

Ændringer i danskernes idrætsvaner 2024-2026 – et nationalt panel

Et blik på sæsonudsving, stabilitet og trivsel

Oktober 2026 / Frederik Jes Petersen



Idrættens
Analyseinstitut



Ændringer i danskernes idrætsvaner 2024-2026 – et nationalt panel

Et blik på sæsonudsving, stabilitet og trivsel

Ændringer i danskernes idrætsvaner 2024-2026 – et nationalt panel. Et blik på sæsonudsving, stabilitet og trivsel

Af Frederik Jes Petersen

Udgivet: Oktober 2026

ISBN: 97887-85579-06-5 (pdf)

Idrættens Analyseinstitut

Vester Allé 8B, 3.

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning

Undersøgelsen er støttet af DIF, DGI, Lokale og Anlægsfonden, Dansk Firmaidræt og TrygFonden

Baggrund

Idrættens Analyseinstitut har i 2007, 2011, 2016, 2020 og 2024 gennemført uafhængige undersøgelser af børn og voksnes motions- og sportsvaner. De centrale spørgsmål i undersøgelserne giver mulighed for at følge en udvikling over tid tilbage til Kulturvaneundersøgelsen (tidligere Fritidsundersøgelsen), der er blevet gennemført med mellemrum i Danmark siden 1964.

Som noget nyt blev respondenter fra undersøgelsen i 2020 inviteret med i et panel, hvor de fra 2021 til 2022 fik mulighed for at svare på tre efterfølgende spørgeskemaer. Resultaterne blev behandlet i en særskilt rapport (Petersen, 2024). I forbindelse med undersøgelsen i 2024 blev der oprettet et nyt panel, fordi coronakrisen forventes at påvirke resultaterne fra 2020-2022.

Et panel af danskere tilfører et nyt lag af information, som supplerer de hidtidige tværsnitsundersøgelser, da man kan følge den enkelte persons motions- og sportsvaner over en længere tidsperiode. Det gør det for eksempel muligt at svare på, om årstiden betyder noget for idrætsvanerne, hvor ofte danskerne ændrer vaner, og om der er en sammenhæng mellem idrætsvaner og trivsel.

Metode

Datagrundlag: Rapportens datagrundlag er børn og unge (7-15 år) samt voksne (over 15 år), der i løbet af perioden oktober 2024 til februar 2026 har besvaret et spørgeskema af fire omgange (se figur 31). Den første runde (hovedrunden) består af dem, som indgår i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' (Pilgaard et al., 2025), hvor alle blev inviteret til at besvare tre opfølgende spørgeskemaer (panelrunderne). Rapporten baserer sig hovedsageligt på dem, der har besvaret alle opfølgninger (se tabel 3)¹. Hovedrunden i 2024 har en grundlæggende struktur, hvor der spørges til motions- og sportsvaner inden for de seneste 12 måneder, mens der i de efterfølgende panelrunder spørges til de seneste tre måneder.

Repræsentativitet: Idrætsvante eller -interesserede deltager i højere grad i undersøgelser af sport og motion, og det forstærkes ved gentagne målinger af de samme personer. Problematikken gælder især voksne over 15 år (se figur 32). Det primære formål med undersøgelsen er at følge *ændringer* i motions- og sportsvaner over tid, og det gøres således blandt dem, der er mere aktive eller interesserede i sport/motion end den gennemsnitlige dansker. Resultaterne kan ikke med sikkerhed overføres til alle, og overordnet forventes omskifteligheden i motions- og sportsvaner at være lavere i denne undersøgelse end i hele befolkningen.

¹ I kapitlet om sammenhængen mellem idrætsvaner og trivsel består datagrundlaget dog af flere respondenter (se tabel 9 og tabel 12).

Hovedresultater

- **Sæsonudsving:** Sæsonen betyder overordnet lidt for danskernes idrætsvaner, men når den har betydning, så er det karakteren af idrætsvaner, der ændres, og ikke om man dyrker sport og motion. Den generelle idrætsdeltagelse og organisering af aktiviteter er relativt stabil i løbet af året, men om vinteren fylder især udendørs aktiviteter og faciliteter mindre. Sæsonudsvingene er tydeligst blandt børn og unge, der dyrker færre aktiviteter og mindre selvorganiseret idræt om vinteren, og deres idrætsliv rykker i højere grad væk fra udendørs rammer og aktiviteter. Det ses især ved, at væsentligt færre bruger udendørs faciliteter, og færre dyrker streetaktiviteter og vandaktiviteter. Fitness dyrkes omvendt lidt mere om vinteren blandt børn og unge. Blandt voksne er sæsonudsvingene mindre. Tidsforbruget og antallet af aktiviteter falder lidt om vinteren, ligesom færre anvender visse udendørs faciliteter, og færre dyrker vandaktiviteter.
- **Generel omskiftelighed og stabilitet:** Mange danskere har stabile idrætsvaner, men der er også en betydelig gruppe, der skifter ind og ud af idrætten. Det gælder både børn, unge og voksne, og den skiftende deltagelse hænger sammen med trivsel og flere andre baggrundsforhold. Blandt børn og unge er lav trivsel forbundet med større omskiftelighed, mens voksne med lav trivsel i højere grad er stabilt inaktive. Samtidig viser analysen, at stabil deltagelse ikke nødvendigvis betyder, at man dyrker de samme aktiviteter hele tiden. Flere stopper med aktiviteter undervejs – og det sker langt oftere blandt børn og unge end blandt voksne. Blandt børn og unge skiller de omskiftelige sig desuden ud ved deres syn på konkurrence og præstation: De er mindre glade for aktiviteter med konkurrence og oplever oftere, at der er for meget fokus på at vinde og præstere.
- **Idrætsdeltagelse og trivsel:** Analysen ser også nærmere på, om deltagerne hver især trives bedre i perioder, hvor de er mere idrætsaktive? Blandt børn og unge er der ikke tegn på, at ændringer i idrætsvaner følges af ændringer i trivsel. Resultatet er dog ikke et endegyldigt bevis på, at idrætsvaner er uden betydning for børn og unges trivsel. Blandt voksne er der derimod positive sammenhænge, især når tidsforbruget stiger. Sammenhængene vurderes dog at være beskedne i praksis. Begge resultater skal ses i lyset af, at analysen bygger på ændringer hos den samme person over tid. Idrætsvaner og trivsel er relativt stabile hos den enkelte, og det kan gøre sammenhænge sværere at opfange.

Kontakt

Frederik Petersen, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

E-mail: frederik.petersen@idan.dk

Mobil: +45 29 13 41 75

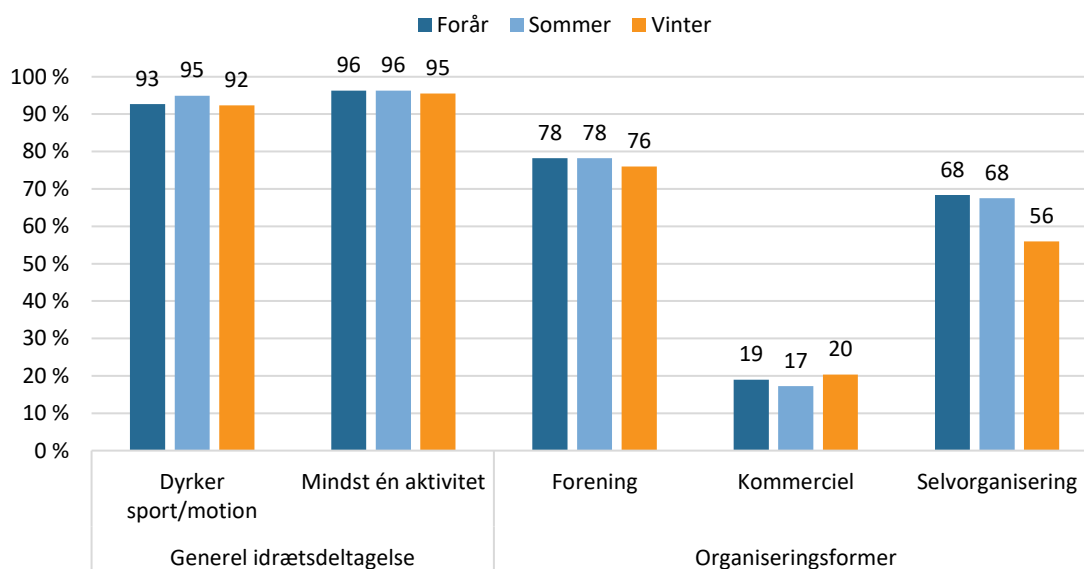
1. Sæsonudsving

Kapitlet her ser nærmere på, hvilke motions- og sportsvaner danskerne har dyrket i løbet af tre sæsoner: forår (marts, april, maj), sommer (juni, juli, august) og vinter (november, december, januar)². Først zoomer kapitlet ind på børn og unge i alderen 7-15 år, og derefter på voksne over 15 år. Undersøgelsen belyser eventuelle sæsonudsving inden for generel idrætsdeltagelse, organiseringsformer, aktivitetsvalg og brug af steder og faciliteter til sport og motion for begge grupper. Der vil løbende være en kort opsummering af relevante forskelle på tværs af køn og alder, som ikke indgår i figurer eller tabeller.

Børn og unge

Når det gælder generel idrætsdeltagelse og de regi, børn og unge i alderen 7-15 år dyrker deres aktiviteter i, er der udbredt stabilitet på tværs af sæson (se figur 1) – kun inden for selvorganiseret idræt ses en mindre tilslutning i vintermånederne.

Figur 1: Forskelle i børn og unges generelle idrætsdeltagelse og organiseringsformer på tværs af sæson (pct.)



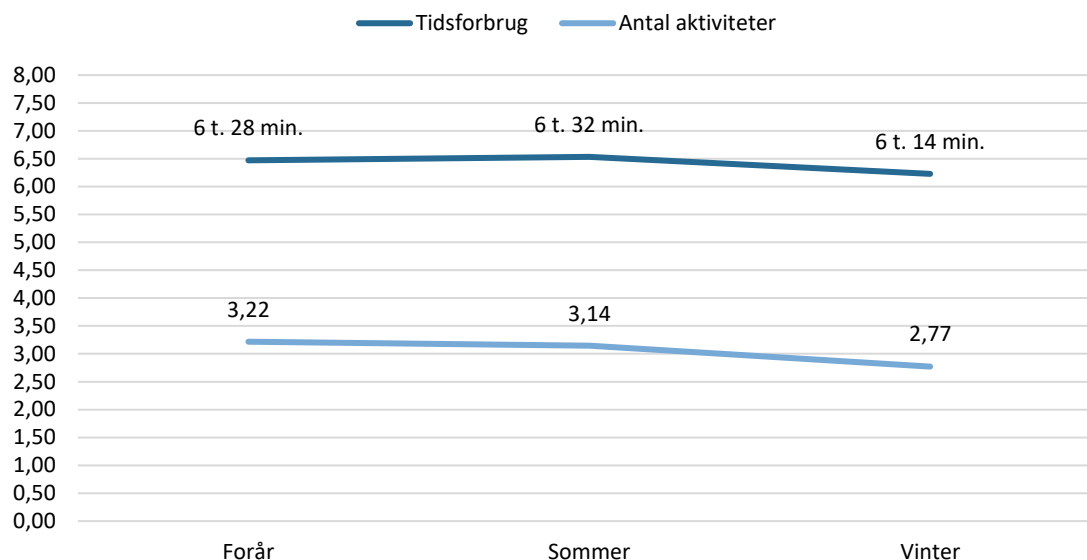
Figuren viser forskelle i generel idrætsdeltagelse og organiseringsformer på tværs af tre sæsoner. Generel idrætsdeltagelse forstås som andelen, der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Har du dyrket sport/motion [...]?' og andelen, der har dyrket mindst én sports- og motionsaktivitet. Derudover viser figuren andelen, der organiserer deres sports- og motionsaktiviteter i forskellige regi, og andelen udtrykker, hvor mange der har dyrket mindst én aktivitet i det pågældende regi ud fra spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter [...]?'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354).

Figur 2 dykker længere ned i den generelle idrætsdeltagelse blandt børn og unge, og viser det gennemsnitlige tidsforbrug om ugen og antal sports- og motionsaktiviteter om foråret, sommeren og vinteren. Figuren viser, at både tidsforbruget og antallet af aktiviteter falder i vintermånederne. Selvom tidsforbruget falder mindst, falder det på trods af, at vi fra

² Hovedrunden i oktober 2024 medtages ikke, fordi der her spørges ind til motions- og sportsvaner i løbet af 12 måneder.

tidligere undersøgelser ved, at tidsforbruget på idræt stiger i takt med alderen (Pilgaard et al., 2025), og i denne undersøgelse er deltagerne blevet fem måneder ældre (fra sommer- til vinterrunden). Derfor ville forskellen formentlig være lidt større, hvis datagrundlaget i stedet var et tværsnit i hver sæson, så alder holdes konstant.

Figur 2: Forskelle i børn og unges tidsforbrug og antal sports- og motionsaktiviteter på tværs af sæson (gns.)



Figuren viser forskelle i tidsforbrug på sport og motion og antallet af aktiviteter på tværs af tre sæsoner. Tidsforbruget er det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på idræt ud fra spørgsmålet 'Hvor lang tid har du brugt på sport/motion om ugen (minus transporttid) [...]?' . Antal aktiviteter er det gennemsnitlige antal sports- og motionsaktiviteter. Tallene er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354). For tidsforbrug er enkelte svar over 37 timer frasorteret.

Boks 1: Sæsonens betydning for den generelle idrætsdeltagelse og organiseringsformer på tværs af køn og alder – børn og unge

Generel idrætsdeltagelse³

- Kun drenge har et lavere tidsforbrug om vinteren
- Kun de 7-9- og 10-12-årige har et lavere tidsforbrug om vinteren, mens de 13-15-åriges deltagelse er mere stabil hele året
- Kun de 7-9- og 10-12-årige dyrker færre aktiviteter om vinteren

Organiseringsformer

- Der er ikke nævneværdige forskelle på tværs af køn og alder

Udover sæsonudsving i den generelle idrætsdeltagelse og i organiseringsformer, er børn og unges valg af idrætsaktiviteter sat under lup. I analysen anvendes overordnede aktivitetskategorier, som det fremgår af boks 2.

³ Generel idrætsdeltagelse omfatter spørgsmålet 'Har du dyrket sport/motion [...]?', mindst én aktivitet, tidsforbrug og antal aktiviteter.

Boks 2: Aktiviteter, som indgår i de overordnede kategorier – børn og unge

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

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

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

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

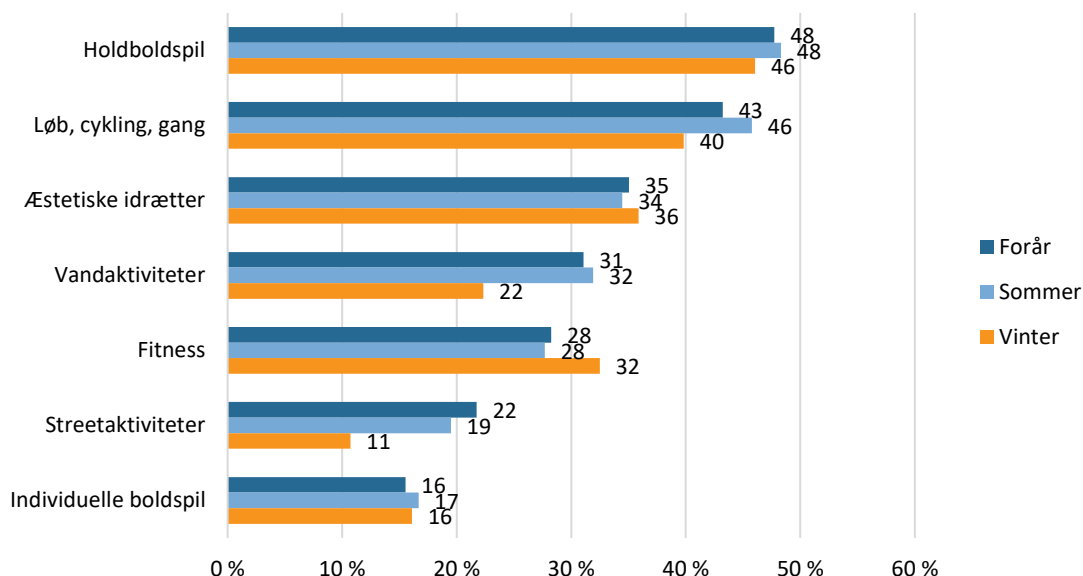
Streetaktiviteter: Skateboard, løbehjul, rulleskøjter, parkour

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

Boksen viser, hvilke aktivitetskategorier der er anvendt i analysen. Alle respondenter har fået spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt [...]'. Respondenten er placeret i en kategori, hvis der er valgt mindst én aktivitet inden for kategorien.

Figur 3 viser, at mange aktiviteter ikke har væsentlige sæsonudsving. Løb, cykling og gang dyrkes i lidt mindre grad om vinteren end om sommeren, og omvendt dyrkes fitness i lidt højere grad om vinteren. De største forskelle ses inden for vandaktiviteter og streetaktiviteter, der begge har meget lavere tilslutning i vintermånederne.

Figur 3: Forskelle i børn og unges valg af idrætsaktiviteter på tværs af sæson (pct.)

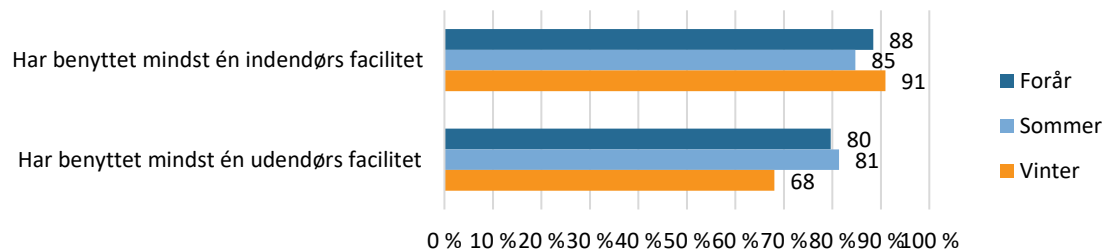


Figuren viser forskelle i, hvilke aktiviteter børn og unge dyrker på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt [...]?'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354).

Supplerende analyser af enkeltstående aktiviteter viser, at åbent vand svømning i højere grad dyrkes om sommeren end om foråret og vinteren, og fodbold dyrkes i højere grad i forårs- og sommermånederne. Inden for streetaktiviteter er det rulleskøjter og løbehjul, der bidrager til den større tilslutning om foråret og sommeren, hvor tilslutningen er mere end dobbelt så stor sammenlignet med vintermånederne. Trampolin er ligeledes en aktivitet, der dyrkes markant mere om foråret og sommeren. Omvendt er skiløb, ikke overraskende, en mere udbedt vinteraktivitet, og styrketræning er lidt mere populær i vintermånederne.

Det sidste tema handler om brugen af steder og faciliteter til sport og motion. Det er tydeligt, at de udendørs faciliteter benyttes mindre om vinteren, mens de indendørs anvendes i lidt højere grad om vinteren end om sommeren (se figur 4). De næste figurer ser nærmere på de enkelte indendørs og udendørs steder og faciliteter.

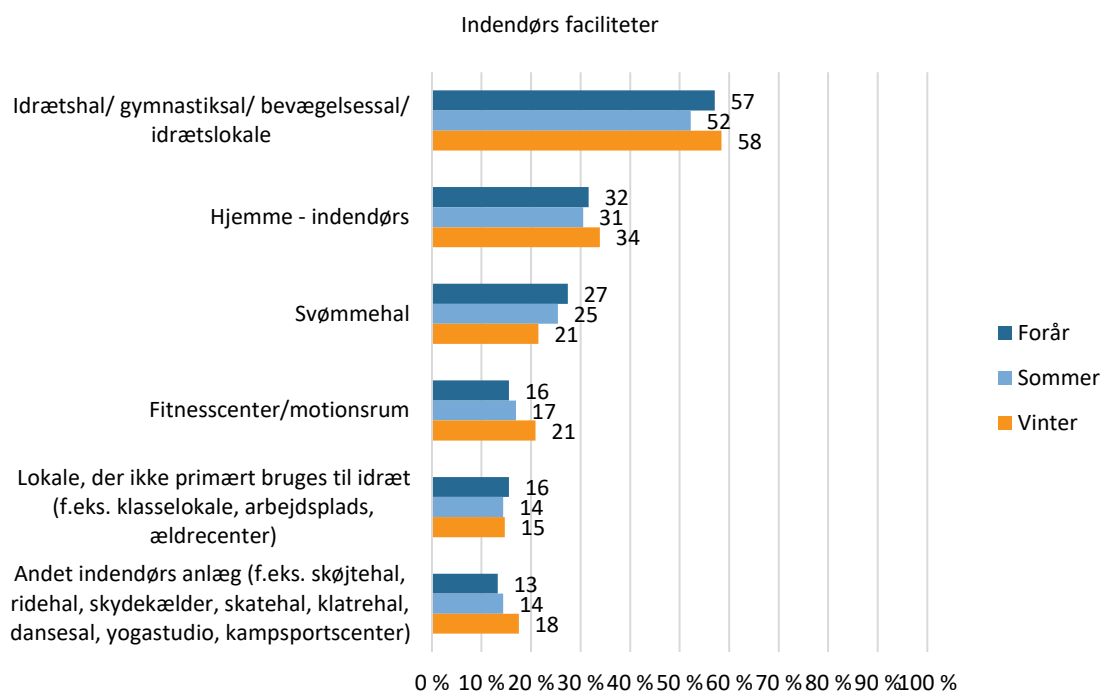
Figur 4: Forskelle i børn og unges benyttelse af indendørs og udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af sæson (pct.)



Figuren viser forskelle i benyttelsen af indendørs og udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter [...]'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354).

Svømmehaller er den eneste facilitet, der går mod den generelle trend inden for indendørs steder og faciliteter, hvor benyttelsen er lidt lavere om vinteren (se figur 5). For de fleste øvrige steder og faciliteter er der en svag tendens til større benyttelse om vinteren.

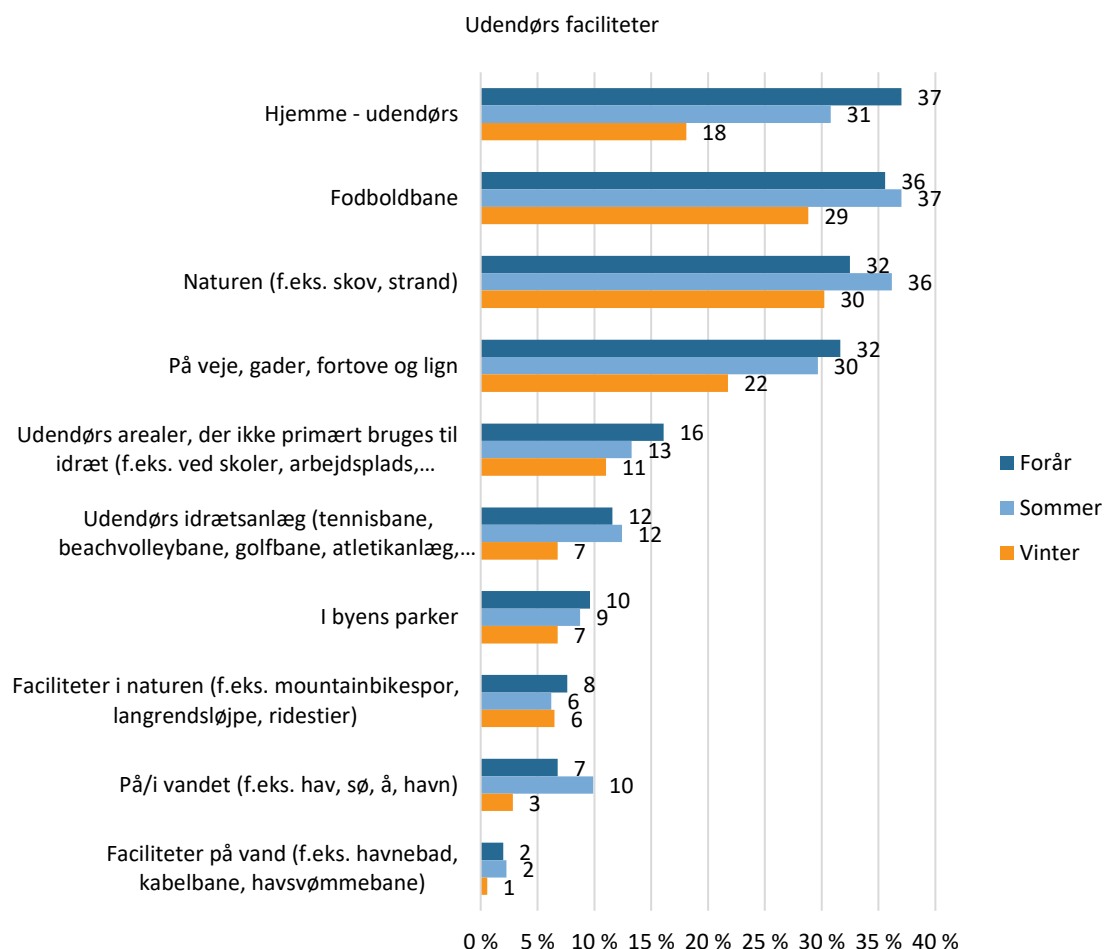
Figur 5: Forskelle i børn og unges benyttelse af indendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af sæson (pct.)



Figuren viser forskelle i benyttelsen af indendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter [...]?'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354).

De udendørs steder og faciliteter til sport og motion er dér, sæsonudsvinget er størst (se figur 6). I næsten samtlige kategorier er benyttelsen lavere om vinteren, og udsvinget er størst inden for udendørs områder i hjemmet, hvor benyttelsen er dobbelt så stor i foråret (37 pct.) end om vinteren (18 pct.). Omvendt er der lav grad af sæsonudsving i benyttelsen af naturen, hvor 30 pct. har dyrket en aktivitet om vinteren, mens det er tilfældet for 36 pct. om sommeren.

Figur 6: Forskelle i børn og unges benyttelse af udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af sæson (pct.)



Figuren viser forskelle i benyttelsen af udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter [...]?' . Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354).

Boks 3: Sæsonens betydning for valg af aktivitet og benyttelse af steder og faciliteter på tværs af køn og alder – børn og unge

Aktivitetsvalg

- Kun piger dyrker i højere grad fitness, herunder styrketræning, om vinteren, mens drenge deltagelse i fitness/styrketræningsaktivitet er høj hele året
- Kun 7-9- og 10-12-årige dyrker i højere grad fitness, herunder styrketræning, om vinteren
- Kun 10-12- og 13-15-årige dyrker i meget lavere grad vandaktiviteter om vinteren

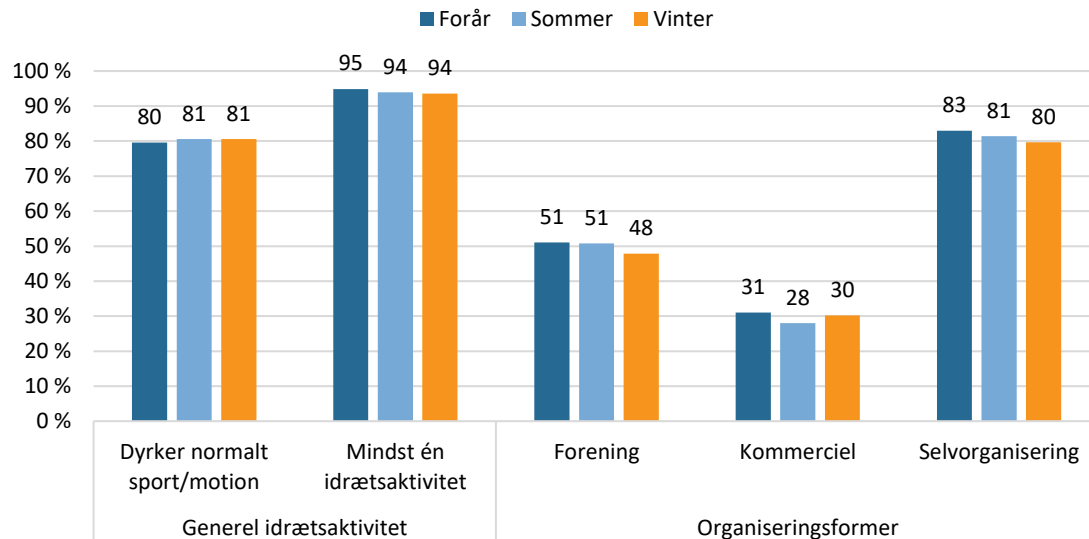
Benyttelse af steder og faciliteter

- Kun drenge benytter i lavere grad indendørs faciliteter om sommeren – det gælder især kategorien 'Idrætshal/ gymnastiksal/ bevægelsessal/ idrætslokale'

Voksne

Når det gælder generel idrætsdeltagelse og de regi, voksne over 15 år dyrker deres aktiviteter i, er der udbredt stabilitet på tværs af sæson (se figur 7).

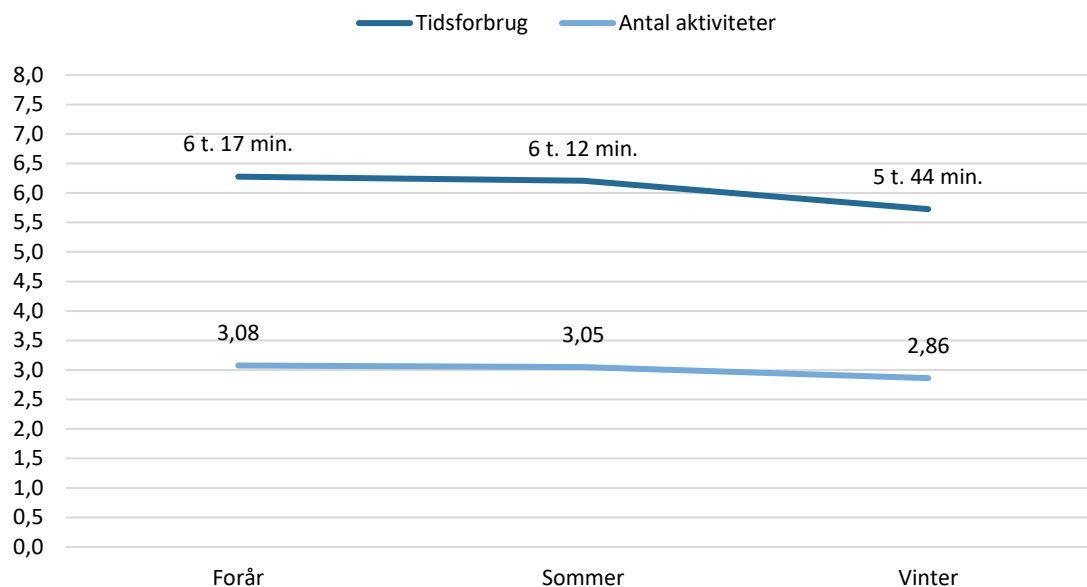
Figur 7: Forskelle i voksnes generelle idrætsdeltagelse og organiseringsformer på tværs af sæson (pct.)



Figuren viser forskelle i generel idrætsdeltagelse og organiseringsformer på tværs af tre sæsoner. Generel idrætsdeltagelse forstås som andelen, der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Har du dyrket sport/motion [...]?' og andelen, der har dyrket mindst én sports- og motionsaktivitet. Derudover viser figuren andelen, der organiserer deres sports- og motionsaktiviteter i forskellige regi, og andelen udtrykker, hvor mange der har dyrket mindst én aktivitet i det pågældende regi ud fra spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter [...]?'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097).

Figur 8 dykker ned i det ugentlige tidsforbrug og antal sports- og motionsaktiviteter på tværs af de tre sæsoner. Sammenlignet med børn og unge udviser de voksne lidt større sæsonudsving i forhold til, hvor lang tid de bruger på sport og motion. De voksne dyrker således cirka 30 minutter mindre på sport og motion om vinteren end om foråret og sommeren. Omvendt er sæsonudsvinget mindre, når det gælder antallet af aktiviteter – antallet er stadig lavere om vinteren, men forskellen er større blandt børn og unge.

Figur 8: Forskelle i voksnes tidsforbrug og antal sports- og motionsaktiviteter på tværs af sæson (gns.)



Figuren viser forskelle i tidsforbrug på sport og motion og antallet af aktiviteter på tværs af tre sæsoner. Tidsforbruget er det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på sport og motion ud fra spørgsmålet 'Hvor lang tid har du brugt på sport/motion om ugen (minus transporttid) [...]?' . Antal aktiviteter er det gennemsnitlige antal sports- og motionsaktiviteter. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097). For tidsforbrug er enkelte svar over 37 timer dog frasorteret.

Boks 4: Sæsonens betydning for den generelle idrætsdeltagelse og organiseringsformer på tværs af køn og alder – voksne

Generel idrætsdeltagelse⁴

- Kun de 30-39-, 60-69- og 70+-årige har et lavere tidsforbrug om vinteren

Organiseringsformer

- Der er ikke fundet nævneværdige forskelle på tværs af køn og alder

Udover sæsonudsving i den generelle idrætsdeltagelse og organiseringsformer, er voksnes valg af idrætsaktiviteter sat under lup. I analysen er der anvendt overordnede aktivitetskategorier, som det fremgår af boks 5.

⁴ Generel idrætsdeltagelse omfatter spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', mindst én aktivitet, tidsforbrug og antal aktiviteter.

Boks 5: Aktiviteter, som indgår under de overordnede kategorier – voksne

Løb, cykling, gang: Løb, orienteringsløb, gå- og vandreture, stavgang, landevejscykling, mountain-bike/gravel bike/BMX, triatlon/duatlon

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

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

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

Individuelle boldspil: Tennis, badminton, golf, bowling, petanque, billard, bordtennis, squash, padel, pickle

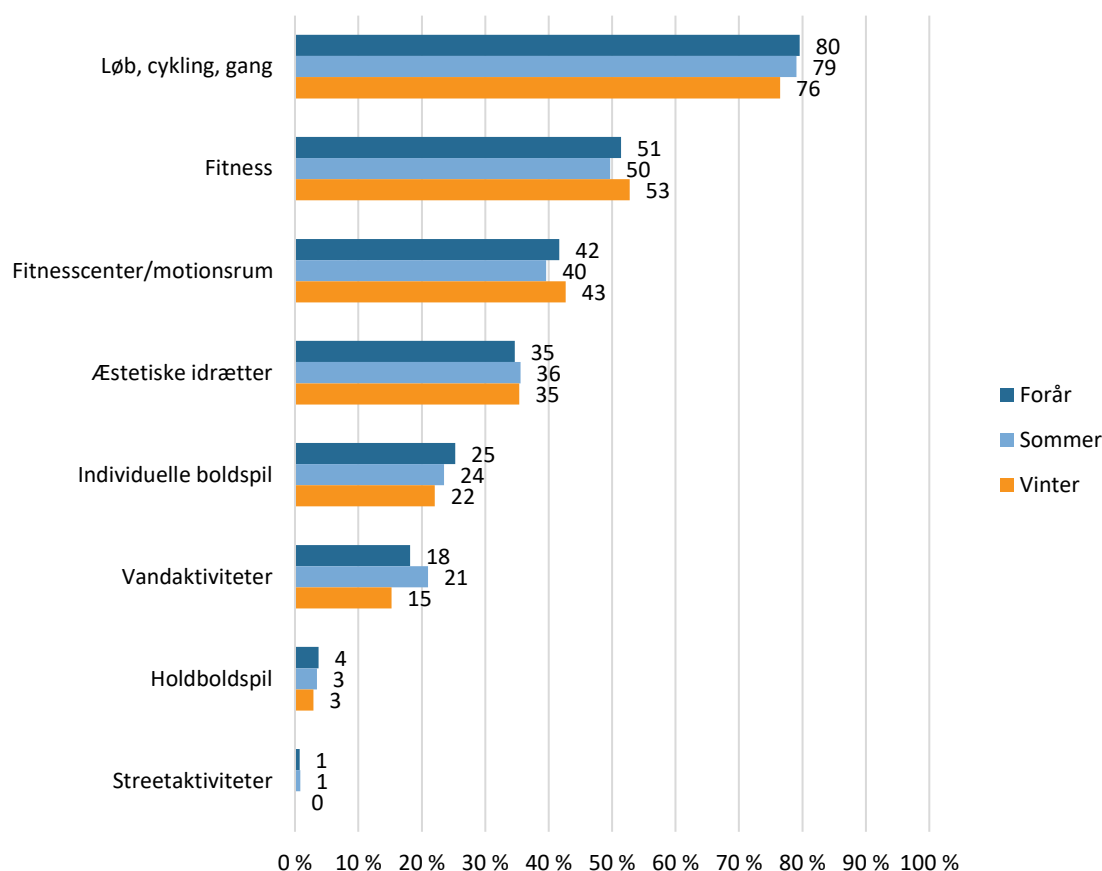
Streetaktiviteter: Skateboard/løbehjul/rulleskøjter, parkour

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

Boksen viser, hvilke aktivitetskategorier der er anvendt i analysen. Alle respondenter har fået spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt [...]'. Respondenten er placeret i en kategori, hvis der er valgt mindst én aktivitet inden for kategorien.

Figur 9 viser, at mange aktiviteter ikke har væsentlige sæsonudsving. Den største forskel ses inden for vandaktiviteter, hvor 21 pct. dyrker en vandaktivitet om sommeren, mens 15 pct. gør det om vinteren.

Figur 9: Forskelle i voksnes valg af idrætsaktiviteter på tværs af sæson (pct.)

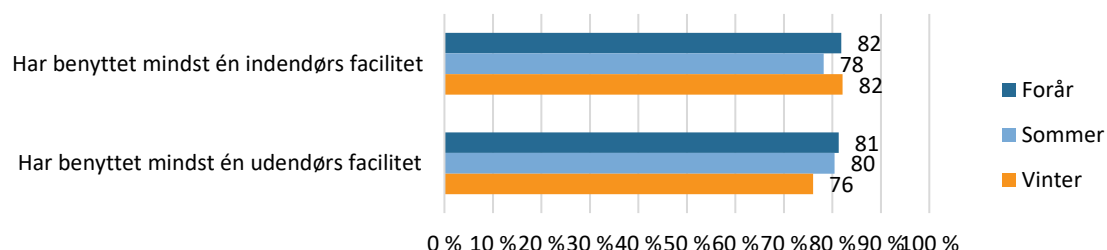


Figuren viser forskelle i, hvilke aktiviteter voksne dyrker på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt [...]?'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097).

I supplerende analyser af enkeltstående aktiviteter er der tilsvarende en lav grad af sæsonudsving. Landevejscykling dyrkes dog i mindre grad om vinteren (6 pct.) end om foråret og sommeren (13 pct.). Derudover dyrkes åbent vand svømning næsten ikke om vinteren, men om sommeren ligger andelen på 4 pct.

Det sidste tema handler om brugen af steder og faciliteter til sport og motion. Når det kommer til indendørs steder og faciliteter til sport og motion, viser figur 10, at benyttelsen er lidt lavere i sommermånederne – omvendt er benyttelsen af udendørs områder lidt lavere i vintermånederne og en del mindre end hos børn og unge. De næste figurer ser nærmere på de enkeltstående indendørs og udendørs steder og faciliteter.

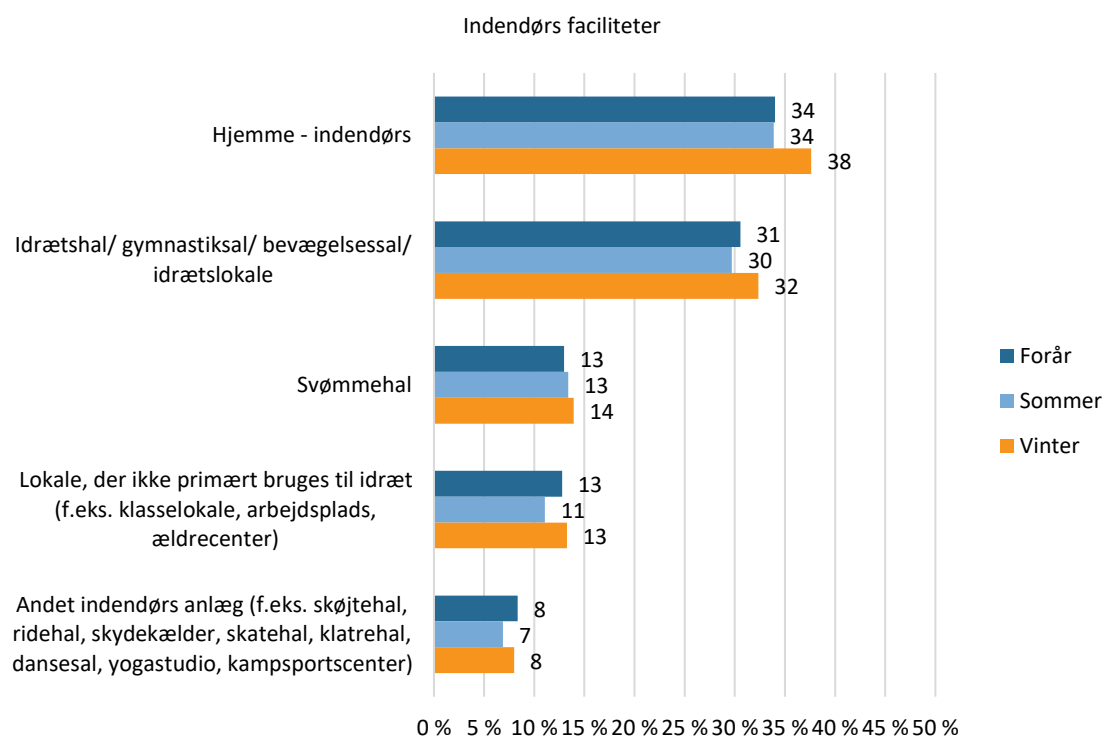
Figur 10: Forskelle i voksnes benyttelse af indendørs og udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af sæson (pct.)



Figuren viser forskelle i benyttelsen af indendørs og udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter [...]'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097).

Blandt de indendørs steder og faciliteter er der udbredt stabilitet, men inden for hjemmet er benyttelsen lidt større om vinteren (38 pct.) end om foråret og sommeren (34 pct.) (se figur 11).

Figur 11: Forskelle i voksnes benyttelse af indendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af sæson (pct.)

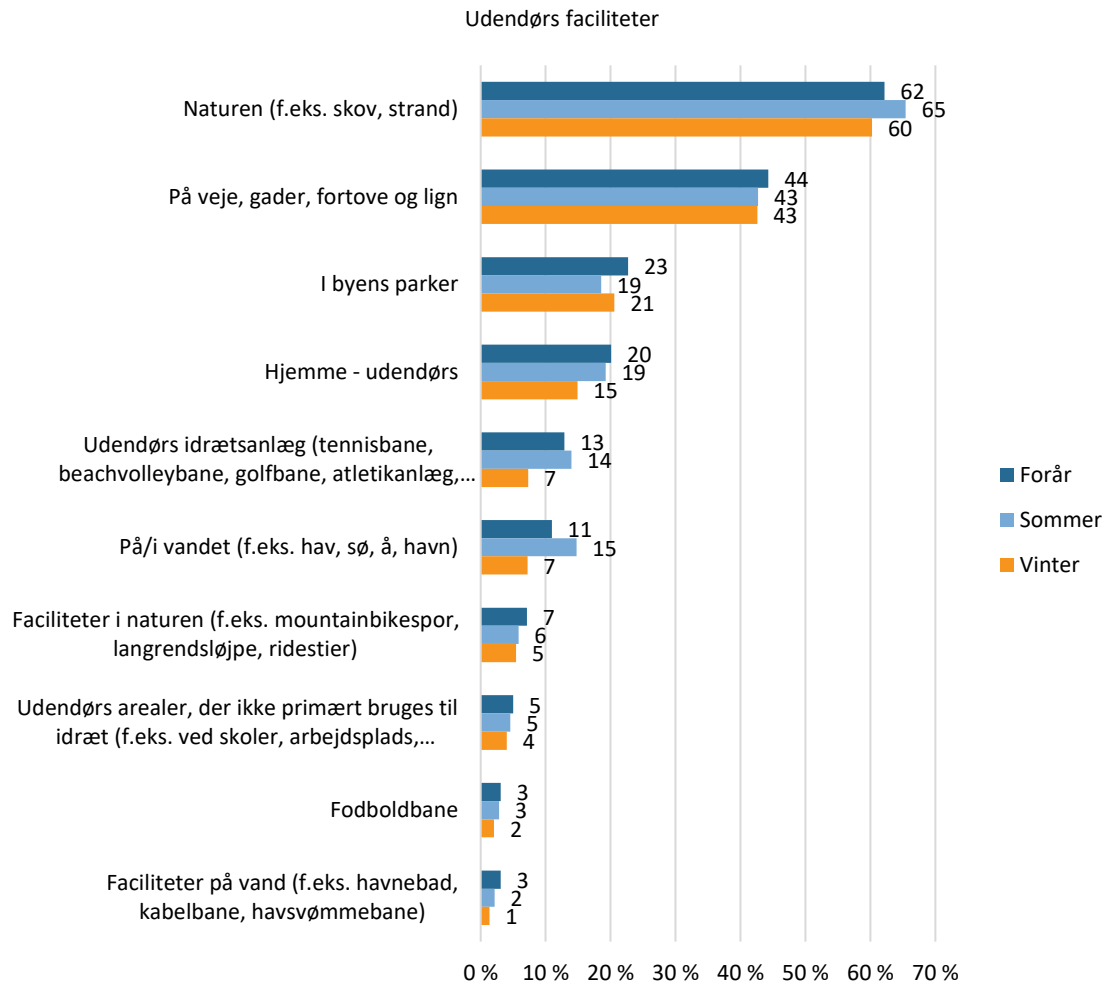


Figuren viser forskelle i benyttelsen af indendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter [...]'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097).

Blandt de udendørs steder og faciliteter er det især udendørs områder i hjemmet, udendørs idrætsanlæg og steder på/i vandet, der bidrager til lavere benyttelse i vintermånederne (se

figur 12). Det ses også, at naturen, den klart største arena til sport og motion, bruges lidt mere om sommeren (65 pct.) end om vinteren (60 pct.).

Figur 12: Forskelle i voksnes benyttelse af udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af sæson (pct.)



Figuren viser forskelle i benyttelsen af udendørs steder og faciliteter til sport og motion på tværs af tre sæsoner ud fra spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter [...]'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097).

Boks 6: Sæsonens betydning for aktivitetsvalg og benyttelse af steder og faciliteter på tværs af køn og alder – voksne

Aktivitetsvalg

- Kun mænd dyrker i højere grad spinning/kondicykel om vinteren
- Kun de 30-39- og 70-årige og derover dyrker i lavere grad løb, cykling eller gang om vinteren
- Kun de 30-39-årige dyrker i meget lavere grad streetaktiviteter om vinteren, men blandt de ældre aldersgrupper er der næsten ingen, der dyrker streetaktiviteter uanset sæson

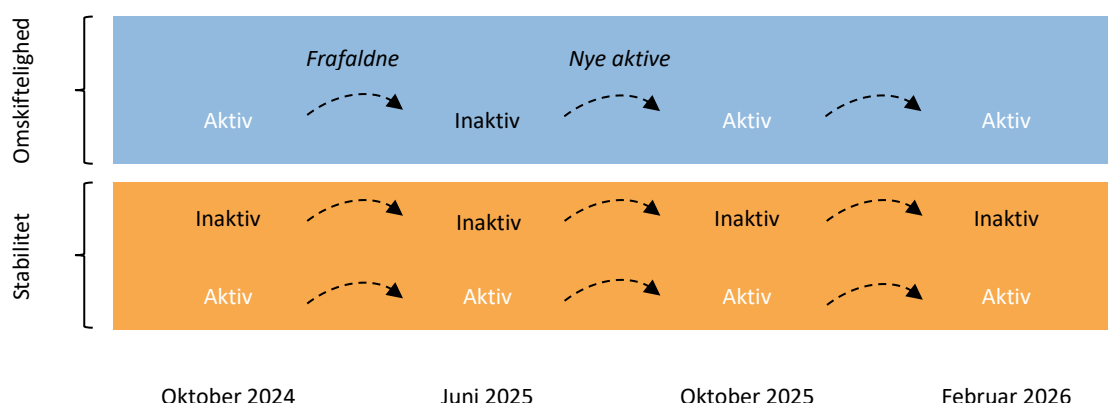
Benyttelse af steder og faciliteter

- Kun kvinder benytter naturen i lidt lavere grad om vinteren
- Kun de 30-39- og 70+-årige benytter i mindre grad udendørs faciliteter om vinteren – for de 30-39-årige er det især veje, gader, fortove og parker, der benyttes mindre, mens det for de 70+-årige både er udendørs idrætsanlæg, steder på/i vandet og især naturen, der benyttes mindre

2. Generel omskiftelighed og stabilitet

Nu rettes fokus mod danskernes skift ind og ud af idrætten på et overordnet plan. Undersøgelsens tidsperiode strækker sig fra ultimo 2024 til primo 2026, og hvor det tidligere kapitel fokuserede på forskelle mellem sæsoner, vil kapitlet her se nærmere på, hvor mange danskere der skifter idrætsvaner i løbet af hele undersøgelsesperioden. Derudover undersøges, hvor mange der har stabile motions- og sportsvaner i perioden, dvs. at de enten fastholder deres aktivitet eller slet ikke dyrker sport eller motion. Afsnittets nøglebegreber er illustreret i figur 13.

Figur 13: Illustration af afsnittets nøglebegreber



Figuren illustrerer afsnittets centrale begreber: 1) omskiftelighed er, når man er gået fra at være inaktiv til aktiv – eller omvendt – mindst én gang i løbet af undersøgelsesperioden. Dem, der skifter fra aktiv til inaktiv, kaldes 'frafaldne', mens dem, der skifter fra inaktiv til aktiv kaldes 'nye aktive'; 2) stabilt inaktive er dem, der har været inaktive i alle runder; 3) stabilt aktive er dem, der har været aktive i alle runder.

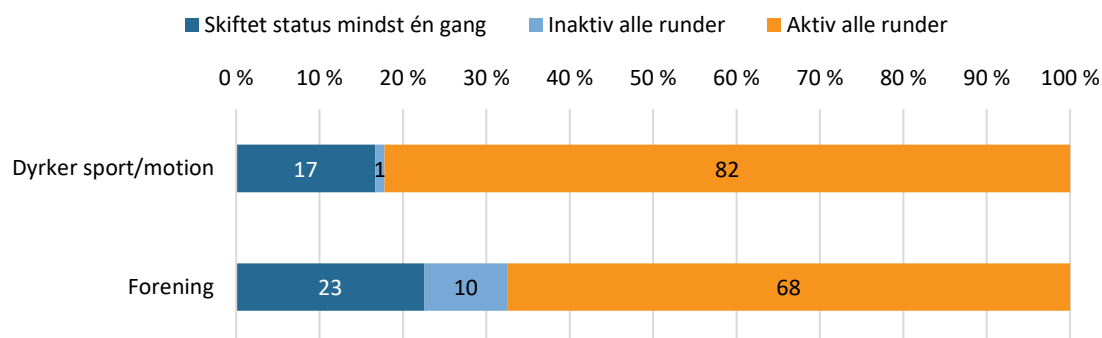
Børn og unge

Det første afsnit undersøger omskiftelighed og stabilitet i motions- og sportsvaner blandt børn og unge i alderen 7-15 år. Figur 14 viser tre overordnede grupper: den første er omskiftelige og dækker over andelen, der har skiftet status fra aktiv til inaktiv – eller omvendt – mindst én gang i løbet af undersøgelsesperioden. Det vil f.eks. sige, at man er gået fra at svare 'Ja' til 'Nej' på spørgsmålet 'Har du dyrket sport/motion [...]?'.

De øvrige mål repræsenterer stabilitet, og dækker over andelen, der har status som ikke-aktiv eller aktiv i samtlige undersøgelsesrunder. De tre mål er opgjort inden for generel idrætsdeltagelse og foreningsdeltagelse.

82 pct. af børn og unge har dyrket sport eller motion i hele undersøgelsesperioden, som løber fra ultimo 2024 til primo 2026, mens 17 pct. har skiftet status mindst én gang. Kun 1 pct. har på intet tidspunkt dyrket sport eller motion. Set over en længere tidsperiode er det således næsten samtlige børn og unge, der dyrker sport eller motion.

Figur 14: Omskiftelighed i børn og unges generelle idrætsdeltagelse og foreningsdeltagelse (pct.)



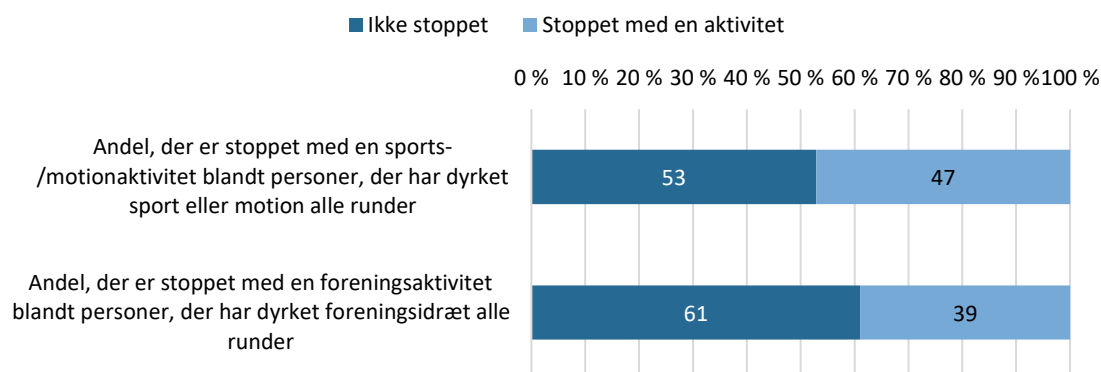
Figuren viser andelen af børn og unge, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Tallene er delt op på generel sports- og motionsdeltagelse ud fra spørgsmålet 'Har du dyrket sport/motion [...]?' og foreningsdeltagelse ud fra spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket [...]?'. Andelene er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=354).

Omskifteligheden er lidt større, når man ser på tilbøjeligheden til at være aktiv i en forening – her har 23 pct. skiftet status, mens 10 pct. har været inaktive i hele perioden. Tallene peger således på, at 90 pct. af børn og unge dyrker foreningsidræt set over en længere periode.

Den næste figur undersøger dem, der har været aktive i alle runder og stiller spørgsmålet: Hvor mange er stoppet med en aktivitet, selvom de har været stabilt aktive? Selvom man overordnet er aktiv, kan der være skift ind eller ud af konkrete aktiviteter. Aktivitetsstop er indfanget med spørgsmålet 'Er du stoppet som aktiv udøver i en sports-/motionsaktivitet?', hvorefter respondenterne havde mulighed for at svare 'Ja' ud for forskellige organisationsformer.

Figur 15 viser andelen af børn og unge, der er 1) stoppet med mindst én sports- eller motionsaktivitet uanset organiseringsform; 2) stoppet med mindst én aktivitet i foreningsregi. Andelene er i begge tilfælde udregnet blandt dem, der i ovenstående figur har status som 'aktiv alle runder', dvs. at de har dyrket sport/motion eller foreningsidræt i alle runder.

Figur 15: Aktivitetsstop blandt børn og unge, der er aktive i hele perioden (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der er 1) stoppet med mindst én sports- eller motionsaktivitet uanset organiseringsform; 2) stoppet med mindst én aktivitet i foreningsregi – ud fra spørgsmålet 'Er du stoppet som aktiv udover i en sports-/motionsaktivitet?', hvortil det var muligt at svare 'Ja' til en aktivitet i 'Idrætsforening/sportsklub', 'Kommercielt/privat tilbud', 'Aktivitet, jeg dyrkede på egen hånd' og 'Aktivitet, jeg dyrkede i anden sammenhæng'. Respondenten er kodet som stoppet i en aktivitet uanset organiseringsform, hvis der er sat mindst ét kryds. For stop i foreningsidræt skal respondenten have valgt svarmuligheden 'Idrætsforening/sportsklub'. Andelen er i begge tilfælde udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden – derudover blandt dem, der er aktive i hele perioden ud fra spørgsmålene 'Har du dyrket sport/motion [...]?' (generel idrætsdeltagelse) og 'I hvilken sammenhæng har du dyrket [...]?' (foreningsdeltagelse) (n=291; 239).

Mange stopper med en sports- eller motionsaktivitet, selvom de er aktive på et overordnet plan: 47 pct. er stoppet med en aktivitet uanset organiseringsform, og blandt dem, der har været foreningsaktive i hele undersøgelsesperioden, er 39 pct. stoppet med en aktivitet i foreningsregi. Tendensen supplerer dermed forståelsen af omskiftelighed, og viser, at det er normalt blandt stabilt aktive at skifte ind og ud af aktiviteter – det kan f.eks. skyldes sæsonudsving, som kapitel 1 beskæftigede sig med, eller aldersprægede aktiviteter som f.eks. svømning, der dyrkes af mange af de yngste børn, men hvor flere falder fra med alderen.

Hvad går forud for skiftende og stabile idrætsvaner blandt børn og unge?

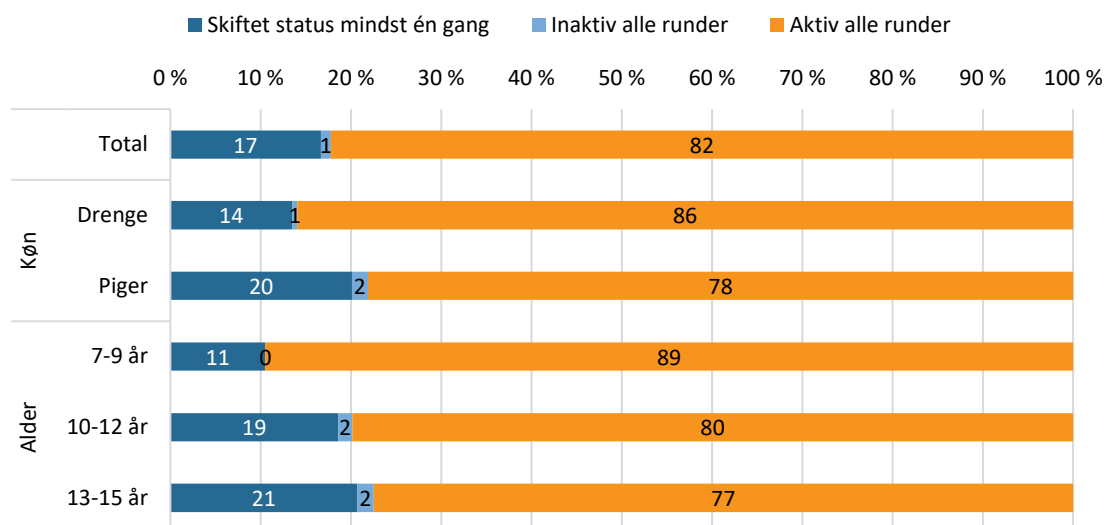
Det følgende undersøger sammenhængen mellem flere baggrundsforhold og tilbøjeligheden til at være stabilt aktiv eller skifte ind og ud af sports- og motionsvaner⁵. Afsnittet ser kun på den generelle deltagelse ud fra spørgsmålet 'Har du dyrket sport/motion [...]?'.

Opmærksomhedspunkt: Alle baggrundsvariable i afsnittet er målt i hovedrunden i oktober 2024, altså før respondenterne selv kendte til deres fremtidige motions- og sportsvaner, som blev målt i de efterfølgende panelrunder. Afsnittet *karakteriserer*, hvem der har skiftet ind og ud af idrætten eller fastholdt sine vaner, og hvilke motiver og barrierer de har, men det *forklarer* ikke årsagen.

Piger er lidt mere tilbøjelige end drenge til at skifte ind og ud af idrætten, og færre piger er stabilt aktive (se figur 16). Samtidig viser figuren, at de yngste børn, som i hovedrunden var i alderen 7-9 år, er mindre tilbøjelige til at skifte ind og ud af idrætten end de 10-12- og 13-15-årige, og at de er mere tilbøjelige til at være stabilt aktive.

⁵ Bilagsmaterialets tabel 3, tabel 4 og tabel 5 giver et overblik over alle kategorier og spørgsmålsformuleringer.

Figur 16: Omskiftelighed i børn og unges generelle idrætsdeltagelse, fordelt på køn og alder (pct.)



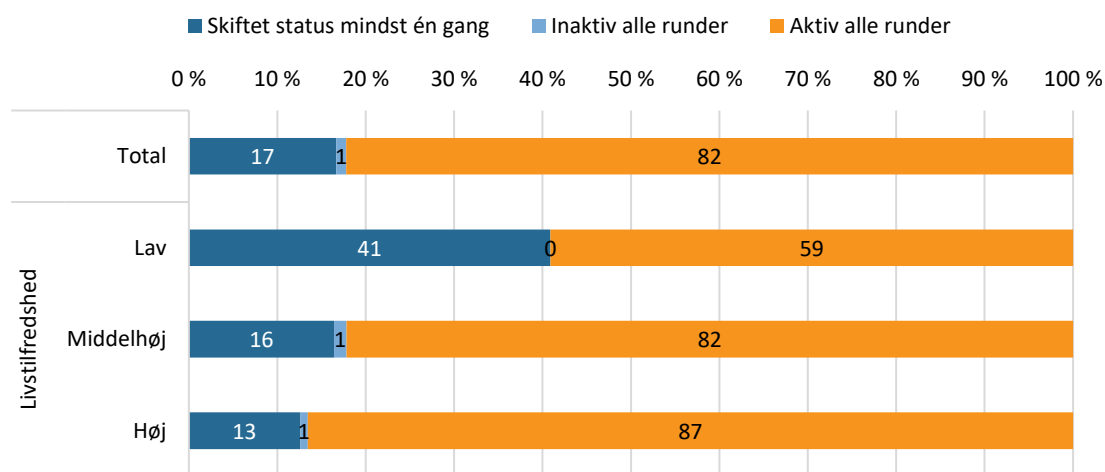
Figuren viser andelen af børn og unge, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. at de i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total, køn og alder. Se tabel 3 for en oversigt over antal respondenter på tværs af køn og alder (n=354).

Den næste figur viser sammenhængen mellem trivsel og det at skifte ud og ind af sport og motion. Respondenterne er blevet spurgt om deres generelle livstilfredshed ud fra en stige, hvor '0' betyder 'Det værste mulige liv', mens '10' betyder 'Det bedste mulige liv'. Respondenterne er efterfølgende kategoriseret ud fra deres svar, hvor 0-5 er lav livstilfredshed, 6-8 er middelhøj, og 9-10 er høj livstilfredshed.

Figuren viser, at børn og unge med lav livstilfredshed adskiller sig fra dem med middelhøj og høj livstilfredshed ved at skifte mere ind og ud af idrætten, men ikke ved at være stabilt inaktive (se figur 17). Det ses f.eks., at 41 pct. med lav livstilfredshed skifter ind eller ud af sports- og motion, men det gælder kun for 16 og 13 pct. af børn og unge med større livstilfredshed. Tallene siger dog ikke noget om årsagen, eller hvilken retning sammenhængen går.

Det er slående, at næsten samtlige børn og unge med lav livstilfredshed dyrker sport eller motion set over en længere tidsperiode, men samtidig er de meget ustabile i deres deltagelse. Dog skal det nævnes, at der er ret få respondenter, der har lav livstilfredshed, så resultatet skal tolkes med forsigtighed.

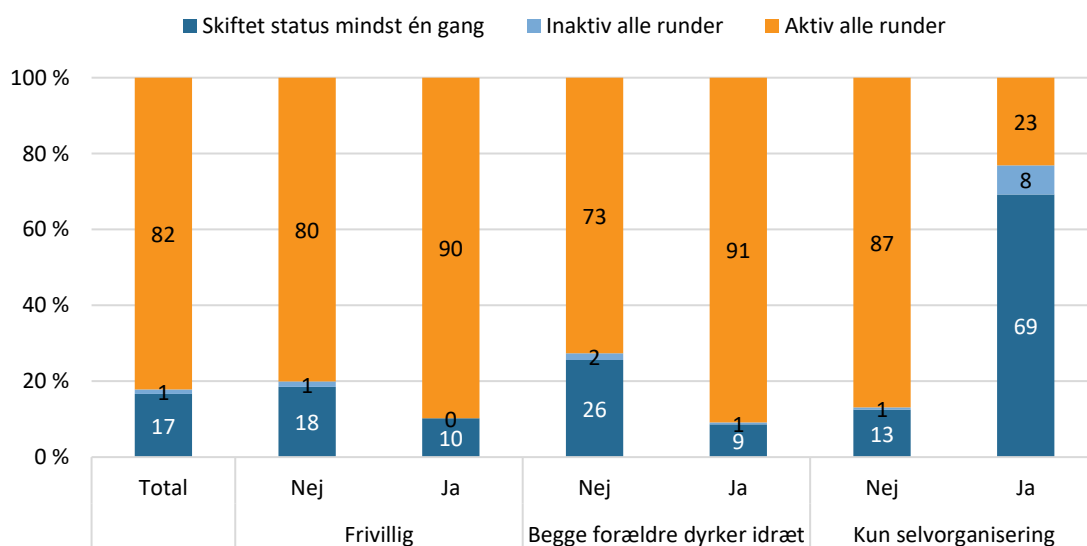
Figur 17: Omskiftelighed i børn og unges generelle idrætsdeltagelse, fordelt på niveauer af livstilfredshed (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Se tabel 4 i bilagsmaterialet for spørgsmålsformulering og kategorisering af livstilfredshed (n=354).

Når man ser på baggrundsforhold inden for sport og motion, er der størst tilbøjelighed til at skifte ind og ud af idrætten, hvis børnene har mindst én forælder, der ikke dyrker idræt, eller hvis børnene kun dyrker selvorganiseret aktivitet (se figur 18).

Figur 18: Omskiftelighed og stabilitet på tværs af forskellige vaner inden for sports- og motionsområdet (pct.)

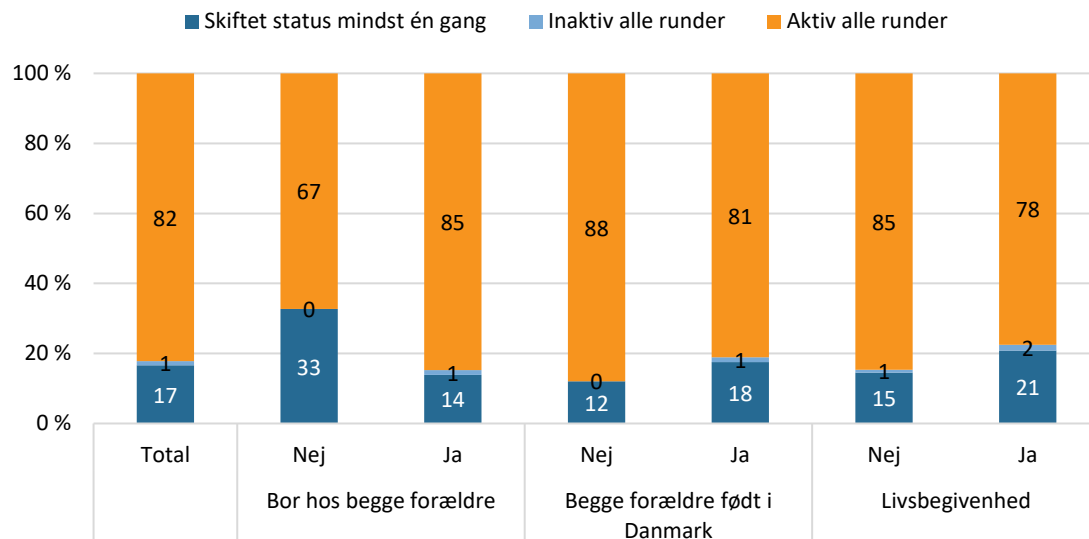


Figuren viser andelen af børn og unge, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total (n=354), frivillighed inden for sports- og motionsområdet (n=276; 78), forældres sports- og motionsvaner (n=168; 186) og dem, der kun dyrker en aktivitet på egen hånd (n=328; 26). Se spørgsmålsformuleringen for alle baggrundsvariable i tabel 5 i bilagsmaterialet.

Selvom meget få respondenter kun dyrker selvorganiseret aktivitet, er der tale om en markant tendens til at skifte ind og ud af idrætten i netop denne gruppe, hvor hele 69 pct. har skiftet status som aktiv/inaktiv mindst én gang. Det er svært at sige, hvad der præcist ligger bag tendensen, for det kan både skyldes lavere organisatorisk tilknytning, altså at selvorganiserede aktiviteter kan opleves som mindre forpligtende end f.eks. foreningsaktiviteter, eller måske dyrkes de i kortere perioder, når det passer ind i en travl hverdag – men det kan også skyldes forhold som trivsel og grundlæggende (mangel på) præferencer for sport og motion.

Udover de baggrundsforhold, der relaterer sig til sport og motion, har børn og unges bopælsstatus også betydning for deres omskiftelighed og stabilitet (se figur 19). Specifikt har 33 pct. af de børn og unge, der ikke bor med begge forældre, ændret deltagerstatus i løbet af perioden, mens det gælder for 14 pct. af dem, der bor med begge forældre.

Figur 19: Omskiftelighed og stabilitet på tværs af bopælsstatus, forældres etnicitet og forekomst af en stor livsbegivenhed (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total (n=354), bopælsstatus (n=52; 302), forældrenes etnicitet (n=58; 296) og om barnet har oplevet en større livsbegivenhed (n=234; 120). Se spørgsmålsformuleringen i tabel 5 i bilagsmaterialet.

Der ses også en mindre sammenhæng med livsbegivenheder, hvor de børn og unge der har oplevet en stor livsbegivenhed – såsom at flytte, forældres skilsmisse, sygdom mf. – er mere tilbøjelige til at skifte ind og ud af idrætten.

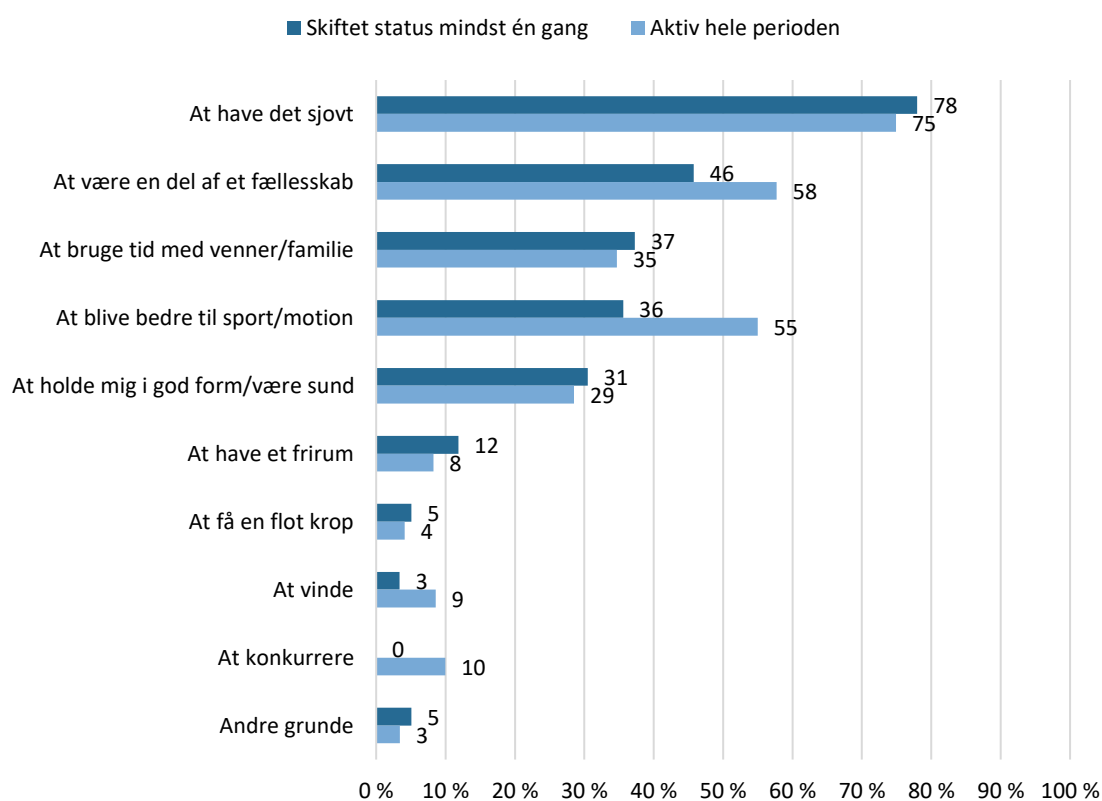
Motiver og barrierer blandt børn og unge med omskiftelige og stabile idrætsvaner

De næste figurer undersøger motiver og barrierer blandt de børn og unge, der enten har skiftet idrætsstatus mindst én gang i løbet af undersøgelsesperioden eller har været stabilt

aktive i hele perioden⁶. Der ses ikke på de stabilt inaktive, fordi gruppen er meget lille, men det er vigtigt at være opmærksom på, at gruppen af omskiftelige også er forholdsvis lille. Motiver og barrierer for sport og motion er stadig målt i hovedrunden, altså før respondenterne selv kendte til deres fremtidige motions- og sportsvaner.

Der er generelt enighed om de vigtigste grunde til at dyrke sport og motion på tværs af de to grupper, men de stabilt aktive er mere tilbøjelige til at fremhæve 'at blive bedre' end dem, der har skiftet idrætsstatus (55 pct. mod 36 pct.) og 'at være en del af et fællesskab' (58 pct. mod 46 pct.) (se figur 20). Der er desuden ingen af de børn og unge, der har skiftet idrætsstatus mindst én gang, som har fremhævet 'at konkurrere' som et motiv, mens det gælder for 10 pct. af dem, der har været stabilt aktive.

Figur 20: Motiver for sport og motion blandt omskiftelige og stabilt aktive børn og unge (pct.)



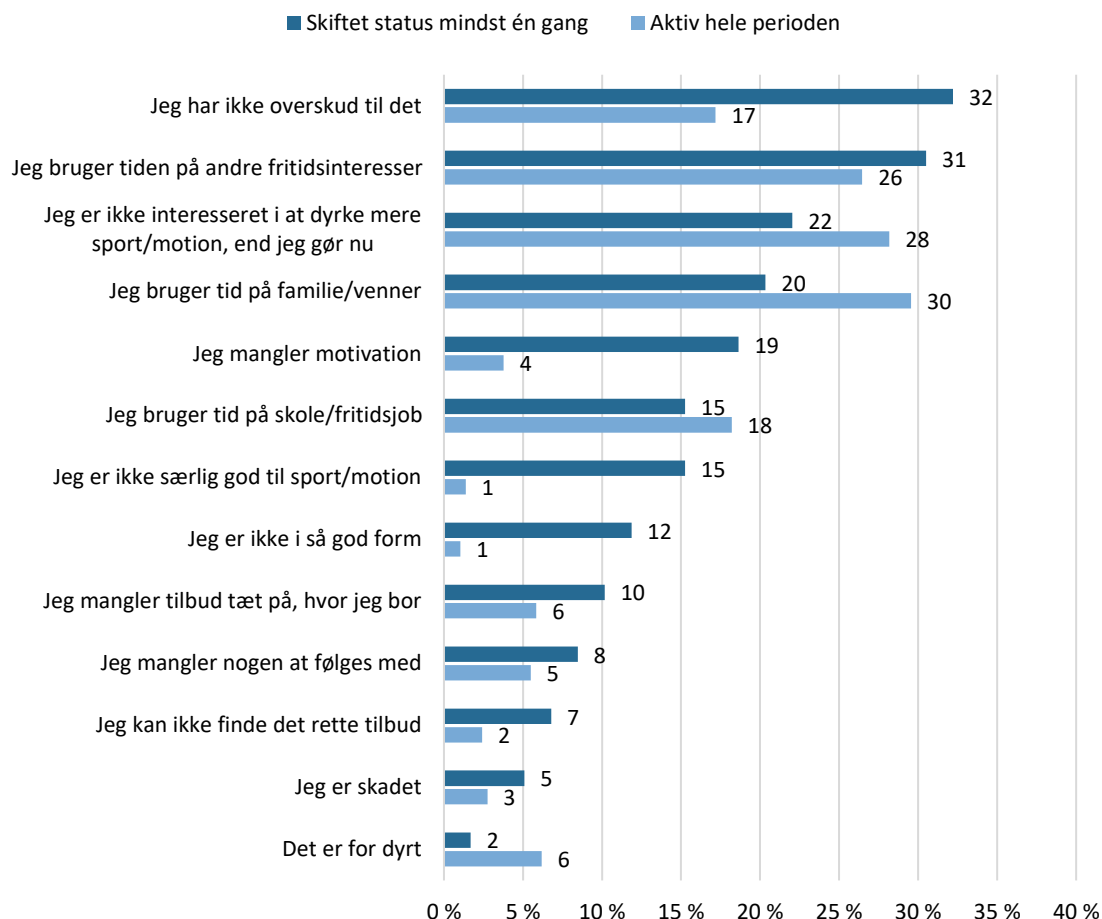
Figuren viser, hvilke motiver for sport og motion, omskiftelige og stabilt aktive har. Omskiftelige er dem, der har skiftet sports-/motionsstatus mindst én gang i løbet af perioden (n=59), mens stabilt aktive er dem, der har dyrket sport/motion hele perioden (n=291). Begge grupper er dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. For begge grupper vises, hvilke motiver de har valgt ud fra spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion? Dyrker du ikke sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte (vælg op til tre vigtigste grunde).

Når det kommer til barrierer for at dyrke mere sport/motion, end man gør nu, er de børn, der har skiftet idrætsstatus mindst én gang, i meget højere grad tilbøjelige til at fremhæve manglende overskud, manglende motivation og ikke at være god nok til sport og motion –

⁶ Tallene er altså vendt rundt ift. tidligere, hvor der blev set på forekomsten af omskiftelighed og stabilitet på tværs af en række baggrundsforhold.

i alle tilfælde nævnes barrieren af omkring 15 procentpoint flere end blandt de stabilt aktive (se figur 21).

Figur 21: Barrierer for sport og motion blandt omskiftelige og stabilt aktive børn og unge (pct.)

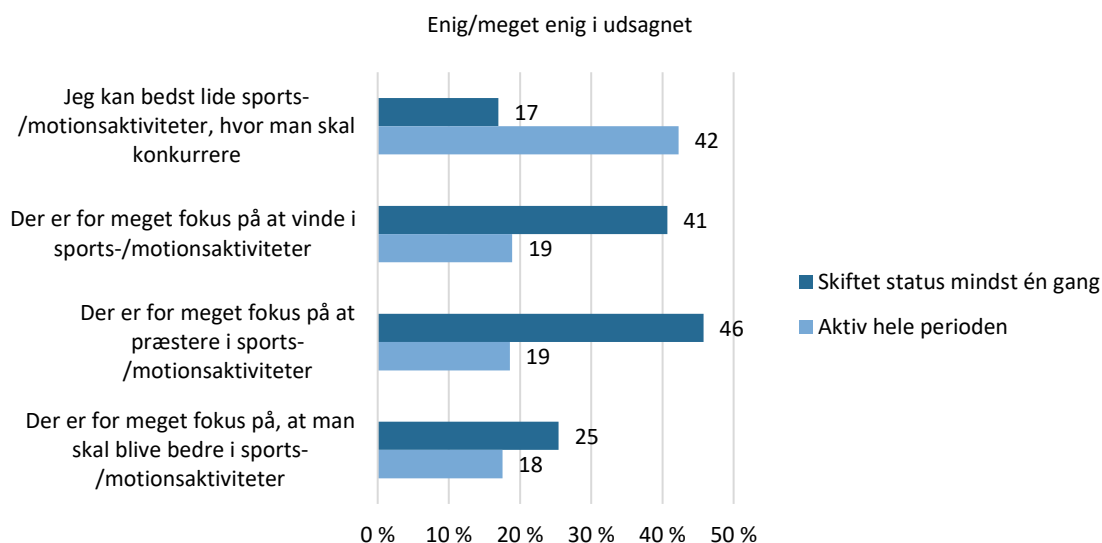


Figuren viser, hvilke barrierer for sport og motion, omskiftelige og stabilt aktive har. Omskiftelige er dem, der har skiftet sports- og motionsstatus mindst én gang i løbet af perioden (n=59), mens stabilt aktive er dem, der har dyrket sport og motion hele perioden (n=291). Begge grupper er dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. For begge grupper vises, hvilke barrierer de har valgt ud fra spørgsmålet 'Hvad afholder dig fra at dyrke mere sport/motion, end du gør nu? (Vælg op til tre vigtigste grunde)'.

Det følgende dykker længere ned i holdninger til konkurrence, at vinde, præstation og at blive bedre inden for sport og motion. Modsat ovenstående er respondenterne blevet bedt om at forholde sig til en række udsagn, der er ladet i en bestemt retning.

Figur 22 viser en markant holdningsforskel til, om der er for meget fokus på at vinde og på præstation i sport og motion. Dobbelt så mange af de børn, der har skiftet idrætsstatus mindst én gang, erklærer sig enige i udsagnene sammenlignet med de stabilt aktive. For udsagnet 'Jeg kan bedst lide sports-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere', ses en lignende tendens, hvor 42 pct. af de stabilt aktive erklærer sig enige, mens det kun er tilfældet for 17 pct. af de omskiftelige.

Figur 22: Holdning til konkurrence- og præstationsfokus i sport/motion blandt omskiftelige og stabilt aktive børn og unge (pct.)



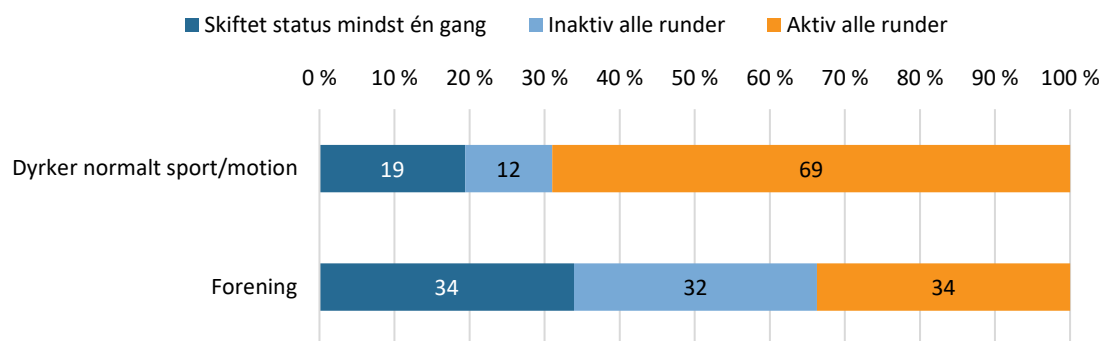
Figuren viser holdningen til konkurrence, at vinde, præstation og at blive bedre inden for sport og motion blandt omskiftelige og stabilt aktive ud fra spørgsmålet 'Hvor enig er du i følgende udsagn?'. Respondenterne kunne svare på en skala fra 'Meget uenig' til 'Meget enig', og det var også muligt at svare 'Ved ikke/ikke relevant'. Omskiftelige er dem, der har skiftet sports- og motionsstatus mindst én gang i løbet af perioden (n=59), mens stabilt aktive er dem, der har dyrket sport og motion hele perioden (n=291). Begge grupper er dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden.

Det er kun ved udsagnet 'Der er for meget fokus på at blive bedre [...]', hvor der ikke er en mærkbar forskel på tværs af de omskiftelige og stabilt aktive, men som den tidligere figur 20 viste, er der en klar forskel i andelen, der fremhæver 'At blive bedre', når de skal prioritere de vigtigste grunde til at dyrke sport og motion.

Voksne

Nu rettes blikket mod omskiftelighed og stabilitet blandt voksne. Figur 23 viser, at 69 pct. har dyrket sport eller motion i hele undersøgelsesperioden, som løber fra ultimo 2024 til primo 2026, mens 19 pct. har skiftet status mindst én gang – kun 12 pct. har på intet tidspunkt dyrket sport eller motion (se figur 23). Set over en længere tidsperiode er det således 88 pct. af de voksne, der dyrker sport eller motion.

Figur 23: Omskiftelighed i voksnes generelle idrætsdeltagelse og foreningsdeltagelse



Figuren viser andelen af voksne, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Tallene er delt op på generel sports- og motionsdeltagelse ud fra spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' og foreningsdeltagelse ud fra spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket [...]?'. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden (n=1.097).

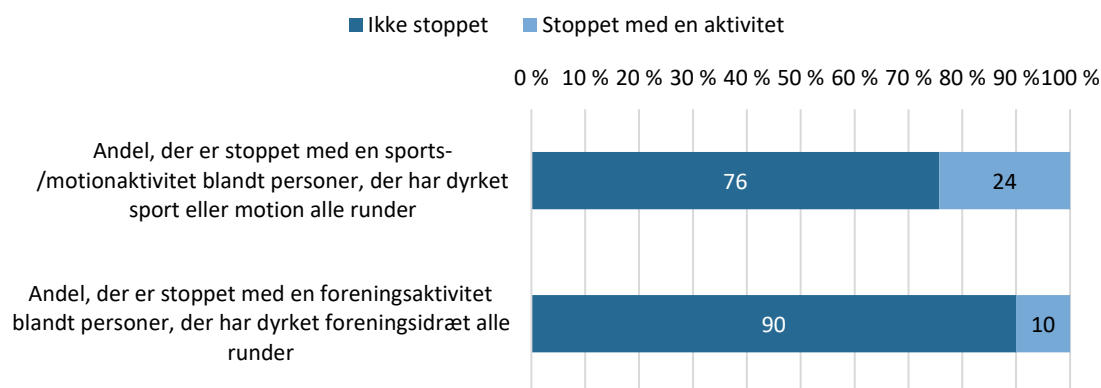
Omskifteligheden er en del højere inden for foreningsidræt, hvor 34 pct. har ændret status mindst én gang i perioden. Det ses også, at mange er stabilt inaktive, 32 pct., mens 34 pct. har været aktive i alle runder. Set over en længere periode er der således 68 pct. af de voksne, der dyrker foreningsidræt, men samtidig er der mange, der skifter ind og ud af aktiviteter i foreningsregi.

Den næste figur undersøger dem, der har været aktive i alle runder og stiller spørgsmålet: Hvor mange er stoppet med mindst én aktivitet, selvom de har været stabilt aktive?

For selvom man overordnet er aktiv, kan der være skift ind eller ud af konkrete aktiviteter. Aktivitetsstop er indfanget med spørgsmålet 'Er du stoppet som aktiv udøver i en sports-/motionsaktivitet?', hvorefter respondenterne havde mulighed for at svare 'Ja' ud for forskellige organiseringsformer.

Figur 24 viser andelen af voksne, der er 1) stoppet med mindst én sports- eller motionsaktivitet uanset organiseringsform; 2) stoppet med mindst én aktivitet i foreningsregi. Andelen er i begge tilfælde udregnet blandt dem, der i ovenstående figur har status som 'aktiv alle runder', dvs. at de har dyrket sport/motion eller foreningsidræt i alle runder.

Figur 24: Aktivitetsstop blandt voksne, der er aktive i hele perioden (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der er 1) stoppet med mindst én sports- eller motionsaktivitet uanset organiseringsform; 2) stoppet med mindst én aktivitet i foreningsregi – ud fra spørgsmålet 'Er du stoppet som aktiv udøver i en sports-/motionsaktivitet?', hvortil det var muligt at svare 'Ja' til en aktivitet i 'Idrætsforening/sportsklub', 'Kommercielt/privat tilbud', 'Aktivitet, jeg dyrkede på egen hånd', 'Aktivitet i forbindelse med arbejde/uddannelse', 'Aktivitet i aftenskole' og 'Aktivitet, jeg dyrkede i anden sammenhæng'. Respondenten er kodet som stoppet i en aktivitet uanset organiseringsform, hvis der er sat mindst ét kryds. For stop i foreningsidræt skal respondenterne have valgt svarmuligheden 'Idrætsforening/sportsklub'. Andelen er i begge tilfælde udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden – derudover blandt dem, der er aktive i hele perioden ud fra spørgsmålene 'Har du dyrket sport/motion [...]?' (generel idrætsdeltagelse) og 'I hvilken sammenhæng har du dyrket [...]?' (foreningsdeltagelse) (n=757; 370).

Sammenlignet med børn og unge er der færre af de stabilt aktive voksne, der stopper med en aktivitet – 24 pct. stopper med en aktivitet uanset organiseringsform, mens 10 pct. af dem, der har dyrket foreningsidræt i alle runder, stopper med en aktivitet i foreningsregi. Det peger på et mere krystalliseret aktivitetsbillede end blandt børn og unge.

Hvad går forud for skiftende og stabile idrætsvaner blandt voksne?

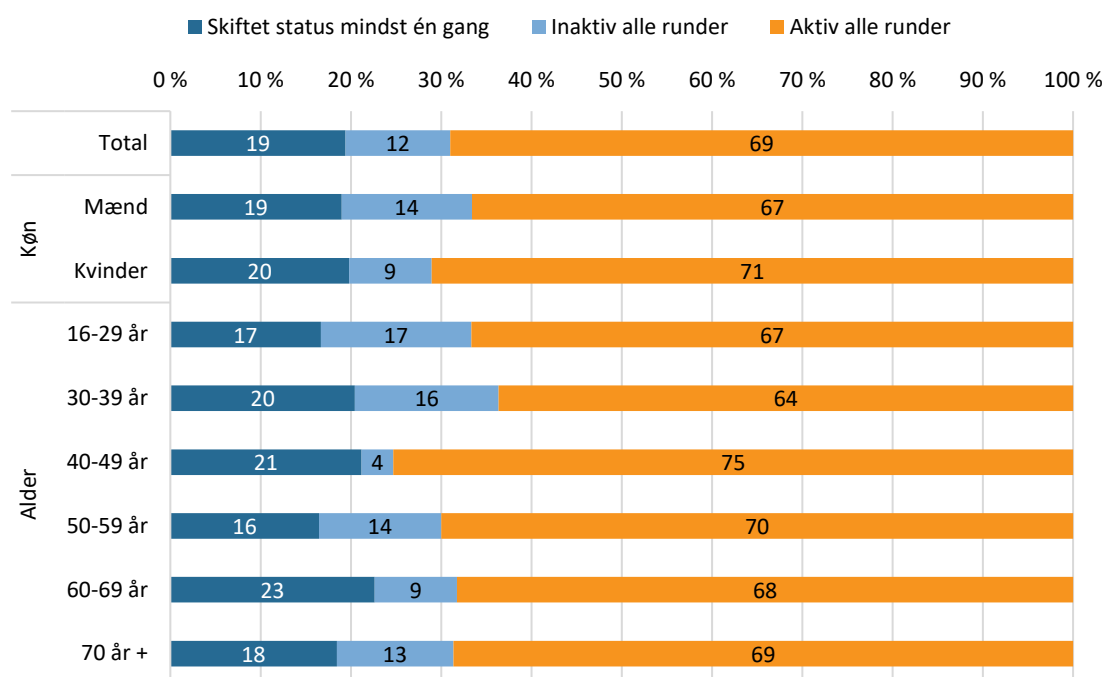
De følgende tal undersøger sammenhængen mellem flere baggrundsforhold og tilbøjeligheden til at være stabilt aktiv eller skifte ind og ud af idrætten⁷. Afsnittet ser kun på den generelle idrætsdeltagelse ud fra spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion'.

Opmærksomhedspunkt: Alle baggrundsvariable i afsnittet er målt i hovedrunden i oktober 2024, altså før respondenterne selv kendte til deres fremtidige sports- og motionsvaner, som blev målt i de efterfølgende panelrunder. Afsnittet *karakteriserer*, hvem der har omskiftelige og stabile sports- og motionsvaner, og hvilke motiver og barrierer de har, men det *forklarer* ikke årsagen.

Mænd er lidt mere tilbøjelige end kvinder til at være stabilt inaktive (se figur 25). På tværs af alder er dem, der var 40-49-år i hovedrunden, *mindst* tilbøjelige til at være stabilt inaktive – omvendt er de 16-29- og 30-39-årige *mest* tilbøjelige til at være stabilt inaktive, men tallene er usikre grundet få respondenter i begge aldersgrupper.

⁷ I bilagsmaterialets tabel 3, tabel 6 og tabel 7 findes et overblik over alle kategorier og spørgsmålsformuleringer

Figur 25: Omskiftelighed i voksnes generelle idrætsdeltagelse, fordelt på total, køn og alder (pct.)

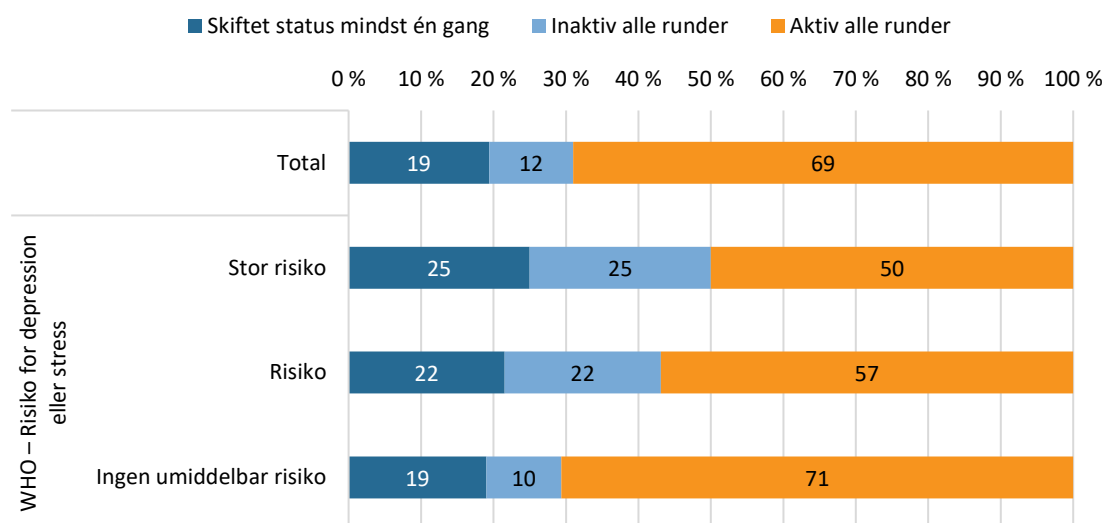


Figuren viser andelen af voksne, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total, køn og alder. Se tabel 3 for en oversigt over antal respondenter på tværs af køn og alder (n=1.097).

Som det er tilfældet med børn og unge, er sammenhængen mellem skiftende/stabile idrætsvaner og trivsel også sat under lup blandt voksne. Figur 26 viser, at personer med risiko for depression eller stress er mere tilbøjelige til at være stabilt inaktive end personer med ingen umiddelbar risiko. Tallene siger dog ikke noget om årsagen, eller hvilken retning sammenhængen går. Samtidig er der ingen signifikante tegn på, at risiko for depression eller stress hænger sammen med, at man i højere grad skifter ind og ud af idrætten.

Det står altså i modsætning til børn og unge, hvor trivsel hænger sammen med omskiftelighed frem for stabil inaktivitet. Børn og unge med lav trivsel deltager stadig i sport og motion, mens voksne med lav trivsel i højere grad holder sig væk fra idrætten.

Figur 26: Omskiftelighed i voksnes generelle idrætsdeltagelse, fordelt på niveauer af risiko for depression eller stressbelastning (pct.)

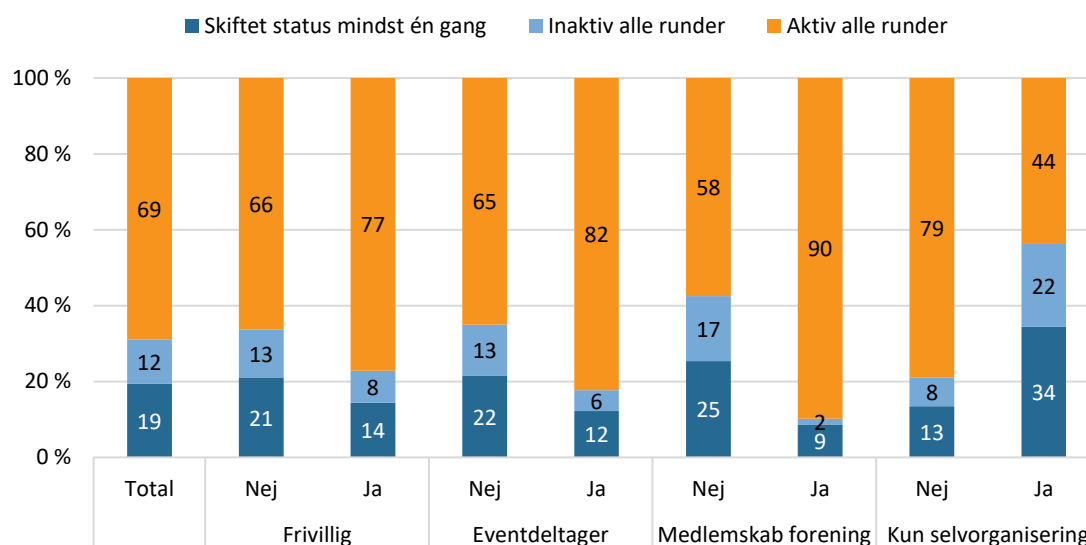


Figuren viser andelen af voksne, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. er gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total og trivsel. Se tabel 6 i bilagsmaterialet for spørgsmålsformulering og kategorisering af trivsel (n=1.097).

Figur 27 viser sammenhængen mellem en række baggrundsforhold, der alle relaterer sig til vaner inden for sport og motion samt omskiftelighed og stabilitet.

De voksne, der er frivillige samt dem, der deltager i events inden for aktiviteter såsom gang/løb, cykling eller fitness, er i højere grad stabilt aktive, end den gruppe af voksne, der ikke er frivillige eller eventdeltagere.

Figur 27: Omskiftelighed og stabilitet på tværs af forskellige vaner inden for sport og motion (pct.)



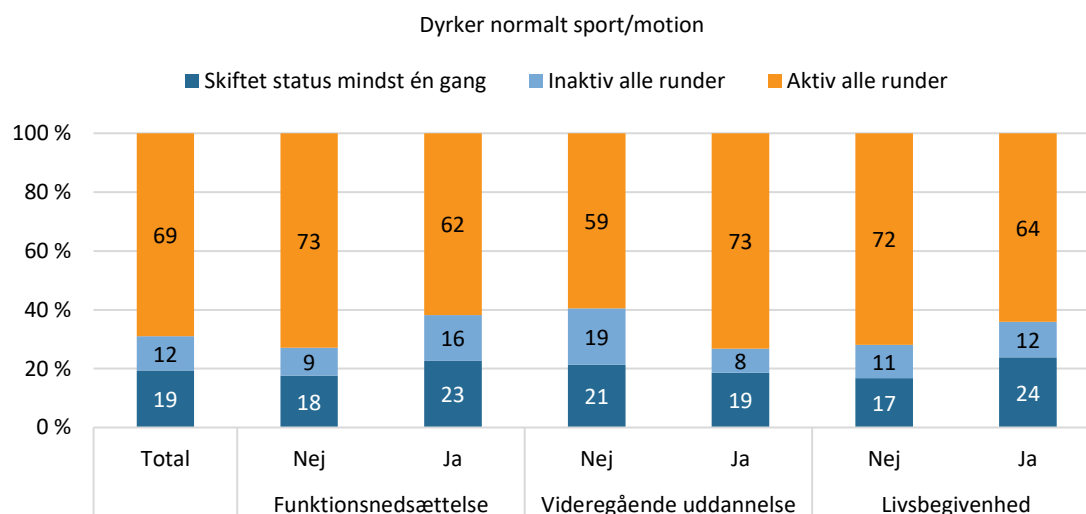
Figuren viser andelen af voksne, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. er gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total (n=1.097), frivillighed inden for sport- og motion (n=826; 271), deltagelse i sports- eller motionsevent (n=843; 254), foreningsmedlemskab (n=706; 391) og dem, der kun dyrker en aktivitet på egen hånd (n=786; 311). Se spørgsmålsformuleringen for alle baggrundsvariable i tabel 7 i bilagsmaterialet.

Den mest markante sammenhæng ses dog inden for foreningsmedlemskab, hvor 90 pct. af personer med medlemskab er aktive i alle runder, mens det kun gælder 58 pct. af dem uden medlemskab – en forskel på 32 procentpoint.

Det sidste forhold dækker over, om man udelukkende organiserer sine sports- og motionsaktiviteter på egen hånd. I tråd med tendensen blandt børn og unge, er der også her en markant sammenhæng, hvor dem der udelukkende dyrker aktiviteter på egen hånd, er mere tilbøjelige til at have skiftende motions- og sportsvaner (34 pct.) end dem, der kombinerer forskellige organiseringsformer (13 pct.). Samtidig er de i meget mindre grad tilbøjelige til at være aktive i alle runder – det gælder kun 44 pct. mod 79 pct. blandt dem, der kombinerer organiseringsformer.

Både det at have en funktionsnedsættelse – fysisk og/eller psykisk – og at opleve en stor livsbegivenhed hænger sammen med det at være mindre stabilt aktiv (se figur 28). Uddannelsesniveau har den omvendte sammenhæng, hvor personer med en videregående uddannelse i højere grad er stabilt aktive og i mindre grad har en stabilt inaktiv periode.

Figur 28: Omskiftelighed og stabilitet på tværs af funktionsnedsættelse, uddannelsesniveau og livsbegivenheder (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der (1) har skiftet status mindst én gang – dvs. er gået fra f.eks. at være inaktiv til aktiv eller omvendt; (2) været inaktiv alle runder – dvs. i alle fire undersøgelsesrunder har opretholdt status som inaktiv; (3) og aktiv alle runder. Andelen er udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. Fordelt på total (n=1.097), funktionsnedsættelse (n=718; 379), videregående uddannelse (n=333; 764) og livsbegivenhed (n=691; 406). Se spørgsmålsformuleringen for alle baggrundsvariable i tabel 7 i bilagsmaterialet.

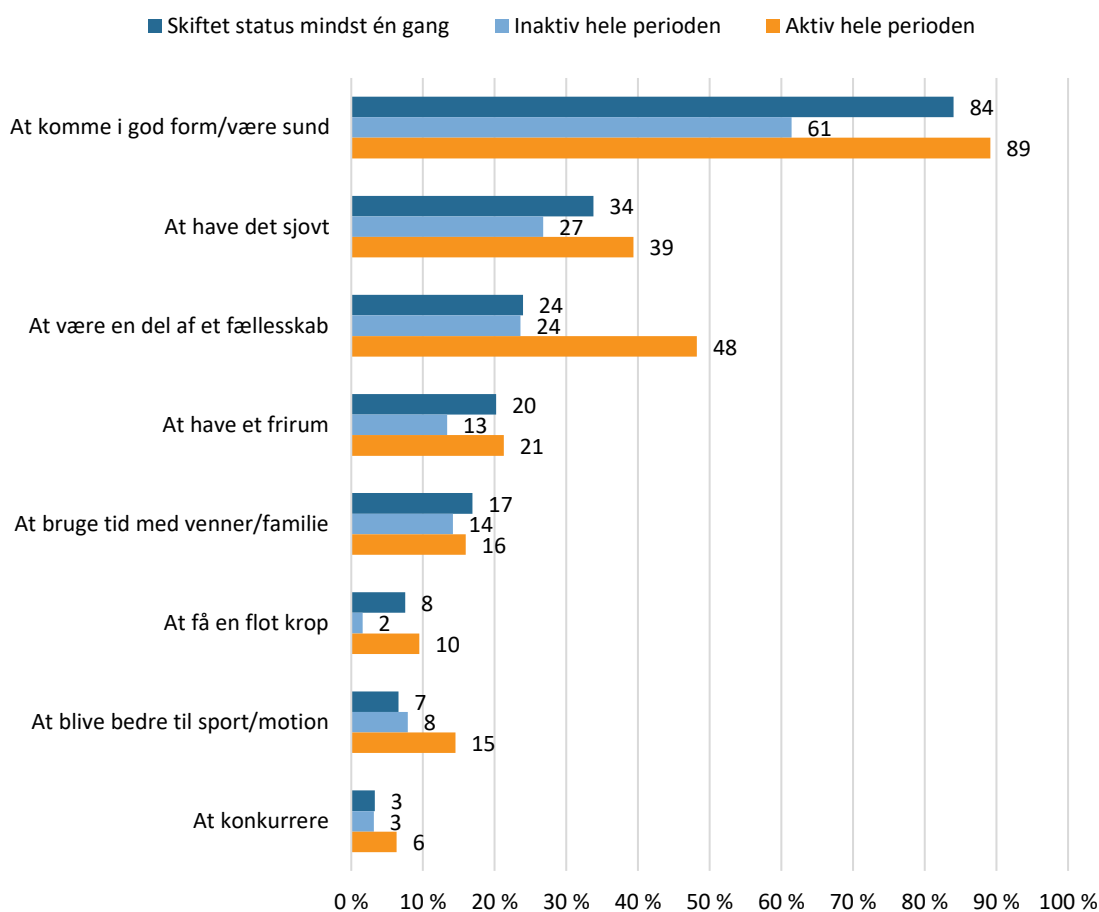
Motiver og barrierer blandt voksne med omskiftelige og stabile idrætsvaner

De næste figurer undersøger motiver og barrierer blandt de voksne, der enten har skiftet idrætsstatus mindst én gang i løbet af undersøgelsesperioden eller har været stabilt aktive/inaktive i hele perioden⁸. Motiver og barrierer for sport og motion er stadig målt i hovedrunden, altså før respondenterne selv kendte til deres fremtidige sports- og motionsvaner.

Generelt set er der få afvigelser i, hvilke grunde der anses som de vigtigste for at dyrke sport/motion blandt dem, der er stabilt aktive, og dem, der har skiftet idrætsstatus (se figur 29). Til gengæld er de stabilt inaktive voksne mindre tilbøjelige til at fremhæve 'at komme i god form/være sund', selvom det stadig er det mest udbredte motiv i gruppen, og derudover fremhæver de i mindre grad 'at have det sjovt', 'at have et frirum' og 'at få en flot krop' end både dem, der skifter ind og ud af idrætten og dem, der er stabilt aktive.

⁸ Tallene er altså vendt rundt ift. tidligere, hvor der blev set på forekomsten af omskiftelighed og stabilitet på tværs af en række baggrundsforhold.

Figur 29: Motiver for sport og motion blandt omskiftelige, stabilt inaktive og stabilt aktive voksne (pct.)

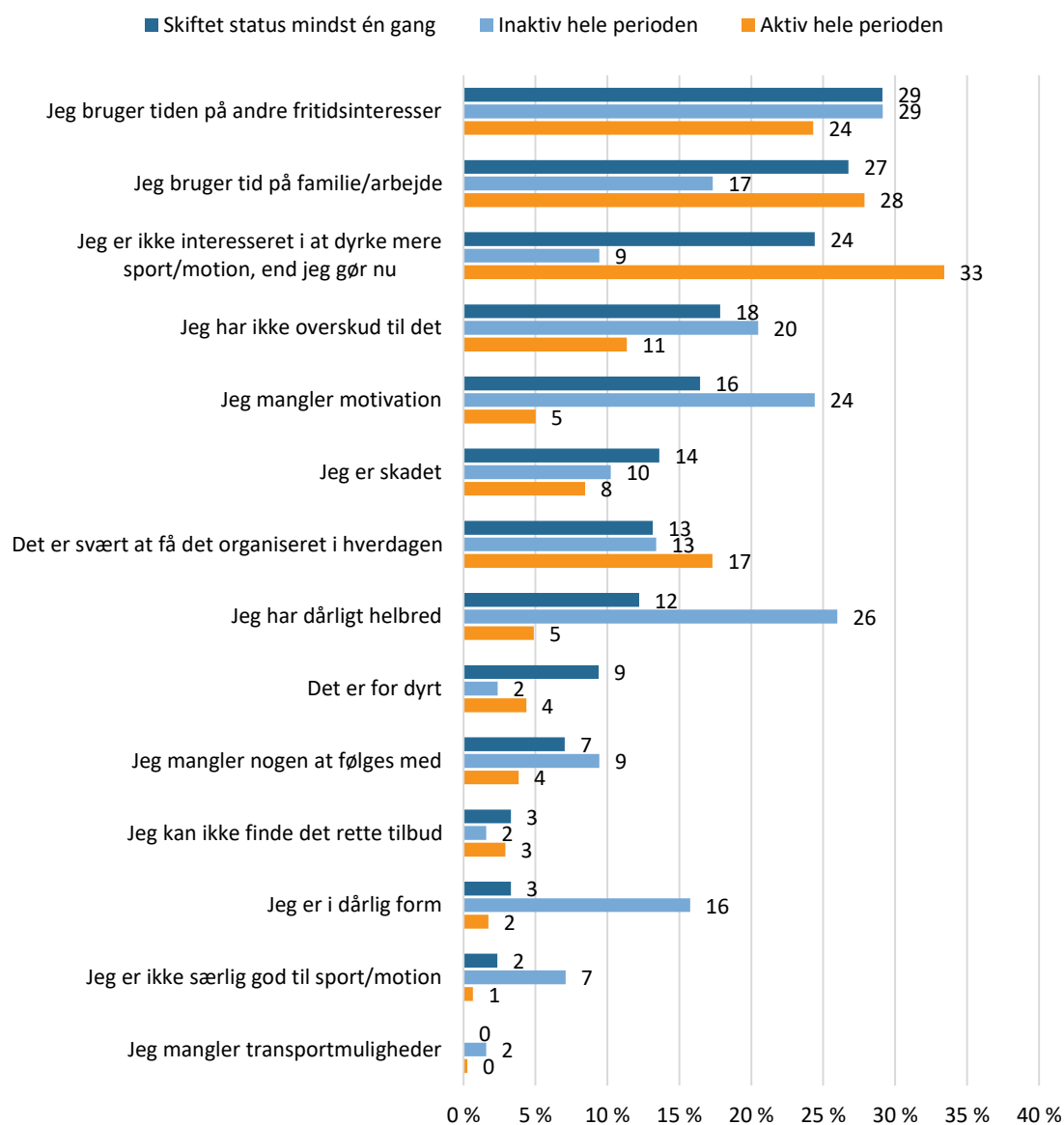


Figuren viser, hvilke motiver for sport og motion omskiftelige, stabilt inaktive og stabilt aktive har. Omskiftelige er dem, der har skiftet sports-/ motionsstatus mindst én gang i løbet af perioden (n=213), stabilt inaktive er dem, der ikke har dyrket sport/motion i perioden (n=127), mens stabilt aktive er dem, der har dyrket sport/motion hele perioden (n=757). Andelen er for alle grupper udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. For alle grupper vises, hvilke motiver de har valgt ud fra spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion? Dyrker du ikke sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte (vælg op til tre vigtigste grunde).

De stabilt aktive fremhæver i meget højere grad 'at være en del af et fællesskab' (48 pct.) end de to andre grupper, og det kan måske hænge sammen med, at mange i gruppen er foreningsmedlemmer, som figur 27 viste. Derudover er der flere af de stabilt aktive, der fremhæver 'at blive bedre' som motiv, selvom det er blandt de mindst vigtige årsager til at dyrke sport og motion.

Den næste figur ser i stedet på barrierer for ikke at dyrke mere sport/motion, end man gør nu (se figur 30). De stabilt inaktive fremhæver i meget højere grad end dem, der skifter vane og stabilt aktive manglende motivation, dårligt helbred og dårlig form som barrierer. Samtidig er de inaktive meget mindre tilbøjelige til at angive manglende interesse end de to andre grupper – kun 9 pct. angiver denne grund. Det er altså i lav grad interesse, der afholder de stabilt inaktive fra sport og motion.

Figur 30: Barrierer for sport og motion blandt omskiftelige, stabilt inaktive og stabilt aktive voksne (pct.)



Figuren viser, hvilke motiver for sport og motion, omskiftelige, stabilt aktive og inaktive har. Omskiftelige er dem, der har skiftet sports-/ motionsstatus mindst én gang i løbet af perioden (n=213), stabilt inaktive er dem, der ikke har dyrket sport/motion i perioden (n=127), mens stabilt aktive er dem, der har dyrket sport/motion hele perioden (n=757). Andelen er for alle grupper udregnet blandt dem, der har besvaret alle tre undersøgelsesrunder foruden hovedrunden. For alle grupper vises, hvilke barrierer de har valgt ud fra spørgsmålet 'Hvad afholder dig fra at dyrke mere sport/motion, end du gør nu? (Sæt kryds ved maks. tre vigtigste årsager)'.

3. Idrætsdeltagelse og trivsel

De tidligere analyser viser, at mange respondenter har relativt stabile motions- og sportsvaner, men der er også en betydelig gruppe, som skifter ind og ud af idrætten. Dette afsnit undersøger, om sådanne ændringer i motions- og sportsvaner følges af ændringer i trivsel. Spørgsmålet er, om den samme persons trivsel ændrer sig i de perioder, hvor personen ændrer motions- og sportsvaner? I bilagsmaterialet er der et eksempel på, hvordan analysen udføres.

Analysen undersøger ikke, om idrætsaktive personer generelt har højere trivsel end ikke-idrætsaktive personer. Det har mange tidligere studier påvist ved at undersøge én gruppe med en anden på ét tidspunkt med såkaldt tværsnitsdata (se f.eks. Rask et al., 2022 og Pilgaard et al., 2024).

I stedet undersøges, om trivslen er højere eller lavere i de runder, hvor den samme person er aktiv, sammenlignet med de runder hvor personen er inaktiv. På den måde tager analysen højde for forhold, der er stabile over tid som f.eks. opvækst, personlighedstræk, uddannelsesniveau osv. Det skyldes en antagelse om, at det, der er stabilt over tid, ikke kan forklare en ændring over tid⁹.

Analysen forudsætter, at den enkelte person har varierende idrætsvaner og trivsel over tid. Det tidligere kapitel demonstrerer, at det ikke er unormalt at ændre motions- og sportsvaner, når man ser på generel idrætsdeltagelse og foreningsidræt, men i bilagsmaterialet findes en række supplerende analyser af, hvor omskiftelige alle variable i analysen er¹⁰.

Den enkelte persons trivsel ændrer sig mindre, end den forskel man ser mellem personer. Der kan altså være stor forskel på, hvordan to forskellige personer trives, mens den samme persons trivsel ofte svinger mindre fra runde til runde.

Generelt er det sådan, at den samme person svinger mindre i de forhold, der har karakter af ja/nej end de forhold, der kan ændre sig mere gradvist, såsom tidsforbrug på sport/motion, og hvor hyppigt man dyrker foreningsidræt. Det er f.eks. mere normalt, at den samme person går fra fem til seks timers sport og motion om ugen, end at personen går fra at være idrætsaktiv til ikke-aktiv.

⁹ Afsnittet resultater baserer sig på 'fixed effects' (FE) regression. Se f.eks. Brüderl & Ludwig (2015), som eksemplet i bilagsmaterialet er baseret på.

¹⁰ Den supplerende analyse undersøger variation på to måder, og det følgende er et eksempel med trivsel. Først beregnes, hvor meget respondentens trivselsscore normalt afviger fra det samlede gennemsnit på tværs af alle respondenter. Dette giver et mål for forskellen på tværs af respondenter. For det andet beregnes, hvor meget den enkelte respondents trivselsscore normalt afviger fra respondentens eget gennemsnit over tid. Hvis en respondent f.eks. har scoret 60, 66 og 72, er respondentens gennemsnit over tid 66. De absolutte afvigelser fra eget gennemsnit er dermed 6, 0 og 6, svarende til en gennemsnitlig afvigelse på 4 point. Som et yderligere mål beregnes forskellen mellem respondentens højeste og laveste trivselsscore i perioden. I eksemplet er denne forskel $72 - 60 = 12$ point.

Lav omskiftelighed kan få betydning for analysen, fordi det er svært at finde en sammenhæng, når den samme person kun har små udsving i enten idrætsvaner eller trivsel. Det betyder ikke, at datagrundlaget er uegnet til analyserne, men at analysen især er følsom over for, om ændringerne i den samme persons idrætsvaner er tilstrækkeligt store og systematiske til at kunne følges af ændringer i trivsel.

Det skal understreges, at analysens resultater ikke bør tolkes som årsagssammenhænge. Analysen kommer tættere på at udtale sig kausalt end en simpel regression med tværsnitsdata, fordi den tager højde for alt det, der ikke ændrer sig over tid. Men som ved tværsnitsdata kan den ikke med sikkerhed sige, hvad der kommer først – altså om det er idrætsvaner, der fører til trivsel eller omvendt¹¹. Analysen kan desuden ikke tage højde for alle forhold, der ændrer sig forskelligt fra person til person over tid, og som både kan påvirke idrætsvaner og trivsel. Det kan f.eks. være sygdom, ændrede familieforhold, arbejdspress eller andre livsomstændigheder.

Analysen tager dog højde for generelle forskelle mellem runderne som f.eks. sæsonudsving i trivsel. Derudover tages der højde for en række store livsbegivenheder som f.eks. at blive skilt eller at flytte til et andet sted (se tabel 5 og tabel 7 i bilagsmaterialet). Analysen baserer sig på hovedrunden og de tre panelrunder. I bilagsmaterialet findes en særskilt analyse, der kun anvender panelrunderne – og de giver mening at skele til, fordi tidsrammen i hovedrunden adskiller sig fra panelrunderne. Der henvises til dem i tilfælde af, at der er uoverensstemmelse mellem de to analyser.

Børn og unge

Tabel 1 viser resultatet fra analysen af sammenhængen mellem motions- og sportsvaner og trivsel blandt børn og unge. Tabellen læses ved først at kigge på kolonnen helt til venstre, 'ændring i idrætsvaner' – her ses den ændring i idrætsvaner, som er undersøgt i sammenhæng med trivsel. Tallene i de efterfølgende kolonner skal derefter f.eks. læses som: 'når man går fra at være inaktiv til aktiv, hvor meget og i hvilken retning ændrer personens trivsel sig så?'.

Trivsel er her forstået som livstilfredshed, og skalaen løber fra 0-10 (se tabel 4 i bilagsmaterialet). Tal markeret med stjerne betyder, at der er tale om en statistisk signifikant ændring, og flere stjerner betyder en mere sikker sammenhæng.

Tabel 1 peger i samme retning på tværs af alle mål: Trivslen er lidt højere i de perioder, hvor barnet er mere idrætsaktivt – men forskellene er små og statistisk usikre. Derfor kan analysen ikke med sikkerhed sige, om der er tale om en reel sammenhæng, eller om resultaterne skyldes tilfældigheder i data.

¹¹ Trivsel måles inden for de seneste to uger blandt voksne, mens det blandt børn og unge er 'for tiden'. Sports- og motionsvaner måles inden for de seneste tre måneder. Qua designet spørges der således ind til sports- og motionsvaner tidsmæssigt før trivsel. På trods af det, kan retningen på sammenhængen ikke antages kun at løbe den ene vej. Det skyldes, at selvom trivsel f.eks. er målt inden for de seneste to uger, kan resultatet af den trivsel stadig være bestemt af noget, der ligger længere tilbage i tid.

Tabel 1: Sammenhængen mellem idrætsvaner og trivsel – børn og unge 7-15 år

Ændring i idrætsvaner	Ændring i trivsel [Livstilfredshed: 0-10 point]
Dyrker sport/motion: • Inaktiv → aktiv	• + 0,08 point
Organiseringsformer ¹² : Ikke aktiv i det pågældende regi → • Forening • Kommercielt regi • Selvorganisering	• + 0,09 point • + 0,05 point • - 0,08 point
Hyppeghed forening: Ikke foreningsaktiv → • Sjældnere end ugentligt • 1 gang ugentligt • 2-3 gange ugentligt • 4 eller flere gange ugentligt	• - • + 0,15 point • + 0,01 point • + 0,16 point
Tidsforbrug sport/motion: Under 3 timer ugentligt → • 3-5 timer • 6-9 timer • Over 10 timer	• + 0,06 point • + 0,10 point • + 0,18 point

***Signifikant på et 1 pct. niveau; **Signifikant på et 5 pct. niveau; * Signifikant på et 10 pct. niveau.

Alle modeller anvender person- og tids FE, og der kontrolleres i alle tilfælde for livsbegivenheder. Se livsbegivenhederne i tabel 5. Modellerne er baseret på hovedrunden og de tre panelrunder. I hver model medtages kun den pågældende idrætsvane, ikke de øvrige idrætsvaner – med undtagelse af organiseringsformer, hvor alle medtages i samme model.

Analysens resultater kan virke overraskende, fordi der ikke er tegn på, at ændringer i børn og unges idrætsvaner følges af ændringer i deres trivsel, hverken når idrætsvaner forstås som generel idrætsdeltagelse, hvilke organiseringsformer man har, hvor ofte man dyrker aktiviteter i foreningsregi eller det ugentlige tidsforbrug på sport/motion – selvom flere undersøgelser har dokumenteret en klar og stærk sammenhæng med tværsnitsdata.

Fundet kan fortolkes på flere måder. For det første kan det være, at der reelt ikke er en sammenhæng, når man tager højde for de forhold, der ikke varierer over tid, som analysen her har gjort. De etablerede sammenhænge med tværsnitsdata kan dermed delvist skyldes, at de grupper, man sammenligner, ikke er ens. Hvorfor er der så ikke en sammenhæng? Måske er trivsel i højere grad påvirket af mange andre ting end motions- og sportsvaner, alt fra kost, venskaber, opdragelse, socioøkonomisk status og genetik. Børn og unges liv er desuden præget af en høj grad af kropslig, mental og social udvikling, ligesom de i høj grad er påvirket af forældrenes rammer og valg. Alt dette kan have betydning for trivsel uafhængigt af motions- og sportsvaner.

For det andet kan det tænkes, at metoden gør det vanskeligt at identificere en sammenhæng. Som fremhævet i kapitlets indledning bygger analyserne på ændringer inden for

¹² Alle variable for organiseringsformer er medtaget i den samme model

den enkelte person over tid. Derfor er det en forudsætning, at der er tilstrækkelig omskiftelighed i både idrætsvaner og trivsel. De supplerende analyser undersøger, hvor meget den enkelte person typisk varierer på de variable, der er anvendt i analysen, og generelt set spænder variationen fra lav til moderat (se tabel 9 i bilagsmaterialet). Det er f.eks. mere udfordrende at identificere en sammenhæng med trivsel for de forhold, der har karakter af ja/nej – såsom generel idrætsdeltagelse og foreningsdeltagelse – end for de forhold, der kan ændre sig mere gradvist, såsom tidsforbrug og hyppighed af foreningsaktivitet. Som nævnt tidligere betyder det ikke, at datagrundlaget er uegnet til analyserne, men at analysen især er følsom over for, om ændringerne i den enkelte persons idrætsvaner er tilstrækkeligt store og systematiske til at kunne følges af ændringer i trivsel.

For det tredje kan selve datagrundlaget have betydning for resultatet. Det er ikke tilfældigt, hvem der besvarer spørgeskemaer om sport og motion. Selvom der blandt børn og unge ikke ses en tydelig skævvridning i andelen, der svarer ja til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion', afhængigt af hvor mange spørgeskemaer de har udfyldt, ses der en skævvridning i tidsforbruget (se figur 33 i bilagsmaterialet). Det kan derfor ikke afvises, at respondenter med høj paneldeltagelse adskiller sig fra den bredere gruppe af danske børn og unge, blandt andet ved at være mere aktive. Det kan også være, at de forældre, der har hjulpet børnene med at gennemføre hele panelet, adskiller sig fra andre forældre.

For det fjerde kan det hænge sammen med, at idrætsdeltagelse først påvirker trivsel over længere tid. Denne undersøgelse følger udviklingen fra oktober 2024 til februar 2026, men det er muligt, at nogle sammenhænge først viser sig efter flere år. Det kan f.eks. være, at en længere periode med sport og motion først sætter tydelige spor i trivslen efter tre, fem eller ti år.

For det femte ser analysen ikke på intensiteten af aktivitet, kun på *om* man deltager, og *hvor ofte* man gør det. Sundhedsstyrelsen har f.eks. en række anbefalinger til fysisk aktivitet, hvor der skelnes mellem 'moderat' og 'høj intensitet'¹³. Måske hænger trivsel sammen med idrætsvaner på en mere kompleks måde, hvor både hyppigheden og *intensiteten* er udslagsgivende for trivsel.

Opsummering

Samlet set tyder resultatet ikke nødvendigvis på, at idrætsvaner er uden betydning for børn og unges trivsel. Det kan være, at der ikke er en reel effekt. Men det kan også være, at sammenhængen er svær at fange med denne type data og metode. Om ikke andet er resultatet en brik i den samlede diskussion af, hvorvidt sport og motion har betydning for børn og unges trivsel. Diskussionen kan samtidig nuanceres af lodtrækningsforsøg, hvor nogle får mulighed for eller hjælp til at dyrke mere sport og motion, mens andre ikke gør. Den type undersøgelser er bedre til at sige noget om effekt, fordi man i højere grad undgår to centrale problemer: at det kan være svært at vide, hvad der kommer først – idrætsdeltagelsen eller trivslen – og at de grupper, man sammenligner, kan være forskellige fra start.

¹³ <https://www.sst.dk/vidensbase/forebyggelse/anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/anbefalinger-om-fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-tid>

Voksne

Tabel 2 viser resultatet fra analysen af sammenhængen mellem motions- og sportsvaner og trivsel. Tabellen læses ved først at kigge på kolonnen helt til venstre, 'ændring i idrætsvaner' – her ses den ændring i idrætsvaner, som er undersøgt i sammenhæng med trivsel. Tallene i de efterfølgende kolonner skal derefter f.eks. læses som: 'når man går fra at være inaktiv til aktiv, hvor meget og i hvilken retning ændrer personens trivsel sig så?'.

Trivsel er her indfanget med WHO-5, som er et indeks, der løber fra 0-100 (se tabel 6 i bilagsmaterialet). En højere score angiver bedre trivsel, mens en lavere score kan indikere risiko for depression eller stressbelastning. Tal markeret med stjerne betyder, at der er tale om en statistisk signifikant ændring, og flere stjerner betyder en mere sikker sammenhæng.

Tabellen viser overordnet, at alle forhold inden for sport/motion har en positiv sammenhæng med trivsel. Det peger på, at voksne i de perioder, hvor de er aktive, også har højere trivsel. For det første ses den positive sammenhæng inden for generel idrætsdeltagelse – 'Dyrker du normalt sport/motion' – hvor trivslen gennemsnitligt stiger med 1,84 point, når man går fra inaktiv til aktiv. Estimatet er dog kun signifikant i modellen med alle runder, ikke når analysen begrænses til panelrunderne (se tabel 14 i bilagsmaterialet). Resultatet skal derfor ikke tolkes som et sikkert tegn på en sammenhæng, men som en indikation.

Tabel 2: Sammenhængen mellem idrætsvaner og trivsel – voksne over 15 år

Ændring i idrætsvaner	Ændring i trivsel [WHO 5: 0-100 point]
Dyrker normalt sport/motion: • Inaktiv → aktiv	• + 1,84 point***
Organiseringsformer ¹⁴ : Ikke aktiv i det pågældende regi → • Forening • Kommercielt regi • Selvorganisering	• + 1,69 point*** • + 1,86 point*** • + 1,42 point***
Hyppighed forening ¹⁵ : Ikke foreningsaktiv → • Sjældnere end ugentligt • 1 gang ugentligt • 2-3 gange ugentligt • 4 eller flere gange ugentligt	• - • + 0,90 point • + 2,11 point*** • + 1,85 point***
Tidsforbrug sport/motion: Under 3 timer ugentligt → • 3-5 timer • 6-9 timer • Over 10 timer	• + 1,96 point*** • + 3,21 point*** • + 3,15 point***

***Signifikant på et 1 pct. niveau; **Signifikant på et 5 pct. niveau; * Signifikant på et 10 pct. niveau

Alle modeller anvender person- og tids FE, og der kontrolleres i alle tilfælde for livsbegivenheder. Se livsbegivenhederne i tabel 7. I hver model medtages kun den pågældende idrætsvane, ikke de øvrige idrætsvaner – med undtagelse af organiseringsformer, hvor alle medtages i samme model.

Alle tre organiseringsformer har både positive og signifikante sammenhænge med trivsel. Der er samtidig tegn på, at både foreningsregi og privat/kommercielt regi har de største og mest robuste sammenhænge med trivsel. Det ses ved, at variabelen for selvorganisering bliver en del mere usikker, når analysen begrænses til panelrunderne, og at estimatet i begge modeller ligger under de to øvrige organiseringsformer.

Analysen undersøger også, om hyppigheden af at dyrke aktiviteter i foreningsregi betyder noget for trivsel, og spørgsmålene om hyppighed er udelukkende stillet i panelrunderne. Alle tallene er målt op imod at være inaktiv i foreningsregi. Resultaterne tyder på, at der er en vis grænse for, hvornår foreningsdeltagelse har en sammenhæng med trivsel, og samtidig at der er et loft over, hvor meget deltagelsen betyder. Det er først, når man deltager i foreningsaktiviteter 2-3 gange ugentligt, at sammenhængen bliver signifikant – her stiger trivslen med 2,11 point. Samtidig øges trivslen ikke mere med deltagelse 4 eller flere gange ugentligt, hvor estimatet ligger på 1,85 point.

Det sidste forhold er det ugentlige tidsforbrug på sport/motion. Alle tallene er målt op imod at dyrke sport/motion under 3 timer ugentligt. Det er det især 6 timer eller derover,

¹⁴ Alle variable for organiseringsformer er medtaget i den samme model

¹⁵ Voksne er kun blevet spurgt om, hvor ofte de dyrker deres aktiviteter i foreningsregi i panelrunderne. Derfor er denne model kun baseret på panelrunderne, modsat de øvrige modeller.

som er udslagsgivende – her stiger trivslen med 3,21 point i de runder, man dyrker 6-9 timers sport/motion ugentligt, sammenlignet med de runder, hvor man dyrker under 3 timers sport/motion. Samtidig er der tegn på et loft over sammenhængen, hvor over 10 aktive timer ikke øger trivslen mere end 6-9 aktive timer.

Overordnet set er der – modsat blandt børn og unge – signifikante sammenhænge mellem forskellige former for idrætsdeltagelse og trivsel blandt voksne. Det gælder især tidsforbruget på sport og motion, hvor den mest markante sammenhæng findes blandt dem, der dyrker mindst 6 timers sport eller motion om ugen. Her er trivslen godt 3 point højere på en skala fra 0 til 100 sammenlignet med perioder, hvor man dyrker under 3 timers sport/motion.

På trods af, at der findes signifikante sammenhænge, skal resultaterne tolkes i lyset af størrelsesordenen. Flere af de ændringer i motions- og sportsvaner, der undersøges, er forholdsvis markante – f.eks. at gå fra at være inaktiv til aktiv eller fra under 3 timers sport/motion om ugen til mindst 6 timer. Når sådanne ændringer kun følges af ændringer i trivsel på få point på en 0-100-skala, peger resultaterne på, at selvom sammenhængene ganske vist er statistisk sikre, er deres praktiske betydning relativt begrænset.

De relativt beskedne sammenhænge kan skyldes flere af de samme forhold, som er beskrevet blandt børn og unge. Det kan være vanskeligt at finde stærke sammenhænge i en analyse, der bygger på ændringer inden for den enkelte person over tid, især hvis ændringerne i idrætsvaner og trivsel er begrænsede. Samtidig består panelet af personer, der er mere idrætsaktive end gennemsnittet, nogle sammenhænge viser sig måske først over længere tid, og trivslen kan afhænge af mere end deltagelse og tidsforbrug – f.eks. også af aktivitetens intensitet.

Afrunding

Under den stabile overflade finder man stor foranderlighed hos den enkelte udøver

- Tværsnitsstudierne, som er blevet gennemført med jævne mellemrum siden 1960'erne, viser en enorm stabilitet i den overordnede udvikling af danskernes motions- og sportsvaner. Men bag den ligger en masse individuelle, løbende skift, som bliver tydelige, når man følger de samme personer over tid. Resultaterne i dette forløbsstudie nuancerer således de gængse forestillinger om, at det at dyrke sport eller motion er et spørgsmål om enten-eller. For nogle danskere er det nærmere et spørgsmål om løbende til- og fravalg.
- Selvom der generelt er færre, der skifter ind og ud af sport og motion end i det tidligere forløbsstudie – som i høj grad skyldes coronakrisen – så er der stadig en ikke-ubetydelig gruppe, der løbende skifter vaner. Den svingende delta-gelse kan skyldes mange ting, alt fra sæson, trivsel, store livsbegivenheder og holdninger til sport og motion. Sæsonudsving blev undersøgt både i dette notat og det tidligere forløbsstudie. Generelt er der et stort overlap i resultaterne, og begge viser, at sæsonen ikke påvirker om, man dyrker sport/motion, men i højere grad karakteren af idrætsdeltagelsen, hovedsageligt blandt børn og unge. Livsbegivenheder blev kun undersøgt tidligere, og her blev der dokumenteret en række sammenhænge med idrætsvaner. I begge undersøgelser ses en tydelig forskel i holdningen til konkurrence, hvor dem, der ofte skifter vaner, generelt er mindre glade for aktiviteter med konkurrence og oplever oftere, at der er for meget fokus på at vinde og præstere. Det beviser ikke, at deres holdninger er *årsagen* til deres omskiftelighed, men det er en central *karakteristik*.

Trivsel hænger sammen med omskiftelighed og stabilitet, men for den enkelte har øget idrætsdeltagelse begrænset betydning for trivsel i praksis

- Overordnet er børn med dårligere trivsel mere tilbøjelig til at have skiftende idrætsvaner, mens det for voksne gælder, at de i højere grad er stabilt inaktive. De samme tendenser fremgik i det tidligere forløbsstudie. Resultaterne indikerer, at mange børn med lav trivsel forsøger sig med aktiviteter, som de måske ikke finder sig til rette i. Derfor handler det ikke alene om at 'hjælpe ind' i sports- og motionsaktiviteter, men måske også om at sikre en rummelighed, som gør det let at være i en aktivitet og let at komme tilbage igen, hvis man har perioder, hvor andre ting i livet gør det svært at deltage.

- Som noget nyt har analysen undersøgt, om den samme person trives bedre i de perioder, hvor vedkommende er mere idrætsaktiv. Den undersøger altså ikke, hvem der har omskiftelige eller stabile idrætsvaner, men om ændringer i idrætsvaner følges af ændringer i trivsel hos den enkelte person. Tidligere tværsnitsundersøgelser viser en stærk sammenhæng, hvor øget deltagelse hænger sammen med øget trivsel. Her sammenlignes grupper med hinanden på ét tidspunkt. Et lignende mønster ses dog ikke med metoden i dette notat. Kun blandt voksne fandt analysen statistisk sikre sammenhænge, men selv her er sammenhængenes praktiske betydning relativt begrænset. Ændring i idrætsdeltagelse følges altså ikke af ændring i trivsel (børn og unge) eller kun i relativt begrænset omfang (voksne). Det gælder i hvert fald på den korte bane som undersøgt i dette notat.

Et panel af danskere giver nye indsigter, men det har også sine begrænsninger:

- Forløbsdata kan noget andet end de klassiske tværsnitsundersøgelser. Hvor tværsnitsundersøgelser især viser, hvordan idrætsvaner ser ud på et bestemt tidspunkt, gør et panel det muligt at følge de samme personer over tid. Det giver et bedre indblik i, hvor stabile eller omskiftelige danskernes idrætsvaner faktisk er, og om ændringer i idrætsvaner følges af ændringer i andre forhold, f.eks. trivsel. Det er især værdifuldt, fordi mange skift i idrætsvaner kan være svære at indfange med spørgsmål, hvor respondenterne skal huske tilbage over længere tid. Når man spørger tættere på det tidspunkt, hvor aktiviteten foregår, mindskes risikoen for, at svarene bliver påvirket af hukommelse eller efterrationalisering. Panelet giver dermed et mere detaljeret billede af de løbende til- og fravalg, som ligger bag den tilsyneladende stabile idrætsdeltagelse.
- Forløbsdata giver også mulighed for stærkere analyser af sammenhænge end almindelige tværnit. I dette notat gælder det især analyserne af idrætsdeltagelse og trivsel, hvor den samme person sammenlignes med sig selv over tid. Det bringer analysen et skridt højere op ad den kausale rangstige, fordi der tages højde for forhold, der er stabile hos den enkelte – f.eks. opvækst, personlighed og grundlæggende livsvilkår. Det betyder dog ikke, at analysen beviser årsagssammenhænge.
- Panelet har dog også klare begrænsninger. Det er ikke tilfældigt, hvem der deltager i gentagne spørgeskemaundersøgelser, og særligt blandt voksne er deltagerne mere idrætsaktive eller interesserede i sport og motion end gennemsnittet. Derudover bliver datagrundlaget mere sårbart over tid, fordi nogle falder fra undervejs. Derfor kan resultaterne ikke uden videre overføres til hele befolkningen.

- Samlet set viser notatet, at forløbsdata er et vigtigt supplement til tværsnitsundersøgelserne. Det giver ikke alle svar, men det åbner for spørgsmål, som ellers er svære at undersøge: Hvem skifter ind og ud af idrætten? Hvor stabile er idræts-vaner egentlig? Og hænger ændringer i idrætsvaner sammen med ændringer i trivsel? Et længere panel over flere år – f.eks. fem eller ti år – kan give endnu bedre viden om, hvordan idrætsvaner udvikler sig gennem livet, og om nogle sammenhænge først viser sig over længere tid. Det kan dog være problematisk, at datagrundlaget bliver mere og mere skævt målt på, hvor idrætsaktive og -interes-serede deltagerne er. Derudover kan et længere perspektiv kun nuancere billedet, men det løser ikke i sig selv de metodiske udfordringer ved at sige noget om år-sag og virkning. Man kan stadig ikke udelukke, at ændringer i trivsel går forud for ændringer i idrætsvaner, eller at andre forhold påvirker begge dele samtidig. Lodtrækningsforsøg vil fortsat være bedre egnet til at undersøge egentlige effek-ter, fordi de i højere grad kan adskille, om det er idrætsdeltagelsen, der påvirker trivslen.

Litteratur

Petersen, F. J. (2024). Ændringer i danskernes idrætsvaner over tid. Danskernes motions- og sportsvaner: Et nationalt panel. *Idrættens Analyseinstitut*.

Pilgaard, M., Petersen, F., Munch, A. & Andersen, C. (2025). Danskernes motions- og sportsvaner 2024. Hovedrapport med fokus på udviklingstendenser.

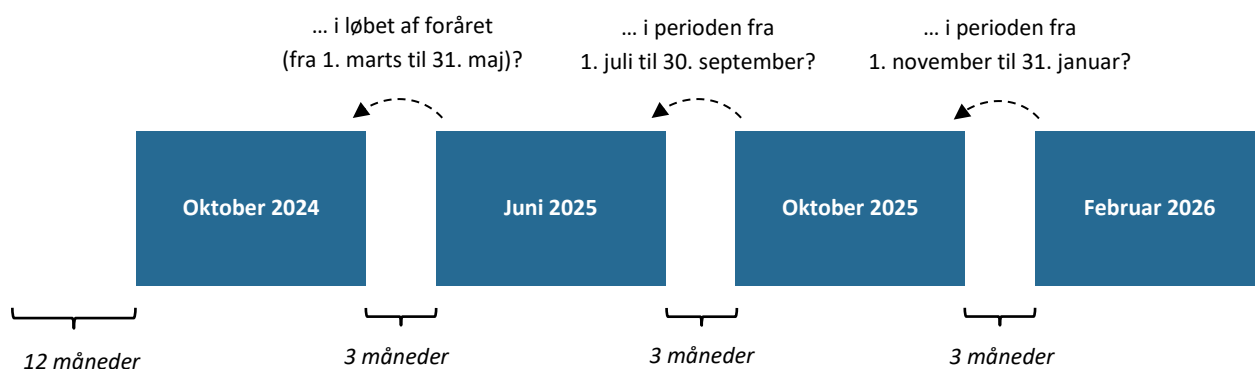
Rask, S., Petersen, F., Hansen, K., & Eske, M. (2022). Danskernes motions- og sportsvaner 2020. *Idrættens Analyseinstitut*.

Brüderl, J., & Ludwig, V. (2015). Fixed-effects panel regression. *The Sage handbook of regression analysis and causal inference*, 327-357.

Bilag

Til metode

Figur 31: Oversigt over indsamlingsperiode og spørgsmålsstruktur



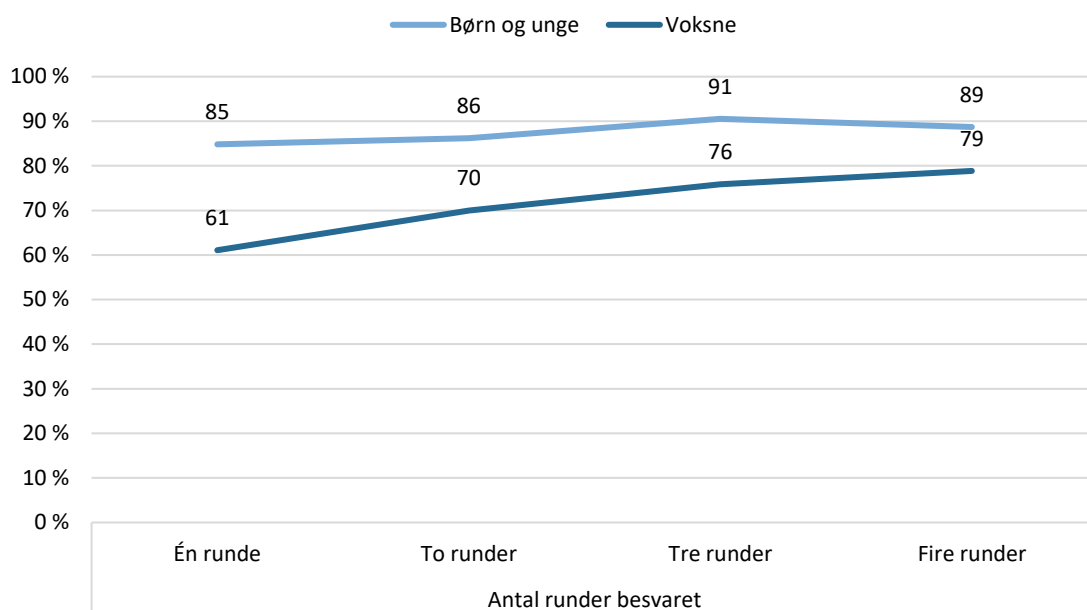
Figuren viser grundstrukturen i, hvordan panelrunderne spørger ind til sports- og motionsvaner.

Tabel 3: Oversigt over respondenter, der har besvaret alle undersøgelsesrunder

	Kategori	Antal
Børn og unge 7-15 år	Total	354
	Drenge	185
	Piger	169
	7-9 år	114
	10-12 år	129
	13-15 år	111
Voksne over 15 år	Total	1.097
	Mænd	506
	Kvinder	591
	16-29 år	36
	30-39 år	44
	40-49 år	85
	50-59 år	170
	60-69 år	274
	70 år og op	488

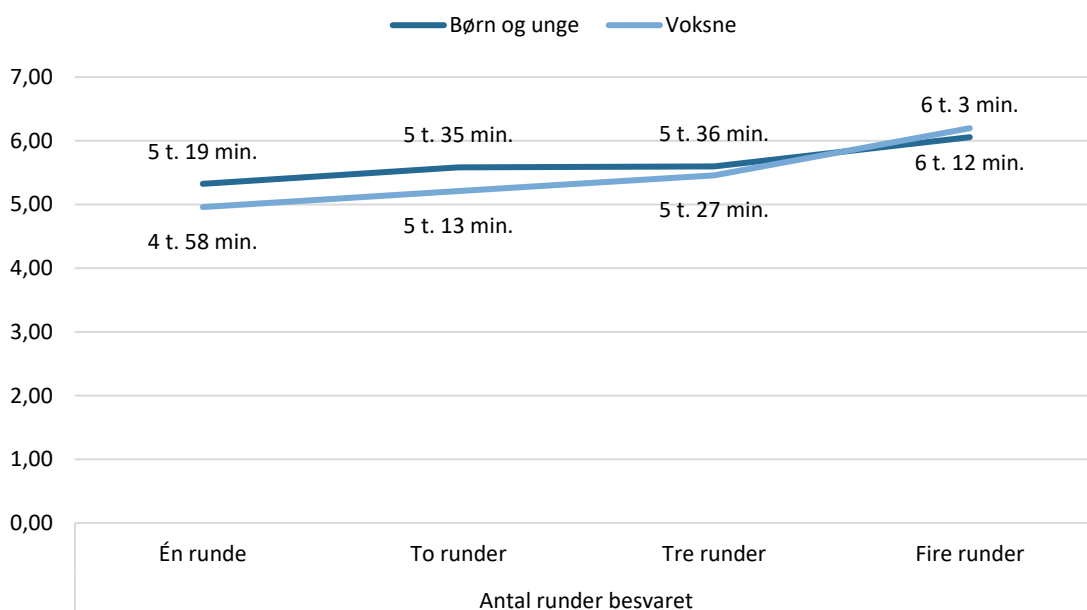
Tabellen viser antallet af respondenter, der har besvaret alle undersøgelsesrunder fra oktober 2024 til februar 2026.

Figur 32: Andel, der normalt dyrker sport/motion efter antal undersøgelsesrunder besvaret (pct.)



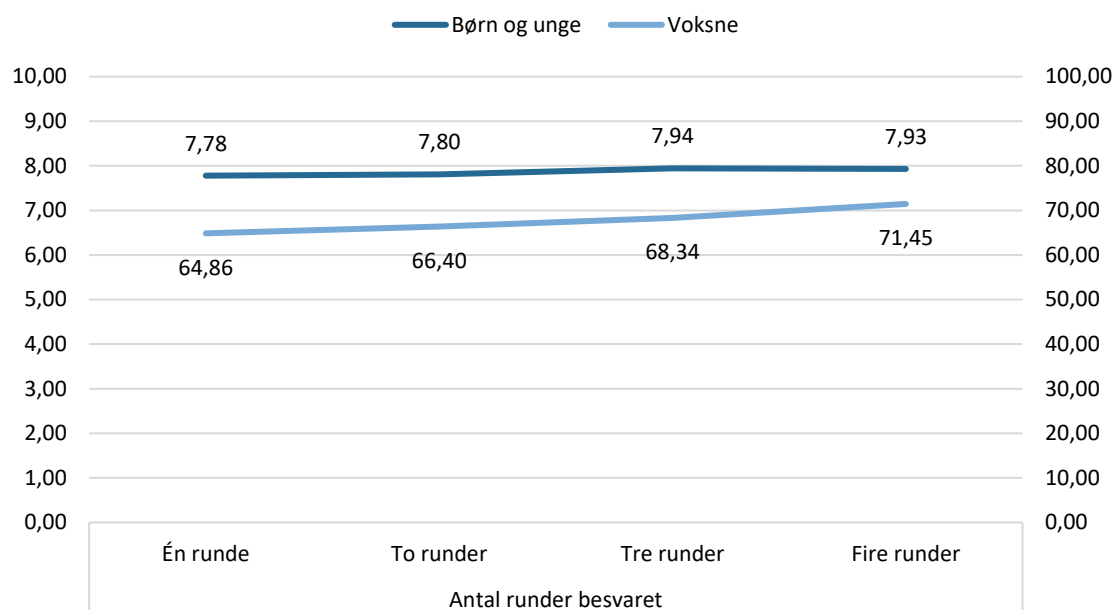
Figuren viser, hvor mange der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i hovedrunden. Fordelt på antal undersøgelsesrunder besvaret.

Figur 33: Ugentligt tidsforbrug på sport/motion efter antal undersøgelsesrunder besvaret (gns.)



Figuren viser tidsforbruget i hovedrunden ud fra spørgsmålet 'Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?'. Fordelt på antal undersøgelsesrunder besvaret.

Figur 34: Trivsel efter antal undersøgelsesrunder besvaret (gns.)



Figuren viser trivsel i hovedrunden blandt børn og unge og voksne. For børn og unge løber skalaen fra 0-10, mens den løber fra 0-100 for voksne. Se tabel 4 og tabel 6 for en uddybende beskrivelse. Fordelt på antal undersøgelsesrunder besvaret.

Til kapitel 2

Børn og unge

Tabel 4: Oversigt over kategorisering af livstilfredshed – børn og unge 7-15 år

Spørgsmålsformulering	Svarkategorier	Kategorisering	Antal
'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?'	10 – 'Det bedst mulige liv' [...] 0 – 'Det værst mulige liv'	9-10: Høj livstilfredshed	119
		6-8: Middelhøj livstilfredshed	213
		0-5: Lav livstilfredshed	22

Tabel 5: Oversigt over baggrundsvariable i hovedrunden – børn og unge 7-15 år

	Spørgsmålsformulering og svarkategori
Frivillig <i>Mindst én arbejdsopgave</i>	Det næste spørgsmål handler om frivilligt arbejde inden for sports-/motionsområdet. Det kan f.eks. være, at du er træner eller hjælper til ved stævner eller lignende. Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening? • Jeg laver praktisk arbejde (f.eks. rengøring, indkøb, står i kiosk eller bod) • Jeg hjælper til ved enkeltstående events og stævner • Jeg er træner/instruktør/hjælpeinstruktør • Jeg er leder/med i bestyrelse eller udvalg • Nej
Begge forældre dyrker idræt	Dyrker dine forældre sport eller motion? • Ja, begge mine forældre dyrker sport/motion • Ja, min ene forælder dyrker sport/motion • Nej, ingen af mine forældre dyrker sport/motion • Ved ikke
Kun selvorganisering	Respondenten har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet på egen hånd inden for de seneste 12 måneder, og samtidig har respondenter ikke været aktiv i en forening eller i kommercielt regi.
Bor med begge forældre	Hvem bor du sammen med? • Jeg bor med begge mine forældre, som bor sammen • Jeg bor på skift hos mine forældre • Jeg bor kun hos den ene af mine forældre • Jeg bor hos en plejefamilie eller anden familie • Jeg bor på efterskole • Andet
Begge forældre født i Danmark	Hvor er dine forældre født? <i>Den ene/den anden af mine forældre er født i...</i> • Danmark • Et andet land i Europa • Et andet land uden for Europa
Livsbegebenhed <i>Mindst én begebenhed</i>	Har du i løbet af de seneste 12 måneder oplevet følgende begebenheder? • Jeg er flyttet til en ny by/et nyt område • Jeg er startet på en ny skole (efterskole) • Jeg er startet på en ny skole (anden skole) • Jeg har fået et lønnet fritidsjob • Jeg har fået en kæreste • Én eller begge mine forældre har mistet deres job • Mine forældre er flyttet fra hinanden/én af mine forældre er flyttet fra deres kæreste/partner • En eller begge mine forældre har fået en ny partner/kæreste/ægtefælle • Jeg har været alvorligt syg eller har været udsat for en alvorlig ulykke • Der har været dødsfald eller alvorlig sygdom/ulykke i min nærmeste omgangskreds • Nej, jeg har ikke oplevet nogen af ovenstående begebenheder de seneste 12 måneder

Voksne

Tabel 6: Oversigt over items og kategorisering i WHO's indeks over risiko for depression eller stressbelastning – voksne over 15 år

	Items	Kategorisering	Antal
WHO's trivselsindeks 0-100	'Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger ...?' – været glad og i godt humør – følt dig rolig og afslappet – følt dig aktiv og energisk – vågnet frisk og udhvilet – haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer dig	0-35: Stor risiko	44
		36-50: Risiko	65
		51-100: Ingen risiko	988

Ud fra hvert item får respondenterne en score fra 0 til 5, hvor 0 afspejler svarkategorien 'På intet tidspunkt', mens 5 afspejler svarkategorien 'Hele tiden'. Respondentens samlede score ganges med fire, så indekset løber fra 0-100 point.

Tabel 7: Oversigt over baggrundsvariable i hovedrunden – voksne over 15 år

	Spørgsmålsformulering og svarkategori
Frivillig <i>Mindst én arbejdsopgave</i>	Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet? • Ja, er leder/har en tillids-/bestyrelses-/udvalgspost • Ja, laver administrativt arbejde (f.eks. e-mailkorrespondance, telefonpasning, hjemmeside, referatskrivning, bogføring, registrering af nye medlemmer) • Ja, laver praktisk arbejde (f.eks. rengøring, indkøb, køkken- eller caféarbejde, vedligeholdelse) • Ja, hjælper til ved enkeltstående events/arrangementer • Ja, er træner/instruktør/hjælpeinstruktør • Ja, er dommer • Ja, er med til at skaffe midler til aktiviteter ved ansøgninger, sponsoraftaler eller pengeindsamlinger • Nej, er ikke frivillig i en forening
Eventdeltager <i>Mindst ét event</i>	Har du inden for de seneste 12 måneder deltaget som udøver i følgende sports- og motionsevents? (Vi tænker ikke på deltagelse i kampe, turneringer eller stævner som en fast del af en sæson) • Gang- eller løbe-event (f.eks. 5 eller 10 km, mudrace, trailrun, halvmaraton/maraton el.lign.) • Cykel-event (f.eks. landevejs- mountainbikerace el.lign.) • Triatlon/Ironman/adventure-race (el.lign. med forskellige discipliner) • Fitness-/crossfit-event • Street/gadeidræts-event (f.eks. dance challenge, skate-, parkour eller streetbasket-event) • Vandsportsevents (f.eks. padelrace, open water swimming) • Andre motions-/sportsevents • Nej, jeg har ikke deltaget i motions-/sportsevents
Medlemskab forening	Har du lige nu et eller flere medlemskaber / klippekort til sport eller motion?

	• Ja, til en idrætsforening/sportsklub
Kun selvorganisering	Respondenten har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet på egen hånd inden for de seneste 12 måneder, og samtidig har respondenten ikke været aktiv i en forening eller i kommercielt regi.
Funktionsnedsat <i>Mindst én funktionsnedsættelse</i>	Har du en funktionsnedsættelse? • Ja, fysisk funktionsnedsættelse • Ja, kronisk lidelse • Ja, psykisk vanskelighed (f.eks. angstlidelse, depression, bipolar lidelse, skizofreni) • Ja, kognitiv funktionsnedsættelse (f.eks. adhd, autisme, hjerne-skade eller lign.) • Ja, udviklingshandicap • Ja, sensorisk funktionsnedsættelse (høre- eller synshæmmet) • Nej
Videregående uddannelse <i>Kort, mellemlang eller lang</i>	Hvad er din højeste gennemførte uddannelse? • 8.-9.-10. klasse • Gymnasial uddannelse • Erhvervsfaglig uddannelse • Kort videregående uddannelse, under 3 år • Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år • Lang videregående uddannelse, over 4 år • Anden uddannelse
Livsbegivenhed <i>Mindst én begivenhed</i>	Har du i løbet af de seneste 12 måneder oplevet følgende begivenheder? • Jeg er blevet forælder • Jeg er blevet gravid • Jeg har flyttet bopæl til en ny by/et nyt område • Jeg er flyttet sammen med venner/partner • Jeg er startet på en uddannelse • Jeg har mistet mit arbejde eller været arbejdsløs i mere end én måned • Jeg er startet på et nyt arbejde • Jeg er gået på folkepension/efterløn • Jeg er blevet skilt/separeret/min partner og jeg er gået fra hinanden • Jeg har været alvorlig syg eller udsat for en alvorlig ulykke • Der har været dødsfald eller alvorlig sygdom i min nærmeste omgangskreds • Andet • Nej, jeg har ikke oplevet nogen af ovenstående begivenheder de seneste 12 måneder

Til kapitel 3

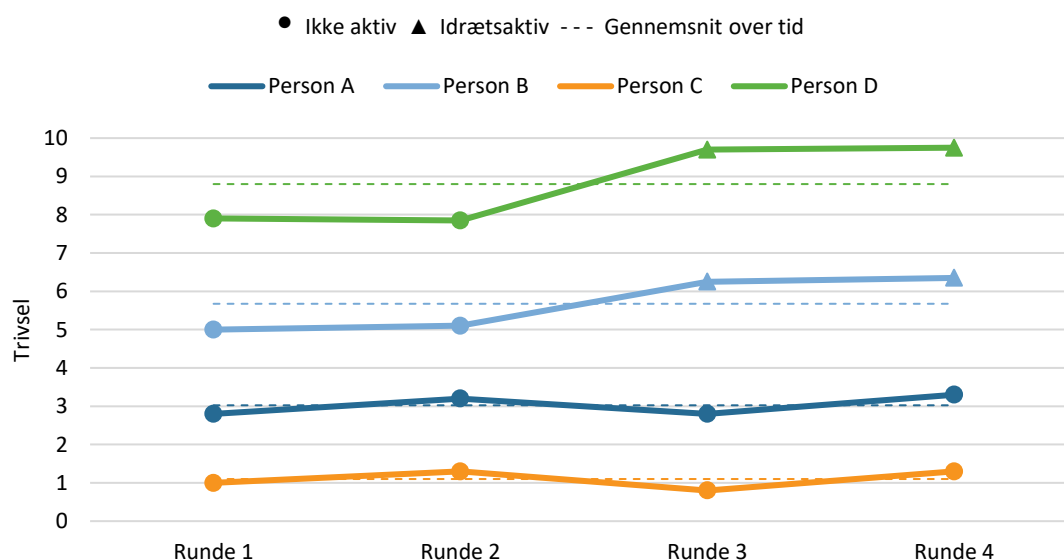
Illustration af analysestrategi

Boks 7: Hver person sammenlignes med sig selv

Fremgangsmåde med tværsnitsdata	Fremgangsmåde med forløbsdata
Aktive – Barn A: 9 i trivsel – Barn B: 8 i trivsel Inaktive – Barn C: 6 i trivsel – Barn D: 5 i trivsel ‘Trives aktive børn bedre end inaktive børn?’	Barn A – Runde 1: aktiv og 8 i trivsel – Runde 2: inaktiv og 5 i trivsel Barn B – Runde 1: aktiv og 9 i trivsel – Runde 2: inaktiv og 6 i trivsel Barn C Barn D ‘Trives barnet bedre i de perioder, hvor barnet er aktivt?’

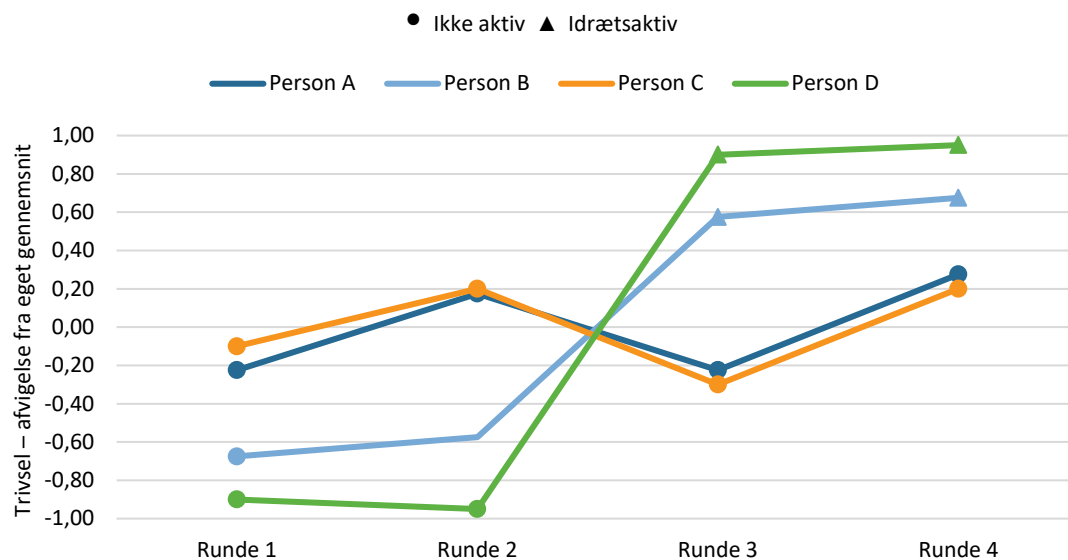
Boksen illustrerer forskellen mellem en almindelig tværsnitsanalyse og en fixed effects-analyse med forløbsdata. I en tværsnitsanalyse undersøges, om idrætsaktive personer har en højere grad af trivsel end personer, der ikke er idrætsaktive. Man sammenligner altså grupper, der består af forskellige personer. Fixed effects sammenligner ikke forskellige personer med hinanden, men undersøger om den samme persons trivsel ændrer sig i de perioder, hvor personens sports- og motionsvaner ændrer sig.

Figur 35: Illustration af panelvariation i trivsel blandt fire personer



Figuren viser, at person B og D har status som 'aktiv' i runde 3 og 4. I de to øvrige runder er de ikke-aktive. Det ses samtidig, at begge personer forøger deres trivsel i runde 3 og 4. Person A og C er ikke-aktive i samtlige runder, og deres trivsel ligger nogenlunde konstant over tid.

Figur 36: Illustration af, hvordan hver person i et panel afviger fra deres eget tidslige gennemsnit for trivsel i hver runde



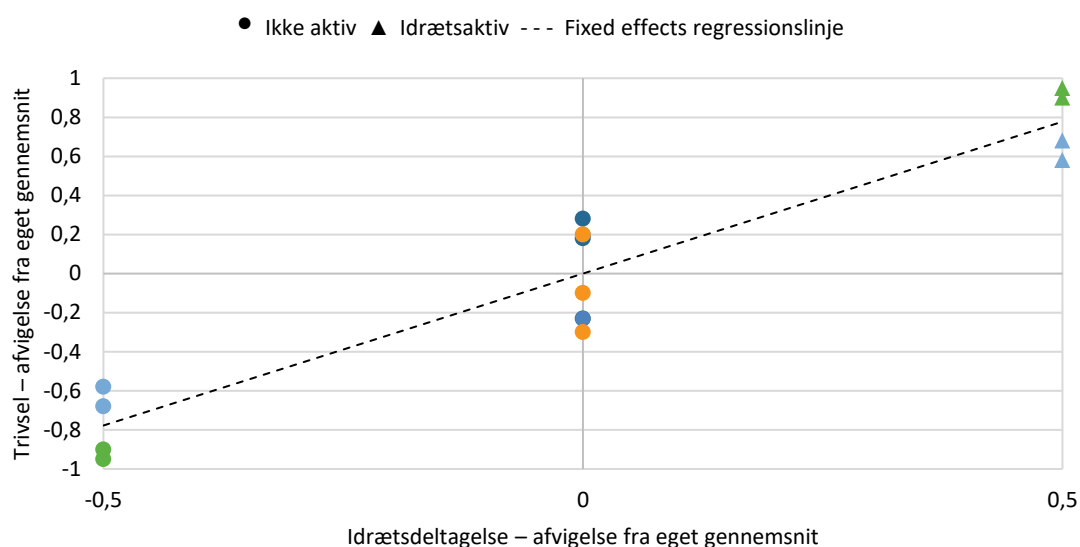
Figuren viser, hvordan hver person afviger fra vedkommendes eget tidslige gennemsnit for trivsel i hver runde. Trivselsgennemsnittet er den stiplede linje i den forrige figur, og punkterne i den forrige figur er hver persons trivsel i den pågældende runde.

Tabel 8: Illustration af, hvordan hver person i et panel afviger fra deres eget tidslige gennemsnit for idrætsdeltagelse i hver runde

	Personens gennemsnitlige deltagelse	Afvigelse fra eget gennemsnit			
		Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Person A	0	0	0	0	0
Person B	0,5	-0,5	-0,5	0,5	0,5
Person C	0	0	0	0	0
Person D	0,5	-0,5	-0,5	0,5	0,5

Figuren viser, hvordan hver person afviger fra vedkommendes eget gennemsnit for idrætsdeltagelse i hver runde. Man skal forestille sig, at 0 = Ikke-aktiv og 1 = Aktiv. Person A og C er ikke-aktive i samtlige runder, så deres tidslige gennemsnit over runderne er lig 0. Både person B og D er aktive i runde 3 og 4, men de er ikke-aktive i runde 1 og 2. Derfor bliver deres tidlige gennemsnit 0,5. Grunden til, at de kan få værdierne '-0,5' og '0,5' er fordi, de begge har '0' i runde 1-2 og '1' i runde 3-4: $0 - 0,5 = -0,5$ og $1 - 0,5 = 0,5$.

Figur 37: Illustration af en fixed effects (FE) regressionsanalyse



Figuren viser, hvordan den færdige regression ser ud med brug af de foregående tal i figur 36 og tabel 8. I dette eksempel ser man, at der er en positiv sammenhæng mellem idrætsdeltagelse og trivsel: når man dyrker idræt, trives man bedre.

Børn og unge

Tabel 9: Panelvariation i analysevariablerne – børn og unge 7-15 år

Variabel	gns.	sd_between	sd_within	min	max	N – observationer	N – personer	Tbar
Livstilfredshed	7,89	1,28	0,87	0	10	3.812	1.359	2,8
Dyrker sport/motion	0,92	0,21	0,17	0	1	3.845	1.359	2,8
Timer sport/motion pr. uge	6,14	3,83	2,56	0	36	3.476	1.331	2,6
Forening	0,81	0,33	0,21	0	1	3.845	1.359	2,8
Kommercielt tilbud	0,17	0,28	0,25	0	1	3.845	1.359	2,8
Selvorganisering	0,68	0,35	0,31	0	1	3.845	1.359	2,8
Højeste hyppighed i foreningsregi	2,38	1,15	0,64	0	4	3.845	1.359	2,8

Tabellen viser relevante statistikker for det panel, der indgår i analyserne i kapitel 3. Statistikkerne er udregnet blandt dem, der har besvaret mindst én panelrunde udover hovedrunden.

Tabel 10: Typisk forskel mellem respondentens laveste og højeste værdi, samt hvor mange der har ændret værdi – børn og unge 7-15 år

Variabel	gns.	me- dian	p25	p75	N – per- soner	N – skift	Pct. – skift
Livstilfredshed	1,46	1	1	2	1.359	1.068	79
Dyrker sport/motion	0,13	0	0	0	1.386	182	13
Timer sport/motion pr. uge	3,61	2	1	5	1.230	1.107	90
Forening	0,19	0	0	0	1.386	267	19
Kommercielt tilbud	0,27	0	0	1	1.386	376	27
Selvorganisering	0,40	0	0	1	1.386	560	40
Højeste hyppighed i foreningsregi	0,80	0	0	1	1.386	624	45

Tabellen viser forskellen mellem respondenternes laveste og højeste værdi på de variable, der indgår i analyserne i kapitel 3. Statistikkerne er beregnet blandt respondenter, der har besvaret mindst én panelrunde ud over hovedrunden, og som har mindst to gyldige observationer på den pågældende variabel.

Tabel 11: Sammenhængen mellem idrætsvaner og trivsel inden for panelrunderne – børn og unge 7-15 år

Ændring i idrætsvaner – kun panelrunder	Ændring i trivsel [Livstilfredshed: 0-10 point] – kun panelrunder
Dyrker sport/motion: • Inaktiv → aktiv	• + 0,03 point
Organiseringsformer ¹⁶ : Ikke aktiv i det pågældende regi → • Forening • Kommercielt regi • Selvorganisering	• + 0,06 point • + 0,09 point • - 0,03 point
Hyppighed forening: Ikke foreningsaktiv → • Sjældnere end ugentligt • 1 gang ugentligt • 2-3 gange ugentligt • 4 eller flere gange ugentligt	• - • + 0,09 point • - 0,01 point • + 0,21 point
Tidsforbrug sport/motion: Under 3 timer ugentligt → • 3-5 timer • 6-9 timer • Over 10 timer	• + 0,02 point • + 0,05 point • + 0,32 point*

***Signifikant på et 1 pct. niveau; **Signifikant på et 5 pct. niveau; * Signifikant på et 10 pct. niveau.

Alle modeller anvender person- og tids FE, og der kontrolleres i alle tilfælde for livsbegivenheder. Se livsbegivenhederne i tabel 5. Modellerne er kun baseret på panelrunderne. I hver model medtages kun den pågældende idrætssvane, ikke de øvrige idrætsvaner – med undtagelse af organiseringsformer, hvor alle medtages i samme model.

¹⁶ Alle variable for organiseringsformer er medtaget i den samme model

Voksne

Tabel 12: Panelvariation i analysevariablerne – voksne over 15 år

Variabel	gns.	sd_between	sd_within	min	max	N – observationer	N – personer	Tbar
WHO-5	69,57	15,47	7,76	0	100	8.347	2.704	3,1
Dyrker sport/motion	0,77	0,37	0,20	0	1	8.347	2.704	3,1
Timer sport/motion pr. uge	5,83	4,01	2,27	0	36	7.392	2.606	2,8
Forening	0,48	0,43	0,26	0	1	8.347	2.704	3,1
Kommercielt tilbud	0,29	0,37	0,27	0	1	8.347	2.704	3,1
Selvorganisering	0,82	0,31	0,24	0	1	8.347	2.704	3,1
Højeste hyppighed i foreningsregi	1,48	1,49	0,71	0	4	5.643	2.704	2,1

Tabellen viser relevante statistikker for det panel, der indgår i analyserne i kapitel 3. Statistikkerne er udregnet blandt dem, der har besvaret mindst én panelrunde udover hovedrunden.

Tabel 13: Typisk forskel mellem respondentens laveste og højeste værdi, samt hvor mange der har ændret værdi – voksne over 15 år

Variabel	gns.	median	p25	p75	N	N – skift	Pct. – skift
WHO-5	13,32	12	4	16	2.704	2.444	90
Dyrker sport/motion	0,19	0	0	0	2.704	509	19
Timer sport/motion pr. uge	3,35	2	1	4	2.363	2.046	87
Forening	0,29	0	0	1	2.704	779	29
Kommercielt tilbud	0,31	0	0	1	2.704	848	31
Selvorganisering	0,27	0	0	1	2.704	718	27
Højeste hyppighed i foreningsregi	0,90	0	0	1	1.842	715	39

Tabellen viser forskellen mellem respondenternes laveste og højeste værdi på de variable, der indgår i analyserne i kapitel 3. Statistikkerne er beregnet blandt respondenter, der har besvaret mindst én panelrunde ud over hovedrunden, og som har mindst to gyldige observationer på den pågældende variabel.

Tabel 14: Sammenhængen mellem idrætsvaner og trivsel inden for panelrunderne – voksne over 15 år

Ændring i idrætsvaner – kun panelrunder	Ændring i trivsel [WHO 5: 0-100 point] – kun panelrunder
Dyrker normalt sport/motion: Inaktiv → aktiv	+ 1,13 point
Organiseringsformer ¹⁷ : Ikke aktiv i det pågældende regi → - Forening - Kommercielt regi - Selvorganisering	+ 2,02 point*** + 1,56 point*** + 1,19 point*
Hyppighed forening: Ikke foreningsaktiv → - Sjældnere end ugentligt 1 gang ugentligt 2-3 gange ugentligt 4 eller flere gange ugentligt	- + 0,90 point + 2,11 point*** + 1,85 point***
Tidsforbrug sport/motion: Under 3 timer ugentligt → 3-5 timer 6-9 timer - Over 10 timer	+ 1,44 point* + 3,01 point*** + 2,59 point**

***Signifikant på et 1 pct. niveau; **Signifikant på et 5 pct. niveau; * Signifikant på et 10 pct. niveau

Alle modeller anvender person- og tids FE, og der kontrolleres i alle tilfælde for livsbegivenheder. Se livsbegivenhederne i tabel 7. Modellerne er kun baseret på panelrunderne. I hver model medtages kun den pågældende idrætsvane, ikke de øvrige idrætsvaner – med undtagelse af organiseringsformer, hvor alle medtages i samme model.

¹⁷ Alle variable for organiseringsformer er medtaget i den samme model

