

IDRÆTSVANER I GENTOFTE KOMMUNE

Status på børn og voksnes idrætsvaner

Notat / August 2025



Christian Gjersing Nielsen
& Maja Pilgaard



Idrættens
Analyseinstitut

IDRÆTSVANER I GENTOFTE KOMMUNE

Titel

Idrætsvaner i Gentofte Kommune

Forfatter

Christian Gjersing Nielsen & Maja Pilgaard

Øvrige bidragydere

Cecilie Rohde Andersen & Astrid Mellemølle

Rekvirent

Gentofte Kommune

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Hippo Productions

Udgave

1. udgave, Aarhus, august 2025

ISBN

978-87-94468-63-3 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Indledning.....	6
Resumé	6
Børn og unge (7-15 år).....	6
Voksne (16 år+).....	7
Metode.....	8
Børn og unges deltagelse i idræt og motion.....	10
Overordnet idrætsdeltagelse.....	10
Valg af aktiviteter.....	10
Organiseringsformer	12
Forældres idrætsdeltagelse.....	13
Brug af faciliteter.....	14
Ønsker til i idræts- og motionsaktiviteter	15
Kapacitet i sportsklubber/idrætsforeninger	16
Fysisk aktivitet.....	17
Trivsel.....	18
Holdninger til idræt og motion.....	19
Idrætsvaner blandt voksne (16 år+)	25
Overordnet idrætsdeltagelse.....	25
Valg af aktiviteter.....	27
Organiseringsformer	29
Brug af faciliteter.....	32
Fysisk aktivitet.....	37
Demokratisk engagement.....	38
Uddannelse, beskæftigelse og trivsel.....	45
Bilag 1	47
Bilag 2	53

Indledning

Dette notat giver en status på borgernes idrætsvaner i Gentofte Kommune anno 2025. For voksnes vedkommende følger undersøgelsen op på en lignende undersøgelse gennemført i 2016 og viser dermed både udviklingstræk på centrale spørgsmål og afdækker status på nye områder relateret til den aktuelle idræts- og bevægelsespolitik.

I notatet her vil de to undersøgelser fra 2016 og 2025 blive refereret til som idrætsvaneundersøgelser, hvilket adskiller sig fra kommunens Bevæg dig for livet (BDFL) benchmarkundersøgelser, som er gennemført i 2019-2024.

Resumé

Rapporten giver en status på idræts- og motionsvaner blandt børn (7-15 år) og voksne (16 år+) i Gentofte Kommune i 2025. Den bygger på spørgeskemadata fra 1.173 børn og 1.202 voksne og sammenligner enkelte steder med landsdækkende tal baseret på Danskernes motions- og sportsvaner 2024. For voksnes vedkommende sammenlignes også med en tidligere undersøgelse fra 2016 og enkelte steder med BDFL-benchmarkmålinger fra Gentofte Kommune (2019-2024).

Børn og unge (7-15 år)

- Idrætsdeltagelse: 92 pct. dyrker normalt idræt eller motion, hvilket er højere end landsgennemsnittet på 86 pct.
- Populære aktiviteter: Fodbold, svømning, gåture, trampolin, løb og styrketræning. Drengene dominerer i boldspil og e-sport, piger dominerer i ridning, dans og gymnastik.
- Organisering: 86 pct. deltager i foreningsidræt, men selvorganiseret aktivitet og kommercielle tilbud vinder frem med alderen.
- Faciliteter: Idrætshaller og fodboldbaner er mest brugt, men naturen og hjemmet er også vigtige arenaer.
- Venteliste og mangel på tilbud: 16 pct. savner adgang til konkrete aktiviteter (især padel, svømning og tennis), mens 32 pct. har oplevet at stå på venteliste til et idræts tilbud.
- Fysisk aktivitet: Selvom mere end hvert niende barn angiver at dyrke sport eller motion, angiver blot 22 pct. at være fysisk aktiv én time dagligt som anbefalet. Ser man kun på fem dage om ugen, lever 58 pct. dog op til anbefalingen om en times daglig motion.

- Trivsel: Børn og unge i Gentofte Kommune har højere livstilfredshed end landsgenemsnittet, og idrætsaktive børn trives generelt bedre end det fåtal af børn, der ikke dyrker idræt eller motion.
- Holdninger til konkurrence og deltagelse i frivilligt arbejde samt blandede tilbud: 68 pct. foretrækker konkurrencepræget idræt, mens især piger er mindre vilde med at deltage i meget konkurrenceprægede aktiviteter. Dertil angiver et lille flertal på 55 pct., at de gerne hjælper til som frivillig hjælpetræner eller lignende. En tilsvarende andel på 54 pct. hilser tilbud velkomne, hvor man kan tilgå flere forskellige aktiviteter, mens lidt færre (særligt de yngre piger) er interesserede i tilbud, der kombinerer idræt med øvrige fritidsaktiviteter som f.eks. musik eller kreative aktiviteter.

Voksne (16 år+)

- Idrætsdeltagelse: 78 pct. dyrker normalt idræt/motion – en stigning fra 75 pct. i 2016.
- Populære aktiviteter: Gå- og vandreture (70 pct.), styrketræning (48 pct.), løb (30 pct.), yoga (25 pct.). Padel og åbent vand svømning er dertil i vækst, og der er tydelige kønsforskelle i aktivitetsvalg.
- Organisering: 85 pct. dyrker idræt på egen hånd, mens 43 pct. dyrker kommercielle aktiviteter, og 34 pct. dyrker foreningsidræt. Kvinder er mere aktive i kommercielt regi end mænd, som udgør en større andel i foreninger.
- Faciliteter: Naturen, fitnesscentre og veje/gader er mest brugt. Udendørs vand og tennisbaner bruges mere end fodboldbaner, hvilket er særligt for Gentofte Kommune sammenholdt med landsplan.
- Ønsker til konkrete tilbud og faciliteter: 23 pct. savner konkrete muligheder – især yngre og kvinder. Borgerne efterspørger især flere faciliteter til padel, svømning, fitness og yoga, ligesom mange efterspørger nybegyndertilbud og lavt tærskelniveau.
- Fysisk aktivitet: 50 pct. lever op til anbefalingen om minimum 150 minutters fysisk aktivitet pr. uge.
- Frivillighed: 17 pct. er frivillige i forbindelse med idræt og motion – især mænd og midaldrende. Frivillighed handler især om at gøre en forskel for andre samt for unge at kunne indgå i et socialt fællesskab. Omvendt betyder goder mindre for motivationen for frivilligt arbejde.
- Demokratisk engagement: 32 pct. af gentofteborgerne har holdninger til idrætspolitik, men kun 17 pct. ved, hvordan de kan få indflydelse. Engagement stiger med alder, men generelt er borgerne moderat engageret i lokal idrætspolitik.

Metode

Undersøgelsen er todelt og består dels af et spørgeskema sendt til børn og unge i alderen 7-15 år, dels af et spørgeskema sendt til voksne i alderen 16 år+. Spørgeskemaerne er godkendt af Gentofte Kommune forud for udsendelse.

Respondentgrundlaget består af et simpelt tilfældigt udtræk af borgere bosiddende i Gentofte Kommune.¹ Alle udtrukne borgere har modtaget en invitation til at deltage i undersøgelsen via Digital Post med link til besvarelse af et elektronisk spørgeskema. Blandt de udtrukne børn er invitationen sendt til begge forældre i Digital Post i de tilfælde, hvor begge forældres oplysninger var tilgængelige.

Den første invitation til deltagelse i undersøgelsen blev sendt ud den 13. maj, hvorefter der er sendt to skriftlige påmindelser. Undersøgelsen blev lukket den 16. juni.

Det endelige datagrundlag består af 1.202 besvarelser blandt voksne (31 pct.) og 1.173 besvarelser blandt børn og unge (30 pct.).²

Mulighed for at sammenligne med tidligere undersøgelser

Dataindsamlingen blandt voksne er tilsvarende den dataindsamling, der blev gennemført i 2016, og det er her muligt at foretage en sammenligning på de overordnede spørgsmål om andelen af borgerne, der dyrker idræt eller motion, valg af aktiviteter og organiseringsformer. I 2016 var stikprøven baseret på svar fra 797 borgere svarende til en svarprocent 27 pct. Der er altså lidt flere respondenter, som har deltaget i undersøgelsen i 2025 end i 2016.

Blandt børn er denne sammenligning ikke mulig, da undersøgelsen i 2016 blev gennemført via skolerne på 4. til 9. klassetrin, som blev inviteret til at deltage og lade eleverne udfylde spørgeskemaet i forbindelse med en skoletime. Dette modsvarer primært en aldersgruppe på 10-15 år og gav en svarprocent på 38 baseret på svar og elevtal fra de 13 ud af 17 skoler, som deltog i undersøgelsen. Selektionen i deltagelse skete her med udgangspunkt i, hvilke klasser som endte med at deltage, hvilket må formodes at være anderledes end den selektion, der forekommer ved, at familierne bliver inviteret direkte til at deltage. Her kan man i højere grad forvente, at familier med interesse for idræt og motion har deltaget i undersøgelsen end familier uden interesse.

Generelt bør man i tolkningen af resultaterne blandt både børn og voksne være opmærksom på, at de respondenter, der har valgt at deltage i undersøgelsen, er mere interesserede i idræt og motion end andre personer. Det betyder, at den overordnede andel af idrætsaktive må forventes at være højere i stikprøven end i den almene befolkning i Gentofte Kommune.

¹Personer tilmeldt Robinsonlisten er udeladt cpr-udtrækket. Robinsonlisten er en gratis liste, man kan tilmelde sig, hvis man ønsker at undgå kommercielle henvendelser fra f.eks. telefonsælgere.

² I alt blev 3.968 børn og unge i alderen 7-15 år inviteret til undersøgelsen via deres bopælsforældres Digitale Post, mens 3.910 voksne mellem 16-85 år modtog invitation til deltagelse via Digital Post.

Mulighed for at sammenligne med Bevæg dig for livet benchmark

Gentofte Kommune har status som Bevæg dig for livet (BDFL)-visionskommune og indgår i et samarbejde med DIF og DGI. Herigennem har kommunen fået foretaget såkaldte benchmarkmålinger af befolkningens idræts- og motionsvaner hvert år i perioden 2019-2024. Selvom det overordnede spørgsmål 'Dyrker du normalt idræt eller motion' er enslydende med idrætsvaneundersøgelsen her fra 2016 og 2025, bør man være opmærksom på fejlkilder ved at sammenligne disse datakilder med hinanden.

For det første er benchmarkmålingerne gennemført af en anden aktør, og for det andet er undersøgelsen gennemført blandt 18-75-årige, mens nærværende undersøgelse er gennemført blandt 16-85-årige.

Dertil er benchmarkmålingerne vægtet på køn og alder, hvilket ikke er gjort i nærværende undersøgelse for bedst muligt at kunne sammenligne med data fra 2016, hvor der heller ikke blev vægtet på køn og alder.

Svarprocenterne fra benchmarkundersøgelserne lå på 25 pct. i 2019, 2023 og 2024, mens den lå på 22 pct. i 2021 og helt nede på 14 pct. i 2022. Alt sammen detaljer, der kan påvirke resultaterne, og man bør derfor ikke lægge for meget i et samlet blik på resultater på tværs af BDFL-benchmark og idrætsvaneundersøgelserne fra 2016 og 2025.

Sammenligninger med landstal

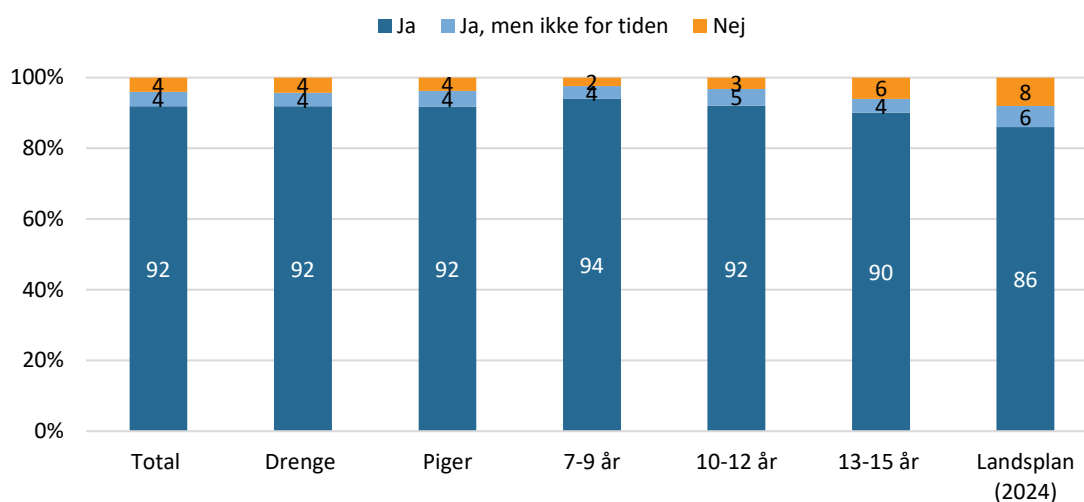
Nogle af resultaterne fra undersøgelsen er mulige at sammenholde med landsdækkende resultater, fordi spørgsmålene også indgår i landsdækkende undersøgelser. Særligt i forhold til overordnet deltagelse i idræt og motion er resultaterne fra Gentofte Kommune holdt op imod landstal fra Danskernes motions- og sportsvaner 2024, hvor dataindsamlingen foregik et halvt år tidligere (i oktober-december 2024).

Børn og unges deltagelse i idræt og motion

Overordnet idrætsdeltagelse

Overordnet svarer 92 pct. af børn og unge i Gentofte Kommune 'ja' til, at de normalt dyrker idræt/motion (se figur 1.1) sammenlignet med 86 pct. på landsplan. Der er ingen forskel på tværs af køn og i alle tre aldersgrupper ligger idrætsdeltagelsen på over 90 pct. Andelen, som svarer 'ja' til spørgsmålet på tværs af kommunens syv bydele, fremgår af bilag 1, figur 1.A.

Figur 1.1: Andelen af børn og unge, der dyrker idræt/motion (pct.)



Figuren viser den generelle idræts-/motionsaktivitet blandt børn og unge i Gentofte Kommune ud fra spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt/motion?'. Fordelt på køn og alder (n=1.173) samt landsplan (n=3.303).

Valg af aktiviteter

Ud fra en liste med de mest almindelige idræts- og fritidsaktiviteter er børn og unge blevet bedt om at angive, hvilke aktiviteter de har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år. Her har de således haft mulighed for at angive flere forskellige aktiviteter og ikke nødvendigvis aktiviteter, som de dyrker nu og her. Børn og unges valg af aktiviteter fremgår af tabel 1.1 nedenfor opdelt på køn og alder, hvor også andelen, der dyrker de forskellige aktiviteter på landsplan, fremgår.

Respondenterne i undersøgelsen har gennemsnitligt angivet at have dyrket 4,17 aktiviteter inden for det seneste år, og kun 15 (1 pct.) af de i alt 1.173 respondenter har angivet, at de slet ikke har dyrket nogen aktiviteter regelmæssigt.

Fodbold og svømning er de to idrætter, som flest børn og unge i Gentofte Kommune dyrker, efterfulgt af gå- og vandreture, trampolin, løb og styrketræning.

Der ses de typiske kønsforskelle i aktivitetsvalget, hvor mange boldspilsaktiviteter, styrketræning og e-sport fortrinsvist dyrkes af drenge, mens eksempelvis ridning, dans, rulleskøjter, yoga/pilates/afspænding og gymnastik primært dyrkes af piger.

På tværs af alder dyrkes løb, styrketræning og diverse fitnessaktiviteter i stigende grad jo ældre børnene bliver, mens svømning, gymnastik, trampolin, løbehjul og rulleskøjter oplever størst tilslutning blandt de yngste børn.

Tabel 1.1: Andelen af børn og unge, der dyrker forskellige idræts- eller motionsaktiviteter (pct.)

	Total	Køn		Alder			Landsplan
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år	
Fodbold	43	62	23	44	45	40	39
Svømning	35	34	36	63	33	16	34
Gå- og vandreture	32	33	31	35	29	33	31
Trampolin	31	31	32	45	36	16	26
Løb	31	37	24	21	27	41	25
Styrketræning	24	27	20	5	14	47	20
Gymnastik	17	7	27	27	17	8	21
Løbehjul	17	20	14	31	17	5	20
Dans (alle former)	16	3	30	18	17	13	12
Tennis	14	15	13	18	13	12	3
Skiløb/snowboard/rulleski	13	12	13	13	12	13	4
Badminton	10	12	9	8	12	11	10
Basketball	10	15	5	9	12	10	4
Rulleskøjter	9	6	13	18	10	3	10
Håndbold	9	8	9	9	10	8	14
Esport	7	13	2	5	8	9	8
Spejder/FDF	7	8	7	10	7	5	10
Kampsport	7	9	4	6	6	7	6
Anden fitness- og motions-træning	6	4	8	3	4	10	5
Skøjteløb	6	5	7	4	9	4	2
Bordtennis	6	10	2	4	8	5	3
Ridning	5	1	10	4	6	6	7
Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende	5	7	2	5	5	5	6
Padel	5	8	2	3	3	8	2
Landevejscykling	5	6	3	7	3	4	5
Atletik	5	4	5	4	6	3	3
Åbent vand svømning	5	5	4	2	4	6	4
Yoga/pilates/afspænding	4	1	7	4	2	6	2
Klatring	4	3	4	6	3	3	3
Skateboard/waveboard	3	5	2	5	4	2	3

Parkour	3	5	2	4	4	3	2
Volleyball/beachvolleyball	3	2	4	1	2	5	2
Ishockey	3	4	1	4	2	2	1
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	2	3	2	1	2	3	2
Spinning/kondicykel	2	2	2	2	2	3	2
Golf	2	3	1	2	1	3	1
Crossfit	2	2	1	1	1	3	2
Multisport	2	2	1	3	1	1	1
Hockey/floorball	2	2	1	2	2	1	1
Sejlsport	2	2	1	2	2	1	1
Amerikansk fodbold/rugby	1	2	0	1	2	1	< 1
Kano/kajak/roning	1	2	1	1	0	3	1
Orienteringsløb	1	1	1	2	1	1	1
Motorsport	< 1	1	0	0	0	1	1
Skydning	< 1	1	0	0	0	1	1

Tabellen viser andelen, der angiver at dyrke de forskellige aktiviteter regelmæssigt inden for det seneste år. Fordelt på køn og alder (n=1.173) samt landsplan (n=3.303).

Organiseringsformer

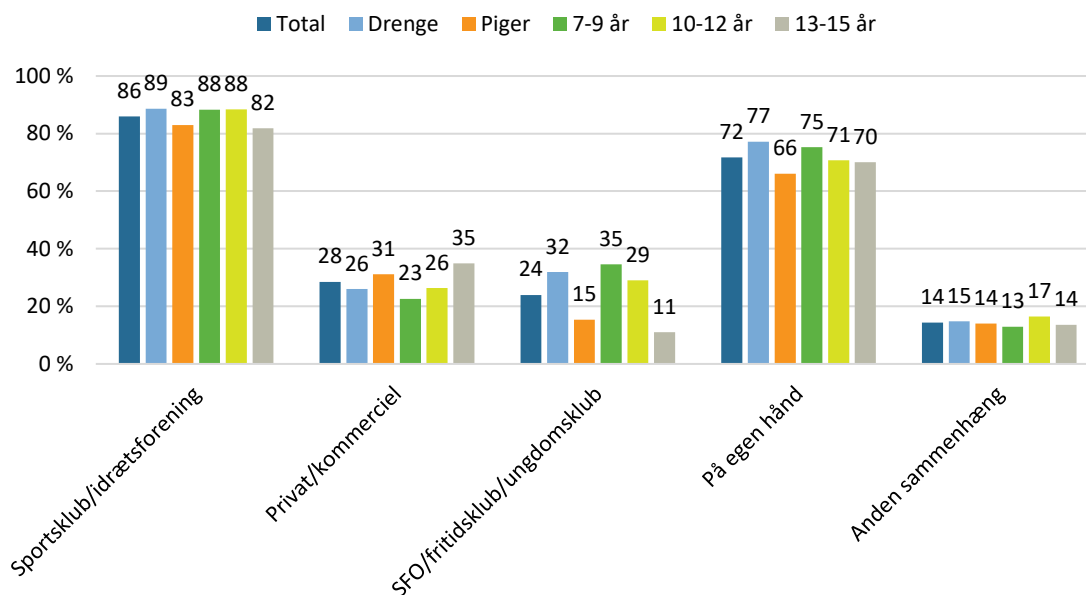
I dette afsnit rettes blikket mod det regi, børn og unge dyrker deres idrætsaktiviteter i. Figur 1.2 viser andelen, der dyrker aktiviteter i forskellige organiseringsformer fordelt på total, køn og alder.

Foreningsidræt er den mest udbredte organiseringsform efterfulgt af aktiviteter på egen hånd. Således angiver 86 pct. at have dyrket mindst én foreningsaktivitet inden for det seneste år, mens knap halvdelen (49 pct.) har dyrket to eller flere foreningsaktiviteter.

Mens foreningsrammen, det selvorganiserede og aktiviteter i SFO/klub er mere populær blandt drenge, ser det omvendt ud i privat/kommercielt regi, som har lidt større tilslutning blandt pigerne.

Samtidig daler tilslutningen til forenings- og SFO/klub-aktiviteter med stigende alder, mens den kommercielle ramme vinder frem. Organiseringsformer på tværs af bydele fremgår af bilag 1, figur 1.B.

Figur 1.2: Organiseringsformer blandt børn og unge (pct.)



Figuren viser børns og unges organiseringsformer. Respondenterne blev først bedt om at angive, hvilke idrætsaktiviteter de har dyrket regelmæssigt i løbet af det seneste år. Derefter blev de spurgt 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn og alder (n=1.173).

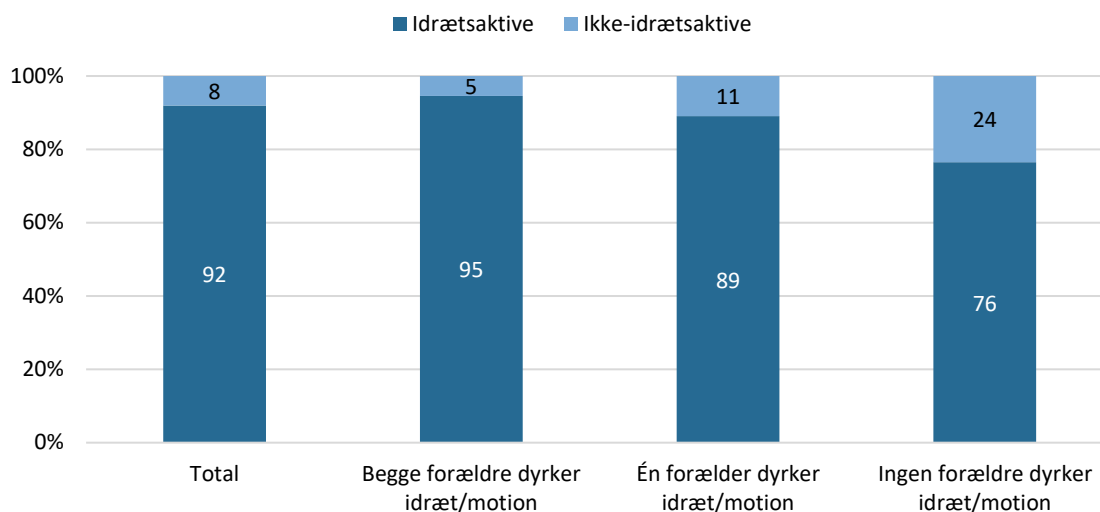
Forældres idrætsdeltagelse

En lang række undersøgelser viser, at der er en tydelig sammenhæng mellem børn og unges idrætsdeltagelse, og hvorvidt deres forældre dyrker idræt og motion.

Samme tydelige tendens ses i Gentofte Kommune, hvor 95 pct. af de børn, som har to idrætsaktive forældre, angiver, at de normalt dyrker idræt og motion (se figur 1.3). Til sammenligning er det 76 pct. blandt de børn og unge, som ikke har idrætsaktive forældre.

Børn og unge med idrætsaktive forældre er desuden oftere foreningsaktive, mens mønstret ser anderledes ud for de andre organiseringsformer (se bilag 1, figur 1.C).

Figur 1.3: Idrætsaktivitet fordelt på forældrenes deltagelse i idræt og motion (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt/motion' fordelt på spørgsmålet 'Dyrker dine forældre idræt og motion'. Andelen af 'ikke-idrætsaktive' er baseret på andelen, der svarer 'ja, men ikke for tiden' og 'nej' lagt sammen (n=1.173).

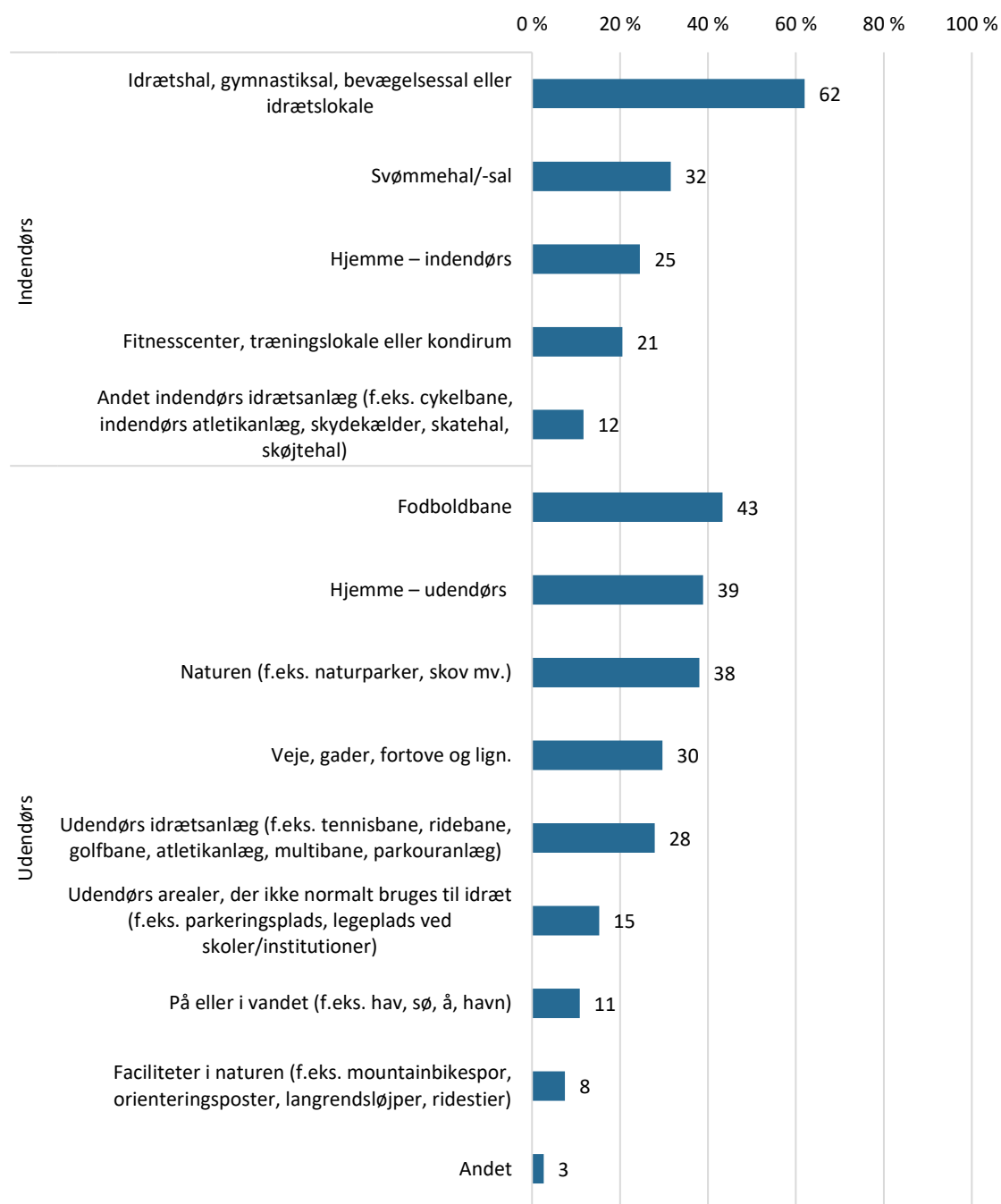
Brug af faciliteter

I dette afsnit zoomes ind på de konkrete faciliteter, de adspurgte børn og unge har anvendt inden for det seneste år i forbindelse med deres idrætsaktiviteter. Figur 1.4 herunder viser, hvilke forskellige indendørs og udendørs faciliteter/arenaer, de har benyttet, når de har dyrket idræt.

De mest gængse arenaer er traditionelle, dedikerede anlæg, der omfatter 'idrætshaller, gymnastiksale, bevægelsessale og idrætslokaler' (62 pct.) og fodboldbaner (43 pct.). Knap en tredjedel (32 pct.) af de adspurgte børn og unge bruger svømmehaller/-sale, mens 'fitnesscenter, træningslokale eller kondirum' benyttes af godt hver femte (21 pct.). Hjemme - udendørs (39 pct.) og naturen (38 pct.) er - foruden fodbold - de mest benyttede udendørsarenaer.

Facilitetsbrug på tværs af køn og alder fremgår af bilag 1, figur 1.D.

Figur 1.4: Børn og unges brug af faciliteter og arenaer til idræt og motion (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?' (n=1.173).

Ønsker til i idræts- og motionsaktiviteter

I spørgeskemaundersøgelsen er respondenterne blevet bedt om at svare på, om der er nogle aktiviteter, som de gerne vil gå til i deres fritid, men som de ikke har mulighed for at gå til der, hvor de bor.

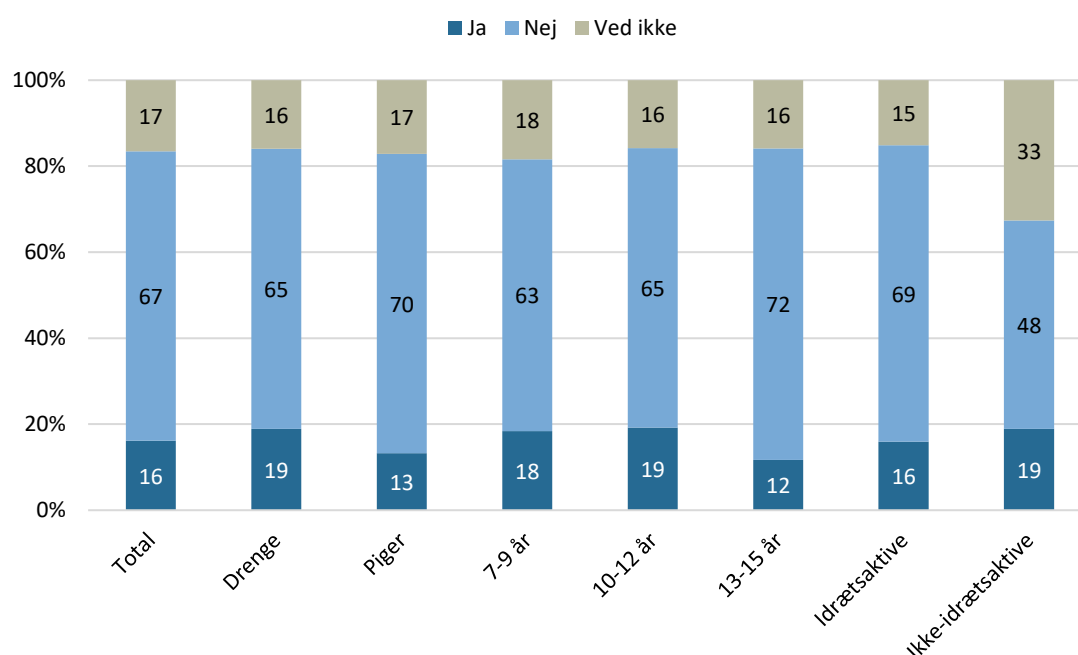
I alt er det 16 pct. af børn og unge, som svarer 'ja' til det spørgsmål, og det er i højere grad drenge end piger, som oplever, at de ikke har adgang til idræts- og motionsaktiviteter, som de gerne vil dyrke (se figur 1.5).

Problemstillingen er mere udtalt blandt de yngre aldersgrupper, hvor både 7-9-årige og 10-12-årige oplever større udfordringer med adgang til ønskede aktiviteter end de 13-15-årige. Forskelle mellem bydele fremgår af bilag 1, figur 1.E.

Der er ingen væsentlige forskelle i andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet, på tværs af idrætsaktive/ikke-idrætsaktive, mens der er flere, som svarer 'ved ikke' blandt ikke-idrætsaktive.

De respondenter, som har svaret 'ja' til spørgsmålet, har haft mulighed for at uddybe deres svar. Her skiller padel sig i ud som den aktivitet, som klart flest børn og unge nævner. Svømning og tennis fremtræder også hyppigt, hvor flere angiver, at de står på venteliste. Derudover efterspørges desuden forskellige former for kampsport, dans og idræt for børn med særlige behov.

Figur 1.5: Andelen, der efterspørger konkrete muligheder i lokalområdet (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Er der nogle aktiviteter, du gerne vil gå til i din fritid, som du ikke har mulighed for der, hvor du bor?'. Fordelt på køn, alder, idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

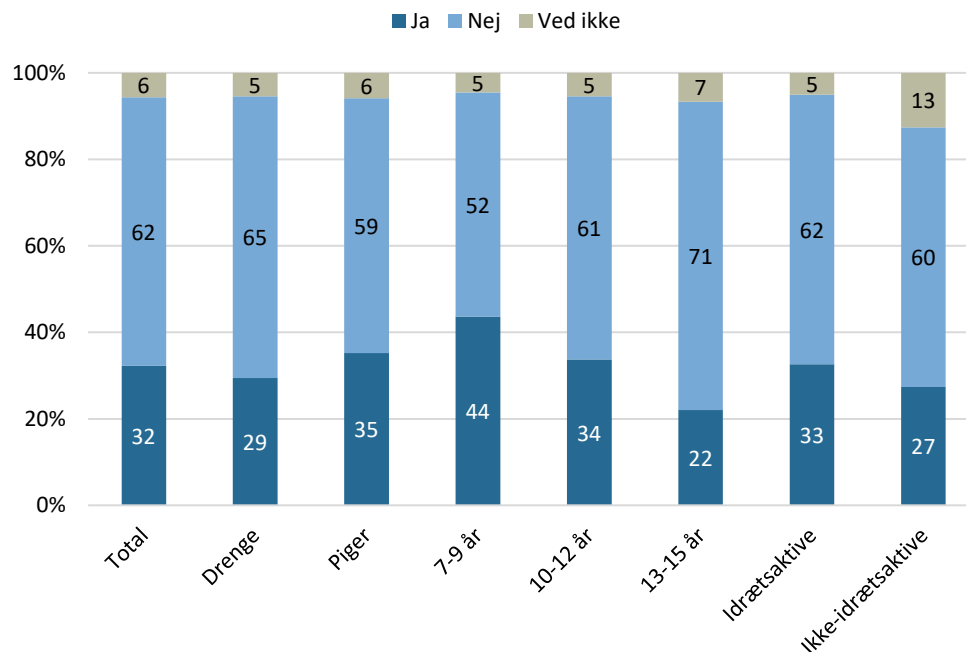
Kapacitet i sportsklubber/idrætsforeninger

Foruden aktivitetsønsker har respondenterne også svaret på, hvorvidt de har oplevet ikke at kunne få plads på et hold i en sportsklub/idrætsforening.

Det svarer næsten hver tredje (32 pct.), at de har (se figur 1.6). Problematikken er størst blandt de yngste børn, mens lidt flere piger end drenge har oplevet udfordringer med at blive optaget på et hold. Forskelle mellem bydele fremgår af bilag 1, figur 1.F.

Der er ingen signifikant forskel i andelen af 'ja'-svar mellem idrætsaktive og ikke-idrætsaktive.

Figur 1.6: Andel børn og unge, som har oplevet ikke at kunne få plads på et hold i en sportsklub/idrætsforening (pct.)



Figuren viser børns og unges svar på spørgsmålet 'Har du oplevet, at du ikke kunne få plads på et hold i en sportsklub/idrætsforening?'. Fordelt på køn, alder, idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

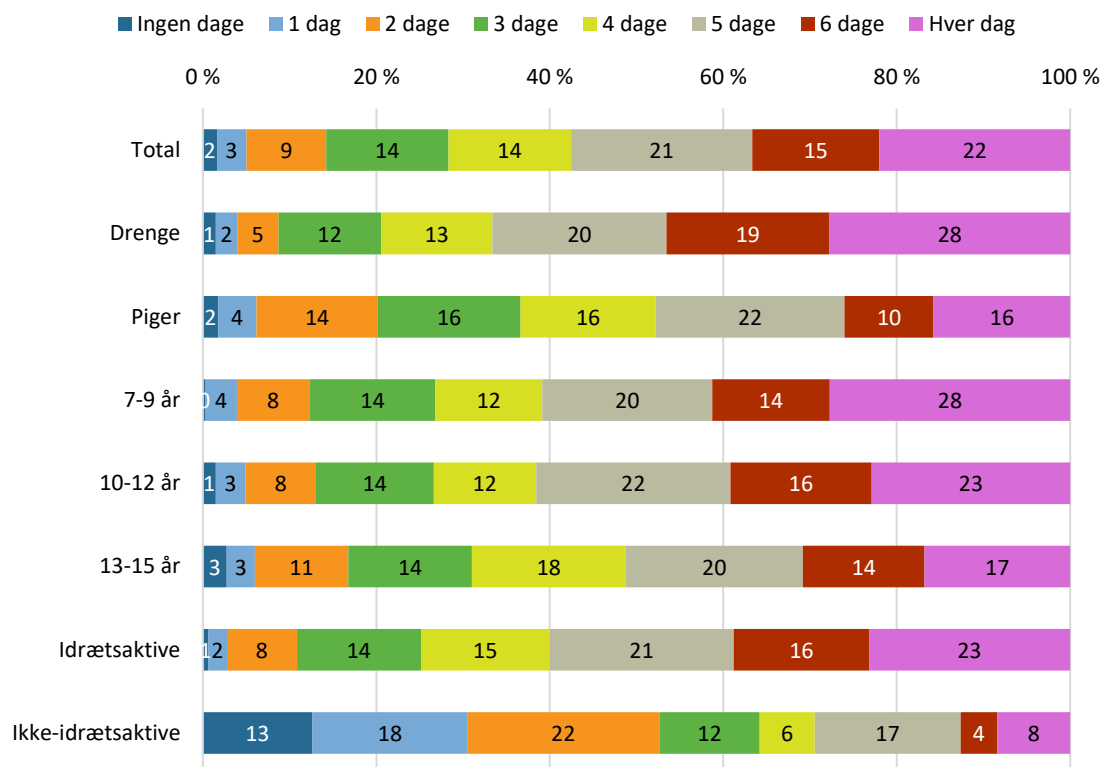
Fysisk aktivitet

Med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum én times daglig fysisk aktivitet for børn og unge (5-17 år) er deltagerne blevet spurgt om antal dage ugentligt, hvor de er fysisk aktive i mindst én time.

Godt hver femte (22 pct.) lever op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om én times daglig fysisk aktivitet (se figur 1.7). Samtidig er mere end halvdelen af de adspurgte børn og unge (58 pct.) fysisk aktive i mindst én time fem dage om ugen.

Som gruppe er drengene oftere fysisk aktive end pigerne, mens aktivitetsniveauet falder med alderen. Som forventeligt er der også en stor forskel på det fysiske aktivitetsniveau blandt børn og unge, der normalt dyrker idræt og motion, og dem, som svarer, at de ikke gør.

Figur 1.7: Antal dage om ugen børn og unge er fysisk i mindst én time (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Hvor mange gange om ugen er du fysisk aktiv mindst én time om dagen?'. Fordelt på køn og alder samt idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

Trivsel

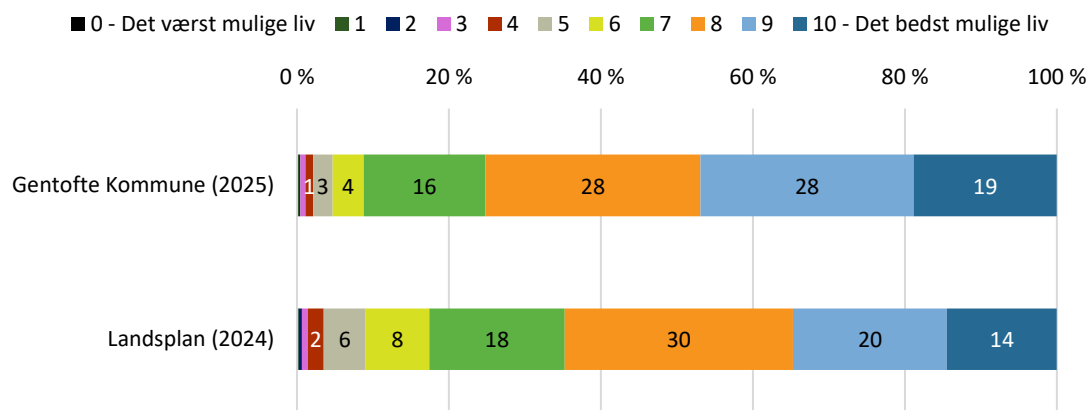
Trivsel blandt børn og unge i almindelighed og trivsel i sammenhæng med deltagelse i fritidsaktiviteter i særdeleshed har politisk opmærksomhed i disse år, fordi diverse trivselsmålinger viser, at danske børn – og pigerne især – er udfordret på trivslen.

I denne undersøgelse indgår et enkelt spørgsmål om livstilfredshed. Herunder er svarfordelingerne på livstilfredshedsskalaen afleveret, hvor svarene i denne undersøgelse sammenlignes med svar fra hele landet på baggrund af svar fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'.

Som det fremgår af figur 1.8, er den selvrapporterede livstilfredshed højere i Gentofte Kommune, hvor en noget større andel svarer '9' og '10 – Det bedste mulige liv' end på landsplanh.

I tråd med andre undersøgelser viser dataene også i denne sammenhæng en tendens til, at den selvrapporterede livstilfredshed falder med stigende alder, hvilket gælder for både drenge og piger. Mens der ikke er en signifikant forskel på livstilfredsheden blandt piger og drenge i aldersgrupperne 7-9 år og 10-12 år, rapporterer de 13-15-årige piger en noget lavere livstilfredshed end de 13-15-årige drenge. Fordelingen på tværs af køn og alder fremgår af bilag 1, figur 1.H.

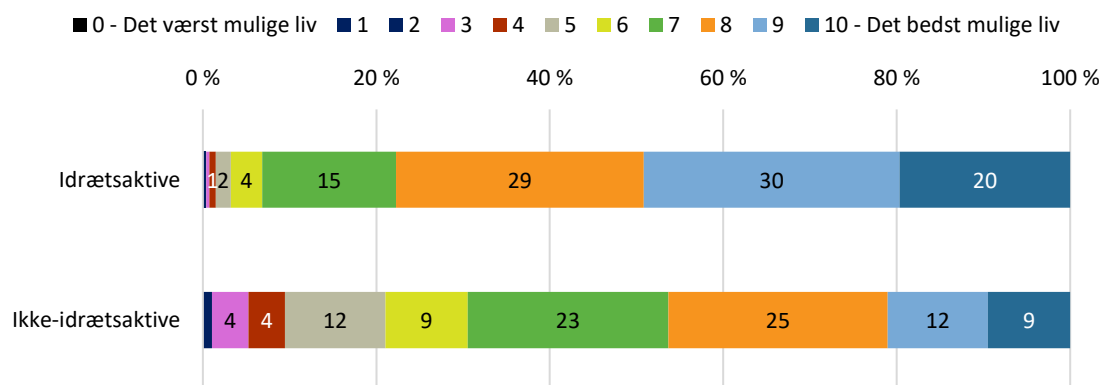
Figur 1.8: Svarfordeling på spørgsmål om livstilfredshed blandt børn og unge (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er?'. Fordelt på Gentofte Kommune (n=1.173) og landsplan (n=3.303).

Selvom undersøgelsen ikke kan sige noget om retningen på sammenfaldet mellem trivsel og deltagelse i idræt og motion, er børn og unge, der angiver, at de normalt dyrker idræt og motion, mere tilbøjelige til at angive en mærkbart højere livstilfredshed. Her svarer 49 pct. af de idrætsaktive '9' eller '10 - Det bedst mulige liv', mens det til sammenligning er 21 pct. blandt de ikke-idrætsaktive (se figur 1.9).

Figur 1.9: Svarfordeling på spørgsmål om livstilfredshed opdelt på idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er?'. Fordelt på idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

Holdninger til idræt og motion

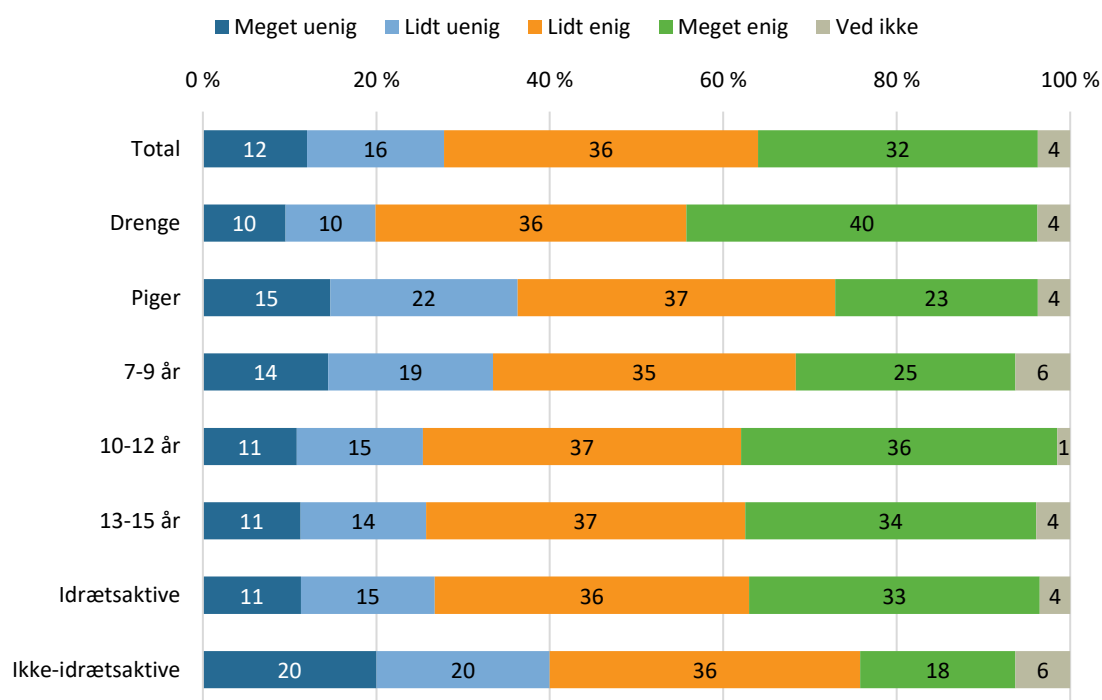
I undersøgelsen er de adspurgte børn og unge blevet bedt om at forholde sig til fire udsagn om idræt og motion. Udsagnene omhandler deres holdning til konkurrence, lysten til at engagere sig som frivillig, interesse i idrætsstilbud, som kombinerer forskellige idrætsaktiviteter, samt ønsket om at deltage i aktiviteter, der blander idræt med andre aktiviteter.

Præferencer for konkurrence i idræt og motion

Mere end to tredjedele (68 pct.) erklærer sig 'lidt' eller 'meget' enige i, at de foretrækker idræts- og motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere (se figur 1.10). Drenge er mere interesserede i konkurrenceelementet, ligesom de ældre aldersgrupper (10-12 år og 13-15 år) udviser større interesse for konkurrence end den yngste (7-9 år).

Blandt de børn og unge, der svarer 'ja' til, at de normalt dyrker idræt og motion, er der markant flere, som foretrækker idræt og motion, hvor man skal konkurrere, sammenlignet med gruppen, der svarer 'nej' og 'ja, men ikke for tiden'. Det skal imidlertid bemærkes, at det alligevel er mere end halvdelen (54 pct.) i sidstnævnte gruppe, som erklærer sig 'lidt' eller 'meget' enige i, at de bedst kan lide idræts-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere.

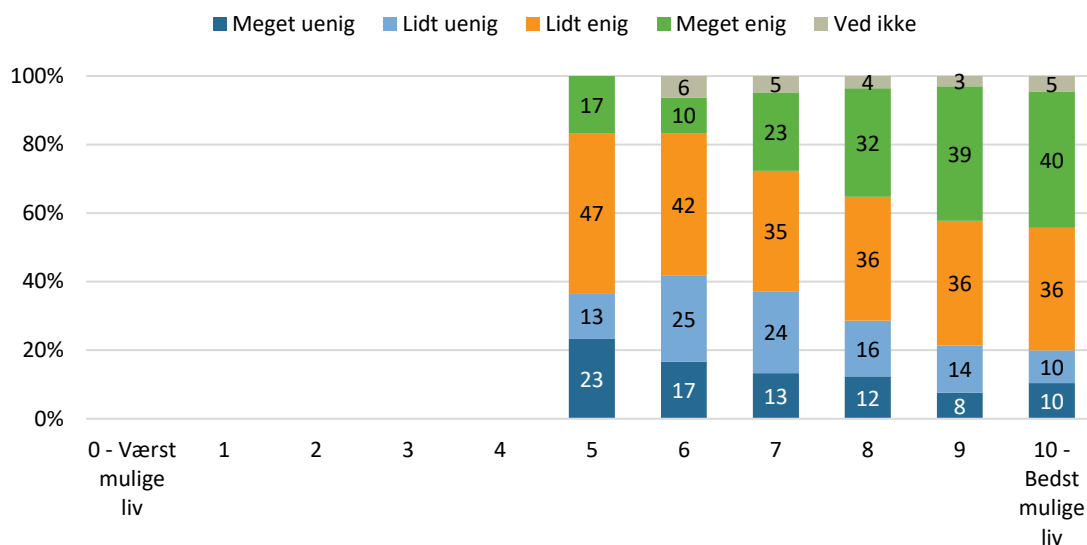
Figur 1.10: Svarfordeling på udsagn om konkurrence i idræt og motion (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Jeg kan bedst lide idræts-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere'. Fordelt på køn og alder samt idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

Der ses i øvrigt en sammenhæng mellem livstilfredshed og præferencer for konkurrencepræget idræt og motion (se figur 1.11). Børn og unge med høj livstilfredshed er mere begejstrede for at konkurrere end børn og unge i mindre god trivsel. Dette gælder også inden for gruppen, der angiver, at de normalt dyrker idræt/motion.

Figur 1.11: Livstilfredshed og konkurrence i idræt og motion (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem svarfordelingen ift. udsagnet 'Jeg kan bedst lide idræts-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere', og svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er?'. Trin 0-4 har meget få respondenter (i alt 25) og er derfor udeladt (n=1.148).

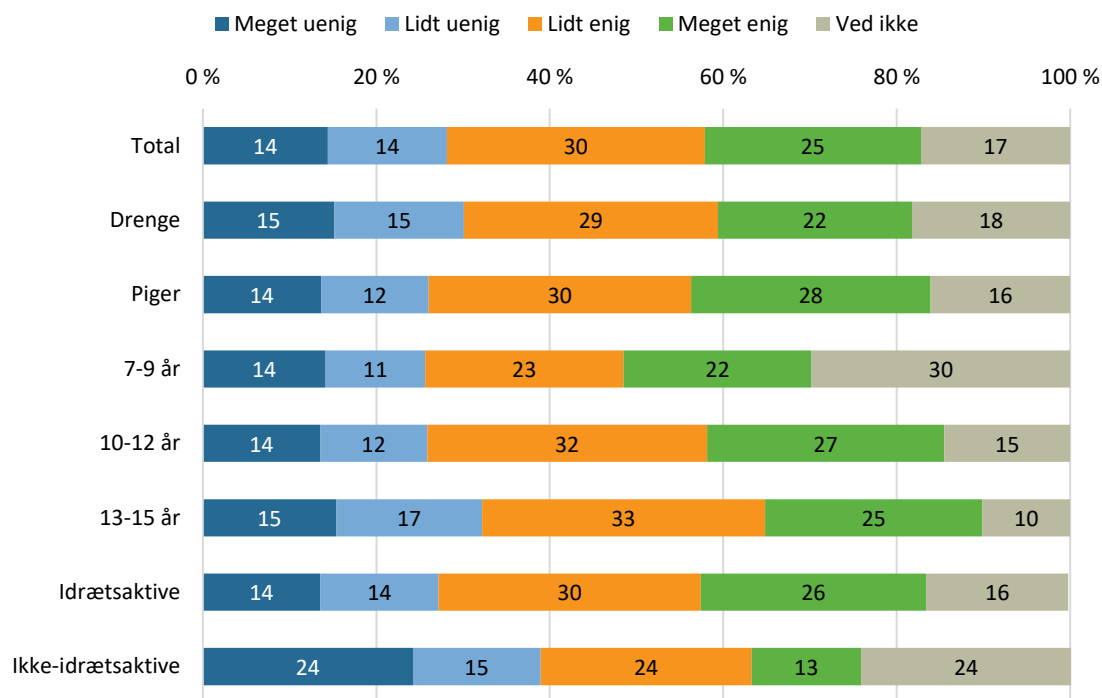
Frivillighed

Mere end halvdelen af de adspurgte børn og unge (55 pct.) angiver, at de er interesserede i at hjælpe til i forbindelse med idræt og motion, eksempelvis som hjælpetræner eller i forbindelse med events (se figur 1.12).

Der ses en svag tendens til, at piger er mere positive over for at hjælpe, end forskellen ikke er statistisk signifikant. Der er uforholdsmæssigt mange blandt de 7-9-årige, som svarer 'ved ikke' til spørgsmålet, hvilket tyder på, at de yngste børn har sværere ved at forholde sig til konceptet omkring frivilligt arbejde. I øvrigt er det slet ikke tilladt at indtage en formel rolle som frivillig i foreningsregi, før man er 13 år, hvorfor spørgsmålet netop er formuleret med udgangspunkt i 'at hjælpe til'.

Der er mærkbart flere blandt de idrætsaktive, som er interesserede i at hjælpe til, men også blandt de ikke-idrætsaktive er der potentiale for frivilligt engagement. Således svarer 37 pct. i denne gruppe, at de er 'lidt' (24 pct.) eller 'meget' (13 pct.) enige i, at de gerne vil hjælpe til i forbindelse med idræt/motion.

Figur 1.12: Svarfordeling på udsagn om frivillighed inden for idræt og motion (pct.)

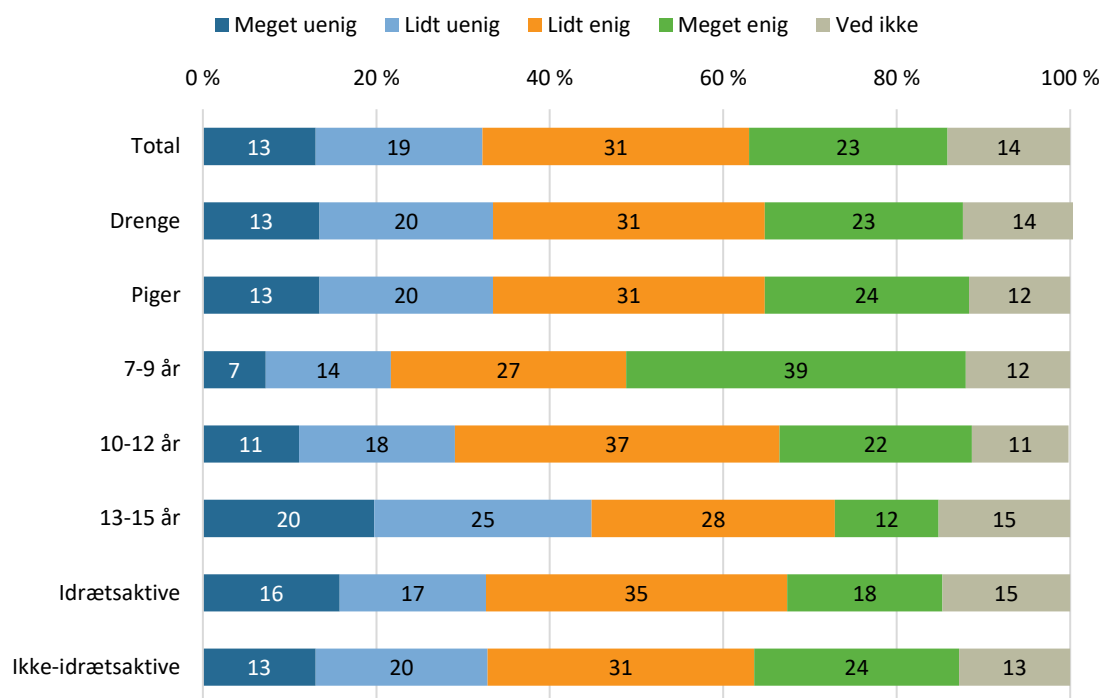


Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Jeg vil gerne hjælpe til i forbindelse med idræt/motion (f.eks. som hjælpetræner, lave events eller fester)'. Fordelt på køn og alder samt idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

Tilbud med forskellige idrætsaktiviteter

Lidt over halvdelen (54 pct.) af de adspurgte børn og unge erklærer sig 'lidt' eller 'meget' enige i, at de gerne vil deltage i tilbud, hvor de kan prøve flere forskellige idrætsaktiviteter (se figur 1.13). Det er i særlig grad de yngste børn, som udviser stor interesse for denne type tilbud, mens tilslutningen falder med alderen. Der ingen signifikante forskelle på tværs af køn eller idrætsaktive/ikke-idrætsaktive.

Figur 1.13: Svarfordeling på udsagn om idrætsstilbud med flere forskellige idrætsaktiviteter (pct.)

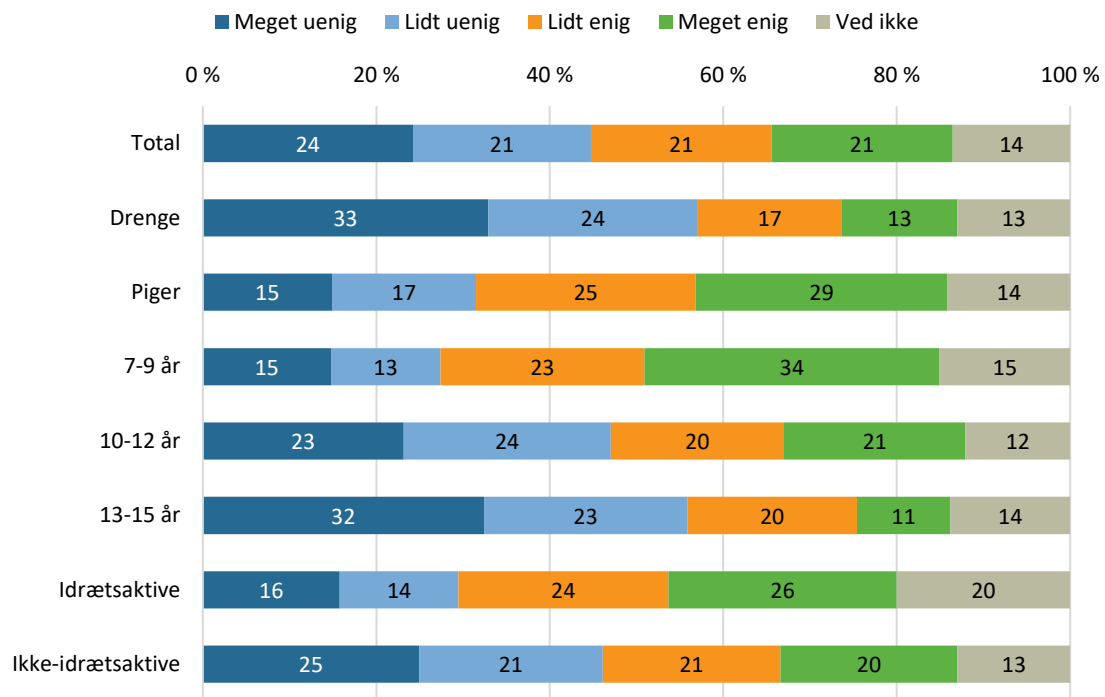


Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Jeg vil gerne deltage i tilbud, hvor jeg kan prøve flere forskellige idrætsaktiviteter'. Fordelt på køn og alder samt idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

Tilbud som kombinerer idræt med andre aktivitetstyper

Godt fire ud af ti respondenter (42 pct.) angiver, at de er 'lidt' eller 'meget' enige i, at de gerne vil deltage i aktiviteter, som blander idræt med andre ikke-idrætslige aktiviteter. Der ses markante kønsforskelle, hvor pigerne i langt højere grad er interesserede i denne type aktiviteter. Ligesom for tilbud, der kombinerer idrætsaktiviteter, falder interessen for denne type idræts- og motionstilbud med alderen. Der er hverken statistisk signifikante forskelle på tværs af køn eller idrætsaktive/ikke-idrætsaktive.

Figur 1.14: Svarfordeling på udsagn om idræt og motion, der blander idræt med andre aktiviteter (pct.)



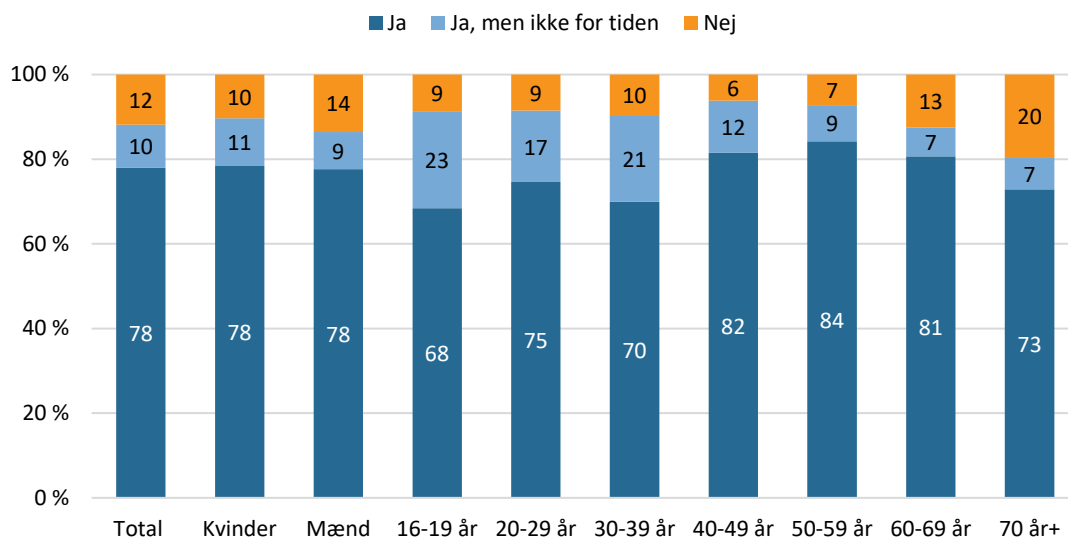
Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Jeg vil gerne deltage i aktiviteter, som blander idræt med andre aktiviteter (f.eks. musik eller krea)'. Fordelt på køn og alder samt idrætsaktive og ikke-idrætsaktive (n=1.173).

Idrætsvaner blandt voksne (16 år+)

Overordnet idrætsdeltagelse

Overordnet set svarer 78 pct. af respondenterne 'ja' til, at de normalt dyrker idræt eller motion (se figur 2.1). Især de yngre målgrupper er tilbøjelige til at svare 'ja, men ikke for tiden', mens den største andel, der svarer 'nej', findes blandt de 70+-årige.

Figur 2.1: Andelen af voksne borgere, der dyrker idræt eller motion (pct.)

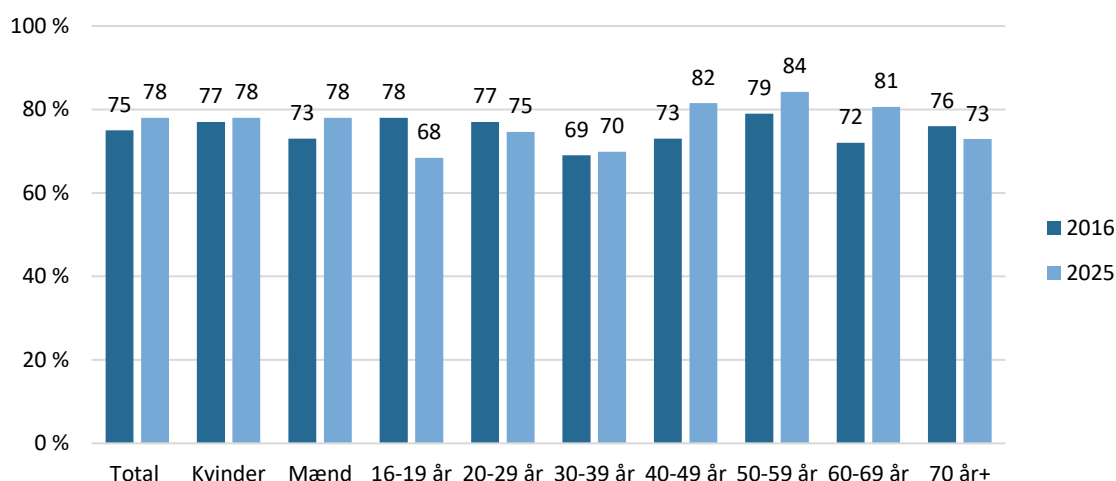


Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt eller motion?' Fordelt på køn og alder (n=1.202).

De 78 pct. modsvare en lille stigning på 3 procentpoint fra den første måling i 2016 (se figur 2.2). Både mænd og kvinder ligger på 78 pct., hvilket betyder, at det primært er mænd, som står for den vækst, der er sket det seneste årti.

På tværs af alder ser man samtidig, at mens deltagelsen er gået tilbage for de yngste og de ældste aldersgrupper, så er der relativt stor vækst hos de midaldrende befolkningsgrupper mellem 40-69 år. I 2025 er det derfor de 16-19-årige, som oplyser at være mindst tilbøjelige til at dyrke idræt eller motion. Bilag 2, figur 2.A viser svarfordelinger på tværs af bydele.

Figur 2.2: Udvikling i andelen af voksne borgere, der dyrker idræt eller motion (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt eller motion?' Fordelt på køn og alder i 2016 (n=797) og 2025 (n=1.202).

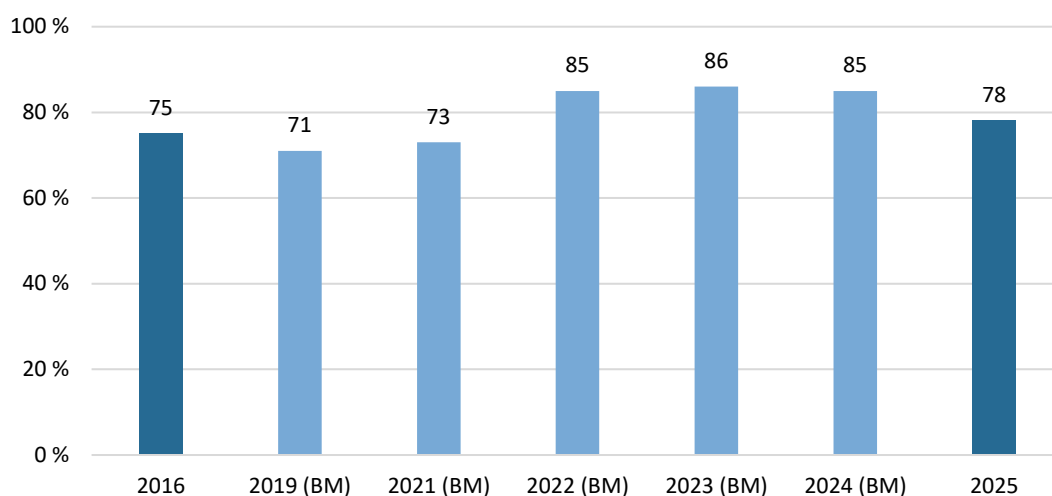
Sammenligning mellem idrætsvanemåling og BDFL-benchmark

Sammenholder man resultaterne fra denne undersøgelse med benchmarkmålingerne fra BDFL (markeret med (BM) i figur 2.3 herunder), finder man et lidt inkonsistent mønster i dataene. Der er da også en række forbehold ved at sammenholde data fra de to typer undersøgelser, som beskrevet under metodeafsnittet.

Andelen af idrætsaktive borgere fra den første benchmark i 2019 lå lavere end idrætsvaneundersøgelsen fra 2016, mens andelen steg til 85-86 pct. i benchmarkundersøgelserne fra 2022-2024, hvilket er noget højere end idrætsvaneundersøgelsen fra 2025. Udviklingen har altså ifølge BDFL-benchmarkundersøgelserne været noget mere markant, end tilfældet er ifølge idrætsvaneundersøgelserne fra 2016 og 2025.

Begge undersøgelser peger dog på overordnet vækst i andelen af aktive i perioden, men som nuancerne viste i figur 2.2., gælder det altså ikke for de yngste og de ældste aldersgrupper.

Figur 2.3: Andelen, der dyrker idræt eller motion, baseret på idrætsvaneundersøgelserne i 2016 og 2025, samt på BDFL-benchmark i 2019-2024 (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt eller motion?' i hhv. idrætsvaneundersøgelsen fra 2016 (n=797) og 2025 (n=1.202), samt fra BDFL-benchmarkundersøgelserne i 2019 (n=1.779), 2021 (n=1.733), 2022 (n=1.112), 2023 (n=1.009) og 2024 (n=1.001).

Sammenligning med nationale data

Et andet sammenligningsgrundlag ligger i at sammenholde data fra Gentofte Kommune med den nationale undersøgelse af Danskernes motions- og sportsvaner 2024. På landsplan angiver en noget lavere andel på 63 pct., at de normalt dyrker sport eller motion, dvs. 15 procentpoint færre end i Gentofte Kommune.

Det er dog forventeligt, at deltagelsen i Gentofte Kommune ligger højere end landsgennemsnittet i betragtning af borgersammensætningen med den relativt høje andel af borgere med videregående uddannelser, hvilket hænger positivt sammen med tilbøjeligheden til at dyrke sport eller motion. Nationalt angiver 77 pct. af respondenterne med en lang videregående uddannelse at dyrke sport eller motion, så her adskiller kommunen sig ikke så meget fra landsgennemsnittet (se afsnit om uddannelse, beskæftigelse og trivsel senere i notatet).

Valg af aktiviteter

Borgerne i Gentofte Kommune dyrker mange forskellige aktiviteter, og tabel 2.1 herunder viser både de samlede andele samt kønsfordeling i 2025 sammenholdt med resultaterne fra 2016.

Der er især vækst i andelen, der går og vandrer, styrketræner og dyrker yoga det seneste årti. Særligt iøjnefaldende er væksten i gå- og vandreture fra 26 pct. til hele 70 pct., som angiver, at de har gjort det regelmæssigt inden for det seneste år. Også på landsplan ser man stor vækst i denne kategori, hvilket især skete under corona, hvor rigtig mange gik ture. Befolkningen har tilsyneladende holdt ved denne aktivitet på bagkant af coronatiden, i hvert fald som en bevidst motionsform i hverdagen.

Foruden vækst i disse relativt store aktiviteter ser man også en lille fremgang i mindre aktiviteter som tennis, golf, mountainbike, åbent vand svømning og volleyball/beachvolley. Dertil angiver moderate andele at dyrke padel (7 pct.) og crossfit (5 pct.). Aktiviteter, som slet ikke indgik i undersøgelsen fra 2016, men som er vokset frem i popularitet det seneste årti.

Åbent vand svømning er også en aktivitet, der er gået væsentligt frem siden 2016, og samtidig en aktivitet, der skiller sig ud fra den landsdækkende undersøgelse (7 pct. mod 4 pct. på landsplan, se bilag 2, tabel 2.A, der viser andelen, der dyrker de forskellige aktiviteter i Gentofte Kommune sammenholdt med landsplan).

Omvendt er andelen, der løber, svømmer og spiller badminton gået lidt tilbage, mens der er nogenlunde stabilitet i de øvrige aktiviteter.

Kønnene fordeler sig ret markant på tværs af aktiviteter, hvor især kvinderne fylder i yoga, gymnastik, dans og ridning, mens mænd udgør større andele end kvinder i en lang række andre aktiviteter (styrketræning, løb, tennis, skiløb, landevejscykling, golf, mountainbike, fodbold, badminton, sejlsport, fiskeri og jagt).

Tabel 2.1: Andelen af voksne borgere, der dyrker forskellige aktiviteter (pct.)

	2025			2016		
	Total	Kvinder	Mænd	Total	Kvinder	Mænd
Gå- og vandreture	70	75	65	26	27	25
Styrketræning	48	47	48	29	26	33
Løb	30	28	32	38	35	41
Yoga/pilates/afspænding	25	39	7	12	20	3
Anden fitness- og motionstræning	21	25	15	-	-	-
Svømning	17	19	14	20	20	19
Spinning/kondicykel	11	8	13	11	10	12
Gymnastik	11	14	6	12	16	7
Tennis	10	8	12	7	5	10
Skiløb/snowboard/rulleski	10	9	12	9	7	12
Landvejscykling	9	5	15	9	5	13
Golf	8	6	11	6	3	9
Padel	7	4	11	-	-	-
Mountainbike/gravel bike/BMX	7	3	11	5	2	9
Åbent vand svømning	7	7	8	2	2	3
Fodbold	5	1	9	4	1	8
Badminton	5	4	6	6	4	9

Crossfit	5	6	5	-	-	-
Dans (alle former)	5	8	1	5	7	2
Kano/kajak/roning	5	5	5	4	3	5
Sejlsport	4	2	6	4	1	7
Fiskeri	3	0	6	3	0	5
Volleyball/beachvolley	2	2	2	1	1	1
Bordtennis	2	1	3	2	1	3
Atletik	2	2	1	1	1	1
Kampsport	2	2	3	2	1	3
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	2	2	3	0,4	0,2	0,5
Jagt	2	1	4	2	0,2	4
Esport	2	0	4	-	-	-
Multisport	2	2	2	-	-	-
Håndbold	1	1	1	1	1	1
Basketball	1	0	2	1	1	1
Orienteringsløb	1	1	1	1	1	1
Rulleskøjter	1	1	1	2	1	2
Klatring/bjergbestigning	1	2	1	0,6	0,5	0,8
Ridning	1	2	1	2	3	1
Skydning	1	1	2	1	0	2
Skøjteløb	1	2	1	2	2	1

Tabellen viser andelen, der angiver at dyrke de forskellige aktiviteter regelmæssigt inden for det seneste år. Fordelt på køn i 2016 (n=797) og 2025 (n=1.202).

Organiseringsformer

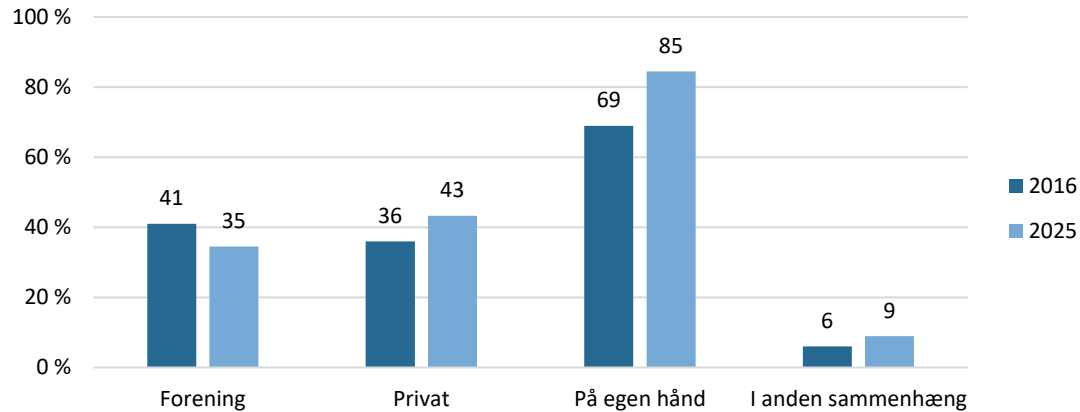
I spørgeskemaundersøgelsen er respondenterne blevet bedt om at svare på, i hvilket organisatorisk regi de forskellige aktiviteter, de har sat kryds ved, foregår. Det var muligt at angive flere forskellige organiseringsformer, hvis man f.eks. både dyrker yoga på egen hånd og i et kommercielt center.

Figur 2.4 viser en vækst mellem 2016 og 2025 i forhold til både privat/kommerciel idræt, selvorganiserede aktiviteter, der foregår på egen hånd, samt 'i anden sammenhæng', som f.eks. kommunale tilbud, Ældre Sagen eller medlemskab direkte af en selvejende facilitet. Omvendt ser andelen af voksne foreningsaktive ud til at gå tilbage med 6 procentpoint. Det betyder samtidig, at den kommercielle idræt har overhalet foreningsidrætten som den næststørste organiseringsform.

Foruden de angivne organiseringsformer i figur 2.4 svarer 4 pct., at de dyrker idræt eller motion i aftenskoleregi, mens 9 pct. er aktive i forbindelse med uddannelse/arbejde. Disse

organisierungsformer blev ikke spurgt ind til i 2016, hvorfor et udviklingsblik ikke er muligt.

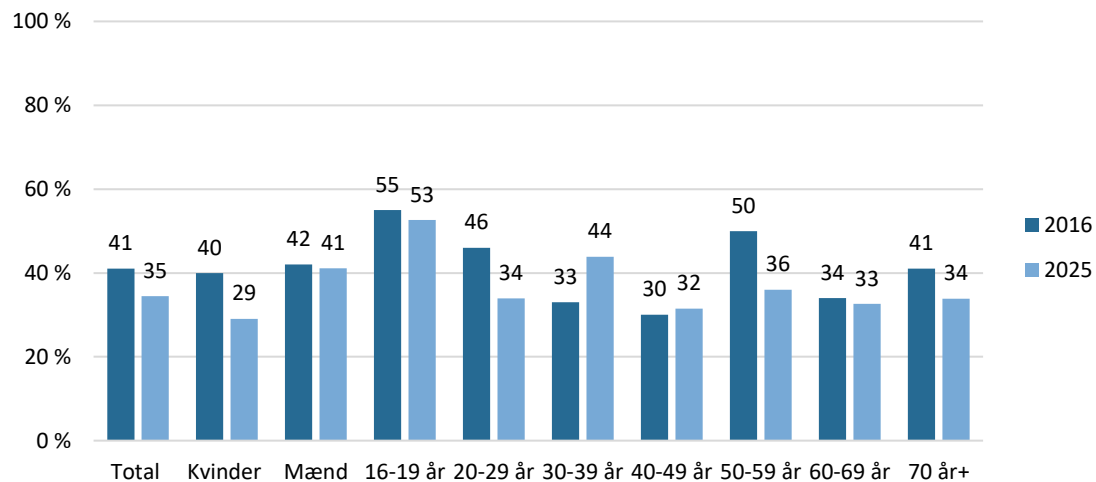
Figur 2.4: Andelen, der dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, organiseret i fire forskellige organiseringsformer i 2016 (n=979) og 2025 (n=1.202).

Et nærmere blik på udviklingen i foreningsdeltagelse på tværs af køn og alder i figur 2.5 viser, at kvinderne alene står for tilbagegangen i foreningsregi. På tværs af alder bliver respondentgrundlaget i de enkelte alderskategorier relativt begrænset (f.eks. 59 respondenter mellem 16-19 år, der dyrker aktiviteter i forening), og her skal man være mere varsom med at hænge sig i de specifikke andele.

Figur 2.5: Andelen, der dyrker aktiviteter i foreningsregi (pct.)



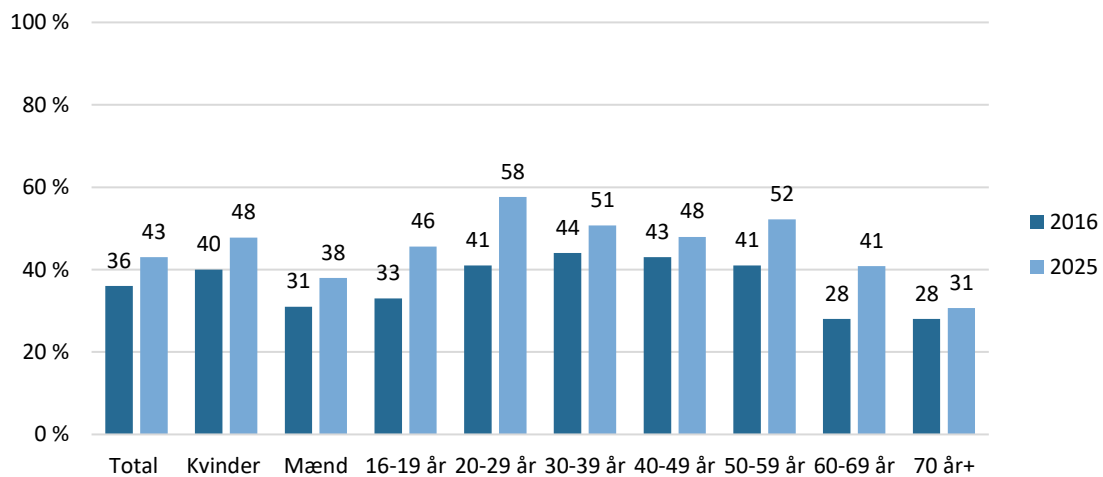
Figuren viser andelen, der dyrker mindst én aktivitet i foreningsregi, fordelt på køn og alder i 2016 (n=979) og 2025 (n=1.202).

Tilsvarende viser figur 2.6 og 2.7 udviklingen på tværs af køn og alder inden for kommerciel/privat organiserede aktiviteter og selvorganiserede aktiviteter, der foregår på egen hånd (alene eller sammen med andre).

I kommercielt regi ser man vækst over hele linjen blandt begge køn og alle aldersgrupper. Sammenholdt med foreningsdeltagelsen ser det også ud til, at kvinder langt oftere er organiseret i kommercielt regi (48 pct.) end i foreningsregi (29 pct.), mens mændene fortsat i størst omfang samles i foreningsidrætten (41 pct. mod 38 pct. i kommercielt regi). Dertil ser det ud til, at foreningsidrætten er størst blandt de yngste målgrupper i 16-19-års alderen, men allerede fra 20-års-alderen udgør det kommercielle en meget større andel (58 pct.) end foreningskonteksten (34 pct.).

På landsplan ser man faktisk en lidt omvendt tendens mellem 2020 og 2024, hvor tilslutningen til kommercielle aktiviteter går lidt tilbage, mens foreningsdeltagelsen går lidt frem. Gentofte Kommune adskiller sig her lidt fra landsgennemsnittet, hvilket igen kan hænge sammen med borgersammensætningen, da kommerciel idræt især er populær blandt personer med lange videregående uddannelser.

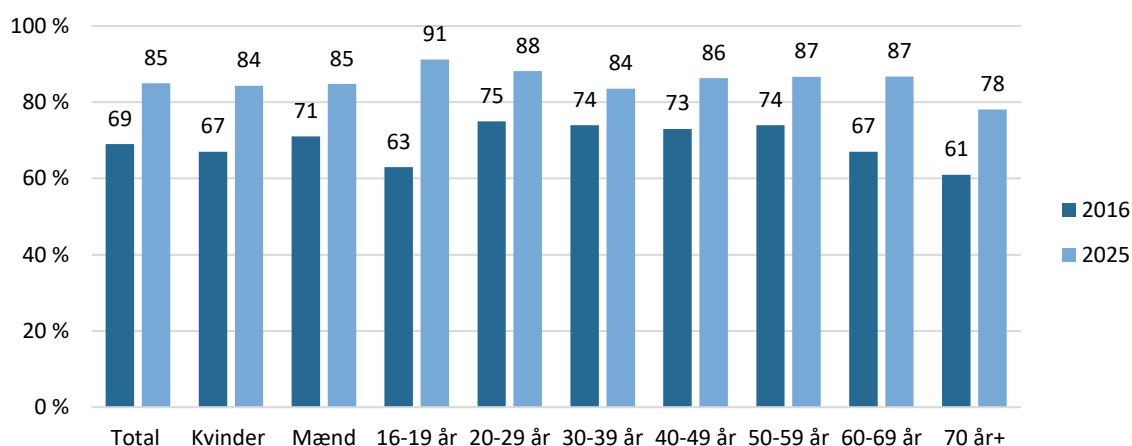
Figur 2.6: Andelen, der dyrker aktiviteter i kommercielt/privat regi (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker mindst én aktivitet i kommercielt/privat regi, fordelt på køn og alder i 2016 (n=979) og 2025 (n=1.202).

Selvorganiserede aktiviteter er blevet hverdagskost for langt de fleste danskere og især for borgerne i Gentofte Kommune, hvor mere end 80 pct. i alle aldersgrupper (på nær blandt de ældste borgere) angiver, at de normalt dyrker selvorganiseret motion. Det er typisk vandreture, cykling og forskellige fitnessaktiviteter, der foregår på egen hånd.

Figur 2.7: Andelen, der dyrker aktiviteter selvorganiseret på egen hånd (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker mindst én aktivitet selvorganiseret på egen hånd, fordelt på køn og alder i 2016 (n=979) og 2025 (n=1.202).

Brug af faciliteter

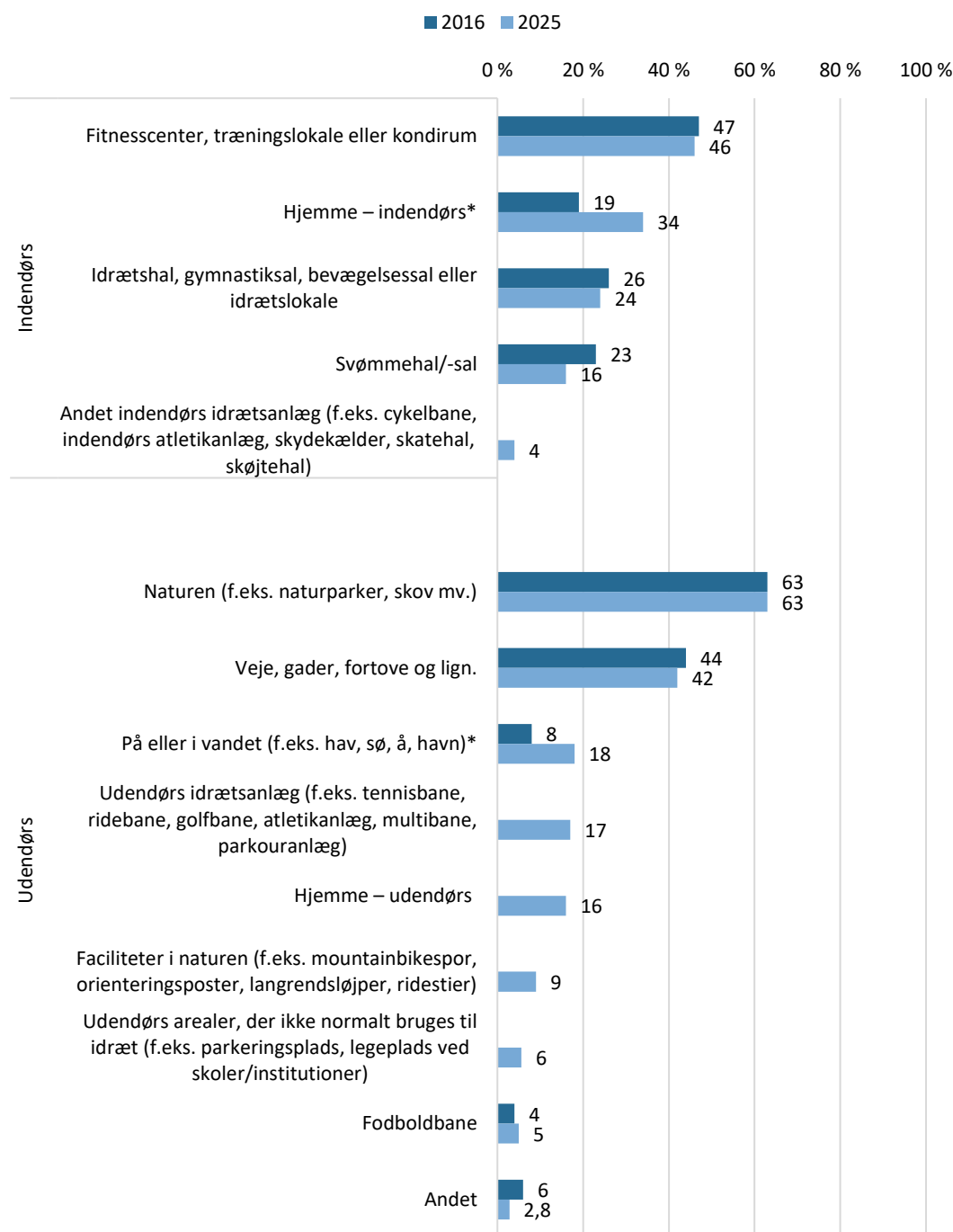
Foruden konkrete aktiviteter og organiseringsformer har respondenterne også svaret på, hvor de har dyrket de forskellige aktiviteter³.

Figur 2.8 viser, at naturen er den største arena for voksnes idræts- og motionsdeltagelse, hvilket generelt stemmer godt overens med svarene fra den nationale undersøgelse. Dernæst følger fitnessfaciliteter og aktiviteter, der generelt foregår på veje, gader og fortove, mens kategorien idrætshal, gymnastiksal, bevægelsessal er den mest benyttede reelle idrætsfacilitet.

Derudover er det interessant, at udendørs vand (f.eks. hav, sø, å, havn) benyttes i større omfang end svømmehaller, ligesom udendørs idrætsanlæg (tennisbaner, padelbaner, ridebaner, golfanlæg mv.) benyttes mere end tre gange så meget som fodboldbaner – blandt voksne vel at mærke, da mønstret ser anderledes ud blandt børn som vist i forrige afsnit. Her skiller gentofteborgerne sig ud fra landsgennemsnittet, hvilket bl.a. skyldes, at flere spiller tennis, sejler, vinterbader eller dyrker åbent vand svømning.

³ Flere facilitetskategorier er ændret i ordlyd mellem 2016 og 2025, hvorfor man skal være varsom i blikket på udvikling i brug af forskellige facilitetstyper.

Figur 2.8: Andelen, der benytter forskellige facilitetstyper og udendørs områder til idræt og motion (pct.)



Figuren viser andelen, der benytter faciliteter og udendørs områder til idræt og motion i 2016 (n=979) og 2025 (n=1.202). Nogle facilitetstyper indgik ikke i undersøgelsen fra 2016, hvorfor der her kun er tal for 2025. De to steder markeret med * er ordlyden forskellig mellem 2016 og 2025. I 2016 skelnede man ikke mellem indendørs og udendørs, men svarede udelukkende på, hvorvidt man dyrkede aktiviteter i hjemmet. Kategorien, der i 2025 hedder 'På eller i vandet', hed i 2016 'Anlæg ved vand'.

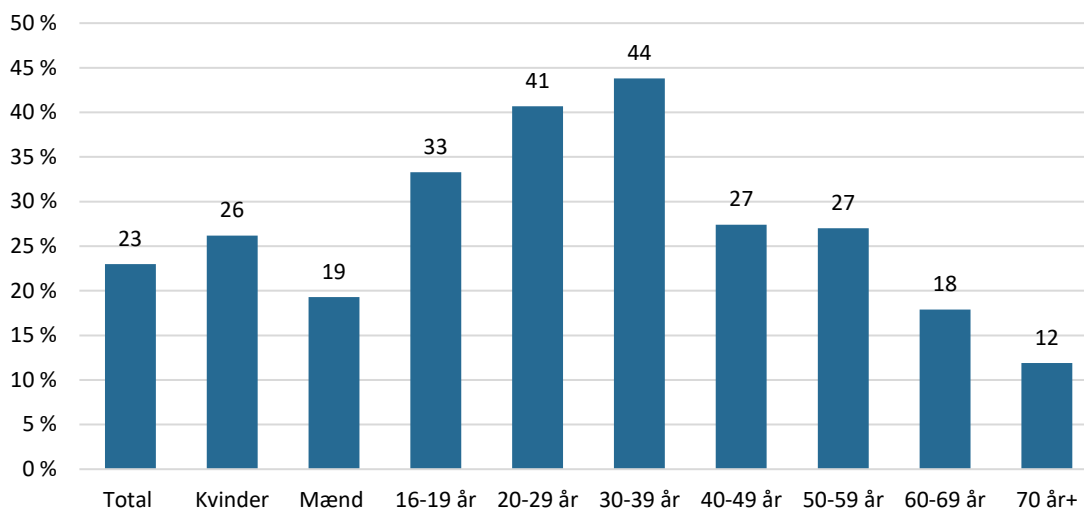
Konkrete ønsker i Gentofte Kommune

Samlet set angiver mellem hver femte og hver fjerde borger, at de savner konkrete muligheder for idræt og motion i Gentofte Kommune. Dette på trods af, at næsten otte ud af ti

allerede dyrker idræt eller motion. Det er interessant, at kvinderne i højere grad end mændene savner muligheder i betragtning af, at de i højere grad er aktive i kommercielt regi.

Samtidig er det interessant, at de yngre målgrupper, som er mindst tilbøjelige til at svare 'ja' til, at de dyrker sport eller motion, i størst omfang savner konkrete muligheder.

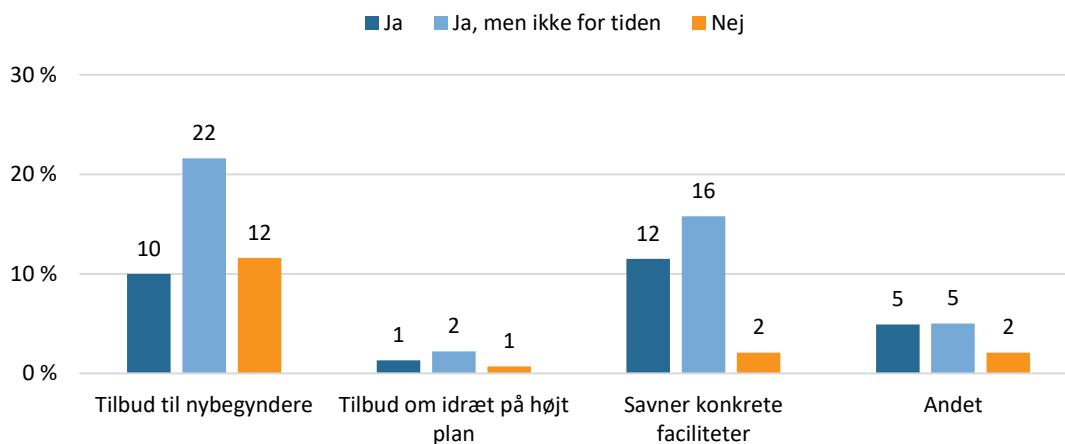
Figur 2.9: Andelen, der savner konkrete muligheder for idræt og motion (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til, at de savner konkrete muligheder (samlet andel, der savner enten tilbud til nybegyndere/tilbud til udøvere på eliteniveau/konkrete faciliteter eller andet i Gentofte Kommune). Fordelt på køn og alder (n=1.202).

Især personer, som svarer 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport eller motion, giver udtryk for at savne konkrete muligheder – særligt tilbud til nybegyndere/uøvede og konkrete faciliteter står på ønskelisten (se figur 2.10).

Figur 2.10: Andelen, der savner konkrete muligheder for idræt og motion, afhængig af nuværende deltagelse i idræt og motion (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til, at de savner konkrete muligheder (tilbud til nybegyndere/tilbud til udøvere på eliteniveau/konkrete faciliteter eller andet i Gentofte Kommune). Fordelt på nuværende deltagelse i idræt og motion (n=1.202).

Respondenterne kommer med en lang liste af ønsker i åbne svar, og boks 1 viser en opsummering af, hvad de ønsker sig i forhold til tilbud til nybegyndere/uøvede, mens boks 2 opsummerer svarene vedrørende ønsker til konkrete faciliteter. De nævnte temaer står i prioriteret rækkefølge, så de øverste forslag er ønsker, der er nævnt af relativt mange respondenter, mens de nederste forslag er udtryk for enkelte respondents ønsker og ideer. F.eks. er padel nævnt 25 gange og tennis 21 gange, mens fodbold er nævnt to gange i forhold til ønsker til konkrete faciliteter. Lige som hos børnene er padel altså en eftertragtet og populær aktivitet.

De færreste (17 respondenter i alt) efterspørger flere muligheder for at kunne dyrke sin idræt på højt plan. Her ser man også ønsker om bedre adgang til f.eks. tennisfaciliteter, eller et udsagn som "Bedre forhold for ældre sejlere på Hellerup Havn. Pt. kun fokus på ungdommen."

Boks 1: Konkrete ønsker til flere tilbud for nybegyndere/uøvede

Samlet set kan man karakterisere ønskerne fra voksne gentofteborgere i fire temaer:

1. **Aldersspecifikke behov** (Både yngre og ældre efterspørger tilbud til deres målgruppe)
2. **Tilgængelighed og pris** (Efterspørgsel på billigere alternativer til meget dyre og eksklusive tilbud)
3. **Nærhed og fleksibilitet** (Efterspørgsel efter lokale tilbud samt mulighed for fleksible tilbud)
4. **Lavt tærskelniveau** (Mange oplever, at det er svært at starte som voksen nybegynder og efterspørger mulighed herfor).

Uddybende om konkrete ønsker:

Tennis og padel

De hyppigst nævnte aktiviteter. Efterspørgslen gælder især:

- Flere baner – også indendørs – i Gentofte Kommune
- Nedbringelse af ventelister og mere tilgængelige priser.

Yoga og pilates

Også efterspurgt aktiviteter blandt voksne og seniorer. Også her efterspørges

- Rimelige priser og begynderniveau
- Behov for flere lokaler samt hold i formiddagstimerne.

Styrketræning og fitness

Især til personer i alderen 60 år+ med skavanker efterspørges disse aktiviteter

- Ønsker om udendørs faciliteter samt fleksible træningsmuligheder
- Oplevelse af mangel på lokale fitnesscentre
- Behov for tilbud, der følger efter afgrænsede, kommunale forløb.

Dans

Flere udtrykker ønske om nybegynderhold for yngre voksne, der gerne vil danse. I det hele taget ønske om aldersrelaterede hold, så det ikke bare hedder f.eks. 18 år+, da både yngre og ældre målgrupper kan have svært ved at se sig i det.

Vandaktiviteter

Også i forhold til svømning, havsvømning, sejlads og roning efterspørges tilbud til voksne nybegyndere.

Kampsport og boksetræning

I kampsport og boksning efterspørges mulighed for at dyrke det som motionsform – uden konkurrencefokus.

Holdsport

Lidt forskellige enkeltvis ønsker om at kunne gå til boldspil som bordtennis, volleyball, fodbold eller badminton på trods af manglende erfaring eller begrænset mobilitet.

Boks 2: Konkrete ønsker til flere faciliteter i Gentofte Kommune

Padel

- Ønske om flere padelbaner – både indendørs og udendørs
- Behov for kommunale haller og padelcentre i lokalområdet
- Ønske om padel for børn og voksne samt kombinationer med squash og pickleball.

Svømmefaciliteter

- Ønske om flere svømmehaller – især i Gentofte og Hellerup
- Behov for bedre forhold og mere plads i eksisterende haller
- Ønske om konkurrencesvømmehal og havsvømningssfaciliteter (f.eks. sauna, adgang i vinterhalvåret).

Fitness og styrketræning

- Mangel på lokale fitnesscentre, især i Vangede og nærområder
- Ønske om offentlige og kommercielle centre med bedre adgang og mindre trængsel
- Behov for udendørs træningsområder og styrketræningsmaskiner i parker og ved søer.

Tennis og bordtennis

- Ønske om flere tennisbaner – både indendørs og udendørs.
- Lange ventelister i klubber nævnes ofte.
- Behov for bordtennisfaciliteter i lokalområdet (fx Hellerup, Gentofte).

Fodbold

- Ønske om flere fodboldbaner – især kunstgræsbaner til vinterbrug.

Yoga og pilates

- Behov for flere hold – især efter kl. 16 og til seniorer
- Ønske om bedre geografisk spredning og rimelige priser.

Andre enkeltstående, konkrete ønsker

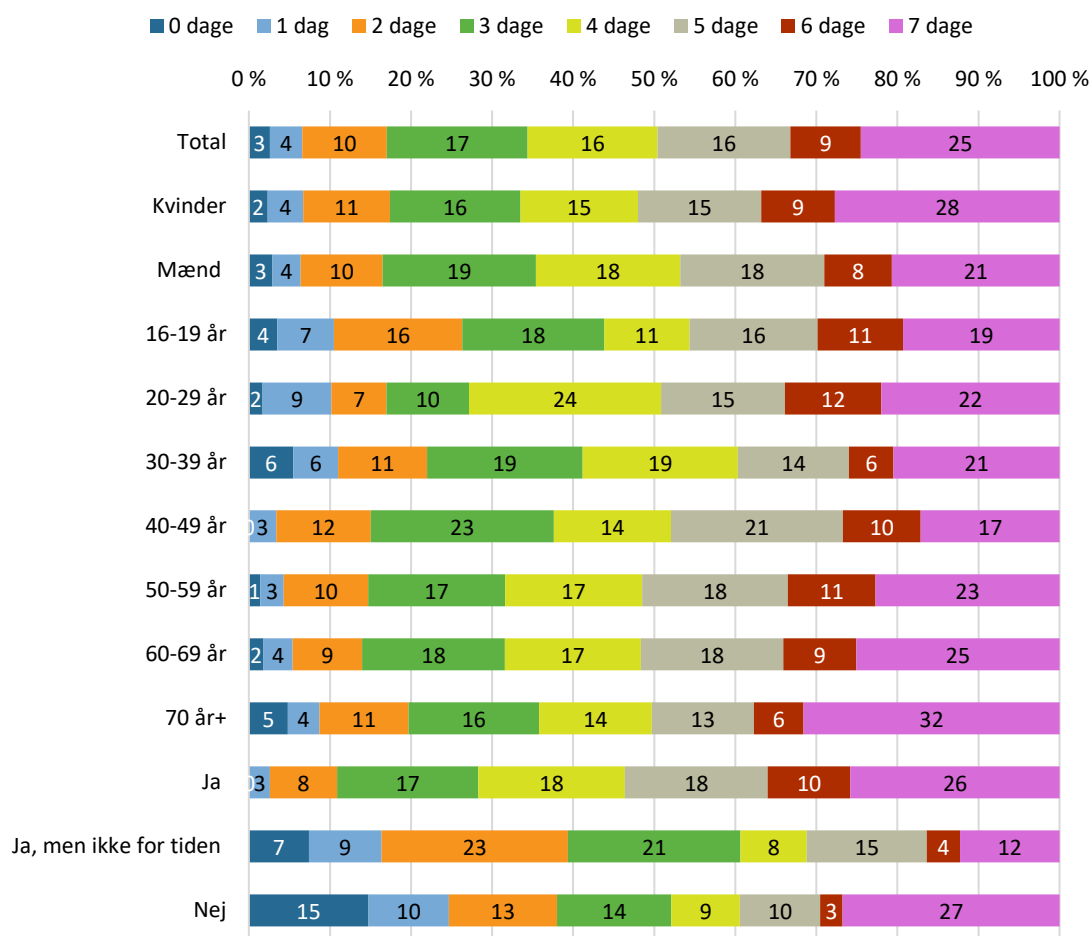
- Sauna ved vinterbadning
- 400 meter løbebane i Charlottenlund
- Disc golf bane
- Bedre cykelforhold
- Fysioterapi med holdtræning
- Drikkevandsstationer på ruter
- Sportsmuligheder for små børn (2 år).

Fysisk aktivitet

Foruden fokus på idræt og motion, primært med blik for deltagelse i fritidslivet, spørger undersøgelsen også ind til gentofteborgernes generelle niveau af fysisk aktivitet i hverdagen. Undersøgelsen inkluderer et spørgsmål fra Den Nationale Sundhedsprofil, som spørger til, hvor mange dage om ugen borgerne er fysisk aktive i mindst 30 minutter. Undersøgelsen definerer andelen, som *ikke* er aktive i mindst 150 minutter om ugen (svarende til mindst 30 minutter i mindst fem dage om ugen) som den del, der *ikke* lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet blandt voksne. Den nationale undersøgelse viste i 2023, at 55 pct. *ikke* lever op til anbefalingerne om fysisk aktivitet. I Gentofte Kommune er andelen i 2025 på 50 pct., hvilket vil sige, at lidt færre end på landsplan *ikke* lever op til anbefalingerne.

Figur 2.11 viser de detaljerede svarfordelinger på spørgsmålet, som viser, at godt halvdelen uanset køn og alder angiver mindst fem dage om ugen med mindst 30 minutters motion. Især de 30-39-årige halter efter, og samtidig viser tallene, at relativt mange borgere i Gentofte Kommune dyrker idræt eller motion i fritiden, selvom de ikke helt når det anbefalede niveau af fysisk aktivitet.

Figur 2.11: Andelen, der dyrker mindst 30 minutters motion, fordelt på antal dage (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?' Fordelt på køn, alder og svar på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt eller motion?' (n=1.202).

Det kan måske være med til at forklare, at relativt mange borgere (54 pct.) udtrykker ønske om at dyrke (endnu) mere motion i hverdagen, end de allerede gør (ikke vist i figur).

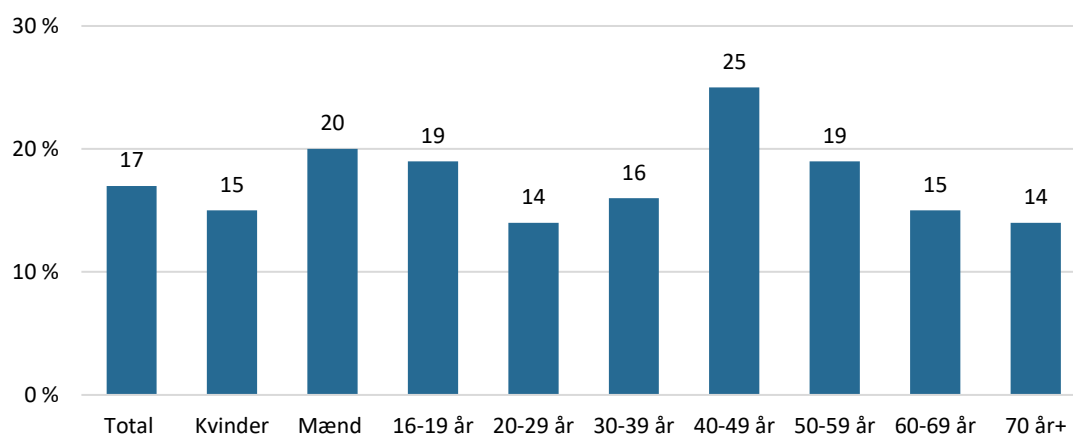
Demokratisk engagement

Dette afsnit handler om voksne borgeres engagement i idrætspolitik i Gentofte Kommune. Dette tema indgår, fordi kommunen ønsker at have særligt fokus på demokratisk engagement. Derfor er det relevant at tage temperaturen på borgernes aktuelle niveau af frivilligt arbejde samt holdninger hertil.

Frivilligt arbejde blandt voksne i Gentofte Kommune

Først er respondenterne spurgt ind til, i hvilket omfang de på nuværende tidspunkt udøver frivilligt arbejde. Figur 2.12 herunder viser, at 17 pct. af voksenbefolkningen i Gentofte Kommune er frivillige, og at især mænd og personer i 40-årsalderen tager tjansen på sig.

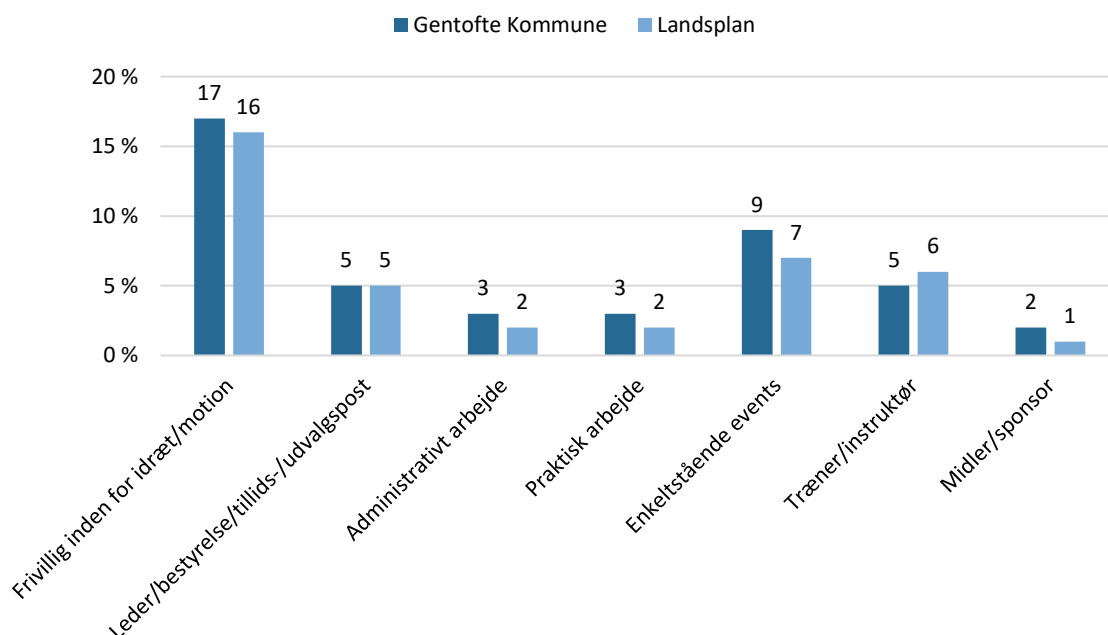
Figur 2.12: Andelen, der udfører frivilligt arbejde i forbindelse med idræt og motion (pct.)



Figuren viser andelen, der samlet set angiver mindst én form for frivilligt arbejde i forbindelse med idræt og motion. Fordelt på køn og alder (n=1.202).

Frivilligheden i Gentofte ser tilmed ud til at minde meget om resultaterne på landsplan, og måske har frivilligheden det endda lidt bedre på nogle punkter i Gentofte Kommune end i andre kommuner. Figur 2.13 viser sammenligning med landsplan, hvor det fremgår, at andelen af frivillige alene ligger lavere i Gentofte Kommune i forhold til træner-/instruktørgerningen, hvilket måske også er det, der har de største konsekvenser i hverdagen hos de lokale idrætsforeninger.

Figur 2.13: Andelen, der udfører forskellige typer af frivilligt arbejde i Gentofte Kommune og på landsplan (pct.)



Figuren viser andelen, der udfører frivilligt arbejde (total set og fordelt på specifikke poster). I Gentofte Kommune (n=1.202) og på landsplan (n=6.778).

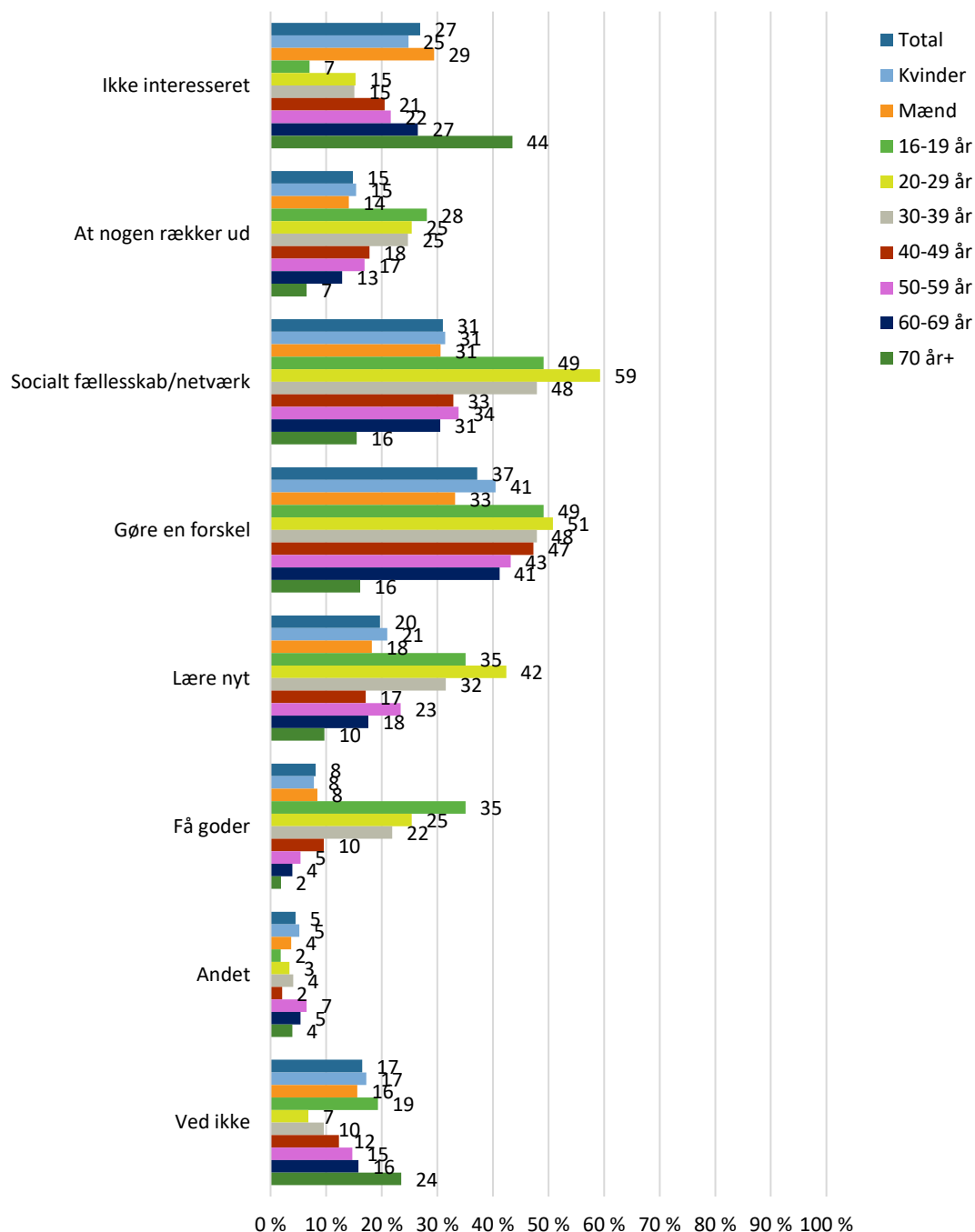
Holdninger til involvering og frivilligt arbejde

Ser man på holdningerne til frivilligt arbejde ud fra spørgsmålet "Hvad er/ville være vigtigt for dig, når/hvis du skulle bidrage med frivilligt arbejde i en idrætsforening?", så svarer gentofteborgerne ret forskelligt afhængig af alder. Figur 2.14 herunder viser, at andelen, der ikke interesserer sig for frivilligt arbejde, stiger med alderen.

Omvendt er det især vigtigt for de yngste målgrupper, at nogen rækker ud, at det frivillige arbejder leder til socialt fællesskab, eller at man tilegner sig kompetencer. De unge er også mere optaget af at modtage goder for deres frivillige indsats som f.eks. træningstøj, nedsat kontingent eller adgang til VIP-arrangementer. Sådan noget betyder tilsyneladende ingenting for det ældre segment i forhold til frivilligt arbejde. Generelt kan der altså være flere veje til rekruttering af unge frivillige, hvilket er interessant i lyset af, at de i mindst omfang påtager sig frivillige tjanser.

På tværs af alle aldersgrupper er det vigtigste dog at opleve, at man gør en forskel for andre, hvilket i praksis nok betyder, at man ønsker anerkendelse og oplever, at andre italesætter vigtigheden af ens indsats.

Figur 2.14: Andelen, der angiver forskellige udsagn i forhold til at bidrage med frivilligt arbejde i forbindelse med idræt og motion (pct.)



Figuren viser andelen, der angiver forskellige udsagn som det vigtigste når/hvis der skulle udføres frivilligt arbejde i forbindelse med idræt eller motion. Det var muligt at angive flere svar. Fordelt på køn og alder (n=1.202).

Når respondenterne med egne ord får mulighed for at svare på, hvad der er vigtigt i forhold til at skulle bidrage med frivilligt arbejde, vælger flere at angive årsager. Deres input er samlet til fem overordnede temaer i boks 2.3 herunder.

Boks 2.3: Gentofteborgerernes egne refleksioner over at skulle bidrage med frivillig arbejdskraft i forbindelse med idræt og motion

1. Tid og fleksibilitet (klart mest dominerende tema)

Mange nævner, at de:

- ikke har tid pga. fuldtidsarbejde, familie eller helbred
- venter med at engagere sig, til de går på pension eller får mere overskud
- ønsker fleksible opgaver, der kan passes ind i en travl hverdag
- tidligere har været meget aktive, men har brug for en pause.

"Jeg arbejder stadig", "Når jeg går på pension ;)", "Jeg har ikke timer nok i døgnet."

2. Personlig motivation og mening

Flere lægger vægt på:

- at det føles meningsfuldt at gøre en forskel
- at man bliver værdsat og ikke står alene
- at man kan give noget tilbage til fællesskabet
- at det matcher ens interesser og værdier (f.eks. klima, sundhed).

"Vil gerne give noget tilbage til foreningslivet", "Det skal interessere mig", "Det skal være fleksibelt og give mening – f.eks. ift. grøn omstilling."

3. Familie og relationer

Mange nævner, at de:

- har børn eller børnebørn, som de prioriterer (og derfor ikke kan være frivillige)
- har været frivillige i forbindelse med børns fritidsaktiviteter
- hjælper ældre familiemedlemmer og derfor har begrænset overskud.

"Mit frivillige arbejde består i at passe seks børnebørn", "Hvis det gavner mine børn", "Passer min mor (96 år) to gange om ugen."

4. Tidligere erfaring

Nogle har allerede:

- været trænere, ledere eller frivillige i mange år
- erfaring fra spejder, idræt, NGO'er eller indsamlinger
- en følelse af at have gjort deres del – og måske brug for en pause.

"Har været ungdomstræner i 25 år", "Har tidligere hjulpet med spejder."

5. Praktiske og organisatoriske forhold

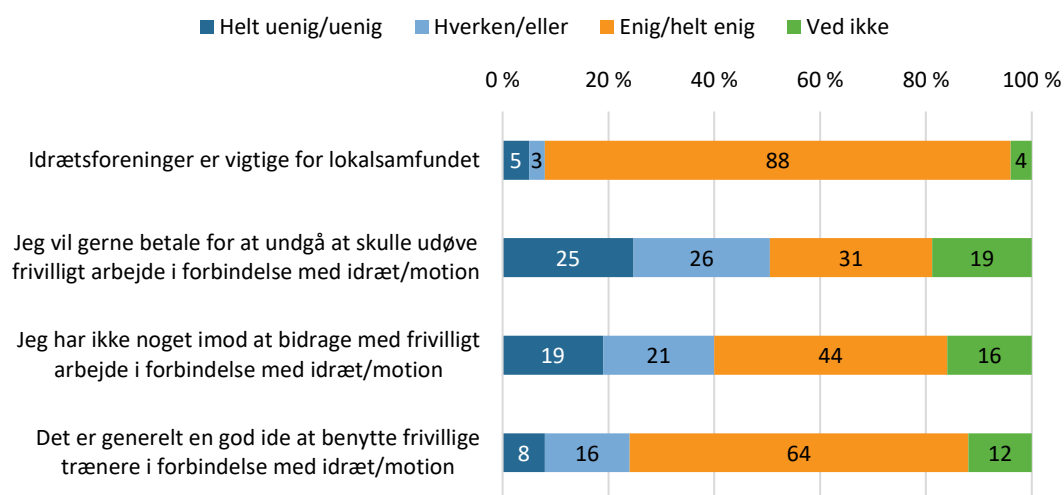
Enkelte nævner:

- bureaukrati og administration som en barriere
- ønske om bedre støtte og struktur fra foreninger
- at det skal være nemt at komme i gang og ikke for tungt.

"Mindre administration i forhold til SKAT og bankregulering", "Free use of facilities would be nice."

Som næste figur 2.15 viser, fejler opbakningen til frivillige idrætsforeninger dog ikke noget blandt voksne i Gentofte Kommune. Hele 88 pct. mener, at foreningerne er vigtige for lokalsamfundet, og 64 pct. synes, det er en god ide at trænergerningen er baseret på frivillig arbejdskraft. Alligevel er 31 pct. enige i, at de gerne vil betale sig fra at skulle bidrage med frivillig arbejdskraft, og 19 pct. har noget imod at skulle bidrage med frivillig arbejdskraft. I forlængelse af ovenstående er der altså en del borgere, som hellere vil bidrage med økonomisk end tidsmæssig kapital, selvom frivillighed og foreningsliv fremstår som noget meget væsentligt, der tilsyneladende bør værnes om i kommunen.

Figur 2.15: Svarfordelinger på holdningsspørgsmål vedrørende frivilligt arbejde og foreningsliv (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på de fire spørgsmål om frivillighed og foreningsliv på idrætsområdet (n=1.202).

Demokratisk engagement i forhold til idræt og motion i Gentofte Kommune

Et sidste perspektiv på demokratisk engagement omhandler respondenternes svar på fire forskellige spørgsmål, der handler om holdninger, selvtillid, interesse og kendskab i forhold til at bidrage til det politiske arbejde med idræt og fritid i Gentofte Kommune. Spørgsmålene er designet med inspiration fra Dansk Ungdoms Fællesråds demokratianalyse⁴.

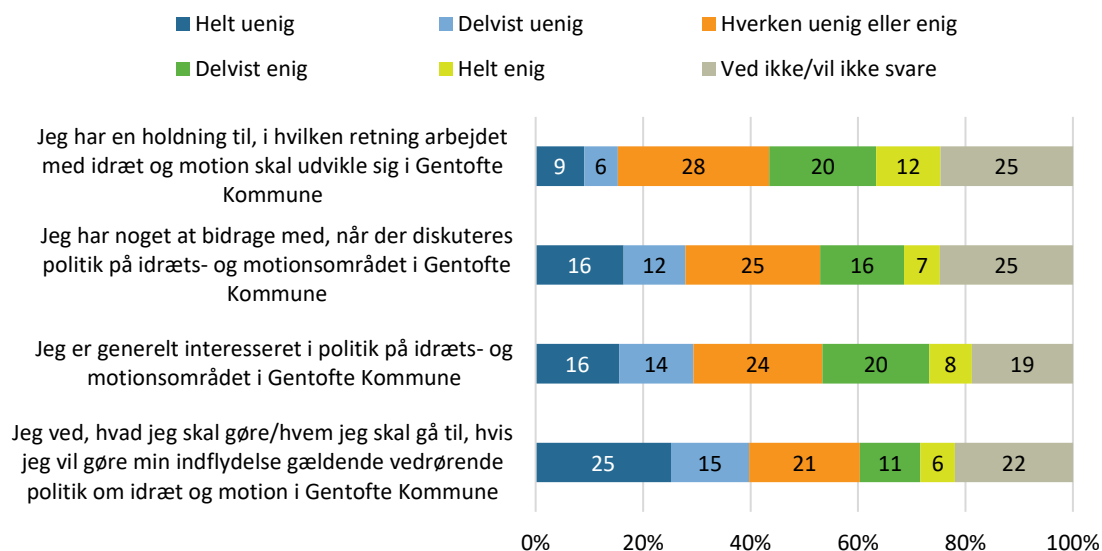
Figur 2.16 viser svarfordelingerne på de fire udsagn, hvor det først og fremmest bliver tydeligt, at en stor andel på op mod 25 pct. svarer 'ved ikke' til spørgsmålene. Det er meget sandsynligt, at borgerne ikke som sådan har reflekteret over, hvorvidt de overhovedet har en holdning til idræt og motion eller på anden vis har tænkt over, om og hvordan de kunne gøre deres indflydelse gældende.

Dertil spreder de øvrige respondenter sig ud på alle svarkategorierne, og det er tydeligt, at der findes både meget engagerede og meget uengagerede borgere i forhold til den idrætspolitiske dagsorden.

⁴ [Demokratianalysen 2022](#)

Det er også interessant, at en noget større andel er helt eller delvist enige i, at de har holdninger til udviklingen (32 pct.), mens blot 17 pct. ved, hvad de skal gøre for at gøre deres indflydelse gældende. Samtidig er der flere borgere (28 pct.), som ikke føler, de har noget at bidrage med, end borgere, der synes det modsatte – at de *har* noget at bidrage med i debatten om idrætspolitisk udvikling (23 pct.) (det, som DUF kalder for demokratisk selvtillid).

Figur 2.16: Svarfordelinger på fire spørgsmål om demokratisk engagement på idræts- og motionsområdet (pct.)



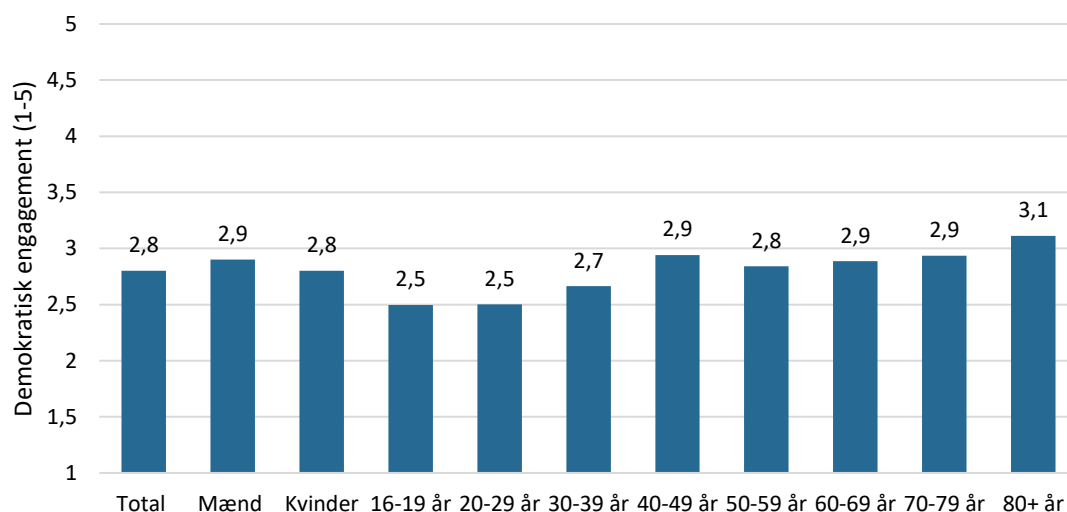
Figuren viser svarfordelinger på de fire spørgsmål angivet i figuren (n=1.202).

Et samlet mål for 'demokratisk engagement' fås ved at lægge svarene på alle fire spørgsmål sammen på en skala fra 1 til 5, hvor 1 svarer til 'lavt demokratisk engagement', mens 5 svarer til 'højt demokratisk engagement'. Herved er det mere overskueligt at afrapportere forskelle på tværs af parametre som køn og alder (som vist i figur 2.17).

Det bliver tydeligt, at engagementet stiger med alderen. Samtidig er det tydeligt, at der er lang vej til at fange de unges interesse, ligesom de i mindre grad end ældre føler, de har værdifulde perspektiver at bidrage med. Der skal altså en helt særlig håndsrækkende indsats til, hvis man vil have de unges perspektiver med i udviklingen af lokal idrætspolitik.

Generelt er variationerne på tværs af alder dog relativt små, og engagementet fremstår moderat. De mest engagerede borgere findes blandt personer med mellemlange videregående uddannelser (ikke vist i figur).

Figur 2.17: Gennemsnitlig score på 'demokratisk engagement'

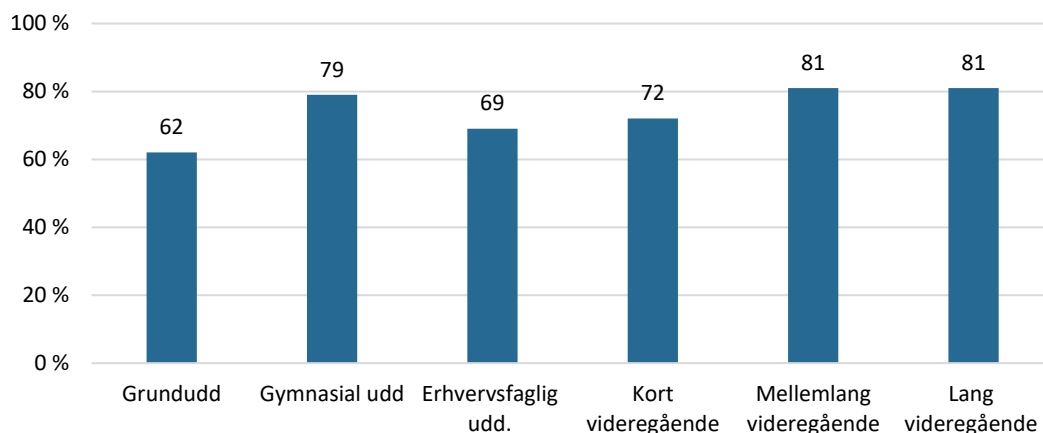


Uddannelse, beskæftigelse og trivsel

Et sidste perspektiv i notatet kigger på deltagelse i idræt og motion på tværs af uddannelseslængde, beskæftigelse og trivsel. Som det er meget velkendt i undersøgelser af idræt og motion, finder man også i Gentofte Kommune en forskel på deltagelsesniveauer afhængig af alle tre parametre. Idrætsdeltagelsen stiger med uddannelseslængde (figur 2.18) og er højere blandt personer i beskæftigelse og på pension end blandt personer uden for arbejdsmarkedet (figur 2.19). Ligeledes er den højere blandt personer i god trivsel end blandt personer i mindre god trivsel (figur 2.20).

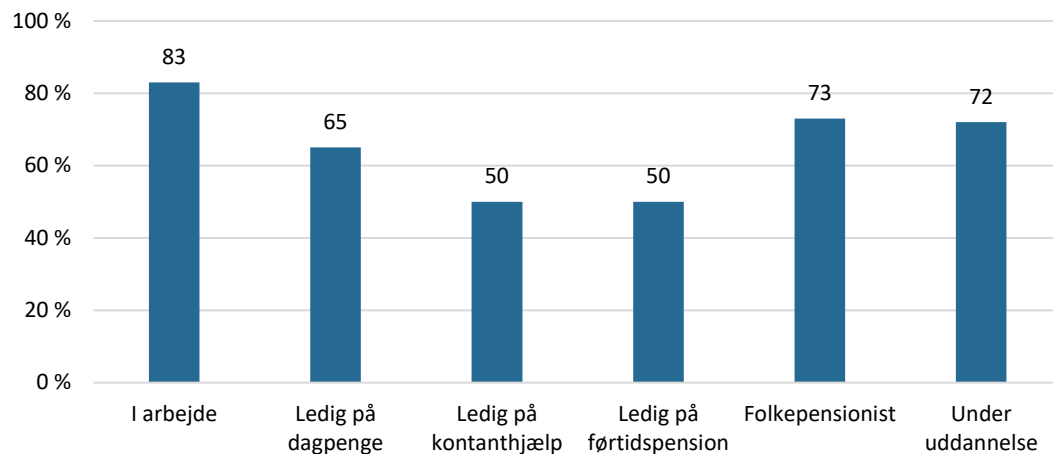
Flere af disse variable er sandsynligvis indbyrdes afhængige, og det er vanskeligt at bestemme retningen – er det f.eks. idræt, der får folk til at trives, eller er det i højere grad folk med god trivsel, der kan rumme at dyrke idræt og motion?

Figur 2.18: Andelen, der dyrker sport eller motion, på tværs af uddannelseslængde (pct.)



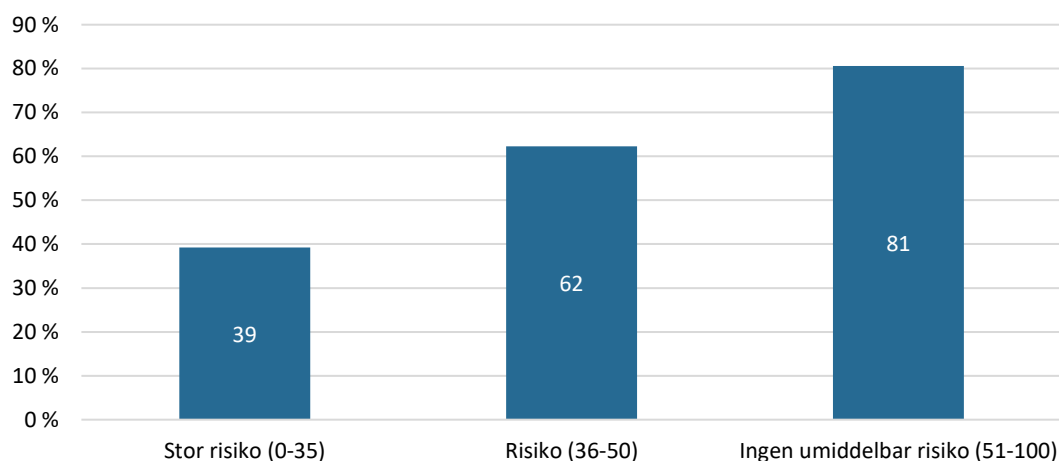
Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til, at de normalt dyrker idræt eller motion, på tværs af gennemført uddannelse (n=1.202).

Figur 2.19: Andelen, der dyrker sport eller motion, på tværs af beskæftigelse (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til, at de normalt dyrker idræt eller motion, på tværs af nuværende beskæftigelse (n=1.202, Obs n for dagpenge = 20, n for kontanthjælp = 6, n for førtidspension = 12).

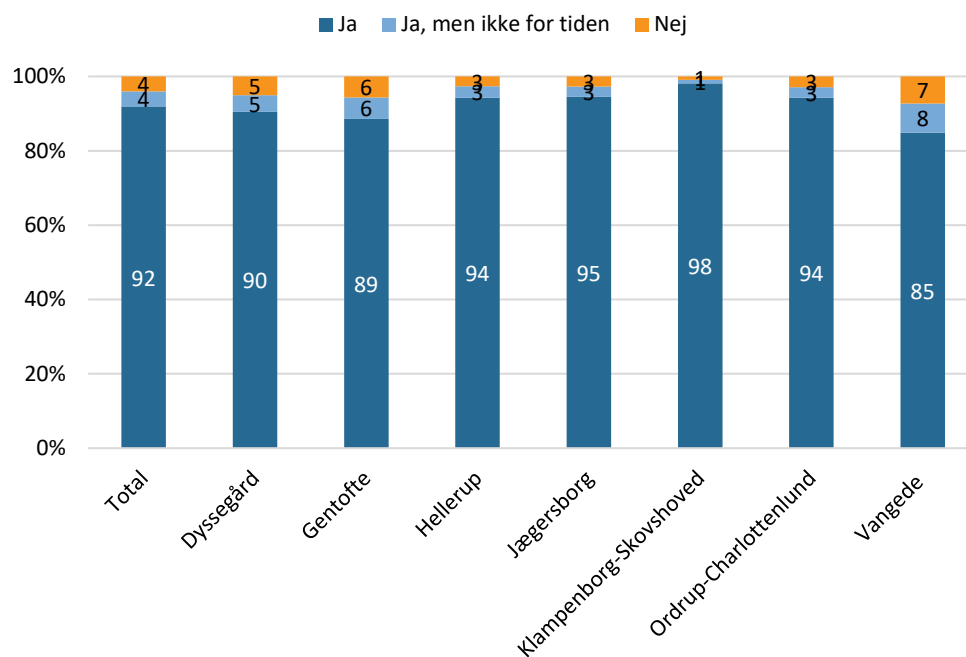
Figur 2.20: Andelen, der dyrker sport eller motion, på tværs af trivselsniveau (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'ja' til, at de normalt dyrker idræt eller motion, på tværs af trivselsniveau (ifølge WHO 5-trins trivselsskala). (n=1.202, obs n for 'stor risiko'-gruppen=51).

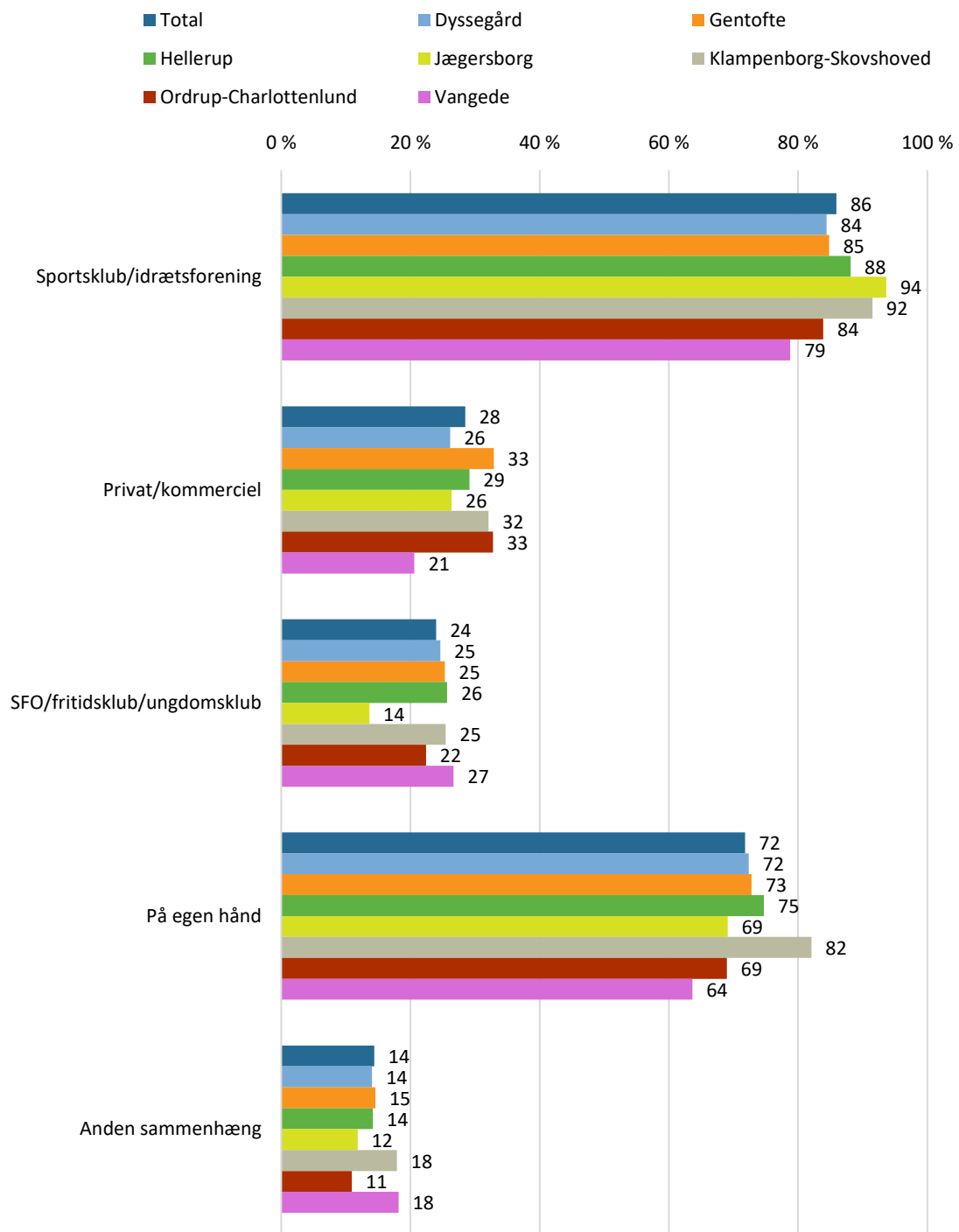
Bilag 1

Figur 1.A: Andelen af børn og unge, der dyrker idræt/motion, fordelt på bydele (pct.)



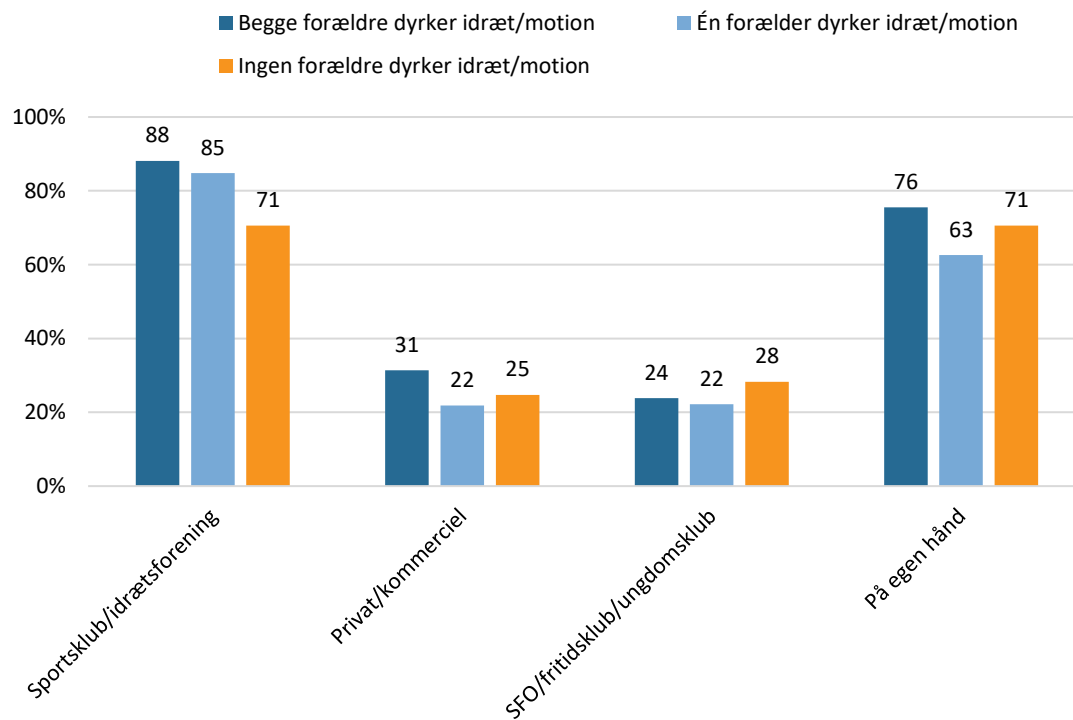
Figuren viser den generelle idræts-/motionsaktivitet blandt børn og unge i Gentofte Kommune ud fra spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt/motion?'. Fordelt på bydele (n=1.173).

Figur 1.B: Organiseringsformer blandt børn og unge fordelt på bydele (pct.)



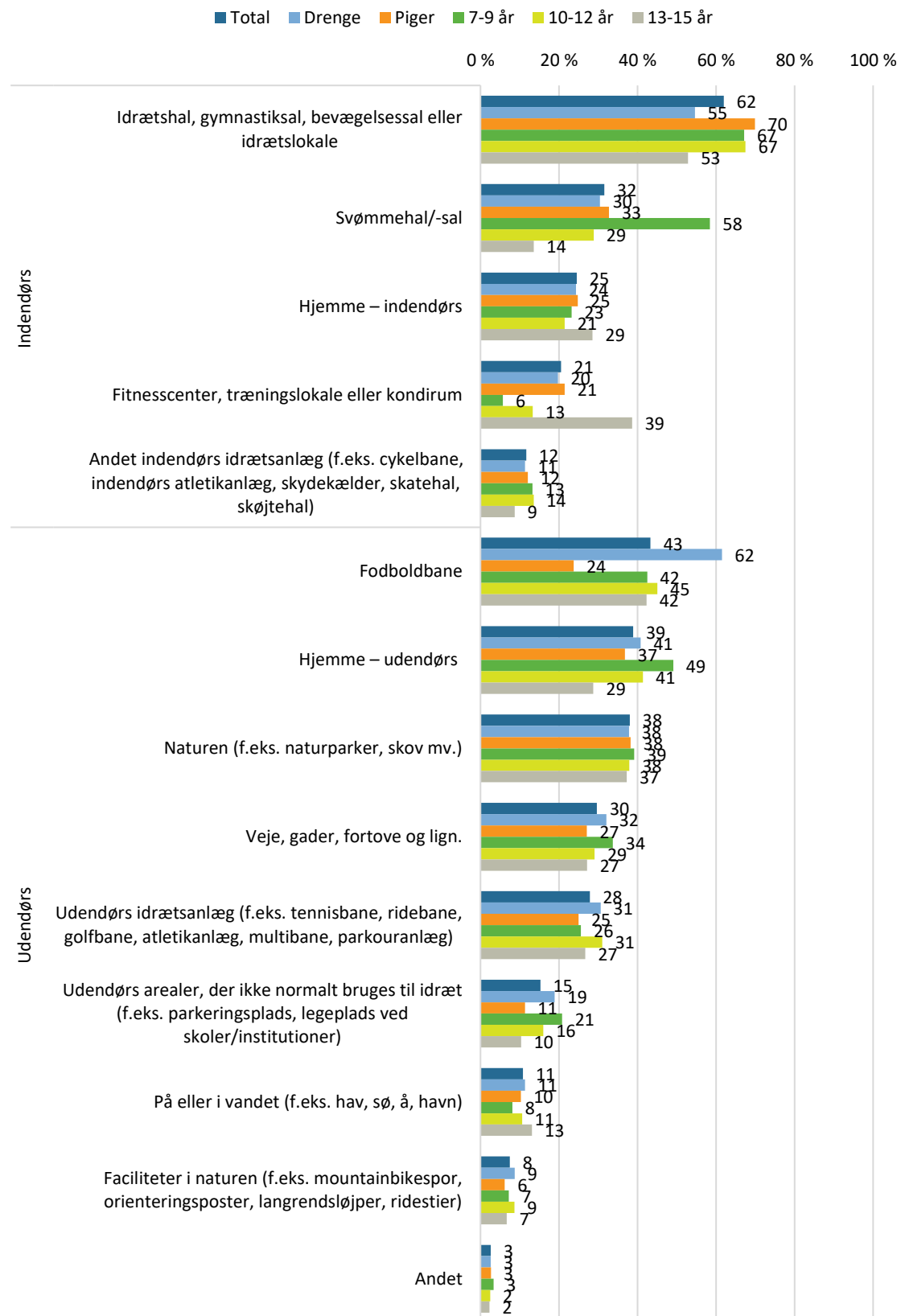
Figuren viser børns og unges organiseringsformer. Respondenterne blev først bedt om at angive, hvilke idrætsaktiviteter de har dyrket regelmæssigt i løbet af det seneste år. Derefter blev de spurgt 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på bydele (n=1.173).

Figur 1.C: Organiseringsform fordelt på forældrenes deltagelse i idræt og motion (pct.)



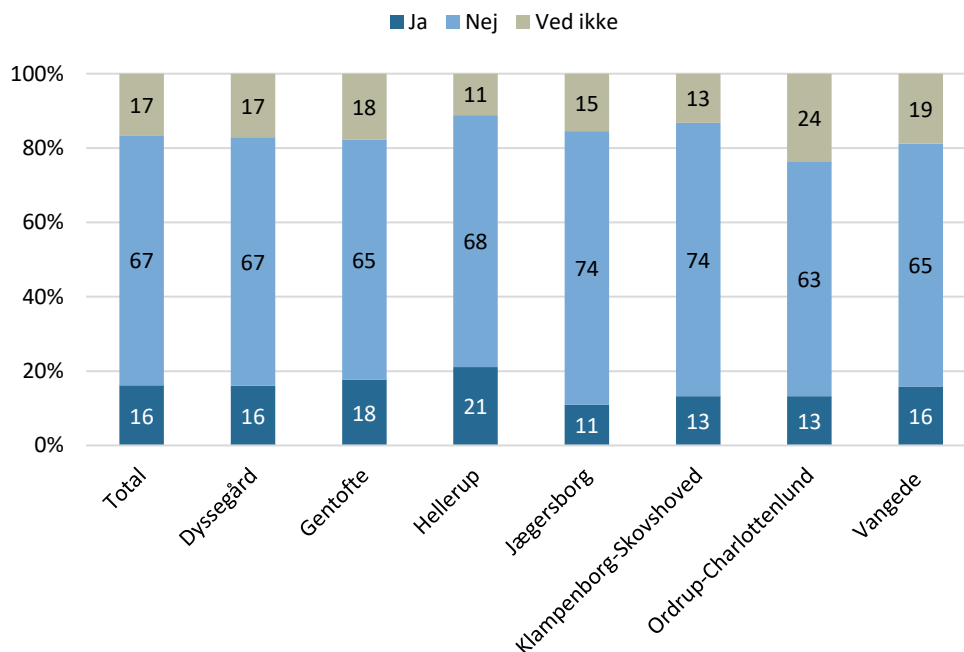
Figuren viser børn og unges organiseringsformer fordelt på spørgsmålet 'Dyrker dine forældre idræt og motion' (n=1.173).

Figur 1.D: Børn og unges brug af faciliteter og arenaer til idræt og motion fordelt på køn og alder (pct.)



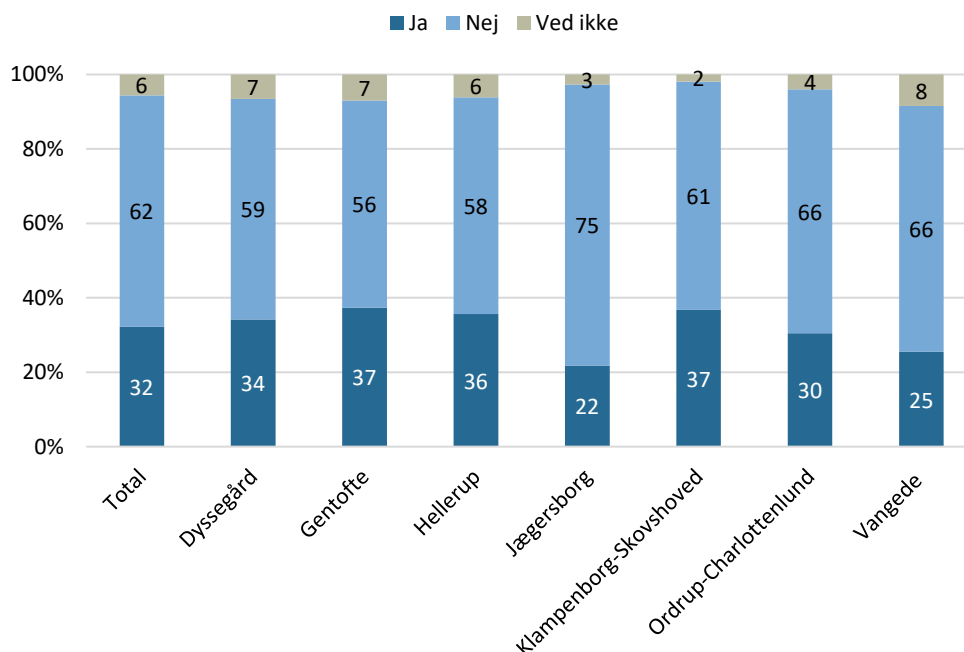
Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn og alder (n=1.173).

Figur 1.E: 'Er der nogle aktiviteter, du gerne vil gå til i din fritid, som du ikke har mulighed for der, hvor du bor?' fordelt på bydele (pct.)



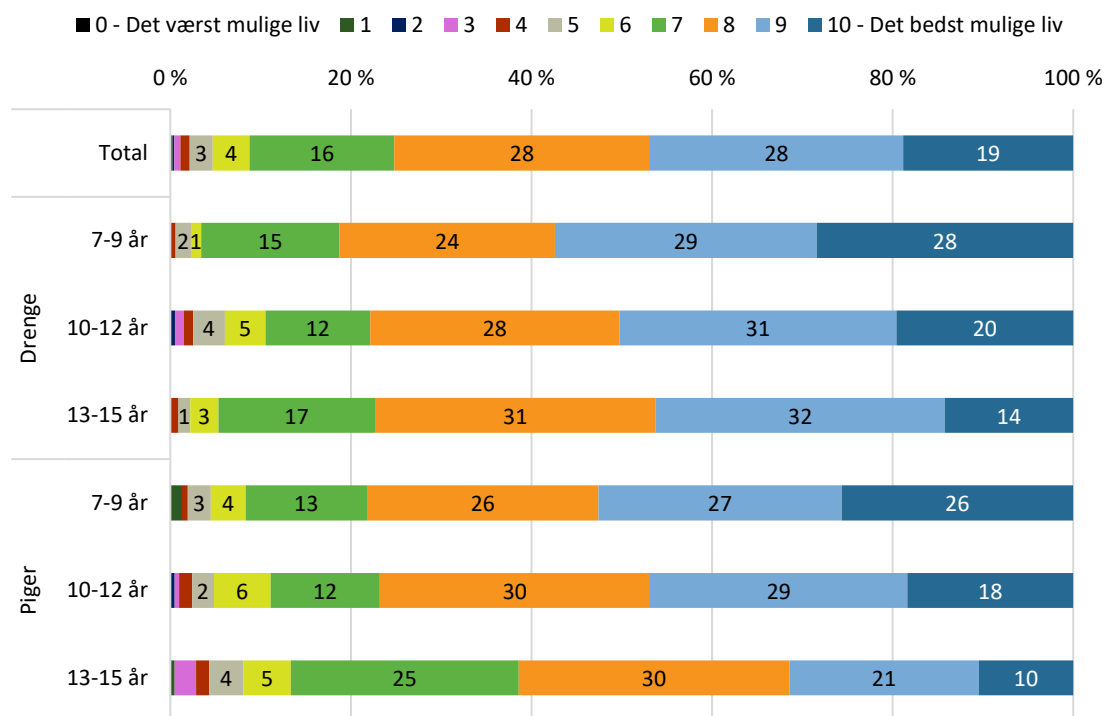
Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Er der nogle aktiviteter, du gerne vil gå til i din fritid, som du ikke har mulighed for der, hvor du bor?'. Fordelt på bydele (n=1.173).

Figur 1.F: Andel børn og unge, som har oplevet ikke at kunne få plads på et hold i en sportsklub/idrætsforening, fordelt på bydele (pct.)



Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Har du oplevet, at du ikke kunne få plads på et hold i en sportsklub/idrætsforening?'. Fordelt på bydele (n=1.173).

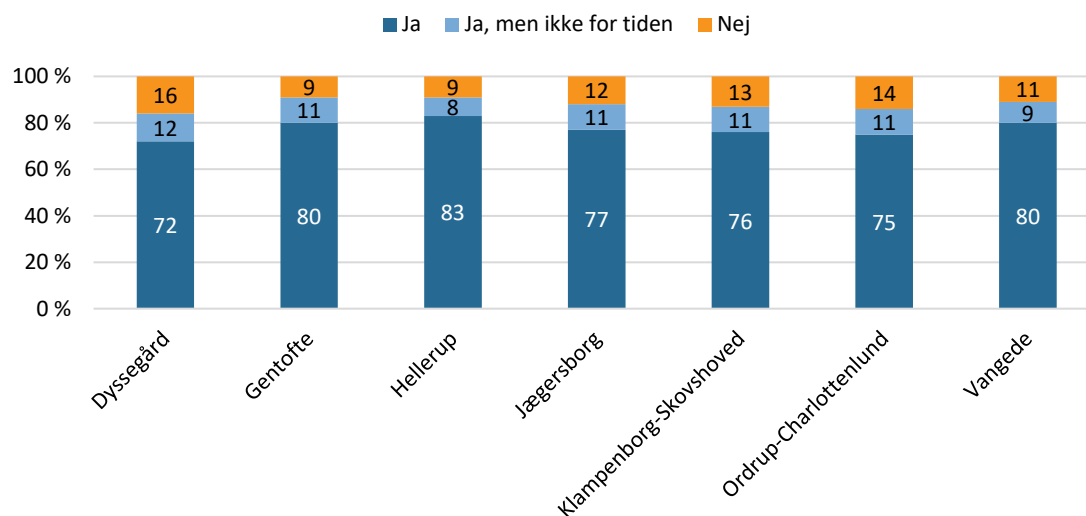
Figur 1.G: Svarfordeling på spørgsmål om livstilfredshed blandt børn og unge fordelt på køn og alder (pct.)



Figuren viser børns og unges svar på spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedste mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værste mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er?'. Fordelt på køn og alder (n=1.173).

Bilag 2

Figur 2.A: Andelen af voksne, der dyrker idræt eller motion, fordelt på bydele (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt/motion?'. Fordelt på bydele (n=1.202).

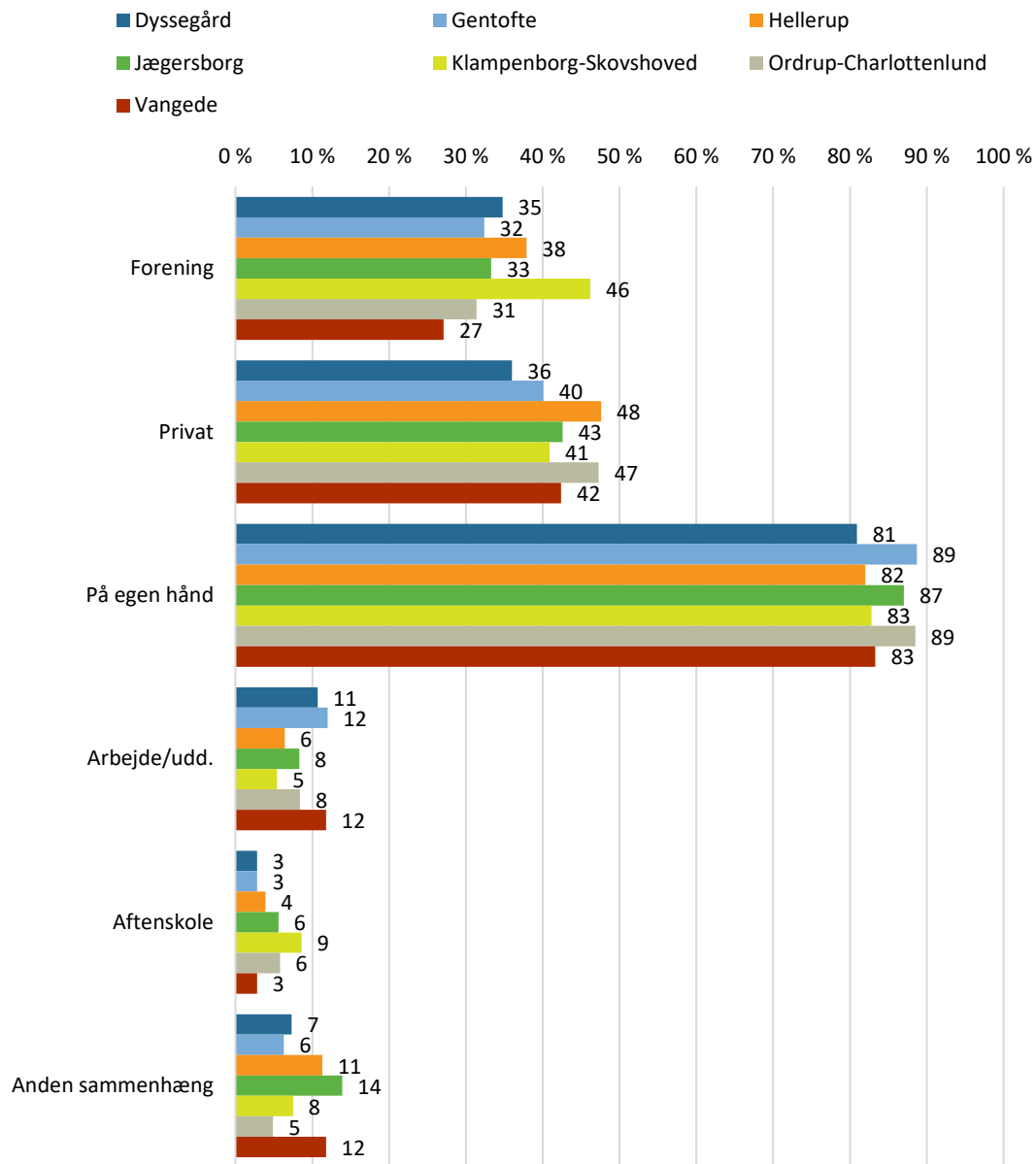
Tabel 2.A: Andelen, der dyrker forskellige aktiviteter i Gentofte Kommune, sammenlignet med landstal (pct.)

	Gentofte Kommune	Landsgennemsnit
Gå- og vandreture	70	61
Styrketræning	48	39
Løb	30	25
Yoga/pilates/afspænding	25	13
Anden fitness- og motionstræning	21	17
Svømning	17	13
Spinning/kondicykel	11	9
Gymnastik	11	8
Tennis	10	2
Skiløb/snowboard/rulleski	10	4
Landevejscykling	9	9
Golf	8	8
Padel	7	7
Mountainbike/gravel bike/BMX	7	5
Åbent vand svømning	7	4
Fodbold	5	7

Badminton	5	6
Crossfit	5	5
Dans (alle former)	5	6
Kano/kajak/roning	5	2
Sejlsport	4	1
Volleyball/beachvolleyball	2	1
Bordtennis	2	2
Atletik	2	<1
Kampsport	2	3
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	2	1
Esport	2	3
Multisport	2	3
Håndbold	1	3
Basketball	1	<1
Orienteringsløb	1	1
Rulleskøjter	1	2
Klatring/bjergbestigning	1	2
Ridning	1	3
Skydning	1	2
Skøjteløb	1	<1

Tabellen viser andelen, der dyrker forskellige aktiviteter, ud fra spørgsmålet 'Hvilke af følgende aktiviteter har du dyrket regelmæssigt indenfor de seneste 12 måneder?' (n Gentofte=1.202, n landsplan=6.778).

Figur 2.B: Andelen af voksne, der dyrker idræt og motion i forskellige organisatoriske regi, fordelt på bydele (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker aktiviteter i forskellige organisatoriske sammenhænge, fordelt på bydele (n=1.202).

