

ÆLDRES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2024

Juni 2025 / Rasmus Bang Borup



Idrættens
Analyseinstitut

ÆLDRES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2024

Titel

Ældres motions- og sportsvaner 2024

Forfatter

Rasmus Bang Borup

Øvrige bidragydere

Maja Pilgaard

Rekvirent

Ældre Sagen

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Johner Images/Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, juni 2025

Pris

Rapporten kan downloades gratis på www.idan.dk

ISBN

978-87-94468-56-5 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' er tilvejebragt med økonomisk støtte fra:



DANSK
FIRMAIDRÆT

TrygFonden

Notatet 'Ældres motions- og sportsvaner 2024' er tilvejebragt med særlig økonomisk støtte fra:

Ældre  Sagen

Indhold

Indledning.....	6
Rapportens opbygning.....	7
Datagrundlag og metode.....	8
Særlige metodiske forbehold.....	8
1. Sports- og motionsaktiviteter blandt ældre.....	10
1.1. Status på den overordnede idrætsdeltagelse.....	10
1.2. Udviklingen i den overordnede deltagelse i sport og motion.....	11
1.3. Tidsforbrug på sport og motion.....	13
1.4. Minimum én sports- og motionsaktivitet.....	15
1.5. Valg af aktiviteter.....	16
1.6. Organisering af sport og motion.....	20
1.7. Faciliteter.....	24
1.8. Variation i sport og motion på tværs af baggrundskaraktetika.....	26
1.9. Motiver i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter.....	31
1.10. Barrierer for at dyrke sports- og motionsaktiviteter.....	33
1.11. Trivsel.....	37
1.12. Physical literacy.....	39
1.13. Andre fritidsaktiviteter.....	41
Sammenfatning.....	45
Bilag.....	47

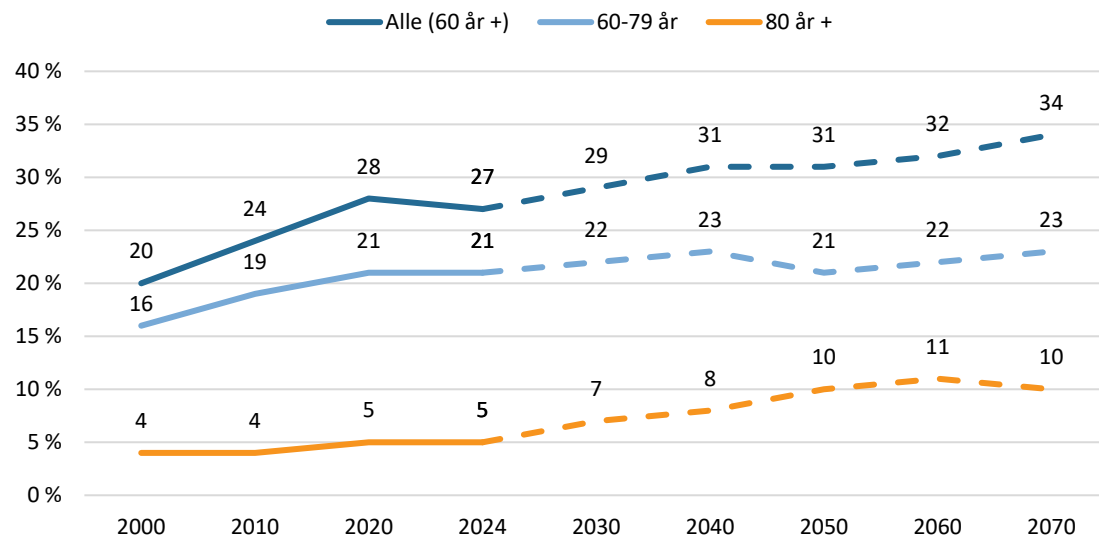
Indledning

Denne undersøgelse af ældres motions- og sportsvaner udspringer af den nationale undersøgelse 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024', som er en opfølgning på tidligere undersøgelser foretaget af Idrættens Analyseinstitut (Idan) i 2007, 2011, 2016 og 2020.

Terminologien 'ældre' bruges i denne rapport som den samlede betegnelse for voksne over 60 år¹. Antallet og andelen i denne aldersgruppe har været stigende i flere år, og udviklingen forventes at fortsætte fremover. Ved indgangen til 2024 var der 1,6 mio. ældre i Danmark (svarende til 27 pct. af befolkningen). Det tal forventes at stige til 1,9 mio. ældre i 2050 (31 pct.).

Befolkningens forventede levealder følger også en positiv udvikling og var i 2024 henholdsvis 79,9 år for mænd og 83,7 år for kvinder (Danmarks Statistik). Sammenlignet med 2021 svarer det til en stigning på 0,4 år for mænd og 0,1 år for kvinder. Den stigende levealder betyder, at især andelen af personer over 80 år forventes at vokse markant i de kommende årtier. Ved begyndelsen af 2024 udgjorde denne aldersgruppe knap 5 pct. af befolkningen, men frem mod 2050 forventes andelen at stige til omkring 10 pct. (figur 1). Derimod forventes andelen af de øvrige aldersgrupper kun at ændre sig i begrænset omfang i samme periode (Danmarks Statistik).

Figur 1: Andelen af ældre i befolkningen fordelt på aldersgrupper



Kilde: Danmarks Statistik

¹ Der eksisterer mange forskellige afgrænsninger af ældregruppen. Socialt kunne ældregruppen afgrænses ved folkepensionsalderen, men denne afgrænsning er foranderlig og varierer afhængig af fødselsår. I denne rapport er det valgt at afgrænse ældregruppen til personer på 60 år eller derover med en underopdeling i fem aldersgrupper: 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75-79 år og 80+ år +. I enkelte analyser vil der også sættes fokus på de 85+årige.

Med denne udvikling er det afgørende at have fokus på ikke blot ekstra leveår, men også kvaliteten heraf med blik for sundhed, meningsfulde aktiviteter og et socialt liv uden ensomhed. Sport og motion kan spille en central rolle i denne sammenhæng. Samtidig er der i de senere år kommet øget opmærksomhed på mental sundhed i sammenhæng med fysisk aktivitet.

I 2020 blev der for første gang udtrukket et større datagrundlag for gruppen af ældre borgere i forbindelse med undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner, og dette er gentaget i 2024. Undersøgelsen giver dermed mulighed for at belyse flere aldersgrupper, herunder særligt borgere over 80 år. Ligesom i 2020 rettes der igen et særligt fokus mod denne aldersgruppe. Ældre Sagen har både i 2020 og 2024 bidraget med økonomisk støtte til det ekstra dataudtræk.

Rapportens opbygning

Rapporten belyser de centrale tal for ældres deltagelse i sport og motion i 2024, herunder mønstre på tværs af køn og alder. Ud over en status for 2024 belyses de senere års udvikling i centrale spørgsmål ved at inddrage lignende undersøgelser fra 2007, 2011, 2016 og 2020. I den forbindelse præsenteres to forskellige mål for idrætsdeltagelse: 1) andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', og 2) andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af det seneste år.

Der fremstilles en række analyser af ældres valg af sports- og motionsaktiviteter, organiseringsformer og faciliteter samt tidsforbrug. Desuden berøres temaer som motiver og barrierer, funktionsnedsættelser, trivsel og 'physical literacy', som er et mål for kropslige dannelse i forbindelse med ældres deltagelse i sports- og motionsaktiviteter.

Til sidst samles resultater og konklusioner i en kort sammenfatning.

Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 9. oktober 2024 til 7. januar 2025. Dermed havde de udtrukne borgere knap 13 uger til at besvare spørgeskemaet. Spørgeskemaet blev udsendt via e-Boks til personer på 16 år eller derover. Udtrækket er baseret på et tilfældigt, CPR-baseret, repræsentativt stikprøveudsnit. Der er foretaget oversampling af 70-79-årige og 80+-årige².

Udsendelsen bestod af en invitationsmail med beskrivelse af undersøgelsens formål og indhold og et weblink til besvarelse af spørgeskemaet. Invitationerne blev udsendt via Digital Post til respondenterne. Der blev sendt et fysisk loginbrev med posten til de husholdninger, hvor der ikke var muligt at levere digital post. I alt drejede det sig om 1.956 voksne.

Der blev sendt remindere ud på Digital Post den 19. oktober og den 22. december samt på SMS den 10. november. Derudover blev der foretaget telefoniske opfølgninger fra mandag den 28. oktober til torsdag den 19. december. Her blev respondenterne informeret om undersøgelsen, og de blev tilbudt at få fremsendt et nyt link. Hvis respondenterne ønskede det, var det muligt at gennemføre undersøgelsen som et telefoninterview.

Det samlede datasæt består af 6.778 besvarelser – heraf 3.417 i alderen 60 år + (se tabel 1). Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Datavægten tager højde for køn, alder og region og er baseret på den samlede danske befolkning over 60 år³.

Tabel 1: Datagrundlag

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
Antal	3.417	1664	1753	665	611	863	696	582
Andel, der er gået på pension (pct.)	72	69	74	5	65	93	95	95

Tabellen viser analysens datagrundlag, som er vægtet på køn, alder og region.

Særlige metodiske forbehold

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

² Der er foretaget oversampling af de 70-79-årige og de 80-årige og opefter. Der er simpelt tilfældigt udtrukket 1.600 respondenter i alderen 70-79 år og 1.500 i alderen 80+ år.

³ I hovedrapporten anvendes en anden vægt, som dels tager udgangspunkt i hele den voksne befolkning (16 år +) og samtidig inkluderer uddannelsesniveaue i vægtningen. Det betyder, at der kan være små afvigelser i tallene sammenlignet med resultaterne fra hovedrapporten. I de analyser, hvor der sammenlignes med hele den voksne befolkning i dette notat, bruges vægten for hele den voksne befolkning.

flere af følgende aktiviteter?'. I 2024 blev spørgsmålsformuleringen imidlertid ændret tilbage til formuleringen fra 2007, 2011 og 2016. Dette kan have indflydelse på sammenligning med 2020, som samtidig var påvirket af corona, mens det ikke burde øve indflydelse på sammenligning med data fra de tidligere målinger.

Mens datagrundlaget fra 2020 er af samme størrelse som i 2024, bygger undersøgelserne i 2007, 2011 og 2016 på en mindre stikprøve – særligt blandt ældre i alderen 75 år +r. I disse undersøgelser har der ikke været foretaget en oversampling af de ældre, og man bør have det relativt spinkle datagrundlag fra de tidligere undersøgelser i mente i sammenligningen af resultaterne over tid.

Tabel 2: Datagrundlag ved sammenligning med 2007, 2011, 2016 og 2020

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
2024	3.417	1.664	1.753	665	611	863	696	582
2020	3.245	1.530	1.715	715	708	844	561	417
2016	1.433	695	738	417	386	319	172	139
2011	1.103	523	580	349	332	198	102	122
2007	1.142	560	579	432	259	210	126	115

Tabellen viser analysens (og tidligere analysers) datagrundlag, som er vægtet på køn, alder og region.

Et sidste metodisk opmærksomhedspunkt, som er værd at holde for øje i denne sammenhæng, er risikoen for selektion i respondentgruppen. Er det de mest friske og rørigе ældre, der har besvaret spørgeskemaet? Og i hvilken grad kan man forvente, at personer med fysiske, kognitive eller mentale skavanker, f.eks. ældre med demens, ældre på plejehjem eller på anden vis svækkede ældre, formår at deltage i undersøgelsen? Man må forvente, at stikprøven er skæv, og at de deltagende ældre i overvejende grad repræsenterer det mest selvhjulpne segment. Således må man også forvente, at resultaterne vedrørende den overordnede deltagelse i sport og motion er overestimeret, men dette ændrer ikke ved det interessante i både at se på udviklingstræk og på variationer inden for de forskellige grupper af ældre, som har deltaget i undersøgelsen.

1. Sports- og motionsaktiviteter blandt ældre

Dette kapitel gennemgår ældres deltagelse i sport og motion, herunder forskelle på tværs af køn og alder, samt udviklingen over tid.

1.1. Status på den overordnede idrætsdeltagelse

Samlet set svarer 65 pct. blandt målgruppen 60 år+ 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', mens hver fjerde ældre svarer 'nej'. Andelene er opgjort i tabel 3, som også viser, at kvindernes deltagelse ligger lidt højere end mændenes.

De 70-74-årige toppe med en andel på 69 pct., der angiver at dyrke sport eller motion, og det er sådan set højere end i nogen anden alderskategori blandt hele voksenmålgruppen fra 16 år og opefter (ikke vist i tabel).

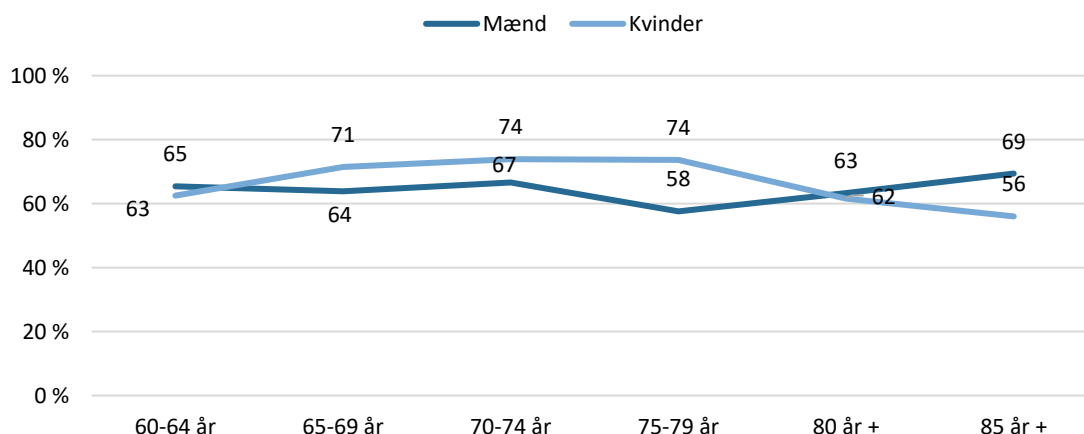
Tabel 3: Andelen af ældre, der dyrker sport/motion (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
Ja	65	64	68	64	67	69	64	63
Ja, men ikke for tiden	9	9	9	11	7	7	10	10
Nej	26	28	23	25	26	23	26	28

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn og alder i 2024 (n=3.417).

Figur 2 zoomer ind på kønsforskelle i de enkelte aldersgrupper, og her ser man, at kvinder i højere grad angiver at dyrke sport eller motion end mænd, men at billedet vender blandt de 80+-årige, hvor mændene overtager pladsen som de mest aktive. En forskel, som vokser yderligere blandt de 85+-årige. Mens kvinders deltagelse toppe i 70'erne, ser det altså anderledes ud for mændene.

Figur 2: Andelen af mænd og kvinder over 60 år, der dyrker sport/motion (pct.)



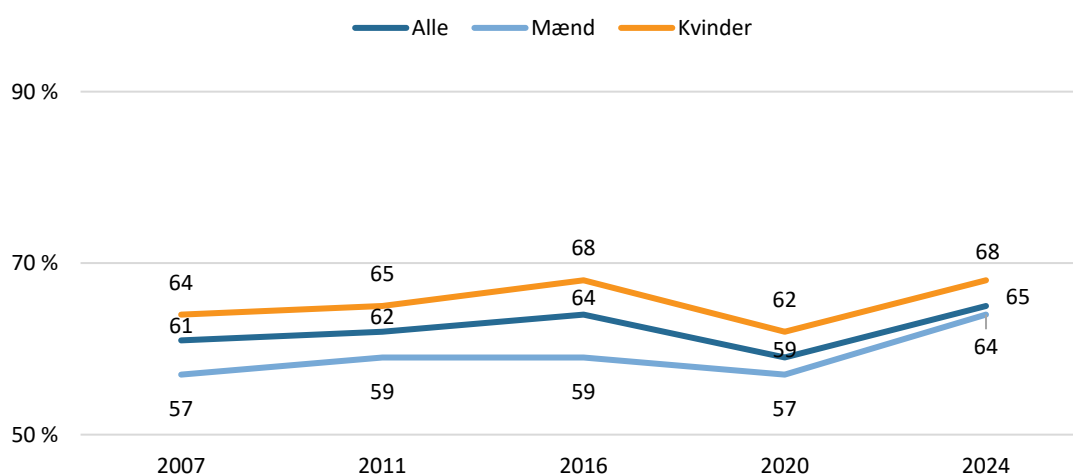
Figuren viser andelen, der dyrker sport/motion. Fordelt på køn og alder (n=3.417).

1.2. Udviklingen i den overordnede deltagelse i sport og motion

Tallene fra 2020 viste et knæk i et ellers støt stigende niveau af deltagelse i sport og motion fra 2007–2016 blandt de ældre i den danske befolkning. I 2020 faldt den samlede deltagelse blandt ældre over 60 år, som dyrkede sport og motion, til 59 pct., hvilket dækker over et fald på 5 procentpoint siden 2016.

De nye tal fra 2024 viser imidlertid, at deltagelsen er tilbage på et 'før-corona-niveau', og ser man bort fra 2020-tallene, forsætter den kontinuerlige væksthistorie i deltagelsen blandt ældre (60 år+) (se figur 3). Mens kvinderne er tilbage på samme niveau som i 2016 (68 pct.), har mændenes deltagelse i sport og motion nået et nyt toppunkt på 64 pct., og det er således primært mændene, der står for den overordnede vækst.

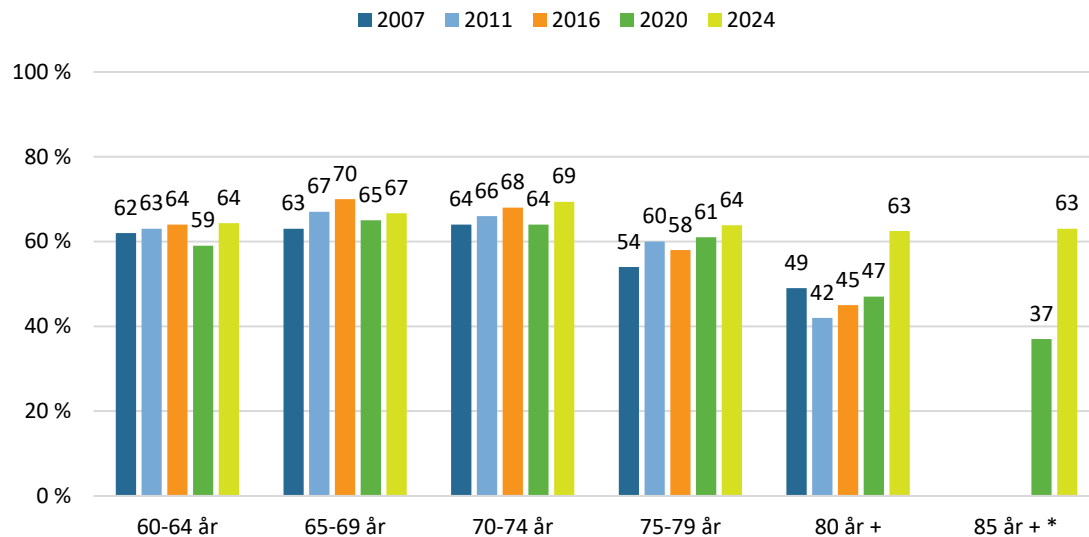
Figur 3: Udviklingen i andelen af ældre, der dyrker sport/motion – total og på tværs af køn (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', fordelt på de fem seneste undersøgelsesår (2007: n=1.143, 2011: n=1.109, 2016: n=1.433, 2020: n=3.245, 2024: n=3.417). Andelenes præsenteres for alle ældre samt fordelt på mænd og kvinder over 60 år.

Figur 4 nedenfor viser udviklingen i sports- og motionsdeltagelse blandt personer på 60 år+ på tværs af alderskategorier. I alle alderskategorier er deltagelsen i 2024 højere end i 2020 og på et niveau, der svarer til 2016. Dog er niveauet blandt de 75-79-årige, og især blandt de ældste på 80 år+ og 85 år+, højere end tidligere målt.

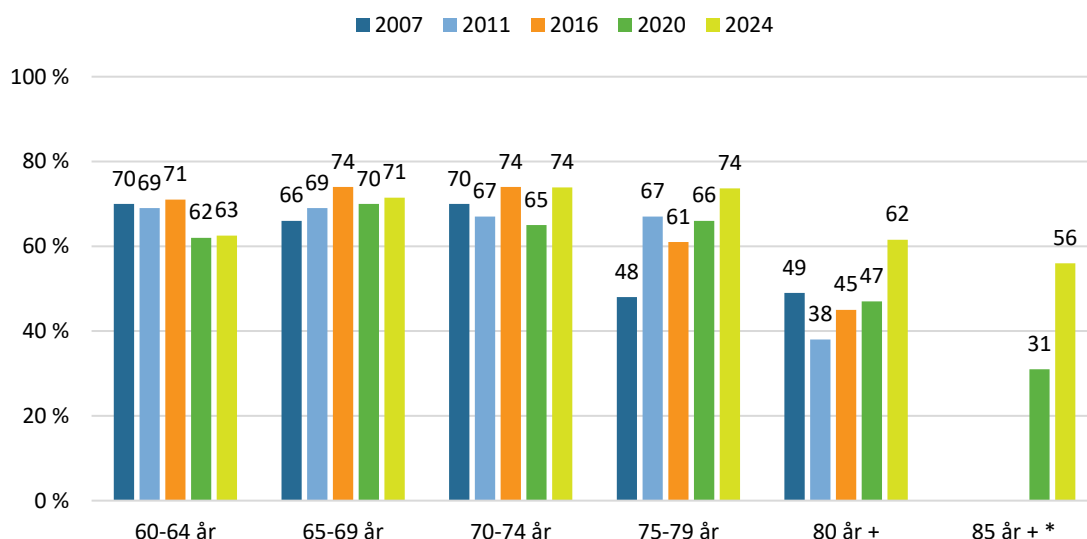
Figur 4: Udviklingen i andelen af ældre, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder i de fem seneste undersøgelsesår (2007: n=1.143, n 2011: n=1.109, 2016: n=1.433, 2020: n=3.245, 2024: n=3.417). * Andelen af 85+-årige er for få i undersøgelsesårene 2007, 2011 og 2016

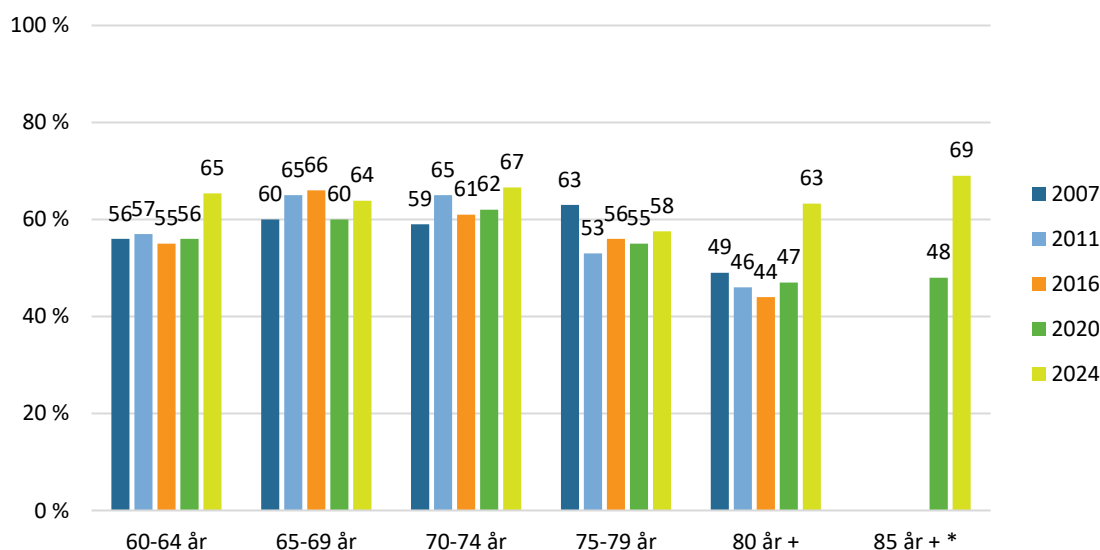
Udviklingen i sports- og motionsdeltagelsen på tværs af aldersgrupper ser lidt forskellig ud for mænd og kvinder (figur 5 og 6 herunder). For de 60-64-årige kvinder er deltagelsen i sport og motion forsat lavere end i perioden mellem 2007-2016, mens de 65-74-årige er tilbage på samme niveau som i 2016, og de 75+-årige kvinder ligger på et noget højere niveau end tidligere set. Anderledes ser det ud for mændene, hvor både de 60-64-årige og de ældste aldersgrupper ligger højere end i de tidligere undersøgelsesår.

Figur 5: Udviklingen i andelen af kvinder over 60 år, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen af kvinder, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder i de fem seneste undersøgelsesår (2007: n=579, 2011: n=580, 2016: n=738, 2020: n=1.715, 2024: n=1.753). * Andelen af 85+-årige er for få i undersøgelsesårene 2007, 2011 og 2016.

Figur 6: Udviklingen i andelen af mænd over 60 år, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen af mænd, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder i de fem seneste undersøgelsesår (2007: n=560, n 2011: n=523, 2016: n=695, 2020: n=1.530, 2024: n=1.664). * Andelen af 85+-årige er for få i undersøgelsesårene 2007, 2011 og 2016.

1.3. Tidsforbrug på sport og motion

For at komme mere i dybden med ældres sports- og motionsvaner ser dette afsnit nærmere på tidsforbruget blandt dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Tidsforbruget indikerer, i hvilket omfang ældre lever

op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen (3,5 time om ugen). Her skal man dog være opmærksom på, at denne undersøgelse primært har fokus på sports- og motionsaktiviteter i fritiden, og ikke har blik for fysisk aktivitet eller intensitet i aktiviteterne bredt set.

Med dette forbehold viser tabel 4, at 72 pct. af de ældre lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 30 minutters motion om dagen, særligt dem i alderen 70-74 år (79 pct.). Der ses ingen nævneværdig forskel mellem køn.

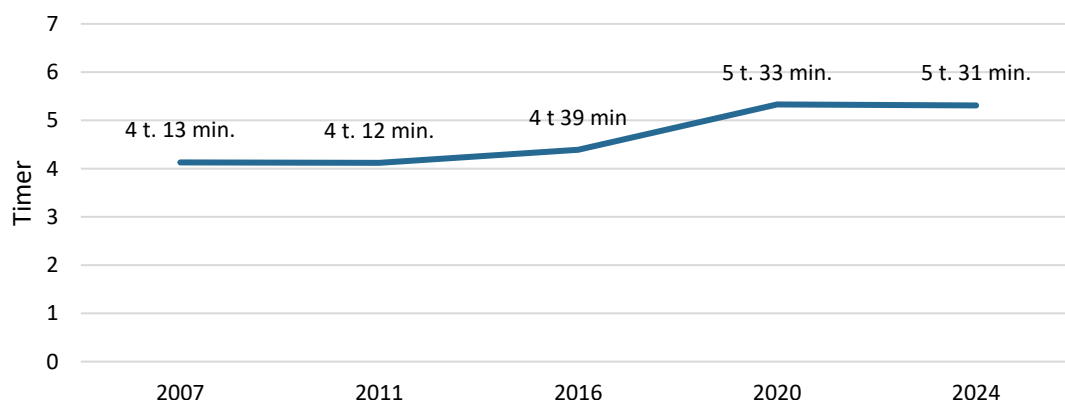
Tabel 4: Ugentligt tidsforbrug på sport/motion for idrætsaktive ældre (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
< 1 time	1	1	1	1	1	1	1	1
1.00-1.59	5	5	5	5	4	3	7	5
2.00-3.59	23	23	23	26	25	18	18	25
4.00-5.59	21	21	22	22	23	21	24	16
> 6 timer	50	51	50	47	47	57	52	51
Andelen, der dyrker sport og motion mindst 30 minutter om dagen	72	72	73	69	71	79	77	68

Tabellen viser idrætsaktive ældres tidsforbrug på sport og motion opdelt i tidsintervaller. Total og fordelt på køn og alder (n=3.059). Idrætsaktive defineres her som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

Tidsforbruget på sport og motion er uændret mellem 2020 og 2024 og er steget siden de første målinger (figur 7).

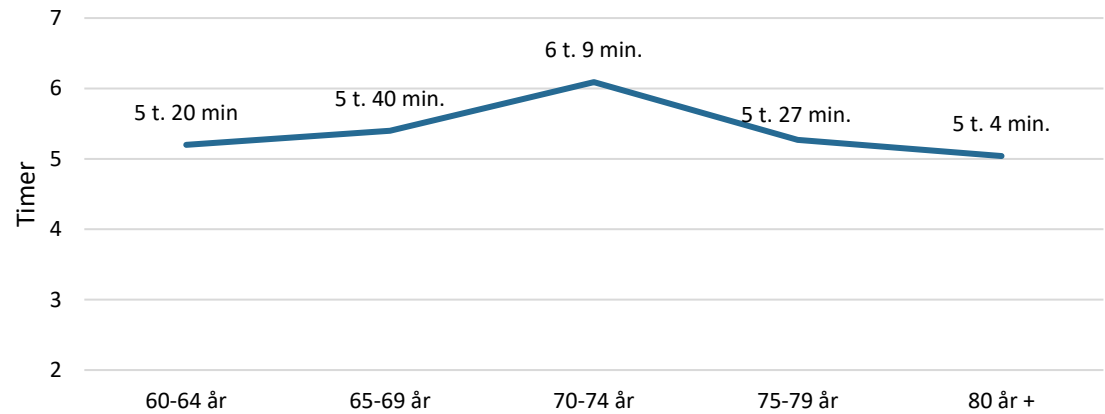
Figur 7: Udvikling i det gennemsnitlige tidsforbrug om ugen blandt idrætsaktive ældre



Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug (timer om ugen) på sport og motion blandt idrætsaktive ældre i de fem seneste undersøgelsesår (2007: n=956, 2011: n=841, 2016: n=1.153, 2020: n=2.961, 2024: n=3.059). Idrætsaktive defineres her som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

Det gennemsnitlige tidsforbrug toppe i 70-årsalderen tilsvarende den overordnede delta- gelse, som også ligger på det højeste niveau i denne alder (se figur 8).

Figur 8: Ældres gennemsnitlige tidsforbrug om ugen i 2024 – på tværs af alder



Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt idrætsaktive ældre. Fordelt på aldersgrupper. n=3.059. Idrætsaktive defineres her som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

1.4. Minimum én sports- og motionsaktivitet

Et alternativt mål for idrætsdeltagelsen er at se på andelen, der har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Som også nævnt under metodeafsnittet skal man her være opmærksom på, at spørgsmålsformuleringen var lidt anderledes i 2020 end i de øvrige undersøgelsesår. Ordet 'regelmæssigt' indgik ikke i spørgsmålsformuleringen i 2020, hvilket kan have givet anledning til, at respondenterne angav flere aktiviteter. Således viser tabel 5 da også, at andelen, som angav at dyrke minimum én sports- eller motionsaktivitet, lå relativt højt i 2020. I 2024 er andelen faldet lidt, men ligger stadig højere end målingerne fra 2007-2016.

Tabel 5: Andelen af ældre, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet – på tværs af undersøgelsesår (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
2007	84	82	85	87	85	85	83	69
2011	76	76	77	80	81	78	71	56
2016	80	78	83	81	86	85	77	58
2020	92	91	92	94	94	94	90	85
2024	89	87	90	90	89	92	89	84

Tabellen viser andelen, der har dyrket mindst én sports-/motionsaktivitet inden for det seneste år. Total og fordelt på køn og alder i de fem seneste undersøgelsesår (2007: n=1.143, n 2011: n=1.109, 2016: n=1.433, 2020: n=3.245, 2024: n=3.417).

Det gennemsnitlige antal aktiviteter, ældre dyrker inden for et år, ligger på 2,6, hvilket er på niveau med 2020 og lidt højere end i de tidligere undersøgelsesår (tabel 6). Mens mænd

og kvinder ser ud til at dyrke lige mange aktiviteter i gennemsnit, falder det gennemsnitlige antal aktiviteter med alderen.

Tabel 6: Gennemsnitligt antal aktiviteter blandt ældre – på tværs af undersøgelsesår (gennemsnitligt antal aktiviteter)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
2007	2,4	2,4	2,4	2,6	2,6	2,1	2,1	1,6
2011	1,7	1,6	1,8	1,9	1,9	1,8	1,4	1,0
2016	1,8	1,8	1,8	1,9	2,0	2,0	1,6	1,0
2020	2,6	2,6	2,6	3,0	2,9	2,7	2,4	1,8
2024	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,5	2,4	2,2

Tabellen viser det gennemsnitlige antal aktiviteter de ældre har dyrket de seneste 12 måneder. Total og fordelt på køn og alder i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n=1.143, n 2011: n=1.109, 2016: n=1.433, 2020: n=3.245, 2024: n=3.417).

1.5. Valg af aktiviteter

I dette afsnit ses der nærmere på ældres valg af sports- og motionsaktiviteter samt udviklingen i de mest populære aktiviteter i forhold til tidligere undersøgelsesår.

Gå- og vandreture (67 pct.) er den mest populære aktivitet blandt ældre efterfulgt af styrketræning (25 pct.), anden fitness- og motionstræning (16 pct.) og gymnastik (15 pct.) (tabel 7).

Gå- og vandreture er den mest udbredte aktivitet blandt både mænd og kvinder i alderen 60 år +, mens tilslutningen til andre aktiviteter bærer præg af kønsforskelle. Gymnastik og yoga/pilates/afspænding tiltrækker i højere grad kvinder, mens landevejscykling, golf og badminton primært er udbredt blandt mænd (tabel 7).

Tabel 7: Ældres valg af sports- og motionsaktiviteter i 2024 (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
Gå- og vandreture (ikke som transport)	67	62	74	68	71	70	67	57
Styrketræning	25	25	26	29	27	27	21	20
Anden fitness- og motionstræning ⁴	16	15	19	17	18	17	17	14
Gymnastik	15	9	25	6	10	17	21	24
Landevejscykling (ikke som transport)	13	16	7	14	13	13	13	10

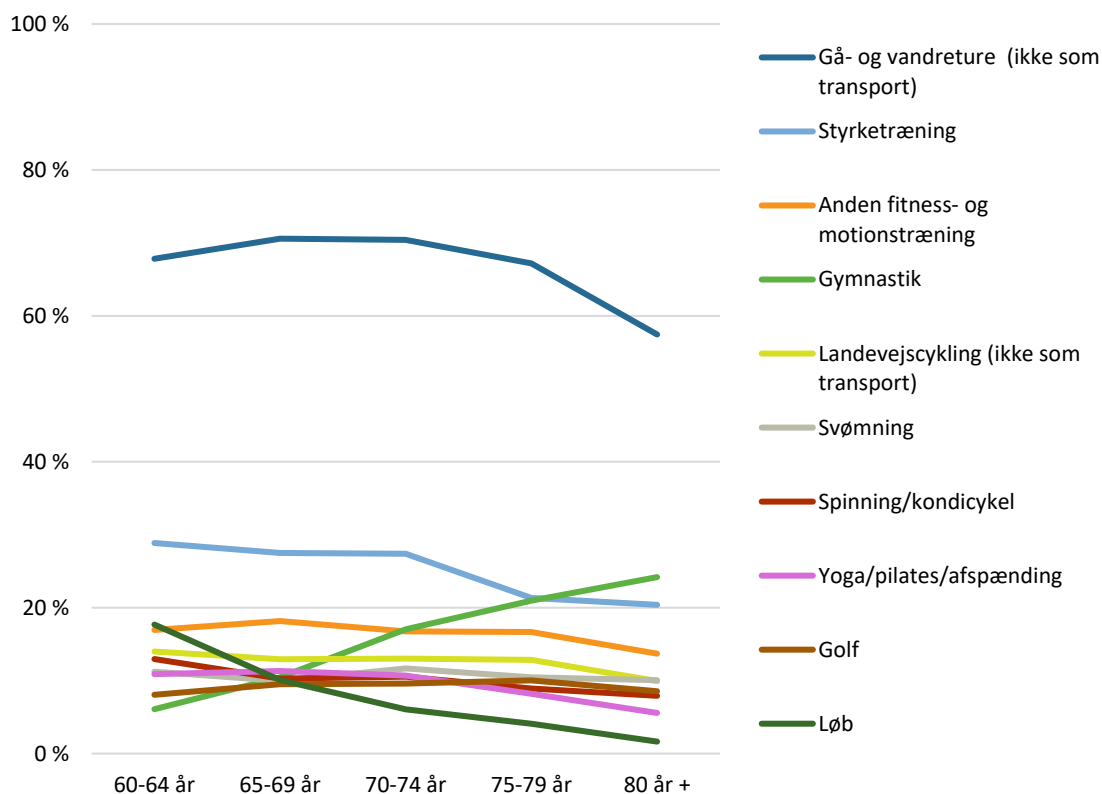
⁴ F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser

Svømning	11	9	13	11	10	12	10	10
Spinning/ kondicykel	10	12	7	13	10	11	9	8
Yoga/pilates/ afspænding	9	3	19	11	11	11	8	6
Golf	9	11	5	8	10	10	10	9
Løb	8	10	6	18	10	6	4	2
Badminton	6	8	2	6	6	7	6	4
Mountainbike/ gravel bike/BMX og lignende	5	7	1	10	5	3	3	2
Vinterbadning	4	4	6	6	6	4	3	3
Multisport	4	4	5	2	3	4	6	5
Andet boldspil	4	4	3	3	2	4	5	6
Dans	4	2	6	3	4	4	4	4
Åbent vand svømning	4	3	4	4	4	3	3	3
Vandgymnastik/ vandtræning	3	1	7	2	3	3	6	3
Petanque/ boule/bowls	3	5	<1	3	3	2	4	4
Tennis	3	4	2	2	3	5	2	3
Stavgang	3	2	5	1	1	4	3	7
Ridning	3	3	2	4	4	3	2	1
Skydning/ bueskydning	3	3	2	2	3	2	3	3
Fodbold	2	4	<1	4	3	2	1	2
Sejlsport	2	4	1	4	3	2	2	2
Padel (-tennis)	2	3	1	5	3	2	1	<1
Bowling/keglespil	2	2	2	1	1	3	2	3

Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige sports-/motionsaktiviteter. Totalt og fordelt på køn og alder i 2024 (n=3.417). Kun aktiviteter med en samlet deltagelse på 2 pct. eller derover er præsenteret i tabellen. Den fulde liste med aktiviteter kan ses i bilagsmaterialet (tabel 20).

Figur 9 viser andelen af ældre (60 år +), der dyrker de ti største aktiviteter, på tværs af alder. Gymnastik er den eneste aktivitet, hvor tilslutningen stiger med alderen. Undersøgelsen 'Motionstilbud i Ældre Sagen' viste også, at gymnastik var den aktivitet, der havde flest deltagere på tværs af lokalafdelinger (Bjerrum & Thøgersen, 2020). Golf og svømning ligger stabilt på tværs af aldersgrupper, mens de øvrige aktiviteter, særligt gå- og vandreture, styrketræning og løb, mister tilslutning blandt de ældste.

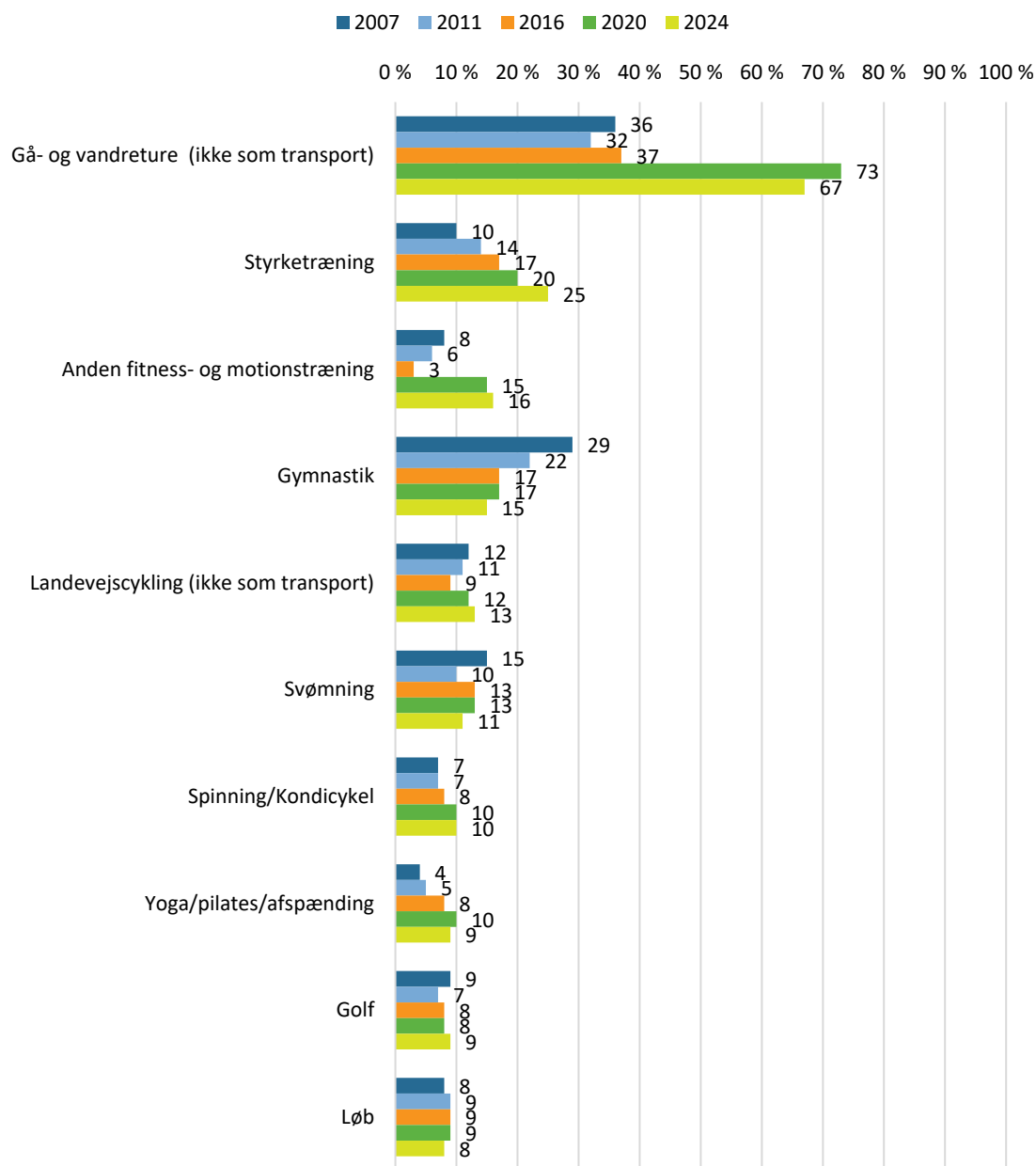
Figur 9: De ti mest udbredte aktiviteter blandt ældre i 2024 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker de ti mest udbredte sports-/motionsaktiviteter, fordelt på alder (n=3.417).

Styrketræning har været i vækst siden 2007 i modsætning til flere andre aktiviteter, der har haft stabil tilslutning blandt de ældre over tid (figur 10). Andelen af ældre, der vandrer eller går ture, er dog faldet siden 2020, hvor niveauet imidlertid var meget højt, formentlig på grund af coronapandemien. At niveauet forbliver højere end før pandemien kan indikere, at vanen har bidt sig fast i den ældre del af befolkningen selv efter samfundets genåbning.

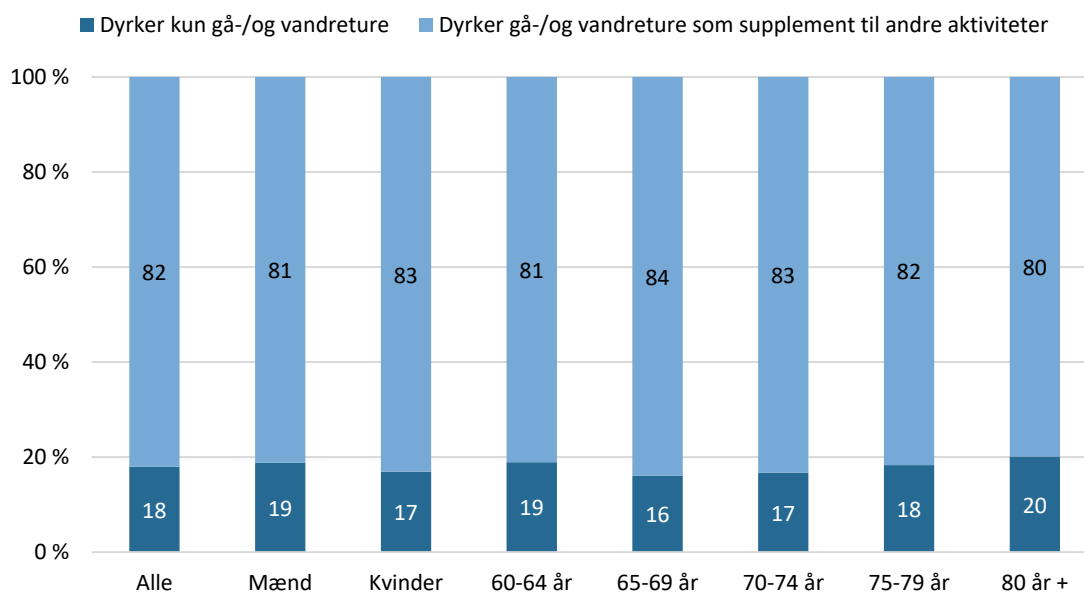
Figur 10: Udvikling i de ti mest populære sports- og motionsaktiviteter blandt ældre (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der dyrker de mest populære aktiviteter, fordelt på de fem undersøgelsesår (2007: n=1.143, n211: n=1.109, 2016: n=1.433, 2020: n=3.245, 2024: n=3.417).

Figur 11 viser andelen af ældre, der kun går og vandrer, samt andelen, som bruger gå- og vandreture som supplement til andre aktiviteter. Som ved de foregående undersøgelser fungerer gå- og vandreture primært som et supplement til andre aktiviteter.

Figur 11: Andelen af ældre, der udelukkende dyrker gå- og vandreture, og andelen, som bruger det som supplement til andre aktiviteter i 2024 (pct.)



Figuren viser andelen, der udelukkende dyrker gå- og vandreture, samt andelen, der dyrker gå- og vandreture som supplement til andre aktiviteter. Total og fordelt på køn og alder (n=2.347).

1.6. Organisering af sport og motion

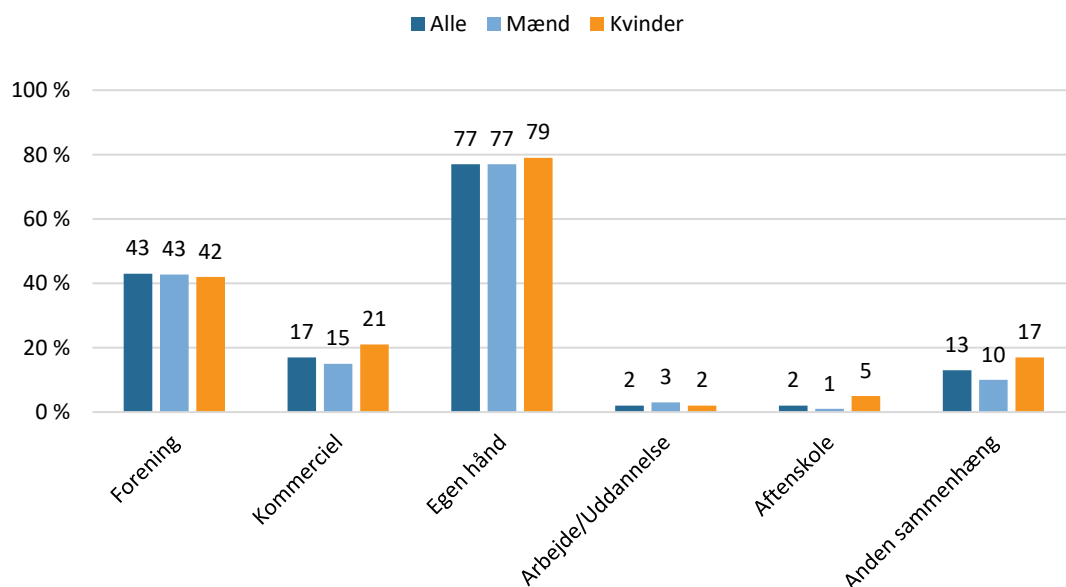
I dette afsnit vil fokus blive rettet mod den måde, hvorpå de ældre organiserer deres sports- og motionsaktiviteter.

De ældre dyrker primært sports- og motionsaktiviteter på egen hånd (77 pct.). Andelen af ældre, som dyrker sport eller motion i foreningsregi, ligger på 43 pct., mens 17 pct. er aktive i kommercielt regi.

Meget få dyrker aktiviteter i aftenskole eller i forbindelse med arbejdspladsen, mens især kvinder dyrker aktiviteter 'i anden sammenhæng' (f.eks. Ældre Sagen, kommunale tilbud, patientforeninger el. lign.).

Figur 12 viser, at der ikke er markant forskel i andelen, der dyrker selvorganiserede aktiviteter eller deltager i sport og motion i foreningsregi, på tværs af køn. Til gengæld er der flere kvinder end mænd, der benytter kommercielle tilbud som fitnesscentre og yogastudier samt dyrker sport og motion i anden sammenhæng.

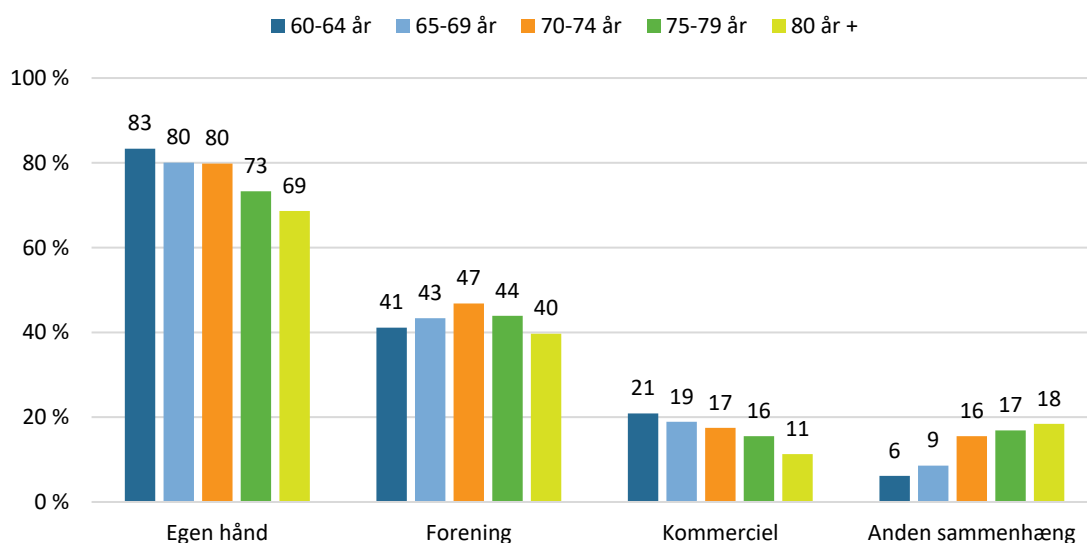
Figur 12: Andelen af ældre, der dyrker sports-/motionsaktiviteter i de forskellige regi i 2024 (pct.)



Figuren viser andelen af alle voksne, der organiserer aktiviteter i seks forskellige regi. Total og fordelt på køn (n=3.417).

Andelen af ældre, der dyrker selvorganiserede aktiviteter eller benytter kommercielle tilbud, falder med alderen og er højest blandt de 60-64-årige, mens den er lavest blandt de 80+-årige (figur 13). Omvendt stiger deltagelsen i foreningsaktiviteter frem til 74-års-alderen, hvorefter den aftager i de ældre aldersgrupper. Andelen, der dyrker aktiviteter i andre sammenhænge – f.eks. Ældre Sagen eller kommunale tilbud – stiger derimod med alderen og er særligt udbredt blandt ældre over 80 år.

Figur 13: Andelen af ældre, der dyrker sports-/motionsaktiviteter i de fire forskellige regi i 2024 – på tværs af alder (pct.)



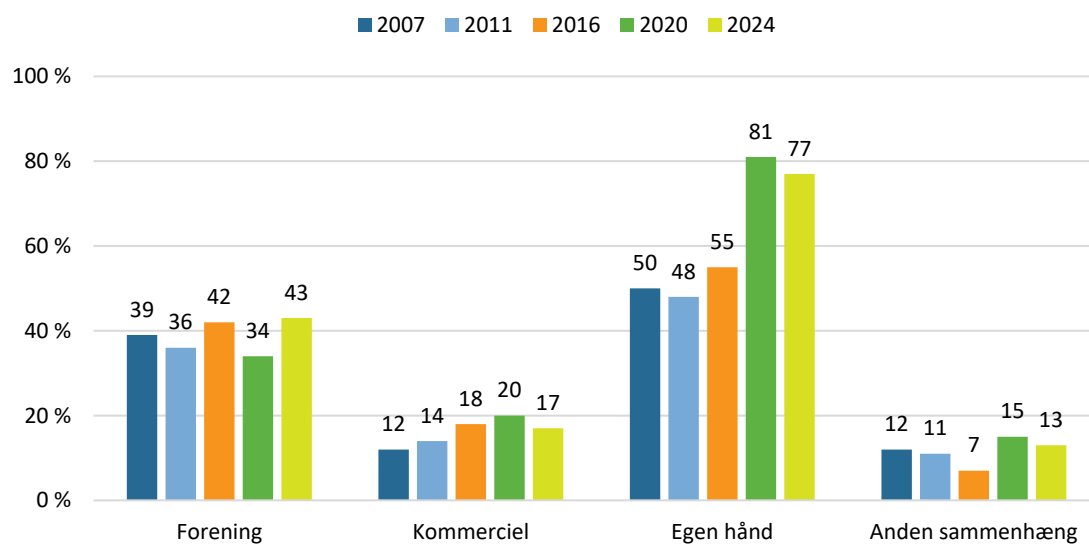
Figuren viser andelen af ældre, der organiserer aktiviteter i fire forskellige regi. Fordelt på alder i 2024 (n=3.245).

Sammenlignet med undersøgelserne fra før 2020 er andelen, som dyrker deres sport/motionsaktiviteter på egen hånd, forsat høj. Denne udvikling kan skyldes COVID-19 og de medfølgende nedlukninger, hvor man blev tvunget til i højere grad at bevæge sig på egen hånd, og at disse vaner har været ved.

Andelen af ældre, som dyrker deres aktiviteter i foreningsregi, er steget siden 2020 og er tilbage på samme niveau som i 2016 (figur 14). Fra 2007 og frem til 2020 har der været en konstant vækst i andelen, der dyrker aktiviteter i kommercielt regi, men i 2024 er niveauet for første gang faldet en smule.

Andelen, der dyrker sports- og motionsaktiviteter i en 'anden sammenhæng', er desuden på omtrent samme niveau som i 2020.

Figur 14: Udvikling i organiseringsformer blandt ældre (pct.)



Figuren viser udviklingen i de seks forskellige organiseringsregi blandt ældre fordelt på undersøgelsesår (2007: n=1.143, n 2011: n=1.109, 2016: n=1.433, 2020: n=3.245, 2024: n=3.417).

Tabel 8 viser, hvilke aktiviteter der er mest populære inden for de enkelte organiseringsformer. Blandt dem, der dyrker foreningsidræt, fremstår gymnastik mest populær efterfulgt af golf og styrketræning. Men også gå- og vandreture er blevet en foreningsaktivitet, selvom man måske kunne forvente, det primært er en aktivitet, der foregår på egen hånd.

I kommercielt regi dyrkes der aktiviteter, som typisk forbindes med fitnesscentre, så som styrketræning, anden fitness- og motionstræning og yoga/pilates/afspændning.

Figur 13 og 14 ovenfor viste, at størstedelen af de ældre dyrker aktiviteter på egen hånd. I tabel 8 kan det aflæses, at der primært er tale om gå- og vandreture, men også styrketræning og landevejscykling er noget, de ældre tager ansvar for på egen hånd.

I anden sammenhæng er det primært gå- og vandreture, gymnastik, styrketræning og anden fitness- og motionstræning, der dyrkes.

Tabel 8: Oversigt over de fem mest dyrkede aktiviteter på tværs af organiseringsformer (pct).

Organiseringsform	Aktivitet	Andel (pct.)
Foreningsregi (n=1.480)	Gymnastik	22
	Golf	17
	Styrketræning	13
	Gå- og vandreture	11
	Badminton	9
Kommercielt regi (n=612)	Styrketræning	54
	Anden fitness- og motionstræning	37
	Yoga/pilates/afspænding	20
	Spinning/ kondicykel	17
	Gymnastik	10
På egen hånd (n=2.647)	Gå- og vandreture	82
	Styrketræning	15
	Landevejscykling	13
	Svømning	10
	Anden fitness- og motionstræning	8
Anden sammenhæng (n=475)	Gå- og vandreture	26
	Gymnastik	23
	Styrketræning	17
	Anden fitness- og motionstræning	15
	Vandgymnastik/vandtræning	9

Tabellen viser en oversigt over de fem mest dyrkede sports-/motionsaktiviteter inden for de fem organiseringsformer. Andelen er beregnet ud af alle, der dyrker mindst én aktivitet inden for hver organiseringsform, og n varierer derfor som angivet i tabellen.

Tabel 9 zoomer ind på ældre, der dyrker sports- og motionsaktiviteter i 'en anden sammenhæng'. Efter at have angivet, at de deltager i en aktivitet i en anden sammenhæng, har respondenterne haft mulighed for at specificere, hvilken sammenhæng de er aktive i ud fra en liste af valgmuligheder.

Her fremgår det, at især kommunale tilbud (34 pct.) og Ældre Sagen (32 pct.) bliver nævnt som en 'anden sammenhæng'. Begge typer af tilbud opnår øget tilslutning med stigende alder (se tabel 9).

Bjerrum & Thøgersen (2020) fandt, at Ældre Sagens motionister typisk er mellem 65 og 84 år, med en gennemsnitsalder på 74 år for mænd og 75 år for kvinder. I denne undersøgelse er gennemsnitsalderen lidt højere, nemlig 76 år. Deres undersøgelse fandt desuden, at en overvejende andel af deltagerne i Ældre Sagens aktiviteter er kvinder (67 pct.). I det aktuelle datagrundlag ses dog ingen markant forskel mellem kønnene, dog med en antydning af flere kvinder end mænd.

Tabel 9: Andelen af ældre, der dyrker sports-/motionsaktiviteter i anden sammenhæng, på tværs af sammenhæng, alder og køn (pct.)

	Andel ud af alle ældre (n=3.417)	Andel 'i anden sammenhæng' (n=475)	Køn		Alder				
			Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år+
Et kommunalt tilbud	5	38	30	36	27	35	35	25	40
Ældre Sagen	4	31	32	32	7	33	30	38	37
Et åbent træningstilbud, hvor man kan møde op gratis	2	16	17	12	29	13	14	11	14
Et fællesskab/commun- nity	2	13	13	18	22	13	16	12	17
Patientforening	1	8	7	6	8	4	3	10	7
Et eventbaseret tilbud	<1	3	6	3	15	4	3	3	3
Et online fællesskab (f.eks. gennem Face- book)	<1	3	4	2	11	7	3	2	0

Tabellen viser, i hvilken sammenhæng de ældre, som svarer 'Anden sammenhæng', dyrker deres sports- og motionsaktiviteter – fordelt på køn og alder.

1.7. Faciliteter

De ældre har, ud over at angive organiseringsform, også svaret på, hvilke faciliteter de benytter til deres aktiviteter. Andelen, der benytter de enkelte faciliteter, er beregnet ud fra alle ældre respondenter og ikke kun de ældre, der har dyrket mindst én aktivitet.

Tabel 10 giver et overblik over, hvilke faciliteter ældre primært benytter til deres sports- og motionsaktiviteter, og tendenserne i facilitetsbrug følger måske ikke så overraskende tendenserne i valg af aktiviteter. Tabellen viser både de enkelte faciliteter og en samlet kategori for henholdsvis indendørs og udendørs faciliteter.

Overordnet set anvendes udendørs faciliteter (77 pct.) i højere grad end indendørs faciliteter (70 pct.). Mens brugen af indendørs faciliteter forbliver relativt stabil på tværs af aldersgrupper, ses en tendens til aftagende benyttelse af udendørs faciliteter med stigende alder.

Dykker man ned i de enkelte facilitetstyper, kan man se, at det primært er de klassiske indendørs idrætsfaciliteter som fitnesscentre/motionsrum (34 pct.) og idrætshal/gymnastiksal/bevægelsessal/idrætslokale (28 pct.), de ældre benytter. Desuden dyrker 31 pct. af de ældre sport eller motion i hjemmet.

Ser man på de enkelte udendørs faciliteter, er det primært i offentligt tilgængelige rum, de ældre dyrker deres aktiviteter. Alt i alt bruger 63 pct. naturen, 38 pct. veje, gader, fortove og lign., og 22 pct. byens parker.

Tabel 10: Ældres benyttelse af faciliteter i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter i 2024 (pct.)

	Alle	Alder				
		60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
Indendørs (samlet)	70	71	69	72	71	67
Idrætshal/gymnastiksal/bevægelsessal/idrætslokale	28	25	25	32	30	30
Fitnesscenter/motionsrum	34	36	37	32	34	31
Svømmehal	15	15	13	16	16	14
Andet indendørs anlæg ⁵	7	9	9	6	6	4
Lokale, der ikke primært bruges til idræt ⁶	11	7	10	13	13	15
Hjemme – indendørs	31	33	32	26	30	33
Udendørs (samlet)	77	82	83	78	75	68
Fodboldbane	3	5	4	3	1	3
Udendørs idrætsanlæg ⁷	12	10	12	13	11	15
Udendørs arealer, der ikke primært bruges til idræt ⁸	4	5	2	4	3	4
Naturen ⁹	63	69	69	63	61	53
Faciliteter i naturen ¹⁰	7	12	8	4	5	3
På/i vandet ¹¹	14	20	15	14	12	9
Faciliteter på vand ¹²	3	41	44	38	36	30
På veje, gader, fortove og lign.	38	41	44	38	36	30
I byens parker	22	23	23	20	24	21
Hjemme – udendørs	8	7	8	7	10	9

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?'. Total og fordelt på alder (n=3.417).

Forskellene mellem mænd og kvinders facilitetsbrug er generelt begrænset (figur 15). Kvinder er dog mere tilbøjelige end mænd til at dyrke motion i hjemmet, mens mænd oftere end kvinderne benytter udendørs idrætsanlæg til f.eks. golf og tennis.

⁵ f.eks. skøjtehal, ridehal, skydekælder, skatehal, klatrehal, dansesal, yogastudio, kampsportscenter

⁶ f.eks. klasselokale, arbejdsplads, ældrecenter

⁷ F.eks. tennisbane, beachvolleybane, golfbane, atletikanlæg, multibane, parkouranlæg

⁸ F.eks. ved skoler, arbejdsplads, parkeringsplads

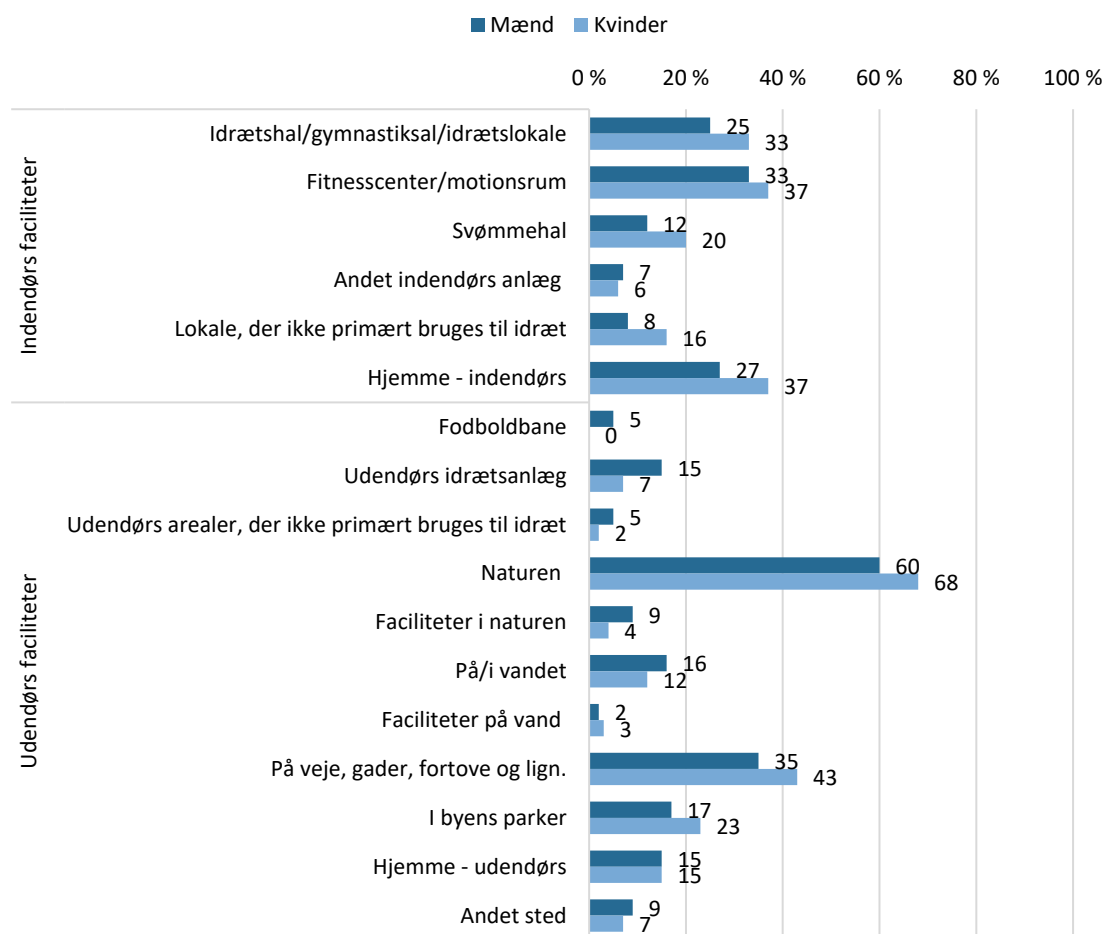
⁹ F.eks. skov, strand

¹⁰ F.eks. mountainbikespor, langrendsløje, ridestier

¹¹ F.eks. hav, sø, å, havn

¹² F.eks. havnebad, kabelbane, havsvømmebane

Figur 15: Ældres valg af faciliteter til deres sports- og motionsaktiviteter i 2024 – på tværs af køn (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der dyrker deres aktiviteter i en række faciliteter, fordelt på køn (n=3.417).

1.8. Variation i sport og motion på tværs af baggrundskarakteristika

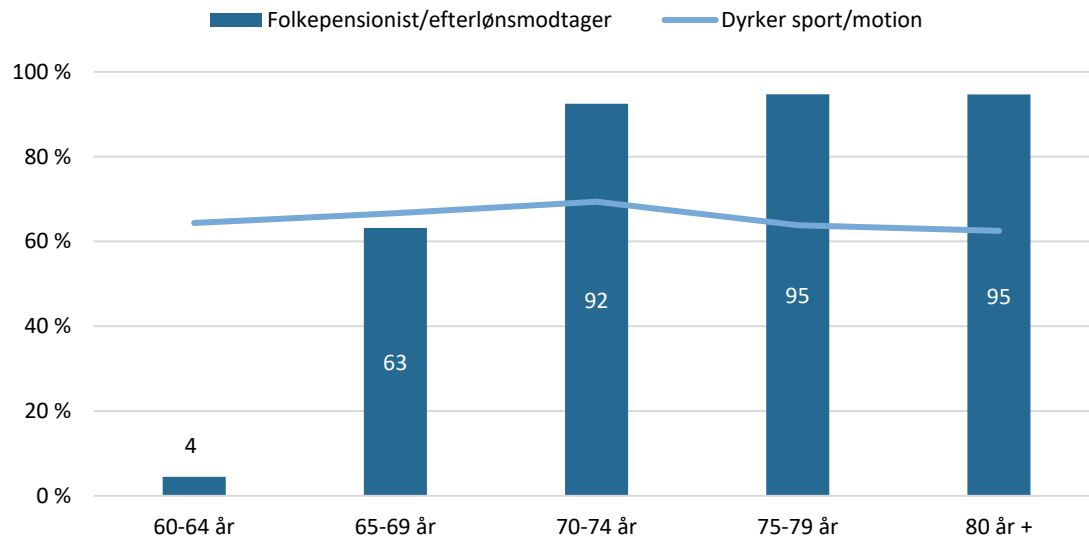
Siden 1964, hvor danskernes motions- og sportsvaner blev undersøgt som en del af Kulturvaneundersøgelsen, er variationen i deltagelse på tværs af aldersgrupper kun blevet mindre. Udviklingen afspejler en mere ensartet motionskultur på tværs af generationer og livsfaser, hvor forskelle i deltagelse mellem yngre, midaldrende og ældre er blevet mindre markante. På trods af livsfaser med skiftende forpligtelser som studietid, familieliv og pensionering varierer den overordnede andel, der dyrker sport eller motion, kun i begrænset omfang på tværs af aldersgrupper. Dog ændrer deltagelsen karakter, hvor forskellige aktiviteter og organiseringsformer appellerer til forskellige aldersgrupper. I det følgende afsnit er fokus på forskelle i deltagelse i overgangsperioden fra arbejdsliv til pensionisttilværelsen.

1.8.1 Beskæftigelsesstatus

Blandt de 60-64-årige, hvor kun få er gået på pension, er andelen, som svarer 'ja' til at dyrke sport og motion, 64 pct. (figur 16). Denne andel stiger frem mod 70-74-årsalderen (69

pct.), hvor næsten alle er på pension. Der sker med andre ord en stigning i deltagelsen i takt med, at flere går på pension. Herefter falder andelen og er på sit laveste blandt de 80+-årige (63 pct.).

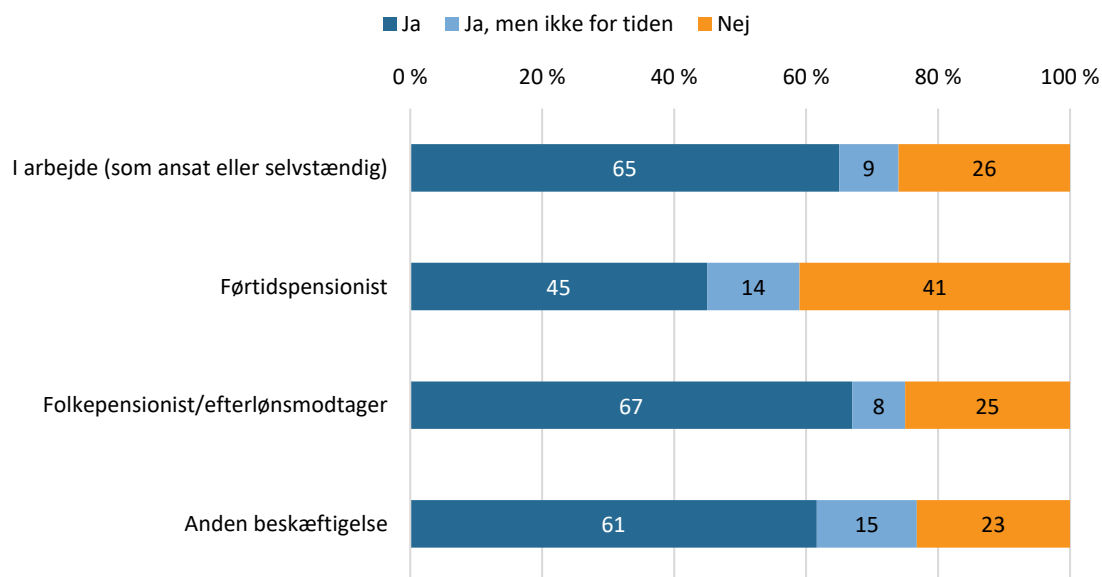
Figur 16: Andelen af ældre på pension samt andelen, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser sammenfaldet mellem andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', og andelen, der er folkepensionister (n=3.417). Bemærk, at der ikke er statistisk forskel mellem andelen af folkepensionister på tværs af aldersgrupperne 70-74 år, 75-79 år og 80 år +.

Figur 17 illustrerer sammenhængen mellem sports- og motionsdeltagelse samt beskæftigelsesstatus blandt den ældre befolkning. Kun beskæftigelses kategorier med mindst 30 respondenter er medtaget i analysen. Der ses kun en beskeden forskel i andelen, der normalt dyrker sport og motion, blandt folkepensionister (67 pct.) og erhvervsaktive ældre (65 pct.). Blandt førtidspensionister er andelen dog markant lavere, hvilket kan hænge sammen med sygdom, sårbarhed eller funktionsnedsættelser, som tilsyneladende begrænser mulighederne for at deltage i sport og motion.

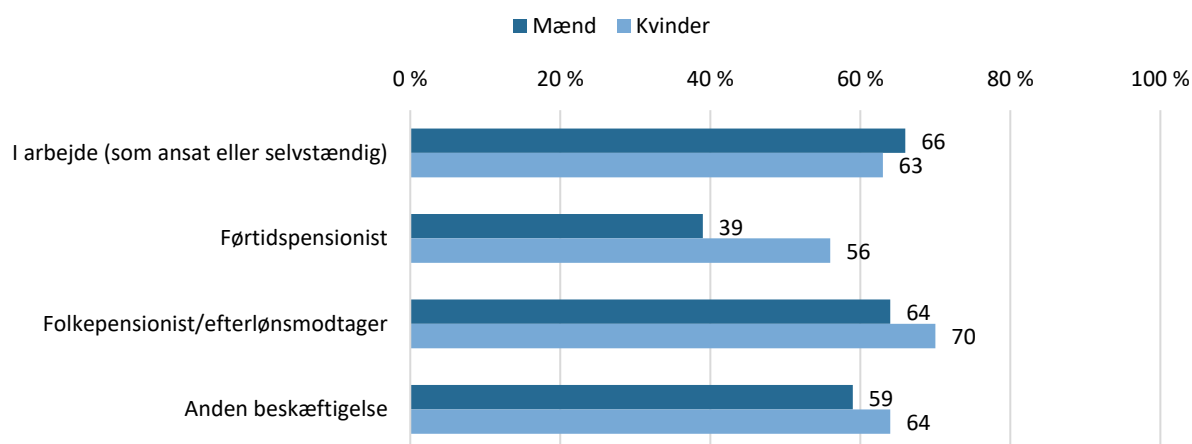
Figur 17: Andelen af ældre, der dyrker sport/motion – på tværs af beskæftigelse (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet "Dyrker du normalt sport eller motion?" på tværs af beskæftigelsesstatus blandt ældre 60 år+ (n=3.417).

I figur 18 nedenfor er samme figur opdelt på køn. Her ser man, at mænd, der er i arbejde, generelt er lidt mere tilbøjelige end kvinder til at dyrke sport eller motion, mens det omvendte gælder for pensionister, personer med anden beskæftigelse og især for personer på førtidspension. Her bør man dog være opmærksom på få respondenter, som gør resultaterne usikre.

Figur 18: Andelen af sports- og motionsaktive ældre fordelt på beskæftigelsesstatus – på tværs af køn (pct.)



Figuren viser andelen af de ældre, som svarer 'ja' til, at de normalt dyrker sport og motion, fordelt på beskæftigelsesstatus og på tværs af køn. Kun de typer beskæftigelse, hvor der har været et minimum af 30 respondenter af hvert køn, er medtaget i figuren (n=3.381)

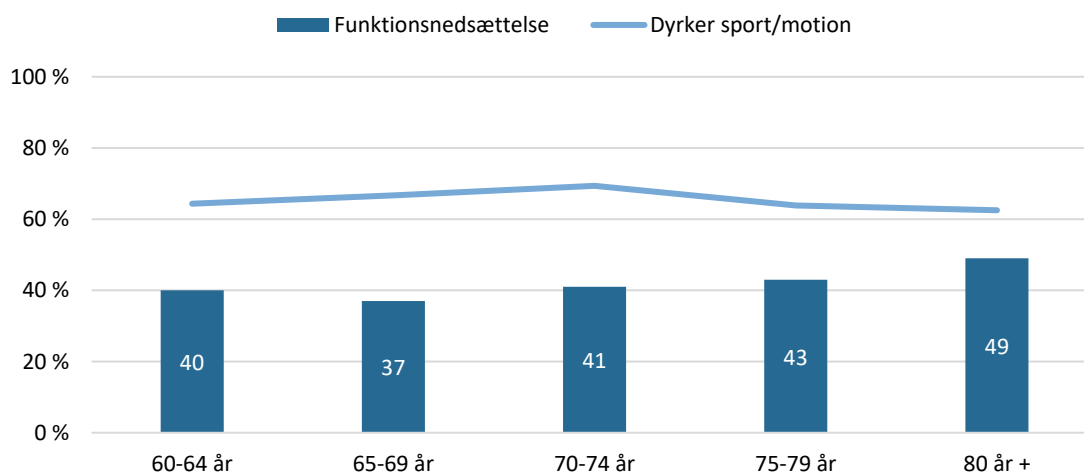
1.8.2. Funktionsnedsættelse

Personer med en funktionsnedsættelse deltager i mindre omfang i sport og motion sammenlignet med personer uden funktionsnedsættelser. Pilgaard et al. (2022) undersøgte vilkårene for at dyrke idræt for mennesker med funktionsnedsættelser. Undersøgelsen peger på, at jo større den oplevede begrænsning er, desto lavere er deltagelsen i fysisk aktivitet i fritiden. Det følgende afsnit undersøger, hvordan forskellige typer af funktionsnedsættelser påvirker ældres muligheder for at engagere sig i sport og motion, samt hvilke faktorer der kan medvirke til at øge eller begrænse deres deltagelse.

I spørgeskemaet er respondenterne blevet stillet spørgsmålet 'Har du en funktionsnedsættelse?'. Hertil har de kunne vælge at svare 'ja, fysisk funktionsnedsættelse', 'ja, kronisk lidelse', 'ja, psykiske vanskeligheder', 'ja, kognitiv funktionsnedsættelse', 'ja, udviklingshæmning', 'ja, sensorisk funktionsnedsættelse' og 'nej'. Respondenterne har kunnet vælge mere end en funktionsnedsættelse.

Figur 19 præsenterer en samlet opgørelse over andelen af ældre med en eller flere funktionsnedsættelser samt deres deltagelse i sport og motion på tværs af alderskategorier. Andelen af ældre med funktionsnedsættelser er højest blandt de 80+-årige, hvor deltagelsen i sport og motion samtidig er på sit laveste. Dog fremstår sammenhængen ikke entydig, og figuren viser ikke en klar tendens til, at idrætsdeltagelsen falder i takt med en stigende andel af ældre med funktionsnedsættelser.

Figur 19: Andelen af ældre, der har en funktionsnedsættelse, samt andelen, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



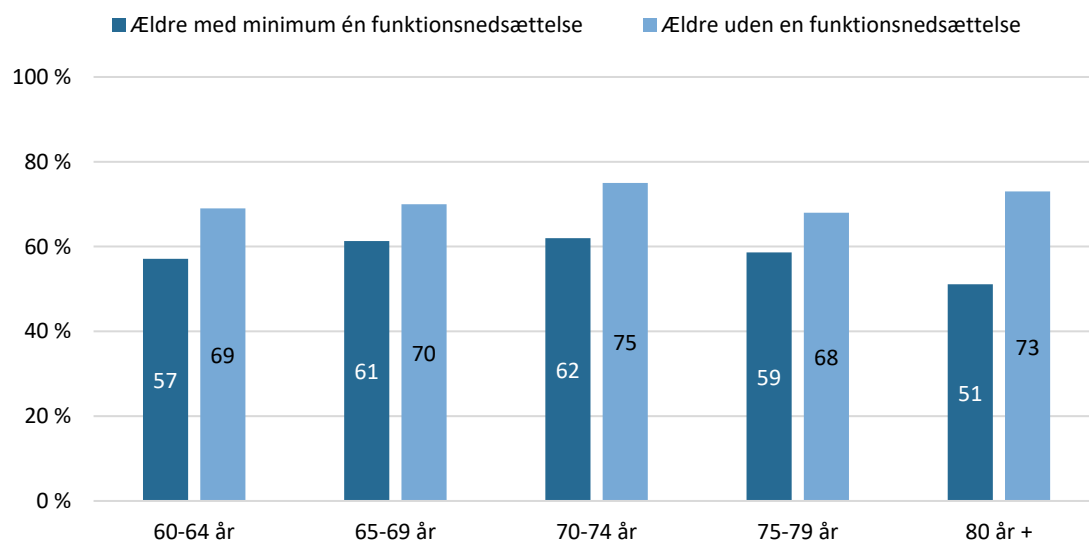
Figuren viser andelen af ældre med en eller flere funktionsnedsættelser samt deres deltagelse i sport og motion fordelt på alderskategorier (n=3.417). Respondenterne kunne angive én eller flere funktionsnedsættelser blandt seks mulige typer.

I datasættet er der undersøgt forskelle i andelen med funktionsnedsættelse blandt dem, der svarer 'ja', 'ja, men ikke for tiden' og 'nej' til, at de dyrker sport og motion. Resultaterne viser, at personer med funktionsnedsættelse udgør en mindre andel af dem, der aktuelt svarer 'ja'. Hvor omkring en tredjedel af de aktive angiver at have en funktionsnedsættelse,

gælder det for cirka halvdelen af dem, der på nuværende tidspunkt ikke dyrker sport og motion (ikke vist i figur).

I figur 20 er fokus på sammenfaldet mellem sports- og motionsdeltagelse og funktionsnedsættelse blandt de ældre. På tværs af alle alderskategorier er andelen, der dyrker sport/motion, højere blandt ældre uden en funktionsnedsættelse end blandt ældre med minimum én funktionsnedsættelse. Figuren viser dog samtidig, at mange ældre med funktionsnedsættelse dyrker sport eller motion. Blandt de 80+-årige med minimum én funktionsnedsættelse dyrker forsat mere end halvdelen sport eller motion.

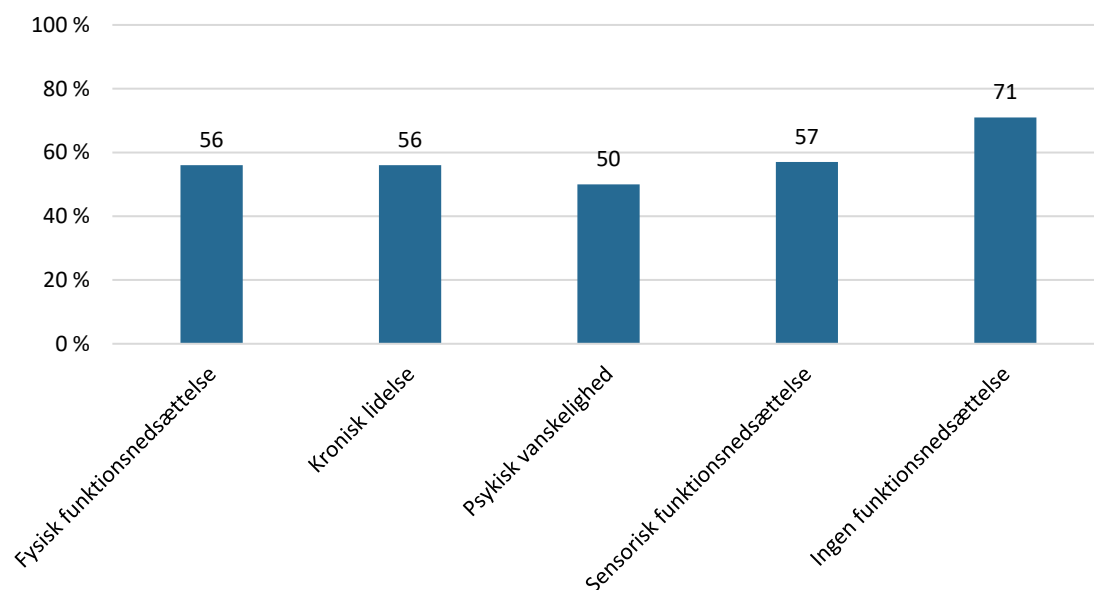
Figur 20: Sammenfald mellem funktionsnedsættelse og deltagelse i sport eller motion – fordelt på alder (pct.)



Figuren viser forskellen i sports- og motionsdeltagelsen blandt de ældre med minimum én funktionsnedsættelse og ældre uden en funktionsnedsættelse (n=3.417)

Figur 21 viser, at de forskellige former for funktionsnedsættelser stort set udfordrer deltagelsen i sport og motion lige meget, dog med en tendens til at psykiske vanskeligheder, såsom angstlidelse, depression, bipolar lidelse eller skizofreni, er det, der i størst omfang udfordrer deltagelsen.

Figur 21: Andelen af ældre, som dyrker sport/motion – fordelt på typer af funktionsnedsættelse (pct.)



Figuren viser andelen af ældre med minimum én funktionsnedsættelse, som dyrker sport/motion, fordelt på typerne af funktionsnedsættelse. Kun funktionsnedsættelser med minimum 30 respondenter er medtaget i figuren.

1.9. Motiver i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter

Dette afsnit har fokus på, hvad der motiverer ældre til at dyrke sport og motion. Det kan først og fremmest være motiver, der har fået ældre i gang med en sports- og motionsaktivitet, men det kan også være motiver, der fastholder dem på længere sigt.

Alle ældre – både dem, der dyrker sports- og motionsaktiviteter, og dem, der ikke gør – er blevet bedt om at tage stilling til, hvad der motiverer dem til at dyrke sport og motion. De har kunnet vælge op til tre motiver.

Svarene samler sig primært om udsagnet 'at komme i god form/være sund' (73 pct.), hvilket også er det primære motiv, når man ser på tværs af hele den voksne befolkning (16 år+).

Sport og motion er dog ikke udelukkende en investering i fysisk sundhed, men også et sted, hvor mange søger at være en del af et fællesskab (36 pct.). I forlængelse heraf er det at have det sjovt også en begrundelse, som 30 pct. af de ældre vælger. Det er dog en noget lavere andel end blandt børn, hvor op mod 80 pct. angiver dette motiv.

Nogle ældre ser sport og motion som en mulighed for at bruge tid med venner og familie (15 pct.) og for at få et frirum (13 pct.). Færrest ældre dyrker sport og motion for at blive bedre (9 pct.), at konkurrere (5 pct.) eller at få en flot krop (4 pct.). I den samlede befolkning (16 år+) er konkurrence generelt ikke et vigtigt motiv for at dyrke sport og motion. Motiver som at blive bedre til sport/motion samt at få en flot krop topper blandt unge og falder med stigende alder.

Blandt de ældre er der generelt kun små forskelle i motiverne for at dyrke sport og motion på tværs af køn. Til gengæld træder to interessante tendenser frem, når man ser på aldersforskelle inden for den ældre befolkning.

For det første stiger motiver som at være en del af et fællesskab fra 28 pct. blandt de 60-64-årige til 40 pct. blandt de 70-79-årige. Det kan afspejle, at det sociale fællesskab, man tidligere har haft gennem arbejdslivet, i stigende grad søges erstattet gennem sport og motion.

For det andet bliver udsagn som at have et frirum mindre udbredt med alderen. Hvor 24 pct. af de 60-64-årige angiver dette som en drivkraft, gælder det kun for 8 pct. blandt de 75-79-årige. Det kan tyde på, at sport og motion for mange i den erhvervsaktive alder fungerer som en pause fra arbejds- eller familielivet, mens behovet for et frirum mindskes i pensionsalderen, hvor hverdagen i forvejen rummer mere frihed.

Tabel 11: De ældres motiver fordelt på alderskategorier (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
At komme i god form/være sund	73	72	76	76	75	76	72	73
At være en del af et fællesskab	36	34	40	28	37	40	40	36
At have det sjov	30	29	31	33	34	31	28	30
At bruge tid med venner/familie	15	15	15	15	15	14	17	15
At have et frirum	13	13	13	24	14	11	8	13
At blive bedre til sport/motion	9	10	7	13	7	9	7	9
Andre grunde	9	7	10	8	9	8	8	9
At konkurrere	5	7	2	6	7	4	2	5
At få en flot krop	4	3	4	6	5	2	3	4
Ingen af overstående	4	5	3	3	3	4	6	4
Ved ikke	4	4	3	3	3	3	4	4

Tabellen viser svarfordelingen på 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.' Total og fordelt på køn og alder (n=3.417).

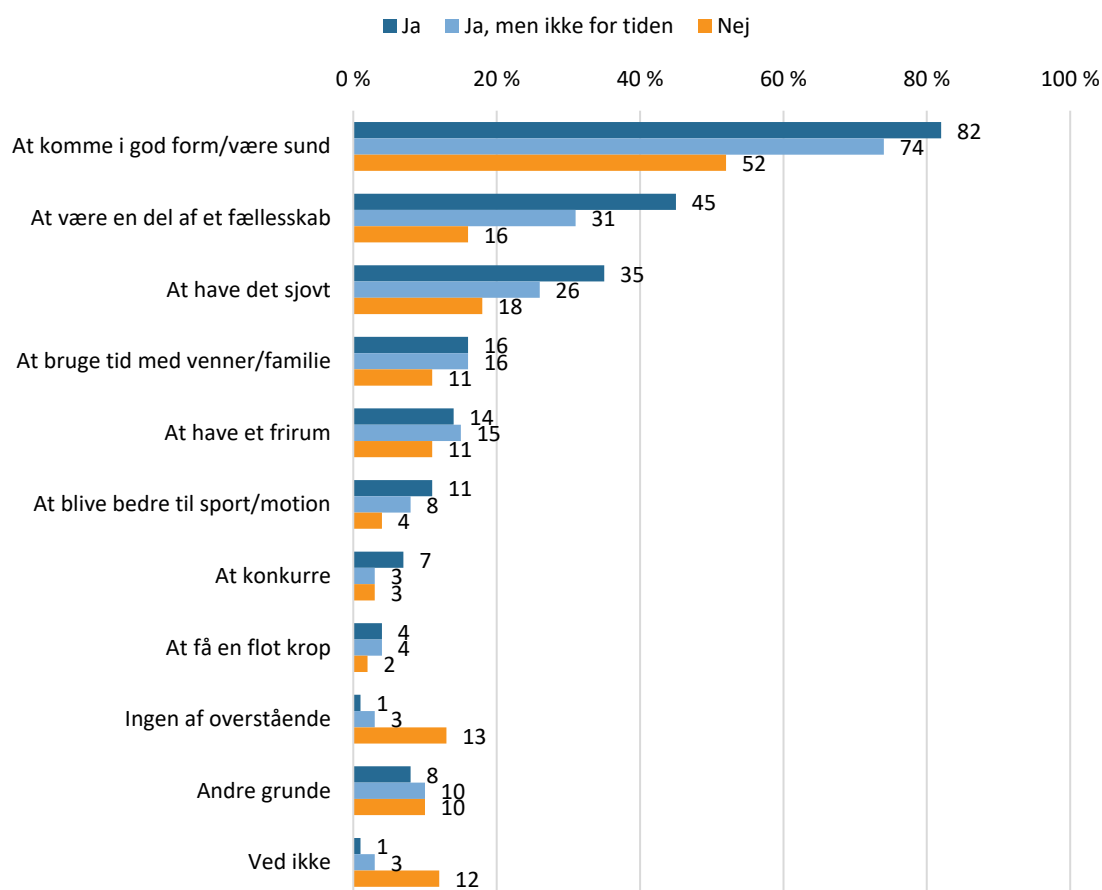
Analysen sætter herunder fokus på, hvordan motiverne for at dyrke sport og motion varierer afhængigt af, om man aktuelt dyrker sport og motion eller ej.

Overordnet er det de samme typer motiver, der går igen blandt de ældre – uanset om de dyrker sport og motion eller ej. Dog viser det sig, at dem, der svarer 'ja' til at dyrke sport og motion, i højere grad nævner flere forskellige motiver.

Særligt tre motiver fylder mere blandt de aktive: At komme i god form og være sund (82 pct.), at være en del af et fællesskab (45 pct.) og at have det sjovt (35 pct.) (figur 22). Disse motiver går også igen blandt dem, der enten ikke dyrker sport i øjeblikket eller slet ikke gør det – dog i markant mindre omfang.

Har respondenterne andre motiver til at dyrke sport og motion end de mulige svarkategorier, har de haft mulighed for at uddybe det i et åbent tekstfelt. Størstedelen af disse besvarelser indikerer, på tværs af alle tre grupper, et ønske om at forbedre sit helbred, sundhed og at holde sig fysisk og mentalt i gang.

Figur 22: De ældres motiver fordelt på, om de dyrker sport/motion (pct.)



Figuren viser, hvilke motiver der er de vigtigste grunde til, at de ældre dyrker sport og motion, fordelt på, hvad der er svaret til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=3.417).

1.10. Barrierer for at dyrke sports- og motionsaktiviteter

Ligesom der kan være mange forskellige motiver for at dyrke sport og motion, kan der også være en række barrierer, som forhindrer deltagelse i disse aktiviteter. Dette afsnit sætter fokus på netop disse udfordringer.

Alle ældre – både dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år, og dem, der ikke har dyrket nogen aktiviteter – er blevet bedt om at tage stilling til, hvad der forhindrer dem i at dyrke mere sport og motion, end de allerede gør.

Blandt de ældre er de største forhindringer for at dyrke mere sport og motion i højere grad manglende interesse (28 pct.) end helbredsmæssige barrierer (tabel 12). Dernæst bruger de tiden på andre fritidsinteresser (20 pct.) eller deres familie/arbejde (18 pct.).

Dårligt helbred er generelt ikke en af de største barrierer, dog stiger denne årsag med alderen til forskel for barrierer som manglende overskud eller det at være skadet, som ligger mere stabilt på tværs af aldersgrupperne.

Overordnet set er forskellene mellem aldersgrupperne relativt små, når det kommer til, hvad der forhindrer dem i at dyrke mere sport og motion. Dog tegner der sig visse variationer i, hvilke barrierer der opleves mest relevante.

Manglende interesse fylder mindst blandt de 60-64-årige (19 pct.), men vokser gradvist frem mod 75-79-årsalderen (38 pct.), hvorefter den igen falder blandt de 80+-årige (28 pct.).

Omvendt ser vi, at hensynet til arbejde eller familie udgør en væsentlig barriere for de 60-64-årige (29 pct.), mens denne faktor kun nævnes af 8 pct. af de ældste. Ligeledes oplever 21 pct. af de 60-64-årige, at det kan være vanskeligt at få organiseret sport og motion i hverdagen – en udfordring, som ikke gør sig gældende for de 80+-årige. Disse to forhindringer kan være begrundet i beskæftigelsesstatus. De 60-64-årige har muligvis forsat forpligtelser over for deres arbejdsgiver eller familie, og det er derfor sværere at finde tid til at dyrke mere sport og motion, og muligvis også sværere at få det organiseret.

Der ses ingen nævneværdige forskelle mellem køn (ikke vist i tabel).

Tabel 12: Barrierer i forhold til sports- og motionsaktiviteter i 2024 blandt ældre – fordelt på alder (pct.)

	Alle	Alder				
		60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
Ikke interesseret	28	19	26	32	38	28
Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser	20	18	20	24	23	17
Bruger tid på familie/arbejde	18	29	20	14	14	8
Jeg har dårligt helbred	15	12	13	15	13	23
Jeg har ikke overskud til det	12	19	10	7	8	13
Andre barrierer	11	8	9	11	12	17
Jeg er skadet	10	14	8	9	9	11
Svært at få organiseret	9	21	9	5	3	2
Mangler motivation	8	11	11	7	5	5
Jeg mangler nogen at følges med	4	5	5	3	3	3
Det er for dyrt	4	4	5	4	2	2
Jeg er i dårlig form	3	3	4	3	3	4
Jeg er ikke særlig god til sport/motion	3	3	2	3	3	2
Jeg kan ikke finde det rette tilbud	2	3	3	2	1	2
Jeg mangler transportmuligheder	1	0	1	0	1	2
Ingen af ovenstående	8	4	10	10	9	9
Ved ikke	4	4	4	3	4	4

Tabellen viser, hvilke barrierer der forhindrer de ældre i at dyrke mere sport og motion, end de gør i dag – fordelt på alder (n=3.417)

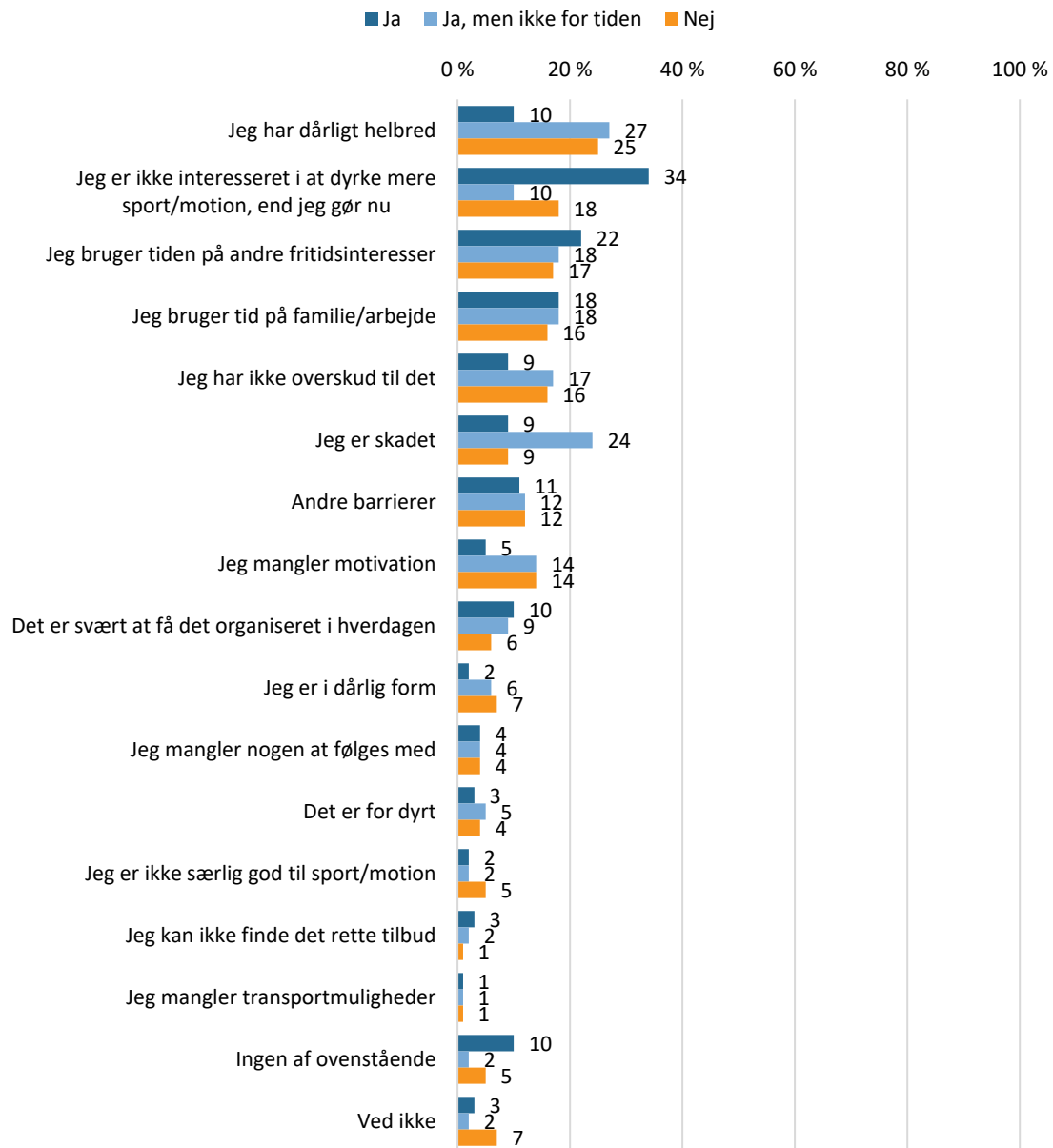
De ældres barrierer for at dyrke mere sport og motion varierer på tværs af spørgsmålet ”Dyrker du normalt sport og motion?”. Blandt dem, som svarer ’ja’ til at dyrke sport og motion, er de største barrierer, at de ikke er interesseret i at dyrke mere sport og motion, end de gør nu (34 pct.), at de bruger tiden på andre fritidsinteresser (22 pct.), og at de bruger tiden på familie/arbejde (18 pct.) (figur 23). Det tyder på, at de ældre, som allerede er aktive, primært begrænses af egne prioriteringer og tilfredshed med deres nuværende aktivitetsniveau.

Blandt de ældre, som svarer at ’ja, men ikke for tiden’, er barriererne mere af helbredsmæssig karakter. Nogle angiver at have dårligt helbred (27 pct.) og at være skadet (24 pct.). Der bliver også angivet, at familie/arbejde (18 pct.) og andre fritidsinteresser (18 pct.) prioriteres over egen deltagelse i sport og motion.

Et dårligt helbred (25 pct.) er den største barriere for de ældre, som svarer ’nej’ til at dyrke sport og motion. Næsten en femtedel angiver også, at de ikke er interesseret i at dyrke

mere sport og motion, end de gør nu (18 pct.), at de bruger tiden på andre fritidsinteresser (17 pct.) eller familie/arbejde (16 pct.), og at de ikke har overskud til at dyrke mere sport og motion (16 pct.).

Figur 23: Barrierer i forhold til sports- og motionsaktiviteter blandt ældre – på tværs af deltagelse i sport og motion (pct.)



Figuren viser, hvilke barrierer der forhindrer de ældre i at dyrke mere sport og motion, end de gør i dag, fordelt på, hvad der er svaret til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. (n=3.417)

1.11. Trivsel

Dette afsnit ser nærmere på, om der er en sammenhæng mellem deltagelse i sports-/ motionsaktiviteter og trivsel blandt de ældre.

For at belyse det generelle trivselsniveau er de ældre blev bedt om at forholde sig til fem udsagn, der tilsammen udgør WHO's trivselsindeks. Udsagnene tager udgangspunkt i positive aspekter af trivsel. En score på '0' ses som et udtryk for den værst tænkelige trivsel, mens en score på 100 er udtryk for den bedst tænkelige trivsel (Bech 1999). Resultaterne kan opdeles i tre overordnede niveauer:

- 0–35 point: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning.
- 36–50 point: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning.
- Over 50 point: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning.

De fem udsagn i WHO's trivselsindeks

Hvor ofte har du inden for de seneste to 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

Resultaterne viser, at de ældre generelt har et højt trivselsniveau med en gennemsnitsscore på 71 (tabel 13). Denne score indikerer, at størstedelen af de ældre oplever en god livskvalitet. Der ses kun små variationer i den gennemsnitlige trivsel på tværs af aldersgrupper, og der er heller ingen nævneværdige forskelle mellem kønnene.

Med en gennemsnitsscore på 71 ligger de ældre over landsgennemsnittet, som er 64. Sammenlignet med undersøgelsen i 2020 er trivslen steget med to skalapoint, og det er især blandt de 80+-årige, at stigningen i trivsel gør sig gældende i 2024.

Tabel 13: De ældres trivsel – fordelt på alder og køn

	Alle	Køn		Alder					Landsgen- nemsnit (16 år +)
		Mænd	Kvin- der	60- 64 år	65- 69 år	70- 74 år	75- 79 år	80 år +	
0-35	5	5	6	7	5	3	4	6	8
36-50	6	6	6	8	4	6	6	7	12
51-100	89	89	88	86	91	90	89	87	80
Gennemsnitlig trivselsscore 2024 (0-100)	71	72	70	69	72	73	72	71	64
Gennemsnitlig trivselsscore 2020 (0-100)	69	71	68	68	71	71	70	65	64

Tabellen viser det gennemsnitlige trivselsniveau blandt de ældre i 2020 og 2024, fordelt på køn og alder (2020: n=3.245, 2024: n=3.417).

Det gennemsnitlige trivselsniveau er højere blandt de ældre, der er aktive inden for sport og motion. Blandt dem, der angiver at dyrke sport/motion, ligger gennemsnittet på 74 mod 63 for dem, der svarer 'ja, men ikke for tiden', og 66 blandt dem, der slet ikke dyrker sport/motion (tabel 14). Samtidig ses en tydelig forskel i andelen, der ligger i det høje trivselsinterval: 94 pct. af de aktive ældre ligger over tærsklen, hvor der ikke er umiddelbar indikation på depression eller stressbelastning, mens der blandt de ikke-aktive er en markant større andel med risiko eller forhøjet risiko.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at sammenhængen ikke nødvendigvis er direkte årsagsbestemt. Personer med høj trivsel kan i højere grad have overskud til at være aktive, ligesom faktorer som helbred og sociale relationer også kan spille en rolle for både trivsel og aktivitetsniveau. Som nævnt i afsnit 1.9. er andelen med funktionsnedsættelse også højere blandt de ældre, som ikke dyrker motion, hvilket både kan påvirke muligheden for at dyrke sports- og motionsaktiviteter og den generelle trivsel.

Tabel 14: De ældres trivsel – fordelt på sport/motionsdeltagelse (pct.)

	Dyrker du normalt sport/motion: 'Ja'	Dyrker du normalt sport/motion: 'Ja, men ikke for tiden'	Dyrker du normalt sport/motion: 'nej'
0-35	2	11	11
36-50	4	11	10
51-100	94	78	79
Gennemsnitlig trivselsscore (0-100)	74	63	66

Tabellen viser det gennemsnitlige trivselsniveau blandt de ældre på tværs af deltagelse i sport og motion (n=3.417)

1.12. Physical literacy

Det følgende afsnit har fokus på de ældres forudsætning for at dyrke sport og motion. Det beskrives gennem begrebet 'physical literacy'.

Physical literacy (PL) bruges til at beskrive de personlige forudsætninger – som motivation, selvtillid, motoriske færdigheder og viden – der gør det muligt for mennesker at deltage i fysisk aktivitet gennem hele livet. Begrebet giver en helhedsforståelse af, hvad der skal til for at engagere sig i bevægelse, da det ikke kun handler om fysisk formåen, men også om følelsesmæssige og kognitive aspekter.

PL måles som et samlet indeks, der dækker over tre centrale områder: Fysiske kompetencer, motivation/selvtillid og viden og forståelse om sport og bevægelse. I denne undersøgelse består indekset af i alt 12 spørgsmål.

Tre af spørgsmålene vedrører de fysiske kompetencer, hvor respondenterne vurderer deres egne evner i følgende aktiviteter: Boldaktiviteter (f.eks. fodbold og badminton), kropslige aktiviteter (f.eks. gymnastik, yoga og atletik) samt vandaktiviteter (f.eks. svømning og ud-spring).

Tre af spørgsmålene vedrører, hvor sjove eller kedelige de samme typer aktiviteter opleves.

De sidste seks spørgsmål afdækker respondenternes kendskab til regler og begreber inden for tre aktivitetskategorier: Boldspil, atletik og svømning.

Alle 12 spørgsmål vurderes på en skala fra 0 til 5 og samles derefter i et indeks, der er skaleret fra 0 til 1. En værdi tæt på 1 indikerer et højt niveau af PL, mens en værdi tæt på 0 indikerer et lavt niveau. I denne undersøgelse måles PL gennem deltagernes egne, selvrapporterede vurderinger af deres fysiske kompetencer, motivation og viden. Det betyder, at resultaterne afspejler de ældres egen oplevelse og opfattelse af evner og erfaringer – ikke en objektiv vurdering.

Kun halvdelen af respondenterne er blevet stillet spørgsmålene om PL – den anden halvdel har fået en række andre spørgsmål. Udvælgelsen er sket via randomisering.

Tabel 15 giver et indblik i de ældres niveau af PL. Det gennemsnitlige PL-niveau blandt de ældre ligger på 0,50 – lidt lavere end landsgennemsnittet for den voksne befolkning. Et tydeligt mønster viser sig: PL falder med alderen. Hvor de 60-64-årige i gennemsnit scorer 0,55, falder niveauet til 0,40 blandt de 80+-årige.

Dykker man ned i de enkelte elementer, der tilsammen udgør PL – nemlig fysiske kompetencer, motivation/selvtillid og viden – ses samme tendens. På tværs af de tre kompetencemål ligger gennemsnittet blandt de ældre på 0,42, også her under niveauet for resten af befolkningen (0,47). De ældste vurderer i særlig grad deres fysiske kompetencer lavt, hvilket er med til at trække gennemsnittet ned.

Når det gælder kendskab til regler og begreber i idræt (f.eks. fra boldspil, svømning eller atletik), er forskellen mellem de ældre og resten af befolkningen mindre markant. Men ser man på tværs af køn og alder blandt de ældre, er forskellene tydelige. Mænd angiver i højere grad end kvinder, at de kender til regler og begreber, og kendskabet falder markant med alderen – fra 0,60 blandt de 60-64-årige til blot 0,39 hos de 80+-årige.

Samlet tegner det et billede af, at både fysiske evner, lysten til at være aktiv og den idrætskulturelle viden svækkes med alderen.

Tabel 15: Physical literacy (PL) blandt de ældre – fordelt på køn og alder

	Alle	Køn		Alder					Landsgennemsnit (16 år +)
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år+	
Physical literacy	0,50	0,51	0,47	0,55	0,53	0,51	0,47	0,40	0,54
Kompetencer	0,42	0,42	0,42	0,46	0,45	0,42	0,38	0,36	0,47
Underholdning	0,52	0,51	0,54	0,54	0,52	0,53	0,50	0,49	0,56
Viden	0,53	0,56	0,47	0,60	0,57	0,55	0,50	0,39	0,56

Tabellen viser det samlede indeks for PL samt de opdelte indeks på kompetencer, underholdning og viden blandt de ældre (n=1.747) og hele den voksne del af datasættet (n=3.422).

PL kan også variere afhængigt af aktivitetstype, da ikke alle former for sport og motion giver samme muligheder for at fastholde færdigheder, motivation og viden med alderen. Nogle aktiviteter stiller højere krav til fysik eller teknik, mens andre lettere kan tilpasses ældres ændrede forudsætninger. Tabel 16 dykker ned i forskelle i PL blandt ældre inden for tre forskellige aktivitetstyper: Boldspil, kropslige aktiviteter og vandaktiviteter. Her fremgår det, hvordan PL-niveauet varierer alt efter, hvilken aktivitetstype der er i fokus – og hvordan alder og køn spiller ind på de ældres oplevede kompetencer, motivation og kendskab i hver kategori.

De ældres PL-niveau relateret til boldspil ligger på 0,36 og derved under landsgennemsnittet for voksne på 0,43. Ved boldspil ses der både en alders- og kønsmæssig forskel. Ser man

på tværs af køn, er de ældre mænds PL højere end de ældre kvinders. Derudover ses PL at falde med alderen – de ældre vurderer i højere grad, at deres færdigheder, motivation og kendskab til boldspil falder med alderen.

For de kropslige aktiviteter ses forskellene at være mindre, både når man sammenligner de ældre med landsgennemsnittet, og når man ser på tværs af køn og alder blandt de ældre. Igen er de 80+-årige dem, som vurderer deres PL lavest på 0,47.

De ældres samlede PL inden for vandaktiviteter er 0,59 og tæt på landsgennemsnittets vurdering på 0,62. Igen ses PL at falde med alderen, men blandt de 80+-årige vurderes deres PL inden for vandaktiviteter på 0,48 og er derved den type aktiviteter, som de vurderer sig bedst egnet til, oplever som sjovest og har mest viden om.

Tabel 16: Physical literacy på tværs af aktiviteter

	Alle	Køn		Alder					Landsgennemsnit (16 år +)
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år+	
Boldspil	0,36	0,41	0,28	0,44	0,39	0,38	0,33	0,25	0,43
Kropslige aktiviteter	0,54	0,53	0,55	0,56	0,56	0,57	0,54	0,47	0,57
Vandaktiviteter	0,59	0,59	0,58	0,65	0,63	0,60	0,55	0,48	0,62

Tabellen viser PL opdelt på de tre typer af aktiviteter blandt de ældre ældre (n=1.747) og hele den voksne del af datasættet (n=3.422).

1.13. Andre fritidsaktiviteter

Som et sidste fokus i rapporten ser dette afsnit på ældres deltagelse i fritidsaktiviteter, der rækker ud over sport og motion.

Sammenlignet med undersøgelsen fra 2020 dyrker færre ældre minimum én fritidsaktivitet i 2024 (52 pct. mod 62 pct. i 2020). Tabel 17 viser, at kvinderne tyr til øvrige fritidsaktiviteter i lidt højere grad end mænd, mens andelen ligger stabilt på tværs af aldersgrupper.

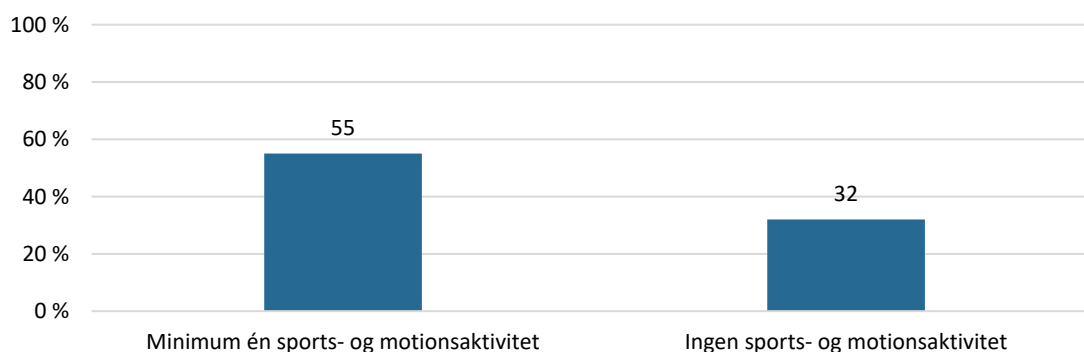
Tabel 17: Andelen af ældre, der dyrker minimum én fritidsaktivitet i 2024, som ikke er sport og motion (pct.)

	Alle	Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år +
Minimum én fritidsaktivitet	52	49	58	49	54	55	53	51

Tabellen viser andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet, der ikke er sport og motion, inden for det seneste år. Total og fordelt på køn og alder (n=3.417).

Der ses et overlap mellem de idrætsaktive og de fritidsaktive ældre. 55 pct. af de ældre, som dyrker minimum én sports- og motionsaktivitet, dyrker også minimum én fritidsaktivitet (figur 24). Dertil er der 32 pct. af de ældre, som udelukkende dyrker fritidsaktiviteter.

Figur 24: Andelen af ældre, der dyrker minimum én fritidsaktivitet i 2024 – opdelt på deltagelse i sports- og motionsaktiviteter (pct.)



Figuren viser andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år, blandt ældre, der henholdsvis har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet eller ikke har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (n=3.417).

I afsnit 1.16. blev sammenhængen mellem trivsel og deltagelse i sports- og motionsaktiviteter gennemgået. Tabel 18 gennemgår forskellen i trivselsniveauet mellem dem, som dyrker sports-/motionsaktiviteter, og dem, som dyrker fritidsaktiviteter.

Trivselsniveauet er lavest (60) blandt de ældre, som hverken dyrker sports-/motionsaktiviteter eller fritidsaktiviteter. Det er også i denne målgruppe, hvor risikoen for depression eller stressbelastning er størst (21 pct.).

Blandt de ældre, som ikke dyrker en sports-/motionsaktivitet, men derimod dyrker minimum én fritidsaktivitet, er trivslen højere (64). Trivselsniveauet stiger yderligere inden for gruppen, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet, men ikke dyrker en fritidsaktivitet. Trivselsniveauet er højest blandt dem, som både dyrker sports-/motionsaktiviteter og fritidsaktiviteter – om end forskellen er lille sammenlignet med dem, som kun dyrker sports-/motionsaktiviteter.

Tabel 18: Fordeling på trivselsskalaen inden for fire grupper af ældre afhængig af deltagelse i sport/motion og/eller øvrige fritidsaktiviteter (pct.)

	Dyrker hverken en fritids- eller sports- og motionsaktivitet	Dyrker kun fritidsaktiviteter	Dyrker kun sports- og motionsaktiviteter	Dyrker både fritids- og sports- og motionsaktiviteter
0-35	21	12	5	3
36-50	10	17	6	6
51-100	69	71	89	91
Gennemsnitlig trivselsscore (0-100) blandt de ældre (60 år +)	60	64	71	72

Tabellen viser det gennemsnitlige trivselsniveau blandt de ældre på tværs af deltagelse i sports-/ motionsaktiviteter og fritidsaktiviteter (n=3.417)

Den næste del fokuser på de ældres valg af fritidsaktiviteter. Øvrige kulturelle aktiviteter (20 pct.) samt kreative aktiviteter (17 pct.) er de mest udbredte aktiviteter blandt ældre, når det kommer til det bredere fritidsliv, der ikke omhandler sport og motion (tabel 19). Dernæst kommer sang og musik (11 pct.) og tankesport (7 pct.).

Mange fritidsaktiviteter bærer præg af kønsforskelle. Øvrige kulturelle aktiviteter og kreative aktiviteter tiltrækker i højere grad kvinder end mænd, mens fiskeri og jagt primært er udbredt blandt mænd.

Tabel 19: Ældres valg af fritidsaktiviteter i 2024 (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvinder	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75-79 år	80 år+
Øvrige kulturelle aktiviteter ¹³	20	18	24	17	20	22	22	23
Kreative aktiviteter ¹⁴	17	9	31	16	20	17	18	15
Sang og musik ¹⁵	11	9	14	7	12	12	10	15
Tankesport ¹⁶	8	9	6	8	6	7	8	11
Madlavning og gastronomi ¹⁷	7	8	5	7	6	7	9	5
Fiskeri	6	10	1	10	5	8	4	3
Sprog og kommunikation ¹⁸	5	5	5	6	6	4	5	4
Jagt	4	7	1	6	6	4	4	3
Rollespil (ikke bordrollespil)	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige fritidsaktiviteter. Totalt og fordelt på køn og alder i 2024 (n=3.417).

I den næste del vil fokus blive rettet mod den måde, de ældre organiserer deres fritidsaktiviteter på.

Blandt de ældre dyrkes fritidsaktiviteter oftest på egen hånd (38 pct.), mens færre deltager i aktiviteter i foreningsregi (14 pct.) eller i andre organiserede sammenhænge (7 pct.) (figur 25). Der er overordnet set kun mindre forskelle mellem kønnene i forhold til, hvor fritidsaktiviteterne foregår. Dog er kvinder i lidt højere grad end mænd engageret i fritidsaktiviteter i både foreningsregi og 'i anden sammenhæng'.

¹³ f.eks. kunst, historie, litteratur

¹⁴ f.eks. tegning, maling, foto, keramik, andet håndværk

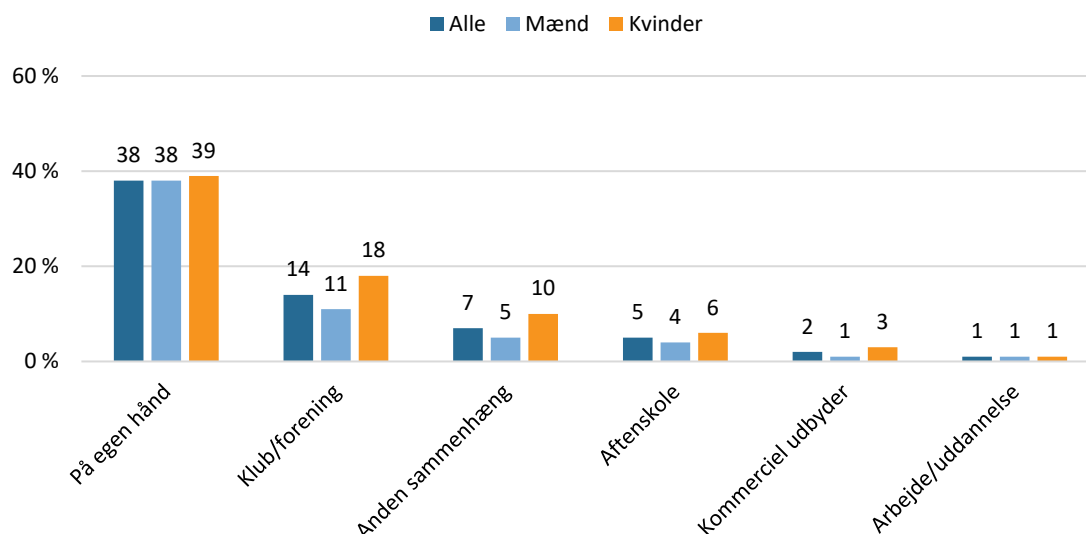
¹⁵ f.eks. kor, instrumentalundervisning

¹⁶ f.eks. skak, poker

¹⁷ f.eks. madlavningskursus

¹⁸ f.eks. sprogkurser, IT-undervisning

Figur 25: Andelen af ældre, der dyrker fritidsaktiviteter i de forskellige regi (pct.)

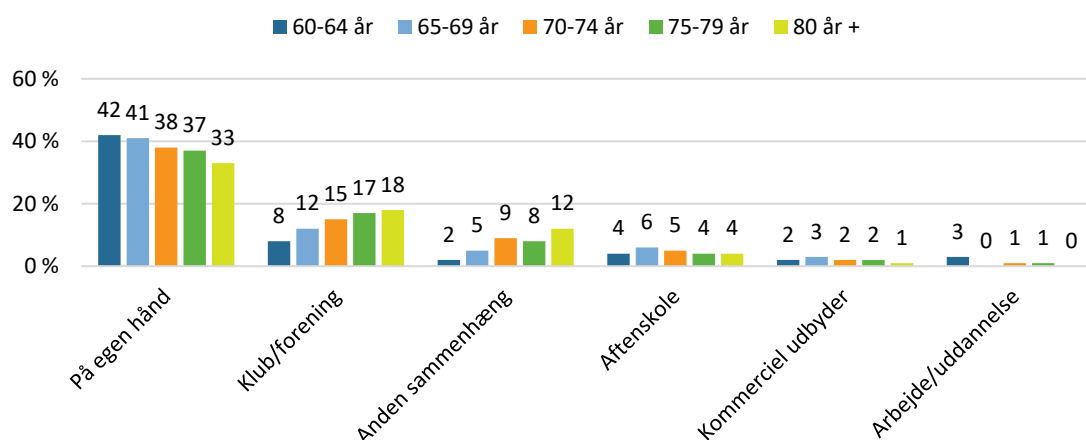


Figuren viser andelen af ældre, der organiserer fritidsaktiviteter i forskellige regi. Total og fordelt på køn i 2024 (n=3.417).

Selvorganiserede fritidsaktiviteter er den mest populære organiseringsform på tværs af alle aldre (figur 26). Tilslutningen falder dog med alderen og er således mest udbredt blandt de yngste ældre (60-64 år) og mindst udbredt blandt de ældste (80 år+). Den omvendte tendens viser sig blandt de ældre, der dyrker fritidsaktiviteter i foreningsregi. Her stiger tilslutningen med alderen og er mest udbredt blandt de ældste (80 år+) og mindst udbredt blandt de 60-64-årige.

Andelen, der dyrker aktiviteter i andre sammenhænge, f.eks. i Ældre Sagen eller kommunale tilbud, stiger derimod med alderen og er særligt udbredt blandt de ældste aldersgrupper.

Figur 26: Andelen af ældre, der dyrker fritidsaktiviteter i de forskellige regi i 2024 – fordelt på alder (pct.)



Figur viser andelen af alle voksne, der organiserer fritidsaktiviteter i forskellige regi. Fordelt på alder i 2020 (n=3.417).

Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at 65 pct. af de ældre over 60 år har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion', mens 89 pct. har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af det seneste år. Kvinder er generelt mere idrætsaktive end mænd, hvilket også var tilfældet i 2020. Modsat de tidligere undersøgelser sker der ikke længere et markant dyk i sports- og motionsaktiviteten blandt 80+-årige – 63 pct. af disse angiver at dyrke sport og motion, og 84 pct. dyrker minimum én sports- og motionsaktivitet.

Det overordnede ugentlige tidsforbrug blandt de ældre er forblevet stabilt sammenlignet med undersøgelsen fra 2020 med et gennemsnitligt tidsforbrug på 5 timer og 31 minutter. Også på tidsforbruget afspejles de 80+-åriges stigende deltagelse i sports- og motionsaktiviteter, hvor undersøgelsen viser, at de gennemsnitligt bruger mere end 5 timer på sport og motion om ugen.

Gennemsnitligt har de ældre dyrket 2,6 sports- og motionsaktiviteter inden for de seneste 12 måneder, hvilket ligger på niveau med undersøgelsen fra 2020. Hele 67 pct. af de ældre har dyrket gå- og vandreture inden for det seneste år, hvilket gør det til den mest udbredte aktivitet blandt ældre igen i 2024, og bruges af mange ældre som supplement til andre aktiviteter. Dernæst kommer styrketræning, anden fitness- og motionstræning, gymnastik, og landevejscykling. Gymnastik og yoga/pilates/afspænding tiltrækker i højere grad kvinder, mens landevejscykling, golf og badminton primært er udbredt blandt mænd. Gå- og vandreture er den mest udbredte aktivitet på tværs af alle aldersgrupper, mens den næstmest populære aktivitet skifter fra at være styrketræning blandt de yngste ældre (60-74 år) til at være gymnastik blandt de ældste (80 år+).

Valget af aktiviteter afspejler sig ligeledes i organisationsformen. Her er det særligt det selvorganiserede regi, der tiltrækker ældre over 60 år (77 pct.), men også sport og motion i foreningsregi (43 pct.) tiltrækker de ældre. Sport og motion i kommerciel sammenhæng oplevede for første gang siden 2007 en negativ udvikling blandt de ældre med 17 pct. af de ældre, som angiver, at de dyrker sport og motion i kommerciel sammenhæng.

Aktivitetsvalget har desuden en direkte sammenhæng til brugen af faciliteter, hvor naturen, veje og gader er mest udbredt blandt de ældre. På trods af en tilbagegang i det kommercielle regi, er fitnesslokaler/motionsrum forsat de mest populære indendørsfaciliteter blandt de ældre efterfulgt af aktiviteter i eget hjem.

Motiverne for at dyrke sport og motion blandt de ældre er primært at komme i god form og holde kroppen sund (73 pct.). Samtidig er der en andel af de ældre, der dyrker sport og motion for at være en del af et fællesskab (36 pct.) og for at have det sjovt (30 pct.). Nogle af motiverne varierer med alderen. De 60-64-årige dyrker i højere grad sport og motion for at få et frirum, mens de ældre over 65 i højere grad dyrker sport og motion for at være en del af et fællesskab.

Funktionsnedsættelse blandt de ældre påvirker også deres deltagelse i sport og motion. Ældre uden en funktionsnedsættelse dyrker i højere grad sport og motion sammenlignet med ældre med en funktionsnedsættelse. Blandt de ældre med en funktionsnedsættelse er det forsat mere end halvdelen, som normalt dyrker sport og motion, hvorfor en funktionsnedsættelse ikke for alle er en barriere, som forhindrer deltagelse i sport og motion.

De typiske barrierer, som kunne forklare, hvorfor de ældre ikke dyrker mere sport og motion, er i højere grad baseret på prioriteringer. Tiden bruges hellere på andre fritidsaktiviteter eller arbejde/familie, ligesom der også er en andel, som ikke har interesse i at dyrke mere motion, end de i forvejen gør. Omkring 20 pct. af de ældre har oplevet at stoppe til en sports- eller motionsaktivitet inden for de seneste 12 måneder – her er årsagerne hovedsageligt, at man føler, at man er blevet for gammel, eller at man har fået en skade.

Ud fra WHO's trivselsmål ligger det gennemsnitlige trivselsniveau højt blandt de 60+-årige (69) – endda højere end for landsgennemsnittet (64). Trivselsniveauet er generelt højere for de sports- og motionsaktive ældre, ligesom færre af disse også ligger på et kritisk trivselsniveau, hvor der er risiko for depression eller stress. Trivselsniveauet er samtidig højere blandt de ældre, der minimum dyrker én sports- og motionsaktivitet og ingen fritidsaktivitet (71), end omvendt (64).

Physical literacy (PL) er både på det generelle niveau og opdelt på kompetence, motivation og viden lavere blandt de ældre end for landsgennemsnittet. Samtidig falder PL-niveauet også med alderen – særligt inden for vidensområdet. På tværs af aktivitetstyperne var PL-niveauet højere for de ældre for kropslige aktiviteter og vandaktiviteter end for boldspil. Også her faldt PL-niveauet med alderen.

Bilag

Tabel 20: Ældres valg af sports- og motionsaktiviteter i 2024 (pct.)

	Alle	Køn		Alder				
		Mænd	Kvin- der	60- 64 år	65- 69 år	70- 74 år	75- 79 år	80 år +
Gå- og vandreture (ikke transport)	67	62	74	68	71	70	67	57
Styrketræning	25	25	26	29	27	27	21	20
Anden fitness- og motionstræning*	16	15	19	17	18	17	17	14
Gymnastik	15	9	25	6	10	17	21	24
Landevejscykling (ikke som transport)	13	16	7	14	13	13	13	10
Svømning	11	9	13	11	10	12	10	10
Spinning/kondicykel	10	12	7	13	10	11	9	8
Yoga/pilates/afspænding	9	3	19	11	11	11	8	6
Golf	9	11	5	8	10	10	10	9
Løb	8	10	6	18	10	6	4	2
Badminton	6	8	2	6	6	7	6	4
Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende	5	7	1	10	5	3	3	2
Vinterbadning	4	4	6	6	6	4	3	3
Multisport	4	4	5	2	3	4	6	5
Andet boldspil	4	4	3	3	2	4	5	6
Dans	4	2	6	3	4	4	4	4
Åbent vand svømning	4	3	4	4	4	3	3	3
Vandgymnastik/vandtræning	3	1	7	2	3	3	6	3
Petanque/boule/bowls	3	5	<1	3	3	2	4	4
Tennis	3	4	2	2	3	5	2	3
Stavgang	3	2	5	1	1	4	3	7
Ridning	3	3	2	4	4	3	2	1
Skydning/bueskydning	3	3	2	2	3	2	3	3
Fodbold	2	4	<1	4	3	2	1	2
Sejlsport	2	4	1	4	3	2	2	2
Padel-tennis	2	3	1	5	3	2	1	<1
Bowling/keglespil	2	2	2	1	1	3	2	3

Kano/ kajak	2	3	1	3	3	2	1	1
Curling	2	3	<1	3	2	1	2	1
Bordtennis	2	2	1	1	3	2	1	1
Billard/pool	2	3	0	3	3	1	1	1
Gravelbike	2	2	<1	3	3	1	1	<1
Crossfit	1	2	1	3	1	1	1	<1
Klatring/ bjergbestigning	1	1	2	2	2	1	1	1
Roning	1	1	2	1	1	2	1	<1
Atletik	1	1	1	1	<1	<1	1	2
Hockey/ floorball	1	1	<1	1	<1	1	1	1
E-sport	1	1	1	<1	<1	<1	1	1
Orienteringsløb	1	1	<1	<1	1	1	<1	1
Kampsport	1	1	<1	1	1	<1	<1	<1
Volleyball/ beachvolley	1	1	<1	1	1	<1	<1	<1
Motorsport (f.eks. motocross, gokart)	<1	<1	<1	1	1	<1	<1	<1
Håndbold	<1	<1	<1	<1	1	<1	<1	<1
Dart	<1	1	<1	1	1	<1	<1	0
Parkour	<1	1	<1	1	<1	<1	0	0
Dykning/ fridykning	<1	1	<1	1	<1	<1	0	<1
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	<1	<1	<1	1	0	<1	<1	0
Windsurfing/ kitesurfing	<1	<1	0	1	<1	<1	<1	0
Squash	<1	<1	<1	1	0	<1	<1	0
Handicapidræt	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0
Luftaktiviteter	<1	<1	0	0	<1	<1	<1	0
Livredder	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Pickleball	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
BMX	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0
Rollespil (ikke bordrollespil)	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0	<1
Issvømning	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Basketball	<1	<1	<1	<1	<1	0	<1	0
Skøjteløb	<1	<1	<1	<1	<1	0	<1	0
Skateboard	<1	<1	<1	<1	<1	0	0	<1
Skiløb/snow- board/rulleski	<1	<1	<1	<1	0	<1	<1	0
Vandski/wake- board	<1	<1	0	0	0	<1	0	<1
Triathlon/duatlon	<1	<1	0	<1	0	0	0	0

Løbehjul	<1	<1	0	0	0	0	<1	0
Ishockey	<1	0	<1	<1	0	0	0	0
Baseball/softball	<1	0	<1	0	0	<1	0	0
Amerikansk fodbold/rugby	0	0	0	0	0	0	0	0
Spikeball	0	0	0	0	0	0	0	0
Rulleskøjter	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige sports-/motionsaktiviteter. Totalt og fordelt på køn og alder i 2024 (n=3.417).

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

