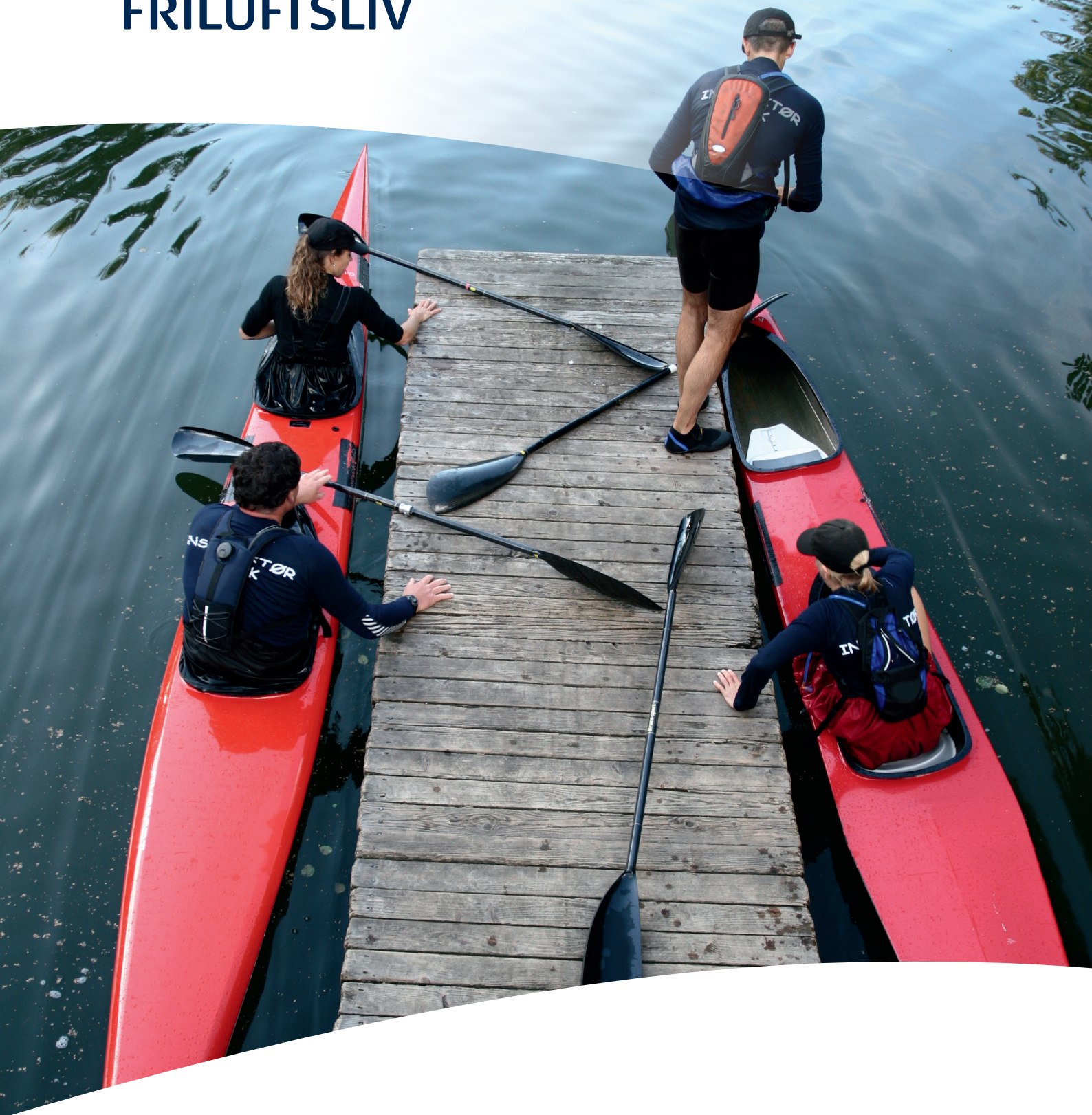


UNDERSØGELSE AF DANSKERNES FRILUFTSLIV



Friluftsrådet

Undersøgelse af Danskernes Friluftsliv

Udarbejdet af Moos-Bjerre for Friluftsrådet
med tilskud fra udlodningsmidler til friluftsliv



nb

Tak for bistand og deltagelse:

Naturcentret Nyruphus. Særlig tak til Henrik Lieberkind for at stille sig til rådighed med viden, faciliteter og formidling af kontakter.

Naturcenter Amager

Herudover tak til alle borgere, professionelle og børn, der har besvaret spørgsmål om deres friluftsliv.

FORORD – DANSKERNES FRILUFTSLIV

De fleste af os kan genkalde følelsen af friskhed, ro og velvære, som vi oplever efter en travetur i skoven, en sejltur i båd eller kajak eller en udflugt med fiskestang eller fuglekikkert i mosen. Vi tvivler ikke på, at det har været gavnligt at få rørt os, få frisk luft og nyde roen og freden i naturen. Friluftsliv er for mange mennesker en kilde til fysisk aktivitet, viden om den natur der omgiver os, nydelse og livskvalitet, samvær og i forlængelse af det; fysisk, mental og social sundhed.

Med undersøgelsen Danskernes Friluftsliv får vi nu helt ny viden om, hvordan og hvor meget danskerne bruger naturen:

- hvor ofte opholder vi os i naturen
- hvilke aktiviteter laver vi
- hvordan påvirker friluft aktiviteter vores mentale, fysiske og sociale sundhed

Med afsæt i Friluftsrådets vision ”Friluftsliv for alle” giver undersøgelsen udbygget viden om både de meget og moderat friluft aktive grupper i befolkningen og de grupper, der bruger naturen allermindst. Den viden har stor værdi, når vi skal skabe rammerne for danskernes fremtidige brug af naturen – både lokalt og på nationalt niveau.

Vi skal hele tiden udvikle friluftslivet, så det er en integreret del af flere menneskers naturlige aktivitetsvalg i et moderne hverdagsliv. Samtidig skal vi sikre, at der overhovedet findes en natur, der er værd at opleve og dyrke friluftsliv i – og som det er muligt at have adgang til uanset, hvor man bor, og hvem man er.

Vi håber, at rigtig mange vil tage godt imod undersøgelsen og bruge den som fundament til at skabe endnu bedre rammer for et bredt friluftsliv, så flest mulige danskere får glæde af den danske natur. Det er nemlig med til at styrke sundhed, trivsel og livskvalitet – og derfor er et aktivt friluftsliv en god investering for os som enkelte mennesker og som samfund.

God fornøjelse!

Lars Mortensen

Formand, Friluftsrådet 2017



INDHOLD

FORORD	3
1. INDLEDNING	7
1.1 SÅDAN HAR VI GJORT UNDERSØGELSENS DEFINITION PÅ FRILUFTSLIV	8 9
2. KONKLUSIONER	10
2.1 DANSKERNES FRILUFTSLIV	10
2.2 FRILUFTSLIV, SUNDHED OG LIVSKVALITET	11
2.3 FORSKELLIGE SOCIOØKONOMISKE GRUPPERS FRILUFTSLIV	11
2.4 FORSKELLE I FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS AF KØN OG ALDER	12
2.5 BØRNS FRILUFTSLIV	12
2.6 FRILUFTSLIV SOM EN DEL AF ARBEJDET	12
3. DANSKERNES FRILUFTSLIV	14
3.1 HVOR OFTE OPHOLDER VI OS I NATUREN?	14
3.2 AKTIVITETSTYPE OG HYPPIGHED	14
3.2.1 HVILKE DAGE ER MAN FRILUFTSAKTIV	18
3.2.2 TIDSPUNKT FOR START PÅ AKTIVITET	22
3.3 INTENSITET	26
HVORDAN BIDRAGER FRILUFTSAKTIVITETER TIL DEN FYSISKE SUNDHED	28
3.4 NÆRMERE OM SÆSONUDSVING	33
3.5 MOTIVATION	38
4. FRILUFTSLIV, SUNDHED OG LIVSKVALITET	50
4.1 ANALYSEDEL 1: DANSKERNES EGEN OPLEVELSE AF, HVORDAN FRILUFTSAKTIVITETER PÅVIRKER DERES SUNDHED OG VELVÆRE	51
4.1.1 OPLEVEDE FYSISKE EFFEKTER	53
4.1.2 OPLEVEDE MENTALE EFFEKTER	55
4.1.3 OPLEVEDE SOCIALE EFFEKTER	57
4.2 ANALYSEDEL 2: SAMMENHÆNGE MELLEM FRILUFTSVANER OG OPLEVET FYSISK, MENTAL OG SOCIAL TILSTAND	60
4.3 ANALYSEDEL 3: SAMMENHÆNGE MELLEM FRILUFTSVANER OG REGISTERBASEREDE MARKØRER FOR SUNDHEDSTILSTAND	63
5. FORSKELLIGE SOCIOØKONOMISKE GRUPPERS FRILUFTSLIV	66
6. SEGMENTER AF DANSKE MÆND OG KVINDER	71
7. BØRNS FRILUFTSLIV	76
7.1 BØRNS FRILUFTSAKTIVITETER	76
7.2 SKOLEN OG NATUREN	82
8. FRILUFTSLIV SOM EN DEL AF ARBEJDSLIVET	87
9. METODE	92
BEFOLKNINGSUNDERSØGELSEN	92
UNDERSØGELSEN BLANDT BØRN	97
UNDERSØGELSEN BLANDT PROFESSIONELLE	97
KVALITATIVE INTERVIEWS FOR ALLE TRE DELPOPULATIONER	97
10. LITTERATURLISTE	98
BILAG 1: REGRESSIONSANALYSE AF SAMMENHÆNG MELLEM FRILUFTSVANER OG SELVVURDERET HELBRED	99
BILAG 2: REGRESSIONSANALYSE AF SAMMENHÆNGE MELLEM FRILUFTSVANER OG SUNDHEDSTILSTAND BASERET PÅ REGISTERDATA	103
BILAG 3: 12 SEGMENTER AF DANSKERE	106



1. INDLEDNING

Alle danskere dyrker friluftsliv i større eller mindre omfang. For nogle er det den daglige luftning af hunden, en stille gåtur eller en tur på stranden, der bringer dem ud i det grønne, mens andre søger ud i naturen for at se på fugle, jage eller fiske eller for at bruge den som ramme for motion og sociale aktiviteter. Fælles for de friluft aktive danskere er, at det for langt de fleste er forbundet med velvære og livsglæde at være ude i naturen.

Præcis hvordan danskerne bruger naturen, og hvad det betyder for dem, er imidlertid mindre velbelyst. Det skal denne rapport og den omfattende undersøgelse, den bygger på, råde bod på. Hensigten med rapporten er bl.a. at beskrive i detaljer, hvor ofte danskerne er friluft aktive, hvornår de er det, og i hvor stor en del af deres liv de har været friluft aktive. Den skal også beskrive, hvordan danskerne er aktive i naturen, fx hvor stor en del der dyrker motion og er decideret fysisk aktive i naturen. Derudover ser rapporten

også på, hvad der motiverer folk til at opholde sig i eller være aktive i naturen, og der ses nærmere på i alt 24 forskellige typer af friluft aktiviteter. Der zoomes efterfølgende ind på forskellige grupper af danskere med hensyn til køn og alder (12 grupper i alt), og der analyseres på forskelle i friluftsmønstre hos højtuddannede og lavtuddannede. Endelig ses der på, hvilken betydning friluftsliv kan have for danskernes sociale, mentale og fysiske velbefindende. Som særskilte delundersøgelser giver rapporten indblik i børns friluftsliv og i beskæftigedes brug af friluftsliv i deres professionelle virke (herunder lærere, pædagoger, sundhedspersonale m.fl.).

Sammen med nærværende rapport er der udarbejdet et omfattende tabelmateriale. Herunder særskilte tabelrapporter for hver enkelt friluft aktivitet, hvilket betyder, at særligt interesserede ved henvendelse til Friluftsrådet kan få adgang til specifikke resultater for en given friluft aktivitet eller en bestemt region.

LÆSEVEJLEDNING:

I **afsnit 2** opsummeres rapportens vigtigste konklusioner, metode og definitioner. I **afsnit 3** følger en omfattende karakteristik af danskernes friluftsvaner. **Afsnit 4** handler om friluftsliv og sammenhænge med sundhed og livskvalitet. **Afsnit 5** beskæftiger sig med fundne forskelle i friluftsvaner hos højtuddannede i sammenligning med lavere uddannede grupper. **Afsnit 6** beskriver 12 grupper af kvinder henholdsvis mænd i forskellige aldersgrupper og med en vis forskellighed i friluftsvaner. **Afsnit 7** omhandler børns friluftsliv. **Afsnit 8** omhandler beskæftigedes friluftsliv i arbejdslivet. Til slut præsenteres i **afsnit 9** undersøgelsens metode. Her præsenteres den kvantitative analyses datagrundlag, -indsamling og -behandling. Desuden gennemgås fremgangsmåde for delanalyserne for børn, professionelle samt de kvalitative interviews.

1.1 SÅDAN HAR VI GJORT

For at belyse danskernes friluftsliv og brug af naturen er der gennemført en national repræsentativ spørgeskemaundersøgelse af hidtil uset omfang. I perioden fra uge 17 til uge 22 2017 har 9.411 danskere besvaret undersøgelsens spørgeskema og beskrevet deres friluftsvaner og oplevelser forbundet med at være i naturen.

Data fra spørgeskemaet er blevet analyseret og i samarbejde med Danmarks Statistik beriget med forskellig registerdata, fx data for brug af sundhedsydelser. Denne datakobling har muliggjort mere avancerede statistiske analyser af sammenhænge mellem friluftaktivitet og forskellige mål for sundhed og velvære.

Friluftslivets sammenhæng med socialt, mentalt og fysisk velvære belyses således både via registerdata og via danskernes egne oplevelser. Undervejs suppleres de kvantitative resultater med indsigter fra kvalitative interviews. Dette gøres for at nuancere, supplere og ikke mindst eksemplificere de kvantitative fund. Derudover indeholder rapporten en analyse af i alt 12 undergrupper (segmenter), hvor de ovenfor beskrevne resultater nedbrydes og sammenlignes for mænd og kvinder i 6 aldersgrupper.

I analysen er der desuden stillet skarpt på børn og fagprofessionelles brug af naturen. Børnene er i alderen 7 til 15, og det undersøges særligt, hvordan de opfatter læring i naturen,

samt hvilken rolle deres forældre spiller i forhold til deres brug af naturen. I undersøgelsen af de fagprofessionelle brugere af naturen undersøges det, hvilke faggrupper der anvender friluftsliv og naturen i deres erhverv. De fagprofessionelles motivation for at anvende friluftsliv i deres arbejde undersøges, og det undersøges, hvad de fagprofessionelle oplever, at deres målgrupper får ud af at være i naturen.

Læs mere om undersøgelsens metode i afsnit 9.

UNDERSØGELSENS DEFINITION PÅ FRILUFTSLIV

Friluftsliv er individets brug af naturen til ophold eller aktiviteter, som giver en oplevelse af at komme nærmere naturen og af at forholde sig til naturen fysisk og eller mentalt.

- 1 Naturen forstås bredt, dvs. som park, skov, hav, strand, landet mv., men omfatter ikke faste anlæg (fx til sport, streetaktiviteter (skating mv.)) eller virtuel natur.
- 2 Der vil ofte være tale om et miljøskifte på den måde, at privatpersoner bevæger sig uden for hjem og grund, landmanden væk fra egen mark, børn og pædagoger uden for daginstitutionens egen gård og legeplads osv.
- 3 Friluftsliv foregår i fritiden eller som led i social-, sundheds-, daginstitutions- og uddannelses tilbud.
- 4 Friluftsliv kan være både lav-, mellem- eller højintensiv fysisk aktivitet, men det primære formål er ikke konkurrence.
- 5 Friluftsliv foregår i udgangspunktet ikke under transport direkte mellem to punkter, som fx mellem bopæl og arbejdsplads. Friluftsliv kan dog opstå ved bevidste og natursøgende omveje via eller langs skov, park, hav eller anden natur.
- 6 Til aktiviteter henregnes ikke benyttelse af motoriserede køretøjer, medmindre der er tale om hjælpemidler til gangbesværede og handicappede.

2. KONKLUSIONER

2.1 DANSKERNES FRILUFTSLIV

Hyppighed – hvor ofte opholder vi os i naturen?

56% af befolkningen har angivet, at de i sommerhalvåret opholder sig i naturen en eller flere gange dagligt, og 29% opholder sig i naturen 1-3 gange om ugen. Kun 1% opholder sig aldrig eller næsten aldrig i naturen om sommeren. Danskerne opholder sig i naturen er lavere i vinterhalvåret, men ikke desto mindre svarer 59%, at de opholder sig i naturen mindst en gang om ugen i vinterhalvåret. Kun 3% svarer, at de aldrig eller næsten aldrig opholder sig i naturen om vinteren.

Indhold – Hvad laver vi i naturen?

Hvis man ser på, hvad danskerne laver i naturen på daglig basis, så svarer 34% af danskerne, at de i sommerhalvåret dagligt går ture, 19% lugter dagligt hund, og 18% er dagligt ude for at opleve naturen/et sted. På ugeniveau svarer hele 2/3 af danskerne, at de i sommerhalvåret går tur en eller flere gange om ugen, 40% er mindst en gang ugentligt ude for at opleve naturen/et sted, 35% cykler ture en eller flere gange ugentligt, og 28% spiser i naturen en eller flere gange ugentligt.

De hyppigt friluftsskatives vaner:

Hvis man zoomer ind på de danskere, der har svaret, at de på forskellig vis opholder sig i naturen mindst 1-3 gange om ugen – de hyppigt friluftsskative – så siger undersøgelsen følgende om deres friluftsvaner:

○ Motivation for at starte med at dyrke friluftsliv

Når man spørger, hvad der har fået de friluftsskative danskere i gang med at dyrke den eller de friluftsskaktiviteter, som de dyrker, så er et gennemgående svar for alle de 24 friluftsskaktiviteter, vi har spurgt til: ”Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor”. Det tyder på, at de i høj grad dyrker friluftsliv, fordi de motiveres af at være ude i naturen – uafhængigt af

typen af aktivitet. Derudover er to andre gennemgående årsager, at den pågældende aktivitet er en familietradition, og at aktiviteten er blevet anbefalet af venner eller bekendte.

○ Motivation for at søge ud i naturen

De friluftsskative danskere søger især ud i naturen for at slappe af. 79% af de hyppigt friluftsskative danskere har angivet afslapning som vigtig eller meget vigtig motivation for at være friluftsskative. Derudover har hhv. 75%, 70% og 66% svaret, at muligheden for at opleve naturen/stedet, at være fysisk aktive og socialt samvær er vigtige eller meget vigtige motivationsfaktorer for de friluftsskative danskere.

○ Start på friluftsskaktivitet

Mere end 75% har på den ene eller anden måde været vant til at komme i naturen fra barns ben. Det er især de danskere, der har svaret, at de bader eller solbader mere end 1-3 gange om ugen, der svarer, at de har gjort det siden barnsben. For de hyppige badere/solbadere svarer 78% nemlig, at de har gjort det, siden de var børn.

○ Højintensive friluftsskaktiviteter

De, der især får pulsen op, når de er ude i naturen, er de friluftsskative danskere, der løber eller cykler på mountainbike. 44% af dem, der løber en tur mindst 1-3 gange om ugen, og 24% af dem, der cykler mountainbike mindst 1-3 gange om ugen, gør det med høj intensitet.

○ Lavintensive friluftsskaktiviteter

Der er også en række mere passive eller lavintensive friluftsskaktiviteter, der dyrkes 1-3 gange om ugen eller mere. Det er bl.a. hundeluftning, at gå en tur, lege og fem andre friluftsskaktiviteter, hvor over 90% af de danskere, der dyrker aktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere, har tilkendegivet, at aktiviteten udføres med lav intensitet.

- **Brug af naturen**

Størstedelen bruger naturen på egen hånd – enten helt alene eller gennem private aftaler med andre. Det er således kun 16% af de hyppigt friluft aktive danskere, der bruger naturen gennem en forening.

- **Barrierer for friluftsliv**

Det, der især afholder de friluft aktive danskere fra at dyrke mere friluftsliv, er manglende tid pga. arbejde. Det svarer 62% af de hyppigt friluft aktive, mens den næststørste er vejret (35%). Kun 8% har markeret manglende lyst som en barriere.

2.2 FRILUFTSLIV, SUNDHED OG LIVSKVALITET

I undersøgelsen ses der nærmere på sammenhænge mellem friluftsliv, sundhed og livskvalitet på tre forskellige måder. Alle tre analysedele viser, at der er positive sammenhænge mellem friluftsliv, sundhed og livskvalitet.

Analysedel 1 viser, at danskerne oplever, at der er en direkte sammenhæng mellem deres friluftsliv og deres sundhedstilstand og livskvalitet. Direkte adspurgt oplever 84%, at det forbedrer deres psykiske velvære og humør, og 80% oplever, at det forbedrer deres fysiske form og helbredstilstand. 40% vurderer, at friluft aktiviteter forbedrer deres sociale liv, hvilket kan ses i det lys, at mange dyrker friluftsliv og opholder sig i naturen alene. Endelig vurderer 75% af danskerne overordnet, at friluftsliv forbedrer deres liv generelt. De danskere, der er mest friluft aktive, er også dem, der oplever de største effekter på deres fysiske form og helbredstilstand.

Dette billede genfindes, når man i analysedel 2 sammenholder danskernes friluftsvaner med deres egen oplevelse af, hvordan de har det socialt, mentalt og fysisk samt deres oplevelse af livet generelt. De danskere, der oftest er friluft aktive, og som oftest er ude i naturen på en måde, der får pulsen op, oplever selv, at de har en bedre sundhedstilstand – både fysisk, mentalt og socialt samt

generelt. Dette er særlig tydeligt for motionsaktiviteter som løb og cykling, men analyserne viser også, at en række af de mere "rolige" aktiviteter som badning og solbadning, gåture og det at opleve naturen eller et bestemt sted er positivt forbundet med den selvvaluerede mentale tilstand.

De ovenfor beskrevne sammenhænge går igen, når man i analysedel 3, på registerdata undersøger sammenhængen mellem danskernes friluftsvaner og deres sundhedstilstand. Her viser analyserne, at et aktivt friluftsliv er forbundet med mindre kontakt til sundhedsvæsenet – målt på antal sundhedsydelser, behandlinger, ambulansesygehusanvendelse og indlæggelsesdage.

Det forholder sig naturligvis også sådan, at mange danskere via friluftsliv opnår et væsentligt bidrag til efterlevelse af Sundhedsstyrelsens anbefaling om 30 minutters daglig motion.

2.3 FORSKELLIGE SOCIOØKONOMISKE GRUPPERS FRILUFTSLIV

Der er forskel på, hvordan befolkningsgrupper med forskellige uddannelsesbaggrunde og indkomstniveauer opholder sig i naturen og er friluft aktive. Resultaterne indikerer, at danskere med længerevarende uddannelser i højere grad bruger naturen til at dyrke motion. Hvis man ser på danskernes tilbøjelighed til at dyrke en fysisk intensiv friluft aktivitet, som fx løb, så er der en klar tendens til, at jo længere en uddannelse og højere indkomst personer har, jo hyppigere løber de i naturen. Således løber 9% af danskere med folkeskolen som højest afsluttede uddannelse ugentligt, mens hele 27% af danskere med en lang videregående uddannelse løber ugentligt.

Hvis man til gengæld ser på de tre mest almindelige friluft aktiviteter for danskerne – at gå en tur, lufte hund og at gå ud for at opleve naturen/et sted – så er forskellene dog relativt begrænsede. Det tyder ikke på, at der er forskel på, hvor ofte personer med længere og kortere uddannelser dyrker disse meget udbredte og mindre motionsprægede friluft aktiviteter.

Der er heller ikke den store forskel på det udbytte, som personer med forskellig uddannelseslængde oplever, at de får af at opholde sig i naturen. Ganske vist tyder resultaterne på, at personer med længere uddannelser i lidt højere grad oplever, at friluft aktiviteter styrker deres fysiske og mentale helbred. Men generelt er forskellene på de oplevede effekter af friluft aktiviteterne på tværs af uddannelse relativt små.

2.4 FORSKELLE I FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS AF KØN OG ALDER

Analysen viser, at friluftsvaner ændrer sig med alderen, og at der er væsentlige forskelle på, hvordan især yngre og ældre danskere er friluft aktive. Fx går ældre oftere daglige ture end de yngre, som til gengæld er mere tilbøjelige til at løbe en tur. Der er også forskel på, hvad der motiverer forskellige aldersgrupper til at opholde sig i naturen. De yngre motiveres således i højere grad end de ældre af muligheden for at være sammen med andre. Det, der afholder alle aldersgrupper bortset fra de 70+-årige fra at dyrke mere friluftsliv, er manglende tid pga. arbejde. For de 70+-årige er vejret den største barriere for at opholde sig mere i naturen.

Analyserne viser også, at de to køn har forskellige friluftsvaner og forskellige oplevelser af at opholde sig i naturen. Således bruger kvinder generelt naturen mere end mænd, og for kvinder er det i højere grad muligheden for at opleve naturen eller særlige steder, der motiverer dem til at opholde sig i naturen. Kvinder oplever også et større udbytte af at opholde sig i naturen end mænd. Både i forhold til deres liv generelt, deres psykiske velvære og humør, deres fysiske form og helbredstilstand og deres sociale liv.

2.5 BØRNS FRILUFTSLIV

En mindre og ikke-repræsentativ børneundersøgelse indikerer, at børns friluftsliv på flere måder ligner de voksnes. De friluft aktiviteter, som flest børn dyrker dagligt, er at lufte hund (25%) og gå en tur (24%), hvilket spejler de voksnes friluftsvaner. Det, der adskiller børnene fra de voksne, er, at 24% af børnene svarer, at de leger dagligt.

Langt de fleste børn bruger naturen sammen med andre. 69% af børnene siger, at de primært bruger naturen sammen med familie og venner, mens 14% primært bruger naturen sammen med andre i en klub. Ligeledes bruger børn hyppigt naturen sammen med deres forældre, selvom der er en tendens til, at ældre børn bruger naturen mindre med deres forældre.

Over halvdelen af de adspurgte ønsker at bruge naturen mere i forbindelse med undervisning eller fritidsordning. De tilkendegiver ligeledes, at det overvejende er bedre, når undervisningen foregår i naturen, eller lige godt/skidt. De udsagn, der bedst beskriver undervisningen, når den foregår i naturen, er, at den er anderledes (46%), mere aktiv (44%), der er frisk luft (43%), og det er sjovere (40%).

2.6 FRILUFTSLIV SOM EN DEL AF ARBEJDET

For en del danskere er friluftslivet en del af deres job. Undersøgelsen viser, at 18 procent af den danske befolkning i beskæftigelse anvender friluft aktiviteter og naturoplevelser, når de udfører deres job. Af disse friluft aktive fagprofessionelle arbejder 25% inden for undervisning, 16% inden for daginstitution/børnepasning og 8% inden for sundhedsvæsenet. Der er endvidere hele 36%, der har svaret "Andet" til dette spørgsmål, og en del af disse har i fritekst angivet andre arbejdsområder, hvori de er friluft aktive.

86% af de friluft aktive professionelle anvender friluft aktiviteter eller natur månedligt eller oftere i deres job. Dette varierer dog også væsentligt på tværs af arbejdsområdet. Det er særligt personer, der arbejder i daginstitution/børnepasning, der meget ofte er friluft aktive i forbindelse med deres job.

46% af de friluft aktive fagprofessionelle oplever, at det øger deres arbejdsglæde, mens mange også er friluft aktive, fordi det er en del af deres jobbeskrivelse, og det gavner dem, de arbejder med. I forlængelse af dette oplever hele 92%, at friluft aktiviteter gavner deres gruppe, mens 62% oplever, at det motiverer gruppen til at dyrke yderligere friluft aktiviteter.



3. DANSKERNES FRILUFTSLIV

Danskerne er generelt set friluft aktive. Næsten alle bruger naturen på en eller anden måde og i et eller andet omfang. For nogle er det den daglige luftning af hunden, en stille gåtur eller en tur på stranden, der bringer dem ud i det grønne, mens andre søger ud i naturen for at se på fugle, jage eller fiske eller for at bruge den som ramme for motion og sociale aktiviteter.

I dette afsnit karakteriseres danskernes friluftsliv på baggrund af i alt 9.411 tilfældigt udvalgte danskere i alderen 18 år og derover samt udsagn fra kvalitative interviews. Først vises det helt overordnet, hvor hyppigt danskerne er friluft aktive i løbet af året. Dernæst udfoldes det mere konkret, hvilke friluft aktiviteter danskerne primært dyrker, og hvor hyppigt og intensivt det gøres. Herefter analyseres nærmere de væsentlige sæsonudsving i friluftslivet, som undersøgelsen viser. Til sidst afdækkes motivationen for at dyrke friluft aktiviteter. Her undersøges både, hvad der driver de friluft aktive, men også hvad der begrænser de mindre friluft aktive.

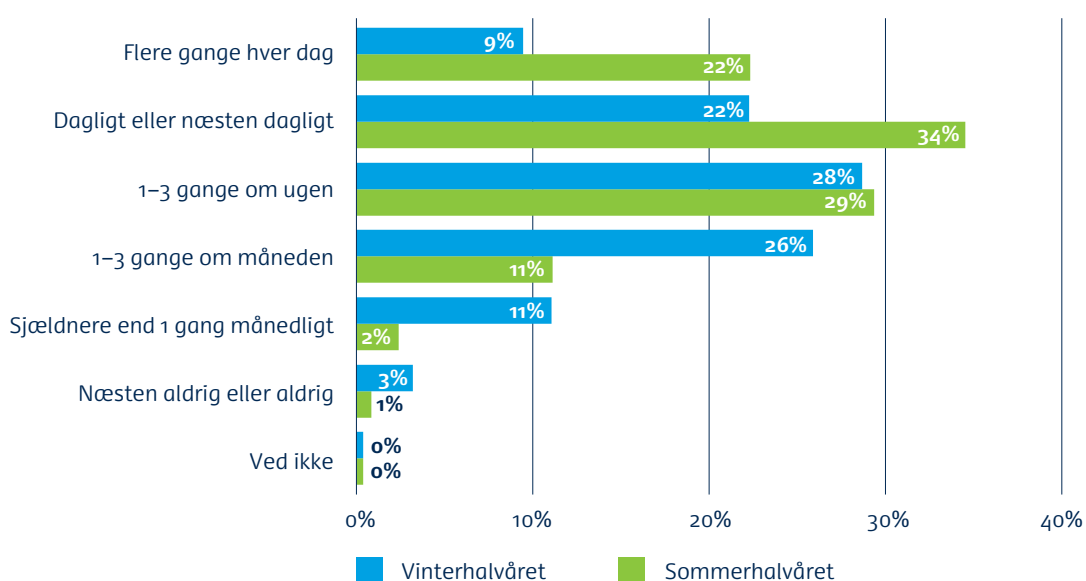
3.1 HVOR OFTE OPHOLDER VI OS I NATUREN?

56% har angivet, at de i sommerhalvåret opholder sig i naturen en eller flere gange dagligt, og 29% opholder sig i naturen 1-3 gange om ugen. Kun 1% opholder sig aldrig eller næsten aldrig i naturen om sommeren. Danskernes ophold i naturen er lavere i vinterhalvåret, men ikke desto mindre svarer 59%, at de opholder sig i naturen mindst en gang om ugen i vinterhalvåret. Kun 3% svarer, at de aldrig eller næsten aldrig opholder sig i naturen om vinteren.

3.2 AKTIVITETSTYPE OG HYPPIGHED

Danskerne er i undersøgelsen blevet spurgt: **”Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter”**, hvorefter en række aktiviteter er blevet oplyst, som det fremgår af tabellen på højre side.

FIGUR 3.1 Ophold i naturen i sommer- og vinterhalvåret



N = 9.411

TABEL 3.1 Friluft aktiviteter og hyppighed

	Flere gange hver dag	Dagligt eller næsten dagligt	1-3 gange om ugen	1-3 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang månedligt	Næsten aldrig eller aldrig	Ved ikke
Luftede hund	11%	8%	5%	5%	6%	65%	1%
Gik en tur	9%	26%	31%	24%	7%	3%	0%
Oplevede naturen/stedet	4%	14%	22%	31%	16%	12%	1%
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	3%	12%	20%	23%	14%	28%	1%
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0%	2%	15%	11%	11%	61%	1%
Fotograferede	1%	2%	8%	19%	21%	49%	1%
Så på dyr eller fugle	3%	10%	11%	19%	20%	35%	1%
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	0%	1%	5%	15%	24%	54%	1%
Studerede naturen/stedet	2%	6%	11%	21%	20%	39%	2%
Sad stille og spiste (ude)	2%	7%	19%	32%	24%	15%	1%
Legede	1%	3%	9%	18%	18%	50%	2%
Var ude at bade/tog solbad ¹	1%	6%	19%	30%	21%	23%	1%
Var ude at fiske	0%	0%	1%	4%	11%	82%	1%
Spillede golf	0%	0%	3%	2%	3%	91%	1%
Cyklede på mountainbike	0%	1%	4%	5%	5%	84%	1%
Sejlede (motorbåd)	0%	0%	1%	3%	7%	88%	1%
Var ude at geocache	0%	0%	0%	1%	4%	90%	5%
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	0%	0%	1%	3%	8%	87%	1%
Var på jagt	0%	0%	1%	2%	2%	94%	1%
Sejlede (sejlbåd)	0%	0%	1%	3%	8%	87%	1%
Var ude at ride	0%	1%	1%	1%	2%	94%	1%
Overnattede i naturen	0%	0%	1%	5%	14%	80%	1%
Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)	0%	0%	0%	0%	1%	98%	1%
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0%	0%	0%	1%	1%	97%	1%

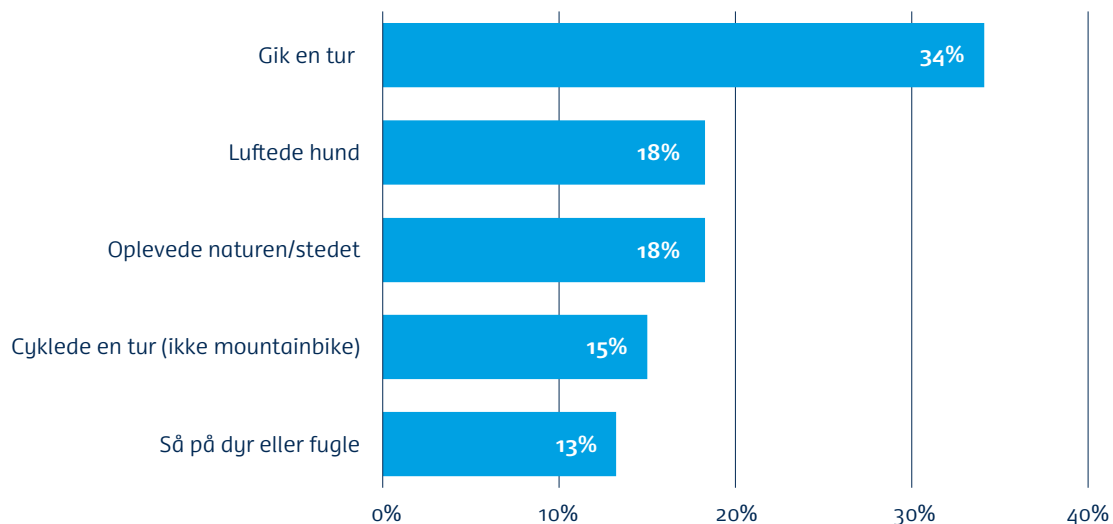
N = 9.411

¹ Friluftaktiviteten "Var ude at bade/tog solbad" dækker over ophold ved vand og bygger på tidligere undersøgelsers kategorisering af friluftaktiviteter.

Den aktivitet, der dyrkes hyppigst – det vil sige flere gange hver dag – er hundeluftning på 11%, mens 9% tilsvarende har gået en tur flere gange hver dag. Den aktivitet, som færrest dyrker, er surfing, herunder windsurfing og kitesurfing, som 98% har angivet som værende ”Næsten aldrig eller aldrig”. Denne er efterfulgt af flyvning (fald-

skærm, hanggliding, paragliding), som 97% har svaret ”Næsten aldrig eller aldrig” til. I den modsatte ende er det kun 3%, der ”Næsten aldrig eller aldrig” har gået en tur. For en mere overskuelig oversigt lægges kategorien ”Dagligt eller næsten dagligt” sammen med ”Flere gange hver dag” i nedenstående figur.

FIGUR 3.2 Hyppigste daglige friluftaktiviteter



Note: Kategorierne "Dagligt eller næsten dagligt" og "Flere gange hver dag" er lagt sammen i figuren.

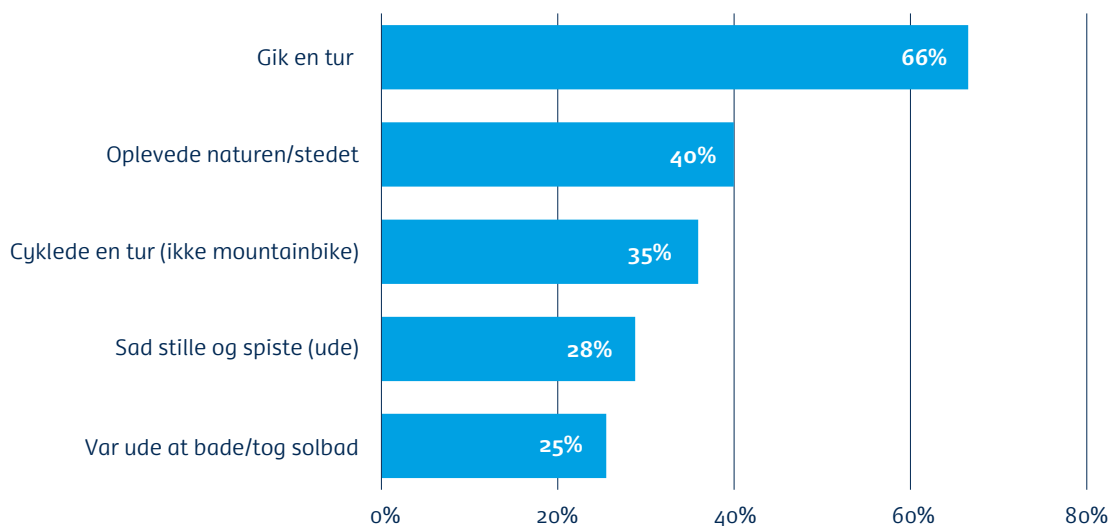
N = 9.411

De fem hyppigste aktiviteter er således gåtur, hundeluftning, opleve natur/sted, cykeltur og se på dyr eller fugle. Det er dog vigtigt at bemærke, at mange af aktiviteterne kan kombineres. Flere har derfor angivet, at de både har gået, luftet hund, oplevet naturen/et sted og set på dyr på én gang.

Det fremgår af figuren, at hele 34% næsten dagligt eller hyppigere har gået en tur i sommerhalvåret 2016.

Ser man i stedet på, hvilken aktivitet der dyrkes ugentligt eller hyppigere, ser tallene således ud:

FIGUR 3.3 Hyppigste ugentlige friluft aktiviteter



Note: Kategorierne "1-3 gange om ugen", "Dagligt eller næsten dagligt" og "Flere gange hver dag" er lagt sammen i figuren.
N = 9.411

Af figur 3.3 fremgår det her, at hundeluftning overhales af andre aktiviteter, når man kigger på de aktiviteter, der dyrkes ugentligt eller hyppigere. Aktiviteten "Gik en tur" er den mest udbredte på ugentlig basis: Hele 66% af danskerne har gået en tur som minimum ugentligt i sommerhalvåret 2016. Desuden er det også værd at bemærke, at aktiviteterne badning/solbadning og spise udenfor kommer med i top 5, når man undersøger de ugentligt hyppigste aktiviteter.

De yngre udfører mere intensive aktiviteter end de ældre. De dyrker bl.a. løb, cykling, ridning og sejlsads. Fx ses det, at løb dyrkes månedligt eller oftere af over 40% af de 18-29-årige, mens dette tal falder støt, jo ældre man bliver, og særligt efter de 50 år ses et fald i løb som aktivitetstype. Løb dyrkes månedligt eller oftere af 38% af de 30-39-årige, 35% af de 40-49-årige, 25% af de 50-59-årige, 10% for de 60-69-årige og knap 8% for de 70+-årige.

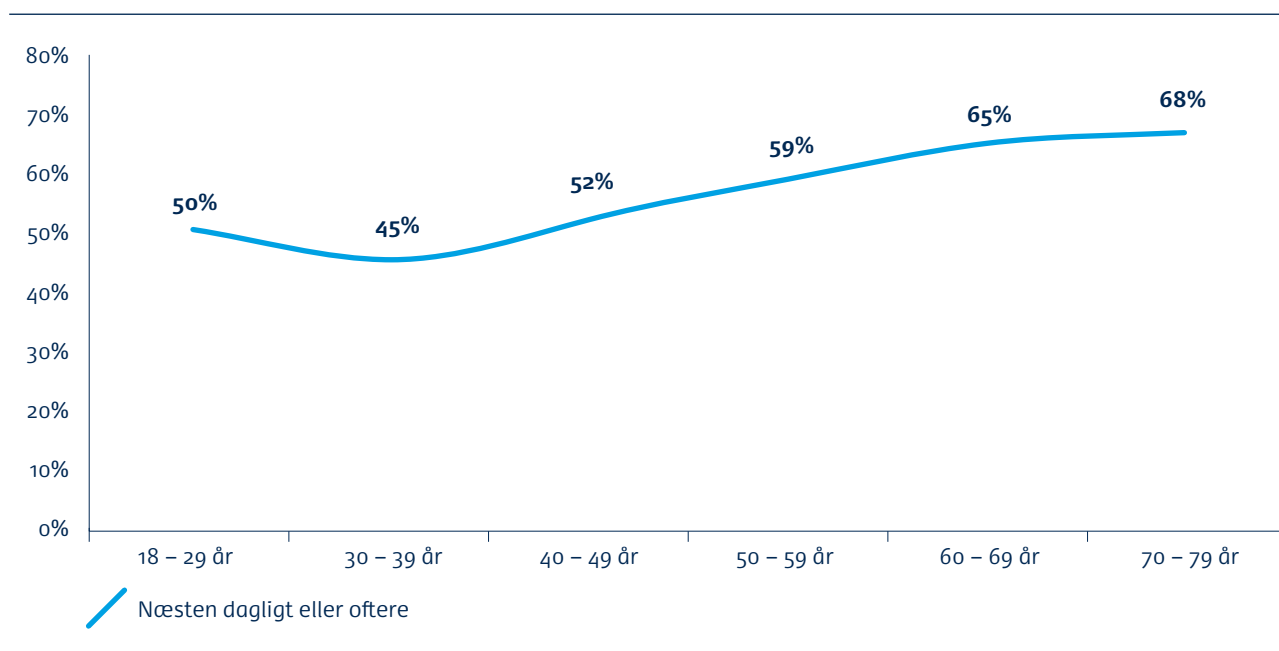
Tilsvarende ses det, at de mere rolige aktiviteter som at studere naturen/stedet, opleve naturen/stedet, se på dyr eller fugle samt samle bær er væsentligt mere udbredt blandt de ældre end de yngre aldersgrupper. Dette forfølges yderligere i afsnit 5 om grupper.

Ser man helt overordnet på aktivitetshyppigheden i forhold til alder, ses da også en tendens til, at der er et relativt højt aktivitetsniveau for de

helt unge (18-29-årige), hvorefter der er et lille dyk for de 30-39-årige, og herefter er aktivitetsniveauet støt stigende.

Sammenholdt med de væsentlige barrierer for friluftaktivitet (se afsnit 3.4) kan det netop indikere, at de unge og ældre har mere tid til at opholde sig i naturen, mens særligt de 30-39-årige har for travlt med arbejde, familie, børn og daglige gøremål til at opholde sig i naturen.

FIGUR 3.4 Andel dagligt aktive i forskellige aldersgrupper



N: 18-29 år = 1785; 30-39 år = 1260; 40-49 år = 1647; 50-59 år = 1444; 60-69 år = 1759; 70+ år = 1188.

3.2.1 HVILKE DAGE ER MAN FRILUFTSAKTIV

Hvornår er det så, at danskerne er friluftaktive? I forlængelse af typen og hyppigheden af aktiviteterne er der blevet spurgt til, hvornår man primært dyrker den/de angivne friluftaktivitet(er).

Spørgsmålet er kun blevet stillet til de aktiviteter, hvor folk har angivet, at de dyrker aktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere.²

Helt konkret er der spurgt til, hvorvidt man dyrker friluftaktiviteten i hverdage, weekender eller ferier.

² Som følge af, at der kun er spurgt ind til aktiviteter, der er angivet som ugentlige eller oftere, er det et væsentligt lavere antal besvarelser på disse spørgsmål. Dette er gjort for at undgå at trætte respondenterne med alt for mange enslydende spørgsmål, og fordi eventuelle effekter af friluftsliv vil være størst, såfremt disse dyrkes hyppigt.

TABEL 3.2 Tidspunkter for friluft aktiviteter

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	91%	83%	69%	2%	2137
Gik en tur	79%	81%	64%	2%	5987
Oplevede naturen/stedet	66%	83%	69%	3%	3605
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	86%	70%	50%	2%	3213
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	88%	77%	49%	3%	1517
Fotograferede	62%	73%	72%	7%	982
Så på dyr eller fugle	76%	75%	62%	7%	2228
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	65%	76%	63%	5%	552
Studerede naturen/stedet	72%	79%	68%	6%	1699
Sad stille og spiste (ude)	67%	86%	71%	4%	2538
Legede	59%	78%	61%	7%	1078
Var ude at bade/tog solbad	55%	79%	78%	4%	2240
Var ude at fiske	58%	81%	54%	5%	151
Spillede golf	85%	68%	45%	2%	280
Cyklede på mountainbike	66%	72%	43%	8%	473
Sejlede (motorbåd)	52%	74%	54%	10%	134
Var ude at geocache	42%	55%	41%	14%	70
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	65%	68%	45%	10%	135
Var på jagt	62%	75%	32%	12%	98
Sejlede (sejlbåd)	68%	77%	69%	4%	137
Var ude at ride	80%	74%	63%	12%	149
Overnattede i naturen	19%	54%	53%	25%	92
Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)	21%	27%	23%	64%	18
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	22%	47%	38%	41%	42

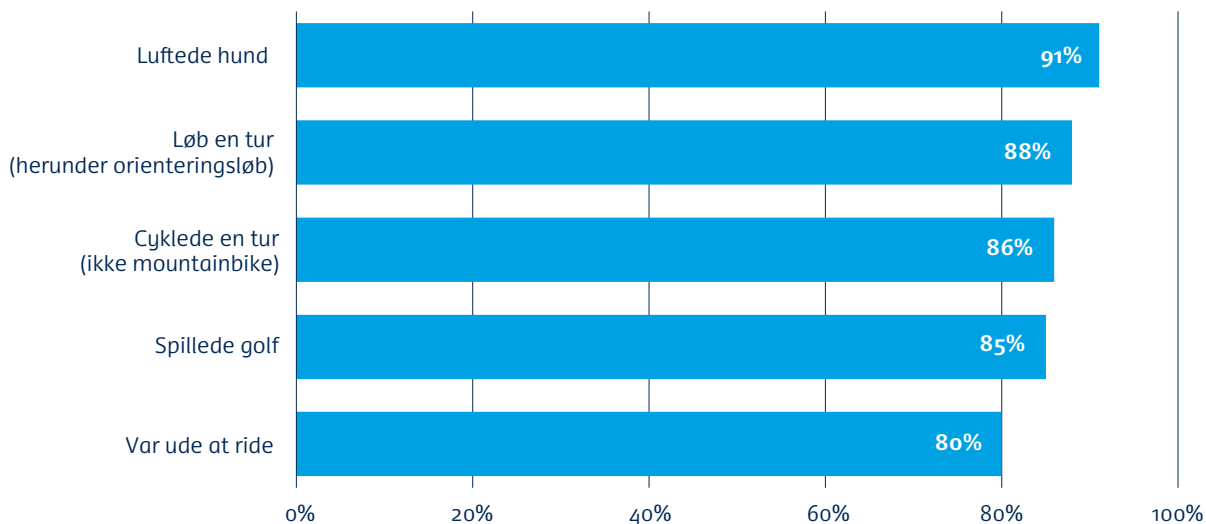
Note: Det har været muligt at svare at man dyrker en given fritidsaktivitet i både hverdagene og weekenderne, hvorfor tabellen summer mere end til 100%.

Nedenfor sorteres aktiviteterne i en top 5, efter hvilken aktivitet der relativt set dyrkes mest i hverdagen, weekender og ferier.

Som det fremgår her, er hundeluftning igen en aktivitet, som hyppigt dyrkes i hverdagen. Således er det hele 91% af de danskere, der lufter

hund 1-3 gange om ugen, der gør det i hverdage. Ligeledes er friluftaktiviteterne at løbe og cykle ture samt spille golf og ride nogle aktiviteter, der dyrkes i hverdage. Den mindst hyppige hverdagsaktivitet er overnatning i naturen på 19%, herefter flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider) på 21% og derefter surfing på 22%.

FIGUR 3.5 Hyppigste friluftaktiviteter i hverdagen

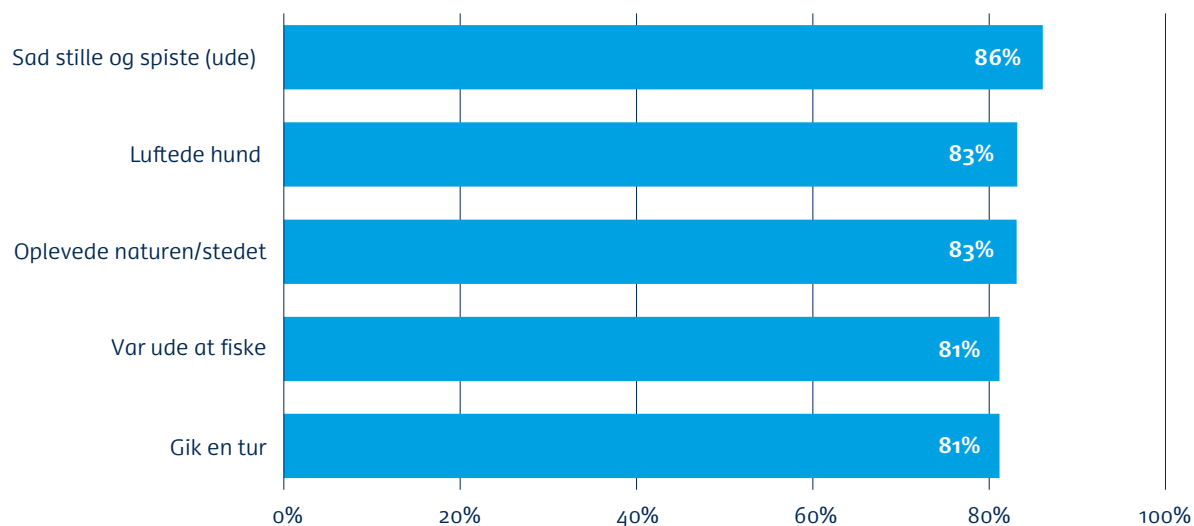


N: Luftede hund = 2137; Løb en tur = 1517; Cyklede en tur (ikke mountainbike) = 3213; Spillede golf = 280; Var ude at ride = 149.

I weekenderne er særlig aktiviteten at sidde og spise udenfor en populær aktivitet. 86% af dem, der dyrker aktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere, har sagt, at de sidder og spiser ude i weekenderne. Desuden bruger danskerne weekenden på at opleve naturen/stedet, gå ture, gå

med hunden og fiske. Den mindst hyppige weekendaktivitet er flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider), men af dem, der dyrker dette, er det alligevel 27%, der gør det i weekenden. Surfing er den næstmindst hyppige weekendaktivitet, da den dyrkes af 47% af de surfende.

FIGUR 3.6 Hyppigste friluftaktiviteter i weekenden

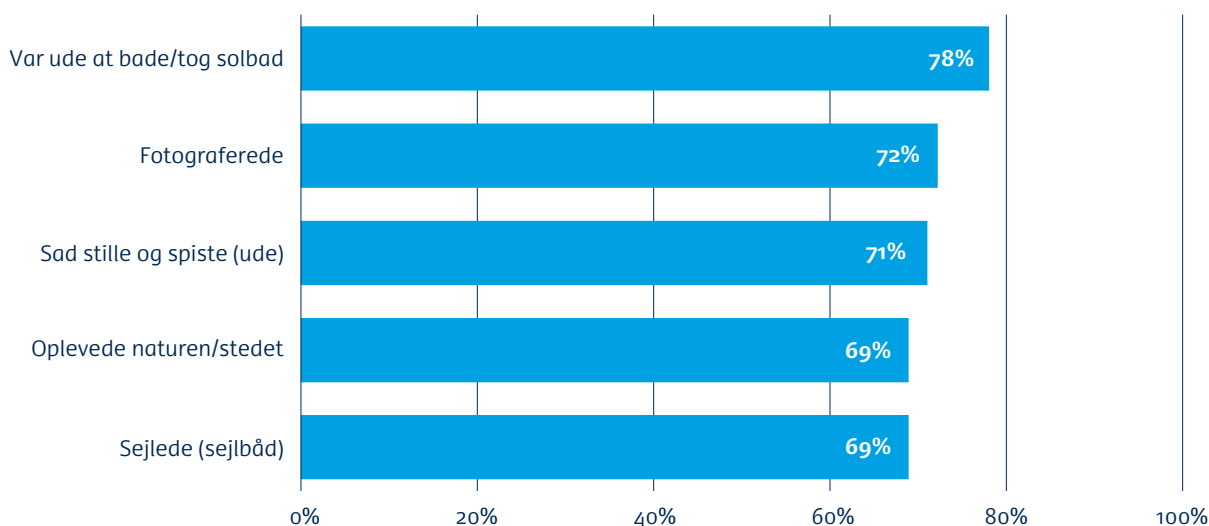


N: Sad stille og spiste (ude) = 2538; Luftede hund = 2137; Oplevede naturen/stedet = 3605; Var ude at fiske = 151; Gik en tur = 5987.

I ferierne er det særligt populært at tage ud at bade/tage solbad og fotografere. 78% af dem, der bader eller solbader 1-3 gange om ugen eller oftere, gør det således i ferierne. Desuden går de hyppige aktiviteter også igen i ferierne: spise ude, lufte hund samt opleve naturen/stedet. Det kan i

øvrigt bemærkes, at de adspurgte er blevet bedt om at markere "Hverdag", "Weekend" og "Ferie", såfremt de udfører aktiviteten hver dag. Af de aktiviteter, der dyrkes mindst i ferierne, er flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider) på 23% og jagt på 32%.

FIGUR 3.7 Hyppigste frilftsaktiviteter i ferier



N: Var ude at bade/tog solbad = 2240; Fotograferede = 982; Sad stille og spiste (ude) = 2538; Oplevede naturen/stedet = 3605; Sejlede (sejlbåd) = 137.

3.2.2 TIDSPUNKT FOR START PÅ AKTIVITET

Desuden er der spurgt til, hvor lang tid man har dyrket den/de angivne frilftsaktivitet(er). Spørgsmålet er igen kun blevet stillet til de aktiviteter, hvor folk har angivet, at de dyrker aktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere.³

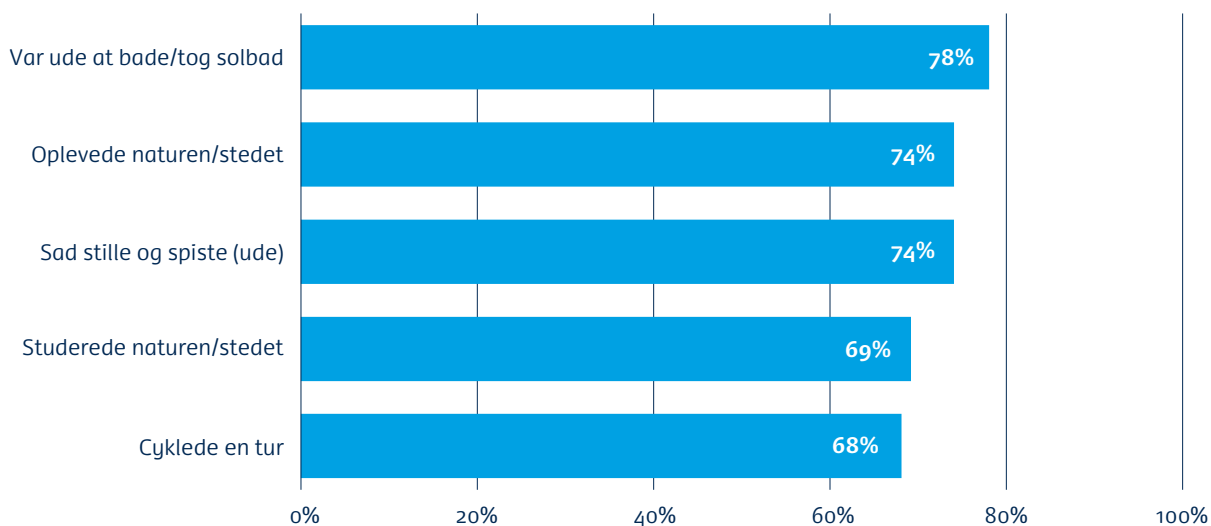
Bryder man tabellen lidt ned, kan man se, at den hyppigste "barndomsaktivitet" er at bade/tage solbad efterfulgt af opleve naturen/stedet samt spise udenfor. Helt konkret betyder det, at 78% af dem, der bader/solbader 1-3 gange om ugen eller oftere, har sagt, at de har gjort det, siden de var børn/altid.

³ Som følge af, at der kun er spurgt ind til aktiviteter, der er angivet som ugentlige eller oftere, er det et væsentligt lavere antal besvarelser på disse spørgsmål. Dette er gjort for at undgå at trætte respondenterne med alt for mange enslydende spørgsmål, og fordi eventuelle effekter af friluftsliv vil være størst, såfremt disse dyrkes hyppigt.

TABEL 3.3 Starttidspunkt for friluftaktivitet

	Siden jeg var barn / det har jeg altid gjort	11 år eller mere	6-10 år	1-5 år	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	21%	31%	21%	21%	4%	1%	2137
Gik en tur	64%	16%	7%	8%	1%	3%	5987
Oplevede naturen/stedet	74%	11%	5%	5%	1%	4%	3605
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	68%	13%	8%	8%	1%	2%	3213
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	17%	30%	21%	25%	4%	2%	1517
Fotograferede	21%	31%	18%	18%	5%	7%	982
Så på dyr eller fugle	66%	14%	6%	5%	1%	8%	2228
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	62%	16%	5%	8%	4%	4%	552
Studerede naturen/stedet	69%	13%	5%	5%	2%	7%	1699
Sad stille og spiste (ude)	74%	14%	3%	3%	1%	4%	2538
Legede	60%	6%	9%	17%	2%	6%	1078
Var ude at bade/tog solbad	78%	11%	3%	3%	1%	4%	2240
Var ude at fiske	59%	13%	6%	15%	3%	5%	151
Spillede golf	3%	44%	22%	23%	7%	0%	280
Cyklede på mountainbike	8%	20%	20%	35%	9%	8%	473
Sejlede (motorbåd)	22%	22%	17%	23%	4%	11%	134
Var ude at geocache	7%	4%	24%	17%	34%	14%	70
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	8%	22%	16%	27%	19%	7%	135
Var på jagt	30%	40%	6%	7%	7%	10%	98
Sejlede (sejlbåd)	29%	36%	15%	13%	4%	4%	137
Var ude at ride	50%	21%	8%	5%	4%	12%	149
Overnattede i naturen	36%	16%	8%	14%	5%	21%	92
Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)	0%	15%	6%	0%	14%	65%	18
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	5%	4%	7%	28%	15%	41%	42

FIGUR 3.8 Top 5-friluftaktiviteter, der dyrkes, "siden jeg var barn/altid"

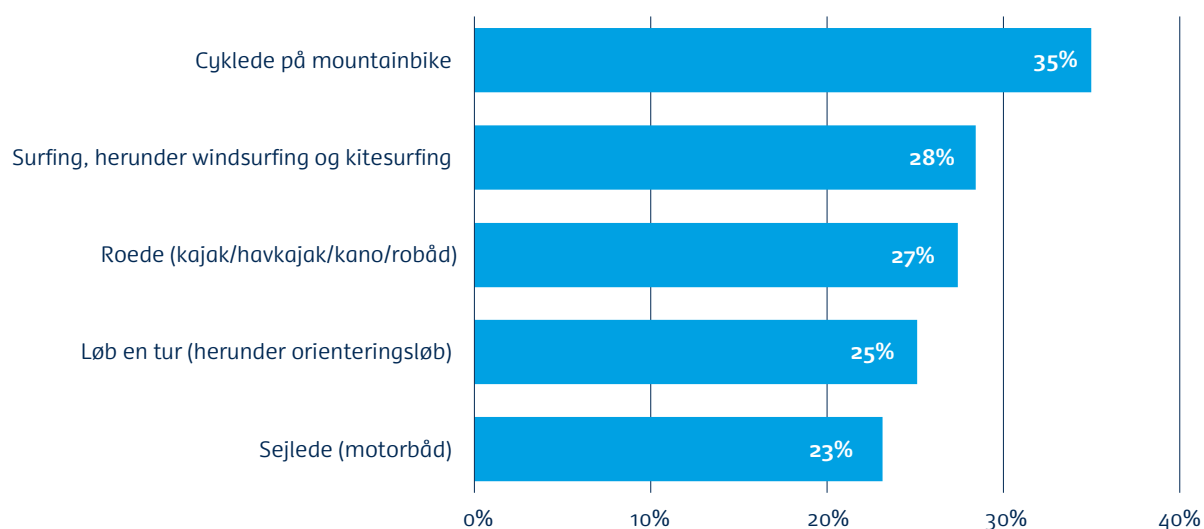


N: Var ude at bade/tage solbad = 2240; Oplevede naturen/stedet = 3605; Sad stille og spiste (ude) = 2538; Studerede naturen/stedet = 1699; Cyklede en tur (ikke mountainbike) = 3213.

Det at have dyrket en friluftaktivitet, siden man var barn, udtrykker flere personer i interviewene. Tilsvarende udtrykker også de relativt mindre aktive interviewpersoner, at de ikke søger så meget ud i naturen – det er ikke en vane, de er vokset op med, og derfor ikke noget, de mangler. I kategorien 11 år eller mere er danskerne særligt startet på at spille golf samt gå på jagt.

En anden ting, der er værd at bemærke, er, at danskerne særligt inden for de sidste 1-5 år er begyndt at køre mountainbike, surfe og ro. 35% af dem, der cykler på mountainbike 1-3 gange om ugen eller oftere, har således sagt, at de startede på aktiviteten indenfor de seneste fem år. Denne top 5 kan ses i tabellen til højre og ser således ud:

FIGUR 3.9 Top 5-friluftaktiviteter med start inden for de seneste 1-5 år



N: Cyklede på mountainbike = 473; Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing = 42; Roede (kajak/havkajak/kano/robåd) = 135; Løb en tur (herunder orienteringsløb) = 1517; Sejlede (motorbåd) = 134.

”(...) hvis man er vokset op med, at man slapper af i nærheden af havet, så tror jeg, det trækker i en på den måde resten af livet. Så kan man mærke, når det ikke er der, fordi havet har man altid symboliseret med ferie og frihed og ikke at være på arbejde ...”

Mand i 50'erne

3.3 INTENSITET

Der er stor forskel på, hvor intensive forskellige typer af friluftaktiviteter er. Og forskellige friluftsk aktive kan naturligvis også udøve de forskellige aktiviteter med større eller mindre intensitet.

I undersøgelsen er der spurgt til, med hvilken intensitet man dyrker den/de angivne friluftaktivitet(er). Spørgsmålet er igen kun blevet stillet til de aktiviteter, hvor folk har angivet, at de dyrker aktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere.⁴ Som en veldokumenteret og anvendt indikator for in-

tensitet anvendes graden af forpustethed under udførelsen. Spørgsmålet er således formuleret som: Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? [den angivne aktivitet].

Svarkategorierne går fra, at man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale, til at man er lettere forpustet, men kan tale med andre imens, og slutteligt at man ikke bliver forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens. Dette er en gængs måde at klassificere intensitet på, og den anvendes bl.a. af Sundhedsstyrelsen (Sundhedsstyrelsen 2003).

⁴ Som følge af, at der kun er spurgt ind til aktiviteter, der er angivet som ugentlige eller oftere, er det et væsentligt lavere antal besvarelser på disse spørgsmål. Dette er gjort for at undgå at trætte respondenterne med alt for mange enslydende spørgsmål, og fordi eventuelle effekter af friluftsliv vil være størst, såfremt disse dyrkes hyppigt.

TABEL 3.4 Intensitet

	Forpustet	Lettere forpustet	Ikke forpustet	Ved ikke	I alt
Luftede hund	1%	17%	82%	0%	2151
Gik en tur	1%	23%	76%	0%	6077
Oplevede naturen/stedet	1%	15%	84%	0%	3869
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	5%	59%	35%	0%	3493
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	44%	48%	8%	0%	1674
Fotograferede	0%	3%	96%	0%	1437
Så på dyr eller fugle	0%	7%	93%	0%	2570
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	1%	4%	95%	0%	1023
Studerede naturen/stedet	1%	11%	89%	0%	2109
Sad stille og spiste (ude)	1%	3%	96%	0%	3090
Legede	3%	48%	49%	0%	1425
Var ude at bade/tog solbad	1%	7%	92%	0%	2683
Var ude at fiske	1%	5%	94%	0%	334
Spillede golf	0%	17%	83%	0%	345
Cyklede på mountainbike	24%	58%	17%	1%	595
Sejlede (motorbåd)	2%	3%	94%	1%	248
Var ude at geocache	4%	12%	84%	0%	184
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	5%	34%	60%	1%	297
Var på jagt	2%	21%	74%	3%	165
Sejlede (sejlbåd)	1%	9%	89%	0%	259
Var ude at ride	7%	36%	56%	1%	231
Overnattede i naturen	1%	5%	94%	0%	331
Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)	5%	6%	88%	1%	60
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	7%	25%	62%	6%	96

HVORDAN BIDRAGER FRILUFTS FYSISKE SUNDHED

Det er veldokumenteret, at det er sundt at røre sig og være aktiv. Bl.a. har Sundhedsstyrelsen gennemført omfangsrige undersøgelser og litteraturgennemgange af både internationale og danske forhold, hvor det påvises, at fysisk aktivitet er sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende for både ældre og unge (Sund-

hedsstyrelsen 2011). Fx er fysisk aktivitet afgørende for at sikre, at børn og unge udvikler sig og vokser, som de skal, og i forhold til at undgå overvægt, modstå stress og sikre fremtidig sundhed (Sundhedsstyrelsen 2011:111ff). Med fysisk aktivitet menes der alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Som nævnt vil nogle af de beskrevne friluftsa-

ktiviteter i afsnit 3 være meget fysisk sundhedsfremmende efter denne definition, mens andre vil være det i mindre grad.

Derfor følger nedenfor først den forventelige energiomsætning ved 30 minutters varighed af forskellige hovedtyper af aktiviteter og dernæst et kort oprids af den typiske varighed af friluftsa-

Aktivitet	Energiforbrug i kilokalorier pr. 30 minutter
Gang, rolig	90
Cykling, rolig	180
Cykling, moderat	210
Jogging/gang	225
Løb 7,5 km/t	300
Løb 12 km/t	500

FRILUFTSAKTIVITETER TIL DEN

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne minimum bevæger sig 30 minutter om dagen med moderat intensitet. Samtidig anbefales børn og unge at bevæge sig minimum 60 minutter om dagen med moderat intensitet og 2-3 gange om ugen med høj intensitet.

Undersøgelsen afdækker ikke, hvor længe danskerne dyrker deres friluftsaftivitet ad gangen, men friluftslivet bidrager alt andet lige positivt til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet. Det gælder især for de friluftsaftiviter, hvor udøverne bliver forpustede eller lettere forpustede, hvilket svarer til henholdsvis høj og moderat intensitet i Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Det er især friluftsaftiviterne løb, mountainbike, cykling og gåture med og uden hund, hvor danskerne oplever, at de bliver forpustede eller lettere forpustede, jf. tabel 3.4.

Sammenholdes hyppigheden af danskernes friluftsliv, jf. tabel 3.1, med intensiteten, jf. tabel 3.4, er det derfor rimeligt at antage, at de mest friluftsaftive borgere, som dyrker friluftsliv næsten dagligt eller flere gange dagligt, og som bliver forpustede eller let forpustede, lever op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen.

De danskere, der dyrker friluftsliv mindre hyppigt eller ved lavere intensitet, får også et positivt afkast, når

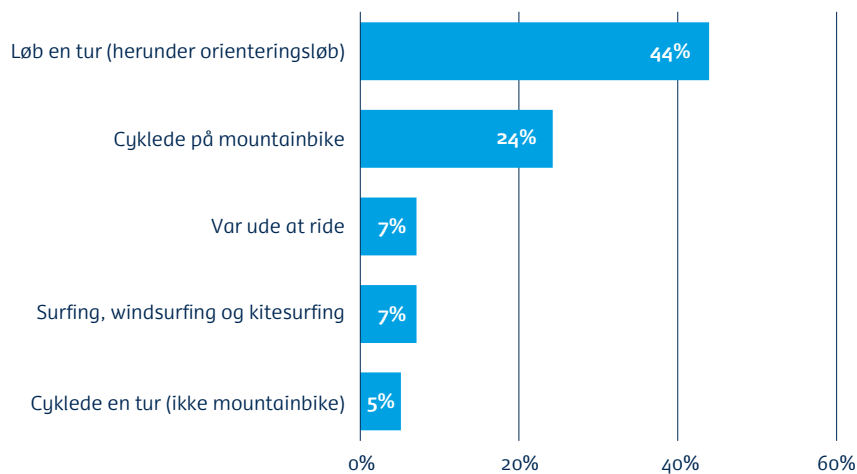
vi kigger på deres fysiske sundhed. Her er det vigtigt at understrege, at når Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet om dagen, så behøver det ikke at være 30 sammenhængende minutter. Det kan fx være to daglige gåture a 15 minutter. For det andet går Sundhedsstyrelsens anbefalinger på at undgå decideret inaktivitet. Derfor gælder det også, at friluftsliv i kortere tid og ved lavere intensitet bidrager positivt i forhold til udøvernes sundhed.

I kapitel 4 gennemgås danskernes selvvaluerede fysiske, mentale og sociale effekter af friluftsliv.

For at få et overblik over de aktiviteter, danskerne dyrker med højest intensitet, vises i figur 3.10 de fem friluftaktiviteter, hvor flest danskere angiver, de bliver forpustede. 44% af de danskere, der løber

1-3 gange om ugen eller oftere, har angivet, at de bliver forpustede og har svært ved at føre en samtale, når de løber. Dernæst kommer det at cykle på mountainbike, hvor 24% bliver forpustede.

FIGUR 3.10 Top 5-friluftaktiviteter, hvor danskerne bliver forpustede

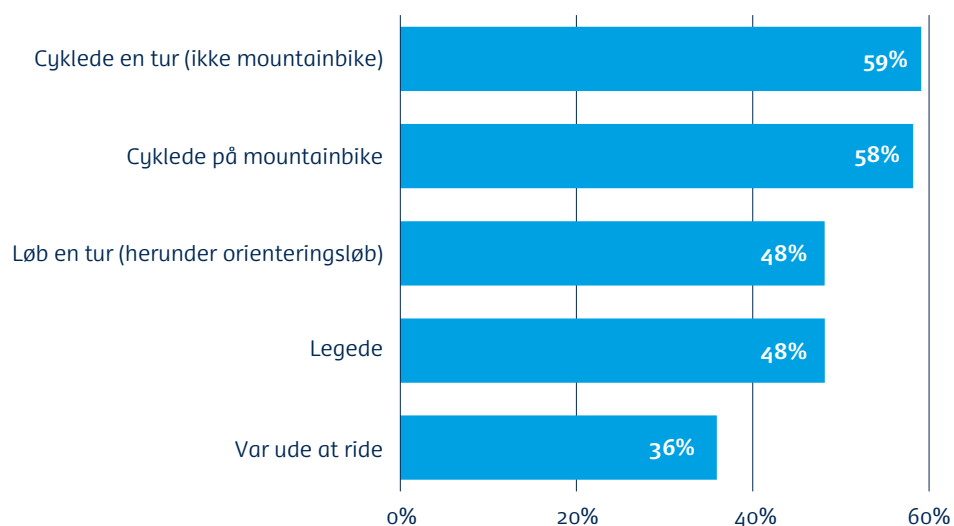


N: Løb en tur (herunder orienteringsløb) = 1674; Cyklede på mountainbike = 595; Var ude at ride = 231; Surfing, windsurfing og kitesurfing = 96; Cyklede en tur (ikke mountainbike) = 3493.

Nedenstående figur 3.11 viser top 5 i midterkategorien, hvor danskerne har angivet, at de er lettere forpustede, når de dyrker friluftaktiviteten, men kan tale med andre imens. Her ses det, at 59% af

de danskere, der cykler en tur, og 58% af de danskere, der cykler på mountainbike 1-3 gange om ugen eller oftere, bliver lettere forpustede.

FIGUR 3.11 Top 5-friluftaktiviteter, hvor danskerne bliver lettere forpustede

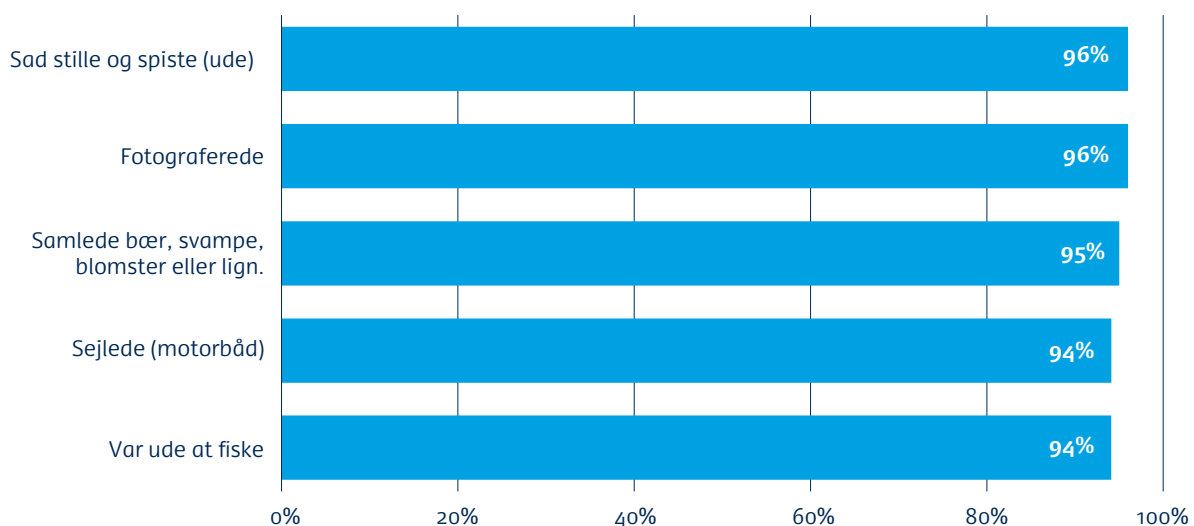


N: Cyklede en tur (ikke mountainbike) = 3493; Cyklede på mountainbike = 595; Løb en tur (herunder orienteringsløb) = 1674; Legede = 1425; Var ude at ride = 231.

Slutteligt viser figur 3.12 de fem friluftaktiviteter, hvor flest danskere har tilkendegivet, at de ikke bliver forpustede. Ligesom med de foregående figurer viser figuren kun resultaterne for danskere, der dyrker friluftaktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere. Der er generelt ikke stor forskel på de fem aktiviteter. Således tilkendegiver 96% af danskerne, at de ikke bliver forpustede, når de sidder

stille og spiser ude, og når de fotograferer. Der er i alt 8 friluftaktiviteter, hvor over 90% af de danskere, der dyrker friluftaktiviteten 1-3 gange om ugen eller oftere, har sagt, at de ikke bliver forpustede, når de dyrker den. Foruden de fem aktiviteter i figuren drejer det sig om: overnattede i naturen (94%), så på dyr eller fugle (93%) og var ude at bade/tog solbad (92%).

FIGUR 3.12 Top 5-friluftaktiviteter, hvor danskerne ikke bliver forpustede



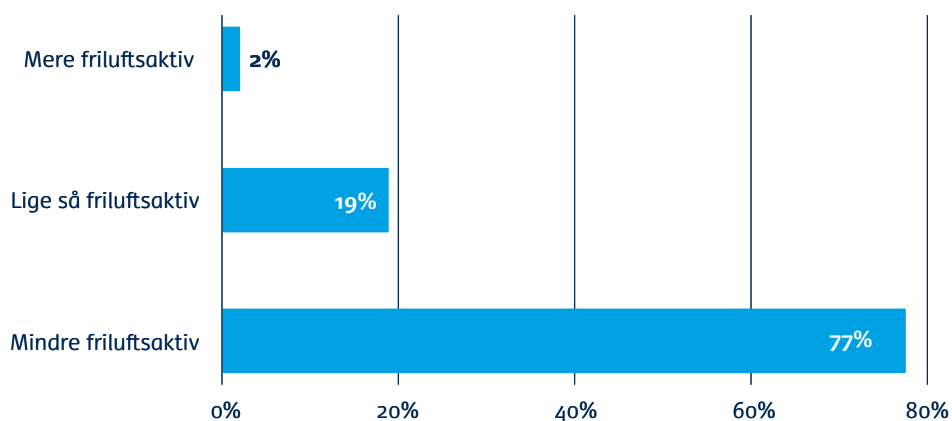
N: Sad stille og spiste (ude) = 3090; Fotograferede = 1437; Samlede bær, svampe, blomster eller lign. = 1023; Sejlede (motorbåd) = 248; Var ude at fiske = 334.

3.4 NÆRMERE OM SÆSONUDSVING

Undersøgelsen viser, at danskerne er meget mere friluft aktive om sommeren end om vinteren. Det fremgik allerede af indledningen til afsnittet (se figur 3.1). Her beskrives det nærmere, hvilke forskelle der er, og hvad danskerne i stedet for gør om vinteren.

Først ses på, hvorvidt man i vinterhalvåret er lige så friluft aktiv som i sommerhalvåret. Spørgsmålet er formuleret som følger: "Sammenlignet med sommerhalvåret er du så i vinterhalvåret ..."

FIGUR 3.13 Omfanget af friluftaktivitet i vinterhalvåret sammenlignet med sommerhalvåret

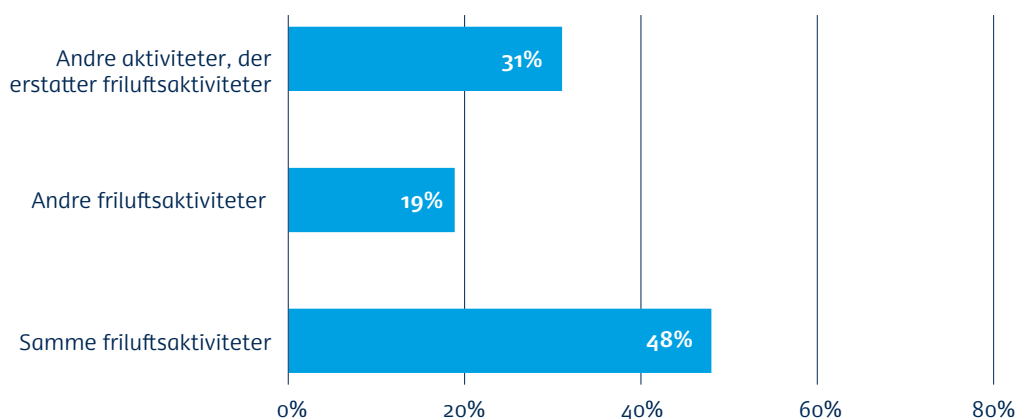


Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 8.899

Når så stor en del svarer, at de er mindre friluft-aktive, er det interessant at undersøge, hvorvidt friluftaktiviteterne erstattes med andre aktiviteter. Der er således også blevet spurgt til, hvilke

aktiviteter man udfører i vinterhalvåret. Spørgs-
målsformuleringen lyder: "Sammenlignet med
sommerhalvåret udfører du så i vinterhalvåret ..."

FIGUR 3.14 Erstatning af friluftaktiviteter



Note: Det har været muligt at afgive flere svar og "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 9445.

Knap halvdelen af danskerne udfører de samme friluftaktiviteter. Der er således en del danskere, der udfører samme friluftaktivitet men i mindre omfang end om sommeren. En anden halvdel udfører enten andre friluftaktiviteter (19%) eller andre aktiviteter, der helt erstatter friluftaktiviteter (31%). Man kan forestille sig, at nogle af dem, der har angivet, at de erstatter friluftaktiviteter om vinteren, bliver helt inaktive, men da det har væ-

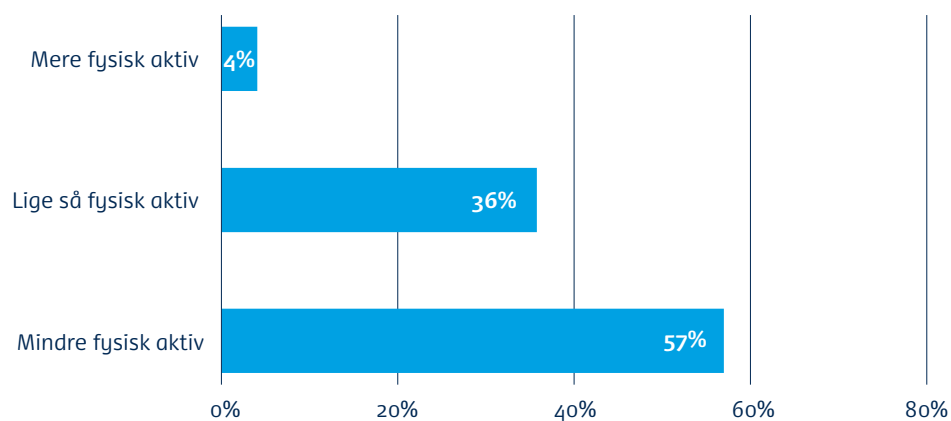
ret muligt at afgive flere svar, kender vi ikke den præcise andel af inaktive. Det har, som nævnt, været muligt at afgive flere svar samt svare "ved ikke", hvorfor denne figur ikke summer til 100.

De personer, der har svaret "Andre friluftaktiviteter", er efterfølgende blevet spurgt til, hvilke friluftaktiviteter de eksisterende aktiviteter erstattes med.

En stor del erstatter eksisterende friluftsa-
ktiviteter med andre friluftsa-
ktiviteter i vinterhalvåret.
En femtedel står på ski og skøjter i Danmark,
mens lidt færre samler bær, svampe mv. som
aktivitet i vinterhalvåret.

Der er desuden spurgt til, om der er forskel på
niveauet af fysisk aktivitet i hhv. sommer- og
vinterhalvåret. Spørgsmålsformuleringen lyder:
Sammenlignet med sommerhalvåret er du så i
vinterhalvåret ...

FIGUR 3.15 Fysisk aktivitet i vinterhalvåret sammenlignet med sommerhalvåret



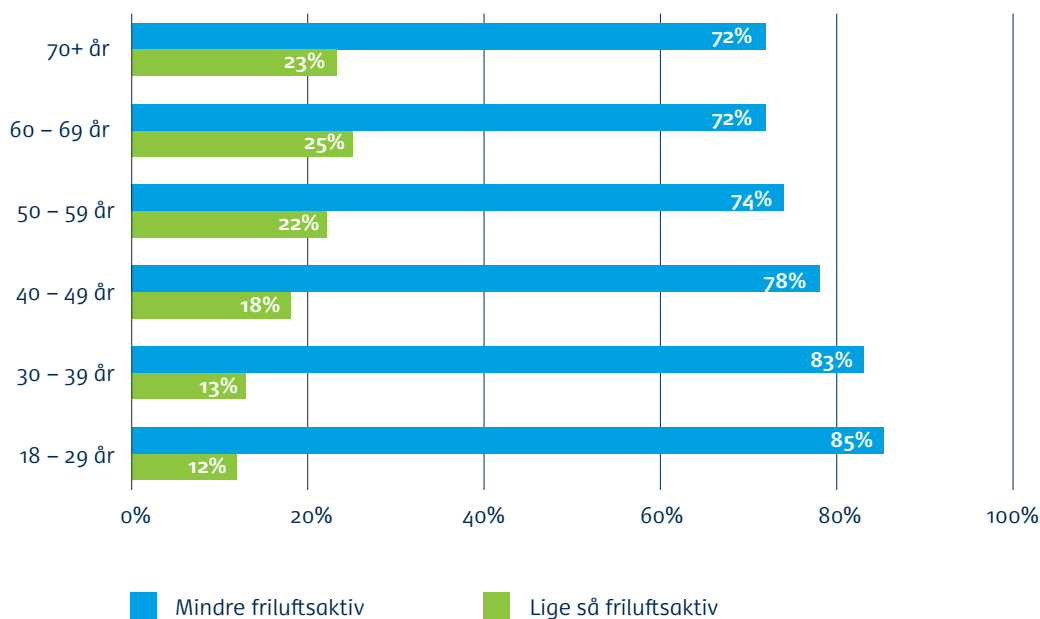
Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 8.853.

At man er mindre friluftaktiv i vinterhalvåret (se figur 3.13 ovenfor), gør sig således også gældende for ens fysiske aktivitet generelt set. Dog er der væsentligt flere, der er lige så fysisk aktive vinter som sommer. Det er således sandsynligt, at en del af de danskere, der har sagt, at de i vinterhalvåret erstatter friluft aktiviteter med andre aktiviteter, erstatter disse med indendørs sportsaktiviteter.

Ser man nærmere på danskernes aktivitetsniveau sommer og vinter i forhold til deres alder, ses en tendens til, at de yngre er mindre vedholdende end de ældre. Dette kan ses af nedenstående figur.

Kun 12% af de 18-29-årige er lige så friluftaktive i vinterhalvåret sammenlignet med sommerhalvåret, og 85% af dem er mindre friluftaktive vinter

FIGUR 3.16 Sæsonudsving i friluftaktivitet fordelt på alder



Note: Figuren summer ikke til 100%, da der kun er medtaget to svarkategorier.
N = 8.853.

som sommer. Det står væsentlig anderledes til for de ældre aldersgrupper på 60-69 og 70+ år: Her er henholdsvis 25 og 23% lige så friluft aktive om vinteren. Som det fremgår af figurerne, påvirker sæsonen relativt meget både aktivitetstype og aktivitetsniveau. Hele 77% svarer, at de er mindre friluft aktive i vinterhalvåret end i sommerhalvåret. Desuden ses det også, at 28% erstatter friluft aktiviteterne med andre aktivi-

teter. Endvidere er hele 57% mindre fysisk aktive om vinteren end om sommeren.

Disse tendenser giver genklang i en række af interviewene. Her bliver det bl.a. fremhævet, at vintervejret gør, at man nedsætter omfang men ikke type, mens en del andre tilkendegav, at de erstattede friluft aktiviteterne med indendørsaktivitet:

”Altså dobbelt så mange gange bliver aktiviteterne udført i sommerhalvåret. Men de bliver også gennemført i vinterhalvåret, der er det bare ikke lige så tit, og så har man lidt ekstra udstyr med. Så ja, bare i mindre omfang.”

Mand i 50'erne

”Vi bruger sådan set det her indendørs [fitnessudstyr red.] en hel del om vinteren, men det kan jo ikke måle sig med det udendørs. Det kan det ikke. Så vejret spiller en ret stor rolle.”

Mand i 60'erne

Blandt de meget entusiastiske friluftsudøvere var der dog en klar tendens til, at man ikke så sæsonskiftet som en forhindring, men snarere en bonus ved at bo i Danmark:

”Det er skønt, at naturen ændrer sig, at nu er det forår, og det er lyst, og når det er vinter, så skal man skynde sig lidt mere, hvis man vil løbe i lys ...”

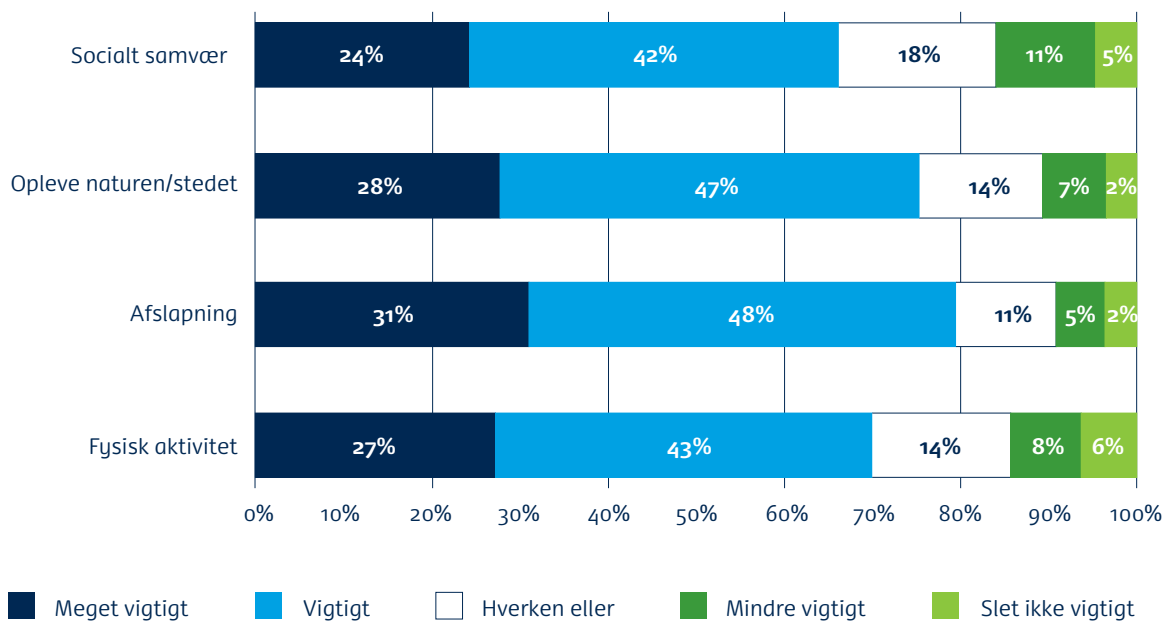
Kvinde i 40'erne

3.5 MOTIVATION

Et vigtigt aspekt at afdække er motivationen til at dyrke friluft aktiviteter og være i naturen generelt. Dette er vigtigt, da det kan være nøglen til at finde ud af, hvad der kan få danskere med et begrænset friluftsliv til at dyrke det noget mere.

Det første, der afdækkes her, er, hvad der motiverer til at søge ud i naturen generelt set. Spørgsmålet lyder: "Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet": Den vigtigste motivation for at søge ud i naturen er afslapning, som vurderes vigtigt eller meget vigtigt af hele 79%. Herefter det at opleve natu-

FIGUR 3.17 Motivation for at søge ud i natur



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 8.771.

ren/stedet (75%), fysisk aktivitet (70%) efterfulgt af socialt samvær (66%).

Det gælder generelt, at jo mere aktiv man er, jo mere søger man også ud i naturen for at slappe af. Det gælder således også for de mere motions-

prægede aktiviteter, om end andelen med afslapning som begrundelse er endnu større for udøvere af mere lavintensive aktiviteter. Flere interviewpersoner giver også udtryk for, at naturen i sig selv betyder meget. Selv fysiske skader kan ikke afholde denne mand fra at komme ud i naturen:

”I forhold til motivation så har der været skader, som har gjort, at man har været mere indendørs. Men man kan stadig godt gå en tur eller bruge naturen, så jeg kommer stadig ud. Det vil jeg gøre, næsten uanset hvor skadet jeg er.”

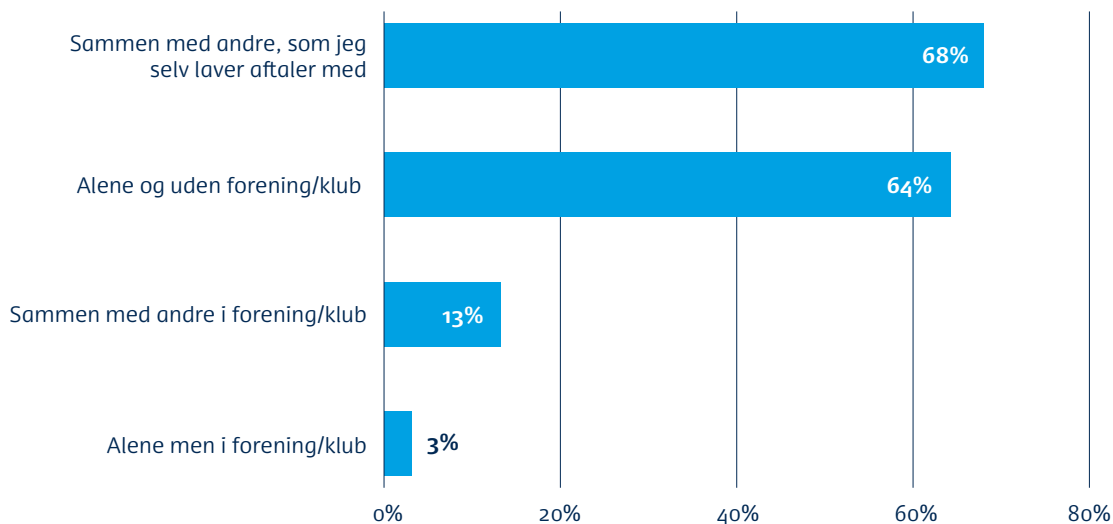
Mand i 30'erne

Herefter er der blevet spurgt til, hvordan man bruger naturen: om det er i klub, alene eller med venner. Dette kan være med til at afdække, om man er motiveret af at koble af/være alene, eller om man gør det for at have socialt samvær. Spørgsmålet lyder: "Når jeg benytter naturen, så gør jeg det ..."

16% af danskerne benytter naturen gennem en forening, hvoraf 13% gør det sammen med andre, og kun 3% gør det alene.

Størstedelen af danskerne bruger således naturen på egen hånd – enten alene eller gennem selvarrangerede aftaler.

FIGUR 3.18 Brug af naturen med andre



Note: Figuren summer til mere end 100%, da det har været muligt at angive flere muligheder.

N = 9.411.

Endelig viser undersøgelsen, at 9% yderligere bruger naturen i forbindelse med et behandlingsforløb, mens 7% bruger naturen som led i deres arbejde, og 4% bruger naturen som en del af deres skole/uddannelse. Undersøgelsen afdækker samtidig, hvad der specifikt har fået en til at starte med den givne friluftaktivitet. Spørgsmå-

let er formuleret som følger: ”Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten [den givne friluftaktivitet], hvad fik dig så i gang med det?”. Svarpersonerne har kunne vælge mellem 15 forskellige udsagn, der blandt andet har været, at man blev aktiv gennem en forening, at man fik aktiviteten anbefalet, eller at det er en familietradition m.fl.⁵

TABEL 3.5 Grunde til at starte

	Grunde til at starte	Procent	I alt
Luftede hund	Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	50%	1075
	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	42%	907
	Familietradition	24%	503
Gik en tur	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	61%	3632
	Familietradition	37%	2186
	Andet	9%	568
Oplevede naturen/stedet	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	64%	2317
	Familietradition	43%	1534
	Anbefaling fra venner eller bekendte	9%	339
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	55%	1782
	Familietradition	32%	1042
	Andet	14%	436
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	46%	704
	Anbefaling fra venner eller bekendte	25%	379
	Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	16%	250
Fotograferede	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	46%	456
	Familietradition	25%	241
	Andet	17%	163

⁵ Som følge af, at der kun er spurgt ind til aktiviteter, der er angivet som ugentlige eller oftere, er det et væsentligt lavere antal besvarelser på disse spørgsmål. Dette er gjort for at undgå at trætte respondenterne med alt for mange enslydende spørgsmål, og fordi eventuelle effekter af friluftsliv vil være størst, såfremt disse dyrkes hyppigt.

(tabel 3.5 fortsat) **Grunde til at starte**

	Grunde til at starte	Procent	I alt
Så på dyr eller fugle	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	61%	1349
	Familietradition	37%	818
	Jeg blev aktiv gennem en friluftsförening	8%	184
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	58%	321
	Familietradition	52%	286
	Anbefaling fra venner eller bekendte	12%	68
Studerede naturen/stedet	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	66%	1119
	Familietradition	38%	650
	Jeg blev aktiv gennem en friluftsförening	9%	158
Sad stille og spiste (ude)	Familietradition	57%	1443
	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	55%	1407
	Andet	8%	215
Legede	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	40%	436
	Familietradition	39%	420
	Andet	19%	204
Var ude at bade/tage solbad	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	50%	58%
	Familietradition	42%	39%
	Andet	24%	9%
Var ude at geocache	Anbefaling fra venner eller bekendte	36%	25
	Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	24%	17
	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	19%	13
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	49%	66
	Anbefaling fra venner eller bekendte	48%	64
	Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	14%	19
Var på jagt	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	42%	41
	Familietradition	37%	36
	Anbefaling fra venner eller bekendte	20%	20

(tabel 3.5 fortsat) **Grunde til at starte**

	Grunde til at starte	Procent	I alt
Sejlede (sejlbåd)	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	40%	55
	Familietradition	36%	49
	Anbefaling fra venner eller bekendte	32%	44
Var ude at ride	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	45%	67
	Familietradition	35%	52
	Anbefaling fra venner eller bekendte	22%	33
Overnattede i naturen	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	51%	47
	Familietradition	29%	27
	Anbefaling fra venner eller bekendte	22%	20
Flyvning (faldskærm/hang-glider/paraglider)	Ved ikke	58%	10
	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	17%	3
	Anbefaling fra venner eller bekendte	15%	3
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	32%	14
	Ved ikke	30%	13
	Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	24%	10
Var ude at fiske	Familietradition	48%	73
	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	44%	67
	Anbefaling fra venner eller bekendte	21%	32
Spillede golf	Anbefaling fra venner eller bekendte	70%	195
	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	44%	123
	Familietradition	10%	29
Cyklede på mountainbike	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	51%	240
	Anbefaling fra venner eller bekendte	41%	196
	Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	8%	36
Sejlede (motorbåd)	Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor	40%	54
	Familietradition	35%	47
	Anbefaling fra venner eller bekendte	16%	22

Note: Tabellen kan summe til mere end 100%, da det har været muligt at angive flere muligheder.



Der er overordnet set tre årsager, der går igen på tværs af alle friluftaktiviteterne:

- Jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor
- Familietradition
- Anbefaling fra venner eller bekendte.

Den årsag, som går igen blandt alle friluftaktiviteterne, og som er den hyppigste årsag, er, at ”jeg har altid godt kunnet lide at være udenfor”. Det er interessant, at trods den store forskellighed blandt friluftaktiviteterne er det altså denne grund til at starte, der går igen.

Det vidner om, at danskerne i høj grad dyrker friluftsliv, fordi de motiveres af at være ude i naturen. Derudover fremgår det af tabel 3.5, at den primære grund til at starte med at lufte hund udelukkende er et behov hos hunden (50%). Dette er interessant, da det at lufte hund er en af de friluftaktiviteter, danskerne hyppigst dyrker på daglig basis (18%).

Disse grunde til at starte på givne friluftaktiviteter går også igen i interviewene. En meget friluftaktiv kvinde siger således, at hun startede til spejder som lille, fordi det var en familietradition:

”Jeg startede til spejder som 9-årig. Det har derfor været en naturlig del af mit liv. Det var bare noget, jeg skulle være, så jeg blev spejder, da jeg kunne gå til det.”

Kvinde i 60'erne

En anden nævner, at han altid har været ude i naturen og stadig er meget friluftaktiv, fordi han får meget mentalt ud af det:

”Jeg har været ude i naturen helt fra barnsben af. [...] Når man kommer ud i naturen, så er det afstressende og afkoblende på en helt anden måde, end når man går derhjemme. Når man er ude i naturen, så tager ting bare den tid, det nu engang tager, og man kan ikke rigtig gøre noget ved det.”

Mand i 30'erne

Andre igen nævner, at de jo altid har gået ture, fordi de har hund. Hund er for mange af de interviewede en grund til, at de dyrker friluftsliv.

Dette stemmer overens med, at en stor del af danskerne har tilkendegivet, at de hyppigt dyrker friluftsliv, fordi de lufter deres hund. Flere nævner, at det er svært præcis at sige, hvad deres moti-

vation for at lufte hund er. Det handler således for dem alle sammen om, at hunden har et behov, som skal dækkes. Dette er også den hyppigste grund til at starte jf. tabel 3.5. Dog nævner flere, at de i første omgang valgte at anskaffe sig en hund, fordi de nød at gå ture i naturen, og ved at have en hund vidste de, at de blev tvunget ud og lufte den hver dag. En ung kvinde siger sågar, at:

”Jeg har faktisk talt med mine forældre om, at jeg godt ville have en hund, for så havde jeg en undskyldning for at komme ud ...”

Kvinde i 20'erne

En yderligere afdækning af lysten til at dyrke friluftsliv er også foretaget. Her er der spurgt til, hvorvidt man har lyst til at være mere friluftsliv aktiv, end man er for tiden. Til dette spørgsmål svarer hele 55% "ja" (red. det vil de gerne). Der er derefter spurgt til, hvad der afholder dem fra

at være mere friluftsliv aktive, end de er for tiden. Dette er et rigtig vigtigt aspekt at afdække, da det kan være et afsæt til at komme nogle af barriererne for at dyrke friluftsliv blandt danskerne til livs. Nedenfor er de faktorer, som der hyppigst er blevet angivet, oplyste.

TABEL 3.6 Årsager til, at der ikke dyrkes mere friluftsliv

1.	Manglende tid pga. arbejde	62%
2.	Vejret	35%
3.	Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	15%
4.	Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	13%
5.	Jeg mangler gode idéer til sjove og spændende oplevelser i naturen	13%
6.	Der er ingen at følges med	10%
7.	Der er for langt til naturen	8%
8.	Manglende lyst	8%
9.	Det er for besværligt	5%
10.	Der er for få aktiviteter i naturen	3%
11.	Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	2%

Note: Tabellen summer til mere end 100%, da det har været muligt at angive flere muligheder.
N = 4795.

Som det fremgår af tabel 3.6, er danskernes største hæmmer manglende tid pga. arbejde, mens den næststørste er vejret. Både arbejde og vejret kan man anskue som ydre faktorer, der afholder danskerne fra at bruge naturen.

Der er således ikke tale om en manglende lyst hos danskerne til at dyrke friluftsliv, da det kun er 8%, der har angivet det som en barriere.

Undersøger man, hvilke begrænsninger danskerne oplever ift. deres alder og køn, kan man se, at manglende tid pga. arbejde faktisk er en dominerende begrænsning på tværs af aldersgrupperne og køn. Først for aldersgruppen 70+

er manglende tid (naturligt nok) ikke længere en væsentlig begrænsning. For både yngre og ældre spiller vejret også en stor rolle, men for de ældre er det en større begrænsning end for de yngre – et fund, der også understøttes af figur 3.16 om sæsonudsving ift. alder, hvor de yngre virker mere ”hårdføre” end de ældre. Desuden angiver særligt de unge og ældre mænd i højere grad end kvinderne, at deres fritid bruges på computer, elektroniske spil eller tv. Se afsnit 6 samt tabel 6.1 og 6.2 i bilag 3 for uddybning.

At ens arbejde tager meget af ens tid, kommer også generelt til udtryk i de kvalitative interviews, hvor to kvinder eksempelvis siger følgende:

”Da jeg gik på arbejde, havde jeg ikke meget tid til det [at dyrke friluftsliv, red.].
Ens arbejde tager en del af ens fritid.”

Kvinde i 60'erne

” Jeg håber, jeg kommer til at bruge naturen lige så meget, som jeg gør nu. Hvis jeg ikke skulle gå på arbejde, så tror jeg, at jeg ville bruge den mere. ”

Kvinde i 50'erne

” Det kan godt hænge sammen med vejret. Nogle gange bliver man bare lige optaget af noget indenfor, og så kommer man ikke lige uden for en dør, og sådan går det. ”

Mand i 30'erne

Ser man på den næsthyppigste barriere, vejret, er det omvendt ikke alle interviewpersonerne, der giver udtryk for, at det hæmmer deres brug af naturen. Det er således også ”kun” 35% af danskerne, der tilkendegiver, at vejret er en barriere for dem. Noget af det, der kan ses i de kvalitative interviews er, at vejret spiller en varierende rolle,

alt efter hvor friluftaktiv man er. Dyrker man generelt meget friluftsliv, og har naturen en stor betydning for en, påvirkes man overordnet set mindre af vejret, end hvis man ikke er så friluftaktiv. Dette kommer til udtryk i de to nedenstående citater, hvor det første er fra en meget friluftaktiv ung mand og det sidste fra en mindre aktiv:

”Så kulde er ikke en hæmmer, det er mængden af neopren, man kaster på sin krop, der er afgørende – altså en våddragt. Så det gælder faktisk bare om at have udstyret i orden, så kan man sagtens komme ud.”

Mand i 20'erne

4. FRILUFTSLIV, SUNDHED OG LIVSKVALITET

For de fleste er det åbenlyst, at det er forbundet med velvære og livskvalitet at opholde sig i naturen. Friluftsliv er for mange en kilde til aktiviteter, viden, æstetisk nydelse, samvær og i forlængelse heraf fysisk, mental og social sundhed.

Et vigtigt element i denne undersøgelse er at se nærmere på dette og belyse, hvordan friluftssk-tiviteter og ophold i naturen er forbundet med fysisk og mentalt velvære og sundhed og generel livskvalitet.

Det indsamlede data er unikt i omfang og detal- jeringsgrad, hvilket giver mulighed for en nærme- re analyse af sammenhæng mellem friluftsliv og sundhed og livskvalitet. Resultaterne bekræfter vores intuitive fornemmelse: Ophold i naturen og friluftsliv er forbundet med en øget oplevelse af sundhed og velvære.

Sammenhængen er stærk, og vi har genfundet den i følgende tre analysemetoder, der foldes ud i det følgende:

- **ANALYSEDEL 1:** borgernes selvvurderede sund- heds-mæssige udbytte af friluftslivsaktiviteter i forhold til deres liv generelt, deres fysiske helbred, deres mentale helbred samt deres so- ciale helbred (spørgeskemadata). Her vurderer respondenterne selv direkte koblingen mellem friluftsliv og indflydelse på deres liv. Se afsnit 4.1
- **ANALYSEDEL 2:** borgernes beregnede helbreds- tilstand ud fra validerede spørgeteknikker til måling af fysisk helbred, mentalt helbred samt deres sociale/ensomhedsmæssige hel- bredsstatus (spørgeskemadata). Her angiver respondenterne først deres friluftsvaner og senere – og uafhængigt af friluftslivet – deres helbredstilstand. Se afsnit 4.2
- **ANALYSEDEL 3:** borgernes sundhed og sygelig- hed opgjort ud fra sundhedsregistre over ikke mindst lægebesøg (sygesikringsregisteret) og indlæggelsesdage (landspatientregisteret). Se afsnit 4.3

4.1 ANALYSEDEL 1: DANSKERNES EGEN OPLEVELSE AF, HVORDAN FRILUFTS-AKTIVITETER PÅVIRKER DERES SUNDHED OG VELVÆRE

Danskerne oplever i høj grad selv, at der er en direkte sammenhæng mellem deres friluftsliv og deres sundhedstilstand og velvære. Som det fremgår af nedstående figur oplever 3/4 af danskerne i meget høj eller høj grad, at friluftsliv forbedrer deres liv generelt, 84% oplever, at det forbedrer deres psykiske velvære og humør, og 80% oplever, at det forbedrer deres fysiske form og helbredstilstand.

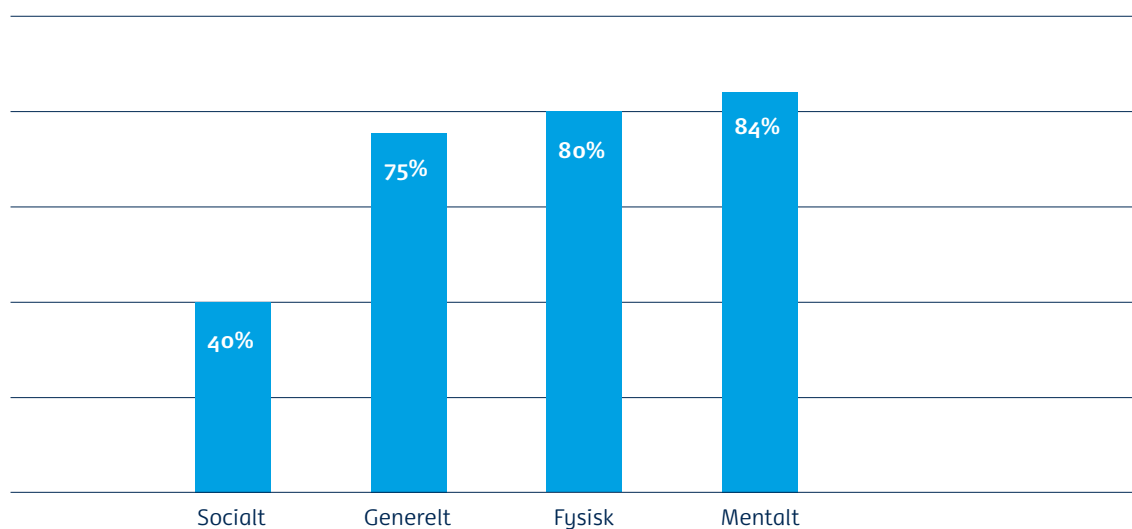
Der, hvor færrest oplever en forbedring, er i forhold til deres sociale liv. Når "kun" 40% af danskerne vurderer, at friluftaktiviteter forbedrer deres sociale liv, hænger dette sandsynligvis sammen med, at mange dyrker friluftsliv og opholder sig i naturen alene.

De danskere, der er mest friluft aktive, er også dem, der oplever de største effekter på deres fysiske form og helbredstilstand.

De beskrevne resultater er fremkommet ved at spørge: "I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer ... dit sociale liv? ... dit liv generelt? ... din fysiske form og helbredstilstand? ... dit psykiske velvære og humør?" Disse spørgsmål kan naturligvis ikke bruges til at fastlægge en kausal sammenhæng mellem den enkeltes friluftsvaner og vedkommendes objektive sundhedstilstand. Men de belyser den enkelte danskers subjektive oplevelse af, hvad det gør ved deres sundhed og velvære at være friluftaktiv.

Dette er relevant at undersøge, da det bidrager til billedet af, hvad der motiverer danskerne til at opholde sig i naturen, og som beskrevet tyder resultaterne på, at langt hovedparten af danskerne oplever en effekt på deres sundhed og velvære.

FIGUR 4.1 Selvvurderede effekter af friluftsliv (i høj grad eller meget høj grad)

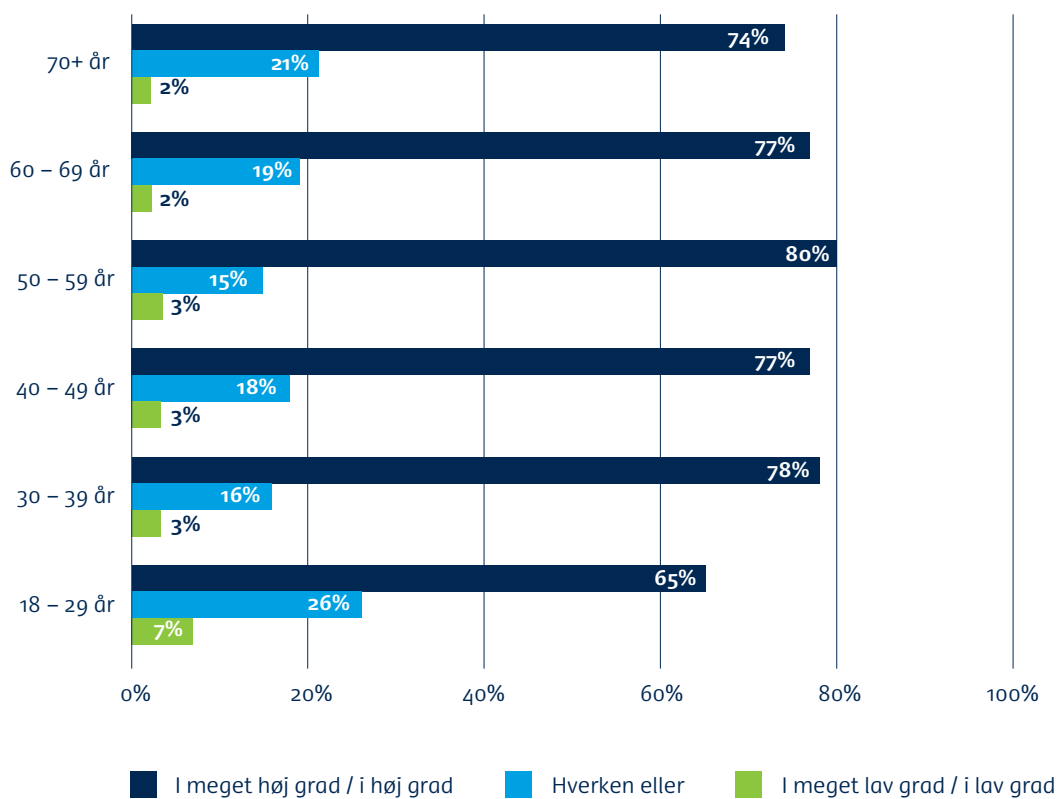


N = 8.632.

Oplevelsen af, at der er en sundhedsmæssig effekt af at være friluftaktiv, går igen på tværs af aldersgrupper. Dog adskiller de 18-29-årige sig

fra de øvrige aldersgrupper ved i mindre grad at opleve, at friluftaktiviteter forbedrer deres liv generelt. Dette fremgår af nedenstående figur:

FIGUR 4.2 Oplevet effekt af friluftsliv på livet generelt fordelt på alder



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N=8.337.

4.1.1 OPLEVEDE FYSISKE EFFEKTER

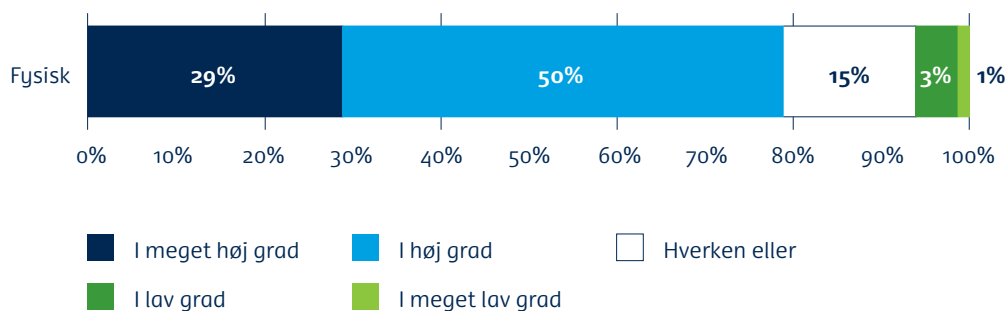
En stor del af danskerne (80%) oplever i høj eller meget høj grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbredstilstand, og kun 4% oplever i lav eller meget lav grad en fysisk forbedring (se figuren herunder). Selvom der i

undersøgelsen ikke arbejdes med en definition, der indeholder krav til, at friluftsliv er noget aktivt med høj puls eller lignende, så er det alligevel tydeligt, at danskerne vurderer, at deres fysiske tilstand forbedres af friluft aktiviteter. En del af de interviewede genkender også de fysiske effekter ved at være ude i naturen. En interviewperson udtaler bl.a.:

”Jeg går tur med hunden, men jeg løber også ture i skoven og i nærområdet. Jeg trængte til noget fysisk udfoldelse. Så det er en fysisk motivation for at komme ud i naturen.”

Mand i 50'erne

FIGUR 4.3 Selvvurderede fysiske effekter



Spørgsmål: ”I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer din fysiske form og helbredstilstand?”

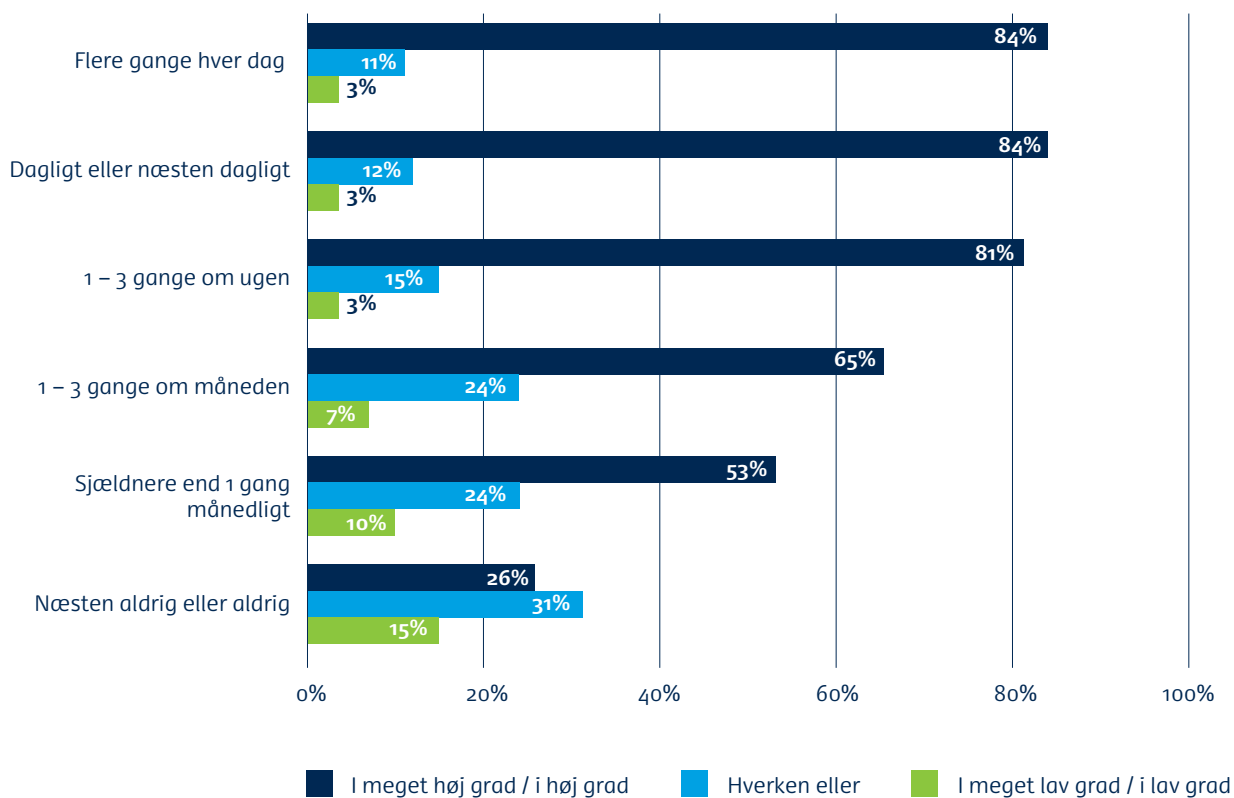
”Ved ikke”-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.

N = 8632.

Analyserne viser forventeligt nok, at det har betydning, hvor ofte man er ude i naturen. De personer, der ofte var ude i naturen i sommerhalvåret 2016, oplevede også i højere grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form

og helbredstilstand. Derimod oplever de, der aldrig eller næsten aldrig opholder sig i naturen, i langt mindre grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbred.

FIGUR 4.4 Hvor hyppigt man opholder sig i naturen i sommerhalvåret, og oplevet fysisk effekt heraf



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N=8.434.

4.1.2 OPLEVEDE MENTALE EFFEKTER

Ligesom med det fysiske helbred oplever danskerne også i høj grad, at friluftaktiviteter påvirker deres mentale helbred i positiv retning. 84% oplever således i høj eller meget høj grad, at friluftaktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør, og kun 3% oplever i meget lav eller

lav grad, at friluftaktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør. Netop det mentale var også meget fremtrædende som både motivation og oplevet effekt i de kvalitative interviews.

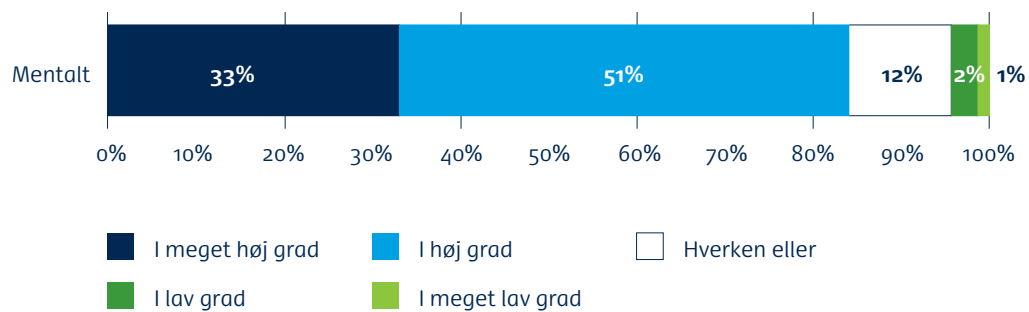
Det var tydeligt, at mange søgte ud i naturen for at få et afbræk og mentalt pusterum – så på den måde går både motivation og effekt hånd i hånd:

”Så længe jeg er ude i naturen, så glemmer jeg alle de ting, der kan irritere eller gøre en i dårligt humør. Det er godt for mit humør. Man kan jo ikke sidde der og være sur, når man kigger ud over havet eller en solnedgang. Man kan godt være ked af det, men man er det på en anden måde, man bearbejder det.”

Kvinde i 60'erne

Sammenholder man dette med den primære motivation til at komme ud i naturen, som er afslapning (figur 3.18), så bekræfter det billedet af, at danskerne forbinder friluftsliv med noget positivt for humøret og et afslappende afbræk.

FIGUR 4.5 Selvurderede mentale effekter



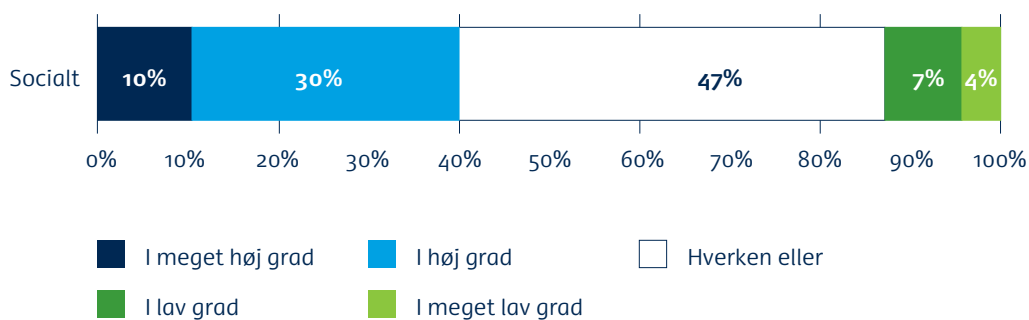
Spørgsmål: "I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer dit psykiske velvære og humør?".
"Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 8.632.

4.1.3 OPLEVEDE SOCIALE EFFEKTER

Hvor danskerne som beskrevet i høj grad oplever, at friluft aktiviteter har en positiv betydning for deres mentale og fysiske velvære og sundheds-

tilstand, så oplever danskerne ikke i samme grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres sociale liv. 40% af danskerne oplever i høj eller meget høj grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres sociale liv (se figur 4.6 herunder).

FIGUR 4.6 Selvvurderede sociale effekter



Spørgsmål: "I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer dit sociale liv?"
"Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 8.632.

Der kan være flere grunde til, at danskerne i mindre grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres sociale liv. Hvis man ser på de hyppigste friluft aktiviteter blandt danskerne, så er det som nævnt hundeluftning, gåture, cykelture og at tage ud for at opleve naturen/et sted (se tabel 3.1).

Dette er aktiviteter, der sagtens kan udføres alene, og som måske primært opsøges for at slappe af, få et afbræk og evt. få rørt sig lidt. Det er heller ikke aktiviteter, der typisk dyrkes i foreninger/klubber eller nødvendigvis sammen med andre. Måske er det derfor, at danskerne i mindre grad forbinder deres friluft aktiviteter med et forbedret socialt liv.

Dette billede bekræftes, hvis man sammenligner danskere, der dyrker friluft aktiviteter al-

ne, med de danskere, der gør det i selskab med andre. Som figur 4.7 herunder viser, så oplever de danskere, der opholder sig i naturen via forening (både sammen med andre og alene), en større forbedring af deres socialliv end dem, der gør det uden for forening/klub.

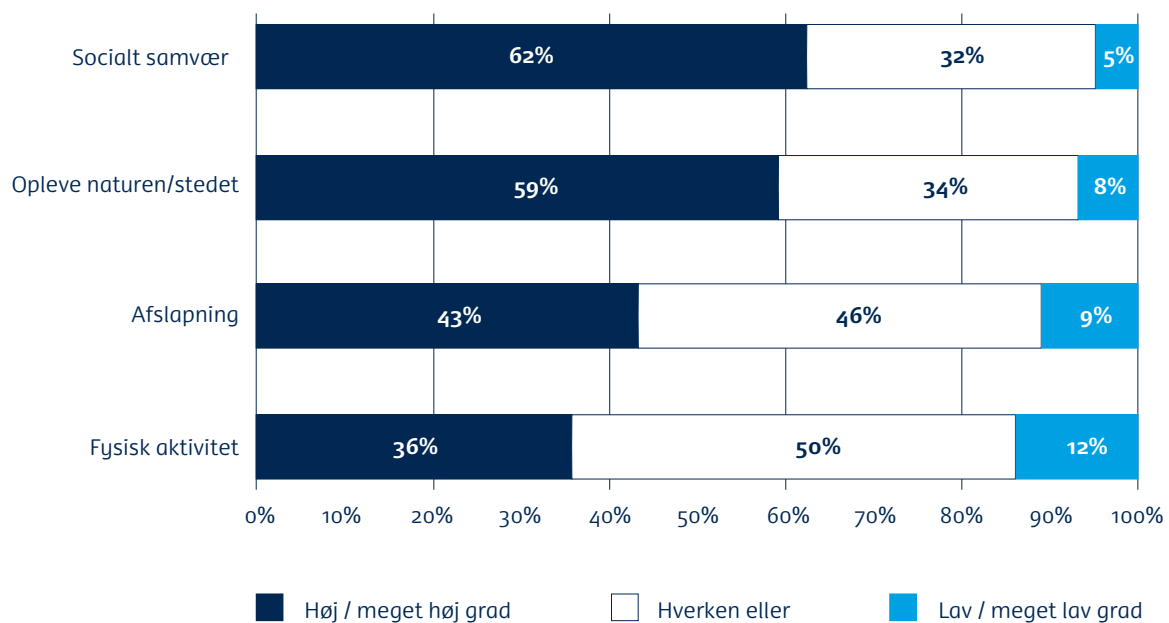
De, der benytter naturen alene men i forening, oplever endda en større social effekt end dem, der benytter naturen sammen med andre uden forening. De, der oplever den mindste sociale effekt, er dem, der benytter naturen alene og uden forening.

Blandt interviewpersonerne fra de kvalitative interviews gjaldt det da også, at for nogle friluft aktiviteter er det sociale aspekt meget betydningsfuldt. En ung kvinde udtalte bl.a.:

”Jeg tror ikke, jeg ville gå ud og køre mountainbike alene, der er klart et socialt aspekt i det.”

Kvinde i 20'erne

FIGUR 4.7 Oplevet social effekt og foreningsmedlemskab



Note: Det har været muligt at afgive flere svar på spørgsmålet om, hvordan man primært benytter naturen.

N: Sammen med andre i forening/klub = 1235; Alene, men i forening/klub = 319; Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub) = 6327; Alene og uden forening/klub = 5914.

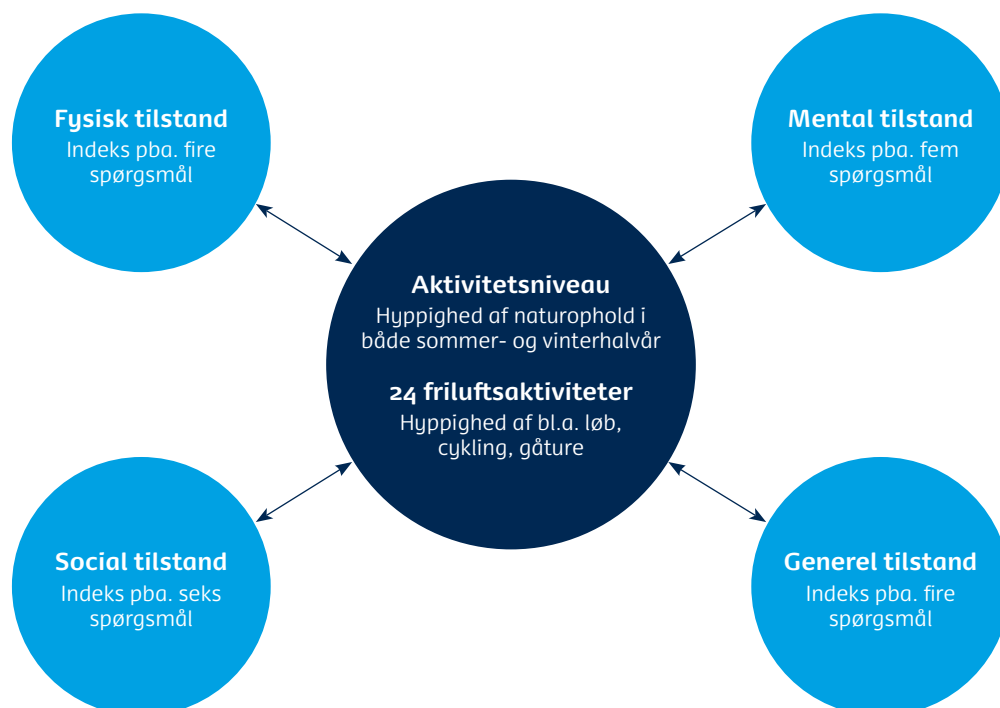
4.2 ANALYSEDEL 2: SAMMENHÆNGE MELLEM FRILUFTSVANER OG OPLEVET FYSISK, MENTAL OG SOCIAL TILSTAND

Danskernes oplevelse af, at friluftsliv er forbundet med øget livskvalitet og velvære bekræftes, når den udsættes for en mere tilbundsående statistisk analyse. Når man ser på sammenhængen mellem borgernes oplyste friluftsvaner og deres oplevede sundhedstilstand, er der en tydelig sammenhæng mellem friluftsvaner og sundhed. Jo oftere, man er friluftaktiv, jo bedre et helbred oplever man at have. Den sammenhæng gælder

for både fysisk og mentalt helbred, socialliv og for den generelle helbredstilstand, og den er gældende, når der kontrolleres for andre væsentligt influerende faktorer.

Analysen er foretaget som statistisk multiple regressionsmodeller på spørgeskemadata for friluftaktiviteten (som uafhængige variable), og den oplevede sundhedstilstand målt via indeks på baggrund af internationalt validerede spørgsmålsformuleringer (som afhængige variable).⁶ Figur 4.8 herunder illustrerer de sammenhænge, der er undersøgt.

FIGUR 4.8 Analysedel 2, undersøgte sammenhænge



⁶ Se evt. metodeafsnittet for nærmere beskrivelse af spørgsmålsformuleringer og indekskonstruktion.

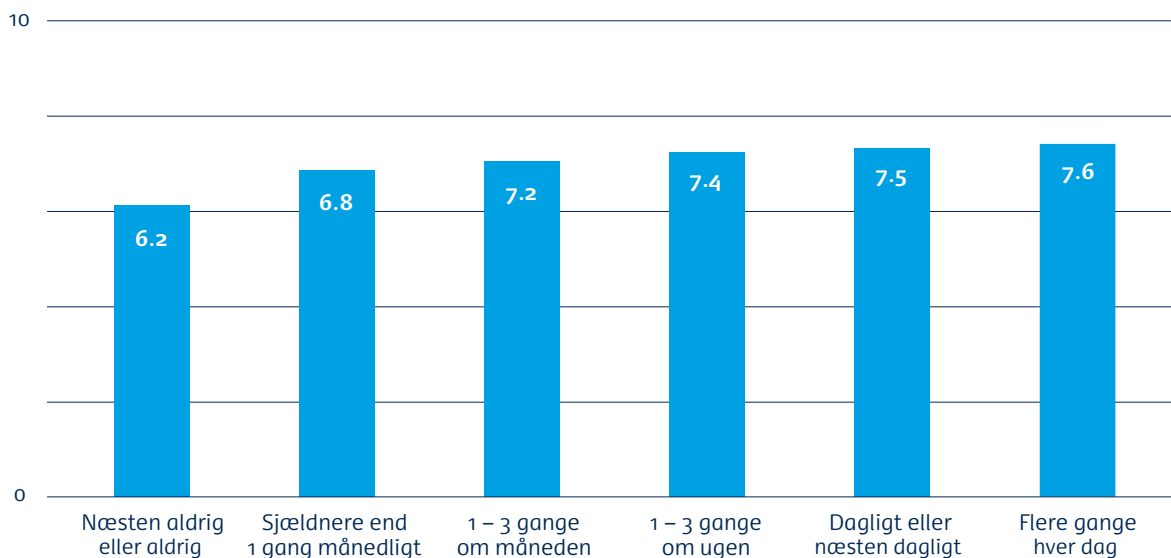
De fundne positive sammenhænge via multiple regressionsanalyser er vist og beskrevet nærmere i bilag 1.

Nedenfor vises i figur 4.9 og 4.10 to eksempler på de fundne sammenhænge på en mere enkel måde. Det første eksempel er sammenhæng mellem aktivitetsniveauet i vinterhalvåret og den selvvalgte tilstand (figur 4.9). Aktivitetsniveauet i vinteren er valgt, fordi sammenhængen er stærkere end for aktivitetsniveauet i sommerhalvåret. Dette kan i sig selv indikere en effekt af aktivitetsniveau, fordi de fleste aktive i vinter-

halvåret også er aktive i sommerhalvåret, mens der er sommeraktive, der frafalder eller reducerer friluftaktivitet i vinterhalvåret.

Figur 4.9 viser, at der er en forholdsvis tydelig sammenhæng mellem, hvor ofte man er i naturen i vinterhalvåret, og hvordan man vurderer sin helbredstilstand generelt. Jo oftere danskerne er ude i naturen i vinterhalvåret, des bedre vurderer de, at deres helbredstilstand er generelt på en skala fra 1-10. Søjlerne illustrerer et gennemsnit.

FIGUR 4.9 Gennemsnit af selvvalgt helbredstilstand på en 10-trinsskala fordelt på, hvor hyppigt man opholder sig i naturen i vinterhalvåret



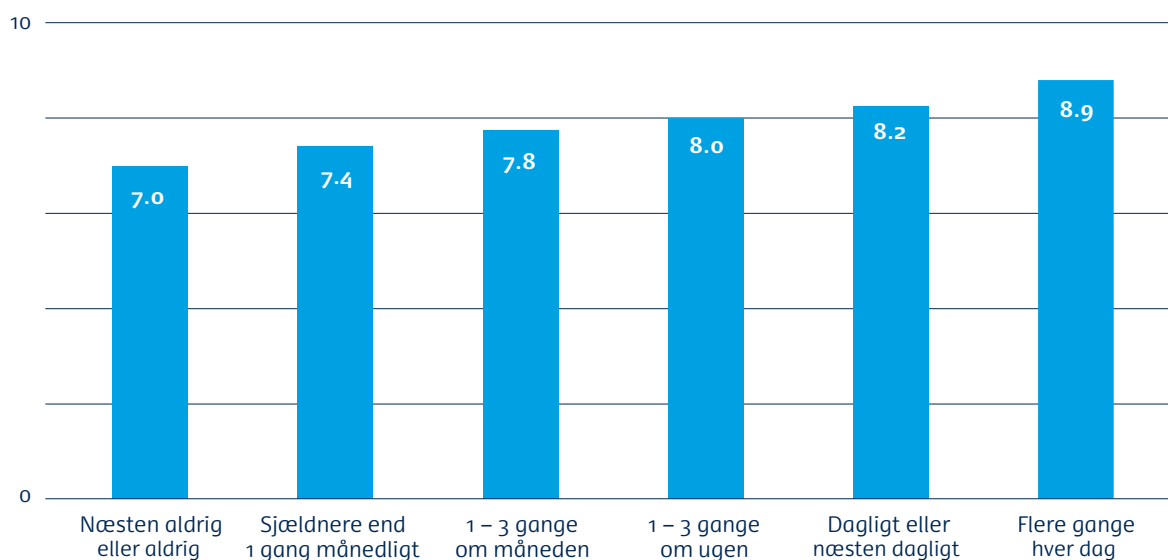
Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget.

N = 8529. Gennemsnit af spørgsmålet: "På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med din helbredstilstand".

Nedenstående figur 4.10 bekræfter den ovenfor beskrevne sammenhæng. Den viser sammenhængen mellem, hvor ofte man løber en tur, og hvordan man vurderer sin helbredstilstand generelt på en skala fra 1-10. Søjlerne illustrerer et gennemsnit.

Her ses det også, at der er en sammenhæng mellem, hvor ofte man løber, og hvilken generel helbredstilstand man har. Sammenhængen viser, at ens aktivitetsniveau klart hænger sammen med, hvilken helbredstilstand man vurderer, man selv er i.

FIGUR 4.10 Gennemsnit af selv vurderet helbredstilstand på en 10-trinsskala fordelt på, hvor hyppigt man løber



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget.

N = 8508. Gennemsnit af spørgsmålet: "På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med din helbredstilstand".

Det er vigtigt at tage følgende forbehold i fortolkningen af de ovenfor beskrevne resultater:

- Først og fremmest er der tale om sammenhænge til borgernes subjektive, selv vurderede sundhedstilstand. Der er ikke tale om en objektiv sundhedsvurdering.
- For det andet er det ikke muligt at slutte, at det øgede oplevede sundhedsniveau er forårsaget af et mere aktivt friluftsliv. Det er muligt, at det

er den stærkere oplevede sundhedstilstand, der giver overskuddet til og dermed forårsager et mere aktivt friluftsliv. Det er også muligt, at der er helt andre faktorer, der ligger bag både friluftsliv og oplevet sundhedstilstand.

En fastlæggelse af, hvorvidt der er tale om en kausal sammenhæng mellem friluftsvaner og sundhed, vil stille større krav til data, end denne analyse rummer. Især vil en sådan analyse kræve data om friluftslivsadfærd over flere år.

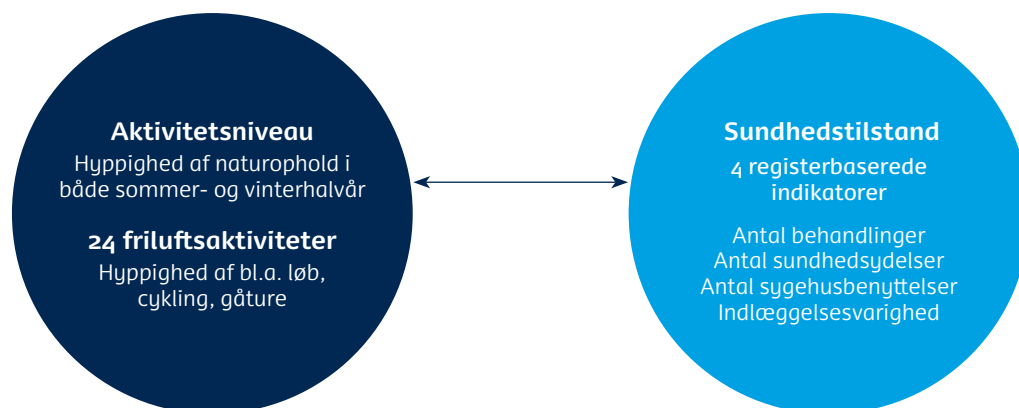
4.3 ANALYSEDEL 3: SAMMENHÆNGE MELLE FRILUFTSVANER OG REGISTERBASEREDE MARKØRER FOR SUNDHEDSTILSTAND

De to forudgående analyser så på sammenhængen mellem danskernes friluftsvaner og deres selvvaluerede effekter (analysedel 1) og selvvaluerede helbredstilstand (analysedel 2). Begge analyser er foretaget udelukkende på spørgeskemadata. I denne tredje analysedel undersøger vi derimod sammenhænge mellem danskernes friluftsvaner – som beskrevet via spørgeskemabesvarelse – og deres sundhedstilstand opgjort på

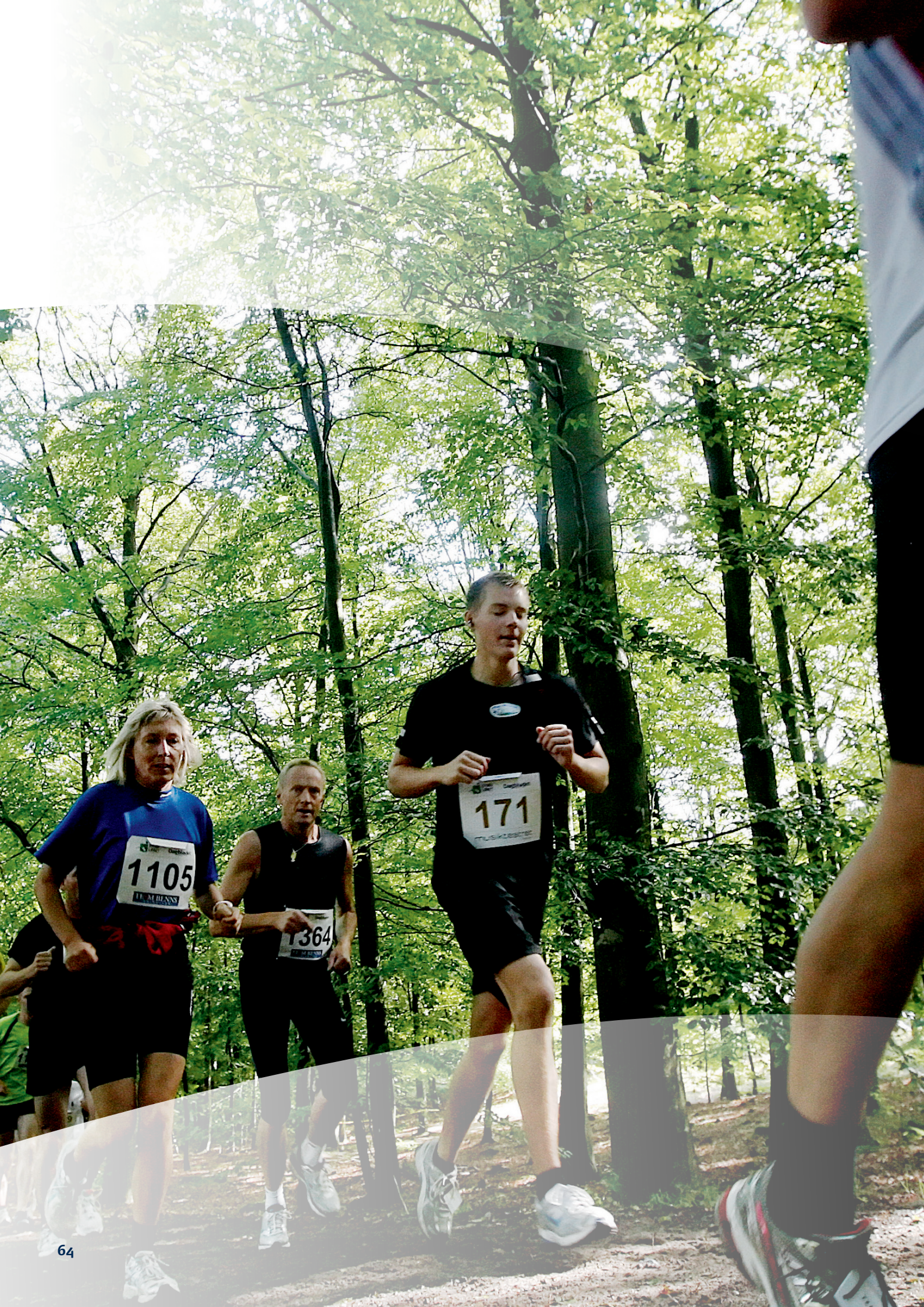
baggrund af registeroplysninger for lægebesøg, diagnose- og indlæggelsesoplysninger mv.

Via en kombination af spørgeskemadata og registerdata er der på Danmarks Statistiks Forskerservice således gennemført statistiske analysemodeller mellem hyppighed for hver af de 24 friluftaktiviteter og 4 forskellige indikatorer for sundhed, der er beregnet på baggrund af registeroplysninger. Der er kontrolleret for køn, alder, region, uddannelse (herunder antal afbrudte uddannelser), herkomst og civilstatus.⁷ Figur 4.11 viser analysemodellen i oversigtsform.

FIGUR 4.11 Analysedel 3, undersøgte sammenhænge



⁷ Indkomst og arbejdsmarkedstilknøytning indgår ikke i de endelige modeller, da der er høj multikollinearitet med de andre forklarende variable.



1105

1364

171

Analysens resultater bekræfter de forudgående analyseresultater. Analysen viser således, at med stigende friluftaktivitet, så stiger sundheden målt ud fra en række sundhedsindikatorer.

Det bemærkes, at alle sammenhænge har det forventede fortegn, så med stigende aktivitet falder omfanget af kontakt med sundhedsvæsenet. Eller omvendt at med mindre (behov for) kontakt med sundhedsvæsenet stiger aktivitetsniveauet. Som tidligere nævnt er det ikke muligt at forstå, hvorvidt der er tale om en decideret kausalitet og i givet fald rækkefølgen heri.

Mere præcist er billedet, at der er en negativ sammenhæng mellem antal behandlinger, modtagne sundhedsydelse, sygehusbenyttelse og indlæggelsesvarighed og især de mere fysisk aktive friluftaktiviteter såsom cykling (inkl. mountainbike), løb og roning. Herudover har vi fundet, at der også er en sammenhæng med det at opleve naturen/et sted og så den sundhedsindikator der går på samlede antal behandlinger.

Det er vigtigt at nævne, at styrken af sammenhænge er forholdsvis beskedne, og væsentlig svagere end de resultater, der blev fundet i analy-

sedel 2 af sammenhænge mellem friluftaktivitet og de selvvalgte sundhedsmål.

Nedenstående tabel 4.1 viser udvalgte resultater fra registerundersøgelsen.

For aktiviteten "at cykle en tur" finder vi en signifikant negativ sammenhæng mellem hyppigheden af denne aktivitet og de følgende fire mål:

- 1) Samlede antal behandlinger i landspatientregisteret.
- 2) Samlede antal sundhedsydelser fra sygeskringsregisteret.
- 3) Samlede antal ambulante sygehusbenyttelser.
- 4) Samlede varighed af indlæggelser.

Samme mønster er gældende for aktiviteten "løb en tur". For roning gælder det, at der er en signifikant negativ sammenhæng med de samme mål som for "cyklede en tur", bortset fra varigheden af indlæggelser.

For nærmere beskrivelse og specifikationer af signifikansniveauer og parameterestimer af resultaterne henvises til bilag 2.

TABEL 4.1 Oversigt over signifikante sammenhænge mellem friluftsvaner og registermål for sundhed

	Antal behandlinger (LPRKSUB)	Antal sundhedsydelser (SSSY)	Antal ambulante sygehusbenyttelser (SYAM)	Indlæggelsesvarighed
Friluftshyppighed i vinterhalvåret	Negativ smh.	Negativ smh.	–	–
Oplevede naturen/stedet	Negativ smh.	–	–	–
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	Negativ smh.	Negativ smh.	Negativ smh.	Negativ smh.
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	Negativ smh.	Negativ smh.	Negativ smh.	Negativ smh.
Cyklede på mountainbike	–	Negativ smh.	Negativ smh.	–
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	Negativ smh.	Negativ smh.	Negativ smh.	–

Note: En negativ sammenhæng betyder, at des hyppigere man dyrker en aktivitet, des mindre er man i kontakt med sundhedsvæsenet. Vær opmærksom på at der ikke er tale om en kausalsammenhæng, hvorfor vi ikke kan sige hvilken variabel der påvirker den anden.

5. FORSKELLIGE SOCIOØKONOMISKE GRUPPERS FRILUFTSLIV

Det er velkendt, at forskelle i personers uddannelses- og indkomstniveau er forbundet med forskelle i ressourcer og livsstil, og at disse forskelle skaber grundlag for ulighed på andre områder end det rent økonomiske. Fx ser man en øget ulighed i sundhed, hvor personer med længere uddannelser og højere indkomster generelt lever længere og raskere liv end personer med kortere eller ingen uddannelse og lavere indkomster. I denne undersøgelse har vi netop set, at et aktivt friluftsliv er forbundet med en øget oplevelse af mental og fysisk sundhed og velvære. Det er derfor interessant at undersøge, om forskelle i uddannelses- og indkomstniveau også er forbundet med forskelle i friluftsvaner. Hvis det er tilfældet, at personer med forskellig indkomst og uddannelse opholder sig i naturen på forskellige måder og dyrker forskellige friluft aktiviteter, kan det måske hjælpe os til at blive klogere på, hvordan friluftsvaner er forbundet med social ulighed i sundhed.

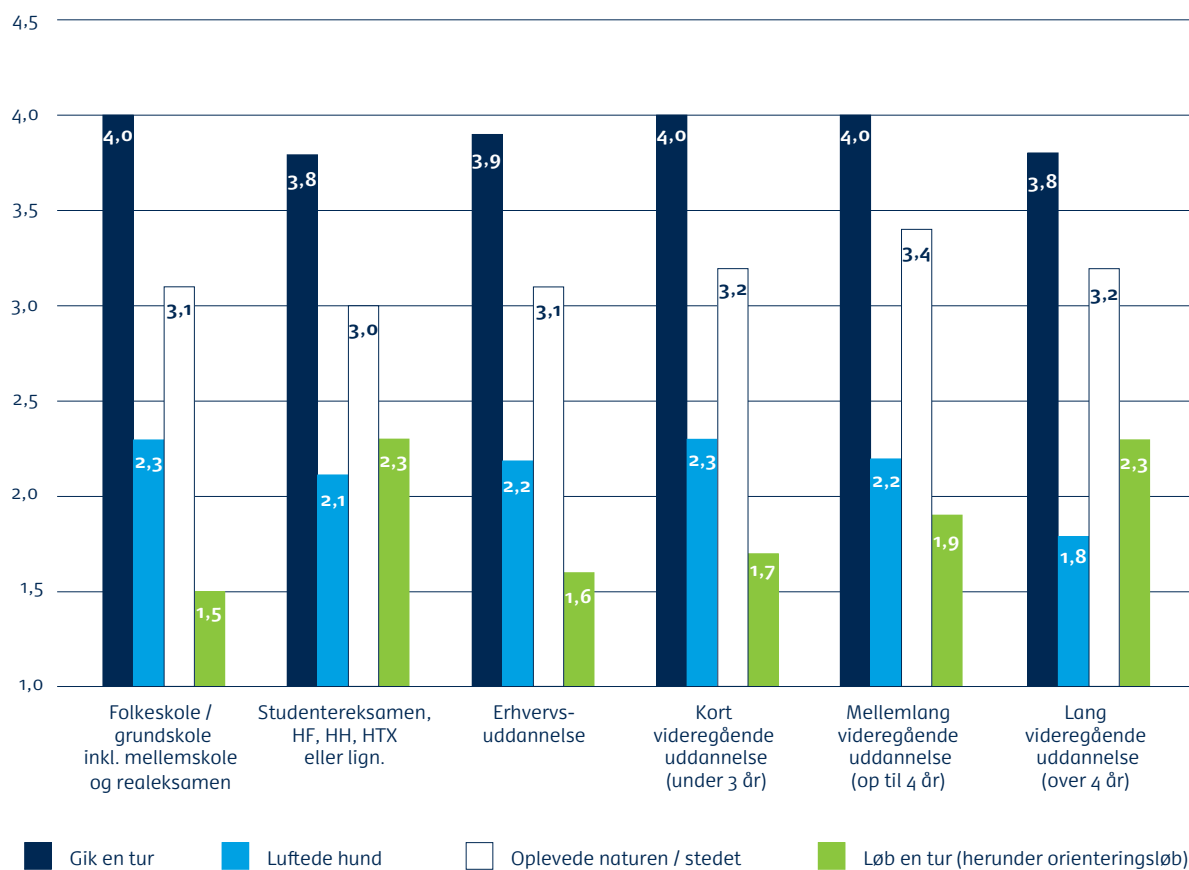
Denne undersøgelse tyder på, at der er forskel på, hvordan befolkningsgrupper med forskellige uddannelsesbaggrunde og indkomstniveauer opholder sig i naturen og er friluft aktive. Resultaterne indikerer, at højtuddannede danskere i højere grad bruger naturen til at dyrke motion. Hvis man ser på danskernes tilbøjelighed til at

dyrke en fysisk intensiv friluft aktivitet, som fx løb, så er der en klar tendens til, at jo længere en uddannelse og højere indkomst personer har, jo hyppigere løber de (figur 5.1 og 5.3).

Hvis man til gengæld ser på de tre mest almindelige friluft aktiviteter for danskerne – at gå en tur, luften hund og at gå ud for at opleve naturen/stedet – så er forskellene dog relativt begrænsede (figur 5.1). Det tyder ikke på, at der er forskel på, hvor ofte personer med længere og kortere uddannelser dyrker disse ret almene og mindre motionsprægede friluft aktiviteter. Dog lufter danskere med en lang videregående uddannelse mindre hyppigt hund end alle andre uddannelsesgrupper.

Der er heller ikke den store forskel på det udbytte, som personer med forskellig uddannelseslængde oplever de får af at opholde sig i naturen (figur 5.2). Ganske vist tyder resultaterne på, at personer med længere uddannelser i lidt højere grad oplever, at friluft aktiviteter styrker deres fysiske og mentale helbred. Hvilket giver god mening, eftersom personer med længere uddannelser som nævnt oftere dyrker motion i naturen. Men generelt er forskellene på de oplevede effekter af friluft aktiviteterne på tværs af uddannelse relativt små.

FIGUR 5.1 Uddannelsesniveau og hyppighed af friluftaktiviteter

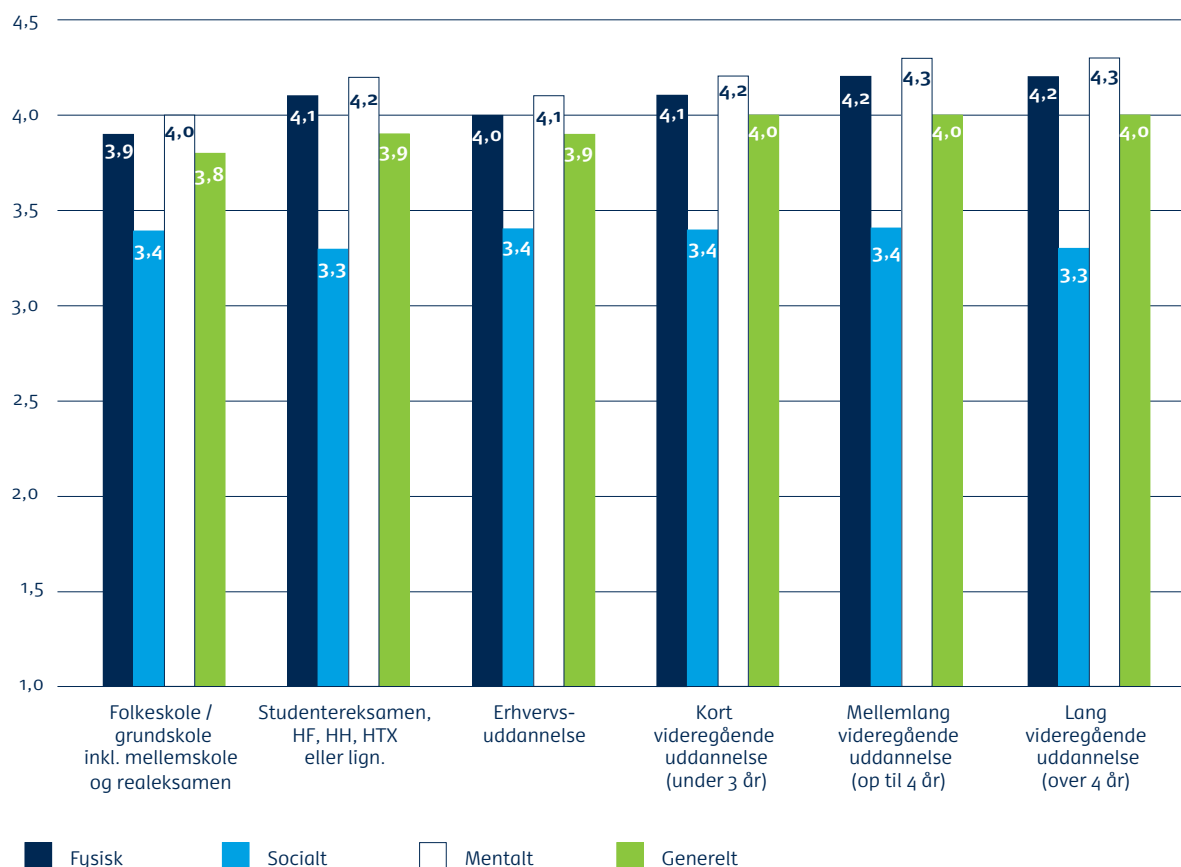


N: Gik en tur = 8405; Luftede hund = 8366; Oplevede naturen/stedet = 8348; Løb en tur (herunder orienteringsløb) = 8387.

Figur 5.1 viser et gennemsnit mellem 1-6, hvor 1 = at man næsten aldrig dyrker aktiviteten, og 6 = at man dyrker den flere gange hver dag.

Des højere gennemsnit, des oftere dyrkes friluftaktiviteten altså.

FIGUR 5.2 Uddannelsesniveau og selvvaluerede effekter af friluftsliv

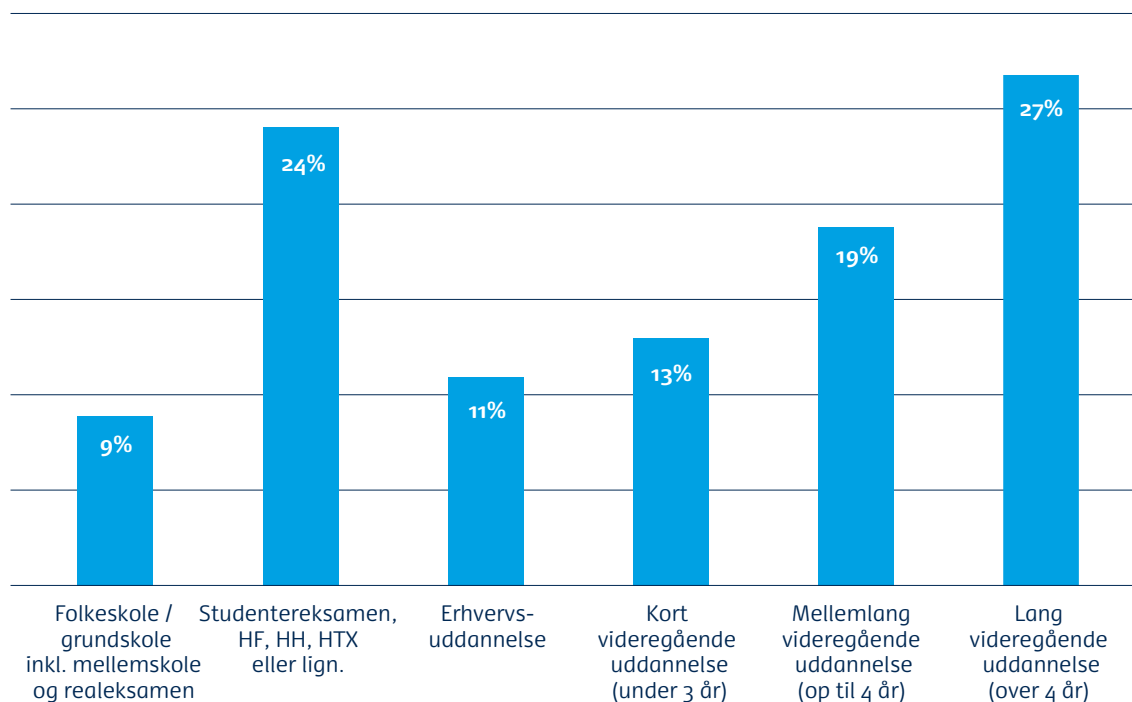


N: Fysisk = 8264; Socialt = 8198; Mentalt = 8288; Generelt = 8243.

Figur 5.2 herover viser et gennemsnit mellem 1-5, hvor 1 er, at man vurderer, at friluftsliv i meget lav grad påvirker ens helbred, og 5 er, at man vur-

derer, det påvirker ens helbred i meget høj grad. Des højere gennemsnit, des større effekt vurderer man altså, at friluftsliv har.

FIGUR 5.3 Uddannelsesniveau og andelen, der løber ugentligt



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 8387.

Figur 5.3 viser andelen af danskere i de forskellige uddannelsesgrupper, der løber 1-3 gange om ugen eller oftere. Det ses tydeligt, at der er store forskelle på grupperne, hvor tendensen er, at des højere uddannelsesniveau, des flere løber ugentligt. Således løber 9% af danskerne med en folkeskoleuddannelse ugentligt, mens hele 27% af danskerne med en lang videregående uddannelse løber ugentligt. Danskere med en studentereksa-

men som deres højest gennemførte uddannelse afviger fra tendensen, idet en næsten lige så stor andel af dem løber ugentligt, som danskere med en lang videregående uddannelse. En stor del af personerne med studentereksamen som den højest afsluttede uddannelse er reelt undervejs i uddannelsessystemet, og for en dels vedkommende ender de da også med at have gennemført en videregående uddannelse.



6. SEGMENTER AF DANSKE MÆND OG KVINDER

Det er muligt at opdele danskerne i grupper eller segmenter af friluftsskive ud fra køn og alder.⁸ Der er opstillet seks segmenter for hvert køn, som er opdelt i 10-årsintervaller fra 18-29 år (11 årgange), 30-39 år og så fremdeles op til det ældste segment, der dækker over 70+.

Analysen fokuserer på fem centrale parametre, der viser forskelle grupperne imellem, og bidrager samtidig til relativt handlingsorienteret viden om grupperne:

1. Brug af naturen
2. Motivation
3. Friluftsskive
4. Barrierer
5. Selvvurderede effekter

For fire ud af fem parametre tager analysen udgangspunkt i et gennemsnit. Dette drejer sig om: brug af naturen, motivation, friluftsskive og selvvurderede effekter. Det betyder eksempelvis, at de friluftsskive, som det er angivet, at segmenterne dyrker eller ikke dyrker, er udtryk

for en relativ fordeling mellem segmenterne. Når det således fremgår, at kvinder på 40-49 år og 50-59 år er de segmenter, der primært dyrker friluftsskive "lufter hund", så er det altså udtryk for, at de i forhold til øvrige segmenter er dem, der lufter hund mest.

Omvendt betyder det ikke, at de andre segmenter slet ikke lufter hund, blot at de ikke gør det i lige så stort omfang som kvinder i segmenterne 40-49 år og 50-59 år. Ligeledes er det værd at bemærke, at fordi analysen forholder sig til de relative fordelinger mellem segmenterne, giver dette ikke nogen indikation af, hvor stor en andel af segmenterne der dyrker friluftsskive.

Alle friluftsskive indgår således, uafhængigt af hvor mange eller få der dyrker aktiviteten. Hvor mange danskere der dyrker de enkelte friluftsskive, fremgår af tabel 3.1. Segmenterne vil i det følgende blive præsenteret kort hver for sig.

En mere detaljeret oversigt over de enkelte segmenters aktivitetsmønstre kan ses i bilag 3, tabel 6.1 og 6.2.

⁸ Segmentopdelingen baserer sig ikke på en statistisk segmentanalyse såsom fx statistisk klyngeanalyse, men derimod på en besluttet kategorisering af grupper af danskere. Dette er gjort for at få et finere billede af tendenser, end hvad der ville have været tilfældet ved en klyngeanalyse. Der er opstillet seks segmenter for hvert køn, som er opdelt i 10-årsintervaller fra 18-29 år (11 årgange), 30-39 år og så fremdeles op til det ældste segment, der dækker over 70+. Styrken ved denne opdeling er, at den anerkender den markante udvikling i livssituation og levevilkår, som alle mennesker oplever i løbet af deres liv. Det forventes således, at der er forskel på de yngre og ældre segmenter, og på børnefamilier og dem, der er på vej på efterløn eller pension. Ligeledes ventes det, at der er visse forskelle mellem kønnene, hvilket for eksempel kommer til udtryk i de friluftsskive, segmentet dyrker med de andre forklarende variable.

KVINDER 18-29 ÅR

Kvinder på 18-29 år er den gruppe med størst forskel på brug af naturen i sommer- og vinterhalvåret. De bruger således naturen relativt ofte i sommerhalvåret, ca. et par gange om ugen, og relativt sjældent om vinteren.

Segmentet dyrker en bred vifte af aktiviteter blandt andet at cykle eller løbe en tur, spise ude, fotografere, bade eller solbade, ro, ride, overnatte i naturen, flyve og surfe. De aktiviteter som segmentet mindst dyrker er at studere naturen og spille golf.

Næsten 3 ud af 4 i dette segment oplever at manglende tid på grund af arbejde er en barriere for at dyrke mere friluftsliv, og halvdelen oplever i tillæg at vejret er en barriere.

De unge kvinder vurderer de mentale og fysiske effekter ved friluftsliv højest og vurderer de sociale effekter ved friluftsliv lavest blandt alle segmenterne. Samtidig er det dog især socialt samvær og afslapning som er den største motivation for at søge ud i naturen.

KVINDER 30-39 ÅR

De 30-39-årige kvinder er det segment, som bruger naturen mindst i sommerhalvåret blandt alle. Her bruger de naturen omtrent et par gange om ugen. De ser socialt samvær og afslapning som de største motivationsfaktorer for at søge ud, og deres primære friluftaktiviteter er leg og ridning. Golf og jagt er de mindst hyppige aktiviteter.

Sammen med kvinderne på 40-49 år værdsætter kvinderne på 30-39 år de mentale effekter ved friluftsliv højest blandt alle segmenterne, men vurderer ligeledes de fysiske effekter højt.

Barrierer for ikke at dyrke mere friluftsliv er manglende tid på grund af arbejde og vejret.

KVINDER 40-49 ÅR

Dette segment bruger naturen hyppigt i sommerhalvåret, omtrent dagligt eller næsten dagligt. De oplever at slappe af og opleve naturen/stedet som de største motivationer for at dyrke friluftaktiviteter, men er også det segment, hvor fysisk aktivitet er den største motivationsfaktor for at komme ud. De foretager sig især aktiviteter som at lufte hunden, lege og ride. Golf og surfing er de mindst populære i dette segment.

Det er især de mentale effekter af friluftsliv som vurderes højt blandt denne gruppe, faktisk højest blandt alle segmenterne sammen med kvinderne på 30-39 år.

Omtrent 2 ud af 3 kvinder i alderen 40-49 år oplever at manglende tid på grund af arbejde er en barriere for at bruge naturen mere, mens vejret og andre faktorer er de næstmest angivne barrierer for dette segment.

KVINDER 50-59 ÅR

Kvinderne på 50-59 år bruger ligesom samtlige kvinde-segmenter på 40 år og opefter naturen relativt hyppigt i sommerhalvåret, dvs. dagligt eller næsten dagligt.

De angiver afslapning og det at opleve naturen/stedet som de største motivationsfaktorer for at komme ud, mens de er det segment, som i lavest grad bliver motiveret af socialt samvær. Aktiviteterne lægger sig op af dette, det er især hundeluftning og gå en tur, som dyrkes af dette segment.

Ligesom mange af de øvrige kvindelige segmenter er det især manglende tid på grund af arbejde og vejret, der er en barriere for at bruge naturen mere. Kvinderne på 50-59 år vurderer samlet set effekterne af friluftsliv meget højt sammenlignet med de øvrige grupper. Det er især de mentale, fysiske og generelle effekter, som vurderes meget højt.

KVINDER 60-69 ÅR

Kvinderne i dette segment har flest hyppige brugere af naturen i sommerhalvåret, og mange i denne gruppe bruger naturen dagligt eller næsten dagligt. Det er især afslapning og oplevelse af natur og særlige steder, som motiverer, og aktiviteterne afspejler i nogen grad dette: gå tur, opleve naturen, fotografere, se på dyr, studere naturen og samle svampe eller bær. De mindst hyppige aktiviteter i dette segment er at fiske, cykle på mountainbike, sejle motorbåd eller overnatte udendørs.

Der er relativt stor spredning på, hvilke faktorer der opleves som barrierer i dette segment, og det er svært at sige noget samlet. Nogle oplever manglende tid på grund af arbejde, andre vejret og nogle noget helt tredje som de største barrierer.

Kvinderne på 60-69 år er det segment, som vurderer de sociale effekter ved friluftsliv højest blandt de øvrige segmenter, men det er dog alligevel de mentale effekter som værdsættes mest.

KVINDER 70 ÅR OG OVER

De ældste kvinder i undersøgelsen er det segment, som næstefter kvinderne på 60-69 år bruger naturen mest i sommerhalvåret. Her bruger mange i gennemsnit naturen dagligt eller næsten dagligt. De motiveres især af afslapning i naturen og det at opleve naturen eller særlige steder, og de hyppigste aktiviteter er at gå tur, opleve naturen/stedet, se på dyr eller fugle, samle svampe eller bær og studere naturen.

De mere sportslige aktiviteter er forholdsvis sjældne i denne gruppe. Meget få angiver, at de ofte løber en tur, fisker, cykler på mountainbike, sejler motorbåd, ror, geocacher, går på jagt, flyver eller overnatter udendørs. Det er mest vejret og andre faktorer der holder dette segment tilbage. Derudover angiver 17% af kvinderne på 70 år eller derover svarmuligheden "Der er ingen at følges med" som barriere for at dyrke mere friluftsliv.

Ligesom kvinderne på 60-69 år vurderer dette segment de sociale effekter højt sammenlignet med de øvrige grupper, men det er fortsat de mentale effekter af friluftsliv som vurderes højest.

MÆND 18-29 ÅR

De unge mænd har ligesom de unge kvinder relativt stor forskel på deres brug af naturen i sommer- og vinterhalvåret. I sommerhalvåret bruges naturen et par gange om ugen af dette segment. Det er det sociale element ved friluftsliv er den største motivationsfaktor, hvorimod det at opleve naturen/stedet er den laveste motivationsfaktor blandt alle segmenterne.

De aktiviteter der dyrkes er for en stor dels vedkommende relateret til vand: sejle motorbåd eller sejlbåd, ro eller surfe, men også at løbe en tur eller flyve er hyppige aktiviteter. Det er mindre populært i dette segment at opleve naturen/stedet, fotografere, se på dyr eller fugle, samle svampe og bær, studere eller ride.

Mange i dette segment, 73%, oplever manglende tid på grund af arbejde som en barriere for at bruge naturen mere. En stor del angiver dog også at bruge deres fritid på andre ting såsom computer, elektroniske spil og tv. De unge mænd er den gruppe, som samlet set vurderer effekterne af friluftsliv lavest. Indenfor segmentet vurderer de dog de mentale og fysiske effekter højest.

MÆND 30-39 ÅR

Mænd i 30'erne er det segment, som bruger naturen mindst i sommerhalvåret. Her bruger de naturen omtrent et par gange om ugen. Det er især afslapning, der er den største motivation for at søge ud i naturen. Når de er ude, er det især leg, geocaching, overnatning udendørs og flyvning som er populære aktiviteter, mens lufte hund, gå tur, opleve naturen, fotografere og samle svampe eller bær er relativt upopulære i dette segment.

3 ud af 4 oplever, at manglende tid på grund af arbejde er en barriere for at være mere ude, mens vejret også opleves som en barriere. Mere end hver femte i dette segment angiver at bruge deres fritid på andre aktiviteter såsom computer, tv og elektroniske spil.

Mændene i dette segment vurderer generelt de sociale effekter ved friluftsliv meget lavt, mens de fysiske og mentale effekter vurderes højest.

MÆND 40-49 ÅR

Mændene på 40-49 år bruger ligesom mændene i 30'erne naturen relativt lidt sammenlignet med øvrige segmenter. Det er især afslapning, som er motivation for at søge ud, men mændene på 40-49 år er også det segment, hvor fysisk aktivitet er den største motivationsfaktor. Det er især leg, fisketure, cykelture på mountainbike, geocaching og surfing som mændene i dette segment dyrker, mens "almindelige" cykelture og at sidde stille og spise ude er mindst populære.

80% i dette segment oplever, at de ikke er mere ude i naturen som følge af manglende tid på grund af arbejde, mens langt færre oplever vejret og andre faktorer som væsentlige barrierer. Det er især de mentale og fysiske effekter af friluftsliv, som vurderes højt, mens de sociale effekter i langt mindre grad vurderes som afgørende i dette segment. Dette segment har den mindste forskel på brug af naturen i sommer- og vinterhalvåret. Om sommeren bruger mændene i 50'erne naturen et par gange om ugen.

MÆND 50-59 ÅR

Det er især afslapning og det at opleve naturen/stedet som er den største motivation for at søge ud, og det er hyppigt aktiviteter som fisketure, mountainbikecykling og jagt der kan få den 50-59-årige mand udendørs. Meget få angiver at sidde stille og spise udendørs som aktivitet.

Ligesom for de yngre mandlige segmenter er det især manglende tid på grund af arbejde som afholder folk fra at dyrke mere friluftsliv. Vejret og andre faktorer er ligeledes også hyppigt oplevede barrierer. Det er især de mentale, fysiske og generelle effekter som denne gruppe vurderer højt ved friluftsliv.

MÆND 60-69 ÅR

Sammen med mændene på 70 eller derover er mændene på 60-69 år det segment blandt mænd, som hyppigst bruger naturen. I sommerhalvåret bruger denne gruppe typisk naturen dagligt eller næsten dagligt.

Mange ser det at opleve naturen som den største motivationsfaktor for at komme ud, mens det sociale samvær betyder langt mindre. Fisketur er absolut den hyppigste aktivitet i denne gruppe, mens badning/solbadning og ridning er forholdsvis sjældne.

Færre end de øvrige grupper af mænd, "kun" 45%, oplever at manglende tid på grund af arbejde er en barriere for at bruge naturen mere, mens vejret og andre faktorer også opleves som barrierer.

MÆND 70 ÅR OG DEROVER

Mænd på 70 år eller derover bruger naturen dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret. Sammen med de 60-69 årige mænd er dette markant hyppigere end de fleste andre mænd.

De holder især af at opleve naturen og motiveres af dette, mens afslapning og socialt samvær i langt lavere grad end de øvrige segmenter motiverer dem. De angiver at foretage sig aktiviteter som at studere naturen/stedet og spille golf, mens de i mindre grad sidder stille og spiser udenfor, bader eller solbader, ror, rider, overnatter udendørs, flyver eller surfer.

De hyppigst angivne barrierer for ikke at benytte naturen mere, er vejret og andre faktorer. 14% angiver, at en væsentlig barriere for ikke at benytte naturen mere er, at der ikke er nogen at følges med. 14% angiver ligeledes at bruge fritiden på computer, tv eller elektroniske spil i stedet.

De ældste mænd vurderer generelt effekterne af friluftsliv til at være relativt lave, men når det er sagt, vurderes de mentale og fysiske effekter højest.

7. BØRNS FRILUFTSLIV

En særskilt del af undersøgelsen handler om børn, og hvordan disse bruger naturen. Der indgår i alt 360 børn i alderen 7 til 15 år.⁹ Det er vigtigt at understrege, at denne undersøgelsesdel er en supplerende miniundersøgelse. Mens befolkningsundersøgelsen gennemgået ovenfor er landsrepræsentativ, er undersøgelsen blandt børn ikke repræsentativ for alle danske børn i aldersgruppen. Her fokuseres både på, hvilke friluft aktiviteter børn dyrker, forældrenes indflydelse samt skolens og fritidsinstitutioners rolle.

7.1 BØRNS FRILUFTSAKTIVITETER

I dette afsnit undersøges, hvilke friluft aktiviteter børn hyppigst dyrker.

Børn i aldersgruppen 13-15 år er ligesom den voksne befolkning blevet spurgt: "Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter?", hvorefter en række aktiviteter er blevet oplyst, som det fremgår af tabellen på højre side.



⁹ Der er stor forskel på, hvilken type spørgsmål man kan stille børn i indskolingen og udskolingen. Derfor er der udviklet to spørgeskemaer; et til de 7-12-årige og et til de 13-15-årige. Nogle spørgsmål går igen i de to spørgeskemaer, mens andre kun er stillet til de ældre børn. For at skabe et sammenligningsgrundlag til befolkningsundersøgelsen er der inddraget enkelte spørgsmål derfra.

TABEL 7.1 Friluft aktiviteter og hyppighed, børn 13-15 år

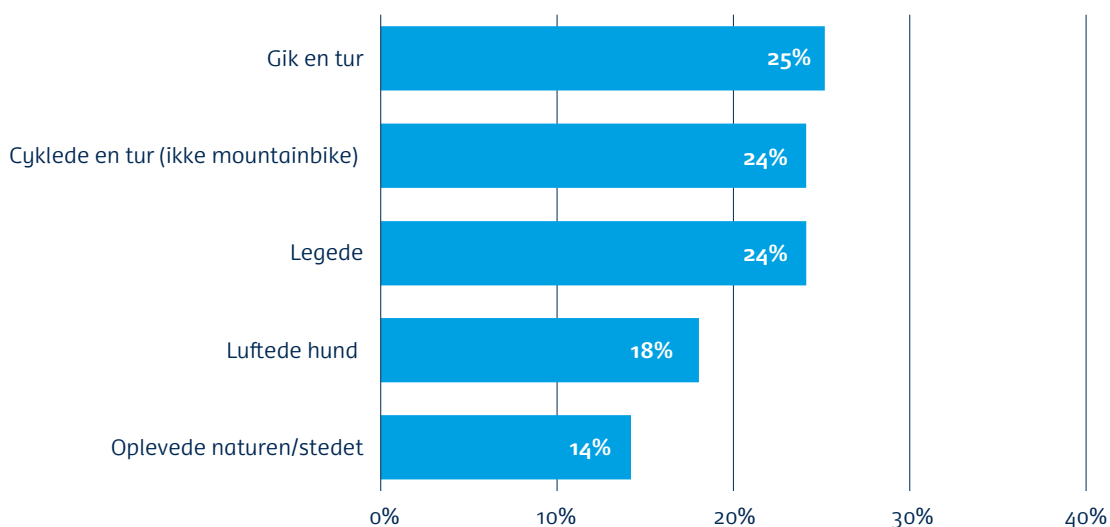
	Flere gange hver dag	Dagligt eller næsten dagligt	1-3 gange om ugen	1-3 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang månedligt	Næsten aldrig eller aldrig	Ved ikke
Luftede hund	4%	13%	10%	7%	4%	57%	3%
Gik en tur	3%	22%	28%	27%	13%	5%	1%
Oplevede naturen/stedet	3%	11%	13%	36%	23%	10%	3%
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	4%	20%	20%	24%	14%	17%	1%
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	1%	3%	20%	16%	18%	40%	1%
Fotograferede	3%	6%	13%	20%	16%	40%	2%
Så på dyr eller fugle	2%	7%	10%	15%	23%	40%	3%
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	0%	2%	3%	10%	20%	62%	3%
Studerede naturen/stedet	1%	4%	9%	18%	28%	36%	5%
Sad stille og spiste (ude)	2%	10%	29%	30%	16%	11%	2%
Legede	5%	19%	21%	18%	15%	18%	5%
Var ude at bade/tog solbad	1%	4%	28%	35%	18%	11%	2%
Var ude at fiske	0%	1%	2%	8%	15%	73%	1%
Spillede golf	1%	0%	3%	1%	5%	89%	1%
Cyklede på mountainbike	2%	3%	8%	7%	8%	72%	1%
Sejlede (motorbåd)	1%	0%	1%	4%	7%	86%	1%
Var ude at geocache	0%	0%	1%	4%	7%	84%	3%
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	0%	0%	2%	3%	8%	85%	1%
Var på jagt	0%	1%	1%	1%	2%	94%	1%
Sejlede (sejlbåd)	0%	1%	1%	4%	7%	86%	1%
Var ude at ride	2%	1%	7%	2%	4%	84%	1%
Overnattede i naturen	0%	0%	2%	7%	23%	66%	1%
Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)	0%	0%	1%	0%	2%	96%	1%
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1%	0%	1%	1%	2%	95%	1%

N = 289.

Ovenstående tabel giver det fulde overblik over, hvilke friluftaktiviteter børn i alderen 13-15 år dyrker, samt hvor hyppigt de gør det. For en mere

overskuelig oversigt lægges kategorien "Dagligt eller næsten dagligt" sammen med "Flere gange hver dag" i nedenstående figur.

FIGUR 7.1 Hyppigste daglige friluftaktiviteter, børn 13-15 år



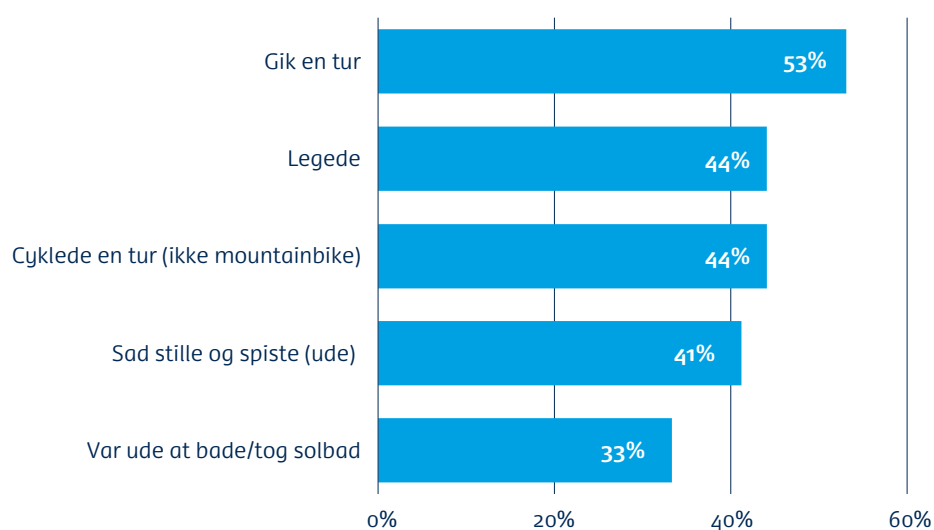
N = 289.

Figur 7.1 viser, at de hyppigste friluftaktiviteter, børn i alderen 13-15 år dyrker dagligt, er at gå en tur, cykle en tur samt lege. For befolkningen var det at gå en tur også den mest populære daglige

friluftaktivitet. Derudover er det ikke overraskende, at hele 24% af de adspurgte børn i aldersgruppen har angivet, at de dagligt leger ude i naturen.

Undersøger man i stedet, hvilken aktivitet der dyrkes ugentligt eller hyppigere, ser tallene således ud:

FIGUR 7.2 Hyppigste ugentlige friluftaktiviteter, børn 13-15 år



N = 289.

Kigger man nærmere på de hyppigste ugentlige friluftaktiviteter for sommerhalvåret, er det over halvdelen af de adspurgte børn, der går ture. Ligeledes er der langt flere af de adspurgte børn, der leger eller cykler. Derudover er det også værd at bemærke, at aktiviteterne var ude at bade/

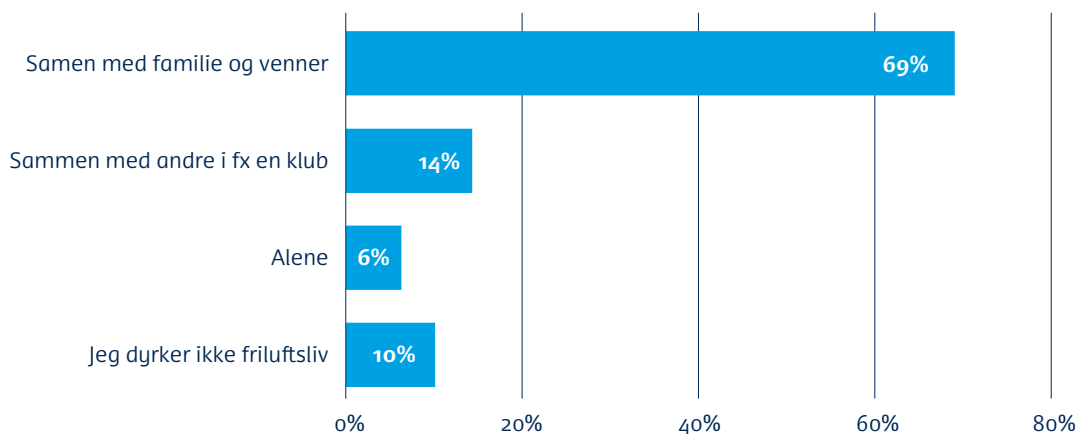
tog solbad og spise udenfor kommer med i top 5, når man undersøger de ugentlige hyppigste aktiviteter. De hyppigste aktiviteter er meget lig de aktiviteter, vi finder, at befolkningen hyppigst dyrker (figur 3.2).

Børnene i aldersgruppen 13-15 år er yderligere blevet spurgt til, hvordan de primært dyrker friluftsliv. Dette er illustreret i figur 7.3.

Af figuren fremgår det, at hele 69% af de adspurgte børn primært dyrker friluftsliv sammen med familie og venner. Dernæst dyrker 14% af de

adspurgte børn primært friluftsliv sammen med andre i fx en klub, og det er altså langt størstedelen af børnene, der dyrker friluftsliv sammen med andre. Sammenholder man dette resultat med befolkningens brug af naturen (figur 3.19), har børnene i langt højere grad en tendens til at dyrke friluftsliv sammen med andre.

FIGUR 7.3 Brug af naturen med andre, børn 13-15 år



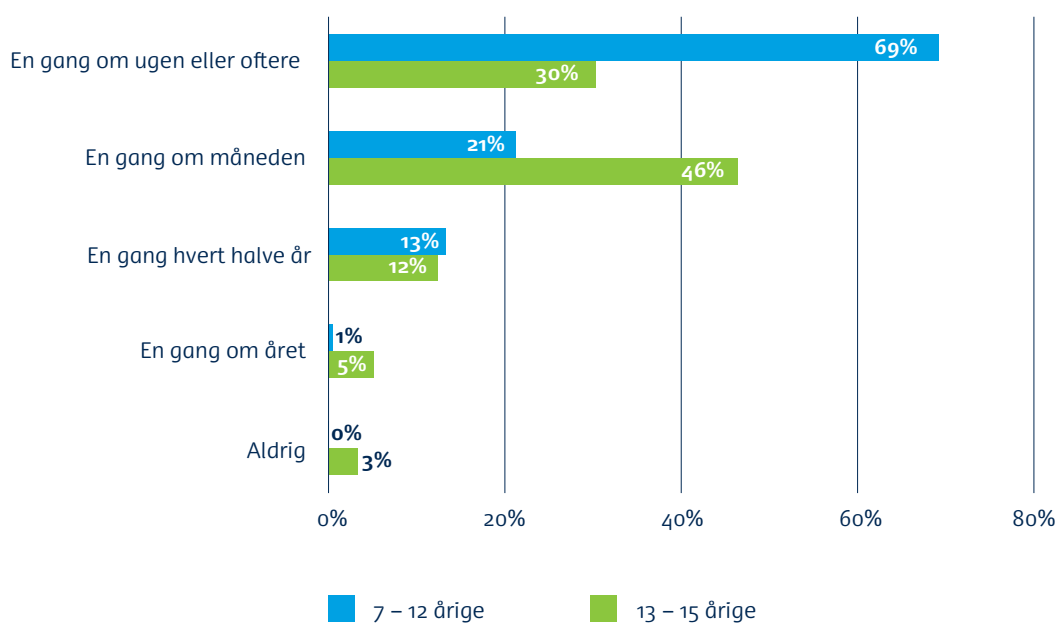
Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 289.

Det er tænkeligt, at børnenes forældre i høj grad har indflydelse på, hvor meget børnene bruger naturen. For at afdække dette er børnene i begge aldersgrupper blevet spurgt ind til: "Hvor ofte bruger du naturen sammen med dine forældre?"

Børnene bruger således hyppigt naturen sammen med deres forældre. Dette gælder især for de

7-12-årige. Denne gruppe bruger naturen sammen med deres forældre en gang om ugen eller oftere, mens de 13-15-årige kun bruger naturen sammen med deres forældre en gang om måneden. Ældre børn bruger naturen mindre hyppigt sammen med deres forældre, hvilket kan hænge sammen med, at de er mere selvstændige og kan være friluft aktive på egen hånd.

FIGUR 7.4 Hvor ofte bruger du naturen sammen med dine forældre?, børn 7-12 år & 13-15 år



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N: Børn 7-12 år = 71; Børn 13-15 år = 289.

For at undersøge, om børnene ønsker at være oftere i naturen sammen med andre, er begge aldersgrupper blevet spurgt til: "Kunne du tænke dig at være oftere i naturen sammen med dine forældre, anden familie eller venner, end du

er i dag?". Her svarer 80% af de 7-12-årige "ja", og 57% af de 13-15-årige "ja". Det vil sige, at de adspurgte børn har lyst til at være mere i naturen, end de er nu, og at der således er et potentiale for at øge friluftaktiviteten blandt børn i Danmark.

7.2 SKOLEN OG NATUREN

En del af den måde, børn bruger naturen på, er sammen med deres skole eller fritidsordning. Derfor stilles en række spørgsmål, der har til formål at afdække, hvordan undervisningen er, når den foregår i naturen, samt hyppigheden af denne.

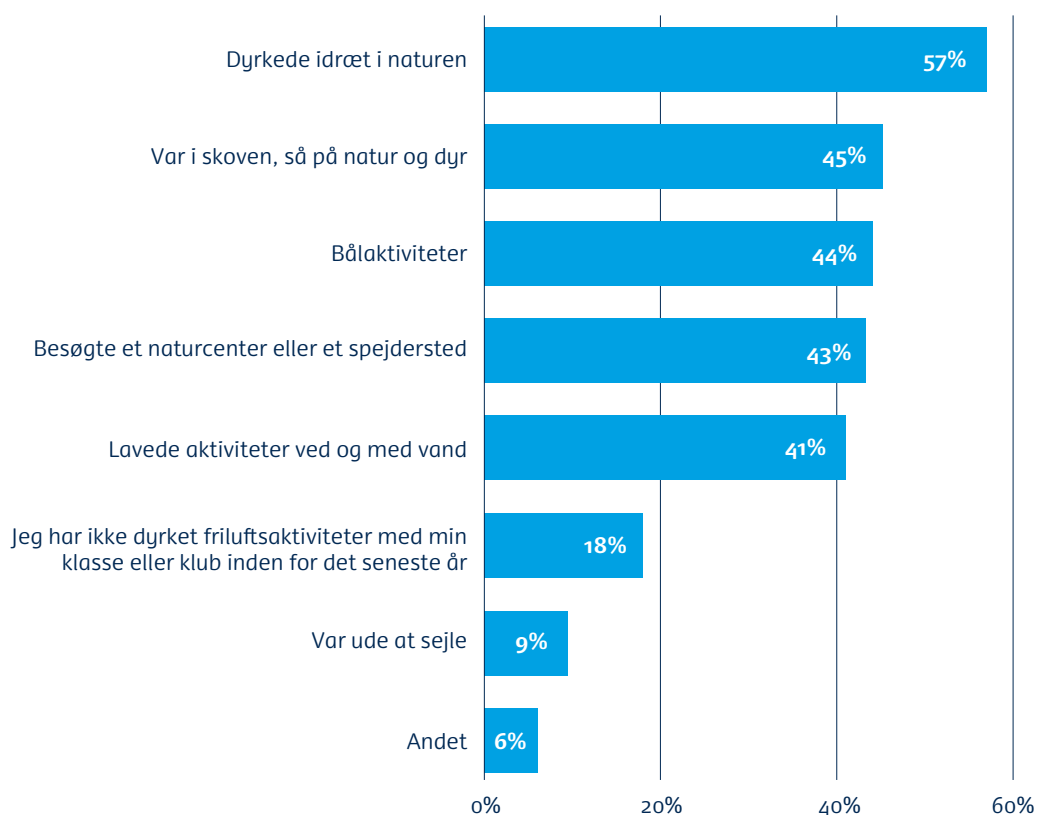
Nedenstående figur 7.5 viser, hvilke friluftsaftivitetet børn i aldersgruppen 13-15-årige har lavet med deres klasse eller fritidsklub inden for det sidste år. Det har været muligt at sætte kryds

ved alle de aktiviteter, man har lavet, hvorfor figuren summer til over 100%.

Over halvdelen har dyrket idræt i naturen sammen med deres klasse eller fritidsklub inden for det sidste år. Figuren viser yderligere, at kun 18% af de adspurgte børn ikke har dyrket friluftsaftivitetet med deres klasse eller fritidsklub inden for det sidste år.

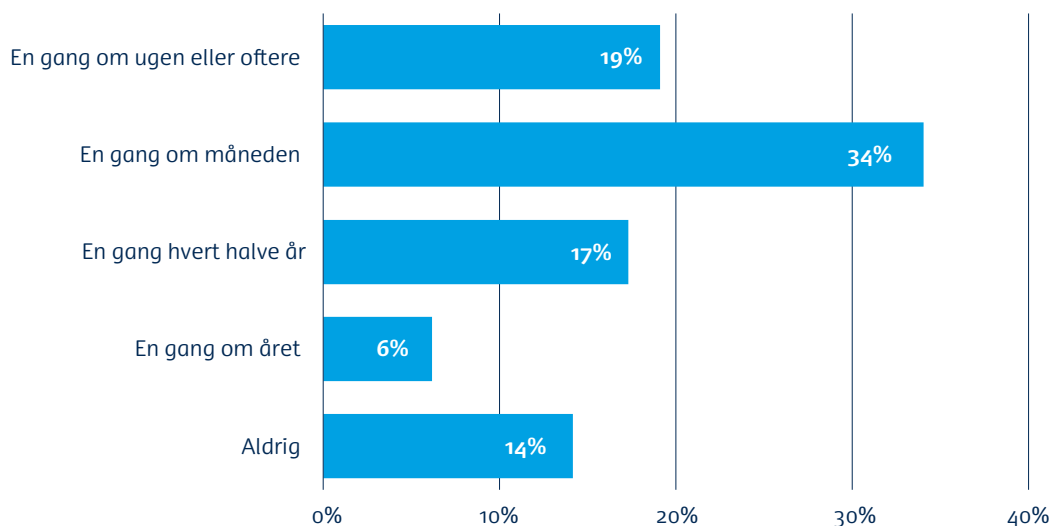
Børnene er yderligere blevet spurgt til, hvor hyppigt de i løbet af det sidste år har udført nogle af nedenstående aktiviteter.

FIGUR 7.5 Friluftsaftivitetet med klasse eller fritidsklub, børn 13-15 år



N = 289.

FIGUR 7.6 Hyppighed: friluft aktiviteter med klasse eller fritidsklub, børn 13-15 år



Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 289.

Figur 7.6. viser, at 53% af de 13-15-årige dyrker nogle af de i figur 7.5 nævnte friluft aktiviteter en gang om måneden eller oftere. Det giver en indikation af, at skolerne og fritidsordningerne aktivt vælger at anvende naturen i deres undervisning og fritidsordning. Ligesom i figur 7.5 er der en mindre andel af børnene, der angiver, at de

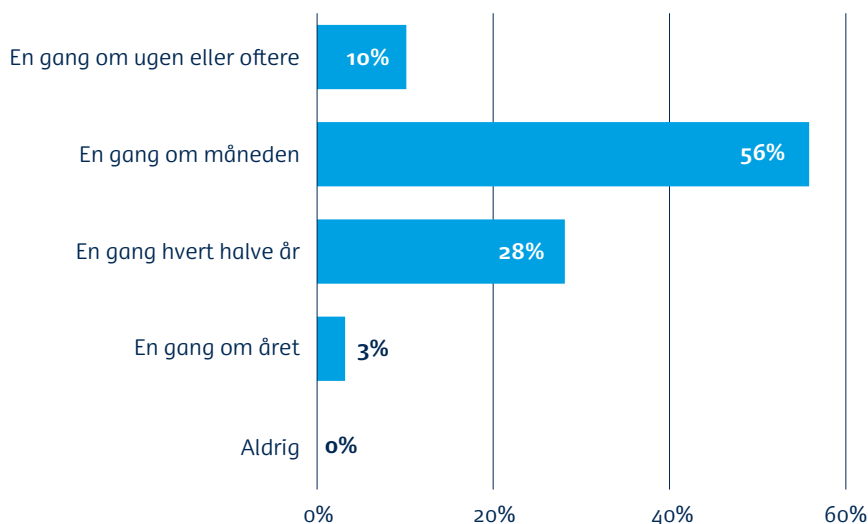
aldrig bruger naturen sammen med deres klasse eller fritidsordning. Adspurgte om, hvorvidt de 13-15-årige kunne tænke sig at lave lignende aktiviteter oftere, svarer 61% "ja", 15% "nej" og 24% "ved ikke". Der er altså en stor del af de adspurgte 13-15-årige, der ønsker at bruge naturen mere i forbindelse med undervisning eller fritidsordning.

Børnene mellem 7-12-år er også blevet spurgt ind til, hvor hyppigt de har været i naturen med deres klasse, SFO eller fritidsklub. Grundet børnenes lave alder er dette spørgsmål ikke blevet stillet som et opfølgende spørgsmål, som det er tilfældet for de 13-15-årige. Spørgsmålet er illustreret i figur 7.7. Af figuren fremgår det, at over halvdelen af de adspurgte 7-12-årige bruger naturen oftere

end en gang om måneden sammen med deres klasse, SFO eller fritidsklub.

Overordnet set illustrerer figur 7.6 og 7.7 nogenlunde den samme tendens for de to aldersgrupper; naturen anvendes ifølge de adspurgte børn cirka en gang om måneden eller lidt oftere.

FIGUR 7.7 Hyppighed: brug af naturen med klasse, SFO eller fritidsklub, børn 7-12 år



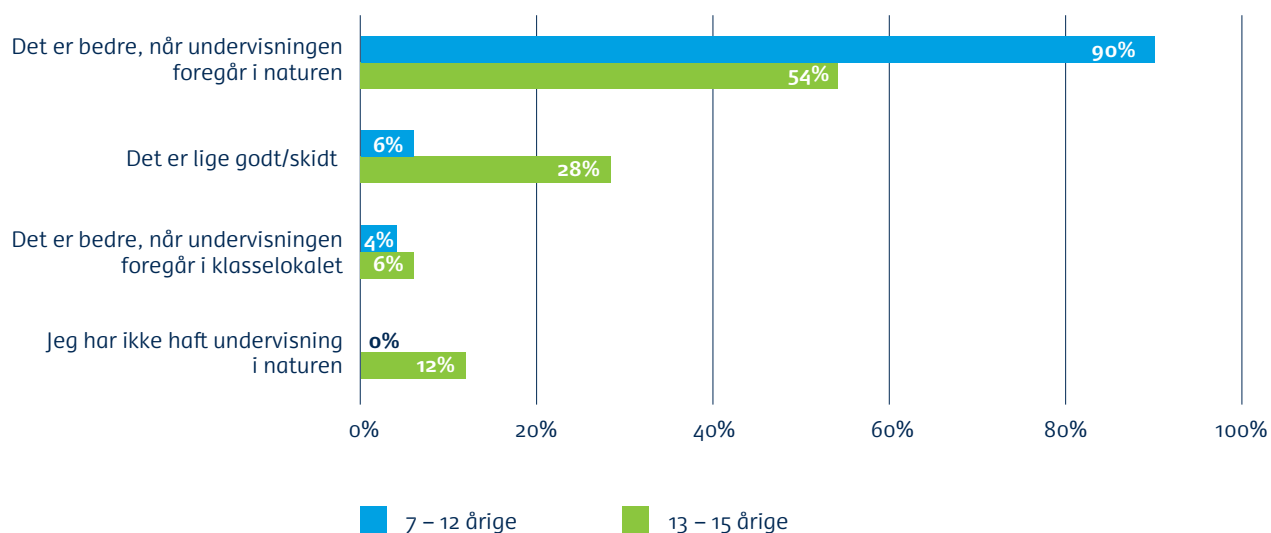
Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 71.

I figur 7.8 er børn i begge aldersgrupper blevet spurgt til: "Hvordan er det, når undervisningen foregår i naturen sammenlignet med i klasselokalet?".

De adspurgte børn tilkendegiver, at det overvejende er bedre, når undervisningen foregår i naturen, eller lige godt/skidt. Børnene opfatter

således undervisning i naturen som noget overvejende positivt. Derudover er det interessant, at 12% af de adspurgte 13-15-årige ikke har haft undervisning i naturen. Det er således ikke alle børn, der modtager undervisning, som foregår i naturen eller på anden måde inddrager ophold i naturen aktivt i undervisningen

FIGUR 7.8 Undervisning i naturen, børn 7-12 år & 13-15 år



N: Børn 7-12 år = 71; Børn 13-15 år = 289.

For at få et bedre indblik i, hvordan undervisning i naturen opfattes af børnene, er de 13-15-årige blevet bedt om at sætte kryds ved de udsagn, der

bedst beskriver undervisningen, når den foregår i naturen. Da det har været muligt at sætte mere end 1 kryds, summer tabellen til mere end 100%.

TABEL 7.2 Undervisning i naturen, børn 13-15 år

1.	Undervisningen er anderledes	46%
2.	Undervisningen er mere aktiv	44%
3.	Der er frisk luft	43%
4.	Undervisningen er sjovere	40%
5.	Der er mindre larm	16%
6.	Jeg bliver mindre træt	14%
7.	Jeg er bedre til at holde koncentrationen	12%
8.	Jeg føler, at jeg lærer mere	9%
9.	Det er mere besværligt	8%
10.	Andet	2%
11.	Det er kedeligere	1%

N = 289.

Som det fremgår af tabel 7.2, dækker de udsagn, der bedst beskriver undervisningen, når den foregår i naturen, at den er anderledes, mere aktiv, der er frisk luft, og det er sjovere. Af tabellen fremgår det også, at det kun er 1% af de adspurg-

te børn, der synes, at undervisningen er mere kedelig, når den foregår i naturen. At undervisningen opfattes som værende anderledes og mere aktiv, når den foregår i naturen, underbygges også af en folkeskolelærer:

”Det er meget konfliktfattigt at være ude i naturen, for der er plads. Det er der slet ikke i samme omfang i fysiske rum. Naturen skaber en helt anden dynamik, end et rum gør.”

Mand i 50'erne

8. FRILUFTSLIV SOM EN DEL AF ARBEJDSLIVET

Dette afsnit handler om, hvordan professionelle anvender friluftsliv i deres arbejdsliv, og hvordan de oplever, at det gavner deres målgruppe. De professionelle er udvalgt ved, at alle i den landsdækkende og repræsentative undersøgelse, der er i beskæftigelse, er blevet stillet supplerende spørgsmål om, hvorvidt de benytter friluftsliv i deres arbejdsliv.

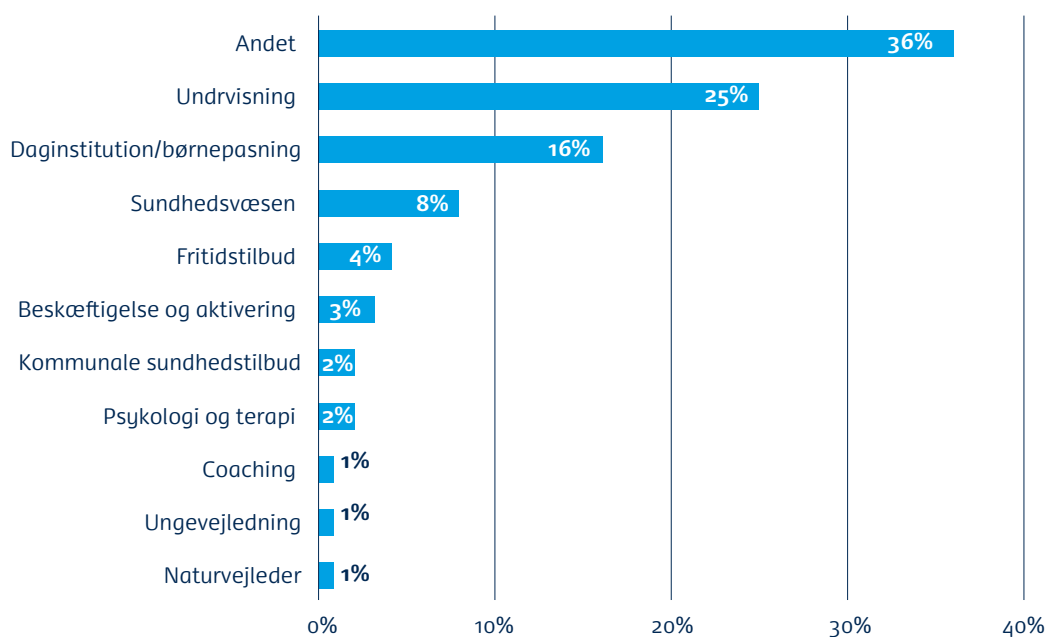
Først og fremmest er personer i beskæftigelse blevet spurgt til, hvorvidt man bruger natur og friluftaktiviteter i sit job. Til spørgsmålet "Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din

jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?" svarer 18% af de beskæftigede "ja", svarende til 979 i denne undersøgelse. Disse 18% er endvidere blevet stillet en række spørgsmål, der skal afdække, i hvilken type job de anvender naturen, hvor ofte, hvorfor samt hvordan det gavner og motiverer deres målgruppe (fx børn, unge, patienter mv.).

De der anvender friluftsliv i deres job, er blevet spurgt: "Inden for hvilket område arbejder du?"

Dette er illustreret nedenfor.

FIGUR 8.1 Arbejdsområde



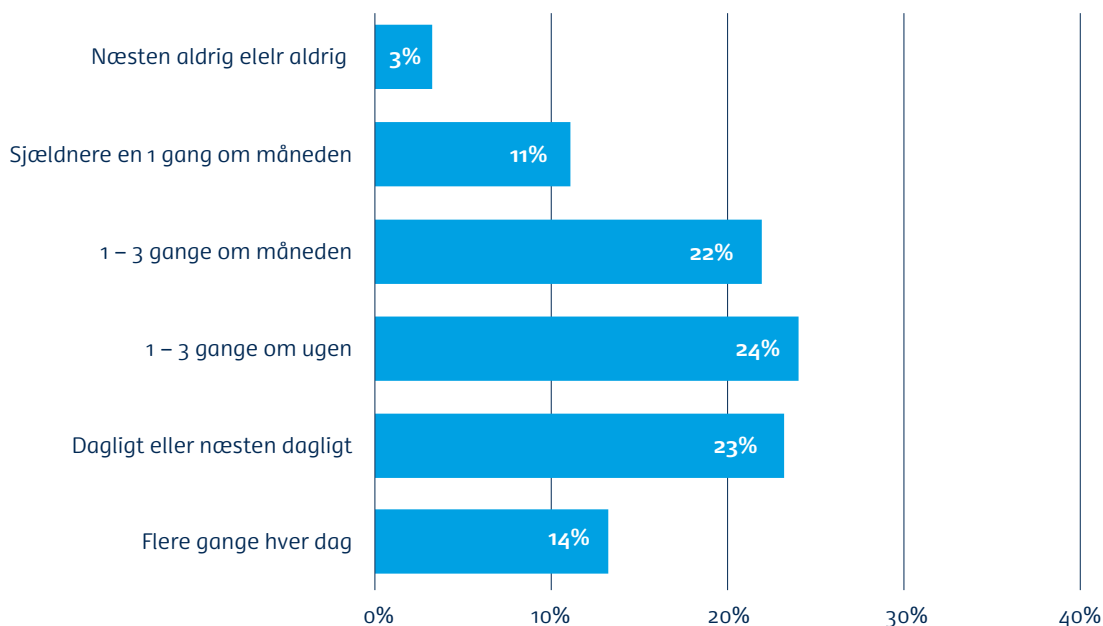
N = 979.

En fjerdedel arbejder inden for området "Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole m.m.)", mens 16% arbejder inden for "Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)". De mest dominerende fagområder er således dem med børn og unge. Af dem, der angiver "andet" (350), har 277 i fritekst angivet en række forskellige professioner.

Svarene er meget spredte, men et par af de hyppigste er: landbrug/landmand, gartner, studerende samt tømrer.

Det næste, der er blevet spurgt til, er: "Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?" Det er værd at bemærke, at kun 14% bruger friluftaktiviteter i deres professionelle virke sjældnere end 1 gang om måneden/næsten aldrig. Dvs. hele 86% af dem, der bruger friluftaktiviteter professionelt, gør det månedligt eller oftere. For over en tredjedel er der sågar tale om daglig brug.

FIGUR 8.2 Hyppighed af friluftaktivitet i folks professionelle arbejdsliv



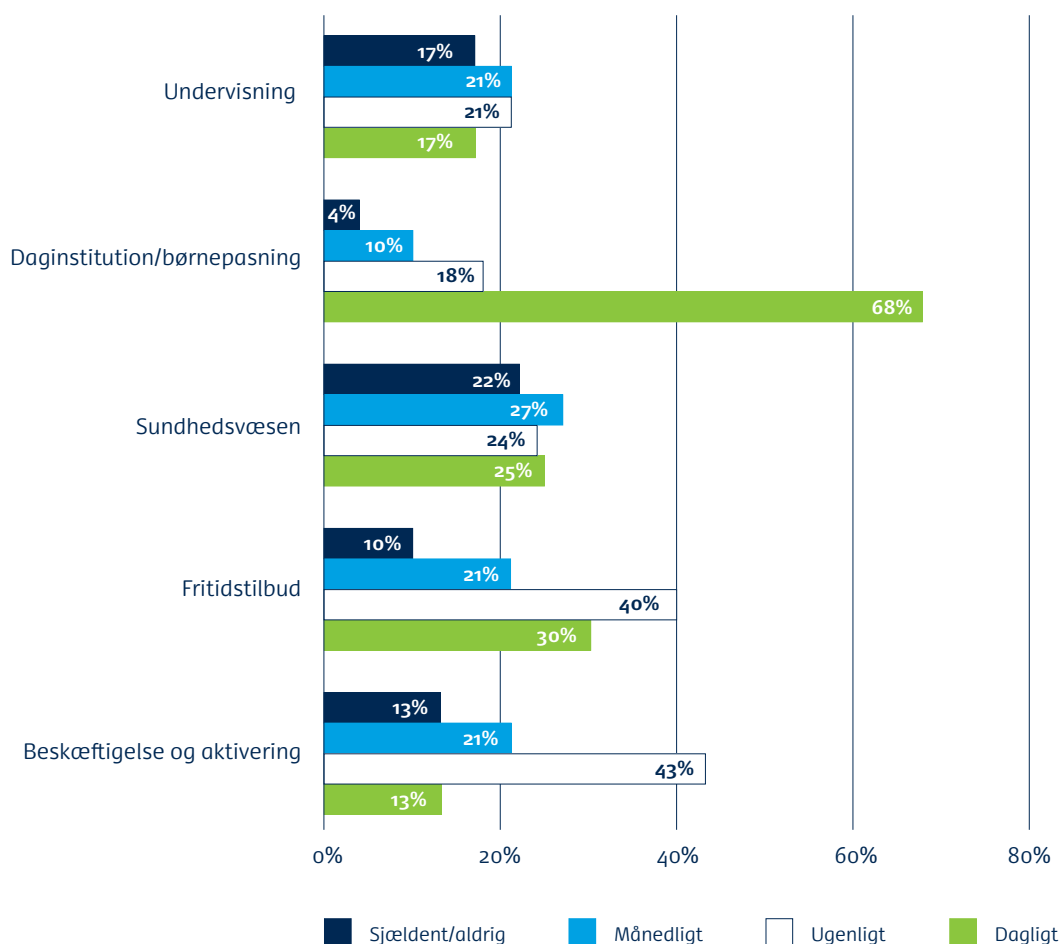
Note: "Ved ikke"-svar er ikke medtaget, hvorfor figuren ikke summer til 100%.
N = 977.

Der er væsentlige forskelle på, hvor hyppigt man er friluftaktiv i sit professionelle arbejdsliv på tværs af faggrupperne. Her præsenteres de fem hyppigste arbejdsområder og hyppigheden af deres brug:

Det er tydeligt, at der er store forskelle mellem arbejdsområderne. Særligt daginstitution/bør-

nepasning skiller sig ud her, hvor hele 68% er friluftaktive i deres arbejde næsten dagligt eller oftere. Også kun 4% af denne faggruppe bruger sjældent/aldrig friluftaktiviteter i deres job. I den modsatte retning er de, der arbejder inden for sundhedsvæsenet, de mindst friluftaktive, da 22% sjældent eller aldrig er friluftaktive i forbindelse med deres job.

FIGUR 8.3 Hyppighed i brug af friluftsliv professionelt på tværs af arbejdsområde



N: Undervisning = 244; Daginstitution/børnepasning = 158; Sundhedsvæsen = 83; Fritidstilbud = 44; Beskæftigelse og aktivering = 27.

Endvidere er de professionelle blevet spurgt til formålet med deres brug af friluftaktiviteter. Spørgsmålet lyder: ”Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?”

Næsten halvdelen har angivet, at det øger deres arbejdsglæde, og at det er en del af deres jobbeskrivelse. Det er her vigtigt at være opmærksom på, at svarkategorierne ikke er gensidigt udeluk-

kende – det har været muligt at angive flere svar, så selvom man fx bruger friluftaktiviteter, fordi det er en del af ens jobbeskrivelse, så udelukker det ikke, at det samtidig øger ens arbejdsglæde. Næsten lige mange har angivet de næste tre årsager til at bruge friluftaktiviteter. De har svaret, at det gavner gruppens 1) psykiske velvære (43%), 2) fysiske helbredstilstand (42%) samt 3) sociale liv (40%).

TABEL 8.1 Årsag til brug af friluftsliv professionelt

1	Det øger min arbejdsglæde	46%
2	Det er en del af jobbeskrivelsen	45%
3	Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	43%
4	Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	42%
5	Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	40%
6	Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	34%
7	Andet	14%

Note: Tabellen summer til mere end 100%, da der har været mulighed for flere svar.
N = 977.

At det gavner gruppen, var også noget, der kom frem i interviews med professionelle. En folkeskolelærer fremhæver:

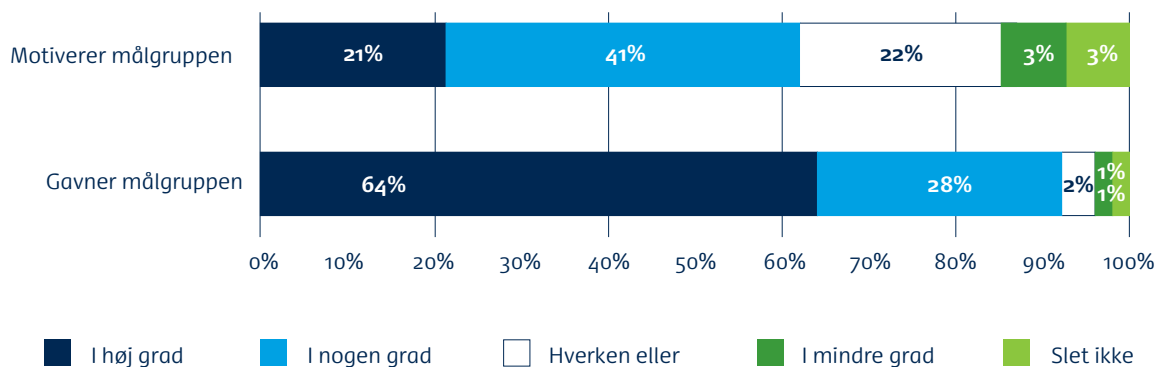
”Det er altid fedt for elever at møde en rigtig professionel, som står i sit eget område og bare har så meget styr på det, de laver. Det oser jo langt væk, og så får eleverne helt vildt meget ud af det.”

Mand i 50'erne

Dernæst er de professionelle blevet spurgt til, hvordan de oplever, at friluft aktiviteterne påvirker gruppen. Det første spørgsmål til dette lyder: "I hvor høj grad oplever du, at friluft aktiviteter

gavner den gruppe, du arbejder med?", mens det andet spørgsmål lyder: "I hvor høj grad oplever du, at dit arbejde motiverer dem, du arbejder med, til at dyrke yderligere friluft aktiviteter?"

FIGUR 8.4 Friluftslivs påvirkning på gruppen



N = 657.

Spørgsmålet om, hvorvidt man oplever, at det gavner målgruppen, ligger lidt i forlængelse af tabel 8.1 om årsager til brug. Her var det tydeligt, at det, at det kommer andre til gavn, er en motivation for de professionelle til overhovedet at bruge friluft aktiviteter. Man må antage, at når det er en motivation at komme andre til gavn, så

er det også, fordi de oplever, at det gavner. Det er bemærkelsesværdigt, at hele 92% af de professionelle oplever, at friluft aktiviteter gavner deres målgruppe i enten høj eller nogen grad. Det fremgår desuden, at 62% oplever, at deres arbejde i høj eller nogen grad motiverer deres målgruppe til at dyrke yderligere friluft aktiviteter.

9. METODE

Dette afsnit uddyber metoden bag undersøgelsen og dens elementer. Først beskrives dataindsamling, data og metode i forbindelse med den store kvantitative del af befolkningsundersøgelsen (9.411 personer). Herunder også berigelsen med registerdata på Danmarks Statistiks forskerserviceordning.

For det andet beskrives dataindsamling, data og fremgangsmåde i forbindelse med undersøgelsen blandt børn (i alt 360 børn). For det tredje beskrives delundersøgelsen blandt de professionelle (979), der i deres beskæftigelse er friluft aktive. For det fjerde beskrives de kvalitative interviews med i alt 30 personer på tværs af de tre delpopulationer.

BEFOLKNINGSUNDERSØGELSEN

Stikprøve

Undersøgelsen er foretaget blandt et udsnit af den danske befolkning. Der har således været fokus på at opnå en stikprøve af repræsentativ karakter samt betydelig størrelse. Dette er sikret ved at anvende Danmarks Statistiks (DST) webpanel, der er rekrutteret ud fra repræsentative befolkningsundersøgelser foretaget hver måned gennem de seneste år. Alle deltagere er udtrukket fra CPR. Dette betyder, at DST kender respondenternes CPR-nummer, og dermed har kvalitetssikrede registeroplysninger på paneldeltagerne fx i forhold til uddannelse, indkomst, familieindkomst, familietype, etnicitet, boligstatus mv. Panelsammensætningen gør, at der kan udtrækkes en universelt repræsentativ

stikprøve fra panelet, som er repræsentativ for befolkningen, ikke bare i forhold til selvopgivet alder, køn, geografi og uddannelse men i forhold til alle registeroplysninger som ovenfor nævnt. Når en stikprøve er universelt repræsentativ, betyder det, at den stratificeres og låses fast i forhold til fx 3-5 registeroplysninger, så den på disse parametre svarer helt overens med befolkningen (se databehandling). Indsamlingen via DST's befolkningspanel er suppleret med en mindre indsamling via Moos-Bjerrers tilsvarende webpanel, som det dog ikke har været muligt at berige med registeroplysninger.

Spørgeskemaet er udsendt til 23.797 personer via DST og 2.500 via Moos-Bjerre. Den samlede bruttostikprøve består således af i alt 26.297 inviterede personer. Den samlede svarprocent efter 3 henvendelser var 36%, og den endelige nettostikprøve består af 9.411 personer.

Statistisk usikkerhed

Selvom undersøgelsen er baseret på en meget stor stikprøve, så er resultaterne forbundet med statistisk usikkerhed, når vi ønsker at generalisere fra vores stikprøve til hele befolkningen. At vi ikke kan være 100% sikre, skyldes, at vi ikke har spurgt alle danskere, og derfor er der en risiko for, at vi tilfældigvis har spurgt nogle mennesker, som ikke er repræsentative for alle.

Den statistiske usikkerhed angiver, i hvilket interval vi kan være sikre på, at fx andelen af friluft aktive ligger. I denne undersøgelse er den statistiske usikkerhed kun +/- 1 procentpoint på et 95% sikkerhedsniveau. Når undersøgelsen viser,

at 59% af danskerne er ugentligt friluft aktive i vinterhalvåret, og usikkerheden er 1 procentpoint, betyder det, at vi kan være 95% sikre på, at den faktiske andel af ugentligt aktive danskere i vinterhalvåret ligger mellem 58 og 60%.

Datagrundlag

Den store stikprøve har generelt set tilvejebragt et omfangsrigt datagrundlag, hvor det har været muligt at bryde data ned på et højt detaljeniveau. CPR-registeret er datakilden for populationsopgørelser, stikprøveudtrækning samt kontaktoplysninger på stikprøvedlemmerne. Det er statusudtræk fra CPR pr. 1. april 2017, der danner baggrund for databehandlingen. CPR-data er af forholdsvis høj kvalitet, og usikkerheden på den samlede befolkning er få promille, hvilket gør det særdeles velegnet til denne undersøgelse.

Spørgeskema

I spørgeskemaet til befolkningen er der anvendt en række validerede spørgsmål til at afdække effekterne af friluftsliv. Disse spørgsmål er således gennemtestede og anvendes af eksperter og veletablerede institutioner inden for de givne områder. Dette er gjort, fordi fysisk, mental og social trivsel er komplekse begreber, der er svære at afdække.

Ved at anvende spørgsmål fra eksempelvis WHO Trivselsindeks til at afdække respondenternes mentale trivsel sikrer vi, at vi måler det, vi ønsker at måle. Spørgsmålene er således valideret, fordi vi anvender spørgsmål, en række ekspertinstitutioner har opstillet og selv anvender. I tabel 9.1 om indeksskonstruktion ses de validerede spørgsmål, samt hvilke ekspertinstitutioner de er hentet fra.

Databehandling: vejning

Data er blevet vejet ift. den danske befolkning over 18 år på køn, alder, uddannelse, indkomst, herkomst, civilstand og geografi. Vægtene er dog blevet trimmet, så ingen observation tæller mere end 4 gange, hvorfor stikprøven ikke matcher populationen fuldstændig. Der er blevet vægtet med funktionen `rake` i pakken `survey` i R, dvs. med en iterativ post-stratifikation.

Databehandling: register

For at undersøge sammenhænge mellem friluftaktivitet og sundhed er der blevet foretaget en række regressionsmodeller på baggrund af registeroplysninger i Danmarks Statistik. Der er set på følgende sundhedsregistre: SYHB, LPRSKSUB, SYAM, SSSY, SYIN, LPSYBES og LPSYPOP.

Der er blevet optalt antal hændelser/indlæggelser/behandlinger mv. for de pågældende personer, der så er regresseret på, hvor ofte man har foretaget én af de 24 friluftaktiviteter.

Databehandling: indeksskonstruktion

Der indgår fire indeks i analysen af friluftaktiviteters effekt. De fire indeks måler generelt velvære, fysisk, mental og social tilstand.

Databehandling: inddeling i segmenter

Gruppenanalysen bygger på nedenstående spørgsmål. Alle variable til brug af naturen, motivation, friluftaktiviteter og selvvaluerede effekter er blevet omdannet til numeriske variable, således at det har været muligt at udregne et gennemsnit for hver gruppe. Dette har muliggjort sammenligninger på tværs af grupperne.

TABEL 9.1 Indekskonstruktion

Indeks Spørgsmål, der indgår	Indekskonstruktion
<p>Indeks for generelt velvære</p> <p>Spørgsmål: "På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med:</p> <p>... dit liv generelt? ... dit psykiske velvære/humør? ... dit sociale liv? ... din helbredstilstand?</p> <p>Svar: 0 – 10</p>	<p>Indeks er konstrueret ved et simpelt gennemsnit af de fire spørgsmål, der herefter er normaliseret med et gennemsnit på 0 og en standardafvigelse på 1.</p> <p>En højere score er tegn på et bedre generelt velvære.</p>
<p>Fysisk tilstand</p> <p>Spørgsmål: "Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen:</p> <p>... at gå flere etager op ad trapper? ... lettere aktiviteter, såsom at flytte borde, støvsuge eller cykle?</p> <p>Svar: Ja, meget begrænset / Ja, lidt begrænset / Nej, slet ikke begrænset</p> <p>Spørgsmål*: "Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred:</p> <p>... Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville Jeg har været begrænset</p> <p>Svar: Hele tiden / Det meste af tiden / Noget af tiden / Lidt af tiden / På intet tidspunkt</p>	<p>Indeks er konstrueret ved et simpelt gennemsnit af først de to første spørgsmål, der herefter er normaliseret med et gennemsnit på 0 og en standardafvigelse på 1. Dernæst er samme procedure foretaget for de to næste spørgsmål.</p> <p>En højere score er tegn på en bedre fysisk tilstand.</p>
<p>Mental tilstand</p> <p>Spørgsmål**: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du</p> <p>... følt dig glad og i godt humør ... følt dig rolig og afslappet ... følt dig aktiv og energisk ... vågnet frisk og udhvilet ... haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer dig</p> <p>Svar: Hele tiden / Det meste af tiden / Lidt mere end halvdelen af tiden / Lidt mindre end halvdelen af tiden / Lidt af tiden / På intet tidspunkt</p>	<p>Indeks er konstrueret ved et simpelt gennemsnit af de fem spørgsmål, der herefter er normaliseret med et gennemsnit på 0 og en standardafvigelse på 1.</p> <p>En højere score er tegn på en bedre mental tilstand.</p>
<p>Social tilstand</p> <p>Spørgsmål***: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv, hvor ofte du føler</p> <p>... at du er på "bølgelængde" med dem, du er sammen med ... dig som en del af en vennegruppe ... dig isoleret fra andre ... at du savner nogen at være sammen med ... at du har meget til fælles med dem, du er sammen med ... dig udenfor</p> <p>Svar: Aldrig / Sjældent / Sommetider / Altid</p>	<p>Indeks er konstrueret ved et simpelt gennemsnit af de seks spørgsmål, der herefter er normaliseret med et gennemsnit på 0 og en standardafvigelse på 1.</p> <p>En højere score er tegn på en bedre social tilstand.</p>

* Spørgsmålet anvendes bl.a. af: Kræftens Bekæmpelse til undersøgelsen "Kost, kræft og helbred", Region Syddanmark til Sundhedsprofilen, Det danske bloddonorstudie samt Statens Institut for Folkesundhed i undersøgelsen "Hvordan har du det? En undersøgelse af trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Danmark"

** Anvendes bl.a. af Region Syddanmark til en undersøgelse af trivsel, sundhed og sygdom samt Folkesundhed Aarhus: Dit Liv – Din Sundhed.

*** Anvendes også i WHO Trivselsindeks, der er en valideret måling af mental trivsel.

**** Et uddrag af UCLA Loneliness Scale, som er en valideret måling af sociale forhold og ensomhed.

TABEL 9.2 Inddeling i segmenter

Parameter	Spørgsmål
Brug af naturen	Hvor ofte er du typisk ude i naturen i Danmark, hvis du kun tænker på <ul style="list-style-type: none"> · vinterhalvåret (23. september – 20. marts) ... · sommerhalvåret (21. marts – 22. september) ...
Motivation	Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: <ul style="list-style-type: none"> · Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe) · Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne) · Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne) · Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)
Friluftaktiviteter	Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: <p>Luftede hund / Gik en tur / Oplevede naturen/stedet / Cyklede en tur (ikke mountain-bike) / Løb en tur (herunder orienteringsløb) / Fotograferede / Så på dyr eller fugle / Samlede bær, svampe eller lign. / Studerede naturen/stedet / Sad stille og spiste (ude) / Legede / Var ude at bade/tog solbad / Var ude at fiske / Spillede golf / Cyklede på mountainbike / Sejlede (motorbåd) / Var ude at geocache / Roede (kajak/havkajak/kano/robåd) / Var på jagt / Sejlede (sejlbåd) / Var ude at ride / Overnattede i naturen / Flyvning (faldskærm/hangglider/ paraglider) / Surfing, herunder windsurfing og kite-surfing.</p>
Barrierer	Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? Gerne flere svar <ol style="list-style-type: none"> 1 Manglende tid pga. arbejde 2 Vejret 3 Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv 4 Manglende tid pga. sport/andre hobbyer 5 Der er ingen at følges med 6 Der er for langt til naturen 7 Manglende lyst 8 Det er for besværligt 9 Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen 10 Der er for få aktiviteter i naturen 11 Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen 12 Andet
Selvurderede effekter	I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer <ul style="list-style-type: none"> · din fysiske form og helbredstilstand? ... · dit psykiske velvære og humør? ... · dit sociale liv? ... · dit liv generelt? ...



UNDERSØGELSEN BLANDT BØRN

Data om børn

Der indgår i alt 360 besvarelser i undersøgelsen. Til at afdække børns friluftaktiviteter er der udviklet to spørgeskemaer; et til 7-12-årige og et til 13-15-årige. Dette er gjort, fordi der er forskel på, hvilke spørgsmål man kan stille et barn i indskoling, og hvilke man kan stille et barn i udskoling. For at opnå så brugbare data som muligt er nogle af spørgsmålene enslydende i de to spørgeskemaer, samtidig med at de 13-15-årige har fået mere komplekse spørgsmål, der lægger sig op ad de spørgsmål, befolkningen har fået. Det afgørende har i denne undersøgelse ikke været at lave en skarp opdeling mellem de to aldersgrupper. Derimod har det i højere grad været vigtigt, hvilket af de to spørgeskemaer børnene har fået, da både spørgsmålene og indsamlingsmetoden varierer. Er der således blevet etableret kontakt til et 11-årigt barn, som har gået i mellemtrinnet eller udskoling og derfor har fået det store spørgeskema, så indgår denne respondent i undersøgelsen.

For de 7-12-årige har dataindsamlingen fundet sted ved besøgsinterviews. Dette er sket, fordi de mindste børn i denne aldersgruppe ikke kan læse. Ved anvendelsen af besøgsinterviews skal man være opmærksom på, at der kan opstå et social desirability bias, hvor børnene svarer det, de tror interviewer vil have dem til at svare, i stedet for at svare ærligt på spørgsmålene. Dette er forsøgt imødegået ved indledningsvist at gøre opmærksom på, at der ikke er nogen rigtige eller forkerte svar. Derudover behandler undersøgelsen ikke emner, der anses som værende tabubelagt. Dataindsamlingen har fundet sted ad tre omgange; to gange på et naturcenter i Helsingør Kommune, og en gang på et naturcenter i Københavns kommune. Der indgår 71 besvarelser i undersøgelsen.

Dataindsamlingen for de 13-15-årige er foregået via en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse. Der indgår 289 besvarelser i denne del af undersøgelsen. Grundet de færre besvarelser

til børneundersøgelsen skal man være varsom med at tillægge de enkelte procentsatser for megen betydning og være opmærksom på, at undersøgelsen ikke er generaliserbar til alle børn i Danmark. Undersøgelsen giver en indikation af, hvordan børn bruger naturen, og kan tjene til inspiration for yderligere undersøgelser.

UNDERSØGELSEN BLANDT PROFESSIONELLE

Data om professionelle

Der indgår 979 besvarelser i undersøgelsen. I befolkningsundersøgelsen indgik der en række spørgsmål, der kun blev stillet til danskere, der tilkendegav, at de brugte friluftsliv i deres professionelle liv. Denne gruppe er blev udvalgt, fordi de, på det spørgsmål som alle i undersøgelsen blev stillet, svarede, at de anvendte friluftsliv i deres arbejde. Data kommer derfor, ligesom den fulde undersøgelse, fra en simpel tilfældig udtrukket stikprøve fra DST's webpanel, som afspejler befolkningen.

KVALITATIVE INTERVIEWS FOR ALLE TRE DELPOPULATIONER

På tværs af delundersøgelserne blandt voksne danskere, børn og professionelle er der gennemført i alt 30 interviews.

De kvalitative interviews er foretaget som et mindre supplement til den omfangsrige kvantitative afdækning af danskernes friluftsliv. Ud over at interviewe børn og professionelle har der i udvælgelsen af danskere i øvrigt været fokus på at udvælge personer, der dyrker forskellige typer af friluftsliv samt personer, der dyrker intet/begrænset friluftsliv. Ift. aktivitetstyperne blev interviewpersonerne således udvalgt, så der var nogle, der dyrkede aktiviteter på land (spejder, ridning, naturen generelt) og på vand (surfing, kitesurfing). Desuden blev interviewpersonerne også udvalgt, så de var forskellige mht. køn og alder.

10. LITTERATURLISTE

Idrættens Analyseinstitut, 2016. Udarbejdet af: Maja Pilgaard & Steffen Rask. Danskernes motions- og sportsvaner 2016. Lokaliseret d. 12/7 2017 på: <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-2016/9a-94e44b-4cf5-4fbe-ac89-a696011583d5>

Lægehåndbogen, 2014. Lokaliseret d. 3/7 2017 på: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/sundhedsoplysning/forebyggende-medicin/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet-og-sundhed/>

Sundhedsstyrelsen, 2003. Lokaliseret d. 20/6 2017 på: http://www.seahealth.dk/sites/default/files/media/PDF/sundhedsfremme/Motion/Eksempler%20op%C3%A5%20moderat%20og%20h%C3%B8j%20intensitet_310709.pdf

Sundhedsstyrelsen, 2011. Udarbejdet af Bente Klarlund Pedersen, Københavns Universitet, og Lars Bo Andersen, Syddansk Universitet. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Lokaliseret d. 11/7 2017 på: https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/~/_media/6B3A4AE698BC42139572C76C5854BA76.ashx

Danskernes brug af naturen, 2014. Udarbejdet af www.asbjornjensen.dk. Lokaliseret d. 8/9 2017 på: http://www.friluftsraadet.dk/media/974415/rapport_geneunders_gelse_med_fr_logo.pdf

BILAG

Bilag 1: Regressionsanalyse af sammenhæng mellem friluftsvaner og selv vurderet helbred. Analysen er foretaget på spørgeskemadata, og den oplevede sundhedstilstand er som målt via indeks på baggrund af internationalt validerede spørgsmålsformuleringer.¹⁰

4.3.1 Om regression

Tabellen herunder viser såkaldte parameterestimater for sammenhængen mellem 1) hyppigheden af den pågældende friluftaktivitet og 2) hver af de fire indeks. Hyppigheden af friluftaktiviteterne er skaleret, som det fremgår af tabel 3.1 (dvs. fra "Flere gange dagligt" til "Næsten aldrig eller aldrig"). Der er foretaget en vægtet lineær regression mellem de to, hvilket vil sige, at tallene angiver, hvor meget bedre vi kan forudsige danskernes tilstand (det være sig fysisk, mental, social eller generel), når vi kender til deres aktivitetsniveau eller -type. Fx vil et positivt tal ud for aktivitetstypen "Cyklede en tur" indikere, at vi bliver bedre til at forklare danskernes oplevede fysiske tilstand, når vi kender deres hyppighed af cykling. Helt konkret betyder det, at hvis man går fra at cykle en tur "1-3 gange om måneden" til i stedet "1-3 gange om ugen", så bliver ens oplevede fysiske tilstand 0,2 bedre på en skala fra 0 til 1. Mere overordnet kan man sige, at aktivitetstypen "Cyklede en tur" hænger positivt sammen med ens oplevede fysiske tilstand. For hvert tal i tabellen er der kørt en fuld regressionsmodel, hvor der er kontrolleret for alder, køn, uddannelse, herkomst og region. Dvs. der er forsøgt at tage højde for, hvorvidt det er en effekt, der skyldes

alder (altså at kun yngre fx oplever en effekt), køn (at ens oplevede effekt skyldes ens køn) mv. Kun de tal, hvor der er en statistisk signifikant sammenhæng mellem aktivitetstype eller -niveau, fremgår af tabellen.

At noget er statistisk signifikant betyder blot, at vi kan være forholdsvis sikre på, der er tale om en sammenhæng, der rent faktisk er gyldig i befolkningen. Dette fordi det rent statistisk er meget usandsynligt, at vi finder denne sammenhæng i vores stikprøve, hvis sammenhængen mellem cykling og oplevet fysisk tilstand ikke også eksisterer i hele befolkningen.

4.3.2 Resultater

Overordnet set finder vi en positiv sammenhæng mellem rigtig mange af målene for aktivitetsniveau og de fire oplevede sundhedsindikatorer. Helt overordnet er der en sammenhæng mellem aktivitetsniveauet i såvel sommer- som vinterhalvår og så alle fire mål for helbreds- og livstilstand. For igen at eksemplificere tolkningen af tallene, kan sammenhængen mellem aktivitetsniveau i sommerhalvåret og ens generelle oplevede sundhedstilstand fremhæves. Her fremgår tallet 0,12. Dvs. hvis man til spørgsmålet "Hvor ofte er du typisk ude i naturen i Danmark, hvis du kun tænker på sommerhalvåret?" "stiger" en svarkategori, fx fra "Sjældnere end 1 gang månedligt" til "1-3 gange om måneden", så stiger ens oplevede generelle sundhedstilstand med 0,12, hvilket vil sige 12%, af en enhed på det pågældende sundhedsindeks.

¹⁰ Se evt. metodeafsnittet for nærmere beskrivelse af spørgsmålsformuleringer og indekskonstruktion.

Løb og cykling er de to aktivitetstyper, der har særligt stor og positiv sammenhæng med alle fire mål for sundhedstilstand, hvor tallene ligger over 0,1 på alle. Kigger man (ud over cykling og løb) på aktivitetstyperne med de største oplevede mentale effekter, er der også mere "rolige" aktiviteter som at bade/solbadning (0,12), gåtur (0,08), opleve naturen/stedet (0,08) samt sidde stille og spise (ude) (0,08). For den oplevede fysiske effekt ligger cykling (0,20) og løb (0,20) klart højest, mens der også er moderate sammenhænge mellem de oplevede fysiske tilstande og hhv. badning/solbadning (0,09) og gåtur (0,08). De oplevede sociale effekters sammenhæng med aktivitetstype og -niveau ligger en smule lavere

(de opleves også i mindre grad, som det fremgår af afsnit 4.3). Dog fremgår det, at der er en række aktivitetstyper, der særskilt kun har en sammenhæng med den oplevede sociale effekt eller har en stærkere sammenhæng med denne effekt end de andre tre. Disse er spille golf, cykle på mountainbike, lege, surfe, sidde stille og spise (ude), sejle motorbåd samt være på jagt.

Disse skiller sig altså ud ved at have en særlig sammenhæng med de oplevede sociale effekter.

Af tabellen på højre side fremgår som nævnt samtlige statistisk signifikante parameterestimer fra regressionerne.



TABEL 4.1 (a) Resultater fra regressionsanalyse af sammenhænge mellem aktivitet og tilstand (kun statistisk signifikante)

Aktivitetsniveau overordnet	Fysisk	Generel	Social	Mental
... vinterhalvåret (23. september – 20. marts)	0,11	0,17	0,13	0,17
... sommerhalvåret (21. marts – 22. september)	0,05	0,12	0,12	0,11
På aktivitetsniveau – hyppighed af følgende typer af friluftsaftiviteter i sommerhalvåret:				
Gik en tur	0,08	0,08	0,06	0,08
Oplevede naturen/stedet	0,04	0,06	–	0,08
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	0,20	0,16	0,10	0,17
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0,20	0,16	0,11	0,16
Så på dyr eller fugle	–	–	–	0,06
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	–	–	–	0,04
Studerede naturen/stedet	–	–	–	0,05
Sad stille og spiste (ude)	–	0,08	0,12	0,08
Legede	0,04	0,06	0,08	0,05
Var ude at bade/tog solbad	0,09	0,15	0,15	0,12
Spillede golf	0,02	0,03	0,05	0,03
Cyklede på mountainbike	0,04	0,06	0,08	0,06
Sejlede (motorbåd)	–	–	0,02	–
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	0,02	0,03	–	0,04
Var på jagt	–	–	0,02	0,01
Sejlede (sejlbåd)	–	0,01	–	0,01
Var ude at ride	–	–	–	0,02
Overnattede i naturen	–	0,02	–	0,04
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	–	0,01	0,02	0,01

Note: Her er kun angivet sammenhænge (parameterestimer/regressionskoefficienter), der er statistisk signifikante (p -værdi $< 0,05$). De aktiviteter, der ikke er nævnt, fremviser ikke nogen statistisk signifikant sammenhæng. Dette gælder for luftede hund, fotograferede, fiskede, geocaching og flyvning.

TABEL 4.1 (b) Oversigt over alle parameterestimater på sammenhængen mellem friluftsvaner og oplevet helbreds- og livstilstand

Aktivitetsniveau overordnet	Fysisk	Generel	Social	Mental
... vinterhalvåret (23. september – 20. marts)	0,11	0,17	0,13	0,17
... sommerhalvåret (21. marts – 22. september)	0,05	0,12	0,12	0,11
På aktivitetsniveau – hyppighed af følgende typer af friluft aktiviteter i sommerhalvåret:				
Luftede hund	-0,07**	-0,04	0,03	0,00
Gik en tur	0,08***	0,08***	0,06***	0,08***
Oplevede naturen/stedet	0,04*	0,06***	0,01	0,08***
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	0,20***	0,16***	0,10***	0,17***
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	0,20***	0,16***	0,11***	0,16***
Fotograferede	-0,07***	-0,02	-0,05**	0,02
Så på dyr eller fugle	-0,09***	0,00	-0,03	0,06***
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	-0,01	0,00	-0,01	0,04***
Studerede naturen/stedet	-0,04*	0,01	-0,03	0,05***
Sad stille og spiste (ude)	0,01	0,08***	0,12***	0,08***
Legede	0,04*	0,06***	0,08***	0,05***
Var ude at bade/tog solbad	0,09***	0,15***	0,15***	0,12***
Var ude at fiske	-0,01	-0,01	0,00	0,01
Spillede golf	0,02**	0,03***	0,05***	0,03***
Cyklede på mountainbike	0,04***	0,06***	0,08***	0,06***
Sejlede (motorbåd)	-0,01	0,01	0,02*	0,01
Var ude at geocache	-0,02**	-0,01	-0,01	-0,01
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	0,02*	0,03***	0,02	0,04***
Var på jagt	0,00	0,01	0,02**	0,01**
Sejlede (sejlbåd)	0,00	0,01*	0,01	0,01*
Var ude at ride	-0,01	0,01	0,01	0,02***
Overnattede i naturen	0,01	0,02**	0,00	0,04***
Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)	0,00	0,00	0,00	0,00
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0,00	0,01***	0,02***	0,01***

Note: Stjernerne markerer signifikansniveau: * for 90% sikkerhedsniveau (p-værdi < 0,1), ** for 95% sikkerhedsniveau (p-værdi < 0,05) og *** for 99% sikkerhedsniveau (p-værdi < 0,01).

Bilag 2: Regressionsanalyse af sammenhænge mellem friluftsvaner og sundhedstilstand baseret på registerdata.

Via en kombination af spørgeskemadata og registerdata er der på Danmarks Statistiks Forskerservice kørt statistiske analysemodeller (multiple lineære regressionsmodeller) mellem hyppighed for hver af de 24 friluftaktiviteter og forskellige sundhedsmål, der er beregnet på baggrund af registeroplysninger. Der er kontrolleret for køn, alder, region, uddannelse (herunder antal afbrudte uddannelser), herkomst og civilstatus.

Herunder fremgår beskrivelse af og fordeling på følgende fire registre:

- Antal behandlinger og undersøgelser i landspatientregisteret (LPRSKSUB) fra 1999 til 2015
- Antal sundhedsydelse i praksissektoren inden for det offentlige sygesikringssystem (SSSY) fra 2005 til 2015
- Antal sygehusbenyttelser i perioden 2006 til 2015 (SYAM)
- Indlæggelsesvarigheden i antal dage ved sygehusbenyttelse (SYIN) fra 1991 til 2015.

TABEL 4.2 Beskrivende statistik af registervariable

Aktivitetsniveau overordnet	Min.	1Q	Median	Middel	3Q	Maks.	N
Antal sundhedsydelse (SSSY)	0,0	91,0	153,0	193,8	246,0	2230,0	7677
Antal behandlinger (LPRSKSUB)	0,0	8,0	26,0	62,8	70,0	2721,0	7677
Antal ambulante sygehusbenyttelser (SYAM)	0,0	1,0	3,0	4,8	7,0	64,0	7677
Indlæggelsesvarighed (SYIN)	0,0	0,0	4,0	9,0	10,0	753,0	7677

Note: 1Q angiver 1. kvartil.

Landspatientregisteret (LPR) indeholder oplysninger om kontakten med det danske sygehusvæsen. I denne undersøgelse er alle undersøgelser og behandlinger for den enkelte person talt sammen. I denne proces er registeret LPSYPOP anvendt. Hvis der ikke har været nogen undersøgelser eller behandlinger, har personen fået værdien 0. For mere information om LPR, se <http://sundhedsdatastyrelsen.dk/da/registre-og-services/om-de-nationale-sundhedsregistre/sygedomme-laegemidler-og-behandlinger/landspatientregisteret>.

Sygesikringsregisteret (SSSY) indeholder data om forbrug af sundhedsydelse i praksissektoren inden for det offentlige sygesikringssystem. Her er det samlede antal sundhedsydelse talt sammen for den enkelte person som en proxy for persons sundhedstilstand. For mere information om sygesikringsregisteret, se <http://www.dst.dk/da/TilSalg/Forskningsservice/Dokumentation/hoj-kvalitetsvariable/sygesikring---ydelse>.

Se nedenstående tabel 4.4 for et samlet overblik og fundne sammenhænge.

¹¹ Indkomst og arbejdsmarkedstilknøytning indgår ikke i de endelige modeller, da der er høj multikollinearitet med de andre forklarende variable.

¹² Se <http://dst.dk/extranet/ForskningVariabellister/LPRSKSUB%20-%20Landspatientregistret%20unders%C3%B8gelser%20og%20behandling.html> for variabeliste.

TABEL 4.4 Oversigt over samtlige parameterestimer fra registeranalysens fundne sammenhænge mellem friluftsvaner og registerbaserede markører for sundhedstilstand

	SSSY	LPRSKSUB	SYAM	SYIN
Typisk aktivitet i vinterhalvåret	-0,0002*	-0,0003*	–	–
Luftede hund	–	0,0004*	–	–
Oplevede naturen/stedet	–	-0,0004**	-0,0052*	–
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	-0,0005***	-0,0005***	-0,0104***	-0,0018**
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	-0,0007***	-0,0006***	-0,0140***	-0,0017***
Sad stille og spiste (ude)	0,0003**	–	0,0073**	0,0017**
Legede	–	–	0,0070**	–
Var ude at bade/tog solbad	–	–	–	–
Cyklede på mountainbike	-0,0002**	–	-0,0037*	–
Sejlede (motorbåd)	–	–	–	–
Roede (kajak/havkajak/kano/robåd)	-0,0001**	-0,0001**	-0,0028**	–
Overnattede i naturen	-0,0001*	–	–	–
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	–	–	-0,0013*	–

Note: Stjernerne markerer signifikansniveau: * for 90% sikkerhedsniveau (p-værdi < 0,1), ** for 95% sikkerhedsniveau (p-værdi < 0,05) og *** for 99% sikkerhedsniveau (p-værdi < 0,01). De aktiviteter, der ikke er nævnt, havde ikke nogen signifikante parameterestimer.

For en mere komplet undersøgelse af sammenhængen mellem friluftaktivitet og sundhedsdata ville det være passende at se specifikt på fx udvalgte sygdomme som hjerte-kar-sygdomme eller diabetes, dvs. hvor man inddrog diagnoser i undersøgelsen. Derudover ville en mere udførlig undersøgelse også have set på udvikling over tid, men det har ikke i denne undersøgelse være

muligt. Overordnet set bør det endvidere bemærkes, at metoden med at sammmentælle optegnelser i registre naturligtvis kun er en meget grov proxy for sundhedstilstand, hvorfor ovenstående resultater mere skal ses som en indikation af, at de forventede sammenhænge eksisterer, snarere end en fuldstændig kortlægning af området.



TABEL 6.1 Kvindelige segmenter

	Kvinder 18-29 år	Kvinder 30-39 år
Gruppens befolkningsandel	10%	7%
Brug af naturen	<p>Et par gange om ugen i sommerhalvåret.</p> <p>Den gruppe blandt alle segmenterne, hvor der er størst forskel på gruppens brug af naturen i sommerhalvåret og vinterhalvåret.</p>	<p>Et par gange om ugen i sommerhalvåret.</p> <p>Den kvindelige gruppe, der bruger naturen mindst i sommerhalvåret.</p>
Motivation	Socialt samvær og afslapning er de største motivationer for at søge ud i naturen.	Socialt samvær og afslapning er de største motivationer for at søge ud i naturen.
Aktiviteter, der dyrkes	<ul style="list-style-type: none"> · Cyklede en tur (ikke mountainbike) · Løb en tur (herunder orienteringsløb) · Fotograferede · Sad stille og spiste (ude) · Var ude at bade/solbade · Roede (kajak/havkajak/kano/robåd) · Var ude at ride · Overnattede i naturen · Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider) · Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing 	<ul style="list-style-type: none"> · Legede · Var ude at ride
Aktiviteter, der i mindre grad dyrkes	<ul style="list-style-type: none"> · Studerede naturen/stedet · Spillede golf 	<ul style="list-style-type: none"> · Spillede golf · Var på jagt
Barrierer for at dyrke mere friluftsliv	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (73%) 2. Vejret (50%) 3. Jeg mangler gode idéer til sjove og spændende oplevelser i naturen (24%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (66%) 2. Vejret (39%) 3. Andet (23%)
Selv vurderede effekter	<p>Denne gruppe vurderer de mentale og fysiske effekter højest.</p> <p>Gruppens vurdering af de sociale effekter er en af de laveste blandt alle segmenterne.</p>	<p>Denne gruppe vurderer de mentale effekter højest. Gruppens vurdering af de mentale effekter er faktisk en af de højeste blandt alle segmenterne.</p> <p>Derudover vurderer gruppen de fysiske effekter højt.</p>

Kvinder 40-49 år	Kvinder 50-59 år	Kvinder 60-69 år	Kvinder 70+
9%	8%	10%	7%
Dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret.	Dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret.	Dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret.	Dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret.
		Den gruppe blandt alle segmenterne, der bruger naturen mest i sommerhalvåret.	Den gruppe blandt alle segmenterne, der bruger naturen næstmest i sommerhalvåret.
Afslapning og det at opleve naturen/stedet er de største motivationer for at søge ud i naturen.	Afslapning og det at opleve naturen/stedet er de største motivationer for at søge ud i naturen.	Afslapning og det at opleve naturen/stedet er de største motivationer for at søge ud i naturen.	Afslapning og det at opleve naturen/stedet er de største motivationer for at søge ud i naturen.
Derudover er dette den kvindelige gruppe, hvor fysisk aktivitet er den største motivationsfaktor.	Den motivationsfaktor, der betyder mindst for gruppen, er det at dyrke friluftsliv for det sociale samvær. Gruppen er faktisk blandt de segmenter, hvor det sociale samvær er den laveste motivationsfaktor.		
<ul style="list-style-type: none"> · Luftede hund · Legede · Var ude at ride 	<ul style="list-style-type: none"> · Luftede hund · Gik en tur 	<ul style="list-style-type: none"> · Gik en tur · Oplevede naturen/stedet · Cyklede en tur (ikke mountainbike) · Fotograferede · Så på dyr eller fugle · Samlede bær eller svampe · Studerede naturen/stedet 	<ul style="list-style-type: none"> · Gik en tur · Oplevede naturen/stedet · Så på dyr eller fugle · Samlede bær eller svampe · Studerede naturen/stedet
<ul style="list-style-type: none"> · Spillede golf · Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing 	<ul style="list-style-type: none"> · Var ude at fiske · Sejlede (motorbåd) 	<ul style="list-style-type: none"> · Var ude at fiske · Cyklede på mountainbike · Sejlede (motorbåd) · Overnattede i naturen 	<ul style="list-style-type: none"> · Løb en tur (herunder orienteringsløb) · Var ude at fiske · Cyklede på mountainbike · Sejlede (motorbåd) · Var ude at geocache · Roede (kajak/havkajak/kano/robåd) · Var på jagt · Overnattede i naturen · Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)
1. Manglende tid pga. arbejde (66%) 2. Vejret (30%) 3. Andet (26%)	1. Manglende tid pga. arbejde (67%) 2. Vejret (27%) 3. Andet (25%)	1. Manglende tid pga. arbejde (37%) 2. Vejret (35%) 3. Andet (32%)	1. Vejret (41%) 2. Andet (39%) 3. Der er ingen at følges med (17%)
Denne gruppe vurderer de mentale effekter højest. Gruppens vurdering af de mentale effekter er faktisk en af de højeste blandt alle segmenterne.	Denne gruppe vurderer de mentale effekter højest. Gruppens vurdering af de mentale effekter er faktisk en af de højeste blandt alle segmenterne. Derudover vurderer segmentet de fysiske og generelle effekter højest blandt alle segmenterne.	Denne gruppe vurderer de mentale effekter højest. Selvom gruppen vurderer de sociale effekter lavest, er de stadig dem, der ud af alle segmenterne vurderer dem højest.	Denne gruppe vurderer de mentale effekter højest. Selvom gruppen vurderer de sociale effekter lavest, er de stadig dem, der ud af alle segmenterne vurderer dem højest.

TABEL 6.2 Mandlige segmenter

	Mænd 18-29 år	Mænd 30-39 år
Gruppens befolkningsandel	10%	7%
Brug af naturen	<p>Et par gange om ugen i sommerhalvåret.</p> <p>Den gruppe blandt alle grupperne, hvor der er næststørst forskel på gruppens brug af naturen i sommerhalvåret og vinterhalvåret.</p>	<p>Et par gange om ugen i sommerhalvåret.</p> <p>Den gruppe blandt alle grupperne, der bruger naturen mindst i sommerhalvåret.</p>
Motivation	<p>Socialt samvær er den største motivation for at søge ud i naturen.</p> <p>Det er faktisk en af de grupper, for hvem det sociale samvær betyder mest for, at de dyrker friluftsliv.</p> <p>Den motivationsfaktor, der betyder mindst for gruppen er det at dyrke friluftsliv for at opleve naturen/stedet. Det er faktisk den gruppe blandt alle grupperne, hvor det at opleve naturen/stedet er den laveste motivationsfaktor.</p>	<p>Afslapning er den største motivation for at søge ud i naturen.</p>
Aktiviteter, der dyrkes	<ul style="list-style-type: none"> · Løb en tur (herunder orienteringsløb) · Sejlede (motorbåd) · Roede (kajak/havkajak/kano/robåd) · Sejlede (sejlbåd) · Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider) · Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing 	<ul style="list-style-type: none"> · Legede · Var ude at geocache · Overnattede i naturen · Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider)
Aktiviteter, der i mindre grad dyrkes	<ul style="list-style-type: none"> · Oplevede naturen/stedet · Fotograferede · Så på dyr eller fugle · Samlede bær eller svampe · Studerede naturen/stedet · Var ude at ride 	<ul style="list-style-type: none"> · Lufte hund · Gik en tur · Oplevede naturen/stedet · Fotograferede · Samlede bær eller svampe
Barrierer for at dyrke mere friluftsliv	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (73%) 2. Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv (44%) 3. Vejret (38%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (75%) 2. Vejret (28%) 3. Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv (21%)
Selv vurderede effekter	<p>Denne gruppe vurderer generelt ikke de selv-vurderede effekter særlig højt.</p> <p>De effekter, de vurderer højest, er de mentale og fysiske effekter.</p> <p>De vurderer dem dog ikke højere, end at de samtidig er nogle af de laveste gennemsnit blandt alle grupperne.</p>	<p>Denne gruppe vurderer de mentale og fysiske effekter højest.</p> <p>Gruppens vurdering af de sociale effekter er en af de laveste blandt alle grupperne.</p>

Mænd 40-49 år	Mænd 50-59 år	Mænd 60-69 år	Mænd 70+
9%	8%	9%	6%
Et par gange om ugen i sommerhalvåret.	Et par gange om ugen i sommerhalvåret. Den gruppe blandt alle grupperne, hvor der er mindst forskel på gruppens brug af naturen i sommerhalvåret og vinterhalvåret.	Dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret Den mandlige gruppe, der bruger naturen mest i sommerhalvåret	Dagligt eller næsten dagligt i sommerhalvåret
Afslapning er den største motivation for at søge ud i naturen. Derudover er dette den mandlige gruppe, hvor fysisk aktivitet er den største motivationsfaktor.	Afslapning og det at opleve naturen/stedet er den største motivation for at søge ud i naturen.	Opleve naturen/stedet er den største motivation for at søge ud i naturen. Den motivationsfaktor, der betyder mindst for gruppen, er socialt samvær. Det er faktisk en af de grupper blandt alle grupperne, hvor socialt samvær er den laveste motivationsfaktor.	Opleve naturen/ stedet er den største motivation for at søge ud i naturen. De laveste motivationsfaktorer er socialt samvær og afslapning. For denne gruppe er disse motivationer faktisk de laveste motivationsfaktorer blandt alle grupperne.
<ul style="list-style-type: none"> · Legede · Var ude at fiske · Cyklede på mountainbike · Var ude at geocache · Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing 	<ul style="list-style-type: none"> · Var ude at fiske · Cyklede på mountainbike · Var på jagt 	<ul style="list-style-type: none"> · Var ude at fiske 	<ul style="list-style-type: none"> · Studerede naturen/stedet · Spillede golf
<ul style="list-style-type: none"> · Cyklede en tur (ikke mountainbike) · Sad stille og spiste (ude) 	<ul style="list-style-type: none"> · Sad stille og spiste (ude) 	<ul style="list-style-type: none"> · Var ude at bade/solbade · Var ude at ride 	<ul style="list-style-type: none"> · Sad stille og spiste (ude) · Var ude at bade/solbade · Roede (kajak/havkajak/kano/robåd) · Var ude at ride · Overnattede i naturen · Flyvning (faldskærm/hangglider/paraglider) · Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing
<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (80%) 2. Vejret (26%) 3. Andet (17%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (75%) 2. Vejret (23%) 3. Andet (16%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manglende tid pga. arbejde (45%) 2. Vejret (33%) 3. Andet (20%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vejret (48%) 2. Andet (28%) 3. Der er ingen at følges med (14%) 4. Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv (14%)
Denne gruppe vurderer de mentale og fysiske effekter højest.	Denne gruppe vurderer de mentale, fysiske og generelle effekter højest.	Denne gruppe vurderer de mentale, fysiske og generelle effekter højest.	Denne gruppe vurderer de mentale og fysiske effekter højest.
Gruppens vurdering af de sociale effekter er en af de laveste blandt alle grupperne.			De vurderer dem dog ikke højere, end at de samtidig er nogle af de laveste gennemsnit blandt alle grupperne.



