



Bevægelsesaktiviteters deltagerprofil

Analyse for Danmarks Idrætsforbund med udgangspunkt i data fra 'Danmark i Bevægelse'
– den hidtil største nationale måling af hvordan og hvorfor vi bevæger os

Karsten Elmoose-Østerlund

Eva Berthelsen Schmidt

Louise Briand Thomsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



SDU

Bevægelsesaktiviteters deltagerprofil

Analyse for Danmarks Idrætsforbund med udgangspunkt i data fra 'Danmark i Bevægelse' – den hidtil største nationale måling af hvordan og hvorfor vi bevæger os

Karsten Elmoose-Østerlund

Eva Berthelsen Schmidt

Louise Briand Thomsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

Bevægelsesaktiviteters deltagerprofil

Analyse for Danmarks Idrætsforbund med udgangspunkt i data fra 'Danmark i Bevægelse' – den hidtil største nationale måling af hvordan og hvorfor vi bevæger os

Karsten Elmosé-Østerlund, Eva Berthelsen Schmidt og Louise Briand Thomsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik

Syddansk Universitet

Udgivet 2024

ISBN 978-87-94345-83-5

Undersøgelsen 'Danmark i Bevægelse' er gennemført med økonomisk støtte fra Nordea-fonden

Analyserne i denne rapport er gennemført med støtte fra Danmarks Idrætsforbund

Indhold

Gruppering af bevægelsesaktiviteter	4
Aktivitetsgruppernes udbredelse	9
Geografiske forskelle	9
Karakteristik af deltagerne	11
Køn.....	11
Alder	11
Beskæftigelse.....	12
Oprindelse	14
Funktionsnedsættelse	15
Hjemmeboende børn	16
Deltagelsesprofil.....	17
Hyppighed.....	17
Organisatorisk sammenhæng.....	18
Social sammenhæng.....	20
Motiver, barrierer og muligheder	22
Motiver	22
Barrierer	24
Muligheder	26
Metode	27
Datamaterialet.....	27
De gennemførte analyser	29

Gruppering af bevægelsesaktiviteter

Dette notat er blevet til i et samarbejde mellem Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) ved Syddansk Universitet. Notatet tager afsæt i data fra forsknings- og formidlingsprojektet Danmark i Bevægelse, som er gennemført af CISC. Disse data bliver anvendt til at opdele bevægelsesaktiviteter og tilvejebringe ny viden om udøverne i forskellige grupper af bevægelsesaktiviteter, hvoraf en stor del bliver udbudt i specialforbund under DIF.

Bevægelsesaktiviteter bliver grupperet på forskellige måder, men typisk ud fra en række fællestræk i relation til fx måden aktiviteterne praktiseres på, hvor de praktiseres henne, om det er 'nye' eller 'gamle' aktiviteter, og lign. Det kan fx være ved at skelne holdboldspil fra ketchersportsgrene og andre typer af boldspil eller ved at opdele i ude- og indeidrætter. I dette notat er der valgt en anden tilgang, som ikke tager udgangspunkt i aktiviteterne, men i udøvernes deltagelse heri.

Formålet med dette notat er at således opnå indsigt i hvilke bevægelsesaktiviteter, der typisk dyrkes i kombination med hinanden, og at præsentere en karakteristik af udøverne i disse aktivitetsgrupper med hensyn til deres sociale baggrund, deltagelsesprofil samt oplevede motiver, barrierer og muligheder for at være bevægelsesaktive. Dermed genererer notatet en viden, som kan bruges af bl.a. idrætsorganisationer, specialforbund og foreninger, når de skal målrette forskellige aktiviteter – eller grupper af aktiviteter – til forskellige grupper af udøvere.

Grupperingen af bevægelsesaktiviteter i dette notat skiller sig således ud fra de fleste andre ved at have fokus på udøverne og ved at være empirisk funderet. Således er gruppeinddelingen baseret på resultaterne fra en såkaldt eksplorativ faktoranalyse, der grupperer de aktiviteter, som ofte dyrkes af de samme udøvere, i samme gruppe.

Datagrundlaget for analyserne er spørgeskemabesvarelser om bevægelsesvaner fra godt 163.000 voksne borgere (15+ år), som er indsamlet i forbindelse med forsknings- og formidlingsprojektet Danmark i Bevægelse. De er alle blevet spurgt til deres deltagelse i en lang række forskelligartede bevægelsesaktiviteter. Konkret inkluderede vi i alt 71 aktiviteter i analysen, hvilket modsvarer langt størstedelen af de aktiviteter, som indgik i spørgeskemaet. Bevægelsesaktiviteterne er udvalgt bredt for at få størst muligt indblik i sammenhænge herimellem, uagtet om aktiviteterne typisk organiseres i forening, kommercielt og/eller som selvorganiseret aktivitet. For at blive regnet som deltager i en aktivitet, skal respondenterne have angivet, at de dyrker den pågældende aktivitet mindst én gang om ugen – for sæsonidrætsgrene dog mindst én gang om ugen i de perioder, hvor respondenterne dyrker de pågældende aktiviteter.

Denne tilgang førte til dannelsen af syv grupper af bevægelsesaktiviteter, som vi efterfølgende har navngivet med udgangspunkt i centrale kendetegn for de aktiviteter, der blev placeret i hver af de syv grupper (fx aktivitetens karakter, den typiske udøvelse deraf, om de foregår inde eller ude, med hvilke remedier, mv.). Tabel 1 viser de syv aktivitetsgrupper og angiver hvilke aktiviteter, der er placeret i hver gruppe.

Tabel 1. Oversigt over de syv aktivitetsgrupper og placeringen af de 71 inkluderede bevægelsesaktiviteter.

Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kamp-sport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulle-skøjter/ski	Mental- og smidighedstræning
<ul style="list-style-type: none"> • Atletik • Basketball • Bordtennis • Calisthenics, street workout • Fodbold • Hockey/floorball • Håndbold • Løbbehjul, scoot, BMX • Padeltennis • Parkour, freerunning, tricking • Skateboard, longboard, carverboard • Squash • Streetbasket, streetsoccer, panna • Volleyball/beachvolley 	<ul style="list-style-type: none"> • Aero-bic/step • Crossfit • Gåture i hurtigt tempo • Kampsport • Konditions-træning • Løbeture • Spinning • Styrkeøvelser/styrke-træning • Anden fitness hold-træning 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballet, flamenco, moderne dans og lign. • Fitness dans • Kreativ dans • Pardanse • Redskabs-gymnastik • Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik • Street dance • Trampolin 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Bassintræning • Billard, pool, snooker • Bowling, keglespil • Cykling på 'hverdagscykel' • Golf • Gåture i moderat tempo • Motions-gymnastik • Petanque • Svømning i svømmehal/bassin • Tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Bueskydning • Fiskeri • Friluftsliv • Gåture med hund • Jagt • Ridning • Rollespil (uden-dørs) • Skydning • Spejder 	<ul style="list-style-type: none"> • Dykning/fridykning/under-vandsjagt • Kano/kajak • Landevejscykling • Open Water Svømning • Orienteringsløb • Roning • Rulleski • Rulleskøjteløb • Sejlsport • Skiløb • Vinterbadning • Surfing, stand up paddle • Terræncykling • Terrænløb • Triatlon/duatlon • Windsurfing, kitesurfing 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation/mindfulness • Pilates • Tai chi, qigong • Yoga

De syv grupper samler en række aktiviteter, som deler forskellige fællestræk i relation til fx måden aktiviteterne bliver praktiseret på, og hvor de bliver praktiseret henne. Det drejer sig fx om fitnessaktiviteterne i gruppe 2, der inkluderer mange af de aktiviteter, der bliver dyrket individuelt og på hold, og som ofte er samlet i et fitnesscenter. På samme måde bliver de forskellige gymnastik- og danseformer, der ofte er organiseret i en forening eller i et kommercielt danseinstitut, samlet i gruppe 3, mens alle aktiviteter, der eksplisit fokuserer på det mentale aspekt af bevægelse, er samlet i gruppe 7.

Der er imidlertid også flere eksempler på, at grupperingerne opdeler aktiviteter, som ligner hinanden i den måde, de bliver praktiseret på, og hvor de bliver praktiseret henne, i forskellige grupper. Det gælder fx for boldspillene, hvor basketball, fodbold, padeltennis og squash ofte bliver udøvet sammen med gadeidræt og atletik (gruppe 1). Derimod bliver badminton, golf og tennis, som ligner især padeltennis og squash i måden, de bliver praktiseret på, oftere bliver udøvet sammen med den mere mangfoldige gruppe af motions-, ketcher- og kugleidrætter (gruppe 4).

Gåture placerer sig ligefrem i tre forskellige grupper på trods af de åbenlyse fællestræk i måden aktiviteterne bliver praktiseret på: gåture i hurtigt tempo placerer sig sammen med fitness, løb og kampsport i gruppe 2, gåture i moderat tempo placerer sig sammen med motions-, ketcher- og kugleidrætter i gruppe 4 og gåture med hund placerer sig sammen med udelivsaktiviteter i gruppe 5.

Blandt de i alt syv grupper er der to grupper, der har det til fælles, at aktiviteterne altovervejende bliver dyrket udendørs. Det drejer sig om vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski i gruppe 6 samt udelivsaktiviteterne i gruppe 5, der indeholder de fleste andre aktiviteter, der dyrkes udendørs, herunder fx friluftsliv, jagt og ridning. Det er værd at bemærke, at skydning ofte bliver dyrket sammen med de andre aktiviteter i gruppen af udelivsaktiviteter (gruppe 5) på trods af, at skydning også kan dyrkes indendørs.

Placeringen af de enkelte aktiviteter i de syv aktivitetsgrupper var for de fleste aktiviteters vedkommende entydig i den forstand, at den statistiske analyse tydeligt placerede dem i den pågældende gruppe. Enkelte aktiviteter havde imidlertid et statistisk set mere ligeligt tilhørsforhold til to eller flere grupper. Særligt var der aktiviteter, som havde et nogenlunde ligeligt tilhørsforhold til grupperne 'boldspil, gadeidræt og atletik' og 'motions-, ketcher- og kugleidræt'. Det drejer sig om badminton, bordtennis, tennis samt billard, pool og snooker. I disse og andre tilfælde hvor vi har skullet vurdere, hvilken aktivitetsgruppe aktiviteterne skulle høre til, har vi placeret aktiviteterne i den gruppe, hvor udøverne på sociale baggrundskarakteristika, herunder særligt køn og alder, lignede udøverne af de andre aktiviteter i aktivitetsgruppen mest muligt. Altså var det også her først og fremmest karakteristika ved udøverne snarere end ved aktiviteterne, der dannede baggrund for valgene i relation til grupperingen af aktiviteterne.

Opdelingen i aktivitetsgrupper udelukker ikke, at der også vil være overlap i dyrkelsen af de forskellige aktiviteter mellem grupperne. Af samme grund går nogle af de aktive igen i flere grupper, hvorfor antallet af udøvere, når man lægger sammen på tværs af alle grupperne, er højere end de godt 163.000 personer, som har besvaret spørgeskemaet.

Af tabel 2 fremgår det, dels hvor mange aktive, som analyserne inden for de syv aktivitetsgrupper bygger på, dels hvor stor en andel af udøverne inden for hver af de syv grupper, som udfører de forskellige aktiviteter i grupperne. Tabellen illustrerer, hvordan der er meget store forskelle på, hvor udbredte de forskellige aktiviteter er. Et eksempel på dette ses fx inden for den gruppe, som samler motions-, ketcher- og kugleidrætter. Her er den mest udbredte aktivitet gåture i moderat tempo, som udføres mindst én gang om ugen af 81,6 pct., mens den mindst udbredte aktivitet i gruppen er billard, pool og snooker, der kun udføres mindst ugentligt af 0,9 pct. Selv om der ikke er helt så store forskelle i nogen af de andre grupper, er der i alle grupper en betydelig forskel mellem den mest og mindst praktiserede aktivitet. Derfor vil nogen aktiviteter have en større vægt, når vi i de kommende afsnit tegner en profil af de aktive i grupperne.

Tabel 2. Antallet af aktive inden for hver af de syv aktivitetsgrupper samt andelen inden for hver gruppe, som er aktiv mindst ugentligt i hver aktivitet.

Boldspil, gadeidræt og atletik (N=13.234)		Fitness, løb og kampsport (N=82.750)		Gymnastik og dans (N=9.748)		Motions-, ketcher- og kugleidræt (N=113.439)		Udelivsaktiviteter (N=50.195)		Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski (N=23.573)		Mental- og smidighedstræning (N=27.040)	
Aktivitet	Pct.	Aktivitet	Pct.	Aktivitet	Pct.	Aktivitet	Pct.	Aktivitet	Pct.	Aktivitet	Pct.	Aktivitet	Pct.
• Atletik	4,1	• Aerobic/step	3,3	• Ballet, flamenco, moderne dans o.lign.	7,1	• Badminton	5,4	• Bueskydning	0,5	• Dykning/fridykning/undervandsjagt	1,9	• Meditation/ mindfulness	49,1
• Basketball	8,2	• Crossfit	7,1	• Fitness dans	34,5	• Bassintræning	3,1	• Fiskeri	4,9	• Kano/kajak	6,8	• Pilates	15,5
• Bordtennis	13,5	• Gåture i hurtigt tempo	34,4	• Kreativ dans	7,8	• Billard, pool, snooker	0,9	• Friluftsliv	23,3	• Landevejscykling	29,4	• Tai chi, qi gong	3,8
• Calisthenics, street workout	1,8	• Kampsport	1,6	• Pardanse	30,8	• Bowling, keglespil	1,3	• Gåture med hund	77,8	• Open Water Svømning	14,9	• Yoga	59,4
• Fodbold	51,8	• Konditionstræning	40,7	• Redskabsgymnastik	6,6	• Cykling på 'hverdagscykel'	42,8	• Jagt	3,9	• Orienteringsløb	2,9		
• Hockey/floorball	7,2	• Løbeture	38,1	• Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	18,6	• Golf	4,2	• Ridning	5,0	• Roning	3,2		
• Håndbold	14,1	• Spinning	6,1	• Street dance	15,0	• Gåture i moderat tempo	81,6	• Rollespil (uden dørs)	0,3	• Rulleski	0,5		
• Løbehjul, scoot, BMX	4,2	• Styrkeøvelser/styrketræning	58,7	• Trampolin	8,9	• Motionsgymnastik	10,1	• Skydning	2,3	• Rulleskøjtjeløb	2,7		
• Padeltennis	3,2	• Anden holdtræning	10,5			• Petanque	1,1	• Spejder	2,0	• Sejlsport	7,7		
• Parkour, freerunning, tricking	1,6					• Svømning i svømmehal/bassin	9,9			• Skiløb	4,0		
• Skateboard, longboard, carverboard	4,1					• Tennis	2,1			• Surfing, stand up paddle	3,5		
• Squash	2,6									• Terræncykling	27,4		
• Streetbasket, streetsoccer, panna	2,8									• Terrænløb	9,7		
• Volleyball/beachvolley	10,6									• Triatlon/duatlon	0,7		
										• Vinterbadning	20,0		
										• Windsurfing, kitesurfing	1,0		

På samme måde som der er forskelle på udbredelsen af de forskellige aktiviteter inden for de syv aktivitetsgrupper, så er der også forskel på, hvor mange aktiviteter inden for grupperne, som udøverne er aktive i (se tabel 3). Inden for alle aktivitetsgrupperne er det mest udbredt udelukkende at dyrke én aktivitet, men andelen, der kun dyrker én aktivitet inden for aktivitetsgruppen, varierer fra 42 pct. i fitness, løb og kampsport til 84 pct. i udelivsaktiviteter. På samme måde varierer andelen, der dyrker fire eller flere aktiviteter mindst ugentligt mellem mindre end 1 pct. i mental- og smidighedstræning (den gruppe som alene indeholder præcis fire aktiviteter) og 11 pct. i fitness, løb og kampsport.

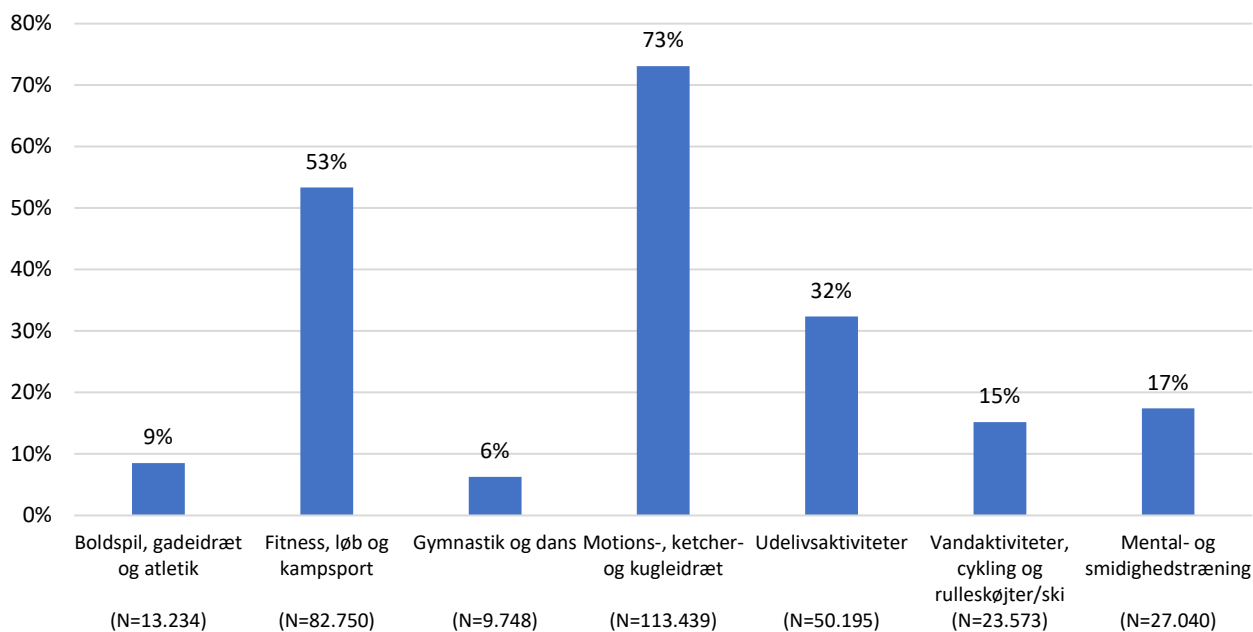
Tabel 3. Fordelingen på antallet af aktiviteter inden for hver af de syv aktivitetsgrupper, som de aktive udfører mindst én gang om ugen.

	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski	Mental- og smidighedstræning
1 aktivitet	81%	42%	80%	54%	84%	74%	76%
2 aktiviteter	13%	30%	13%	34%	13%	20%	21%
3 aktiviteter	4%	17%	4%	10%	3%	5%	3%
4 eller flere aktiviteter	2%	11%	2%	3%	1%	2%	<1%
N	13.234	82.750	9.748	113.439	50.195	23.573	27.040

Aktivitetsgruppernes udbredelse

Da de 71 aktiviteter, som dannede baggrund for opdelingen i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, har vidt forskellig udbredelse (se tabel 2), er der ligeledes stor forskel på, hvor mange voksne borgere (15+ år), der er aktive ugentligt i mindst én aktivitet inden for aktivitetsgrupperne (se figur 1).

Figur 1. Andel af de voksne borgere (15+ år), som dyrker mindst én aktivitet inden for de syv aktivitetsgrupper ugentligt.



Den klart største aktivitetsgruppe er motions-, ketcher- og kugleidræt med 73 pct. regelmæssigt aktive efterfulgt af fitness, løb og kampsport med 53 pct. aktive og udelivsaktiviteter med 32 pct. Til gengæld er der færrest, der er aktive inden for gymnastik og dans med 6 pct. regelmæssigt aktive fulgt af boldspil, gadeidræt og atletik med 9 pct. regelmæssigt aktive.

Geografiske forskelle

Andelen af de voksne borgere, der er aktiv i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, er nogenlunde ensartet, når man sammenligner udbredelsen i landets fem regioner (se tabel 4). Den største forskel finder vi i udbredelsen af udelivsaktiviteter, som er klart lavere i Region Hovedstaden, hvor 27 pct. er aktive, end i landets øvrige regioner, hvor andelen af aktive ligger mellem 33 pct. i Region Midtjylland og 36 pct. i Region Sjælland og Region Nordjylland.

Omvendt er fitness, løb og kampsport mere udbredt i Region Hovedstaden, hvor 57 pct. er aktive, mod mellem 51 pct. og 53 pct. i landets øvrige fire regioner. Mental- og smidighedstræning er også lidt mere udbredt i Region Hovedstaden, hvor 20 pct. er aktive, end i de øvrige fire regioner, hvor mellem 15 pct. og 17 pct. er aktive. Altså er det primært Region Hovedstaden, som skiller sig ud fra de øvrige regioner, når det gælder udbredelsen af de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

Tabel 4. Fordelingen på regioner blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski	Mental- og smidigheds-træning
Region Hovedstaden	9%	57%	6%	73%	27%	16%	20%
Region Sjælland	7%	51%	6%	71%	36%	15%	17%
Region Syddanmark	9%	51%	6%	74%	35%	15%	17%
Region Midtjylland	9%	53%	7%	73%	33%	15%	16%
Region Nordjylland	8%	51%	6%	74%	36%	14%	15%
N	13.234	82.750	9.748	113.439	50.195	23.573	27.040

Vender vi os mod udbredelsen af de syv grupper af bevægelsesaktiviteter i forskellige kommunetyper, finder vi også enkelte interessante forskelle (se tabel 5). Opdelingen i de fem kommunetyper er foretaget ud fra dels antallet af indbyggere i den største by i kommunen, dels tilgængeligheden til jobs i kommunen. Opdelingen skal med andre ord reflektere en land/by-dimension (største by), og om kommunen er placeret 'centralt' eller 'yderligt' (tilgængelighed til jobs).

Her finder vi, at nogle af de samme tendenser gør sig gældende for de mest bymæssige og 'centralt' placerede kommuner, hovedstadskommuner og storbykommuner, som vi fandt for Region Hovedstaden. Således er andelen, der dyrker fitness, løb og kampsport klart størst i storbykommunerne, hvor 60 pct. er aktive, og i hovedstadskommunerne, hvor 58 pct. er aktive. Andelen, der er aktiv i fitness, løb og kampsport, falder i det hele taget, jo mere kommunen er placeret på landet og 'yderligt' ned til 47 pct. aktive i landkommunerne. Samme tendens gør sig gældende for mental- og smidighedstræning med 20 pct. aktive i både hovedstadskommunerne og storbykommunerne mod 15 pct. aktive i landkommunerne.

Den modsatte tendens finder vi, når det gælder deltagelsen i udelivsaktiviteter. Her stiger andelen af aktive, jo mere landligt og 'yderligt' kommunen er placeret. Således er hele 37 pct. aktive i udelivsaktiviteter i landkommunerne, mens det kun er tilfældet for 26 pct. i storbykommunerne og 25 pct. hovedstadskommunerne.

Når det gælder de andre grupper af bevægelsesaktiviteter, er forskellene mellem kommunetyperne mindre. Dog er det værd at bemærke, at også boldspil, gadeidræt og atletik er lidt mere udbredt i storbykommunerne, hvor 11 pct. er aktive, end i landkommunerne og oplandskommunerne, hvor 8 pct. er aktive.

Tabel 5. Fordelingen på kommunetype blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski	Mental- og smidigheds-træning
Landkommuner	8%	47%	6%	74%	37%	15%	15%
Oplandskommuner	8%	51%	6%	72%	36%	16%	17%
Provinskommuner	9%	54%	6%	73%	33%	15%	17%
Storbykommuner	11%	60%	7%	74%	26%	15%	20%
Hovedstadskommuner	9%	58%	6%	73%	25%	15%	20%
N	13.234	82.750	9.748	113.439	50.195	23.573	27.040

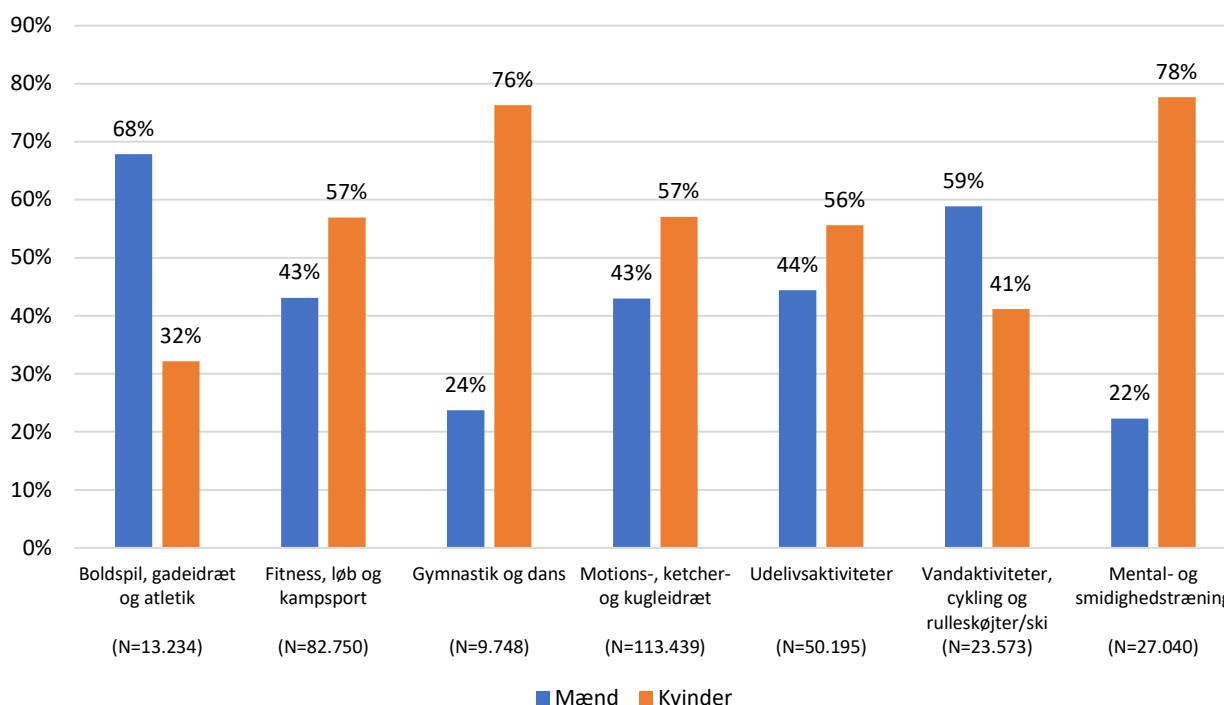
Karakteristik af deltagerne

Forskellige bevægelsesaktiviteter har ofte forskellige deltagerprofiler, når det gælder forhold som køn, alder, beskæftigelse, oprindelse og funktionsnedsættelse. I det følgende beskriver vi forskellene i disse forhold mellem de syv aktivitetsgrupper.

Køn

Der er meget store forskelle i deltagerprofilen for de syv aktivitetsgrupper, når det gælder køn (se figur 2). Således er der særligt to grupper af bevægelsesaktiviteter, hvor kvinderne er markant mere aktive end mændene. Det drejer sig om mental- og smidighedstræning med 78 pct. kvinder og gymnastik og dans med 76 pct. kvinder. Omvendt er mændene noget mere aktive i boldspil, gadeidræt og atletik (68 pct.) og i de aktiviteter, der hører til gruppen af vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski (59 pct.).

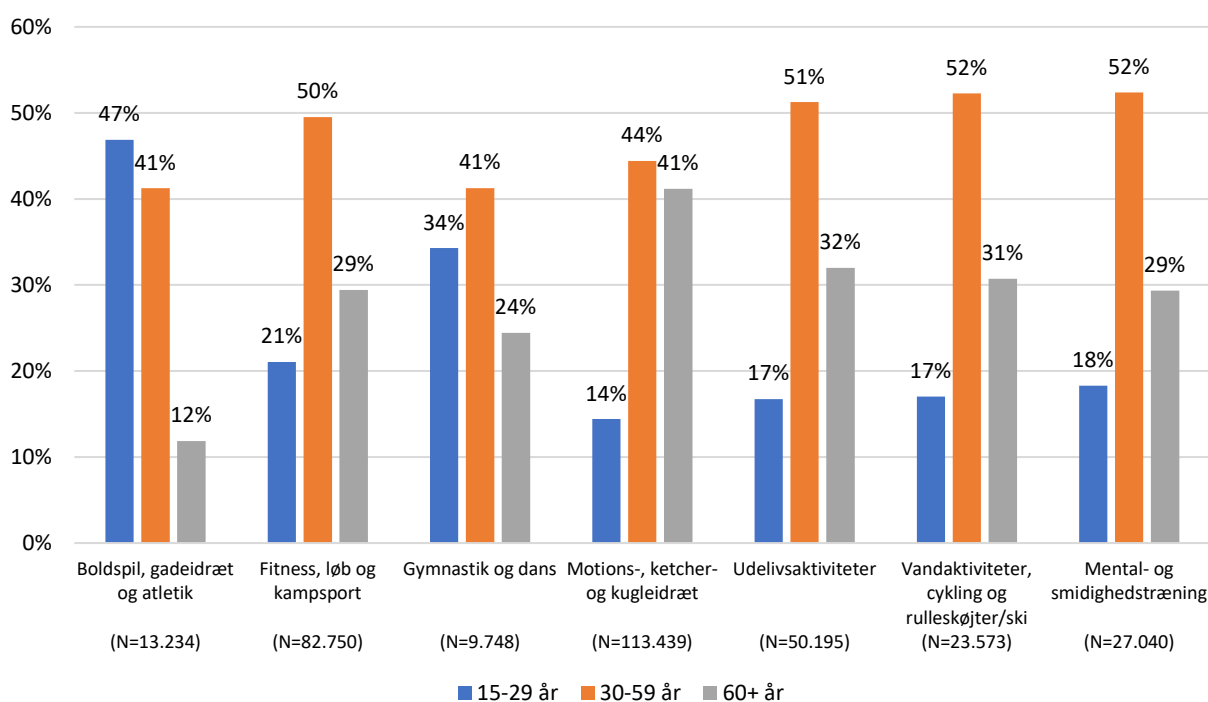
Figur 2. Kønsfordelingen blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.



Alder

På samme måde som det var tilfældet ift. køn, er der også store forskelle mellem grupperne af bevægelsesaktiviteter, når det gælder alderssammensætningen (se figur 3). Gruppen af 30-59-årige udgør den største gruppe inden for alle grupper af bevægelsesaktiviteter med undtagelse af boldspil, gadeidræt og atletik, hvor den mest aktive aldersgruppe er unge på 15-29 år (47 pct.). Unge er også relativt aktive i gymnastik og dans (34 pct.) samt i fitness, løb og kampsport (21 pct.). Omvendt er gruppen af ældre på 60+ år bedst repræsenteret i motions-, ketcher- og kugleidræt, hvor de udgør 41 pct. af de aktive. Ældre er ligeledes relativt godt repræsenteret i de to grupper af aktiviteter, der foregår udendørs, idet de udgør 32 pct. af de aktive i udelivsaktiviteter og 31 pct. i gruppen med vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski.

Figur 3. Aldersfordelingen blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.



Beskæftigelse

Beskæftigelsesstatus for de aktive i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter ser ud til at ligge fint i forlængelse af aldersforskellene vist i figur 3 (se tabel 6). Således er andelen af personer under uddannelse (som oftest unge) højest i boldspil, gadeidræt og atletik (30 pct.) efterfulgt af gymnastik og dans (24 pct.). Omvendt er andelen af folkepensionister højest i motions-, ketcher- og kugleidræt (28 pct.), men det er værd at bemærke, at der også er relativt mange aktive folkepensionister (mellem 16 pct. og 19 pct.) i alle grupper med undtagelse af boldspil, gadeidræt og atletik, hvor de kun udgør 8 pct. af de aktive.

Tabel 6. Fordelingen på beskæftigelse blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

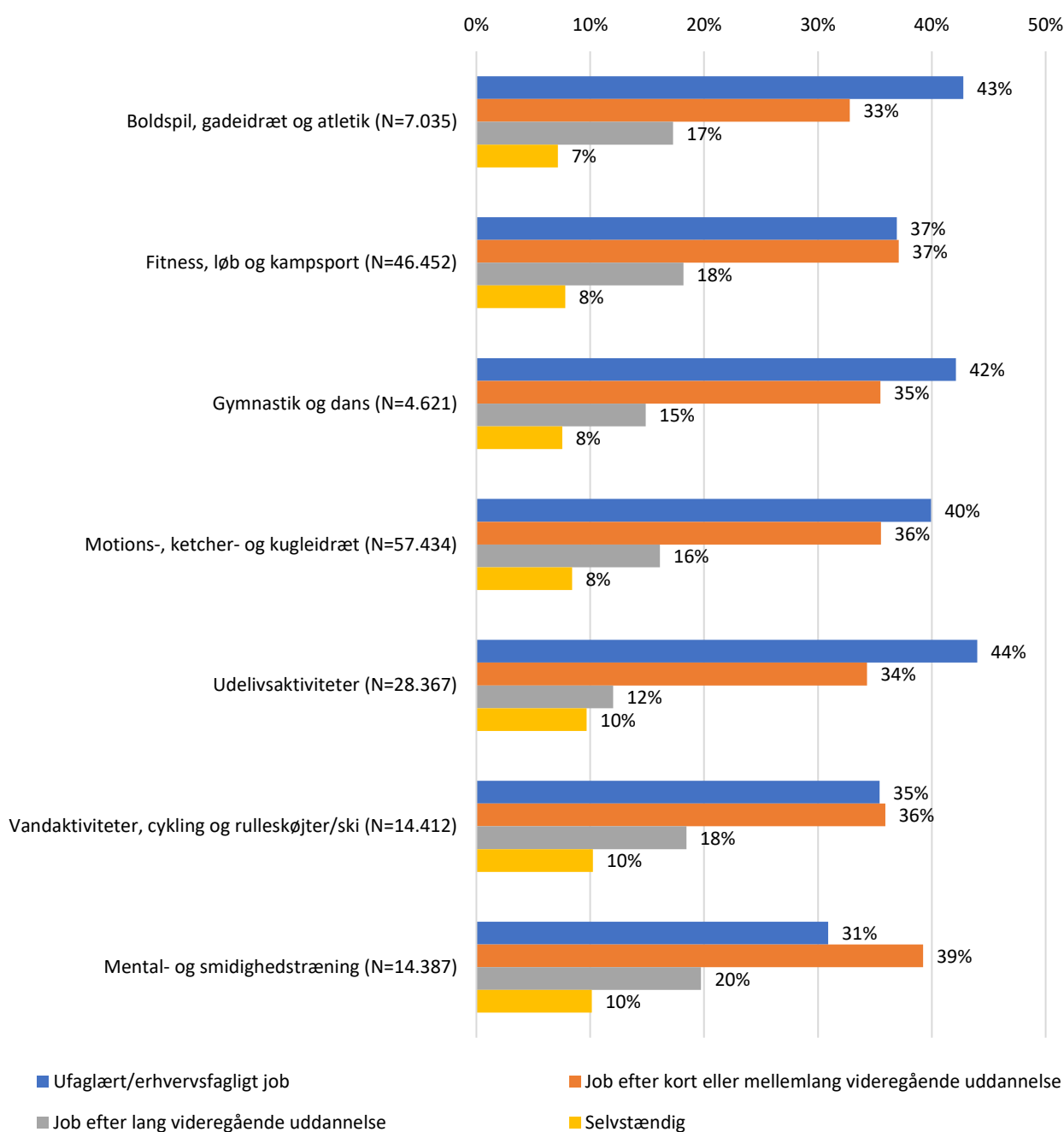
	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski	Mental- og smidighedstræning
Under uddannelse	30%	13%	24%	9%	10%	11%	12%
I beskæftigelse	53%	56%	47%	51%	57%	61%	53%
Ledig på dagpenge/kontanthjælp	2%	3%	3%	3%	3%	3%	4%
Førtidspensionist	1%	2%	2%	3%	4%	2%	3%
Folkepensionist	8%	19%	16%	28%	19%	18%	19%
Andet	6%	7%	7%	7%	8%	6%	9%
N	13.234	82.749	9.748	113.438	50.194	23.573	27.038

Stiller vi skarpt på de aktive, som er i beskæftigelse, og ser på deres fordeling på fire forskellige jobtyper, så er der også nogle forskelle mellem de syv aktivitetsgrupper (se figur 4). Således tegner der sig et billede af, at personer med en lang videregående uddannelse er relativt mere aktive i mental- og smidighedstræning,

hvor de udgør 20 pct. af de aktive, samt i vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski, hvor de udgør 18 pct., og i fitness, løb og kampsport, hvor de ligeledes udgør 18 pct. Personer med en lang videregående uddannelse er derimod relativt mindst aktive i udelivsaktiviteter, hvor de udgør 12 pct.

Ufaglærte og personer med et erhvervsfagligt job er relativt mest aktive i udelivsaktiviteter, hvor de udgør 44 pct. af de aktive, i boldspil, gadeidræt og atletik, hvor de udgør 43 pct., samt i gymnastik og dans, hvor de udgør 42 pct. Derimod er de relativt set markant mindre aktive i mental- og smidighedstræning, hvor de udgør 31 pct. af de aktive, samt i vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski, hvor de udgør 35 pct.

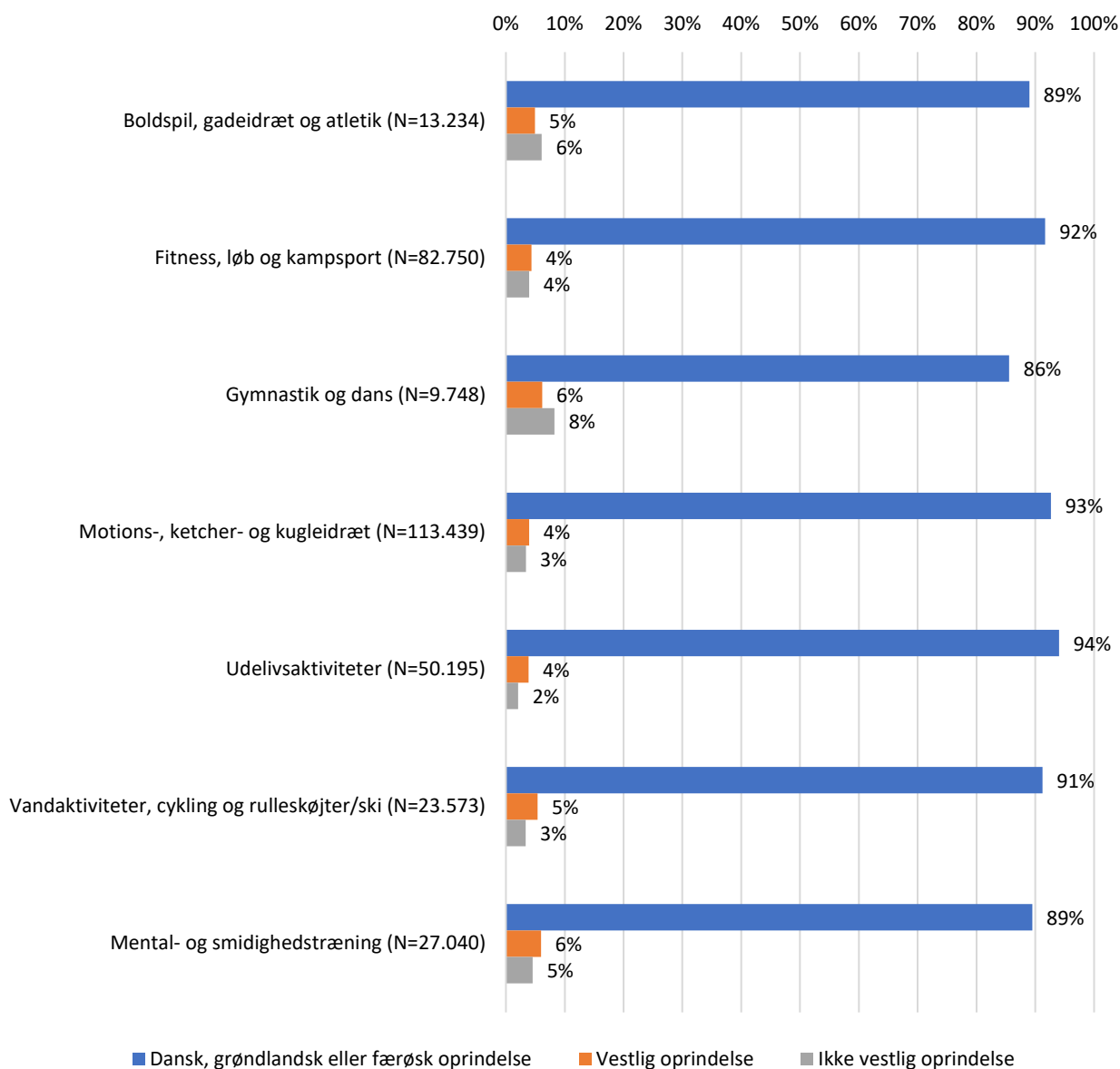
Figur 4. Fordelingen på jobtyper blandt de aktive, som er i beskæftigelse, inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.



Oprindelse

Figur 5 viser fordelingen af de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter på oprindelse og skelner mellem tre grupper. Den største på tværs af alle syv aktivitetsgrupper er ikke overraskende personer med dansk, grønlandsk eller færøsk oprindelse. På tværs af aktiviteterne udgør personer, som er indvandret til Danmark fra enten et vestligt eller et ikke vestligt land, imidlertid omkring ti procent.

Figur 5. Fordelingen på oprindelse blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

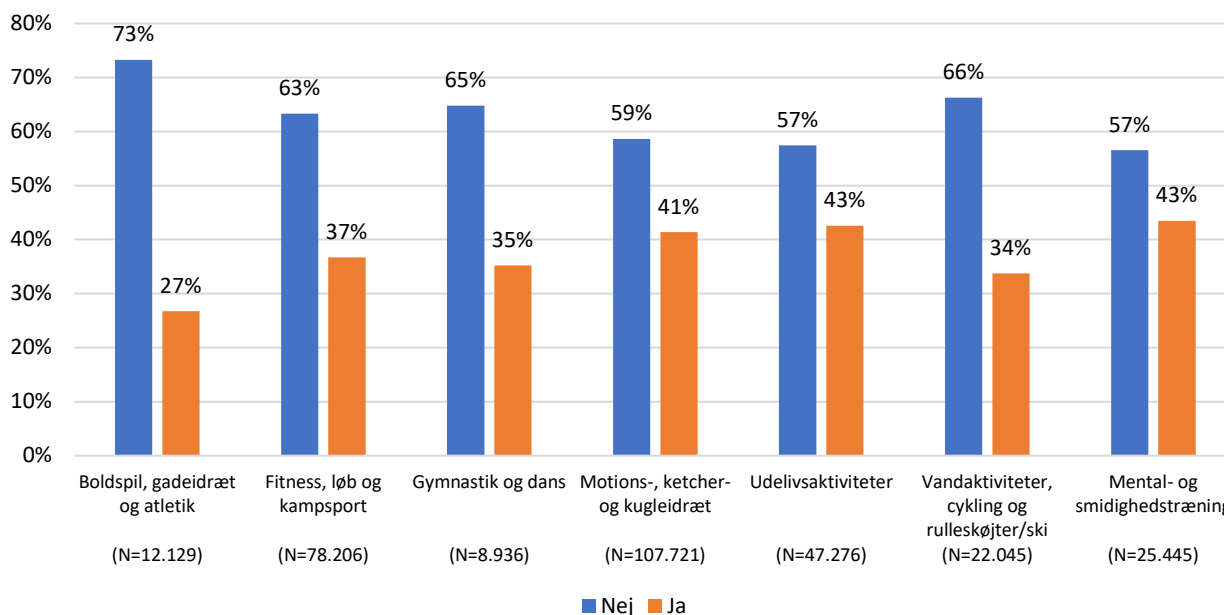


Blandt de syv aktivitetsgrupper er andelen af indvandrere størst i gymnastik og dans, hvor de udgør 14 pct. af de aktive, herunder udgør indvandrere fra et ikke vestligt land hele 8 pct., hvilket er højest på tværs af alle syv grupper. Der er også relativt mange indvandrere, der er aktive i boldspil, gadeidræt og atletik samt i mental- og smidighedstræning, hvor de inden for begge grupper udgør 11 pct. af de aktive. Derimod udgør indvandrere en relativt lille andel af de aktive i udelivsaktiviteter (6 pct.) samt i motions-, ketcher- og kugleidræt (7 pct.).

Funktionsnedsættelse

Mellem de syv aktivitetsgrupper er der stor forskel på, hvor stor en andel af de aktive, der har en funktionsnedsættelse (se figur 6). Personer med en funktionsnedsættelse udgør således 43 pct. af de aktive i såvel udelivsaktiviteter som i mental- og smidighedstræning. Derimod udgør personer med en funktionsnedsættelse kun 27 pct. af de aktive i boldspil, gadeidræt og atletik.

Figur 6. Fordelingen på om de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter har en funktionsnedsættelse eller ej.



Tabel 7 viser fordelingen af de aktive i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter i relation til forskellige typer af funktionsnedsættelser. På tværs af alle grupper af bevægelsesaktiviteter udgør personer med en kronisk sygdom den største gruppe, men mest udtalt i både motions-, ketcher- og kugleidræt og i udelivsaktiviteter, hvor de udgør 20 pct. af de aktive. Personer med en psykisk lidelse er især aktive i mental- og smidigheds-træning, hvor de udgør 11 pct. af de aktive. Mental- og smidighedstræning samt udelivsaktiviteter er også relativt populært blandt personer med en fysisk funktionsnedsættelse. I begge disse grupper af bevægelsesaktiviteter udgør personer med en fysisk funktionsnedsættelse 8 pct. af de aktive.

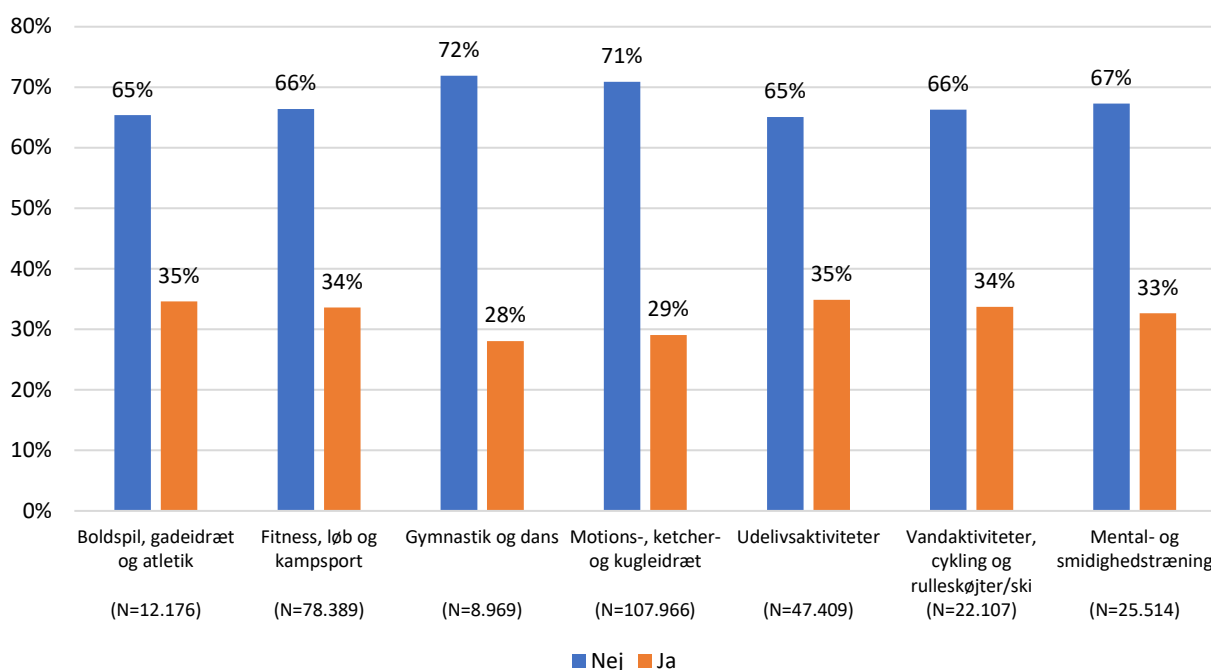
Tabel 7. Fordelingen på typer af funktionsnedsættelser blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski	Mental- og smidigheds-træning
Kronisk sygdom	12%	17%	16%	20%	20%	15%	18%
Psykisk lidelse	6%	7%	8%	6%	8%	5%	11%
Synshandicap	2%	2%	3%	2%	2%	2%	2%
Hørehandicap	2%	2%	2%	3%	3%	2%	2%
Fysisk funktionsnedsættelse	3%	6%	5%	7%	8%	5%	8%
Kognitiv funktionsnedsættelse	1%	<1%	<1%	<1%	<1%	<1%	1%
Anden funktionsnedsættelse	7%	12%	10%	13%	13%	11%	15%
Ingen funktionsnedsættelse	73%	63%	65%	59%	57%	66%	57%
N	12.129	78.206	8.936	107.721	47.276	22.045	25.445

Hjemmeboende børn

Der er ikke store forskelle mellem de syv aktivitetsgrupper, når det gælder andelen af de aktive, der har hjemmeboende børn (se figur 7). Lavest er andelen med hjemmeboende børn i gymnastik og dans med 28 pct. fulgt af motions-, ketcher- og kugleidræt med 29 pct. Omvendt er andelen af de aktive med hjemmeboende børn højest blandt dem, som dyrker boldspil, gadeidræt og atletik samt udelivsaktiviteter (begge med 35 pct.).

Figur 7. Fordelingen på om de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter har hjemmeboende børn.



Deltagelsesprofil

I dette afsnit stiller vi skarpt på de aktives deltagelsesprofil inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter ud fra hyppigheden af deltagelse samt den organisatoriske og sociale sammenhæng, aktiviteterne bliver dyrket i.

Hyppighed

Vi har beregnet hyppigheden af deltagelse i bevægelsesaktiviteterne i de syv grupper på to måder. Den første er den gennemsnitlige hyppighed, som er vist i tabel 8, og den anden er den samlede hyppighed, som er vist i tabel 9. Den gennemsnitlige hyppighed udtrykker, hvor ofte de aktive inden for hver af de syv aktivitetsgrupper udfører de aktiviteter inden for gruppen, som de er aktive i. Den samlede hyppighed angiver, hvor ofte de aktive inden for hver af de syv aktivitetsgrupper samlet set er aktive i aktiviteterne inden for gruppen.

Forskellen mellem gennemsnitlig og samlet hyppighed er nok lettest illustreret ved et tænkt eksempel: inden for aktivitetsgruppen boldspil, gadeidræt og atletik dyrker én af de aktive fodbold 2 dage om ugen, squash 1 dag om ugen og atletik 3 dage om ugen. Denne person vil i gennemsnitlig hyppighed indgå med tre observationer: én i kategorien 1 dag om ugen, én i kategorien 2 dage om ugen og én i kategorien 3 dage om ugen, mens vedkommende i opgørelsen af den samlede hyppighed vil ende i kategorien 5 dage om ugen eller mere. Dette forklarer også, hvorfor antallet af observationer (N-tallet) er højere i tabel 8 end i tabel 9.

Gennemsnitlig hyppighed

Tabel 8 viser, at størstedelen af de aktive (mellem 52 og 82 pct.) inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, dyrker de aktiviteter inden for aktivitetsgruppen, som de er aktive i, 1 til 2 dage om ugen. Det gælder for alle grupper af bevægelsesaktiviteter med undtagelse af udelivsaktiviteter, hvor hele 45 pct. i gennemsnit er aktive 5 dage om ugen eller mere i de aktiviteter, de dyrker. Denne forskel hænger hovedsageligt sammen med, at gruppen af udelivsaktiviteter indeholder aktiviteten gåture med hund, hvor dem, som er aktive, typisk er aktive 5 dage om ugen eller mere, dvs. går tur med deres hund dagligt eller stort set dagligt.

Tabel 8. Den gennemsnitlige deltageshyppighed hos de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rullekøjer/ski	Mental- og smidighedstræning
1 dag om ugen	48%	29%	61%	29%	18%	40%	47%
2 dage om ugen	27%	32%	21%	23%	15%	28%	20%
3 dage om ugen	15%	22%	10%	18%	13%	16%	13%
4 dage om ugen	5%	8%	4%	11%	9%	6%	7%
5 dage om ugen eller mere	4%	9%	4%	19%	45%	9%	13%
N	15.095	117.753	10.661	161.169	56.812	28.016	30.264

Ved grupperingerne boldspil, gadeidræt og atletik; gymnastik og dans; motions-, ketcher- og kugleidræt; vandaktiviteter, cykling og rullekøjer/ski; samt mental- og smidighedstræning er der flest, som i

gennemsnit er aktive i de aktiviteter de dyrker inden for aktivitetsgruppen 1 dag om ugen. I fitness, løb og kampsport er der derimod flest (32 pct.), som i gennemsnit er aktive 2 dage om ugen.

Samlet hyppighed

Vender vi blikket mod den samlede hyppighed af deltagelse inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, finder vi betydelige forskelle mellem grupperne (se tabel 9). Årsagen hertil er, at der er forskelle i antallet af aktiviteter, der indgår i de syv grupper, men i endnu højere grad, at der i nogle grupper indgår én eller flere aktiviteter, som bliver dyrket mindst én gang om ugen af mange borgere. Oplagte eksempler herpå er de forskellige former for gåture samt styrketræning og løb.

Tre aktivitetsgrupper stikker ud fra de øvrige ved at have relativt mange udøvere, der er aktive 5 dage om ugen eller mere. Der drejer sig om udelivsaktiviteter (54 pct.), motions-, ketcher- og kugleidræt (43 pct.) samt fitness, løb og kampsport (41 pct.).

De aktivitetsgrupper, hvor den samlede deltageshyppighed er mindst, er gymnastik og dans samt boldspil, gadeidræt og atletik. I gymnastik og dans er mere end halvdelen af udøverne (54 pct.) aktive 1 dag om ugen og godt tre fjerdedele (76 pct.) er aktive 2 dage om ugen eller mindre. I boldspil, gadeidræt og atletik er det godt to ud af fem (41 pct.), som er aktiv 1 dag om ugen, og to tredjedele (67 pct.), som er aktiv 2 dage om ugen eller mindre.

Størst polarisering i svarene angående samlet hyppighed er der i mental- og smidighedstræning. Her er 39 pct. aktive 1 dag om ugen og 21 pct. aktive 5 dage om ugen eller mere. Samme polarisering finder vi i vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski, hvor 31 pct. er aktive 1 dag om ugen og 19 pct. er aktive 5 dage om ugen eller mere.

Tabel 9. Den samlede deltageshyppighed hos de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.

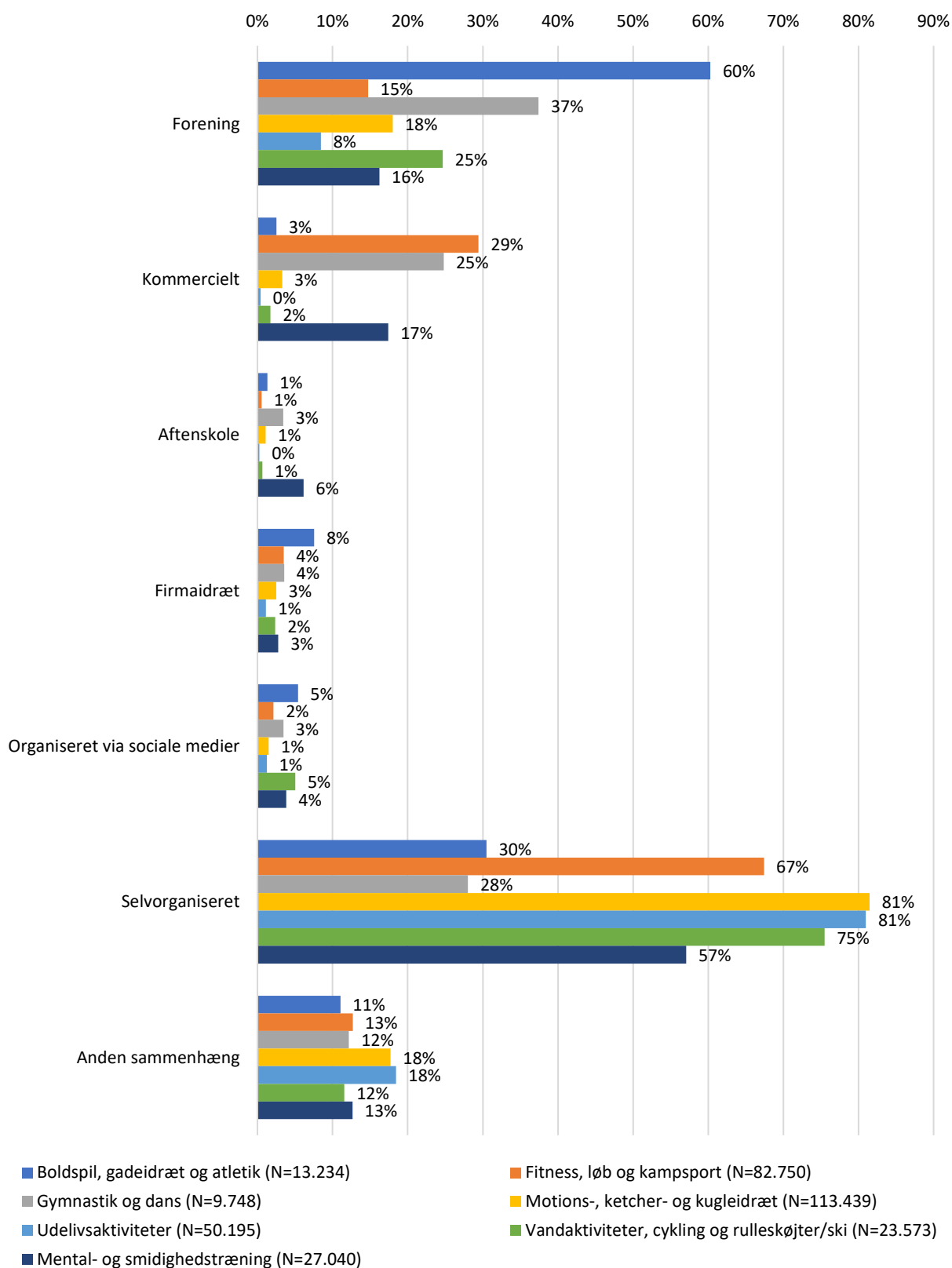
	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kampsport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski	Mental- og smidighedstræning
1 dag om ugen	41%	13%	54%	15%	13%	31%	39%
2 dage om ugen	26%	18%	22%	16%	12%	25%	20%
3 dage om ugen	15%	14%	9%	15%	11%	16%	12%
4 dage om ugen	7%	14%	6%	12%	9%	9%	8%
5 dage om ugen eller mere	11%	41%	10%	43%	54%	19%	21%
N	13.234	82.750	9.748	113.439	50.195	23.573	27.040

Organisatorisk sammenhæng

Udbredelsen af deltagelse i de forskellige organisatoriske sammenhænge inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter er opgjort således, at dem, som dyrker mindst én aktivitet inden for aktivitetsgruppen mindst 1 dag om ugen i de forskellige organisationsformer tæller med i de tal, som fremgår af figur 8.

På tværs af langt de fleste grupper af bevægelsesaktiviteter er den klart mest udbredte måde at dyrke aktiviteterne på at gøre det selvorganiseret. Flest er aktive selvorganiseret i motions-, ketcher- og kugleidræt (81 pct.), udelivsaktiviteter (81 pct.) og vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski (75 pct.).

Figur 8. Fordelingen af organisatorisk sammenhæng blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.



Boldspil, gadeidræt og atletik samt gymnastik og dans er de eneste aktivitetsgrupper, hvor flere er aktive i en forening, end selvorganiseret. Andelen af deltagere, som er aktive i forening, er således højest i boldspil, gadeidræt og atletik (60 pct.), gymnastik og dans (37 pct.) samt vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski (25 pct.).

Der er flest aktive i kommerciel sammenhæng i fitness, løb og kampsport (29 pct.), gymnastik og dans (25 pct.) samt mental- og smidighedstræning (17 pct.). I alle andre aktivitetsgrupper er der stort set ingen, som dyrker aktiviteter inden for gruppen i kommerciel sammenhæng.

På tværs af alle grupper af bevægelsesaktiviteter er der få, som er aktive i en aftenskole eller som firmaidræt. Dog stikker mental- og smidighedstræning ud som den aktivitet, hvor flest er aktive i en aftenskole (6 pct.) og boldspil, gadeidræt og atletik er den aktivitetsgruppe, hvor flest er aktive som firmaidræt (8 pct.).

Social sammenhæng

Med social sammenhæng mener vi, hvem de aktive dyrker deres aktiviteter sammen med. På samme måde som for organisatorisk sammenhæng er udbredelsen af de forskellige sociale sammenhænge inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter opgjort således, at dem, som dyrker mindst én aktivitet inden for aktivitetsgruppen mindst 1 dag om ugen i de forskellige sociale sammenhænge, tæller med i de tal, som er vist i figur 9.

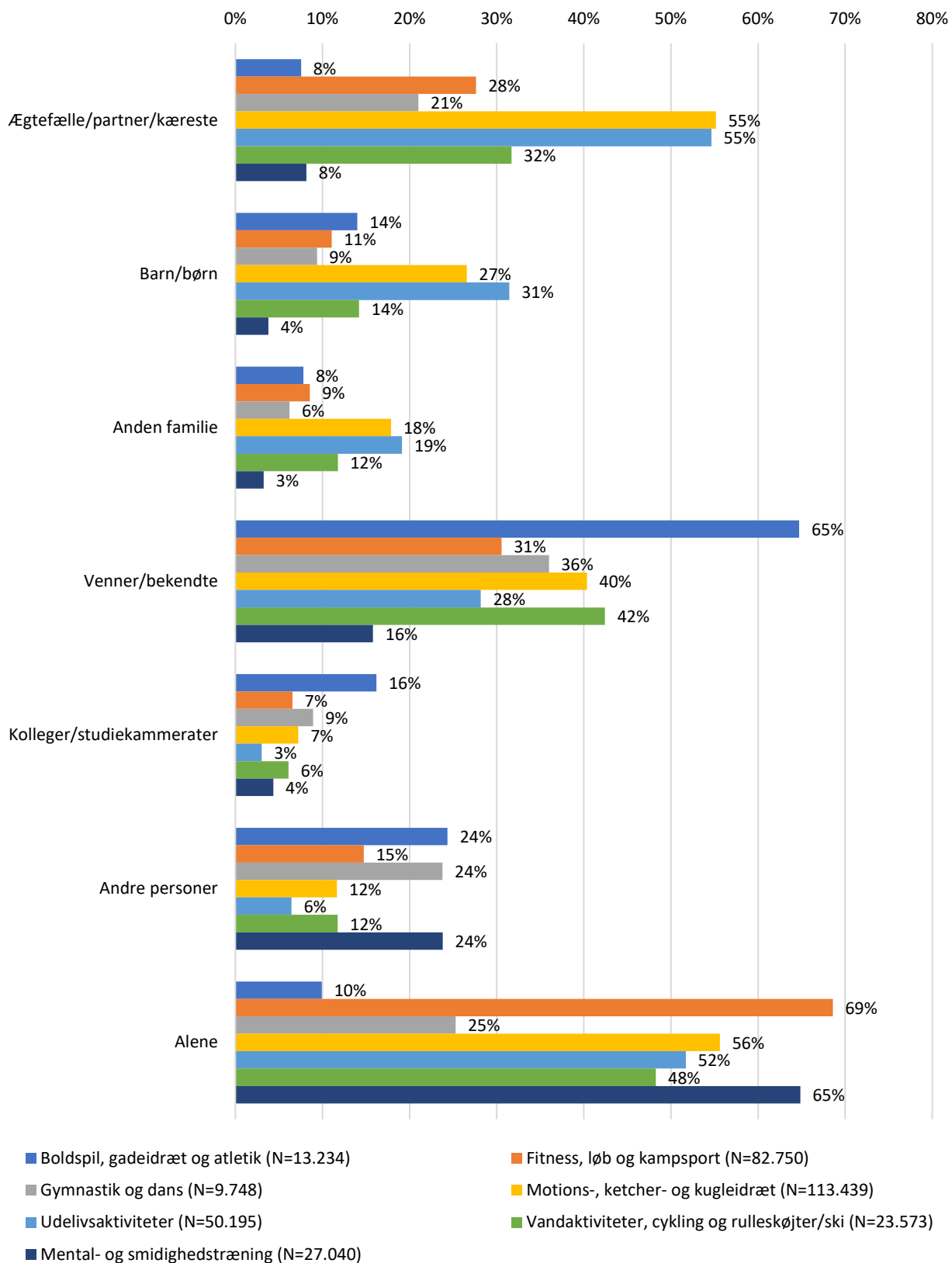
De aktivitetsgrupper, hvor aktiviteterne hyppigst bliver udført med en ægtefælle/partner/kæreste er motions-, ketcher- og kugleidræt (55 pct.) og udelivsaktiviteter (55 pct.). Omvendt er relativt få aktive med ægtefælle/partner/kæreste i boldspil, gadeidræt og atletik (8 pct.) og i mental- og smidighedstræning (8 pct.).

Der er i boldspil, gadeidræt og atletik flest, som er aktive med venner/bekendte (65 pct.) og færrest i mental- og smidighedstræning (16 pct.). Nogenlunde samme mønster gør sig gældende for aktivitet med kolleger/studiekammerater.

Der er en relativt stor andel, som er aktive alene i fitness, løb og kampsport (69 pct.), mental- og smidighedstræning (65 pct.), motions-, ketcher- og kugleidræt (56 pct.), udelivsaktiviteter (52 pct.) samt i vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski (48 pct.). Derimod er kun 10 pct. af de aktive i boldspil, gadeidræt og atletik aktive alene.

Tilbøjeligheden til at være aktiv med sit barn eller børn er størst i udelivsaktiviteter (31 pct.) samt motions-, ketcher- og kugleidræt (27 pct.) og mindst i mental- og smidighedstræning (4 pct.). Nogenlunde samme svarmønster gør sig gældende for aktivitet med anden familie.

Figur 9. Fordelingen af social sammenhæng blandt de aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter.



Motiver, barrierer og muligheder

Andre analyser foretaget med udgangspunkt i data fra Danmark i Bevægelse har vist, at en persons motiver for at være aktiv hænger sammen med hvilken type af aktivitet, vedkommende dyrker. Det betyder, at hvis samme person dyrker forskellige bevægelsesaktiviteter, fx holdboldspil og cykling, så har pågældende sandsynligvis ikke de samme motiver for at være aktiv i begge typer af bevægelsesaktiviteter. Derudover er der også forskellige barrierer, der har betydning for, om man er aktiv eller ej, ligesom mulighederne kan have betydning herfor. I det følgende beskriver vi forskellene mellem de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, når det gælder de aktives motiver, barrierer og muligheder for at være fysisk aktive.

Motiver

Figur 10 viser sammensætningen af deltageres motiver for at deltage i aktiviteterne inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, angivet som gennemsnitsværdier på en skala fra 1-5, hvor deltagerne har skulle vurdere hvor enige eller uenige de var i de pågældende udsagn. Værdien 5 er udtryk for, at den aktive er 'helt enig' i, at det pågældende motiv er vigtigt for deres udøvelse af aktiviteten, mens værdien 1 er udtryk for, at den aktive er 'helt uenig' heri.

Samlet set er der tre motiver, der skiller sig ud som de motiver, der er mest fremtrædende på tværs af alle aktivitetsgrupperne. Motivet *'For at gøre noget godt for mig selv'* er således det vigtigste motiv for deltagelse i tre af aktivitetsgrupperne: motions-, ketcher- og kugleidræt; vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski; samt mental- og smidighedstræning. Dernæst er motivet *'Fordi jeg godt kan lide aktiviteten'* også det vigtigste i tre aktivitetsgrupper: boldspil, gadeidræt og atletik; gymnastik og dans; samt udelivsaktiviteter. Endelige er motivet *'For at vedligeholde eller forbedre min sundhed'* det vigtigste i én aktivitetsgruppe: fitness, løb og kampsport. Boldspil, gadeidræt og atletik skiller ud fra de øvrige grupper af bevægelsesaktiviteter ved at være den eneste gruppe, hvor motivet *'For at være sammen med andre'*, bliver set som et af de tre vigtigste motiver for deltagelse.

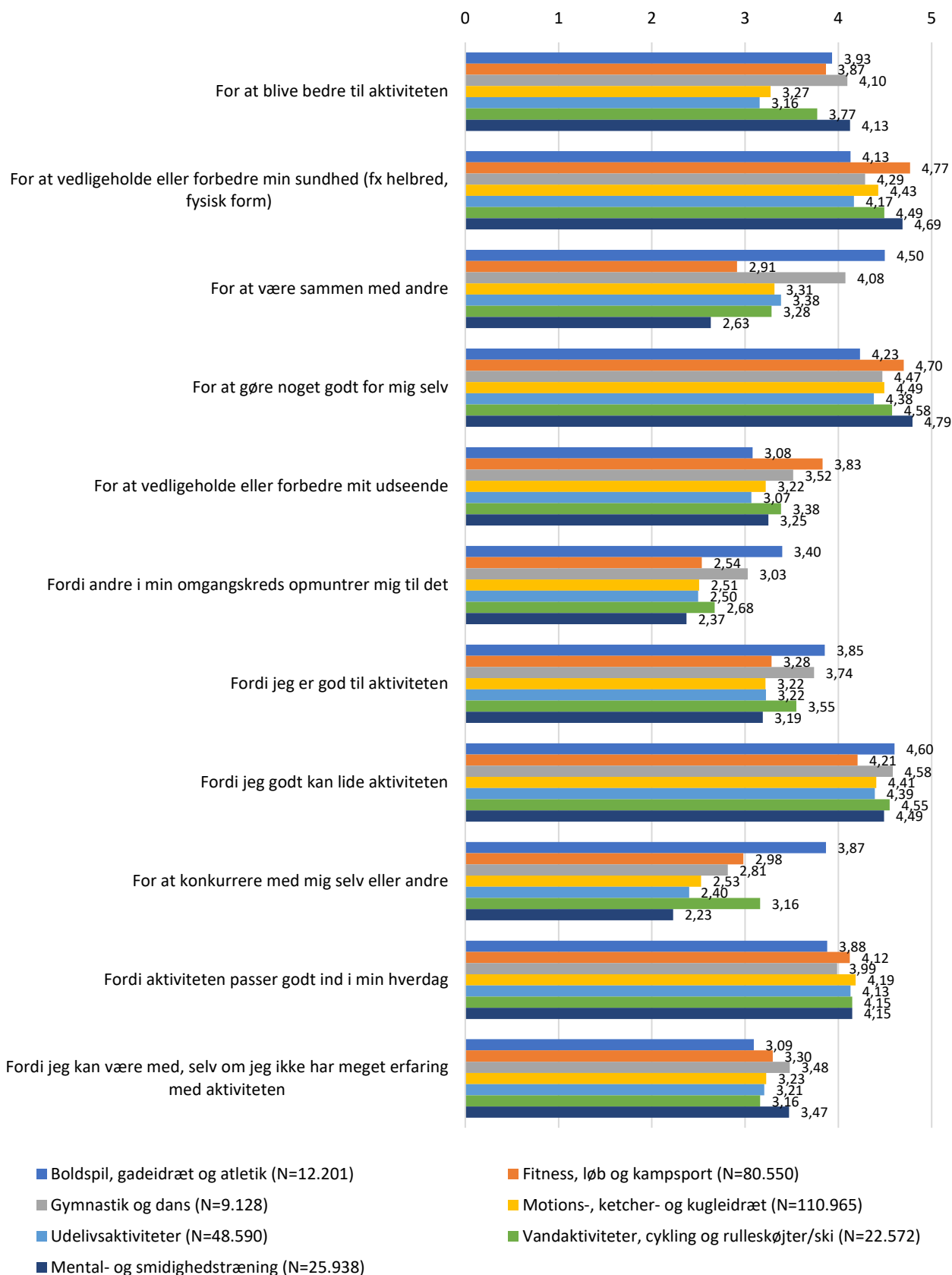
Figur 10 viser desuden tydeligt, at motiverne har forskellig vigtighed på tværs af de syv grupper af bevægelsesaktiviteter. Særligt fire motiver viser store forskelle mellem aktivitetsgrupperne. Når det gælder motivet *'For at konkurrere med mig selv'* er de aktive i boldspil, gadeidræt og atletik (3,87) og vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski (3,16) mere tilbøjelige til at være enige, end de resterende grupper, mest udtalt i forhold til deltagerne i mental- og smidighedstræning (2,23).

Lignende tendenser ses ved motivet *'Fordi de andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det'* hvor boldspil, gadeidræt og atletik (3,40) har den højeste gennemsnitsværdi, og mental- og smidighedstræning har den laveste (2,37).

Derudover ses det at motivet *'For at være sammen med andre'* er særligt højt hos deltagerne i aktivitetsgruppen boldspil, gadeidræt og atletik (4,50) samt blandt de aktive i gymnastik og dans (4,08), hvor gennemsnitsværdier for samme motiv er under 3,50 for de resterende aktivitetsgrupper.

Det sidste iøjnefaldende motiv er *'For at blive bedre til aktiviteten'*, hvor gennemsnitsværdien er højest i aktivitetsgrupperne mental- og smidighedstræning (4,13) samt gymnastik og dans (4,10), mens dette motiv er af mindre betydning for deltagerne i udelivsaktiviteter (3,16) samt i motions-, ketcher- og kugleidrætter (3,27).

Figur 10. Deltagernes motiver for at være aktive i de syv grupper (gennemsnitsværdier).



Barrierer

Som det var tilfældet for motiverne, ser vi også store forskelle i de barrierer, der gør sig gældende i forhold til at være mere fysisk aktiv, mellem de syv grupper af bevægelsesaktiviteter. Det er værd at bemærke, at spørgsmålet vedrørende barrierer går på, hvilke barrierer deltagerne har for at være mere fysisk aktive generelt, og dermed ikke er stillet i relation til de enkelte aktiviteter eller grupper af bevægelsesaktiviteter.

Tabel 10. De aktives barrierer for at være mere fysisk aktive, fordelt på de syv aktivitetsgrupper (pct.).

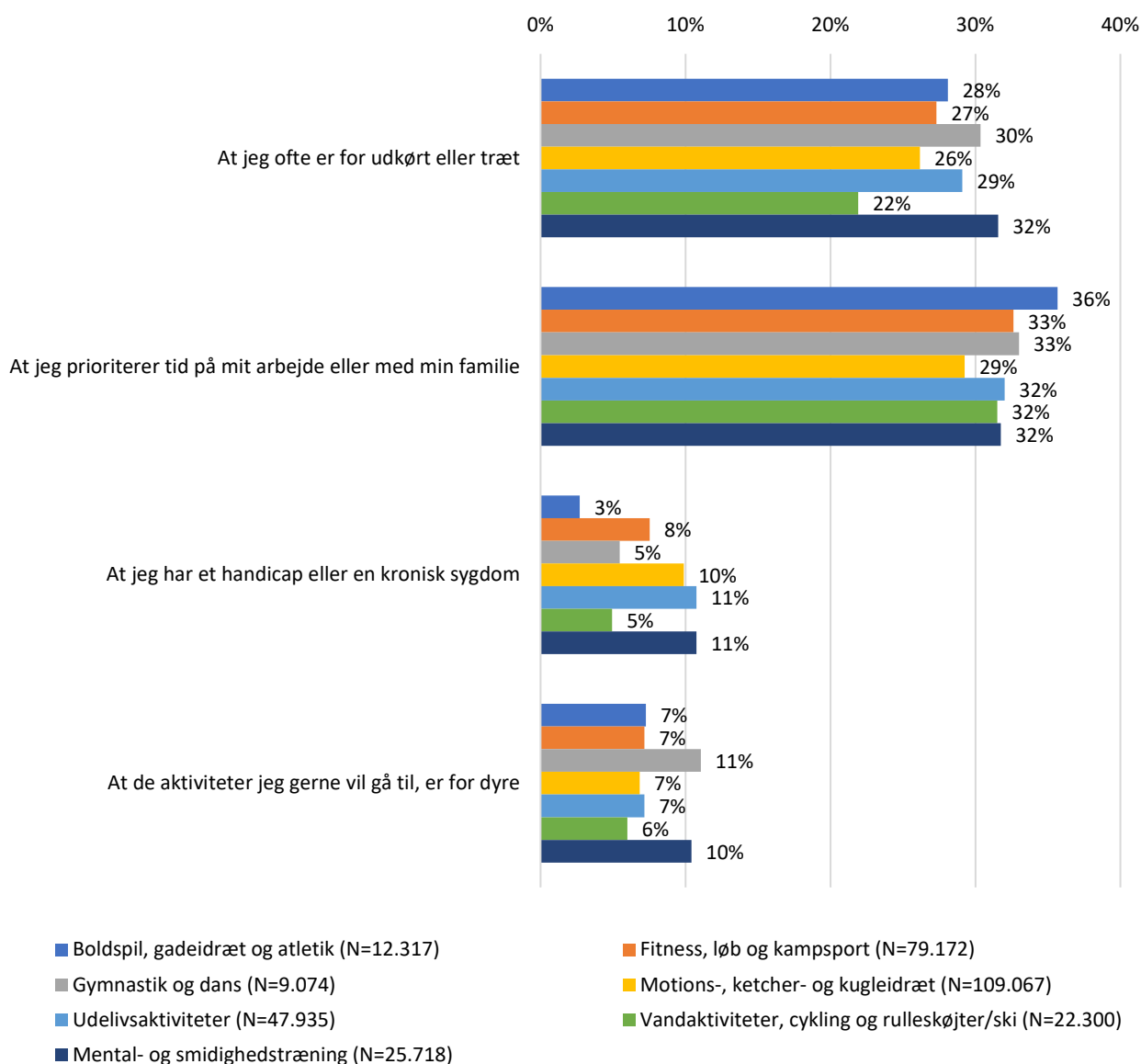
	Boldspil, gade- idræt og atletik	Fitness, løb og kamp- sport	Gym- nastik og dans	Motions-, ketcher- og kugle- idræt	Ude- livsak- tivite- ter	Vandakti- viteter, cykling og rulleskøj- ter/ski	Mental- og smi- digheds- træning
Intet - jeg er ikke interesseret i at være (mere) fysisk aktiv i min fritid	25%	25%	23%	26%	24%	28%	22%
At det tager for lang tid	17%	16%	15%	14%	14%	16%	15%
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg er fysisk aktiv	3%	2%	4%	2%	3%	2%	3%
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	2%	2%	3%	2%	2%	1%	3%
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	3%	3%	4%	3%	3%	2%	3%
At jeg mangler nogen, jeg kan være fysisk aktiv sammen med	11%	10%	13%	10%	11%	10%	12%
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at være fysisk aktiv	3%	2%	3%	2%	2%	2%	2%
At jeg ofte er for udkørt eller trætt	28%	27%	30%	26%	29%	22%	32%
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	36%	33%	33%	29%	32%	32%	32%
At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter	20%	16%	19%	16%	17%	17%	18%
At jeg mangler faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv	6%	4%	7%	4%	4%	4%	6%
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	4%	3%	4%	3%	4%	3%	4%
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	3%	8%	5%	10%	11%	5%	11%
At jeg er i dårlig form	9%	9%	11%	11%	12%	7%	11%
At jeg er skadet	11%	11%	9%	10%	11%	11%	12%
At jeg er bekymret for at blive skadet	5%	4%	4%	4%	4%	4%	5%
At jeg ikke har kunnet finde en aktivitet, som passer til mig	4%	4%	6%	5%	6%	3%	6%
At de aktiviteter jeg gerne vil gå til, er for dyre	7%	7%	11%	7%	7%	6%	10%
At jeg er bekymret for ikke at passe ind	3%	3%	5%	3%	4%	2%	4%
Andet	8%	10%	10%	10%	9%	11%	11%
N	12.317	79.172	9.074	109.067	47.935	22.300	25.718

Tabel 10 viser, hvordan de hyppigste forekommende barrierer på tværs af alle aktivitetsgrupperne er: 'at jeg ofte er for udkørt eller træt', 'at jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie' og 'intet – jeg er ikke interesseret i at være mere fysisk aktiv i min fritid'.

Dykker man ned i hvor aktivitetsgrupperne afviger fra hinanden, så er der for udvalgte barrierer nogle væsentlige forskelle at bemærke (se figur 11). De personer, der dyrker vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski, adskiller sig således fra de aktive inden for de andre aktivitetsgrupper ved, at kun 22 pct. angiver barrieren 'at jeg er ofte for udkørt eller træt'. Et tal der for i de resterende aktivitetsgrupper ligger mellem 26 pct. og 32 pct.

Der ses også en relativt stor forskel ved barrieren 'at jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie' mellem personer i aktivitetsgruppen boldspil, gadeidræt og atletik (36 pct.) og personer i aktivitetsgruppen motions-, ketcher- og kugleidræt (29 pct.).

Figur 11. De aktives barrierer for at være mere fysisk aktive, fordelt på de syv aktivitetsgrupper (pct.).



Det at have et handicap eller en kronisk sygdom er en større barriere for at være mere fysisk aktiv for personer i aktivitetsgrupperne udelivsaktiviteter (11 pct.); mental- og smidighedstræning (11 pct.); samt motions-, ketcher- og kugleidræt (10 pct.), sammenlignet med de resterende aktivitetsgrupper. Et forhold som givetvis hænger sammen med, at der i netop disse aktivitetsgrupper er en relativt høj andel af borgere med en kronisk sygdom, fysisk funktionsnedsættelse og psykisk lidelse (se tabel 7).

Endelig er det værd at bemærke, at personer i aktivitetsgrupperne gymnastik og dans (11 pct.) samt mental- og smidighedstræning (10 pct.) i højere grad angiver, at de aktiviteter, de gerne vil gå til, er for dyre, som en barriere for at være mere fysisk aktiv.

Muligheder

Tabel 11 viser de aktives vurdering af de muligheder, de har for at være fysisk aktive, og angiver gennemsnitsværdier på en skala fra 1 til 5, hvor deltagerne har skulle vurdere hvor enige eller uenige de var i det pågældende udsagn. 5 er *'helt enig i at der er gode muligheder for at være aktiv i...'* og 1 er *'helt uenig i at der er gode muligheder for at være fysisk aktiv i...'*

Det er, ligesom for barriererne, værd at bemærke, at spørgsmålene vedrørende muligheder ikke er stillet i relation til de enkelte aktiviteter eller grupper af bevægelsesaktiviteter, men som generelle vurderinger af mulighederne for at være aktive i forskellige typer af faciliteter eller 'steder', hvor man kan være bevægelsesaktiv.

Der ses meget små forskelle i vurderingen af mulighederne for at være aktiv på tværs af de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, men generelt ses det, at mulighederne for at være fysisk aktiv i grønne områder vurderes overvejende højest med et gennemsnit på mellem 4,60 og 4,75, hvorimod vurderingen er overvejende lavest, når det kommer til mulighederne for at være fysisk aktiv på eller i vand (mellem 3,91 og 4,31).

Det er også i vurderingen af mulighederne på eller i vand, at forskellen mellem aktivitetsgrupperne er størst, hvor deltagerne i aktivitetsgruppen vandaktiviteter, cykling og rullestol/ski vurderer mulighederne bedst (4,31) og deltagerne i aktivitetsgruppen boldspil, gadeidræt og atletik vurderer de samme muligheder noget lavere (3,91).

Tabel 11. Deltagernes vurdering af muligheder for at være fysisk aktive, fordelt på de syv aktivitetsgrupper (gennemsnitsværdier).

	Boldspil, gadeidræt og atletik	Fitness, løb og kamp-sport	Gymnastik og dans	Motions-, ketcher- og kugleidræt	Udelivsaktiviteter	Vandaktiviteter, cykling og rullestol/ski	Mental- og smidighedstræning
I indendørs idrætsfaciliteter	4,40	4,48	4,42	4,49	4,40	4,47	4,45
I udendørs idrætsanlæg	4,45	4,46	4,40	4,46	4,38	4,47	4,42
I kommercielle idrætsfaciliteter	4,26	4,40	4,31	4,36	4,23	4,36	4,36
I grønne områder	4,60	4,72	4,67	4,74	4,74	4,75	4,73
På eller i vand	3,91	4,06	3,99	4,10	4,07	4,31	4,12
På veje, stier og fortove	4,33	4,47	4,38	4,49	4,42	4,51	4,47
N	12.183	78.443	8.976	107.038	47.438	22.120	25.528

Metode

Formålet med dette afsnit er at give et kortfattet overblik over datamaterialet, som danner baggrund for udarbejdelsen af notatet, og over de til notatet gennemførte analyser.

Datamaterialet

Dette notat baserer sig på analyser af spørgeskemadata fra forsknings- og formidlingsprojektet Danmark i Bevægelse – den hidtil største nationale måling af hvordan og hvorfor vi bevæger os.

Spørgeskemaet

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

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

Udvælgelse af respondenter

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

Udsendelsen af spørgeskemaet

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

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

Antal besvarelser og svarprocent

163.133 voksne borgere besvarede spørgeskemaet helt eller delvist, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad end unge besvaret spørgsmålene. Men forskellene er relativt små.

Frafaldsanalyse

Da spørgeskemaundersøgelsen var lukket, blev en såkaldt frafaldsundersøgelse gennemført i løbet af december 2020 for at få viden om, hvor meget svarmønsteret blandt dem, der besvarede spørgeskemaet, afveg fra svarmønsteret blandt dem, der ikke svarede. Det er nemlig sandsynligt, at de mest bevægelsesaktive voksne har haft mere lyst til at besvare spørgeskemaet, end dem, som ikke er så bevægelsesaktive.

Jysk Analyse, der har ekspertise i telefoninterviews, ringede til et repræsentativt udsnit af de borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Disse informanter blev spurgt om deres deltagelse i de bevægelsesaktiviteter, der blev spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen. 2.100 respondenter var i målgruppen for frafaldsundersøgelsen, hvoraf 829 personer (40 pct.) besvarede spørgsmålene.

Sammenholdt med svarene fra spørgeskemaundersøgelsen viser svarene fra frafaldsundersøgelsen, at respondenterne her er lidt mindre fysisk aktive. Dvs. at tallene for andelen af befolkningen, der er aktiv i forskellige bevægelsesformer, sandsynligvis giver et lidt for højt tal i forhold til det reelt forekommende. Det er ikke muligt at vægte for denne fejlkilde, men det er vigtigt at være opmærksom på i tolkningen af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen, bl.a. i dette notat.

Usikkerhed på estimater

I de mange udarbejdede tabeller og figurer er der angivet resultater i procenttal, fx på andelen af borgere, der har været aktive i én eller flere aktiviteter inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter generelt, samt opdelt på forhold som køn, alder, beskæftigelse og oprindelse. Her er der betydelige forskelle på hvor mange svar, der danner grundlag for procentberegningerne og dermed på usikkerheden forbundet med procenttallene, når de skal ses som udtryk for befolkningens bevægelsesvaner.

Generelt er det sådan, at jo færre besvarelser, en procentberegning bygger på, desto større er usikkerheden på estimatet (procenttallene angivet i tabeller og figurer), hvis de som nævnt skal læses som udtryk for hele befolkningens bevægelsesvaner. Usikkerhedens størrelse varierer med stikprøvestørrelsen og med størrelsen på estimatet (procenttallet). Det er muligt i metodelitteraturen at finde tabeller og beregninger, som anskueliggør usikkerheden ud fra forskellige eksempler og sætter tal derpå.

Det er sandsynligt, at procenttallene i tabeller og figurer – når det gælder fx den ugentlige deltagelse i mindst én aktivitet inden for en gruppe af bevægelsesaktiviteter – som oftest er lidt højere, end vi kan forvente, når vi skal omsætte dem til hele befolkningen, fordi, som frafaldsanalysen viser, er dem, som har besvaret spørgeskemaet, lidt mere aktive end dem, som ikke har besvaret skemaet. Ikke desto mindre udgør procenttallene i tabeller og figurer vores bedste bud på, fx hvor mange der er aktive inden for de forskellige grupper af bevægelsesaktiviteter, fordi de bygger på besvarelser fra et meget stort udsnit af tilfældigt udvalgte voksne borgere, og fordi undersøgelsen opnåede besvarelser fra en stor andel af de udvalgte.

Betydningen af Covid-19

Svarene i spørgeskemaundersøgelsen blev indsamlet i oktober og november 2020. Det skete imens Danmark var ramt af en pandemi, og hvor restriktioner periodisk har påvirket rum og rammer for idræt og

fysisk aktivitet. Således har nedlukninger af bl.a. idrætsfaciliteter og fitnesscentre samt et generelt forsamlingsforbud haft stor betydning for befolkningens muligheder for at dyrke bestemte former for bevægelse i forskellige perioder.

Vi skønner dog, at denne unikke situation ikke har haft afgørende betydning for svarene om befolkningens bevægelsesvaner. Dette skyldes først og fremmest, at vi bad deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen om at svare for de seneste 12 måneder, dvs. også før Covid-19 ramte. Dernæst har vi indhentet svar i en periode i efteråret 2020, hvor smittetallene var lave og forholdene forholdsvis normale for idræt og fysisk bevægelse.

I spørgeskemaundersøgelsen spørger vi om Covid-19 har haft en indflydelse på befolkningens bevægelsesvaner inden for fire såkaldte bevægelsesdomæner: fritid, hjem, arbejde og transport. De fleste svarede, at deres fysiske aktivitetsniveau var uændret i deres fritid (især blandt de ældre). Mange var mere fysisk aktive i hjemmet, andre var mindre fysisk aktive på arbejdet, mens fysisk aktivitet under transport var forholdsvis uændret. De unge oplevede større ændringer både til den positive side og den negative (især dem der er afhængige af fysiske rammer). Men andelen, som svarede, at de var mere fysisk aktive i forhold til før Corona, var næsten lige så stor som andelen, der svarede, at de var mindre fysisk aktive. Corona havde med andre ord ikke en så entydig negativ indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau, som man kunne forvente.

De gennemførte analyser

Til notatet blev gennemført en række statistiske analyser i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics. Det drejer sig om deskriptive analyser, som fx viser andelen af de voksne borgere, der er aktive inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter. Dernæst drejer det sig om krydstabeller, som fx viser forskelle i andelen, der er aktiv i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, ud fra variable som køn, alder og beskæftigelse samt hyppighed, organisering og social sammenhæng. Derudover indgår udregninger af gennemsnit i forbindelse med motiv- og mulighedsvariablene med henblik på at undersøge, hvor fremtrædende de forskellige motiver er inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, og hvordan mulighederne for at være fysisk aktiv blev vurderet. Endelig gennemførte vi ifm. grupperingen af aktiviteter i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter en faktoranalyse.

Hvordan de deskriptive analyser og krydstabelanalyserne blev gennemført, vil vi ikke uddybe yderligere. I stedet vil vi udfolde i større detalje, hvordan vi kom frem til notatets gruppering af aktiviteter ved hjælp af en faktoranalyse, hvordan vi beregnede gennemsnittene i de forskellige motivers vigtighed inden for hver af de syv grupper af bevægelsesaktiviteter samt endelig hvordan de fem kommunetyper, som indgår i notatet, er operationaliseret.

Gruppering af aktiviteter

Vores gruppering af aktiviteter startede med 71 bevægelsesaktiviteter, som blev udvalgt fra spørgeskemaet i Danmark i Bevægelse. Vi valgte i den forbindelse at udelade alle 'andre aktiviteter' variable, fordi vi ikke kan koble disse til en specifik aktivitet og dermed meningsfuldt kan lade dem indgå i grupperingerne. Dog indgår 'andre former for fitness holdtræning', da den spørger til en afgrænset gruppe af aktiviteter inden for holdtræningen i fitness. Udeladt er også alle aktiviteter under grupperne 'Genoptræning og rehabilitering' samt 'Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter'. Vores analyse koncentrerer sig om bevægelse i fritiden, hvorfor vi har udeladt bevægelsesaktiviteter i hjemmet, på arbejde/studie og som transport.

Grupperingen af bevægelsesaktiviteterne er empirisk funderet i den forstand, at vi gennem anvendelse af en såkaldt eksplorativ faktoranalyse har bedt om at få et statistisk bud på, hvordan aktiviteterne grupperes, således at de aktiviteter, som ofte dyrkes mindst én gang om ugen af de samme personer, placeres i samme gruppe.

Vi endte på syv aktivitetsgrupper, dels ud fra en tolkning af de statistiske data, dels ud fra formidlingsmæssige hensyn om ikke at have alt for mange grupper at beskrive. Grupperne har vi efterfølgende navngivet med udgangspunkt i centrale kendetegn for de aktiviteter, som blev placeret i de syv grupper (fx aktivitetens karakter, den typiske udøvelse deraf, om de foregår inde eller ude, med hvilke remedier, mv.).

Ud fra såkaldte 'faktorloadings' – en værdi som indikerer de enkelte aktiviteters tilhørsforhold til hver af de syv grupper af aktiviteter – har vi placeret de 71 aktiviteter i de syv grupper. I den forbindelse er det værd at bemærke, at nogen af aktiviteterne har relativt ensartede faktorloadings på to til tre af grupperne. Her har vi blandt andet skelet til deltagerprofilen i den enkelte aktivitet, særligt ift. køn og alder, og typisk placeret den i den gruppe, hvor deltagerprofilen bedst matcher de øvrige aktiviteters deltagerprofil.

Her er nogle eksempler på aktiviteter, som vi, på baggrund af faktorloadings, kunne have placeret i mere end én gruppe:

- Badminton og tennis samt billard, pool og snooker havde også en stærk faktorloading med gruppen 'boldspil, gadeidræt og atletik', men deltagerprofilen matchede bedre med gruppen af aktiviteter i 'motions-, ketcher- og kugleidrætter', hvorfor de blev placeret i denne.
- Bordtennis havde ligeledes en høj faktorloading med både grupperne 'boldspil, gadeidræt og atletik' og 'motions-, ketcher- og kugleidrætter', men blev placeret i førstnævnte, da deltagerprofilen matchede bedst med denne gruppe.
- Svømning i svømmehal/bassin havde en høj faktorloading med grupperne 'motions-, ketcher- og kugleidræt' samt 'vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski', men blev placeret i førstnævnte, dels pga. deltagerprofilen, dels fordi de øvrige aktiviteter i gruppen 'vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski' var aktiviteter, der som oftest bliver praktiseret udendørs.
- Orienteringsløb og rulleskøjteløb placerede vi i gruppen 'vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski', selv om disse aktiviteter også havde en høj faktorloading med gruppen 'boldspil, gadeidræt og atletik'. Her havde aktiviteterne i deres form og udførelse mere til fælles med den de øvrige aktiviteter i 'vandaktiviteter, cykling og rulleskøjter/ski'.

Summa summarum kunne både antallet af grupper af bevægelsesaktiviteter og indplaceringen af de enkelte aktiviteter i disse have faldet anderledes ud, hvis andre metodiske valg end de beskrevne havde været truffet. Det er dog sikkert, at uanset de metodiske valg, så har de aktiviteter, der pt. indgår i de syv grupper, en stærk sammenhæng og er dermed samtidig udtryk for mulige deltagerprofiler, som findes i virkeligheden. Den samme person vil således ofte have 'smag' for de aktiviteter, som findes i hver af de syv grupper.

Beregning af gennemsnit ifm. motivers udbredelse

I beregningen af de forskellige motivers gennemsnitlige vigtighed inden for de syv grupper af bevægelsesaktiviteter, har vi måttet udelade nogle aktiviteter. Således indgik der i spørgeskemaet en restgruppe af aktiviteter, som respondenterne ikke er blevet spurgt til deres motiver for at dyrke. Det drejer sig om de aktiviteter, som hører under aktivitetstypen 'øvrige idrætsaktiviteter' i spørgeskemaet. Hertil hører: atletik; billard, pool, snooker; bowling, keglespil; bueskydning; kampsport; petanque; ridning; rulleski; skiløb, skydning; og triatlon/duatlon. Således bygger beregningen af vigtigheden af de forskellige motiver i de syv

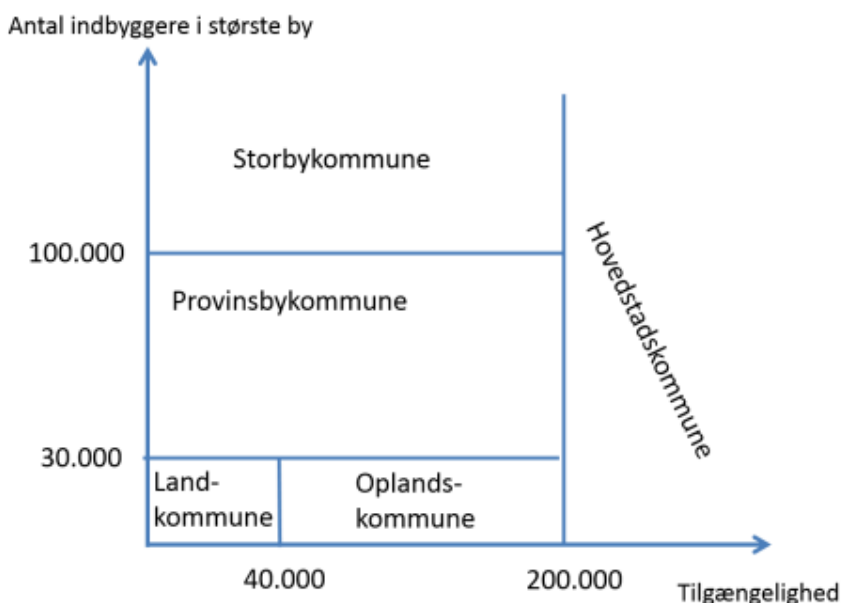
grupper af bevægelsesaktiviteter på alle de aktiviteter, som indgår i gruppen af aktiviteter, bortset fra de aktiviteter, som er nævnt ovenfor.

Kommunetyper

I notat indgår en krydstabelanalyse, hvor deltagelsen i de syv grupper af bevægelsesaktiviteter er delt op på fem kommunetyper: landkommuner, oplandskommuner, provinsbykommuner, storbykommuner og hovedstadskommuner. Opdelingen tager udgangspunkt i Danmarks Statistiks inddeling af landets kommuner. For uddybende information, se da: <https://www.dst.dk/da/Statistik/dokumentation/nomenklaturer/kommunegrupper>.

Kort fortalt er opdelingen i de fem kommunetyper foretaget ud fra dels antallet af indbyggere i den største by i kommunen, dels tilgængeligheden til jobs i kommunen og i kommunens nærhed. Opdelingen skal med andre ord reflektere en land/by-dimension (største by) og om kommunen er placeret 'centralt' eller 'yderligt' (tilgængelighed til jobs). I figur 12 er kriterierne for inddelingen uddybet.

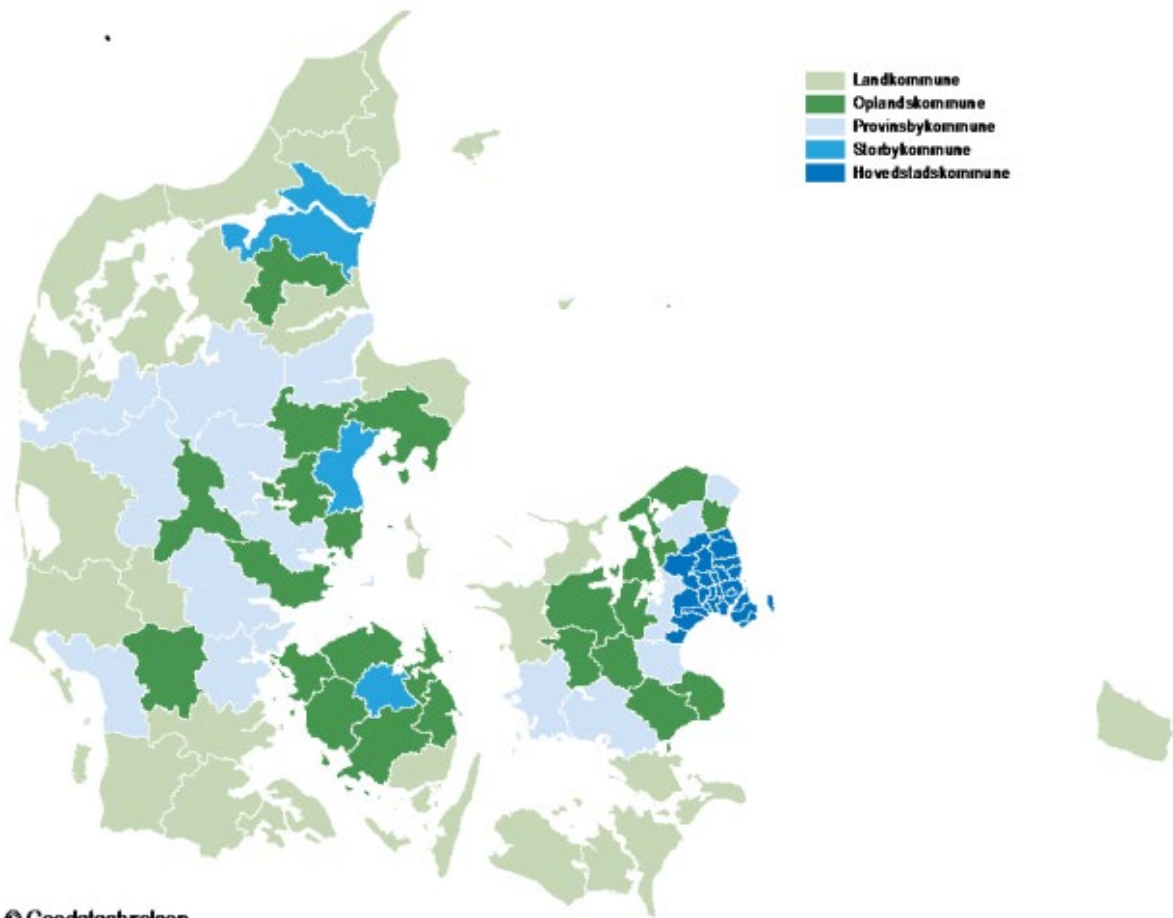
Figur 12. Danmarks Statistiks kriterier for inddeling i de fem kommunetyper.



Figuren kan hentes her: <https://www.dst.dk/da/Statistik/dokumentation/nomenklaturer/kommunegrupper>

Hvilke kommuner, der hører med i hver af de fem kommunetyper, kan ses i figur 13.

Figur 13. Oversigt over hvilke kommunetyper landets kommuner tilhører.



© Geodatastyrelsen

Figuren kan hentes her: <https://www.dst.dk/da/Statistik/dokumentation/nomenklaturer/kommunegrupper>