

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2020

Baggrundsrapport

Rapport / Oktober 2022



Steffen Rask, Frederik Petersen,
Kristoffer Hansen & Mette Eske



Idrættens
Analyseinstitut

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2020

Titel

Danskernes motions- og sportsvaner 2020

Forfatter

Steffen Rask, Frederik Petersen, Kristoffer Hansen & Mette Eske

Øvrige bidragydere

Helene Kirkegaard

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Fotograf

Udgave

1. udgave, Aarhus, oktober 2022

ISBN

978-87-93784-81-9 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Indledning.....	7
Fremstilling af data	7
Metode.....	9
Kan vi stole på tallene?.....	9
Kapitel 1: Udviklingen i danskernes idrætsvaner	12
Danskernes idrætsdeltagelse fra 1964 og frem til i dag	12
Nye tendenser i danskernes måde at dyrke idræt	15
Kapitel 2: Idræt blandt børn i alderen 3-6 år	22
Hvor ofte deltager 3-6-årige i sport og motion?	22
Hvilke aktiviteter dyrker 3-6-årige børn?	23
Hvordan organiseres de mindste børns aktiviteter?.....	25
Interesserer små børn sig for bevægelse?	27
Hvordan ser de små børns motoriske færdigheder ud?.....	29
Hvilken betydning har forældrene for små børns idræt?	30
Kapitel 3: Børn og unges motions- og sportsvaner	34
Børn og unges deltagelse i idræt.....	34
Hvilke aktiviteter dyrker børn og unge?	37
Hvordan organiseres idrætsaktiviteterne blandt børn og unge?	46
Hvor dyrker børn og unge deres idræt?	49
Børn og unges brug af digitale midler til idræt	53
Sociale skævheder i børn og unges idrætsdeltagelse.....	55
Kapitel 4: Voksnes motions- og sportsvaner	57
Voksne danskernes deltagelse i idræt	57
Hvilke aktiviteter dyrker voksne?	60
Hvordan organiseres aktiviteterne blandt voksne?	70
Hvor dyrker voksne danskere deres idræt?.....	73
Voksne brug af digitale muligheder til idræt.....	79
Sociale skævheder i voksnes idrætsdeltagelse.....	81
Kapitel 5: Sport og motion i hverdagen	90
Børn og unges motion i skolen.....	90
Børn og unges aktive transport.....	92
Motion i hverdagen og i fritiden.....	94
Voksnes motion på arbejdspladsen og uddannelsesinstitutionen.....	97

Voksnes aktive transport	102
Motion i hverdagen og i fritiden.....	103
Kapitel 6: Idræt, trivsel og mentalt helbred.....	106
Idræt og trivsel blandt børn og unge	106
Idræt og mentalt helbred blandt unge	110
Idræt, trivsel og mentalt helbred blandt voksne	116
Kapitel 7: Identitet og sociale relationer i idrætten	126
Kapitel 8: Frivillighed i idrætten.....	142
Frivillighed blandt børn og unge.....	142
Frivillighed blandt voksne.....	145
Litteratur	151
Bilag: Indeks-konstruktion.....	153

Indledning

Denne baggrundsrapport præsenterer de overordnede resultater af første del af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020'. Undersøgelsen er en opfølgning på tidligere undersøgelser fra 2007, 2011 og 2016 gennemført af Idrættens Analyseinstitut (Idan), som gennem tværsnitsdata giver et billede af danskernes vaner, når det kommer til at dyrke sport og motion. Undersøgelsen ser blandt andet på, hvor ofte de dyrker sport og motion, hvilke aktiviteter de dyrker, og hvordan aktiviteterne bliver organiseret. Undersøgelserne er gennemført i partnerskab med DIF, DGI, Dansk Firmaidrætsforbund og Lokale og Anlægsfonden. De centrale spørgsmål i undersøgelsen giver mulighed for at følge en udvikling over tid tilbage til Kulturvaneundersøgelsen (tidligere Fritidsundersøgelsen), der er blevet gennemført med mellemrum i Danmark siden 1964.

Ligesom tidligere undersøgelser i 2007, 2011 og 2016 indgår mere dybdegående spørgsmålsbatterier med fokus på forskellige aktuelle emner i denne udgave, men samtidig er undersøgelsens design og indhold blevet opdateret i forhold til tidligere undersøgelser. For det første er spørgeskemaet blevet opdateret, og en række af undersøgelsens spørgsmål er blevet revideret. For det andet er der i forbindelse med hovedundersøgelsens tværsnitsundersøgelse blevet rekrutteret et panel på ca. 5000 voksne og 4.200 børn, der geninterviewes tre gange i løbet af 2021 og 2022. Resultaterne fra undersøgelsens anden del udgives efterfølgende selvstændigt.

Denne baggrundsrapport dækker således over det meget omfattende datamateriale, der er indsamlet i hovedundersøgelsens tværsnitsstudie. Overordnede resultater er siden december 2020 blevet udgivet i fire tematiserede notater¹, som også indgår og uddybes i denne rapport.

Fremstilling af data

Formålet med analyserne i denne baggrundsrapport er at fremlægge analyser og data så enkelt og tilgængeligt som muligt. Rapporten består derfor primært af frekvens- og krydstabeller for at anskueliggøre sammenhænge på tværs af gængse variable som køn, alder og sammenligninger med tidligere undersøgelser i 2007, 2011 og 2016. Ved analyser af gentagne tværsnitsdata er det således muligt at få en indikation på udviklingen i bestemte befolkningsgruppers idrætsvaner, når der indsamles data om samme emner blandt forskellige populationer, der kan sammenlignes over tid.

Eftersom data er indsamlet som et tværsnitsstudie, så er der også en række fordele og ulemper, som det er vigtigt at have for øje, når rapportens resultater skal tolkes. Der er tale om et observationsstudie, der bruges til beskrivende analyser og sammenligninger af forskellige undergrupper af den samlede population på tværs af en lang række variable. Når data fremstilles i denne rapport, tager analyserne udgangspunkt i befolkningens idrætsvaner

¹ Du kan finde de tematiserede notater samt de selvstændige udgivelser 'Danskernes fritidsvaner', 'Ældres motions- og sportsvaner 2020' og 'Motions- og sportsvaner i Aarhus Kommune' på Idans hjemmeside, idan.dk.

som den afhængige variabel og sammenligner på tværs af undergrupper på en række uafhængige variable. Resultaterne skal dog ikke forstås som et udtryk for kausalitet, hvor idrætsvaner per definition afhænger af de undersøgte variable, da tværsnitsstudier som dette ikke siger noget endegyldigt om retningen på sammenhængen, eller hvorvidt udeladte variable påvirker sammenhængen. Dermed er det ikke muligt at identificere årsag og virkning mellem to variable.

Undersøgelsen dækker over et meget omfattende datamateriale med omtrent 100 normal-spørgsmål og mere end 13.000 respondenter. Det er derfor ikke muligt at afdække alle spørgsmål og temaer i dybden, men målet er at afdække – dog uden at være udtømmende for den viden, der ligger i datamaterialet – de overordnede resultater og sammenhænge. Rapporten består derfor af tematiserede kapitler med særskilte fokusområder, der hver især belyser nogle af spørgeskemaundersøgelsens centrale temaer. Rapportens første kapitel hæver dog blikket en smule fra de mere deskriptive analyser og forsøger at tegne et billede af udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner over tid og præsenterer desuden nogle af de tendenser, som undersøgelsens resultater samlet set peger på.

Tværsnitsundersøgelsen indeholder desuden enkelte temaer - blandt andet i relation til begrebet physical literacy, typologier over motiver, barrierer og rammer for deltagelsen i sport og motion, der behandles i efterfølgende selvstændige udgivelser. Denne rapport er derfor i indhold og opbygning sammenlignelig med tidligere udgivelser på baggrund af undersøgelserne i 2007, 2011 og 2016.

Metode

'Danskernes motions- og sportsvaner 2020' er en selvstændig undersøgelse foretaget af Idrættens Analyseinstitut. Dataindsamlingen er gennemført som en spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 29. oktober-21. december 2020 ved udsendelse af invitationer til et onlinespørgeskema.

Undersøgelsen er foretaget mellem to populationer. 20.365 voksne i alderen 16 år og opefter og 9.000 børn og unge i alderen 7-15 år blev tilfældigt udtrukket i et CPR-baseret repræsentativt stikprøveudsnit af Sundhedsdatastyrelsens Forskerservice og inviteret til undersøgelsen.

Udsendelsen bestod af en invitationsmail med beskrivelse af undersøgelsens formål og indhold og et weblink til besvarelse af spørgeskemaet. Invitationerne blev udsendt via e-Boks til de voksne respondenter, og invitationerne til børne- og ungespørgeskemaet blev sendt til de børn og unges forældre/forsørgere, der var blevet udtrykket. Forældre fik desuden mulighed for at levere e-mailadresser til Rambøll, som herefter sendte e-mail direkte til de unge. Der blev rykket for besvarelser telefonisk, ligesom der blev udsendt to rykkere til de respondenter, der ikke endnu havde besvaret spørgeskemaet.

Spørgeskemaundersøgelsen resulterede i 6.917 besvarelser blandt voksne (16 år+) og 4.379 besvarelser blandt børn og unge (7-15 år). Svarprocenterne er derfor på 34 pct. blandt voksne og 48,7 pct. blandt børne og unge, hvilket næsten er på niveau med undersøgelsen i 2016 (henholdsvis 35,6 pct. og 49,6 pct.), men blandt voksne er de lavere end undersøgelsen i 2011 (43,6 pct.) og 2007 (47 pct.).

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Der er vægtet på køn, alder, region og uddannelse blandt voksne, og køn, alder og region blandt børn. Herved sikrer vi, at stikprøven afspejler den generelle befolkningssammensætning bedst muligt.

Derudover er der foretaget en indledende test-survey, der har til formål at validere repræsentativiteten af de reviderede spørgsmålsformuleringer i seneste udgave af spørgeskemaet. Eksempelvis er ordet 'regelmæssigt' i seneste udgave udeladt fra formuleringen 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Data fra test-surveyen viste dog ingen forskelle mellem formuleringerne, og derfor sammenlignes data fra tidligere undersøgelser med denne seneste undersøgelse på trods af mindre revideringer af enkelte spørgsmålsformuleringer.

Kan vi stole på tallene?

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

For det første er det vigtigt at have for øje, at undersøgelsen er foretaget i skyggen af coronakrisen, der satte sit betydelige aftryk på alle dele af samfundet - herunder også

idrætslivet. Her måtte foreningsidrætten, den kommercielle fitnesssektor og den professionelle (tilskuer)sport som følge af restriktionerne helt indstille aktiviteterne, og skiftende forsamlingsforbud besværliggjorde også den mere selvorganiserede idræt. Idrættens Analyseinstitut foretog løbende målinger af voksne danskeres (+18 år) motions- og sportsvaner under coronakrisen, der blev gennemført første gang i april 2020 og gentaget hen over de efterfølgende op- og nedlukninger med en sidste måling i oktober 2021, hvor alle corona-restriktioner var fjernet.

Undersøgelserne viste, at godt hver tredje idrætsaktive var stoppet med at dyrke sport og motion i nedlukningens første måned (april 2020), mens deltagelsen i september 2020 næsten var tilbage på niveauet før nedlukningen (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020). Det er dog utvivlsomt, at coronakrisens effekter har haft indflydelse på denne undersøgelses resultater, når der netop spørges til den 'normale' deltagelse i sport/motion, og de aktiviteter, respondenterne har dyrket inden for det seneste år. Samtidig var der i efteråret og vinteren 2020 stigende smittetal og restriktioner i form af mundbindskrav, forsamlingsforbud mod større forsamlinger og varsel om anden nedlukning i januar 2021. Resultaterne fra 2020 vil derfor i et vist omfang bære præg af de samfundsmæssige påvirkninger af coronakrisen.

For det andet er det værd at overveje, om dataindsamlingstidspunktet kan have haft væsentlig indflydelse på resultaterne. I 2007 og 2011 blev undersøgelsen gennemført i november/december med enkelte indkomne svar i januar, hvilket dermed tilsvarende dataindsamlingen i 2020, men i 2016 forløb dataindsamlingen først fra januar til marts. Det er dog kun mindre forskelle, og det forventes således ikke, at det ændrede tidspunkt på året kan have indflydelse på tilbøjeligheden til at svare 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' i de tilfælde, hvor respondenterne eksempelvis udelukkende dyrker sæsonaktiviteter i sommerhalvåret. Spørgsmålsformuleringen forsøger således at tage højde for indsamlingstidspunktet ved at bruge udtrykket 'normalt', som blev tilføjet til formuleringen i Kulturva-neundersøgelsen fra 1998. I forhold til de specifikke aktiviteter, som danskerne dyrker, forsøger formuleringen også at tage højde for sæson- og årstidssvingninger ved at spørge ind til aktiviteter, som respondenterne har dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder/det seneste år.²

For det tredje er datasættet i 2020 vægtet på fire parametre i form af køn, alder, region og uddannelse, således at eventuelle forskelle i stikprøvepopulationens baggrundskaraktistika udlignes i forhold til den generelle befolkningssammensætning i Danmark. Undersøgelserne fra 2007 og tidligere har ikke brugt vægtning af data, men i 2011 og 2016 var data vægtet på køn og alder. Disse undersøgelser har haft en overvægt af danskere med længere uddannelser, og dette forhold tages der højde for i denne undersøgelse. Det kan dog have betydning for sammenligninger over tid, da tidligere undersøgelser har vist en stærk sammenhæng mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at dyrke sport og motion. Det må derfor forventes, at tidligere undersøgelser overestimerer den samlede idrætsdeltagelse en smule i sammenligning med undersøgelsen i 2020.

² For en uddybende diskussion af betydningen af forskelle i indsamlingstidspunktet i 2016, samt de metodiske forskelle mellem undersøgelsen i 2016 og tidligere undersøgelser, hvor man for første gang overgik fra papiromdelte spørgeskemaer til et online spørgeskema, se Pilgaard & Rask (2016)

For det fjerde er det en generel tendens, at deltagelsen i større spørgeskemaundersøgelser er faldende (i takt med, at der generelt gennemføres flere og flere spørgeskemaundersøgelser). Der er dermed en risiko for, at respondenter med interesse for sport og motion er mere tilbøjelige til at svare på spørgeskemaet end personer, som ikke dyrker eller interesserer sig for sport eller motion. Samtidig var spørgeskemaet i 2020 betydeligt længere end tidligere undersøgelser, hvilket kan have påvirket gennemførselsprocenten negativt. Hertil bemærkes, at der er en relativt stor gruppe (5 pct. blandt voksne, 6 pct. blandt børn og unge), der har påbegyndt besvarelsen, men ikke gennemført.

En frafaldsanalyse blandt de ikke-deltagende respondenter viser, at 49 pct. svarer, at de normalt dyrker sport eller motion til sammenligning med 57 pct. af de deltagende i undersøgelsen. 38 pct. af de ikke-deltagende respondenter svarer, at de ikke dyrker sport eller motion, mens andelen er blot 24 pct. blandt de deltagende respondenter i undersøgelsen.

Frafaldsanalysen er baseret på svar fra 873 ikke-deltagende respondenter. Analysen er foretaget ved, at respondenter, der fulgte weblinket til undersøgelsen, men ikke ønskede at besvare spørgeskemaet, blev spurgt om de normalt dyrker sport eller motion, inden de frafaldt undersøgelsen.

Der kan altså være en tendens til, at det i højere grad er idrætsaktive danskere, der vælger at besvare spørgeskemaundersøgelsen end ikke-idrætsaktive. På trods af at data fremlægges så ærligt og objektivt som muligt, beror undersøgelsen naturligvis på borgernes villighed til at besvare spørgeskemaet, og her tyder det altså på, at der er større villighed til at besvare en undersøgelse om idrætsaktivitet blandt idrætsaktive danskere. Dette er vigtigt at have for øje, når resultaternes efterfølgende fortolkes.

Bemærk i øvrigt, at de ændringer i idrætsdeltagelsen samt forskelle mellem eksempelvis køn, alder mv., som er refereret i teksten, alle er statistisk signifikante ved 5 pct. signifikansniveau ($p < 0,05$). Derudover er tallene i rapporten afrundet til nærmeste hele procent. Det er de for ikke at give indtryk af overdreven præcision i estimerne.

Kapitel 1: Udviklingen i danskernes idrætsvaner

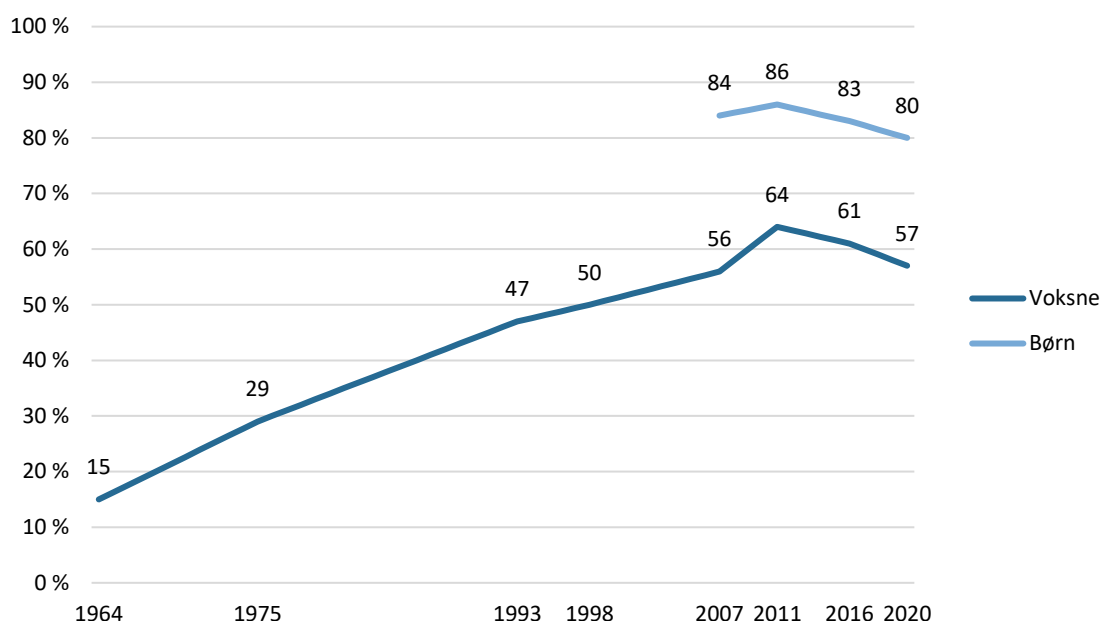
Dette første kapitel belyser undersøgelsens overordnede resultater i en historisk kontekst i det omfang, det er muligt, tilbage til 1964 og i højere grad fra 2007. Kapitlet kan derfor ses som en opsummering af de overordnede resultater i forhold til danskernes idrætsdeltagelse, valg af idrætsaktiviteter og organiseringen af danskernes idræt. Kapitlet fokuserer på de gennemgående tendenser i danskernes idræt og de nye udviklinger, der er sket i idrætten i 2020.

Danskernes idrætsdeltagelse fra 1964 og frem til i dag

I 1964 blev danskerne som en del af den første kulturvaneundersøgelse spurgt til deres idrætsvaner. Dengang lød det centrale spørgsmål: 'Dyrker De sport?'. Formuleringen har over årene kun ændret sig meget lidt og senest i 2007 til 'Dyrker du normalt sport/motion?', og det er også denne formulering, der er brugt i 2020.

Siden 15 pct. af de voksne danskere svarede 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker De sport?' i 1964 har der været tale om en kontinuerlig væksthistorie frem til 2007. I 2011 tog deltagelsen i sport og motion et ekstra hop opad, hvor 64 pct. af de voksne danskere og 86 pct. af børnene mellem 7 og 15 år svarede 'Ja'. I 2016 viste undersøgelsen det første fald i danskernes deltagelse i sport og motion, hvor andelen var henholdsvis 61 pct. for voksne og 83 pct. for børn. Men ser man bort fra 2011, så ligner andelen en lineær fortsættelse af den hidtidige stigning. Spørgsmålet var derfor, om 2011 var en outlier med en særlig høj idrætsdeltagelse, eller om tilbagegangen i 2016 var udtryk for, at danskernes deltagelse i sport og motion havde nået et foreløbigt toppunkt.

Figur 1.1: Indtil 2011 var idrætsdeltagelsen blandt voksne danskere i konstant vækst (pct.)



Figuren viser andelen af voksne danskere (16 år+), der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker De sport?' (1964), 'Dyrker De sport (motion)?' (1975), 'Dyrker De sport/motion?' (1993), 'Dyrker du normalt sport/motion?' (1998, 2007, 2011, 2016 og 2020). Børn (7-15 år) blev inkluderet i undersøgelsen fra 2007.³

Coronakrisens betydning for resultaterne

Det spørgsmål skal 2020-undersøgelsen besvare, men coronapandemien og den efterfølgende nedlukning af store dele af det danske idrætsliv gør, at det ikke er muligt at komme nærmere et endeligt svar, men de løbende undersøgelser af voksne danskeres (+18 år) motions- og sportsvaner under coronakrisen viste, at den samlede idrætsdeltagelse i panelet i september 2020 lå fire pct. under niveauet fra før coronakrisen. I det lys ser deltagelsen på 57 pct. blandt voksne (16 år+) og 80 pct. blandt børn (7-15 år) ud til at være ganske høj i forhold til, hvor stor effekt coronakrisen har haft på det danske idrætsliv.

Et af de interessante fund i disse corona-undersøgelser var, at selvom den samlede deltagelse i september 2020 var på vej tilbage mod niveauet fra før coronakrisen, så viste de underliggende data en række forskydninger: hver femte af dem, der var aktive før coronakrisen var endnu ikke blevet aktive igen, mens hver fjerde af dem, der ikke var aktive før krisen, var begyndt at deltage i sport og motion under krisen. Det tyder altså på 1) at være et efterslæb blandt dem, der normalt dyrker sport og motion, og 2) at coronakrisen har fungeret som katalysator for aktivering af nye idrætsaktive (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020).

En måde at vurdere coronapandemien og nedlukningen af idrætslivets effekt på deltagelsen i sport og motion er at kigge på andelen af danskere, der normalt dyrker sport og

³ Undersøgelserne fra 2007 og tidligere har ikke brugt vægtning af data, men i 2011 og 2016 var data vægtet på køn og alder. Disse undersøgelser har haft en overvægt af danskere med længere uddannelser, og dette forhold tages der højde for i denne undersøgelse. Var data ikke vægtet for uddannelse i 2020 var idrætsdeltagelsen 59 pct. blandt voksne danskere. Det ændrer dog ikke det overordnede billede, da faldet fra 2016 til 2020 stadig er signifikant.

motion, men ikke gør det for tiden. Spørgemetoden forsøger at tage højde for perioder med større eller mindre deltagelse ved at spørge til danskernes 'normale' deltagelse i sport og motion. Man kunne forvente, at denne andel ville være langt højere netop i år, hvis det er pandemien og nedlukningen, der er årsag til den lavere idrætsdeltagelse. Tabel 1.1 nedenfor viser, at det ikke ser ud til at være tilfældet blandt børn og unge, hvor andelen, der svarer 'Ja, men ikke for tiden' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', er nogenlunde stabil over de fire undersøgelsesår.

Tabel 1.1: Blandt børn er andelen, der ikke er aktive for tiden, stabil (pct.)

	2007	2011	2016	2020
Ja	84	86	83	80
Ja, men ikke for tiden	8	8	9	10
Nej	8	6	8	10
n	1.987	2.021	3.221	4.379

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på de fire undersøgelsesår.

For de voksne er billedet lidt anderledes (se tabel 1.2). Her tilsvares faldet i andelen, der svarer 'Ja', nogenlunde den stigning, der har været i 'Ja, men ikke for tiden', hvilket indikerer, at pandemiens påvirkning på deltagelsen blandt voksne har en betydning for tilbagegangen. Det tyder altså på, at coronakrisens indflydelse på dette års resultater er reel, og at den umiddelbare negative historiske udvikling i høj grad kan tilskrives effekterne af coronakrisen.

Tabel 1.2: Blandt voksne er andelen, der ikke er aktive for tiden, steget (pct.)

	2007	2011	2016	2020
Ja	56	64	61	57
Ja, men ikke for tiden	15	14	14	19
Nej	29	22	25	24
n	4.147	3.797	3.914	6.917

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på de fire undersøgelsesår.

Coronakrisen har været med til at forstærke eksisterende trends

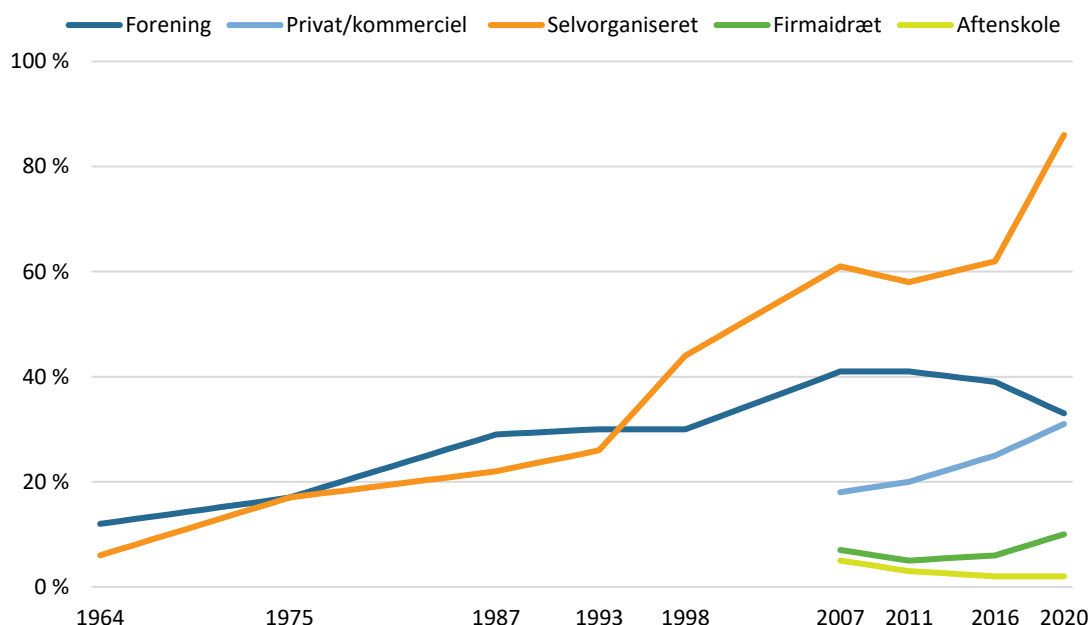
En anden central pointe fra de løbende undersøgelser af idrætten under coronakrisen er, at i og med den organiserede idræt har haft store udfordringer i form af nedlukninger og forsamlingsforbud, har mange (voksne) danskere enten sat deres idrætsaktivitet på pause eller skiftet til andre selvorganiserede idrætsaktiviteter (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020). Det er derfor forventet, at eksempelvis foreningsdeltagelsen har oplevet en faldende tilslutning i 2020. Det er dog ikke en ny udvikling, at foreningsdeltagelsen er faldende blandt voksne. Fra 2011 til 2016 faldt foreningsdeltagelsen med to procentpoint, og i 2020 faldt den yderligere seks procentpoint.

Samtidig er deltagelsen i den selvorganiserede idræt accelereret i 2020 med en stigning på 24 procentpoint siden 2016. Den selvorganiserede idræt har været på en markant

vækstrejse siden 1993, men den stigende interesse for udendørs idræt og coronakrisens restriktioner har forstærket deltagelsen i selvorganiseret idræt yderligere.

Omvendt fortsætter udviklingen indenfor den private og kommercielle idræt på trods af særligt fitnesscentrenes udfordringer, og idræt på arbejdspladsen og uddannelsesinstitutionerne er ligeledes gået frem efter nogle år med nogenlunde stabilitet siden 2007. Omvendt er idræt i aftenskolen stadig en relativt lille del af idrætten for voksne, og det ser ud til fortsat at fylde mindre og mindre.

Figur 1.2: Coronakrisen har forstærket udviklingen mellem organiseringsformer (pct.)



Figuren viser andelen af alle voksne respondenter (16 år+), der organiserer sport og motion i forskellige organisatoriske sammenhænge fordelt på undersøgelsesår.

Blandt børn og unge er udviklingen over det seneste halvandet årti i vid udstrækning mere stabil. Her er foreningsidrætten stadig er den største arena, selvom den mister lidt terræn, mens idræt på egen hånd er steget med 20 procentpoint siden 2016 (se kapitel 3).

Nye tendenser i danskernes måde at dyrke idræt

I 2020 og særligt i lyset af coronakrisen er der – ud over en lavere tilbøjelighed til at dyrke sport og motion – en række tendenser i danskernes måde at dyrke idræt på, der har ændret sig i forhold til tidligere undersøgelsesår.

Danskerne har fået bredere aktivitetsmønstre

Flere af disse nye tendenser er udtryk for, at danskerne generelt dyrker flere forskellige aktiviteter end tidligere. Både børn og voksne dyrker cirka fire forskellige aktiviteter i løbet af året, og dermed er den udvikling, der er observeret over de seneste undersøgelsesår, vendt (se kapitel 3, figur 3.2 og kapitel 4, figur 4.4). I tidligere undersøgelser pegede resultaterne på, at danskerne koncentrerede deres idrætsaktivitet omkring færre og færre forskellige

idrætsaktiviteter. Stigningen i antallet af aktiviteter flugter med resultaterne fra Idans løbende undersøgelser af idrætten under coronakrisen, der viste, at mange blev ledt over i nye aktiviteter pga. nedlukning, men det kan også afspejle nye trends (Kirkegaard, Eske & Rask, 2020).

For både børn og voksne ser vi et bredere aktivitetsmønster end tidligere, hvor danskerne i langt højere grad end tidligere skifter mellem forskellige idrætsgrene i løbet af et år, frem for at hellige sig til enkelte faste aktiviteter.

Det kommer blandt andet til udtryk ved, at mange aktiviteter, der i de senere år har oplevet tilbagegang i 2020, oplever, at tilbagegangen er bremsset, eller at aktiviteternes udvikling er vendt til fremgang.

Trends i danskernes idrætsdeltagelse

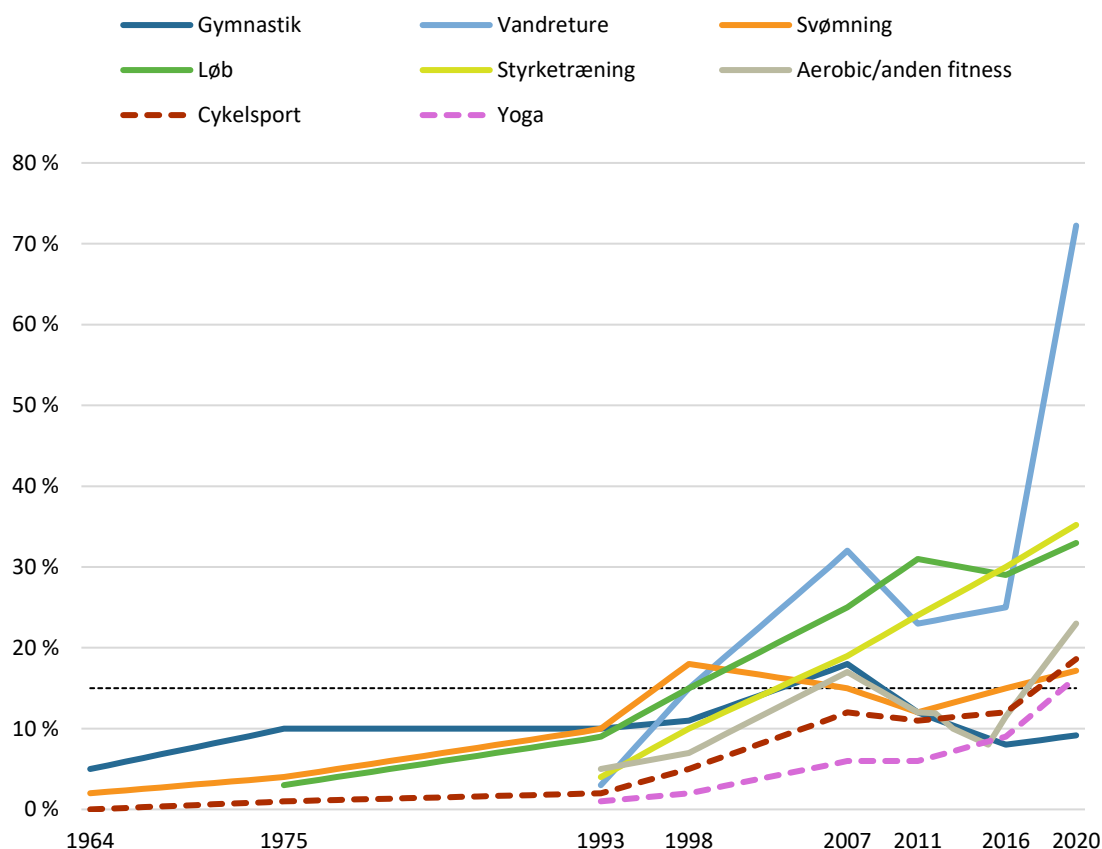
Ser man på idrætsaktiviteterne over et længere tidsperspektiv kan man visualisere disse udviklinger med trendbegreber som megatrends, ægte trends og nichetrends (Wopp, 2008). Her er megatrends defineret som aktiviteter med mindst 15 pct. tilslutning i befolkningen på et tidspunkt mellem 1964 og 2020. Her ses der nærmere på udviklingen indenfor megatrends blandt både børn og voksne, og på 'nye' trends, der har oplevet størst udvikling over de seneste år. Til forskel fra megatrends er ægte trends defineret som aktiviteter, der har en tilslutning på mellem 7 og 15 pct., mens nichetrends er aktiviteter med under 7 pct. tilslutning i befolkningen. Datamaterialet til danskernes motions- og sportsvaner giver anledning til at vise udviklingen med udgangspunkt i sådanne trendbegreber, men i dette afsnit fokuseres der primært på de største aktiviteters udvikling over tid og de mest markante nye trends. Selvom undersøgelserne er repræsentative for landets befolkning, så er undersøgelserne gennemført med flere års mellemrum med risiko for ikke at opfange flygtige trends, der kommer og går på relativt kort tid, ligesom udsving mellem undersøgelsesårene i nogle tilfælde kan være udtryk for statistiske usikkerheder frem for reelle udviklingstræk inden for de mindre idrætsaktiviteter.

Langsigtede trends i voksnes idrætsdeltagelse

For de voksne er det muligt at kigge med helt store historiske briller, da flere aktiviteter har været en del af undersøgelserne siden 1964. Mange andre er kommet til siden, men det er til dels stadig nogle af de samme aktiviteter, der er mest populære over tid. Figur 1.3 viser dog også, at der siden 2016 er sket nogle ændringer indenfor de voksnes megatrends. For det første er der kommet to nye megatrends til, der ikke før har haft mere end 15 pct. tilslutning. Cykelsport (samlet kategori for landevejscykling, mountainbike, BMX og lignende, der indtil 2011 blev behandlet under én kategori) så ud til at have nået et plateau siden 2007, men i 2020 er interessen for både landevejscykling og mountainbike stigende blandt voksne danskere. Yoga er ligeledes blevet en megatrend og har oplevet støt stigende interesse siden 1993. Samtidig var interessen for aerobic faldende og behandles ikke længere selvstændigt, men som en del af kategorien 'Anden fitness- og motionstræning', og det ser ud til, at aerobic er blevet erstattet af andre alternative fitnessformer.

Mest tydelig er stigningen i interessen for gå- og vandreture, der står for den største historiske fremgang for en enkeltaktivitet med et spring på 47 pct. siden 2016, der – i hvert fald delvist – kan tilskrives coronakrisens indflydelse på idrætslivet. Løb og styrketræning er kontinuerligt steget over tid, men for løb kunne udviklingen fra 2011 og frem være udtryk for et mætningspunkt, hvor det er coronakrisens nedlukninger, der har ført til en mindre fremgang i 2020. Samtidig har historisk populære aktiviteter som gymnastik stabiliseret sig på et historisk niveau, mens interessen for svømning har været nogenlunde stabil siden 1993.

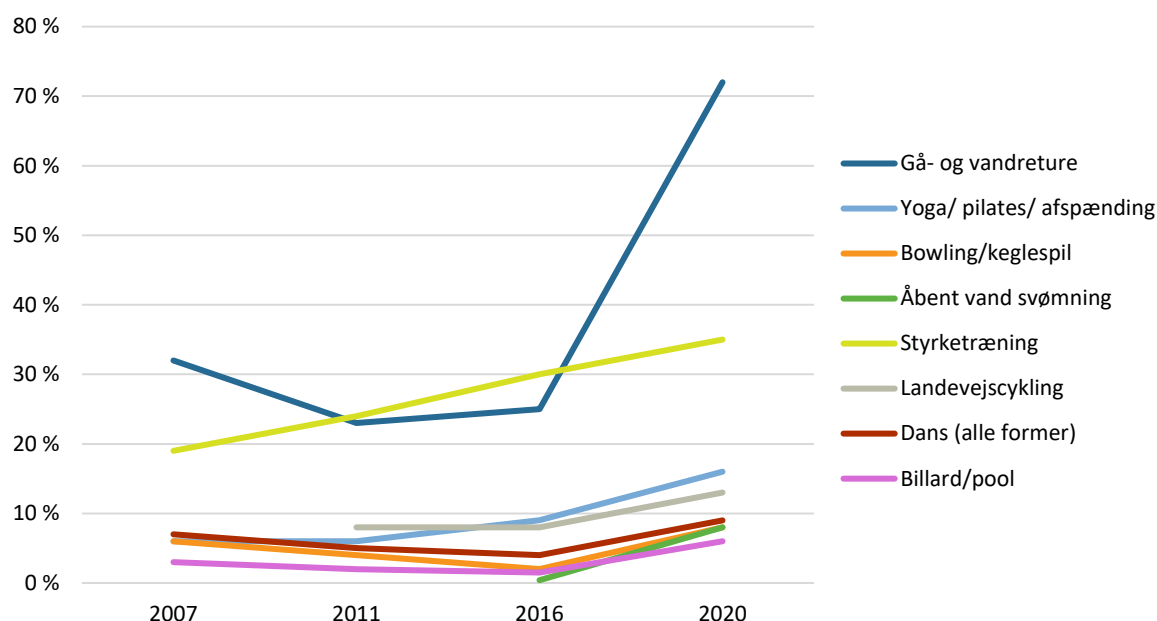
Figur 1.3: Megatrends i voksnes motions- og sportsvaner (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de otte megatrends i de forskellige undersøgelsesår. Nye megatrends er markeret som stiplede linjer.

Udover fremgangen i de historiske megatrends som vandreture, løb, styrketræning og yoga var der også en række andre aktiviteter, der oplever stor fremgang i deltagelsen mellem 2016 og 2020. Vandreture er som nævnt højdespringeren, men også åbent vand svømning oplevede stor fremgang fra mindre end 1 pct. deltagelse i 2016 til 8 pct. i 2020. Samtidig er der sket en markant fremgang indenfor ellers klassiske nicheaktiviteter som bowling og billard/pool.

Figur 1.4: Fremgang indenfor flere forskellige typer aktiviteter (pct.)



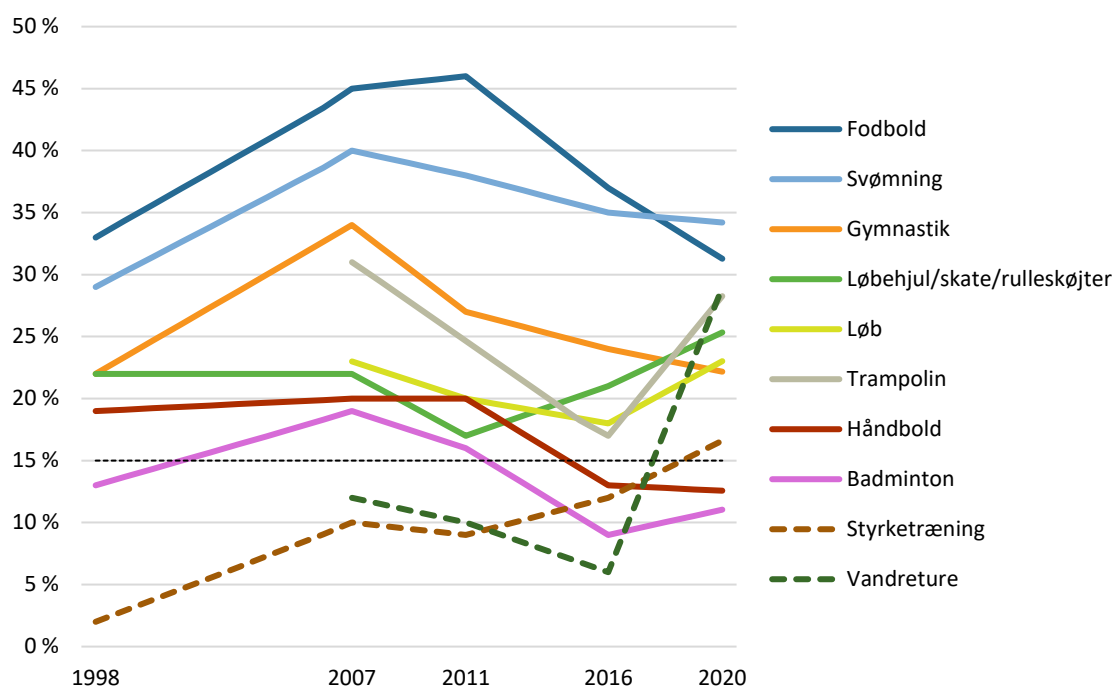
Tabellen viser de aktiviteter, der siden 2016 har oplevet den største stigning i deltagelse (5 pct. eller mere).

Langsigtede trends i børn og unges idrætsdeltagelse

For børn og unge er det muligt at sammenligne udviklingen tilbage til 1998, hvor aldersgruppen 7-15 år for første gang var med i de løbende undersøgelser. Blandt børn og unge findes ti megatrends, som samler mindst 15 pct. udøvere mellem 1998 og 2020. Antallet af megatrends er steget fra 8 pct. siden 2016, og det skyldes, at både styrketræning og gå- og vandreture har oplevet stigende tilslutning i de seneste år.

På tværs af de megatrends, der har været en del af undersøgelserne siden 1998 eller 2007, har der siden 2007 været en faldende tilslutning. Klassiske børneaktiviteter som fodbold, svømning, gymnastik, håndbold og badminton har alle haft deres toppunkt, men nogle (svømning, håndbold og badminton) ser ud til at have bremsset eller vendt udviklingen i 2020. Samtidig har gå- og vandreture og styrketræning, ligesom det er tilfældet blandt voksne, oplevet stor fremgang siden 2016, ligesom typisk selvorganiserede aktiviteter som løb og forskellige former for skate også oplever fremgang i 2020.

Figur 1.5: Nye megatrends blandt børn og unge (pct.)

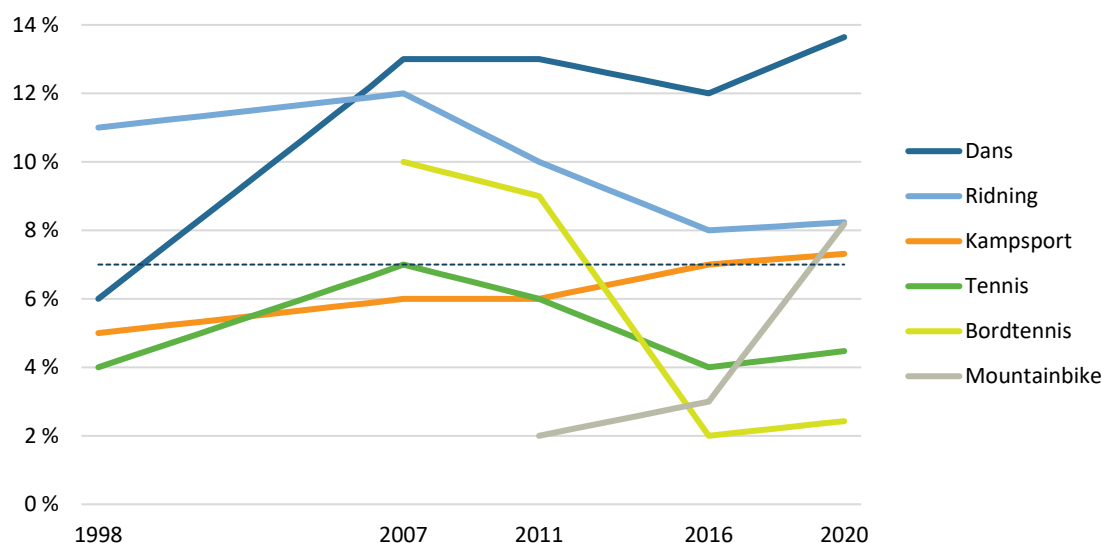


Figuren viser andelen af børn og unge, der dyrker de 10 megatrends på tværs af undersøgelsesår. Nye megatrends er markeret som stiplede linjer.

Så på trods af, at også børnene i 2020 har fået et bredere aktivitetsmønster med flere forskellige aktiviteter, så ser det ikke ud til at være de største aktiviteter, der har nydt godt af dette. I stedet ser det ud til, at tilgangen er sket i laget under – de aktiviteter, der kan karakteriseres som 'ægte trends'. Aktiviteter med en tilslutning på 7 til 15 pct. – de ægte trends – har alle set fremgang siden 2016. Dans ligger på det historisk højeste niveau efter en periode med stagnation mellem 2007 og 2016, og derudover ses den markante vækst i kategorien for mountainbike⁴, der har forfremmet den til en ægte trend i 2020. Kampsport fortsætter en beskeden fremgang, efter at den for første gang i 2016 blev klassificeret som en ægte trend. Samtidig har ridning, tennis og bordtennis bremset den tilbagegang, de har oplevet siden 2007.

⁴ I 2011 og 2016 hed kategorien 'Mountainbike', mens den i 2020 hed 'Mountainbike/gravel bike/ BMX og lignende'.

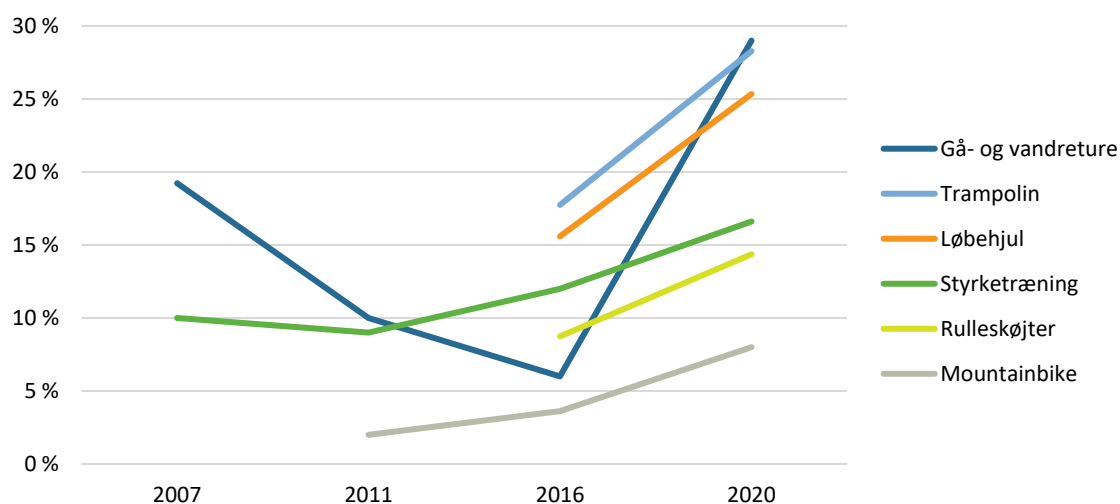
Figur 1.6: Alle ægte trends oplever fremgang siden 2016 (pct.)



Figuren viser udviklingen i ægte trends blandt børn og unge på tværs af undersøgelsesår. Ægte trends er defineret som aktiviteter, der på et hvilket som helst tidspunkt har set en tilslutning på mellem 7 og 15 pct.

Over de seneste undersøgelser er der løbende blevet tilføjet nye aktiviteter, og det er særligt en række af de aktiviteter, der blev tilføjet i 2016, der har oplevet størst vækst mellem 2016 og 2020. Særligt skate- og legeaktiviteter som trampolin, løbehjul og rulleskøjter har oplevet stigende interesse i 2020, hvilket til dels kan tilskrives coronakrisens indflydelse på idrætslivet. Derudover er interessen for styrketræning steget stødt siden 2011, mens gå- og vandreture – ligesom blandt de voksne – har oplevet stor fremgang siden 2016. I tillæg er esport, der blev tilføjet i 2020, den mest populære nye aktivitet med størst tilslutning med 10 pct.

Figur 1.7: Nye aktiviteter oplever stigende tilslutning i 2020 (pct.)



Figuren viser de aktiviteter, der siden 2016 har oplevet den største stigning i deltagelse (5 pct. eller mere).

Den nye tendens med et bredere aktivitetsmønster, der både findes blandt børn og voksne, kommer således til udtryk på lidt forskellig vis mellem de to befolkningsgrupper. For de voksne betyder det primært, at de mest populære aktiviteter oplever endnu større tilslutning, og at voksne i højere grad kombinerer flere af disse aktiviteter. Overordnet kan man sige, at de voksne samler sig om otte meget populære aktiviteter, der dyrkes af flere og flere, og eventuelt kombineres med enkelte nicheaktiviteter. Omvendt er de mest populære idrætsaktiviteter historisk set stadig i tilbagegang, og det bredere mønster viser sig i stedet i et voksende lag af aktiviteter lige under med stigende tilslutning over en bredere vifte af aktiviteter.

Kapitel 2: Idræt blandt børn i alderen 3-6 år

Dette kapitel kigger nærmere på idræt blandt de yngste børn i alderen 3-6 år. Det har ikke tidligere været belyst i undersøgelserne fra 2007, 2011 og 2016, men indgår som noget nyt i denne undersøgelse, og modsat de resterende resultater i undersøgelsen er data ikke selv-rapporterede, men rapporteret af barnets forælder.

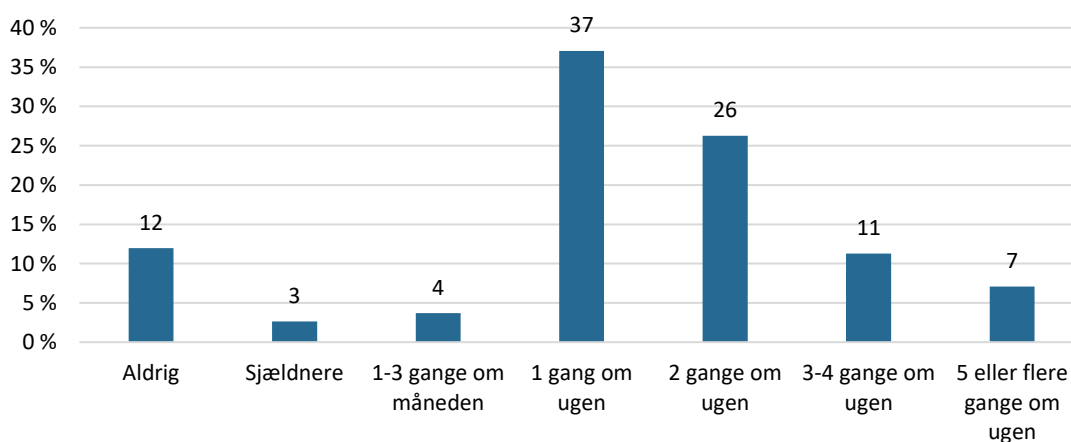
Undersøgelsen indeholder som noget nyt en overrepræsentation af voksne med minimum ét barn i alderen 3-6 år, og disse respondenter fik i forlængelse af spørgeskemaet til voksne et kortere spørgeskema omkring deres børns deltagelse i idræt. I alt deltog 788 forældre, og det er disse besvarelser, der danner grundlag for dette kapitel. Kapitlets resultater er udgivet i notatet 'Idræt blandt 3-6-årige børn'.

Da idræt blandt børn i alderen 3-6 år på flere måder adskiller sig fra idræt blandt ældre børn (7-15 år) og voksne, er spørgeskemaet tilpasset den unge aldersgruppe, og det er derfor ikke muligt direkte at sammenligne resultater med ældre aldersgrupper. Resultaterne skal læses i lyset af, at der generelt er meget sparsom litteratur om deltagelsen i sport og motion blandt de yngste aldersgrupper både internationalt og i Danmark, og det vil derfor ikke være muligt at undersøge udviklingen i børnenes idrætsdeltagelse. Undersøgelsen skal derfor ses som et eksplorativt indblik i aldersgruppens forhold til idræt, og kan derimod benyttes som udgangspunkt for fremtidige undersøgelser.

Hvor ofte deltager 3-6-årige i sport og motion?

Resultaterne viser, at 82 pct. af de 3-6-årige børn dyrker sport og motion minimum én gang om ugen. Til spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker dit barn i gennemsnit sports-/motionsaktiviteter i fritiden?' svarer 37 pct. af forældrene, at deres barn er aktiv én gang om ugen, mens 26 pct. er aktive to gange om ugen. Ifølge forældrene dyrker 12 pct. af børnene aldrig sports- eller motionsaktiviteter (figur 2.1).

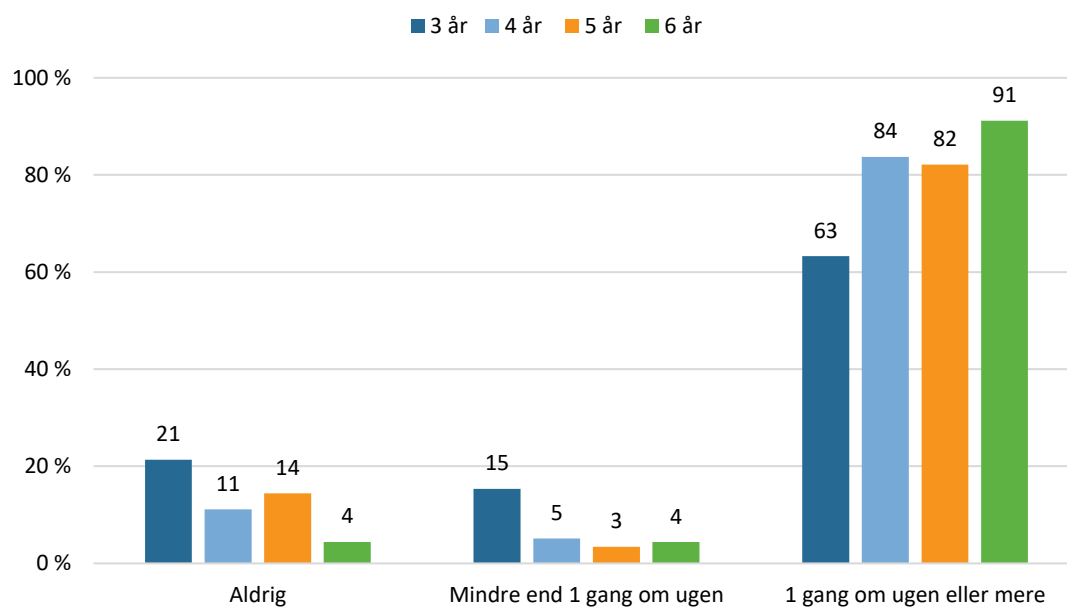
Figur 2.1: Størstedelen af børn i alderen 3-6 år dyrker sport og motion på ugentlig basis (pct.)



Figuren viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker dit barn i gennemsnit sports-/motionsaktiviteter i fritiden?' (n=788).

I takt med, at børnene bliver ældre, stiger andelen, der dyrker sport og motion mindst én gang om ugen. Eksempelvis er 63 pct. af de 3-årige aktive minimum én gang om ugen, mens det gælder for 91 pct. af de 6-årige. Samtidig falder andelen af børn, der aldrig dyrker sport og motion med alderen. Således er der 21 pct. af de 3-årige, der aldrig dyrker sport og motion, mens det kun gælder for 4 pct. af de 6-årige.

Figur 2.2: Deltagelsesniveauet stiger med alderen (pct.)

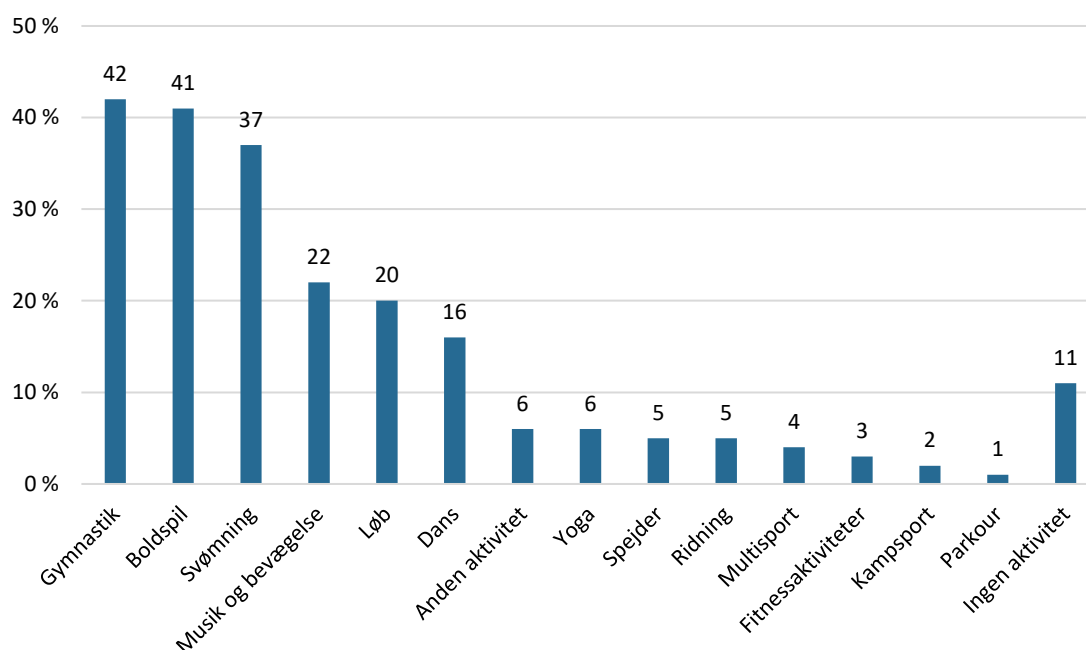


Figuren viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker dit barn i gennemsnit sports-/motionsaktiviteter i fritiden?' fordelt på alder (n=788).

Hvilke aktiviteter dyrker 3-6-årige børn?

Forældrene har angivet, hvilke former for sports-, motions- og fritidsaktiviteter deres barn har dyrket i løbet af de seneste 12 måneder. Figur 2.3 viser, at de største aktiviteter er gymnastik (42 pct.), boldspil (41 pct.) og svømning (37 pct.). Dernæst følger aktiviteter med musik og bevægelse (22 pct.), løb (20 pct.) og dans (16 pct.). 11 pct. angiver, at deres barn ikke dyrker nogen former for sports-, motions- eller fritidsaktiviteter.

Figur 2.3: Børnene dyrker klassiske aktiviteter som gymnastik, boldspil og svømning (pct.)

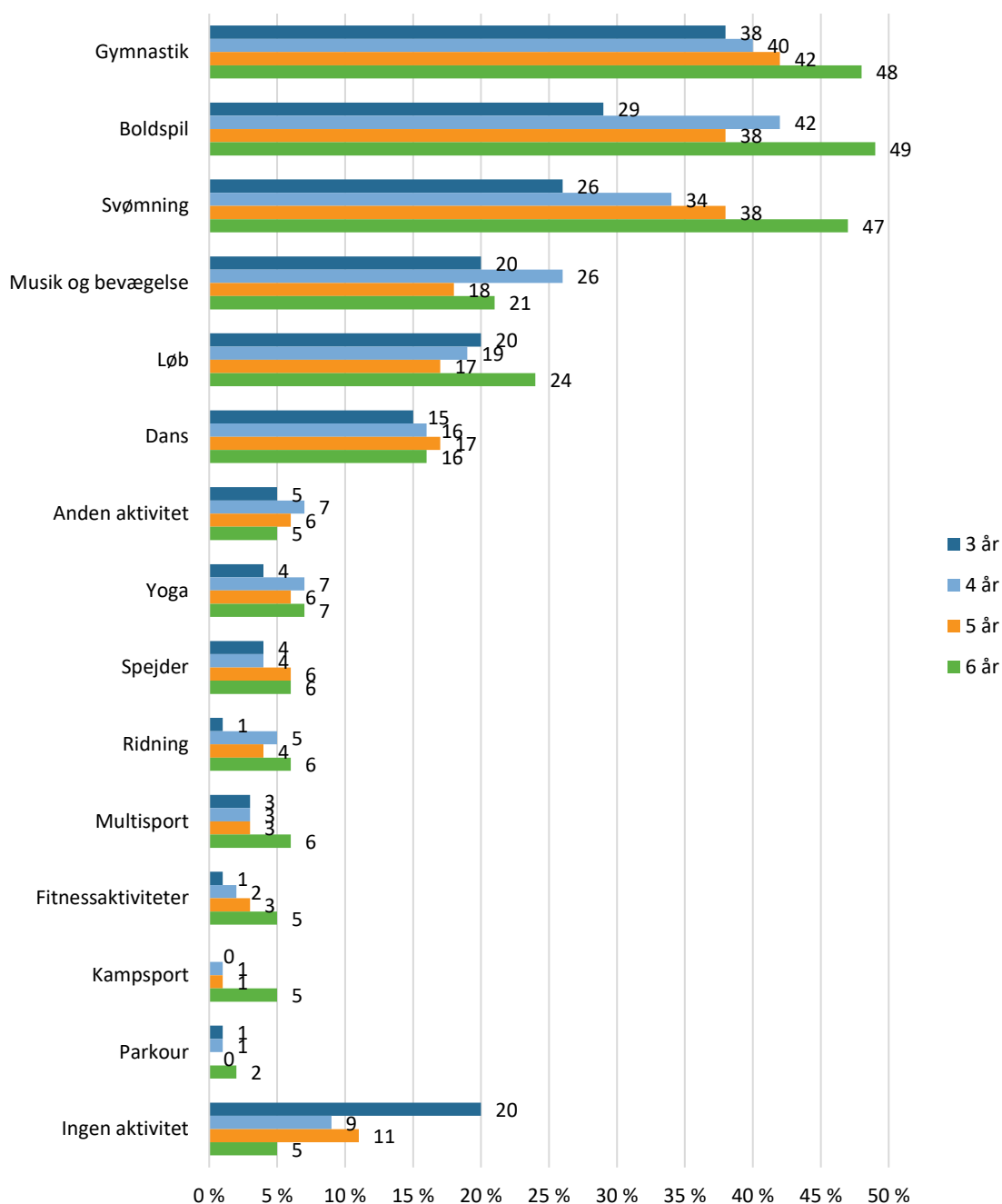


Figuren viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'Har dit barn i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter i fritiden? (Alene eller sammen med en voksen)' (n=788).

Figur 2.4 viser, hvordan valget af aktiviteter varierer på tværs af aldersgrupperne. For de fleste aktiviteter gælder det, at de 6-årige udgør den største andel, hvilket skyldes, at børnene med alderen dyrker flere aktiviteter. Det er særligt de tre største aktiviteter; boldspil, gymnastik og svømning, der i størst omfang tilvælges af de ældste børn, mens der ikke er specifikke aktiviteter, der i højere grad dyrkes af de yngste børn. Undersøgelsen tyder derfor på, at de fleste børns første oplevelser med idræt sker gennem boldspil, gymnastik og svømning.

Til gengæld viser figuren, at en række af de mindre aktiviteter som ridning, forskellige former for fitnessaktiviteter og kampsport er aktiviteter, der først tilvælges fra 4-årsalderen, mens de mest populære aktiviteter i højere grad også dyrkes af de allermindste børn.

Figur 2.4: De største aktiviteter tiltrækker særligt de 6-årige (pct.)



Figuren viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'Har dit barn i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter i fritiden? (Alene eller sammen med en voksen)' fordelt på alder (n=788).

Hvordan organiseres de mindste børns aktiviteter?

For hver aktivitet, som forældrene har angivet, at deres barn dyrker, har de efterfølgende angivet i hvilke sammenhænge, de dyrker de enkelte aktiviteter. Den samme aktivitet kan godt dyrkes i flere forskellige regi, og det er derfor muligt at vælge flere organiseringsformer til hver aktivitet.

Som det også er tilfældet hos de ældre børn fra 7-15 år, dyrker langt de fleste børn fra 3-6 år deres aktiviteter i en forening (Tabel 2.1). 65 pct. af børnene har således dyrket én eller flere aktiviteter i foreningssammenhæng, mens 40 pct. har dyrket aktiviteter på egen hånd.

Organiseringsformerne 'Privat', 'SFO', og 'Anden sammenhæng' har mindst tilslutning blandt de 3-6-årige.

Tabellen viser derudover, at børn med alderen dyrker flere aktiviteter i en forening. Samtidigt falder andelen af børn, der dyrker deres aktiviteter på egen hånd, når børnene bliver ældre.

Tabel 2.1: Børnenes aktiviteter organiseres primært i foreninger (pct.)

	Total	Alder			
		3 år	4 år	5 år	6 år
Forening	65	52	62	66	76
Privat	14	10	11	18	18
SFO	17	5	8	8	37
På egen hånd	40	45	46	37	36
Anden sammenhæng	10	11	13	7	8

Tabellen viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har dit barn dyrket sin(e) aktivitet(er)?' fordelt på alder (n=788).

Tabel 2.2 viser organiseringen af de yngste børns specifikke aktivitetsformer. Aktiviteter som gymnastik, kampsport og spejder er udprægede foreningsaktiviteter, hvor mere end tre ud af fire børn dyrker aktiviteterne i foreningssammenhæng.

Udover de største foreningsaktiviteter dyrkes en del af aktiviteterne primært på egen hånd, hvilket også dækker aktiviteter dyrket sammen med familie, venner og bekendte.

Tabel 2.2: Børns organiseringsformer fordelt på aktiviteter (pct.)

	Organiseringsform				
	Forening	Privat	SFO	På egen hånd	Anden sammenhæng
Boldspil	60	4	22	47	7
Gymnastik	82	5	10	6	6
Svømning	60	7	5	40	1
Musik og bevægelse	19	12	21	57	22
Løb	5	2	28	83	17
Dans	20	38	13	42	12
Anden aktivitet	36	9	2	54	3
Yoga	19	4	15	55	33
Spejder	93	0	2	11	0
Ridning	30	15	2	58	7
Multisport	31	17	23	23	13
Fitnessaktiviteter	13	24	5	55	11
Kampsport	83	19	0	7	0
Parkour	12	0	32	70	0

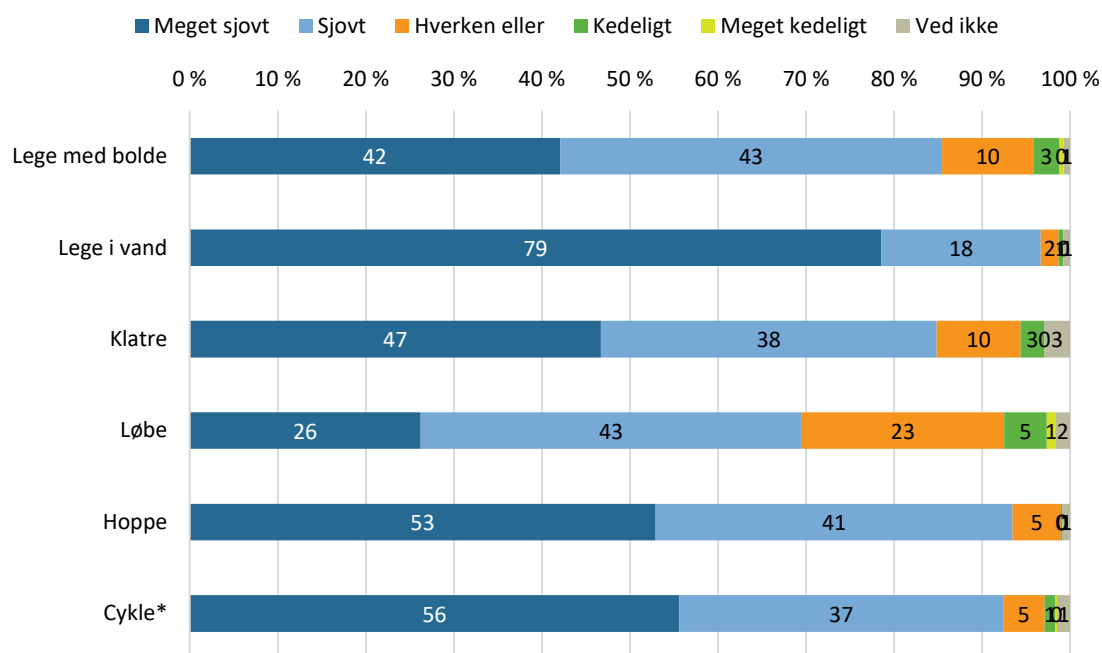
Tabellen viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har dit barn dyrket sin(e) aktivitet(er)?' opdelt for de enkelte aktiviteter (n=788). Obs: Den samme aktivitet kan godt dyrkes i flere forskellige regi, og det er derfor muligt at vælge flere organiseringsformer til hver aktivitet.

Interesserer små børn sig for bevægelse?

Indtil videre har der været fokus på, hvilke aktiviteter børnene deltager i og omfanget af deres deltagelse. Men det er også interessant at belyse deres mere generelle interesser for bevægelse for at få en idé om deres motivation for at dyrke sport og motion.

Figur 2.5 giver et overblik over børnenes glæde ved en række bevægelsesformer. Her viser det sig, at det at lege i vand er sjovt for næsten alle børn (97 pct.), men generelt tegner figuren et billede af, at børn finder stor glæde ved alle former for bevægelse og fysisk aktivitet.

Figur 2.5: Glæden for forskellige former for bevægelse blandt børn (pct.)



Figuren viser svarfordelingen (pct.) for spørgsmålet 'Angiv venligst, hvor sjovt dit barn synes, det er at...' (n=788).

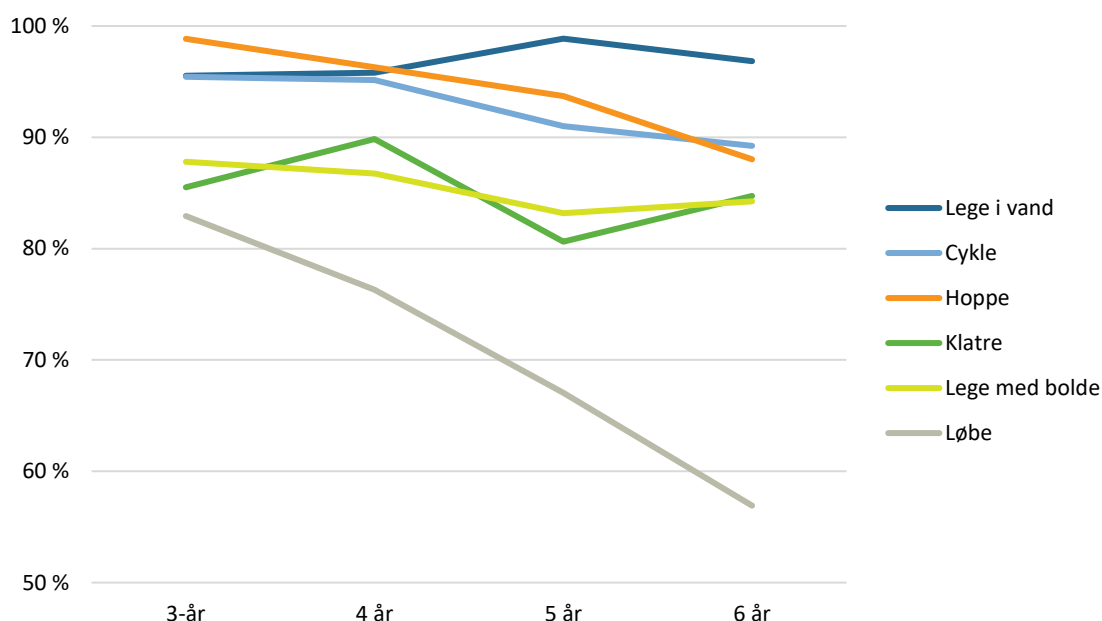
*Løbe på løbecykel eller køre på almindelig cykel.

Den nærmest universelle glæde ved bevægelse for børn i denne alder gør det svært at give en objektiv begrundelse på, at boldspil er den aktivitet, som har størst tilslutning blandt børn i denne alder.

Interessen for de forskellige bevægelsesformer er tæt på konstant i takt med aldersudviklingen. Dette gælder dog ikke for løb, hvor både andelen der svarer 'Meget sjovt' og 'Sjovt', falder med alderen, hvilke bliver erstattet af 'hverken eller' (figur 2.6).

På trods af denne ene undtagelse kan man se hele perioden, fra børnene er tre år til de bliver seks år, som en periode, hvor der generelt er stor interesse for idræt og bevægelse, og det ser i hvert fald umiddelbart ikke ud til, at det er manglende interesse for bevægelse, som afholder de yngste børn fra at dyrke sport og motion.

Figur 2.6: Næsten konstant bevægelsesglæde for de adspurgte bevægelsesformer (pct.)

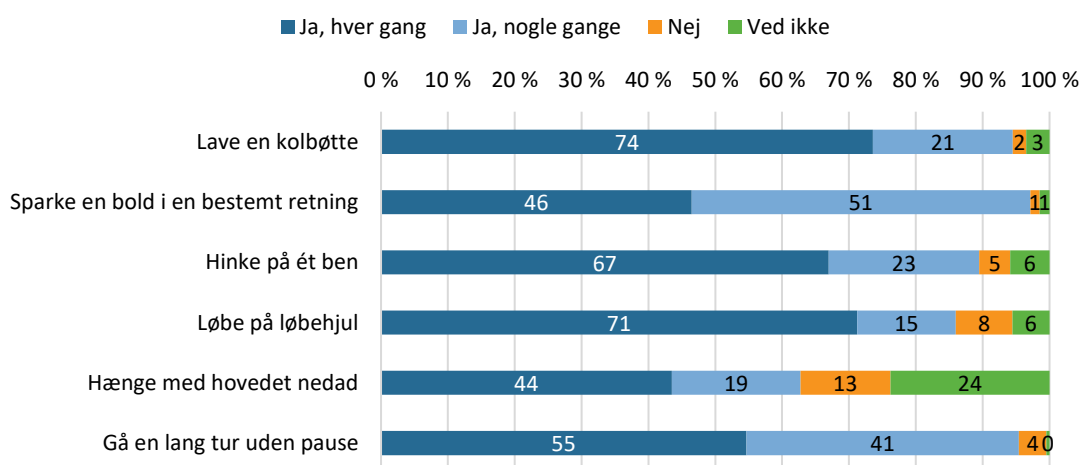


Figuren viser svarfordeling for spørgsmålet: "Angiv venligst, hvor sjovt dit barn synes, det er at...". Figuren viser kun andele for dem, der har svaret 'Meget sjovt' eller 'Sjovt', og andelen er fordelt på alder (n=788).

Hvordan ser de små børns motoriske færdigheder ud?

For at tegne et billede af børnenes motoriske færdigheder er forældrene i spørgeskemaundersøgelsen blevet spurgt ind til seks forskellige motoriske og fysiske færdigheder hos deres børn (figur 2.7). Generelt set er børnenes motoriske færdigheder allerede veludviklede blandt de 3-6-årige børn. Ifølge forældrene kan hele 74 pct. af børnene lave en kolbøtte, mens 67 pct. kan hinke på ét ben.

Figur 2.7: Det gennemsnitlige motoriske færdighedsniveau blandt børn i alderen 3-6 år (pct.)

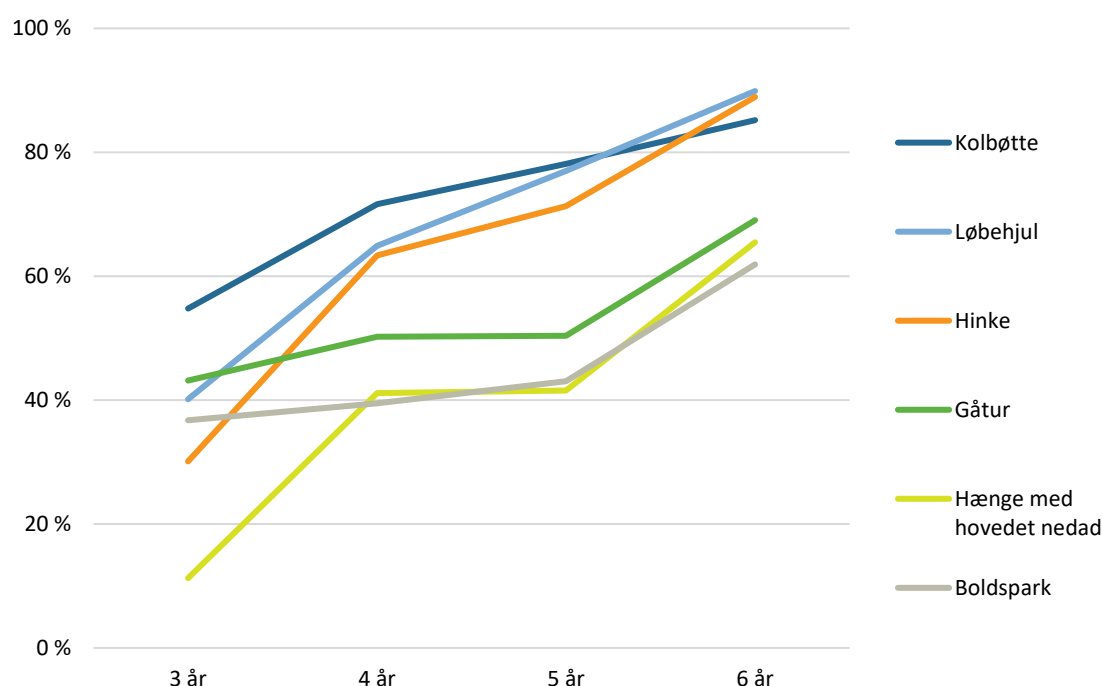


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet 'Angiv venligst, hvor godt dit barn mestrer følgende færdigheder uden hjælp' (n=788).

Den sværeste færdighed viser sig at være 'at hænge med hovedet nedad', som kun 44 pct. af forældrene mener, at deres barn kan udføre, og 13 pct. svarer 'nej'. Dog er der for denne færdighed markant flest, der svarer 'ved ikke' (24 pct.), og derfor kan der i virkeligheden være flere børn, der er i stand til at udøve denne færdighed. At løbe på løbehjul er den næstsværeste færdighed, hvis der udelukkende ses på 'Nej'-svar – men selvom 8 pct. af forældrene mener, at deres børn ikke er i stand til at løbe på løbehjul, er det samtidig den færdighed, hvor flest siger 'Ja, hver gang'.

Ikke overraskende forbedres samtlige af børnenes motoriske færdigheder i takt med, at de bliver ældre, hvilket tydeligt illustreres i figur 2.8, der viser andelen af børn, der kan udføre de enkelte færdigheder 'Hver gang'.

Figur 2.8: Børnenes motoriske færdigheder forbedres med alderen (pct.)



Figuren viser andelen, der svarer 'Ja, hver gang' til spørgsmålet 'Angiv venligst, hvor godt dit barn mestrer følgende færdigheder uden hjælp' fordelt på aldersgrupper (n=788).

Hvilken betydning har forældrene for små børns idræt?

Tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner viser, at sociale faktorer som idrætsdeltagelse i den nærmeste familie, uddannelseslængde, arbejdsmarkedstilknytning og lignende sociale faktorer har betydning for børn og voksnes deltagelse i sport og motion (Pilgaard & Rask, 2016)

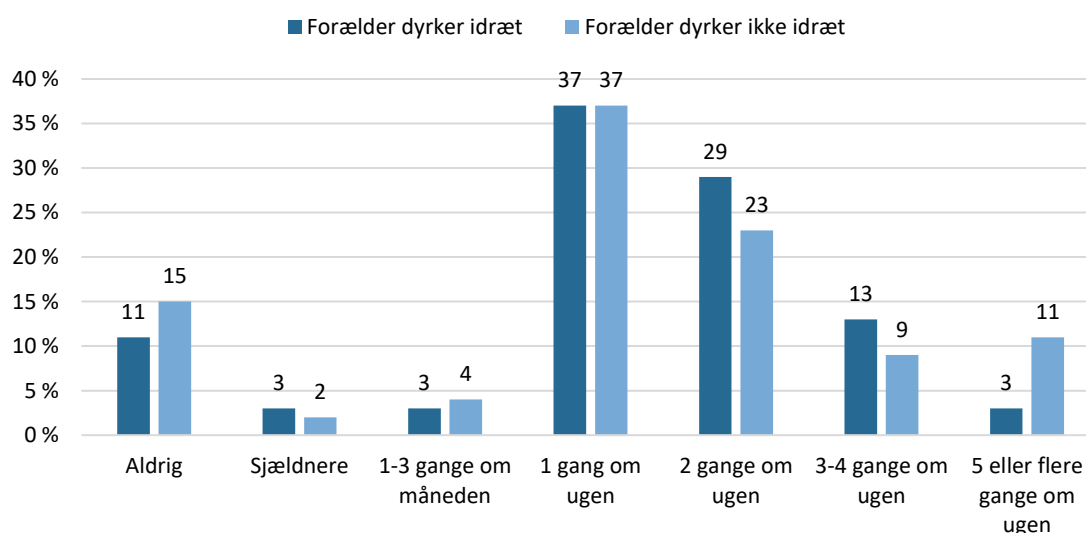
Dette afsnit undersøger, hvorvidt disse faktorer relateret til social arv også spiller en rolle for de mindste børns deltagelse i sport og motion. Afsnittet undersøger, hvilken rolle forældrenes deltagelse i sport og motion samt uddannelsesniveau har for børnenes idrætsvaner.

Hvad betyder forældrenes idrætsdeltagelse for små børns idrætsdeltagelse?

For det første undersøges sammenhængen mellem små børns idrætshyppighed og deres forældres egen deltagelse i sport og motion. Forældrenes deltagelse er kategoriseret som aktiv, hvis de har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' og ikke-aktive, hvis de har svaret 'Ja, men ikke for tiden' eller 'Nej'.

Figur 2.9 viser, at der ikke umiddelbart er nogen sammenhæng mellem forældrenes deltagelse i sport og motion, og hvor ofte deres børn er aktive. Dog er der en tendens til, at børn, der har forældre, som ikke dyrker sport eller motion, i højere grad befinder sig i yderkategorierne – enten dyrker de aldrig sports- eller motionsaktiviteter eller også dyrker de sport og motion fem eller flere gange om ugen.

Figur 2.9: Forældrenes egen idrætsdeltagelse har ikke indflydelse på børnenes (pct.)

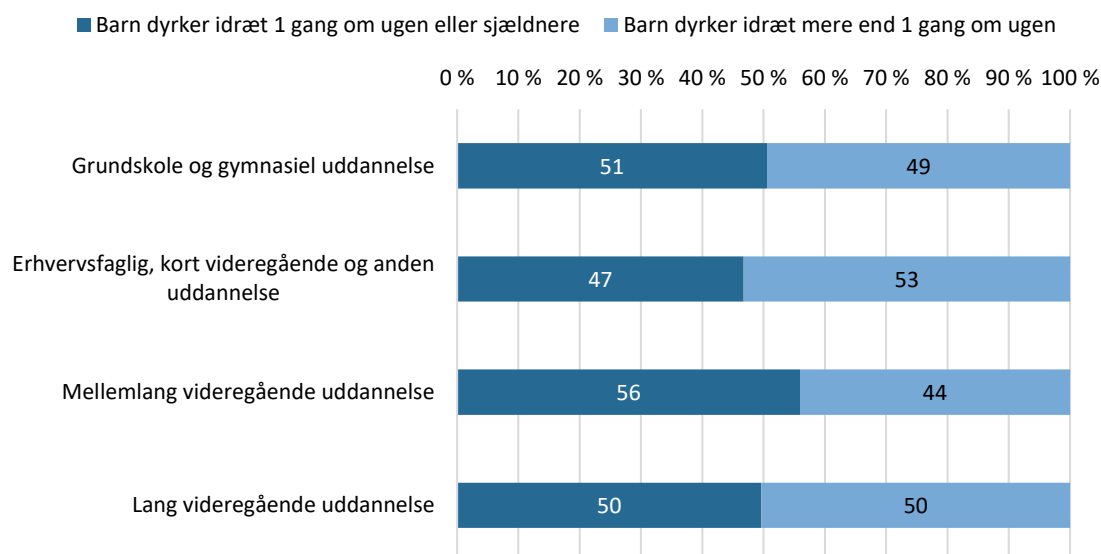


Figuren viser aktivitetshyppigheden for børn i alderen 3-6 år på baggrund af forældres aktivitet (pct.). Figuren baserer sig på spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker dit barn i gennemsnit sports-/motionsaktiviteter i fritiden?' og forældrene 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=788).

En anden indikator for social arv, som ofte er benyttet i lignende sammenhænge, er uddannelseslængde. Resultaterne viser ingen tydelige forskelle på tværs af forældrenes uddannelseslængde, og det tyder ikke på, at der er nogen sammenhæng mellem forældrenes uddannelseslængde, og hvor hyppigt børnene dyrker sport eller motion, ligesom der ikke er betydelige forskelle i andelen af børn, der aldrig dyrker sport og motion på tværs af forældrenes uddannelseslængde.

Figur 2.10 illustrerer netop dette og sammenligner børnenes aktivitetsniveau på baggrund af deres forældres uddannelseslængde. I figuren er børnene opdelt efter, hvorvidt de er aktive mere end én gang om ugen eller ej. Deres forældres uddannelse er delt i fire kategorier, baseret på længden af uddannelsen.

Figur 2.10: Ingen sammenhæng mellem små børns idrætsdeltagelse og forældres uddannelseslængde (pct.)



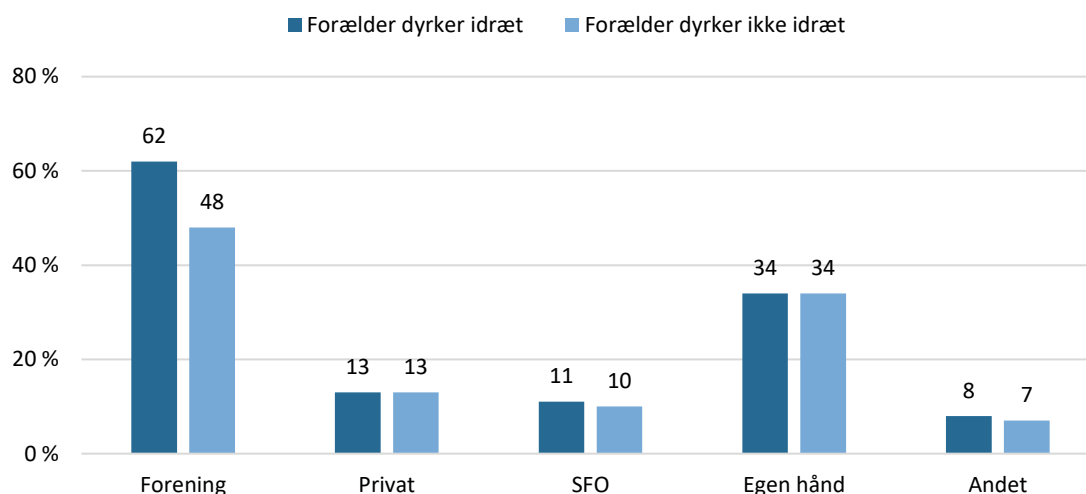
Figuren viser andelen af børn i alderen 3-6 år, som er aktive én gang om ugen eller mindre, sammenlignet med de børn som er aktive mere end en gang om ugen på baggrund af forældres uddannelseslængde. Figuren baserer sig på spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker dit barn i gennemsnit sports-/motionsaktiviteter i fritiden?' og forælders højeste uddannelse (n=788).

Sammenfattende viser analyserne af forældrenes indflydelse på de små børns idrætsdeltagelse ingen tydelige sammenhænge mellem deres egen idrætsdeltagelse eller uddannelsesniveau, som det ellers er tilfældet blandt de ældre børn. Yderligere analyser viser, at der heller ikke findes sammenhæng mellem forældres beskæftigelsesstatus eller deres kommunes urbaniseringsgrad med de mindste børns deltagelse i sport og motion.

Dermed tyder resultaterne på, at den sociale arvs betydning ikke ser ud til at slå igennem på samme måde blandt de mindste børn, hvilket ellers er tilfældet blandt børn i skolealderen, når vi ser på den overordnede idrætsdeltagelse (Pilgaard & Rask, 2016)

Til gengæld ser forældrenes egen idrætsdeltagelse og uddannelsesniveau ud til at have betydning for, hvilken type idræt deres børn deltager i. Figur 2.11 viser, at forældrenes egen idrætsdeltagelse har betydning for, om deres barn går til idræt i en forening. Når forældrene selv er aktive, er det således 62 pct. af børnene, der dyrker idræt i en forening, mens andelen er 48 pct. blandt børn, hvis forældre ikke selv dyrker sport eller motion. Forskellen er endnu større, hvis man ser på sammenhængen mellem foreningsaktive forældre og deres børns idrætsvaner. Hvis forældrene selv dyrker idræt i foreningsregi, er det 70 pct. af børnene, der også går til idræt i en forening, mens det kun gælder for 48 pct. af børnene, hvis forældrene ikke selv går til foreningsidræt.

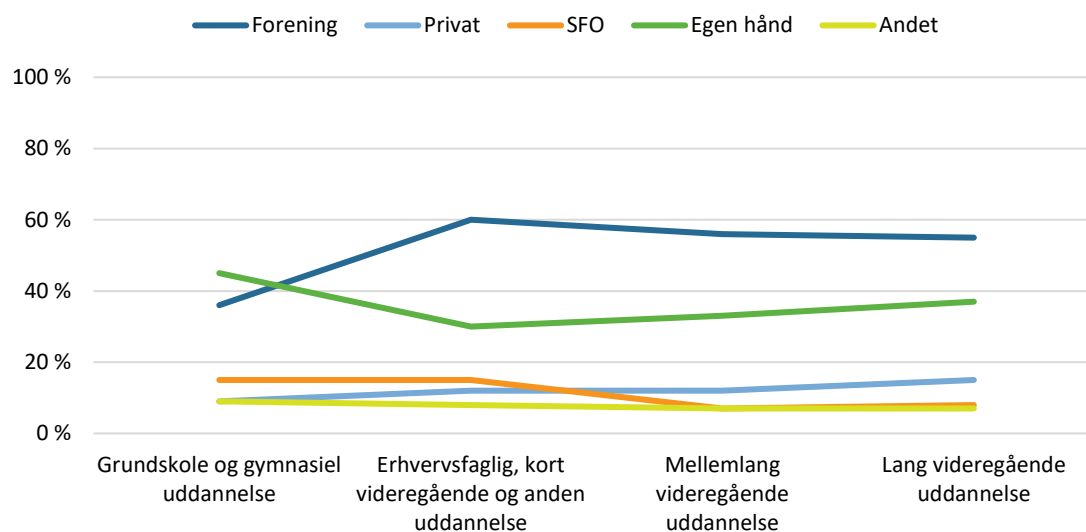
Figur 2.11: Forældres idrætsdeltagelse har betydning for foreningsdeltagelse (pct.)



Figuren viser andelen af børn i alderen 3-6 år, som dyrker mindst én aktivitet i fem forskellige organisatoriske regi fordelt på om forældrene angiver, at de normalt dyrker sport/motion (n=788).

Figur 2.12 viser, at forældrenes uddannelseslængde også ser ud til at hænge sammen med børnenes deltagelse i foreningsidræt. Hvis forældrenes højeste gennemførte uddannelse er grundskole eller en gymnasial uddannelse, så er der mindre tilbøjelighed til at deres børn deltager i foreningsidræt. På tværs af de andre organisatoriske regi er der til gengæld kun mindre forskelle.

Figur 2.12: Forældres uddannelsesniveau har betydning for foreningsdeltagelse (pct.)



Figuren viser andelen af børn i alderen 3-6 år, som dyrker mindst én aktivitet i fem forskellige organisatoriske regi fordelt på forældrenes uddannelseslængde (n=788).

Kapitel 3: Børn og unges motions- og sportsvaner

Dette kapitel kigger nærmere på børn og unge i alderen 7-15 år og deres deltagelse i idræt. Undersøgelsen har fokus på sport og motion i fritiden, og det er i introduktionen til spørgeskemaet forklaret, at de skal tænke på de aktiviteter, man kan dyrke eller gå til i sin fritid, altså uden for skoletiden.

Dele af kapitlets resultater er udgivet i kortere form i notaterne 'Status på danskernes idrætsdeltagelse', 'Danskernes aktivitetsvalg og organisering i 2020' og 'Danskernes brug af faciliteter og steder til idræt'.

Børn og unges deltagelse i idræt

Overordnet set svarer 80 pct. af børnene 'Ja' til, at de normalt dyrker sport og motion, og som tabel 3.1 viser, er der ikke nogen særlige forskelle mellem drenge og piger, men de 13-15-årige er dog lidt mindre aktive, hvilket flugter med Idans tidligere undersøgelser, hvor idrætsdeltagelsen (forstået som andelen, der svarer 'Ja') generelt er lavere blandt de 13-15-årige sammenlignet med de 7-12-årige.

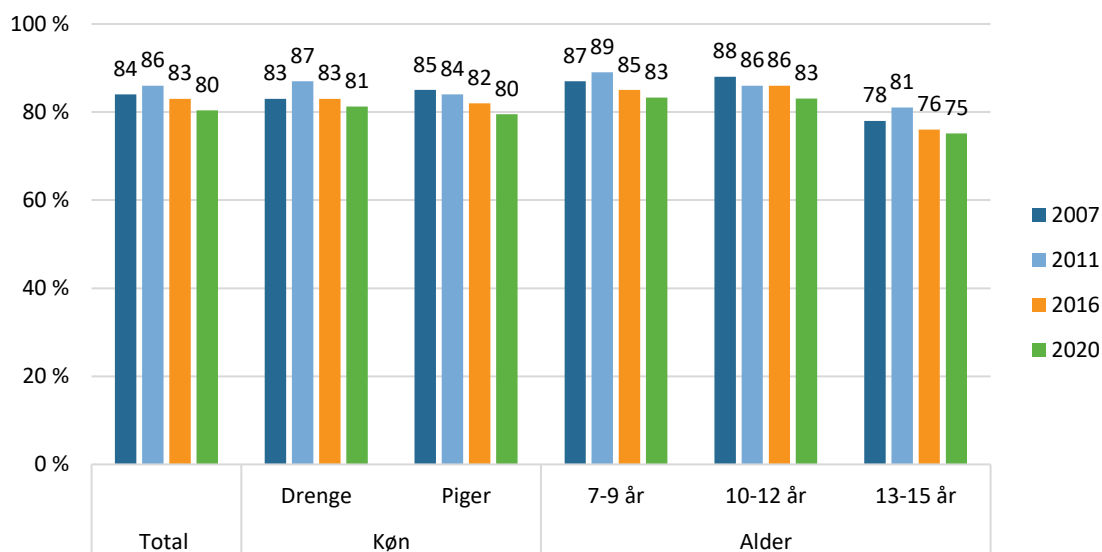
Tabel 3.1: Børns deltagelse i sport og motion (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Ja	80	81	80	83	83	75
Ja, men ikke for tiden	10	10	10	9	9	12
Nej	10	9	10	8	8	13

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn og alder (n=4.379).

Idrætsdeltagelsen er dermed faldet til det laveste niveau siden undersøgelsen startede i 2007. Siden seneste undersøgelser i 2016 er andelen af idrætsaktive faldet med tre procentpoint fra 83 pct. Figur 3.1 viser, at den mindre tilbagegang i børns deltagelse i sport og motion gør sig gældende på tværs af både køn og aldersgrupper.

Figur 3.1: Tilbagegangen i børns deltagelse i sport og motion sker på tværs af køn og alder (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Total og fordelt på køn og aldersgrupper for de fire undersøgelsesår.

Et alternativt mål for idrætsdeltagelsen er at se på andelen, der har dyrket eller gået til mindst én sports- eller motionsaktivitet i løbet af det seneste år. Her angiver hele 97 pct. af børnene, at de har dyrket eller gået til mindst én sports- eller motionsaktivitet, hvilket er lidt flere end i 2016, hvor det drejede sig om 95 pct. (tabel 3.2).

Der er ingen forskelle blandt kønnene, og selvom andelen, der svarer 'Ja' til at dyrke sport og motion blandt de 13-15-årige (75 pct), er lavere end hos de 7-12-årige (83 pct.), så er andelen, der dyrker mindst én sports- eller motionsaktivitet, på niveau med de yngre aldersgrupper.

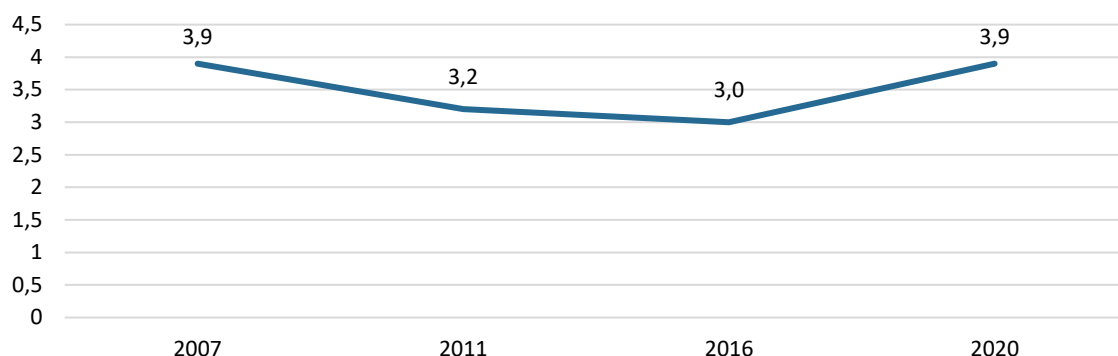
Tabel 3.2: Næsten alle børn har dyrket mindst én sports- og motionsaktivitet det seneste år (pct.)

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Dreng	Pige	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Mindst én aktivitet	97	97	97	98	98	96	98	95	95

Tabellen viser andelen af børn (7-15 år), der har angivet mindst én sports- eller motionsaktivitet til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' (2020: n=4.379, 2016: n=3221, 2011: n=2035, 2007: n=1987).

Ud over at lidt flere børn dyrker mindst én aktivitet i 2020 sammenlignet med 2011 og 2016, så har børnene også i gennemsnit dyrket flere forskellige aktiviteter i løbet af det seneste år end tidligere. Hidtil har tendensen været, at børn og unge dyrkede færre og færre aktiviteter, men siden 2016 er det gennemsnitlige antal aktiviteter steget fra 3,0 til 3,9.

Figur 3.2: Det gennemsnitlige antal aktiviteter, som børn dyrker, er steget i 2020 (gns.)

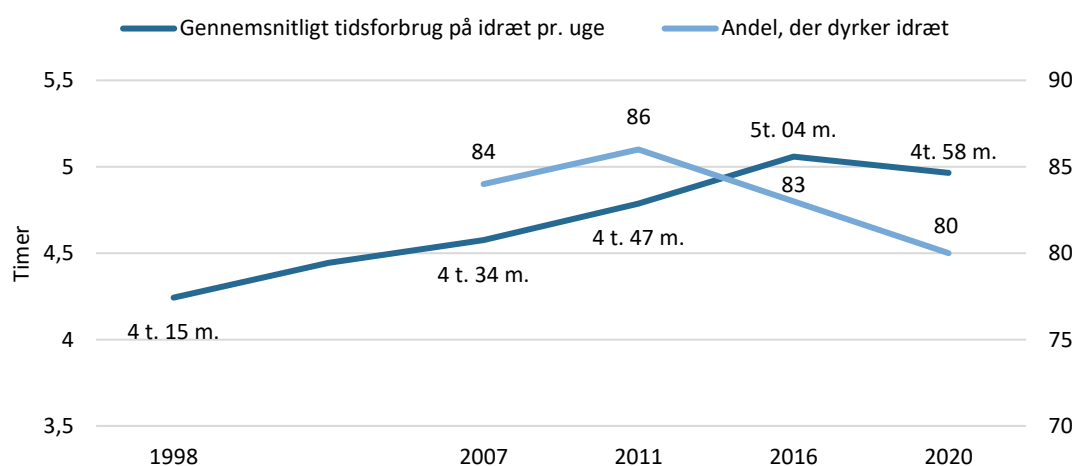


Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som børn (7-15 år) angiver til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' efter undersøgelsesår.

På trods af en stigning i det gennemsnitlige antal aktiviteter, børn og unge dyrker over et år, så betyder det ikke, at de bruger mere tid på sport og motion om ugen. Det ugentlige tidsforbrug er nogenlunde på niveau med tiden brugt i 2016 og understreger formentligt, at børnene i højere grad har udskiftet deres normale aktiviteter med andre aktiviteter i forbindelse med idrætslivets nedlukning under coronakrisen, fremfor at der er tale om, at børnene er blevet mere aktive.

Historisk set har idrætsaktive børn og unge brugt gradvist mere tid om ugen på sport og motion. Figur 3.3 viser, at der er sket en fremgang fra 1998 til 2007 på 19 minutter om ugen, og en yderligere stigning fra 2007 til 2016 på 29 minutter. Fra 2016 til 2020 er der sket en mindre tilbagegang på 5 minutter. Det betyder, at selvom det gennemsnitlige antal aktiviteter, der dyrkes i 2020, er det samme som i 2007, så bruger de aktive børn og unge 24 minutter mere på sport og motion om ugen.

Figur 3.3: Tid brugt på sport og motion er stabiliseret



Figuren viser den gennemsnitlige tid, idrætsaktive børn og unge bruger på sport og motion pr. uge, og hvor stor en del som har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Idrætsaktive dækker her over børn og unge, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet. Enkelte svar på over 37 timer er frasorteret.

Ser man på tværs af kønnene, er der flere drenge end piger, der angiver, at de dyrker sport og motion mere end 6 timer om ugen (tabel 3.3). Drenge dyrker i gennemsnit sport og motion 37 minutter mere om ugen end pigerne. Der er samtidig en tendens til, at de ældste børn og unge i alderen 13-15 år bruger længere tid på sport og motion sammenlignet med de yngre børn.

Tabel 3.3: De ældste drenge bruger mest tid på sport og motion (pct.)

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
6 timer eller derover	31	27	35	21	32	39	28	30	32
4:00-5:59	24	24	24	24	27	23	25	24	26
2:00-3:59	30	33	28	37	29	26	31	30	30
1:00-1:59	11	12	10	14	10	9	11	11	10
1 time eller derunder	3	3	3	4	3	3	5	5	2

Tabellen viser svarfordelinger til spørgsmålet 'Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?'. Kategorierne er fordelt på køn, alder og total (n=4.250) samt total for 2007 (n=1.888), 2011 (n=1.933) og 2016 (n=3.053). Svar over 37 timer er frasorteret.

Børn der ikke dyrker nogen idrætsaktiviteter

Ser man specifikt på de børn, der ikke har dyrket nogen sports- eller motionsaktiviteter i løbet af det seneste år, viser tabel 3.4, at størstedelen tidligere har dyrket idræt. Således svarer 78 pct. 'Ja' til, at de tidligere har dyrket sport eller motion. Sammenlignet med 2016 er andelen af de ikke-idrætsaktive børn, der tidligere har dyrket idræt, højere i 2020. I 2016 svarede 66 pct. af børnene, der ikke dyrker nogen former for idræt, at de tidligere har dyrket sport eller motion. Det understreger altså, at selvom de ikke dyrker nogen former for idræt for tiden, så er det meget få danske børn og unge, der ikke på et eller andet tidspunkt stifter bekendtskab med idræt i løbet af deres barndom.

Tabel 3.4: De fleste ikke-idrætsaktive børn har tidligere dyrket idræt (pct.)

	2020	2016
Har tidligere dyrket idræt	78	66

Tabellen viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Har du tidligere dyrket sport/motion?'. Spørgsmålet er stillet til de børn, der angav, at de ikke havde dyrket nogen sports- eller motionsaktiviteter i løbet af det seneste år. Fordelt på undersøgelsesår 2016 (n=85), 2020 (n=116)

Hvilke aktiviteter dyrker børn og unge?

Tabel 3.5 viser, at børnenes aktivitetsmønster følger et traditionelt mønster med svømning og fodbold som de to mest populære aktiviteter. Svømning har dog for første gang overhalet fodbold som den mest populære aktivitet blandt børn. Gå- og vandreture har desuden oplevet en markant fremgang fra 6 pct. i 2016 til 29 pct. i 2020.

⁵ I 2016 lød spørgsmålet 'Har du tidligere i dit liv dyrket sport eller motion?''.

Der er tydelige forskelle på, hvilke aktiviteter drenge og piger dyrker. Den mest udbredte aktivitet blandt piger er svømning, mens det blandt drenge er fodbold. Andre aktiviteter, der bærer præg af kønsforskelle, er f.eks. fodbold, badminton, esport og mountainbike, som særligt tiltrækker drenge, mens f.eks. gymnastik, dans og ridning primært er udbredt blandt piger.

Tabel 3.5: På trods af enkelte forskydninger følger børn et traditionelt aktivitetsmønster (pct.)

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Svømning	34	36	32	51	37	17	40	38	35
Fodbold	31	17	45	34	33	27	45	46	37
Gå- og vandreture	29	30	28	30	27	30	12	10	6
Trampolin	28	30	27	37	32	17	31	-	17
Løbehjul	25	21	29	39	29	10	22	17	21
Løb	23	22	24	15	21	32	23	20	18
Gymnastik	22	33	11	32	23	13	34	27	24
Styrketræning	17	15	18	2	8	38	10	9	12
Rulleskøjter	14	22	7	23	16	6	24	17	8
Dans (alle former)	14	25	2	15	13	13	13	13	12
Håndbold	13	13	12	13	13	12	20	20	13
Badminton	11	7	15	8	13	12	19	16	9
Esport	10	2	19	5	13	13	-	-	-
Ridning	8	15	1	9	9	7	12	10	8
Mountainbike ⁶	8	4	13	7	8	9	-	2	3
Skateboard/wave-board	8	6	10	6	9	8	-	-	6
Kampsport ⁷	7	5	9	7	8	7	6	6	7
Skiløb ⁸	7	6	8	8	7	6	-	-	-
Anden fitness- og motionstræning ⁹	6	7	5	1	4	13	-	-	2
Basketball	5	2	7	3	4	6	5	5	3
Tennis	4	4	5	4	5	5	7	6	4
Åbent vand svømning	4	3	5	3	5	4	-	-	-
Landevejscykling ¹⁰	4	3	5	4	4	5	-	4	1
Surfing/ Stand Up Paddle (SUP)	3	3	4	2	3	4	-	-	<1
Parkour	3	1	5	4	4	2	-	3	3
Skøjteløb	3	4	2	3	3	3	-	-	2

⁶ Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende. Sådan var kategorien afgrænset i 2020, mens den i 2011 og 2016 kun hed 'Mountainbike'

⁷ Kampsport (f.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning)

⁸ Skiløb/snowboard/rulleski

⁹ Anden fitness- og motionstræning (f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser)

¹⁰ Landevejscykling (ikke som transport)

Klatring	3	3	3	3	3	3	-	-	-
Yoga ¹¹	3	4	1	3	1	4	-	-	2
Atletik	2	3	2	2	3	3	5	3	2
Crossfit	2	2	3	1	1	5	-	-	-
Bordtennis	2	1	4	1	3	3	10	9	2
Kano/ kajak	2	1	2	1	2	2	3	1	1
Skydning	2	1	2	1	2	3	-	-	2
Volleyball / beachvolley	2	2	1	1	1	3	3	4	2
Golf	2	1	2	1	1	2	4	3	1
Orienteringsløb	1	1	2	1	2	1			
Spinning	1	1	2	<1	1	3	3	2	2
Motorsport	1	<1	2	1	1	2	-	-	-
Hockey/ floorball	1	1	2	1	2	1	5	3	1
Multisport ¹²	1	1	1	2	1	1	-	-	-
Dykning	1	1	1	<1	1	1	-	-	-
Sejlsport	1	1	1	<1	2	1	3	2	1
Ishockey	1	<1	1	1	1	1	-	-	-
Vandski	<1	<1	1	<1	<1	1	-	-	-
Amerikansk fodbold	<1	<1	1	<1	<1	1	-	-	-
Wind- og kitesurfing	<1	<1	1	<1	<1	1	-	-	-
Padel (-tennis)	<1	<1	<1	<1	<1	1	-	-	-
Baseball/softball	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Roning	<1	<1	<1	<1	<1	1	-	-	-
Triatlon/ duatlon	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Squash	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Handicapidræt	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1

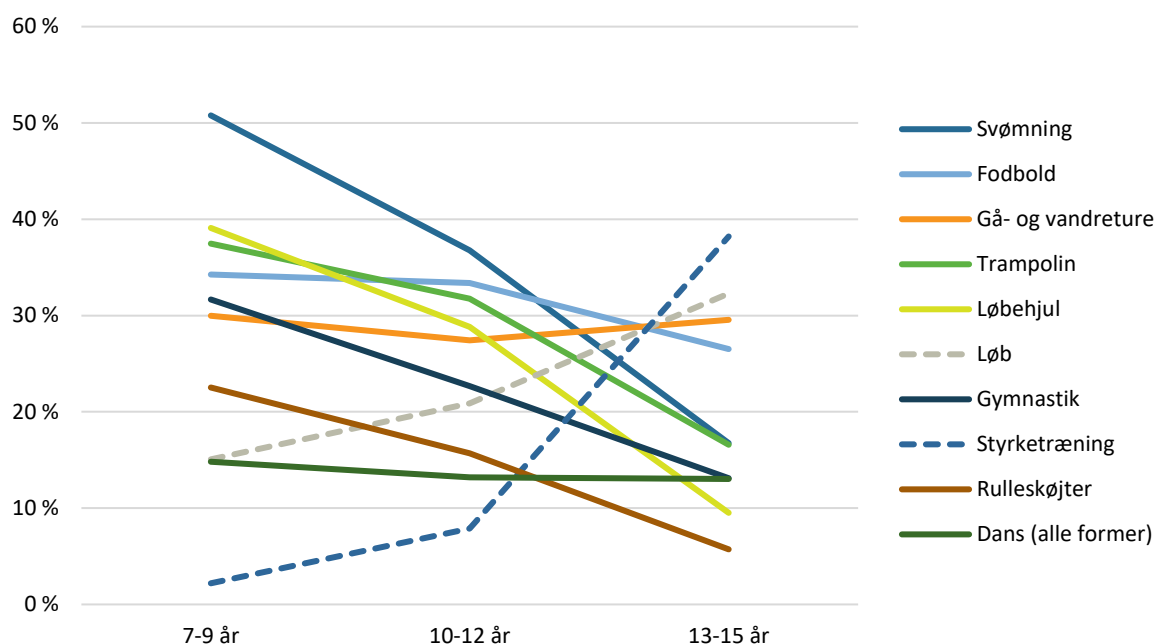
Tabellen viser svarfordelingerne til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'. Aktiviteterne er rangeret efter popularitet og fordelt på køn, aldersgrupper og undersøgelsesår.

Figur 3.4 viser andelen af børn, der dyrker de ti største aktiviteter på tværs af alder. Løb og styrketræning skiller sig ud ved at være de eneste to aktiviteter, hvor tilslutningen stiger med alderen. Særligt styrketræning oplever en markant stigning fra 12-årsalderen. I forhold til tidligere ser det ud til, at denne udskiftning bliver mere tydelig i en endnu tidligere alder blandt de 13-15-årige.

¹¹ Yoga/pilates/afspænding

¹² Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. familieidræts hold)

Figur 3.4: Løb og styrketræning overtager børnenes aktiviteter med alderen (pct.)



Figuren viser andelen af børn, der dyrker de ti mest udbredte aktiviteter på tværs af aldersgrupper ud fra spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'.

Aktivitetskategorier

Aktiviteterne kan inddeles i en række overordnede aktivitetskategorier for at få et mere overordnet blik på udviklingen. De konkrete aktiviteter, som indgår i de respektive kategorier blandt børn, fremgår herunder.

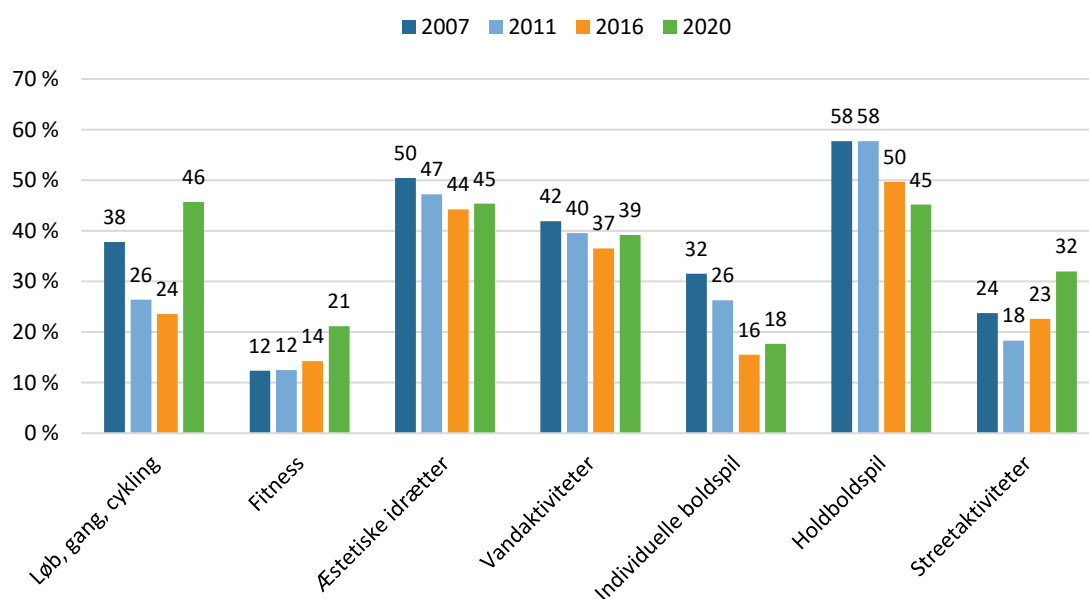
Boks: Aktiviteter som indgår under de overordnede kategorier blandt børn og unge

Løb, cykling, gang:	Løb, orienteringsløb, gå- og vandreture, triatlon/duatlon, landevejs-cykling, mountainbike/gravel bike/BMX
Fitness:	Styrketræning, spinning, crossfit, anden fitness- og motionstræning
Æstetiske idrætter:	Gymnastik, dans, ridning, yoga/pilates/afspænding, kampsport, atletik, skøjteløb
Vandaktiviteter:	Svømning, åbent vand svømning, roning, kano/kajak, sejlsport, surfing/SUP, dykning/fridykning, vandski/wakeboard, windsurfing/kitesurfing
Individuelle boldspil:	Tennis, badminton, golf, bordtennis, padel, squash
Streetaktiviteter:	Skateboard, løbehjul, rulleskøjter, parkour
Holdboldspil:	Fodbold, håndbold, basketball, volleyball/beachvolley, hockey/floorball, baseball/softball, amerikansk fodbold/rugby, ishockey

Med udgangspunkt i de overordnede kategorier viser figur 3.5, at det er muligt at tale om større udviklingstendenser. For det første trækker den største højdespringer, gå- og vandreture, de motionsprægede aktiviteter – 'løb, cykling og gang' – kraftigt, op. Fremgangen sker dog ikke udelukkende som følge af udviklingen i gå- og vandreture, da løb og cykling også har set fremgang blandt børn og unge. På trods af tilbagegang i 2016 er den samlede motionskategori på det højeste niveau over de fire undersøgelsesår. Dette gælder også, hvis aktiviteten gå- og vandreture fraregnes. Der er desuden sket en væsentlig fremgang inden for kategorien 'streetaktiviteter', som særligt er drevet af en stigning i andelen af børn og unge, der dyrker rulleskøjter og løbehjul.

I takt med at børnene dyrker flere forskellige aktiviteter end tidligere dukker en anden interessant udvikling op: mange af de aktiviteter og kategorier, der hidtil har været i tilbagegang – eksempelvis de æstetiske idrætter, vandaktiviteter og individuelle boldspil – har fået vendt deres nedadgående udvikling siden 2007, og de oplever nu i stedet en mindre fremgang. I kategorien 'holdboldspil' ses der også en bremset tilbagegang, hvis man sammenligner faldet fra 2011 til 2016 med faldet fra 2016 til 2020, og det skyldes udviklingen i aktiviteter som håndbold og basketball, der ikke oplever samme tilbagegang som tidligere. Samlet set er kategorien dog stadig en nedgående trend på grund af tilbagegangen i den største holdsport, fodbold.

Figur 3.5: Fremgang eller bremset tilbagegang i de fleste aktivitetskategorier (pct.)



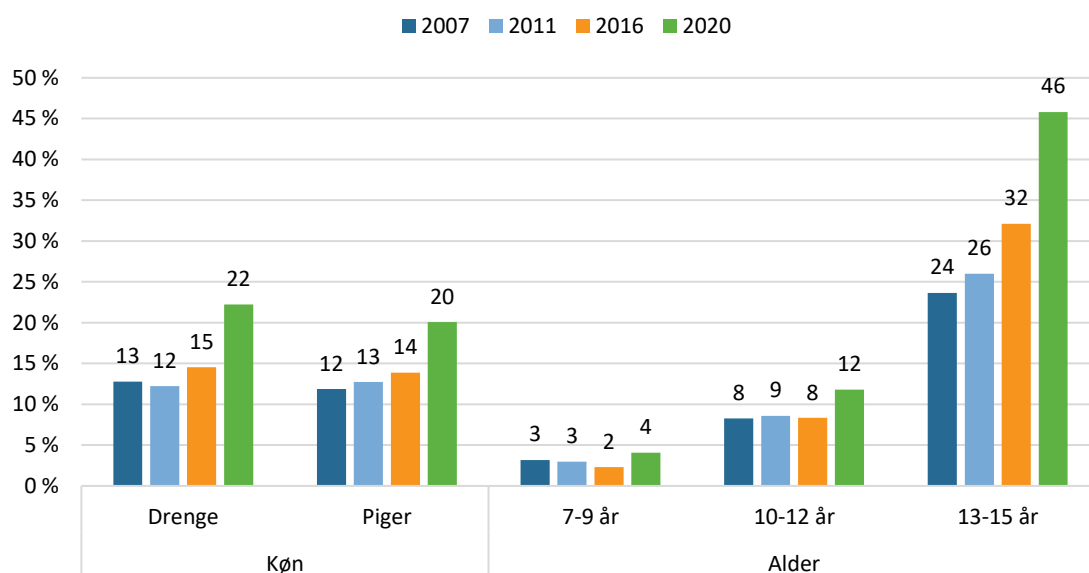
Figuren viser andelen af børn og unge, der har valgt mindst én aktivitet inden for kategorierne ud fra spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'. Fordelt på de fire undersøgelsesår.

Derudover fortsætter fitnessaktiviteternes fremgang blandt børn og unge, som særligt skyldes en stigning i andelen, der dyrker styrketræning og 'anden fitness/motionstræning'¹³. I

¹³ Anden fitness- og motionstræning som f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser.

2020 har samtlige aldersgrupper haft en markant fremgang sammenlignet med tidligere undersøgelsesår (figur 3.6). Den stigende deltagelse i fitnessaktiviteter er dog særlig stor blandt de 13-15-årige, hvor styrketræning er den mest populære aktivitet og dyrkes af 38 pct. af aldersgruppen. I forlængelse af det ses en tydelig tendens til, at børn og unge begynder på fitness i en tidligere alder.

Figur 3.6: Fitness fortsætter væksten – særligt blandt de ældste børn og unge (pct.)



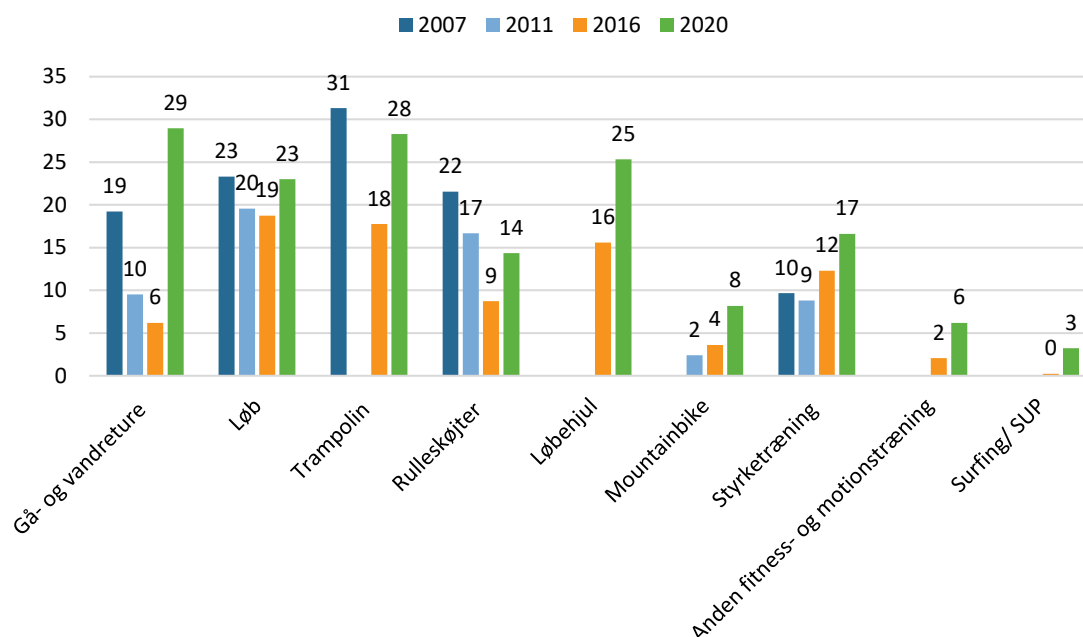
Figuren viser andelen af børn og unge, der har valgt mindst én fitnessaktivitet ud fra spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'. Fordelt på køn, alder og undersøgelsesår.

På tværs af køn ses det også, at fitness er blevet mere populært i 2020. Blandt drengene dyrker 22 pct. fitness i 2020, hvilket er en stigning fra 15 pct. i 2016, mens 20 pct. af pigerne dyrkede fitness i 2020, som er en stigning fra 14 pct. i 2016.

Aktiviteter i fremgang

I forhold til tidligere undersøgelser er der aktiviteter, der i 2020 har oplevet stigende tilslutning. Nogle er nyere aktiviteter, der først er taget med i undersøgelsen siden 2007, mens andre er aktiviteter, der har vendt tidligere tilbagegang til fremgang. Sammenlignes der med 2016, er de største højdespringere i 2020 gå- og vandreture, trampolin, løbehjul, anden fitness- og motionstræning, 'mountain- og gravelbike, BMX' samt 'surfing/ SUP' – det kan ses i lyset af, at netop disse aktiviteter har været oplagte under coronanedlukningerne. Det er desuden tydeligt her, at styrketræning har stor andel i fitnesskategoriens fremgang siden 2007.

Figur 3.7: Aktiviteter i fremgang¹⁴ (pct.)



Figuren viser andelen af børn og unge, der dyrker aktiviteter i fremgang ud fra spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'. Fordelt på alle undersøgelsesår.

Med tiden opstår nye aktiviteter, der løbende bliver en del af sports- og motionsvaneundersøgelserne. Løbende er listen af sports- og motionsaktiviteter således blevet udvidet mellem de enkelte undersøgelser, og i 2020 var der 53 forskellige aktiviteter at vælge mellem samt muligheden for at angive 'Andet' og derefter angive selve aktiviteten.

De tilføjede aktiviteter er ikke nødvendigvis nye i den forstand, at de ikke tidligere har eksisteret i det danske idrætsbillede, men tilføjelsen af aktiviteterne afspejler, at tilslutningen vurderes at være relevante i et omfang, så de kan opfanges i befolkningsundersøgelser. Derfor kan der stadig findes eksempler på sports- og motionsaktiviteter, som ikke indgår i listen af sports- og motionsaktiviteter i denne undersøgelse.

I figur 3.8 indgår de nye aktiviteter, der blevet tilføjet siden 2011, hvoraf de fleste først er tilføjet i 2020-udgaven af danskernes sports- og motionsvaner. Der er i de fleste tilfælde tale om nicheidrætsaktiviteter med relativt lav tilslutning under 5 pct.

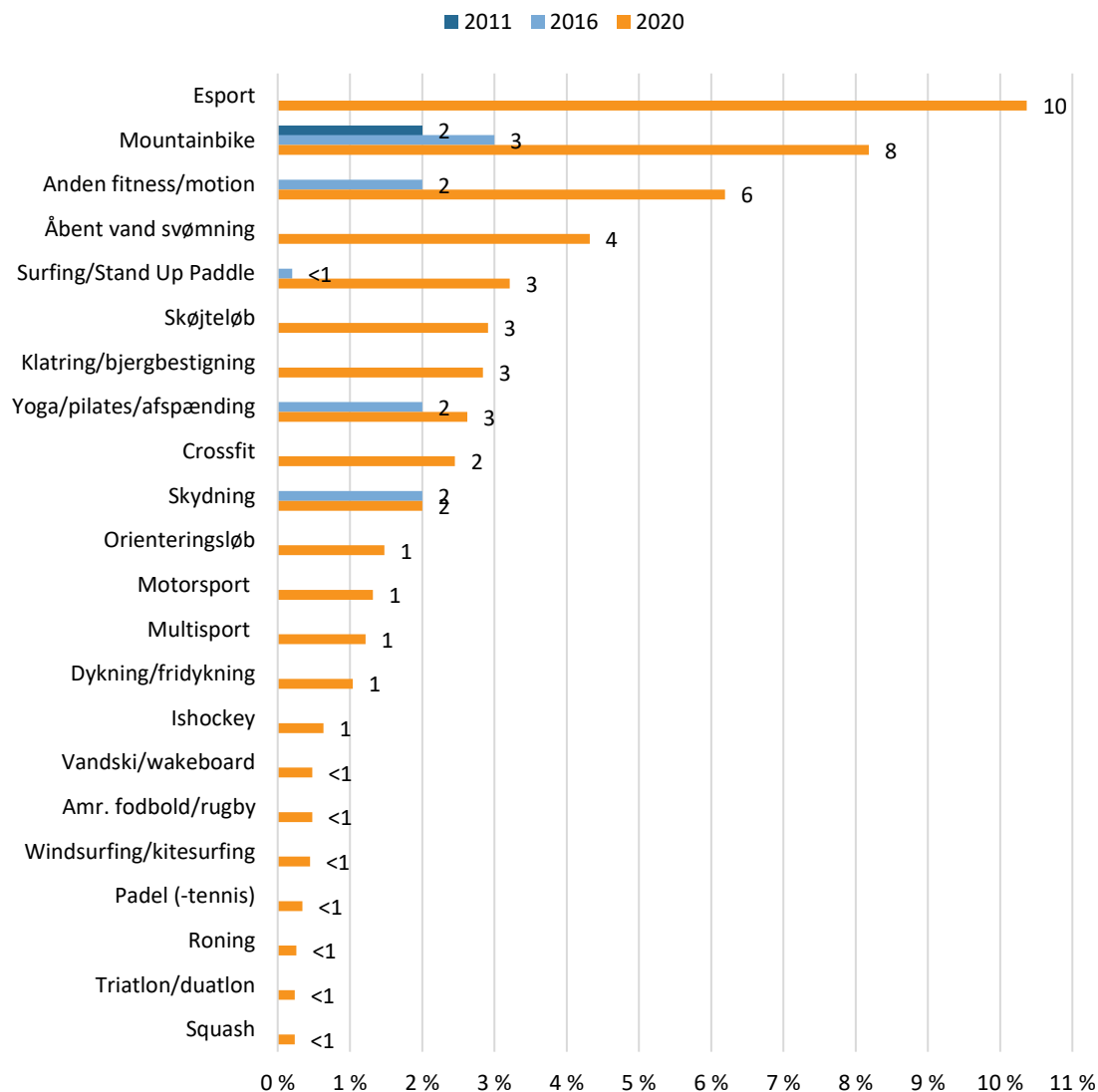
Esport er dog et eksempel på en aktivitet, der har stor tilslutning på 10 pct. i 2020, men som er med i idrætsvaneundersøgelserne for første gang. Derudover er mountainbike, som var en del af den samlede kategori 'cykelsport' i 2007, mere end fordoblet i 2020 (8 pct.)¹⁵

¹⁴ For visse aktiviteter har definitionen varieret mellem undersøgelsesårene: (1) 2007-2016: 'Vandreture', 2020: 'Gå- og vandreture'; (2) 2007-2011: 'Jogging/motionsløb', 2016-2020: 'Løb'; (3) 2011/2016: 'Mountainbike', 2020: 'Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende'.

¹⁵ I 2011 og 2016 hed kategorien "Mountainbike", mens den i 2020 hed "Mountainbike/gravel bike/ BMX og lignende"

Endelig er også 'anden fitness træning', der typisk dækker over forskellige former for holdtræning, gået frem siden kategorien var med for første gang i 2016.

Figur 3.8: Nye idrætsaktiviteter blandt børn og unge

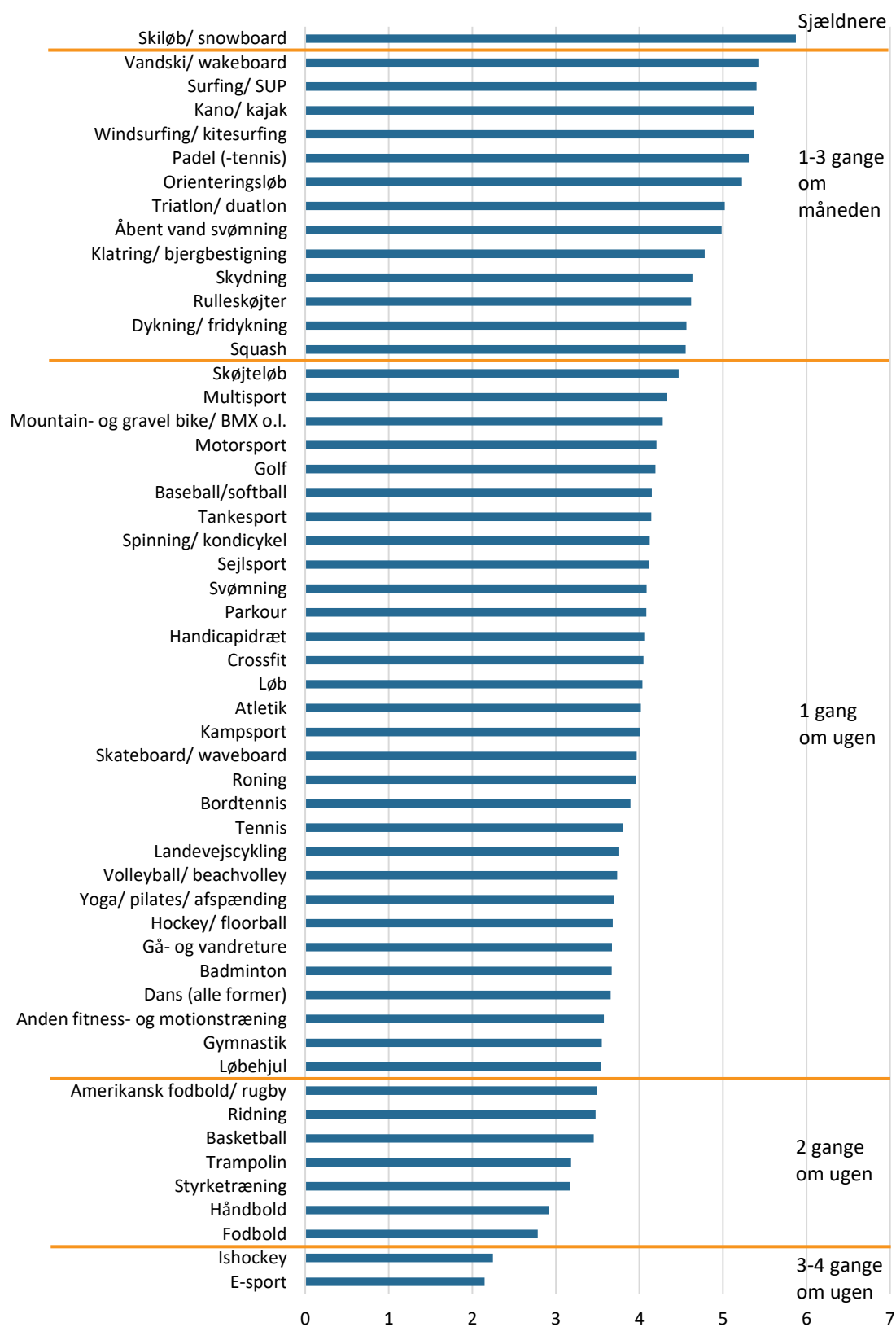


Figuren viser andelen af børn og unge, der dyrker de nyligst tilføjede aktiviteter på baggrund af spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?'.

Aktivitetshyppighed

Analysen tidligere i rapporten har set på, hvor ofte børn og voksne samlet set angiver at dyrke sport eller motion. I dette afsnit er fokus på, hvor ofte de forskellige aktiviteter dyrkes.

Figur 3.9: Langt de fleste aktiviteter dyrkes i gennemsnit 1 gang om ugen



Figuren viser den gennemsnitlige hyppighed for samtlige idrætsaktiviteter. Beregnet ud fra spørgsmålet "Hvor tit har du dyrket din(e) aktivitet(er)?".

Hvordan organiseres idrætsaktiviteterne blandt børn og unge?

For hver aktivitet børnene har valgt, har de efterfølgende angivet i hvilke sammenhænge, de dyrker de enkelte aktiviteter. Den samme aktivitet kan godt dyrkes i flere forskellige regi, og det er derfor muligt at vælge flere organiseringsformer til hver aktivitet.

Som det også var tilfældet i de tidligere undersøgelsesår, så dyrker langt de fleste børn deres aktiviteter i en forening (tabel 3.6). Andelen er dog faldet en smule fra 86 pct. i både 2011 og 2016 til 77 pct. i 2020. Til gengæld er andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, steget markant siden 2016, således at hele 67 pct. dyrker mindst én selvorganiseret idrætsaktivitet i 2020. Selv hvis man ser bort fra den største selvorganiserede aktivitet, gå- og vandreture, der er gået markant frem i 2020, er den samlede andel, der dyrker selvorganiserede aktiviteter, steget til 63 pct.

Drenge søger i lidt højere grad end piger mod foreningsidræt, mens piger i højere grad end drenge dyrker aktiviteter i privat regi. Foreningsdeltagelsen ser desuden ud til at falde med alderen, mens aktiviteter i det private regi går i modsatte retning med en særlig høj deltagelse blandt de 13-15-årige.

Tabel 3.6: Den selvorganiserede idræt vokser blandt børn og unge (pct.)

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Forening	77	74	80	82	82	69	90	86	86
Privat center ¹⁶	22	27	16	16	18	30	14	9	22
SFO/klub ¹⁷	17	15	19	24	16	12	29	21	18
På egen hånd ¹⁸	67	65	69	66	66	68	63	46	47
Andet træningsfællesskab ¹⁹	3	2	4	2	3	3	-	-	-
Anden sammenhæng	14	14	15	12	16	15	24	20	11

Tabellen viser børns og unges organisering af sports-/motionsaktiviteter fordelt på køn, alder og undersøgelsesår (2020: n=4.379).

Som procentsatserne i tabel 3.7 indikerer, er det relativt få børn og unge, der udelukkende dyrker deres aktiviteter i ét regi. I stedet dyrker langt størstedelen af børn og unge idrætsaktiviteter i forskellige sammenhænge. Den største andel (51 pct.) dyrker som minimum både aktiviteter i foreningsregi og selvorganiserede sammenhænge, mens det er 18 pct., der udelukkende er aktive i foreningsregi. Og på trods af en stor fremgang i den selvorganiserede idræt, så er det kun en meget lille andel (6 pct.), der udelukkende er aktive på egen hånd.

¹⁶ Privat center (f.eks. fitnesscenter eller danseskole)

¹⁷ SFO/fritidsklub/ungdomsklub

¹⁸ På egen hånd, selvorganiseret (alene eller sammen med andre)

¹⁹ Andet træningsfællesskab (f.eks. organiseret gennem facebookgrupper)

Tabel 3.7: De fleste børn dyrker både aktiviteter i forening og på egen hånd (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Kun forening	18	18	18	20	20	14
Kun privat	2	1	3	1	2	3
Kun selvorganiseret	6	6	6	4	5	9
Kun SFO	1	<1	1	<1	1	1
Kun andre træningsfællesskaber	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Kun anden sammenhæng	1	1	1	2	1	1
Forening og privat	14	11	16	11	12	18
Forening og SFO	12	14	9	18	11	7
Forening og selvorganiseret	51	55	48	54	54	46
SFO og selvorganiseret	14	16	11	20	13	10
Forening, privat og selvorganiseret	9	7	11	6	7	12
Forening, privat og SFO	2	2	2	2	2	2
Forening, selvorganiseret og SFO	10	12	7	15	9	6
Privat, selvorganiseret og SFO	3	3	3	3	2	4

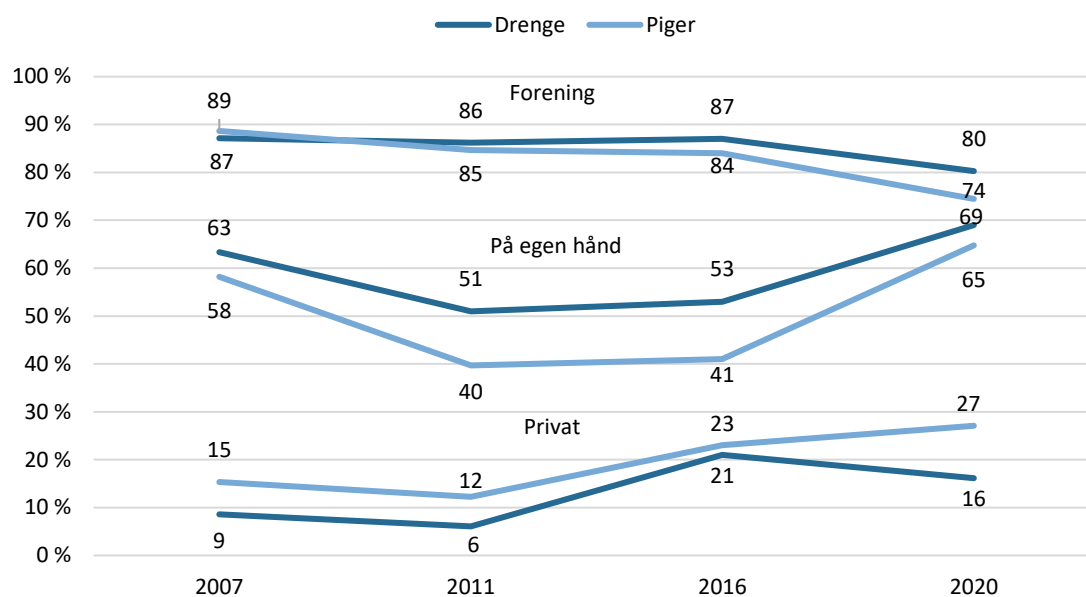
Tabellen viser, hvordan børn og unge samlet set organiserer deres aktiviteter. Kategorierne 'kun' (forening, privat og selvorganiseret, SFO, andre fællesskaber og andet) er tildelt, hvis respondenterne *udelukkende* organiserer aktiviteter i det pågældende regi. Respondenterne er placeret i de andre kategorier, organiseringskombinationerne, hvis vedkommende *som minimum* organiserer aktiviteterne i disse regi (f.eks. som minimum i forenings- og privat regi). Den samme respondent kan *ikke* befinde sig i flere af 'kun'-kategorierne, men kan derimod befinde sig i flere af organiseringskombinationerne (n=4.379).

I 2016 organiserede 37 pct. udelukkende deres aktiviteter i foreningsregi, hvilket indikerer et markant fald i denne kategori i 2020, hvor andelen ligger på 18 pct. Kombinationen af forening og selvorganiseret har derimod oplevet øget tilslutning. Der er altså ikke tale om, at aktiviteter i foreningsregi bliver byttet direkte ud med selvorganiserede aktiviteter, men nærmere, at børn og unge i højere grad kombinerer flere organiseringsformer end tidligere. Tendenserne kan indikere, at børn og unge i højere grad har deltaget i selvorganiserede aktiviteter som supplement til deres faste foreningsaktiviteter grundet coronakrisens periodevis nedlukning af idrætslivet.

Den historiske udvikling ses på tværs af køn og aldersgrupper

Figur 3.10 viser den historiske udvikling i alle organiseringsformer på tværs af køn og aldersgrupper. Den tydeligste kønsforskel ses i det private regi, hvor fremgangen i drengenes deltagelse fra 2011-2016 er vendt til et fald på 5 procentpoint frem mod 2020. Pigerne har derimod fortsat deres fremgang siden 2011, og i 2020 er det 27 pct. af pigerne, der organiserer deres aktiviteter i privat regi.

Figur 3.10: Piger organiserer i stigende grad deres aktiviteter i privat regi (pct.)

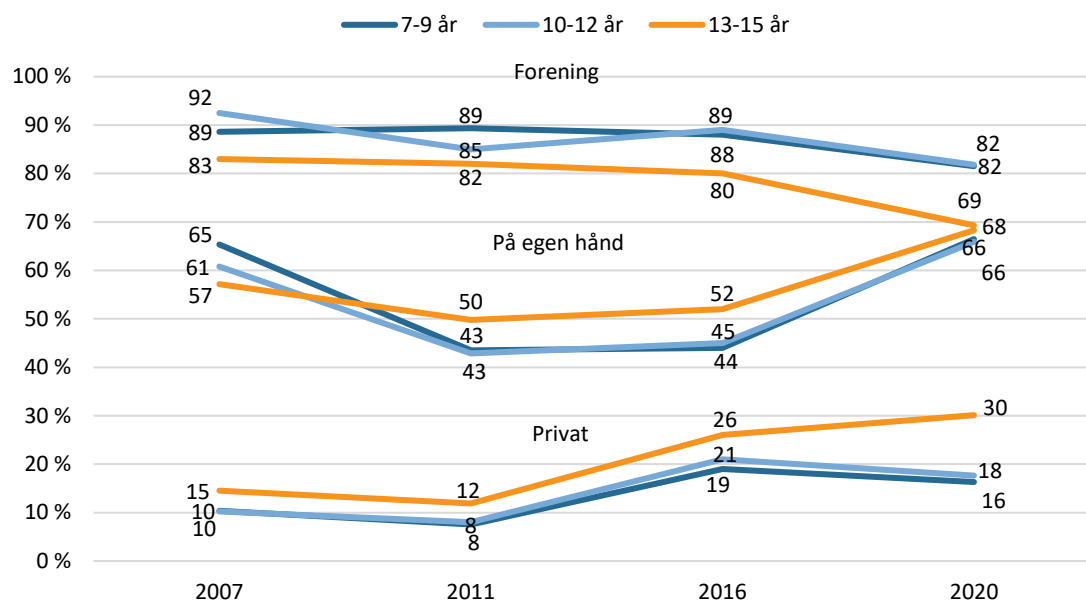


Figuren viser børn og unges organisering af sports-/motionsaktiviteter i forening, selvorganiseret og privat regi fordelt på køn og undersøgelsesår.

På tværs af aldersgrupper viser figur 3.11 særligt to udviklingstendenser. For det første, at der blandt de 13-15-årige i større grad end blandt de yngre aldersgrupper er sket et frafald fra foreningslivet – fra 2016 til 2020 er andelen af foreningsaktive faldet fra 80 til 69 pct., mens tilbagegangen er lidt mindre blandt de 7-12-årige.

For det andet har de ældste børn som de eneste set en fortsat stigning i deltagelsen i privat regi siden 2016. Blandt de yngre aldersgrupper er der sket et fald på tre procentpoint mellem 2016 og 2020, mens andelen blandt de 13-15-årige er gået fire procentpoint frem. Inden for aldersgruppen er der 27 pct. drenge og 33 pct. piger, der organiserer deres aktiviteter i privat regi.

Figur 3.11: De ældste børn organiserer sig i stigende grad privat (pct.)



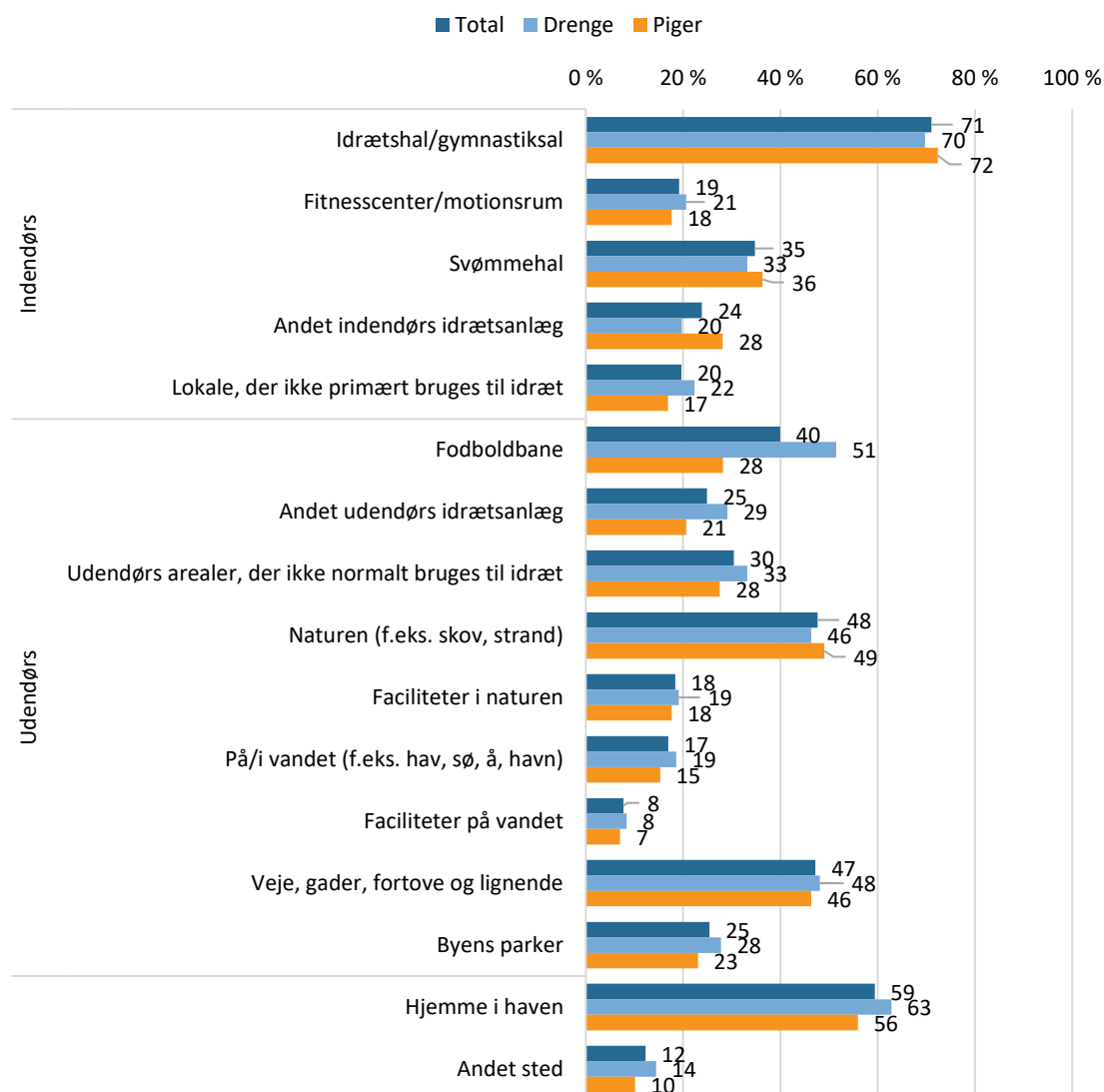
Figuren viser børn og unges organisering af sports-/motionsaktiviteter i forening, selvorganiseret og privat regi fordelt på aldersgrupper og undersøgelsesår.

Hvor dyrker børn og unge deres idræt?

Figur 3.12 viser de faciliteter og steder, hvor børn og unge dyrker deres motions- og sportsaktiviteter, og det fremgår, at de traditionelle idrætshaller og -sale er de mest benyttede facilitetstyper. De øvrige indendørs facilitetstyper dækker i de fleste tilfælde mere specialiserede anlæg og benyttes naturligt til mere specifikke aktiviteter. Derudover dyrker mange deres aktiviteter udenfor de etablerede idrætsanlæg enten derhjemme, på veje og gader, i naturen eller andre udendørs arealer, der ikke har idræt som det primære formål.

Resultaterne viser også, at der ikke er de store forskelle blandt piger og drenge brug af faciliteter udover i de meget specialiserede anlæg som fodboldbaner, der oftest benyttes af drenge, mens 'andre indendørs anlæg', der dækker over faciliteter som blandt andet ridehaller og dansestudier, primært rummer aktiviteter, der særligt vælges af pigerne.

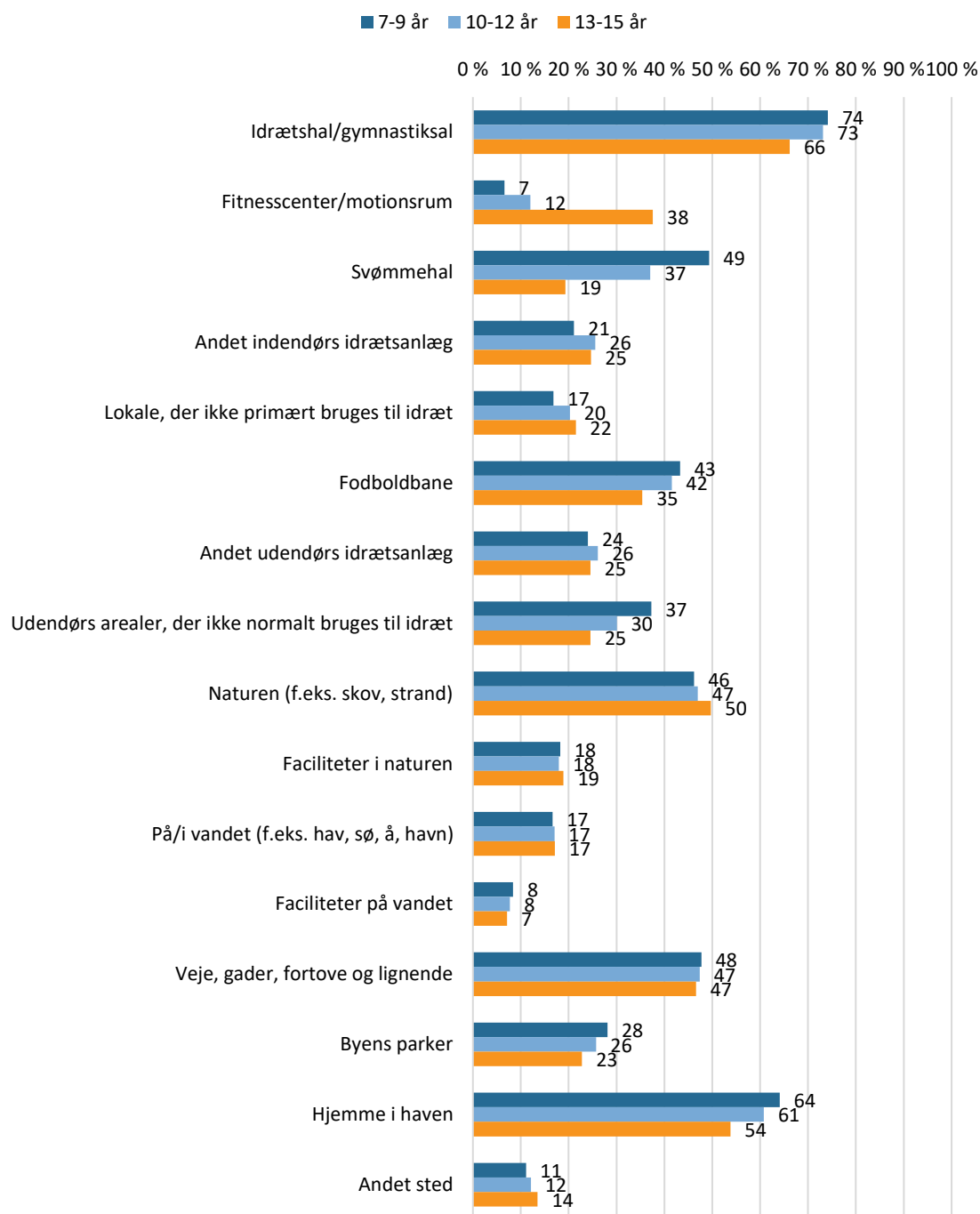
Figur 3.12: De klassiske idrætshaller og -sale danner ramme om de fleste børns idræt (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt børn og unge (7-15 år) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' fordelt på køn (n=4.379).

På tværs af aldersgrupper ser vi også kun mindre forskelle. Når det kommer til fitnesscentre, er der dog den forskel, at børn mellem 7-9 år stort set ikke benytter dem, mens hele 38 pct. af de 13-15-årige dyrker en eller flere aktiviteter her. Omvendt benyttes svømmehallerne flittigt af de yngste børn, mens andelen mere end halveres blandt de 13-15-årige. Disse tendenser er helt i tråd med aldersforskellene i, hvor mange der dyrker fitness og svømning.

Figur 3.13: Svømmehallerne skiftes ud med fitnesscentre med alderen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt børn og unge på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' fordelt på aldersgrupper (n=4.379).

Resultaterne viser ikke store forskelle eller tydelige tendenser blandt børn og unges brug af faciliteter og steder til idræt på tværs af geografiske skel. Der er dog en tendens til, at jo længere de bor fra de større byer, jo mere dyrker de deres aktiviteter derhjemme eller i haven, hvilket kan virke overraskende, når resultater fra blandt andet Facilitetsdatabasen²⁰

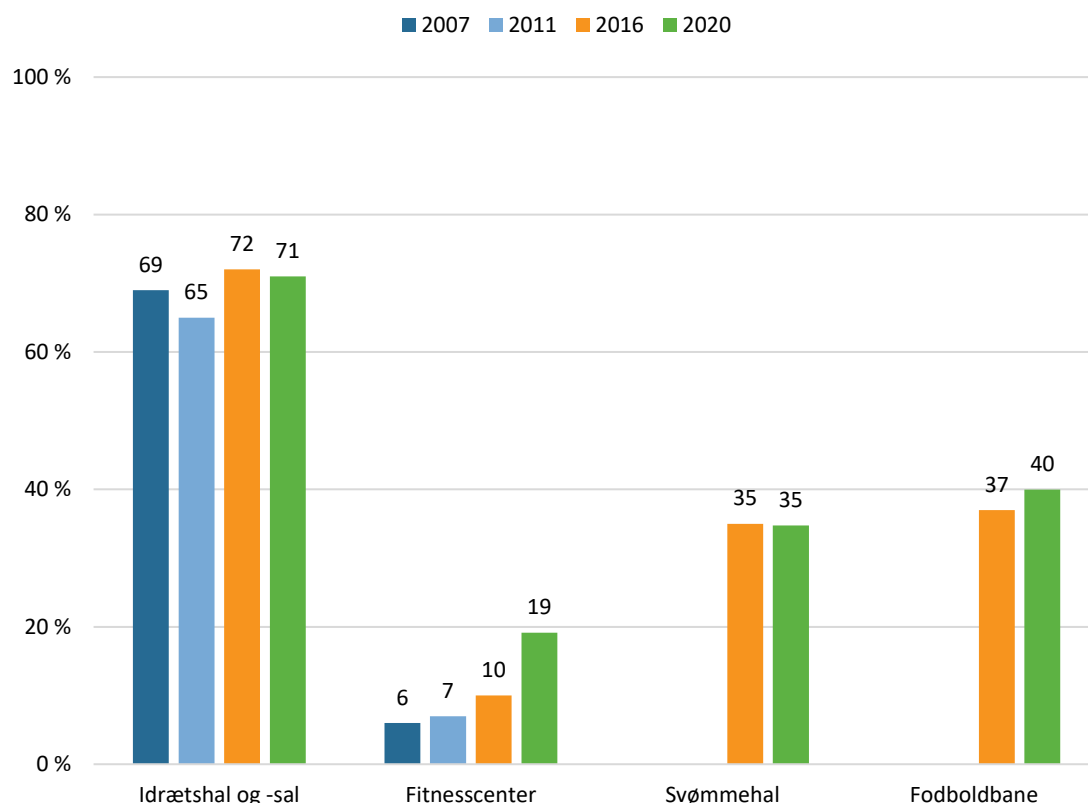
²⁰ Facilitetsdatabasen.dk

viser, at yder- og landkommuner har den højeste dækning af de mest gængse faciliteter i forhold til antallet af indbyggere.

Det er ikke muligt at sammenligne udviklingen indenfor alle arenaer tilbage i tiden, men indenfor de mest gængse facilitetstyper er der generelt stabilitet i børn og unges brug af faciliteterne på nær i fitnesscentrene, der over de fire undersøgelsesår har set stigende brug (se figur 3.14).

Det er tidligere blevet fremhævet, at børn og unge begynder at dyrke fitnessaktiviteter i en tidligere alder, og at det særligt blandt de 13-15-årige til en vis grad erstatter de mere traditionelle foreningsaktiviteter. Denne tendens ser dog ikke umiddelbart ud til at ske på bekostning af andre facilitetstyper. Det skal dog nævnes, at der her blot kigges på, hvorvidt de enkelte facilitetstyper benyttes eller ej, og ikke hvorvidt de benyttes mere eller mindre end tidligere.

Figur 3.14: Stabil brug af de mest gængse faciliteter og fremgang i brugen af fitness (pct.)

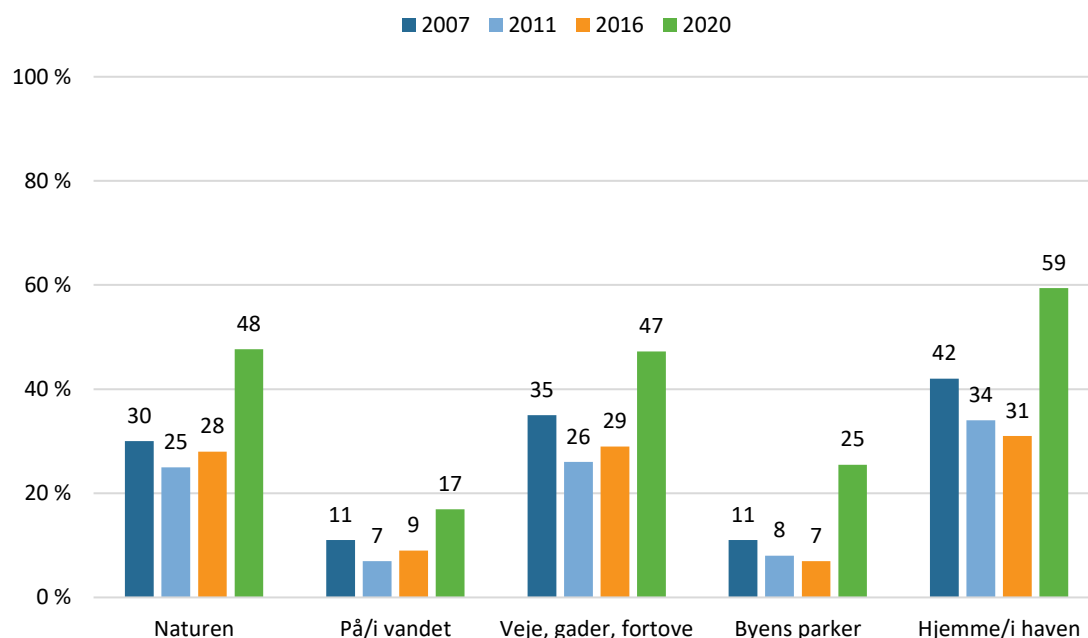


Figuren viser svarfordelingen blandt børn og unge (7-15 år) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' i de gennemgående dedikerede faciliteter fordelt på de fire undersøgelsesår (2007: n=1.987, 2011: n=2.021, 2016: n=3.221, 2020: n=4.379).

Sammenlignet med tidligere dyrker flere børn og unge deres aktiviteter udendørs og ikke nødvendigvis i de etablerede faciliteter. I 2020 har samtlige udendørskategorier været i fremgang. Coronanedlukningen af aktiviteter og faciliteter lader altså til at have fået mange børn og unge til at dyrke deres sports- og motionsaktiviteter udendørs (se figur 3.15).

Derudover er andelen, der dyrker deres aktiviteter derhjemme eller i haven næsten fordoblet i 2020, og det viser, at børn og unge har taget idræt derhjemme til sig i 2020, på trods af en ellers stabil tilbagegående tendens i tidligere undersøgelsesår.

Figur 3.15: Stor fremgang i brugen af udendørs områder til sport og motion (pct.)



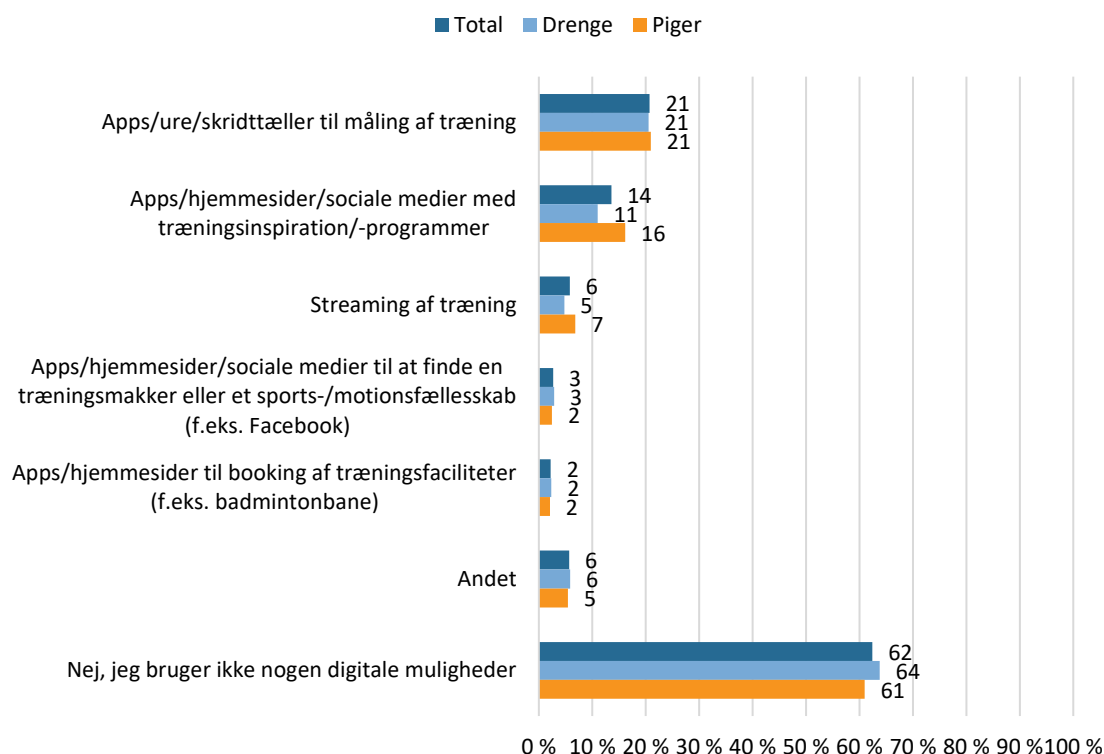
Figuren viser svarfordelingen blandt børn og unge (7-15 år) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' i de gennemgående udendørsområder fordelt på de fire undersøgelsesår (2007: n=1.987, 2011: n=2.021, 2016: n=3.221, 2020: n=4.379).

Børn og unges brug af digitale midler til idræt

I dette afsnit præsenteres resultaterne af et nyt tema i undersøgelsen af danskerens sports- og motionsvaner. Børn og unge har svaret på, i hvilket omfang de bruger digitale hjælpemidler eller tjenester i forbindelse med deres idrætsdeltagelse.

Figur 3.16 viser den generelle brug af digitale midler og brugen blandt drenge og piger. Generelt set er digitale midler ikke særligt udbredt blandt børn og unge. Det mest almindelige er apps, ure og/eller skridttællere til træningsmåling, som 20 pct. benytter sig af. Dette efterfølges af apps, hjemmesider og sociale medier som træningsinspiration, der benyttes af 13 pct. Det er en smule mere udbredt blandt piger (16 pct.) end drenge (10 pct.), men ellers viser resultaterne ingen særlige kønsforskelle.

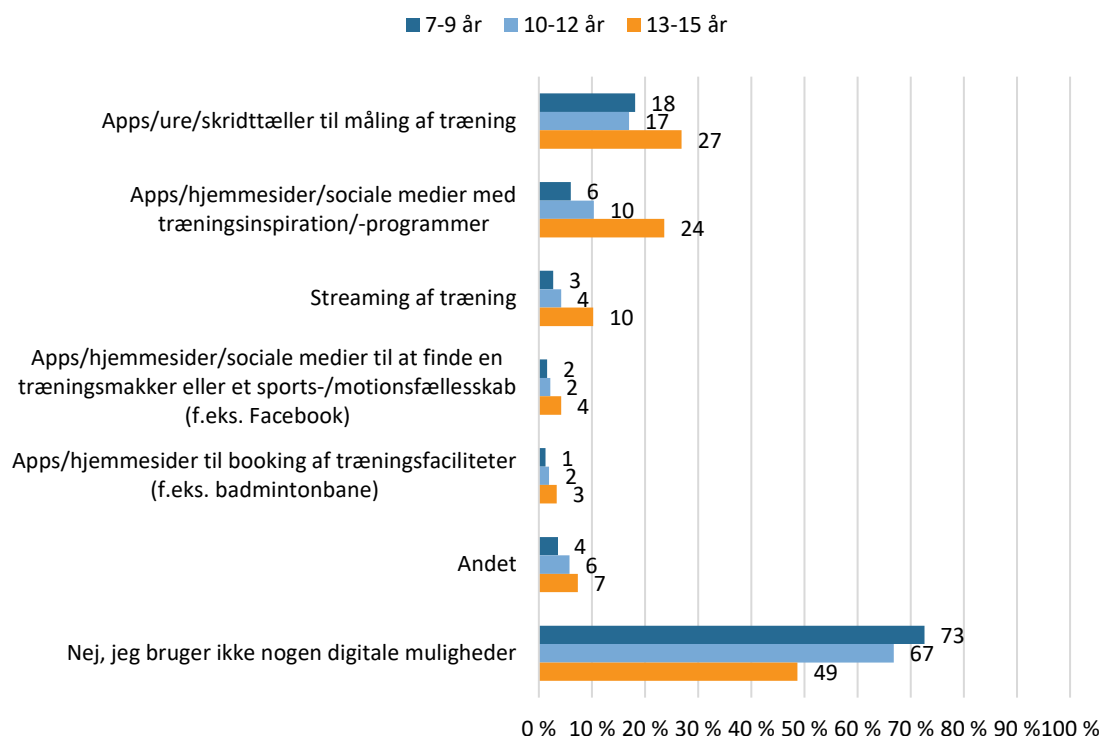
Figur 3.16: Flere piger bruger digitale midler til træningsinspiration og-programmer (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Bruger du apps, ure, YouTube eller andre digitale tjenester i forbindelse med sport/motion?' fordelt på total og køn. Spørgsmålet er kun stillet til de respondenter, der dyrker mindst én aktivitet (n=4.230).

De største forskelle i brugen af digitale midler findes imidlertid på tværs af aldersgrupper, hvor henholdsvis 26 pct. og 22 pct. af de 13-15-årige benytter sig af digitale midler til måling af træning og til inspiration (figur 3.17). Samtidig er der 10 pct., der benytter sig af streaming af træning. De yngre aldersgrupper benytter i mindre grad digitale midler til idræt, og det er således 73 pct. af alle 7-9-årige, der aldrig benytter digitale midler, mens andelen er 51 pct. blandt de 13-15-årige. Kapitel 4 om de voksne danskeres motions- og sportsvaner viser ligeledes, at brugen af digitale midler og tjenester til idræt topper blandt de unge voksne i alderen 16-29 år.

Figur 3.17: Brugen af digitale tjenester stiger markant efter 12-årsalderen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Bruger du apps, ure, YouTube eller andre digitale tjenester i forbindelse med sport/motion?'. Fordelt på aldersgrupper. Spørgsmålet er kun stillet til de respondenter, der dyrker mindst én aktivitet (n=4230).

Tallene viser derudover, at det i højere grad er de 13-15-årige piger, der benytter digitale tjenester i forbindelse med deres idræt sammenlignet med jævnaldrende drenge. Forskellen findes primært indenfor brugen af digitale tjenester til træningsinspiration og -programmer, der benyttes af næsten dobbelt så mange piger som drenge.

Sociale skævheder i børn og unges idrætsdeltagelse

Tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner har vist, at forældres sociale baggrund og idrætsdeltagelse spiller ind på børn og unges idrætsvaner.

Tabel 3.8 viser andelen af børn og unge, der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i forhold til forældrenes etniske herkomst, og hvorvidt deres familie og venner dyrker sport og motion. Resultaterne viser, at særligt pigernes idrætsdeltagelse hænger sammen med forældrenes oprindelse, hvor pigernes tilbøjelighed til at deltage i sport og motion er markant lavere, når begge forældre er født udenfor Europa.

Samtidig viser tabellen, at idrætsdeltagelse i den nærmeste omgangskreds har betydning for børnenes egen idrætsdeltagelse. Hvis forældre og/eller søskende dyrker sport eller motion, så er der også større tilbøjelighed blandt børnene til at dyrke sport og motion. Resultaterne viser samme tendens, når det kommer til børnenes venner. Hvis børnenes nærmeste venner dyrker idræt, så er der også større tilbøjelighed blandt børnene til at dyrke idræt.

Tabel 3.8: Forældres baggrund og idrætsdeltagelse har indflydelse på børnenes deltagelse (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Begge forældre født i Danmark (n=3.376)	82	82	81	85	85	76
Mindst én forælder født i Europa (n=342)	80	78	81	83	79	77
Forældre er af dansk/ europæisk og ikke-europæisk oprindelse (n=309)	78	80	76	80	84	70
Begge forældre er født uden for Europa (n=230)	68	78	58	72	66	67
Mor, far og/eller søskende dyrker idræt (n=3.894)	83	84	82	85	85	78
Ingen i familien dyrker idræt (n=485)	60	61	60	59	63	59
Venner dyrker idræt (n=3.386)	84	85	83	87	86	79
Venner dyrker ikke idræt (n=994)	69	71	67	74	72	60
Hverken familie eller venner dyrker idræt (n=115)	43	41	44	48	53	35

Tabellen viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport og motion?' på tværs af deres forældres etniske oprindelse og omgangskredsens deltagelse i idræt.

Kapitel 4: Voksnes motions- og sportsvaner

Dette kapitel kigger nærmere på de voksne danskere i alderen 16 år og opefter og deres deltagelse i idræt. Dele af kapitlets resultater er udgivet i notaterne 'Status på danskernes idrætsdeltagelse', 'Danskernes aktivitetsvalg og organisering i 2020' og 'Danskernes brug af faciliteter og steder til idræt'.

Voksne danskeres deltagelse i idræt

I 2020 svarer 57 pct. af de voksne danskere 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Resultaterne viser et velkendt mønster, hvor de yngste og de ældste aldersgrupper har den største andel af idrætsaktive, mens den midaldrende 'forældre-aldersgruppe' står for den laveste andel af idrætsaktive. Det er dog også i denne gruppe, at der er flest, der holder pause, og svarer 'Ja, men ikke for tiden'.

Tabel 4.1: Voksnes deltagelse i sport og motion (pct.)

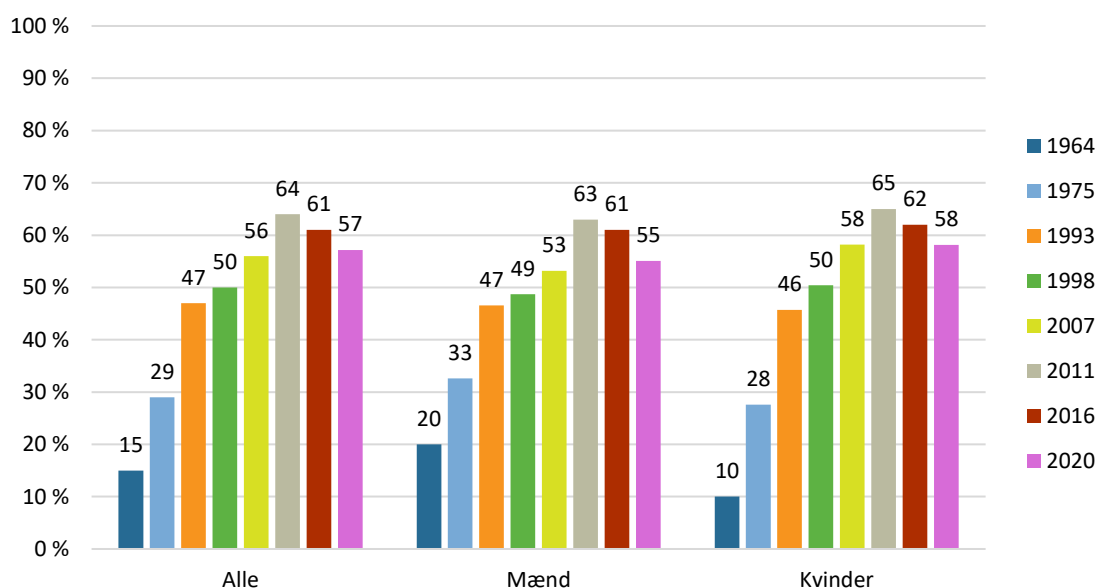
	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+
Ja	57	55	58	60	57	51	58	55	59	63	47
Ja, men ikke for tiden	19	19	18	23	23	25	17	17	15	14	17
Nej	24	26	24	17	20	24	25	28	26	23	36

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn og alder (n=6.917).

Andelen på 57 pct., der svarer 'Ja' betyder, at andelen af idrætsaktive voksne danskere er faldet med fire procentpoint fra 2016, og dermed fortsætter udviklingen fra 2011 til 2016, hvor idrætsdeltagelsen faldt fra 64 pct. til 61 pct. Dermed er idrætsdeltagelsen i 2020 faldet til niveauet fra 2007.

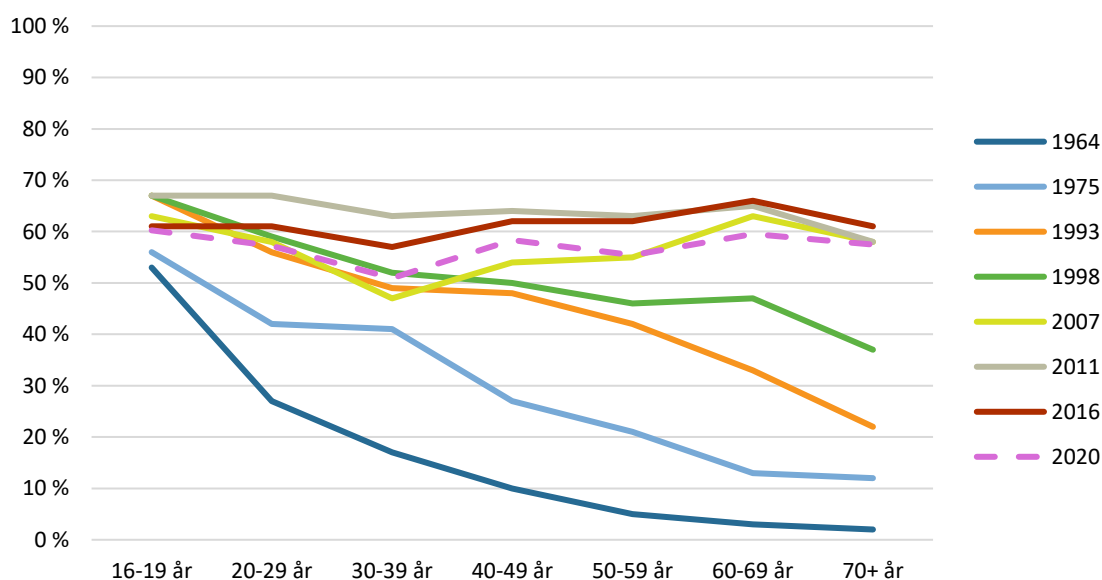
Figur 4.1 og 4.2 viser, at tilbagegangen i de voksnes deltagelse i sport og motion ligesom blandt børnene gælder på tværs af både køn og aldersgrupper. Dog er der en tendens til, at tilbagegangen i 2020 er størst blandt mændene.

Figur 4.1: Nedgangen i voksnes deltagelse i sport og motion er gældende på tværs af køn (pct.)



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

Figur 4.2: Nedgangen i voksnes deltagelse er gældende for næsten alle aldre (pct.)



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på aldersgrupper og undersøgelsesår.

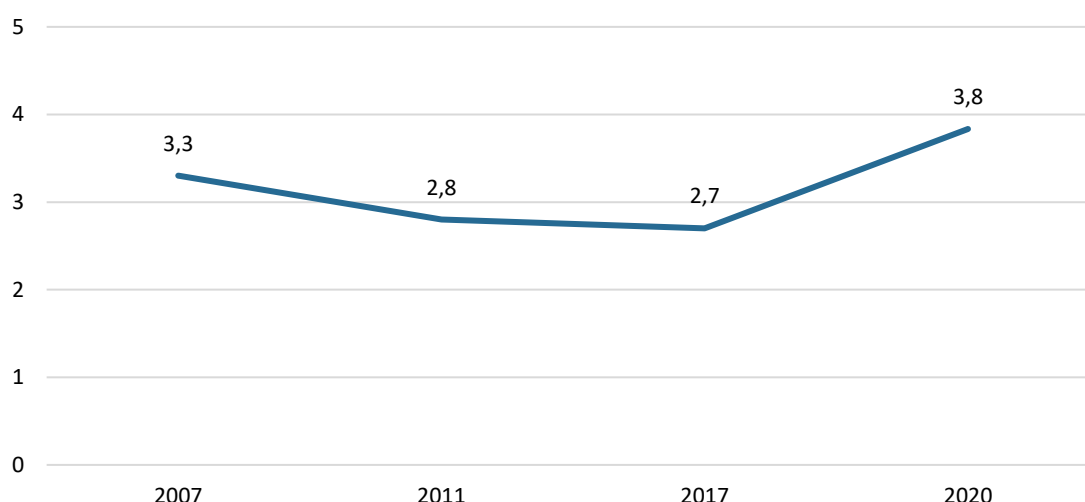
Selvom resultaterne tyder på et fald i den overordnede idrætsdeltagelse, er der flere voksne danskere, som angiver, at de har dyrket minimum én sports- eller motionsaktivitet i løbet af det seneste år. 94 pct. af danskerne over 16 år dyrker mindst én idrætsaktivitet, mens andelen var 82 pct. i 2016 (tabel 4.2). Andelen af danskere, der dyrker minimum én idrætsaktivitet, varierer ikke mellem kønnene, og der ses også kun mindre forskelle mellem aldersgrupperne. Mens næsten alle danskere under 20 år dyrker mindst én sports- eller motionsaktivitet, er der tendens til, at denne andel falder en smule med alderen – særligt når de voksne rammer 80+ år.

Tabel 4.2: Størstedelen af voksne danskere dyrker minimum én aktivitet (pct.)

	Total	Køn					Alder					2007	2011	2016
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+år			
Minimum én aktivitet	94	94	94	99	97	96	94	93	93	93	85	86	82	82

Tabellen viser andelen af voksne, der har angivet mindst én sports- eller motionsaktivitet til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' (n=6.917).

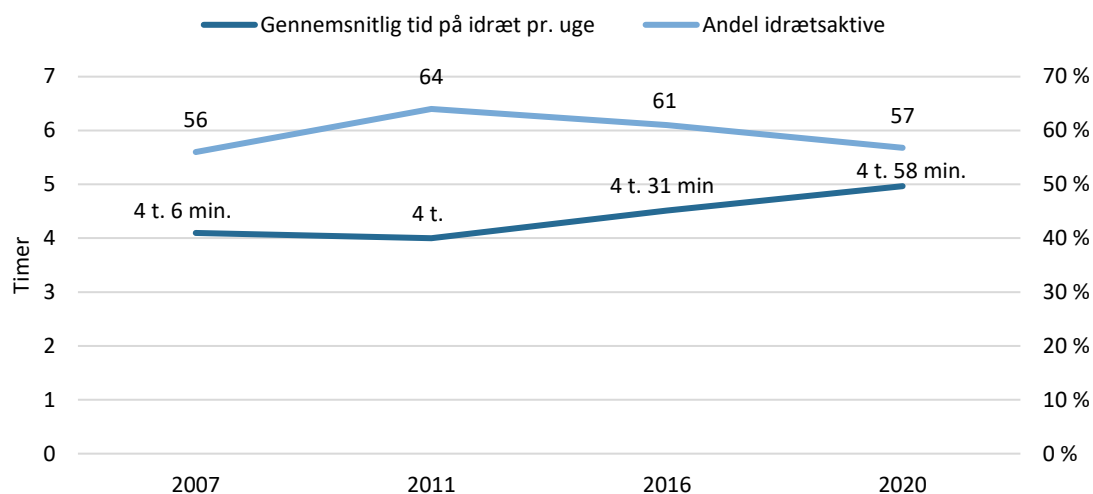
Ud over at lidt flere voksne dyrker mindst én aktivitet i 2020 sammenlignet med tidligere undersøgelser, så har voksne også i gennemsnit dyrket flere forskellige aktiviteter i løbet af det seneste år end tidligere (figur 4.3). Det gennemsnitlige antal aktiviteter er steget fra 2,7 i 2016 til 3,8 i 2020. Stigningen skal formentlig ses i lyset af coronakrisen, der skabte en omfattende nedlukning af store dele af idrætslivet, hvilket har tvunget mange til at finde alternativer til deres vante aktiviteter.

Figur 4.3: Stigning i antallet af dyrkede aktiviteter efter nedgang (gns.)

Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som voksne angiver til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' efter undersøgelsesår.

Samtidig med at andelen af voksne danskere, der dyrker mindst én sports- eller motionsaktivitet, er steget i forhold til tidligere undersøgelsesår, så er den gennemsnitlige tid, som de idrætsaktive voksne bruger på sport og motion om ugen, steget. Siden 2011 er den gennemsnitlige tid brugt på sport og motion steget med næsten 1 time om ugen fra 4 timer til 4 timer og 58 minutter i 2020. Det sker samtidig med, at andelen, der dyrker sport og motion, er faldet. Den polarisering i idrætsdeltagelsen, der blev observeret i 2016, hvor færre angiver, at de dyrker sport og motion samtidig med, at danskerne bruger mere tid på sport- og motionsaktiviteter, ser derfor ud til at være forstærket yderligere i 2020.

Figur 4.4: De idrætsaktive voksne bruger mere tid på deres aktiviteter



Figuren viser den gennemsnitlige tid, idrætsaktive voksne og unge bruger på sport og motion pr. uge, og andelen, der har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Idrætsaktive dækker her over voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet. Svar over 37 timer er frasorteret.

Tabel 4.3 viser, at 32 pct. af de voksne er aktive i mere end 6 timer om ugen. Det er især de yngste voksne i alderen 16-19 år, der er aktive i mere end 6 timer, mens de 30-39-årige, der også har den laveste overordnede idrætsdeltagelse, bruger mindst tid på sport og motion.

Tabel 4.3: Tidsforbrug blandt voksne (pct.)

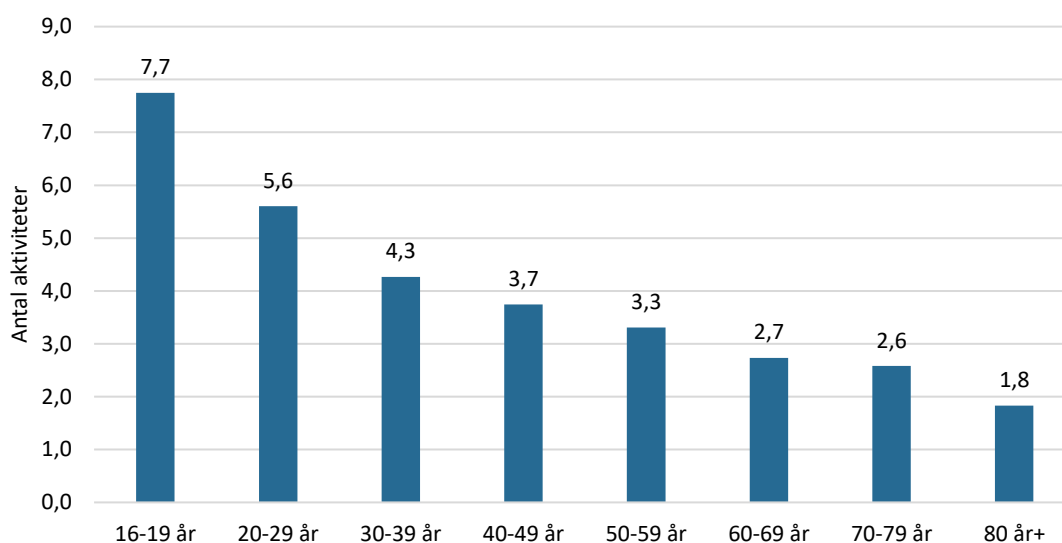
	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
> 6 timer	32	34	30	42	34	21	28	30	36	39	32
4.00-5.59	22	21	23	19	26	20	22	24	21	22	22
2.00-3.59	28	26	29	23	24	34	31	28	26	25	26
1.00-1.59	11	11	11	9	10	15	12	11	10	8	11
< 1 time	7	8	7	7	6	10	7	7	7	6	9

Tabellen viser, hvor mange timer idrætsaktive voksne bruger på sport og motion om ugen. Kategorierne er fordelt på køn, alder og total i 2020 (n=6.490), samt total for 2007 (n=1.888), 2011 (n=1.933) og 2016 (n=3.053). Idrætsaktive dækker her over dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af året. Svar over 37 timer er frasorteret.

Hvilke aktiviteter dyrker voksne?

Ovenfor viser figur 4.4, at de danske voksne dyrker flere forskellige aktiviteter i løbet et år i 2020 end tidligere undersøgelsesår. Figur 4.5 viser, at det især er de yngre voksne, der dyrker mange forskellige aktiviteter, mens de ældre aldersgrupper gennemsnitligt dyrker færre forskellige aktiviteter.

Figur 4.5: De yngste voksne dyrker flest forskellige aktiviteter i løbet af et år (pct.)



Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som voksne angiver til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' fordelt på aldersgrupper (n=6.917).

Når man læser tabel 4.4, er det relevant at have for øje, at der er forskel på, hvor mange forskellige aktiviteter, de enkelte aldersgrupper dyrker. Selvom de 16-19-årige eksempelvis har relativt høje andele indenfor mange forskellige aktiviteter, betyder det ikke, at de har en markant højere overordnet idrætsdeltagelse end de ældre aldersgrupper (se tabel 4.1). I stedet er det udtryk for, at de aktive unge har et bredere idrætsmønster end de ældre voksne, der oftest koncentrerer deres idrætsdeltagelse om færre forskellige aktiviteter.

De tre mest populære aktiviteter er de samme som i de foregående undersøgelser, hvor gå- og vandreture (72 pct.) er den klart mest populære aktivitet efterfulgt af styrketræning (35 pct.) og løb (33 pct.).

Mens den mest udbredte aktivitet blandt både mænd og kvinder er gå- og vandreture, er der andre aktiviteter, som bærer præg af kønsforskelle. Mens landevejscykling, fodbold og mountainbike i højere grad er udbredt blandt mænd end kvinder, så dyrker kvinder i højere grad end mænd yoga/pilates/afspænding, dans, gymnastik og anden fitness- og motionstræning.

Tabel 4.4 viser en gennemgående tendens til, at andelen, der dyrker hver enkelt aktivitet, falder med alderen. Sådan forholder det sig dog ikke med gå- og vandreture, der i højere grad appellerer til alle aldersgrupper. Der er nogenlunde samme andel, der dyrker dette på tværs af aldersgrupperne, og det er først i 80+ aldersgruppen, at man ser et fald. Enkelte aktiviteter afviger fra denne tendens, eksempelvis gymnastik, der følger en u-kurve, og primært dyrkes af de yngste (børn og 16-19-årige) og de ældste aldersgrupper (60 år +).

Tabel 4.4: Gå- og vandreture er den langt største aktivitet blandt voksne (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Gå- og vandreture	72	66	77	66	74	70	71	75	79	73	57
Styrketræning	35	38	33	74	60	39	36	29	20	20	14
Løb	33	36	31	73	60	52	39	26	11	5	2
Anden fitness- og motionstræning ²¹	23	17	28	38	33	27	24	22	18	15	11
Svømning	17	17	17	26	22	23	19	13	14	11	10
Yoga/pilates/afspænding	16	5	25	22	24	20	18	16	12	10	4
Landevejscykling	13	17	9	17	12	13	11	15	14	12	6
Spinning/ kondicykel	12	13	11	19	11	11	13	16	12	9	6
Fodbold	9	15	5	37	20	14	7	4	2	1	1
Gymnastik	9	5	13	18	5	4	2	4	10	22	23
Mountainbike ²²	9	14	5	15	9	10	12	13	5	2	<1
Dans (alle former)	9	3	13	27	13	7	7	6	6	6	4
Åbent vand svømning	8	9	8	13	13	8	7	9	7	7	4
Badminton	8	10	6	26	11	8	7	6	6	5	2
Bowling/keglespil	8	9	6	17	13	10	8	5	4	5	3
Billard/pool	6	9	4	15	11	7	6	5	3	3	2
Crossfit	6	7	6	15	14	9	6	4	1	1	<1
Vinterbadning	6	5	7	6	11	6	7	6	5	3	1
Skiløb/snowboard/rulleski	6	7	5	16	9	5	6	6	3	3	<1
Golf	5	8	3	4	6	3	3	6	7	9	5
Kano/ kajak	5	5	4	13	8	3	5	5	3	2	1
Dart	5	7	3	10	8	7	5	4	2	1	1
Esport	5	9	1	23	12	8	2	1	<1	<1	<1
Rulleskøjter/skateboard/løbehjul	4	4	5	15	10	8	4	1	1	<1	<1
Bordtennis	4	5	3	16	7	4	4	2	2	1	1
Ridning	3	1	5	9	5	4	4	3	1	1	1
Vandgymnastik/vandtræning	3	1	5	1	2	2	1	3	5	7	5
Surfing/Stand Up Paddle	3	3	3	7	6	4	4	3	1	<1	<1
Tennis	3	4	3	10	4	2	3	2	2	3	1
Klatring	3	3	3	12	9	2	3	1	<1	<1	<1

²¹ crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, mv.

²² mountainbike/gravel bike/BMX og lignende

Petanque/ boule/bowls	3	4	2	2	6	3	2	2	2	4	4
Volleyball/ beachvolley	3	3	3	16	6	3	1	<1	<1	1	<1
Skydning/ bueskydning	3	4	1	5	3	2	4	3	2	1	1
Håndbold	2	2	3	13	4	4	2	1	<1	<1	<1
Kampsport ²³	2	3	2	6	7	2	3	1	<1	<1	<1
Stavgang	2	1	3	<1	<1	1	<1	1	4	6	9
Padel (-tennis)	2	3	1	4	5	3	2	2	1	<1	<1
Sejlsport	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1
Orienteringsløb	2	2	1	11	3	1	1	1	<1	<1	<1
Basketball	2	2	1	10	4	1	1	<1	<1	<1	<1
Skøjteløb	1	1	2	7	2	3	1	1	<1	<1	<1
Motorsport ²⁴	1	2	1	4	2	1	2	2	<1	<1	<1
Roning	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Hockey/floorball	1	2	1	5	2	2	1	<1	<1	<1	<1
Dykning/fridykning	1	2	<1	2	2	1	1	2	1	<1	<1
Multisport ²⁵	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1
Squash	1	2	1	1	2	2	1	1	<1	<1	<1
Windsurfing/ kitesurfing	1	1	<1	2	2	1	1	1	<1	<1	<1
Atletik	1	1	1	8	1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Vandski/wakeboard	1	1	<1	2	2	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Triatlon/duatlon	<1	<1	<1	1	1	<1	1	<1	<1	<1	<1
Parkour	<1	1	<1	2	1	1	<1	<1	<1	<1	<1
Handicapidræt	<1	<1	1	<1	1	<1	<1	1	<1	<1	1
Amerikansk fodbold/ rugby	<1	1	<1	2	1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Baseball/softball	<1	<1	<1	3	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Ishockey	<1	<1	<1	<1	<1	1	<1	<1	<1	<1	<1

Tabellen viser sports- og motionsaktiviteterne blandt voksne fordelt på køn og alder (n=6.917).

Tabel 4.5 viser andelen, der dyrker aktiviteterne i de forskellige undersøgelsesår. Siden 2016 er andelen af danskerne, der dyrker en given aktivitet i de fleste tilfælde steget, eftersom danskerne i gennemsnit dyrker flere forskellige aktiviteter end tidligere (figur 4.4). Enkelte aktiviteter har samme niveau som i 2016, og det er kun for skiløb/snowboard/rulleski, der er sket et fald i deltagelsen siden 2016.

²³ boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning mv.

²⁴ motocross, gokart mv.

²⁵ multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. seniorhold, familiehold)

Tabel 4.5: Fremgang indenfor de fleste aktiviteter (pct.)

	2007	2011	2016	2020
Gå- og vandreture	32	23	25	72
Styrketræning	19	24	30	35
Løb	25	31	29	33
Anden fitness- og motionstræning ²⁶	-	-	-	23
Svømning	15	12	15	17
Yoga/pilates/afspænding	6	6	11	16
Landevejscykling	12 ²⁷	8	8	13
Spinning/ kondicykel	10	11	11	12
Fodbold	10	9	7	9
Gymnastik	18	12	8	9
Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende	-	4	6	9
Dans (alle former)	7	5	4	9
Åbent vand svømning	-	-	<1	8
Badminton	10	6	6	8
Bowling/keglespil	6	4	2	8
Billard/pool	3	2	2	6
Crossfit	-	-	4	6
Vinterbadning	-	1	-	6
Skiløb/snowboard/rulleski	-	-	8	6
Golf	6	5	4	5
Kano/ kajak	-	2	2	5
Dart	-	-	-	5
Esport	-	-	-	5
Rulleskøjter/skateboard/løbehjul	4	2	2	4
Bordtennis	2	1	1	4
Ridning	3	2	2	3
Vandgymnastik/vandtræning	-	-	-	3
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	-	-	<1	3
Tennis	4	3	2	3
Klatring/bjergbestigning	1	-	<1	3
Petanque/boule/bowls	2	1	1	3
Volleyball/beachvolley	3	1	1	3
Skydning/bueskydning	2	2	2	3
Håndbold	4	3	2	2
Kampsport ²⁸	1	2	2	2

²⁶ crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, mv.

²⁷ I 2007 hed kategorien 'Cykelsport' og dækkede dermed alle former for cykling.

²⁸ boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning mv.

Stavgang	6	2	2	2
Padel (-tennis)	-	-	-	2
Sejlsport	2	2	1	2
Orienteringsløb	2	1	1	2
Basketball	4	1	<1	2
Skøjteløb	-	-	-	1
Motorsport ²⁹	1	-	-	1
Roning	-	1	<1	1
Hockey/floorball	-	-	<1	1
Dykning/fridykning	-	-	1	1
Multisport ³⁰	-	-	-	1
Squash	1	-	-	1
Windsurfing/kitesurfing	-	-	<1	1
Atletik	<1	<1	<1	1
Vandski/wakeboard	-	-	-	1
Triatlon/duatlon	-	<1	<1	<1
Parkour	-	<1	<1	<1
Handicapidræt	<1	<1	<1	<1
Amerikansk fodbold/rugby	-	-	-	<1
Baseball/softball	-	-	-	<1
Ishockey	-	-	-	<1

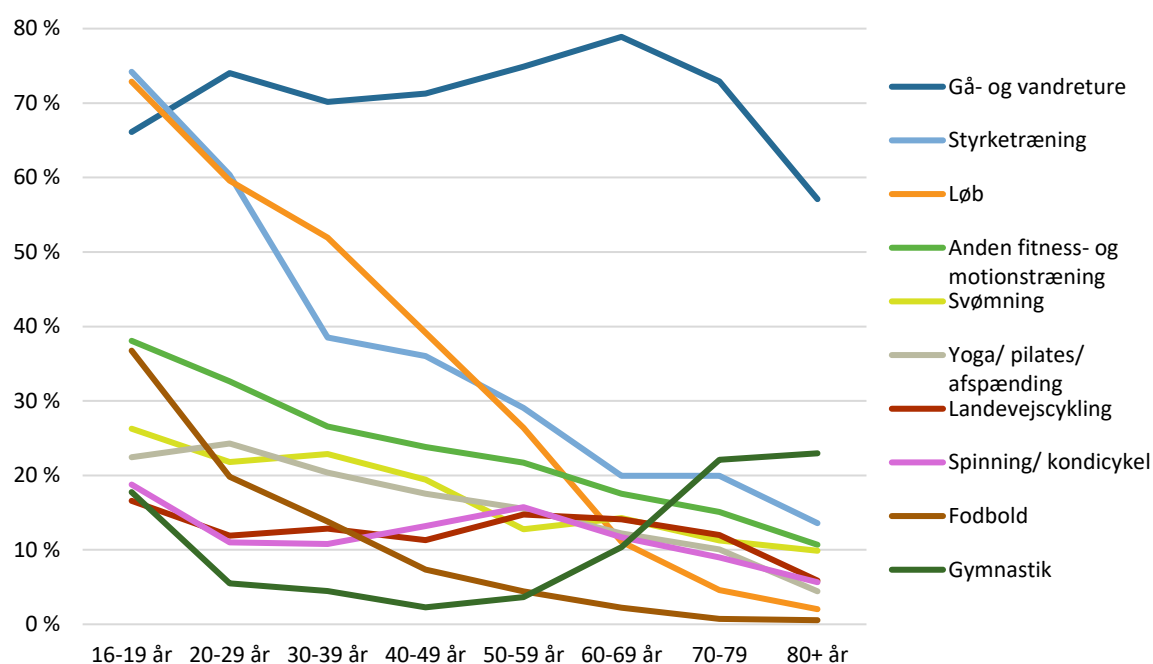
Tabellen viser sports- og motionsaktiviteterne blandt voksne fordelt på undersøgelsesår (2020: n=6.917, 2016: n=3.914, 2011: n=3.957, 2007: n=4.147).

Figur 4.6 illustrerer, hvordan de mest populære aktiviteter blandt voksne varierer mellem aldersgrupperne. Gå- og vandreture er den klart mest udbredte aktivitet for alle aldersgrupper med undtagelse af de 16-19-årige, hvor det i stedet er styrketræning og løb, der topper listen. Figuren illustrerer også, hvordan disse aktiviteter tydeligt tiltaler de yngre aldersgrupper, mens aktiviteter som gå- og vandreture, spinning og landevejscykling har en bredere tilslutning på tværs af aldersgrupper.

²⁹ motocross, gokart mv.

³⁰ multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. seniorhold, familiehold)

Figur 4.6: Top-10 fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de ti mest udbredte aktiviteter, på tværs af alder (n=6.917).

Zoomer man ind på gå- og vandreture, er det tydeligt, at aktiviteten sjældent står alene i porteføljen af aktiviteter blandt voksne. Samlet set er det kun 11 pct. af dem, der går og vandrer, der udelukkende dyrker gå- og vandreture. Særligt blandt dem, der har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', tyder det på, at gå- og vandreture fungerer som supplement til andre aktiviteter, og det er kun 3 pct., der udelukkende dyrker gå- og vandreture.

Til gengæld dyrker hele 61 pct. af dem, der svarer 'Nej' til at dyrke sport eller motion alligevel gå- og vandreture, mens det er 76 pct. af dem, der svarer 'Ja, men ikke for tiden'. Denne tendens er især gældende for voksne over 50 år.

Det kan være med til at forklare den øgede polarisering, vi ser i figur 4.4, og det taler for den tese, der også blev diskuteret i undersøgelsen fra 2016: at flere og flere af de aktiviteter, som danskerne dyrker, ikke bliver defineret som sports- eller motionsaktiviteter af dem selv (Pilgaard & Rask, 2016). Tendenserne i denne undersøgelse peger på, at nogle motionsformer er blevet så integreret en del af danskernes hverdag, at de ikke opfatter dem som aktiviteter, der gør, at de nødvendigvis svarer ja til, at de dyrker sport og motion.

Der virker dog til at være modsatrettede tendenser i spil, da mange ikke-aktive omvendt krydser gå- og vandreture af, når de skal angive deres faste aktiviteter, og det kan tyde på, at de seneste års øgede fokus på effekterne af bevægelse og fysisk aktivitet – også i hverdagslivet – har skabt en bevidsthed om, at mange former for bevægelse er vigtige, på trods af, at det ikke nødvendigvis opfattes som sport og motion. Denne "begrebsforvirring" eller uklarhed om forskelle og overlap mellem begreber som idræt, sport, motion, bevægelse og

fysisk aktivitet og det øgede fokus på de helbredsmæssige effekter heraf kan altså være med til at forklare undersøgelsens modsatrettede resultater.

Aktivitetskategorier

Ligesom ved børn inddeles aktiviteterne i en række overordnede aktivitetskategorier for at få et mere overordnet blik over udviklingen. De konkrete aktiviteter, som indgår i de respektive kategorier blandt voksne, fremgår nedenfor.

Boks: Aktiviteter som indgår under de overordnede kategorier blandt voksne

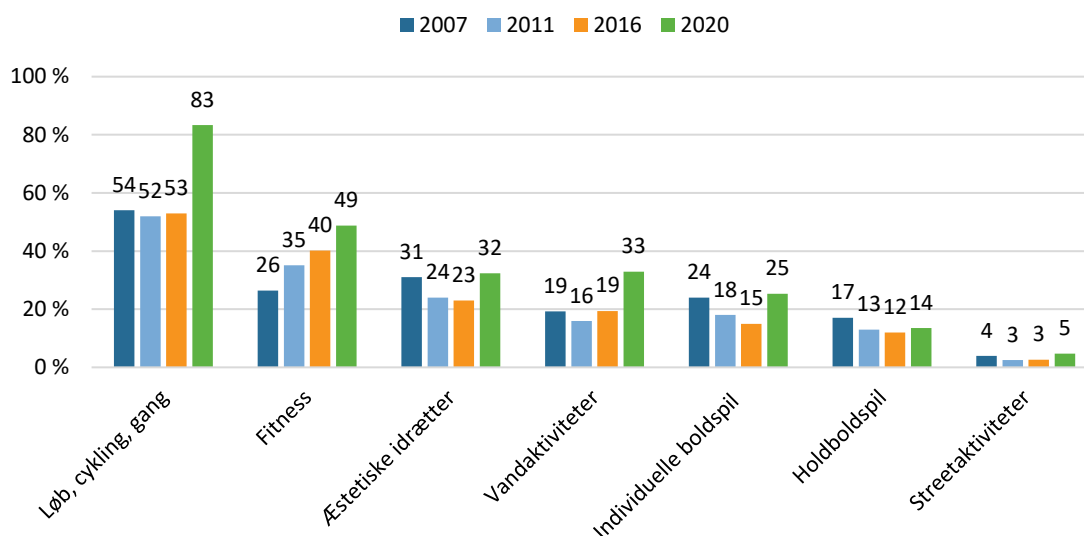
Løb, cykling, gang:	Løb, orienteringsløb, gå- og vandreture, stavgang, landevejscykling, mountainbike/gravel bike/BMX, triatlon
Fitness:	Styrketræning, spinning, crossfit, anden fitness- og motionstræning
Æstetiske idrætter:	Gymnastik, dans, ridning, yoga/pilates, kampsport, atletik, skøjteløb
Vandaktiviteter: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

Udviklingen inden for aktivitetskategorierne afspejler, at der er en stigning i deltagelsen i næsten alle aktiviteter hos voksne. For alle aktivitetskategorier udover holdboldspil er det den højeste deltagelse hidtil. Især kategorien 'løb, cykling og gang' ser stor fremgang, hvilket hovedsageligt skyldes den store vandrebevægelse.

Fitness forsætter sin fremgang, og dette er på trods af coronakrisen, som har sat en dæmper på mange af disse aktiviteter i store dele af 2020.

Æstetiske idrætter ser nu en fremgang efter en tidligere nedadgående tendens, hvor særligt den øgede interesse for dans og yoga/pilates er med til at vende udviklingen. Vandaktiviteterne ser en stor stigning, hvor det er nogle forholdsvis nye aktiviteter (f.eks. vinterbadning, SUP og open water-svømning), som oplever fremgang. De individuelle boldspil ser også fremgang, hvilket til dels skyldes en stigning i billard og bowling, samt at den nye aktivitet padel er blevet inkluderet.

Figur 4.7: Flere aktivitetskategorier oplever den hidtil højeste deltagelse (pct.)



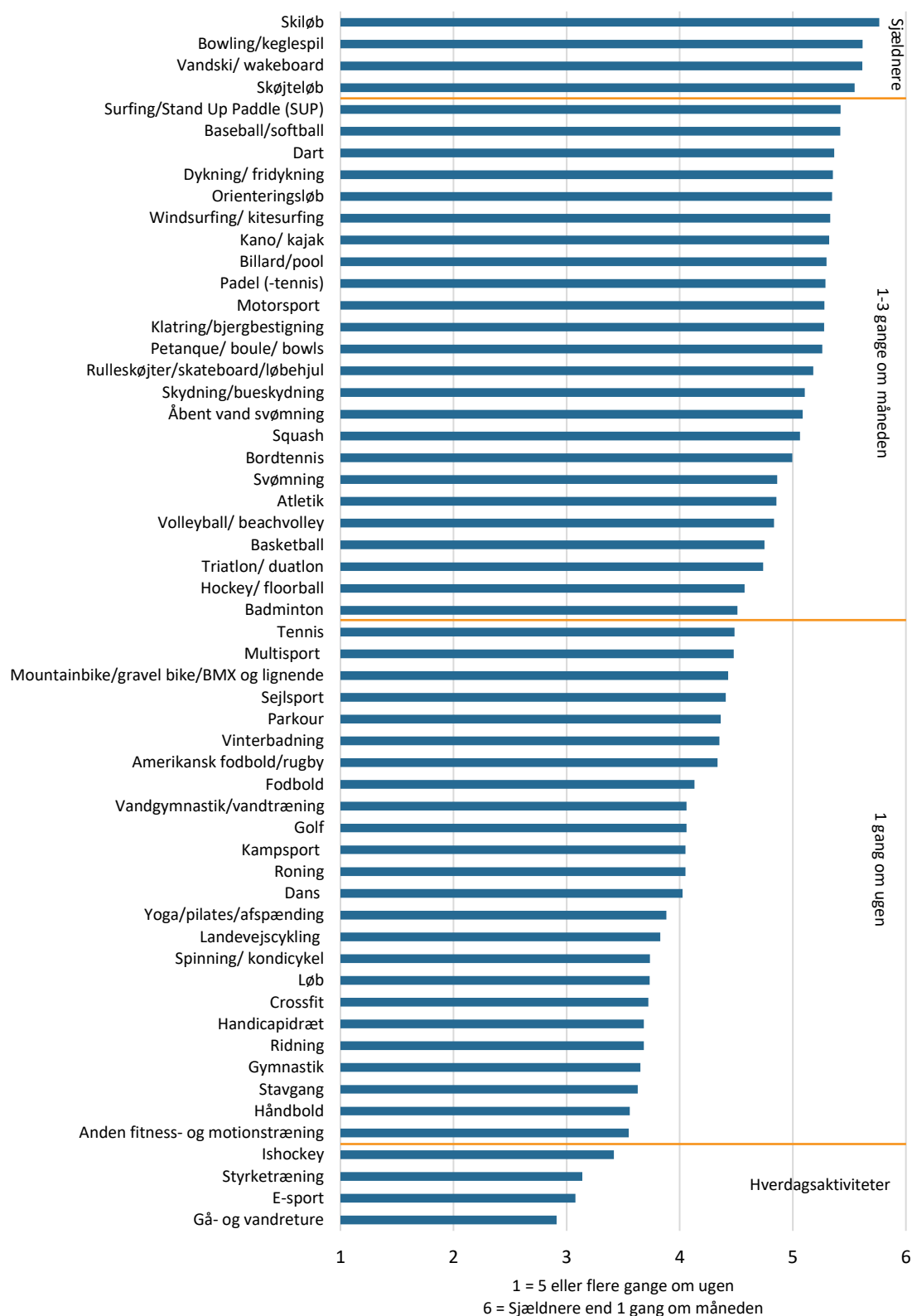
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?' fordelt på aktivitetskategorier. ³¹

Aktivitetshyppighed

Der er også blevet spurgt ind til, hvor hyppigt respondenterne dyrker sine aktiviteter. Figur 4.8 viser, at det især er gå- og vandreture samt styrketræning, der kan karakteriseres som 'hverdagsaktiviteter', der typisk dyrkes flere gange om ugen, mens også esport bliver dyrket ofte af udøverne. De aktiviteter, der bliver dyrket sjældent, kan generelt beskrives som udendørs sæsonaktiviteter, hvilket f.eks. er vandsport og vintersport.

³¹ I tidligere undersøgelser har spørgsmålsformuleringen inkluderet "regelmæssigt", men det er udeladt i denne undersøgelse. Denne variation kan betyde forskelle i sammenligning med tidligere undersøgelser. Se rapportens metodeafsnit for yderligere kommentarer om tekstændringernes betydning.

Figur 4.8: Stor variation i hvor hyppigt de enkelte aktiviteter dyrkes (gns.)



Figuren viser et gennemsnit af spørgsmålet 'Hvor ofte har du dyrket din(e) aktivitet(er)?', hvor 5 eller flere gange om ugen er 1 og sjældnere end én gang om måneden er 6. Fordelt på aktiviteter.

Hvordan organiseres aktiviteterne blandt voksne?

Ligesom hos børnene har de voksne angivet, i hvilken sammenhæng de dyrker deres aktiviteter. Her har de haft muligheden for at svare en eller flere organiseringsformer til hver aktivitet.

Coronakrisen har i 2020 gjort nogle organiseringsformer sværere at benytte end andre, og fremgangen i den selvorganiserede idræt skal formentlig ses som reaktion på dette. Foreninger og private eller kommercielle tilbud er blevet begrænset af flere omgange, men hvor foreningerne oplever fald i deltagelsen, ser det private en forsat stigning i tilslutningen og er nu på niveau med andelen af voksne, der dyrker deres aktiviteter i foreningsregi.

Andelen af voksne, der dyrker aktiviteter i foreningsregi, er faldet fra 39 pct. i 2016 til 32 pct. i 2020. Foreningslivet oplevede allerede i 2016 en mindre tilbagegang, men nedlukningerne har sandsynligvis forstærket denne udvikling i 2020. De unge i alderen 16-19 år dyrker i højere grad end de øvrige aldersgrupper aktiviteter i foreningsregi.

Andelen, der dyrker aktiviteter i det private regi er derimod steget fra 25 pct. i 2016 til 31 pct. i 2020. Det er særligt blandt de yngre aldersgrupper, fremgangen er sket, og det ser ud til, at danskerne tilvælger de private centre og særligt fitnessaktiviteterne tidligere og tidligere.

I forhold til tidligere undersøgelser har respondenterne også kunnet angive andre former for idræts- eller træningsfællesskaber, hvor idræt organiseres i andre typer af fællesskaber end de klassiske idrætsforeninger. 7 pct. af de voksne danskere angiver at dyrke mindst én aktivitet i et sådant fællesskab, og resultaterne viser, at det typisk er de yngste voksne, mens andelen falder med alderen.

Omvendt er det primært de ældste aldersgrupper, der benytter andre former for organisation af deres idrætsaktiviteter, hvilket typisk dækker over målrettede tilbud gennem eksempelvis Ældre Sagen eller kommunale tilbud.

Tabel 4.6: Den selvorganiserede og private idræt fortsætter fremgangen (pct.)

	Total	Køn		Alder								2007	2011	2016
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år			
Forening	33	36	30	46	34	30	33	30	32	39	24	41	41	39
Privat ³²	31	27	34	48	46	35	32	29	21	22	12	18	20	29
Arbejde/uddannelse ³³	10	11	9	38	17	11	9	7	4	1	1	7	5	6
Aftenskole	2	1	3	5	2	1	1	2	3	4	3	5	3	2
På egen hånd ³⁴	86	86	87	90	90	91	88	88	86	80	67	61	58	62
Andre træningsfællesskaber ³⁵	7	9	5	12	10	10	8	6	4	2	3	-	-	-
Anden sammenhæng ³⁶	8	6	9	8	4	4	3	4	9	17	23	-	-	-

Tabellen viser danskernes organiseringen i sport og motion fordelt på køn, alder og årstal (2020: n=6.917, 2016: n=3.914, 2011: n=3.957 2007: n=4.147).

Idræt på egen hånd har set en stor stigning fra 62 pct. i 2016 til 86 pct. i 2020. Indtil 2016 har tilslutningen til de selvorganiserede idrætsaktiviteter ellers været nogenlunde stabil.

Selvom gå- og vandreture står for en stor del af de selvorganiserede aktiviteter, er det ikke alene forklaringen bag fremgangen og ser man bort fra gå- og vandreture, dukker der en interessant tendens op. Figur 4.9 illustrerer forskellen mellem selvorganisering inkl. gå- og vandreture og selvorganisering ekskl. gå- og vandreture. Den stiplede kurve, hvor gå- og vandreture er ekskluderet, falder med alderen, hvilket betyder, at denne motionsform står for en større del af de selvorganiserede aktiviteter hos de ældre sammenlignet med f.eks. de 16-19-årige, hvor forskellen mellem de to 2020-kurver er meget lille. Dette hænger sammen med, at de ældre i langt højere grad kun dyrker gå- og vandreture end de yngre, der i stedet kombinerer gå- og vandreture med andre selvorganiserede aktiviteter i højere grad end tidligere.

³² F.eks. kommercielt fitnesscenter eller danseskole) - Aktiviteter du har deltaget i og betalt for hos en privat udbyder, uanset om du har trænet på hold eller alene.

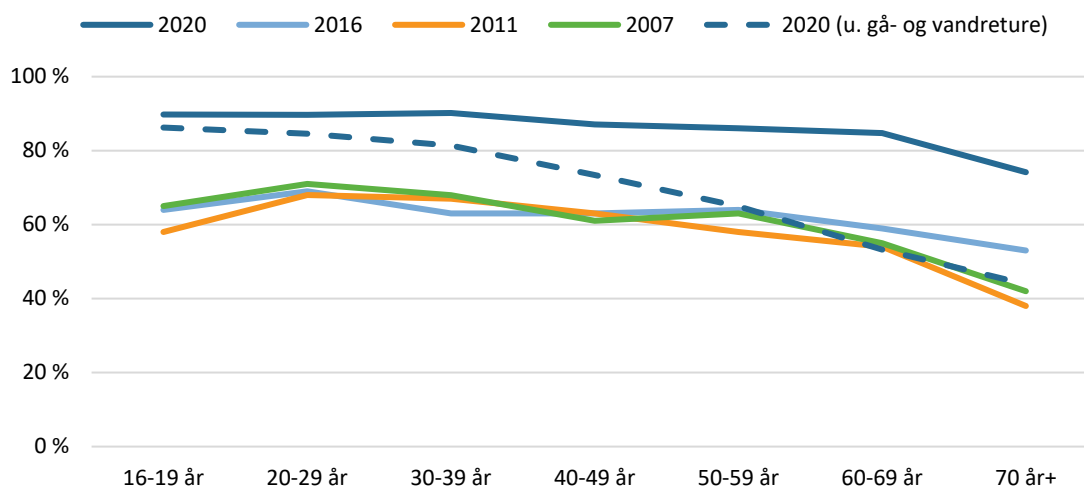
³³ F.eks. firmaidræt

³⁴ Alene eller sammen med andre

³⁵ F.eks. organiseret gennem Facebook-grupper

³⁶ F.eks. Ældre Sagen, kommunale tilbud

Figur 4.9: Voksne i alle aldre dyrker flere selvorganiserede aktiviteter (pct.)



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

At de voksne organiserer sig anderledes end børnene, læses tydeligt af tabel 4.7, da det er meget få voksne, som udelukkende dyrker deres aktiviteter i en forening (2 pct.). Mange voksne dyrker kun sport- og motion i selvorganiseret regi (31 pct.) eller selvorganiseret i kombination med privat (28 pct.) eller forening (29 pct.). Der er også en stor del af de voksne, som dyrker sport og motion i andre kombinationer, hvilket viser, at der sammenlignet med børnene, er en stor variation i, i hvilke sammenhænge voksne dyrker deres idrætsaktiviteter.

Tabel 4.7: Flest voksne dyrker udelukkende selvorganiserede aktiviteter (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Kun forening	2	2	1	0	1	2	1	1	3	3	4
Kun privat	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Kun selvorganiseret	31	33	29	10	25	33	32	37	37	29	34
Kun aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kun arbejde/uddannelse	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	0
Kun andet træningsfællesskab	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Kun anden sammenhæng	1	1	1	0	0	0	0	0	1	3	6
Forening og privat	11	12	11	25	18	11	12	10	7	8	3
Forening og selvorganiseret	29	32	27	42	31	27	31	27	28	32	17
Privat og selvorganiseret	28	23	31	43	43	33	28	26	19	17	8
Forening, privat og selvorganiseret	10	11	10	22	16	10	10	10	6	7	2

Tabellen viser, hvordan voksne samlet set organiserer deres aktiviteter (n=6.917). Kategorierne 'kun' (forening, privat, selvorganiseret, aftenskole, arbejde/uddannelse, andet træningsselskab og anden sammenhæng) er tildelt, hvis respondenterne *udelukkende* organiserer aktiviteter i det pågældende regi. Respondenterne er placeret i de andre kategorier, organiseringskombinationerne, hvis vedkommende *som minimum* organiserer aktiviteterne i disse regi (f.eks. som minimum i forenings- og privat regi). Den samme respondent kan ikke befinde sig i flere af 'kun'-kategorierne, men kan godt befinde sig i flere af organiseringskombinationerne.

Hvor dyrker voksne danskere deres idræt?

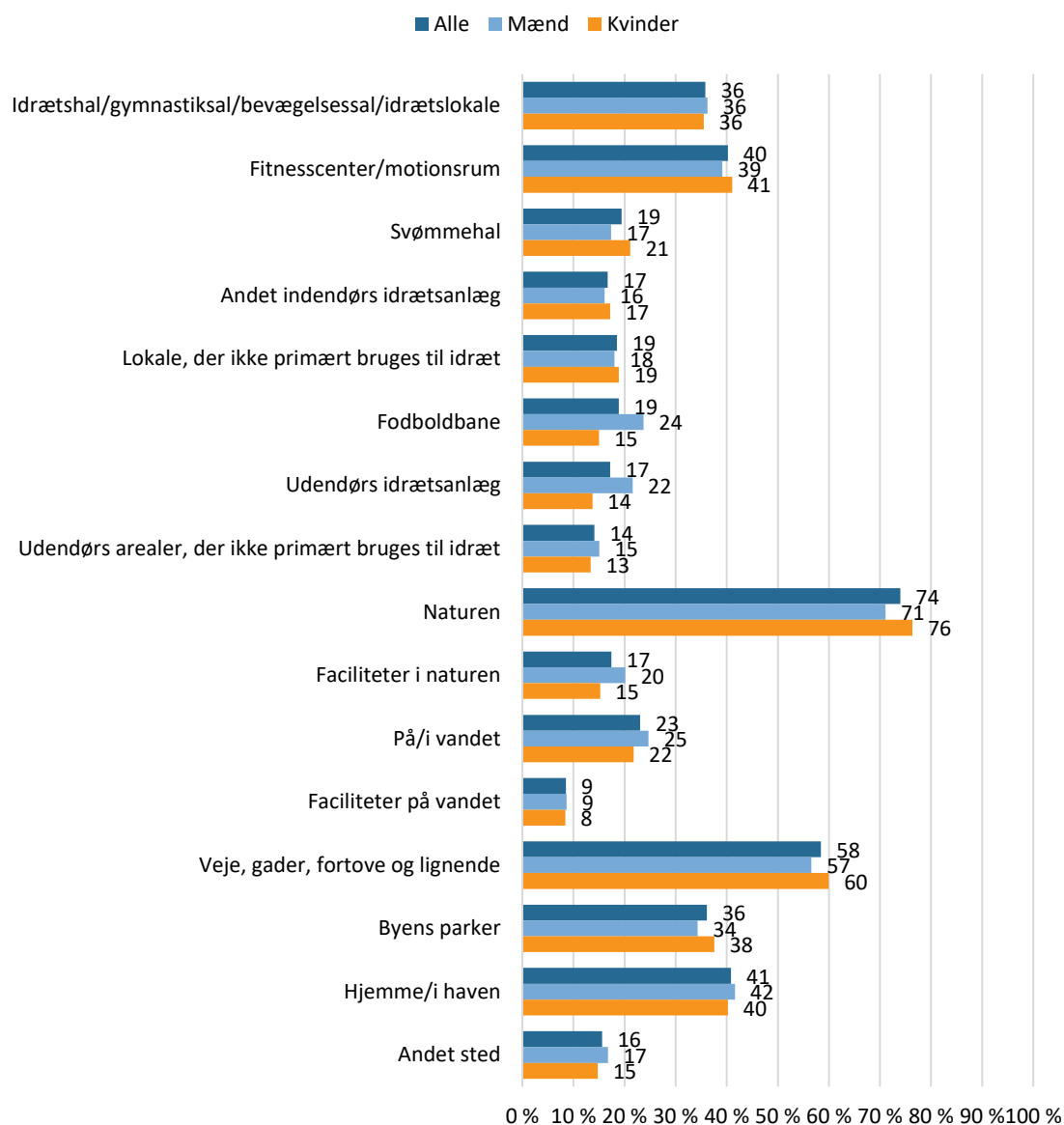
Undersøgelsens resultater om danskernes valg af sports- og motionsaktiviteter viser, at der allerede i 13-15-årsalderen sker et markant skifte fra de mere traditionelle foreningsaktiviteter, der som oftest dyrkes i de dedikerede idrætsfaciliteter, til mere motionsprægede aktiviteter, der ikke på samme måde er afhængige af bestemte faciliteter³⁷. Disse tendenser viser sig også i figur 4.10, der viser de voksnes brug af faciliteter og steder til idræt.

Det er mest populært at dyrke idræt udenfor de dedikerede faciliteter. Naturen benyttes eksempelvis til sport og motion af tre ud af fire voksne, mens andre offentlige områder som veje og parker også benyttes ofte. Godt fire ud af ti voksne dyrker deres aktiviteter derhjemme, mens fitnesscentrene efterfulgt af de traditionelle idrætshaller og -sale er den type af faciliteter, som er særligt dedikeret til idræt, der oftest benyttes.

Blandt børn og unge så vi meget få forskelle blandt kønnene i brugen af faciliteter og steder til idræt, hvor kun brugen af de meget aktivitetsspecifikke faciliteter stak ud, og blandt de voksne er disse forskelle endnu mindre. Det er overordnet set kun fodboldbanerne, der i højere grad benyttes af mændene, og generelt set benytter mænd en smule oftere dedikerede faciliteter til deres aktiviteter, mens kvinderne i stedet oftere er aktive i andre arenaer end de dedikerede idrætsfaciliteter som f.eks. byens parker og veje, gader og fortove.

³⁷ Se kapitel 3.

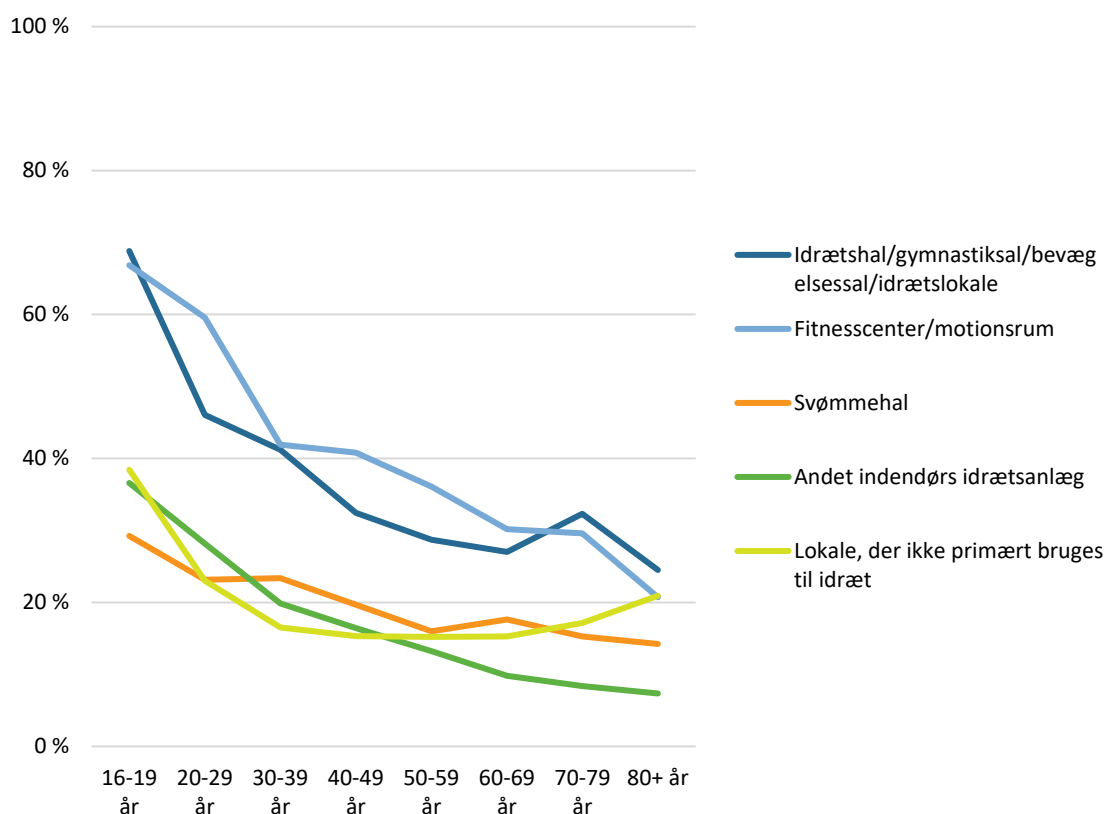
Figur 4.10: De voksne søger i høj grad ud i naturen, når de dyrker idræt (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt voksne (16 år+) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' fordelt på køn (n=6.917).

Det er altså ikke de indendørs idrætsanlæg, der bliver overrendt af voksne udøvere, og figur 4.11 viser, at det primært er de yngre aldersgrupper, der benytter de dedikerede indendørs faciliteter. Der er dog en lille tendens til, at de ældste aldersgrupper vender tilbage til at benytte idrætssalene og de lokaler, der ikke har idræt som det primære formål.

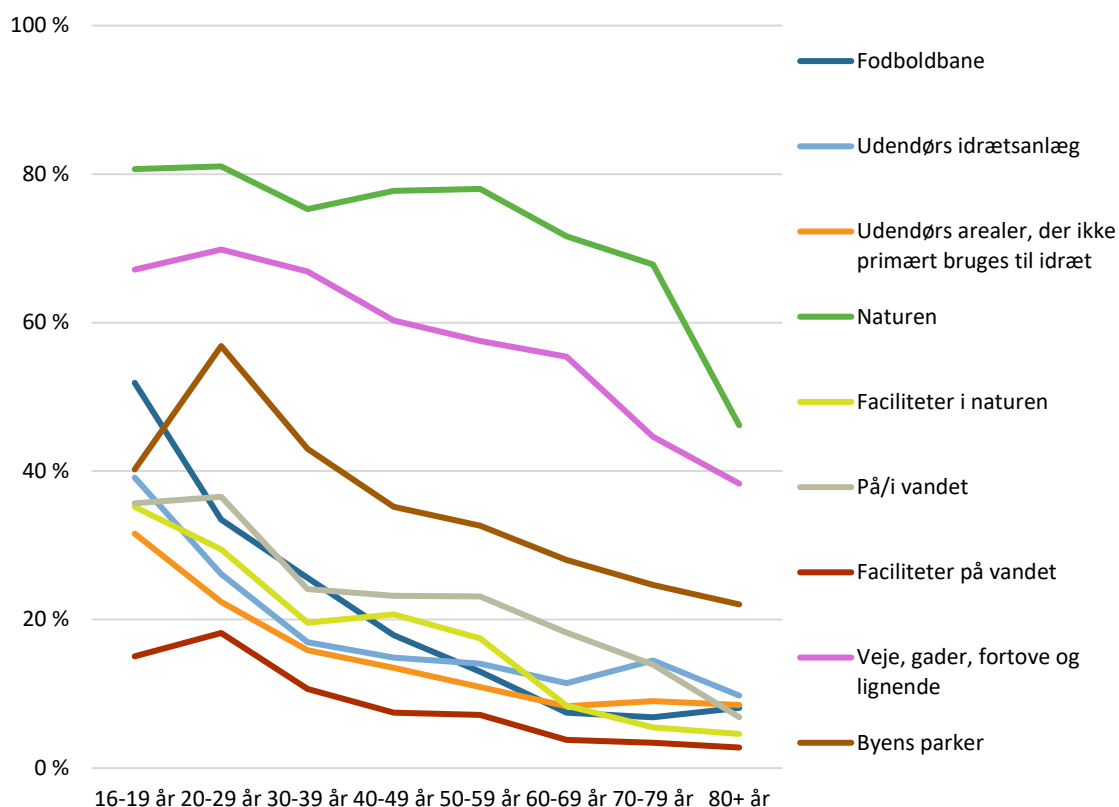
Figur 4.11: De indendørs anlæg bruges primært af de yngste voksne (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt voksne (16 år+) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' for de indendørs faciliteter og steder fordelt på aldersgrupper (n=6.917).

Omvendt har de udendørs områder bedre fat i de voksne på tværs af aldersgrupperne, hvor naturen er den mest populære arena på tværs af alle aldre. Figur 4.12 viser dog også, at de voksne med alderen finder ud af at dyrke deres aktiviteter andre steder end i de dedikerede faciliteter. Derudover er der tendens til, at de yngste voksne bruger flest forskellige facilitetstyper, mens de ældre benytter færrest. Det hænger sammen med, at de yngre aldersgrupper gennemsnitligt også dyrker flere forskellige aktiviteter end de ældre aldersgrupper.

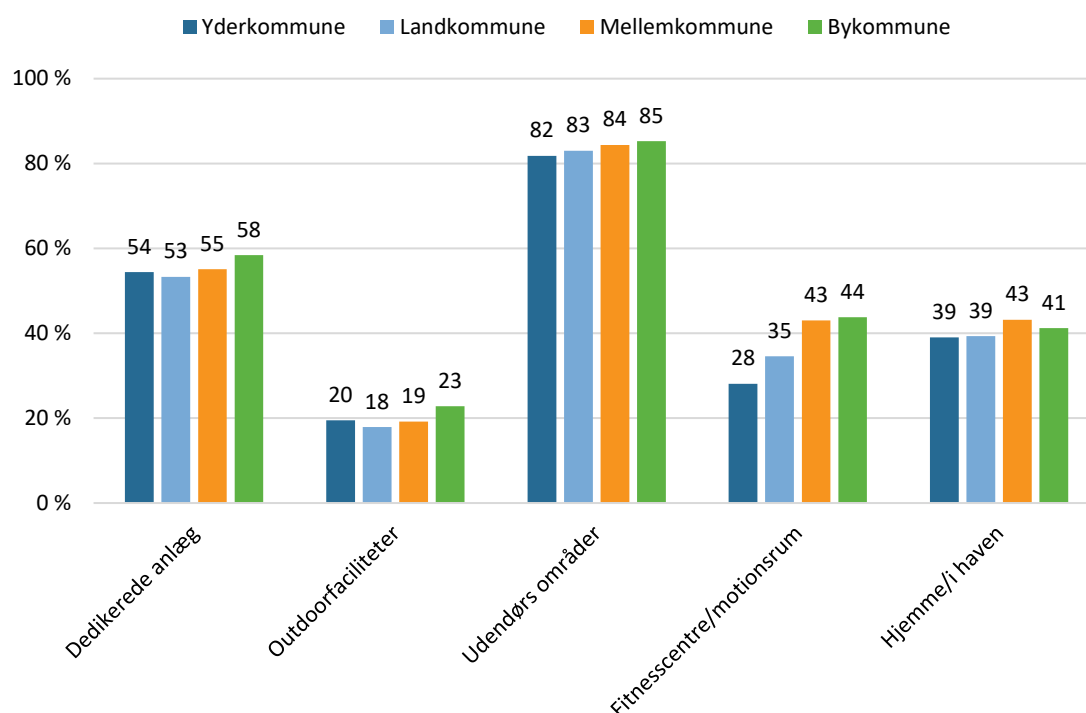
Figur 4.12: De udendørs områder benyttes af voksne i alle aldre (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt voksne (16 år+) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' for de udendørs faciliteter og steder fordelt på aldersgrupper (n=6.917).

Mens der ikke var tydelige geografiske forskelle på børn og unges brug af faciliteter, er der blandt de voksne omvendt tegn på, at borgerne i bykommunerne i højere grad benytter flere forskellige typer af faciliteter sammenlignet med borgerne i kommunerne længere fra de store byer. Generelt dyrker borgerne omkring de store byer flere forskellige aktiviteter og benytter samtidig flere forskellige typer af faciliteter og ligger derfor højt indenfor alle fem overordnede typer af faciliteter. Der er dog en tydelig urbaniseringstendens til, at borgerne i by- og mellemkommunerne i højere grad benytter fitnesscentre og motionsrum, mens benyttelsen falder, jo længere væk fra de store byer man som borger er bosat.

Figur 4.13: Fitnesscentrene benyttes oftere i og omkring de store byer (pct.)



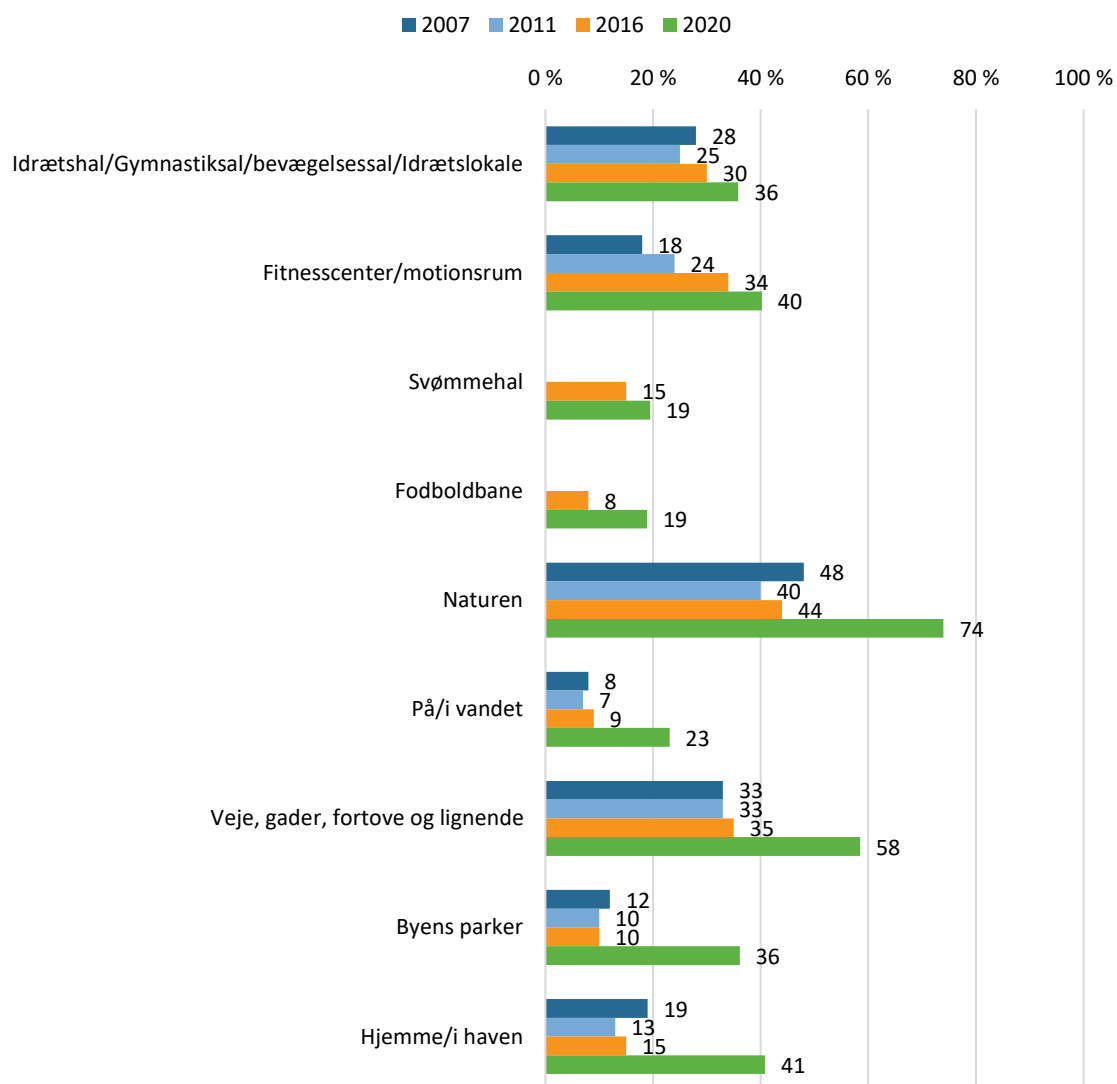
Figuren viser svarfordelingen blandt voksne (16 år+) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' for de indendørs faciliteter og steder fordelt på kommunetyper (n=6.917). For nærmere beskrivelse af kommunetyperne se Indenrigs- og Sundhedsministeriet & Fødevareministeriet (2011): Landdistriktsredegørelse 2011 – regeringens redegørelse til Folketinget. København.

Sammenligner man resultaterne fra 2020 med de tidligere undersøgelser, er der et par tydelige tendenser. For det første er det tydeligt, at andelen, der dyrker deres aktiviteter i de udendørs områder, er steget markant, og både natur, vand og byområder benyttes til idræt i langt højere grad end tidligere (se figur 4.14).

For det andet viser danskernes fortsat øgede interesse for fitnessaktiviteter sig også i brugen af fitnesscentre og motionsrum, der siden 2007 har været i støt fremgang. Det er på trods af coronakrisens restriktioner og den samtidige øgede interesse for fitness- og styrketræning i andre arenaer, særligt i hjemmet. Netop idræt derhjemme er endnu en arena, der benyttes i langt højere grad end tidligere.

Som nævnt dyrker danskerne i 2020 flere forskellige sports- og motionsaktiviteter end tidligere, og det viser sig også i brugen af faciliteter, hvor de store fremgange i brugen af udeområder og fitnesscentre ikke overordnet set ser ud til at ske på bekostning af andre typer af faciliteter. Ser vi på de arenaer, som vi har mulighed for at følge over tid, viser undersøgelsen, at flere og flere voksne danskere bruger faciliteterne og stederne til at dyrke idræt i. Det er dog vigtigt at bemærke, at det ikke nødvendigvis betyder, at faciliteterne benyttes i samme omfang som tidligere. Der er således sket en stigning i antallet af aktiviteter, der dyrkes og faciliteter, der benyttes, men antallet af minutter brugt på idræt er samtidig kun steget med under 30 minutter om ugen siden 2016 (se figur 4.4).

Figur 4.14: Voksne benytter generelt flere forskellige faciliteter og steder til idræt end før (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt voksne (16 år+) til spørgsmålet 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' i de gennemgående faciliteter fordelt på de fire undersøgelsesår (2007: n = 1.987, 2011: n = 2.021, 2016: n = 3.221, 2020: n = 4.379).

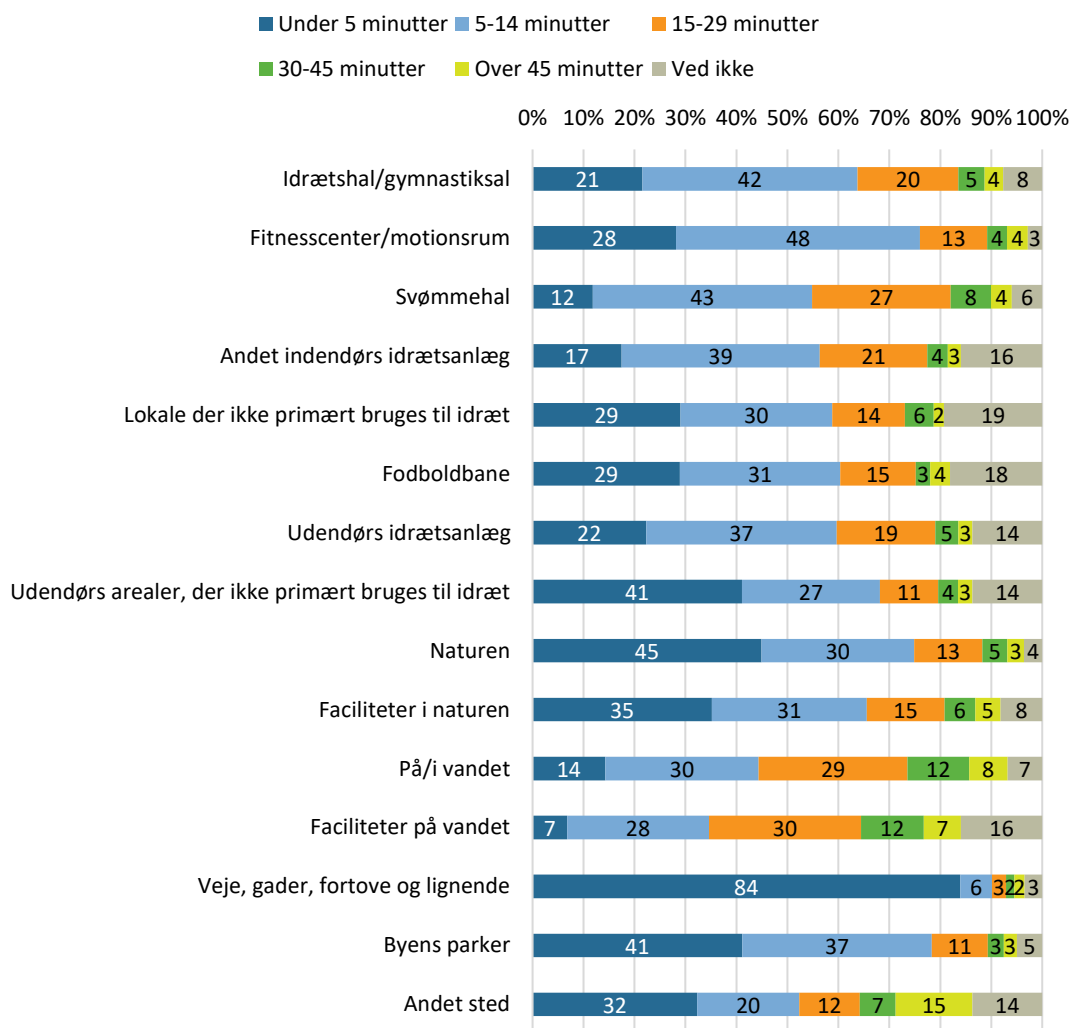
Transporttid til faciliteter

Figur 4.15 viser den gennemsnitlige transporttid til de forskellige typer af faciliteter. Transporttiden til faciliteterne er kun opgjort for personer, som har angivet at benytte sig af faciliteten. Derfor er det et udtryk for tilgængeligheden hos de personer, som dyrker en aktivitet i de forskellige faciliteter, og den generelle tilgængelighed er derfor muligvis anderledes. Transporttiden er opgjort, for den tid det tager den ene vej.

Tre ud af fire voksne har mindre end 15 minutter til de naturområder, de benytter til idræt, mens det er 78 pct., der har det til byens parker. Den indendørs facilitet, der er mindst transporttid til, er fitnesscentre og motionsrum, hvor 76 pct. har mindre end 15 minutters transporttid. Generelt er der få, som har 30 minutter eller mere i transporttid til deres facilitet. Det er på/i vandet og faciliteter på vandet, hvor flest personer har længere

transporttid. Til disse faciliteter er det omkring hver femte, der har 30 eller flere minutters transporttid. Selvom der naturligvis er betydelige regionale forskelle, kan det ses som et tegn på, at fordelingen af faciliteter i Danmark generelt er relativt tæt, og det er muligt at komme til de fleste facilitetstyper uden lang transporttid. Det kan dog også være udtryk for, at personer vælger faciliteter, der er tæt på en, og at de netop har valgt aktiviteter i disse faciliteter på grund af deres lokation.

Figur 4.15: Få faciliteter kræver lang transporttid (pct.)



Figuren viser svarfordelingen blandt voksne (16 år+) til spørgsmålet 'Hvor lang transporttid har du til de idrætsfaciliteter/steder, du benytter? (Kun den ene vej, hvis det veksler meget, så angiv den transporttid, du oftest har)'.

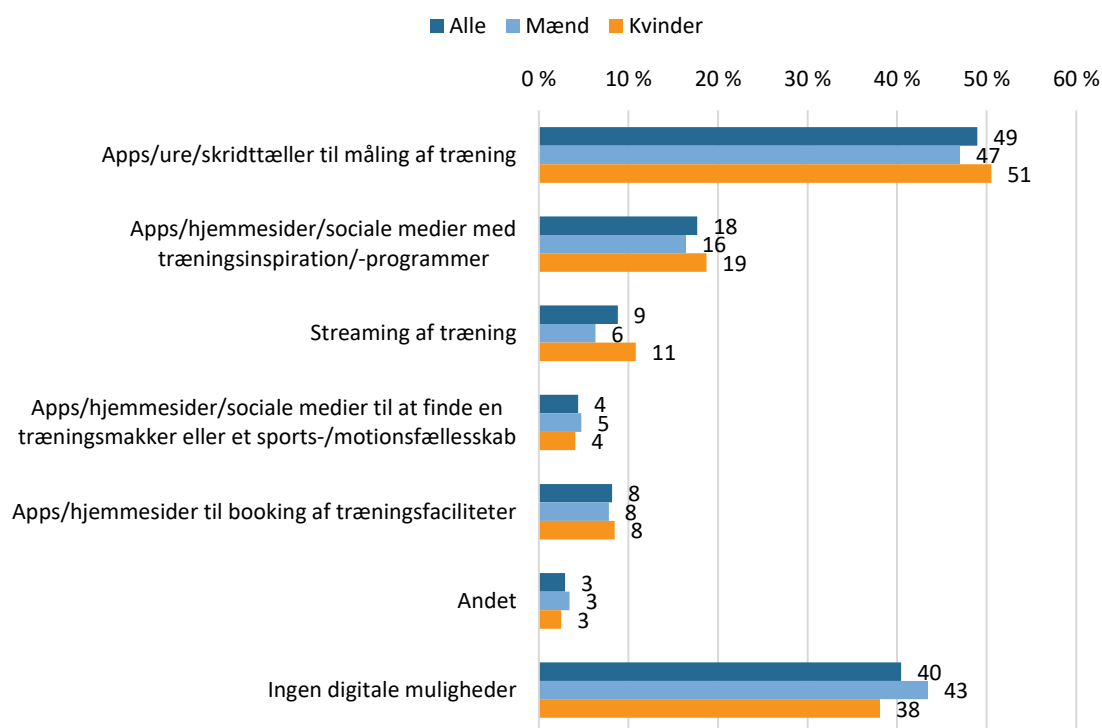
Voksne brug af digitale muligheder til idræt

Figur 4.16 viser, at de fleste danskere (60 pct.) bruger digitale hjælpemidler og tjenester i forbindelse med deres idræt, hvor omkring halvdelen bruger apps, ure eller skridttællere til måling af træning. Derudover bruger 18 pct. af danskerne apps, hjemmesider eller sociale medier til at finde træningsinspiration eller træningsprogrammer. En mindre andel af

danskere (4 pct.) bruger digitale medier til at finde en træningsmakker eller et idrætsfællesskab.

Generelt ses en tendens til, at kvinder i lidt højere grad end mænd gør brug af digitale muligheder i forbindelse med deres træning.

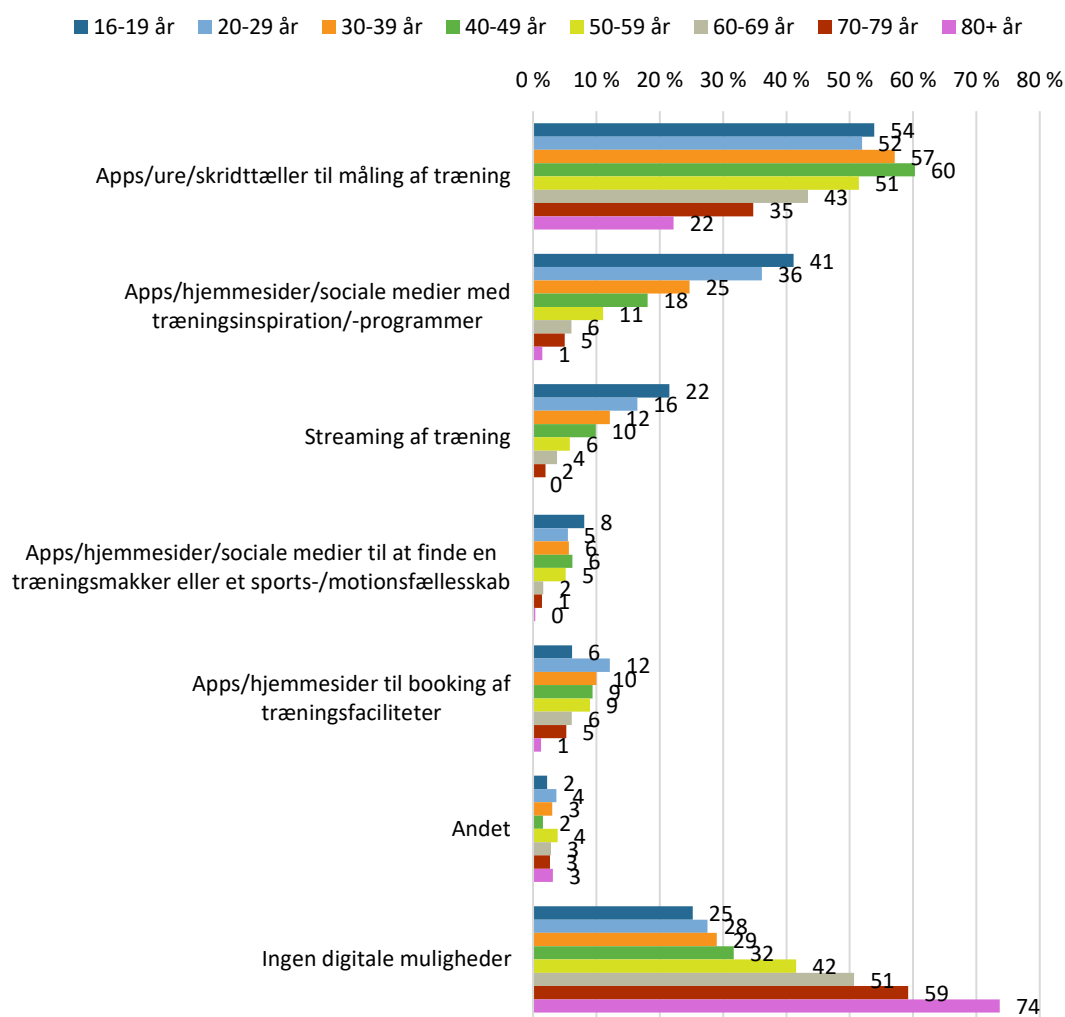
Figur 4.16: Stor brug af digitale muligheder til måling af træning (pct.)



Figuren viser svarfordeling på spørgsmålet 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?' blandt voksne, der dyrker mindst én idrætsaktivitet. Total og fordelt på køn (n=6.537).

Kigges der nærmere på de enkelte aldersgrupper og brugen af digitale medier, ses en alderstendens, hvor ældre danskere i mindre grad benytter sig af de forskellige digitale muligheder. Tendensen kommer især til udtryk ved brugen af digitale muligheder til at finde træningsinspiration og -programmer samt ved streaming af træning. I forhold til brugen af digitale medier til måling af træning ser de digitale muligheder ud til at have vundet større indpas i flere aldersgrupper. Det er først efter 40-49 års aldersgruppen, der ses en tydelig trinvis nedgang i brugen, og andelen, der benytter digitale hjælpemidler til måling af deres træning, er størst i aldersgruppen 40-49 år.

Figur 4.17: Digitale hjælpemidler benyttes i højere grad af yngre voksne (pct.)



Figuren viser svarfordeling på spørgsmålet 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?' blandt voksne, der dyrker mindst én idrætsaktivitet. Fordelt på aldersgrupper (n=6.537).

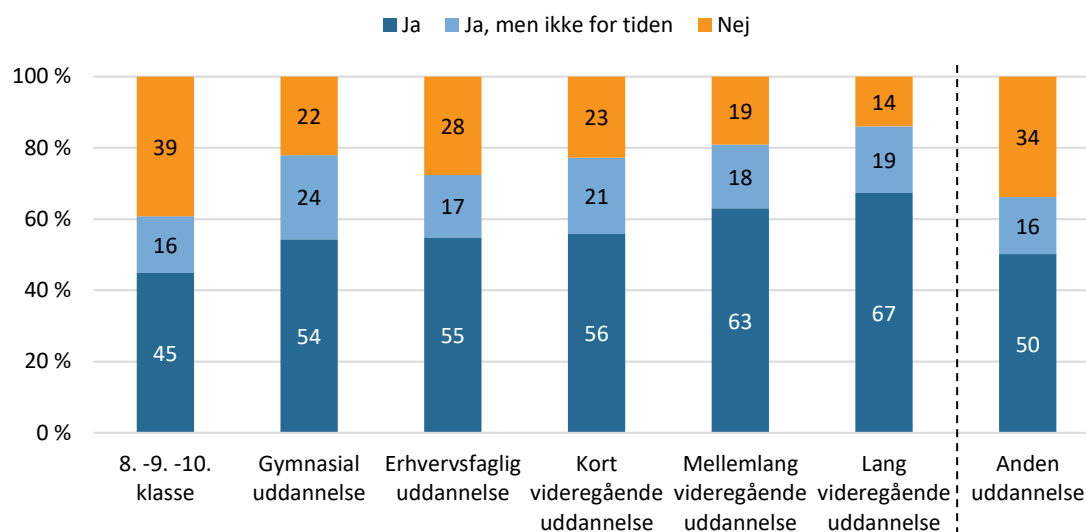
Sociale skævheder i voksnes idrætsdeltagelse

Blandt voksne giver datamaterialet bedre muligheder for at analysere de sociale forholds indflydelse på idrætsdeltagelsen end i undersøgelsen blandt børn. I dette afsnit fokuseres på de overordnede sociale faktorer, der kan hænge sammen med danskernes tilbøjelighed til at dyrke idræt i fritiden. Tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner har vist, at der er en tydelig sammenhæng mellem socioøkonomiske forhold og voksnes idrætsvaner.

Uddannelsesniveau

Figur 4.18 viser, at der stadig ser ud til at være en sammenhæng mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at deltage i idræt. Voksne med kortere uddannelser svarer i mindre grad, at de dyrker idræt, end voksne med længere uddannelser.

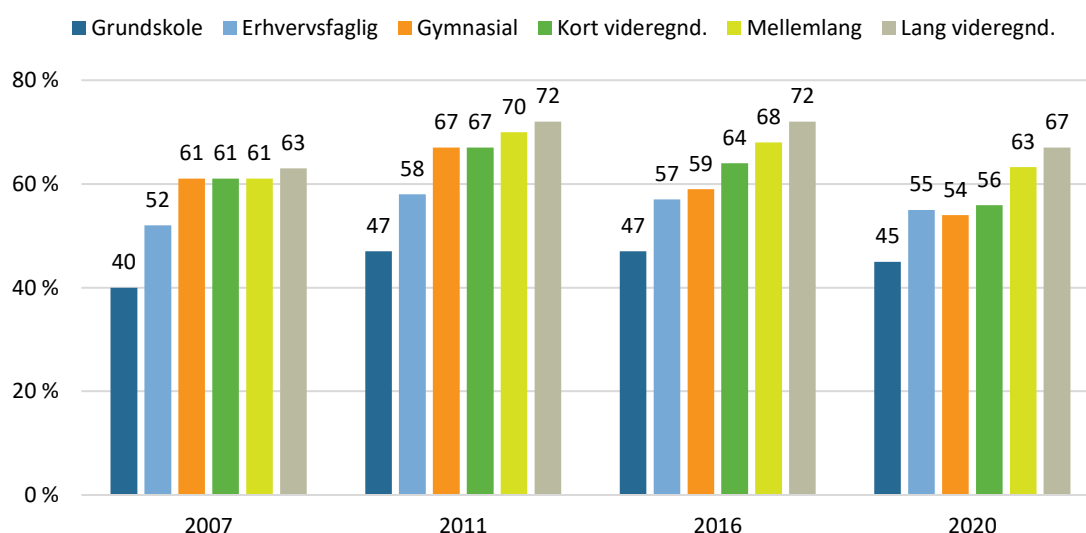
Figur 4.18: Sammenhæng mellem uddannelseslængde og idrætsdeltagelse (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på uddannelsesniveau. Personer, der er under uddannelse, tæller ikke med i figuren (n=6.367).

I 2007 var forskellen mellem uddannelsesstrinene størst blandt borgere med de korteste uddannelser og de resterende borgere, hvor uddannelseslængden så ud til at betyde mindre. Fra 2011 til 2016 var der kun mindre forskydninger i deltagelsesniveauet på tværs af uddannelsesstrin, men uddannelseslængdens betydning blev tydeligere. I 2020 viser resultaterne, at tilbagegangen i den samlede idrætsdeltagelse er sket på tværs af alle uddannelsesstrin.

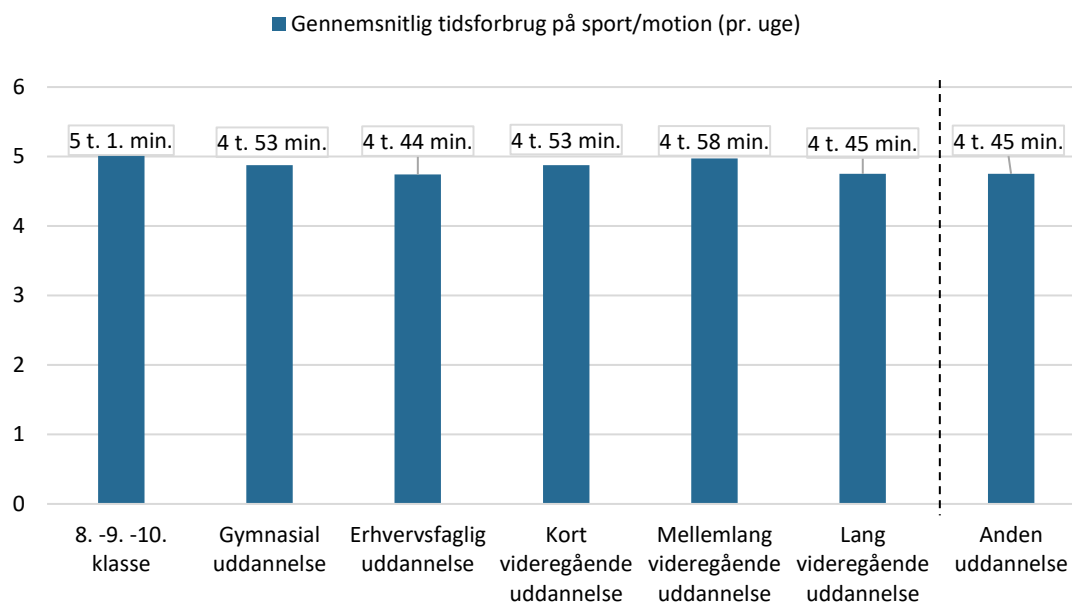
Figur 4.19: Sammenhæng mellem uddannelseslængde og idrætsdeltagelse (pct.)



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

Blandt de voksne, der dyrker idræt, er der dog ikke nogen tydelige forskelle i forhold til, hvor lang tid de bruger på at dyrke idræt om ugen. Figur 4.20 viser kun mindre forskelle på op til 15 minutter mellem de mest og mindst aktive opdelt efter uddannelsesstrin. Der er således ikke tale om en dobbelteffekt, hvor voksne med kortere uddannelser både er mindre tilbøjelige til at dyrke idræt, og dem, der dyrker idræt, bruger mindre tid på idræt, som vi ser flere tilfælde på i kapitel 6 om idræt, trivsel og mentalt helbred.

Figur 4.20: Ikke stor forskel på uddannelse og tid brugt på sport/motion

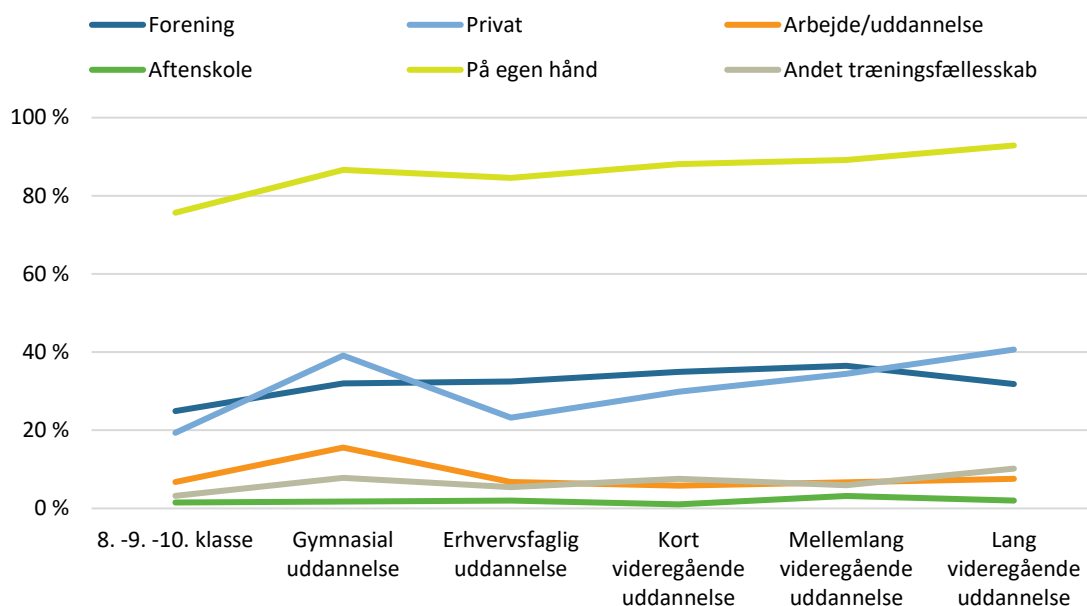


Figuren viser den gennemsnitlige tid, idrætsaktive voksne bruger på sport og motion om ugen. Idrætsaktive er her forstået som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet. Den gennemsnitlige tid er fordelt på uddannelsesniveau (n=5.950).

Figur 4.21 viser andelen, der deltager i idræt i de enkelte organiseringsformer. Færre med kortere uddannelser deltager i de fleste organiseringsformer, hvor kun voksne med gymnasial uddannelse stikker ud. Gruppen består dog primært af unge mellem 20 og 24 år, som, vi tidligere har set, er blandt de aldersgrupper, der dyrker flest forskellige aktiviteter og deltager i flest forskellige organisatoriske regi.

Den selvorganiserede idræt er langt den største på alle uddannelsesstrin, men andelen er stigende – også hvis man ser blandt de idrætsaktive på hvert trin – med længere uddannelser. Der er generelt flere voksne, der dyrker idræt i en forening end i privat regi på nær blandt dem med en gymnasial uddannelse og en lang videregående uddannelse.

Figur 4.21: Mindre forskelle i organiseringsformer og uddannelsestrin (pct.)

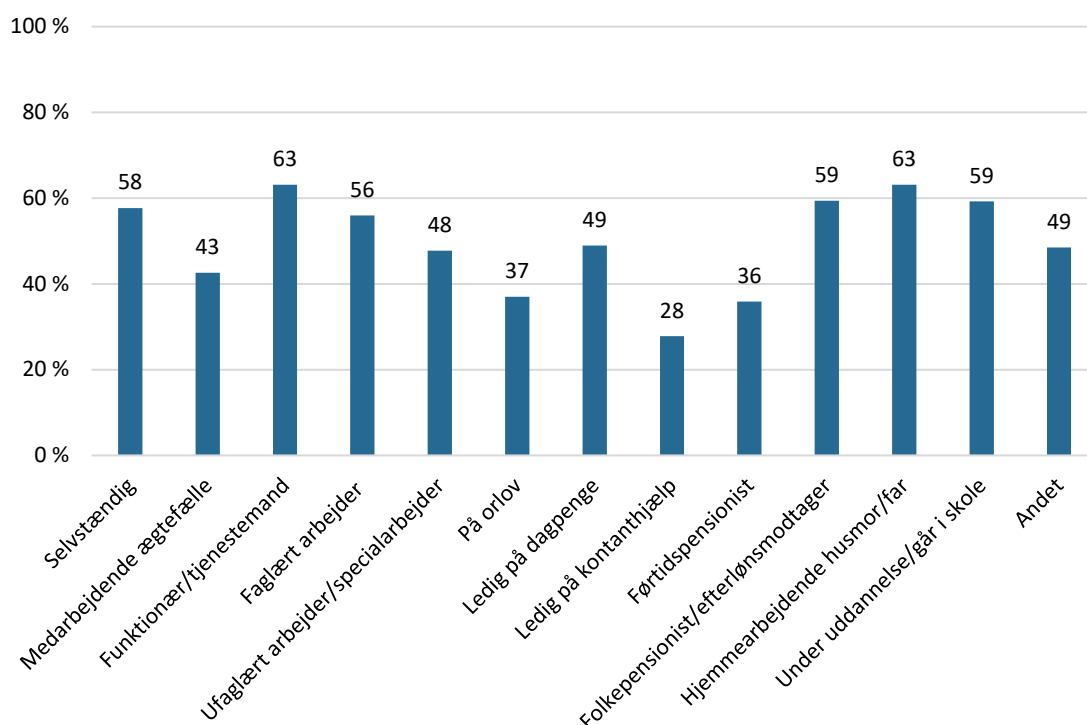


Figuren viser, hvor stor en andel der er indenfor de forskellige organiseringsformer fordelt på uddannelsesniveau. Studerende er frasorteret i analysen (n=6.367).

Beskæftigelse

Ligesom der er tydelige forskelle i idrætsdeltagelsen mellem uddannelsestrin, så findes der også forskelle, når det kommer til beskæftigelsesstatus. Figur 4.22 viser, at funktionærer og hjemmearbejdende er mest tilbøjelige til at dyrke idræt i fritiden, mens folkepensionister og studerende ligeledes har en højere idrætsdeltagelse end gennemsnittet. Omvendt er ledige på kontanthjælp, førtidspensionister og voksne på orlov mindre tilbøjelige til at dyrke idræt.

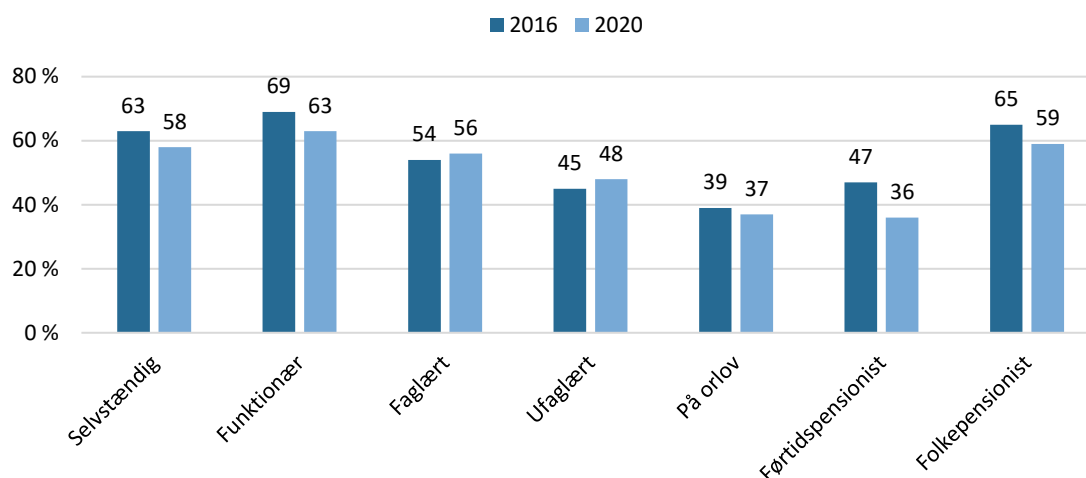
Figur 4.22: Idrætsdeltagelsen varierer på tværs af beskæftigelsesstatus (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på primær hovedbeskæftigelse (n=6.917).

Ser man på udviklingen indenfor de mest almindelige beskæftigelsesgrupper, så viser figur 4.23, at mens de fleste grupper har oplevet tilbagegang i idrætsdeltagelsen siden 2016, så er der også grupper, hvor tilbagegangen ikke har slået igennem, og hvor der i stedet har været en lille stigning i deltagelsen. Det gælder for faglærte og ufaglærte og til dels borgere på orlov, der ikke i samme grad som andre grupper har været en del af den generelle tilbagegang. Det kan være udtryk for, at det er grupper, der ikke i samme grad som andre, har været påvirket af coronakrisens restriktioner og til dels har kunnet opretholde en normal hverdag som før krisen.

Figur 4.23: Nogle beskæftigelsesgrupper har ikke oplevet mindre idrætsdeltagelse (pct.)



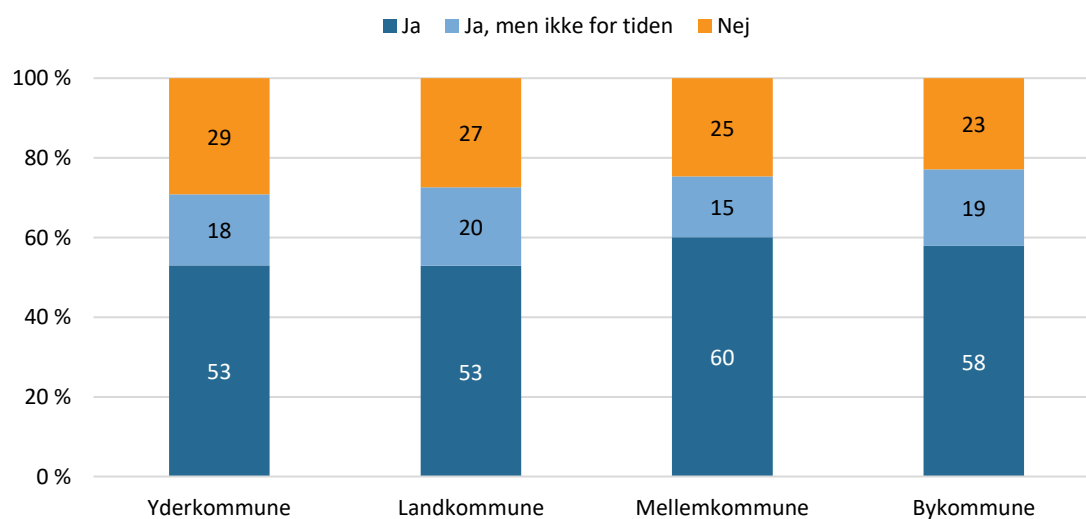
Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på udvalgte hovedbeskæftigelser og undersøgelsesår.

Urbanisering

Også når det kommer til danskernes geografiske bopæl, har tidligere undersøgelser vist, at der er variationer i danskernes idrætsvaner. Figur 4.24 viser, at den højeste idrætsdeltagelse findes i de såkaldte mellemkommuner, der dækker over større provinsbykommuner, mens den laveste idrætsdeltagelse findes i yderkommunerne længst fra de større byer.

Ser man på tidsforbruget blandt de aktive borgere i de enkelte kategorier, er der kun mindre forskelle mellem kommunetyperne, hvor der bruges mindst tid i bykommunerne (4 t. 52 min.) og mest tid i mellemkommuner (5 t. 13 min.).

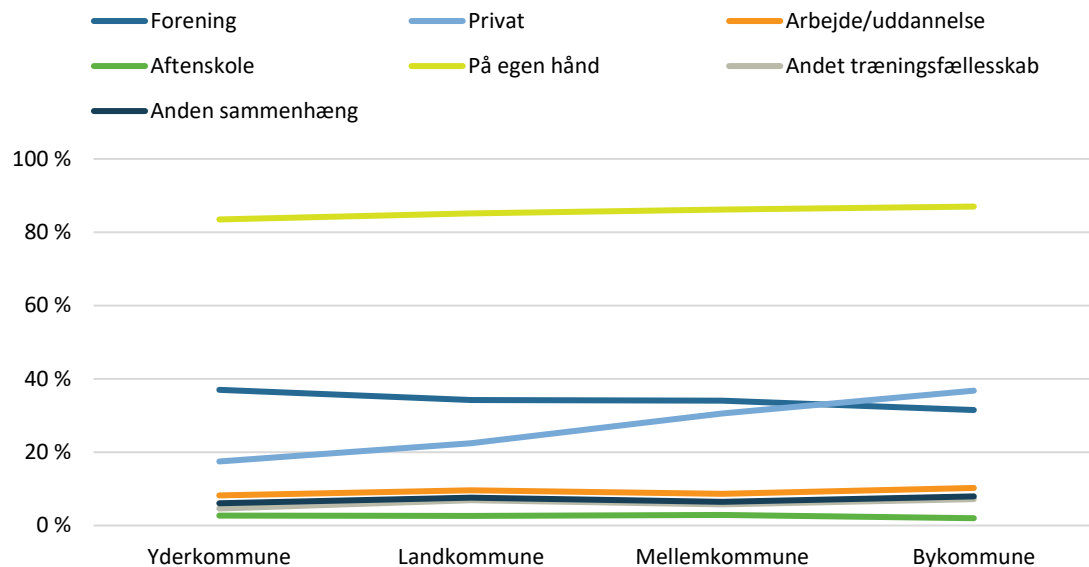
Figur 4.24: Højest idrætsdeltagelse i mellemkommuner (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' fordelt på kommunetype (Indenrigs- og Sundhedsministeriet & Fødevarerministeriet, 2011). (n=6.917).

Figur 4.25 illustrerer forskellene i deltagelsen i de enkelte organiseringsformer mellem kommunetyperne. Her findes nogle urbaniseringstendenser, hvor flere borgere deltager i aktiviteter i privat regi, jo tættere man kommer på de store byer, mens foreningsdeltagelsen omvendt er størst i landkommunerne og lavest i bykommunerne. Samtidig deltager lidt flere i selvorganiserede aktiviteter i de større byer end i landkommunerne. Der er til gengæld ingen tydelige forskelle mellem kommunetyperne indenfor de resterende organiseringsformer.

Figur 4.25: Den private idræt er størst i de større byer (pct.)



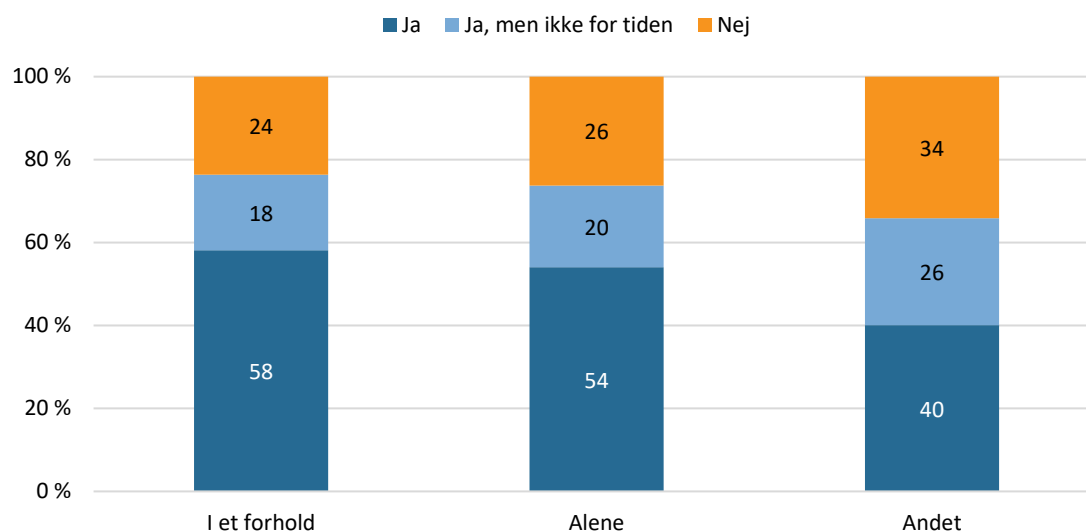
Figuren viser, hvor stor en andel der er indenfor de forskellige organiseringsformer fordelt på kommunetyper (n=6.917).

Personlige forhold

Udover de overordnede socioøkonomiske faktorer ser undersøgelsen også nærmere på de mere personlige forhold, der kan have indflydelse på tilbøjeligheden til at dyrke idræt.

Ser man på civilstatus, er der eksempelvis en tendens til, at voksne i et forhold er lidt mere tilbøjelige til at dyrke idræt end voksne, der er alene eller andet.

Figur 4.26: Voksne i et forhold dyrker mest idræt (pct.)

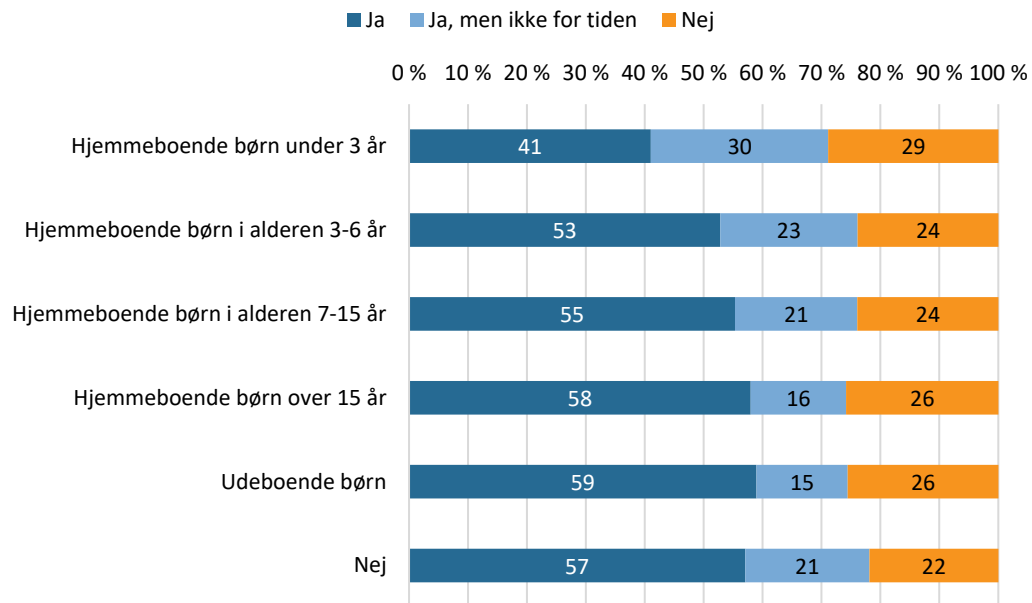


Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' fordelt på civilstatus (n=6.917).

Når man ser på danskernes overordnede idrætsdeltagelse, viser der sig et mønster, hvor de yngste og de ældste aldersgrupper dyrker mest idræt, mens aldersgrupperne i bunden af denne hængekøje-figur – særligt de 30-39-årige – har den laveste idrætsdeltagelse. Dette forklares ofte med mindre fritid som konsekvens af karrierefokus og småbørnsfamilieliv. Figur 4.27 viser sammenhængen mellem det at have børn og tilbøjeligheden til at dyrke idræt. Den største variation ses blandt forældre med børn under 3 år, hvor kun 41 pct. dyrker sport og motion. Samtidig er andelen, der svarer, at de normalt dyrker sport og motion, men ikke for tiden, også højere i denne gruppe. Idrætsdeltagelsen ser samtidig ud til at stige i takt med, at børnene bliver ældre eller flytter hjemmefra.

Det ser altså ud til, at hjemmeboende børn har betydning for forældrenes deltagelse i sport og motion, men peger også på, at idrætsdeltagelsen genoptages efterhånden som børnene bliver ældre eller flytter hjemmefra.

Figur 4.27: Forældre med små børn dyrker mindre idræt (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' fordelt på svarene til spørgsmålet 'Har du børn?' (n=6.917).

Kapitel 5: Sport og motion i hverdagen

Dette kapitel kigger nærmere på, hvordan og i hvilket omfang danskerne er aktive med sport og motion i løbet af deres hverdag. Det vil sige, hvor ofte børn og unge er fysisk aktive i løbet af deres skoledag, og hvor mange voksne der deltager i motion på arbejdspladsen eller uddannelsesinstitutionen, og i hvilket omfang danskerne benytter aktive transportmidler i den daglige transport.

Kapitlet er opdelt, så fokus først er på børn og unges dagligdagsmotion og derefter på voksne.

Børn og unges motion i skolen

Børn og unge er ikke kun aktive i deres fritid, men også i løbet af hverdagen. Datamaterialet giver anledning til at undersøge, hvor mange dage om ugen børn og unge bevæger sig i løbet af skoledagen i forbindelse med deres undervisning. I 2016 indgik spørgsmålet for første gang, og på det tidspunkt var der gået halvandet år siden den daværende folkeskole-reform i 2014, som bl.a. satte fokus på en længere skoledag og øget bevægelse.

Siden da er folkeskolen blevet reformeret igen i 2019, hvor idrætstimer blev flyttet fra mellemskolingen til udskolingen, mens skoledagen blev forkortet generelt for indskolingen, og mellemtrinnet og udskolingen blev tildelt større fleksibilitet i at forkorte skoleugen ³⁸ (Børne- og Undervisningsministeriet, 2019). Selvom reformerne umiddelbart forventes at have påvirket aktivitetsniveauet i forskellige retninger, er det stadig interessant følge en udvikling over tid.

I denne undersøgelsesrunde er spørgsmålene mere nuancerede end i undersøgelsen fra 2016 – udover 'minimum 45 minutters bevægelse' er der også blevet spurgt ind til, hvor ofte børn og unge er aktive i et hvilket som helst omfang i undervisningen og i frikvarterne.

Børnene er derudover blevet spurgt ind til deres aktive transporttid, eksempelvis til og fra skole, i både 2016 og 2020. Dette belyses senere i afsnittet. I forbindelse med aktiviteter i samt til og fra skolen (og til og fra andre steder) er det interessant at undersøge, om mere bevægelse i hverdagen sker på bekostning af fritidsaktiviteter, eller om de supplerer hinanden. Dette vil være fokus i den sidste del.

Tabel 5.1 viser antallet af dage, hvor børn og unge minimum har 45 minutters bevægelse³⁹. På tværs af køn ses ingen væsentlige forskelle, men mellem aldersgrupperne er en klar tendens til, at de ældste børn er mindre aktive i løbet af skoledagene sammenlignet med de yngre børn. Det er et mønster, der flugter med undersøgelsen fra 2016 – i 2020 er tendensen

³⁸ Se Børne- og undervisningsministeriets information om Faglighed, dannelse og frihed - justeringer af folkeskolen til en mere åben og fleksibel folkeskole, <https://www.uvm.dk/folkeskolen/folkeskolens-maal-love-og-regler/faglighed-dannelse-og-frihed>

³⁹ I 2020 blev respondenterne forberedt på dette spørgsmål med følgende: 'Du skal tænke på bevægelse som, hver gang du løber, hopper, danser, spiller bold osv. Altså ikke kun når du har idræt'. Det gjorde de imidlertid ikke i 2016.

dog blevet tydeligere. Specifikt var de 13-15-åriges aktivitet i kategorien '2-4 gange om ugen' nærmest identisk med de yngre børn i 2016, men i 2020 er de mere afkoblet. Det er bemærkelsesværdigt, eftersom folkeskolereformen i 2019 netop havde til formål at hæve antallet af idrætslektioner til tre om ugen for udskolingen, mens lektionerne blev reduceret til to for mellemskolen.

Tabel 5.1: Minimum 45 minutters bevægelse i løbet af skoledagen

	Total	Køn		Alder			Total 2016
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år	
5 eller flere dage om ugen	14	15	12	23	14	6	43
3-4 dage om ugen ⁴⁰	11	12	11	15	13	7	34
2 dage om ugen	15	15	15	16	18	12	
1 dag om ugen	21	21	21	21	22	20	11
1-3 dage om måneden ⁴¹	6	6	7	4	7	8	2
Sjældnere	12	12	12	7	11	18	4
Aldrig	12	11	12	3	8	23	3
Ved ikke	9	8	9	11	7	8	3

Tabellen viser svarfordelingen for spørgsmålet 'Hvor ofte bevæger du dig i disse sammenhænge i skolen?: Har minimum 45 minutter i bevægelse i løbet af skoledagen (i undervisningen)' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

Den mest iøjnefaldende udvikling er imidlertid, at det generelle aktivitetsniveau er faldet ret markant siden 2016. I sidste undersøgelsesrunde var der samlet set 43 pct., der var aktive fem eller flere dage, mens det kun er 14 pct. i 2020. Samtidig er der en tredobling af børn og unge, der bevæger sig 'sjældnere' end et par gange om måneden (12 pct.).

Forskellen på tværs af årene må naturligvis ses i lyset af, at der dels har været nedlukninger af skolerne i forbindelse med coronapandemien, og dels at skiftende folkeskolereformer muligvis har påvirket aktivitetsniveauet.

De næste tabeller viser svarfordelingen på de spørgsmål, der kun er stillet i 2020. Overordnet set er bevægelse i frikvartererne hyppig blandt børn og unge (tabel 5.2) – 81 pct. bevæger sig tre eller flere dage om ugen i frikvartererne.

⁴⁰ I 2016 var kategorien '2-4 dage om ugen', og derfor er rækken slået sammen med '2 dage' ved 'total 2016'.

⁴¹ I 2016 var kategorien '2-3 dage om måneden'.

Tabel 5.2: Bevægelse i frikvartererne (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
5 eller flere dage om ugen	64	70	59	85	75	35
3-4 dage om ugen	17	15	19	10	16	23
2 dage om ugen	6	4	7	1	4	12
1 dag om ugen	3	3	3	0	1	6
1-3 dage om måneden	2	2	3	0	1	6
Sjældnere	4	3	5	1	1	10
Aldrig	2	1	2	0	0	5
Ved ikke	2	2	2	1	1	3

Tabellen viser svarfordelingen for spørgsmålet 'Hvor ofte bevæger du dig i disse sammenhænge i skolen?: Frikvartererne' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

Blandt de mest aktive børn og unge, der bevæger sig fem eller flere dage om ugen, viser resultaterne en lille forskel blandt kønnene, hvor 70 pct. af drengene og 59 pct. piger svarer i den højeste kategori. Omvendt er der flest piger, der bevæger sig to til fire dage om ugen i frikvartererne. På tværs af aldersgrupperne ses et markant fald i andelen, der bevæger sig hver skoledag, når børnene rammer 13-årsalderen.

Bevægelse i undervisningen – hvor idrætstimer ikke tæller med – følger samme mønster som bevægelse i frikvartererne, hvor de ældste børn er mindre aktive end de 7-12-årige (tabel 5.3).

Tabel 5.3: Bevægelse i undervisningen (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
5 eller flere dage om ugen	17	18	15	26	16	8
3-4 dage om ugen	17	15	18	20	19	11
2 dage om ugen	18	18	17	20	20	13
1 dag om ugen	14	13	14	12	14	16
1-3 dage/måned	11	10	11	8	11	13
Sjældnere	14	14	13	6	13	21
Aldrig	6	6	5	1	3	12
Ved ikke	6	6	6	8	5	5

Tabellen viser svarfordelingen for spørgsmålet 'Hvor ofte bevæger du dig i disse sammenhænge i skolen?: Undervisningen (ikke idrætstimerne)' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

Børn og unges aktive transport

Fysisk aktivitet i hverdagen forekommer også i form af transport heriblandt til og fra skolen. Datamaterialet åbner op for at belyse tre forskellige transportaktiviteter blandt børn og unge.

For det første viser tabel 5.4, at godt en fjerdedel benytter sig af gang som transportform fem eller flere dage om ugen. Det er en tendens, der går på tværs af køn og bliver stærkere, desto ældre børnene bliver. Samlet set er gang en udbredt transportform blandt børn og unge – mere end halvdelen går til eller fra skole eller andet mindst én gang om ugen.

Tabel 5.4: Gang som transport (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
5 eller flere dage om ugen	27	26	28	23	25	32
3-4 dage om ugen ⁴²	9	8	10	10	8	9
2 dage om ugen	7	6	8	7	6	6
1 dag om ugen	8	8	8	9	7	7
1-3 dage om måneden ⁴³	11	10	12	13	12	9
Sjældnere	17	18	16	15	20	16
Aldrig	21	24	19	22	20	22
Ved ikke ⁴⁴	-	-	-	-	-	-

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvor ofte er du aktiv i disse sammenhænge i din hverdag?: Gang som transport (f.eks. til og fra skole)' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

Cykling er også en udbredt aktivitet (tabel 5.5). 64 pct. anvender cykling som transportform mindst én gang om ugen, mens 37 pct. tager cyklen som transportmiddel fem eller flere dage om ugen. Drenge er en anelse mere tilbøjelige til at cykle fem eller flere dage om ugen. Derudover stiger andelen, der cykler fem eller flere dage om ugen markant omkring 10-årsalderen fra 24 til 44 pct.

⁴² I 2016 var kategorien '2-4 dage om ugen'. Denne kategori slås derfor sammen med '2 dage' og '3-4 dage'.

⁴³ I 2016 var kategorien '2-3 dage om måneden'.

⁴⁴ I 2020 fik respondenterne ikke mulighed for at svare 'ved ikke'.

Tabel 5.5: Cykling som transport (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
5 eller flere dage om ugen	37	40	34	24	44	41
3-4 dage om ugen ⁴⁵	13	12	14	13	15	12
2 dage om ugen	8	8	9	11	8	7
1 dag om ugen	6	5	6	8	5	5
1-3 dage om måneden ⁴⁶	8	8	8	11	7	7
Sjældnere	13	12	14	15	9	14
Aldrig	15	15	15	18	12	15
Ved ikke	-	-	-	-	-	-

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvor ofte er du aktiv i disse sammenhænge i din hverdag?', 'Cykling som transport (f.eks. til og fra skole)' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379)

Den sidste form for aktiv transport er skateboard, rulleskøjter og løbehjul og anvendes i mindre grad som transport blandt børn og unge. Det er på trods af, at mange børn og unge angiver, at de har dyrket aktiviteterne i det seneste år – samlet set dyrkede hhv. 8, 14 og 25 pct. streetaktiviteterne i løbet af 2020.

Tabel 5.6: Skateboard, rulleskøjter, løbehjul som transport (f.eks. til og fra skole)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
5 eller flere dage/uge	3	3	2	3	4	2
3-4 dage om ugen ⁴⁷	3	4	2	5	4	1
2 dage om ugen	4	4	3	5	4	2
1 dag om ugen	5	5	4	7	5	2
1-3 dage om måneden ⁴⁸	9	9	9	13	11	3
Sjældnere	18	18	17	19	21	13
Aldrig	59	56	62	47	52	78
Ved ikke	-	-	-	-	-	-

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvor ofte er du aktiv i disse sammenhænge i din hverdag?': Skateboard, rulleskøjter, løbehjul som transport (f.eks. til og fra skole)' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

Motion i hverdagen og i fritiden

Som nævnt i afsnittets indledning er det interessant at belyse, hvorvidt hverdagsaktiviteter sker på bekostning af fritidsaktiviteter. Figur 5.1 og 5.2 viser sammenhængen mellem

⁴⁵ I 2016 hed kategorien '2-4 dage om ugen'. Denne kategori slås derfor sammen med '2 dage' og '3-4 dage'.

⁴⁶ I 2016 hed kategorien '2-3 dage om måneden'.

⁴⁷ I 2016 hed kategorien '2-4 dage om ugen'. Denne kategori slås derfor sammen med '2 dage' og '3-4 dage'.

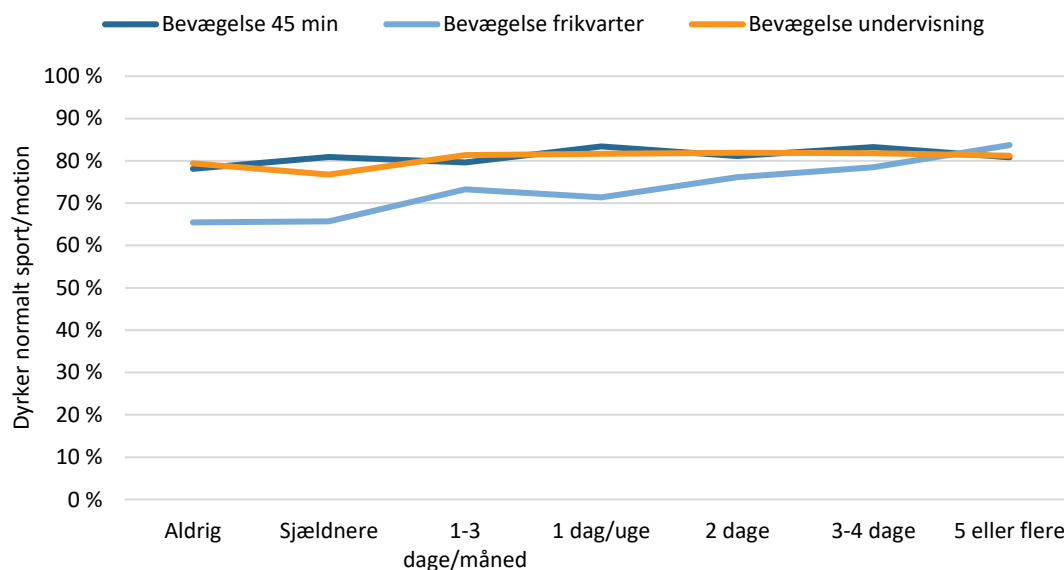
⁴⁸ I 2016 hed kategorien '2-3 dage om måneden'.

bevægelse i skoletiden og hvorvidt børn og unge normalt dyrker idræt samt om de er foreningsaktive.

Hvis bevægelse i skoletiden sker på bekostning af fritidsaktivitet, vil det være forventeligt at se nedadgående kurver fra venstre mod højre. I så fald betyder det, at mere bevægelse i skoletiden hænger sammen med mindre idrætsaktivitet i fritiden. Det ser vi imidlertid ikke, tværtimod er kurverne for både 'bevægelse i 45 min' og 'bevægelse i undervisningen' svagt opadgående. Derfor er børn og unges bevægelse i skoletiden generelt set ikke en erstatning for deres fritidsaktivitet. Tallene peger i stedet på, at fritidsaktiviteter er uafhængige af, om børnene bevæger sig 45 minutter i løbet af skoledagen, og om de angiver at bevæge sig i løbet af undervisningen.

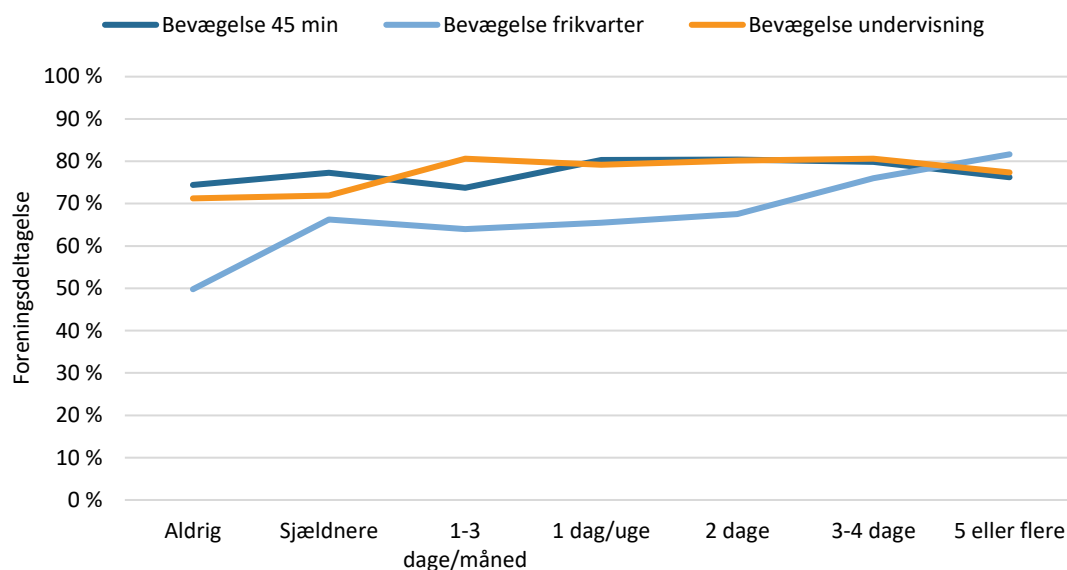
Resultaterne peger omvendt på, at bevægelse i frikvartererne hænger sammen med mere bevægelse i fritiden – både i andelen, der svarer, at de normalt dyrker sport og motion og andelen, der deltager i foreningsidræt. Figuren viser, at 65 pct. af børn og unge normalt dyrker sport og motion, hvis de aldrig bevæger sig i frikvartererne, mens andelen er 84 pct. blandt de børn, der bevæger sig i frikvartererne hver skoledag.

Figur 5.1: Bevægelse i skoletiden og idrætsaktivitet i fritiden (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem bevægelse i skoletiden og andelen af børn og unge, der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=4379).

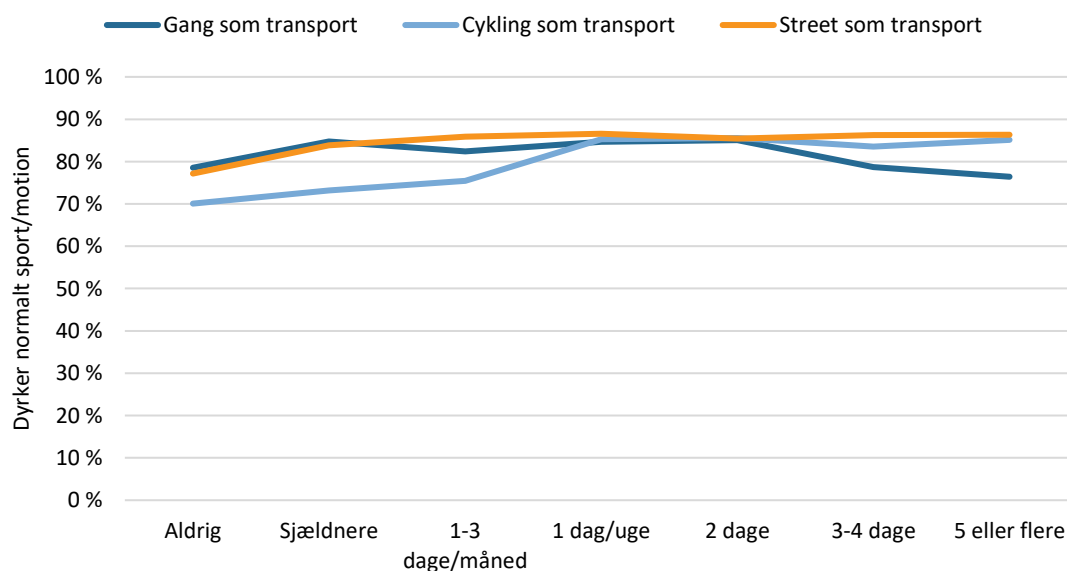
Figur 5.2: Bevægelse i skoletiden og deltagelse i foreningsidræt (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem bevægelse i skoletiden og andelen af børn og unge, der svarer, at de dyrker mindst én idrætsaktivitet i en idrætsforening (n=4379).

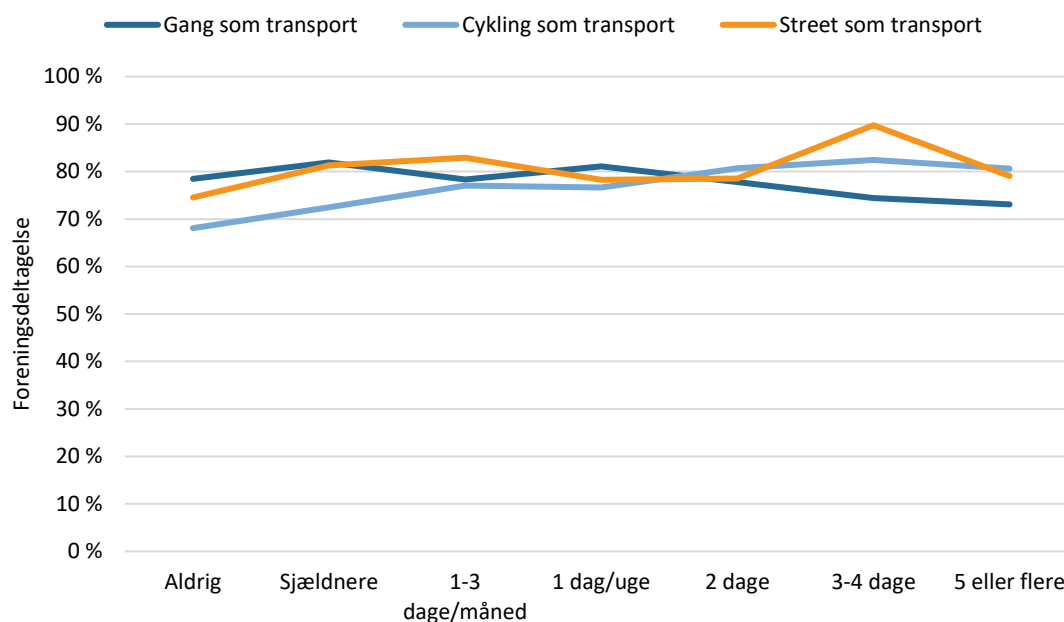
Sammenhængen mellem børn og unges aktive transport og deres deltagelse i henholdsvis idræt og foreningsidræt er illustreret i figur 5.3 og 5.4. Resultaterne peger på en tendens til, at de børn, der aldrig benytter cykling som transport, i mindre grad er idrætsaktive og i mindre grad deltager i foreningsidræt, men overordnet viser resultaterne, at aktiv transport ikke erstatter deltagelse i idræt i fritiden.

Figur 5.3: Aktiv transport og idrætsaktivitet i fritiden (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem brug af aktiv transport og andelen af børn og unge, der svarer dyrker mindst én idrætsaktivitet i en idrætsforening (n=4379).

Figur 5.4: Aktiv transport og foreningsdeltagelse i fritiden (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem brug af aktiv transport og andelen af børn og unge, der svarer dyrker mindst én idrætsaktivitet i en idrætsforening (n=4379).

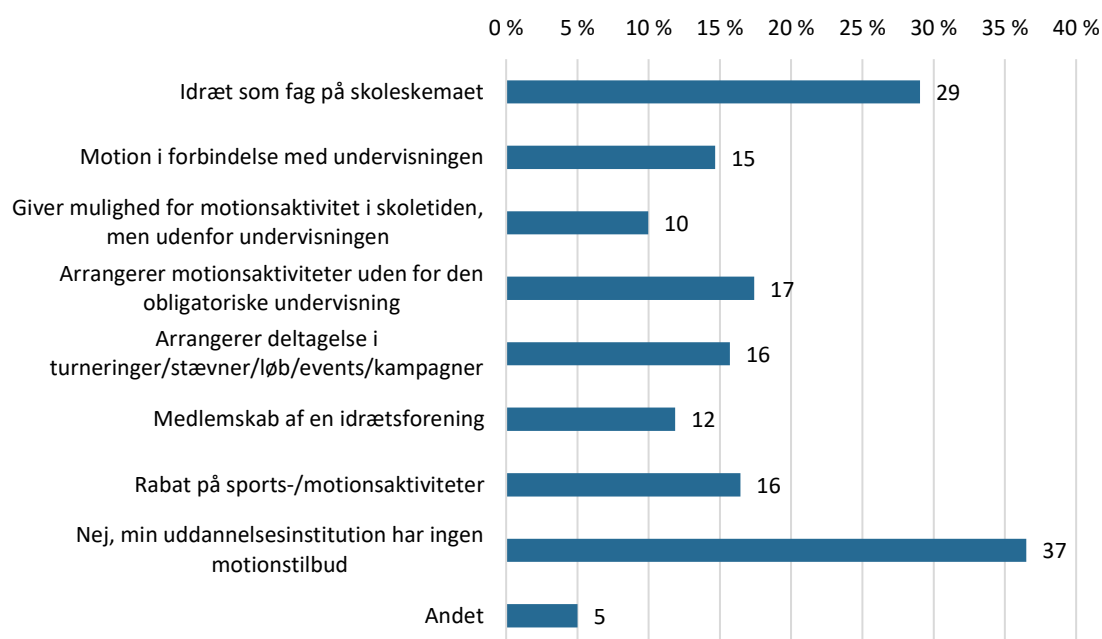
Samlet set er der således ingen indikationer på, at børn og unges fysiske aktivitet i skolen og som transport sker på bekostning af deltagelsen i idrætsaktiviteter i fritiden. I de fleste tilfælde er de uafhængige af hinanden, og resultaterne viser i nogle tilfælde, at (fritids- eller) idrætsaktive børn og unge i højere grad bevæger sig i løbet af skoledagen end børn og unge, der ikke dyrker idræt i deres fritid.

Voksnes motion på arbejdspladsen og uddannelsesinstitutionen

De voksne, der angiver at være i arbejde, har svaret på spørgsmål om arbejdspladsens motionstilbud, hvor ofte de deltager i disse tilbud, og hvordan motion på arbejdspladsen foregår. De studerende i undersøgelsen er til gengæld blevet spurgt til, hvilke idrætstilbud deres uddannelsesinstitutioner tilbyder.

Uddannelsesinstitutionerne tilbyder oftest idræt som fag på skoleskemaet, hvilket 29 pct. af studerende angiver. Det er 62 pct. af de unge i alderskategorien 16-19 år som bliver tilbudt det, mens det for de 20-29-årige og 30-39-årige er 7 pct. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at idræt som fag på skoleskemaet hovedsageligt er i grundskolen og på ungdomsuddannelser. Lidt mere end hver tredje af de studerende angiver, at deres uddannelsesinstitution ikke har nogen motionstilbud.

Figur 5.5: Sport og motion på uddannelsesinstitutionen (pct.)

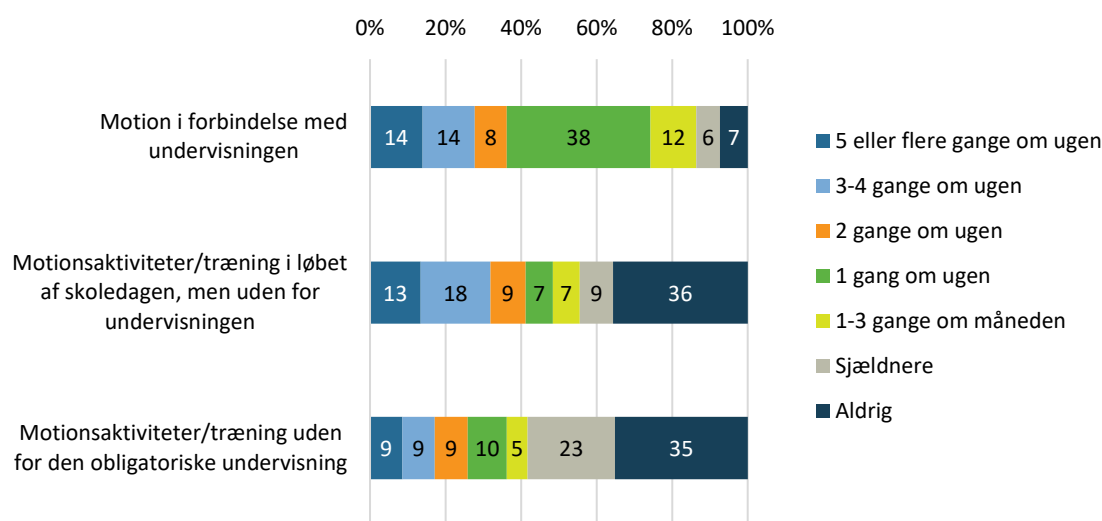


Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Tilbyder din uddannelsesinstitution dig ét eller flere af følgende tilbud?' blandt respondenter under uddannelse (n=550).

Figur 5.6 viser, at blandt de studerende, der har adgang til idrætstilbud på deres uddannelsesinstitution, er det langt størstedelen, der også benytter sig af mindst ét af disse tilbud. Som oftest foregår motion i forbindelse med undervisningen, mens de studerende sjældnere deltager i motionsaktiviteter udenfor undervisningen.

Udenfor undervisningen er det lidt mere end hver tredje studerende, der 'aldrig' benytter sig af muligheden for motionsaktiviteter eller arrangerede motionsaktiviteter, mens det blot er 7 pct., der aldrig deltager i motion, når det er i forbindelse med undervisningen.

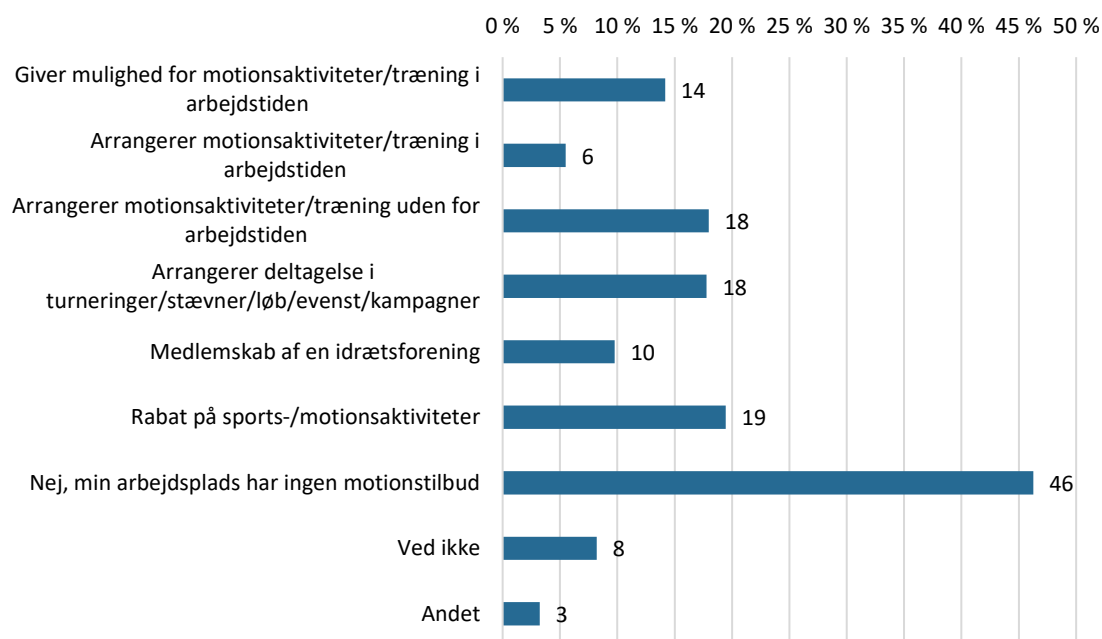
Figur 5.6: De fleste studerende deltager i motionsaktiviteter i undervisningen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvor ofte benytter du disse tilbud?' for forskellige idrætstilbud, der udbydes af uddannelsesinstitutionen. Spørgsmålene er kun stillet til studerende ('under uddannelse/går i skole, inkl. lærlinge og elever') og herunder dem, der rent faktisk modtager følgende idrætstilbud fra deres uddannelsesinstitution: 'Motion i forbindelse med undervisningen' (n=64), 'Giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i løbet af skoledagen, men uden for undervisningen' (n=58), 'Arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for den obligatoriske undervisning' (n=109).

De voksne, der angiver at være i arbejde, har svaret på lignende spørgsmål som de studerende, og resultaterne viser, at næsten halvdelen (46 pct.) af lønmodtagere (funktionærer, faglærte og ufaglærte arbejdere) angiver, at deres arbejdsplads ikke har nogen motionstilbud. 14 pct. angiver, at deres arbejdsplads giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden, mens 6 pct. angiver, at de arrangerer motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden.

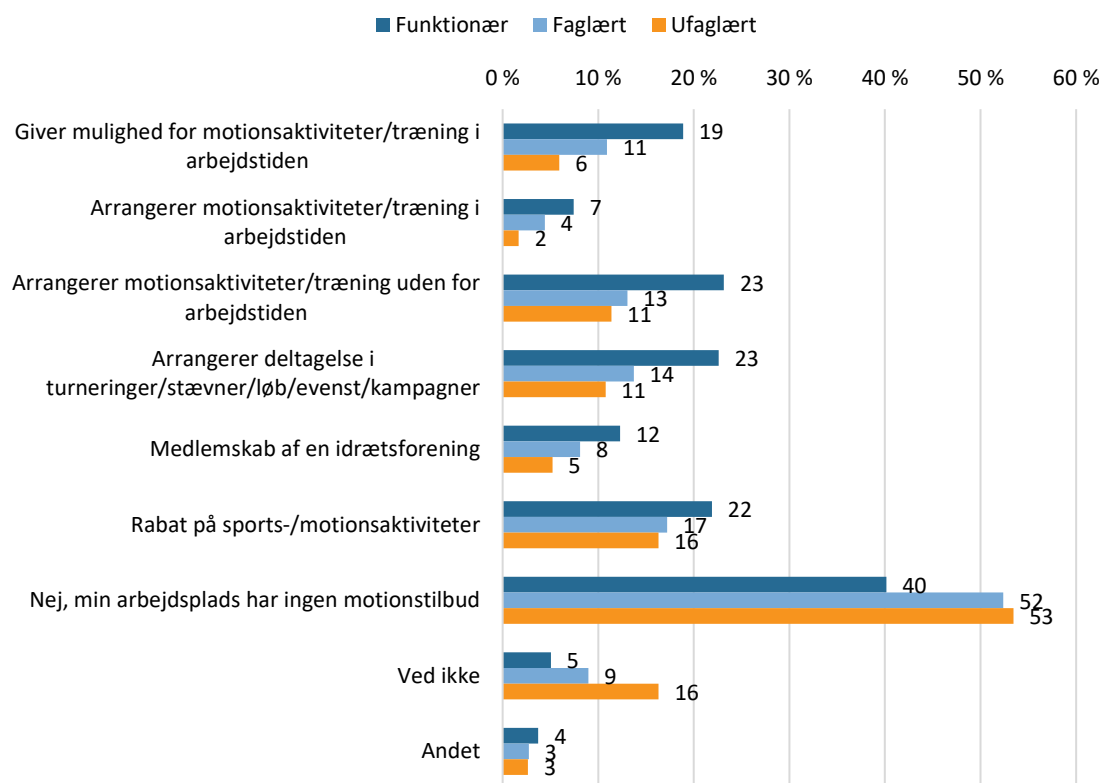
Figur 5.7: De fleste arbejdende danskere får motionstilbud på arbejdspladsen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Tilbyder din arbejdsplads dig ét eller flere af følgende tilbud?' blandt respondenter i arbejde (n=3.552).

Resultaterne viser dog også, at der er forskel på, hvilke tilbud der tilbydes alt efter hvilken type lønmodtager, der er tale om. Figur 5.8 viser, at andelen, der slet ikke tilbydes nogen former for motionstilbud, er større blandt faglærte og ufaglærte end blandt funktionærer. Samtidig tilbydes de fleste tilbud oftere til faglærte end ufaglærte lønmodtagere. Det kunne altså tyde på, at udover, at ufaglærte i mindre grad tilbydes motionstilbud, så tilbydes de også færre forskellige motionstilbud på deres arbejdspladser.

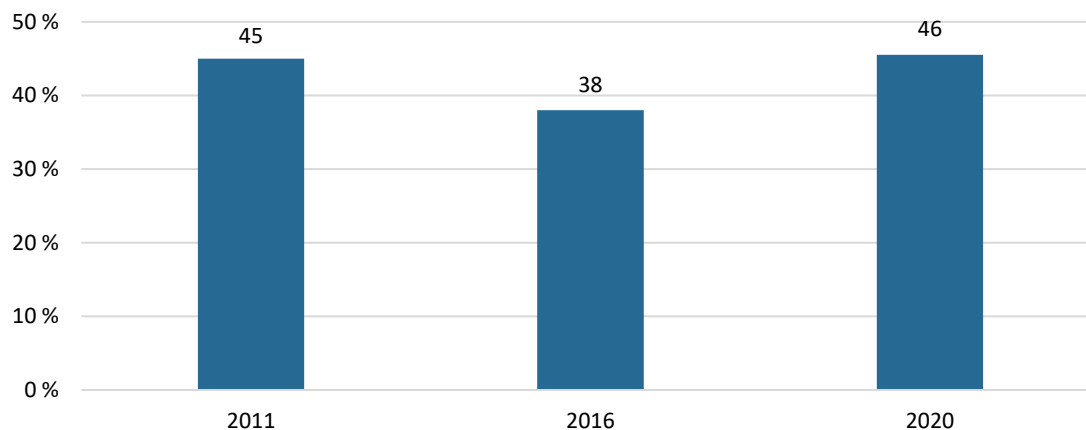
Figur 5.8: Funktionærer tilbydes oftere motionstilbud på arbejdspladsen (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Tilbyder din arbejdsplads dig ét eller flere af følgende tilbud?' fordelt på faggrupper. Figuren indeholder kun lønmodtagere (funktionærer, faglærte og ufaglærte arbejdere) (n=2.903).

Der er sket en stigning i andelen af lønmodtagere, der får tilbudt motion via arbejdspladsen siden 2016, og det ligger på nogenlunde samme niveau, som det gjorde i 2011. Dette er det generelle billede for begge køn og for næsten alle aldersgrupper.

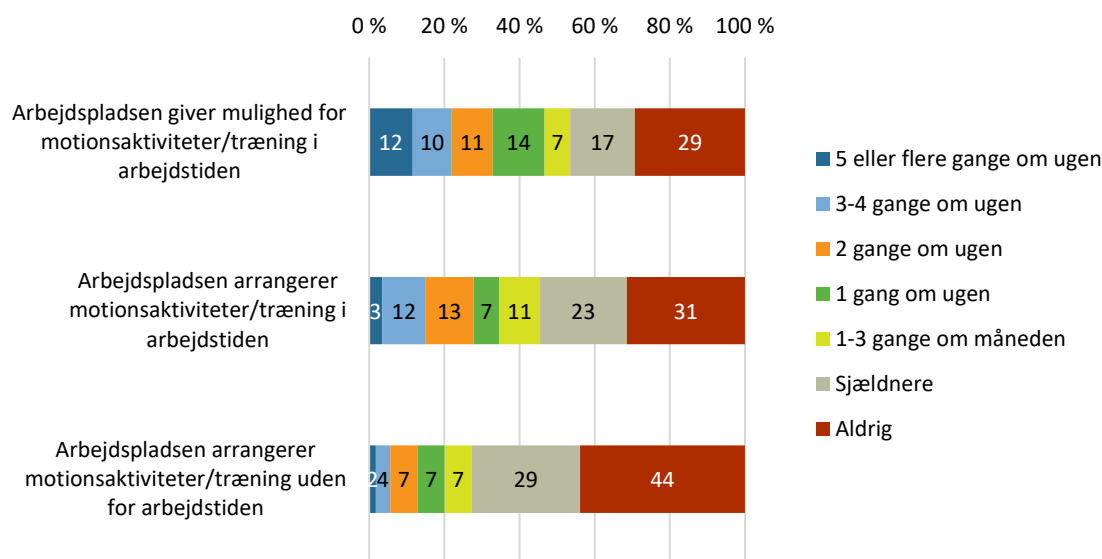
Figur 5.9: Andelen, der får tilbudt motion via arbejdspladsen, er steget til niveauet fra 2011 (pct.)



Figuren viser andelen af lønmodtagere (funktionærer, faglærte og ufaglærte arbejdere), som får tilbudt motion via arbejdspladsen i 2011, 2016 og 2020 (2011: n=1.809, 2016: n=1.676, 2020: n=2.903).

Omkring halvdelen (47 pct.) af dem, der tilbydes mulighed for motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden, benytter sig af det mindst én gang om ugen, men 12 pct. bruger det fem eller flere gange. 35 pct. deltager i motionsarrangementer, som deres arbejdsplads arrangerer i arbejdstiden mindst én gang om ugen, mens 20 pct. deltager mindst én gang om ugen, når de bliver arrangeret uden for arbejdstiden. Der er altså størst tilslutning til aktiviteter, som kan laves i arbejdstiden.

Figur 5.10: En større andel benytter sig af motionstilbud, arbejdspladsen tilbyder, der foregår i arbejdstiden (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvor ofte benytter du disse tilbud?' for forskellige idrætstilbud, der udbydes af arbejdspladsen. Spørgsmålet er kun stillet til dem, der rent faktisk modtager følgende motionstilbud fra arbejdspladsen: 'Giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden' (n=464), 'Arrangerer motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden' (n=200), 'Arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for arbejdstiden' (n=609).

Voksnes aktive transport

Mange voksne danskere benytter sig af forskellige former for aktiv transport, men det er varierende, hvor ofte de gør det, og hvilke former for aktiv transport de benytter. Overordnet er det kun 20 pct. af alle voksne danskere, der aldrig benytter nogen former for aktiv transport. I dette afsnit kortlægges voksnes aktive transport i form af gang, cykling (både almindelig og elcykel), løb, skate og andre former for aktiv transport.

Hver tredje dansker benytter aldrig gang som transport, mens lidt mere end hver femte går fem eller flere gange om ugen. Halvdelen af de voksne danskere går mindst én dag om ugen som transport.

Gang er den transportform, der benyttes hyppigst, hvorefter det er cykling på almindelig cykel, hvilket 35 pct. gør mindst én dag om ugen. En noget mindre andel af danskerne benytter sig af en elcykel til transport, og selvom elcyklerne indenfor de seneste år er blevet mere almindelige i gadebilledet, er det stadig relativt få, der benytter elcykel som transport i 2020. Det samme kan siges om løb som transport, mens løbehjul/skateboard/rulleskøjter

eller lignende skatemuligheder er den transportform færrest benytter, da 94 pct. angiver aldrig at gøre dette.

Tabel 5.7: Voksne danskere benytter oftest gang som aktiv transport (pct.)

	Gang	Almindelig cykel	Elcykel	Løb	Skate ⁴⁹	Andet
Aldrig	33	43	88	79	94	86
Sjældnere	11	14	3	10	3	1
1-3 dage om måneden	6	8	2	4	1	1
1 dag om ugen	6	5	2	2	1	2
2 dage om ugen	10	6	1	3	1	2
3-4 dage om uge	12	9	2	1	0	2
5 eller flere dage om ugen	22	15	2	1	0	6

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvor ofte har du benyttet følgende former for aktiv transport de seneste 12 måneder? F.eks. til og fra arbejde/uddannelse?' (n=6.917).

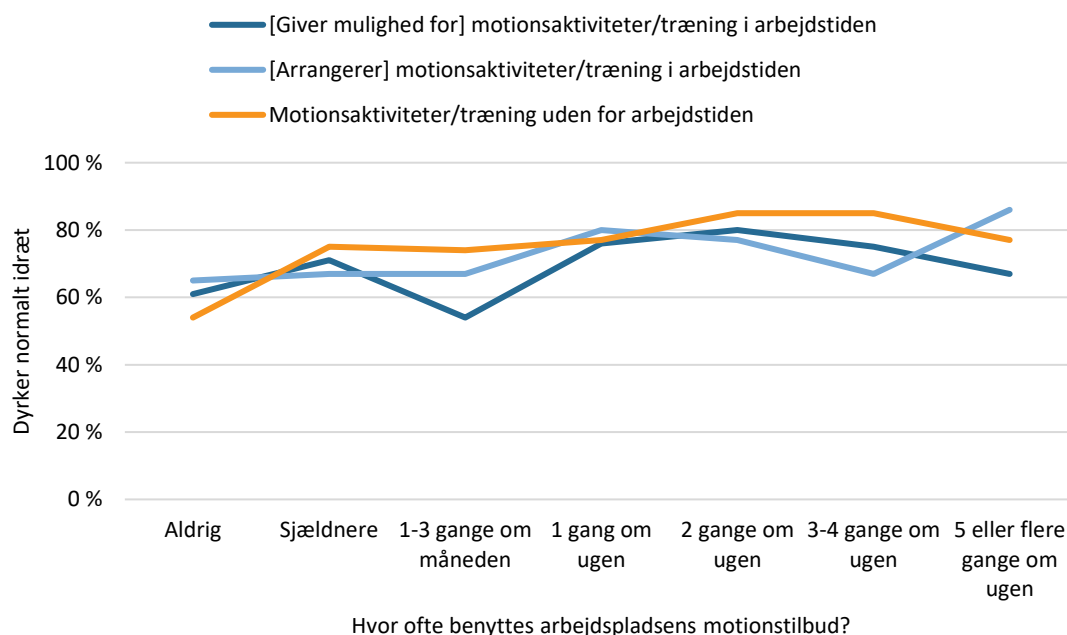
Motion i hverdagen og i fritiden

Ligesom det er tilfældet blandt børn og unge, er det interessant at undersøge, om fysisk aktivitet i hverdagen i form af motion på arbejdspladsen eller aktiv transport sker på bekostning af idræt i fritiden.

Figur 5.11 viser, at blandt de voksne, der har mulighed for at benytte motionstilbud på arbejdspladsen, er der ingen tegn på, at voksne, der dyrker ikke motion på arbejdspladsen er mindre tilbøjelige til at dyrke idræt i fritiden.

⁴⁹ Løbehjul/skateboard/rulleskøjter (Ikke eldrevne)

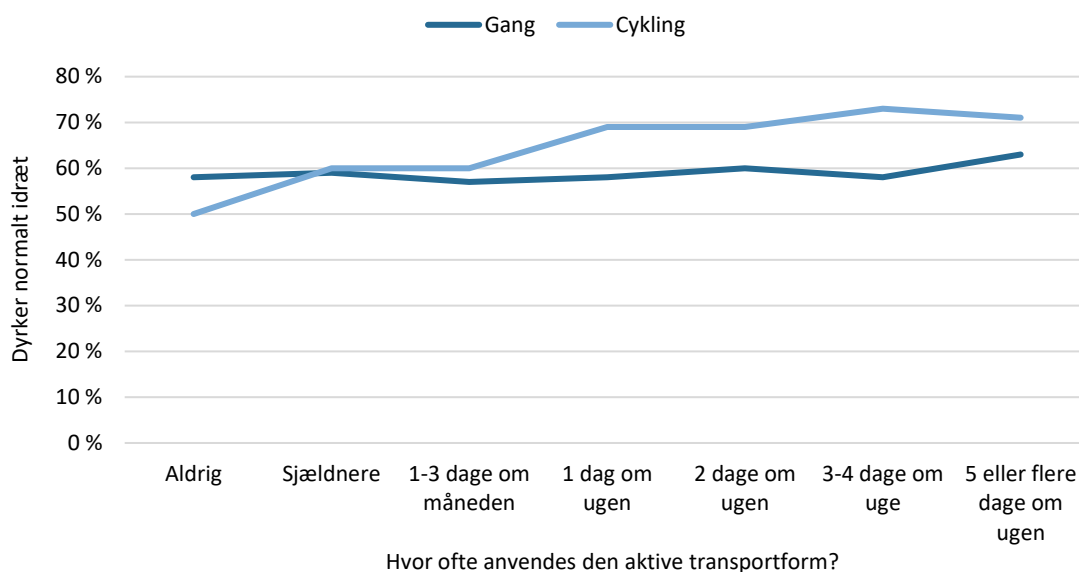
Figur 5.11: Motion på arbejdspladsen sker ikke på bekostning af idræt i fritiden (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem deltagelse i motion på arbejdspladsen og andelen, der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. 'Giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden' (n=464), 'Arrangerer motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden' (n=200), 'Arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for arbejdstiden' (n=609).

Ser man på de to mest almindelige former for aktiv transport – gang og cykling på almindelig cykel – viser figur 5.12 heller ingen tegn på, at aktiv transport skulle ske på bekostning af deltagelse i idræt i fritiden. Gang som transport benyttes i lige så høj grad af voksne, der ikke dyrker idræt som voksne, der dyrker idræt. Det ser omvendt ud til, at det i højere grad er voksne, der også dyrker idræt i deres fritid, der oftest benytter cykling som transport. Andelen af voksne, der dyrker idræt i fritiden, er således 71 pct. blandt dem, der benytter cykling som transport minimum fem dage om ugen, mens andelen er 50 pct., blandt dem, der aldrig benytter cykling som transport.

Figur 5.12: Aktiv transport sker heller ikke på bekostning af idræt i fritiden (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem benyttelsen af aktiv transport i form af gang og cykling (almindelig) og andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n = 6.917).

Ligesom det er tilfældet blandt børn og unge, ser det altså ikke ud til, at motion på arbejdspladsen eller som aktiv transport sker på bekostning af idræt i fritiden. I nogle tilfælde, ser det omvendt ud til, at idrætsaktivitet i løbet af hverdagen hænger sammen med idrætsaktivitet i fritiden.

Kapitel 6: Idræt, trivsel og mentalt helbred

Nationale undersøgelser viser, at flere og flere danskere lever med dårligt mentalt helbred, stress og ensomhed (Sundhedsstyrelsen, 2022). I dette kapitel rettes fokus mod sammenhænge mellem danskernes mentale helbred og trivsel og deres deltagelse i sport og motion.

Mentalt helbred undersøges i denne sammenhæng ikke blot som fraværet af psykisk sygdom, men i form af trivsel, selvværd, velvære, ensomhed, selvtillid og kropstilfredshed. Selvom der er et delvist overlap mellem en række af disse mål, så viser analyserne en række forskelle, der gør det relevant at undersøge de enkelte mål for sig. Der er eksempelvis en delvis sammenhæng mellem overordnet trivsel og selvværd, men omfanget af korrelationen indikerer, at de to variable ikke måler samme underliggende trend. Derfor behandles de enkelte mål for sig i kapitlet.

Datamaterialet varierer en smule mellem aldersgrupperne, da børn under 13 år har fået færre spørgsmål om deres trivsel og mentale sundhed end de 13-15-årige, mens de voksne har fået det mest omfattende spørgebatteri.

Det er desuden værd at bemærke, at resultaterne ikke siger noget endegyldigt om retningen på sammenhængene. Det er således ikke formålet med kapitlet at undersøge, om deltagelsen i idræt i sig selv leder til bedre trivsel, eller om idrætsdeltagelse omvendt afhænger af trivsel eller den mentale helbredssituation. Som nævnt i rapportens indledende metodeafsnit er det ikke muligt at identificere årsager og virkninger i undersøgelser som denne. Analyserne befinder sig derfor på et mere overordnet niveau og bør primært tolkes som indikationer på, hvordan idræt spiller sammen med trivsel og mentalt helbred.

Trivsel og mentalt helbred behandles i afsnittet som barrierer for idræt – datamaterialet viser f.eks., at 8 pct. i alderen 13-15 år ikke dyrker mere idræt, end de gør, fordi de 'har svært ved at komme af sted', mens 13 pct. 'ikke har overskud til det'. Disse tendenser kan pege i retning af, at trivsel kan have indflydelse på unges idrætsdeltagelse. I den forbindelse kan dårlig trivsel opstå i mange kontekster – bl.a. i skoleregi, i opvæksten og gennem kostvaner (Sundhedsstyrelsen, 2019). Omvendt findes flere studier, der peger på idræt som årsag til bedre trivsel og mentalt helbred (se bl.a. Madsen et al., 2020). I de følgende analyser er det derfor vigtigt at holde for øje, at retningen på sammenhængene kan gå begge veje.

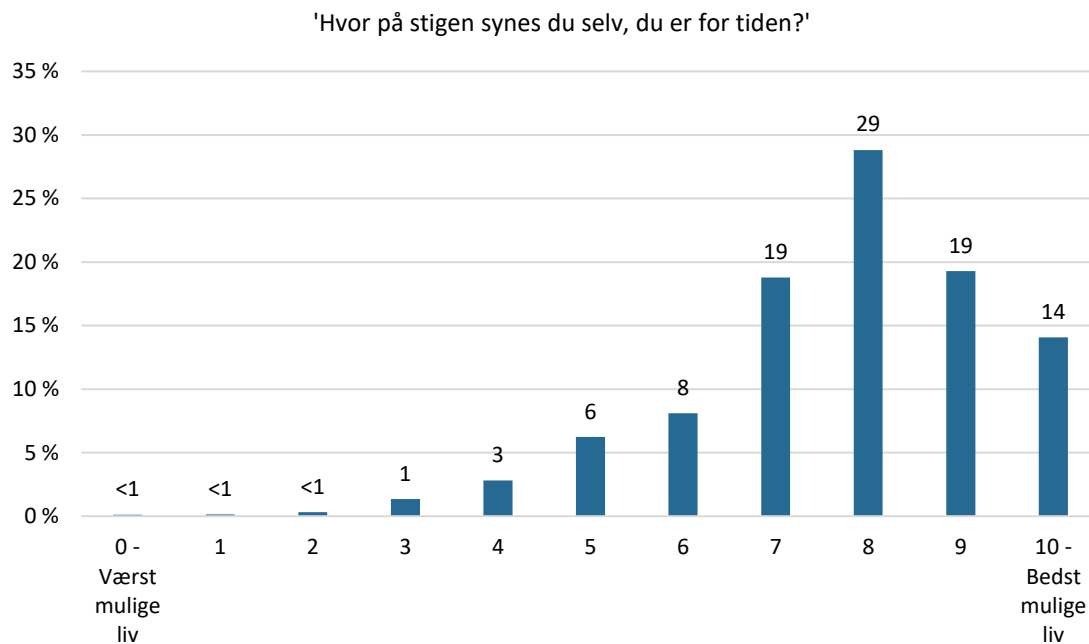
Idræt og trivsel blandt børn og unge

Denne del sætter fokus på trivsel og mental sundhed blandt børn og unge, og hvordan det hænger sammen med deres idrætsdeltagelse. Datamaterialet giver anledning til at belyse unges trivsel og mentalt helbred ud fra flere spørgsmål om generel trivsel, selvværd og ensomhed.

Udover indikatorerne for trivsel blandt 13-15-årige er alle børn og unge (7-15 år) blevet spurgt ind til deres generelle trivsel ved at placere sig selv på en skala fra det værst mulige liv (0) til det bedst mulige liv (10) (Cantril, 1965).

Figur 6.1 viser indledningsvist fordelingen på trivsel blandt børn og unge. Størstedelen placerer sig i den høje ende af skalaen ('7' eller derover), og det peger således på, at børn og unge generelt set er tilfredse med deres livssituation. Svarfordelingen er på linje med tidligere undersøgelser af børn og unge i alderen 11-19 år, hvor 91 pct. befandt sig i intervallet fra 6-10 (Ottosen et al., 2018).

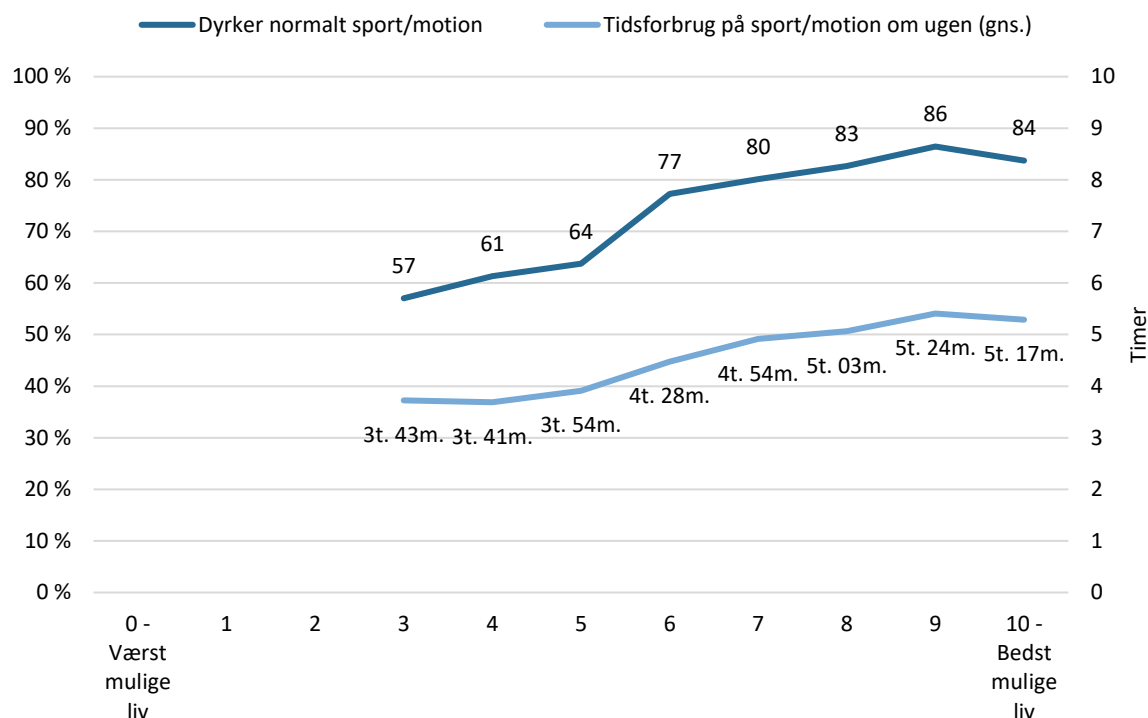
Figur 6.1: Størstedelen af børn og unge er tilfredse med deres liv (pct.)



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

Figur 6.2 indikerer, at der er en positiv sammenhæng mellem børn og unges generelle trivsel og deres deltagelse i og tidsforbrug på idræt. Børn og unge med dårlig trivsel er således mindre idrætsaktive end børn med høj selvvurderet trivsel. Samtidig bruger idrætsaktive børn med høj selvvurderet trivsel mere tid på sport og motion end idrætsaktive børn, som har dårligere selvvurderet trivsel.

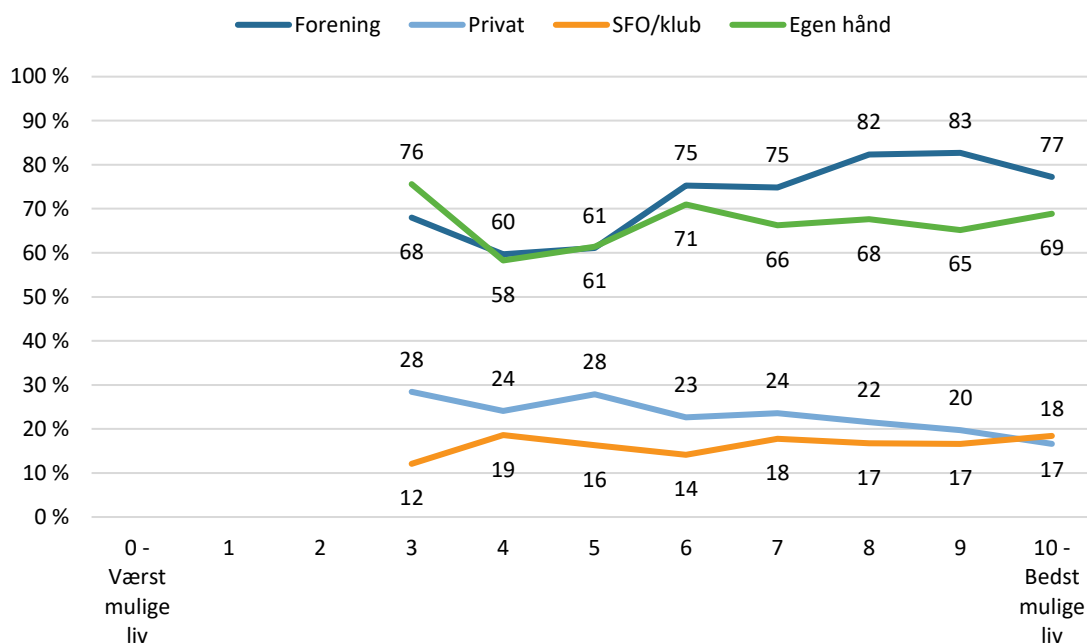
Figur 6.2: Sammenhæng mellem generel trivsel og idrætsdeltagelse



Figuren viser sammenhængen mellem idrætsdeltagelse og tid brugt på idræt og svarfordelingen til spørgsmålet: 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' (n=4.373). Trin 0-2 har meget få svar og er derfor udeladt.

På tværs af organiseringsformer ser man i figur 6.3 for det første en tendens til, at børn med høj selv vurderet trivsel er mere aktive i foreningsregi end børn med lav selv vurderet trivsel. Omvendt er der en tendens til, at den private idræt i stedet tiltaler en større andel af de børn og unge, der placerer sig selv lavt på trivselsstigen. Blandt de børn, der deltager i idræt på egen hånd og i SFO/klub, ser det i mindre grad ud til, at deres deltagelse hænger sammen med deres generelle trivsel.

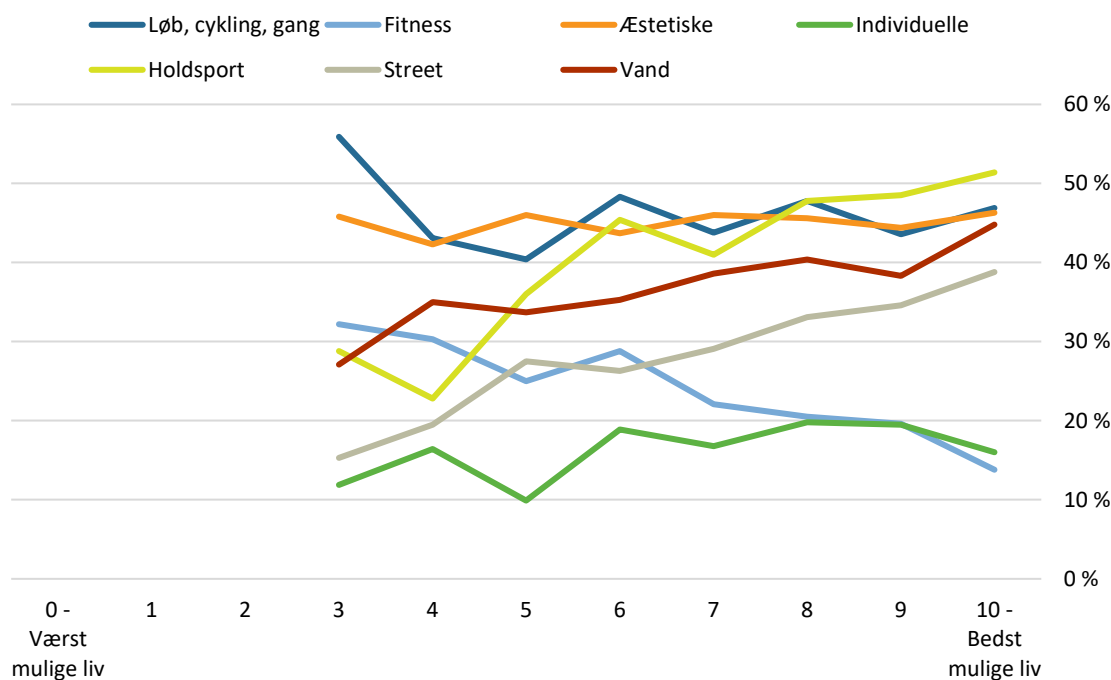
Figur 6.3: Sammenhæng mellem generel trivsel og organiseringsform (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem deltagelse i forskellige organiseringsformer og svarfordelingen til spørgsmålet: 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' (n=4.373). Trin 0-2 har meget få svar og er derfor udeladt.

Et nærmere kig på resultaterne viser, at det særligt ser ud til at være holdsportsidrætter, der overvejende foregår i foreningerne, som børn og unge med dårlig trivsel i højere grad fravælger (figur 6.4). Samtidig viser figuren, at der også ser ud til at være en sammenhæng, hvor stigende deltagelse i vandaktiviteter og streetaktiviteter hænger sammen med højere trivsel, mens deltagelse i fitnessaktiviteter omvendt i højere grad dyrkes af børn og unge, der har lavere trivsel, end børn og unge, der placerer sig højere på trivselsstigen.

Figur 6.4: Sammenhæng mellem generel trivsel og aktivitetstyper (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem deltagelse i aktivitetskategorier (se boks i kap. 4) og svarfordelingen til spørgsmålet: 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' (n=4.373). Trin 0-2 har meget få svar og er derfor udeladt.

Idræt og mentalt helbred blandt unge

Som nævnt tidligere har børnene mellem 7 og 12 år fået færre spørgsmål om trivsel og mentalt helbred. Derfor vil de kommende afsnit udelukkende fokusere på de unge mellem 13 og 15 år.

Idræt og selvværd

Tabel 6.1 viser fire spørgsmål, der er stillet til unge i alderen 13-15 år. De fire spørgsmål har alle at gøre med de unges selvbillede og er i det følgende slået sammen til et indeks, der repræsenterer generelt selvværd. Supplerende analyser af svarfordelingerne til de fire spørgsmål viser en udbredt korrelation. Det vil sige, at svarer man lavt ('meget utilfreds' eller 'helt uenig') til ét spørgsmål, så gør man det sandsynligvis også i de øvrige spørgsmål. Derfor benyttes et samlet indeksskema for unges selvværd i de følgende analyser⁵⁰.

⁵⁰ For nærmere information om indeksskonstruktion i denne undersøgelse se bilagsmaterialet.

Tabel 6.1: Indeks over unges selvværd

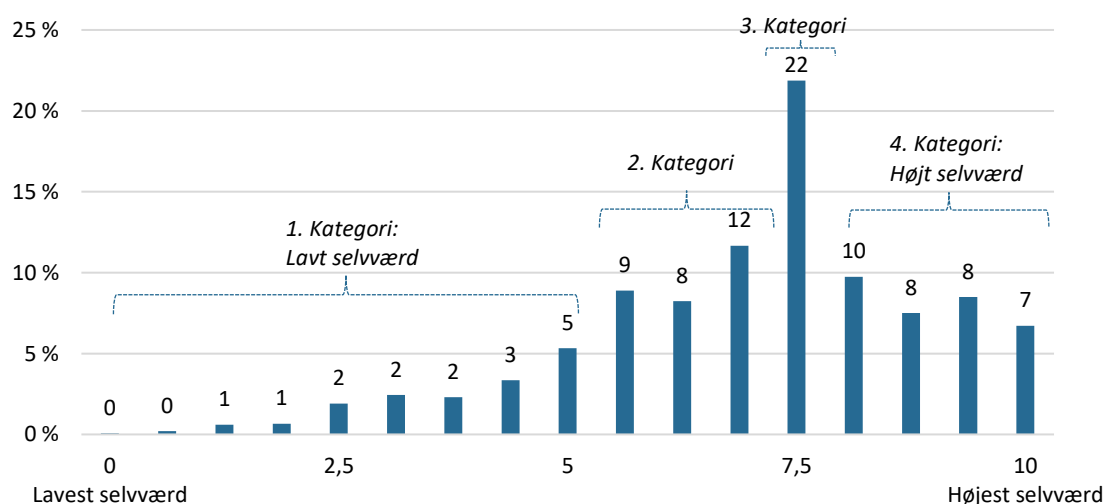
Indhold af selvværdsindeks – 13-15-årige	
Hvor tilfreds er du med din krop?	1: Meget utilfreds [...] 5: Meget tilfreds
Jeg synes godt om mig selv	1: Helt uenig [...] 5: Helt enig
Jeg er god nok, som jeg er	1: Helt uenig [...] 5: Helt enig
Andre på min alder kan godt lide mig	1: Helt uenig [...] 5: Helt enig

Tabellen viser de spørgsmål, der er blevet slået sammen til ét samlet indeksskema for selvværd blandt unge i alderen 13-15 år (n=1.518).

Til sammenligning har Skolebørnsundersøgelsen (Rasmussen et al., 2018) har kigget på andelen med højt selvværd i alderen 11, 13 og 15 år på tværs af køn. Her er unge med højt selvværd defineret som dem, der svarer 'enig' eller 'helt enig' på de tre sidste spørgsmål i tabel 6.1⁵¹. Supplerende analyser viser, at svarfordelingen i rapportens datamateriale er i tråd med tidligere fund, på trods af at der er tale om forskellige populationer⁵².

Figur 6.5 viser, hvordan de 13-15-årige fordeler sig på det samlede indeks over selvværd. Langt de fleste befinder sig et sted mellem et middel og højt niveau af selvværd. Det er selvfølgelig positivt i sig selv. Vi ser dog også, at der er unge, der har et lavere selvværd. Figuren illustrerer derudover grænserne for fire kategorier, der benyttes i de følgende analyser.

Figur 6.5: Unges grad af selvværd (pct.)



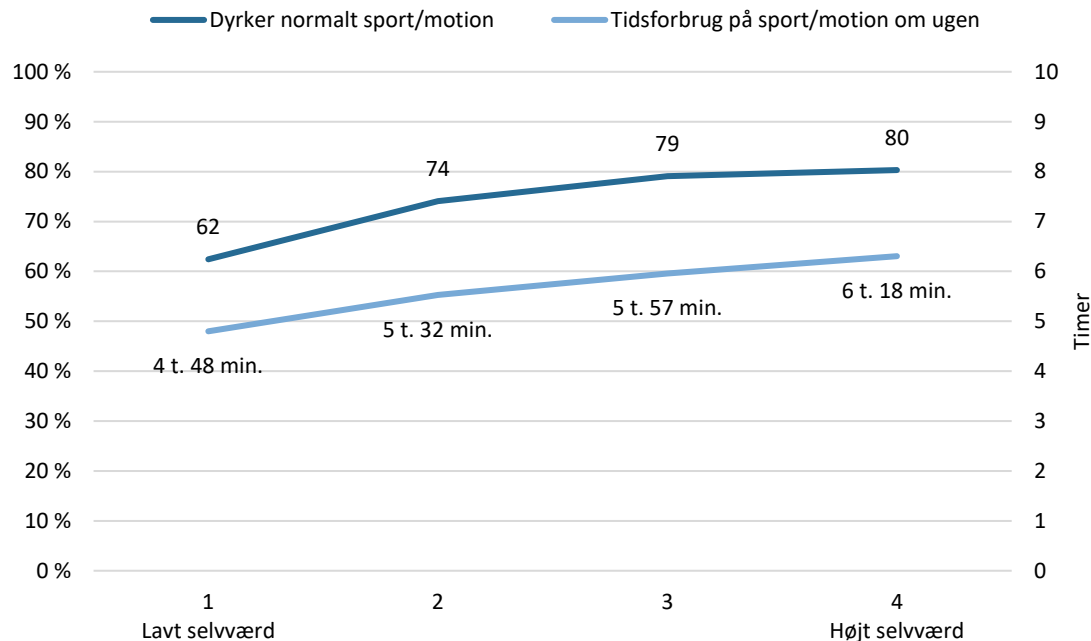
Figuren viser fordelingen af indekset for selvværd. Kun 13-15-årige indgår i indekset (n=1.518). Kategorier: 0. til 25. percentil – '1. kategori' (n=256), 25. til 50. percentil – '2. kategori' (n=437), 50. til 75. percentil – '3. kategori' (n=332) og 75. til og med 100. percentil – '4. kategori' (n=493).

⁵¹ Sammenlignes resultaterne i denne undersøgelse med Skolebørnsundersøgelsen, er det vigtigt at bemærke, at Skolebørnsundersøgelsen kun benytter de tre sidste spørgsmål i tabellen til at måle selvværd, mens kropstilfredshed behandles for sig (Rasmussen et al., 2018). Samtidig benyttes andre kategorier end her.

⁵² I Skolebørnsundersøgelsen havde 49 pct. af pigerne et højt selvværd (13- og 15-årige), mens 71-72 pct. af drengene havde et højt selvværd (Rasmussen et al., 2018). I denne undersøgelse har hhv. 49 og 65 pct. af pigerne og drengene et højt selvværd (blandt unge i alderen 13-15 år), hvis samme fremgangsmåde anvendes.

Figur 6.6 viser sammenhængen mellem unges selvværd, deres overordnede idrætsdeltagelse og tiden brugt på idræt om ugen. Det fremgår, at det særligt er de unge med lavt selvværd, der normalt ikke dyrker sport og motion. De bruger ligeledes mindst tid på sport og motion hver uge.

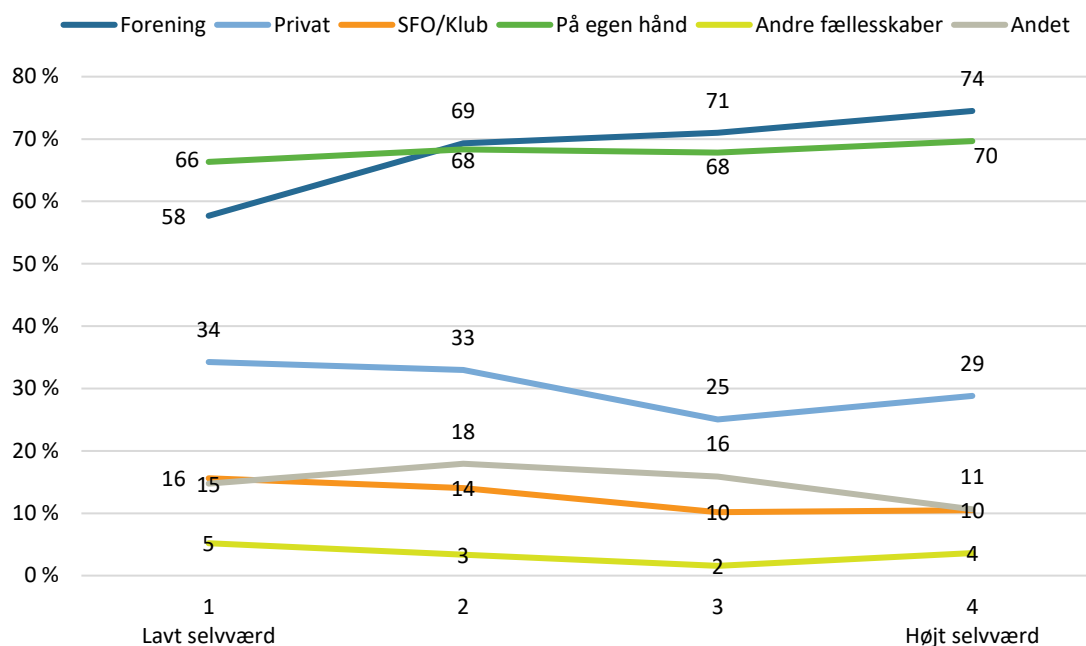
Figur 6.6: Unge med lavt selvværd er mindst idrætsaktive og bruger mindst tid på idræt (pct.)



Figuren viser andelen af unge (13-15 år), der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' og gennemsnittet til spørgsmålet 'Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?' fordelt på niveauer af selvværd (n=1.518).

Figur 6.7 viser, hvordan unge organiserer deres idrætsaktiviteter på tværs af kategorierne for selvværd. Også her findes variationer mellem de fire kategorier – blandt unge med lavt selvværd er andelen, der dyrker idræt i en idrætsforening på et lavere niveau (58 pct.) end blandt unge med højere selvværd. Omvendt er unge i den laveste kategori i højere grad tilbøjelige til at organisere deres aktiviteter i privat regi og i SFO eller klub end unge, der befinder sig højere i selvværdsindekset.

Figur 6.7: Foreningslivet fravælges i højere grad blandt unge med lavt selvværd



Figuren viser organisering af aktiviteter, 'I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)?', blandt unge i alderen 13-15 år. Fordelt på niveauer af selvværd, der er beregnet ud fra det oprindelige indeks for selvværd (n=1.518).

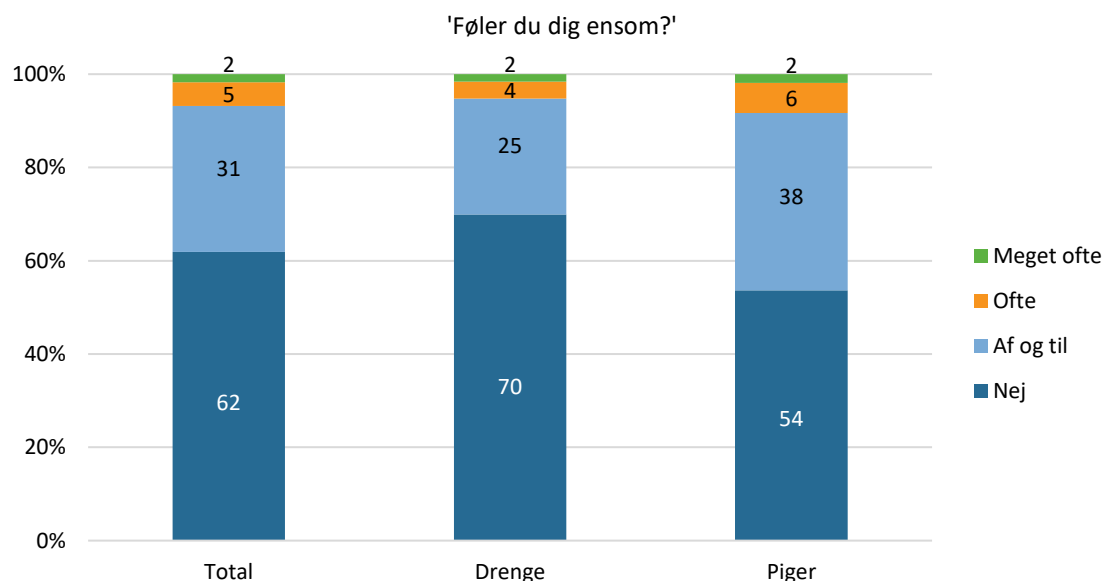
Idræt og ensomhed

Et andet aspekt af unges mentale helbred er oplevelsen af ensomhed, og hvordan dette hænger sammen med idrætsdeltagelsen. Nationale undersøgelser viser, at ensomhed blandt børn og unge i skolealderen er stigende (Ottosen et al., 2018; Rasmussen, et al., 2018). Analyserne af indekset for selvværd afslører, at ensomhed afspejler noget andet end selvværd – ligesom tidligere undersøgelser behandler ensomhed særskilt. Derfor er det relevant at undersøge, hvorvidt ensomhed som enkeltstående variabel hænger sammen med unges idrætsvaner.

Figur 6.8 viser en oversigt over omfanget af ensomhed blandt 13-15-årige. Størstedelen oplever ikke ensomhed (62 pct.), mens 31 pct. oplever ensomhed 'af og til'. Der er samlet set 7 pct. af de unge, der 'ofte' eller 'meget ofte' føler sig ensomme⁵³. Derudover er der en tendens til, at piger føler sig mere ensomme end drenge. I de følgende analyser er kategorierne for 'ofte' og 'meget ofte' slået sammen til én kategori.

⁵³ Resultaterne minder om resultaterne fra Skolebørnsundersøgelsen, hvor 10 pct. af pigerne ofte eller meget ofte var ensomme (13- og 15-årige), mens det var tilfældet for hhv. 3 og 5 pct. af drengene (Rasmussen et al., 2018).

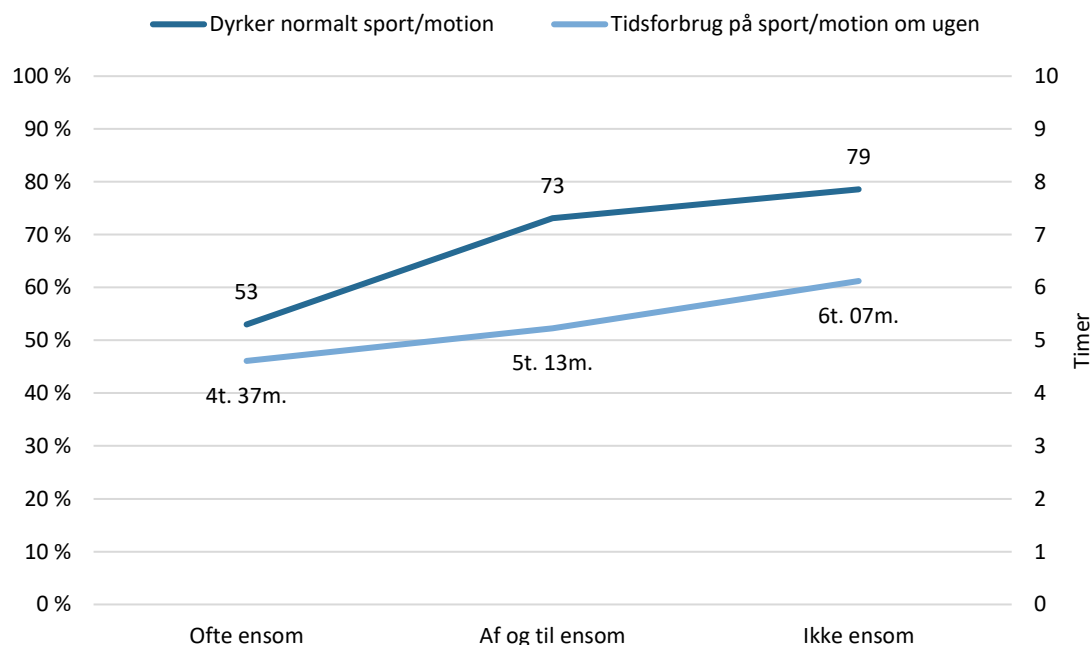
Figur 6.8: Piger føler sig oftere ensomme end drenge (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Føler du dig ensom?'. Fordelt på total og køn. Spørgsmålet er kun stillet til de 13-15-årige (n=1518).

Figur 6.9 viser en negativ sammenhæng mellem ensomhed og deltagelse i idræt. Gruppen af unge, der ofte oplever ensomhed, er mindre idrætsaktive end unge, der aldrig føler sig ensomme. Samtidig er mere ensomhed associeret med et mindre tidsforbrug på idræt.

Figur 6.9: Ensomme unge deltager i mindre grad i idræt (pct.)

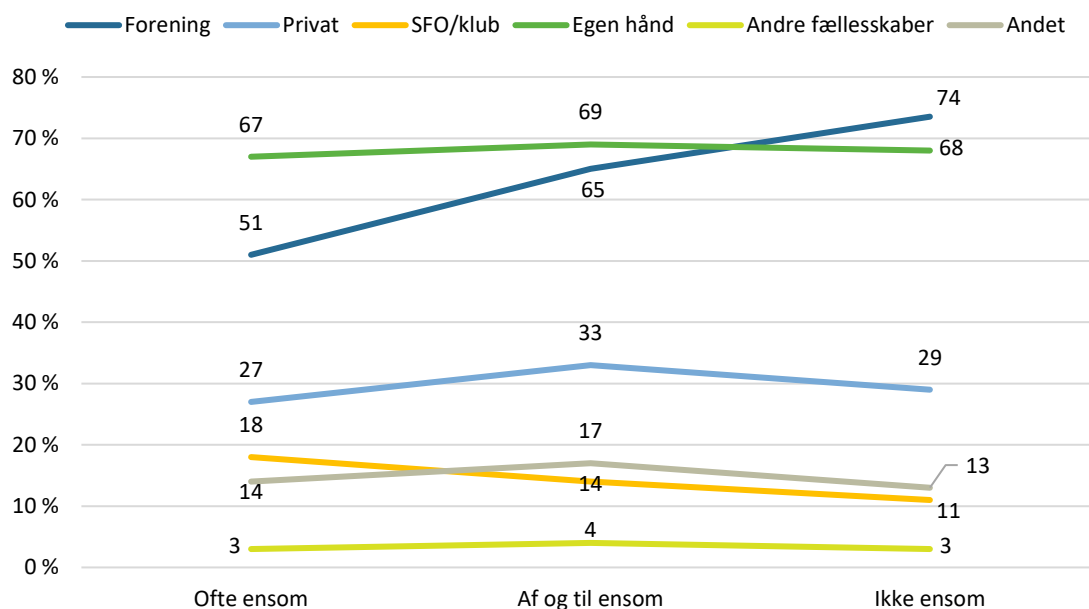


Figuren viser unges idrætsdeltagelse og tid brugt på idræt om ugen fordelt på spørgsmålet 'Føler du dig ensom?'. Svarmulighederne 'Ja, meget ofte' og 'Ja, ofte' er lagt sammen til kategorien 'Ofte ensom' (n=1.518).

Selv hvis der udelukkende kigges på grupperne 'af og til' og 'ikke ensom' (hvor størstedelen befinder sig), er forskellen i idrætsdeltagelse synlig. Sammenlignet med unge, der aldrig oplever ensomhed, er tidsforbruget næsten én time mindre blandt unge med ensomhed 'af og til', og 6 procentpoint færre dyrker normalt sport og motion.

Figur 6.10 viser andelen af unge, der deltager i forskellige organiseringsformer på tværs af de tre niveauer af ensomhed. Generelt set viser resultaterne, at ensomme unge deltager på lige fod med unge, der ikke er ensomme indenfor fleste organisatoriske rammer. Den største forskel findes i foreningsidrætten, hvor kun 51 pct. af de unge, der ofte er ensomme, deltager i en foreningsidræt, mens andelen er 74 pct. blandt unge, der aldrig oplever at være ensomme. Til gengæld er ensomme unge oftere aktive i SFO eller klubregi, end unge, der aldrig oplever at være ensomme.

Figur 6.10: Ensomme unge deltager i mindre grad i foreningslivet (pct.)



Figuren viser organiseringen af unges idræt fordelt på spørgsmålet 'Føler du dig ensom?'. Svarmulighederne 'Ja, meget ofte' og 'Ja, ofte' er lagt sammen til kategorien 'Ofte ensom' (n=1.518).

Der ser således ud til at være klare sammenhænge mellem unges trivsel og mentale helbred og deres deltagelse i idræt – højere trivsel, højt selvværd og fravær af ensomhed er associeret med højere idrætsdeltagelse. Samtidig kan man tale om en dobbelt indflydelse af dårlig trivsel, hvor de børn, der trives dårligst, både deltager i mindre grad end andre børn, og når de deltager i idræt, så bruger de gennemsnitligt mindre tid om ugen på idræt end andre børn.

I forlængelse heraf ser det ud til, at det særligt er deltagelsen i visse typer af idræt, der varierer med trivsel og mentalt helbred. Resultaterne peger på, at unge, der oplever dårlig trivsel, lavt selvværd og ensomhed, i mindre grad deltager i foreningsidræt, mens resultaterne ikke viser samme tydelige sammenhæng mellem andre organiseringsformer.

Idræt, trivsel og mentalt helbred blandt voksne

Datamaterialet giver også anledning til at undersøge forholdet mellem trivsel, mentalt helbred og idrætsdeltagelse blandt voksne. De voksne deltagere i undersøgelsen har svaret på flere spørgsmål om deres trivsel og mentale helbred end børn og unge, og det er derfor muligt at undersøge flere aspekter af voksnes mentale sundhedstilstand i relation til deres idrætsdeltagelse.

Idræt og trivsel

WHO-5 trivselsindeks er et valideret mål for voksnes generelle trivsel, der på baggrund af svarene til fem udsagn gør det muligt at beregne respondenternes selvoplevede trivsel. I dette afsnit benyttes indekset til at undersøge sammenhængen mellem voksnes generelle trivsel og deres idrætsvaner⁵⁴.

Det overordnede spørgsmål lyder: 'Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger ...?'

- ... været glad og i godt humør
- ... følt dig rolig og afslappet
- ... følt dig aktiv og energisk
- ... vågnet frisk og udhvilet
- ... haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer dig

Ud fra hvert spørgsmål er det muligt at svare 'Hele tiden' (5 point), 'Det meste af tiden' (4 point), 'Lidt mere end halvdelen af tiden' (3 point), 'Lidt mindre end halvdelen af tiden' (2 point), 'Lidt af tiden' (1 point) eller 'På intet tidspunkt' (0 point). For hvert udsagn tildeles man således 0-5 point. Pointene lægges sammen og ganges med fire, så scoren går fra 0-100. Dette giver en hvorefter man får en samlet score for trivsel, der kan inddeles i tre kategorier:

0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning

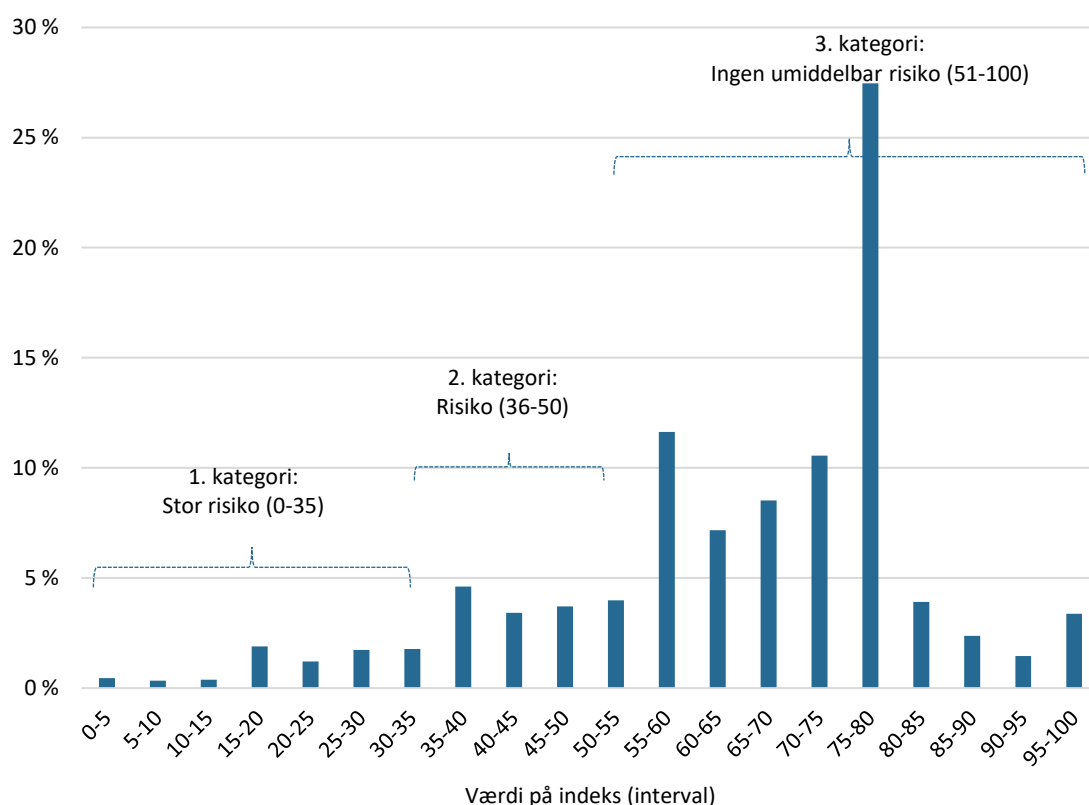
36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning

51-100: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

Figur 6.11 viser, hvordan respondenterne fordeler sig på trivselsindekset, og hvor store andele af de voksne der placerer sig i de tre kategorier. 8 pct. kan kategoriseres i første kategori – storrisikogruppen med lavest trivsel – og 12 pct. kan kategoriseres i kategori 2 – risikogruppen.

⁵⁴ For nærmere information om indekskonstruktion i denne undersøgelse se bilagsmaterialet.

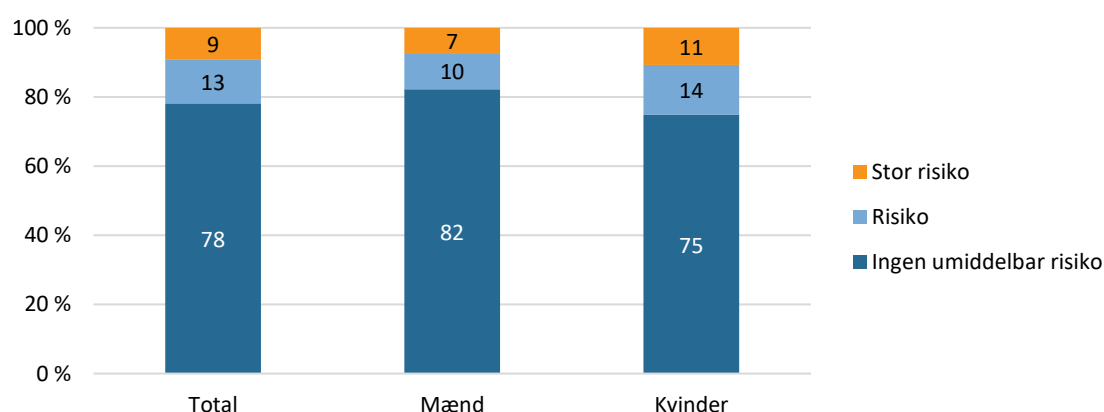
Figur 6.11: Indeks over generel trivsel blandt voksne (pct.)



Indekset er dannet ud fra de ovenstående spørgsmål. Scorerne fra de enkelte udsagn er lagt sammen, og derefter er det samlede indeks skaleret, så det går fra 0-100. Figuren viser fordelingen ud fra intervaller af det fulde indeks.

Ser man på fordelingen indenfor de tre kategorier, så viser figur 6.10, at størstedelen af de voksne danskere ikke befinder sig i umiddelbar risiko for depression eller stressbelastning, men viser samtidig, at kvinder i lidt højere grad end mænd befinder sig i en af de to risikogrupper.

Figur 6.12: Kvinder mistrives oftere end mænd (pct.)



Figuren viser svarfordelingerne inden for de tre kategorier fra det oprindelige indeks. 0-35: 'stor risiko for depression eller stressbelastning', 36-50: 'risiko for depression eller stressbelastning', 51-100: 'ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning'. Fordelt på total og køn.

Tabel 6.2 viser en tydelig tendens, hvor personer med bedre trivsel har en højere idrætsdeltagelse. For personer, der kan være i stor risiko for depression eller stressbelastning, er det kun 32 pct., der normalt dyrker sport og motion, mens det gælder hele 62 pct. af dem, der er udenfor risiko. Derudover er der en større andel med dårligere trivsel, der svarer 'Ja, men ikke for tiden' til, hvorvidt de dyrker sport eller motion, sammenlignet med personer der scorer højt på trivselsindekset.

Samtidig bruger dem, der dyrker mindst én idrætsaktivitet, gennemsnitligt mindre tid om ugen på idræt, hvis de befinder sig lavt på trivselsindekset. Sammenlignet med voksne uden risiko dyrker risikogrupperne gennemsnitligt én times mindre idræt om ugen. Dermed kan man også tale om en dobbelt indflydelse blandt voksne, hvor dem, der trives dårligere, er mindre tilbøjelige til at dyrke idræt – og såfremt de dyrker idræt, bruger de også mindre tid på deres aktiviteter.

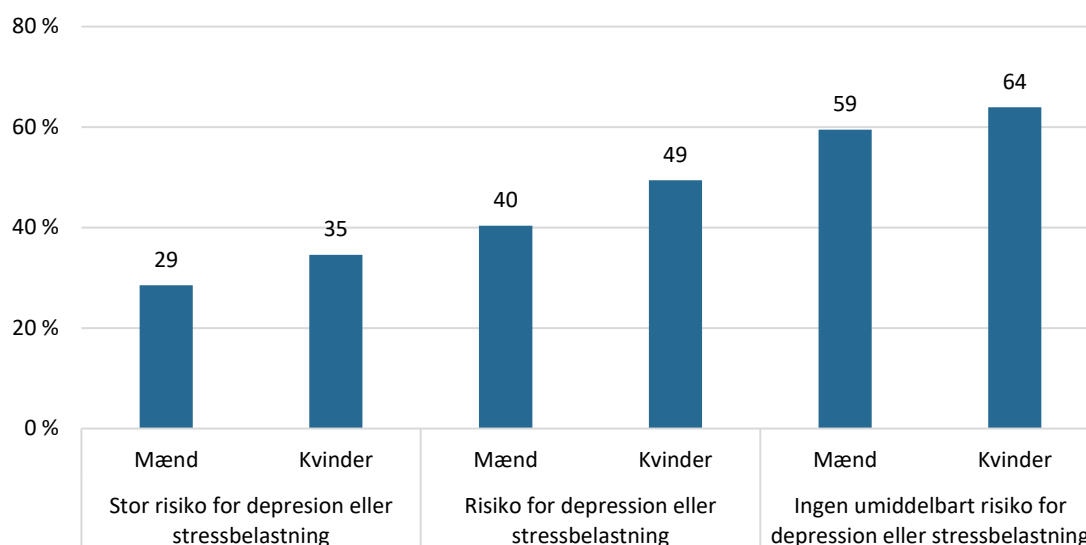
Tabel 6.2: Færre voksne med dårlig trivsel dyrker idræt (pct.)

Dyrker du normalt sport/motion?	Stor risiko for depression eller stressbelastning	Risiko for depression eller stressbelastning	Ingen umiddelbar risiko for depression eller stressbelastning
Ja	32	46	62
Ja, men ikke for tiden	26	27	16
Nej	42	27	22
Gennemsnitligt tidsforbrug på sport/motion (pr. uge)	3 t. 53 min.	4 t. 16 min.	5 t. 13 min.

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' (n=6.655) og spørgsmålet 'Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?' (n=6.254) fordelt på trivselskategorier. Den gennemsnitlige tid inkluderer kun idrætsaktive. Idrætsaktive er her defineret som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet.

På tværs af køn viser figur 6.13, at dårligere trivsel associeres med mindre idrætsdeltagelse blandt både mænd og kvinder. Kapitel 4 viste, at kvinderne generelt har en højere idrætsdeltagelse end mænd, og figur 6.13 viser, at denne forskel også findes på tværs af de tre trivselskategorier.

Figur 6.13: For begge køn er der højere idrætsdeltagelse hos personer med bedre trivsel (pct.)

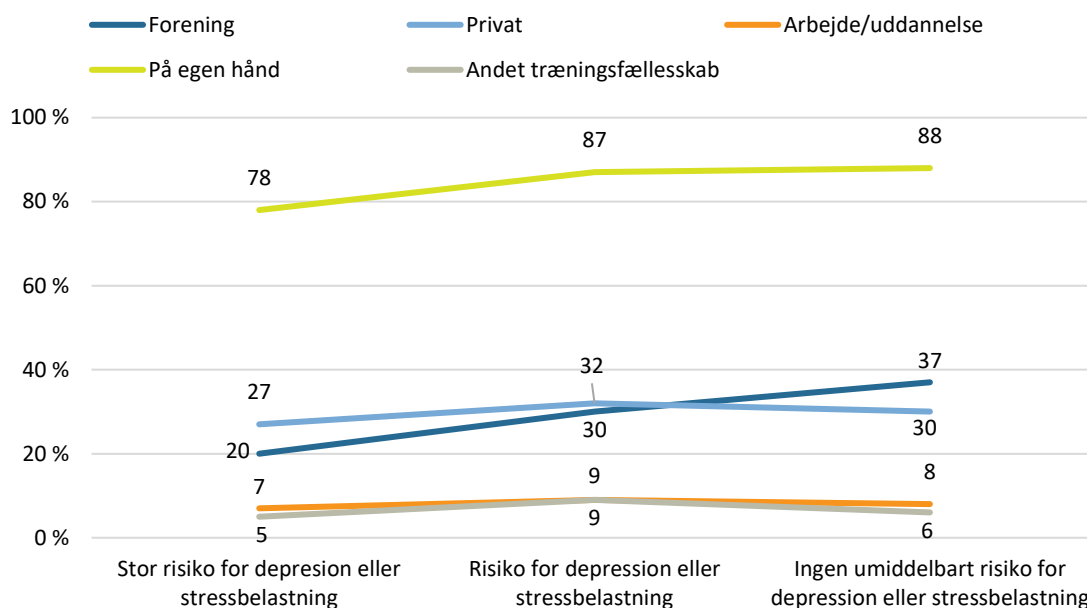


Figuren viser andelen, der har svaret 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' fordelt på trivselskategorier og køn (n=6.655).

I forhold til organiseringen af de voksnes idræt og deres placering på trivselsindekset, viser figur 6.14, at voksne med dårligst trivsel deltager mindre i både selvorganiseret idræt, privat idræt og foreningsidræt end voksne, der placerer sig højere på trivselsindekset.

Tager man højde for, at der generelt er færre idrætsaktive blandt gruppen af voksne med dårligst trivsel, ved kun at se på dem, der dyrker mindst én idrætsaktivitet, er denne gruppe alligevel mindre aktive i foreningsregi (24 pct. dyrker idræt i en forening) end voksne i 'risiko' (32 pct.) og dem uden risiko (39 pct.). Til gengæld er forskellene i deltagelsen i den private idræt eller på egen hånd ikke signifikante mellem grupperne. Det betyder, at det kun er foreningsidrætten, der i mindre grad dyrkes af voksne med dårlig trivsel, mens de resterende organiseringsformer følger samme andele som blandt voksne med bedre trivsel.

Figur 6.14: Voksne med dårlig trivsel deltager mindre i idræt i de fleste organiseringer (pct.)



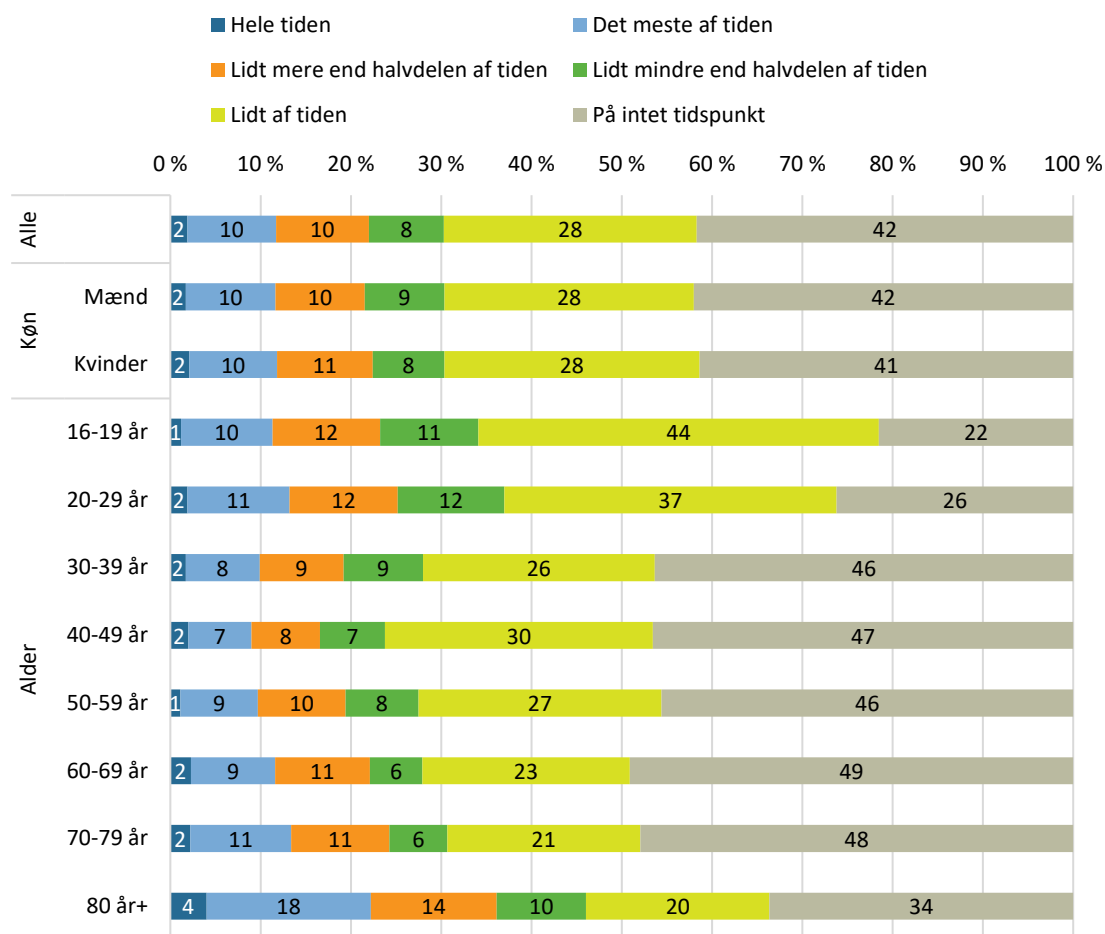
Figuren viser hvor stor en andel der er indenfor de forskellige organiseringsformer fordelt på trivsel. N=6.655.

Idræt og ensomhed

Respondenterne er også blevet spurgt til deres oplevelser med ensomhed ved at angive, hvor ofte de inden for de seneste to uger har været alene, selvom de mest havde lyst til at være sammen med andre. Figur 6.15 viser svarfordelingen på dette spørgsmål blandt alle respondenter og på tværs af køn og aldersgrupper⁵⁵. Resultaterne viser, at godt 12 pct. af danske voksne oplever at være alene hele tiden eller det meste af tiden, selvom de har lyst til at være sammen med andre. Der er ingen overordnede kønsforskelle, men resultaterne viser, at det oftest er unge, der er ensomme 'lidt af tiden', mens de ældste borgere oftere oplever at være alene 'det meste af tiden'.

⁵⁵ Svarfordelingen ligner resultaterne fra Sundhedsstyrelsens undersøgelse af danskernes sundhed, der undersøger andelen, der er uønsket alene (Sundhedsstyrelsen, 2022). Den Nationale Sundhedsprofil viser, at 9 pct. af alle voksne ofte er uønsket alene, mens 12 pct. angiver at være alene hele tiden eller det meste af tiden, selvom det har ønsket at være sammen med andre. Sundhedsstyrelsens datamateriale er dog indsamlet på et senere tidspunkt af Corona-perioden, hvilket kan have påvirket resultaterne.

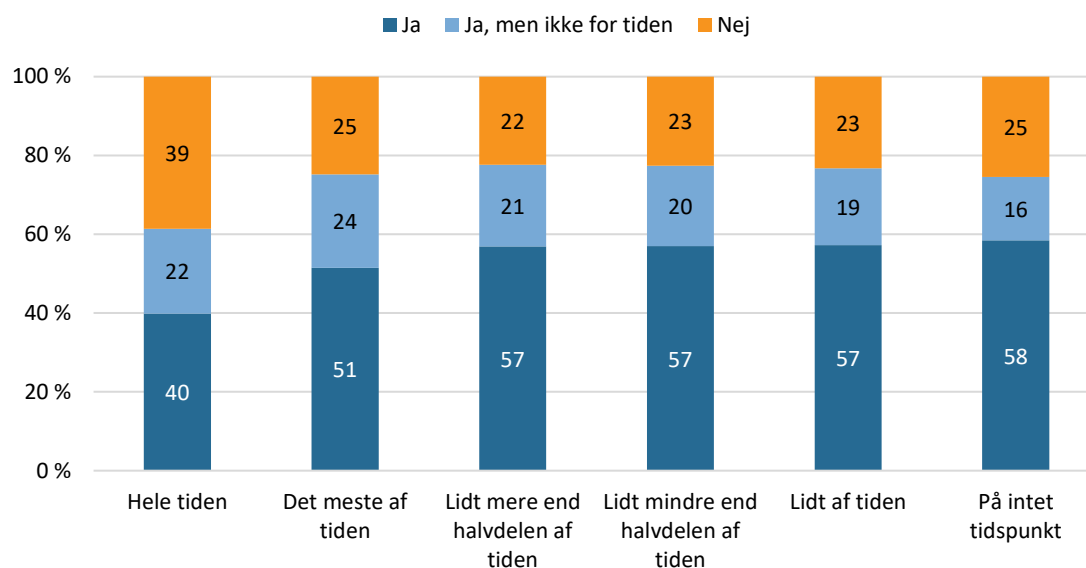
Figur 6.15: Unge og ældre er oftest ensomme (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger ...? ... været alene, selvom jeg mest havde lyst til at være sammen med andre' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=6.856).

Figur 6.16 viser, at personer, der ofte eller hele tiden oplever ensomhed, er mindre idrætsaktive end voksne, der sjældnere oplever ensomhed. Der er dog kun mærkbar forskel i idrætsdeltagelse mellem de allermest ensomme - 'hele tiden' og 'det meste af tiden' - og alle øvrige kategorier. Fra ensomhed 'lidt mere end halvdelen af tiden' til 'på intet tidspunkt' ses der ikke de store udsving i idrætsdeltagelsen.

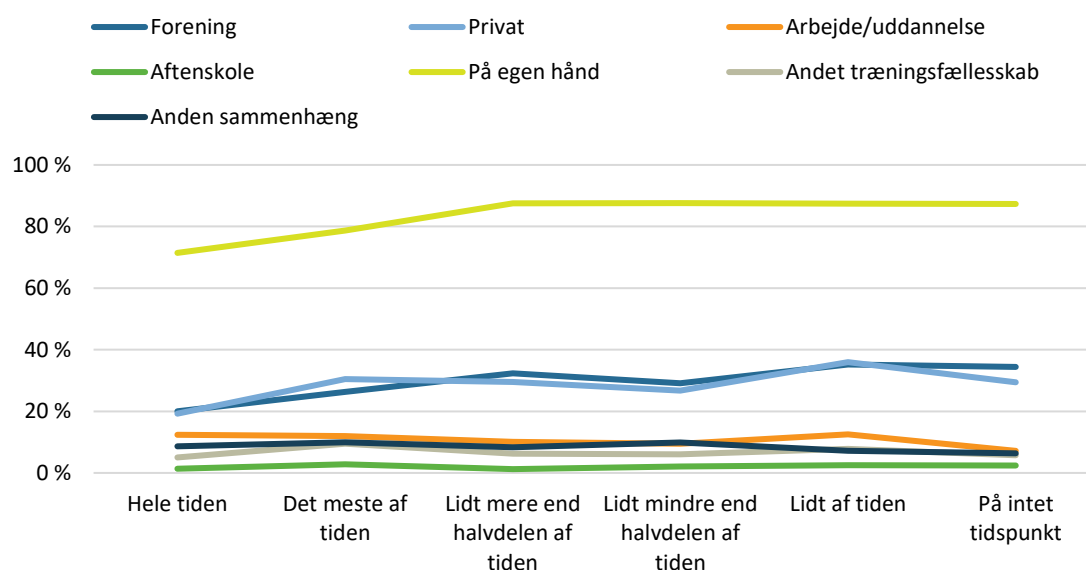
Figur 6.16: Ensomme voksne dyrker i mindre grad sport og motion (pct.)



Figuren viser andelen, der normalt dyrker sport/motion fordelt på svarkategorierne til spørgsmålet 'Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger: været alene, selvom jeg mest havde lyst til at være sammen med andre' (n=6.856).

I forhold til organiseringen viser den lavere idrætsdeltagelse blandt de to grupper, der oftest oplever ensomhed, sig ved, at de generelt er mindre aktive på egen hånd, i forening og i privat regi, sammenlignet med de andre grupper. Til gengæld varierer deres deltagelse mindre i andre organiseringsformer som eksempelvis idræt i forbindelse med arbejde og uddannelse og andre sammenhænge.

Figur 6.17: Ensomme er mindre aktive i de mest almindelige organiseringsformer (pct.)

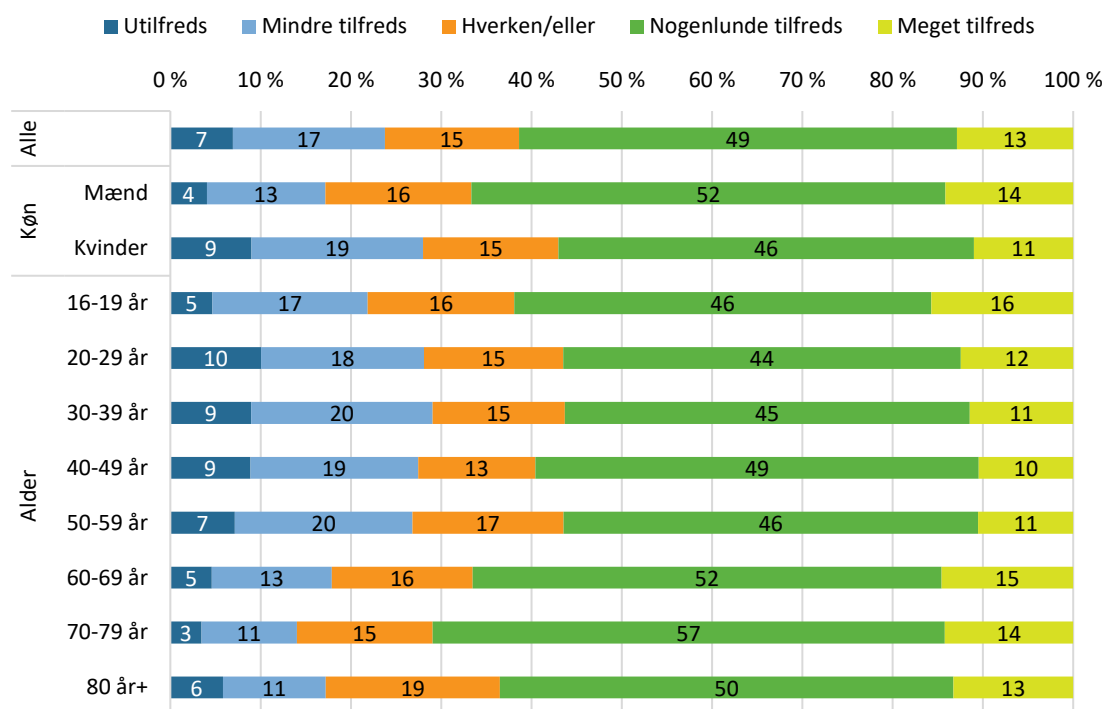


Figuren viser organisering af aktiviteter, 'I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' fordelt på svarmulighederne til spørgsmålet 'Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger været alene, selvom jeg mest havde lyst til at være sammen med andre' (n=6.856).

Idræt og kropsbillede

Yderligere har respondenterne besvaret, hvor tilfredse de er med deres krop. Figur 6.18 viser kun mindre forskelle i kropstilfredshed mellem kønnene, hvor 17 pct. af mændene og 28 pct. af kvinderne er mere eller mindre utilfredse med deres krop. Til gengæld er ældre voksne over 60 år mindre utilfredse med deres egen krop, end yngre voksne.

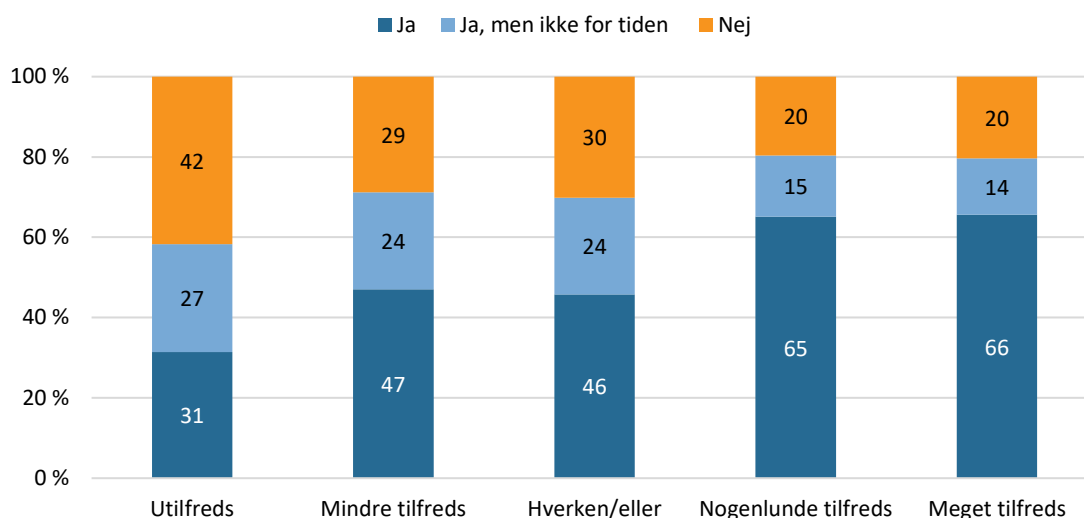
Figur 6.18: Kun mindre køns- og aldersforskelle i kropstilfredshed (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvor tilfreds er du med din krop?' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=6.901).

Figur 6.19 viser en tydeligt sammenhæng mellem øget kropstilfredshed og idrætsaktivitet. Personer, der er tilfredse med deres krop, dyrker i højere grad idræt end voksne, der er mindre tilfredse med deres egen krop.

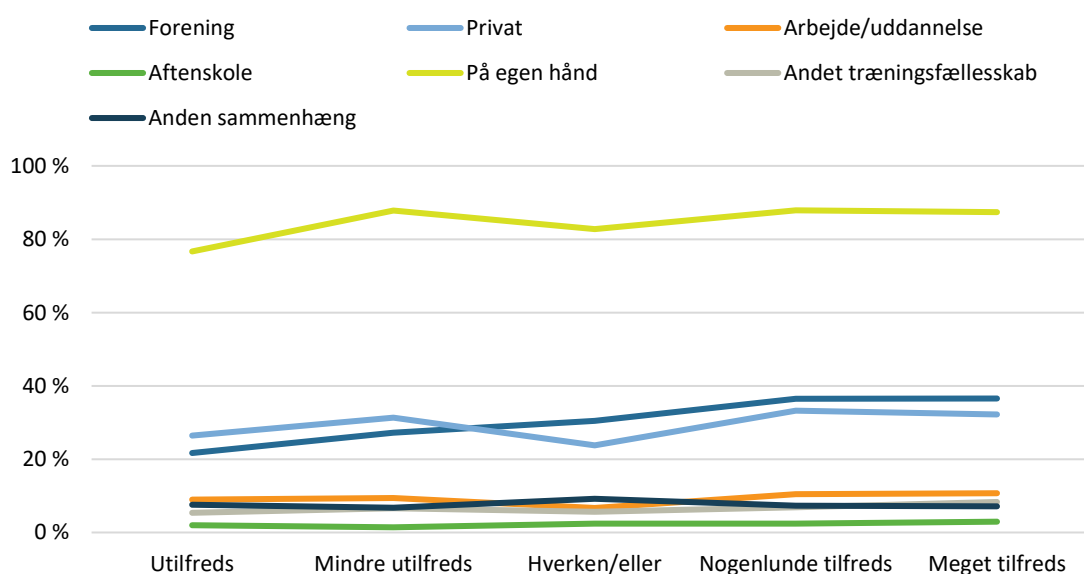
Figur 6.19: Voksne, der ikke er tilfredse med deres krop, dyrker i mindre grad idræt (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' fordelt på svarmulighederne til spørgsmålet 'Hvor tilfreds er du med din krop?' (n=6.901).

At de voksne, der er mest utilfredse med deres krop, er mindre idrætsaktive ses i både den selvorganiserede idræt, foreningsidrætten og den private idræt (figur 6.20). Ser man udelukkende på de idrætsaktive, viser resultaterne dog, at der er relativt små forskelle mellem tilfredshedskategorierne indenfor den selvorganiserede idræt og den private idræt. Blandt de idrætsaktive er det således hovedsageligt deltagelse i foreningsidræt, der ser ud til at hænge sammen med kropstilfredshed.

Figur 6.20: Mindre forskelle i organisatoriske regi på tværs af kropstilfredshed (pct.)



Figuren viser organisering af aktiviteter, 'I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)?' fordelt på spørgsmålet 'Hvor tilfreds er du med din krop?' (n=6.901).

Kapitlets analyser tegner et billede af, at der findes tydelige sammenhænge mellem mentalt helbred, trivsel og danskernes idrætsdeltagelse. Om det er idrætsdeltagelsen, der giver bedre trivsel, eller det er god trivsel, der får en til at dyrke idræt, er dog ikke til at besvare ud fra disse tal. Der er dog nogle interessante forskelle i typen af idræt, der dyrkes på tværs af trivsels- og mentale helbredssituationer. Det ser ud til, at idræt med medlemskab i foreninger og private udbydere generelt er mest påvirket af den enkeltes trivsel, herunder også selvværd og ensomhed. Særligt foreningsidrætten rummer i højere grad de danskere, der generelt har det godt og trives, men rummer i mindre grad danskere, der mistrives. Omvendt ser det ud til, at andre organiseringsformer, som hver for sig fylder relativt lidt i det samlede idrætslandskab, ikke varierer i samme grad på tværs af variable for trivsel og mentalt helbred.

Kapitel 7: Identitet og sociale relationer i idrætten

Dette kapitel retter fokus fra trivsel og mentalt helbred til betydningen af sociale relationer og idrættens fællesskaber. Idrættens sociale fællesskaber er et velkendt tema i den idrætspolitiske debat, og dette afsnit ser nærmere på de sociale dynamikker i idrættens fællesskaber.

Som det også er tilfældet i rapportens kapitel 6, vil analyserne i dette kapitel tage udgangspunkt i danskernes idrætsvaner i relation til en række sociale faktorer uden, at det nødvendigvis skal læses som en årsagssammenhæng. Idrættens sociale potentialer er i forskellige sammenhænge blevet diskuteret, og det kan argumenteres, at deltagelse i idræt skaber og udvikler social kapital i form af sociale relationer og fællesskab, men det kan også diskuteres, hvorvidt deltagelsen i idræt i sig selv kræver en vis social kapital i form af eksempelvis social opbakning og støtte, social tryghed og fælles erfarings- og værdigrundlag (Ibsen et al., 2012). Formålet med analyserne i dette kapitel er således at kortlægge sammenhængene mellem idræt og sociale forhold frem for at fastslå kausaliteten.

I undersøgelsen af danskernes sports- og motionsvaner fra 2016 viste analyserne, at sociale relationer opstår og plejes gennem deltagelse i sport og motion – hvor særligt foreningsidrætten kan ses som en adgang til større sociale grupper – men også at den private såvel som den selvorganiserede idræt kan bidrage til at pleje eksisterende sociale netværk (Pilgaard & Rask, 2016). Disse resultater forsøges yderligere undersøgt i dette kapitel med nye perspektiver.

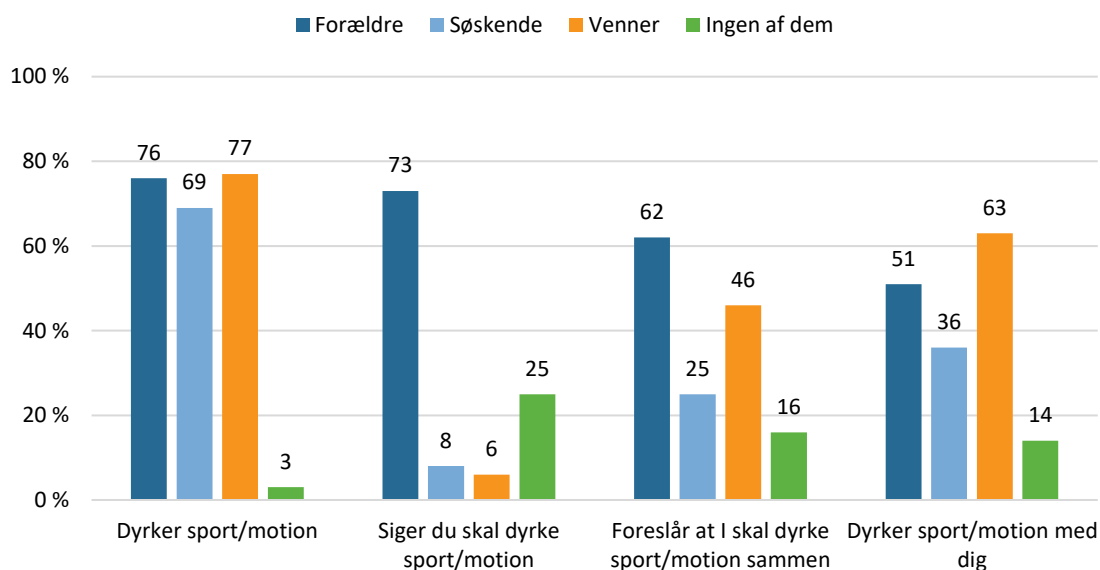
Omgangskredsens betydning for idrætsdeltagelse

Tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner har vist, at det har betydning for både børn og voksnes idrætsdeltagelse, om deres nærmeste omgangskreds også dyrker idræt. I dette afsnit belyses dette forhold nærmere med en række spørgsmål, der ser nærmere på, hvordan børn og voksne både påvirker og påvirkes af deres omgangskreds, når det kommer til at dyrke idræt.

Kapitel 3 og 4 viser, at der for både børn og voksne er en sammenhæng mellem deres egen idrætsdeltagelse og idrætsdeltagelsen i deres omgangskreds. Her forsøger vi at kigge nærmere på denne sammenhæng. Både børn og voksne har svaret på spørgsmål om, hvordan deres nærmeste omgangskreds påvirker og tager del i deres egen idrætsdeltagelse.

Figur 7.1 viser, at størstedelen af børn mellem 7 og 15 år har familie eller venner, der deltager i sport og motion, og næsten tre ud af fire opfordres af sine forældre til at dyrke idræt, mens en fjerdedel ikke oplever, at deres forældre opfordrer dem til at dyrke idræt. 62 pct. af børnene angiver, at deres forældre foreslår, at de skal dyrke idræt sammen, og godt halvdelen (51 pct.) dyrker rent faktisk idræt sammen med deres forældre. Det er dog oftest venner (63 pct.), som de dyrker idræt sammen med.

Figur 7.1: Forældre forsøger i størst grad at opfordre deres børn til idræt (pct.)



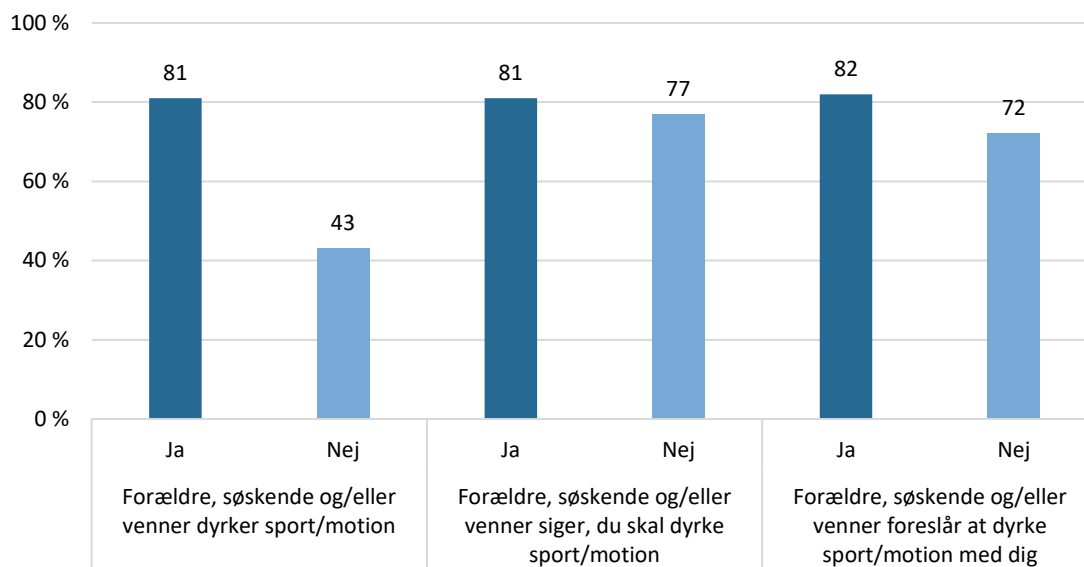
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Gør dine forældre, søskende og venner nogle af disse ting? (Sæt minimum ét kryds i hver række)' (n=4.379) fordelt på fire udsagn. Kun 'Ingen af dem' er gensidigt udelukkende.

Tabel 7.2 viser, hvordan forældres, søskendes og venners handlinger hænger sammen med børnenes tilbøjelighed til at dyrke idræt. Resultaterne peger i retning af, at når forældre, søskende og/eller deres venner dyrker idræt, så er der også en større tilbøjelighed til, at børnene dyrker idræt. Hvis ingen i omgangskredsen dyrker idræt, er det kun 43 pct. af børnene, der dyrker idræt, mens andelen er 81 pct., hvis en eller flere i omgangskredsen dyrker idræt. Det er således den af de tre handlinger, der har stærkest indflydelse på børnenes egen idrætsdeltagelse.

Når børnene opfordres til at dyrke idræt af deres omgangskreds, så er de ligeledes mere tilbøjelige til at dyrke idræt. Det er som oftest forældrene, der opfordrer deres børn til at dyrke idræt, og supplerende analyser viser, at selvom forældrene ikke selv dyrker idræt, så har det stadig betydning, hvis de opfordrer deres børn til at dyrke idræt. Andelen af børn og unge, der dyrker idræt, er således 63 pct. blandt børn, der ikke opfordres til idræt af deres ikke-idrætsaktive forældre, mens andelen er 72 pct., blandt børn, der opfordres til idræt af deres ikke-idrætsaktive forældre (ikke vist i tabel). Forældrene behøver altså ikke nødvendigvis selv at dyrke idræt for at kunne have indflydelse på børnenes idrætsdeltagelse.

Endelig ser det også ud til, at børn, der har forældre, søskende eller venner, som foreslår at dyrke idræt sammen med dem, faktisk også dyrker mere idræt.

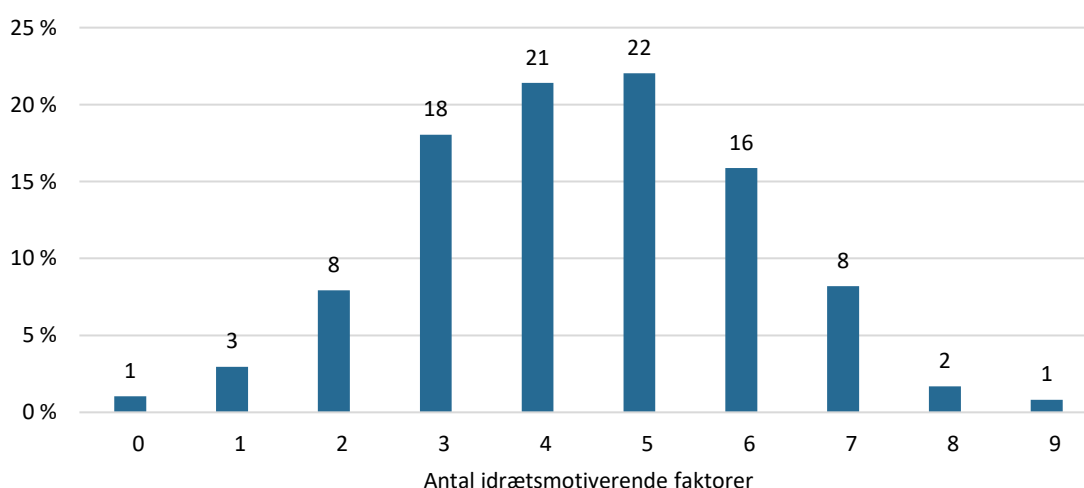
Figur 7.2: Idrætsmotiverende handlinger blandt forældre, søskende og venner betyder højere idrætsdeltagelse for børn (pct.)



Figuren viser børn og unges idrætsaktivitet på tværs af forældres, søskendes og venners idrætsmotiverende handlinger (n=4.379).

For at komme omfanget af omgangskredsens betydning nærmere undersøges sammenhængen mellem børnenes idrætsdeltagelse og antallet af idrætsmotiverende handlinger i deres nære omgangskreds. Det samlede antal opgøres ved antallet af nære relationer (forældre, søskende og venner), der (1) selv dyrker idræt, (2) siger til dem, at de skal dyrke idræt, og (3) foreslår at dyrke idræt sammen. Hvis børnene har sat kryds i alle tre spørgsmål for både forældre, søskende og venner, har de sat 9 kryds. Fordelingen for antallet af kryds er illustreret i figur 7.3.

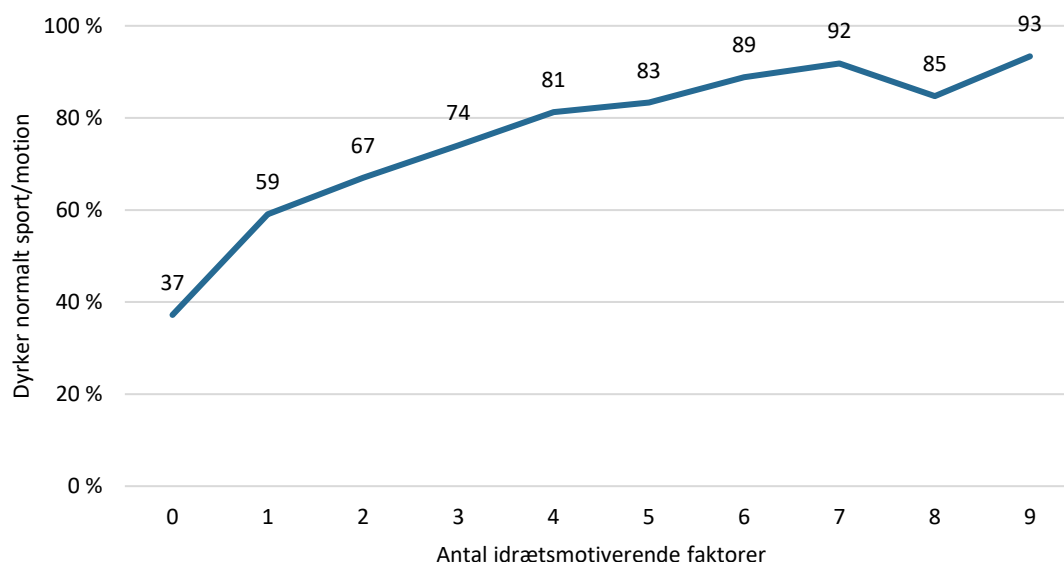
Figur 7.3: Frekvensfordeling for antallet af børns idrætsmotiverende faktorer i omgangskredsen



Figuren viser det samlede antal kryds ud fra spørgsmålet 'Gør dine forældre, søskende og venner nogle af disse ting?': (1) dyrker selv idræt (2) påbyder idræt og (3) foreslår at dyrke idræt sammen (n=4.379). Det var muligt at sætte op til tre kryds for hver relation.

Figur 7.4 viser en tydelig sammenhæng mellem antallet af kryds (antallet af idrætsmotiverende faktorer) og børn og unges tilbøjelighed til at dyrke idræt. Jo flere relationer i børn og unges omgangskreds, der motiverer dem til at være aktive – og jo flere måder de gør det på – desto større er børnenes tilbøjelighed til at dyrke idræt. Det ser samtidig ud til, at sammenhængen er stærkest nederst på skalaen, dvs. om man på nogen måde motiveres eller ej og i intervallet mellem 1-4 idrætsmotiverende faktorer.

Figur 7.4: Idrætsmotiverende faktorer har stor betydning for børns idrætsaktivitet (pct.)



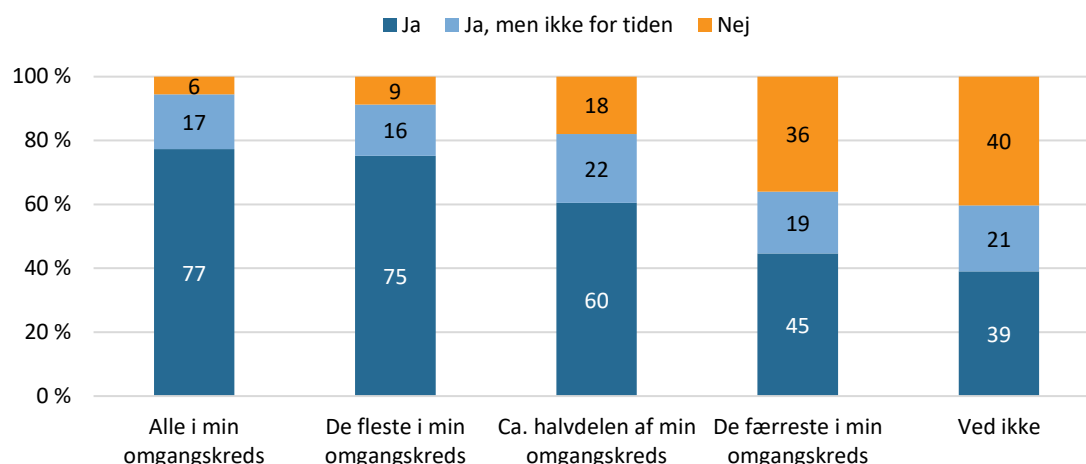
Figuren viser børn og unges idrætsaktivitet efter det samlede antal kryds ud fra spørgsmålet 'Gør dine forældre, søskende og venner nogle af disse ting?': (1) dyrker selv idræt (2) påbyder idræt og (3) foreslår at dyrke idræt sammen (n=4.379).

Samlet set viser resultaterne, at der er en væsentlig sammenhæng mellem børn og unges nære omgangskreds og deres egen idrætsdeltagelse. Den stærkeste sammenhæng ser ud til at være, om omgangskredsen – og særligt om forældrene selv – dyrker idræt. Derudover er idrætsdeltagelsen stærkt forbundet med antallet af relationer i børn og unges omgangskreds, der motiverer dem på samme tid (forældre, søskende og venner).

Blandt voksne er der også en udtalt sammenhæng mellem omgangskredsens idrætstendenser og deres egen tilbøjelighed til at dyrke idræt. Figur 7.5 viser sammenhængen mellem voksnes idrætsdeltagelse og deres vurdering af, hvor stor en del af deres omgangskreds, som dyrker idræt.

Den højeste andel af idrætsaktive voksne findes blandt dem, der vurderer, at hele deres omgangskreds dyrker idræt (77 pct.). Andelen af idrætsaktive er omvendt 45 pct. blandt dem, der vurderer, at det er 'de færreste i deres omgangskreds', der dyrker idræt.

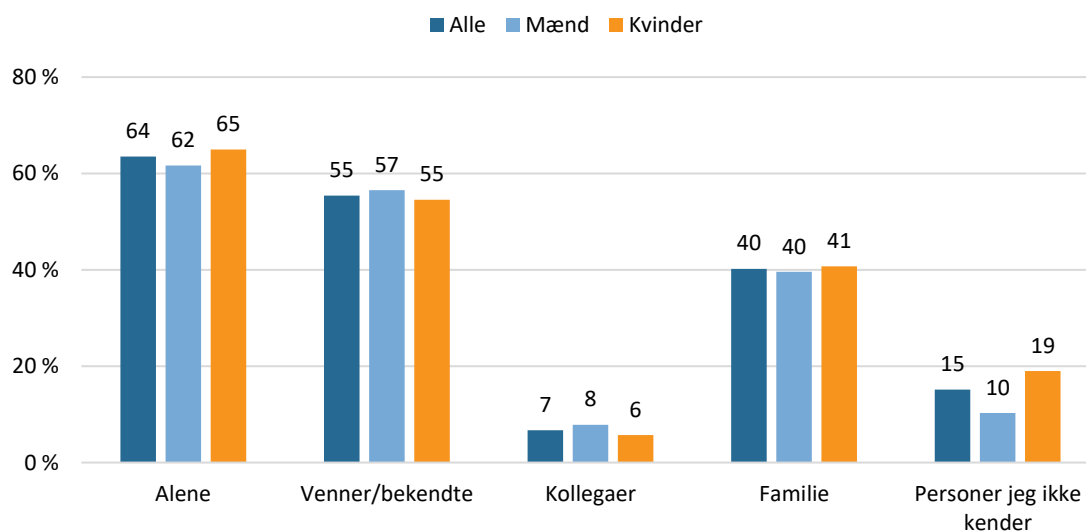
Figur 7.5: Voksne dyrker oftere idræt, når deres omgangskreds også gør (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion' fordelt på svarmulighederne til spørgsmålet 'Hvor stor en del af din omgangskreds dyrker normalt sport/motion?' (n=6.390).

Resultaterne peger således på en sammenhæng mellem voksnes egen idrætsdeltagelse og omgangskredsen idræts tendenser – idrætsaktive danskere har i høj grad også en idrætsaktiv omgangskreds. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at voksne kun dyrker idræt sammen med personer fra deres omgangskreds. Størstedelen af voksne dyrker én eller flere af deres idrætsaktiviteter alene (64 pct.), 55 pct. dyrker idræt med venner og bekendte, mens fire ud af ti dyrker idræt med medlemmer af deres familie. De fleste dyrker dog idræt i forskellige sociale sammenhænge, og det er således kun 16 pct., der normalt kun dyrker idræt alene. På tværs af køn finder man en enkelt forskel, nemlig at kvinder er mere tilbøjelige end mænd til at dyrke idræt med personer, de ikke kender i forvejen.

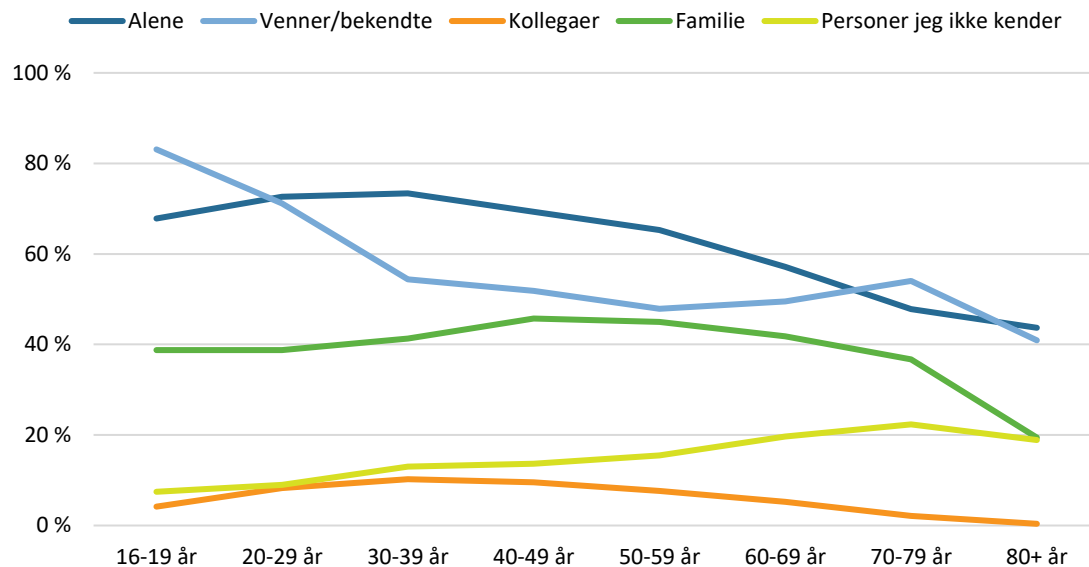
Figur 7.6: De fleste voksne dyrker idræt alene (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med?' (Sæt gerne flere krydser) fordelt på total og køn (n=6.917).

Aldersmæssigt ser man flere forskelle i forhold til, hvem de voksne danskere normalt dyrker idræt sammen med (figur 7.7). Unge dyrker, som tidligere vist (se kapitel 4), flere forskellige aktiviteter end de ældre aldersgrupper og kan derfor være aktive i flere forskellige sammenhænge. Af figuren fremgår det også, at de 16-29-årige oftere dyrker idræt med venner og bekendte end de voksne over 30 år. Omvendt dyrker midaldrende voksne oftest idræt alene, og andelen, der dyrker idræt med personer, de ikke kender, stiger med alderen.

Figur 7.7: Hvem, voksne dyrker idræt med, varierer på tværs af aldersgrupper (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med? (Sæt gerne flere krydser)' fordelt på aldersgrupper (n=6.917).

Resultaterne peger således på, at der nærmere er tale om, at voksne påvirkes i hverdagen til at være en del af idrætslivet, end at det nødvendigvis er fordi, de direkte dyrker idræt sammen med deres omgangskreds. For at få en nærmere forståelse af, hvordan tilknytning til andre mennesker, der dyrker idræt, påvirker voksnes egen idrætsdeltagelse, ser det næste afsnit nærmere på, hvordan voksne ser sig selv i forhold til andre idrætsaktive.

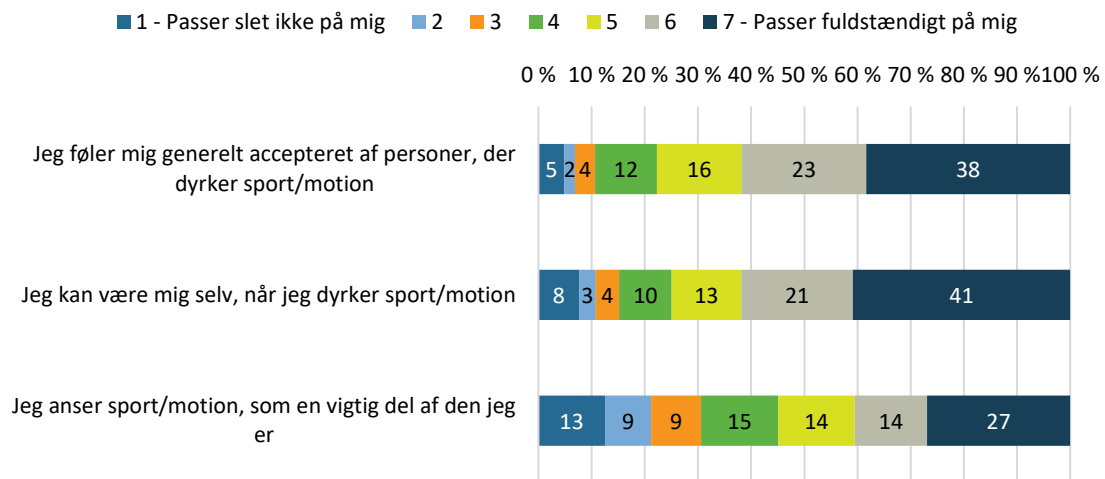
Social tryghed i idrætten

I tillæg til spørgsmålene om trivsel og mentalt helbred har de voksne respondenter svaret på en række spørgsmål om deres sociale tilknytning til og tryghed i idrætten. Målet er at få en forståelse af, hvordan det at 'føle sig hjemme' og accepteret ('sense of belonging') i en idrætssammenhæng hænger sammen med danskernes idrætsvaner.

Datamaterialet giver anledning til at belyse voksnes sociale tryghed i idræt ud fra flere spørgsmål, der tilsammen giver et mere præcist billede af, hvordan voksne ser sig selv i forhold til andre, der dyrker idræt.

Figur 7.8 viser svarfordelingen til de tre spørgsmål, der er slået sammen til ét mål for social tryghed⁵⁶. Figuren viser, at svarfordelingerne til udsagnene 'Jeg føler mig generelt accepteret af personer, der dyrker sport/motion' og 'Jeg kan være mig selv, når jeg dyrker sport/motion' fordeler sig nogenlunde ens, mens det er en lidt mindre andel, der 'anser sport/motion som en vigtig del af den, de er'.

Figur 7.8: Svarfordeling til udsagn, der indgår i indeks for social tryghed (pct.)

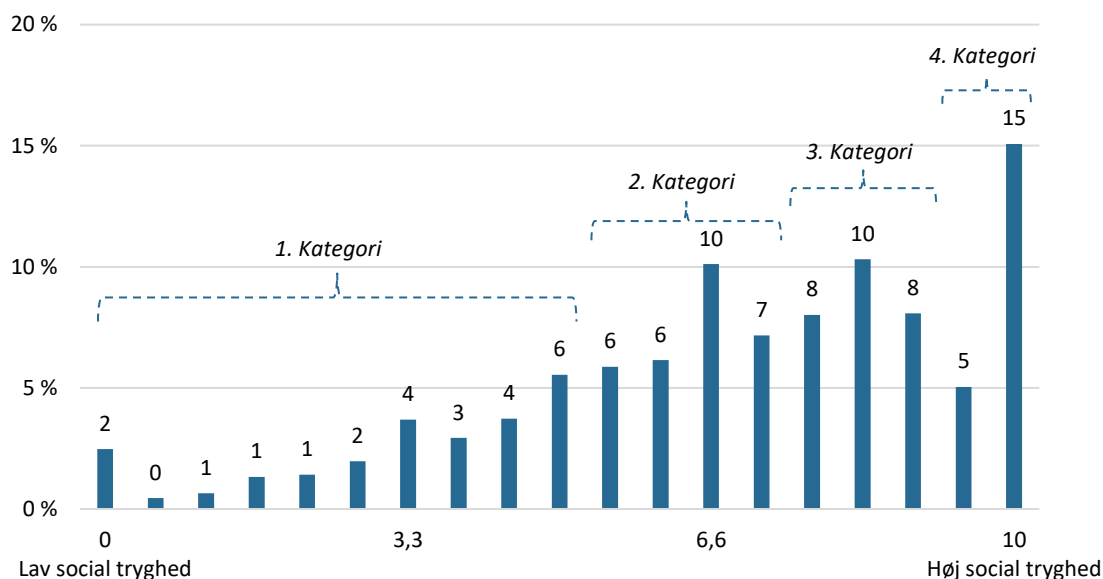


Figuren viser svarfordelingen spørgsmålet 'Angiv på en skala fra 1-7, hvor godt du synes, følgende udsagn passer på dig, hvor 1 er 'passer slet ikke på mig', og 7 er 'passer fuldstændigt på mig' for de tre udsagn, der er blevet slået sammen til ét samlet indeksemål for 'social tryghed' voksne (16 år+) (n=6.917).

Figur 7.9 viser, hvordan de voksne fordeler sig på det samlede indeks over social tryghed i idræt. De fleste befinder sig på et forholdsvis højt niveau på indekset. Vi ser dog også, at der er nogle, der har en lav grad af social tryghed. I de efterfølgende analyser er indekset kondenseret til fire grupper.

⁵⁶ For nærmere information om indeksskonstruktion i denne undersøgelse se bilagsmaterialet.

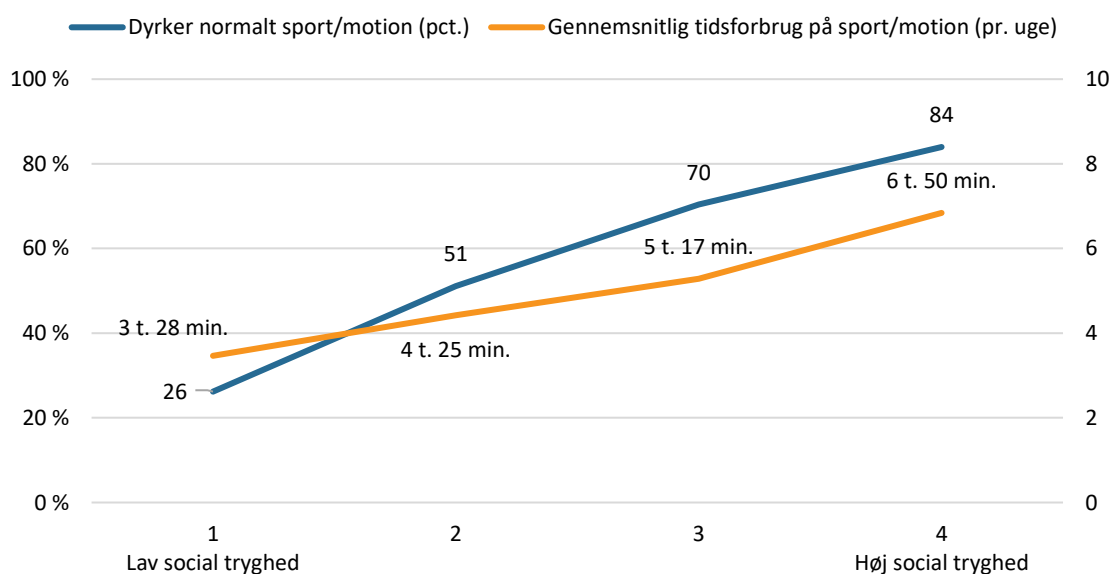
Figur 7.9: Voksnes sociale tryghed i idræt (pct.)



Figuren viser fordelingen af indekset for social tryghed idræt fordelt på fire kategorier. Kategorier: 0. til 25. percentil – '1. kategori' (n=1968), 25. til 50. percentil – '2. kategori' (n=1584), 50. til 75. percentil – '3. kategori' (n=1872) og 75. til og med 100. percentil – '4. kategori' (n=1493).

Figur 7.10 viser sammenhængen mellem social tryghed og idrætsdeltagelse samt det gennemsnitlige tidsforbrug på idræt om ugen. Figuren afslører en tendens til, at højere social tryghed associeres med øget idrætsdeltagelse og et større ugentligt tidsforbrug blandt de idrætsaktive.

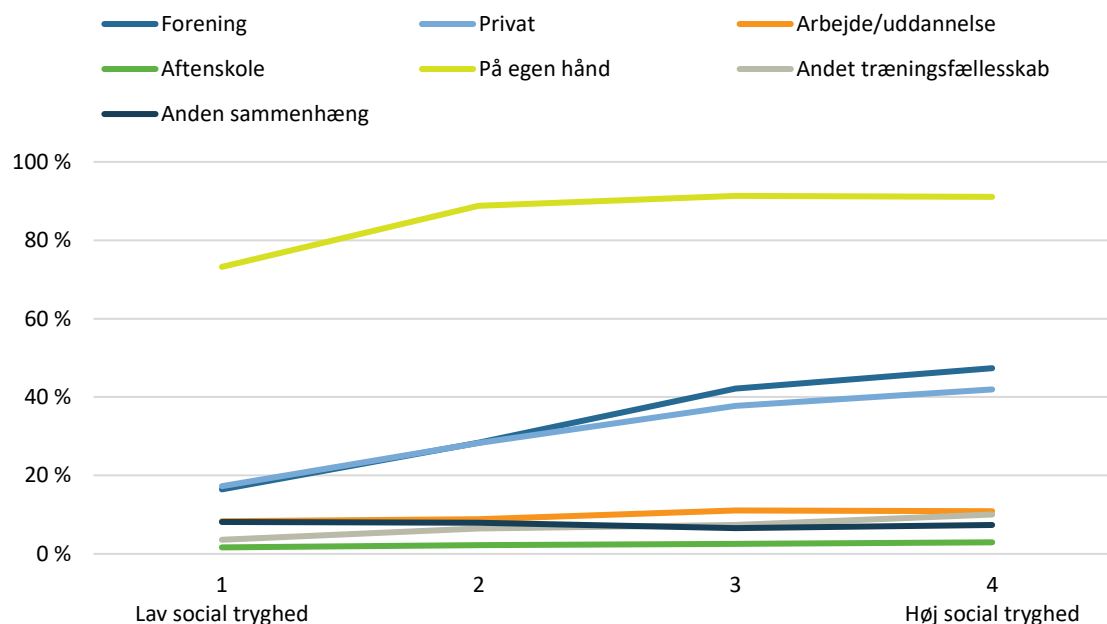
Figur 7.10: Sammenhæng mellem social tryghed og idrætsdeltagelse (pct.)



Figuren viser danskernes idrætsdeltagelse og gennemsnitlige tidsforbrug på idræt om ugen fordelt på de fire kategorier for social tryghed (n=6.917). Den gennemsnitlige tid inkluderer kun idrætsaktive. Idrætsaktive er her defineret som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet (n=6.490).

Det er dog ikke nødvendigvis alle former for idræt, der hænger tydeligt sammen med graden af social tryghed. Figur 7.11 viser sammenhængen mellem social tryghed og forskellige organiseringsformer og peger på, at især foreningsidræt og privat idræt har en tydelig sammenhæng med social tryghed, mens de øvrige organiseringsformer ligger mere stabilt. Den selvorganiserede idræt ser kun ud til at være mindre blandt de voksne med lavest social tryghed.

Figur 7.11: Sammenhæng mellem organiseringsformer og social tryghed i idræt (pct.)



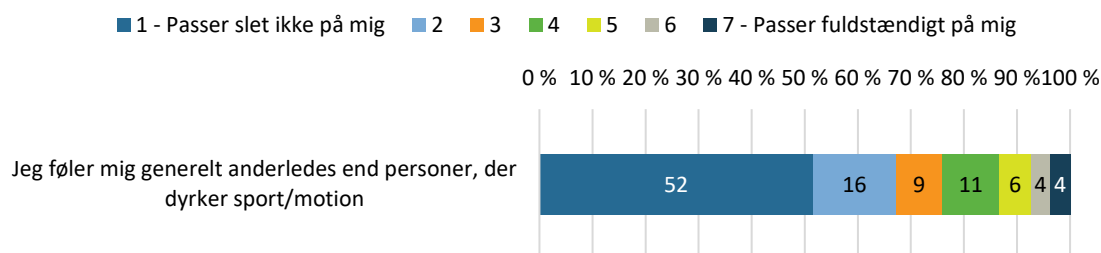
Figuren viser organisering af aktiviteter, 'I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)?'. Fordelt på niveauer af tilhørsforhold til idræt (n=6.917).

I tillæg til de tre udsagn om social tryghed er respondenterne blevet bedt om at forholde sig til, hvorvidt de generelt føler sig anderledes end personer, der dyrker sport eller motion⁵⁷.

Figur 7.12 viser, at de fleste voksne danskere ikke føler sig anderledes end personer, der dyrker idræt. Det er således kun 4 pct., der angiver, at de er fuldstændigt enige i, at de føler sig anderledes end personer, der dyrker idræt.

⁵⁷ Supplerende analyser viste, at denne variabel ikke varierede i takt med de variabler, der indgår i indekset over social tryghed. Derfor behandles den særskilt.

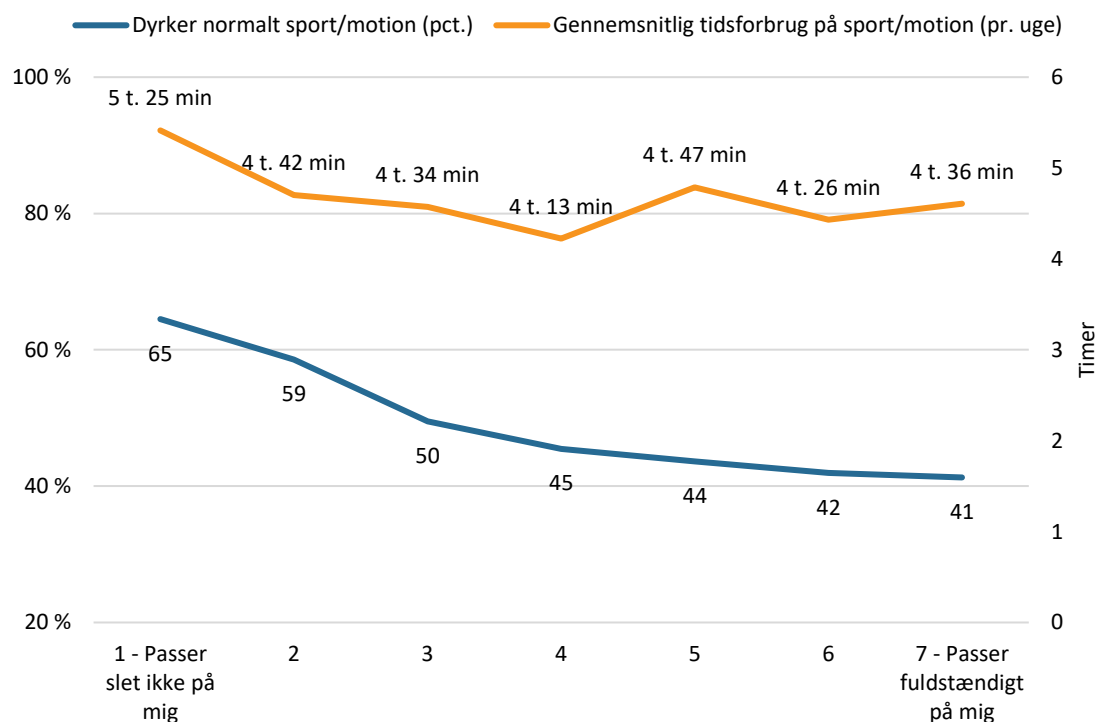
Figur 7.12: De fleste føler sig ikke anderledes end personer, der dyrker idræt (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Angiv på en skala fra 1-7, hvor godt du synes, følgende udsagn passer på dig, hvor 1 er 'passer slet ikke på mig', og 7 er 'passer fuldstændigt på mig' blandt voksne (16 år+) (n=6.917).

Figur 7.13 viser, at følelsen af at være anderledes end personer, der dyrker idræt, også hænger sammen med tilbøjeligheden til at dyrke sport og motion. Voksne, der identificerer sig med andre, der dyrker idræt, dyrker således også i højere grad selv idræt – og dem, der ikke identificerer sig med personer, der dyrker idræt, har en lavere idrætsdeltagelse. Det ser dog ikke ud til, at der er en tydelig sammenhæng mellem identifikation og den gennemsnitlige tid, der bruges på idræt. Kun gruppen, der fuldstændig identificerer sig med andre idrætsaktive dyrker idræt i længere tid pr. uge, sammenlignet med de resterende.

Figur 7.13: Identifikation med idrætsaktive hænger sammen med idrætsdeltagelse (pct.)



Figuren viser forskellige mål for idrætsaktivitet blandt voksne. Fordelt på spørgsmålet 'Jeg føler mig generelt anderledes end personer, der dyrker sport/motion'. (n=6.917). Den gennemsnitlige tid inkluderer kun idrætsaktive. Idrætsaktive er her defineret som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet. (n=6.490).

Resultaterne peger således på, at følelsen af identifikation med idrætsaktive hænger sammen med egen idrætsdeltagelse. Det er dog værd at bemærke, at deltagelse i sig selv formentlig fører til en stærkere følelse af identifikation, men til forskel fra social tryghed, så ser det ikke ud til at have betydning for organiseringen af idrætten (ikke vist her). Hvor social tryghed også hænger sammen med, hvilken form for idræt man deltager i, så hænger identifikation i stedet sammen med, om man dyrker idræt eller ej – uanset organisering.

Idrætsglæde og tro på egne evner

Ud over deres sociale tryghed og identifikation i idrætten er de voksne blevet spurgt ind til deres tanker og holdninger til idræt og deres tro på egne evner, når det kommer til idræt. De sidste spørgsmål er inspireret af Albert Banduras begreb *self-efficacy*, der omhandler folks tro på egne evner og evnen til selv at kontrollere sit liv som grundlag for trivsel og velvære (Bandura, 1977).

Spørgsmålene dækker to forskellige temaer, hvor det første omhandler forholdet til og glæden ved idræt, mens det andet fokuserer på opfattelsen af og evnen til det at dyrke idræt. Igen er spørgsmålenes svar lagt sammen til to indeks, der hver især har til formål at indfange glæden ved idræt og troen på egne evner i relation til det at dyrke idræt⁵⁸. Til hvert af spørgsmålene har det været muligt at svare fra '1: Passer slet ikke på mig' til '7: Passer fuldstændig på mig'.

Tabel 7.1: Indeks over glæden ved idræt og tro på egne evner

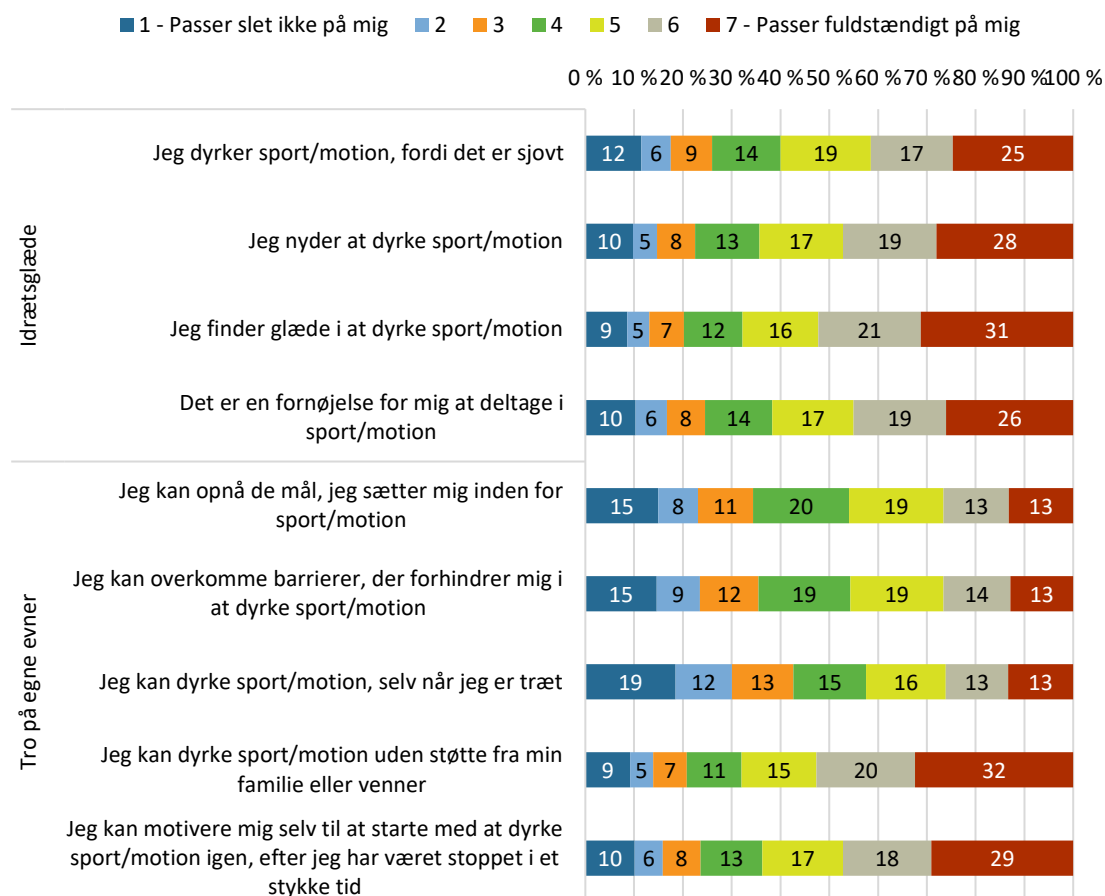
Idrætsglæde	Tro på egne evner
Jeg dyrker sport/motion, fordi det er sjovt	Jeg kan opnå de mål, jeg sætter mig inden for sport/motion
Jeg nyder at dyrke sport/motion	Jeg kan overkomme barrierer, der forhindrer mig i at dyrke sport/motion
Jeg finder glæde i at dyrke sport/motion	Jeg kan dyrke sport/motion, selv når jeg er træt
Det er en fornøjelse for mig at deltage i sport/motion	Jeg kan dyrke sport/motion uden støtte fra min familie eller venner
	Jeg kan motivere mig selv til at starte med at dyrke sport/motion igen, efter jeg har været stoppet i et stykke tid

Tabellen viser de udsagn, der er blevet slået sammen til de to samlede indeksmål for voksne (16 år+) idrætsglæde og tro på egne evner.

Figur 7.14 viser svarfordelingerne på de enkelte spørgsmål, hvor det er tydeligt, at der er et vist sammenfald mellem svarfordelingerne for de enkelte udsagn under hvert tema. De største forskelle findes blandt de spørgsmål, der relaterer sig til tro på egne evner – specifikt mellem spørgsmål 1-3 (opnå mål, overkomme barrierer, dyrke motion trods træthed) og 3-5 (dyrke idræt uden støtte og motivere sig selv).

⁵⁸ For nærmere information om indekskonstruktion i denne undersøgelse se bilagsmaterialet.

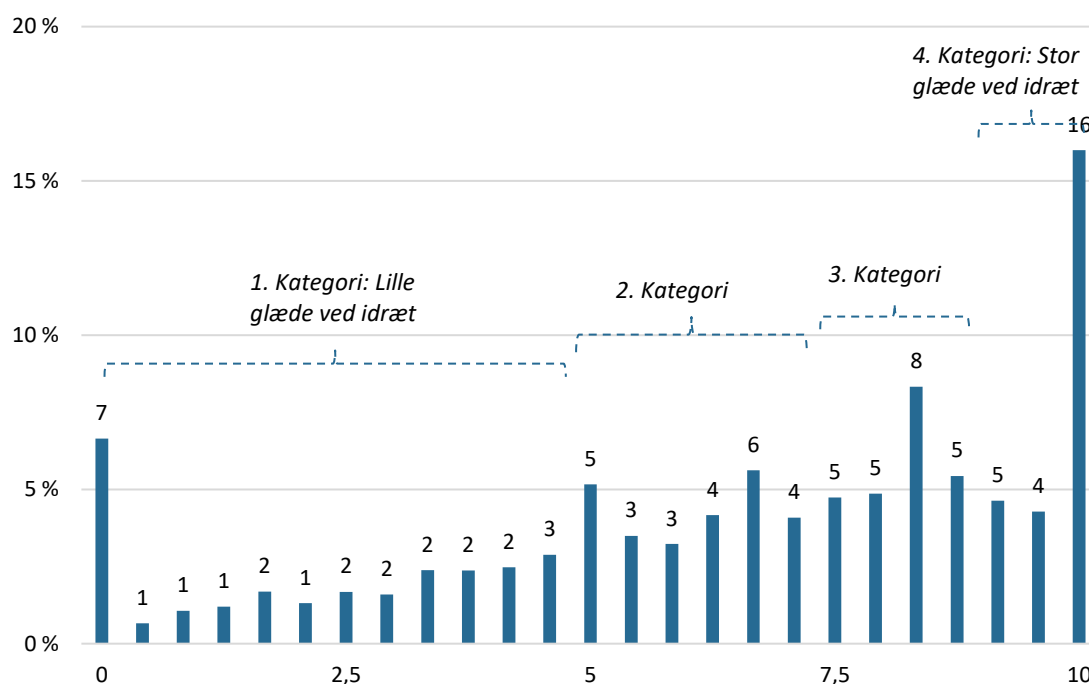
Figur 7.14: Voksnes forhold til idrætsglæde og tro på egne evner (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Angiv på en skala fra 1-7, hvor godt du synes, følgende udsagn passer på dig, hvor 1 er 'passer slet ikke på mig', og 7 er 'passer fuldstændigt på mig' fordelt på udsagn (n=6.917).

Figur 7.15 viser, hvordan de voksne fordeler sig på det samlede indeks over deres forhold til idræt. Det ses, at de fleste voksne scorer relativt højt og dermed angiver, at de har stor glæde ved idræt. Der er dog også en andel på 7 pct., der slet ikke finder nogen glæde ved idræt.

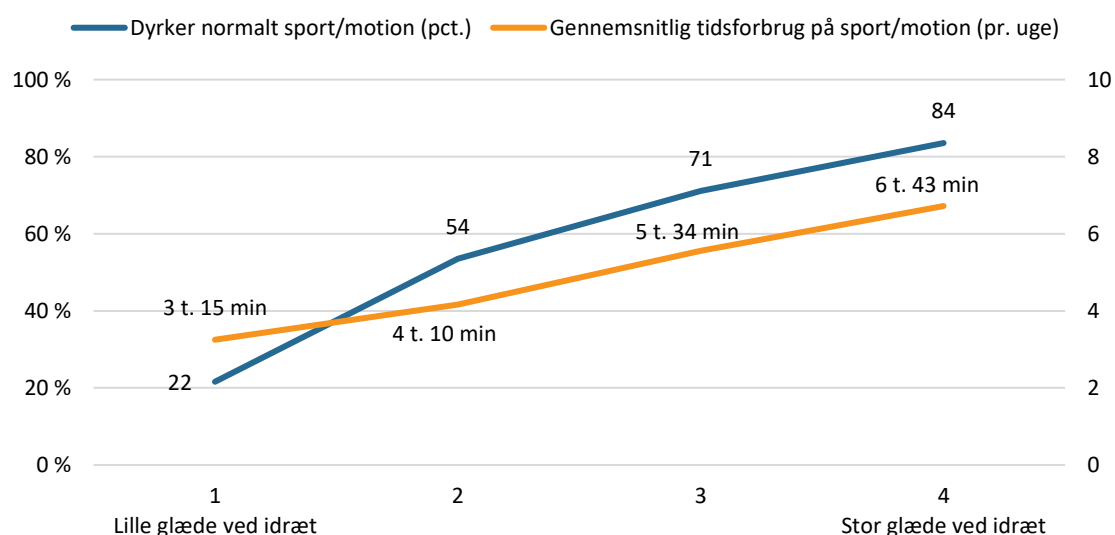
Figur 7.15: Voksnes fordeling på indeks over glæde ved idræt (pct.)



Figuren viser fordelingen i indekset for glæde ved idræt.

Ikke så overraskende viser figur 7.16 en sammenhæng, hvor større idrætsglæde hænger sammen med større tilbøjelighed til at dyrke idræt. Resultaterne viser også, at de idrætsaktive bruger mere tid på idræt, når de finder større glæde ved idræt.

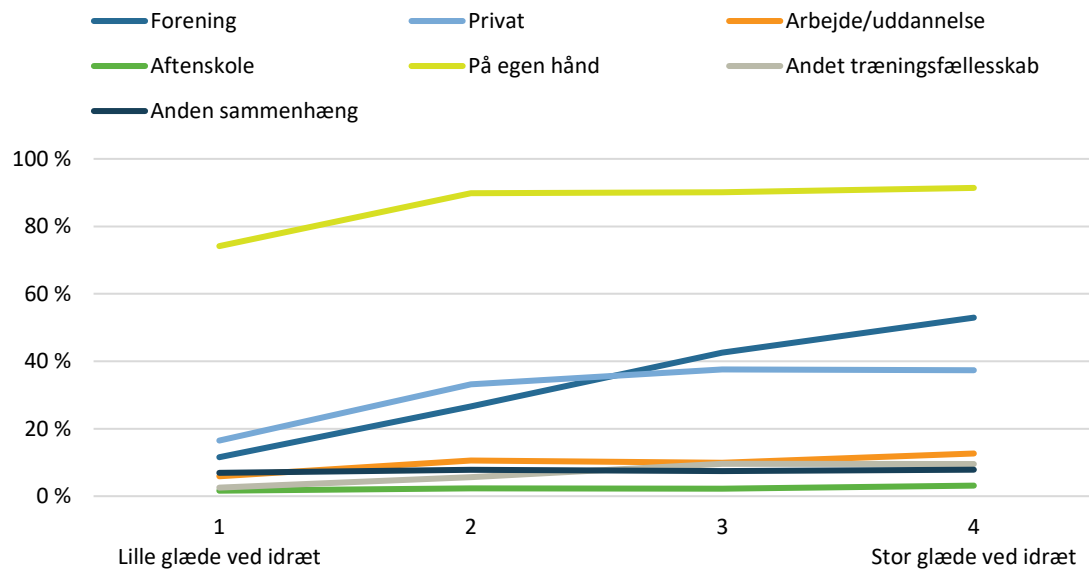
Figur 7.16: Sammenhæng mellem glæde ved idræt og forskellige idrætsmål (pct.)



Figuren viser forskellige mål for idrætsaktivitet blandt voksne fordelt på kategorier af glæde ved idræt (n=6.917). Den gennemsnitlige tid inkluderer kun idrætsaktive voksne (16 år+). Idrætsaktive er her defineret som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet (n=6.490).

Den stærkeste sammenhæng mellem voksnes forhold til idræt og organiseringen af idrætsaktiviteterne viser sig i forhold til deltagelsen i foreningsidræt, hvor foreningsdeltagelse hænger sammen med større glæde ved idræt. Til gengæld ser det ud til, at tilslutningen til privat idræt og idræt på egen hånd har mindre at gøre med voksnes idrætsglæde. Det ses, at det kun er gruppen, der finder mindst glæde ved idræt, der i mindre grad organiserer deres aktiviteter privat eller på egen hånd.

Figur 7.17: Foreningsdeltagelse har en klar sammengæng med glæde ved idræt (pct.)

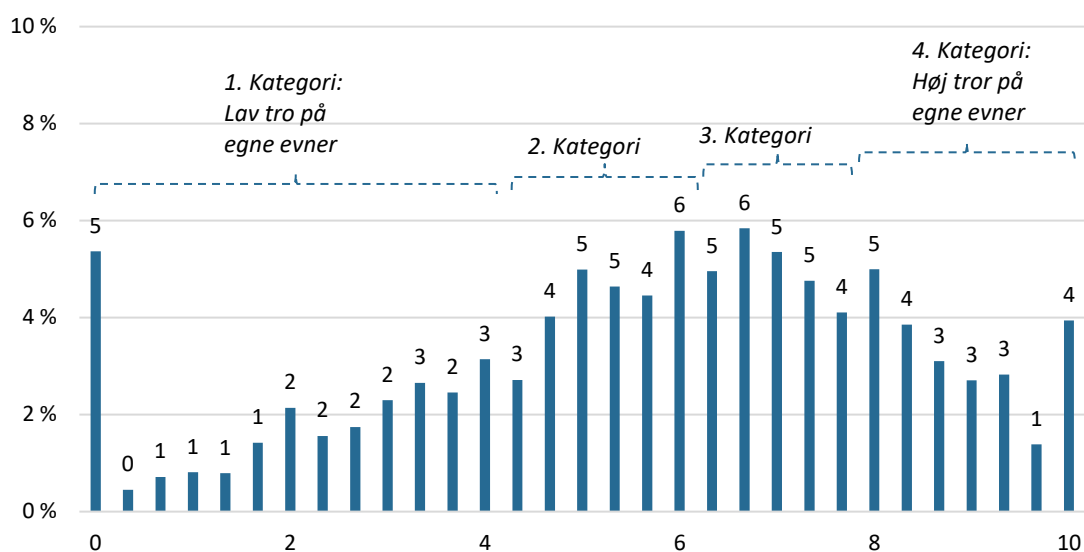


Figuren viser tilslutningen til forskellige organiseringer fordelt på kategorier for glæde ved idræt (n=6.917).

Det centrale spørgsmål i forhold til tro på egne evner i en idrætssammenhæng er at forstå, i hvilket omfang idræt forbindes med noget, der indeholder barrierer, hvor store disse barrierer opleves, og hvordan det i sidste ende hænger sammen med idrætsvaner.

Figur 7.18 viser, at respondenterne generelt fordeler sig mere jævnt end i de tidligere indekser, om end flertallet stadig placerer sig i den høje halvdel af indekset.

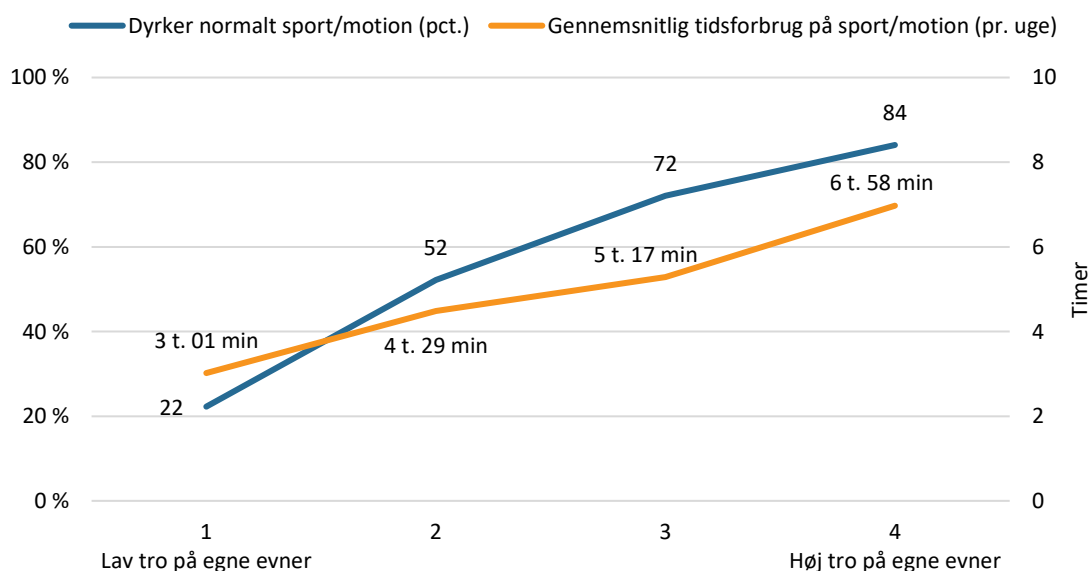
Figur 7.18: Voksnes fordeling på indeks for tro på egne evner (pct.)



Figuren viser fordelingen af indekset for tro på egne evner og de fire kategorier.

Sammenhængen mellem tro på egne evner og idrætsvaner er illustreret i figur 7.19, hvor vi ser, at en højere score på indekset hænger sammen med højere idrætsdeltagelse og et større gennemsnitligt tidsforbrug pr. uge blandt idrætsaktive.

Figur 7.19: Sammenhæng mellem idrætsdeltagelse og tro på egne evner (pct.)

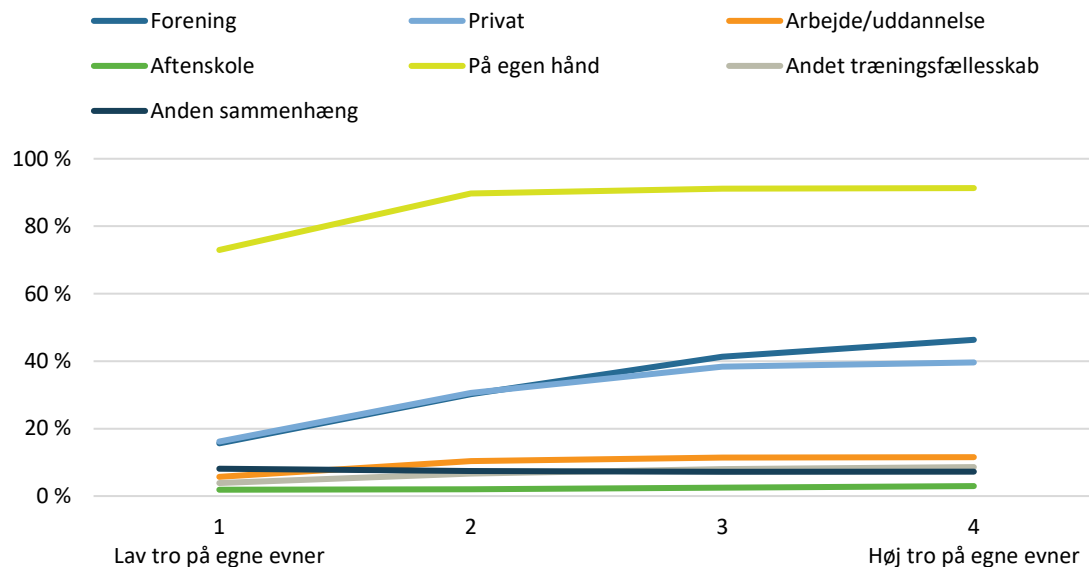


Figuren viser forskellige mål for idrætsaktivitet blandt voksne fordelt på niveauer af 'self-efficacy' (n=6.917). Den gennemsnitlige tid inkluderer kun idrætsaktive voksne og unge. Idrætsaktive er her defineret som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet (n=6.490).

Hvor glæden ved idræt primært har indflydelse på foreningsdeltagelsen, så betyder scoren for tro på egne evner både noget for tilbøjeligheden til at deltage i foreningsidræt såvel som den private idræt. Det ser til gengæld ikke ud til, at variationer indenfor de resterende

organisatoriske regi hænger sammen med tro på egne evner, på nær den selvorganiserede idræt, der i mindre grad dyrkes af dem, der scorer lavest på indekset.

Figur 7.20: Tro på egne evner hænger sammen med deltagelse i privat og forening (pct.)



Figuren viser organisering af aktiviteter på niveauer af tro på egne evner (n=6.917).

Resultaterne i dette kapitel tegner et billede af en række sammenhænge mellem danskernes idrætsvaner og deres sociale relationer, deres sociale tryghed og deres identitet i idrætten. Kapitel 6 viste, at idræt med medlemskab i form af foreningsidræt og privat/kommerciel idræt generelt oftest dyrkes af dem, der trives bedst, og dette kapitel viser, at denne form for idræt også i højere grad dyrkes af dem, der oplever størst social tryghed og finder størst glæde ved idræt. Det kan på den ene side læses som et udtryk for, at idrætsdeltagelse – og særligt idrætsdeltagelse i foreninger og centre – forbindes med større social kapital og glæde ved idræt, men kan omvendt også være udtryk for, at nogle idrætsfællesskaber kræver en vis social kapital at deltage i.

Kapitel 8: Frivillighed i idrætten

Frivillighed er en central del af foreningsidrætten i Danmark, og de deltagende børn og voksne har også svaret på en række spørgsmål om deres frivillige engagement i idrætten. Til forskel fra tidligere undersøgelser fokuseres der ikke udelukkende på det frivillige engagement i idrætsforeningerne, men også på frivilligt arbejde i det bredere sports- og motionsområde på arbejdspladsen og i andre sammenhænge. Ændringerne i spørgemetoden gør, at der kun i mindre omfang kan sammenlignes med tidligere års undersøgelser.

Frivillighed blandt børn og unge

Det frivillige foreningsarbejde varetages ikke kun af voksne, men også af børn og unge. Til forskel fra de voksne, er børn og unge (7-15 år) i denne undersøgelse kun blevet spurgt til deres frivillige arbejde i idrætsforeningerne.

Tabel 8.1 viser det helt overordnede overblik over børn og unges frivillige engagement. 13 pct. deltager i en eller anden form i frivilligt arbejde i en idrætsforening, og det er i lidt højere grad piger (16 pct.) end drenge (11 pct.). Samtidig stiger andelen, der deltager i frivilligt arbejde i en idrætsforening med alderen. Det er meget få i alderen 7-9 år, der deltager, mens godt hver fjerde (24 pct.) af de 13-15-årige udfører frivilligt arbejde i en eller anden form.

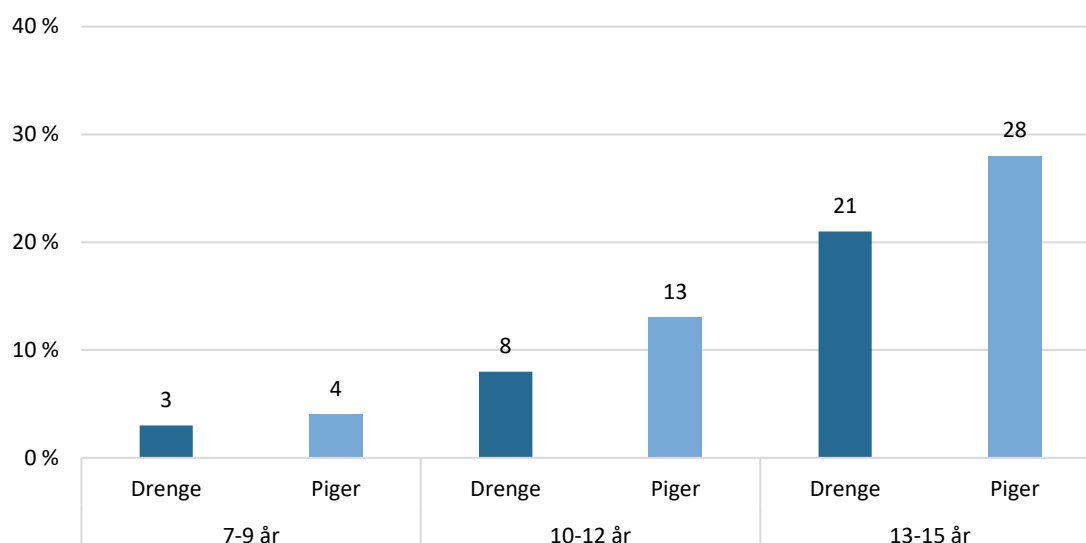
Tabel 8.1: De ældste børn har det største frivillige engagement (pct.)

	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Deltager i frivilligt arbejde	13	11	16	4	11	24

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

Figur 8.1 viser et nærmere kig på forskellene mellem aldersgrupper og køn. Resultaterne viser, at mens det er meget få blandt begge køn, der udfører frivilligt arbejde blandt de 7-9-årige, så er forskellen mellem drenge og piger til stede både blandt de 10-12-årige og de 13-15-årige, og forskellen øges en smule med alderen, hvor det er hhv. 28 pct. af pigerne og 21 pct. af drengene i alderen 13-15 år, der udfører frivilligt arbejde i en idrætsforening.

Figur 8.1: Pigerne har størst frivilligt engagement på tværs af aldersgrupper (pct.)



Tabellen viser andelen af børn og unge, der har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?' fordelt på køn og aldersgrupper (n=4.379).

Børn og unge deltager hovedsageligt i foreningernes frivillige arbejde som trænere eller instruktører (6 pct.), som hjælper til events og stævner (6 pct.) eller gennem praktisk arbejde (3 pct.). Meget få er ledere eller en del af bestyrelser og udvalg.

Der er kun mindre overordnede kønsforskelle, men lidt flere piger end drenge er trænere og instruktører. Blandt de 13-15-årige er det således 10 pct. af drengene og 17 pct. af pigerne, der er trænere eller instruktører, hvilket repræsenterer den største kønsforskel.

Tabel 8.2: De fleste børn hjælper til ved events og stævner eller som træner/instruktør (pct.)

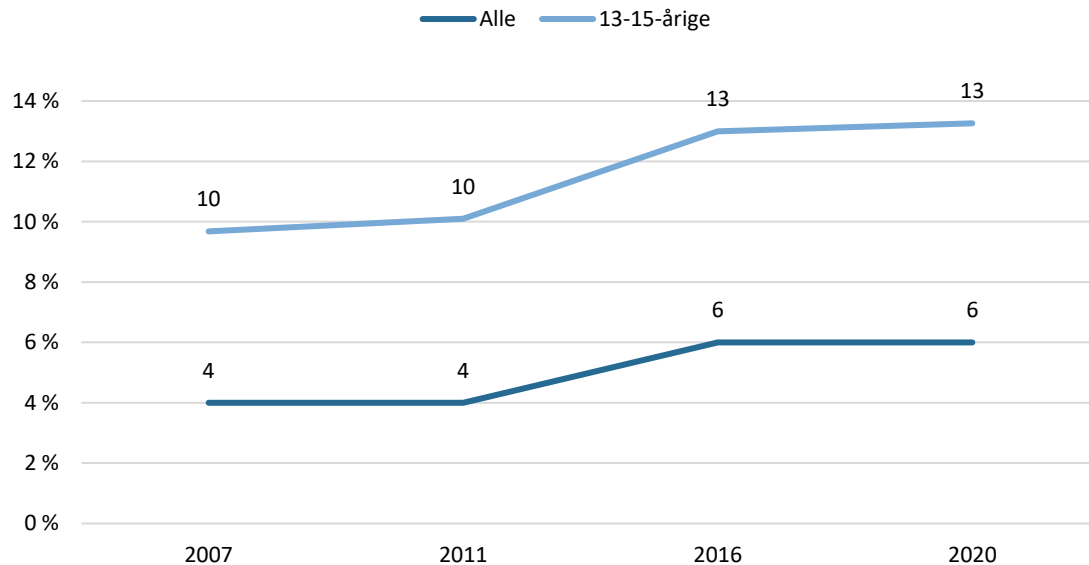
	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Leder/med i bestyrelser og udvalg	0,5	0,4	0,6	0,4	0,2	0,9
Praktisk arbejde	3	3	3	1	3	5
Hjælper til ved events og stævner	6	5	6	2	5	10
Træner eller instruktør	6	5	8	1	4	13
Igangsætter eller tovholder	1	0,8	1	0,1	0,8	2

Tabellen viser andelen af børn og unge, der har svaret 'Ja' til spørgsmålet 'Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?' fordelt på total, køn og aldersgrupper (n=4.379).

I rapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' fremgik det, at børnenes deltagelse i frivilligt foreningsarbejde stort set var uændret sammenlignet med tidligere undersøgelsesår. Andelen af medlemmer var overordnet set stabil, og der var en svag tendens til fremgang i andelen af børn, der deltager i medlemsmøder, arbejder som trænere eller hjælpe-trænere, og udfører andet foreningsarbejde.

Det er som nævnt indledningsvist ikke muligt at sammenligne de tidligere resultater med tallene fra 2020 på alle punkter, men andelen, der er trænere eller instruktører herunder hjælpetrænere eller -instruktører viser, at den fremgang i andelen, der er trænere og instruktører, der blev observeret i 2016, er fastholdt i 2020. Det er stort set udelukkende 13-15-årige, der har denne rolle og figur 8.2 viser udviklingen i andelen af 13-15-årige, der er trænere eller instruktører siden 2007.

Figur 8.2: Fremgangen i andelen af trænere/instruktører er fastholdt (pct.)



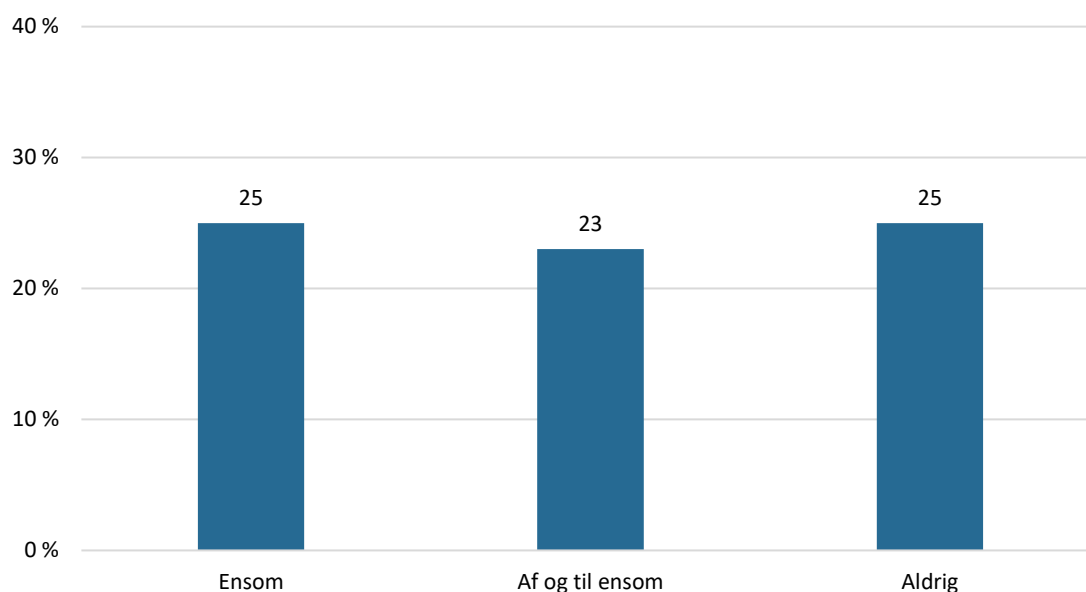
Figuren viser andelen af børn og unge (total og blandt 13-15-årige), der har indikeret, at de er 'træner/instruktør' på tværs af undersøgelsesårene (2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Frivillighed og trivsel blandt børn og unge

Frivilligt arbejde associeres ofte med mentalt overskud og engagement, og det er derfor interessant at undersøge, hvorvidt frivilligt arbejde udelukkende udføres af unge med stor social kapital.

Figur 8.3 viser, at der ikke er en tydelig sammenhæng mellem grader af ensomhed og det at deltage i frivilligt arbejde blandt de 13-15-årige. Figuren angiver andelen, der deltager i mindst én af de fem former for frivilligt arbejde. Der findes heller ingen sammenhæng mellem deltagelse i frivilligt arbejde og score på selvværdsindekset (se kapitel 6) blandt 13-15-årige eller generel trivsel (blandt 7-15-årige).

Figur 8.3: Ensomhed ser ikke ud til at hænge sammen med frivillighed blandt børn og unge (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem deltagelse i frivilligt arbejde (én eller flere former) og spørgsmålet 'Føler du sig ensom?' (n=1.514)

Tallene peger således overordnet ikke på, at social kapital i form af (fravær af) ensomhed, trivsel eller selvværd er associeret med frivilligt engagement blandt børn og unge. Selvom dårligere trivsel kan tænkes at påvirke overskuddet til at arbejde frivilligt, ser det ikke umiddelbart ud til at være tilfældet. Studier viser i den forbindelse, at frivilligt arbejde styrker det mentale helbred – og det forekommer i højere grad blandt dem, der i udgangspunktet har få sociale relationer i skolen (Nielsen et al., 2021).

Frivillighed blandt voksne

Blandt voksne er spørgeskemaet udvidet til at inddrage både frivilligt arbejde på idrætsområdet i idrætsforeningerne, men også på arbejdspladsen eller uddannelsesinstitutionen og i andre sammenhænge. Kapitel 5 viser, at mange voksne blandt andet tilbydes motion gennem arbejdspladsen og uddannelsesinstitutionen, og de kan i større eller mindre grad deltage i arbejdet med dette.

Tabel 8.4 viser, at 35 pct. af de voksne danskere udfører en eller anden form for frivilligt arbejde på idrætsområdet. Lidt flere mænd end kvinder deltager i frivilligt arbejde på idrætsområdet, og det er særligt de midaldrende i alderen 40-49 år, hvor 45 pct. udfører mindst én form for frivilligt arbejde.

Generelt er der flest, som er frivillige i foreninger, hvor 21 pct. af de voksne danskere angiver at være frivillige, mens det er 10 pct. på arbejdspladsen eller uddannelsesinstitutionen og 13 pct., der er det i en anden sammenhæng. Andelen af frivillige i idrætsforeningerne og på idrætsområdet generelt ligger i denne undersøgelse noget højere end i andre frivillighedsundersøgelser. Frivillighedsundersøgelsen fra 2020 (Espersen et al., 2021) viser, at 12

pct. af danskerne mellem 16 og 89 år arbejder frivilligt inden for idrætsområdet. Det er dog værd at bemærke, at der er tale om to forskellige spørgemetoder og tilgange til frivillighed.

Tabel 8.4: Frivilligt arbejde på idrætsområdet sker oftest i idrætsforeningerne (pct.)

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80 år+
Er frivillig	35	40	31	43	34	36	45	36	29	33	22
I en forening	21	26	17	21	17	21	29	22	19	23	12
På arbejdspladsen/uddannelsesinstitutionen	10	10	10	15	15	15	15	10	4	1	1
I en anden sammenhæng	13	15	12	18	14	10	12	13	11	15	11

Tabellen viser, hvor mange voksne (16 år+) der har angivet mindst én form for frivilligt arbejde på spørgsmålet 'Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet?' fordelt på samlet og for enkelte regi (n=6.917).

Tabel 8.4 viser, hvilke frivillige opgaver de voksne påtager sig, når de deltager i frivilligt arbejde, både overordnet set og inden for de tre områder. Overordnet er der flest frivillige, der hjælper til ved enkeltstående events, mens der er færrest, der arbejder med at skaffe midler (6 pct.). Flest hjælper til ved enkeltstående events i idrætsforeningerne (16 pct.), mens 7 pct. har en lederpost, og 7 pct. er træner i en idrætsforening.

Selvom flest voksne er frivillige ved enkeltstående events, så er det kun hver femte (21 pct.) af de frivillige, der udelukkende deltager i det frivillige arbejde ved enkeltstående events (ikke vist i tabel). Langt de fleste (79 pct.) er således faste frivillige, der ofte også hjælper til ved enkeltstående events.

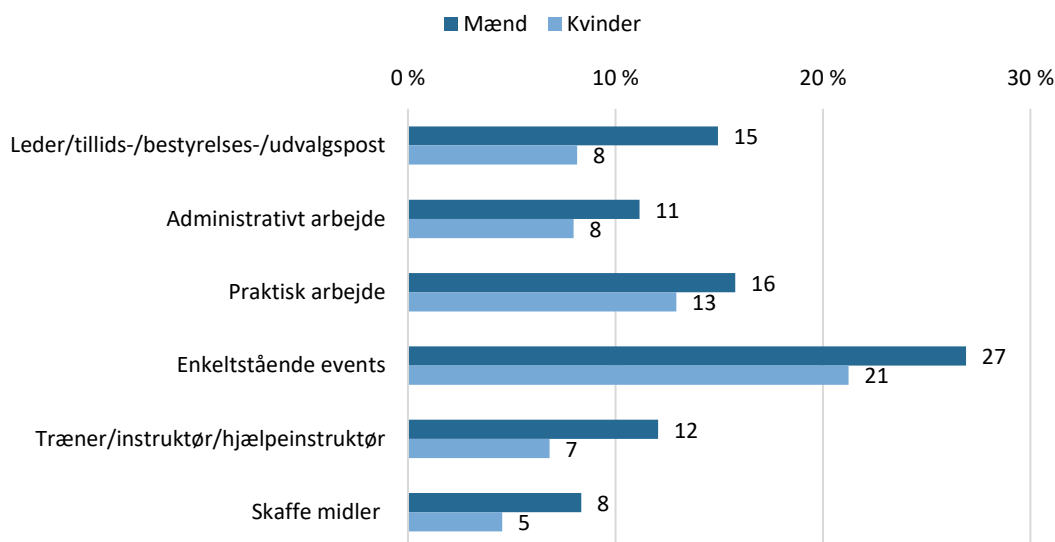
Tabel 8.4: Flest voksne hjælper til ved enkeltstående events i idrætsforeningerne (pct.)

	Samlet	I en forening	På arbejdspladsen/uddannelsesinstitutionen	I en anden sammenhæng
Jeg er leder/har en tillids-/bestyrelses-/udvalgspost	11	7	3	2
Jeg laver administrativt arbejde ⁵⁹	9	4	4	2
Jeg laver praktisk arbejde ⁶⁰	14	6	4	5
Jeg hjælper til ved enkeltstående events	24	16	3	6
Jeg er træner/instruktør/hjælpeinstruktør	9	7	1	2
Jeg søger midler ⁶¹	6	4	1	2

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet?' (n=6.917).

Tabel 8.3 viser, at flere mænd end kvinder deltager i frivilligt arbejde, og at forskellen primært findes i andelen, der er frivillige i idrætsforening. På arbejdspladsen og i andre sammenhænge ser man ikke samme forskel. Kigges der på tværs af kønnene, viser figur 8.4, at forskellene mellem kønnene findes inden for alle former for frivilligt arbejde.

Figur 8.4: Kønsforskelle på tværs af alle frivillige opgaver (pct.)



Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet?' fordelt på køn (n=6.917).

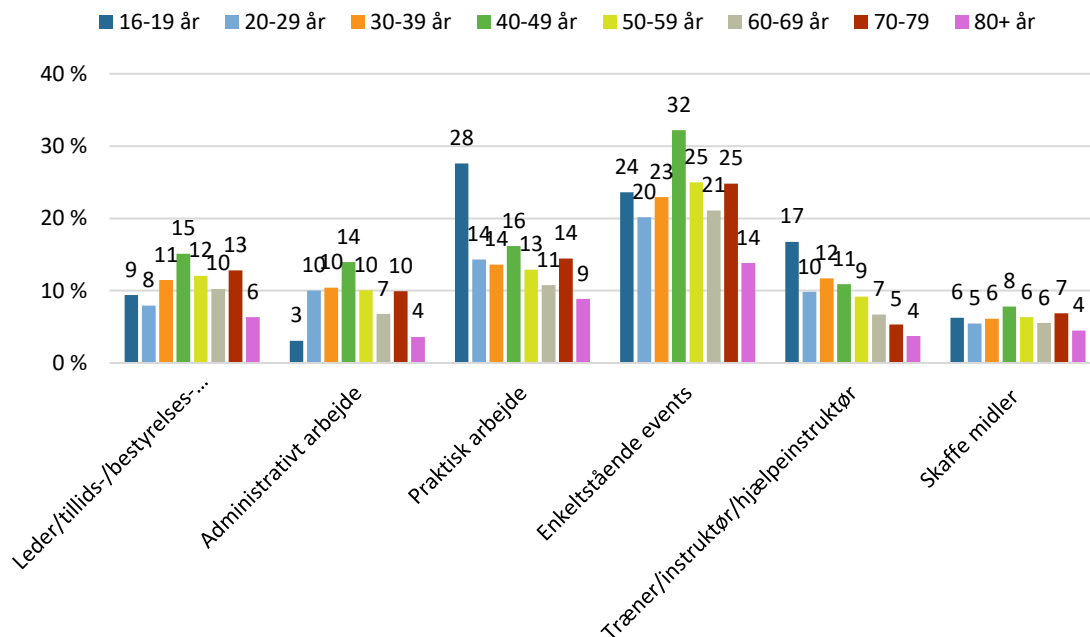
⁵⁹ F.eks. e-mailkorrespondance, telefonpasning, vedligeholdelse, hjemmeside, referatskrivning, bogføring, registrering af nye medlemmer.

⁶⁰ F.eks. rengøring, indkøb, køkken- eller caféarbejde, vedligeholdelse.

⁶¹ 'Jeg er med til at skaffe midler til sports-/motionsaktiviteter ved ansøgninger, sponsoraftaler eller pengeindsamlinger'.

Figur 8.5 viser, at der på tværs af de frivillige opgavetyper findes nogle forskelle mellem aldersgrupperne. De yngste i alderen 16-19 år bidrager oftest med praktisk arbejde og som trænere eller instruktører sammenlignet med de ældre aldersgrupper. Til gengæld er det oftere de midaldrende aldersgrupper, der har ledelsesposter, udfører administrativt arbejde og hjælper til ved enkeltstående events.

Figur 8.5: Frivillige opgaver varierer mellem aldersgrupper (pct.)



Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Fører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet?' fordelt på aldersgrupper (n=6.917).

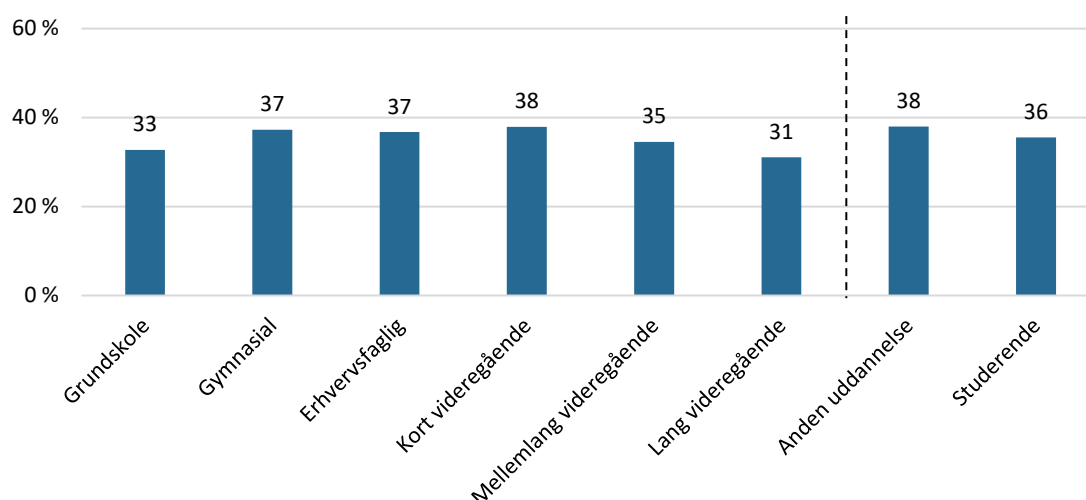
Frivillighed og uddannelseslængde

Til sidst i dette kapitel vil fokus være på de socioøkonomiske og trivselsmæssige forskelle, der kan være forbundet med tilbøjeligheden til at deltage i frivilligt arbejde blandt de voksne.

Kigges der nærmere på uddannelsesniveau som socioøkonomisk markør, så viser resultaterne ingen tydelig sammenhæng med tilbøjeligheden til at deltage i frivilligt arbejde. Det er således voksne med lang videregående uddannelse og voksne med grundskoleuddannelse, der har den mindste andel, der er frivillige indenfor sports- og motionsområdet. De resterende uddannelsesniveauer samt studerende ligger på nogenlunde samme niveau i forhold til hinanden.

Det ser således ikke ud til, at der er en tydelig positiv sammenhæng mellem uddannelseslængde og frivilligt engagement, som vi ser, der er i forhold til den overordnede idrætsdeltagelse, hvor der er en stærk sammenhæng mellem uddannelseslængde og tilbøjeligheden til at dyrke idræt.

Figur 8.6: Få udsving i andelen der er frivillig fordelt på uddannelsesniveau (pct.)



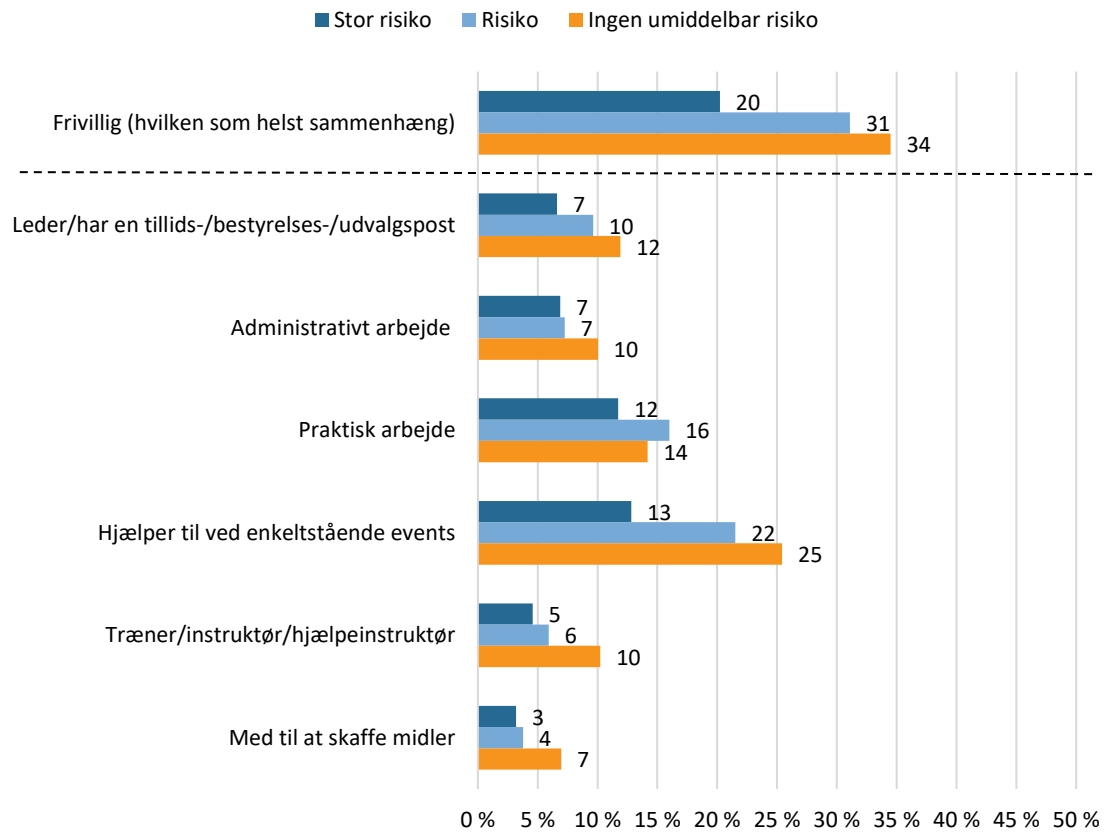
Figuren viser andelen, der udfører frivilligt arbejde indenfor sports- og motionsområdet fordelt på uddannelsesniveau (n=6.917).

Frivillighed og trivsel blandt voksne

Som det var tilfældet ved børnene, er det også muligt at undersøge sammenhængen mellem trivsel og frivillighed blandt voksne. I analyserne anvendes trivselsindekset fra kapitel 6.

Figur 8.7 viser, at voksne, der trives dårligst (i stor risiko for depression eller stressbelastning), er mindre tilbøjelige til at deltage i frivilligt arbejde. Forskellen er størst blandt voksne i den mest udsatte gruppe med stor risiko, mens forskellene er mindre mellem voksne i risikogruppen og voksne uden risiko. Resultaterne viser også, at forskellene findes over de fleste typer af frivillige opgaver, hvor bedre trivsel hænger sammen med et større frivilligt engagement. Kun andelen, der udfører praktisk arbejde, viser ikke en entydig sammenhæng.

Figur 8.7: Voksne med dårlig trivsel har et mindre frivilligt engagement (pct.)



Figuren viser frivillighed blandt voksne efter kategorier for generel trivsel (se kapitel 6). Respondenten tæller som frivillig, hvis vedkommende har sat et kryds inden for enten 'i en forening', 'på arbejdspladsen/uddannelsesinstitutionen' eller 'i en anden sammenhæng' ud fra hver kategori (n=6.917).

Litteratur

Andersen, Lotte B. (2012). *Forskningskriterier*. I Metoder i Statskundskab, 2. udgave. København: Hans Reitzels Forlag, s. 97-112

Bandura, Albert (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Psychological Review, 84 (2): 191-215.

Cantril, Hadley (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Cronbach, Lee J. (1951). *Coefficient alpha and the internal structure of tests*. psychometrika, 16(3): 297-334.

Espersen, Helle H., Fridberg, Torben, Andreasen, Asger G. og Brændgaard, Niels W. (2021). *Frivillighedsundersøgelsen 2020 – En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde*. København: VIVE – Viden til Velfærd, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Ibsen, Bjarne, et al. (2012). *Idræt i udsatte boligområder*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC), Syddansk Universitet og Metopos

Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Fødevareministeriet (2011). *Landdistriktsredegørelse 2011 – regeringens redegørelse til Folketinget*. København.

Kirkegaard, Helene, Eske, Mette og Rask, Steffen (2020). *Nye aktive trækker idrætsdeltagelsen op*. Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen. Notat 3. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Madsen, Mads, et al. (2020). *The “11 for Health in Denmark” intervention in 10-to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being – A large-scale cluster RCT*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 30(9): 1787-1795.

Nielsen, Line, et al. (2021). *Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school*. Mental Health and Social Inclusion, 25(4): 341-351.

Ottosen, Mai H., et al. (2018). *Børn og Unge i Danmark – Velfærd og Trivsel 2018*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. København.

Petersen, Michael B. (2012). *Indekskonstruktion*. I Metoder i Statskundskab, 2. udgave. København: Hans Reitzels Forlag, s. 401-424

Pilgaard, Maja og Rask, Steffen (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*. København: Idrættens Analyseinstitut

Rasmussen, Mette, et al. (2018). *Skolebørnsundersøgelsen 2018: Helbred, Trivsel Og Sundhedsadfærd Blandt 11-, 13- Og 15-Årige Skoleelever i Danmark*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Robinson, John P., Shaver, Phillip R. og Wrightsman, Lawrence S. (1991). *Criteria for scale selection and evaluation*. Measures of personality and social psychological attitudes, 1: 1-16.

Sundhedsstyrelsen (2019). *Børn og unges sundhed og trivsel – anbefalinger til kommuner*.

Sundhedsstyrelsen (2022). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*

Wopp, Christian (2008). *Sportentwicklungsplanung in Berlin. Endbericht*. Osnabrück: Universität Osnabrück.

Bilag: Indekskonstruktion

I denne rapport er der flere tilfælde, hvor flere spørgsmål fra datamaterialet er slået sammen til ét indeksmål. Indeks er fordelagtige, fordi de indeholder mere information om respondenterne end deres svar på et enkelt spørgsmål. Større målingsvaliditet – dvs. sammenhængen mellem det teoretiske begreb og den empiriske måling af begrebet – er således en helt central styrke ved indeks.

Tilgangen til indekskonstruktion er, at hvert spørgsmål ses som konsekvenser af et bagvedliggende begreb, og den forudsætter, at underspørgsmålene varierer i takt. Hvis en respondent er enig i ét udsagn, forventes respondenterne også at være enig i de andre udsagn i indekset. Desto mere de enkelte indikatorer varierer i takt, desto større sandsynlighed er der for, at man måler det, man ønsker. Indekskonstruktionen forudsætter derudover, at indikatorerne kun indeholder én dimension. De to forudsætninger, samvariation og unidimensionalitet, kontrolleres statistisk.

Analysen af den parvise samvariation tager udgangspunkt i sammenhængsmålet Pearsons r – dette er for det første blevet anvendt til at analysere den parvise sammenhæng mellem alle underspørgsmål i indekset. Petersen (2012) anbefaler i den forbindelse, at alle Pearsons r -værdier er mindst 0,30. I så fald kan man udlede, at der er en tilfredsstillende samvariation mellem indikatorerne. Alle indeks i rapporten har værdier over 0,3.

For det andet har analysen undersøgt sammenhængen mellem hvert underspørgsmål og et indeks dannet ud fra de øvrige variable. Denne tilgang kaster lys over, hvorvidt indikatorerne kun afspejler én dimension. Indikatorernes dimensionalitet undersøges ved en faktoranalyse, hvor antallet af dimensioner estimeres ved antallet af egenværdier større end 1,0. Alle indeks indeholder kun én egen værdi større end 1,0.

For det tredje vurderes indeksenens reliabilitet. Reliabilitet handler om fraværet af tilfældige målefejl og udregnes med 'Cronbachs Alpha', der er et samlet udtryk for den gennemsnitlige sammenhæng mellem samtlige halvdele af indekset (Cronbach, 1951). Såfremt der er lave og inkonsistente sammenhænge mellem de forskellige mulige kombinationer af indeksets halvdele, er det et tegn på, at der er mange tilfældige målefejl og dermed meget 'støj' i indekset. Alpha-værdier over 0,70 afspejler et reliabelt indeks (Petersen, 2012). Alle indeks i rapporten har værdier over 0,70.

