

# Vidensopsamling om deltagelse i puls- og styrketræning blandt mindre aktive voksne

Oktober 2026 / Rasmus Bang Borup



Idrættens  
Analyseinstitut

# VIDENSOPSAMLING OM DELTAGELSE I PULS- OG STYRKETRÆNING BLANDT MINDRE AKTIVE VOKSNE

Vidensopsamling om deltagelse i puls- og styrketræning blandt mindre aktive voksne

Af Rasmus Bang Borup

Udgivet: Oktober 2026

ISBN: 97887-85579-10-2

Forsidefoto: Aleksandar Georgiev/Getty Images

Idrættens Analyseinstitut

Vester Allé 8B, 3.

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning

## Kontakt

Rasmus Bang Borup, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 6095 8778

E-mail: [rasmus.borup@idan.dk](mailto:rasmus.borup@idan.dk)

# Indledning

Denne vidensopsamling er udarbejdet for KOM MED, som er et partnerskab mellem Hjerterforeningen og TrygFonden. Den skal bidrage med viden til det videre arbejde med at støtte voksne danskere, der bevæger sig for lidt, til at blive mere fysisk aktive.

Arbejdet bygger videre på Hjerterforeningens og TrygFondens indsats, GÅ MED, og retter opmærksomheden mod, hvordan erfaringerne herfra kan videreføres og suppleres med viden om deltagelse i puls- og styrketræning.

I vidensopsamlingen er der et særsomt fokus på udendørs træning og på, hvordan gratis uden-dørs træningstilbud kan understøtte, at fysisk inaktive voksne kommer i gang og fastholder deltagelsen over tid.

Vidensopsamlingen samler eksisterende viden om barrierer, motivationsfaktorer og deltagelsesmønstre samt om indsatser og træningsmiljøer, der kan gøre det lettere at begynde og fortsætte med fysisk aktivitet. Hvor vidensgrundlaget giver mulighed for det, belyses forhold med særlig relevans for puls- og styrketræning.

Notatet behandler først de forhold, der har betydning for fysisk aktivitet generelt, med fokus på målgruppens forskellige forudsætninger, barrierer og motivation samt indsatser til opstart og fastholdelse. Derefter ser notatet nærmere på, hvad det betyder, at træningen foregår i et uden-dørs miljø. Denne opdeling gør det muligt at skelne mellem forhold, der er relevante på tværs af træningsmiljøer, og de særlige muligheder og udfordringer, som de udendørs rammer kan skabe.

Formålet er at skabe et praksisnært vidensgrundlag, som Hjerterforeningen og TrygFonden kan bruge i udviklingen af indsatser i KOM MED, og som kan inspirere kommuner, organisationer og andre aktører til at tilrettelægge gratis udendørs puls- og styrketræning for fysisk inaktive voksne.

## Datagrundlag og metode:

Vidensopsamlingen bygger på eksisterende viden og tilgængeligt data fra Idrættens Analyse-institut og inddrager viden og analyser fra andre danske vidensaktører (SDU, Sundhedsprofilen og VIVE.)

Derudover består vidensopsamlingen af dansk og international forskning, som er søgt frem via Google Scholar med projektrelevante søgeord. Artiklerne er udvalgt efter relevans med særlig vægt på vestlige, gerne nordeuropæiske populationer, men forskning fra andre dele af verden indgår også. Gennemgangen er ikke udtømmende, og i alt er 156 artikler identificeret, hvoraf 34 er anvendt.

Ekspertinterviews supplerer vidensgrundlaget. Ekspertene er udvalgt efter faglig ekspertise og med forskellige faglige profiler for at sikre bred indsigt i emnet. Interviewene varede 45–60 minutter, og eksperterne optræder anonymt i notatet. Hjerterforeningen har godkendt udvælgelsen og modtaget interviewmaterialet.

## Læsevejledning

Vidensopsamlingen gennemgår eksisterende viden, data og forskning om deltagelse i fysisk aktivitet med særligt fokus på styrke- og pulstræning. Notatets fire hovedafsnit er:

- **Forhold forbundet med fysisk aktivitet:** Belyser de forhold, der oftest hænger sammen med et lavere aktivitetsniveau.
- **Barrierer og motiver for deltagelse i fysisk aktivitet:** Beskriver, hvad der kan hæmme deltagelsen, og hvad der motiverer til at være aktiv, med særligt fokus på styrke- og pulstræning.
- **Indsatser til deltagelse og fastholdelse:** Gennemgår forhold og indsatser, der kan gøre det lettere at tage det første skridt og fastholde fysisk aktivitet, herunder styrke- og pulstræning.
- **Det udendørs træningsmiljø:** Belyser muligheder og udfordringer ved udendørs træning for personer, der er mindre fysisk aktive, med fokus på styrke- og pulstræning.

Notatet inddrager citater fra ekspertinterviews til at nuancere og tydeliggøre relevante pointer.

## Forståelse af fysisk aktivitet

WHO definerer fysisk aktivitet som enhver kropslig bevægelse produceret af skeletmuskulaturen, der medfører energiforbrug (WHO)<sup>1</sup>. Fysisk aktivitetsniveau beskrives typisk ud fra, hvor ofte man er aktiv, hvor længe aktiviteten varer, og hvor intensiv den er. Fysisk inaktivitet kan tilsvarende forstås som et aktivitetsniveau, der ligger under de anbefalede niveauer for fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2023).

At være fysisk inaktiv betyder ikke nødvendigvis, at man ikke bevæger sig, men at den samlede aktivitet ikke er tilstrækkelig i forhold til anbefalingerne. Det er mere præcist at tale om niveauer af fysisk aktivitet end om fysisk aktive og inaktive som to entydige grupper. Meget få voksne er helt uden fysisk bevægelse, og personer, der ikke lever op til anbefalingerne, kan have meget forskellige aktivitetsniveauer. På den baggrund anbefales det at omtale personer, der ligger under anbefalingerne, som 'mindre fysisk aktive end det anbefales' frem for som fysisk inaktive. Formuleringen er både empirisk mere dækkende og mindre kategoriserende, fordi den understreger, at alle bevæger sig i et eller andet omfang, mens mange med fordel kan være mere aktive (Ibsen et al., 2023).

Fysisk aktivitet foregår i forskellige domæner, herunder i fritiden, under transport, på arbejde og i hjemmet. Personer kan have meget forskellige aktivitetsmønstre på tværs af domæner. De forhold, der fremmer eller hæmmer fysisk aktivitet, kan derfor variere mellem domænerne (Bauman et al., 2012 ; Sundhedsstyrelsen, 2023). Samtidig kan aktivitetsniveauet på tværs af domænerne hænge sammen. Denne vidensopsamling fokuserer primært på fysisk aktivitet i fritiden.

Hvis man er aktiv på ét af domænerne, så er der en større chance for, at man også er det på nogle af de andre. På samme måde ser vi også lidt det omvendte: Dem, der er meget lidt aktive, er heller ikke aktive ret mange steder.

Ekspert 1

---

<sup>1</sup> [Physical activity](#)

De sundhedsmæssige gevinster ved fysisk aktivitet er veldokumenterede. Både konditions- og styrketræning er forbundet med lavere risiko for tidlig død og kardiometaboliske sygdomme, og kombinationen af de to træningsformer kan give yderligere sundhedsmæssige gevinster (Sundhedsstyrelsen, 2023). Der er samtidig en tydelig 'dosis-respons-sammenhæng', hvor selv mindre mængder fysisk aktivitet er forbundet med sundhedsgevinster, og den største relative gevinst ses ofte, når man går fra meget lav aktivitet til lidt mere aktivitet.

På trods af de veldokumenterede sundhedsgevinster er utilstrækkelig fysisk aktivitet udbredt i den danske befolkning. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil lever ca. 52 pct. af de voksne *ikke* op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Blandt dem angiver 38 pct., at de er moderat til hårdt fysisk aktive i mindre end en halv time om ugen. Et tilsvarende billede ses i 'Danmark i Bevægelse', hvor 44 pct. angiver mindre end halvanden times moderat eller hård fysisk aktivitet om ugen.

Vidensopsamlingen fokuserer særligt på styrketræning og pulstræning. Styrketræning omfatter aktiviteter, hvor musklerne belastes for at øge eller vedligeholde styrke og funktion. Pulstræning omfatter aktiviteter, der over en periode øger puls og vejrtrækning mærkbart. De to træningsformer kan overlappe, og flere aktiviteter kan have både et muskelstyrkende og et konditionstræende element. Træningsformerne behandles derfor overordnet samlet, med særskilte nuancer dér, hvor det har været muligt at pege på forhold af særlig relevans for styrke- eller pulstræning.

## At øge niveauet af fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan betragtes som en adfærd, der formes af forhold hos individet og i de omgivelser, individet indgår i. At øge niveauet af fysisk aktivitet skal derfor betragtes som en adfærdsændring. Hvorvidt en person er fysisk aktiv, kan ikke alene forstås som et spørgsmål om et individuelt valg eller et ønske om at være aktiv.

Fysisk aktivitet afhænger af et samspil mellem individuelle forhold, sociale relationer og omgivelser (Høyer-Kruse et al., 2024). Det omfatter bl.a. adgang til faciliteter og muligheder for aktiv transport samt arbejde, uddannelse og politiske rammer (Bauman et al., 2012). Aktivitetsniveauet afhænger derfor både af den enkeltes valg og af de rammer, man indgår i.

Dette samspil har betydning for, om man har forudsætningerne, mulighederne og motivationen til at være aktiv. Forudsætninger omfatter fysiske og psykiske evner, færdigheder og viden, mens muligheder handler om de fysiske og sociale rammer. Motivation omfatter både bevidste overvejelser, vaner og følelser. Hvis et eller flere af disse forhold er utilstrækkelige, kan det være sværere at ændre adfærd.

Hvis man ønsker at øge folks fysisk aktivitetsniveau, kræver det typisk, at der sættes ind på flere forhold. Hvilke forhold der skal ændres, afhænger derfor af den enkelte og de rammer, personen indgår i. Med udgangspunkt i denne forståelse behandler de følgende afsnit først de mere bagvedliggende forhold, der er forbundet med niveauet af fysisk aktivitet, herunder socioøkonomiske og helbredsmæssige forhold. Herefter er fokus på de konkrete barrierer, der kan hæmme deltagelse, og de motiver, der kan betyde noget for, om er fysisk aktiv.

# Forhold forbundet med fysisk aktivitet

Nogle grupper af voksne er mindre fysisk aktive end andre, og forskellene hænger ofte sammen med forhold som alder, helbred, uddannelse og livssituation. Sammenhængene kan variere mellem grupperne og ændre sig gennem livet. I det følgende ser vi på de forhold, der oftest er forbundet med et lavere niveau af fysisk aktivitet, med særligt blik for danske forhold og, hvor litteraturen giver mulighed for det, styrke- og pulstræning.

## Alder

Alder fremhæves ofte som et individuelt forhold, der er forbundet med deltagelse i fysisk aktivitet (Bauman et al., 2012; Gerovasili et al., 2015). Sammenhængen skal dog ikke forstås som en direkte effekt af alder i sig selv. Alder hænger sammen med livsfaser og ændringer i helbred, arbejde, familie og hverdag, som kan påvirke mulighederne for fysisk aktivitet. Betydningen varierer dog mellem livsfaser (Gropper et al., 2020; Ryom et al., 2023). Overgangen til videregående uddannelse, etablering af samliv og familie samt forældreskab er overvejende forbundet med et fald i fysisk aktivitet, mens at gå på pension kan være forbundet med en stigning i fysisk aktivitet.

På et aggregeret niveau, viser analyserne fra både Sundhedsprofilen (2025)<sup>2</sup> og 'Danmark i Bevægelse 2025'<sup>3</sup> at der ikke umiddelbart findes store forskelle i en dansk kontekst mellem aldersgrupper i forhold til andelen, som efterlever WHO's anbefalinger.

Ser man specifikt på styrketræning, er der både i den internationale forskning (Bennie et al., 2020) og i en dansk kontekst indikationer på, at deltagelsen i styrketræning falder med alderen. Af 'Danmark i Bevægelse 2025', fremgår det, at andelen, der styrketræner mindst én gang om ugen, falder næsten lineært med alderen. Omkring 37 pct. af de 60–79-årige styrketræner fortsat ugentligt, mens det er under 30 pct. af de 80+ årige. Et lignende mønster findes i data fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'.

## Socioøkonomi

Socioøkonomiske forhold er ligesom alder forbundet med deltagelse i fysisk aktivitet. Socioøkonomisk position kan belyses gennem flere forhold, hvor særligt uddannelse, indkomst og beskæftigelse anvendes i litteraturen ((Beenackers et al., 2012; O'Donoghue et al., 2018)). Generelt er der socioøkonomiske forskelle i forhold til fysisk aktivitet, men sammenhængen kan pege i forskellige retninger. For eksempel er personer med en højere socioøkonomisk position således oftere fysisk aktive i fritiden, mens personer med en lavere socioøkonomisk position oftere er fysisk aktive i forbindelse med arbejdet. (Beenackers et al., 2012).

De socioøkonomiske forskelle kan hænge sammen med flere forhold. Indkomst kan have betydning for de økonomiske muligheder for at deltage i bestemte aktiviteter, mens uddannelse kan hænge sammen med viden om sundhed og fysisk aktivitet. Beskæftigelse og arbejdsforhold kan samtidig hænge sammen med den tid og det overskud, der er til rådighed for fysisk aktivitet i fritiden.

---

<sup>2</sup>[Karakteristik af danskere, som ikke efterlever WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet](#)

<sup>3</sup>[Rapport: Voksnes bevægelsesvaner i fritiden, udvikling fra 2020 til 2025](#)

”Der er helt klart en gruppe voksne, som har en kort uddannelse, måske har et ret hårdt fysisk job og ofte skal transportere sig langt til deres job. Når de kommer hjem, er de som regel både fysisk og mentalt trætte.”

Ekspert 1

Socioøkonomiske forhold tidligere i livet kan have betydning for, hvor fysisk aktiv man er i dag (Ryom et al., 2023). Mulighederne for at være fysisk aktiv kan derfor hænge sammen med både tidligere og nuværende socioøkonomiske forhold.

Den tilgængelige danske data viser en tydelig sammenhæng mellem uddannelsesniveau og fysisk aktivitet. Ifølge 'Sundhedsprofilen 2025' falder andelen, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet, i takt med et stigende uddannelsesniveau. Personer med længere uddannelse lever således oftere op til anbefalingerne end personer med kortere uddannelse. Blandt personer, der ikke lever op til anbefalingerne, er de laveste aktivitetsniveauer mere udbredte blandt personer med kortere uddannelse.

De socioøkonomiske forskelle kommer også til udtryk i de former for aktiviteter, der dyrkes. 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' viser, at både uddannelsesniveau og beskæftigelsesstatus hænger sammen med deltagelsen i sport og motion. Forskellene er dog ikke lige tydelige på tværs af aktivitetsformer. Forskellene er større for styrketræning og løb, som i højere grad dyrkes af personer med længere uddannelser og personer i arbejde, mens de er mindre for spinning og crossfit og ikke tydelige for blandt andet gymnastik, anden fitness- og motionstræning samt gå- og vandreture.

Et tilsvarende billede findes i 'Danmark i Bevægelse', hvor uddannelsesniveau og beskæftigelsesstatus ligeledes hænger sammen med at være fysisk aktiv. Også her kommer forskellene tydeligere til udtryk ved aktiviteter som fitness og løb, mens de er mindre ved gå- og vandreture. De danske undersøgelser peger dermed på, at socioøkonomiske forskelle ikke kun findes i det generelle aktivitetsniveau, men også varierer afhængigt af, hvilken aktivitetsform der undersøges.

## Indvandre og efterkommere

Indvandrerstatus har ligeledes betydning for, om man er fysisk aktiv, men dækker over en meget forskelligartet gruppe, herunder både flygtninge, arbejdsmigranter og andre former for migration. Forskelle i deltagelse kan hænge sammen med kulturelle normer, værdier og traditioner omkring fysisk aktivitet samt køn og religion. Samtidig kan socioøkonomiske forhold være med til at forklare nogle af de observerede forskelle mellem indvandrere, efterkommere og majoritetsbefolkningen (Schmidt et al., 2025).

I Danmark er indvandrere og efterkommere, særligt med ikke-vestlig oprindelse, mindre tilbøjelige til at deltage i fysisk aktivitet i foreningsregi sammenlignet med personer med dansk oprindelse (Schmidt et al., 2025). Forskellene er ikke udtalte ved deltagelse i fysisk aktivitet i kommercielle centre. Det er relevant i forhold til styrketræning og andre fitnessaktiviteter, som ofte foregår i kommercielle centre.

## Tidligere erfaring med fysisk aktivitet

Tidligere erfaringer med fysisk aktivitet kan være forbundet med deltagelsen senere i livet (Ryom et al., 2023). Positive erfaringer med at være fysisk aktiv i barndommen og ungdommen kan bidrage til, at forskellige former for bevægelse opleves som velkendte og trygge. Personer, der tidligere har været fysisk aktive, kan derfor have større tiltro til egne evner og lettere ved at genoptage fysisk aktivitet efter en periode med inaktivitet. Omvendt kan begrænset erfaring være forbundet med usikkerhed om egne færdigheder, hvad aktiviteten indebærer, og om man kan følge med andre.

Det hænger tæt sammen med kropslig dannelse (physical literacy), som beskriver de personlige forudsætninger for at kunne deltage meningsfuldt i fysisk aktivitet gennem livet. Kropslig dannelse udvikles gennem erfaring og omfatter både færdigheder, kendskab, motivation og selvtillid. Den påvirker samtidig, hvilke aktiviteter man føler sig i stand til og har lyst til at deltage i. I en dansk sammenhæng ses en tydelig sammenhæng mellem højere niveau af kropslig dannelse og større deltagelse i sport og motion (Borup & Pilgaard, 2025).

Det er samtidig ikke alene tidligere deltagelse, men også karakteren af erfaringerne, der kan være relevant. Positive erfaringer kan være forbundet med en oplevelse af tryghed og fortrolighed med fysisk aktivitet, mens negative erfaringer kan være forbundet med større usikkerhed ved senere deltagelse. Tidligere erfaringer kan dermed også hænge tæt sammen med tro på egne evner (self-efficacy) og oplevelsen af at kunne deltage i fysisk aktivitet.

”De grupper, der ikke er særligt aktive, har muligvis ikke haft særligt gode oplevelser med at være fysisk aktive i deres børne- og ungdomsår. (..) De har ikke fundet glæden ved at være fysisk aktive. De oplever ikke den større mening med at bevæge sig, og derfor gør de det ikke.”

Ekspert 3

## Personer med en funktionsnedsættelse, kronisk sygdom eller overvægt

Forhold som funktionsnedsættelse, kronisk sygdom og overvægt kan ligeledes gøre det sværere at være fysisk aktiv, men barriererne er ikke de samme for alle. Ved funktionsnedsættelse kan selve adgangen til aktivitet være en udfordring, f.eks. hvis transport, faciliteter eller udstyr ikke er tilpasset. Derudover kan oplevelsen af at skille sig ud eller manglende støtte gøre deltagelsen vanskeligere (Nikolajsen et al., 2021).

Ved kronisk sygdom kan symptomer som smerter, træthed og nedsat funktion begrænse både overskuddet og troen på, at kroppen kan holde til aktivitet. Det kan føre til tilbageholdenhed, selv om fysisk aktivitet i mange tilfælde samtidig kan have en positiv betydning for helbred og funktion (Lesser et al., 2019; Vader et al., 2021). Omvendt kan en konstatering af en sygdom også blive en motiverende faktor til at øge ens niveau af fysisk aktivitet.

”Når man har fået konstateret en sygdom, er man potentielt klar til at ændre sine vaner. Mange vil gerne kunne mestre sygdommen bedst muligt, og en af måderne er ved at ændre sine motionsvaner.”

Ekspert 3

Overvægt kan på samme måde hænge sammen med fysiske begrænsninger og større oplevet anstrengelse, men også med mere sociale og psykiske barrierer. Frygt for andres vurdering, lavere selvtillid og oplevelser med vægtstigma kan især gøre traditionelle træningsmiljøer mindre attraktive (Thøgersen-Ntoumani et al., 2023).

## Opsummering

De gennemgåede forhold er et udvalg af de mange forhold, der kan have betydning for niveauet af fysisk aktivitet. Deres betydning varierer samtidig mellem personer og afhænger af den sammenhæng, de indgår i. Det understreger, at personer med lavt aktivitetsniveau ikke udgør én samlet målgruppe.

En måde at tydeliggøre denne forskel på er gennem VIVEs Fællesskabsmåling<sup>4</sup> (opdeling i grønne, gule og røde grupper). Pointen er ikke alene at inddele efter, hvor aktive personer er, men at skelne mellem, hvor langt de står fra deltagelse, og hvor meget støtte der kan være behov for. De grønne kan i højere grad selv finde vej til eksisterende tilbud, mens de gule kan have brug for et skub, trykke rammer eller hjælp til at komme ind i et fællesskab. De røde kan have mere komplekse udfordringer, som kræver en anden og mere omfattende støtte.

”Den gule målgruppe er den, jeg ville prøve at gå efter. Det er ofte nogle, der har brug for et skub for at komme i gang, og som gerne vil have et fællesskab med nogen, der ligner dem selv.”

Ekspert 2

Tilgangen er anvendelig, fordi den tydeliggør, at barrierer, motiver og behov kan variere mellem grupper. For nogle fylder praktiske forhold mest, mens andre i højere grad kan være påvirket af helbred, usikkerhed, manglende erfaring eller sociale forhold. Det peger på, at indsatser bør tilpasses den gruppe, man ønsker at nå. De følgende afsnit ser derfor nærmere på de barrierer og motiver, der kan have betydning for deltagelsen.

---

<sup>4</sup> [Fællesskabsmålingen 2025](#)

# Barrierer og motiver for deltagelse

Selvom en række bagvedliggende forhold har betydning for niveauet af fysisk aktivitet, giver de ikke i sig selv et fuldstændigt billede af, hvorfor nogle personer har vanskeligt ved at være fysisk aktive. For at forstå fysisk inaktivitet er det derfor også relevant at se på de mere konkrete forhold, der kan stå i vejen for deltagelse.

En barriere forstås her som en specifik faktor, der hæmmer eller begrænser en bestemt handling (Pedersen et al., 2021). I denne sammenhæng drejer det sig om faktorer, der hæmmer deltagelse i fysisk aktivitet og træning. Barrierer adskilles dermed fra mere bagvedliggende forhold som alder eller socioøkonomi, der ikke er barrierer i sig selv, men kan påvirke, hvilke barrierer den enkelte møder. F.eks. kan lav indkomst være et bagvedliggende forhold, mens prisen på et aktivitetstilbud er den konkrete barriere.

Sondringen er vigtig, fordi de bagvedliggende forhold og de konkrete barrierer bidrager med forskellig viden om fysisk inaktivitet. Bagvedliggende forhold peger på, hvilke grupper der har forskellige forudsætninger for at være fysisk aktive, men siger ikke i sig selv noget om, hvad der konkret hæmmer deltagelsen. Viden om barrierer kommer tættere på de forhold, som en indsats kan søge at imødekøbe eller reducere. Det er derfor relevant både at forstå de bredere forhold, der former mulighederne for fysisk aktivitet, og de konkrete barrierer, der kan stå i vejen for deltagelse.

## Barrierer for fysisk aktivitet på tværs af niveauer

Barrierer for fysisk aktivitet kan antage mange forskellige former og opstå på forskellige niveauer. For at skabe overblik kan de opdeles i individuelle (intrapersonelle), sociale (interpersonelle), organisatoriske og tilbudsrelaterede samt fysiske og strukturelle barrierer. En sådan opdeling gør det muligt at skelne mellem barrierer, der primært er knyttet til den enkelte, og barrierer, der i højere grad udspringer af de sociale eller strukturelle rammer omkring fysisk aktivitet.

Kategorierne skal ikke forstås som klart adskilte, da den samme barriere kan hænge sammen med flere forhold. Manglende tid kan f.eks. skyldes prioriteringer, arbejdstider, transport eller familieforpligtelser, men også organiseringen af tilbuddet, hvis træningen ligger på tidspunkter, der er svære at passe ind i hverdagen. Tidsbegrænsninger og konkurrerende prioriteringer kan dermed have forskellige årsager (Brown et al., 2024). Betegnelsen for en barriere siger derfor ikke nødvendigvis noget om, hvad der ligger bag den (Jensen, 2026.).

Flere barrierer kan optræde samtidig, hvilket også ses i en dansk kontekst. I 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'<sup>5</sup> angiver de voksne respondenter i gennemsnit lige under to barrierer for at dyrke mere sport og motion, end de gør i dag. Den barriere, som flest angiver er, at tiden bruges på familie og arbejde. Dernæst varierer barriererne også alt efter, om man deltager i sport og motion. For eksempel angiver 8 pct. af dem, der regelmæssigt er aktive, manglende motivation som en barriere, mens det gælder 27 pct. af dem, der ikke dyrker sport og motion regelmæssigt.

---

<sup>5</sup> Spørgsmålsformuleringen: Hvad afholder dig fra at dyrke mere sport/motion, end du gør nu?

## De hyppigst oplevede barrierer

På tværs af litteraturen er der flere barrierer, der går igen. Pedersen et al., (2021) identificerer på tværs af 58 studier særligt tidsbegrænsninger, træthed og manglende energi, økonomiske og helbreds-mæssige begrænsninger, lav motivation og mangel på faciliteter som gennemgående barrierer for fysisk aktivitet og sport. De hyppigst forekommende barrierer for fysisk aktivitet er sammenfattet i tabel 1. Tabellen viser både generelle barrierer for fysisk aktivitet og barrierer, der i litteraturen særligt er beskrevet i relation til styrke- og pulstræning.

**Tabel 1: Barrierer for fysisk aktivitet samt styrke- og pulstræning fordelt på niveau**

|                                                                 | Individuelle barrierer                                                                                    | Sociale barrierer                                                               | Tilbudsrelaterede barrierer                                                     | Fysiske og strukturelle barrierer                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Generelle barrierer relateret til fysisk aktivitet <sup>6</sup> | Manglende tid og overskud; lav motivation; helbredsproblemer og smerter; lav tro på egne evner            | Manglende social støtte eller træningspartner; familie- og omsorgsforpligtelser | Pris; uhensigtsmæssige tidspunkter; manglende relevante tilbud eller vejledning | Afstand og transport; manglende faciliteter; utilgængelige eller utrygge omgivelser           |
| Barrierer relateret til styrke- og pulstræning <sup>7</sup>     | Manglende erfaring; usikkerhed om korrekt udførelse; frygt for skader eller helbreds-mæssige konsekvenser | Kønsnormer og stigma; bekymring for andres vurdering                            | Manglende introduktion til øvelser og udstyr                                    | Manglende adgang til egnede faciliteter og udstyr; utilgængeligt eller ikke-justerbart udstyr |

Styrketræning adskiller sig på flere områder fra traditionelle idrætsaktiviteter. Deltagelse kræver ikke nødvendigvis erfaring med spil, boldfærdigheder eller konkurrence, og træningen kan i høj grad tilpasses den enkeltes fysiske niveau. Det kan gøre styrketræning til en tilgængelig aktivitetsform for voksne med begrænset idrætserfaring.

Samtidig kan både styrke- og pulstræning være forbundet med særlige barrierer for personer, der ikke er vant til at træne. Manglende tro på egne evner (self-efficacy), manglende erfaring med øvelserne og ubehag ved fysisk anstrengelse kan gøre det vanskeligt at tage det første skridt (Rhodes et al., 2017). At træningen kan tilpasses den enkelte, betyder derfor ikke nødvendigvis, at den også opleves som let at begynde på.

”Hvis man er motionsuvant, så er det ikke lige der, man starter, tror jeg. Det er en stor barriere at begynde på styrketræning eller mærke, at pulsen stiger.”

Ekspert 3

Flere af barriererne for styrketræning går igen fra fysisk aktivitet generelt. Det gælder især manglende tid, oplevet smerte, økonomiske omkostninger samt fysisk tilgængelighed. Barrierer for styrketræning kan også være knyttet til selve træningsmiljøet. Hvis man ikke føler sig hjemme, er usikker på normerne eller oplever miljøet som konkurrencepræget, kan det øge tærsklen for at

<sup>6</sup> Pedersen et al., 2021; Ryom et al., 2023; Cerin et al., 2010; Wendel-Vos et al., 2007

<sup>7</sup> Burton et al., 2017; Rhodes et al., 2017; Nikolajsen et al., 2021; Vasudevan & Ford, 2022; Thøgersen-Ntoumani et al., 2023

deltage. Hertil kommer bekymring for andres vurdering og oplevelser af stigma kan stå i vejen, særligt blandt personer, der i forvejen føler sig usikre på deres krop eller fysiske evner (Nikolajsen et al., 2021).

”Især for den meget inaktive målgruppe kan det at blive udstillet til at træne være en barriere. Mange af dem ville jo heller aldrig drømme om at gå i et træningscenter.”

Ekspert 1

Viden og vejledning fremstår ligeledes som relevante forhold i fitnessmiljøet. Manglende viden om træning og om, hvordan træningen kan tilpasses egne helbredsmæssige forudsætninger, beskrives som barrierer, ligesom utilstrækkelig vejledning og negative oplevelser med instruktører og personale kan hæmme deltagelsen. Endelig beskrives manglende sociale relationer og oplevelsen af træningen som ensformig eller kedelig som barrierer for træning i fitnesscentre (Nikolajsen et al., 2021).

Barriererne for styrketræning kan variere mellem målgrupper. Blandt ældre kan helbedsbekymringer og forestillinger om, hvorvidt styrketræning er egnet til dem, stå i vejen for deltagelse, mens kvinder i højere grad kan møde kønsrelaterede normer og manglende vejledning. For personer med fysiske funktionsnedsættelser kan barriererne især være knyttet til utilgængelige faciliteter og udstyr, manglende tilpasning samt utilstrækkelig støtte fra instruktører (Burton et al., 2017 ; Vasudevan & Ford, 2022; Nikolajsen et al., 2021).

I denne vidensopsamling er der ikke identificeret studier, som specifikt undersøger barrierer for pulstræning som selvstændig træningsform. Barrierer for aktivitet med høj intensitet behandles oftere som en del af fysisk aktivitet generelt eller i studier af bestemte målgrupper. Et eksempel er Thøgersen-Ntoumani et al. (2023), der undersøger barrierer for 'vigorous intermittent lifestyle physical activity' (VILPA) blandt fysisk inaktive voksne.

VILPA består af korte perioder med fysisk aktivitet ved høj intensitet som en del af hverdagen og kan derfor ikke sidestilles med pulstræning generelt. Studiet identificerede blandt andet fysiske begrænsninger, behov for viden, begrænsninger i omgivelserne samt oplevelsen af anstrengelse, energiforbrug og frygt som barrierer.

Barrierer siger imidlertid kun noget om, hvad der kan stå i vejen for deltagelse. For at forstå, hvorfor mennesker begynder og fortsætter med at være fysisk aktive, er det også nødvendigt at se på, hvad der gør aktiviteten attraktiv og meningsfuld. Det næste afsnit retter derfor fokus mod motiver og motivation for fysisk aktivitet.

## Motiver og motivation

At få flere voksne til at være mere fysisk aktive handler grundlæggende om adfærdsændring. For personer, der i dag er mindre fysisk aktive, indebærer det både at komme i gang med fysisk aktivitet og at fortsætte med det over tid. Her spiller motiver, motivation og intention en central rolle. De knytter sig til de grunde, mennesker har til at være fysisk aktive, deres motivation for at handle på dem og deres intention om faktisk at gøre det (se boks 1 herunder).

## Boks 1: Definitioner af motiv, motivation og intention

Et motiv kan forstås som det mål eller resultat, personen søger at opnå gennem en bestemt adfærd. I relation til fysisk aktivitet beskriver motiver således, hvad personen ønsker at opnå ved at være fysisk aktiv (Teixeira et al., 2012) ; Pedersen et al., 2021). Flere motiver kan være til stede samtidig, og den samme person kan derfor være fysisk aktiv af flere forskellige grunde.

Motivation kan forstås som de processer, der ligger bag en adfærd og giver den retning og energi. Hvor et motiv beskriver, hvad personen ønsker at opnå gennem fysisk aktivitet, beskriver motivation i højere grad, hvad der driver og regulerer adfærden (Teixeira et al., 2012; Pedersen et al., 2021). Motivation handler dermed ikke alene om, hvorvidt en person er motiveret, men også om karakteren af motivationen.

Intention betegner en persons bevidste hensigt om at udføre en bestemt adfærd. I relation til fysisk aktivitet kan intention således forstås som personens hensigt om at begynde at træne eller være mere fysisk aktiv. Intention adskiller sig dermed fra motiv og motivation ved at være rettet mod udførelsen af en bestemt adfærd, men en intention er ikke ensbetydende med, at adfærden faktisk gennemføres (Rhodes et al., 2017).

At ønske at være mere fysisk aktiv er imidlertid ikke ensbetydende med, at man bliver det. Der kan være afstand mellem det, mennesker gerne vil, og det, de faktisk gør, ligesom motivationen kan ændre sig undervejs. Skal flere fysisk inaktive voksne både begynde og fastholde fysisk aktivitet, er det derfor relevant at se nærmere på, hvad der motiverer dem, og hvilke former for motivation der er forbundet med deltagelse over tid.

## Motiver for at dyrke motion i den danske befolkning

I 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' indgår spørgsmål om motiver for at dyrke sport/motion<sup>8</sup>. Data kan derfor tegne et billede af, hvilke motiver som har betydning for danskerne, når de er aktive, samt hvad der potentielt vil have betydning for, hvis de skulle starte.

Her er det at komme i god form/være sund det hyppigst angivne motiv (77 pct.). Herefter følger det at have det sjovt (33 pct.), at være en del af et fællesskab (31 pct.) og at have et frirum (23 pct.). Motiverne spænder dermed fra ønsket om et fysisk og sundhedsmæssigt udbytte til oplevelser knyttet til selve aktiviteten og det sociale omkring den.

På tværs af regelmæssigt aktive og ikke-regelmæssigt aktive voksne er det overordnet de samme motiver, der fylder. Motiverne angives dog generelt oftere blandt de regelmæssigt aktive. Forskellene er særligt tydelige for sundhed og fysisk form samt for fællesskab, mens forskellen er begrænset for ønsket om en flot krop.

Selvom de samme overordnede motiver går igen, varierer deres udbredelse med alderen. At komme i god form eller være sund er det hyppigst angivne motiv i alle aldersgrupper og har dermed bred relevans på tværs af voksenlivet. Andre motiver følger tydeligere aldersmønstre.

---

Spørgsmålsformuleringen: 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.

Ønsket om en flot krop og om at blive bedre til sport er mest udbredt blandt de yngre og aftager med alderen. Der ses også forskellige mønstre for frirum og fællesskab.

At have et frirum er særligt udbredt blandt de voksne i den arbejdsdygtige alder og bliver derefter mindre udbredt med alderen, mens fællesskab omvendt får større betydning blandt de ældre aldersgrupper. Blandt personer over 70 år angiver omkring fire ud af ti fællesskab som et motiv mod omkring hver fjerde blandt de fleste yngre aldersgrupper.

Resultaterne peger således på, at der ikke nødvendigvis er ét sæt af motiver, som er lige fremtrædende for alle voksne. Det kan have betydning for, hvilke sider af et aktivitetstilbud der opleves som attraktive i forskellige livsfaser.

## Motiver i den internationale forskning

De motiver, der fylder blandt den danske befolkning, genfindes i store træk i den internationale forskning. På tværs af studier går især sundhed og fysisk form, glæde og velvære samt sociale relationer igen som grunde til at være fysisk aktiv (Pedersen et al., 2021).

Den internationale forskning peger samtidig på, at det konkrete indhold i motiverne varierer gennem voksenlivet. Blandt yngre voksne går glæde ved aktiviteten at forbedre udseende og mulighed for socialt samvær ofte igen. Socialt samvær fylder også hos de ældre, men her betyder sundhed og fysisk velvære mere sammenlignet med yngre aldersgrupper (Pedersen et al., 2021).

Hvor de overordnede motiver på tværs af aldersgrupper kan være ens, er betydningen af dem nødvendigvis ikke den samme. Blandt midaldrende voksne kan sundhedsmotivet være knyttet til mere konkrete ønsker om vægt- eller stresshåndtering, mens det blandt ældre i højere grad kan handle om at bevare sundhed og fysisk funktion (Rai et al., 2020). Overordnede motiver kan altså dække over forskellige ønsker afhængigt af livsfaser.

I den mere specifikke litteratur om styrketræning genfindes mange af de samme motiver som for fysisk aktivitet generelt. Sundhed og fysisk form fylder meget, men får samtidig et mere konkret indhold. Blandt personer, der dyrker styrketræning, handler det også om at blive stærkere, forbedre konditionen, kontrollere vægten, forebygge eller reducere smerter og forbedre det fysiske velbefindende, ligesom at forbedre ens udseende også har betydning. Derudover fremhæves psykiske motiver såsom at få mere energi, forbedre humøret, reducere stress og opleve glæde ved træningen. (Nikolajsen et al., 2021).

For ældre får de fysiske og sundhedsmæssige motiver en særlig funktionel karakter. I litteraturen om styrketræning blandt ældre går ønsket om øget styrke og balance igen sammen med mere generelle sundhedsmotiver. Det kan konkret handle om fortsat at kunne klare hverdagens aktiviteter, forebygge funktionstab samt reducere smerter. Samtidig går motiver knyttet til psykisk velvære, glæde og mestring samt socialt samvær og tilhørsforhold igen (Burton et al., 2017).

Et lignende billede findes blandt personer med funktionsnedsættelse i fitnesskonteksten. Her beskrives forbedret fysisk funktion, mindre smerte og bedre fysisk form sammen med psykisk velvære, øget energi og positive sociale oplevelser som centrale grunde til at træne. Det sociale kan både bestå i at møde andre med lignende erfaringer og i at kunne deltage på lige fod med personer uden funktionsnedsættelse (Nikolajsen et al., 2021).

## Typer af motivation

I litteraturen anvendes motiver og motivation ikke altid som klart adskilte begreber. Det er imidlertid nyttigt at skelne mellem dem, fordi det samme motiv kan være drevet af forskellige former for motivation. To personer kan begge ønske at træne for at forbedre deres sundhed. For den ene kan træningen opleves som selvvalgt og personlig vigtig, mens den anden primært træner på grund af pres eller dårlig samvittighed. Det er derfor ikke alene relevant, hvad en person ønsker at opnå gennem fysisk aktivitet, men også hvad der driver personen til at handle på dette ønske. Denne forskel kan være forbundet med både deltagelse og fastholdelse af fysisk aktivitet (Teixeira et al., 2012).

Man kan generelt skelne mellem autonomt (selvvalgt) eller kontrolleret motivation. Jo mere motivationen opleves som selvvalgt og personligt meningsfuld, desto mere autonom betegnes den, mens motivation knyttet til krav, pres eller dårlig samvittighed betegnes som mere kontrolleret. Forskningen peger konsistent på, at mere autonom motivation er positivt forbundet med fysisk aktivitet. Der er samtidig tegn på, at det at opleve fysisk aktivitet som personligt vigtigt kan være særligt relevant for at komme i gang, mens glæde og interesse ved selve aktiviteten i højere grad er forbundet med at fortsætte over tid (Teixeira et al., 2012).

I praksis peger det på, at det ikke alene handler om at give mindre fysisk aktive gode grunde til at være fysisk aktive. Tilbuddet skal også give mulighed for, at deltagerne kan finde deres egne grunde til at deltage og få positive erfaringer med aktiviteten. Det følgende afsnit ser nærmere på motiverende faktorer og indsatser, der kan understøtte, at fysisk inaktive kommer i gang med fysisk aktivitet og fastholder deltagelsen over tid.

# Indsatser til deltagelse og fastholdelse

De foregående afsnit viser, at fysisk aktivitet hænger sammen med et samspil mellem de barrierer, mennesker møder, de motiver de har for at være aktive, og den motivation, der driver dem til at handle på disse motiver. Skal flere motionsuvalgte komme i gang og fastholde fysisk aktivitet, er det derfor relevant at se på, hvilke forhold der kan gøre det lettere at deltage lettere og understøtte motivationen over tid.

I det følgende rettes blikket mod faciliterende forhold og mod indsatser, der kan understøtte fysisk aktivitet. Det omfatter både forhold hos den enkelte, i de sociale omgivelser og i selve organiseringen af aktivitetstilbuddet. Der skelnes samtidig mellem forhold, der især kan have betydning for at komme i gang, og forhold, der kan understøtte, at man fortsætter over tid.

I dette afsnit skelnes der desuden mellem indsatser og facilitatorer. Indsatser forstås som konkrete tiltag eller greb, der iværksættes med henblik på at understøtte fysisk aktivitet, mens facilitatorer er de forhold, der kan gøre det lettere at komme i gang eller fortsætte med at være aktiv. En indsats kan dermed være med til at skabe eller styrke en eller flere facilitatorer.

Viden om barrierer og facilitatorer kan bruges som grundlag for at udvikle mere målgruppe- og konteksttilpassede indsatser (Brown et al., 2024). Det indebærer, at man tager udgangspunkt i den konkrete adfærd, de forhold der hæmmer eller understøtter den, og den sammenhæng, aktiviteten foregår i (Michie et al., 2011). Samtidig kan relevante barrierer og facilitatorer variere mellem grupper, hvilket peger på behovet for at tilpasse indsatser til forskellige forudsætninger frem for at behandle målgruppen som ensartet (Nikolajsen et al., 2021).

På tværs af litteraturen kan forhold, der understøtter opstart, samles i fire overordnede greb:

## Gør det let at tage det første skridt

For personer, der står et stykke fra motions- og sportstilbud, kan selve overgangen fra interesse til deltagelse være vanskelig. Det kan derfor være vigtigt, at det første møde med tilbuddet er let at forstå og ikke kræver en stor forpligtelse. Tydelig information om, hvad der skal ske, hvor og hvordan, kan mindske usikkerheden, mens muligheden for at observere, prøve sig frem, starte i det små og trække sig igen kan sænke tærsklen for deltagelse (Jensen, 2026).

”I starten skal man ikke føle sig forpligtet til andet end at være der. Man skal være til stede og begynde at finde ud af, hvad det egentlig er, man er blevet en del af.”

Ekspert 2

Det første skridt kan også gøres lettere ved at lade noget andet end selve motionen være indgangen til tilbuddet. En kop kaffe, det sociale samvær eller muligheden for at tage en bekendt med kan gøre tilbuddet mindre forpligtende og mindre tydeligt præget af træning og sundhed. For nogle kan det være en mere nærliggende grund til at møde op første gang.

”Måske skulle man skære ned for sundhedsbudskaberne og i højere grad have nogle simple budskaber. Kom ned og få en kop kaffe, eller tag en nabo med.”

Ekspert 2

Samtidig kan det gøre en forskel, om den enkelte oplever, at aktiviteten faktisk er noget, vedkommende kan gennemføre. En større oplevelse af egen formåen kan gøre det mere sandsynligt, at en intention bliver omsat til handling, fordi aktiviteten fremstår som realistisk og håndterbar frem for som noget, man forventer at mislykkes med.

”Tærsklen skal virkelig være lav, så alle har følelsen af at de kan være med.”

Ekspert 1

Konkrete planer for, hvornår og hvordan aktiviteten skal foregå, kan ligeledes hjælpe med at omsætte en intention til faktisk deltagelse, særligt når oplevet tid er en typisk barriere (Maher et al., 2025). Samtidig kan det være vigtigt at tydeliggøre, at selv korte træningspas tæller, og at man kan starte i det små frem for at ændre sine aktivitetsvaner på én gang.

”Der er også den tanke, at man tror, man skal lave helt vildt meget. Folk tror, at det handler om at gå fra nul til hundrede i fysisk aktivitet.”

Ekspert 2

## Skab trygge og overskuelige rammer

Det første møde med et aktivitetstilbud kan være forbundet med usikkerhed, særligt for personer, der ikke i forvejen føler sig hjemme i motions- og sportsfællesskaber. Her kan det have betydning, at rammerne er tydelige, og at deltageren oplever, at der er plads til at finde sig til rette i eget tempo. Mindre og overskuelige fællesskaber kan for nogle gøre det lettere gradvist at opbygge tryghed og få mod på at deltage (Jensen, 2026).

Tryghed hænger også sammen med oplevelsen af at kunne være med og høre til. Derfor efterspørger motionsuvante muligheden for at deltage på et passende niveau og få den relevante støtte og vejledning. Derfor er velkomsten til tilbuddet heller ikke uvæsentligt. Et imødekomende miljø kan understøtte oplevelsen af både kompetence og tilhørsforhold (Dalgas et al., 2024; Nikolajsen et al., 2021).

”Når der kommer sådan en gruppe ind (motionsuvante), skal man have ekstra fokus, lidt mere støtte og lidt mere hjælp. Træneren skal være mere opmærksom på dem.”

Ekspert 2

En anden mulighed er at introducere fysisk aktivitet i fællesskaber, som deltagerne allerede er en del af. Det kan mindske noget af den usikkerhed, der kan være forbundet med at skulle træde ind i et nyt tilbud, fordi relationerne og den sociale sammenhæng allerede er etableret. Samtidig kan aktiviteten opleves som mere meningsfuld, når den bliver en del af et fællesskab, der i forvejen har værdi for deltagerne.

I forhold til styrketræning peger litteraturen desuden på, at kvalificeret vejledning og mulighed for tilpasning til deltagernes niveau og forudsætninger kan være vigtige for at gøre deltagelsen mere overskuelig og håndterbar (Burton et al., 2017).

## Gør deltagelse praktisk muligt

Selv når motivationen er til stede, kan deltagelsen falde på helt praktiske forhold. Hvis tilbuddet er svært at komme til, for dyrt eller vanskeligt at få til at passe ind i hverdagen, kan det i sig selv stå i vejen for opstart. Sådanne barrierer ser samtidig ud til at være ulige fordelt. Økonomisk begrænsning eller manglende kendskab til relevante tilbud fylder mere i nogle grupper end i andre (Pedersen et al., 2021).

”Lavere kontingentsatser til borgere, der ikke har så meget økonomi, følgeordninger og brobyggerfunktionen. Der findes jo mange forskellige muligheder.”

Ekspert 3

For nogle målgrupper kan der være behov for endnu mere fleksible rammer, fordi hverdagen er præget af omsorgsopgaver, skiftende energiniveau eller andre forhold, der gør faste løsninger svære at få til at fungere (Jensen, 2026).

Også de fysiske omgivelser spiller en rolle. Adgangen til egnede faciliteter og oplevelsen af, at de er brugbare og tilgængelige, varierer socialt, hvilket betyder, at de samme tilbud ikke nødvendigvis giver de samme muligheder for deltagelse på tværs af grupper (Høyer-Kruse et al., 2024).

## Hjælp deltageren til tilbuddet

For nogle er det ikke nok, at der findes et relevant tilbud. Selve overgangen ind i aktiviteten kan være vanskelig, især hvis man ikke kender stedet eller fællesskabet på forhånd. Her kan personlig kontakt og støtte være med til at gøre vejen ind mere overskuelig. Det kan være gennem en person, der introducerer tilbuddet, følger med første gang eller hjælper deltageren med at finde sig til rette. Kontinuitet i denne støtte kan have betydning, så hjælpen ikke stopper, før deltageren reelt er kommet ind i aktiviteten (Jensen, 2026).

Her kan 'gatekeepere' spille en vigtig rolle. Det kan være personer eller organisationer, som allerede har kontakt til målgruppen og derfor kan åbne døren til et aktivitetstilbud. En gatekeeper kan skabe den første kontakt, mens en brobygger eller brobygningsordning kan understøtte den videre overgang ind i aktiviteten. Støtte gennem en brobygger ser ud til at være mere lovende end alene at henvise videre eller informere om eksisterende tilbud (Rasmussen et al., 2026; Rasmussen et al., 2022).

Introduktionen behøver ikke komme fra en fagperson. En invitation til at træne sammen med en, man allerede kender, i vedkommendes eget træningsfællesskab kan gøre det lettere at tage det første skridt. Samtidig kan det mindske usikkerheden ved at træde ind i et nyt fællesskab.

“Hvis jeg har en, jeg kender, som siger: 'Vil du ikke med til det her?', så vil jeg gerne komme. Men jeg kommer ikke, bare fordi nogen siger, at det er et fællesskab. (...) “Når man tager nogen med, skal man også tage dem med hele vejen, så man bliver en form for sparringspartner i introduktionsperioden, og de føler sig godt taget imod.”

Ekspert 2

Det kan også være relevant at bringe aktiviteten tættere på deltageren frem for at forvente, at deltageren selv opsøger den. For nogle grupper kan aktiviteter i eller tæt på de arenaer, hvor de allerede færdes, mindske afstanden til deltagelse (Jensen, 2026). Mere formaliserede

brobygningsordninger mellem f.eks. almen praksis og lokale motions- og sportsfællesskaber bygger på samme princip om at skabe en mere direkte vej fra kontakt med en gatekeeper til faktisk deltagelse (Rasmussen et al., 2023).

## Implikationer for styrke- og pulstræning

Set i forhold til at få motionsuvedtagelse i gang med styrke- og pulstræning peger vidensgrundlaget på, at selve træningsformen ikke kan stå alene. Tilbuddet skal også være let at forstå, let at komme ind i og tilrettelagt, så deltageren oplever, at træningen er noget, vedkommende kan være med til. Det taler for en lav tærskel med mulighed for at prøve sig frem, tydelig vejledning og et niveau, der kan tilpasses den enkelte.

Især i styrketræning kan dette være vigtigt, fordi træningsformen for nogle er forbundet med usikkerhed om egen formåen. Muligheden for at træne i eget tempo, få støtte fra kompetente instruktører og se andre lignende deltagere være med, fremhæves som forhold, der kan gøre styrketræning mere tilgængelig (Burton et al., 2017; Nikolajsen et al., 2021).

Det betyder også, at styrke- og pulstræning ikke nødvendigvis behøver at blive introduceret i traditionelle fitness- eller træningsmiljøer. For personer, der står langt fra sådanne tilbud, kan det være mere hensigtsmæssigt at bringe træningen ind i kendte arenaer og eksisterende fællesskaber eller bruge gatekeepere og brobygningsordninger til at skabe en vej ind. På den måde kan nogle af de sociale og praktiske barrierer reduceres, samtidig med at træningen fra begyndelsen kobles til en sammenhæng, der allerede opleves som tryk og meningsfuld (Jensen, 2026).

For styrketræning er der desuden en særlig pointe om, hvad træningen forbindes med. Misforståelser om risiko og forestillinger om, hvem styrketræning er for, kan stå i vejen for deltagelse, mens gevinster som øget styrke, bedre fysisk funktion og mulighed for at bevare selvstændighed kan opleves som relevante motiver, særligt blandt ældre (Burton et al., 2017).

## Indsatser og forhold der har betydning for fastholdelse over tid

For mange er fysisk aktivitet, sport og motion ikke noget, der dyrkes på samme måde hele tiden, men noget der kan fylde mere eller mindre i forskellige perioder af livet. Paneldata baseret på 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024' viser, at en del voksne skifter ind og ud af idrætten, og at der også blandt dem, der er aktive over længere tid, sker skift mellem konkrete aktiviteter og organiseringsformer (Petersen, 2026).

Det peger på, at fastholdelse ikke nødvendigvis handler om at fortsætte uændret i den samme aktivitet, men om at bevare en tilknytning til fysisk aktivitet over tid. Den tilknytning kan blive udfordret, når hverdagen eller livssituationen ændrer sig, og tidligere paneldata viser tilsvarende, at det er almindeligt at ændre motions- og sportsvaner over tid (Petersen, 2024).

Nedenfor gennemgås nogle af de forhold, der ser ud til at have særlig betydning for, at fysisk aktivitet fastholdes over tid.

## Gør aktiviteten værd at vende tilbage til

Hvis fysisk aktivitet skal fastholdes over tid, har det betydning, at aktiviteten opleves som noget, der giver værdi i sig selv og ikke kun som et middel til et langsigtet mål. Mere autonome former

for motivation, hvor aktiviteten opleves som selvvalgt eller hænger sammen med personlige værdier, er generelt tættere forbundet med vedvarende deltagelse end motivation præget af pligt eller ydre pres (Teixeira et al., 2012; Westerskov Dalgas et al., 2024).

“En ting er, at man har sundheden som motivation for at starte på noget. Men når man først kommer ind ad døren, så er det nogle andre ting, der er på spil.”

Ekspert 3

Det betyder ikke, at sundhed ikke er et vigtigt motiv. Sundhed kan være en væsentlig grund til at begynde, men er ikke nødvendigvis nok til at fastholde deltagelsen over længere tid. Hvis aktiviteten samtidig opleves som meningsfuld, interessant eller i tråd med egne værdier, er der bedre forudsætninger for, at motivationen varer ved (Ryom et al., 2020; Teixeira et al., 2012).

Motivationen for fysisk aktivitet kan ændre sig over tid. Den første interesse eller begejstring kan aftage, og fastholdelse kan derfor i højere grad afhænge af, at aktiviteten efterhånden opleves som meningsfuld og bliver en mere integreret del af hverdagen og selvforståelsen (Teixeira et al., 2012).

“Der er et særligt sted omkring de tre til seks uger, hvor man skal være opmærksom. De første uger er det fedt og sjovt, men så begynder det pludselig at blive hårdt. (...) På sigt skal det gerne blive en form for identitet at være fysisk aktiv. Man skal føle, at man er en del af det her, og det er noget af det, der holder fast og skaber motivation på længere sigt.”

Ekspert 2

Det er derfor også vigtigt, at selve træningen giver deltagerne positive oplevelser. Særligt ved styrke- og pulstræning, hvor træningen kan være fysisk krævende, kan leg og sjove aktiviteter være med til at gøre oplevelsen mere positiv og give deltagerne lyst til at komme igen.

“Man skal skabe den gode oplevelse i aktiviteten. Især hvis der er intervaltræning eller lidt hårdere styrke- og pulstræning, skal der også være noget sjovt og noget, de kan huske (...) Styrketræning har en tendens til at blive opfattet som noget, jeg gør for mig selv. Derfor skal man tænke fællesskabet ind i tilbuddet, så det ikke bare handler om at opbygge muskelmasse.”

Ekspert 2

## Understøt oplevelsen af udvikling og mestring

Oplevelsen af at kunne mestre aktiviteten kan have betydning for, om man fortsætter over tid. Hvis deltageren mærker fremgang og får større tillid til, at vedkommende kan gennemføre træningen, kan det styrke troen på egen formåen og gøre det lettere at fastholde deltagelsen. Ved styrketræning kan troen på egne evner og oplevelsen af at kunne mestre træningen have betydning for, om man fortsætter over tid (Rhodes et al., 2017).

“Vi skal opbygge noget selvtillid. Vi skal støtte dem i de ting, de gør, og fremhæve, når de lykkes. Det er ikke så vigtigt, at man mestrer en aktivitet fuldstændigt. Det er de små skridt.”

Ekspert 2

Det ligger tæt på forståelsen af kropslig dannelse (physical literacy). Kropslig omfatter ikke kun fysiske færdigheder, men også viden, holdninger og troen på egne evner. Samtidig skal en persons kropslige dannelse ikke opfattes som statisk, men noget der kan udvikles gennem erfaring og deltagelse i fysisk aktivitet (Holler et al., 2019). Viden handler i den sammenhæng også om at forstå formålet med aktiviteten, og hvorfor bestemte øvelser indgår i træningen.

”Viden er også en vigtig del. Deltagerne skal forstå, hvorfor vi laver de forskellige aktiviteter, og hvad formålet er med for eksempel styrke- og pulstræning. Når de forstår tankerne bag, kan det være lettere at opleve, at træningen giver mening.”

Ekspert 2

Udvikling behøver ikke kun at handle om højere belastning eller bedre præstationer. Det kan også være, at hverdagsfunktioner bliver lettere, eller at deltageren oplever større sikkerhed i øvelserne. For styrketræning blandt ældre kan passende progression og tilpasning til den enkeltes helbred og funktionsniveau være med til at gøre fremgangen både mærkbar og håndterbar (Burton et al., 2017).

## Skab relationer, der giver en grund til at komme igen

Sociale relationer kan være med til at fastholde fysisk aktivitet, fordi deltagelsen får en værdi, der rækker ud over selve træningen. For nogle kan fællesskabet gøre det mere attraktivt at møde op, samtidig med at oplevelsen af social støtte og tilhørsforhold kan gøre deltagelsen mere tryk. Det sociale fællesskab kan også skabe en form for forpligtelse, fordi man ikke kun møder op for sin egen skyld, men også fordi andre forventer ens deltagelse (Sundhedsstyrelsen, 2023).

”Fællesskabsfølelsen skal man pleje, når man først er kommet over den første dørtærskel. Det er den, der kommer tilbage til gang på gang.”

Ekspert 2

Det er dog ikke nok, at aktiviteten foregår sammen med andre. Kvaliteten af relationerne har betydning. Oplevelsen af at høre til styrkes i miljøer, hvor deltagerne føler sig inkluderet og støttet, mens manglende social kontakt eller følelsen af ikke at passe ind kan svække denne oplevelse (Westerskov Dalgas et al., 2024).

Fællesskab og social støtte går også igen i den praksisnære viden om indsatser rettet mod fysisk inaktive. Her fremhæves social støtte som et element i mere velfungerende indsatser, mens fællesskabet samtidig beskrives som en vigtig motivationsfaktor for både fysisk aktive og inaktive (Ryom et al., 2019).

## Få aktiviteten til at fungere i hverdagen over tid

Fysisk aktivitet skal kunne tilpasses en hverdag, der ændrer sig. En omskiftelig hverdag kan påvirke mulighederne for at være aktiv og gøre det sværere at fastholde eksisterende motionsvaner (Sundhedsstyrelsen, 2023; Gropper et al., 2020). Fastholdelse behøver derfor ikke betyde, at deltagelsen fortsætter uændret eller uden afbrydelser. Muligheden for at skrue op og ned, ændre tidspunkt eller skifte aktivitet kan gøre det lettere at bevare en tilknytning til fysisk aktivitet over tid.

Pauser, ændrede træningstidspunkter eller udskiftning blandt instruktører er en naturlig del af flere træningstilbud. Sådanne ændringer kan dog bryde den kontinuitet, som deltagerne har opbygget, og gøre det sværere at fastholde deltagelsen. Det kan derfor være vigtigt at kommunikere tydeligt om ændringer eller opstart efter en pause, så deltagerne lettere kan genoptage deres deltagelse.

”Man skal være opmærksom på kommunikationen, når man starter op igen. Man skal have kontaktoplysningerne, så man kan få fat i alle igen.”

Ekspert 3

En tydelig plan for pauser og genstart kan gøre det lettere at fastholde forbindelsen til tilbuddet. Når et tidsbegrænset forløb slutter, kan der desuden opstå et nyt brud. Her kan støtte til overgangen til et andet tilbud eller en anden aktivitet være relevant, så deltageren ikke selv skal finde næste skridt.

### Implikationer for styrke- og pulstræning

Hvis styrke- og pulstræning skal fastholdes over tid, er det ikke nok, at træningen opleves som sund eller nyttig. Den skal også give deltageren noget at vende tilbage til. Det kan være glæde ved selve aktiviteten, oplevelsen af fremgang eller et fællesskab, der gør træningen meningsfuld. For styrketræning er der særligt belæg for betydningen af troen på egen formåen, passende progression og oplevelsen af at kunne mestre træningen over tid (Rhodes et al., 2017; Burton et al., 2017).

Det taler for, at styrketræning tilrettelægges, så udviklingen bliver mærkbar uden at gøre præstation til det centrale. Fremgang kan også bestå i, at øvelser føles mere sikre, at hverdagsfunktioner bliver lettere, eller at deltageren oplever større kontrol over træningen. Muligheden for at tilpasse belastning og progression kan samtidig gøre det lettere at fortsætte, når helbred, energi eller hverdag ændrer sig.

For pulstræning er den samlede viden i opsamlingen mindre stærk. Her er det derfor mest rimeligt at overføre de mere generelle principper om glæde, mening, social støtte og fleksibilitet.

## Det udendørs træningsmiljø

At fysisk aktivitet foregår udendørs, kan have betydning for både oplevelsen af aktiviteten og mulighederne for at deltage. Udendørs træning kan foregå i parker, naturen og andre offentligt tilgængelige områder og kan derfor i nogle tilfælde tilbyde en anden og mindre traditionel indgang til fysisk aktivitet end klassiske idrætsfaciliteter. Samtidig er det vigtigt ikke at betragte udendørs træning som entydigt mere attraktivt eller tilgængeligt. Betydningen afhænger af både målgruppen, omgivelserne og den måde, aktiviteten organiseres på.

Fysisk aktivitet i udendørs omgivelser kan have nogle ekstra gevinster ud over selve den fysiske aktivitet. Aktiviteter, der foregår i naturen og andre grønne områder kan bidrage positivt til både generel sundhed og mental trivsel. Samtidig kan selve omgivelserne tilføre kvaliteter, som gør aktiviteten mere attraktiv at deltage i og vende tilbage til, fordi naturen kan tilføre oplevelsesmæssige og sociale kvaliteter, som kan understøtte deltagelsen (Carter et al., 2026).

Udendørs træning kan samtidig ændre adgangsbetingelserne. Offentlige rum og udendørs faciliteter kan bruges uden medlemskab og ofte uden betaling, hvilket kan sænke nogle praktiske barrierer. Omvendt bliver deltagelsen mere afhængig af forhold som vejr, årstid, oplevet sikkerhed, vedligeholdelse og om omgivelserne faktisk opleves som brugbare. Udendørs er derfor ikke i sig selv ensbetydende med mere tilgængelighed. Det gælder også udendørs fitnessfaciliteter, hvor brugen hænger sammen med både placering, udstyr, tilgængelighed og det sociale miljø omkring faciliteterne (Urbano et al., 2025).

## Særlige barrierer forbundet ved udendørs træning

Selv om udendørs træning kan gøre fysisk aktivitet mere tilgængelig for nogle, skaber den samtidig nogle barrierer, som i mindre grad gør sig gældende indendørs. Vejr og årstid er de mest oplagte. Dårligt vejr kan føre til, at træning udskydes eller helt springes over (Lesser et al., 2021).

De fysiske rammer kan også være en barriere. Mangelfuld vedligeholdelse, utilstrækkelig skiltning og begrænset viden om, hvordan udstyret skal bruges, går igen som problemer ved udendørs træningsfaciliteter. For nogle brugere kan utilstrækkelig belysning og usikre underlag desuden gøre faciliteterne mindre anvendelige, og særligt ældre og personer med mobilitetsbegrænsninger kan opleve, at udstyret ikke er tilpasset deres behov (Urbano et al., 2025).

Når træning foregår udendørs, mangler nogle af de praktiske forhold, som ofte er en selvfølge indendørs. Adgang til toilet, mulighed for at sidde ned eller søge ly kan have betydning for, om et tilbud opleves som brugbart, særligt for ældre og personer med helbredsproblemer.

”Der er nogle helt lavpraktiske ting. Folk deltager måske ikke, fordi de simpelthen ikke ved, hvor de skal gå på toilettet henne. (...) I vinterhalvåret er det også ret afgørende, at der er lys på de udendørs faciliteter, fordi det allerede bliver mørkt ved fire-fem-tiden.”

Ekspert 3

Udendørs træning kan derfor ikke uden videre betragtes som let tilgængelig, blot fordi den foregår i et offentligt rum og er gratis. Tilgængelighed afhænger også af, om stedet opleves som sikkert og brugbart, og om deltageren ved, hvordan aktiviteten skal udføres. Der kan desuden opstå

mere sociale barrierer, f.eks. hvis området er overfyldt, eller hvis man føler sig i vejen eller ikke hører til blandt de øvrige brugere (Urbano et al., 2025; Lesser et al., 2021).

Placeringen har også betydning. Når træningen foregår i offentlige rum, kan deltagerne opleve at være synlige for forbipasserende. For motionsuvante eller personer, der er usikre på egen krop eller træningsevne, kan det øge tærsklen for at deltage.

”Hvis man er motionsuvariant og skal lave noget udendørs i byrummet, så går alle mulige forbi og kigger. Det tror jeg, rigtig mange er opmærksomme på.”

Ekspert 3

## En facilitet skal også opleves som brugbar

At en facilitet findes, er ikke det samme som, at den opleves som relevant eller mulig at bruge. Anvendeligheden afhænger også af, om man føler sig hjemme på stedet og forstår hvordan faciliteterne bruges. Det betyder, at de samme udendørs rammer ikke nødvendigvis fungerer lige godt for alle.

Adgang til og vurderingen af de fysiske omgivelser er ikke ens på tværs af sociale grupper. Personer med lavere indkomst og uddannelse har ikke kun dårligere adgang til faciliteter i nogle områder, men vurderer også oftere mulighederne for fysisk aktivitet, sikkerheden og kvaliteten af omgivelserne mindre positivt (Høyer-Kruse et al., 2024).

For personer med begrænset træningserfaring er fysisk adgang derfor ikke nødvendigvis nok. Faciliteten skal også være let at forstå, opleves som tryk og kunne bruges på et passende niveau. Udformningen og udstyret kan omvendt signalere, at stedet primært er for mere erfarne eller veltrænede brugere.

”Noget, der virkelig ser ud som en træningsplads, er måske for meget for en stor del af målgruppen. På forhånd tænker de: ‘Det er ikke til mig. Det kan jeg slet ikke’.”

Ekspert 1

Det rejser også et spørgsmål om, hvem de udendørs fitnessfaciliteter faktisk appellerer til. Nogle typer udstyr kan især tiltrække personer, der allerede er fysisk aktive, mens mere enkle løsninger ikke nødvendigvis i sig selv gør faciliteterne relevante for motionsuvante. For denne gruppe kan organiseret træning med god instruktion eller aktiviteter med egen kropsvægt derfor være en mere tilgængelig indgang end selve fitnessudstyret.

”Enten tiltaler de grupper, som allerede er aktive, og så er det pull-up-bars og den slags, eller også går man i den helt anden grøft og laver en udendørs cykel, hvor der nærmest ikke er nogen modstand.”

Ekspert 3

## Muligheder og betingelser for udendørs træning

Udendørs træning kan sænke nogle økonomiske og praktiske barrierer, fordi aktiviteter kan foregå gratis og tæt på steder, hvor mennesker allerede færdes. Udendørs fitnessfaciliteter er

netop udviklet med henblik på at gøre styrke- og pulstræning mere tilgængelig i lokale offentlige rum (Jansson et al., 2019; Marcos-Pardo et al., 2024).

Der kan også være en fordel i, at træningen foregår i mindre formaliserede omgivelser. For nogle personer, der ikke føler sig hjemme i fitnesscentre eller andre etablerede motionsmiljøer, kan parker, stier og andre offentlige områder opleves som mere velkendte og mindre forpligtende. Det kan skabe mulighed for at koble træningen til arenaer, som allerede indgår i hverdagen, og dermed bygge videre på eksisterende bevægelsesvaner frem for at kræve, at deltageren træder ind i et helt nyt miljø.

”Hvis man finder et par trappetrin, så er det at gå op og ned ad trappen måske lige så god styrketræning, men kræver lidt mindre udstilling af: ‘Nu er jeg i gang med styrketræning’.”

Ekspert 1

Om de udendørs rammer faktisk sænker tærsklen, afhænger dog af, hvordan aktiviteten organiseres og introduceres. Lokalt organiseret aktivitet i grønne omgivelser ser ud til at have fordel af forhold som tilgængelighed, muligheder for at være social og variation i aktiviteterne, som kan gøre deltagelsen mere attraktiv fra start og over tid (Carter et al., 2026).

Naturen kan i sig selv være en del af det, der gør aktiviteten attraktiv. For nogle kan træning i skoven, ved vandet eller i andre grønne omgivelser give en oplevelse, der rækker ud over selve motionen. Det kan derfor være en fordel at variere både træningssted og omgivelser efter årstid, så aktiviteten får karakter af en fælles oplevelse og ikke altid foregår på samme måde og samme sted. Samtidig kan mere afskærmede naturområder for nogle opleves som mindre eksponerede end åbne byrum.

”Man kan tænke årstiderne ind og lade træningen skifte med dem. Om foråret kan man tage i skoven, og om sommeren måske ned til vandet. (...) På den måde bliver omgivelserne en del af oplevelsen, og deltagerne får noget ud af det, som rækker ud over bare at være fysisk aktive.”

Ekspert 2

Det afgørende er derfor ikke kun, at træningen foregår udendørs, men hvordan de udendørs rammer bringes i spil. Hvis udendørs træningsmiljøer skal understøtte både opstart og fastholdelse, skal de derfor også være forståelige, trygge og give mulighed for passende udfordringer og udvikling. Det gælder særligt udendørs fitnessfaciliteter, hvor der fortsat er begrænset viden om, hvorvidt selve etableringen af faciliteter fører til mere fysisk aktivitet eller længerevarende brug, og hvor der efterlyses mere viden om, hvordan brugen kan understøttes over tid (Jansson et al., 2019).

## Implikationer for styrke- og pulstræning

For styrketræning rummer udendørs træningsmiljøer et klart potentiale, fordi offentligt tilgængelige faciliteter kan gøre træningen gratis og lettere at integrere i hverdagen. Det kan være særligt relevant for personer, der ikke ønsker eller har mulighed for at bruge traditionelle fitnesscentre. Samtidig kræver styrketræning, at udstyret faktisk gør det muligt at træne på et passende niveau og udvikle sig over tid. Udendørs fitnessudstyr bygger ofte på egen kropsvægt og har

begrænsede muligheder for at justere belastningen, hvilket kan gøre progression vanskeligere og rejser spørgsmål om, hvorvidt belastningen altid er tilstrækkelig til at opnå de ønskede trænings-effekter (Marcos-Pardo et al., 2024).

Det taler for, at udendørs styrketræning ikke alene bør bestå af adgang til redskaber. Tydelig instruktion kan være vigtige, hvis også uerfarne og fysisk inaktive skal kunne bruge faciliteterne meningsfuldt. Det gælder særligt, fordi troen på egen formåen og oplevelsen af at kunne mestre styrketræningen hænger sammen med fortsat deltagelse (Rhodes et al., 2017).

Hvis udendørs fitnessfaciliteter skal indgå i træningen for motionsuvante, kan en instruktør have stor betydning for at skabe en tryk ramme for deltagelsen, særligt for personer med begrænset træningserfaring.

For pulstræning er mulighederne anderledes. Her er der mindre behov for særlige faciliteter, fordi træningen kan kobles til eksisterende stier, parker, veje og andre udendørs arealer. Det gør det muligt at bygge videre på bevægelsesformer, som mange allerede kender, f.eks. gang, og samtidig variere intensiteten uden større krav til udstyr. Det kan gøre pulstræning lettere at introducere i kendte omgivelser og eksisterende fællesskaber.

For begge træningsformer gælder dog, at de udendørs rammer ikke i sig selv sikrer deltagelse. Hvis træningen skal fungere både ved opstart og over tid, skal den opleves som tryk og mulig at mestre. For styrketræning betyder det især adgang til vejledning og mulighed for progression, mens pulstræning i højere grad kan bygge på mere kendte bevægelsesformer og muligheden for at tilpasse intensitet og varighed. Udendørs træning kan dermed sænke nogle tærskler, men den praktiske værdi afhænger af, hvordan aktiviteten organiseres og understøttes.

# Litteraturliste

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Beenackers, M. A., Kamphuis, C. B., Giskes, K., Brug, J., Kunst, A. E., Burdorf, A., & van Lenthe, F. J. (2012). Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 116. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-116>
- Bennie, J. A., Shakespear-Druery, J., & De Cocker, K. (2020). Muscle-strengthening Exercise Epidemiology: a New Frontier in Chronic Disease Prevention. *Sports Medicine - Open*, 6(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00271-w>
- Borup, R. B., & Pilgaard, M. (2025). *Status på danskernes kropslige dannelse 2024: Baseret på et reduceret mål for kropslig dannelse fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2024'*. Idrættens Analyseinstitut. <https://www.idan.dk/>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Burton, E., Farrier, K., Lewin, G., Pettigrew, S., Hill, A. M., Airey, P., Bainbridge, L., & Hill, K. D. (2017). Motivators and barriers for older people participating in resistance training: A systematic review. In *Journal of Aging and Physical Activity* (Vol. 25, Number 2, pp. 311–324). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/japa.2015-0289>
- Carter, E., Douglas, C., & Saxton, J. M. (2026). The effects of community-based green exercise on health, wellbeing, and physical activity participation: a systematic review and meta-analysis of the quantitative and qualitative literature. In *Health Psychology Review* (Vol. 20, Number 2, pp. 420–452). Routledge. <https://doi.org/10.1080/17437199.2025.2597312>
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2010). Perceived Barriers to Leisure-Time Physical Activity in Adults: An Ecological Perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(4), 451–459. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.4.451>
- Dalgas, B. W., Elmoose-Østerlund, K., & Bredahl, T. V. G. (2024). Exploring basic psychological needs within and across domains of physical activity. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2308994>
- Gerovasili V, Agaku IT, Vardavas CI, Filippidis FT. Levels of physical activity among adults 18-64 years old in 28 European countries. *Prev Med*. 2015 Dec;81:87-91. doi:10.1016/j.yp-med.2015.08.005. Epub 2015 Aug 21. PMID: 26299619.

- Gropper, H., John, J. M., Sudeck, G., & Thiel, A. (2020). The impact of life events and transitions on physical activity: A scoping review. In *PLoS ONE* (Vol. 15, Number 6 June). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234794>
- Holler, P., Jaunig, J., Amort, F. M., Tuttner, S., Hofer-Fischanger, K., Wallner, D., Simi, H., Müller, A., Van Poppel, M. N. M., & Moser, O. (2019). Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: A pilot intervention study. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6719-z>
- Høyer-Kruse, J., Schmidt, E. B., Hansen, A. F., & Pedersen, M. R. L. (2024). The interplay between social environment and opportunities for physical activity within the built environment: a scoping review. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19733-x>
- Ibsen, B., Høyer-Kruse, J., Elmoose-Østerlund, K., Christiansen, L. B., Bredahl, T., Dalgas, B. W., Engell, Z., & Schmidt, E. B. (2023). *Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse? Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. <https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/publications/hvordan-fremmer-vi-voksnes-fysiske-bev%C3%A6gelse-anbefalinger-fra-dan/>
- Jansson, A. K., Lubans, D. R., Smith, J. J., Duncan, M. J., Haslam, R., & Plotnikoff, R. C. (2019). A systematic review of outdoor gym use: Current evidence and future directions. In *Journal of Science and Medicine in Sport* (Vol. 22, Number 12, pp. 1335–1343). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.08.003>
- Lesser, I. A., Nienhuis, C. P., & Belanger, & L. (2021). *Active by nature: exploring cancer survivors' exercise barriers, facilitators, preferences, and psychosocial benefits of engaging in outdoor physical activity*. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05938-4/Published>
- Maher, J. P., Behler, M. H., Hevel, D. J., Hudgins, B. L., Kennedy-Malone, L., Khan, I. F., Murray, E., Postlethwait, E. M., Seo, Y., Williams, K., & Labban, J. D. (2025). Determinants of physical activity adoption and maintenance in older adults: A dual process approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 77, 102800. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102800>
- Marcos-Pardo, P. J., Espeso-García, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abelleira-Lamela, T., & González-Gálvez, N. (2024). The Effect of Resistance Training with Outdoor Fitness Equipment on the Body Composition, Physical Fitness, and Physical Health of Middle-Aged and Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare12070726>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- N Jensen, M. E. (2026). *Hvad står i vejen for bevægelse og deltagelse? Et kvalitativt studie blandt unge med neurodivergens, enlige forældre og seniorer*. Retrieved [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

- Nikolajsen, H., Sandal, L. F., Juhl, C. B., Troelsen, J., & Juul-Kristensen, B. (2021). Barriers to, and Facilitators of, Exercising in Fitness Centres among Adults with and without Physical Disabilities: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7341. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147341>
- O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Ciarapica, D., Colotto, M., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., ... Boccia, S. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of Diet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella literature review. *PLOS ONE*, 13(1), e0190737. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190737>
- Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
- Petersen, F. J. (2024). Ændringer i danskernes idrætsvaner over tid. *Danskernes motions- og sportsvaner: Et nationalt panel*. [www.idan.dk](http://www.idan.dk)
- Petersen, F. J. (2026). Ændringer i danskernes idrætsvaner 2024-2026 – et nationalt panel: Et blik på sæsonudsving, stabilitet og trivsel. Idrættens Analyseinstitut. <https://www.idan.dk/>
- Pilgaard, M., Petersen, F., Munch, A. H. og Andersen, C. R. (2025). Danskernes motions- og sportsvaner 2025, Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.
- Rai, R., Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2020). Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. *Ageing and Society*, 40(12), 2593–2613. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1900076X>
- Rasmussen, L. G., Nielsen, R. Ø., Hawkins, J., Kallestrup, P., Midtgaard, J., & Ryom, K. (2026). Social prescribing initiatives connecting general practice patients with community-based physical activity: A scoping review with expert interviews. *Scandinavian Journal of Public Health*, 54(2), 189–209. <https://doi.org/10.1177/14034948241299878>
- Rasmussen, L. G., Nielsen, R. O., Kallestrup, P., Hawkins, J., & Ryom, K. (2022). Study design of 'Move More': Development and feasibility of a social-prescribing intervention to increase physical activity among inactive Danes. *Scandinavian Journal of Public Health*, 51(8), 1258–1265. <https://doi.org/10.1177/14034948221098929>
- Rhodes, R. E., Lubans, D. R., Karunamuni, N., Kennedy, S., & Plotnikoff, R. (2017). Factors associated with participation in resistance training: A systematic review. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 51, Number 20, pp. 1466–1472). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096950>
- Ryom, K., Eshøj, S., Simonsen, C. B., Nielsen, G., Troelsen, J., & Maindal, H. T. (2019). *Inaktivitet i Danmark, delrapport 1: Kortlægning af eksisterende viden om faktorer, der påvirker*

*inaktivitet* (Faglig rapport nr. 1). Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet.  
<http://ph.au.dk/>

- Ryom, K., Simonsen, C. B., Christiansen, S. R., Nielsen, G., Troelsen, J., & Maindal, H. T. (2020). *Inaktivitet i Danmark, delrapport 2: Indsigt i fysisk inaktivitet og inaktivitetstypologier*. Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet. <http://ph.au.dk/>
- Ryom, K., Simonsen, C. B., Eshøj, S., Nielsen, G., Troelsen, J., & Maindal, H. T. (2023). Tackling physical inactivity in Scandinavia: a narrative review of reviews supplemented by expert interviews. In *Scandinavian Journal of Public Health* (Vol. 51, Number 1, pp. 125–136). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/14034948211042956>
- Schmidt, E. B., Elmoose-Østerlund, K., & Ibsen, B. (2025). A survey study of physical activity participation in different organisational forms among groups of immigrants and descendants in Denmark. *BMC Public Health*, 25(1), 345. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21314-5>
- Sundhedsstyrelsen (2023). *Fysisk aktivitet for voksne (18–64 år): Viden om forebyggelse og sundhed*. Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Thøgersen-Ntoumani, C., Kritz, M., Grunseit, A., Chau, J., Ahmadi, M., Holtermann, A., Koster, A., Tudor-Locke, C., Johnson, N., Sherrington, C., Paudel, S., Maher, C., & Stamatakis, E. (2023). Barriers and enablers of vigorous intermittent lifestyle physical activity (VILPA) in physically inactive adults: a focus group study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01480-8>
- Urbano, M., Giakoni, F., Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Coca, A., & Martínez-Santos, R. (2025). Who uses Outdoor Fitness Equipment in Urban Spaces? User Profiles and Usage Patterns: A Scoping Review. *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 2177–2187. <https://doi.org/10.64753/jcasc.v10i3.2729>
- Vader, K., Doulas, T., Patel, R., & Miller, J. (2021). Experiences, barriers, and facilitators to participating in physical activity and exercise in adults living with chronic pain: a qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 43(13), 1829–1837. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1676834>
- Vasudevan, A., & Ford, E. (2022). Motivational Factors and Barriers Towards Initiating and Maintaining Strength Training in Women: a Systematic Review and Meta-synthesis. In *Prevention Science* (Vol. 23, Number 4, pp. 674–695). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2>
- Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J., & Van Lenthe, F. (2007). Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity Reviews*,

8(5), 425–440. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00370.x>

