



# Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner

Bjarne Ibsen

Jens Høyer-Kruse

Karsten Elmose-Østerlund

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv



**SDU**

Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse.  
Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner.

Bjarne Ibsen  
Jens Høyer-Kruse  
Karsten Elmose-Østerlund

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Syddansk Universitet

Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse.

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner.

Bjarne Ibsen, Jens Høyer-Kruse og Karsten Elmoose-Østerlund

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik

Syddansk Universitet

Udgivet 2021

ISBN (print) 978-87-94006-29-3

ISBN (digital) 978-87-94006-30-9

Tryk: Print & Sign, Odense

Undersøgelsen er gennemført med økonomisk støtte fra Nordea-fonden

## Indhold

Kort fortalt om danskernes bevægelsesvaner.....	4
Indledning.....	10
Bevægelsesvaner i hjemmet .....	12
Fysisk anstrengelse på arbejde eller uddannelse .....	14
Fysisk aktiv transport.....	16
Bevægelsesvaner i fritiden .....	28
Motion, idræt og andre fysiske aktiviteter i fritiden .....	28
Organiserede og selvorganiserede sammenhænge for bevægelsesaktiviteterne.....	51
Hvem praktiseres bevægelsesaktiviteterne sammen med? .....	64
Motiver for forskellige bevægelsesformer .....	73
Metode .....	80
Bilag .....	82

## Kort fortalt om danskernes bevægelsesvaner

Formålet med undersøgelsen af voksne danskernes bevægelsesvaner var at opnå *ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning social baggrund, motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.*

Denne rapport viser de første analyser af, hvordan bevægelsesvanerne afhænger af køn, alder og social baggrund, og hvordan motiverne varierer mellem aktiviteterne. Senere analyser går i dybden med, hvilken betydning aktivitetsmulighederne har for deltagelsen i fysiske bevægelser.

Rapporten bygger på en spørgeskemaundersøgelse, som i oktober og november 2020 blev besvaret af godt 163.000 voksne danskere (15 år og ældre), hvilket svarer til 40 pct. af dem, som fik en invitation til at besvare spørgeskemaet.

Rapporten består for det første af analyser af voksne danskernes deltagelse i en række forskellige bevægelsesaktiviteter og forskellene derpå mellem kvinder og mænd, mellem unge, midaldrende og ældre samt mellem beskæftigelses- og uddannelsesgrupper. For det andet indgår analyser af borgernes motiver for at deltage i de forskellige typer af bevægelse. Rapportens mange tal, figurer og tabeller er her sammenfattet i seks overordnede temaer.

### *1. Næsten alle voksne danskere er bevægelsesaktive*

Næsten alle voksne er bevægelsesaktive under forskellige former i løbet af en uge, og de fleste deltager næsten hver dag i forskellige former for fysisk bevægelse i hjemmet, på arbejde eller uddannelse, under transport og i fritidsaktiviteter. Men der er store forskelle på, hvordan folk bevæger sig og hvor ofte.

Stort set alle borgere er fysisk aktive i hjemmet, men det er forholdsvis få, der næsten hver dag udfører fysisk krævende aktiviteter som rengøring (10 pct.), havearbejde (5 pct.) og diverse reparationer (3 pct.).

Det er også forholdsvis få af de borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, som næsten hver dag arbejder med opgaver, som er fysisk anstrengende. 7 pct. har næsten hver dag opgaver med hård fysisk anstrengelse og 15 pct. har opgaver med moderat fysisk anstrengelse.

Fysisk aktiv transport i form af gang eller cykling til forskellige gøremål indgår i mange borgeres hverdag, men flertallet hverken cykler eller går (som transport) de fleste af ugens dage. 20 pct. af de borgere, som er i job eller under uddannelse, cykler næsten hver dag til arbejde eller uddannelse, og 17 pct. benytter gang. Mange borgere går eller cykler som transport til indkøb, besøg mv., men forholdsvis få gør det hver dag. Det gælder for henholdsvis 23 pct. og 12 pct.

Langt de fleste borgere praktiserer næsten hver dag en eller anden form for bevægelsesaktivitet i fritiden (udover fysisk aktiv transport og praktiske fysiske opgaver i hjemmet). 70 pct. deltager mindst fem gange om ugen i en eller flere bevægelsesaktiviteter, og kun 10 pct. gør det sjældnere end en gang om måneden eller aldrig.

## 2. Det er meget forskelligt, hvordan danskerne bevæger sig

De fleste er bevægelsesaktive i forskellige sammenhænge, men de foretrukne bevægelsesaktiviteter varierer fra person til person og mellem samfundsgrupper. Det er mangfoldigheden af bevægelsesaktiviteter som bidrager til, at de fleste er fysisk aktive næsten hver dag. Man kan overordnet skelne mellem tre bevægelsesformer:

1) *Fysisk bevægelse og anstrengelse, der er en del af hverdagslivet* i form af a) madlavning, rengøring, tøjvask, havearbejde og andre praktiske opgaver i hjemmet; b) fysiske aktiviteter som er forbundet med eller nødvendiggjort af arbejde eller uddannelse; samt c) fysisk transport til og fra arbejde eller andre destinationer og aktiviteter. Næsten alle udfører undertiden eller ofte flere af disse fysisk betonedede hverdagsaktiviteter, og 37 pct. praktiserer næsten hver dag mindst en af de fysisk mest krævende aktiviteter (rengøring, havearbejde, andre praktiske opgaver i hjemmet, arbejdsopgaver med moderat eller hård fysisk anstrengelse samt cykling til og fra arbejde eller uddannelse eller andre destinationer og aktiviteter) (se bilag).

2) *Bevægelsesaktiviteter i fritiden, som for de fleste ikke stiller store krav til fysik og motoriske færdigheder.* Det gælder især gå- og vandreture, cykling på hverdagscykel samt friluftsliv. 78 pct. af borgerne praktiserer mindst en gang om ugen en af disse bevægelsesformer, og 44 pct. gør det næsten hver dag. Den aktivitet, som flest er aktiv i næsten hver dag, er 'gåtur med hund', som praktiseres af 13 pct. af befolkningen. 'Gåtur i moderat tempo' praktiseres næsten hver dag af 12 procent og 'cykling på hverdagscykel' af 8 pct.

3) *Bevægelsesaktiviteter i fritiden, der typisk 'dyrkes' som en idræts- eller motionsform, hvor der stilles store krav til motoriske færdigheder og / eller som er fysisk anstrengende.* Det er her vi finder de mange motions- og idrætsaktiviteter, fx fitness, løb, pilates, fodbold, tennis, gymnastik, svømning, pardans, kajak, rulleskøjteløb, atletik, judo og bowling. De mest praktiserede af sådanne bevægelsesaktiviteter i fritiden i løbet af en uge / næsten hver dag er styrkeøvelser og -træning (33 pct. / 3 pct.), fitness-konditionstræning (23 pct./ 1 pct.), løbeture (22 pct./ 1 pct.), yoga (10 pct./ 1 pct.), svømning (7 pct./ <1 pct.), motionsgymnastik (6 pct./ < 1 pct.) og fodbold (5 pct./<1 pct.). Hver især tæller de enkelte bevægelsesaktiviteter i fritiden forholdsvis lidt til den samlede fysiske aktivitet i befolkningen, men samlet praktiseres de af 71 pct. i løbet af en uge, og 36 pct. udfører en eller flere af disse aktiviteter næsten hver dag.

## 3. Flest voksne danskere deltager i selvorganiseret fysisk bevægelse, men ofte sammen med andre

Idræt, motion og andre bevægelsesaktiviteter i fritiden praktiseres både på egen hånd (selvorganiseret) og i organiserede sammenhænge. Det varierer imidlertid betydeligt fra aktivitet til aktivitet, hvor udbredt deltagelsen er under de forskellige organiseringsformer (dette spørgsmål blev besvaret af de borgere, der havde svaret, at de normalt dyrker den pågældende aktivitet mindst én gang om ugen).

- 74 pct. praktiserer en eller flere bevægelsesaktiviteter i fritiden på egen hånd (selvorganiseret). Det gælder især gå- og vandreture, cykling på hverdagscykel og løb.
- 28 pct. går til en bevægelsesaktivitet i en forening eller klub. Styrkeøvelser og -træning er den aktivitet, som flest praktiserer i en forening. Derefter kommer de store traditionelle foreningsidrætsgrene fodbold, motionsgymnastik og badminton.
- 19 pct. er bevægelsesaktiv i et kommercielt center eller institut. Det er især styrkeøvelser og -træning samt fitness-konditionstræning.

- 5 pct. deltager i en bevægelsesaktivitet i arbejdspladssammenhæng. Her er det også de store fitness- og motionsaktiviteter, der dominerer: Styrkeøvelser og -træning, gåture, fitness-konditionstræning og løb.
- 2 pct. er bevægelsesaktiv i en aftenskole, som især benyttes til yoga, motionsgymnastik, pilates og bassintræning.

Men selvom tre ud af fire voksne danskere praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden på egen hånd, så gør mange det sammen med andre. Det kan være venner eller bekendte, familien eller kolleger.

- Det er først og fremmest de forskellige boldspil, som dyrkes sammen med venner eller bekendte. I de 25 aktiviteter, som flest dyrkes sammen med venner eller bekendte, angiver mere end halvdelen af deltagerne, at de dyrker aktiviteten sammen med venner eller bekendte.
- Det er især de store og udendørs- og naturaktiviteter (gåture, friluftsliv, sejlsport, golf og vandaktiviteter) samt pardans og skiløb, som praktiseres sammen med *ægtefælle, partner eller kæreste*.
- Det er mindre almindeligt at praktisere de forskellige bevægelsesaktiviteter sammen med *børn*. Det gælder især skiløb, friluftsliv, gåture, trampolin, svømning og sejlsport, der for mange er familieaktiviteter.
- Det er fortrinsvis små bevægelsesaktiviteter (bl.a. volleyball og basketball), som dyrkes sammen med kolleger eller studiekammerater.

#### 4. Der er forskelle på deltagelsesmønstret ift. køn, alder og beskæftigelse

Mange studier har vist, at køn, alder og socioøkonomisk baggrund har stor betydning for, hvor meget folk er fysisk aktive, og hvad de deltager i. I denne rapport har vi undersøgt, hvordan deltagelsen i de mange forskellige bevægelsesformer varierer mellem kvinder og mænd, mellem aldersgrupper og mellem socioøkonomiske grupper.

*Køn: Kvinder og mænd er nogenlunde lige aktive, men vælger forskellige bevægelsesaktiviteter*

På tværs af de fire domæner er der forholdsvis små forskelle mellem kvinder og mænd på, hvor fysisk aktive de to køn er, og hvor meget de praktiserer fysisk bevægelse, men der er store forskelle på, hvor meget de to køn deltager i forskellige bevægelsestyper.

Lidt flere kvinder end mænd er aktive i en eller flere fysiske aktiviteter hver dag, og der er mange bevægelsesformer, hvor kvinder og mænds deltagelse er forholdsvis lige stor. Men mænd er meget mere aktive end kvinder i fodbold, friluftsliv, fiskeri, cykling i terræn, cykling på landevej (racercykel), badminton, jagt, golf og skydning. Kvinder er til gengæld meget mere aktive end mænd i gåture i hurtigt tempo, meditation, yoga, dans, motionsgymnastik, pilates og ridning. Mens kvinder i højere grad end mænd praktiserer bevægelsesaktiviteter på egen hånd, i kommercielle tilbud og i aftenskole, er mændene mest bevægelsesaktive i foreninger og i arbejdspladssammenhænge.

I hjemmet laver kvinder oftere mad, gør oftere rent og vasker oftere tøj end mænd, mens mændene i højere grad end kvinderne udfører havearbejde og andet praktisk arbejde. Kvinder benytter i lidt højere grad end mænd cykling som transportform såvel til og fra arbejde eller uddannelse som til andre destinationer. På arbejdspladsen er der forholdsvis små forskelle mellem de to køn på graden af fysisk anstrengelse, men lidt flere mænd end kvinder har et arbejde, som de fleste af ugens dage omfatter opgaver, der er moderat og / eller hårdt fysisk anstrengende.

### *Aldersgrupper: De unge er langt mere aktive end de ældre i de fleste bevægelsesaktiviteter*

Der er små forskelle mellem unge (15-29 år), midaldrende (30-59 år) og ældre (60 år og ældre) på andelen, som dyrker en eller flere idræts-, motions- og bevægelsesformer. Men der er store forskelle mellem aldersgrupperne, når det gælder deltagelsen i forskellige bevægelsesaktiviteter. De unge er i langt de fleste aktiviteter meget mere aktive end de midaldrende, som er mere aktive end de ældre.

De unge dyrker i meget højere grad bevægelsesaktiviteter i kommercielt regi og i arbejdspladssammenhæng, end de ældre gør. De midaldrende er mere aktive i selvorganiserede bevægelsesaktiviteter end både de unge og de ældre, mens de ældre er mere aktive end de unge i såvel foreninger som aftenskoler.

Hvad angår bevægelsesaktiviteter i de andre domæner for fysisk bevægelse, er de midaldrende oftere end de unge og de ældre aktive i fysisk betonede aktiviteter, når det gælder madlavning, rengøring og tøjvask, mens de ældre oftere end både de unge og midaldrende udfører havearbejde og andet praktisk arbejde i hjemmet. Der er en svag tendens til, at de ældre på arbejdsmarkedet oftere end unge og midaldrende har arbejdsopgaver, der er let eller moderat fysisk anstrengende. De unge benytter oftere end både de midaldrende og de ældre cykling til og fra arbejde eller uddannelse. Derimod benytter de ældre oftere cykling som transport i fritiden, end de unge og især de midaldrende gør.

### *Socioøkonomiske grupper: Kontanthjælpsmodtagere er den mindst bevægelsesaktive gruppe*

Selv om de fleste borgere er jævnlige aktive i en eller flere bevægelsesaktiviteter, er der store forskelle på deltagelsen mellem socioøkonomiske grupper. Analyserne bygger på respondenternes svar på et spørgsmål om deres aktuelle hovedbeskæftigelse: Om de var i gang med en uddannelse, hvilken type job de havde på baggrund af gennemført uddannelse, om de var arbejdsløse (på dagpenge eller kontanthjælp), om de havde orlov fra job eller uddannelse, eller om de var folkepensionister eller førtidspensionister.

Forskellene på bevægelsesvanerne mellem socioøkonomiske grupper afhænger imidlertid af, om det er fysisk bevægelse i fritiden, på arbejde, under transport eller i hjemmet.

Der er et forholdsvis ensartet mønster i deltagelsen i de forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden mellem socioøkonomiske grupper. Personer på kontanthjælp er de mindst aktive (og meget mindre aktive end ledige på dagpenge). De ufaglærte og personer med en erhvervsuddannelse er de næst mindst aktive i de fleste aktivitetstyper. Lidt højere er deltagelsen blandt personer med en kort videregående uddannelse efterfulgt af personer med en mellemlang videregående uddannelse, og de mest aktive er personer i job efter en lang videregående uddannelse. Der er dog forskelle mellem bevægelsestyperne på, hvor stor forskellen er.

Andelen af kontanthjælpsmodtagere, der ikke deltager i en bevægelsesaktivitet i fritiden mindst en gang om ugen, er næsten dobbelt så høj som gennemsnittet for hele den voksne befolkning (15 år og ældre). Henholdsvis 19 pct. og 10 pct. De bevægelsesaktive kontanthjælpsmodtagere er i højere grad end den gennemsnitlige dansker udelukkende bevægelsesaktiv i fritiden i gang, cykling på hverdagscykel eller udelivsaktiviteter. Næsten tre gange så stor en andel af borgere med en lang videregående uddannelse end borgere på kontanthjælp er bevægelsesaktive i en forening, og dobbelt så stor en andel er bevægelsesaktiv i kommercielt regi.

På hjemmefronten er borgere i job efter en lang videregående uddannelse imidlertid den gruppe, der er mindst aktiv i rengøring, havearbejde og andet praktisk arbejde. Når det gælder arbejde og uddannelse har fire ud af fem borgere med en lang videregående uddannelse et arbejde, som de fleste dage ikke kræver



fysisk anstrengelse. Modsat er det kun 15 pct. af de ufaglærte, der mindst fem dage om ugen har arbejdsopgaver, der ikke er fysisk anstrengende. Borgere med en lang videregående uddannelse cykler betydeligt oftere til og fra arbejde end de øvrige beskæftigelsesgrupper. Næsten det samme mønster finder vi i benyttelsen af cykling og gang som transportform i fritiden, mens borgere udenfor arbejdsmarkedet, hvad enten de er arbejdsledige, på orlov eller pensionister, cykler oftere til aktiviteter i fritiden, end borgere der har et arbejde eller er uddannelsessøgende.

##### *5. Det er meget forskelligt, hvad der motiverer til at dyrke forskellige bevægelsesformer*

En meget væsentlig del af undersøgelsen går ud på at blive klogere på, hvad der motiverer folk til at praktisere eller dyrke forskellige bevægelsesformer. På tværs af de forskellige bevægelsestyper er de vigtigste motiver for at deltage i idræt, motion og anden form for fysisk bevægelse i fritiden:

- LYST ('Fordi jeg godt kan lide aktiviteten').
- SUNDHED ('For at vedligeholde eller forbedre min sundhed').
- FÆLLESSKAB ('For at være sammen med andre')

Den betydning, de forskellige motiver tillægges, varierer imidlertid fra bevægelsesform til bevægelsesform. Mens *sundhedsmotivet* er helt dominerende i fitness, løb, mental træning og gymnastik, er *lystmotivet* og *fællesskabsmotivet* meget mere fremtrædende i boldspil, aktiviteter på vand, udelivsaktiviteter, dans og street- og rulleaktiviteter.

I alle bevægelsestyper tillægges *lystmotivet* og *sundhedsmotivet* større betydning end *præstationsmotivet* ('for at konkurrere med mig selv eller andre'), som kun har stor betydning i boldspil – såvel holdboldspil som andre typer af boldspil. I aktiviteter, hvor *præstationsmotivet* har forholdsvis stor betydning, har *sundhedsmotivet* forholdsvis meget mindre betydning end i andre aktiviteter.

##### *6. Der er store forskelle på, hvordan bevægelsesaktiviteterne praktiseres, og hvad der motiverer dertil*

De mange svar, der er kommet ind i undersøgelsen, og den detaljerede måde der er spurgt om deltagelsen i mange forskellige bevægelsesaktiviteter, giver en indsigt i, hvor mange der praktiserer den enkelte aktivitet, hvor ofte den praktiseres, med hvem, i hvilke organiserede sammenhænge aktiviteten praktiseres, og hvad der motiverer til at være aktiv i denne bevægelsestype.

Undersøgelsen kan give svar på disse spørgsmål for 80 forskellige bevægelsesaktiviteter i fritiden, bl.a. 'gåtur i hurtigt tempo', 'løbeture', 'vinterbadning', 'yoga', 'friluftsliv', 'håndbold' og 'pardans', som her er trukket frem, fordi de viser de store forskelle på den måde forskellige bevægelsesaktiviteter praktiseres:

- 'Gåtur i hurtigt tempo' praktiseres af 23 pct. af den voksne befolkning i løbet af et år og 17 pct. hver uge; praktiseres af flere kvinder end mænd og i højere grad af midaldrende end både unge og ældre; mere end halvdelen praktiserer bl.a. aktiviteten alene og næsten udelukkende selvorganiseret; sundhed og velvære er et meget vigtigt motiv, mens lystmotivet og fællesskabsmotivet har mindre betydning end i boldspil, dans og udelivsaktiviteter.
- 'Løbeture' praktiseres af 37 pct. i løbet af et år og 22 pct. hver uge; det praktiseres af næsten lige mange kvinder og mænd, men helt overvejende af unge og til dels de midaldrende; 76 pct. løber alene og først og fremmest selvorganiseret; sundhedsmotivet tillægges stor betydning, mens både lystmotivet og fællesskabsmotivet har lille betydning i sammenligning dermed.

- 'Vinterbadning' praktiseres af 8 pct. inden for et år og 3 pct. hver uge; det er i lidt højere grad kvinder end mænd og i højere grad unge end ældre, som praktiserer vinterbadning; 34 pct. gør det alene og først og fremmest selvorganiseret, selvom mange også vinterbader i foreningssammenhæng; lystmotivet og sundhedsmotivet har stor betydning, men det sidste har mindre betydning end i fitness og løb, og fællesskabsmotivet har også forholdsvis lille betydning.
- 'Yoga' praktiseres af 18 pct. i løbet af et år og 10 pct. inden for en uge; det er først og fremmest kvinder og unge, der praktiserer yoga; 58 pct. dyrker aktiviteten alene, men praktiseres i vid udstrækning også i organiseret regi; sundhedsmotivet har meget stor betydning, og det gælder også lystmotivet, selvom det har mindre betydning end i boldspil, dans og udelivsaktiviteter, og fællesskabsmotivet har meget lille betydning.
- 'Friluftsliv' praktiseres af 15 pct. i løbet af et år og 7 pct. i løbet af en uge; friluftsliv praktiseres i højere grad af mænd end kvinder og især af unge og midaldrende; forholdsvis få, 30 pct., praktiserer friluftsliv alene, men næsten udelukkende selvorganiseret; lystmotivet tillægges forholdsvis stor betydning, mens sundhedsmotivet spiller en forholdsvis lille rolle, og fællesskabsmotivet har lille betydning, selvom det er større end i løb, yoga og fitness.
- 'Håndbold' praktiseres af 3 pct. af den voksne befolkning i løbet af et år og 2 pct. i løbet af en uge; lige mange kvinder og mænd, men først og fremmest unge dyrker håndbold; kun 4 pct. dyrker håndbold alene, og næsten alle gør det i foreningssammenhæng; fællesskabsmotivet og lystmotivet har stor betydning, mens sundhedsmotivet har forholdsvis lille betydning.
- 'Pardans' dyrkes af 5 pct. i løbet af et år og 2 pct. inden for en uge; dans dyrkes af lige mange kvinder og mænd og også forholdsvis lige mange på tværs af alder; pardans praktiseres – naturligt nok – næsten udelukkende sammen med andre og først og fremmest i foreningssammenhæng og i lidt mindre grad under kommerciel organisering; lystmotivet og fællesskabsmotivet tillægges stor betydning, mens sundhedsmotivet har mindre betydning end i en række andre aktiviteter.

## Indledning

Analyserne i denne rapport bygger på data fra den største kortlægning hidtil af danskernes bevægelsesvaner, som blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev sendt til godt 404.000 borgere i Danmark, 15 år og ældre, hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Godt 163.000 besvarede spørgeskemaet, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog invitationen. Metoden for undersøgelsen er uddybet sidst i denne rapport.

Spørgeskemaundersøgelsen er en del af et større forsknings- og formidlingsprojekt med titlen 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder', hvis formål er at opnå *ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer*. En sådan viden er grundlaget for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, som tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse. Projektet er støttet økonomisk af Nordea-fonden.

Foruden spørgeskemaundersøgelsen omfatter forskningsprojektet et indledende studie af tidligere forskning i fysisk bevægelse; et kvalitativt studie af motiverne for fysisk bevægelse, der omfatter dybdegående interviews med borgere med forskellige bevægelsesvaner; en kort-baseret undersøgelse af hvilke ruter og stier folk benytter, når de går ture, og hvilke faciliteter de benytter, når de fx dyrker holdboldspil; samt en undersøgelse af 1500 borgeres fysiske aktivitet gennem digitale målinger af, hvor meget borgerne bevæger sig fysisk.

Udover videnskabelige artikler formidles analyserne til kommuner, organisationer og offentligheden i bred forstand. Bl.a. vil alle landets 98 kommuner medio 2021 få en rapport med analyser af borgernes fysiske bevægelsesvaner i pågældende kommune. Man kan læse mere om forskningsprojektet på hjemmesiden for projektet: [https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark\\_i\\_bevaegelse](https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse)

Denne rapport har fokus på den voksne befolknings bevægelsesvaner og fysiske aktivitet i hjemmet, på arbejde eller uddannelse, under transport og i fritiden – og derunder analyser af ligheder og forskelle på bevægelsesvanerne mellem kvinder og mænd, mellem aldersgrupper og mellem socioøkonomiske grupper. Endvidere belyser rapporten, hvad der motiverer folk til de forskellige typer af fysisk bevægelse.

Denne undersøgelse adskiller sig på især to områder fra andre undersøgelser af danskernes idræts- og motionsdeltagelse. For det første er spørgsmålene besvaret af et meget stort antal borgere, så der er tilstrækkelige svar til, at der kan gennemføres troværdige analyser af bevægelsesvanerne i hver dansk kommune, og til at der kan foretages analyser af deltagelsen i specifikke bevægelsesaktiviteter og af afgrænsede gruppers bevægelsesvaner.

For det andet adskiller undersøgelsen sig fra andre undersøgelser ved, at der ikke alene er spurgt om idræts- og motionsvaner i fritiden, men også er spurgt om bevægelsesvaner og fysisk aktivitet i bredere forstand i hjemmet, på arbejde eller uddannelse, under transport samt i form af aktiviteter i fritiden, der normalt ikke betragtes som idræt.

I de første tre afsnit i rapporten fremlægges de overordnede resultater af analyserne af bevægelsesvanerne i hjemmet, på arbejde eller uddannelse og under transport. Det efterfølgende – og største - afsnit belyser resultaterne af analyserne af bevægelsesvanerne i fritiden.

Rapporten indeholder kun en del af de analyser, som data fra undersøgelsen giver mulighed for. I den nærmeste fremtid er der planlagt yderligere to rapporter.

I juni 2021 offentliggøres en analyse af handicappede og langvarigt syges bevægelsesvaner.

I september 2021 udkommer en rapport for hver af landets kommuner med analyser af bevægelsesvaner i den enkelte kommune samt en overordnet analyse af de kommunale forskelle på borgernes bevægelsesvaner.

Alle disse rapporter vil have en beskrivende karakter, hvor de overordnede fordelinger af svarene på spørgsmålene fremlægges, og forskelle på bevægelsesvaner og motiver for bevægelse på køn, alder og socioøkonomiske grupper præsenteres. Senere vil mere dybdegående analyser, som i højere grad giver forklaringer på bevægelsesvanerne, blive offentliggjort i videnskabelige tidsskrifter.

## Bevægelsesvaner i hjemmet

De seneste årtier har der været meget fokus på at fremme borgernes idræts- og motionsaktivitet i fritiden samt deres fysiske aktivitet, mens de er på arbejde eller uddannelse og under transport. Der har derimod ikke været meget opmærksomhed på, hvor fysisk aktive folk er, når de er hjemme – hvis vi ser bort fra den træning og motion, mange udøver hjemme. Men mange af dagligdagens aktiviteter indebærer fysisk bevægelse og en vis fysisk anstrengelse.

Vi har i denne undersøgelse spurgt borgerne om, hvor ofte de udfører fem typer af praktiske aktiviteter, der er forbundet med fysisk bevægelse og varierende grader af fysisk anstrengelse: Madlavning, oprydning og opvask; rengøring; tøjvask; havearbejde; samt andet praktisk arbejde, fx reparationer (figur 1).

Næsten alle laver mad i løbet af en uge, og syv ud af ti gør det næsten hver dag. De fleste gør også rent mindst én gang om ugen, men kun hver tiende gør det næsten hver dag. Endnu sjældnere bliver der vasket tøj, men hver fjerde gør det dog tre dage om ugen eller oftere. Havearbejde udføres af hver tiende flere dage om ugen, mens en forholdsvis stor andel gør det ret sjældent eller aldrig. Et næsten identisk mønster gælder for andet praktisk arbejde, som fx reparationer. Dvs. at de to former for praktisk fysisk aktivitet i hjemmet, som normalt er forbundet med størst fysisk anstrengelse, for de fleste er en sjælden aktivitet (figur 1).

Kvinder laver oftere mad, gør oftere rent og vasker oftere tøj end mænd, men det er især på de to sidstnævnte aktiviteter, at der er store forskelle på, hvor aktive kvinder og mænd er. Omvendt er mændene mere tilbøjelige end kvinderne til at udføre havearbejde og andet praktisk arbejde (tabel 1).

De midaldrende – 30 til 59 år – er i højere grad end de unge (15-29 år) og de ældre (60 år og ældre) aktive, når det gælder madlavning, rengøring og tøjvask, mens de ældre i meget højere grad end både de unge og midaldrende udfører havearbejde og andet praktisk arbejde i hjemmet. Hver femte ældre borger udfører havearbejde mindst tre dage om ugen (tabel 1).

I begyndelsen af spørgeskemaet blev respondenterne spurgt om, hvad deres aktuelle hovedbeskæftigelse var. De kunne her angive, om de var i gang med en uddannelse, hvilken type job de havde på baggrund af gennemført uddannelse, om de var på orlov fra job, uddannelse mv., eller om de var uden for arbejdsmarkedet. Denne variabel er således en kombination af uddannelsesbaggrund og tilknytning til arbejdsmarkedet. En sammenligning af forskellige uddannelses- og beskæftigelsesgruppers praktiske fysiske arbejde i hjemmet viser forholdsvis små forskelle. Samtidig er der betydelige variationer i deltagelsen for de socioøkonomiske grupper mellem de enkelte aktiviteter. Borgere i job efter en lang videregående uddannelse hører til blandt de meste aktive hvad angår madlavning, mens det er den gruppe, som er mindst aktiv, når det gælder rengøring, havearbejde og andet praktisk arbejde. Borgere på orlov fra arbejde eller uddannelse (typisk i forbindelse med barsels- eller forældreorlov) er forholdsvis aktive hvad angår madlavning, rengøring og tøjvask, men forholdsvis lidt aktive hvad angår havearbejde og andet praktisk arbejde (tabel 1).



## Fysisk anstrengelse på arbejde eller uddannelse

En af de store ændringer i de seneste årtiers arbejdsliv er, at stadig færre har et arbejde, der er hårdt fysisk anstrengende, og at mange har et arbejde, som overvejende er stillesiddende og sjældent forbundet med fysisk anstrengelse. Spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner kan sætte tal på, hvor ofte de borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, har opgaver, der er forbundet med fysisk anstrengelse.

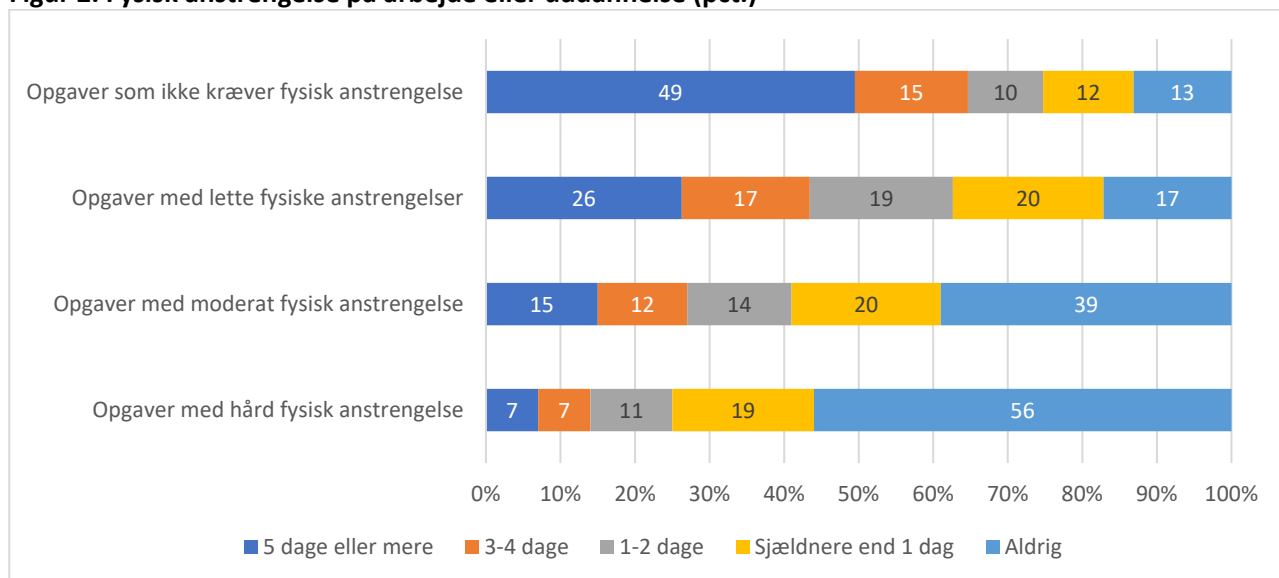
Halvdelen af de borgere, som har et arbejde eller går på en uddannelse, svarer, at de fem dage om ugen eller oftere har opgaver, der ikke kræver fysisk anstrengelse, mens kun godt hver tiende svarer, at det aldrig er tilfældet. Hver fjerde har fem dage om ugen eller oftere opgaver, som er forbundet med lette fysiske anstrengelser. Endelig svarer syv procent, at de mindst fem dage om ugen har opgaver med hård fysisk anstrengelse. Langt de fleste har således et arbejde eller går på en uddannelse, som slet ikke eller kun i begrænset omfang er fysisk anstrengende (figur 2).

Der er små forskelle på dette mønster mellem kvinder og mænd. Dog har lidt flere mænd end kvinder et arbejde, som fem dage om ugen eller mere omfatter opgaver, der er moderat og / eller hårdt fysisk anstrengende (tabel 2).

De ældre (60 år og ældre) på arbejdsmarkedet svarer i mindre grad end de unge (15-29 år) og de midaldrende (30-59 år), at de fem dage om ugen eller mere har arbejdsopgaver, som ikke er fysisk anstrengende. Men andelen, der fem dage om ugen eller oftere har opgaver med hård fysisk anstrengelse, er ikke større blandt de ældre end blandt de unge og midaldrende (tabel 2).

Der er store forskelle på, hvor fysisk anstrengende forskellige jobtyper er. Fire ud af fem borgere med et job efter en lang videregående uddannelse svarer, at deres arbejde mindst fem dage om ugen ikke består af opgaver, der kræver fysisk anstrengelse. Omvendt angiver kun omkring én procent, at deres arbejde fem dage om ugen eller mere omfatter opgaver, der kræver hhv. moderat eller hård fysisk anstrengelse. Modsat er det kun 15 pct. af de ufaglærte, der mindst fem dage om ugen har arbejdsopgaver, der ikke er fysisk anstrengende, og henholdsvis 36 pct. og 20 pct. svarer, at de fem dage om ugen eller oftere har arbejdsopgaver, der er moderat eller hårdt fysisk anstrengende. Man skal endvidere bide mærke i, at borgere med et job efter en mellemlang videregående uddannelse i højere grad end borgere med et job efter en kort eller lang videregående uddannelse har arbejdsopgaver, der er lettere fysisk anstrengende mindst fem dage om ugen. Det kunne skyldes, at der blandt personer med mellemlange videregående uddannelser er lærere, pædagoger, sygeplejersker og borgere med lignende job, som går meget i løbet af en arbejdsdag (tabel 2).

**Figur 2. Fysisk anstrengelse på arbejde eller uddannelse (pct.)**



**Tabel 2. Andel af borgere, 15 år og ældre, der har et arbejde eller er under uddannelse, som mindst fem dage om ugen har opgaver (under arbejde eller uddannelse), som er fysisk anstrengende (pct.)**

	Opgaver som ...			
	ikke kræver fysisk anstrengelse	kræver lettere fysisk anstrengelse	kræver moderat fysisk anstrengelse	kræver hård fysisk anstrengelse
Alle	48,5	26,4	15,0	6,7
Mænd	47,3	23,9	17,2	8,3
Kvinder	49,8	29	12,8	5,2
15-29 år	52,2	21,9	13,0	6,3
30-59 år	48,4	28,3	15,6	7,0
60 år og ældre	39,0	28,7	17,1	6,8
Under uddannelse	59,8	14,7	7,4	4,0
Ufaglært job	15,4	44,7	36,4	19,6
Erhvervsfagligt job	36,7	33,5	27,3	11,9
Job efter kort videregående uddannelse	59,4	18,9	6,9	2,7
Job efter lang videregående uddannelse	78,5	13,6	1,4	0,3
Selvstændig	42,6	26,2	18,7	8,1
N =	105.128	105.121	105.121	105.116



## Fysisk aktiv transport

Fysisk aktiv transport – primært gang og cykling – udgør en del af manges daglige fysiske aktivitet. Det være sig til og fra arbejde eller uddannelse og / eller til og fra indkøb, besøg hos venner, aktivitetssteder i fritiden mv. I det følgende analyseres borgernes svar på spørgsmål om, hvor ofte de benytter gang og cykling til og fra arbejde eller uddannelse, og hvor ofte de benytter gang eller cykling til andre gøremål, mens analyser, som omhandler benyttelsen af løb, rulleskøjteløb og lign. er udeladt, da meget få benytter sig af dette ifm. fysisk aktiv transport. Gang og cykling som fritidsaktivitet analyseres i det senere afsnit om bevægelsesaktiviteter i fritiden. Afsnittet afsluttes med en gennemgang af borgernes motiver og barrierer for at benytte sig af fysisk aktiv transport.

Det er en forholdsvis lille andel af borgerne, der fem dage om ugen eller oftere benytter cykling eller gang som transportform til og fra arbejde eller uddannelse. Halvdelen af de borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, cykler aldrig til og fra arbejde eller uddannelse, og lidt flere benytter aldrig gang som transportform til og fra arbejde eller uddannelse. Omkring hver femte cykler fem dage eller mere om ugen til og fra uddannelse eller arbejde og lidt færre går lige så ofte (figur 3).

Flere benytter gang og cykling som transportform i fritiden, fx til indkøb, besøg hos venner og familie samt til fritidsaktiviteter. Hver tredje benytter dog aldrig cykling som transportmiddel til sådanne formål, og kun hver tiende gør det mindst fem dage om ugen. Gang benyttes i lidt højere grad, men det er dog kun hver fjerde, der gør det fem dage om ugen eller oftere, mens 15 procent aldrig gør det (figur 3).

Kvinder benytter i lidt højere grad end mænd cykling som transportform såvel til og fra arbejde eller uddannelse som til destinationer i fritiden, mens der er små forskelle på andelen af mænd og kvinder, som benytter gang som transportform (tabel 3).

De unge (15-29 år) benytter i højere grad end de midaldrende (30-59 år) og de ældre (60 år og ældre) både cykling og gang som transportform til og fra arbejde eller uddannelse, og de benytter også i højere grad gang som transport til aktiviteter i fritiden. Derimod benytter de ældre i meget højere grad cykling som transport i fritiden, end de unge og især de midaldrende gør (tabel 3).

Borgere under uddannelse benytter i sammenligning med borgere, der har et arbejde, i højere grad cykling og gang som transportform – både til og fra uddannelse og til aktiviteter, når de er hjemme. Det hænger sammen med, at det først og fremmest er unge, der er uddannelsessøgende. Borgere med en lang videregående uddannelse cykler betydeligt oftere til og fra arbejde end øvrige beskæftigelsesgrupper, mens selvstændige i højere grad end øvrige beskæftigelsesgrupper går til og fra arbejde og i mindst grad cykler. Det skyldes givetvis, at mange selvstændige bor tæt på deres arbejdsplads. Næsten det samme mønster finder vi i benyttelsen af cykling og gang som transportform til indkøb, besøg og fritidsaktiviteter. Det viser, at mønsteret for fysisk transport til og fra arbejde og uddannelse ikke kun er bestemt af afstanden til arbejds- og uddannelsesstedet, men også er bestemt af social baggrund og traditioner for at lade sig transportere på forskellige måder. Det er endvidere interessant, at borgere udenfor arbejdsmarkedet, hvad enten de er arbejdsledige, på orlov eller pensionister, alle cykler oftere til aktiviteter, hvor de bor, end borgere der har et arbejde eller er uddannelsessøgende (tabel 3).

### *Motiver*

De vigtigste motiver for fysisk aktiv transport er lysten til at gå, cykle eller løbe ('kan gode lide at gå, cykle eller løbe'), ønsket om at 'vedligeholde eller forbedre min sundhed', velvære ('følger mig godt tilpas

bagefter') samt ønsket om 'at gøre noget godt for mig selv'. Disse fire motiver angiver godt halvdelen af borgerne, at de er 'helt enige' i samtidig med, at meget få procent er 'helt uenige' i udsagnene. Dvs. det primære motiv er, at det har en værdi for dem selv (glæde, sundhed, velvære). Det tillægges meget mindre betydning, at det er 'hurtigst og nemmest', at 'det er godt for miljøet og klimaet', og at 'det er billigst', som omkring hver fjerde er 'helt enige' i. Mindst betydning for motivationen til at gå, cykle eller løbe som transportform tillægges de sociale motiver ('for at være sammen med andre' og 'fordi andre i min omgangskreds opfordrer mig til det') (figur 4).

På alle motiver for at cykle, gå eller løbe som transport er en større andel af kvinder end mænd 'helt enige'. Forskellen mellem kvinder og mænd er størst på, 'jeg føler mig godt tilpas bagefter' og 'for at gøre noget godt for mig selv', mens forskellen er meget lille på de sociale motiver ('for at være sammen med andre' og 'fordi andre i min omgangskreds opfordrer mig til det') (tabel 4 a og b).

Hvad angår alder tillægges sundhed og velvære som motiver øget betydning (målt på andelen der er 'helt enig') med stigende alder, mens pris og effektivitet ('hurtigt og nemmest') tillægges størst betydning blandt de unge (15-29 år) og mindst betydning blandt de ældre (60 år og ældre) (tabel 4 a og b).

Der er forholdsvis små forskelle mellem socioøkonomiske grupper på motiverne for at bruge gang, cykling og løb som transportform. Men generelt er ledige på kontanthjælp klart mindre motivet for at bruge fysisk transport pga. sundhed og velvære, end alle andre beskæftigelsesgrupper er (tabel 4 a og b).

### *Barrierer*

Borgerne blev også spurgt om, hvad der afholder dem fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport. Den vigtigste begrundelse er, at 'det tager for lang tid og / eller afstanden er for stor'. Det svarer 40 pct. Halvt så mange, 21 pct., svarer, at det skyldes vejret, og lidt færre, 15 pct., svarer, at de 'godt kan lide at køre bil'. Næsten samme andel svarer ganske enkelt, at de ikke er interesserede i at transportere sig ved gang, cykling eller løb. Resten af spørgeskemaets svarmuligheder får tilslutning fra omkring 10 pct. eller færre. Tæthed eller sygdom / handicap er en begrundelse for henholdsvis 12 pct. og 8 pct. Praktiske og prioriteringsmæssige grunde – 'at jeg prioriterer min tid på arbejde og familie' og 'at jeg ofte gør ærinder på vejen eller har en anden med' – har begge tilslutning fra 11 pct. af borgerne. Forholdsvis få begrundelser det, at de ikke bruger fysisk aktiv transport (mere), end de gør, med kropslige og æstetiske begrundelser. 8 pct. bryder sig ikke om at være varm og svedig, 7 pct. føler, at de ikke er præsentable efter fysisk transport, og 8 pct. synes ikke, at de er i fysisk form dertil. Manglende tryghed ved fysisk transport i trafikken spiller en forholdsvis lille rolle (figur 5).

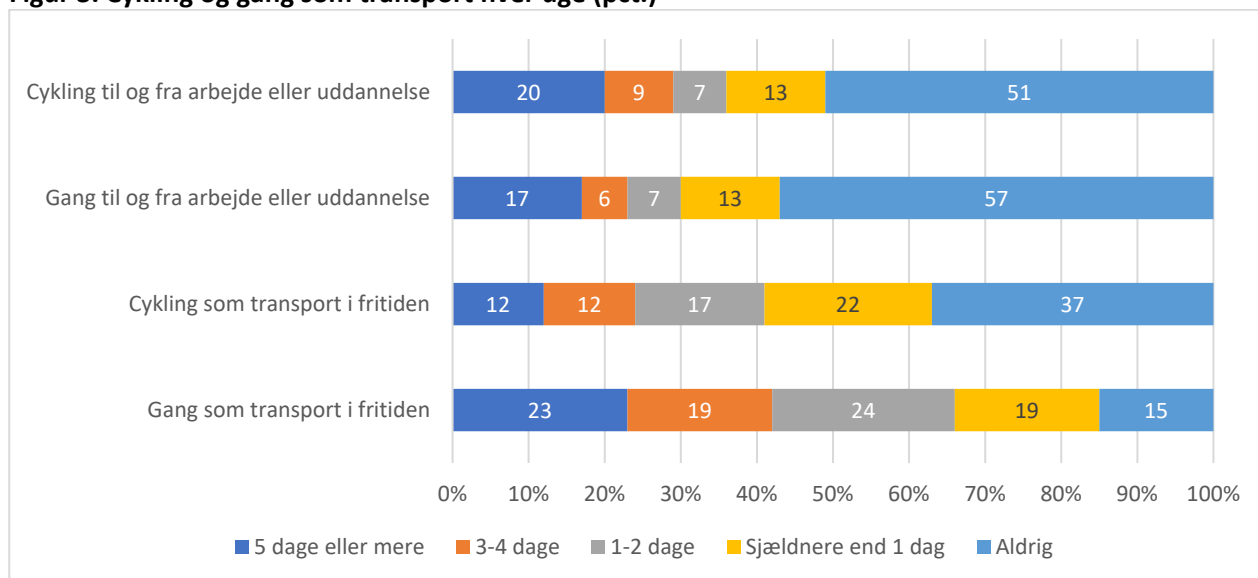
Mænd svarer i lidt højere grad end kvinder, at de ikke er interesseret i fysisk aktiv transport, og de svarer i meget højere grad end kvinder, at de godt kan lide at køre i bil. Kvinder svarer i højere grad end mænd, at tid / afstand samt kropslige og fysiske hensyn afholder dem fra at cykle, gå eller løbe som transport (tabel 5 a – d).

De unge (15-29 år) angiver i højere grad end de midaldrende (30-59 år) og ældre (60 år og ældre), at afstand / tid og vejret afholder dem fra at benytte fysisk aktiv transport. De unge angiver også i meget højere grad end de midaldrende og især de ældre kropslige og fysiske grunde til, at de ikke benytter fysisk transport mere, end de allerede gør (bryder sig ikke om at være varm og svedig, føler sig ikke præsentabel efter fysisk transport, er ofte udkørt og træt og er i dårlig form). De unge angiver også i højere grad end de ældre aldersgrupper sociale årsager (mangler nogen at gå eller cykle med), og at de mangler eller har dårligt udstyr til fysisk transport. De midaldrende angiver i højere grad end både de unge og de ældre

praktiske og prioriteringsmæssige årsager til, at de ikke benytter fysisk transport, mere end de allerede gør (tabel 5 a – d).

Der er forholdsvis små forskelle mellem de socioøkonomiske grupper på vurderingen af, hvad der afholder folk fra at gå, cykle eller løbe som transport. Borgere, der har et job, angiver dog i højere grad end borgere, der ikke har et job (pensionister, ledige eller på orlov), at det tager for lang tid, eller at afstanden er for stor. Borgere, der har et job, angiver også i højere grad praktiske og prioriteringsmæssige årsager. Kropslige og fysiske begrundelser får især tilslutning hos uddannelsessøgende (det er de unge) og ledige (især ledige på kontanthjælp). Sociale begrundelser (mangler nogen at følges med under den fysisk aktive transport) har især tilslutning blandt borgere, der er ledige, og borgere på orlov. Materielle begrundelser (dårligt udstyr) har især tilslutning blandt folk på orlov, mens det især er førtidspensionister, som svarer, at helbredsmæssige forhold er årsagen til, at de afholder sig fra at benytte fysisk aktiv transport (tabel 5 a – d).

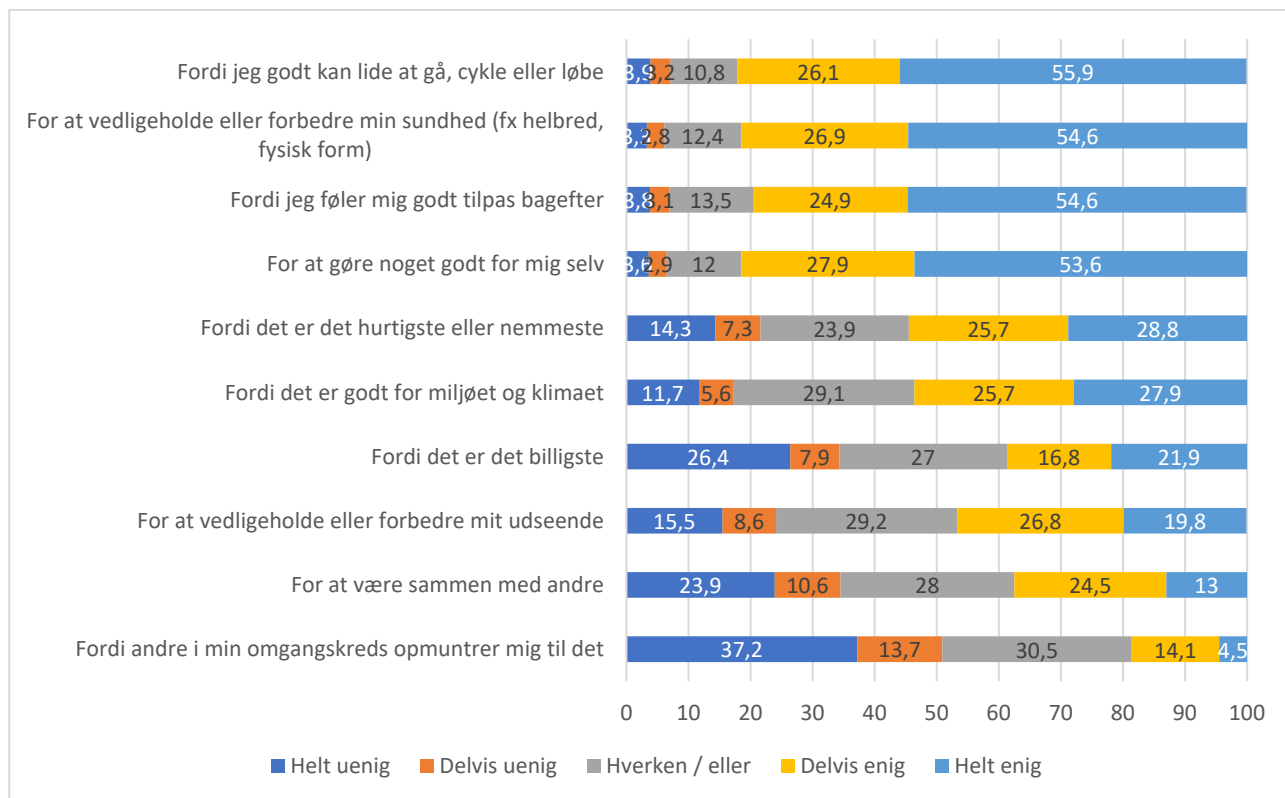
**Figur 3. Cykling og gang som transport hver uge (pct.)**



**Table 3. Cycling and walking as transport 5 days or more per week, divided by gender, age and socio-economic groups (pct.)**

	Gang - til og fra arbejde eller uddan.	Cykling - til og fra arbejde eller uddan.	Gang - til og fra besøg, indkøb m.v.	Cykling - til og fra besøg, indkøb mv.
Alle	16,7	19,7	12,1	22,8
Mænd	16,7	18,2	11,1	20,7
Kvinder	16,7	21,2	13,2	24,8
15-29 år	24,4	28,5	17,7	23,1
30-59 år	12,8	16,3	10,1	16,8
60 år og ældre	16,2	14,0	11,2	31,1
Under uddannelse	27,5	29,7	19,5	22,6
Ufaglært job	18,1	17,7	9,7	14,9
Erhvervsfagligt job	14,0	12,4	6,7	12,1
Job efter kort videregående uddannelse	12,1	13,1	6,9	11,2
Job efter mellemlang videregående uddan.	10,7	18,6	10,4	13,0
Job efter lang videregående uddannelse	11,6	26,3	16,6	15,5
Selvstændig	20,9	8,7	8,1	13,6
Ledig på dagpenge			17,7	39,0
Ledig på kontanthjælp			15,2	39,3
Førtidspensionist			8,9	34,5
Folkepensionist eller efterløkker			12,2	36,7
På orlov fra job eller uddannelse			8,2	44,7
På orlov fra dagpenge eller kontanthjælp			8,6	40,9
Hjemmegående			11,5	34,1
N =	104.714	104.731	161.011	161.012

**Figur 4. Motiver for aktiv fysisk transport (pct.)**



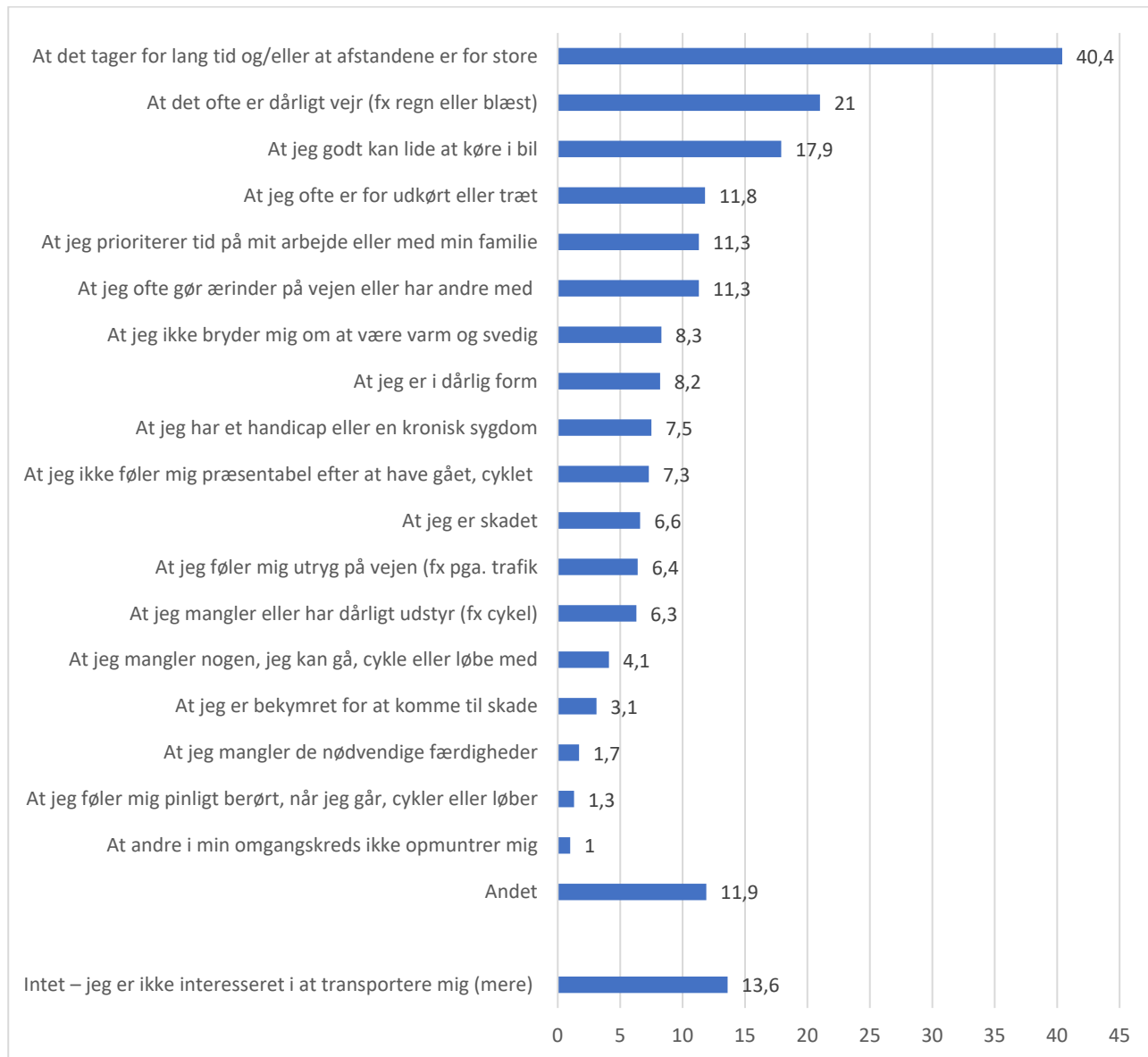
**Tabel 4 a. Motiver for fysisk aktiv transport (cykling, gang og løb), opdelt på alder, køn og socioøkonomiske grupper (pct. andel, der har svaret 'helt enig' i udsagnet)**

	Jeg går, cykler eller løber (som transportmiddel) for at / fordi ...				
	jeg godt kan lide at gå eller cykle	forbedre min sundhed	jeg føler mig godt tilpas bagefter	gøre noget godt for mig selv	det er hurtigst og nemmest
Alle	55,9	54,6	54,6	53,6	28,8
Mænd	50,6	51,6	47,7	47,8	25,6
Kvinder	60,9	57,4	61,1	59,0	31,9
15-29 år	41,0	35,5	37,8	35,9	39,6
30-59 år	58,8	55,1	57,5	55,1	28,0
60 år og ældre	63,5	68,4	63,7	65,1	21,7
Under uddannelse	39,4	34,6	35,7	34,0	42,0
Ufaglært	50,6	44,2	47,9	47,1	30,8
Erhvervsfagligt job	56,1	52,2	56,7	54,4	24,0
Job efter kort videregående uddan.	57,0	57,1	57,9	57,0	24,6
Job efter mellemlang videregående uddan.	61,2	56,9	60,8	57,1	28,6
Job efter lang videregående uddan.	60,3	55,2	53,5	49,3	38,3
Selvstændig	57,3	55,5	56,2	53,5	26,7
Ledig på dagpenge	56,6	54,3	54,2	53,6	31,1
Ledig på kontanthjælp	44,8	38,7	42,1	40,3	25,8
Førtidspensionist	57,8	61,4	58,2	61,7	22,5
Folkepensionist eller efterløkker	64,0	70,6	65,1	67,2	21,0
Orlov fra job eller uddannelse	57,2	45,2	58,9	49,8	27,8
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	52,8	48,3	56,0	53,0	25,0
Hjemmegående	57,0	57,6	56,4	57,5	24,5
Andet	54,7	54,4	53,5	54,9	23,0
N =	124.763	124.779	124.752	124.782	124.745

**Tabel 4 b. Motiver for fysisk transport (cykling, gang og løb), opdelt på alder, køn og socioøkonomiske grupper (pct. andel, der har svaret 'helt enig' i udsagnet)**

	Jeg går, cykler eller løber (som transportmiddel) for at / fordi ...				
	det er godt for miljøet og klimaet	det er det billigste	forbedre mit udseende	være samme med andre	andre opmuntrer mig
Alle	27,9	21,9	19,8	13,0	4,5
Mænd	23,2	19,8	15,6	11,9	4,5
Kvinder	32,2	23,9	23,8	14,0	4,6
15-29 år	28,4	38,8	18,3	14,5	4,5
30-59 år	28,0	18,6	21,8	10,5	3,7
60 år og ældre	27,3	13,4	18,4	14,9	5,6
Under uddannelse	29,0	40,6	17,3	15,2	4,5
Ufaglært	31,6	29,7	20,4	13,2	5,0
Erhvervsfagligt job	24,4	16,4	20,9	11,3	3,6
Job efter kort videregående uddan.	22,1	14,7	23,5	11,1	3,3
Job efter mellemlang videregående uddan.	27,8	17,7	21,4	8,8	2,7
Job efter lang videregående uddan.	31,4	21,0	19,7	7,7	2,5
Selvstændig	26,5	14,1	22,2	10,4	3,8
Ledig på dagpenge	29,7	28,0	22,8	14,2	4,9
Ledig på kontanthjælp	30,6	39,9	17,8	13,2	4,4
Førtidspensionist	29,8	21,5	21,1	16,5	7,7
Folkepensionist eller efterløkker	27,1	13,4	18,5	16,4	6,1
Orlov fra job eller uddannelse	23,8	20,0	23,2	12,8	4,2
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	28,4	26,1	24,1	14,0	6,2
Hjemmegående	31,6	23,8	26,7	17,1	8,2
Andet	27,0	21,1	18,2	12,9	5,6
N =	124.741	124.739	124.751	124.747	124.748

**Figur 5. Hvad afholder borgerne fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport? (pct.) (der kunne gives flere svar)**





**Tabel 5 a. Hvad afholder borgerne fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport? Opdelt på køn, alder og socioøkonomiske grupper (pct.) (der kunne gives flere svar)**

	Intet – jeg er ikke interesseret i at transportere mig (mere) ved at gå eller cykle	At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	At jeg føler mig utryk på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber
Alle	13,6	40,4	6,4	11,3	1,3
Mænd	16,7	37,1	4,4	9,3	1,0
Kvinder	10,6	43,7	8,4	13,1	1,7
15-29 år	14,7	44,9	6,3	5,8	3,5
30-59 år	10,8	46,8	4,9	16,0	0,8
60 år og ældre	16,8	28,1	8,6	8,3	0,5
Under uddannelse	15,9	43,8	6,5	4,6	3,5
Ufaglært	12,8	42,9	5,5	9,2	1,6
Erhvervsfagligt job	10,7	47,5	4,9	15,3	0,6
Job efter kort videregående uddan.	10,7	51,3	5,3	15,6	0,7
Job efter mellemlang videregående uddan.	9,6	52,6	5,1	18,8	0,7
Job efter lang videregående uddan.	13,8	52,4	4,5	14,9	0,6
Selvstændig	13,6	42,9	4,1	13,5	0,5
Ledig på dagpenge	13,8	40,8	6,0	9,9	2,1
Ledig på kontanthjælp	12,1	25,3	7,4	5,8	6,2
Førtidspensionist	10,2	18,8	8,3	4,9	1,8
Folkepensionist eller efterløkker	18,2	23,3	9,7	7,3	0,5
Orlov fra job eller uddannelse	9,2	44,7	5,7	22,5	2,3
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	6,6	39,1	7,8	16,0	3,0
Hjemmegående	15,9	31,6	8,7	10,6	3,6
N =	158.604	158.606	158.607	158.603	158.607

**Tabel 5 b. Hvad afholder borgerne fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport? Opdelt på køn, alder og socioøkonomiske grupper (pct.) (der kunne gives flere svar)**

	At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	At jeg ikke føler mig præsentabel efter at have gået, cyklet eller løbet	At jeg mangler de nødvendige færdigheder	At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe
Alle	8,3	7,3	1,7	4,1	1,0
Mænd	7,3	5,9	1,5	3,8	1,2
Kvinder	9,2	8,6	2,0	4,4	0,9
15-29 år	17,6	14,3	1,5	6,3	1,7
30-59 år	7,4	7,5	0,9	3,5	0,7
60 år og ældre	2,9	2,1	3,1	3,5	1,0
Under uddannelse	18,4	14,1	1,6	6,4	1,8
Ufaglært	8,4	6,9	1,3	4,6	1,1
Erhvervsfagligt job	6,4	5,6	0,5	3,6	0,8
Job efter kort videregående uddan.	8,9	9,2	0,6	2,9	0,9
Job efter mellemlang videregående ud.	8,1	8,2	0,6	2,6	0,5
Job efter lang videregående uddan.	11,6	12,7	0,5	2,2	0,4
Selvstændig	6,1	6,7	0,6	2,6	0,8
Ledig på dagpenge	11,7	10,9	1,2	7,6	1,3
Ledig på kontanthjælp	12,5	8,1	3,1	11,8	2,5
Førtidspensionist	3,9	2,2	4,5	6,3	1,4
Folkepensionist eller efterløner	2,2	1,6	3,9	3,7	1,1
Orlov fra job eller uddannelse	6,8	7,6	2,0	5,7	1,1
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	8,9	8,8	2,1	6,6	1,4
Hjemmegående	8,9	5,2	4,1	6,6	2,5
N =	158.606	158.606	158.608	158.605	158.608

**Tabel 5 c. Hvad afholder borgerne fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport? Opdelt på køn, alder og socioøkonomiske grupper (pct.) (der kunne gives flere svar)**

	At jeg ofte er for udkørt eller træt	At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	At jeg er i dårlig form
Alle	11,8	11,3	6,3	7,5	8,2
Mænd	9,9	11,6	6,3	6,8	7,4
Kvinder	13,7	11,1	6,3	8,1	9,0
15-29 år	17,7	11,2	10,1	2,3	11,7
30-59 år	13,0	16,6	6,1	5,7	7,5
60 år og ældre	6,1	3,9	3,8	7,5	6,7
Under uddannelse	17,4	9,7	9,4	2,3	12,2
Ufaglært	17,3	13,6	8,2	3,9	9,0
Erhvervsfagligt job	12,9	15,7	5,8	3,5	7,3
Job efter kort videregående uddan.	10,9	16,7	5,5	2,7	7,4
Job efter mellemlang videregående uddan.	11,0	17,0	5,3	3,0	6,1
Job efter lang videregående uddan.	9,9	19,4	5,4	1,6	4,6
Selvstændig	9,1	16,6	3,8	3,2	4,7
Ledig på dagpenge	13,0	8,7	11,6	4,9	12,0
Ledig på kontanthjælp	23,3	5,8	17,0	13,1	24,8
Førtidspensionist	17,0	2,2	6,1	43,4	11,5
Folkepensionist eller efterløkker	4,8	1,9	4,0	15,0	7,0
Orlov fra job eller uddannelse	20,3	21,4	10,1	4,2	10,7
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	22,6	13,7	10,1	11,8	15,1
Hjemmegående	13,6	6,5	8,0	9,4	13,6
N =	158.608	158.607	158.608	158.605	158.605

**Tabel 5 d. Hvad afholder borgerne fra at gå, cykle eller løbe (mere) som transport? Opdelt på køn, alder og socioøkonomiske grupper (pct.) (der kunne gives flere svar)**

	At jeg er skadet	At jeg er bekymret for at komme til skade	At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	At jeg godt kan lide at køre i bil	Andet
Alle	6,6	3,1	21	17,9	11,9
Mænd	6,6	2,4	19,3	21,5	11,4
Kvinder	6,5	3,7	22,8	14,5	12,4
15-29 år	5,8	2,4	34,0	17,9	7,9
30-59 år	6,3	1,6	19,3	16,0	11,0
60 år og ældre	7,5	5,6	14,4	20,8	16,2
Under uddannelse	5,9	2,5	35,0	15,7	8,0
Ufaglært	5,6	1,9	23,1	22,8	8,7
Erhvervsfagligt job	5,1	1,3	16,5	20,0	11,0
Job efter kort videregående uddan.	5,4	1,8	19,6	18,4	10,0
Job efter mellemlang videregående uddan.	5,2	1,3	19,3	14,6	11,3
Job efter lang videregående uddan.	4,7	1,5	26,5	11,7	10,4
Selvstændig	4,8	1,6	15,9	19,4	15,5
Ledig på dagpenge	8,4	2,0	28,3	18,3	7,7
Ledig på kontanthjælp	14,0	5,8	20,8	12,3	8,5
Førtidspensionist	15,4	5,1	11,3	13,7	11,4
Folkepensionist eller efterløkker	7,4	6,7	14,9	21,8	16,5
Orlov fra job eller uddannelse	8,3	1,6	26,0	13,3	10,5
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	14,9	4,2	24,3	15,8	9,7
Hjemmegående	8,5	5,9	22,6	21,1	10,8
N =	158.604	158.605	158.605	158.605	158.605

## Bevægelsesvaner i fritiden

Mange bruger bl.a. fritiden til forskellige former for fysisk bevægelse, og meget af det betegnes som sport, idræt eller motion. Denne del af rapporten er den mest detaljerede og består for det første af en analyse af, hvor mange der i løbet af et år praktiserer forskellige former for fysisk bevægelse i fritiden, og hvor ofte de gør det. For det andet analyseres respondenternes svar på, i hvilke organiserede og selvorganiserede sammenhænge de deltager i bevægelsesaktiviteterne (forening, kommercielt, aftenskole, arbejdsplads eller på egen hånd). For det tredje analyseres det, hvem borgerne praktiserer de forskellige bevægelsesaktiviteter sammen med (familie, kolleger, venner eller alene). For det fjerde belyses motiverne for at deltage i de forskellige typer af fysisk bevægelse i fritiden.

### Motion, idræt og andre fysiske aktiviteter i fritiden

Bevægelsesaktiviteter i fritiden forbinder mange med idræt og motion, men fritiden omfatter også mange fysiske aktiviteter, som ikke nødvendigvis bliver betragtet som hverken idræt eller motion. Det gælder især gå- og vandreture, cykelture på hverdagscykel, forskellige udelivsaktiviteter (bl.a. jagt og fiskeri) samt andre fritidsaktiviteter, der indebærer en vis fysisk anstrengelse (som fx leg, musikudøvelse og håndværk).

#### *Deltagelse i typer af fysik bevægelse i fritiden*

I denne undersøgelse blev borgerne først bedt om at forholde sig til, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse havde udført 17 forskellige typer af bevægelsesaktiviteter, som fremgår af figur 6. Ved at spørge på denne måde fik vi ikke kun afdækket den aktuelle deltagelse i forskellige bevægelsesformer, men også deltagelsen i aktiviteter, som er sæsonbetonede (bl.a. en del aktiviteter der fortrinsvis dyrkes indendørs eller udendørs), eller som kun udføres få gange i løbet af et år.

Figur 6 viser, at den mest praktiserede type af bevægelsesaktivitet er gå- og vandreture (ikke som transport), som 91 pct. har praktiseret i løbet af et år. Dernæst kommer cykling (ikke som transport), som 58 pct. har praktiseret, og fitness og fysisk træning, som 57 pct. har praktiseret. Løb, aktiviteter i vand, mental træning og udelivsaktiviteter er også meget udbredte bevægelsesaktiviteter, som henholdsvis 41 pct., 40 pct., 32 pct. og 25 pct. har praktiseret i løbet af et år.

Lidt mindre udbredte er 'andre boldspil' (tennis, badminton, golf, bordtennis mv.) og 'holdboldspil' (fodbold, håndbold, basketball mv.), som hhv. 22 pct. og 16 pct. har praktiseret i løbet af et år. Aktiviteter på vand (bl.a. kajak, roning og sejlsport) har 16 pct. praktiseret. 15 pct. har praktiseret en eller flere former for dans, 14 pct. har gået til genoptræning eller rehabilitering, 13 pct. har gået til gymnastik, og 7 pct. har praktiseret en rulle- og streetaktivitet (fx rulleskøjteløb, skating og parkour). Godt hver fjerde (27 pct.) har praktiseret en eller flere af en række forholdsvis små idrætsgrene, fx atletik, billard, skydning og kampsport. Næsten halvdelen har på et tidspunkt deltaget i fysisk betonede lege og spil (fx rundbold), og 59 pct. har praktiseret en fysisk betonet fritidsaktivitet, der ikke betegnes som idræt eller motion (fx musikudøvelse og håndværk).

### *Deltagelse i specifikke bevægelsesaktiviteter*

Efterfølgende blev borgerne, der fx havde svaret, at de inden for det seneste år havde deltaget i holdboldspil, spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder havde deltaget i en række forskellige holdboldspil (basketball, fodbold, håndbold, volleyball mv.).

Figur 7 viser andelen af den voksne befolkning – 15 år og ældre – som inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse har deltaget i de mest praktiserede bevægelsesaktiviteter. Den bevægelsesaktivitet, som flest praktiserer i løbet af et år, er 'gåture i moderat tempo' (73 pct.), efterfulgt af 'cykling på hverdagscykel' (45 pct.), 'styrkeøvelser eller styrketræning' (42 pct.) og 'løbeture' (37 pct.).

Ni aktiviteter praktiseres af mere end 25 pct. af borgerne i løbet af et år, 17 aktiviteter praktiseres af mere end 10 pct., og 38 aktiviteter praktiseres af mere end 5 pct. Det største boldspil er fodbold, som er nummer 16 på listen over de meste praktiserede bevægelsesaktiviteter i løbet af et år. Figur 8 viser tilslutningen til de bevægelsesaktiviteter, som færre end 5 pct. praktiserer i løbet af et år. Det gælder 60 pct. af de 96 aktiviteter, der er spurgt om deltagelsen i.

### *Hvor ofte aktiv?*

Der er store forskelle mellem de forskellige bevægelsesaktiviteter på, hvor ofte de praktiseres. De respondenter, der svarede, at de inden for de seneste 12 måneder havde praktiseret en bestemt bevægelsesaktivitet, blev derpå spurgt, hvor ofte de havde været aktiv i den pågældende aktivitet – med følgende tilføjelse: 'Hvis der er store udsving i, hvor ofte du udførte aktiviteten i løbet af året, beder vi dig angive et gennemsnit for den periode, du udførte aktiviteten'.

Figur 9 og tabel 6 viser, at de store bevægelsesaktiviteter, der praktiseres hver uge, er gå- og vandreture i moderat tempo, som 57 pct. praktiserer mindst en dag om ugen. Hver tredje (33 pct.) udfører styrkeøvelser mindst en dag om ugen. Lidt færre (30 pct.) cykler på hverdagscykel (uden et transportformål) mindst hver uge. Hver fjerde går mindst en dag om ugen tur med hund. Næsten tilsvarende andele dyrker fitness-konditionstræning (23 pct.) og løbeture (22 pct.). Knap hver femte (17 pct.) praktiserer gåture i hurtigt tempo, og hver tiende (10 pct.) dyrker yoga mindst en gang om ugen. De øvrige bevægelsesaktiviteter praktiseres hver uge af færre end ti procent, og langt de fleste aktiviteter praktiseres af færre end fem procent hver uge.

Når vi indsnævrer aktivitetsniveauet til næsten hver dag (fem dage om ugen eller oftere), er det kun tre bevægelsesaktiviteter, der praktiseres så ofte af mere end 3 pct. af befolkningen. Det gælder gåture med hund (13 pct.), gåture i moderat tempo (12 pct.) og cykling på hverdagscykel (uden transportformål) (8 pct.). Langt de fleste bevægelsesaktiviteter praktiseres af færre end én procent mindst fem dage om ugen (figur 10 og tabel 6).

### *Det samlede aktivitetsniveau*

Selvom alle bevægelsesaktiviteter i fritiden praktiseres af forholdsvis få de fleste af ugens dage, så er næsten alle borgere aktive i en eller anden form for bevægelsesaktivitet i løbet af en uge, og de fleste er også aktive flere af ugens dage. Ganske enkelt fordi langt de fleste praktiserer forskellige bevægelsesaktiviteter i løbet af en uge. En opgørelse deraf afhænger imidlertid af, hvad vi medregner.

Hvis alle bevægelsesaktiviteter, som der blev spurgt om i undersøgelsen men undtaget 'genoptræning og rehabilitering' og 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' (fx musikudøvelse og fritidshåndværk) medregnes,

praktiserer 70 pct. mindst fem gange i løbet af en uge en bevægelsesaktivitet i fritiden, og kun 10 pct. er ikke fysisk aktiv i en bevægelsesaktivitet i fritiden i løbet af en uge (se tabel 7).

Det høje tal skyldes blandt andet, at gå- og vandreture, cykling på hverdagscykel samt diverse udelivsaktiviteter (friluftsliv, jagt, fiskeri mv.) er medtaget. Udelades disse aktiviteter fra analysen er 36 pct. aktive mindst fem gange i løbet af ugen, mens 29 pct. ikke er aktive i løbet af en uge (se tabel 7).

Afgrænses analysen til boldspil, gymnastik, dans, aktiviteter i og på vand samt street- og rulleaktiviteter, hvor de store motionsaktiviteter, der overvejende dyrkes på egen hånd (gå- og vandreture, løb, cykling og udelivsaktiviteter) samt i kommercielt regi (fitness og mental træning mv.) er udeladt, er det kun 8 procent, som er bevægelsesaktiv mindst fem gange om ugen, mens 59 procent slet ikke er aktive i løbet af en uge (se tabel 7).

#### *Forskelle på kvinders og mænds bevægelsesvaner*

Der er små forskelle mellem kvinder og mænd på, hvor bevægelsesaktive de er i fritiden. Lidt flere kvinder end mænd er aktiv i en eller flere fysiske aktiviteter hver dag, og kvinder er også lidt mere alsidige end mænd i den forstand, at andelen af kvinder, som er aktiv i mange aktiviteter, er lidt større end blandt mændene (figur 14).

Men der er store forskelle på, hvor aktive kvinder og mænd er i mange motions- og idrætsformer. Mænd er meget mere aktive end kvinder i fodbold, friluftsliv, fiskeri, cykling i terræn, cykling på landevej (racercykel), badminton, jagt, golf og skydning. Kvinder er til gengæld meget mere aktive end mænd i gåture i hurtigt tempo, meditation, yoga, dans, motionsgymnastik, pilates og ridning. Der er imidlertid også mange bevægelsesformer, hvor kvinder og mænds deltagelse er forholdsvis lige stor (figur 11 og tabel 8).

#### *Forskelle mellem yngre og ældres bevægelsesvaner*

For 50 år siden viste de første undersøgelser af danskernes idrætsvaner, at næsten ingen over 30 år dyrkede idræt eller motion. I dag er der små forskelle mellem aldersgrupperne på andelen, som dyrker en eller flere idræts-, motions- og bevægelsesformer.

Men der er store forskelle mellem unge (15-29 år), midaldrende (30-59 år) og ældre (60 år og ældre) på andelen, som dyrker de forskellige bevægelsesaktiviteter. De unge er i langt de fleste aktiviteter meget mere aktive end de ældre. Der er mange idræts- og motionsformer, der kun i meget begrænset omfang appellerer til de ældre, som til gengæld er meget aktive i flere af de store motionsformer, som fx gang og cykling (figur 13 og tabel 9).

De unge er også i højere grad end midaldrende og ældre bevægelsesaktive næsten hver dag (figur 15).

#### *Forskelle mellem socioøkonomiske gruppers bevægelsesvaner*

De fleste borgere er jævnlige aktive i en eller flere bevægelsesaktiviteter, men der er store forskelle på deltagelsen mellem socioøkonomiske grupper. I næsten alle typer af bevægelsesaktiviteter er borgere i job baseret på en lang videregående uddannelse de mest aktive (det gælder i 12 af de 17 bevægelsestyper), mens kontanthjælpsmodtagere er de mindst aktive (figur 13 og tabel 10).

Der er endvidere et mønster i deltagelsen mellem forskellige grupper, der er i beskæftigelse. De ufaglærte og personer med en erhvervsuddannelse er de mindst aktive i de fleste aktivitetstyper (bortset fra holdboldspil), lidt højere er deltagelsen blandt personer i job efter en kort videregående uddannelse

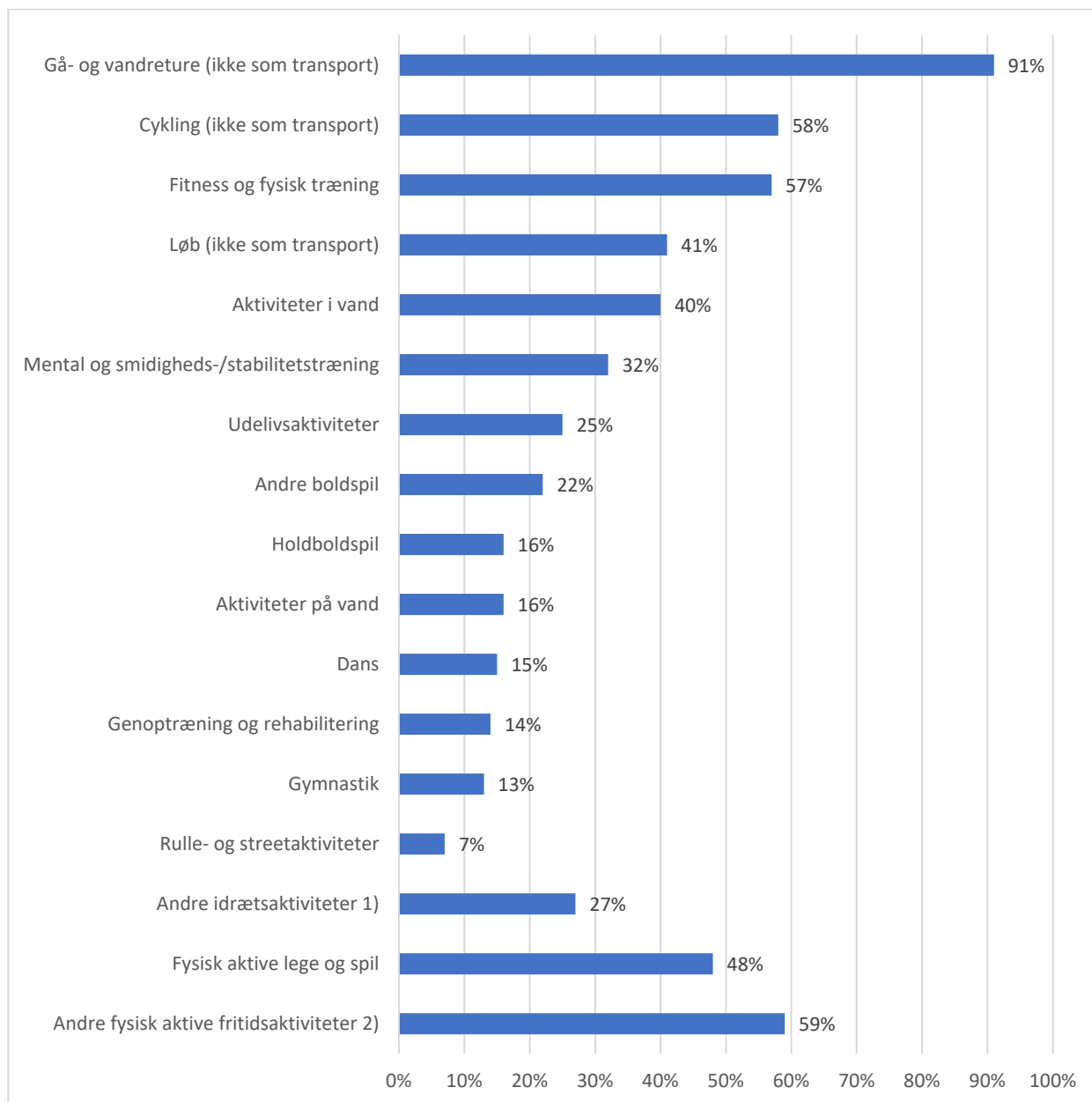
efterfulgt af personer i job efter en mellemlang videregående uddannelse, og de mest aktive er personer i job efter en lang videregående uddannelse.

Der er dog forskelle mellem bevægelsestyperne på, hvor stor uligheden er i deltagelsen. Mellem de to grupper, som er henholdsvis mest aktive (personer i job efter en lang videregående uddannelse) og mindst aktive (ledige på kontanthjælp) finder vi de største forskelle i 'aktiviteter på vand' (kajak, sejlsport mv.), 'løb', 'andre boldspil' (badminton, tennis, golf, mv.), 'aktiviteter i vand' samt deltagelse i 'små idrætsgrene'. Der er mindre – om end tydelige – forskelle i deltagelsen i 'vandreture', 'cykling', 'mental træning', 'fitness' og 'udelivsaktiviteter'. Der er forholdsvis små forskelle mellem de to grupper i deltagelsen i 'dans', 'gymnastik' og 'street- og rulleaktiviteter'.

Personer i job efter lange uddannelser er da også i højere grad end alle andre socioøkonomiske grupper og især ledige på kontanthjælp og førtidspensionister bevægelsesaktive mindst fem dage om ugen (figur 14).



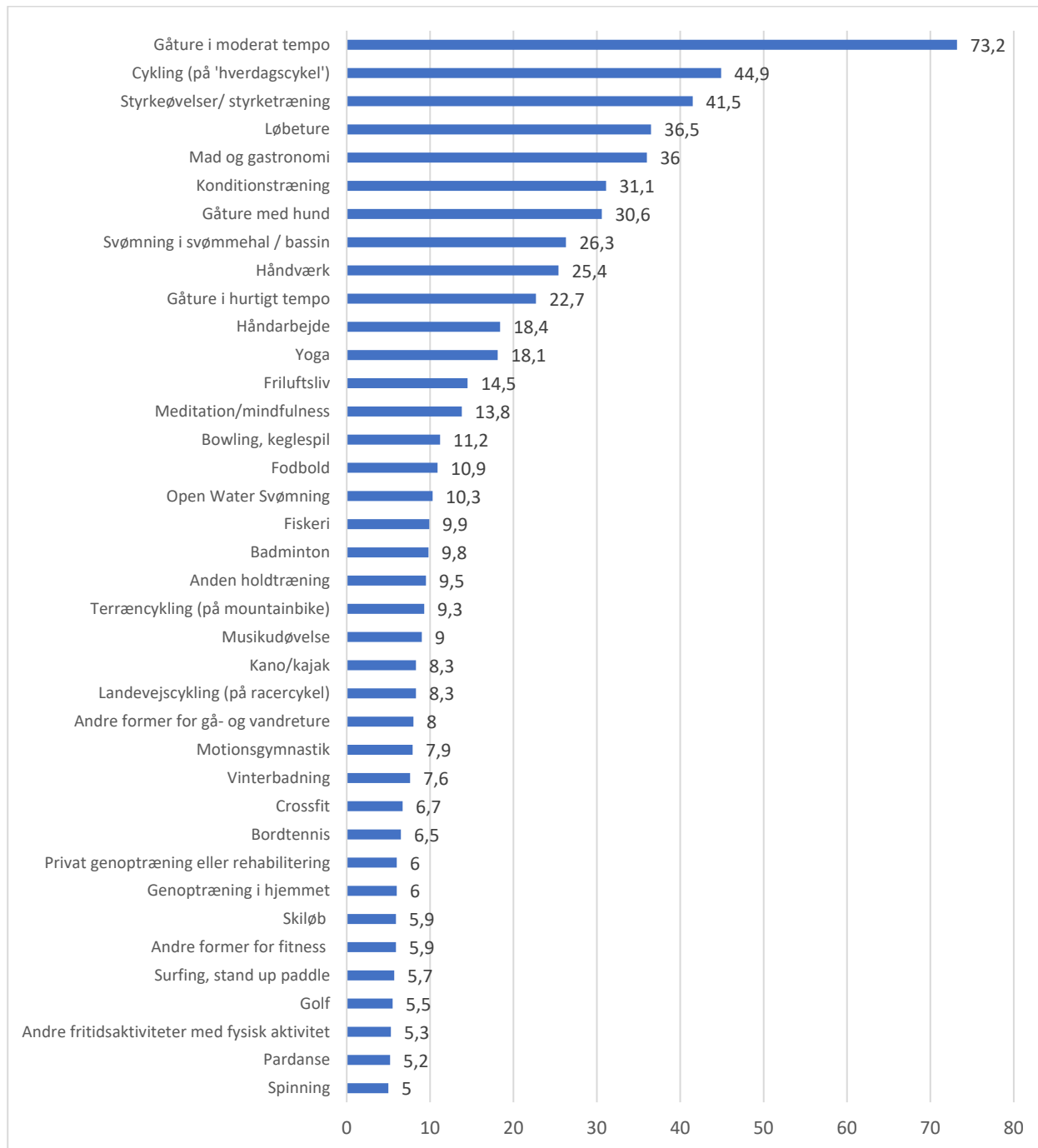
**Figur 6. Bevægelsestyper som voksne borgere (15 år og ældre) har praktiseret inden for de seneste 12 måneder (pct.)**



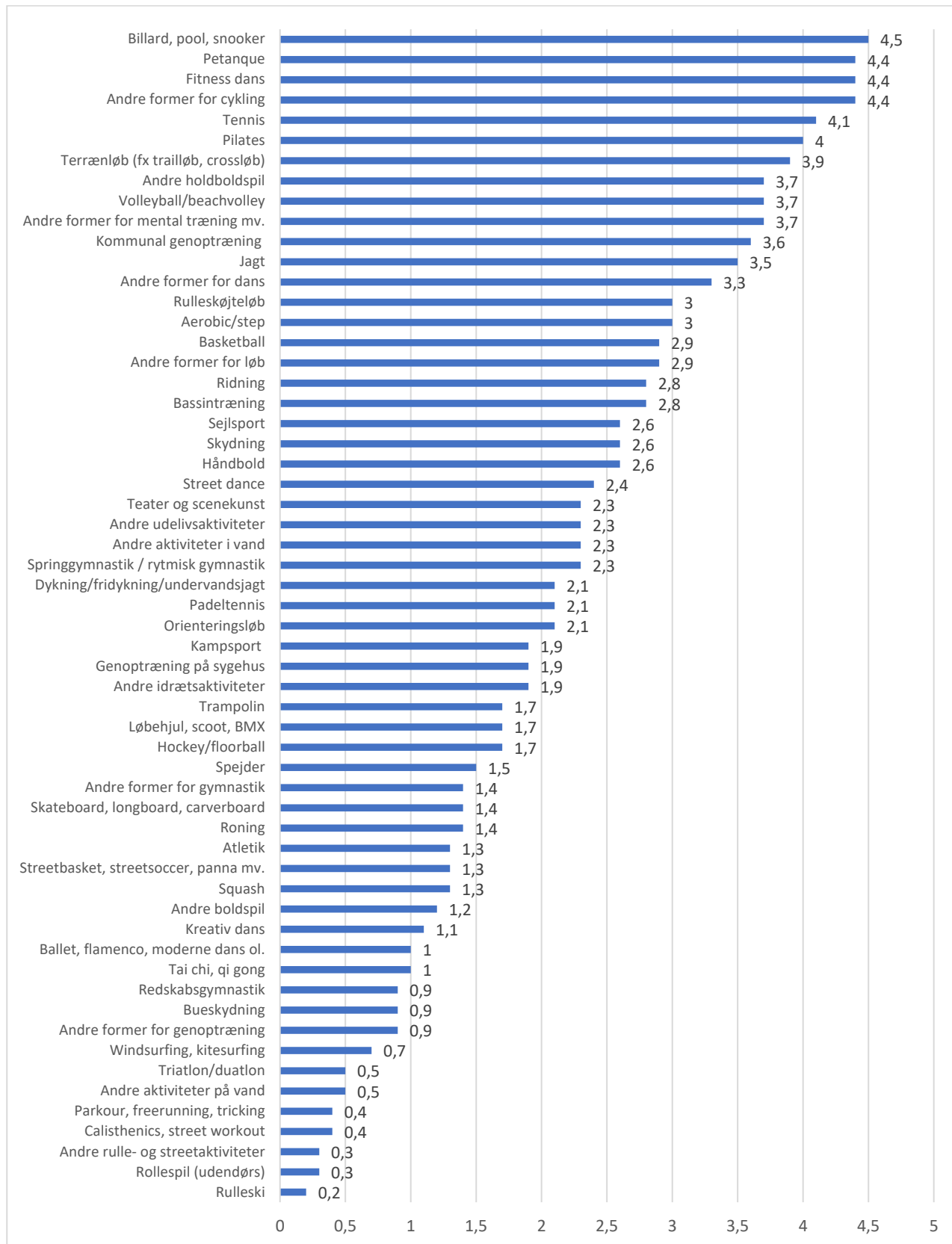
1) Omfatter en række mindre idrætsgrene: atletik; billard, pool og snooker; bowling og keglespil; bueskydning; kampsport (fx boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning og fægtning); petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triathlon / duatlon.

2) Omfatter fritidsaktiviteter, der ofte er forbundet med fysik bevægelse og anstrengelse, men ikke betegnes som idræt eller motion: håndværk, håndarbejde, mad og gastronomi, teater og scenekunst samt musikudøvelse.

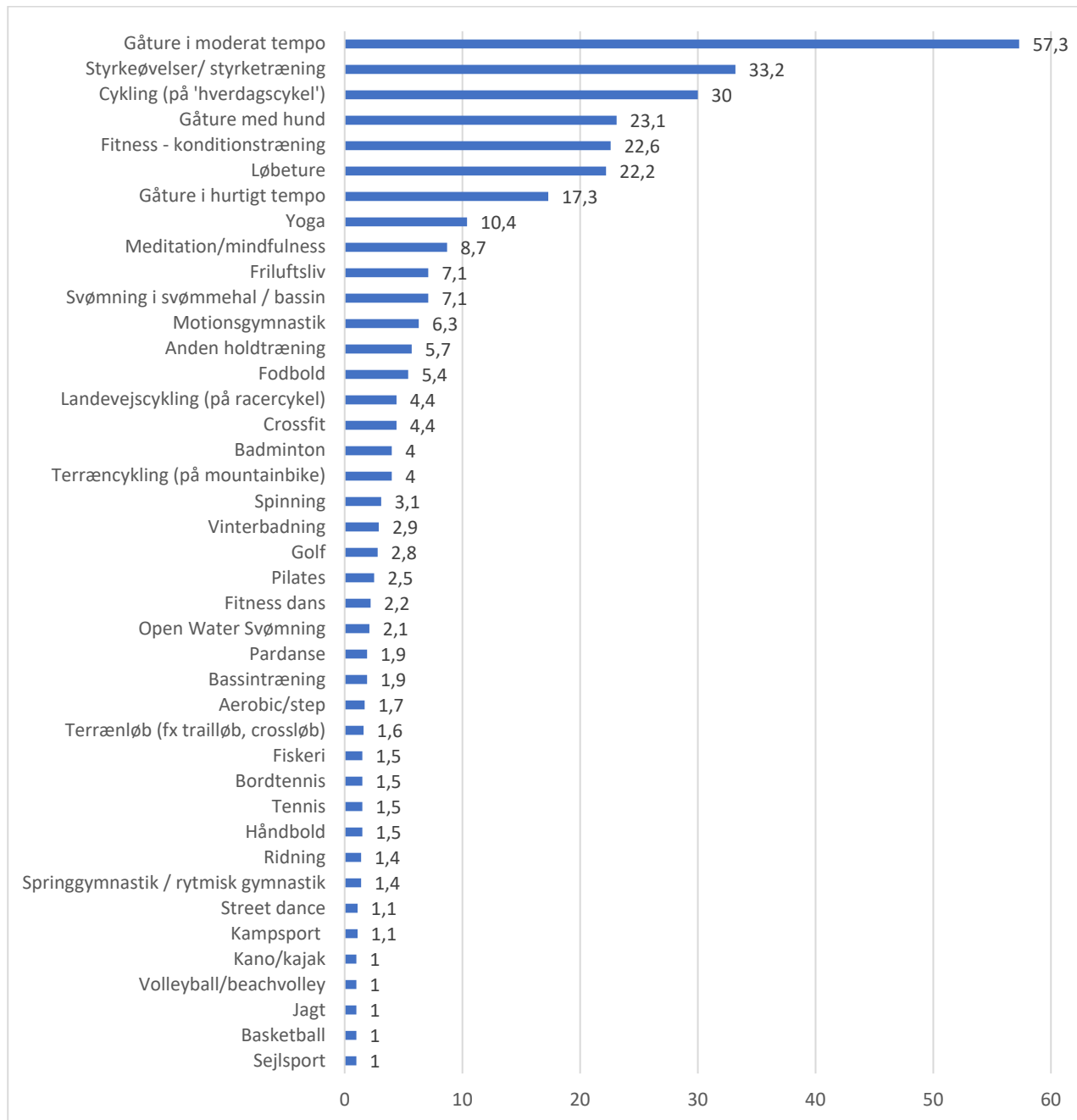
**Figur 7. Bevægelsesaktiviteter i fritiden som mere end 5 pct. af den voksne befolkning (15 år og ældre) har praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse (pct.)**



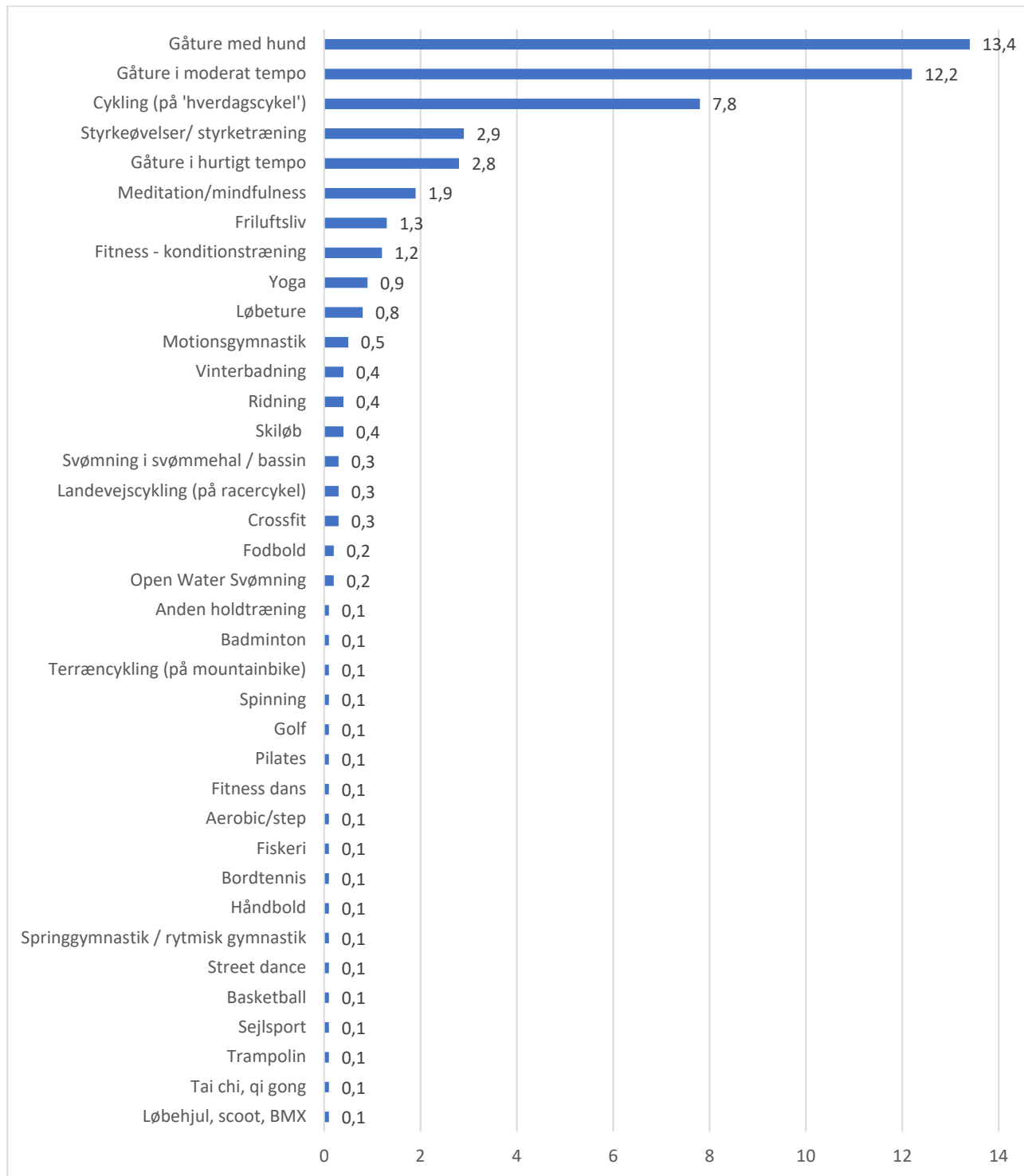
**Figur 8. Bevægelsesaktiviteter i fritiden som færre end 5 pct. af den voksne befolkning (15 år og ældre) har praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse (pct.)**



**Figur 9. Bevægelsesaktiviteter i fritiden som praktiseres HVER UGE af mere end 1 pct. af den voksne befolkning (15 år og ældre) (pct.).**



**Figur 10. Bevægelsesaktiviteter i fritiden som praktiseres 5 DAGE OM UGEN ELLER OFTERE af den voksne befolkning (15 år og ældre) (pct.).**



**Tabel 6. Andel af den voksne befolkning – 15 år og ældre – som inden for de seneste 12 måneder har deltaget i forskellige bevægelsesaktiviteter i fritiden – opdelt efter hvor hyppigt de udøver aktiviteten (pct.) (N = 157.450)**

	5 dage om ugen eller mere	4 dage om ugen	3 dage om ugen	2 dage om ugen	1 dag om ugen	1-3 dage om mdr.	Sjældnere end 1 dag om mdr.	Aldrig
<b>Gå- og vandreture</b>								
Gåture i hurtigt tempo	2,8	1,8	3,7	4,6	4,4	3,7	1,7	77,2
Gåture i moderat tempo	12,2	6,8	11,9	14	12,4	12	3,9	26,8
Gåture med hund	13,4	2,0	2,7	2,6	2,4	4,3	3,2	69,4
Andre former for vandreture	0,9	0,5	0,9	1,2	1,4	1,8	1,3	91,9
<b>Løb</b>								
Løbeture	0,8	1,2	5,4	8,1	6,7	8,0	6,3	63,4
Orienteringsløb	0	0	0,1	0,1	0,3	0,5	1,1	97,9
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	0	0,1	0,2	0,4	0,9	1,2	1,1	96,1
Andre former for løb	0,1	0,1	0,2	0,4	0,6	0,6	0,9	97,1
<b>Cykling</b>								
Landevejscykling (på racercykel)	0,3	0,3	0,9	1,4	1,5	2,1	1,8	91,6
Terræncykling (på mountainbike)	0,1	0,2	0,6	1,2	1,9	2,8	2,5	90,6
Cykling (på 'hverdagscykel')	7,8	3,4	5,2	6,5	7,1	9,5	5,4	54,9
Andre former for cykling	0,4	0,2	0,5	0,7	0,7	0,8	1,1	95,5
<b>Fitness</b>								
Styrkeøvelser/ styrketræning	2,9	3,1	8,4	10,7	8,1	5,1	3,2	58,4
Konditionstræning	1,2	1,5	5,2	8,1	6,6	4,9	3,6	68,9
Aerobic/step	0,1	0,1	0,2	0,4	0,9	0,6	0,7	97
Crossfit	0,3	0,3	0,8	1,3	1,7	1,2	1,1	93,4
Spinning	0,1	0,1	0,5	1,1	1,3	1,0	0,9	95
Anden holdtræning	0,1	0,2	0,7	1,8	2,9	1,9	1,9	90,5
Andre former for fitness	0,4	0,2	0,7	1,1	1,5	0,7	1,3	94,1
<b>Mental træning</b>								
Yoga	0,9	0,6	1,2	2,2	5,5	3,9	3,8	82
Pilates	0,1	0,1	0,2	0,5	1,6	0,8	0,7	96,1
Meditation/mindfulness	1,9	0,9	1,5	1,8	2,6	3,0	2,1	86,2
Tai chi, qi gong	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,2	99
Anden mental træning	0,5	0,2	0,5	0,6	0,8	0,5	0,6	96,4

	5 dage om ugen eller mere	4 dage om ugen	3 dage om ugen	2 dage om ugen	1 dag om ugen	1-3 dage om mdr.	Sjældnere end 1 dag om mdr.	Aldrig
<b>Holdboldspil</b>								
Basketball	0,1	0,1	0,1	0,2	0,5	0,8	1,1	97,1
Fodbold	0,2	0,3	0,9	1,5	2,5	2,5	3,0	89
Hockey/floorball	0	0	0	0,1	0,5	0,4	0,7	98,2
Håndbold	0,1	0,1	0,3	0,5	0,5	0,4	0,7	97,5
Volleyball/beachvolley	0	0	0,1	0,3	0,6	0,8	1,9	96,3
Andre holdboldspil	0	0	0	0,2	0,4	0,8	2,3	96,3
<b>Andre boldspil</b>								
Badminton	0,1	0,1	0,2	0,8	2,8	1,9	3,9	90,2
Bordtennis	0,1	0,1	0,2	0,4	0,7	1,5	3,5	93,6
Golf	0,1	0,2	0,7	1,1	0,7	0,8	1,9	94,6
Padeltennis	0	0	0	0,1	0,2	0,5	1,3	97,9
Squash	0	0	0	0,1	0,2	0,3	0,7	98,8
Tennis	0	0,1	0,2	0,5	0,7	0,8	1,8	95,9
Andre boldspil	0	0	0	0,1	0,2	0,3	0,6	98,7
<b>Gymnastik</b>								
Springgymnastik / rytmisk gymnastik	0,1	0,1	0,2	0,3	0,7	0,3	0,6	97,7
Redskabsgymnastik	0	0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	98,9
Motionsgymnastik	0,5	0,2	0,5	1,1	4	0,8	0,8	92
Trampolin	0,1	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,6	98,3
Andre former for gymnastik	0,2	0	0,1	0,1	0,5	0,2	0,3	98,5
<b>Dans</b>								
Pardanse	0	0,1	0,1	0,3	1,4	1,2	2,1	94,8
Ballet, moderne dans ol.	0	0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,3	98,9
Fitness dans	0,1	0,1	0,2	0,5	1,3	1,0	1,2	95,8
Kreativ dans	0	0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,4	98,8
Street dance	0,1	0,1	0,1	0,2	0,6	0,5	0,8	97,5
Andre former for dans	0,1	0,1	0,2	0,4	0,8	0,7	1,0	96,7
<b>Aktiviteter i vand</b>								
Svømning i svømmebassin	0,3	0,2	0,6	1,5	4,5	6,9	12,3	73,7
Open Water Svømning	0,2	0,1	0,3	0,6	0,9	2,7	5,5	89,6
Dykning, undervandsjagt mv.	0	0	0	0,1	0,2	0,5	1,3	97,9
Bassintræning	0	0	0,1	0,3	1,5	0,4	0,5	97,3
Vinterbadning	0,4	0,2	0,5	0,7	1,1	1,7	3,0	92,5
Andre aktiviteter i vand	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0,5	1,2	97,7

	5 dage om ugen eller mere	4 dage om ugen	3 dage om ugen	2 dage om ugen	1 dag om ugen	1-3 dage om mdr.	Sjældnere end 1 dag om mdr.	Aldrig
<b>Aktiviteter på vand</b>								
Kano/kajak	0	0	0,1	0,3	0,6	1,6	5,7	91,7
Roning	0	0	0,1	0,2	0,2	0,2	0,7	98,6
Sejlsport	0,1	0	0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	97,3
Windsurfing, kitesurfing	0	0	0	0	0,1	0,2	0,4	99,2
Surfing, stand up paddle	0	0	0,1	0,2	0,3	1,2	3,9	94,2
Andre aktiviteter på vand	0	0	0	0	0,1	0,1	0,3	99,4
<b>Udelivsaktiviteter</b>								
Friluftsliv	1,3	0,7	1,2	1,6	2,3	4,2	3,2	85,5
Jagt	0	0	0,2	0,3	0,5	1,3	1,2	96,4
Fiskeri	0,1	0,1	0,2	0,4	0,7	3	5,4	90
Spejder	0	0	0	0,1	0,6	0,4	0,4	98,5
Rollespil (udendørs)	0	0	0	0	0	0,1	0,2	99,6
Andre udelivsaktiviteter	0,3	0,1	0,3	0,3	0,4	0,5	0,4	97,8
<b>Street- og rulleaktiviteter</b>								
Calisthenics, street workout	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0,1	99,6
Løbehjul, scoot, BMX	0,1	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,7	98,4
Parkour, freerunning, ol.	0	0	0	0	0,1	0,1	0,2	99,5
Rulleskøjteløb	0	0	0,1	0,1	0,2	0,8	1,8	96,8
Skateboard, longboard, carverboard	0	0	0,1	0,1	0,2	0,4	0,6	98,5
Street boldspil	0	0	0,1	0,1	0,2	0,4	0,5	98,7
Andre streetaktiviteter	0	0	0	0	0	0,1	0,2	99,7
<b>Anden idrætsaktivitet</b>								
Atletik	0	0	0	0,1	0,2	0,3	0,7	98,5
Billard, pool, snooker	0	0	0,1	0,2	0,4	1,1	2,7	95,4
Bowling, keglespil	0	0	0,1	0,1	0,7	1,2	9,1	88,7
Bueskydning	0	0	0	0,1	0,1	0,1	0,6	99,1
Kampsport	0	0,1	0,2	0,4	0,4	0,3	0,5	98,1
Petanque	0	0	0,1	0,2	0,4	0,6	3,1	95,6
Ridning	0,4	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	1,0	97,2
Rulleski	0	0	0	0	0	0,1	0,1	99,8
Skiløb	0,4	0,1	0	0	0,1	0,5	4,8	94
Skydning	0	0	0,1	0,2	0,5	0,6	1,2	97,4
Triatlon/duatlon	0	0	0	0	0	0,1	0,4	99,4
Andre idrætsaktiviteter	0	0	0,2	0,2	0,3	0,3	0,9	98



	5 dage om ugen eller mere	4 dage om ugen	3 dage om ugen	2 dage om ugen	1 dag om ugen	1-3 dage om mdr.	Sjældnere end 1 dag om mdr.	Aldrig
<b>Genoptræning og rehabilitering</b>								
Genoptræning på sygehus	0,1	0	0,1	0,3	0,4	0,4	0,6	98,2
Kommunal genoptræning	0,1	0	0,2	1	1	0,6	0,7	96,3
Privat genoptræning eller rehabilitering	0,2	0,1	0,3	0,9	1,7	1,6	1,2	93,9
Genoptræning i hjemmet	1,5	0,5	1,0	1,0	0,8	0,7	0,5	94
Anden genoptræning	0,1	0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,3	99,1
<b>Andre fritidsaktiviteter med fysiske krav</b>								
Håndværk	1,9	1,4	2,8	3,9	5	6,8	3,6	74,7
Håndarbejde	4,9	1,9	2,2	2,1	2,3	3,0	2,0	81,6
Mad og gastronomi	14,3	4,6	5,1	4	3,5	2,9	1,6	63,9
Teater og scenekunst	0,1	0	0,1	0,2	0,3	0,6	1,0	97,7
Musikudøvelse	1,4	0,6	1	1,3	2,3	1,4	1,0	90,9
Andre fritidsaktiviteter	0,7	0,3	0,6	0,9	1,0	0,9	0,9	94,7

**Tabel 7. Andel af voksne – 15 år og ældre - der inden for en uge er bevægelsesaktiv i fritiden – opgjort efter forskellige metoder (pct.) (N = 157.450)**

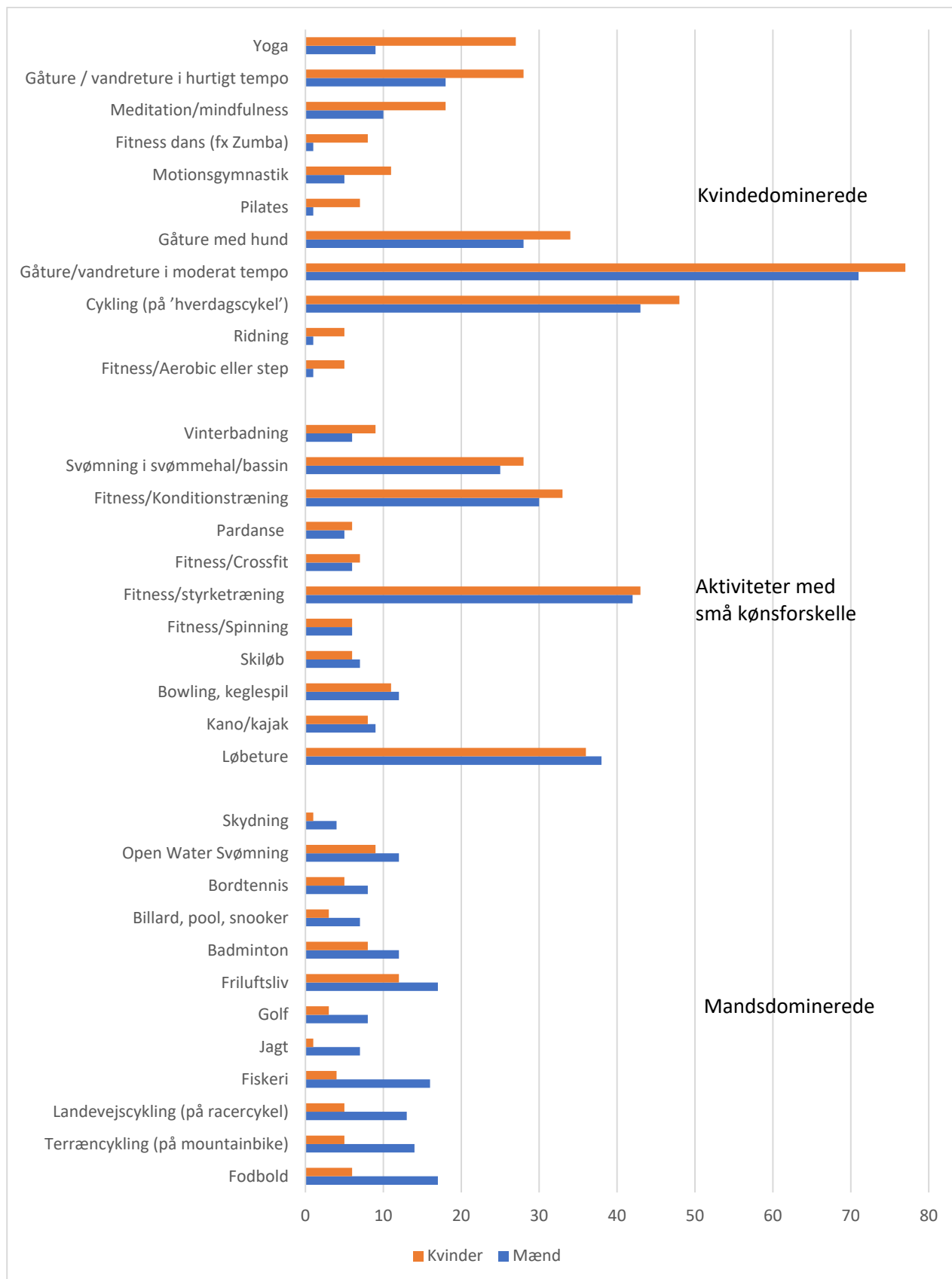
	A		B		C	
	Ikke aktiv i løbet af en uge	Aktiv mindst 5 gange i løbet af en uge	Ikke aktiv i løbet af en uge	Aktiv mindst 5 gange i løbet af en uge	Ikke aktiv i løbet af en uge	Aktiv mindst 5 gange i løbet af en uge
Alle	9,7	70	29,2	36,1	59,3	8,2
Mænd	11,1	66,9	31,2	35,3	59,5	8,0
Kvinder	8,3	73,0	27,2	36,9	59,0	8,4
15 - 29 år	8,6	73,6	19,3	52,8	51,5	15
30 - 59 år	9,3	68,9	28,5	35,4	64,5	5,2
60 år og ældre	11,0	69,0	37,0	25,4	57,3	7,7

A: Alle bevægelsesformer undtaget 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.

B: Alle bevægelsesformer undtaget 'gå- og vandreture', 'cykling på hverdagscykel', 'udelivsaktiviteter', 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.

C: Alle bevægelsesformer undtaget 'gå- og vandreture', 'løb', 'cykling', 'fitness', 'mental træning', 'udelivsaktiviteter', 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.

Figur 11. Kvinde- og mandsdominerede bevægelsesaktiviteter i fritiden (pct.)

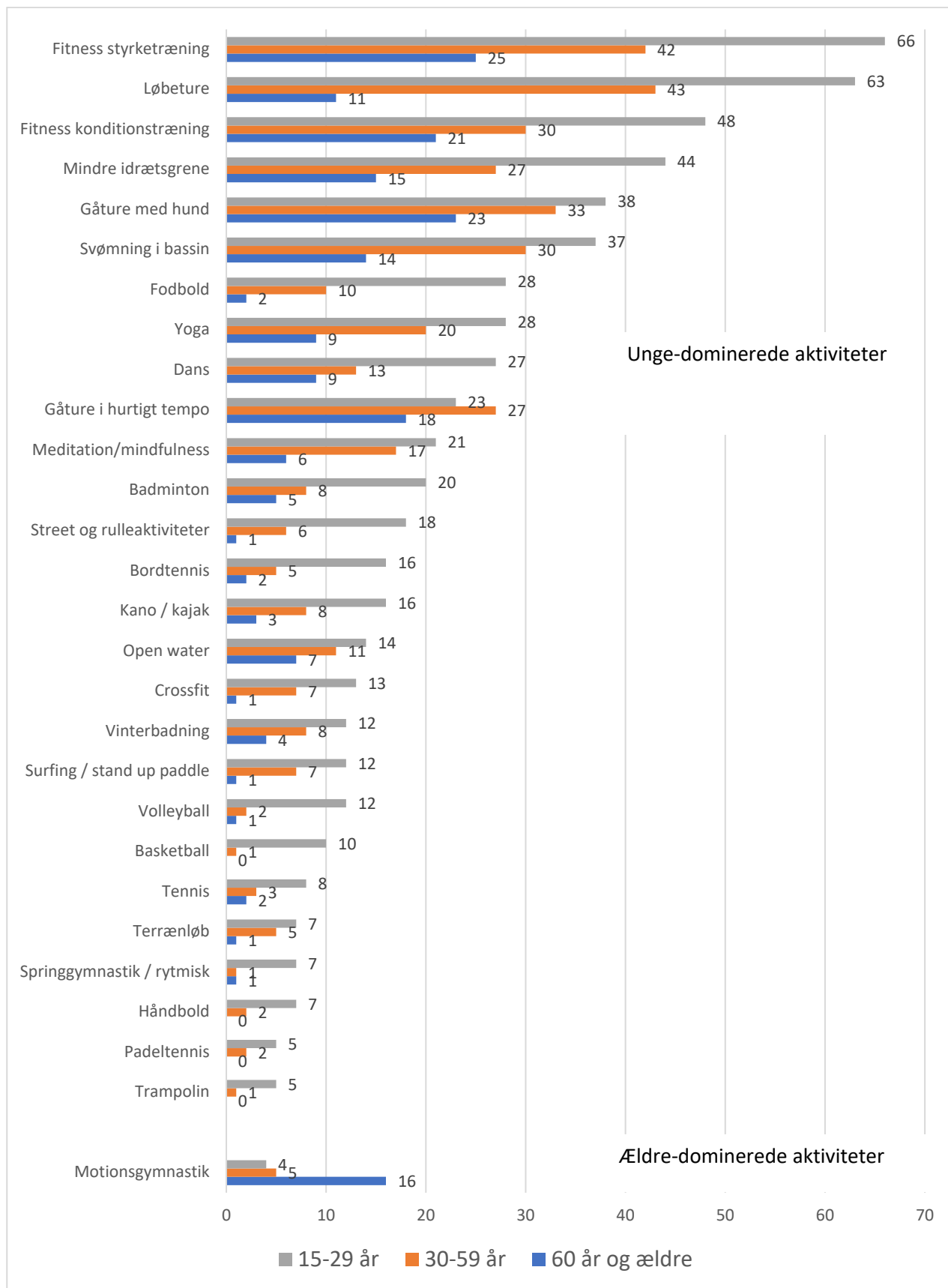


**Tabel 8. Kvinders og mænds bevægelsesvaner i fritiden (procentuel andel som har deltaget i aktiviteten inden for de seneste 12 måneder) (N = 157.450)**

	Mænd	Kvinder
Gåture i hurtigt tempo (fx Power Walking, Speed Walking)	17,7	28,3
Gåture/vandreture i moderat tempo	70,8	76,8
Gåture med hund	27,7	34,0
Løbeture	37,9	36,0
Orienteringsløb	2,6	1,7
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	5,3	2,7
Landevejscykling (på racercykel)	12,7	4,5
Terræncykling (på mountainbike)	13,9	5,3
Cykling (på 'hverdagscykel')	43,2	47,7
Styrkeøvelser/styrketræning (fx med vægte og i maskiner)	41,5	42,6
Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	29,5	33,4
Aerobic/step	1,1	4,9
Crossfit	6,4	7,1
Spinning	5,3	4,9
Anden fitness-holdtræning (fx body pump, cirkeltræning, stretching)	5,0	14,1
Yoga	8,8	27,2
Pilates	0,9	6,9
Meditation/mindfulness	9,8	18
Tai chi, qi gong	0,7	1,3
Basketball	4,2	1,8
Fodbold	16,7	5,8
Hockey/floorball	2,5	1,2
Håndbold	2,5	2,5
Volleyball/beachvolley	4,1	3,4
Badminton	11,9	7,9
Bordtennis	8,3	4,7
Golf	7,8	3,1
Padeltennis	3,0	1,3
Squash	1,8	0,7
Tennis	5,3	3,1
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	1,8	2,9
Redskabsgymnastik (fx barre, gulv, ringe, hest)	1,2	1,0
Motionsgymnastik	5,3	10,8
Trampolin	1,6	1,9
Pardanse (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans, salsa, tango, swing)	4,6	5,9
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	0,4	1,7
Fitness dans (fx Zumba)	0,8	7,7
Kreativ dans (fx projektorienteret dans med professionel danser)	0,6	1,8
Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle, dancehall)	1,4	3,7

	Mænd	Kvinder
Svømning i svømmehal/bassin	25,3	27,8
Open Water Svømning	12	9,1
Dykning/fridykning/undervandsjagt	3,2	1,1
Bassintræning (fx vandaerobic og varmtvandstræning)	1,2	4,3
Vinterbadning	6,4	8,7
Kano/kajak	9,2	7,5
Roning	1,9	0,9
Sejlsport	3,8	1,7
Windsurfing, kitesurfing	1,2	0,4
Surfing, stand up paddle	5,4	6,3
Friluftsliv	17,1	12,2
Jagt	6,5	0,9
Fiskeri	16,2	4,2
Spejder	1,6	1,4
Rollespil (udendørs)	0,6	0,3
Calisthenics, street workout	0,7	0,1
Løbehjul, scoot, BMX	1,7	1,5
Parkour, freerunning, tricking	0,9	0,2
Rulleskøjteløb	2,3	4,0
Skateboard, longboard, carverboard	2,0	1,0
Streetbasket, streetsoccer, panna	2,1	0,5
Atletik	1,7	1,3
Billard, pool, snooker	6,6	2,7
Bowling, keglespil	12,1	10,7
Bueskydning	1,3	0,6
Kampsport (fx boksning, karate, aikido, taekwondo, fægtning)	2,6	1,2
Petanque	5,0	3,9
Ridning	0,9	4,7
Rulleski	0,4	0,1
Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard, telemark)	6,6	5,5
Skydning	4,3	1,0
Triatlon/duatlon	0,9	0,3
Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring, 'gør-det-selv')	36	15,4
Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	2,7	34,0
Mad og gastronomi	31,0	41,7
Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	1,7	3,0
Musikudøvelse (fx spille på instrument, spille i orkester, synge i kor)	9,4	9,0
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2,1	1,8
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	3,6	3,9
Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut)	5,6	6,8
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6,3	5,9

**Figur 12. Unge, midaldrende og ældres bevægelsesvaner i fritiden (pct.)**



**Tabel 9. Unge, midaldrendes og ældres bevægelsesvaner i fritiden (procentuel andel som har deltaget i aktiviteten inden for de seneste 12 måneder) (N = 157.450)**

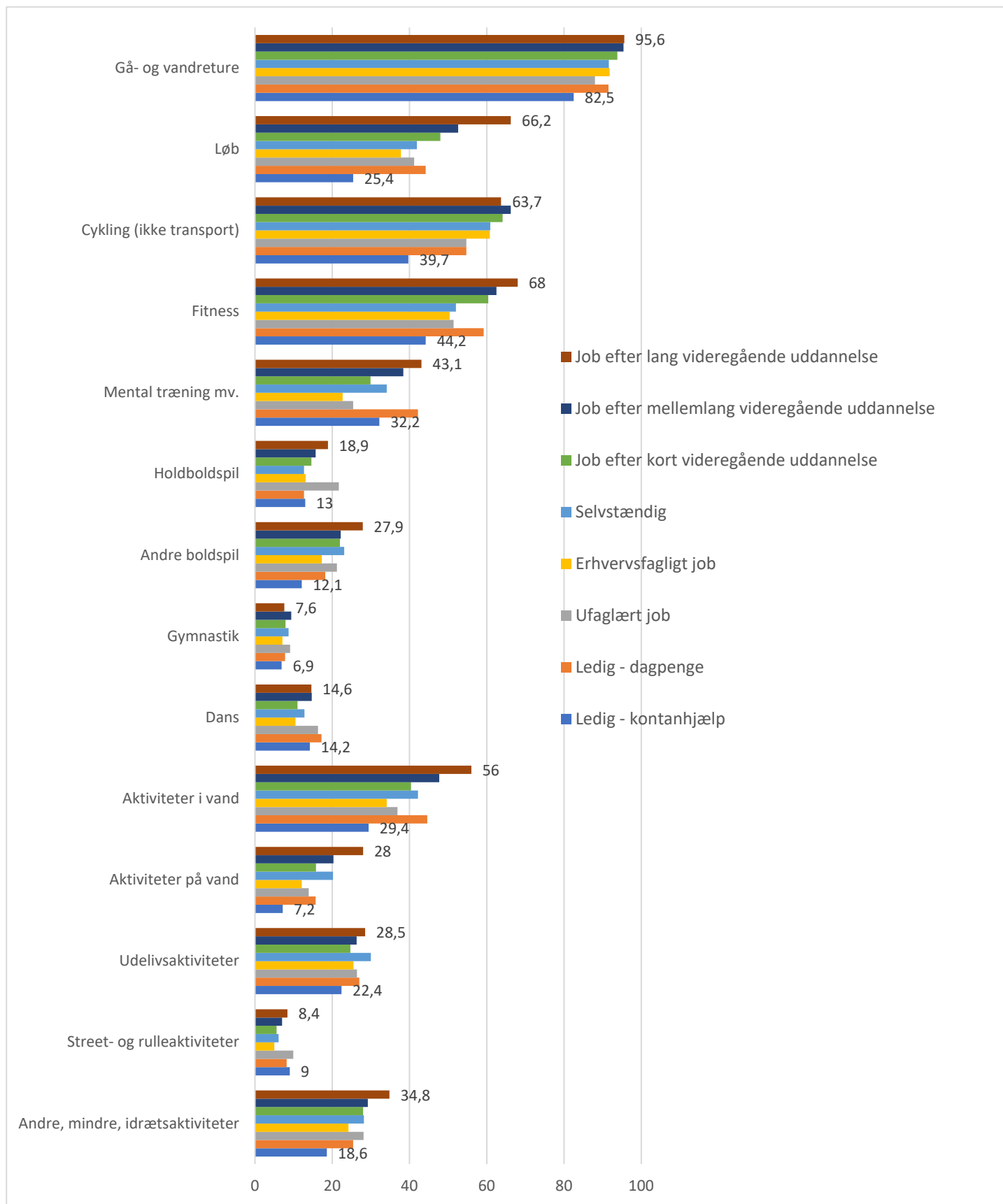
	15-29 år	30-59 år	60 og ældre
Gå- og vandreture i hurtigt tempo	22,8	26,6	18,2
Gå- og vandreture i moderat tempo	71,4	75,9	72,7
Gåture med hund	38,2	33,1	22,5
Løbeture	62,5	42,7	10,7
Orienteringsløb	6,1	1,5	0,3
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	6,7	5,0	0,6
Landevejscykling (på racercykel)	9,7	10,3	5,1
Terræncykling (på mountainbike)	10,1	12,7	4,5
Cykling (på 'hverdagscykel')	42,5	46,4	46,3
Styrkeøvelser / styrketræning (fx med vægte, i maskiner mv.)	66,1	41,9	25,3
Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel, romaskine)	48,4	30,4	21,0
Aerobic/step	4,7	3,3	1,4
Crossfit	13,4	7,3	1,3
Spinning	5,7	6,0	3,3
Anden fitness-holdtræning (fx body pump, body attack, TRX)	14,8	10,6	4,6
Yoga	27,6	20,0	8,9
Pilates	4,1	4,3	3,4
Meditation / mindfulness	20,7	16,5	5,7
Tai chi, qi gong	0,7	1,1	1,0
Basketball	10,4	1,4	0,1
Fodbold	27,9	9,5	1,7
Hockey/floorball	4,3	1,6	0,4
Håndbold	7,4	1,7	0,3
Volleyball / beachvolley	12,0	1,9	0,6
Badminton	20,0	8,3	5,0
Bordtennis	16,0	5,1	1,7
Golf	7,1	4,2	6,0
Padeltennis	5,0	2,1	0,2
Squash	2,5	1,4	0,1
Tennis	8,2	3,4	2,4
Springgymnastik og / eller rytmisk gymnastik	7,2	1,2	0,5
Redskabsgymnastik	3,4	0,6	0,2
Motionsgymnastik	4,1	4,7	15,8
Trampolin	4,8	1,2	0,3
Pardanse (fx folkedans, selskabsdans, sportsdans)	7,7	4,1	5,1
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	3,1	0,7	0,2
Fitness dans (fx Zumba)	8,1	4,4	1,5
Kreativ dans (fx projektorienteret dans)	3,8	0,7	0,2

	15-29	30-59	60 og ældre
Street dance (fx hip hop, house, breakdance, shuffle)	8,6	1,3	0,1
Svømning i svømmehal/bassin	36,6	30,3	14,1
Open Water Svømning	14,4	10,9	7,3
Dykning/fridykning/undervandsjagt	4,1	2,3	0,5
Bassintræning (fx vandaerobic og varmtvandstræning)	1,9	2,2	4,3
Vinterbadning	11,9	8,1	3,8
Kano/kajak	15,5	8,4	3,3
Roning	2,6	1,1	1,1
Sejlsport	2,9	2,7	2,7
Windsurfing, kitesurfing	1,6	0,9	0,1
Surfing, stand up paddle	11,6	6,6	0,7
Friluftsliv	16,3	16,4	11,0
Jagt	3,2	3,7	3,9
Fiskeri	13,5	10,3	7,5
Spejder	2,8	1,7	0,4
Rollespil (udendørs)	1,0	0,4	0,1
Calisthenics, street workout	1,3	0,3	0
Løbehjul, scoot, BMX	3,7	1,6	0,1
Parkour, freerunning, tricking	1,8	0,3	0
Rulleskøjteløb	6,9	3,5	0,2
Skateboard, longboard, carverboard	5,1	0,8	0
Streetbasket, streetsoccer, panna	4,3	0,7	0
Atletik	5,0	0,7	0,2
Billard, pool, snooker	11,4	3,7	1,1
Bowling, keglespil	22,6	10,5	4,8
Bueskydning	2,1	0,8	0,2
Kampsport (fx boksning, karate, judo, brydning, fægtning)	4,6	1,7	0,2
Petanque	6,3	3,9	3,9
Ridning	5,4	3,1	0,7
Rulleski	0,3	0,3	0,1
Skiløb (fx alpint, langrend, snowboard, telemark)	8,6	7,1	2,8
Skydning	4,0	2,6	1,6
Triatlon/duatlon	1,1	0,7	0,1
Håndværk (fx sløjd, møbelpolstring, 'gør-det-selv')	23,8	26,9	24,7
Håndarbejde (fx keramik, hækling, strikning, syning, broderi)	17,2	17,5	21,3
Mad og gastronomi	37,4	38,2	33,1
Teater og scenekunst (fx amatørteater, dilettant, skuespil)	4,0	1,9	2,0
Musikudøvelse (fx spille på instrument, synge i kor)	14,3	7,9	7,4
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	1,8	1,5	2,5
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	1,9	2,9	6,3

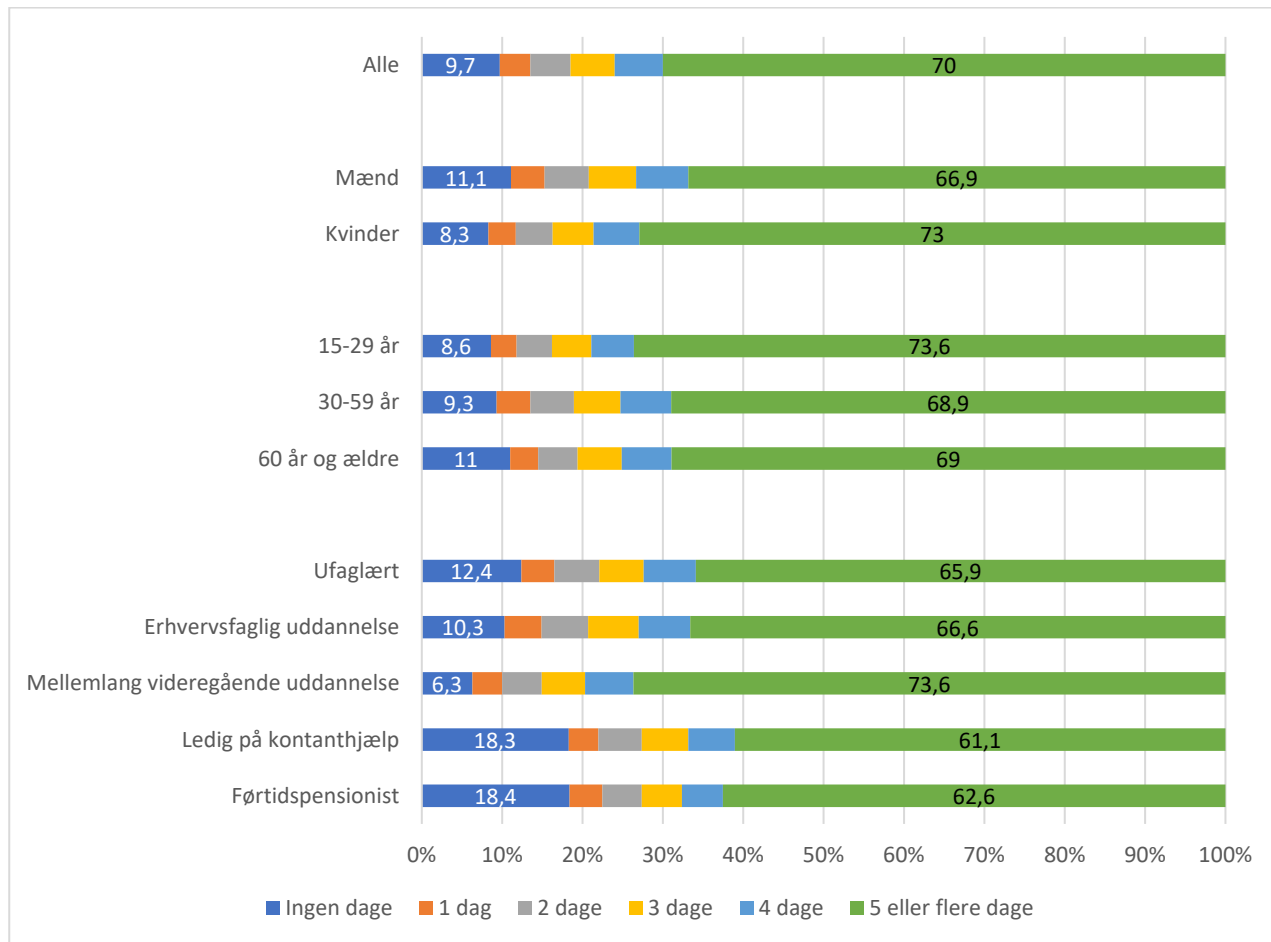
	15-29	30-59	60 og ældre
Privat genoptræning eller rehabilitering (fx hos fysioterapeut)	5,8	6,1	6,7
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6,2	5,6	6,8



**Figur 13. Socioøkonomiske gruppers bevægelsesvaner i fritiden (pct.)**



**Figur 14. Bevægelsesaktiv om ugen i fritiden - undtaget genoptræning og andre fritidsaktiviteter - opdelt på forskellige grupper (pct.)**



Note: Opgørelsen bygger på sammenlægning af antallet af dage en person er aktiv i en bevægelsesaktivitet. Dvs. hvis en person går tur to gange om uge, er i svømmehallen én gang om ugen og spiller badminton én gang om ugen, så er pågældende aktiv fire dage om ugen, selvom nogle af aktiviteterne kan foregå samme dag. Vi kan i analysen ikke tage højde for, at personen har angivet hyppigheden af den pågældende aktivitet for den periode på året, hvor aktiviteten dyrkes.

**Tabel 10. Deltagelsen i forskellige bevægelsesformer – de seneste 12 måneder – opdelt efter type af job og tilknytning til arbejdsmarkedet (andel af borgere, der har et job eller er ledig)**

	Ledig med kontanthjælp	Ledig med dagpenge	Ufaglært job	Erhvervsfagligt job	Job efter kort videregående job	Job efter mellem-lang videregående job	Job efter lang videregående job	Selvstændig
Gå- og vandreture	82,5	91,5	88,0	91,8	93,8	95,4	95,6	91,6
Løb	25,4	44,2	41,2	37,8	48,0	52,6	66,2	41,9
Cykling (ikke transport)	39,7	54,7	54,7	60,8	64,1	66,2	63,7	60,9
Fitness	44,2	59,2	51,4	50,4	60,4	62,5	68,0	52,0
Mental træning mv.	32,2	42,2	25,4	22,7	29,9	38,4	43,1	34,1
Holdboldspil	13	12,7	21,7	13,1	14,6	15,7	18,9	12,7
Andre boldspil	12,1	18,2	21,2	17,3	22,0	22,2	27,9	23,1
Gymnastik	6,9	7,8	9,1	7,1	7,9	9,4	7,6	8,7
Dans	14,2	17,2	16,3	10,5	11,0	14,7	14,6	12,8
Aktiviteter i vand	29,4	44,6	36,9	34,1	40,4	47,7	56,0	42,2
Aktiviteter på vand	7,2	15,7	13,9	12,1	15,8	20,3	28,0	20,2
Udeliv	22,4	27,0	26,4	25,5	24,7	26,3	28,5	30,0
Street- og rulleaktiviteter	9,0	8,2	9,9	5,0	5,6	7,0	8,4	6,1
Andre, mindre, idrætsaktiviteter	18,6	25,4	28,1	24,2	28,0	29,2	34,8	28,2
Genoptræning	20,9	14	11,6	10,7	10,2	11,0	9,4	10,0
Lege / spil	40,3	49,8	49,5	46,6	48,8	61,5	58,6	45,0
Andre fysiske fritidsaktiviteter	54,2	62,7	53,8	58,7	55,9	60,8	61,5	60,4
N =	1.476	3.472	11.041	21.484	6.577	20.183	14.809	6.557

## Organiserede og selvorganiserede sammenhænge for bevægelsesaktiviteterne

Idræt, motion og andre bevægelsesaktiviteter i fritiden praktiseres i forskellige sammenhænge. Både i organiserede sammenhænge, hvor de dominerende organisationsformer er forening, kommercielt center, aftenskole og arbejdspladsen, og i selvorganiserede sammenhænge, hvor aktiviteterne dyrkes på egen hånd (alene eller sammen med andre).

Det varierer betydeligt fra aktivitet til aktivitet, hvor udbredt deltagelsen er under de forskellige organiseringsformer. I dette afsnit belyses først, hvor mange der praktiserer de forskellige bevægelsesaktiviteter 'på egen hånd' eller selvorganiseret, i en forening, i et kommercielt center eller institut, i en aftenskole, på arbejdspladsen eller i firmaidræt og gennem sociale medier (fx Facebook-aftaler). Dernæst analyseres det, om der er forskelle på deltagelsen under de forskellige organiseringsformer mellem kvinder og mænd, mellem unge, midaldrende og ældre samt mellem socioøkonomiske grupper.

Spørgsmålet om i hvilke sammenhænge bevægelsesaktiviteterne praktiseres, blev kun stillet til de borgere, der havde svaret, at de praktiserer aktiviteten mindst én gang om ugen. Tallene i figurer og tabeller er således udtryk for andelen af den voksne befolkning, der praktiserer mindst én bevægelsesaktivitet under den pågældende organiseringsform mindst én gang om ugen.

Den mest udbredte sammenhæng for borgernes bevægelsesaktiviteter i fritiden er at praktisere bevægelsesaktiviteterne *selvorganiseret/på egen hånd*. Knap halvdelen af borgerne går ture på egen hånd, og hver fjerde borger cykler på egen hånd en tur på hverdagscykel. De fem aktiviteter, der praktiseres mest på egen hånd, dyrkes i meget lille grad i organiserede sammenhænge (figur 15). Forholdsvis få organiserer bevægelsesaktiviteter en gang om ugen eller oftere via sociale medier. Den vigtigste aktivitet, der aftales på denne måde, er yoga (figur 20 og tabel 11).

*I forening/klub* er styrkeøvelser og styrketræning den aktivitet, som flest praktiserer en gang om ugen eller oftere. Men det omfatter kun 4 pct. af den voksne befolkning. Derefter kommer de store traditionelle foreningsidrætsgrene fodbold, motionsgymnastik og badminton. Når der er flere, som dyrker idræt og motion i en forening end i et kommercielt center, skyldes det, at der er mange aktiviteter, der dyrkes i forening, mens det er forholdsvis få aktiviteter, der praktiseres af mange i kommercielt regi (figur 16 og tabel 11).

*Kommercielle centre og institutter* er den tredje mest benyttede sammenhæng eller organiseringsform, som benyttes til fysiske bevægelsesaktiviteter i fritiden. Det er især styrkeøvelser og -træning samt fitness-konditionstræning (bl.a. løb og gang på løbebånd), som mange praktiserer i kommercielt regi – henholdsvis 14 og 10 pct. (figur 17 og tabel 11)

*I arbejdspladssammenhæng* – hvor arbejdspladsen giver mulighed for at dyrke motion, eller hvor aktiviteter organiseres af en firmaidrætsforening – er det også de store fitness- og motionsaktiviteter, der dominerer: Styrketræning, gåture, fitness-konditionstræning og løb. Næsten alle aktiviteter, der foregår i arbejdspladssammenhæng, praktiseres af færre end én procent af borgerne, og den store firmaidrætsaktivitet, fodbold, praktiseres af omkring en halv procent i denne sammenhæng (figur 18 og tabel 11).

*Aftenskolen* er den mindst benyttede organisationsform på tværs af de mange bevægelsesaktiviteter. Den benyttes først og fremmest til yoga, motionsgymnastik, pilates og bassintræning. Ingen af de aktiviteter,

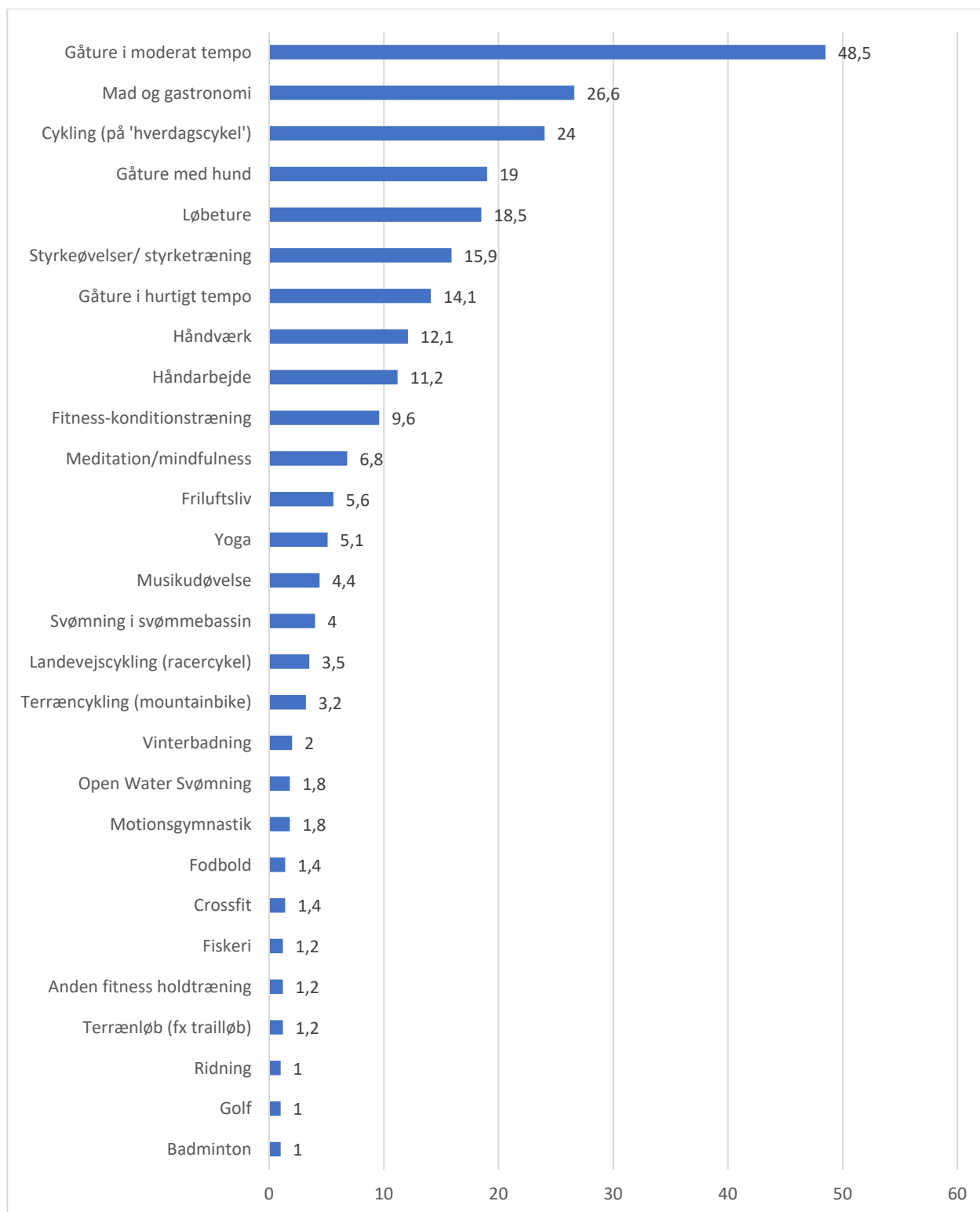
der praktiseres i en aftenskole, dyrkes af mere end én procent af befolkningen i denne sammenhæng i løbet af en uge (figur 19 og tabel 11).

Både selvorganiseret/på egen hånd, kommercielle tilbud og aftenskole benyttes i højere grad af kvinder end af mænd, mens mænd i lidt højere grad end kvinder dyrker bevægelsesaktiviteter i fritiden i forening/klub og i arbejdspladssammenhæng (figur 21 og tabel 12).

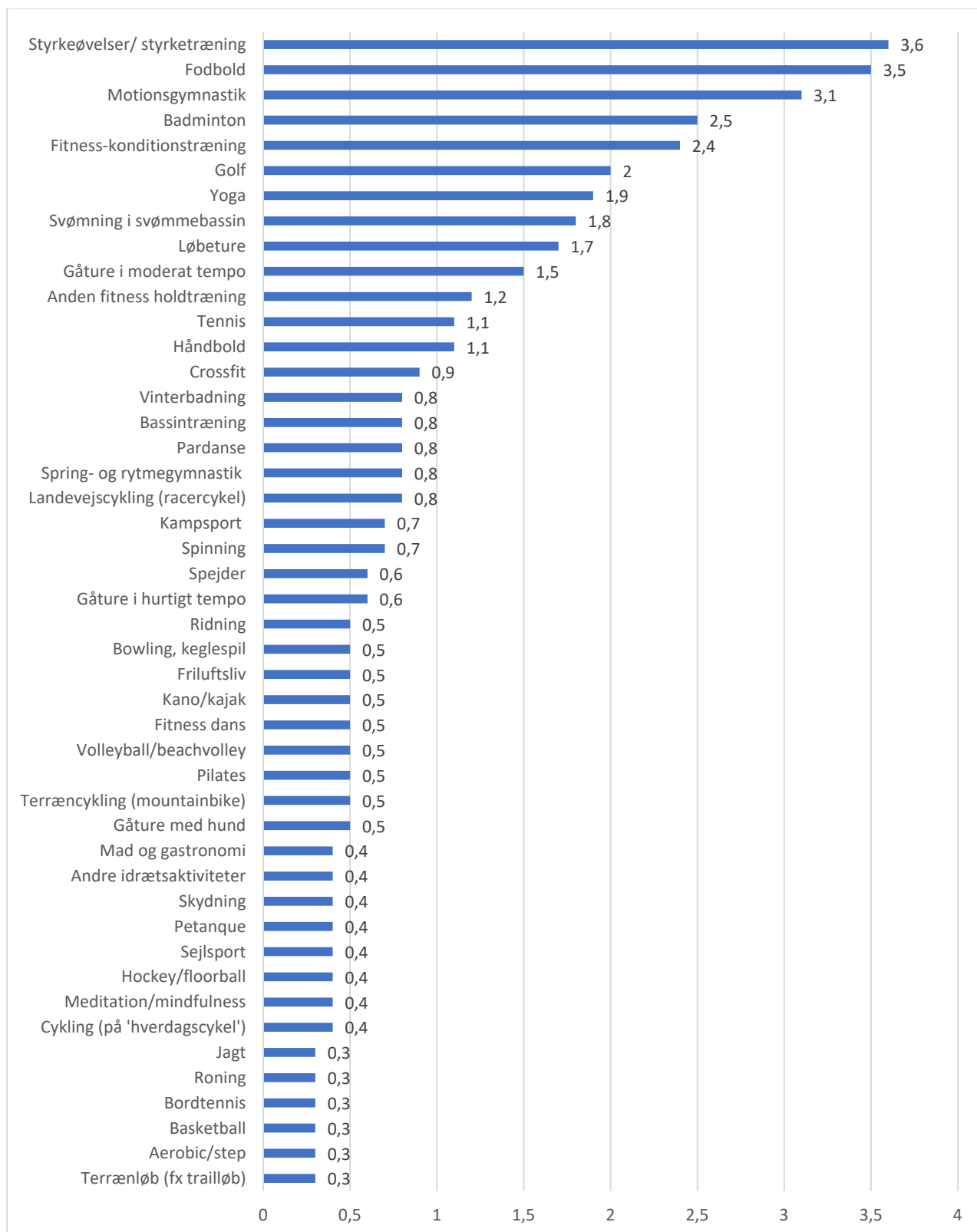
De unge (15-29 år) dyrker i meget højere grad bevægelsesaktiviteter i kommercielt regi, end de ældre (60 år og ældre) gør, og de praktiserer også i højere grad end de ældre bevægelsesaktiviteter i arbejdssammenhæng. De midaldrende (30-59 år) er mere aktive i selvorganiserede bevægelsesaktiviteter, end både de unge og de ældre, mens de ældre er mere aktive end de unge i både foreninger og aftenskole (figur 22 og tabel 12).

Borgere i job efter en videregående uddannelse er de mest aktive i selvorganiserede bevægelsesaktiviteter, i foreningsaktiviteter (sammen med folkepensionister) og i kommercielt organiserede aktiviteter (sammen med unge under uddannelse), mens de mindst aktive under alle de forskellige organiseringsformer er ledige på kontanthjælp og førtidspensionister. Folkepensionister er den mest aktive gruppe i foreningssammenhæng og i aftenskolesammenhæng, men den mindst aktive gruppe (sammen med kontanthjælpsmodtagere og førtidspensionister) i kommercielt organiserede bevægelsesaktiviteter (tabel 12).

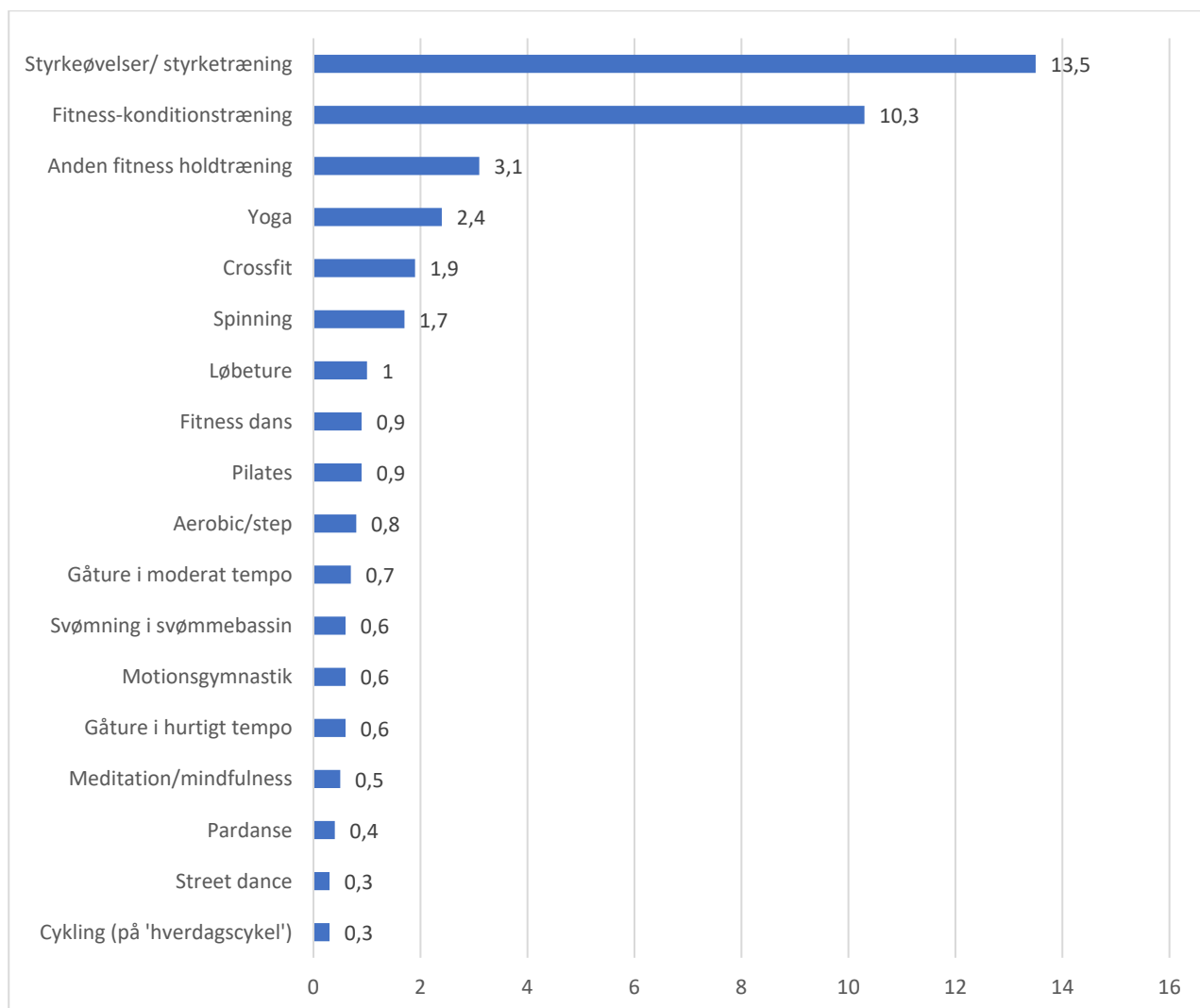
**Figur 15. Andel af borgerne, som praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden på (bl.a.) EGEN HÅND (SELVORGANISERET). Omfatter aktiviteter, der i løbet af en uge praktiseres på egen hånd af mere end 1 pct. af borgerne (15 år og ældre) (pct.).**



**Figur 16. Andel af borgerne, som praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden i (bl.a.) FORENING ELLER KLUB. Omfatter aktiviteter, der i løbet af en uge praktiseres i en forening eller klub af mere end 0,3 pct. af borgerne (15 år og ældre) (pct.).**

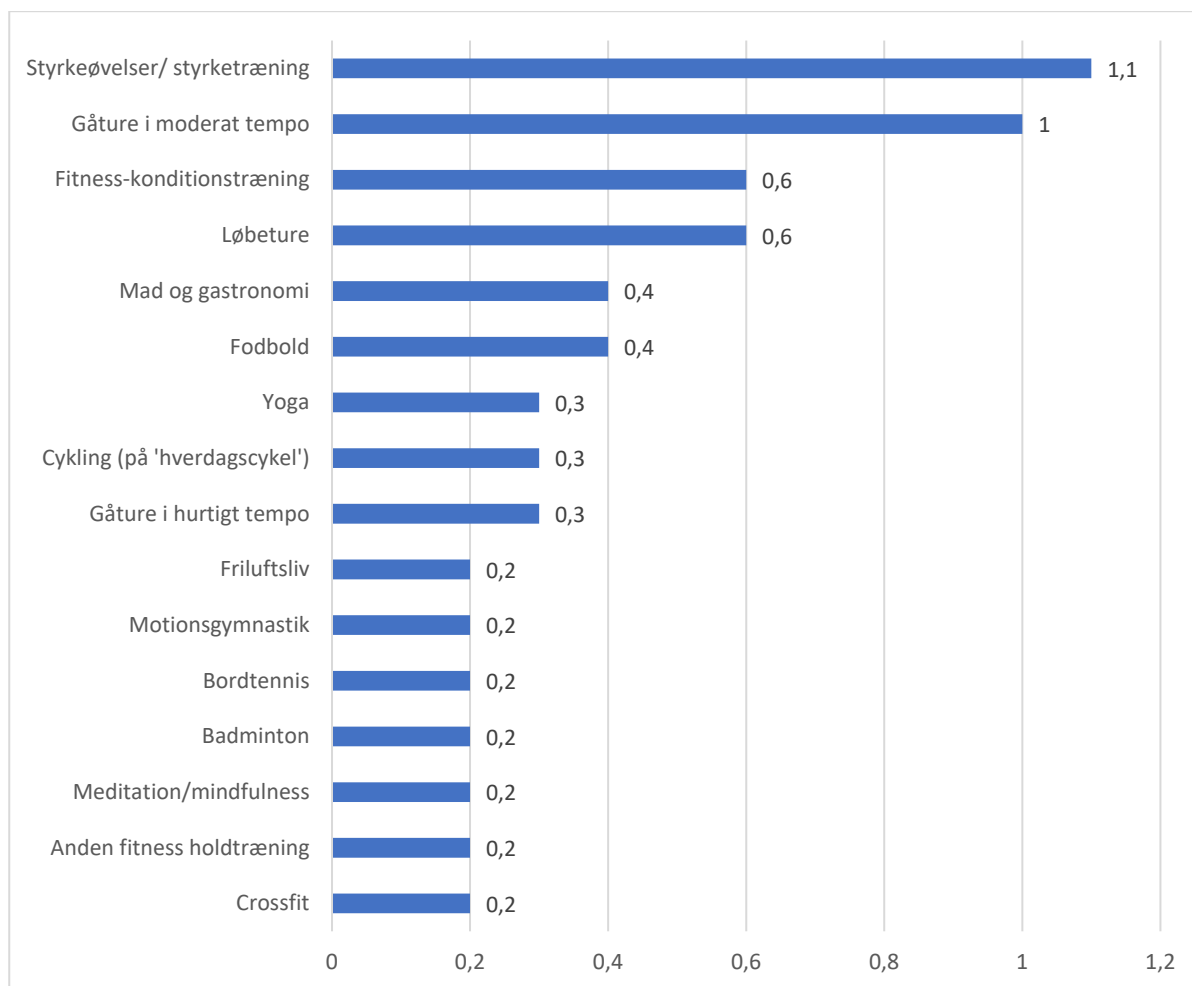


**Figur 17. Andel af borgerne, som praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden i (bl.a.) et KOMMERCIELT CENTER ELLER INSTITUT. Omfatter aktiviteter, der i løbet af en uge praktiseres i et kommercielt center eller institut af mere end 0,3 pct. af borgerne (15 år og ældre) (pct.).**

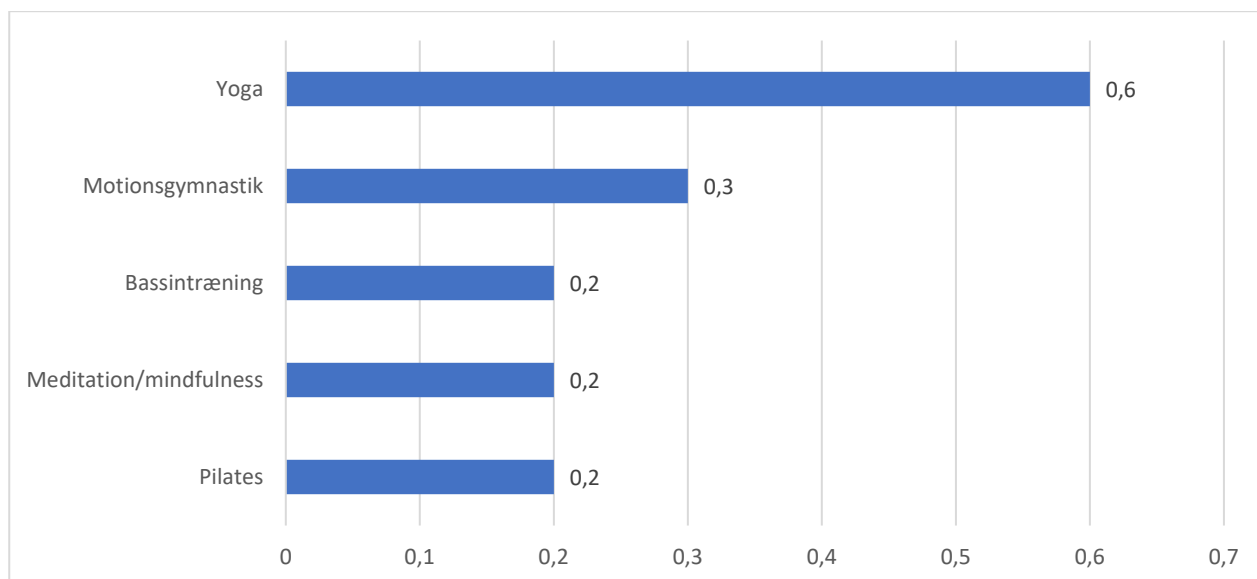




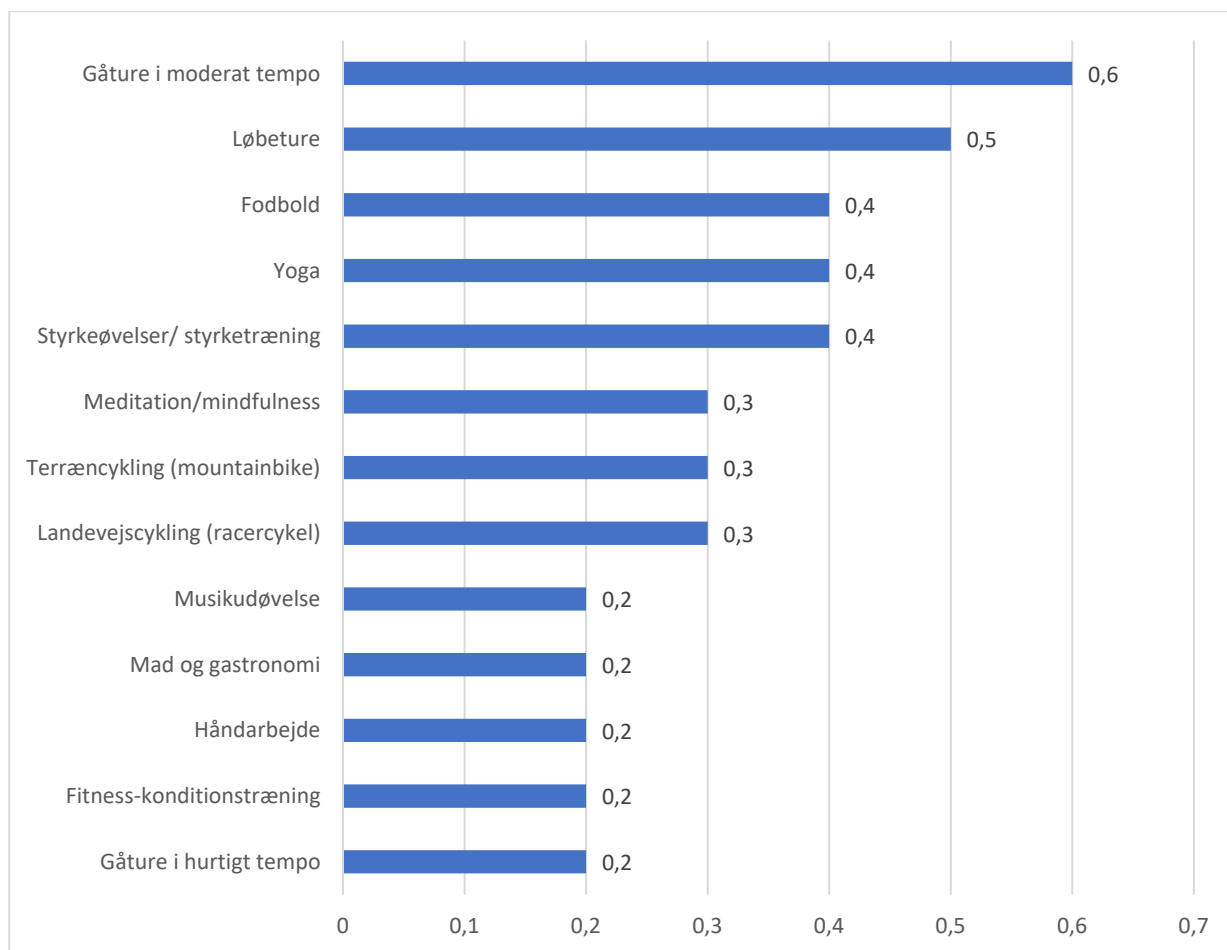
**Figur 18. Andel af borgerne, som praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden på (bl.a.) en ARBEJDSPLADS ELLER I EN FIRMAIDRÆTSFORENING. Omfatter aktiviteter, der i løbet af en uge praktiseres på en arbejdsplads eller i en firmaidrætsforening af mere end 0,2 pct. af borgerne (15 år og ældre) (pct.).**



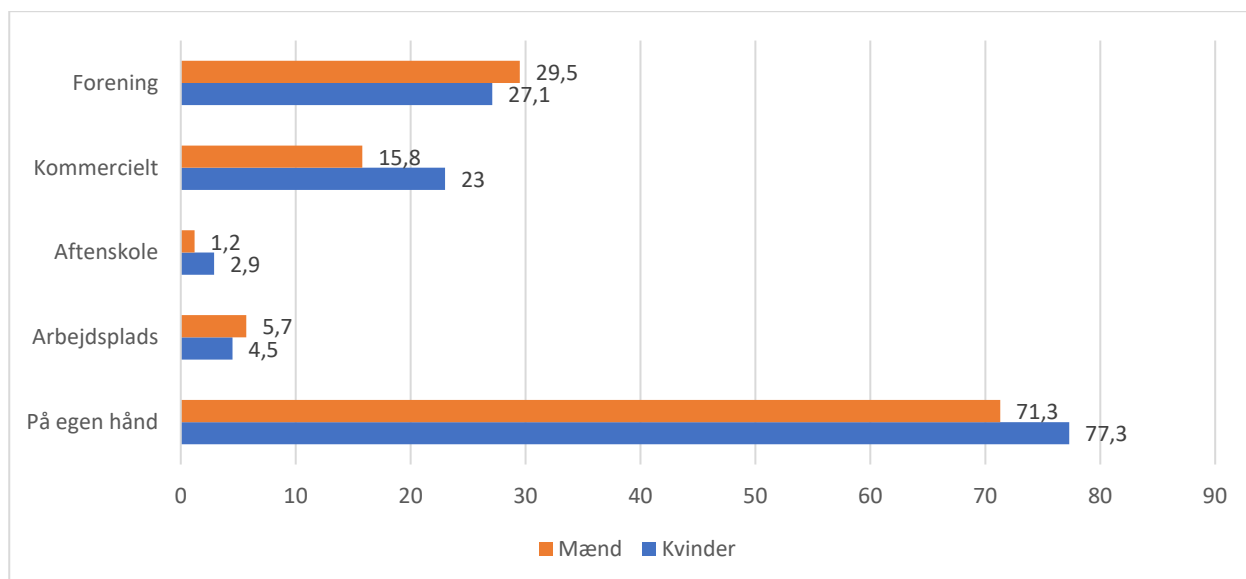
**Figur 19. Andel af borgerne, som praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden i (bl.a.) en AFTENSKOLE. Omfatter aktiviteter, der i løbet af en uge praktiseres i en aftenskole af mere end 0,2 pct. af borgerne (15 år og ældre) (pct.).**



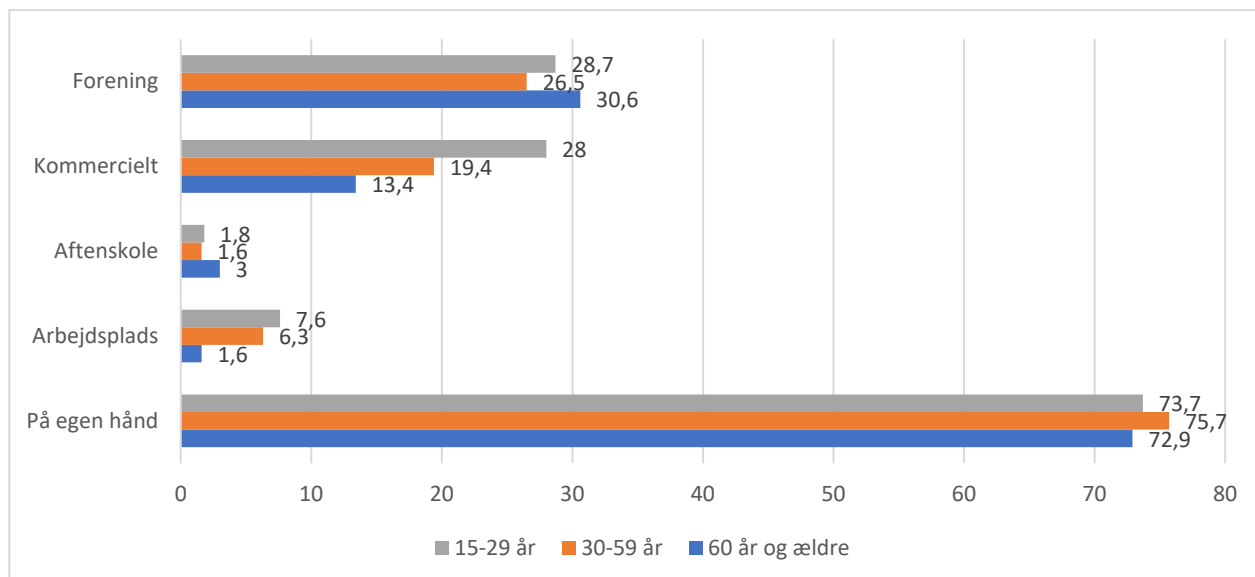
**Figur 20. Andel af borgerne, som praktiserer bevægelsesaktiviteter i fritiden, der (bl.a.) gør det (aftaler mv.) VIA SOCIALE MEDIER. Omfatter aktiviteter, der i løbet af en uge praktiseres via sociale medier af mere end 0,2 pct. af borgerne (15 år og ældre) (pct.).**



**Figur 21. Andel af kvinder og mænd, som praktiserer deres bevægelsesaktiviteter i fritiden i en forening eller klub, i et kommercielt center eller institut, i en aftenskole, på arbejdspladsen eller firmaidræt eller selvorganiseret / på egen hånd (pct.)**



**Figur 22. Andel af unge, midaldrende og ældre, som praktiserer deres bevægelsesaktiviteter i fritiden i en forening eller klub, i et kommercielt center eller institut, i en aftenskole, på arbejdspladsen eller firmaidræt eller selvorganiseret / på egen hånd (pct.)**



**Tabel 11. Sammenhænge hvor borgerne praktiserer forskellige bevægelsesaktiviteter i fritiden? (spørgsmålet blev stillet til de respondenter, der svarede, at de havde dyrket den enkelte aktivitet mindst én gang om ugen inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse) (N=157.448).**

	Forening / klub	Kommercielt center	Aftenskole	Firmaidræt / arbejdsplads	Via sociale medier	Selv-organiseret / egen hånd	Anden sammenhæng
<b>Gå- og vandreture</b>							
Gåture i hurtigt tempo	0,6	0,6	0,1	0,3	0,2	14,1	2,4
Gåture i moderat tempo	1,5	0,7	0,1	1,0	0,6	48,5	8,2
Gåture med hund	0,5	0	0	0,1	0,1	19	4,1
<b>Løb</b>							
Løbeture	1,7	1,0	0,1	0,6	0,5	18,5	2,3
Orienteringsløb	0,2	0	0	0,1	0	0,2	0,1
Terrænløb (fx trailløb)	0,3	0,1	0	0,1	0,1	1,2	0,2
<b>Cykling</b>							
Landevejscykling (racercykel)	0,8	0,1	0	0,1	0,3	3,5	0,5
Terræncykling (mountainbike)	0,5	0	0	0,1	0,3	3,2	0,5
Cykling (på 'hverdagscykel')	0,4	0,3	0,1	0,3	0,1	24,0	5,2
<b>Fitness</b>							
Styrkeøvelser/ styrketræning	3,6	13,5	0,1	1,1	0,4	15,9	2,8
Fitness-konditionstræning	2,4	10,3	0,1	0,6	0,2	9,6	1,8
Aerobic/step	0,3	0,8	0	0,1	0	0,5	0,1
Crossfit	0,9	1,9	0	0,2	0,1	1,4	0,3
Spinning	0,7	1,7	0	0,1	0	0,7	0,2
Anden fitness holdtræning	1,2	3,1	0	0,2	0,1	1,2	0,4
<b>Mental træning</b>							
Yoga	1,9	2,4	0,6	0,3	0,4	5,1	0,9
Pilates	0,5	0,9	0,2	0,1	0,1	0,8	0,2
Meditation/mindfulness	0,4	0,5	0,2	0,2	0,3	6,8	1,4
Tai chi, qi gong	0,1	0,1	0,1	0	0	0,3	0,1
<b>Holdboldspil</b>							
Basketball	0,3	0	0	0,1	0,1	0,4	0,2
Fodbold	3,5	0,1	0,1	0,4	0,4	1,4	0,5
Hockey/floorball	0,4	0	0	0,1	0	0,1	0,1
Håndbold	1,1	0	0	0	0	0,1	0,1
Volleyball/beachvolley	0,5	0	0	0,1	0,1	0,3	0,2

	Forening / klub	Kommercielt center	Aftenskole	Firmaidræt / arbejdsplads	Via sociale medier	Selv-organiseret / egen hånd	Anden sammenhæng
<b>Andre boldspil</b>							
Badminton	2,5	0,1	0	0,2	0,1	1,0	0,3
Bordtennis	0,3	0	0	0,2	0	0,6	0,2
Golf	2,0	0	0	0,1	0,1	1,0	0,1
Padeltennis	0,1	0	0	0	0	0,2	0
Squash	0,1	0	0	0	0	0,1	0
Tennis	1,1	0	0	0	0	0,4	0,1
<b>Gymnastik</b>							
Spring- og rytmegymnastik	0,8	0,1	0	0,1	0	0,2	0,2
Redskabsgymnastik	0,2	0,1	0	0	0	0,2	0,1
Motionsgymnastik	3,1	0,6	0,3	0,2	0,1	1,8	0,6
Trampolin	0,2	0	0	0	0	0,3	0,2
<b>Dans</b>							
Pardanse	0,8	0,4	0,1	0,1	0,1	0,4	0,2
Ballet, moderne dans ol.	0,1	0,2	0	0	0	0,2	0,1
Fitness dans	0,5	0,9	0,1	0	0,1	0,5	0,2
Kreativ dans	0,1	0,1	0	0	0	0,2	0,1
Street dance	0,2	0,3	0	0,1	0	0,5	0,2
<b>Aktiviteter i vand</b>							
Svømning i svømmebassin	1,8	0,6	0,1	0,1	0,1	4,0	0,7
Open Water Svømning	0,2	0	0	0	0	1,8	0,2
Dykning, undervandsjagt mv.	0,1	0	0	0	0	0,2	0
Bassintræning	0,8	0,2	0,2	0	0	0,4	0,2
Vinterbadning	0,8	0	0	0	0,1	2,0	0,2
<b>Aktiviteter på vand</b>							
Kano/kajak	0,5	0	0	0	0	0,5	0,1
Roning	0,3	0	0	0	0	0,1	0
Sejlsport	0,4	0	0	0	0	0,7	0,1
Windsurfing, kitesurfing	0,1	0	0	0	0	0,1	0
Surfing, stand up paddle	0,1	0	0	0	0	0,5	0
<b>Udelivsaktiviteter</b>							
Friluftsliv	0,5	0	0	0,2	0,1	5,6	1,2
Jagt	0,3	0	0	0	0	0,8	0,2
Fiskeri	0,2	0	0	0	0	1,2	0,3
Spejder	0,6	0	0	0	0	0,1	0,0
Rollespil (udendørs)	0	0	0	0	0	0	0

	Forening / klub	Kommercielt center	Aftenskole	Firmaidræt / arbejdsplads	Via sociale medier	Selv-organiseret / egen hånd	Anden sammenhæng
<b>Street- og rulleaktiviteter</b>							
Calisthenics, street workout	0	0	0	0	0	0,1	0
Løbehjul, scoot, BMX	0	0	0	0	0	0,3	0,1
Parkour, freerunning, ol.	0	0	0	0	0	0,1	0
Rulleskøjteløb	0	0	0	0	0	0,4	0,1
Skateboard, longboard, mv.	0	0	0	0	0	0,4	0,1
Street boldspil	0	0	0	0	0	0,3	0,1
<b>Anden idrætsaktivitet</b>							
Atletik	0,1	0	0	0,1	0	0,1	0,1
Billard, pool, snooker	0,2	0	0	0,1	0	0,4	0,1
Bowling, keglespil	0,5	0	0	0,1	0	0,3	0,1
Bueskydning	0,1	0	0	0	0	0,1	0
Kampsport	0,7	0,1	0	0	0	0,3	0,1
Petanque	0,4	0	0	0	0	0,3	0
Ridning	0,5	0	0	0	0	1,0	0,2
Rulleski	0	0	0	0	0	0	0
Skiløb	0	0	0	0	0	0,5	0,1
Skydning	0,4	0	0	0	0	0,2	0,1
Triatlon/duatlon	0	0	0	0	0	0,1	0
Andre idrætsaktiviteter	0,4	0,1	0	0	0	0,3	0,1
<b>Anden fysisk fritidsaktivitet</b>							
Håndværk	0,3	0	0,1	0,5	0,1	12,1	2,7
Håndarbejde	0,6	0	0,3	0,2	0,2	11,2	2,0
Mad og gastronomi	0,4	0,1	0,2	0,4	0,2	26,6	5,3
Teater og scenekunst	0,2	0	0	0,1	0	0,3	0,2
Musikudøvelse	1,5	0,1	0,5	0,3	0,2	4,4	1,2

**Tabel 12. Andel af voksne borgere – 15 år og ældre – som praktiserer deres bevægelsesaktiviteter i fritiden i en forening / klub, i et kommercielt center eller institut, i en aftenskole, på arbejdspladsen / firmaidræt eller selvorganiseret / på egen hånd (pct.)** (spørgsmålet blev stillet til de respondenter, der svarede, at de havde dyrket den enkelte aktivitet mindst én gang om ugen inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse) (N = 157.448).

	Forening	Kommercielt	Aftenskole	Arbejdsplads	På egen hånd
Alle	28,3	19,4	2,1	5,1	74,4
Mænd	29,5	15,8	1,2	5,7	71,3
Kvinder	27,1	23,0	2,9	4,5	77,3
15-29 år	28,7	28,0	1,8	7,6	73,7
30-59 år	26,5	19,4	1,6	6,3	75,7
60 år og ældre	30,6	13,4	3,0	1,6	72,9
Under uddannelse	30,1	27,8	2,1	7,0	73,8
Ufaglært	23,0	17,6	1,2	6,5	67,4
Erhvervsfagligt job	26,8	16,7	1,4	5,8	71,9
Job efter kort videregående uddan.	30,7	21,1	2,0	7,4	76,8
Job efter mellemlang videregående uddan.	30,8	22,7	2,0	8,4	81,7
Job efter lang videregående uddan.	28,9	25,1	1,5	8,8	83,7
Selvstændig	28,1	18,4	1,8	2,7	75,1
Ledig på dagpenge	21,7	22,5	2,1	2,1	78,2
Ledig på kontanthjælp	11,0	12,5	0,9	1,7	58,8
Førtidspensionist	15,3	11,8	1,9	0,9	61,1
Folkepensionist eller efterløkker	33,0	13,5	3,3	0,6	72,5
Orlov fra job eller uddannelse	20,4	20,6	1,9	3,1	78,2
Orlov fra dagpenge eller kontanthjælp	15,2	18,2	2,9	2,3	73,7
Hjemmegående	19,7	16,3	2,8	1,3	69,7
Andet	22,3	17,0	1,8	5,5	70,0
N =					



## Hvem praktiseres bevægelsesaktiviteterne sammen med?

Bevægelsesaktiviteter praktiseres overvejende sammen med andre, selvom mange også ofte går, løber, cykler, dyrker fitness mv. alene. Her skal vi se på, hvem de bevægelsesaktive i forskellige aktiviteter praktiserer aktiviteten sammen med, og i hvilket omfang den (også) praktiseres alene.

Meditation / mindfulness er den aktivitet som den største andel af de aktive i en aktivitet praktiserer *alene*. Derefter kommer løbeture, cykling på hverdagscykel og fitness-konditionstræning. Det er de store bevægelsesaktiviteter (løb, cykling og gåture), mental træning, fitnessaktiviteter samt til dels street- og rulleaktiviteter, der især dyrkes alene (figur 23 og tabel 13).

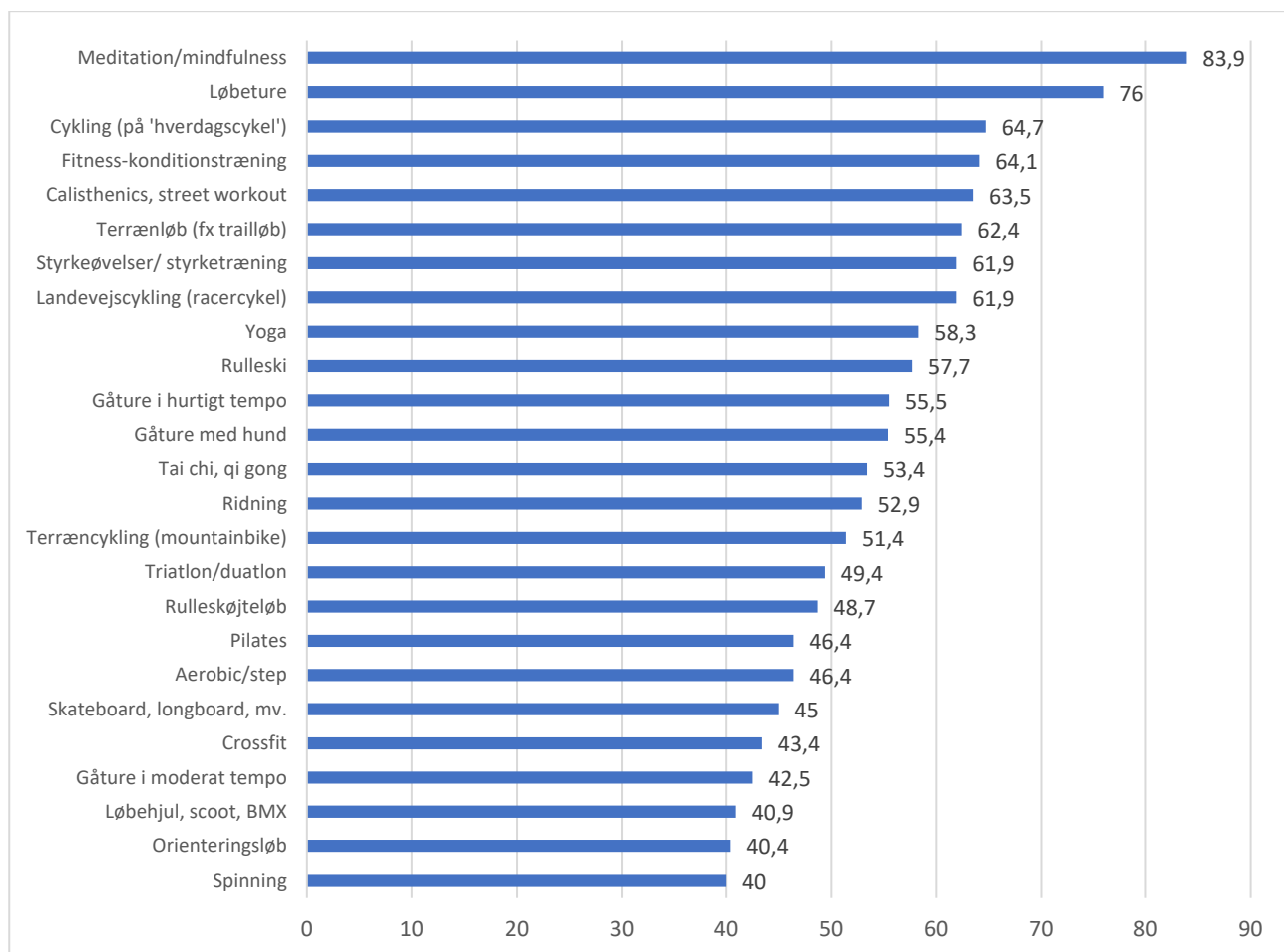
Mange aktiviteter dyrkes dog fortrinsvis sammen med andre eller forudsætter andre. Det gælder først og fremmest de forskellige boldspil, som dominerer listen over de aktiviteter, hvor forholdsvis flest dyrker aktiviteten sammen med *venner eller bekendte*. I de 25 aktiviteter, som mest dyrkes sammen med venner eller bekendte, angiver mere end halvdelen af deltagerne, at de (bl.a.) dyrker aktiviteten sammen med venner eller bekendte (figur 24 og tabel 13).

At dyrke en aktivitet sammen med *ægtefælle, partner eller kæreste* er almindeligt i en del aktiviteter. Det er især de store udendørs- og naturaktiviteter (gåture, friluftsliv, sejlsport, golf og vandaktiviteter) samt pardans og skiløb, som praktiseres sammen med ægtefælle, partner eller kæreste (figur 25 og tabel 13).

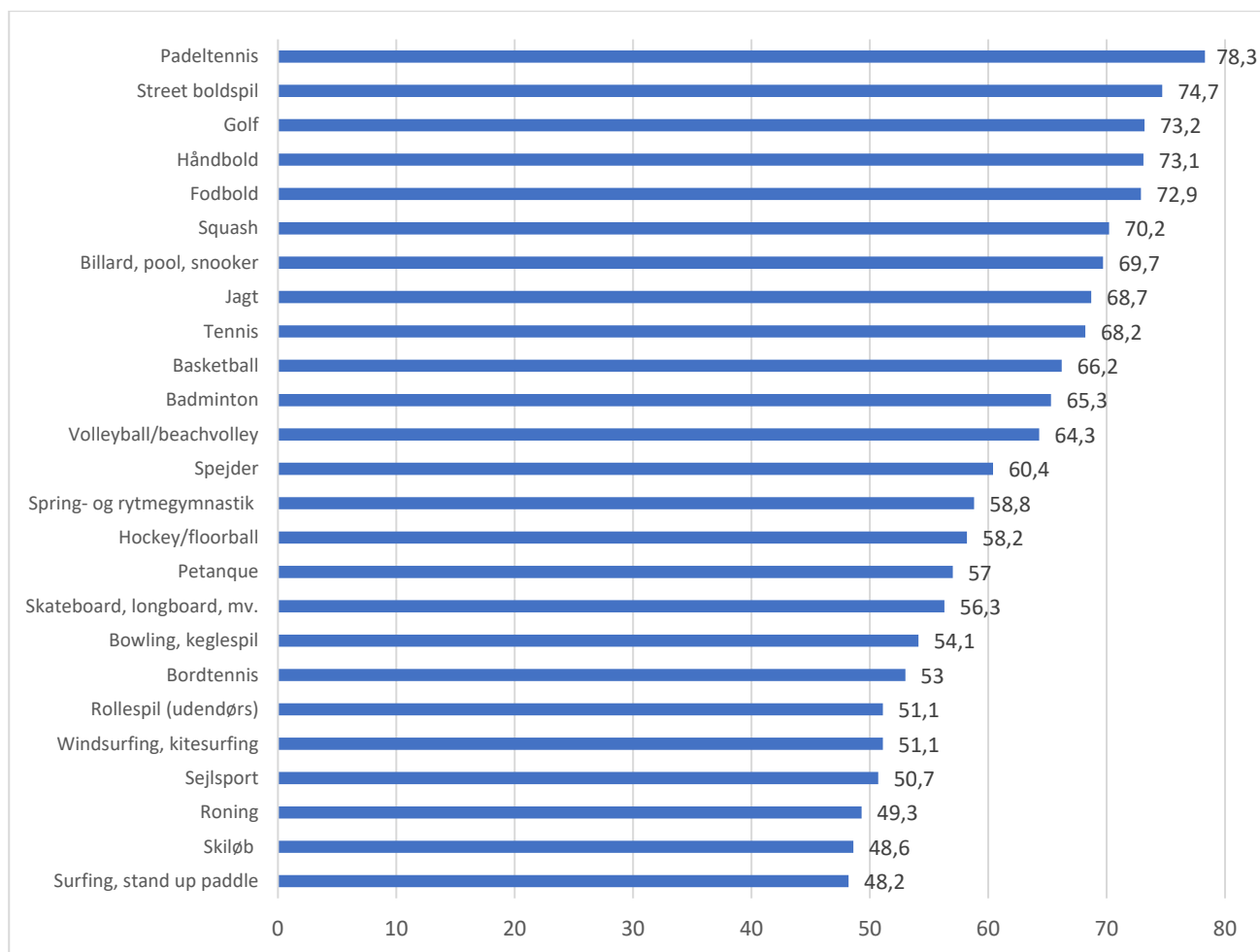
Det er mindre almindeligt at praktisere de forskellige bevægelsesaktiviteter sammen med *børn*. Selvom der ikke eksplicit er spurgt om børn i familien, antages det, at det fortrinsvis er det, respondenterne har svaret på. Det er især i de aktiviteter, der ofte dyrkes i en familiesammenhæng, at forholdsvis mange angiver, at de bl.a. dyrker aktiviteten sammen med børn. Det gælder skiløb, friluftsliv, gåture, trampolin, svømning og sejlsport (figur 26 og tabel 13).

I en del aktiviteter er det også ganske udbredt at praktisere aktiviteten sammen med *kolleger eller studievenner*. Det er dog fortrinsvis i små bevægelsesaktiviteter (atletik, volleyball, basketball mv.), og selv i disse er det kun omkring hver fjerde af dem, der dyrker aktiviteten mindst en gang om ugen, som (bl.a.) gør det med kolleger eller studievenner (tabel 27 og tabel 13).

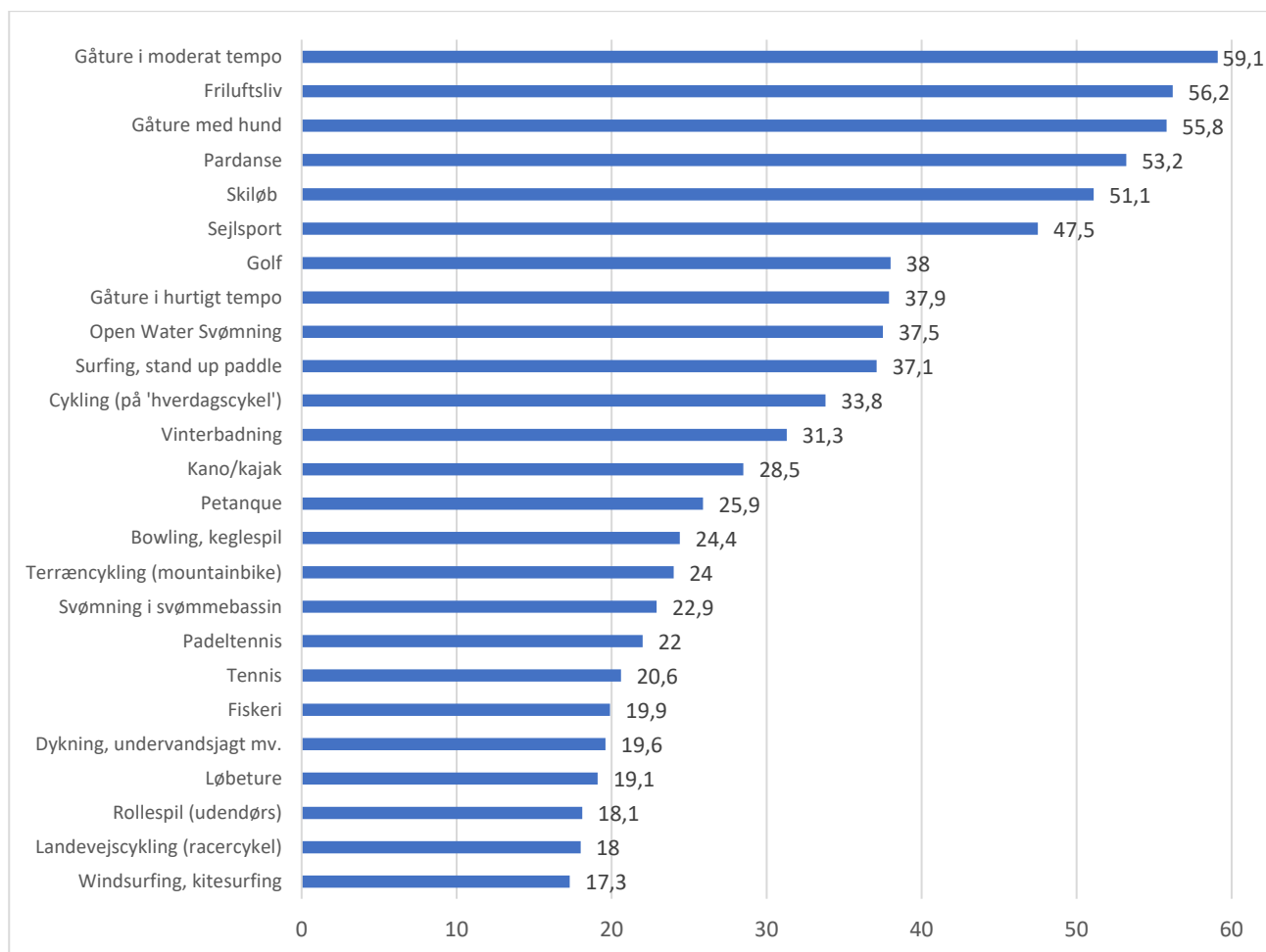
**Figur 23: De 25 bevægelsesaktiviteter i fritiden, hvor den største andel af udøverne praktiserer den ALENE. Andel af de aktive i aktiviteten, der praktiserer den inden for en uge, som bl.a. praktiserer aktiviteten alene (pct.)**



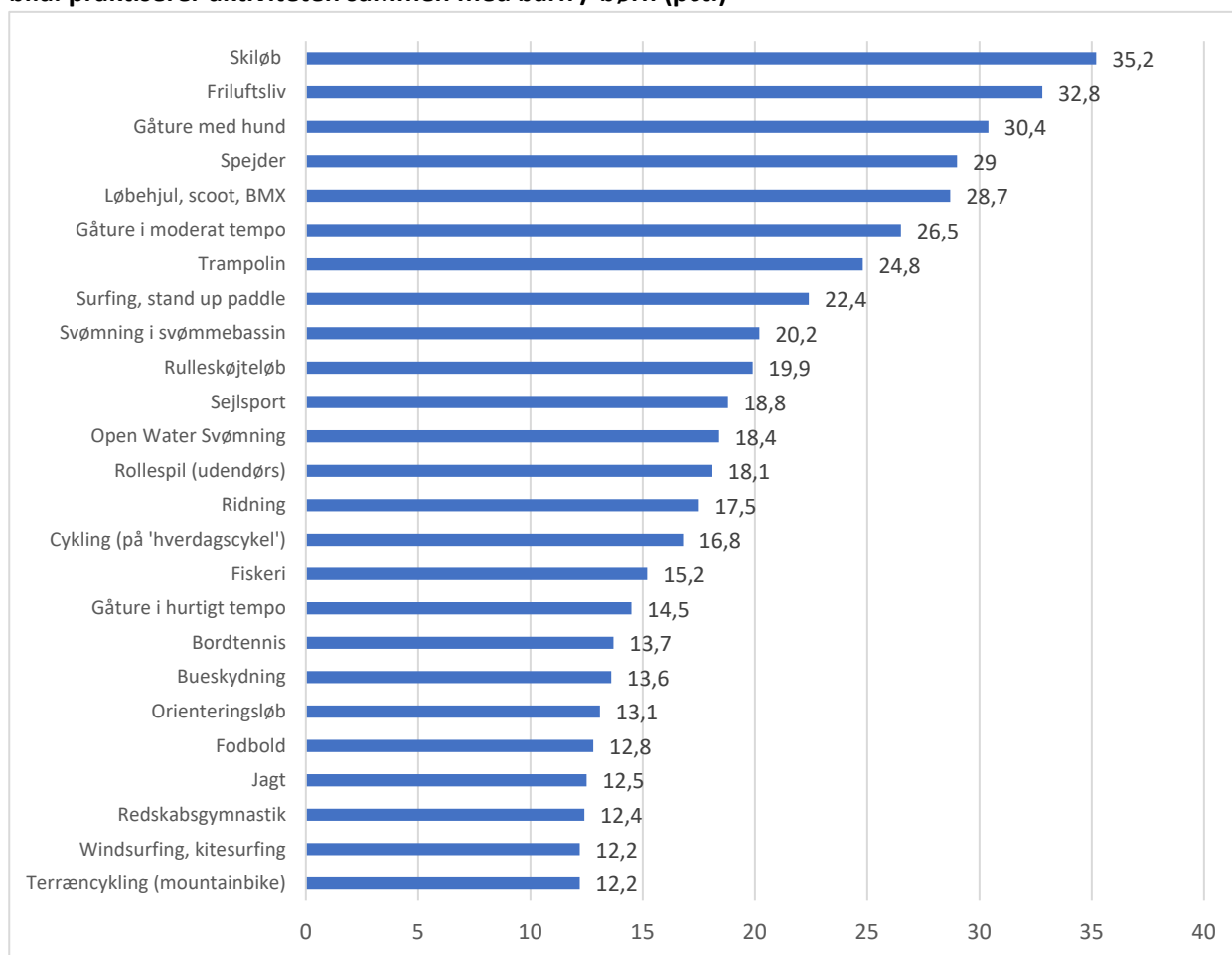
**Figur 24: De 25 bevægelsesaktiviteter i fritiden, hvor den største andel af udøverne praktiserer den med VENNER ELLER BEKENDTE. Andel af de aktive i aktiviteten, der praktiserer den inden for en uge, som bl.a. praktiserer aktiviteten sammen med venner eller bekendte (pct.)**



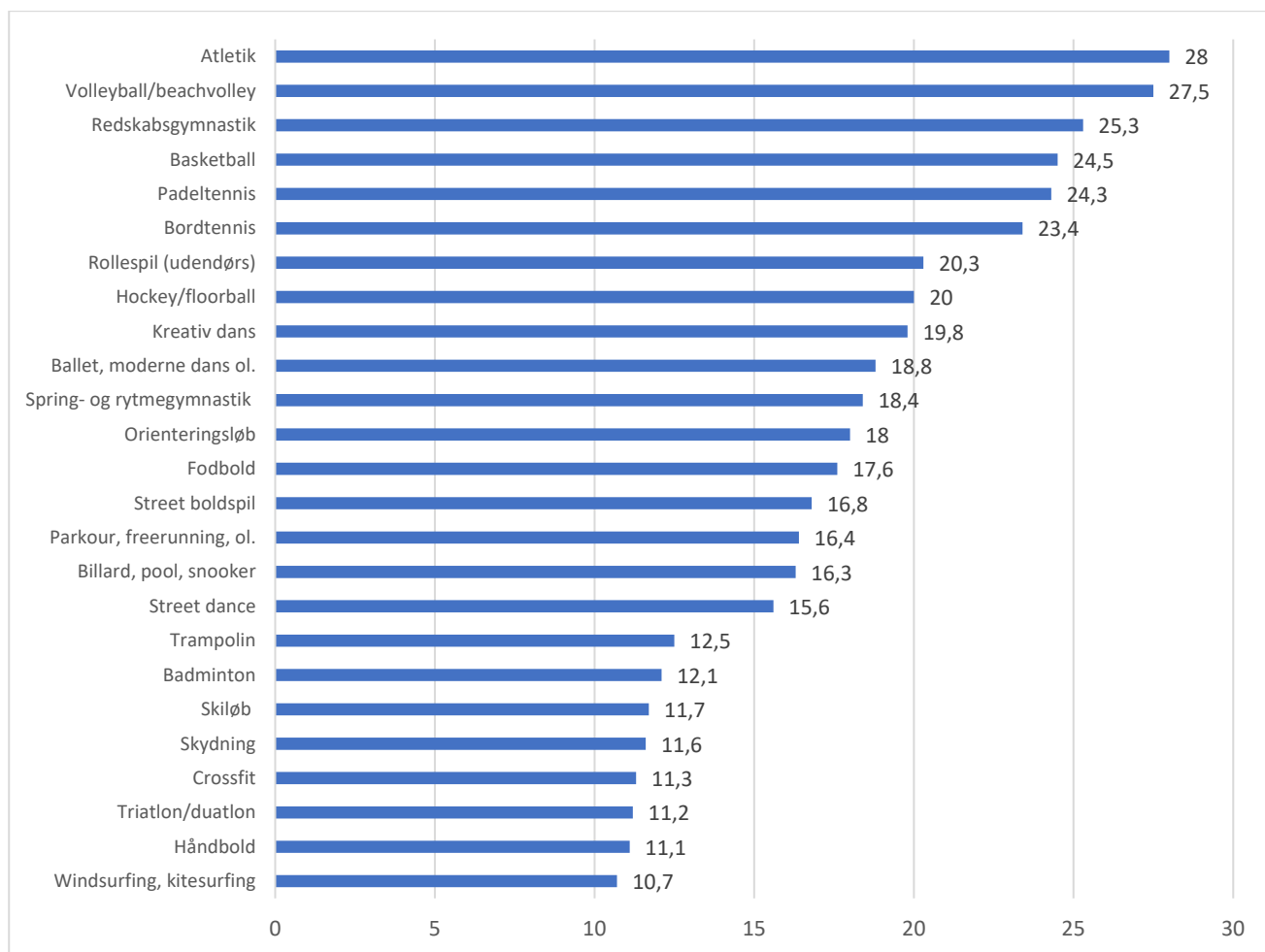
**Figur 25: De 25 bevægelsesaktiviteter i fritiden, hvor den største andel af udøverne praktiserer den med ÆGTEFÆLLE, PARTNER ELLER KÆRESTE. Andel af de aktive i aktiviteten, der praktiserer den inden for en uge, som bl.a. praktiserer aktiviteten sammen med ægtefælle, partner eller kæreste (pct.)**



**Figur 26: De 25 bevægelsesaktiviteter i fritiden, hvor den største andel af udøverne praktiserer den sammen med BARN / BØRN. Andel af de aktive i aktiviteten, der praktiserer den inden for en uge, som bl.a. praktiserer aktiviteten sammen med barn / børn (pct.)**



**Figur 27: De 25 bevægelsesaktiviteter i fritiden, hvor den største andel af udøverne praktiserer den med KOLLEGER ELLER STUDIEVENNER. Andel af de aktive i aktiviteten, der praktiserer den inden for en uge, som bl.a. praktiserer aktiviteten sammen med kolleger eller studievejner (pct.)**



**Tabel 13. Hvem praktiseres bevægelsesaktiviteterne sammen med? Andel af respondenter, der har angivet at praktisere den enkelte aktivitet mindst én gang om ugen i de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse (det var muligt at sætte flere krydser i hver linje)**

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie (fx søskende, forældre)	Venner / bekendte	Kolleger / studiekammerater	Andre personer	Alene	N =
<b>Gå- og vandreture</b>								
Gåture i hurtigt tempo	37,9	14,5	12,4	29,2	5,6	3,2	55,5	27.317
Gåture i moderat tempo	59,1	26,5	21,7	36,9	7,5	3,6	42,5	90.258
Gåture med hund	55,8	30,4	21,4	20,5	1,6	2,4	55,4	36.365
<b>Løb</b>								
Løbeture	19,1	9,5	6,9	21,9	5,2	3,9	76,0	35.091
Orienteringsløb	16,3	13,1	11,0	33,7	18,0	12,1	40,4	817
Terrænløb (fx trailløb)	16,3	6,3	6,7	33,1	9,6	8,1	62,4	2.540
<b>Cykling</b>								
Landevejscykling (racercykel)	18,0	5,6	7,9	39,3	5,4	8,8	61,9	7.105
Terræncykling (mountainbike)	24,0	12,2	9,1	41,6	6,5	7,0	51,4	6.409
Cykling (på 'hverdagscykel')	33,8	16,8	6,3	15,9	3,9	1,8	64,7	47.418
<b>Fitness</b>								
Styrkeøvelser/ styrketræning	17,2	4,3	6,1	28,2	6,6	10,8	61,9	52.489
Fitness-konditionstræning	16,1	3,5	5,3	24,0	5,3	9,8	64,1	35.565
Aerobic/step	5,5	3,3	4,4	27,6	6,2	26,5	46,4	2.677
Crossfit	15,2	4,1	7,0	40,3	11,3	20,6	43,4	6.833
Spinning	15,6	2,1	4,2	29,9	5,5	29,8	40,0	4.911
<b>Mental træning</b>								
Yoga	9,2	4,1	4,6	19,7	5,1	24,5	58,3	16.141
Pilates	5,1	2,2	3,7	17,5	3,7	35,5	46,4	3.979
Meditation/mindfulness	7,3	2,5	2,1	7,9	4,0	9,6	83,9	13.822
Tai chi, qi gong	8,0	3,2	4,3	15,7	3,9	28,9	53,4	934
<b>Holdboldspil</b>								
Basketball	5,1	9,5	9,9	66,2	24,5	13,3	11,0	1.552
Fodbold	3,6	12,8	7,1	72,9	17,6	21,7	5,4	8.610
Hockey/floorball	5,4	6,8	5,1	58,2	20,0	31,1	3,7	1.097
Håndbold	3,3	7,9	5,5	73,1	11,1	23,0	4,0	2.265
Volleyball/beachvolley	7,1	3,8	5,7	64,3	27,5	24,5	3,6	1.679

	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie (fx søskende, forældre)	Venner / bekendte	Kolleger / studiekammerater	Andre personer	Alene	N =
<b>Andre boldspil</b>								
Badminton	14,3	6,5	8,6	65,3	12,1	17,8	2,5	6.229
Bordtennis	12,3	13,7	11,1	53,0	23,4	16,8	3,2	2.104
Golf	38,0	8,7	12,4	73,2	5,6	19,0	11,0	4.273
Padeltennis	22,0	8,3	13,9	78,3	24,3	9,8	2,8	531
Squash	12,5	4,7	11,0	70,2	10,1	9,2	5,8	465
Tennis	20,6	9,1	11,7	68,2	6,9	17,2	3,7	2.424
<b>Gymnastik</b>								
Spring- og rytmegymnastik	5,7	11,6	4,9	58,8	18,4	24,4	10,9	2.139
Redskabsgymnastik	8,3	12,4	5,6	42,1	25,3	15,1	23,0	816
Motionsgymnastik	10,5	3,9	1,7	27,2	4,2	38,2	27,0	9.946
Trampolin	8,5	24,8	15,7	44,5	12,5	9,7	23,8	1.077
<b>Dans</b>								
Pardanse	53,2	4,3	3,2	30,4	8,8	14,8	8,7	2.949
Ballet, moderne dans ol.	4,3	5,7	4,8	42,8	18,8	23,6	32,6	854
Fitness dans	3,6	5,2	7,4	32,8	6,3	30,3	36,4	3.292
Kreativ dans	6,7	6,5	5,5	41,9	19,8	19,7	35,4	936
Street dance	5,3	7,3	5,0	47,1	15,6	17,5	37,6	1.868
<b>Aktiviteter i vand</b>								
Svømning i svømmebassin	22,9	20,2	8,8	27,6	5,2	14,9	32,6	11.071
Open Water Svømning	37,5	18,4	17,4	35,5	5,8	6,9	37,7	3.426
Dykning, undervandsjagt mv.	19,6	9,0	17,3	44,3	8,4	11,8	28,4	510
Bassintræning	9,2	3,9	4,0	26,4	3,4	50,2	15,8	2.935
Vinterbadning	31,3	6,9	9,9	44,8	5,9	12,1	34,0	4.494
<b>Aktiviteter på vand</b>								
Kano/kajak	28,5	9,2	11,8	46,3	9,0	17,1	29,6	1.597
Roning	13,9	3,8	7,3	49,3	6,7	26,8	25,7	782
Sejlsport	47,5	18,8	17,3	50,7	6,0	12,9	14,0	1.690
Windsurfing, kitesurfing	17,3	12,2	19,3	51,1	10,7	20,4	20,7	270
Surfing, stand up paddle	37,1	22,4	27,6	48,2	7,5	9,4	29,4	960
<b>Udelivsaktiviteter</b>								
Friluftsliv	56,2	32,8	18,3	35,7	7,1	8,3	29,7	11.037
Jagt	11,5	12,5	18,6	68,7	6,2	18,9	27,6	1.789
Fiskeri	19,9	15,2	16,4	46,4	5,0	8,9	39,0	2.423
Spejder	13,6	29,0	11,9	60,4	7,7	32,0	8,1	1.164
Rollespil (udendørs)	18,1	18,1	12,4	51,1	20,3	17,5	11,3	177



	Ægtefælle / partner / kæreste	Barn / børn	Anden familie (fx søskende, forældre)	Venner / bekendte	Kolleger / studiekammerater	Andre personer	Alene	N =
<b>Street- og rulleaktiviteter</b>								
Calisthenics, street workout	12,8	8,1	6,4	38,3	8,1	6,7	63,5	344
Løbehjul, scoot, BMX	12,3	28,7	11,1	25,2	6,1	4,9	40,9	676
Parkour, freerunning, ol.	7,4	11,4	8,1	42,4	16,4	13,4	33,1	299
Rulleskøjteløb	16,1	19,9	13,8	31,4	4,1	4,5	48,7	753
Skateboard, longboard, mv.	8,2	9,1	9,3	56,3	9,5	6,7	45,0	776
Street boldspil	6,8	10,4	11,7	74,7	16,8	10,5	17,1	589
<b>Mindre idrætsaktiviteter</b>								
Atletik	5,8	8,2	5,3	40,2	28,0	14,5	23,5	703
Billard, pool, snooker	12,8	5,6	11,2	69,7	16,3	12,6	5,8	1.170
Bowling, keglespil	24,4	6,0	10,2	54,1	7,8	18,7	4,5	1.474
Bueskydning	12,8	13,6	13,2	44,8	4,9	18,4	35,8	288
Kampsport	6,7	9,5	6,3	45,0	8,2	36,7	28,5	1.664
Petanque	25,9	3,8	5,5	57,0	2,3	22,7	4,4	1.120
Ridning	9,1	17,5	14,1	46,0	3,7	17,1	52,9	2.325
Rulleski	13,4	10,7	10,8	22,5	6,3	15,2	57,7	111
Skiløb	51,1	35,2	39,2	48,6	11,7	5,5	10,0	1.027
Skydning	11,1	11,5	15,2	45,1	11,6	23,1	24,6	1.176
Triatlon/duatlon	13,5	7,3	10,1	36,5	11,2	15,6	49,4	178

## Motiver for forskellige bevægelsesformer

En meget væsentlig del af denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner er, hvad der motiverer folk til at dyrke, deltage i eller praktisere de forskellige bevægelsesformer. Til forskel fra de fleste undersøgelser af motiverne for at dyrke idræt eller motionere er der i denne undersøgelse spurgt om motiverne for at deltage i de forskellige typer af bevægelsesaktiviteter, dvs. motiverne for at gå ture, cykle, løbe, dyrke fitness, spille boldspil, deltage i aktiviteter på vand osv. Der er således ikke spurgt om motiver mere generelt for at være fysisk aktiv eller dyrke idræt og motion.

Motivspørgsmålene er besvaret af de respondenter, der i mindst én af aktiviteterne under den pågældende bevægelsestype har svaret, at de er aktiv mindst hver uge. Dvs. at det er de regelmæssigt aktive i de forskellige bevægelsestyper, som har besvaret disse spørgsmål.

På tværs af de forskellige bevægelsestyper er de vigtigste motiver for at deltage i idræt, motion og anden form for fysisk bevægelse i fritiden:

- LYST ('Fordi jeg godt kan lide aktiviteten').
- SUNDHED ('For at vedligeholde eller forbedre min sundhed').
- VELVÆRE ('For at gøre noget godt for mig selv').
- FÆLLESSKAB ('For at være sammen med andre')

Den betydning, de forskellige motiver tillægges, varierer imidlertid meget fra bevægelsesform til bevægelsesform.

Hvad angår *lystmotivet* er tre ud af fire 'helt enig' i, at det er et motiv for deres deltagelse, blandt dem, som dyrker 'aktiviteter på vand', 'boldspil' og 'dans', mens under halvdelen tillægger lystmotivet lige så stor betydning blandt dem, som dyrker 'fitness og fysisk træning' og 'løb' (figur 28).

Hvad angår *sundhedsmotivet* er otte ud af ti af de aktive i 'fitness og fysisk træning' samt 'løb' 'helt enig' i, at de er aktive i disse aktiviteter for at vedligeholde eller forbedre deres sundhed. Det samme gælder kun for hver tredje af de aktive i 'rulle- og streetaktiviteter' og 'udelivsaktiviteter' (figur 29). Tilslutningen til *velværemotivet* er næsten identisk med tilslutningen til sundhedsmotivet (figur 30)

Hvad angår *fællesskabsmotivet* er seks ud af ti af de aktive i boldspil 'helt enig' i, at de dyrker disse aktiviteter for at være sammen med andre, mens det kun gælder en ud af ti blandt dem, som løber, går til fitness og fysisk træning eller som dyrker mental træning (figur 31).

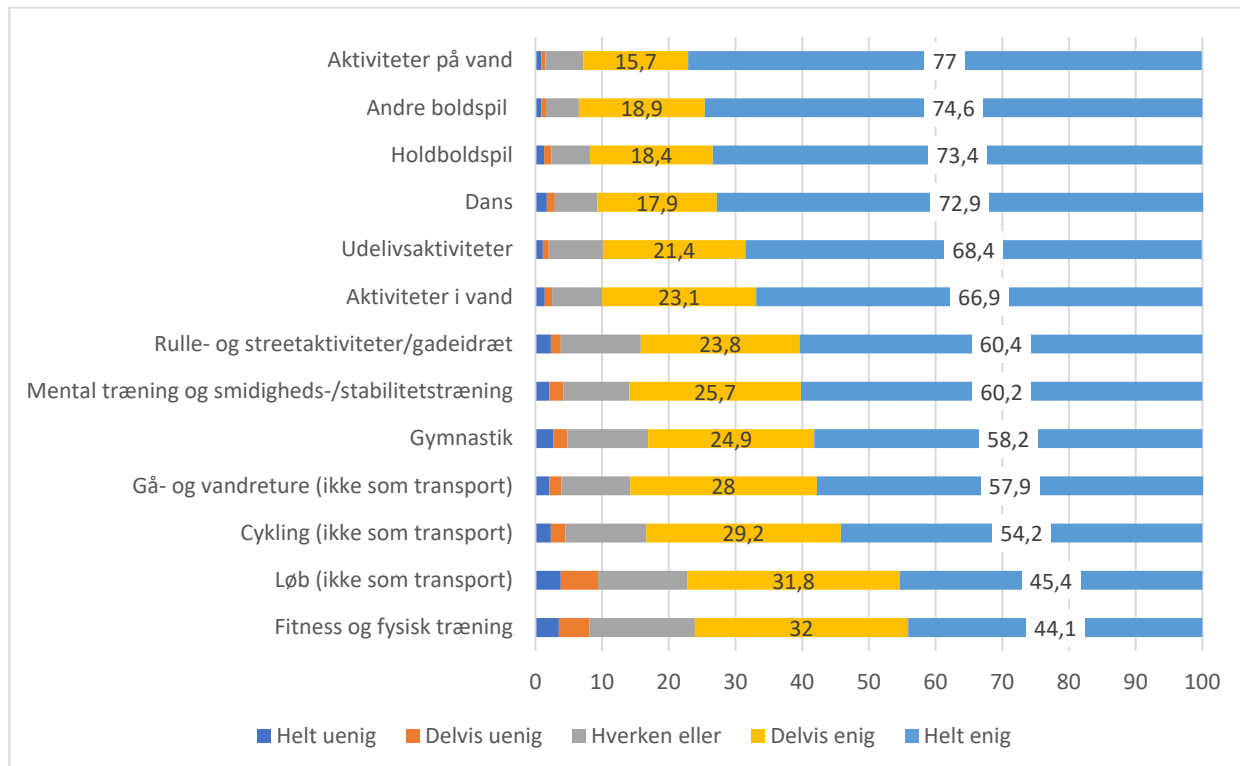
*Præstations- og udviklings- og læringsmotiver* spiller en mindre rolle i de fleste aktiviteter.

Konkurrencemotivet ('for at konkurrere med mig selv eller andre') tillægges kun stor betydning som motiv for at deltage i boldspil, mens udviklings- og læringsmotivet ('for at blive bedre til aktiviteten') tillægges noget større betydning i en række aktiviteter, men det er i lille grad et motiv for at deltage i de store bevægelses- og motionsaktiviteter: gå- og vandreture, cykling og udelivsaktiviteter (figur 32 og 33).

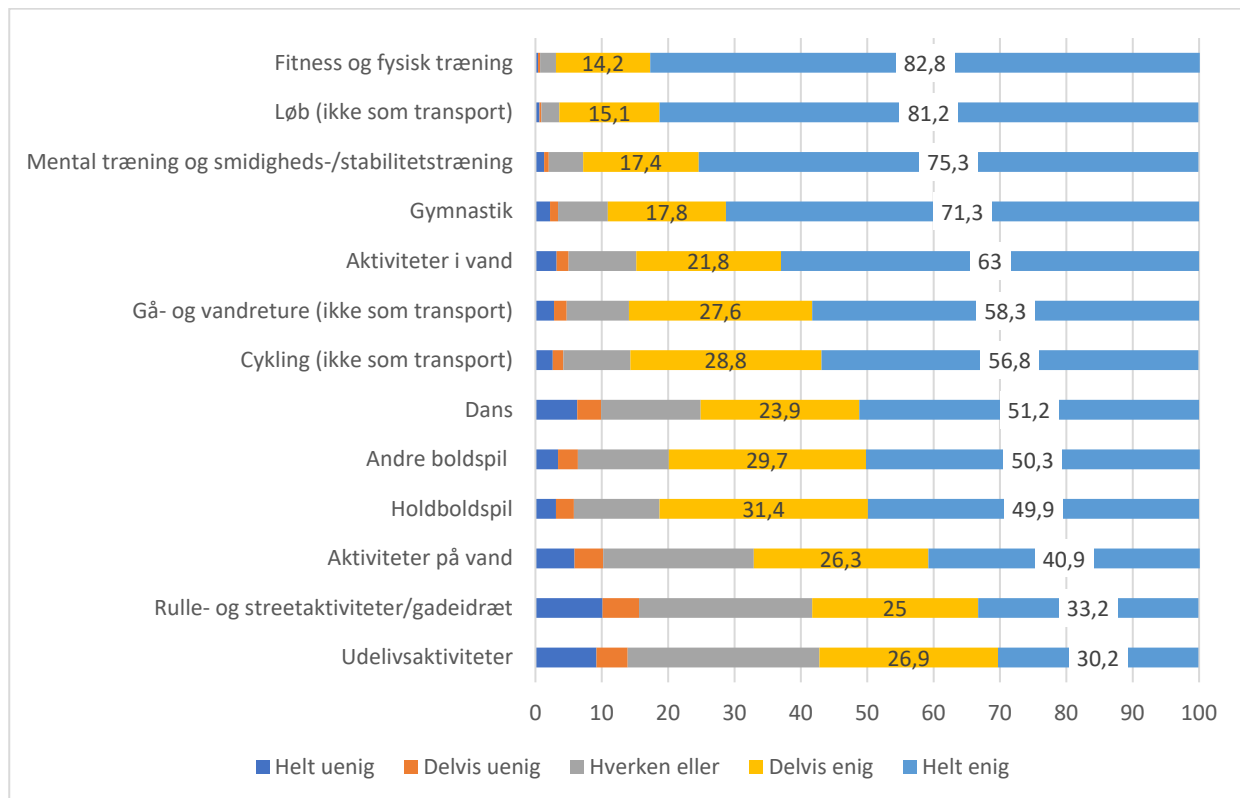
Kvinder tillægger alle motiver – bortset fra præstationsmotivet – større betydning end mænd. Det gælder fx både sundhedsmotivet og fællesskabsmotivet.

I alle bevægelsestyper tillægges lystmotivet og sundhedsmotivet større betydning ('helt enig' i udsagnet) end præstationsmotivet. De aktiviteter, hvor det sundhedsmæssige motiv tillægges stor betydning, er samtidig de aktiviteter, hvor fællesskabsmotivet og lystmotivet tillægges forholdsvis lille betydning i sammenligning med andre aktiviteter.

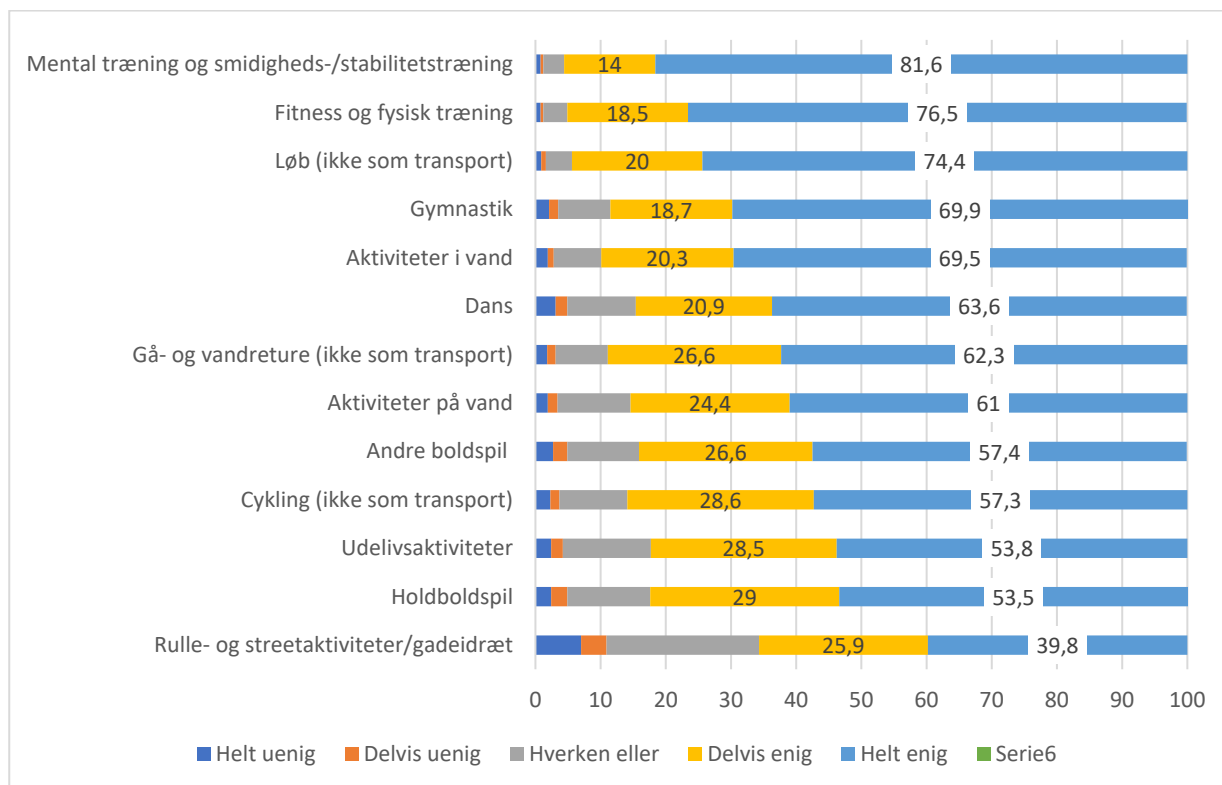
**Figur 28. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FORDI JEG KAN LIDE AKTIVITETEN', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



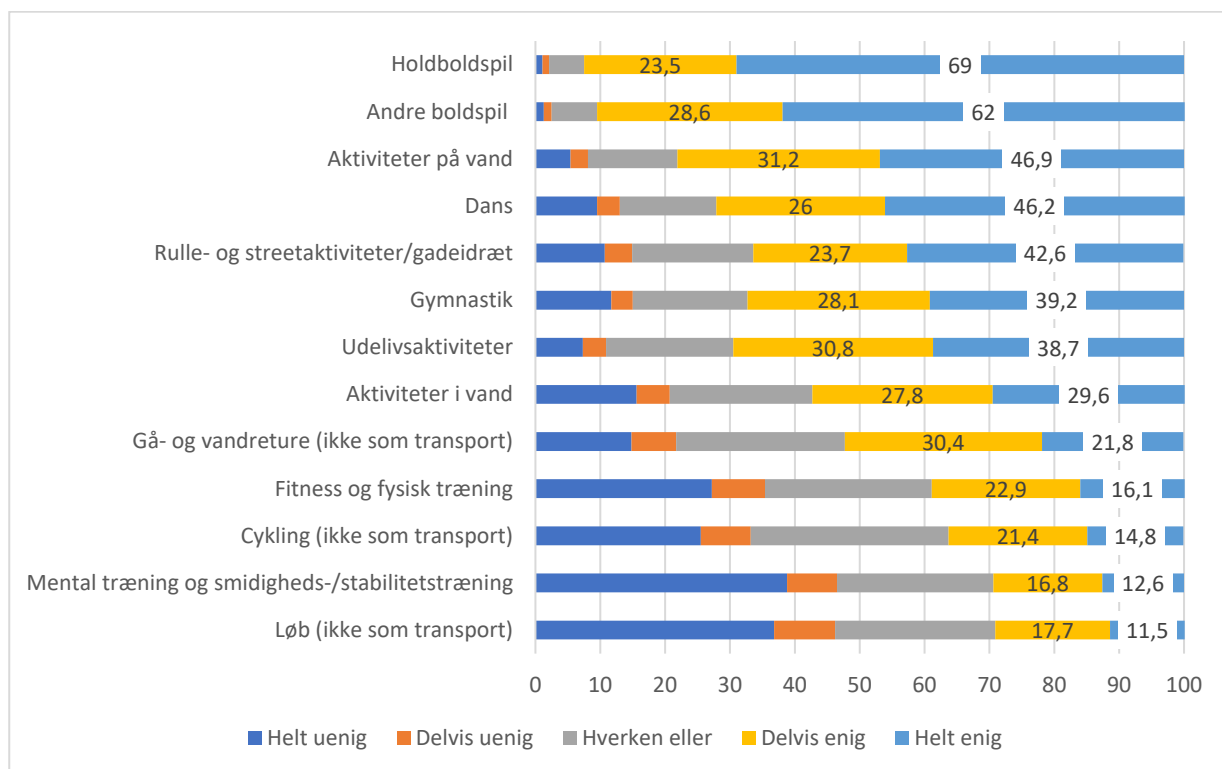
**Figur 29. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FOR AT VEDLIGEHOLDE ELLER FORBEDRE MIN SUNDHED', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



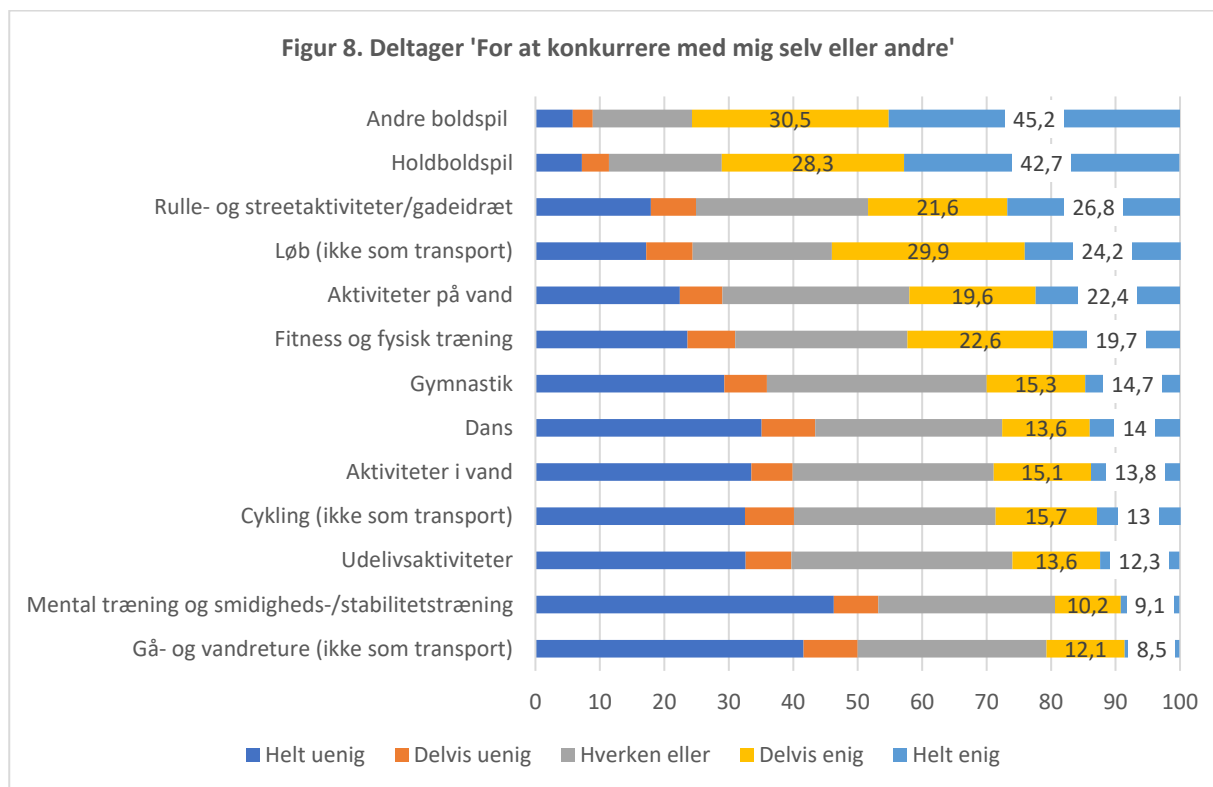
**Figur 30. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FOR AT GØRE NOGET GODT FOR MIG SELV', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



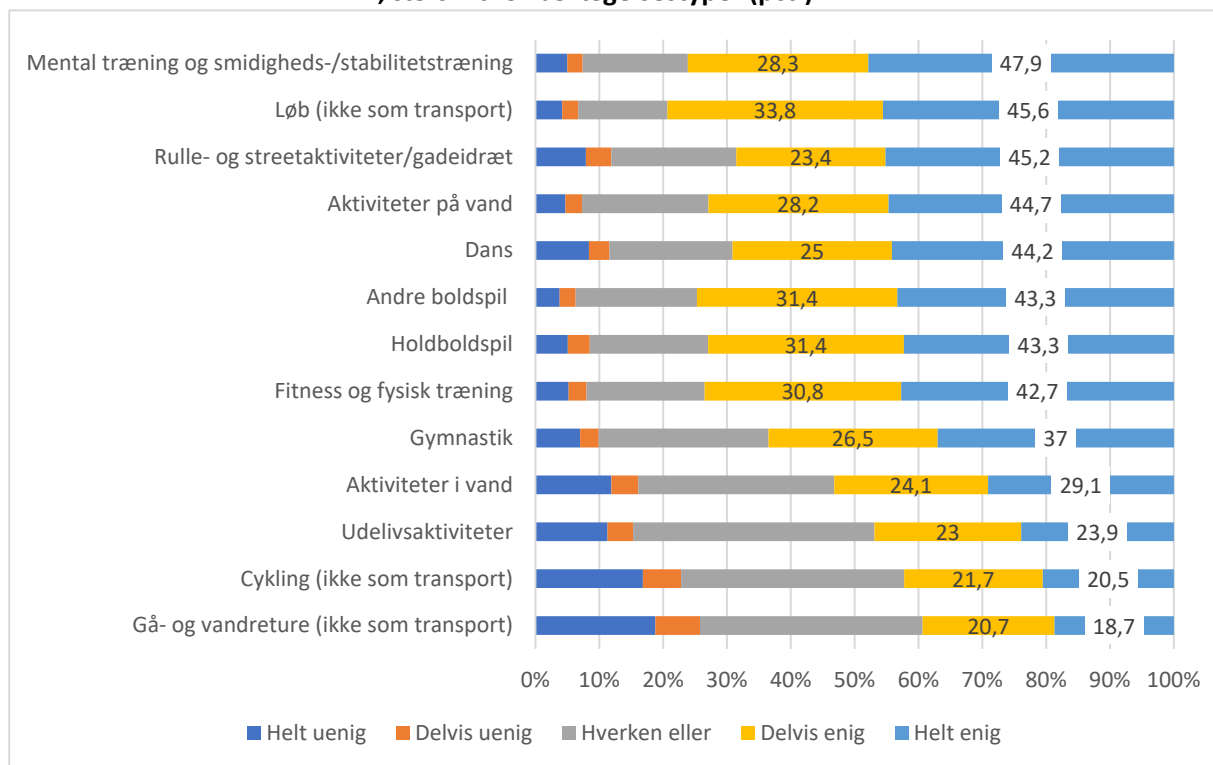
**Figur 31. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FOR AT VÆRE SAMMEN MED ANDRE', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



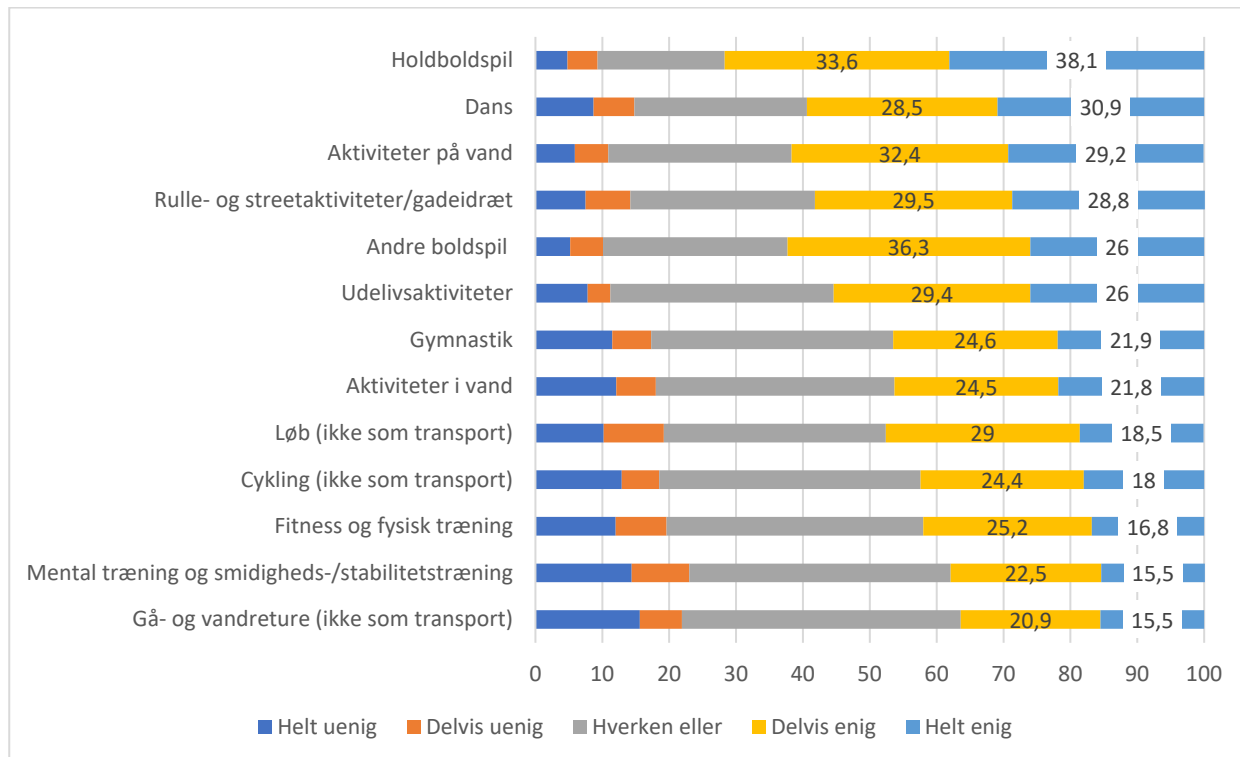
**Figur 32. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FOR AT KONKURRERE MED MIG SELV ELLER ANDRE', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



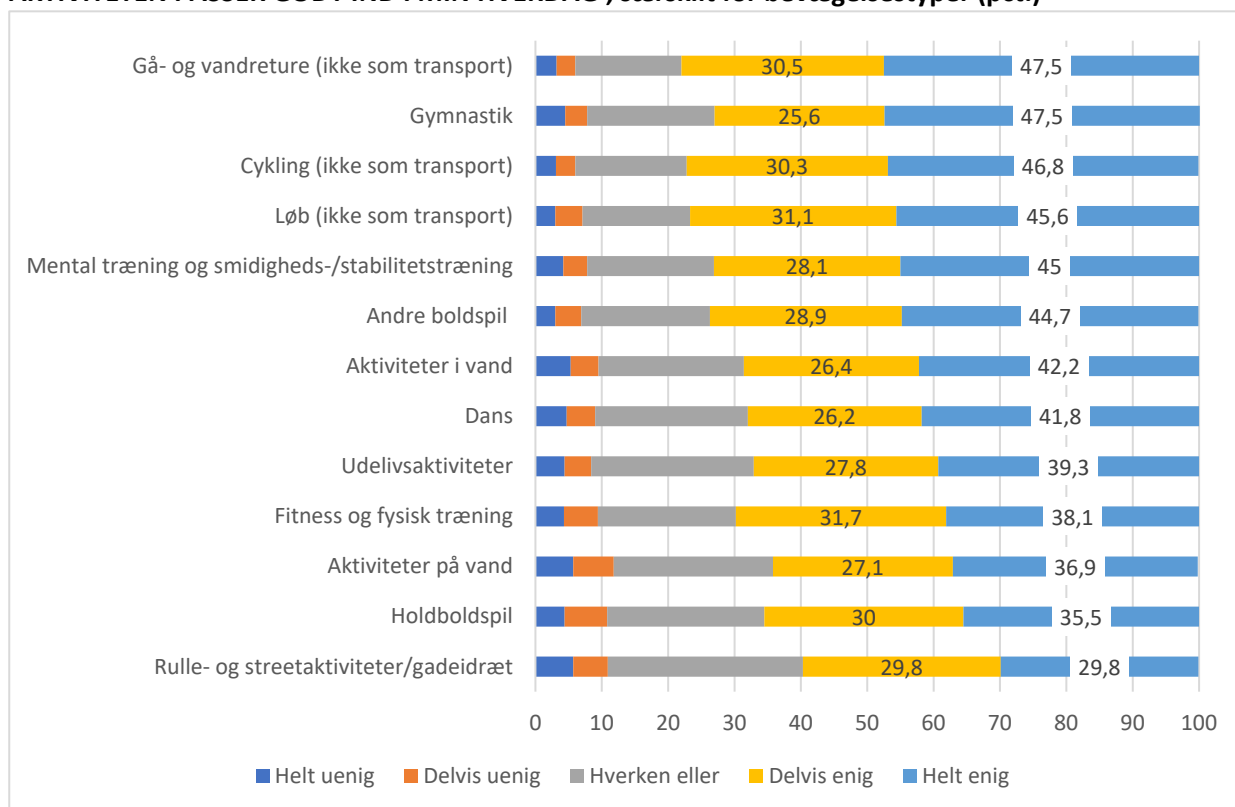
**Figur 33. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FOR AT BLIVE BEDRE TIL AKTIVITETEN', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



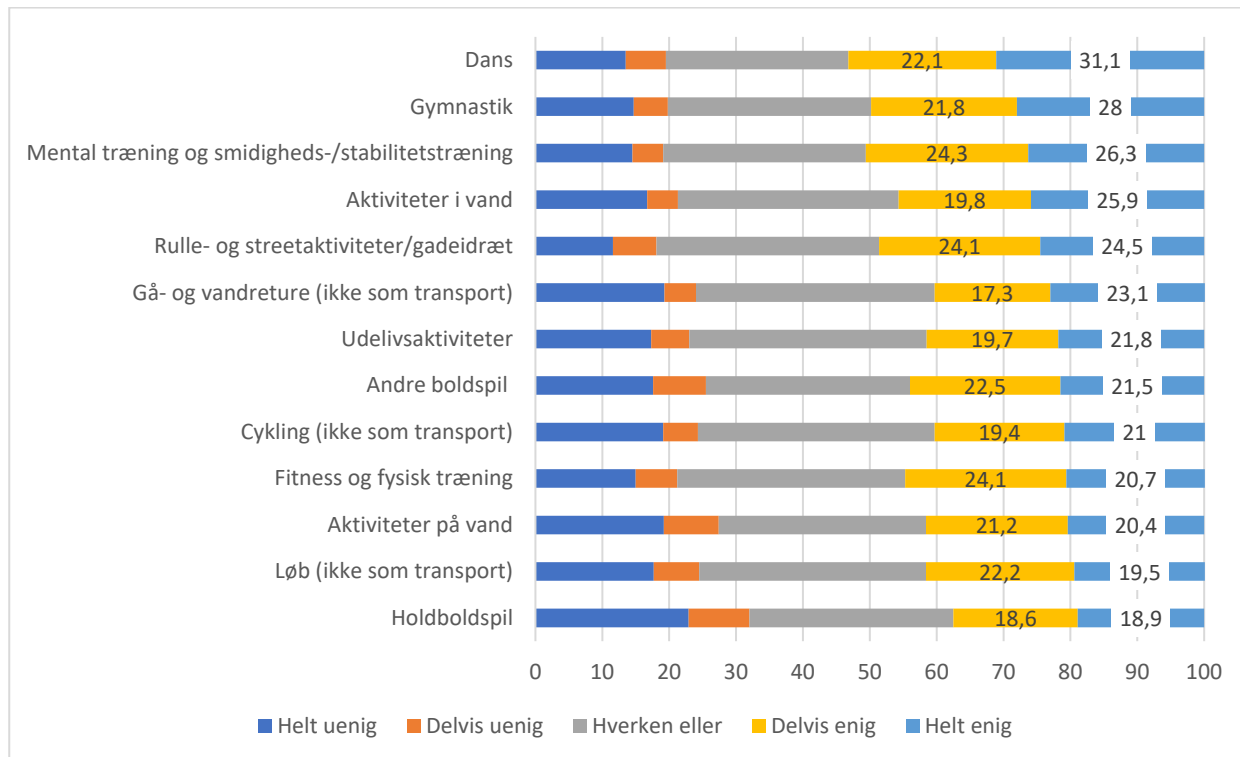
**Figur 34. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FORDI JEG ER GOD TIL AKTIVITETEN', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



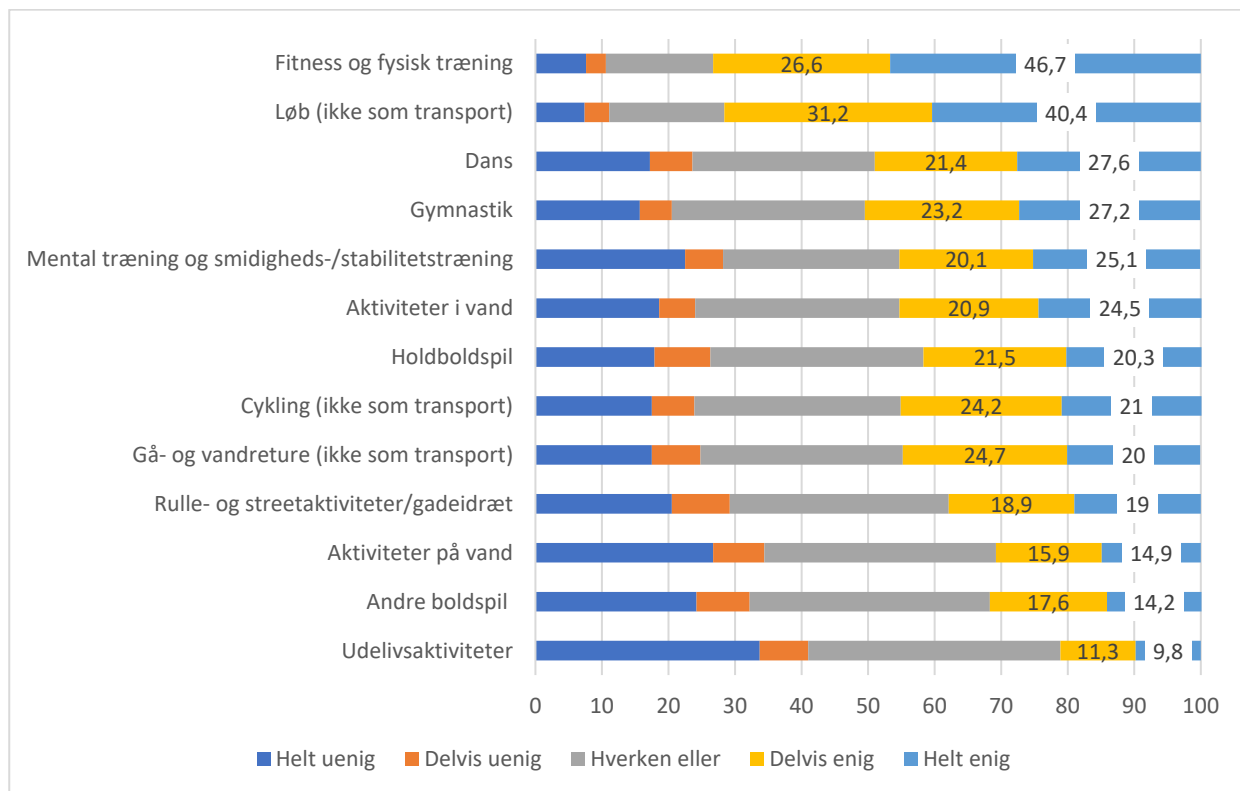
**Figur 35. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FORDI AKTIVITETEN PASSER GODT IND I MIN HVERDAG', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**



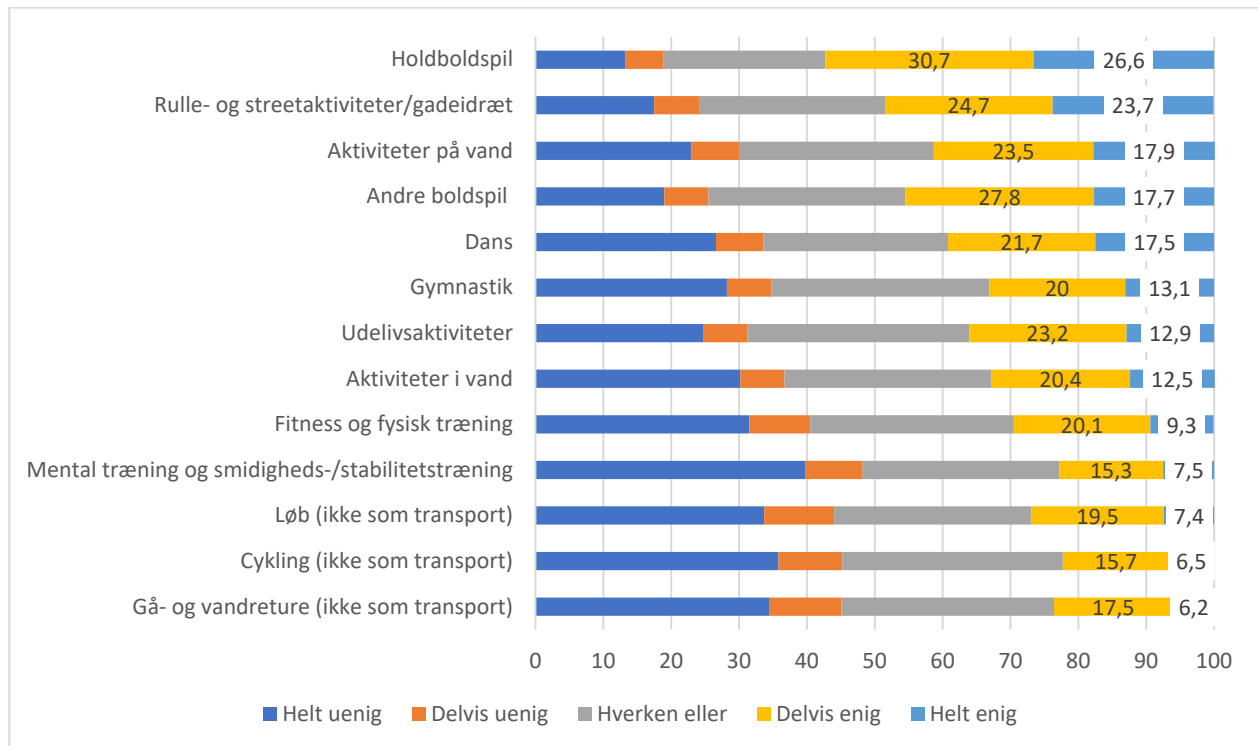
**Figur 36. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FORDI JEG KAN VÆRE MED, SELVOM JEG IKKE HAR MEGET ERFARING MED AKTIVITETEN' (pct.)**



**Figur 37. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FOR AT VEDLIGEHOLDE ELLER FORBEDRE MIT UDSEENDE', særskil for bevægelsestyper (pct.)**



**Figur 38. Motiver for at deltage i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter i fritiden. Deltager 'FORDI ANDRE I MIN OMGANGSKREDS OPMUNTRER MIG TIL DET', særskilt for bevægelsestyper (pct.)**





## Metode

I forskningsprojektet Danmark i Bevægelse trækker vi på styrkerne fra såvel det kvantitative som det kvalitative forskningsdesign ved anvendelse af et 'mixed methods design'. I dette design er forskellige forskningsmetoder tænkt sammen, hvorved man kan trække på styrkerne fra de forskellige forskningsdesigns i såvel dataindsamlingsfasen som analysefasen.

Dette udmøntede sig konkret i gennemførelsen af to forberedende studier: Dels et litteraturstudie, som tog sigte på at indsamle dansk og international litteratur om idræts- og motionsdeltagelse og fysiske aktivitetsvaner. Dels en kvalitativ forundersøgelse, hvor en række personer med forskellig baggrund blev interviewet om deres bevægelsesvaner og motiver for at deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter. Disse studier blev anvendt til at kvalificere spørgeskemaundersøgelsen – herunder særligt valget af de mest relevante emner og formuleringen af de konkrete spørgsmål. De forberedende studier finder man på projektets hjemmeside: [https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark\\_i\\_bevaegelse/publikationer](https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse/publikationer)

Spørgeskemaet, som analyserne i denne rapport bygger på, blev udviklet i samarbejde med forskere og eksperter inden for de forskellige fagområder, som undersøgelsen har fokus på. Det omfattede både kolleger på Syddansk Universitet og nationale og internationale forskere i fysisk aktivitet, idrætsvaner, motiver for fysisk aktivitet mv. Da et udkast til spørgeskema forelå, blev det testet af forskere på området; af en mindre gruppe borgere, som besvarede spørgsmålene samtidig med, at en forsker fulgte besvarelsen (for at teste, om spørgsmålene blev forstået rigtigt); og til sidst af en prøvepopulation på omkring 2.000 respondenter i samarbejde med Aalborg Universitet. Dette førte til en række ændringer i spørgeskemaet. Spørgeskemaets indhold og udformning har således været forberedt grundigt gennem forundersøgelser og test.

Spørgeskemaet var opdelt i seks dele: 1) Praktisk arbejde i hjemmet; 2) fysisk aktivitet på arbejde eller studie; 3) fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb); 4) fysisk aktivitet i fritiden; 5) muligheder for fysisk aktivitet i det område, hvor man bor; 6) samt spørgsmål om respondenter (arbejdsliv, husstand, helbredstilstand mv.). Derudover var der tilføjet enkelte spørgsmål om Covid-19/Coronas betydning for personens fysiske aktivitet. Til sidst i spørgeskemaet blev respondenter spurgt, om pågældende var interesseret i at deltage i opfølgende undersøgelser i forskningsprojektet.

Danmarks Statistik (DST Survey) udtrak i september 2020 godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) - stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen. For at få nok svar i de mindre kommuner, blev der 'oversamlet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt flere i de mindre kommuner, og tilsvarende 'undersamlet', dvs. udtrukket forholdsmæssigt færre i de største kommuner. Formålet dermed var at opnå et tilstrækkeligt antal svar i alle kommunerne til at kunne gennemføre pålidelige analyser i hver enkelt kommune.

Spørgeskemaet blev sendt til de godt 404.000 voksne i Danmark den 19. oktober 2020, hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Knap 12.000 modtog invitationen som et almindeligt brev, fordi de ikke var e-Boks brugere. Der blev udsendt to påmindelser via e-Boks undervejs i perioden, henholdsvis den 30. oktober og den 11. november, inden spørgeskemaundersøgelsen lukkede den 29. november.

Spørgeskemaet kunne kun besvares elektronisk via et link. Linket kunne tilgås direkte i brevene i e-Boks, mens dem, der havde modtaget brevet fysisk, skulle indtaste en hjemmesideadresse og en kode for at tilgå spørgeskemaet. Blandt alle gennemførte svar blev der trukket lod om 8 præmier á 10.000 kr. skattefrit.

163.133 voksne besvarede spørgeskemaet, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad end unge besvaret spørgsmålene. For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data derfor efterfølgende blevet 'vægtet' i forhold til køn, alder og kommune størrelse.

Da spørgeskemaundersøgelsen var lukket, blev en såkaldt frafaldsundersøgelse gennemført i løbet af december 2020 for at få viden om, hvor meget svarmønsteret blandt dem, der besvarede spørgeskemaet, afveg fra svarmønsteret blandt dem, der ikke svarede. Det er nemlig sandsynligt, at de bevægelsesaktive voksne har haft mere lyst til at besvare spørgeskemaet, end dem som ikke er så bevægelsesaktive. Jysk Analyse, der har ekspertise i telefoninterviews, ringede til et repræsentativt udsnit af de borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Disse informanter blev spurgt om deres deltagelse i de fysiske aktivitetsformer, der blev spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen. 2.100 respondenter var i målgruppen for frafaldsundersøgelsen, hvoraf 829 personer (40 pct.) besvarede spørgsmålene. Sammenholdt med svarene fra spørgeskemaundersøgelsen viser svarene fra frafaldsundersøgelsen, at respondenterne her er lidt mindre fysisk aktive. Det er ikke muligt at vægte sig ud af denne 'bias', men vigtigt at være opmærksom på i tolkningen af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

## Bilag

**Andel af borgere, som praktiserer mindst en af følgende fysisk betonede hverdagsaktiviteter 5 dage eller mere om ugen: Rengøring, havearbejde, andre praktiske opgaver i hjemmet, arbejdsopgaver med moderat fysisk anstrengelse, arbejdsopgaver med hård fysisk anstrengelse, cykling til og fra arbejde eller uddannelse, cykling til og fra besøg, indkøb mv. hjemme (pct.) (N = 161.011)**

