

# DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2016

Rapport / September 2016



Maja Pilgaard  
& Steffen Rask



Idrættens  
**Analyseinstitut**



# DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2016

**Titel**

Danskernes motions- og sportsvaner 2016

**Forfatter**

Maja Pilgaard & Steffen Rask

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Claus Hilmar

**Print**

Mercoprint Digital A/S

**Udgave**

1. udgave, København, september 2016

**Pris**

Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk). Rapporten vil endvidere kunne bestilles via boghandlere i trykt form. Vejledende pris: 250 kr.

**ISBN**

978-87-93375-63-5

978-87-93375-64-2 (elektronisk)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

## Indhold:

Indledning.....	7
Metode.....	8
Kapitel 1. Udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner .....	10
Forklaringer på udviklingen – fem teser .....	11
Kapitel 2. Børns motions- og sportsvaner.....	14
Overordnet deltagelse i sport og motion.....	14
Hyppighed .....	16
Tidsforbrug .....	16
Valg af aktiviteter.....	17
Organisering .....	20
Frivillighed.....	24
Faciliteter .....	25
Er stoppet med en aktivitet det seneste år.....	29
'Ja, men ikke for tiden' .....	30
Social skævhed i børns deltagelse i sport og motion .....	32
Sport og motion i løbet af skoledagen.....	33
Kapitel 3. Voksnes motions- og sportsvaner .....	35
Overordnet deltagelse i sport og motion.....	35
Hyppighed .....	38
Tidsforbrug .....	39
Valg af aktiviteter.....	41
Organisering .....	45
Frivillighed.....	48
Faciliteter .....	50
'Ja, men ikke for tiden' .....	54
Idrætsdeltagelse og uddannelse .....	55
Idrætsdeltagelse og beskæftigelse .....	56
Idrætsdeltagelse og urbanisering .....	57
Motion via arbejdspladsen .....	58
Kapitel 4. Sport og motion i hverdagslivet.....	63
De vigtigste elementer for deltagelse i sport og motion.....	63
Fleksibilitet eller rutine som ideal?.....	70

Hyppighed – mellem hverdagsmotion og sæsonbetonet livsstil .....	75
Unikke aktivitetsformer og kombinationsformer.....	80
Konkurrence – for de mange eller de få? .....	83
Sociale relationer i idrætsdeltagelsen.....	87
Erfaring – hvor længe har voksne dyrket sport eller motion?.....	95
Kapitel 5. Udvikling i aktiviteter – det træge, det alternative og det virkelig hotte.....	101
Trendbegreber i danskernes deltagelse i sport og motion .....	109
Megatrends .....	109
Ægte trends .....	113
Nichetrends.....	116
'Nye' trends.....	120
Opsummering.....	123
Kapitel 6. Fem teser om motions- og sportsvanernes udvikling.....	126
Tese 1: Metodiske forskelle påvirker resultaterne.....	126
Tese 2: Flydende definitioner på sport og motion skaber ujævne udviklingstræk .....	128
Tese 3: Livsfaser har indflydelse på danskernes deltagelse i sport og motion.....	132
Tese 4: Nye generationer udvikler anderledes forhold til sport og motion .....	134
Tese 5: Ny tidsåndseffekt skaber et mangfoldigt idrætsmønster blandt danskerne .....	138
Afrunding .....	142
Litteraturliste .....	143

## Indledning

Danskernes motions- og sportsvaner 2016 er en opfølgning på tidligere undersøgelser fra 2011 og 2007, som gennem tværsnitsdata giver et billede af, hvor mange danskere der dyrker sport og motion, hvilke aktiviteter de dyrker, og hvordan aktiviteterne bliver organiseret. Undersøgelserne er koordineret af Idrættens Analyseinstitut med økonomisk støtte fra de fire kerneinteressenter: Danmarks Idrætsforbund, DGI, Lokale og Anlægsfonden og Dansk Firmaidrætsforbund.

De centrale spørgsmål i undersøgelsen giver mulighed for at følge en udvikling over tid, som griber tilbage til kulturvaneundersøgelser, der er blevet gennemført med mellemrum i Danmark siden 1964. Samtidig indgår mere dybdegående spørgsmålsbatterier af forskellig karakter i de forskellige undersøgelser fra 2007, 2011 og 2016 med fokus på aktuelle temaer.

Denne rapport giver et billede på udviklingen over tid gennem analyser af 2016-undersøgelsens centrale spørgsmål, men den berører også resultater af mange nye spørgsmål, som er stillet for første gang i 2016. Analyserne af de nye spørgsmål skal primært læses som en overordnet introduktion til det meget omfattende datamateriale, mens mere dybdegående analyser følger i de kommende år i mere specifikke sammenhænge.

Sport og motion er i dag en central del af fritids- og hverdagslivet for et flertal af danskerne gennem hele livet. Tidligere analyser af danskernes motions- og sportsvaner har sammen med de bredere kulturvaneundersøgelser tilbage til 1964 tegnet et nuanceret billede af udviklingen og peget på, at både livsfaser, generationsforskelle og tidsåndseffekter er på spil i udviklingen og karakteren af danskernes motions- og sportsvaner (Pilgaard, 2013).

Livsfaseeffekter betyder, at befolkningens idrætsvanemønstre ændrer sig gennem livet, og karakteren af deltagelsen varierer på tværs af livsfaser i takt med, at hverdagsvilkårene ændrer sig.

Generationseffekter betyder, at nye generationer vokser op med særlige værdier, som kan være med til at præge deres idrætsdeltagelse i en anden retning end ældre generationers deltagelse. Eksempelvis vokser de nye generationer i dag op i en højteknologisk verden og mere idrætsspecifikt med kommercielle fitnesscentre og udendørs offentligt tilgængelige træningsmuligheder som supplement eller alternativ til foreningslivet, som har været den fremherskende ramme for motions- og sportskulturen hos ældre generationer.

Tidsåndseffekter betyder, at særlige strømninger og trends er med til at ændre det overordnede billede på tværs af generationer og livsfaser. Et eksempel er de seneste årtiers fokus på sundhed og de sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet i almindelighed, globalisering samt den teknologiske og generelle samfundsmæssige udvikling. Sådanne faktorer kan påvirke det overordnede idrætsdeltagelsesniveau og udvikle nye aktivitets- og organiseringsformer på tværs af livsfaser og generationer.

I lyset af disse tre helt overordnede udviklingsperspektiver kan man i danskernes motions- og sportsvaner på samme tid både finde en stor træghed og hastige forandringsprocesser i det overordnede deltagelsesmønster.

### **Rapportens opbygning**

Rapporten består af seks kapitler. Det indledende kapitel 1 sætter danskernes motions- og sportsvaner ind i et udviklingsperspektiv og formulerer en række teser/overordnede konklusioner, som bliver diskuteret og uddybet til sidst i rapporten i kapitel 6. Teseerne skal læses som meget kortfattede bud på, hvorfor danskernes motions- og sportsvaner udvikler sig, som de gør. Teseerne er ikke nye, men følger op på tidligere analyser, og det er håbet, at de forskellige bud på udviklingen kan sætte nye refleksioner i gang blandt læserne som afsæt for en fortløbende og nuanceret debat om sport og motion i Danmark.

Efter indledningskapitlet følger den egentlige grundrapport i kapitel 2 og 3, som viser de centrale tal for børn og voksnes deltagelse i sport og motion. Analyserne følger op på resultaterne fra 2011 og 2007.

Kapitel 4 indeholder en række analyser af nye spørgsmål fra 2016. Analyserne er opdelt i overordnede temaer og vil i forskelligt omfang blive koblet til eksisterende teser og teorier for at skabe en større forståelsesramme for de faktorer, der er på spil i danskernes motions- og sportsvaner. Delanalyserne skal ses som en såkaldt trianguleringsproces, hvor deltagelse i sport og motion belyses fra mange forskellige vinkler for at opnå dybere indsigt i de nuancer, man finder i befolkningens komplekse tilgang til sport og motion. Samtidig skal delanalyserne opfattes som appetitvækkere til fremtidige dybdegående analyser på baggrund af datamaterialet.

Kapitel 5 følger op på udviklingsperspektiverne fra kapitel 1 og giver forskellige vinkler på udviklingen i *karakteren* af danskernes motions- og sportsvaner.

Kapitel 6 gennemgår de fem overordnede teser og giver bud på, hvordan man lidt mere nuanceret kan forstå og forklare de aspekter, der er på spil i danskernes deltagelse i sport og motion.

### **Metode**

Siden den første kulturvaneundersøgelse i 1964 er danskernes motions- og sportsvaner blevet undersøgt med jævne mellemrum. Siden 2007 er undersøgelsen på nær mindre justeringer blevet foretaget i et fast format, der sikrer en høj grad af sammenlignelighed.

'Danskernes motions- og sportsvaner 2016', der præsenteres i denne rapport, er en selvstændig undersøgelse foretaget af Idrættens Analyseinstitut. Dataindsamlingen er foretaget af Rambøll i perioden fra januar til marts 2016 ved udsendelse af invitationer til et online-spørgeskema. Invitationerne til undersøgelsen er udsendt til et tilfældigt CPR-baseret repræsentativt stikprøveudsnit.



6.500 børn og 11.000 voksne danskere fik tilsendt invitationen pr. brev, hvoraf 3.221 børn og 3.914 voksne besvarede spørgeskemaet<sup>1</sup>. Svarprocenterne var således 49,6 pct. for børn og 35,6 pct. for voksne. Svarprocenten for voksne er dermed i den lave ende og noget lavere end de tidligere undersøgelser fra 2011 og 2007, hvor svarprocenterne var henholdsvis 43,6 og 47 pct.

Rambøll har ikke i 2016 registreret antallet af returnerede breve på grund af fejladresser, flytning mv., hvilket tidligere har været trukket fra den endelige svarprocent.

Der blev rykket for besvarelser telefonisk, ligesom der blev udsendt to rykkerbreve til de respondenter, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. På grund af skævhed i repræsentativiteten af svarfordelingen for voksne er datagrundlaget vægtet på køn og alder, så det i højere grad afspejler den generelle befolkningssammensætning, ligesom det var tilfældet i undersøgelsen i 2011.

### **Kan vi stole på tallene?**

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

En frafaldsanalyse i forbindelse med dette års undersøgelse, der undersøger andelen af idrætsaktive blandt ikke-deltagende respondenter, viser at 51 pct. af de ikke-deltagende respondenter karakteriserer sig selv som idrætsaktive, mens andelen blandt deltagende respondenter er 61 pct. Hele 45 procent af de ikke-deltagende respondenter angiver, at de ikke dyrker sport eller motion mod 25 pct. af de deltagende respondenter.

Frafaldsanalysen er baseret på svar fra 711 (10 pct.) af de i alt 7.086 ikke-deltagende respondenter.

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

Herudover kan andre faktorer som denne undersøgelses ændrede dataindsamlingsmetode og dataindsamlingsperiode i forhold til tidligere undersøgelser influere på resultaterne. Se side 126 for en nærmere diskussion heraf.

Bemærk i øvrigt, at de stigninger/fald i idrætsdeltagelsen samt forskelle mellem eksempelvis køn, alder mv., som er refereret i teksten, alle er statistisk signifikante.

---

<sup>1</sup> Derudover blev der udsendt 2.000 ekstra invitationer til borgere Aarhus og 2.000 ekstra invitationer til borgere i København og Frederiksberg, der dog ikke er inddraget i denne rapport.

## Kapitel 1. Udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner – en væksthistorie på stand by?

Udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner har været en uafbrudt væksthistorie, siden den første kulturvaneundersøgelse i 1964 kunne afsløre, at 15 pct. af danskerne svarede 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker De sport?'.

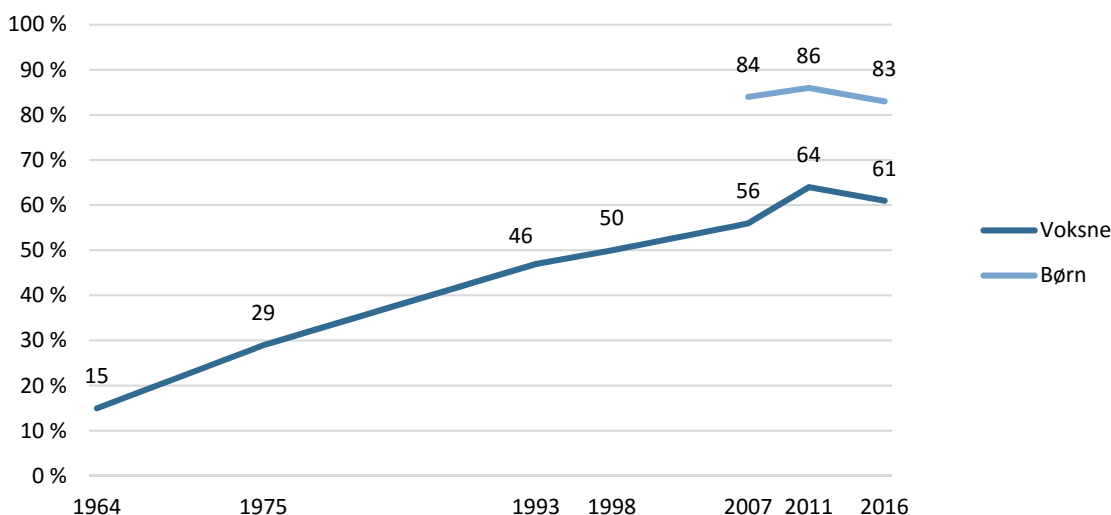
Siden er spørgsmålsformuleringen ændret/udvidet til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', hvilket har været stillet uændret siden kulturvaneundersøgelsen i 1998 samt i Danskernes motions- og sportsvaner i 2007, 2011 og 2016.

Hvor aktiv deltagelse i sport og motion i 1960'erne primært var en børne- og ungdomsbeskæftigelse, ser man i dag alle aldersgrupper udfolde sig i sport og motion på forskellig vis, hvorfor den voksne del af befolkningen især har været medvirkende til de seneste 50 års overordnede vækst. Det er samtidig i høj grad voksne og ældre udøvere, som præger de udviklingstræk, som sker i karakteren af de mest populære aktivitets- og organiseringsformer.

Udviklingen viser dog, at andelen af idrætsaktive danskere har nået et foreløbigt mætningspunkt i undersøgelsen fra 2011. I 2016 er den samlede andel for første gang faldet, dog med beskedne tre procentpoint blandt både børn (fra 86 til 83 pct.) og voksne (fra 64 til 61 pct.) (se figur 1).

Set over hele perioden fra 1964 til 2016 ser det dog ud til, at 2011 stikker ud fra det generelle lineært stigende mønster med en relativt høj andel af idrætsaktive, mens niveauet i 2016 faktisk fortsætter den lineære udviklingstendens fra tidligere undersøgelsesår.

**Figur 1: Andelen af idrætsaktive voksne danskere er tæt på lineært stigende over tid**

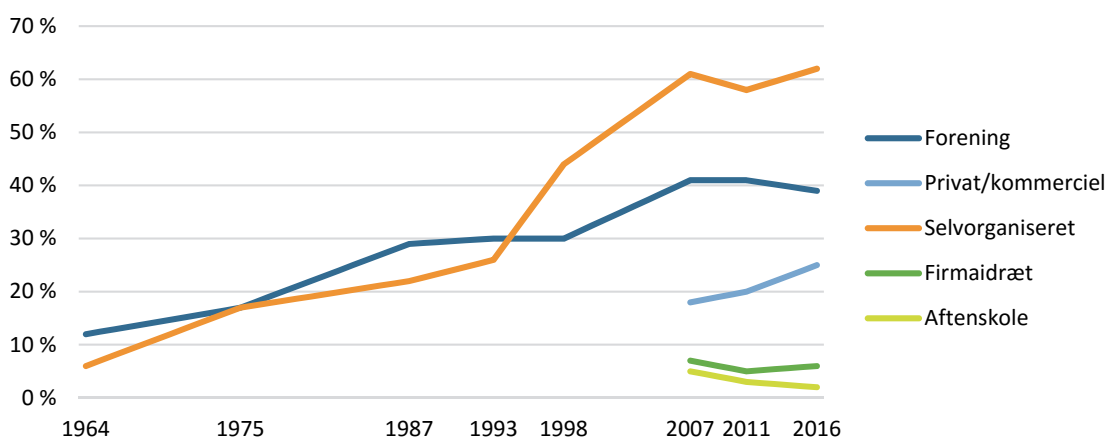


Figuren viser andelen af alle voksne respondenter (16 år+), der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker De sport?' (1964), 'Dyrker De sport (motion)?' (1975), 'Dyrker De sport/motion?' (1993), 'Dyrker du normalt sport/motion?' (1998, 2007, 2011, 2016). Tal for børn er først inkluderet i undersøgelserne fra 2007, 2011 og 2016.

Overordnet set viser danskernes samlede idrætsdeltagelse altså en relativt stabil udvikling over de seneste årtier med en stagnerende/let faldende tendens i 2016.

Et blik på udviklingen i de organisatoriske rammer viser samtidig en forskydning mod selvorganiseret idrætsdeltagelse samt øget idrætsdeltagelse i privat/kommercielt regi blandt voksne. Begge organiseringsformer vinder frem i forhold til foreningsidrætten, som oplever stagnation med en lille tilbagegang mellem 2011 og 2016 (figur 2). Firmaidræt og bevægelsesfag i aftenskoleregi udgør relativt små andele i det samlede billede, og her bærer tendensen også præg af stagnation (for firmaidrættens vedkommende) og tilbagegang (for aftenskolernes vedkommende) snarere end vækst siden 2007.

**Figur 2: Udvikling i organiseringsformer viser en forskydning mod mere uformel organisering af sport og motion blandt voksne**



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

Børns organisering af sport og motion udvikler sig med stor stabilitet og med foreningsidrætten som klart mest populære organiseringsform. Især privat/kommercielt organiserede aktiviteter vinder dog frem også blandt børn (se kapitel 2).

### Forklaringer på udviklingen – fem teser

Det store spørgsmål er naturligvis, hvad der kan forklare den beskedne tilbagegang i den samlede andel af danskere, der dyrker sport eller motion, samt hvordan udviklingen vil fortsætte de kommende år. Hvorfor var andelen af aktive udøvere så relativt høj i 2011? Vil andelen af aktive fortsat stige i de kommende år, eller har vi set et toppunkt for danskernes deltagelse i sport og motion? Er udviklingen mod mere uformelle organisatoriske rammer et udtryk for, at de formelle rammer for deltagelse i sport og motion i stigende grad vil blive overhalet af andre, mere løse strukturer i fremtidens idrætsbillede?

Tolkninger på sådanne spørgsmål beror på forskellige teser, som det er muligt at undersøge gennem forskellige analytiske greb i data. En egentlig præcis forklaring eller endegyldig sandhed om danskernes motions- og sportsvaner er dog ikke mulig. Dertil er virkeligheden for kompleks og individuelle livshistorier for unikke og forskellige.

Styrken ved analyser af gentagne tværsnitsdata er dog en fortsat tilnærmelse og indikation på udviklingen i overordnede befolkningsgruppers deltagelse i sport og motion. Det giver et solidt grundlag for at justere på eksisterende strategier og formulere nye tiltag, hvis målet er at optimere de muligheder, danskerne har for at dyrke sport og motion uanset levevilkår og forudsætninger for at deltage.

I rapportens sidste kapitel berøres fem overordnede teser, som hver især kan have betydning for udviklingen i danskernes sports- og motionsvaner. Disse er i meget korte træk:

1. Metodiske forklaringer: Variationer mellem de enkelte undersøgelsesår kan ikke nødvendigvis fritages for – i det mindste delvist – at have metodiske årsager. Indsamlingsmetode, dataleverandør, svarprocenter og tidspunkter for dataindsamling kan spille en rolle for resultaterne.
2. Definitionsmæssige forklaringer: Er nogle motionsformer blevet så integreret i hverdagen, at befolkningen ikke opfatter det som 'sport eller motion'? Eksempelvis er det kun andelen, som angiver at dyrke sport eller motion, der er i tilbagegang mens andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder ligger uændret mellem 2011 og 2016.
3. Livsfasetese: Analyser af tidligere data har peget på, at idrætsvanemønstret varierer på tværs af livsfaser. Overgange fra barn til teenager, uddannelseslivsværelsen, familielivsfasen, karrierelivsfasen og seniorlivsfasen er alle blevet knyttet til forskellige ønsker og behov for sport og motion i fritiden. Kan man stadig finde belæg i data for sådanne forskellige mønstre, ønsker og behov i forskellige livsfaser? Og er der noget, som tyder på, at nogle livsfaser er blevet mere udfordrende for aktiv fritidsbeskæftigelse end tidligere?
4. Generationstese: Idrætsdeltagelsen – og ikke mindst idrætsdeltagelsens karakter – varierer på tværs af alder. Men aldersforskellene ser anderledes ud i 2016 end i 1964. På tværs af aldersgrupper finder tilbagegangen mellem 2011 og 2016 udelukkende sted i befolkningsgrupper under 50 år. Allerede i 2011 så man en tendens til, at færre 16-19-årige dyrkede sport eller motion, end samme aldersgruppe gjorde i 2007. Tilbagegangen er altså udvidet til flere aldersgrupper de seneste fem år. Omvendt stiger andelen af idrætsaktive udøvere over 50 år stadig. Kan man tale om, at yngre generationer har andre værdier og holdninger end ældre generationer, som fører til lavere idrætsdeltagelse og en anden karakter i idrætsvanemønstret i takt med, at de nye generationer erstatter de ældre?
5. Tidsåndseffekter: Teknologiske løsninger og generel udvikling i udbuddet og efterspørgsel af sport og motion er med til at revolutionere det overordnede billede af motions- og sportsvaner. Samtidig griber udviklingen i Danmark ind i globale tendenser, og eksempelvis ser man også i Holland og England en tendens til stagnation snarere end fortsat stigning i den overordnede idrætsdeltagelse i disse år (Tiesen-Raaphorst et al. 2015; Active People Survey 2016).

Forud for gennemgangen af de fem teser retter rapporten blikket mod en lang række standardanalyser, som viser børn og voksnes deltagelse i sport og motion, aktivitetsvalg, organiseringsformer, deltagelse i frivilligt arbejde, brug af faciliteter samt udvikling over tid. Dernæst følger analyser af temaer, som kun er aktuelle for 2016-undersøgelsen efterfulgt af nogle overordnede analyser, som skal forsøge at sætte idrætsdeltagelsen ind i et større tidsperspektiv.

## Kapitel 2. Børns motions- og sportsvaner

Dette kapitel gennemgår børn og unges deltagelse i sport og motion samt udvikling over tid.

Analyserne har fokus på sport og motion i fritiden, men det kan ikke udelukkes, at skolereformens øgede fokus på motion og bevægelse i skoletiden i stigende grad gør det vanskeligt for børnene (og deres forældre) at skelne mellem fritid og skole. For at tage højde for dette forhold indledes spørgsmålet om, hvilke slags aktiviteter barnet eller den unge har gået til regelmæssigt inden for det seneste år, med en lille tekst, som forsøger at skærpe opmærksomheden på aktiviteter, der foregår i fritiden: "De følgende spørgsmål handler om sport og motion i din fritid (altså uden for skoletiden). Også selvom du ikke dyrker sport eller motion."

### Overordnet deltagelse i sport og motion

83 pct. af de 7-15-årige børn svarer, at de normalt dyrker motion eller sport, hvilket er en mindre tilbagegang siden 2011, hvor 86 pct. svarede 'ja' (se tabel 1). Idrætsdeltagelsen er dermed faldet til nogenlunde samme niveau, som fremgik af undersøgelsen i 2007, hvor 84 pct. af de adspurgte børn svarede, at de dyrker regelmæssig sport eller motion.

**Tabel 1: Svag tilbagegang i børns deltagelse i sport og motion mellem 2007 og 2011 (pct.)**

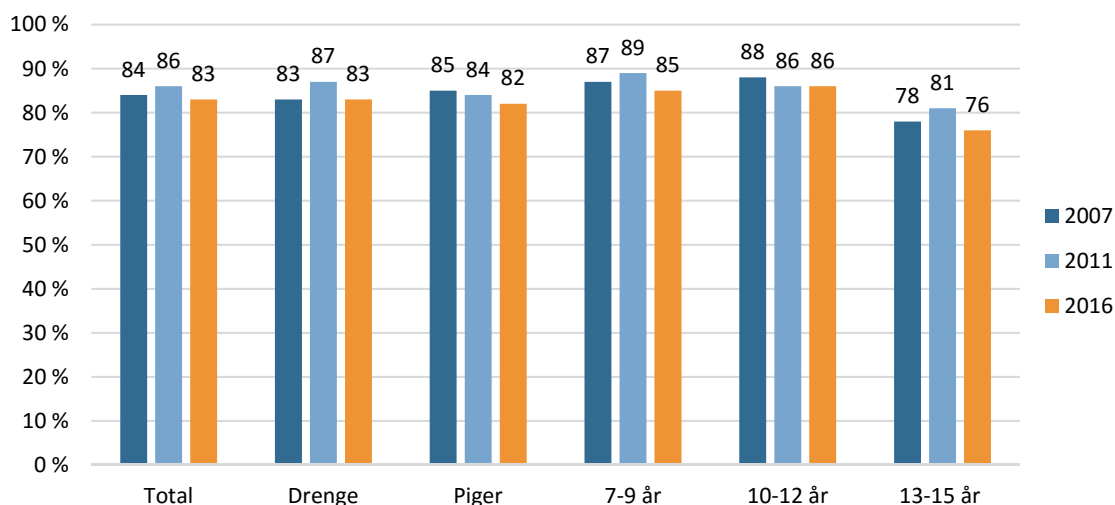
	Total	Køn		Alder			Total 2011	Total 2007
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
Ja	83	83	82	85	86	76	86	84
Ja, men ikke for tiden	9	9	9	7	8	13	7	8
Nej	8	8	9	8	6	11	6	8

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Total og fordelt på køn og alder i 2016, samt total for 2007 og 2011. (n 2016=3.221).

Den overordnede idrætsdeltagelse ser ikke ud til at variere blandt kønnene, hvor fordelingen er nogenlunde ens for piger og drenge. Omvendt er der større forskel i fordelingen inden for de enkelte aldersgrupper, hvor især de ældre børn skiller sig ud ved at være mindre aktive end de yngre aldersgrupper.

Derudover er andelen, der svarer 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport eller motion, markant større for de 13-15-årige end de yngre aldersgrupper, hvilket også var tendensen i 2011 og 2007. Faldet i idrætsaktive børn i 13-15-årsalderen ser dog ud til at være større end tidligere (se figur 3).

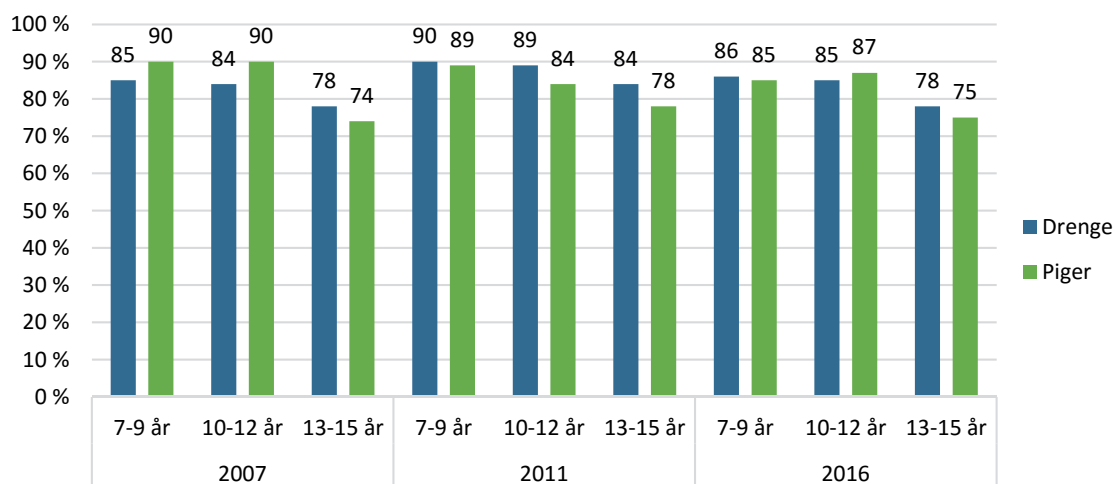
**Figur 3: Færre 13-15-årige angiver deltagelse i sport og motion end tidligere**



Figuren viser andelen af børn, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt motion/sport?' Total og fordelt på køn og alder i 2007, 2011 og 2016.

Små forskydninger præger udviklingen i det overordnede deltagelsesniveau fordelt på både køn og alder. Samlet set finder man i 2016 næsten ingen kønsforskelle på de tre alderstrin (se figur 4).

**Figur 4: Drenge og pigers deltagelse i sport og motion ligger tæt på samme niveau i alle tre aldersgrupper i 2016**



Figuren viser andelen af børn, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt motion/sport?' Fordelt på køn og alder i 2007, 2011 og 2016.

### Uændret tendens til at dyrke mindst én aktivitet det seneste år

Et alternativt mål for idrætsdeltagelsen er andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, hvilket hele 95 pct. af børnene angiver. Tallet er uændret siden 2011, mens det var helt oppe på 98 pct. i 2007.

**Tabel 2: Tæt på alle børn har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år (pct.)**

	Køn			Alder			Total 2011	Total 2007
	Total	Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
Mindst én aktivitet	95	95	95	95	96	94	95	98

Tabellen viser andelen af børn, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.211) samt total for 2007 og 2011.

Den relativt store andel, som angiver, at de har dyrket en eller flere aktiviteter inden for de seneste 12 måneder, kan forklares med, at en del børn har dyrket aktiviteter, som ikke længere er aktuelle. Det kan eksempelvis være sæsonbestemte aktiviteter, som børnene ikke dyrker i vinterhalvåret, eller aktiviteter, som de helt er stoppet med inden for det seneste år (se senere analyser af aktiviteter blandt ikke-idrætsaktive i kapitel 6).

## Hyppighed

Et overordnet spørgsmål undersøger, hvor ofte de idrætsaktive børn (dvs. de 95 pct., som dyrker mindst én aktivitet) dyrker sport eller motion. Et stort flertal angiver en hyppighed på mindst tre gange om ugen, og hyppigheden er størst blandt drenge og de ældste aldersgrupper (se tabel 3).

Sammenlignet med de tidligere undersøgelser er børns træningshyppighed nogenlunde konsistent.

**Tabel 3: Flertallet af idrætsaktive danske børn træner mindst tre gange om ugen (pct.)**

	To- tal	Køn		Alder			Total 2007	Total 2011
		Piger	Dren- ge	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
5 eller flere gange om ugen	23	19	27	16	25	29	21	22
4 gange om ugen	20	20	21	16	23	22	19	19
3 gange om ugen	26	26	27	28	27	24	26	24
2 gange om ugen	19	21	17	25	16	16	23	23
1 gange om ugen	9	12	7	14	8	7	10	11
1-3 gange om måneden	1	2	1	1	1	2	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	1	1	1

Tabellen viser, hvor ofte idrætsaktive børn dyrker sport eller motion. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.066) samt total for 2007 og 2011.

## Tidsforbrug

I gennemsnit bruger de idrætsaktive børn 5 timer og 3 minutter på deres aktiviteter. Drenge bruger i gennemsnit over en halv time mere end pigerne på ugebasis (5 timer og 22 minutter mod pigernes 4 timer og 43 minutter).



Samtidig sker blandt de idrætsaktive børn en stigning i tidsforbruget med alderen, hvor langt flere dyrker sport eller motion mindst seks timer om ugen, mens kun 9 pct. af de idrætsaktive 13-15-årige er aktive mindre end to timer om ugen sammenlignet med 18 pct. af de 7-9-årige.

**Tabel 4: Tidsforbruget på sport og motion er størst blandt idrætsaktive drenge og ældre børn<sup>2</sup> (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Total 2007	Total 2011
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
6 timer eller derover	32	28	36	18	33	44	28	30
4'00-5'59	26	24	28	24	30	24	25	24
2'00-3'59	30	33	27	41	26	23	31	30
1'00-1'59	10	13	8	15	9	7	11	11
Under en time	2	2	2	3	2	2	5	5

Tabellen viser, hvor mange timer idrætsaktive børn dyrker sport eller motion. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.053) samt total for 2007 (n= 1.888) og 2011 (n=1.933).

Som tidligere undersøgelser har vist, ser man stadig en tendens til en polarisering med stigende alder med flere, som angiver 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej' til at dyrke sport eller motion, mens de idrætsaktive bruger mere og mere tid herpå. Denne udvikling med stigende alder ser tilmed ud til at blive mere tydelig i forhold til 2007 og 2011, hvor flere børn i 13-15-års-alderen i 2016 slet ikke dyrker sport eller motion, mens de aktive bliver mere aktive.

## Valg af aktiviteter

Den følgende tabel 5 viser, hvor stor en andel af alle børn der dyrker forskellige aktiviteter. Køn og alder har stor betydning for valg af aktiviteter, og dermed er mønstret i idrætsdeltagelsens karakter meget traditionelt.

<sup>2</sup> Børnene har angivet, hvor mange timer og minutter de ugentligt bruger på motion/sport eksklusiv transporttid. De få børn, der har angivet, at de bruger mere end 37 timer om ugen på motion/sport, er dog sorteret fra.

**Tabel 5: Børns valg af aktiviteter viser et meget traditionelt billede (pct.)**

	Total	Køn		Alder		
		Dreng	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Fodbold	37	53	20	35	39	35
Svømning	35	32	38	50	38	17
Gymnastik	24	13	34	32	24	16
Løb	18	19	16	11	17	27
Trampolin	17	17	17	20	20	11
Løbehjul	15	18	12	24	16	5
Håndbold	13	12	14	11	15	13
Styrketræning	12	12	11	1	6	29
Dans (alle former)	12	2	22	11	14	10
Spejder	11	12	10	14	12	6
Badminton	9	10	8	6	11	10
Rulleskøjter	8	5	12	11	8	6
Ridning	8	1	15	8	10	7
Kampsport <sup>3</sup>	7	8	5	6	6	7
Skateboard/waveboard	6	9	3	6	7	6
Vandreture	6	6	6	6	6	6
Anden idrætsgren	5	4	6	5	5	5
Tennis	4	4	4	3	4	4
Mountainbike	3	6	1	2	4	5
Fiskeri	3	5	1	2	2	3
Basketball	3	4	1	2	2	3
Parkour	3	5	1	2	4	3
Andet boldspil for hold	3	4	2	2	2	4
Bordtennis	2	4	1	1	3	3
Skydning	2	4	1	1	3	3
Skøjtølb	2	2	3	3	2	2
Andre former for fitness	2	2	2	1	2	4
Volleyball/beachvolley/kidsvolley	2	1	2	1	2	2
Spinning/kondicykel	2	2	2	1	1	5
Atletik	2	1	3	1	2	3
Rollespil (ikke kortspil)	2	3	1	1	3	1
Yoga, afspænding, meditation	2	1	2	1	1	2
BMX	1	2	0,4	2	2	1
Aerobic/step og lign. <sup>4</sup>	1	0,4	2	0,4	1	3
Landevejscykling <sup>5</sup>	1	2	1	1	0,3	2
Golf	1	2	1	1	2	1

<sup>3</sup> Boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning mv.

<sup>4</sup> Aerobic/step/HIIT/pump/Zumba, eller lignende fitnessstræning på hold

<sup>5</sup> Ikke som transport til skole og lignende.

Hockey/floorball	1	2	1	1	1	2
Kano, kajak, roning	1	1	1	0,2	0,2	2
Andet individuelt boldspil <sup>6</sup>	1	1	1	0,4	0,7	1
Sejlsport, windsurfing/kite	1	1	1	1	1	1
Anden vandtræning	1	1	1	1	1	1
Surfing/standup paddle	0,2	0,4	0,1	0,1	0,2	0,4
Ingen idræt	5	5	5	5	4	6
Handicapidræt	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3

Tabellen viser andelen af alle børn, der dyrker forskellige aktiviteter. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.221).

I forhold til tidligere undersøgelser har rækkefølgen af børnenes mest populære idrætsgrene ikke ændret sig meget. Børn hælder stadig mest til traditionelle idrætsgrene som fodbold, svømning og gymnastik, men alle tre aktiviteter har oplevet tilbagegang siden 2007 (se figur 5).

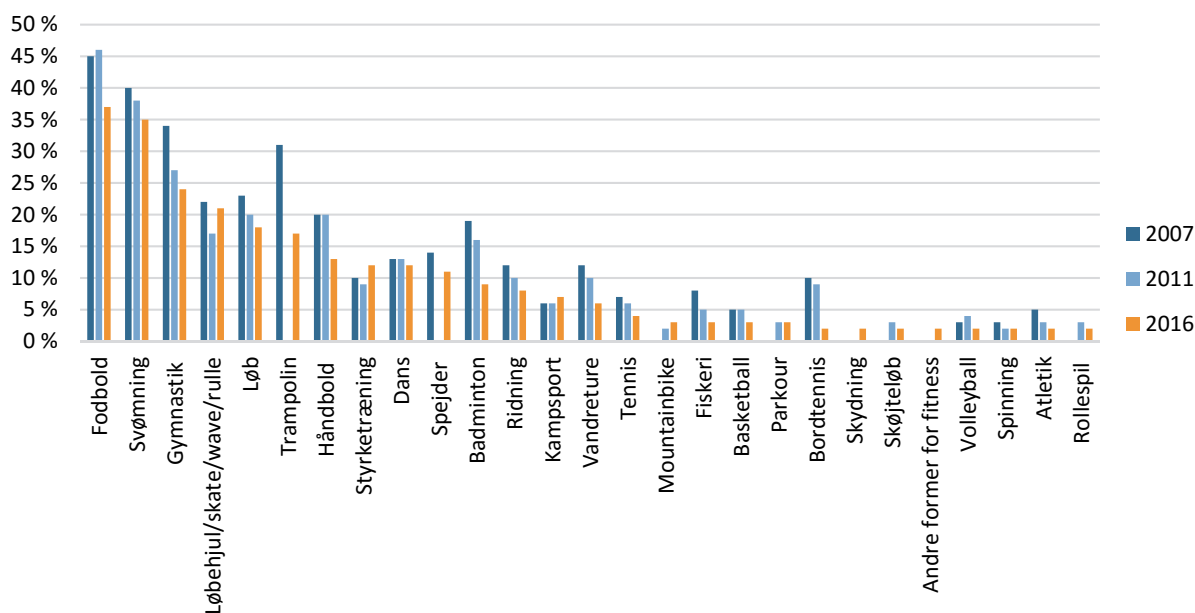
Generelt ser man tilbagegang i de fleste aktiviteter siden 2011 med få undtagelser. Løbehjul/skateboard/waveboard/rulleskøjter<sup>7</sup> er samlet set steget lidt siden 2011, men ligger ikke højere end i 2007. Samtidig finder man også en svag fremgang/stabilitet i andelen, som styrketræner og dyrker kampsport.

Tilbagegangen i de fleste aktiviteter kan ses som et udtryk for en udvikling, hvor børnene er aktive inden for færre aktiviteter ad gangen. I 2007 dyrkede børnene i gennemsnit 3,9 forskellige idrætsaktiviteter, mens tallet i 2011 var nede på 3,2 og 3,0 i 2016. Dermed er antallet af aktiviteter, hvert enkelt barn dyrker, faldet med næsten én aktivitet inden for de seneste ni år. Til gengæld bruger de idrætsaktive børn mere tid på det færre antal aktiviteter, de dyrker.

<sup>6</sup> Squash, bowling mv.

<sup>7</sup> I 2011 var disse aktiviteter samlet til én kategori, hvorfor de også i denne oversigt er samlet for at kunne sammenligne med tidligere.

Figur 5: De fleste aktiviteter oplever mindre tilslutning i 2016 end i tidligere undersøgelsesår



Figuren viser andelen af alle børn, der dyrker forskellige aktiviteter fordelt på undersøgelsesår.

## Organisering

Efter at børnene har angivet, hvilke aktiviteter de dyrker, har de også angivet, i hvilke sammenhænge de dyrker de enkelte aktiviteter. Det var muligt at angive mere end én organiseringsform pr. aktivitet, da børnene eksempelvis kan spille fodbold i både forening, selvorganiseret og/eller i SFO eller fritidsklub.

Langt størstedelen af børnene dyrker dog deres aktiviteter i foreningerne. Hele 86 pct. dyrker mindst én af deres aktiviteter i foreningsregi, mens 47 pct. dyrker aktiviteter på egen hånd.

Som det fremgår af tabel 6 nedenfor, er der tale om mindre forskelle blandt de forskellige aldersgrupper. Blandt de ældste børn og unge er andelen, der dyrker deres aktiviteter i forening mindre end blandt de yngre børn, hvorimod andelen, der dyrker aktiviteter i privat regi eller på egen hånd, er højere for den ældste aldersgruppe.

**Tabel 6: Overvejende stabilitet i børns organisering af sport og motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Total 2007	Total 2011
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
Forening	86	87	84	88	89	80	90	86
Privat	22	21	23	19	21	26	14	9
SFO/fritidsklub	18	21	14	24	18	11	29	21
På egen hånd	47	53	41	44	45	52	63	46
I anden sammenhæng	11	10	11	8	12	12	24	20

Tabellen viser andelen af alle børn, der organiserer aktiviteter i fem forskellige regier. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.221) samt total for 2007 og 2011.

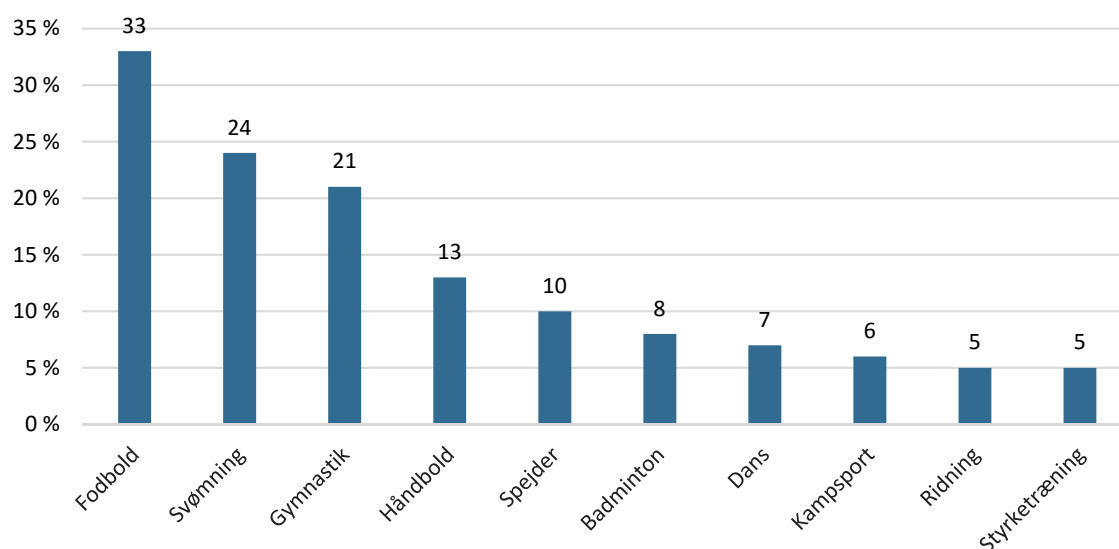
I forhold til de tidligere undersøgelser fra 2007 og 2011 ser man en række forskydninger i organiseringsformerne. Langt størstedelen af børnenes idrætsaktiviteter er som nævnt stadig organiseret i foreningsregi, mens selvorganiserede aktiviteter er faldet fra 2007, hvor andelen var 16 procentpoint højere. Tilslutningen til SFO/fritidsklub samt 'i anden sammenhæng' er også faldet siden 2007<sup>8</sup>. Sidstnævnte kategori er udtryk for en restkategori, som det har været muligt at sætte kryds i, hvis ikke de øvrige sammenhænge blev fundet dækkende. Det er ikke muligt at komme nærmere, hvad der ligger for organiseringsformer gemt her. Under alle omstændigheder benytter færre sig af denne kategori i 2016 end i 2011.

Omvendt er der sket en klar stigning i andelen af aktiviteter organiseret i privat/kommercielt regi, hvor andelen stort set er fordoblet siden 2011.

Billedet på de største foreningsidrætter er meget 'klassisk'. Fodbold, svømning, gymnastik og håndbold topper listen, mens eneste 'afviger' fra det klassiske foreningsbillede er styrketræning, som har sneget sig med blandt de ti største foreningsaktiviteter for børn i 2016 (se figur 6).

<sup>8</sup> En del af forklaringen i faldet fra 2011 kan findes i forbindelse med skolereformen, der har betydet et mindre fald i andelen af børn, der går i SFO (Danmarks Statistik, 2015).

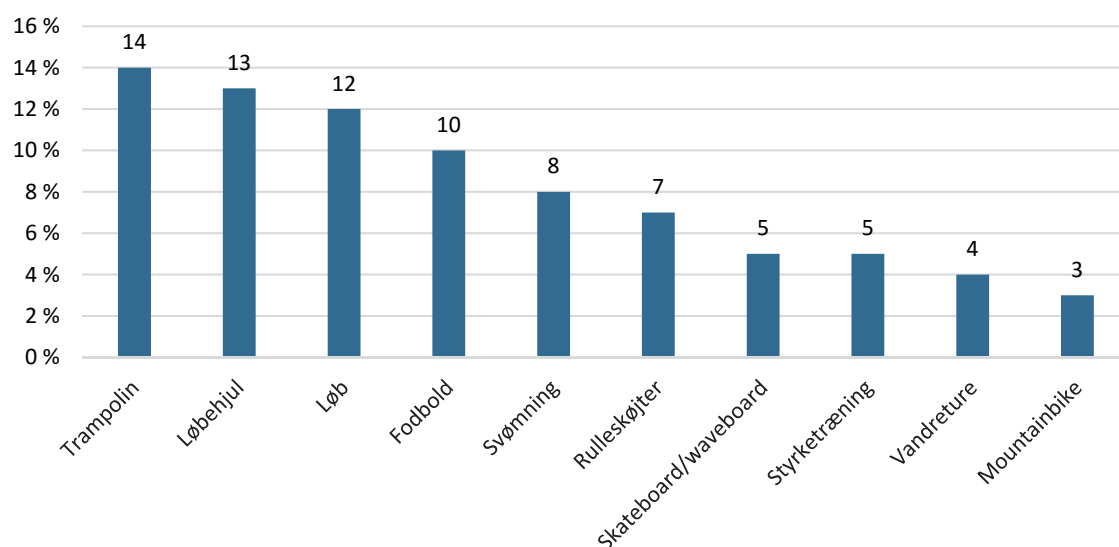
**Figur 6: De ti største foreningsidrætter**



Figuren viser de ti største aktiviteter, som børn angiver at dyrke i foreningsregi. Andelen er baseret på alle respondenter (n=3.221).

Et noget andet mønster præger de største selvorganiserede aktiviteter. Her finder man trampolin, løbehjul og løb som de største, men fodbold og svømning fylder også en del i dette organisatoriske regi.

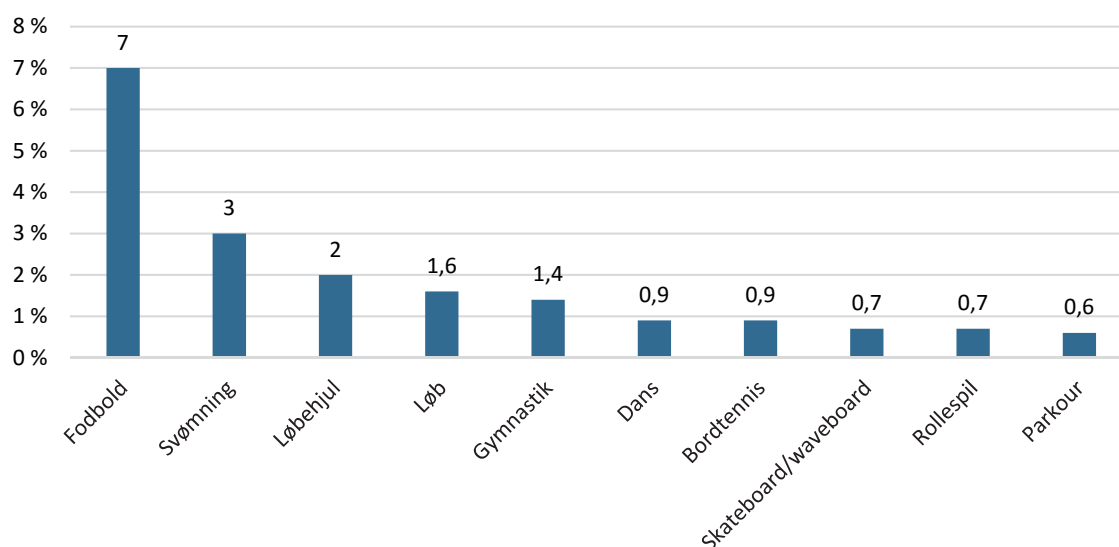
**Figur 7: De ti største selvorganiserede aktiviteter**



Figuren viser de ti største aktiviteter, som børn angiver at dyrke i selvorganiseret regi. Andelen er baseret på alle respondenter (n=3.221).

Børn dyrker et bredt udvalg af aktiviteter i SFO eller fritidsklub, der dog står for organiseringen af en meget lille andel af børnenes idrætsaktiviteter.

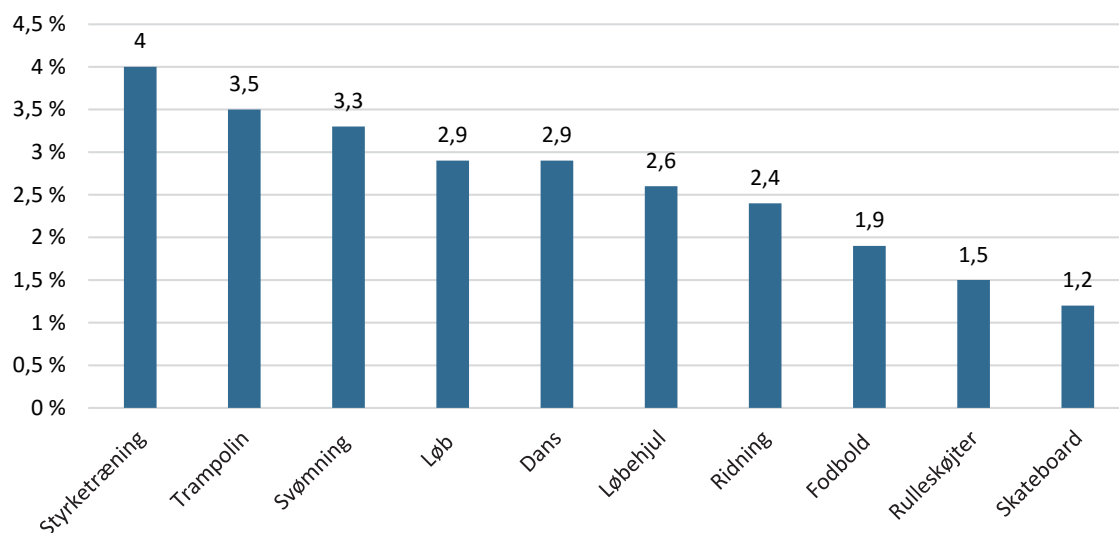
**Figur 8: De ti største aktiviteter i SFO/fritidsklub**



Figuren viser de ti største aktiviteter, som børn angiver at dyrke i SFO/Fritidsklub. Andelen er baseret på alle respondenter (n=3.221).

I privat regi er styrketræning den mest populære aktivitet blandt børnene efterfulgt af trampolin og svømning. I det overordnede billede står private og kommercielle aktører dog stadig for en relativt lille del af børnenes motions- og sportsaktiviteter.

**Figur 9: De ti største aktiviteter i privat/kommercielt regi**



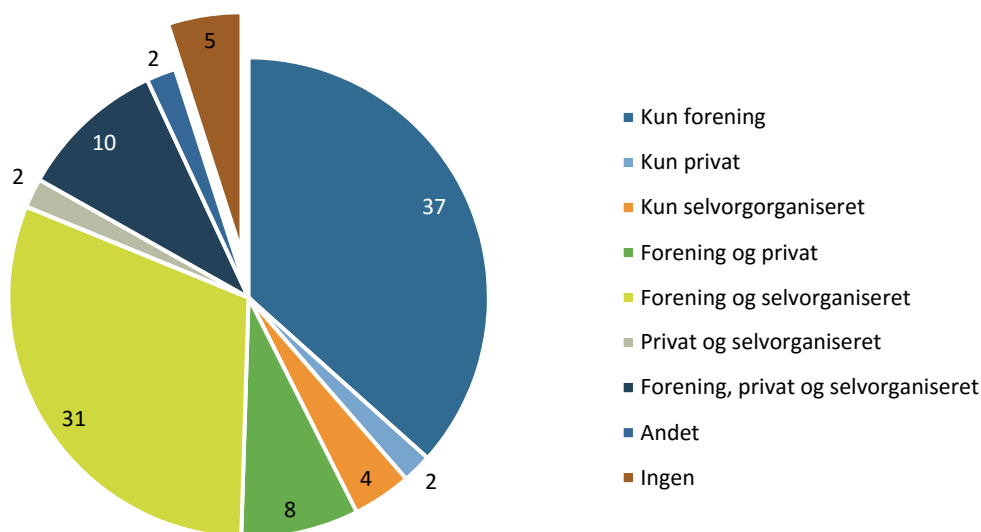
Figuren viser de ti største aktiviteter, som børn angiver at dyrke i privat/kommercielt regi. Andelen er baseret på alle respondenter (n=3.221).

Fordelingen af børnenes aktiviteter på forskellige organiseringsformer afspejler sig også i figur 10, der viser, at hele 37 pct. af de adspurgte børn udelukkende dyrker deres aktivite-

ter i foreningsregi. Derefter følger en kombination af foreningsbaseret idræt og idræt på egen hånd som den næstmest populære organiseringsform blandt børn.

Derudover ses det, at på trods af en forholdsvis stor fremgang inden for aktiviteter i privat regi, er det kun en meget lille del på 2 pct. af børnene, der udelukkende dyrker deres aktiviteter her. I stedet dyrker børnene i højere grad deres aktiviteter i en kombination af forskellige organiseringsformer.

**Figur 10: De fleste børns aktiviteter er organiseret i foreningsregi (pct.)**



Figuren viser, hvordan børn samlet set organiserer deres aktiviteter. Andelen er baseret på alle respondenter inklusive de 5 pct., som slet ikke dyrker aktiviteter (n=3.221).

## Frivillighed

Det frivillige foreningsarbejde er en central del af idrætsforeningerne, og arbejdet varetages også af børn og unge medlemmer.

Ligesom der er en generel stabilitet i deltagelsen i aktiviteter i foreningsregi, viser tabel 7, at børnenes deltagelse i frivilligt foreningsarbejde ligeledes er stort set uændret. Andelen af medlemmer er overordnet set stabilt, mens der synes at være en svag tendens til fremgang i andelen af børn, der deltager i medlemsmøder, arbejder som trænere eller hjælpetrænere og udfører andet foreningsarbejde.



**Tabel 7: Børns deltagelse i frivilligt arbejde i idrætsforeninger er tæt på uændret siden 2007 (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Total 2007	Total 2011
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
Er aktivt medlem af en idrætsforening <sup>9</sup>	72	75	70	76	77	63	77 <sup>10</sup>	80
Passivt medlem	6	6	6	5	6	8		
Deltager i medlemsmøder	9	9	9	4	9	15	6	7
Har bestyrelsespost	0,3	0,1	0,4	0,3	0,1	0,5	0,3	0,3
Træner/hjælpetræner	6	4	7	0,1	4	13	4	4
Udfører andet foreningsarbejde	7	6	7	4	7	10	2	3

Tabellen viser andelen af alle børn, der er medlem af en forening og/eller udfører frivilligt arbejde. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.221), samt total for 2007 og 2011.

## Faciliteter

Ud over at angive, i hvilken organisatorisk sammenhæng børnene dyrker deres aktiviteter, har børn også angivet, i hvilke idrætsfaciliteter de dyrker deres aktiviteter.

De følgende opgørelser viser andelen, der benytter faciliteter, beregnet ud af alle børn i undersøgelsen og ikke kun de børn, der dyrker mindst én aktivitet. Det er gjort for at muliggøre sammenligning med 2011, hvor samme opgørelsesmetode fandt sted og for at undgå usikkerheder i forhold til beregningsmetode. Andelen ville stige med få procentpoint, hvis opgørelsen i stedet var baseret på børn, der dyrker mindst én aktivitet.

Fordelingen af børnenes brug af faciliteter afspejles i figur 11, der viser, at mange børn bruger de traditionelle idrætsfaciliteter som idrætshaller, gymnastiksale og boldbaner til at dyrke deres aktiviteter.

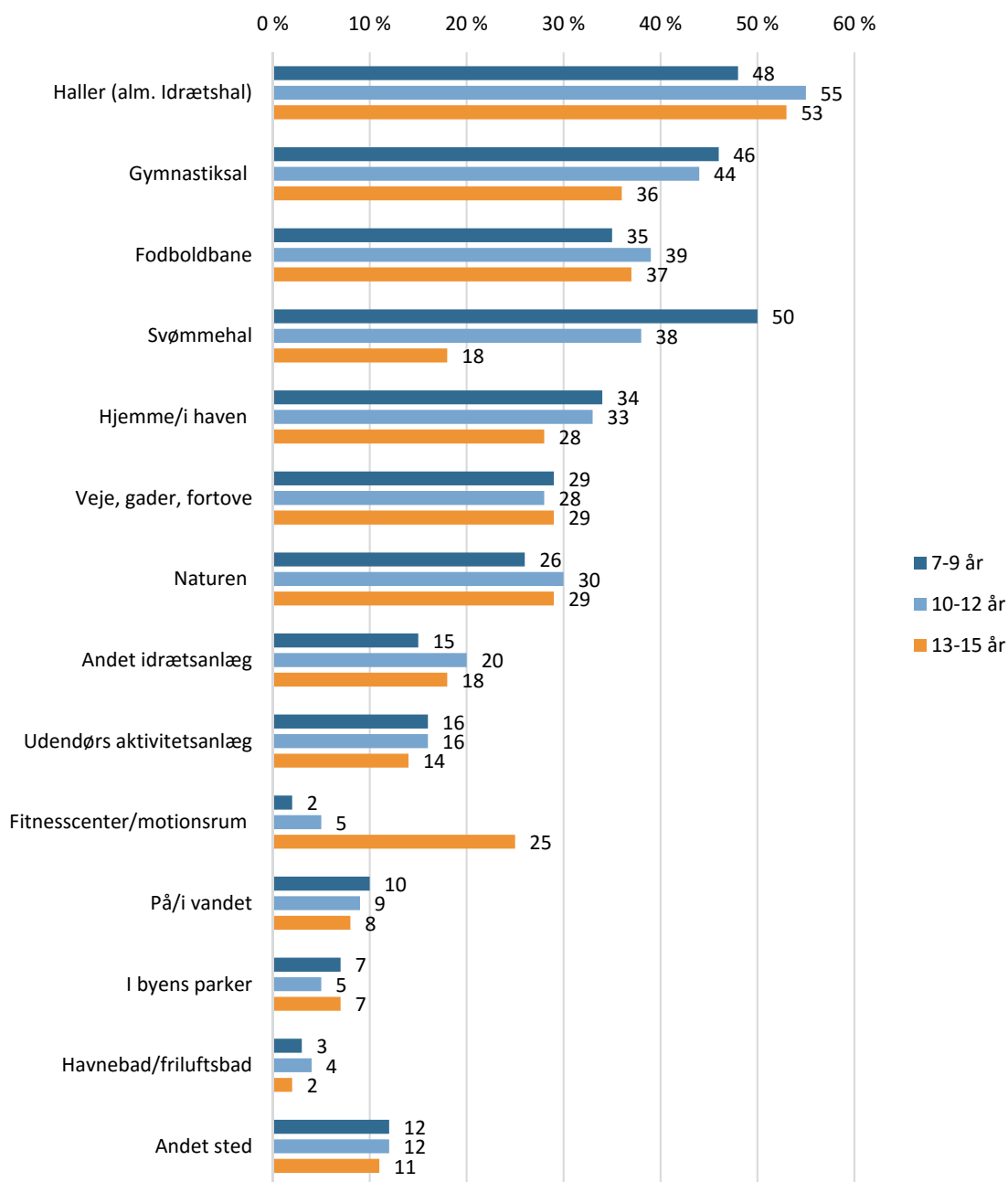
Figur 11 viser derudover, hvordan børnenes brug af faciliteter varierer på tværs af aldersgrupperne, hvor især svømmehallerne i højere grad bruges af de yngre børn, mens fitnesscentre og motionsrum næsten kun bruges af de ældre børn og unge.

Den efterfølgende figur 12 viser kun mindre variation i brug af faciliteter blandt kønnene med undtagelse af fodboldbaner og gymnastiksale, der afspejler de store kønsforskelle i fodbold og gymnastik.

<sup>9</sup> Denne andel afviger fra de foregående analyser, som viser, at 86 pct. af børnene har dyrket mindst én aktivitet i forening det seneste år. Her er spørgsmålet rettet mod nuværende status. Samtidig er spørgsmålet delt op i aktivt og passivt medlemskab.

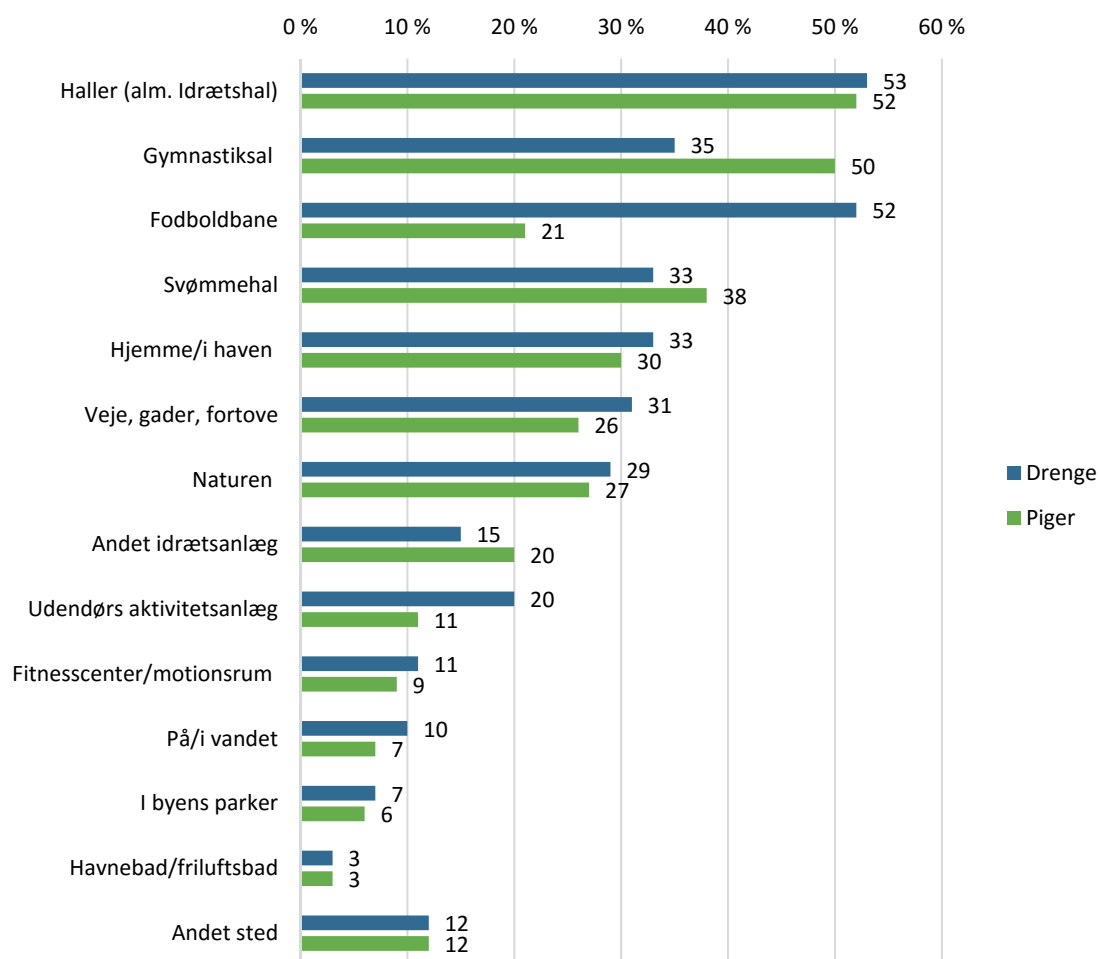
<sup>10</sup> I 2007 og 2011 skelnede spørgsmålet ikke mellem aktivt og passivt medlemskab.

**Figur 11: Mange børn færdes i traditionelle idrætsfaciliteter (pct.)**



Figuren viser andelen af alle børn, der dyrker sport eller motion i forskellige faciliteter. Fordelt på alder (n=3.221).

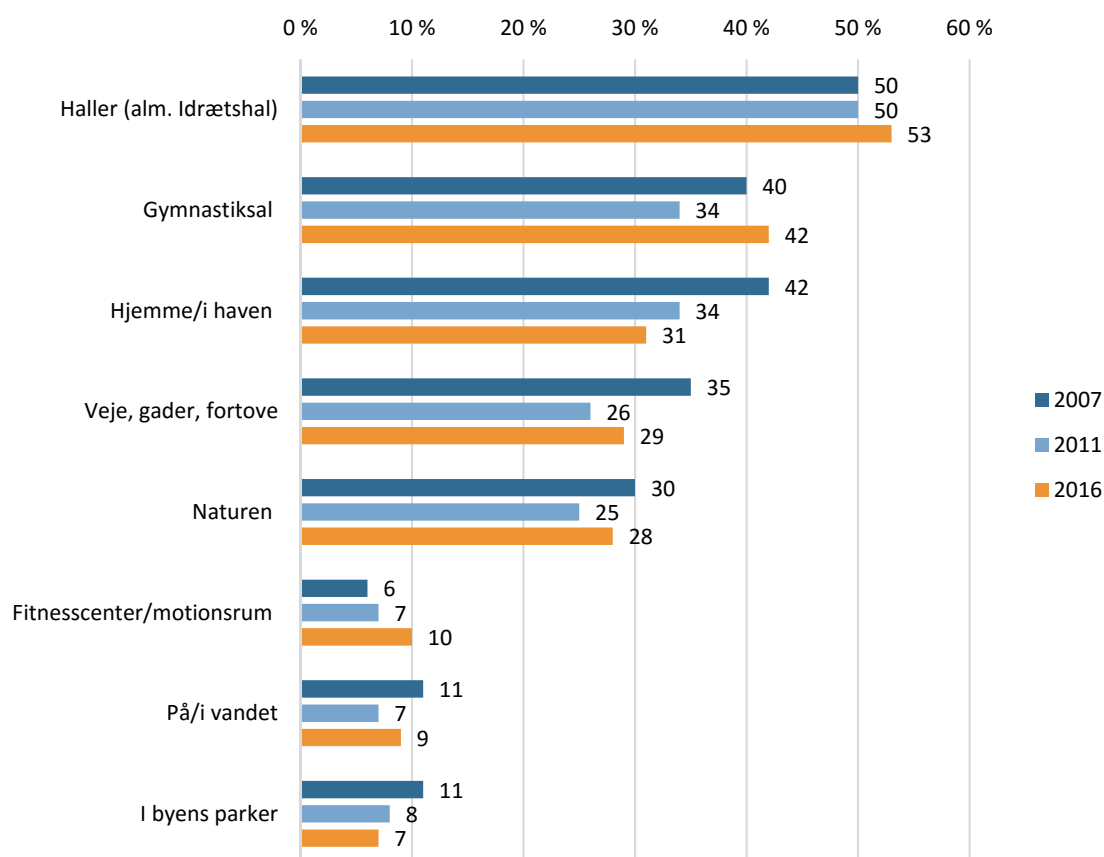
**Figur 12: Drengene og piger bruger de samme facilitetstyper – fodboldbaner og gymnastiksale er dog undtagelser**



Figuren viser andelen af alle børn, der dyrker sport eller motion i forskellige aktiviteter. Fordelt på køn (n=3.221).

Rettes blikket mod udviklingen i børnenes brug af faciliteter, er billedet overordnet stabilt, som det afspejles i nedenstående figur 13. Enkelte tendenser kan dog anes, eksempelvis en mindre fremgang i brugen af fitnesscentre og motionsrum i forhold til tidligere. Da facilitetskategorierne er ændret fra tidligere undersøgelser, er det kun muligt at sammenligne nogle af facilitetstyperne. Eksempelvis blev der ikke i 2007 og 2011 spurgt specifikt til brugen af fodboldbaner, svømmehaller og udendørs aktivitetsanlæg.

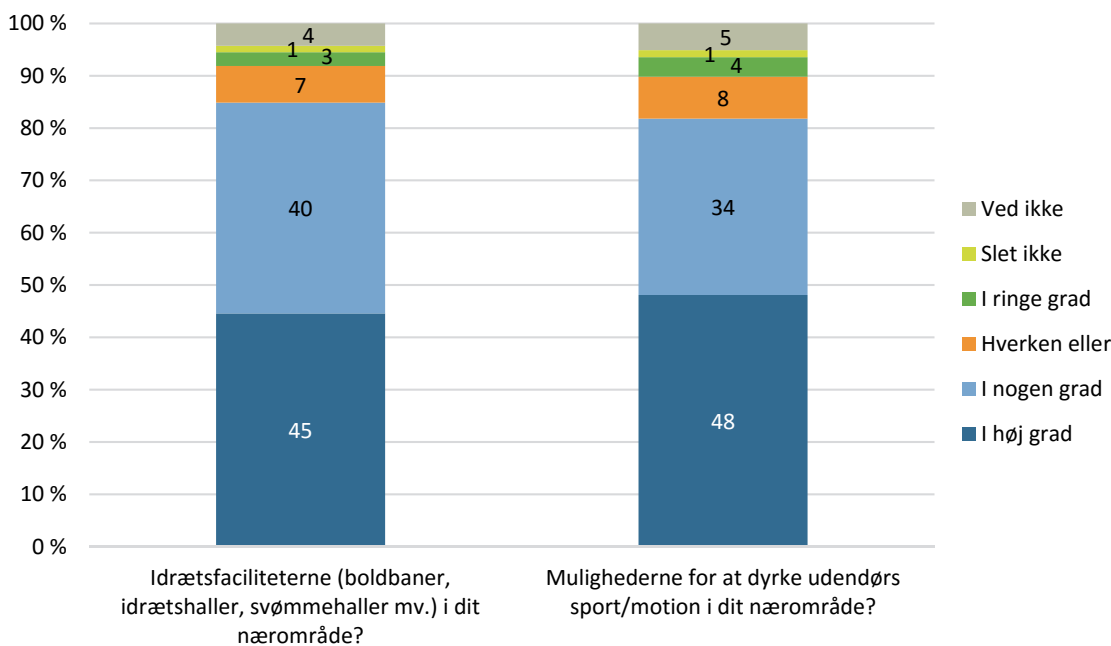
**Figur 13: Stabil udvikling i børns brug af faciliteter**



Figuren viser andelen af alle børn, der dyrker sport eller motion i forskellige faciliteter. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=1.987, n 2011=2.035, n 2016=3.221).

Børnenes vurdering af idrætsfaciliteterne i deres lokalområde er generelt positiv, hvor 45 pct. i høj grad vurderer idrætsfaciliteterne som tilfredsstillende. Derudover vurderer 48 pct., at mulighederne for at dyrkes udendørs sport eller motion i høj grad er tilfredsstillende.

**Figur 14: Børn forholder sig meget positivt til lokalområdets idrætsfaciliteter og udeområder**



Figuren viser svarfordelinger på de to spørgsmål 'Er du tilfreds med: Idrætsfaciliteterne (boldbaner, idrætshaller, svømmehaller mv.) i dit nærområde?' og 'Er du tilfreds med mulighederne for at dyrke udendørs sport/motion i dit nærområde?' (n=3.221).

## Er stoppet med en aktivitet det seneste år

På trods af at antallet af aktiviteter, som børnene dyrker, er faldet fra 2007 til 2016, viser tabel 8, at udviklingen i andelen, der er stoppet med en aktivitet inden for det seneste år, er stabil. På tværs af køn og aldersgrupper er der ligeledes kun mindre forskelle.

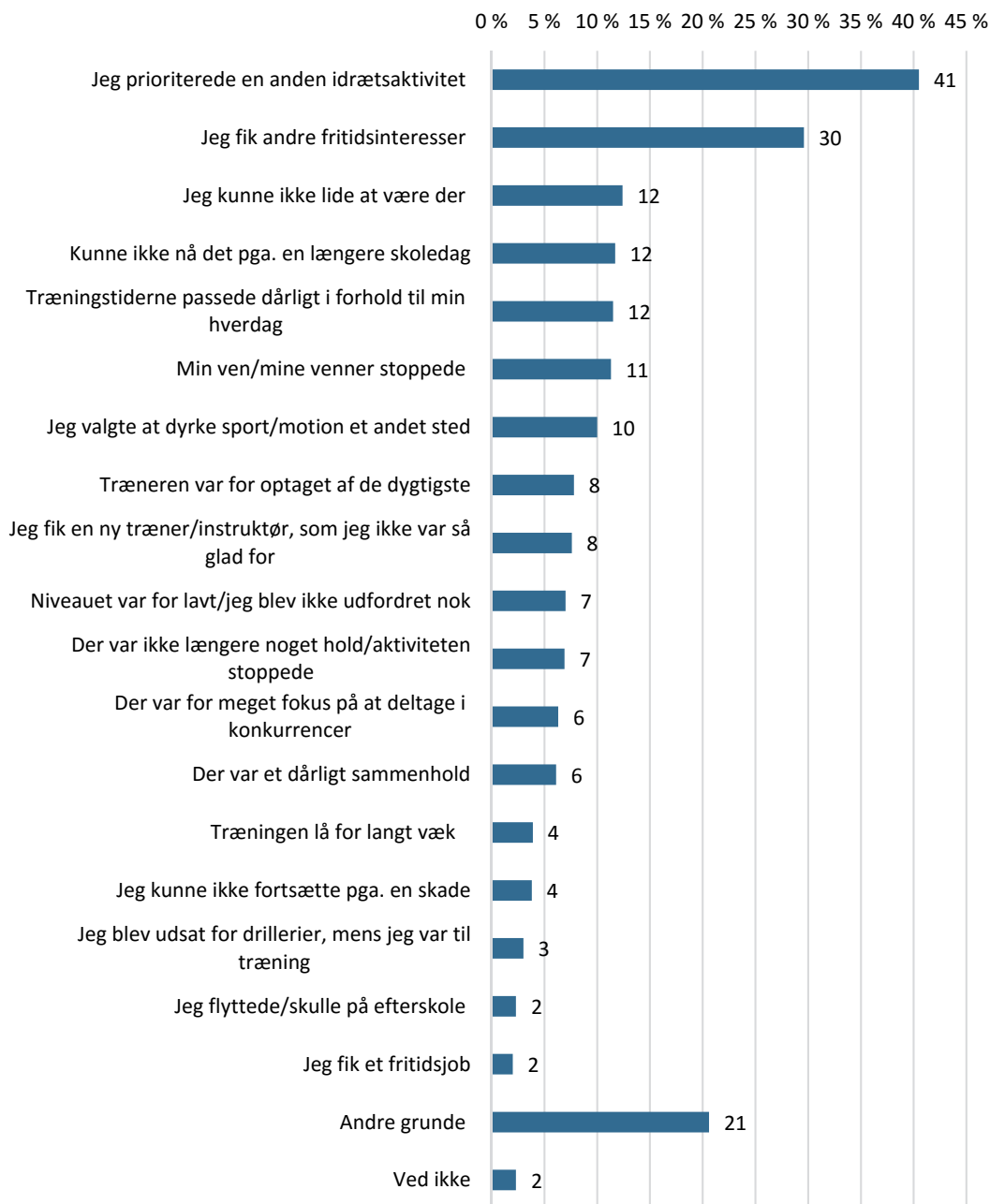
**Tabel 8: Tendensen til at stoppe med en idrætsaktivitet er uændret over tid (pct.)**

	Total	Køn		Alder			Total 2007	Total 2011
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
Andel, der er stoppet med en aktivitet det seneste år	25	24	27	23	29	24	22	26

Tabellen viser andelen af alle børn, der er stoppet med en idrætsaktivitet inden for det seneste år (n=2.928).

Årsagerne til frafald vises i figur 15, der peger på prioritering af andre idrætsaktiviteter og andre fritidsinteresser som de mest dominerende årsager til frafald.

**Figur 15: Når børn stopper med sports- og motionsaktiviteter, handler det ofte om prioritering af en anden idrætsaktivitet**



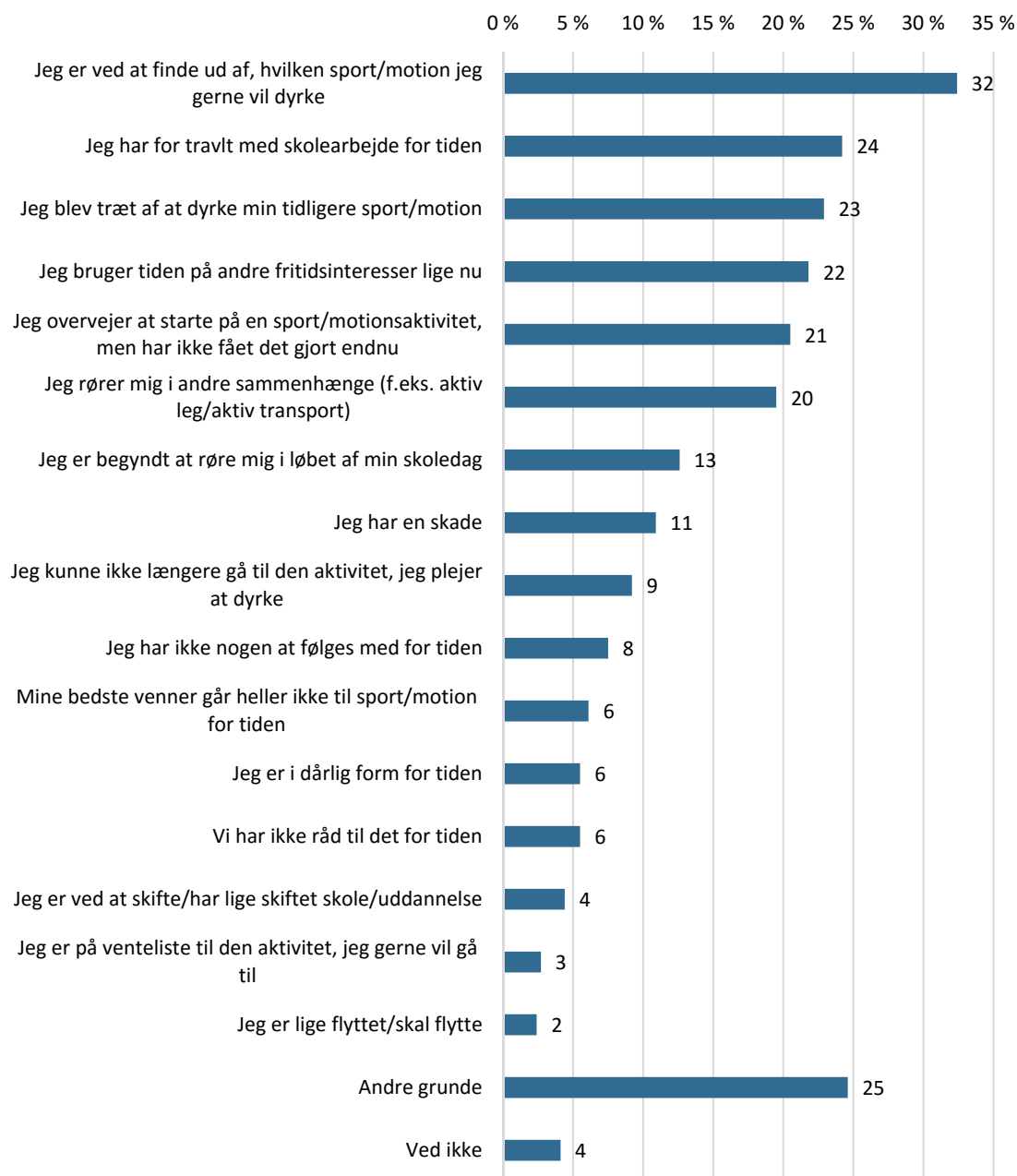
Figuren viser svarfordelinger blandt børn, der er stoppet med en aktivitet det seneste år (det var muligt at sætte flere kryds). (n=741)

### 'Ja, men ikke for tiden'

På spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' svarede 9 pct. af børnene 'Ja, men ikke for tiden'. Størstedelen af børnene begrundede pausen fra sport eller motion med, at de er ved at afsøge mulighederne for andre aktiviteter eller bruger tiden på andre aktiviteter.

En stor del af børnene, der har svaret 'Andre grunde', har angivet sæsonpause, ferie eller årstiden som årsag til, at de ikke dyrker idræt eller motion for tiden. Dette kan forklare en del af forskellen på andelen, der angiver at de er idrætsaktive, og andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år.

**Figur 16: Børn, der ikke for tiden dyrker sport eller motion, begrundet det ofte med en afsøgning af muligheder for en kommende aktivitet**



Figuren viser svarfordelinger blandt børn, der har angivet 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport eller motion (det var muligt at sætte flere kryds). (n=293)

## Social skævhed i børns deltagelse i sport og motion

Forældrenes baggrund spiller ind på børnenes deltagelse i sport og motion. Pigenes deltagelse især er påvirket af forældrenes etniske baggrund samt forældrenes arbejdsmæssige situation, mens både drenge og piger påvirkes af den øvrige families deltagelse i sport og motion.

Tabel 9 herunder viser andelen af børn, der dyrker sport eller motion fordelt på forældrenes etniske herkomst, arbejdsmæssige status samt deltagelse i sport eller motion.

**Tabel 9: Forældrenes baggrunde har stor indflydelse på børns tilbøjelighed til at dyrke sport eller motion (pct.)<sup>11</sup>**

	Total	Køn		Alder		
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Begge forældre er født i Danmark (n=2.668)	84	84	85	87	88	78
Forældre er født i Danmark eller Europa (n=249)	79	83	75	86	79	72
Forældre er dansk/europæisk og ikke-europæisk oprindelse (n=154)	76	74	78	70	85	73
Begge forældre er født uden for Europa (n=140)	61	43	73	69	57	59
Begge forældre arbejder (n=2.762)	85	85	84	87	88	78
Én forælder arbejder (n=382)	73	71	75	76	75	67
Ingen forældre arbejder (n=52)	60	53	63	60	60	61
Mor, far og/eller søskende dyrker sport eller motion (n=2.972)	85	84	85	87	88	79
Ingen andre i familien dyrker sport eller motion (n=248)	57	58	57	64	62	47

Tabellen viser andelen af børn, der dyrker sport eller motion afhængig af forældrenes etniske, arbejdsmæssige og idrætslige baggrund. Total og fordelt på køn og alder.

En samlet analyse<sup>12</sup>, som inkluderer alle tre variable i samme model viser, at alle tre baggrundsvariable øver indflydelse på pigers tilbøjelighed til at dyrke sport og motion. Det vil sige, at de enkelte faktorer forstærker hinanden. Piger, hvis forældre hverken har europæ-

<sup>11</sup> Samtlige bivariante korrelationer er signifikante på  $p < 0,05$  niveau med Gamma-værdier mellem 0,227 (sammenhæng mellem forældrenes oprindelse og 13-15-åriges idrætsdeltagelse) og 0,589 (sammenhæng mellem øvrig families idrætsdeltagelse og 10-12-åriges idrætsdeltagelse).

<sup>12</sup> Logistisk regression er foretaget særskilt for piger og drenge, men tabellerne er ikke vist i rapporten.



isk herkomst, er i arbejde eller dyrker sport eller motion, dyrker meget mindre sport og motion end piger, hvis forældre avancerer på blot en af de tre variable. Og omvendt kan man forvente den højeste idrætsdeltagelse blandt piger af danske forældre, som er i arbejde, og som dyrker sport eller motion.

Blandt drenge forsvinder betydningen af forældrenes etniske baggrund, når forældrenes arbejdssituation og deltagelse i sport og motion indgår i analysen. Hvis drengenes forældre deltager i sport eller motion, mindsker det tilmed betydningen af forældrenes arbejdsmæssige situation.

Piger er altså samlet set betydeligt mere påvirkede af socialiseringsmæssige faktorer fra hjemmet end drenge.

## Sport og motion i løbet af skoledagen

Spørgeskemaundersøgelsen til børn indeholder spørgsmål om, hvor mange dage om ugen børnene er aktive i minimum 45 minutter i løbet af skoledagen. Spørgsmålet er stillet halvandet år efter den nye folkeskolereform, som sætter fokus på øget bevægelse i skoledagen.

Samlet set angiver 43 pct. af børnene at være aktive i minimum 45 minutter hver dag i skoletiden, mens yderligere 34 pct. er aktive 2-4 gange om ugen. Selvom tallene ikke indikerer, at alle skolebørn får sig rørt lige meget hver dag, finder der altså relativt mange fysisk aktive minutter sted i børns skoledag. Som det fremgår af tabel 10, ser man forskelle i aktivitetsniveauet på tværs af køn og alder.

**Tabel 10: Et flertal af danske børn rører sig 45 minutter i løbet af skoledagen mindst to gange om ugen (pct.)**

	Total	Køn		Alder		
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år
5 gange om ugen	43	38	48	53	49	27
2-4 gange om ugen	34	36	32	33	34	33
Én gang om ugen	11	14	9	7	9	19
2-3 gange om måneden	2	3	1	1	1	3
Sjældnere	4	4	4	2	4	8
Aldrig	3	3	3	1	1	7
Ved ikke	3	3	3	3	2	4

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet: 'Er du aktiv i nogen af disse sammenhænge i din hverdag? Minimum 45 minutters bevægelse i løbet af din skoledag?' Total og fordelt på køn og alder (n=3.165).

Analyserne viser yderligere, at den øgede mængde motion i løbet af skoledagen ikke bidrager til at udligne de sociale forskelle mellem børnene. Børn af idrætsaktive danske forældre i beskæftigelse rører sig også mere i løbet af skoledagen end børn af etnisk ikke-danske forældre, som ikke er i beskæftigelse.

Analyserne viser ikke, hvorvidt disse forskelle skyldes børnenes eget initiativ til aktiv beskæftigelse i skoledagen, eller der snarere er tale om forskelle på skolernes evne til at aktivere børnene.

Aktivitet i løbet af skoledagen er altså størst blandt i forvejen idrætsaktive børn. Dog angiver 31 pct. af ikke-idrætsaktive børn i fritiden, at de bevæger sig 45 min. i skoledagen. Dermed er fysisk bevægelse i skoledagen med til at minimere andelen af danske børn, som fører et helt inaktivt hverdagsliv i forhold til deltagelse i sport og motion.

## Kapitel 3. Voksnes motions- og sportsvaner

### Overordnet deltagelse i sport og motion

På spørgsmålet "Dyrker du normalt motion/sport?", svarer 61 pct. af de voksne danskere 'ja', mens hver fjerde dansker svarer, at de ikke dyrker sport eller motion. Tabel 11 viser, at mænd i større omfang end kvinder svarer 'nej', mens kvinderne er mere tilbøjelige til at svare 'ja, men ikke for tiden'.

**Tabel 11: Den største variation på alder og køn finder man i tilbøjeligheden til at svare 'ja, men ikke for tiden' og 'nej' (pct.)**

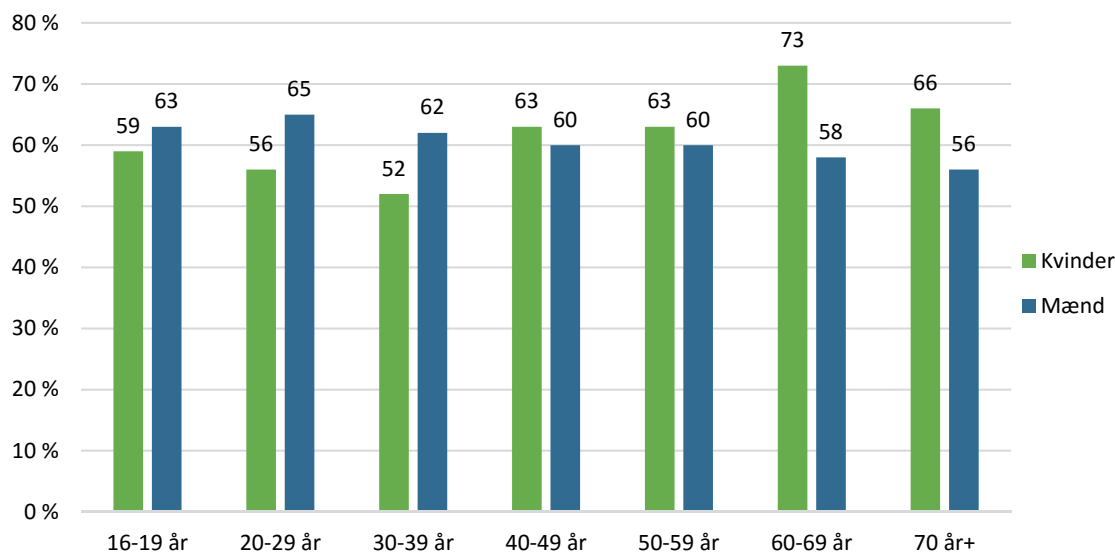
	Total	Køn		Alder						
		Kvinder	Mænd	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Ja	61	62	61	61	61	57	62	62	66	61
Ja, men ikke for tiden	14	16	13	22	19	17	14	14	10	8
Nej	25	23	27	17	20	26	24	25	25	31

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Total og fordelt på køn og alder (n=3.914).

På tværs af alder ligger andelen, som svarer 'ja' relativt stabilt, mens de yngre aldersgrupper er tilbøjelige til at svare 'ja, men ikke for tiden', som i stigende grad erstattes af 'nej' i de ældre aldersgrupper.

Yngre kvinder især angiver 'ja, men ikke for tiden' resulterende i en relativt lav andel, der dyrker sport eller motion i forhold til mænd. Omvendt ser man relativt mange ældre mænd, som svarer 'nej' til at dyrke sport og motion, hvorfor flere ældre kvinder end ældre mænd dyrker sport eller motion (se figur 17).

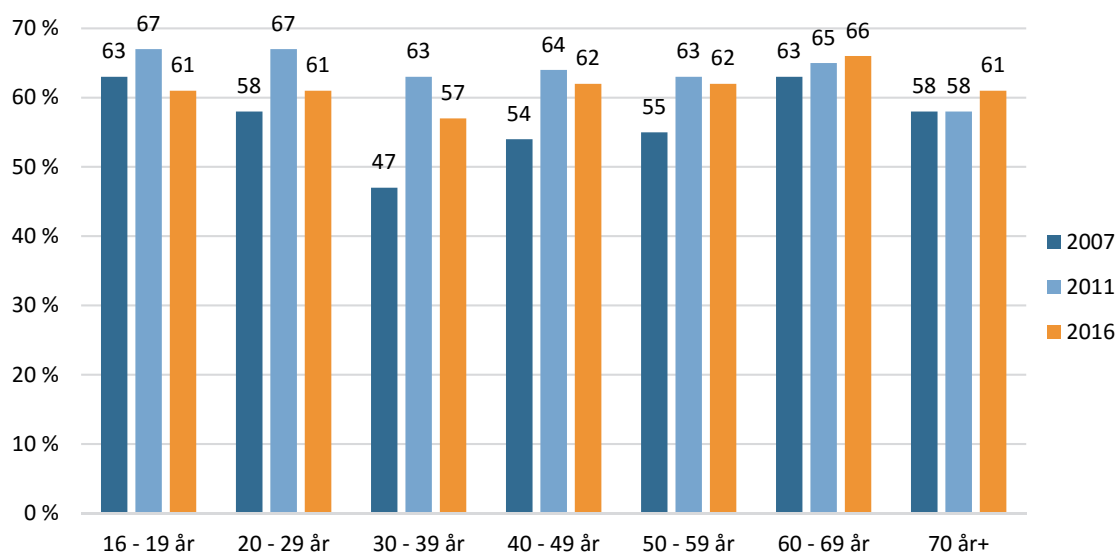
**Figur 17: I yngre aldersgrupper dyrker mænd mere sport/motion end kvinder mens tendensen vender i ældre aldersgrupper**



Figuren viser andelen, der dyrker sport eller motion fordelt på køn og alder. (n=3.914).

Udviklingen i det overordnede deltagelsesniveau over de seneste ni år varierer, som figur 18 viser, imellem de forskellige aldersgrupper. De største forskelle findes i de midaldrende aldersgrupper, hvor en fremgang fra 2007 især er tydelig. Derudover viser det høje deltagelsesniveau fra 2011 sig i næsten alle aldersgrupper.

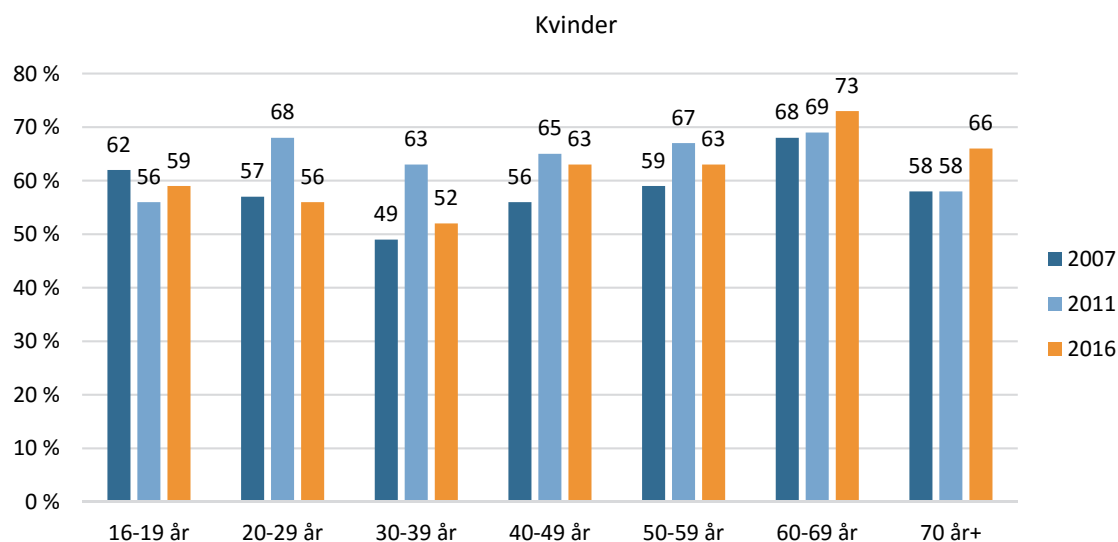
**Figur 18: Andelen, der dyrker sport eller motion i 2016, ligger især højere end i 2007 i de midterste aldersgrupper**



Figuren viser andelen, der dyrker sport eller motion fordelt på alder i de tre seneste undersøgelsesår (n 2007=4.147, n 2011=3.957, n 2016=3.914).

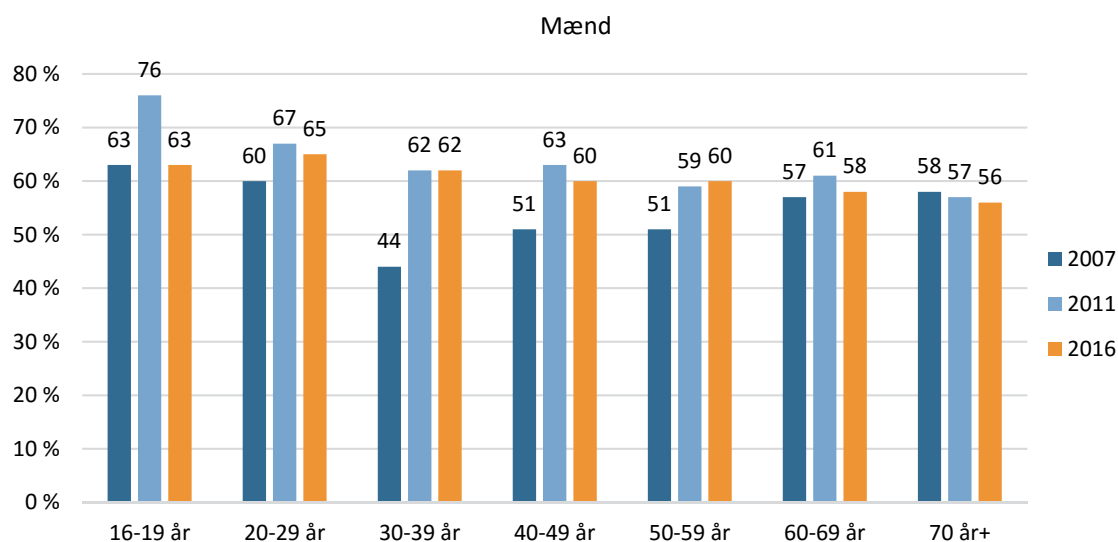
Der er fortsat tendens til fremgang i de ældste aldersgrupper, hvilket især ser ud til at skyldes, at en større andel af ældre kvinder dyrker sport eller motion (se figur 19).

**Figur 19: Mens yngre kvinder ligger på niveau med 2007, dyrker stadig større andele af ældre kvinder sport eller motion**



Figuren viser andelen af kvinder, der dyrker sport eller motion fordelt på alder i de tre seneste undersøgelsesår.

**Figur 20: Generelt ligger andelen af mænd, der dyrker sport eller motion, tæt på 2011-niveau**



Figuren viser andelen af mænd, der dyrker sport eller motion fordelt på alder i de tre seneste undersøgelsesår.

Mens den samlede andel, der dyrker sport eller motion, er faldet fra 64 til 61 pct. siden 2011, ligger andelen, der angiver, at de har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, stabilt på 82 pct.

**Tabel 12: Mange voksne har dyrket mindst én aktivitet det seneste år i forhold til andelen, der angiver at dyrke sport eller motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder						
		Kvinder	Mænd	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Andel, der har dyrket mindst én aktivitet det seneste år	82	83	82	90	85	81	83	82	82	79

Tabellen viser andelen, der har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år. Total og fordelt på køn og alder (n=3.914).

Senere analyser i kapitel 6 belyser disse uoverensstemmelser mellem svar på forskellige typer af spørgsmål, der på forskellig vis giver et billede af danskernes deltagelse i sport og motion.

## Hyppighed

Den følgende analyse ser på, hvor ofte idrætsaktive dyrker sport eller motion (her defineret som de 82 pct., der mindst har dyrket én aktivitet regelmæssigt det seneste år, og som har modtaget dette spørgsmål).

Den største gruppe på 26 pct. træner tre gange om ugen, mens hele 35 pct. af de aktive voksne træner mindst fire gange om ugen. Blandt de idrætsaktive ser man dermed en øget træningshyppighed i forhold til tidligere undersøgelsesår. Hverken køn eller alder giver anledning til systematiske forskelle i træningshyppighed. Det skyldes, at de midterste aldersgrupper generelt træner med lavest frekvens.

**Tabel 13: Idrætsaktive voksne træner typisk flere gange om ugen (pct.)**

	To- tal	Køn		Alder						
		Kvinder	Mænd	16- 19	20- 29	30- 39	40- 49	50- 59	60- 69	70 +
5 gange om ugen	19	18	20	24	20	14	14	15	25	24
4 gange om ugen	16	15	16	18	20	11	13	17	16	16
3 gange om ugen	26	26	25	23	26	27	30	29	22	19
2 gange om ugen	22	22	22	18	20	28	25	24	20	17
1 gang om ugen	12	13	10	9	6	13	11	10	12	18
1-3 gange om måneden	4	3	4	6	6	5	3	2	3	3
Sjældnere	3	3	4	4	3	2	4	3	2	4
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Tabellen viser svarfordelinger blandt idrætsaktive respondenter på spørgsmålet om, hvor ofte de normalt dyrker sport eller motion. Total og fordelt på køn og alder. (n=3.220).

Sammenlignet med tidligere undersøgelser viser udviklingen i træningshyppigheden, at de voksne danskere i gennemsnit træner oftere end tidligere. Tabel 14 viser, at andelen, der træner mere end 3 gange om ugen, er større i 2016 end i 2007 og 2011. Som blandt børn finder man en spæd tendens til en polarisering mellem idrætsligt inaktive og aktive, som bruger mere og mere tid på sport og motion.

**Tabel 14: Træningshyppigheden blandt idrætsaktive voksne ligger lidt højere i 2016 end i tidligere undersøgelsesår (pct.)**

	2007	2011	2016
5 gange om ugen	15	15	19
4 gange om ugen	11	14	16
3 gange om ugen	22	24	26
2 gange om ugen	23	24	22
1 gang om ugen	16	14	12
1-3 gange om måneden	6	5	4
Sjældnere	8	4	3
Total	100	100	100

Tabellen viser svarfordelinger blandt idrætsaktive respondenter på spørgsmålet om, hvor ofte de normalt dyrker sport eller motion. Fordelt på undersøgelsesår. (n 2007=3.485, n 2011=3.176, n 2016=3.220).

## Tidsforbrug

Ser man på tidsforbruget, træner de fleste idrætsaktive danskere mellem to og fire timer om ugen. Relativt mange angiver dog mindst seks timers ugentligt forbrug på sport og motion.

Mænds tidsforbrug ligger lidt højere end kvindernes, og de midterste aldersgrupper bruger mindre tid end både yngre og ældre aldersgrupper.

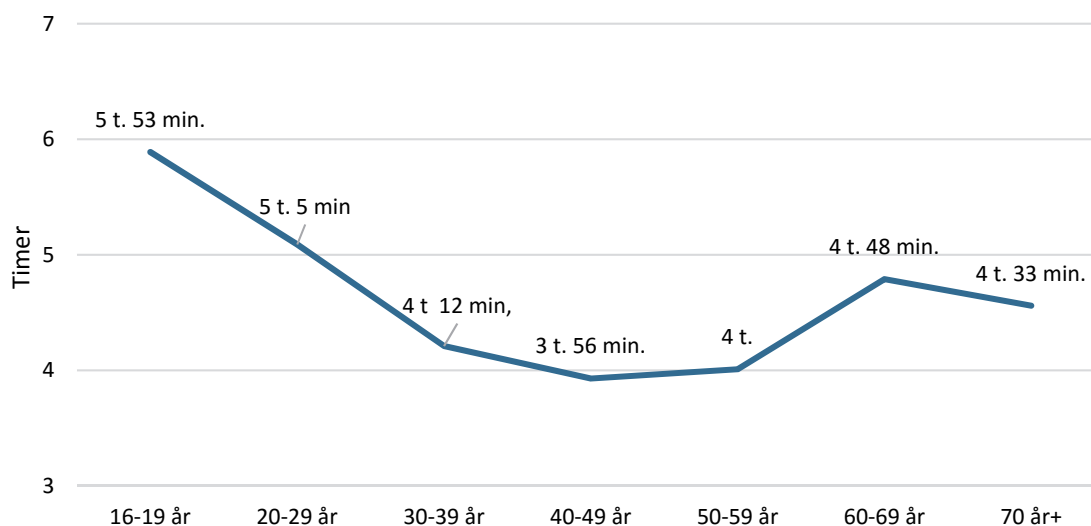
**Tabel 15: Idrætsaktive voksne bruger ofte mindst fire timer om ugen på sport eller motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder						
		Kvinder	Mænd	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
6 timer +	26	22	30	41	33	21	18	21	28	27
4'00-5'59	23	23	22	20	24	21	25	21	24	22
2'00-3'59	33	36	29	21	29	37	34	39	32	30
1'00-1-59	15	15	15	12	11	18	18	18	13	16
Under 1 time	4	4	4	6	2	3	5	4	3	5

Tabellen viser idrætsaktive voksnes tidsforbrug på sport og motion opdelt i tidsintervaller. Total og fordelt på køn og alder (n=3.205)<sup>13</sup>.

De idrætsaktive danskere bruger i gennemsnit 4 timer og 31 minutter om ugen på idræt og motion. Mændenes gennemsnit ligger lidt højere (fire timer og 51 minutter) end kvindernes (fire timer og 12 minutter) om ugen.

**Figur 21: Kurven for gennemsnitligt tidsforbrug fordelt på alder hænger sammen med den samlede andel, der angiver at dyrke sport eller motion.**



Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt idrætsaktive voksne. Fordelt på aldersgrupper (n=3.205).

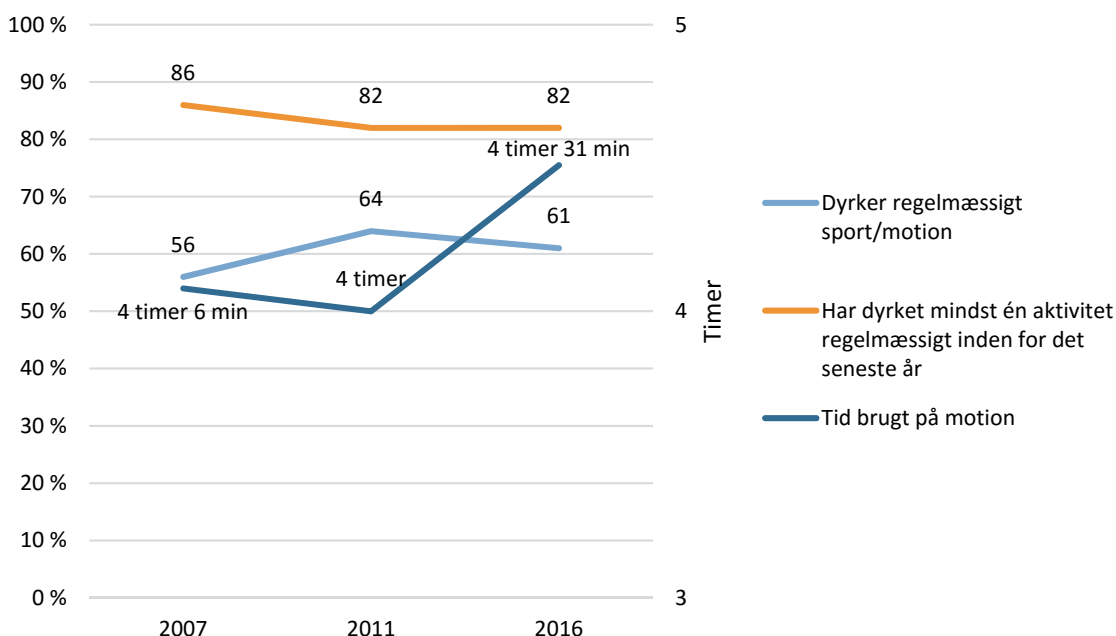
I forhold til 2011 er der tale om en fremgang på næsten en halv time i den gennemsnitlige tid, som idrætsaktive danskere er aktive på ugentlig basis, hvilket må siges at være en markant fremgang over en periode på fem år. Mens lidt færre angiver 'ja' til spørgsmålet,

<sup>13</sup> Respondenter, der har angivet mere end 37 timer om ugen er frasorteret analysen.



om de normalt dyrker sport eller motion, ser tidsforbruget og træningshyppigheden blandt de idrætsaktive ud til at stige. Det tyder på en polarisering mellem meget idrætsaktive og ikke-idrætsaktive over tid.

**Figur 22: Udvikling i idrætsdeltagelse tyder på en polarisering**



Figuren viser udviklingen i andelen af voksne, der angiver, at de dyrker regelmæssig sport/motion, andelen der angiver at have dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt det seneste år, og den gennemsnitlige tid brugt på motion. Fordelt på undersøgelsesår.

## Valg af aktiviteter

I dette afsnit gennemgås voksnes motions- og sportsaktiviteter og udviklingen i de mest populære aktiviteter i forhold til tidligere undersøgelser.

Blandt de 82 pct. voksne danskere, der angiver, at de har dyrket mindst én aktivitet regelmæssigt inden for det seneste år, er styrketræning den mest populære aktivitet, som dyrkes af 30 pct., mens løb (29 pct.) og vandreture (25 pct.) er de næste på listen.

Som det fremgår af tabel 16, varierer langt de fleste aktiviteter både mellem køn og alder. Overordnet set er det de rene motions- og fitnessaktiviteter, der varierer mindst imellem kønnene, mens det er sværere at spore reelle forskelle i de mindst populære aktiviteter.

**Tabel 16: Voksnes valg af aktiviteter domineres af styrketræning, løb og vandreture (pct.)**

	Total	Køn		Alder						
		Kvinder	Mænd	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Styrketræning	30	28	31	52	50	29	30	27	16	17
Løb	29	29	30	43	43	41	39	30	13	3
Vandreture	25	29	22	12	18	17	19	31	40	34
Svømning	15	16	14	13	16	17	15	13	13	15
Spinning	11	11	11	7	12	11	11	15	10	7
Yoga <sup>14</sup>	9	15	2	7	9	10	9	9	9	6
Landevejscykling <sup>15</sup>	8	5	11	4	5	8	8	10	10	7
Gymnastik	8	13	4	10	3	3	2	6	15	22
Skiløb/snowboard	8	7	9	10	8	8	9	10	7	4
Fodbold	7	1,5	13	26	14	9	6	4	1,7	0,8
Aerobic <sup>16</sup>	7	13	1,2	8	14	7	9	6	4	3
Badminton	6	4	7	9	7	4	5	6	6	6
Mountainbike	6	3	10	7	4	10	9	8	4	1,2
Andre former for fitness	5	6	4	3	5	3	4	6	7	6
Golf	4	3	6	2	1,5	1,4	3	3	10	7
Dans (alle former)	4	7	1,4	8	5	3	3	4	5	5
Crossfit	4	4	5	8	8	6	4	3	1,2	0,3
Fiskeri	4	0,8	8	3	4	5	3	6	5	2
Anden idrætsgren	4	4	4	3	3	4	4	3	4	6
Pilates	3	6	0,5	2	1,5	4	3	4	4	3
Jagt	3	0,4	6	2	1,9	4	3	4	3	3
Anden vandtræning	2	4	1	0	0,6	1,2	0,7	2	4	6
Håndbold	2	1,8	3	9	6	3	1,6	1,3	0,5	0,2
Tennis	2	1,5	3	3	1,5	0,7	2	1,9	4	3
Bowling <sup>17</sup>	2	1,6	3	3	1,8	1,9	1	1	2	6
Stavgang <sup>18</sup>	2	3	0,8	0	0,6	0,2	0,9	1,6	2	8
Ridning	2	3	0,6	4	1,8	1,4	2	2	1,4	0,8
Kano/kajak	2	1,4	3,3	1,7	1,5	1,2	3	4	3	1,7
Rulleskøjter	1,7	1,8	1,5	3	3	4	0,9	0,6	0,5	0,2

<sup>14</sup> Inkl. afspænding og meditation.

<sup>15</sup> Ikke som transport til arbejde og lignende.

<sup>16</sup> Aerobic/step/HIIT/pump/Zumba, eller lignende fitnessstræning på hold.

<sup>17</sup> Inkl. keglespil.

<sup>18</sup> Inkl. nordic walking.

Kampsport <sup>19</sup>	1,6	1,2	2	4	3	1,6	3	0,3	0,2	0,2
Billard	1,5	0,4	3	3	1,9	2	1,2	0,9	0,7	0,8
Skydning	1,5	0,4	3	1,3	1,8	3	1,2	1,9	0,9	0,7
Andet individuelt boldspil <sup>20</sup>	1,4	0,9	2	0,8	2	1,1	1,5	1,3	1,2	1,7
Volleyball	1,3	1,4	1,2	5	1,5	1,4	1,8	0,9	0,7	0,2
Andet holdsport	1,2	0,7	1,7	3	0,3	1,4	1,3	0,9	1,2	1,3
Petanque	1,1	1,2	1	0,4	0,3	0	0,4	0,6	1,9	4
Bordtennis	1	0,3	1,7	6	1,5	0,9	0,3	0,5	0,2	0,8
Orienteringsløb	1	0,6	1,1	3	1,1	1,1	0,7	0,5	0,5	0,3
Dykning <sup>21</sup>	1	0,3	1,7	1,3	1,3	2	1	0,9	0,3	0
Sejlsport	1	0,6	1,5	0,8	0,6	0,5	1	1,3	1,7	1
Basketball	0,8	0,4	1,2	6	1,5	0,9	0,7	0	0	0
Hockey/floorball	0,8	0,3	1,4	3	0,5	1,6	1,3	0,5	0	0
Roning	0,8	0,5	1,1	1,7	0,8	0,5	0,3	1,1	0,5	1,2
Klatring/ bjergbestigning	0,8	0,5	1	1,3	1,9	0,9	0,3	0,9	0,3	0
Triatlon	0,7	0,2	1,2	1,7	1,5	1,6	0,6	0,3	0	0
Skateboard/ waveboard	0,7	0,3	1,1	3	2	0,4	0,1	0,2	0	0
Spejder	0,7	1	0,5	3	1	0,9	1,2	0,2	0,2	0,2
Windsurf/kite	0,5	0,4	0,6	0,8	1,5	0,4	0,6	0,3	0,2	0
Open water- svømning/ kystlivredning	0,4	0,2	0,6	0	0,5	1,2	0,1	0,5	0	0,2
Parkour	0,4	0	0,8	3	1	0	0,1	0,2	0	0
Atletik	0,3	0,3	0,3	1,7	0	0,2	0,3	0,2	0,2	0,5
Rollespil	0,3	0,3	0,3	1,3	0,6	0,5	0,1	0,2	0	0
Handicapidræt	0,3	0,3	0,3	0,4	0	0	0,1	0,5	0,3	0,5
Surfing/ stand up-paddle	0,2	0,1	0,3	0,8	0,5	0	0	0,2	0	0
Ingen aktiviteter	18	17	18	11	15	19	18	18	18	21

Tabellen viser andelen af alle voksne, der dyrker de forskellige aktiviteter. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3914).

Sammenlignet med de tidligere undersøgelser er der sket nogle forskydninger i de mest populære aktiviteter modsat udviklingen hos børnene, hvor billedet var stort set det samme over tid. Det er værd at bemærke, at de tre mest populære aktiviteter, styrketræning, løb og vandreture, alle er kendetegnede ved at være meget fleksible og derfor lette selv at planlægge.

<sup>19</sup> Boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning mv.

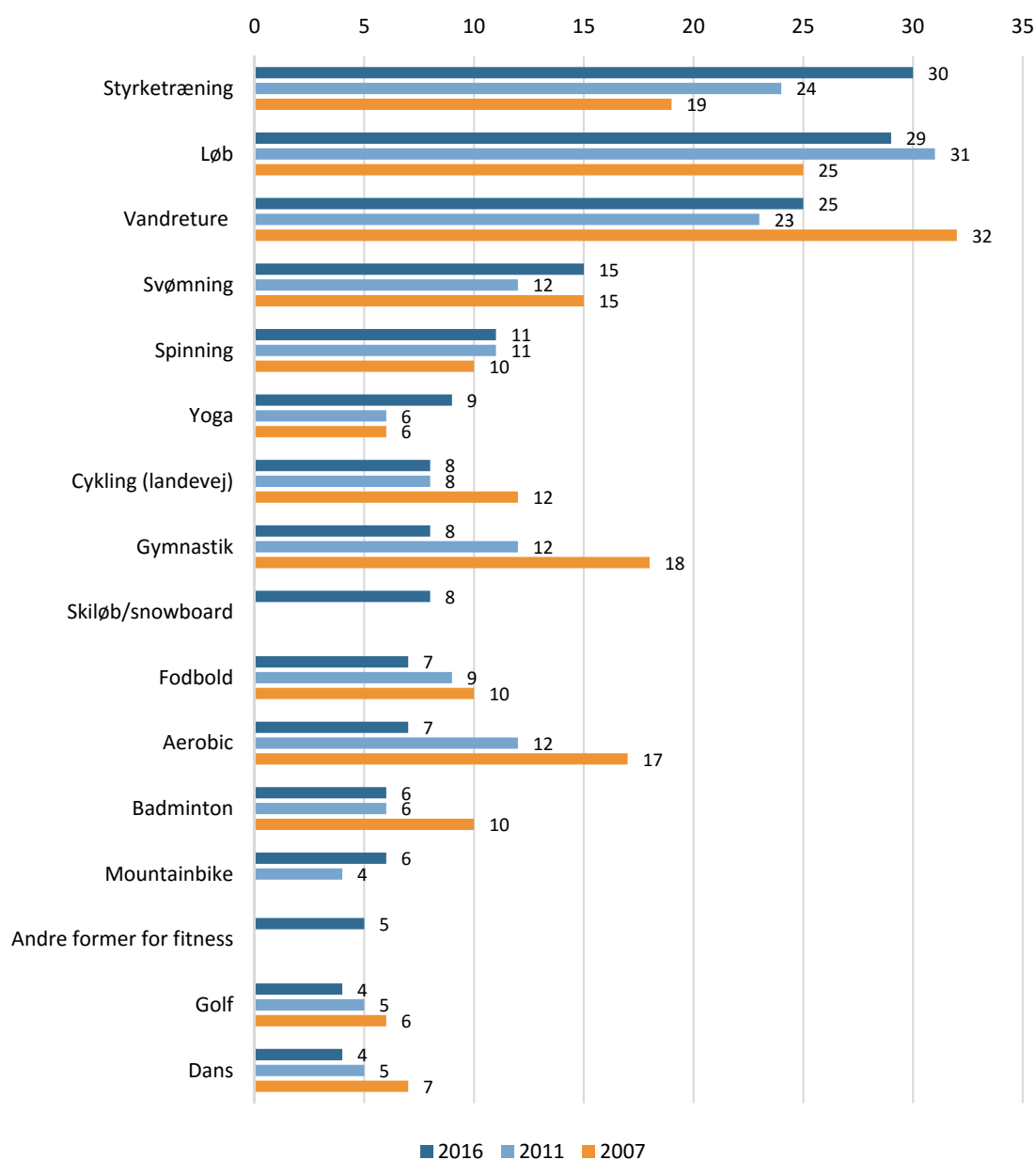
<sup>20</sup> Squash, bowling mv.

<sup>21</sup> Inkl. fridykning og undervandsjagt

Selvom de tre aktiviteter også var de mest populære i 2007, er rækkefølgen ændret, ligesom en række andre aktiviteter som gymnastik, svømning og aerobic tidligere har været på nogenlunde samme niveau (se figur 23). De rene motionsaktiviteter er altså blevet mere populære frem for aktiviteter, der kan karakteriseres som spil, hobby eller leg.

Samtidig dyrker voksne danskere færre aktiviteter ad gangen end tidligere. I 2007 dyrkede voksne 3,3 aktiviteter ad gangen, mens gennemsnittet i 2011 var 2,8 aktiviteter. I 2016 var tallet nogenlunde det samme, idet voksne dyrkede 2,7 aktiviteter ad gangen.

**Figur 23: Udvikling i de mest populære aktiviteter (pct.)**



Figuren viser andelen af alle voksne, der dyrker de mest populære aktiviteter. Fordelt på undersøgelsesår (n=3.914). 'Skiløb/snowboard' og 'Andre former for fitness' var ikke svarmuligheder i 2011 eller 2007, mens 'Mountainbike' ikke var en mulighed i 2007.

## Organisering

I det følgende vil fokus blive rettet mod organiseringen af danskernes motions- og sportsaktiviteter. Ligesom børnene har de voksne udover at angive, hvilke aktiviteter de dyrker, også svaret på, i hvilke organisatoriske sammenhænge de dyrker deres idræts- og sportsaktiviteter.

Ud over at vælge i mellem 'Klub/forening', 'På egen hånd' og 'I privat/kommercielt center' har de voksne også kunnet vælge imellem 'Firmaidræt' og 'Aftenskole'.

Langt størstedelen af de voksne (62 pct.) svarer, at de dyrker deres aktiviteter på egen hånd. Her er der ingen forskel mellem mænd og kvinder. Derudover dyrker 39 pct. deres aktiviteter i forening, mens 25 pct. dyrker aktiviteterne i privat eller kommercielt regi. I disse to kategorier er der dog mindre forskelle i mellem kønnene. Hvor mændene i højere grad end kvinderne dyrker aktiviteter i foreningerne, dyrker kvinderne i højere grad end mændene aktiviteter i privat regi.

Andelen af danskerne, der dyrker idræt i forbindelse med arbejdet eller i andre sammenhænge, er på 6 pct. Her observeres ingen signifikante kønsforskelle, hvorimod kvinderne i højere grad end mændene går i aftenskole for at dyrke deres aktiviteter.

**Tabel 17: Selvorganiserede aktiviteter er den mest populære organisationsform blandt voksne (pct.)**

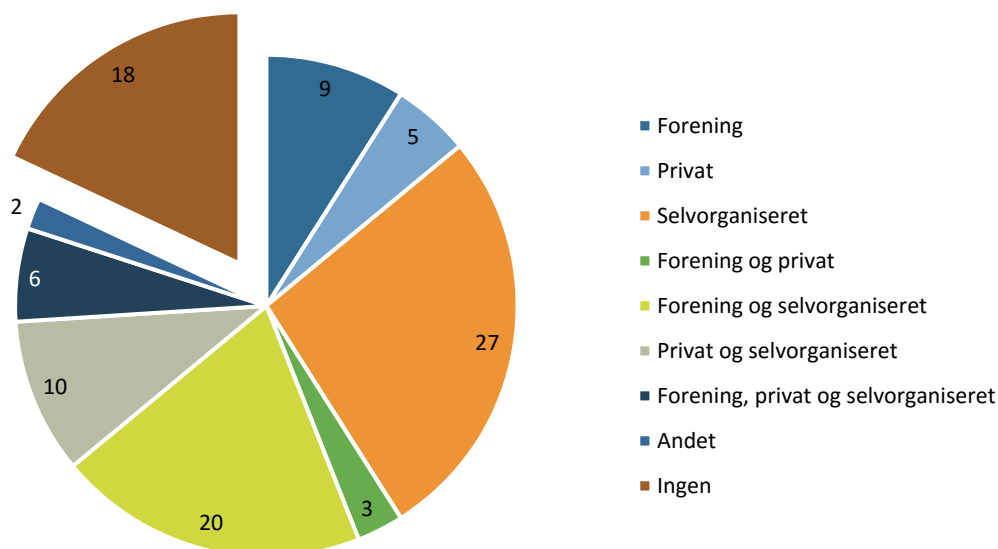
	Total	Køn		Alder						
		Kvinder	Mænd	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Forening	39	36	41	53	37	35	35	35	41	44
Privat	25	27	22	27	32	28	27	23	17	19
Firmaidræt	6	5	7	3	6	8	10	7	3	2
Selvorganiseret	62	62	62	64	69	63	63	64	59	53
Aftenskole	2	4	1	1	1	>1	2	2	5	5
Anden sammenhæng	6	7	6	17	5	5	5	6	6	8

Tabellen viser andelen af alle voksne, der organiserer aktiviteter i seks forskellige regier. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.914).

At den selvorganiserede idræt er den mest populære blandt de voksne danskere afspejles også i figur 24, der viser, at 27 pct. af de voksne udelukkende dyrker deres idræts- og sportsaktiviteter på egen hånd. Samtidig dyrker 20 pct. deres aktiviteter i både foreningsregi og på egen hånd.

Selvom den selvorganiserede idræt er mest populær blandt de voksne danskere, er der alligevel en stor del, der dyrker den selvorganiserede idræt i kombination med en eller flere andre organisatoriske sammenhænge. 30 pct. dyrker således idræt på egen hånd, samtidig med at de går i enten privat center eller til foreningsidræt.

**Figur 24: Mange voksne dyrker aktiviteter i forskellige organisatoriske regier (pct.)**

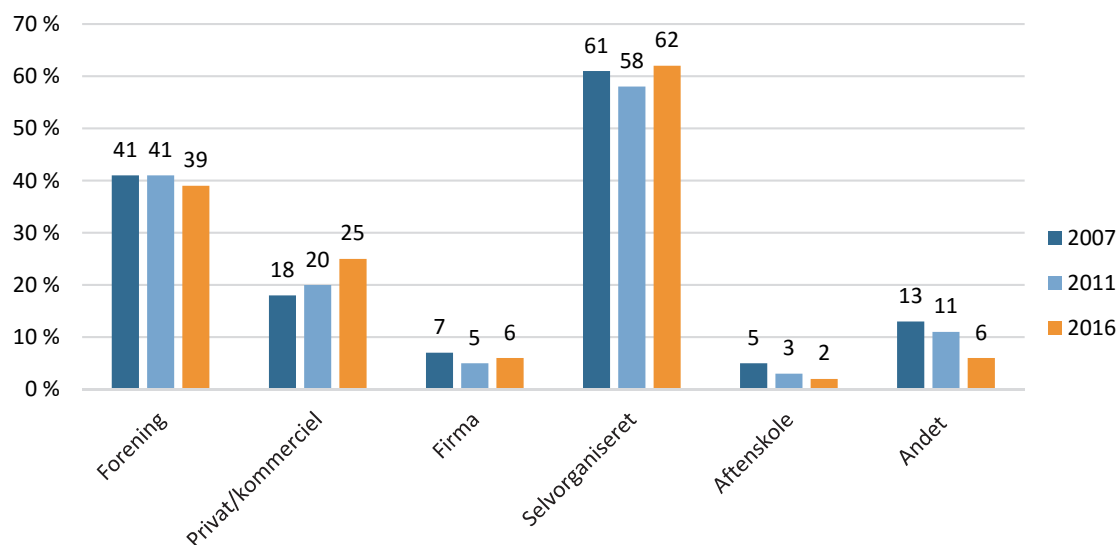


Figuren viser, hvordan voksne samlet set organiserer deres aktiviteter. Andelen er baseret på alle respondenter inklusive de 18 pct., som slet ikke dyrker aktiviteter (n=3.914).

Sammenlignet med de tidligere undersøgelser har foreningsandelen ligget nogenlunde stabilt omkring 40 pct., mens den private/kommercielle sektor har oplevet en mindre fremgang, især fra 2011 til 2016.

Firmaidrætten og den selvorganiserede idræt er ligeledes stabil, mens både aftenskolerne og andre sammenhænge oplever tilbagegang.

**Figur 25: Private/kommercielle centre oplever fremgang**



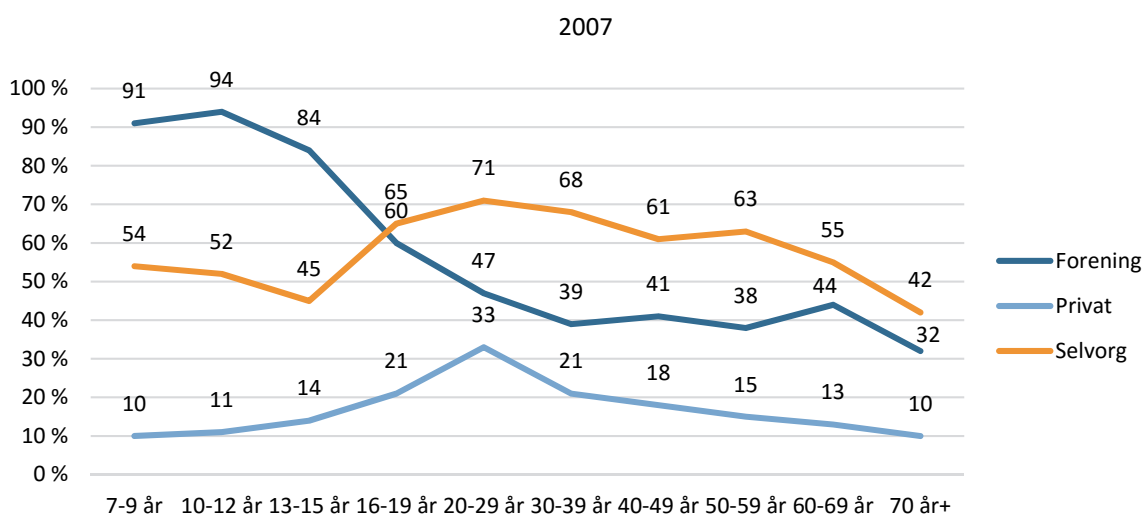
Figuren viser udviklingen i de seks forskellige organiseringsregi fordelt på undersøgelsesår.

Figur 26, 27 og 28 viser udviklingen i aktiviteter i hhv. foreningsregi, private/kommercielle centre og selvorganiserede i de tre undersøgelsesår på tværs af aldersgrupper.

En sammenligning af figurerne viser, at foreningsdeltagelsen efter teenageårene i 2016 falder mere markant end tidligere, ligesom det generelle niveau for de midterste aldersgrupper ligger lavere end i 2007 og 2011.

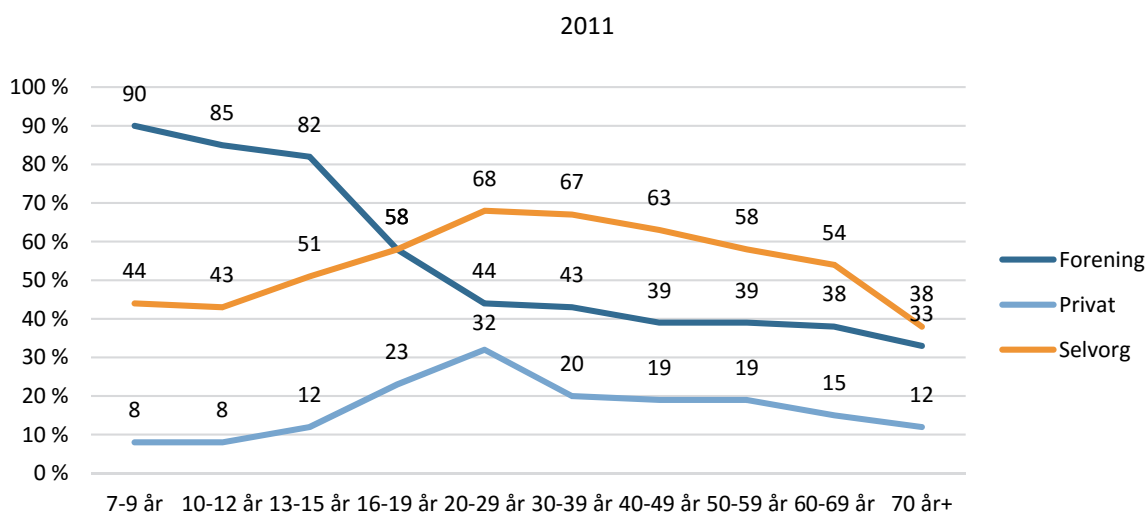
Omvendt er aktiviteterne i private og kommercielle centre i 2016 ikke kun forbeholdt de unge voksne mellem 16 og 39 år, idet andelen i de øvrige aldersgrupper er steget markant i forhold til tidligere. Frem for primært at organisere aktiviteter for en mindre aldersgruppe er de private og kommercielle centre altså i højere grad blevet populære for alle aldre, om end de 20-29 årige stadig står for den største andel.

**Figur: 26: I 2007 var foreningsdeltagelsen højest**



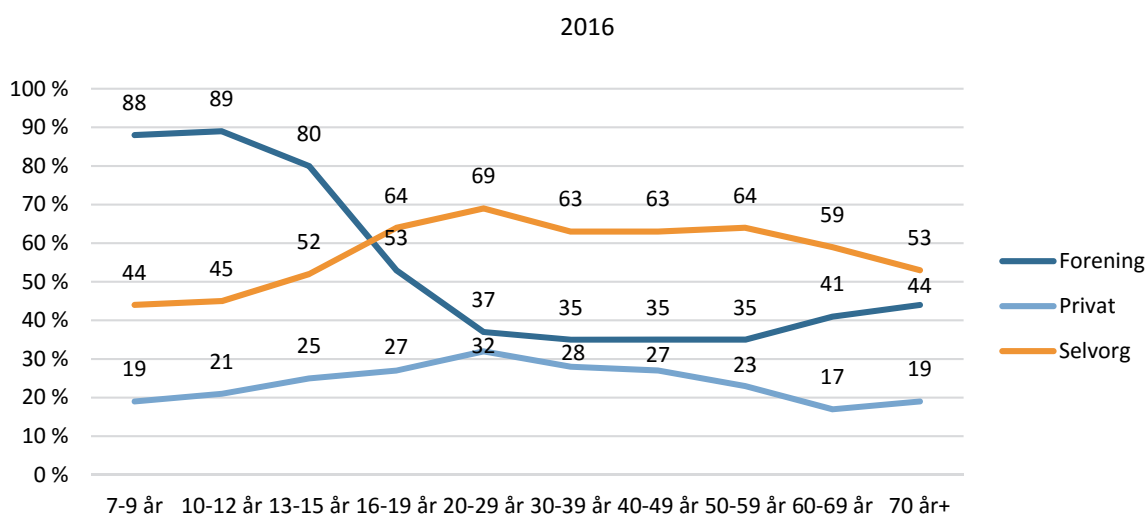
Figuren viser andelen af danskernes aktiviteter i tre forskellige organiseringsformer i 2007 fordelt på aldersgrupper.

**Figur 27: Antydninger af forskydninger i organiseringsformer**



Figuren viser andelen af danskernes aktiviteter i tre forskellige organiseringsformer i 2011 fordelt på aldersgrupper.

**Figur 28: Private tilbud får fat i flere aldersgrupper end tidligere**



Figuren viser andelen af danskernes aktiviteter i tre forskellige organiseringsformer i 2016 fordelt på aldersgrupper.

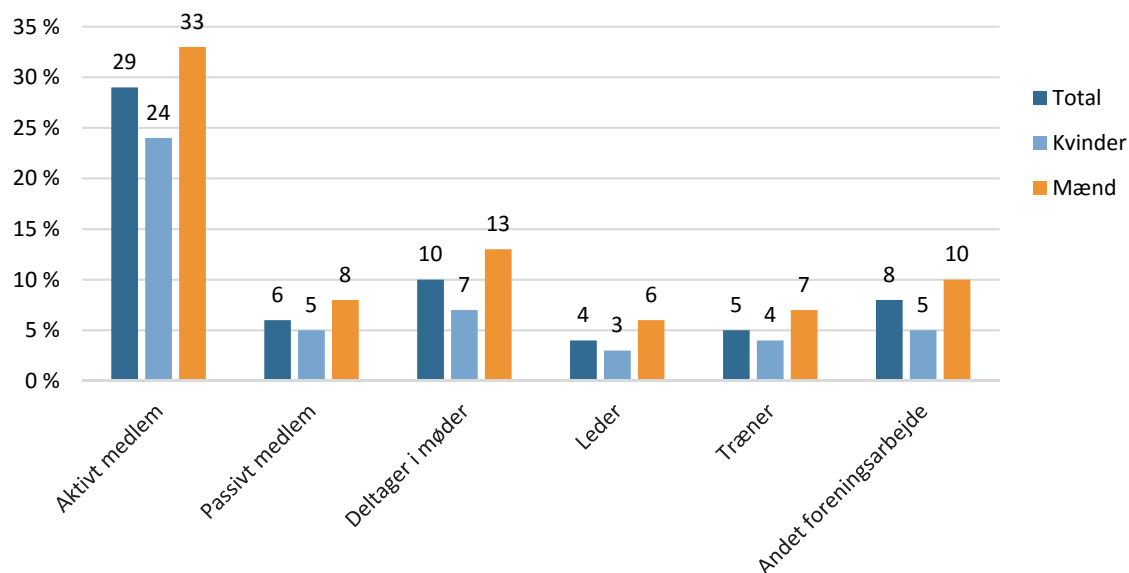
## Frivillighed

Lige siden de første danske skytte- og gymnastikforeninger har frivilligheden været central for de danske foreningers drift og virke (Laub, 2012). En del af spørgeskemaet til de voksne danskere indeholdt også spørgsmål om deres frivillige arbejde i foreningerne.



Blandt voksne danskere deltager hver tiende i medlemsmøder, mens 4 og 5 pct. arbejder som hhv. ledere og trænere eller instruktører. Figur 29 viser ligeledes variationer blandt kønnene, idet mænd generelt deltager mere i frivilligt foreningsarbejde end kvinder.

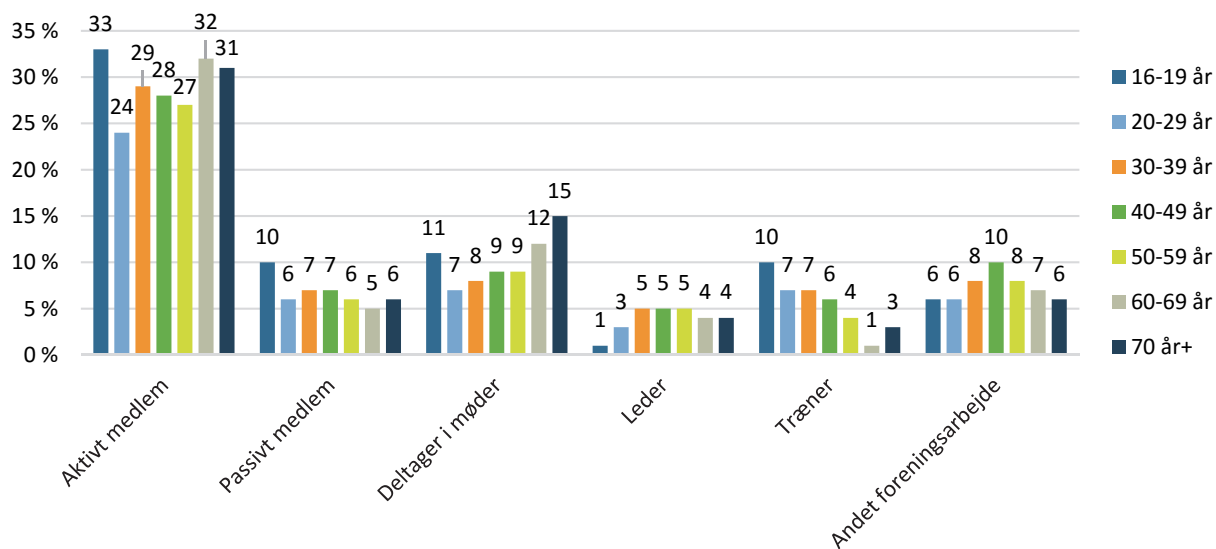
**Figur 29: Mænd deltager i højere grad i frivilligt i foreningerne end kvinder**



Figuren viser andelen af voksne, der deltager i frivilligt foreningsarbejde. Total og fordelt på køn (n=3.914).

Der er ligeledes variation i den frivillige deltagelse i mellem aldersgrupperne (se figur 30). Teenagere og ældre har en større andel foreningsmedlemmer end de midterste aldersgrupper, ligesom de oftest deltager i medlemsmøder. Omvendt udfører de 40-49-årige i højere grad andet foreningsarbejde.

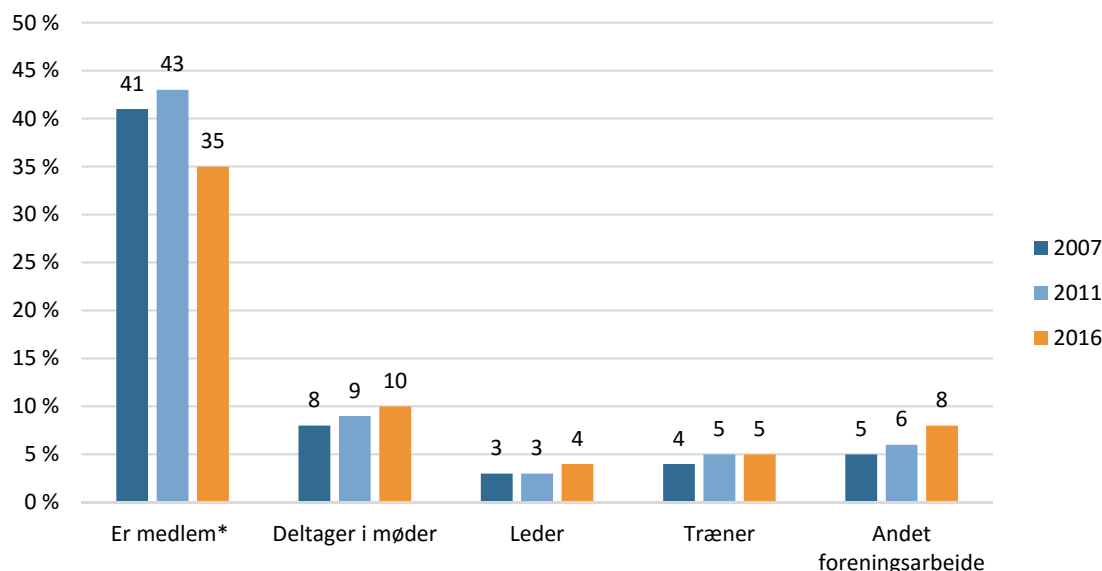
**Figur 30: Teenagere og ældre står for størstedelen af medlemmerne**



Figuren viser andelen af voksne, der deltager i frivilligt foreningsarbejde fordelt på aldersgrupper (n=3.914).

Sammenlignet med de to foregående undersøgelser er andelen af foreningsmedlemmer faldet i 2016, men deltagelsen i frivilligt arbejde er nogenlunde stabil over de seneste ni år.

**Figur 31: Stabil udvikling i frivillighed over tid**



Figuren viser andelen af voksne, der deltager i frivilligt foreningsarbejde fordelt på undersøgelsesår.

## Faciliteter

Ligesom børnene har de voksne ud over at angive, i hvilken organisatorisk sammenhæng de dyrker deres aktiviteter, også anført, i hvilke idrætsfaciliteter de dyrker deres aktiviteter.

Tilsvarende børneanalyserne viser de følgende opgørelser andelen, der benytter faciliteter beregnet ud af alle voksne respondenter og ikke kun de voksne, der dyrker mindst én aktivitet. Det er gjort for at muliggøre sammenligning med 2011, hvor samme opgørelsesmetode fandt sted, og for at undgå usikkerheder i forhold til beregningsmetode. Andelene ville stige med få procentpoint, hvis opgørelsen kun var baseret på voksne, der dyrker mindst én aktivitet.

De voksnes brug af faciliteter varierer meget i forhold til børnenes, der primært foregår i de traditionelle facilitetstyper som haller, boldbaner og svømmehaller. De fleste voksne dyrker deres aktiviteter i naturen, mens almindelige veje og fitnesscentre er de næstmest populære facilitetstyper.

Forskellene mellem børn og voksne afspejles ligeledes i variationerne mellem aldersgrupper, hvor brugen af de traditionelle facilitetstyper falder med alderen. Kun gymnastiksalene benyttes i høj grad af de ældre over 50 år, mens brugen af svømmehaller stabiliseres efter teenageårene.

Fitnesscentrenes popularitet er især størst blandt de yngre aldersgrupper under 30 år, hvorefter andelen af brugere falder med alderen. Omvendt er brugen af naturen størst blandt de 50-59-årige.

**Tabel 18: Naturen er det mest populære sted at dyrke sine aktiviteter blandt voksne (pct.)**

	Total	Alder						
		16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70 år+
Gymnastiksal <sup>22</sup>	21	29	19	18	18	17	22	32
Idrætshal	12	32	18	14	10	9	8	8
Fodboldbane <sup>23</sup>	8	27	15	9	6	3	3	2
Andet idrætsanlæg <sup>24</sup>	10	14	10	7	9	8	14	14
Udendørs aktivitetsanlæg <sup>25</sup>	4	9	5	6	2	3	3	4
Fitnesscenter/motionsrum	34	50	51	36	35	31	25	22
Svømmehal	15	13	17	17	15	13	15	16
Havnebad/friluftsbad	2	3	2	2	1	1	1	2
På /i vandet <sup>26</sup>	9	11	9	11	9	11	9	8
Veje, gader, fortove og lign.	35	34	40	40	42	40	29	20
I byens parker	10	10	17	13	9	7	6	5
I naturen <sup>27</sup>	44	40	40	42	49	52	45	39
Hjemme/i haven	15	27	17	15	14	13	12	13

Tabellen viser andelen af alle voksne, der dyrker deres aktiviteter i en række faciliteter. Total og fordelt på alder (n=3.914).

Blandt kønnene varierer brugen af de forskellige faciliteter også. Gymnastiksalene fyldes primært af kvinder, mens fodboldbaner, idrætshallerne og andre idrætsanlæg i højere grad benyttes af mænd.

<sup>22</sup> Gymnastiksal/bevægelsessal/mindre lokale.

<sup>23</sup> Græs, grus eller kunstgræs.

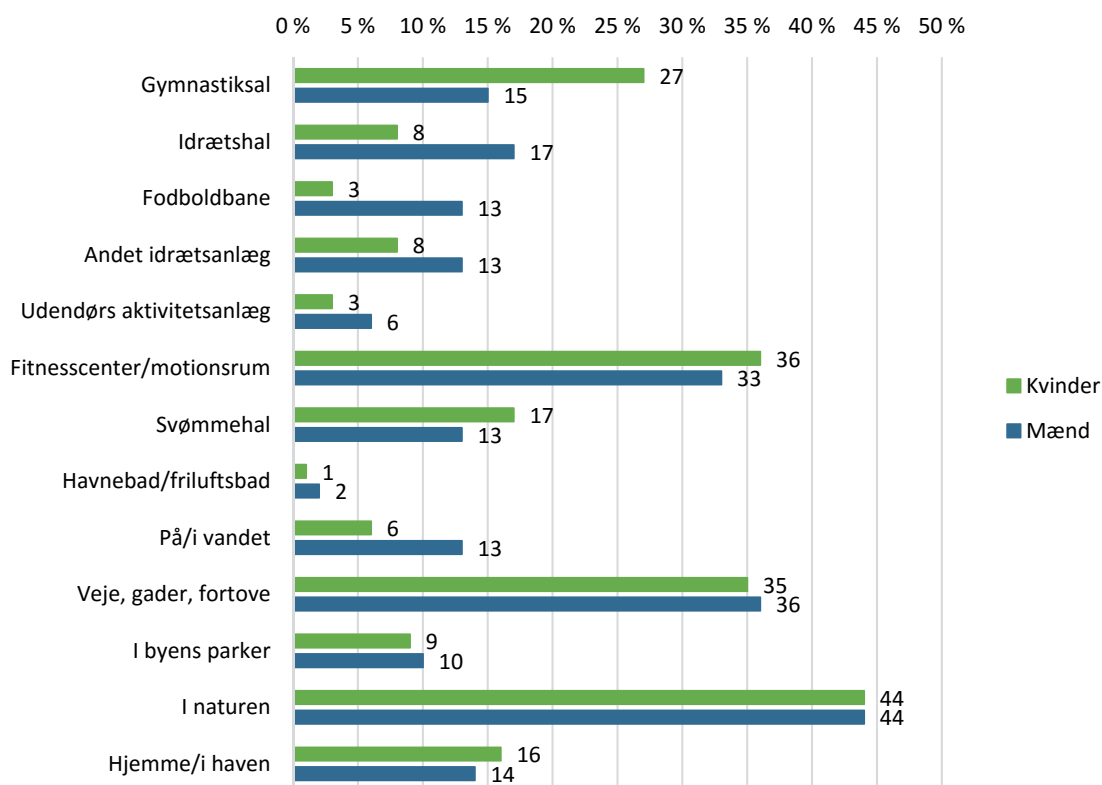
<sup>24</sup> F.eks. tennisbane, skøjtehal, beachvolleybane, ridebane, golfbane, atletikanlæg, skydebane.

<sup>25</sup> F.eks. skaterbane, multibane, idrætslegeplads, parkouranlæg, klatrebane, træningspavillon

<sup>26</sup> Hav, sø, å.

<sup>27</sup> Skoven, stranden mv.

**Figur 32: Enkelte variationer imellem kønnenes brug af faciliteter**

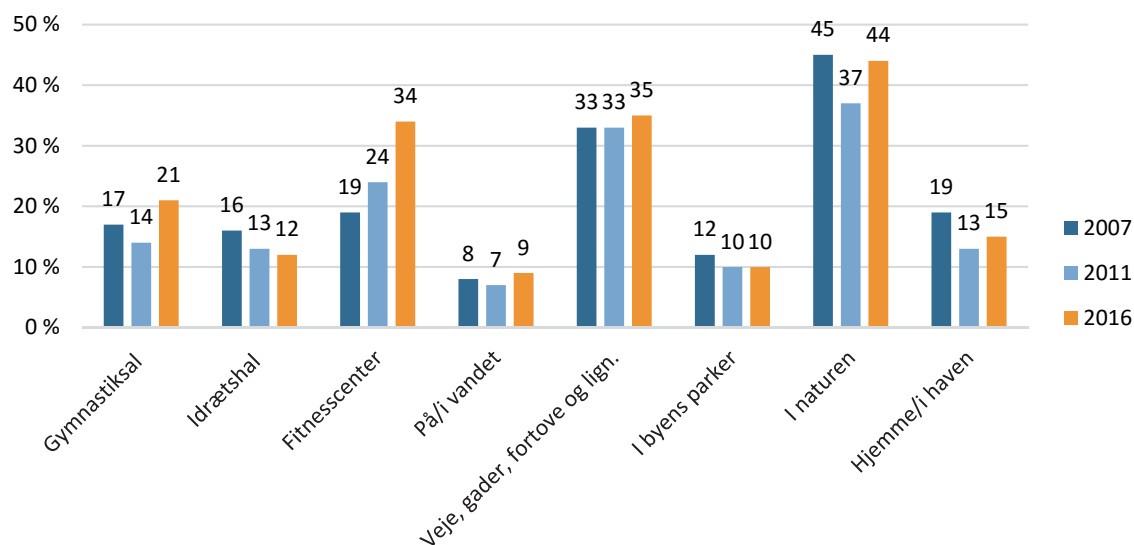


Figuren viser andelen af voksne, der dyrker deres aktiviteter i en række faciliteter fordelt på køn (n=3.914).

Udviklingen i anvendelsen af faciliteter peger på en række variationer (se figur 33). Brugen af fitnesscentre og motionsrum har stået for den største fremgang over de seneste ni år, mens gymnastiksalene og naturen har fået større andele siden 2011. Traditionelle idrætshaller spiller derimod en dalende rolle i voksne danskeres idrætsliv.

Som tilfældet var blandt børn, er facilitetskategorierne blevet ændret siden 2011, hvorfor ikke alle facilitetstyper kan sammenlignes med tidligere.

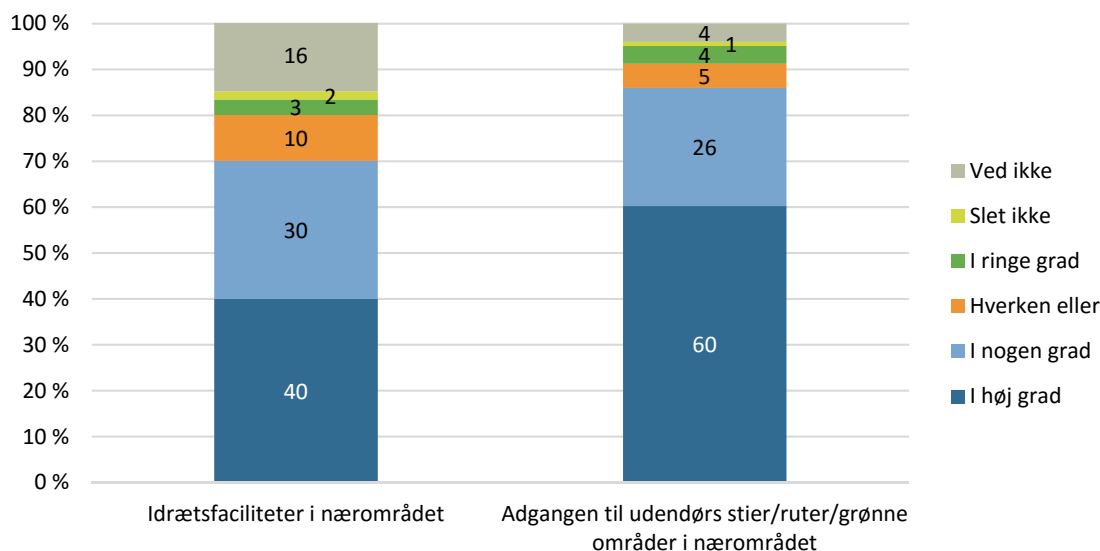
**Figur 33: Brugen af fitnesscentre og motionsrum er steget markant over de seneste år**



Figuren viser udviklingen i brugen af de forskellige facilitetstyper fordelt på undersøgelsesår (n 2007=4.147, n 2011=3.957, n 2016=3.914).

Voksne er generelt tilfredse med faciliteterne i deres nærområde. Især er holdningen til adgang til grønne områder særdeles positiv. På begge spørgsmål angiver kun en meget lille andel utilfredshed med faciliteter og grønne områder (se figur 34).

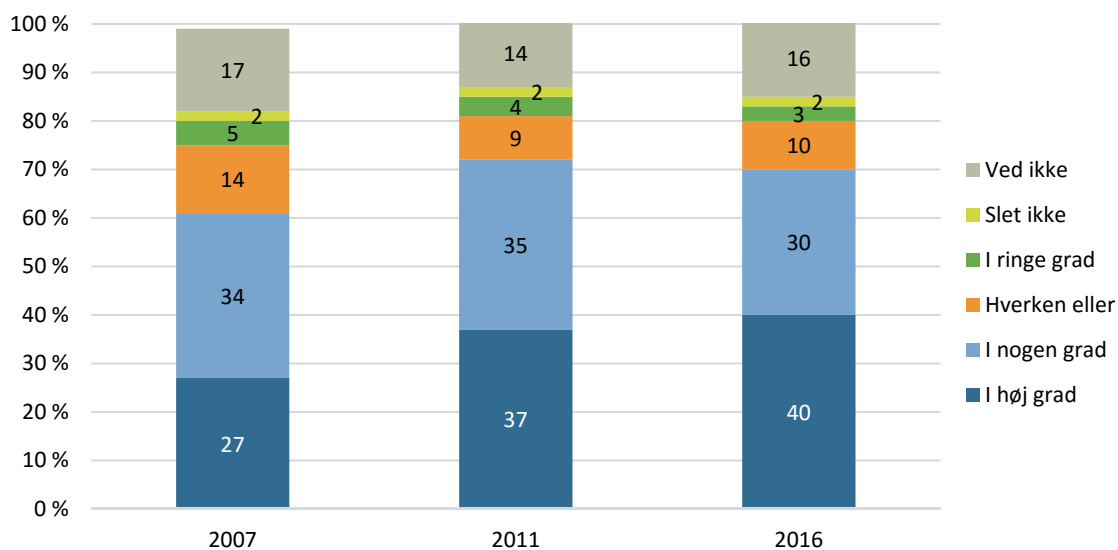
**Figur 34: Voksnes holdninger til faciliteter viser generelt tilfredshed**



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålene 'Er du tilfreds med idrætsfaciliteterne i dit nærområde?' og 'Er du tilfreds med mulighederne for at dyrke udendørs sport/motion i dit nærområde?'.

I forhold til tidligere undersøgelser er tilfredsheden med idrætsfaciliteterne generelt uændret fra 2011 til 2016, men højere end i 2007. Andelen af voksne, der i høj grad er tilfredse, er således markant højere end for ni år siden.

**Figur 35: Udvikling 2007-2016 i voksnes holdninger til faciliteter**

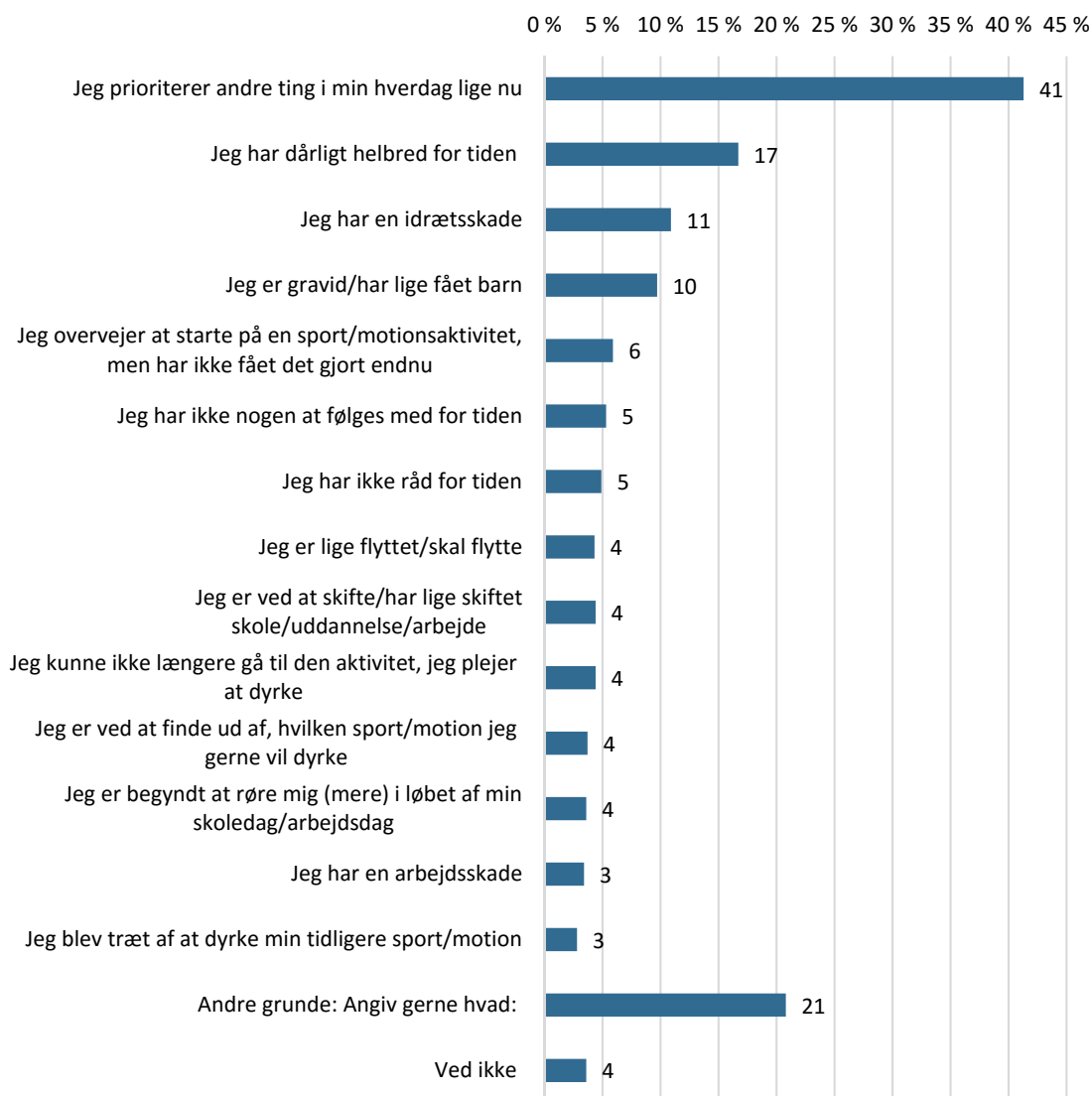


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Er du tilfreds med: - Idrætsfaciliteterne i dit nærområde?' fordelt på undersøgelsesår.

### 'Ja, men ikke for tiden'

På spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' svarede 14 pct. af de voksne 'Ja, men ikke for tiden'. Størstedelen begrundes pausen fra sport eller motion med, at de prioriterer anderledes eller har fysiske omstændigheder, der sætter en stopper for deres idrætsaktiviteter (se figur 36).

**Figur 36: Størstedelen af de voksne begrundet pause fra sport/motion med prioritering**

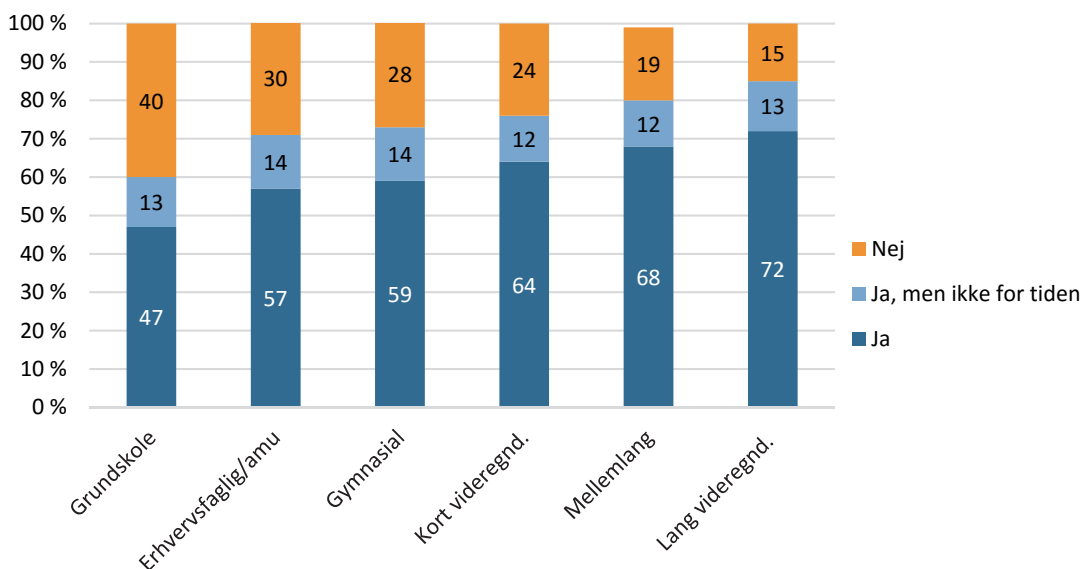


Figuren viser årsagerne til at voksne svarer 'Ja, men ikke for tiden' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=557).

## Idrætsdeltagelse og uddannelse

Et blik på idrætsdeltagelse på tværs af uddannelseslængde afslører et tydeligt sammenfald mellem længden af de voksnes uddannelse og deres aktivitetsniveau, med færrest idrætsaktive blandt befolkningsgrupper med kort uddannelse.

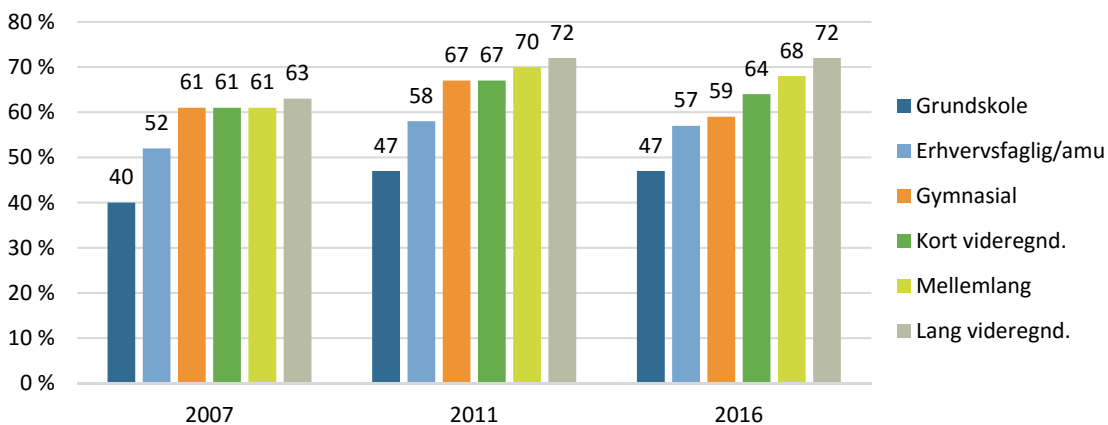
**Figur 37: Tydelig sammenhæng mellem uddannelseslængde og idrætsaktivitet (pct.)**



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på uddannelseslængde (n=3.914).

Siden 2007 ser man små forskydninger i deltagelsesniveauet på tværs af de enkelte uddannelsesstrin (se figur 38). Samlet set tyder intet dog på, at udligning på tværs af uddannelseslængde finder sted over tid.

**Figur 38: Mindre forskydninger i deltagelsesniveau siden 2007 (pct.)**



Figuren viser udviklingen i andelen, der svarer 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på uddannelseslængde i 2007, 2011 og 2016.

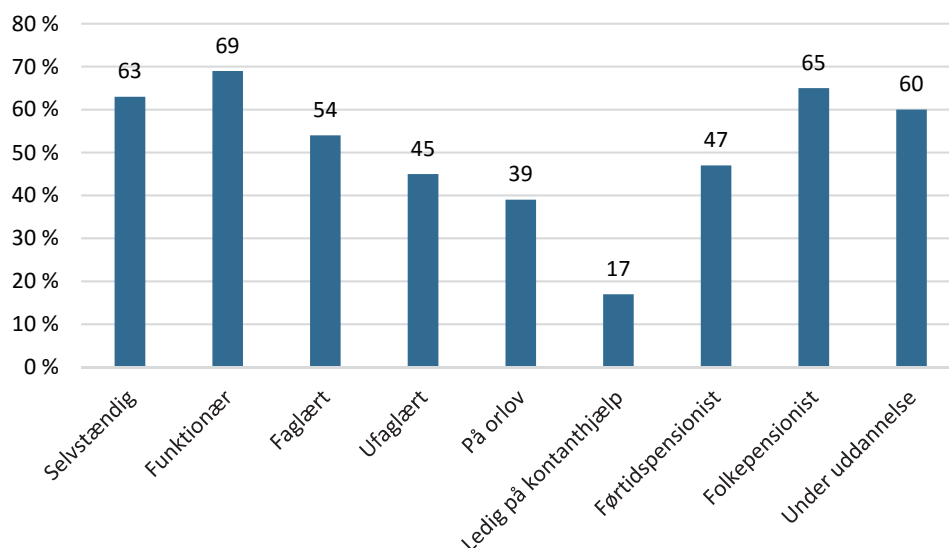
## Idrætsdeltagelse og beskæftigelse

En lignende sammenhæng i idrætsdeltagelsesniveau finder man i forhold til hovedbeskæftigelse.



Figur 39 viser sammenhængen mellem idrætsdeltagelse og beskæftigelse, hvor funktionærer og selvstændige er mest tilbøjelige til at dyrke sport eller motion, mens ledige på kontanthjælp rummer færrest idrætsaktive. Derudover dyrker relativt mange studerende og folkepensionister sport eller motion.

**Figur 39: Idrætsdeltagelsen varierer mellem hovedbeskæftigelse (pct.)**



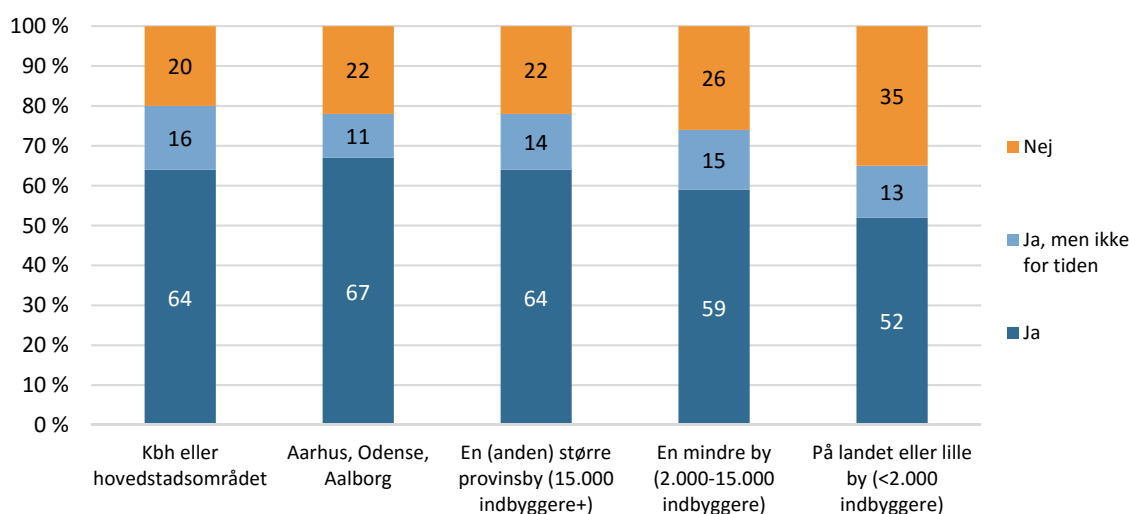
Figuren viser andelen, der svarer 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på hovedbeskæftigelse (n=3.914).

## Idrætsdeltagelse og urbanisering

Figur 40 viser andelen af idrætsaktive i relation til deres bopæl målt på urbaniseringsgrad. De mest aktive borgere bor i Aarhus, Odense og Aalborg, mens de mindst aktive bor på landet eller i mindre byer, hvilket indikerer en vis sammenhæng mellem idrætsdeltagelse og urbanisering<sup>28</sup>.

<sup>28</sup> Sammenhængen gælder også under kontrol for alder og uddannelseslængde. Det lidt lavere aktivitetsniveau i mindre byer skyldes altså ikke et højere aldersgennemsnit eller lavere uddannelsesniveau.

**Figur 40: Størst idrætsdeltagelse i de store byer**



Figuren viser andelen, der svarer 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på bopæl (n=3.914).

## Motion via arbejdspladsen

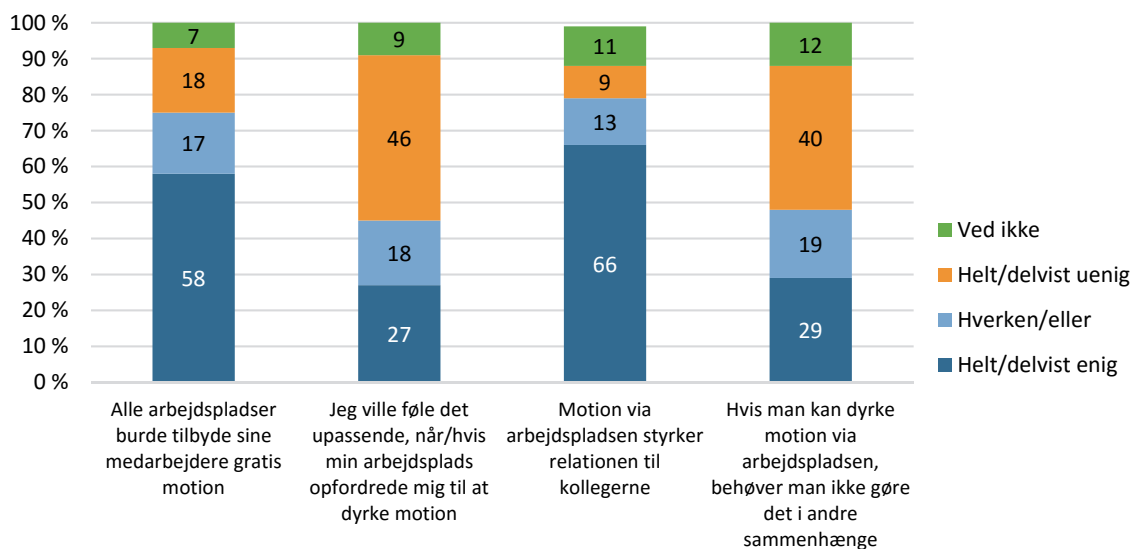
I undersøgelserne for 2011 og 2016 indgår en række spørgsmål om motion via arbejdspladsen. Spørgsmålsformuleringerne er blevet justeret i 2016<sup>29</sup> for dels at præcisere indholdet og betydningen af spørgsmålene, dels for bedre at tilgodese den indsats på en række uddannelsesinstitutioner, som Firmaidrætten har haft fokus på de senere år. Derfor henviser spørgsmålene i 2016 sig også til studerende under uddannelse, mens de i 2011 udelukkende var henvedt til personer i arbejde.

### Positive holdninger præger danskernes syn på motion via arbejdspladsen

Et flertal af voksne danskere udtrykker positive holdninger til udsagn, der omhandler motion via arbejdspladsen (se figur 41). Særligt positive tilkendegivelser finder man i forhold til udsagnet om, at motion via arbejdspladsen styrker relationen til kollegerne. Omvendt er holdningerne mere delte i relation til, om man føler det upassende at blive opfordret til motion af sin arbejdsplads. Man finder heller ikke udelt opbakning til, at motion på arbejdspladsen kan erstatte motion i andre sammenhænge.

<sup>29</sup> Justeringerne er foretaget i samarbejde med Dansk Firmaidrætsforbund, som havde ønsker til præcisering af spørgsmålene fra 2011.

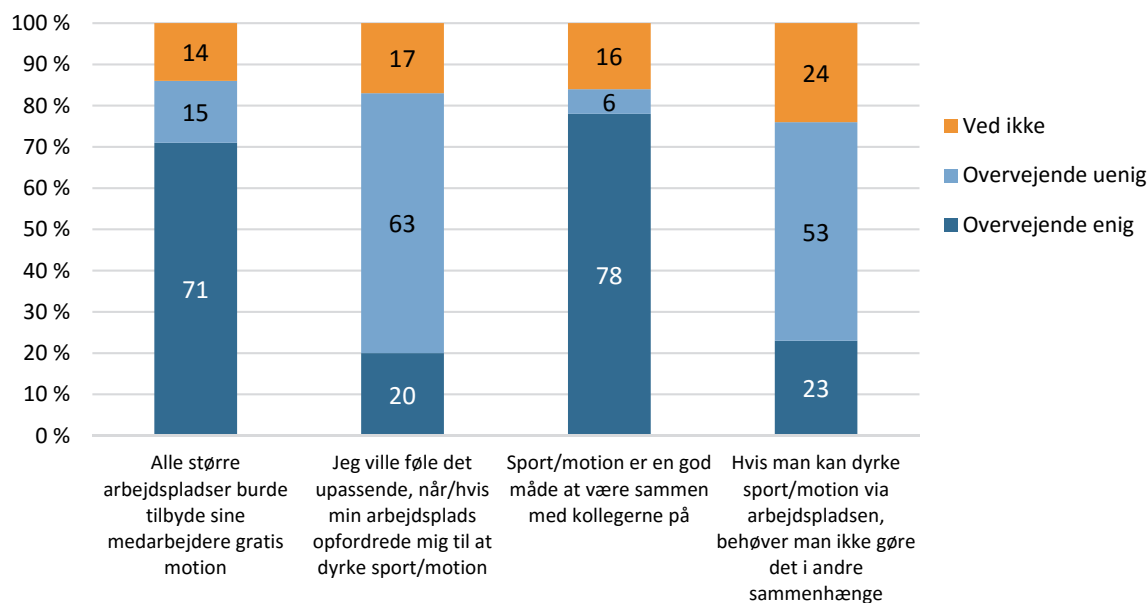
**Figur 41: Voksne danskere udtrykker overvejende positive holdninger til motion via arbejdspladsen**



Figuren viser svarfordelinger på de fire udsagn omhandlende motion via arbejdspladsen i 2016 (n=3.914).

Både spørgsmålsformuleringerne og svarkategorierne er blevet justeret siden 2011. Svarfordelingerne fra 2011 er af denne grund blot vist i figur 42 herunder uden en tolkning af udvikling i holdningerne over tid.

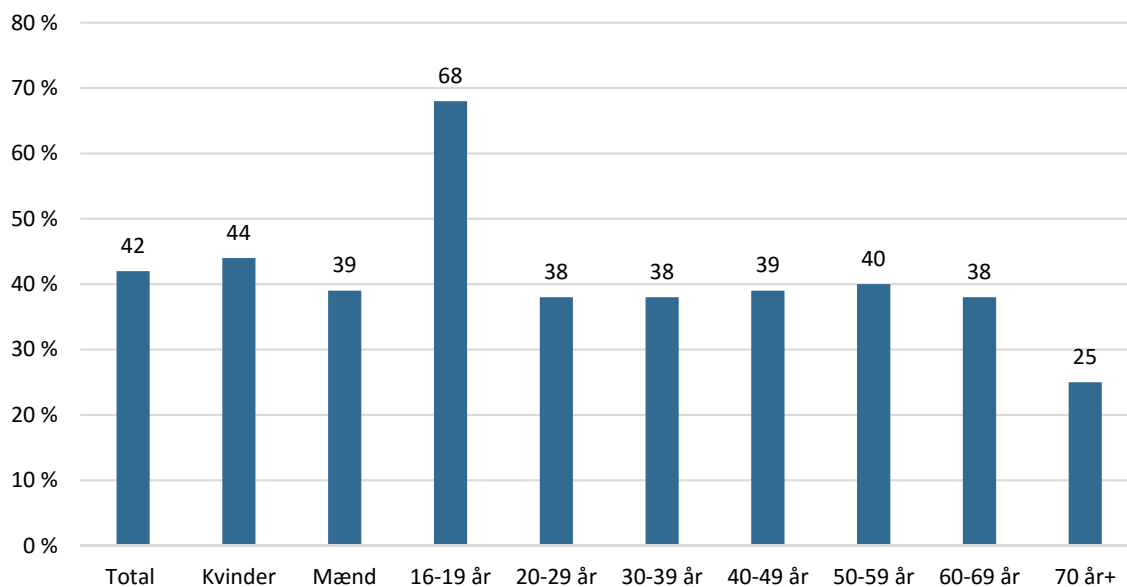
**Figur 42: I 2011 fandt man også overvejende positive holdninger til motion via arbejdspladsen**



Figuren viser svarfordelinger på de fire udsagn omhandlende motion via arbejdspladsen i 2011 (n=3.205-3.267).

Det næste spørgsmål undersøger, hvorvidt danskerne får tilbudt motion via uddannelsesinstitutionen eller arbejdspladsen.

**Figur 43: Tilbud om motion via arbejdspladsen når bredt ud på tværs af køn og alder**

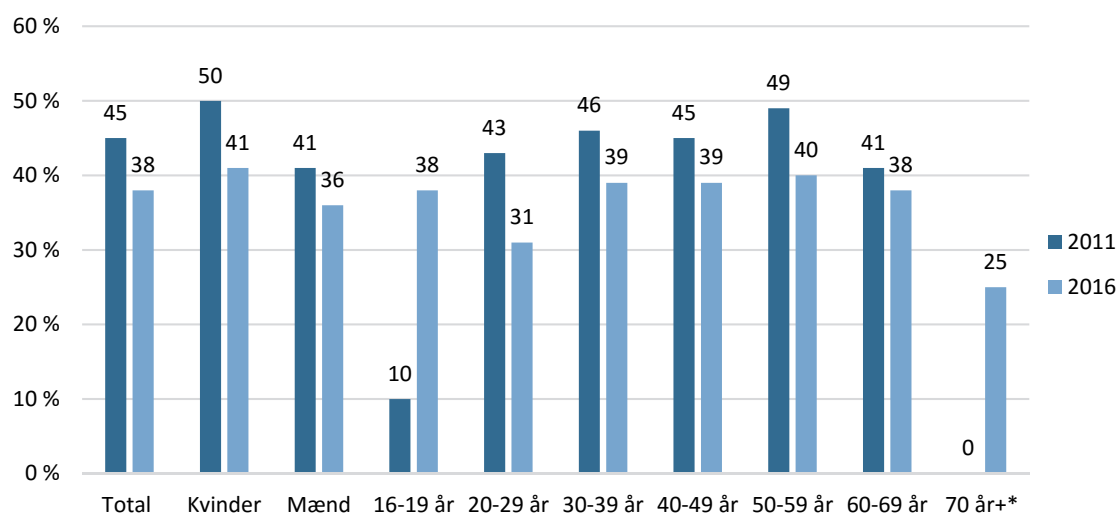


Figuren viser andelen, som får tilbudt motion via uddannelsesinstitution/arbejdspladsen. Total samt fordelt på køn og alder (n=2.265).

I 2011 var spørgsmålet som nævnt kun henvendt til personer i arbejde, og for at kunne sammenligne er der foretaget et filter på svarfordelingerne fra både 2011 og 2016. I figur 44 indgår udelukkende respondenter, som er lønmodtagere (dvs. funktionærer, faglærte og ufaglærte arbejdere), mens personer under uddannelse, på orlov samt pensionister er sorteret fra.

Umiddelbart giver disse analyser indtryk af, at andelen af lønmodtagere, som får tilbudt motion via arbejdspladsen, er blevet lidt mindre de seneste fem år. Hvorvidt det skyldes metodiske forklaringer og ændring af spørgsmålsformulering til også at inkludere personer under uddannelse, er vanskeligt at konkludere på. Umiddelbart burde det ikke have en betydning, da uddannelsessøgende er sorteret fra i sammenligningen.

**Figur 44: Færre lønmodtagere får tilbudt motion via arbejdspladsen i 2016 end i 2011**



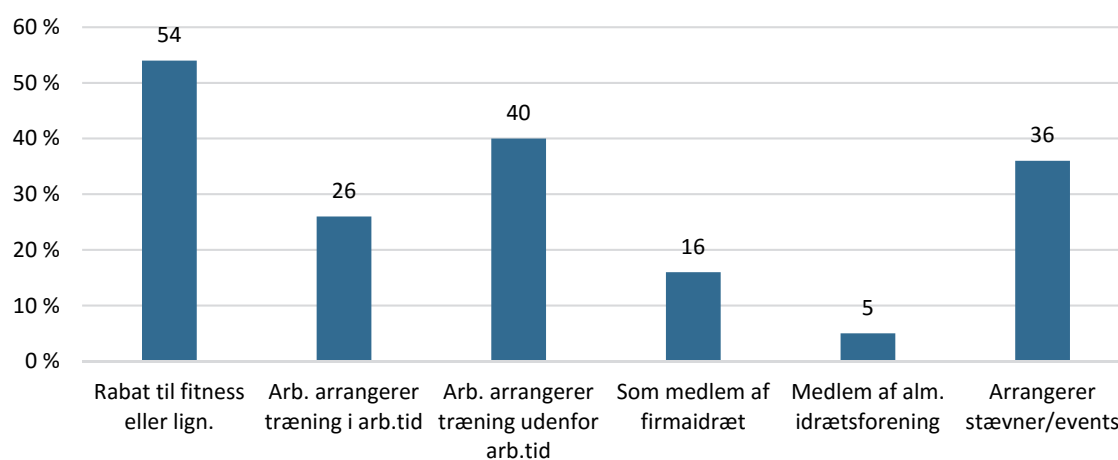
Figuren viser andelen af lønmodtagere (funktionærer, faglærte og ufaglærte arbejdere), som får tilbudt motion via uddannelsesinstitution/arbejdspladsen. Total samt fordelt på køn og alder i 2011 og 2016 (n 2011=1.809, n 2016=1.676). \*I alderskategorien 70 år+ indgår 3 respondenter i 2011 og 4 respondenter i 2016.

### Motion via arbejdspladsen indbefatter ofte rabat til et fitnesscenter

Rabat til et fitnesscenter er den hyppigste form for motionstilbud, som arbejdspladserne tilbyder medarbejderne. Relativt mange motionstilbud omfatter også arrangeret træning uden for arbejdstiden eller deltagelse ved stævner/arrangementer, mens foreningsmedlemsskaber er noget sjældnere løsninger.

Hver fjerde angiver ligefrem, at arbejdspladsen tilbyder motion i selve arbejdstiden. Her kan dog indgå svar fra personer, hvis karakter af arbejdet i sig selv er motionspræget.

**Figur 45: Rabat til et fitnesscenter er en populær løsning, når arbejdsgivere tilbyder medarbejderne motion**



Figuren viser, hvilke typer motionstilbud som personer, der får tilbud om motion via arbejdspladsen, får tilbudt (n=942).

### Social slagside i tilbud om motion via arbejdspladsen

Analyserne viser, at der er markante forskelle på, hvilke grupper på arbejdsmarkedet der i praksis får tilbud om motion via arbejdspladsen. Jo længere uddannelse, desto større er sandsynligheden for, at man er omfattet af et motionstilbud på sin arbejdsplads.

Samme tendens gælder på tværs af arbejdets karakter, hvor funktionærer oftere end faglærte og ufaglærte arbejdere får tilbudt motion.

**Tabel 19: Tilbud om motion via arbejdspladsen stiger med uddannelseslængde (pct.)**

	Andel, der får tilbudt motion via arbejdspladsen	Andel af dem, der får tilbud, som benytter tilbuddet mindst én gang om ugen
Grundskole	36	19
Erhvervsfaglig/AMU	32	23
Gymnasial	33	25
Kort videregående	36	18
Mellemlang videregående	41	17
Lang videregående	49	20
<b>Total (n=1.629)</b>	<b>38</b>	<b>20</b>
Under uddannelse	51	48
Funktionær	42	19
Faglært	35	20
Ufaglært	27	19
<b>Total (n=2.265)</b>	<b>42</b>	<b>29</b>

Tabellen viser andelen, som får tilbudt motion via uddannelsesinstitution/arbejdspladsen fordelt på uddannelseslængde (kun personer med endt uddannelsesforløb er inkluderet) og beskæftigelsestype. (n uddannelse=1.629, n beskæftigelsestype=2.265).

Omvendt finder man ingen signifikante forskelle i brugen af motionstilbuddet mindst én gang om ugen blandt de grupper, som får tilbudt motion. Samlet set angiver under hver tredje (29 pct. af dem, som får tilbudt motion), at benytte sig af tilbuddet mindst én gang om ugen. Det er bemærkelsesværdigt, at de uddannelsesmæssige skel ikke ser ud til at være en barriere for at benytte tilbud, når først de foreligger. Det vidner om arbejdspladsen som et oplagt sted at skabe øget motion for befolkningsgrupper med korte uddannelser, som i mindre grad end personer med lange uddannelser finder vej til sport og motion i fritiden.

Uddannelsessøgende grupper ligger noget højere end beskæftigede. Set i lyset af de generelt positive holdninger til medarbejdermotion kan det forekomme som en relativt lille andel.

Bag tallene ligger dog også de respondenter, som gør brug af tilbuddet 2-3 gange om måneden eller sjældnere afhængig af, hvilken type motionstilbud der er tale om.

## Kapitel 4. Sport og motion i hverdagslivet

Sport og motion indgår som en del af mange danskeres hverdagsliv gennem hele livet. Dette fjerde kapitel ser nærmere på, hvordan de forskellige motions- og sportsaktiviteter fylder i hverdagslivet gennem fokus på syv overordnede temaer:

- De vigtigste elementer for deltagelse i sport og motion
- Flexibilitet eller rutine som ideal?
- Hyppighed – mellem hverdagsmotion og sæsonbetonet livsstil
- Unikke aktivitets- og kombinationsformer
- Konkurrence – for de mange eller de få?
- Sociale relationer i idrætsdeltagelsen
- Erfaring – hvor længe har voksne dyrket sport eller motion?

### De vigtigste elementer for deltagelse i sport og motion

Når de voksne idrætsaktive udøvere skal pege på, hvad der er vigtigst, når de dyrker sport og motion i forskellige organisatoriske sammenhænge, fremkommer tydelige forskelle mellem organiseringsformerne (se figur 46).

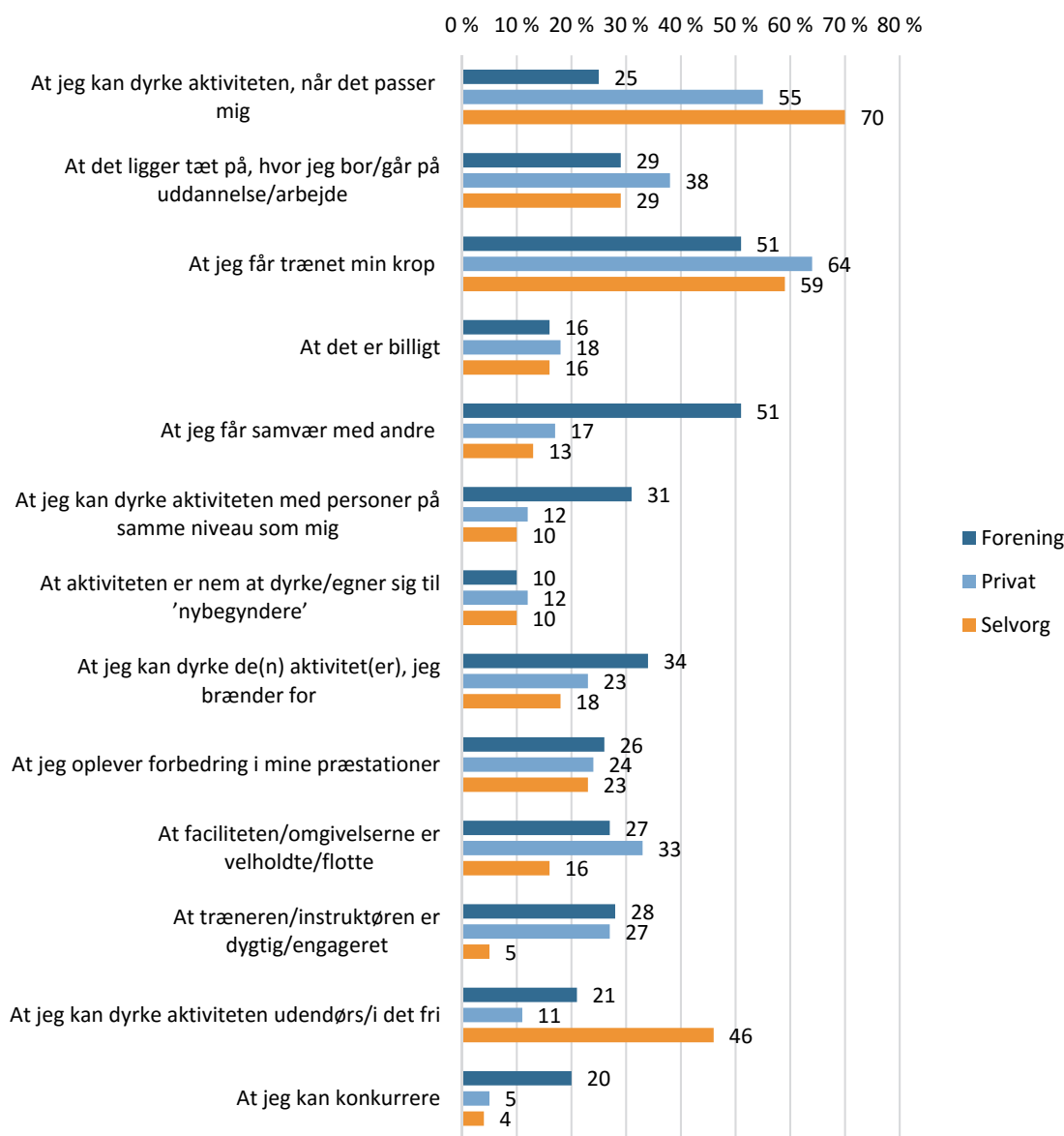
For selvorganiserede udøvere er det vigtigste, at de kan dyrke aktiviteten, når det passer den enkelte. Dernæst fremstår det at få trænet kroppen som det væsentligste efterfulgt af muligheden for at dyrke aktiviteten udendørs/i det fri.

At få trænet kroppen fremstår også vigtigt for udøvere i foreningsregi og i private/kommercielle centre. Men derudover står de primære elementer for at dyrke foreningsidræt i kontrast til svarene i forhold til selvorganiserede aktiviteter.

Foreningsudøvere vægter samvær med andre som det vigtigste på linje med det at få trænet kroppen. Det sociale aspekt betyder meget mindre for udøvere i private/kommercielle centre og selvorganiserede udøvere. I foreningsregi betyder det også relativt meget at dyrke en aktivitet, som udøveren brænder for, efterfulgt af muligheden for at dyrke aktiviteten med andre, som er på samme niveau. Generelt betyder det, at konkurrere relativt lidt, selv om foreningsudøvere går mere op i konkurrenceelementet end udøvere under andre organiseringsformer.

I private/kommercielle centre er de tre vigtigste elementer pragmatiske. Her handler det om at træne kroppen, at det er muligt at træne, når det passer den enkelte, samt at det ligger tæt på bopæl/uddannelse/arbejdsplads. I dette regi forekommer velholdte/flotte faciliteter også at være mere betydningsfuldt end i forenings- og selvorganiseret regi.

**Figur 46: Forskelle i de vigtigste elementer for deltagelse i mellem organisationsformer**



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvad er vigtigst for dig, når du dyrker sport/motion?' fordelt på organiseringsformer.

Overordnet fortæller analysen, at voksne danske idrætsudøvere efterspørger nogle forskellige kvaliteter i de forskellige måder at organisere deres deltagelse i sport og motion på. Uanset organiseringsform ser man dog relativt få, som har fokus på, at aktiviteten egner sig til nybegyndere, eller at det er billigt. Uanset organiseringsform ser man desuden et moderat fokus på at opleve forbedring i præstationerne.

Spørger man ikke-idrætsaktive danskere om de tre vigtigste ting, hvis de skulle starte på en sports-/ motionsaktivitet, finder man en prioritering, som minder meget om udøvere i private/kommercielle centre (se figur 47):



- Det skal være muligt at dyrke aktiviteten, når det passer den enkelte (særligt vigtigt for ikke-idrætsaktive 30-39-årige og/eller ikke-idrætsaktive forældre)
- Der skal være fokus på at træne kroppen (særligt vigtigt for ikke-idrætsaktive forældre/kvinder)
- Det skal ligge i nærheden af hjem/arbejdsplads (særligt vigtigt for ikke-idrætsaktive forældre).

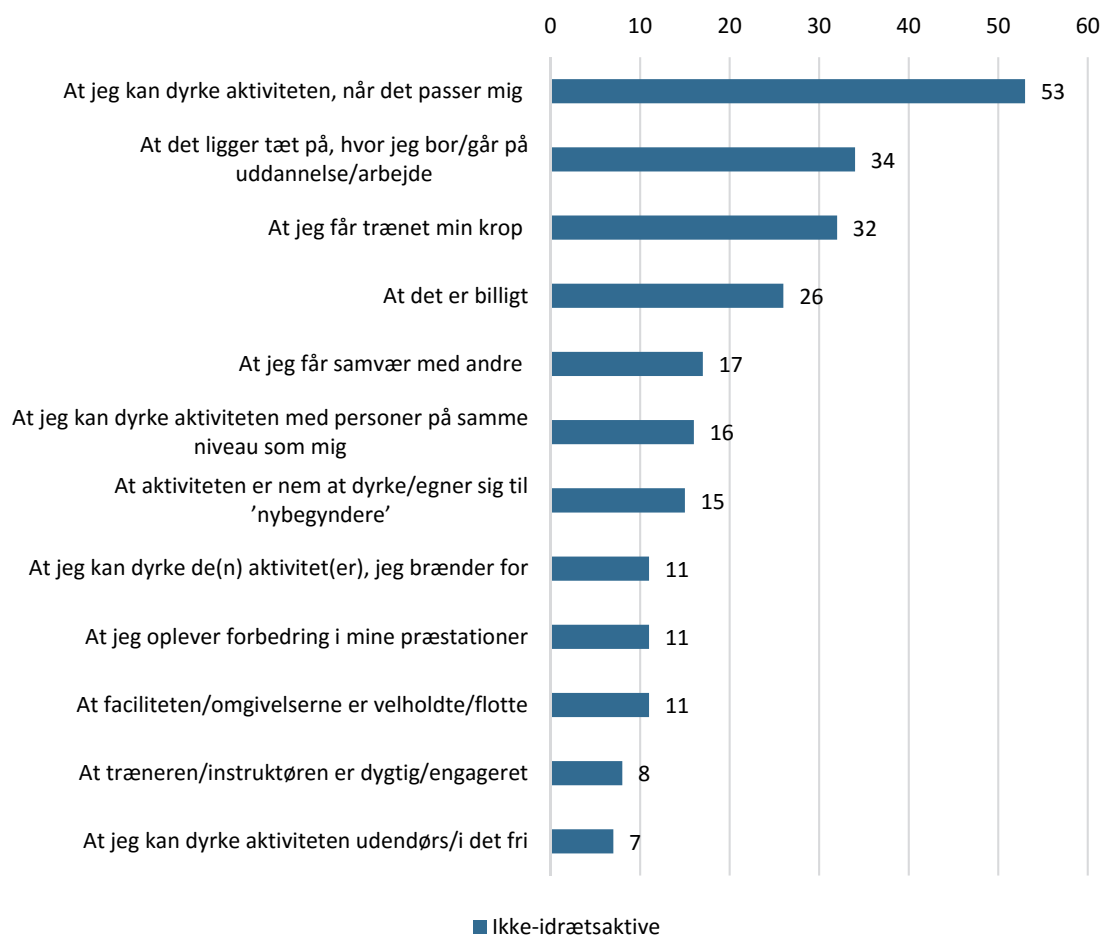
Dernæst ser man fokus på pris blandt ikke-idrætsaktive (særligt de 20-29-årige).

Omvendt kommer en række punkter nederst på prioriteringslisten som eksempelvis:

- Velholdte/flotte faciliteter (betyder mindst for ikke-idrætsaktive 30-49-årige)
- Samvær med andre (betyder mindst for ikke-idrætsaktive 16-59-årige)
- At det er en aktivitet, som udøverne brænder for (betyder meget lidt for ikke-idrætsaktive 60 år+)
- At træneren/instruktøren er dygtig/engageret
- At udøverne kan konkurrere
- At kunne dyrke aktiviteten med andre på samme niveau (betyder dog mere for ikke-idrætsaktive 50-69-årige end for andre aldersgrupper)
- At aktiviteten er let tilgængelig for nybegyndere
- At aktiviteten foregår udendørs/i det fri

Det store fokus på mulighederne for at dyrke udendørs motion i de senere år appellerer primært til selvorganiserede idrætsudøvere, mens det slet ikke anses for attraktivt blandt ikke-idrætsaktive. Det giver grund til at påpege, at etableringen af udendørs, offentligt tilgængelige træningsfaciliteter primært rammer udøvere, som i forvejen dyrker sport/motion i naturen, og dermed næppe har nogen stor effekt i forhold til at få nye grupper til at motionere.

**Figur 47: Flexibilitet er vigtigst, hvis ikke-idrætsaktive skal starte til sport/motion (pct.)**



Figuren viser svarfordelingen blandt ikke-idrætsaktive på spørgsmålet 'I det følgende beder vi dig vælge tre ting, som er vigtigst for dig, hvis du skulle starte på en sports-/motionsaktivitet' (n=694).

Svarene fra ikke-idrætsaktive giver indtryk af, at private/kommercielle aktivitetsudbydere fremstår som den mest attraktive/relevante arena for potentielle nye idrætsudøvere.

Ser man på tværs af karakteristika ved gruppen af ikke-idrætsaktive, finder man variationer i prioriteringerne, som også antydtes i parenteserne ovenfor.

**Tabel 20: Signifikante forskelle på flere parametre for ikke-idrætsaktive og deres prioriteringer**

	Total – ikke- idrætsaktive (pct.)	Køn	Alder	Uddan- nelse	Urbanis- ering	Hjemme- boende børn
At jeg kan dyrke aktiviteten, når det passer mig	53	ns	** (mest 30- 39-årige)	ns	ns	** +
At det ligger tæt på, hvor jeg bor/går på uddannelse/arbejde	34	ns	*** ÷	ns	ns	*** +
At jeg får trænet min krop	32	* (Kvinder)	** ÷	** +	* ÷	** +
At det er billigt	26	ns	*** ÷	ns	ns	*** +
At jeg får samvær med andre	17	ns	ns	ns	** +	ns
At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig	16	ns	** +	ns	ns	* ÷
At aktiviteten er nem at dyrke/egner sig til 'nybegyndere'	15	* (Kvinder)	ns	ns	ns	ns
At jeg kan dyrke de(n) aktivitet(er), jeg brænder for	11	ns	*** ÷	ns	ns	** +
At jeg oplever forbedring i mine præstationer	11	ns	*** ÷	ns	ns	** +
At faciliteten/ omgivelserne er velholdte/flotte	11	ns	ns	ns	ns	ns
At træneren/ instruktøren er dygtig/engageret	8	ns	ns	ns	ns	ns
At jeg kan dyrke aktiviteten udendørs/i det fri	7	*** (Mænd)	* +	ns	ns	ns
At jeg kan konkurrere	1	ns	ns	ns	ns	ns
Ved ikke/ ikke aktuelt		ns	*** +	* ÷	ns	*** ÷

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,000. Jo flere stjerner, jo sikrere er sammenhængen.  
ns= Not significant.  
+ betyder stigende betydning med stigende alder/uddannelsesniveau/hjemmeboende børn.  
÷ Betyder faldende betydning.

Tabellen viser hvordan køn, alder, uddannelsesniveau, urbaniseringsgrad og hjemmeboende børn har betydning for svarfordelingen på spørgsmålet 'I det følgende beder vi dig vælge tre ting, som er vigtigst for dig, hvis du skulle starte på en sports-/motionsaktivitet'.

Ikke-idrætsaktive mænd og kvinder har næsten samme krav til aktiviteterne i det omfang, de skulle starte med sport eller motion. Kun på tre områder adskiller kønnene sig fra hinanden. Kvinder er mere optaget af at få trænet kroppen og at kunne dyrke aktiviteten med andre på samme niveau, mens mænd langt oftere end kvinder vægter muligheden for udendørs træning. Blandt ikke-idrætsaktive mænd ligger dette ønske dog helt i bund på prioriteringslisten.

Alder giver omvendt anledning til en lang række forskelle. Yngre aldersgrupper er mere optaget end ældre aldersgrupper af praktiske omstændigheder, som at aktiviteten ligger tæt på hjemmet/uddannelse/arbejde, at det er billigt at få trænet kroppen, at det er en aktivitet, som udøveren brænder for, og at vedkommende oplever forbedring af præstationer.

De midterste aldersgrupper har mest fokus på det fleksible element omkring træning, når det passer den enkelte, mens det betyder mindre for de yngste og ældste aldersgrupper. Omvendt har ældre lidt mere fokus end yngre på at deltage på samme niveau som de øvrige deltagere, at aktiviteten kan foregå udendørs/i det fri, mens ældre også er meget mere tilbøjelige end yngre aldersgrupper til at angive ved ikke/ikke aktuelt som svar.

Aldersforskellene spiller i høj grad ind på de forskelle, man ser mellem personer med eller uden hjemmeboende børn.

Uddannelse har generelt meget lille betydning. Selvom der er stor forskel på tilbøjeligheden til at dyrke sport eller motion på tværs af uddannelseslængde, ser man blandt gruppen af inaktive i høj grad de samme svar uafhængig af uddannelsesbaggrund. Dog er personer med lange videregående uddannelser mere fokuserede på muligheden for at træne kroppen end personer med kortere uddannelser, som omvendt i lidt større omfang angiver svaret 'ved ikke/ikke aktuelt'.

Især muligheden for samvær med andre samt muligheden for udendørs træning adskiller gruppen af idrætsaktive fra de ikke-idrætsaktive. Udendørs træning kan formentlig være en blufærdighedsmæssig barriere for personer, der ikke er vant til at træne kroppen. Når samvær med andre vægtes lavt blandt ikke-idrætsaktive, kan det skyldes, at motiverne for at starte ligger et andet sted, mens samværet kan være en god sidegevinst for personer, der allerede dyrker sport eller motion. Det er særligt en værdi, som værdsættes af udøvere i foreningsregi.

Samtidig betyder trænerens faglige kundskaber ganske lidt, mens man kan forestille sig, at personlighed og evnen til at skabe eller facilitere en åben, venlig atmosfære betyder mere sammen med de praktiske omstændigheder som tidspunkter, nærhed og pris.

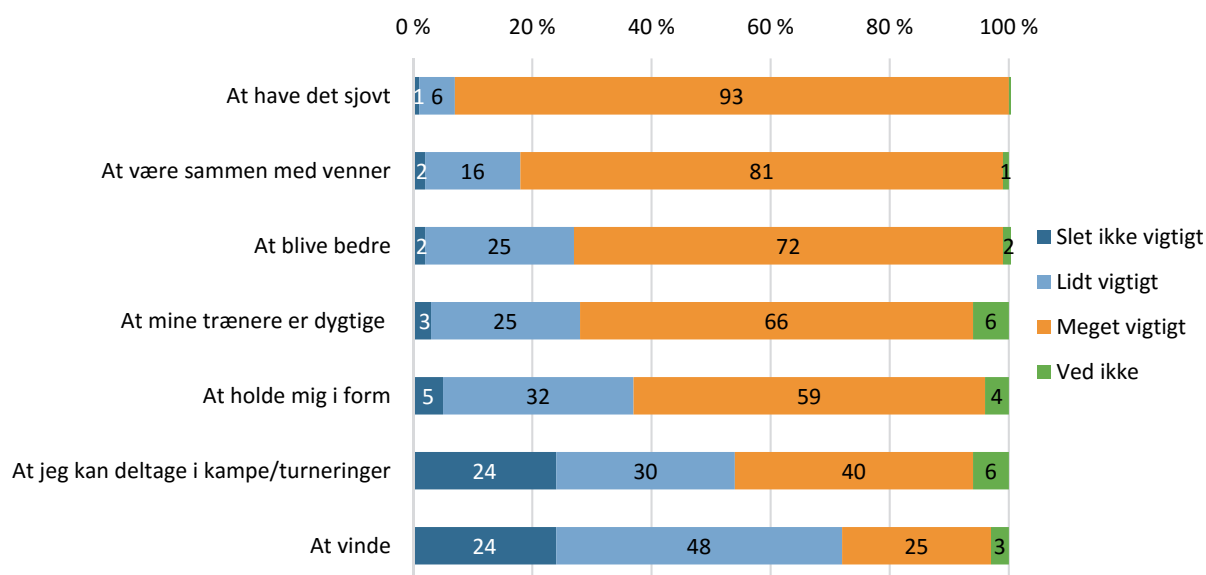
Der er yderligere interessant, at aktivitetens tilgængelighed for nybegyndere ikke er et centralt fokus. Det understreger, at ikke-idrætsaktive ikke nødvendigvis bør sidestilles med idræts-uvante. Hele 82 pct. af de ikke-idrætsaktive udøvere har tidligere dyrket sport eller motion.

Samlet set kan man altså tale om, at rekruttering af nye idrætsudøvere bør have fokus på formen – tilgængelighed (tid, sted, pris, fokus på at træne kroppen), mens indhold ser ud til at betyde mindre (socialt samvær, niveauforskelle, aktivitetens karakter, instruktørens faglighed og faciliteternes udtryk). Sidstnævnte faktorer kan dog være væsentlige for fastholdelsen, hvorfor samspillet mellem elementer i rekrutteringsfasen og fastholdelsesfasen udgør en hårfin balance.

### De vigtigste elementer i børns deltagelse i sport eller motion

Børn har fået mulighed for at svare på nogle anderledes udsagn end voksne. Svarene fremkommer dog ikke overraskende i forhold til undersøgelser, som inkluderer lignende spørgsmål, da deltagelse i sport og motion for børn primært handler om at have det sjovt og at være sammen med venner. Omvendt ligger fokus på konkurrencer og det at vinde lavt på prioriteringslisten, selvom en del dog opfatter det som 'lidt vigtigt'.

**Figur 47: Socialt samvær vægtes højt blandt idrætsaktive børn**



Figuren viser svarfordelinger blandt idrætsaktive børn på de syv udsagn ud fra spørgsmålet 'Hvor vigtigt er følgende, når du går til sport/motion i din fritid?'. (n=3.066).

Blandt drenge og piger viser der sig ikke de store forskelle i holdningerne til de vigtigste elementer for idrætsdeltagelse, ud over at drenge i lidt højere grad finder det vigtigt at kunne vinde og at kunne deltage i kampe/turneringer, end piger gør.

Imellem aldersgrupperne er forskellene ligeledes minimale, ud over at ældre børn i højere grad tillægger 'at holde mig i form' og 'at vinde' vigtighed end de yngre aldersgrupper.

Det ser altså ud til at børnene i høj grad dyrker sport og motion for aktiviteternes legende element og samværet med venner, mens de med alderen begynder mere og mere at fokusere på at motionselementet, der især er vigtigt for voksne.

## Fleksibilitet eller rutine som ideal?

Ønsket om fleksible muligheder i hverdagen ligger mange danskere på sinde. Mulighederne for fleksibel tilrettelæggelse af hverdagslivet indtræder på stadig flere af hverdagslivets platforme. Skole-, uddannelses- og arbejdslivet bliver mere omskifteligt med vekslende skoleskemaer og muligheder for individuelle sammensætninger af uddannelser samt fleksible arbejdstider. Online-streaming giver fleksible muligheder for tv-forbrug, e-learning, global kommunikation mv.

Også inden for deltagelse i sport og motion har der i det seneste årti været fokus på fleksible muligheder for deltagelse. I den sammenhæng bliver foreningsidrætten ofte karakteriseret som en rutinepræget organiseringsform, mens kommercielle og især selvorganiserede organiseringsformer bliver anset for at give muligheder for større fleksibilitet.

Analyser baseret på danskernes motions- og sportsvaner 2011 viste, at ønske om fleksibilitet i tilknytning til idrætsdeltagelse var størst i de midterste alderskategorier 30-49 år, mens både unge og ældre aldersgrupper foretrækker større grad af rutine/faste træningstidspunkter<sup>30</sup>.

I 2016 indgår ikke samme batteri af spørgsmål, da sådanne mere grundlæggende værdier ikke forventes at ændre sig drastisk over en femårig periode. I stedet indgår nogle andre typer af spørgsmål, som også omhandler fleksibilitet som tema.

Dels indgår et spørgsmål, som undersøger befolkningens generelle holdning til fleksibilitet i hverdagslivet, dels et spørgsmål, som undersøger idrætsaktive udøveres faktiske strukturering af deres idrætsaktiviteter.

På det første spørgsmål har respondenterne angivet en placering på en skala fra 0 til 10, hvor 0 svarer til udsagnet 'Jeg foretrækker, at min hverdag er struktureret ud fra faste aftaler og tidspunkter', og 10 svarer til udsagnet: 'Jeg værdsætter mulighed for stor fleksibilitet i tilrettelæggelse af min hverdag'.

På det andet spørgsmål svarer respondenterne på en skala fra 0 til 7, hvor 0 svarer til 'jeg dyrker typisk sport/motion på de samme tidspunkter i min hverdag' og 7 svarer til 'jeg dyrker typisk sport/motion på forskellige tidspunkter i min hverdag'.

### Holdninger til fleksibilitet i hverdagslivet

På det første spørgsmål placerer respondenterne sig med 5,7 lige over gennemsnitsværdien 5 som udtryk for, at et lille flertal foretrækker mulighed for fleksibilitet frem for faste strukturer og tidspunkter i hverdagslivet. Her finder man dog relativt store variationer på tværs af køn, alder, uddannelse og nuværende beskæftigelse, som alle spiller afgørende roller for danskernes holdning til fleksibilitet i hverdagslivet (også når de indgår i samme model og derved kontrollerer for betydningen af de enkelte faktorer).

---

<sup>30</sup> Se nyhed på Idans hjemmeside fra juni, 2014: De oversete idrætsudøvere kombinerer fællesskab og fleksibilitet: [www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyhedsbreve/2014/nyhedsbrev65juni2014/](http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyhedsbreve/2014/nyhedsbrev65juni2014/)

Mænd foretrækker i lidt højere grad end kvinder fleksibilitet i hverdagen. De midterste aldersgrupper mellem 30 og 49 år foretrækker mest fleksibilitet, mens 16-19-årige i højere grad foretrækker faste aftaler og tidspunkter – endda i højere grad end aldersgruppen 60-69 år. Billedet svarer til holdningerne fra idrætsvaneundersøgelsen fra 2011, som viste samme mønster i forhold til holdninger til strukturering af idrætsdeltagelsen.

Analysen understreger, at man ikke udelukkende kan tale om fleksibilitet som et moderniseringsbegreb, der betyder mere for yngre end for ældre generationer, og som vil blive stadig mere værdsat fremadrettet, i takt med at yngre generationer erstatter de ældre.

Snarere kan man forklare fleksibilitetsønsket som et livsfasefænomen. Øget fokus på fleksibilitet blandt midaldrende skyldes nemlig i nogen grad forælderrollen. Personer med hjemmeboende børn under 12 år værdsætter fleksibilitet i større grad end personer med ældre børn og personer uden børn.

Ønsket om fleksibilitet stiger også i takt med øget uddannelseslængde. Samtidig finder man størst ønske om fleksibilitet blandt funktionærer og selvstændige, mens faglærte og ufaglærte arbejdere hælder mere i retning af en fast struktureret hverdag. Dette gælder også kontrolleret for uddannelseslængde, som altså ikke er den bagvedliggende forklaring på forskelle på tværs af arbejdslivets karakter. Dette kunne tyde på, at danskerne gerne vil have hverdagslivet struktureret på den måde, som de kender fra deres nuværende arbejdsliv, da selvstændige og funktionærer oftere end faglærte og ufaglærte arbejdere har muligheder for fleksibel tilrettelæggelse af arbejdstiden.

Personer på orlov er den befolkningsgruppe, som i størst omfang ønsker stabilitet i hverdagslivet efterfulgt af personer på dagpenge, ledige på kontanthjælp og førtidspensionister. Disse befolkningsgrupper oplever formentlig større grad af usikkerhed i hverdagslivet i forhold til helbred, økonomi og sundhed som en forklaring på, at rutine og stabilitet betyder mere end muligheder for fleksibilitet.

Samlet set giver disse analyser et billede af, at fleksibilitet ikke fremstår lige centralt for alle danskere. At de midaldrende i højere grad værdsætter fleksibilitet end både yngre og ældre aldersgrupper, hænger til dels sammen med forælderrollen. Men det er dog ikke hele forklaringen, da aldersmønstret med større fleksibilitetsønske blandt midaldrende eksisterer selv, når man kontrollerer for hjemmeboende børn.

En tese kunne være, at disse aldersgrupper er de første generationer, som er vokset op under meget rutineprægede vilkår, og som har oplevet forandringen med teknologiens udvikling og internettets indtog i løbet af ungdomsårene. Ældre generationer har ikke i samme grad oplevet fleksibilitet som en del af hverdagslivet, mens de yngste generationer er 'fleksibilitetsindfødte' og måske derfor ikke værdsætter/fokuserer på fleksible muligheder i samme grad som deres forældre.

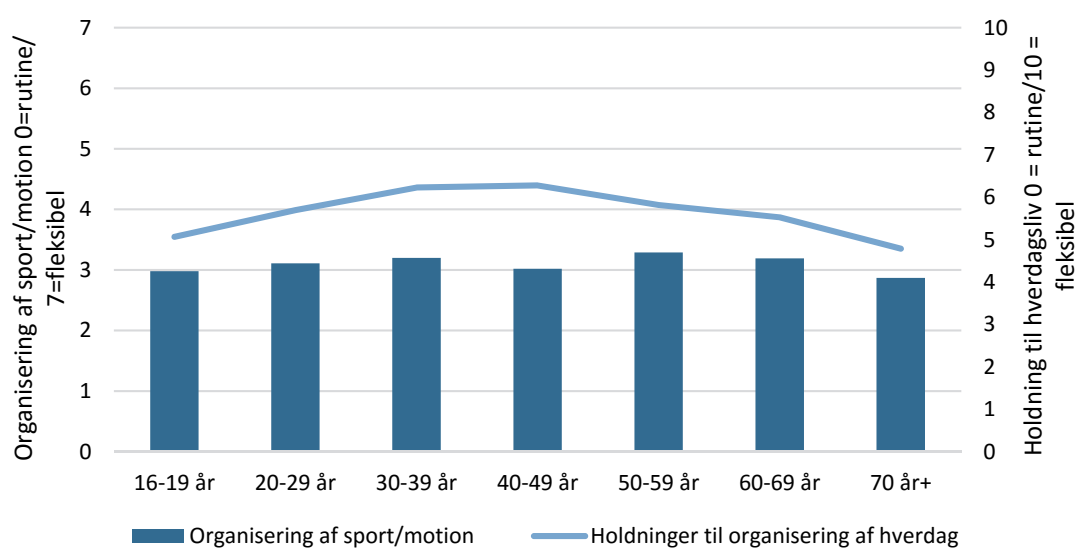
I denne sammenhæng er det interessant at se nærmere på sammenhænge mellem generelle holdninger til fleksibilitet i hverdagen og den faktiske organisering af sport og motion i

fritiden. For det første er det interessant at undersøge, hvorvidt der er sammenhæng mellem holdninger til fleksibilitet i hverdagslivet generelt og graden af fleksibel deltagelse i sport og motion. For det andet er det interessant at se på forskelle mellem fleksibel vs. rutinepræget organisering på tværs af nuværende organiseringsformer blandt idrætsaktive udøvere.

### Fleksibilitet eller rutine i organiseringen af sport og motion?

Den første analyse viser absolut ingen sammenhæng mellem holdninger til fleksibilitet i hverdagslivet og organisering af sport og motion i fritiden. De største tilhængere af stabilitet og de største tilhængere af fleksibilitet i hverdagslivet organiserer deres deltagelse i sport og motion med samme grad af fleksibilitet (se figur 48).

**Figur 48: Ønsker om et fleksibelt hverdagsliv afspejler sig ikke i organiseringen af sport og motion**



Figuren viser sammenhængen mellem svarens gennemsnit til udsagnene 'Vil du sige, at du dyrker sport/motion på meget forskellige tidspunkter, eller dyrker du typisk sport/motion på de samme tidspunkter i løbet af din hverdag?' og 'Jeg værdsætter mulighed for stor fleksibilitet i tilrettelæggelse af min hverdag'. Fordelt på aldersgrupper.

Mænd organiserer deres idrætsdeltagelse med større fleksibilitet end kvinder, mens man næsten ingen forskelle finder på tværs af aldersgrupper. Faktisk er 40-49-årige mest tilbøjelige til en rutinepræget organisering af idræt – på trods af, at aldersgruppen i størst omfang ønsker fleksibilitet i hverdagen generelt. Samtidig organiserer forældre til børn under 12 år deres deltagelse i sport og motion med mere stabilitet end øvrige personer.

Disse modsatrettede tendenser tyder på, at forældrefasen stiller krav om fleksible muligheder i forsøget på at tilrettelægge hverdagslivet, men at rutine alligevel kan være det centrale omdrejningspunkt for at få plads til fritidsaktiviteter i en travl hverdag. Det understreger, at fleksibilitet ofte kan være en *mental* attraktion snarere end en realitet i praksis.



Uddannelseslængde og nuværende beskæftigelse øver heller ingen systematisk indflydelse på organisering af sport og motion blandt idrætsaktive udøvere.

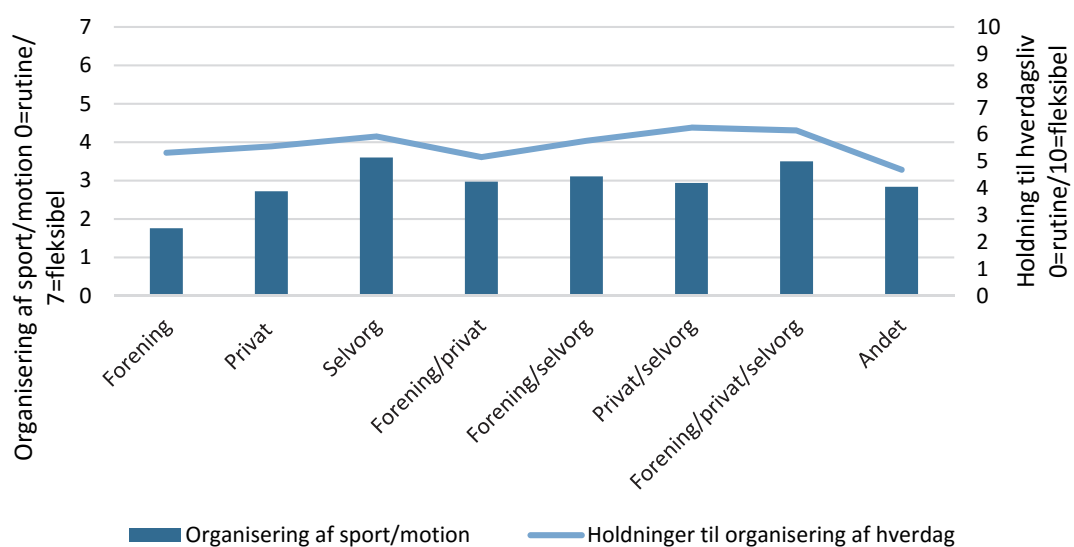
### Fleksibilitet eller rutine på tværs af organiseringsformer

Ser man på tværs af organiseringsformer, finder man måske ikke så overraskende, at foreningsudøvere organiserer deres aktiviteter med størst stabilitet efterfulgt af udøvere i private centre, mens de selvorganiserede udøvere angiver den største grad af fleksibilitet. Forskellige kombinationsformer i organiseringen af sport og motion fører til en gennemsnitsplacering på omkring 3.

Selvorganiserede idrætsudøvere ligger dog lige på skalaens gennemsnit som udtryk for, at aktiviteterne lige så ofte foregår på de samme tidspunkter i hverdagen som på forskellige tidspunkter.

Generelle holdninger til fleksibilitet i hverdagslivet ligger også lige omkring gennemsnittet på 5 uanset organiseringsform.

**Figur 49: Foreningsudøvere har et mere rutinepræget organiseringsmønster end selvorganiserede udøvere**



Figuren viser sammenhængen mellem svargennemsnittet til udsagnene 'Vil du sige, at du dyrker sport/motion på meget forskellige tidspunkter, eller dyrker du typisk sport/motion på de samme tidspunkter i løbet af din hverdag?' og 'Jeg værdsætter mulighed for stor fleksibilitet i tilrettelæggelse af min hverdag'. Fordelt på organiseringsformer.

De angivne gennemsnitsværdier dækker over en ret stor spredning i respondenternes svar på skalaen fra 0 til 7. Med stigende alder ser man en tendens til ekstreme svar i retning af meget stabilt eller meget fleksibelt, mens yngre aldersgrupper placerer sig på mellemkategorierne. Det kan skyldes, at yngre aldersgrupper oftere dyrker flere forskellige aktiviteter (som kan være organiseret på forskellig vis), mens ældre i større omfang holder sig til én aktivitet. Derfor er det vanskeligt at påvise entydige mønstre i forskellige befolknings-

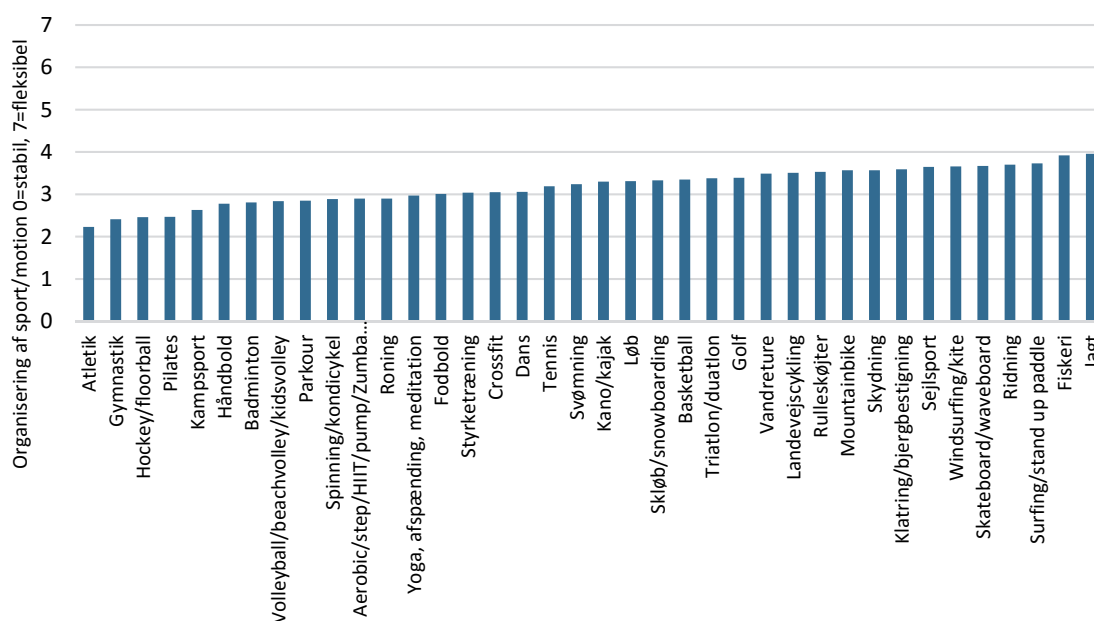
grupperes organisering af sport og motion, da svarene er udtryk for en samlet vurdering på tværs af alle de aktiviteter, den enkelte dyrker.

Med dette forbehold kan man se på, hvordan de idrætsaktive i forskellige aktiviteter placerer sig på fleksibilitetsskalaen. Men netop fordi flertallet af respondenterne dyrker mere end én aktivitet, kan man ikke regne med, at gennemsnitsværdierne i figur 50 passer på den enkelte aktivitet. Figuren viser eksempelvis, at personer, der dyrker atletik (og muligvis også andre aktiviteter), gennemsnitligt ligger på 2,2 på skalaen, hvor 0 svarer til, at den meste træning foregår på faste tidspunkter.

Her ser man et ret tydeligt og måske ikke så overraskende mønster, hvor de idrætsudøvere, der har det mest fleksible træningsmønster, dyrker aktiviteter, der foregår i naturen (i skov, på eller ved vand), mens aktiviteterne i den mest rutineprægede ende af skalaen mod venstre kræver specifikke faciliteter.

Det er interessant, at udøvere inden for samtlige aktiviteter placerer sig gennemsnitligt i den rutineprægede del af skalaen.

**Figur 50: Uanset aktivitetsform ser man en overvejende stabil organisering af sport og motion**



Figuren viser svargennemsnittet til udsagnet 'Vil du sige, at du dyrker sport/motion på meget forskellige tidspunkter, eller dyrker du typisk sport/motion på de samme tidspunkter i løbet af din hverdag?' fordelt på aktiviteter (n=3.220).

### Fleksibilitet - opsummering

Overordnet set kan analyserne være med til at understrege, at danskerne oftest strukturerer deres deltagelse i sport og motion på faste tidspunkter, men at mulighederne for fleksibel tilrettelæggelse er attraktivt i de tilfælde, hvor behovet måtte opstå – særligt blandt

forældre til børn under 12 år samt generelt blandt midaldrende befolkningsgrupper med lange videregående uddannelser.

Samtidig viser analyserne, at fleksibilitet ikke nødvendigvis er en løsning i sig selv, når attraktive motionstilbud skal tilrettelægges. Mange andre parametre spiller ind på til- og fravalg, og fleksibilitet er en del af et komplekst mønster. Af denne grund skal man som aktivitetsudbyder være særlig opmærksom på at undgå en central fejlslutning som i det følgende eksempel.

Man ser således eksempler på tilbud, som forsøger at tilgodese fleksibilitet ved eksempelvis at gøre en facilitet (åben hal) eller aktivitet (kom og spil basket) offentlig tilgængelig uden yderligere facilitering eller målretning af aktiviteten. 'Der kom ikke et øje' er en ofte efterfølgende sætning, når man hører foreningsledere eller halinspektørers erfaringer med 'fleksible tilbud'. Dette er et meget centralt eksempel på (mis)brug af de potentialer, som ligger i fleksibel tilrettelæggelse, som altså handler om at få det fleksible islæt til at spille sammen med den rette aktivitet målrettet de rette målgrupper, tilknyttet de rette fysiske omgivelser og en i øvrigt meningsfuld organisatorisk struktur.

Samtidig er det relevant at overveje, om idrætsudøveres krav til/forventninger om fleksibilitet primært er knyttet til aktiviteter, der foregår udendørs, hvor rammerne giver sådanne muligheder? Måske foregår der en større grad af accept for stabile træningsforhold i aktiviteter, der foregår i specifikke faciliteter? Analyserne tyder på, at idrætsaktive værdsætter de træningsforhold, som de kender fra den nuværende træning. Foreningsudøvere fokuserer eksempelvis ikke så meget på selvbestemmelse i træningstidspunkter som selvorganiserede udøvere. Det minder om forskellen i holdninger til fleksibilitet generelt i hverdagslivet på tværs af arbejdslivets karakter, hvor faglærte og ufaglærte arbejdere ønsker mere rutine i hverdagen end selvstændige og funktionærer.

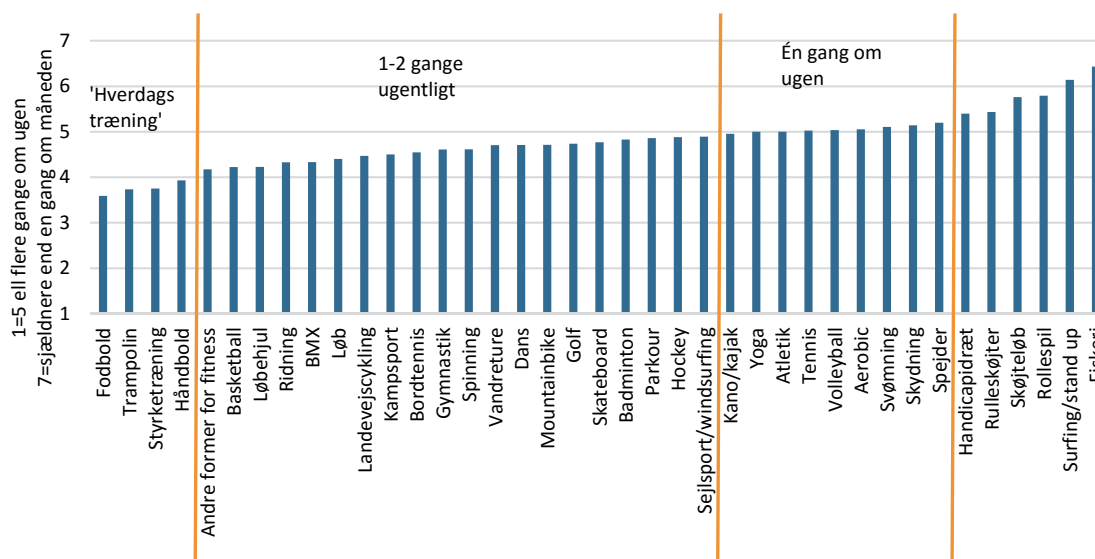
I den sammenhæng er det interessant, at ikke-idrætsaktive udøvere i stort omfang sætter fokus på, at de kan dyrke aktiviteten, når det passer dem, som det vigtigste element, hvis de skulle starte på sport eller motion. Men samtidig er muligheden for at dyrke udendørs motion slet ikke en prioritet. Noget tyder på, at det netop for den ikke-idrætsaktive målgruppe er relevant at kombinere indendørs idrætsfaciliteter med fleksible tilrettelæggelsesformer.

## Hyppighed – mellem hverdagsmotion og sæsonbetonet livsstil

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

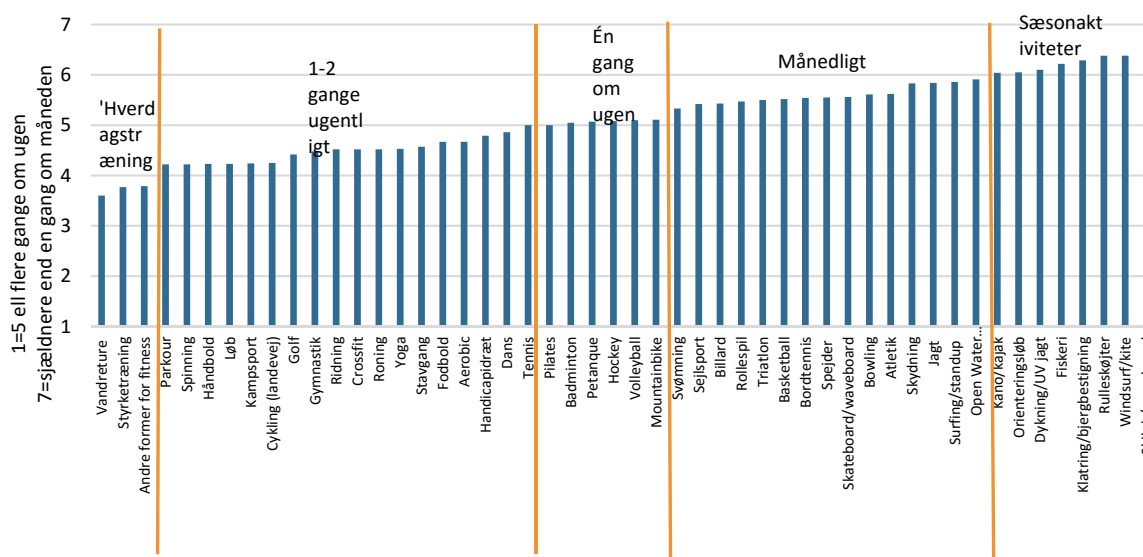
Figur 51 herunder viser, hvor ofte børn dyrker forskellige aktiviteter, mens figur 52 viser, hvor ofte voksne dyrker forskellige aktiviteter.

**Figur 51: Børn dyrker typisk deres motions- eller sportsaktivitet 1-2 gange om ugen**



Figuren viser hvor ofte børn i gennemsnit dyrker hver enkelt aktivitet.

**Figur 52: Træningshyppighed i de enkelte aktiviteter varierer meget blandt idrætsaktive voksne**



Figuren viser hvor ofte voksne i gennemsnit dyrker hver enkelt aktivitet.

Mens børn typisk dyrker deres motions- og sportsaktiviteter 1-2 gange om ugen, ser man større variation på tværs af aktiviteter blandt voksne. Fodbold, håndbold og fitnessaktiviteter er nogle af de aktiviteter, som bliver dyrket med størst frekvens blandt både børn og voksne, men generelt er det vanskeligt at pege på et bestemt mønster i hyppigheden.

Nogle af de oftest dyrkede aktiviteter blandt børn kan betegnes som 'hverdagsleg' som eksempelvis trampolin og løbehjul, som ofte foregår selvorganiseret. I et sundhedspolitisk perspektiv kan der være 'gevinster' at hente ved at supplere øvrig deltagelse i sport og motion med sådanne aktive lege i fritiden.

For voksnes vedkommende kan man snarere tale om hverdagsmotion med aktiviteter som vandreture, styrketræning, spinning og andre former for fitness, der typisk foregår flere gange om ugen. De meget få parkour-udøvere, som indgår i undersøgelsen, sniger sig også med i den hyppige ende af skalaen.

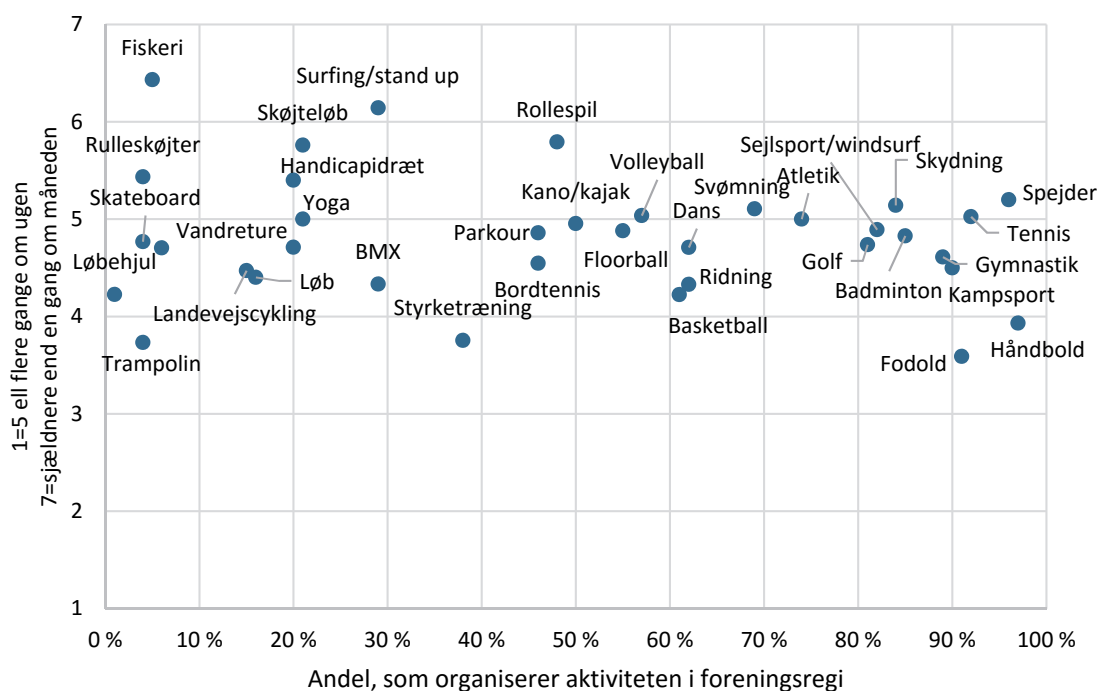
Generelt kan aktiviteter, som foregår relativt sjældent, kategoriseres som udendørs sæsonaktiviteter, der kræver særligt udstyr som eksempelvis vandsportsgrene, fiskeri og skiløb. Sådanne aktiviteter er mindre tilgængelige på flere parametre. Billedet giver indtryk af, at forskellige aktiviteter kan have forskellig betydning og status lige fra hverdagsmotion og hverdagsleg til sæsonbetonede livsstilsidrætter, der kun foregår få gange om året.

I et kulturpolitisk perspektiv kan der være en lang række (andre) gevinster at hente ved de aktiviteter, som foregår med lav frekvens, som ikke handler om sundhed og fysisk aktivitet. Eksempelvis kan man forestille sig stor identitetsdannelse og livskvalitet forbundet med nogle af lavfrekvensidrætterne, som det ikke er muligt at opnå på samme måde ved den daglige vandretur eller omgang styrketræning.

Undersøgelsen indeholder ingen spørgsmål om identitetsdannelse, men det kunne være interessant at koble ovenstående figurer til graden af identitet som udøver. Det vil være en tese, at man ikke finder nogen sammenhænge mellem hyppighed og tendensen til at identificere sig selv som eksempelvis 'løber', 'svømmer' eller 'kitesurfer'.

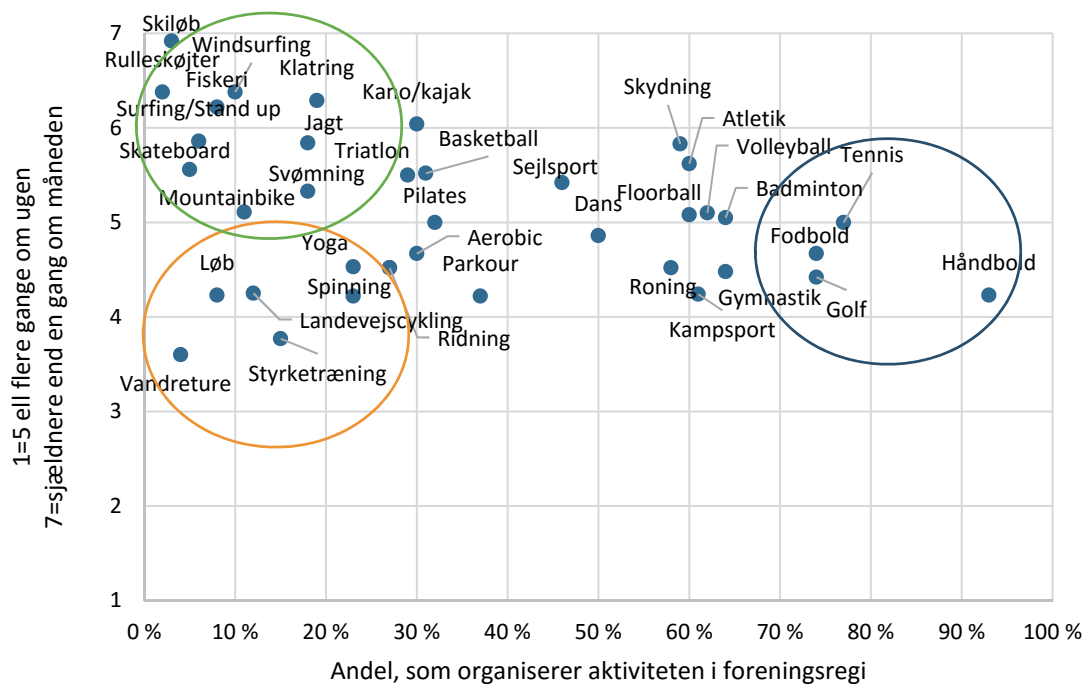
Ser man på graden af en aktivitets foreningsorganisering, dvs. hvor stor en andel af udøvere, der organiserer aktiviteten som medlem af en forening, finder man ingen direkte sammenhæng mellem foreningsorganisering og træningshyppighed. Figur 53 og 54 herunder viser snarere, at aktiviteter, som sjældent foregår i foreningsregi, foregår med både høj og lav frekvens (i gennemsnit), mens typiske foreningsaktiviteter samler sig omkring værdierne 4 (2 gange om ugen) og 5 (1 gang om ugen). Dette mønster er noget tydeligere blandt voksne end blandt børn.

**Figur 53: Høj grad af foreningsorganisering fører ikke til hyppigere træningsfrekvens blandt børn**



Figuren viser sammenhæng mellem organisering i foreningsregi (x-akse) og gennemsnitlig træningsfrekvens (y-akse) fordelt på aktiviteter blandt børn.

**Figur 54: Aktiviteter, som ofte foregår uden for foreningsregi, foregår både med den højeste og den laveste frekvens blandt voksne**



Figuren viser sammenhæng mellem organisering i foreningsregi (x-akse) og gennemsnitlig træningsfrekvens (y-akse) fordelt på aktiviteter blandt voksne.

Især afbildningen af voksnes aktiviteter giver anledning til en forsigtig aftegnning af tre overordnede typer af motions- og sportsaktiviteter, selvom der vil være mange eksempler på undtagelser fra dette mønster.

For det første kan man tale om hverdagsmotion (orange ring), som er de aktiviteter, der foregår med høj frekvens og ofte uden for det organiserede foreningsregi. Her finder man aktiviteter som vandreture, styrketræning, løb, landevejscykling og spinning. Det er lettilgængelige aktiviteter i den forstand, at de kan foregå alene og uden særlige faciliteter.

For det andet kan man tale om traditionelle foreningsidrætter (blå ring), som ganske enkelt er de aktiviteter, som flertallet af udøverne organiserer i foreningsregi. Her ser man 'klassiske' idrætter som håndbold, fodbold, tennis, badminton, gymnastik og golf. Gennemsnitligt foregår disse aktiviteter én til to gange om ugen.

For det tredje finder man i øverste venstre hjørne aktiviteter, som i flere andre sammenhænge er blevet kategoriseret som livsstilsidrætter (grøn ring). Det gælder aktiviteter som surfing/stand up-paddle, rulleskøjter og skateboard, men også skiløb, windsurfing, fiskeri og jagt befinder sig i dette hjørne. Sådanne aktiviteter foregår typisk uden for foreningsregi med relativt lav frekvens – formentlig på grund af det ofte sæsonbetonede islæt, eller fordi aktiviteternes karakter mere lægger op til at afsætte en hel dag eller weekend frem for en enkelt time eller to fordelt på flere dage.

Foruden de tre overordnede kategoriseringer ser man en stor gruppe aktiviteter, som befinder sig i midten af diagrammet. Umiddelbart har disse aktiviteter 'flere ansigter' i den forstand, at det kan veksle meget, hvorvidt udøverne dyrker aktiviteten i eller uden for foreningsregi, og samtidig veksler hyppigheden på tværs af udøverne i den enkelte aktivitet. Her ligger aktiviteter som yoga, parkour, dans, sejlsport og roning. Det er altså aktiviteter, som formår at skabe flere forskellige kulturer inden for samme overordnede ramme, hvilket yoga er et godt eksempel på. Det udvikler sig i mange forskellige retninger og spænder bredt i forhold til forskellige yogatyper og tilhørende målgrupper. Det samme ser man i sejlsport og roning, som i Danmark er centrale olympiske konkurrenceidrætter, men samtidig appellerer til et helt andet motionssegment blandt ældre aldersgrupper.

Det er interessant, at parkour adskiller sig tydeligt fra aktiviteter som skateboard og rulleskøjter (blandt både børn og voksne), da disse tre aktiviteter ofte knyttes sammen under udtryk som gadeidræt eller streetsport. Parkour ser dog ud til at have en helt anden udviklingsbane end de to øvrige aktivitetsformer, primært fordi parkour i flere tilfælde bliver optaget som aktivitet under mere formelt organiserede rammer. Det kan samtidig være forklaring på, at aktiviteten foregår med større hyppighed end de øvrige aktiviteter. I tilfælde, hvor formelt organiserede rammer giver adgang til indendørs faciliteter og dermed træning året rundt, kan det være med til at ændre aktivitetens karakter fra sæsonbetonet til regelmæssig træning. Det ser tilmed ud til, at parkourudøveres træning oftere ligger på faste tidspunkter end rulleskøjteudøvere og skatere, som generelt angiver deres træning som mere fleksibel (se figur 50 på side 74 under afsnittet om fleksibilitet i træningen).

## Unikke aktivitetsformer og kombinationsformer

Børn dyrker 3 aktiviteter i gennemsnit, mens voksne dyrker 2,7 aktiviteter i gennemsnit. Disse tal dækker dog over en stor spredning fra hhv. 24 og 26 pct. af børn og voksne, som kun dyrker en aktivitet til hhv. 1,3 og 0,3 pct., som angiver mindst 10 forskellige aktiviteter.

Det er vanskeligt at vurdere, hvorvidt det er realistisk at dyrke mere end 10 forskellige aktiviteter regelmæssigt inden for det seneste år, eller om det er udtryk for bias i respondenternes svar, men omvendt ser man eksempler på aktivitetstilbud, som veksler mellem adgang til flere forskellige aktiviteter.

Andelen, som kun dyrker én aktivitet ligger lavest blandt 20-29-årige og stiger herfra med alderen, som vist i tabel 21 herunder.

**Tabel 21: Yngre voksne mellem 20 og 29 år er mest tilbøjelige til at dyrke mere end én aktivitet (pct.)**

	7-15 år	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70 år+
Andel, som kun dyrker én aktivitet	24	22	19	26	26	26	29	36

Et blik på tendenser i kombinationen af aktiviteter vidner om, at meget få aktiviteter kan betegnes som deciderede 'unikke' i den forstand, at børn og voksne kun dyrker den ene aktivitet.

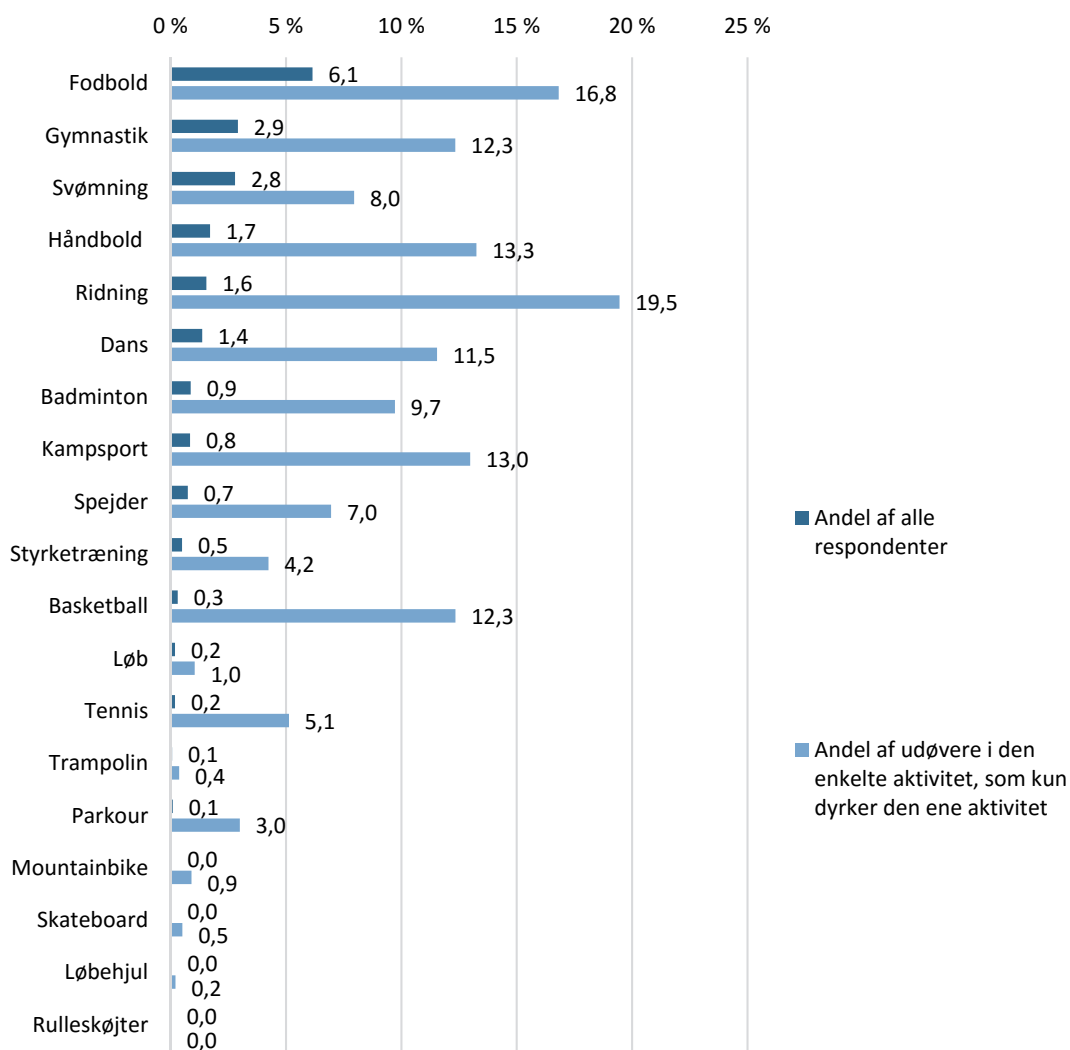
Figuren herunder viser, hvor stor en andel af alle børnerespondenter, der kun angiver at dyrke den ene aktivitet, samt hvor stor en andel dette udgør af alle udøvere inden for den gældende aktivitet. Det vil sige, at 6 pct. af alle 7-15-årige børn har fodbold som deres eneste motions- eller sportsaktivitet, og det svarer til 17 pct. af alle fodboldspillere.

Figuren viser, at det typisk er de store, traditionelle idrætter som fodbold, gymnastik, svømning og håndbold, som 'bidrager' til at hæve den samlede andel af børn, der dyrker sport eller motion.

Figuren viser også, at ridning, fodbold, håndbold og kampsport er nogle af de aktiviteter, hvor størst andele af udøverne angiver aktiviteten som deres eneste aktivitet. Samtidig ser man, at spejdere ikke udgør en særlig niche for 'idræts-uvante' børn. Børn, der går til spejder, dyrker i høj grad også andre motions- og sportsaktiviteter.



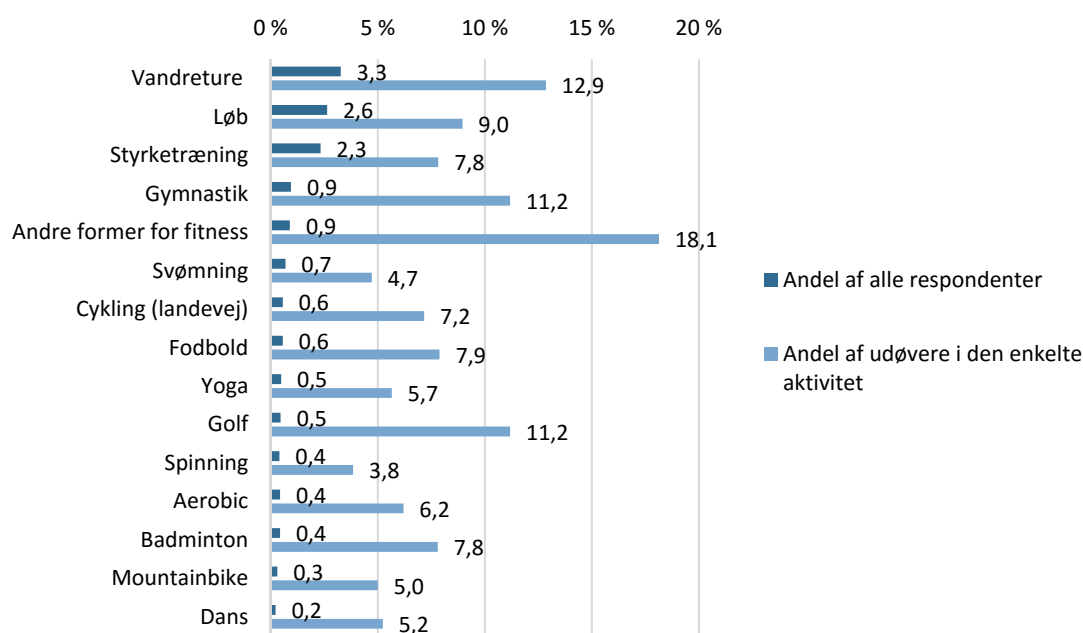
**Figur 55: Få aktiviteter tiltrækker idrætsaktive børn, som ikke også dyrker andre aktiviteter**



Figuren viser andelen af børn, som udelukkende angiver at dyrke den ene aktivitet (mørkeblå søjle). Den lyseblå søjle angiver, hvor stor en andel af udøverne inden for den enkelte aktivitet, som kun dyrker den ene aktivitet.

Blandt voksne ser man primært styrketræning, gymnastik, andre former for fitness samt svømning som de aktiviteter, der i størst omfang tiltrækker aktive udøvere, der ikke dyrker andre aktiviteter. Men også her er andelen meget små, og samtidig er det relativt få andele inden for den enkelte aktivitet, som ikke også dyrker andre aktiviteter.

**Figur 56: Også blandt voksne ser man meget få andele, som kun dyrker en enkelt aktivitet**



Figuren viser andelen af voksne, som udelukkende angiver at dyrke den ene aktivitet (mørkeblå søjle). Den lyseblå søjle angiver, hvor stor en andel af udøverne inden for den enkelte aktivitet, som kun dyrker den ene aktivitet.

Et blik på de aktiviteter, som de idrætsaktive har tendens til at kombinere, viser, at de store aktivitetsformer dominerer billedet.

Fodboldspillere har i høj grad også dyrket svømning og gymnastik inden for det seneste år, og tilsvarende har svømmere og gymnaster i høj grad også spillet fodbold. Analyserne viser dog ikke, i hvilken grad aktiviteterne overlapper eller erstatter hinanden i løbet af det seneste år.

Nogle aktiviteter ser ud til i højere grad at blive kombineret end andre. Det gælder eksempelvis løbehjul, rulleskøjter og skateboard. Samtidig ser man enkelte eksempler på aktiviteter, som i høj grad hænger sammen med relativt små aktivitetsformer. Eksempelvis dyrker 19 pct. af alle børneparkourudøvere også kampsport, som generelt bliver dyrket af 6 pct. af børnene.

### Opsummering - kombinationsformer

Disse analyser viser, at man kun i få tilfælde kan pege på aktiviteter, som har 'udelt loyalitet' fra sine udøvere. Når danskerne dyrker sport eller motion, er de ofte i kontakt med flere forskellige aktiviteter på et år. Tidligere analyser viste, at de idrætsaktive i høj grad blander organiseringsformerne og kombinerer eksempelvis foreningsdeltagelse med selvorganiserede aktiviteter.

Udviklingen fra 2007 er dog gået i retning af færre aktiviteter i gennemsnit blandt både børn og voksne, men det er vanskeligt at forklare, hvorfor gennemsnitstallet falder. Samti-

dig ser man en tendens til stigende tidsforbrug, så nedgangen i antal aktiviteter har ikke betydning for det samlede aktivitetsniveau blandt de idrætsaktive. En tese kunne være, at flere aktiviteter udvikler sig til helårsaktiviteter.

Tendensen til at kombinere forskellige aktiviteter giver dog anledning til at overveje strukturen i de forskellige aktivitetstilbud – måske særligt i forhold til traditionel foreningsidræt. Her ser man ofte, at foreninger udbyder én aktivitet og at medlemskaber og kontingenter knytter sig til denne ene aktivitet. Det er værd at undersøge, hvorvidt forskellige kombinationsformer i aktivitetstilbuddene og medlemskabsformerne kunne være attraktive og gøre adgangen til sport og motion mere tilgængelig for den enkelte udøver.

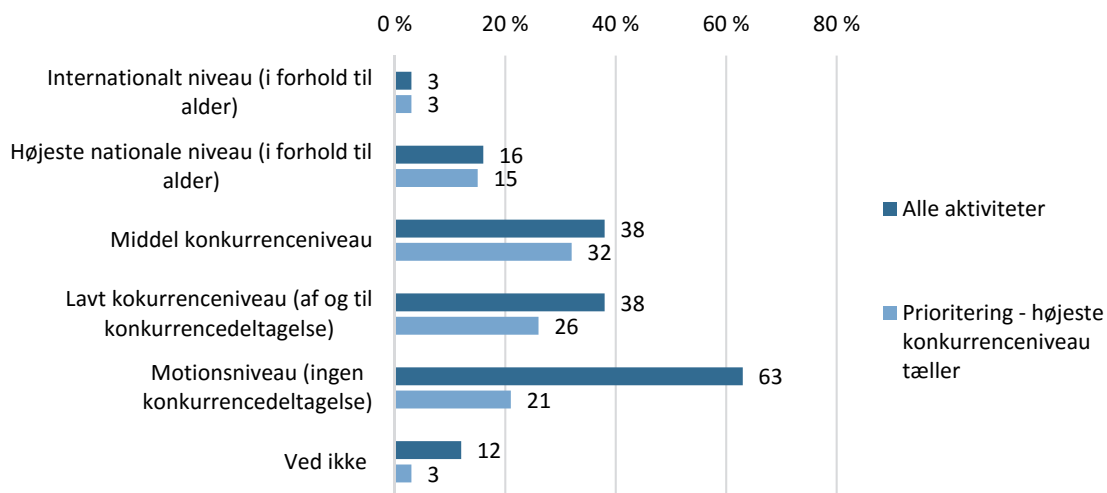
## Konkurrence – for de mange eller de få?

Tidligere analyser har vist, at børn og voksne forholder sig moderat til spørgsmål, der omhandler konkurrenceelementet i deres deltagelse i sport og motion. Det tyder på, at deltagelse i konkurrencer/turneringer og stævner kommer i anden række, mens det at have det sjovt, samvær med venner og at opleve forbedring i præstationer er vigtigere elementer blandt børn.

Blandt voksne betyder muligheden for at træne kroppen langt mere end muligheden for at konkurrere. Samtidig kommer konkurrenceelementet udelukkende i fokus blandt foreningsudøvere, mens selvorganiserede og udøvere i private/kommercielle centre slet ikke fokuserer på konkurrence.

Langt de fleste børn og voksne dyrker da også aktiviteter, som udelukkende foregår uden deltagelse i konkurrence. Men det skyldes, at mange dyrker mere end én aktivitetsform. Ser man på udøvernes højeste konkurrenceniveau uafhængig af aktivitetsform, deltager flertallet af idrætsaktive danske børn mellem 7 og 15 år i konkurrencer, enten på lavt eller middel niveau vurderet i relation til andre på samme alderstrin (se figur 57).

**Figur 57: De fleste aktiviteter foregår uden konkurrencedeltagelse, men flertallet af idrætsaktive børn deltager i konkurrencer i mindst én aktivitet**

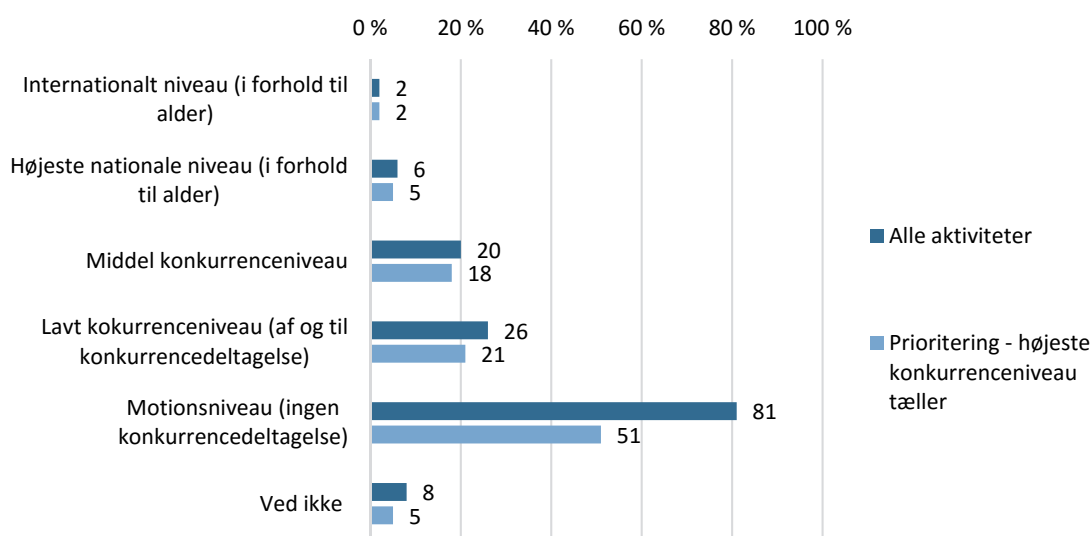


Figuren viser idrætsaktive børns svarfordelinger i forhold til konkurrenceniveau baseret på alle aktiviteter (mørkeblå søjle). Den lyseblå søjle viser det højeste konkurrenceniveau, uanset om de deltager på lavere niveau i andre aktiviteter.

På tværs af køn ser man flere drenge end piger, som konkurrerer på middelniveau og på højeste nationale niveau, mens kønnene i samme omfang angiver motionsniveau, lavt konkurrenceniveau samt internationalt niveau.

Blandt voksne dyrker flertallet af de idrætsaktive motion uden konkurrencedeltagelse, uanset om man ser på organisering af samtlige aktiviteter eller på det højeste konkurrenceniveau, som den enkelte respondent angiver at dyrke. Mens kønsforskellene blandt børn var begrænsede, finder man en tydelig overvægt af mænd, som konkurrerer i forhold til kvinder (61 pct. af kvinder mod 40 pct. af mænd deltager udelukkende på motionsniveau uden konkurrencedeltagelse).

**Figur 58: Flertallet af idrætsaktive voksne dyrker aktiviteter uden deltagelse i konkurrence**



Figuren viser idrætsaktive voksnes svarfordelinger i forhold til konkurrenzeniveau baseret på alle aktiviteter (mørkeblå søjle). Den lyseblå søjle viser det højeste konkurrenzeniveau, uanset om de deltager på lavere niveau i andre aktiviteter.

Blandt voksne ser man altså mange motionsudøvere i bunden af figur 58 og gradvist færre udøvere på højere konkurrenzeniveau, mens de fleste børn er involveret i mindst én aktivitet, hvor konkurrencedeltagelse er central.

Både børn og voksnes holdninger til deltagelse i konkurrencer bliver ikke overraskende mere positive i takt med stigende konkurrenzeniveau. Jo højere selv vurderet niveau, man er på i forhold til andre på egen alder, desto vigtigere bliver det for udøverne at vinde, at kunne deltage i konkurrencer og stævner og at opnå forbedringer i præstationerne.

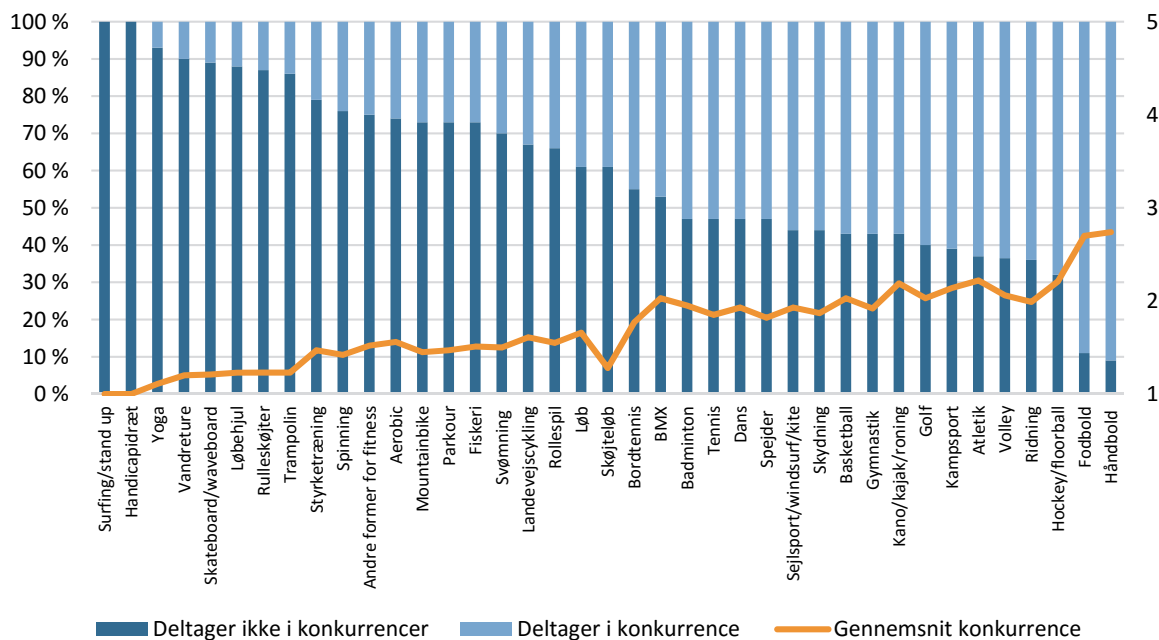
Sidstnævnte udsagn fremstår dog relativt betydningsfuldt for både børn og voksne uanset konkurrenzeniveau. Muligheden for en personlig følelse af progression er generelt væsentligt at være opmærksom på i tilrettelæggelsen af aktiviteter til både børn og voksne.

De følgende figurer 59 og 60 viser børn og voksnes konkurrencedeltagelse inden for de enkelte aktiviteter. Figurene viser andelen, som deltager vs. ikke deltager i konkurrence i forskellige aktiviteter. Den orange streg angiver en gennemsnitlig placering på konkurrenceskalaen, hvor 1 svarer til ingen konkurrencedeltagelse og 5 svarer til internationalt niveau.

Figuren af voksnes konkurrencedeltagelse viser samtidig, at i blot ni aktiviteter har over halvdelen af udøverne deltaget i konkurrencer, mens flertallet i de øvrige aktiviteter ikke deltager i konkurrencer.

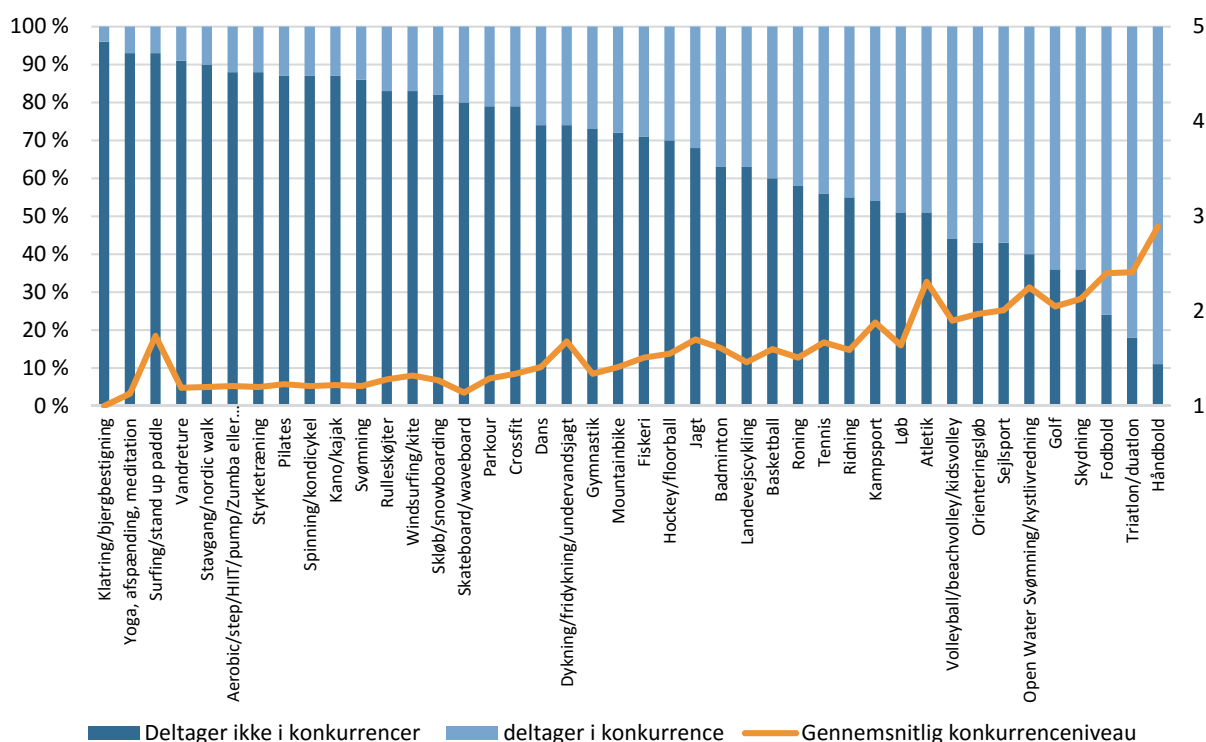
Set i kobling til tidligere analyser af træningshyppighed og foreningsandelen finder man en overvægt af 'livsstilsidrætter' og 'hverdagsmotion' til venstre i figurene, mens de traditionelle foreningsidrætter fylder til højre i figurene mod større andel konkurrencedeltagelse.

**Figur 59: Mange børneaktiviteter er tilknyttet en grad af konkurrencedeltagelse**



Figuren viser andelen af børn, der deltager i konkurrencer fordelt på aktiviteter. Den orange streg viser gennemsnitlig placering på konkurrenceskala fra 1 til 5, hvor 1=ingen konkurrencedeltagelse og 5=højeste internationale niveau (vurderet i forhold til andre på samme alder).

Figur 60: Flertallet af aktiviteter blandt voksne foregår uden deltagelse i konkurrence



Figuren viser andelen af voksne, der deltager i konkurrencer fordelt på aktiviteter. Den orange streg viser gennemsnitlig placering på konkurrenceskala fra 1 til 5, hvor 1=ingen konkurrencedeltagelse og 5=højeste internationale niveau (vurderet i forhold til andre på samme alder).

## Sociale relationer i idrætsdeltagelsen

Sammenhænge mellem deltagelse i sport og motion og sociale fællesskaber er et velkendt emne i den idrætspolitiske debat. Bidrager deltagelse i sport og motion til social kapital og dermed til reproduktion af demokratiske værdier? Og kan man i den forbindelse finde belæg for større reproduktion af demokratiske værdier i foreningsidrætten sammenholdt med kommercielt organiseret og selvorganiseret sport og motion?

Dette afsnit ser på en række spørgsmål, som på forskellig vis kommer nærmere danskernes tilbøjelighed til at dyrke sport eller motion alene eller i fællesskab med andre. Herunder, hvorvidt de aktive udøvere møder nye venner gennem deltagelse i sport og motion samt tilbøjeligheden til at socialisere med træningsfællesskaberne i andre sammenhænge. Alle analyserne ser på tværs af organiseringsform i et forsøg på at be- eller afkræfte forestillinger om, at nogle organiseringsformer genererer mere social kapital end andre.

### Tillid til andre - bidrager sport og motion til reproduktion af demokratiske værdier?

Værdiundersøgelser baseret på 'World Values Surveys', som inkluderer 65 nationer, har igennem flere årtier kigget på udviklingen i forskellige nationers værdier. Undersøgelsen peger på, at Danmark generelt er en nation præget af høj tillid og dermed gode forudsætninger for reproduktion af demokratiske værdier (Inglehart & Baker, 2000).

Undersøgelsen af Danskernes motions- og sportsvaner 2016 inkluderer det mest centrale spørgsmål fra værdiundersøgelserne omhandlende tillid. Spørgsmålet viser en gennemsnitsværdi på 4,06 på en skala fra 0 til 10, hvor 0 udtrykker 'De fleste mennesker er i det store og hele til at stole på' og 10 udtrykker 'Man kan ikke være for forsigtig, når man har med andre mennesker at gøre'. En stor andel på 20 pct. ligger lige midt på skalaen som et udtryk for både-og eller hverken-eller.

Analyser af de danske data fra værdiundersøgelserne viser, at tilliden blandt danskerne generelt er steget over tid, og at tilliden er højere blandt de mellemste aldersgrupper end blandt yngre og ældre aldersgrupper. Samtidig er tilliden højere blandt personer med videregående uddannelser end blandt personer med højst en grunduddannelse (Gundelach (red.) 2011). Yderligere finder værdiundersøgelsen, at personer med godt helbred har større tillid til omverdenen end andre personer, øjensynligt fordi et dårligt helbred formodes at svække oplevelsen af verden som et overskueligt, samarbejdsvilligt sted (Gundelach (red.), 2011, s. 215).

Tillidsspørgsmålet i idrætsvaneundersøgelsen fører til samme grundlæggende forskelle mellem forskellige befolkningsgrupper som præsenteret i værdiundersøgelsen. Samtidig er det interessant, at idrætsaktive udøvere generelt har mere tillid til andre mennesker end ikke-idrætsaktive. Forskellen er dog relativt lille med et gennemsnit på 3,8 blandt idrætsaktive, 4,2 blandt personer, der svarer 'ja, men ikke for tiden' og 4,55 blandt personer, der svarer 'nej' til at dyrke sport eller motion<sup>31</sup>. Denne sammenhæng er ikke forklaret af andre bagvedliggende variable som alder, uddannelseslængde eller selv vurderet helbred. Men høj uddannelse eller godt selv vurderet helbred kan dog være med til at løfte det generelle tillidsniveau blandt danskere.

På tværs af organiseringsformer blandt respondenter, som dyrker sport eller motion, giver analysen ingen anledning til at konkludere, at nogle former for organisering af sport og motion fører til mere tillid end andre. Gennemsnittet ligger relativt stabilt omkring værdien 4 uanset deltagelse i forening, i privat/kommercielt eller i selvorganiseret regi.

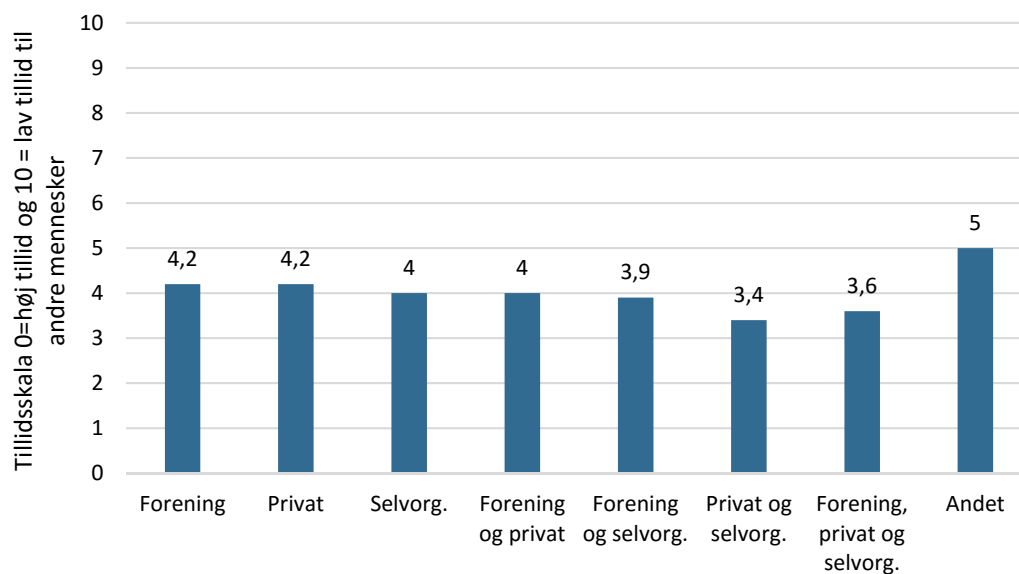
Det tyder dog på, at de 10 pct. af respondenterne, som kombinerer privat og selvorganiserede motionsformer, har større tillid generelt, mens personer under 'andre organiseringsformer' har mindre tillid til omverdenen. Her befinder sig personer, som organiserer aktiviteter i aftenskole-, i firmaidrætsregi og/eller i andre sammenhænge.

---

<sup>31</sup> Oneway Anova signifikans: 0,000



**Figur 61: Idrætsaktives tillidsniveau til andre mennesker ligger stabilt på tværs af organiseringsform**



Figuren viser det gennemsnitlige tillidsniveau på skala fra 0 til 10, hvor 0 udtrykker 'De fleste mennesker er i det store og hele til at stole på' og 10 udtrykker 'Man kan ikke være for forsigtig, når man har med andre mennesker at gøre' fordelt på organiseringsformer (n=3.221).

Uanset hvordan danskerne vælger at organisere deres motions- eller sportsaktiviteter, finder man højere tillid blandt idrætsaktive end blandt ikke-idrætsaktive danskere.

Skal man følge den generelle tese om, at tillid bidrager til reproduktion af demokratiske værdier, og ønsker man at legitimere idrætsdeltagelse med dennes bidrag til reproduktion af demokratiet, gælder det altså primært om at sikre mange idrætsaktive danskere frem for at fokusere på en bestemt organiseringsform.

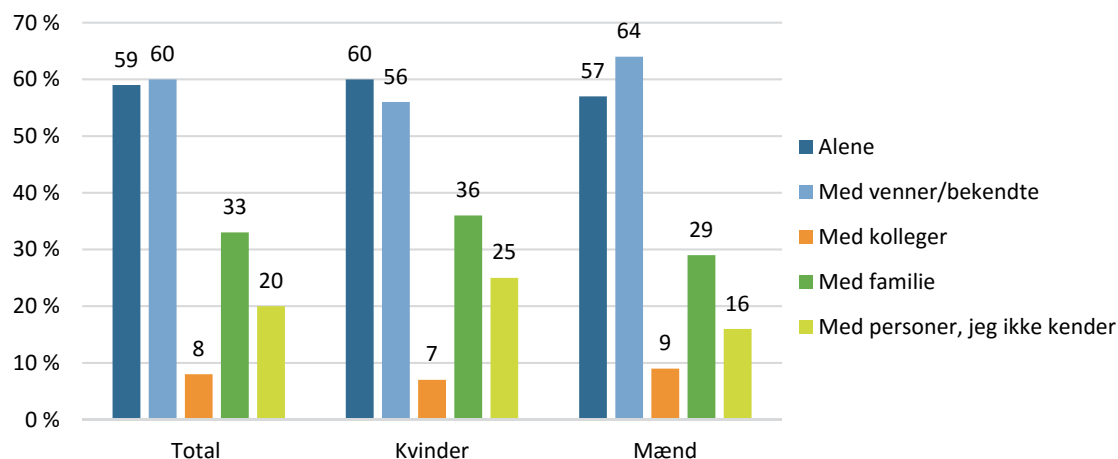
Disse analyser og slutninger befinder sig dog på et relativt forsimplet niveau og bør derfor primært tolkes som spæde indikationer på, hvordan sport og motion spiller ind på tillid i samfundet generelt. I tråd med Gundelachs forklaringer på selvvurderet helbreds selvstændige indflydelse på tillid (se forrige side) er det dog nærliggende at antage, at en idrætsaktiv fritid afspejler overskud, interesse for at pleje sig selv og kontakt med andre mennesker, som bidrag til i højere grad at opfatte verden som et overskueligt, samarbejdsvilligt sted. Samtidig har stort set alle idrætsaktive danskere en fortid som aktiv udøver i en idrætsforening, inden de er stoppet eller har skiftet til en anden organiseringsform. Dermed kan deltagelse have præget tillidsniveauet, selvom udøverne ikke længere indgår i en foreningsramme.

### **Sport og motion foregår ofte sammen med andre**

Et nærmere blik på 'socialiseringstendenser' blandt voksne idrætsudøvere viser, at flertallet af voksne danskere dyrker sport og motion i fællesskab med andre (se figur 62). De fleste aktivitetsrelationer foregår mellem venner, men familie, ukendte personer og kolleger udgør også i flere tilfælde de aktive fællesskaber. Samtidig ser man 59 pct., som dyrker

sport eller motion alene. Den samlede andel overstiger 100 pct., da det har været muligt at angive flere forskellige sammenhænge.

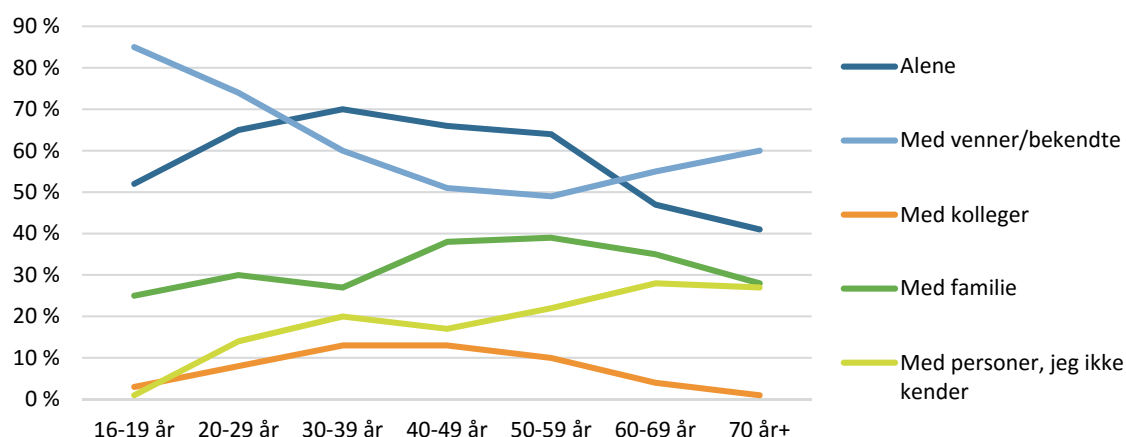
**Figur 62: De fleste idrætsaktive danskere dyrker sport eller motion med venner**



Figuren viser svar på spørgsmålet 'Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med?'. Total og fordelt på køn (n=3.221).

Mænd er tilsyneladende lidt mere sociale i deres motions- og sportsdeltagelse end kvinder. På tværs af alder ser man, at især midaldrende tilsidesætter aktiviteter med venner til fordel for at dyrke aktiviteter alene eller med familie og kolleger (se figur 63). Det kan formentlig være vanskeligt for nogen at skelne venner fra kolleger, hvis de to titler flyder sammen i samme person.

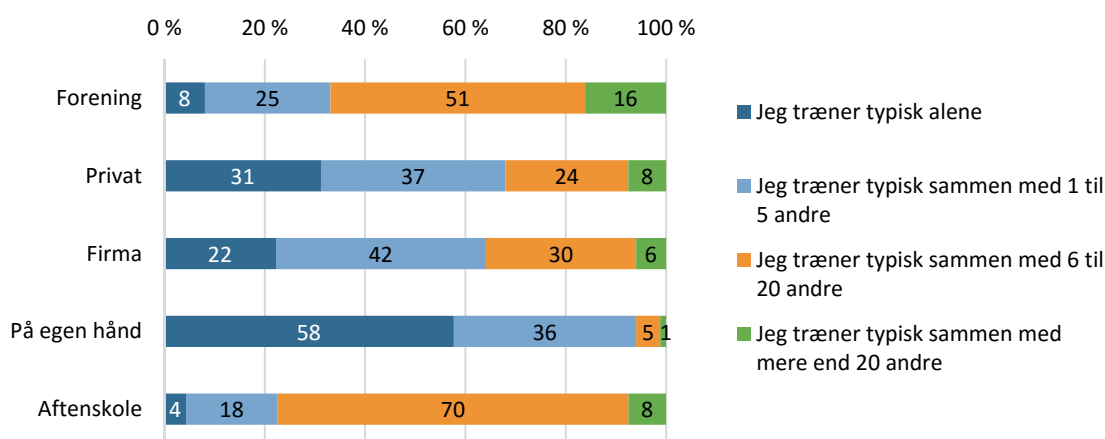
**Figur 63: Midaldrende dyrker mindst idræt med venner og bekendte**



Figuren viser svar på spørgsmålet 'Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med?'. Fordelt på alder (n=3.221).

Aldersmønsteret i de sociale relationer hænger sammen med de organisatoriske rammer, hvorunder danskerne i forskellige aldre dyrker sport eller motion. De midaldrende dyrker i størst omfang selvorganiserede aktiviteter, som altså oftest foregår alene (se figur 64).

**Figur 64: Tilbøjeligheden til at træne med andre personer varierer på tværs af organiseringsform**

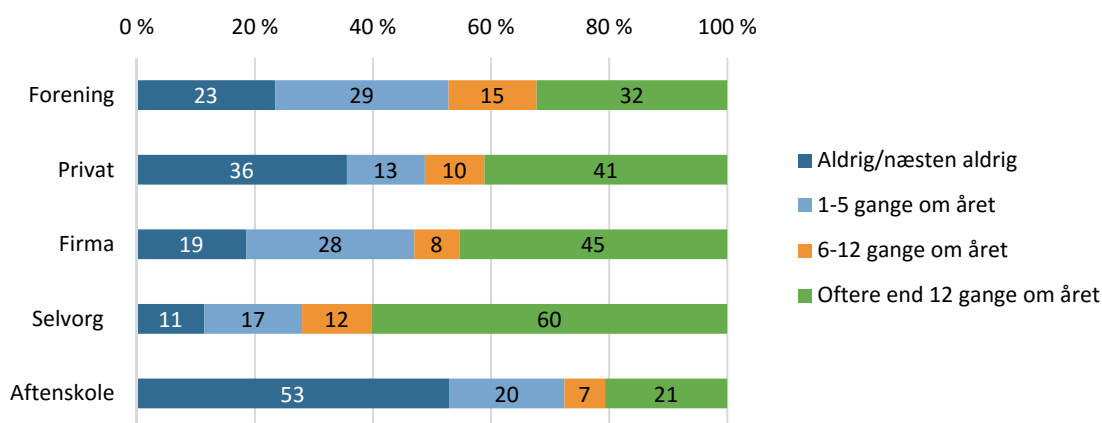


Figuren viser svar i forskellige organisatoriske regier på spørgsmålet 'Hvor mange er du typisk sammen med, når du dyrker sport/motion?'. (n forening=1.523, n privat=968, n firmaidræt=234, n på egen hånd=2.457, n aftenskole=93).

I foreninger og aftenskoler er udøverne typisk i en større social kontekst med 6-20 andre personer. I de tre øvrige regier er fællesskaberne mere 'intime' og formentlig mere 'nøje' udvalgte, hvor man i privat og selvorganiseret regi træner med venner, man kender i forvejen, eller med familien, mens firmaidrætsudøvere formentlig træner med kolleger.

Disse svar hænger sammen med svarene på, hvorvidt udøverne ser de personer, de træner sammen med, i andre sammenhænge end i træningskonteksten (se figur 65). Især selvorganiserede træningsfællesskaber rækker ud over selve aktiviteten, mens det gælder i noget færre tilfælde i forenings- og aftenskoleregi.

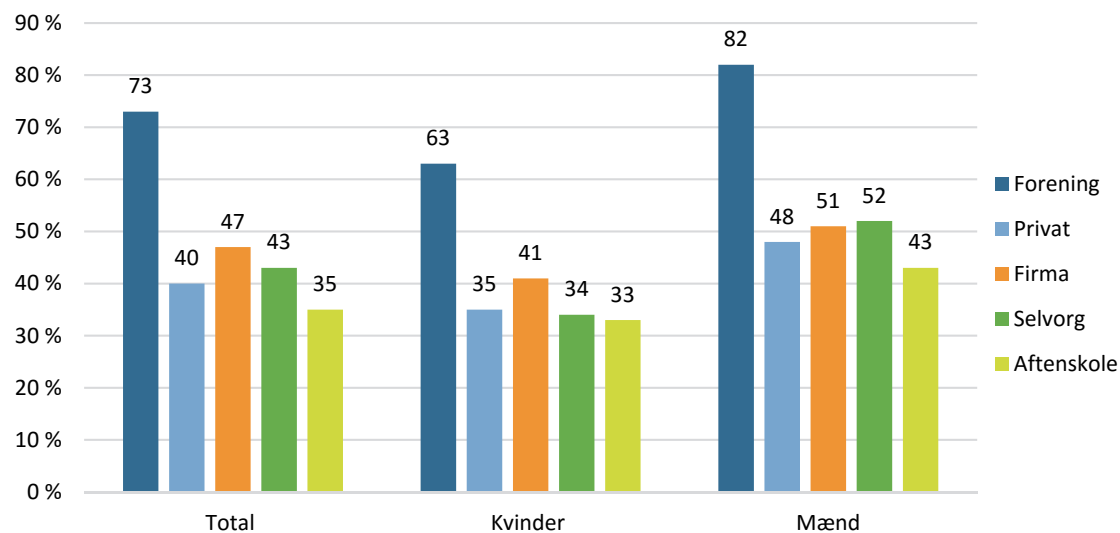
**Figur 65: Tilbøjeligheden til at kombinere træningsfællesskaber med andre sociale sammenhænge varierer på tværs af organiseringsform**



Figuren viser svar i forskellige organisatoriske regier på spørgsmålet 'Ser du dem, du dyrker sport/motion sammen med i andre sammenhænge, end når du dyrker din(e) aktiviteter?'. (n forening=1.400, n privat=666, n firmaidræt=183, n på egen hånd/selvorganiseret=1.040, n aftenskole=87).

Et sidste spørgsmål i rækken af fokus på sociale relationer spørger ind til, hvorvidt udøvere har fået nye venner gennem deltagelse i sport og motion. Her skiller foreningsidrættens sig tydeligt ud fra de øvrige organiseringsformer ved en stor andel, som oplever at få nye venner gennem foreningsdeltagelse (se figur 66).

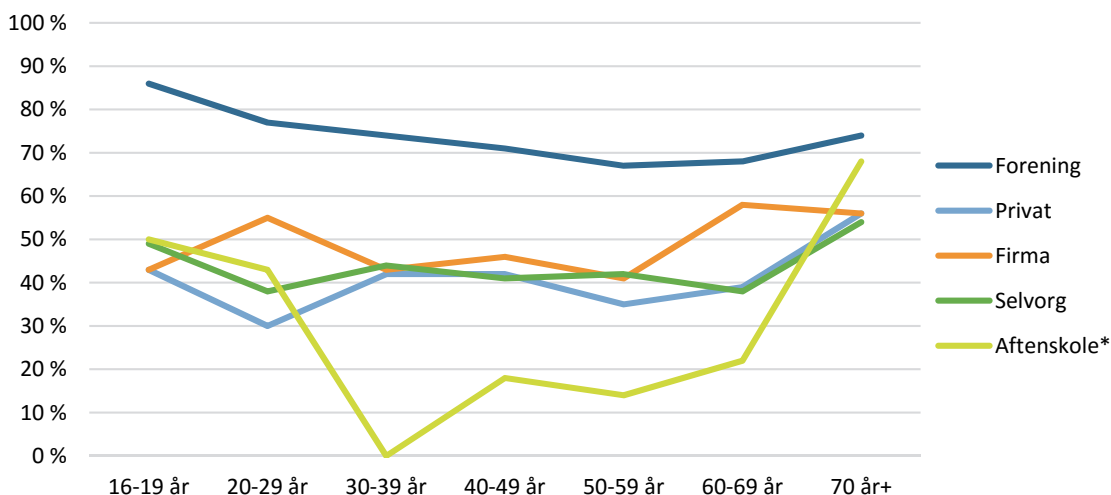
**Figur 66: Foreningsudøvere oplever oftere at få nye venner end udøvere i andre organisatoriske regier**



Figuren viser andelen i forskellige organisatoriske regier, der svarer 'ja' på spørgsmålet 'Har du fået nye venner gennem din deltagelse i sports-/motionsaktiviteter?'. Total og fordelt på køn (n forening=1.400, n privat=666, n firmaidræt=183, n på egen hånd=1.040, n aftenskole=87).

Mænd oplever oftere end kvinder at få nye venner, mens andelen, som får nye venner i foreningsregi, falder en smule med stigende alder (se figur 67).

**Figur 67: Alder spiller kun begrænset ind på tendensen til at få nye venner gennem deltagelse i sport og motion**



Figuren viser andelen i forskellige organisatoriske regier, der svarer 'ja' på spørgsmålet 'Har du fået nye venner gennem din deltagelse i sports-/motionsaktiviteter?'. Fordelt på alder (n forening=1.400, n privat=666, n firmaidræt=183, n på egen hånd=1.040, n aftenskole=87). \*Der er meget få respondenter i de opdeltede alderskategorier inden for aftenskoleregi, hvorfor kurven viser store udsving.

Foruden de sociale relationer, som bliver skabt i foreningsidrætten, ser man relativt mange idrætsaktive, som hævder at have fået nye venner i de øvrige regier. Foreningsidrætten har dermed ikke monopol på at generere nye venskaber. Særligt iøjnefaldende er andelen, som angiver at have fået nye venner gennem selvorganiseret deltagelse i sport og motion. Det understreger, at de mange selvorganiserede udøvere, som udgør den største organiseringsform blandt voksne, langt fra kan sidestilles med en øget tendens til individualisering af samfundet.

En tese kan være, at venskaber skabt gennem selvorganiseret sport og motion vinder frem i takt med udviklingen af de mange nye teknologiske platforme, som giver mulighed for at koordinere aktiviteter og skabe kommunikation mellem personer, som ikke kender hinanden på forhånd. Nye venskaber kan dog også opstå gennem vennernes netværk eller i tilfælde, hvor de fysiske rammer binder folk sammen under selvorganiserede strukturer, som eksempelvis offentligt tilgængelige skaterbaner.

Tilsvarende er forestillinger om, at sport og motion i private/kommercielle centre udelukkende er for 'narcissistiske individualister' en unuanceret myte. Også her oplever fire ud af ti udøvere at få nye venner.

### Opsummering - sociale relationer

Samlet set viser analyserne, at sociale relationer ofte opstår og plejes gennem deltagelse i sport og motion. I foreningsidrætten er der tilsyneladende større sandsynlighed for at møde nye venner end i de øvrige regier. Samtidig er udøverne her oftere sammen i større sociale grupper uden at have dybe relationer til de øvrige deltagere (dvs. de ikke så ofte ses uden for aktivitetsfællesskabet).

Omvendt ser det ud til, at sport og motion i privat/kommercielt regi eller selvorganiserede aktiviteter kan være et centralt element i at pleje de (eksisterende) sociale netværk.

Inden for den sociologiske forskning finder man flere forskellige begreber og udtryk til at beskrive de sociale relationer og den sociale kapital, som opstår, når mennesker mødes. Putnam (2000) skelner eksempelvis mellem 'bridging' og 'bonding', hvor bridging kan beskrive de sociale relationer, der opstår på tværs af befolkningsgrupper, som ikke ellers ville møde hinanden. Deltagelse i sport og motion skaber altså potentiale for at bygge bro mellem forskellige samfundslag. Disse effekter vil dog kun opstå i tilfælde, hvor den enkelte aktivitet tiltrækker udøvere fra forskellige sociale lag. Analyserne vil ikke i denne rapport udfolde, i hvilket omfang dette er tilfældet i de enkelte aktiviteter, men samlet set er der ikke uddannelsesmæssige forskelle blandt gruppen af voksne foreningsudøvere. Det indikerer et godt udgangspunkt for at skabe sociale relationer på tværs af forskellige befolkningsgrupper. Omvendt opnår privat og selvorganiseret sport og motion større tilslutning fra befolkningsgrupper med lange videregående uddannelser.

Tilbøjeligheden til at møde nye venner vil dog højst sandsynligt variere på tværs af forskellige typer af aktiviteter inden for den enkelte organisatoriske ramme (se Østerlund & Seippel, 2013). Analyserne er i denne sammenhæng knyttet til overordnet organisatorisk ramme og ikke til de enkelte aktiviteter, hvorfor det heller ikke er muligt at dykke nærmere i eventuelle aktivitetsmæssige forskelle.

I forlængelse af bridging-teorien ser man teorier, som påpeger, at såkaldt svage relationer (som eksempelvis opstår i foreningsidrætten, når man er sammen i det definerede aktivitetsfællesskab uden at knytte stærke sociale bånd eller at have skabt de sociale relationer på forhånd), skaber større sandsynlighed for nye input og dermed et bredere livsperspektiv generelt på grund af netværkets heterogene karakter end, hvis man udelukkende færdes i selvdefinerede fællesskaber (Granovetter, 1973).

Befolkningsgrupper med et sådant bredere livsperspektiv – også kaldet 'highbrow omnivores' (Widdop et al., 2014) – siges at være mere tilbøjelige til at have tillid til andre mennesker generelt end 'lowbrow omnivores', som færdes inden for en mere snæver social omgangskreds. Og dermed er analyserne tilbage til det første emne om netop tillid som det effektive 'lim', der er med til at binde det demokratiske samfund sammen.

Analyserne giver dog ikke belæg for at konkludere, at foreningsudøvere har hverken mere eller mindre tillid til omverdenen end udøvere i andre organisatoriske regier. For så vidt kan man blot konkludere, at sport og motion i forskellige organisatoriske regier genererer forskellige sociale relationer, og at sport og motion generelt bidrager til at øge befolkningens tillid til andre mennesker.

Fremadrettet vil det være relevant at dykke dybere ned i de forskellige mønstre og sociale relationer og se på forskelle mellem forskellige befolkningsgrupper samt betydningen af forskellige aktivitetstyper i tilknytning til de overordnede organisatoriske rammer.

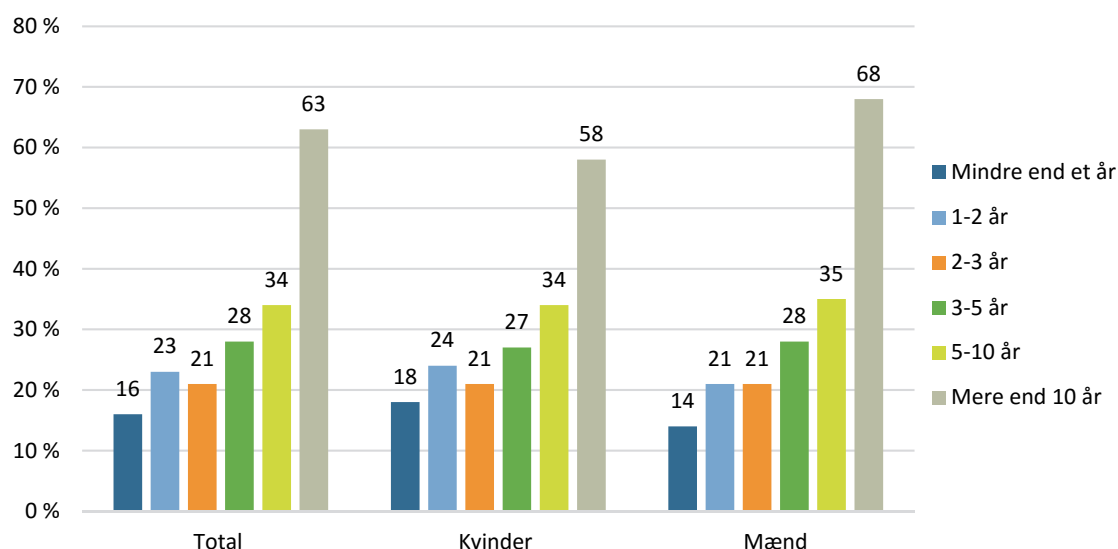
## Erfaring – hvor længe har voksne dyrket sport eller motion?

Analyserne af voksne respondenter ser på, hvor lang tid udøverne har dyrket den samme aktivitet. Tværnsnitsdata giver ikke mulighed for at følge de samme personer over tid. Derfor giver et sådant retrospektivt spørgsmål en indikation af de enkelte udøvers kontinuitet i deres valg af sport og motion.

Spørgsmålet er kun stillet til voksne (16 år+), og i tilfælde, hvor voksne har dyrket aktiviteter i mindre end 5-10 år, kan man tale om sen rekruttering. Dvs. udøverne er startet på aktiviteten i voksenalderen.

Figur 68 herunder viser, at et klart flertal af de idrætsaktive udøvere har dyrket en aktivitet i mere end ti år. Da flertallet dyrker mere end én aktivitet, summerer tallene i figuren til mere end 100 pct. Udøverne kan altså godt fastholde deltagelse i én aktivitet og samtidig være startet på en anden aktivitet inden for en kortere årrække.

**Figur 68: Flertallet af voksne danske idrætsudøvere har dyrket den samme aktivitet i mere end ti år**



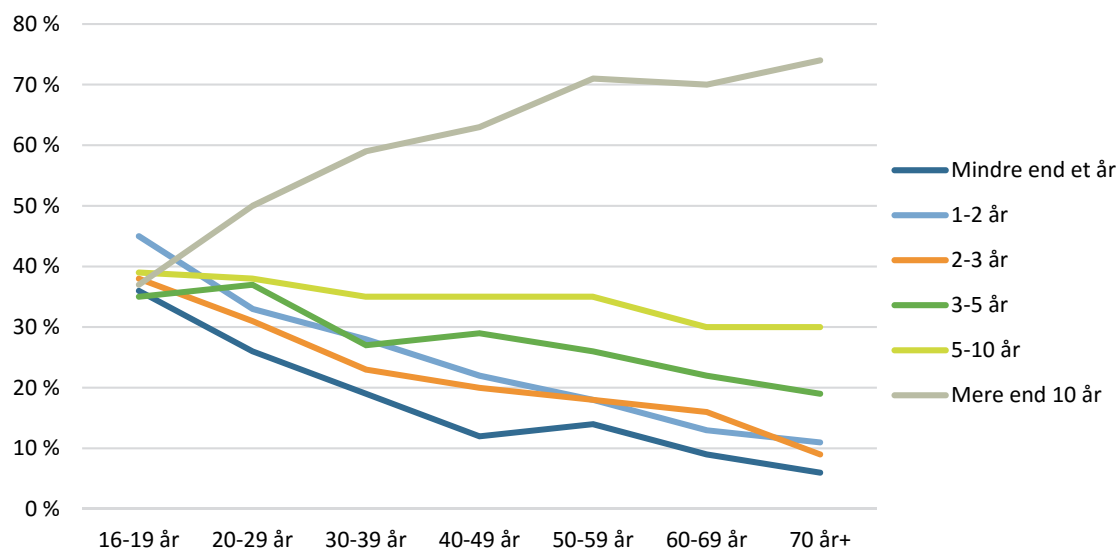
Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Hvor længe har du sammenlagt i dit liv dyrket...?' Svarene er baseret på de enkelte aktiviteter, men er i denne figur lagt sammen på tværs af aktiviteter. Total og fordelt på køn (n=3.220).

Mænd fastholder oftere end kvinder den samme aktivitet i mere end ti år, mens kvinder omvendt i lidt højere grad starter på nye aktiviteter i voksenlivet. Det hænger sammen med det generelle mønster for mænd og kvinders overordnede deltagelse i sport og motion, hvor tværnsnitsdataene viser nedgang i deltagelsesniveauet for kvinder indtil 50-årsalderen, hvorefter andelen af aktive stiger.

På tværs af alder stiger andelen af udøvere med mere end 10 års erfaring støt med stigende alder. Samtidig ser man relativt store andele af de yngste aldersgrupper, som kun har dyr-

ket den samme aktivitet i få år. Det indikerer, at teenagere også starter på nye aktiviteter i de sene ungdomsår, hvilket altså ikke udelukkende skal opfattes som en 'frafaldsfase'.

**Figur 69: Alder har stor betydning for, hvor længe idrætsaktive danskere har dyrket den samme aktivitet**



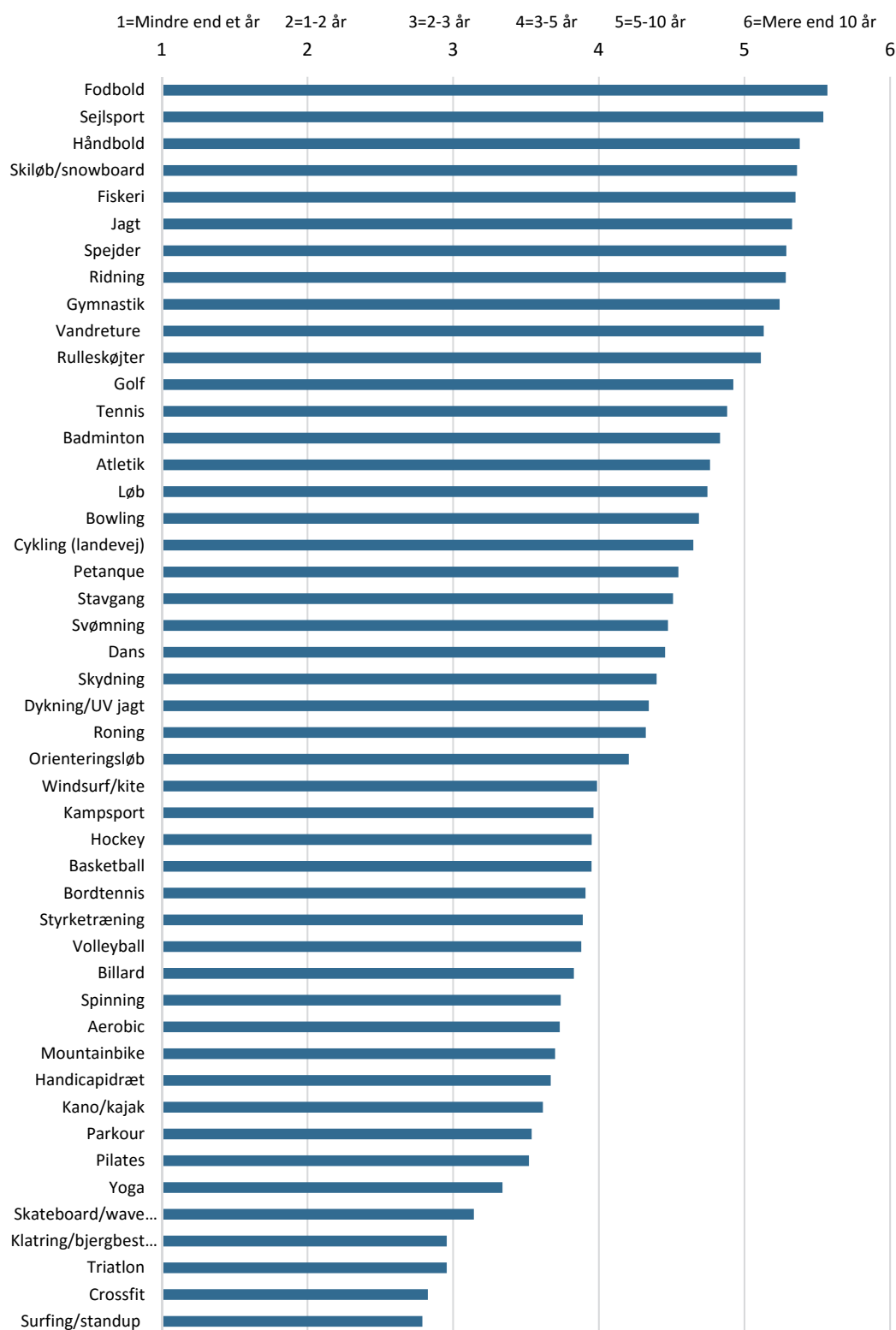
Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Hvor længe har du sammenlagt i dit liv dyrket...?' Svarene er baseret på de enkelte aktiviteter, men er i denne figur lagt sammen på tværs af aktiviteter. Fordelt på alder (n=3.220).

Et blik på 'erfaringsniveauet' inden for de enkelte aktiviteter viser stor spredning fra klassiske foreningsidrætter som fodbold, håndbold og sejlsport, som udøverne typisk har dyrket i rigtig mange år. I denne ende finder man også aktiviteter som skiløb, fiskeri og jagt samt spejder, som tilsyneladende er aktiviteter, udøverne holder fast i gennem flere livsfaser.

I den anden ende af skalaen finder man aktiviteter, som udøverne i gennemsnit har dyrket under tre år. Det afspejler enten, at udøverne generelt først starter på sådanne aktiviteter i voksenlivet, dvs. deciderede 'voksenaktiviteter', eller at aktiviteterne er relativt nye i en dansk kontekst. Begge retninger synes sandsynlige, da velkendte aktiviteter som yoga og klatring befinder sig her sammen med nyere aktiviteter som surfing/stand up og crossfit, som først det seneste årti for alvor er blevet almenkendte aktiviteter i Danmark. Triathlon er dog ikke som sådan en ny aktivitetsform, men er først de senere år blevet en disciplin, som 'motionister' også har taget til sig.



**Figur 70: Der er store forskelle mellem aktiviteter på det gennemsnitlige antal år, udøverne har dyrket aktiviteten**



Figuren viser gennemsnitsværdien på en skala fra 1 til 6 i forhold til, hvor længe de idrætsaktive udøvere har dyrket den aktuelle aktivitet (n=3.220).

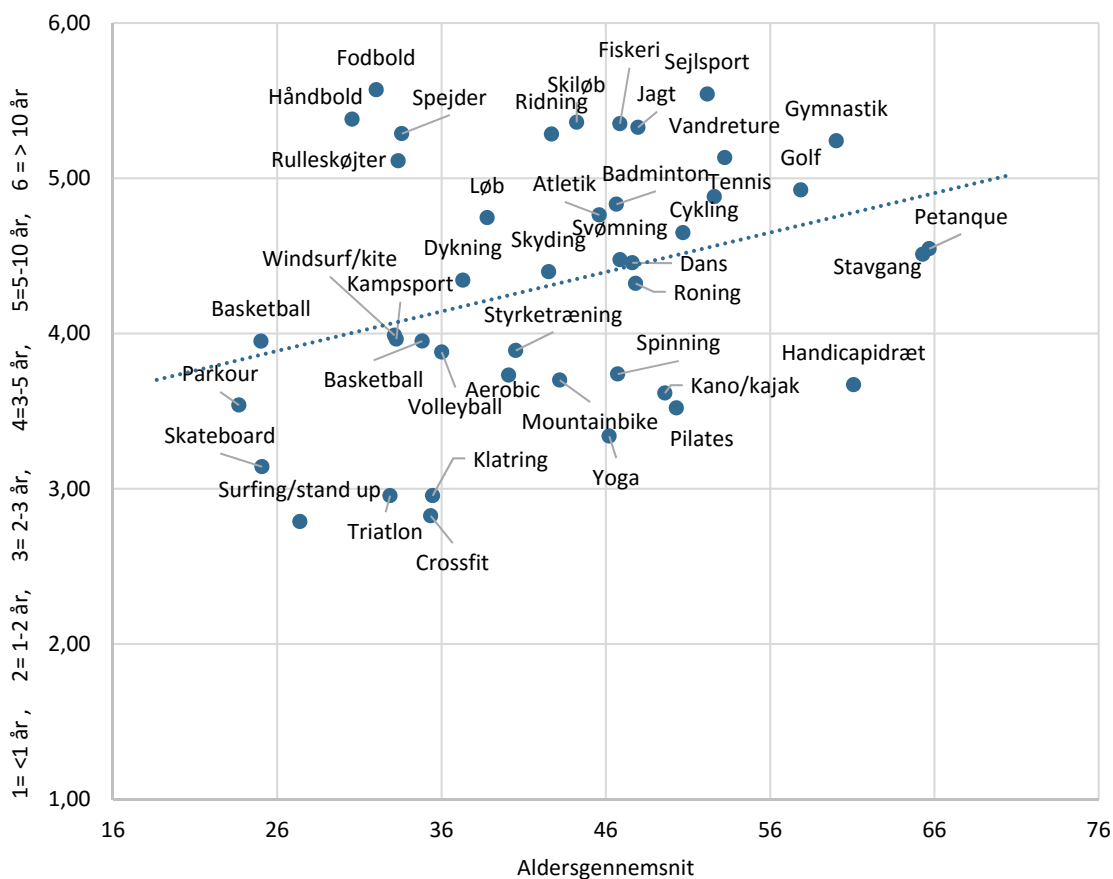
## Erfaring og alder hænger ikke uløseligt sammen

Erfaringsniveauet hænger kun meget svagt sammen med aldersgennemsnittet for den enkelte aktivitet. Dvs. at aktiviteter, som personer har dyrket i mange år, ikke nødvendigvis er aktiviteter, hvor udøverne gennemsnitligt er oppe i årene. Som figur 71 viser, finder man dog mange afvigelser fra denne regel. Bag gennemsnitsværdierne gemmer sig i nogle tilfælde relativt stor variation i både alder og erfaringsniveau, som ikke fremgår af analyserne.

Eksempelvis ser man aktiviteter med lavt aldersgennemsnit og samtidig stor erfaring. Det gælder aktiviteter som håndbold, fodbold og spejder og vidner om aktiviteter, som man typisk starter på og dyrker i en ung alder.

Omvendt ser man aktiviteter med relativt høje aldersgennemsnit og lavt erfaringsniveau. Her finder man aktiviteter som mountainbike, yoga og pilates samt aktiviteter, som i høj grad appellerer til 'senstartere' som eksempelvis stavgang og petanque.

**Figur 71: Kun meget svag sammenhæng mellem alder og erfaringsniveau**



Figuren viser sammenhæng mellem aldersgennemsnit (x-akse) og gennemsnitlig placering på erfaringskala hvor 1= <1 år og 6= >10 år.

I øverste højre hjørne finder man klassiske idrætter, som mange er startet på i en tidlig alder, og som de tilsyneladende har formået at holde fast i gennem et længere livsforløb.

Gode eksempler er gymnastik og svømning, som sammen med fodbold er blandt de største aktiviteter for 7-9-årige børn. Det tyder på, at idrætsudøvere i højere grad holder fast i sådanne aktiviteter end fodbold- og håndboldspillere, som stopper på et tidligere tidspunkt. Set i relation til aktiviteterens karakter og krav til fysisk formåen er dette billede ikke overraskende.

### **Erfaring og konkurrenceniveau hænger ikke uløseligt sammen**

Konkurrencedeltagelse er en anden interessant krydsning med erfaringsniveau.

Figur 72 herunder illustrerer en meget svag tendens til øget konkurrenceniveau med stigende erfaringsniveau (bemærk at begge akser er forkortet i forhold til skalaernes længde, da alle aktiviteter ligger inden for et relativt smalt interval). Analysen muliggør ikke et bud på, hvorvidt deltagelse i konkurrence er med til at fastholde udøverne længere tid i aktiviteten, eller om lang tids deltagelse snarere fører til øget konkurrenceniveau.

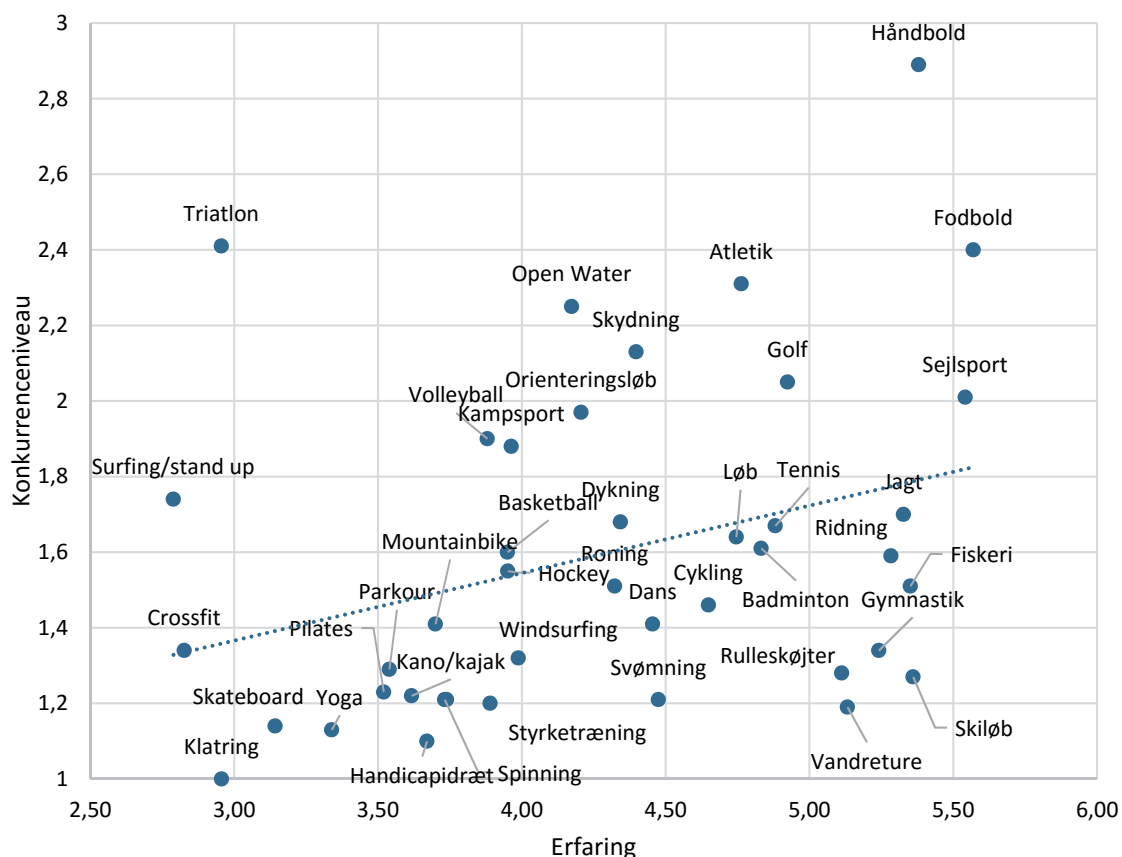
Afbildningen giver dog anledning til at overveje en tese om forskellige aktiviteters særlige 'ethos'. Vandreture, gymnastik og fiskeri er eksempelvis aktivitetsformer, som udøverne har dyrket i mange år uden at deltage i konkurrencer.

Omvendt ser man relativt 'nye' aktivitetsformer som triatlon og open water-svømning, hvor konkurrenceelementet fylder meget trods få års erfaring.

Endelig ser man både 'yngre' og 'ældre' livsstilsidrætter (målt på udøvernes gennemsnitlige erfaringsniveau), hvor konkurrenceelementet heller ikke er i fokus som eksempelvis crossfit, klatring, skateboard, surfing og yoga (hvor udøverne har relativt lavt erfaringsniveau), og rulleskøjter, badminton og skiløb (hvor udøverne har relativt højt erfaringsniveau).

Håndbold og fodbold er ikke overraskende nogle af de aktiviteter, som danskerne har dyrket længst i gennemsnit, og hvor udøverne i høj grad deltager i konkurrencer.

Figur 72: Lille spredning i mellem aktiviteter i forhold til konkurrenceniveau og erfaring



Figuren viser sammenhæng mellem gennemsnitlig placering på erfaringskala hvor 1= <1 år og 6= >10 år og konkurrenceniveau, hvor 1= 'Motionsniveau, hvor jeg aldrig deltager i konkurrencer/stævner' og 5= Højt konkurrence-niveau, internationalt'.

Det er interessant at overveje, hvorvidt tilbøjeligheden til at deltage i konkurrencer i en aktivitet vil stige med aktivitetens generelle udvikling og institutionalisering over tid. Denne tendens ser man eksempler på inden for en række såkaldte livsstilsidrætter som surfing, skateboarding og snowboarding, hvor knopskydninger inden for aktiviteterne udvikler sig i mere institutionaliserede og konkurrencefokuserede retninger. Med denne udvikling følger forskellige definitioner af tricks og sværhedsgrader, som muliggør konkurrencedeltagelse og vurdering af præstationer (Wheaton, 2004, 2013).

Man ser også konkurrencer i crossfit og sågar i nogle former for yoga, og det er ikke utænkeligt, at tendensen til konkurrencedeltagelse i fremtiden vil udgøre større andele af udøverne i relativt 'unge' livsstilsidrætter som yoga, skateboard eller parkour.

## Kapitel 5. Udvikling i aktiviteter – det træge, det alternative og det virkelig hotte

Udviklingen i karakteren af danskernes motionsvaner hænger tæt sammen med udviklingen i de befolkningsgrupper, som dyrker sport eller motion. Flere idrætsaktive voksne og seniorer samt flere idrætsaktive kvinder har medvirket til fremgang i aktiviteter, som appellerer til disse målgrupper.

I store træk melder analyserne af danskernes overordnede idrætsvanemønster dog om relativt stor træghed. Selvom verden omkring forandrer sig i mange forskellige retninger, ser man ganske stor stabilitet over tid i de aktiviteter, som danskerne dyrker. Lokalt kan man dog opleve opsigtsvækkende forandringer på få år, når nye tiltag/faciliteter vinder frem eller andre helt lukker ned, hvilket ikke nødvendigvis kommer til udtryk i de landsdækkende statistikker. Derfor vil trendbegreberne på landsplan ikke altid følge trendbegreberne lokalt.

I det følgende er fokus rettet på overordnede aktivitetskategorier. Historisk set finder man en række danske centrale idrætssociologiske bud på kategoriseringer og udvikling i danskernes motions- og sportsvaner. Ove Korsgaard skrev i 'Kampen om kroppen' (1982) om fire bølger i idrættens udvikling (den grønne, den ekspressive, den østlige samt den sundhedspædagogiske), og bølgebegreberne er siden anvendt af Knud Larsen (2003) til at beskrive tre overordnede tendenser i udviklingen i dansk idræt (traditionel foreningsidræt, såkaldt uorganiseret idræt samt hverdagsmotion).

Også Claus Bøje og Henning Eichberg skrev i 'Idrættens tredje vej' (1994) om kropskulturens trialektik, som forsøgte at kategorisere kropskultur i mindst tre forskellige modeller (præstationsmodellen, den sundhedspædagogiske model og kropserfaringsmodellen). Den trialektiske model var et forsøg på at udfordre en verserende dualistisk opfattelse af sport og motion som en pyramidestruktur mellem bredde og elite.

Sådan analytiske greb og kategoriseringer har de seneste årtier været med til at sætte idrætspolitiske temaer på dagsordenen. Ikke mindst har analyser af overordnede organisatoriske rammer været med til at udvide fokus fra primært at sidestille idrætsdeltagelse med foreningsidræt under de store organisationer til at være bevidst om de mange forskellige kontekster, hvor sport og motion foregår, herunder kommercielle udbydere og selvorganiserede aktiviteter.

Især på kommunalt niveau finder man efterhånden mange idrætspolitikker, som tænker bredere end at have fokus på foreningsidræt. En tendens, som bestemt ikke var selvindlysende før årtusindeskiftet og måske endda heller ikke i det første årti efter årtusindeskiftet (Ibsen et al., 2009).

Kategoriske italesættelser, idrætspolitiske debatter og prioriteringer sætter også aftryk i de fysiske rammer. Udviklingen af idrætsarkitektur er med til at stadfæste og institutionalisere de kropskulturelle strømninger, og giver i sin fysiske fremtoning potentiale for at eksponere

mere sådanne strømninger for en bredere skare. Faciliteter kan både ses som svar på en bestemt efterspørgsel, men også som en opfordring til omgivelserne om at udnytte faciliteternes muligheder, også kaldet nudging (Pilgaard, 2016). Politiske prioriteringer og magtkampe om anlægning af forskellige typer af faciliteter, som tilgodeser forskellige kategorier/typer af aktiviteter, er stadig aktuelle i dag. Mens 1980'erne og 1990'erne var præget af meget standardbyggeri (20x40 meters haller), er der med oprettelsen af Lokale og Anlægsfonden (i 1994) som et eksempel kommet mere fokus på skæve arkitektoniske idrætsbyggerier samt udendørs offentligt tilgængelige pladser til skateboard, parkour, udendørs fitness, stier og ruter, havnebade mv. Nogen egentlig systematisk oversigt over antal og karakter af byggerier over tid findes dog ikke i dansk sammenhæng. Det er derfor ikke muligt at konkludere endeligt på disse 'fornemmelser', og traditionelt idrætsbyggeri (eksempelvis anlægning af kunstgræsbaner, svømmehaller, multihaller mv.) finder stadig sted i mange af landets kommuner.

En sammenlægning af aktiviteter til overordnede kategorier er altså ikke uproblematisk, da der kan være forskellige argumenter for at lade en aktivitet indgå under den ene eller den anden overordnede kategori. Samtidig er valget af kategorier udtryk for en blanding af opfølgning på tidligere foretagne kategoriseringer kombineret med nye, aktuelle opmærksomhedspunkter, der retter blikket i en bestemt retning. Der kunne være andre interessante vinkler, som dermed ikke bliver belyst.

Eksempelvis har friluftsliv som samlebetegnelse ikke fået meget opmærksomhed i idrætsvaneundersøgelserne. Friluftsliv, som står centralt i de norske idrætsvaneundersøgelser (Breivik 2013). I Norge indgår 'fotturer på fjell/vidde, fotturer i skog/mark samt skiturer' under friluftslivsbegrebet, mens det ikke synes så relevant at lave sådan en kategori i en dansk kontekst. Vandreture indgår i stedet sammen med cykling og løb som udtryk for individuelle motionsaktiviteter.

Omvendt fik fitness i 2007 og streetaktiviteter i 2016 en central plads i den analytiske bevidsthed, hvilket afspejler et generelt øget fokus på sådanne typer aktiviteter i den danske idrætspolitiske debat. Operationelt indgår rulleskøjter, skateboard, løbehjul og parkour under denne kategori, selvom streetaktiviteter i praksis indbefatter meget bredere og mere komplekse kropsudfoldelser.

Nyere begreber som outdoor, livsstilsidræt og adventuresport vinder også frem. Sådanne typer kategoriseringer er også interessante at rette opmærksomhed på i fremadrettede analyser (med de udfordringer, der følger i afgrænsningen af aktiviteterne), men vil ikke være i fokus i nærværende analyse.

De konkrete aktiviteter, som indgår under de udvalgte kategoriseringer for henholdsvis børn og voksne er vist i boks 1 og 2 herunder.

### Boks 1: Aktiviteter, som indgår under de overordnede kategorier blandt børn

Holdboldspil:	Fodbold, håndbold, basketball, volleyball, floorball, andet holdboldspil
Æstetiske idrætter:	Gymnastik, dans, ridning, yoga, kampsport, atletik, skøjteløb
Vandaktiviteter:	Svømning, roning, kano/kajak, sejlsport, windsurf, surf, anden vandaktivitet
Løb, cykling, gang:	Løb, vandreture, cykling, mountainbike
Streetaktiviteter:	Rulleskøjter, skateboard, løbehjul, BMX, parkour
Individuelle boldspil:	Tennis, badminton, golf, bordtennis, andre individuelle boldspil
Fitness:	Styrketræning, aerobic, spinning, andre former for fitness

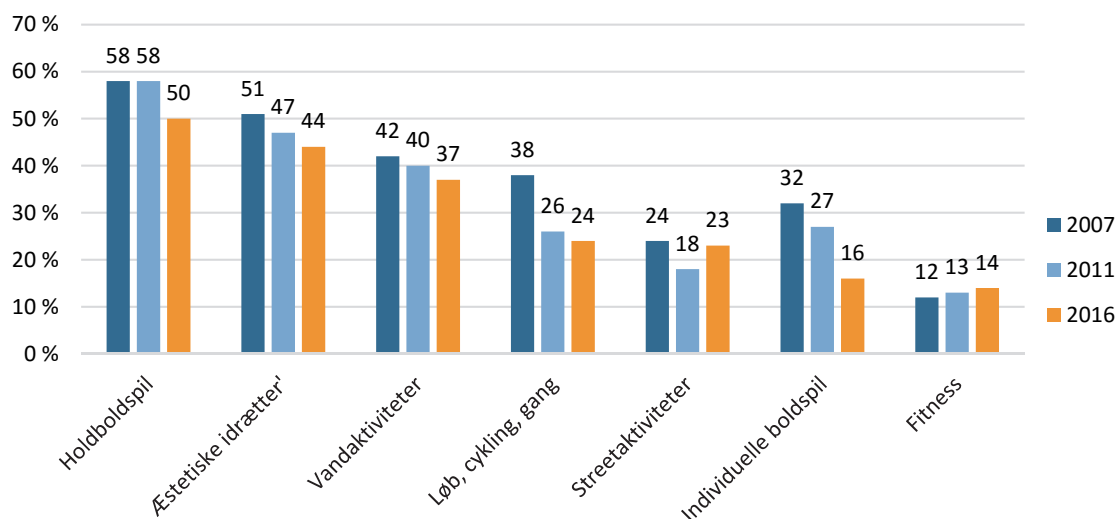
### Boks 2: Aktiviteter, som indgår under de overordnede kategorier blandt voksne

Løb, cykling, gang:	Løb, orienteringsløb, vandreture, stavgang, cykling, mountainbike, triatlon
Fitness:	Styrketræning, aerobic, spinning, crossfit, andre former for fitness
Æstetiske idrætter:	Gymnastik, dans, ridning, yoga, pilates, kampsport, atletik, skøjteløb
Vandaktiviteter:	Svømning, open water-svømning, dykning, roning, kano/kajak, sejlsport, windsurf, surf, anden vandaktivitet
Individuelle boldspil:	Tennis, badminton, golf, bowling, petanque, billard, bordtennis, andet individuelt boldspil
Streetaktiviteter:	Rulleskøjter, skateboard, parkour
Holdboldspil:	Fodbold, håndbold, basketball, volleyball, floorball, andet holdboldspil

I overordnede aktivitetskategorier ser man udelukkende fremgang i fitnessaktiviteter blandt både børn og voksne siden 2007, mens de øvrige aktivitetskategorier enten ligger stabilt eller går tilbage (se figur 73 og 74). Se nærmere om udviklingen i de enkelte aktiviteter mellem 2007 og 2016 i kapitel 2 og 3.

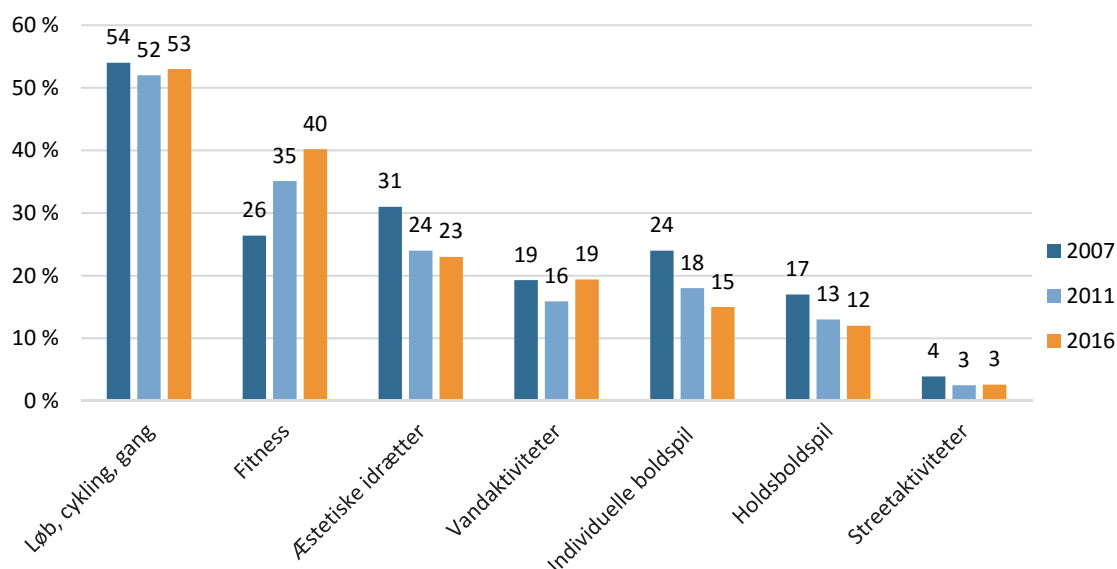
Blandt børn er holdboldspil den største samlede kategori ikke mindst på grund af de mange fodboldspillere blandt både drenge og piger.

**Figur 73: Boldspil på hold er fortsat børns foretrukne aktivitetsform**



Figuren viser andelen af børn (7-15 år), som dyrker mindst én aktivitet inden for syv overordnede kategorier. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=1.987, n 2011=2.035, n 2016=3.221).

**Figur 74: Fitnessaktiviteter vinder stadig frem som populære træningsformer blandt voksne danskere**

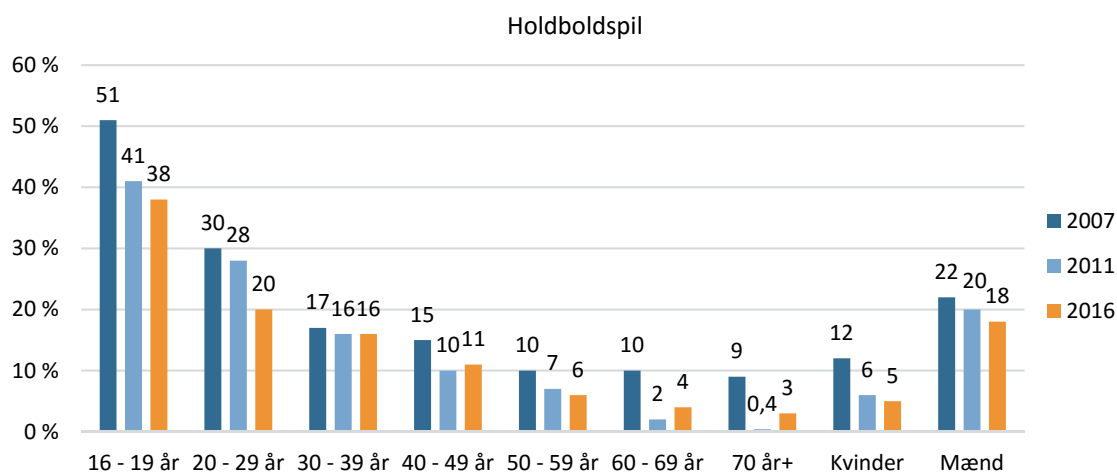


Figuren viser andelen af voksne (16 år+), som dyrker mindst én aktivitet inden for syv overordnede kategorier. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=4.147, n 2011=3.957, n 2016=3.914).

Mens holdboldspil fortsat er børns største aktivitetsform, er især de unge mellem 16 og 29 år 'skyld' i tilbagegangen i holdboldspil blandt voksne (se figur 75). 16-19-åriges håndbold deltagelse er faldet markant (fra 15 pct. i 2011 til 9 pct. i 2016), og tilbagegangen i fodbold skyldes især færre 20-29-årige fodboldspillere (fra 22 pct. i 2011 til 14 pct. i 2016).



**Figur 75: Færre unge dyrker holdboldspil i 2016 end i 2011 og 2007**



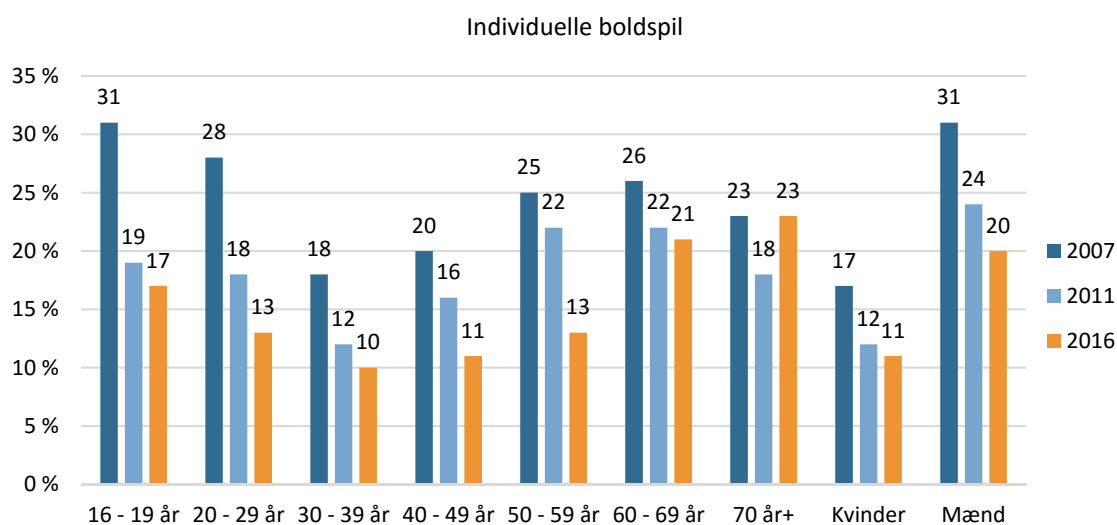
Figuren viser andelen af voksne på tværs af alder og køn, som dyrker holdboldspil. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007= 686, n 2011=496, n 2016=458).

De individuelle boldspil oplever også stor tilbagegang. Fra 2007 til 2011 primært blandt yngre aldersgrupper, mens den største tilbagegang mellem 2011 og 2016 sker blandt midaldrende 40-59-årige (se figur 76).

Blandt de individuelle boldspil ser man tilbagegang i golfspillere i alderen 16-59 år, mens de ældre golfspillere er blevet lidt flere. Det tyder på, at golfspillerne er de samme spillere, som er blevet ældre, uden at nye spillere kommer til i samme omfang som tidligere.

I badminton og tennis ser man primært færre midaldrende spillere i alderen 30-59 år mellem 2011 og 2016.

**Figur 76: Individuelle boldspil oplever tilbagegang i alle aldersgrupper**

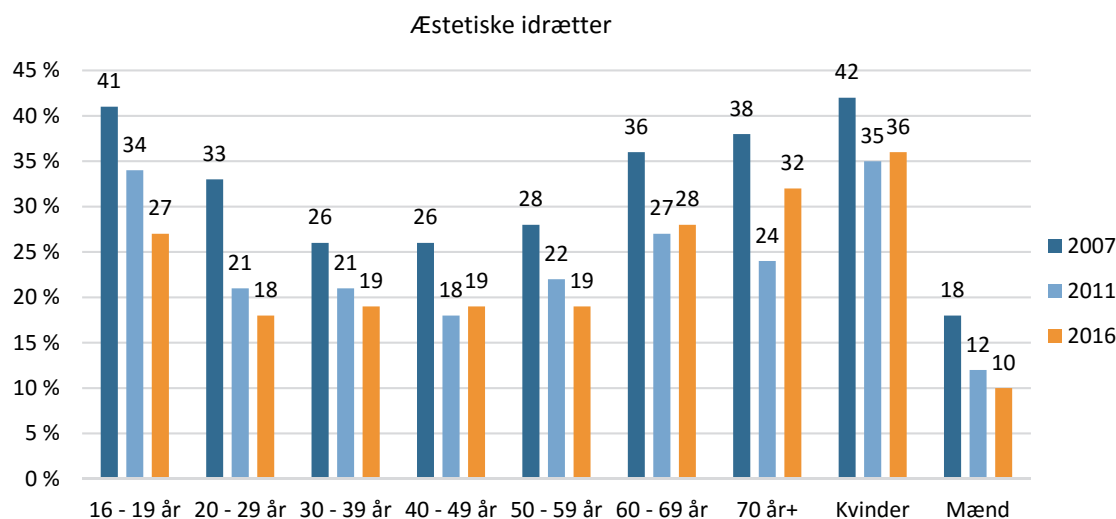


Figuren viser andelen af voksne i forskellige alderskategorier, som dyrker individuelle boldspil. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007= 977, n 2011=706, n 2016=603).

Tilbagegangen i æstetiske idrætter skyldes især dalende tilslutning til gymnastik i alle aldersgrupper. Denne tilbagegang overstiger den generelle fremgang i yoga samt tilslutningen til pilates, som ikke tidligere har været inkluderet som selvstændig kategori. Tilføjes af pilates som selvstændig kategori kan forklare en del af tilbagegangen i gymnastik, da pilatesudøvere kan tænkes at have kategoriseret det under gymnastik i tidligere undersøgelser. Samlet set har 11 pct. af danskerne dyrket gymnastik og/eller pilates i 2016, hvilket er tæt på de 12 pct., som i 2011 angav at dyrke gymnastik.

Overordnet set kan dette dog ikke forklare den samlede tilbagegang i æstetiske idrætter over tid (se figur 77), hvor der også finder en lille tilbagegang sted i dans (fra 5 til 4 pct.), mens kampsport, ridning og atletik ligger stabilt med op til 2 pct.

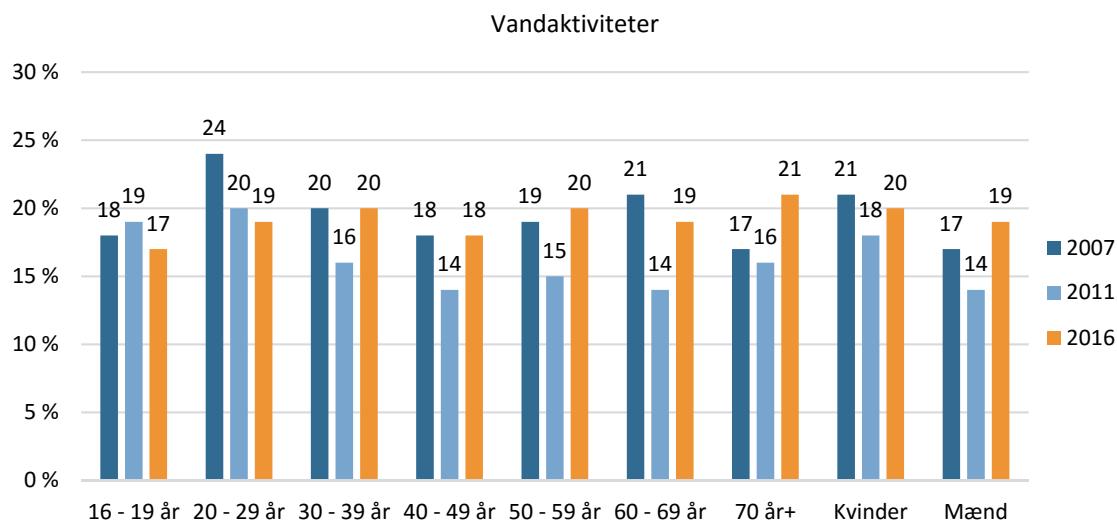
**Figur 77: Æstetiske idrætter oplever moderat tilbagegang mellem 2011 og 2016**



Figuren viser andelen af voksne i forskellige alderskategorier, som dyrker æstetiske idrætter. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007= 1.283, n 2011=952, n 2016=888).

Vandaktiviteter ligger på samme niveau som i 2007 og lidt højere end i 2011. Denne ujævne udvikling skyldes svømning, som har oplevet samme mønster, mens sejlsport er gået tilbage. Omvendt er flere nye aktiviteter kommet til under denne kategori (undervandsjagt, open water-svømning, dykning og stand up-paddle), som altså ikke har medvirket til at løfte den samlede vandaktivitet fra 2007-niveau. Figur 78 viser udviklingen i forskellige aldersgrupper, hvor især 20-29-årige viser tilbagegang, mens der er fremgang blandt aldersgruppen 70 år+.

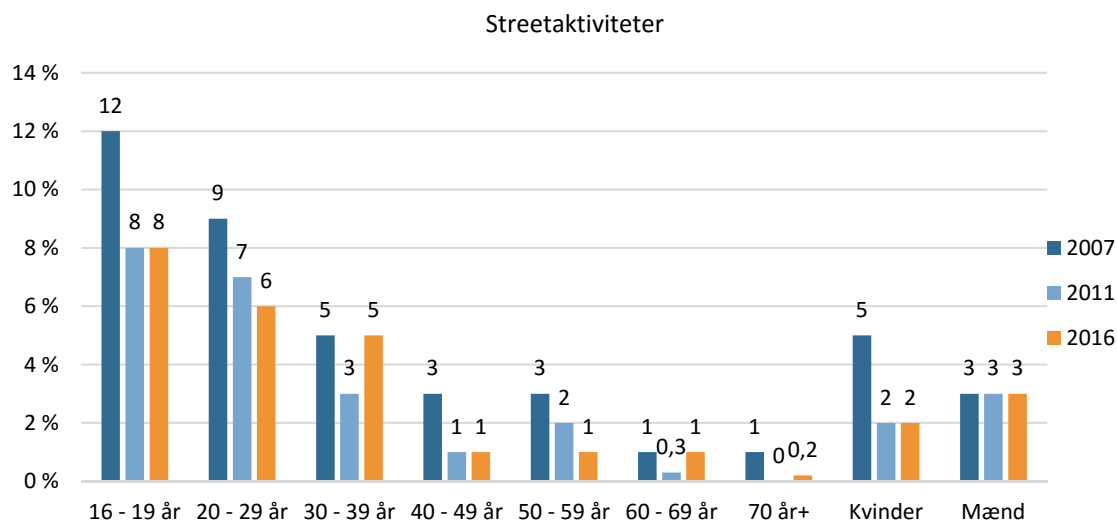
**Figur 78: Vandaktiviteter har oplevet ujævn udvikling siden 2007**



Figuren viser andelen af voksne i forskellige alderskategorier, som dyrker vandaktiviteter. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=799, n 2011=631, n 2016=759).

Street-idrætter er i denne sammenhæng defineret som rulleskøjter, skateboard/waveboard og parkour (samt løbehjul i børneundersøgelsen). Her ser man en tilbagegang i alle aldersgrupper med undtagelse af børn mellem 7-15 år (se figur 73) samt 30-39-årige (se figur 79), som ligger på niveau med 2007. Tilslutningen til streetsport foregår altså som vandaktiviteterne i et ujævnt forløb det seneste årti.

**Figur 79: Mange aldersgrupper dyrker færre streetaktiviteter i 2016 end tidligere**

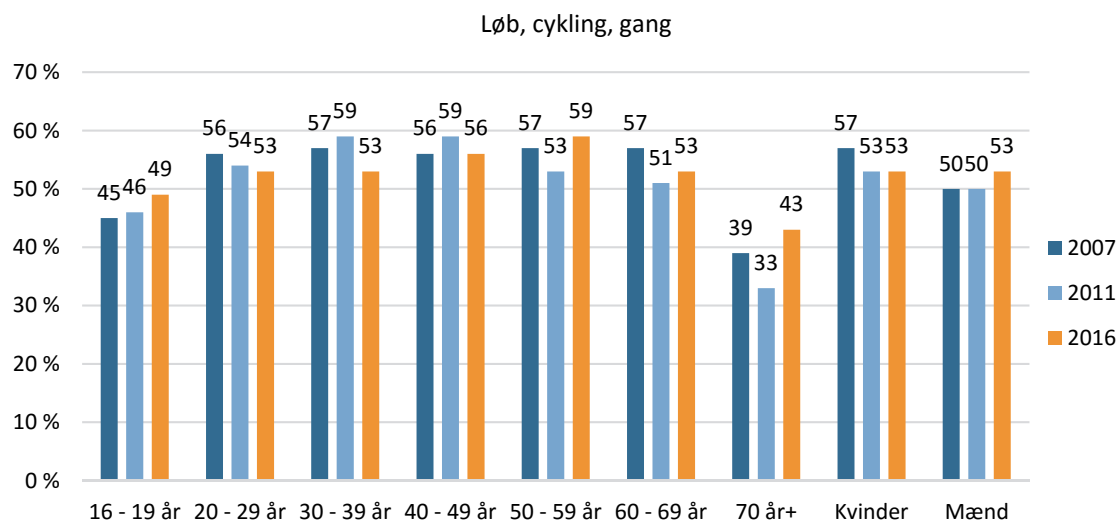


Figuren viser andelen af voksne i forskellige alderskategorier, som dyrker streetaktiviteter. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=160, n 2011=99, n 2016=102).

Løb, cykling og gangaktiviteter ligger meget stabilt over tid. Man ser dog en lille tilbagegang blandt børn mellem 7 og 15 år (figur 73), som både løber, cykler og går mindre, end

de tidligere har angivet at gøre. I de voksne alderskategorier ser man meget få udsving mellem 2007 og 2016 (figur 80).

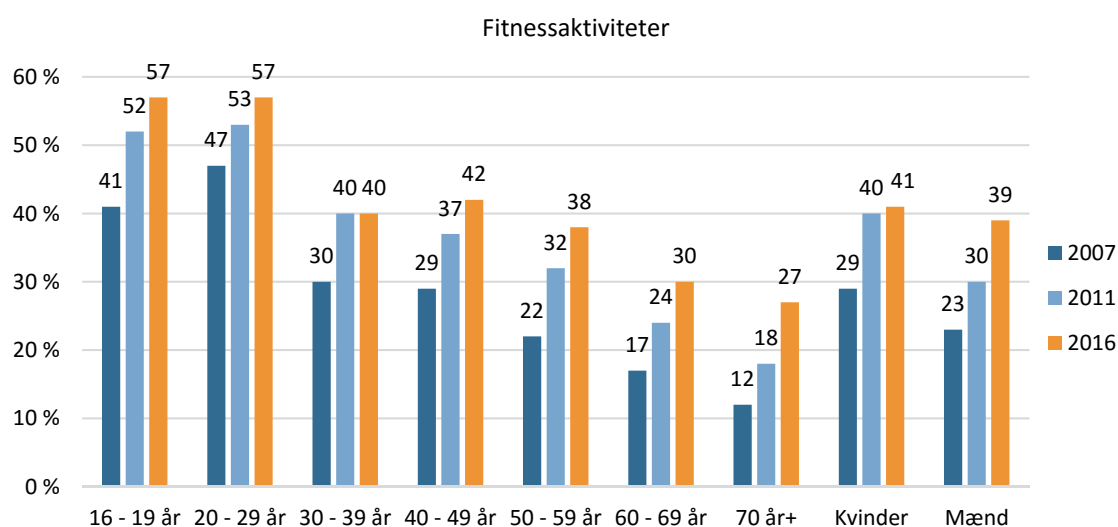
**Figur 80: Voksnes tilslutning til løb, cykling og gang er meget stabil over det seneste årti**



Figuren viser andelen af voksne i forskellige alderskategorier, som dyrker løb, cykling og/eller gangaktiviteter. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=2.234, n 2011=2.039, n 2016=2.064).

Som nævnt er fitnessaktiviteterne de eneste aktiviteter, der samlet set fortsat er i fremgang, og alle aldersgrupper melder i stigende grad om deltagelse (se figur 81). Især styrketræning og 'andre former for fitness' vinder frem, mens 'aerobic/step/HIIT/pump/Zumba, eller lignende fitnessstræning på hold' går tilbage. Under fitnesskategorien for voksne hører også crossfit, som først er tilføjet undersøgelsen i 2016.

**Figur 81: Fitnessaktiviteter er i fremgang blandt alle aldersgrupper**



Figuren viser andelen af voksne i forskellige alderskategorier, som dyrker fitnessaktiviteter. Fordelt på undersøgelsesår (n 2007=1.091, n 2011=1.389, n 2016=1.575).

## Trendbegreber i danskernes deltagelse i sport og motion

Set over et længere tidsperspektiv kan man betragte enkeltaktiviteter opdelt i forskellige trendbegreber som megatrends, ægte trends, nichetrends og hype (Wopp et al., 2008).

Datamaterialet til danskernes motions- og sportsvaner giver anledning til at afbilde udviklingen med udgangspunkt i sådanne trendbegreber dog med forbehold for vanskeligheder ved at opfange hype i det statistiske materiale. Det skyldes dels, at undersøgelserne er repræsentative for hele landet, hvor en ændring på blot 1 pct. svarer til 50.000 danskere. Samtidig er undersøgelserne gennemført med flere års mellemrum med risiko for ikke at opfange flygtige trends, der kommer og går på relativt kort tid<sup>32</sup>.

I det følgende er megatrends defineret som aktiviteter med mindst 15 pct. tilslutning i befolkningen på et tidspunkt mellem 1964 og 2016. Ægte trends er defineret som aktiviteter med mellem 7 og 15 pct. tilslutning mens nichetrends ser på aktiviteter med under 7 pct. tilslutning i befolkningen. Endelig er der fokus på 'nye' trends, som ikke har været undersøgt som selvstændige kategorier før tidligst i 2007. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at aktiviteterne er nye, men kan også være udtryk for, at bevidstheden omkring aktiviteterne er steget, hvorfor det har været interessant at undersøge aktiviteterne nærmere.

Analyserne er opdelt på børn (7-15 år) og voksne (16 år+).

### Megatrends

Blandt børn finder man otte aktiviteter, som samler mindst 15 pct. udøvere mellem 1998<sup>33</sup> og 2016 (figur 82). De tre største aktiviteter, fodbold, svømning og gymnastik, har bevaret deres position som børns mest foretrukne aktivitetsformer.

Efter 2007 ser man tilbagegang i alle aktiviteter med undtagelse af løbehjul/skateboard/waveboard og rulleskøjter (her slået sammen til én kategori), som i 2016 nærmer sig 2007-niveauet efter en lille tilbagegang i 2011<sup>34</sup>.

Håndbold og badminton ligger i 2016 under 15 pct. og befinder sig ikke længere i megatrend-selskabet ifølge de definitioner, som er foretaget i denne sammenhæng.

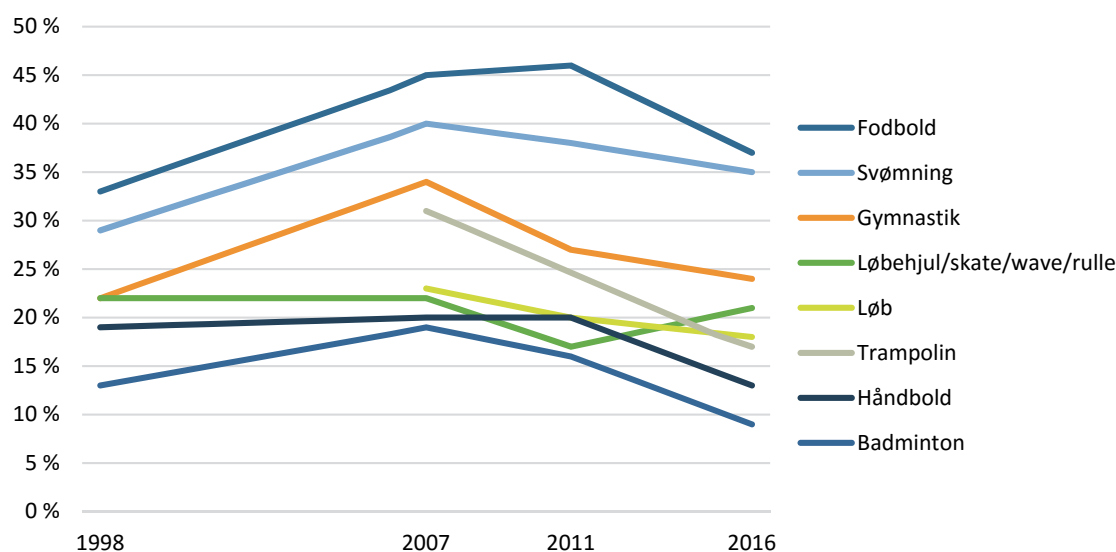
---

<sup>32</sup> Antal respondenter inden for de enkelte aktivitetstyper er samtidig relativt begrænset, hvorfor udsving mellem undersøgelsesårerne i nogle tilfælde kan være udtryk for statistiske usikkerheder frem for reelle udviklingstræk.

<sup>33</sup> 1998 er den første undersøgelse, som muliggør analyser af børns aktivitetsvalg i sammenligning med 2007, 2011 og 2016.

<sup>34</sup> Disse udsving kan dog skyldes statistisk usikkerhed i datamaterialet.

**Figur 82: De tre største megatrends blandt børn har bevaret deres position siden 1998**



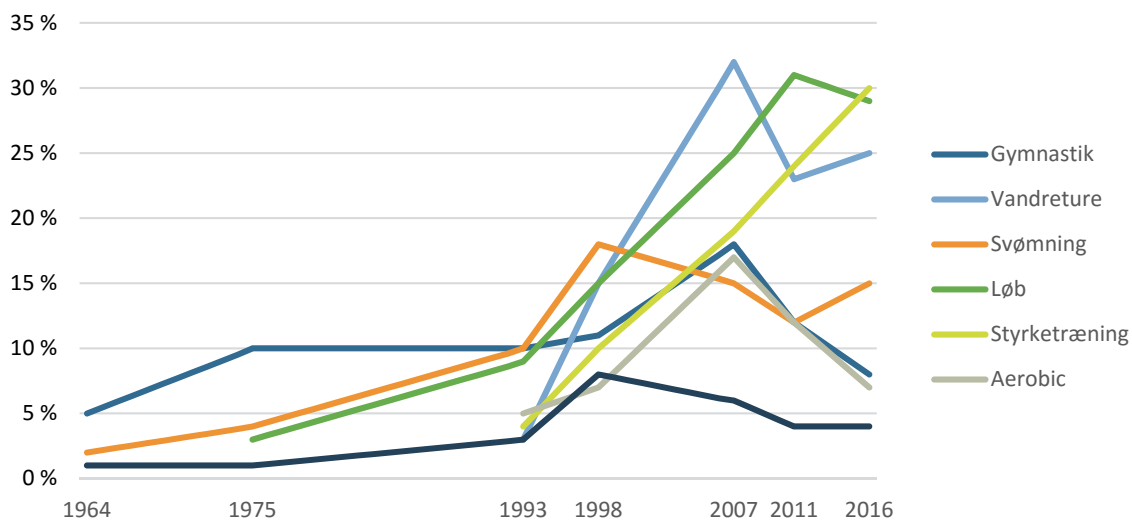
Figuren viser andelen af børn, der dyrker de otte megatrends i de forskellige undersøgelsesår.

Seks aktiviteter har rundet en tilslutning på minimum 15 pct. af voksenbefolkningen de seneste årtier og kan betegnes som megatrends (figur 83). Den første megatrend i Danmark var svømning, som i 1998 rundede 18 pct. af voksenbefolkningen. Tilslutningen til svømning er dog siden faldet til 12 pct. i 2011, men steget lidt igen til 15 pct. i 2016.

Mellem 1998 og 2007 blev svømning overhalet af vandreture og løb, som i 2007 lå på hhv. 32 og 25 pct. Siden er vandreture gået lidt tilbage, mens løb steg til 31 pct. i 2011 og har nået et foreløbigt toppunkt med 29 pct. løbere i 2016.

I 2007 rundede også aerobic (17 pct.), gymnastik (18 pct.) og styrketræning (19 pct.) de såkaldte 'megatrends'. En kurs, som styrketræning har fortsat med 31 pct. aktive udøvere i 2016, mens både aerobic og gymnastik er på retur.

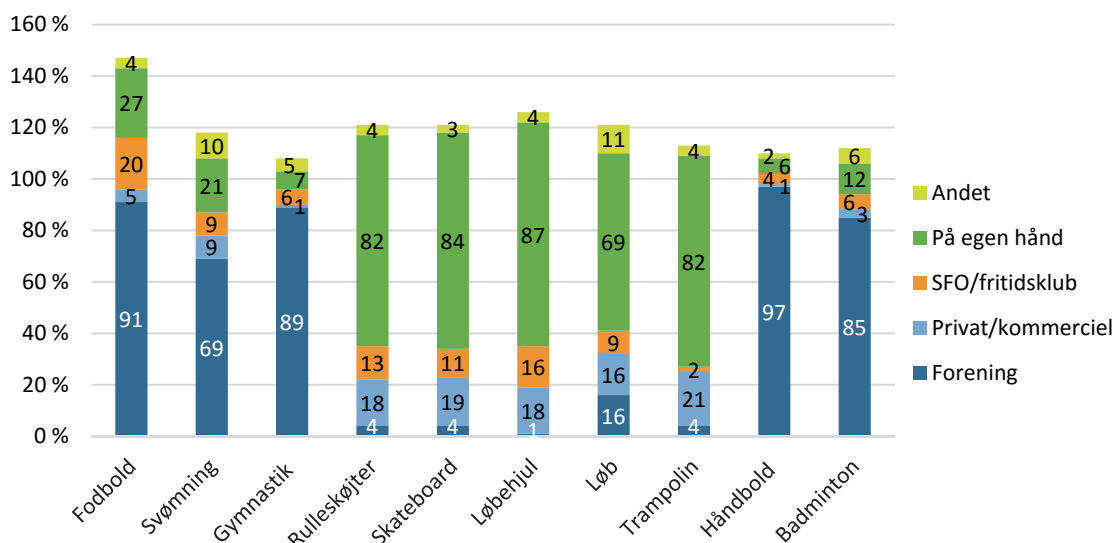
**Figur 83: De seks store megatrends i danskernes motions- og sportsvaner er individuelle og ofte selvorganiserede**



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de seks megatrends i de forskellige undersøgelsesår.

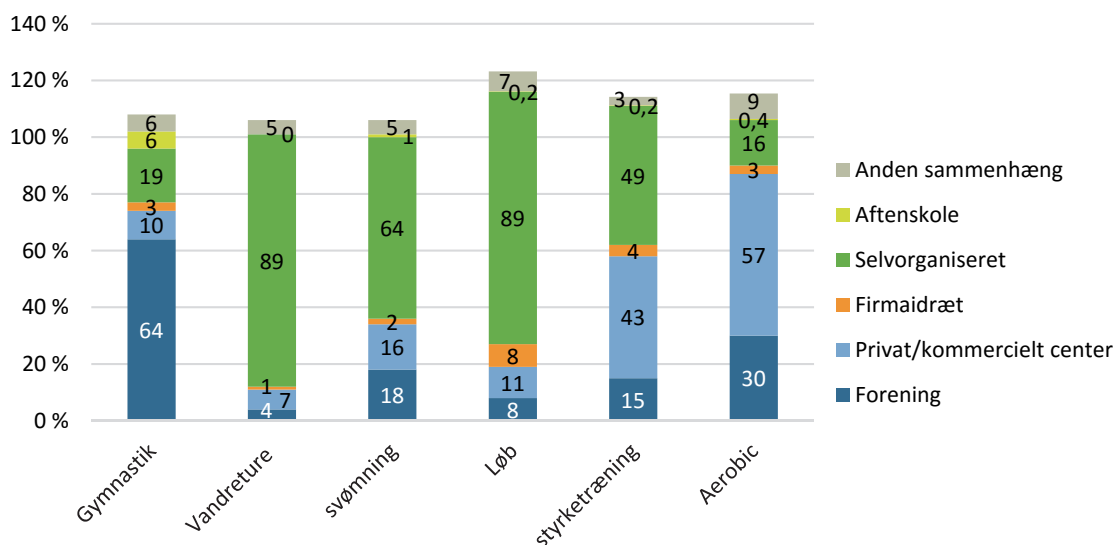
Blandt børn ser man en ligelig fordeling mellem dominerende foreningsaktiviteter og selvorganiserede aktiviteter i de store megatrends (figur 84), mens man samlet set kan kategorisere megatrends blandt voksne som individuelle aktivitetsformer, der i høj grad foregår selvorganiseret (se figur 85) uden brug af deciderede idrætsfaciliteter. Det gør aktiviteterne let tilgængelige for en bred målgruppe, og aktiviteterne appellerer bredt til begge køn i et bredt aldersspektrum.

**Figur 84: Megatrends blandt børn foregår både i forening og selvorganiseret<sup>35</sup>**



Figuren viser, hvordan børneudøverne af megatrends organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet, hvorfor tallene summerer til mere end 100 pct. Baseret på 2016-tal.

**Figur 85: Megatrends blandt voksne foregår ofte selvorganiseret**



Figuren viser, hvordan voksendøverne af de seks megatrends organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet. Baseret på 2016-tal.

Gymnastik skiller sig ud fra de øvrige megatrends ved primært at være en foreningsorganiseret aktivitetsform. Gymnastikkens stærke rødder i det danske foreningsliv gør aktiviteten til én af de eneste foreningsidrætter, som har formået at nå meget bredt ud til befolkningen. De seneste tal fra 2011 og 2016 varsler dog ikke nogen let fremtid, medmindre

<sup>35</sup> Figuren opdeler rulleskøjter, skateboard/waveboard og løbehjul, selvom disse er slået sammen til én kategori i figur 84. Det skyldes, at de er mulige at adskille i 2016.



gymnastikken formår at vende udviklingen. Med gymnastikkens brede repertoire af aktiviteter, som appellerer til forskellige målgrupper, er der potentiale for fortsat at have relevante tilbud til fremtidens motions- og sportsudøvere.

Som tidligere nævnt kan der også være definitions-mæssige forklaringer på gymnastikkens tilbagetog. Eksempelvis er pilates i 2016 en selvstændig aktivitet, som sammen med visse former for yoga, parkour, dans og fitness ligger i en gråzone mellem at blive kategoriseret som gymnastik eller som noget andet. I det lys er det måske snarere gymnastik som begreb end forskellige knopskydninger af kropsudfoldelser med rod i gymnastikken, som er en 'truet art' i fremtidens danske idrætsbillede.

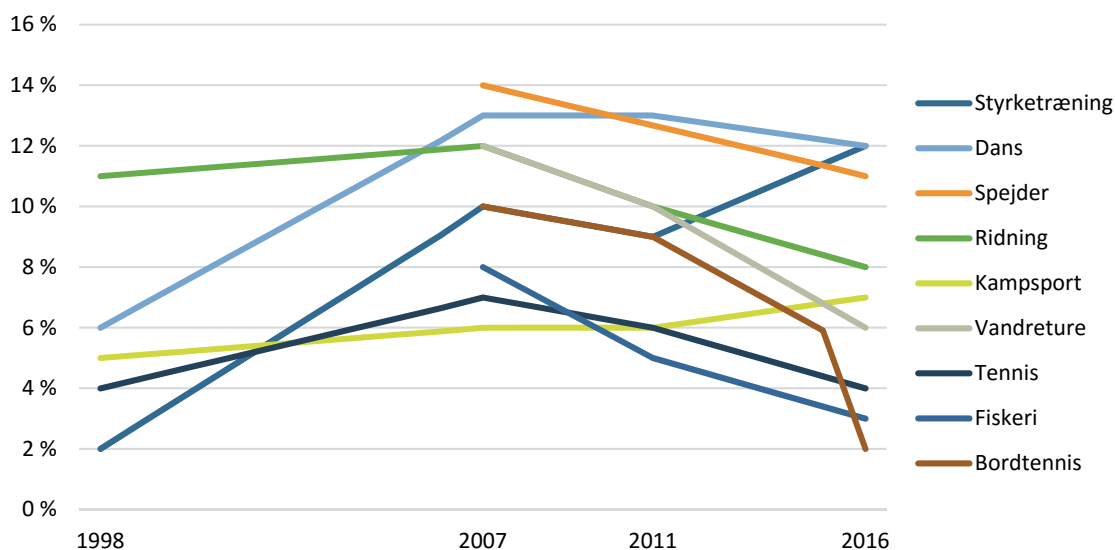
Samme tendens kan man forestille sig være gældende for 'aerobic', som ikke længere synes at være en dækkende samlebetegnelse for de mange typer af holdaktiviteter, som bliver udbudt af fitnessrelaterede aktører i disse år.

Udviklingen viser samtidig, at endnu ingen megatrends kan forvente at vokse ind i himlen. De vil på et tidspunkt nå et mætningspunkt, hvorefter nye megatrends overtager 'førerpladsen'. Men noget tyder på, at grænserne fortsat flyttes for, hvor højt en aktivitet når op, inden dets mætningspunkt, hvor nye aktiviteter tager over. F.eks. bliver det interessant at følge udviklingen i styrketræning i de kommende år, som fortsat ser ud til at være på fremmarch. Styrketræning bliver sammen med aerobic ofte organiseret i privat/kommercielt regi.

### Ægte trends

De 'ægte trends' er i denne sammenhæng defineret som aktiviteter, der har rundet mellem 7 og 15 pct. af befolkningen på et tidspunkt. Blandt børn runder ni aktiviteter de ægte trends med ujævn udvikling på tværs af aktiviteterne over tid (figur 86). Mens styrketræning og kampsport er de eneste aktiviteter i fremgang, ser man tilbagegang i de øvrige aktiviteter, især ført an af bordtennis, som er dykket helt til 2 pct. i 2016.

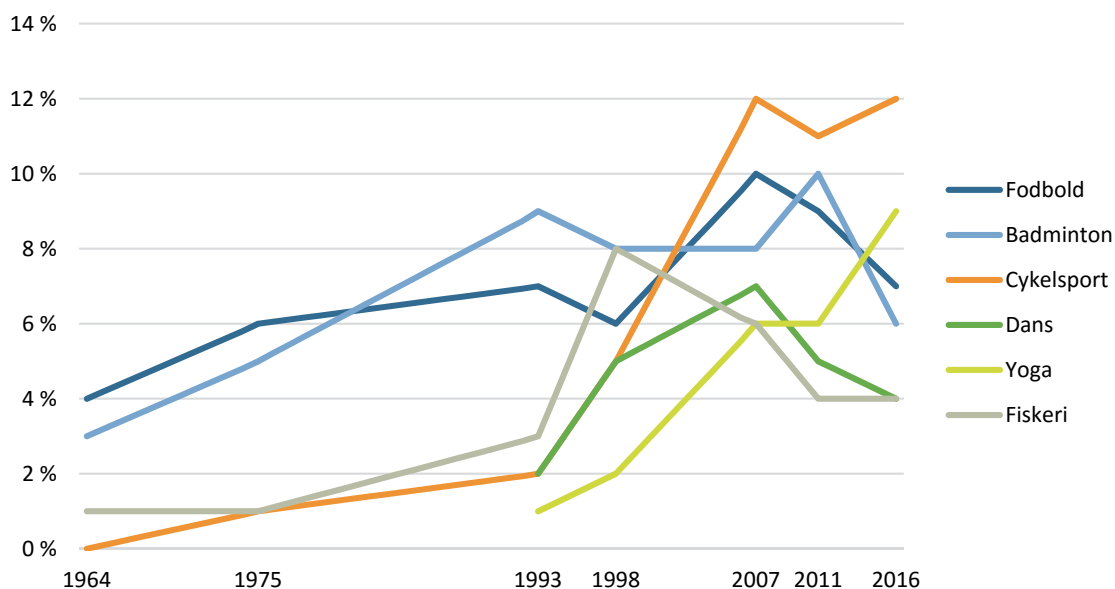
**Figur 86: Styrketræning og kampsport alene om fremgang i børns tilslutning til ægte trends**



Figuren viser andelen af børn, der dyrker de ni ægte trends i de forskellige undersøgelsesår.

Blandt voksne finder man under ægte trends en blanding af 'klassiske danske foreningsidrætter' som fodbold og badminton, aktiviteter som landevejscykling (ikke som transport)<sup>36</sup> og fiskeri, der oftere foregår selvorganiseret samt dans og yoga, der spreder sig ud på flere forskellige organiseringsformer (se figur 87 og 89).

**Figur 87: De seks ægte trends blandt voksne har ujævne udviklingskurver over tid**



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de seks ægte trends i de forskellige undersøgelsesår.

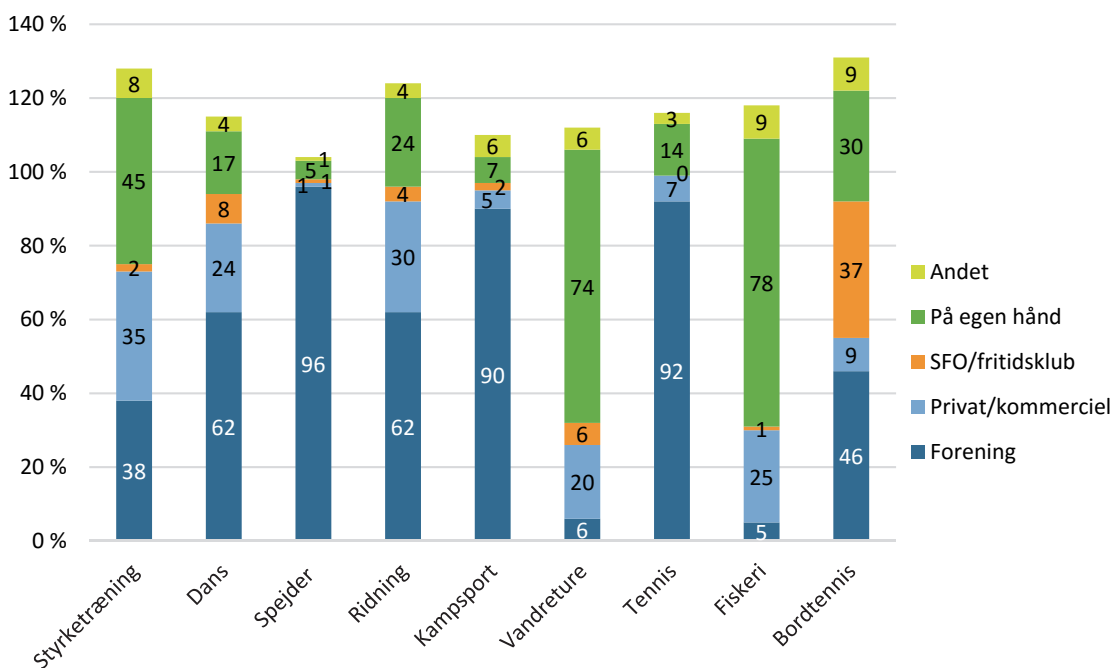
<sup>36</sup> Indtil 2007 hed det 'cykelsport', mens det fra 2011 hed 'landevejscykling' (ikke som transport) og mountainbike fik en selvstændig kategori. Værdierne for 2011 og 2016 inkluderer både landevejscykling og mountainbike.

Fiskeri har sneget sig med som en ægte trend med 9 pct., som i 1998 angav denne aktivitetsform som en regelmæssig motions- eller sportsaktivitet. Fiskeri er i øvrigt blandt de 10 aktiviteter, som indgik i den første undersøgelse fra 1964.

Også blandt de ægte trends ser man en tendens til, at aktiviteterne ikke oplever konstant vækst, men snarere en bølgende tilslutning over tid. Yoga er den nyeste aktivitetsform blandt de ægte trends, som i 2016 har konstitueret sig som en af de større ægte trends, der er større end både gymnastik og aerobic.

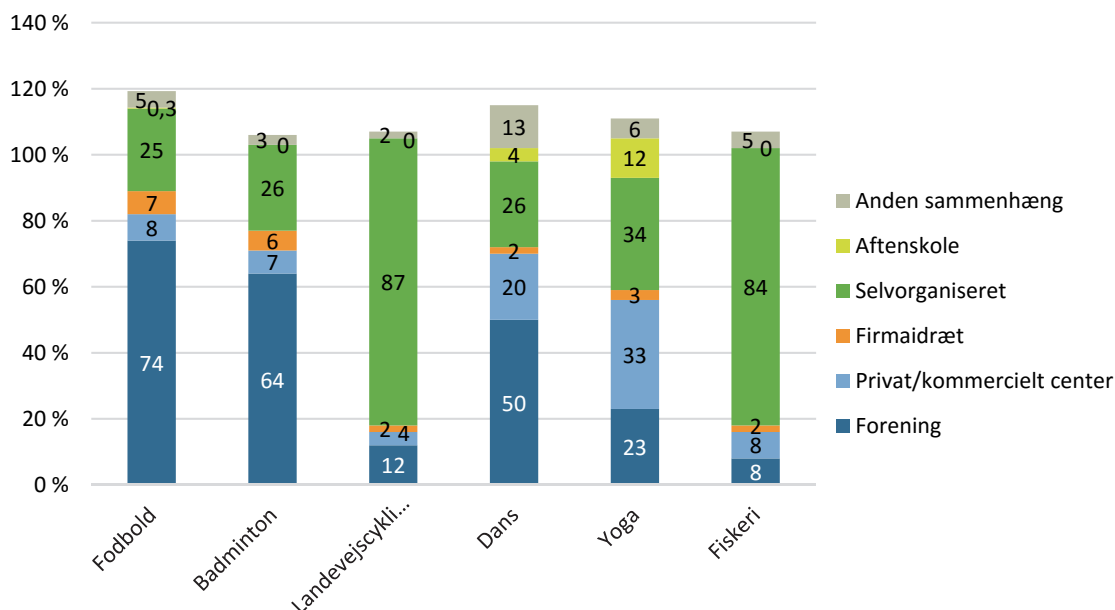
Selvom ægte trends blandt børn oftest bliver organiseret i foreningsregi, ser man flere organisatoriske regier have betydning (se figur 88). Bordtennis foregår relativt ofte i SFO/fritidsklub, mens styrketræning, dans, ridning, vandreture og fiskeri relativt ofte bliver angivet af respondenterne til at foregå i privat/kommercielt regi.

**Figur 88: Børns ægte trends foregår oftest i foreningsregi**



Figuren viser, hvordan børneudøverne af de ægte trends organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet. Baseret på 2016-tal.

**Figur 89: Ægte trends foregår oftest i forening eller som selvorganiseret aktivitet**



Figuren viser, hvordan voksenudøverne af de seks ægte trends organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet. Baseret på 2016-tal.

### Nichetrends

Efter de ægte trends ligger nichetrendsene, som her er defineret som aktiviteter med under 7 pct. tilslutning blandt hhv. børn og voksne, og som for voksnes vedkommende har eksisteret som selvstændig kategori i undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner siden før 2007.

Billedet blandt børn er ikke så overskueligt, da mange aktiviteter ligger med samme andele. Både skøjteløb, atletik og rollespil er gået fra 3 til 2 pct. mellem 2011 og 2016, og er derfor vist herunder i tabel 22 i stedet for en figur.

Det overordnede indtryk af udviklingen i nichetrendsene peger på tilbagegang i de fleste aktiviteter med undtagelse af mountainbike, som går frem med et procentpoint mellem 2011 og 2016. Forskellene er dog så små, at man i flere tilfælde ikke kan tale om statistisk signifikans.

**Tabel 22: Nichetrends blandt børn er tilsyneladende forblevet på nichestadiet det seneste årti**

	1998	2007	2011	2016
Mountainbike			2	3
Basketball		5	5	3
Parkour			3	3
Skøjtølb			3	2
Volleyball		3	4	2
Spinning		3	2	2
Atletik		5	3	2
Rollespil			3	2
Aerobic/step og lign.		2	4	1
Landevejscykling			4	1
Golf		4	3	1
Floorball		5		1
Kano, kajak, roning	2	3	1	1
Sejlsport, windsurfing/kite	1	3	2	1

Tabellen viser andelen af børn, der dyrker de 14 nichetrends i de forskellige undersøgelsesår.

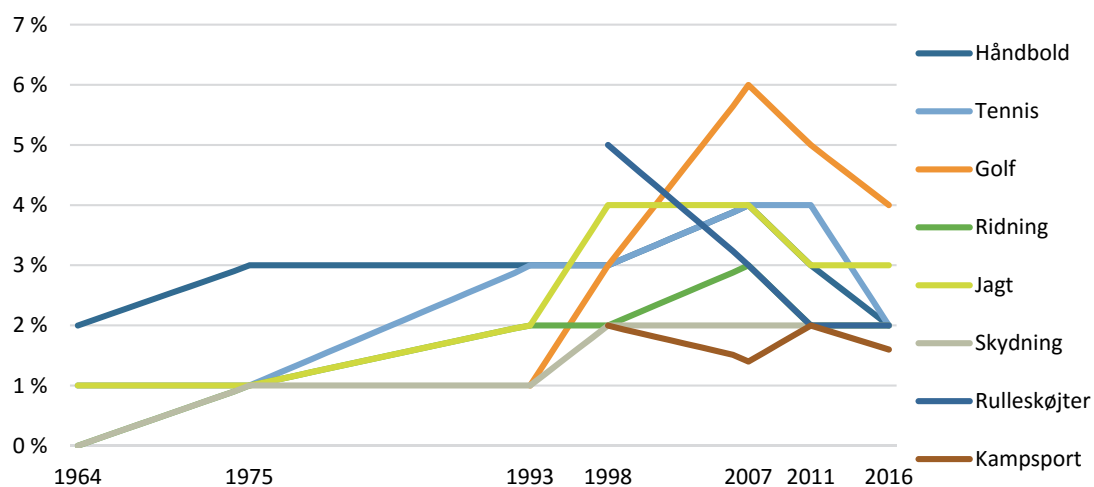
Blandt voksne finder man her de danske nicheaktiviteter, som har eksisteret i flere årtier på et mere eller mindre stabilt niveau uden for alvor at have fat i en bred skare af den danske befolkning. Nogle nicher indgår ikke i figuren. Det gælder roning, sejlsport og kano/kajak, som har ligget på 1-2 pct. siden første måling i 1993<sup>37</sup>.

Golf var med 6 pct. udøvere tæt på status som en ægte trend i 2007, men er siden faldet til 4 pct. i 2016 (se figur 90). Samtlige nicher ser ud til at have det vanskeligt i de senere år med nedgang over hele linjen. Hverken blandt børn eller voksne ser man tegn på nicher, som udvikler sig i retning af større trends i disse år.

---

<sup>37</sup> Før 1993 indgik disse aktiviteter under betegnelsen 'søsport'.

**Figur 90: Siden 2007 har de otte nichetrends været præget af tilbagegang**

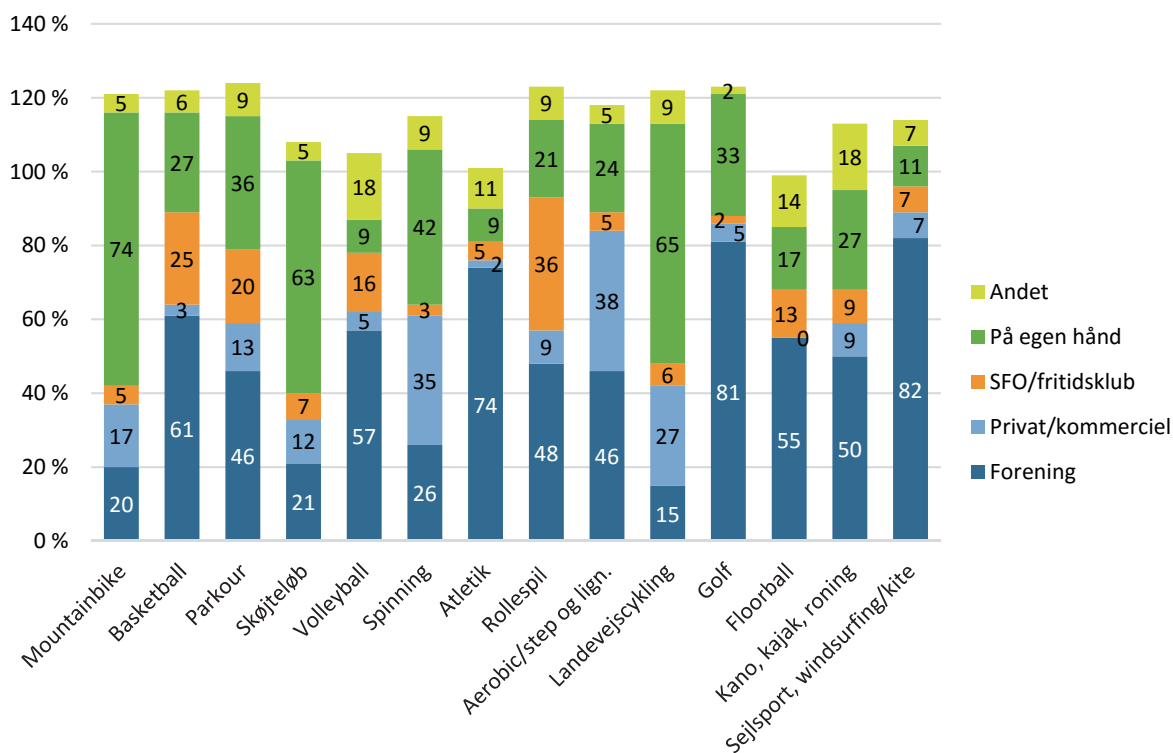


Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de otte nichetrends i de forskellige undersøgelsesår.

Et blik på nichernes organisering viser, at der blandt børn er flere forskellige organiseringsformer involveret (se figur 91). Foreningsregi og selvorganisering udgør dog de største organiseringsformer, som det også er tilfældet blandt voksne. Her dyrkes seks af aktiviteterne primært i foreningsregi, mens de øvrige fem aktiviteter primært foregår under selvorganiserede former (se figur 92, som også viser organisering af roning, kano/kajak og sejlsport).

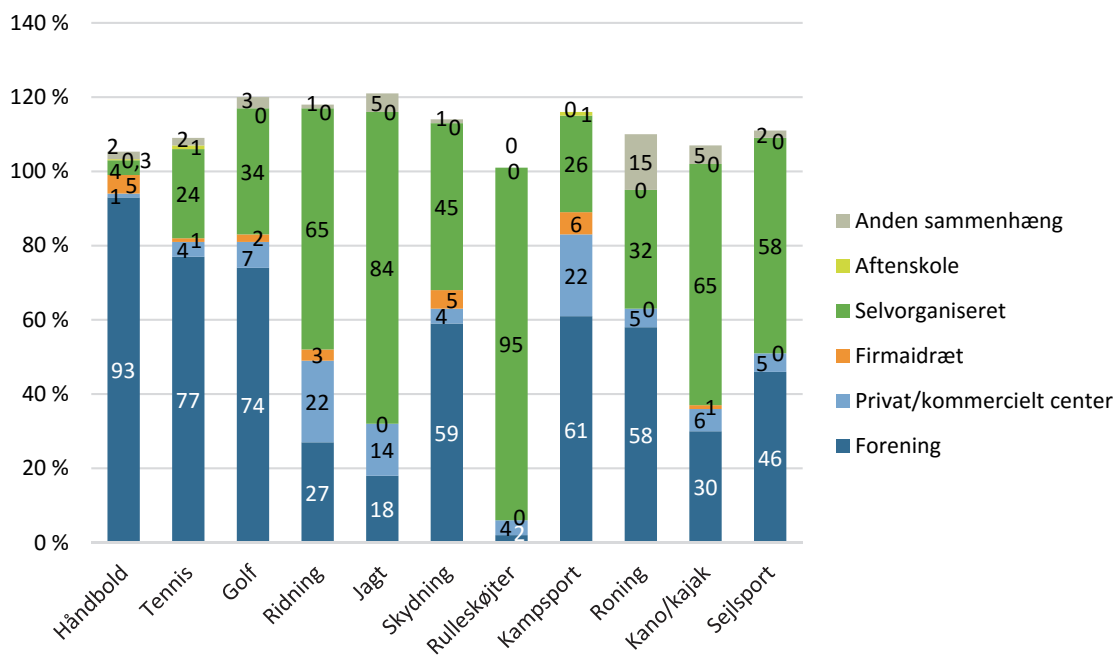
Rulleskøjter foregår næsten udelukkende selvorganiseret, mens man ser noget større spredning i organiseringsformer på de øvrige aktiviteter.

**Figur 91: Nichetrends blandt børn finder man under flere organiseringsformer**



Figuren viser, hvordan børneudøverne af nichetrends organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet. Baseret på 2016-tal.

**Figur 92: Nichetrends foregår i forenings- og/eller selvorganiseret regi**



Figuren viser, hvordan voksendeudøverne af de elleve nichetrends organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet. Baseret på 2016-tal.

## 'Nye' trends

Foruden aktiviteter under de tre trendbegreber findes en lang række aktiviteter, som tidligst har indgået som selvstændige kategorier i undersøgelserne fra 2007. Her er kun fokus på voksne.

Aktiviteterne er dog ikke nye i den forstand, at de ikke tidligere eksisterede i det danske idrætsbillede. Det nye ligger snarere i, at de deciderede motions- og sportsvaneundersøgelser fra 2007 gav mere plads til at spørge specifikt ind til flere forskellige aktiviteter, som tidligere er blevet sorteret fra i kulturvaneundersøgelserne. Alligevel afspejler tilføjelsen af disse aktiviteter, at de har været opfattet af så relevant karakter, at det var interessant at give dem plads i undersøgelserne. Således kan man stadig finde en lang række eksempler på aktiviteter, som endnu ikke har fået opmærksomhed i de landsdækkende undersøgelser, som eksempelvis svæveflyvning, bueskydning, cricket eller curling.

Nye aktiviteter, som blev tilføjet i 2007, inkluderede spinning, bowling, stavgang, motorsport, squash, boksning, billard/pool, bordtennis, petanque, volleyball, basketball, orienteringsløb, atletik og klatring.

I 2011 kom mountainbike, pakour, triatlon/duatlon og vinterbadning med på listen, og endelig i 2016 indgår nye aktiviteter som skiløb/snowboard, crossfit, pilates, dykning/undervandsjagt, hockey/floorball, spejder, open water-svømning/kystlivredning, rollespil og stand up-paddling (som er tilføjet surfing).

Vinterbadning er den eneste aktivitet, som kun var med i 2011 (1 pct.) uden at være inkluderet igen i 2016, mens motorsport (1 pct.), squash (1 pct.) og boksning (2 pct.) var med i 2007, men ikke efterfølgende som selvstændige kategorier i 2011 eller 2016.

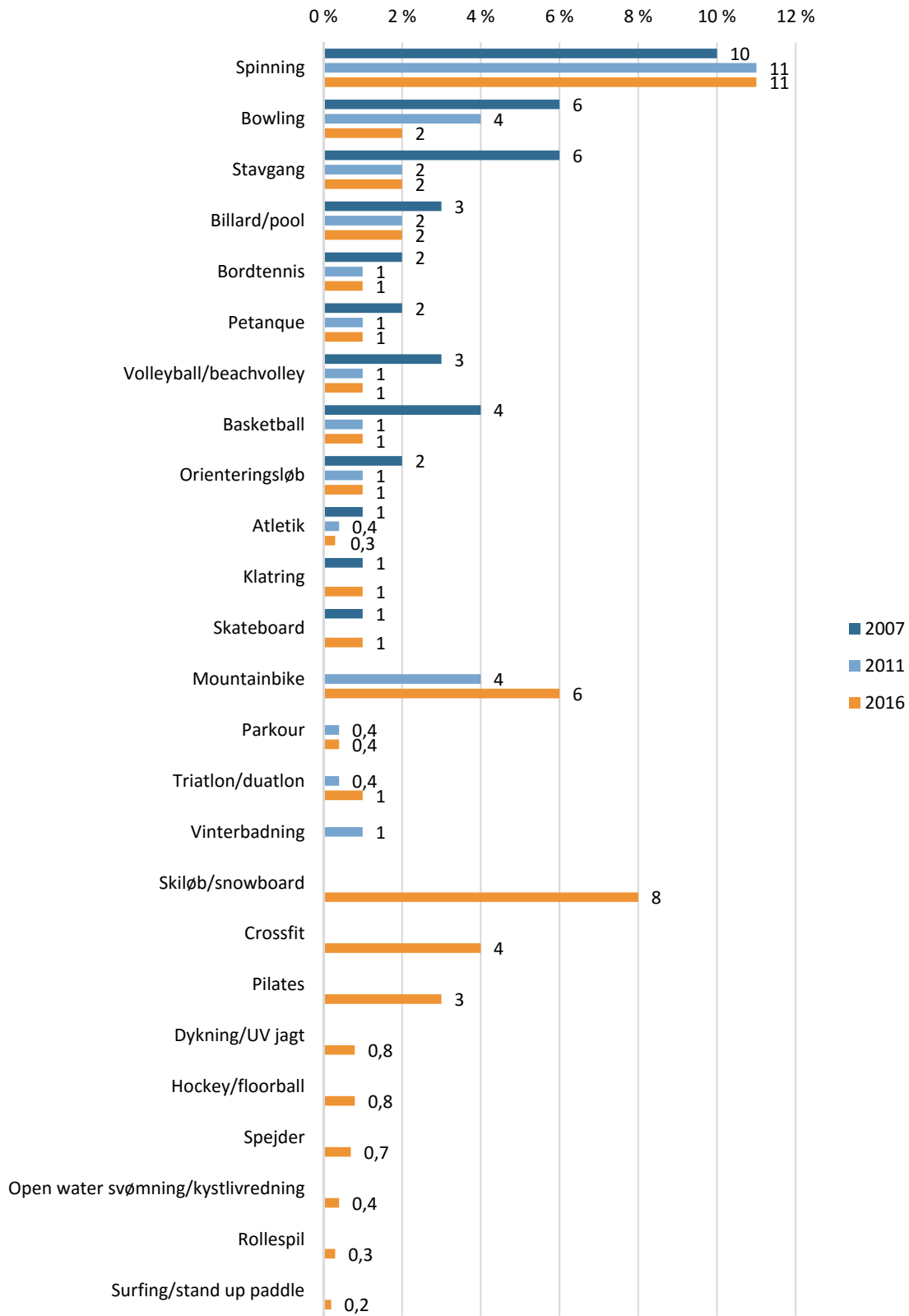
Blandt de nye aktivitetsformer oplever kun mountainbike og triatlon/duatlon fremgang, mens de øvrige aktiviteter oplever tilbagegang mellem 2007 og 2016. Den største tilbagegang finder sted i bowling, stavgang og basketball, som havde fat i relativt store andele af voksne danskere i 2007.

Figur 93 viser også, at spinning og skiløb/snowboard i dag ville komme under kategorien 'ægte trends' med større end 7 pct. tilslutning, mens de øvrige aktiviteter kan kaldes niche-trends, der udgør relativt få andele af voksenbefolkningen.

Af figur 94 fremgår, at selvorganiserede rammer udgør den mest populære organiseringsform for de nye aktiviteter. Foreningsidrætten fylder dog også relativt godt i det samlede billede, mens private/kommercielle centre primært har afgørende betydning for fitnessaktiviteter som spinning, crossfit og pilates foruden klatring, der også ofte foregår i privat regi.

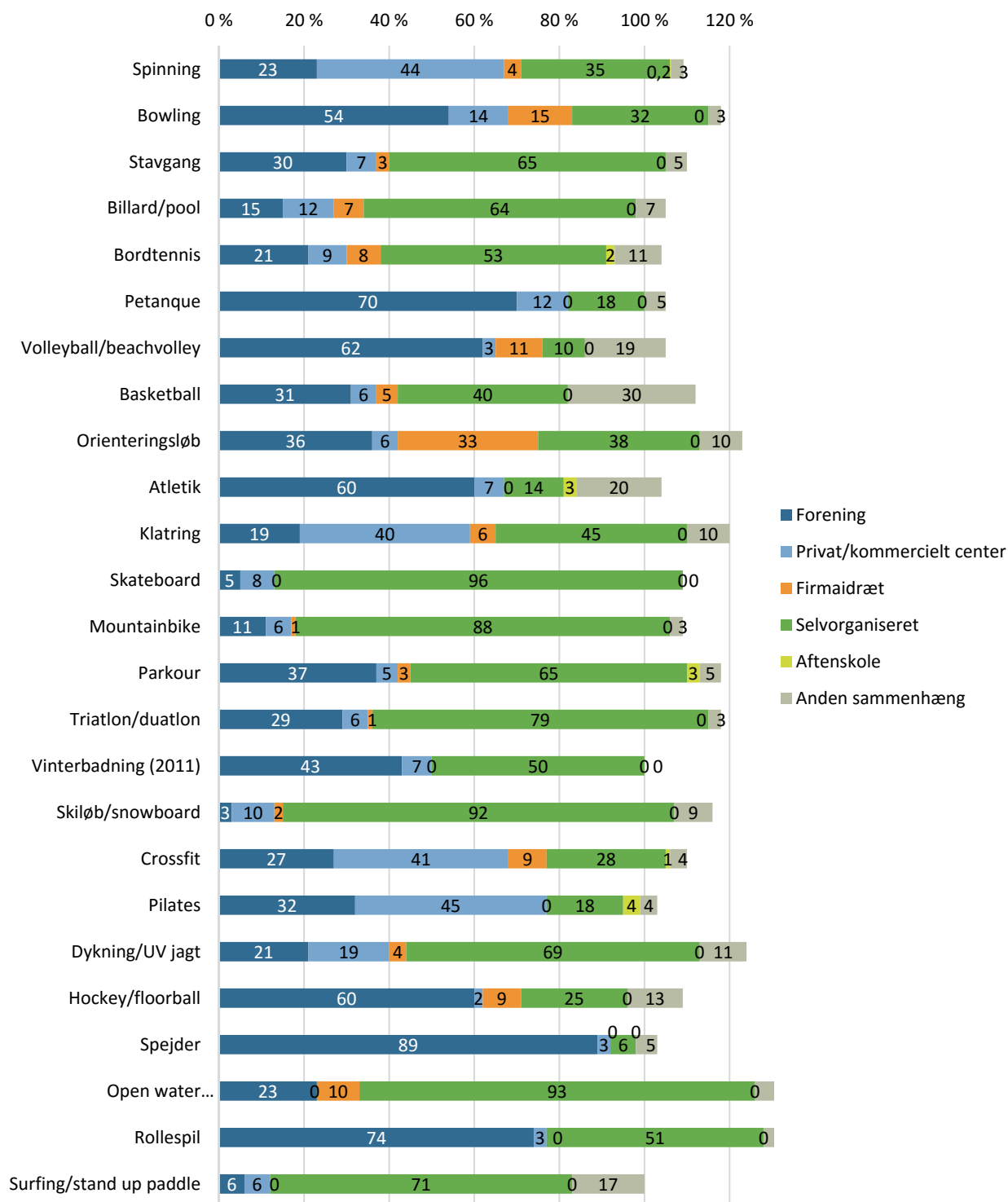


**Figur 93: Mountainbike og triatlon/duatlon oplever som de eneste 'nye' aktiviteter fremgang mellem 2007 og 2016**



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de 'nye' trends i de forskellige undersøgelsesår.

Figur 94: 'Nye' aktivitetsformer foregår primært under selvorganiserede rammer



Figuren viser, hvordan udøverne af 'nye' aktiviteter organiserer aktiviteterne. Det har været muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet. Baseret på 2016-tal (vinterbadning er baseret på 2011-tal).

## Opsummering

Ud fra et trendperspektiv kan man beskrive udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner som præget af træghed med en lang række aktiviteter, der ligger relativt stabilt over flere årtier. Udviklingskurvernes til tider vekslende mønster giver dog indtryk af, at der over tid sker en forskydning i de enkelte aktiviteters styrkeforhold trods overordnet træghed.

Samtidig vinder nye aktiviteter frem, mens meget få aktiviteter endnu er røget helt ud af det samlede billede. Også inden for de enkelte aktiviteter ser man alternative bevægelsesformer og knopskydninger vinde frem.

Enkelte aktiviteter har opnået så bred tilslutning de senere år, at man kan tale om decide-rede massebevægelser, der skyller ind over befolkningen. Samlet set har 67 pct. af alle voksne danskere dyrket mindst én af de seks megatrends regelmæssigt det seneste år (gymnastik, vandreture, svømning, løb, styrketræning og aerobic). Fodbold, svømning og gymnastik samler alene 69 pct. af alle børn. Ved at skabe gode muligheder og rammer for at dyrke disse aktiviteter tilgodeser man groft sagt en meget stor gruppe af danske motions- og sportsudøvere. Flertallet af både børn og voksne vælger dog at kombinere de store, populære aktivitetsformer med andre, mere nicheprægede aktiviteter.

Samlet set er det vanskeligt at pege på en systematisk udvikling i forskellige typer af aktiviteter på tværs af trendbegreberne. Analyser af denne karakter, som ser tilbage i tid på baggrund af gentagne tværsnitsundersøgelser, viser, at en aktivitets udvikling er vanskelig at prognosticere fremad, da mønstrene over tid ikke viser entydige retninger. Selvorganiserede rammer dominerer billedet under alle aktivitets-trendsene, men har størst udbredelse blandt voksne og i forbindelse med de store megatrends.

Generelt er udviklingen præget af, at de store aktiviteter bliver stadig større, mens de små aktiviteter ligger stabilt eller oplever tilbagegang over tid. Dette betyder dog ikke nødvendigvis, at det samlede idrætsbillede bliver mere ensformigt.

Snarere kan man tale om, at nye aktiviteter vinder frem sideløbende med, at de klassiske idrætter udvikler sig i forskellige retninger og skaber nye niches. Sådanne eksempler på knopskydninger ser man eksempelvis i gymnastik og aerobic, hvor det rettere er de overordnede begreber end de kropslige udfoldelser, der forældes.

Yoga er et klassisk eksempel på en aktivitet, hvor knopskydninger har været med til at udvikle en mere end 2.000 år gammel kropskultur og gøre den trendy her i 2016 (Bjerrum og Pilgaard, 2014). De mange forskydninger og udviklingsretninger inden for yogaen sikrer appel til forskellige målgrupper, som derved kan fastholde identitet og finde fodfæste i yogaens væsen trods massiv udvikling i aktiviteten som overordnet kategori. Når alternativer opstår inden for en eksisterende aktivitet, kan det derfor opfattes som udtryk for stor tilpasningsevne i en verden, der udvikler og forandrer sig.

Man ser samme tendens til knopskydninger inden for løb – som i øvrigt tidligere blev kaldt for jogging. Stadig flere afarter af løb vinder frem som eksempelvis trailløb, forhindringsløb, crossløb og ultraløb. Det er med til at skabe subkulturer og muligheder for forskellige identiteter inden for løbekulturen og indikerer, at løb ikke 'bare' er løb, men at der foregår en udvikling og en tilpasning blandt forskellige typer af løbere.

Disse eksempler kan således opfattes som empiriske indikationer på, at Bourdieus teori om distinktion stadig er højaktuel (Bourdieu, 1984). Den går kort fortalt ud på, at der inden for et felt (en social kontekst) vil udspille sig forskellige 'magtkampe' mellem forskellige grupperinger af befolkningen. Redskaberne i magtkampene kalder Bourdieu for kapitalformer, hvor man eksempelvis gennem økonomisk, kulturel eller kropslig kapital positionerer sig i forhold til hinanden. Inden for løb eller yoga bliver udøverne gennem de specifikke løbe- eller yogafællesskaber socialiseret ind i en distinktion fra 'de andre' løbere eller yoga-udøvere.

Nogle sociologer hævder, at idrætsdeltagelsen ofte udvikler sig på 'borgerskabets' præmisser (Engstrøm, 1999). Løb var tidligere – og er stadig – primært en aktivitetsform, som personer med videregående uddannelser dyrker. I takt med 'almenbefolkningens' indtrængen på løbefeltet er det ikke utænkeligt, at nye løbeformer vinder frem i forskellige befolkningsgruppers forsøg på fortsat at distancere sig fra hinanden (Pilgaard, 2011).

Samme tilpasningsevne har man ikke hidtil set i mere traditionelle sportsgrene som håndbold, tennis eller badminton, som alle har det vanskeligt i forhold til at bevare medlemstal i de senere år. Måske er sådanne mere 'fastlåste' og veldefinerede aktiviteter ikke så modstandsdygtige over for ændringer i overordnede værdier og samfundsmæssige strukturer?

Spørgsmålet er yderligere, om styrketrænings nuværende succes skyldes sådanne tilpasningsevner og bred appel til mange forskellige styrketræningsformer, eller om man her kan tale om definitions-mæssige forklaringer på den store udbredelse? Har styrketræning fået en så almen-gyldig status, at danskerne i stigende grad angiver forskellige aktiviteter som styrketræning, eksempelvis armbøjninger på stuegulvet, som de ikke tidligere ville betegne som sådan? Dette spørgsmål er tidligere blevet stillet af DIF (1983) og Knud Larsen (2003) på baggrund af en massiv fremgang i andelen af befolkningen, som angav 'vandreture' som motionsform. Var det udtryk for, at befolkningen var begyndt at definere gåturen til bageren som sport eller motion? Eller var der reelt tale om flere danskere i vandrestøvler?

Svaret på spørgsmålet er ikke entydigt, men under alle omstændigheder kan man hævde, at øget bevidsthed om og italesættelse af at inkludere bestemte aktiviteter i hverdagslivet, herunder styrketræning og vandreture, kan være med til at skabe større refleksion og dermed i sidste ende føre til flere gåture, armbøjninger eller andre styrkerelaterede aktiviteter i og uden for de danske hjem. Det vil sige, der foregår en dobbeltsidet relation mellem definitioner, italesættelse, refleksion og udvikling af den kropslige praksis.

Der synes ikke at være belæg for at give en egentlig samlebetegnelse for nye aktivitetsformer eller udviklingen generelt i det danske idrætsbillede. Man kan tale om større diversitet

i aktivitetsudbuddet og en tendens til større grad af alternative bevægelsesformer. Det alternative opstår ikke kun i aktiviteterne, men også i organiseringsformerne og i de enkelte udøvers måder at tilrettelægge og udøve aktiviteterne på. Alt sammen udviklingstræk, som er vanskelige at dokumentere i overordnede, kvantitative undersøgelser som denne.

Med disse betragtninger om udviklingen i karakteren af danskernes motions- og sportsvaner rettes blikket i det følgende mod mulige forklaringer på den overordnede udvikling i sport og motion i Danmark.

## Kapitel 6. Fem teser om motions- og sportsvanernes udvikling

### Tese 1: Metodiske forskelle påvirker resultaterne

Indsamling og analyse af store mængder spørgeskemadata kan ikke se sig fri for metodiske usikkerheder, som i større eller mindre grad kan påvirke resultaterne, når undersøgelser afdækker udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner over tid.

Dataindsamlingsmetoden i 2016 afviger fra de tidligere undersøgelsesår, da 2016-indsamlingen udelukkende foregik via et onlineopsat spørgeskema. I 2011 foregik al dataindsamling på postomdelte papirskemaer, mens det i 2007 både var muligt at svare på et postomdelt papirskema eller benytte et link til at udfylde spørgeskemaet online.

Ændringen fra papirskema i 2011 til onlineskemaer i 2016 skaber nogle visuelle og oplevelsesmæssige forskelle for respondenter i udfyldelsen af spørgeskemaet, som ikke kan udelukkes at øve indflydelse på svarene. Generelle statistiske analyser viser dog ikke nogle systematiske forskelle mellem svar udfyldt online vs. på et papirskema (Clement, 2015). Teoretisk set burde denne metodeforskel altså ikke kunne forklare eventuelle forskelle mellem 2011 og 2016.

Brug af onlinemetoden har dog udfordret en del ældre respondenter, som har undladt at svare på grund af manglende adgang til computer. Man kan derfor forestille sig, at skævheden blandt besvarelser er større blandt ældre end blandt yngre aldersgrupper i retning af større besvarelsesprocent blandt ressourcestærke ældre borgere. Hvis dette samtidig har en sammenhæng med øget deltagelse i sport og motion, vil det føre til en relativt høj andel af idrætsaktive blandt ældre respondenter.

Dette kan være en del af forklaringen på, at idrætsdeltagelsen generelt ligger højt og samtidig er steget mellem 2011 og 2016 blandt ældre borgere.

Omvendt er dette ikke en brugbar forklaring i forhold til nedgangen i andelen af idrætsaktive yngre borgere. Og da svarprocenten blandt voksne samtidig er lavere i 2016 end i 2011, kunne man forvente en stigning i deltagelsesniveauet, da idrætsaktive og idrætsinteresserede borgere er mere tilbøjelige til at deltage i undersøgelsen end ikke-idrætsaktive borgere (se metodeafsnit). Hvis svarprocenten i 2016 havde været på niveau med 2011, kunne man derfor forvente en større samlet nedgang i deltagelsesniveauet end de eksisterende 3 procentpoint.

Analyserne peger på, at idrætsdeltagelsen lå relativt højt i 2011 i sammenligning med de øvrige undersøgelsesår. Kan der være metodiske forklaringer på, at 2011 skulle give systematisk anderledes resultater end 2007 og 2016?

2011-undersøgelsen blev gennemført af SFI, og bestod som nævnt udelukkende af postomdelte papirskemaer. Her var onlinemetoden altså ikke i brug. Men selve spørgsmålsformuleringerne og rækkefølgen på det centrale spørgsmål 'Dyrker du normalt sport/motion?' afviger ikke fra de øvrige undersøgelser, og ordlyden i følgebrevene er ikke ændret på en måde, som giver anledning til at påvirke respondenterne i en særlig retning i deres svar.

Endelig er det værd at overveje, om dataindsamlingstidspunktet kan have øvet væsentlig indflydelse på resultaterne. I 2007 og 2011 blev undersøgelsen gennemført i november/december med enkelte indkomne svar i januar. I 2016 gjorde en lang responstid fra Statens Seruminstitut, som leverer cpr-udtræk, at undersøgelsen måtte skydes fra november/december 2015 til først at påbegynde i januar 2016 med afslutning i marts 2016.

Man kan forestille sig, at det ændrede tidspunkt på året kan have indflydelse på tilbøjeligheden til at svare 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport eller motion' i de tilfælde, hvor respondenterne udelukkende dyrker sæsonaktiviteter i sommerhalvåret.

Spørgsmålsformuleringen forsøger dog at tage højde for indsamlingstidspunktet ved at bruge udtrykket 'normalt', som blev tilføjet formuleringen i Kulturvaneundersøgelsen fra 1998. Uden at kunne vide præcist, hvordan respondenterne har opfattet og tolket spørgsmålet, er det derfor nærliggende at antage, at respondenter, som dyrker regelmæssig sport eller motion fast i løbet af sommerhalvåret, også i januar vil opfatte sig selv som en del af en motions- eller sportskultur. Samtidig virker det ikke umiddelbart åbenlyst, at respondenterne skulle opfatte spørgsmålet anderledes i januar end i november, selvom nogle danskere formentlig kan være mere motiverede for at øge mængden af motion fremadrettet i det nye år.

I forhold til de specifikke aktiviteter, som danskerne dyrker, forsøger formuleringen også at tage højde for sæson- og årstidssvingninger ved at spørge ind til aktiviteter, respondenterne har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år. Det kan dog ikke udelukkes, at de to måneders forskel i indsamlingstidspunkt kan have influeret på svarene i 2016 og 2011. Er den højere andel, der styrketræner i 2016, eksempelvis et udtryk for, at mange har haft det i frisk erindring, at de var startet herpå som følge af eksempelvis et nytårsfortsæt i januar, mens nogle af de, der ud fra samme motivation begyndte vinteren forinden, kunne være stoppet og have glemte alt derom, såfremt de var blevet spurgt om efteråret? Det er muligt, men i hvilken grad det måtte have influeret på resultaterne, er det dog vanskeligt at afgøre.

Omvendt er det vanskeligt at argumentere for, at sommeraktiviteter som eksempelvis fodbold skulle opnå lavere andele på grund af gennemførelse i januar frem for november. Selvom sommersæsonen ofte slutter i løbet af efteråret, er det svært at forestille sig, at en fodboldspiller, der har gået regelmæssigt til fodbold, ikke ville angive fodbold som aktivitet, ved besvarelse af et spørgeskema i januar, når der udtrykkeligt spørges til aktiviteter, man har dyrket det seneste år.

Samlet set er det altså vanskeligt at give metodiske forklaringer på den overordnede udvikling i danskernes motions- og sportsvaner, men det kan omvendt ikke afvises, at visse delresultater kan være påvirket af metodiske usikkerheder.

## Tese 2: Flydende definitioner på sport og motion skaber ujævne udviklingstræk

Definitions-mæssige forklaringer på udviklingen i motions- og sportsvaner forfølger en tese om, at flere af de aktiviteter, som danskerne dyrker, ikke bliver defineret som sport og motion af dem selv.

Selvom færre danskere svarer ja på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', er andelen af børn og voksne, som har angivet at dyrke mindst én aktivitet inden for det seneste år, ikke faldet siden 2011. Samtidig er hyppigheden af deltagelse stabil over tid med en svag tendens til øget hyppighed i træningen blandt de personer, som har dyrket mindst én aktivitet det seneste år (se analyser af hyppighed og tidsforbrug i kapitel 2 og 3).

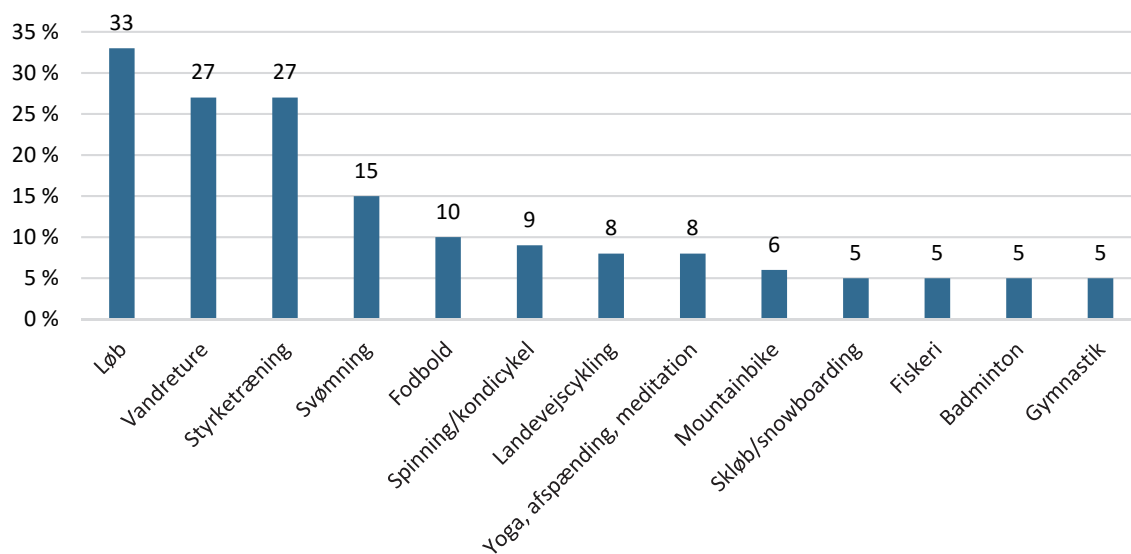
Disse modsatrettede tendenser kunne tyde på, at befolkningen dyrker aktiviteter, de ikke opfatter som sport eller motion. Figur 95 og 96 herunder viser, hvilke aktiviteter voksne respondenter i størst omfang angiver, de har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år, selvom de har svaret 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej' til spørgsmålet 'dyrker du normalt sport eller motion?'

I alt har hele 91 pct. af de respondenter, der svarer 'ja, men ikke for tiden' og 35 pct. af de respondenter, som svarer 'nej', sat et kryds ud for en aktivitet, de har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år. Det svarer til 21 pct. af alle voksne deltagende respondenter.

I figur 95 ser man de aktiviteter, som voksne danskere har angivet at dyrke inden for det seneste år, selvom de 'ikke for tiden' dyrker sport eller motion. Det kan være udtryk for sæsonbetonede aktiviteter, som primært foregår i sommerhalvåret. Man ser især også aktiviteter, som typisk foregår udendørs på denne liste samt styrketræning og yoga.



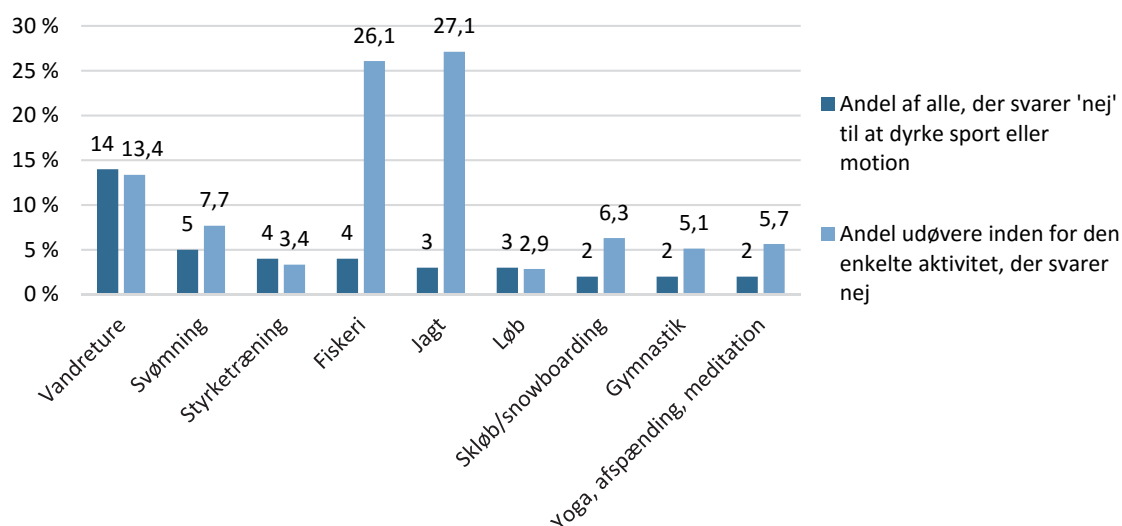
**Figur 95: Udendørs aktiviteter fylder blandt aktiviteter, som voksenbefolkningen har dyrket inden for det seneste år, selvom de svarer 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport eller motion**



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker aktiviteter blandt respondenter, som svarer 'ja, men ikke for tiden' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=557).

Man finder gengangere i billedet på de største aktiviteter blandt respondenter, som slet ikke angiver at dyrke sport eller motion. Men andelen af ikke-aktive, som angiver at dyrke disse aktiviteter er betydeligt mindre end andelen blandt respondenter, som svarer 'ja, men ikke for tiden' (figur 96). Samtidig finder man relativt få andele ud af samtlige udøvere i disse aktiviteter, som angiver sig selv som 'ikke-idrætsaktive'.

**Figur 96: Udøvere af jagt og fiskeri er de mest tilbøjelige til at svare, at de ikke dyrker sport eller motion**



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker aktiviteter blandt respondenter, som svarer 'nej' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=958).

To aktiviteter skiller sig ud fra dette mønster. Henholdsvis 26 og 27 pct. af udøverne i fiskeri og jagt har angivet sig selv som 'ikke-idrætsaktive'. Sådanne aktiviteter foregår altså relativt ofte uden, at udøverne opfatter det som sport eller motion.

Blandt børn, der svarer 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej' til at dyrke sport eller motion, finder man lidt andre aktiviteter (figur 97 og 98).

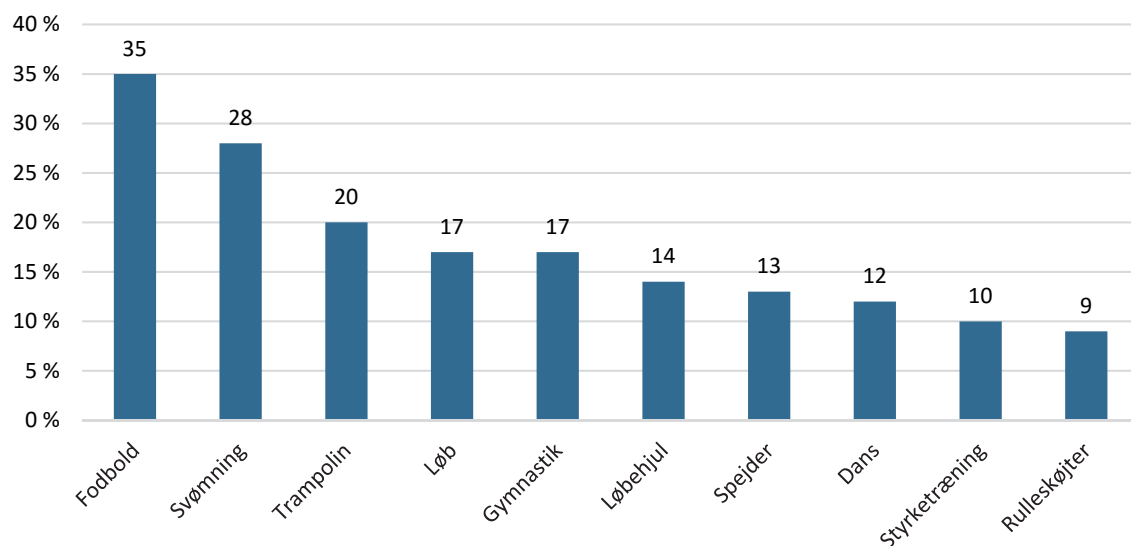
Andelene er især høje blandt 'ja, men ikke for tiden' svarene. Fodbold udgør en stor andel som udtryk for, at det stadig for mange børn er en sommeraktivitet, der ikke foregår i vinterhalvåret, hvor spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført.

Ser man på aktiviteter blandt de relativt få børn (8 pct.)<sup>38</sup>, der svarer 'nej' til at dyrke sport eller motion, angiver hele 17 pct., at de dyrker svømning, mens 15 pct. angiver, at de går til spejder.

Aktiviteter som spejder, trampolin, løbehjul og rulleskøjter, der alle er blandt de ti største aktiviteter blandt ikke-aktive, opfattes af nogen formentlig som hobby eller leg mere end decideret sport eller motion.

Svømning er en aktivitet, som mange børn stopper med allerede i en tidlig alder, hvorfor det ikke er overraskende, hvis mange har dyrket aktiviteten det seneste år, men ikke gør det længere.

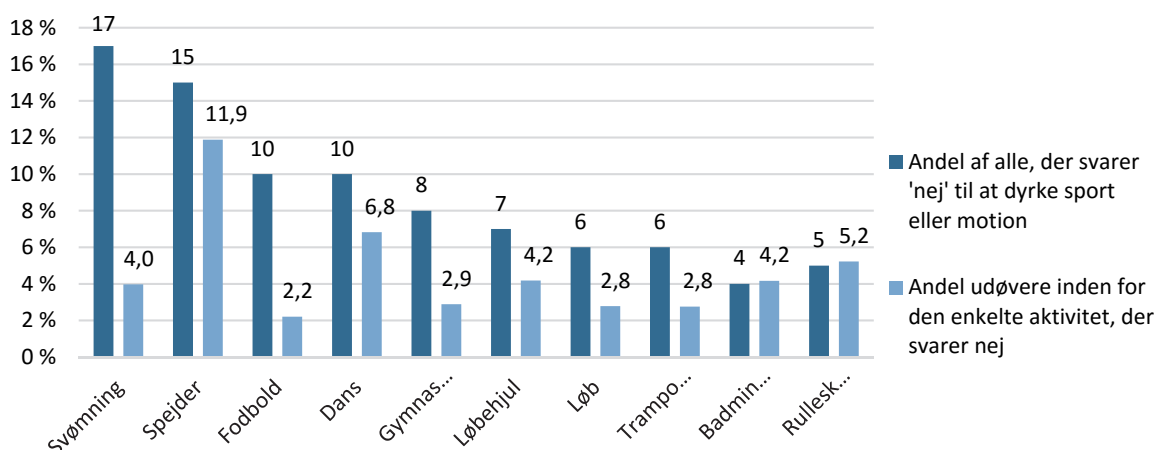
**Figur 97: Børn, der ikke for tiden dyrker sport eller motion, har alligevel dyrket en række aktiviteter det seneste år**



Figuren viser andelen af børn, der dyrker aktiviteter blandt respondenter, som svarer 'ja, men ikke for tiden' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=293).

<sup>38</sup> 8 pct. svarer til 272 respondenter.

**Figur 98: Ikke-idrætsaktive børn har i størst omfang dyrket svømning og spejder det seneste år**

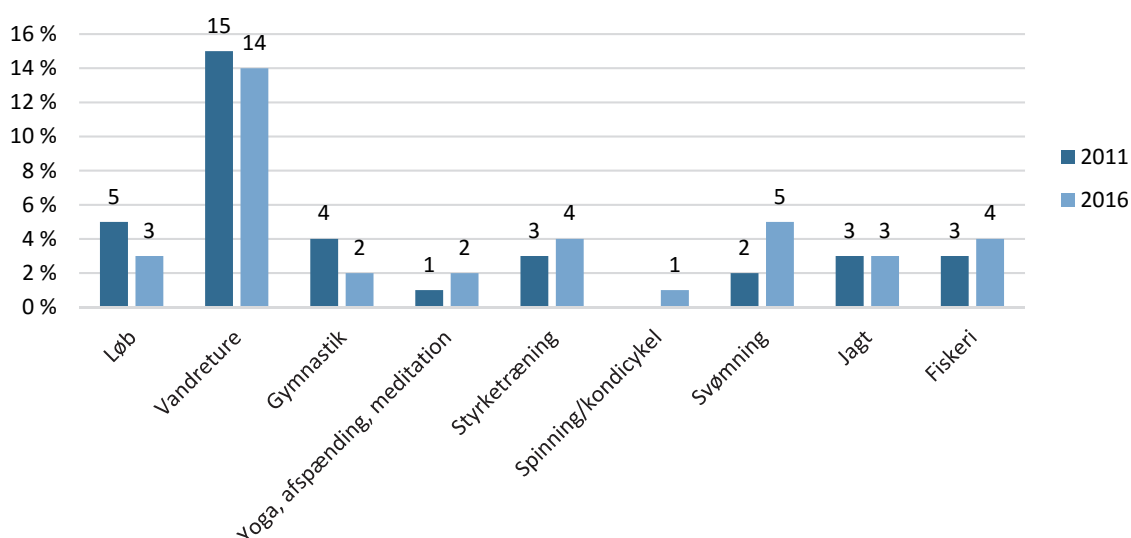


Figuren viser andelen af børn, der dyrker aktiviteter blandt respondenter, som svarer 'nej' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n=272).

Man ser dermed både meget fysisk krævende og mindre fysisk krævende aktiviteter på listen over aktiviteter, som danskerne dyrker uden at opfatte sig selv som dyrkende regelmæssig sport eller motion. Man finder også både foreningsorganiserede og selvorganiserede aktiviteter på listerne.

I forhold til 2011 er det vanskeligt at pege på et entydigt mønster, da de største aktiviteter både byder på fremgang og tilbagegang i andel udøvere (se figur 99 herunder, som viser den brogede udvikling blandt voksne). Det er af disse årsager ikke muligt at pege på en systematisk udvikling i definitions-mæssige opfattelser som forklaring på den beskedne tilbagegang i sport og motion.

**Figur 99: Ingen systematiske udviklingstræk i ikke-idrætsaktives deltagelse i aktiviteter det seneste år**

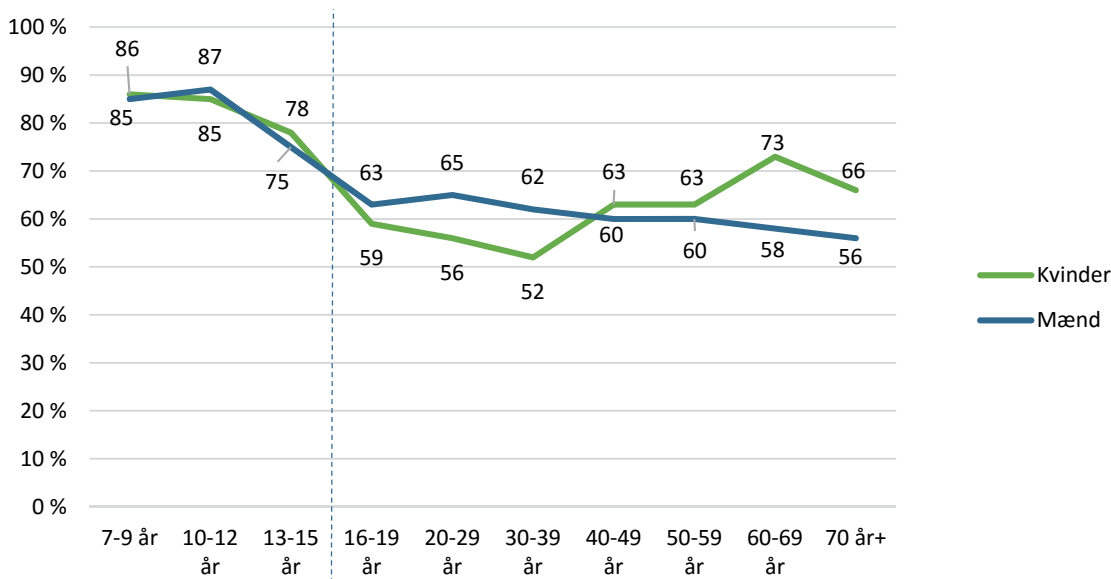


Figuren viser andelen af voksne, der dyrker aktiviteter blandt respondenter, som svarer 'nej' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på 2011 og 2016 (n 2011=848, n 2016=958).

### Tese 3: Livsfaser har indflydelse på danskernes deltagelse i sport og motion

Et blik på forskellige livsfasers betydning for deltagelsen i sport og motion viser nogle interessante kønsforskelle. Overordnet set tyder analyserne på, at livsfaser i højere grad påvirker kvinder end mænd. Figur 24 herunder viser aldersforskelle i det overordnede deltagelsesniveau fordelt på køn.

**Figur 100: Mænds deltagelse i sport og motion falder jævnt med stigende alder, mens kvindernes deltagelse ligger lavest i 30-års-alderen.**



Figuren viser andelen i forskellige aldersgrupper, som svarer 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Fordelt på køn. (n børn=3.221, n voksne=3.914).

Samlet set er mænd og kvinder lige tilbøjelige til at dyrke sport eller motion. Men kønnene adskiller sig fra hinanden, når fokus er på hverdagslivets indflydelse på deltagelsesniveauet. De følgende punkter oplister resultater fra forskellige analyser i relation til livsfaser:

- Alder har ingen betydning for deltagelsen i sport og motion, når man ser på begge køn samlet. Andelen af idrætsaktive voksne ligger mellem 57 og 65 pct. i forskellige alderskategorier, hvilket ikke fører til et signifikant mønster på tværs af alder.
- Opdelt på køn finder man dog, at idrætsdeltagelsen falder jævnt med stigende alder blandt mænd, mens kvinders deltagelse er lavest i 30-39-års alderen.
- Uddannelseslængde fører (stadig) til tydelige forskelle blandt både mænd og kvinder fra 47 pct. idrætsaktive blandt personer med højst en grunduddannelse til 72 pct. idrætsaktive blandt personer med en lang videregående uddannelse.
- Hjemmeboende børn under 13 år spiller ind på deltagelsesniveauet, men kun for kvinders vedkommende. Blandt kvinder med børn under 13 år angiver 51 pct. at dyrke sport og motion mod 67 pct. blandt kvinder med ældre børn og 60 pct.

blandt kvinder uden børn. Blandt mænd ligger idrætsdeltagelsen stabilt omkring 60-62 pct. uafhængig af børnenes alder.

- Nuværende beskæftigelse har afgørende betydning for tilbøjeligheden til at deltage i sport eller motion. Personer i arbejde er generelt mere idrætsaktive end personer uden for arbejdsmarkedet. Men inden for kategorien af arbejdende ser man store forskelle fra 45 pct. aktive blandt ufaglærte arbejdere til 69 pct. aktive blandt funktionærer. Folkepensionister ligger generelt med en høj andel aktive på 65 pct., mens personer under uddannelse ligger på 60 pct. aktive. De mindst idrætsaktive finder man blandt kontanthjælpsmodtagere, hvor blot 17 pct. angiver at dyrke sport eller motion.
- Inden for de enkelte beskæftigelseskategorier finder man interessante kønsforskelle. Kvinder på folkepension dyrker mere sport/motion end mandlige folkepensionister. Omvendt ser det ud i forhold til at være under uddannelse, hvor færre kvindelige studerende dyrker sport eller motion.

Analyserne tyder på, at livsfaseforskelle primært udspiller sig i kvinders deltagelse i sport og motion. Kvinder er mere påvirkelige end mænd i forhold til hverdagslivets karakter (uddannelse og børn i negativ retning og pensionsalderen i positiv retning i forhold til deltagelse i sport og motion), mens mænds deltagelse generelt ligger relativt stabilt med et jævnt fald med stigende alder.

Kønsrollerne ser altså ud til at leve i bedste velgående, og når man spørger personer, der har angivet svaret 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport og motion, angiver dobbelt så mange kvinder (12 pct.) som mænd (6 pct.), at de er gravide eller lige har fået barn som årsag til at holde pause. Livsfasen som forælder udfordrer altså primært kvindernes idrætsdeltagelse, som holder pause i en periode.

For begge køns vedkommende er udsagnet 'jeg prioriterer andre ting i min hverdag lige nu' den største angivne årsag til at holde pause med sport og motion (41 pct.).

Undersøgelser af trivsel og stress har de senere år vist, at piger og kvinder i større omfang end drenge og mænd oplever dårlig trivsel og stress (se boks 3). Stressniveauet har desuden været stigende for kvinder i 20-30-års-alderen i perioden 2010-2013 (Sundhedsstyrelsen, 2014). Tilsvarende har især piger oplevet en dalende livstilfredshed siden de første målinger i 2002 som tegn på dårligere mentalt velbefindende (Rasmussen, 2014).

Det er oplagt at kæde nedgang i sport og motion til en generel oplevelse af stress i hverdagslivet, som betyder en nedprioritering af sport og motion for en periode. Netop fordi de unge kvinder i høj grad angiver svaret 'ja, men ikke for tiden', indikerer det en positiv indstilling til at (gen)optage motionsaktiviteter på et senere tidspunkt i livet med forventet større overskud.

Da ældre kvinder i noget større omfang finder vej til sport og motion tyder det på, at livsfasetesen er meget sandsynlig – men udelukkende for kvinders vedkommende, som i stigende grad er tynget af stress i andre af hverdagslivets sammenhænge.

### Boks 3: Analyser påpeger højere stressniveau og dårligere mentalt velbefindende blandt unge kvinder end blandt mænd og ældre befolkningsgrupper

Stress og mentalt velbefindende:

Generelt er andelen med højt stressniveau uændret i perioden 2010 til 2013. Udviklingen inden for de forskellige køns- og aldersgrupper viser dog et usystematisk mønster. Eksempelvis ses der en stigning blandt kvinder i de to yngste aldersgrupper og et fald blandt mænd og kvinder i den ældste aldersgruppe. Der ses ikke noget entydigt mønster fra 2010 til 2013 i andelen med højt stressniveau inden for forskellige uddannelsesgrupper.

(Sundhedsstyrelsen, 2014, s. 27).

Omtrent hver tredje pige oplever at være nervøs mindst ugentligt – lidt flere jo ældre pigerne er. Cirka hver fjerde dreng oplever ugentligt at være nervøs. I næsten alle grupper ses en stigning i forekomsten siden 2010 – en stigning, som er særligt udtalt blandt de ældste piger. Velbefindende: De fleste elever har moderat til høj *livstilfredshed*. Flere drenge end piger ligger højt, men for både drenge og piger falder livstilfredsheden med stigende alder. Livstilfredsheden har været faldende, siden vi startede med disse målinger i 2002.

(Rasmussen, 2014, s. 4).

### Tese 4: Nye generationer udvikler anderledes forhold til sport og motion

I analyser af tværsnitsdata er det vanskeligt at adskille livsfaseforskelle fra egentlige alders- eller generationsforskelle. Frafald i ungdomsårene, som det kommer til udtryk på baggrund af idrætsvanedataene, beror på forskelle mellem aldersgrupper på undersøgelsestidspunktet. Der er altså ud fra disse data ingen garanti for, at yngre aldersgrupper vil overtage de ældre aldersgruppers nuværende deltagelsesmønster, når de bliver ældre, hvorfor frafald skal opfattes med forbehold.

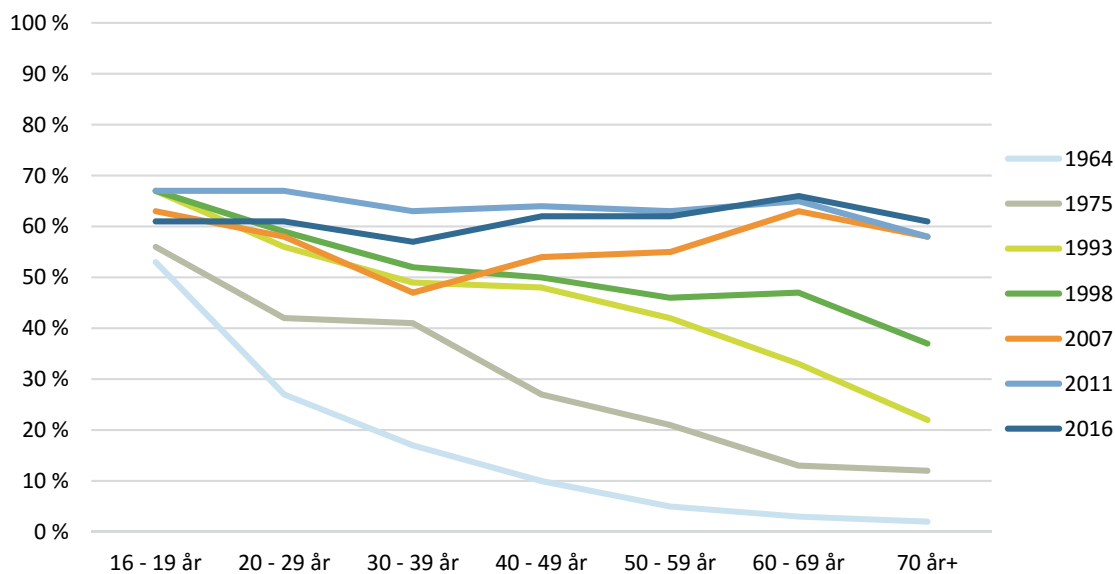
En generationstese hævder, at de enkelte generationer vil bibeholde deres deltagelsesniveau samt karakter af idrætsdeltagelse, i takt med at de bliver ældre. I et forsøg på at komme tesar omkring generationsforskelle nærmere er det relevant at koble deltagelse i sport og motion til generelle samfundsmæssige udviklingstræk.

Værdiundersøgelser viser eksempelvis en række betydelige forskelle i grundværdier mellem generationer, som udvikler sig i takt med samfundets økonomiske og teknologiske udvikling og forskellige historiske begivenheder i de enkelte generationers opvækst (Inglehart 2000, Gundelach, 2011).

Sådanne grundværdier kan præge tilgangen til forskellige facetter af hverdagslivet som arbejdsliv, familieliv, politiske og religiøse holdninger samt fritidsliv – herunder deltagelse i sport og motion. Derfor er det relevant at koble udviklingen i sport og motion til værdier i bestemte generationer.

Figur 101 herunder viser, at den seneste tilbagegang i sport og motion udelukkende ses i aldersgrupper yngre end 50 år. 16-19-årige ligger faktisk på det laveste niveau siden 1993 og blot 5 procentpoint højere end i 1975.

**Figur 101: I 2016 dyrker færre i aldersgruppen 16-49 år sport og motion end samme aldersgrupper gjorde i 2011**



Figuren viser andelen i forskellige aldersgrupper, som svarer 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Fordelt på undersøgelsesår. (n 1964=3.534, n1975=3.723, n 1993=1.843, n1998=1.364, n 2007=4.147, n 2011=3.957, n 2016=3.914).

Væksten i andelen af idrætsaktive de seneste årtier har især fundet sted i den såkaldte 'Babyboomer-generation' (født 1945-1954), som har været garanteret for en høj og stigende tilslutning til sport og motion gennem hele generationens voksentilværelse (se figur 102 herunder). Eneste undtagelse er perioden mellem 1987 og 1993, hvor deltagelsen faldt fra 49 til 47 pct. (en forskel, der ikke er signifikant). Babyboomerne var i 1993 mellem 39 og 48 år.

De øvrige generationer viser et mere vekslende deltagelsesmønster over tid, som alle inkluderer perioder med nedgang i andelen af idrætsaktive udøvere. Samtidig ser man en relativt stejl stigning på tværs af generationer mellem 2007 og 2011, som kunne tyde på, at målingen fra 2011 af en vanskeligt forklarlig grund gav sig udslag i en høj idrætsdeltagelse.

Den lidt ældre generation født mellem 1935 og 1944 viser næsten tilsvarende deltagelsesmønster som Babyboomerne med meget svag nedgang mellem 1975 og 1987 og igen i den seneste periode fra 2011 til 2016. Generationen er i 2016 mellem 72 og 81 år, hvorfor alderdom er en forventelig årsag til nedgang her.

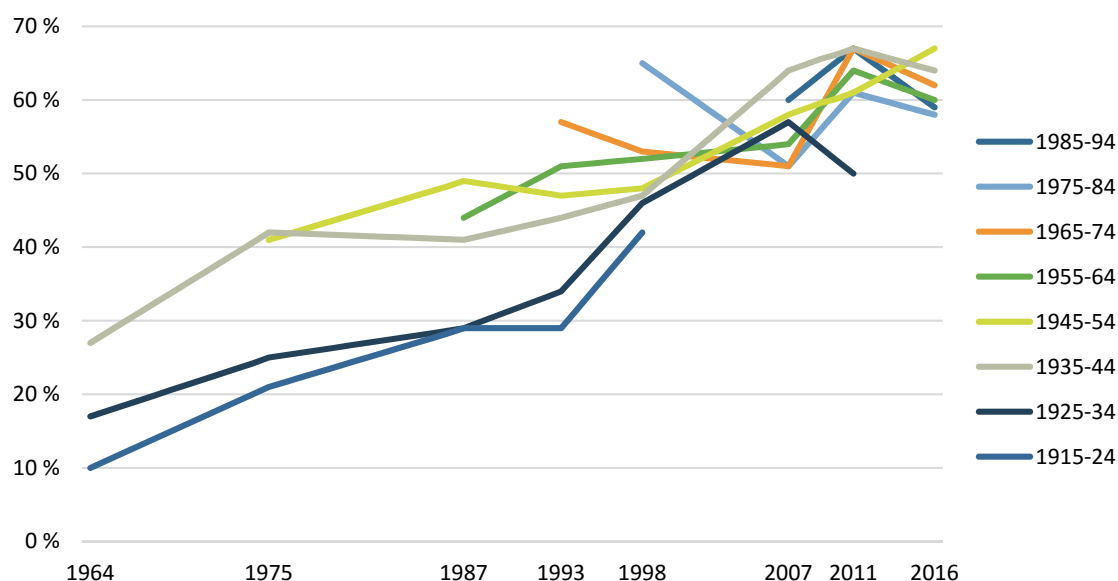
Den lidt yngre såkaldte Generation Jensen (født 1955-1964) er også blevet mindre idrætsaktiv mellem 2011 og 2016. Denne generation er i 2016 mellem 52 og 61 år.

Generation X (født 1965-1974) oplever en dalende andel idrætsaktive mellem 1993 og 2007 samt igen mellem 2011 og 2016. I 2007 var GenX mellem 33 og 42 år og i 2016 mellem 42 og 51 år.

Generation Y (født 1975-1984) viser et ujævnt mønster i tråd med GenX med den laveste tilslutning i 2007, hvor generationen var mellem 23 og 32 år. Den næste periode viste lidt fremgang og atter tilbagegang mellem 2011 og 2016. I 2016 er GenY mellem 32 og 41 år.

Endelig ser man tilbagegang mellem 2011 og 2016 i generation Z (født 1985-1994). I 2016 er denne generation 22 til 31 år. Man finder altså forskellige mønstre i udviklingen i forskellige generationer, og der er kun svage tegn på, at tilbagegangen i de enkelte generationer sker i samme aldersperiode (livsfase). Dog ser det tidlige voksenliv omkring 20-30-årsalderen ud til at være garanteret for de største nedgangsperioder.

**Figur 102: Udviklingen i sport og motion viser vekslende tilslutning i forskellige generationer over tid**



Figuren viser andelen i de forskellige undersøgelsesår, som svarer 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Fordelt på kohorte (Generation).

En central pointe i udviklingen er, at Babyboomerne, og egentlig også generationerne født årtierne tidligere, har bidraget til en markant vækst i voksnes idrætsdeltagelse de seneste årtier, mens de yngre generationer ligger på et lavere niveau i 2016 og har haft vekslende deltagelsesniveau over tid.

Ingleharts værdiundersøgelser viser meget tydelige tegn på værdiforskelle på tværs af generationer, og forskellene er større i avancerede demokratiske nationer som Danmark end i lavindkomst- og udviklingslande. Det skyldes, at værdier er tæt knyttet til en nations økonomiske udvikling, hvor økonomisk vækst medfører en stærk ændring fra industrielle til postindustrielle værdier (Inglehart 2000). Mens de industrielle værdier knytter sig til rationalitet, bureaukratiske systemer, specialisering, standardisering og økonomisk sikkerhed, ser man stigende fokus på autonomi, selvrealisering, kreativitet, foranderlighed og livskvalitet i takt med den postindustrielle udvikling.



Man kan altså forvente tydelige værdiforskelle på tværs af forskellige generationer i Danmark, og de postindustrielle værdier forventes at overtage de mere traditionelle værdier, i takt med at nye generationer vinder frem.

En forklaring på den lavere idrætsdeltagelse i yngre generationer kunne finde grobund i en 'forældet' sundhedsdiskurs, som har fyldt meget i de seneste årtier, og som formentlig har haft en afgørende betydning for den massive stigning i den overordnede andel af idrætsaktive voksne danskere.

Man kan forestille sig en spirende modreaktion i de yngre generationer, som ikke i samme grad køber den sundhedsfokuserede dagsorden som deres ældre medborgere, men snarere finder andre, mere autonome og selvrealiserende årsager til et aktivt fritidsliv resulterende i lidt færre aktive, et mere flygtigt deltagelsesmønster samt en stigende andel, især blandt kvinder, som holder pause i perioder, hvor andre facetter i hverdagslivet opleves mere presserende.

Samtidig passer udviklingen i værdier godt på den udvikling, som finder sted i karakteren af danskernes idrætsdeltagelse som tidligere berørt. Især væksten i privat/kommercielt organiserede og selvorganiserede aktiviteter kan kobles til postindustrielle værdier, mens megen traditionel foreningsidræt, som overordnet set har det vanskeligere i disse år, udspringer af værdier fra det industrielle samfund.

Især såkaldt livsstilsidræt er blevet knyttet til værdier i det postindustrielle samfund. Litteratur om aktiviteter som surfing (Ford og Brown, 2006), skateboarding, rulleskøjter (Wheaton, 2004) og parkour (Camoletto, 2015) knytter netop værdibegreber som frihed, autonomi, autenticitet, æstetik samt fokus på eksperimenterende bevægelser frem for konkurrence og gentagelse til aktiviteterens 'ethos'. Neoliberalisme bliver også ofte forbundet med de nyere livsstilsidrætter i et forsøg på at adskille aktiviteterne fra mere traditionelle konkurrenceidrætter, som følger eksisterende, veldefinerede og standardiserede strukturer (Wheaton, 2013).

Skal man tro generationstesens, vil disse ændringer i værdier føre til en overordnet ændring i danskernes måder at dyrke sport og motion på i takt med, at de nuværende ældre generationer afløses af nye. De empiriske fund med udgangspunkt i det tilgængelige datamateriale giver dog ikke belæg for at konkludere, at en så entydig udvikling finder sted.

Med til disse værditendenser hører således en række undtagelser eller opmærksomhedspunkter, som gør, at man ikke blot kan forvente en simpel lineær udvikling over tid. Dybe kulturelle rødder kan være med til at fastholde traditioner og skabe træghed i centrale institutionelle systemer, som eksempelvis det danske civilsamfund, selvom samfundet uden om er præget af store forandringer. Dette er med til at forklare eksempelvis foreningsidrættens fortsatte betydningsfulde position i takt med, at nye, alternative aktivitets- og organiseringsformer vinder frem på lige fod med de etablerede, institutionaliserede systemer.

Sådanne perspektiver leder blikket fra en generationstese i retning af det sidste tema om tidsåndseffekter, da man på linje med livsfaser og generationsforskelle kan tale om, at særlige tidsåndseffekter kan ændre mønstre i hele befolkningen uafhængig af alder og andre faktorer.

## Tese 5: Ny tidsåndseffekt skaber et mangfoldigt idrætsmønster blandt danskerne

Som nævnt under generationstesen er sundhedsdagsordenen tidligere blevet anset for en tidsåndseffekt, der har påvirket store dele af befolkningen til at have fokus på fysisk aktivitet som et centralt element i hverdagslivet gennem hele livet. Det er muligt, at sundhedsdagsordenen ikke længere står helt så centralt for yngre generationer i forhold til deres idrætsdeltagelse, som det er tilfældet for ældre generationer.

Det følgende sætter fokus på andre potentielle tidsåndseffekter.

Et nuanceret syn på Ingleharts værdiundersøgelser viser, at en massiv statslig politisk dagsorden, som ønsker at mobilisere befolkningen i én bestemt retning, ofte er med til at skubbe til (uintentionelle) processer, der resulterer i modtræk og dermed øget kulturel diversitet (Inglehart & Baker, 2000). Den kulturelle diversitet kan opfattes som en tidsåndseffekt, der bidrager til at ændre på strukturer og normer i befolkningen bredt set.

Overfører man sådanne teorier til udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner, kan man bl.a. tale om centrale nationale aktørers intentioner om at styrke de danske, demokratiske og frivillige værdier gennem deltagelse i foreningsidræt som den mest 'værdifulde' måde at dyrke sport eller motion på. Dette er senest formuleret i den politiske stemmeaftale om idræt:

"Parterne bag aftalen [Politisk stemmeaftale om idræt] er enige om, at idrætspolitikken skal bygge videre på foreningsidrætten, der gennem mere end 100 år har været grundstenen i dansk idræt. Parterne bakker op om Danmarks Idrætsforbunds og DGI's fælles vision '25-50-75'."

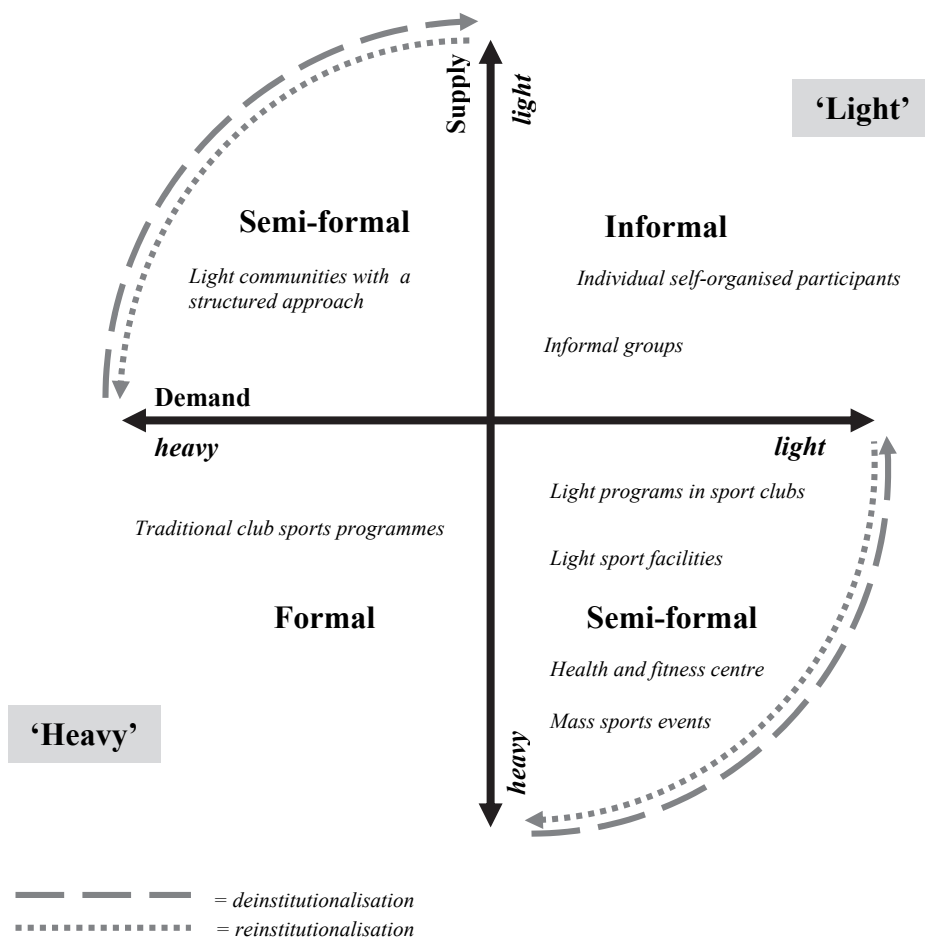
Kulturministeriet, 2014 (Politisk stemmeaftale om idræt).

Den politiske stemmeaftale lægger ikke skjul på, at foreningsidrætten anses for den mest centrale og værdifulde organisering af danskernes motions- og sportsdeltagelse.

I et forsøg på at mobilisere befolkningen til social forandring (her øget deltagelse i sport og motion gennem brug af traditionelle kulturelle fænomener som det danske foreningsliv) følger også den (utilsigtede) effekt, at processen styrker kulturel diversitet. Gennem de seneste årtier har denne kulturelle diversitet blomstret på området for deltagelse i sport og motion, hvor mange forskellige aktiviteter, alternative organiseringsformer og ikke mindst nye aktører i udbuddet af aktiviteter vinder frem og potentielt flytter befolkningens motions- og sportsvaner i nye retninger.

Model 1 herunder illustrerer den diversitet, som vinder frem i både aktivitetsudbud og individuelle tilgange til at dyrke sport og motion, på to akser i feltet mellem løsere og tungere organisering/involvering (Borgers & Pilgaard, 2016). Samtidig viser de stiplede pile, hvordan der også inden for de enkelte institutioner foregår en udvikling mod både deinstitutionalisering og reinstitutionalisering.

**Model 1: Illustration af udbud og efterspørgsmål på sport og motion mellem løsere og tungere formelle rammer**



Kilde: Borgers & Pilgaard, 2016.

Deinstitutionalisering foregår, når eksempelvis en traditionelt organiseret forening eller organisation etablerer mere løse, fleksible tilmeldingsformer og strukturer under inspiration fra andre aktører. Foreningsfitness, klippekortssystemer og Fitdeal<sup>39</sup> er alle eksempler herpå.

Reinstitutionalisering (eller blot institutionalisering) finder sted, når de løse strukturer udvikler sig i retning af mere struktureret organisering gennem formalisering af regler, regu-

<sup>39</sup> For nærmere information om Fitdeal se [www.fitdeal.dk](http://www.fitdeal.dk).

lering, faciliteter mv. over tid. Dette ser man eksempler på inden for forskellige livsstilsidrætter, når eksempelvis parkour eller skateboardaktiviteter, som begge udspringer af uformelle, innovative miljøer, bliver formaliseret og institutionaliseret i foreninger og organisationer (Borgers & Pilgaard, 2016; Camoletto, 2015).

Tendensen til at adaptere forskellige træk fra forskellige aktører er udtryk for institutionel isomorfisme<sup>40</sup>, som et tegn på, at aktørerne orienterer sig mod hinanden og mere eller mindre opfatter hinanden som konkurrenter, der opererer inden for samme genstandsfelt (DiMaggio og Powell, 1991). Det betyder i mange sammenhænge, at de forskellige aktører appellerer – eller forsøger at appellere – til de samme udøvere. Derved vil de over tid ændre på de interne normer og værdier i en vekselvirkende tilpasning mellem systemet, eksisterende medlemmer og en orientering mod det omgivende samfund og potentielle nye medlemmer.

Man finder eksempler på sådanne tilpasningsformer hos de store organisationer, eksempelvis DIF's øgede fokus på bredde- og motionsidræt i løbet af 1980'erne, DGI's begyndende satsning på sundhedsdagsordener i løbet af 1990'erne, deres fælles foreningsfitness-initiativ i løbet af 00'erne og senest deres fælles strategi 25-50-75 fra 2013.

Omvendt finder man også udviklingstræk i den kommercielle sektor, som er inspireret af det traditionelle foreningsliv, men måske knap så direkte, som tilfældet er den anden vej. Fokus på fællesskab og værdier om sociale relationer står eksempelvis stærkt i fitnesskonceptet crossfit som et skridt i retning mod semiformelle eller måske i nogle tilfælde ligefrem formelle organisatoriske rammer som illustreret i nederste venstre hjørne af model 1.

Yderligere ser man nye semiformelle aktører som GAME og Den Nationale Platform for Gadeidræt, der opstår som en central organisation, der ønsker at hjælpe uformelle gadeidrætsmiljøer eksempelvis gennem grejbanker, etablering af faciliteter og udstyr, gennemførelse af events mv.

Dynamikkerne og de modsatrettede udviklingstræk opstår blandt andet, når uformelle aktører ønsker adgang til fordele i de organiserede systemer som eksempelvis økonomisk støtte, faciliteter og forsikring.

Omvendt kan traditionelle organisationer se fordele ved at inkludere nyere aktiviteter og organiseringsformer, som tilsyneladende tiltrækker nye målgrupper, som ikke ellers finder vej til den traditionelle idræt. Eksempelvis kan man forestille sig, at de store organisationer DIF og DGI ser et potentiale for bl.a. social og etnisk integration af børn og unge gennem fokus på streetaktiviteter.

---

<sup>40</sup> Isomorfi stammer fra græsk og benyttes indenfor matematikken til at betegne ligheden mellem to objekter ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)). DiMaggio og Powell benytter udtrykket institutionel isomorfisme til at beskrive, hvordan forskellige organisationer i orienteringen mod omverdenen gennemgår nogle organisatoriske processer, der gør organisationerne mere ens.

Samme tendens ser man i forhold til voksenudøvere med udvikling af foreningsfitness, fodboldfitness og fokus på løb i klubregi. Organisationerne adapterer nye tendenser og arbejder strategisk med at inkludere nye trends i kropskulturen, som appellerer til forskellige målgrupper.

De udnytter eksempelvis workshops, events og kurser for nybegyndere og uddannelse af instruktører til at øge tilgængelighed til aktiviteterne og dermed skabe potentiale for flere aktive udøvere (medlemmer). Dette er et centralt eksempel på, at mere uformelle livsstilsidrætter bliver (re)institutionaliseret i retning af en 'traditionel foreningsidræt'.

Analyser viste tidligere i rapporten, hvordan parkour på nuværende tidspunkt har udviklet sig meget længere i denne retning mod foreningsorganisering end eksempelvis skateboard og rulleskøjter, som næsten udelukkende foregår på selvorganiseret basis. Med den nylige optagelse af skateboard, surfing og klatring på det olympiske program fra 2020 bliver det interessant at følge institutionaliseringsprocessen og konkurrencedeltagelsen i sådanne 'livsstilsidrætter' de kommende år.

Udviklingen i retning af større diversitet i aktivitetsudbuddene sker ikke mindst, fordi den teknologiske udvikling bidrager til at revolutionere mulighederne for at organisere og arrangere aktiviteter. Hidtil er det dog vanskeligt at dokumentere denne udvikling i de overordnede data på danskernes motions- og sportsvaner, fordi der mangler mere nuanceret information om udøvernes brug af teknologi og tilgange til sport og motion. Eksempelvis mister de overordnede organisatoriske rammer som foreningsidræt, private/kommercielle tilbud samt selvorganiseret sport og motion langsomt betydning, i takt med at der inden for hver af disse overordnede rammer udvikler sig mange forskellige organiseringsmuligheder.

Spørgsmålet melder sig dog, hvorfor den teknologiske udvikling og opblomstringen af tilbud og muligheder i disse år ikke fører til fortsat vækst i befolkningens aktive deltagelse i sport og motion. Hvis tidsåndseffekter er på spil, kunne man forvente en fortsat stigning i deltagelsesniveauet, i takt med at der opstår flere tilbud og teknologiske løsninger, som gør det langt lettere at dele information, arrangere aktiviteter, skabe kontakt til andre og udnytte faciliteter og steder.

Er det udtryk for, at de mange aktører og nye organiseringsformer flytter de samme udøvere snarere end appellerer til bredere målgrupper af idræts-inaktive? Eller bevirker mere uformelle rammer i både udbud og efterspørgsel en mere flygtig deltagelse, som gør, at færre danskere svarer 'ja' til at dyrke sport eller motion, selvom andelen, der har dyrket aktiviteter inden for det seneste år er den samme som i 2011 (jævnfør afsnittet om definitivt onsmæssige forklaringer)?

De kommende år vil give en tydeligere indikation på, hvorvidt de mange nye, alternative organiseringsmuligheder kan løfte deltagelsesniveauet yderligere, eller om de yngre generationer har tænkt sig at fastholde et lidt lavere deltagelsesniveau end deres ældre medborgere.

## Afrunding

Alle fem teser kan bidrage til at forklare, hvorfor danskernes motions- og sportsvaner udvikler sig, som de gør. Som nævnt indledningsvist spiller både livsfase-, generations- og tidsåndseffekter ind på deltagelsen i sport og motion ved siden af de mere metodiske usikkerheder.

Samtidig finder man dog ingen endegyldige eller simple svar på befolkningens tilgange til sport og motion i hverdagslivet. Selvom det er vanskeligt at forklare, hvorfor de yngre generationer i mindre omfang svarer 'ja' til spørgsmålet, om de normalt dyrker sport eller motion, er der ikke tegn på, at idrætsdeltagelsen fremadrettet vil afvige væsentligt fra det de senere års stabilt høje niveau. Resultaterne fra den seneste måling i 2016 har dog pointeret, at man ikke længere kan tage for givet, at danskerne bliver stadig mere involverede i sport og motion.

Som det fremgik af analyserne i kapitel 2 og 3, finder man stadig sociale forskelle i idrætsdeltagelsen. Mens forskelle på køn og alder i høj grad er blevet udlignet over tid, venter der fremadrettet en indsats over for målgrupper, som vil være sværere at appellere til, og som kræver andre strategier at nå, hvis målsætningen er at få udlignet de sociale forskelle.

Ønsker man fortsat stigende kurver i danskernes motions- og sportsvaner, handler indsatsen i de kommende år ikke blot om at skabe nye, spændende tilbud til 'Hr. og Fru Danmark'. Det vil kræve at tage dagsordenen om 'idræt for alle' anderledes alvorligt frem for at lade det være en politisk floskel. Analyserne i rapporten peger således på, at det fremadrettet bl.a. handler om at skabe tilbud til personer på sygedagpenge, på førtidspension, på kontanthjælp, ufaglærte arbejdere, personer med ikke-europæisk herkomst samt i høj grad disse målgruppers børn.

Socialiseringseffekter står stadig stærkt, og selvom folkeskolereformen tilsyneladende er med til at skabe 45 minutters bevægelse hver dag for en gruppe børn, som ikke dyrker sport eller motion i fritiden, er det i størst omfang de i forvejen idrætsaktive børn af ressourcestærke forældre, som (også) rører sig i skoledagen. Samme skævhed finder man blandt borgere, som får tilbudt motion på arbejdspladsen. De i forvejen idrætsaktive og ressourcestærke familier bliver altså endnu mere idrætsaktive, mens en mindretalsgruppe, som er udfordret på mange områder i hverdagslivet, fortsat halter bagefter.

## Litteraturliste

- Bjerrum, Henriette og Pilgaard, Maja (2014). *Yoga i København. Udøvere, undervisere og uddannelser*. København: Videncenter for Folkeoplysning.
- Borgers, Julie, Pilgaard, Maja, Vanreusel, Bart og Scheerder, Jeroen (2016). 'Can we consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework' I *International Review for the Sociology of Sport*. 1-17.
- Bourdieu, Pierre. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Breivik, Gunnar (2013). *Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bøje, Claus & Eihberg, Henning (1994). *Idrættens tredje vej. Om idrætten i kulturpolitikken*. Aarhus: forlaget Klim.
- Camoletto, Raffaella, F., Sterchele, Davide og Genova, Carlo (2015). 'Managing alternative sports: new organisational spaces for the diffusion of Italian parkour'. I *Modern Italy*. Vol. 20, No. 3, 307-319.
- Clement, Sanne (2015). 'Web versus papir: En sammenligning af kvalitet i surveydata'. *Metode & Forskningsdesign*, Vol. 2, nr. 2.
- Danmarks Statistik (2015): *Færre børn i daginstitutionerne efter skolereformen i Nyt fra Danmarks Statistik*, nr. 162, 1. april 2015
- Dansk Idræts-Forbund. (1983). *Idræt - 80 Udvalgets rapport Hvem Hvad Hvornår?* København: Dansk Idræts-Forbund.
- DiMaggio, Paul J og Powell, Walter W.(1991). *The Iron Cage Revisited: Institutional Isomorphism and Collective Rationality in Organizational Fields in the new Institutionalism in Organizational Analysis*. Chicago: The University Press.
- Engström, L.M. (1999). *Idrotten som social markör*. Stockholm: LHS Förlag.
- Ford, Nick og Brown, David (2006). *Surfing and Social Theory. Experience, embodiment and narrative of the dream glide*. Oxon: Routledge.
- Granovetter, Mark S. (1973). 'The Strength of Weak Ties'. I *American Journal of Sociology* Vol. 78, Issue 6: 1360-1380.
- Gundelach, Peter (red.) (2011). *Små og store forandringer. Danskernes værdier siden 1981*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Ibsen, Bjarne (red.) (2009). *Nye stier i den kommunale idrætspolitik*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Inglehart, Ronald, Baker, Wayne E. (2000). 'Modernization, cultural change, and the persistence of traditional values'. In *American Sociological Review*, Vol. 65 (19-51).
- Korsgaard, Ove (1982). *Kampen om kroppen. Dansk idræts historie gennem 200 år*. København: Gyldendal.
- Larsen, Knud (2003). *Den tredje bølge – på vej mod en bevægelseskultur*. København: Lokale- og Anlægsfonden.
- Laub, Trygve (2012). *Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Pilgaard, Maja (2011). 'Danskernes motions- og sportsvaner'. I Thing, L.F & Wagner, U. (red.) *Grundbog i idrætssociologi*. København: Munksgaard.
- Pilgaard, Maja (2013). 'Age specific differences in sports participation in Denmark – Is development caused by generation, life phase or time period effects?' I *European Journal for Sport and Society*, 10 (1), 31-52.
- Pilgaard, Maja (2016). *Evaluering af løbestier. Lys og liv i Søndermarken, Pulsparcken i Ry og Interaktiv motionssti i Herlev*. København: Idrættens Analyseinstitut for Lokale og Anlægsfonden.
- Putnam, Robert (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Rasmussen, Mette, Pedersen, Trine P. og Due, Pernille (2014). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Sport England (2016). *Active People Survey 10Q2, April 2015-March 2016. Once a week participation in sport*. [www.sportengland.org](http://www.sportengland.org).
- Sundhedsstyrelsen (2014). *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013*.
- Tiessen-Raaphorst (red.) (2015). *Rapportage sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Wheaton, Belinda (red.) (2004). *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. Oxon: Routledge.
- Wheaton, Belinda (2013). *The cultural politics of lifestyle sports*. Oxon: Routledge.



Widdop, Paul, Cutts, David, Jarvie, Grant (2014). 'Omnivorousness in sport: The importance of social capital and networks'. I *International Review for the Sociology of Sport*. 1-21.

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

Østerlund, Karsten & Seippel, Ørnulf (2013). 'Does membership of civil society organizations foster social integration? The case of Danish voluntary sport organizations'. I *Journal of Civil Society*, Vol. 9, Issue 4, p. 391-413.



Undersøgelsen er gennemført med støtte fra:



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

