

DANSKERNES FRITIDSVANER 2024

Aktuel status og udvikling over tid

Rapport / April 2026



Mette Eske



Idrættens
Analyseinstitut

DANSKERNES FRITIDSVANER 2024

Titel

Danskernes fritidsvaner 2024. Aktuel status og udvikling over tid.

Forfatter

Mette Eske

Øvrige bidragydere

Maja Pilgaard

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Klaus Vedfelt/Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, april 2026

ISBN

978-87-94468-79-4 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er tilvejebragt med økonomisk støtte fra:



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

TrygFonden

Indhold

Indledning.....	6
Resumé	8
Læsevejledning.....	10
Metode og datagrundlag	11
Særlige metodiske forbehold.....	12
Del 1: Fritidsvaner blandt børn og unge (7-15 år)	14
Overordnet deltagelse i fritidsaktiviteter	14
Valg af fritidsaktiviteter	15
Organisering af fritidsaktiviteter	18
Sammenhæng mellem organiseringsform og valget af fritidsaktiviteter	21
Baggrundsforhold og deltagelse i fritidsaktiviteter	23
Børn og unges fritidsliv på tværs af idræt og øvrige fritidsaktiviteter	25
Trivsel og velvære – og fritidsdeltagelse	29
Del 2: Fritidsvaner blandt voksne (16+ år)	34
Overordnet deltagelse i fritidsaktiviteter	34
Valg af fritidsaktiviteter	36
Organisering af fritidsaktiviteter	38
Sammenhæng mellem organiseringsform og valget af fritidsaktiviteter	41
Baggrundsforhold og deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter	43
Sammenhæng mellem deltagelsen i fritids- og idrætsaktiviteter	47
Trivsel og velvære – og fritidsdeltagelse	49
Afsluttende perspektiver	54
Litteratur	56

Indledning

Rapporten 'Danskernes fritidsvaner' er udarbejdet som supplement til 'Danskernes motions- og sportsvaner', som Idrættens Analyseinstitut (Idan) har offentliggjort med jævne mellemrum siden 2007 (se boks 1). Formålet er at give et samlet indblik i børn, unge og voksnes deltagelse i fritidsaktiviteter uden for idrætten.

Rapporten præsenterer en status for 2024 og belyser udviklingen siden 2020, hvor Vifo – i samarbejde med Idan – for første gang udgav en selvstændig rapport med fokus udelukkende på fritidslivet uden for idrætten. Hovedvægten er lagt på sammenligninger med resultaterne fra 2020, men enkelte analyser trækker også linjer tilbage til tidligere undersøgelser fra 2007, 2011 og 2016.

Idan har tidligere beskæftiget sig med danskernes fritidsliv i forskellige sammenhænge, men undersøgelsen fra 2020 markerede det første samlede overblik over børn, unge og voksnes deltagelse i det bredere fritidsliv uden for idrætten.

Resultaterne sættes, hvor det er relevant, i relation til tendenser på idrætsområdet for dermed at belyse ligheder og forskelle mellem danskernes deltagelse i fritids- og idrætsaktiviteter.

Boks 1: Om danskernes motions- og sportsvaner

I slutningen af 2024 foretog Idrættens Analyseinstitut (Idan) den seneste landsdækkende undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner, som er en opfølgning på tidligere undersøgelser foretaget af Idan i 2007, 2011, 2016 og 2020.

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

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

Undersøgelsen bygger på tværsnitsdata indsamlet via en spørgeskemaundersøgelse gennemført i oktober-december 2024 i forbindelse med kortlægningen af danskernes motions- og sportsvaner. Som en del af undersøgelsen har Idan tilføjet en række spørgsmål, der belyser børn, unge og voksnes deltagelse i den brede vifte af fritidsaktiviteter uden for idrætsområdet.

Da fritidsvanerne er undersøgt som en del af en bredere idrætsvaneundersøgelse, rummer datamaterialet ikke detaljerede oplysninger om de enkelte aktiviteter. Fritidsaktiviteterne er således opgjort i overordnede kategorier, der samler beslægtede aktiviteter. Det betyder, at undersøgelsen giver et generelt overblik over, hvilke former for fritidsaktiviteter danskerne deltager i, men uden mulighed for at se nærmere på de specifikke aktiviteter inden for hver kategori. F.eks. kan man se, hvor mange der deltager i 'kreative aktiviteter', men ikke om der er tale om strikning, keramik, tegning eller andre former for kreativt arbejde.

Rapporten tager afsæt i de fritidsaktiviteter, der fremgår af tabel 1, og som samlet betegnes som 'fritidsaktiviteter'.

Tabel 1: Fritidsaktiviteter

Fritidsaktiviteter	Børn og unge (7-15 år)	Voksne (16+ år)
Teater, sang og musik (f.eks. kor, instrumentalundervisning)	✓	✓
Kreative aktiviteter (f.eks. tegning, maling, foto, keramik, andet håndværk)	✓	✓
Spejder/FDF	✓	
Fiskeri	✓	✓
Tankesport (f.eks. skak, poker)	✓	✓
Rollespil (ikke bordrollespil)	✓	✓
Øvrige kulturelle aktiviteter (f.eks. kunst, historie, litteratur)	✓	✓
Jagt		✓
Madlavning og gastronomi (f.eks. madlavningskurser)		✓
Sprog og kommunikation (f.eks. sprogkurser, IT-undervisning)		✓

Tabellen viser de fritidsaktiviteter, der indgår i undersøgelsen.

Resumé

Rapporten 'Danskernes fritidsvaner 2024' giver en status for 2024 og belyser desuden udviklingen siden 2020, hvor Idan for første gang udgav en selvstændig rapport med fokus udelukkende på fritidslivet uden for idrætten. Dataindsamlingen blev gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse fra oktober til december 2024 med en stikprøve på 11.000 børn og unge (7-15 år) og 23.500 voksne (16+ år). Svarprocenten var 25,5 pct. blandt voksne og 30 pct. blandt børn og unge. Hvor det er relevant, sættes resultaterne i relation til tendenser på idrætsområdet.

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

- **Overordnet deltagelse:** 46 pct. af børn og unge dyrker fritidsaktiviteter, hvilket er på niveau med deltagelsen i 2020. Deltagelsen er højere blandt piger end drenge og falder generelt med alderen.
- **Aktiviteter:** Kreative aktiviteter samt teater, sang og musik er de mest udbredte fritidsaktiviteter blandt børn. Selvom disse aktiviteter topper listen for både drenge og piger, er de markant mere udbredte blandt piger. Drenge deltager derimod oftere end piger i fiskeri og tankesport. Deltagelsen i de fleste fritidsaktiviteter er enten stabil eller faldende på tværs af aldersgrupper – dog stiger drenges deltagelse i fiskeri med alderen. Sammenlignet med 2020 er der sket en stigning i deltagelsen i kreative aktiviteter og tankesport, mens udviklingen i de øvrige aktiviteter er stabil.
- **Organisering:** De fleste fritidsaktiviteter foregår på egen hånd (26 pct.) efterfulgt af aktiviteter i SFO/klub (15 pct.) og i foreningsregi (12 pct.). Siden 2020 er andelen, der dyrker fritidsaktiviteter på egen hånd, steget, mens foreningsdeltagelsen er faldet. Aktiviteter på egen hånd bliver mere almindelige med alderen, mens deltagelsen i SFO/klub og foreningsregi falder. Blandt dem, der deltager i fritidsaktiviteter, er foreningsaktiviteter mere udbredt blandt drenge end piger.
- **Forældrenes baggrund:** Deltagelsen i fritidsaktiviteter ligger højere blandt børn med udenlandsk baggrund, særligt hvis begge forældre er født uden for Europa. Dette adskiller sig fra idrætsområdet, hvor billedet er lige omvendt.
- **Geografi:** Deltagelsen i fritidsaktiviteter varierer geografisk med en tendens til højere deltagelse i byområder – særligt i Hovedstadsområdet.
- **Fritidsvaner på tværs af idræt og øvrige fritidsaktiviteter:** 44 pct. deltager både i idræts- og fritidsaktiviteter, 53 pct. deltager udelukkende i idrætsaktiviteter, og blot 1 pct. deltager kun i fritidsaktiviteter uden for idrætten. Omkring 2 pct. deltager slet ikke i nogen af delene. Piger kombinerer i højere grad end drenge de to typer aktiviteter, mens drenge oftere udelukkende vælger idræt. Kombinationen af aktiviteter er mest udbredt blandt de yngste, mens andelen, der kun vælger idræt, stiger med alderen.
- **Trivsel og velvære:** Børn og unges selvrapporterede trivsel ligger på samme niveau som i 2020. Deltagelsen i fritidsaktiviteter er højest blandt dem, der ligger lavest på trivselsstigen – det samme mønster ses for både foreningsaktiviteter og aktiviteter på egen hånd. Også dette resultat adskiller sig fra idrætsområdet, hvor sammenhængen er omvendt.

Del 2: Fritidsvaner blandt voksne (16+ år)

- **Overordnet deltagelse:** 49 pct. af voksne dyrker fritidsaktiviteter, hvilket er lidt færre end i 2020 (53 pct.). Deltagelsen er højere blandt kvinder end mænd og følger en u-formet kurve: Den er højest blandt de yngste, falder i de midterste aldersgrupper og stiger igen blandt de ældste.
- **Aktiviteter:** Kreative aktiviteter er den mest udbredte fritidsaktivitet efterfulgt af øvrige kulturelle aktiviteter samt sang og musik. Kvinder foretrækker kreative og øvrige kulturelle aktiviteter, mens mænd foretrækker jagt, fiskeri og tankesport.
- **Organisering:** De fleste voksne organiserer deres fritidsaktiviteter på egen hånd (40 pct.). Færre deltager i organiserede sammenhænge som foreninger (9 pct.) og aftenskoler (3 pct.). Deltagelse i foreningsaktiviteter stiger dog med alderen – ligesom aktiviteter gennem andre sammenhænge (f.eks. Ældre Sagen eller kommunale tilbud) gør. Kvinder deltager oftere end mænd i forenings- og aftenskoleaktiviteter, mens mænd oftere dyrker aktiviteter på egen hånd.
- **Geografi:** Deltagelsen i fritidsaktiviteter varierer geografisk med højest deltagelse i byområder.
- **Uddannelseslængde:** Personer med længere uddannelser er mere tilbøjelige til at dyrke fritidsaktiviteter. Tendensen er dog ikke helt lineær: Personer med grundskole- eller gymnasial uddannelse deltager næsten lige så ofte som dem med en kort eller mellemlang videregående uddannelse.
- **Beskæftigelse:** Voksne i arbejde deltager i mindre grad i fritidsaktiviteter end personer på folkepension eller efterløn samt studerende.
- **Fritidsvaner på tværs af idræts- og øvrige fritidsaktiviteter:** 47 pct. af de voksne deltager både i idræts- og fritidsaktiviteter. 44 pct. deltager kun i idræt, mens kun 2 pct. udelukkende deltager i fritidsaktiviteter uden for idrætten. Omkring 7 pct. deltager slet ikke i nogen af delene. Kvinder kombinerer oftere end mænd, hvor mænd i højere grad kun dyrker idræt. Både blandt de yngste og ældste er det mest udbredt at kombinere idræts- og fritidsaktiviteter, mens de midterste aldersgrupper oftere nøjes med idræt.
- **Trivsel og velvære:** Den generelle trivsel blandt voksne ligger på samme niveau som i 2020. Deltagelsen i fritidsaktiviteter er højest blandt dem, der trives bedst – især blandt personer, der deltager i foreningsaktiviteter. Dette resultat adskiller sig altså fra børnene, hvor den modsatte tendens ser ud til at præge billedet

Læsevejledning

Rapporten består, foruden et indledende metodeafsnit, af to hoveddele. Første del fokuserer på fritidsvaner blandt børn og unge i alderen 7-15 år, mens den anden del omhandler voksne fra 16 år og opefter.

Hver del indledes med en præsentation af den aktuelle status i 2024 og sætter, hvor det er muligt, fokus på udviklingstendenser i forhold til tidligere undersøgelser. Resultaterne sættes desuden i relation til udviklingen på idrætsområdet. Følgende temaer behandles:

- Overordnet deltagelse i fritidsaktiviteter
- Deltagelse i specifikke fritidsaktiviteter
- Organisering af fritidsaktiviteter
- Baggrundsmæssige og familiære forhold
- Fritidsliv på tværs af fritids- og idrætsaktiviteter
- Trivsel og velvære

Rapporten afrundes med nogle overordnede perspektiver på udviklingen i danskernes fritidsvaner.

Metode og datagrundlag

Dataindsamlingen er gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 9. oktober 2024 til 7. januar 2025. Dermed havde de udtrukne borgere knap 13 uger til at besvare spørgeskemaet. Undersøgelsen er foretaget blandt to populationer. Den ene population er børn og unge i alderen 7-15 år, mens den anden er voksne danskere i alderen 16 år og op. Stikprøven bestod af i alt 11.000 børn og unge og 23.500 voksne. Begge stikprøver er baseret på et tilfældigt CPR-baseret, repræsentativt stikprøveudsnit. Der er dog foretaget oversampling af 70-79-årige og 80+-årige.

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

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

Spørgeskemaundersøgelsen resulterede i 3.303 gennemførte besvarelser blandt børn og unge (7-15 år) og 6.778 besvarelser blandt voksne (16+ år). Svarprocenterne er derfor på 30 pct. blandt børn og unge og 25,5 pct. blandt voksne, hvilket er en del lavere end undersøgelsen i 2020, hvor svarraterne var hhv. 48,7 pct. og 34 pct. Datagrundlaget fordelt på køn og alder kan ses i henholdsvis tabel 2 og tabel 3.

Tabel 2: Datagrundlag blandt børn og unge (7-15 år)

	Alle	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
2024	3.303	1.706	1.597	1.075	1.132	1.096

Tabellen viser analysens datagrundlag blandt børn.

Tabel 3: Datagrundlag blandt voksne (16+ år)

	Alle	Køn		Alder						
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
2024	6.778	3.154	3.624	251	568	552	809	1.181	1.276	2.141

Tabellen viser analysens datagrundlag blandt voksne.

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

Særlige metodiske forbehold

Nedenfor følger en kort gennemgang af de centrale metodiske forbehold. En mere detaljeret beskrivelse findes i hovedrapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' (Pilgaard et al., 2025).

For det første kan vægtningen af datagrundlaget ikke fuldt ud kompensere for, at personer med interesse for sport og motion oftere deltager i undersøgelsen. Det betyder, at grupper med lavere interesse for idræt kan være underrepræsenterede og dermed ikke fuldt repræsentative for deres andel af befolkningen. Som følge heraf kan idrætsdeltagelsen være overvurderet, mens deltagelse i andre typer fritidsaktiviteter kan være undervurderet. Dette mønster er kendt fra tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner og bør indgå som et væsentligt forbehold ved fortolkning af resultaterne.

Derudover har brugen af vægtning ændret sig over tid i takt med faldende svarprocenter (se tabel 4). Den tidligste undersøgelse i 2007 anvendte ikke vægtning, mens data i 2011 og 2016 blev korrigeret for køn og alder. I de nyeste undersøgelser (2020 og 2024) er der desuden vægtet for region og uddannelseslængde. Denne udvikling kan påvirke sammenligninger over tid, da der samtidig ser ud til at være en stærk sammenhæng mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at dyrke sport og motion.

Tabel 4: Svarprocent og vægtning i undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner

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

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

Endelig blev ordet 'regelmæssigt' fjernet fra det ene af hovedspørgsmålene – 'Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?' – i 2020 og gensat i 2024. Denne ændring kan vanskeliggøre en direkte sammenligning med 2020-data, som desuden blev påvirket af coronapandemien.

DEL 1:
FRITIDSVANER BLANDT
BØRN OG UNGE (7-15 ÅR)

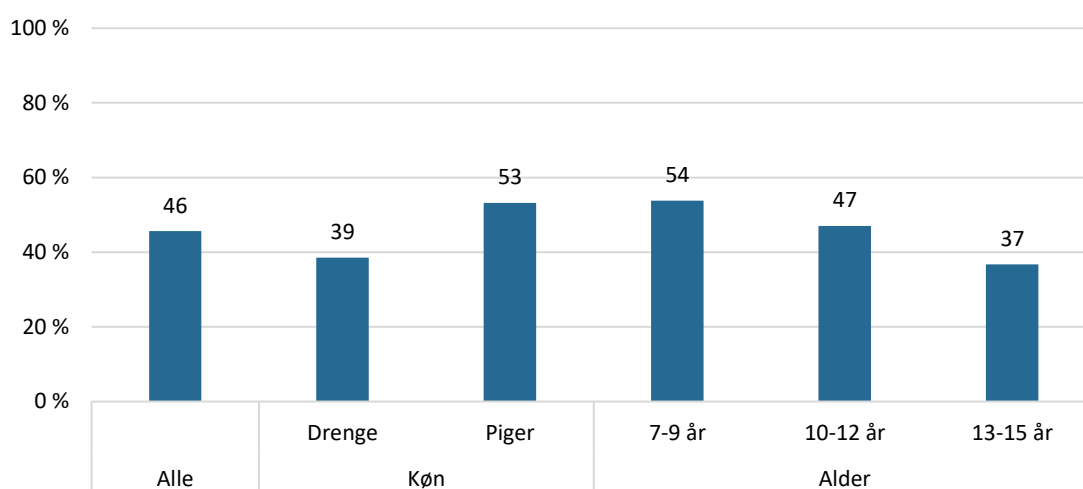


Del 1: Fritidsvaner blandt børn og unge (7-15 år)

Overordnet deltagelse i fritidsaktiviteter

Overordnet set angiver 46 pct. af børn og unge i alderen 7-15 år, at de har dyrket mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt inden for det seneste år (se figur 1). Ligesom i 2020 er andelen betydeligt højere blandt piger (53 pct.) end drenge (39 pct), og deltagelsen falder med alderen – fra 54 pct. blandt de 7-9-årige til 47 pct. blandt 10-12-årige og yderligere til 37 pct. blandt 13-15-årige.

Figur 1: Andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt inden for det seneste år (pct.)

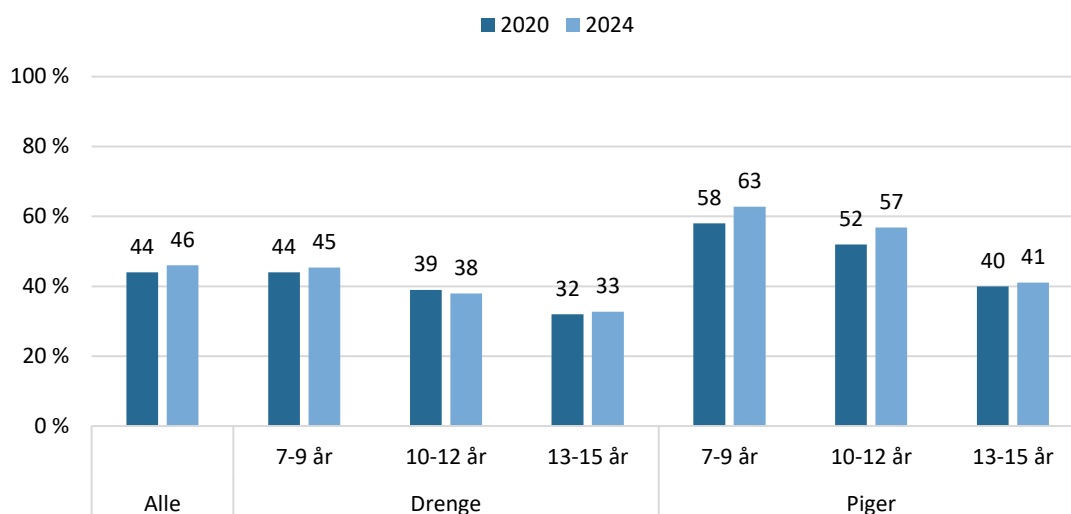


Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteret for alle (n=3.303), samt fordelt på køn (drenge: n=1.706, piger: n=1.597) og alder (7-9 år: n=1.075, 10-12 år: n=1.132, 13-15 år: n=1.096).

Selvom der ses mindre forskelle mellem 2020 og 2024 (figur 2), er disse variationer ikke store nok til at være statistisk signifikante. Det betyder, at deltagelsen overordnet set er den samme i de to år – både blandt alle børn samlet og for drenge og piger i de forskellige aldersgrupper.

Som også nævnt i metodeafsnittet skal man være opmærksom på, at spørgsmålsformuleringen var lidt anderledes i 2020. Ordet 'regelmæssigt' indgik ikke dengang, hvilket kan have medført, at flere respondenter angav aktiviteter, de kun deltog i lejlighedsvist.

Figur 2: Andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet, over tid (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteret for alle samt fordelt på køn og alder for de to undersøgelsesår (2020: n=4.379, 2024: n=3.303).

Valg af fritidsaktiviteter

Tabel 5 viser, at kreative aktiviteter samt kategorien teater, sang og musik er de mest udbredte fritidsaktiviteter blandt børn og unge.

Aktivitetmønsteret varierer tydeligt på tværs af køn: Kreative aktiviteter samt teater, sang og musik er langt mere udbredt blandt piger end drenge. Omvendt ses højere deltagelse blandt drenge end piger i aktiviteter som fiskeri og tankesport.

Når man sammenligner aldersgrupperne, ses det, at spejder/FDF, kreative aktiviteter samt teater, sang og musik er mest populært blandt de yngste (7-9 år), hvorefter deltagelsen falder med alderen. De øvrige aktiviteter har en mere jævn aldersfordeling.

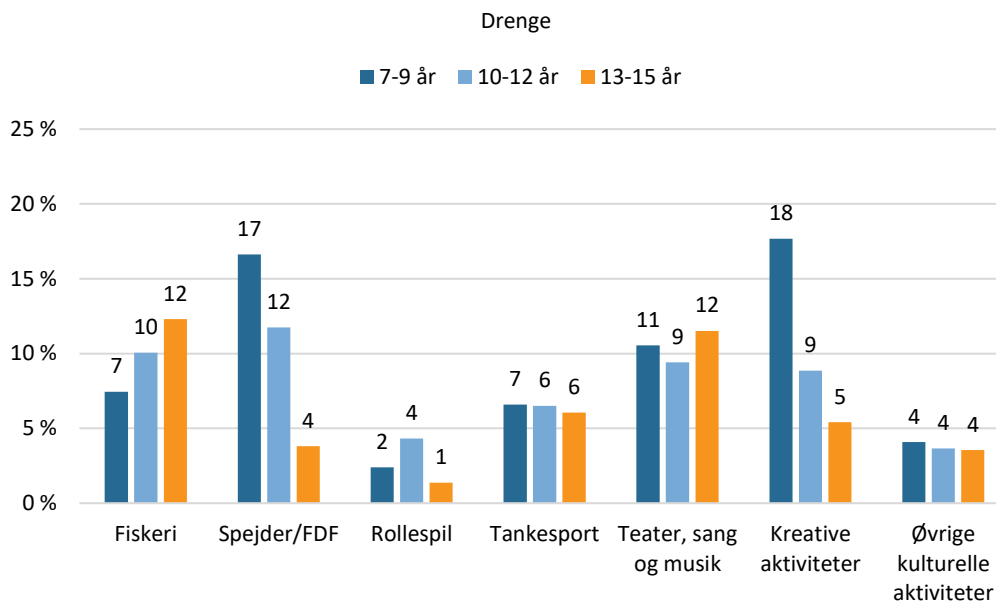
Tabel 5: Andelen, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter (pct.)

	Alle	Køn		Alder		
		Drengene	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Fiskeri	6	10	3	6	6	7
Spejder/FDF	10	11	10	15	11	5
Rollespil	2	3	1	2	3	1
Tankesport	5	6	3	5	5	4
Teater, sang og musik	17	11	23	20	16	14
Kreative aktiviteter	21	11	32	26	22	16
Øvrige kulturelle aktiviteter	5	4	6	5	5	5

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteret for alle (n=3.303), samt fordelt på køn (drengene: n=1.706, piger: n=1.597) og alder (7-9 år: n=1.075, 10-12 år: n=1.132, 13-15 år: n=1.096).

Hvad der er mest populært blandt drenge, varierer med alderen (se figur 3). Spejder og kreative aktiviteter er mest udbredt blandt de yngste drenge, mens fiskeri ligger relativt højt blandt de ældste. De øvrige fritidsaktiviteter er mere jævnt fordelt på tværs af aldersgrupper.

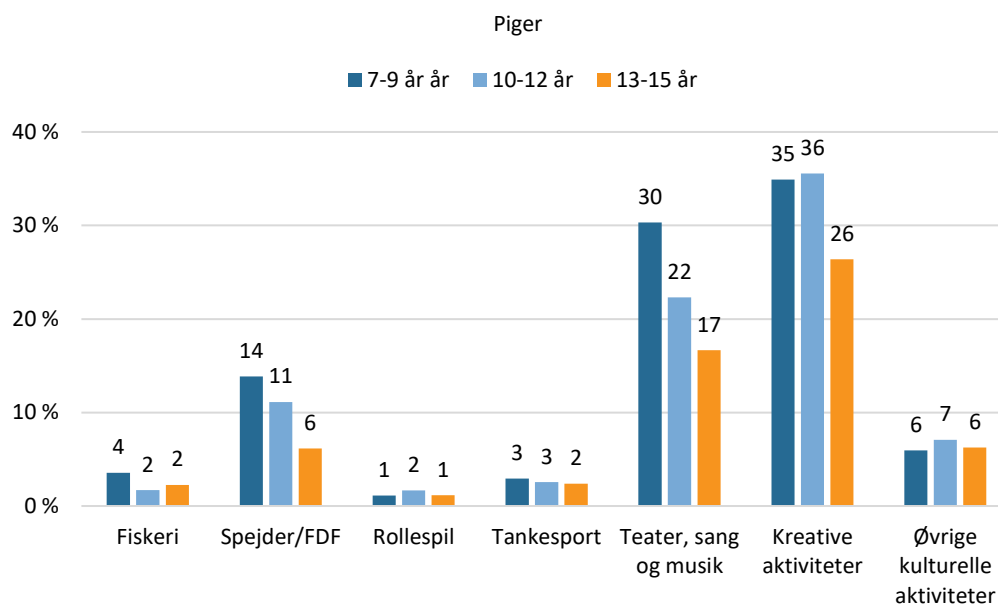
Figur 3: Andelen af drenge, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af drenge, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for drenge fordelt på alder (7-9 år: n=562, 10-12 år: n=579, 13-15 år: n=565).

Blandt pigerne er det de samme tre aktiviteter – kreative aktiviteter, teater, sang og musik samt spejder/FDF – der er mest populære i alle aldersgrupper (se figur 4). Deltagelsen er dog højest blandt de yngste piger og falder gradvist med alderen. De øvrige fritidsaktiviteter fordeler sig mere jævnt på tværs af alder.

Figur 4: Andelen af piger, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)

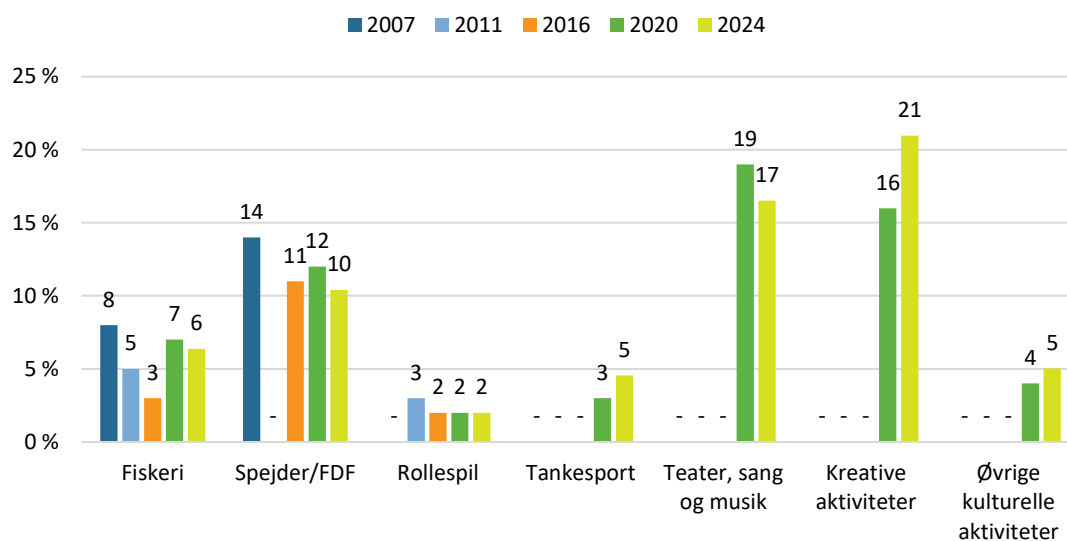


Figuren viser andelen af piger, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for piger fordelt på alder (7-9 år: n=513, 10-12 år: n=553, 13-15 år: n=531).

Figur 5 viser, at det overordnede billede over tid er forholdsvis stabilt, men at der fra 2020 til 2024 er sket mindre forskydninger i, hvilke aktiviteter der er mest populære. I 2024 indtager kreative aktiviteter førstepladsen, drevet af en mindre stigning i deltagelsen siden 2020, samtidig med, at andelen, der deltager i teater, sang og musik, er faldet. Derudover er tankesport blevet mere udbredt, mens færre deltager i spejder/FDF sammenlignet med 2020.

Over perioden 2007–2024 ses et fald i både fiskeri og spejder/FDF, mens deltagelsen i rollespil har været stabil.

Figur 5: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, over tid (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne er præsenteret for de fem undersøgelsesår (2007: n=1.987, 2011: n=2.035, 2016: n=3.221, 2020: n=4.379, 2024: n=3.303). Der gøres opmærksom på, at aktiviteten 'Teater, sang og musik' hed 'Sang og musik' i 2020. (-) betyder, at aktiviteten ikke har været inkluderet i undersøgelsen i det respektive år.

Samlet set tyder resultaterne på, at deltagelsen i fritidsaktiviteter generelt falder med alderen. Det ser altså ikke ud til, at børn og unge skifter fra én type aktivitet til en anden, som man ofte ser på idrætsområdet.

Organisering af fritidsaktiviteter

I undersøgelsen har børn og unge angivet, hvordan de fritidsaktiviteter, de har dyrket regelmæssigt det seneste år, er organiseret. Det har været muligt at vælge flere forskellige organiseringsformer for den samme aktivitet – f.eks. hvis man laver keramik både i en forening, på egen hånd og i en SFO/klub.

Da spørgeskemaundersøgelsen, der ligger til grund for analysen, har idræt som sit primære fokus, har det ikke været muligt at medtage alle de organiseringsformer, der kan være særligt relevante for visse fritidsaktiviteter uden for idrætten. Det gælder f.eks. musikskoler og kirker, som er oplagte rammer for aktiviteter som sang og musik. Respondenterne har dog haft mulighed for at angive 'anden sammenhæng', hvis deres aktivitet ikke passede ind i de forhåndsdefinerede kategorier. Det bør samtidig bemærkes, at især børn kan have vanskeligt ved at vurdere, hvilket type regi deres aktivitet foregår i.

Tabel 6 viser, at fritidsaktiviteterne i størst omfang foregår på egen hånd efterfulgt af aktiviteter i SFO/klub og foreningsregi. Aktiviteter på egen hånd er den foretrukne organiseringsform for både drenge og piger. For drengene er foreningsaktiviteter den næstmest udbredte form, mens det for pigerne er aktiviteter i SFO/klub, der indtager andenpladsen. Det samme mønster gør sig gældende på tværs af alle tre aldersgrupper, hvor aktiviteter på egen hånd topper listen.

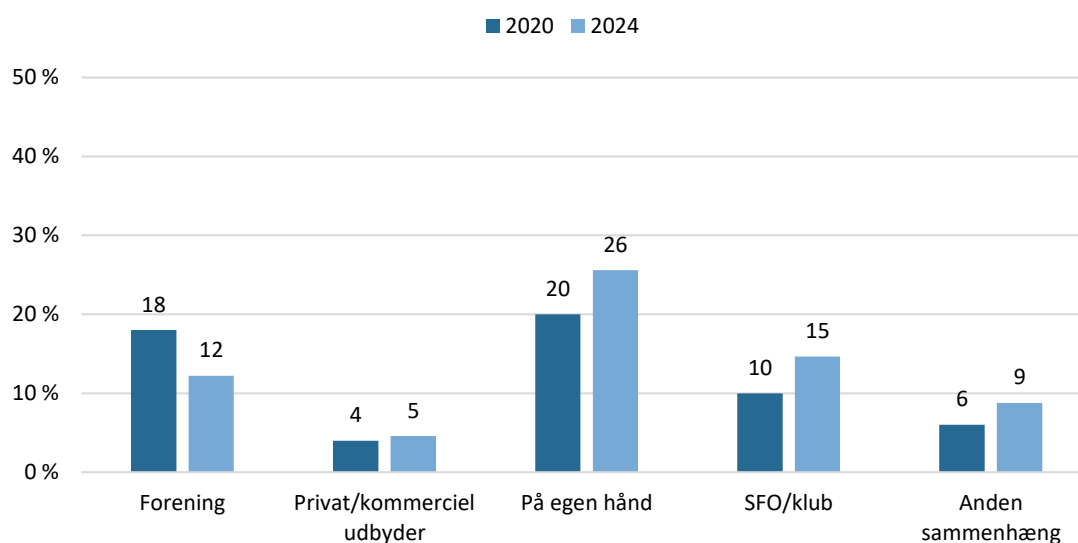
Tabel 6: Tilslutning til forskellige organiseringsformer (pct.)

	Alle	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Forening	12	12	12	16	13	8
Privat/kommerciel udbyder	5	3	6	5	5	4
På egen hånd	26	21	30	28	25	24
SFO/klub	15	9	20	22	16	6
Anden sammenhæng	9	7	11	9	10	8

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Præsenteres for alle (n=3.303), samt på tværs af køn (drenge: n=1.706, piger: n=1.597) og alder (7-9 år: n=1.075, 10-12 år: n=1.132, 13-15 år: n=1.096).

Alle organiseringsformer er gået frem i tilslutning siden sidste undersøgelse i 2020, med undtagelse af aktiviteter organiseret i foreningsregi, som ser ud til at opleve tilbagegang (se figur 6). Aktiviteter på egen hånd var allerede den mest udbredte organiseringsform i 2020, men i 2024 står det endnu tydeligere, at det er børn og unges foretrukne måde at dyrke fritidsaktiviteter på.

Figur 6: Tilslutningen til forskellige organiseringsformer over tid (pct.)

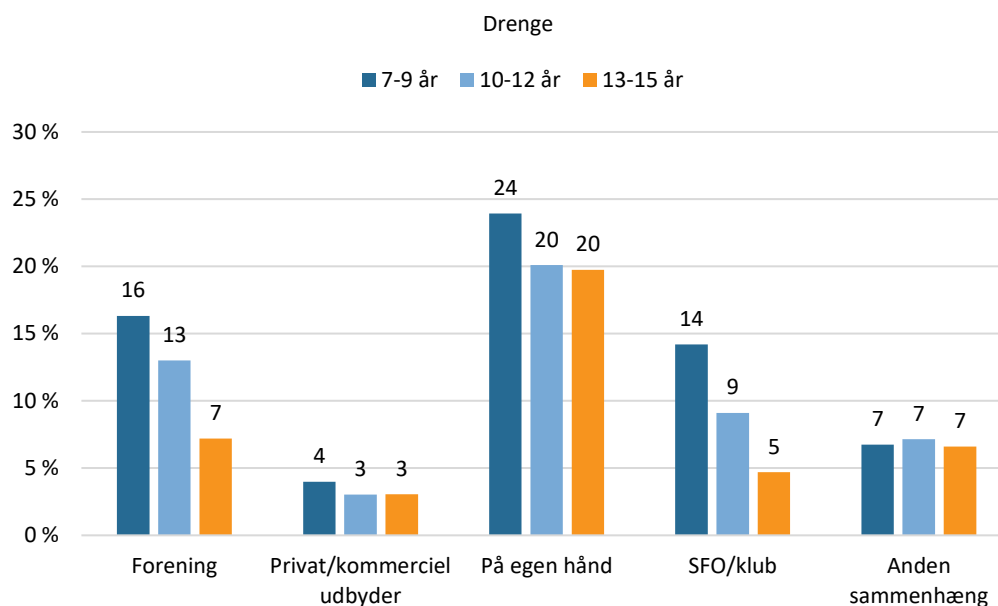


Tabellen viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Tallene præsenteres for de to undersøgelsesår (2020: n=4.379, 2024: n=3.303).

Figur 7 viser, at drenge oftest dyrker fritidsaktiviteter på egen hånd, og denne organiseringsform er relativt stabil på tværs af aldersgrupper. Den topper blandt de 10-12-årige og ligger tæt herpå for både de yngste og ældste. Derimod falder foreningsdeltagelsen markant med alderen. Et tilsvarende fald ses i deltagelsen i SFO/klub, som er mest udbredt blandt de yngste og mindst blandt de ældste. Brug af private/kommercielle udbydere og 'anden sammenhæng' er generelt lavt og forholdsvis stabilt på tværs af alder.

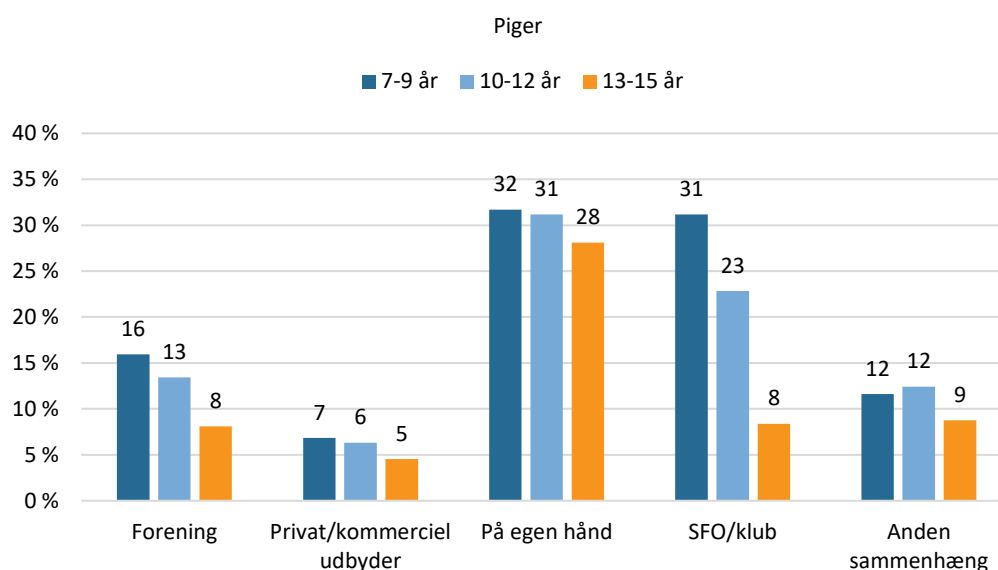
Et tilsvarende mønster gør sig gældende blandt piger (se figur 8).

Figur 7: Andelen af drenge, der anvender forskellige organiseringsformer, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af drenge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Resultaterne præsenteres fordelt på alder (7-9 år: n=513, 10-12 år: n=553, 13-15 år: n=531).

Figur 8: Andelen af piger, der anvender forskellige organiseringsformer, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af piger, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Resultaterne præsenteres fordelt på alder (7-9 år: n=562, 10-12 år: n=579, 13-15 år: n=565).

Mønstrene på tværs af aldersgrupper følger i vid udstrækning mønstrene på idrætsområdet, hvor der ligeledes er faldende tilslutning til foreningsregi i teenageårene (Pilgaard et al. 2025). Til forskel fra idrætsområdet ses der dog ingen tilsvarende fremgang i andre organiseringsformer. Det tyder således ikke på, at børn og unge skifter organiseringsform, men snarere på, at fritidsinteresser generelt fylder mindre i teenageårene.

De ovenstående analyser viser, hvor udbredte de forskellige organiseringsformer er blandt hele gruppen af børn og unge. Forskellene på tværs af alder og køn udjævnes dog delvist af, at færre deltager i fritidsaktiviteter med stigende alder, og at piger generelt er mere aktive end drenge (jf. figur 1). Et mere nuanceret billede af forskellene fås derfor ved kun at se på de børn og unge, der faktisk deltager.

Tabel 6 viste, at deltagelsen i selvorganiserede aktiviteter falder mindre med alderen end de øvrige organiseringsformer og dermed får en relativt større betydning i teenageårene, hvilket fremgår af tabel 7. Derudover bliver det tydeligt, at drenge foretrækker forening fremfor SFO/klub, mens det omvendte gør sig gældende blandt piger.

Tabel 7: Tilslutning til forskellige organiseringsformer blandt børn og unge, der dyrker mindst én fritidsaktivitet (pct.)

	Alle	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Forening	27	31	23	30	28	21
Privat/kommerciel udbyder	10	9	11	10	10	10
På egen hånd	56	55	57	51	54	65
SFO/klub	32	24	38	42	33	18
Anden sammenhæng	19	18	20	17	21	21

Tabellen viser tilslutningen til forskellige organiseringsformer blandt de børn og unge, der har angivet, at de har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år. Alle (n=1.509), samt fordelt på køn (drenge: n=657, piger: n=852) og alder (7-9 år: n=575, 10-12 år: n=533, 13-15 år: n=401).

Sammenhæng mellem organiseringsform og valget af fritidsaktiviteter

Dette afsnit ser på mønstrene i børn og unges valg af organiseringsform på tværs af de forskellige typer fritidsaktiviteter. Som tidligere nævnt knytter valg af organiseringsform sig ofte til valg af aktivitet.

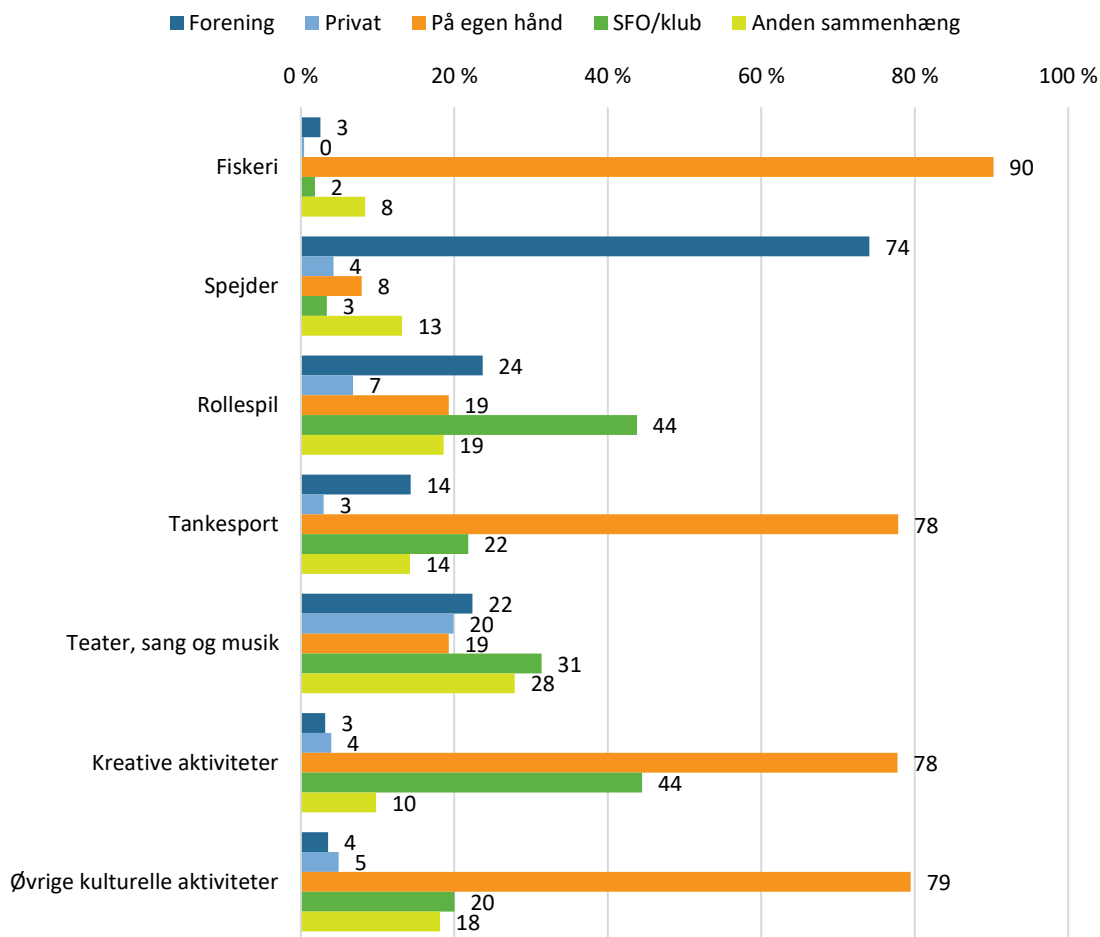
Fiskeri, tankesport, kreative aktiviteter og øvrige kulturelle aktiviteter foregår fortrinsvis på egen hånd (se figur 9). Omvendt er spejder/FDF næsten udelukkende foreningsbaseret og adskiller sig dermed tydeligt fra de øvrige aktiviteter. SFO/klub udgør en central ramme for rollespil, teater, sang og musik samt kreative aktiviteter. Det private/kommercielle regi har en mere begrænset betydning, men anvendes relativt ofte inden for teater, sang og musik.

For sidstnævnte aktivitetsområde ses desuden en forholdsvis stor andel, der har angivet 'anden sammenhæng' som organiseringsform – hvilket sandsynligvis dækker over aktiviteter i f.eks. musikskoler, skolekor eller kirkekor.

Som i 2020 skal resultaterne fortolkes med forbehold, da antallet af respondenter i de enkelte undergrupper er begrænset. Overordnet set bekræfter analysen dog det samme mønster som i 2020. De små forskydninger, der kan observeres fra 2020 til 2024, ændrer ikke

hovedtendensen, og undersøgelsen fungerer dermed som en validering af de tidligere resultater.

Figur 9: Fordeling af organiseringsformer inden for forskellige fritidsaktiviteter (pct.)



Figuren viser, hvilken organiseringsform børn og unge anvender inden for hver aktivitet (fiskeri: n=207, spejder/FDF: n=350, rollespil: n=66, tankesport: n=150, teater, sang og musik: n=538, kreative aktiviteter: n=696, øvrige kulturelle aktiviteter: n=168). Der gøres opmærksom på, at antallet af respondenter er relativt lavt, og derfor bør fordelingen læses med dette forbehold.

Baggrundsforhold og deltagelse i fritidsaktiviteter

Undersøgelsen har mulighed for at se på forskelle i fritidsdeltagelsen på tværs af geografi og forældrenes etniske herkomst.

Forældrenes baggrund

Tabel 8 viser forskelle i børn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter afhængigt af forældrenes etniske herkomst. Børn med to danskfødte forældre har den lavest deltagelse. Deltagelsen stiger gradvist blandt børn med udenlandsk baggrund og er højest blandt børn, hvor begge forældre er født uden for Europa. Dette adskiller sig tydeligt fra idrætsområdet, hvor sandsynligheden for at dyrke idræt – især foreningsidræt – er langt større, hvis man har to danskfødte forældre (Pilgaard et al. 2025).

Der ses de samme køns- og aldersforskelle som tidligere: Piger deltager generelt oftere i fritidsaktiviteter end drenge, og deltagelsen falder med alderen. Forskellene er dog kun statistisk signifikante blandt børn, der udelukkende har danske forældre.

Blandt børn med mindst én forælder med anden baggrund end dansk er forskellene ikke signifikante. Det skyldes blandt andet, at disse undergrupper omfatter relativt få respondenter, hvilket medfører større usikkerhed i resultaterne.

Tendensen peger dog på, at mønstret kan være anderledes blandt børn med forældre født uden for Europa. Her ser fritidsdeltagelsen ud til at være højere blandt drenge end piger og stige med alderen, i modsætning til de øvrige grupper. Denne forskel er dog ikke statistisk signifikant og bør derfor tolkes som en mulig, men usikker, forskel.

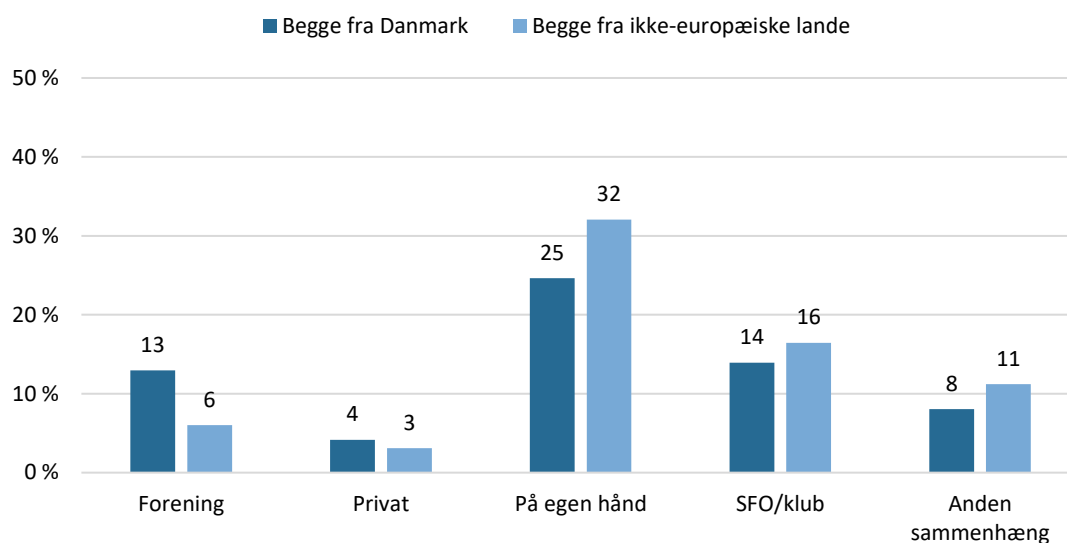
Tabel 8: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, fordelt på forældrenes baggrund (pct.)

	Alle	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Begge forældre født i Danmark (n=2.587)	44	37	52	53	46	35
Den ene forælder født i Danmark, den anden i et andet europæisk land (n=191)	52	50	54	58	53	45
Den ene forælder født i Danmark eller andet europæisk land, den anden i et ikke-europæisk land (n=226)	50	45	55	55	53	41
Begge forældre født uden for Europa (n=184)	55	57	54	51	57	61

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet, fordelt på forældrenes baggrund. Resultaterne præsenteres for alle samt fordelt på køn og alder.

Figur 10 viser, at børn generelt – uanset forældrenes baggrund – oftest dyrker fritidsaktiviteter på egen hånd. Børn med danske forældre deltager oftere i fritidsaktiviteter i foreninger, mens børn med ikke-europæiske forældre i højere grad står uden for foreningslivet og i stedet dyrker aktiviteter på egen hånd eller i andre, mere uformelle sammenhænge – ligesom det gør sig gældende på idrætsområdet (Pilgaard et al. 2025).

Figur 10: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter i forskellige regi, fordelt på forældrenes baggrund (pct.)

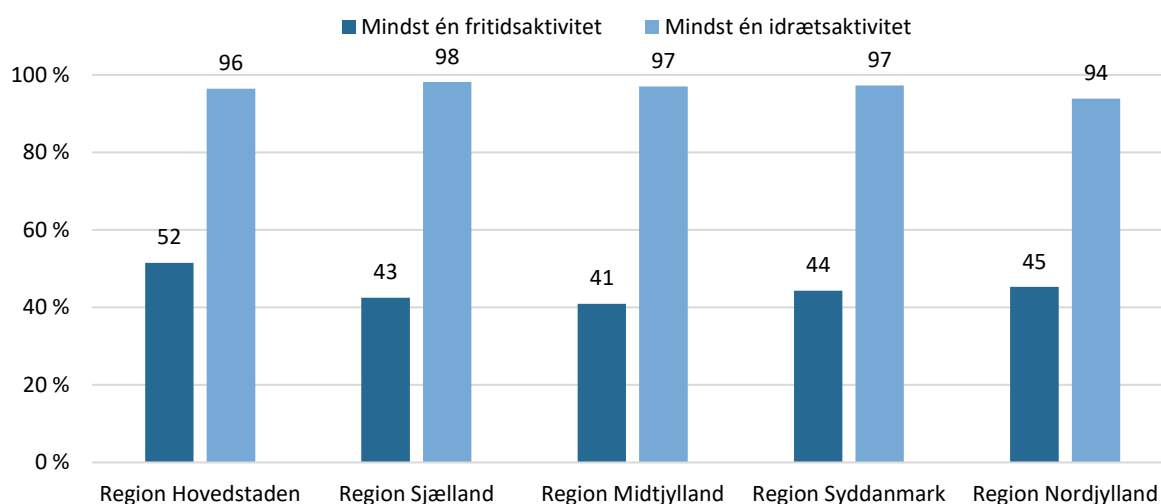


Figuren viser andelen af børn og unge, som dyrker fritidsaktiviteter under forskellige organiseringsformer, fordelt på forældres baggrund. Begge forældre fra Danmark (n=2.587), Begge forældre fra ikke-europæiske lande (n=184)

Geografi

Figur 11 viser, at andelen af børn og unge, der dyrker idrætsaktiviteter, er meget høj i hele landet med små regionale forskelle. Region Nordjylland ligger lavest. Anderledes ser det ud for de øvrige fritidsaktiviteter, hvor niveauet generelt er lavere og variationen større. Region Hovedstaden ligger højere end de øvrige regioner.

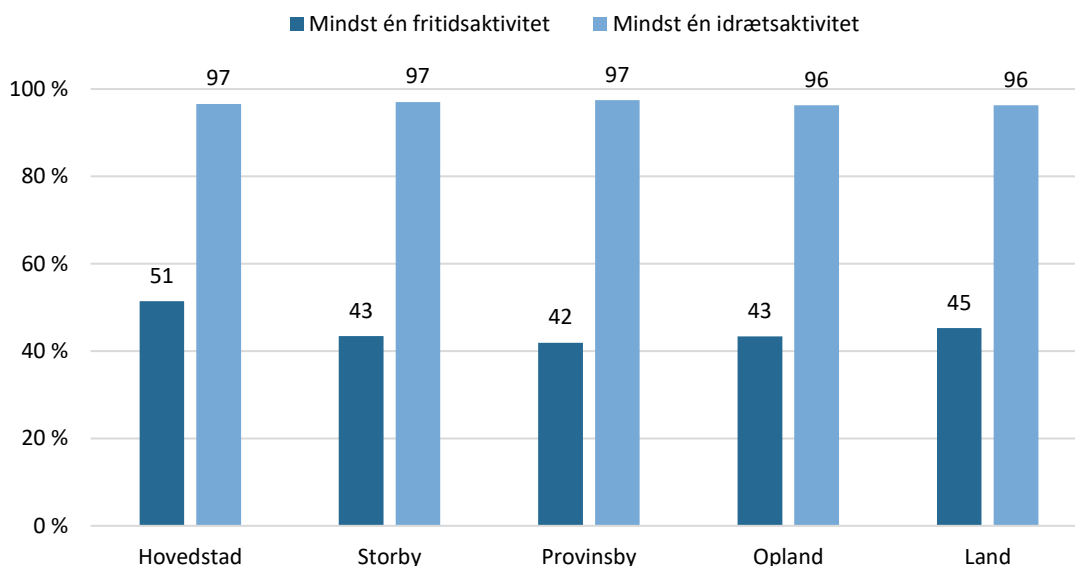
Figur 11: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, fordelt på regioner (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år, samt andelen, der har dyrket mindst én idrætsaktivitet, fordelt på regioner. Region Hovedstaden: n=994, Region Sjælland: n=464, Region Midtjylland: n=829, Region Syddanmark: n=700, Region Nordjylland: n=316.

Et tilsvarende billede tegner sig i figur 12, der viser fordelingen på tværs af kommunetyper. Idrætsdeltagelsen er ens på tværs af hele landet. Forskellene bliver igen tydeligere, når det gælder fritidsaktiviteter, hvor deltagelsen varierer mere. Deltagelsen i fritidsaktiviteter er højere i hovedstadskommunerne sammenlignet med de øvrige kommunetyper.

Figur 12: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, fordelt på kommunetyper (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år, samt andelen, der har dyrket mindst én idrætsaktivitet, fordelt på kommunetyper. Hovedstadskommuner: n=892, storbykommuner: n=426, provinsbykommuner: n=820, oplandskommuner: n=581, landkommuner: n=584. Kommunerne er inddelt efter Danmarks Statistiks kommunegrupper, som opdeler kommunerne i fem typer: Hovedstads-, storby-, provinsby-, oplands- og landkommuner. Inddelingen bygger på to kriterier: Størrelsen på den største by i kommunen og kommunens tilgængelighed til arbejdspladser. Formålet er at afspejle både, hvor by-præget en kommune er, og hvor centralt eller yderligt den ligger i forhold til job- og aktivitetsmuligheder. For en nærmere beskrivelse henvises til Danmarks Statistiks dokumentation: Inddeling af Danmarks kommuner (Danmarks Statistik, 2018).

Samlet set viser de to figurer, at idrætsaktiviteter er en gennemgående og næsten universel del af danske børns og unges fritidsliv på tværs af både regioner og kommunetyper. Deltagelsen i øvrige fritidsaktiviteter er derimod lavere og mere varieret med en tendens til højere deltagelse i de mest bymæssige områder – særligt i Hovedstadsområdet. Dette kan pege på, at byområder i højere grad tilbyder eller motiverer til et bredere udbud af fritidsaktiviteter, mens idrætten står stærkt som en fælles aktivitet i hele landet.

Børn og unges fritidsliv på tværs af idræt og øvrige fritidsaktiviteter

Dette afsnit belyser børns og unges samlede fritidsliv og -vaner, som går på tværs af idrætten og det øvrige fritidsliv.

Blandt børn og unge dyrker 44 pct. både idræts- og fritidsaktiviteter, mens 53 pct. udelukkende deltager i idrætsaktiviteter, og blot 1 pct. kun dyrker fritidsaktiviteter uden for idrætten (se tabel 9). Kun omkring 2 pct. deltager slet ikke i nogen af delene. Det betyder, at selvom de fleste børn og unge er aktive, foregår en stor del af deres fritid primært i idrætslige sammenhænge.

Der er tydelige forskelle mellem kønnene: Drengene har i højere grad end piger en tendens til udelukkende at dyrke idræt, mens piger oftere kombinerer idræt med øvrige fritidsaktiviteter. Alder spiller også en rolle – blandt de ældste børn (13–15 år) ses et tydeligt fald i andelen, der både deltager i idræt og fritidsaktiviteter, samtidig med at andelen, der kun dyrker idræt, stiger. Dette peger på, at selvom tilslutningen til både idræt og øvrige fritidsaktiviteter falder med stigende alder, så ser idrætten ud til at 'vinde', idét frafaldet her ser ud til at være mindre end for øvrige fritidsaktiviteter.

Fordelingen er meget lig resultaterne i 2020 (Eske et al. 2020).

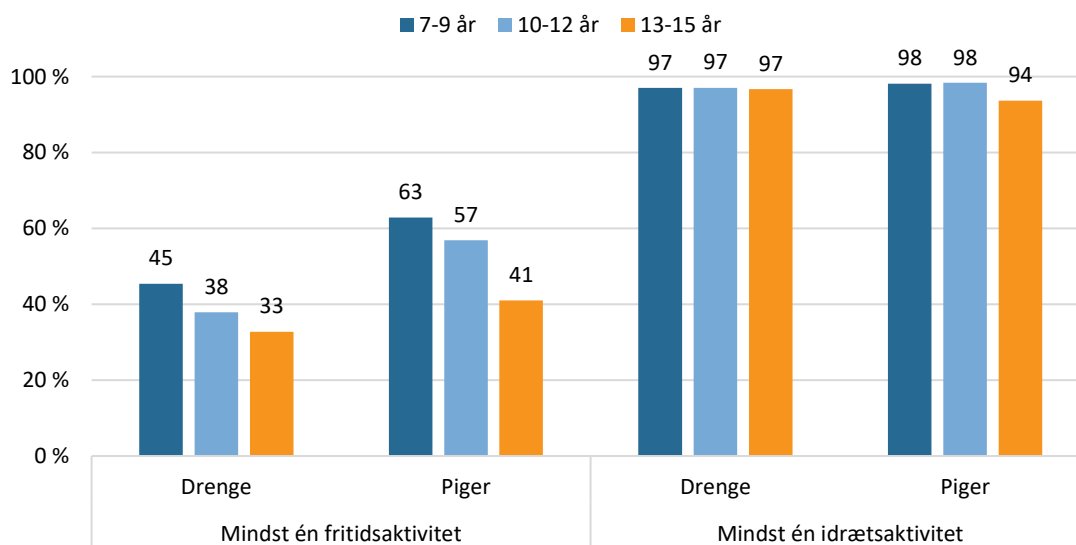
Tabel 9: Andelen, der dyrker idræts- og/eller fritidsaktiviteter (pct.)

	Alle	Køn		Alder		
		Drengene	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Dyrker både idræts- og fritidsaktiviteter	44	37	51	52	46	35
Dyrker kun fritidsaktiviteter	1	1	2	1	1	2
Dyrker kun idrætsaktiviteter	53	60	45	45	52	60
Dyrker hverken idræts- eller fritidsaktiviteter	2	2	2	1	1	3

Tabellen viser, hvor stor en andel af børn og unge der henholdsvis 1) både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter, 2) kun dyrker fritidsaktiviteter, 3) kun dyrker idrætsaktiviteter eller 4) hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter. Resultaterne præsenteres for alle (n=3.303) og fordelt på køn (drengene: n=1.706, piger: n=1.597) og alder (7-9 år: n=1.075, 10-12 år: n=1.132, 13-15 år: n=1.096).

Den samlede deltagelse i henholdsvis idræts- og fritidsaktiviteter viser, at det særligt er andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, der falder med alderen (se figur 13).

Figur 13: Andelen af henholdsvis drenge og piger, der dyrker mindst én idræts- og fritidsaktivitet, fordelt på alder (pct.)

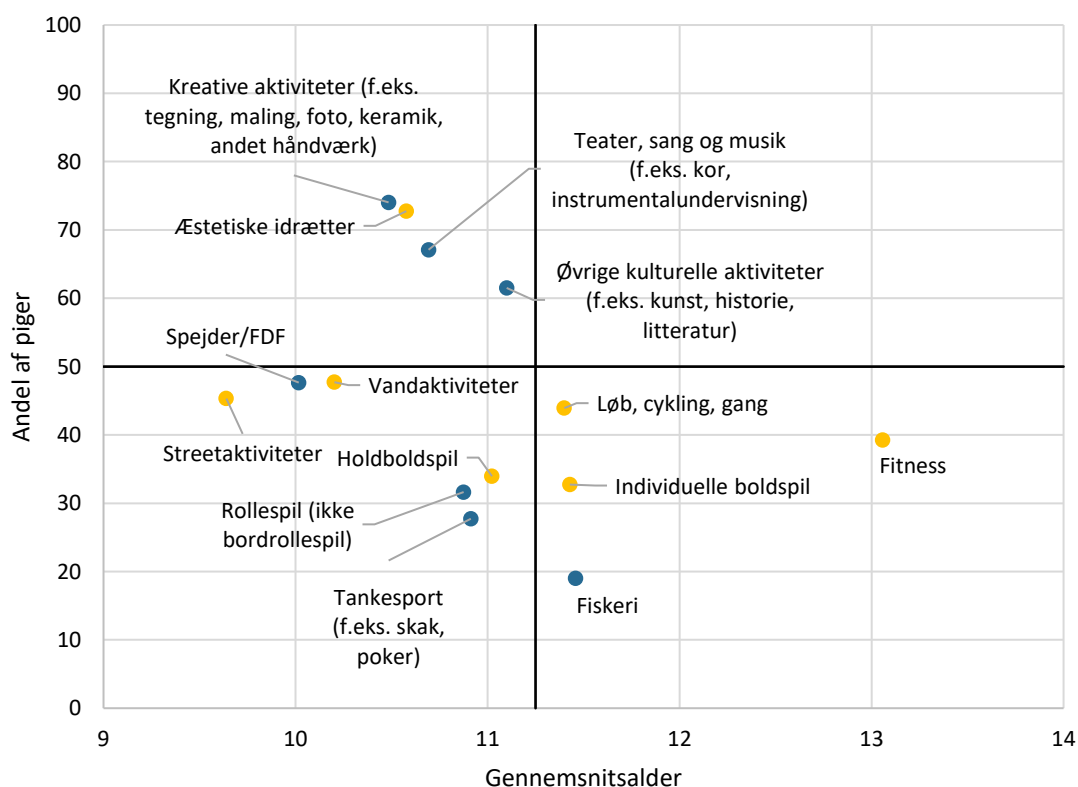


Figuren viser andelen af henholdsvis drenge (n=1.706) og piger (n=1.597), der har dyrket mindst én fritidsaktivitet og/eller mindst én idrætsaktivitet i løbet af det seneste år, fordelt på alder.

De mønstre, der ses i deltagelsen, afspejles også i, hvilke aktiviteter drenge og piger vælger på forskellige alderstrin. Figur 14 viser en tydelig forskel i aldersfordelingen mellem idræts- og fritidsaktiviteter. De gule prikker (idrætsaktiviteterne) ligger mere spredt ud ad x-aksen, hvilket peger på, at børn og unge i højere grad bevæger sig mellem forskellige typer idræt i takt med alderen – for eksempel fra vandaktiviteter og æstetiske idrætter i barndommen til fitness og løb, cykling samt gang i ungdomsårene. De øvrige fritidsaktiviteter ligger derimod tættere samlet omkring en lavere gennemsnitsalder, hvilket understøtter tendensen til, at mange unge forlader denne type aktiviteter tidligere i ungdomsårene.

Samlet viser figuren, at der både er kønsmæssige forskelle og aldersmæssige bevægelser i børn og unges fritidsmønstre, hvor idræt i højere grad fastholder deltagelse gennem skift mellem aktivitetsformer, mens de øvrige fritidsaktiviteter i højere grad frafalder.

Figur 14: Gennemsnitsalder og andelen af drenge/piger, der dyrker forskellige aktiviteter



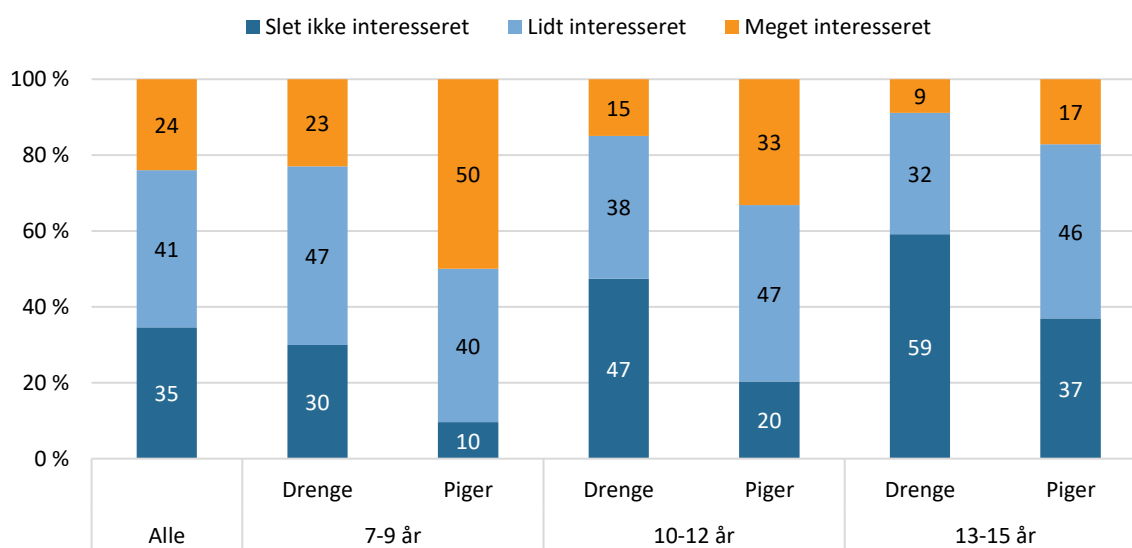
Figuren viser gennemsnitsalderen for de børn og unge, der har angivet at dyrke de forskellige aktiviteter, ud af x-aksen, mens y-aksen angiver andelen af piger. De gule prikker repræsenterer idrætsaktiviteter, mens de blå viser øvrige fritidsaktiviteter.

Når idræt i højere grad fastholder deltagelse med alderen end øvrige fritidsaktiviteter, bliver det relevant at se på, hvilke typer tilbud der kan gøre fritidslivet mere attraktivt for flere. Figur 15 viser, at der generelt er stor interesse for tilbud, der kombinerer idræts- og fritidsaktiviteter. Pigerne udviser markant større interesse end drengene, som i langt højere grad angiver, at de slet ikke er interesserede i denne type tilbud.

Samtidig viser figuren, at interessen falder med alderen – og faldet er særligt tydeligt blandt piger. Hvor mange yngre piger (7-9 år) er meget interesserede, ses et markant fald i andelen af interesserede blandt de ældste piger (13-15 år).

Denne udvikling peger muligvis på et potentiale for at fastholde piger i idræts- og fritidsaktiviteter ved at udvikle tilbud, der kombinerer bevægelse med f.eks. kreative aktiviteter. Måske kan sådanne kombinationstilbud bidrage til at gøre idrætsaktiviteter mere attraktive og relevante for piger – særligt i de ældre aldersgrupper, hvor frafaldet typisk er størst.

Figur 15: Andelen, der har interesse i tilbud, som kombinerer sport/motion med andre aktiviteter (f.eks. musik, krea eller lign.) (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvor interesseret er du i følgende muligheder? – Tilbud, som kombinerer sport/motion med andre aktiviteter (f.eks. musik, krea ell. lign.). Resultaterne præsenteres for alle (3.303) og fordelt på køn og alder. (n=3.303).

Sammenhæng mellem deltagelsen i fritids- og idrætsaktiviteter

Når næsten alle deltager i idrætsaktiviteter (se tabel 7), bliver det svært at finde forskelle nok til at se, om der er en sammenhæng mellem idrætsdeltagelse og deltagelse i øvrige fritidsaktiviteter. Gøres forsøget, viser en statistisk analyse (logit), at deltagelsen i det ene ikke ser ud til at hænge sammen med deltagelsen i det andet. Med andre ord: Børn og unge, der dyrker sport eller motion, deltager lige så ofte i fritidsaktiviteter som dem, der ikke gør. Blandt børn og unge, der deltager i fritidsaktiviteter, dyrker 46 pct. også idræt – og det samme gælder 46 pct. af børn og unge, der ikke deltager i idrætsaktiviteter.

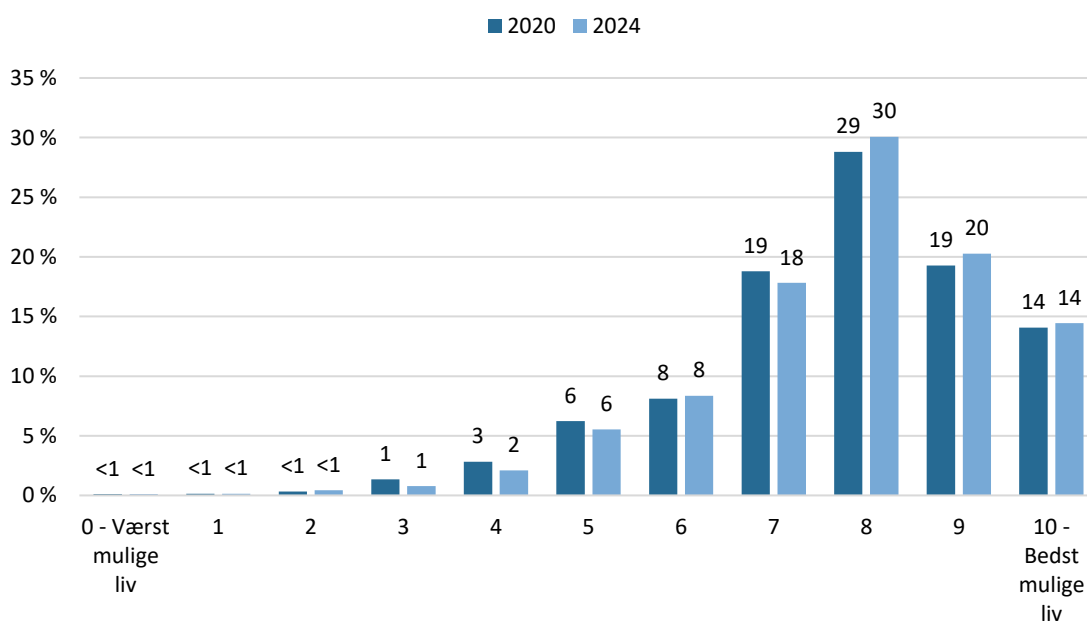
Det tyder dog på, at spejder som aktivitet for sig selv har en statistisk signifikant negativ sammenhæng med at dyrke idræt. Hvis man går til spejder, så er der mindre sandsynlighed for, at man også går til mindst én idrætsaktivitet. Ingen af de øvrige aktiviteter har en signifikant sammenhæng.

Trivsel og fritidsdeltagelse

Trivsel blandt børn og unge er højt på den politiske dagsorden. Flere undersøgelser peger på, at danske børn – især piger – i stigende grad oplever mistrivsel. Det understreger behovet for at forstå, hvilke faktorer der understøtter børns trivsel. I denne undersøgelse fokuseres der på livstilfredshed som udtryk for trivsel og på, hvilken rolle fritids- og idrætsaktiviteter kan spille i den sammenhæng.

Figur 16 viser, at livstilfredsheden blandt børn og unge ikke har ændret sig nævneværdigt siden 2020. Livstilfredsheden falder med alderen, og især blandt 13-15-årige piger ses markant færre, der angiver den højeste score, sammenlignet med yngre piger og drenge (ikke vist i figuren).

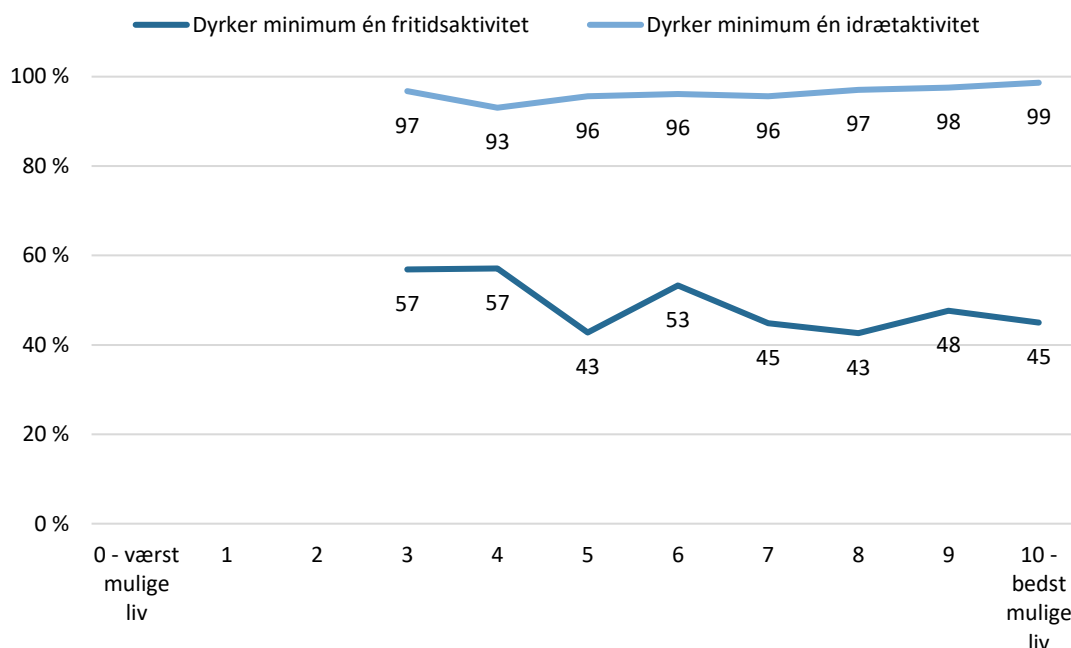
Figur 16: Børn og unges selvrapporterede livstilfredshed over tid (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' (2020: n=4.373, 2024: n=3.303).

Figur 17 viser sammenhængen mellem placeringen på trivselsstigen og andelen, der dyrker henholdsvis mindst én fritidsaktivitet og mindst én idrætsaktivitet. Andelen, der dyrker mindst én fritidsaktivitet, er højest blandt de børn og unge, der placerer sig lavest på trivselsstigen. Sammenhængen går derimod i den anden retning, når det gælder idrætsaktiviteter: Andelen, der dyrker mindst én idrætsaktivitet, er højest blandt de børn og unge, der har en høj trivsel (dog ligger andelen meget højt uanset placering på trivselsstigen). Det tyder således på, at fritidsaktiviteter også tiltrækker de børn og unge, der trives mindre godt. De samme tendenser gjorde sig gældende i 2020 (Eske et al. 2022).

Figur 17: Livstilfredshed og deltagelse i idræts-/fritidsaktiviteter (pct.)

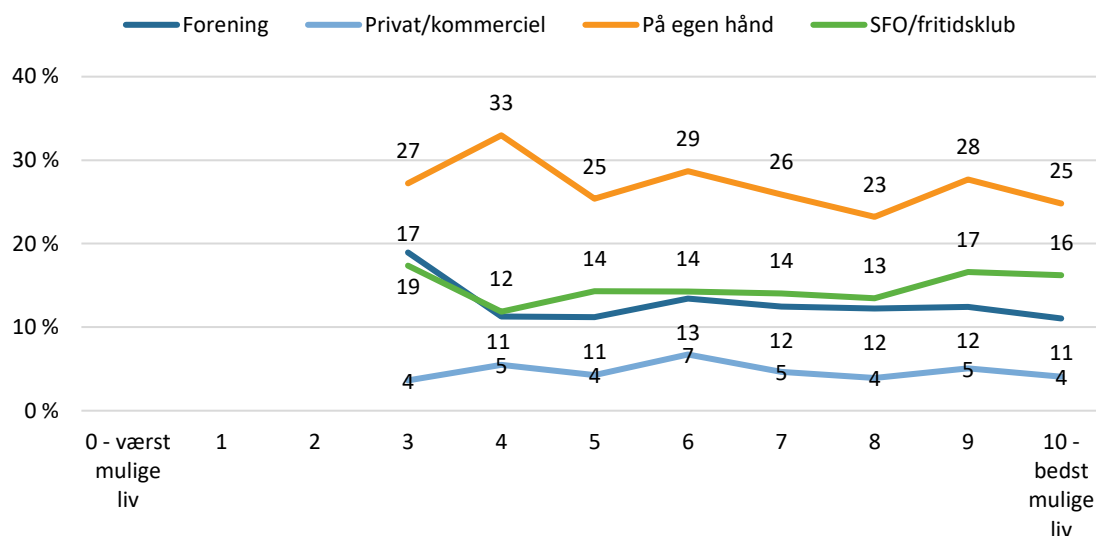


Figuren viser sammenhængen mellem andelen af børn og unge, som dyrker mindst én fritidsaktivitet eller idrætsaktivitet, og svarfordelingen til spørgsmålet: 'Her er et billede af en stige (n=3.303). Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor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

Det er også nærliggende at se på, om der er en sammenhæng mellem børn og unges generelle livstilfredshed og det regi, de dyrker deres fritidsaktiviteter i. Figur 18 viser en tendens til, at børn og unge med lav selv vurderet trivsel i højere grad deltager i fritidsaktiviteter i foreningsregi end dem med høj trivsel. Det samme mønster ses for fritidsaktiviteter, der dyrkes på egen hånd.

Det står i kontrast til idrætsområdet, hvor børn og unge med høj trivsel oftere er aktive i foreningsregi, mens dem med lav trivsel oftere dyrker idræt i privat regi (Pilgaard et al., 2025).

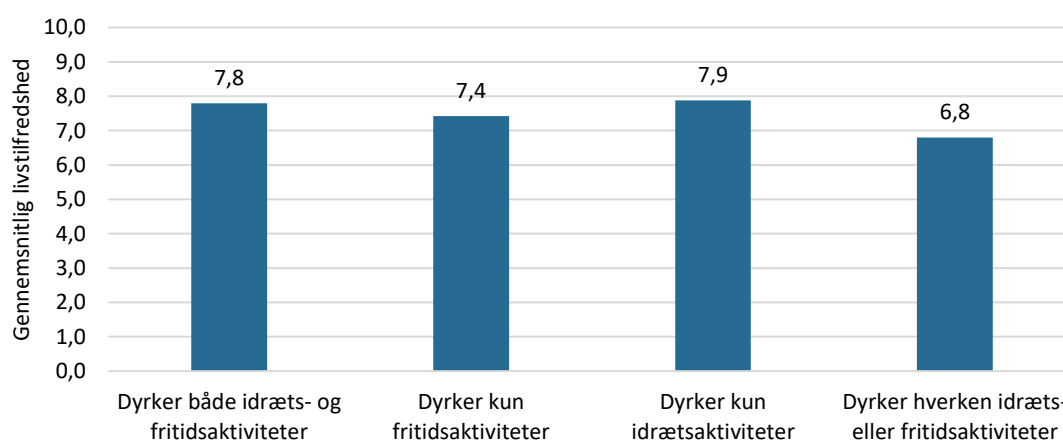
Figur 18: Sammenhængen mellem livstilfredshed og organiseringsform (pct.)



Figuren viser børns og unges organisering af fritidsaktiviteter fordelt på niveauer for livstilfredshed ud fra 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 for tiden?' (n=3.303).

Da næsten alle børn og unge har dyrket mindst én idrætsaktivitet, og kun meget få udelukkende dyrker fritidsaktiviteter, som ikke er idræt, er det vanskeligt at sammenligne trivselen blandt henholdsvis idrætsaktive og fritidsaktive. Gøres forsøget, viser figur 19, at livstilfredsheden er højest blandt børn og unge, der dyrker begge dele, eller som kun er idrætsaktive. Der er dog så få i respondenter i de to øvrige grupper, at sammenligningen skal tages med det forbehold.

Figur 19: Gennemsnitlig livstilfredshed fordelt på børn og voksne, der dyrker idræts- og/eller fritidsaktiviteter



Figuren viser den gennemsnitlige livstilfredshed, som er dannet ud fra 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 for tiden?'. Fordelt på børn og unge, der 1) både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter (n=1.461), 2) kun dyrker fritidsaktiviteter* (n=48), 3) kun dyrker idrætsaktiviteter (n=1.738) og 4) hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter* (n=56). *Der gøres opmærksom på, at antallet af respondenter er relativt lavt, og derfor bør resultaterne tages med dette forbehold.

Yderligere analyser viser, at der er en tydelig sammenhæng mellem børn og unges deltagelse i idrætsaktiviteter og deres oplevede livstilfredshed (se tabel 10) – selv når der kontrolleres for alder og køn. Resultaterne peger på, at børn og unge, der dyrker mindst én idrætsaktivitet, generelt har en højere livstilfredshed end dem, der ikke gør det.

For deltagelse i fritidsaktiviteter uden for idrætten ses der derimod en svag negativ sammenhæng med livstilfredshed, men denne forskel er ikke statistisk signifikant. Det betyder, at man ikke med sikkerhed kan sige, at fritidsaktiviteter uden for idrætten har en negativ sammenhæng, men de ser ikke ud til at have samme positive sammenhæng med trivsel som idræt har.

Tabel 10: Sammenhæng mellem livstilfredshed og deltagelse i idræts-/fritidsaktiviteter, kontrolleret for alder og køn

	Sammenhæng	Statistisk sikkerhed	Fortolkning
Deltager i mindst én idrætsaktivitet	0,69	Signifikant ($p < 0,01$)	Børn og unge, der dyrker idræt, har højere livstilfredshed end dem, der ikke gør.
Deltager i mindst én fritidsaktivitet	-0,10	Ikke signifikant ($p = 0,07$)	Der ses ingen tydelig forskel i livstilfredshed mellem dem, der deltager i fritidsaktiviteter, og dem, der ikke gør.
Alder	-0,09	Signifikant ($p < 0,001$)	Livstilfredsheden falder med alderen – ældre børn og unge trives generelt mindre godt end yngre.
Køn (dreng=1)	-0,15	Signifikant ($p < 0,01$)	Piger rapporterer lavere livstilfredshed end drenge.

Figuren viser resultaterne fra en regressionsanalyse, hvor livstilfredshed er analyseret i forhold til deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter. Analysen kontrollerer for alder og køn, hvilket betyder, at der er taget højde for, at disse faktorer også kan påvirke livstilfredsheden samt idræts- og fritidsdeltagelsen. En positiv sammenhæng betyder, at livstilfredsheden stiger, når værdien af den pågældende variabel stiger (f.eks. at personer, der deltager i idræt, har højere livstilfredshed end dem, der ikke gør). En negativ sammenhæng betyder, at livstilfredsheden falder, når værdien af variabelen stiger. Hvis en sammenhæng er statistisk signifikant, betyder det, at den med høj sandsynlighed ikke skyldes tilfældigheder. Er den ikke signifikant, kan vi ikke med sikkerhed sige, at der er en reel sammenhæng.

Det er vigtigt at understrege, at det hverken inden for idræts- eller fritidslivet er muligt at sige, i hvilken retning de fundne sammenhænge går – om det er deltagelsen i aktiviteter, der påvirker trivslen, eller om det er trivselsniveauet, som har betydning for, hvilke aktiviteter børn og unge vælger.

Resultaterne kan således betyde, at idræt kan have en positiv betydning for børn og unges trivsel. Men resultaterne kan også betyde, at idræt tiltrækker de børn og unge, som allerede trives godt, mens fritidsaktiviteter er i stand til at nå ud til børn og unge, der trives mindre godt.

DEL 2: FRITIDSVANER BLANDT VOKSNE (16+ ÅR)



Del 2: Fritidsvaner blandt voksne (16+ år)

Overordnet deltagelse i fritidsaktiviteter

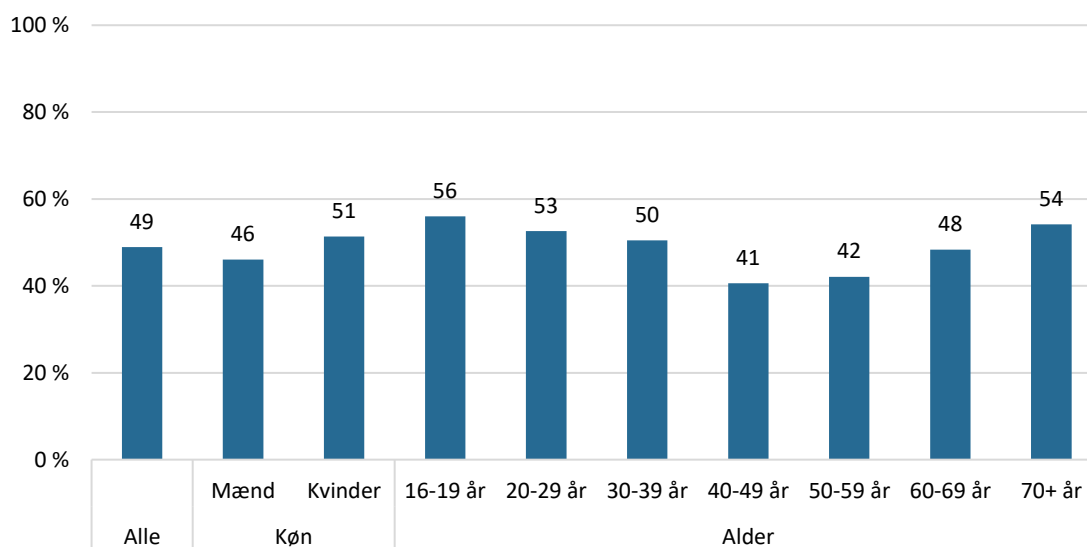
Overordnet set angiver 49 pct. af voksne i alderen 16 år eller derover, at de har deltaget i mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år (se figur 20).

Der ses en mindre kønsforskel, idet 51 pct. kvinder deltager i fritidsaktiviteter mod 46 pct. mænd. Denne kønsforskel var ikke at finde tilbage i 2020, hvor lige mange kvinder og mænd dyrkede fritidsaktiviteter (Eske et al. 2022).

Deltagelsen på tværs af alder følger for voksne i nogen grad en u-kurve, hvor deltagelsen er højest blandt de yngre aldersgrupper (16-39 år), hvorefter den falder for de midterste aldersgrupper (40-59 år) og derefter stiger igen blandt de ældste (60-70+ år). Det samme gjorde sig gældende i 2020 (Eske et al. 2022).

Denne såkaldte u-kurve ses også på idrætsområdet, hvor de 30-39-årige er mindre idrætsaktive end den øvrige befolkning (Pilgaard et al. 2025.) Bunden af hængekøjen indtræffer dog senere, når det gælder fritidsaktiviteter, hvor den laveste deltagelse findes blandt de 40-59-årige.

Figur 20: Andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt det seneste år (pct.)

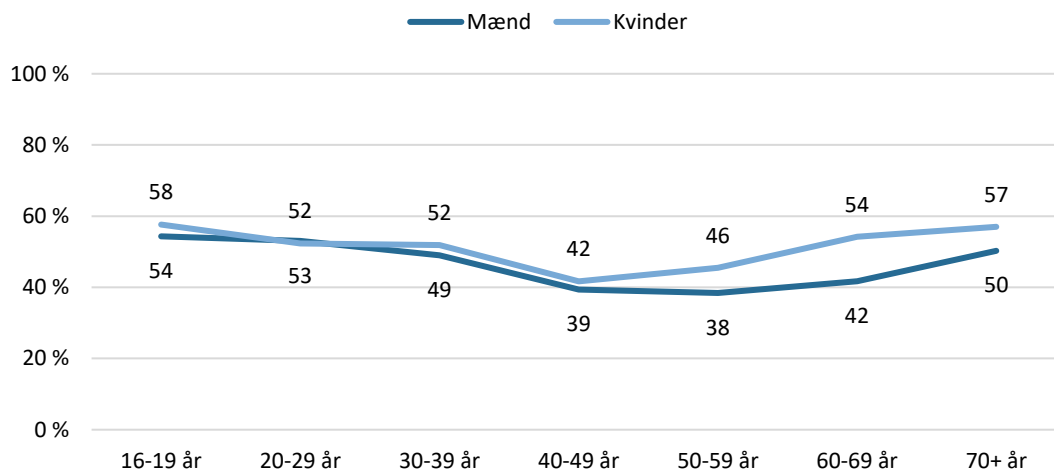


Figuren viser andelen af voksne, der har angivet at dyrke mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteret for alle (n=6.778), samt på tværs af køn (mænd: n=3.154, kvinder: n=3.624) og alder (16-19 år: n=251, 20-29 år: n=568, 30-39 år: n=552, 40-49 år: n=809, 50-59 år: n=1.181, 60-69 år: n=1.276, 70+ år: n=2.141).

Som også nævnt i metodeafsnittet skal man være opmærksom på, at spørgsmålsformuleringen var lidt anderledes i 2020. Ordet 'regelmæssigt' indgik ikke dengang, hvilket kan have medført, at flere respondenter angav aktiviteter, de kun deltog i lejlighedsvist.

Kønsforskellen, hvor flere kvinder end mænd dyrker fritidsaktiviteter, er udelukkende gældende for aldersgrupper 60-69 år og 70+ år (se figur 21). For de øvrige aldersgrupper er forskellene ikke statistisk signifikante.

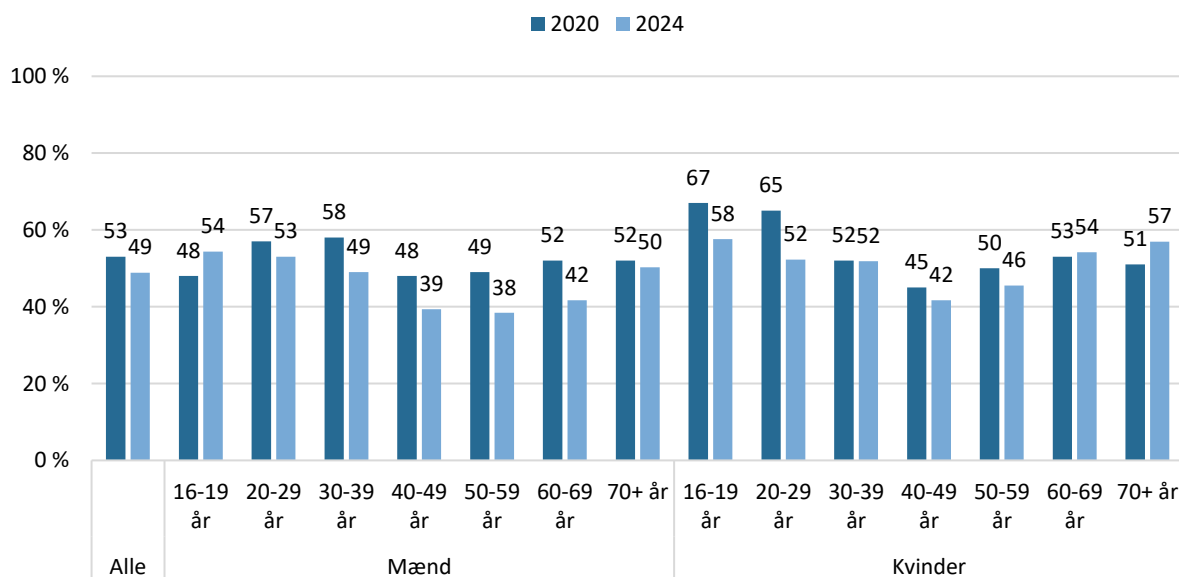
Figur 21: Andelen af mænd og kvinder, der dyrker fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af mænd og kvinder, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter, fordelt på alder (mænd: n=3.154, kvinder: n=3.624).

Fritidsdeltagelsen er faldet fra 53 pct. i 2020 til 49 pct. i 2024 (se figur 22). Faldet gør sig særlig gældende for mænd i alderen 30-69 år og kvinder i alderen 20-29 år. Faktisk er det kun blandt de ældste kvinder i alderen 70+ år, hvor der har været en stigning i deltagelsen siden 2020.

Figur 22: Andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet, over tid (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har angivet at dyrke mindst én fritidsaktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for alle samt fordelt på køn og alder for de to undersøgelsesår (2020: n=6.917, 2024: n=6.778).

Valg af fritidsaktiviteter

Kreative aktiviteter (f.eks. tegning, maling, foto, keramik og andet håndværk) er den mest populære fritidsaktivitet blandt voksne, efterfulgt af øvrige kulturelle aktiviteter (f.eks. kunst, historie og litteratur) og sang og musik (f.eks. kor og instrumentalundervisning).

Som det fremgår af tabel 11, bærer de fleste aktiviteter præg af køns- og aldersforskelle. Flere mænd end kvinder dyrker jagt, fiskeri og tankesport, mens kvinder søger mod kreative aktiviteter samt øvrige kulturelle aktiviteter.

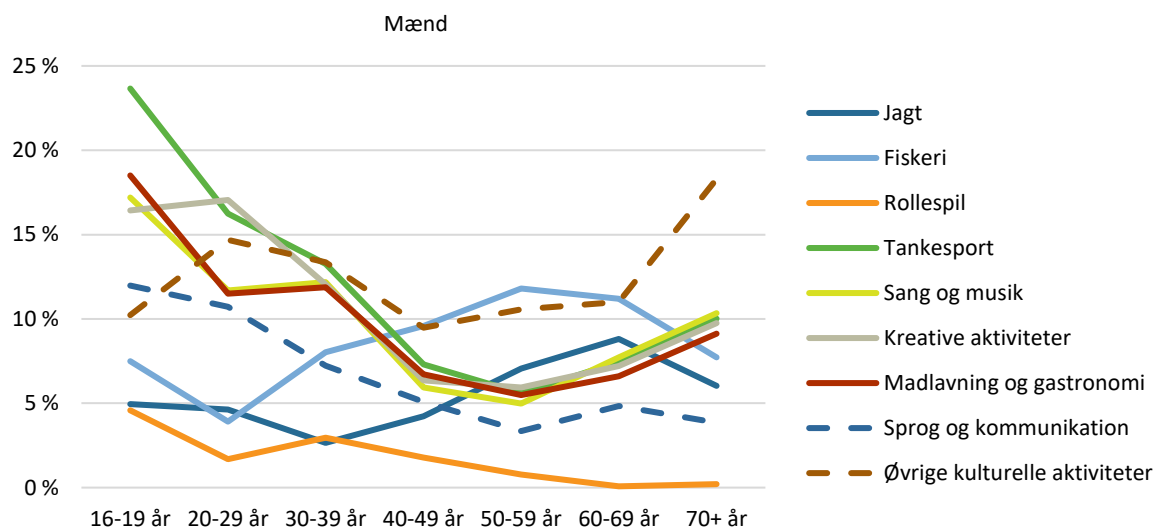
Tabel 11: Andelen, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter (pct.)

	Alle	Køn		Alder						
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
Jagt	3	6	1	3	3	2	2	4	4	3
Fiskeri	5	9	2	6	3	5	6	6	6	4
Rollespil	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0
Tankesport	8	11	5	16	10	8	7	4	6	8
Sang og musik	10	9	10	20	11	10	5	6	9	13
Kreative aktiviteter	22	10	32	28	30	23	17	18	21	20
Madlavning og gastronomi	8	9	7	16	11	10	5	4	7	6
Sprog og kommunikation	6	6	6	10	10	8	6	4	4	4
Øvrige kulturelle aktiviteter	15	13	17	11	16	14	11	12	13	24

Tabellen viser andelen af voksne, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for alle (n=6.778), samt på tværs af køn (mænd: n=3.154, kvinder: n=3.624) og alder (16-19 år: n=251, 20-29 år: n=568, 30-39 år: n=552, 40-49 år: n=809, 50-59 år: n=1.181, 60-69 år: n=1.276, 70+ år: n=2.141).

Figur 23 viser, at deltagelsen i de fleste fritidsaktiviteter blandt mænd følger et u-formet mønster med den højeste deltagelse i ungdommen, lavere midt i livet og en vis opblomstring blandt de ældste mænd. Blandt de yngste mænd er det tankesport, der topper listen, mens det blandt de ældste er øvrige kulturelle aktiviteter. Jagt og fiskeri bliver relativt mere udbredt i de ældre aldersgrupper.

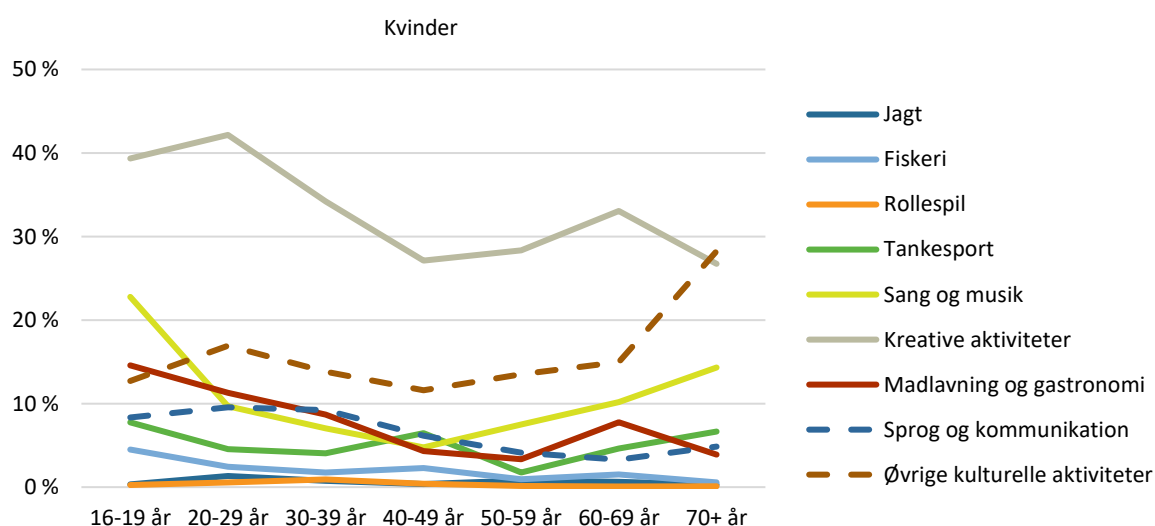
Figur 23: Andelen af mænd, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af mænd, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for mænd fordelt på alder (16-19 år: n=126, 20-29 år: n=251, 30-39 år: n=237, 40-49 år: n=354, 50-59 år: n=522, 60-69 år: n=599, 70+ år: n=1.065).

Kreative aktiviteter skiller sig tydeligt ud som den mest udbredte fritidsaktivitet blandt kvinder på tværs af alle aldre (se figur 24). Deltagelsen er dog særligt stor blandt de yngste kvinder i alderen 16-29 år. Ligesom det var tilfældet for mænd, er udbredelsen af sang og musik størst blandt de yngste og ældste aldersgrupper. Tilslutningen til øvrige kulturelle aktiviteter stiger med alderen, mens tilslutningen til de andre aktiviteter falder.

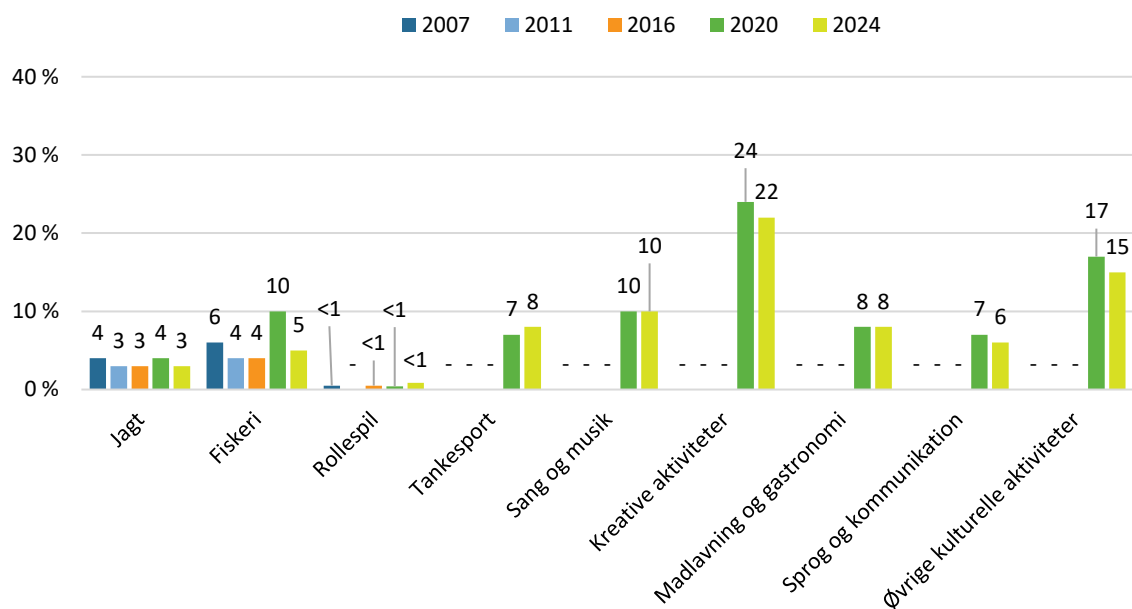
Figur 24: Andelen af kvinder, der dyrker forskellige fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af kvinder, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for kvinder fordelt på alder (16-19 år: n=125, 20-29 år: n=317, 30-39 år: n=315, 40-49 år: n=455, 50-59 år: n=659, 60-69 år: n=677, 70+ år: n=1.076).

Figur 25 viser, at deltagelsen i de forskellige aktiviteter har været forholdsvis stabil over tid. Fiskeri skiller sig dog ud med et bemærkelsesværdigt fald i deltagelsen – fra 10 pct. i 2020 til 5 pct. i 2024.

Figur 25: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, over tid (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har dyrket forskellige fritidsaktiviteter regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder. Resultaterne præsenteres for de fem undersøgelsesår (2007: n=4.147, 2011: n=3.957, 2016: n=3.914, 2020: n=6.917, 2024: n=6.778). (-) betyder, at aktiviteten ikke har været inkluderet i undersøgelsen i det respektive år.

Organisering af fritidsaktiviteter

I undersøgelsen har voksne angivet, hvordan de fritidsaktiviteter, de har dyrket regelmæssigt det seneste år, er organiseret. Det har været muligt at vælge flere forskellige organiseringsformer for den samme aktivitet – f.eks. hvis man laver keramik både i en forening, på egen hånd og i aftenskole.

Da spørgeskemaundersøgelsen, der ligger til grund for analysen, havde idræt som sit primære fokus, har det ikke været muligt at medtage alle de organiseringsformer, der kan være særligt relevante for visse fritidsaktiviteter uden for idrætten. Det gælder f.eks. musikskoler og kirker, som er oplagte rammer for aktiviteter som sang og musik. Respondenterne har dog haft mulighed for at angive 'anden sammenhæng', hvis deres aktivitet ikke passede ind i de forhåndsdefinerede kategorier.

De fleste voksne organiserer deres fritidsaktiviteter på egen hånd, mens langt færre går til fritidsaktiviteter i foreningsregi, i forbindelse med deres arbejde/uddannelse, i det private/kommercielle eller i en aftenskole (se tabel 12). Flere kvinder end mænd dyrker fritidsaktiviteter i en forening og/eller i aftenskole.

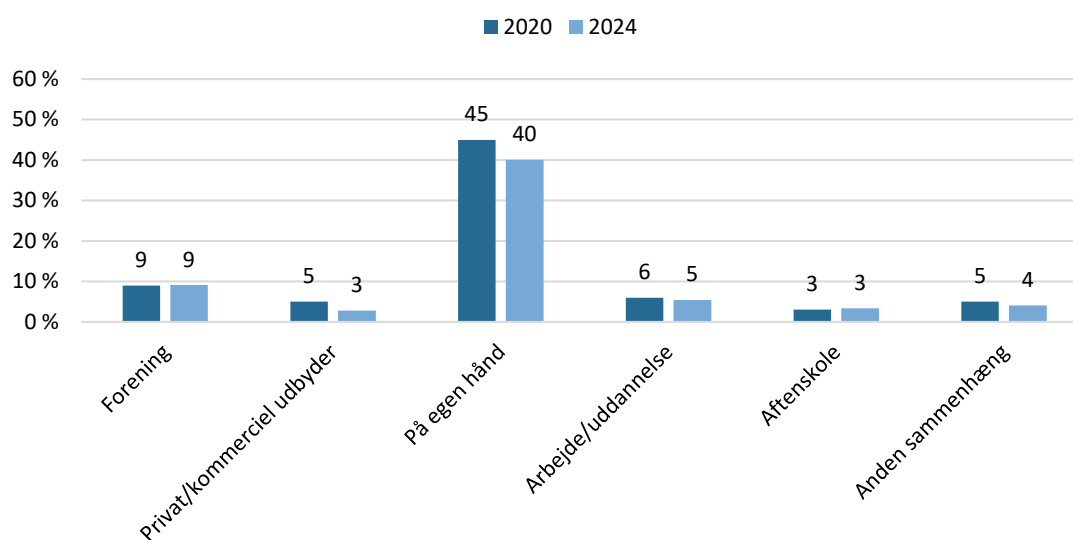
Tabel 12: Tilslutning til forskellige organiseringsformer (pct.)

	Alle	Køn		Alder						
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
Forening	9	8	10	7	7	6	4	7	10	18
Privat/kommerciel	3	2	3	3	3	5	3	3	2	2
På egen hånd	40	39	41	47	47	45	36	36	39	36
Arbejde/uddannelse	5	5	6	18	10	6	4	4	3	1
Aftenskole	3	2	4	3	3	2	2	3	4	5
Anden sammenhæng	4	3	5	4	3	2	2	1	4	11

Tabellen viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Resultaterne præsenteret for alle (n=6.778), samt på tværs af køn (mænd: n=3.154, kvinder: n=3.624) og alder (16-19 år: n=251, 20-29 år: n=568, 30-39 år: n=552, 40-49 år: n=809, 50-59 år: n=1.181, 60-69 år: n=1.276, 70+ år: n=2.141).

Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter i privat/kommercielt regi samt på egen hånd, er faldet i perioden fra 2020-2024 (se figur 26).

Figur 26: Tilslutning til forskellige organiseringsformer over tid (pct.)



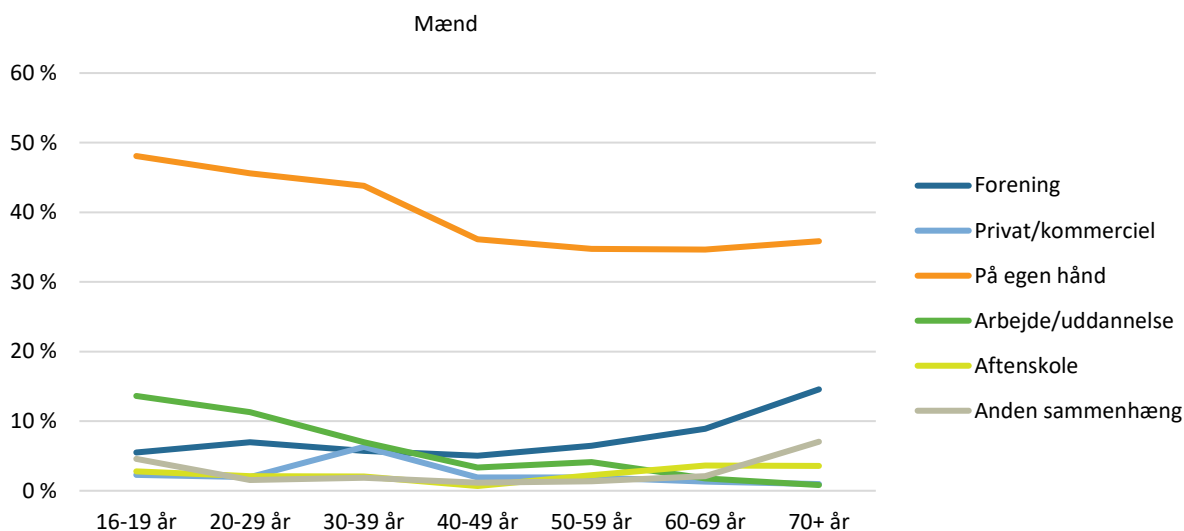
Tabellen viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Tallene præsenteres for de to undersøgelsesår (2020: n=6.917, 2024: n=6.778).

Figur 27 og figur 28 viser andelen af henholdsvis mænd og kvinder, der organiserer deres fritidsaktiviteter i forskellige regi, på tværs af alder.

Fritidsaktiviteter på egen hånd er klart den mest udbredte organiseringsform blandt mænd og kvinder på tværs af alle aldersgrupper. Mens aktiviteter i forenings- og aftenskoleregi bliver mere populært med alderen, falder tilslutningen til aktiviteter i arbejds-/uddannelsesregi. Førstnævnte hænger fint sammen med, at aftenskolernes tilbud især tiltrækker

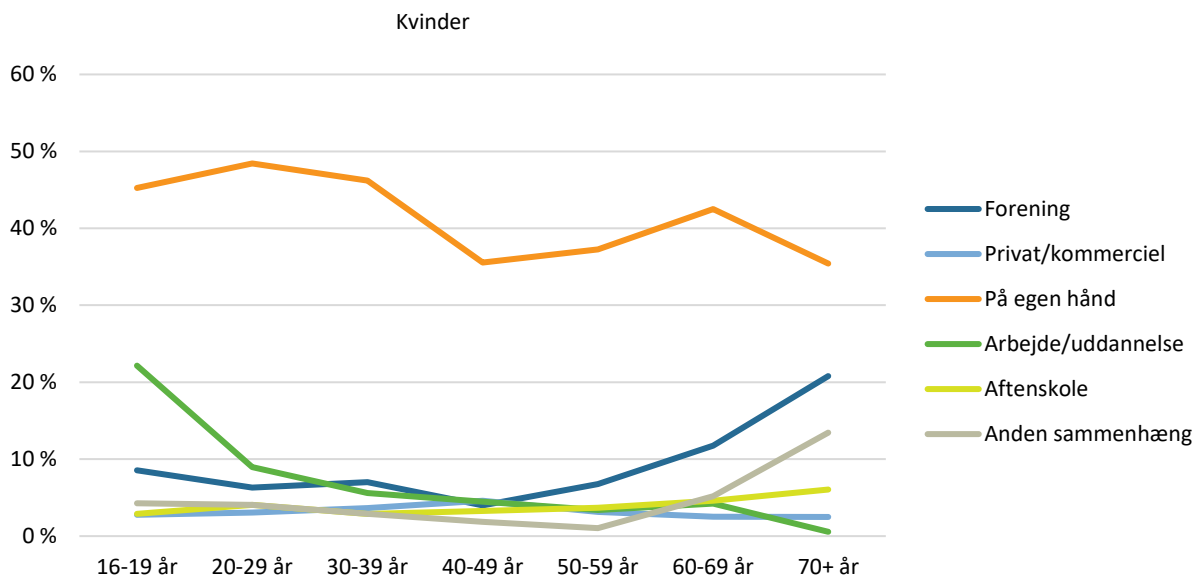
ældre aldersgrupper (Bjerrum & Thøgersen, 2018), mens sidstnævnte følger den generelle tilslutning til arbejdsmarkedet. Aktiviteter i andre sammenhænge – hvilket f.eks. kan være Ældre Sagen eller kommunale tilbud – bliver mere udbredt med alderen, hvilket også er en tendens, der ses ved deltagelsen i idrætsaktiviteter (Borup 2024).

Figur 27: Andelen af mænd, der anvender forskellige organiseringsformer, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af mænd, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Resultaterne præsenteres fordelt på alder (16-19 år: n=126, 20-29 år: n=251, 30-39 år: n=237, 40-49 år: n=354, 50-59 år: n=522, 60-69 år: n=599, 70+ år: n=1.065).

Figur 28: Andelen af kvinder, der anvender forskellige organiseringsformer, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af kvinder, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år. Resultaterne præsenteres fordelt på alder (16-19 år: n=125, 20-29 år: n=317, 30-39 år: n=315, 40-49 år: n=455, 50-59 år: n=659, 60-69 år: n=677, 70+ år: n=1.076).

De ovenstående analyser viser, hvor udbredte de forskellige organiseringsformer er blandt hele gruppen af voksne. Forskellene på tværs af alder og køn udjævnes dog delvist af, at deltagelsen i fritidsaktiviteter følger en u-kurve, og at kvinder generelt er mere aktive end mænd (jf. figur 20). Et mere nuanceret billede af forskellene fås derfor ved kun at se på de voksne, der faktisk deltager.

Tabel 13 viser, at fritidsaktiviteter i forenings- og/eller aftenskoleregi bliver mere populært med alderen. Derudover er aktiviteter på egen hånd mest populært i de midterste aldersgrupper og er i højere grad udbredt blandt mænd end kvinder.

Tabel 13: Tilslutning til forskellige organiseringsformer blandt voksne, der dyrker mindst én fritidsaktivitet, i 2024 (pct.)

	Alle	Køn		Alder						
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
Forening	19	17	20	13	13	13	11	16	22	34
Privat/kommerciel	6	5	6	5	5	10	8	6	4	3
På egen hånd	82	85	80	83	89	89	88	86	80	66
Arbejde/uddannelse	11	12	11	32	19	12	10	9	6	1
Aftenskole	7	5	8	5	6	5	5	7	9	9
Anden sammenhæng	8	6	10	8	5	5	4	3	8	20

Tabellen viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år blandt dem, der angiver, at de har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år (alle: n=3.410, mænd: n=1.497, kvinder: n=1.913, 16-19 år: n=138, 20-29 år: n=292, 30-39 år: n=282, 40-49 år: n=335, 50-59 år: n=525, 60-69 år: n=684, 70+ år: n=1.154).

Sammenhæng mellem organiseringsform og valget af fritidsaktiviteter

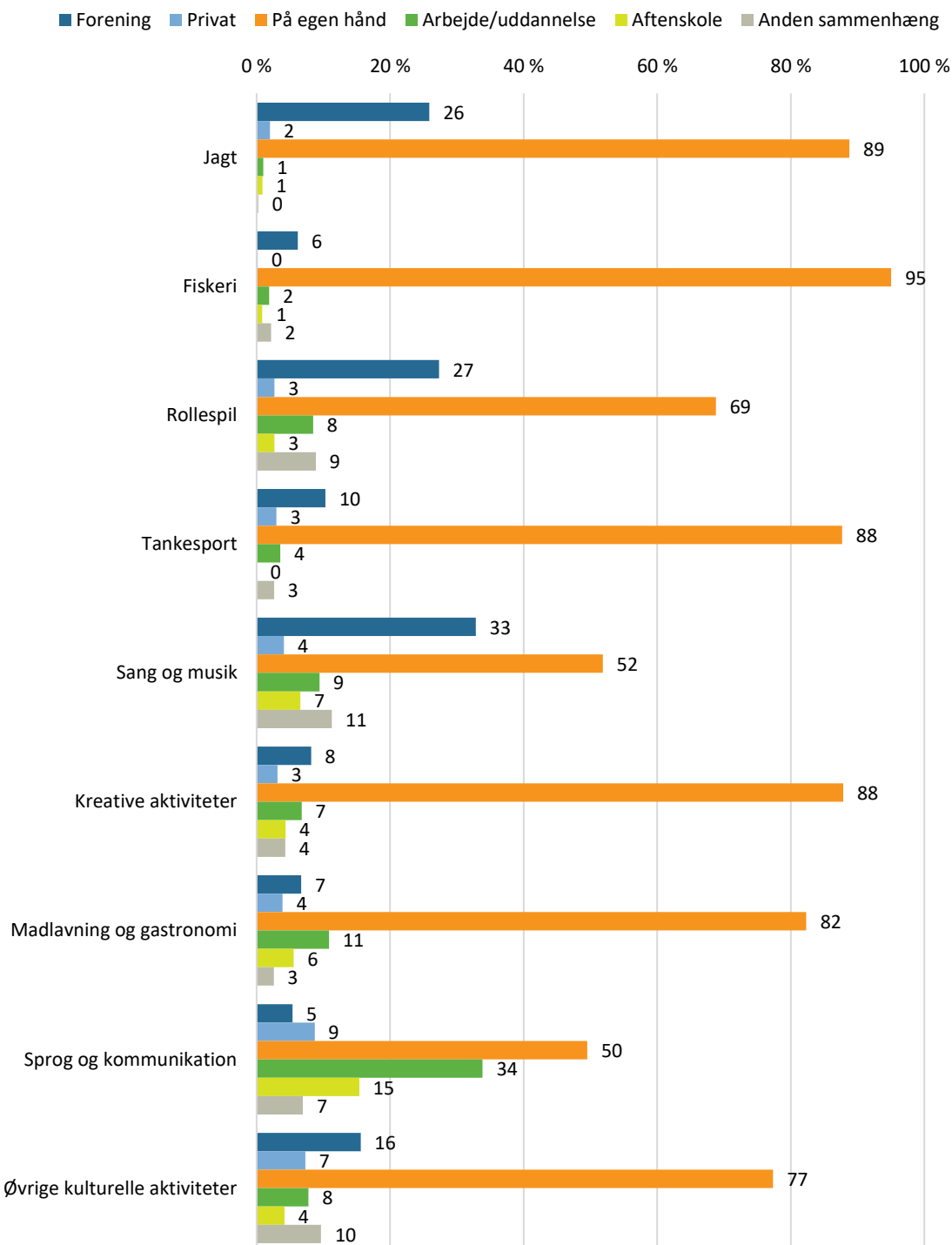
Dette afsnit ser på mønstre i valget af organiseringsform på tværs af de forskellige typer af fritidsaktiviteter. Valget af organiseringsform knytter sig, som nævnt, ofte til valget af fritidsaktiviteter. Nogle aktiviteter dyrkes primært i ét regi, mens andre fordeler sig jævnt mellem flere forskellige organiseringsformer.

Fiskeri, tankesport, kreative aktiviteter, madlavning og gastronomi samt øvrige kulturelle aktiviteter er fortrinsvis organiseret på egen hånd (se figur 29). F.eks. angiver hele 95 pct. af dem, der fisker, at aktiviteten udføres på egen hånd. Selvom jagt, rollespil samt sang og musik primært foregår på egen hånd, så er det også meget udbredt i foreningsregi. Sprog og kommunikation er den aktivitet, der har størst tilslutning i aftenskolerne.

Som i 2020 er det vigtigt at understrege, at resultaterne bør tolkes med forbehold, da antallet af respondenter i de enkelte undergrupper er relativt begrænset. Alligevel tegner analysen et overordnet mønster, der i store træk svarer til de tendenser, der blev observeret i

2020. De mindre forskydninger, der ses, ændrer ikke på hovedtendensen. Undersøgelsen kan derfor betragtes som en opfølgende validering af resultaterne i 2020.

Figur 29: Fordeling af organiseringsformer inden for forskellige fritidsaktiviteter (pct.)



Figuren viser, hvilken organiseringsform voksne anvender inden for hver aktivitet. Fordelingen bør tages med forbehold for, at antallet af respondenter er relativt lavt. Jagt: n=226, fiskeri: n=336, rollespil: n=41, tankesport: n=486, sang og musik: n=681, kreative aktiviteter: n=1.443, madlavning og gastronomi: n=476, sprog og kommunikation: n=402, øvrige kulturelle aktiviteter: n=1.211.

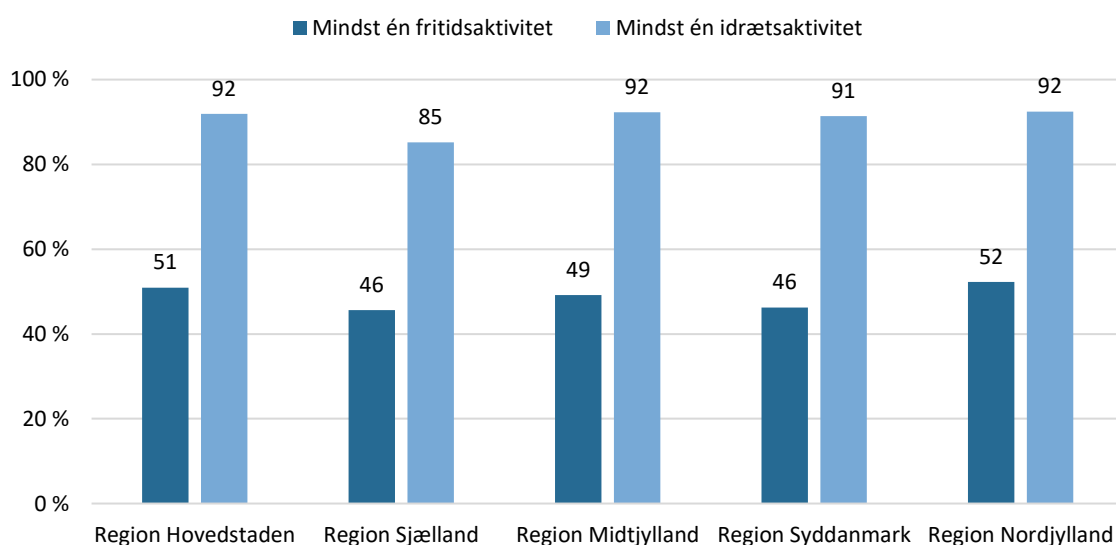
Baggrundsforhold og deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter

Undersøgelsen muliggør et blik på en række såkaldte baggrundsfaktorer som geografi, uddannelseslængde og beskæftigelse.

Geografi

Figur 30 viser, at andelen af voksne, der dyrker idræt, generelt er høj i hele landet, men at niveauet er lavere i Region Sjælland end i de øvrige regioner. Deltagelsen i øvrige fritidsaktiviteter ligger generelt lavere. Også her er deltagelsen lavere for Region Sjælland, men også for Region Syddanmark, end i de øvrige regioner.

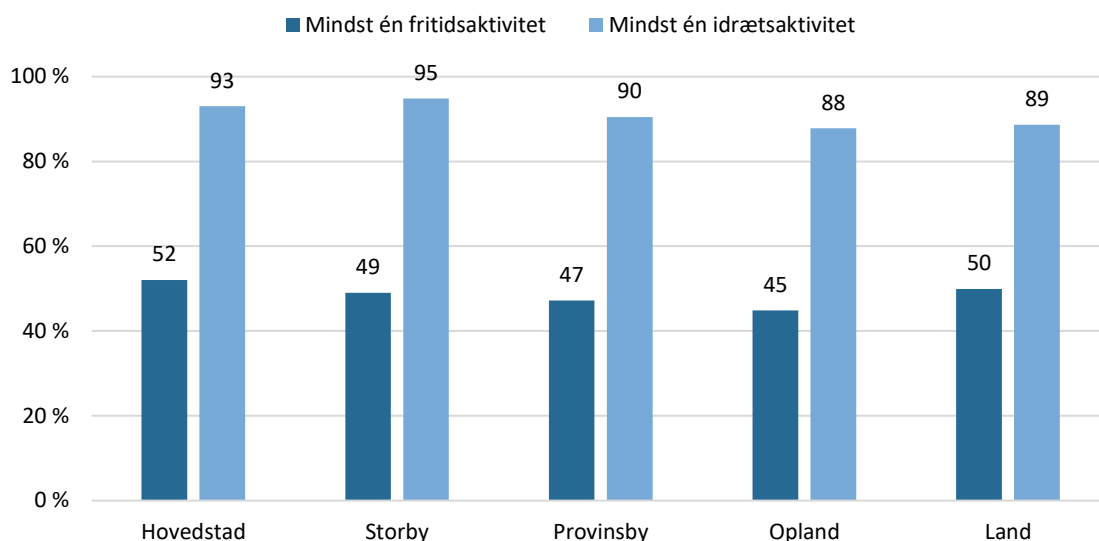
Figur 30: Andelen, der dyrker idræts-/fritidsaktiviteter, fordelt på regioner (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet og/eller idrætsaktivitet, fordelt på regioner. Region Hovedstaden: n=1.963, Region Sjælland: n=1.015, Region Midtjylland: n=1.590, Region Syddanmark: n=1.545, Region Nordjylland: n=665.

Et tilsvarende billede tegner sig i figur 31, der viser fordelingen på tværs af kommunetyper. Idrætsdeltagelsen er højere i hovedstads- og storbykommuner, mens deltagelsen i fritidsaktiviteter er højere i hovedstadskommunerne end i provinsby- og oplandskommuner.

Figur 31: Andelen, der dyrker idræts-/fritidsaktiviteter, fordelt på kommunetyper (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet og/eller idrætsaktivitet, fordelt på kommunetyper. Hovedstadskommuner: n=1.681, storbykommuner: n=924, provinsbykommuner: n=1.626, oplandskommuner: n=1.154, landkommuner: n=1.393). Kommunerne er inddelt efter Danmarks Statistiks kommunegrupper, som opdeler kommunerne i fem typer: Hovedstads-, storby-, provinsby-, oplands- og landkommuner. Inddelingen bygger på to kriterier: Størrelsen på den største by i kommunen og kommunens tilgængelighed til arbejdspladser. Formålet er at afspejle både, hvor by-præget en kommune er, og hvor centralt eller yderligt den ligger i forhold til job- og aktivitetsmuligheder. For en nærmere beskrivelse henvises til Danmarks Statistiks dokumentation: Inddeling af Danmarks kommuner (Danmarks Statistik, 2018).

Samlet set viser de to figurer, at idrætsaktiviteter er en udbredt del af voksnes hverdag, uanset geografisk placering. Deltagelsen i øvrige fritidsaktiviteter er derimod lavere.

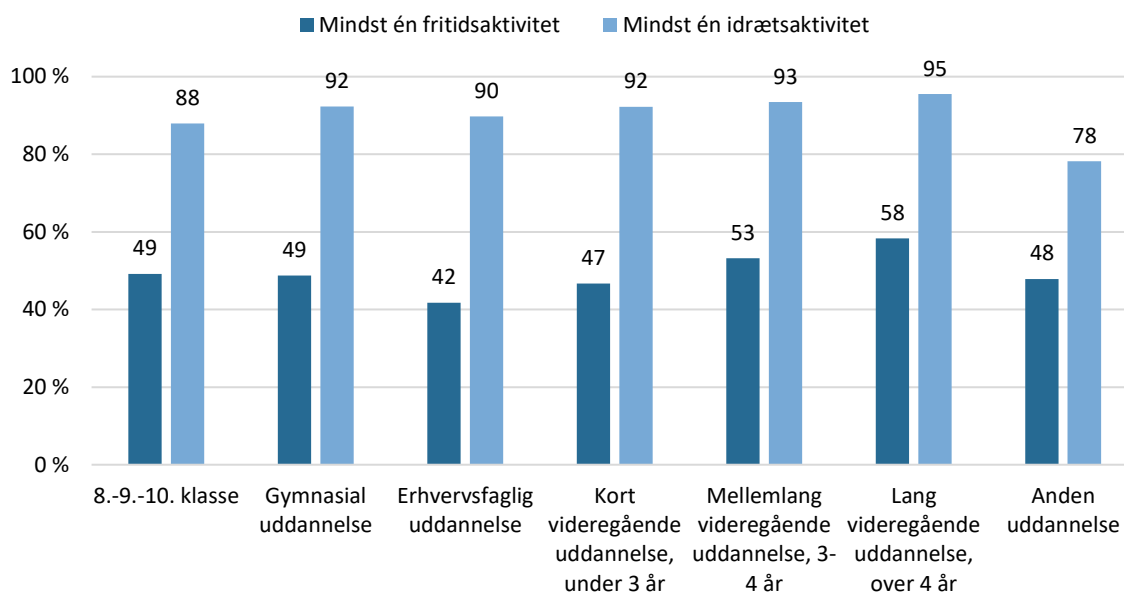
Uddannelse

Som det fremgår af figur 32, stiger deltagelsen i fritidsaktiviteter gradvist med uddannelsesniveautet – fra erhvervsfaglig til lang videregående uddannelse. Tendensen er dog ikke helt lineær, da personer med grundskole- eller gymnasial uddannelse deltager næsten lige så ofte som dem med en kort eller mellemlang videregående uddannelse. En mulig forklaring er, at mange i denne gruppe er yngre personer, som endnu ikke er nået videre i uddannelsessystemet.

Deltagelsen i idrætsaktiviteter følger en tydeligere stigende tendens med uddannelsesniveau (se figur 32). Deltagelsen er lavest for voksne med en grundskoleuddannelse, højere for voksne med en gymnasial, kort eller mellemlang videregående uddannelse og højest for voksne med en lang videregående uddannelse.

Voksne med en lang videregående uddannelse har således den højeste deltagelse i både idræts- og fritidsaktiviteter.

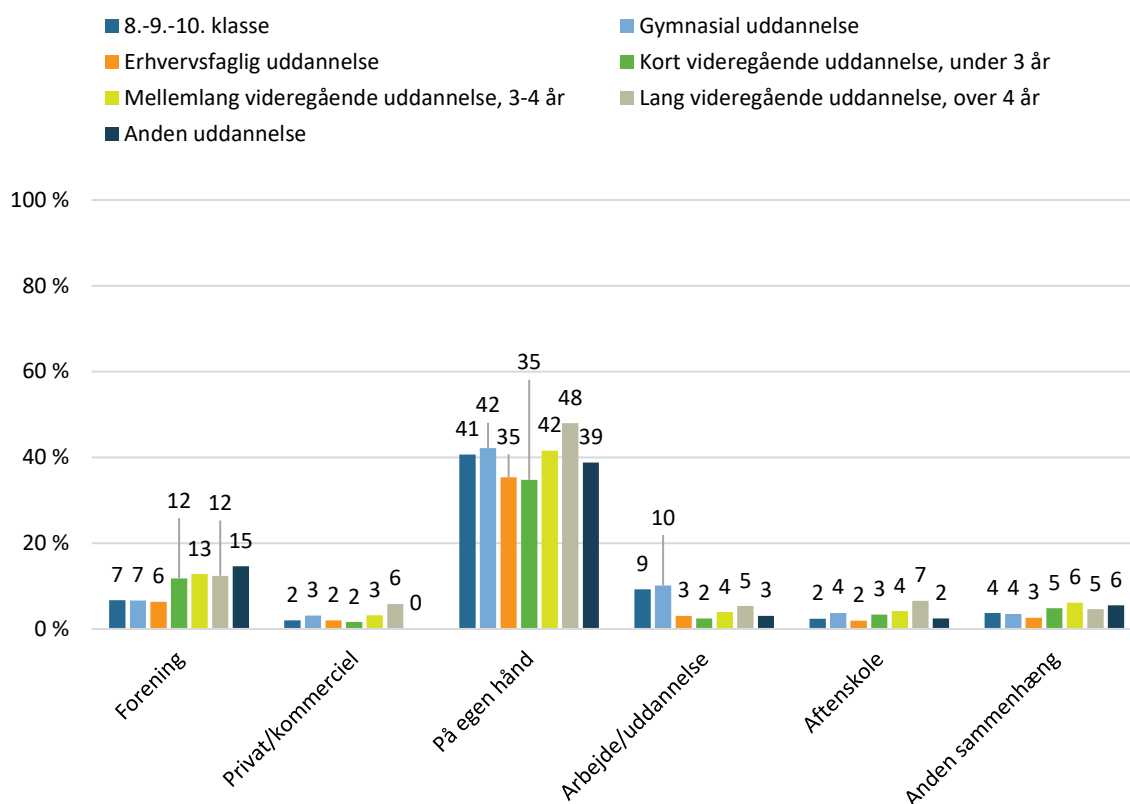
Figur 32: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, fordelt på uddannelsesniveau (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet og/eller idrætsaktivitet, fordelt på uddannelsesniveau. 8.-9.-10. klasse: n=732, gymnasial uddannelse: n=471, erhvervsfaglig uddannelse: n=1.380, kort videregående uddannelse: n=762, mellemlang videregående uddannelse: n=2.004, lang videregående uddannelse: n=1.276, anden uddannelse: n=153.

Den lineære sammenhæng mellem uddannelsesniveau og deltagelse i fritidsaktiviteter genfindes også, når man ser på deltagelsen inden for de forskellige organiseringsformer. Voksne med en erhvervsfaglig uddannelse deltager mindst, mens deltagelsen stiger blandt personer med en gymnasial, kort eller mellemlang videregående uddannelse og er højest blandt dem med en lang videregående uddannelse (se figur 33). Deltagelsen i foreningsaktiviteter ligger dog på et tilsvarende niveau for personer med kort, mellemlang og lang videregående uddannelse, men er lavere blandt dem med en erhvervsfaglig baggrund.

Figur 33: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter inden for de forskellige organiseringsformer, fordelt på uddannelseslængde (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet i de respektive organiseringsregi, fordelt på uddannelsesniveau. 8.-9.-10. klasse: n=732, gymnasial uddannelse: n=471, erhvervsfaglig uddannelse: n=1.380, kort videregående uddannelse: n=762, mellemlang videregående uddannelse: n=2.004, lang videregående uddannelse: n=1.276, anden uddannelse: n=153.

Beskæftigelse

Ser man på beskæftigelsesstatus, er der tydelige forskelle i, hvor stor en andel af de voksne der deltager i fritids- og idrætsaktiviteter.

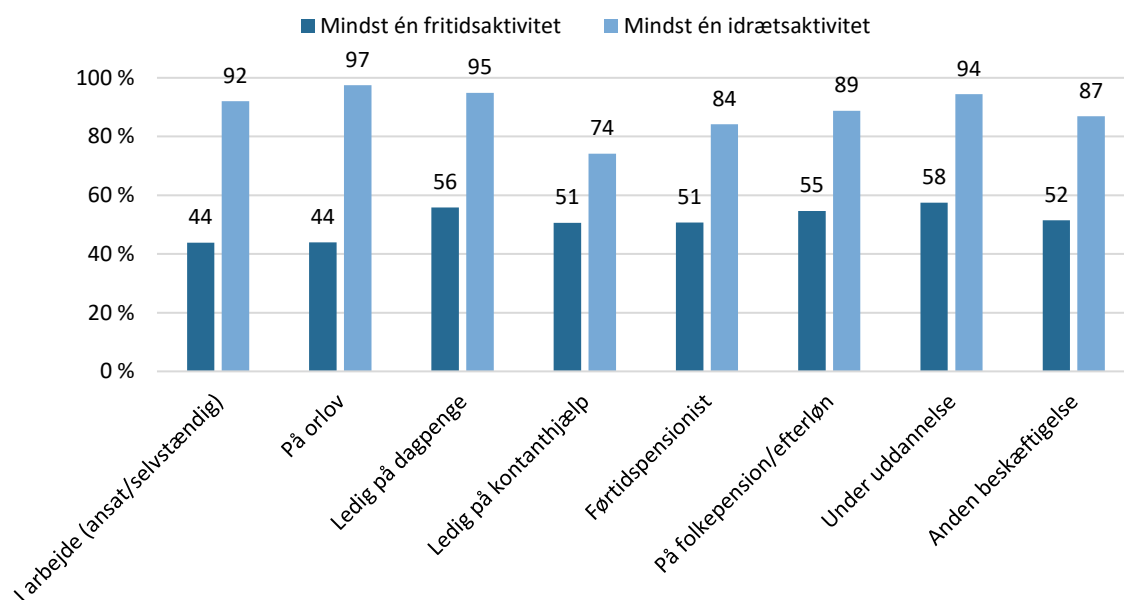
Voksne i arbejde (ansatte eller selvstændige) deltager i lidt mindre grad i fritidsaktiviteter uden for idrætten end voksne på folkepension/ efterløn og dem, der er under uddannelse (se figur 34). Det kan tyde på, at de beskæftigede generelt har mindre tid til andre former for fritidsaktiviteter ved siden af arbejdet.

Når det gælder idrætsaktiviteter, er variationen mellem grupperne større. Andelen, der dyrker idræt, er lavest blandt voksne på kontanthjælp, mens voksne i arbejde, på dagpenge eller under uddannelse er de mest idrætsaktive grupper. Voksne på folkepension og førtidspension deltager også i idræt, men i lidt lavere grad end de beskæftigede.

At voksne på kontanthjælp deltager mindst i idrætsaktiviteter, kan blandt andet hænge sammen med helbredsmæssige eller økonomiske barrierer, som kan gøre det sværere at være aktiv. For ledige på dagpenge kan den lavere aktivitet derimod være mere midlertidig og ikke nødvendigvis relateret til helbred.

Der ses således en interessant forskel: Voksne i arbejde er den gruppe, der i mindst grad deltager i fritidsaktiviteter uden for idrætten, men samtidig blandt dem, der oftest dyrker idræt. En mulig forklaring kan være, at arbejdstiden begrænser tiden til andre fritidsinteresser, mens idræt i højere grad prioriteres. Bemærk dog, at antallet respondenter i de enkelte undergrupper er begrænset, og derfor skal resultaterne fortolkes med forbehold.

Figur 34: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter, fordelt på nuværende beskæftigelsesstatus (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet og/eller idrætsaktivitet, fordelt på nuværende beskæftigelsesstatus. I arbejde: n=3.274, på orlov: n=38, ledig på dagpenge: n=102, ledig på kontanthjælp: n=34, førtidspensionist: n=214, folkepensionist/efterlønsmodtager: n=2.454, under uddannelse/går i skole: n=464, anden beskæftigelse: n=198.

Sammenhæng mellem deltagelsen i fritids- og idrætsaktiviteter

De tidligere afsnit har haft et selvstændigt fokus på voksnes deltagelse i de fritidsaktiviteter, som indgår i undersøgelsen, og som ikke er idræt. Dette afsnit belyser voksnes samlede fritidsliv og -vaner, som går på tværs af idrætten og de øvrige fritidsområder.

Blandt voksne dyrker 44 pct. kun idrætsaktiviteter, mens 2 pct. udelukkende dyrker fritidsaktiviteter (se tabel 14). Der er dog flest voksne (47 pct.), der dyrker begge dele, mens 7 pct. hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter. Der er begrænsede forskelle på tværs af køn, men det tyder på, at kvinder generelt i lidt højere grad end mænd kombinerer idræts- og fritidsaktiviteter, mens mænd oftere nøjes med at dyrke idræt alene.

Blandt både de yngste og ældste er det mest udbredt både at dyrke idræts- og fritidsaktiviteter. Det tyder på, at disse aldersgrupper har en mere alsidig fritidsprofil, hvor de kombinerer fysisk aktivitet med andre typer af interesser.

For voksne i de mellemste aldersgrupper (særligt 40-59 år) er billedet anderledes. Her vælger størstedelen udelukkende at dyrke idrætsaktiviteter, hvilket kan afspejle et behov for at prioritere tiden – hvor idræt i højere grad får forrang frem for andre fritidsformer.

Tabel 14: Andelen, der dyrker idræts- og/eller fritidsaktiviteter (pct.)

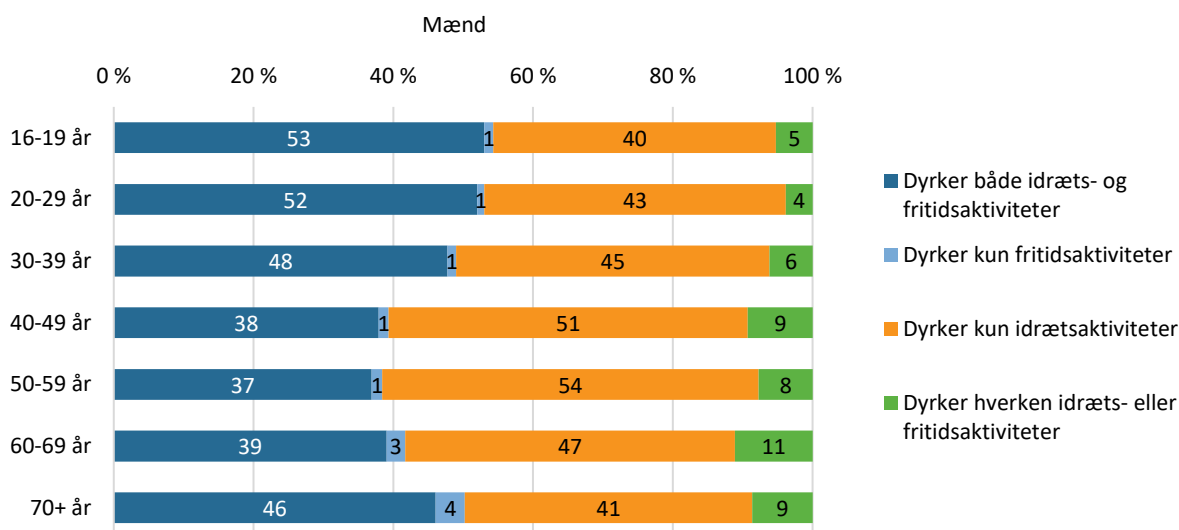
	Alle	Køn		Alder						
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
Dyrker både idræts- og fritidsaktiviteter	47	44	49	55	51	49	38	40	46	50
Dyrker kun fritidsaktiviteter	2	2	3	1	1	2	3	2	3	4
Dyrker kun idrætsaktiviteter	44	46	43	40	43	43	52	52	44	38
Dyrker hverken idræts- eller fritidsaktiviteter	7	8	6	4	5	7	8	6	8	8

Tabellen viser, hvor stor en andel af voksne der henholdsvis 1) både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter, 2) kun dyrker fritidsaktiviteter, 3) kun dyrker idrætsaktiviteter eller 4) hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter. Resultaterne præsenteret for alle (n=6.778), samt på tværs af køn (mænd: n=3.154, kvinder: n=3.624) og alder (16-19 år: n=251, 20-29 år: n=568, 30-39 år: n=552, 40-49 år: n=809, 50-59 år: n=1.181, 60-69 år: n=1.276, 70+ år: n=2.141).

Figur 35 viser, at unge mænd oftere deltager i både idræt og fritidsaktiviteter, mens ældre mænd i højere grad nøjes med idræt. De samme tendenser gør sig gældende blandt kvinder (se figur 36).

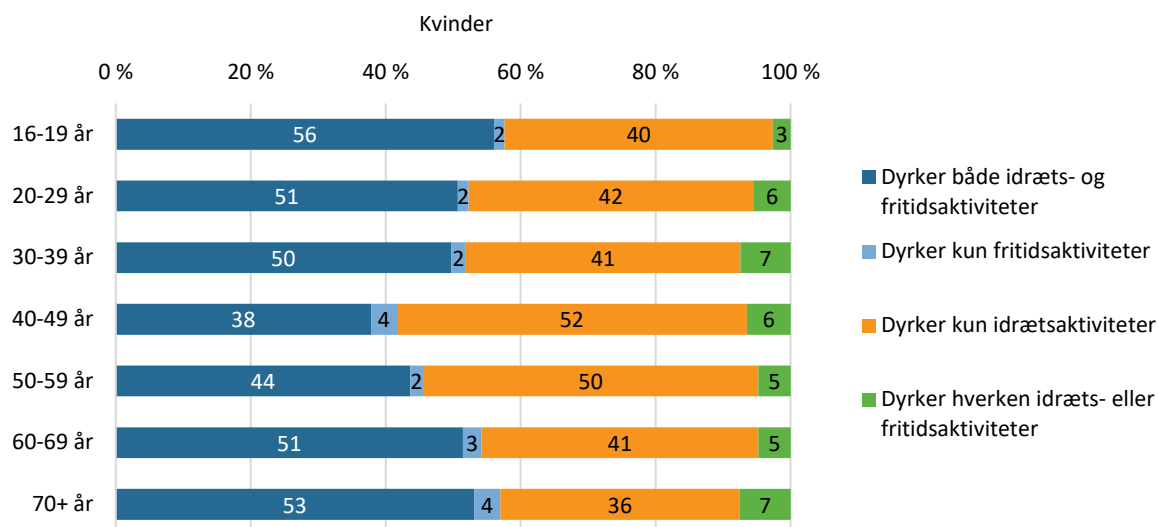
Der er desuden en stigende andel af mænd fra omkring 40-årsalderen, der hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter (se figur 35).

Figur 35: Andelen af mænd, der dyrker idræts-/og eller fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)



Figuren viser, hvor stor en andel af mænd der henholdsvis 1) både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter, 2) kun dyrker fritidsaktiviteter, 3) kun dyrker idrætsaktiviteter eller 4) hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter. Resultaterne præsenteres for mænd fordelt på alder (16-19 år: n=126, 20-29 år: n=251, 30-39 år: n=237, 40-49 år: n=354, 50-59 år: n=522, 60-69 år: n=599, 70+ år: n=1.065).

Figur 36: Andelen af kvinder, der dyrker idræts-/og eller fritidsaktiviteter, fordelt på alder (pct.)



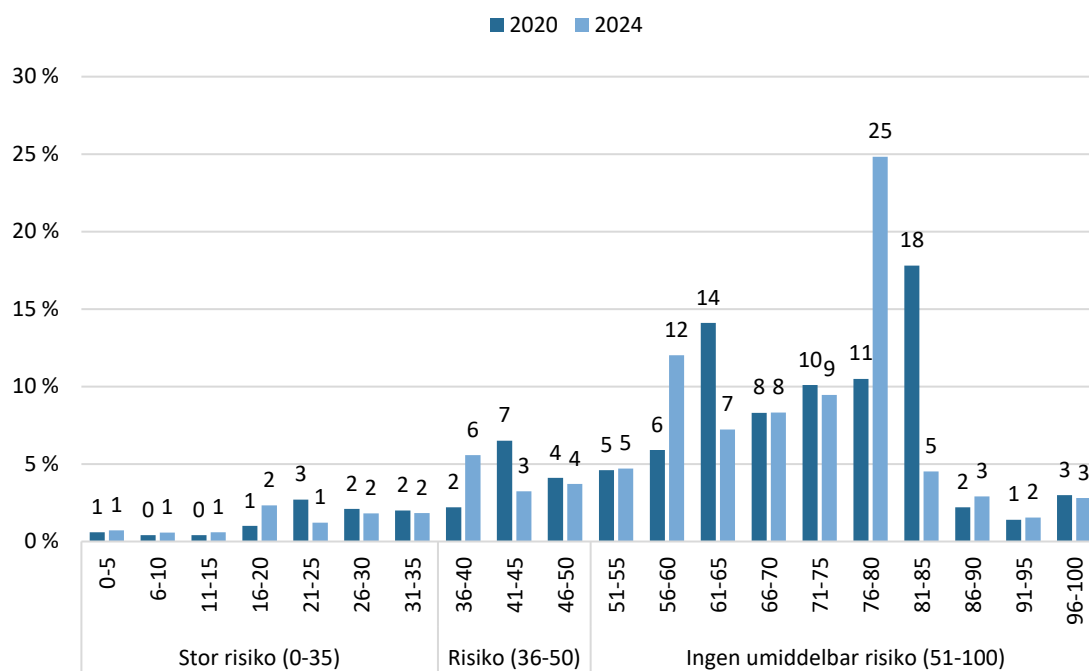
Figuren viser, hvor stor en andel af kvinder der henholdsvis 1) både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter, 2) kun dyrker fritidsaktiviteter, 3) kun dyrker idrætsaktiviteter eller 4) hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter. Resultaterne præsenteres for kvinder fordelt på alder (16-19 år: n=125, 20-29 år: n=317, 30-39 år: n=315, 40-49 år: n=455, 50-59 år: n=659, 60-69 år: n=677, 70+ år: n=1.076).

Trivsel og fritidsdeltagelse

I 2020 og 2024 indgår spørgsmål om trivsel baseret på WHO's trivselsindeks. Indekset måler risikoen for depression eller stressbelastning. Figur 37 herunder viser, at voksenrespondentgruppen svarer stort set identisk på skalaen sammenholdt med 2020.

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

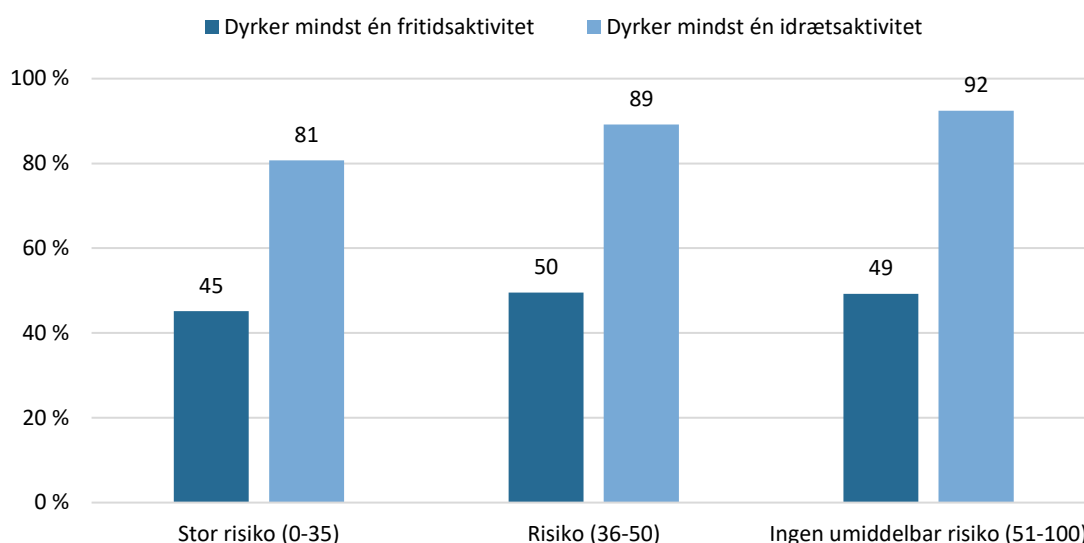
Figur 37: Voksnes selvrapporterede trivsel over tid (pct.)



Figuren viser fordeling på trivselsskalaen baseret på fem spørgsmål, der indgår i WHO's trivselsindeks. Opgjort for 2020 og 2024. En placering mellem 0 og 35 på skalaen indikerer stor risiko for depression eller stressbelastning, mens en placering mellem 36 og 50 på skalaen indikerer, at man er i risiko for depression eller stressbelastning. Endelig indikerer en placering på 51-100 på skalaen, at man er uden for risikozonen. 2020: n=6.917, 2024: n=6.778.

Figur 38 illustrerer sammenfaldet mellem placering på trivselsskalaen og tilbøjeligheden til at dyrke mindst én idræts- og fritidsaktivitet. Andelen, der dyrker idræts- og fritidsaktiviteter, er lavest blandt voksne, der ligger i den højeste risikogruppe. De samme tendenser gjorde sig gældende i 2020 (Eske et al. 2022).

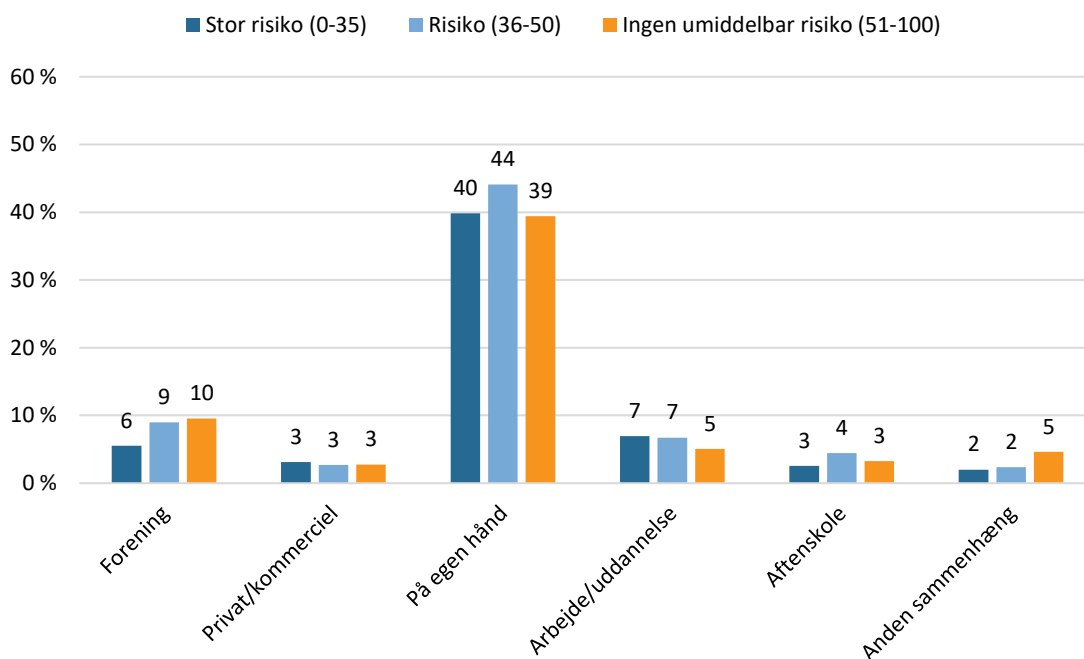
Figur 38: Andelen, der dyrker idræts-/fritidsaktiviteter, fordelt på trivselsgrupper (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker mindst én fritidsaktivitet og/eller idrætsaktivitet. Fordelt på kategorier for trivsel ud fra det oprindelige trivselsindeks: 'stor risiko' (2024: n=490), 'risiko' (2024: n=683), 'ingen umiddelbar risiko' (2024: n=5.605).

Figur 39 viser, at tilbøjeligheden til at dyrke foreningsaktiviteter er mindre, hvis man ligger i den højeste risikogruppe. Det samme gør sig gældende på idrætsområdet (Pilgaard et al. 2024).

Figur 39: Andelen, der dyrker fritidsaktiviteter inden for de forskellige organiseringsformer, fordelt på trivselsgrupper (pct.)



Figuren viser andelen, der ligger inden for de tre trivselskategorier, fordelt på organiseringsformer (forening: n=762, privat/kommerciel: n=192, på egen hånd: n=2.682, arbejde/uddannelse: n=259, aftenskole: n=270, anden sammenhæng: n=335).

Tabel 15 viser tydelige forskelle i trivselsniveau på tværs af aktivitetsniveau. Voksne, der både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter eller kun dyrker idræt, har den højeste trivsel. Trivslen er lavere blandt voksne, der kun dyrker fritidsaktiviteter, og allerlavest blandt voksne, der hverken dyrker det ene eller det andet. Mønsteret peger på, at deltagelse i fritids- og især idrætsaktiviteter er forbundet med højere trivsel blandt voksne.

Tabel 15: Gennemsnitligt trivselsindeks, fordelt på deltagelsen i idræts- og/eller fritidsaktiviteter

	Alle	Dyrker både idræts- og fritidsaktiviteter	Dyrker kun Fritidsaktiviteter	Dyrker kun idrætsaktiviteter	Dyrker hverken idræts- eller fritidsaktiviteter
Gennemsnitligt trivselsindeks	64	65	61	64	56

Tabellen viser den gennemsnitlige score på trivselsindekset blandt voksne. Fordelt på alle voksne (n=6.778) og dem, der 1) både dyrker idræts- og fritidsaktiviteter (n=3.227), 2) kun dyrker fritidsaktiviteter (n=183), 3) kun dyrker idrætsaktiviteter (n=2.962) og 4) hverken dyrker idræts- eller fritidsaktiviteter (n=406).

Yderligere analyser viser, at der er en tydelig sammenhæng mellem voksnes deltagelse i idrætsaktiviteter og deres trivsel (se tabel 16) – selv når der kontrolleres for alder og køn. Resultaterne peger på, at voksne, der dyrker mindst én idrætsaktivitet, generelt har en højere livstilfredshed end dem, der ikke gør det.

For deltagelse i fritidsaktiviteter uden for idrætten ses der en svag positiv sammenhæng med livstilfredshed, men denne forskel er ikke statistisk signifikant. Det betyder, at man ikke med sikkerhed kan sige, at fritidsaktiviteter uden for idrætten har en positiv effekt, men de ser ikke ud til at have samme positive sammenhæng med trivsel som idræt har.

Tabel 16: Sammenhæng mellem livstilfredshed og deltagelse i idræts-/fritidsaktiviteter, kontrolleret for alder og køn

	Sammenhæng	Statistisk sikkerhed	Fortolkning
Deltager i mindst én idrætsaktivitet	8,68	Signifikant (p<0,00)	Voksne, der dyrker idræt, har højere trivsel end dem, der ikke gør.
Deltager i mindst én fritidsaktivitet	0,68	Ikke signifikant (p=0,28)	Der ses ingen tydelig forskel i trivsel mellem dem, der deltager i fritidsaktiviteter, og dem, der ikke gør.
Alder	0,25	Signifikant (p<0,000)	Trivslen stiger med alderen – ældre trives generelt bedre end yngre
Køn (mand=1)	-3,36	Signifikant (p<0,00)	Kvinder rapporterer lavere trivsel end mænd.

Tabellen viser resultaterne fra en regressionsanalyse, hvor livstilfredshed er analyseret i forhold til deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter. Analysen kontrollerer for alder og køn, hvilket betyder, at der er taget højde for, at disse faktorer også kan påvirke livstilfredsheden samt idræts- og fritidsdeltagelsen. En positiv sammenhæng betyder, at livstilfredsheden stiger, når værdien af den pågældende variabel stiger (f.eks. at personer, der deltager i idræt, har højere livstilfredshed end dem, der ikke gør). En negativ sammenhæng betyder, at livstilfredsheden falder, når værdien af variabelen stiger. Hvis en sammenhæng er statistisk signifikant, betyder det, at den med høj sandsynlighed ikke skyldes tilfældigheder. Er den ikke signifikant, kan vi ikke med sikkerhed sige, at der er en reel sammenhæng.

Ligesom ved børn og unge er det vigtigt at pointere, at der ikke nødvendigvis er tale om årsagssammenhænge. Det er således ikke muligt at sige noget endegyldigt om, hvorvidt

idræts- og/eller fritidsaktiviteter styrker trivslen, eller om voksne, der trives godt, i højere grad vælger at være aktive.

Resultaterne kan således betyde, at idræt kan have en positiv betydning for voksnes trivsel. Men resultaterne kan også betyde, at idræt tiltrækker de voksne, som allerede trives godt.

Afsluttende perspektiver

Idrætten prioriteres over øvrige fritidsaktiviteter

Deltagelsen i idrætsaktiviteter falder svagt med alderen, mens fritidsaktiviteter uden for idrætten svinger markant på tværs af livsfaser. Idrætslivet er præget af kontinuitet – man tilpasser eller udskifter sin aktivitet i takt med livsforandringer – mens fritidslivet uden for idrætten helt fravælges, når tiden bliver knap, eller når hverdagen kræver prioriteringer. Det tyder på, at idrætten i højere grad prioriteres som en fast del af hverdagslivet, mens øvrige fritidsaktiviteter oftere fravælges.

I barndommen dyrker mange både idræt og øvrige fritidsaktiviteter, men allerede i teenageårene får idrætten en mere dominerende rolle. Her bliver den ofte den aktivitet, man holder fast i, når skole og sociale forpligtelser øges. Piger slipper både fritid og idræt, mens drenge i større omfang holder fast i idrætten. I overgangen til voksenlivet løsnes rammerne, og nogle vender tilbage til et mere varieret fritidsliv, før idrætten igen bliver den primære aktivitet midt i livet, hvor familie- og arbejdsliv efterlader begrænset fritid – men i en mere fleksibel form, hvor man bevæger sig væk fra foreningernes faste rammer og over med selvorganiserede aktiviteter som løb, fitness og cykling. I takt med at forpligtelserne aftager i seniorårene, vender interessen for fritidsaktiviteter tilbage, ofte i kombination med idræt.

Udviklingen afspejler en bredere samfundstendens, hvor fleksibilitet spiller en stadig større rolle. Særligt siden 2020 er aktiviteter på egen hånd blevet mere udbredte, mens deltagelsen i foreningsaktiviteter er faldet – et tegn på, at mange ønsker at fastholde et aktivt fritidsliv, men på mere selvvalgte og fleksible vilkår. Det skal dog bemærkes, at foreningsidrætten er gået frem siden 2020.

Kønssforskelle

De kønsmæssige forskelle peger på et interessant potentiale for fremtidige indsatser. Piger er generelt mere tilbøjelige end drenge til at kombinere idræt og fritidsaktiviteter, mens drenge oftere koncentrerer sig om idrætten. Det kan afspejle forskelle i motivation og interesse. Dermed kan der potentielt ligge et potentiale i at udvikle kombinerede tilbud, der integrerer bevægelse, kreativitet og fællesskab – f.eks. dans, teater, musik eller design med et fysisk element. Måske sådanne tilbud kan gøre både idræts- og fritidsaktiviteter mere attraktive, særligt for piger i de ældre aldersgrupper, hvor frafaldet typisk er størst.

Trivsel og social inklusion

Når det gælder trivsel, viser resultaterne, at fritidsaktiviteter og idrætsaktiviteter når forskellige grupper af børn og unge. Deltagelsen i fritidsaktiviteter er højest blandt dem, der rapporterer lav trivsel, mens idrætsdeltagelsen er højest blandt dem, der trives godt. Det kan betyde, at fritidslivet uden for idrætten fungerer som en alternativ arena for fællesskab, kreativ udfoldelse og social støtte for børn og unge, som ikke nødvendigvis føler sig hjemme i idrætsfællesskaberne. Dermed spiller fritidsaktiviteter en vigtig rolle i arbejdet med trivsel og inklusion, fordi de kan nå børn, som idrætten ikke når.

Samtidig viser resultaterne, at børn med udenlandsk baggrund i nogle tilfælde deltager mere i fritidsaktiviteter end i idræt. Det bryder med det mønster, man ofte ser i foreningsidrætten, hvor børn med dansk baggrund typisk deltager mest. En mulig forklaring kan være, at fritidsaktiviteter ofte har mere fleksible rammer og færre kulturelle barrierer og derfor fungerer som en vigtig adgang til fællesskab og integration.

Overordnet set tyder det på, at fritidslivet uden for idrætten kan supplere idrætten ved at gribe nogle af de børn og unge, der ellers ville stå uden for organiserede fællesskaber.

Geografiske forskelle

Hvor idrætten står stærkt på tværs af landet, varierer deltagelsen i fritidsaktiviteter mere – med højest deltagelse i byområder, særligt i Hovedstadsområdet. Det peger på, at fritidslivet i højere grad end idrætten afhænger af lokale muligheder, udbud og kulturel infrastruktur. I byerne findes typisk et større og mere varieret udbud af kreative og kulturelle fritidsaktiviteter, mens land- og yderområder i højere grad præges af idrætsforeninger som det centrale fritidsfællesskab.

Denne forskel kan ses som et udtryk for en potentiel ulighed i børns og voksnes muligheder for at udfolde sig fritidsmæssigt. Hvor idrætten tilbyder en bred og tilgængelig struktur i hele landet, kræver mange øvrige fritidsaktiviteter særlige faciliteter, ressourcer og et aktivt lokalt kulturliv. Det peger på et behov for, at kultur- og fritidspolitikken tænkes mere sammen, hvis fritidslivet uden for idrætten skal styrkes på landsplan.

Afrunding

Samlet set tegner resultaterne et billede af, at idrætten fortsat er rygraden i danskernes aktive fritidsliv – men at fritidsaktiviteter spiller en vigtig og måske undervurderet rolle som supplement, især for grupper, som idrætten ikke når.

Fremtidens udfordring bliver derfor ikke kun at få flere med i idrætten, men at skabe bro mellem idræt og øvrige fritidsaktiviteter.

Litteratur

Eske, M., Rask, S. & Thøgersen, M. (2022). *Danskernes fritidsvaner 2020*. Aarhus: Videncenter for Folkeoplysning.

Bjerrum, H., Thøgersen, M. (2018). *Aftenskolerne – hvordan har de det?* Aarhus: Videncenter for Folkeoplysning.

Borup, R. B. (2025). *Ældres motions- og sportsvaner 2024*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, M., Petersen, F. J., Munch, A. H. & Andersen, C. R. (2025): *Danskernes motions- og sportsvaner 2024*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

