## Unge og kropsidealer – spørg analytikeren

Er du en af dem, der hver måned betaler for et fitnessabonnement? Så er du ikke alene. Tusindvis af danskere dyrker deres motion i et fitnesscenter, men hvorfor er det blevet så populært, og hvordan har fitnessbranchen udviklet sig gennem årene? Det skal vi se nærmere på i dette afsnit af Viden i spil, hvor Cecilie Hedegaard Bak har inviteret Steffen Rask, analytiker i Idrættens Analyseinstitut, i studiet til en snak om fitnesstendensen som fortsat boomer – særligt blandt unge.

Dette afsnit er en genpublicering af afsnittet 'Unge og kropsidealer - ikke fit nok til fitness?' fra podcasten Tillægstid, som tidligere er udgivet i kanalen Mediano Sport & Perspektiv. Dette afsnit er den første del af i alt fire afsnit, og du vil her få en introduktion til hele afsnittet, som kredser om temaet kropsidealer, sociale medier og altså ikke mindst fitness, og dernæst en indføring i fitnesstendensen med særligt fokus på unge.

Del 2-4 kan I finde i kanalen via idan.dk.

## Arbejdsspørgsmål

1. Hvordan har fitnessbranchen udviklet sig de seneste 15 år?
2. Beskriv børn og unges motionsvaner med fokus på fitnesscentret.
3. Hvilke årsager kan der være til, at unge i stigende grad dyrker motion i fitnesscentret? Overvej, hvad der spiller ind på dine egne valg af motionsformer.
4. Hvilken effekt har coronakrisen haft på vores motionsvaner? Overvej, om krisen og de tilhørende restriktioner har haft betydning for dine egne motionsvaner.

## Supplerende materiale

Læs artiklen [’Fitnessbranchen boomede før coronakrisen’](https://www.idan.dk/nyheder/fitnessbranchen-boomede-foer-coronakrisen/)

Læs også artiklen [’Teenagealderen skaber store forandringer i pigers idrætsdeltagelse’](https://www.idan.dk/nyheder/teenagealderen-skaber-store-forandringer-i-pigers-idraetsdeltagelse/)

Se tabel 3: ’Løb og styrketræning overtager børnenes aktiviteter med alderen (pct.)’ fra [notat 2 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020](https://www.idan.dk/udgivelser/danskernes-aktivitetsvalg-og-organisering-i-2020-notat-2-i-danskernes-motions-og-sportsvaner-2020/).

Figuren viser andelen af børn, der dyrker de ti mest udbredte aktiviteter på tværs af aldersgrupper.