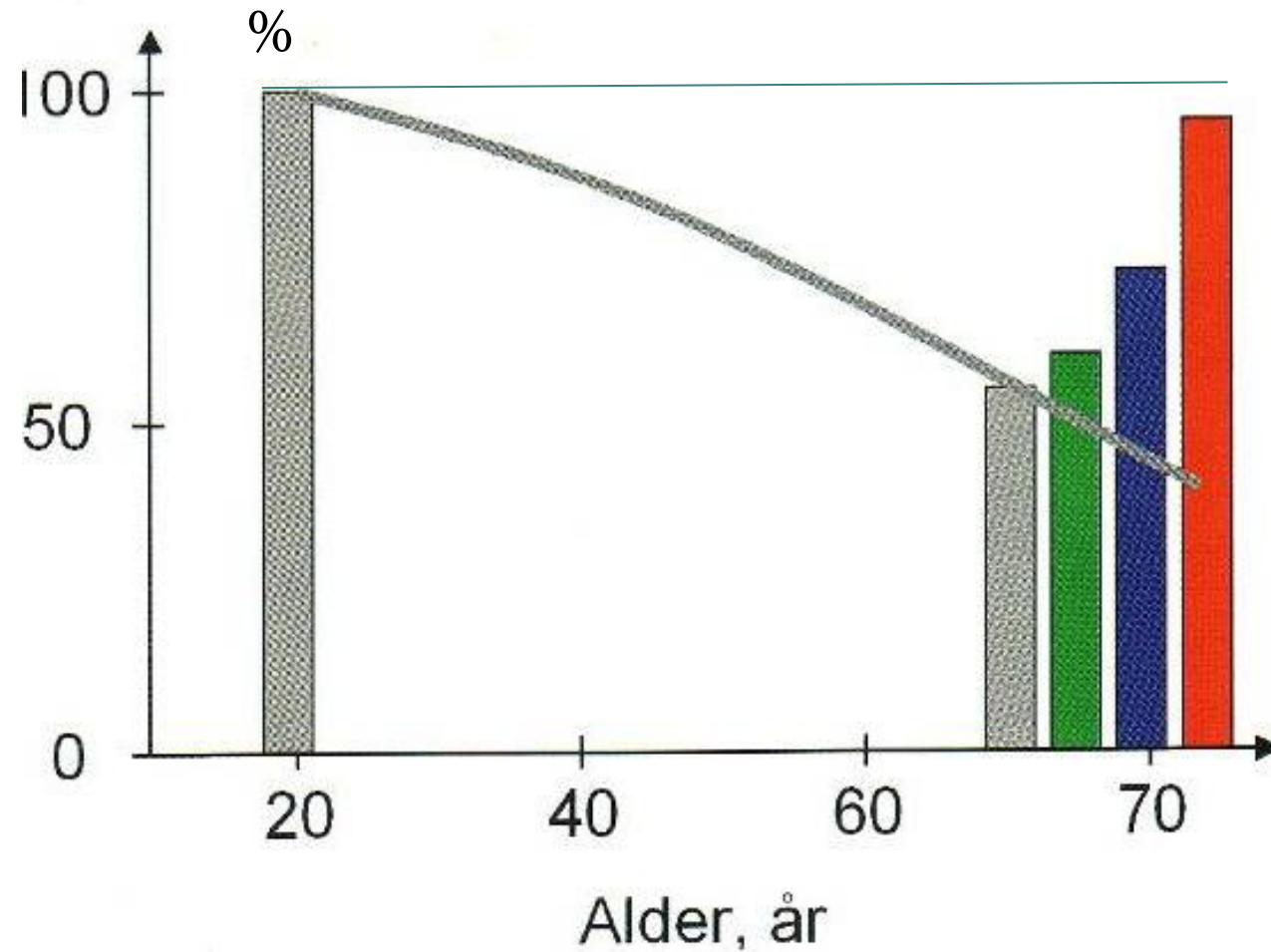
## Distance, der kan tilbagelægges på 6 minutter



*Bemærk forskellene mellem de fysisk aktive og fysisk inaktive i forhold til gangdistance på 6 minutter*

\* Fysisk aktivitet er defineret som mindst 30 min. rask gåtur eller lignende mindst 3 gange om ugen

# Muskelkraft - lårmusklen



- Kontrol
- Svømmere
- Motion/Løb
- Styrketrænede

Kontrolgruppe samt mænd, der mindst i 10 år før undersøgelsen regelmæssigt har været motionsaktive med enten svømning, løb eller styrketræning.

## Kondition - træningseffekt

85-årige friske, utrænede danske kvinder forbedrede deres kondition med næsten 20%

- De trænede én gang om ugen, i en time (60 min.) og i otte måneder
- 10 – 15 min. var konditionstræning



- Motion det ”virker” – både fysiologisk og socialt
- Mange er allerede i gang
- Flere vil gerne være med – være mere med
- Hvordan får vi flere med?



## Tre indvendinger, som ikke (altid) holder stik

Indvending 1: *'Der er allerede masser af motionstilbud i vores område'*

Indvending 2: *'Vi kan ikke finde egnede lokaler'*

Indvending 3: *'Vi kan ikke skaffe frivillige til at stå for træningen'*

# Rekruttering af motionsfrivillige



Mål. Median alder

77

Mål. Median anciennitet

5

Antal unikke frivillige

334

Antal frivillige i alt

380

Antal startede frivillige i 2026

17

Antal stoppede frivillige i 2026

17

Antal startede frivillige i 2025

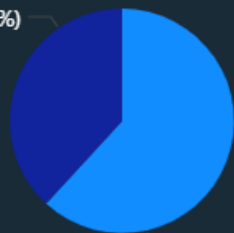
82

Antal stoppede frivillige i 2025

59

### Kønsfordeling for motionsfrivillige

38% (38%)



62% (62%)

køn

● Kvinde

● Mand

Frivilligrolle	Antal frivillige
Stolemotion instruktør	18
Udendørs spil	27
Gåture og motion i naturen aktivitetsleder	28
Indemotion aktivitetsleder	30
Motion på cykel	42
Indemotion instruktør	48
Gåture og motion i naturen	76

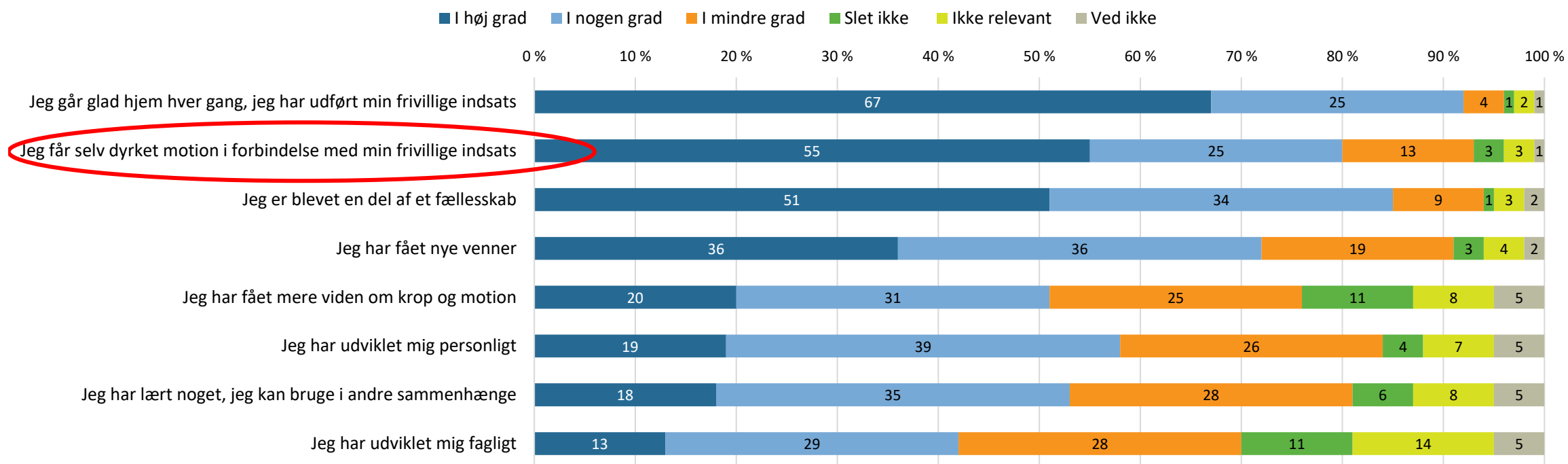
**Total**

**334**

### Vælg distrikt eller lokalafdeling

- ✓  1
- ✓  2
- ✓  3
- ✓  4
- ✓  5
- ✓  6
- ✓  7
- ✓  8
- ✓  9
- ✓  10

# Udbytte af den frivillige indsats (andel i pct.)



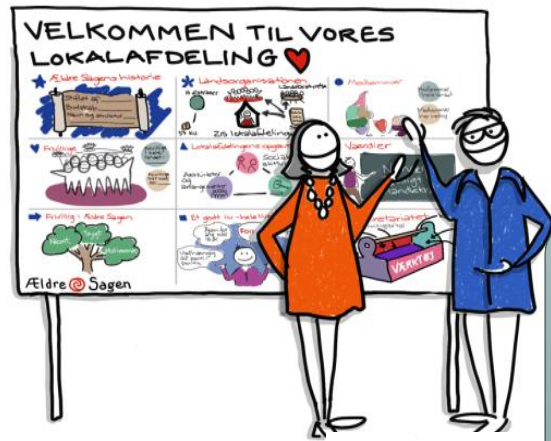
Figuren viser respondenternes gennemsnitlige placering på en skala fra 1-7, hvor 1 er 'ingen betydning' og 7 er 'stor betydning', og hvor spørgsmålet lød: 'Hvor stor betydning har det.....' n = 1045-1049 frivillige.

# Rekruttering af motionsfrivillige

- vær' synlig på flere kanaler
- få budskabet om 'egen motion' med

- ”Prikke” til mulige frivillige
- Opslag på Facebook
- Opslag på Frivilligjob.dk
- Lokalt nyhedsbrev
- Lokal hjemmeside

# Hvem gør hvad i forhold til motion og sundhed?



Motionsaktiviteter, frivilligpleje, velkomst, rekruttering og meget mere.

Lokalafdelinger



Sekretariatet

Kurser, materialer, konsulentbistand mv.

Distrikter



Netværk, vidensdeling og inspiration

# Opmærksomhedsøvelse

selective attention test

Bevæg dig

Bevar dig

