Danmark i Bevægelse

danmarkibevægelse.dk

Voksnes bevægelsesvaner i fritiden, udvikling fra 2020 til 2025



Karsten Elmose-Østerlund, Michael Lejbach Bertelsen og Jens Høyer-Kruse

Syddansk Universitet

April 2026

DANMARK I BEVÆGELSE

SDU Syddansk Universitet

Kolofon

**Voksnes bevægelsesvaner i fritiden,
udvikling fra 2020 til 2025**

Karsten Elmose-Østerlund, Michael Lejbach Bertelsen og
Jens Høyer-Kruse

Center for forskning i Idræt,
Sundhed og Civilsamfund (CISC),
Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet

Web: danmarkibevægelse.dk

Mail: dk-i-bev@health.sdu.dk

Udgivet april 2026

ISBN: 97887-85464-27-9

Forsidefoto: Jens Astrup

Fotos: Jens Astrup

Print: Grafisk center, SDU

Projektet er støttet af **Nordea-Fonden**

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



Indhold

Kolofon **2**

Indhold **3**

Indledning **5**

Sammenfatning **6**

Voksnes samlede bevægelse i fritiden **9**

Bevægelsesaktiv og idræts- og motionsaktiv 9

Forskellen mellem kønnene *10*

Forskelle mellem aldersgrupper *12*

Hyppighed af bevægelse i fritiden 14

Forskelle mellem kønnene *15*

Forskelle mellem aldersgrupper *16*

Organisering af voksnes bevægelse i fritiden **18**

Forskelle mellem kønnene *21*

Forskelle mellem aldersgrupper *22*

Voksnes bevægelse i forskellige aktivitetstyper i fritiden **27**

Forskelle mellem kønnene *30*

Forskelle mellem aldersgrupper *33*

Voksnes bevægelse i forskellige aktiviteter i fritiden **38**

Forskelle mellem kønnene *44*

Forskelle mellem aldersgrupper *47*

Udbredte aktiviter i forskellige organisationsformer **51**

Undersøgelsens metode **59**



Indledning

Danmark i Bevægelse har til formål at bidrage til, at flere danskere får mulighed for at opleve glæden ved bevægelse og deltage i idrættens fællesskaber – til gavn for den enkelte, for fællesskabet og for folkesundheden. Det sker ved at tilvejebringe et solidt vidensgrundlag, formidle dette og omsætte det til konkrete opmærksomhedspunkter og anbefalinger, der kan styrke arbejdet med folkesundhed, trivsel og idrætspolitik.

Projektets målgruppe er alle, der interesserer sig for bevægelse. Vores formidlingsindsats retter sig dog særligt mod landets 98 kommuner samt nationale, regionale og lokale organisationer, der arbejder med bevægelse og sundhed.

I 2020 blev danskernes bevægelsesvaner kortlagt for første gang i regi af Danmark i Bevægelse. Her var fokus på voksne på 15+ år, som modtog et spørgeskema om deres bevægelsesvaner. Kortlægningen blandt voksne er gentaget i 2025, og det er disse data, der danner grundlag for rapporten her. I 2025 blev der også indsamlet data om børns bevægelsesvaner (3-14 år). Disse data indgår ikke i denne rapport, men bliver formidlet særskilt, bl.a. i en rapport om børns bevægelse i fritiden.

Kortlægningerne af voksnes bevægelsesvaner i både 2020 og 2025 er de mest omfattende, der nogensinde er gennemført i en dansk kontekst. I begge årstal var det omkring hver tiende voksne dansker, der blev inviteret til at deltage. I 2020 besvarede 155.115 voksne spørgeskemaet, og i 2025 var det 143.298. Svarprocenterne for de to undersøgelser er næsten identiske, hhv. 38 pct. i 2020 og 39 pct. i 2025, hvilket skaber et godt grundlag for de sammenligninger, der indgår i rapporten mellem 2020 og 2025.

Ved at gentage undersøgelsen hvert femte år skabes desuden et longitudinelt perspektiv, der gør det muligt at følge udviklingen i borgernes vaner over tid. Dermed fungerer data ikke blot som et øjebliksbillede, men som en strategisk rettesnor for fremtidige prioriteringer og evalueringer af kommuners og organisationers sundheds- og idrætsindsatser.

I rapporten her er der alene fokus på de spørgsmål, som relaterer sig til voksnes bevægelse i fritiden. Det skal forstås på den måde, at den bevægelse, som foregår i hjemmet, på arbejde/uddannelse og som transport ikke indgår i rapporten. Disse resultater vil dog blive formidlet senere i andre udgivelser fra projektet.

Blandt temaerne, der bliver gennemgået i rapporten, er voksnes samlede bevægelse både generelt og i udvalgte organisationsformer. Derudover er fokus på de typer af bevægelsesaktiviteter samt de både større og mindre aktiviteter, voksne deltager i, hvilket tegner et differentieret billede af befolkningens bevægelsesvaner.

Hvor det er muligt, fremgår det af rapporten, hvordan udviklingen har været fra 2020 til 2025. Det gælder for voksne generelt, men også opdelt på køn og alder. Således kan rapporten vise hvilke bevægelsesformer, der er i vækst og tilbagegang både generelt samt for hhv. kvinder og mænd samt unge, midaldrende og ældre.

På grund af de mange besvarelser af undersøgelsens spørgeskema, er de statistiske beregninger i rapporten valide, selv når det drejer sig om fx en bestemt aldersgruppes deltagelse i en bevægelsesaktivitet, som få dyrker. Der indgår desuden statistiske signifikansberegninger i rapportens tabeller, som fortæller noget om, hvorvidt en given udvikling mellem 2020 og 2025 er statistik 'sikker'.

Når det gælder udvikling, indgår der i tabellerne både tal for udvikling i procentpoint og i procent. Førstnævnte fortæller noget om den absolutte udvikling, dvs. hvor stor en andel af den voksne befolkning flere eller færre aktive, der er aktive i en given bevægelsesaktivitet eller organisationsform sammenlignet med 2020. Udviklingen i procent fortæller noget om størrelsen af denne vækst eller tilbagegang set relativt til, hvor udbredt aktiviteten var i 2020.

Sammenfatning

Det overordnede billede af voksnes bevægelsesvaner, som bliver tegnet i rapporten, er, at langt de fleste voksne er bevægelsesaktive i fritiden, men at det varierer hvor ofte, i hvilken organisatorisk sammenhæng samt hvad der er de foretrukne aktiviteter. På samme måde er der sket betydelige forskydninger i bevægelsesbilledet fra 2020 til 2025, med en større tendens til vækst en tilbagegang generelt.

Generel fysisk aktivitet

Når det gælder den generelle fysisk aktivitet, så er det ni ud af ti, der dyrker mindst én bevægelsesaktivitet mindst én gang om ugen – et tal der har været nogenlunde stabilt mellem 2020 og 2025. Regner vi store aktiviteter som bl.a. gåture og cykelture på 'hverdagscykel' fra, ender vi på godt syv ud af ti (71,2 pct.), der kan betegnes som idræts- og motionsaktive mindst ugentligt. Et tal der er steget fra 67,9 pct. i 2020. Der er altså blevet flere, der bevæger sig i fritiden, mellem 2020 og 2025, men det er ikke det samme som, at der er flere, som er aktive 'nok' i en sundhedsmæssig sammenhæng. Det siger disse tal således ikke noget om – kun om andelen der er aktiv mindst ugentligt.

Flere kvinder end mænd er fysisk aktive i fritiden, men stigningen mellem 2020 og 2025 har været størst blandt mændene. På samme måde er de unge den mest aktive gruppe, men stigningen i deltagelsen har været størst blandt gruppen af ældre.

Organisering

Der er fremgang for bevægelse i de fleste organisationsformer, herunder kommercielt, forening og som firmaidræt/på arbejdspladsen, mens det går en smule tilbage for den selvorganiserede bevægelse mellem 2020 og 2025. Men der er primært tale om mindre forskydninger.

Målt på tilvæksten i andelen af den voksne befolkning, som er aktiv, har fremgangen været størst kommercielt – fra 18,8 pct. ugentligt aktive i 2020 til 20,2 pct. i 2025, svarende til en fremgang på 1,4 procentpoint. Foreningen følger tæt efter med en vækst på 1,2 procentpoint – fra 26,7 pct. i 2020 til 27,9 pct. i 2025.

Største vækst i procent, dvs. relativt til udbredelsen i 2020, finder vi i firmaidræt/på arbejdspladsen, som er vokset med 20,8 pct. – fra 4,7 pct. i 2020 til 5,7 pct. i 2025. Selvorganiseret bevægelse går en smule tilbage fra 72,9 pct. i 2020 til 72,0 pct. i 2025, men er stadig klart den mest udbredte måde at bevæge sig på i fritiden blandt voksne.

Væksten i bevægelse kommercielt har været størst blandt ældre, mens foreningerne især har oplevet vækst blandt midaldrende.

Aktivitetstyper

Aktivitetstyperne er samlebetegnelser for forskellige grupper af aktiviteter. De er anvendt til at skabe et hurtigt overblik over hvilke typer af aktiviteter, der er de mest udbredte, og hvilke der har oplevet størst vækst eller tilbagegang de seneste fem år. Den klart mest udbredte aktivitetstype er gå- og vandreture, som 68,8 pct. udfører ugentligt, derefter følger fitness og fysisk træning med 45,3 pct. aktive og cykling med 27,4 pct. aktive.

Flest nye udøvere er der kommet til fitness og fysisk træning (+5,4 procentpoint) og mental og smidigheds-/stabilitetstræning (+3,9 procentpoint), herunder bl.a. yoga og pilates. Det største fald har omvendt fundet sted i cykling (-6,9 procentpoint) og i gå- og vandreture (-2,1 procentpoint).

Set relativt til udbredelsen i 2020 har den største vækst i procent fundet sted i udelivsaktiviteter og friluftsliv (+72,0 pct.) – fra 3,2 pct. ugentlige udøvere i 2020 til 5,4 pct. i 2025 – og den største tilbagegang i rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (-37,7 pct.) – fra 1,9 pct. aktive i 2020 til 1,2 pct. i 2025.

Der er store forskelle i de mest udbredte aktivitetstyper blandt kvinder og mænd samt blandt unge, midaldrende og ældre, men udviklingen peger for de fleste grupper i samme retning inden for de forskellige aktivitetstyper.

Aktiviteter

Det er stadig de samme aktiviteter, der er de mest udbredte i 2025 som i 2020, dvs. gåture, styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, cykling på 'hverdagscykel' og løbeture. Eneste forskydning mellem 2020 og 2025 i aktiviteternes top-5 er, at konditionstræning har overhalet cykling på 'hverdagscykel' på tredjepladsen. I det hele taget sker klart den største del af væksten målt som andel af den voksne befolkning i de aktiviteter, man i bred forstand kan betegne som fitnessaktiviteter. Det drejer sig først og fremmest om styrkeøvelser/styrketræning med en stigning i ugentlig deltagelse på 5,9 procentpoint. Dertil kommer en tilvækst på 2,0 procentpoint i konditionstræning, meditation/mindfulness og pilates. Største fald finder vi modsat i gåturene uden hund: gåture i moderat tempo er faldet med 3,9 procentpoint og gåture i hurtigt tempo er faldet med 5,4 procentpoint.

Set relativt til udbredelsen i 2020, er der særligt én aktivitet, som skiller sig ud ved at have oplevet en stor vækst, og det er padel. Den ugentlige deltagelse i padel er således steget med 510,2 pct. – fra 0,3 pct. aktive i 2020 til 2,0 pct. i 2025. Andre aktiviteter med stor vækst i procent er pilates (+83,5 pct.), vinterbadning (+64,2 pct.), bassintræning (+42, 8 pct.) og bordtennis (+30,5 pct.). Tilbagegangen i procent har derimod været størst i squash (-62,0 pct.), parkour, freerunning, tricking (-57,0 pct.), rulleskøjteløb (-52,3 pct.), mountainbiking (-46,5 pct.) og skateboard, longboard, carverboard (-45,8 pct.).

Kvinder er klart mere aktive end mænd i yoga (16,5 pct. mod 5,6 pct.), meditation/mindfulness (13,1 pct. mod 8,0 pct.), motionsgymnastik (7,3 pct. mod 3,5 pct.) og pilates (8,0 pct. mod 0,7 pct.), mens mændene er klart mere aktive end kvinderne fodbold (7,8 pct. mod 2,1 pct.) og cykling, herunder især landevejscykling (på racercykel) (6,6 pct. mod 1,5 pct.), men også cykling på 'hverdagscykel' (24,0 pct. mod 22,6 pct.).

Når det gælder aldersforskelle i aktivitetsvalg, så er særligt gåture, cykling på 'hverdagscykel', genoptræning og rehabilitering og motionsgymnastik mere udbredte blandt ældre end unge. Omvendt forholder det sig med styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, løbeture, fodbold og pilates, som alle er klart mere udbredte blandt unge end blandt ældre. Vinterbadning er på top fem over de aktiviteter med størst vækst i procent mellem 2020 og 2025 for både unge, midaldrende og ældre, endda med en nogenlunde ensartet vækst for alle aldersgrupper.

Samlet set går tendensen mod, at aktiviteter relateret til sundhed og velvære går frem, herunder især styrketræning, yoga, pilates, meditation/mindfulness og vinterbadning, mens der er tilbagegang for store motionsaktiviteter som gåture og cykling. Inden for boldspillene er der sket en forskydning, idet padel og bordtennis er gået frem, mens tennis og squash samt fodbold er gået tilbage mellem 2020 og 2025. Aktiviteter inden for gadeidræt går tilbage, mens udelivsaktiviteter går frem. Alt sammen mærkbare forskydninger i valget af aktivitetstyper og aktiviteter i et ellers relativt stabilt billede, når man alene ser på tal for samlet fysisk aktivitet.



Voksnes samlede bevægelse i fritiden

Langt de fleste voksne bevæger sig i fritiden – det gjorde de i 2020, og det gør de stadig i 2025. Præcis hvor mange der er aktive og hvor mange gange om ugen, stiller vi skarpt på i det følgende.

Bevægelsesaktiv og idræts- og motionsaktiv

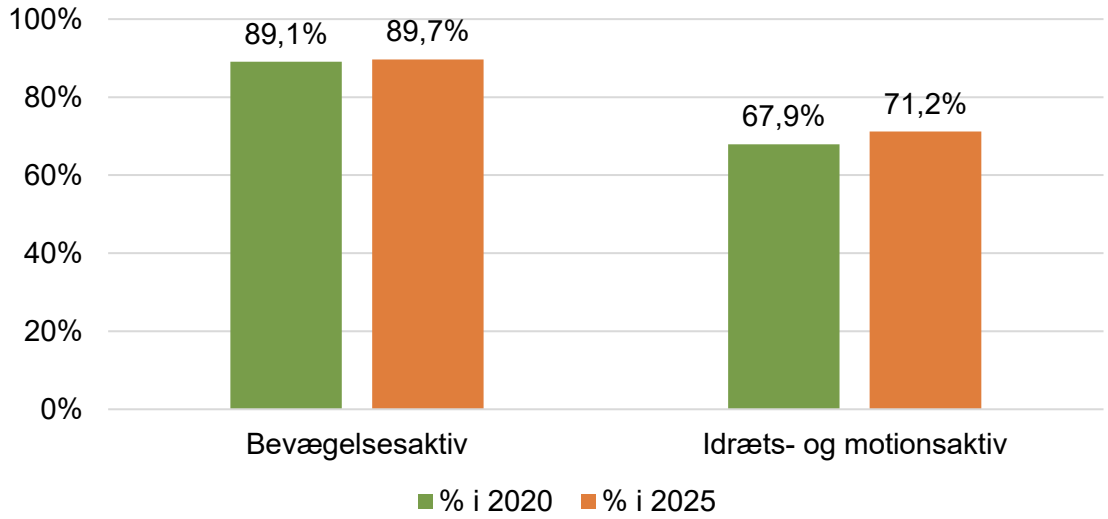
I rapporten skelner vi i den forbindelse mellem to mål for, om en person er aktiv i fritiden.

Det første mål er det brede 'bevægelsesaktiv', hvor langt de fleste aktiviteter, der indgår i undersøgelsen, er med. Betegnelsen 'bevægelsesaktiv' inkluderer således alle aktiviteter fra gåture og cykelture, over boldspil, gymnastik og fitness til udelivsaktiviteter og friluftsliv samt aktiviteter på og i vand. Dog indgår genoptræning og rehabilitering ikke som en del af kategorien 'bevægelsesaktiv'.

Det andet mål, 'idræts- og motionsaktiv', er smallere i den forstand, at, ud over genoptræning og rehabilitering, er gåture, cykling 'på hverdagscykel' samt udelivsaktiviteter og friluftlivsaktiviteter ikke regnet med i opgørelsen. Her er det altså fx ikke 'nok' at gå en tur en gang om ugen for at blive talt med.

Ni ud af ti voksne (89,7 pct.) er med disse definitioner at regne som bevægelsesaktive, mens godt syv ud af ti (71,2 pct.) er at regne som idræts- og motionsaktive. Begge tal er højere end i 2020, hvor 89,1 pct. og 67,9 pct. var hhv. bevægelsesaktive og idræts- og motionsaktive (se figur 1).

Figur 1. Andel bevægelsesaktive og idræt- og motionsaktive i 2020 og 2025.



Således er der en lille, men statistisk signifikant tendens til, at flere er blevet aktive i fritiden over de seneste fem år. Nogen som især kommer til udtryk i gruppen af idræts- og motionsaktive, som er steget med 3,2 procentpoint siden 2020, mens andelen af bevægelsesaktive i den samme periode kun er steget med 0,6 procentpoint (se tabel 1).

Selv om en del af forklaringen på stigningen er, at respondenterne i 2025 kunne vælge mellem en lidt bredere vifte af aktiviteter i spørgeskemaet end i 2020, kan det ikke alene forklare stigningen, hvorfor der er tale om en reel, om end mindre, vækst i andelen af voksne, som er aktive i deres fritid mellem 2020 og 2025.

Det er i den forbindelse vigtigt at gøre opmærksom på, at det ikke er det samme som at flere er 'nok' aktive i den forstand, at flere fx lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet. Det er alene et udtryk for, at flere er aktive i deres fritid, uagtet omfang, tid og intensitet.

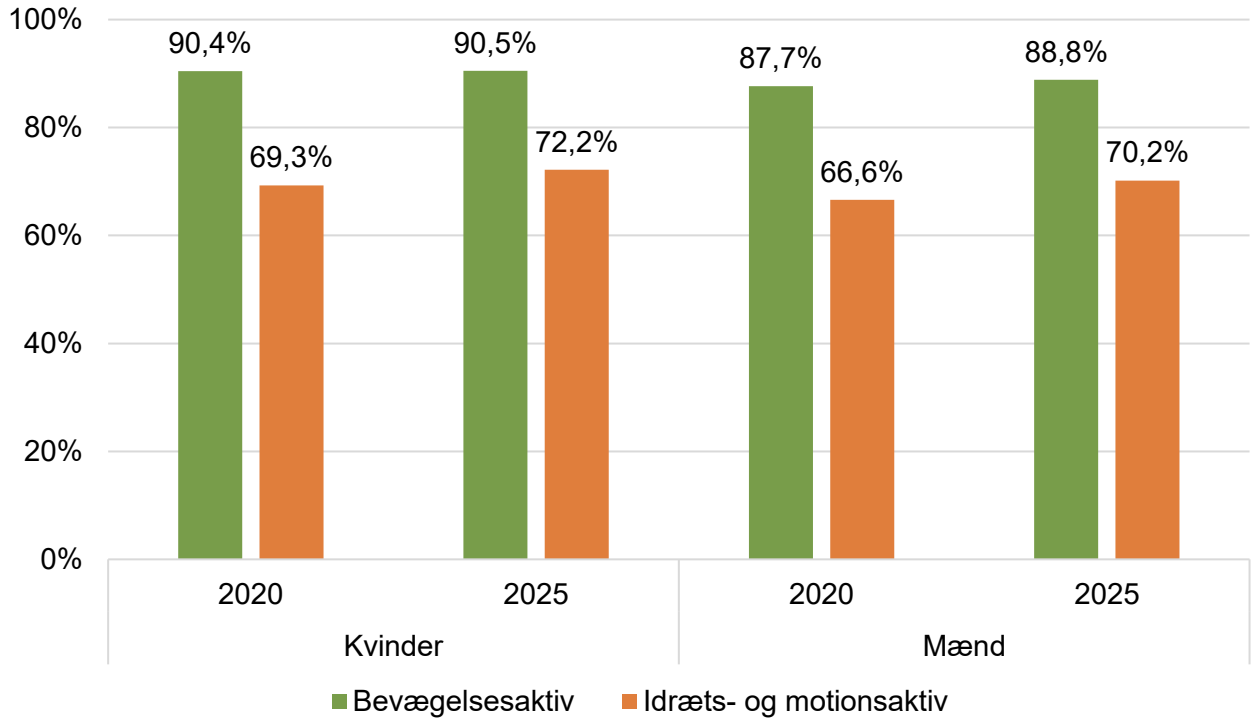
Tabel 1. Andel bevægelsesaktive og idræt- og motionsaktive i 2020 og 2025 samt udviklingen deri.

	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Bevægelsesaktiv	89,1%	89,7%	+0,6	+0,7%	*
Idræts- og motionsaktiv	67,9%	71,2%	+3,2	+4,8%	*

Forskellen mellem kønnene

Deler vi opgørelsen i bevægelsesaktive og idræts- og motionsaktive op på køn, finder vi nogle mindre, men interessante forskelle. Den ene er, at en lidt større andel af kvinderne er aktive i deres fritid sammenlignet med mændene. Det gjaldt i 2020 og det gælder stadig i 2025, hvor 90,5 pct. af kvinderne er bevægelsesaktive mod 88,8 pct. af mændene, og hvor 72,2 pct. af kvinderne er idræts- og motionsaktive mod 70,2 pct. af mændene (se figur 2).

Figur 2. Andel bevægelsesaktive og idræt- og motionsaktive i 2020 og 2025, opdelt på køn.



Den anden forskel mellem kønnene relaterer sig til udviklingen mellem 2020 og 2025. Her har stigningen i både andelen af bevægelsesaktive og idræts- og motionsaktive været større blandt mændene end blandt kvinderne. Således er andelen af mænd, der er bevægelsesaktive, steget med 1,2 procentpoint, og andelen, der er idræts- og motionsaktiv, er steget med 3,6 procentpoint. De tilsvarende tal for kvinder er hhv. 0,1 procentpoint og 2,9 procentpoint (se tabel 2). Tendensen går således mod en udligning i deltagelsen mellem kønnene, men andelen af aktive er stadig højest blandt kvinderne.

Tabel 2. Andel bevægelsesaktive og idræt- og motionsaktive i 2020 og 2025 samt udviklingen deri, opdelt på køn.

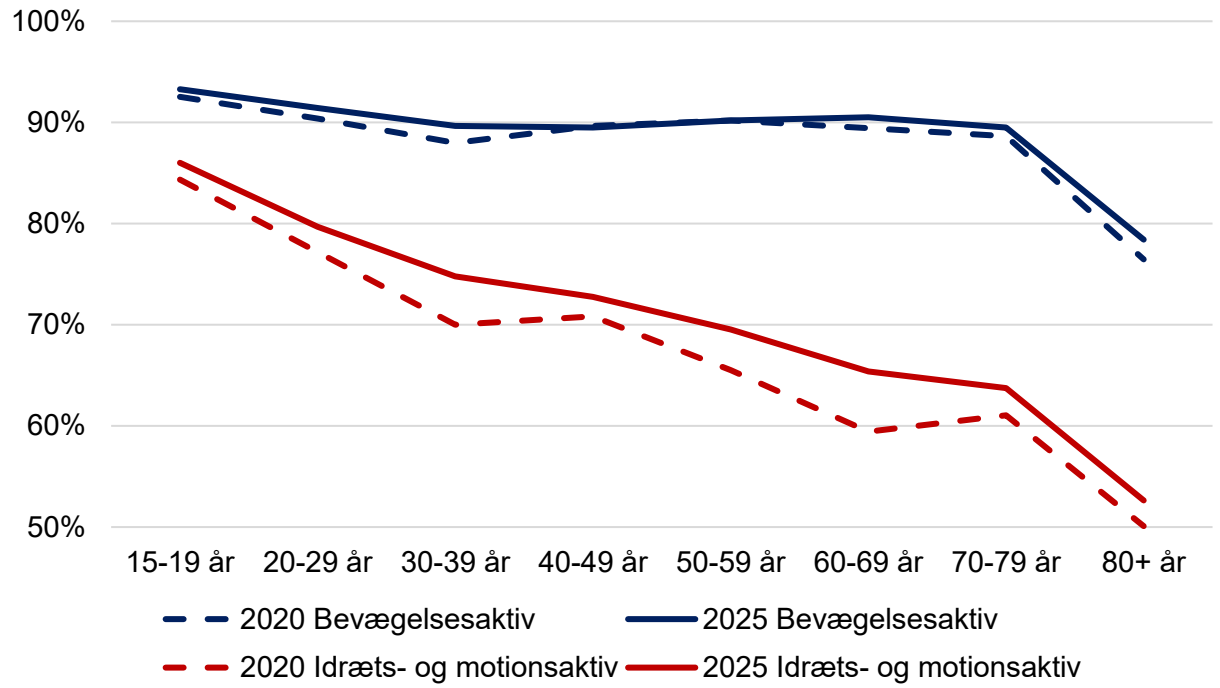
	Bevægelsesaktiv					Idræts- og motionsaktiv				
	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Kvinder	90,4%	90,5%	+0,1	+0,1%		69,3%	72,2%	+2,9	+4,2%	*
Mænd	87,7%	88,8%	+1,2	+1,3%	*	66,6%	70,2%	+3,6	+5,4%	*

Forskelle mellem aldersgrupper

På samme måde som for køn, er der også to fund, der i særlig grad er værd at fremhæve, når det gælder forskelle i aktivitet i fritiden mellem forskellige aldersgrupper. Det første er, at andelen, der er aktiv i fritiden, falder med stigende alder. Det gælder for andelen af bevægelsesaktive, om end der her er tale om et mindre fald indtil de 80 år, men det gælder i særlig grad for andelen af idræts- og motionsaktive, hvor der er et betydeligt fald over hele aldersspændet (se figur 3).

En sandsynlig tolkning af dette er, at de fleste kan gå eller cykle en tur mindst en gang om ugen igennem langt det meste af livet, mens det ikke er alle, der igennem hele livet kan dyrke idræt og motion, fx pga. fysiske udfordringer eller udfordringer relateret til hverdagslivet i øvrigt.

Figur 3. Andel bevægelsesaktive og idræt- og motionsaktive i 2020 og 2025, opdelt på alder.



Det andet fund, som er relevant at hæfte sig ved, handler om udviklingen mellem 2020 og 2025. Her kan vi se, at der i alle aldersgrupper er en signifikant højere andel, der er idræts- og motionsaktiv i 2025 end i 2020, og at det også er tilfældet i de fleste aldersgrupper, når det gælder andelen, der er bevægelsesaktiv. Kun hos de 40-49-årige og 50-59-årige er der ikke sket en signifikant vækst i andelen af bevægelsesaktive fra 2020 til 2025.

Størrelsen af væksten i andelen af aktive varierer noget mellem aldersgrupperne. Den største vækst i andelen af bevægelsesaktive har således fundet sted blandt de 80+-årige (2,0 procentpoint), mens den største vækst i andelen af idræts- og motionsaktive er sket blandt de 60-69-årige (5,9 procentpoint) (se tabel 3).

Tabel 3. Andel bevægelsesaktive og idræt- og motionsaktive i 2020 og 2025 samt udviklingen deri, opdelt på alder.

	Bevægelsesaktiv					Idræts- og motionsaktiv				
	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
15-19 år	92,5%	93,3%	+0,8	+0,8%	*	84,3%	86,0%	+1,7	+2,0%	*
20-29 år	90,4%	91,4%	+1,1	+1,2%	*	77,2%	79,7%	+2,5	+3,3%	*
30-39 år	88,0%	89,7%	+1,7	+1,9%	*	70,0%	74,8%	+4,8	+6,8%	*
40-49 år	89,7%	89,5%	-0,2	-0,2%		70,8%	72,8%	+2,0	+2,8%	*
50-59 år	90,2%	90,2%	-<0,1	-<0,1%		65,5%	69,5%	+4,0	+6,1%	*
60-69 år	89,4%	90,5%	+1,1	+1,2%	*	59,4%	65,4%	+5,9	+10,0%	*
70-79 år	88,6%	89,5%	+0,9	+1,0%	*	61,0%	63,7%	+2,7	+4,4%	*
80+ år	76,5%	78,4%	+2,0	+2,6%	*	50,1%	52,6%	+2,5	+5,1%	*

Hyppighed af bevægelse i fritiden

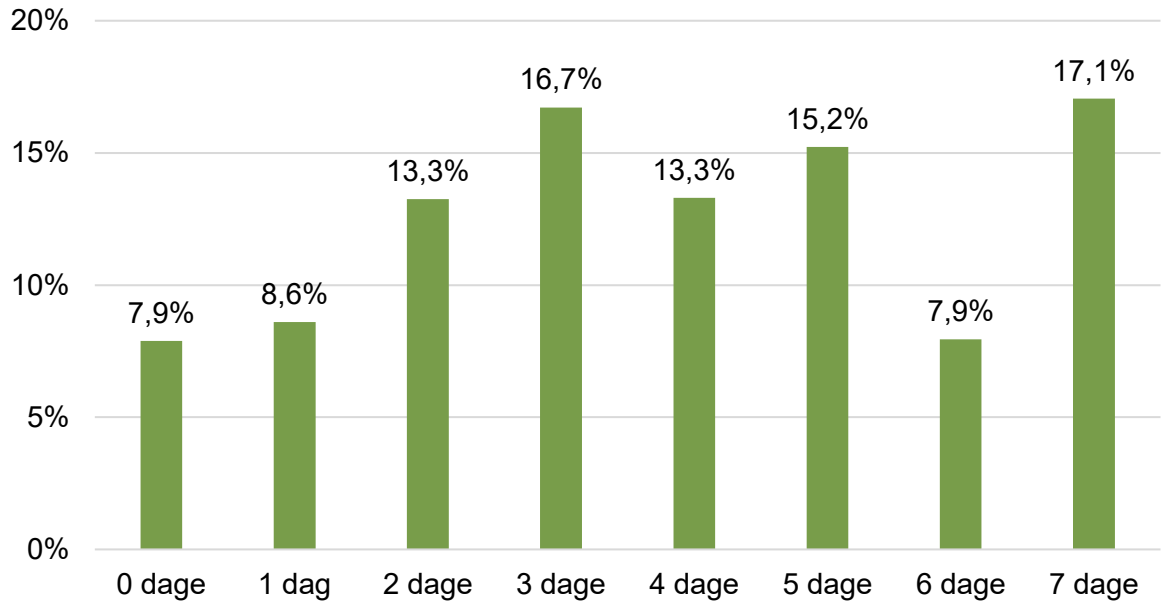
Opgørelserne af andelene af bevægelsesaktive og idræts- og motionsaktive fortæller noget om, hvor mange der er aktive, men som tidligere nævnt fx ikke hvor ofte. Derfor bad vi som noget nyt i undersøgelsen i 2025 respondenterne om at angive hvor mange dage om ugen, de er fysisk aktive i fritiden på en 'typisk uge'. Fordi spørgsmålet kun blev stillet i 2025, kan vi ikke sige noget om udviklingen i hyppigheden af bevægelse i fritiden, men alene give et billede heraf ud fra 2025-undersøgelsen.

Generelt viser besvarelserne, at det er relativt få (7,9 pct.), som på en typisk uge slet ikke er aktiv i fritiden (se figur 4). Et tal der meget godt matcher opgørelsen af andelen af bevægelsesaktive, hvor 10,3 pct. blev opgjort til ikke at dyrke mindst én aktivitet mindst én gang om ugen i fritiden (se figur 1).

Selv om der er tale om en relativt lille gruppe, er det sandsynligvis en gruppe, det er værd at have fokus på, når det gælder fremme af bevægelse, da der her forventeligt er et betydeligt sundhedsfremmende potentiale. Dog kan denne opgørelse ikke sige noget om, hvorvidt denne gruppe af ikke-aktive i fritiden er mere aktive på andre domæner for bevægelse, fx i hjemmet, på arbejde og som transport. Det vil senere analyser af data fra Danmark i Bevægelse kaste lys over.

Ser vi på de resterende 92,1 pct. af de voksne, som er aktive mindst en dag om ugen, så er der stor spredning på hyppigheden. Flest angiver at være aktiv syv dage om ugen (17,1 pct.) tæt fulgt af de 16,7 pct. som er aktiv tre dage om ugen. Færrest har angivet, at de er aktive seks dage om ugen (7,9 pct.) (se figur 4).

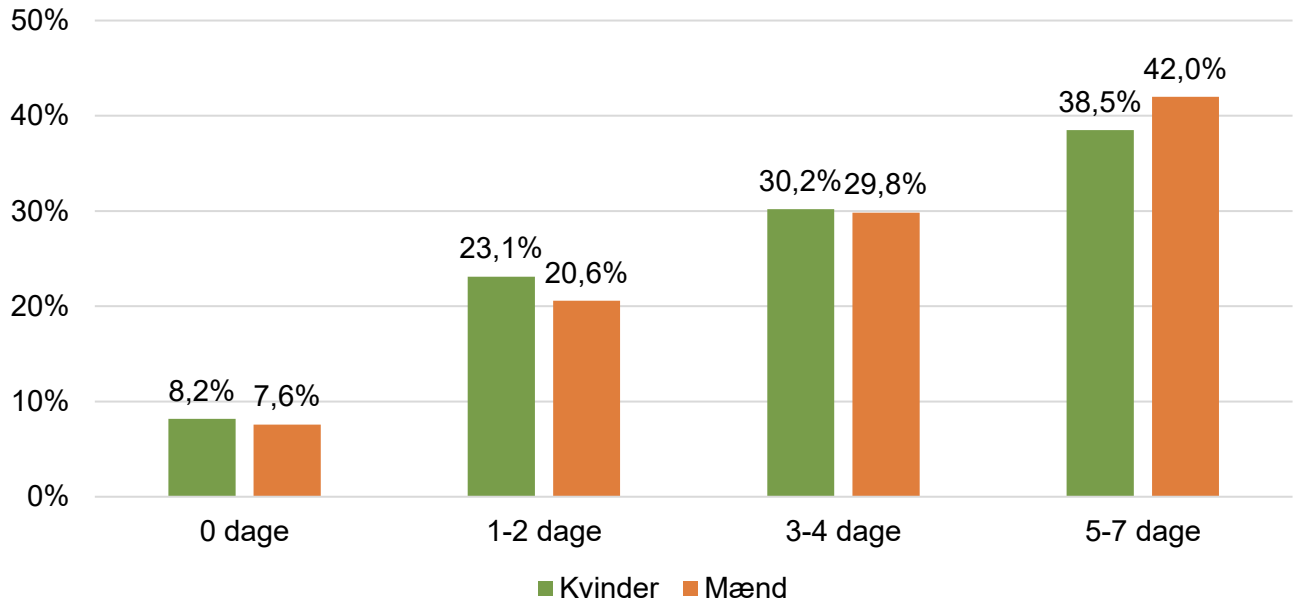
Figur 4. Antal gange om ugen voksne danskere er fysisk aktive i fritiden 2025.



Forskelle mellem kønnene

Der er begrænsede forskelle mellem kønnene på, hvor ofte mænd og kvinder er fysisk aktive på en typisk uge. Tendensen er dog, at mændene er en smule oftere aktive end kvinderne. Således er 42,0 pct. af mændene aktive 5 dage om ugen eller mere – et tal der er 38,5 pct. blandt kvinderne (se figur 5). Men forskellene er generelt så små, at det primære billede er, at der er stor lighed i kønnenes hyppighed af bevægelse.

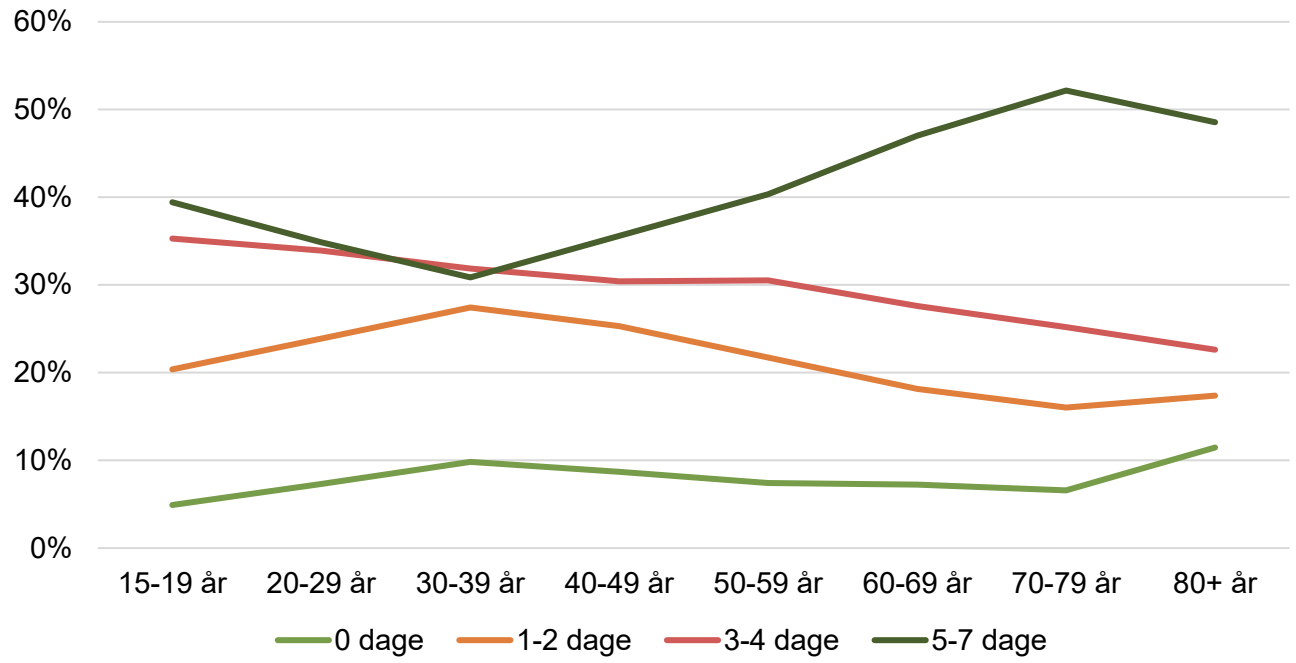
Figur 5. Antal gange om ugen voksne danskere er fysisk aktive i fritiden 2025, opdelt på køn.



Forskelle mellem aldersgrupper

Større forskelle er der i hyppigheden af bevægelse mellem forskellige aldersgrupper. Det er blandt de ældre på 60+ år, vi finder den højeste andel, som er aktiv mindst fem dage om ugen. Derimod er der flest, som sjældent (1-2 dage om ugen) er fysisk aktive i fritiden blandt de 30-39-årige (se figur 6).

Figur 6. Antal gange om ugen voksne danskere er fysisk aktive i fritiden 2025, opdelt på alder.



Faktisk er mere end halvdelen (52,2 pct.) af de 70-79-årige fysisk aktive i fritiden fem dage om ugen eller mere. Det er til sammenligning kun tilfældet for 30,9 pct. af de 30-39-årige. Andelen af ikke-aktive (0 dage) topper hos de 80+-årige med 11,5 pct. efterfulgt af de 30-39-årige med 9,8 pct. (se tabel 4).

Tabel 4. Antal gange om ugen voksne danskere er fysisk aktive i fritiden 2025, opdelt på alder.

	0 dage	1-2 dage	3-4 dage	5-7 dage
15-19 år	4,9%	20,4%	35,3%	39,4%
20-29 år	7,3%	23,9%	33,9%	34,9%
30-39 år	9,8%	27,4%	31,9%	30,9%
40-49 år	8,7%	25,3%	30,4%	35,6%
50-59 år	7,4%	21,7%	30,5%	40,3%
60-69 år	7,2%	18,1%	27,6%	47,0%
70-79 år	6,6%	16,0%	25,2%	52,2%
80+ år	11,5%	17,4%	22,6%	48,6%

Samlet set vidner disse fund om, dels at mange ældre er aktive meget ofte, hvilket vidner om, at mange har en aktiv alderdom. Når andelen af meget aktive samtidig er lavest blandt de 30-39-årige, kan det hænge sammen med, at det er i den alder, at mange voksne har pres på hverdagslivet med både karriere og børn.



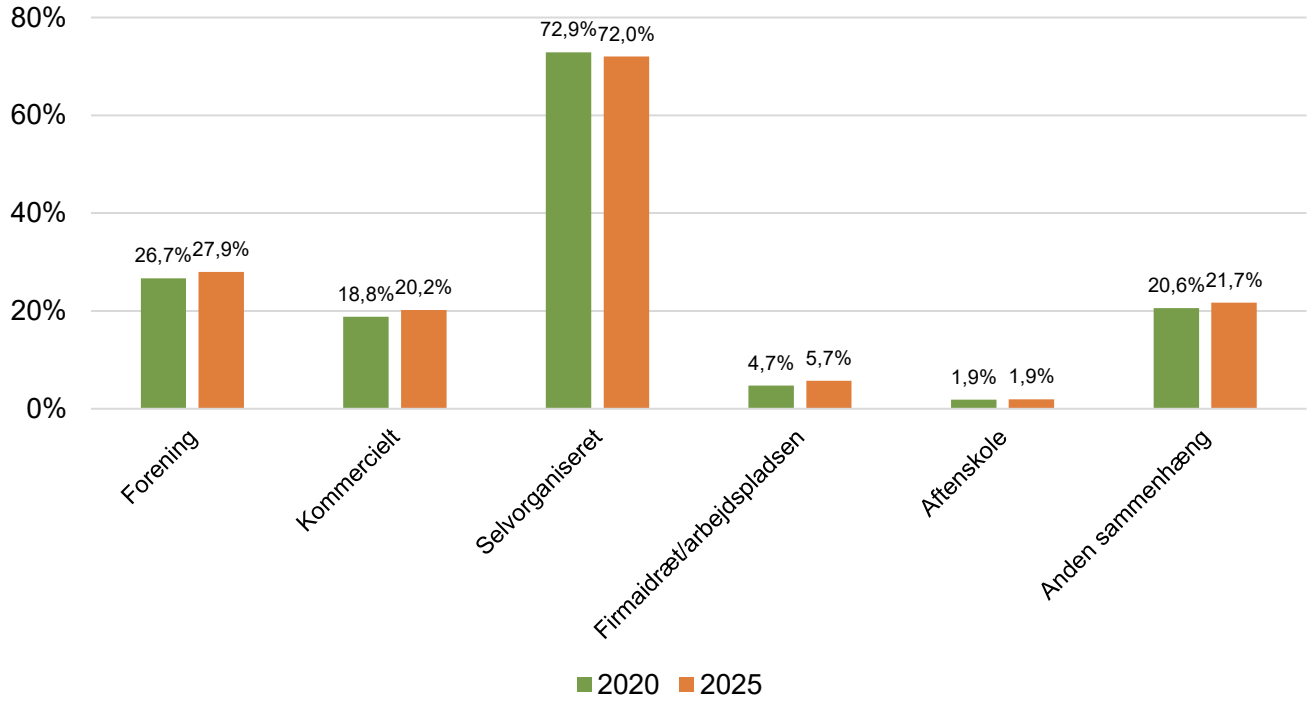
Organisering af voksnes bevægelse i fritiden

Bevægelse i fritiden kan foregå i flere forskellige organisatoriske sammenhænge. Man kan fx gå til fodbold eller gymnastik i en forening, til fitness eller dans i et kommercielt center, eller løbe eller gå en tur selvorganiseret (på egen hånd eller sammen med andre). Dertil kommer mulighederne for at være aktiv i en aftenskole eller på arbejdspladsen, fx som firmaidræt.

Blandt de fem nævnte organisationsformer, er den selvorganiserede den største. Hele 72,0 pct. af de voksne dyrker således mindst én aktivitet mindst én gang om ugen selvorganiseret. Næstflest (27,9 pct.) er aktive i en forening mindst på ugentlig basis og tredjeflest er aktive kommercielt (20,2 pct.). De to mindste organisationsformer er med 5,7 pct. kategorien firmaidræt/arbejdspladsen og med 1,9 pct. aftenskolen. Endelig er det værd at nævne, at 21,7 pct. har angivet 'anden sammenhæng' (se figur 7).

Hvad 'anden sammenhæng' dækker over, kan undersøgelsen ikke belyse i detaljer, men det kunne bl.a. tænkes at være fx gå- eller løbehold arrangeret af andre end foreninger og kommercielle centre. Det kunne være caféer og andre virksomheder, som bl.a. udbyder sådanne aktiviteter, særligt i de større byer.

Figur 7. Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse ugentligt i fritiden i 2020 og 2025.



Hvis vi vender fokus mod udviklingen i deltagelsen i de forskellige organisationsformer siden 2020, så er det generelle billede, at denne har været stabil, med en tendens til en mindre fremgang. Der har således været en statistisk signifikant fremgang i deltagelsen i foreninger, kommercielt, som firmaidræt/på arbejdspladsen og i anden sammenhæng. Derimod er deltagelsen i selvorganiseret bevægelse gået signifikant tilbage (se tabel 5).

Den største stigning målt i procentpoint, og dermed den organisationsform med flest nye udøvere, finder vi i kommercielle centre (overvejende fitnesscentre) med en stigning på 1,4 procentpoint, tæt fulgt af foreninger med en stigning på 1,2 procentpoint og firmaidræt/arbejdspladsen med en stigning på 1,0 procentpoint.

Relativt til udbredelsen i 2020 er stigningen i bevægelse i firmaidræt/på arbejdspladsen størst. Her er tale om en vækst på godt 20 pct., fra 4,7 pct. aktive i 2020 til 5,7 pct. i 2025. En vækst der både kan dække over en stigning i deltagelsen i firmaidræt, men som også kan have fundet sted, fordi flere dyrker motion alene eller med kollegaer i tilknytning til arbejdspladsen.

Selvorganiseret bevægelse går tilbage med 0,8 procentpoint. En mulig forklaring herpå er, at undersøgelsen i 2020 blev udført i efteråret 2020, hvor samfundet godt nok var mere åbent efter en langvarig nedlukning pga. Corona, men hvor den langvarige nedlukning havde betydning for mulighederne for at være aktiv i forskellige organisationsformer op til undersøgelsestidspunktet. Således kan vi fx se, at lidt færre går tur i hurtigt tempo selvorganiseret i 2025 sammenlignet med 2020 – et muligt udtryk for, at den raske gåtur var et mere udbredt fænomen i tiden under Corona.

Endelig viser tabel 5, at andelen, der er aktiv i de forskellige organisationsformer, ændrer sig lidt, afhængig om, om kravet er, at de er aktive mindst månedligt eller mindst ugentligt. Det gælder for alle organisationsformer, at deltagelsen er højere månedligt end ugentligt. Fx vokser andelen af aktive i forening i 2025 fra 27,9 pct. til 31,2 pct., når kriteriet for deltagelse bliver ændret fra ugentligt til månedligt.

Som det var tilfældet for den generelle deltagelse i fysisk aktivitet (’bevægelsesaktiv’ og ’idræts- og motionsaktiv’) er en del af forklaringen på stigningen i deltagelsen i de fleste organisationsformer, at respondenterne i 2025 kunne vælge mellem en lidt bredere vifte af aktiviteter i spørgeskemaet end i 2020. Det gælder særligt for stigningen i foreningsdeltagelse, da flere af de tilføjede aktiviteter er mindre aktiviteter, som er mest udbredte i foreninger. Igen kan dette forhold dog ikke alene forklare stigningen i deltagelse i nogen af organisationsformerne, hvorfor der er tale om en reel vækst mellem 2020 og 2025.

Tabel 5. Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2020 og 2025 samt udviklingen heri.

	Månedligt	**Ugentligt**				
	% i 2025	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Forening	31,2%	26,7%	27,9%	+1,2	+4,7%	*
Kommercielt	22,0%	18,8%	20,2%	+1,4	+7,4%	*
Selvorganiseret	77,8%	72,9%	72,0%	-0,8	-1,1%	*
Firmaidræt/arbejdspladsen	7,1%	4,7%	5,7%	+1,0	+20,8%	*
Aftenskole	2,1%	1,9%	1,9%	+<0,1	+2,4%	
Anden sammenhæng	25,3%	20,6%	21,7%	+1,1	+5,2%	*

Andre undersøgelser end Danmark i Bevægelse har offentliggjort opgørelser af, hvor stor en andel af den voksne befolkning, der er aktiv i forskellige organisationsformer, og hvordan udviklingen har været over tid. Det gælder bl.a.

for Idrættens Analyseinstitut (Idan) med deres undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner[1] og for Kulturvaneundersøgelsen[2].

I Idans opgørelser er deltagelsen i de forskellige organisationsformer højere end i denne undersøgelse, mest markant for foreninger, hvor Idan i 2024 fandt, at andelen af 'regelmæssigt' aktive i foreninger inden for det seneste år, var 41 pct. Et tal der er betydeligt højere end denne undersøgelses tal på 31,2 pct. aktive mindst månedligt og 27,9 pct. mindst ugentligt.

En mulig forklaring på forskellen kunne være: 1) at tallene ikke er direkte sammenlignelige, fordi det er uklart, hvad respondenterne har opfattet som 'regelmæssigt' i Idans undersøgelse, 2) at svarprocenten er lavere (26 pct.) i Idans undersøgelse sammenlignet med denne undersøgelse (39 pct.), og 3) at Idans undersøgelse har et smallere fokus på sport og motion mod denne undersøgelses bredere fokus på bevægelse i fritiden, som transport, i hjemmet og på arbejde/uddannelse.

De to sidste forhold peger i retning af, at det er sandsynligt, at en større andel af de mest aktive i 'sport og motion', og dermed også de mest sandsynlige foreningsaktive, har svaret i Idans undersøgelse sammenlignet med denne. Således finder også Kulturvaneundersøgelsen, der har et bredere fokus end både Idans undersøgelse og denne, i den forstand at den handler om kulturvaner generelt, en andel foreningsaktive inden for det seneste år, som i de seneste opgørelser har ligget tæt på tallene for månedlig og ugentlig deltagelse i denne undersøgelse.

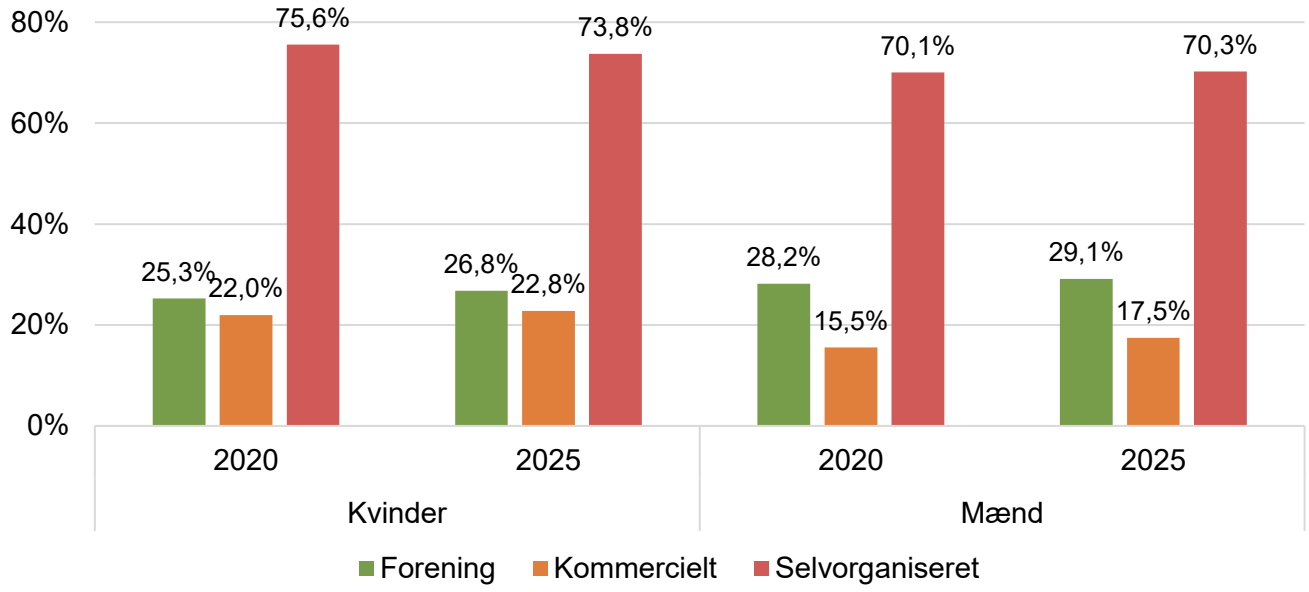
[1] Se: https://www.idan.dk/temaer/idraetsvaner/.

[2] Se: https://www.sdu.dk/da/forskning/cisc/forskningsomraader/forskningsprojekter/projekter/kulturvaneundersoegelse-2028-2023.

Forskelle mellem kønnene

Vender vi tilbage til tallene fra denne undersøgelse og opdeler deltagelsen i de forskellige organiserede sammenhænge på køn, så finder vi, at kvinder er mere aktive kommercielt og selvorganiseret end mænd, og at mænd omvendt er mere aktive i foreninger end kvinder. Således er 29,1 pct. af mændene foreningsaktive mindst ugentligt, mens det er tilfældet for 26,8 pct. af kvinderne. Kommercielt er 22,8 pct. af kvinderne aktive mod 17,5 pct. af mændene, mens 73,8 pct. af kvinderne er aktive selvorganiseret mod 70,3 pct. af mændene (se figur 8).

Figur 8. Udbredelse af udvalgte organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2020 og 2025, opdelt på køn.



Ser vi på udviklingen i deltagelsen mellem 2020 og 2025, går tendensen mod en udligning i deltagelse i de forskellige organisationsformer mellem kønnene. Således er blandt kvinderne, vi finder den største vækst i foreningsdeltagelsen på 1,5 procentpoint mod 0,9 procentpoint for mændene.

Omvendt er det i kommercielle centre, hvor mændenes deltagelse går 1,9 procentpoint frem mod kvindernes fremgang på 0,8 procentpoint. Mændene har derudover en lille fremgang i deltagelsen selvorganiseret på 0,2 procentpoint – her går kvindernes deltagelse tilbage med 1,8 procentpoint.

En tendens til udligning er der også i aftenskolerne, hvor mændenes deltagelse går 0,2 procentpoint frem, mens kvindernes deltagelse går 0,1 procentpoint tilbage. Dog er der stadig næsten dobbelt så stor en andel af kvinderne (2,4 pct.), som er aktive i en aftenskole mindst ugentligt i 2025, sammenlignet med mændene (1,4 pct.).

Mellem 2020 og 2025 er organisationsformen firmaidræt/arbejdspladsen vokset nogenlunde ligeligt for begge køn, men her er andelen af aktive i 2025 højere blandt mændene (6,5 pct.) end blandt kvinderne (4,9 pct.) (se tabel 6).

Tabel 6. Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2020 og 2025 samt udviklingen heri, opdelt på køn.

		Forening	Kommer-cielt	Selvorga-niseret	Firmaidræt/ar-bejdspladsen	Aftenskole	Anden sam-menhæng
Kvinder	% i 2020	25,3%	22,0%	75,6%	4,1%	2,5%	20,6%
	% i 2025	26,8%	22,8%	73,8%	4,9%	2,4%	21,6%
	Udv. i %-point	+1,5	+0,8	-1,8	+0,9	-0,1	+1,0
	Udv. i %	+6,1%	+3,9%	-2,4%	+21,1%	-5,0%	+4,9%
	Sig.	*	*	*	*		*
Mænd	% i 2020	28,2%	15,5%	70,1%	5,4%	1,2%	20,6%
	% i 2025	29,1%	17,5%	70,3%	6,5%	1,4%	21,7%
	Udv. i %-point	+0,9	+1,9	+0,2	+1,1	+0,2	+1,1
	Udv. i %	+3,4%	+12,4%	+0,3%	+20,6%	+18,5%	+5,5%
	Sig.	*	*		*	*	*

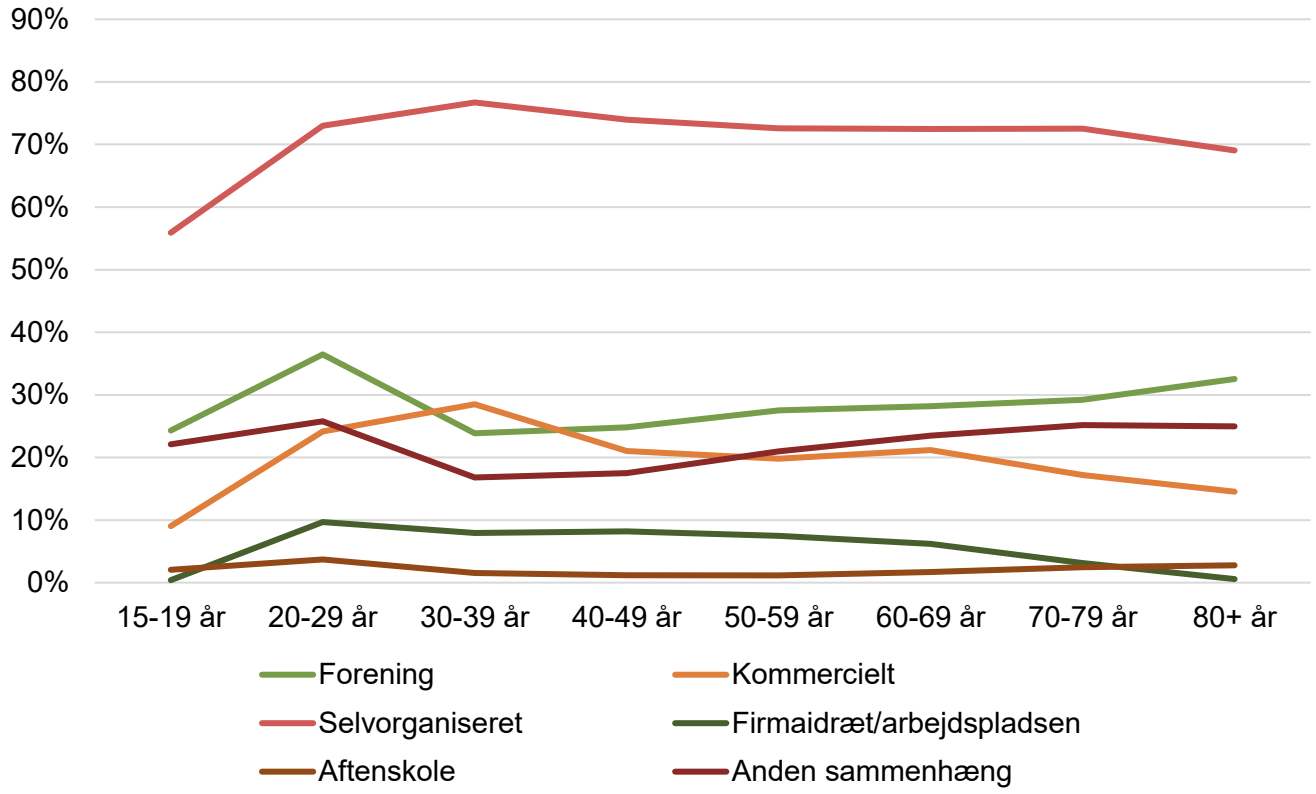
Forskelle mellem aldersgrupper

Opdelt på aldersgrupper er der også forskelle på de forskellige organisationsformers udbredelse. Selvorganiseret bevægelse er klart mest udbredt i alle aldersgrupper. Foreningsorganiseringen er generelt den næstmest udbredte, dog med undtagelse af de 30-39-årige, hvor deltagelsen i kommercielle centre er højere end foreningsdeltagelsen.

Foreningsdeltagelsen er nogenlunde stabil igennem livet. Den stiger faktisk en anelse med alderen fra de 40 år og op. I sammenligning falder deltagelse kommercielt i samme aldersspænd, dog særligt for de 70+-årige. På den måde ligner deltagelse kommercielt den selvorganiserede, som også topper for de 30-39-årige, hvorefter der sker et mindre fald med alderen, dog ikke så markant som for deltagelsen i kommercielle centre.

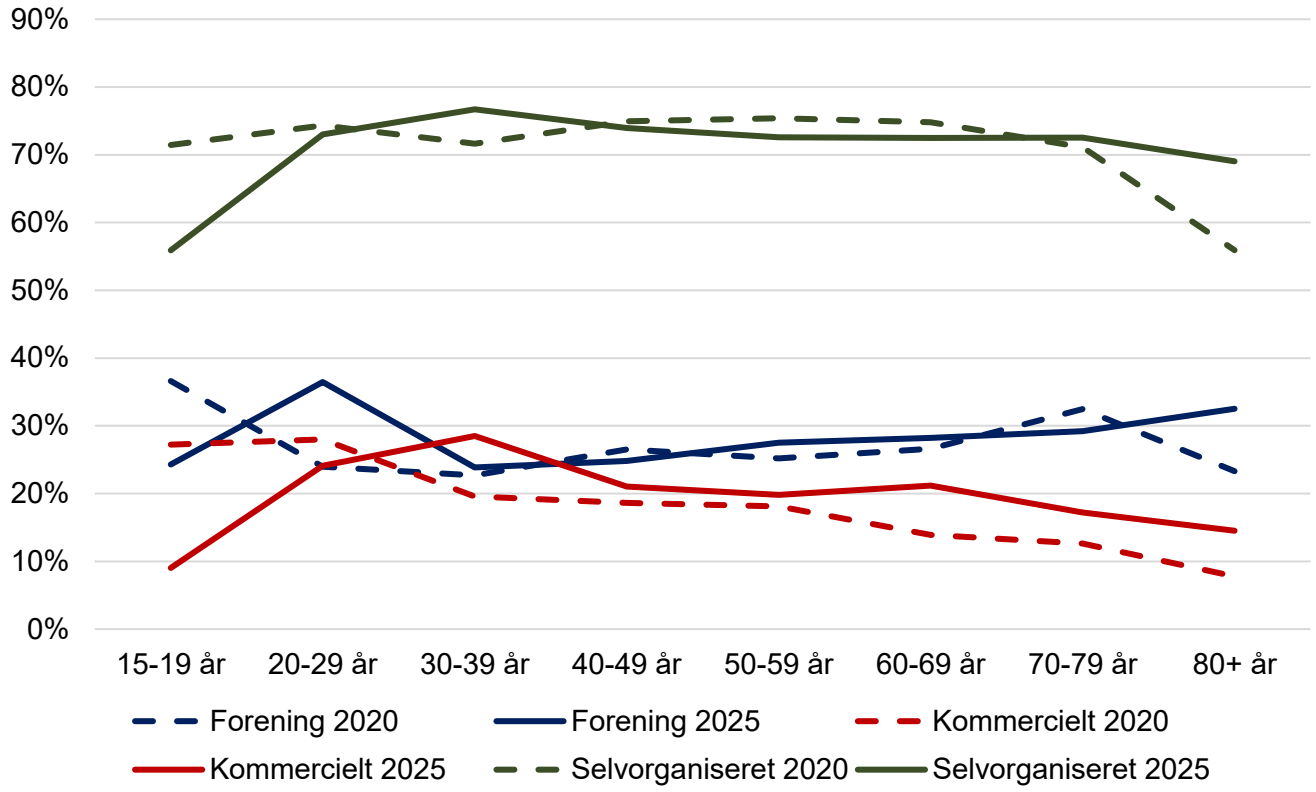
Endelig er det næppe overraskende at deltagelse i firmaidræt/på arbejdspladsen er højest i den erhvervsaktive alder og falder, særligt for de 70+-årige (se figur 9).

Figur 9. Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2025 samt udviklingen heri, opdelt på alder.



Stiller vi dernæst, med udgangspunkt i figur 10, skarpt på udviklingen i deltagelsen i de tre største organisationsformer mellem 2020 (stiplede linjer) og 2025 (fuldt optrukne linjer), så er det generelle billede, at der primært er sket mindre forskydninger i deltagelsen, og at der er variationer i udviklingen mellem de tre organisationsformer.

Figur 10. Udbredelse af udvalgte organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2020 og 2025 samt udviklingen heri, opdelt på alder.



Fokuserer vi i den forbindelse på væsentlige forandringer, som også er statistisk signifikante, så er unge på 15-19 år blevet signifikant mindre aktive kommercielt (-3,1 procentpoint) og til gengæld mere aktiv i aftenskoler (+0,9 procentpoint).

De 30-39-årige er i samme periode blevet signifikant mere aktive i alle organisationsformer på nær aftenskolen. Stigningen er således sket i foreninger (+2,1 procentpoint), kommercielt (+1,5 procentpoint), selvorganiseret (+2,3 procentpoint) og som firmaidræt/på arbejdspladsen (+1,3 procentpoint). Lignende tendenser til vækst i de fleste organisationsformer på nær aftenskolen finder vi også blandt de 50-59-årige og de 60-69-årige.

Generelt er det værd at bemærke, at deltagelsen i kommercielle centre særligt er vokset stærkt blandt voksne og ældre på 50 år eller mere. Det ser således ud til, at de kommercielle centre i stigende grad bliver en arena for bevægelse for andre end unge og unge voksne, selv om det stadig er de 30-39-årige som er mest aktive kommercielt (se tabel 7).

Tabel 7. Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2020 og 2025 samt udviklingen heri, opdelt på alder.

		Forening	Kommer-cielt	Selvorga-niseret	Firmaidræt/ar-bejdspladsen	Aftenskole	Anden sam-menhæng
15-19 år	% i 2020	36,6%	27,3%	71,4%	9,7%	2,8%	30,9%
	% i 2025	36,5%	24,1%	73,0%	9,7%	3,7%	25,8%
	Udv. i %-point	-0,1	-3,1	+1,6	+<0,1	+0,9	-5,1
	Udv. i %	-0,4%	-11,5%	+2,2%	-0,3%	+32,7%	-16,5%
	Sig.		*			*	*
20-29 år	% i 2020	24,0%	28,0%	74,3%	6,1%	1,3%	18,7%
	% i 2025	23,9%	28,5%	76,7%	7,9%	1,6%	16,8%
	Udv. i %-point	-0,1	+0,5	+2,4	+1,8	+0,2	-1,9
	Udv. i %	-0,5%	+1,8%	+3,2%	+29,3%	+15,2%	-10,4%
	Sig.			*	*		*
30-39 år	% i 2020	22,7%	19,6%	71,6%	6,6%	1,3%	19,8%
	% i 2025	24,8%	21,0%	74,0%	8,2%	1,2%	17,5%
	Udv. i %-point	+2,1	+1,5	+2,3	+1,6	-0,1	-2,3
	Udv. i %	+9,4%	+7,5%	+3,2%	+24,5%	-7,7%	-11,5%
	Sig.	*	*	*	*		*
40-49 år	% i 2020	26,5%	18,6%	75,0%	5,8%	1,2%	19,5%
	% i 2025	27,5%	19,8%	72,6%	7,5%	1,2%	21,0%
	Udv. i %-point	+1,0	+1,2	-2,4	+1,7	-0,1	+1,4
	Udv. i %	+3,7%	+6,4%	-3,2%	+29,7%	-4,7%	+7,4%
	Sig.		*	*	*		*
50-59 år	% i 2020	25,2%	18,1%	75,4%	5,1%	1,7%	20,5%
	% i 2025	28,2%	21,2%	72,5%	6,2%	1,7%	23,5%
	Udv. i %-point	+3,0	+3,1	-2,9	+1,1	-0,1	+3,0
	Udv. i %	+12,0%	+17,0%	-3,8%	+21,3%	-3,3%	+14,7%
	Sig.	*	*	*	*		*
60-69 år	% i 2020	26,6%	13,9%	74,8%	2,6%	2,6%	19,8%
	% i 2025	29,2%	17,2%	72,5%	3,1%	2,5%	25,2%
	Udv. i %-point	+2,6	+3,3	-2,3	+0,5	-0,1	+5,4
	Udv. i %	+9,6%	+23,7%	-3,0%	+20,3%	-4,7%	+27,1%
	Sig.	*	*	*	*		*
70-79 år	% i 2020	32,5%	12,6%	71,1%	0,6%	2,9%	21,2%
	% i 2025	32,5%	14,5%	69,0%	0,6%	2,8%	24,9%
	Udv. i %-point	+0,1	+1,9	-2,1	-<0,1	-0,1	+3,8
	Udv. i %	+0,3%	+14,9%	-2,9%	-5,9%	-3,7%	+17,8%
	Sig.		*	*			*
80+ år	% i 2020	23,3%	7,8%	55,9%	0,4%	1,9%	19,7%
	% i 2025	24,3%	9,0%	55,9%	0,4%	2,0%	22,1%
	Udv. i %-point	+1,0	+1,2	-<0,1	-<0,1	+0,2	+2,4
	Udv. i %	+4,2%	+16,1%	-<0,1%	-2,1%	+9,6%	+12,4%
	Sig.		*				*


STAR TRAC

Voksnes bevægelse i forskellige aktivitetstyper i fritiden

Rapporten har hidtil handlet generelt om bevægelse i fritiden samt om hvordan voksnes bevægelse er organiseret. Nu vender fokus sig mod, hvilke former for bevægelse, der er de mest udbredte, og hvordan udviklingen har været fra 2020 til 2025.

I dette kapitel er fokus på samlinger af aktiviteter, der ligner hinanden, i aktivitetstyper, mens næste kapitel handler om de specifikke aktiviteter, som de voksne udfører i fritiden. Aktivitetstyperne er gode til at skabe et hurtigt overblik over hvilke typer af aktiviteter, der er de mest udbredte, og hvilke der har oplevet størst vækst eller tilbagegang de seneste fem år.

For at tælle med som aktiv i en aktivitetstype, skal den voksne dyrke mindst én aktivitet, der tilhører aktivitetstypen, mindst én gang om ugen. Spiller en voksen således fx fodbold, håndbold eller volleyball mindst en gang om ugen, tæller vedkommende således med i aktivitetstypen 'holdboldspil'.

Figur 11 viser udbredelsen af de 15 aktivitetstyper i undersøgelsen sorteret med den mest udbredte i 2025 øverst og den mindst udbredte næstnederst. Den sidste aktivitetstype 'andre idrætsaktiviteter' er en samlekategori for de idræts- og motionsformer, der ikke er indeholdt i de andre aktivitetstyper.

Godt to tredjedele (68,8 pct.) af de voksne går mindst ugentligt en tur, og det er den klart mest udbredte aktivitetstype. Herefter følger fitness og fysisk træning med 45,3 pct. ugentligt aktive, cykling med 27,4 pct. og løb med 21,4 pct. Det er med andre ord motionsaktiviteter, der topper listen.

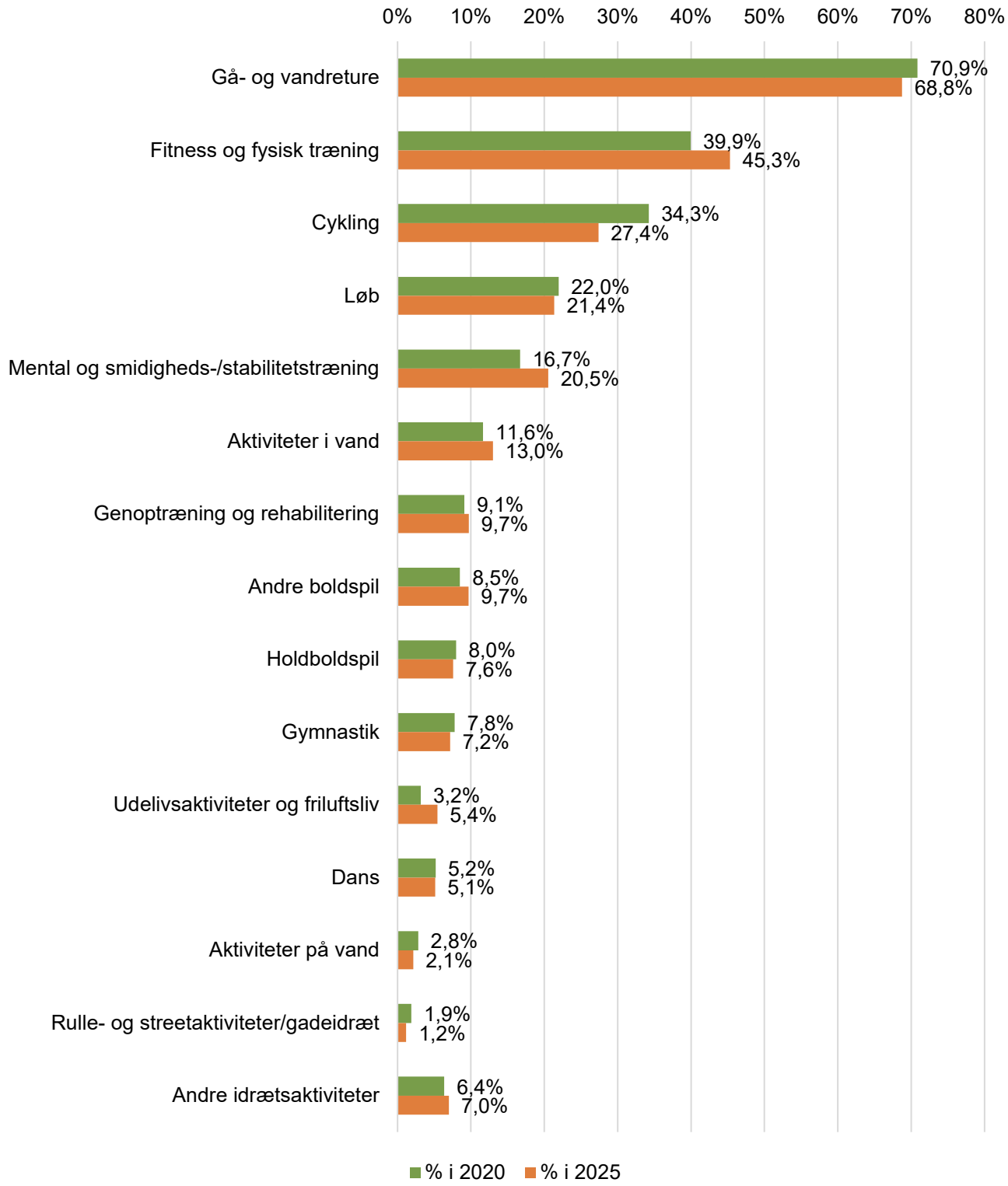
Dertil kommer mental og smidigheds-/stabilitetstræning, der indeholder aktiviteter som yoga, pilates og meditation/mindfulness, som bliver udført mindst ugentligt af 20,5 pct. af de voksne.

Klassiske idrætsaktiviteter som holdboldspil og andre boldspil – primært ketcher-, bat- og slagboldspil – bliver udført mindst ugentligt af hhv. 7,6 og 9,7 pct. Gymnastik bliver udført ugentligt af 7,2 pct. og dans af 5,1 pct. Aktiviteter i vand, hvoraf svømning er den største, er også en stor aktivitet med 13,0 pct. ugentligt aktive.

De mindste aktivitetstyper blandt voksne er grupperne af aktiviteter på vand, herunder fx sejlsport, kano, kajak, surfing og SUP, som 2,8 pct. udfører ugentligt, og gruppen af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt, herunder fx løbehjul, parkour, streetdance og streetbasket, som 1,2 pct. udfører mindst en gang om ugen.

Endelig udfører 7,0 pct. en anden idrætsaktivitet, som ikke hører til i de andre aktivitetstyper. Det kunne fx være atletik, triatlon, bowling, dart, ridning og skydning.

Figur 11. Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2020 og 2025.



Vender vi os mod udviklingen siden 2020 (se tabel 8), så er der kommet flest nye udøvere til i kategorierne fitness og fysisk træning (+5,4 procentpoint) efterfulgt af mental og smidigheds-/stabilitetstræning (+3,9 procentpoint) og udelivsaktiviteter og friluftsliv (+2,3 procentpoint). Udelivsaktiviteter og friluftsliv indeholder aktiviteter som fx jagt, fiskeri, spejder og sankning i naturen. Det største fald målt på udøvere har fundet sted i cykling (-6,9 procentpoint) og i gå- og vandreture (-2,1 procentpoint).

Set i forhold til udbredelsen i 2020, har den procentmæssige vækst været størst i udelivsaktiviteter og friluftsliv med en vækst på 72,0 pct. – fra 3,2 pct. aktive i 2020 til 5,4 pct. i 2025. Omvendt er det største fald set i forhold til udbredelsen i 2020 sket i rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt med et fald på 37,7 pct. – fra 1,9 pct. i 2020 til 1,2 pct. i 2025.

Når det gælder boldspil, så går udviklingen i retning af en mindre tilbagegang for holdboldspillene – fra 8,0 pct. i 2020 til 7,6 pct. i 2025 – og en pæn fremgang i andre boldspil (primært ketcher-, bat- og slagboldspil) – fra 8,5 pct. i 2020 til 9,7 pct. i 2025.

Tabel 8. Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2020 og 2025 samt udviklingen deri.

Aktivitetstype	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i pct.	Sig.
Gå- og vandreture	70,9%	68,8%	-2,1	-3,0%	*
Fitness og fysisk træning	39,9%	45,3%	+5,4	+13,4%	*
Cykling	34,3%	27,4%	-6,9	-20,1%	*
Løb	22,0%	21,4%	-0,6	-2,8%	*
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	16,7%	20,5%	+3,9	+23,1%	*
Aktiviteter i vand	11,6%	13,0%	+1,4	+11,7%	*
Genoptræning og rehabilitering	9,1%	9,7%	+0,6	+6,7%	*
Andre boldspil	8,5%	9,7%	+1,2	+14,0%	*
Holdboldspil	8,0%	7,6%	-0,4	-4,9%	*
Gymnastik	7,8%	7,2%	-0,6	-8,1%	*
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	3,2%	5,4%	+2,3	+72,0%	*
Dans	5,2%	5,1%	-0,1	-1,3%	*
Aktiviteter på vand	2,8%	2,1%	-0,7	-24,9%	
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	1,9%	1,2%	-0,7	-37,7%	*
Andre idrætsaktiviteter	6,4%	7,0%	+0,6	+9,7%	*

Forskelle mellem kønnene

Der er store forskelle i hvilke aktivitetstyper, der i 2025 er de mest udbredte hos hhv. kvinder og mænd. En klart større andel af kvinder (28,4 pct.) end mænd (12,5 pct.) udfører mindst ugentligt mental og smidigheds-/stabilitetstræning. Det samme gælder for dans, hvor 8,0 pct. af kvinderne er ugentligt aktive mod 2,2 pct. af mændene, og for gymnastik, hvor 9,4 pct. af kvinderne er aktive ugentligt mod 4,8 pct. af mændene. Derudover går eller vandrer en højere andel af kvinderne (73,2 pct.) end mændene (64,3 pct.) ugentligt.

Omvendt er boldspil mere udbredte hos mændene end kvinderne. Det gælder for holdboldspil, som 10,9 pct. af mændene udfører ugentligt mod 4,3 pct. af kvinderne, og for andre boldspil, hvor 13,6 pct. af mændene er aktive mod 5,9 pct. af kvinderne. Derudover er cykling mere udbredt blandt mænd (30,8 pct.) end kvinder (24,1 pct.). Det samme gælder for løb, som bliver udført ugentligt af 23,1 pct. af mændene mod 19,6 pct. af kvinderne (se figur 12).

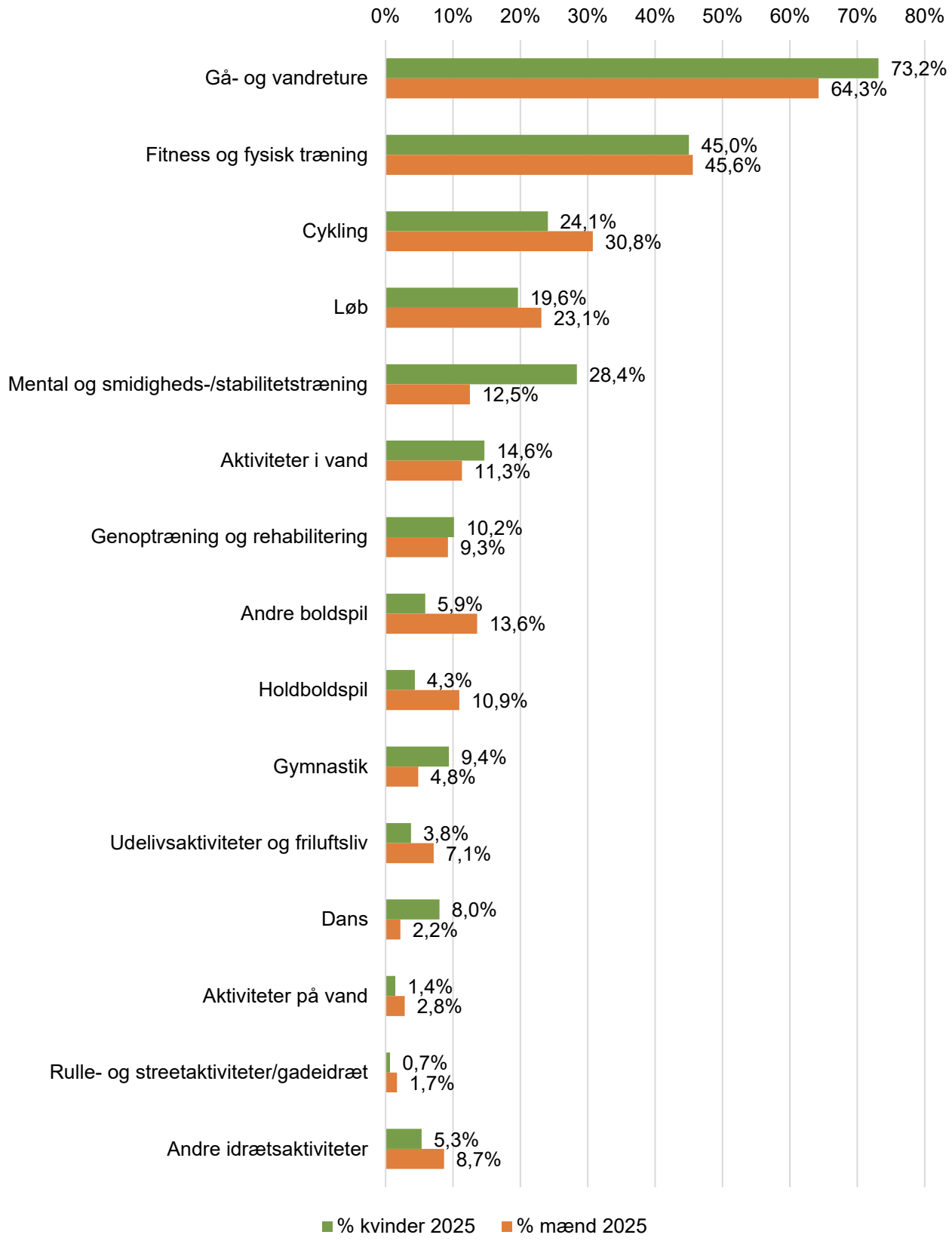
Når det gælder udviklingen siden 2020 i deltagelsen i de forskellige aktivitetstyper for hhv. kvinder og mænd, så er der mange udviklingstendenser, som går igen for begge køn, fx at der er kommet markant flere udøvere af fitness og fysisk træning (+4,5 procentpoint for kvinder og +6,2 procentpoint for mænd).

Lignende tendenser til ensartet vækst mellem kønnene gælder for bl.a. fremgangen i mental og smidigheds-/stabilitetstræning, aktiviteter i vand samt genoptræning og rehabilitering. Omvendt er der tale om lignende fald i deltagelsen i gå- og vandreture, cykling, holdboldspil og aktiviteter på vand.

Selv om begge køn oplever en vækst i den ugentlige deltagelse i udelivsaktiviteter og friluftsliv fra 2020 til 2025, er det værd at bemærke, at denne er på 2,6 procentpoint blandt kvinder og 1,9 procentpoint blandt mænd. Det svarer til en vækst på hele 226,6 pct. for kvinder mod 36,9 pct. for mænd. Altså går udelivsaktiviteter og friluftsliv mest frem blandt kvinder, men fra et markant lavere niveau i 2020 blandt kvinderne (1,2 pct.) sammenlignet med mændene (5,2 pct.). Derfor bliver den procentmæssige vækst så meget større blandt kvinderne.

Den aktivitetstype, hvor udviklingen for mænd og kvinder er mest tydeligt modsatrettet er når det gælder andre idrætsaktiviteter. Her går den ugentlige deltagelse frem med 1,7 procentpoint blandt mænd, mens den går tilbage med 0,4 procentpoint blandt kvinder (se tabel 9).

Figur 12. Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2020 og 2025, opdelt på køn.



Tabel 9. Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2020 og 2025 samt udviklingen deri, opdelt på køn.

Aktivitetstype	% kvinder i 2020	% kvinder 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.	% mænd 2020	% mænd 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Gå- og vandreture	75,7%	73,2%	-2,5	-3,3%	*	65,9%	64,3%	-1,7	-2,5%	*
Fitness og fysisk træning	40,5%	45,0%	+4,5	+11,0%	*	39,3%	45,6%	+6,2	+15,9%	*
Cykling	32,4%	24,1%	-8,3	-25,7%	*	36,1%	30,8%	-5,4	-14,9%	*
Løb	21,0%	19,6%	-1,3	-6,3%	*	23,0%	23,1%	+0,1	+0,6%	
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	24,0%	28,4%	+4,4	+18,5%	*	9,3%	12,5%	+3,3	+35,3%	*
Aktiviteter i vand	13,2%	14,6%	+1,4	+10,6%	*	10,0%	11,3%	+1,3	+13,0%	*
Genoptræning og rehabilitering	9,7%	10,2%	+0,5	+4,9%	*	8,5%	9,3%	+0,7	+8,7%	*
Andre boldspil	5,2%	5,9%	+0,6	+12,3%	*	11,8%	13,6%	+1,7	+14,8%	*
Holdboldspil	4,7%	4,3%	-0,3	-7,2%	*	11,4%	10,9%	-0,4	-3,9%	
Gymnastik	10,4%	9,4%	-0,9	-9,1%	*	5,1%	4,8%	-0,3	-5,9%	
Udelivsaktiviteter og friluftsliv	1,2%	3,8%	+2,6	+226,6%	*	5,2%	7,1%	+1,9	+36,9%	*
Dans	7,8%	8,0%	+0,1	+1,9%		2,5%	2,2%	-0,3	-11,8%	*
Aktiviteter på vand	2,0%	1,4%	-0,6	-29,1%	*	3,7%	2,8%	-0,8	-22,5%	*
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	1,2%	0,7%	-0,6	-46,3%	*	2,6%	1,7%	-0,9	-33,4%	*
Andre idrætsaktiviteter	5,8%	5,3%	-0,4	-7,7%	*	7,0%	8,7%	+1,7	+24,4%	*

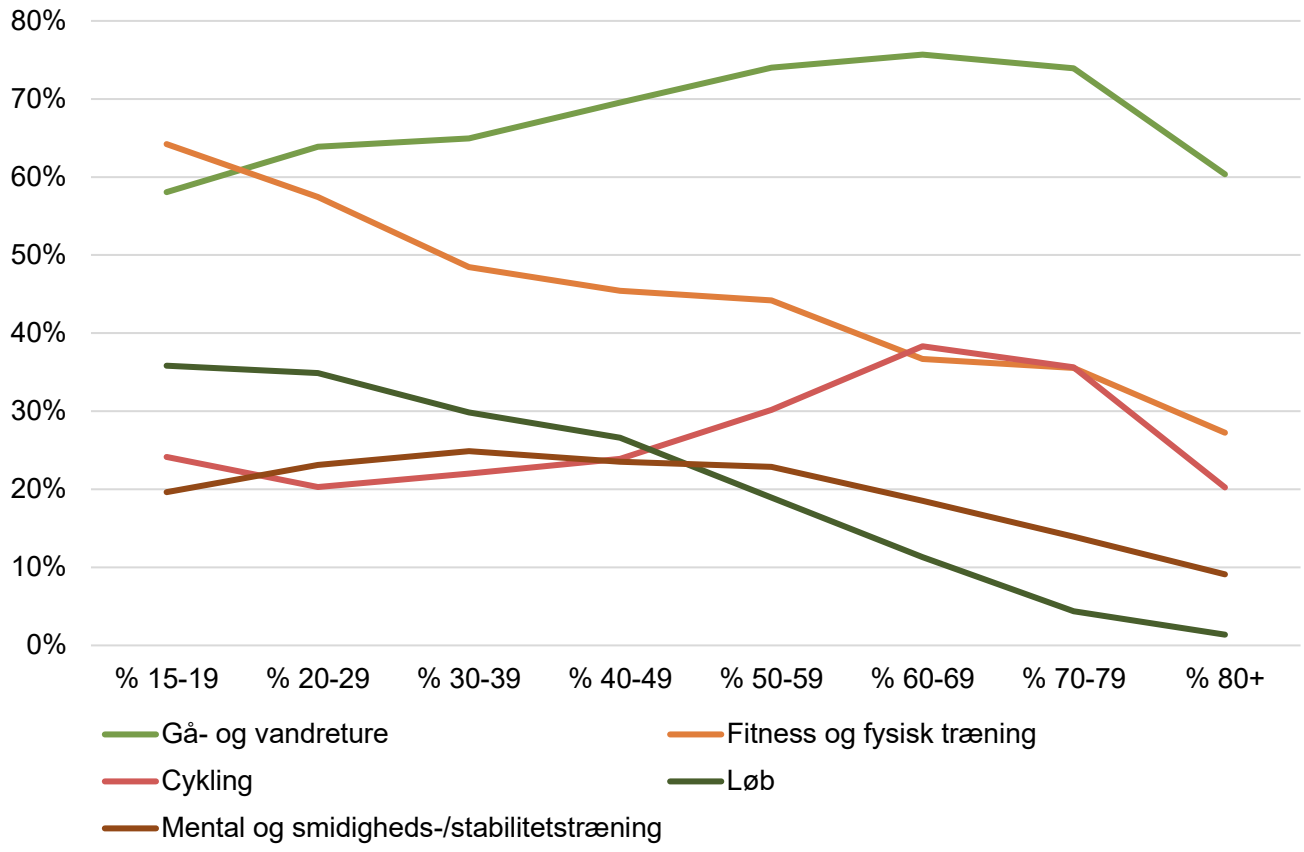
Forskelle mellem aldersgrupper

Ligesom der er forskelle i udbredelsen af de forskellige aktivitetstyper mellem mænd og kvinder, er der også forskelle mellem voksne i forskellige aldre. På tværs af alle fem aktivitetstyper ser vi, at deltagelsen falder for de ældste voksne på 80+ år, hvilket givetvis har med fysiske skavanker og funktionsnedsættelser at gøre.

Ser vi bort fra dette generelle fald i den ældste aldersgruppe, har både fitness og fysisk træning samt løb en klar profil, hvor udbredelsen generelt falder med stigende alder. Det gælder til dels også for mental og smidigheds-/stabilitets-træning, som dog er mest udbredt blandt de 30-39-årige.

Gå- og vandreture samt cykling oplever en ensartet udvikling med alder, hvor deltagelsen stiger med alderen og topper blandt de 60-69-årige, inden der sker et fald i begge, særligt blandt de 80+-årige (se figur 13).

Figur 13. Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Her nummer 1-5 i størrelse.

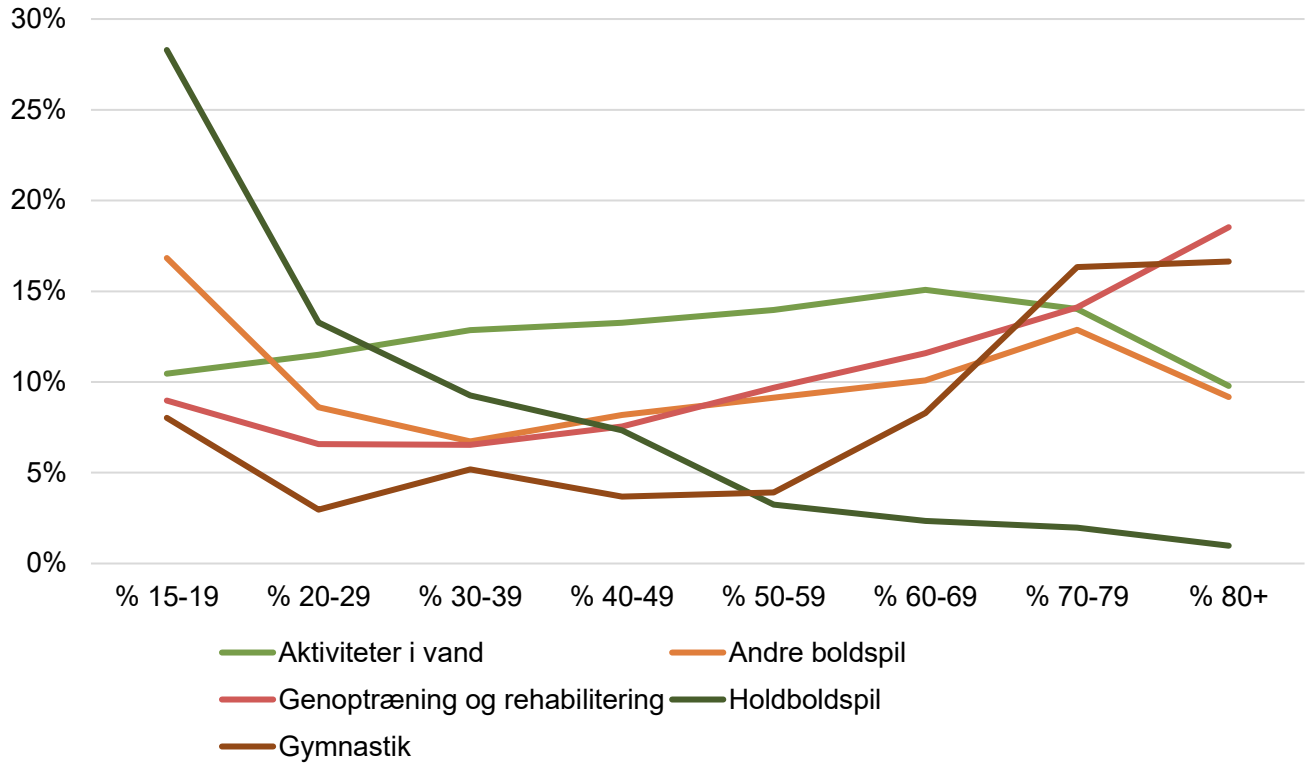


Blandt de fem næste aktivitetstyper, som er nummer seks til ti i udbredelse mindst ugentligt i 2025, er der store forskelle på udviklingen i udbredelse med alder. Holdboldspil topper tydeligt hos unge på 15-19 år og falder derefter markant i udbredelse – et fald der fortsætter på tværs af alle aldre. Andre boldspil oplever samme udvikling i for de yngre aldersgrupper, om end mindre markant end for holdboldspil, men så stiger deltagelsen igen fra de 40 år og op til de 79 år, inden der sker et blandt for de 80+-årige.

Det er næppe overraskende, at andelen, der er ugentligt aktiv i genoptræning og rehabilitering, stiger med alderen. Det samme gælder for gymnastik, som dog er mere udbredt blandt unge på 15-19 år, end blandt voksne i alderen 20-59 år.

Endelig er andelen, der udfører aktiviteter i vand, nogenlunde stabil på tværs af aldersgrupperne, dog med en tendens til en svag stigning frem til toppen i deltagelsen bliver nået blandt de 60-69-årige (se figur 14).

Figur 14. Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Her nummer 6-10 i størrelse.

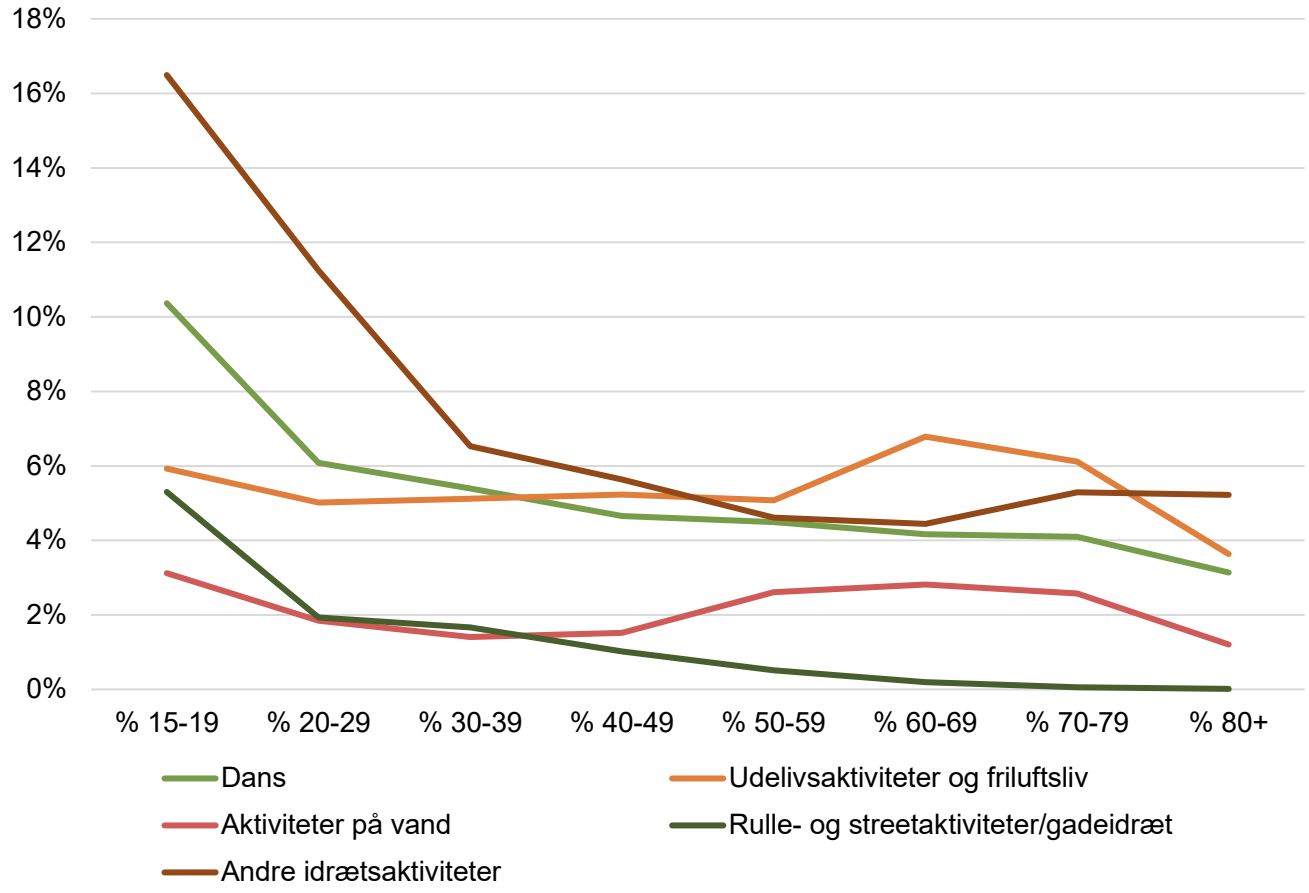


Vender vi os slutteligt mod de fem sidste aktivitetstyper, som består af de fire mindst udbredte samt samlekategorien andre idrætsaktiviteter, så er der også her betydelige forskelle. Kurven for netop andre idrætsaktiviteter har en del til fælles med dem for boldspillene, idet deltagelsen er klart højest blandt de unge på 15-19 år, hvorefter der sker et fald. Dog bliver faldet afløst af en lille stigning blandt de ældste voksne på 70 år eller mere.

Aldersprofilen for de ugentlige deltagere i aktiviteter på vand og udelivsaktiviteter og friluftsliv ligner hinanden, idet de udviser en relativt stor stabilitet i udbredelsen over alle aldersgrupper, men topper blandt de 60-79-årige.

På samme måde ligner udvikling for deltagelsen i dans og rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt også hinanden, idet den topper markant blandt unge på 15-19 år, hvorefter den falder markant med alderen, dog mest udtalt for rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt, som nærmest ingen ældre på 60+ år udfører ugentligt (se figur 15).

Figur 15. Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Her nummer 11-15 i størrelse.



Tabel 10 samler oplysningerne i figur 13, 14 og 15, og det er her muligt at se den præcise andel i hver aldersgruppe, der er aktiv i de forskellige aktivitetstyper.

Tabel 10. Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder.

Aktivitetstype	% 15-19	% 20-29	% 30-39	% 40-49	% 50-59	% 60-69	% 70-79	% 80+
Gå- og vandreture	58,1%	63,9%	64,9%	69,5%	74,0%	75,7%	73,9%	60,3%
Fitness og fysisk træning	64,2%	57,5%	48,5%	45,4%	44,2%	36,7%	35,5%	27,2%
Cykling	24,1%	20,3%	22,0%	23,9%	30,2%	38,3%	35,6%	20,2%
Løb	35,8%	34,9%	29,8%	26,6%	18,9%	11,3%	4,4%	1,4%
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	19,6%	23,1%	24,9%	23,5%	22,9%	18,5%	13,9%	9,1%
Aktiviteter i vand	10,5%	11,5%	12,9%	13,3%	14,0%	15,1%	14,0%	9,8%
Andre boldspil	16,8%	8,6%	6,7%	8,2%	9,1%	10,1%	12,9%	9,2%
Genoptræning og rehabi-litering	9,0%	6,6%	6,5%	7,6%	9,7%	11,6%	14,1%	18,5%
Holdboldspil	28,3%	13,3%	9,3%	7,3%	3,2%	2,4%	2,0%	1,0%
Gymnastik	8,0%	3,0%	5,2%	3,7%	3,9%	8,3%	16,3%	16,6%
Dans	10,4%	6,1%	5,4%	4,7%	4,5%	4,2%	4,1%	3,1%
Udelivsaktiviteter og fri-luftsliv	5,9%	5,0%	5,1%	5,2%	5,1%	6,8%	6,1%	3,6%
Aktiviteter på vand	3,1%	1,8%	1,4%	1,5%	2,6%	2,8%	2,6%	1,2%
Rulle- og streetaktivite-ter/gadeidræt	5,3%	1,9%	1,7%	1,0%	0,5%	0,2%	0,1%	<0,1%
Andre idrætsaktiviteter	16,5%	11,2%	6,5%	5,6%	4,6%	4,4%	5,3%	5,2%



Voksnes bevægelse i forskellige aktiviteter i fritiden

Fra at have set på forskellige grupper af aktiviteter i aktivitetstyper, vender vi os nu mod udbredelsen af og udviklingen i de specifikke bevægelsesaktiviteter, som de voksne blev spurgt til, om de havde udført, i undersøgelsens spørgeskema. Altså handler det herfra om andelen af de voksne, der dyrker fx fodbold, håndbold eller volleyball, og ikke andelen, der dyrker den tilhørende aktivitetstype, holdboldspil.

Der er imidlertid begrænset med boldspil med blandt de aktiviteter, flest voksne danskere udfører mindst ugentligt. Kun fodbold kommer med i top-15 blandt de mest udbredte aktiviteter med 4,9 pct. ugentlige udøvere i 2025. De aktiviteter, der topper listen, er i stedet en række motionsaktiviteter, som det er muligt at dyrke fleksibelt.

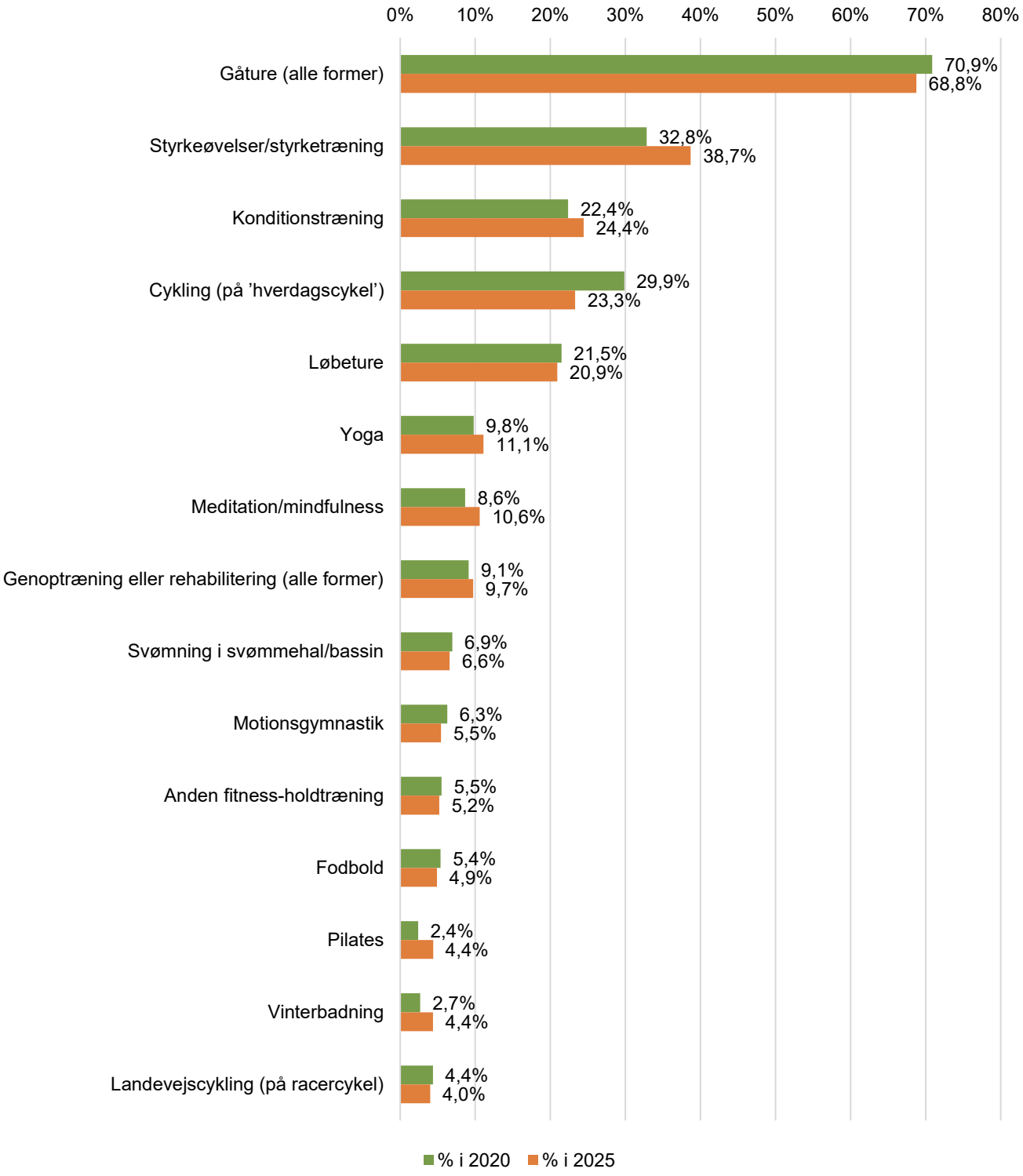
En gruppe af aktiviteter, der ligger højt på listen er gåture, cykling og løb. Således er den mest udbredte aktivitet at gå en tur mindst en gang om ugen – det gør 68,8 pct. af de voksne. 23,3 pct. cykler mindst ugentligt en tur på deres 'hverdagscykel' i fritiden, og 4,0 pct. er aktive i landevejscykling (på racercykel). Løbeture bliver udført mindst ugentligt af 20,9 pct.

En anden udbredt gruppe af aktiviteter er det, man kunne kalde for fitnessaktiviteter i sin bredeste forstand. Således er styrkeøvelser/styrketræning den næstmest udbredte aktivitet efter gåture med 38,7 pct. ugentlige udøvere og konditionstræning er den tredjemest udbredte med 24,4 pct. aktive.

Blandt de hyppigt udbudte aktiviteter i fitnesscentre er også fire andre populære aktiviteter: yoga med 11,1 pct. ugentligt aktive, meditation/mindfulness med 10,6 pct. og pilates med 4,4 pct. Udbredt er også anden fitness-holdtræning, forstået som andre former for holdtræning end aerobic/step, spinning og crossfit, der er spurgt til som særskilte holdaktiviteter, men som ikke er blandt de 15 mest udbredte aktiviteter. 5,2 pct. udfører mindst ugentligt anden fitness-holdtræning.

Af andre populære aktiviteter er det værd at nævne, at mange er i en form for genoptrænings- eller rehabiliteringsforløb – 9,7 pct. er aktive heri mindst ugentligt – og så er der mange, der vinterbader – hele 4,4 pct. gør det ugentligt (se figur 16).

Figur 16. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt og sammenligning med udbredelsen i 2020.



Vender vi os mod udviklingen i deltagelsen i de forskellige bevægelsesaktiviteter, indeholder tabel 11 et overblik over udviklingen i de 30 mest udbredte aktiviteter mellem 2020 og 2025. Her er bl.a. gåturene delt op i forskellige kategorier alt efter tempo og om gåturen foregår med eller uden hund. I den forbindelse kan vi se, at der har været en tydelig tilbagegang i de to former for gåture, som foregår uden hund. Således er gåture i moderat tempo faldet med 3,9 procentpoint fra 2020 til 2025 og gåture i hurtigt tempo med hele 5,4 procentpoint. Til gengæld bliver hunden stadig gået med, da der ikke er sket nogen signifikant ændring i denne form for gåtur.

En anden aktivitet, der har oplevet et betydeligt fald, er cykling. Det gælder for cykelture på 'hverdagscykel', som er faldet med hele 6,5 procentpoint mellem 2020 og 2025, men også for landevejscykling (på racercykel), som er faldet med 0,4 procentpoint og mountainbiking, som er faldet med 1,8 procentpoint.

Det er sandsynligvis særligt i disse tal for gåture og cykling, at vi finder en ændring, som bl.a. kunne være relateret til, at de data, vi indsamlede i 2020, blev indsamlet lige efter den første nedlukning pga. Corona. Her havde gåture, cykling og anden udendørs motion således været eneste mulige motionsform i en længere periode. Dette fald passer også godt sammen med, at vi ser et mindre fald i selvorganiseret bevægelse i samme periode (se tabel 5), idet netop gåture og cykling er to af de aktiviteter, som mange udfører selvorganiseret.

Vender vi os mod de af de mest udbredte aktiviteter, der har fået flest nye udøvere mellem 2020 og 2025, stikker styrkeøvelser/styrketræning ud. Her er der sket en stigning i deltagelsen mindst ugentligt på 5,9 procentpoint. Dertil kommer en tilvækst på 2,0 procentpoint i en række andre fitnessrelaterede aktiviteter, så som konditionstræning, meditation/mindfulness og pilates.

Der er med andre ord sket en forskydning i deltagelsen i de mest populære aktiviteter mellem 2020 og 2025, hvor de aktiviteter, man kan betegne som fitnessaktiviteter i sin bredeste forstand har oplevet en betydelig fremgang, mens der er tilbagegang i gåture uden hund og forskellige former for cykling.

Tabel 11. Udbredelsen af de 30 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt og sammenligning med udbredelsen i 2020.

Nr.	Aktivitet	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
1	Gåture i moderat tempo (uden hund)	57,0%	53,1%	-3,9	-6,8%	*
2	Styrkeøvelser/styrketræning	32,8%	38,7%	+5,9	+17,9%	*
3	Konditionstræning	22,4%	24,4%	+2,0	+9,2%	*
4	Gåture med hund	23,3%	23,4%	+0,1	+0,5%	
5	Cykling (på 'hverdagscykel')	29,9%	23,3%	-6,5	-21,9%	*
6	Løbeture	21,5%	20,9%	-0,6	-2,6%	*
7	Gåture i hurtigt tempo	17,2%	11,8%	-5,4	-31,6%	*
8	Yoga	9,8%	11,1%	+1,3	+13,4%	*
9	Meditation/mindfulness	8,6%	10,6%	+2,0	+22,6%	*
10	Svømning i svømmehal/bassin	6,9%	6,6%	-0,3	-5,0%	*
11	Motionsgymnastik	6,3%	5,5%	-0,8	-12,9%	*
12	Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	4,9%	5,3%	+0,5	+9,7%	*
13	Anden fitness-holdtræning	5,5%	5,2%	-0,3	-5,6%	*
14	Fodbold	5,4%	4,9%	-0,5	-8,7%	*
15	Pilates	2,4%	4,4%	+2,0	+83,5%	*
16	Vinterbadning	2,7%	4,4%	+1,7	+64,2%	*
17	Landevejscykling (på racercykel)	4,4%	4,0%	-0,4	-8,2%	*
18	Crossfit	4,2%	3,6%	-0,6	-14,5%	*
19	Powerlifting (styrkeløft)	-	3,5%	-	-	
20	Privat genoptræning eller rehabilitering	3,3%	3,4%	+0,1	+1,7%	
21	Badminton	3,8%	3,1%	-0,7	-19,5%	*
22	Spinning	3,0%	2,9%	-0,1	-2,1%	
23	Golf	2,6%	2,7%	+0,1	+3,3%	
24	Kommunal genoptræning eller rehabilitering	2,5%	2,7%	+0,2	+7,6%	*
25	Bassintræning	1,8%	2,6%	+0,8	+42,8%	*
26	Mountainbiking	4,0%	2,1%	-1,8	-46,5%	*
27	Open water svømning	2,1%	2,1%	+<0,1	+0,4%	
28	Padel	0,3%	2,0%	+1,6	+510,2%	*
29	Fitnessdans	2,1%	1,8%	-0,2	-11,6%	*
30	Bordtennis	1,3%	1,6%	+0,4	+30,5%	*

Hidtil har vi haft fokus på udbredelsen af og udviklingen i deltagelsen i de mest udbredte aktiviteter, som voksne udfører mindst ugentlig i deres fritid. I det følgende stiller vi skarpt på de aktiviteter, der er vækstet mest mellem 2020 og 2025, når man tager højde for deres udbredelse i 2020 – altså de aktiviteter, der har oplevet den største vækst i procent.

Her er der én aktivitet, som overgår dem alle i vækst, og det er padel. Således er andelen af ugentlige padelspillere steget med hele 510,2%, svarende til godt og vel en seksdobling i antallet af udøvere fra 0,3 pct. af voksne i 2020 til

2,0 pct. i 2025. Dette falder godt sammen med et betydeligt nybyggeri af padelbaner og -centre i samme periode, som har været med til at muliggøre denne vækst.

Ingen andre aktiviteter kommer i nærheden af padel, når det gælder den procentmæssige vækst mellem 2020 og 2025, men, ud over de førnævnte fitnessaktiviteter, som også er godt repræsenteret på denne liste, så har vinterbadning oplevet en stor vækst på 64,2 pct. – fra 2,7 pct. ugentligt aktive i 2020 til 4,4 pct. i 2025.

Samlet set vidner den store vækst i fitnessaktiviteter og vinterbadning om en fremgang for aktiviteter med fokus på sundhed i sin bredeste forstand (kropslig såvel som mental) og velvære.

Den demografiske udvikling med flere ældre, er sandsynligvis en del af forklaringen på fremgangen i bassintræning (+42,8 pct.), genoptræning og rehabilitering i hjemmet (+9,7 pct.) og kommunal genoptræning og rehabilitering (+7,6 pct.).

Ser vi på boldspillene, så er det alene batboldspil, der har oplevet en betydelig og signifikant fremgang. Det drejer sig som tidligere nævnt først og fremmest om padel, men inkluderer også bordtennis, som har oplevet en fremgang på 30,5 pct. – fra 1,3 pct. aktive i 2020 til 1,6 pct. i 2025 (se tabel 12).

Tabel 12. De 15 aktiviteter med den største vækst i procent mellem 2020 og 2025.

Nr.	Aktivitet	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
1	Padel	0,3%	2,0%	+1,6	+510,2%	*
2	Pilates	2,4%	4,4%	+2,0	+83,5%	*
3	Vinterbadning	2,7%	4,4%	+1,7	+64,2%	*
4	Bassintræning	1,8%	2,6%	+0,8	+42,8%	*
5	Bordtennis	1,3%	1,6%	+0,4	+30,5%	*
6	Triatlon, duatlon	0,1%	0,1%	+<0,1	+25,6%	
7	Tai chi, qi gong	0,6%	0,7%	+0,1	+25,2%	*
8	Meditation/mindfulness	8,6%	10,6%	+2,0	+22,6%	*
9	Styrkeøvelser/styrketræning	32,8%	38,7%	+5,9	+17,9%	*
10	Yoga	9,8%	11,1%	+1,3	+13,4%	*
11	Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	4,9%	5,3%	+0,5	+9,7%	*
12	Konditionstræning	22,4%	24,4%	+2,0	+9,2%	*
13	Windsurfing, kitesurfing	0,2%	0,2%	+<0,1	+7,9%	
14	Kommunal genoptræning eller rehabilitering	2,5%	2,7%	+0,2	+7,6%	*
15	Volleyball, beachvolley	1,0%	1,1%	+0,1	+5,4%	

Vender vi os mod de aktiviteter, der har oplevet den største tilbagegang i procent mellem 2020 og 2025, ser det ud som om, at den store succes for padel og til dels bordtennis har ført til en markant tilbagegang for squash, som er faldet med 62,0 pct. I 2025 er det således kun 0,1 pct. voksne, der udfører squash ugentligt, mod 0,3 pct. i 2020. Altså ser der forskydningen inden for ketcher-, bat- og slagboldspillene.

En kategori af aktiviteter, der ligeledes oplever en stor tilbagegang i procent, er rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt som parkour, freerunning, tricking (-57,0 pct.), rulleskøjteløb (-52,3 pct.), skateboard, longboard, carverboard (-45,8

pct.), streetbasket, streetsoccer, panna (-33,3 pct.) og løbehjul, scoot, BMX (-26,6 pct.). Der er tale om en type aktiviteter, man ofte omtaler som 'livsstilsidrætter', der altså ser ud til samlet set at miste terræn.

Betydelig tilbagegang er der også for klassiske gymnastikaktiviteter som springgymnastik, rytmisk gymnastik (-38,8 pct.), stortrampolin (-28,2 pct.) og redskabsgymnastik/idrætsgymnastik (-26,7 pct.). En udvikling, der muligvis hænger sammen med den store tilvækst i fitnessaktiviteterne, der også indebærer en dyrkelse af kropslige færdigheder.

Slutteligt er det værd at nævne kategorien surfing, stand up paddle, som går tilbage med 36,2 pct. fra 0,6 pct. ugentligt aktive i 2020 til 0,4 pct. i 2025 (se tabel 13). Det kan måske være en første indikation på, at stand up paddle, som ellers har fået stor opmærksomhed i en længere periode, er ved at miste pusten.

Tabel 13. De 15 aktiviteter med den største tilbagegang i procent mellem 2020 og 2025.

Nr.	Aktivitet	% i 2020	% i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
1	Squash	0,3%	0,1%	-0,2	-62,0%	*
2	Parkour, freerunning, tricking	0,2%	0,1%	-0,1	-57,0%	*
3	Rulleskøjteløb	0,5%	0,2%	-0,2	-52,3%	*
4	Mountainbiking	4,0%	2,1%	-1,8	-46,5%	*
5	Skateboard, longboard, carver board	0,5%	0,3%	-0,2	-45,8%	*
6	Springgymnastik, rytmisk gymnastik	1,3%	0,8%	-0,5	-38,8%	*
7	Bowling, keglespil	1,0%	0,6%	-0,4	-36,5%	*
8	Surfing, stand up paddle	0,6%	0,4%	-0,2	-36,2%	*
9	Streetbasket, streetsoccer, panna	0,4%	0,2%	-0,1	-33,3%	*
10	Gåture i hurtigt tempo	17,2%	11,8%	-5,4	-31,6%	*
11	Havkajak, kajak, kano	0,9%	0,7%	-0,3	-30,8%	*
12	Kreativ dans	0,6%	0,4%	-0,2	-28,4%	*
13	Stortrampolin	0,6%	0,5%	-0,2	-28,2%	*
14	Redskabsgymnastik/idrætsgymnastik	0,5%	0,4%	-0,1	-26,7%	*
15	Løbehjul, scoot, BMX	0,4%	0,3%	-0,1	-26,6%	*

Forskelle mellem kønnene

Vender vi tilbage til de 15 mest udbredte aktiviteter i fritiden, så viser figur 17, at der i nogle aktiviteter er store forskelle i, hvor udbredte de er blandt hhv. kvinder og mænd. Til de aktiviteter, hvor kvinder er klart mere aktive end mændene, hører yoga (16,5 pct. mod 5,6 pct.), meditation/mindfulness (13,1 pct. mod 8,0 pct.), motionsgymnastik (7,3 pct. mod 3,5 pct.) og pilates (8,0 pct. mod 0,7 pct.). Altså overvejende fitnessaktiviteter i bredeste forstand samt gymnastik.

Mændene er omvendt klart mere aktive end kvinderne i fodbold (7,8 pct. mod 2,1 pct.) og cykling, herunder især landevejscykling (på racercykel) (6,6 pct. mod 1,5 pct.), men også cykling på 'hverdagscykel' (24,0 pct. mod 22,6 pct.).

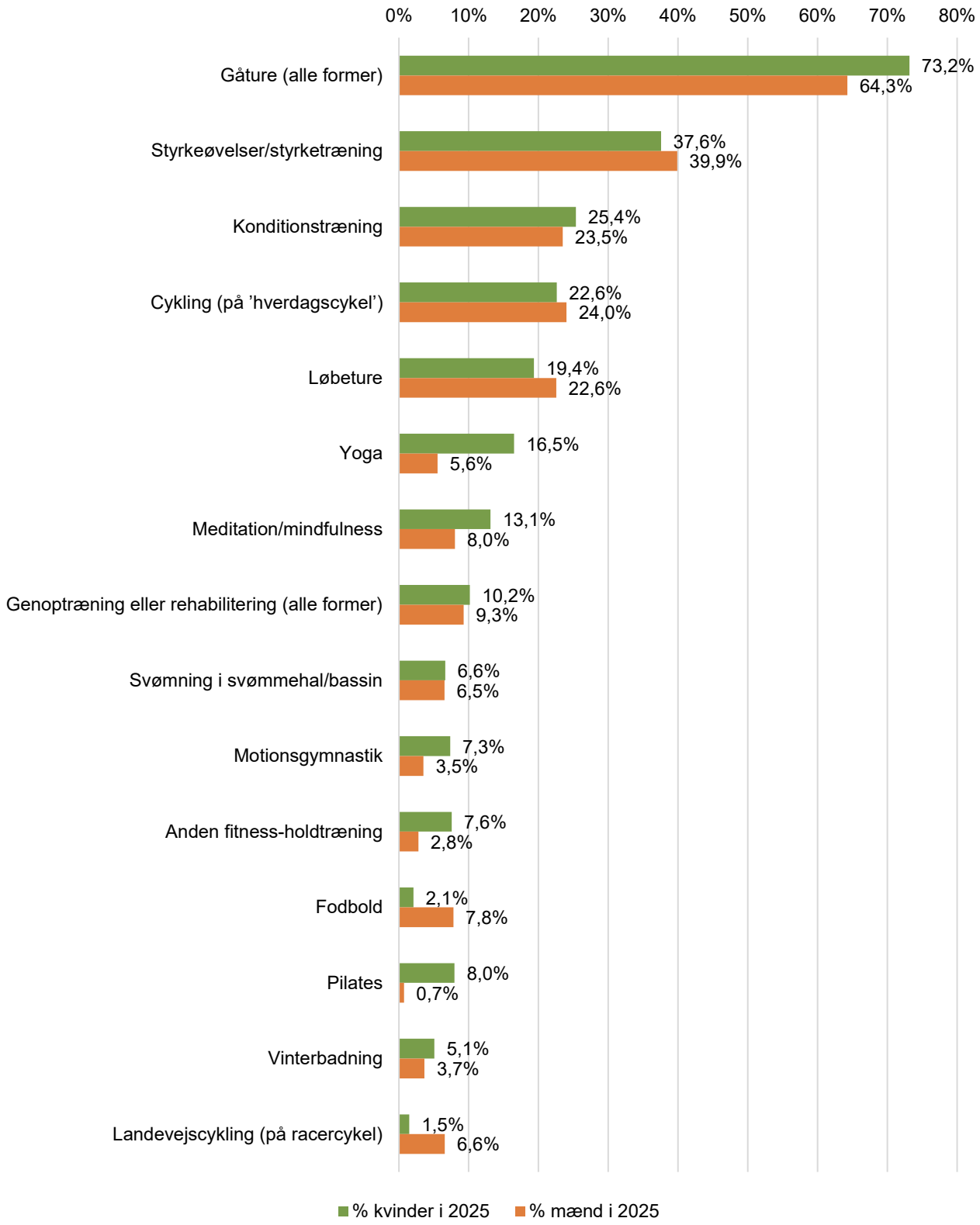
Endelig er det værd at hæfte sig ved, at flere kvinder end mænd går ture (73,2 pct. mod 64,3 pct.), men at flere mænd end kvinder omvendt løber ture (22,6 pct. mod 19,4 pct.).

Blandt de 15 aktiviteter, som er vokset mest blandt kvinder, finder vi flere gengangere i form af de aktiviteter, som generelt har oplevet størst fremgang mellem 2020 og 2025. Det er dog værd at bemærke, at padel i procent er vokset mere blandt kvinder (+879,3 pct.) end generelt, dog fra et lavere niveau i 2020. Således var det kun 0,1 pct. af kvinderne, som i 2020 spillede padel ugentligt – det tal er nu steget til 1,0 pct, svarende til en tilvækst på 0,9 procentpoint (se tabel 14).

Hos mændene topper padel også klart listen over de 15 aktiviteter med den største vækst i procent mellem 2020 og 2025, dog 'kun' med en vækst på 436,8 pct. – fra 0,5 pct. ugentligt aktive i 2020 til 2,9 pct. i 2025. Der er dog tale om vækst på 2,4 procentpoint blandt mændene (se tabel 15), som er højere end de 0,9 pct. blandt kvinderne.

Således er der flere mænd end kvinder blandt de nye padelspillere, men tendensen går mod en langsom udligning i deltagelsen mellem kønnene, selv om mænd stadig i 2025 er klart mere aktive i padel (2,9 pct.) end kvinder (1,0 pct.).

Figur 17. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt, opdelt på køn.



Tabel 14. De 15 aktiviteter med den største vækst i procent mellem 2020 og 2025 blandt kvinder.

Aktivitet	% kvinder i 2020	% kvinder 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Padel	0,1%	1,0%	+0,9	+879,3%	*
Triatlon, duatlon	0,0%	0,1%	+0,1	+111,6%	
Pilates	4,2%	8,0%	+3,7	+88,4%	*
Rulleski	0,0%	0,0%	+0,0	+76,4%	
Vinterbadning	3,2%	5,1%	+1,9	+57,3%	*
Bassintræning	3,0%	4,1%	+1,1	+35,4%	*
Dykning, fridykning, undervandsjagt	0,1%	0,2%	+<0,1	+29,3%	
Tai chi, qi gong	0,7%	0,8%	+0,1	+17,2%	*
Meditation/mindfulness	11,3%	13,1%	+1,8	+16,3%	*
Bordtennis	0,7%	0,8%	+0,1	+15,7%	
Styrkeøvelser/styrketræning	32,5%	37,6%	+5,1	+15,7%	*
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	2,7%	2,9%	+0,3	+11,0%	*
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	4,9%	5,4%	+0,5	+10,0%	*
Open water svømning	2,0%	2,2%	+0,2	+8,3%	
Konditionstræning	23,7%	25,4%	+1,7	+7,0%	*

Tabel 15. De 15 aktiviteter med den største vækst i procent mellem 2020 og 2025 blandt mænd.

Aktivitet	% mænd 2020	% mænd 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Padel	0,5%	2,9%	+2,4	+436,8%	*
Bassintræning	0,7%	1,2%	+0,5	+76,7%	*
Vinterbadning	2,1%	3,7%	+1,6	+75,1%	*
Pilates	0,5%	0,7%	+0,2	+41,3%	*
Tai chi, qi gong	0,4%	0,6%	+0,2	+39,0%	*
Yoga	4,0%	5,6%	+1,6	+39,0%	*
Bordtennis	1,8%	2,5%	+0,7	+36,2%	*
Meditation/mindfulness	5,9%	8,0%	+2,1	+34,9%	*
Styrkeøvelser/styrketræning	33,2%	39,9%	+6,7	+20,1%	*
Windsurfing, kitesurfing	0,2%	0,3%	+<0,1	+13,6%	
Konditionstræning	21,0%	23,5%	+2,4	+11,6%	*
Volleyball, beachvolley	1,1%	1,2%	+0,1	+11,5%	
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	4,8%	5,2%	+0,5	+9,4%	*
Genoptræning eller rehabilitering	8,5%	9,3%	+0,7	+8,7%	*
Privat genoptræning eller rehabilitering	2,9%	3,1%	+0,2	+8,5%	

Forskelle mellem aldersgrupper

Alder er også en faktor med stor betydning for valget af foretrukne bevægelsesaktiviteter i fritiden i den forstand at flere aktiviteter har tydelige aldersprofiler. Blandt de aktiviteter, der er klart mere udbredte blandt ældre, er gåture, cykling på 'hverdagscykel', genoptræning og rehabilitering og motionsgymnastik.

Omvendt forholder det sig med styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, løbeture, fodbold og pilates, som alle er klart mere udbredte blandt unge end blandt ældre.

Slutteligt er der også en række aktiviteter, hvor deltagelsen er mere jævn for alle aldersgrupper. Hertil hører yoga, svømning i svømmehal/bassin, vinterbadning og landevejscykling (på racercykel) (se figur 18).

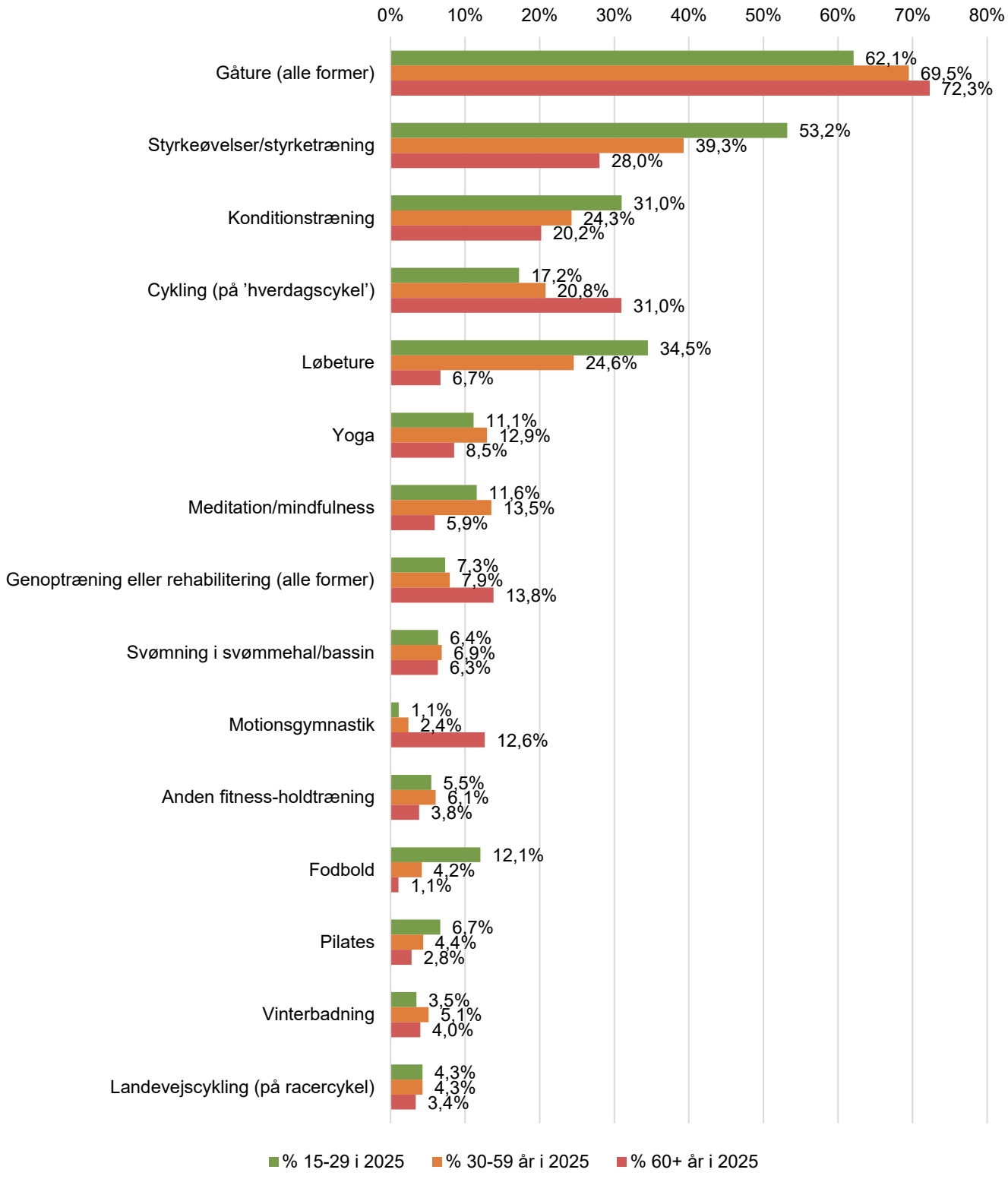
Når det gælder de aktiviteter med den største vækst i procent fra 2020 til 2025 inden for de fem aldersgrupper, 15-29 år, 30-59 år og 60+ år, så finder vi for alle, at padel er den aktivitet, der er vokset mest. I procent er væksten klart størst blandt ældre på 60+ år (+1133,7 pct.) og lavest blandt de unge (+337,1 pct.).

Altså er tendensen her den samme som vi fandt i kønssammenhæng, nemlig at der stadig er flere nye padelspillere i 2025 blandt unge (+2,2 procentpoint) end blandt ældre (+0,8 pct.), men at tendensen trods alt går mod en langsom udligning i deltagelsen på tværs af alder.

Et andet interessant nedslag er, at vinterbadning er på top fem over de fem aktiviteter med størst vækst for alle aldersgrupperne, endda med en nogenlunde ensartet vækst i procent for alle grupper. Det vidner om en aktivitet, der formår at vækste blandt voksne i alle aldre, på samme måde som det er tilfældet for padel.

Endelig er det interessant at bordtennis er placeret i top fem for vækstaktiviteter i procent blandt de ældre med en fremgang på 46,8 pct. – fra 0,8 pct. ugentligt aktive i 2020 til 1,1 pct. i 2025 (se tabel 16). Netop denne aldersgruppe har således været et fokuspunkt for forbund og foreninger i rekrutteringen, fordi bordtennis har vist sig at have en række positive effekter fysisk og kognitivt for særligt den ældre aldersgruppe.

Figur 18. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt, opdelt på alder.



Tabel 16. De fem aktiviteter med den største vækst i procent mellem 2020 og 2025 blandt tre aldersgrupper, hhv. 15-29 år, 30-59 år og 60+ år.

Aktivitet	% 15-29 i 2020	% 15-29 i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Padel	0,7%	2,9%	+2,2	+337,1%	*
Pilates	1,8%	6,7%	+4,8	+264,7%	*
Bassintræning	0,6%	1,1%	+0,5	+89,8%	*
Golf	1,3%	1,9%	+0,7	+53,8%	*
Vinterbadning	2,3%	3,5%	+1,2	+52,1%	*
Aktivitet	% 30-59 år i 2020	% 30-59 år i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Padel	0,3%	2,3%	+2,0	+597,3%	*
Vinterbadning	2,9%	5,1%	+2,2	+73,4%	*
Pilates	2,5%	4,4%	+1,8	+73,0%	*
Bassintræning	1,2%	2,0%	+0,8	+61,8%	*
Tai chi, qi gong	0,6%	0,8%	+0,2	+35,1%	*
Aktivitet	% 60+ år i 2020	% 60+ år i 2025	Udv. i %-point	Udv. i %	Sig.
Padel	0,1%	0,9%	+0,8	+1133,7%	*
Vinterbadning	2,5%	4,0%	+1,5	+57,4%	*
Meditation/mindfulness	3,9%	5,9%	+2,0	+50,4%	*
Bordtennis	0,8%	1,1%	+0,4	+46,8%	*
Kampsport	0,2%	0,2%	+0,1	+39,0%	



Udbredte aktiviter i forskellige organisationsformer

På samme måde som der er forskel på hvilke aktiviteter, der er mest udbredte blandt kvinder og mænd samt i forskellige aldersgrupper, så er det også forskelligt hvilke aktiviteter, der er de mest udbredte i de forskellige organisationsformer, herunder i forening, kommercielt, selvorganiseret, som firmaidræt/på arbejdspladsen og i aftenskolen.

Tidligere i rapporten, i afsnittet 'Organisering af voksnes bevægelse i fritiden', blev der tegnet et overblik over hvor stor deltagelsen samlet set er i forskellige organisationsformer, dvs. samlet for alle aktiviteter. I den forbindelse blev centrale forskelle og ligheder mellem kønnene og på tværs af forskellige aldersgrupper, samt udviklingen mellem 2020 og 2025, beskrevet.

Fokus i dette afsnit er alene på de 15 mest udbredte aktiviteter inden for hver organisationsform, men samtidig bliver det i figurerne afrapporteret, hvor mange der dyrkede disse femten aktiviteter i 2020 og 2025.

Koncentrerer vi og indledende om de mest udbredte aktiviteter i foreninger (se figur 19), så har styrkeøvelser/styrketræning udviklet sig til at være klart den mest udbredte aktivitet i 2025 med 4,4 pct. ugentligt aktive – en stigning fra 3,5 pct. i 2020. Fremgang har det også været for konditionstræning, som er nummer tre på listen, fra 2,3 pct. aktive i 2020 til 2,7 pct. i 2025. Altså har der også i foreninger været en betydelig vækst i andelen, der dyrker fitnessaktiviteter.

Omvendt er det gået tilbage for et par af de mest udbredte boldspil. Således er fodbold fortsat nummer to blandt blandt de mest udbredte foreningsaktiviteter, men andelen af aktive er faldet fra 3,5 pct. i 2020 til 3,2 pct. i 2025. Badminton er på samme måde fortsat blandt de største foreningsaktiviteter, men også her er sket et fald fra 2,4 pct. i 2020 il 2,0 pct. i 2025.

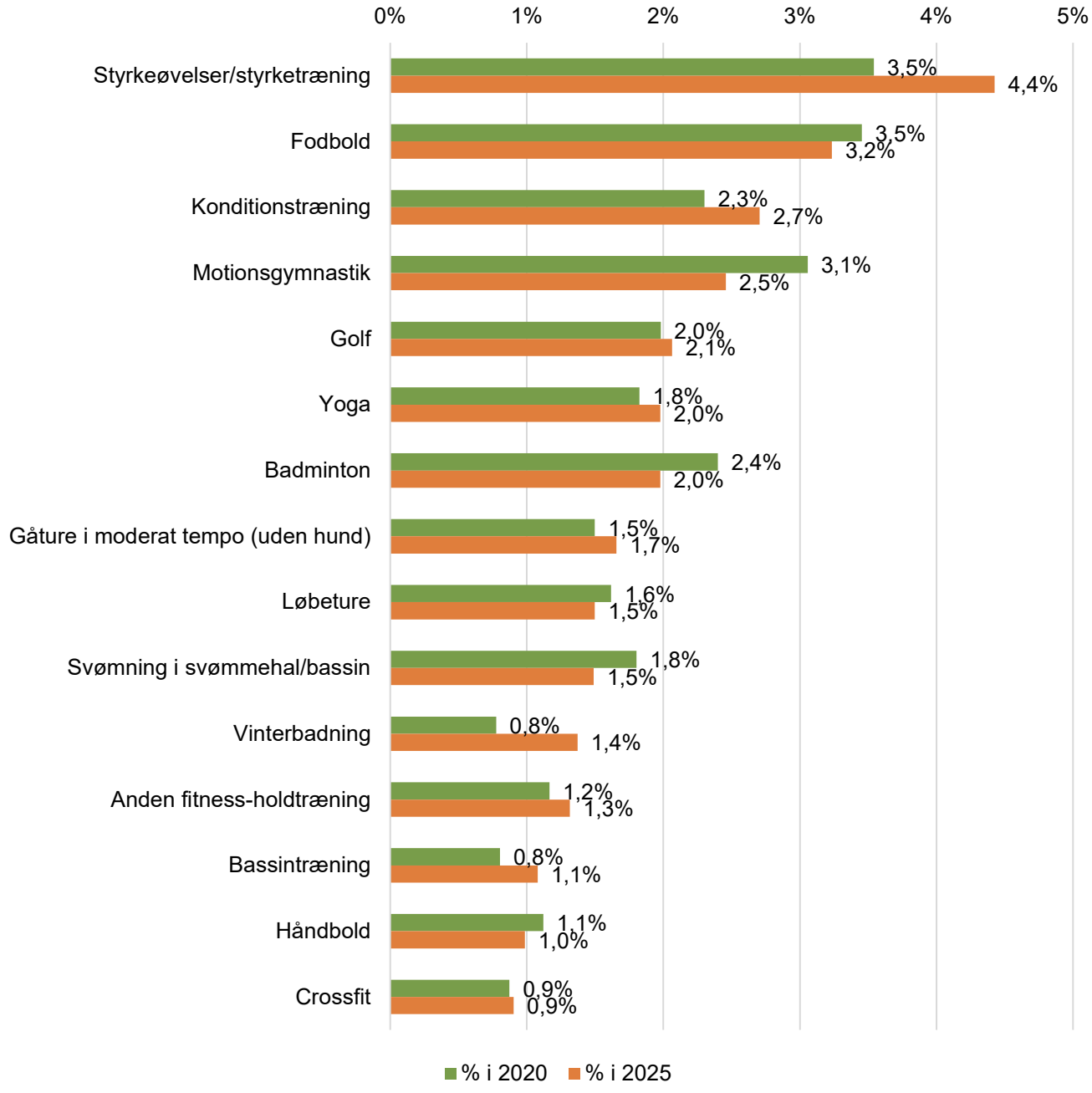
Trods sin voksende udbredelse er padel fortsat ikke blandt de 15 mest udbredte foreningsaktiviteter. Det skyldes, at padel i højere grad end andre boldspil bliver dyrket også uden for foreningerne.

Ellers er det værd at nævne, at vinterbadning i foreninger også er vokset betragteligt, fra 0,8 pct. ugentlige udøvere i 2020 til 1,1 pct. i 2025. Der er således ikke noget at sige til, at vinterbaderforeninger med begrænset kapacitet oplever at have en venteliste til medlemskab.

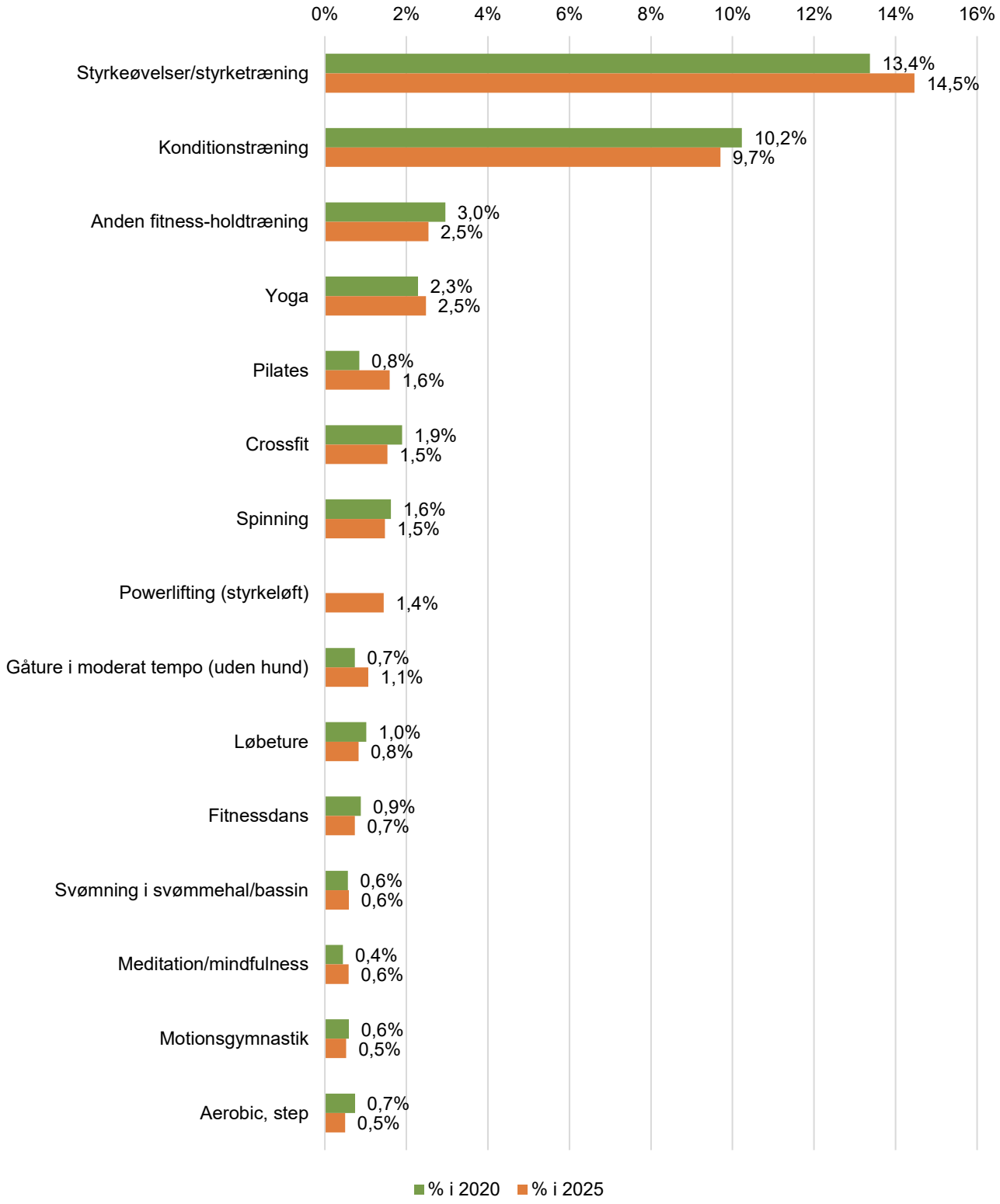
Vender vi os mod den kommercielle organisationsform (se figur 20), så er listen ikke overraskende domineret af en række fitnessaktiviteter med styrkeøvelser/styrketræning som den største og konditionstræning som den næststørste – 14,5 pct. dyrker således styrkeøvelser/styrketræning mindst ugentligt i et kommercielt fitnesscenter og 9,7 pct. dyrker konditionstræning.

Efter styrkeøvelser/styrketræning og konditionstræning følger en række andre fitnessaktiviteter, hvoraf især pilates er blevet mere udbredt i kommercielle fitnesscentre. Således var der i 2020 0,8 pct. af voksne, som mindst ugentligt gik til pilates kommercielt – det tal er i 2025 fordoblet til 1,6 pct.

Figur 19. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt i forening.



Figur 20. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt kommercielt.



Den mest udbredte organisationsform for voksnes bevægelse i fritiden er som selvorganiseret idræt (se figur 21), og her fylder gåturene meget. Det gælder for den mest udbredte ugentligt – gåture i moderat tempo (uden hund), som 43,3 pct. udfører mindst ugentligt – men også for gåture med hund, som 17,9 pct. udfører samt gåture i hurtigt tempo, som 9,4 pct. går selvorganiseret mindst ugentligt.

Alle tre former for gåture går tilbage i udbredelse fra 2020 til 2025, hvilket som tidligere nævnt kan have med at gøre, at undersøgelsen i 2020 blev udført umiddelbart efter første nedlukning pga. Corona. Dette kan også være med til at forklare det betydelige fald i andelen, der selvorganiseret cykler på 'hverdagscykel' mindst ugentligt – fra 24,4 pct. i 2020 til 18,4 pct. i 2025.

Ellers er det – ligesom billedet tegnede sig generelt på tværs af organisationsformer – fitnessaktiviteterne i bred forstand, der dels fylder meget selvorganiseret, dels har været i vækst mellem 2020 og 2025. Det gælder for styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, meditation/mindfulness, yoga og pilates. Altså foregår meget af den fitnessrelateret aktivitet og væksten deri også uden for de kommercielle fitnesscentre.

At dyrke aktiviteter som firmaidræt/på arbejdspladsen gik som tidligere beskrevet frem fra 4,7 pct. i 2020 til 5,7 pct. i 2025, svarende til en stigning på 20,8 pct. (se tabel 5). At det er en organisationsform i vækst, afspejler sig også i udviklingen i de mest udbredte aktiviteter, idet der i mange af dem er sket en fremgang fra 2020 til 2025 (se figur 22). Det gælder både for gåture og løbeture, men også for en bred vifte af fitnessaktiviteter, herunder styrkeøvelser/styrketræning, konditionstræning, yoga og meditation/mindfulness.

Endelig er der fremgang i batboldspillene også som firmaidræt/på arbejdspladsen. Således er bordtennis gået frem fra 0,2 pct. ugentligt aktive i 2020 til 0,3 pct. i 2025, og padel er gået fra mindre end 0,1 pct. aktive i 2020 til 0,2 pct. i 2025.

Stiller vi til sidst skarpt på de 15 største aktiviteter i aftenskolen og udviklingen i deres udbredelse mellem 2020 og 2025, så er der også her sket visse forskydninger (se figur 23). Den med afstand største aktivitet i aftenskolen er yoga, som dog er gået en smule tilbage fra 0,6 pct. ugentligt aktive i 2020 til 0,5 pct. i 2025.

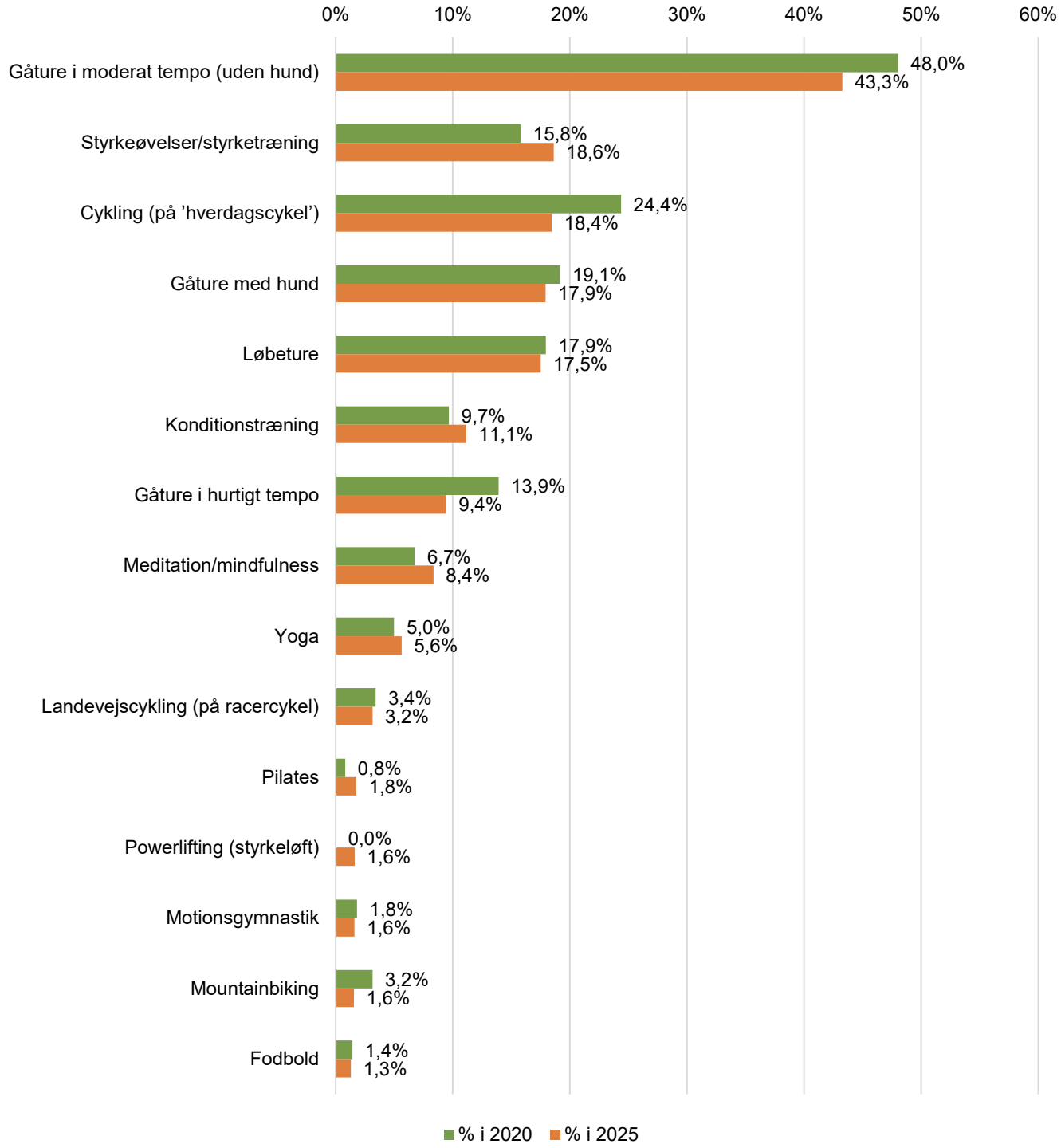
Bortset herfra er bassintræning, gåture i moderat tempo (uden hund), motionsgymnastik og styrkeøvelser/styrketræning at finde på de følgende pladser – alle med en tilslutning på 0,2 pct. i 2025. Af de tre er det kun motionsgymnastikken, som er gået tilbage i udbredelse mellem 2020 og 2025 – fra 0,3 pct. i 2020 til 0,2 pct. i 2025.

Samlet set er der således både aktiviteter, som er store i stort set alle organisationsformer – det handler især om fitnessaktiviteterne, og herunder særligt styrkeøvelser/styrketræning og konditionstræning. Det samme gælder for gåture og løbeture, der ligeledes befinder sig blandt de 15 mest udbredte aktiviteter i alle organisationsformer.

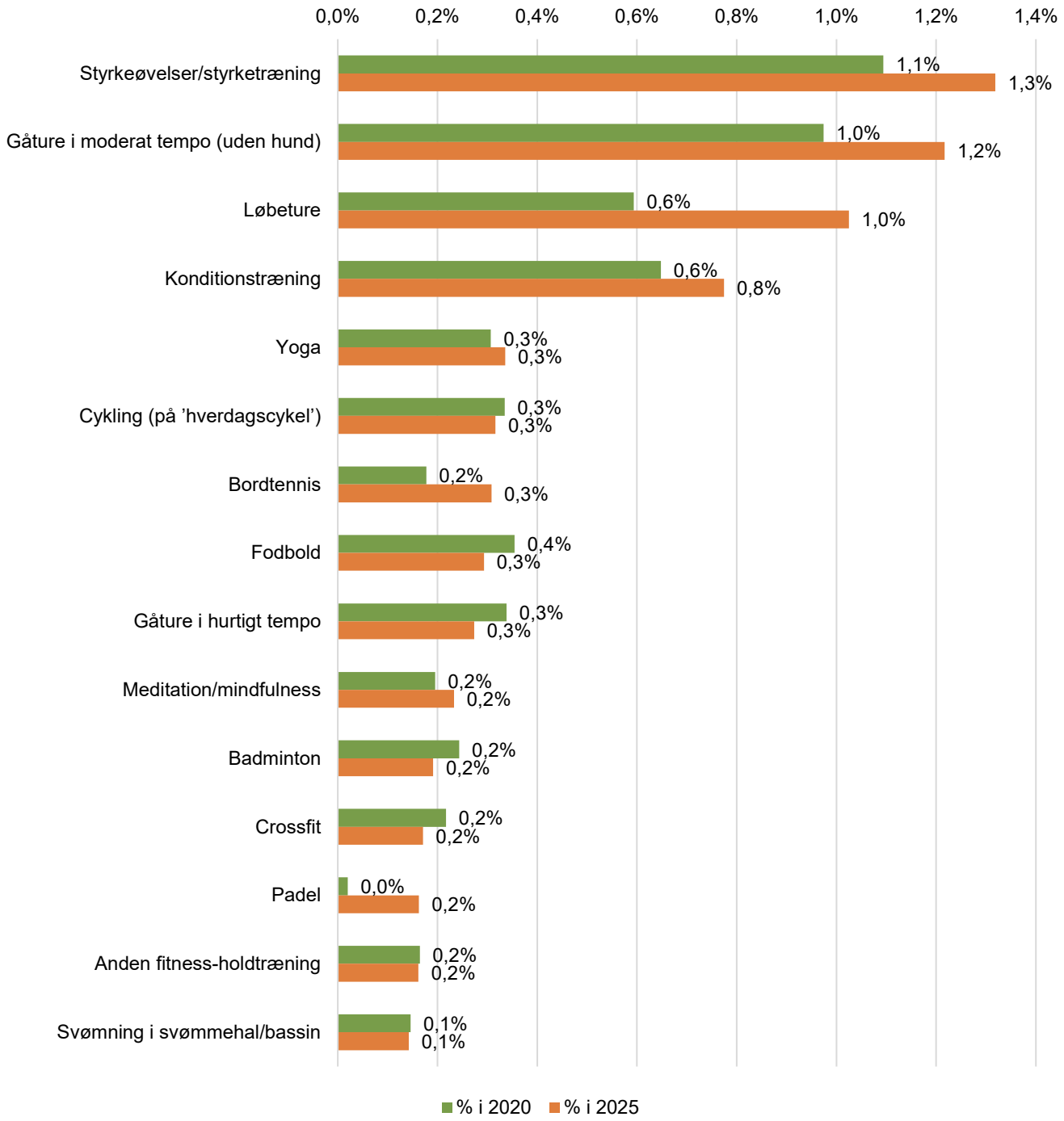
Udvalgte boldspil, herunder særligt fodbold, men også badminton, har også en betydelig udbredelse i flere organisationsformer, men som enkelte aktiviteter fylder de langt mindre end de brede motionsaktiviteter (gåture, løb og cykling) samt fitnessaktiviteterne.

Generelt er det interessant, at fitnessaktiviteterne både er blandt de mest udbredte og desuden er gået frem i alle organisationsformer – det viser at fitness ikke alene er en aktivitet for de kommercielle fitnesscentre, selv om det er her og i selvorganiseret regi, at fitnessaktiviteterne er mest udbredte, om end også foreningerne i stigende grad har held med at tiltrække fitnessmedlemmer.

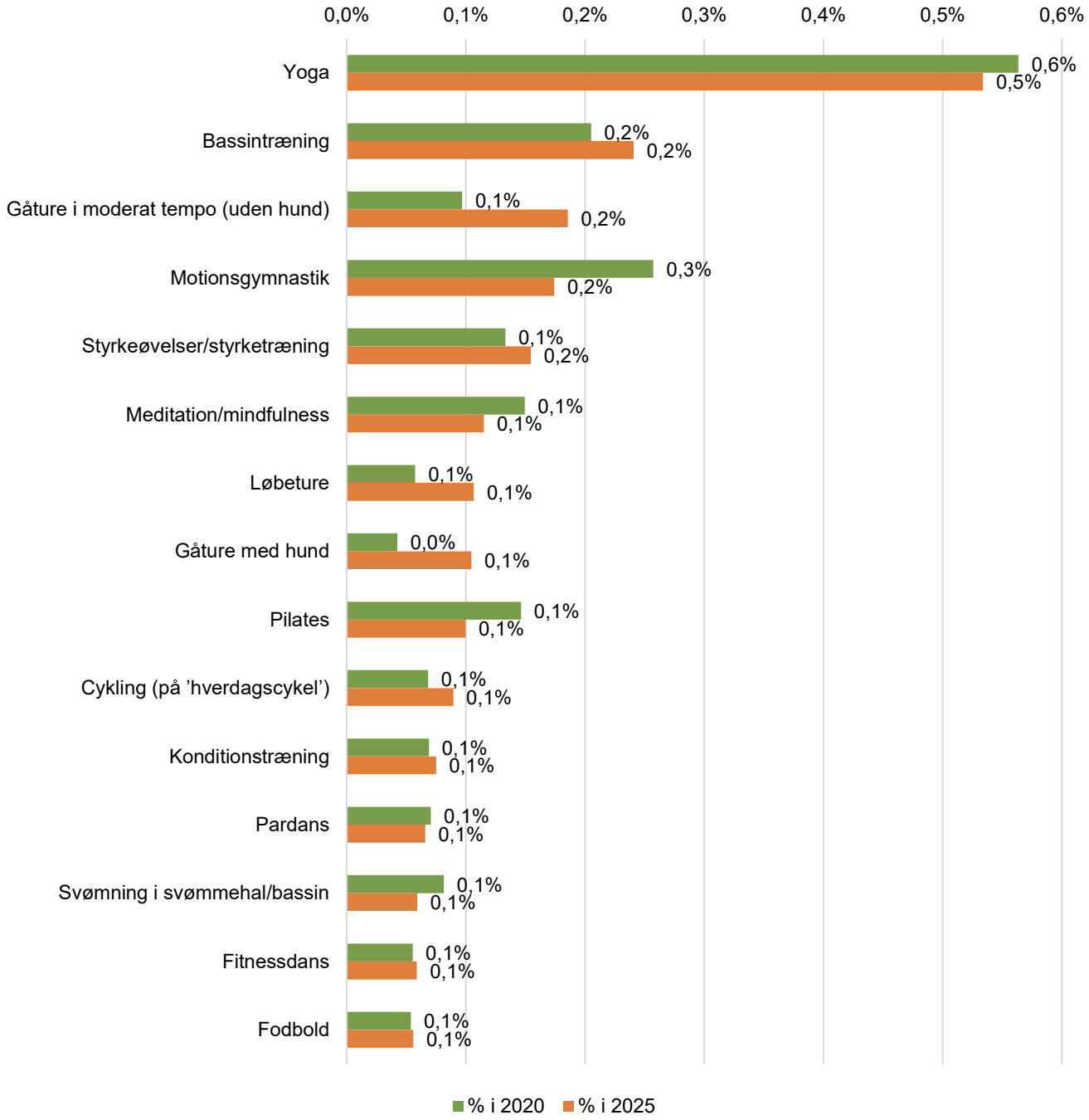
Figur 21. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt selvorganiseret.



Figur 22. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt som firmaidræt/på arbejdspladsen.



Figur 23. Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt i aftenskole.





Undersøgelsens metode

Denne metodebeskrivelse redegør for det videnskabelige fundament og de procedurer, der ligger bag undersøgelsen 'Danmark i Bevægelse'. Dokumentet har til formål at sikre gennemsigtighed omkring indsamling, behandling og analyse af data, så resultaterne kan anvendes som et validt beslutningsgrundlag for både forskere, kommunale planlæggere samt nationale, regionale og lokale beslutningstagere.

Vision og organisatorisk forankring

Danmark i Bevægelse er forankret organisatorisk hos Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Projektet er muliggjort gennem en bevilling fra Nordeafonden og involverer en bred vifte af forskere og praktikere på bevægelses-, idræts- og sundhedsområdet.

Ambitionen er ikke alene at producere statistiske analyser og tal, men at skabe en bro mellem forskning og praksis. Dette gøres blandt andet gennem de såkaldte bevægelsesmøder, hvor projektets forskere besøger landets kommuner for at omsætte data til konkrete anbefalinger, der passer til den lokale kontekst.

En central del af Danmark i Bevægelse er projektets spørgeskemaundersøgelser, som er blevet gennemført første gang i 2020 og siden gentaget i 2025. Ved at gentage undersøgelsen med fem års mellemrum skabes et longitudinelt design, der gør det muligt at følge befolkningens bevægelsesvaner over tid – herunder fx effekten af livsfaseskift, store som små livsbegivenheder, ændrede arbejdsmønstre og livsvilkår samt forandringer i infrastrukturen for bevægelse nationalt og lokalt.

Den følgende metodebeskrivelse omhandler den anvendte metode ifm. undersøgelsens spørgeskemaer, herunder spørgeskemaernes indhold, udvælgelse og stikprøver, udsendelse af spørgeskemaerne samt svarprocent og vægtning. Dertil kommer information relateret til de valg, som er truffet, i relation til analyserne og formidlingen af de indsamlede data.

Spørgeskemaernes indhold

Spørgeskemaerne i Danmark i Bevægelse tog både i 2020 og i 2025 sit udgangspunkt i et bredt bevægelsesbegreb, som skulle indfange bevægelse i alle livets kontekster. Således undersøger vi i spørgeskemaerne bevægelse på fire domæner: arbejde/studie, transport, hjemmet og fritid. Ved at adskille disse områder kan vi identificere, hvor borgerne er aktive, hvilket kan danne grundlag for udviklingen af forskellige indsatser for bevægelsesfremme på hvert af domænerne – eller på tværs af disse.

Derudover har spørgeskemaerne fokus på en lang række tematikker, der har betydning for bevægelse. Det er bl.a. de fysiske omgivelser/faciliteter til bevægelse, individets motivation for bevægelse og en række andre individfaktorer så som beskæftigelsesstatus og funktionsnedsættelse. Derudover bliver oplysninger fra udvalgte registre hos Danmarks Statistik inddraget i analyserne.

For at kunne sammenligne udviklingen i bevægelsesvaner mellem 2020 og 2025, går en række af spørgsmålene om bevægelse igen i de to undersøgelser.

Mens alle respondenter i 2020 modtog det samme spørgeskema, blev spørgeskemaerne i 2025 versioneret til forskellige – overvejende tilfældige – understikprøver. Efter at have besvaret en fælles kerne af spørgsmål, blev hver respondent således tilfældigt tildelt et ekstra valgfrit spørgeskemamodul. Dette gav os mulighed for at indsamle

dybdegående viden om emner som fx kropslig dannelse ('physical literacy'), motivationstyper, gode og dårlige oplevelser med bevægelse, idrætsskader og betydningen af digitale vaner (gaming og skærmtid).

Den todelte struktur på spørgeskemaerne har den fordel, at tiden for besvarelse blev holdt til ca. 15 minutter for grunddelen, som var den samme for alle respondenter. Derefter har respondenterne selv kunnet afgøre, om de ville bruge ca. 5 minutter mere på at svare på et af de ekstra spørgeskemamoduler. Alle nye spørgsmål i spørgeskemaerne er gennemgået i kognitive interviews for at sikre, at de forstås ensartet på tværs af uddannelsesniveauer og aldersgrupper.

Udvælgelsesstrategi og stikprøver

I en tæt dialog med projektets forskere har Danmarks Statistik til undersøgelserne både i 2020 og 2025 udtrukket stikprøver af borgere fra CPR-registeret.

Udvælgelsen er sket gennem en stratificeret tilfældig udtrækning. Det betyder, at vi på forhånd har bestemt, hvor mange svar vi har brug for i hver kommune for at sikre statistisk bæredygtighed. Vi har desuden sikret en jævn fordeling på køn og alder i udtrækket.

Både i 2020 og 2025 er omtrent hver tiende dansker blevet udvalgt til spørgeskemaundersøgelserne. Formålet hermed har været at sikre nok respondenter til at kunne sige noget validt om bevægelsesvanerne i alle landets 98 kommuner – samt udviklingen heri fra 2020 til 2025.

Til undersøgelsen i 2025 indgik i stikprøven desuden en række voksne, som i forbindelse med undersøgelsen i 2020 havde givet tilsagn til at de gerne ville deltage i spørgeskemaundersøgelserne i projektet fremadrettet. Således bestod stikprøven af voksne i 2025 af 301.292 'nye' voksne, mens 65.922 var gengangere fra undersøgelsen i 2020.

Udsendelse af spørgeskemaerne

Selve indsamlingen af data er foregået via Digital Post (e-Boks og mit.dk). Denne metode er valgt, fordi den kombinerer en høj leveringssikkerhed med en officiel karakter, der signalerer undersøgelsens vigtighed over for borgeren. Invitationerne blev udsendt i oktober 2025, og forløbet inkluderede op til fire påmindelser for at sikre, at invitationen ikke blev glemt i en travl hverdag.

For at anerkende borgernes tidsforbrug er der benyttet incitamenter i form af lodtrækning om skattefrie præmier. Her er der lagt vægt på store, mærkbare præmier (10.000 kr. og 5.000 kr.), da erfaringen viser, at dette har en markant effekt på svarvilligheden hos grupper, der ellers kan være svære at motivere.

Antal besvarelser og svarprocent

Kortlægningerne af voksnes bevægelsesvaner i både 2020 og 2025 er de mest omfattende, der nogensinde er gennemført i en dansk kontekst. I 2020 besvarede 155.115 voksne spørgeskemaet, og i 2025 var det 143.298. Svarprocenterne for de to undersøgelser er næsten identiske, hhv. 38 pct. i 2020 og 39 pct. i 2025, hvilket skaber et godt grundlag for de sammenligninger, der indgår i rapporten mellem 2020 og 2025.

I en tid, hvor befolkningen generelt bliver sværere at nå i spørgeskemaundersøgelser, betragtes dette som et meget tilfredsstillende resultat, der vidner om stor folkelig opbakning til projektet.

Vægtning og korrektion for skævheder

Selv med omkring 150.000 svar fra tilfældigt udvalgte voksne borgere opnår vi ikke et perfekt spejlbillede af befolkningen. Der vil altid være systematiske skævheder, hvor visse grupper er mere flittige til at svare end andre. For at korrigere for dette har Danmarks Statistik foretaget en vægtning af alle svar.

Vægtningen betyder, at vi sammenligner vores svar med registerdata for hele den danske befolkning. Hvis vi kan se, at vi mangler svar fra unge mænd med kort uddannelse i en bestemt kommune, lader vi de svar, vi har fået fra denne gruppe, tælle en lille smule mere. Vi vægter på køn, alder, bopælskommune og uddannelsesniveau. Uddannelse er en af de stærkeste indikatorer for sundhed, og ved at medtage dette i vægtningen sikrer vi, at undersøgelsen ikke kun repræsenterer de mest ressourcestærke borgere, men giver et sandfærdigt billede af alle lag i det danske samfund.

Hvornår er en forskel en rigtig forskel?

Vi anvender i vores analyser et signifikansniveau på 5 % ($p < 0,05$) som grænse for, hvornår en forskel er 'statistisk signifikant'. Det betyder, at det, vi angiver som 'signifikante' forskelle i projektets rapporter, er forskelle vi med 95 % sikkerhed kan sige ikke skyldes tilfældigheder.

Da vi har en meget stor stikprøve på nationalt niveau, er det vigtigt at være opmærksom på, at selv meget små forskelle, som måske ikke har nogen praktisk betydning, kan blive kategoriseret som statistisk signifikant.

Danmark i Bevægelse

Danmark i Bevægelse er den største nationale undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner og kommunernes mål og indsatser for bevægelses-fremme. Formålet er at skabe viden, der kan styrke bevægelse og deltagelse i idrætsfællesskaber.

Undersøgelsen udføres af Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (sdu.dk/cisc) ved Syddansk Universitet og er støttet af Nordea-fonden.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Se mere på www.danmarkibevægelse.dk

Syddansk Universitet
Campusvej 55
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk

www.sdu.dk

