

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2024

Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser

Rapport / April 2025



Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton
Hvidberg Munch & Cecilie Rohde Andersen



Idrættens
Analyseinstitut

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2024

Titel

Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser

Forfatter

Maja Pilgaard, Frederik Jes Petersen, Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen

Øvrige bidragydere

Rasmus Bang Borup, Astrid Mellmølle

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Westend61/Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, april 2025

ISBN

978-87-94468-55-8 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er tilvejebragt med økonomisk støtte fra:



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

TrygFonden

Indhold

Indledning.....	6
Undersøgelsens fokus	6
Resumé	8
Læsevejledning.....	11
Metode.....	12
Kan vi stole på tallene?.....	12
Del 1: Sport og motion blandt børn og unge (7-15 år)	16
Overordnet deltagelse i sport og motion.....	16
Aktiviteter	18
Organisering af sport og motion.....	26
Brug af faciliteter og steder til sport og motion	30
Forældrenes baggrund	33
Holdninger til konkurrence og præstation.....	37
Trivsel	39
Brug af digitale redskaber til sport og motion.....	42
Del 2: Sport og motion blandt voksne.....	45
Overordnet deltagelse i sport og motion.....	45
Aktiviteter	48
Organisering af sport og motion.....	54
Brug af faciliteter og steder til sport og motion	60
Baggrundsforhold og deltagelse i sport og motion.....	65
Trivsel	70
Motion på arbejdspladsen	72
Brug af digitale redskaber til sport og motion.....	77
Del 3: Frivillighed i forbindelse med sport og motion.....	82
Frivillighed blandt voksne.....	82
Frivillighed blandt børn og unge.....	88
Afrunding	92

Indledning

Denne rapport viser hovedresultaterne fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' med fokus på udviklingen i de overordnede tendenser. Således fokuserer rapporten hovedsageligt på resultater, der muliggør sammenligning med lignende undersøgelser gennemført i 2007, 2011, 2016 og 2020. I få tilfælde er det muligt at se på udviklingstræk endnu længere tilbage med afsæt i data fra kulturvaneundersøgelserne i 1998, 1993, 1975 og 1964.

Undersøgelsen beror på tværsnitsdata ud fra en spørgeskemaundersøgelse gennemført i oktober-december 2024. Respondenterne blev som led i undersøgelsen inviteret til at deltage i et panel, som vil modtage opfølgende spørgeskemaer i løbet af de næste år for at følge udviklingen hos de samme personer over tid.

Et sådant forløbsstudie blev også iværksat med afsæt i dataindsamlingen fra 2020, men på grund af persondatalovgivningen har det ikke været muligt at videreføre panelet fra 2020 i den nye undersøgelse fra 2024.

Som det også var tilfældet i de foregående undersøgelser fra 2007, 2011, 2016 og 2020, har undersøgelsen modtaget økonomisk støtte til dataindsamlingen og dele af analysearbejdet fra de fire kerneinteressenter bag undersøgelsen: Danmarks Idrætsforbund, DGI, Lokale og Anlægsfonden og Dansk Firmaidræt. Dertil har TrygFonden doneret midler til dataindsamlingen samt til gennemførelse af et kvalitativt studie blandt udvalgte målgrupper, som statistisk set er mindst tilbøjelige til at dyrke sport eller motion. Endelig har Ældre Sagen ydet støtte til et ekstra dataudtræk blandt personer over 60 år.

Til bidragyderne skal lyde en tak for økonomisk støtte og generelt fagligt engagement i undersøgelsen. Også tak til de mere end 10.000 børn og voksne, der har taget sig tid til at svare på undersøgelsens mange spørgsmål. Det er helt afgørende for at kunne foretage analyser og bidrage til udviklingen af tilbud og indsatser, der har til hensigt at sikre gode vilkår for, at alle dele af befolkningen kan deltage i sport og motion, hvis de ønsker det.

Undersøgelsens fokus

Danskernes motions- og sportsvaner blev gennemført for første gang i 2007 ud fra et ønske om at skabe objektive data om danskernes deltagelse i sport og motion, som alle aktører – både idrætsorganisationer, kommuner, kommercielle aktører, græsrodsforeninger og øvrige interesserede – kunne forholde sig til.

Undersøgelsen er født ud af et kulturpolitisk afsæt, dels som en videreførelse af et lille batteri af spørgsmål om sport og motion i kulturvaneundersøgelserne, dels ud fra en interesse om at få mere indsigt i deltagelsens variation og karakter. Hvilke aktiviteter dyrker danskerne? Hvor foregår de? Hvordan er de organiseret? Og hvilke sammenfald finder man mellem forskellige organiseringsformer og medlemsskabstyper, sociale relationer, tillid og trivsel?

Dermed adskiller undersøgelsen sig fra andre undersøgelser med et bredere blik på fysisk aktivitet i hverdagslivet, ligesom det ikke er undersøgelsens intention at frembringe et meget præcist tal på antallet af forbrugte kalorier eller mængden af fysisk aktivitet med moderat eller høj intensitet.

Her er der fokus på, hvem der anser sig selv for en del af en motions- og sportskultur, og samtidig er det interessant at se på variationer i svar på tværs af forskellige målgrupper og sammenholde data med tidligere undersøgelser for at følge udviklingen i karakteren af motions- og sportsdeltagelse i fritidslivet.

Resumé

Rapporten præsenterer hovedresultaterne fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' med fokus på udviklingstendenser. Undersøgelsen sammenligner data fra tidligere år (2007, 2011, 2016, 2020) og i nogle tilfælde endnu længere tilbage. Dataindsamlingen blev gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse fra oktober til december 2024 med en stikprøve på 11.000 børn og unge (7-15 år) og 23.500 voksne (16 år+). Svarprocenten var 25,5 pct. blandt voksne og 30 pct. blandt børn og unge.

Del 1: Sport og motion blandt børn og unge (7-15 år)

- **Overordnet deltagelse:** 86 pct. af børn og unge dyrker normalt sport eller motion, hvilket er en stigning fra 2020. Deltagelsen er høj blandt både drenge og piger, men der er en lavere andel blandt de ældste piger (13-15 år).
- **Aktiviteter:** De mest populære aktiviteter inkluderer fodbold, svømning, gåture, trampolin og løb. Der er kønsforskelle i valg af aktiviteter, hvor fodbold er mest populært blandt drenge, mens gymnastik og dans er mere populære blandt piger.
- **Organisering:** Aktiviteter foregår primært i foreningsregi (82 pct.) og på egen hånd (70 pct.). Der er en stigende tendens til selvorganiseret sport, især blandt de ældste børn.
- **Faciliteter:** Idrætshaller og naturen er de mest benyttede faciliteter. Drenge bruger fodboldbaner mere end piger, mens piger i højere grad benytter fitnesscentre og svømmehaller.
- **Forældrenes baggrund:** Børn med forældre født uden for Europa eller forældre, der ikke selv dyrker sport, er mindre tilbøjelige til at være aktive. Der er dog en positiv udvikling med højere deltagelse blandt disse grupper sammenlignet med tidligere år.

Del 2: Sport og motion blandt voksne

- **Overordnet deltagelse:** 63 pct. af voksne dyrker normalt sport eller motion, hvilket er en stigning fra 2020. Deltagelsen er stabil på tværs af køn og alder med et lille dyk blandt 30-39-årige og et peak blandt personer i 70-årsalderen.
- **Aktiviteter:** Gå- og vandreture, styrketræning og løb er de mest populære aktiviteter. Der er kønsforskelle i valg af aktiviteter, hvor mænd foretrækker cykling og fodbold, mens kvinder foretrækker yoga og gymnastik.
- **Organisering:** 81 pct. dyrker motion på egen hånd, 41 pct. i foreningsregi og 24 pct. i kommercielle centre. Der er en stigende tendens til selvorganiseret motion, især blandt de yngste voksne.
- **Faciliteter:** Naturen, veje og fitnesscentre er de mest benyttede faciliteter. Der er en stabil brug af idrætshaller og svømmehaller, mens brugen af fitnesscentre er steget siden 2020. Naturen og træning hjemme/i haven ligger lavere end i 2020, men stadig på et relativt højt niveau sammenlignet med data, der går længere tilbage.

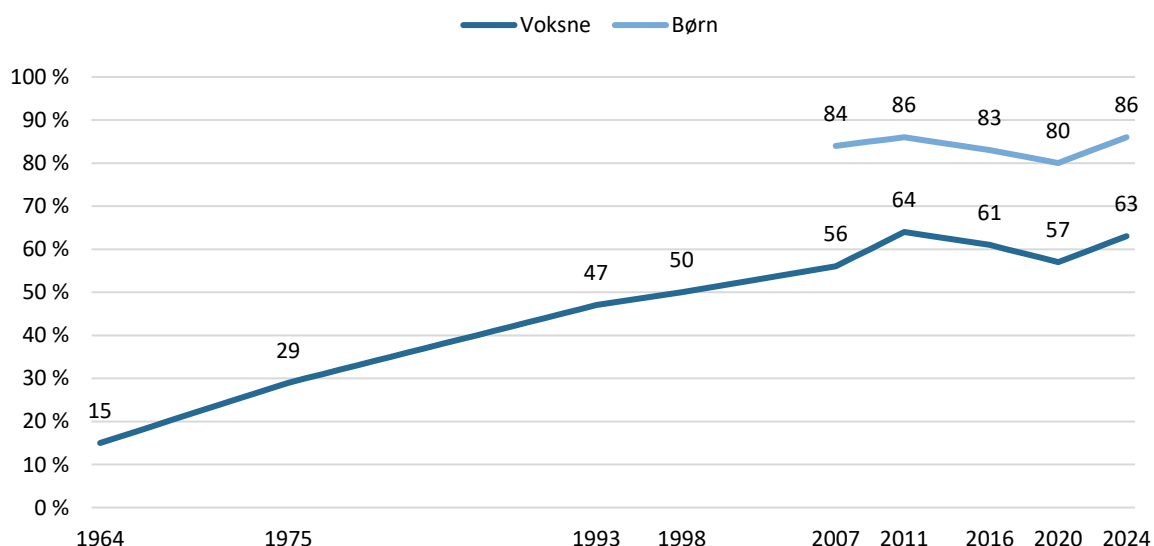
- **Baggrundsforhold:** Der er betydelige forskelle i deltagelse baseret på uddannelsesniveau og beskæftigelsesstatus. Personer med længere uddannelser og personer i arbejde er mere tilbøjelige til at dyrke sport eller motion.

Del 3: Frivillighed i forbindelse med sport og motion

- **Voksne:** 16 pct. af voksne udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening, primært ved enkeltstående events. Der er en stabil andel af frivillige over tid med en lille stigning i 2020.
- **Børn og unge:** 18 pct. deltager i frivilligt arbejde, især ved enkeltstående events og som hjælpeinstruktører. Der er en stigende tendens til frivillighed blandt børn og unge, især blandt de ældste (13-15 år).

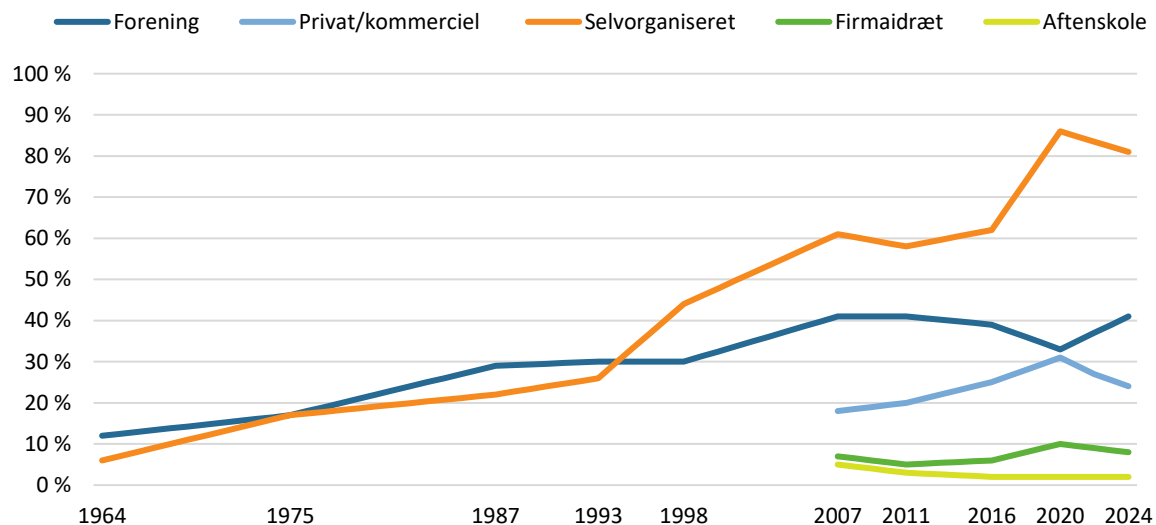
De overordnede udviklingstræk er afbilledet i figurerne her:

Figur 0.1: Overordnet udvikling i andelen af børn og voksne, der dyrker sport eller motion (pct.)



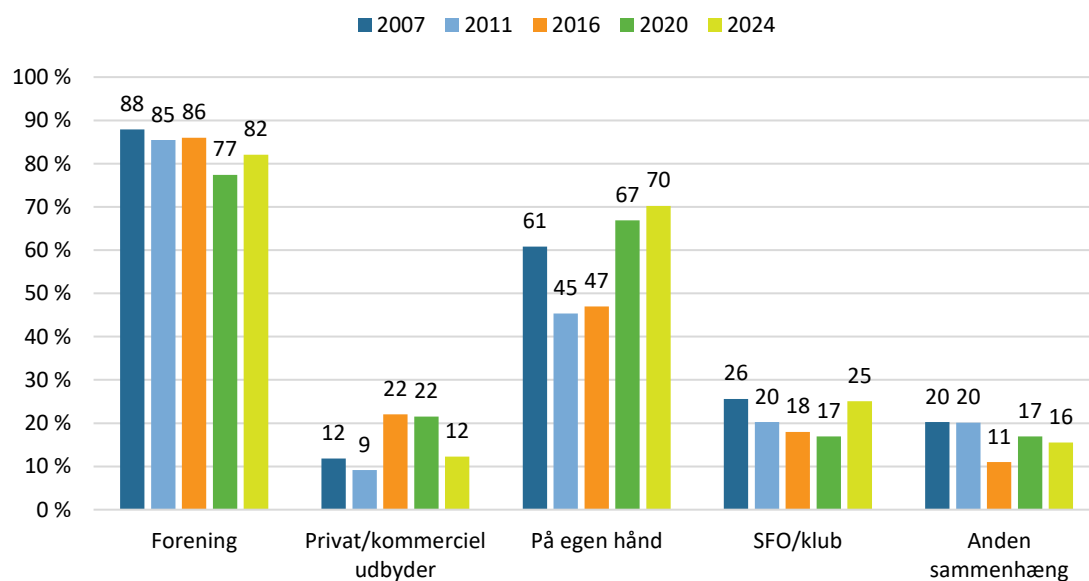
Figuren viser andelen af alle voksne respondenter (16 år+), der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker De sport?' (1964), 'Dyrker De sport (motion)?' (1975), 'Dyrker De sport/motion?' (1993), 'Dyrker du normalt sport/motion?' (1998, 2007, 2011, 2016, 2020, 2024). Tal for børn (7-15 år) er først inkluderet i undersøgelserne fra 2007, 2011, 2016, 2020 og 2024.

Figur 0.2: Udvikling i andelen af voksne, der dyrker aktiviteter inden for de fem overordnede organiseringsformer (pct.)



Figuren viser andelen af alle voksne respondenter (16 år+) deltagelse i forskellige organisatoriske regi, når de dyrker sport/motion, fordelt på undersøgelsesår. Privat/kommercielt, firmaidræt og aftenskole er først inkluderet i undersøgelsen fra 2007.

Figur 0.3: Udvikling i andelen af børn og unge, der dyrker aktiviteter inden for de fem overordnede organiseringsformer (pct.)



Figuren viser børn og unges organisering af sports-/motionsaktiviteter fordelt på undersøgelsesår. (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Læsevejledning

Rapporten er, foruden et metodeafsnit i starten, opdelt i tre dele, hvor første del har fokus på motions- og sportsvaner blandt 7-15-årige børn og unge, mens del 2 har fokus på voksne i alderen 16 år+.

Hver del har fokus på den aktuelle status i 2024 samt så vidt muligt udviklingstræk i forhold til tidligere undersøgelser inden for følgende temaer:

- Den overordnede deltagelse i sport og motion
- Deltagelse i specifikke aktiviteter
- Organisering af de forskellige aktiviteter
- Facilitetsbrug
- Baggrundsforhold
- Holdninger til konkurrence og præstation (kun blandt børn og unge)
- Trivsel
- Brug af digitale redskaber i forbindelse med sport og motion.

Derudover indeholder del 2 et afsnit om motion på arbejdspladsen og uddannelsesinstitutionen, hvor kun personer i arbejde/under uddannelse indgår i svarene.

Endelig indeholder undersøgelsen en del 3 med fokus på frivilligt arbejde i forbindelse med deltagelse i sport og motion, og her er resultaterne først afrapporteret for voksne efterfulgt af afrapportering for børn og unge (7-15 år).

Rapporten afrundes med nogle overordnede betragtninger om udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner.

Metode

Dataindsamlingen er gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 9. oktober 2024 til 7. januar 2025. Dermed havde de udtrukne borgere knap 13 uger til at besvare spørgeskemaet. Undersøgelsen er foretaget blandt to populationer. Den ene population er børn og unge i alderen 7-15 år, mens den anden er voksne danskere i alderen 16 år og op.

Stikprøven bestod af i alt 11.000 børn og unge og 23.500 voksne. Begge stikprøver er simpelt tilfældigt udtrukket af Sundhedsdatastyrelsens Forskerservice. Der er dog foretaget oversampling af 70-79-årige og 80+-årige.

Udsendelsen bestod af en invitationsmail med beskrivelse af undersøgelsens formål og indhold og et weblink til besvarelse af spørgeskemaet. Invitationerne blev udsendt via Digital Post til de voksne respondenter, og invitationerne til børn og unge blev sendt til deres forældre/forsørgere. Såfremt det var muligt, blev invitationen sendt til både barnets far og mor. Der blev sendt et fysisk loginbrev med posten til de husstande, hvor det ikke var muligt at levere digital post. I alt drejede det sig om 33 husstande blandt stikprøven for børn og unge og 1.956 blandt voksne.

Der blev sendt remindere ud på digital post den 19. oktober og 22. december, og forældre til børnene fik en reminder på SMS den 7. november, mens voksenstikprøven fik en reminder på SMS den 10. november. Derudover blev der foretaget en telefonisk opfølgning for begge stikprøver fra mandag den 28. oktober til torsdag den 19. december. Her blev respondenterne informeret om undersøgelsen, og de blev tilbudt at få fremsendt et nyt link. Hvis respondenterne ønskede det, var det muligt at gennemføre undersøgelsen som et telefoninterview.

Spørgeskemaundersøgelsen resulterede i 6.778 gennemførte besvarelser blandt voksne (16 år+) og 3.303 besvarelser blandt børn og unge (7-15 år). Svarprocenterne er derfor på 25,5 pct. blandt voksne og 30 pct. blandt børne og unge, hvilket er en del lavere end undersøgelsen i 2020, hvor svarraterne var hhv. 34 pct. og 48,7 pct.

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Der er vægtet på køn, alder, region og uddannelse blandt voksne, og køn, alder og region blandt børn og unge. Dette er gjort i et forsøg på at sikre, at stikprøven afspejler den generelle befolkningssammensætning bedst muligt.

Kan vi stole på tallene?

Selvom undersøgelsen opererer med et forholdsvist stort vægtet datagrundlag, er der flere forbehold i forhold til validiteten af undersøgelsens resultater.

Det er for det første vigtigt at fremhæve, at vægtning af analysens resultater ikke løser alle problemer med at sige noget om den danske befolkning ud fra en stikprøve. Det er et grundvilkår, at motions- og sportsinteresserede i højere grad besvarer spørgeskemaet, og

selvom datasættets underrepræsenterede grupper får mere tyngde i analyserne, er de potentielt ikke repræsentative for deres gruppe i hele befolkningen.

En frafaldsanalyse blandt respondenter, der ikke har ønsket at deltage i undersøgelsen, men som alligevel har besvaret spørgsmål om deres uddannelseslængde og deltagelse i sport og motion, viser generelt set, at de er mindre tilbøjelige til at dyrke sport eller motion (42 pct.) end dem, der gennemførte spørgeskemaet (63 pct.). Det har også været en udfordring i de tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner, men det er ikke desto mindre et vigtigt forbehold at have for øje, når resultaterne efterfølgende fortolkes.

I forhold til de overordnede spørgsmål om deltagelse i sport eller motion kommer undersøgelsen frem til højere andele, end hvad man reelt kan forvente, der afspejler virkeligheden. Derfor opfordrer vi også til at være påpasselig i omregning af procenttal fra denne undersøgelse til hele tal i den danske befolkning. En usikkerhed på bare ét procentpoint modsvare ca. 60.000 personer.

Dertil er det vigtigt at påpege, at der på tværs af undersøgelserne har været øget tilbøjelighed til at benytte datavægt i takt med, at svarprocenten er faldet over tid. Undersøgelserne fra 2007 og tidligere har ikke vægtet data, men i 2011 og 2016 blev der vægtet på køn og alder for voksne (se Tabel 1). Der har i alle undersøgelsesårene været en overrepræsentation af besvarelser fra voksne danskere med længerevarende uddannelser, og dette forhold er der taget højde for i 2020 og 2024, hvor svarprocenterne har ligget lavere end 35 pct.

Tabel 1: Svarprocent og vægtning i undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner

	2007	2011	2016	2020	2024
Svarprocent – børn	53	49,5	49,6	48,7	30
Svarprocent – voksne	47	43,6	35,6	34	25,5
Datavægt	-	V	V	B, V	B, V
Parametre	-	V: Køn, alder	V: Køn, alder	B: Køn, alder, region V: Køn, alder, region, uddannelse	B: Køn, alder, region V: Køn, alder, region, uddannelse

Tabellen viser svarprocenter for børn og voksne i de enkelte undersøgelsesår samt de parametre, der er vægtet på. B = børn og unge i alderen 7-15 år; V = voksne i alderen 16 år+.

Den tiltagende praksis for vægtning af data kan have betydning for sammenligninger over tid, da der samtidig ser ud til at være en stærk sammenhæng mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at dyrke sport og motion. På den ene side kan det forventes, at tidligere undersøgelser overestimerer den samlede deltagelse i sport og motion i sammenligning med undersøgelserne fra 2020 og 2024. På den anden side har de tidligere undersøgelser haft en markant højere svarprocent, som potentielt betyder et mindre skævt datamateriale. De tidligere undersøgelser i 2007 og 2011 fremhævede f.eks. en 'mindre'

overrepræsentation af borgere med videregående uddannelser, mens der er tale om en betydelig overrepræsentation i 2020 og 2024.

Andre undersøgelser af f.eks. danskernes sundhed og fysiske aktivitetsniveau vil i løbet af det næste års tid kunne nuancere resultaterne og udviklingstendenserne fra denne undersøgelse.

Ser man på data fra Frivillighedsundersøgelsen 2024 eller fra hovedorganisationernes medlemstal, som tilsvarende ser på udvikling, viser de nogenlunde samme tendenser, som fremkommer af denne rapport. Nemlig at der er fremgang at spore de seneste par år i forhold til medlemstal og frivillighed. Dog er Frivillighedsundersøgelsen ligeledes udfordret af faldende svarprocenter og står derfor i samme situation som denne undersøgelse¹.

I undersøgelsen fra 2020 blev ordet 'regelmæssigt' fjernet fra spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder', og samtidig blev spørgsmålet ændret til 'Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?'.

Begrundelsen for at ændre formuleringen i 2020 var, at forskeren selv havde mulighed for at definere 'regelmæssigt' ud fra, hvor hyppigt respondenterne havde dyrket den respektive aktivitet. Hyppighed på aktivitetsniveau er imidlertid udeladt fra spørgeskemaet i 2024, dels fordi det kan variere meget afhængigt af årstid og sæson, dels fordi det i forvejen er et meget omfattende spørgeskema, hvor analyser af hyppighed på enkelte aktiviteter kun bliver brugt meget sparsomt analytisk. Et test-survey fra 2020-undersøgelsen viste dog ingen forskel på resultaterne afhængigt af, om den ene eller anden spørgsmålsformulering blev anvendt, men ordet 'regelmæssigt' er alligevel genindført i 2024, fordi det ikke er muligt at se på hyppighed for den enkelte aktivitet, og af respekt for sammenlignelighed over et længere tidsperspektiv, hvor 2020 alligevel var et lidt atypisk år på grund af corona.

¹ Frivillighedsundersøgelsen 2024 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskeres frivillige arbejde

DEL 1: SPORT OG MOTION BLANDT BØRN OG UNGE



Del 1: Sport og motion blandt børn og unge (7-15 år)

Overordnet deltagelse i sport og motion

Overordnet set angiver 86 pct. af børn og unge mellem 7-15 år, at de normalt dyrker sport eller motion (se tabel 1.1). Andelen ligger over 80 pct. blandt både drenge og piger og på tværs af aldersgrupper. Omvendt svarer relativt få 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej' til at dyrke sport eller motion.

Tabel 1.1: Svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion?' (pct.)

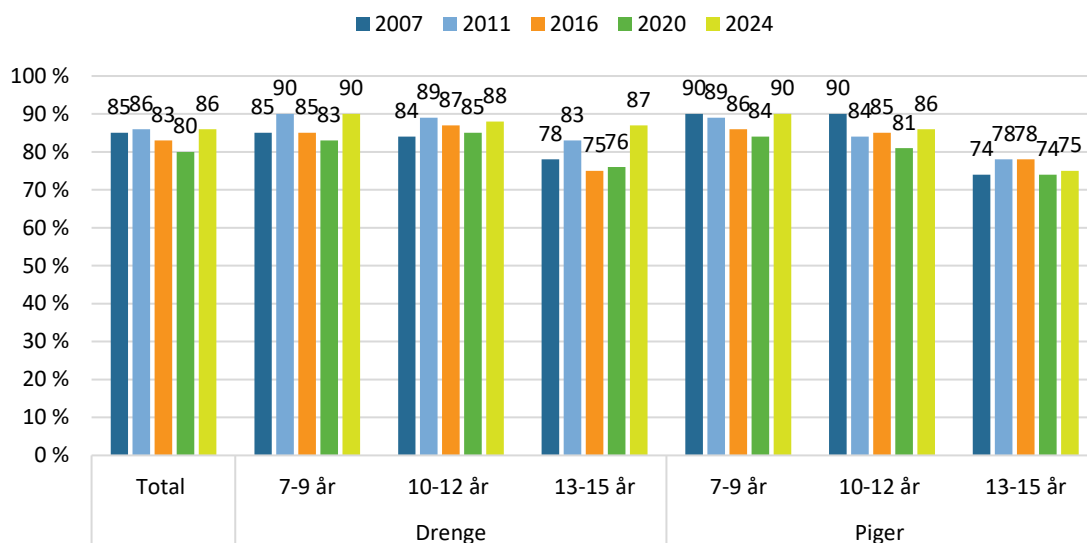
	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Ja	86	88	84	90	87	81
Ja, men ikke for tiden	6	5	7	4	6	8
Nej	8	7	9	6	7	11

Tabellen viser svarfordeling på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total for 2024 og fordelt på køn og alder (n=3.303).

Den overordnede deltagelse er dermed steget med seks procentpoint fra 2020, og stigningen kan primært tilskrives, at færre har svaret 'ja, men ikke for tiden' i 2024, hvilket 10 pct. gjorde i 2020.

Deltagelsen i sport og motion tangerer det høje niveau fra 2007 og 2011 (se figur 1.1). For drenge i alderen 13-15 år ligger andelen højere end tidligere målt, selvom forskellen fra 2011 dog ikke er statistisk signifikant grundet et relativt lille respondentgrundlag i de enkelte subgrupper (ca. 300 respondenter). De 13-15-årige piger skiller sig omvendt ud fra de øvrige målgrupper med en – relativt set – lav andel på 75 pct., der dyrker sport eller motion.

Figur 1.1: Andelen af børn og unge, der dyrker sport eller motion over tid (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på køn og aldersgrupper for de fem undersøgelsesår (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Ser man i stedet på andelen, der angiver at have dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, ligger andelen endnu højere på 97 pct., hvilket er samme andel som i 2020 (se tabel 1.2).

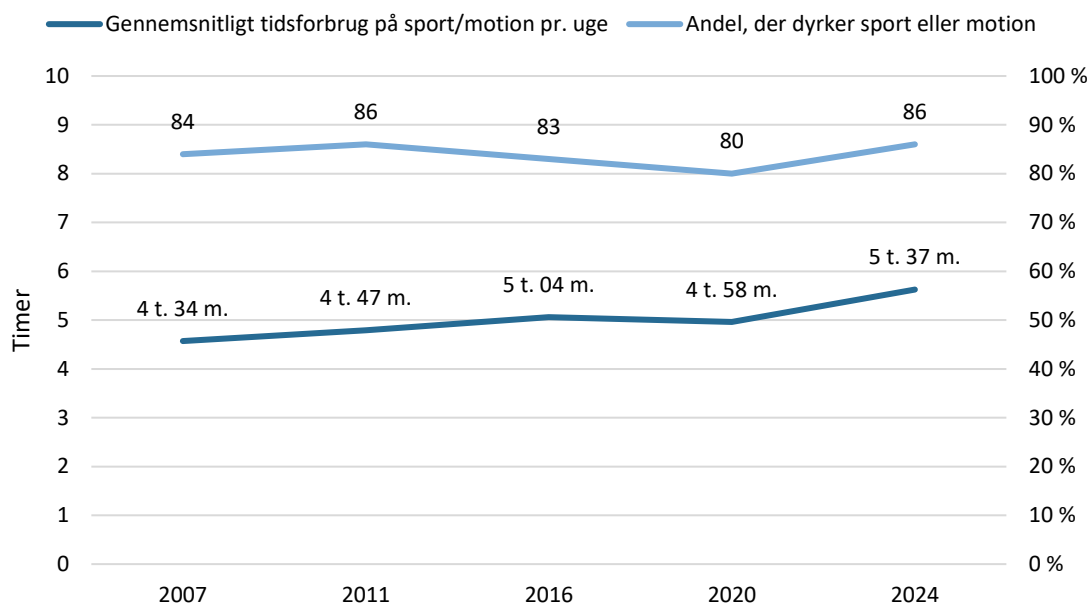
Tabel 1.2: Andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år (pct.)

	To- tal	Køn		Alder			2007	2011	2016	2020
		Drenge	Piger	7-9 år	10- 12 år	13- 15 år				
Mindst én ak- tivitet	97	97	97	98	98	95	98	95	95	97

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har angivet mindst én sports- eller motionsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Fordelt på total for alle fem undersøgelsesår og for køn og alder for undersøgelsen fra 2024 (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Tidsforbruget viser samme historie som den overordnede deltagelse i sport og motion med et rekordhøjt gennemsnit på 5 timer og 37 minutter om ugen, som vist i figur 1.2.

Figur 1.2: Gennemsnitligt tidsforbrug og andelen af børn og unge, der dyrker sport/motion



Figuren viser den gennemsnitlige tid, børn og unge, der dyrker mindst én aktivitet, bruger på sport og motion pr. uge, og andelen, som har svaret 'Ja' til spørgsmålet, 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=2.960). Enkelte svar på over 37 timer er frasortet.

Tabel 1.3 viser, at drenge i noget højere grad end piger bruger mange timer om ugen, ligesom de unge på 13-15 år bruger mere tid end de yngre aldersgrupper.

Tabel 1.3: Tidsforbrug på sport og motion i 2024 fordelt på køn og alder (pct.)

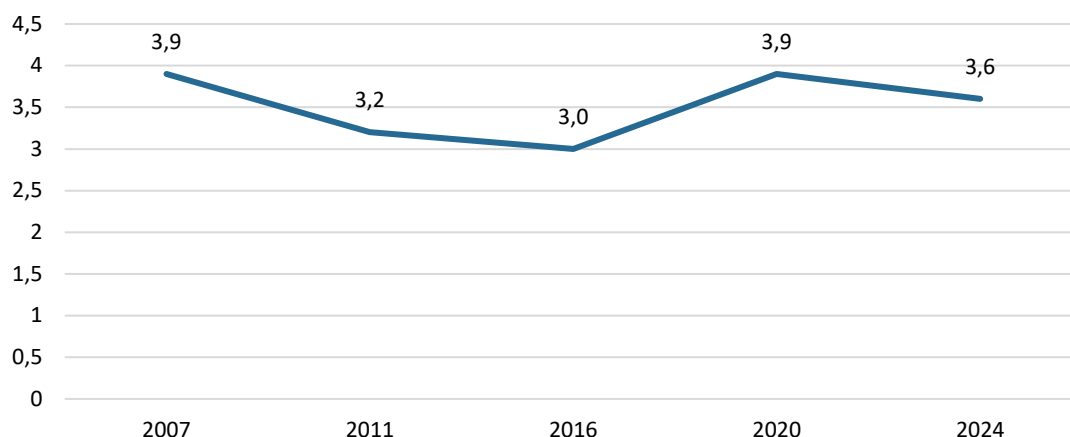
	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
6 timer eller derover	38	45	31	24	41	50
4:00-5:59	27	28	26	28	30	25
2:00-3:59	27	21	32	37	23	20
1:00-1:59	2	1	3	3	2	1
1 time eller derunder	6	4	7	8	5	5

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?' fordelt på køn og alder (n=2960).

Aktiviteter

De 97 pct., der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år, angiver i gennemsnit 3,6 aktiviteter, hvilket er en lille nedgang fra 2020, men en lille fremgang fra 2016. I 2020 var spørgsmålsformuleringen lidt anderledes, som også berørt i metodeafsnittet. Dette muliggør primært sammenligning i det lange tidsperspektiv, mens der er usikkerheder ved sammenligning med 2020, som i forvejen var et specielt år med coronapandemi.

Figur 1.3: Udvikling i gennemsnitligt antal aktiviteter, børn og unge dyrker



Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som børn (7-15 år) angiver til spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?' fordelt på undersøgelsesår (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Tabel 1.4 viser en oversigt over andelen, der dyrker de mange forskellige aktiviteter, der er inkluderet i undersøgelsen. Her fremgår det, at mange aktiviteter hovedsagligt appellerer til drenge (som f.eks. fodbold, styrketræning, badminton, e-sport eller mountainbike), mens andre aktiviteter primært er populære blandt piger (som f.eks. gymnastik, dans, rulleskøjter og ridning). På den måde finder man nogle meget traditionelle kønsmønstre i valget af motions- og sportsaktiviteter. Dog er fodbold også meget udbredt blandt piger som den femtestørste aktivitet, selvom en langt større andel af drengene spiller fodbold.

Omvendt appellerer aktiviteter som svømning, trampolin (ofte hjemme i haven) og håndbold lige meget til begge køn.

Tilsvarende er nogle aktiviteter mest populære blandt de yngste aldersgrupper, så som svømning, trampolin, gymnastik, løbehjul, rulleskøjter og til dels håndbold, mens andre aktiviteter som løb, styrketræning og anden fitnessstræning vinder popularitet blandt de unge.

Fodboldtilslutningen daler kun lidt blandt de 13-15-årige, og samme tendens ser man i badminton, dans, ridning, e-sport og kampsport, som altså har nogenlunde stabile andele på tværs af de tre alderskategorier.

Tabel 1.4: Andele, der dyrker forskellige sports- og motionsaktiviteter i 2024 (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Fodbold	39	55	23	41	41	37
Svømning	34	34	34	50	37	16
Gå- og vandreture	31	29	32	30	29	32
Trampolin	26	25	28	37	31	12
Løb	25	28	21	18	23	33
Gymnastik	21	10	33	34	20	10
Styrketræning	20	25	16	4	12	43
Løbehjul	20	23	16	34	22	5
Håndbold	14	14	13	15	15	10
Dans (alle former)	12	1	22	13	12	10
Rulleskøjter	10	5	16	19	10	2
Badminton	10	12	8	8	12	10
E-sport	8	15	2	6	10	9
Ridning	7	1	12	6	7	7
Kampsport	6	8	4	6	5	6
Mountainbike	5	9	2	6	6	5
Anden fitness- og motionstræning ²	5	5	6	1	4	10
Landevejscykling (ikke som transport)	5	6	3	5	5	4
Basketball	4	6	2	3	4	5
Skiløb/snowboard/rulleski	4	4	4	3	4	4
Åbent vand svømning	4	4	4	3	4	5
Bowling/keglespil	3	3	3	3	4	3
Bordtennis	3	5	1	2	4	3
Skateboard/waveboard	3	3	2	4	3	1
Tennis	3	3	2	3	3	3
Klatring (f.eks. klatrevæg /bjergbestigning)	3	3	2	3	3	2
Atletik	3	2	3	2	3	2
Padel (-tennis)	2	3	1	1	2	4
Volleyball/beachvolley	2	2	3	1	2	5
Yoga/pilates/afspænding	2	1	4	1	1	4

² F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser

Parkour	2	3	1	3	2	1
Spinning/kondicykel	2	2	2	1	1	4
Skøjteløb	2	1	3	2	2	2
Crossfit	2	2	1	1	1	3
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	2	2	1	1	1	2
Orienteringsløb	1	2	1	1	1	2
Golf	1	2	<1	1	1	2
Skydning/bueskydning	1	2	1	1	2	1
Kano/kajak	1	2	1	<1	1	2
Vinterbadning	1	1	1	1	1	1
Multisport ³	1	1	1	1	1	1
Motorsport ⁴	1	2	<1	<1	1	1
Hockey/floorball	1	2	<1	1	1	1
Dykning/fridykning	1	1	1	<1	1	1
Sejlsport	1	1	1	1	1	1
Ishockey	1	1	<1	1	<1	<1
Disc golf	1	1	<1	<1	1	1
BMX	1	1	<1	1	1	<1
Amerikansk fodbold/rugby	<1	1	<1	<1	<1	1
Triatlon/ duatlon	<1	<1	<1	<1	<1	1
Gravel bike	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Handicapidræt	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Baseball/softball/cricket	<1	<1	<1	<1	1	<1
Spikeball	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Roning	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Pickleball	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Windsurfing/kitesurfing	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Vandski/wakeboard	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Livredning ⁵	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Squash	<1	<1	<1	<1	<1	<1

Tabellen viser svarfordelingerne til spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Aktiviteterne er rangeret efter popularitet for 2024 og fordelt på køn og alder.

En anden måde at fremstille tilslutningen til aktiviteter på er vist i figur 1.4, hvor gennemsnitsalderen på udøverne til de forskellige aktiviteter er vist ud af x-aksen, mens forholdet mellem andelen af drenge og piger er vist op af y-aksen. Øverst er en høj andel af piger,

³ Tilbud med forskellige aktiviteter, f.eks. familiehold, multikontingent.

⁴ F.eks. motocross, gokart

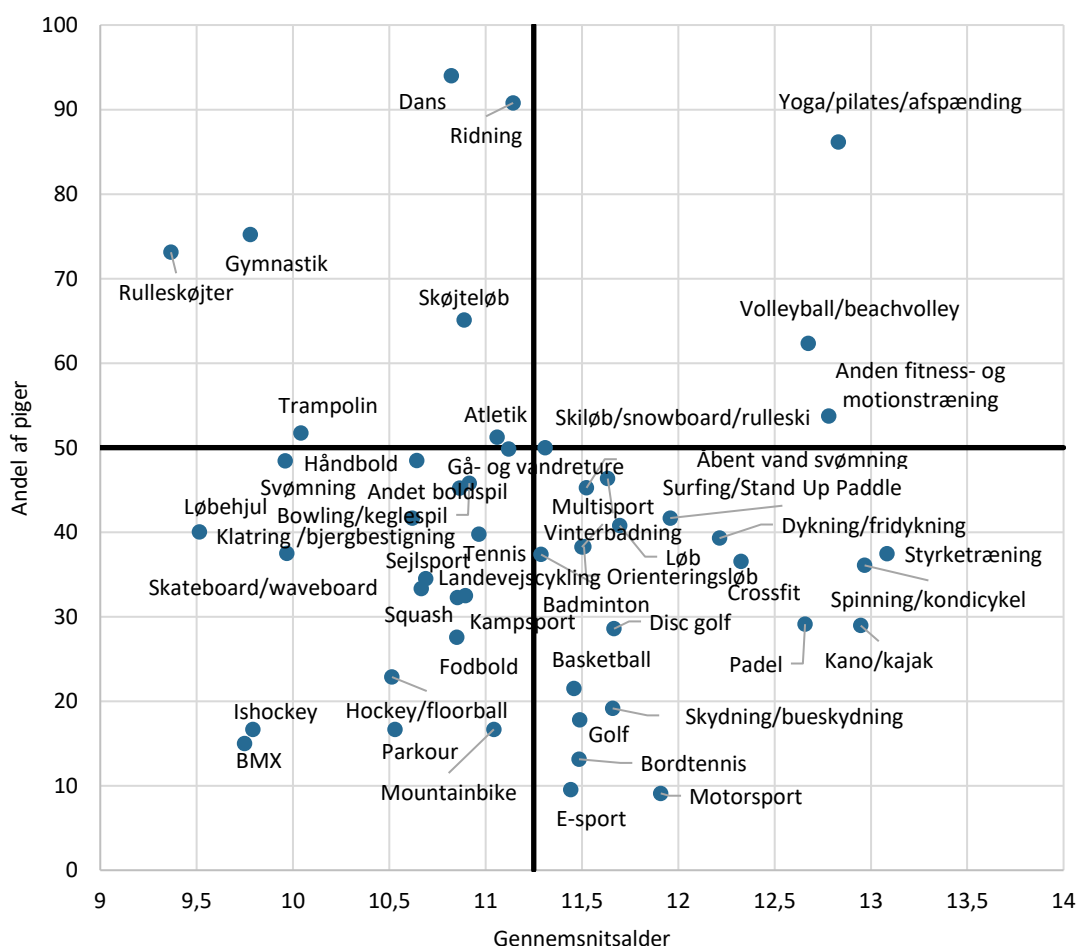
⁵ Indendørs eller udendørs

mens nederst i diagrammet repræsenterer en lav andel af piger, men derimod høj andel af drenge.

I sådan en fremstilling bliver det tydeligere, at aktiviteterne repræsenterer forskellige 'domæner', hvor især de yngste piger samler sig om gymnastik og rulleskøjter, mens de lidt ældre piger især udgør store andele af dem, der dyrker yoga og volleyball. Drengene har generelt flere aktiviteter, hvor de udgør en større andel af deltagereskaren end piger, f.eks. BMX og ishockey for de yngste drenge og motorsport eller padel for de lidt ældre drenge.

Det bliver samtidig tydeligt, at billedet ikke viser noget om størrelsesforholdet mellem de forskellige aktiviteter, som tabel 1.4 ovenfor viser, og her er altså tale om en lidt anden måde at betragte tilslutningen til de forskellige aktiviteter på.

Figur 1.4: Gennemsnitsalder og andelen af drenge/piger, der dyrker forskellige motions- og sportsaktiviteter



Figuren viser gennemsnitsalderen for de børn og unge, der har angivet at dyrke de forskellige aktiviteter, ud af x-aksen, mens y-aksen angiver andelen af piger.

Et blik på udviklingstendenserne i tabel 1.5 viser, at gå- og vandreture, løb og styrketræning oplever fortsat stigning over tid. Dertil er fodbold gået frem siden 2020, særligt blandt

piger, men er ikke tilbage på samme niveau som i 2007 og 2011. Det samme gælder håndbold, som kun har oplevet et meget lille udsving over de seneste tre målinger, og samtidig kan man ane en lille fremgang i landevejscykling, bordtennis, atletik og padel.

Omvendt oplever aktiviteter som trampolin, løbehjul, rulleskøjter, mountainbike og skateboard svag tilbagegang, men de lå dog alle højt i 2020, formentlig forklaret med coronaperiodens nedlukninger af indendørs aktiviteter.

Af nye aktiviteter på listen i 2024 finder man især tilslutning til bowling/keglespil (3 pct.), vinterbadning, disc golf og BMX (1 pct.).

Tabel 1.5: Udvikling i andele, der dyrker forskellige motions- og sportsaktiviteter (pct.)

	2007	2011	2016	2020	2024
Fodbold	45	46	38	31	39
Svømning	40	38	37	34	34
Gå- og vandreture	19	10	6	29	31
Trampolin	31	-	18	28	26
Løb	23	20	19	23	25
Gymnastik	34	27	25	22	21
Styrketræning	10	9	12	17	20
Løbehjul	-	-	16	25	20
Håndbold	20	20	14	13	14
Dans (alle former)	13	13	12	14	12
Rulleskøjter	22	-	9	14	10
Badminton	19	16	9	11	10
E-sport	-	-	-	10	8
Ridning	12	10	8	8	7
Kampsport	6	6	7	7	6
Mountainbike	-	2	4	8	5
Anden fitness- og motionstræning	-	-	2	6	5
Landevejscykling (ikke som transport)	-	4	1	4	5
Basketball	5	5	3	5	4
Skiløb/snowboard/rulleski	-	-	-	7	4
Åbent vand svømning	-	-	-	4	4
Bowling/keglespil	-	-	-	-	3
Bordtennis	10	9	2	2	3
Skateboard/waveboard	6	-	6	8	3
Tennis	7	6	4	4	3
Klatring (f.eks. klatrevæg/bjergbestigning)	-	-	-	3	3
Atletik	5	3	2	2	3
Padel (-tennis)	-	-	-	<1	2

Volleyball/beachvolley	3	4	2	2	2
Yoga/pilates/afspænding	-	-	2	3	2
Parkour	-	3	3	3	2
Spinning/kondicykel	3	2	2	1	2
Skøjteløb	-	3	2	3	2
Crossfit	-	-	-	2	2
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	-	-	<1	3	2
Orienteringsløb	-	-	-	1	1
Golf	4	3	1	2	1
Skydning/bueskydning	-	-	3	2	1
Kano/kajak	3	1	1	2	1
Vinterbadning	-	-	-	-	1
Multisport	-	-	-	1	1
Motorsport	4	-	-	1	1
Hockey/floorball	5	-	1	1	1
Dykning/fridykning	-	-	-	1	1
Sejlsport	2	2	1	1	1
Ishockey	-	-	-	1	1
Disc golf	-	-	-	-	1
BMX	-	-	-	-	1
Amerikansk fodbold/rugby	-	-	-	<1	<1
Triatlon/ duatlon	-	-	-	<1	<1
Gravel bike	-	-	-	-	<1
Handicapidræt	2	<1	<1	<1	<1
Baseball/softball/cricket	-	-	-	-	<1
Spikeball	-	-	-	-	<1
Roning	-	-	-	<1	<1
Pickleball	-	-	-	-	<1
Windsurfing/kitesurfing	-	-	-	<1	<1
Vandski/wakeboard	-	-	-	<1	<1
Livredning	-	-	-	-	<1
Squash	-	-	-	<1	<1

Tabellen viser svarfordelingerne til spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Aktiviteterne er rangeret efter popularitet for 2024.

En sammenlægning af aktiviteter til overordnede aktivitetskategorier viser et mere overordnet billede af udviklingen. Boks 1 viser, hvilke aktiviteter, der er samlet under de syv overordnede kategorier.

Boks 1: Aktiviteter, som indgår i de overordnede kategorier blandt børn og unge

Løb, cykling, gang: Løb, orienteringsløb, gå og vandreture, triatlon/duatlon, landevejscykling, mountainbike, gravel bike, BMX.

Fitness: Styrketræning, spinning, crossfit, anden fitness og motionstræning

Æstetiske idrætter: Gymnastik, dans, ridning, yoga/pilates/afspænding, kampsport, atletik, skøjteløb

Vandaktiviteter: Svømning, åbent vand svømning, roning, kano/kajak, sejlsport, surfing/SUP, dykning/fridykning, vandski/wakeboard, windsurfing/kitesurfing, vinterbadning

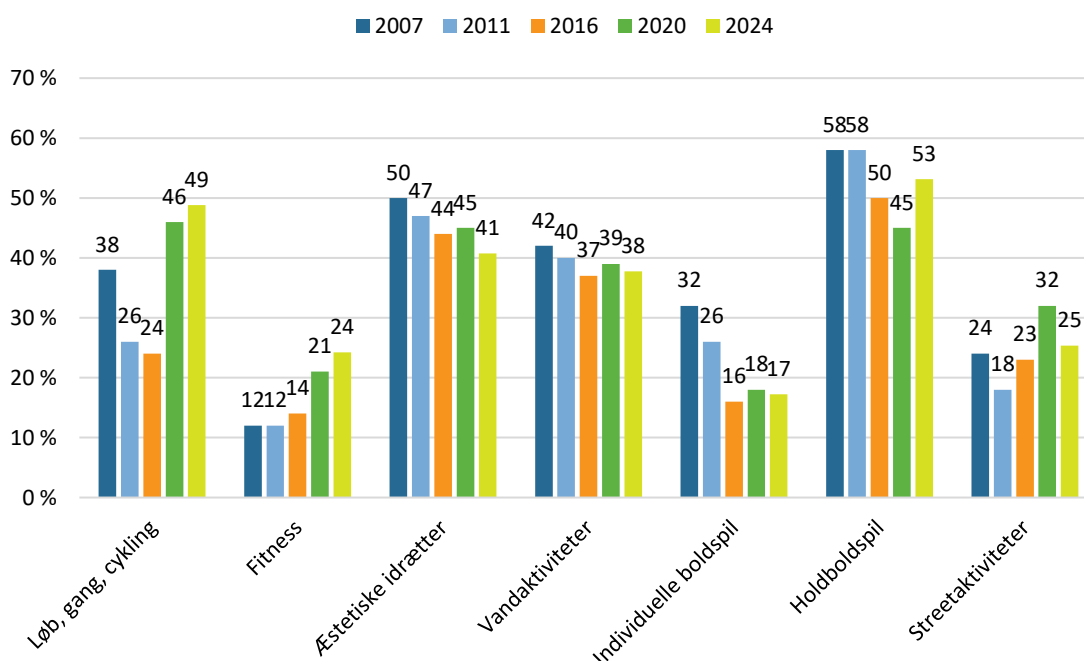
Individuelle boldspil: Tennis, badminton, golf, bordtennis, padel, squash, pickleball

Holdboldspil: Fodbold, håndbold, basketball, volleyball/beachvolley, hockey/floorball, baseball/softball, amerikansk fodbold/rugby, ishockey, spikeball

Streetaktiviteter: Skateboard, løbehjul, rulleskøjter, parkour

En sådan sammenlægning viser, at motionsaktiviteter som løb, cykling og gang samt fitness og holdboldspil bærer fremgangen i deltagelse fra 2020 til 2024 (se figur 1.5). Omvendt fortsætter de æstetiske idrætter (som rummer aktiviteter som gymnastik, dans, ridning, yoga, kampsport, atletik og skøjteløb) en tilbagegang ligesom streetaktiviteterne, selvom streetaktiviteterne dog fortsat ligger højere i 2024 end i tidligere undersøgelser fra 2007-2016. Vandaktiviteter og individuelle holdboldspil holder stabile andele fra 2016 til 2024.

Figur 1.5: Udvikling i tilslutningen til overordnede aktivitetskategorier (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, som dyrker mindst én aktivitet inden for syv overordnede kategorier. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=1.987, n 2011=2.035, n 2016=3.221, n 2020=4.379, n 2024=3.303).

Organisering af sport og motion

I undersøgelsen svarer respondenterne på, hvordan de aktiviteter, de har dyrket regelmæssigt det seneste år, er organiseret. Det er muligt at angive flere forskellige organiseringsformer til samme aktivitet, hvis man f.eks. spiller fodbold i både forening, på egen hånd og/eller i SFO/fritidsklub⁶.

Her ser man, at aktiviteterne i størst omfang foregår i foreningsregi efterfulgt af aktiviteter på egen hånd (tabel 1.6). Mens foreningsrammen, og til dels også det selvorganiserede og aktiviteter i sfo/klub, er lidt mere populært blandt drenge end blandt piger, ser det omvendt ud i kommercielt regi, som har lidt større tilslutning fra pigerne.

Samtidig daler tilslutningen til forenings- og sfo/fritidsklub-aktiviteter med stigende alder, mens især den kommercielle ramme vinder frem.

Tabel 1.6: Tilslutning til forskellige organiseringsformer blandt børn og unge i 2024 (pct.)

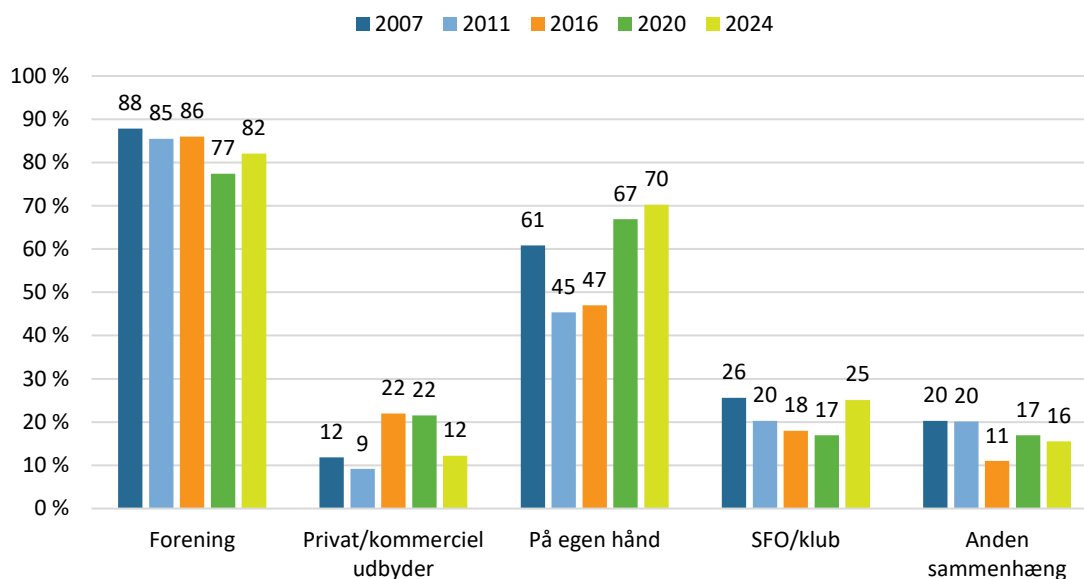
	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Forening	82	85	79	87	85	75
Kommerciel udbyder	12	10	14	9	10	17
På egen hånd	70	74	67	69	70	71
SFO/klub	25	31	19	37	28	12
Anden sammenhæng	16	17	15	13	18	16

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én aktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år, fordelt på køn og alder. (n=3.303).

Alle organiseringsformer går frem siden sidste måling i 2020 med undtagelse af aktiviteter organiseret i kommercielle centre, som ser ud til at opleve tilbagegang (figur 1.6). Foreningsandelen er dog ikke helt tilbage på samme høje niveau som i de første undersøgelsesår mellem 2007 og 2016, mens andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, ligger højere end tidligere målt (70 pct. i 2024).

⁶ I spørgeskemaet svarer respondenterne konkret på følgende spørgsmål: "I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)? (Sæt ét eller flere kryds i hver række) med følgende svarkategorier: Sportsklub/idrætsforening, kommerciel udbyder (f.eks. kommercielt fitnesscenter, dansestudio ell. lign.), på egen hånd (alene eller sammen med andre), SFO/fritidsklub/ungdomsklub, anden sammenhæng.

Figur 1.6: Udvikling i tilslutning til forskellige organiseringsformer blandt børn og unge (pct.)

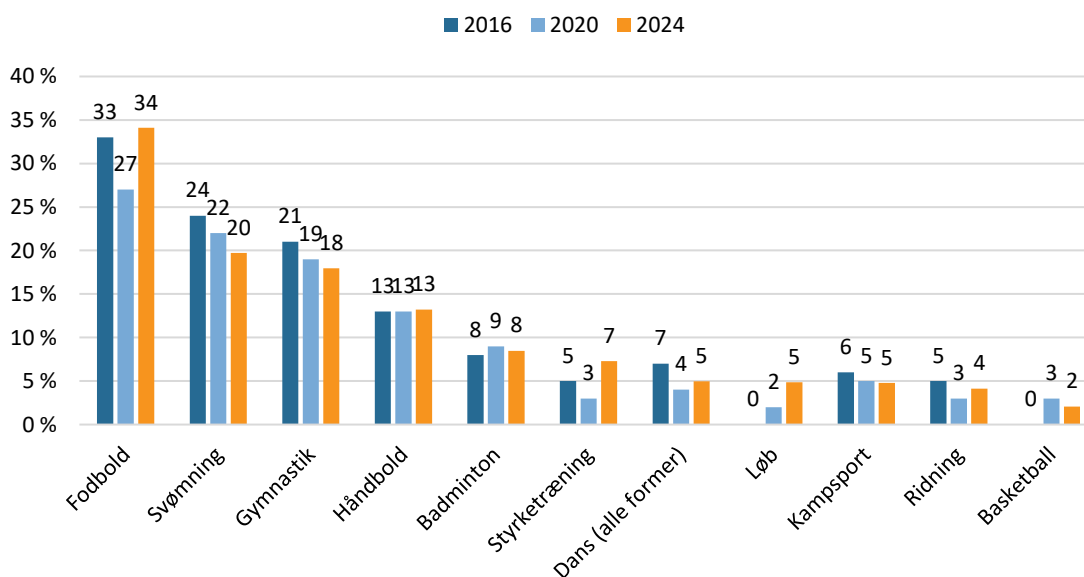


Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én aktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år, fordelt på undersøgelsesår. (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Organiseringsform på tværs af aktiviteter

De ti største foreningsaktiviteter i 2024 er listet i figur 1.7 herunder, hvor også udviklingen siden 2016 er afbilledet. Her bliver det tydeligt, at den overordnede fremgang i foreningsregi blandt børn og unge primært er båret af vækst i andelen, der spiller fodbold, styrketræner og løber i foreningsregi.

Figur 1.7: De ti største aktiviteter i foreningsregi (pct.)



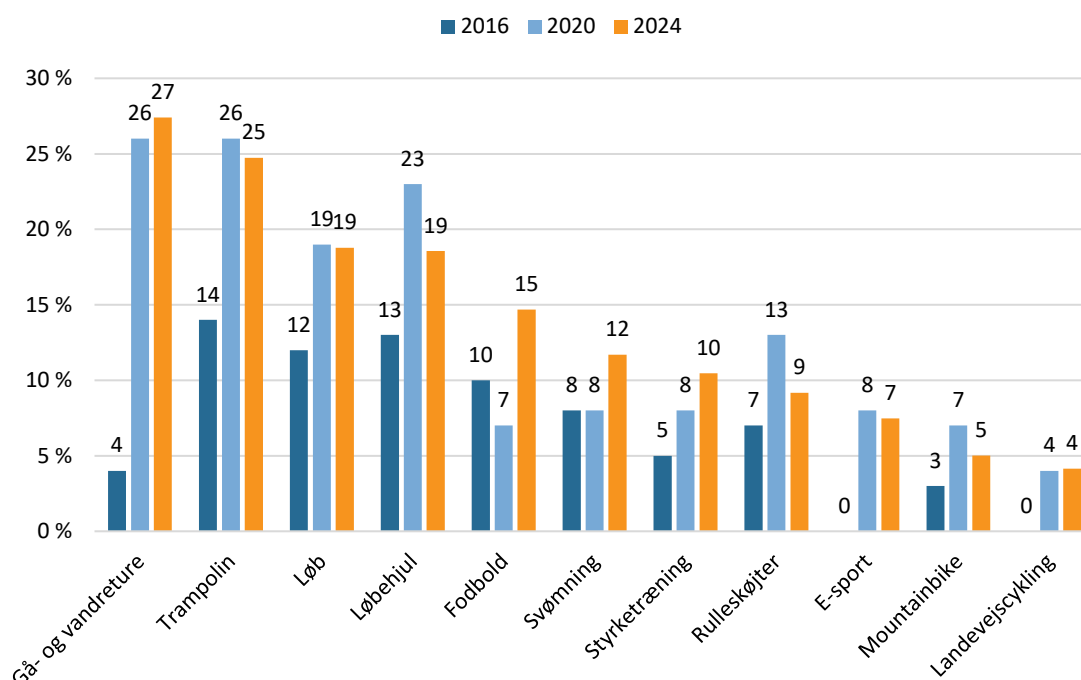
Figuren viser de ti største aktiviteter i foreningsregi i 2024 sammenholdt med andele fra undersøgelserne i 2016 og 2020.

De største aktiviteter på egen hånd

Helt andre aktiviteter træder frem når man ser på de ti mest populære aktiviteter på egen hånd. Her topper gå- og vandreture listen, som stort set ikke var på nethinden før 2016, når børn og unge skulle svare på, hvilke aktiviteter de havde dyrket regelmæssigt inden for det seneste år.

Coronapandemien kan have sat skub i en tendens til, at børn og unge i højere grad går ture i deres fritid, men det kan ikke udelukkes, at også common sense-forståelsen har rykket sig, så gåture nu bliver talt mere med i regnskabet end tidligere. Samme 'kvantespring' tog andelen af voksne, der angav gå- og vandreture i løbet af 1990'erne i kølvandet på en massiv kampagne om hverdagsmotion.

Figur 1.8: De ti største aktiviteter på egen hånd (pct.)

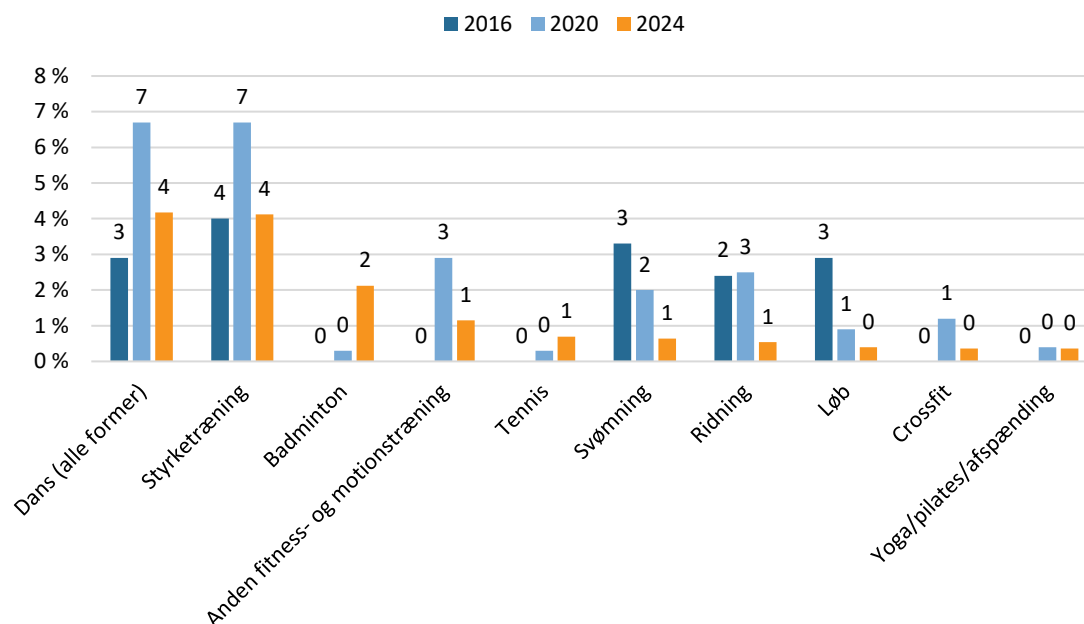


Figuren viser de ti største aktiviteter organiseret på egen hånd i 2024 sammenholdt med andele fra undersøgelserne i 2016 og 2020.

De største aktiviteter i kommercielle centre

Dans og styrketræning topper listen over de største aktiviteter dyrket i kommercielle centre. Men generelt ser man tilbagegang i andelen, der dyrker forskellige aktiviteter i dette regi, primært fordi andelen var relativt høje i 2020.

Figur 1.9: De ti største aktiviteter i kommercielt regi (pct.)

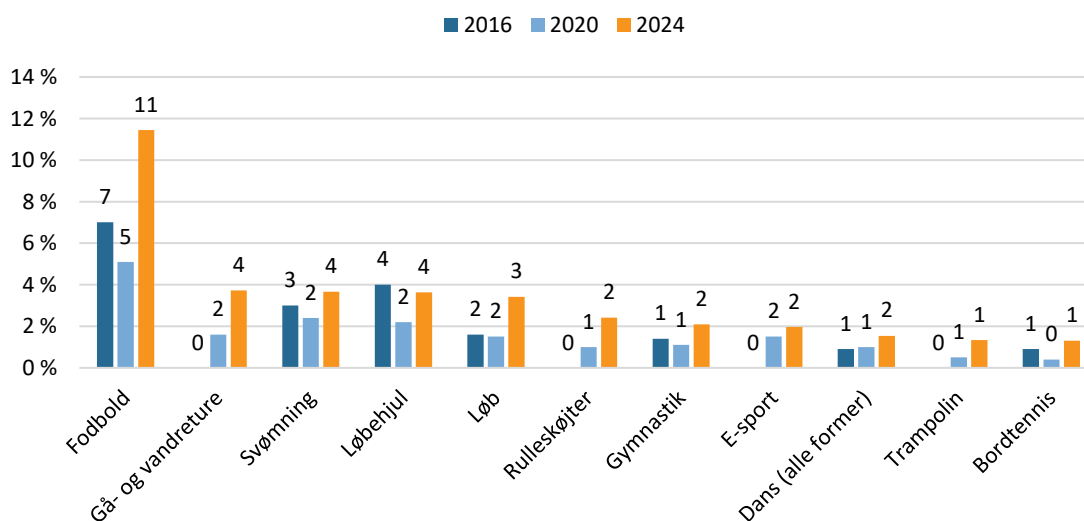


Figuren viser de ti største aktiviteter organiseret i kommercielt regi i 2024 sammenholdt med andele fra undersøgelserne i 2016 og 2020.

De største aktiviteter i SFO/fritidsklub/ungdomsklub

SFO/fritidsklub/ungdomsklub spiller en lidt større rolle for børn og unges deltagelse i sport og motion i 2024 end i tidligere undersøgelser (på nær den første måling fra 2007). Det skyldes primært en stor stigning i andelen, der spiller fodbold i det regi, men også de øvrige ni aktiviteter på listen herunder oplever fremgang.

Figur 1.10: De ti største aktiviteter i SFO/fritidsklub/ungdomsklub (pct.)



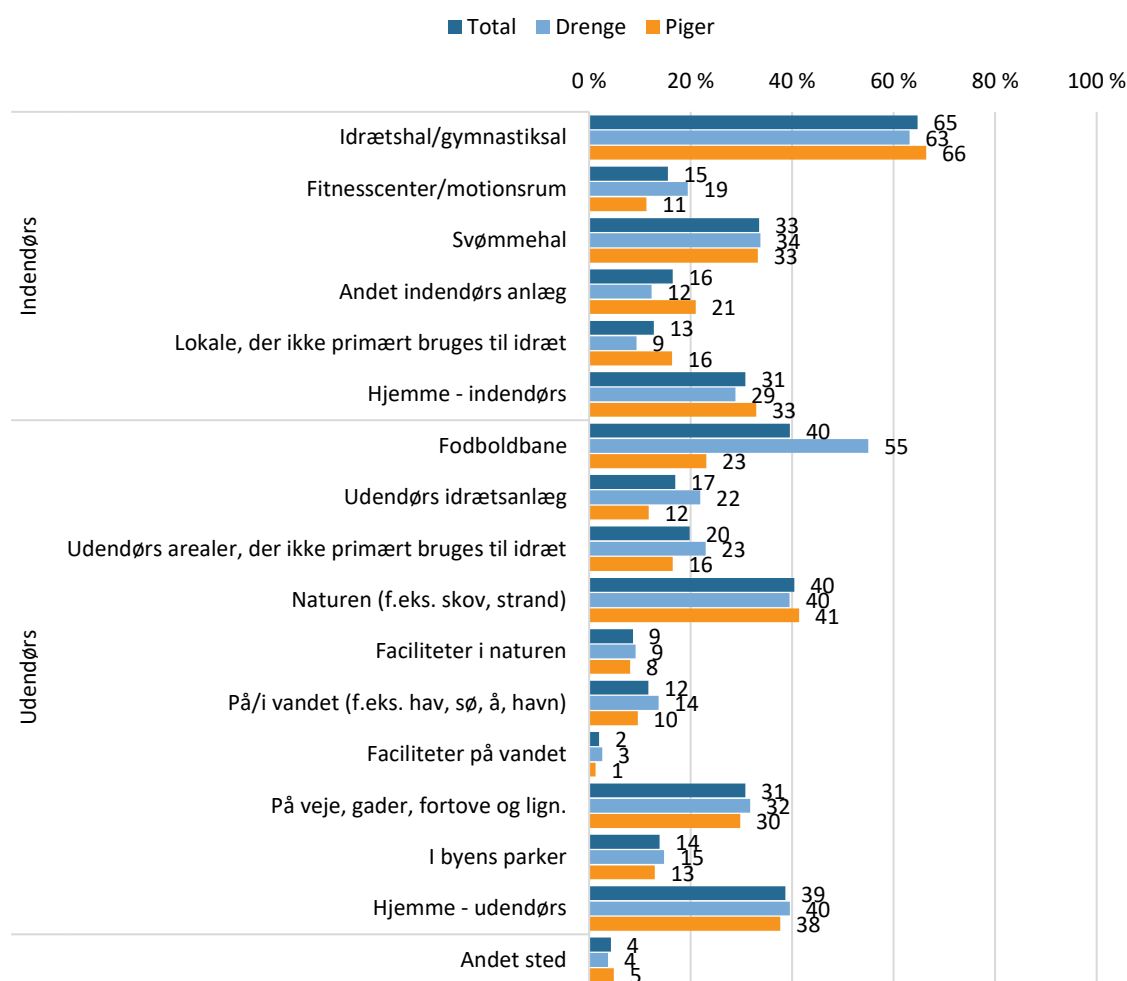
Figuren viser de ti største aktiviteter organiseret i SFO/fritidsklub/ungdomsklub i 2024 sammenholdt med andele fra undersøgelserne i 2016 og 2020.

Brug af faciliteter og steder til sport og motion

Undersøgelsen spørger også ind til, hvor respondenterne har dyrket deres aktiviteter det seneste år. Her har det været muligt at angive flere steder og faciliteter til den samme aktivitet, hvis den f.eks. både foregår indendørs i en hal og udenfor hjemme i haven.

Facilitetsbrugen afspejler derfor tendenserne i både aktivitetsvalg og organiseringsformer. Samlet set er idrætshal/gymnastiksal den mest benyttede ramme for børn og unges motions- og sportsvaner efterfulgt af naturen, mens det isoleret set for drenge er fodboldbanen, der kommer på en klar andenplads (figur 1.11).

Figur 1.11: Benyttelse af faciliteter og udendørs områder til sport og motion fordelt på køn (pct.)⁷

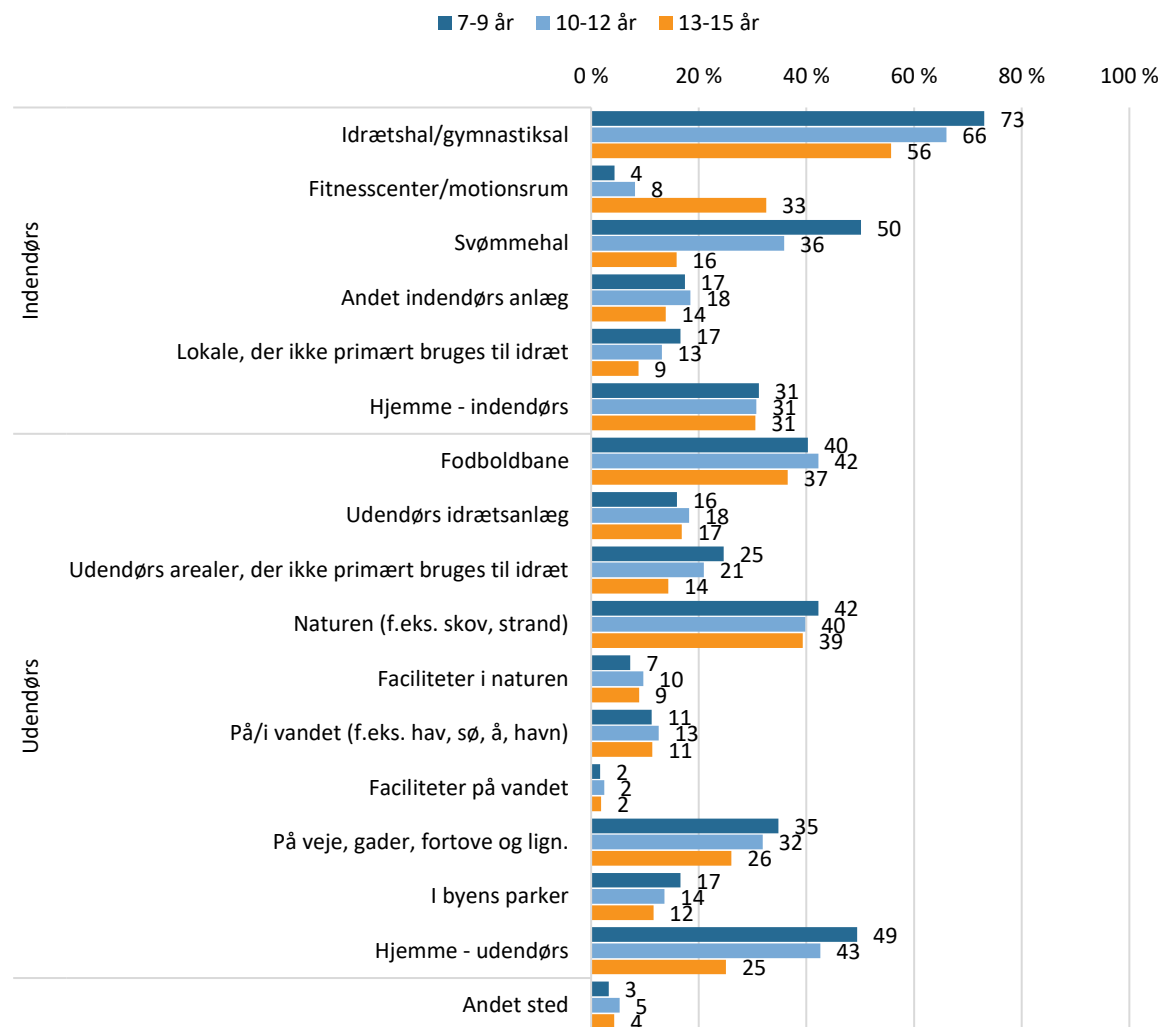


Figuren viser svarfordeling på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn. Andelen er udregnet blandt alle respondenter (n=3.303).

⁷ De fulde kategorier hedder: 'Andet indendørs anlæg (f.eks. skøjtehal, ridehal, skydekælder, skatehal, klatrehal, dansesal, yogastudio, kampsportscenter)', 'Lokale, der ikke primært bruges til idræt (f.eks. klasseselokale, arbejdsplads, ældrecenter)', 'Udendørs arealer, der ikke primært bruges til idræt (f.eks. ved skoler, arbejdsplads, parkeringsplads)', 'Faciliteter i naturen (f.eks. mountainbikespor, langrendsløjpe, ridestier)' og 'Faciliteter på vand (f.eks. havnebad, kabelbane, havsvømmebane).'

Alder har noget større betydning for facilitetsbrugen end køn, som vist i figur 1.12. Særligt i forhold til benyttelsen af svømmehaller og idrætshaller/gymnastiksale, som de yngste børn benytter mere end de ældste. De yngste angiver også oftere aktiviteter i haven og på veje, gader, fortove, hvilket formentlig hænger sammen med de yngste børns større benyttelse af trampoliner, rulleskøjter og løbehjul, som ofte foregår i denne kontekst. Omvendt stiger benyttelsen af fitnesscenter/motionsrum måske ikke så overraskende blandt de 13-15-årige i takt med, at tilslutningen til fitness og styrketræning stiger.

Figur 1.12: Benyttelse af faciliteter og udendørs områder til sport og motion fordelt på alder (pct.)⁸

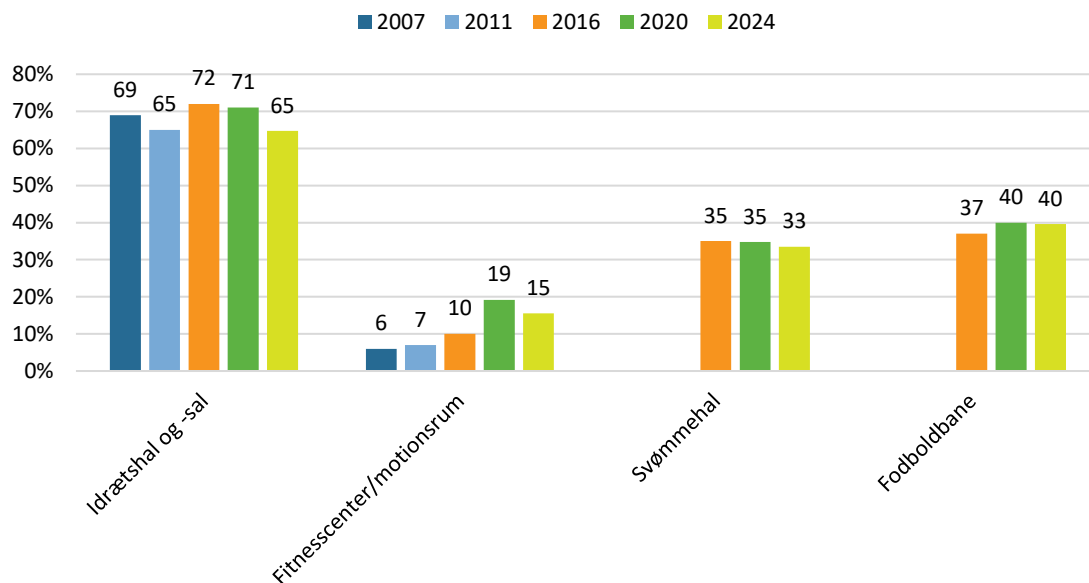


Figuren viser svarfordeling på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på alder. Andelen er udregnet blandt alle respondenter (n=3.303).

⁸ De fulde kategorier hedder: 'Andet indendørs anlæg (f.eks. skøjtehal, ridehal, skydekælder, skatehal, klatrehal, dansesal, yogastudio, kampsportscenter)', 'Lokale, der ikke primært bruges til idræt (f.eks. klasseselokale, arbejdsplads, ældrecenter)', 'Udendørs arealer, der ikke primært bruges til idræt (f.eks. ved skoler, arbejdsplads, parkeringsplads)', 'Faciliteter i naturen (f.eks. mountainbikespor, langrendsløjpe, ridestier)' og 'Faciliteter på vand (f.eks. havnebad, kabelbane, havsvømmebane).'

Et blik på udviklingen i facilitetsbrug over tid viser grundlæggende stabil tilslutning til facilitetsbrugen, dog med en lille tilbagegang i brugen af både idrætshaller/gymnastiksale og fitnesscenter/motionsrum (figur 1.13). Det stikker lidt imod stigningen i tilslutning til både styrketræning og holdboldspil siden 2020 og skyldes for styrketrænings vedkommende, at væksten ikke foregår i kommercielle centre i 2024, men primært i foreningsregi og på egen hånd. Dertil fylder fodbold meget i væksten i holdboldspil, som primært foregår på fodboldbaner og i mindre grad i idrætshaller/sale.

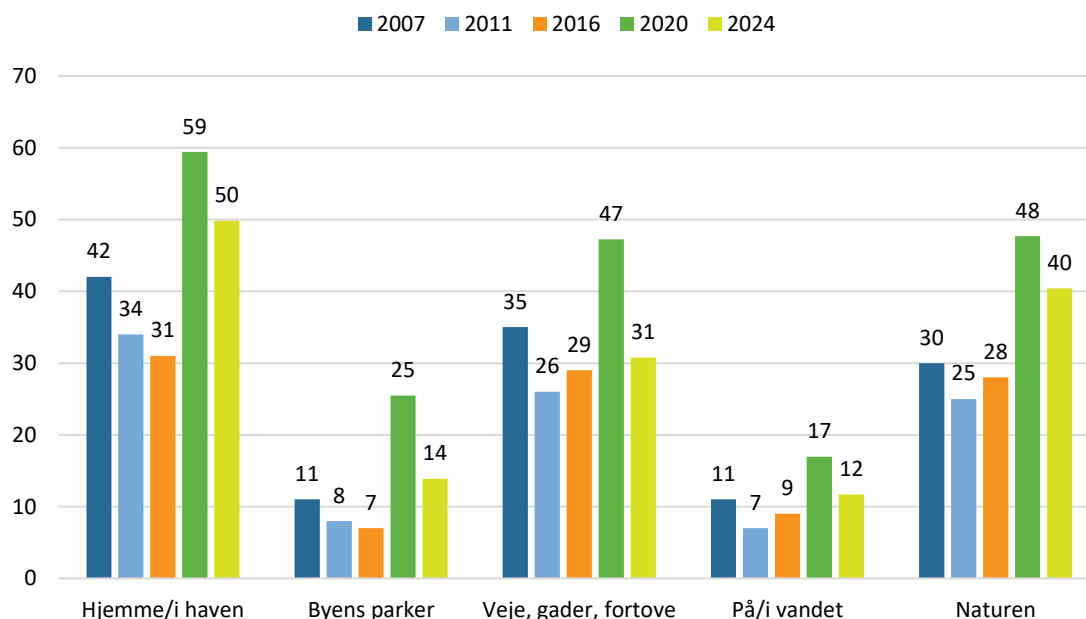
Figur 1.13: Udvikling i benyttelse af udvalgte faciliteter (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt børn og unge til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' i fire udvalgte faciliteter fordelt på de fem undersøgelsesår. (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.021, 2007: n=1.987). Der blev ikke spurgt ind til svømmehaller og fodboldbaner i 2007 og 2011.

Brugen af udendørs områder til sport og motion er generelt faldet mellem 2020 og 2024, hvilket formentlig hænger sammen med en meget stor brug af netop udendørs arealer i 2020 grundet coronapandemiens nedlukninger af indendørs faciliteter. Niveauet i 2024 ligger dog fortsat over niveauet i 2016 på de fem udendørs områder i figur 1.14.

Figur 1.14: Udvikling i benyttelse af udendørsområder (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt børn og unge til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' i udendørsområder fordelt på de fem undersøgelsesår. (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.021, 2007: n=1.987).

Forældrenes baggrund

Undersøgelsen har mulighed for at se på forskelle i motions- og sportsdeltagelse dels på tværs af forældrenes etniske herkomst, dels på tværs af forældrenes egen deltagelse i sport eller motion.

I forhold til etnicitet ser man primært forskelle mellem at have begge forældre født i Danmark vs. begge forældre født uden for Europa, mens det at have én forælder født uden for Danmark har mindre betydning for barnets deltagelse i sport eller motion.

Tabel 1.7 viser, at både drenge og piger samt især børn og unge i alderen 10-15 år er mindre tilbøjelige til at dyrke sport eller motion, hvis begge forældre er født uden for Europa – sammenlignet med børn og unge, hvor begge deres forældre er født i Danmark. Det samme gælder i forhold til, om forældrene selv dyrker sport eller motion med den laveste deltagelse blandt piger og unge i alderen 13-15 år, hvis ingen forældre selv er aktive. Forældrene har således en påvirkning på børnenes deltagelse i sport eller motion ud fra disse to parametre.

En samlet analyse, der ser på børn og unges deltagelse i sport og motion med blik for både forældrenes fødeland og egen deltagelse i sport og motion, viser, at begge faktorer spiller ind, men at det er forældrenes egen deltagelse, der betyder mest. Det kan altså til en vis grad opveje for andre parametre som at have forældre med ikke-europæisk oprindelse.

Tabel 1.7: Andele af børn og unge, der dyrker sport eller motion afhængig af forældrenes baggrund og egen deltagelse i sport og motion (pct.)

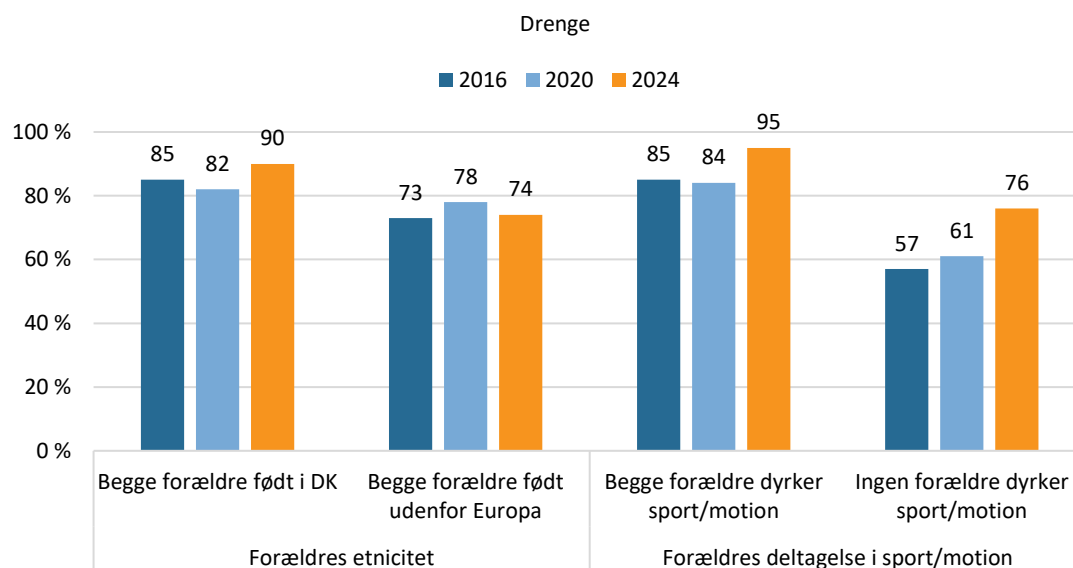
	Total	Køn		Alder		
		Dreng	Pige	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Begge forældre født i Danmark (n=2.587)	87	90	85	90	90	83
Den ene forælder født i Danmark, den anden i et andet europæisk land (n=191)	93	95	90	98	88	93
Forældre er født i DK ELLER europæisk land OG ikke-europæisk land (n=226)	81	86	75	90	80	72
Begge forældre født uden for Europa (n=184)	73	74	70	78	73	67
Begge forældre dyrker sport/motion (n=1.598)	92	95	90	94	94	90
Én forælder dyrker sport/motion (n=1.053)	84	87	81	90	84	79
Ingen forældre dyrker sport/motion (n=603)	73	76	71	82	73	66

Tabellen viser svarfordelingen af børn og unge, som har svaret 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', fordelt på forældres etniske oprindelse samt forældres deltagelse i sport og motion.

Sammenholdt med tidligere viser tallene dog en positiv udvikling, som indikerer vækst på tværs af alle målgrupper, hvor selv piger med forældre født uden for Europa ligger over 70 pct., sammenholdt med 2016, hvor blot 43 pct. af pigerne angav at dyrke sport eller motion.

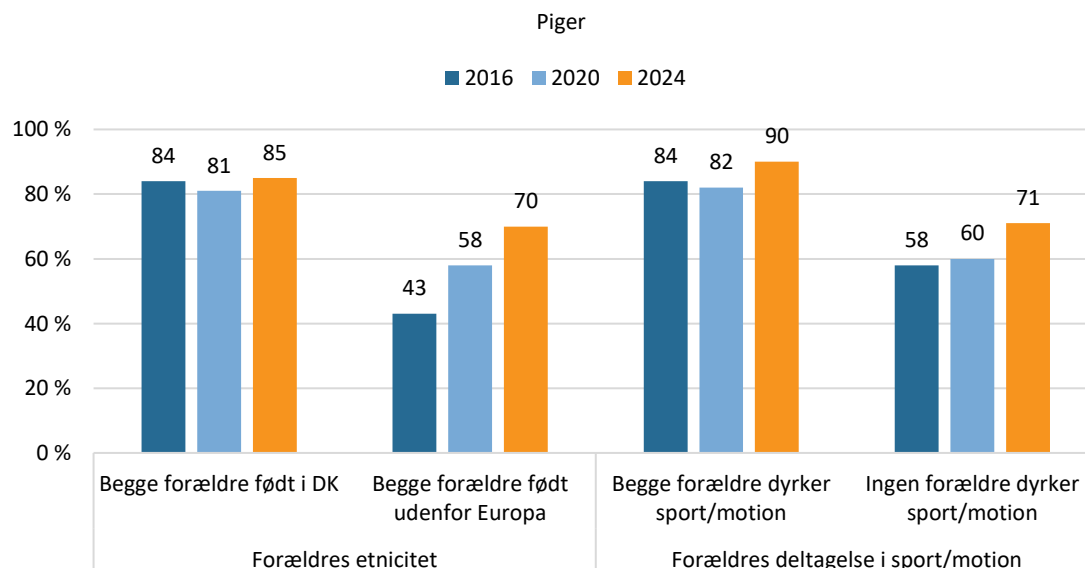
Figur 1.15 herunder viser udviklingstendenser blandt drenge, mens figur 1.16 illustrerer udviklingen blandt piger. Her skal man være særligt opmærksom på relativt få respondenter specifikt for grupperne ud over 'begge forældre født i Danmark'.

Figur 1.15: Udvikling i sammenhængen mellem drenges deltagelse i sport og motion og forældrenes baggrund og egen deltagelse (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt drenge, som har svaret 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i 2016, 2020 og 2024, fordelt på forældres etniske oprindelse samt forældres deltagelse i sport og motion.

Figur 1.16: Udvikling i sammenhængen mellem pigers deltagelse i sport og motion og forældrenes baggrund og egen deltagelse (pct.)



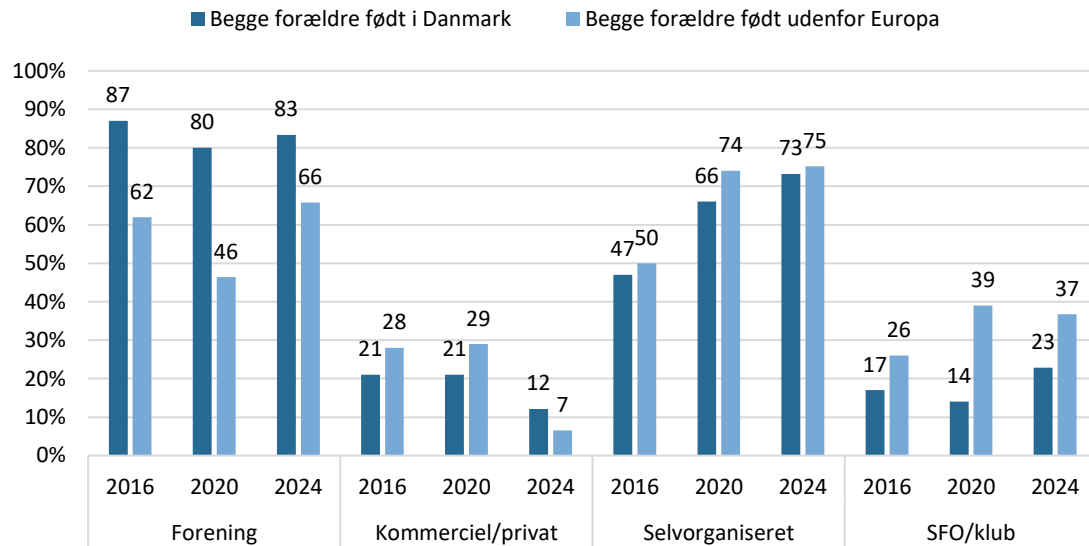
Figuren viser svarfordelingen blandt piger, som har svaret 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i 2016, 2020 og 2024, fordelt på forældres etniske oprindelse samt forældres deltagelse i sport og motion.

På tværs af organiseringsformer finder man et interessant mønster i børn og unges deltagelse i sport og motion afhængig af forældrenes etniske herkomst (figur 1.17). Det viser sig, at foreningsaktiviteter alene opnår større tilslutning blandt børn af danske forældre, mens den modsatte tendens gælder for de andre organiseringsformer. Etnisk danske børn er altså i meget stort omfang repræsenteret i foreningsidrætten og i mindre grad i øvrige

sammenhænge, mens forskellene på organiseringsformerne er mindre for børn af ikke-europæiske forældre.

Samtidig ser det ud til, at især børn med ikke-europæiske forældre er blevet mindre tilknyttet sport og motion i kommercielle centre mellem 2020 og 2024.

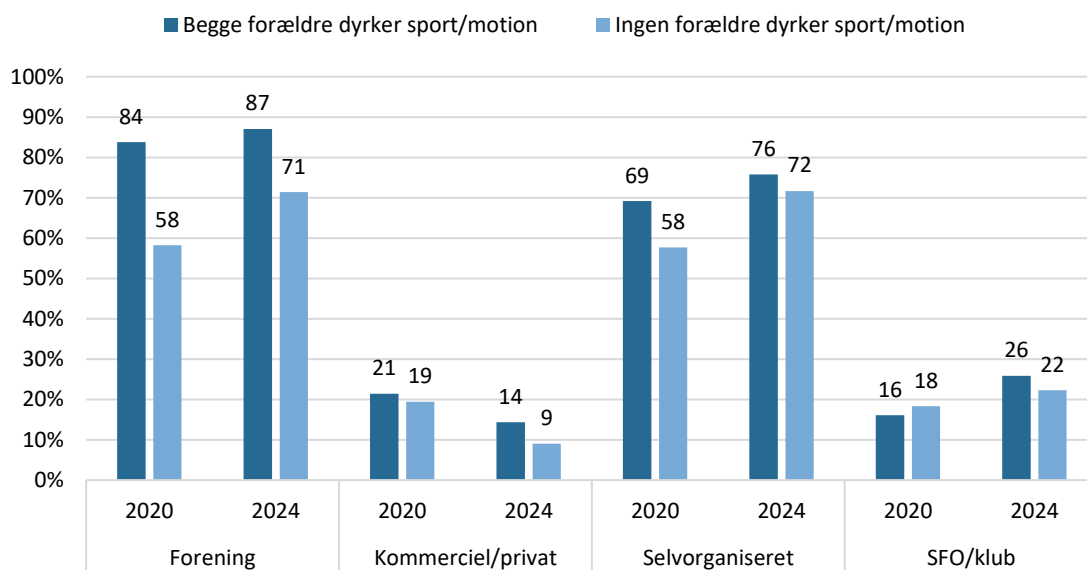
Figur 1.17: Andelen, der dyrker aktiviteter i forskellige regi baseret på forældrenes oprindelse (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge 7-15 år, som dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer i 2016, 2020 og 2024, fordelt på forældres etniske oprindelse.

Sammenhængen mellem forældrenes egen deltagelse i sport og motion og børn og unges deltagelse i forskellige organiseringsformer udspiller sig ikke helt med samme mønstre, som når det gælder forældrenes baggrund. Her ser man en lavere deltagelse i alle fire organiseringsformer, hvis forældrene ikke selv dyrker sport eller motion. Forskellen er mindst i forhold til SFO/fritidsklub og størst i forhold til foreningsdeltagelse (se figur 1.18).

Figur 1.18: Andelen, der dyrker aktiviteter i forskellige regi baseret på forældrenes egen deltagelse i sport og motion (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge 7-15 år, som dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer i 2020 og 2024, fordelt på forældres deltagelse i sport og motion.

Holdninger til konkurrence og præstation

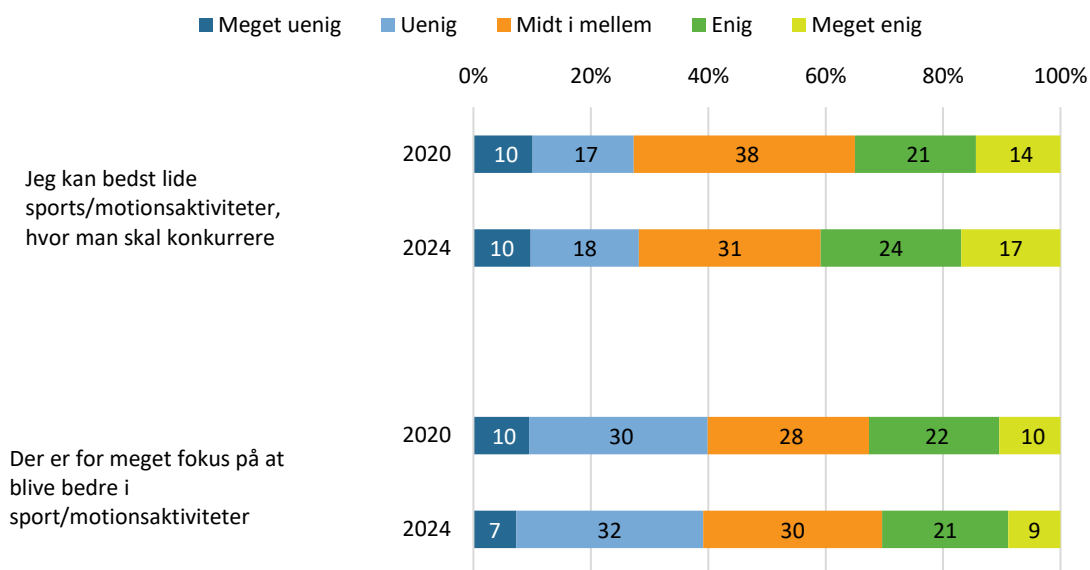
Undersøgelsen fra 2020 spurgte ind til børn og unges holdninger til det at konkurrere, præstere og vinde. Overordnet set delte respondenterne sig i tre grupper, hvoraf den ene del var enig/meget enig i, at de bedst kan lide aktiviteter, hvor man skal konkurrere, mens en anden del forholdt sig 'midt imellem' og den sidste del var uenig eller meget uenig heri.

Et stort set identisk billede tegner sig i 2024, som figur 1.19 viser herunder, dog med en svag stigning i andelen, som er glade for aktiviteter, hvor man skal konkurrere.

Samtidig ser man en tilnærmelsesvis identisk svarfordeling på spørgsmålet om, hvorvidt der er for meget fokus på at blive bedre i sport og motion, hvor lidt flere børn og unge ser ud til *ikke* at opleve det sådan (39 pct. i 2024) i forhold til andelen, der oplever det (30 pct.).

Derudover blev børn og unge i 2024 også spurgt til, hvorvidt de oplever, at der er for meget fokus på at vinde, og om der er for meget fokus på at præstere i sport og motion, og svarfordelingerne er helt de samme som svarfordelingerne på spørgsmålet om fokus på at blive bedre, hvorfor disse tal ikke er angivet i figur 1.19 herunder. Det kan tyde på, at børn og unge ikke umiddelbart skelner mellem begreber som at vinde, at blive bedre og at præstere, eller at der er et meget tæt sammenfald mellem at opleve det ene og de øvrige elementer.

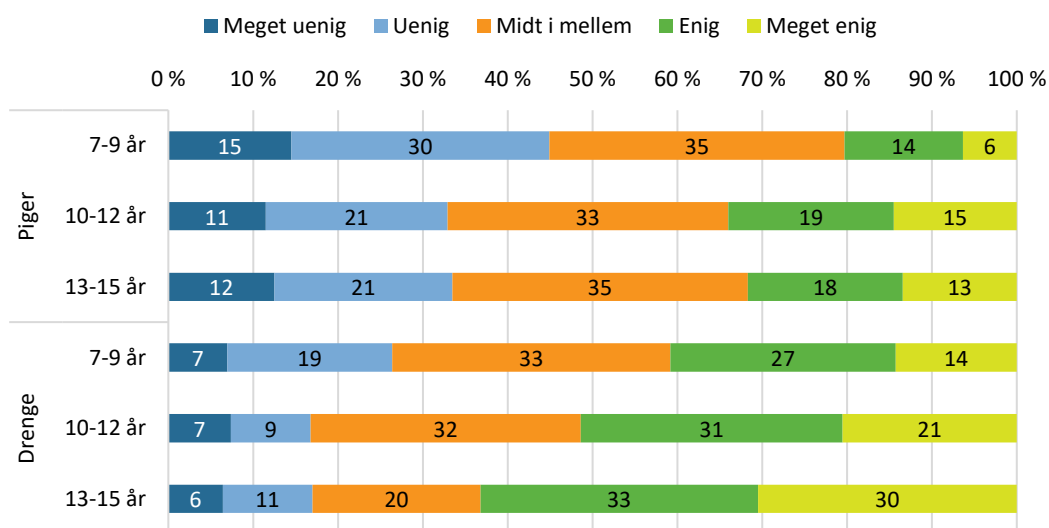
Figur 1.19: Udvikling i svarfordeling på udsagn om konkurrence og det at blive bedre (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på de to udsagn angivet i figuren i 2020 (n=4.373) og 2024 (n=3.303).

På tværs af køn og alder ser man, at de yngste piger er mindst interesserede i aktiviteter, hvor man skal konkurrere, hvor hele 45 pct. er uenige/meget uenige i, at de bedst kan lide denne type aktiviteter (figur 1.20). Interessen er større blandt de ældre målgrupper og det samme gælder for drengene, men drengene har et andet udgangspunkt, hvor de yngste drenge faktisk er mere vilde med at konkurrere end de ældste piger.

Figur 1.20: Svarfordeling på udsagn om bedst at kunne lide aktiviteter, hvor man skal konkurrere (pct).



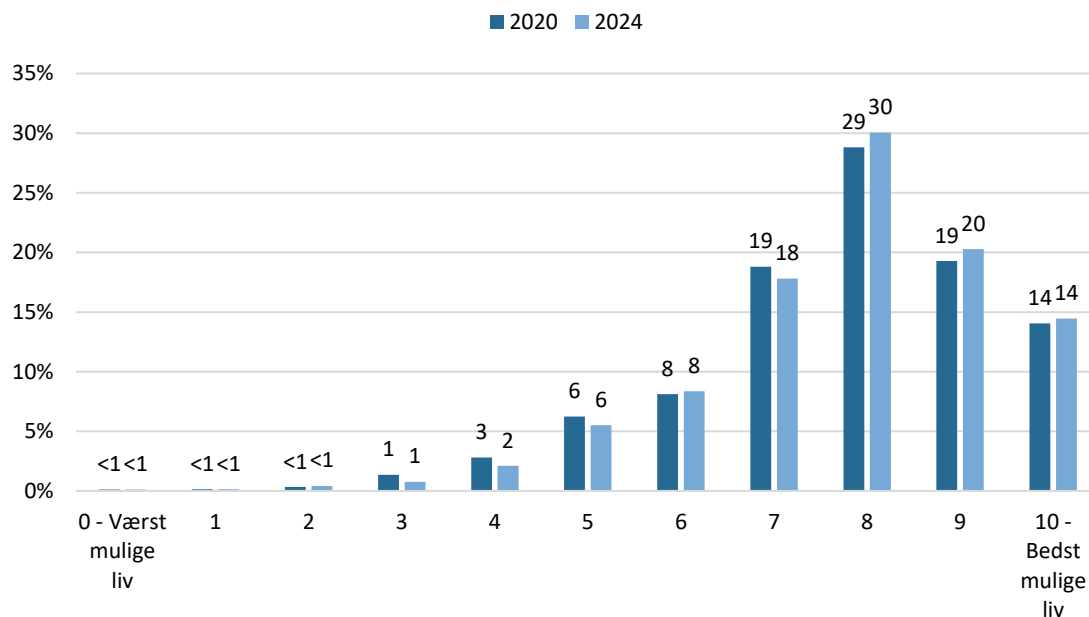
Figuren viser svarfordelinger på udsagnet, 'Jeg kan bedst lide sports-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere', fordelt på alder inden for begge køn (n=3.303).

Trivsel

Trivsel blandt børn og unge i almindelighed og trivsel i sammenhæng med deltagelse i fritidsaktiviteter i særdeleshed har politisk opmærksomhed i disse år, fordi diverse trivselsmålinger viser, at danske børn – og pigerne især – er udfordret på trivslen. I denne undersøgelse indgår et enkelt spørgsmål om livstilfredshed for dels at kunne undersøge sammenfald mellem svar herpå og deltagelse i sport og motion, dels for at kunne følge udviklingen heri og endelig især for at kunne se, hvordan det påvirker deltagelse på lidt længere sigt i forbindelse med forløbsstudiet.

Herunder er svarfordelingerne på livstilfredshedsskalaen afrapporteret, hvor det også fremgår, at respondentgruppen i 2024 stort set fordeler sig identisk med respondentgruppen fra 2020. I tråd med andre undersøgelser viser dataene også i denne sammenhæng en tendens til mere moderate svar med stigende alder, og at især 13-15-årige piger adskiller sig fra yngre piger og drengene ved meget få (5 pct.), der er helt oppe på en 10'er, når det gælder livstilfredshed (mens 23 pct. af de 7-9-årige piger og 12 pct. af de 13-15-årige drenge svarer 10) (ikke vist i figur).

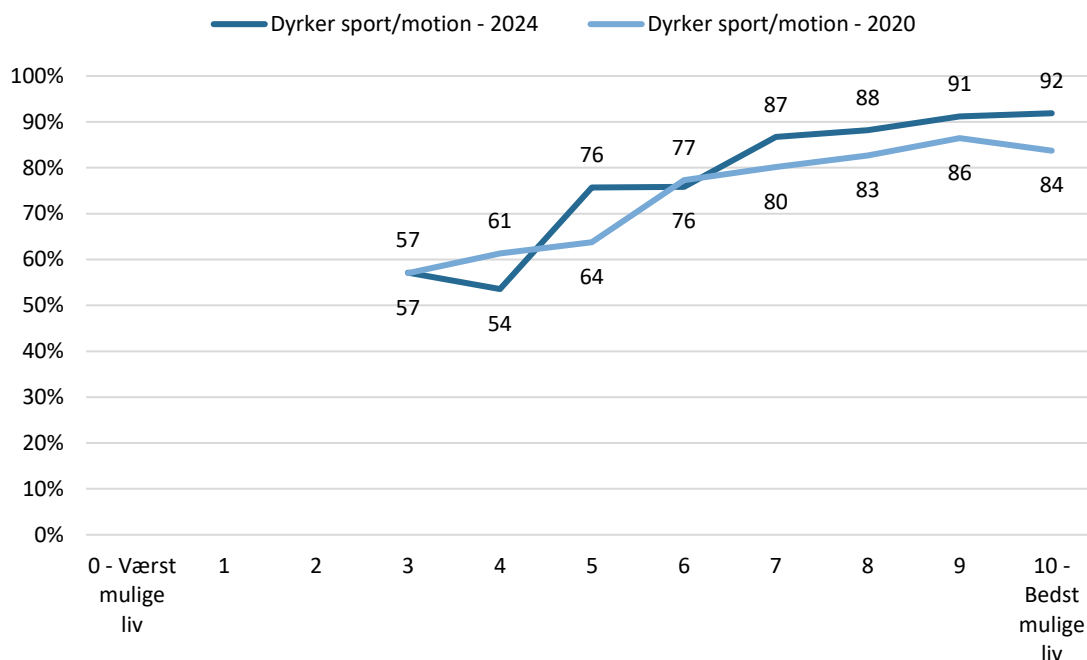
Figur 1.21: Udvikling i svarfordelinger på livstilfredshed blandt børn og unge (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' (n=3.303).

Selvom tværsnitsstudiet ikke kan sige noget om retningen på sammenfaldet mellem trivsel og deltagelse i sport eller motion, viser der sig et meget tydeligt mønster i figur 1.22, som også læner sig op ad resultaterne fra 2020. Jo bedre trivsel, desto mere tilbøjelige er børn og unge til at angive, at de dyrker sport eller motion. Sammenfaldet ser tilmed ud til at blive mere tydeligt i 2024.

Figur 1.22: Sammenhæng mellem generel trivsel og sport/motion samt tidsforbrug pr. uge

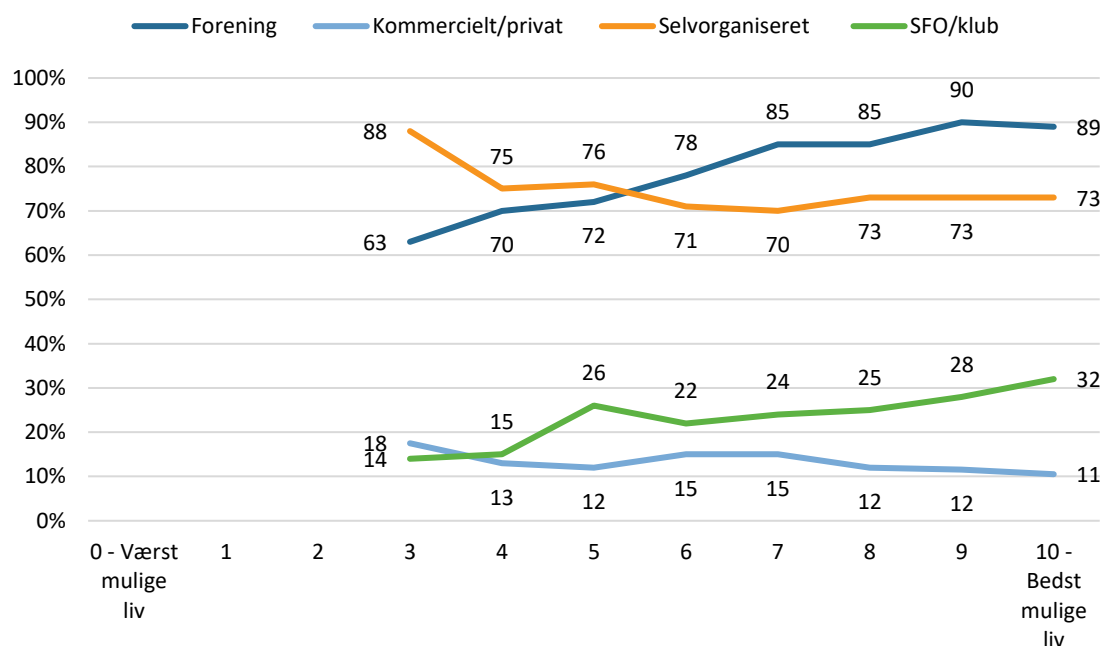


Figuren viser sammenhængen mellem andelen af børn og unge, som dyrker sport/motion, og svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' fordelt på 2020 og 2024-undersøgelserne. Trin 0-2 har meget få respondenter og er derfor udeladt. (2020: n=4.373, 2024: n=3.303).

Blandt gruppen, der dyrker mindst én aktivitet, ser man lidt forskellige mønstre mellem livstilfredshed og tilslutningen til forskellige organiseringsformer. Mens foreningskonteksten, og i øvrigt også SFO/fritidsklubkonteksten, meget klart appellerer til børn og unge, der oplever høj livstilfredshed, er det nærmere omvendt i tilslutningen til selvorganiserede og kommercielt organiserede aktiviteter på tværs af livstilfredshed. Et lignende sammenfald var også gældende på baggrund af data fra 2020.

Samtidig viste forløbsstudiet på baggrund af 2020-undersøgelsen, at børn med lavere livstilfredshed faktisk på et eller andet tidspunkt inden for undersøgelsesperioden på 14 måneder forsøgte sig med sport eller motion, men ikke var lige så vedholdende som børn og unge med høj livstilfredshed.

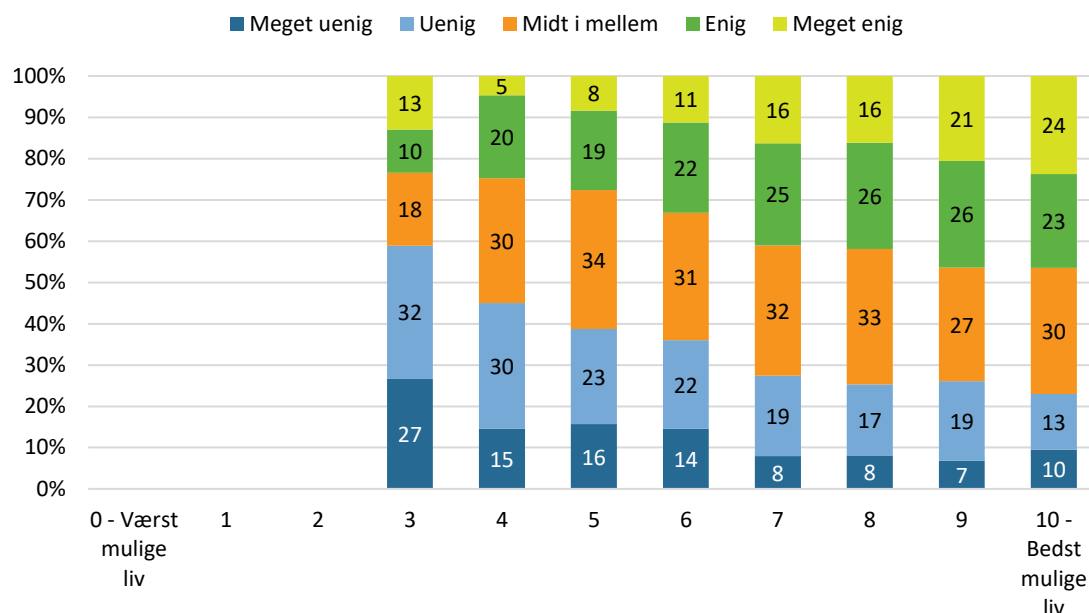
Figur 1.23: Sammenhængen mellem generel trivsel og organiseringsformer (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem deltagelse i forskellige organiseringsformer og svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?'. Trin 0-2 har meget få respondenter og er derfor udeladt. (n=3.199).

Dertil viser den næste figur 1.23, at der også er forskel på holdninger til deltagelse i aktiviteter med fokus på at konkurrere på tværs af livstilfredshed. Børn og unge med høj livstilfredshed er mere begejstrede for at konkurrere end børn og unge i mindre god trivsel. Dette gælder altså inden for gruppen, der har dyrket mindst én aktivitet inden for det seneste år, og afspejler, at børn og unge, der ikke har det så godt, og som ikke er så vilde med at konkurrere, alligevel i nogen grad dyrker sport eller motion – om ikke andet så i en periode, jf. pointerne fra forløbsstudiet.

Figur 1.24: Sammenhængen mellem generel trivsel og holdning til konkurrence (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem svarfordelingen ift. udsagnet, 'Jeg kan bedst lide sport-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere', og svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' Figuren viser andelen af børn og unge, der har angivet, at de har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Trin 0-2 har meget få respondenter og er derfor udeladt. (n=3.281).

Måske er billedet her en del af forklaringen på, at det især er den selvorganiserede sport og motion, som hitter blandt børn med relativ dårlig livstilfredshed, og at det især er i forhold til holdsportsgrene, at man finder stor forskel i tilslutning afhængig af livstilfredshed (med meget større tilslutning blandt børn og unge, der oplever høj livstilfredshed – ikke vist i figur).

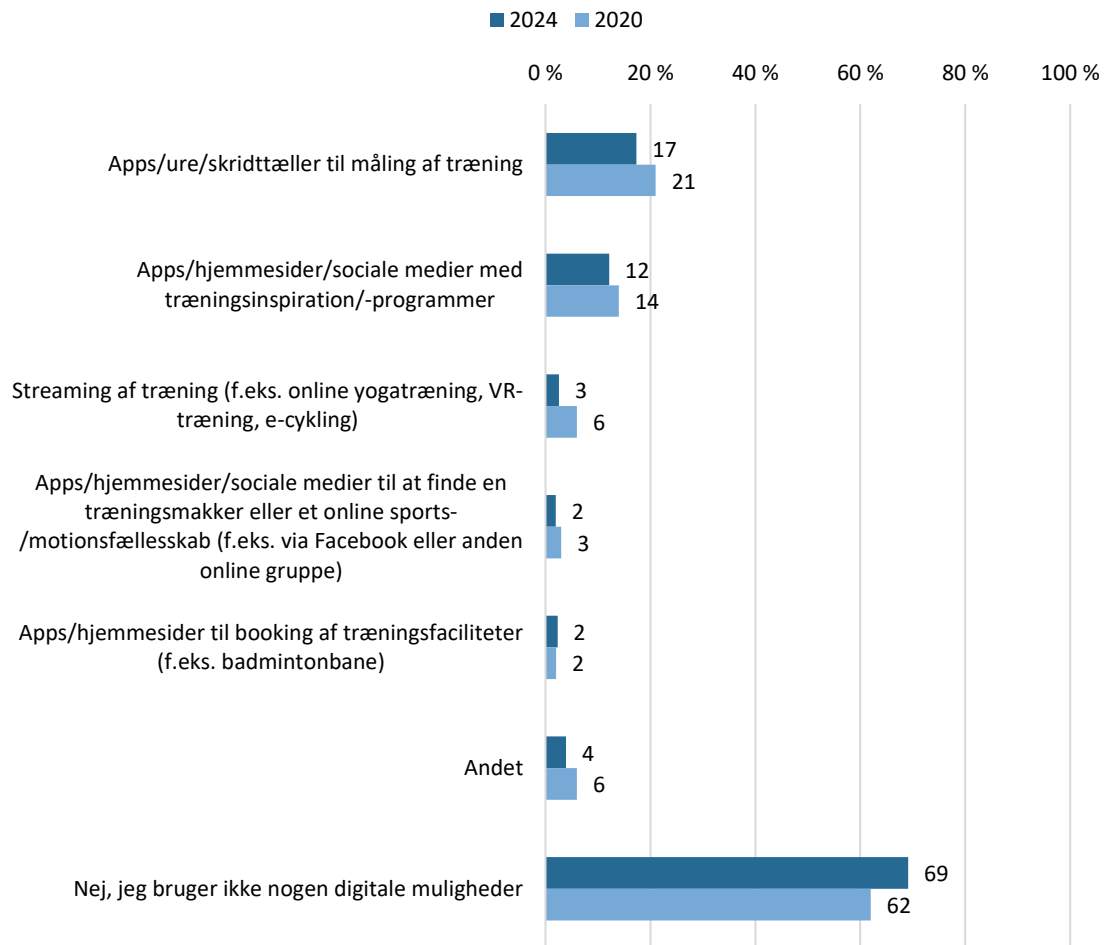
Brug af digitale redskaber til sport og motion

Som et sidste lille hjørne af denne undersøgelse er der fokus på brug af digitale redskaber i forbindelse med sport og motion. I 2020 blev respondenter, der angav at dyrke mindst én aktivitet, for første gang spurgt til brugen heraf. Undersøgelsen viste, at et flertal på 62 pct. aldrig bruger sådanne redskaber, mens de resterende 38 pct. benyttede mindst ét af de digitale redskaber listet i figur 1.25 herunder, i størst omfang apps/ure/skridttæller.

Selvom man måske kunne forestille sig, at brugen var steget siden da i takt med den generelle udvikling i samfundet, ser det omvendt ud til, at færre børn og unge benytter sig heraf i 2024, hvor 69 pct. aldrig benytter sig af digitale redskaber. Også her kan 2020-tallene være påvirket af coronaperioden, hvor digitale løsninger i flere tilfælde tog over for en stund.

Drenge og piger bruger digitale redskaber i lige stort omfang, mens brugen stiger blandt de ældste børn og unge, særligt i forhold til at benytte skridttællere og apps/sociale medier med træningsinspiration (ikke vist i figur).

Figur 1.25: Udvikling i brugen af digitale redskaber i forbindelse med deltagelse i sport og motion (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der benytter digitale redskaber i forbindelse med sport og motion i 2020 og 2024. Figuren viser andelen af børn og unge, der har angivet, at de har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. (2020: n=4.230, 2024: n=3.199).

DEL 2: SPORT OG MOTION BLANDT VOKSNE



Del 2: Sport og motion blandt voksne

Overordnet deltagelse i sport og motion

Blandt voksne lander den overordnede andel, der svarer 'ja' til, at de normalt dyrker sport eller motion, på 63 pct. Deltagelsen er meget stabil på tværs af køn og med få udsving på tværs af alder. Man ser et lille dyk i deltagelse blandt 30-39-årige og omvendt et peak blandt personer i 70-års-alderen.

Tabel 2.1: Svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion?' (pct.)

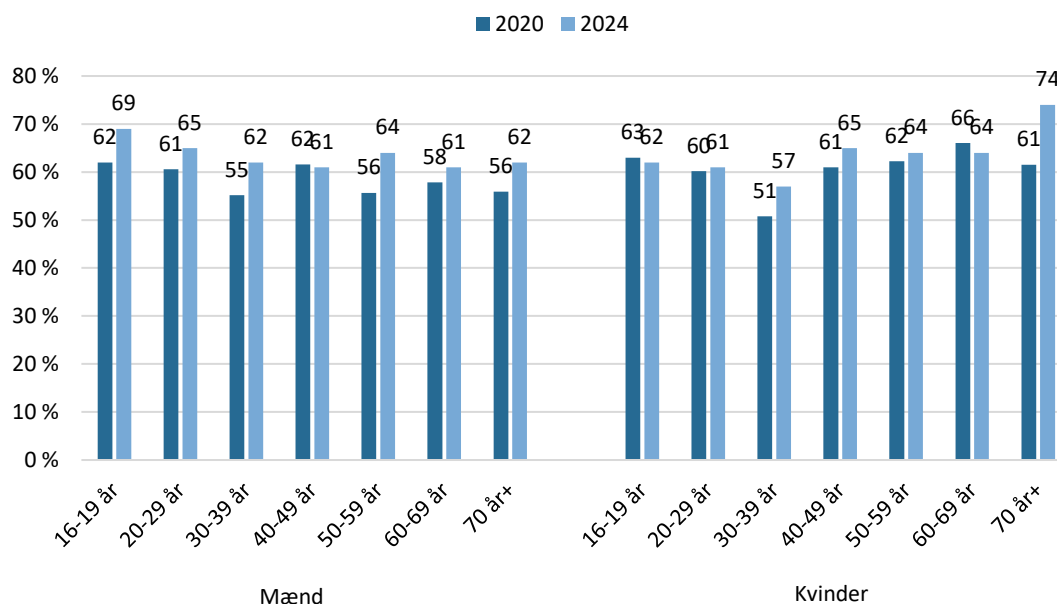
	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Ja	63	63	64	65	63	60	63	64	63	68	62
Ja, men ikke for tiden	12	12	13	19	18	14	13	10	9	8	11
Nej	24	25	24	16	20	26	24	26	28	23	27

Tabellen viser svarfordelingen for spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion?'. Total og fordelt på køn og alder (n=6.778).

Fordelt på både køn og alder viser figur 2.1, at en lidt større andel af unge mænd end unge kvinder dyrker sport eller motion, mens det vender i 60-70-års-alderen, hvor kvinder fremstår mere aktive end mændene.

Aldersgruppen 16-19 år går faktisk frem i andelen, der dyrker sport eller motion, sammenholdt med 2020 (69 pct. mod 62 pct. i 2020), mens de unge kvinder omvendt ligger på 62 pct. i 2024 sammenholdt med 63 pct. i 2020. Selvom antallet af respondenter er relativt lille, når man opdeler i sådanne undergrupper (n-mænd = 125 og n-kvinder = 126), er det værd at bemærke, fordi de unge kvinder er én af de eneste subgrupper, hvor andelen, der dyrker sport eller motion, ikke er steget siden sidste måling, og samtidig betyder det stigende forskel mellem mænd og kvinder i denne alder.

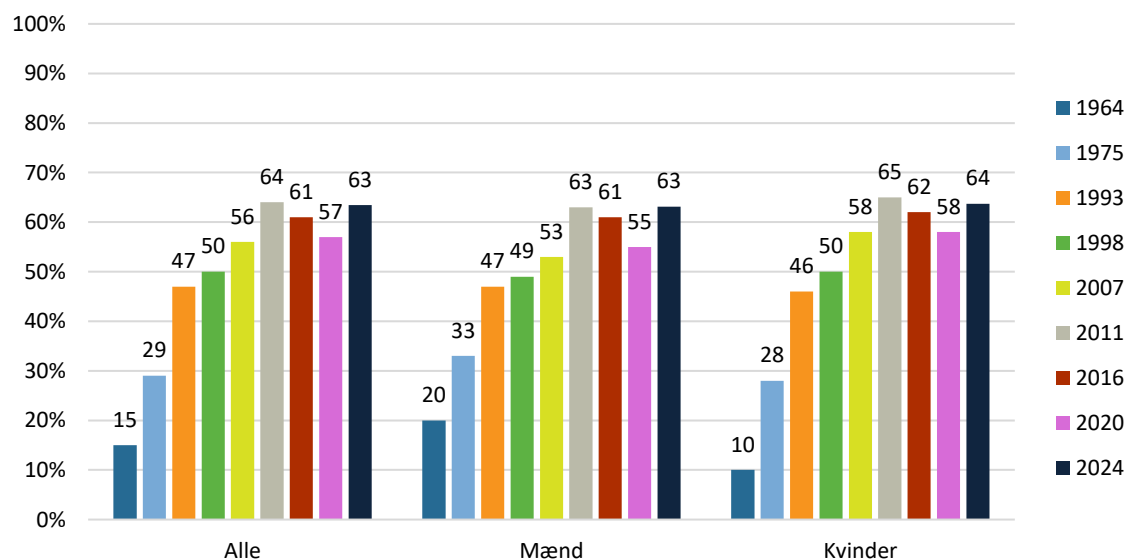
Figur 2.1: Andele, der normalt dyrker sport eller motion, fordelt på køn (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion?'. Fordelt på alder for både mænd og kvinder i 2020 (n=6.917) og 2024 (n=6.778).

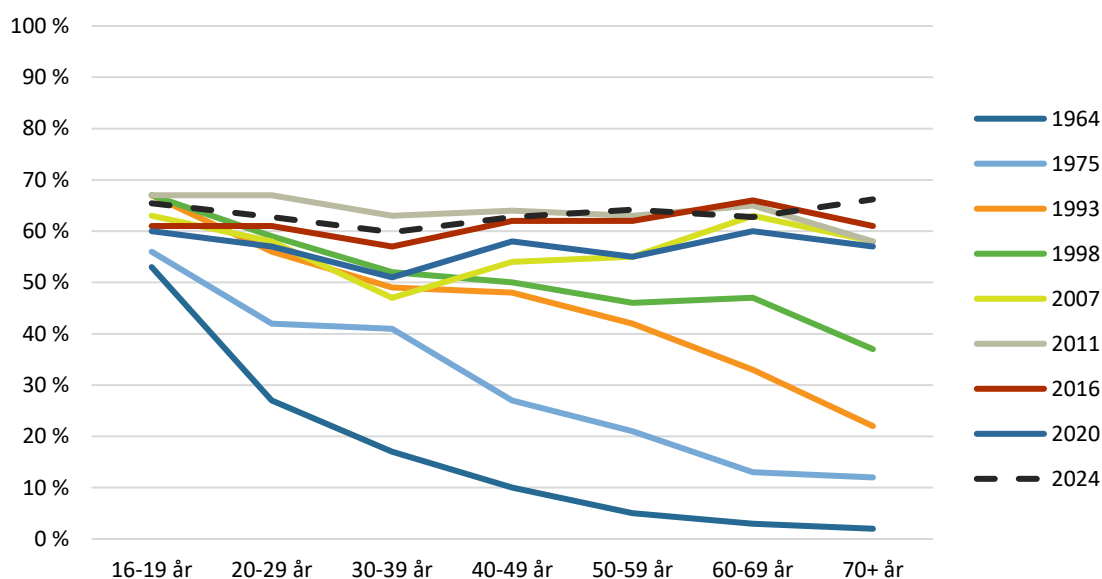
Ser man endnu længere tilbage, nærmer andelen, der dyrker sport eller motion, sig det høje niveau fra 2011, som det også er tilfældet blandt børnene, hvilket er gældende både på tværs af køn (figur 2.2) og alder (figur 2.3).

Figur 2.2: Udvikling i andelen, der dyrker sport eller motion, fordelt på køn (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og opdelt på køn for hvert undersøgelsesår.

Figur 2.3: Udvikling i andelen, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion?'. Fordelt på alder for hvert undersøgelsesår.

Andelen, der angiver at have dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år, ligger dog langt højere end de 63 pct., der normalt dyrker sport eller motion. Hele 90 pct. har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år, som vist i tabel 2.2.

Tabel 2.2: Andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Minimum én aktivitet	90	88	90	94	92	90	88	90	89	89	84

Tabellen viser andelen af voksne, der har angivet, at de har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Total og opdelt på køn og alder. (n=6.778)

Tabel 2.3 viser, at andelen, der har dyrket mindst én aktivitet, som de selv definerer som regelmæssigt, ligger højere end i de tidligere undersøgelsesår, men lidt lavere end i 2020. Som også forklaret i afsnittet om børn og unges deltagelse i aktiviteter, kan både coronapandemien og den anderledes spørgsmålsformulering i 2020 (uden ordet 'regelmæssigt') være årsag til den høje andel, der dyrkede minimum én aktivitet i 2020.

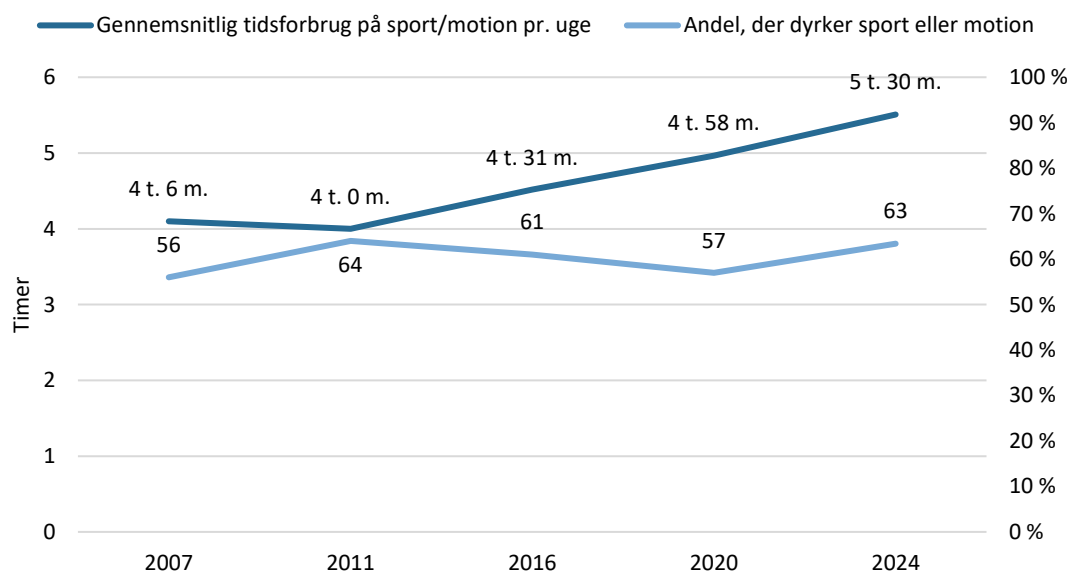
Tabel 2.3: Udvikling i andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år (pct.)

	2007	2011	2016	2020	2024
Minimum én aktivitet	86	82	82	94	90

Tabellen viser andelen af alle voksne, der har angivet mindst én sports- eller motionsaktivitet til spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Spørgsmålsformuleringen var anderledes i 2020, hvor tallene er baseret på spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'.

Også tidsforbruget stiger over tid til et gennemsnit på fem en halv time i 2024 i tråd med tendenserne blandt børn.

Figur 2.4: Gennemsnitligt tidsforbrug og andelen af voksne, der dyrker sport/motion

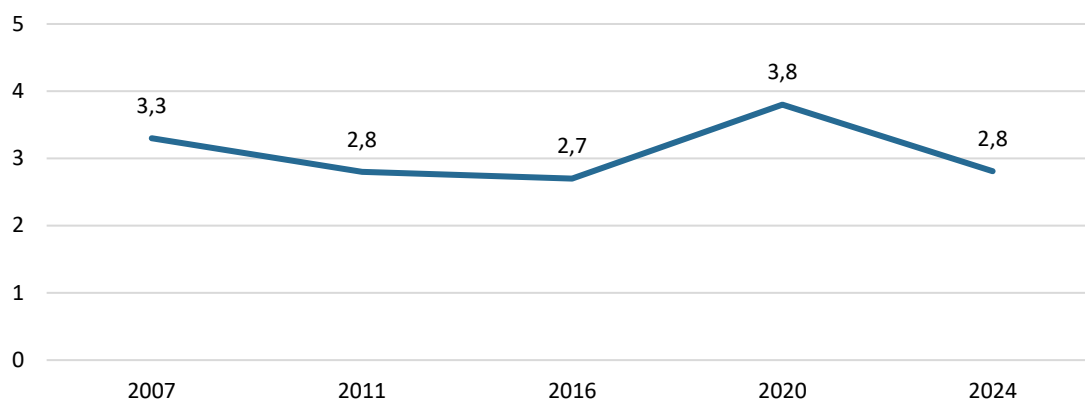


Figuren viser den gennemsnitlige tid, voksne, der dyrker mindst én aktivitet, bruger på sport og motion pr. uge, og andelen som har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Svar på over 37 timer er frasorteret.

Aktiviteter

I kølvandet på det tilbagevendte begreb 'regelmæssigt' i spørgsmålsformuleringen fra 2024, ser man også, at antallet af aktiviteter, voksne gennemsnitligt dyrker inden for et år, er faldet til stort set samme niveau som i 2016. Det kan dog ikke udelukkes, at coronatiden også spillede ind på, at voksne dyrkede flere aktiviteter i gennemsnit i 2020 end i de øvrige undersøgelsesår (se figur 2.5).

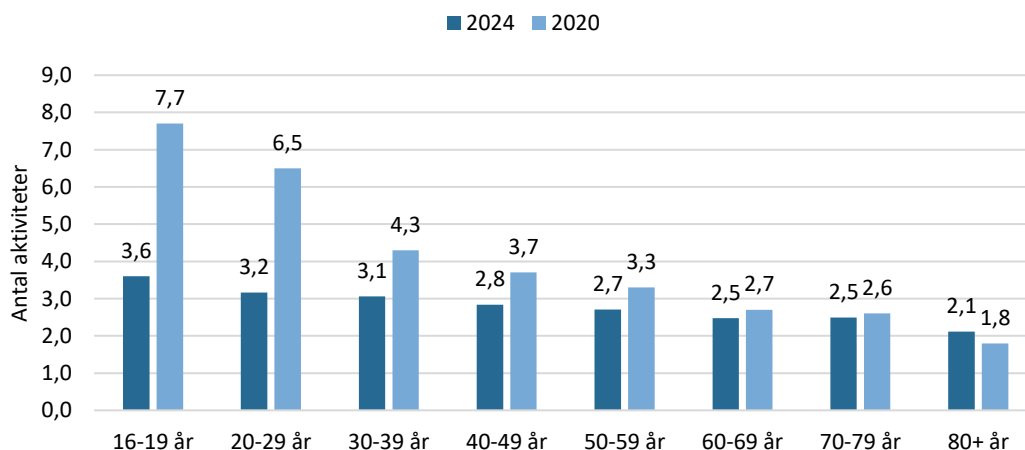
Figur 2.5: Udvikling i gennemsnitligt antal aktiviteter, voksne dyrker



Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som er valgt ved spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Spørgsmålsformuleringen er anderledes end i 2020, hvor tallene er baseret på spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'.

På tværs af aldersgrupper er det fortsat de yngste, som prøver flest forskellige aktiviteter på et år, og samtidig dem, som prøvede rigtig mange forskellige aktiviteter i 2020 under coronapandemien (figur 2.6). Igen kan man ikke udelukke, at unge generelt prøver flere aktiviteter årligt, og at de derfor er mere påvirkelige over for spørgsmålsformuleringen og fraværet af ordet 'regelmæssigt', som tilfældet var i 2020.

Figur 2.6: Udvikling i gennemsnitligt antal aktiviteter fordelt på aldersgrupper



Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som voksne angiver ved spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?' (2024) og 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år' (2020) fordelt på alder i 2020 (n= 6.917) og 2024 (n=6.778).

Et blik på konkrete aktivitetsvalg viser, at voksne er vilde med at gå og vandre. 61 pct. gør det regelmæssigt, populariteten stiger med alderen, og særligt kvinder går ture.

Styrketræning er også en populær aktivitet, særligt for de 16-19-årige, og ingen anden aktivitet måler sig med styrketræning i den alder. Dertil kommer løb, som hver fjerde voksne dyrker regelmæssigt, dog meget sjældent i alderen 70 år+.

Ligesom blandt børnene eksisterer der tydelige 'mandeaktiviteter' (cykling, mountainbike, fodbold, e-sport og til dels aktiviteter som golf, badminton og padel) og 'kvindeaktiviteter' (yoga, gymnastik, dans og ridning).

Tabel 2.4: Andele, der dyrker forskellige sports- og motionsaktiviteter i 2024 (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Gå- og vandreture	61	53	68	48	54	59	58	65	70	71	58
Styrketræning	39	41	37	60	55	50	39	35	28	25	19
Løb	25	28	23	47	42	36	34	22	11	4	1
Anden fitness- og motionstræning ⁹	17	11	21	13	14	17	18	20	17	18	14
Yoga/pilates/afspænding	13	4	21	11	16	17	12	12	12	12	7
Svømning	13	13	13	11	15	14	15	11	12	12	11
Landevejscykling	9	13	6	7	7	8	8	11	11	12	8
Spinning/kondicykel	9	10	8	5	8	7	9	13	8	9	7
Gymnastik	8	4	12	11	3	2	3	2	9	22	29
Fodbold	7	12	3	25	15	8	6	4	9	1	1
Vinterbadning	7	6	8	5	7	9	8	9	6	4	3
Padel	7	10	4	9	11	10	9	7	3	1	<1
Dans	6	1	9	12	6	6	5	5	4	5	4
Badminton	6	8	3	9	5	6	7	6	6	5	3
Mountainbike	5	9	2	5	3	6	9	8	6	2	1
Crossfit	5	5	5	7	6	8	7	4	1	<1	<1
Golf	5	7	3	4	3	2	2	5	7	9	8
Skiløb/snowboard/rulleski	4	5	3	5	5	4	5	5	4	2	<1
Åbent vand svømning	4	4	4	4	6	5	3	3	4	3	3
E-sport	3	6	<1	10	8	7	1	1	<1	<1	<1
Billard/pool	3	5	1	5	6	2	1	3	3	2	2
Multisport ¹⁰	3	2	3	2	<1	2	3	2	4	5	5
Håndbold	3	2	3	9	6	4	2	<1	<1	<1	<1
Bowling/keglespil	3	3	2	5	4	3	1	2	2	3	3
Ridning	3	<1	5	6	2	3	4	3	2	<1	<1
Kampsport ¹¹	3	4	1	5	6	3	3	2	<1	<1	<1
Vandgymnastik/anden træning i vand	2	<1	4	<1	<1	2	1	2	3	6	4
Dart	2	4	<1	3	5	1	1	2	2	<1	<1
Kano/kajak	2	3	<1	<1	2	2	2	3	3	<1	<1
Skydning/bueskydning	2	4	<1	3	3	1	3	2	3	1	<1
Tennis	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3

⁹ F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser

¹⁰ Hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. seniorhold, familiehold

¹¹ F.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning

Bordtennis	2	3	1	4	3	3	1	<1	1	2	1
Klatring/bjergbestigning	2	2	1	4	4	3	<1	<1	<1	<1	0
Rulleskøjter	2	2	2	4	1	5	1	1	<1	<1	<1
Stavgang	2	<1	2	<1	<1	<1	<1	<1	<1	4	9
Gravel bike	2	3	<1	<1	1	1	2	2	2	<1	<1
Surfing/Stand Up Paddle	1	2	1	3	2	2	3	2	<1	<1	0
Sejlsport	1	2	<1	2	<1	<1	1	2	3	1	1
Petanque/boule/bowls	1	1	1	<1	2	<1	<1	<1	1	3	3
Volleyball/beachvolley	1	1	1	8	2	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Orienteringsløb	1	2	<1	3	3	<1	2	<1	<1	<1	<1
Basketball	<1	2	<1	6	2	1	<1	<1	<1	<1	0
Hockey/floorball	<1	2	<1	2	<1	2	1	1	<1	<1	<1
Disc golf	<1	2	<1	3	2	2	<1	<1	<1	<1	0
Atletik	<1	1	<1	4	2	<1	<1	<1	<1	<1	2
Motorsport ¹²	<1	2	<1	3	1	<1	1	<1	<1	<1	0
Roning	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	1	2	1	<1
Løbehjul	<1	<1	<1	3	1	1	<1	<1	<1	0	<1
Skøjteløb	<1	<1	<1	4	<1	1	<1	<1	<1	<1	0
Dykning/fridykning/un- dervandsjagt	<1	1	<1	1	<1	1	<1	1	<1	<1	<1
Triatlon/duatlon	<1	<1	<1	1	<1	1	<1	<1	<1	0	0
Squash	<1	<1	<1	<1	<1	1	1	<1	<1	<1	0
Livredning	<1	<1	<1	2	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Skateboard	<1	<1	<1	4	<1	<1	<1	0	0	0	0
Luftaktiviteter ¹³	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0
Windsurfing/kitesurfing	<1	<1	<1	0	<1	1	<1	<1	<1	<1	0
Vandski/wakeboard	<1	<1	<1	2	<1	<1	<1	<1	0	<1	<1
Handicapidræt	<1	<1	<1	0	<1	<1	<1	<1	<1	<1	1
Spikeball	<1	<1	<1	<1	1	<1	0	<1	0	0	0
Parkour	<1	<1	<1	1	<1	<1	0	0	0	<1	0
Pickleball	<1	<1	<1	<1	<1	0	<1	<1	<1	<1	<1
Issvømning	<1	<1	<1	0	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Ishockey	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0	0
BMX	<1	<1	<1	1	<1	<1	0	0	<1	<1	0
Amerikansk fodbold/rugby	<1	<1	<1	2	<1	0	0	<1	0	0	0
Baseball/softball/cricket	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0	<1	0

Tabellen viser andele af voksne, der dyrker forskellige aktiviteter ud fra spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Total og fordelt på køn og alder (n=6.778).

Tilsvarende afsnittet om børn og unge viser den næste figur 2.7 en afbildning af tilslutningen til aktiviteter med gennemsnitsalder angivet på x-aksen og fordeling på køn på y-aksen. Kun aktiviteter med minimum tilslutning blandt 1 pct. af befolkningen er med. Her bliver det meget tydeligt, at aktiviteterne klumper sig med størst tilslutning blandt både

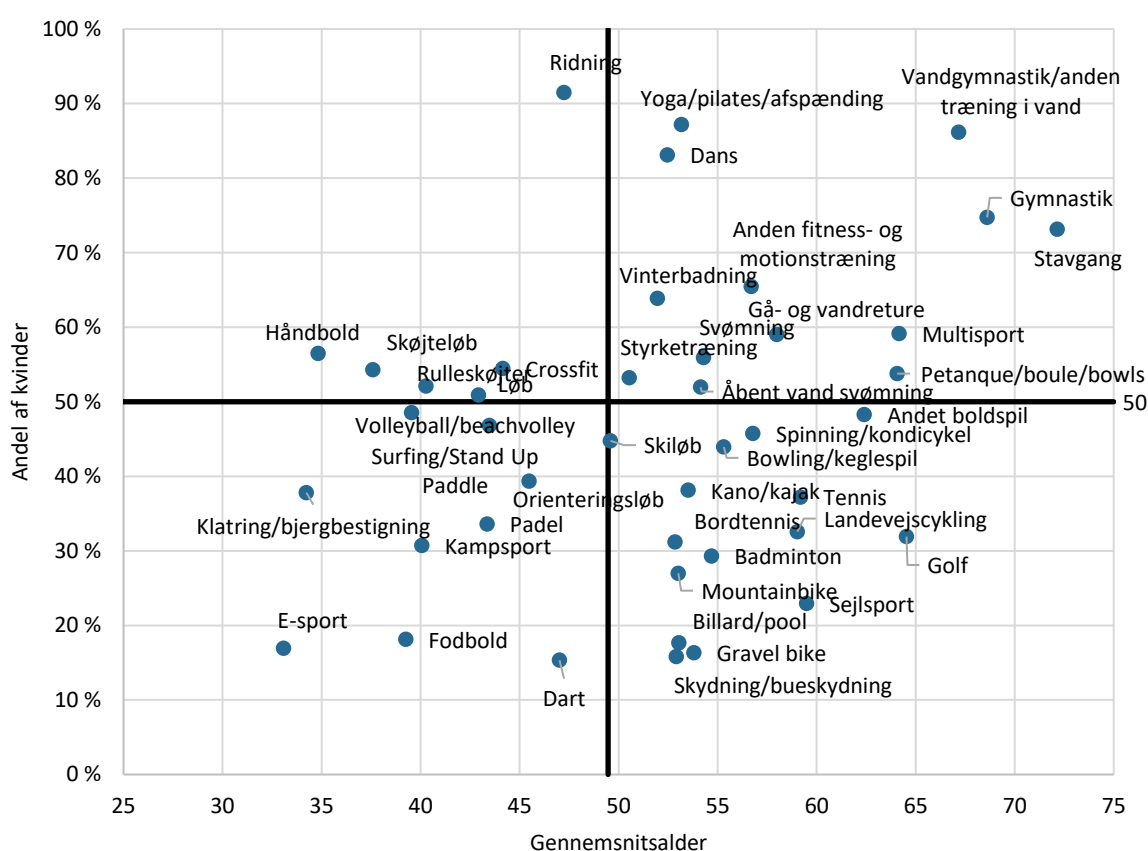
¹² F.eks. motocross, gokart

¹³ F.eks. hanggliding, paragliding, svævefly, faldskærm

yngre og ældre mænd, samt blandt ældre kvinder, mens yngre kvinder ikke som sådan har 'deres eget motions- og sportsdomæne'. De har med andre ord ikke nogen aktiviteter 'for dem selv', men dyrker hovedsageligt aktiviteter, som også er populære blandt drenge/mænd eller ældre kvinder. Dog sniger håndbold, skøjteløb, crossfit og ridning sig inden for stregerne i det øverste venstre hjørne.

Billedet afspejler en meget overordnet tendens, som ikke nødvendigvis siger noget om tilbøjeligheden til at dyrke de enkelte aktiviteter i fællesskab med andre jævnaldrende kvinder på lokalt niveau, og samtidig siger figuren heller ikke noget om tilslutningen til aktiviteter inden for de enkelte organiseringsformer.

Figur 2.7: Gennemsnitsalder og andelen af kvinder/mænd, der dyrker forskellige motions- og sportsaktiviteter



Figuren viser gennemsnitsalderen for voksne, der har angivet at dyrke de forskellige aktiviteter, ud af x-aksen, mens y-aksen angiver andelen af kvinder.

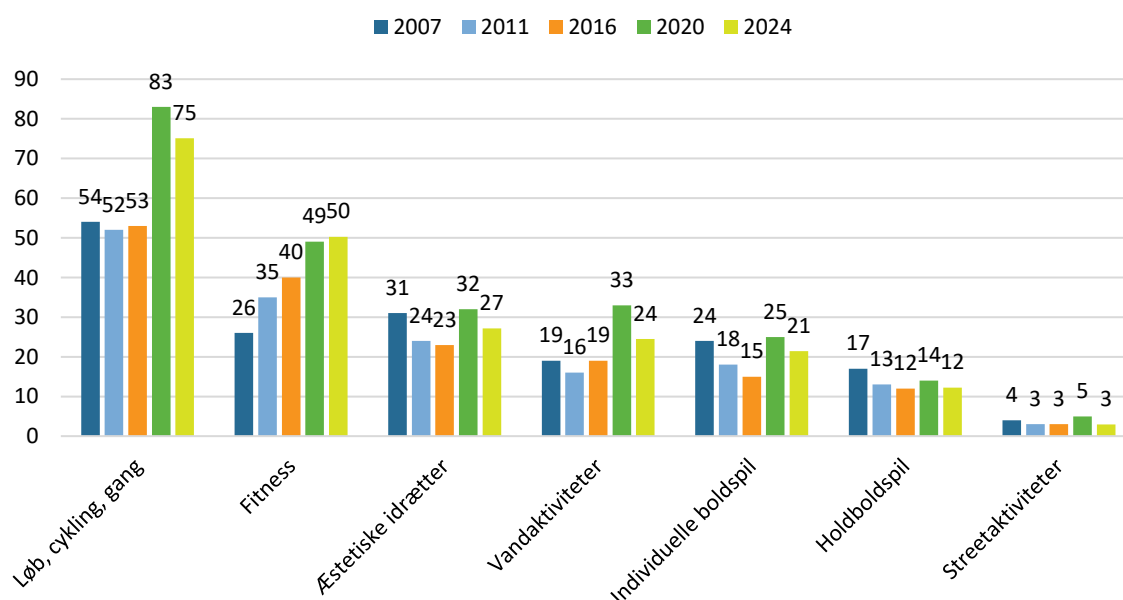
Figur 2.8 herunder ser på udviklingen i aktiviteter samlet i syv overordnede aktivitetskategorier jf. boks 2.

Boks 2: Motions- og sportsaktiviteter i aktivitetskategorierne blandt voksne

- **Løb, cykling, gang:** Løb, orienteringsløb, gå- og vandreture, stavgang, landevejscykling, mountainbike, gravel bike, BMX, triatlon/duatlon
- **Fitness:** Styrketræning, spinning, crossfit, anden fitness- og motionstræning
- **Æstetiske idrætter:** Gymnastik, dans, ridning, yoga/pilates/afspænding, kampsport, atletik, skøjteløb
- **Vandaktiviteter:** Svømning, åbent vand svømning, dykning, roning, kano/kajak, sejlsport, windsurfing/kitesurfing, vinterbadning, issvømning, vandski/wakeboard, surfing/Stand Up Paddle, vandgymnastik/vandtræning
- **Individuelle boldspil:** Tennis, badminton, golf, bowling, petanque, billard, bordtennis, squash, padeltennis, pickleball
- **Streetaktiviteter:** Skateboard, løbehjul, rulleskøjter, parkour
- **Holdboldspil:** Fodbold, håndbold, basketball, volleyball/beachvolley, hockey/floorball, amerikansk fodbold/rugby, baseball/softball, ishockey, spikeball

Befolkningens deltagelse i aktiviteter stiger generelt over tid i takt med, at den generelle andel af motions- og sportsaktive og tilbøjeligheden til at dyrke flere forskellige aktiviteter også stiger. Siden 2016 er især tilslutningen til motionsaktiviteter som løb, cykling, gang og fitness steget. Men også de øvrige aktivitetskategorier går frem (siden 2016) som vist i figur 2.8 herunder – med undtagelse af holdboldspil og streetaktiviteter, som ellers er gået frem siden 2016 blandt børn og unge.

Figur 2.8: Udvikling i tilslutningen til overordnede aktivitetskategorier (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker mindst én aktivitet, inden for syv overordnede kategorier i 2007, 2011, 2016, 2020 og 2024.

Organisering af sport og motion

Ifølge de voksnes angivelse af organiseringsform på de aktiviteter, de har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år, motionerer mere end otte ud af ti voksne på egen hånd (tabel 2.5). Dertil sniger andelen af foreningsaktive sig lige op over 40 pct., mens også de kommercielle centre har fat i en betydelig andel af voksenbefolkningen (24 pct.). En mindre andel på 8 pct. har dyrket sport eller motion i forbindelse med arbejde/uddannelse, særligt blandt de yngste målgrupper.

De høje andele er dog udtryk for et helt års aktivitet, som kan veksle mellem tilknytning til nogle aktiviteter og organiseringsformer om vinteren og andre om sommeren.

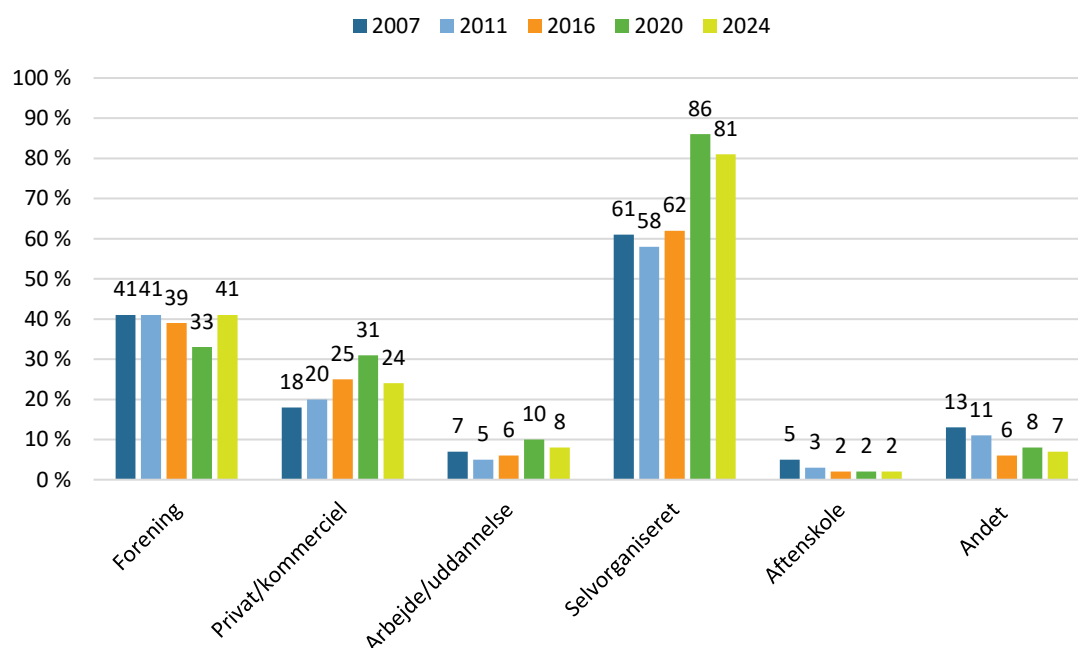
Tabel 2.5: Tilslutning til forskellige organiseringsformer blandt voksne i 2024 (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Forening	41	43	40	57	40	36	42	38	40	46	38
Kommerciel udbyder	24	20	27	27	32	27	25	23	19	18	12
På egen hånd	81	80	82	83	86	83	80	83	81	77	69
Arbejde/uddannelse	8	9	7	21	9	13	9	6	4	<1	1
Aftenskole	2	<1	2	<1	<1	<1	1	1	3	4	2
Anden sammenhæng	7	5	8	4	3	3	4	4	8	17	20

Tabellen angiver andelen af voksne, der har dyrket mindst én aktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år, fordelt på køn og alder. (n=6.778).

Tilslutning til de forskellige organiseringsformer ligger relativt stabilt over tid. Dog ser man en ny tendens til, at foreningsidrætten går lidt frem og ligger på niveau med undersøgelserne fra 2007 og 2011, mens den kommercielle kontekst for første gang går lidt tilbage. Dog ligger niveauet for 2024 meget tæt på niveauet fra 2016, mens andelen lå relativt højt i 2020, hvor foreningerne omvendt havde det svært, givetvis på grund af coronanedlukninger.

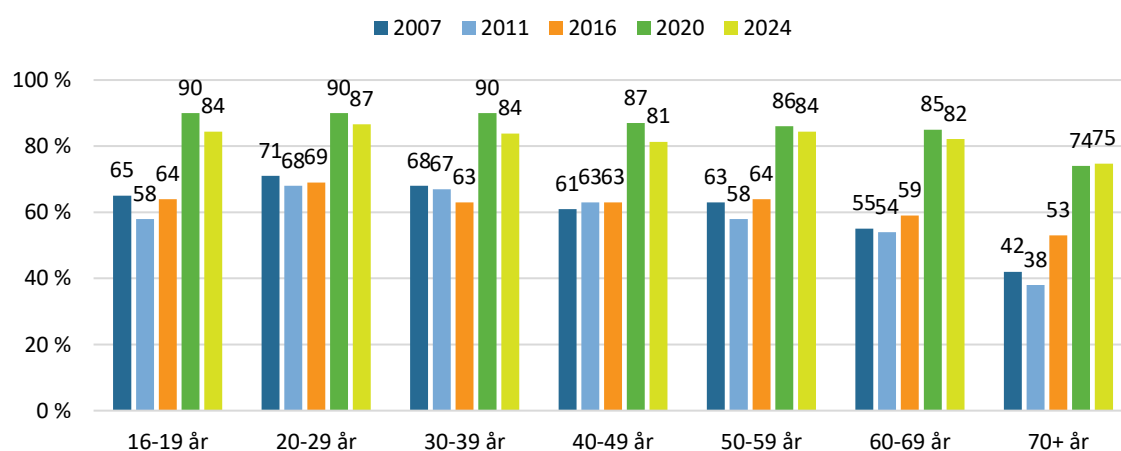
Figur 2.9: Udvikling i tilslutning til forskellige organiseringsformer blandt voksne (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker sport/motion under forskellige organiseringsformer (2024: n=6.778, 2020: n=6.917, 2016: n=3.914, 2011: n=3.957, 2007: n=4.147).

De følgende figurer viser udviklingen inden for de enkelte organiseringsformer fordelt på aldersgrupper. Aktiviteter organiseret på egen hånd følger stort set samme mønster i alle aldersgrupper med en stor stigning i 2020, som befolkningen ser ud til at have holdt fast i på tværs af hele aldersspektret fire år senere. Har coronatiden skubbet befolkningens vaner og bevidsthed om hverdagsmotion til et nyt niveau? Figur 2.10 herunder understøtter i hvert fald tesen om en decideret tidsandseffekt, der har konsolideret sig som en ny tendens, når det gælder motion organiseret på egen hånd.

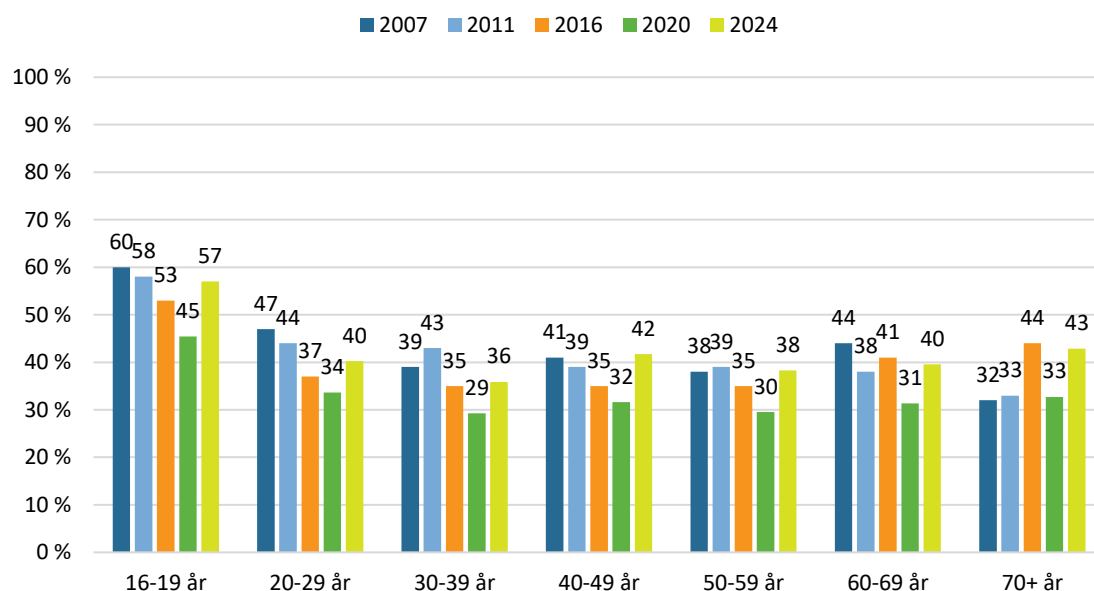
Figur 2.10: Udvikling i andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker aktiviteter på egen hånd, fordelt på undersøgelsesår og alder.

Omvendt viser figur 2.11 udviklingen i foreningsdeltagelse på tværs af aldersgrupper, som indikerer, at coronatiden var meget udfordrende for foreningskonteksten, men at tilslutningen i det store hele er vendt tilbage til et stabilt niveau. Det ser dog tilmed ud til, at tilslutningen er steget i forhold til 2016 i de fleste aldersgrupper og nærmer sig det høje niveau fra 2011.

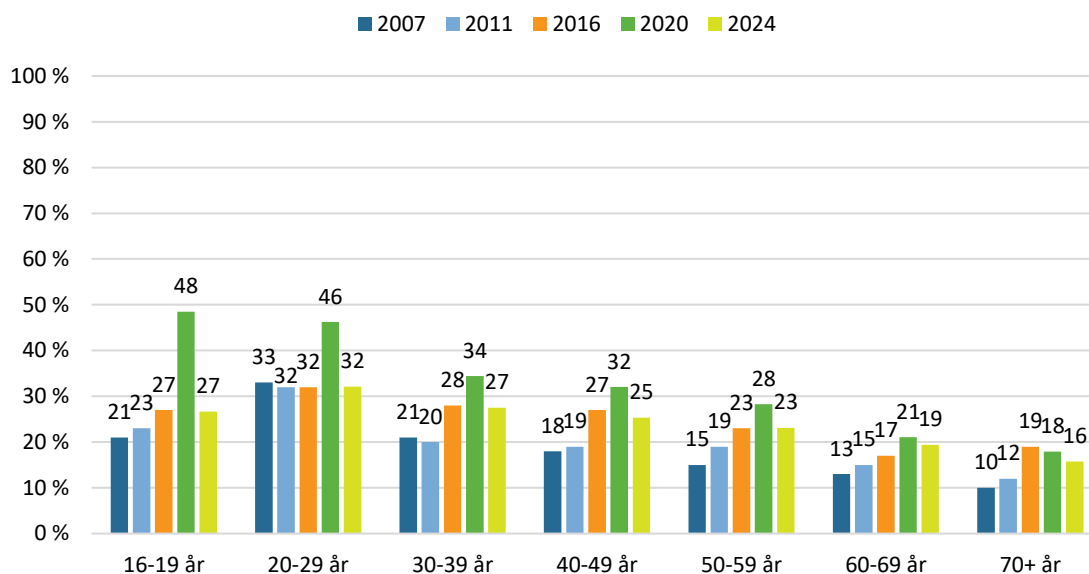
Figur 2.11: Udvikling i andelen, der dyrker aktiviteter i foreningsregi (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker aktiviteter i foreningsregi, fordelt på undersøgelsesår og alder.

De kommercielle aktører havde tilsyneladende rigtig godt fat i de unge målgrupper under coronatiden i 2020, som vist i figur 2.12. 2020 fremstår dermed som en tydelig outlier i unges brug af kommercielle aktiviteter, og ser man bort fra målingen i 2020, ligger tilslutningen til kommerciel sport og motion meget stabilt de seneste ti år. En tese kan være, at unge købte sig til online træning eller meldte sig til udendørs træning hos private udbydere i 2020 som alternativ til andre aktiviteter, der var lukket ned. Sådanne spekulationer er dog ikke muligt at forfølge nærmere i denne undersøgelse.

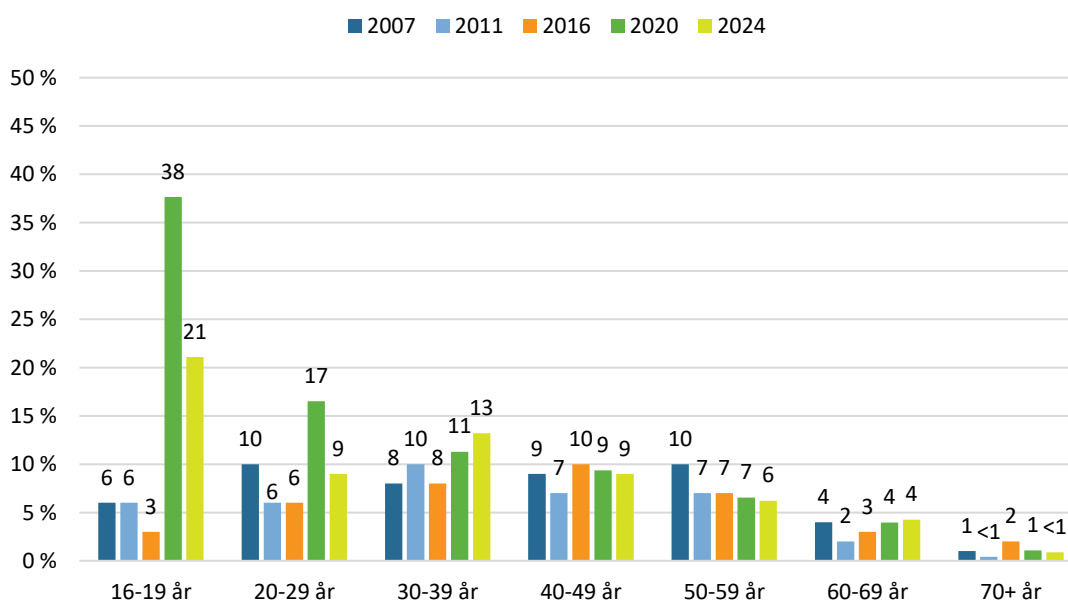
Figur 2.12: Udvikling i andelen, der dyrker aktiviteter i kommercielt regi (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker aktiviteter i kommercielt regi, fordelt på undersøgelsesår og alder.

Tilslutningen til motion på arbejdspladsen/uddannelsesinstitutionen ser især ud til at være steget for de yngste aldersgrupper. Særligt under coronaperioden i 2020 var der mange 16-19-årige, som angav arbejdsplads/uddannelsesinstitution som ramme for sport og motion, men også i 2024 ligger niveauet noget højere end i tidligere undersøgelser. Her skal man dog være opmærksom på, at spørgsmålet i 2007-2016 spurgte ind til 'firmaidræt', mens det i 2020 og 2024 har heddet 'motion via arbejdspladsen/uddannelse'.

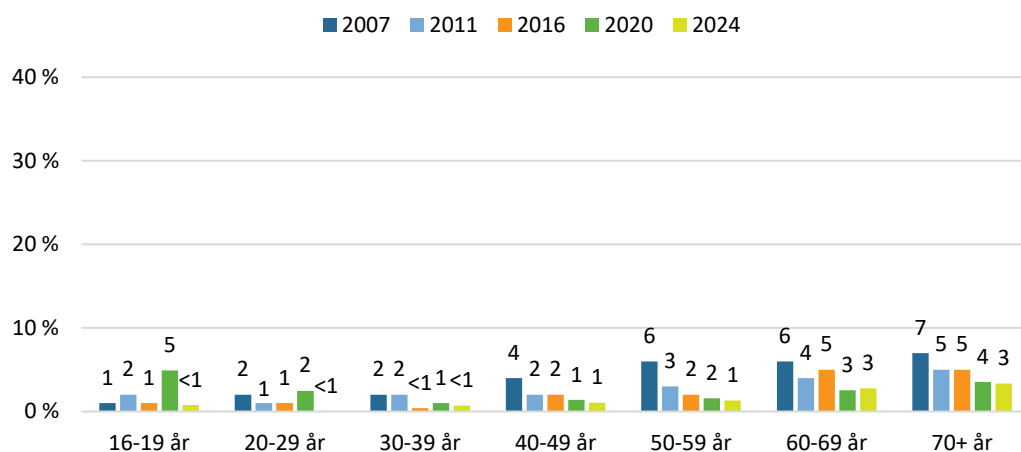
Figur 2.13: Udvikling i andelen, der dyrker aktiviteter på arbejdspladsen/uddannelse (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker aktiviteter i regi af arbejde/uddannelse, fordelt på undersøgelsesår og alder.

Endelig viser figur 2.14 tilbøjeligheden til at dyrke sport eller motion organiseret i aftenskolereg. Det ser i modsætning til flere af de øvrige organiseringsformer ud til, at aftenskolerne taber terræn, når det kommer til bevægelsesfagernes tilslutning. Siden 2007 er andelen gået tilbage i alle aldersgrupper, som nu altså i stedet ser ud til at gå andre veje for sport og motion.

Figur 2.14: Udvikling i andelen, der dyrker aktiviteter i aftenskole (pct.)



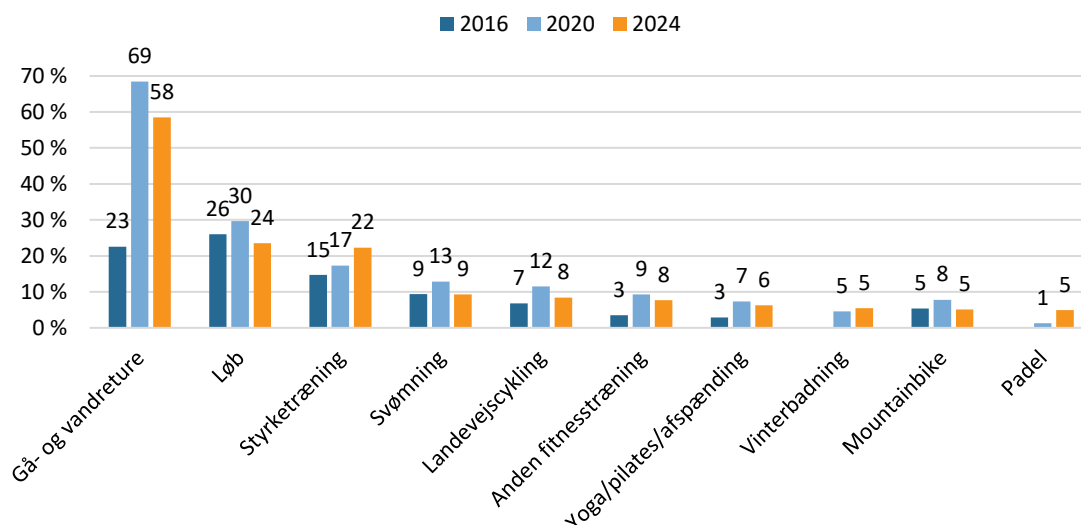
Figuren viser andelen af voksne, som dyrker aktiviteter i regi af aftenskole, fordelt på undersøgelsesår og alder.

Organiseringsform på tværs af aktiviteter

Et blik på organisationen af de enkelte aktiviteter går et spadestik dybere og ser på, hvordan udviklingen har været inden for de største aktiviteter under hver organiseringsform.

Figur 2.15 viser de ti største aktiviteter organiseret på egen hånd. Her dominerer gå- og vandreture, og udviklingen fra 2016 til 2020 og 2024 er meget iøjnefaldende. Omvendt ser man mindre udsving i tilslutningen til de øvrige selvorganiserede aktiviteter, hvor styrketræning og padel er eneste aktiviteter i vækst.

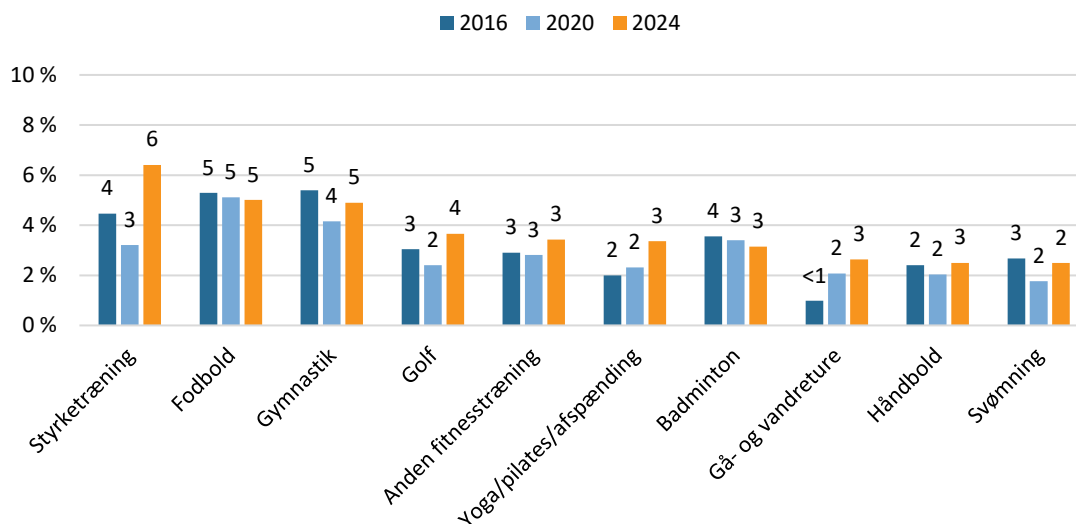
Figur 2.15: Udviklingen i de ti største aktiviteter dyrket i 2024 (pct.)



Figuren viser andelen af alle respondenter, der har dyrket de i 2024 mest populære selvorganiserede aktiviteter, for undersøgelsesårene 2024 (n=6.778) 2020 (n=6.917) og 2016 (n=5.297).

Figur 2.16 viser de ti største aktiviteter organiseret i foreningsregi blandt voksne samt udviklingen siden 2016. Her ser man, at væksten i foreningsregi nærmest udelukkende skal findes i fitnessaktiviteter som styrketræning, anden fitnessstræning og yoga. Samtidig ser man også, at gang/vandreture er gået fra nærmest ikke at være en aktivitet, man kan forbinde med foreningsidræt, til nu at rumme 3 pct. af befolkningen.

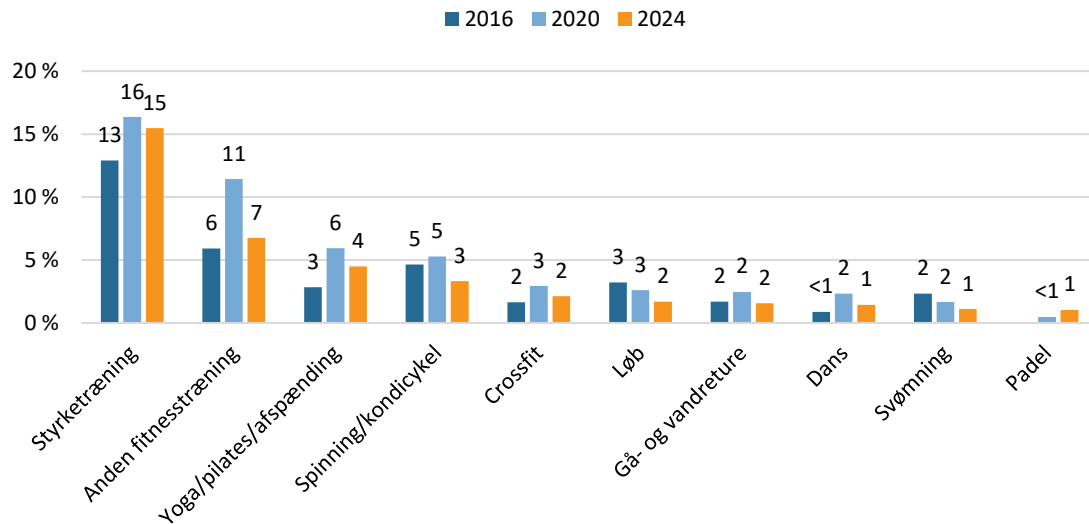
Figur 2.16: Udviklingen i de ti største aktiviteter i foreningsregi dyrket i 2024 (pct.)



Figuren viser andelen af alle respondenter, der har dyrket de i 2024 mest populære foreningsaktiviteter, for undersøgelsesårene 2024 (n=6.778) 2020 (n=6.917) og 2016 (n=5.297).

Udviklingen i kommercielt regi mellem 2016 og 2024 er præget af stabilitet, og det er stort set udelukkende styrketræning, anden fitness, yoga/pilates, spinning, løb og crossfit, som foregår kommercielt, mens alle øvrige aktiviteter fremstår med meget få andele.

Figur 2.17: Udviklingen i de ti største aktiviteter i kommercielt regi dyrket i 2024 (pct.)



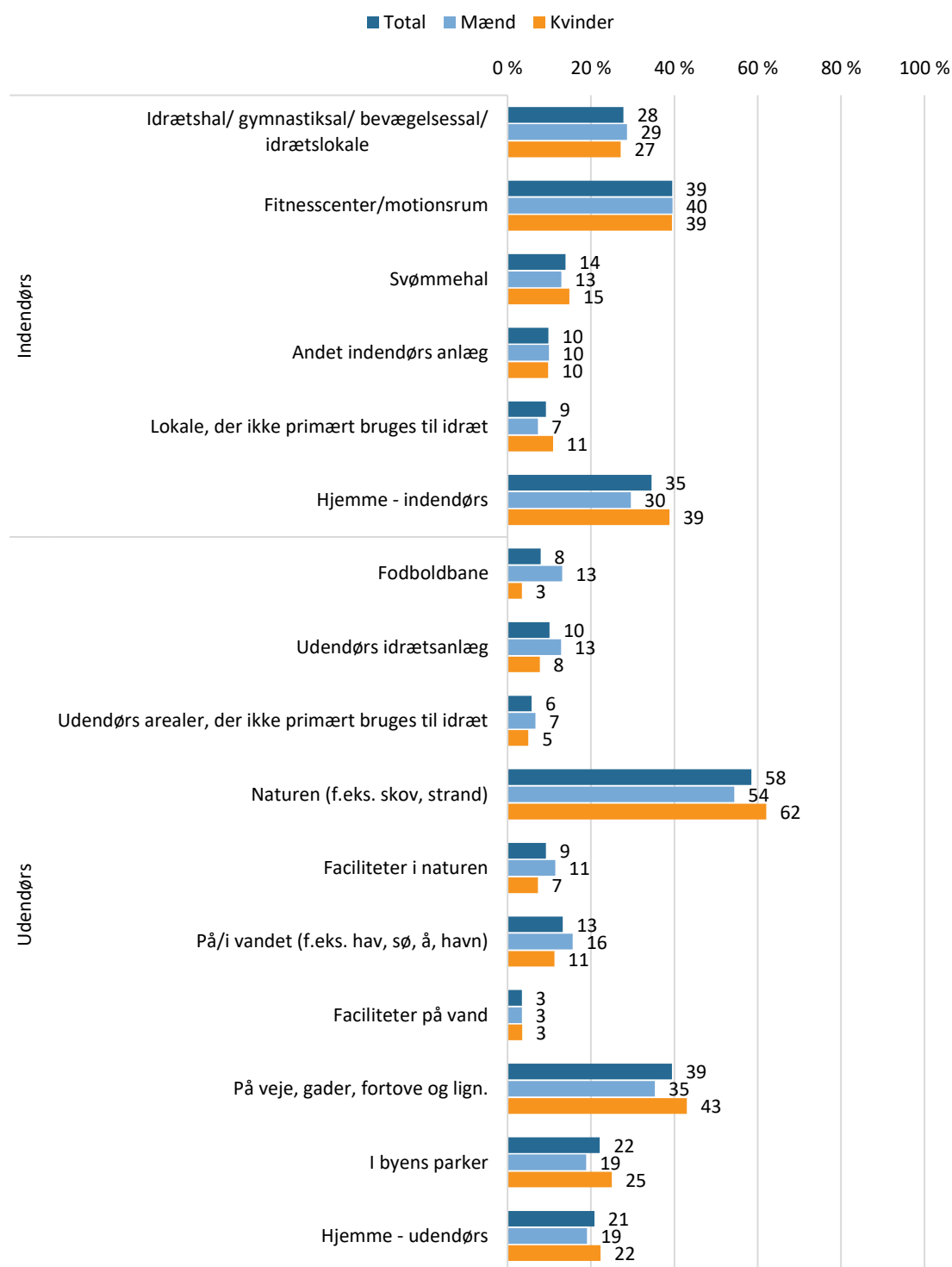
Figuren viser andelen af alle respondenter, der har dyrket de i 2024 mest populære aktiviteter i kommercielt/privat regi, for undersøgelsesårene 2024 (n=6.778) 2020 (n=6.917) og 2016 (n=5.297).

Tilslutningen til aktiviteter i regi af arbejdsplads/uddannelse og aftenskole er så lille, at meget få respondenter har angivet forskellige aktiviteter i disse regi, og disse opgørelser er derfor ikke afbilledet i figurer i rapporten.

Brug af faciliteter og steder til sport og motion

De mange aktiviteter, som befolkningen dyrker regelmæssigt på et år, foregår hovedsagligt i naturen. Dernæst på veje, gader og fortove samt i fitness- eller motionscenter. Knap 30 pct. af voksenbefolkningen finder også vej til de mange idrætshaller/gymnastiksale rundt om i landet.

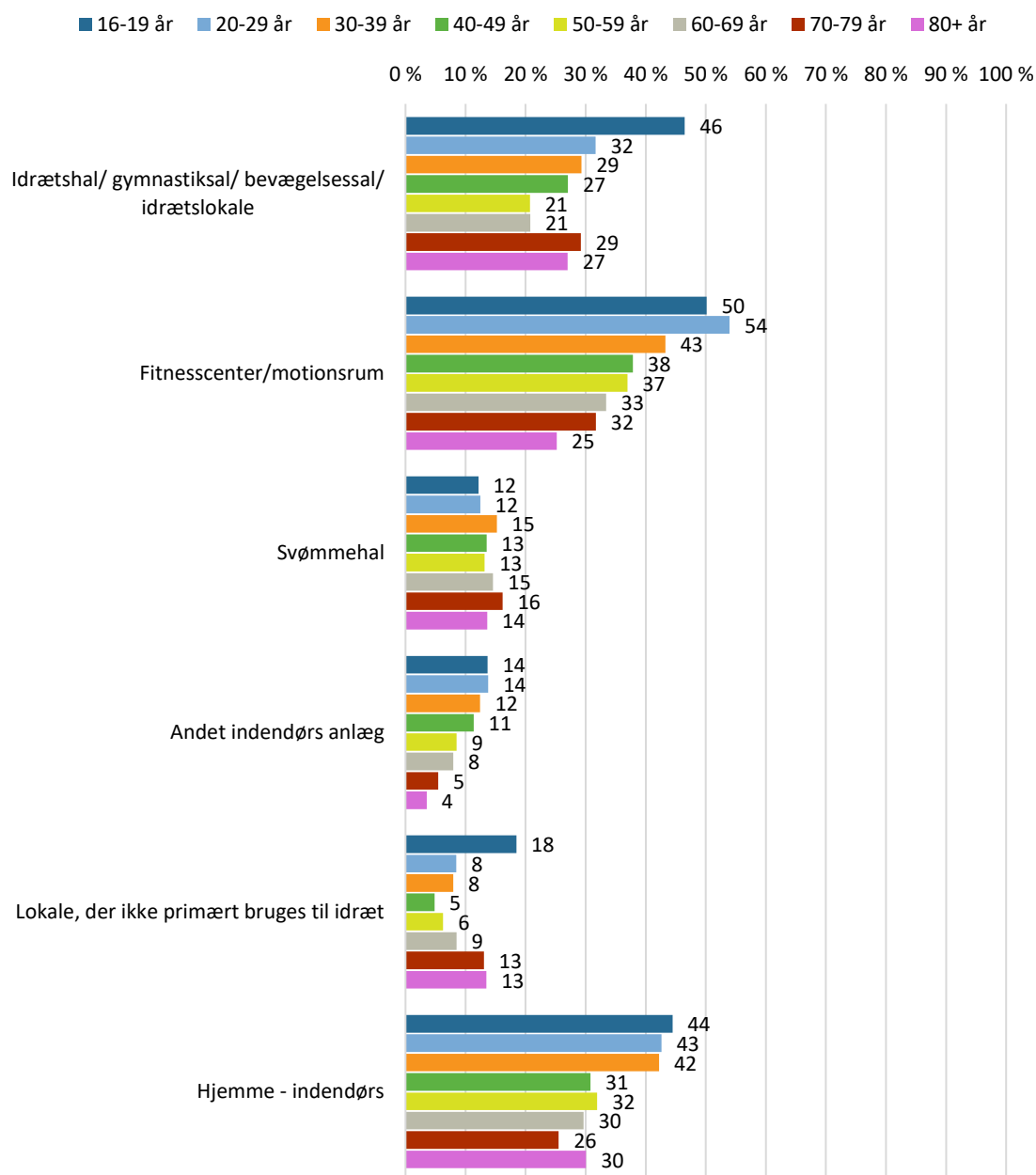
Figur 2.18: Benyttelse af faciliteter og udendørs områder til sport og motion fordelt på køn (pct.)



Figuren viser voksnes brug af faciliteter til sport og motion ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Total og fordelt på køn (n=6.778).

Brugen af faciliteter og steder varierer i mindre grad på tværs af alder. Tilslutningen til motionsrum og idrætshaller/sale er dog ikke så høj blandt de ældre aldersgrupper som blandt de yngre (se figur 2.19).

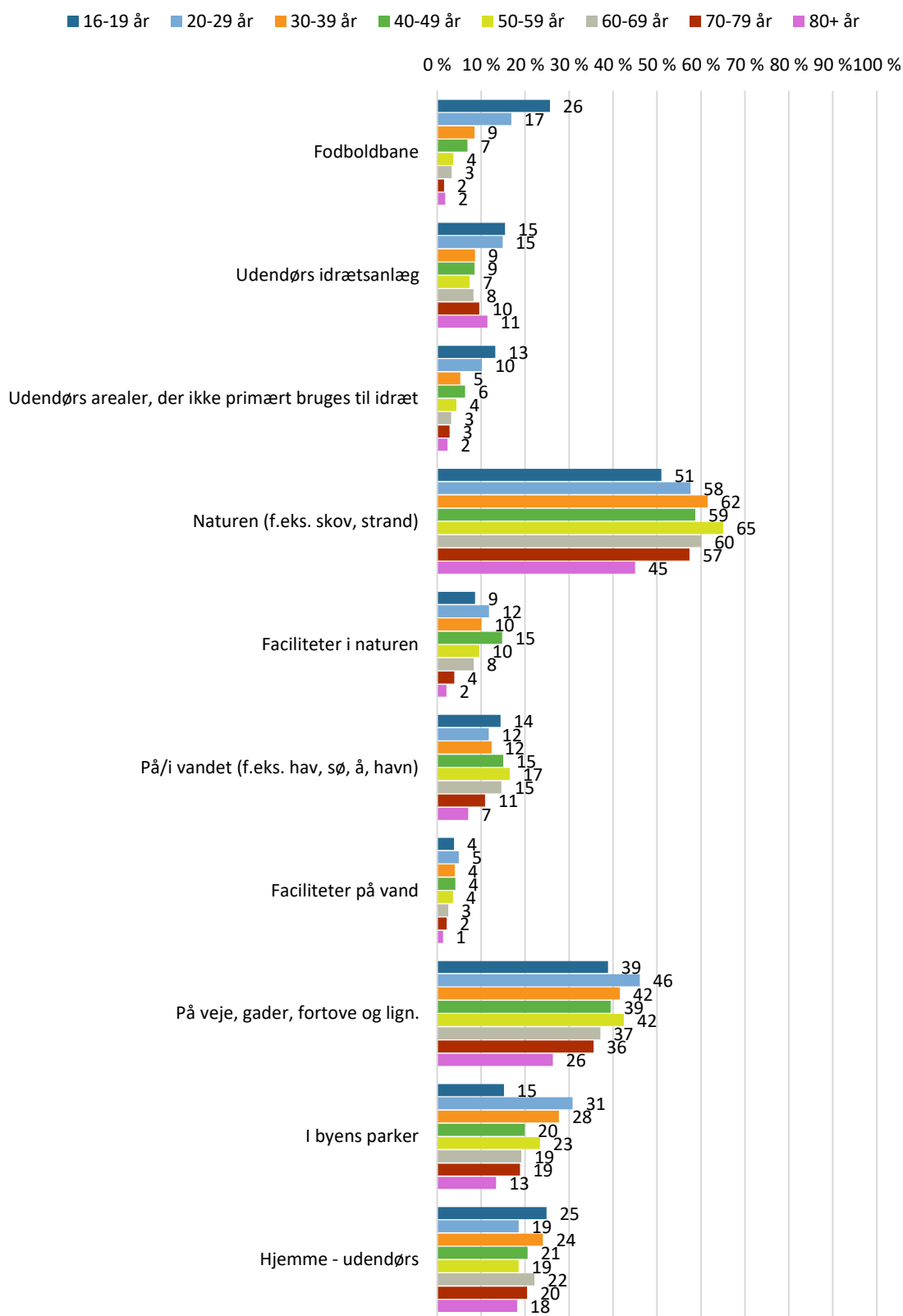
Figur 2.19: Benyttelse af indendørs faciliteter til sport og motion fordelt på alder (pct.)



Figuren viser voksnes brug af indendørs faciliteter til sport og motion ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på alder (n=6.778).

Også de udendørs anlæg og arealer bliver brugt med få variationer på tværs af alder. Dog ligger brugen af naturen højest blandt de midaldrende målgrupper, lige som brugen af veje, gader, fortove og lignende er størst blandt de 20-59-årige, men aldersforskellene er noget mindre end i 2020 (ikke vist i figur). Det kan dog skyldes den høje andel af unge, som i 2020 angav at dyrke mindst én aktivitet, hvortil de blev bedt om at angive sted for deltagelse i aktiviteten.

Figur 2.20: Benyttelse af udendørs områder og faciliteter fordelt på alder (pct.)

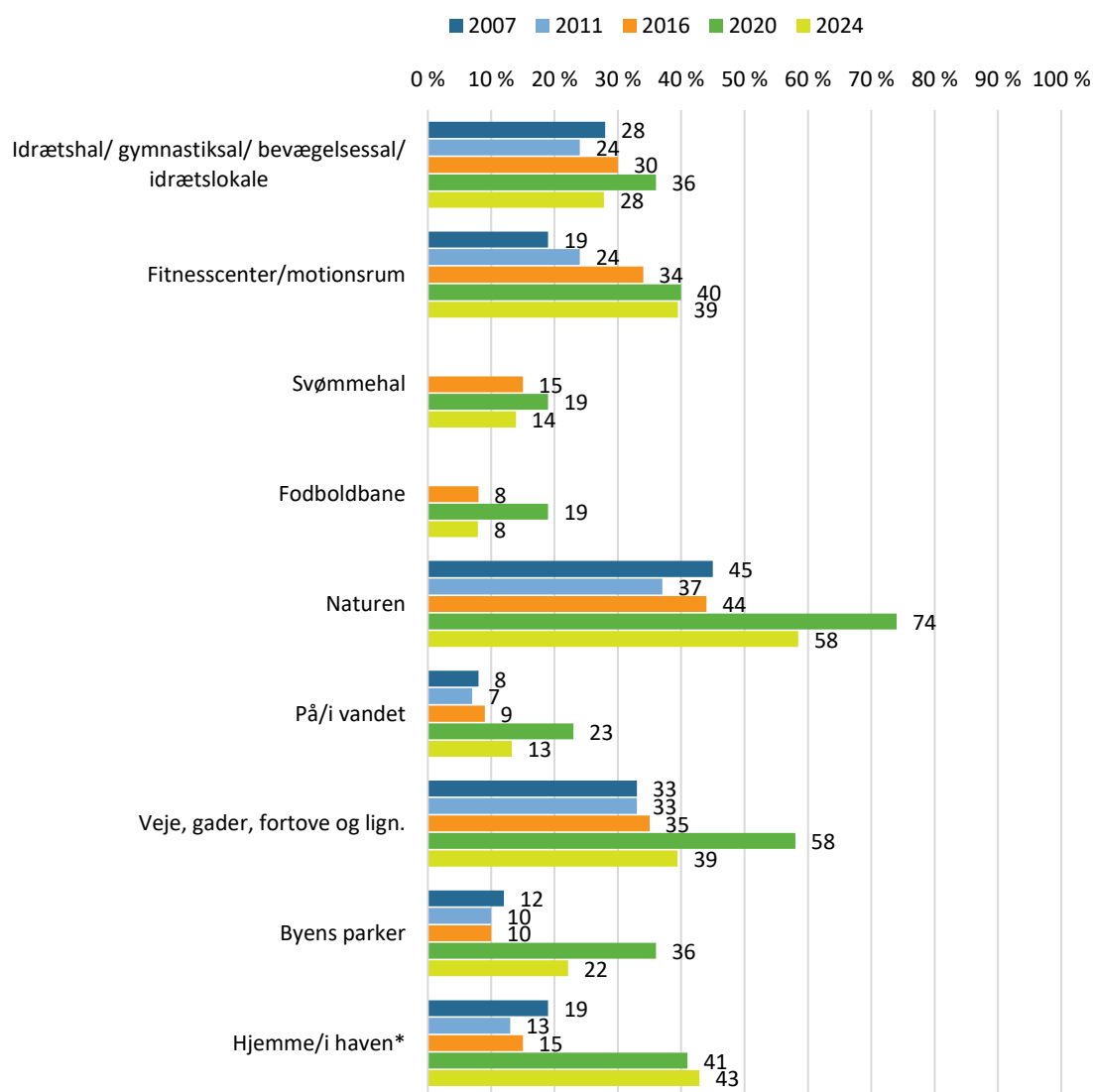


Figuren viser voksnes brug af udendørs områder faciliteter til sport og motion ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på alder (n=6.778).

Et samlet blik på udviklingen i facilitetsbrug viser da også, at brugen i 2020 ligger højt på nogle faciliteter, mens udviklingen mellem 2016 og 2024 er tæt på stabil (se figur 2.21). Det gælder idrætsfaciliteter som idrætshaller/sale, svømmehaller, fodboldbaner mv.

Omvendt ligger brugen af fitnesscenter/motionsrum samt motion i hjemmet højt på niveau 20, mens brug af naturen, veje, gader, fortove, parker, på/i vandet ligger lavere i 2024 end i 2020, men højere end i de tidligere undersøgelser fra 2007, 2022 og 2016. Dette understreger den tidligere pointe om, at den selvorganiserede hverdagsmotion har konsolideret sig på et nyt (højt) niveau som en tidsåndeffekt som følge af coronapandemiens fokus herpå.

Figur 2.21: Udvikling i benyttelse af faciliteter og udendørs arealer til sport og motion (pct.)



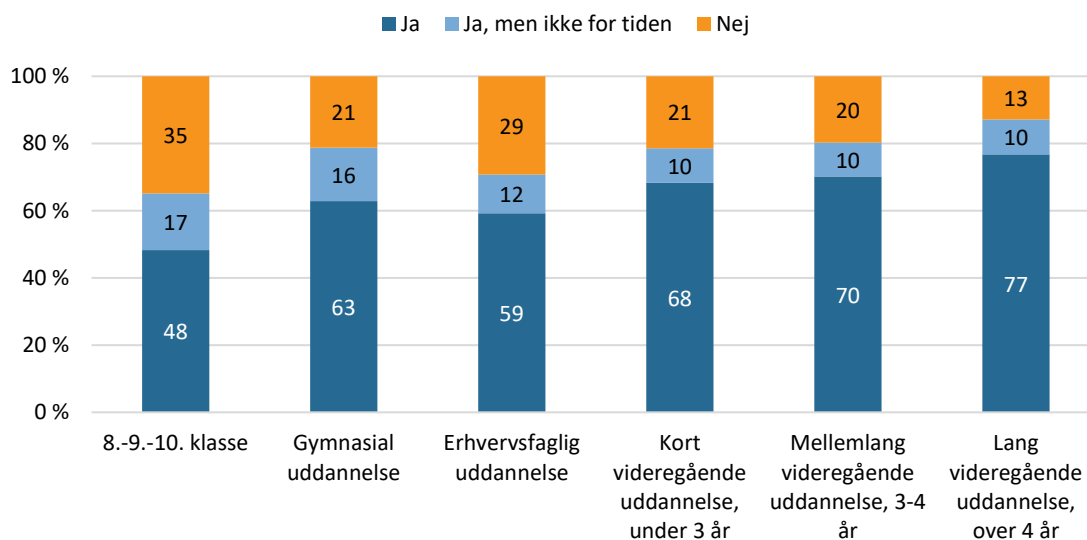
Figuren viser svarfordelingen blandt voksne, der dyrker mindst én aktivitet, til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' Fordelt på undersøgelsesår (2007: n = 4.147, 2011: n = 3.957, 2016: n = 3.914, 2020: n = 6.917, 2024: n = 6.215). *I 2024 er kategorien opdelt på svarmulighederne 'Hjemme – indendørs', hvilket 38 pct. af respondenterne valgte, og 'Hjemme – uden-dørs', hvilket 23 pct. valgte.

Baggrundsforhold og deltagelse i sport og motion

Undersøgelsen muliggør et blik på en række såkaldte baggrundsfaktorer som uddannelsesmæssig og beskæftigelsesmæssig baggrund, region, urbaniseringsgrad og forældrestatus.

Der eksisterer et betydeligt sammenfald mellem sådanne baggrundsfaktorer og tilbøjelighed til at dyrke sport eller motion. Figur 2.22 viser forskelle i den overordnede deltagelse på tværs af voksenmålgruppens uddannelseslængde, og der er hele 29 procentpoints forskel i deltagelsesniveauet mellem personer, der højst har gennemført en grundskoleuddannelse, og personer med en lang videregående uddannelse.

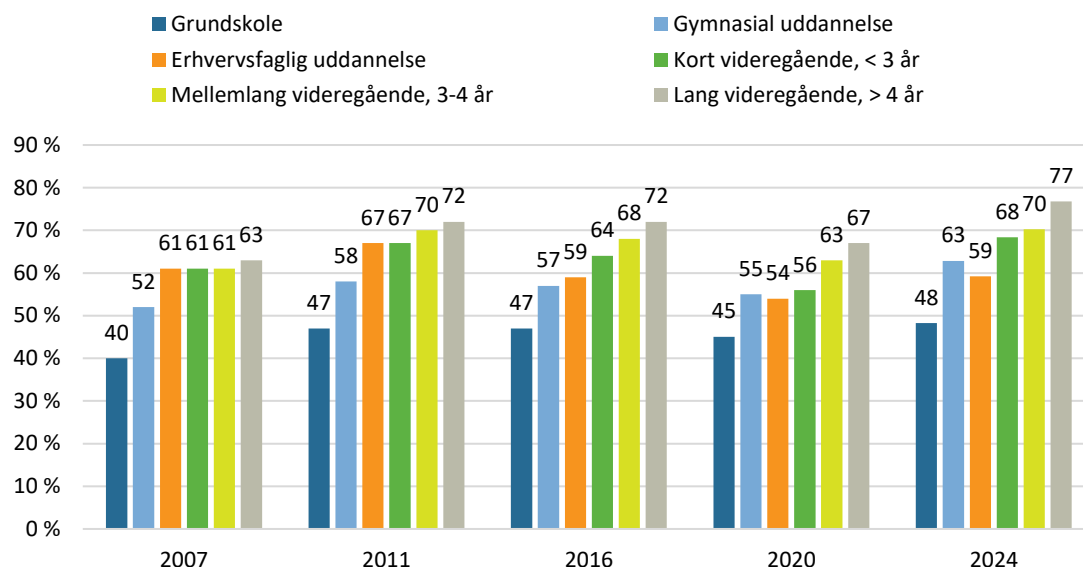
Figur 2.22: Andele, der dyrker sport eller motion, på tværs af uddannelsesniveau (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på uddannelsesniveau. Personer, der er under uddannelse, er udeladt fra figuren (n=6.168).

Denne forskel ser ud til at være stort set konstant over tid, da andelen af aktive er steget i alle uddannelseskategorier de seneste årtier (se figur 2.23).

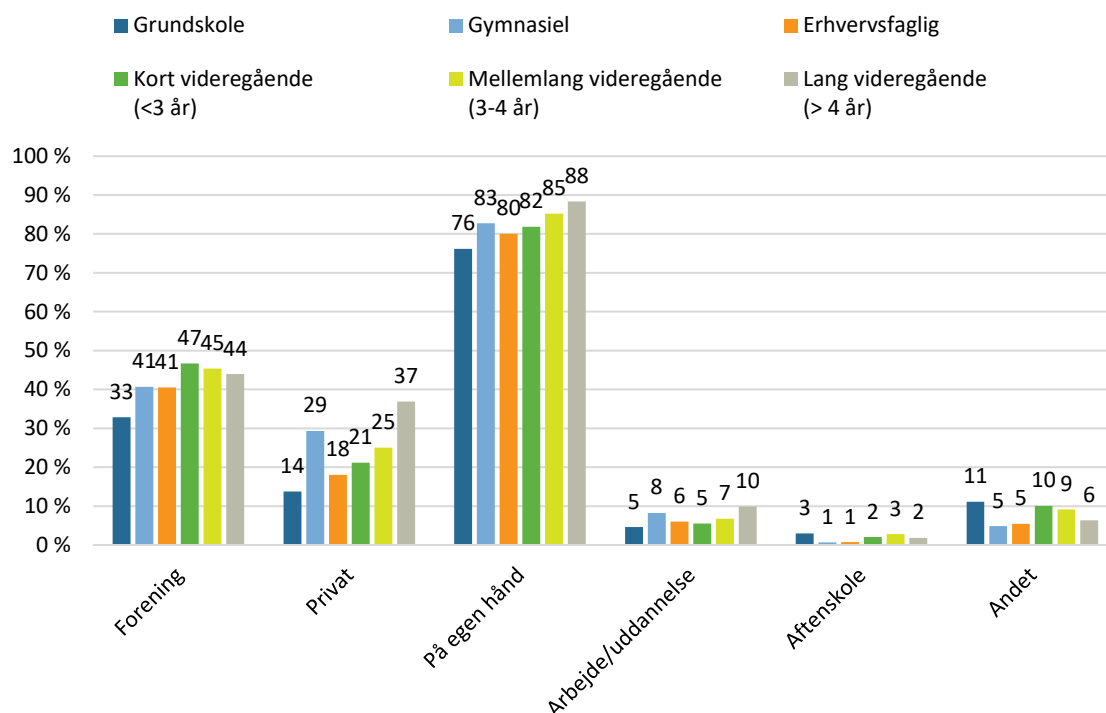
Figur 2.23: Andele, der dyrker sport eller motion, på tværs af uddannelsesniveau over tid (pct.)



Figuren viser andelen af voksne (16 år+), der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på uddannelsesniveau og undersøgelsesår.

Uddannelsesmæssig baggrund hænger ikke lige så lineært sammen med organiseringsform som med den overordnede deltagelse i sport og motion. Figur 2.24 viser således en meget stabil tilslutning til foreningsregi på tværs af uddannelseslængde, lige på nær en noget lavere andel med højst en grunduddannelse. Her ser andelen, der dyrker aktiviteter 'i andet regi', omvendt ud til at være størst. Det er altså især den selvorganiserede sport og motion, der stiger i popularitet i takt med uddannelseslængde, selvom andelen ligger højt inden for alle uddannelsesgrupperne.

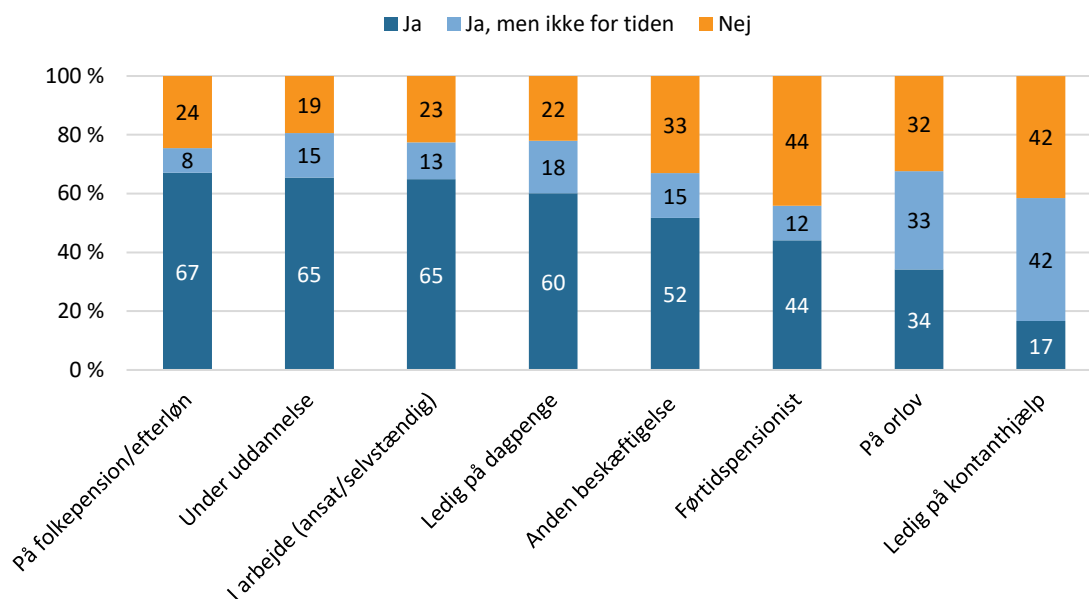
Figur 2.24: Andele, der dyrker aktiviteter i forskellige sammenhænge, på tværs af uddannelsesniveau (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?' fordelt på uddannelsesniveau. Personer under uddannelse og personer med 'anden uddannelse' er frasorteret (n=5.571).

Ser man i stedet på nuværende beskæftigelsesstatus, bliver det tydeligt, at især personer på kontanthjælp, førtidspension eller i 'anden beskæftigelse' står uden for de aktive motions- og sportsfællesskaber. Både fordi større andele holder pause fra sport og motion, men også fordi større andele svarer direkte 'nej' til at dyrke sport eller motion. Det er samtidig interessant, at personer på førtidspension er mindre tilbøjelige til at være i en 'midlertidig' situation med sport og motion på pause end ledige på kontanthjælp. Det kan afspejle forskelle i deres øvrige hverdagsliv, dels at målgrupperne og deres helbred kan være forskellige, men dels også, at kontanthjælpstilværelsen kan opfattes som en mere midlertidig livssituation, som også påvirker fritidslivet.

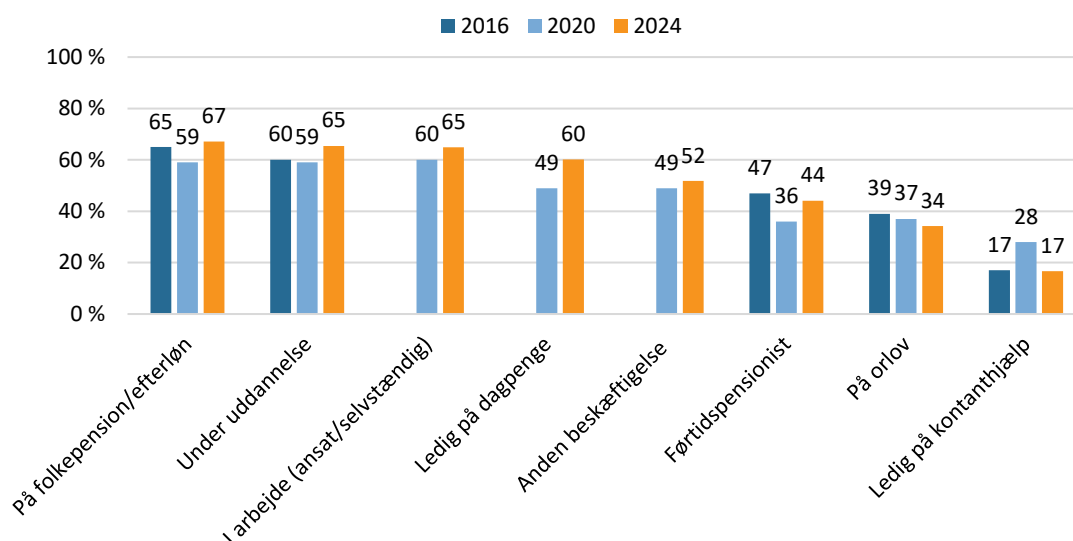
Figur 2.25: Andele, der dyrker sport eller motion, på tværs af beskæftigelse (pct.)



Figuren viser svarfordelingen for spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på primær beskæftigelse (n=6.778).

Udviklingen viser en interessant tendens mellem 2020 og 2024. Mens andelen, der dyrker sport og motion, er steget inden for langt de fleste beskæftigelsesgrupper mellem 2020 og 2024, er niveauet gået tilbage for ledige på kontanthjælp. Et længere tilbageblik til 2016 viser dog en mere stabil udvikling de seneste ti år, og her bør man især være opmærksom på et relativt spinkelt datagrundlag.

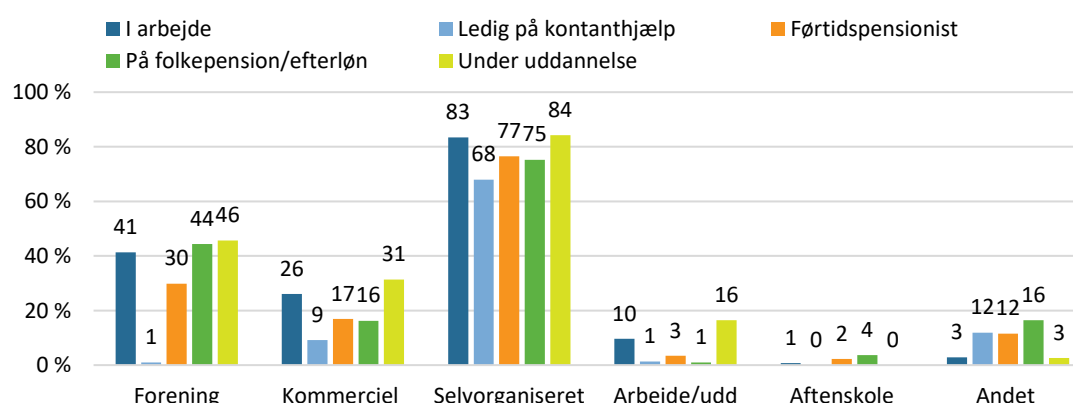
Figur 2.26: Udvikling i andelen, der dyrker sport eller motion, på tværs af beskæftigelsesstatus (pct.)¹⁴



Figuren viser svarfordelingen for spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på primær beskæftigelse i 2016, 2020 og 2024.

Inden for gruppen af personer, der har angivet, at de dyrker mindst én aktivitet, ser man kun mindre variationer på tværs af beskæftigelsesstatus og måderne at organisere aktiviteterne på. Dog skiller målgruppen på kontanthjælp sig ud, og her skal man igen være opmærksom på meget få respondenter (n=34). Kun én pct. på kontanthjælp dyrker foreningsaktiviteter, mens der omvendt er en relativt stor andel, der angiver kategorien 'anden organiseringsform'.

Figur 2.27: Andele, der dyrker aktiviteter i forskellige sammenhænge, på tværs af beskæftigelsesstatus (pct.)



Figuren viser organiseringsform for forskellige beskæftigelsesgrupper i 2024 (n=6.440).

¹⁴ I 2016 indgik nogle andre kategorier for personer i arbejde, som var opdelt på kategorierne: Selvstændig (63 pct. dyrkede sport/motion), funktionær (69 pct.), faglært (54 pct.) og ufaglært (45 pct.) arbejde. Dertil var der ikke en særskilt kategori for ledige på dagpenge, men i stedet kategorien 'på orlov', ligesom kategorien 'anden beskæftigelse' ikke var inkluderet.

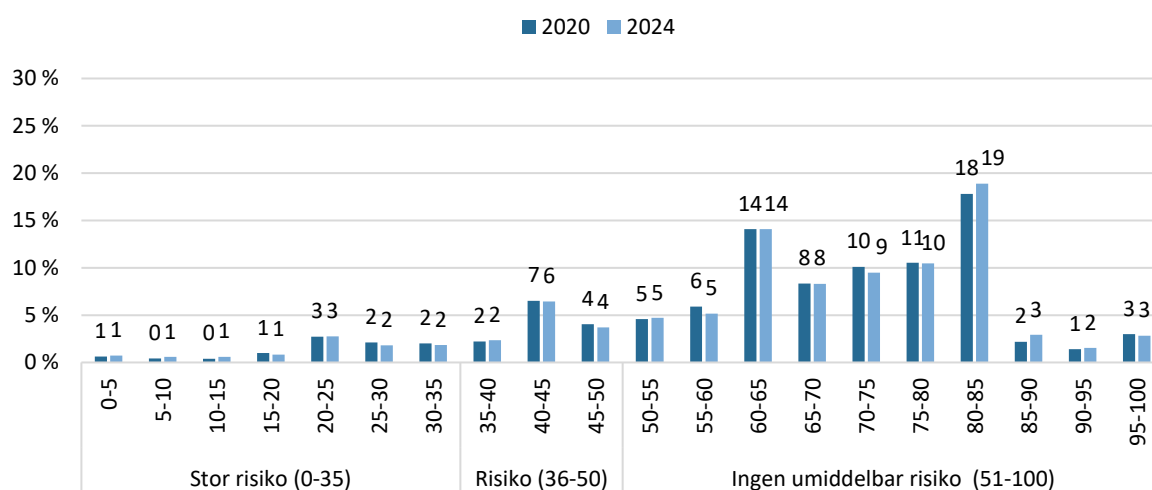
Samlet set viser disse analyser, at deltagelse i sport og motion varierer betydeligt på tværs af uddannelseslængde og beskæftigelsesstatus, ligesom karakteren af deltagelse varierer inden for gruppen af aktive. Personer med videregående uddannelser er mest tilbøjelige til at finde vej til selvorganiserede aktiviteter i hverdagen, men det selvorganiserede fylder dog godt på tværs af alle uddannelses- og beskæftigelsesgrupper.

Trivsel

I 2020 og 2024 indgår spørgsmål om trivsel baseret på WHO's trivselsindeks. Indekset måler risikoen for depression eller stressbelastning. Figur 2.28 herunder viser, at voksenrespondentgruppen svarer stort set identisk på skalaen sammenholdt med 2020.

Kvinder ligger generelt lavere på trivselsskalaen end mænd, særligt i de yngre alderskategorier op til 40 år, hvor andelen, der placerer sig i kategori 3, svarende til ingen umiddelbar risiko for depression eller stressbelastning, ligger mellem 62 til 65 pct. mod 74 til 85 pct. af mændene (ikke vist i figur).

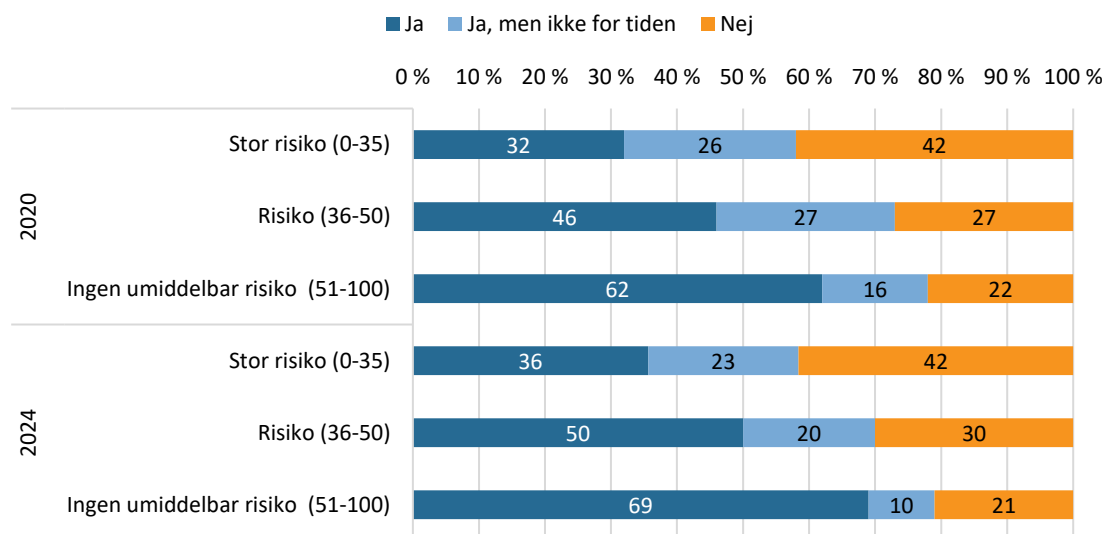
Figur 2.28: Indeks over generel trivsel blandt voksne i 2020 og 2024 (pct.)



Figuren viser fordeling på trivselsskalaen baseret på fem spørgsmål, der indgår i WHO's trivselsindeks. Opgjort for 2020 og 2024. En placering mellem 0 og 35 på skalaen indikerer stor risiko for depression eller stressbelastning, mens en placering mellem 36 og 50 på skalaen indikerer, at man er i risiko for depression eller stressbelastning. Endelig indikerer en placering på 51-100 på skalaen, at man er uden for risikozonen.

Den næste figur 2.29 illustrerer sammenfaldet mellem placering på trivselsskalaen og tilbøjeligheden til at dyrke sport eller motion. I både 2020 og 2024 ser man en klar sammenhæng mellem svar på de to spørgsmål med en stigning i andelen, der dyrker sport eller motion, i takt med stigning i trivselsniveau. Personer i risiko for mistrivsel svarer oftere 'nej' eller 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport eller motion end personer, der trives godt.

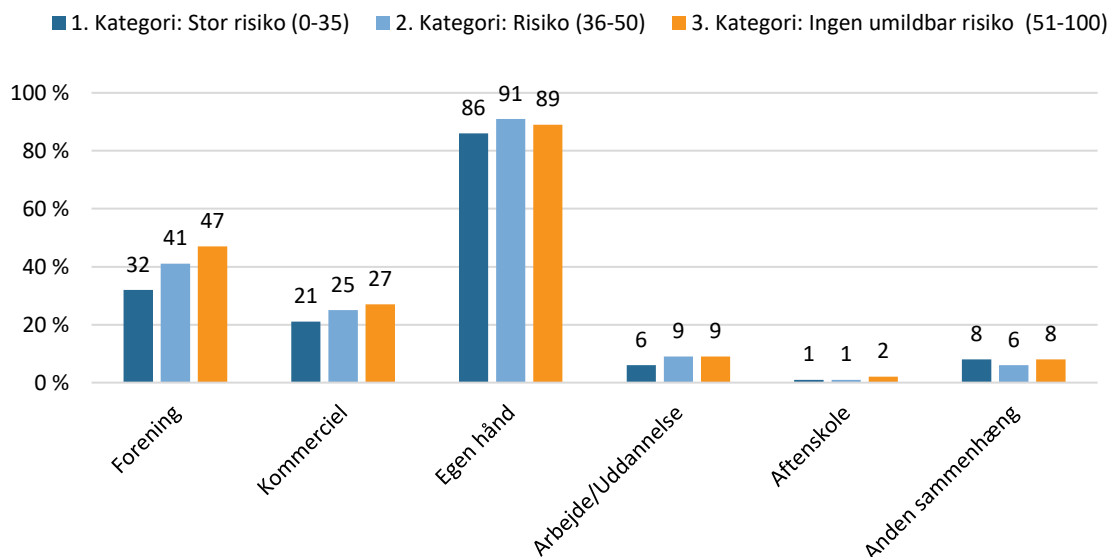
Figur 2.29: Udvikling i andele, der dyrker sport eller motion, på tværs af trivsel (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion?' fordelt på de tre trivselskategorier i 2020 og 2024.

Inden for gruppen, der dyrker mindst én aktivitet, ser man også forskelle mellem de tre trivselsgrupper og tilbøjeligheden til at dyrke aktiviteter i foreningsregi, kommercielt og i mindre grad i selvorganiseret regi.

Figur 2.30: Andele inden for de tre trivselskategorier, der dyrker aktiviteter i forskellige organiseringsformer (pct.)



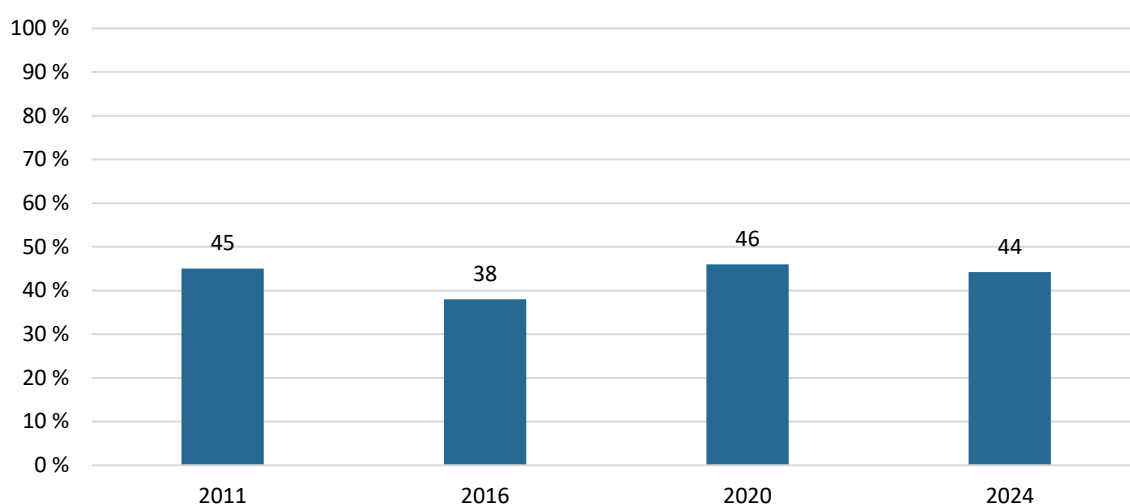
Figuren viser andelen, der dyrker aktiviteter under de forskellige organiseringsformer, inden for de tre trivselskategorier (n=6.189).

Motion på arbejdspladsen

Dette afsnit zoomer ind på målgruppen af voksne, som er i arbejde, hvilket udgør den største gruppe af voksne i Danmark og ca. halvdelen af respondentgruppen i denne undersøgelse (n=3.274). For at belyse motion på arbejdspladsen har denne gruppe særskilt modtaget en række spørgsmål om omfang og type af motionstilbud, som tilbydes af arbejdspladsen. Dette afsnit fokuserer derfor på motionsudøvelse i forbindelse med arbejdspladsen.

Motionstilbud på arbejdspladsen er relativt udbredt. Figur 2.31 viser, at knap halvdelen af respondenter i arbejde (44 pct.) i 2024 får tilbudt motion via arbejdspladsen. Dette omfang er relativt uforandret siden 2011.

Figur 2.31: Udvikling i andele, der modtager tilbud om motion via arbejdspladsen (pct.)

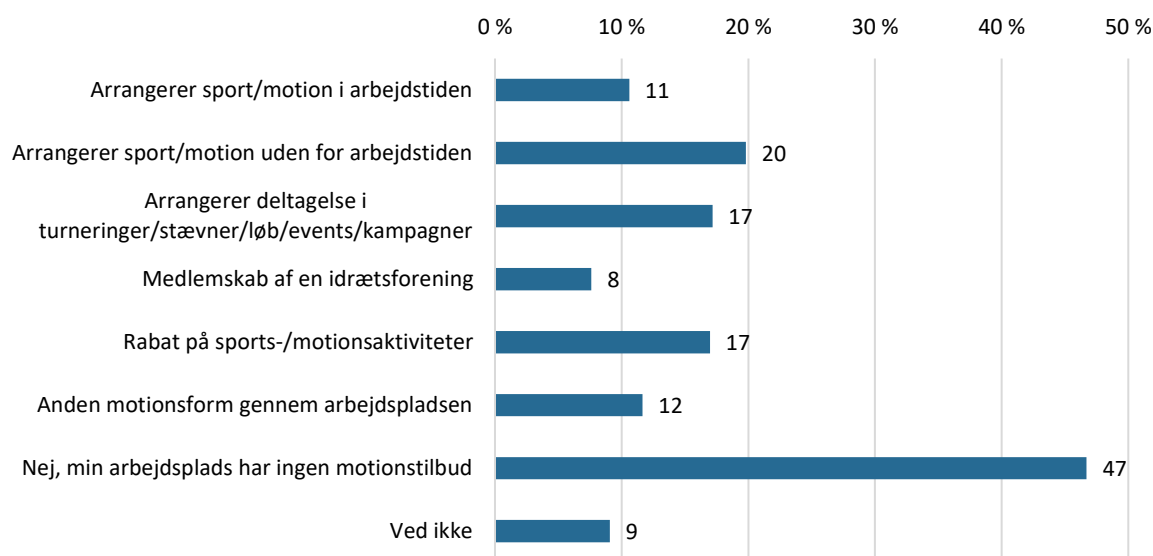


Figuren viser andelen af voksne i arbejde, der angiver et eller flere motionstilbud ved spørgsmålet 'Tilbyder din arbejdsplads dig ét eller flere af følgende tilbud?' (2011: n=1.809, 2016: n=1.676, 2020: n=2.903, 2024: n=3.312).

Motionstilbud på arbejdspladsen kommer i mange former, og omfanget af forskellige tilbud er vist nedenfor i figur 2.32. Blandt alle respondenter i arbejde angiver 11 pct., at arbejdspladsen arrangerer sport/motion i arbejdstiden, mens 20 pct. får tilbud om sport/motion uden for arbejdstiden. Dertil angiver 17 pct., at arbejdspladsen arrangerer motions-events.

Disse tilbud kan opfattes som relativt aktiv involvering i motion i regi af arbejdspladsen, da de alle kræver en grad af planlægning og engagement. Af mere 'passiv' karakter får 8 pct. tilbudt et foreningsmedlemsskab, mens 17 pct. får rabat på sports-/motionsaktiviteter af arbejdspladsen. Denne fordeling er interessant, hvis man ser tilbage på tendenserne fra 2016. Her var svarkategorierne lidt anderledes, men udsagnet 'rabat til fitness eller lign.' var klart den typiske vej til motion via arbejdspladsen (ikke vist i figur). Det giver anledning til at overveje, om arbejdspladserne har ændret strategi over årene i forhold til måderne, hvorpå de tager ansvar for medarbejdernes motion.

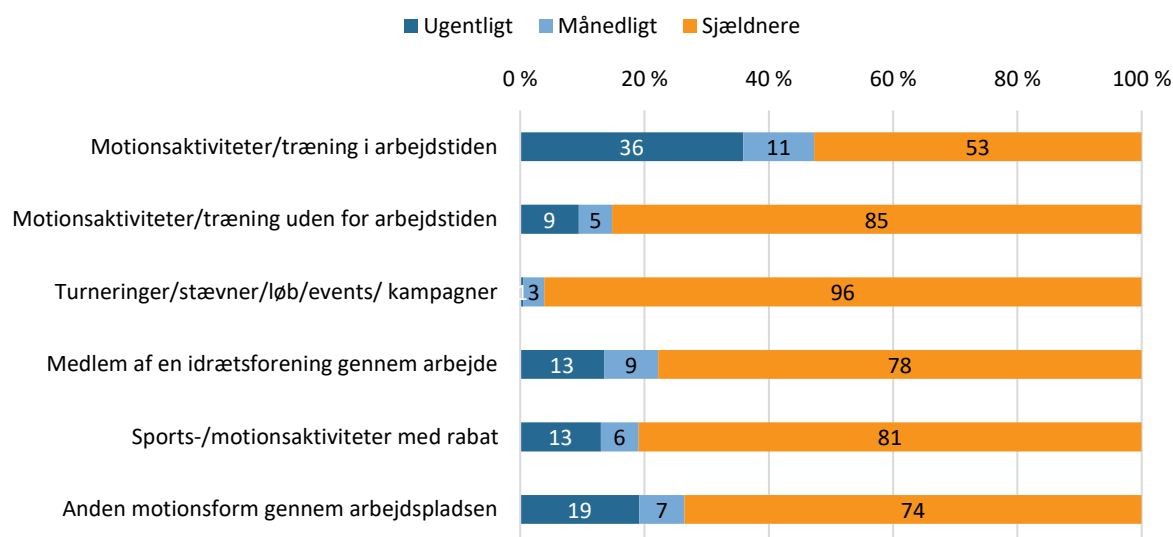
Figur 2.32: Omfanget af forskellige motionstilbud på arbejdspladsen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Tilbyder din arbejdsplads dig ét eller flere af følgende tilbud?' blandt voksne i arbejde (n=3.312). Tallene summerer ikke til 100 pct, da respondenter har kunne vælge flere kategorier.

Figur 2.33 belyser omfanget af benyttelse af de forskellige motionstilbud på arbejdspladsen, og her bliver det tydeligt, at benyttelsesgraden er højest, når motionstilbuddene foregår i arbejdstiden. Her angiver næsten halvdelen af dem, der får det tilbudt, at de benytter sig af det, mens blot 14 pct. af dem, der får tilbud om motion uden for arbejdstiden, benytter sig heraf. Det er interessant i lyset af, at det at tilbyde rabat til fitness eller lignende ser ud til at være på retur som nævnt ovenfor.

Figur 2.33: Andele, der benytter forskellige typer af tilbud om motion via arbejdspladsen (pct.)



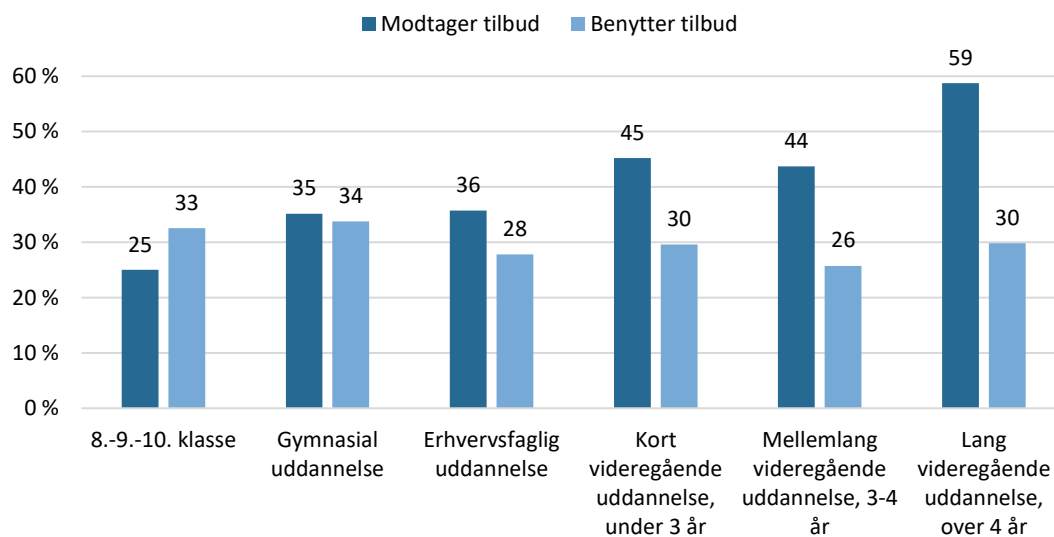
Figuren viser svarfordelingen ved spørgsmålet 'Hvor ofte benytter du tilbud om motion på arbejdspladsen?' blandt voksne i arbejde, der angiver, at deres arbejdsplads har et eller flere motionstilbud (n=252-656)

For at tegne et billede af, hvilke arbejdspladser der er mest tilbøjelige til at tilbyde medarbejderne motion, er der i figur 2.34 fokus på sammenhængen mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at få tilbudt – og benytte sig af – motion på arbejdspladsen.

Andelen, der får tilbudt motion, stiger i takt med uddannelseslængde. Faktisk angiver over dobbelt så mange med en lang videregående uddannelse, at de har sådanne muligheder, sammenlignet med personer med højst en grunduddannelse. Det afspejler formentlig, at det oftere er voksne med stillesiddende kontorjobs end voksne med arbejdsopgaver af fysisk krævende karakter, der har motionstilbud på arbejdspladsen.

Figur 2.34 viser også andelen af respondenter i hver uddannelsesgruppe, som rent faktisk benytter motionstilbud fra arbejdspladsen ugentligt eller månedligt, og her er der ingen klare forskelle mellem grupperne. Med andre ord er der klare forskelle i udbuddet af motionstilbud afhængig af uddannelsesgruppe, men efterspørgslen er mere eller mindre ens på tværs af grupperne. Dette antyder, at den primære barriere for mere motion på arbejdspladsen blandt individer med lavere uddannelse er, at disse grupper i lavere grad får motionstilbud.

Figur 2.34: Andele, der modtager og benytter tilbud om motion via arbejdspladsen på tværs af uddannelsesniveau (pct.)



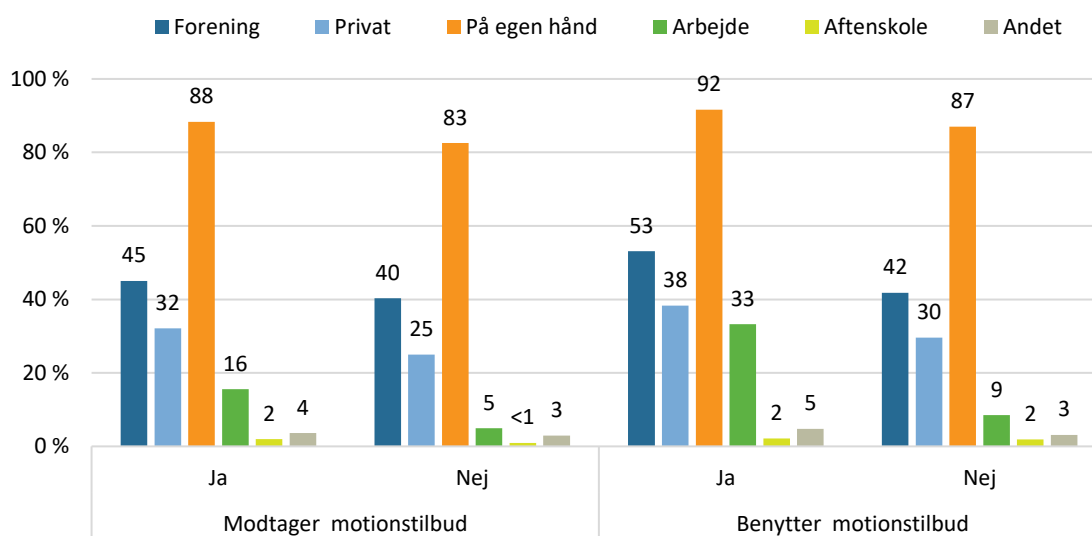
Figurens mørkeblå søjle viser andelen af voksne i arbejde, der angiver et eller flere motionstilbud ved spørgsmålet 'Tilbyder din arbejdsplads dig ét eller flere af følgende tilbud?' fordelt på uddannelsesniveau (n=43-479 i de enkelte grupper). Figurens lyseblå søjle viser andelen, der udnytter mindst ét motionstilbud fra arbejdspladsen ugentligt eller månedligt, ud af gruppen, der modtager motionstilbud. Respondenter med 'Anden uddannelse' er udeladt.

Figur 2.35 viser respondenternes gennemsnitlige aktivitetsudøvelse i forskellige organiseringskontekster afhængig af, om man modtager motionstilbud på arbejdspladsen (venstre del), og om man benytter sig af dette tilbud (højre del). Forskellene i aktivitetsudøvelse på tværs af organiseringsformer er ikke markante, men det tyder på, at voksne i arbejde, der benytter motionstilbud på arbejdspladsen, samlet set er mere aktive end voksne, der ikke

benytter sig heraf. Dette kan formentlig forklares af, at individer med længere uddannelse oftere modtager motionstilbud og samtidig dyrker mere sport eller motion i fritiden.

Uddannelse kan dog ikke være forklaringen på, at individer, der benytter sig af motionstilbuddene på arbejdspladsen, også i højere grad er aktive på tværs af forskellige organiseringsformer, da udnyttelsen af motionstilbud er ens for alle uddannelsesgrupper. Dette antyder, at motionstilbud på arbejdspladsen ikke erstatter sport/motion i andre organiseringskontekster, men derimod supplerer dem.

Figur 2.35: Andele, der dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer, afhængig af om de modtager og benytter motionstilbud på arbejdspladsen (pct.)



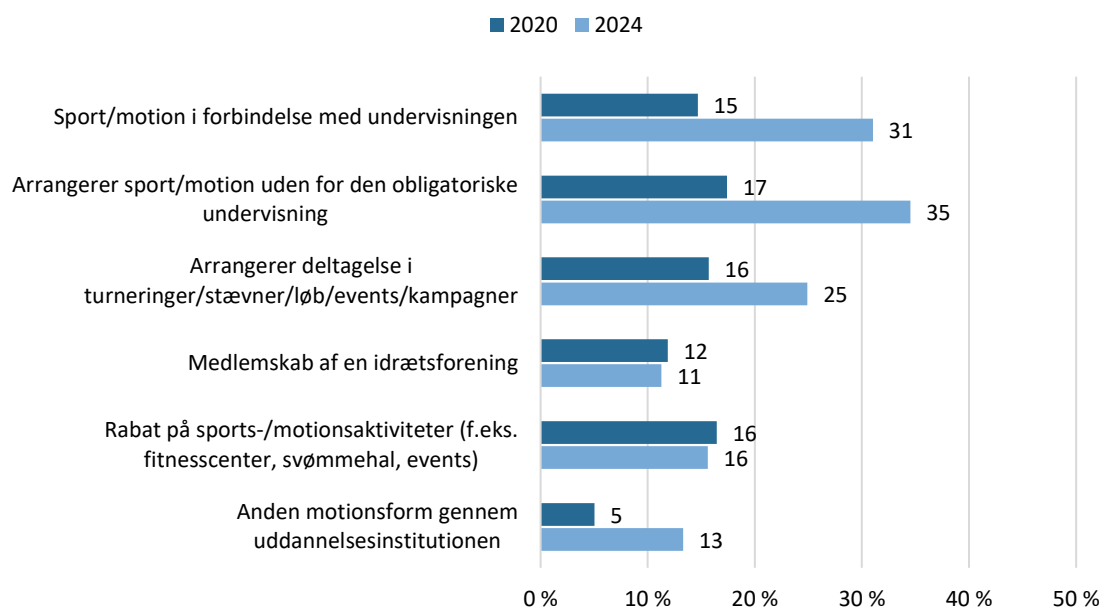
Venstre del af figuren viser andelen af voksne, der dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer, fordelt på om de modtager motionstilbud på deres arbejdsplads (modtager tilbud: n=1.465, modtager ikke tilbud: n=1.847). Højre del af figuren viser andelen af voksne, der dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer og samtidig får motionstilbud på sin arbejdsplads, fordelt på, om de benytter motionstilbuddet ugentligt eller månedligt (benytter tilbud: n=418, benytter ikke tilbud: n=1.047).

En mindre del af respondentgruppen (464 respondenter i alt) oplyser, at de er under uddannelse. De har modtaget spørgsmål om motion i forbindelse med uddannelsen, som viser, at over en tredjedel oplever, at uddannelsesinstitutionen arrangerer sport/motion uden for den obligatoriske undervisning (figur 2.36). Det er faktisk lidt flere end dem, der oplever, at uddannelsesinstitutionen tilbyder sport eller motion som en del af undervisningen.

Samtidig viser figur 2.36, at andelen, der får tilbudt motion på uddannelsesinstitutionen, er steget relativt meget siden 2020¹⁵ på alle områder på nær tilbud om medlemskab eller rabat til f.eks. et fitnesscenter.

¹⁵ Formuleringerne i 2020 var lidt anderledes end i 2024. I 2020 indgik kun 'motion' frem for 'sport/motion' i forbindelse med undervisningen, og det var ikke muligt at svare 'ved ikke'. Det var dog muligt at svare 'nej', ligesom i 2024, hvis man ikke får tilbudt motion.

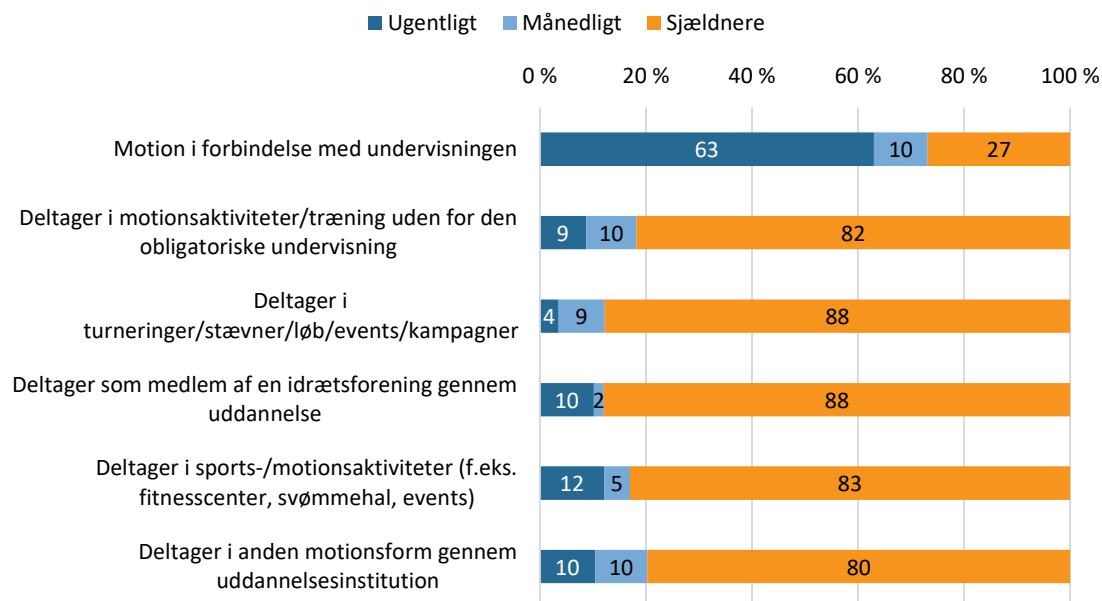
Figur 2.36: Udvikling i andele, der modtager tilbud om motion via uddannelsesinstitutionen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Tilbyder din uddannelsesinstitution dig ét eller flere af følgende tilbud?' blandt respondenter under uddannelse (2020: n=550; 2024: n=464).

Den næste figur 2.37 viser dog, at personer under uddannelse er relativt tilbageholdende med at benytte sig af de motionstilbud, de får via uddannelsen. Næsten tre fjerdedele af dem, der får det tilbudt, deltager dog i motion som led i undervisningen på månedlig basis, mens under 20 pct. benytter de øvrige motionsformer, de får tilbudt, mindst en gang om måneden. Motion på uddannelsesinstitutionerne foregår altså langt fra regelmæssigt ud over den obligatoriske undervisning, og uddannelsesinstitutionerne har endnu lavere succesrate med at aktivere de studerende i diverse motions- og sportstiltag end arbejdspladserne har.

Figur 2.37: Andele af studerende, der benytter forskellige typer af tilbud om motion via uddannelsesinstitutionen (pct.)



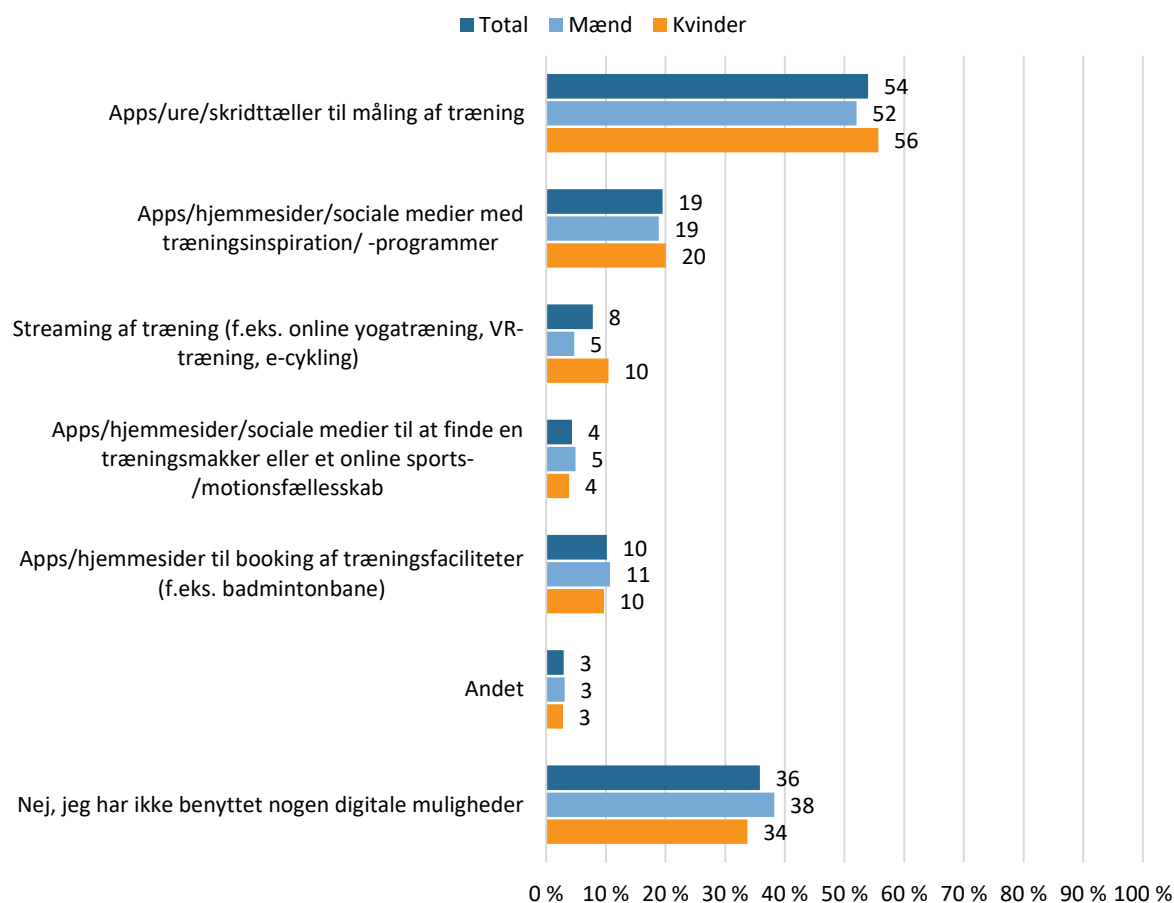
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvor ofte benytter du disse tilbud?' for forskellige idrætstilbud, der udbydes af uddannelsesinstitutionen. Spørgsmålene er kun stillet til studerende ('under uddannelse/går i skole, inkl. lærlinge og elever') og herunder dem, der rent faktisk modtager følgende idrætstilbud fra deres uddannelsesinstitution (n=120; 148; 112; 61; 57)

Brug af digitale redskaber til sport og motion

Over halvdelen af den motions- og sportsaktive befolkning benytter digitale redskaber i forbindelse med træningen, særligt tracking via apps, ure eller skridttællere (se figur 2.38). Dertil benytter en femtedel sig af hjemmesider eller sociale medier for inspiration eller hjælp til træningen.

Mænd og kvinder ser ud til at benytte digitale redskaber i næsten lige stort omfang, mens den næste figur 2.38 viser, at især den yngre del af befolkningen finder vej hertil.

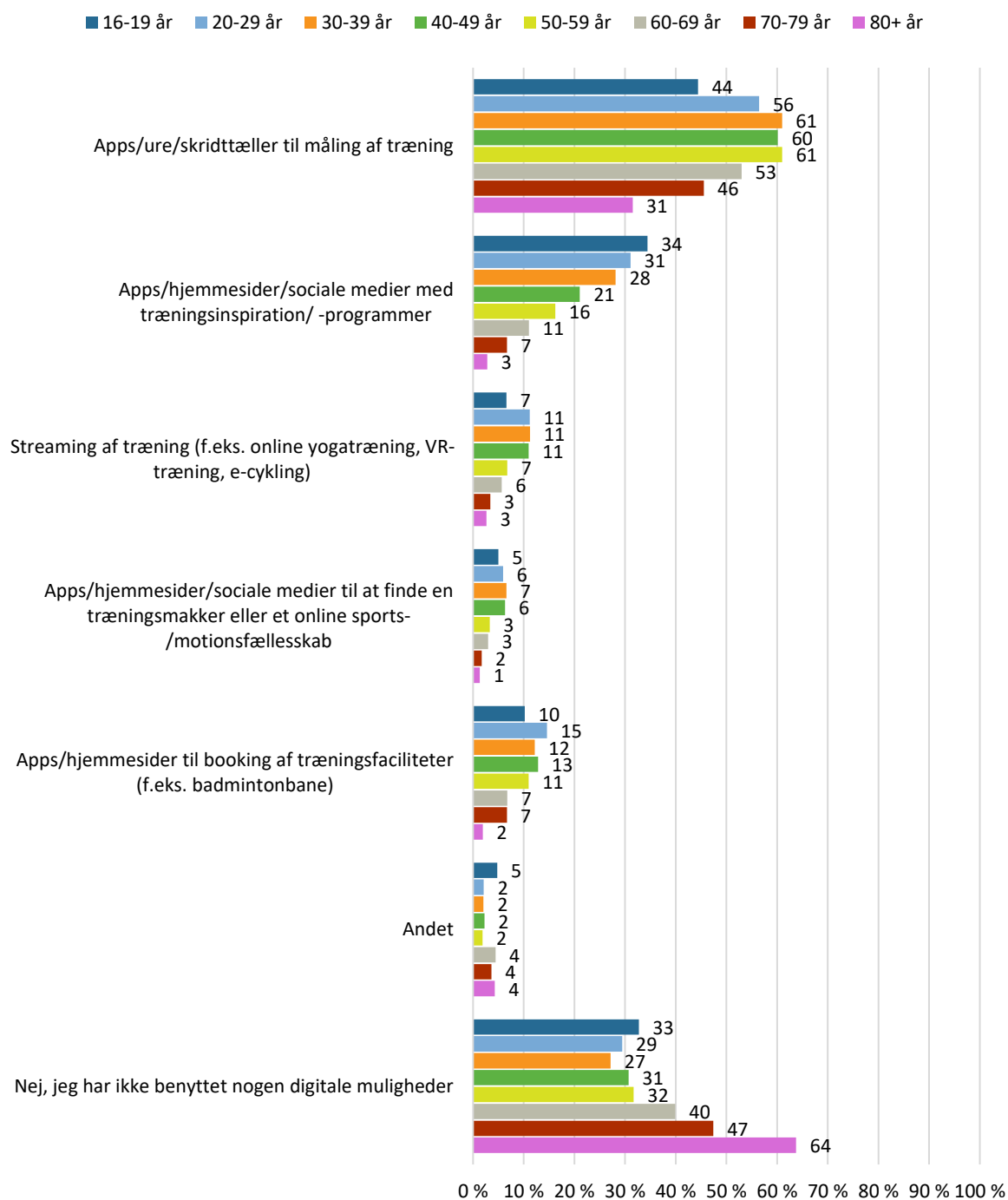
Figur 2.38: Voksnes brug af digitale redskaber i forbindelse med sport og motion fordelt på køn (pct.)



Figuren viser svarfordeling blandt voksne, der dyrker mindst én idrætsaktivitet, for spørgsmålet 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?'. Total og fordelt på køn (n=6.189).

De midterste alderskategorier er mest tilbøjelige til at tracke deres træning, mens de yngste aldersgrupper er mest tilbøjelige til at benytte apps og sociale medier for træningsprogrammer og inspiration. Relativt få benytter nogle af de øvrige digitale redskaber.

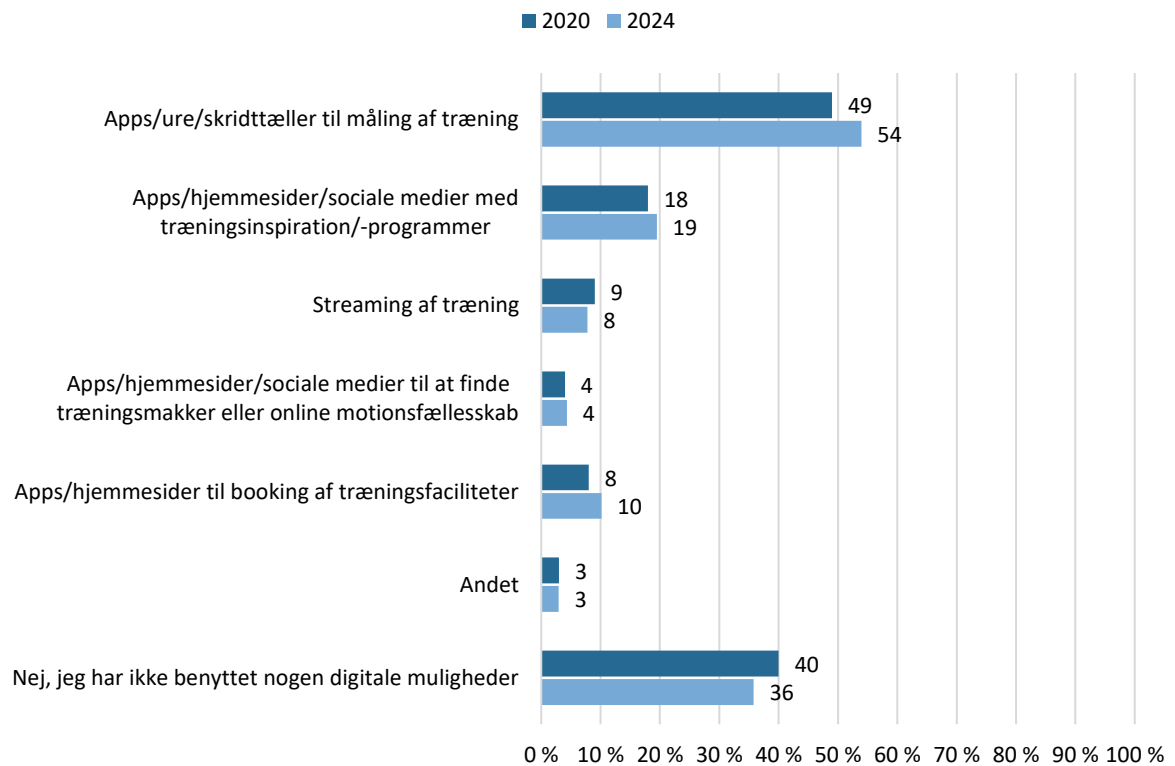
Figur 2.39: Andele, der benytter digitale redskaber til sport og motion fordelt på alder (pct.)



Figuren viser svarfordeling for spørgsmålet 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?' blandt voksne, der dyrker mindst én idrætsaktivitet. Fordelt på aldersgrupper (n=6.189).

Mens brugen af digitale redskaber faktisk er gået tilbage mellem 2020 og 2024 blandt børn og unge på 7-15 år, ser man en lille fremgang blandt voksne, primært i forhold til at tracke sin træning.

Figur 2.40: Udvikling i brugen af digitale redskaber mellem 2020 og 2024 (pct.)



Figuren viser svarfordeling for spørgsmålet 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?' blandt voksne, der dyrker mindst én idrætsaktivitet i 2020 og 2024.

DEL 3: FRIVILLIGHED I FORBINDELSE MED SPORT OG MOTION



Del 3: Frivillighed i forbindelse med sport og motion

Denne sidste del af rapporten ser først på voksnes og dernæst børn og unges deltagelse i frivilligt arbejde i forbindelse med sport og motion.

Frivillighed blandt voksne

Frivillighed er en central del af foreningsidrætten i Danmark, og de voksne har svaret på en række spørgsmål om deres frivillige engagement i forbindelse med sport og motion. Afsnittet zoomer ind på den generelle forekomst af frivilligt arbejde og på forskellige frivillighedsformer – og tallene sammenholdes med tidligere undersøgelser i det omfang, det er muligt.

Tabel 3.1 viser indledningsvist, hvor mange der udfører frivilligt arbejde, og i hvilken sammenhæng de gør det. Overordnet set samler flere mænd end kvinder sig om det frivillige arbejde i regi af sport og motion, og særligt personer i 40-års-alderen udfører frivilligt arbejde. Det gælder både frivillighed i forbindelse med egen eller ens børns deltagelse, mens især de yngste fra 16-19-årige angiver at være frivillige i forbindelse med andres deltagelse.

Tabel 3.1: Frivilligt arbejde i en idrætsforening/sportsklub (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80 år+
Er frivillig	16	19	13	18	13	15	21	16	16	15	9
... ifm. egen deltagelse	13	16	11	17	13	12	15	13	13	13	7
... ifm. egne børns deltagelse	6	7	5	6	4	7	14	6	4	1	1
... ifm. andres deltagelse	8	10	6	11	7	7	8	8	9	7	5

Tabellen viser, hvor mange voksne (16 år+) der har angivet mindst én form for frivilligt arbejde på spørgsmålet 'Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet?'. Tabellen viser desuden, i hvilken sammenhæng de voksne er frivillige ud fra spørgsmålet 'I hvilken forbindelse er du frivillig?'. Alle andele er udregnet ud fra den samlede stikprøve. Fordelt på total, køn og alder (n=6.778).

Forskellige spørgeteknikker gør det svært at sammenligne forekomsten af frivillighed over tid. I undersøgelserne af danskernes motions- og sportsvaner i 2007, 2011 og 2016 var spørgsmålene vedrørende frivillighed opdelt på færre underkategorier end i 2020 og 2024 (se boks 3). Det er dog stadig muligt at give et bud på den historiske udvikling i andelen af voksne, der udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening.

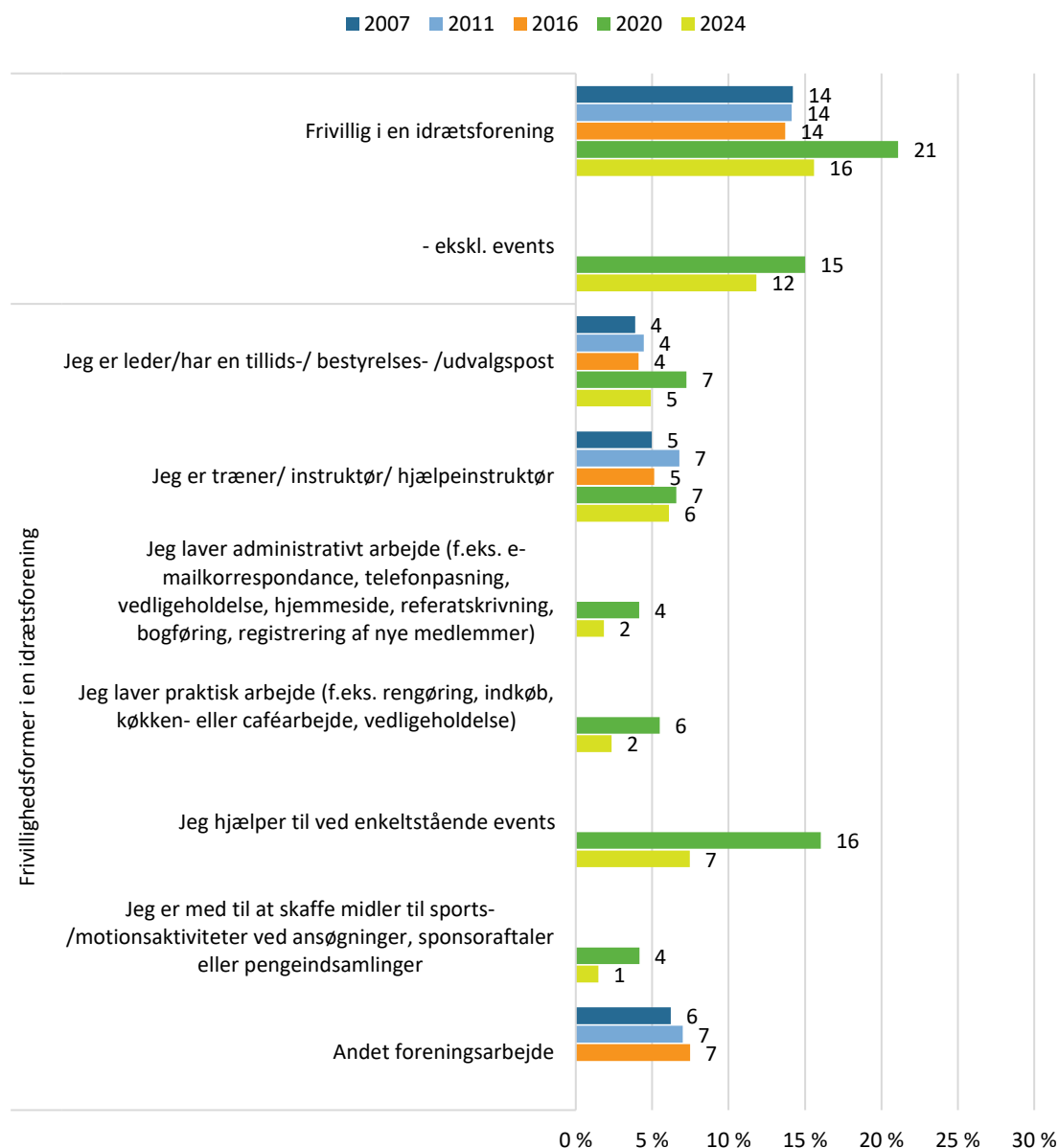
Boks 3: Forskellige tilgange til at undersøge frivillighed over tid

2007, 2011, 2016	2020, 2024
Deltager du aktivt i møder og/eller arbejde i en sportsklub/idrætsforening? 2007, 2011: • Leder/tillidspost • Træner/instruktør • Andet foreningsarbejde 2016: • Leder/tillids-/bestyrelses-/udvalgspost • Træner/instruktør/hjælpeinstruktør • Andet foreningsarbejde	Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet? • Leder/tillids-/bestyrelses-/udvalgspost • Træner/instruktør/hjælpeinstruktør • Administrativt arbejde • Praktisk arbejde • Hjælper til ved enkeltstående events • Skaffer midler

Boksen viser, hvordan frivillighed er blevet undersøgt over tid. Herunder hovedspørgsmålet og de enkelte svarkategorier. Svarkategorierne er dem, der bruges senere i analysen, hvor man kategoriseres som 'frivillig', hvis man har valgt mindst én.

Figur 3.3.1 viser den historiske sammenligning af frivillighed i idrætsforeninger. Andelen ved 'frivillig i en idrætsforening' er dem, der har været frivillig på mindst én måde. Supplerende analyser viser, at mange kun er frivillige ved enkeltstående events i 2020 og 2024, og derfor bliver andelen af frivillige lavere, når denne post ikke tæller med.

Figur 3.1: Udvikling i andelen, der involverer sig i frivilligt arbejde i en idrætsforening (pct.)



Figuren viser andelen af voksne (16 år+), som udfører frivilligt arbejde i en sports- eller motionsforening, og hvilke former for frivilligt arbejde de laver. Andelen er udregnet blandt hele stikprøven. Fordelt på undersøgelsesår (2007, n=3.968; 2011, n=3.141; 2016, n=3.914; 2020: n=6.917; 2024: n=6.778). Respondentgrundlaget for 2007 og 2011 afviger i denne analyse lidt fra de rapporter, der tidligere er udgivet af danskernes motions- og sportsvaner i 2007 og 2011. Det skyldes, at andelen tidligere blev udregnet af dem, der havde svaret på mindst ét af spørgsmålene om frivillighed, mens nærværende analyse udregner andelen ud af hele stikprøven.

Overordnet har graden af frivillighed været stabil over årene. I 2020 var frivilligheden på sit højeste (21 pct.) efterfulgt af 2024 (16 pct.), men hvis andelen imidlertid udregnes uden dem, der 'hjælper til ved enkeltstående events', er begge år på niveau med tidligere, dog med lidt tilbagegang i andel frivillige i 2024 sammenlignet med 2020.

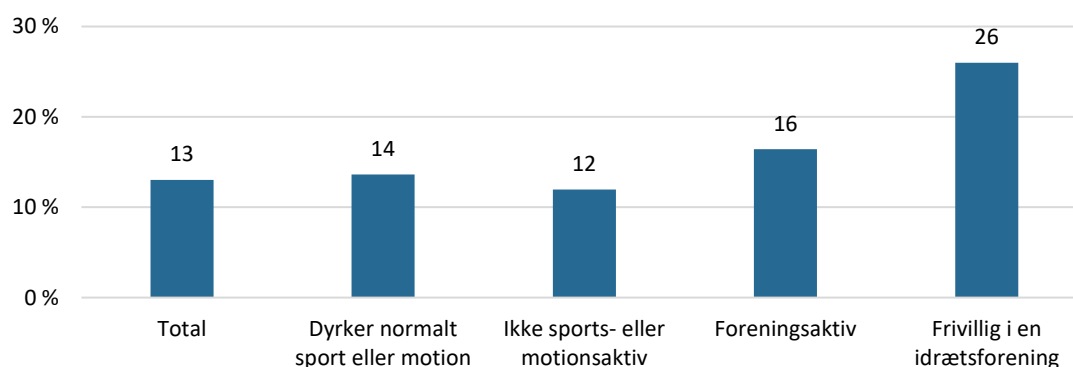
Det er interessant i sig selv, at andelen af frivillige er så følsom overfor denne mere løse frivillighedsform i 2020 og 2024, og hvorvidt den bør tælles med i den historiske

sammenligning, er op til diskussion. På den ene side er det ikke sikkert, at de voksne respondenter tænkte på enkeltstående events, da de havde mulighed for at svare 'Andet foreningsarbejde' i 2007, 2011 og 2016. Hvis det er rigtigt, ville andelen af frivillige have været højere i disse år. På den anden side kan det også tænkes, at måden at være frivillig på har ændret sig over tid, og dermed er det måske mere normalt at være frivillig på en løsere måde nu end tidligere.

Figuren viser i øvrigt, at den hyppigste måde at være frivillig på netop er ved at hjælpe til ved enkeltstående events – især i 2020 – efterfulgt af det mere klassiske foreningsarbejde som leder/tillidsperson/bestyrelses- eller udvalgsmedlem og træner/instruktør.

De næste tendenser handler om holdninger til frivillighed, som ca. halvdelen af respondenterne blev spurgt ind til. I figur 3.2 ses andelen, der mener, det er 'vigtigt' eller 'meget vigtigt', at den sports- eller motionsaktivitet, man dyrker, bygger på frivillig arbejdskraft. Det udsagn møder begrænset opbakning med kun 13 pct., der finder det vigtigt/meget vigtigt, og andelen stiger kun lidt blandt dem, der har dyrket en foreningsaktivitet det seneste år. Ikke overraskende anser flere af dem, der i forvejen udfører frivilligt arbejde, udsagnet som vigtigt, selv om tre fjerdedele faktisk ikke finder det særlig vigtigt.

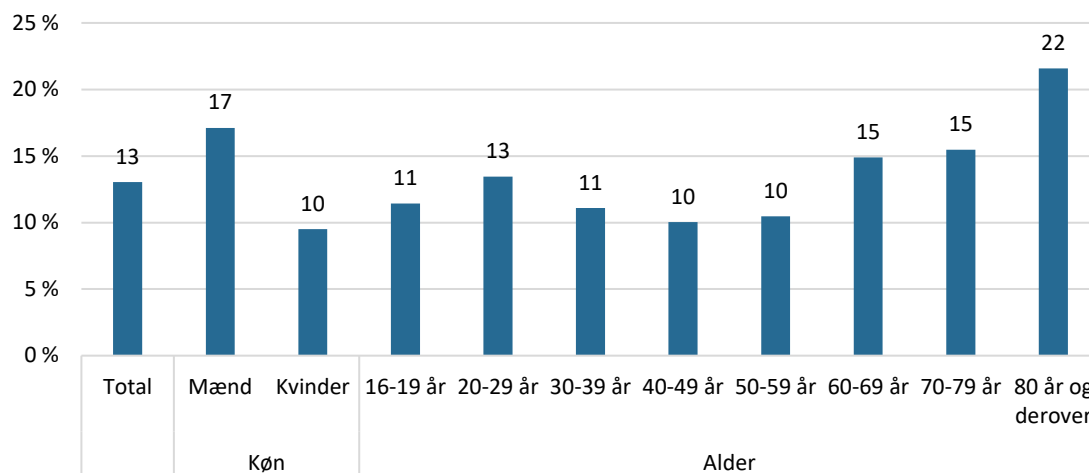
Figur 3.2: Andele, der finder det vigtigt/meget vigtigt, at deres sports- eller motionsaktivitet bygger på frivillig arbejdskraft (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'vigtigt' eller 'meget vigtigt' til udsagnet, 'Hvor vigtigt er følgende, når du dyrker sport/motion? [...] At aktiviteten bygger på frivillig arbejdskraft'. Det var muligt at svare på en skala fra 'Slet ikke vigtigt' til 'Meget vigtigt', og det var også muligt at svare 'Ved ikke'. Sidstnævnte er medtaget i udregningen. Fordelt på total, dem der har svaret 'Ja' til 'Dyrker du normalt sport/motion', dem der svarede 'Ja, men ikke for tiden' eller 'Nej', dem der har dyrket en aktivitet i en sports- eller motionsforening inden for de seneste 12 måneder og dem, der udfører frivilligt arbejde i idrætsforening. Kun halvdelen af respondentgrundlaget fik spørgsmålet (n=3.356; 2.245; 1.111; 1.450).

Tendensen rykker sig heller ikke meget på tværs af alder eller køn, men figur 3.3 viser, at flere mænd end kvinder finder den frivillige arbejdskraft vigtig (hhv. 17 pct. mod 10 pct.), ligesom de ældste borgere over 80 år er mest tilbøjelige til at se det som vigtigt (22 pct.).

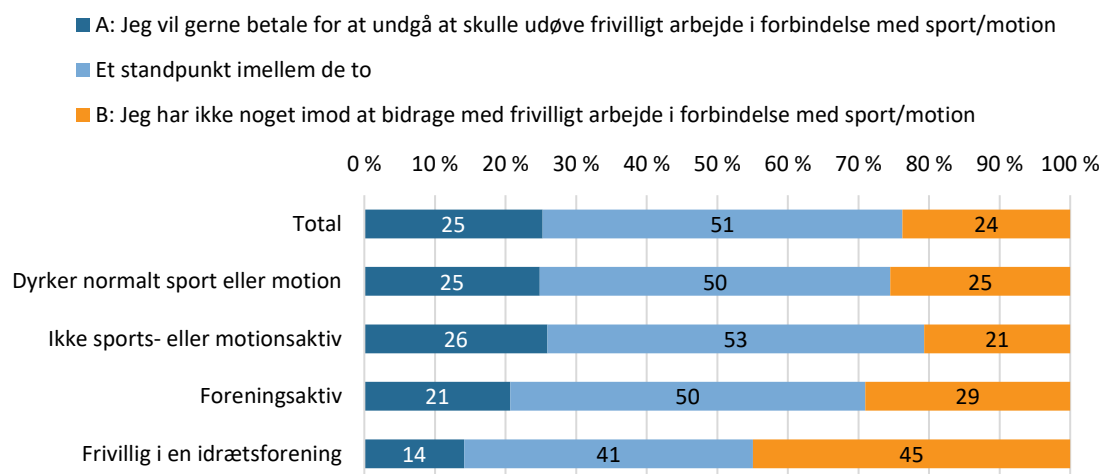
Figur 3.3: Andele, der finder det vigtigt/meget vigtigt, at sport/motion bygger på frivillig arbejdskraft, fordelt på køn og alder (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'vigtigt' eller 'meget vigtigt' til udsagnet 'Hvor vigtigt er følgende, når du dyrker sport/motion? [...] At aktiviteten bygger på frivillig arbejdskraft'. Det var muligt at svare på en skala fra 'Slet ikke vigtigt' til 'Meget vigtigt', og det var også muligt at svare 'Ved ikke'. Sidstnævnte er medtaget i udregningen. Fordelt på total, køn og alder (n=3.356).

Figur 3.4 illustrerer et andet holdningsspørgsmål, hvor respondenterne blev bedt om at forholde sig til to modstridende udsagn om frivilligt arbejde. Det var muligt at sætte kryds ved udsagn A og B, og der var fire standpunkter imellem de to yderste udsagn. Figuren viser en polarisering, hvor hver fjerde dansker gerne vil betale sig fra frivilligt arbejde i regi af deres sports- eller motionsdeltagelse, mens hver fjerde ikke har noget imod at bidrage med frivilligt arbejde. Halvdelen af danskerne placerer sig et sted imellem de to udsagn. Ligesom tidligere er tendensen ikke forskellig på tværs af forskellige former for idrætsdeltagelse, men dem, der i forvejen er frivillige, er klart mest tilbøjelige til at sige, at de ikke har noget imod at bidrage med frivilligt arbejde (45 pct.).

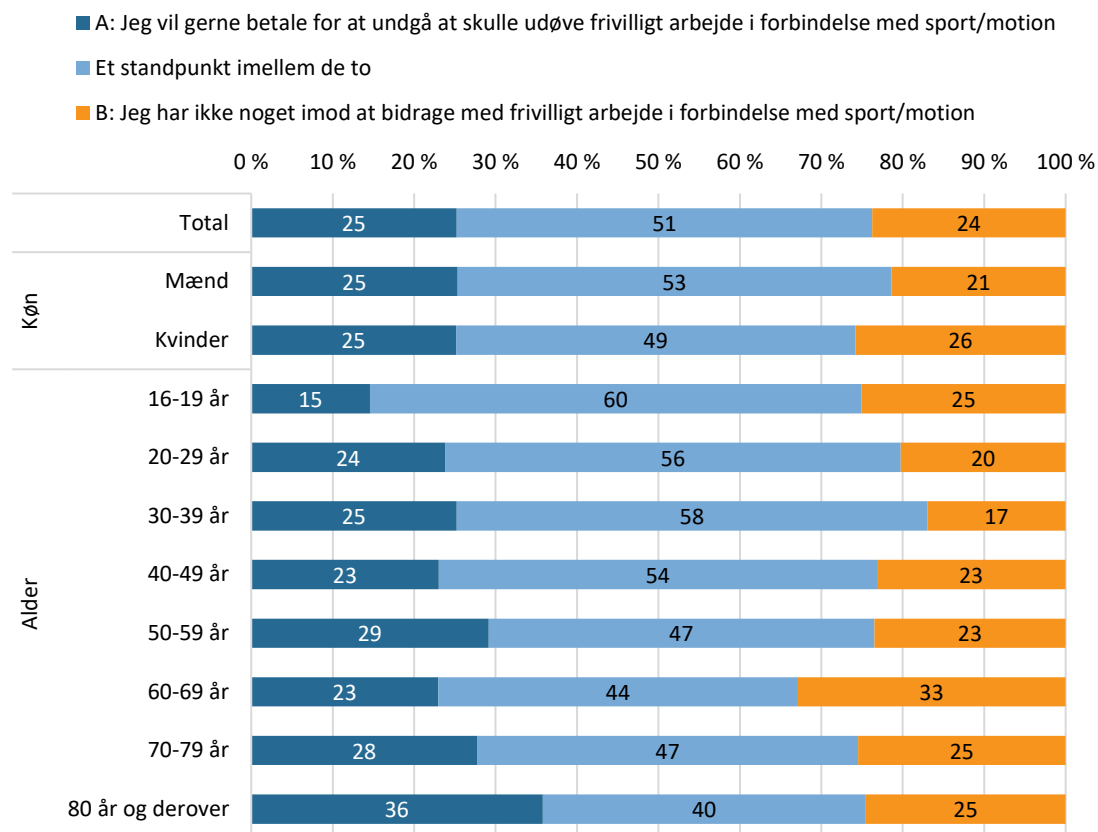
Figur 3.4: Holdning til frivilligt arbejde i forbindelse med sport/motion (pct.)



Figuren viser voksnes holdning til frivilligt arbejde ud fra spørgsmålet 'Vælg mellem udsagn A og B i hver række. (Hvis du ikke dyrker sport/motion eller har interesse herfor, sæt da dit kryds ud for det udsagn, du bedst kunne forestille dig)' - 'A: Jeg vil gerne betale for at undgå at skulle udøve frivilligt arbejde i forbindelse med sport/motion ... B: Jeg har ikke noget imod at bidrage med frivilligt arbejde i forbindelse med sport/motion'. Fordelt på total, dem der har svaret 'Ja' til 'Dyrker du normalt sport/motion', dem der svarede 'Ja, men ikke for tiden' eller 'Nej', dem der har dyrket en aktivitet i en idrætsforening inden for de seneste 12 måneder og dem, der udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening. Kun halvdelen af respondentgrundlaget fik spørgsmålet (n=3.356; 2.245; 1.111; 1.450).

På tværs af alder er der flest 80-årige og derover, som gerne vil undgå frivilligt arbejde mod betaling (36 pct.), mens andelen omvendt er lavest blandt de 16-19-årige (15 pct.) (se figur 3.5). De 60-69-årige er den aldersgruppe, der er mest tilbøjelige til at sige, at de ikke har noget imod frivilligt arbejde, når de dyrker sport eller motion (33 pct.), mens de 30-39-årige omvendt er mindst tilbøjelige til at placere sig helt op ad udsagnet (17 pct.).

Figur 3.5: Holdning til frivilligt arbejde i forbindelse med sport/motion fordelt på køn og alder (pct.)



Figuren viser voksnes holdning til frivilligt arbejde ud fra spørgsmålet 'Vælg mellem udsagn A og B i hver række. (Hvis du ikke dyrker sport/motion eller har interesse herfor, sæt da dit kryds ud for det udsagn, du bedst kunne forestille dig)' - 'A: Jeg vil gerne betale for at undgå at skulle udføre frivilligt arbejde i forbindelse med sport/motion ... B: Jeg har ikke noget imod at bidrage med frivilligt arbejde i forbindelse med sport/motion'. Fordelt på total, køn og alder (n=3.356).

Frivillighed blandt børn og unge

Frivilligt foreningsarbejde bliver også udført af børn og unge. Ligesom de voksne er børn og unge (7-15 år) blevet spurgt ind til deres frivillighed i forbindelse med sport og motion i en sportsklub/idrætsforening.

Tabel 3.2 viser det overordnede overblik over børns og unges frivillige engagement. Generelt deltager 18 pct. i frivilligt arbejde, hvilket er 5 procentpoint mere end i 2020. På tværs af køn udfører piger (19 pct.) i lidt højere grad frivilligt arbejde end drenge (16 pct.). Derudover stiger andelen, der deltager i frivilligt arbejde, med alderen, og faktisk er de 27 pct. frivillige blandt 13-15-årige en bemærkelsesværdig stor andel, som er større end blandt voksne.

Tabel 3.2: Børn og unges deltagelse i frivilligt arbejde i sportsklubber/idrætsforeninger (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Frivillig i en idrætsforening	18	19	16	8	17	27

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har valgt mindst én form for frivilligt arbejde til spørgsmålet 'Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?'. Fordelt på total, køn, aldersgrupper (n=3.303).

Tabel 3.3 viser, i hvilken forbindelse børn og unge deltager i frivilligt foreningsarbejde, og som det også var tilfældet blandt voksne, er det især hjælp til enkeltstående events, som er afgørende for det samlede, relativt høje niveau af frivillighed. Dog ser man også blandt 13-15-årige en relativt stor andel på 11 pct., som er træner/hjælpeinstruktør, mens meget få bestrider ledelses-, bestyrelses- eller udvalgsposter.

Tabel 3.3: Former for frivilligt arbejde blandt børn og unge fordelt på total, køn og alder (pct.)

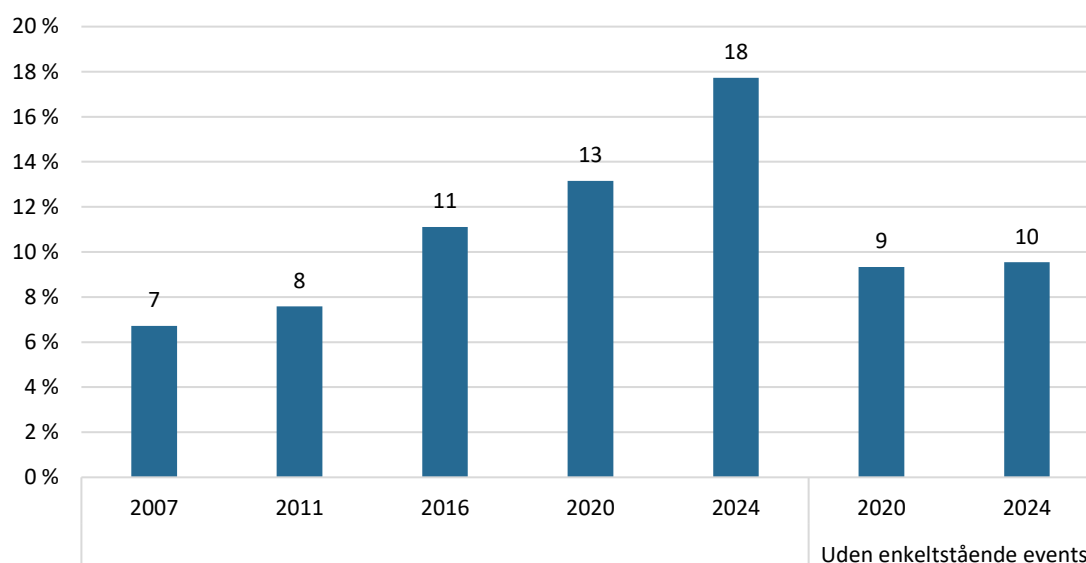
	Total	Køn		Alder		
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Jeg er leder/med i bestyrelse eller udvalg	0,6	0,5	0,7	0,6	0,3	1,0
Jeg laver praktisk arbejde	3	4	3	2	3	4
Jeg hjælper til ved enkeltstående events og stævner	10	10	11	6	10	15
Jeg er træner/instruktør/hjælpeinstruktør	6	8	5	1	7	11

Tabellen viser andelen af børn og unge, der udfører forskellige former for frivillighed ud fra spørgsmålet 'Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?'. Fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=3.303).

Som det er tilfældet med voksne, har tilgangen til at undersøge frivillighed ændret sig over tid (se boks 3), og den historiske sammenligning skal derfor ses i lyset af et udvidet antal spørgsmål om frivillighed i de seneste to undersøgelser.

Figur 3.6 viser udviklingen i andelen, der har deltaget i frivilligt arbejde siden 2007. Umidledbart en positiv væksthistorie, hvor andelen er steget fra 7 pct. i 2007 til 18 pct. i 2024 – men til højre i figuren er tallene for 2020 og 2024 udregnet uden kategorien 'enkeltstående events', og dermed ser man i stedet overvejende stabilitet i stedet for fremgang. Derfor er det svært at sige noget endegyldigt om den historiske udvikling, men som minimum indikerer tallene, at børnene er en anelse mere involveret i frivilligt arbejde nu end i 2007.

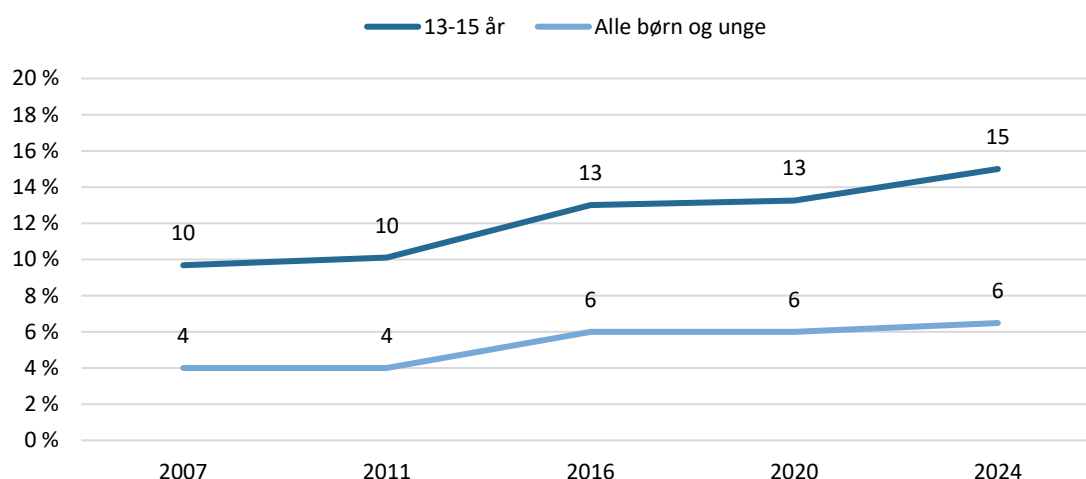
Figur 3.6: Udvikling i andelen, der involverer sig i frivilligt arbejde i en idrætsforening (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening. Tallene afspejler dem, der har angivet mindst én form for frivilligt arbejde i en idrætsforening. Fordelt på undersøgelsesår (2007, n=1.964; 2011, n=1.912; 2016, n=3.221; 2020, n=4.379; 2024, n=3.303).

Selvom den overordnede spørgsmålsformulering til frivillighed har ændret sig, har svarkategorien 'træner/instruktør' været næsten konstant over tid – men fra 2016 blev 'hjelpeinstruktør' tilføjet. Figur 3.7 viser udviklingen i andelen af børn og unge, som deltager frivilligt som træner eller instruktør siden 2007. Udviklingen peger på en fremgang siden 2011, primært blandt de 13-15-årige.

Figur 3.7: Udvikling i andelen af frivillige trænere/hjelpeinstruktører blandt børn og unge (pct.).

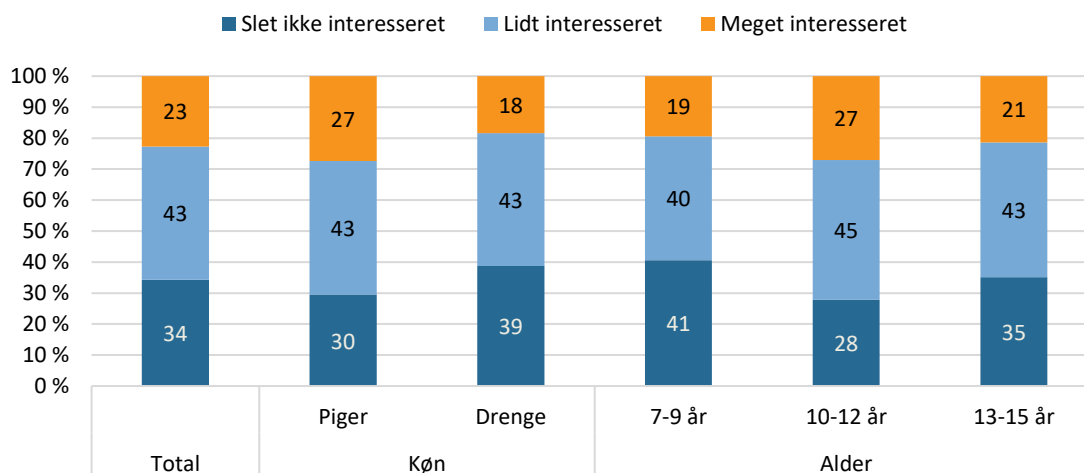


Tabellen viser andelen af børn og unge, der har svaret 'Jeg er træner/instruktør/hjelpeinstruktør' til spørgsmålet 'Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?' fordelt på total og 13-15-årige (n=3.303).

Et andet interessant perspektiv omhandler børn og unges interesse for at udføre frivilligt arbejde. Et nyt spørgsmål i undersøgelsen fra 2024 af

dækker interessen, som vist i figur 3.8 herunder. Mens godt en tredjedel slet ikke interesserer sig herfor, er der interesse at spore i større eller mindre grad hos de øvrige børn og unge, især blandt pigerne.

Figur 3.8: Børn og unges interesselikelihood om at hjælpe til (frivilligt arbejde)?



Figuren viser svarfordelingen på kategorien 'At hjælpe til (f.eks. som hjælpetræner, lave events, sociale aktiviteter el.lign..)' på baggrund af spørgsmålet 'Hvor interesseret er du i følgende muligheder?' (n=2.775).

Samlet set overstiger interessen for at bidrage med frivillig arbejdskraft den faktiske deltagelse som frivillig blandt både børn og voksne, hvilket er tegn på et frivillighedspotentiale. Dertil viser udviklingen lidt blandede tendenser, som kan være sløret af en udvidet spørgsmålsformulering over tid, som vanskeliggør en meget præcis sammenligning over tid. Mens voksne ser ud til at blive lidt mindre frivillige (hvis man ser bort fra den relativt store mængde af eventfrivillige), er der vækst at spore i børn og unges frivillighed inden for sport og motion. Dette er interessant i lyset af den aktuelle store opmærksomhed i hovedorganisationerne på at involvere flere børn og unge i det demokratiske engagement i idrætsforeningerne.

Afrunding

Denne rapport giver en status på danskernes motions- og sportsvaner anno 2024 med blik for udviklingstræk på udvalgte, centrale spørgsmål. Udgivelsen har karakter af en kommenteret tabelrapport og præsenterer en lang række tal med blik for udviklingstræk i danskernes motions- og sportsvaner. Formentlig fungerer den som et opslagsværk, som aktører, der arbejder inden for sports- og motionsområdet, kan dykke ned i fra tid til anden.

Historien om en ungdomsbevægelse, der holder fast

Rapporten bringer på nogle områder en historisk fortælling om en nation, der gennem generationer har viderebragt glæden ved at motionere og bevæge sig, alene og i fællesskab med andre.

Den første kulturvaneundersøgelse fra 1964 afspejlede en ungdomsbevægelse, der tog fart, primært i de danske idrætsforeninger, hvor aktiviteter som gymnastik, fodbold, badminton og håndbold fyldte næsten hele billedet i statistikkerne. Dertil var skydning, jagt og fiskeri blandt de ti aktiviteter, der overhovedet blev nævnt i af rapporteringen.

Denne ungdomsgeneration – babyboomerne – har fastholdt og ligefrem intensiveret deres deltagelse i sport og motion gennem livet, og samme generation repræsenterer nu de ældre, som i 2024 fortsat slår rekorder som én af de mest aktive aldersgrupper, og samtidig har de holdt fast i tilslutningen til foreningslivets aktiviteter og det frivillige engagement.

I flere forskellige sammenhænge er den udvikling, som babyboomerne står bag, beskrevet som en stille revolution, som viser sig i langsomt ændrede mønstre på sport og motion over tid, men som i virkeligheden er udtryk for en utrolig stabil tilgang til sport og motion, skabt af 60'ernes ungdomsbevægelse.

De har været med til at skabe en helt særlig dansk kultur, hvor det at gå til sport eller motion langt fra er forbeholdt børn og unge, og de har samtidig taget en stor tjans i den frivillige gerning med at udvikle de danske idrætsforeninger. I international sammenhæng er det fortsat meget særligt, at de ældre generationer fylder så meget i statistikkerne, og det afspejler samtidig en generel samfundsudvikling, hvor babyboomerne i stor stil træder tilbage fra arbejdsmarkedet, uden at det samtidig betyder en fysisk tilbagetrækning med en nedslidt krop. For nogle er det ligefrem udtryk for en livsfase præget af øget aktivitet og deltagelse i fritidslivets fællesskaber.

I de seneste undersøgelser fra 2016 og 2020 tog udviklingen dog en drejning, som gjorde, at man kunne spekulere i, om deltagelsen i sport og motion havde toppet med netop denne generation, mens det så ud til at gå tilbage for nogle af de yngre generationer, særligt i forhold til foreningsdeltagelse. Omvendt var det selvorganiserede og kommercielle på vej til at overtage tilslutningen til sport og motion. Foreløbig viser data fra 2024, at dem, som hopper på fortsat stor opbakning til foreningsidrætten, kan ånde lettet op, fordi det viser sig, at deltagelsesniveauerne ser ud til at slå tilbage blandt både børn, unge, voksne og seniorer efter en 'dyster' periode under corona. Omvendt havde det kommercielle rigtig godt fat i

især de unge i 2020, mens det i 2024 ligger meget stabilt, hvis man kigger over en længere periode og sammenligner med tallene fra 2016. Det er dog første gang med målingen fra 2024, at aktiviteter organiseret i kommercielt regi ikke fortsætter en massiv fremgang, særligt blandt unge og yngre voksne.

Tidsåndseffekter præger også udviklingen

Udviklingen er dog ikke kun præget af generationseffekter. Særligt med udbredelsen af fitness, selvorganiseret motion og et begreb som hverdagsmotion, der slog igennem i løbet af 80'erne og 90'erne, blev sådanne aktiviteter populære blandt alle aldersgrupper. Her kan man tale om en decideret tidsåndseffekt, som i løbet af relativt få år slog igennem på tværs af generationer og forskellige livsfaser.

De nye tal fra 2024 giver anledning til at overveje, om en ny tidsåndseffekt er slået igennem i kølvandet på corona, hvor andelen, der dyrker selvorganiserede aktiviteter og hverdagsmotion som vandreture, løb, cykling og styrketræning, har konsolideret sig på et nyt højt niveau.

Blandt både børn og voksne ser man konturerne af sådan et 'kvantespring', og det er nærliggende at overveje, om det virkelig kan passe, at så mange danskere motionerer regelmæssigt i hjemmet, på gaderne, i parkerne og på de mange naturstier i skovene, eller om der er tale om bias i den stikprøve, som data er baseret på (hhv. 30 og 25 pct. af det repræsentative udsnit af børn og voksne, som har deltaget i undersøgelsen).

På trods af at analysen forsøger at forholde sig hertil ved at vægte data, er der ingen tvivl om, at de andele, som viser sig i denne undersøgelse, er højere, end hvad der reelt afspejler virkeligheden. Derfor maner det indledende metodeafsnit også til besindelse i bestræbelserne på f.eks. at omregne andele fra undersøgelsen til hele antal tusinder i befolkningen. En usikkerhed på bare ét procentpoint svarer til ca. 60.000 personer, så man kan hurtigt komme galt afsted i den øvelse.

Når det er sagt, og ser man sig omkring, hvor end man færdes i Danmark, er det ikke med særlig stor overraskelse, hvis man støder på motionister alene eller i flok, der er på vej – gående, i løb eller på summende flotte cykler – eller som gør ophold for at udføre en burpee, en planke eller lunges i det fri. Danskerne er mestre i at tage ansvar for deres egen motion, og det, der foregår selvorganiseret, på egen hånd, supplerer ofte det, der foregår i forretningsregi eller i kommercielle sammenhænge.

Er livsfaseeffekterne afløst?

Den første deciderede undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner fra 2007 viste et helt nyt mønster, sammenholdt med de tidligere kulturvaneundersøgelser, når man kigger på andelen, der dyrkede sport eller motion på tværs af alder. Fra at det primært var unge, der dyrkede sport eller motion i kulturvaneundersøgelsen fra 1964, til et jævnt fald i andelen af aktive med stigende alder i undersøgelserne fra 1970'erne til 1990'erne, så man pludselig en såkaldt hængekøjekurve i 2007, hvor de 30-39-årige repræsenterede de laveste andele af motions- og sportsaktive.

Sidenhen har hængekøjen vist sig mindre tydelig, og i 2024 er der nærmere tale om et meget ens deltagelsesniveau på tværs af alle aldersgrupperne blandt voksne. For de voksne i 30'erne udgør især selvorganiserede og kommercielle aktiviteter vigtige arenaer, som er afgørende for, at også disse aldersgrupper er godt med i statistikkerne.

Det forløbsstudie, som følger i halen på tværsnitsstudiet, og som følger de samme respondenter med opfølgende spørgeskemaer i de kommende år, har bedre vilkår for mere præcist at forfølge betydningen af livsfaser og forskellige livsbegivenheder i forhold til konsekvenser for deltagelse i sport og motion.

Sociale forskelle spøger stadig

Skal man slå lidt skår i den ellers glædelige historie, kan man vende blikket mod forskelle i andelen, der dyrker sport eller motion, på tværs af uddannelsesmæssig eller beskæftigelsesmæssig baggrund. Her er historien bemærkelsesværdig stabil over tid, særligt når det gælder voksne, hvor personer på førtidspension, på kontanthjælp eller generelt med højest en grunduddannelse er meget mindre aktive end andre befolkningsgrupper.

Også i forhold til motion på arbejdspladsen eksisterer der en tydelig forskel mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at få tilbudt motion. Men interessant nok er tilbøjeligheden til at tage imod sådan et tilbud lige stor uanset uddannelseslængde, så noget tyder på, at den udstrakte hånd eller opfordringen til at deltage faktisk kan mindske forskelle i deltagelsen. Om ikke andet inden for målgruppen, der er i beskæftigelse.

Hævet bundniveau i børn og unges deltagelse

Blandt børn viser data fra 2024 en lidt anden historie. Undersøgelsen har udelukkende mulighed for at se på 'ulighed' udtrykt som forældrenes etniske baggrund og forældrenes egen deltagelse i sport eller motion. Det giver sig udslag i tydelige forskelle i børnenes tilbøjelighed til at dyrke sport eller motion. Men hvor tidligere undersøgelser fra 2016 og 2020 kunne berette om andele under 50 pct., der dyrker sport eller motion, hvis forældrene er født uden for Europa eller ikke selv dyrker sport eller motion, er bundniveauet hævet i 2024. Mindst 70 pct. af alle undergrupper af børn og unge angiver i 2024, at de dyrker sport eller motion.

Forskelle i deltagelse eksisterer primært inden for foreningsrammen, men det skyldes især, at rigtig mange børn og unge befinder sig her, hvis begge forældre er født i Danmark, og/eller hvis begge forældre selv dyrker sport eller motion. Omvendt er det interessant, at større andele af børn og unge af ikke-europæiske og/eller ikke-motionsaktive forældre dyrker sport eller motion i SFO/fritids- eller ungdomsklub. Denne organiseringsform ser i øvrigt ud til at vinde frem og udgør nu en relativt stor kontekst for børn og unges sport og motion i fritiden.

Mangler unge kvinder deres egen motions- og sportsvane?

En tendens, som kan gå lidt under radaren, når man ser på de overordnede udviklingstræk med fremgang i deltagelse, er den mere moderate udvikling i deltagelsesniveauet blandt

piger og unge kvinder. Især de 16-19-årige piger er mindre tilbøjelige til at dyrke sport eller motion (62 pct.) end drenge i samme aldersgruppe (69 pct.). Der er generelt fokus på de unge piger i disse år, særligt på grund af andre undersøgelser, der viser, at mange piger og unge kvinder er udfordret på trivsel eller ligefrem oplever at være i mistrivsel. Også denne rapport viser, at pigerne og de unge kvinder angiver lavere livstilfredshed eller selv vurderet trivsel end drenge og unge mænd i samme alder.

Rapporten her kommer ikke med yderligere forklaringer på den lavere deltagelse blandt pigerne, men viser dog et tydeligt sammenfald mellem grad af selv vurderet livstilfredshed eller trivsel og tilbøjeligheden til at dyrke sport eller motion. Samtidig viser analysen, at piger og unge kvinder ikke har deres 'egen' motions- og sportsvane, når man ser på gennemsnitsalder og kønsfordeling i tilslutning til de enkelte aktiviteter. Dette billede afspejler naturligvis store overordnede tendenser, mens der i de lokale foreninger, fitnesscentre eller danse- og yogastudier formentlig ofte forekommer aktiviteter, hvor de unge kvinder dominerer deltagerkaren. I betragtning af hvor traditionelle kønsrollemønstre man trods alt ser i nogle af aktiviteterne med stor overvægt af enten mænd eller kvinder, er det dog interessant at overveje, om der kan være grund til decideret at dyrke domæner, der specifikt appellerer til de unge kvinder, hvis man vil arbejde på at udligne kønsforskellene fremadrettet.

Unge mænd stimler sammen om sport og motion

Omvendt er der meget positive takter i drenge og unge mænds deltagelsesniveau og tidsforbrug på sport og motion, ligesom de i stor stil deltager i både foreningsaktiviteter, kommercielle og selvorganiserede aktiviteter. Samtidig ser de ud til at holde fast i de høje deltagelsesniveauer igennem ungdomsårene, og en aktivitet som fodbold dominerer billedet blandt både børnene og de unge drenge.

Kommer de nye generationer til at videreføre den danske motions- og sportskultur?

Generelt er det vanskeligt at forestille sig, at kommende undersøgelser kan følge trop med de positive takter, der viser sig i danskernes motions- og sportsvaner anno 2024. Er undersøgelsen udtryk for et stærkt tilbageskyl i kølvandet på coronatiden, som mindede danskerne om, at både hverdagsmotion og det at være aktiv sammen i fællesskaber er værdifulde elementer i fritidslivet? Og vil der fortsat være stor opbakning til et aktivt fritidsliv i fremtiden i takt med, at nye generationer tager over fra babyboomernes stille revolution?

Lige nu ser det ud til, at de nye generationer har lagt sig i selen for at videreføre traditionerne fra deres bedsteforældre, dels med stabilt høje andele, der anser sig selv som en del af en motions- og sportskultur, og dels med den interessante vækst, der ser ud til at forekomme blandt helt unge 13-15-årige, som påtager sig opgaver som trænere og hjælpeinstruktører og som hjælper til ved events.

Indtil videre er vækst, fremgang, høje andele og højt tidsforbrug på sport og motion blevet associeret med positive fortællinger, og der har ikke hidtil været fokus på overtræning eller decideret 'overforbrug' af sport og motion i forbindelse med danskernes motions- og sportsvaner. Måske er det heller ikke på kanten af denne rapports afrunding, at sådanne

mere dystre bagsider af sports- og motionsmedaljen skal nævnes, for aktuelt ser der primært ud til at være noget at glæde sig over med danskernes motions- og sportsvaner anno 2024. Det er dog værd at overveje, om man i fremtiden når til et punkt, hvor det ligefrem er nødvendigt at slå bak på danskernes trang til sport og motion, eller som minimum at have øje for overtræning eller overforbrug i de spørgsmål, der bliver stillet i undersøgelsen.

