

PIGER OG UNGE KVINDERS MOTIONS- OG SPORTSVANER 2024

Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen
& Maja Pilgaard / September 2025



Idrættens
Analyseinstitut

PIGER OG UNGE KVINDERS MOTIONS- OG SPORTSVANER 2024

Titel

Piger og unge kvinders motions- og sportsvaner 2024

Forfatter

Anton Hvidberg Munch, Cecilie Rohde Andersen & Maja Pilgaard

Rekvirent

Lokale- og Anlægsfonden

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Tony Anderson/Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, september 2025

Pris

Rapporten kan downloades gratis på www.idan.dk

ISBN

978-87-94468-58-9 (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.

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



DANSK
FIRMAIDRÆT

TrygFonden

Notatet 'Piger og unge kvinders motions- og sportsvaner 2024' er tilvejebragt med særlig økonomisk støtte fra Lokale og Anlægsfonden.

Indhold

Introduktion.....	6
Metode.....	9
Deltagelse i sport og motion.....	10
Aktiviteter	12
Organisering	17
Faciliteter	25
Forældres indflydelse på sport og motion	30
Motiver	33
Aktivitetsstop, pause og frafald fra idræt.....	45
Trivsel og livstilfredshed	56
Livstilfredshed og sport/motion blandt piger	56
Trivsel og sport/ motion blandt unge kvinder.....	60
Afrunding	64
Litteratur	66
Bilag	67

Introduktion

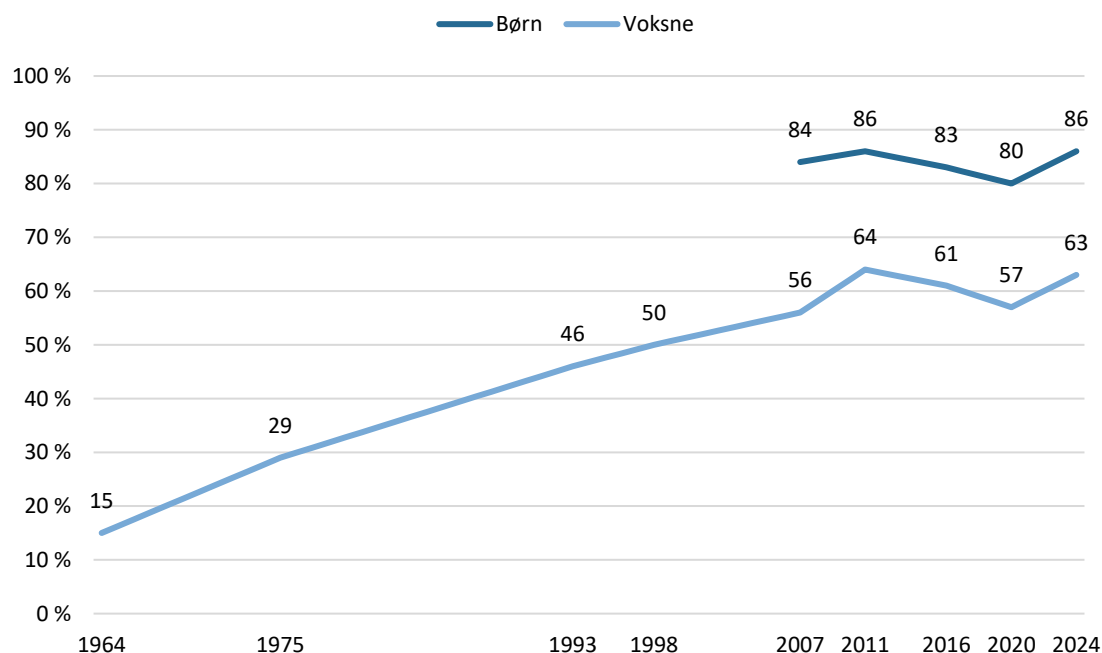
Dette notat zoomer ind på piger og kvinders motions- og sportsvaner, herunder hvordan de organiserer deres aktiviteter, hvilke faciliteter de bruger samt trivsel og motiver for at dyrke sport og motion. Data stammer fra Idrættens Analyseinstituts (Idan) undersøgelse 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'. Formålet er at undersøge, hvordan den aktuelle idrætsdeltagelse ser ud for piger og unge kvinder i alderen 10-29 år og sammenligne med 2016, hvor et lignende notat til Lokale og Anlægsfonden satte fokus på piger i aldersgruppen 10-19 år. Notatet ser både nærmere på udviklingstendenser over tid (mellem 2016 og 2024) og livsfaseperspektiver (forskelle mellem de yngste aldersgrupper i 10-12-årsalderen og unge kvinder i 20-29-årsalderen).

Undersøgelsen fra 2016 viste, at pigerne halter efter drengene i deltagelsen i sport og motion, hvorfor Lokale og Anlægsfonden er særligt interesseret i et dybere indblik i, hvilke dynamikker og tendenser der er på spil for piger og unge kvinder med henblik på at kunne igangsætte initiativer med særligt fokus på piger og kvinders muligheder for deltagelse.

Inden notatet går i dybden med analysen af piger og unge kvinders motions- og sportsvaner, præsenteres indledningsvis hovedpointerne fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'.

De generelle motions- og sportsvaner er blevet målt blandt voksne (16 år+) siden 1964 og blandt børn og unge (7-15 år) siden 2007. Som det ses i figur 1, er sport og motion i 2024 blandt både børn og voksne næsten tilbage på samme niveau som i 2011 med hhv. 86 pct. af børn og unge og 63 pct. af voksne, der dyrker sport og motion i 2024. Dette er en stigning siden seneste motions- og sportsvaneundersøgelse fra 2020, hvor andelen, der dyrker sport/motion, var på hhv. 80 pct. for børn og unge og 57 pct. for voksne. Dykket i 2020 kan med stor sandsynlighed tilskrives coronapandemien, som på flere måder vendte op og ned på danskernes motions- og sportsvaner.

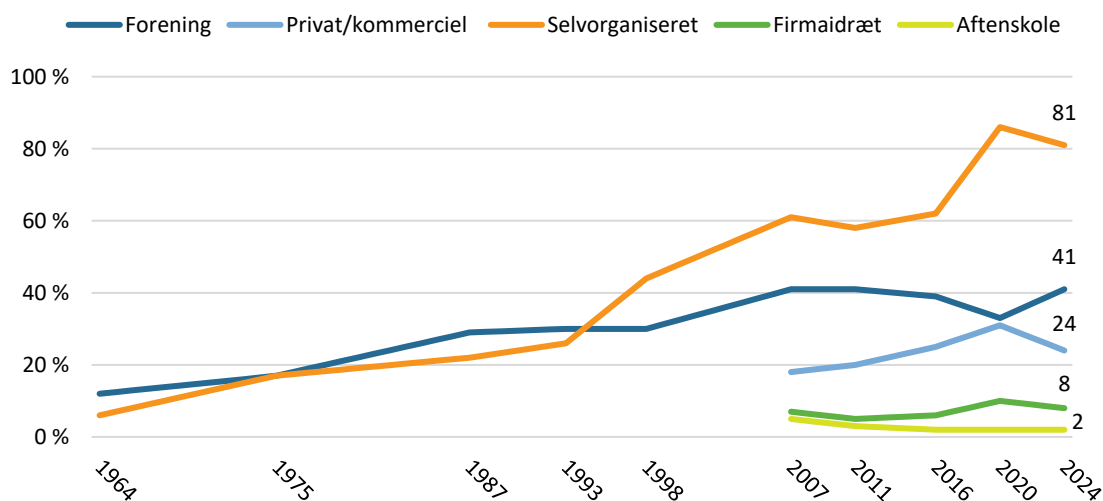
Figur 1: Andel, der dyrker sport/motion, blandt alle børn (7-15 år) og voksne (16 år+) (pct.)



Figuren viser andelen af respondenter, 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, 2020, 2024). Tal for børn (7-15 år) er først inkluderet i undersøgelserne fra 2007, 2011, 2016, 2020 og 2024.

Respondenterne er desuden blevet spurgt ind til, i hvilken forbindelse de dyrker sport og motion. Figur 2 viser organiseringsformer blandt alle voksne siden 1964 for selvorganisering og foreningsregi, og fra 2007 med tilføjelserne af privat/kommercielt regi, firmaidræt og aftenskole. I 2024 dyrker 81 pct. af alle voksne en eller flere selvorganiserede motions- og sportsaktiviteter, mens 41 pct. dyrker sport og motion i foreningsregi, og 24 pct. dyrker sport og motion i privat/kommercielt regi. Siden 2020-undersøgelsen er andelen, der dyrker motion og sport, steget i foreningsregi, mens både selvorganiserede motions- og sportsaktiviteter samt aktiviteter i privat/kommercielt regi er faldet. Igen synes der altså at være tegn på påvirkningen fra coronapandemien. Motions- og sportsaktiviteter i forbindelse firmaidræt/arbejdspladsen og i aftenskolen synes at være relativt stabile siden 2007, men udgør også de mindst udbredte organiseringsformer.

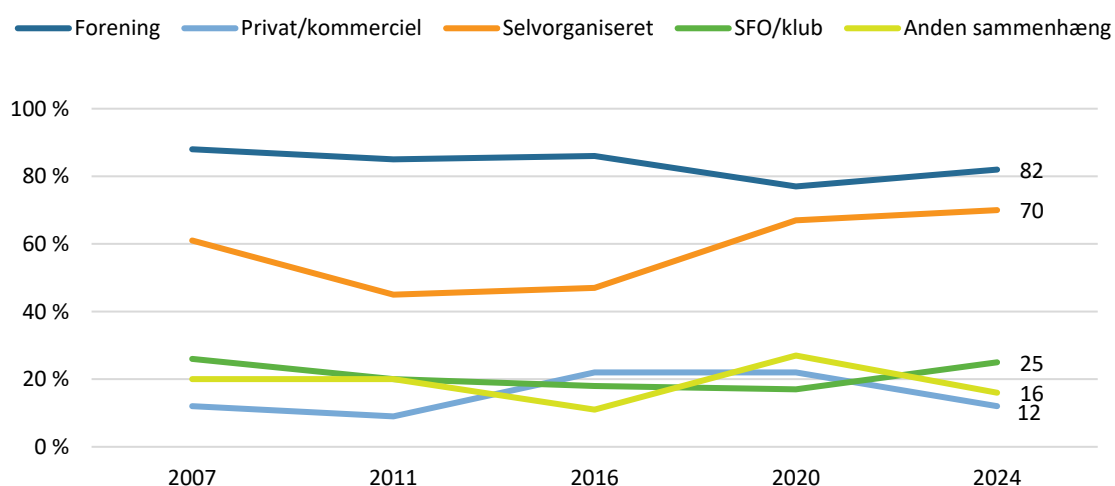
Figur 2: Udvikling i andelen af voksne, der dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer (pct.)



Figuren viser udviklingen i andelen af alle voksne respondenter (16 år+), der dyrker aktiviteter under forskellige organiseringsformer.

I forlængelse af dette viser figur 3 udviklingen i organiseringsformer blandt børn og unge siden 2007. Der er sket en udvikling i retningen af øget deltagelse gennem foreningerne siden 2020, men det er dog ikke helt tilbage på samme niveau som i 2007, 2011 og 2016. Selvorganiserede aktiviteter oplevede et gevaldigt hop under coronanedlukningerne, og niveauet er endda lidt højere i 2024, hvor 70 pct. af børn og unge har dyrket aktiviteter på egen hånd. Deltagelsen i aktiviteter i regi af SFO/fritidsklub er ligeledes steget til 25 pct. og er tilbage på niveauet fra 2007.

Figur 3: Organisering blandt børn og unge på tværs af undersøgelsesår (pct.)



Figuren viser organiseringen af børns og unges sports- og motionsaktiviteter fordelt på undersøgelsesår. (2024: n=3.303, 2020: n=4.379, 2016: n=3.221, 2011: n=2.035, 2007: n=1.987).

Metode

Datagrundlaget i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' bygger på repræsentative stikprøveudtræk af to populationer, hhv. børn og unge i alderen 7-15 år og voksne i alderen 16 år og op. Stikprøven bestod af i alt 11.000 børn og unge og 23.500 voksne. Spørgeske-undersøgelsen resulterede i 6.778 gennemførte besvarelser blandt voksne og 3.303 besvarelser blandt børn og unge, hvilket svarer til en svarprocent på 25,5 pct. for voksne og 30 pct. for børn og unge. Tallene i dette notat beror på netop denne tværsnitsdata. Yderligere indføring i metoden findes i rapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' (Pilgaard et al. 2025).

Dette notat zoomer ind på motions- og sportsvaner blandt piger og unge kvinder i aldersgruppen 10-29 år. Her er det naturligt at sammenligne med drenge og unge mænd i samme alderskategori for at få et billede af, hvad der særligt kendetegner deltagelsen blandt piger og unge kvinder. I nogle underkategorier bliver respondentgrundlaget relativt spinkelt, og tabel 1 viser stikprøvestørrelsen i de enkelte grupper.

Tabel 1: Respondentmassens størrelse fordelt på køn og aldersgrupper (n)

	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år	25-29 år
Piger/kvinder	553	531	125	164	153
Drenge/mænd	579	565	126	122	129

I rapporten er analyser med tal baseret på under 20 respondenter markeret med symbolet °. Dette gør altså opmærksom på et spinkelt respondentgrundlag, og her skal man være særligt varsom i tolkningen af resultaterne.

Benyttelse af datavægte

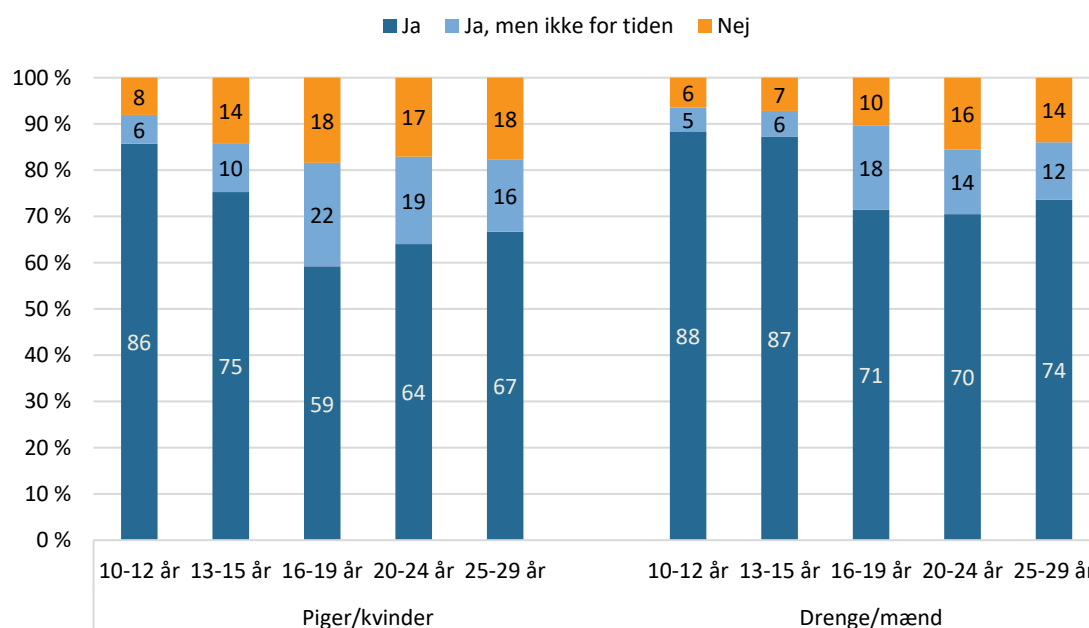
Data er vægtet på køn, alder og region for aldersgruppen 10-15 år for at tage højde for skævheder i respondentgruppen. Omvendt benyttes ikke vægte for aldersgruppen 16-29 år. Dette skyldes, at de vægte, der er konstrueret til voksendatasættet, er udarbejdet med henblik på at få sammensætningen af voksne respondenter til at ligne hele den voksne danske befolkning. Da denne undersøgelse udelukkende belyser subgruppen af voksne i aldersgruppe 16-29-år, kan vægtene introducere fejl i resultaterne, da fordelingerne for faktorer som region og uddannelse forventeligt er meget forskellig for unge sammenlignet med hele befolkningen (Caughey et al. 2020). Vægtene er derfor fravalgt ud fra et forsigtighedsprincip, og hver respondent repræsenterer således 'blot' sig selv. Ideelt set benyttede man vægte tilpasset netop denne subgruppe, men det har ikke været muligt. I 2016-notatet var data vægtet på køn og alder, men da man i analyserne i dette notat kun lavede analyser for 16-19-årige opdelt på køn, har vægtene været uden indflydelse (Asserhøj, 2017). Tallene for 2024 er således sammenlignelige med tidligere undersøgelsesår¹.

¹ I hovedrapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' er der benyttet vægte, hvilket betyder, at resultaterne i de forskellige analyser i nærværende notat for kategorierne 16-19 år og 20-29 år i nogle tilfælde varierer med 1-2 procentpoint sammenholdt med hovedrapporten. De overordnede tendenser i forhold til piger/kvindes deltagelse i sport og motion ændrer sig dog ikke.

Deltagelse i sport og motion

Figur 4 viser andelen af piger/kvinder og drenge/mænd, der dyrker sport/motion på tværs af aldersgrupper. Som det ses, er der en klar tendens til, at deltagelsen i sport/motion for piger og unge kvinder falder mere med alderen, end det er tilfældet for drenge og unge mænd. I den yngste aldersgruppe er der ingen substantiel forskel mellem kønnene, men allerede i 13-15-årsalderen dyrker færre piger sport/motion i forhold til drenge i samme aldersgruppe. Kønsforskellen stiger yderligere blandt de 16-19-årige og understreger, at pigerne halter efter drengenes deltagelse i teenageårene

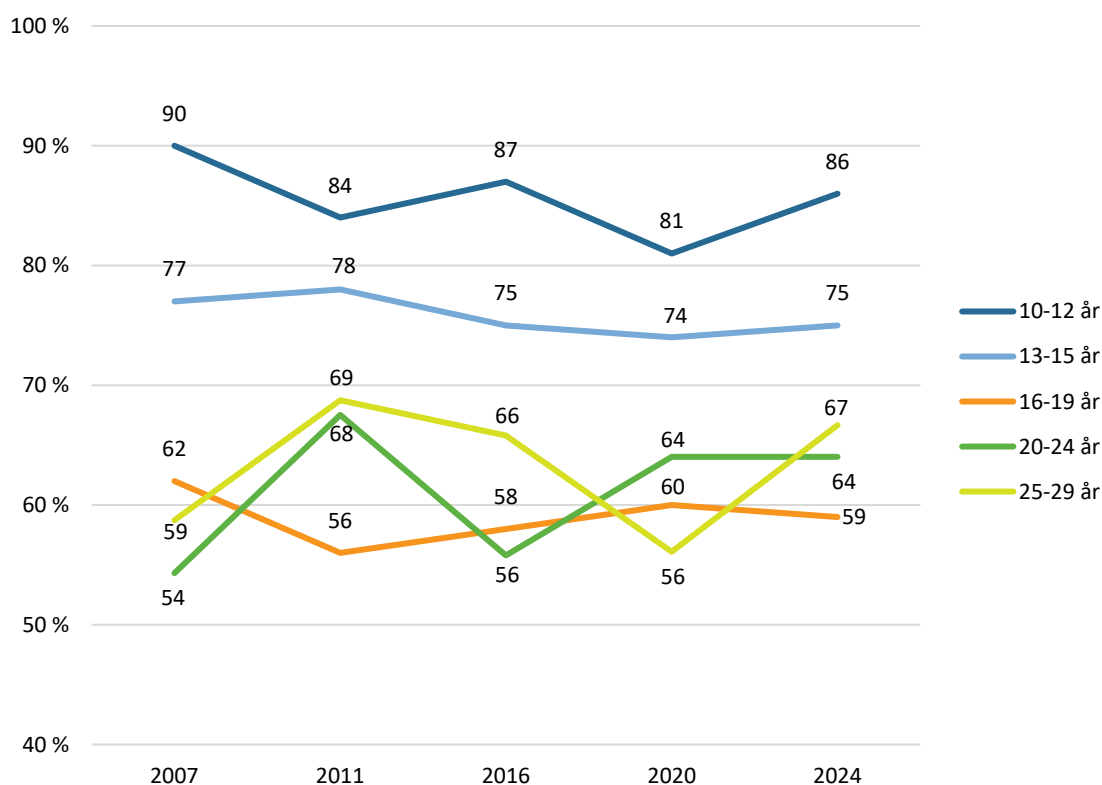
Figur 4: Andel, der dyrker sport/motion, fordelt på køn og alder (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', fordelt på piger/kvinder og drenge/mænd, samt alder (10-15 år (n=1.084), 16-29 år (n=819)).

Figur 5 viser den historiske udvikling i andelen af piger og unge kvinder, der dyrker sport/motion. Her ser man, at den lavere deltagelse blandt de ældre piger/kvinder ikke er et nyt fænomen, men en tendens, som også tidligere undersøgelser har kunnet påpege. Blandt de 10-12-årige og 13-15-årige ses et højt niveau af piger, som dyrker sport/motion, og niveauet for begge grupper ligger blot en smule under det, der blev målt i 2007. Niveauet af piger i aldersgruppen 16-19 år, der dyrker sport/motion, har ligget relativt stabilt de seneste tre målinger. De ældste målgrupper på 20-24 år og 25-29 år har over tid haft svingende tilslutning til sport og motion, men særligt de 25-29-årige kvinder er kommet godt igen siden undersøgelsen i 2020.

Figur 5: Udvikling i andelen af piger/unge kvinder, der dyrker sport eller motion (pct.)



Figuren viser andelen af kvindelige respondenter, der svarer 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på aldersgrupper og undersøgelsesår.

I notatets bilag 1 (figur 49) findes desuden tal, som viser en opdeling i piger og unge kvinders deltagelse i sport og motion fordelt på alders- og kommunegrupper (DST-kommunegrupper, beskrevet i bilag 2). Disse tal er ikke med i hoveddelen af notat, da opdelingen på tværs af både køn, alder og kommunetype i nogle tilfælde gør datagrundlaget for tyndt. Det er angivet i de tilfælde, hvor man skal være særligt opmærksom på få respondenter.

Aktiviteter

Populariteten af forskellige motions- og sportsaktiviteter blandt piger og unge kvinder ændrer sig meget afhængig af, hvilke aldersgrupper man kaster blikket på. Respondenterne har svaret på, hvilke aktiviteter de har dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder, og bilag 3 viser en oversigt over tilslutningen til samtlige aktiviteter for hhv. piger og unge kvinder (tabel 2 i bilag 3) og drenge og unge mænd (tabel 3 i bilag 3). Herunder er fokus på tilslutning til overordnede aktivitetskategorier og udvalgte aktiviteter baseret på deres popularitet.

I det følgende er aktiviteter inddelt i overordnede aktivitetskategorier baseret på en sammenlægning som vist i boks 1.

Boks 1: Aktiviteter, som indgår i de overordnede kategorier blandt børn og unge

Løb, gang, cykling: Løb, orienteringsløb, gå og vandreture, triatlon/duatlon, landevejscykling, 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, vinterbadning

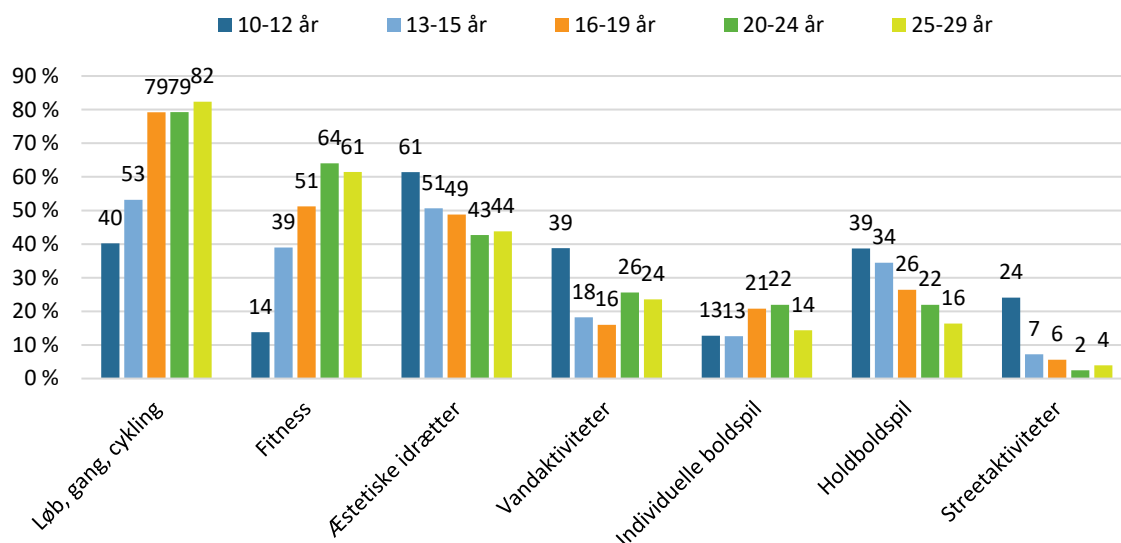
Individuelle boldspil: Tennis, badminton, golf, bordtennis, padel, squash, pickleball

Holdboldspil: Fodbold, håndbold, basketball, volleyball/beachvolley, hockey/floorball, baseball/softball, amerikansk fodbold/rugby, ishockey, spikeball

Streetaktiviteter: Skateboard, løbehjul, rulleskøjter, parkour

Figur 6 viser tilslutningen til de enkelte aktivitetskategorier, hvor det fremgår, at særligt aktivitetskategorierne løb, gang og cykling samt fitness bliver mere populært blandt de unge kvinder. Derimod falder tilslutningen til æstetiske idrætter, vandaktiviteter, holdboldspil og streetaktiviteter med alderen. Aktivitetskategorien med individuelle boldspil oplever størst tilslutning i aldersgrupperne 16-19 år og 20-24 år. Blandt 16-19-årige skyldes dette især udbredelsen af både tennis og padel, som hver især dyrkes af 4 pct. af de unge kvinder i aldersgruppen. For de 20-24-årige skyldes dette udelukkende den store tilslutning til padel på 10 pct. af kvinder i aldersgruppen.

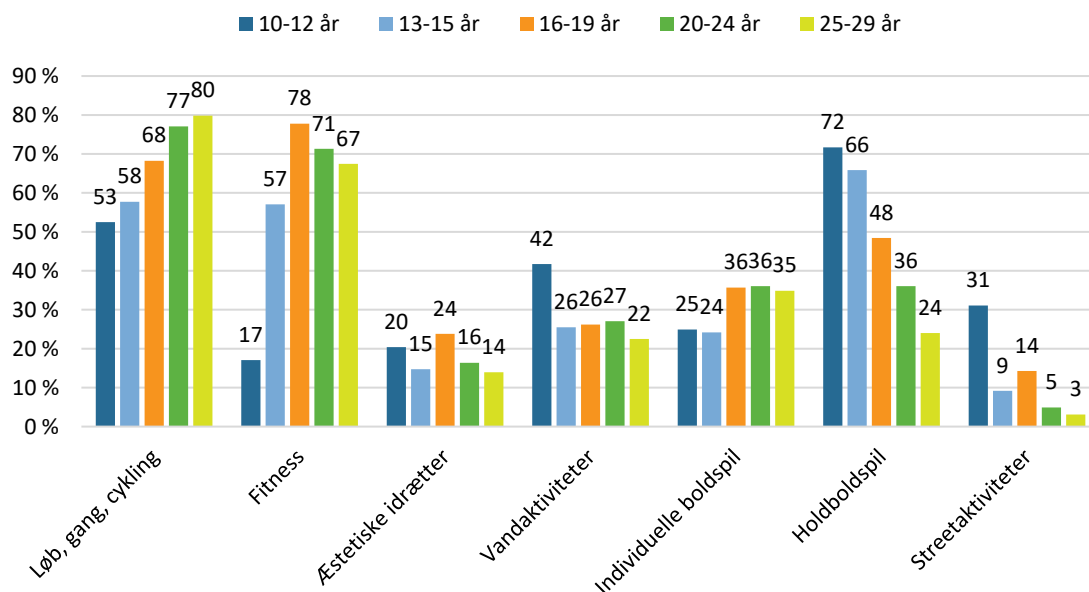
Figur 6: Tilslutningen til overordnede aktivitetskategorier for piger og unge kvinder (pct.)



Figuren viser andelen af piger og unge kvinder, som dyrker mindst én aktivitet inden for syv overordnede kategorier (n=1.526).

Til sammenligning viser figur 7 drenge og unge mænds tilslutning til aktivitetskategorierne på tværs af aldersgrupper. Drenge og unge mænds tilslutning til de forskellige aktivitetskategorier afspejler lignende tendenser som beskrevet for piger og unge kvinder. Dog er der generelt mindre tilslutning til æstetiske idrætter hos drenge og unge mænd. På den anden side er der hele 72 pct. af de 10-12-årige drenge, som dyrker en holdboldspilsaktivitet, mens det til sammenligning blot er 39 pct. af de 10-12-årige piger, og denne kønsforskel er identisk for aldersgruppen 13-15-år.

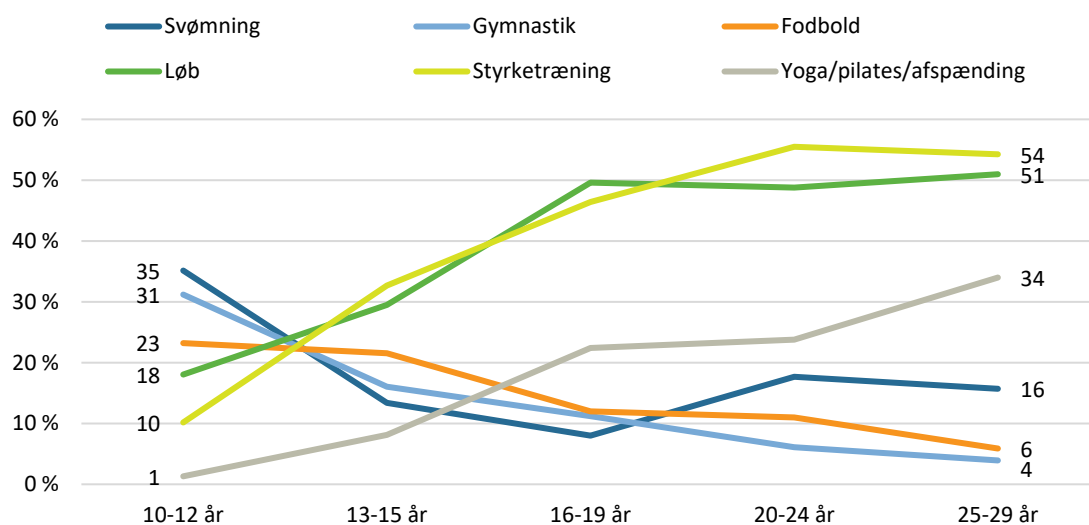
Figur 7: Tilslutningen til overordnede aktivitetskategorier for drenge og unge mænd (pct.)



Figuren viser andelen af drenge og unge mænd, som dyrker mindst én aktivitet inden for syv overordnede kategorier (n=1.586).

Figur 8 viser populariteten af udvalgte aktiviteter på tværs af aldersgrupper. De udvalgte aktiviteter er hver især den mest populære aktivitet i en eller flere aldersgrupper inden for de populære aktivitetskategorier. Aktiviteterne har derudover betydelige forskelle i udbredelse mellem aldersgrupperne i undersøgelsen, da de appellerer til forskellige målgrupper. Som det tydeligt ses, er de mest populære aktiviteter i børneårene som svømning, gymnastik og fodbold mindre populære i de ældre aldersgrupper. Derimod ses den modsatte tendens for aktiviteter som løb, styrketræning og yoga/pilates/afspænding, som alle bliver mere udbredte med alderen. Dette indikerer et vist skifte hos piger og unge kvinder allerede fra teenagealderen fra aktiviteter, der typisk er dyrket i foreningsregi, til mere fleksible og individuelle aktiviteter typisk dyrket i kommercielt/privat regi eller på egen hånd.

Figur 8: Aldersforskelle i udvalgte aktiviteter for piger og unge kvinder (pct.)

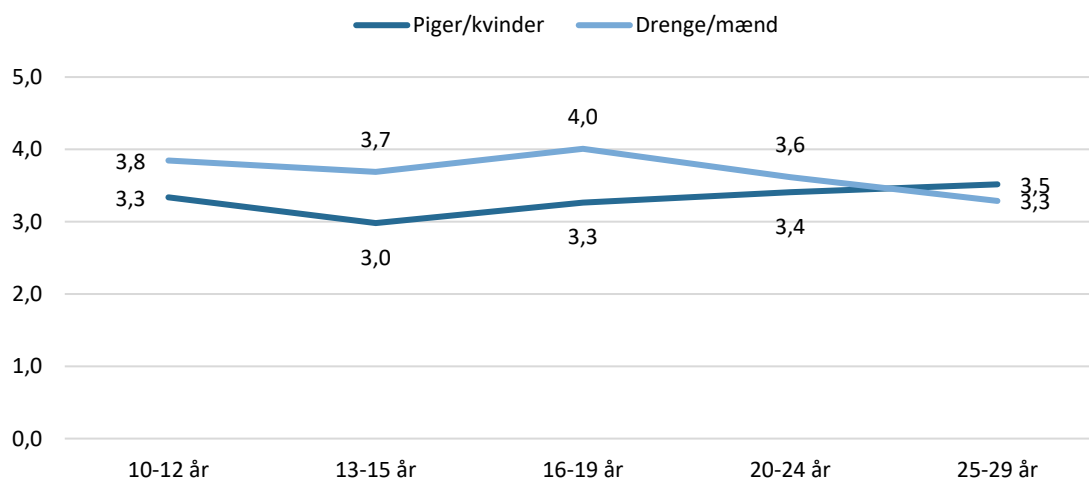


Figuren viser andelen af piger og unge kvinder, der dyrker de udvalgte aktiviteter, fordelt på aldersgrupper (n=1.526).

Figur 9 giver et indblik i det gennemsnitlige antal aktiviteter blandt piger/kvinder og drenge/mænd. Overordnet dyrker piger og unge kvinder lidt færre aktiviteter i gennemsnit sammenlignet med drenge og unge mænd. Ligeledes ses det, at piger og unge kvinder dyrker færrest forskellige aktiviteter i teenagealderen, og at gennemsnittet stiger lidt med alderen. Dette er med til at underbygge, at teenagealderen fortsat er særligt interessant at undersøge nærmere i forhold til piger og unge kvinders motions- og sportsvaner, ligesom det var udgangspunktet for 2016-notatet.

Blandt drenge er det gennemsnitlige antal aktiviteter nogenlunde stabilt og når sit højdepunkt blandt de 16-19-årige, der i gennemsnit dyrker fire aktiviteter regelmæssigt. Antallet af aktiviteter dykker derefter for de unge mænd til et niveau tæt på kvinderne i 25-29-års alderen. Også dette peger på et lidt anderledes mønster på tværs af køn i teenageårene, hvor drenge i gennemsnit dyrker én aktivitet mere end pigerne, som udligner sig i voksenalderen. Drengene ser ud til at starte med styrketræning/fitness og løb/cykling/gang lidt tidligere end pigerne, og fastholder deltagelse i nogle af de øvrige aktivitetstyper længere end pigerne, hvilket kan være med til at forklare, at de lige præcis i ungdomsalderen har dyrket en aktivitet mere end piger/kvinder i gennemsnit.

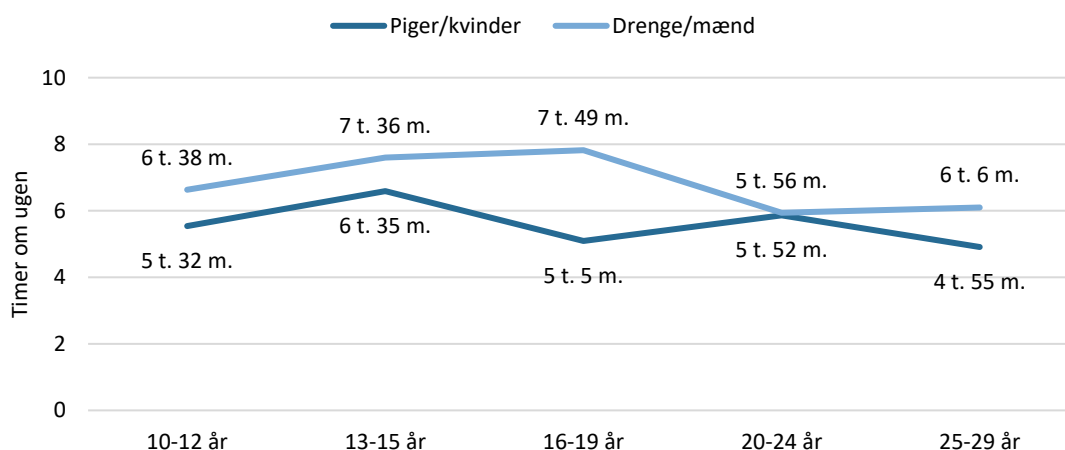
Figur 9: Gennemsnitligt antal aktiviteter blandt piger/kvinder og drenge/mænd



Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som er angivet ved spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?'. Fordelt på køn og alder. 10-15 år (n=1084), 16-29 år (n=819).

Særligt i de sene teenageår ses ikke blot et fald i andelen, der dyrker sport/motion, men også en nedgang i aktivitetsomfanget blandt de piger, som fortsat er aktive. Denne pointe understreges i figur 10, som viser det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på sport/motion. Blandt piger og unge kvinder er det de 13-15-årige, som i gennemsnit bruger mest tid på sport/motion, og der er et drastisk fald på halvanden time i gennemsnit for de 16-19-årige. Blandt drengene topper tidsforbruget i 16-19-års alderen, hvor de i gennemsnit bruger knap otte timer ugentligt på sport/motion. Dette er en forskel på næsten tre timer sammenlignet med pigerne i alderen 16-19 år.

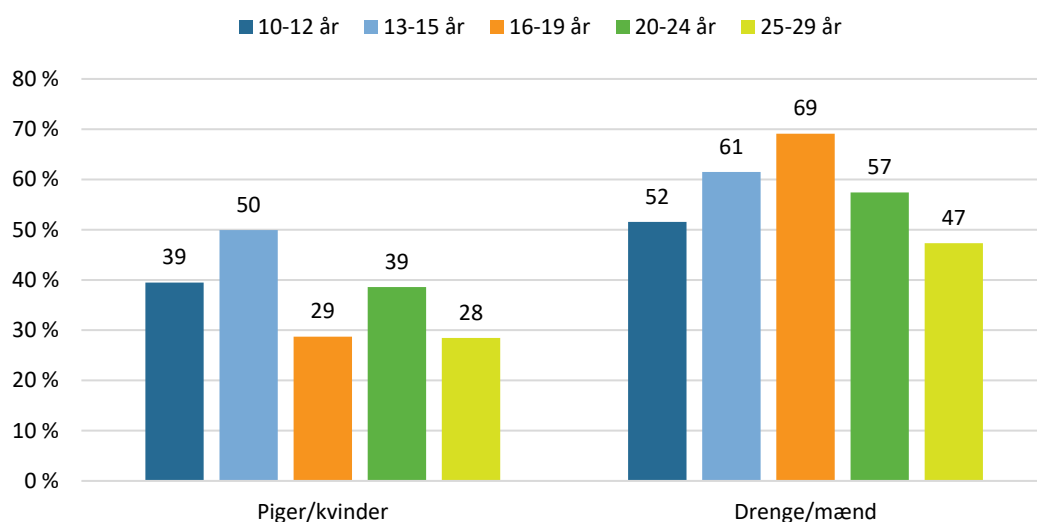
Figur 10: Gennemsnitligt tidsforbrug på motion og sport pr. uge



Figuren viser det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på sport/motion i timer (t) og minutter (m), som angivet ved spørgsmålet 'Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?'. 10-15 år (n=1.084), 16-29 (n=701).

Figur 11 viser kønsforskellen på lignende vis ved at vise andelen, der dyrker sport/motion seks timer eller mere ugentligt. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge op til 18 år dyrker minimum 60 minutters fysisk aktivitet dagligt, hvilket svarer til lidt mere end de seks timers ugentlig motion². For voksne i alderen 18 år+ lyder anbefalingen dog på 30 minutter dagligt. Tidsforbruget udvikler sig lidt forskelligt blandt piger/kvinder og drenge/mænd særligt sker der en kønspolarisering i aldersgruppen 16-19 år, hvor blot 29 pct. af piger/unge kvinder er aktive i minimum 6 timer ugentligt mod 69 pct. af drenge/unge mænd svarende til en forskel på 40 procentpoint.

Figur 11: Andelen af piger/kvinder og drenge/mænd, som dyrker sport/motion i seks timer eller mere om ugen (pct.)



Figuren viser andelen af piger/kvinder og drenge/mænd, som har angivet, at de dyrker sport/motion i seks timer eller mere om ugen, fordelt på aldersgrupper. 10-15-årige (n=1084), 16-29-årige (n=701).

Både den overordnede deltagelse i sport og motion samt tidsforbruget herpå peger på, at piger og unge kvinder halter lidt efter drengene/de unge mænd i andelen af aktive – særligt i 16-19-års alderen. Samtidig viser analyserne, at kønnene tiltrækkes af meget forskellige aktiviteter, og at drenge/unge mænd i gennemsnit dyrker én aktivitet mere end pigerne. De følgende afsnit ser nærmere på organiseringsformer, barrierer og motiver for at nærme sig forskellige forklaringer på, hvorfor piger/unge kvinders deltagelsesniveauer ligger lavere end drenge/unge mænd.

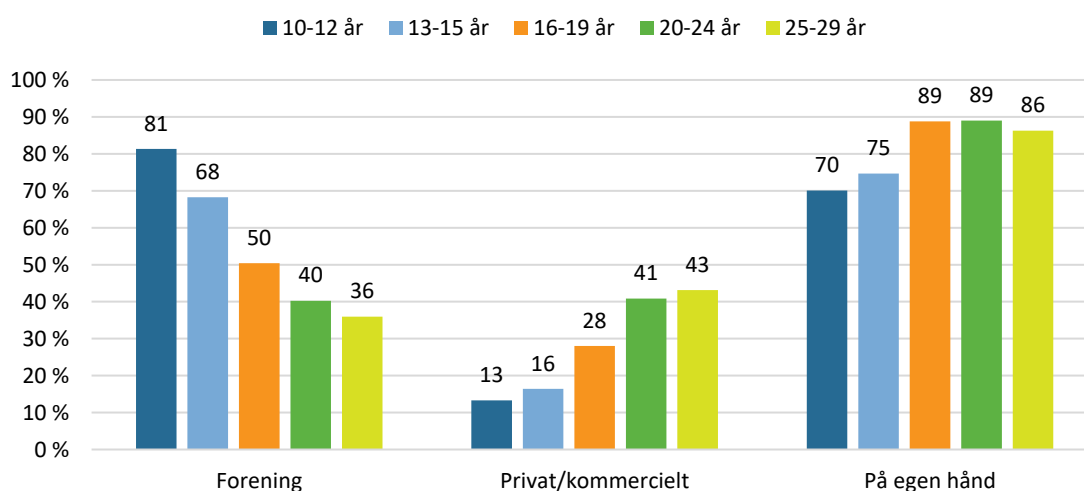
² [Sundhedsstyrelsens anbefaling for fysisk aktivitet for børn og unge](#). Anbefalingen skifter dog for voksne i alderen 18 år+, hvor det blot hedder 30 minutter om dagen.

Organisering

Dette afsnit ser nærmere på, hvilke organiseringsformer der fylder i piger og unge kvinders deltagelse i sport og motion. I undersøgelsen er der således spurgt ind til, hvordan de forskellige aktiviteter, man har dyrket det seneste år, er organiseret. Det har i den forbindelse været muligt at angive flere forskellige organiseringsformer til samme aktivitet, som f.eks. fodbold både i foreningsregi og på egen hånd³. Et indblik i, hvordan piger og unge kvinders aktiviteter er organiseret, kan give en bedre forståelse for, hvilke sociale omgivelser pigerne og unge kvinder er en del af, når de er aktive. I forlængelse kan der ligeledes trækkes tråde til både frafald fra sport og motion samt trivsel.

Figur 12 viser andelen af piger og unge kvinder, der udøver deres aktiviteter i de tre mest udbredte organiseringsformer: I forening, i privat/kommercielt regi og selvorganiseret. Inden for hver organiseringsform er andelen af udøvere opdelt på aldersgruppe. Langt størstedelen af de yngste piger (10-15 år) dyrker en aktivitet i foreningsregi, men andelen falder støt med alderen og er halveret, når man ser på unge kvinder i tyverne. Den modsatte tendens er gældende for både selvorganiserede aktiviteter og aktiviteter i privat/kommercielt regi, hvor andelen stiger med alderen. Således dyrker tæt på ni ud af ti kvinder over 15 år en eller anden selvorganiseret aktivitet.

Figur 12: Piger og unge kvinders organiseringsformer fordelt på aldersgrupper (pct.)



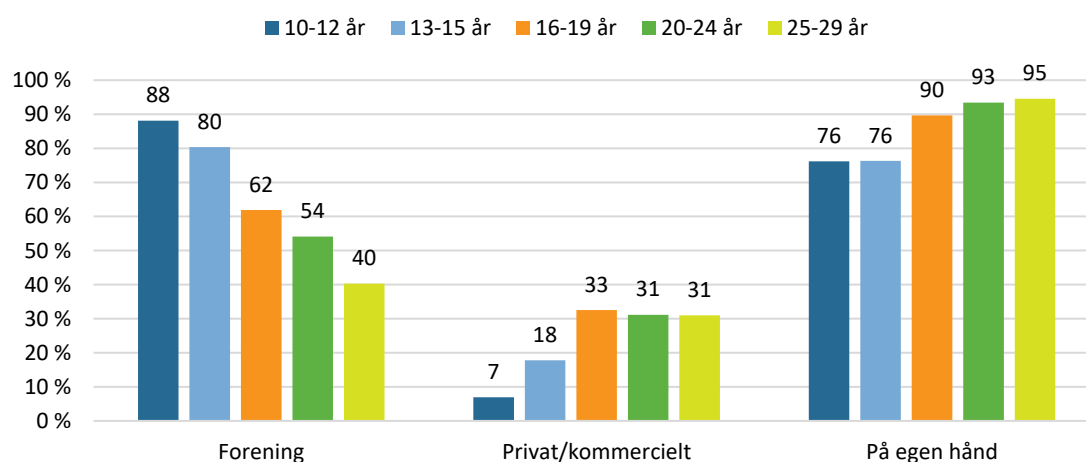
Figuren viser piger/kvinders svarfordelingen på spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?' fordelt på aldersgrupper. 10-15 (n=1.084), 16-29 (n=442).

Det samme billede er stort set gældende for drenge og unge mænd, hvilket er vist i figur 13. Lidt flere drenge end piger i alderen 10-15 år er foreningsaktive, mens der er omkring 10 procentpoint flere kvinder end mænd i alderen 20-29 år, der dyrker aktiviteter i

³ I spørgeskemaet svarer respondenterne konkret på følgende spørgsmål: "I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)? (Sæt ét eller flere kryds i hver række)" med følgende svarkategorier: Sportsklub/idrætsforening, kommerciel udbyder (f.eks. kommercielt fitnesscenter, dansestudio eller lignende.), på egen hånd (alene eller sammen med andre), SFO/fritidsklub/ungdomsklub (i børneskemaet) og arbejde/uddannelse (f.eks. firmaidræt) (i voksenskemaet) og anden sammenhæng.

privat/kommercielt regi. Dog ser det ud til, at drengene er lidt ældre end pigerne, når frafaldet fra foreningsidræt for alvor tager til (først fra 16-19-års alderen, mens pigerne allerede i 13-15-års alderen dyrker meget mindre foreningsidræt end yngre piger). Samtidig er drenge i 13-19-års alderen lidt mere aktive i kommercielt regi end pigerne (typisk pga. fitness).

Figur 13: Drenge og unge mænds organiseringsformer fordelt på aldersgrupper (pct.)



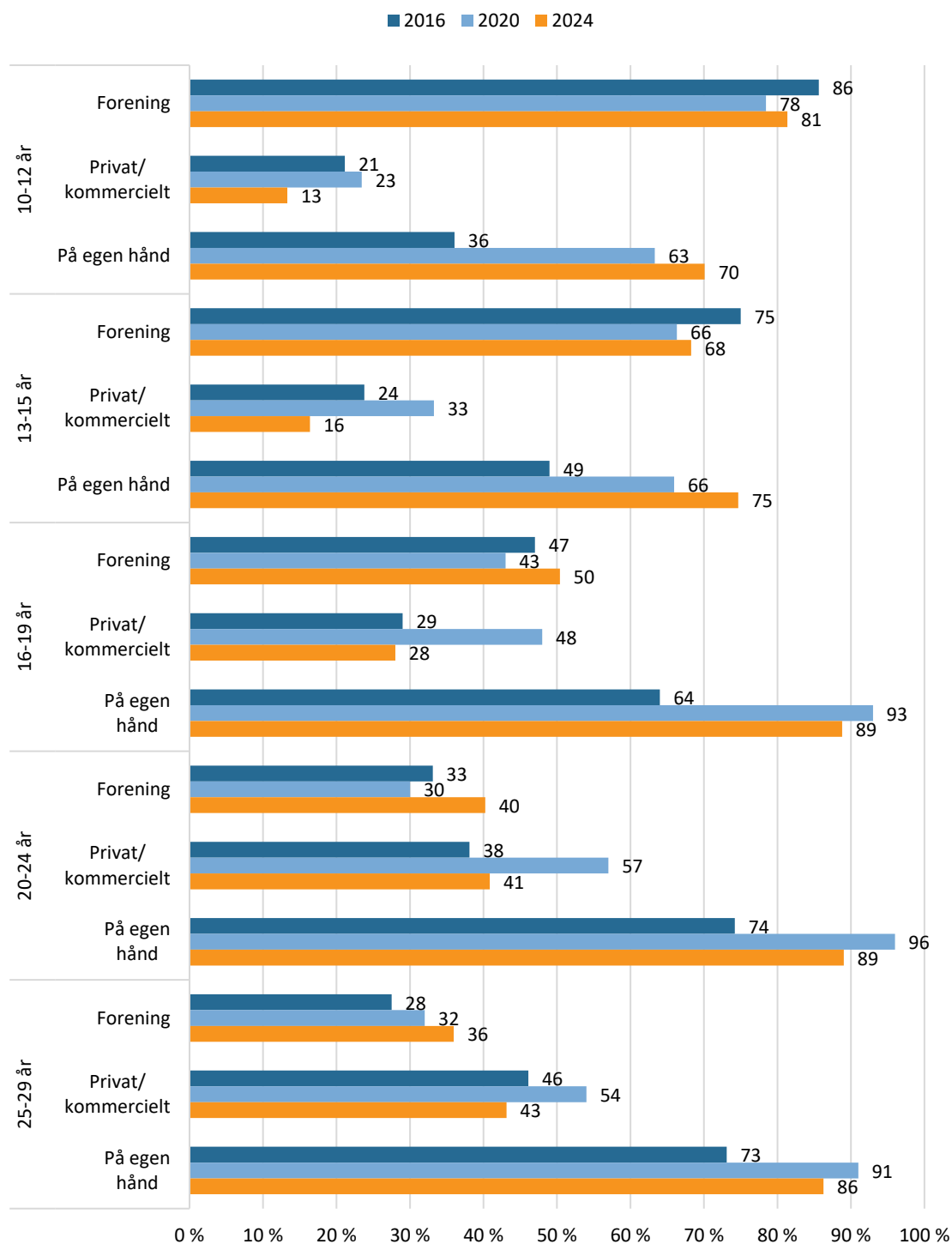
Figuren viser drenge/mænds svarfordelingen på spørgsmålet 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?' fordelt på aldersgrupper. 10-15 (n=1.144), 16-29 år (n=377).

Tendenserne i udbredelsen af forskellige organiseringsformer blandt aldersgrupperne skal ses i lyset af, hvilke aktiviteter der er populære blandt de forskellige aldersgrupper, som vist i figur 8. At populariteten af tre store foreningsidrætter – svømning, gymnastik og fodbold – daler med alderen mens løb, styrketræning og yoga/pilates/afspænding bliver mere populært, påvirker naturligvis tilslutningen til de forskellige organiseringsformer. Ud fra tallene er det imidlertid ikke muligt at afgøre, om det er fleksibiliteten af mindre forpligtende organiseringsformer, der appellerer til de unge, eller om den ændrede organisering er et resultat af skiftende interesser med alderen.

Figur 14 viser udviklingen i piger og unge kvinders organiseringsformer fordelt på aldersgrupper siden 2016. Tallene viser, at der er kommet flere 10-15-årige piger, som dyrker aktiviteter på egen hånd. Andelen, som dyrker aktiviteter i foreningsregi, er relativt stabil over tid med et lille fald i 2020. Derudover topper aktivitetsbrug i kommercielt regi i 2020, og falder igen i 2024. Disse udviklinger ligner meget tendenserne i udviklingen i drengenes organiseringsformer (bilag 4, figur 50). En interessant forskel er dog, at piger i 10-15-årsalderen generelt organiserer sig mindre i foreningsregi end drenge i samme aldersgruppe – en forskel på cirka 12 procentpoint i 2024.

Blandt de unge kvinder er det mest bemærkelsesværdige stigningen i andelen, der dyrker aktiviteter i foreninger, på tværs af alle aldersgrupperne. Derudover fastholder selvorganiserede aktiviteter det høje niveau fra 2020, hvor coronanedlukningerne gav et boom i aktiviteter på egen hånd, mens aktiviteter i kommercielt regi falder tilbage til 2016-niveauet.

Figur 14: Udviklingen i pigers organiseringsformer fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser andelen af piger og unge kvinder, der har dyrket mindst én aktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år, fordelt på undersøgelsesår siden 2016. 2024 (10-15-år: n=1.084, 16-29-år: n=442), 2020 (10-15-år: n=1.555, 16-29-år: n=546), 2016 (10-15-år: n=1.069, 16-29-år: 807).

Til sammenligning ses den samme brede fremgang i andelen af unge mænd, der dyrker aktiviteter i foreningsregi (bilag 4, figur 50). Til gengæld har unge mænd i endnu højere grad

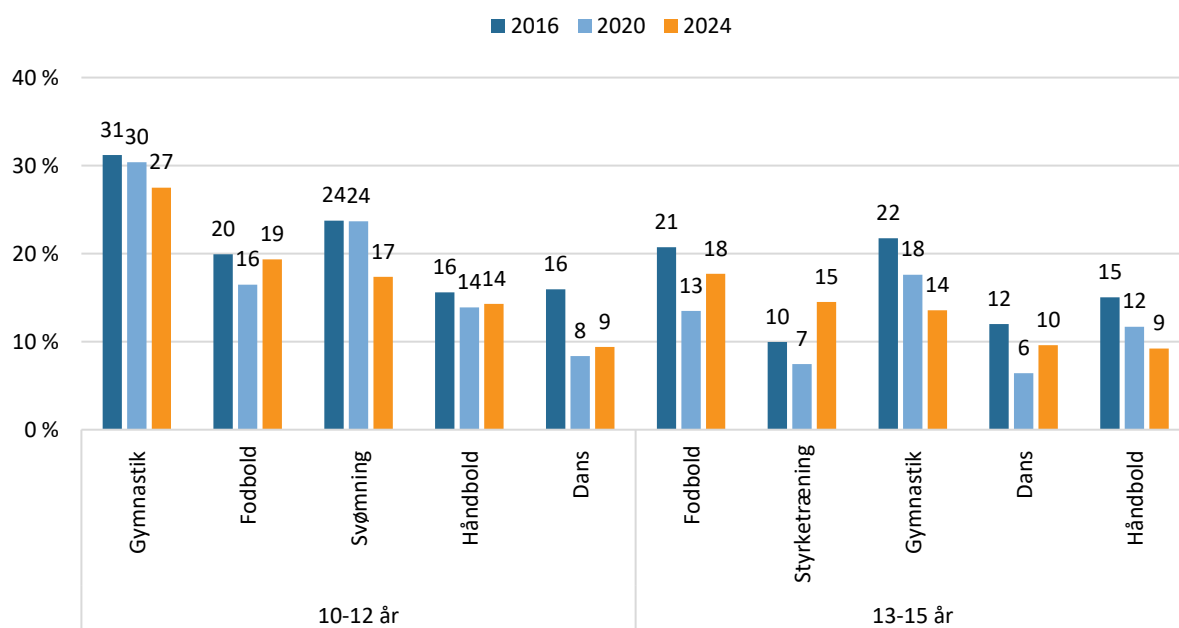
end de unge kvinder taget selvorganiserede aktiviteter til sig, og andelen af unge mænd, der dyrker selvorganiserede aktiviteter, er således på eller over 2020-niveauet.

Figur 15 og 16 viser de fem mest populære aktiviteter i foreningsregi i 2024 for henholdsvis piger i alderen 10-15 år og unge kvinder i alderen 16-29 år, samt populariteten af selv-samme aktiviteter i 2020 og 2016.

Blandt de yngste er den mest markante udvikling et betydeligt fald i andelen, der dyrker dans i en forening. For de 13-15-årige har styrketræning i foreninger oplevet en stor stigning i 2024 sammenlignet med tidligere år. Derudover er foreningsfodbolden kommet tilbage efter et stort dyk i 2020 og ligger nu tre procentpoint under toppen i 2016.

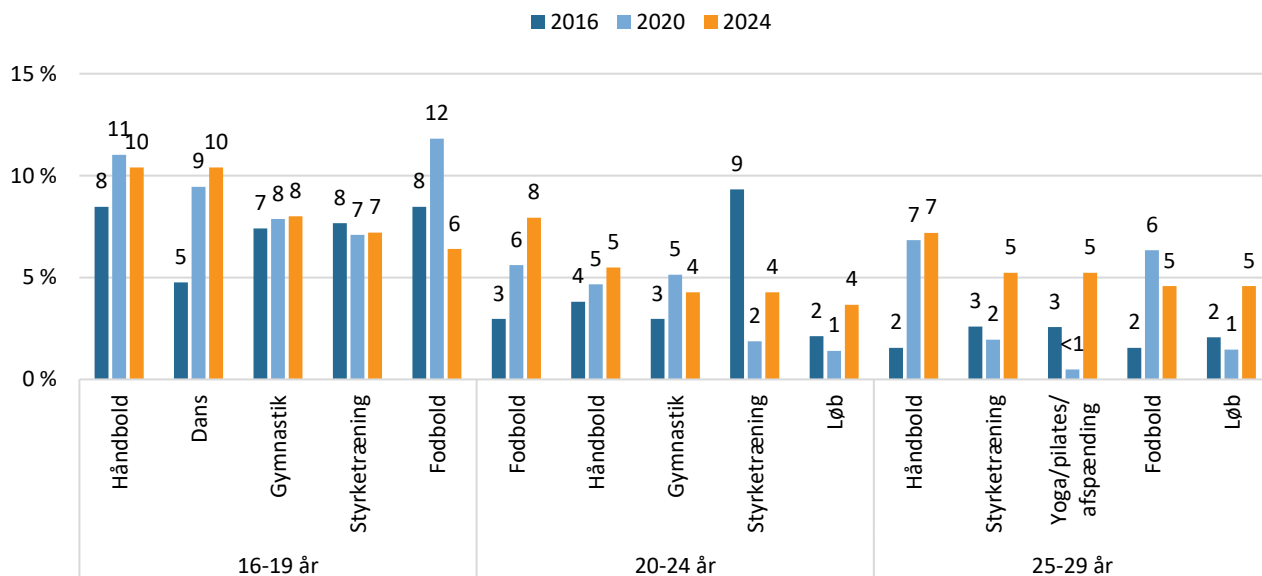
Særligt bemærkelsesværdigt blandt de unge kvinder er fremgangen i dans i foreninger for de 16-19-årige, som er gået fra 5 pct. til 10 pct. siden 2016. Sammenholdt med faldet blandt de 10-12-årige, kunne dette tyde på, at dans i foreninger har været særlig populært blandt nogle enkelte årgange. Foreningsfodbolden er også i fremgang blandt de unge kvinder, ligesom andelen, der dyrker håndbold i en forening, er steget blandt de 25-29-årige.

Figur 15: Udviklingen i de fem største aktiviteter i foreningsregi for piger fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser de fem største aktiviteter i foreningsregi i 2024 for piger i alderen 10-12 år og 13-15 år sammenholdt med populariteten af samme aktiviteter i 2020 og 2016. 2024 (n=1.084), 2020 (n=1.555), 2016 (n=1.069).

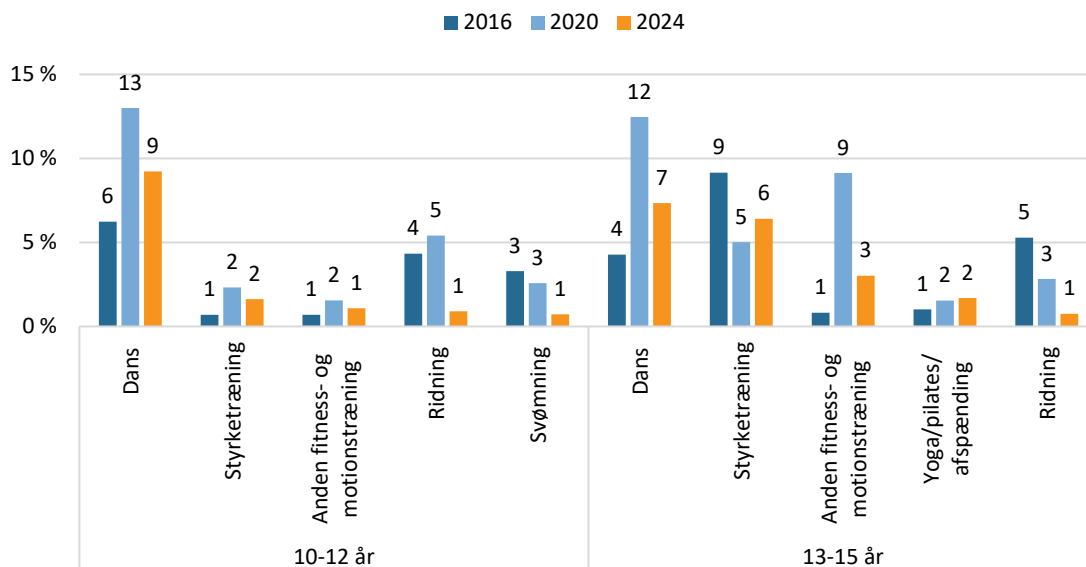
Figur 16: Udviklingen i de fem største aktiviteter i foreningsregi for unge kvinder fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser de fem største aktiviteter i foreningsregi i 2024 for unge kvinder i alderen 16-19 år, 20-24 år og 25-29 år sammenholdt med populariteten af samme aktiviteter i 2020 og 2016. 2024 (n=442), 2020 (n=546), 2016 (n=807).

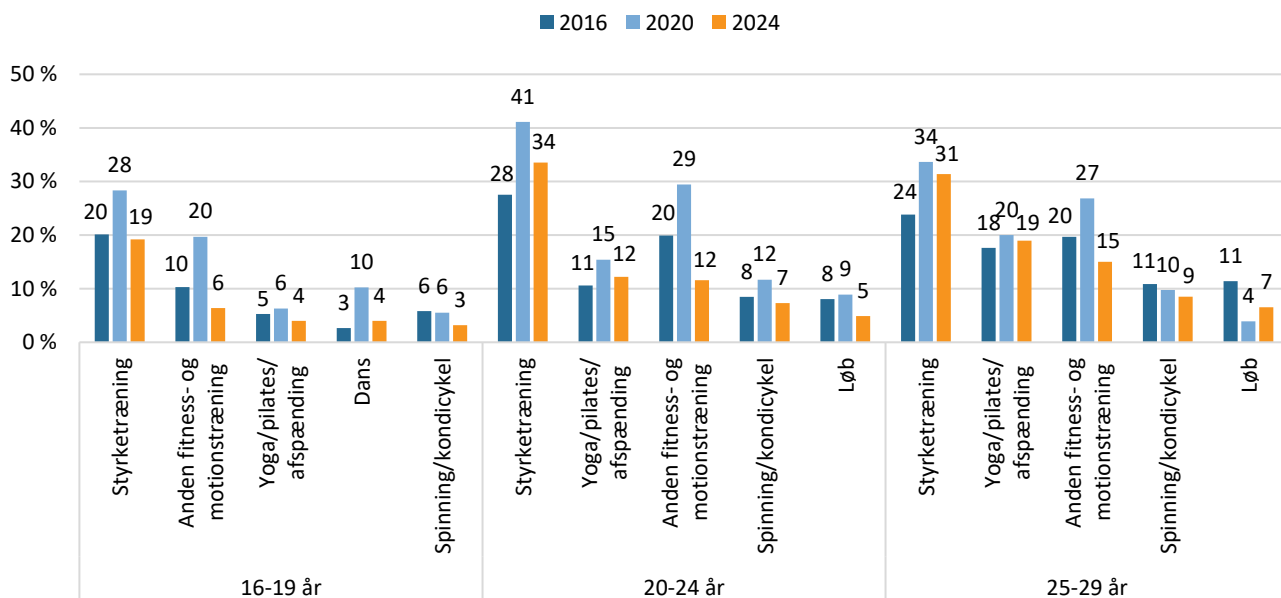
Figur 17 og 18 viser de mest populære aktiviteter i kommercielt regi for piger og unge kvinder. Her er dans en højdespringer for både 10-12-årige og 13-15-årige piger i særligt 2020, men er faldet lidt tilbage i 2024. Derudover er ridning faldet til ca. 1 pct. blandt både 10-12-årige og 13-15-årige i 2024. Blandt de unge kvinder er styrketræning i kommercielt regi ikke til at overse. Blandt de 16-19-årige er andelen faldet tilbage til 2016-niveau, mens styrketræning blot har oplevet et lille fald i popularitet for både 20-24-årige og 25-29-årige.

Figur 17: Udviklingen i de fem største aktiviteter i kommercielt regi for piger fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser de fem største aktiviteter i kommercielt regi i 2024 for piger i alderen 10-12 år og 13-15 år sammenholdt med populariteten af samme aktiviteter i 2020 og 2016. 2024 (n=1.084), 2020 (n=1.555), 2016 (n=1.069).

Figur 18: Udviklingen i de fem største aktiviteter i kommercielt regi for unge kvinder fordelt på aldersgrupper (pct.)

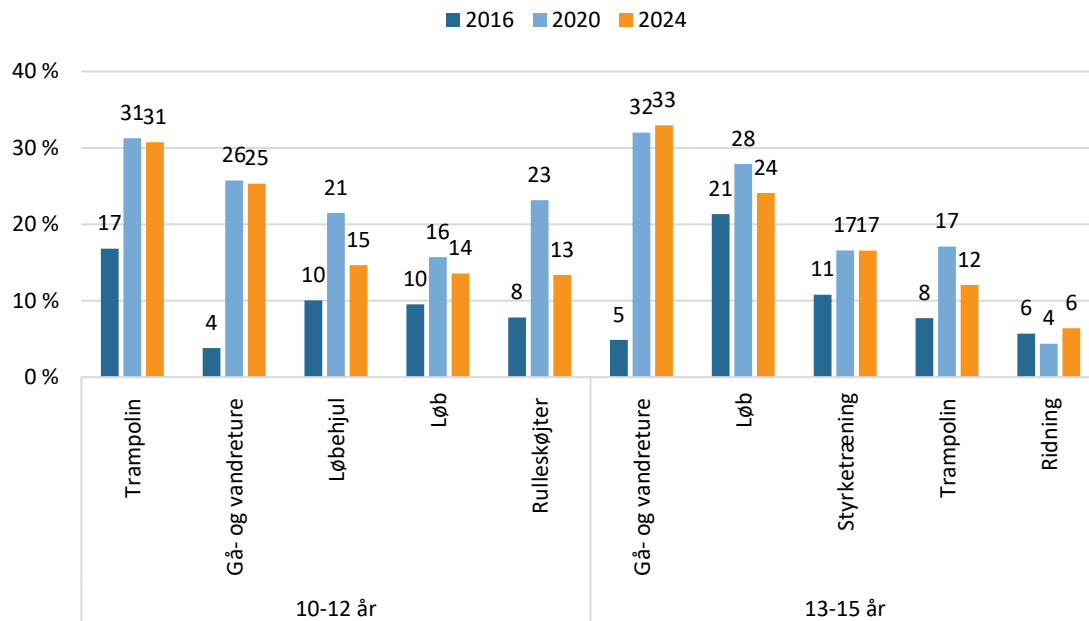


Figuren viser de fem største aktiviteter i kommercielt regi i 2024 for unge kvinder i alderen 16-19 år, 20-24 år og 25-29 år sammenholdt med populariteten af samme aktiviteter i 2020 og 2016. 2024 (n=442), 2020 (n=546), 2016 (n=807).

Figur 19 og 20 viser de fem mest udbredte aktiviteter i 2024 dyrket på egen hånd for piger og unge kvinder. Som nævnt skal tallene ses i lyset af, at rekordmange danskere begyndte

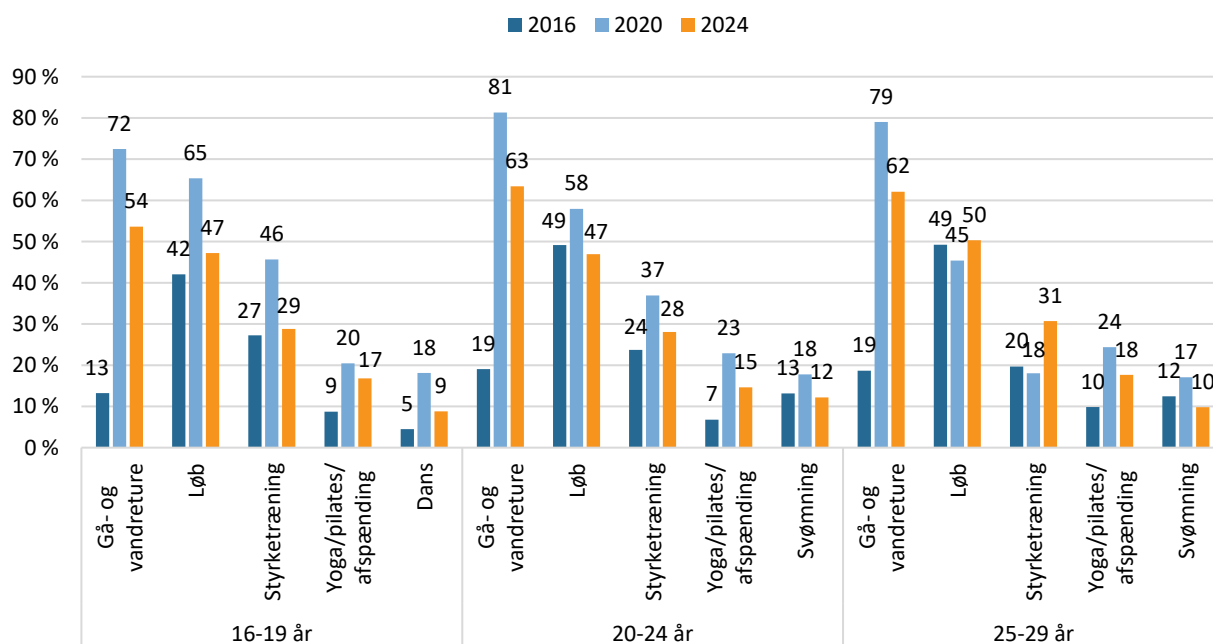
at dyrke aktiviteter på egen hånd som følge af coronanedlukningerne. Blandt både 10-12-årige og 13-15-årige piger er det tydeligt, at flere selvorganiserede aktiviteter fortsat har høj tilslutning i 2024. Dette gælder både trampolin og gå- og vandreture, samt styrketræning for de 13-15-årige. Generelt er der fremgang i næsten alle kategorierne, hvilket bevidner om populariteten af selvorganiserede aktiviteter.

Figur 19: Udviklingen i de fem største selvorganiserede aktiviteter for piger fordelt på aldersgruppe (pct.)



Figuren viser de fem største aktiviteter dyrket på egen hånd i 2024 for piger i alderen 10-12 år og 13-15 år sammenholdt med populariteten af samme aktiviteter i 2020 og 2016. I 2016 hed kategorien 'Gå- og vandreture' blot 'Vandreture', og man bør derfor være varsom med sammenligninger over tid for denne aktivitetskategori. 2024 (n=1.084), 2020 (n=1.555), 2016 (n=1.069).

Figur 20: Udviklingen i de fem største selvorganiserede aktiviteter for unge kvinder fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser de fem største aktiviteter dyrket på egen hånd i 2024 for unge kvinder i alderen 16-19 år, 20-24 år og 25-29 år sammenholdt med populariteten af samme aktiviteter i 2020 og 2016. 2024 (n=442), 2020 (n=546), 2016 (n=807).

Afsnittet her viser, at begge køn oplever et skifte i ungdomsårene fra foreningsidræt mod mere selvorganiseret og kommercielt organiseret aktivitet. Samtidig ser man, at pigerne stopper med foreningsidræt lidt tidligere end drengene i løbet af ungdomsårene og omvendt er lidt senere til at starte på kommercielle fitnessaktiviteter end drengene. Det kan være med til at forklare, hvorfor pigerne/de unge kvinder rammer en livsfase i 16-19-års alderen, hvor de er mindre aktive end drengene, som faktisk er mest aktive i lige præcis denne aldersgruppe.

Skiftet i organiseringsformer kan dels afspejle et øget behov for fleksibilitet og selvbestemmelse i forhold til træningstidspunkter, dels at de mere motionsprægede aktiviteter, som foregår kommercielt og selvorganiseret kan være mere tilgængelige rent kropsligt. Her er sjældent lige så store krav til præstation og deltagelse i konkurrenceaktivitet, som man ser i megen foreningsidræt. Analyserne tyder på, at pigerne oplever behov for det mere løse setup i en lidt tidligere alder end drengene, men at begge køn foretrækker sådanne motionsaktiviteter, når de når voksenalderen.

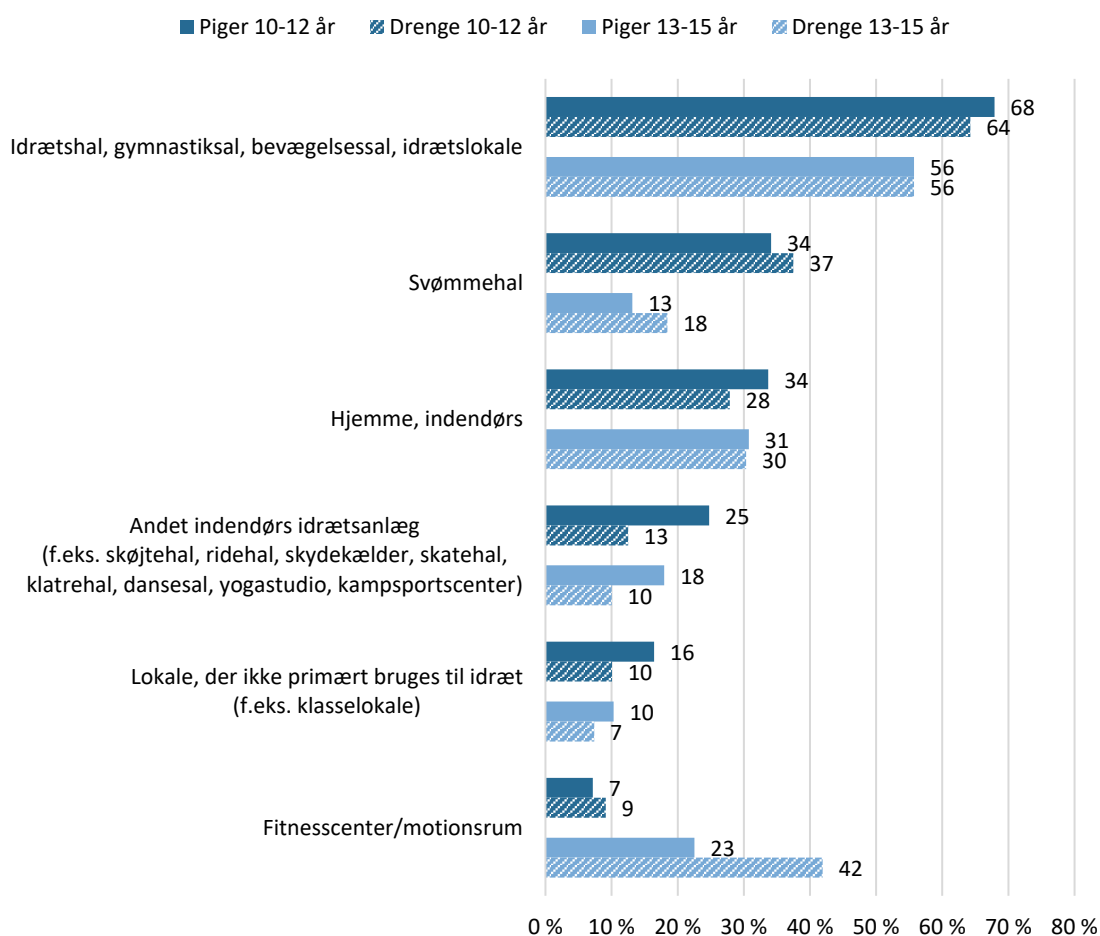
Det peger generelt på vigtigheden af at være opmærksom på tilgængeligheden i tilbud, hvis man ønsker at skabe attraktive tilbud til både drenge, piger og unge kvinder og mænd.

Faciliteter

Faciliteter udgør de fysiske rammer for udøvelsen af sport og motion og betegner både etablerede idrætsarenaer som haller eller idrætsanlæg og mindre etablerede steder som naturen eller i hjemmet. I stil med organiseringsformerne er nogle facilitetstyper tæt knyttet til bestemte aktiviteter og aktivitetskategorier, og benyttelsen af facilitetstyperne kan derfor ses i tæt tilknytning til aktiviteter. Dette afsnit ser på facilitetsbrugen på tværs af indendørs og udendørs faciliteter og steder fordelt på køn og alder.

Figur 21 viser benyttelsen af indendørs faciliteter og lokaler til udøvelse af sport og motion fordelt på køn og alder for 10-15-årige. Her finder man meget begrænsede forskelle mellem piger og drenge med undtagelse af fitnesscentre/motionsrum, som næsten dobbelt så mange drenge som piger i alderen 13-15-år benytter, og andre indendørs idrætsanlæg, der dækker over etablerede indendørs idrætsfaciliteter udover de nævnte, som omtrent dobbelt så mange piger benytter. Sidstnævnte skyldes formodentlig, at piger i højere grad dyrker aktiviteter i faciliteter som skøjtehaller, ridehaller, dansesale og yogastudier.

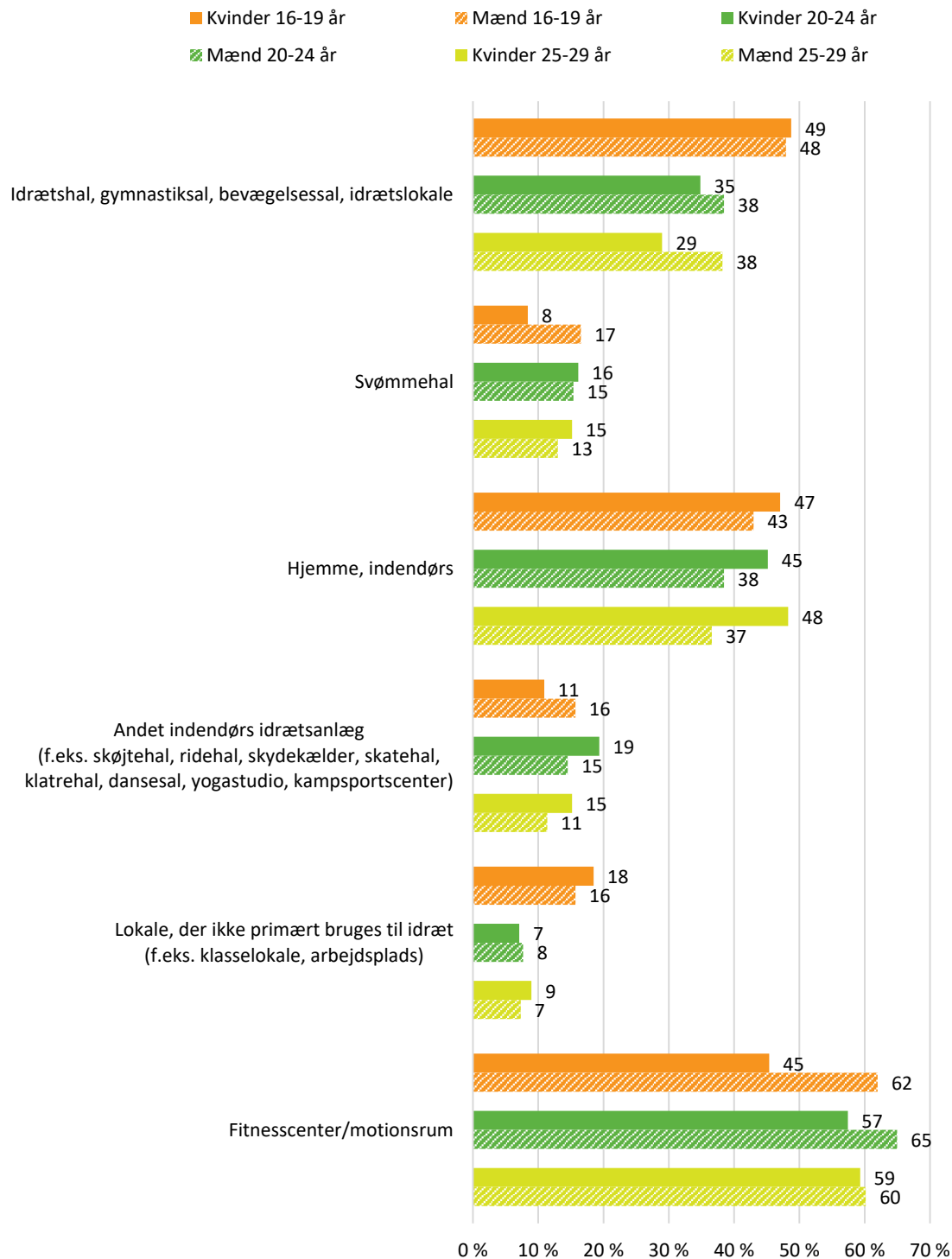
Figur 21: 10-15-åriges brug af indendørs faciliteter fordelt på køn og aldersgrupper (pct.)



Figuren viser andelen af piger og drenge, der benytter de forskellige indendørs faciliteter og lokaler til sport og motion, baseret på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn og alder. 10-12-år (n=1.141), 13-15-år (n=1.066).

Figur 22 viser tal for brugen af indendørs faciliteter for de 16-29-årige, og kønsforskellen i benyttelsen af fitnesscentre/ motionsrum findes også blandt de yngste voksne, men forsvinder i 20'erne.

Figur 22: 16-29-åriges brug af indendørs faciliteter fordelt på køn og aldersgrupper (pct.)

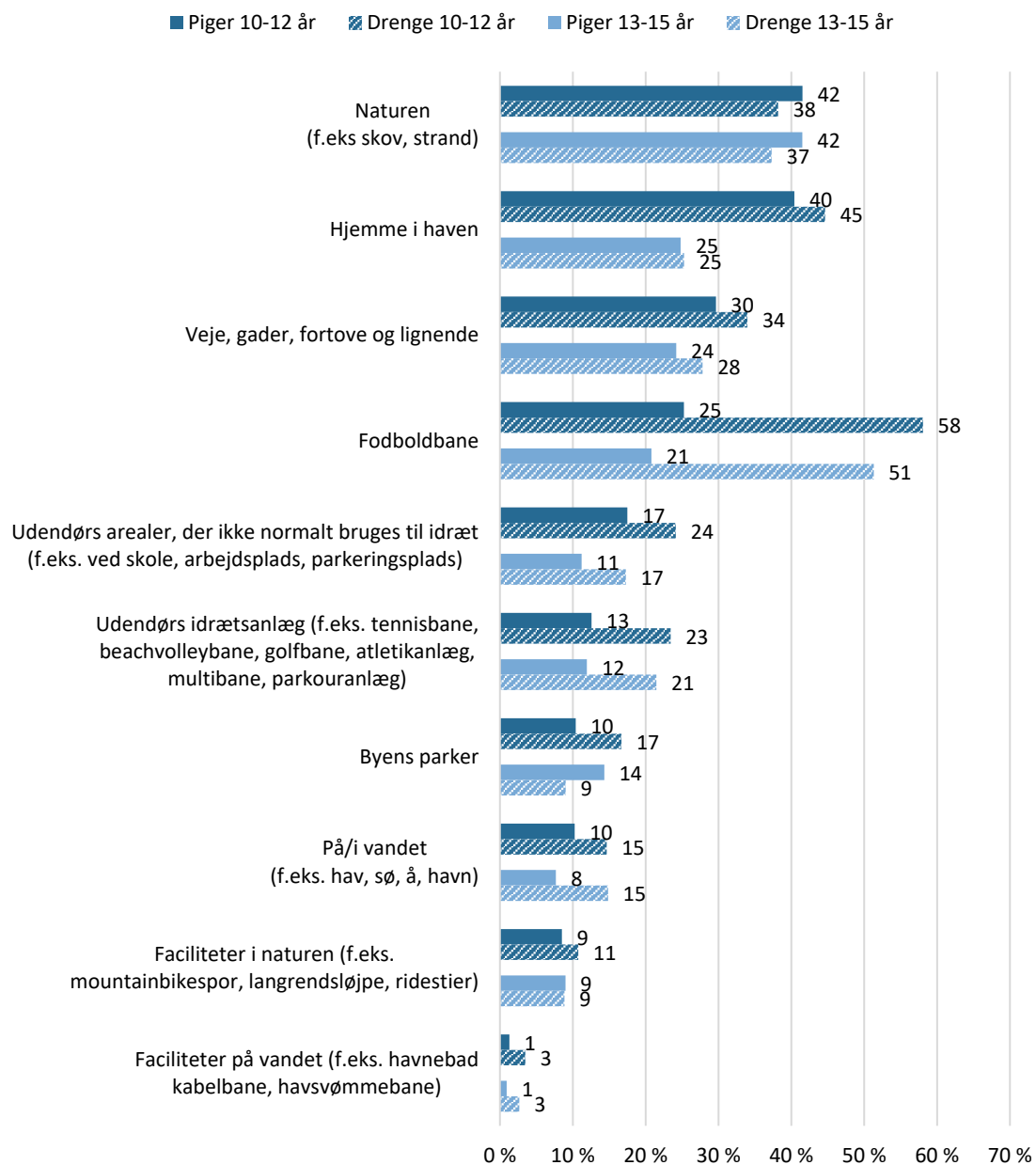


Figuren viser andelen, der benytter de forskellige indendørs faciliteter og lokaler til sport og motion, baseret på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn og alder. 16-19-år (n=251), 20-24-år (n=286), 25-29-år (n=282).

Figur 51 i bilag 5 viser benyttelsen af idrætshaller blandt piger og unge kvinder fordelt på alder og kommunetype. I figuren tyder det på, at idrætshaller er mere udbredte blandt de yngre piger i landkommunerne, men benyttes omvendt oftere i hovedstadskommunerne blandt de 25-29-årige. Datagrundlaget er dog for spinkelt til entydige konklusioner.

Vender man blikket mod benyttelsen af udendørs faciliteter, viser figur 23, at drengene i størst omfang samler sig om de udendørs fodboldbaner og øvrige udendørs anlæg, mens pigerne i lidt større omfang end drengene benytter sig af naturen som motionsarena.

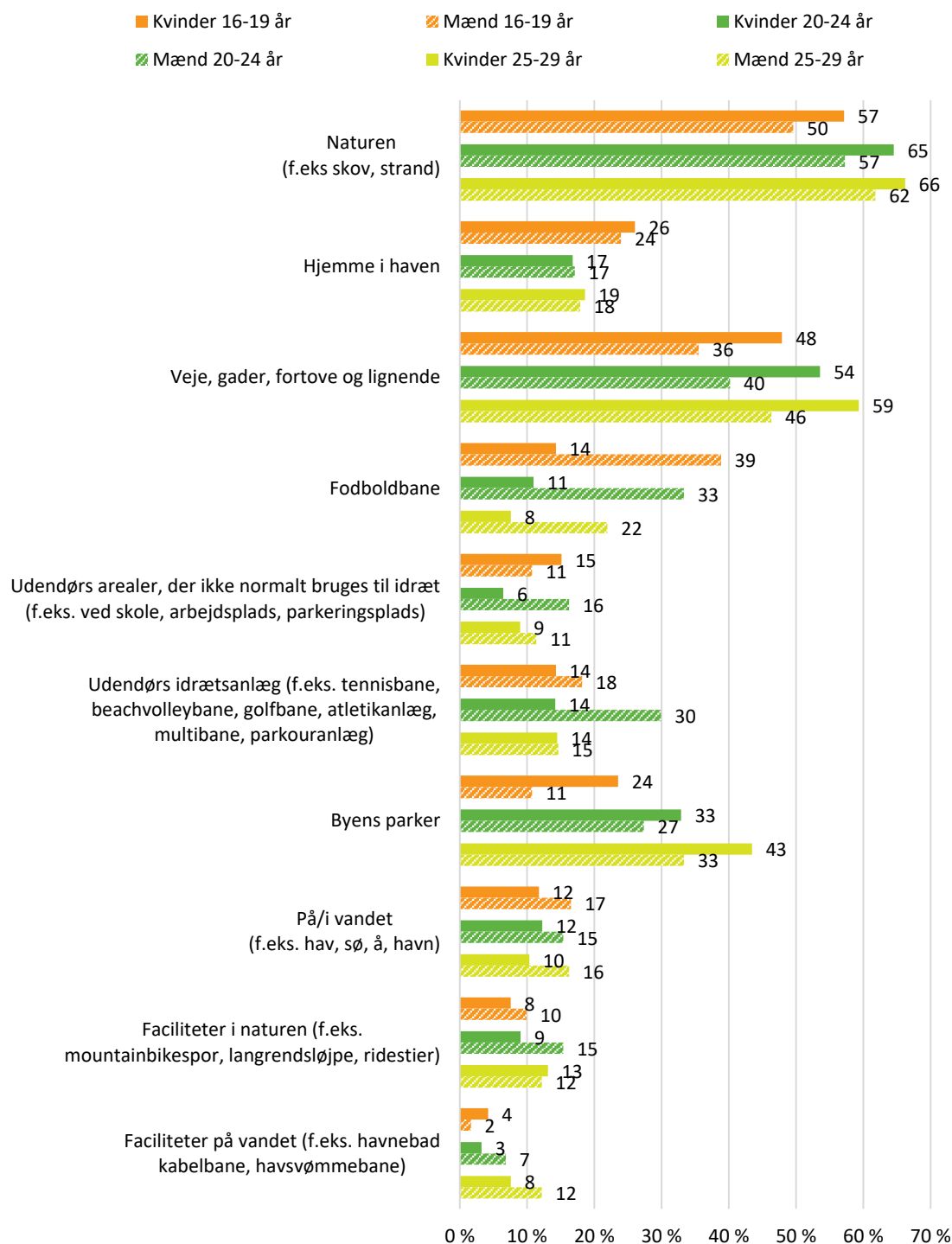
Figur 23: 10-15-åriges brug af udendørs faciliteter fordelt på køn og aldersgrupper (pct.)



Figuren viser andelen, der benytter de forskellige udendørs faciliteter og lokaler til sport og motion, baseret på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn og alder. 10-12-år (n=1.141), 13-15-år (n=1.066).

De udendørs steder som naturen, veje og parker opnår tilmed betydelig mere popularitet blandt de lidt ældre aldersgrupper af unge kvinder som vist i figur 24, mens fodboldbanerne fastholder en relativt stor tilslutning blandt de unge mænd.

Figur 24: 16-29-åriges brug af udendørs faciliteter fordelt på køn og aldersgrupper (pct.)



Figuren viser andelen, der benytter de forskellige udendørs faciliteter og lokaler til sport og motion, baseret på spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på køn og alder. 16-19-år (n=251), 20-24-år (n=286), 25-29-år (n=282).

Figur 52 i bilag 5 zoomer ind på benyttelsen af naturen blandt piger og unge kvinder fordelt på alder og kommunetype. Her er det især interessant, at både de 10-15-årige piger og de 20-24-årige kvinder i storbykommuner benytter naturen noget mere end jævnaldrende i andre kommunetyper.

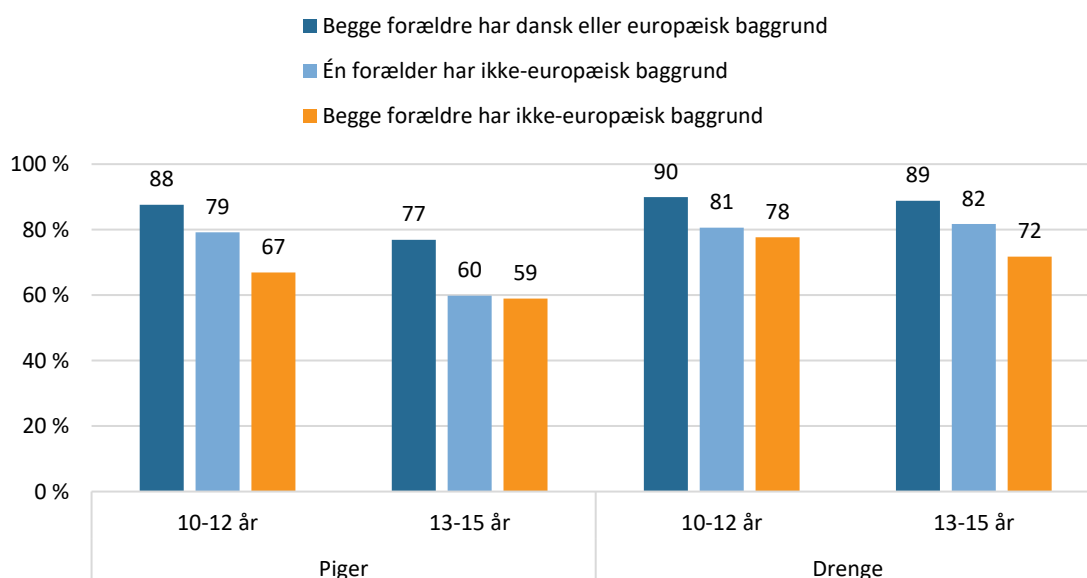
Facilitetsbrugen blandt piger og unge kvinder afspejler de samme bevægelser, som ses i deres aktivitetsvalg og organiseringsformer. Hvor drenge og unge mænd i højere grad benytter etablerede idrætsfaciliteter som idrætshaller, fodboldbaner og andre indendørs- og udendørs baner, gør piger og unge kvinder i stigende grad brug af offentligt tilgængelige udearealer og naturen. Særligt blandt unge kvinder ses et skift mod fleksible og individuelle rammer for fysisk aktivitet, hvilket understreger vigtigheden af at tænke bredt i udviklingen og tilgængeligheden af faciliteter i sammenhæng med udbud af aktiviteter og forskellige former for organisering. Attraktive og tilpassede faciliteter spiller således en central rolle i at understøtte og fastholde piger og unge kvinders lyst til fysisk aktivitet – især for dem, der søger alternativer til de traditionelle idrætsfaciliteter.

Forældres indflydelse på sport og motion

Børn og unge i alderen 7-15 år er blevet spurgt ind til deres forældres etniske herkomst og forældres egen deltagelse i sport eller motion, hvilket gør det muligt at belyse forældreindflydelsen på børn og unges deltagelse i sport eller motion. Figur 25 viser sammenhængen mellem forældres etniske baggrund og idrætsdeltagelse for både piger i drenge i begge aldersgrupper. 10-12-årige piger med forældre af dansk eller europæisk herkomst deltager generelt mere i sport eller motion end piger med forældre, som begge har ikke-europæisk baggrund. Der er således 21 procentpoint flere aktive piger med danske forældre sammenlignet med piger, hvis forældre begge har ikke-europæisk baggrund. Blandt de 13-15-årige er der ingen forskel på, om én eller begge forældre har ikke-europæisk baggrund, men deltagelsen blandt piger med danske forældre er 17 procentpoint højere end piger med én eller to forældre med ikke-europæisk baggrund.

Forskellen på at have danske/europæiske forældre og at have to forældre med ikke-europæisk baggrund er noget mindre hos drengene. Blandt 10-12-årige drenge er forskellen således 'kun' 12 procentpoint sammenlignet med 21 procentpoint hos pigerne. Derudover er der ikke samme substantielle forskel på at have én forælder med ikke-europæisk baggrund og to forældre med ikke-europæisk baggrund, som set blandt pigerne i samme aldersgruppe. Det tyder på, at der særligt blandt piger i aldersgruppen 10-12 år, hvor begge forældre har ikke-europæisk baggrund, er nogle betydningsfulde barrierer for idrætsdeltagelsen, som ikke ses hos drengene. Forældrenes indflydelse er dog mere identisk på tværs af kønnene i aldersgruppen 13-15 år, men med noget lavere niveauer af idrætsdeltagelse blandt pigerne generelt.

Figur 25: Betydningen af forældres baggrund for børn og unges deltagelse i sport/motion (pct.)

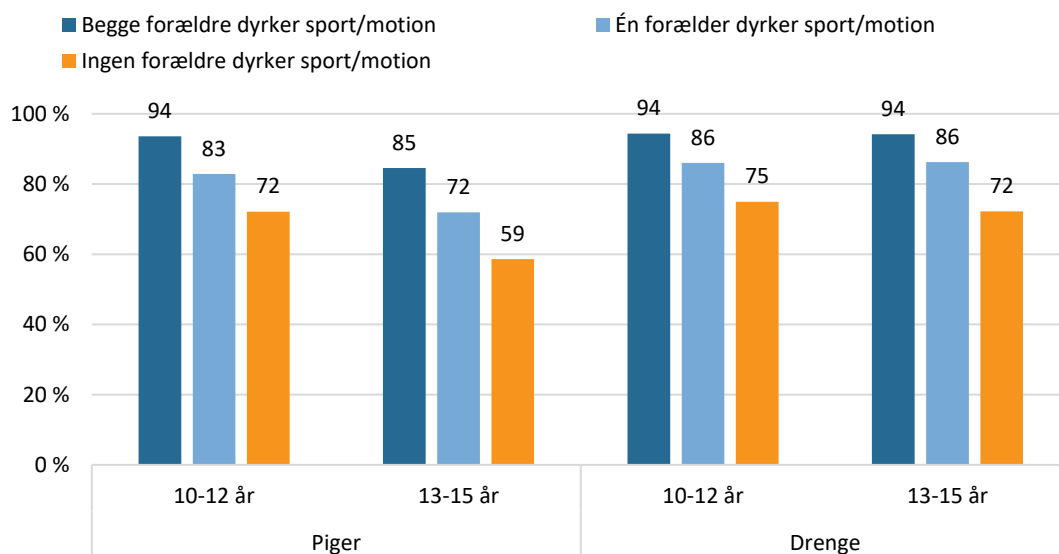


Figuren viser andelen af både piger og drenge aldersgrupperne 10-12 år og 13-15 år, som har svaret 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på forældres baggrund. 'Begge forældre har dansk eller europæisk baggrund' (n=1.943), 'Én forælder har ikke-europæisk baggrund' (n=145), 'Begge forældre har ikke-europæisk baggrund' (n=128).

Figur 26 viser betydningen af forældres egen deltagelse i sport og motion for børn og unges deltagelse i sport og motion, fordelt på køn og aldersgruppe. Når begge forældre dyrker sport eller motion, ses det at smitte positivt af på deltagelsen i sport/motion blandt både piger og drenge. Forældres deltagelse løfter i lidt højere grad pigers end drenges egen deltagelse. Særligt blandt piger i alderen 13-15 år er der en forskel i deltagelse på hele 26 procentpoint, afhængig af om begge eller ingen forældre selv er aktive. Pigerne er altså lidt mere påvirkede af forældrenes deltagelse end det ser ud til hos drengene. Det kan skyldes, at pigerne i 13-15-års alderen stopper med foreningsaktiviteter i højere grad end drengene, og hvor det, at fastholde en aktiv livsstil med selvorganiseret motion, kan være påvirket af familiens kultur og værdier omkring motion.

Undersøger man forholdet mellem forældres etnicitet og deres deltagelse i sport/motion nærmere, så viser det sig, at begge faktorer spiller en rolle, men at forældres egen deltagelse i sport/motion betyder mest af de to.

Figur 26: Betydning af forældres deltagelse i sport og motion for børn og unges deltagelse i sport/motion (pct.)

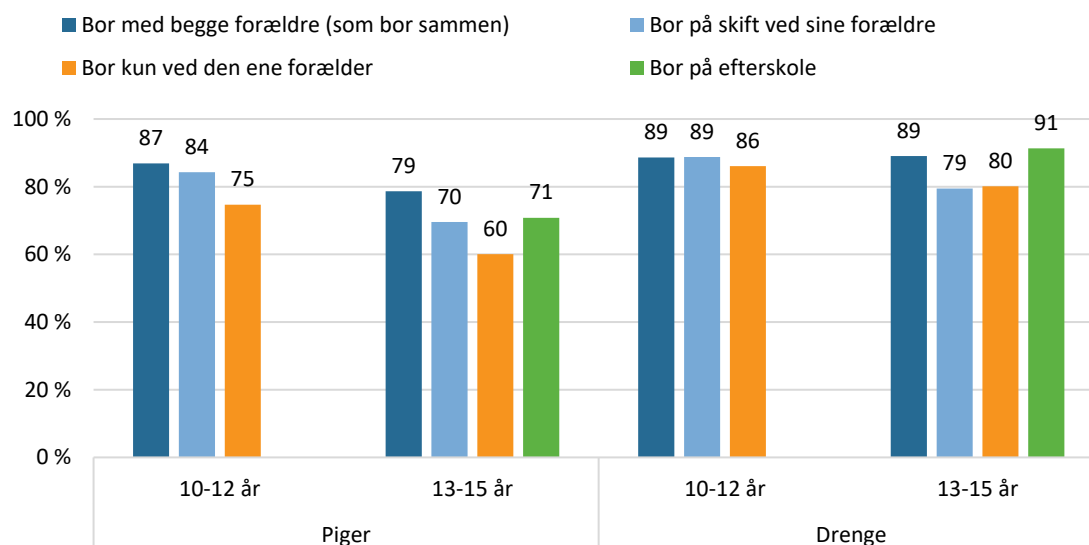


Figuren viser andelen af børn og unge i aldersgrupperne 10-12 år og 13-15 år, som har svaret 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på forældres deltagelse i sport og motion. 10-12 år (n=1.132), 13-15 år (n=1.096).

Endelig viser figur 27 sammenhængen mellem børn og unges boligsituation og deres deltagelse i sport og motion. Fordelingen viser, at piger, som bor sammen med begge forældre, i højere grad deltager i sport og motion. Desuden deltager færre piger i sport og motion, hvis de kun bor ved én forælder i modsætning til at bo på skift mellem forældrene.

Blandt drenge i alderen 10-12 år er der derimod lille eller ingen forskel på deltagelse afhængig af boligsituation. Forskellen mellem at bo med begge forældre og med en forælder er dobbelt så stor for pigerne, 19 procentpoint, sammenlignet med drengene, 9 procentpoint, blandt børn i alderen 13-15 år.

Figur 27: Betydning af boligsituation for børn og unges deltagelse i sport/motion (pct.)



Figuren viser andelen af piger i aldersgrupperne 10-12 år og 13-15 år, som har svaret 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på boligsituation. Ingen 10-12-årige piger angav at bo på efterskole. 10-12 år (n=1.132), 13-15 år (n=1.096).

Tallene vidner om, at forældrenes herkomst og egen deltagelse påvirker børnenes deltagelse i sport og motion, og at særligt pigerne ser ud til at være påvirket heraf. Det tyder på, at kulturel baggrund og værdier i familien smitter af på børnene, og måske er pigerne mere påvirket heraf end drengene, fordi de i de tidlige teenageår er mere tilbøjelige end drengene til at droppe foreningsaktiviteter, hvor det at fastholde en aktiv livsstil med sport og motion bliver et meget aktivt tilvalg i hverdagen. Måske er man mere tilbøjelig til at finde en ny foreningsaktivitet, når man stopper med en anden, eller er mere opmærksom på at få motioneret på egen hånd eller i fitnesscenteret, hvis det er naturligt at motionere i familien. Generelt er disse sammenhænge interessante, dels fordi det peger på, at familierne deler interesser, dels fordi der kan være behov for særlige indsatser, hvis man er optaget af at hjælpe unge til en aktiv livsstil, hvis de kommer fra familier, hvor der ikke er en tradition for at dyrke sport eller motion.

Motiver

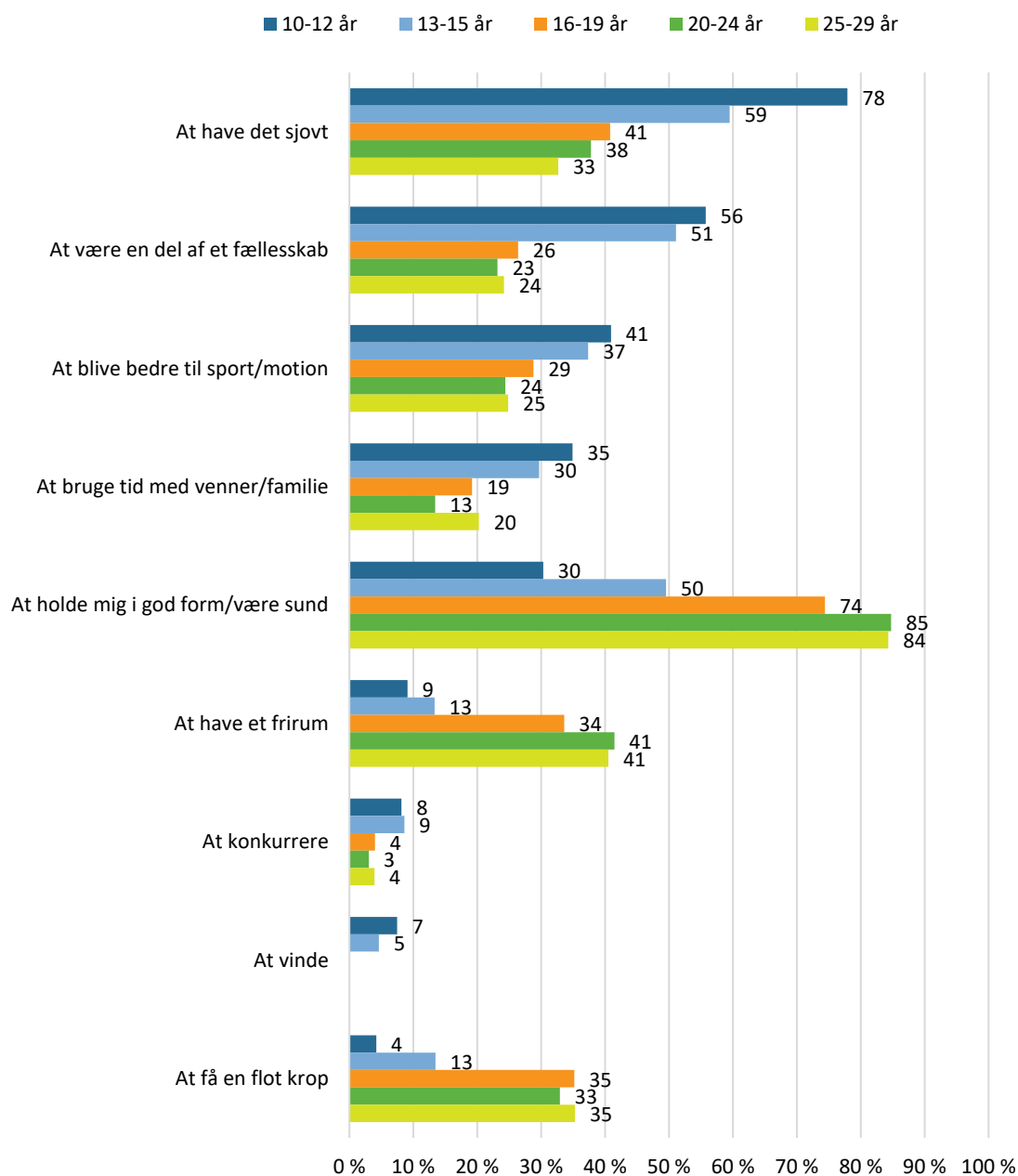
I rapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' er både børn og voksne blevet spurgt ind til deres vigtigste grunde til at dyrke sport og motion. Dette muliggør derfor en nærmere undersøgelse af, hvad piger og unge kvinder peger på som de vigtigste grunde til at dyrke sport og motion. Både børn og voksne har fået det samme spørgsmål og de samme svarmuligheder (med undtagelse af 'at vinde' -svarmuligheden, som kun børn har fået), og dette giver mulighed for at undersøge forskelle i motiver på tværs af de fem aldersgrupper. Respondenterne har haft mulighed for at vælge op til tre grunde, som de synes, er de vigtigste for dem, når de dyrker sport og motion.

Figur 28 viser piger og unge kvinders vigtigste grunde til at dyrke sport/motion. Her er det interessant, at motiver som 'at have det sjovt', 'at være en del af et fællesskab', 'at blive bedre til sport/motion' og 'at bruge tid med venner/familie' bliver mindre vigtige, jo ældre man bliver. Selv det, at man dyrker sport og motion, fordi det er sjovt, falder markant med alderen: Hele 78 pct. af de 10-12-årige fremhæver 'sjov' som en af de vigtigste grunde til at dyrke sport og motion, mens det blandt de 25-29-årige kun er 33 pct., der stadig ser det som en central drivkraft.

Andre motiver, som 'at holde mig i god form/være sund', 'at have et frirum' og 'at få en flot krop', er alle motiver, som bliver vigtigere med alderen. For eksempel ser man en markant forskel i motiv for at bevæge sig: Hele 84 pct. af de 25-29-årige dyrker sport og motion for at holde sig i form og være sunde, mens det kun er 30 pct. af de 10-12-årige, der nævner det som en vigtig grund.

Tendensen viser, at der sker et skift i motiver for at dyrke sport og motion med alderen. Dette kan sandsynligvis være med til at forklare, hvorfor piger og unge kvinders deltagelse i sport og motion ændrer sig med alderen. Motivet om at være en del af fællesskabet eller at have det sjovt skifter ved 15-års-alderen, og unge kvinder bliver i højere grad motiveret af at være i god form eller få en flot krop.

Figur 28: Piger og unge kvinders grunde til at dyrke sport/motion (pct.)



Figuren viser piger og unge kvinders svarfordeling på spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion?', fordelt på aldersgrupper. Kun aldersgrupperne 10-12 år og 13-15 år har haft mulighed for at svare 'At vinde'. 10-15 år (n=1.084), 16-29 år (n=442).

Et andet interessant perspektiv opstår, når man sammenligner piger og drenge i de samme aldersgrupper. Figur 29 og 30 giver et indblik i, hvad der driver piger og drenge i alderen 10-12 og 13-15 år, samt unge kvinder og mænd i alderen 16-19, 20-24 og 25-29 år, til at dyrke sport og motion.

Blandt de yngste deltagere ligner motiverne hinanden på tværs af køn. Både piger og drenge nævner ofte de samme grunde til at bevæge sig – men der begynder alligevel at tegne sig forskelle. Drenge i både 10-12- og 13-15-årsalderen bliver i højere grad drevet af

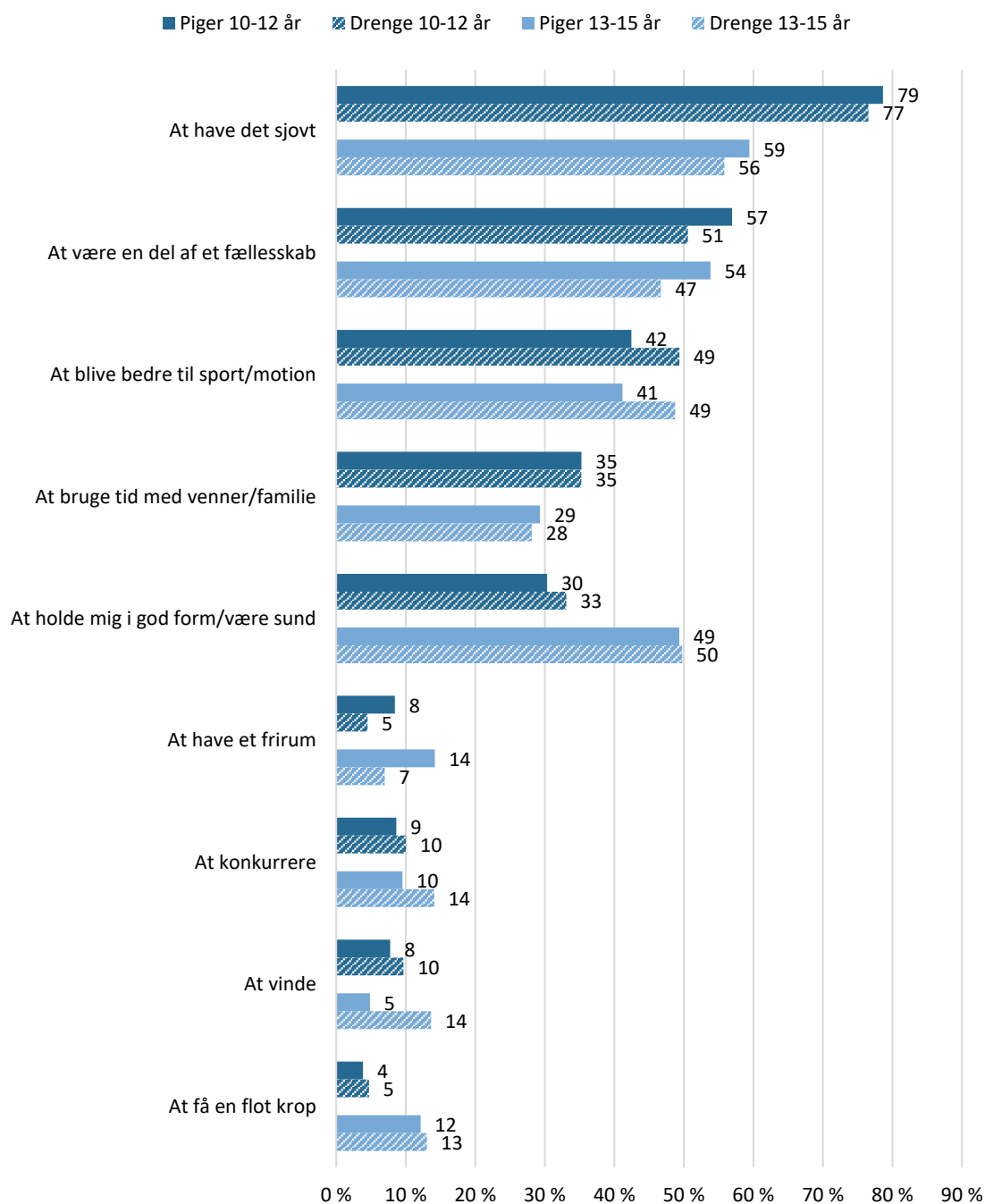
ønsket om at blive bedre til sport – et motiv næsten hver anden dreng fremhæver. For piger er det færre – henholdsvis 42 pct. blandt de yngste og 41 pct. blandt de 13-15-årige.

Konkurrencemotivet træder også tydeligere frem hos drengene: I alderen 13-15 år nævner 14 pct. af dem ønsket om at vinde som en vigtig drivkraft, mens det kun gælder 5 pct. af pigerne. Til gengæld ser flere piger sporten som et frirum, idet 14 pct. nævner dette som et vigtigt motiv, sammenlignet med kun 8 pct. af drengene.

Fællesskab spiller også en central rolle – især for pigerne. Mere end halvdelen af pigerne i både 10-12- og 13-15-årsalderen fremhæver det, at være en del af et fællesskab, som en af deres vigtigste bevæggrunde. Hos drengene er det lidt færre, men stadig mange, der lægger vægt på netop dette motiv.

Det tyder altså på, at forskellene i motiver mellem kønnene begynder at vise sig allerede i en tidlig alder – og særligt omkring teenageårene begynder pigernes bevæggrunde at tage en lidt anden retning end drengenes – i øvrigt i takt med, at pigernes deltagelse i sport og motion ligger noget lavere end drengenes.

Figur 29: Aktive piger og drenge grunde til at dyrke sport/motion fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser svarfordelingen for hver svarmulighed til spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion? Dyrker du ikke sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte.' for piger og drenge, som har svaret 'Ja' eller 'Ja, men ikke for tiden' til 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på køn og aldersgrupperne 10-12 år (n=1.051) og 13-15 år (n=981).

Figur 30 sammenligner unge kvinder og mænds vigtigste grunde til at dyrke sport og motion. Hvor motiverne i figur 29 viste indikationer på tidlige forskelle mellem piger og drenge, er det tydeligt, at disse forskelle manifesteres i endnu højere grad i de ældre aldersgrupper.

Generelt er unge kvinder meget drevet af at holde sig i god form/være sunde – hele 75 pct. af de 16-19-årige, 86 pct. af de 20-24-årige og 88 pct. af de 25-29-årige angiver dette som et af de vigtigste motiver. Til sammenligning angiver kun 65 pct. af de 16-19-årige, 67 pct. af de 20-24-årige og 74 pct. af de 25-29-årige mænd, at dette er et af de vigtigste motiver for at dyrke sport og motion.

Unge mænd lægger generelt større vægt på at have det sjovt end unge kvinder på tværs af aldersgrupper. Dog falder vigtigheden af 'at have det sjovt' med alderen for begge køn.

Figur 30 afslører, at følelsen af at have et frirum gennem sport og motion betyder særligt meget for unge kvinder – især i alderen 20 til 29 år. Her fremhæver hele 41 pct. af både de 20-24-årige og 25-29-årige kvinder netop dette som en central drivkraft, mens det blandt de 16-19-årige kvinder gælder 36 pct. Til sammenligning lægger langt færre unge mænd vægt på dette aspekt: Kun 18 pct. af de 16-19-årige og 21 pct. af de 20-24-årige nævner frirum som et vigtigt motiv. Først blandt de ældste mænd – i alderen 25-29 år – stiger tallet markant til 35 pct., hvilket antyder, at behovet for et pusterum gennem fysisk aktivitet først for alvor vinder indpas senere hos mænd end hos kvinder.

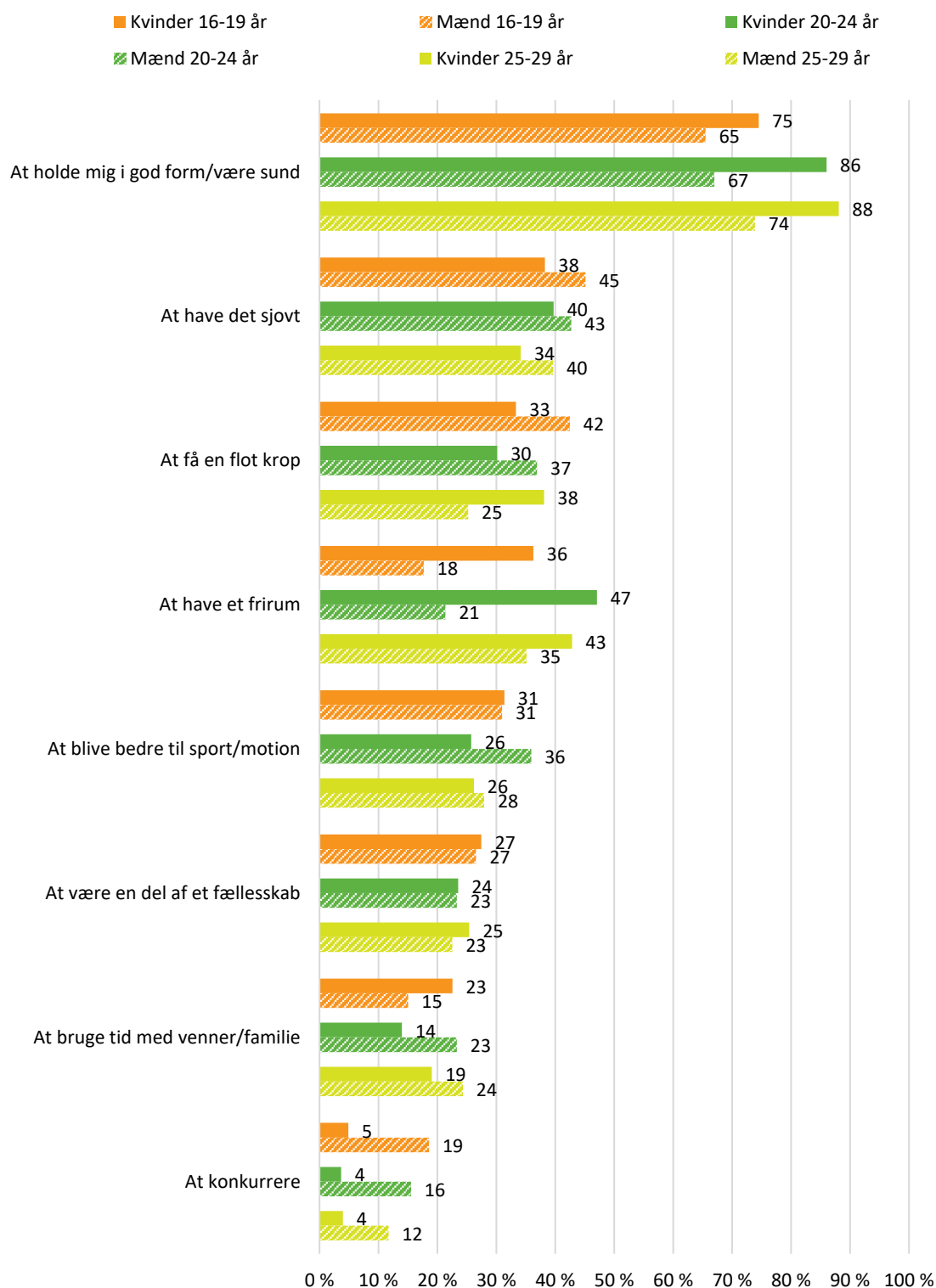
Netop dette motiv kan perspektiveres til de samfundstendenser, der er oppe til debat for tiden, samt et livsfaseperspektiv for unge kvinder. Mange debatter handler i dag om unges trivsel, og der er tegn på en gradvis negativ udvikling i forhold til både livsglæde og skoleglæde. Desuden viser statistikken, at piger er lidt hårdere ramt end drenge⁴. 'At have et frirum' synes altså at være vigtig for unge kvinder helt fra 16-årsalderen, og det tyder på, at der er andre ting i denne periode, som tager fokus. Livsfaseperspektivet er også relevant her, da unge i midten af teenageårene oplever flere skift i deres liv. Særligt skolevalg, fritidsjob og karakterpres kan fylde for unge kvinder og mænd, og det synes sandsynligt, at unges kvinders motiv for at dyrke sport og motion, i forhold til at det skal være et frirum, er et symptom herpå fra en allerede tidlig alder.

'At konkurrere' er et andet motiv, hvor der ses en tydelig forskel mellem kønnene. Hvor hhv. blot 5, 4, og 4 pct. af unge kvinder i de tre aldersgrupper angiver, at dette er et vigtigt motiv for dem i forbindelse med at dyrke sport og motion, så angiver hhv. 19, 16, og 12 pct. af unge mænd i de samme aldersgrupper, at konkurrence er et vigtigt motiv for dem, når de dyrker sport og motion.

Det tyder altså på, at de tidlige forskelle i motiver blandt piger og drenge blot manifesterer sig endnu mere i 16-24-årsalderen, mens motiverne igen ligner hinanden mere i 25-29-årsalderen. Igen bakker tallene op om, at der er en væsentlig forskel på motions- og sportsvaner i teenagealderen og den første halvdel af 20-årsalderen på tværs af køn.

⁴ [Status på trivslen blandt børn og unge af Trivselskommissionen](#)

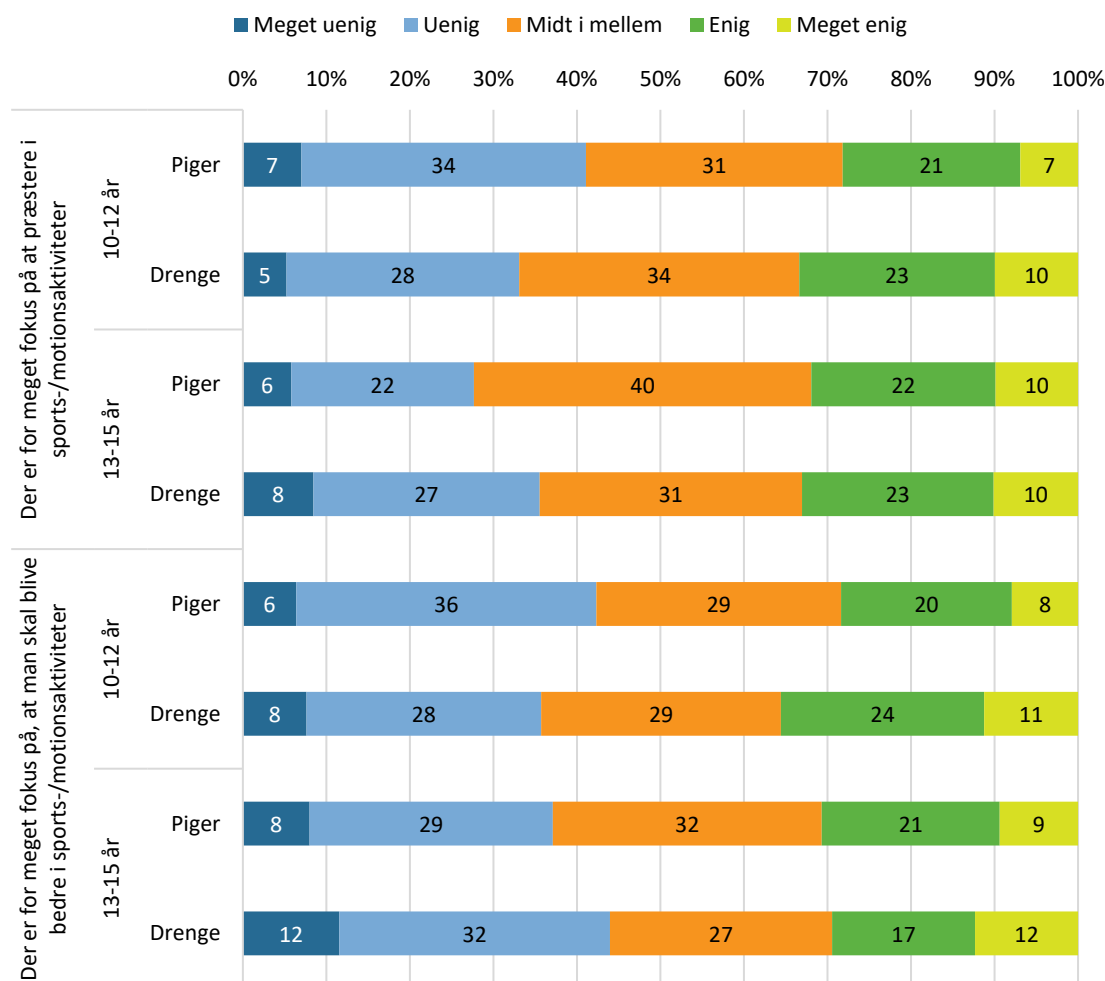
Figur 30: Aktive unge kvinder og mænds grunde til at dyrke sport/motion fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser svarfordelingen for hver svarkategori til spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion? Dyrker du ikke sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte.' for piger og drenge som har svaret 'Ja' eller 'Ja, men ikke for tiden' til 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på køn og aldersgrupperne 16-19 år (n=215), 20-24 år (n=239) og 25-29 år (n=237).

Piger og drenge er yderligere blevet spurgt ind til, hvorvidt de er enige i en række udsagn om deltagelse i sport og motion. De følgende to figurer viser de 10-12-årige og 13-15-årige piger og drenge enighed i fire udsagn. Figur 31 viser svarfordelingen på to udsagn: 'Der er for meget fokus på at præstere i sports-/motionsaktiviteter' og 'der er for meget fokus på, at man skal blive bedre i sports-/motionsaktiviteter'. Der er ikke store forskelle mellem drenge og piger i forhold til de to udsagn, men pigerne i 13-15 årsalderen er lidt mere enige i, at der er for meget fokus på at præstere, i forhold til drenge i samme aldersgruppe.

Figur 31: Piger og drenge enighed i udsagn vedrørende sport og motion (pct.)



Figuren viser piger og drenge svarfordeling på to udsagn fordelt på alder: 10-12 år (n=1.075), 13-15 år (n=1.132).

Figur 32 viser svarfordelingen på yderligere to udsagn: 'Jeg kan bedst lide sports-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere' og 'der er for meget fokus på at vinde i sports-/motionsaktiviteter. Modsat figur 29, der blandt andet viste, at det 'at vinde' kun er en motivationsfaktor for at dyrke sport/motion for meget få piger, er der ikke stor forskel på tværs af køn og alder i forhold til udsagnet om, at der er for meget fokus på at vinde.

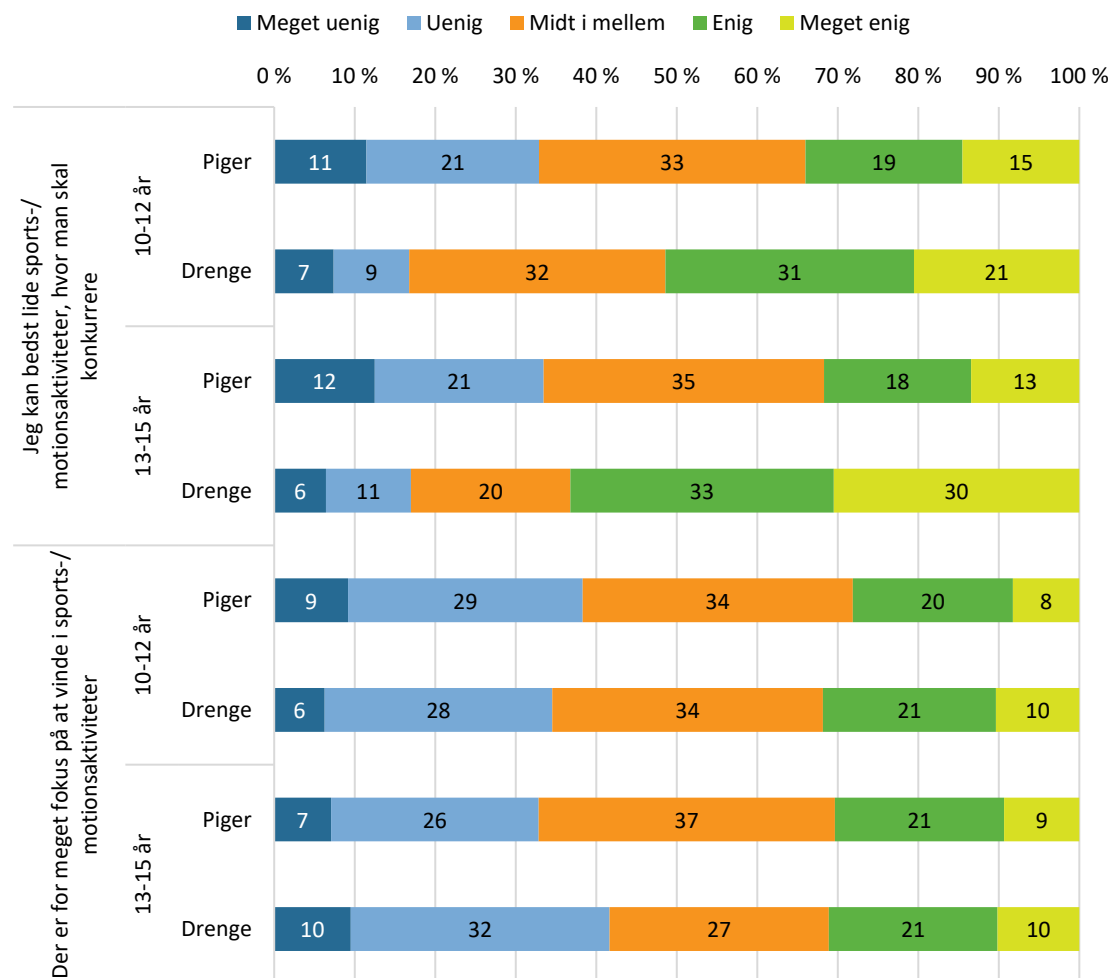
Derimod er der meget tydelige forskelle på tværs af køn i forhold til udsagnet om, at man bedst kan lidt sports-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere. Her er en større andel

af pigerne i 10-12 årsalderen (32 pct.) og i 13-15 årsalderen (33 pct.) uenige eller meget uenige i, at de bedst kan lide sportsaktiviteter, hvor man skal konkurrere. Til sammenligning gælder det blot hhv. 16 pct. og 17 pct. af drengene i de samme aldersgrupper.

Blandt drengene er hele 52 pct. (10-12 år) og 63 pct. (13-15 år) enige eller meget enige i, at de bedst kan lide sportsaktiviteter, hvor man skal konkurrere. For piger i samme aldersgrupper gælder det blot 34 pct. og 31 pct.

Udsagnet 'Jeg kan bedst lide sports- og motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere' viser dermed tydelige forskelle mellem piger og drenge. Generelt er mange piger uenige i, at de foretrækker konkurrenceprægede aktiviteter. Drengene svarer derimod langt oftere, at de godt kan lide konkurrence, og andelen stiger med alderen. Med andre ord har piger og drenge forskellige forhold til konkurrence i sport, og forskellen viser sig allerede tidligt.

Figur 32: Piger og drenges enighed i udsagn vedrørende sport og motion (pct.)



Figuren viser piger og drenges svarfordeling på de to udsagn fordelt på aldersgrupper: 10-12 år (n=1.075), 13-15 år (n=1.132).

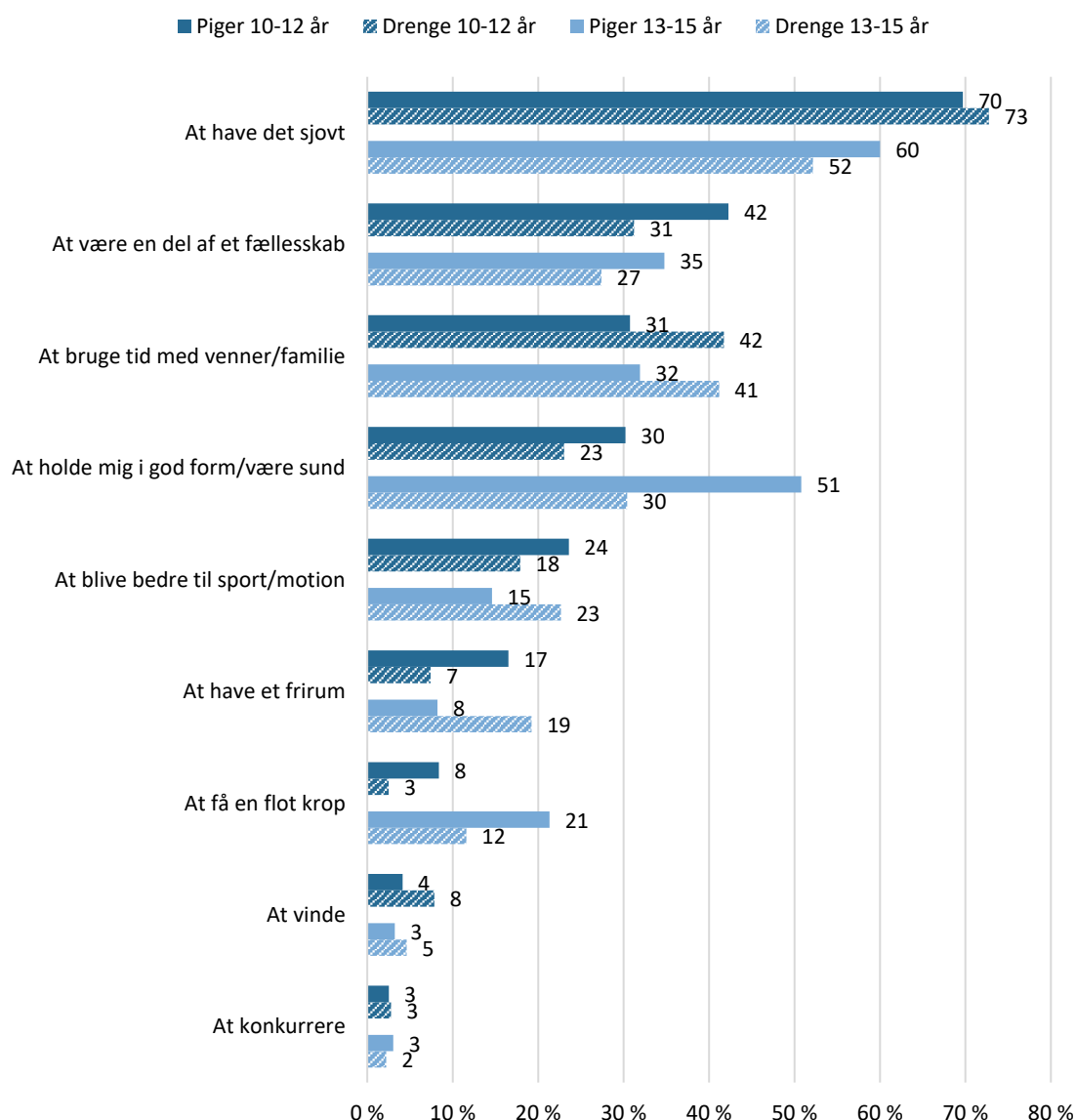
Motiver blandt ikke-idrætsaktive

Endnu et interessant perspektiv i forbindelse med motiver for at dyrke sport og motion er at undersøge, hvilke grunde der er vigtige for at komme i gang med sport og motion, hvis man på nuværende tidspunkt ikke dyrker sport eller motion. En sådan analyse er dog med forbehold for relativt få respondenter, som svarer 'nej' til at dyrke sport eller motion, og som efterfølgende har angivet op til tre forskellige motiver.

Figur 33 viser, hvilke grunde der er vigtigst for ikke-aktive piger og drenge i aldersgrupperne 10-12 og 13-15 år, hvis de skulle starte til sport/motion. Drenge og piger følger hinanden i forhold til de fleste grunde, men der ses dog en klar forskydning mellem de 13-15-årige drenge og piger på ønsket om at være i god form/være sund. Her svarer hele 51 pct. af pigerne, at dette ville være en vigtig grund til at starte med sport/motion. I modsætning svarer 30 pct. af drengene i samme aldersgruppe dette.

Pigerne adskiller sig dog ikke fra dem, der normalt dyrker sport eller motion på dette udsagn, og dermed er motiverne nogenlunde ens på tværs af nuværende status som aktiv/ikke-aktiv i sport eller motion. Dog ser man en mindre prioritering blandt de ikke-aktive i forhold til ønsket om at blive bedre til sin sport/motion. Sammen med det at vinde og konkurrere er det altså ikke noget, de nuværende ikke-aktive er særligt optaget af ved tanken om at motionere.

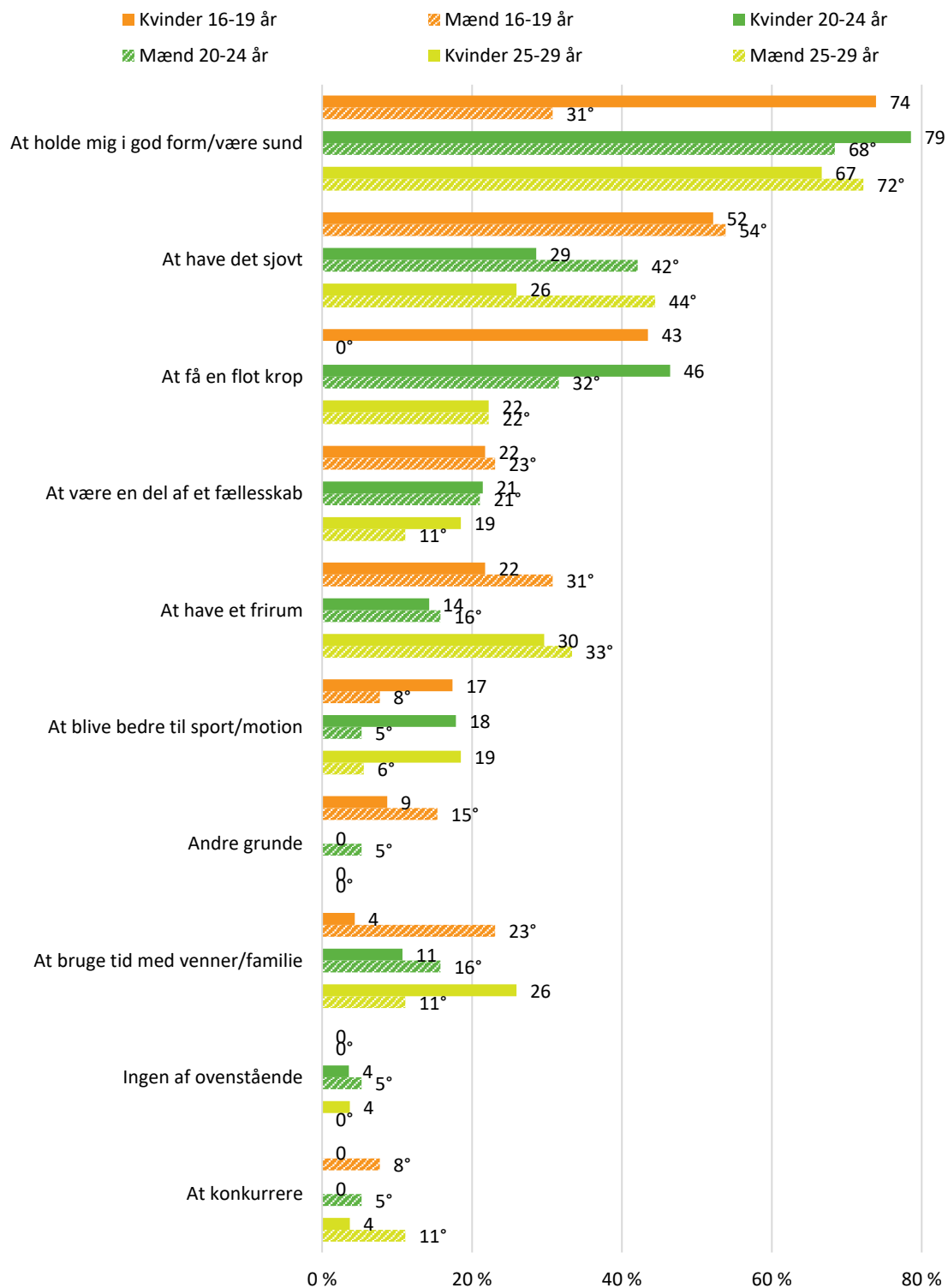
Figur 33: Ikke-aktive piger og drenge's vigtigste grunde, hvis de skulle starte med at dyrke sport/motion (pct.)



Figuren viser svarfordelingen for hver svarkategori til spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion? Dyrker du ikke sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte.' for piger og drenge som har svaret 'Nej' til 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på køn og aldersgrupperne 10-12 (n=81) og 13-15 år (n=115).

Figur 34 viser svarfordelingen for aldersgruppen 16-29 år, fordelt på køn. Igen peger tallene på, at ikke-aktive unge kvinder ville lægge vægt på at være i god form og at være sunde, hvis de skulle starte med at dyrke sport/motion – særligt for de unge kvinder i alderen 16-19 år. Interessant er også, at det er vigtigt for de unge kvinder at få en flot krop, hvis de skulle begynde med sport/motion. Dette er både tilfældet i teenageårene, men også i start 20'erne. Omvendt ser ikke-aktive unge kvinder i lidt mindre grad sport og motion som et frirum end nuværende aktive kvinder (se figur 30). Dette kunne vidne om, at sport/motion ikke umiddelbart opfattes som et frirum, hvis man ikke allerede er aktiv. Måske fordi der er forventninger om, at man skal præstere eller at det er svært at forestille sig noget nyt som et frirum.

Figur 34: Ikke-aktive unge kvinder og mænds vigtigste grunde, hvis de skulle starte med at dyrke sport/motion (pct.)



Figuren viser svarfordelingen spørgsmålet 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion? Dyrker du ikke sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte.' for piger og drenge som har svaret 'Nej' til 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på køn og aldersgrupperne 16-19 (n=36), 20-24 år (n=74) og 25-29 år (n=45).

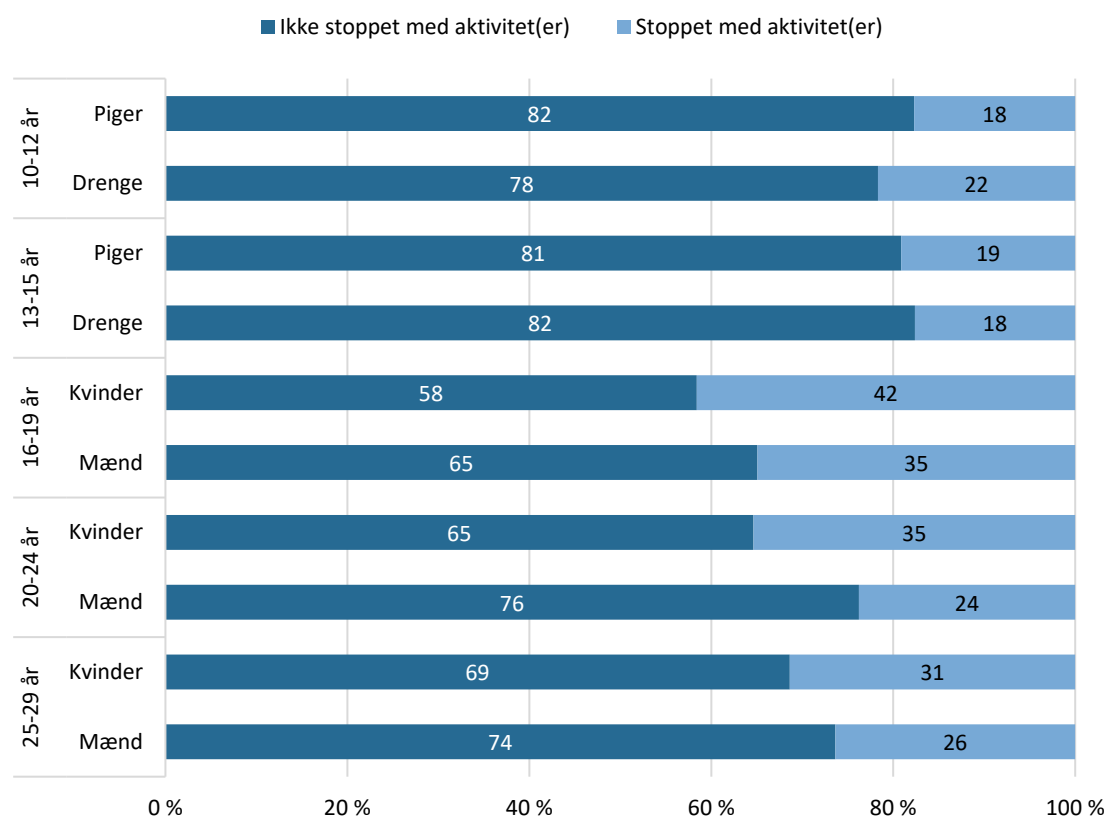
Pigers og unge kvinders motiver for at dyrke sport og motion ændrer sig markant med alderen – fra sjov, fællesskab og sociale relationer i 10-12-årsalderen til sundhed, kropsidealer og behov for frirum i teenagealderen og op igennem 20'erne. Samtidig viser tallene, at drenge i højere grad drives af konkurrence og præstation – en forskel, der allerede viser sig i 10-12-årsalderen og forstærkes i teenageårene. For ikke-aktive unge kvinder spiller især ønsket om sundhed og kropsidealer en stor rolle for motivationen til at komme i gang, mens frirum fylder mindre. Disse køns- og aldersspecifikke forskelle i motiver kan være med til at forklare, dels hvorfor drengene/de unge mænd er mere aktive end pigerne/de unge kvinder, og hvorfor der er forskelle i aktivitetsvalg og organiseringsformer. Drenge/mænd søger aktiviteter, hvor man kan dyrke præstationen, det sjove, konkurrencen og de sociale relationer inden for selve aktiviteten, mens piger/kvinder søger det instrumentelle og sunde aspekt af motionen.

Aktivitetsstop, pause og frafald fra idræt

Som figur 4 viste, er der en lavere andel af piger i teenagealderen, som dyrker sport og motion. En yderligere analyse af de fem aldersgrupper ser nærmere på, hvor stor en andel der er stoppet til en aktivitet det seneste år. Her skal man være opmærksom på, at respondenterne svarer på, om de er stoppet til specifikke aktiviteter, hvilket ikke nødvendigvis betyder, at de helt er stoppet med at dyrke sport eller motion. Det kan også være, de er startet på en ny aktivitet eller har valgt at skære en aktivitet fra, hvis de tidligere gik til mere end én aktivitet.

Analysen viser, at netop de 16-19-årige i højere grad stopper med aktiviteter end andre grupper. Figur 35 viser andelen, der er stoppet med aktiviteter, fordelt på alder og køn. Ikke overraskende er de ældste teenagere mest iøjnefaldende, hvor ca. dobbelt så mange angiver at være stoppet til en aktivitet inden for det seneste år, sammenlignet med de 10-15-årige uanset køn. Aktivitetsstop er her særlig udpræget blandt de unge kvinder, hvor 42 pct. af de 16-19-årige er stoppet, hvilket er 7 procentpoint højere end mændene i samme aldersgruppe. Denne skævhed mellem kønnene fortsætter i 20'erne, hvor forskellen er mellem 5 og 11 procentpoint.

Figur 35: Andelen af børn og unge voksne, der er stoppet til en aktivitet det seneste år, fordelt på køn og alder (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Er du stoppet som aktiv udøver i en sports-/motionsaktivitet inden for det seneste år?' fordelt på alder og køn. 10-15-årige (n=1.881), 16-29-årige (n=819).

Hvis man dykker ned i de forskellige aldersgrupper, så tegner der sig to forskellige billeder, alt efter om man undersøger de yngre aldersgrupper fra 10-15 år eller de ældre aldersgrupper fra 16-29 år. Disse to opdeles i det følgende, da de to grupper hver især har fået forskellige udsagn at tage stilling til i spørgeskemaerne for hhv. børn og voksne.

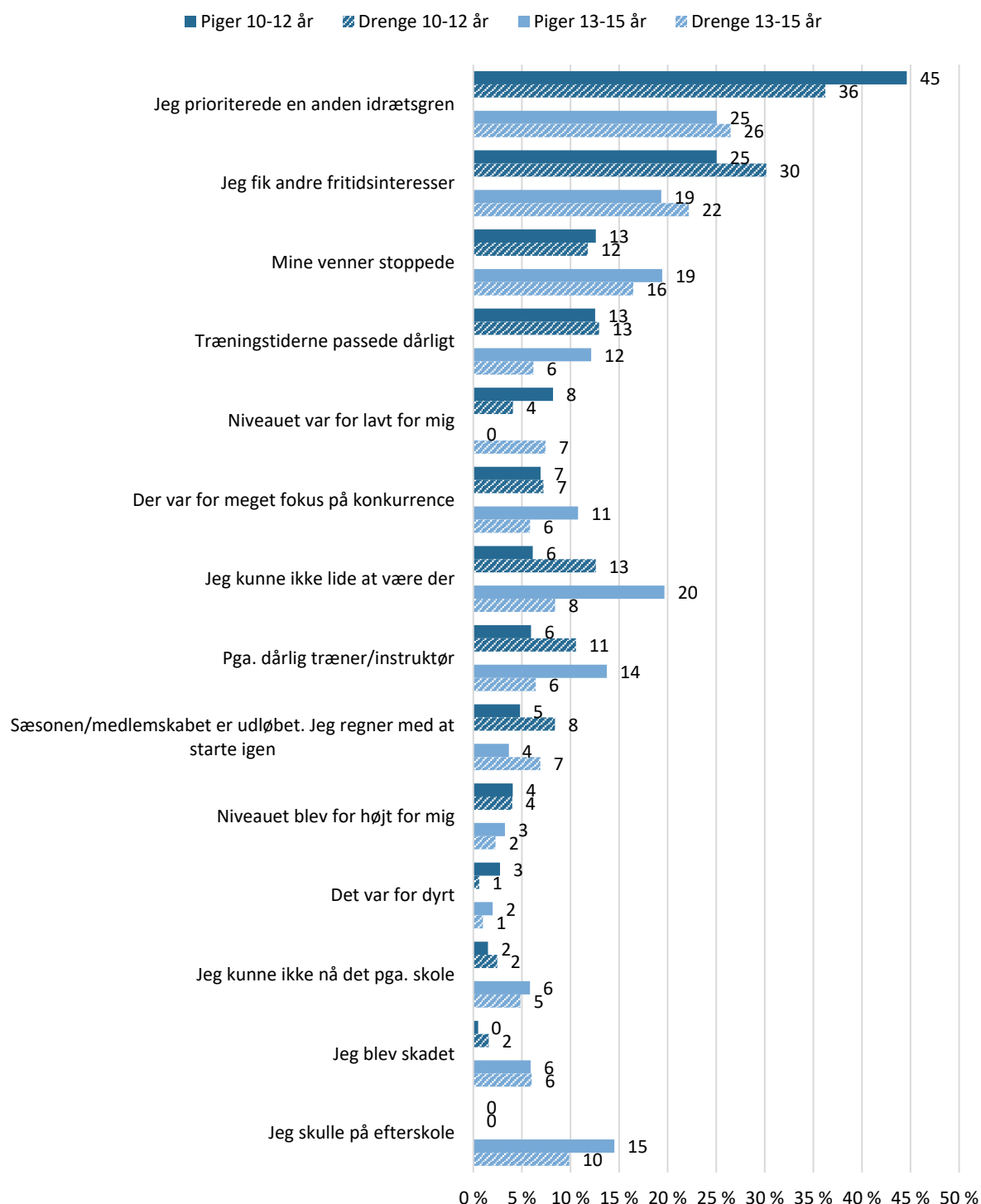
De følgende to figurer viser, hvad de 10-15-årige har angivet som grunde til at være stoppet til en aktivitet i hhv. foreningsregi (figur 36) og i kommercielt/privat regi (figur 37). Ser man nærmere på de 10-15-åriges grunde til at stoppe med aktiviteter i foreningsregi, så viser figur 36, at der blandt både piger og drenge er en del, der er stoppet, fordi de har prioriteret andre idrætsgrene, og desuden angiver mellem 19 og 30 pct. på tværs af køn og aldersgrupper, at de fik andre fritidsinteresser. Iøjnefaldende er også, at det bliver vigtigere med alderen, at ens venner også stoppede til aktiviteten i foreningen. Dette gælder både for drenge og piger.

Endnu et iøjnefaldende punkt er, at 20 pct. af de 13-15-årige piger svarer, at de stoppede til en aktivitet i foreningsregi, fordi de ikke kunne lide at være der. Det er 12 procentpoint flere end drenge i samme aldersgruppe, mens det dog er omvendt for de lidt yngre børn mellem 10-12 år, hvor flere drenge end piger angiver denne årsag til at stoppe. Ligeledes svarer 8 procentpoint flere piger end drenge i alderen 13-15 år, at de er stoppet med en aktivitet pga. en dårlig træner. Dog udgør disse årsager relativt få andele sammenholdt med andre grunde.

Lidt flere piger i alderen 13-15 år angiver efterskolestart som en årsag til aktivitetsstop. Dette er iøjnefaldende i lyset af, at kønsfordelingen på efterskolerne er meget balanceret⁵. Dette vidner formentlig om, at drengene i højere grad tager deres aktiviteter med på efterskolen (og dermed ikke stopper til aktiviteten), eller at foreningsaktive drenge i mindre grad tager på efterskole sammenlignet med foreningsaktive piger.

⁵ I 2023 var 52 pct. af efterskoleelever piger og 48 pct. var drenge. Kilde: <https://www.vifo.dk/om-folkeoplysning/efterskoler/>

Figur 36: 10-15-årige grunde til aktivitetsstop i forening (pct.)

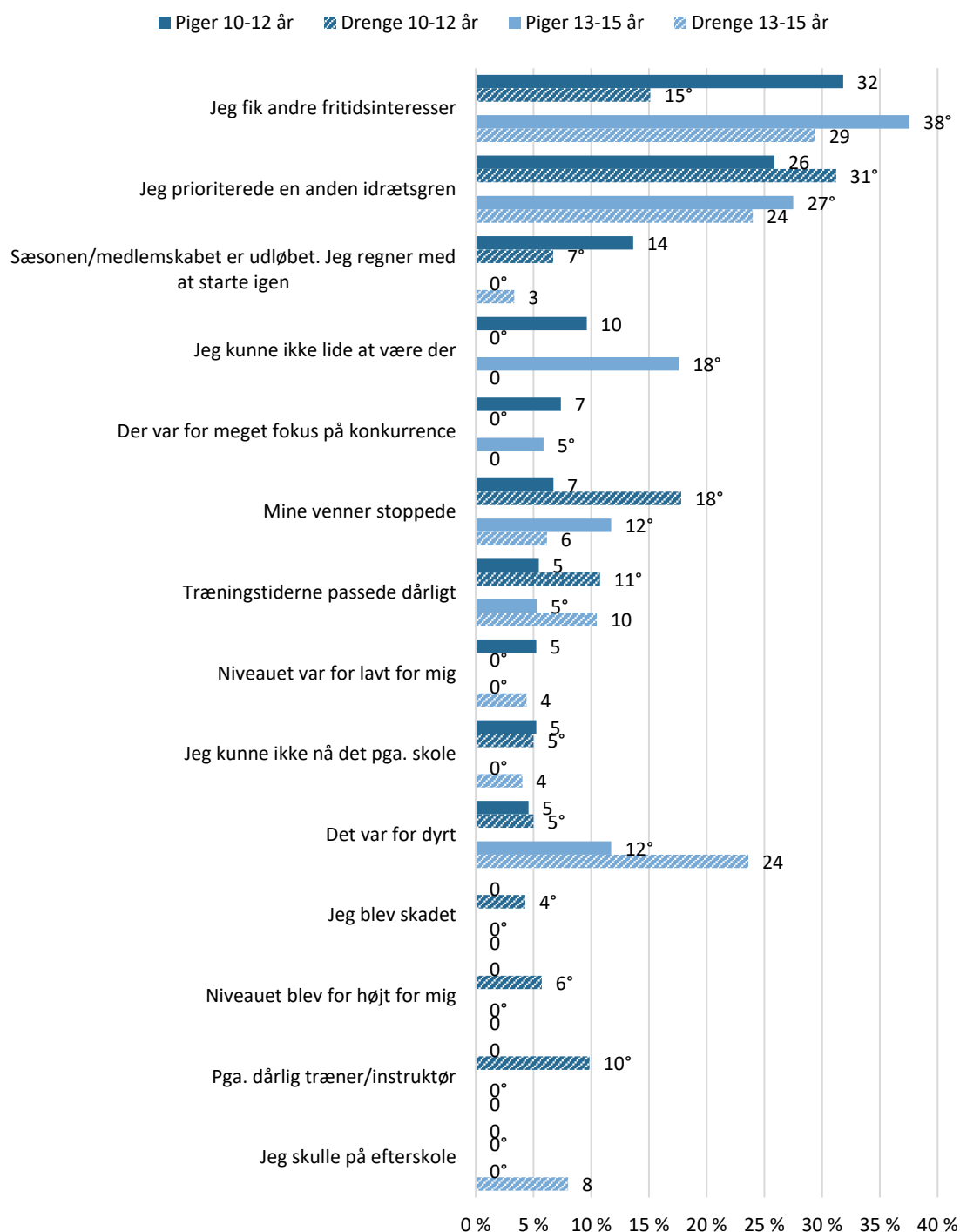


Figuren viser børn og unges svar på spørgsmålet 'Hvorfor er du stoppet med aktiviteten/aktiviteterne i idrætsforeningen/sportsklubben?' fordelt på køn og alder. 10-12 år (n=286), 13-15 år (n=182).

Figur 37 viser, hvilke grunde de 10-15-årige angiver i forhold til et aktivitetsstop i kommercielt/privat regi. Relativt få 10-15-årige dyrker aktiviteter i kommercielt regi, og deraf er der få, der angiver, at de er stoppet med at dyrke aktiviteter. Derfor skal man være opmærksom på et tyndt datagrundlag i fortolkningen af tallene i figur 37.

Dog peger tallene igen i retning af, at aktivitetsstop ikke nødvendigvis er lig med stop for deltagelse i fritidsaktiviteter. Snarere giver især pigerne udtryk for at have prioriteret andre fritidsinteresser, mens både drenge og piger angiver at have prioriteret andre idrætsgrene.

Figur 37: 10-15-åriges grunde til aktivitetsstop i kommercielt/privat regi (pct.)



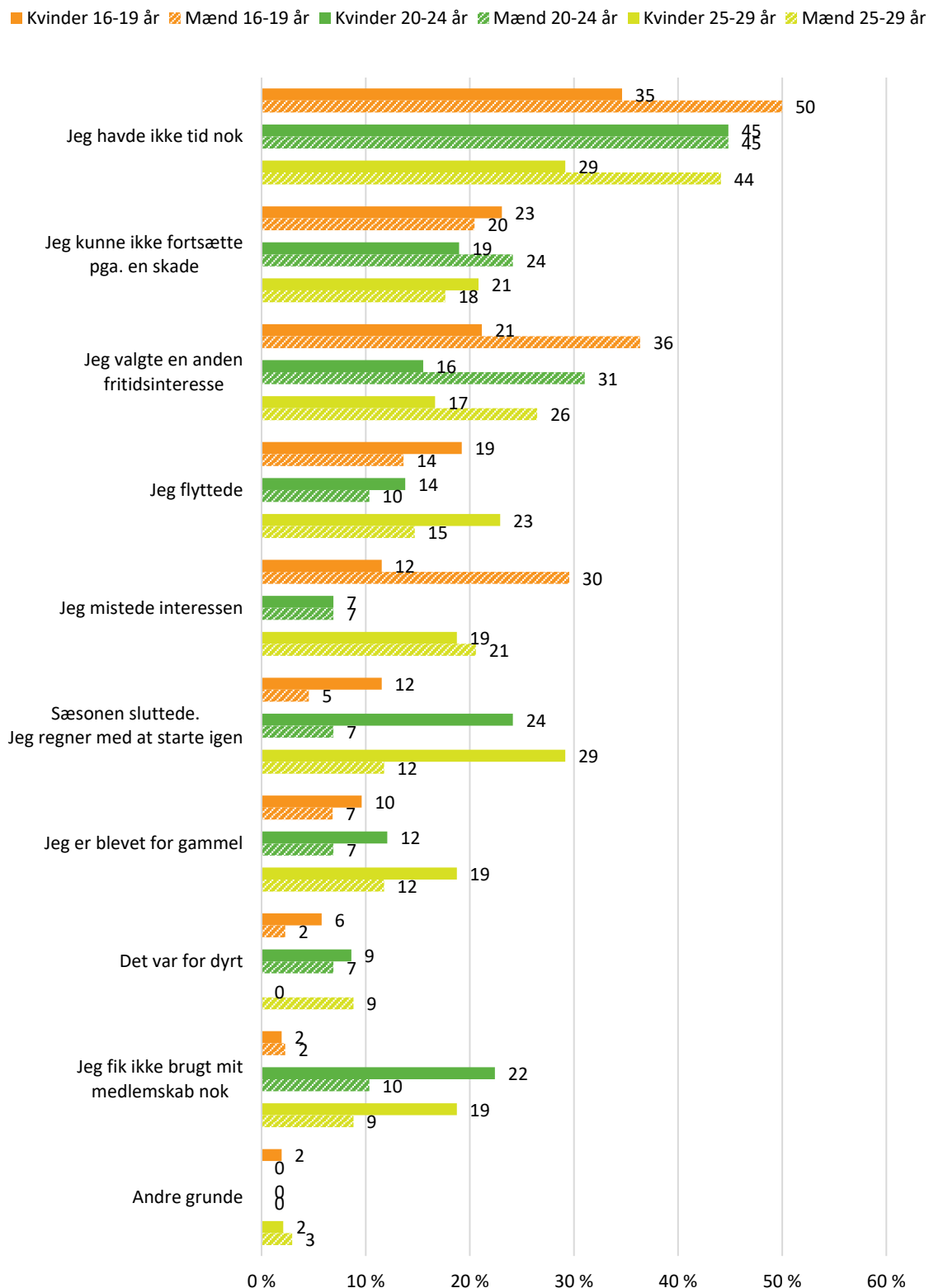
Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvorfor er du stoppet med aktiviteten/aktiviteterne i kommercielt/privat regi?' fordelt på aldersgrupperne 10-12 år (n=41), 13-15 år (n=41). Tal beregnet ud fra færre end 20 respondenter er markeret med °.

Ser man på andelen, der angiver at være stoppet til en aktivitet, fordi man ikke havde tid til aktiviteten grundet skole, er der sket et stort fald siden 2016-notatet. I 2024 angiver ingen eller meget få af de 10-12-årige, at være stoppet til en aktivitet i en forening eller i kommercielt regi grundet prioritering af skole eller manglende tid grundet skole, mens tallet er 5-6 pct. af de 13-15-årige. Sammenligner man med 2016-notatet, angav henholdsvis 10 procent af piger i alderen 10-12 år og 23 pct. af piger i alderen 13-15 år, at de ikke kunne 'nå det pga. en længere skoledag'. Svarkategorierne mellem undersøgelserne er ikke helt ens, og man kan derfor ikke sammenligne direkte over årene, men forskellen er dog så stor, at det må afspejle et betydeligt skifte i tidspres fra skole siden 2016.

Figur 38 giver et indblik i, hvorfor unge mellem 16 og 29 år vælger at stoppe med sport- og motionsaktiviteter. Grundet meget få respondenter er de forskellige udsagn på tværs af årsager til at stoppe i foreningsregi vs. i kommercielt regi slået sammen. På tværs af både køn og alder tegner der sig et tydeligt billede af manglende tid som en gennemgående årsag. Det ser dog ud til at være en noget større årsag til at stoppe med aktiviteter blandt unge mænd end blandt de unge kvinder. Et andet interessant mønster ses blandt kvinder i 20'erne, hvor en del angiver, at de ikke fik brugt deres medlemskab nok. Det gælder 22 pct. af de 20-24-årige og 19 pct. af de 25-29-årige kvinder.

Samtidig fylder skader relativt meget for både unge kvinder og mænd, lige som mange angiver at være flyttet.

Figur 38: 16-29-åriges grunde til aktivitetsstop (pct.)

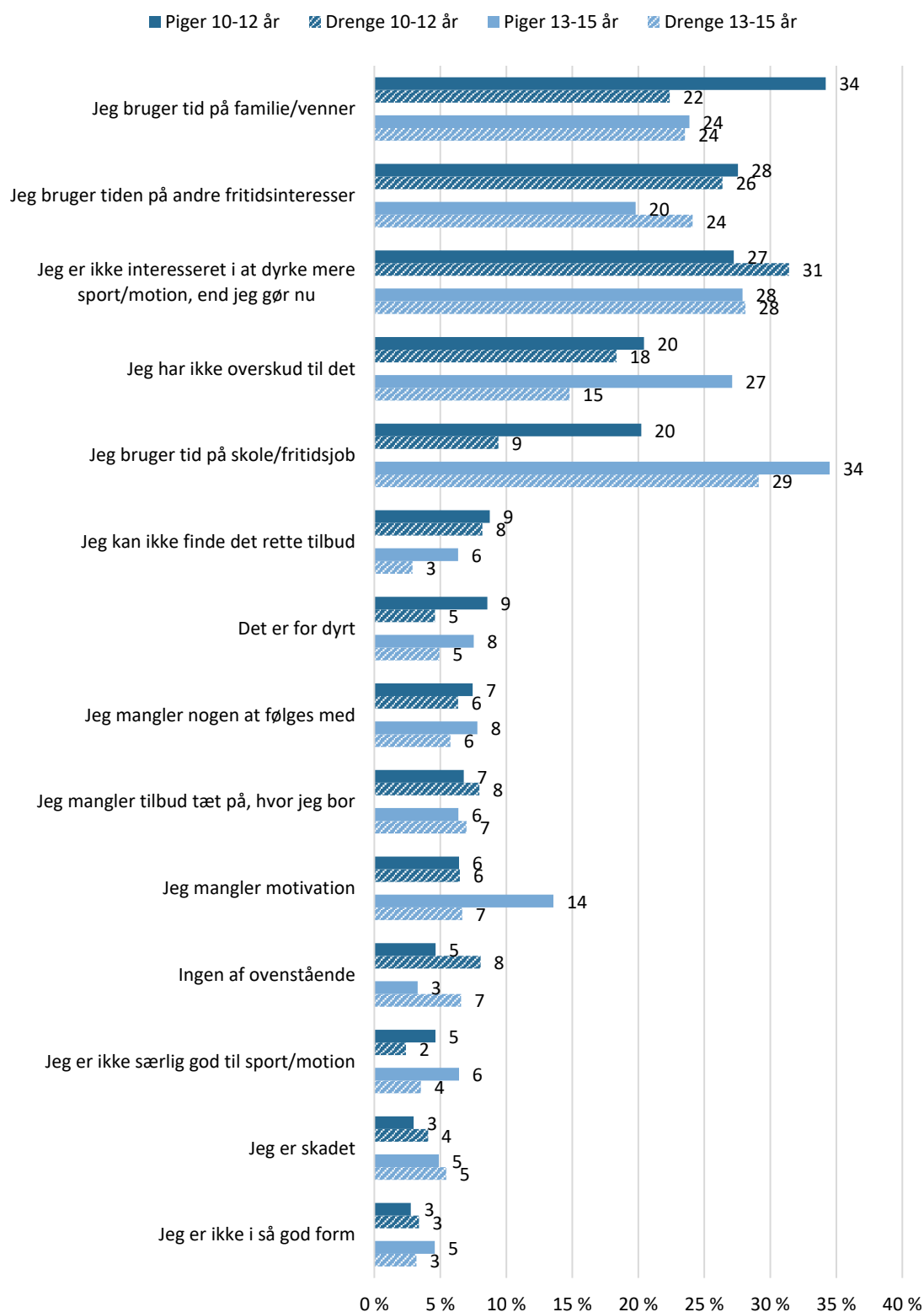


Figuren viser de grunde, som 16-29-årige har angivet i forbindelse med aktivitetsstop, som svar til spørgsmålet 'Hvorfor stoppede du med aktiviteten/aktiviteterne?'. Respondenterne har oprindeligt besvaret spørgsmålet ud fra den organiseringsform, som de dyrkede aktiviteten i, men i figuren er kategorierne slået sammen. 16-19 år (n=96), 20-24 år (n=87), 25-29 år (n=82).

Både børn og voksne er også blevet spurgt ind til deres grunde til ikke at dyrke mere sport og motion, end de gør nu. Figur 39 viser svar for aldersgruppen 10-15 år, og her er det interessant, at allerede i 13-15-årsalderen angiver 27 pct. af pigerne, at de ikke har overskud til det. Dette er til sammenligning 12 procentpoint mere end drenge i samme aldersgruppe. Ligeledes angiver 14 pct. af de 13-15-årige piger, at de mangler motivation til at dyrke mere sport og motion, hvilket er dobbelt så mange som drengene i samme aldersgruppe. Disse årsager udgør den største forskel mellem piger og drenge, mens der ikke er særlig stor variation på tværs af køn i forhold til andre årsager. Som figur 29 om motiver for at dyrke sport og motion også viste, er der altså kun små indikationer på forskelle mellem piger og drenge. Samtidig skal man huske på, at der i denne aldersgruppe fortsat er en stor andel, som allerede dyrker sport eller motion.

Med blik for livsfaseperspektivet, så begynder skole og fritidsjob at fylde mere med alderen. 34 pct. af piger og 29 pct. af drenge i 13-15-årsalderen angiver, at de ikke dyrker mere sport og motion, fordi de bruger tid på skole og fritidsjob. Dette er en forskel på hhv. 14 procentpoint for piger og 20 procentpoint for drenge sammenlignet med børn i aldersgruppen 10-13 år.

Figur 39: 10-15-åriges grunde til ikke at dyrke mere motion/sport, end de gør (pct.)



Figuren viser andelen, der angiver forskellige grunde til ikke at dyrke mere sport/motion, end de allerede dyrker, baseret på spørgsmålet 'Hvad afholder dig fra at dyrke mere sport/motion, end du gør nu?'. Fordelt på køn og alder. 10-12 år (n=1.075), 13-15 år (n=1.132).

Tilsvarende viser figur 40 årsager til, at 16-29-årige ikke dyrker mere sport og motion, end de gør i forvejen, og her er der tydelig forskel på tværs af køn. F.eks. angiver næsten dobbelt så mange unge kvinder som unge mænd i 16-19-årsalderen, at de har svært ved at få organiseret mere sport og motion i deres hverdag. Denne store forskel ses også i aldersgruppen 20-24 år. Derimod er unge mænd og kvinder i 25-29-årsalderen mere ens, når det kommer til, at det er svært at organisere mere sport og motion ind i hverdagen.

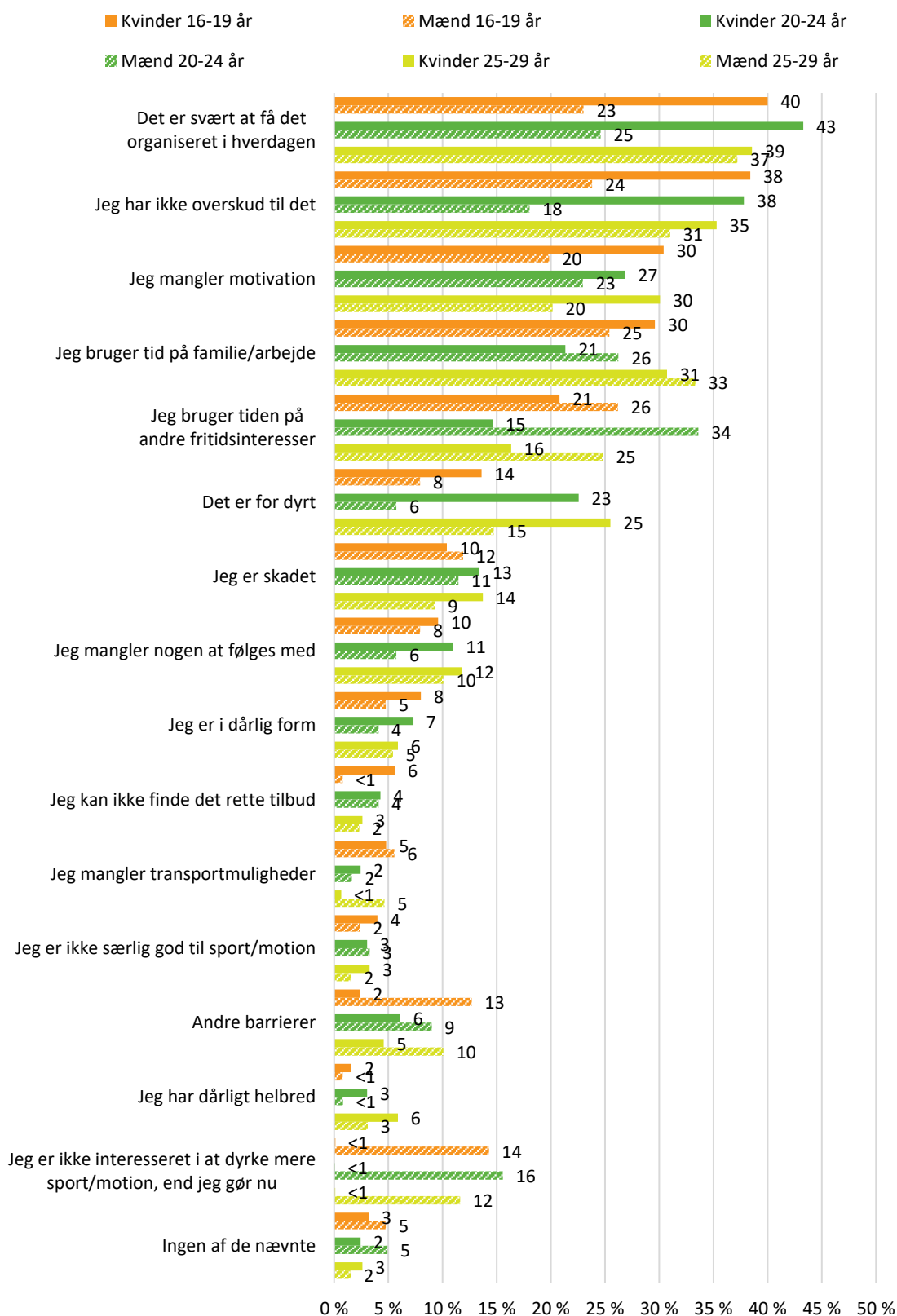
En lignende tendens ses i forhold til at angive, at man har for lidt overskud til at dyrke mere sport og motion. I aldersgruppen 16-19 år angiver 38 pct. af de unge kvinder, at de ikke har overskud til mere sport og motion, mens det samme gælder for 24 pct. af de unge mænd. For de 20-24-årige ses samme mønster med hhv. 38 pct. af kvinder og blot 18 pct. af mænd, som angiver, at de har for lidt overskud. Endelig er der igen mindre forskel mellem kønnene for de 25-29-årige, hvor 35 pct. af kvinder og 31 pct. af mænd angiver, at de har for lidt overskud til mere sport og motion.

Generelt angiver flere unge kvinder end mænd, at de mangler motivation til at dyrke mere sport og motion. Her er der imellem 4 og 10 procentpoints forskel mellem unge kvinder og unge mænd på tværs af aldersgrupper.

Yderligere iøjnefaldende er det, at der næsten ingen unge kvinder er på tværs af alle aldersgrupper, der angiver, at de bare ikke er interesseret i at dyrke mere sport og motion. I modsætning angiver omkring 15 procent af de unge mænd i gennemsnit på tværs af aldersgrupper, at de ikke er interesseret i at dyrke mere sport og motion. Dette skal igen ses i lyset af, at flere unge mænd end kvinder allerede er relativt aktive med sport og motion.

Mønstrene, som afspejles i figur 40, er interessante. Generelt synes der at være noget andet på spil for unge kvinder, når det kommer til at finde tid og lyst til at dyrke mere sport og motion, end hvad der er på spil for unge mænd i samme aldersgrupper. Blandt unge kvinder er faktorer som manglende tid, overskud og motivation barrierer for at dyrke mere sport/motion allerede fra teenagealderen, men samme faktorer udgør først en central barriere blandt mænd sidst i tyverne. Unge mænd angiver derimod i højere grad end unge kvinder, at de allerede bruger tiden på andre fritidsaktiviteter. Det virker således til, at unge mænd blot fylder tiden ud med andre aktiviteter end kun sport og motion, eller at de i forvejen er aktive med sport og motion og derfor ikke ønsker at være mere aktive, end de allerede er.

Figur 40: 16-29-åriges grunde til ikke at dyrke mere motion/sport, end de gør (pct.)



Figuren viser andelen af respondenter, der angiver forskellige grunde til ikke at dyrke mere sport/motion, end de allerede dyrker. Baseret på spørgsmålet 'Hvad afholder dig fra at dyrke mere sport/motion, end du gør nu?' og fordelt på køn og alder (n=820).

Teenageårene og start 20'erne markerer en livsfase, hvor mange, særligt piger og unge kvinder, stopper med en eller flere idrætsaktiviteter, og tallene i dette afsnit indikerer lidt forskellige årsager til at stoppe på tværs af køn og alder. Overordnet set handler det ofte om andre interesser og manglende tid, men for piger og kvinders vedkommende ser man også tilslutning til udsagn som 'jeg kunne ikke lide at være der', eller mere praktiske begrundelser som 'jeg flyttede', eller 'sæsonen er slut, regner med at starte igen'.

Samtidig viser de sidste figurer omhandlende årsager til ikke at være mere aktiv, end man er på nuværende tidspunkt, en interessant tendens til, at de unge kvinder i højere grad mangler overskud og motivation, samt efterspørger hjælp til at få aktiviteter organiseret. Kvinderne oplever også i noget højere grad end mændene, at sport og motion er for dyrt. Dette er interessant i lyset af, at deres deltagelse i sport og motion bærer præg af fleksibilitet gennem selvorganiserede og kommercielt organiserede aktiviteter, hvor der typisk er et større behov for selv at tage ansvar og få aktiviteterne organiseret i hverdagen. Det kunne tyde på et lille råb om hjælp eller i hvert fald et behov for værktøjer til let at kunne organisere aktiviteter, eller at kunne tilgå aktiviteter, der allerede er skemalagt, uden følelsen af et stort pres, hvis man indimellem ikke kan deltage.

Trivsel og livstilfredshed

Trivsel er et begreb, der er svært at definere, og som fænomen er det endnu sværere at måle (Toftgård, Eske & Munch, 2024). Dette er især tilfældet, når man skal måle børns trivsel, da ordets betydning ikke nødvendigvis vil være tydelig for de mindste.

Trivsel er derfor målt forskelligt for børn (10-15 år) og voksne (16 år +). Førstnævnte respondentgruppe har skullet angive deres livstilfredshed ved at vælge et trin på en livstilfredsheds-stige fra 0 (værst mulige liv) til 10 (bedst mulige liv). Voksne respondenter har derimod besvaret de fem spørgsmål fra trivselsmålet WHO-5, og de fem spørgsmål udgør tilsammen et trivselsmål, der er udbredt og valideret i den videnskabelige trivselsslitteratur (Topp et al., 2015)⁶. Læsere bør derfor være varsomme med at sammenligne tallene for trivselsniveauer direkte mellem de to aldersgrupper, da målene er forskellige, og af samme grund præsenteres analyserne for børn og unge voksne separat. Med andre ord kan tallene ikke bruges til f.eks. at se, om piger i aldersgruppen 13-15 år har højere trivsel end piger i aldersgruppen 16-19 år. Omvendt er det mindre problematisk at sammenligne sammenhænge mellem trivsel og andre faktorer mellem de to aldersgrupper, så længe man er opmærksom på forskelle i trivselsskalaen.

Følgende afsnit ser udelukkende på trivsel blandt piger og unge kvinder, da sammenhænge mellem trivsel og andre faktorer forholder sig meget ens på tværs af køn, lige som trivslen udspiller sig ens på tværs af alder for begge køn. Helt generelt angiver en større andel af piger og unge kvinder dog at være i dårlig trivsel sammenholdt med drenge og unge mænd.

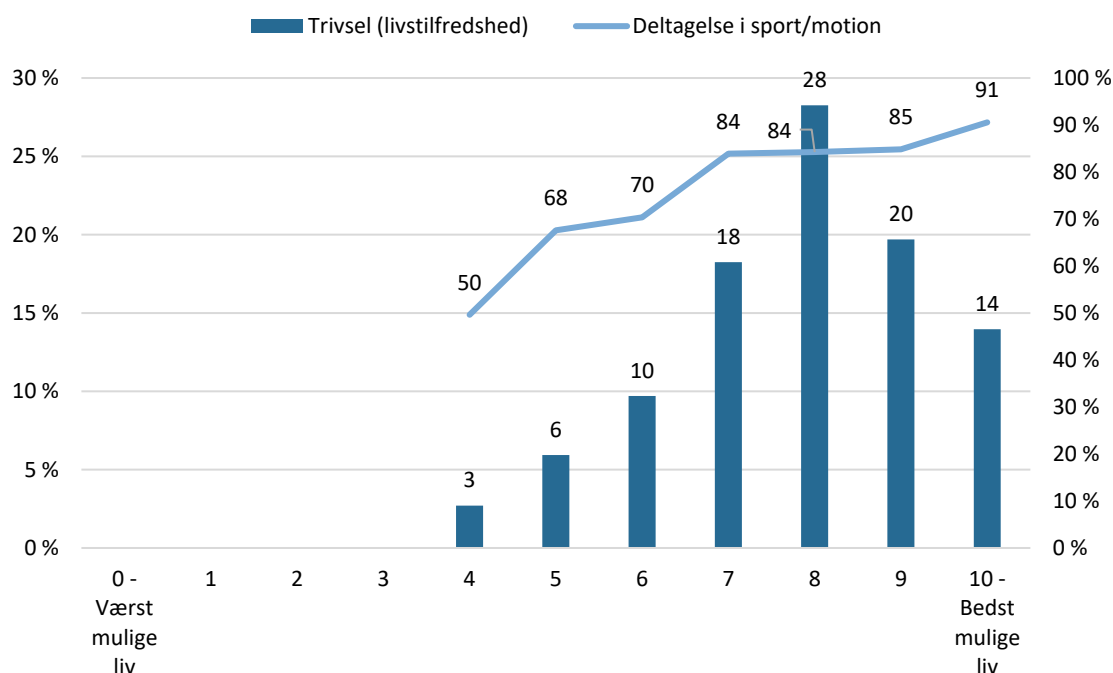
Livstilfredshed og sport/motion blandt piger

Kastes der først et blik på trivslen blandt 10-15-årige piger, så angiver figur 41 både svarfordelingen på livstilfredshedsskalaen (i søjlerne) og andelen, der dyrker sport eller motion indenfor de enkelte trin på livstilfredshedsskalaen (i kurven). Gennemsnittet for 10-15-årige piger på livstilfredshedsskalaen er 8,5 og afspejler således et relativt højt trivselsniveau.

Samtidig ser man, at jo højere pigerne ligger på skalaen, desto større er sandsynligheden for, at de dyrker sport eller motion.

⁶ Se bilag 6 for en oversigt over de fem spørgsmål, der danner WHO-5 trivselsmålet.

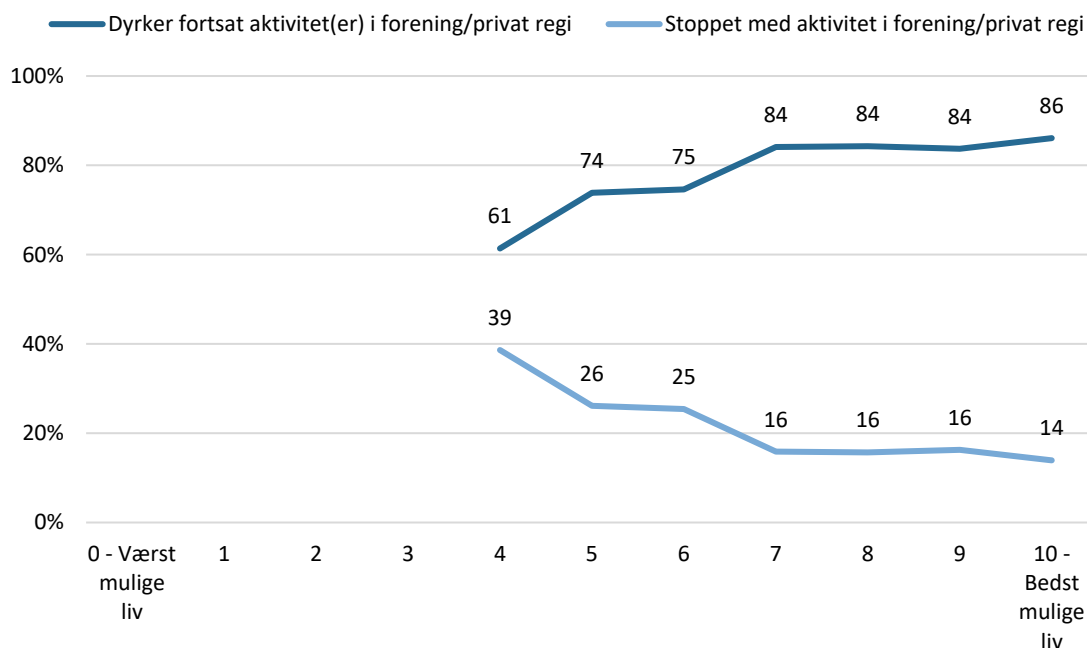
Figur 41: Trivsel og deltagelse i sport/motion blandt 10-15-årige piger (pct.)



Søjlerne i figuren viser andelen af piger i alderen 10-15 år, som har valgt et givent niveau af trivsel (livstilfredshed). Kurven viser andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' blandt respondenter på hvert trivselsniveau (n=1.597). Hvis færre end ti respondenter har valgt trivselskategorien, er deltagelse i sport/motion ikke vist.

Figur 42 viser sammenhængen mellem trivsel og tilbøjeligheden til at være stoppet med en aktivitet inden for det seneste år for de 10-15-årige. Figuren viser en tydelig sammenhæng mellem trivsel og fastholdelse i sports- og motionsaktiviteter blandt piger og unge kvinder. Jo højere trivsel, desto større er sandsynligheden for, at de fortsat er aktive med samme aktivitet. Blandt de 10-15-årige piger er 86 pct. af dem med høj trivsel (trin 10) stadig aktive, mens kun 61 pct. med lavere trivsel (trin 4) er det samme. Aktivitetsstop er altså langt mere udbredt blandt piger, der trives dårligt, hvilket peger på, at trivsel hænger tydeligt sammen med en stabil deltagelse i sport og motion. Undersøgelsens datagrundlag muliggør dog ikke, at man kan konkludere, om det er dårlig trivsel, der gør, at man stopper til en aktivitet, om ens trivsel daler, når man er stoppet, eller om aktiviteten ligefrem var afgørende for, at man både oplevede dårligere trivsel og valgte at stoppe.

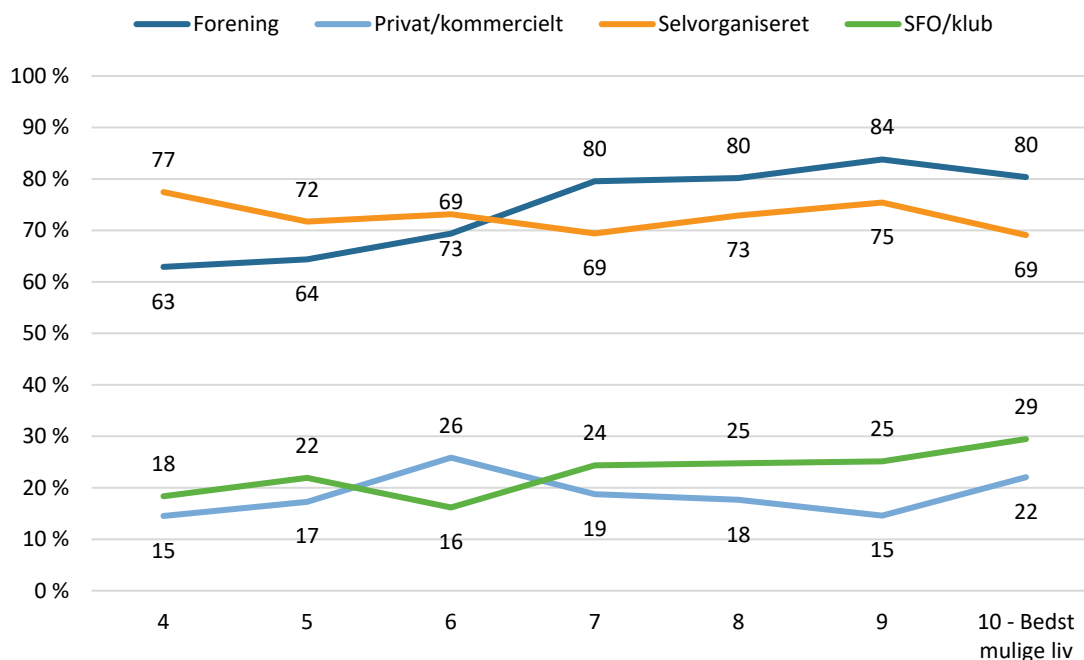
Figur 42: Sammenhæng mellem trivsel og aktivitetsstop blandt 10-15-årige piger



Figuren viser andelen af 10-15-årige piger, der fortsat dyrker- eller er stoppet med en aktivitet i forening/privat regi fordelt på livstilfredshed. Andelen af foreningsaktive er udeladt fra trin 0-3, da meget få respondenter har valgt disse livstilfredshedstrin. (n=888).

Figur 43 viser sammenhængen mellem 10-15-årige pigers trivsel og deltagelse i forskellige organiseringsformer. Mens aktiviteter i foreningsregi samt i SFO/klub appellerer til piger med høj trivsel, så ses der en svag modsatrettet tendens i forhold til aktiviteter i privat/kommercielt regi og selvorganiserede aktiviteter. Hvorvidt det er trivselsniveauet, der påvirker valget af organiseringsform, eller omvendt, kan dog ikke ses ud fra disse tal.

Figur 43: Sammenhæng mellem 10-15-årige pigers trivsel og organiseringsformer



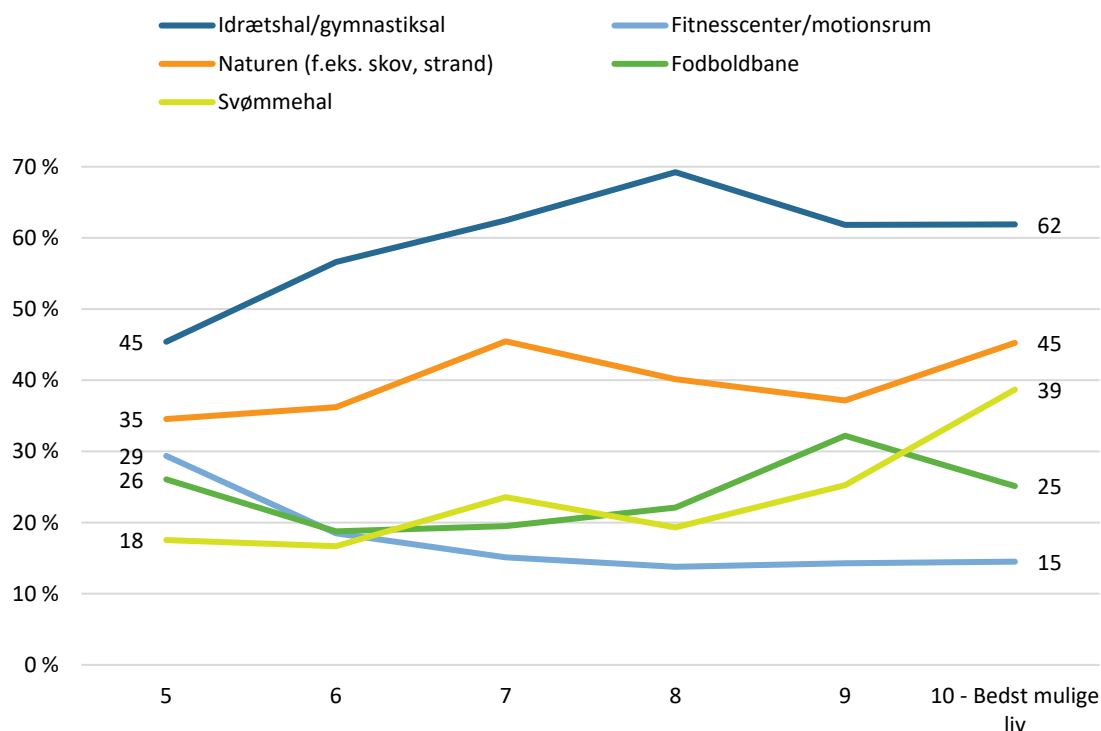
Figuren viser sammenhængen mellem deltagelse i forskellige organiseringsformer og svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?'. Trin 0-3 har meget få respondenter og er derfor udeladt. (n=1.063).

Figur 44 viser sammenhængen mellem brugen af de mest gængse faciliteter og trivselsniveauet blandt de 10-15-årige piger. Facilitetsbrugen kommer typisk som en afledt forklaring på valg af aktivitet, og derfor kan det virke lidt kunstigt at se på sammenfaldet mellem trivsel og facilitetsbrug. Alligevel er det interessant at belyse, særligt hvis man ønsker at sætte fokus på, hvordan idrætsfaciliteterne kan udformes, hvis man ønsker at gøre faciliteterne mere tilgængelige for målgrupper, der ikke nødvendigvis trives særlig godt.

Figuren viser, at brugen af idrætshaller eller gymnastiksale er markant mere udbredt blandt piger med høj trivsel – det gælder 62 pct. af dem, der scorer 10 på trivselsskalaen, mod 45 pct. af dem med lavere trivsel (trin 5). Samtidig ses en stigning i brugen af svømmehaller i takt med højere trivsel, hvor andelen når op på 39 pct. ved trin 10. Derimod er brugen af fitnesscentre relativt lav og udgør en noget større andel blandt dem, hvis trivsel ligger på niveau 5. Det tyder altså på, at der er et sammenfald mellem, hvor godt piger trives, og tilbøjeligheden til at benytte forskellige typer af faciliteter.

Vender man blikket mod udendørs områder som fodboldbaner og naturen som ramme om sport og motion, er der mindre tydelige forskelle mellem trivselsniveau og benyttelse.

Figur 44: Sammenhæng mellem 10-15-årige pigers trivsel og benyttelse af faciliteter og steder til sport og motion (pct.)



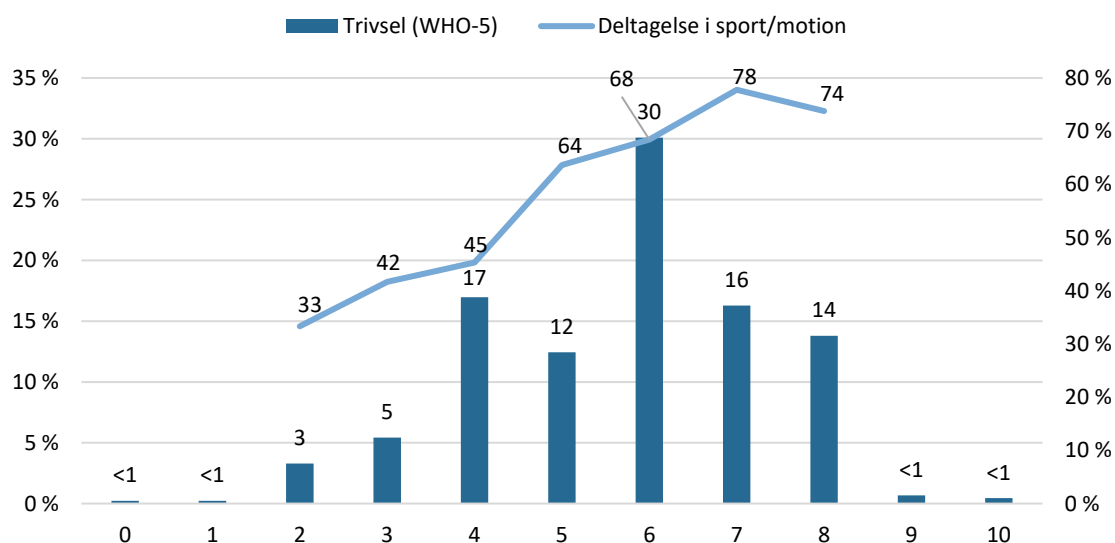
Figuren viser sammenhængen mellem brugen af gængse faciliteter og svarfordelingen til spørgsmålet 'Her er et billede af en stige'. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?'. Trin 0-4 har meget få respondenter og er derfor udeladt. (n=1.030).

Trivsel og sport/motion blandt unge kvinder

Trivslen blandt 16-29-årige unge kvinder er målt ved WHO-5, som er beskrevet nærmere i bilag 6. Som nævnt bør læsere være varsomme med direkte sammenligninger til de 10-15-årige, da de to mål for trivsel i bund og grund er forskellige. Indekset for trivsel baseret på spørgsmålene fra WHO-5 spørgsmål er dog ligeledes skaleret fra 0-10 og indekssværdierne er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 45 viser henholdsvis andelen af 16-29-årige kvinder på hvert trivselsniveau og den gennemsnitlige idrætsdeltagelse for respondenterne på hvert trivselsniveau. Den positive sammenhæng mellem trivsel og idrætsdeltagelse er også til stede i samme omfang som ved pigerne i aldersgruppen 10-15 år. Det er en stærk sammenhæng, hvilket står klart ved en sammenligning af idrætsdeltagelsen for unge kvinder med relativ lav trivsel (en score mellem 3-5) og unge kvinder med relativt høj trivsel (en score på 7-8). Her finder man en idrætsdeltagelse på omkring 74-78 pct. for unge kvinder med høj trivsel, hvilket er omtrent dobbelt så højt som blandt kvinder med lav trivsel, hvor ca. 40 pct. regelmæssigt dyrker sport/motion.

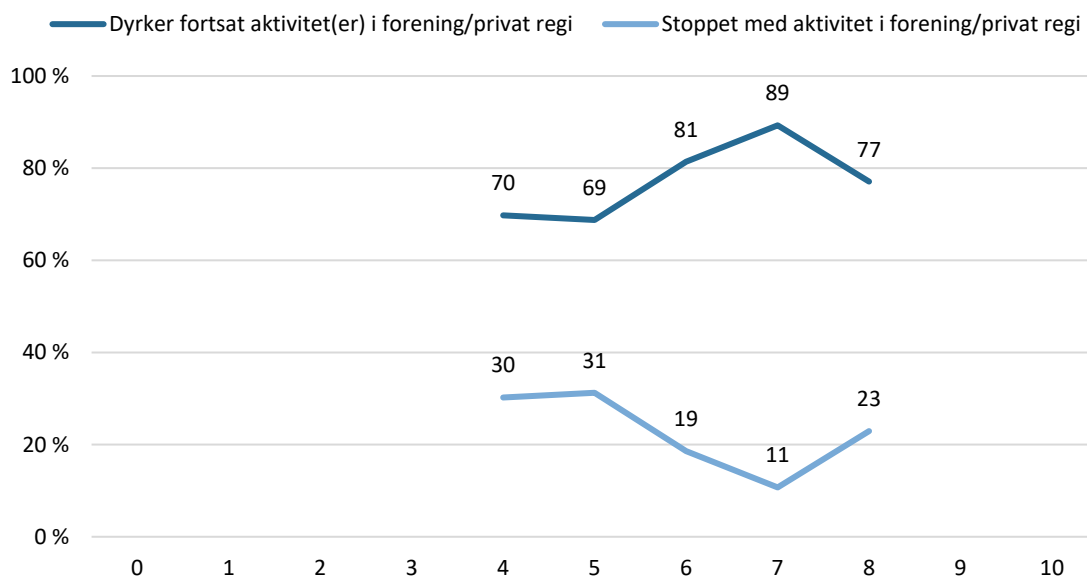
Figur 45: Trivsel og deltagelse i sport/motion blandt 16-29-årige kvinder (pct.)



Søjlerne i figuren viser fordelingen af unge kvinder i alderen 16-29 år på trivselsindekset baseret på WHO-5, der er afrundet til nærmeste heltal. Kurven viser andelen, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', blandt respondenter på hvert trivselsniveau (n=442). Hvis færre end ti respondenter har valgt trivselskategorien, er deltagelse i sport/motion ikke vist.

Ser man på figur 46, der viser andelen af unge kvinder i alderen 16-29-år, som er stoppet til en aktivitet i enten foreningsregi eller i privat/kommercielt regi, finder man et lignende mønster som blandt de 10-15-årige. Hvor knap en tredjedel af de unge kvinder med en trivselsscore på 4-5 er stoppet med en aktivitet, er dette blot tilfældet for henholdsvis 11 pct. af dem med en trivselsscore på 7 og 23 pct. med en trivselsscore på 8. Hvad der præcis skyldes, at trenden for både idrætsdeltagelse og aktivitetsstop knækker ved en trivselsscore på 8 er uklart, men generelt er en lidt større andel af de ældre stoppet med en aktivitet det seneste år, herunder af praktiske årsager som flytning og andre elementer, der naturligt spiller ind i hverdagslivet i den livsfase, og som ikke nødvendigvis hænger sammen med trivsel.

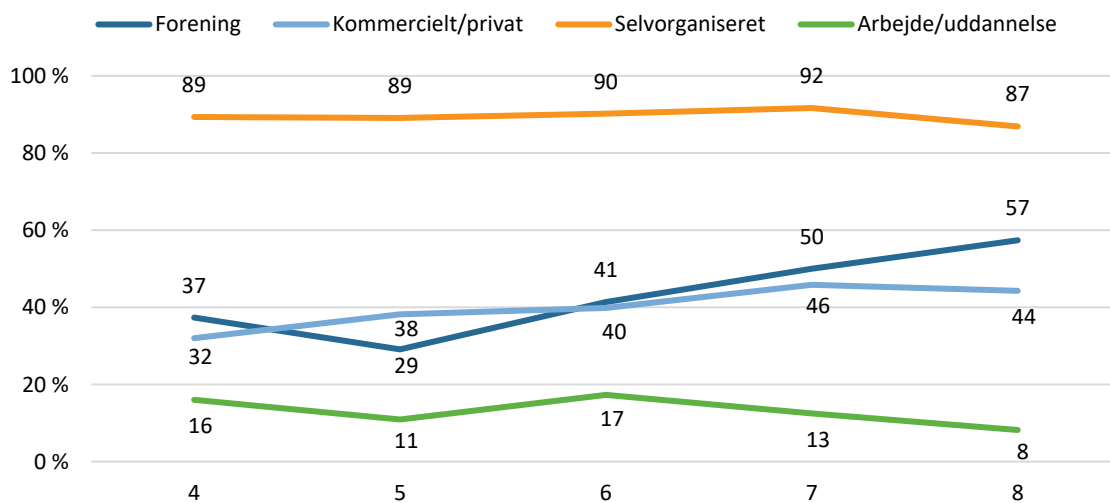
Figur 46: Sammenhæng mellem trivsel og aktivitetsstop blandt 16-29-årige kvinder (pct.)



Figuren viser andelen af 16-29-årige kvinder, der svarer henholdsvis 'ja' og 'nej' på spørgsmålet 'Er du stoppet som aktiv udøver i en sports-/motionsaktivitet inden for det seneste år?' for respondenter, der har dyrket en aktivitet i regi af en forening eller kommercielt de seneste 12 måneder. Andelen er opdelt på respondenternes afrundede score på WHO-5 trivselsmålet, og andelen aktive i forening/privat regi er udeladt for trivselsniveauer med mindre end 30 respondenter (n=269).

Figur 47 viser sammenhængen mellem trivsel og organisering af idrætsaktivitet(er) for unge kvinder. Her ser foreningerne også ud til at appellere betydeligt mere til unge kvinder med højere trivsel, ligesom det var tilfældet for de 10-15-årige piger. En lignende – men dog lidt svagere – tendens tegner sig for aktiviteter i kommercielt/privat regi. Omvendt er det i højere grad unge kvinder med lidt lavere trivsel, som dyrker aktiviteter på arbejde/uddannelse.

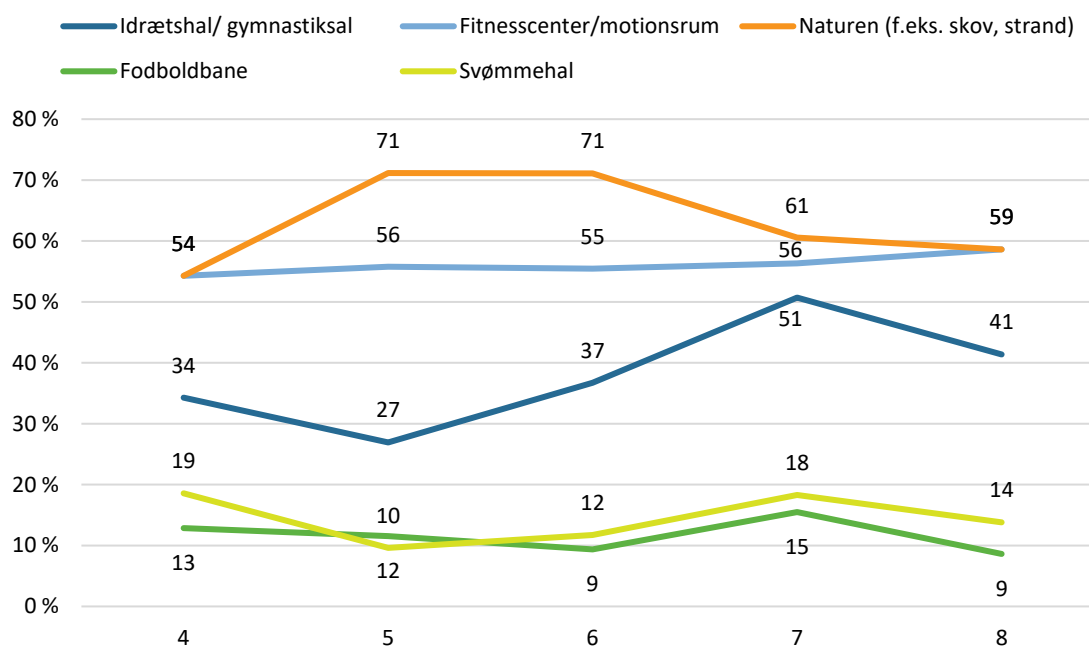
Figur 47: Sammenhæng mellem 16-29-årige kvinders trivsel og organiseringsform (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem aktivitetsudøvelse i de mest gængse organiseringsformer og den afrundede score på WHO-5 trivselsindekset. Både de højeste og laveste scorer på indekset har meget få respondenter og er derfor udeladt (n=396).

På lignende vis er sammenhængen mellem trivsel og de mest udbredte indendørs og uden-dørs facilitetstyper vist i figur 48. Der er enkelte udsving inden for facilitetsbenyttelse på tværs af trivselsniveauer, men i store træk er forskellene ubetydelige. Det tegner således ikke til, at nogen faciliteter appellerer forskelligt afhængig af trivsel.

Figur 48: Sammenhæng mellem 16-29-årige kvinders trivsel og facilitetsbenyttelse (pct.)



Figuren viser sammenhængen mellem brug af gængse faciliteter og den afrundede score på WHO-5 trivselsindekset. Både de højeste og laveste scorer på indekset har meget få respondenter og er derfor udeladt (n=396).

Afsnittet om trivsel for både piger og unge kvinder viser en forholdsvis tydelig sammenhæng mellem trivsel og idrætsdeltagelse blandt både piger og unge kvinder. Jo højere trivsel, desto større er sandsynligheden for at være aktiv og fastholdt i en aktivitet. Aktiviteter i foreningsregi ser særligt ud til at tiltrække dem, der trives bedst – mens lavere trivsel i højere grad hænger sammen med frafald og alternative organiseringsformer. Samtidig viser tallene, at forskelle i facilitetsbrug kun i begrænset omfang er koblet til trivselsniveau. Imidlertid er der dog i dette tilfælde blot tale om korrelation, og vi kan dermed ikke med statistisk sikkerhed tale om, at f.eks. aktiviteter i foreningsregi fører til højere trivsel eller omvendt. Dog understøtter disse indsigter, at idrætsdeltagelse og trivsel går hånd i hånd – og peger på potentialet i at styrke trivsel gennem inkluderende og meningsfulde bevægelsesfællesskaber.

Afrunding

Notatet her giver et udvidet blik på piger og unge kvinders motions- og sportsvaner anno 2024 og giver en status på, hvordan udviklingen har været, siden der sidst blev sat fokus på piger og unge kvinders motions- og sportsvaner i 2016 (Asserhøj, 2017). På linje med den tidligere undersøgelse er hovedpointen i dette notat, at der stadig ses en mindre andel af piger og unge kvinder, som dyrker sport og motion, sammenlignet med drenge og unge mænd. Samtidig bruger de aktive drenge og unge mænd betydeligt mere tid på sport og motion i fritiden end pigerne og de unge kvinder. En kønsforskel, der tager fart fra 13-årsalderen og fortsætter indtil 40-årsalderen, hvor kvinderne indhenter mændene i andelen, der dyrker sport eller motion. Det er interessant at se nærmere på, hvilke tendenser der gælder på tværs af kønnene i lige præcis denne periode.

Allerede fra 10 års-alderen splittes kønnene i deres valg af aktiviteter. Pigerne samler sig om gymnastik, dans og ridning, mens drengene i overvejende grad spiller fodbold. Der er naturligvis mange nuancer under disse hovedtendenser, men grundlæggende appellerer boldspil (både individuelle og på hold) langt mere til drenge og unge mænd, mens piger og kvinder vælger anderledes. Aktiviteter som løb, cykling, gang og fitness kan dog til en vis grad samle begge køn, selvom det ser ud til, at drengene er tidligst ude med at starte til fitness, mens de unge kvinder følger godt efter, når de runder 20-års-alderen.

Disse kønsforskelle i aktivitetsvalg er i høj grad afgørende for, at kønsforskelle også eksisterer i brugen af faciliteter og steder til sport og motion. Groft sagt benytter kvinder sig af mindre gymnastiksale, bevægelsessale, mindre lokaler samt i høj grad natur, gader og veje til sport og motion, mens drenge og unge mænd fylder godt ud i idrætshaller, på fodboldbanerne og de udendørs anlæg som skaterfaciliteter og udendørs padelbaner.

Kønsforskelle er mindre udtalte i forhold til organiseringsformer, men der er dog en tendens til, at en større andel af de unge kvinder finder vej til kommercielt organiserede aktiviteter, mens drengene i lidt større omfang færdes i foreningsregi.

Det er naturligvis interessant at rette opmærksomhed mod dels, at disse kønsforskelle eksisterer, men måske også mod, hvorfor og hvordan de udspiller sig, særligt i en idrætspolitisk kontekst. De seneste to årtier har der i flere sammenhænge været fokus på rimeligheden i, at størstedelen af de faciliteter, der bliver bygget og drevet af offentlige midler i kommunerne, understøtter drenge og mænds interesse.

Der kan være flere strategier til at arbejde for kønslighed i adgangen til et aktivt fritidsliv. Én vej kan handle om at sætte fokus på piger og kvinders ønsker og behov til de fysiske rammer og sikre, at disse perspektiver indgår i udvikling af de fysiske rammer, hvilket Lokale og Anlægsfonden har fokus på.

En anden tilgang handler om at tilrettelægge aktiviteter, så de appellerer til piger og kvinder, som f.eks. DBU har fokus på i disse år med satsning på pige- og kvindefodbold. Interessant nok fylder fokus på at få flere drenge til f.eks. at dyrke gymnastik, dans eller

ridning knap så meget i den offentlige debat – selvom disse idrætter måske internt har fokus herpå.

Dette notat har konstateret, at der fortsat er betydelige kønsforskelle i deltagelsen i sport og motion i lige præcis ungdomsalderen. Samtidig har det rundet et blik på både centrale motiver, årsager til at stoppe med aktiviteter samt begrundelser for ikke at dyrke mere sport og motion, og her ligger måske et tredje potentiale for at sikre mere lighed i deltagelse fremadrettet.

Det viser sig således, at piger og unge kvinder i større grad end drenge og unge mænd stopper med aktiviteter. De angiver oftere, at de mangler overskud og har svært ved at få sport og motion organiseret i hverdagen. Samtidig fylder udsagn som at prioritere andre fritidsinteresser, eller at vennerne også stoppede. Hvorfor er dette mere udfordrende for de unge kvinder end de unge mænd? Er de unge mænd mere tilbøjelige til at have deres ven-skaber i selve sporten? På fodboldholdet, på padelbanen eller i styrketræningslokalet? Mens de unge kvinder i højere grad går til yoga, deltager på et pilateshold i fitnesscenteret eller løber en tur, hvorefter mødet med veninder foregår på cafe?

Notatet har ikke meget belæg for sådanne påstande, men i betragtning af, at der også er mindre kønsforskelle i motiver for at deltage i sport og motion, ligger der måske en interessant hypotese i at se nærmere på den kultur, der udspiller sig på tværs af køn i relationen til at opretholde en hverdag med både skole/uddannelse, venner og aktive fritidsvaner. For piger og kvinders vedkommende sker der et skifte fra, at fællesskab betyder meget som motiv for sport og motion blandt de 10-15-årige, til at det at være sund fylder meget for de 16-29-årige kvinder. Samme tendens ser man også hos drenge og unge mænd, men der er der knap så markant et skifte fra de yngste til de ældste aldersgrupper. Samtidig ser de unge kvinder sport og motion som 'et frirum' i højere grad end de unge mænd, som i lidt større omfang gerne vil have det sjovt, konkurrere og være sammen med venner/familie i forbindelse med sport og motion. Omvendt begrundes langt flere piger i 10-15-års-alderen det, at de ikke dyrker mere sport/motion, med, at de gerne vil være sammen med venner/familie. Der er altså noget, der tyder på, at piger dyrker sociale relationer uden for sports- og motionskonteksten, mens det omvendte er tilfældet for drenge og unge mænd.

Selvom det her bliver ret karikeret sat op, og at der unægtelig forekommer rigtig mange gode fællesskaber i pige- og kvindesport, er det nærliggende at beskæftige sig med, hvilke rammer man kan sætte op for piger og kvinders deltagelse i sport og motion, som gør det mere tilgængeligt for dem at organisere i hverdagen og kombinere sport og motion med sociale relationer på de præmisser, som appellerer til piger og kvinder. Herunder hvordan et 'frirum' for (unge) kvinders sport og motion egentlig ser ud i praksis.

Litteratur

Asserhøj, T. L. (2017). *Pigers idrætsvaner: Særskilt notat om idrætsdeltagelsen blandt 10- til 19-årige piger på baggrund af undersøgelsen af 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016'*. Idrættens Analyseinstitut, København.

Caughey, D., Berinsky, A. J., Chatfield, S., Hartman, E., Schickler, E., & Sekhon, J. S (2020). *Target Estimation and Adjustment Weighting for Survey Nonresponse and Sampling Bias*. Cambridge: Cambridge University Press.

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

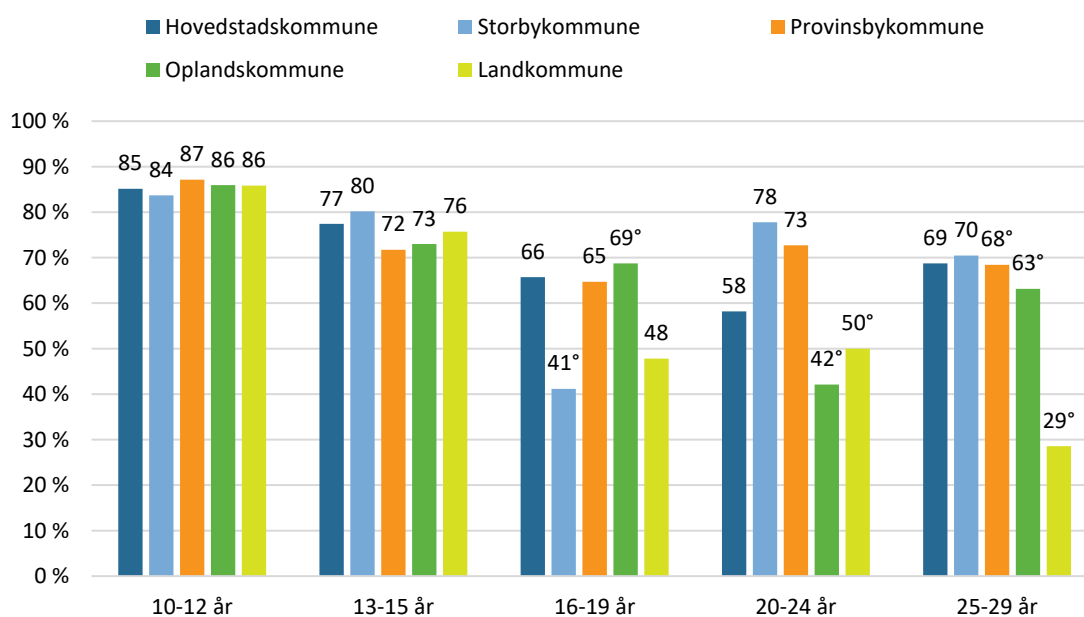
Toftgård, N. A., Eske, M. & Munch, A. H. (2024). *Trivselsfremmende elementer for børn og unge I foreningsidrætten*. Idrættens Analyseinstitut, Aarhus.

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). *The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176.

Bilag

Bilag 1: Kommuneopdeling i forhold til piger og unge kvinders deltagelse i sport/motion

Figur 49: Piger og unge kvinder, der dyrker sport og motion, fordelt på alder og kommunegruppe (pct.)



Figuren viser svarfordelingen af respondenter som har svaret 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på aldersgrupper og DST-kommunegrupper (se bilag 2) (n=1.526). Tal, der beror på færre end 20 respondenter, er markeret med °.

Bilag 2: Danmarks Statistiks kommune grupper

Notatets inddeling af kommuner i fem kommunetyper er baseret på Danmarks Statistiks kommune grupper.⁷ Opdelingen er baseret på to faktorer: 1) Størrelsen på kommunens største by og 2) Tilgængelighed til arbejdspladser. Målet indfanger således både kommuners karakteristika ud fra en by/land-dimension og kommunens geografiske placering som en central- eller yderkommune. Kategoriseringen af kommuner er udmøntet som følger:

- **Hovedstadskommuner** er kommuner placeret i Storkøbenhavn og omegn. Mange af disse består udelukkende eller overvejende af urbane områder, hvorfor det i mindre grad er meningsfyldt at placere kommunerne ud fra størrelsen på kommunens største by. Fælles for alle kommunerne er den høje tilgængelighed af arbejdspladser. I kategorien indgår følgende kommuner: *Albertslund, Allerød, Ballerup, Brøndby, Dragør, Egedal, Frederiksberg, Furesø, Gentofte, Gladsaxe, Glostrup, Greve, Herlev, Hvidovre, Høje-Taastrup, Hørsholm, Ishøj, København, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal, Rødovre, Solrød, Tårnby og Vallensbæk.*
- **Storbykommuner** er kommuner med de største byer uden for København. Kommunernes største by er således stor, men jobtilgængeligheden er lidt mindre end i hovedstadsområdet. Følgende kommuner indgår i kategorien: *Odense, Aalborg og Aarhus.*
- **Provinsbykommuner** er kommuner med en stor eller mellemstor by som kommunens største by. Disse kommuner ligger typisk ikke tæt på København eller de andre storbykommuner, og den primære jobtilgængelighed er derfor i kommunen selv. Følgende kommuner indgår i kategorien: *Helsingør, Esbjerg, Fredericia, Herning, Hillerød, Holstebro, Horsens, Kolding, Køge, Næstved, Randers, Roskilde, Silkeborg, Slagelse, Vejle og Viborg.*
- **Oplandskommuner** er kommuner, hvis største by er forholdsvis lille. De er ofte placeret tæt ved storbykommuner, hvorfor jobtilgængeligheden er relativt høj. Følgende kommuner indgår i kategorien: *Assens, Favrskov, Faxe, Fredensborg, Frederikssund, Faaborg-Midtfyn, Gribskov, Halsnæs, Hedensted, Holbæk, Ikast-Brande, Kerteminde, Lejre, Middelfart, Nordfyns, Nyborg, Odde, Rebild, Ringsted, Skanderborg, Sorø, Stevn, Syddjurs og Vejen.*
- **Landkommuner** er kommuner, hvis største by er forholdsvis lille, og som er placeret langt fra andre større byer, hvorfor jobtilgængeligheden er lille. Følgende kommuner indgår i kategorien: *Aabenraa, Billund, Bornholm, Brønderslev, Fanø, Frederikshavn, Guldborgsund, Haderslev, Hjørring, Jammerbugt, Kalundborg, Langeland, Lemvig, Lolland, Læsø, Mariagerfjord, Morsø, Norddjurs, Odsherred, Ringkøbing-Skjern, Samsø, Skive, Struer, Svendborg, Sønderborg, Thisted, Tønder, Varde, Vesthimmerlands, Vordingborg og Ærø.*

⁷ <https://www.dst.dk/da/Statistik/dokumentation/nomenklaturer/kommunegrupper>

Bilag 3: Aktiviteter

Tabel 2: Udbredelsen af aktiviteter blandt piger/unge kvinder fordelt på aldersgrupper (pct.)

	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år	25-29 år
Svømning	35	13	8	18	16
Trampolin	34	13	-	-	-
Gymnastik	31	16	11	6	4
Gå- og vandreture (ikke som transport)	29	36	55	63	62
Dans (alle former)	24	20	23	12	9
Fodbold	23	22	12	11	6
Løb	18	30	50	49	51
Løbehjul	16	3	<1	0	1
Rulleskøjter	16	4	3	1	0
Håndbold	15	9	10	5	7
Ridning	13	13	5	5	3
Styrketræning	10	33	46	55	54
Badminton	10	8	9	4	6
Skiløb/snowboard/rulleski	4	4	10	9	5
Bowling/keglespil	4	3	2	0	<1
Landevejscykling (ikke som transport)	4	2	3	6	7
Kampsport	4	3	<1	4	3
Anden fitness- og motionstræning ⁸	4	11	14	17	25
Åbent vand svømning	4	4	5	4	5
Atletik	3	2	2	<1	<1
Skateboard/waveboard	3	1	3	2	3
Skøjteløb	3	3	4	6	4
Andet boldspil	3	2	5	2	1
Klatring ⁹	2	<1	<1	0	<1
Tennis	2	2	4	2	<1
Volleyball/beachvolley	2	6	8	2	3
Basketball	2	2	2	1	3
E-sport	2	1	0	<1	<1
Vinterbadning	1	<1	4	6	9
Mountainbike	1	2	<1	3	2
Yoga/pilates/afspænding	1	8	22	24	34
Orienteringsløb	1	2	<1	<1	2
Multisport ¹⁰	1	<1	3	1	0
Padel (-tennis)	1	2	4	10	7
Skydning/bueskydning	1	<1	0	0	0

⁸ F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser

⁹ F.eks. klatrevæg eller bjergbestigning

¹⁰ Tilbud med forskellige aktiviteter, f.eks. familiehold, multikontingent

Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	1	2	2	2	3
Spinning/kondicykel	<1	3	4	10	12
Crossfit	<1	2	6	6	7
Sejlsport	<1	0	<1	<1	1
Dykning/fridykning	<1	1	2	<1	<1
Bordtennis	<1	1	<1	2	2
Parkour	<1	<1	2	0	1
Hockey/floorball	<1	<1	0	1	0
Roning	<1	<1	0	<1	<1
Spikeball	<1	0	0	2	0
Pickleball	<1	<1	<1	<1	0
Disc Golf (f.eks. Frisbee)	<1	<1	2	1	1
Handicapidræt	<1	<1	0	<1	0
Kano/kajak	<1	2	<1	2	3
Gravel bike	<1	0	0	0	2
Triatlon/ duatlon	<1	0	<1	0	<1
Ishockey	<1	<1	0	0	<1
Amerikansk fodbold/rugby	<1	0	0	0	1
Motorsport (f.eks. motocross, gokart)	<1	0	<1	2	3
Livredning (inden- eller udendørs)	<1	0	<1	<1	<1
Golf	0	<1	<1	2	<1
BMX	0	<1	0	0	0
Vandski/wakeboard	0	<1	<1	0	0
Windsurfing/kitesurfing	0	<1	0	0	0
Squash	0	<1	<1	0	0
Baseball/softball/cricket	0	0	0	0	<1
Petanque/boule/bowls	-	-	6	2	2
Dart	-	-	4	4	3
Luftaktiviteter	-	-	3	1	0
Curling	-	-	2	1	1
Billard/pool	-	-	<1	2	2
Vandgymnastik/anden træning i vand	-	-	<1	<1	0
Stavgang	-	-	<1	0	0
Issvømning	-	-	0	0	0
Andre fritidsaktiviteter					
	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år	25-29 år
Kreative aktiviteter	36	26	41	40	42
Teater, sang og musik ¹¹	22	17	21	13	8
Øvrige kulturelle aktiviteter	7	6	14	18	18
Spejder/FDF	11	6	-	-	-

¹¹ Svarkategorien var blot 'Sang og musik' blandt respondenter i aldersgruppen 16-29 år

Tankesport	3	2	8	5	3
Fiskeri	2	2	3	2	2
Rollespil	2	1	2	<1	0
Madlavning og gastronomi	-	-	13	12	11
Sprog og kommunikation	-	-	10	9	11
Jagt	-	-	2	<1	1

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?' blandt piger/unge kvinder i forskellige aldersgrupper (n=1.526). Tabellen er sorteret efter aldersgruppen 10-12 år.

Tabel 3: Udbredelse af aktiviteter blandt drenge/unge mænd i forskellige aldersgrupper (pct.)

	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år	25-29 år
Fodbold	58	51	37	30	15
Svømning	38	19	16	19	13
Gå- og vandreture (ikke som transport)	29	29	40	42	50
Trampolin	29	11	-	-	-
Løb	28	36	48	53	48
Løbehjul	26	7	5	2	<1
E-sport	18	17	21	16	13
Håndbold	16	12	9	6	3
Badminton	14	12	11	7	7
Styrketræning	14	52	73	66	59
Mountainbike	10	8	8	3	7
Gymnastik	10	3	8	<1	2
Basketball	7	8	10	5	2
Kampsport	6	8	8	11	5
Bordtennis	6	5	7	3	2
Landevejscykling (ikke som transport)	5	7	11	7	12
Rulleskøjter	5	<1	2	<1	<1
Skiløb/snowboard/rulleski	4	4	7	10	5
Åbent vand svømning	4	5	3	9	5
Bowling/keglespil	4	3	5	5	6
Andet boldspil	4	3	2	1	2
Tennis	3	3	2	4	4
Parkour	3	2	3	2	0
Skydning/bueskydning	3	2	4	7	3
Anden fitness- og motionstræning	3	9	11	9	5
Skateboard/waveboard	3	2	6	<1	2
Klatring/bjergbestigning	3	3	5	7	5
Atletik	3	2	6	5	<1
Padeltennis	3	6	16	18	22
Motorsport	2	2	6	2	<1
Golf	2	3	7	8	2

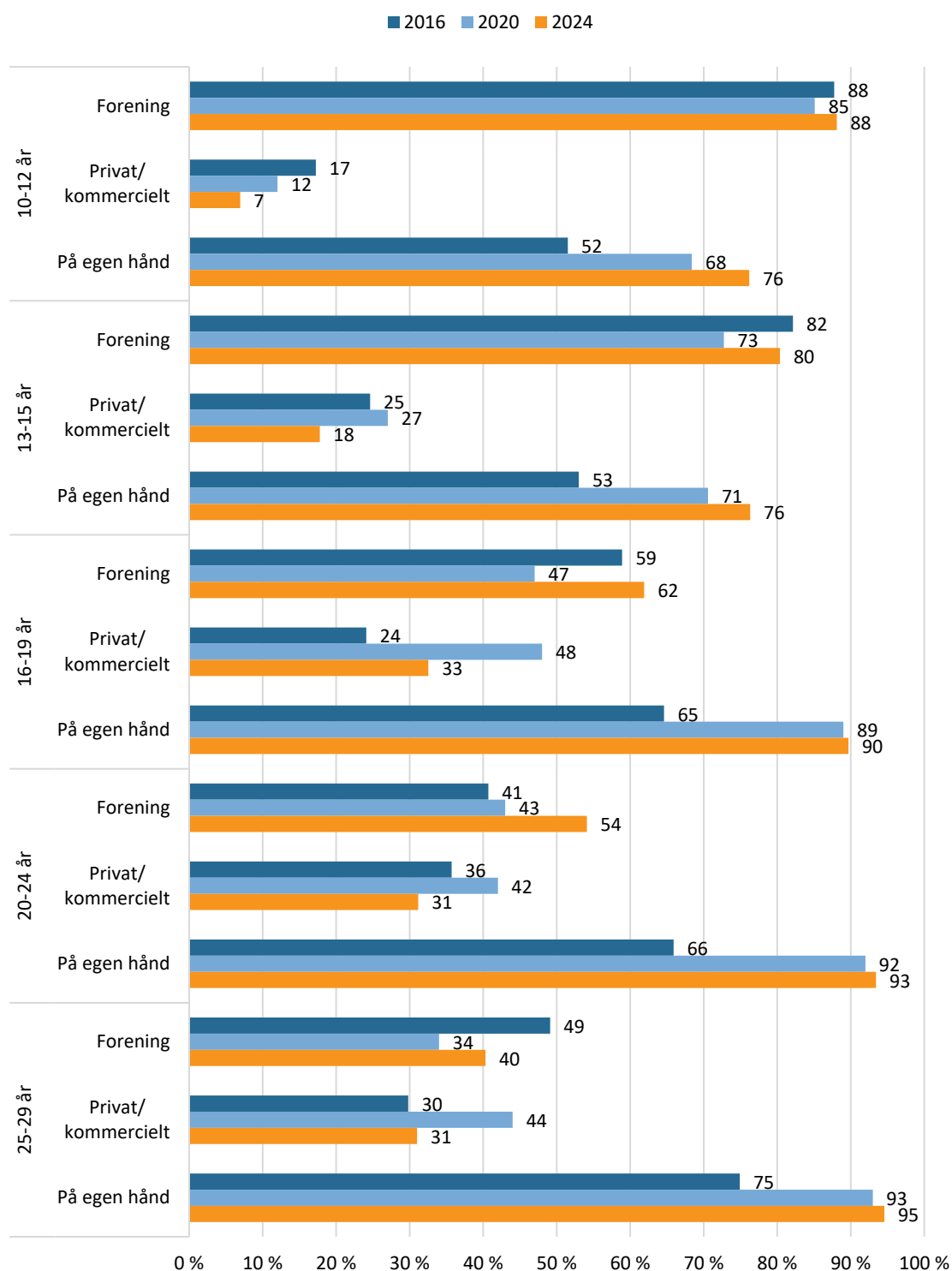
Volleyball/beachvolley	2	3	7	2	3
Kano/kajak	1	3	2	3	4
Sejlsport	1	<1	2	<1	<1
Skøjteløb	1	<1	4	0	<1
Vinterbadning	1	2	6	6	10
Dans	1	<1	2	<1	2
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	1	3	3	<1	2
Spinning/kondicykel	1	5	8	7	9
BMX	1	0	2	<1	0
Orienteringsløb	1	2	4	5	3
Baseball/softball/cricket	1	<1	2	0	0
Multisport	1	1	3	<1	<1
Dykning/fridykning	<1	2	0	2	0
Hockey/floorball	<1	1	4	<1	<1
Crossfit	<1	4	5	7	9
Ridning	<1	<1	0	0	0
Disc Golf	<1	1	3	2	5
Gravel bike	<1	<1	2	2	2
Ishockey	<1	<1	<1	0	0
Amerikansk fodbold/rugby	<1	1	2	<1	0
Handicapidræt	<1	<1	0	0	<1
Yoga/pilates/afspænding	<1	<1	2	2	7
Vandski/wakeboard	<1	<1	2	2	0
Pickleball	<1	0	0	0	0
Spikeball	<1	<1	2	2	2
Livredning	<1	<1	2	2	0
Squash	<1	0	<1	0	2
Triatlon/duatlon	<1	1	<1	2	<1
Windsurfing/kitesurfing	<1	<1	0	0	1
Roning	0	<1	2	2	0
Billard/pool	-	-	9	10	8
Dart	-	-	10	8	7
Petanque/boule/bowls	-	-	2	2	2
Luftaktiviteter	-	-	<1	2	0
Issvømning	-	-	0	<1	2
Vandgymnastik/anden træning i vand	-	-	0	0	2
Stavgang	-	-	0	<1	<1
Curling	-	-	0	0	0
Andre fritidsaktiviteter					
	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år	25-29 år
Spejder/FDF	12	4	-	-	-
Fiskeri	10	12	8	2	6

Teater, sang og musik	9	12	16	15	7
Kreative aktiviteter	9	5	17	16	18
Tankesport	6	6	20	17	12
Rollespil	4	1	4	2	0
Øvrige kulturelle aktiviteter	4	4	12	15	18
Madlavning og gastronomi	-	-	15	13	9
Sprog og kommunikation	-	-	11	9	12
Jagt	-	-	4	2	5

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?' blandt piger/unge mænd i forskellige aldersgrupper (n=1.586). Tabellen er sorteret efter aldersgruppen 10-12 år.

Bilag 4: Udvikling i drenge/mænds organiseringsformer

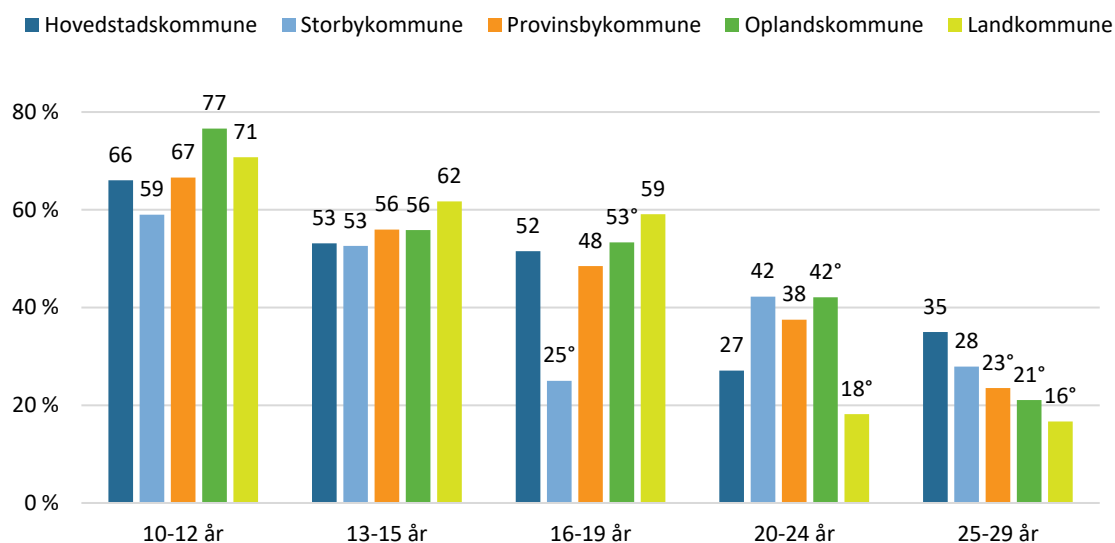
Figur 50: Udvikling i drenges organiseringsformer fordelt på aldersgrupper (pct.)



Figuren viser andelen af drenge, der har dyrket mindst én aktivitet inden for de forskellige organiseringsformer inden for det seneste år, fordelt på undersøgelsesår siden 2016 (2024: n=1.144, 2020: n=1.540, 2016: n=1.095).

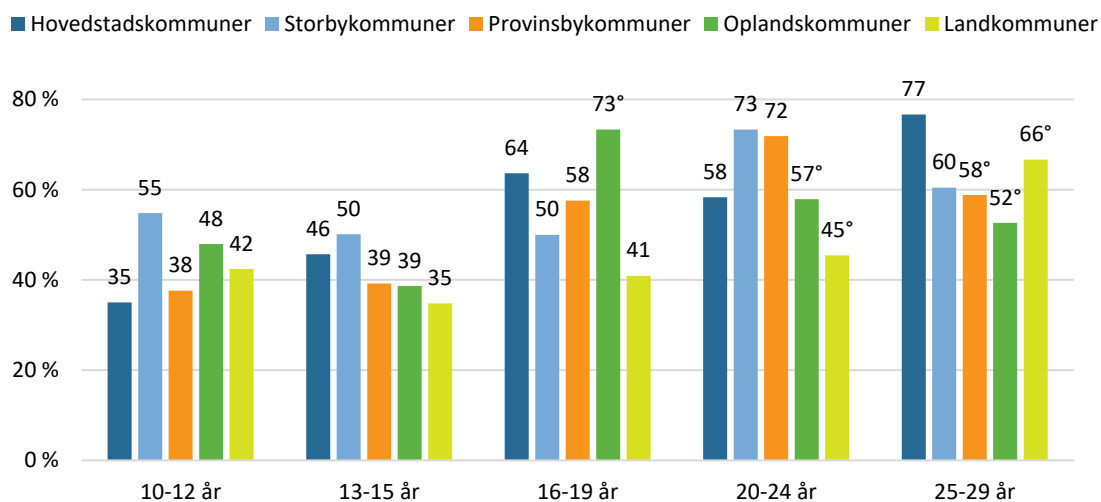
Bilag 5: Brugen af udvalgte faciliteter på tværs af kommune grupper

Figur 51: Piger og unge kvinders brug af idrætshaller på tværs af kommune grupper (pct.)



Figuren viser andelen af piger og unge kvinder, der dyrker mindst én aktivitet, som angiver at have benyttet idrætshaller ved spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på aldersgrupper og Danmarks Statistiks kommunetyper (n=1.503). Tal, der beror på færre end 20 respondenter, er markeret med °.

Figur 52: Piger og unge kvinders brug af naturen til sport/motion på tværs af kommune grupper (pct.)



Figuren viser andelen af piger og unge kvinder, der dyrker mindst én aktivitet, som angiver at have benyttet naturen ved spørgsmålet 'Hvor har du dyrket dine aktiviteter?'. Fordelt på aldersgrupper og Danmarks Statistiks kommunetyper (n=1.503). Tal, der beror på færre end 20 respondenter, er markeret med °.

Bilag 6: Items i trivselsmålet WHO-5

WHO-5 items: *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?*

Disse fem spørgsmål er samlet til et indeks, skaleret 0-10. Indekset har høj reliabilitet (Cronbach's alpha = 0,82). Da mange respondents scorer ikke er et heltal, er indekssværdien afrundet til nærmeste heltal i analyserne.

