

FAKTA OM

Friluftsliv og fysisk sundhed

Friluftsliv og ophold i naturen har stor effekt på den enkeltes sundhed og livskvalitet. Dermed har friluftslivet betydning for folkesundheden og samfundet som helhed.



Fire ud af fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred.

Friluftsliv fremmer den fysiske sundhed

Jo oftere man er friluftaktiv, jo større effekt oplever man på sin fysiske form og sit helbred. Derfor skal vi skabe rammerne for et aktivt friluftsliv, så flere danskere bliver aktive i naturen og får del i den sundhedsmæssige gevinst.

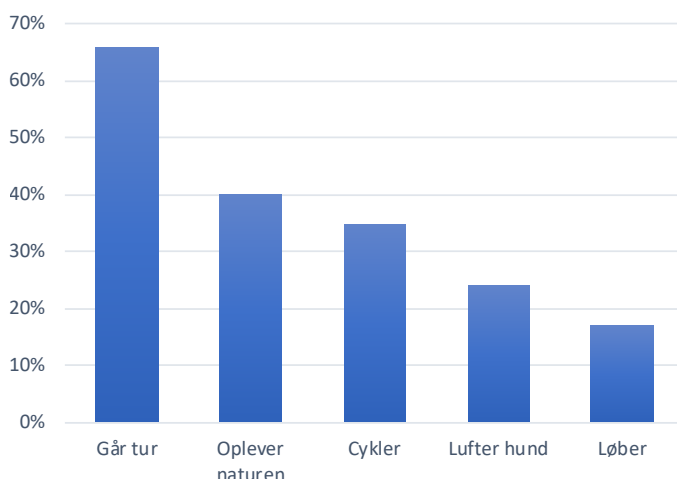
85%

af danskerne opholder sig i naturen mindst én gang om ugen i sommerhalvåret. Heraf er mere end halvdelen i naturen en eller flere gange om dagen.

Det laver vi i naturen

Danskernes foretrukne friluftaktiviteter dyrkes ofte og af et bredt udsnit af befolkningen. De mest populære friluftaktiviteter, som danskerne dyrker mindst en gang om ugen, er gåture, oplevelse af naturen, cykling og hundeluftning.

Selvom aktiviteter som gåture og hundeluftning ofte foregår i et roligt tempo uden sved på panden, så bidrager aktiviteterne i høj grad til at færre danskere er fysisk inaktive.



Aktiviteter med stor sundhedseffekt

Når vi bliver forpustede og får sved på panden, så har det stor effekt på vores fysiske sundhed. I naturen er det især løb og cykling, som får pulsen op hos danskerne.



- Fire ud af fem løber med moderat eller høj intensitet.
- To ud af tre cykler med moderat eller høj intensitet.
- Hver femte er i gennemsnit moderat fysisk aktiv, når de går tur, lufter hund eller oplever naturen.



Friluftsrådet

”Jeg går tur med hunden, men jeg løber også ture i skoven og i nærområdet. Jeg trængte til noget fysisk udfoldelse. Så det er en fysisk motivation for at komme ud i naturen.”

Mand i 50'erne,
Undersøgelsen Danskernes Friluftsliv, 2017



Alle er lige i naturen

Naturen appellerer til en bred gruppe af danskere, også dem, der ikke føler sig hjemme i et fitnesscenter. Almindelige friluft aktiviteter som gåture, hundluftning og oplevelser i naturen bliver dyrket af danskere uanset uddannelse. Friluftslivet bidrager på den måde til øget social lighed i den fysiske sundhed.

De højintensive friluft aktiviteter, som løb og mountainbike, bliver dog i højere grad dyrket af danskere med høj indkomst og højt uddannelsesniveau.

Om Danskernes Friluftsliv, 2017

I Danskernes Friluftsliv, 2017, undersøger Friluftsrådet danskernes friluftsvaner og sammenhængen med den fysiske, mentale og sociale sundhed. Knap 10.000 har deltaget i undersøgelsen, der udgør et repræsentativt udsnit af den danske befolkning. Undersøgelsen er gennemført af Friluftsrådet med tilskud fra udlodningsmidler til friluftsliv.

Friluftsliv forebygger kronisk sygdom

Hver femte dansker over 18 år har mindst én af de hyppigste kroniske sygdomme, som diabetes, hjertekarsygdomme, lungesygdomme og kræft, og forekomsten forventes at stige. Derudover er knap halvdelen af den voksne befolkning moderat eller svært overvægtige.

Friluftsliv er med til at øge den fysiske aktivitet og bidrager til både forebyggelse, behandling og rehabilitering i forbindelse med kroniske sygdomme.



Mennesker der har et aktivt friluftsliv har mindre kontakt til sundhedsvæsenet

Naturen er let tilgængelig

Naturen er gratis og let tilgængelig, og den er en fleksibel ramme for aktiviteter og indsatser, der styrker danskernes sundhed. Her er man ikke afhængig af lokaler og åbningstider, og man behøver ikke dyre medlemskaber eller bindende tilmeldinger. Det betyder, at naturen er en billig og let tilgængelig arena for sundhedsaktiviteter både for den enkelte og for samfundet.

Kilder

- Friluftsrådet, Danskernes Friluftsliv, 2017
- Statens Serum Institut, Borgere med multisygdom, 2015
- Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, Den nationale sundhedsprofil.



Friluft
Rådet