Danmark i Bevægelse

danmarkibevægelse.dk

Børns bevægelse i idræt og leg 2025



Jens Høyer-Kruse, Mette Toftager, Michael Lejbach Bertelsen & Karsten Elmose-Østerlund

Syddansk Universitet

Juli 2026

DANMARK I BEVÆGELSE

SDU
Syddansk Universitet

Kolofon

Børns bevægelse i idræt og leg 2025

Jens Høyer-Kruse, Mette Toftager, Michael Lejbach Bertelsen & Karsten Elmose-Østerlund

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

2. udgave. Udgivet juli 2026

Rapporten er genudgivet i en revideret 2. udgave. I denne udgave er præsentationen af resultaterne justeret, så det fremgår tydeligere, hvilke opgørelser der gælder hele børnegruppen, og hvilke der kun gælder bestemte aldersgrupper. Aktiviteter, der kun er undersøgt blandt udvalgte aldersgrupper, indgår derfor ikke i de generelle opgørelser for alle 3-14-årige. Det gælder blandt andet fitness og fysisk træning, som kun er undersøgt blandt de 12-14-årige og derfor præsenteres særskilt. Derudover er rapportens brødtekst gennemgået sprogligt og strukturelt for at tydeliggøre undersøgelsens tværsnitsdesign og fortolkningen af forskelle mellem køn og aldersgruppe.

ISBN: 97887-85464-28-6

Forsidefoto: Jens Astrup

Fotos: Jens Astrup

Print: Grafisk center, SDU

Projektet er støttet af **Nordea-Fonden**

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



Indhold

Indledning 5

Sammenfatning 6

Børns samlede bevægelse 9

Idræts- og motionsaktiv og lege-aktiv 9

Antal dage om ugen med med mindst 1 times fysisk aktivitet 11

Samlet tid brugt på fysisk aktivitet i løbet af en uge 12

Organisering af børns bevægelse i idræt 15

Forskelle mellem kønnene 16

Forskelle mellem aldersgrupper 17

Børns bevægelse i forskellige aktivitetstyper 19

Forskelle mellem kønnene 19

Forskelle mellem aldersgrupper 22

Børn bevægelse i forskellige idrætsaktiviteter 25

Forskelle mellem kønnene 27

Forskelle mellem aldersgrupper 29

Børns deltagelse i fitness og fysisk træning 31

Udbredte idrætsaktiviteter i forskellige organisationsformer 35

Deltagelse i forskellige typer af aktiv leg 39

Muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet 41

Besøg på legeplads 43

Barrierer for bevægelse i fritiden 45

Børn i dagtilbud (3-5 år) 45

Skolebørn (6-11 år) 45

Undersøgelsens metode 49



Indledning

Danmark i Bevægelse er den største nationale undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner og kommunernes indsatser for bevægelsesfremme. Projektet er forankret ved Syddansk Universitet og støttet af Nordea-fonden med det overordnede formål at skabe et solidt vidensgrundlag, der kan styrke deltagelsen i idrætsfællesskaber og fremme fysisk aktivitet i hele landet.

Denne rapport præsenterer en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse af bevægelsesvanerne blandt børn i alderen 3-14 år. Mens befolkningens generelle tendenser ofte belyses i brede vendinger, er denne rapport dedikeret til at udfolde det aktive liv hos de yngste generationer. Det er aldersgrupper, hvor fundamentet for bevægelsesvaner lægges, og hvor overgangene fra dagtilbud til skole og videre mod ungdomslivet giver forskellige rammer for fysisk udfoldelse og leg.

Børns fysiske udfoldelse og kognitive modenhed udvikler sig markant fra dagtilbud til udskoling, og for at sikre datakvaliteten er spørgeskemaerne tilpasset børnenes livskontekst og alder. For de 3-5-årige besvarer forældrene spørgeskemaet på vegne af barnet med fokus på barnets tidlige motoriske leg og familiens rammer. For aldersgruppen 6-14 år er skemaet delt op, så forældrene besvarer faktuelle spørgsmål om barnets rammer samt hvilke idrætsaktiviteter barnet dyrker i sin fritid, mens barnet selv – med hjælp fra forældrene – besvarer spørgsmål om leg, antal aktive dage og timer, samt hvilke muligheder for bevægelse de kender til i nærområdet. Denne metodik sikrer et datasæt, der kombinerer forældrenes strukturelle overblik med børnenes egne oplevelser af lyst og motivation.

Rapportens resultater kortlægger børnenes fysiske hverdag gennem en række centrale emner. Først foretages en analyse, der sondrer mellem at være "lege-aktiv" i bred forstand og "idræts- og motionsaktiv" i en struktureret form. Dernæst præsenteres børnenes samlede fysiske aktivitet opgjort som antal dage med mindst 60 minutters fysisk aktivitet samt antal minutter brugt på fysisk aktivitet pr. uge.

Rapporten kortlægger desuden udbredelsen af de specifikke idræts- og motionsaktiviteter samt hvordan disse er organiseret i fritiden. Herudover ses nærmere på de muligheder, som børnene og deres familier oplever i deres nærområde, herunder tilgængeligheden af faciliteter som fodboldbaner, legepladser og naturområder. Samtidig adresseres de barrierer, der kan stå i vejen for et aktivt barneliv, herunder de udfordringer forældrene oplever i forhold til at støtte barnets bevægelse i hverdagen.

Gennemgående for hele rapporten er, at resultaterne beskriver andelen af aktive børn inden for forskellige køns- og aldersgrupper. Dette giver et solidt vidensgrundlag for at forstå børns bevægelsesvaner blandt både piger og drenge samt på forskellige alderstrin og kan fungere som afsæt for arbejdet med at understøtte børns idræt og leg.

Sammenfatning

Denne rapport kortlægger børns (3-14 år) fysiske aktivitet og bevægelsesvaner. Den dykker ned i, hvor ofte og hvor længe børnene er aktive, hvilke aktiviteter og lege der fylder i deres hverdag, hvordan de er organiseret, og hvilke barrierer og muligheder der præger deres fysiske udfoldelse. Samlet set tegner rapporten et billede af en børnegeneration med et højt aktivitetsniveau, men den viser også markante forskelle på tværs af køn og aldersgrupper.

Børns samlede bevægelse
Ser man på, hvilke typer af bevægelse børnene laver, deltager 93 pct. i legeaktiviteter (fx fangeleg, leg på legeplads og kampleg) mindst én gang om ugen og kan dermed regnes som "lege-aktive" i fritiden. Samtidig deltager 78 pct. i idræts- eller motionsaktiviteter (fx svømning, fodbold eller gymnastik) mindst én gang om ugen og kan dermed regnes som "idræts- og motionsaktive". Andelen af lege-aktive er højest blandt de yngste børn, mens deltagelsen i idræts- og motionsaktiviteter er størst fra 6-årsalderen og frem.

Mange børn er fysisk aktive i deres fritid, men andelen med et højt, dagligt aktivitetsniveau er markant lavere blandt de ældre årgange. Resultaterne viser, at 46 pct. af de 3-5-årige er fysisk aktive (mindst 60 minutter) alle ugens syv dage. Til sammenligning er den tilsvarende andel kun 14 pct. blandt de 12-14-årige. På tværs af alder angiver drenge generelt lidt flere aktive dage og et højere ugentligt timeforbrug på fysisk aktivitet end piger.

Udbredelsen af aktivitetstyper og konkrete idrætsaktiviteter
Børns fysiske aktivitet i fritiden er særligt kendetegnet ved gåture, cykling og boldspil. Den mest udbredte overordnede aktivitetstype er gå- og vandreture, som 49 pct. udfører mindst ugentligt. Herefter følger holdboldspil (44 pct.) og cykling (42 pct.).

Dykker man ned i de helt specifikke idræts- og motionsaktiviteter, er cykling (inklusiv løbecykel for de mindste) den største enkeltstående aktivitet med 42 pct., efterfulgt af gåture uden hund (38 pct.) og fodbold (35 pct.).

Bag disse samlede tal ses der dog tydelige forskelle på, hvilke aktiviteter henholdsvis drenge og piger deltager i. Fodbold er den største idræt blandt drengene og spilles ugentligt af hele 50 pct., sammenlignet med 20 pct. af pigerne. Pigerne udgør omvendt en markant større andel inden for gymnastik (35 pct. mod drengenes 13 pct.) og dans (25 pct. mod drengenes 7 pct.). Der er dog også aktiviteter med en mere ligelig fordeling på tværs af køn, herunder svømning, håndbold og spejder/FDF.

Organisering af den aktive hverdag
Børns bevægelse er stærkt forankret i både den selvorganiserede idræt og det etablerede foreningsliv. 70 pct. af børnene har mindst én ugentlig aktivitet, der er selvorganiseret, og 69 pct. er tilknyttet en idrætsforening. Deltagelsen i foreningslivet topper tydeligt i skolealderen, hvor andelen af foreningsaktive er højest blandt de 9-11-årige (78 pct.). Den kommercielle sektor spiller generelt en mindre rolle med samlet 7 pct., men her ses til gengæld en klar aldersforskel, idet andelen vokser mærkbart blandt de ældste børn (13 pct. af de 12-14-årige).

Børns deltagelse i fitness og fysisk træning
Blandt de ældste børn (12-14 år), som udelukkende udgør målgruppen for dette spørgsmål, er styrkeøvelser og styrketræning en meget udbredt aktivitetstype. 26 pct. af de 12-14-årige angiver at styrketræne mindst én gang om ugen. Denne træningsform tiltaler i særlig grad drengene (32 pct. mod pigernes 20 pct.) og foregår oftest i et selvorganiseret regi. Konditionstræning dyrkes ugentligt af 12 pct. i denne aldersgruppe.

Deltagelse i forskellige typer af aktiv leg
De mest udbredte aktive lege blandt børnene samlet set er boldlege (60 pct.), leg på legeplads (60 pct.) og leg på hjul (58 pct.). Her træder aldersforskellene igen tydeligt frem: Andelene, der deltager i legeformer som fangeleg, rolleleg og leg på legeplads, er generelt højest blandt de yngste og markant lavere blandt de ældste børn. Undtagelsen er boldleg, som har store deltagelsesandele og fastholder interessen på tværs af alle årgange.

Muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet
Hjemmet (inde eller ude) er det sted, som flest angiver som en god mulighed for bevægelse (81 pct.). Dernæst følger legepladser (74 pct.) og parker eller grønne områder (62 pct.). Fodboldbaner (60 pct.) og skovområder (55 pct.) udgør ligeledes væsentlige bevægelsesmuligheder, mens idrætshal/gymnastiksal (49 pct.), svømmehal (46 pct.), multibaner (36 pct.) og strand (26 pct.) angives af færre.

Opfattelsen af de gode bevægelsesrum i nærområdet udvikler sig i takt med barnets alder. Svarene, der vedrører de 3-5-årige, peger i særlig høj grad på hjemmet og legepladser, mens de ældre børn – i takt med at deres aktionsradius og idrætsvaner ændres – i højere grad også angiver faciliteter som fodboldbaner og idrætshaller som gode bevægelsesrum.

Barrierer for bevægelse i hverdagen
Omkring halvdelen af forældrene oplever heldigvis ingen nævneværdige udfordringer med at støtte deres barns bevægelse i hverdagen efter dagtilbud og skoletid. For denne store gruppe af familier fungerer hverdagens rutiner godt, og fysisk aktivitet lader til at være en naturlig og integreret del af fritiden, uden at logistik eller manglende overskud udgør en barriere.

Blandt de forældre, der oplever barrierer, er billedet aldersmæssigt delt. For forældre til børn i dagtilbud (3-5 år) er de hyppigste barrierer behovet for ro og alenetid (23 pct.), at aktiviteterne ligger på tidspunkter, der ikke passer ind i familielivet (20 pct.), og at barnet er for fysisk træt til at bevæge sig, når det kommer hjem fra dagtilbuddet (16 pct.). For forældre til skolebørn (6-11 år) er behovet for ro og alenetid ligeledes en markant barriere (20 pct.), men her angiver mange desuden en konkurrerende interesse i form af skærmtid (14 pct.) som en central udfordring for at være fysisk aktiv efter skoletid.



Børns samlede bevægelse

Dette kapitel kortlægger, hvor stor en andel af børnene der deltager i idræts- og legeaktiviteter i deres fritid, samt hvor ofte og hvor længe børn er fysisk aktive i løbet af en uge.

Idræts- og motionsaktiv og lege-aktiv

I dette afsnit skelner vi mellem to overordnede måder at opgøre børns aktivitetsniveau i fritiden på: 'idræts- og motionsaktiv' og 'lege-aktiv'. For begge mål gælder det, at barnet tælles som aktiv, hvis det deltager i en af de inkluderede aktiviteter mindst én gang om ugen.

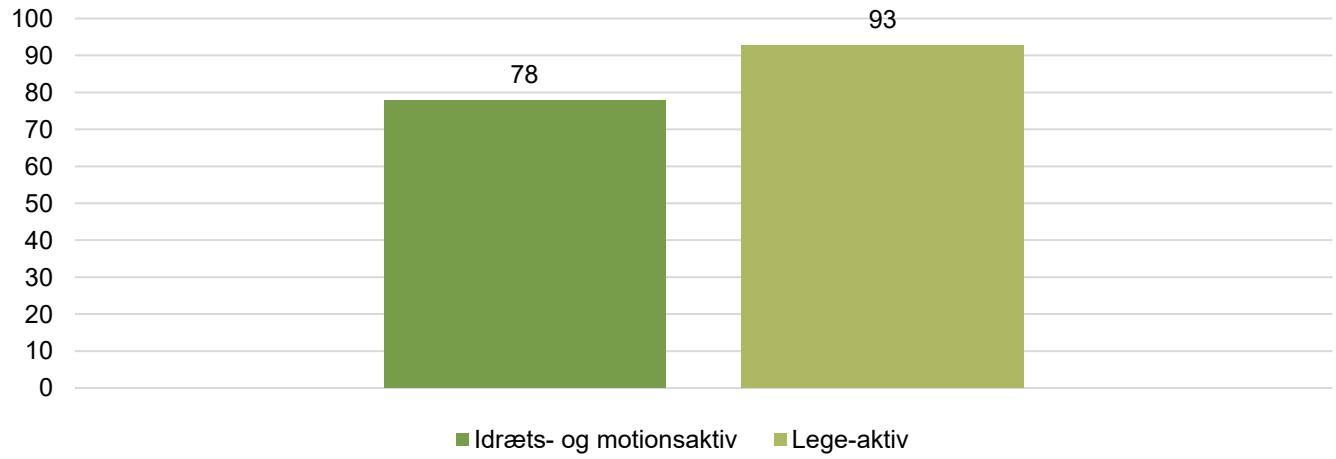
For at blive kategoriseret som idræts- og motionsaktiv skal barnet dyrke aktiviteter, der har en tydeligere karakter af planlagt sport eller motion – det kunne være gymnastik, svømning eller løb. Transportcykling og rolig hverdagsaktivitet (fx gåture) tæller ikke med i dette mål.

Børn defineres som lege-aktive, hvis de leger mindst en af de undersøgte legeformer (fx fangeleg, boldleg, kampleg eller leg på legeplads) mindst én gang om ugen. Lege udført i idrætstimerne, i klassen i forbindelse med undervisning, eller i en idrætsforening (fx lege til spejder eller gymnastik) er ikke medregnet i dette mål.

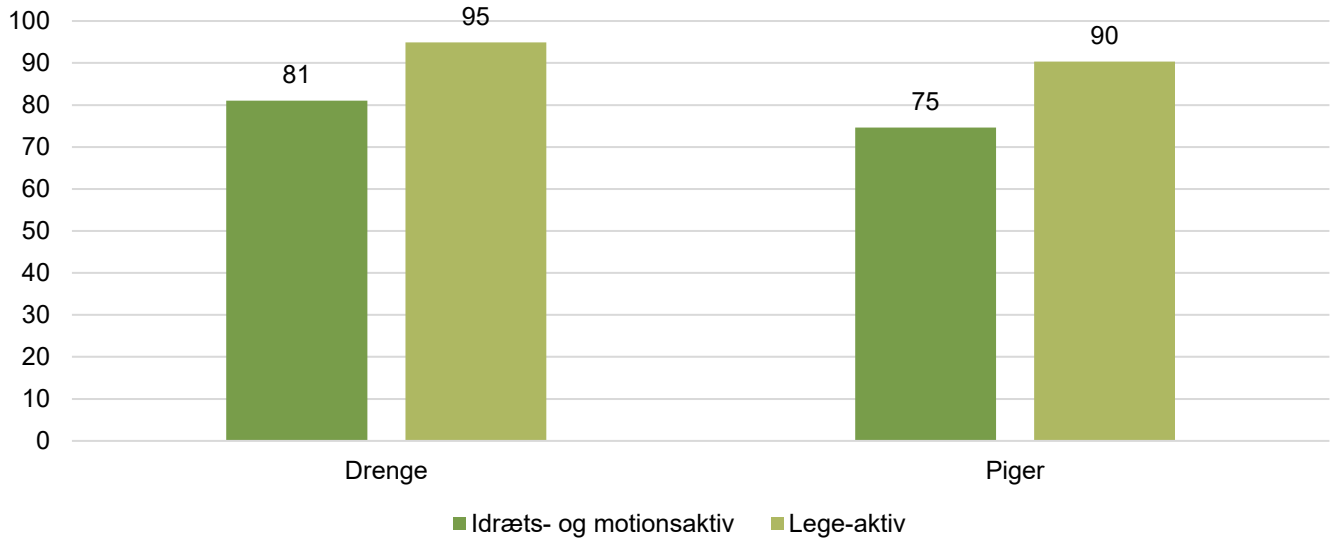
Med disse definitioner er over ni ud af ti børn (93 pct.) at regne som lege-aktive, mens godt otte ud af ti (78 pct.) er at regne som idræts- og motionsaktive (figur 1).

Kigger man på forskellene mellem aldersgrupper (figur 3), er andelen af lege-aktive generelt høj for alle børn, men særligt udbredt blandt de yngste med 100 pct. blandt de 3-5-årige overfor 80 pct. blandt de 12-14-årige. Omvendt forholder det sig med idræts- og motionsdeltagelsen, hvor andelen er lavest blandt de 3-5-årige (59 pct.), men ligger højere for de øvrige aldersgrupper (mellem 80 og 85 pct.). Forskellene mellem drenge og piger er små inden for begge kategorier (figur 2).

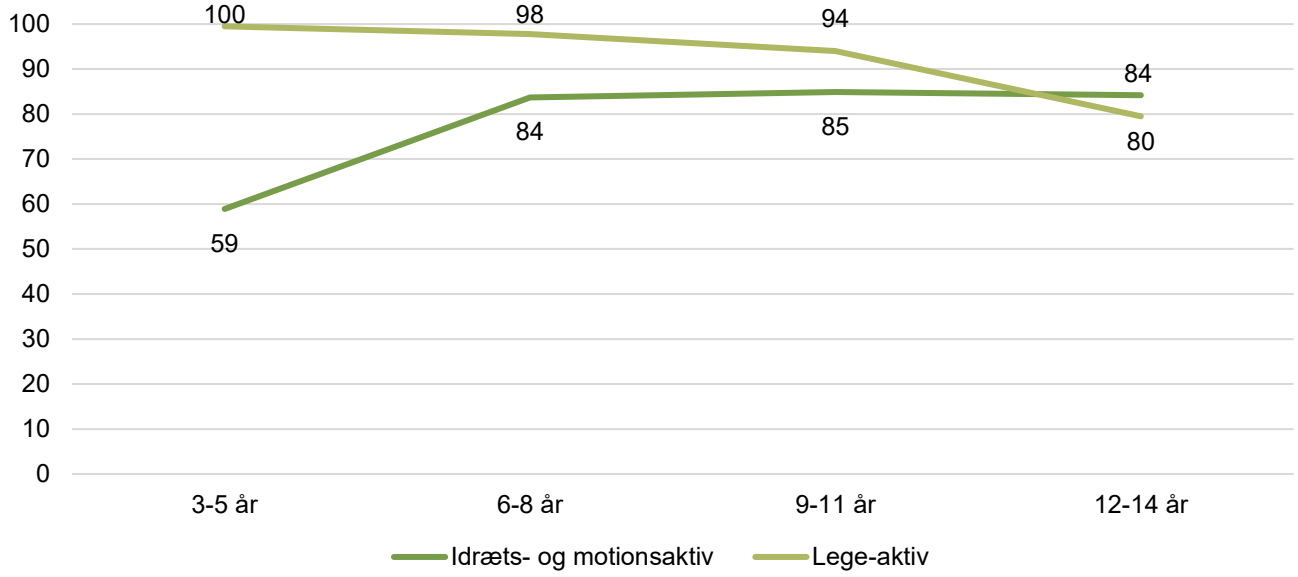
Figur 1: Andel idræt- og motionsaktive og lege-aktiv ugentligt. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 2: Andel idræts- og motionsaktive og lege-aktive ugentligt, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 3: Andel idræt- og motionsaktive og lege-aktive ugentligt, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.



Antal dage om ugen med med mindst 1 times fysisk aktivitet

For at få indblik i børns overordnede fysiske aktivitetsniveau spurgte vi, hvor mange dage i løbet af en typisk uge barnet plejer at være fysisk aktivt i mindst 60 minutter. Denne tidsgrænse er valgt for at afspejle Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som tilsiger, at børn og unge i alderen 5-17 år som minimum bevæger sig 60 minutter dagligt. Spørgsmålet afdækker dermed, hvor stor en andel af børnene der lever op til de nationale sundhedsanbefalinger.

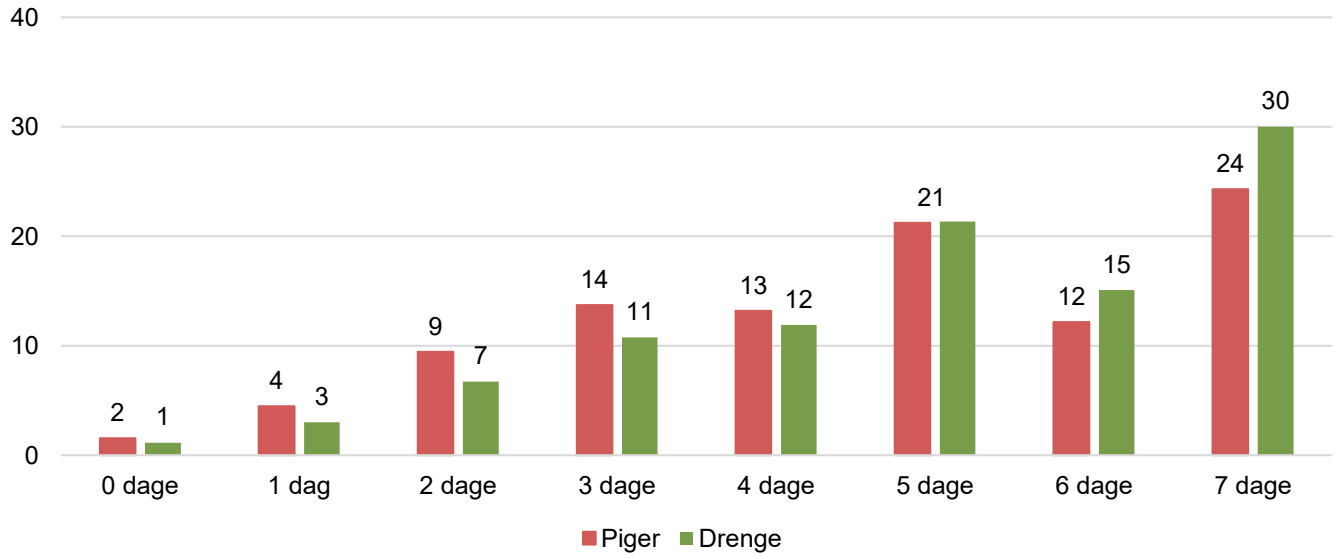
Fysisk aktivitet blev defineret som bevægelse, der får barnets hjerte til at slå hurtigere eller gør barnet forpustet noget af tiden, uanset om aktiviteten foregår i dagtilbud, skole, fritid eller i hjemmet.

Metodisk er spørgsmålet bygget op om at afdække, hvor mange dage om ugen barnet plejer at være aktivt. Det er desuden præciseret i spørgsmålet, at aktiviteten samlet set skal udgøre mindst én time, men at den godt kan være fordelt over dagen (fx 4 x 15 minutter). For at sikre så præcise svar som muligt blev de 6-14-årige opfordret til at besvare netop dette spørgsmål med hjælp fra en forælder.

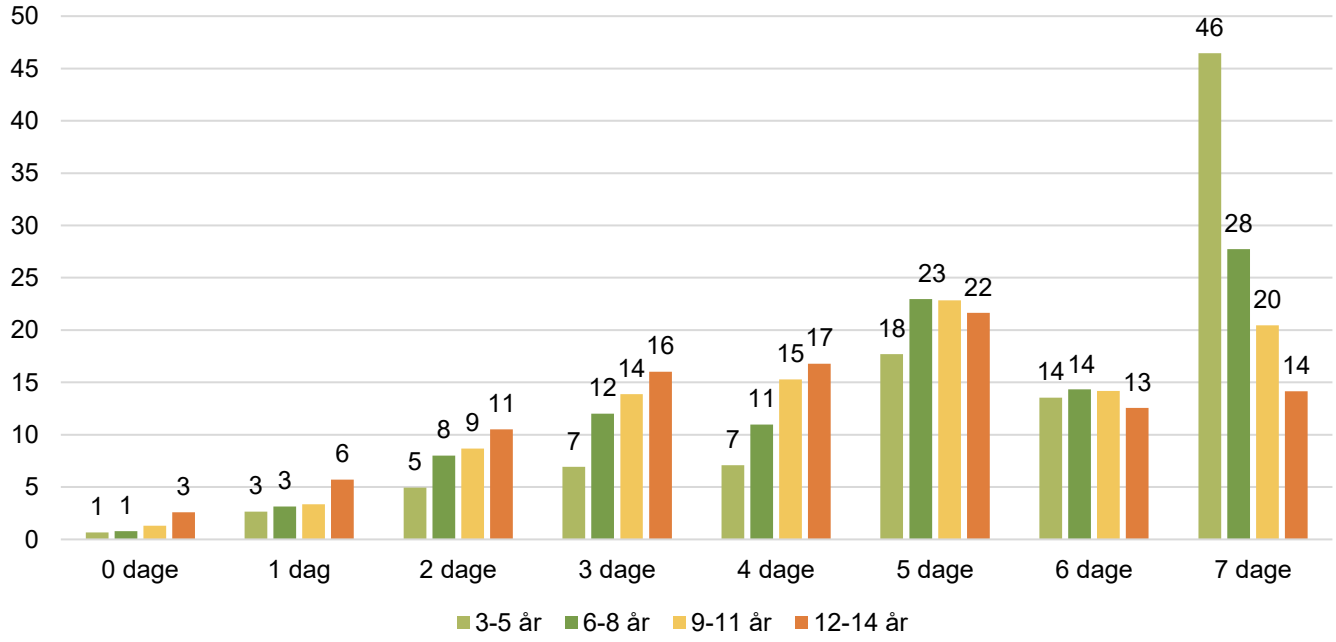
Når der ses på antallet af dage med mindst 60 minutters fysisk aktivitet (figur 4), angiver en lidt større andel af drengene end af pigerne, at de er fysisk aktive alle ugens syv dage. 30 pct. af drengene angiver syv aktive dage om ugen sammenlignet med 24 pct. blandt pigerne.

Aldersopdelingen i figur 5 viser desuden forskelle på tværs af årgangene. Andelen, der er fysisk aktive mindst 60 minutter alle ugens dage, er højest blandt de yngste børn (46 pct. blandt de 3-5-årige) og lavest blandt de ældste børn (14 pct. blandt de 12-14-årige).

Figur 4: Antal dage med mindst 60 minutters fysisk aktivitet i løbet af en typisk uge, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 5: Antal dage med mindst 60 minutters fysisk aktivitet i løbet af en typisk uge, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.



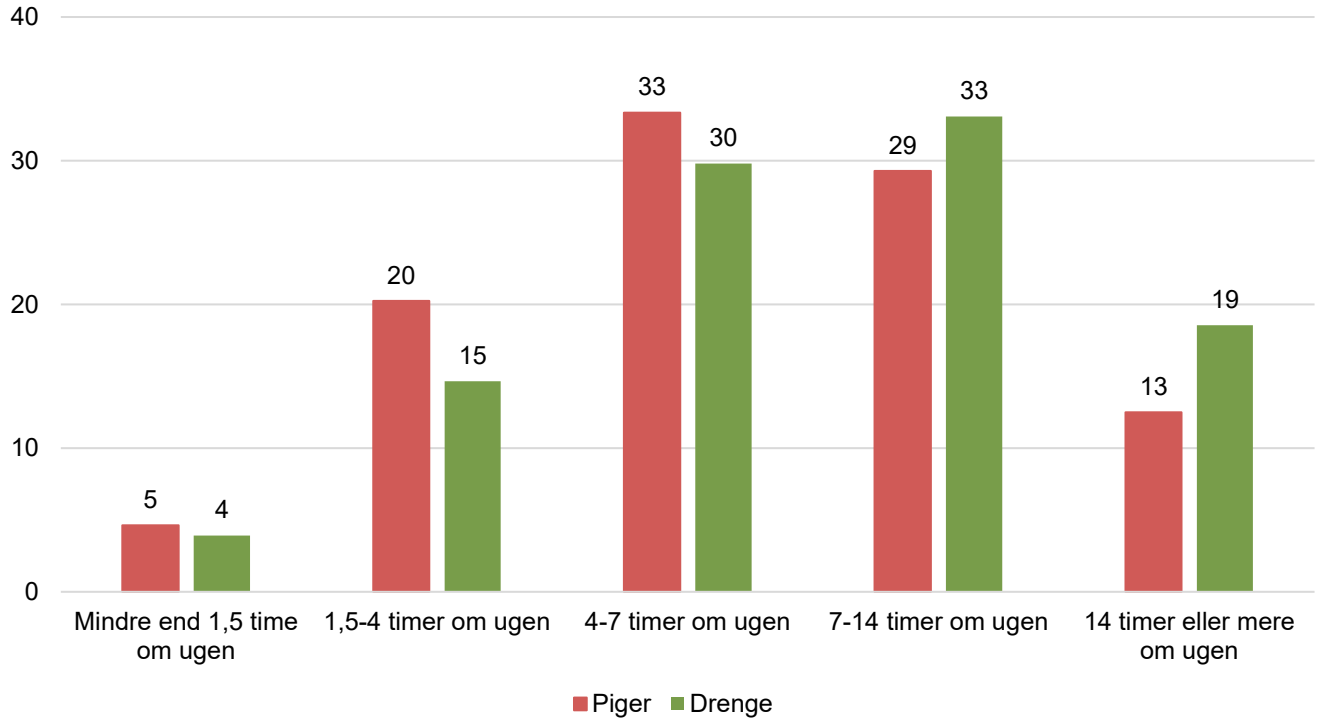
Samlet tid brugt på fysisk aktivitet i løbet af en uge

Samlet set er 47 pct. af børnene fysisk aktive mindst 7 timer ugentligt.

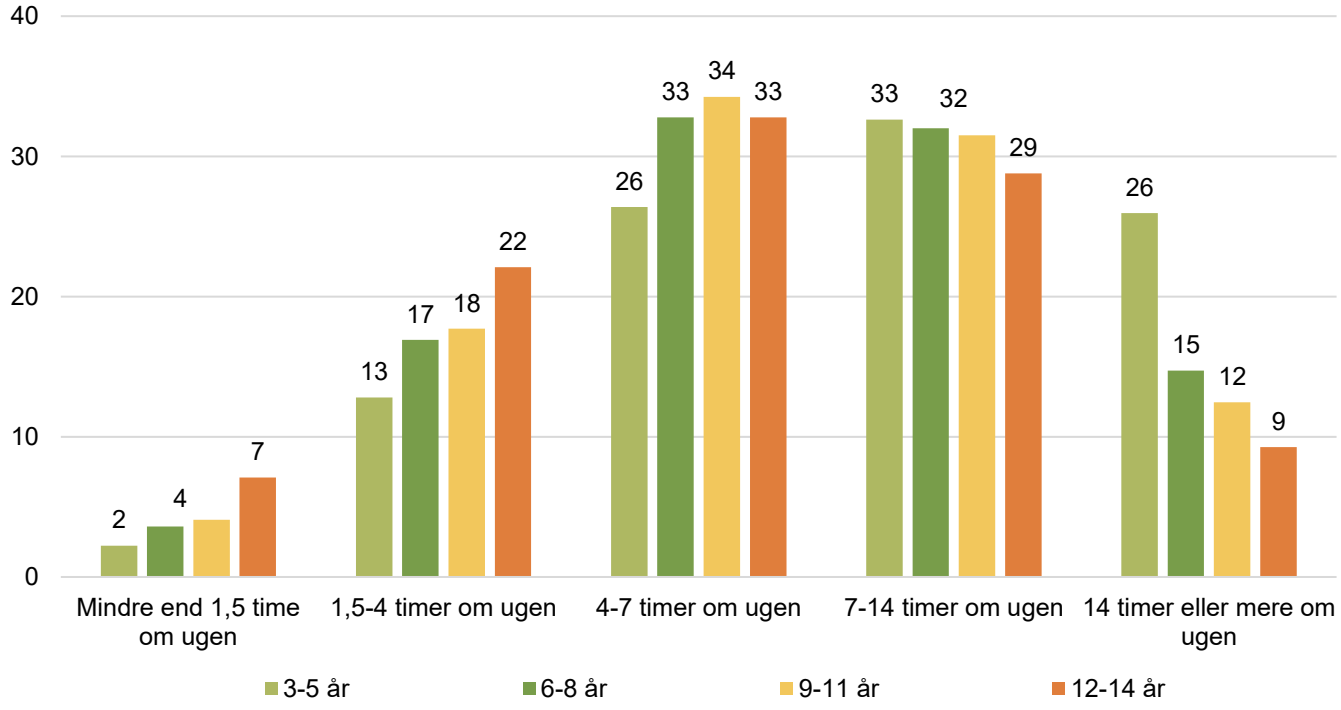
En større andel af drengene angiver et højt ugentligt tidsforbrug sammenlignet med pigerne: 19 pct. af drengene er fysisk aktive 14 timer eller mere om ugen, mens den tilsvarende andel blandt pigerne er 13 pct (figur 6).

Opdelt på alder (figur 7) fremgår det, at andelen med et højt tidsforbrug er størst blandt de yngste børn. 59 pct. af de 3-5-årige er fysisk aktive mindst 7 timer om ugen, heraf angiver 26 pct., at de er aktive 14 timer eller mere. Til sammenligning er andelen lavere blandt de ældste, hvor kun 9 pct. af de 12-14-årige angiver 14 timers fysisk aktivitet eller mere om ugen.

Figur 6: Samlet tid om ugen fysisk aktiv, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 7: Samlet tid om ugen fysisk aktiv, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.





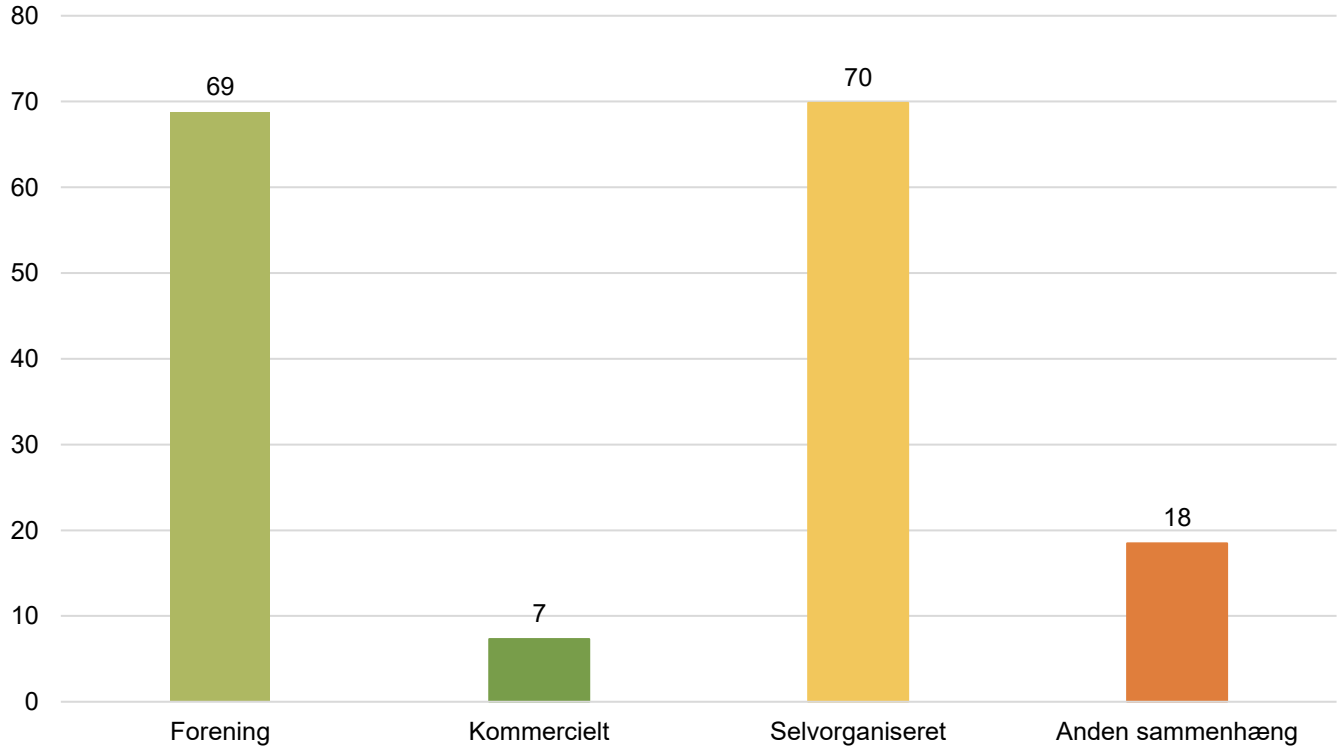
Organisering af børns bevægelse i idræt

Børns fysiske aktiviteter i fritiden foregår i forskellige organisatoriske rammer. Man kan for eksempel gå til fodbold eller gymnastik i en forening, til dans i et kommercielt center, eller køre på løbehjul eller cykle en tur selvorganiseret (på egen hånd eller sammen med andre). Dertil kommer muligheden for at være aktiv i en 'anden sammenhæng'.

I dette kapitel ser vi på, hvor stor en andel af børnene der mindst én gang om ugen er aktive i en eller flere idræts- og motionsaktiviteter, som foregår inden for de pågældende organiseringsformer. Det bemærkes, at tallene for organisering her i kapitlet også inkluderer de 12-14-åriges deltagelse i fitness og fysisk træning, som udgør en særligt stor andel af især det kommercielle regi."

Resultaterne (figur 8) viser, at selvorganiseret bevægelse og foreningsidræt er de to primære rammer for børns fysiske aktivitet i fritiden. 70 pct. af børnene dyrker mindst én ugentlig aktivitet på selvorganiseret niveau, mens næsten lige så mange – 69 pct. – er aktive i en forening. Til sammenligning deltager 7 pct. i kommercielle tilbud, mens 18 pct. af børnene har angivet at være aktive i en 'anden sammenhæng'.

Figur 8: Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse ugentligt i fritiden i 2025. Procent. Danmark i Bevægelse.

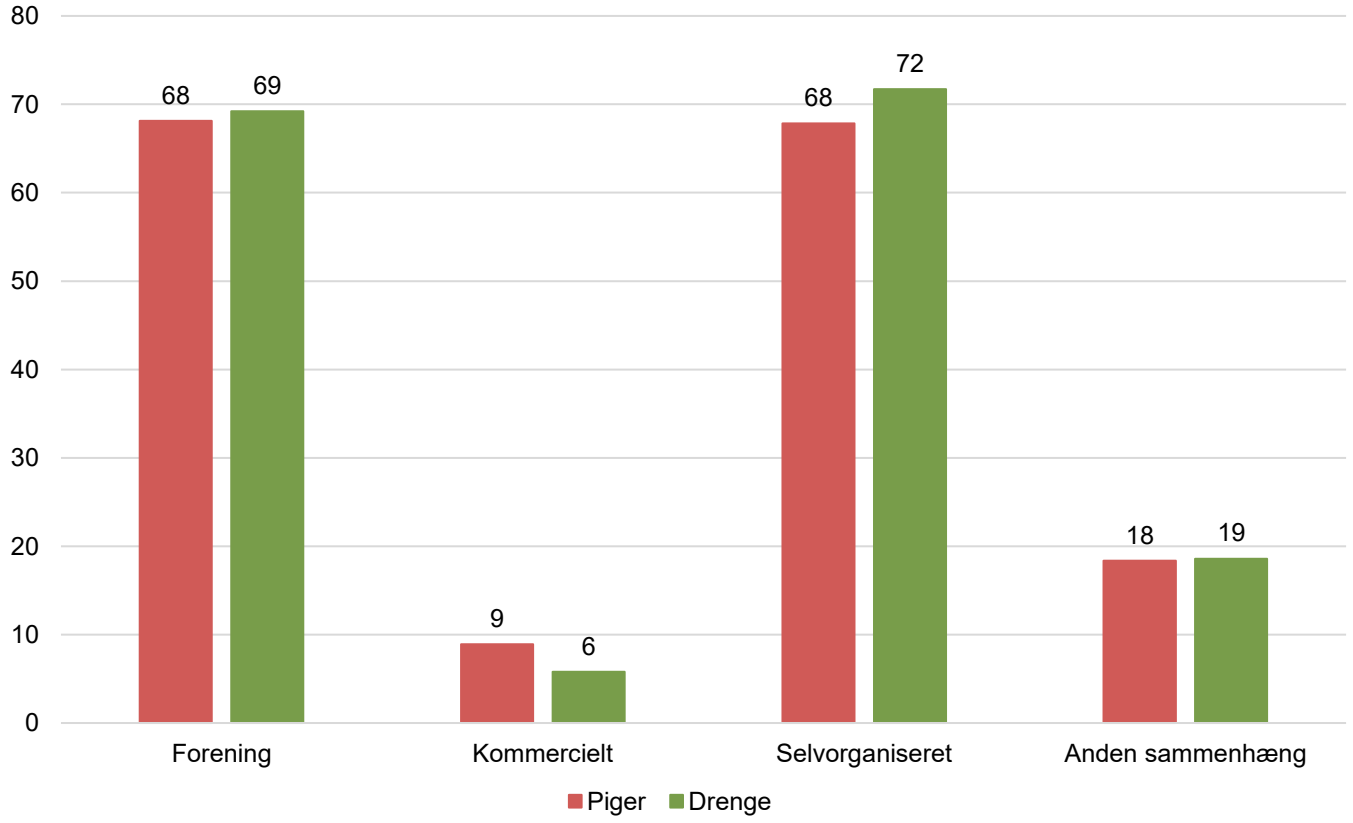


Forskelle mellem kønnene

Der er generelt kun små forskelle mellem kønnene, når vi ser på den organisatoriske ramme for deres aktiviteter (figur 9). Andelen, der er foreningsaktive, er stort set identisk for drenge (69 pct.) og piger (68 pct.).

Den største forskel findes inden for den selvorganiserede bevægelse, hvor en lidt større andel af drengene (72 pct.) er aktive sammenlignet med pigerne (68 pct.). Omvendt er andelen, der deltager i kommercielle tilbud, en anelse højere blandt pigerne (9 pct.) end blandt drengene (6 pct.). Deltagelse i anden sammenhæng udgør 19 pct. blandt drengene og 18 pct. blandt pigerne.

Figur 9: Udbredelse af udvalgte organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2025, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



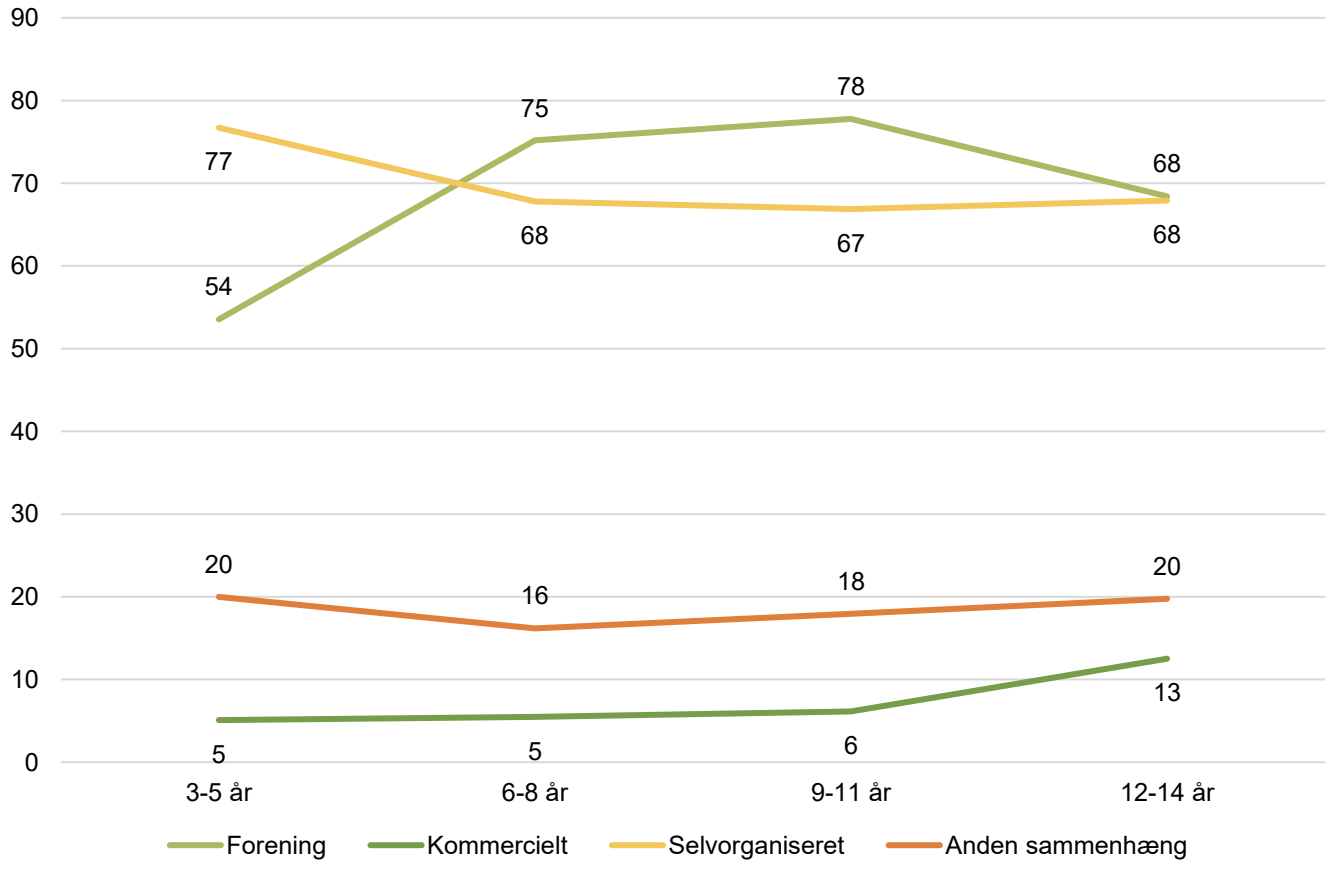
Forskelle mellem aldersgrupper

Når vi sammenligner aldersgrupperne (figur 10), tegner der sig tydelige forskelle i, hvordan de forskellige årgange organiserer deres aktiviteter.

Andelen af foreningsaktive er højest blandt de 9-11-årige (78 pct.) og lavest blandt de yngste 3-5-årige (54 pct.). For den selvorganiserede bevægelse er det derimod lige omvendt: Her er andelen højest blandt de 3-5-årige (77 pct.), mens den ligger lavere og relativt stabilt (omkring 67-68 pct.) for de øvrige aldersgrupper.

Endelig er andelen af børn, der benytter sig af kommercielle idrætstilbud, mærkbart størst blandt de ældste børn. 13 pct. af de 12-14-årige deltager ugentligt i kommercielle aktiviteter, mens den tilsvarende andel for de yngre aldersgrupper blot ligger mellem 5 og 6 pct.

Figur 10: Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse i fritiden i 2025, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.





Børns bevægelse i forskellige aktivitetstyper

I dette kapitel ser vi nærmere på de overordnede aktivitetstyper, som børnene deltager i. Undersøgelsen skelner mellem 12 brede aktivitetstyper, som dækker over alt fra holdboldspil til udelivsaktiviteter.

Figur 11 viser, at den mest udbredte aktivitetstype på tværs af alle børn er gå- og vandreture (ikke som transport), som 49 pct. af målgruppen udfører mindst én gang ugentligt. Dernæst følger holdboldspil og cykling (ikke som transport), som aktiverer henholdsvis 44 pct. og 42 pct.

Herefter følger en række store og udbredte idræts- og bevægelsesformer. Gymnastik har en ugentlig deltagelse på 24 pct. Svømning udføres af 21 pct. af børnene mindst én gang om ugen. Løb (ikke som transport), rulle- og streetaktiviteter samt dans præsterer alle en deltagelsesandel på 16 pct.

De resterende aktivitetstyper omfatter 'andre idrætsaktiviteter' (12 pct.), 'andre boldspil' (9 pct.), udelivsaktiviteter og friluftsliv (8 pct.) samt aktiviteter på vand, som udgør den mindst udbredte kategori med 1 pct.

Forskelle mellem kønnene

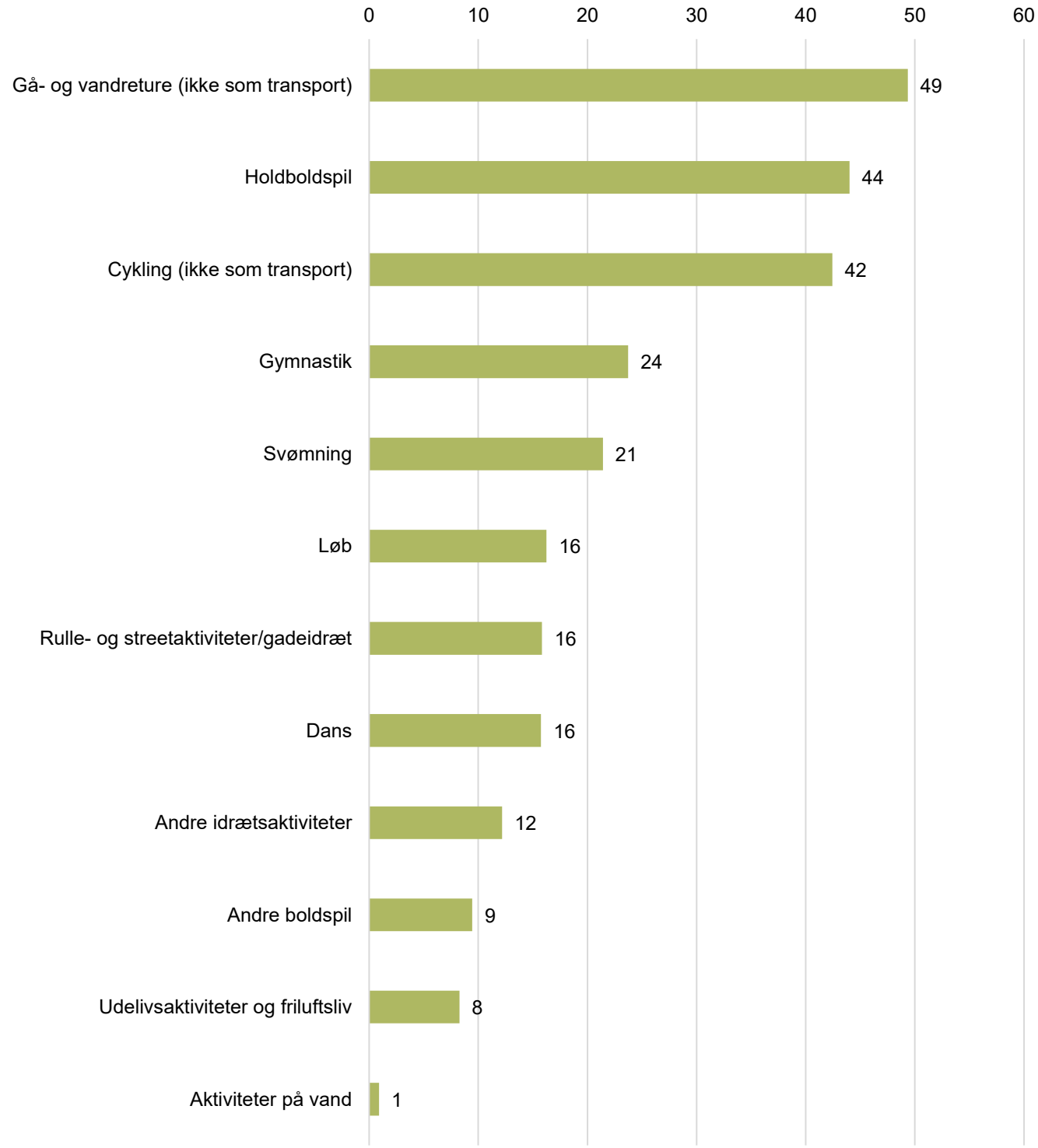
Børns valg af aktivitetstyper viser markante forskelle mellem drenge og piger, særligt inden for holdboldspil, gymnastik og dans (figur 12).

Holdboldspil er den mest udbredte aktivitetstype blandt drengene. Her deltager 58 pct. af drengene ugentligt, hvilket er næsten dobbelt så stor en andel som blandt pigerne (30 pct.). Også kategorien 'andre boldspil' (fx ketsjersport og batspil) har en lidt højere andel af drenge (12 pct.) end piger (7 pct.). Derudover ses en lidt højere andel blandt drengene inden for cykling (45 pct. mod pigernes 40 pct.) samt løb (18 pct. mod pigernes 14 pct.).

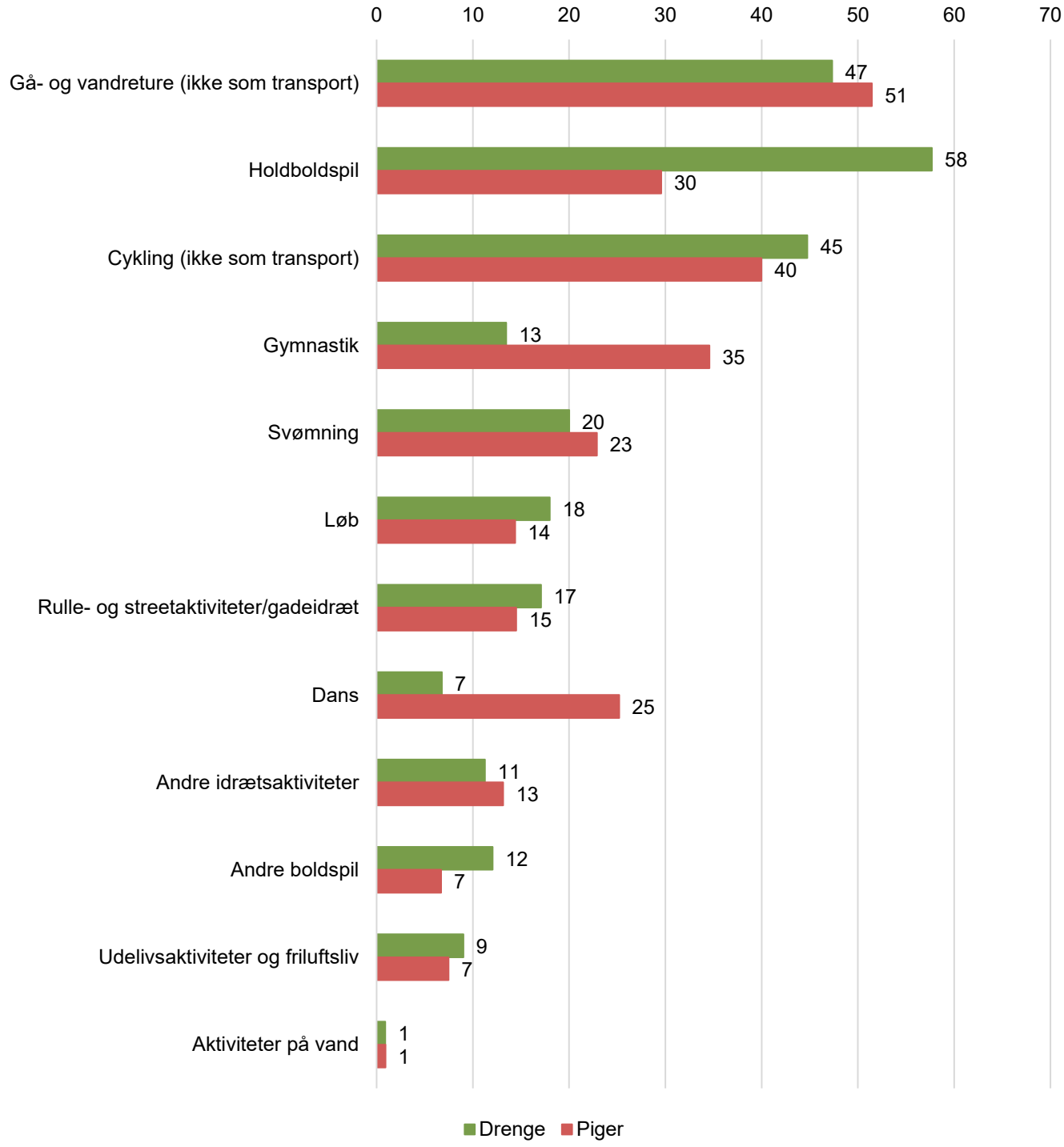
Piger udgør omvendt en markant større andel inden for gymnastik og dans. Gymnastik udføres ugentligt af 35 pct. af pigerne sammenlignet med 13 pct. af drengene. Ligeledes er andelen, der går til dans, mere end tre gange så stor blandt pigerne (25 pct.) som blandt drengene (7 pct.). Også gå- og vandreture udføres lidt hyppigere af piger (51 pct.) end af drenge (47 pct.).

Der er dog også idræts- og bevægelsesformer, som tiltrækker drenge og piger i næsten lige høj grad. Det gælder blandt andet svømning, hvor 23 pct. af pigerne og 20 pct. af drengene deltager ugentligt, samt rulle- og streetaktiviteter (17 pct. for drenge og 15 pct. for piger).

Figur 11: Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 12: Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



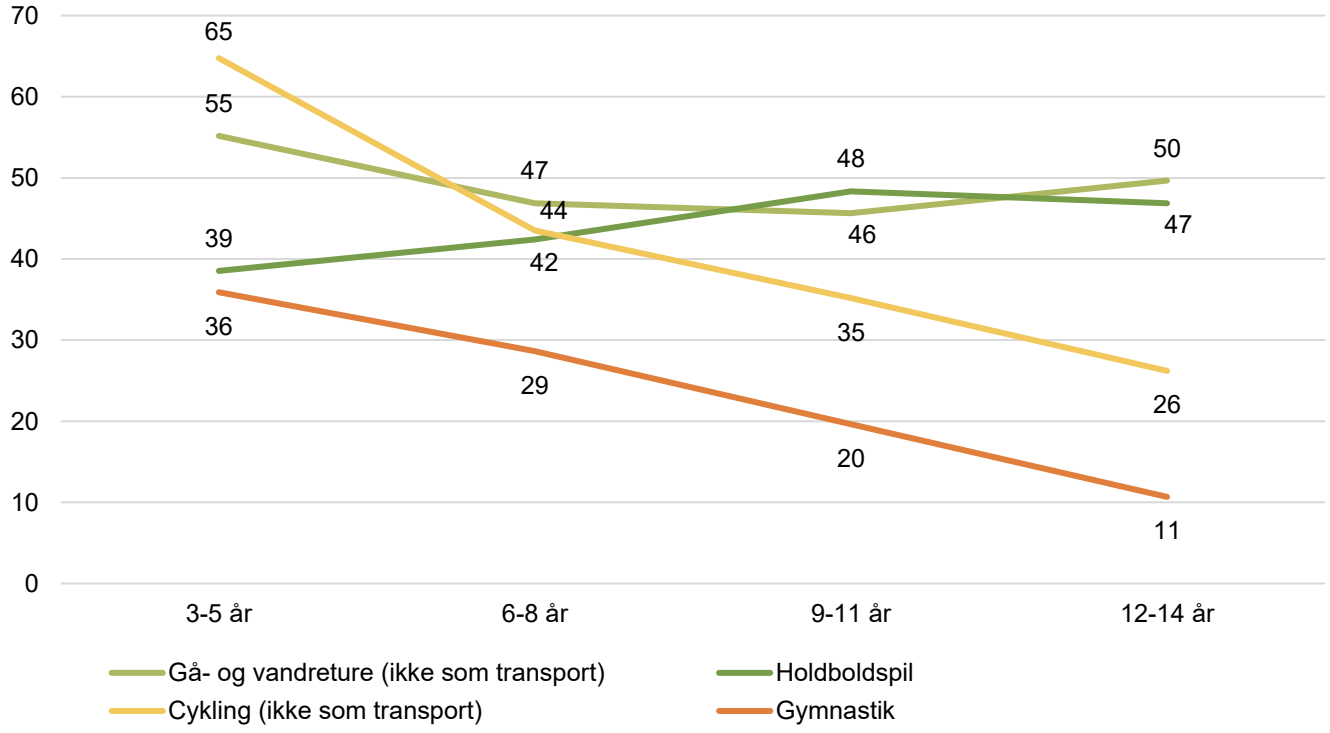
Forskelle mellem aldersgrupper

Figur 13, 14 og 15 viser udbredelsen af de 12 aktivitetstyper på tværs af de fire aldersgrupper. Resultaterne viser et tydeligt billede af, at børns deltagelse i forskellige typer af aktiviteter varierer med alderen. Nogle aktiviteter har en stor andel deltagere blandt de yngste, mens andre er mere udbredte blandt de ældste.

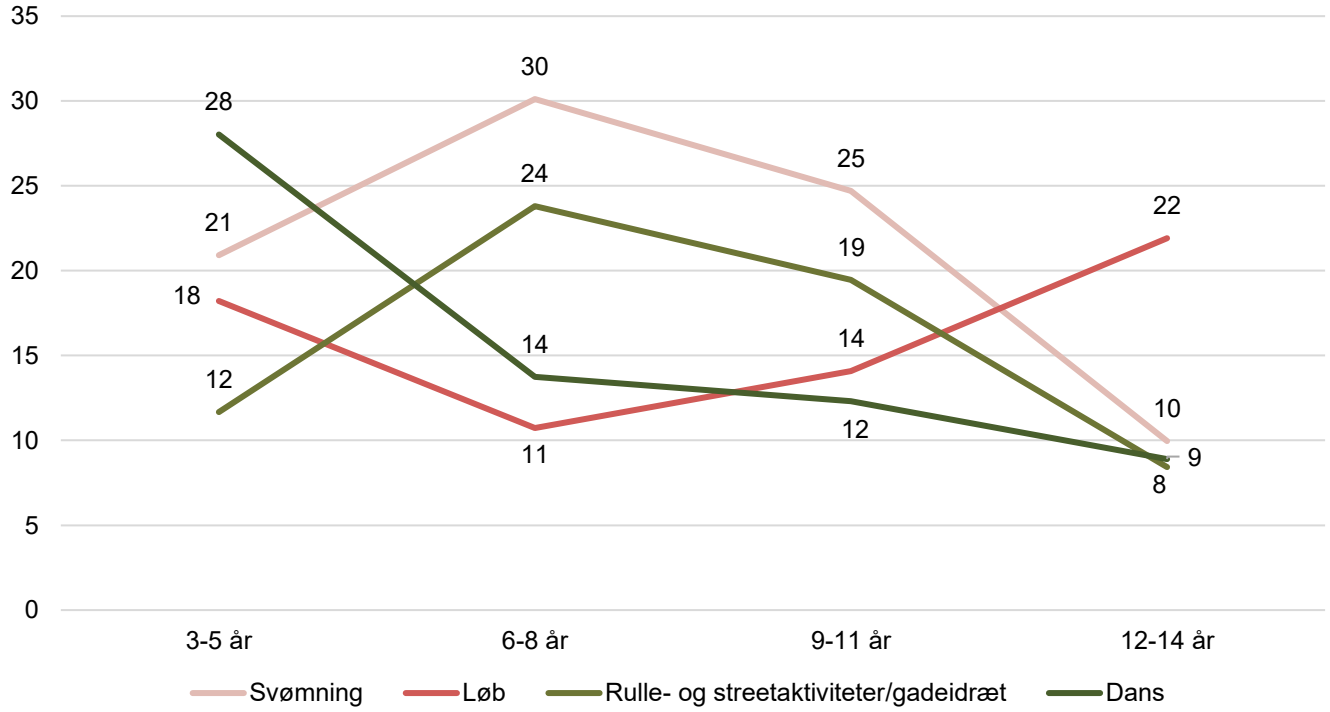
- Blandt de 3-5-årige er de hyppigst dyrkede aktivitetstyper cykling (65 pct.), gå- og vandreture (55 pct.), holdboldspil (39 pct.), gymnastik (36 pct.) samt dans (28 pct.).
- Blandt de 6-8-årige er de mest udbredte aktiviteter gå- og vandreture (47 pct.), cykling (44 pct.), holdboldspil (42 pct.) samt svømning (30 pct.).
- Hos de 9-11-årige er holdboldspil den mest udbredte aktivitet (48 pct.), tæt fulgt af gå- og vandreture (46 pct.), cykling (35 pct.) og svømning (25 pct.).
- Blandt de 12-14-årige angiver halvdelen, at de udfører gå- og vandreture (50 pct.), mens holdboldspil følger lige efter med 47 pct. Cykling (26 pct.) og løb (22 pct.) er ligeledes blandt de mest populære typer. For denne ældste aldersgruppe har vi desuden undersøgt udbredelsen af fitness og fysisk træning, som uddybes i et senere afsnit.

Sammenligner man andelene på tværs af aldersgrupperne, ses det generelt, at gymnastik, cykling, svømning og dans dyrkes af en markant større andel blandt de yngste børn end blandt de ældste. Omvendt er andelen, der deltager i løb og holdboldspil, højere blandt de ældste årgange end blandt de yngste børn.

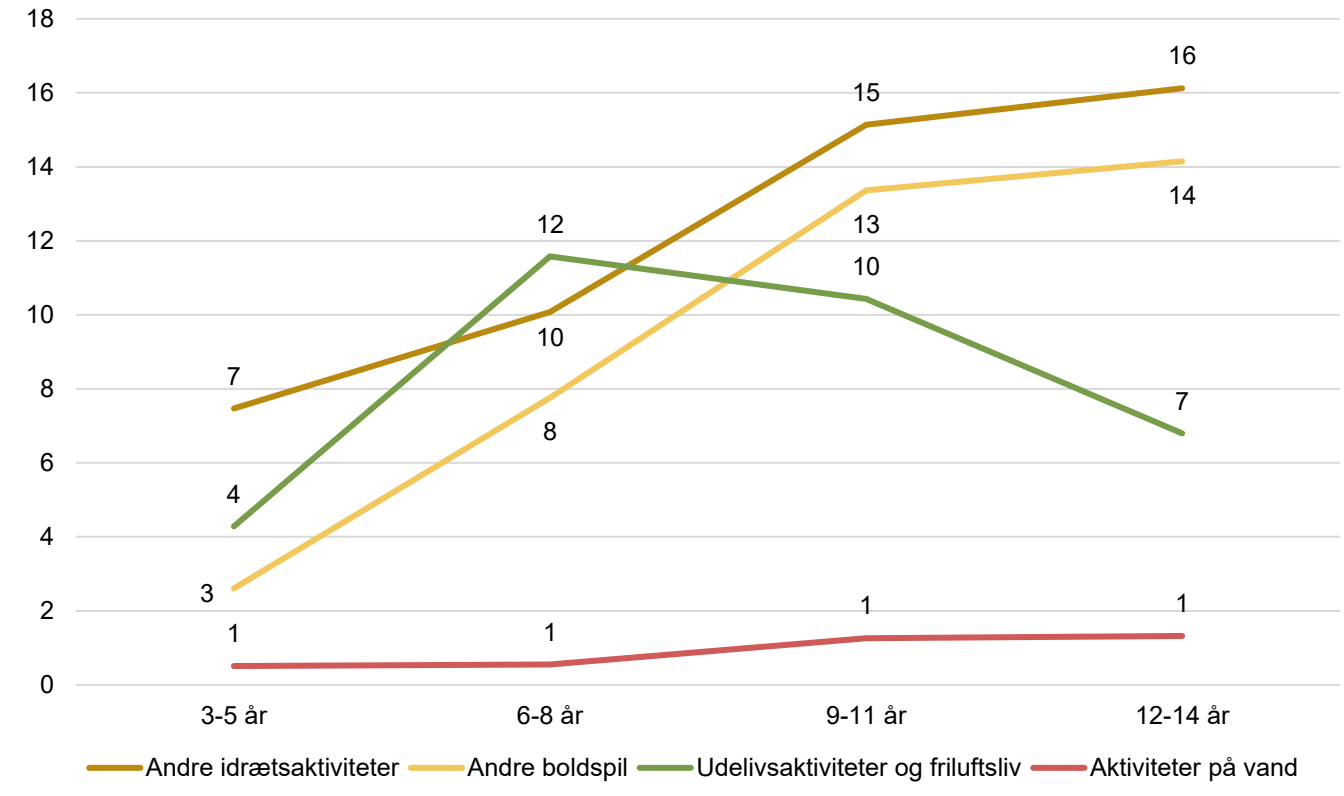
Figur 13: Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Her nummer 1-4 i størrelse. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 14: Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Her nummer 5-8 i størrelse. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 15: Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Her nummer 9-12 i størrelse. Procent. Danmark i Bevægelse.





Børn bevægelse i forskellige idrætsaktiviteter

Kapitlet kaster lys over hvilke konkrete idræts- og motionsaktiviteter der er mest populære blandt børn. Vi fokuserer på de 20 største aktiviteter, og for alle tal gælder det, at barnet har deltaget i den pågældende aktivitet mindst én dag om ugen.

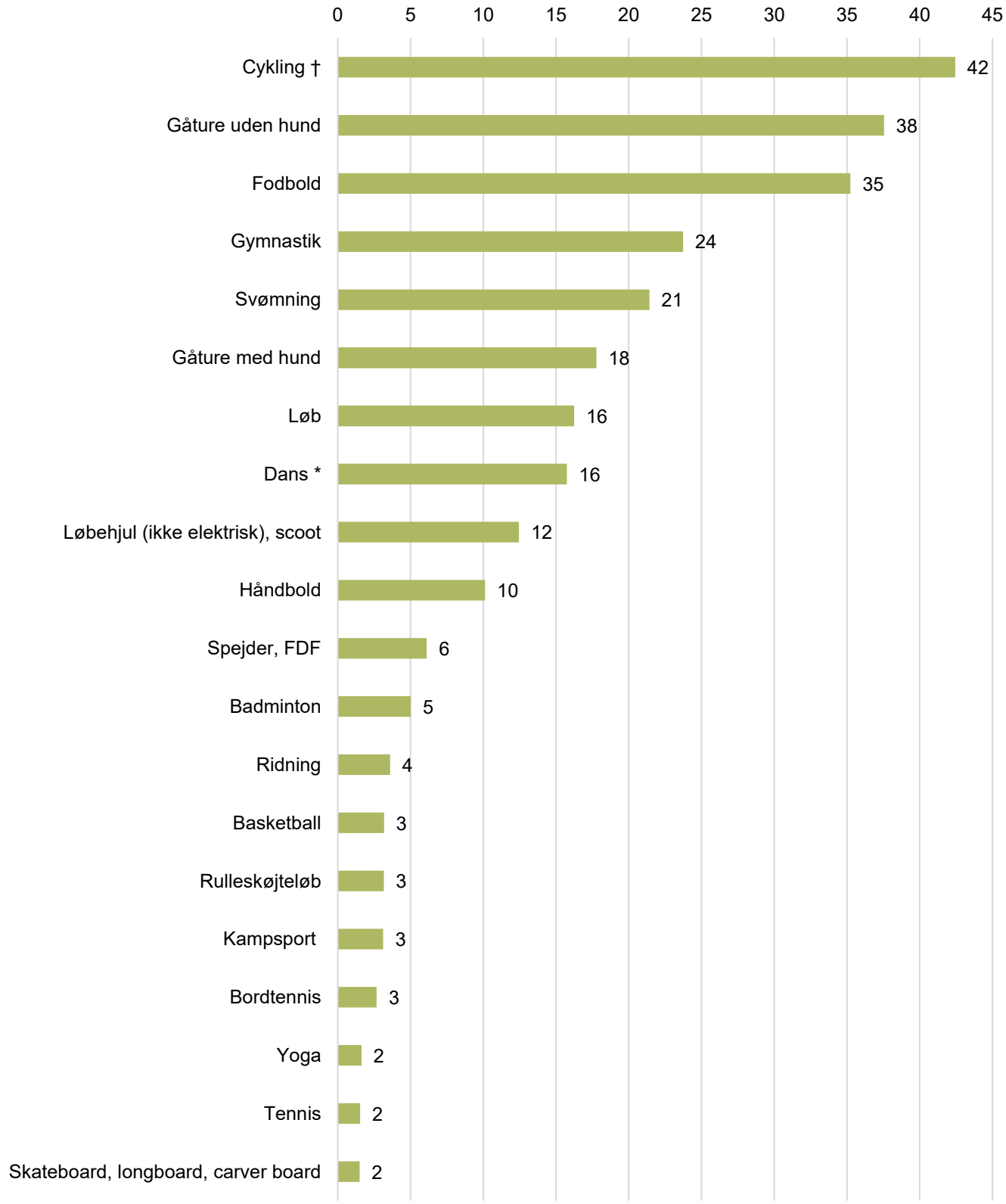
En analyse af de 20 største idrætsaktiviteter (figur 16) viser, at cykling er den mest udbredte aktivitet med en ugentlig andel på 42 pct. (Inklusiv løbecykel for de yngste børn). Umiddelbart derefter følger gåture uden hund, som udføres af 38 pct. af børnene.

Fodbold er den absolut største af holdidrætterne og spilles ugentligt af 35 pct. af alle børn. Herefter følger gymnastik (24 pct.), svømning (21 pct.) og gåture med hund (18 pct.).

Blandt de øvrige udbredte aktiviteter i top-10 finder vi løb (16 pct.), dans (16 pct. – dækker over fx ballet, MGP-dans og street dance), ikke-elektrisk løbehjul (12 pct.) samt håndbold (10 pct.).

Den nederste halvdel af top-20 udgøres af aktiviteter med noget lavere deltagelsesandele. Det gælder blandt andet spejder/FDF (6 pct.), badminton (5 pct.), ridning (4 pct.) og basketball (3 pct.).

Figur 16: Udbredelsen af de 20 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt. Procent. Danmark i Bevægelse.



† Inkluderer også løbecykel i alderen 3-5 år

* Fx ballet, MGP-dans, showdance, street dance, pardans

Forskelle mellem kønnene

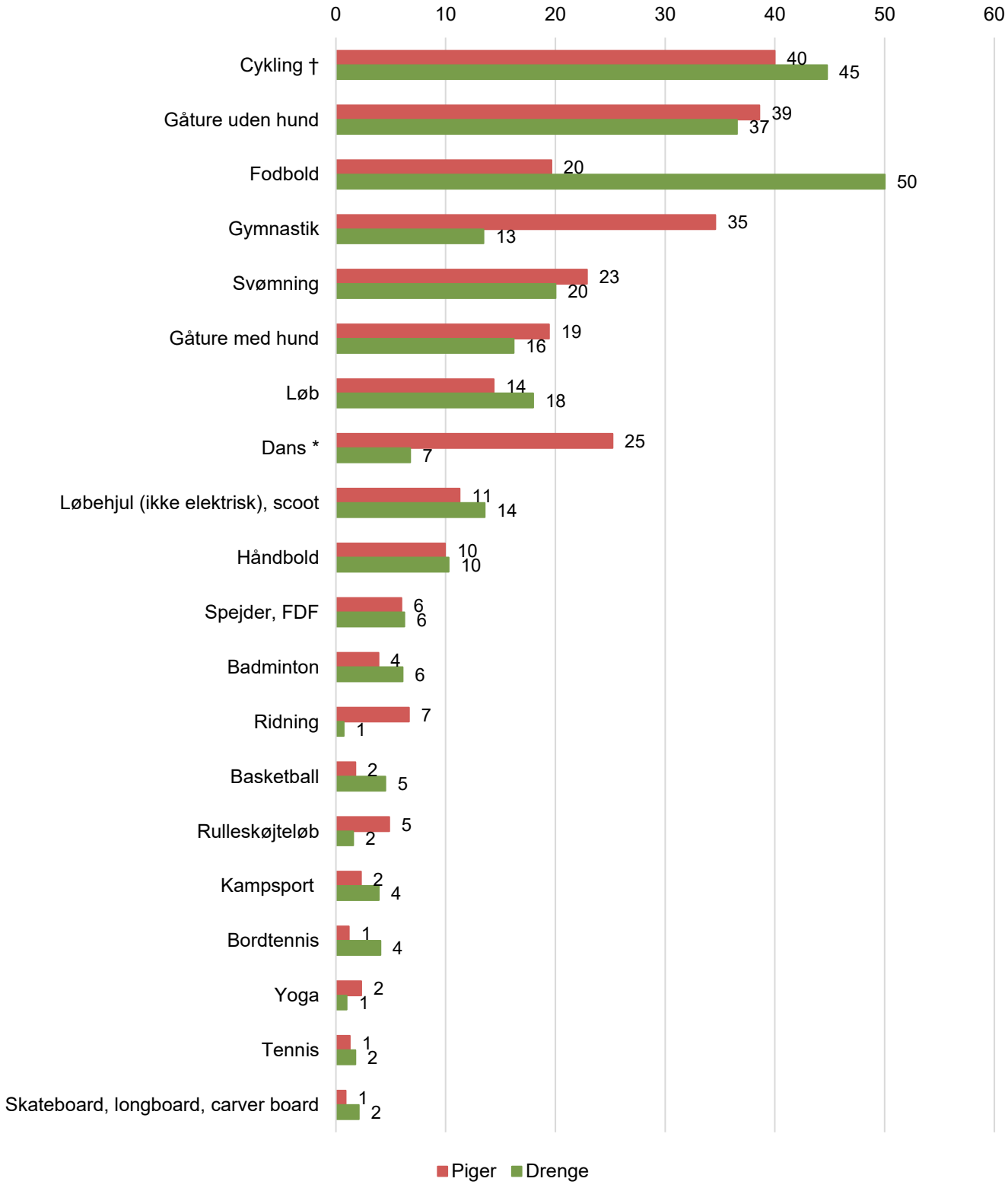
Deltagelsen i de specifikke idræts- og motionsaktiviteter viser markante forskelle mellem piger og drenge.

Den største forskel på tværs af kønnene findes inden for fodbold. Her er den ugentlige deltagelse 50 pct. blandt drengene, mens andelen udgør 20 pct. blandt pigerne – en forskel på 30 procentpoint. Drengene har også en lidt højere andel deltagere inden for aktiviteter som cykling (45 pct. mod 40 pct.), løbehjul (14 pct. mod 11 pct.) og løb (18 pct. mod 14 pct.). Ligeledes har drenge højere ugentlige deltagelsesandele i idrætter som basketball, bordtennis og badminton.

Pigerne udgør omvendt en markant større andel inden for gymnastik og dans. Gymnastik engagerer 35 pct. af pigerne mindst én gang om ugen, mens andelen for drenge ligger på 13 pct. Dans har en deltagelse på 25 pct. blandt pigerne og 7 pct. blandt drengene. Der ses også en overvægt af piger til ridning, hvor 7 pct. af pigerne deltager sammenlignet med 1 pct. af drengene, og til rulleskøjteløb (5 pct. for piger mod 2 pct. for drenge).

Til trods for forskellene i de fleste af de store discipliner er der aktiviteter, som har en lige stor andel af piger og drenge. Håndbold aktiverer ugentligt 10 pct. af både piger og drenge, og ligeledes er andelen, der deltager i spejder/FDF, lige omkring 6 pct. for begge køn.

Figur 17: Udbredelsen af de 20 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



† Inkluderer også løbecykel i alderen 3-5 år

* Fx ballet, MGP-dans, showdance, street dance, pardans

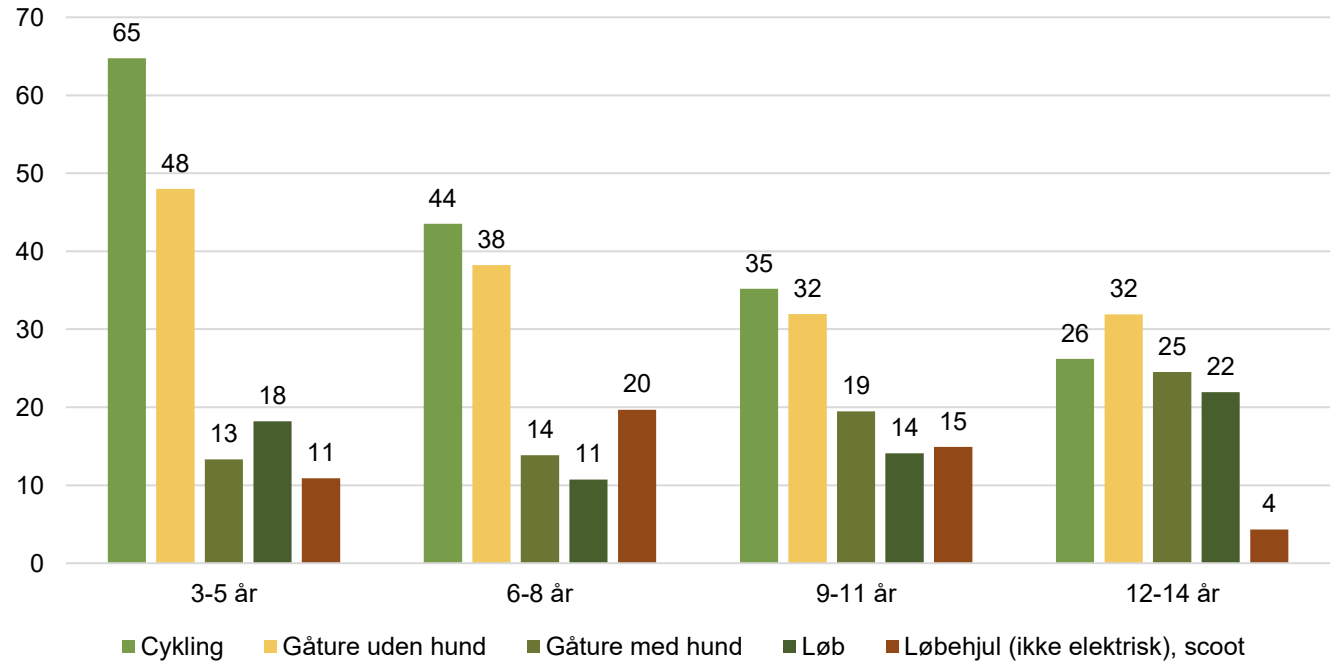
Forskelle mellem aldersgrupper

Deltagelsen i de forskellige aktiviteter er meget forskellig afhængig af børnenes alder. Mens nogle aktiviteter har mange deltagere blandt de mindste, fylder andre aktiviteter mest hos de ældste (figur 18 og 19).

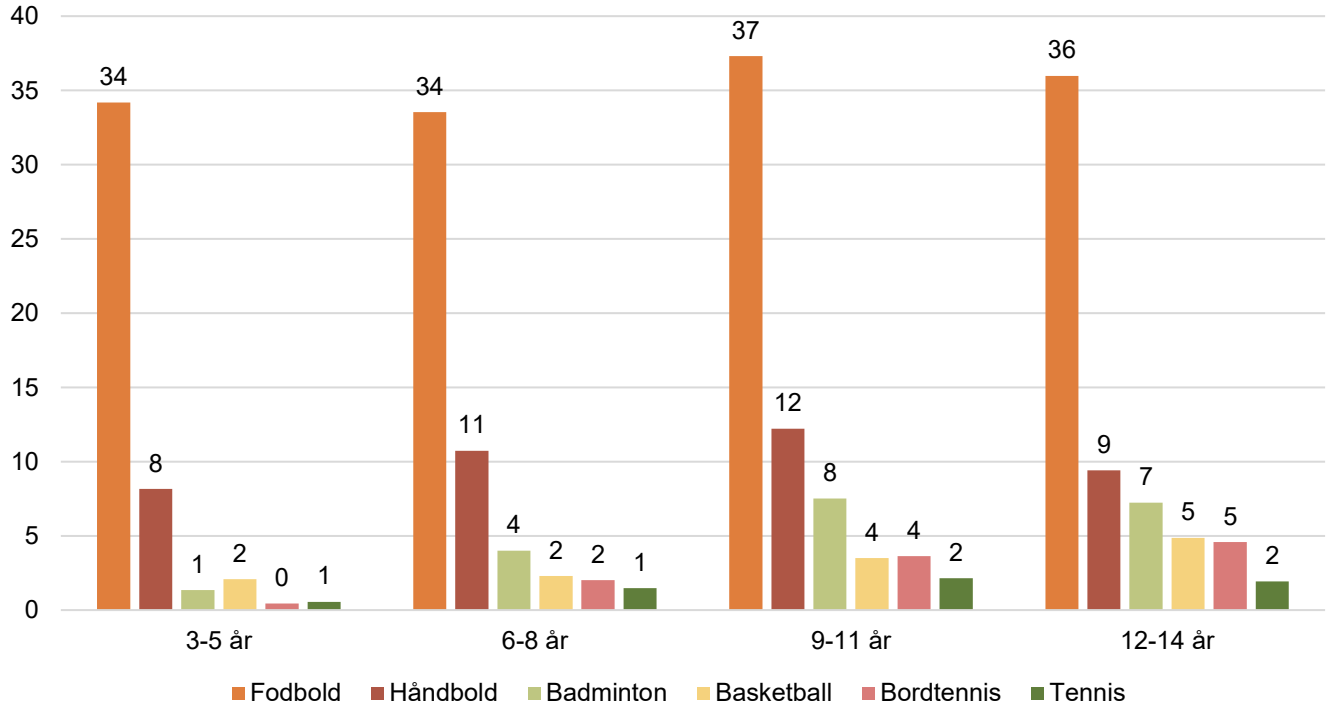
- Blandt de 3-5-årige er de mest udbredte konkrete aktiviteter cykling (65 pct.), gåture uden hund (48 pct.), fodbold (34 pct.), løb (18 pct.) og gåture med hund (13 pct.).
- Blandt de 6-8-årige er billedet overvejende det samme. Her er de største aktiviteter cykling (44 pct.), gåture uden hund (38 pct.), fodbold (34 pct.) og løbehjul (20 pct.).
- Hos de 9-11-årige udgør fodbold den største andel med 37 pct., mens cykling og gåture uden hund ligger på henholdsvis 35 pct. og 32 pct. Gåture med hund (19 pct.) og løbehjul (15 pct.) er ligeledes blandt de mest udbredte aktiviteter.
- Blandt de 12-14-årige er fodbold (36 pct.) og gåture uden hund (32 pct.) fortsat de to mest udbredte aktiviteter. De efterfølges af cykling (26 pct.), gåture med hund (25 pct.) og løb (22 pct.). Løbehjul dyrkes kun af 4 pct. i denne aldersgruppe.

Overordnet set er andelen, der cykler og benytter løbehjul, højest i de yngste aldersgrupper. Omvendt er andelen, der løber ture og går tur med hunden, generelt højere for de ældre børn end for de yngste. Fodbold skiller sig ud ved at have et relativt ensartet højt niveau med en ugentlig andel på tværs af alle aldersgrupper på mellem 34 og 37 pct.

Figur 18: Udbredelsen af aktiviteterne gå-, cykel-, løb og løbehjul i 2025 udført mindst ugentligt, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse



Figur 19: Udbredelsen af de største boldspilsaktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.

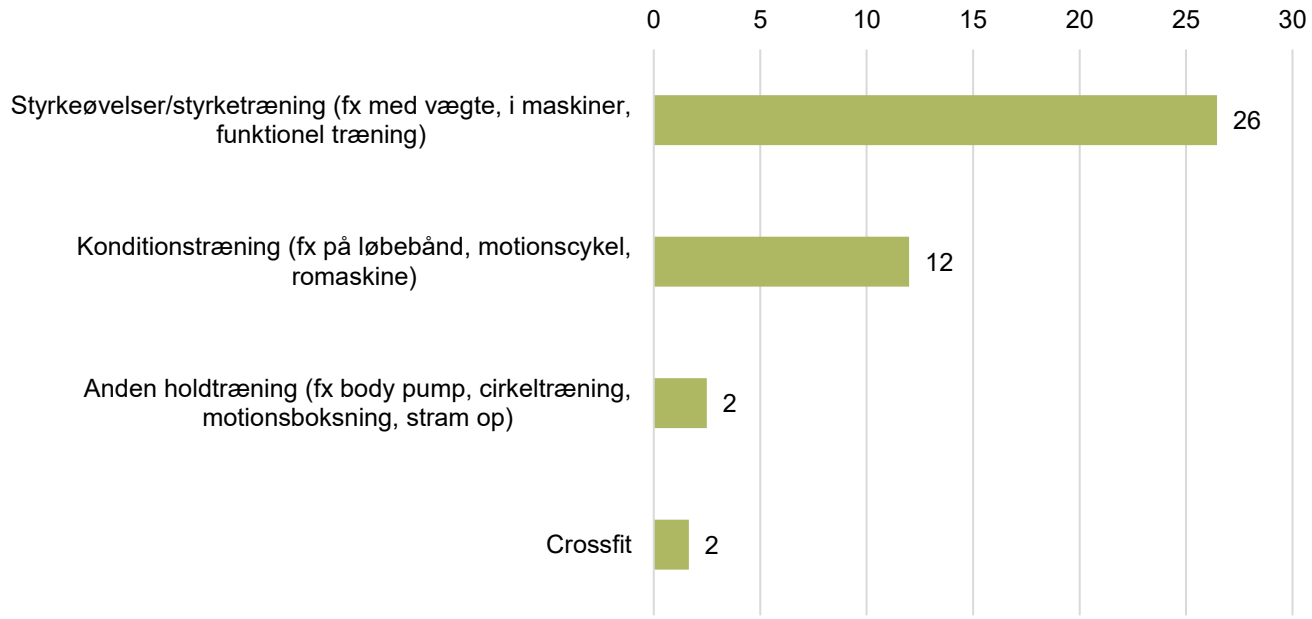


Børns deltagelse i fitness og fysisk træning

I spørgeskemaundersøgelsen var det udelukkende de ældste børn i aldersgruppen 12-14 år, der fik mulighed for at svare på, om de deltager i aktiviteter under kategorien 'fitness og fysisk træning'. Resultaterne for disse aktiviteter indgår derfor ikke i de generelle opgørelser for hele børnegruppen, men præsenteres særskilt i dette afsnit.

Figur 20 viser den ugentlige deltagelse i de forskellige fitnessaktiviteter blandt de 12-14-årige. Den mest udbredte aktivitet er styrkeøvelser og styrketræning (hvilket dækker over træning med frie vægte, i maskiner samt funktionel træning), som 26 pct. af de unge angiver at udføre mindst én gang om ugen. Konditionstræning (fx på løbebånd, motionscykel eller romaskine) udføres ugentligt af 12 pct. De mere holdbaserede træningsformer som crossfit og anden holdtræning (fx bodypump eller cirkeltræning) engagerer hver især 2 pct. af de unge ugentligt.

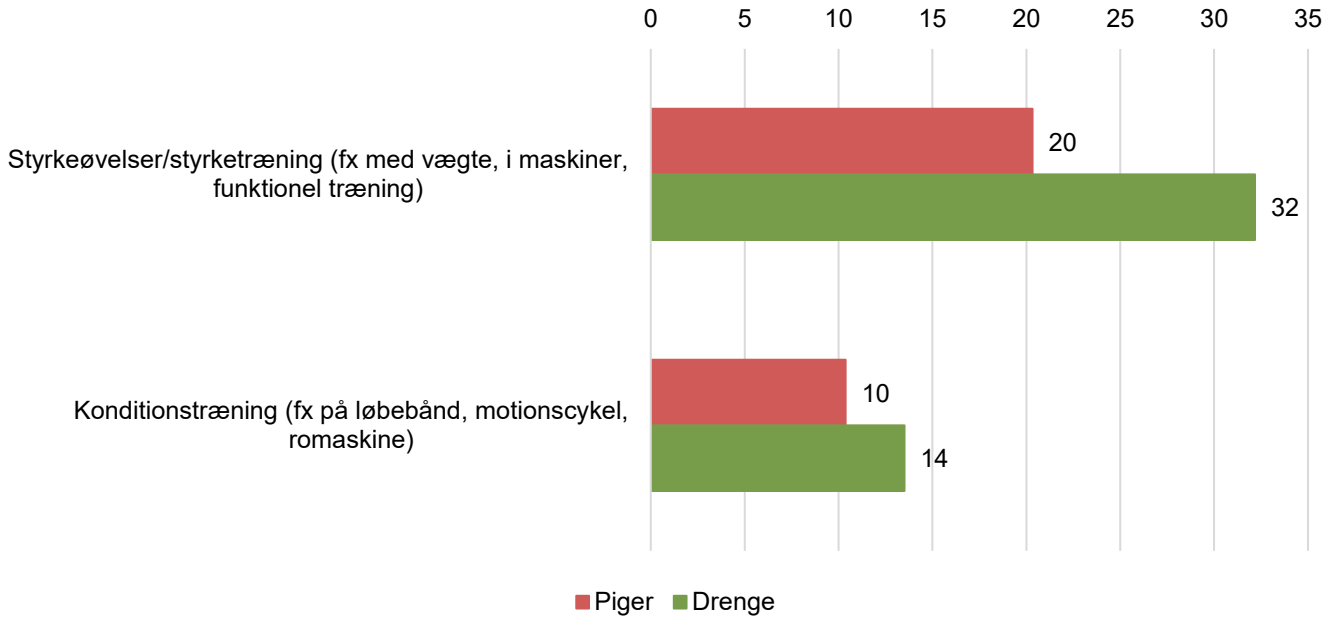
Figur 20: Udbredelsen af de største fitnessaktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt blandt de 12-14-årige. Procent. Danmark i Bevægelse.



Der ses en forskel på, hvordan piger og drenge i 12-14-årsalderen tilgår fitness og fysisk træning (figur 21).

En markant større andel af drengene end af pigerne dyrker styrketræning. Her angiver næsten hver tredje dreng (32 pct.), at de styrketræner mindst én gang om ugen, mens den tilsvarende andel for pigerne er 20 pct. For konditionstræning er forskellen mellem kønnene lidt mindre udtalt; her er 14 pct. af drengene og 10 pct. af pigerne aktive på ugentlig basis.

Figur 21: Udbredelsen af de største fitnessaktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt blandt de 12-14-årige, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



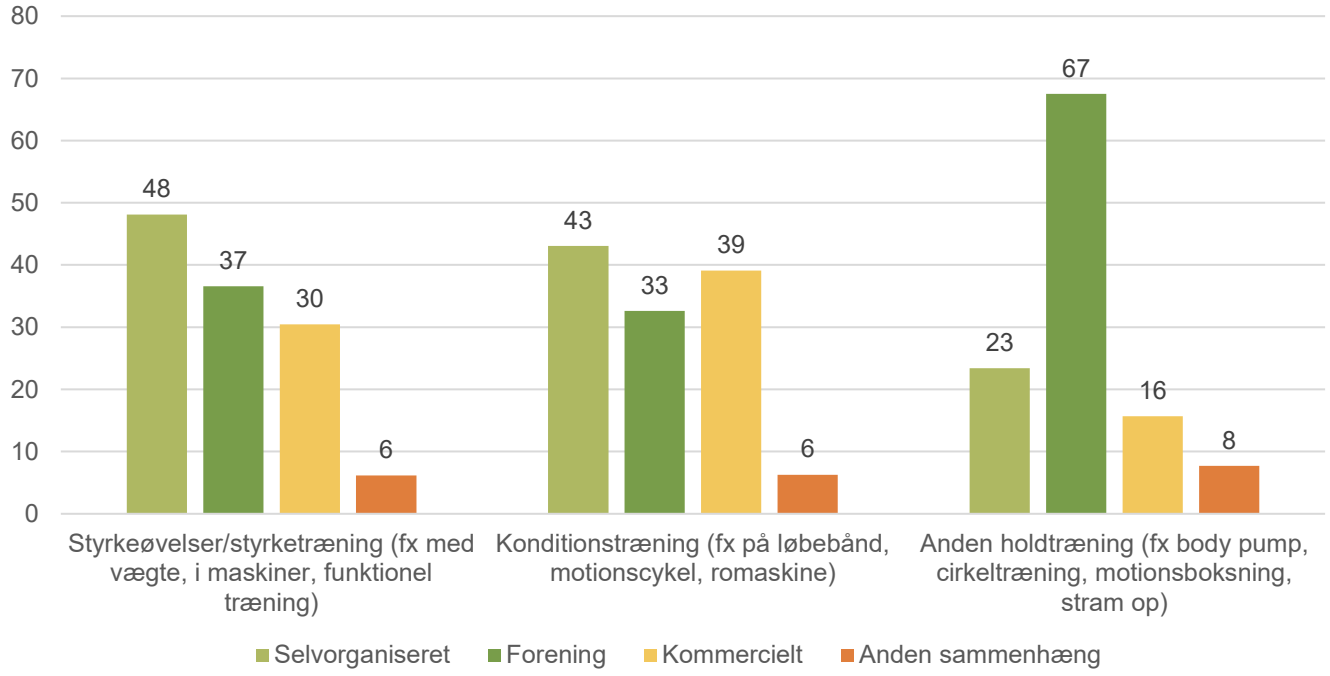
Figur 22 viser organisationsformerne for de tre største fitnessaktiviteter. Opgørelsen gælder udelukkende for de 12-14-årige, der dyrker den pågældende aktivitet, og giver et indblik i, hvordan deres træning typisk er struktureret (bemærk at man kan angive mere end én organisationsform per aktivitet).

For styrkeøvelser og styrketræning er den selvorganiserede ramme mest udbredt med 48 pct. Derudover angiver 37 pct., at de dyrker styrketræning i en idrætsforening, mens 30 pct. benytter kommercielle tilbud som fx traditionelle fitnesscentre.

Et lignende mønster ses for konditionstræning, hvor den selvorganiserede form ligeledes udgør den største andel (43 pct.). Her udgør den kommercielle andel 39 pct. og foreningsandelen 33 pct.

Anden holdtræning adskiller sig markant ved at have en langt højere grad af foreningsorganisering. Hele 67 pct. af de unge, der dyrker denne type aktivitet, gør det i en forening, mens 23 pct. angiver selvorganiseret træning og 16 pct. benytter kommercielle tilbud.

Figur 22: Organiseringsform blandt de 12-14-årige, der udøver den pågældende fitness-aktivitet mindst ugentligt. Procent. Danmark i Bevægelse.




CYBEX
UNIBET
CYBEX

Udbredte idrætsaktiviteter i forskellige organisationsformer

Tallene i dette kapitel viser andelen af den samlede børnepopulation, der udøver en given aktivitet i den specifikke organiseringsform mindst én gang om ugen. Figur 23, 24 og 25 viser de 15 mest udbredte aktiviteter rangeret efter udbredelse i henholdsvis foreningsregi, selvorganiseret regi og kommercielt regi.

Aktiviteter i foreningsregi
Når man ser på de aktiviteter, der dyrkes mest i foreningsregi, er der særligt fem aktiviteter, som markerer sig stærkt. Fodbold er den ubetinget mest udbredte aktivitet i det danske foreningsliv blandt børn, idet mere end hvert fjerde barn (26 pct.) ugentligt spiller fodbold i en klub. Gymnastik følger efter som den næstmest populære foreningsaktivitet med en andel på 20 pct., mens svømning i svømmehal eller bassin ligeledes trækker mange børn ind i foreningerne med en udbredelse på 15 pct. Derudover er det klassiske holdspil håndbold (9 pct.) og spejder/FDF (6 pct.) også blandt de mest udbredte foreningsaktiviteter for målgruppen.

Den foreningsorganiserede idræt er dermed særligt kendetegnet ved at rumme de klassiske holdspil og de mere traditionelle idrætsgrene. Det er aktiviteter, der typisk kræver adgang til specifikke faciliteter og hvor aktiviteten oftest er bundet op på faste, ugentlige træningstider.

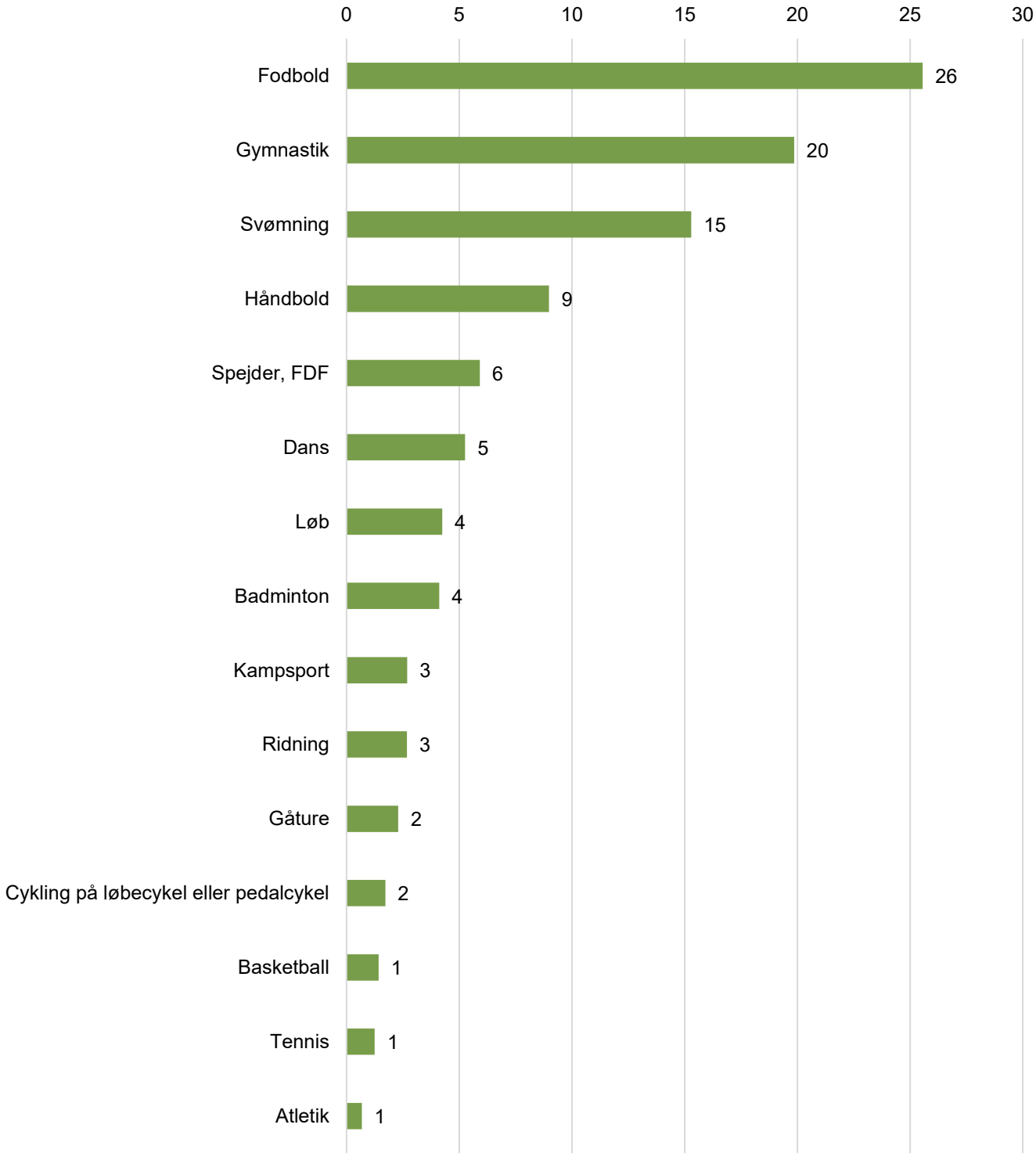
Aktiviteter i kommercielt regi
Generelt spiller den kommercielle sektor en meget lille rolle for det samlede idrætsbillede, når man kigger på børnegruppen som helhed (de 3-14-årige). Dans er reelt set den eneste aktivitet, hvor det kommercielle regi – som for eksempel private dansestudier – udgør en nævneværdig andel, idet 2,7 pct. af børnene går til kommerciel dans. For stort set alle andre idræts- og bevægelsesaktiviteter ligger den ugentlige kommercielle deltagelse for børnepopulationen på under 1 pct. Eksempelvis er de næstmest udbredte kommercielle aktiviteter gymnastik (0,9 pct.) og svømning i svømmehal eller bassin (0,8 pct.).

Det er imidlertid vigtigt at pege på en markant undtagelse i forhold til den kommercielle idræt, som gælder for de ældste børn. Som beskrevet i rapportens tidligere afsnit er udbredelsen af 'fitness og fysisk træning' udelukkende blevet kortlagt for de 12-14-årige. Blandt disse ældste årgange spiller det kommercielle marked en væsentlig rolle, idet en stor del af de unge, der dyrker styrketræning og konditionstræning, benytter sig af kommercielle fitnesscentre og faciliteter.

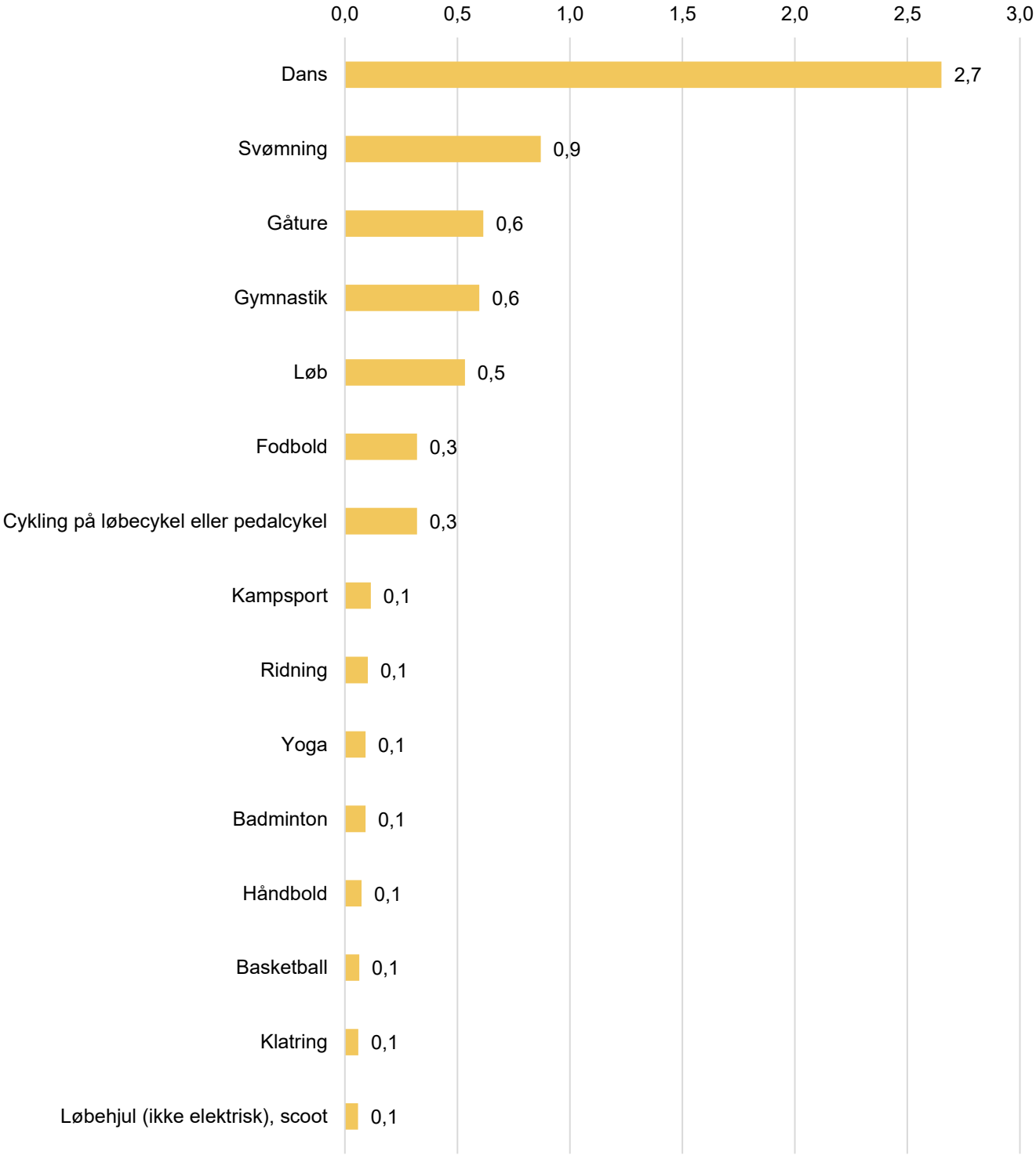
Selvorganiserede aktiviteter
Den selvorganiserede idræt, som foregår på egen hånd, på gaden, i naturen eller sammen med venner og familie, er i høj grad præget af lettilgængelige hverdagsaktiviteter. Ser man overordnet på gåture, udgør de samlet set den største selvorganiserede aktivitet, da hele 42 pct. af børnene går tur mindst én gang om ugen. Derudover er cykling (som i denne undersøgelse også inkluderer brugen af løbecykel for de allermindste) en yderst udbredt selvorganiseret aktivitet med 37 pct.

Det er desuden bemærkelsesværdigt, at fodbold formår at engagere en meget stor andel af børnene på tværs af organisatoriske rammer. Udover at være den absolut største foreningsidræt, udgør fodbold også en massiv selvorganiseret aktivitet (15 pct.) på græsplæner, villaveje og multibaner. Blandt de øvrige store selvorganiserede aktiviteter finder vi løbeture og aktiviteter på ikke-elektrisk løbehjul, som hver især aktiverer 12 pct. af børnene uden for de faste, strukturerede rammer.

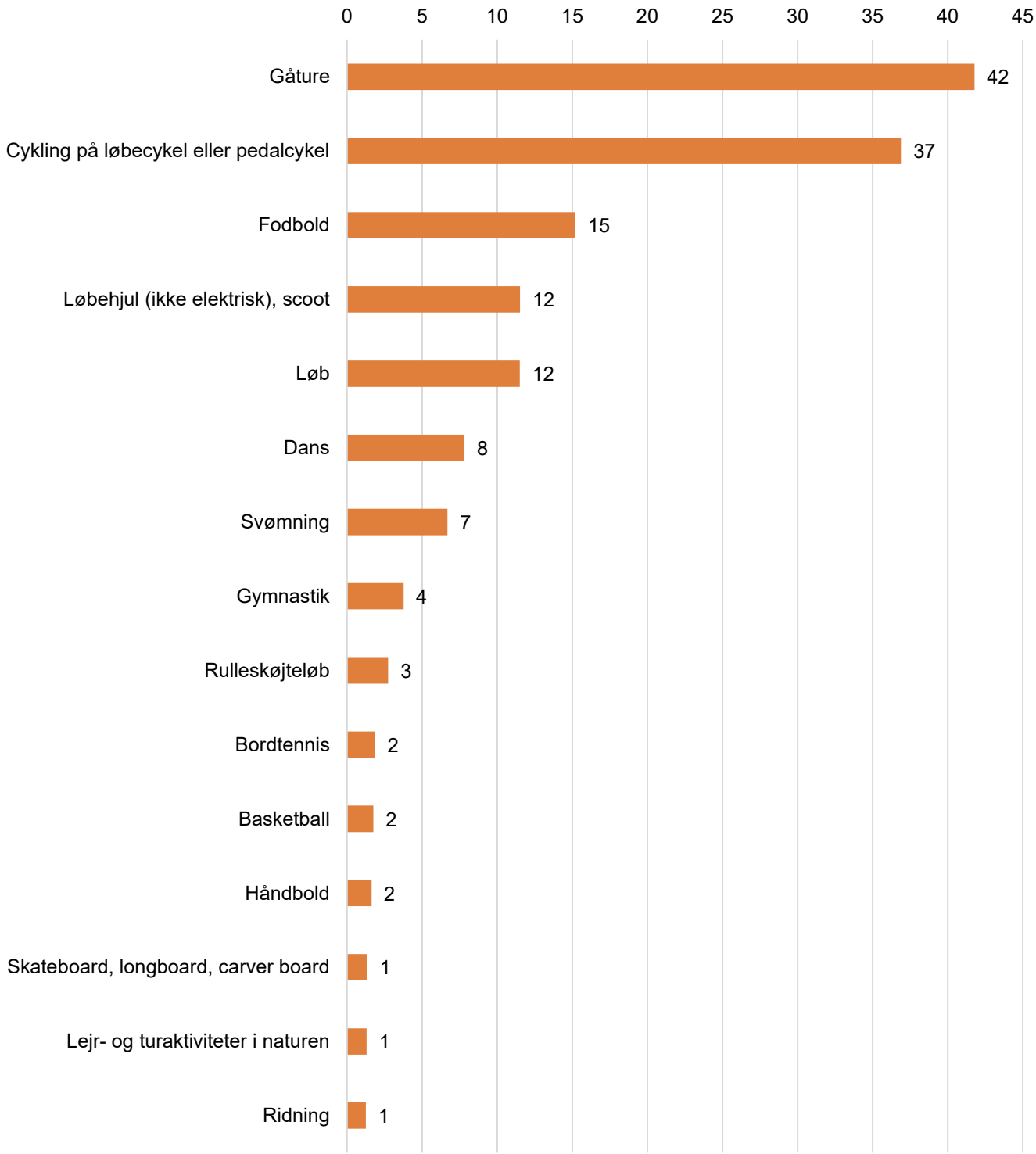
Figur 23: Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt i forening. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 24: Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt kommercielt. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 25: Udbredelsen af de 15 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt selvorganiseret. Procent. Danmark i Bevægelse.



Deltagelse i forskellige typer af aktiv leg

I figur 26 og 27 ses andelen af børn, der deltager i forskellige former for aktiv leg mindst én dag om ugen, fordelt på henholdsvis køn og aldersgrupper.

Forældre og børn er blevet spurgt til aktiv leg i dagtilbud, frikvarter, skolefritidstilbud samt i fritiden. Leg i en idrætsforening, sportsklub eller som en del af idrætsundervisningen i skolen er ikke medtaget her.

De mest udbredte aktive lege på tværs af alle børn er boldlege (60 pct.), leg på legeplads (60 pct.) og leg på hjul (58 pct.).

Der ses et tydeligt mønster i forhold til, hvilke lege piger og drenge oftest deltager i (figur 25).

En markant større andel af drengene deltager i boldlege (71 pct. for drenge mod 48 pct. for piger), leg på hjul (62 pct. mod 54 pct.) og kamplege (51 pct. mod 31 pct.).

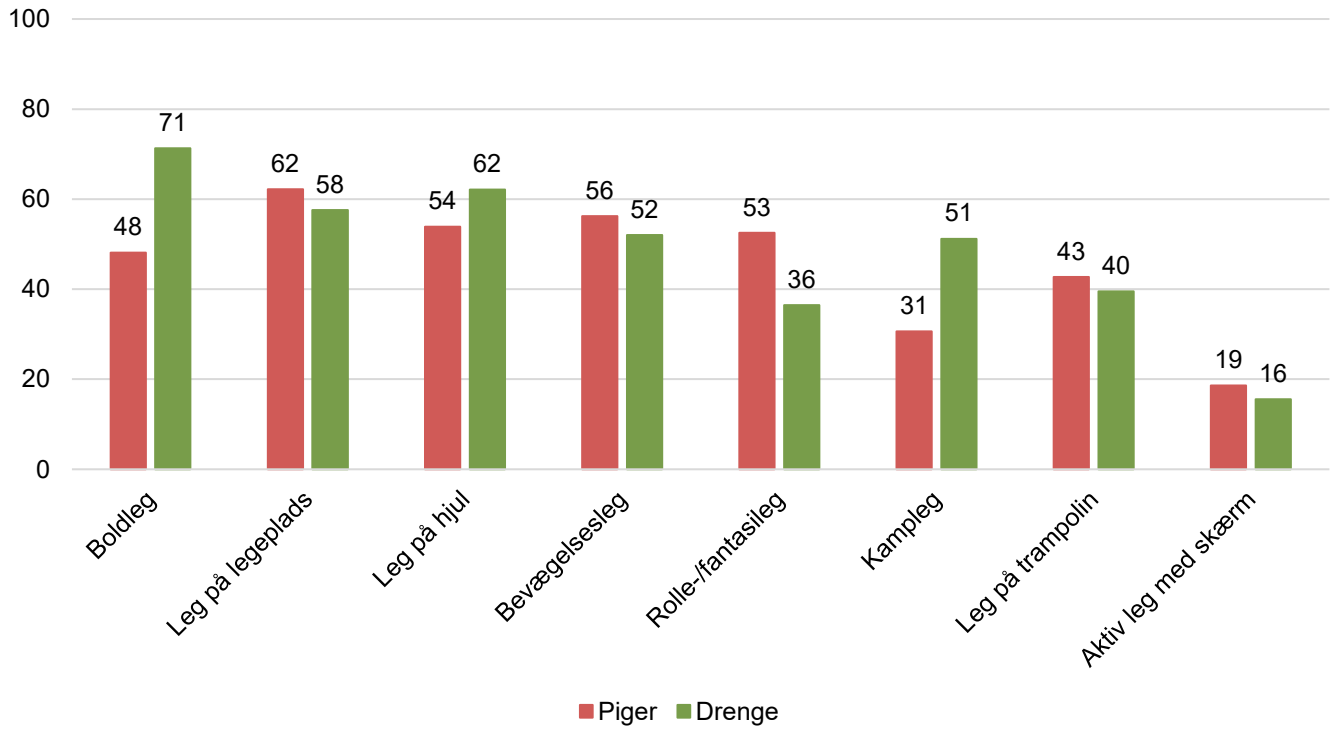
Blandt pigerne er der omvendt en større andel, der benytter sig af leg på legeplads (62 pct. for piger mod 58 pct. for drenge), bevægelseslege som eksempelvis fange- og gemmeleg (56 pct. mod 52 pct.) samt rolle- og fantasilege (53 pct. mod 36 pct.).

Opdeler man på alder (figur 26), fremgår det, at andelen, der deltager i aktiv leg, generelt er højest blandt de yngste børn og markant lavere blandt de ældste.

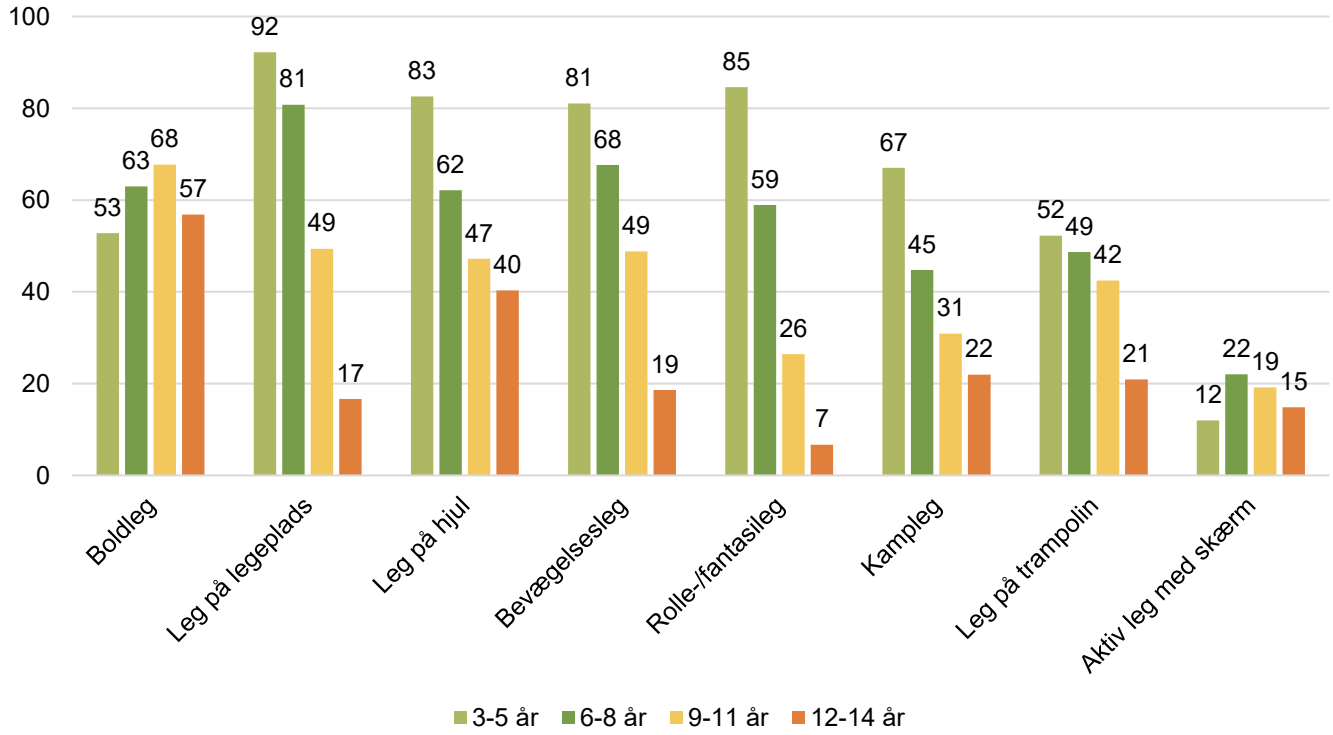
Lege som leg på legeplads, rolle- og fantasileg samt bevægelsesleg er særligt udbredte blandt de 3-5-årige og 6-8-årige. Blandt de ældste (12-14-årige) er andelen, der deltager i disse legeformer, meget begrænset.

Boldleg udgør en undtagelse, idet den er relativt udbredt på tværs af de fleste aldersgrupper. Den største andel boldspillende børn findes blandt de 9-11-årige (68 pct.). Aktiv leg med skærm er den mindst udbredte legeform i alle aldersgrupper og ligger på mellem 12 og 22 pct. afhængigt af alderen.

Figur 26: Andel, som deltager i aktiv leg mindst 1 gang om ugen, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 27: Andel, som deltager i aktiv leg mindst 1 gang om ugen, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.



Muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet

Resultaterne i figur 28 og 29 illustrerer andelen af børn, der har gode muligheder for at bevæge sig i nærområdet, fordelt på henholdsvis køn og alder.

Det er her vigtigt at bemærke en forskel i, hvem der har besvaret spørgsmålet: For de 3-5-årige har forældrene angivet, hvor barnet har gode muligheder. For de 6-14-årige er børnene derimod blevet bedt om selv at angive de steder i nærområdet, hvor de ud fra deres eget kendskab oplever gode muligheder for bevægelse. Tallene for de ældste afspejler altså *børnenes* kendskab og ikke nødvendigvis den faktiske infrastruktur.

På tværs af køn og alder peger resultaterne på, at hjemmet (inde eller ude) er det sted, som flest angiver som en god mulighed for bevægelse (81 pct.). Dernæst følger legepladser (74 pct.) og parker eller grønne områder (62 pct.). Fodboldbaner (60 pct.) og skovområder (55 pct.) udgør ligeledes væsentlige bevægelsesmuligheder, mens idrætshal/gymnastiksal (49 pct.), svømmehal (46 pct.), multibaner (36 pct.) og strand (26 pct.) angives af færre.

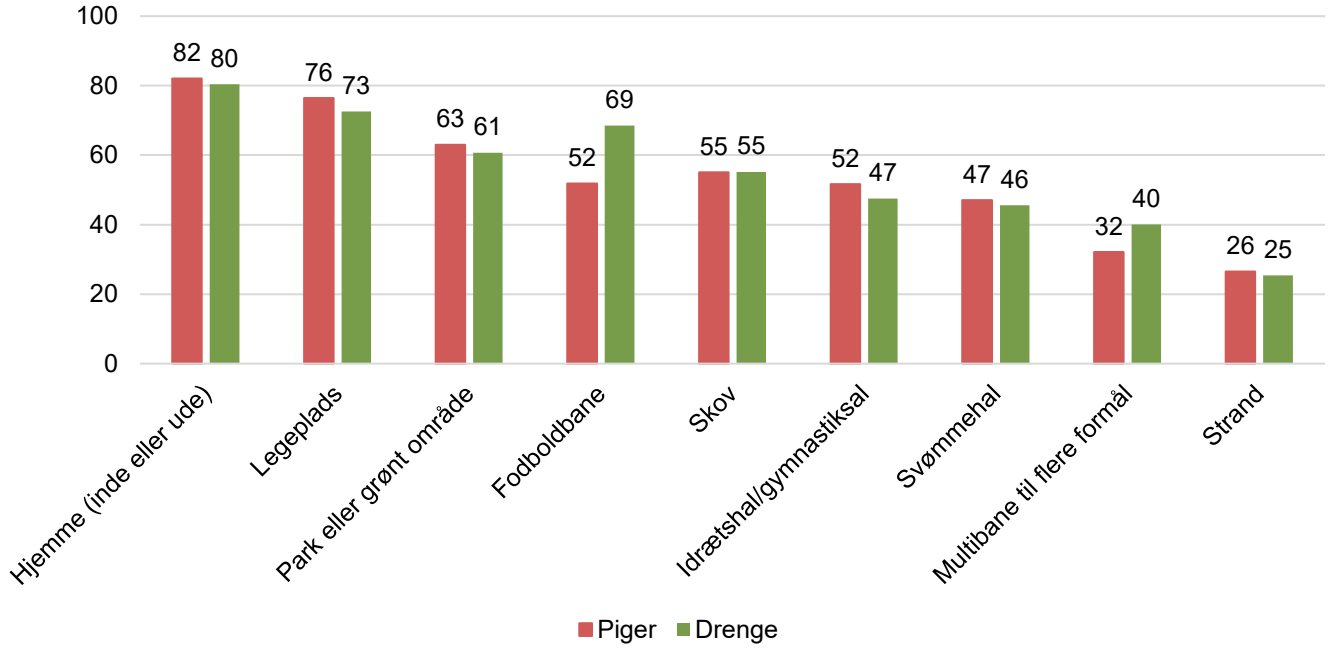
Opdelt på køn ses der overordnet kun mindre forskelle i de oplevede bevægelsesmuligheder i nærområdet.

En større andel af drengene end af pigerne angiver dog, at de har gode muligheder for bevægelse på fodboldbaner (69 pct. mod 52 pct.) og multibaner (40 pct. mod 32 pct.). Pigerne angiver omvendt lidt oftere end drengene, at de har gode muligheder for bevægelse i en idrætshal eller gymnastiksal (52 pct. mod 47 pct.).

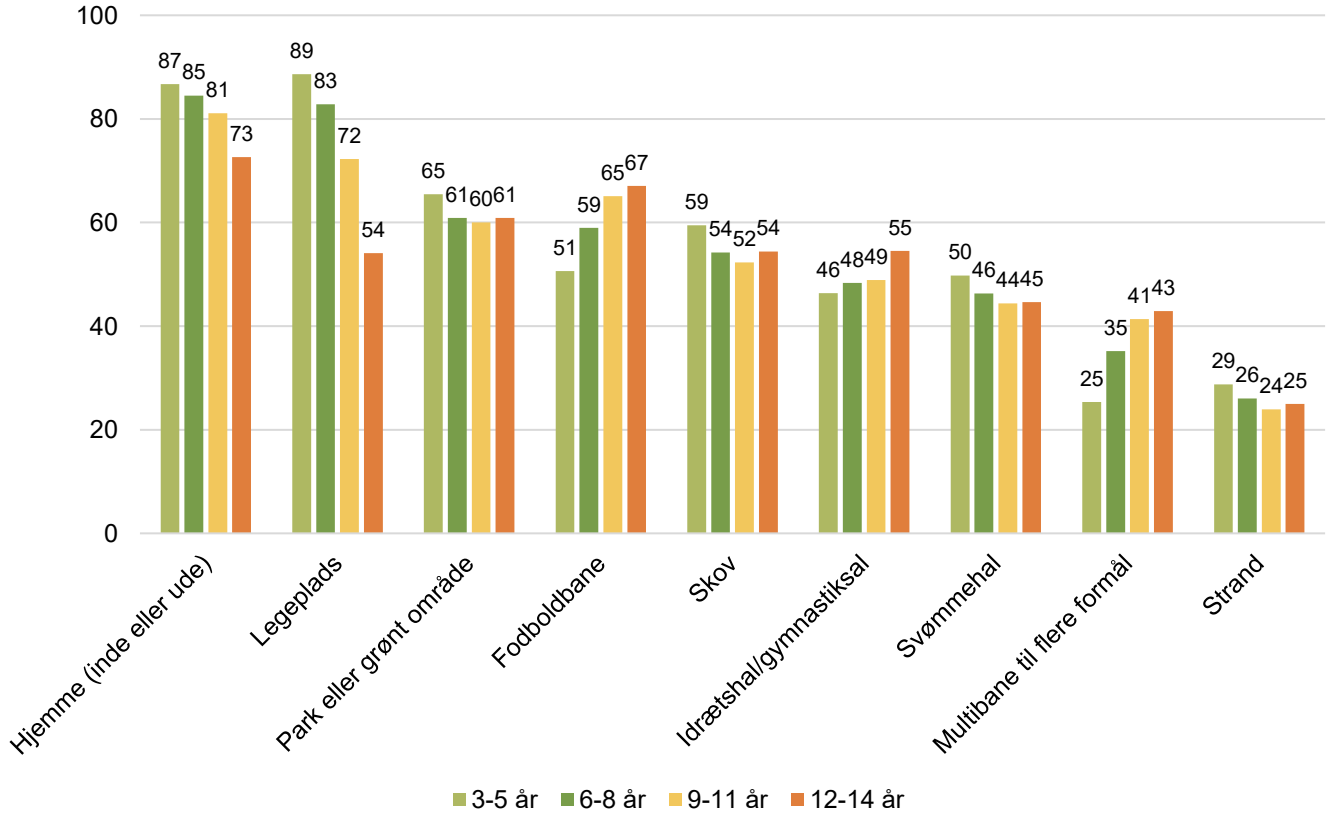
Kigger man på aldersgrupperne (figur 28), angiver de forældre, der har svaret for de 3-5-årige, i høj grad gode muligheder i hjemmet (87 pct.) og på legepladser (89 pct.). Blandt de ældste (12-14 år), som selv har besvaret spørgsmålet, er andelen, der oplever disse steder som gode muligheder, lavere (henholdsvis 73 pct. og 54 pct.).

Til gengæld er andelen, der angiver faciliteter som fodboldbaner, idrætshal/gymnastiksal og multibaner, højere blandt de ældste børn end blandt de yngste. Andelen, der oplever at have gode muligheder i naturområder som parker, skov og strand, ligger på et relativt ensartet niveau på tværs af aldersgrupperne.

Figur 28: Andel der har gode muligheder for at bevæge sig i det område, hvor de bor, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 29: Andel, som oplever at have gode bevægelsesmuligheder i nærområdet, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.



Besøg på legeplads

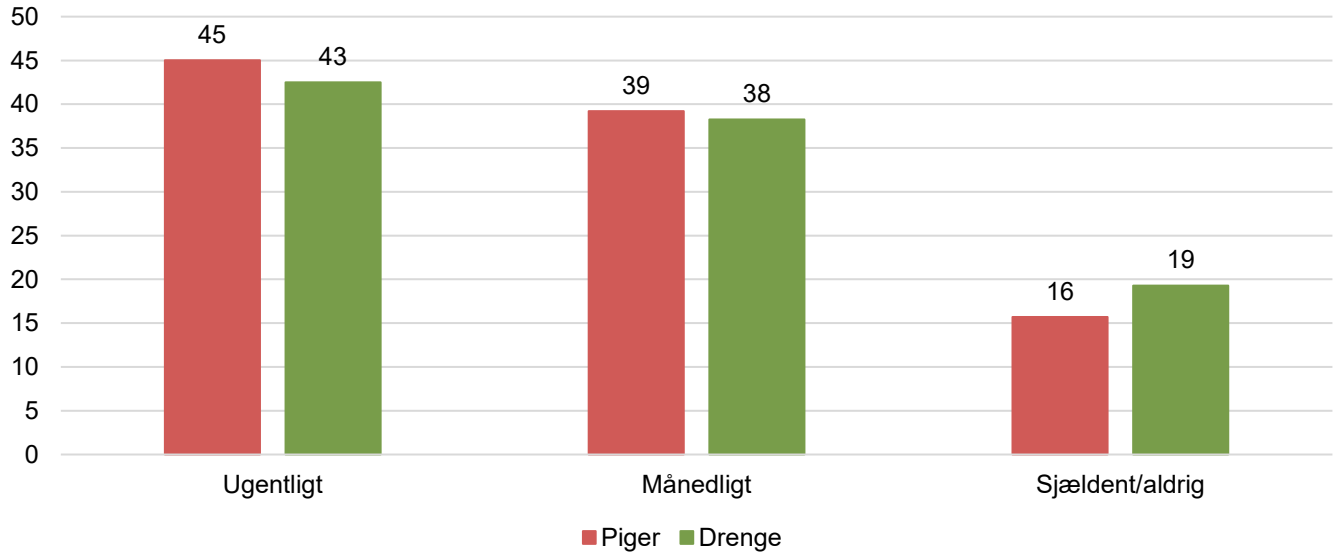
De 6-11-årige børn, som i det forrige spørgsmål angav, at de kender til en legeplads med gode bevægelsesmuligheder i nærområdet, blev desuden bedt om at angive, hvor ofte de besøger en legeplads i deres fritid. Det er altså vigtigt at bemærke, at tallene herunder *kun* gælder for de børn, der i forvejen oplever, at der er en legeplads til rådighed.

Blandt denne gruppe fremgår det, at 44 pct. af de 6-11-årige besøger en legeplads hver uge. Der er et nogenlunde ens brugsmønster på tværs af piger og drenge (figur 30), mens de aldersopdelte resultater (figur 31) viser lidt større forskelle:

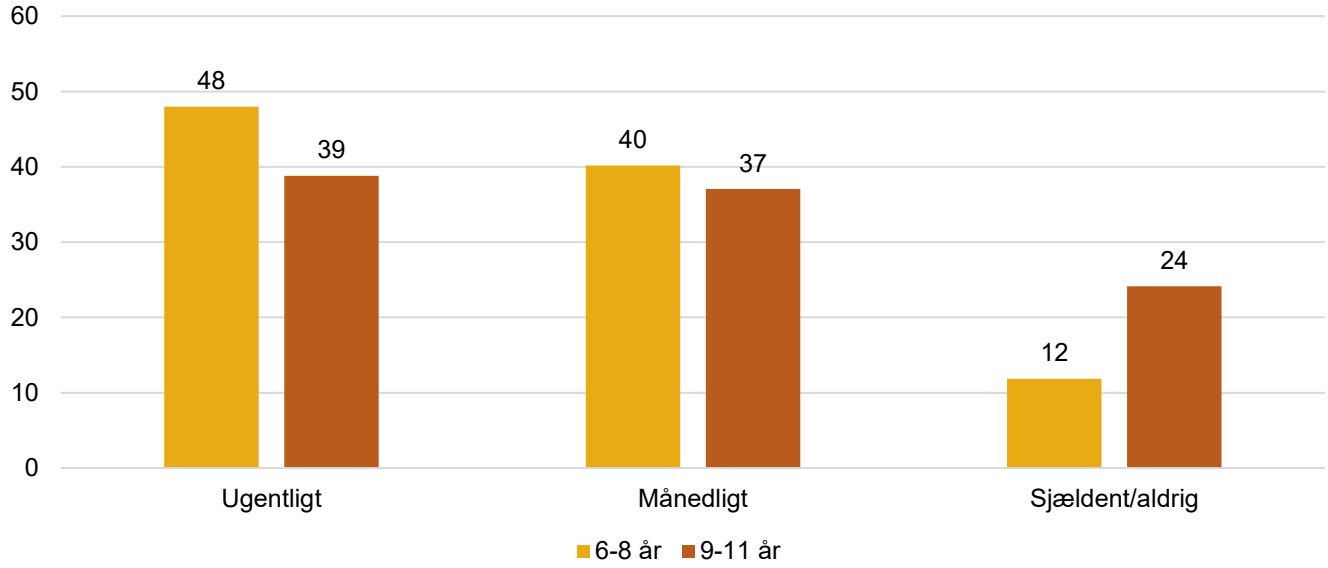
Blandt de 6-8-årige (som har en legeplads med gode muligheder i nærområdet) benytter næsten halvdelen legepladsen ugentligt (48 pct.), mens yderligere 40 pct. angiver månedlig brug. Kun 12 pct. i denne aldersgruppe bruger legepladsen sjældent eller aldrig.

For de 9-11-årige er andelen med et ugentligt besøg lavere (39 pct.) og andelen med månedlig brug tilsvarende 37 pct. Blandt de 9-11-årige er der til gengæld en dobbelt så stor andel (24 pct.), der sjældent eller aldrig benytter legepladsen, sammenlignet med de 6-8-årige.

Figur 30: I fritiden hvor tit har du inden for de seneste 12 måneder besøgt en legeplads i området hvor du bor, for at bevæge dig. 6-11-årige, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 31: I fritiden hvor tit har du inden for de seneste 12 måneder besøgt en legeplads i området hvor du bor, for at bevæge dig. 6-11årige, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.





Barrierer for bevægelse i fritiden

Forældre til børn i alderen 3-11 år er blevet spurgt om, hvilke udfordringer de oplever i forhold til at støtte deres barns bevægelse i hverdagen.

For at indfange de specifikke kontekster i børnenes hverdag, blev spørgsmålet stillet forskelligt afhængigt af, om barnet går i dagtilbud eller i skole:

- Til forældre med børn i dagtilbud (3-5 år): *"Er der noget, du oplever som udfordrende i forhold til at støtte dit barns bevægelse, efter det har været i dagtilbud?"*
- Til forældre med skolebørn (6-11 år): *"Er der noget, du oplever som udfordrende i forhold til at støtte dit barns bevægelse efter skoletid?"*

Overordnet set angiver omkring halvdelen af forældrene i begge grupper (48 pct. af forældre til dagtilbudsbørn og 52 pct. af forældre til skolebørn), at de slet *ikke* oplever nogen udfordringer med at støtte barnets bevægelse (figur 32 og figur 33). For den anden halvdel tegner der sig dog nogle tydelige barrierer, som varierer alt efter, om barnet går i dagtilbud eller skole.

Børn i dagtilbud (3-5 år)

Blandt forældre til børn i dagtilbud (figur 32) er de tre hyppigste barrierer:

1. At barnet har brug for ro eller alenetid, når det kommer hjem (23 pct.).
2. At aktiviteter ligger på tidspunkter, der ikke passer ind i familielivet (20 pct.).
3. At barnet er for fysisk træt, når det kommer hjem (16 pct.).

For dagtilbudsbørnene fylder de logistiske og overskudsmæssige udfordringer altså relativt meget i hverdagen. Derudover angiver 11 pct. økonomi ("Det koster mange penge") som en barriere, og 10 pct. angiver, at barnet vil have, at en forælder deltager eller ser på, men at forælderen ikke har tid.

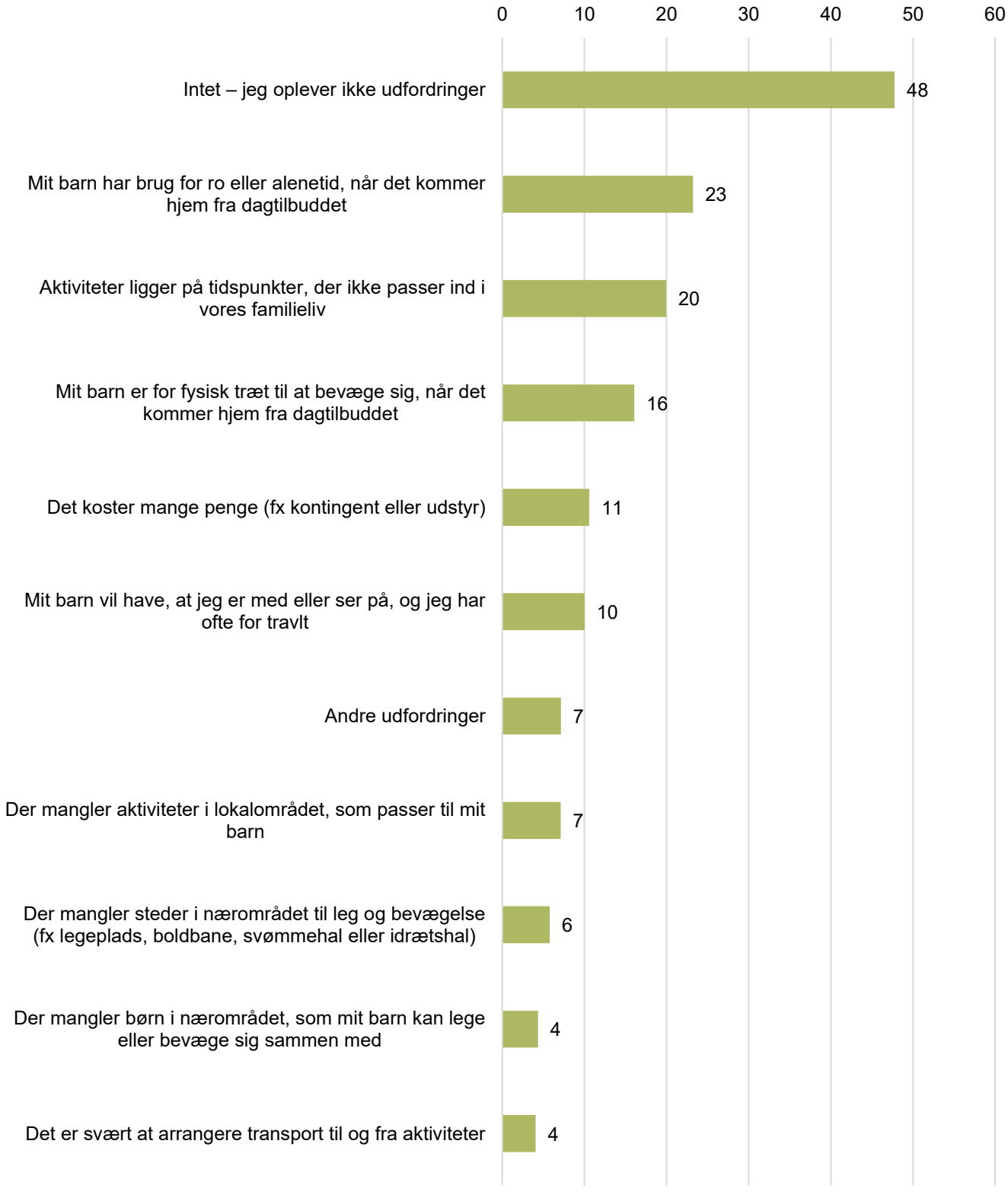
Skolebørn (6-11 år)

Forældre til skolebørn oplever et lidt andet mønster af udfordringer (figur 33). Her er de tre hyppigste barrierer:

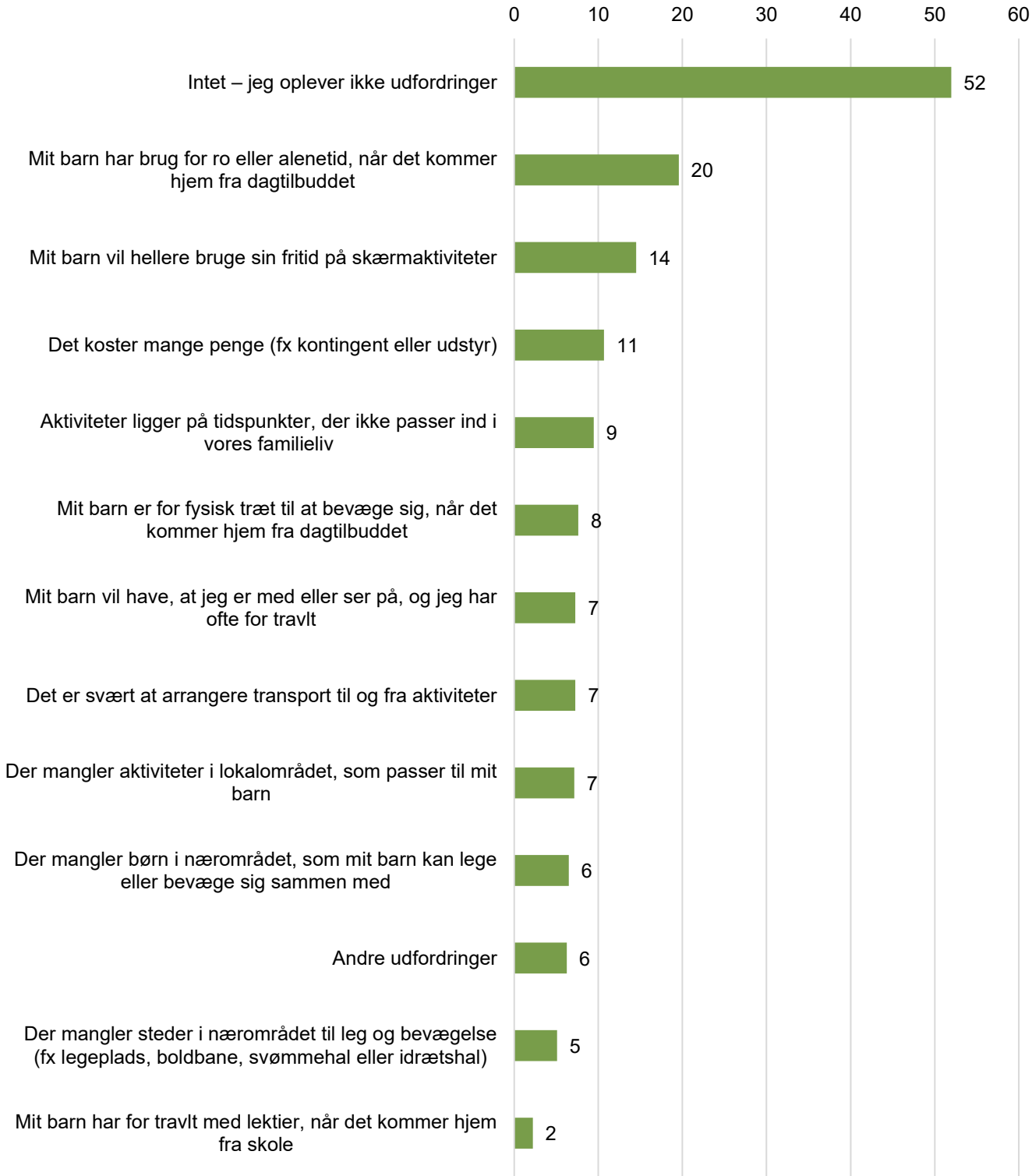
1. At barnet har brug for ro eller alenetid, når det kommer hjem (20 pct.).
2. At barnet hellere vil bruge tid på skærm (14 pct. – *bemærk: kun svarmulighed for forældre til skolebørn*).
3. Økonomi ("Det koster mange penge") (11 pct.).

Sammenlignet med forældre til børn i dagtilbud angiver forældre til børn i skolealderen sjældnere logistik (9 pct.) og fysisk træthed (8 pct.) som barrierer. Til gengæld angiver 14 pct., at barnet hellere vil bruge tid på skærm, hvilket gør skærmtid til en af de mere udbredte udfordringer i denne gruppe. Forældre til drenge angiver lidt oftere skærmtid som en udfordring end forældre til piger. Lektier angives kun som en barriere af 2 pct. af forældrene til børn i skolealderen. Fælles for både dagtilbudsbørn og skolebørn gælder det, at mangel på steder, aktiviteter og andre børn at lege med i nærområdet, kun udgør barrierer for en lille andel (mellem 4 og 7 pct.).

Figur 32: Hyppigste barrierer for barns bevægelse i fritiden som opleves af forældre til børn i dagtilbud. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 33: Hyppigste barrierer for barns bevægelse i fritiden som opleves af forældre til børn i den tidlige skolealder (6-11 år). Procent. Danmark i Bevægelse.



Sammenfattende viser forældrenes besvarelser, at barnets behov for ro og alenetid er den hyppigst angivne barriere for fysisk aktivitet efter henholdsvis dagtilbud og skole for begge aldersgrupper.

Sammenligner man de øvrige barrierer på tværs af grupperne, ses der dog forskelle i forældrenes oplevelser. For forældre til dagtilbudsbørn fylder logistik og manglende tid markant som en udfordring i hverdagen, hvorimod disse praktiske barrierer angives af en noget mindre andel blandt forældre til skolebørn. Til gengæld angiver en større andel af forældrene til skolebørn, at konkurrerende interesser – særligt i form af skærmtid – udgør en af de primære barrierer for barnets fysiske aktivitet.



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 (CISC) ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Projektet er muliggjort gennem en bevilling fra Nordea-fonden 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.

Den følgende metodebeskrivelse omhandler den anvendte metode ifm. undersøgelsens spørgeskemaer, herunder spørgeskemaernes indhold, udvælgelse og stikprøver, udsendelse af spørgeskemaerne samt svarprocent og vægtning.

Spørgeskemaernes indhold
Mens Danmark i Bevægelse oprindeligt blev lanceret i 2020 med fokus på voksne (15+ år), blev der i 2025 for første gang etableret en selvstændig og omfattende dataindsamling for børn i alderen 3-14 år. Undersøgelsen i 2025 udgør således en baseline for en national kortlægning af børns bevægelsesvaner.

Børns fysiske udfoldelse og kognitive modenhed ændrer sig markant i løbet af opvæksten. For at sikre høj datakvalitet og validitet er undersøgelsens spørgeskemaer differentieret og tilpasset børnenes alder og livskontekst, hvilket afspejler sig i både sprogbrug og i, hvem der har foretaget besvarelsen.

For de yngste børn i alderen 3-5 år besvares spørgeskemaet udelukkende af forældrene på vegne af barnet. Fokus i dette skema er rettet mod barnets tidlige motoriske leg, hverdagen i dagtilbuddet samt familiens rammer.

For aldersgruppen 6-11 år anvendes en todelt metodisk struktur. I første del svarer forælderen alene på faktuelle baggrundsspørgsmål, herunder barnets rammer, transportvaner samt hvilke idrætsaktiviteter barnet dyrker i sin fritid. I anden del inddrages barnet direkte og besvarer, med nødvendig hjælp fra forælderen, spørgsmål om mere subjektive og oplevelsesorienterede emner. Dette omfatter barnets egen oplevelse af aktiv leg, aktive hverdage og kendskab til bevægelsesmuligheder i nærområdet. Inden overgangen til anden del instrueres forældrene i at lade barnet svare så frit og neutralt som muligt og kun yde teknisk eller sproglig støtte, hvis barnet har svært ved at forstå spørgsmålet. Barnet instrueres ligeledes i, at det er helt i orden at modtage hjælp til at huske aktiviteter, men at det afgørende er barnets egne oplevelser.

Børn i alderen 12-14 år har primært besvaret spørgeskemaet selv (med mulighed for forældrestøtte ved behov). Denne gruppes skema er sprogligt tilpasset et højere modenhedsniveau og indeholder dertil særskilte moduler, som er relevante for overgangen til ungdomslivet.

Den alderstilpassede tilgang sikrer, at vi får valide oplysninger om barnets kontekst fra de voksne, mens barnets egne subjektive oplevelser af lyst, motivation og bevægelsesglæde i skolen og fritiden bliver hørt. Samtidig er konteksten for bevægelse tilpasset den relevante institutionelle hverdag, hvad enten det er børnehave eller skole.

Spørgeskemaerne til både voksne og børn i 2025 blev 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, bortset fra aldersversioneringen, 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
For at sikre et repræsentativt og statistisk robust datagrundlag har Danmarks Statistik (DST) foretaget en stratificeret tilfældig udtrækning af CPR-numre direkte fra det nationale CPR-register.

Ved at kontakte børnene via CPR-registeret (adresseret til forældremyndighedsindehaveren) sikres det, at undersøgelsen også når ud til familier, der ikke af egen drift ville melde sig til en sundhedsvidenskabelig undersøgelse. Dette minimerer risikoen for systematisk rekrutteringsskævhed (selvselektions-bias), hvor kun de mest idrætsaktive og ressourcestærke familier deltager.

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 familiernes travle hverdag.

For at anerkende tidsforbruget er der benyttet incitamenter i form af lodtrækning om skattefrie præmier. Her er 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
Undersøgelsen indeholder et af de største datasæt for børns bevægelse og fysisk aktivitet, der nogensinde er skabt.

Det samlede nationale datagrundlag for børneundersøgelsen udgør således:

	2020			2025		
Målgruppe	Udtrukket	Besvarelser	Svarprocent	Udtrukket	Besvarelser	Svarprocent
Børn (3-14 år)	-	-	-	203.785	54.994	27 pct.

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 ved store stikprøver vil der i spørgeskemaundersøgelser forekomme systematiske skævheder i, hvem der vælger at svare (non-response-bias). Typisk vil ressourcestærke familier med højere uddannelsesniveau være overrepræsenterede i datamaterialet.

For at korrigere for disse skævheder og sikre, at resultaterne tegner et generaliserbart billede af alle samfundslag i Danmark, har Danmarks Statistik foretaget en avanceret multivariat vægtning af det indsamlede datamateriale.

Børnedataene er vægtet og kalibreret op mod Danmarks Statistiks fuldstændige registerdata for den samlede danske børnepopulation på baggrund af følgende variable: barnets biologiske køn, barnets alder, geografisk bopæl, forældrenes herkomst (indvandrere, efterkommere, herkomstland) samt uddannelsesniveauet for den højest uddannede forælder i husstanden.

Ved at inddrage forældrenes uddannelsesniveau som en tungtvejende socioøkonomisk variabel i vægtningsmatricen sikres det, at børn af forældre med kortere uddannelser tildeles en relativt højere vægt i de endelige beregninger, hvis de er underrepræsenterede i de rå svar. Dette korrigerer effektivt for den veldokumenterede sociale slagside i sundheds- og bevægelsesadfærd.

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

SDU

Syddansk Universitet
Campusvej 55
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk

www.sdu.dk

