

# 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

April 2026



# Kolofon

## Børns bevægelse i idræt og leg 2025

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

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

Web: [danmarkibevægelse.dk](http://danmarkibevægelse.dk)

Mail: [dk-i-bev@health.sdu.dk](mailto:dk-i-bev@health.sdu.dk)

Udgivet april 2026

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

<b>Indledning</b> .....	<b>5</b>
<b>Sammenfatning</b> .....	<b>7</b>
<b>Børns samlede bevægelse</b> .....	<b>9</b>
Idræts- og motionsaktiv og lege-aktiv .....	9
Forskellen mellem kønnene.....	10
Forskellen mellem aldersgrupper .....	10
Antal dage om ugen fysisk aktiv .....	11
Tid brugt på fysisk aktivitet .....	13
<b>Organisering af børns bevægelse i idræt</b> .....	<b>15</b>
Forskelle mellem kønnene.....	16
Forskelle mellem aldersgrupper .....	17
<b>Børns bevægelse i forskellige aktivitetstyper</b> .....	<b>19</b>
Forskelle mellem kønnene.....	21
Forskelle mellem aldersgrupper .....	23
<b>Børn bevægelse i forskellige idrætsaktiviteter</b> .....	<b>27</b>
Forskelle mellem kønnene.....	29
Forskelle mellem aldersgrupper .....	31
<b>Udbredte idrætsaktiviteter i forskellige organisationsformer</b> .....	<b>33</b>
<b>Deltagelse i forskellige typer af aktiv leg</b> .....	<b>41</b>
<b>Muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet</b> .....	<b>43</b>
Besøg på legeplads .....	45
<b>Barrierer for bevægelse i fritiden</b> .....	<b>47</b>
<b>Undersøgelsens metode</b> .....	<b>51</b>



# Indledning

Danmark i Bevægelse er den største nationale undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner og kommunernes mål og 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 udgør en central del af undersøgelsen og præsenterer en detaljeret tværsnitsanalyse af bevægelsesvanerne hos børn i alderen 3 til 14 år. Mens befolkningens generelle tendenser ofte belyses i brede vendinger, er denne rapport dedikeret eksklusivt til at udfolde det aktive liv hos de yngste generationer. Det er en aldersgruppe, hvor fundamentet for livslange bevægelsesvaner lægges, og hvor de store overgange i børnenes liv – fra børnehave til skole og videre mod ungdomslivet – skaber unikke vilkår for fysisk udfoldelse og leg.

For at indfange nuancerne i børns bevægelse på tværs af opvæksten er undersøgelsen metodisk funderet i tre differentierede spørgeskemamoduler, der tager højde for barnets kognitive udvikling og sikrer, at de stillede spørgsmål er relevante for den specifikke hverdag. For de mindste børn i alderen 3-5 år er det udelukkende forældrene, der har besvaret skemaet som observatører af barnets hverdag, hvor fokus i høj grad er på den tidlige motoriske leg og de rammer, som familien og daginstitutionen sætter for barnets bevægelse. Ved de 6-11-årige er skemaet delt, så forælderen besvarer faktuelle spørgsmål om barnets rammer, mens barnet selv har sat ord på sine aktiviteter. Dette modul fanger overgangen til skolelivet, hvor foreningsidrætten og de organiserede fritidstilbud begynder at fylde mere. For de ældste børn på 12-14 år er graden af selvstændighed i besvarelsen højest, hvilket giver et direkte indblik i de unges egne valg og vaner i en alder, hvor bevægelsesmønstrene ofte begynder at ændre karakter mod mere selvorganiserede eller kommercielle former.

Rapportens resultater er genereret på baggrund af en række centrale emner, der kortlægger børnenes fysiske hverdag i detaljen. En væsentlig del af analysen tager afsæt i en vigtig sondring mellem at være "lege-aktiv" i bred forstand og "idræts- og motionsaktiv" i mere struktureret form. Hvor begrebet lege-aktiv indfanger de bevægelsesformer, der er særligt karakteristiske for børns fritidsliv, og som ofte tager udgangspunkt i barnets egen lyst til at lege og udforske, dækker idrætsbegrebet over mere definerede sportsgrene, hvilket er essentielt for at identificere de børn, der er fysisk aktive i hverdagen uden nødvendigvis at være en del af det organiserede idrætsliv. For at kunne vurdere i hvilken grad de danske børn følger de sundhedsmæssige anbefalinger, kortlægges desuden hyppighed og mængden af den samlede fysiske aktivitet, herunder andelen der er fysisk aktive mindst 7 timer om ugen, hvilket svarer til gennemsnitligt mindst 60 minutter dagligt.

Rapporten ser desuden nærmere på de muligheder, som børnene og deres familier oplever i deres nærområde. Her undersøges tilgængeligheden af faciliteter som fodboldbaner, legepladser og naturområder, da de fysiske rammer er afgørende for, om bevægelse bliver en naturlig del af hverdagen. Samtidig adresseres de barrierer, der kan stå i vejen for et aktivt barneliv. Dette inkluderer alt fra økonomiske og transportmæssige udfordringer til de mere hverdagsnære faktorer som barnets behov for ro, alenetid og restitution efter en lang dag i skole eller institution.

Endelig analyseres resultaterne med blik for forskelle i køn og alder, hvilket giver et solidt vidensgrundlag, hvorpå fremtidens rammer for børns idræt og leg kan udvikles.



# Sammenfatning

Rapporten kortlægger ikke blot udbredelsen af børnenes fysiske aktivitet, men dykker også ned i de bagvedliggende mønstre for, hvordan bevægelsen er organiseret, hvilke aktiviteter der dominerer, og hvordan faktorer som køn og alder spiller en afgørende rolle for børnenes aktive liv. Samlet set tegner rapporten et billede af en børnegeneration med en høj grad af bevægelse, men den afslører også væsentlige forskelle i måden, børnene indgår i legens og idrættens fællesskaber på.

## **Omfanget af børns lege-aktivitet og idrætsdeltagelse**

Når man ser på børns samlede bevægelse, er 93 pct. af de 3-14-årige lege-aktive. Dette brede mål dækker over barnets naturlige og lystbetonede leg i arenaer som dagtilbud, SFO og fritid, men ekskluderer organiseret idræt og undervisning. Til sammenligning er 78 pct. idræts- og motionsaktive. Forskellen er mest markant blandt de 3-5-årige, hvor 100 pct. er lege-aktive, mens kun 59 pct. dyrker idræt. Overgangen til skolelivet fungerer her som en katalysator for idrætsdeltagelsen, der topper i 9-11-årsalderen, hvorefter både den organiserede idræt og legen aftager i de tidlige teenageår.

## **Kønsforskelle og aktivitetsvalg**

Selvom piger og drenge er næsten lige aktive i den brede forstand, bliver de kønsmæssige skævheder tydelige, når man ser på den organiserede idræt og de specifikke aktiviteter. Blandt de 3-14-årige er 81 pct. af drengene idræts- og motionsaktive, mens det samme gør sig gældende for 75 pct. af pigerne. Denne forskel bunder i høj grad i de typer af aktiviteter, børnene vælger. Fodbold står som den ubestridte topscorer i idrætslandskabet og dyrkes af 35 pct. af alle børn. Her findes dog en af rapportens mest markante kønsskævheder, idet hver anden dreng spiller fodbold, mens det kun gør sig gældende for hver femte pige.

Når man bevæger sig uden for fodboldbanen, ændrer billedet sig. Gymnastik og dans er de arenaer, hvor pigerne dominerer mest markant. 24 pct. af alle børn dyrker gymnastik, og 14 pct. deltager i dans, men begge aktiviteter har en massiv overvægt af kvindelige deltagere. For de mindre børn spiller de uorganiserede aktiviteter en dominerende rolle; over halvdelen af alle børn i undersøgelsen (58 pct.) bruger tid på leg på legepladser eller i naturen, og uformelle gåture og cykling på løbe- eller pedalcykel er ligeledes blandt de mest udbredte måder at være aktiv på. Det tyder på, at børns bevægelse i høj grad starter som ustruktureret leg, før den kanaliseres over i foreningslivets rammer.

## **Organiseringen af den aktive hverdag**

Den måde, børns bevægelse er organiseret på, er præget af en stærk foreningskultur kombineret med en udbredt selvorganisering. Foreningsidrætten står fortsat som en grundpille med en deltagelse på 69 pct., og dens position er stærkest blandt de 9-11-årige, hvor hele 78 pct. er aktive i en forening. Samtidig er den selvorganiserede bevægelse, som foregår uden for faste rammer, mindst lige så udbredt med en deltagelse på 70 pct.

Denne balance viser, at det danske foreningsliv ikke står alene, men lever i en vekselvirkning med mere spontane aktiviteter som leg i haven, brug af skaterparker eller løbehjulskørsel.

Rapporten identificerer også visse "monopoler" inden for organiseringen. Aktiviteter som håndbold og spejder er næsten 100 pct. forankrede i foreningslivet, mens aktiviteter som skiløb, brug af løbehjul og streetbasket næsten udelukkende foregår som selvorganiserede aktiviteter. Den kommercielle sektor, herunder fitnesscentre og private danseskoler, spiller en relativt lille rolle for de fleste børn, men vinder mærkbart terræn blandt de 12-14-årige, hvor 13 pct. benytter sig af disse tilbud. Dette peger på en bevægelse mod mere individualiserede motionsformer, efterhånden som børnene bliver ældre.



# Børns samlede bevægelse

Langt de fleste børn bevæger sig. Præcis hvor mange der er aktive og hvor mange gange om ugen, stiller vi skarpt på i det følgende.

## Idræts- og motionsaktiv og lege-aktiv

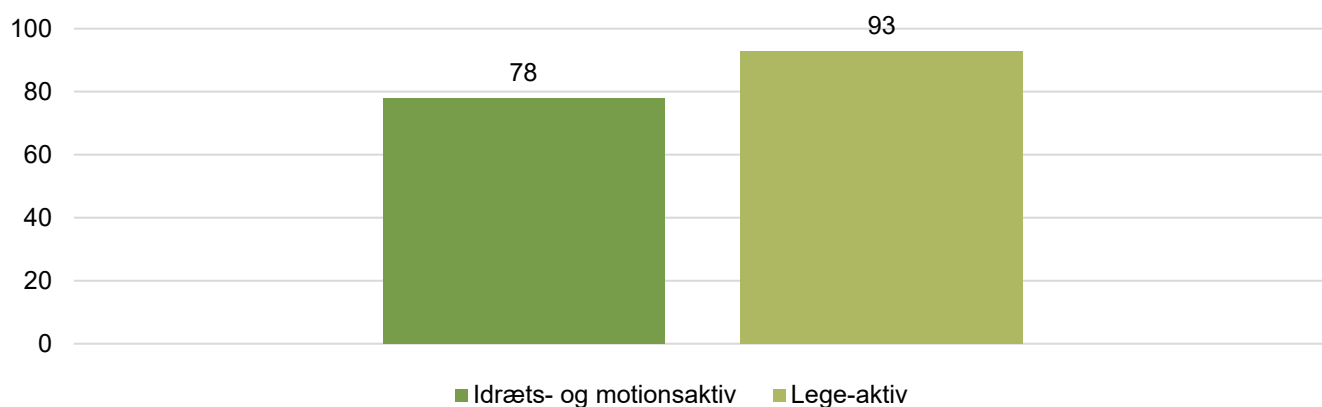
I rapporten skelner vi mellem to måder at opgøre børns aktivitetsniveau på. For begge mål gælder det, at barnet tælles som aktiv, hvis det deltager i de pågældende aktiviteter mindst én gang om ugen i sin fritid.

Det første mål, 'idræts- og motionsaktiv', er det mest snævre. Her har vi valgt at se bort fra de aktiviteter, der mest har karakter af transport eller rolig hverdagsaktivitet. Det betyder, at det ikke tæller med i denne opgørelse, hvis barnet udelukkende cykler eller går til og fra skole, eller hvis barnet leger stille udenfor, eksempelvis i en sandkasse. Aktiviteter som genoptræning hos en fysioterapeut tæller heller ikke med her. For at blive kategoriseret som 'idræts- og motionsaktiv' skal barnet mindst én gang om ugen dyrke aktiviteter, der har en tydeligere karakter af planlagt sport eller motion – det kunne være gymnastik, svømmeundervisning, kampsport, ridning eller løbeture.

Det andet mål er det brede begreb 'lege-aktiv', som indfanger de bevægelsesformer, der er særligt karakteristiske for børns fritidsliv, og som ofte tager udgangspunkt i barnets egen lyst til at lege og udforske. Dette mål dækker bredt over barnets kropslige udfoldelse og inkluderer alt fra klassiske bevægelseslege som fangeleg, gemmeleg og 'jorden er giftig' til uformelle boldlege som fodbold i haven, rundbold eller stikbold. Det omfatter også fysisk aktivitet på legepladser, hop på havetrampolin og leg på hjul, hvad enten det sker på cykel, rulleskøjter eller løbehjul. Som noget særligt for dette mål medregnes også aktive rollelege, kampelege med legetøjssværd eller tumlelege med venner og familie, samt moderne teknologibaserede lege som Just Dance eller Pokémon GO. Forældre og børn er i den forbindelse blevet spurgt til deres brug af leg i både dagtilbud, frikvarter og skolefritidstilbud samt i den øvrige fritid. Det er dog vigtigt at bemærke, at leg i idrætsforeninger, sportsklubber eller som en del af den skemalagte undervisning i skolen ikke er medtaget i denne opgørelse. 'Lege-aktiv' rummer altså barnets naturlige bevægelse og kropslige udfoldelse på tværs af hverdagens mange forskellige arenaer. Senere i rapporten dykker vi længere ned i de forskellige lege-kategorier.

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

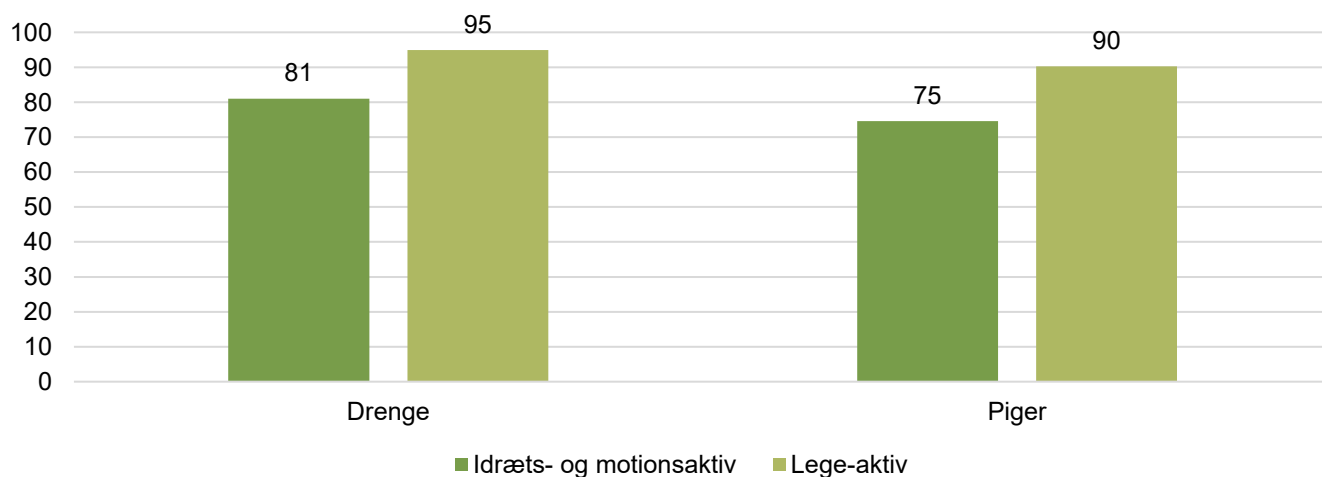
Figur 1: Andel idræt- og motionsaktive og lege-aktiv ugentligt. Procent. Danmark i Bevægelse.



### Forskellen mellem kønnene

Deler vi opgørelsen i idræts- og motionsaktive og lege-aktive op på køn, finder vi at andelen af lege-aktive er lidt højere for drenge med 95 pct. overfor piger med 90 pct. pct., svarende til en forskel på 5 procentpoint. En smule mere forskel ses i andelen der er idræts- og motionsaktive. Her er 81 pct. af drengene idræts- og motionsaktive, hvorimod det tilsvarende tal for piger ligger på 75 pct (se figur 2).

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



### Forskellen mellem aldersgrupper

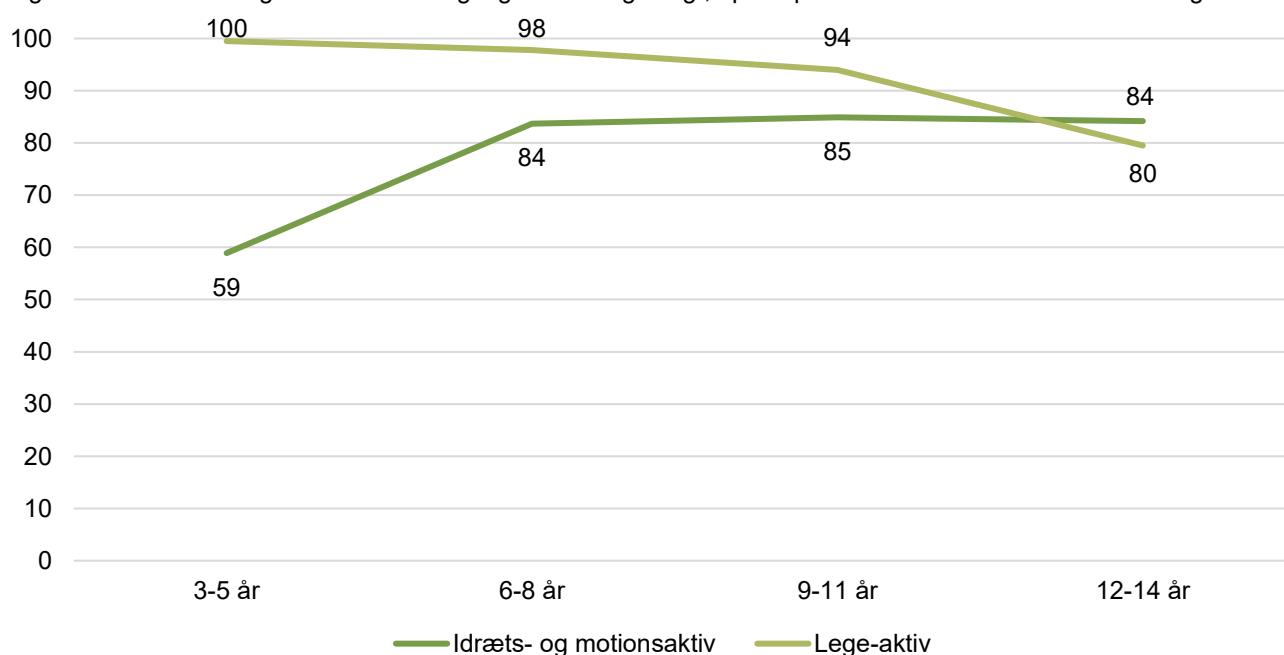
Når det gælder forskelle i aktivitet i fritiden mellem forskellige aldersgrupper, ses et markant aktivitetsspring ved skolestart, dvs. mellem aldersgrupperne 3-5 år og 6-8 år, hvorefter deltagelsen i fysisk aktivitet stabiliserer sig på et meget højt niveau igennem resten af barndommen. Denne tendens fremgår af figur 3, hvor der blandt de 3-5-årige, er hele 100 pct. registrerede som lege-aktive, mens andelen af idræts- og motionsaktive begrænses sig til 59 pct.

Denne idrætsdeltagelse ligger mærkbart lavere end hos de efterfølgende aldersgrupper og udgør en forskel på 25 procentpoint sammenlignet med de 6-8-årige, som ligger på 84 pct. i idræts- og motionsdeltagelse. Det forhøjede

niveau fastholdes konsistent i de efterfølgende alderskategorier, hvor andelen af idræts- og motionsaktive udgør henholdsvis 85 pct. for de 9-11-årige og 84 pct. for de 12-14-årige. Andelen af lege-aktive er forholdsvis høj gennem alle aldersgrupper og falder først markant i den ældste gruppe 12-14 år, hvor den ligger på 80 pct.

Den relativt lave idrætsdeltagelse blandt de 3-5-årige kan skyldes en mangel på organisatoriske tilbud målrettet småbørn frem for manglende lyst til at indgå i bevægelse. Og som vi ser med de lege-aktive, vil vi også se i de næste resultater, at de yngste børn ikke virker til at være mindre aktive end de ældre når vi spørger til generel fysisk aktivitet udover leg og idræt.

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



## Antal dage om ugen fysisk aktiv

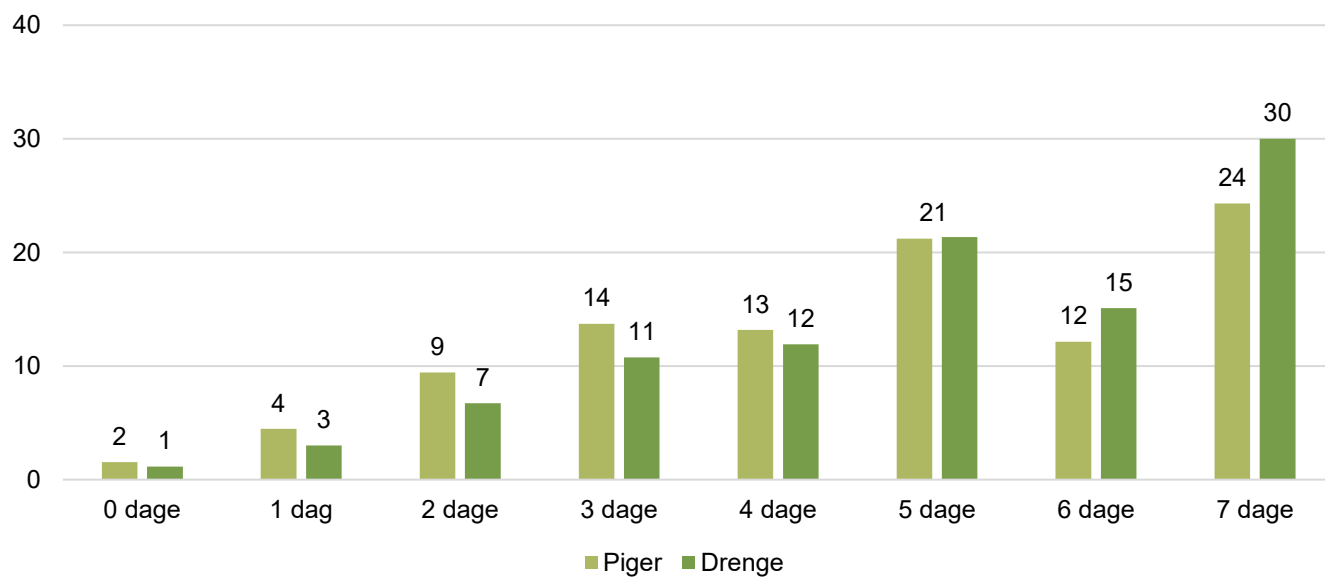
Opgørelserne af andelen af idræts- og motionsaktive og lege-aktive fortæller noget om, hvor mange der er aktive, men fx ikke om hvor ofte de er aktiv. Derfor bad vi respondenterne om at angive hvor mange dage om ugen, de er fysisk aktive i fritiden på en 'typisk uge'. Fysisk aktivitet er defineret som bevægelse, der får barnets hjerte til at slå hurtigere eller gør barnet forpustet noget af tiden. Det gælder alle former for aktivitet i dagtilbud, skole, fritid og hjemmet.

Når der ses på antallet af dage med mindst 60 minutters fysisk aktivitet (figur 4), fremgår det, at drenge i højere grad end piger er fysisk aktive alle ugens syv dage. 30 pct. af drengene angiver syv aktive dage om ugen sammenlignet med 24 pct. blandt pigerne. Omvendt er piger relativt oftere repræsenteret i kategorierne med tre og fire aktive dage om ugen. Selv om både piger og drenge generelt er fysisk aktive, har drenge et mere ensartet højt aktivitetsniveau målt i ugentlig hyppighed.

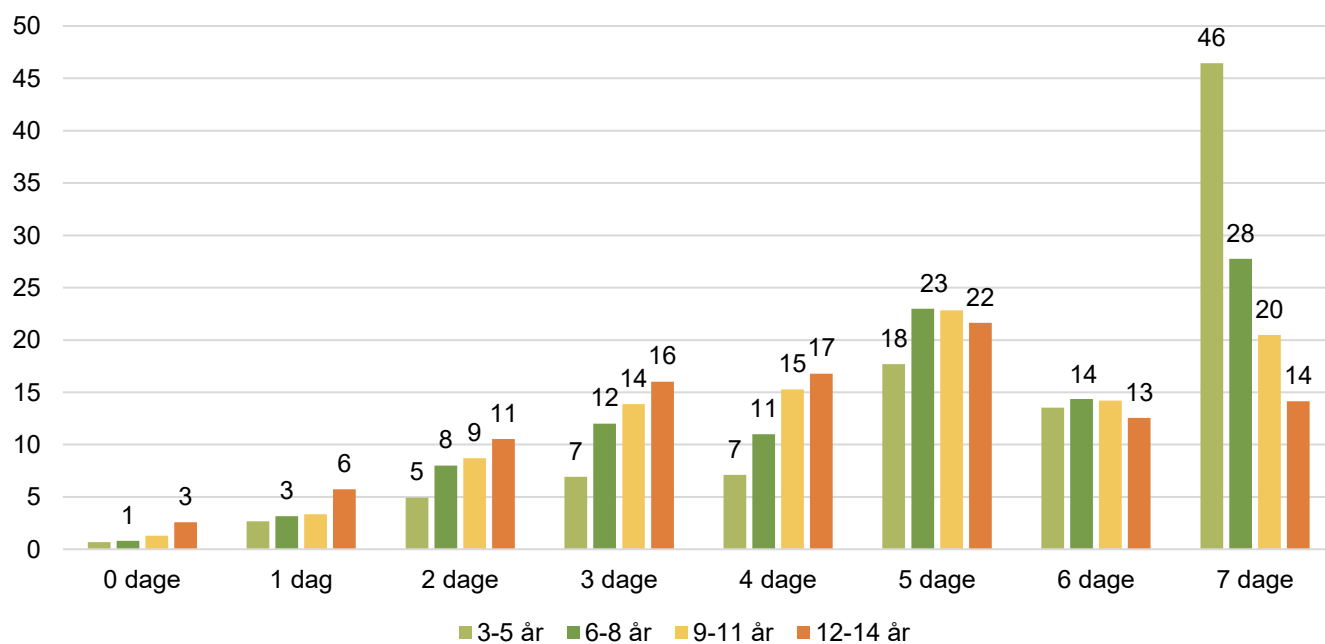
Aldersopdelingen i figur 5 viser endnu tydeligere forskelle. De yngste børn (3-5 år) adskiller sig markant fra de øvrige aldersgrupper ved et højt aktivitetsniveau, hvor næsten halvdelen (46 pct.) er fysisk aktive mindst 60 minutter alle ugens dage. Denne andel falder gradvist med alderen, således at kun 14 pct. af de 12-14-årige rapporterer syv aktive

dage om ugen. Samtidig stiger andelen af børn med færre aktive dage med alderen, hvilket peger på et generelt fald i hyppigheden af fysisk aktivitet gennem barndom og tidlig ungdom.

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.

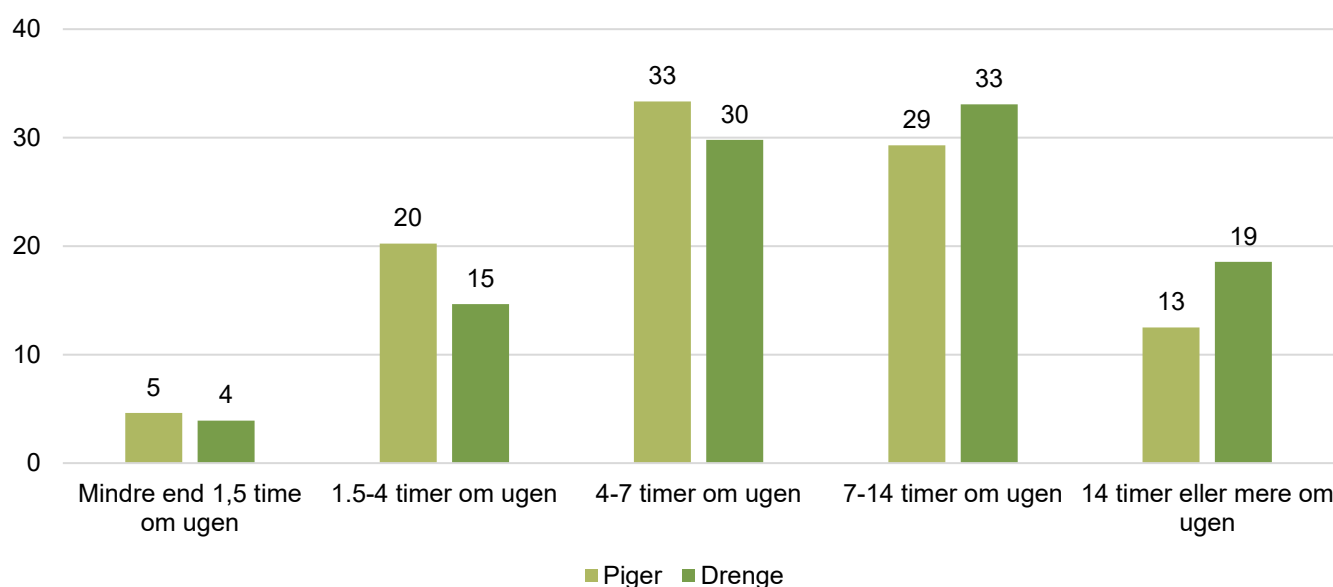


## Tid brugt på fysisk aktivitet

Mønstret genfindes, når den samlede tid brugt på fysisk aktivitet i en typisk uge betragtes (figur 6 og 7). I alt er 47 pct. fysisk aktive mindst 7 timer ugentligt. Figur 6 viser, at drenge en større andel af drengene angiver et højt ugentligt tidsforbrug, idet 33 pct. er fysisk aktive 7-14 timer om ugen og 19 pct. 14 timer eller mere. Blandt pigerne er de tilsvarende andele 29 pct. og 13 pct.

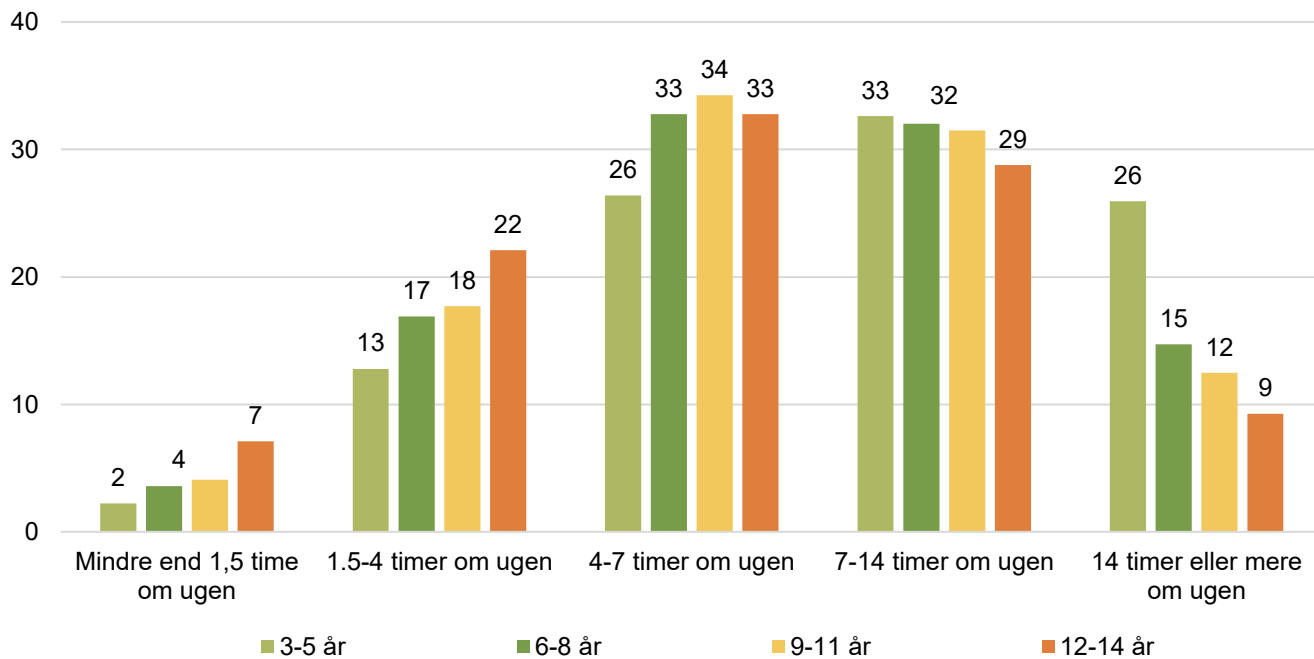
Omvendt befinder en større del af pigerne (20 pct mod 15 pct) sig i kategorien 1,5-4 timers fysisk aktivitet om ugen. Resultaterne indikerer således, at kønsforskellene ikke blot handler om, hvor ofte børnene er aktive, men også om hvor meget tid der samlet bruges på fysisk aktivitet.

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



Figur 7 viser et tilsvarende, men endnu mere markant aldersmønster i den samlede ugentlige aktivitetstid. De yngste børn (3-5 år) har det højeste samlede tidsforbrug, hvor 59 pct. er fysisk aktive mindst 7 timer om ugen, heraf 26 pct. 14 timer eller mere. Med stigende alder reduceres det samlede aktivitetsniveau betydeligt. Blandt de 12-14-årige er det kun 9 pct., der angiver 14 timers fysisk aktivitet eller mere om ugen, mens andelen i de lavere tidskategorier samtidig stiger. De ældste børn har således både færre aktive dage og bruger samlet set mindre tid på fysisk aktivitet.

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

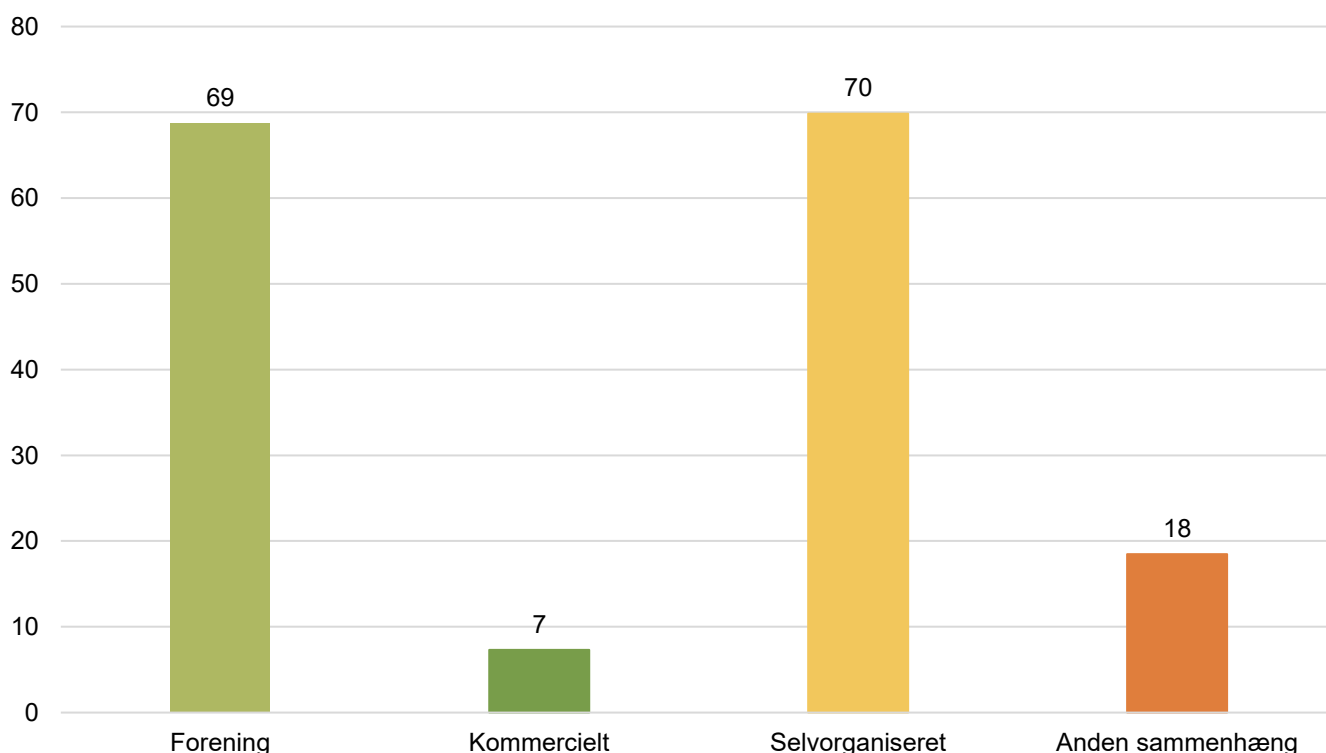


# Organisering af børns bevægelse i idræt

Børns bevægelse i fritiden foregår i flere forskellige organisatoriske sammenhænge. Man kan fx 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 end ovenstående.

Selvorganiseret bevægelse og foreningsidræt udgør de to primære organisatoriske rammer for børns fysiske aktivitet i fritiden. Figur 8 viser at størstedelen af børnene er aktive i selvorganiseret regi, hvilket omfatter 70 pct. af målgruppen. Næsten tilsvarende er 69 pct. af børnene tilknyttet en forening. I modsætning hertil er deltagelsen i kommercielle tilbud noget lavere med 7 pct. Endvidere har 18 pct. af børnene svaret at de er i kategorien for anden sammenhæng.

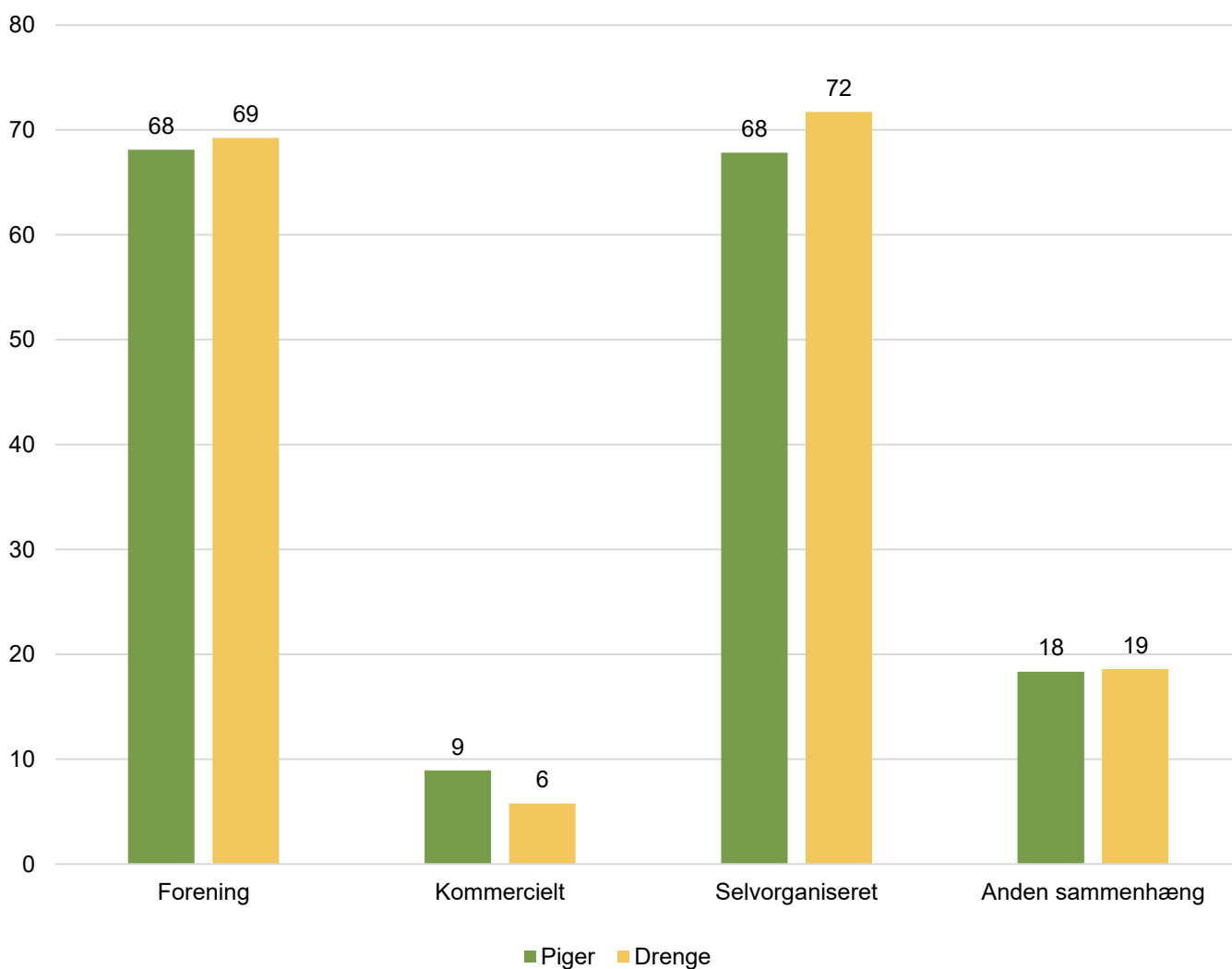
Figur 8: Udbredelse af forskellige organisationsformer for bevægelse ugentligt i fritiden i 2025. Danmark i Bevægelse.



## Forskelle mellem kønnene

Analysen af kønsforskelle viser en høj grad af homogenitet på tværs af de store organisationsformer, om end der observeres variationer i den selvorganiserede og kommercielle idræt. Figur 9 illustrerer at foreningsdeltagelsen er stort set identisk på tværs af køn, idet 69 pct. af drengene og 68 pct. af pigerne er foreningsaktive. Den største organisatoriske forskel observeres inden for den selvorganiserede bevægelse, hvor 72 pct. af drengene er aktive sammenlignet med 68 pct. af pigerne. Derudover udgør den kommercielle deltagelse 9 pct. blandt pigerne, hvilket er markant over de 6 pct., der observeres blandt drengene. Deltagelse i anden sammenhæng fordeler sig med 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.

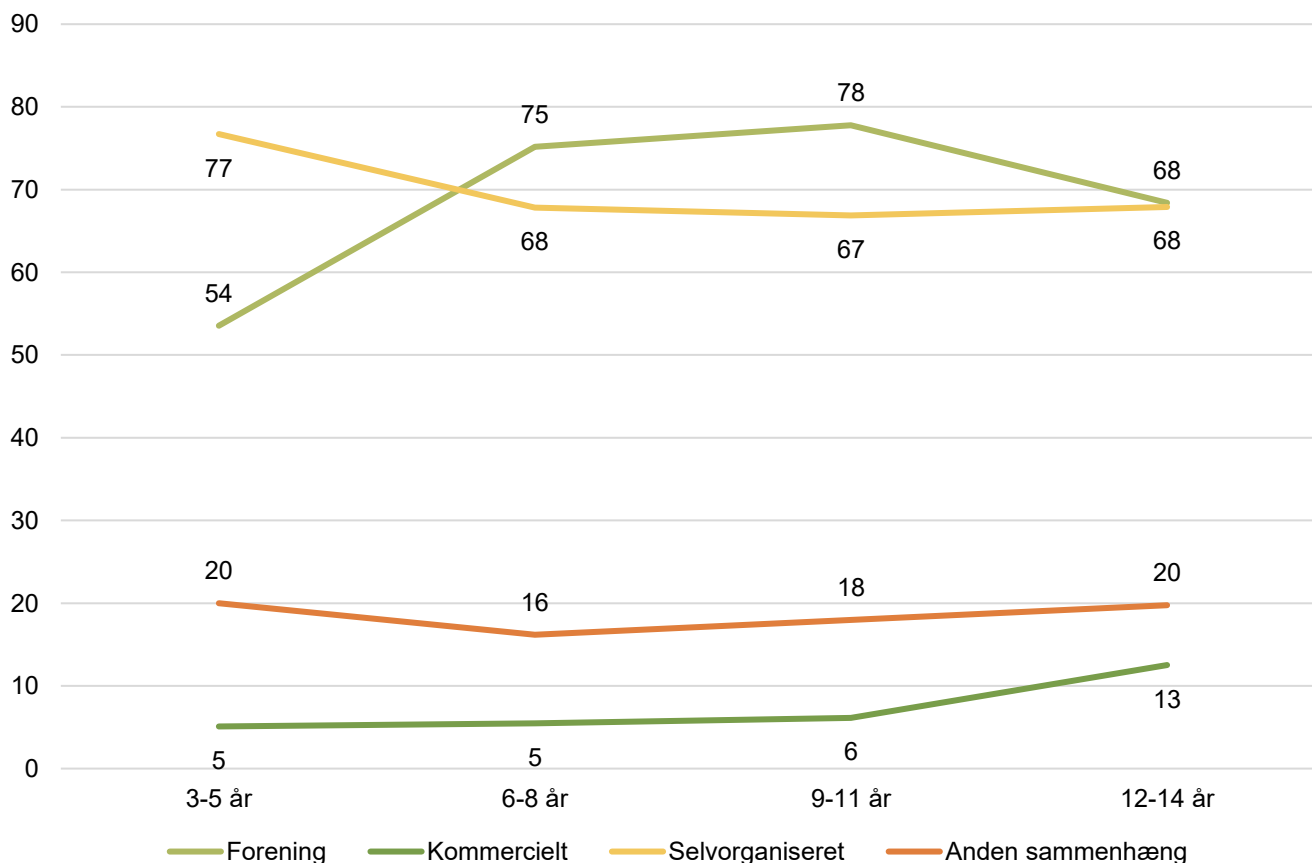


## Forskelle mellem aldersgrupper

Foreningsdeltagelsen stiger frem mod mellemtrinnet for derefter at falde i de ældste årgange, mens den kommercielle idrætsdeltagelse øges i udskolingsalderen. Figur 10 præsenterer organisationsformernes fordeling på tværs af de fire aldersintervaller, og viser, at andelen af foreningsaktive stiger fra 54 pct. hos de 3-5-årige til et toppunkt på 78 pct. blandt de 9-11-årige. Ved overgangen til de 12-14-årige reduceres foreningsdeltagelsen til 68 pct.

Den selvorganiserede bevægelse udviser en modsat tendens i de tidlige år, idet den er højest blandt de 3-5-årige med 77 pct., hvorefter deltagelsen stabiliserer sig på henholdsvis 68 pct. for de 6-8-årige, 67 pct. for de 9-11-årige og 68 pct. for de 12-14-årige. Samtidig identificeres en stigning i den kommercielle deltagelse; prævalensen ligger på 5 pct. hos de 3-5-årige og 6-8-årige samt 6 pct. blandt de 9-11-årige, hvorefter den stiger til 13 pct. hos de 12-14-årige. Deltagelsen i anden sammenhæng varierer i intervallet mellem 16 pct. hos de 6-8-årige og 20 pct. hos henholdsvis de 3-5-årige og de 12-14-årige.

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





# Børns bevægelse i forskellige aktivitetstyper

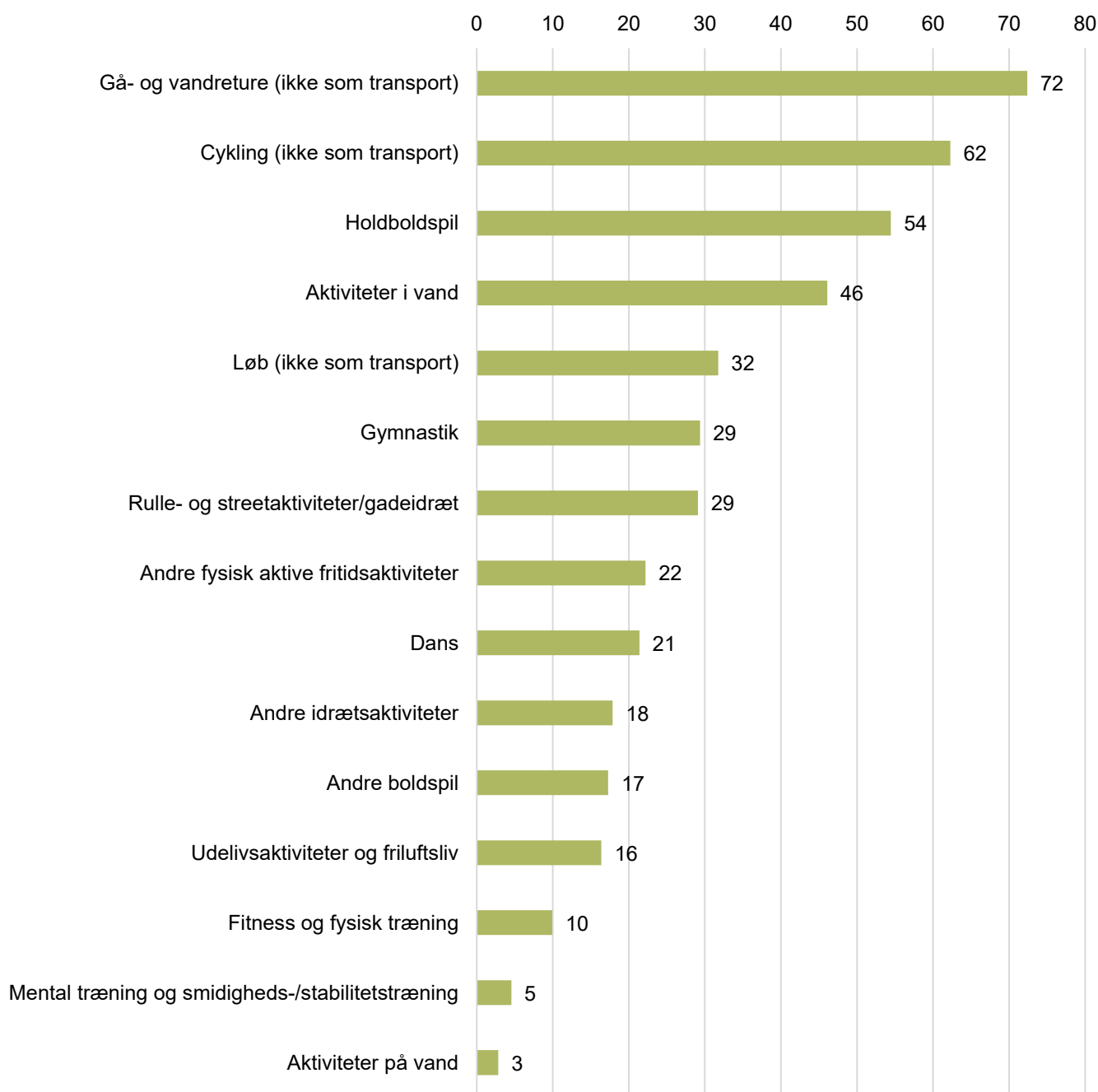
Børns fysiske aktivitet i fritiden er domineret af hverdagsmotion, hvorimod specialiserede idrætsgrene har en meget begrænset udbredelse. Figur 11 viser, at den absolut mest udbredte aktivitetstype er gå- og vandreture, som 72 pct. af målgruppen udfører mindst ugentligt. Dernæst følger cykling, der ligeledes udgør en central del af hverdagen og ugentligt aktiverer 62 pct.

I den absolutte bund af figuren ses med blot 3 pct. aktiviteter på vand, hvilket for eksempel omfatter sejlsport. Denne store diskrepans mellem hverdagsmotion som gang og cykling og de mindst udbredte kategorier bekræfter også billedet af selvorganiserede aktiviteter der er mindst lige så store som foreningsorganiserede.

Klassiske idræts- og motionsformer udgør et mellemlag i børns bevægelsesvaner, hvor særligt holdbaserede og motoriske aktiviteter formår at engagere store dele af populationen. Holdboldspil indtager en tredjeplads i samlet udbredelse med en fast deltagelse på 54 pct. Aktiviteter i vand følger umiddelbart efter og udføres af 46 pct. af børnene mindst én gang om ugen. Løb præsterer en deltagelsesandel på 32 pct., mens gymnastik samt rulle- og streetaktiviteter repræsenterer identiske udbredelsesgrader med 29 pct. for begge kategorier.

De resterende aktivitetstyper omfatter en vifte af mere specifikke aktiviteter, der henvender sig til lidt mindre segmenter af børnepopulationen. Dans udføres ugentligt af 21 pct., mens kategorien for andre boldspil ligger på 17 pct. Udelivsaktiviteter og friluftsliv engagerer ugentligt 16 pct. af børnene. Deltagelsen i decideret træning fremstår lavere i denne aldersgruppe; fitness og fysisk træning aktiverer 10 pct., mens mental træning samt smidigheds- og stabilitetstræning udføres af 5 pct. Derudover er 22 pct. af børnene registrerede i kategorien andre fysisk aktive fritidsaktiviteter, mens 18 pct. indgår i puljen for andre idrætsaktiviteter.

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



## Forskelle mellem kønnene

Børns valg af aktivitetstyper er præget af stærke kønsspecifikke præferencer, hvilket skaber markante forskelle inden for særligt holdboldspil, gymnastik og dans. Figur 12 illustrerer denne forskellighed.

Drenges fysiske udfoldelse i fritiden er i høj grad centreret omkring boldspil. Resultaterne viser, at holdboldspil ugentligt engagerer 68 pct. af drengene, hvilket står i skarp kontrast til en tilsvarende deltagelse på 40 pct. blandt pigerne. Denne tendens genfindes inden for kategorien andre boldspil, som udføres ugentligt af 22 pct. af drengene sammenlignet med 12 pct. af pigerne. Desuden observeres en højere deltagelse blandt drenge inden for cykling med en andel på 65 pct. mod pigernes 60 pct., ligesom løb som aktivitetstype engagerer 35 pct. af drengene i forhold til 29 pct. af pigerne.

Piger udviser modsat en massiv overrepræsentation inden for de motoriske og rytmiske aktivitetstyper. Den absolut største statistiske forskel i pigernes favør findes inden for gymnastik, som udføres af 41 pct. af pigerne, mens deltagelsen blandt drengene begrænser sig til 18 pct. Dette udgør en forskel på 23 procentpoint mellem kønnene.

Ligeledes fremstår dans som en udpræget kønsspecifik aktivitetstype med en deltagelse på 32 pct. blandt pigerne og kun 11 pct. blandt drengene, hvilket afspejler en forskel på 21 procentpoint.

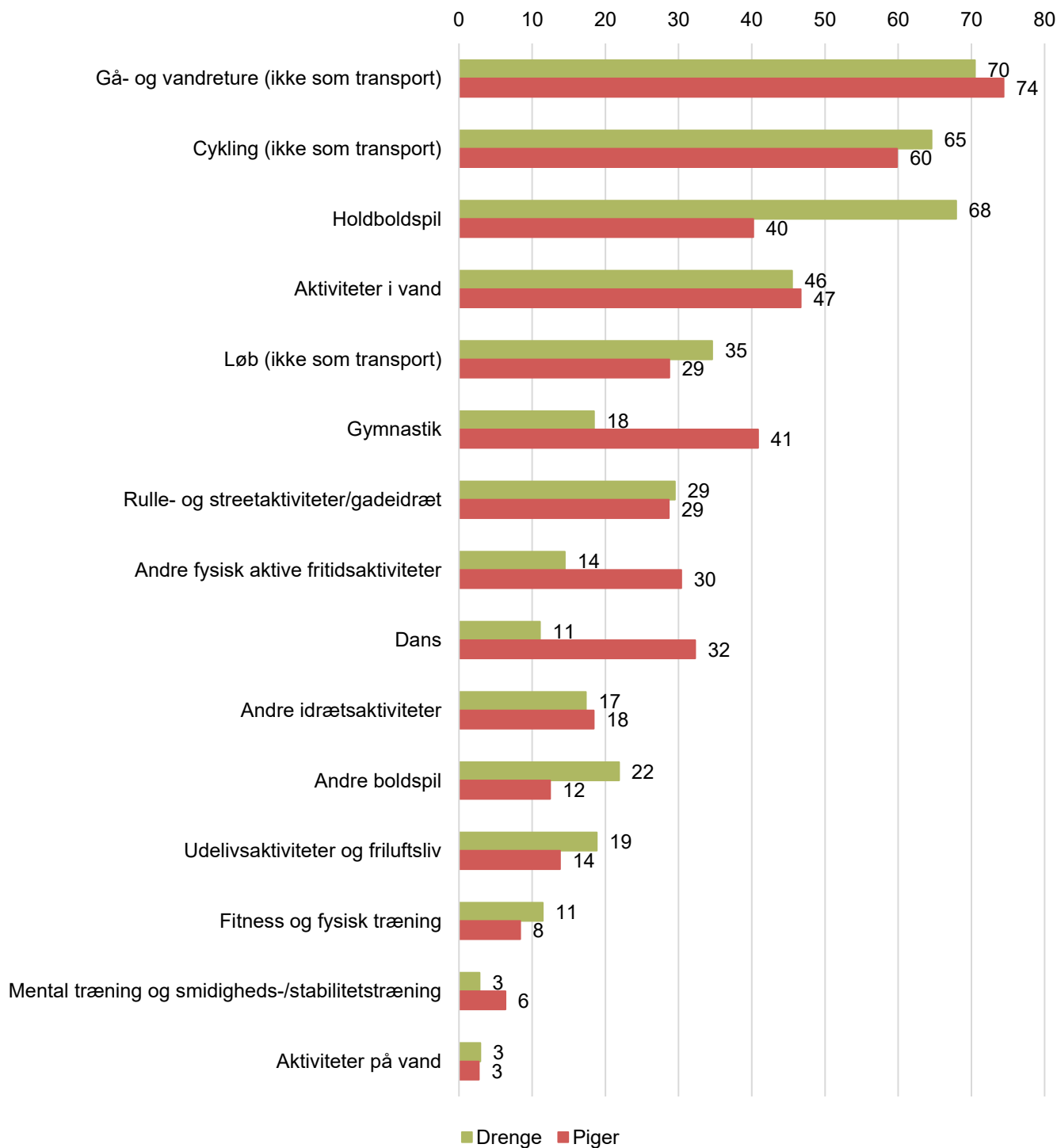
Endvidere fremgår det af tallene, at landets mest udbredte aktivitetstype, gå- og vandreture, udføres hyppigere af piger med en deltagelse på 74 pct. i forhold til drengenes 70 pct.

Også samlekategorien for andre fysisk aktive fritidsaktiviteter har et markant højere engagement blandt pigerne med 30 pct. mod blot 14 pct. hos drengene.

Til trods for den overordnede store forskellighed er der dog specifikke idræts- og bevægelsesformer, som formår at engagere drenge og piger i lige høj grad. Rulle- og streetaktiviteter udviser en fuldstændig homogen kønsfordeling i befolkningen, idet deltagelsen for ugentlig deltagelse er nøjagtig 29 pct. for både drenge og piger. Aktiviteter i og på vand tiltrækker ligeledes kønnene ligeligt med en deltagelse i aktiviteter i vand på 47 pct. for piger og 46 pct. for drenge. Også for de marginalt udbredte aktiviteter, såsom aktiviteter på vand, observeres der en ensartet udbredelse, idet 3 pct. af både piger og drenge deltager heri mindst en gang om ugen.

De lige deltagelsesrater indikerer, at miljøer som vand- og gaderum i mindre grad er underlagt den kønspolarisering, der ellers præger de klassiske domæner i foreningsidrætten.

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



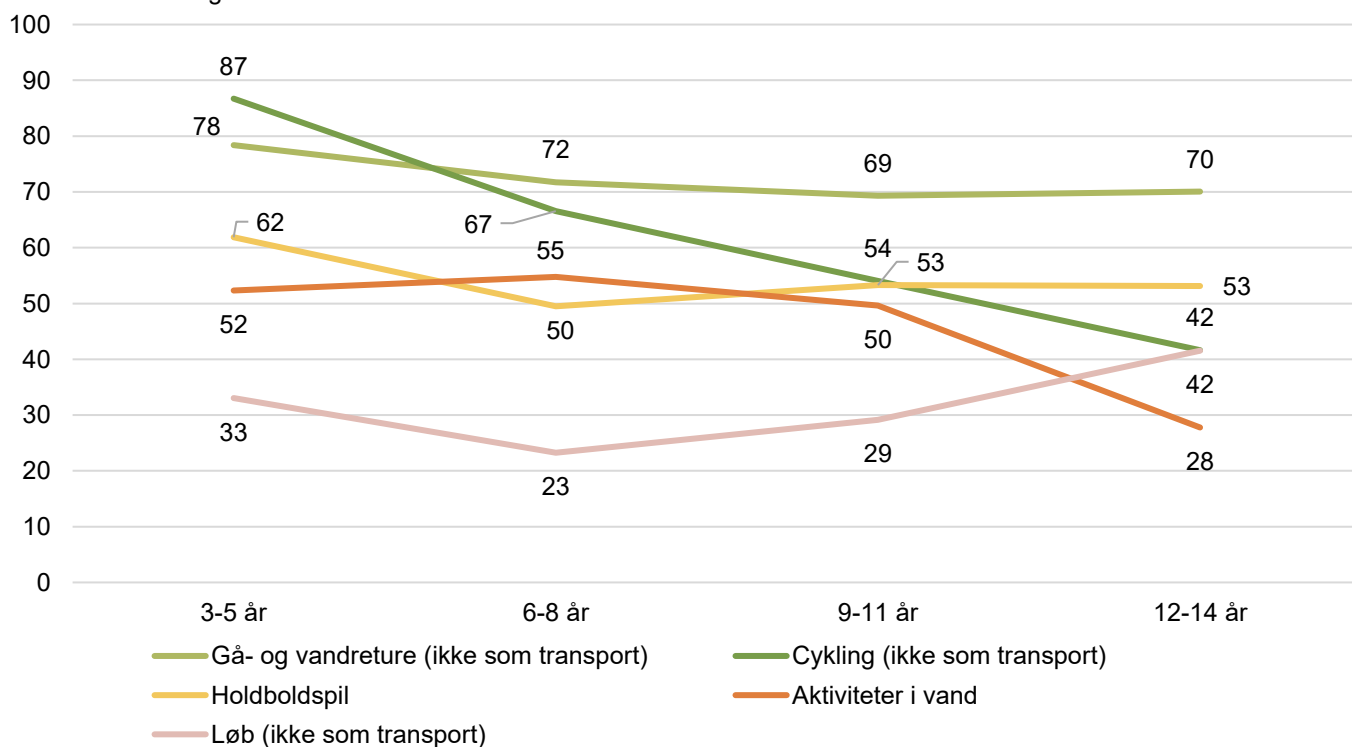
## Forskelle mellem aldersgrupper

Deltagelsen i flere af de meste udbredte aktivitetstyper udviser markante forskydninger på tværs af barndommen, hvilket særligt kommer til udtryk i et faldende engagement i cykling og aktiviteter i vand blandt de ældste børn. Figur 13 viser udbredelsen af de fem største aktivitetstyper i 2025 fordelt på børnenes alders. Det mest udtalte fald ses inden for cykling som fritidsaktivitet, der fungerer som en hyppig aktivitet hos de yngste med en deltagelse på hele 87 pct. blandt de 3-5-årige, men som derefter falder til 67 pct. hos de 6-8-årige og 54 pct. hos de 9-11-årige. Faldet fortsætter frem mod udskolingsalderen, hvor udbredelsen reduceres til 42 pct. hos de 12-14-årige. Et tilsvarende mønster gør sig gældende for aktiviteter i vand, der indledningsvist engagerer 52 pct. af de 3-5-årige og når et niveau på 55 pct. blandt de 6-8-årige. Herefter falder udbredelsen til 50 pct. for de 9-11-årige og reduceres afslutningsvist til 28 pct. hos de 12-14-årige.

Løb som aktivitetstype adskiller sig fra de øvrige i top-5 ved at præstere en tydelig stigning ved barnets overgang til den tidlige ungdom. Udbredelsen af løb udgør 33 pct. for de 3-5-årige og oplever derefter et fald til 23 pct. blandt de 6-8-årige. I takt med stigende alder øges deltagelsen imidlertid til 29 pct. hos de 9-11-årige for at nå sit absolutte højdepunkt på 42 pct. blandt de 12-14-årige.

Til trods for de generelle aldersmæssige variationer i bevægelsesmønstre opretholder gå- og vandreture samt holdboldspil et relativt stabilt deltagelsesniveau på tværs af aldersgrupperne. Gå- og vandreture er den mest udbredte form hos de 3-5-årige med en andel på 78 pct., hvorefter prævalensen falder en anelse, men stabiliserer sig på henholdsvis 72 pct. hos de 6-8-årige og 69 pct. hos de 9-11-årige. Niveaueet fastholdes for de ældste med en deltagelse på 70 pct. hos de 12-14-årige. Inden for holdboldspil observeres en deltagelse på 62 pct. hos de 3-5-årige, hvorefter udbredelsen reduceres til 50 pct. hos de 6-8-årige. Denne aktivitetstype fastholder herefter et konsistent niveau med en egentlig deltagelse på nøjagtigt 53 pct. blandt både de 9-11-årige og 12-14-årige.

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

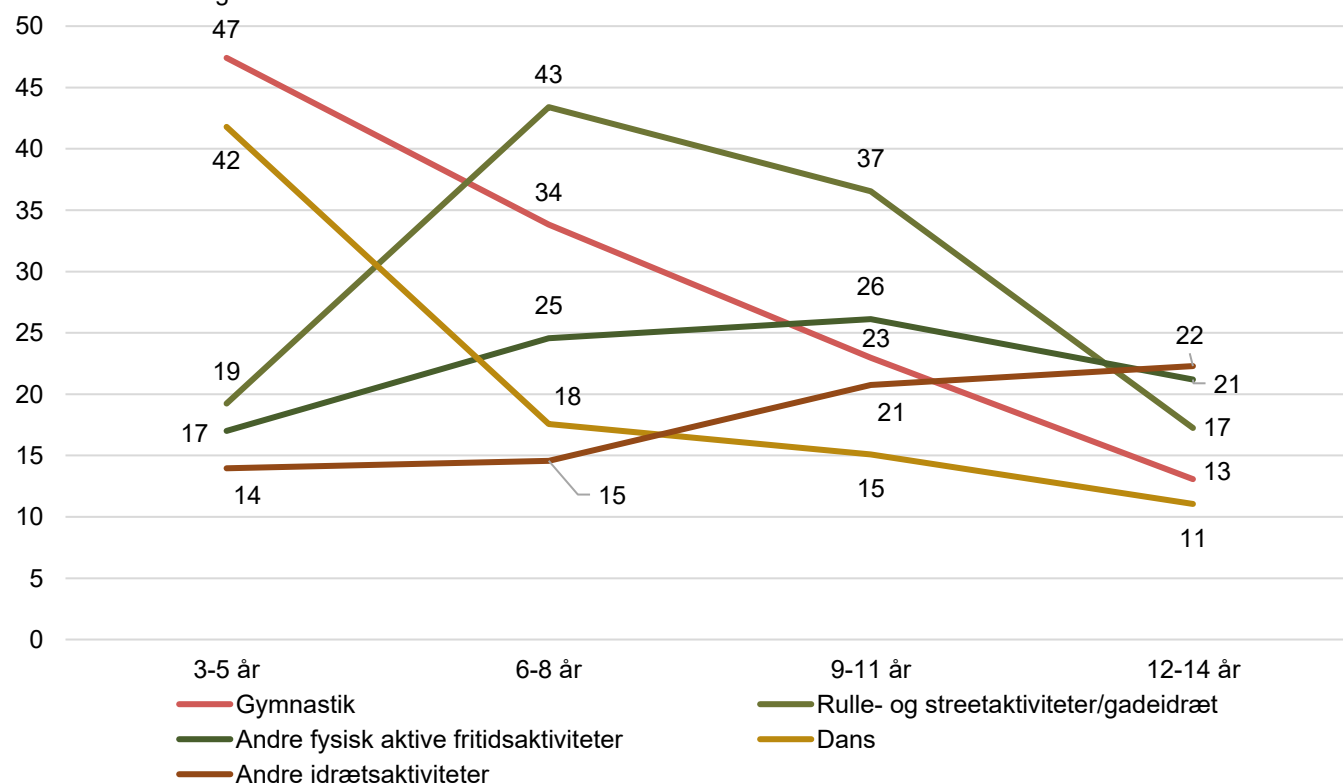


Traditionelle motoriske og rytmiske grundaktiviteter som gymnastik og dans oplever et markant og kontinuerligt frafald i udbredelse i takt med barnets stigende alder. Figur 14 de fem aktivitetstyper, der rangerer som nummer seks til ti i samlet udbredelse. Gymnastik engagerer en betydelig andel på 47 pct. blandt de 3-5-årige, hvorefter deltagelsen falder jævnt til 34 pct. for de 6-8-årige og 23 pct. for de 9-11-årige, for til sidst at udgøre 13 pct. blandt de 12-14-årige. Et tilsvarende mønster gør sig gældende for dans, som indledningsvist aktiverer 42 pct. af de 3-5-årige. Herefter falder udbredelsen af dans brat til 18 pct. hos de 6-8-årige, 15 pct. blandt de 9-11-årige og slutter på 11 pct. for de ældste børn på 12-14 år. Dette understøtter den generelle tendens til, at de tidlige legende og motoriske grundaktiviteter oplever et betydeligt frafald i overgangen mod den tidlige ungdom.

Rulle- og streetaktiviteter udviser en distinkt bueformet aldersprofil, hvor deltagelsen er på sit absolutte højdepunkt i den tidlige skolealder for derefter at aftage. Blandt de 3-5-årige er det blot 19 pct., der deltager ugentligt i gadeidræt og streetaktiviteter, men denne andel stiger signifikant ved skolestart og når et toppunkt på 43 pct. for de 6-8-årige. Herefter forbliver deltagelsen på et relativt højt niveau med en udbredelse på 37 pct. hos de 9-11-årige. Ved overgangen til udskolingen halveres udbredelsen dog næsten, idet deltagelsen afslutningsvist falder til 17 pct. for de 12-14-årige.

Deltagelsen i andre idræts- og bevægelsesformer stiger støt hen over barndommen, hvilket indikerer en øget spredning og differentiering i de ældre børns valg af aktiviteter. Udbredelsen af samlekategorien for andre fysisk aktive fritidsaktiviteter starter lavere med 17 pct. hos de 3-5-årige, men stiger herefter til 25 pct. hos de 6-8-årige og toppe med 26 pct. blandt de 9-11-årige, for derefter at falde marginalt til 21 pct. for de 12-14-årige. For kategorien andre idrætsaktiviteter observeres der en næsten lineær stigning med alderen. Deltagelsen er 14 pct. hos de 3-5-årige og 15 pct. hos de 6-8-årige, hvorefter den øges til 21 pct. for de 9-11-årige og når sit højeste niveau med 22 pct. blandt de 12-14-årige. Væksten indikerer en slags cross-over effekt, hvor udskolingsbørnene forlader de store, tidlige børneidrætter og i stedet substituerer dem med et bredere og mere individuelt udvalg af træningstilbud.

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

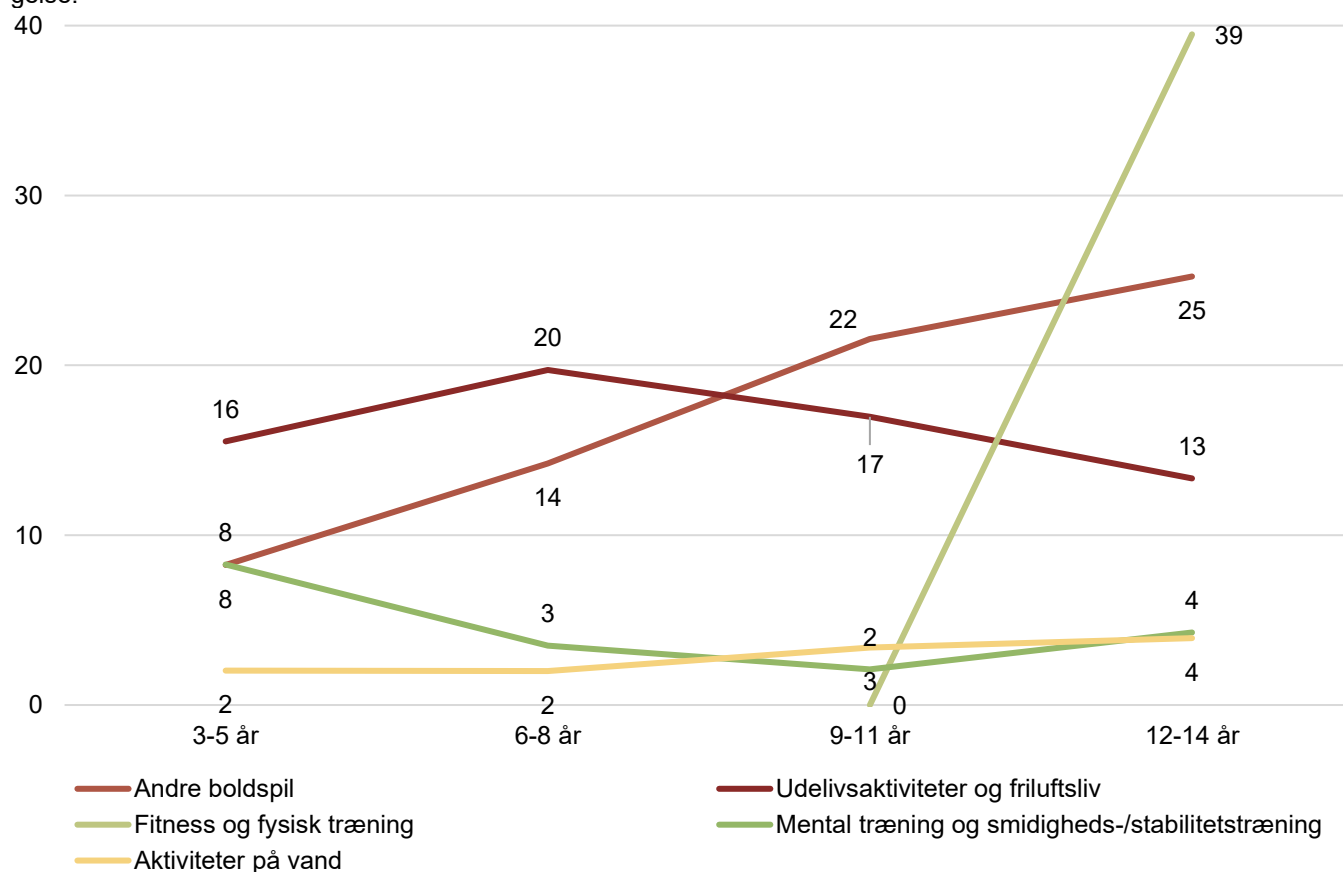


Figur 15 viser den procentvise ugentlige deltagelse for de fem mindst udbredte aktivitetstyper (nummer 11 til 15) på tværs af børnenes aldersgrupper. Hvad der ved første øjekast ligner en eksponentiel stigning i deltagelse i fitness og fysisk træning, fra 0 pct. blandt både de 3-5-årige, 6-8-årige og 9-11-årige til hele 39 pct. blandt de 12-14-årige, skyldes imidlertid at de yngste tre aldersgrupper ikke har kunne svare denne kategori. Ikke desto mindre viser andelen af de ældste børn i deltagelse i fitness og fysisk træning, at denne aktivitetstype i høj grad substituerer mange andre aktivitetstyper i den tidlige ungdom.

Deltagelsen i andre boldspil udviser i modsætning til holdboldspillene en kontinuerlig stigning i udbredelse i takt med børnenes stigende alder. For denne aktivitetstype er deltagelsen begrænset til 8 pct. hos de 3-5-årige, hvorefter andelen vokser til 14 pct. for de 6-8-årige og videre til 22 pct. blandt de 9-11-årige. Væksten kulminerer hos de ældste børn, idet 25 pct. af de 12-14-årige ugentligt deltager aktivt inden for typen andre boldspil.

De resterende idræts- og bevægelsesformer i dette segment repræsenterer relativt smalle niches, som udviser fluktuerende eller konsistent lave deltagelsesrater på tværs af barndommen. Udelivsaktiviteter og friluftsliv har en udbredelse på 16 pct. hos de 3-5-årige og når sit absolutte toppunkt med 20 pct. blandt de 6-8-årige. Herefter aftager deltagelsen gradvist til henholdsvis 17 pct. for de 9-11-årige og 13 pct. for de 12-14-årige. For kategorien mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning ses den højeste deltagelsesgrad i de tidligste år med 8 pct. hos de 3-5-årige, hvorefter niveauet falder betydeligt og udgør blot 3 pct. hos de 6-8-årige, 2 pct. blandt de 9-11-årige og 4 pct. for de 12-14-årige. Endelig fremstår aktiviteter på vand som den mindst udbredte kategori overhovedet med en marginal, men let voksende andel af deltagere, der udgør 2 pct. hos både de 3-5-årige og 6-8-årige for derefter at stige til 3 pct. blandt de 9-11-årige og afslutningsvist 4 pct. for de 12-14-årige.

Figur 15: Udbredelsen af udvalgte aktivitetstyper mindst ugentligt i 2025, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.





# Børn bevægelse i forskellige idrætsaktiviteter

Fodbold fremstår som den eneste deciderede idræt, der i udbredelse kan konkurrere med uorganiserede bevægelsesformer i hverdagen. Figur 16 illustrerer de 20 procentvise mest udbredte idræts- og bevægelsesaktiviteter, og viser, at den absolut mest udbredte specifikke aktivitet er gåture (uden hund), som 38 pct. af befolkningen i børnealderen udfører mindst ugentligt. Umiddelbart derefter kommer fodbold deltagelse på 35 pct. Dette gør fodbold til den markant største holdidræt, der placerer sig signifikant over den tredje mest udbredte aktivitet, som er cykling på 'hverdagscykel' med en deltagelse på 24 pct.

Den efterfølgende gruppe af mest udbredte aktiviteter domineres i høj grad af individuelle bevægelsesformer. Svømning i svømmehal eller bassin udgør den fjerde mest udbredte aktivitet med en fast deltagelse på 21 pct.

Hverdagsmotion suppleres yderligere af gåture med hund, som engagerer 18 pct., samt cykling på løbecykel eller pedalcykel, hvilket aktiverer 16 pct. af målgruppen. Sidstnævnte har kun de 3-5 årige kunne svare på, så blandt denne aldersgruppe er denne aktivitet stor for samlet at kunne slå igennem i top-20 for alle aktiviteter.

Gymnastik og rytmiske aktiviteter samt konditionsfremmende træning udgør et stærkt mellemlag af populære aktiviteter, der formår at engagere et bredt udsnit af børnene. Dans, som samlet set inkluderer stilarter som ballet, MGP-dans, showdance, street dance og pardans, præsterer en ugentlig deltagelse på 14 pct. På et næsten tilsvarende niveau ligger springgymnastik og rytmisk gymnastik (herunder teamgym, tumbling, grand prix og acro) med en udbredelse på 13 pct.

Aktiviteter baseret på fremdrift og kondition er ligeledes bredt repræsenteret, idet brugen af løbehjul (ikke-elektrisk) og scoot dækker 12 pct., mens udbredelsen af overordnede løbeture udgør 11 pct.

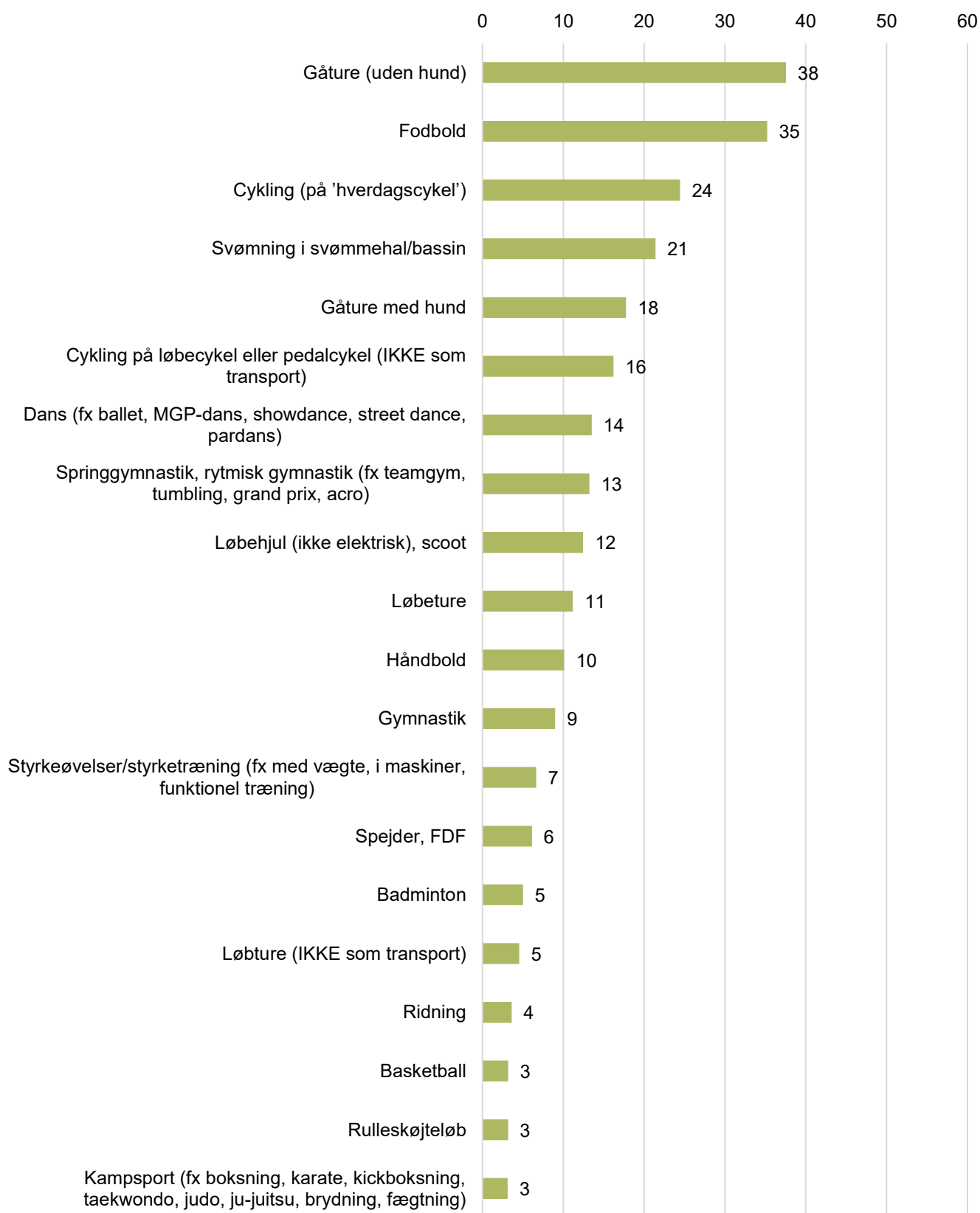
Den traditionelle holdidræt håndbold formår at engagere 10 pct., mens almindelig gymnastik (som ikke omfatter havetrampolin) udføres af 9 pct.

Hierarkiets nederste del af top-20 består af etablerede foreningsidrætter, udvalgte fitness- og udelivsaktiviteter samt snævrere niches, der alle præsterer ensartede lavere, men stabile udbredelsesgrader. Styrkeøvelser og styrketræning, hvilket dækker over træning med vægte, i maskiner og funktionel træning, aktiverer 7 pct. af børnene (kun den ældste gruppe!). Udelivsaktiviteten spejder og FDF har en dækning på 6 pct.

Ketchersporten badminton samt den specifikke kategori for løbeture (ikke som transport) registrerer begge en prævalens på nøjagtigt 5 pct., mens ridning engagerer ugentligt 4 pct. af populationen.

Afslutningsvist observeres en identisk deltagelsesgrad på 3 pct. for tre forskellige aktiviteter, som afrunder top-20: basketball, rulleskøjteløb samt kampsport (der samler aktiviteter som boksning, karate, kickboksning, taekwondo, judo, ju-juitsu, brydning og fægtning).

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



## Forskelle mellem kønnene

Deltagelsen i specifikke idræts- og bevægelsesaktiviteter er præget af stærke kønsspecifikke præferencer, hvilket især manifesterer sig i en enorm skævhed inden for fodbold. Figur 17 viser de 20 største aktiviteter i 2025 opdelt på piger og drenge for at identificere forskelle på aktivitetsniveau.

Her har især fodbold særstatus som den mest kønsspecifikke af landets store aktiviteter. Konkret udgør den ugentlige fodbolddeltagelse hele 50 pct. blandt drengene, hvorimod den begrænser sig til 20 pct. blandt pigerne.

Drengenes bevægelsesvaner adskiller sig yderligere fra pigernes ved en højere deltagelsesgrad i en række hjulbase-rede aktiviteter, boldspil og konditionsfremmende træning. Cykling på 'hverdagscykel' udføres ugentligt af 26 pct. af drengene mod 23 pct. af pigerne. En tilsvarende tendens observeres for brugen af ikke-elektriske løbehjul og scoot, som engagerer 14 pct. af drengene og 11 pct. af pigerne. Løbeture er desuden mere udbredt blandt drenge med en ugentlig deltagelse på 13 pct. sammenlignet med pigernes 10 pct.

Inden for fitnessrelateret aktivitet er mønsteret ligeledes, at drenge udviser en højere deltagelse i styrkeøvelser og styrketræning med 8 pct. mod pigernes 5 pct. Også specialiserede boldspil som basketball aktiverer signifikant flere drenge, idet andelen udgør 5 pct. for drenge mod 2 pct. for piger.

Pigerne udviser i modsætning hertil en massiv overrepræsentation inden for de gymnastiske og rytmiske aktiviteter. Den største forskel i pigernes favør findes inden for springgymnastik og rytmisk gymnastik, som engagerer 21 pct. af pigerne mindst én gang om ugen, mens drengene ligger på et markant lavere niveau med 5 pct.

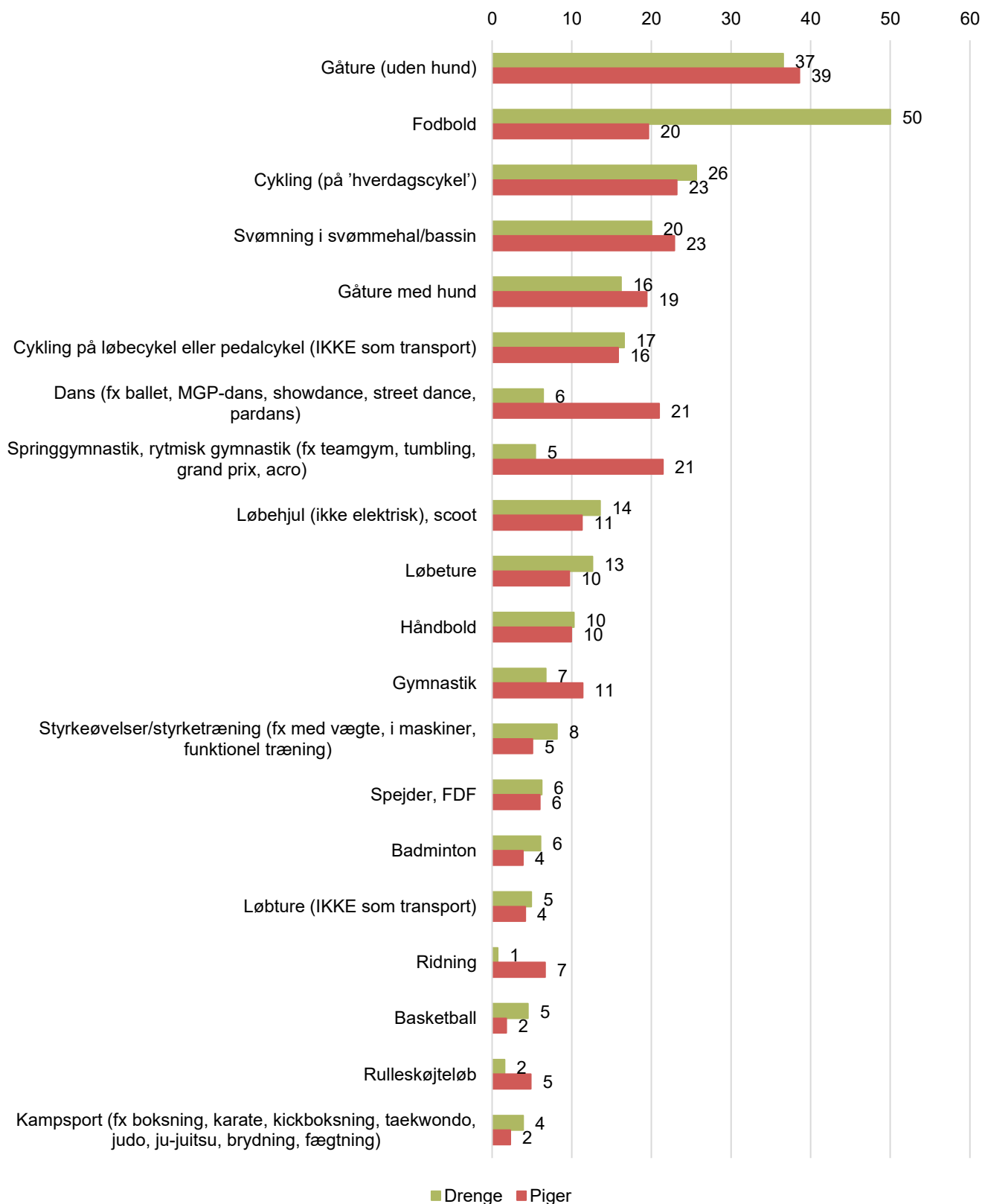
Dans fremstår ligeledes som en udpræget kønsspecifik aktivitet med en fast deltagelse på 21 pct. blandt pigerne og 6 pct. blandt drengene. Yderligere dokumenteres en ulighed inden for ridning, der udgør en fast aktivitet for 7 pct. af pigerne, men blot for 1 pct. af drengene. Der er også flere piger (19 pct.) der går tur med hund end drenge (16 pct.).

For udvalgte individuelle aktiviteter og hverdagsmotion ses desuden en mindre statistisk overrepræsentation; gåture (uden hund) udføres af 39 pct. af pigerne mod 37 pct. af drengene, og svømning i svømmehal eller bassin aktiverer 23 pct. af pigerne sammenlignet med 20 pct. af drengene.

Til trods for den overordnede kønspolarisering i flere store aktiviteter, eksisterer der udvalgte aktiviteter, som udviser en næsten fuldstændig ens deltagelse. Håndbold aktiverer ugentligt et betydeligt segment af befolkningen i børnealderen, og denne fordeler sig præcist og ligeligt med 10 pct. til både piger og drenge. Ligeledes formår spejder og FDF at engagere kønnene i nøjagtig samme omfang, idet 6 pct. af både piger og drenge deltager heri mindst ugentligt.

Cykling på løbecykel eller pedalcykel er desuden fordelt med en meget lille margin, idet udbredelsen dækker 17 pct. for drenge og 16 pct. for piger.

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



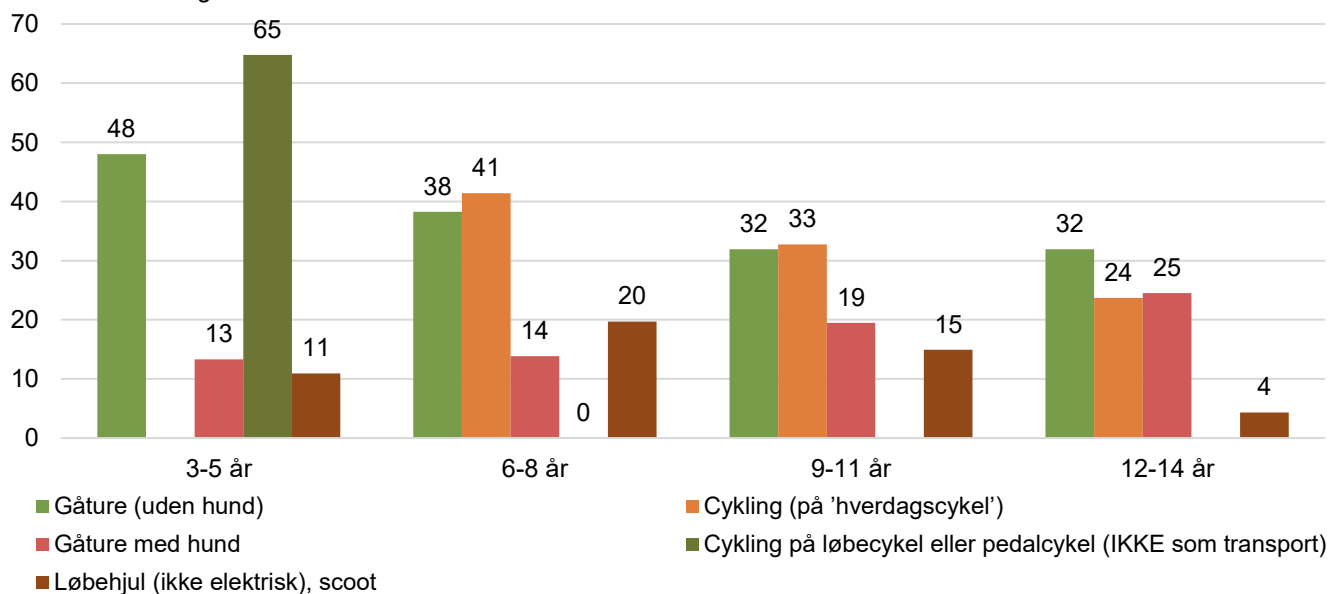
## Forskelle mellem aldersgrupper

Gåture udgør en central del af børns uorganiserede hverdagsmotion, men med stigende alder sker der en markant forskydning fra gåture (uden hund) til gåture med hund. Figur 18 illustrerer udbredelsen af udvalgte gå-, cykel- og løbeture, og viser konkret, at gåture (uden hund) er særdeles udbredt blandt de yngste med 48 pct. hos de 3-5-årige, hvorefter deltagelsen falder til 38 pct. hos de 6-8-årige. Faldet fortsætter og stabiliserer sig på 32 pct. for både de 9-11-årige og de 12-14-årige. Modsat udviser gåture med hund en stigende tendens på tværs af barndommen. Denne aktivitet engagerer indledningsvist 13 pct. af de 3-5-årige og 14 pct. af de 6-8-årige. Herefter øges udbredelsen signifikant til 19 pct. blandt de 9-11-årige og når sit absolutte toppunkt med 25 pct. hos de ældste børn på 12-14 år.

Børns cykelvaner i fritiden gennemgår et udpræget organisatorisk skifte ved skolestart, hvor den motoriske leg på cykel fuldstændigt erstattes af cykling på hverdagscykel, der dog gradvist aftager frem mod udskolingen. Cykling på løbecykel eller pedalcykel (ikke som transport) fungerer udelukkende som en grundaktivitet for småbørn og præsterer en massiv deltagelse på hele 65 pct. blandt de 3-5-årige. Denne aktivitetstype har kun kunne vælge af de yngst i spørgeskemaet – men bliver sandsynligvis også substitueret direkte af cykling på 'hverdagscykel' med en deltagelse på 41 pct. blandt de 6-8-årige. I de efterfølgende intervaller oplever hverdagscyklingen i fritiden dog et kontinuerligt fald i udbredelse til 33 pct. for de 9-11-årige og ender afslutningsvist på 24 pct. blandt de 12-14-årige.

Individuel konditionstræning i form af løb stiger systematisk i udbredelse frem mod ungdomsårene, hvorimod brugen af løbehjul primært udviser en buetformet aldersprofil med et massivt frafald blandt de ældste. Deltagelse i egentlige løbeture har ikke været en svarmulighed for de 3-5-årige, men etablerer sig hos indskolingsbørnene med en udbredelse på 10 pct. for de 6-8-årige og stiger lineært til 13 pct. for de 9-11-årige og kulminerer med en deltagelse på 21 pct. blandt de 12-14-årige. I stærk kontrast hertil er aktiviteter på løbehjul (ikke-elektrisk) og scoot karakteriseret ved en indledende udbredelse på 11 pct. hos de 3-5-årige, hvorefter deltagelsen topper med 20 pct. hos de 6-8-årige. Udbredelsen aftager herefter gradvist til 15 pct. blandt de 9-11-årige, inden aktiviteten oplever et markant frafald og reduceres til blot 4 pct. hos de 12-14-årige.

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



Fodbold adskiller sig markant fra de øvrige boldspil ved at opretholde en høj og yderst stabil deltagelsesgrad på tværs af alle aldersgrupper i barndommen. Figur 19 viser bl.a., at fodbold allerede i de tidligste år engagerer 34 pct. af de

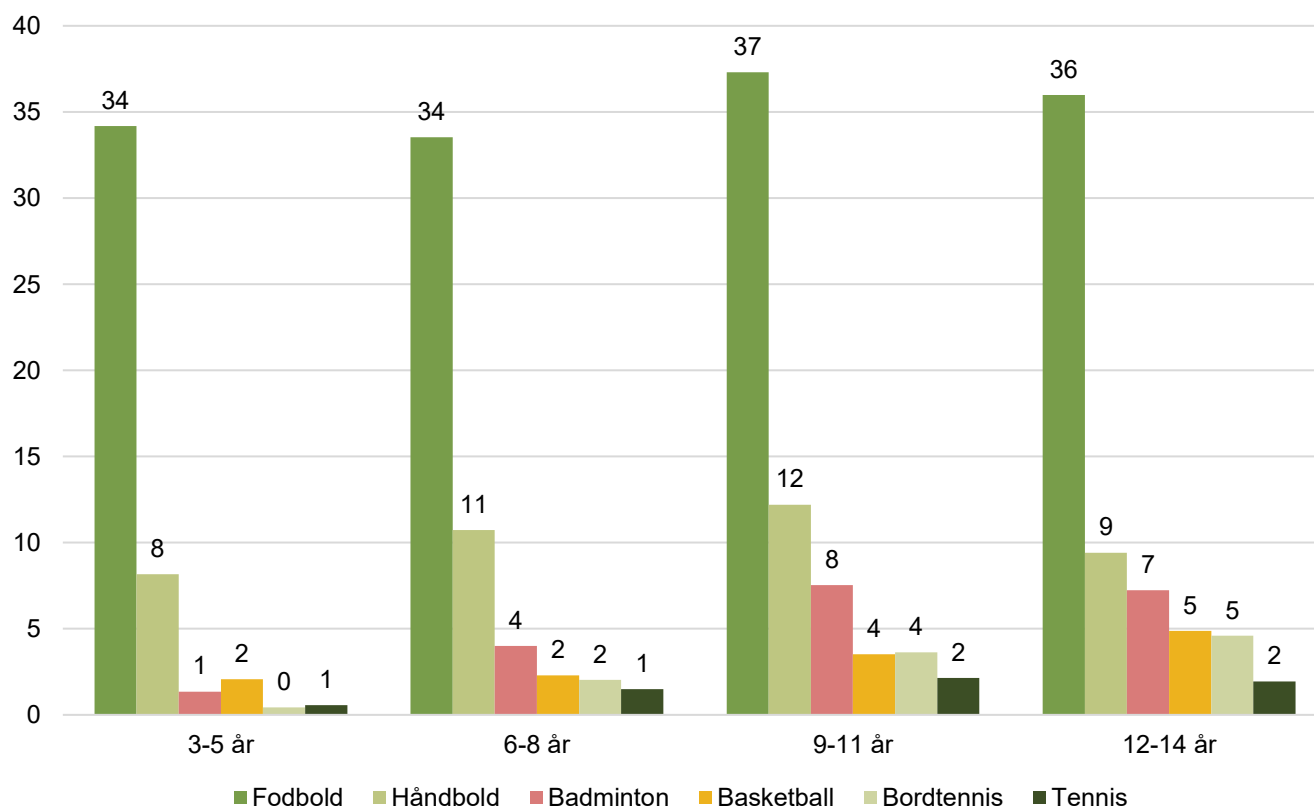
3-5-årige, hvilket fastholdes på nøjagtig samme niveau med 34 pct. for de 6-8-årige. Deltagelsen oplever en let stigning til sit højdepunkt på 37 pct. hos de 9-11-årige, hvorefter prævalensen stabiliserer sig på 36 pct. blandt de 12-14-årige.

Håndbold og badminton udviser en let bueformet aldersprofil, der er karakteriseret ved en stigende tilslutning frem mod mellemtrinnet, hvorefter udbredelsen aftager ved overgangen til udskolingsalderen. Håndbold starter med en udbredelse på 8 pct. blandt de 3-5-årige, vokser til 11 pct. hos de 6-8-årige og når sit maksimale niveau med 12 pct. for de 9-11-årige. Ved barnets indtræden i den ældste alderskategori falder andelen af ugentlige håndboldspillere imidlertid til 9 pct. blandt de 12-14-årige. Tilsvarende tendens ses for badminton, som indledningsvist er næsten fuldstændig fraværende hos de 3-5-årige, men herefter vokser til 4 pct. hos de 6-8-årige. Deltagelsen i badminton topper ligeledes blandt de 9-11-årige med 8 pct. og reduceres afslutningsvist marginalt til 7 pct. for de 12-14-årige.

Deltagelsen i de resterende boldspilsaktiviteter – basketball, bordtennis og tennis – er marginal i småbørnsalderen, men udviser et systematisk, om end gradvist, stigende mønster frem mod den tidlige ungdom. Basketball engagerer indledningsvist 2 pct. af både de 3-5-årige og de 6-8-årige, hvorefter udbredelsen øges til 4 pct. for de 9-11-årige og ender på 5 pct. hos de 12-14-årige. Et næsten identisk forløb præger bordtennis med stort set ingen deltagelse blandt de 3-5-årige, for derefter at stige til 2 pct. hos de 6-8-årige, 4 pct. hos de 9-11-årige og 5 pct. blandt de 12-14-årige (de to grafer for basketball og bordtennis ligger faktisk oven i hinanden i figuren!).

Tennis fastholder modsat de to andre et konstant lavt niveau gennem hele barndommen, idet aktiviteten udføres ugentligt af blot 1 pct. af de 3-5-årige og 6-8-årige, mens deltagelsesgraden oplever en lille stigning til 2 pct. for både de 9-11-årige og de 12-14-årige.

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



# Udbredte idrætsaktiviteter i forskellige organisationsformer

Børns idræts- og bevægelsesvaner er også skarpt opdelt efter organisatorisk logik, hvor traditionelle holdidrætter og etablerede aktiviteter er fast forankret i foreningsstrukturen. Figur 20 illustrerer udbredelsen af de 20 aktiviteter i 2025, der har den højeste procentvise andel af deres samlede deltagelse i foreningsregi.

Analysen af data dokumenterer, at der findes specifikke aktivitetsformer, som næsten udviser et regulært monopol, idet de næsten udelukkende foregår i en forening, hvorimod eksempelvis selvorganisering i disse sammenhænge er tæt på fraværende.

Den absolut mest foreningsforankrede aktivitet er ishockey, som stort set hele deltagerbasen udfører i foreningsregi. Konkret fremgår det af tallene, at ishockey har den absolut højeste foreningsandel med 98 pct.

Næsten tilsvarende gælder det for spejder og FDF, hvor 97 pct. af deltagelsen er forankret i en forening. En tilsvarende massiv foreningsdominans observeres inden for specialiserede gymnastik aktiviteter, idet springgymnastik og rytmisk gymnastik har en foreningsandel på hele 92 pct.

Traditionelle boldspil og målrettede konkurrenceidrætter udgør ligeledes et segment med en ekstremt høj grad af foreningsorganisering. Håndbold og skydning deler fjerdepladsen, idet begge aktiviteter opnår en foreningsandel på 89 pct.

Nøjagtig samme udbredelsesgrad gør sig gældende for cheerleading (som kun de ældste børn 12-14 år har kunne svare på), der ligeledes er 89 pct. foreningsorganiseret.

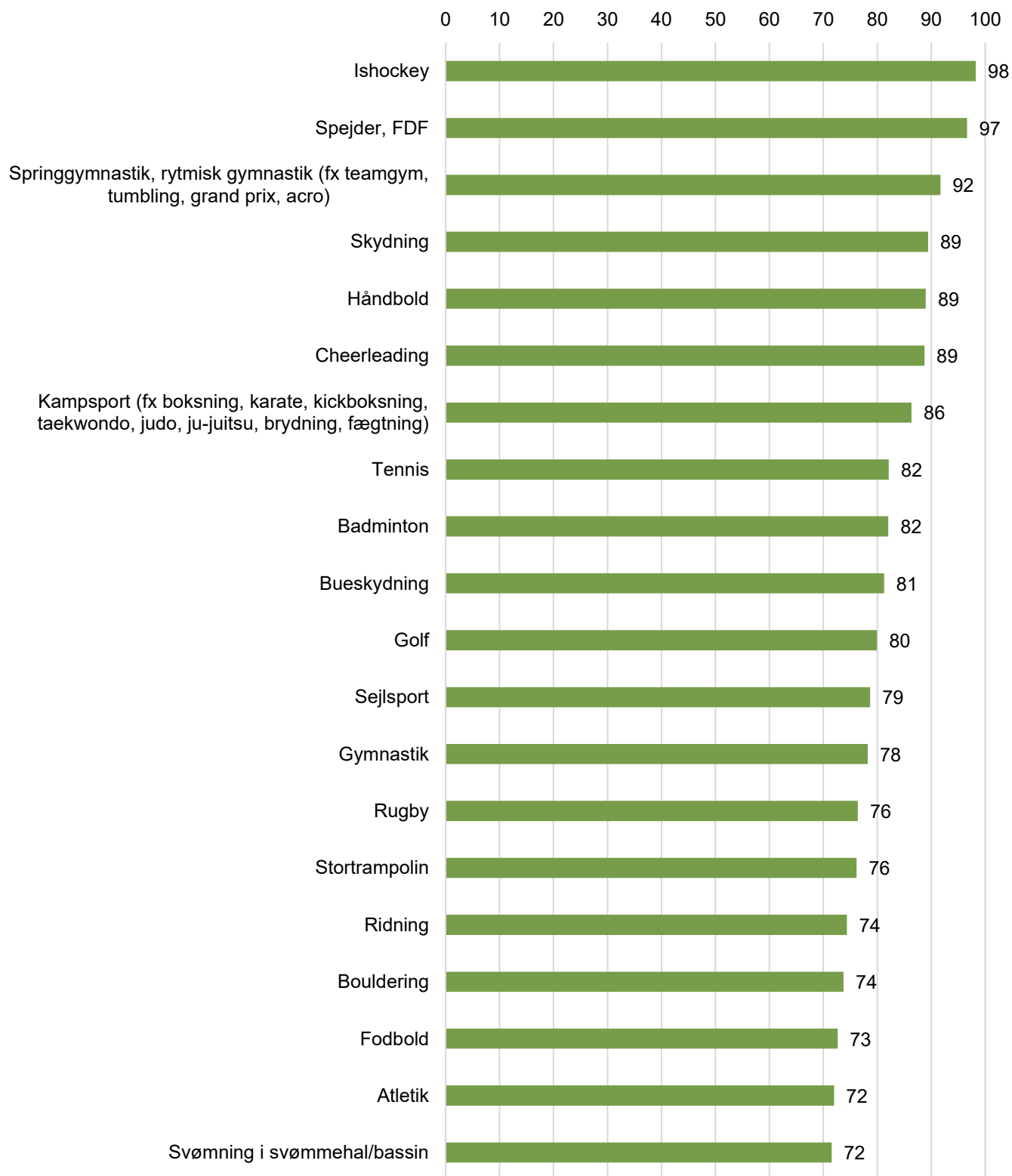
Desuden fastholdes et højt organisatorisk niveau inden for kampsport med en foreningsandel på 86 pct., mens klassiske ketchersportsaktiviteter som tennis og badminton begge registrerer en andel i foreningsregi på henholdsvis 82 pct. og 82 pct.

Bueskydning og golf markerer sig ligeledes med meget høje rater på henholdsvis 81 pct. og 80 pct.

Selv de idrætsgrene, der har den bredeste appel og samlede deltagelse i børnepopulationen, opretholder en stærk base inden for foreningsorganiseringen. Gymnastik i sin almindelige form afvikles med en foreningsandel på 78 pct.

Fodbold, som udgør en af de mest udbredte idrætter overhovedet, har en solid organisatorisk rod, idet 73 pct. af al fodboldtagelse foregår i en forening. Afslutningsvist udviser svømning i svømmehal eller bassin samt atletik en stabil foreningstilknytning med en deltagelsesandel på 72 pct. for begge de pågældende aktiviteter.

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



Den kommercielle organisering af børns bevægelsesvaner er domineret af udvalgte nicheaktiviteter, fitnessrelateret træning samt en bred vifte af specialiserede dansegenrer. Figur 21 illustrerer de 20 aktiviteter i 2025, der har den højeste procentvise andel af deres samlede deltagelse forankret i kommercielt regi. Figuren viser, at krolf har den absolut højeste kommercielle andel med 40 pct.

Umiddelbart derefter følger konditionstræning, hvor 39 pct. af den samlede deltagelse foregår hos en kommerciel udbyder (igen er det kun de ældste børn 12-14 år der har kunne svare dette).

Specialiserede danse- og rytmikaktiviteter udgør et markant segment, som i høj grad afvikles på det kommercielle marked frem for i foreningslivet. Både street dance og showdance præsterer således en kommerciel andel på 36 pct. Ballet udviser et tilsvarende organisatorisk mønster, idet 34 pct. af deltagelsen er kommercielt forankret. Også par-dans indtager en fremtrædende placering i statistikken med en andel på 32 pct., hvorefter diskodans følger med en kommerciel andel på 29 pct. Desuden udgør mindre specifikke analysekategorier som mix-hold og den overordnede kategori for dans en del af dette billede med en kommerciel udbredelse på henholdsvis 18 pct. og 15 pct.

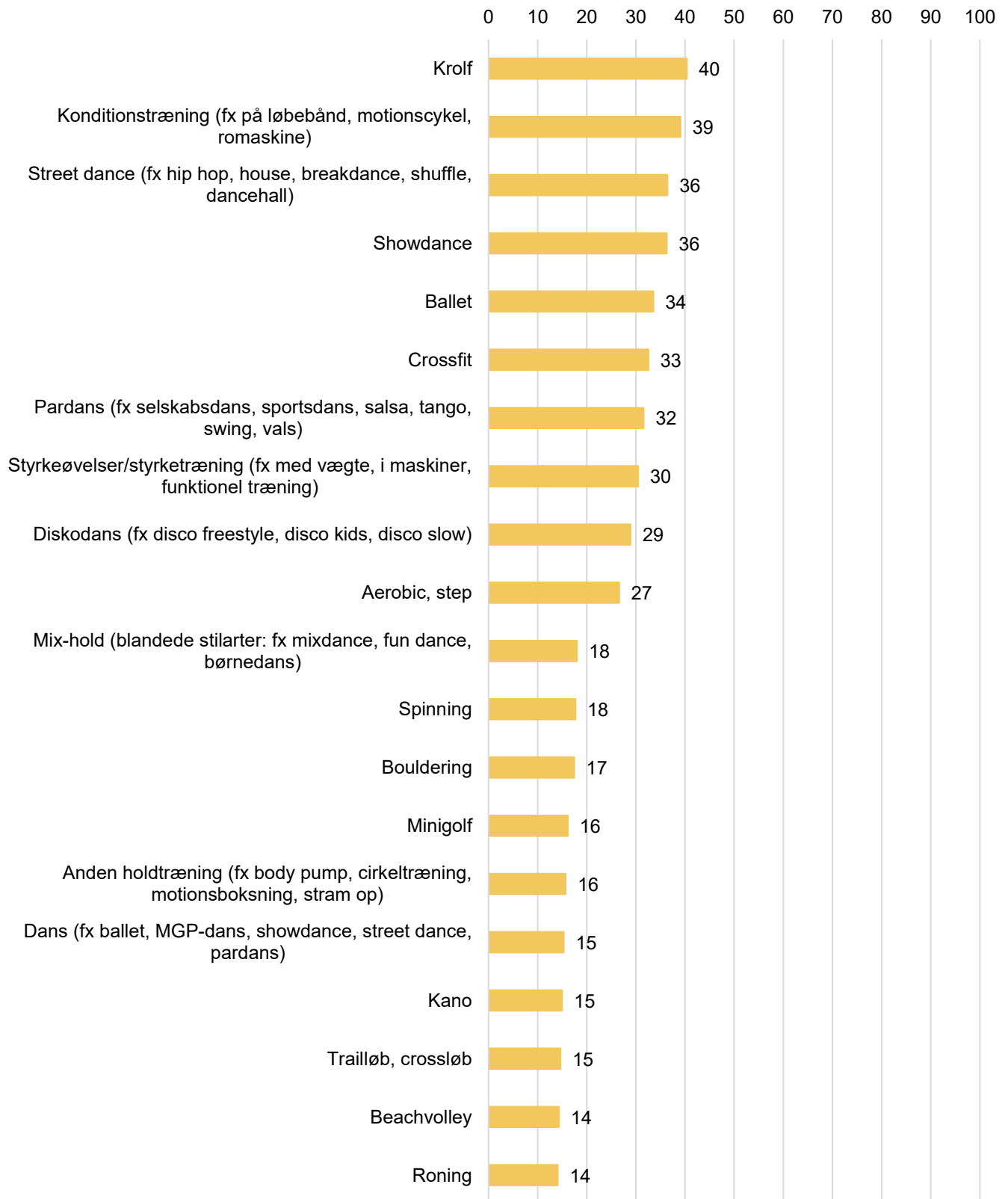
Individuel fysisk træning og holdbaserede fitnesskoncepter udviser en betydelig og bred tilknytning til den kommercielle sektor. Ud over den høje andel for konditionstræning fremgår det af tallene, at 33 pct. af (de ældste) børns deltagelse i crossfit afvikles i kommercielt regi. Styrkeøvelser og generel styrketræning har ligeledes en anseelig kommerciel andel på 30 pct.

Endvidere afvikles etablerede holdkoncepter som aerobic og step samt spinning med kommercielle andele på henholdsvis 27 pct. og 18 pct., mens aktiviteterne fitnessdans og anden holdtræning udgør henholdsvis 17 pct. og 16 pct.

Endelig identificeres en række fritids- og udendørsaktiviteter, hvor kommercielle udbydere fastholder en moderat, men målbar andel. Klatreaktiviteten bouldering og minigolf er organiseret kommercielt for henholdsvis 17 pct. og 16 pct. af deltagernes vedkommende.

Afslutningsvist ses en kommerciel repræsentation inden for udvalgte frilufts- og boldaktiviteter, idet kano, trailløb og crossløb samt beachvolley har en kommerciel andel på henholdsvis 15 pct., 15 pct. og 14 pct.

Figur 21: Udbredelsen af de 20 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt kommercielt. Procent. Danmark i Bevægelse.



Den selvorganiserede idræt domineres massivt af nye, udstyrsbaserede legeaktiviteter samt uformel hverdagsmotion, som udviser et decideret organisatorisk monopol uden for det etablerede foreningsliv. Figur 22 illustrerer de 20 aktiviteter i 2025, der har den absolut højeste procentvise andel af deres samlede deltagelse i selvorganiseret regi. Data viser, at markedet for børneidræt er skarpt opdelt efter organisatorisk logik, idet disse specifikke aktiviteter næsten udelukkende foregår uden for forenings- og kommercielle tilbud. Den absolut største grad af selvorganisering observeres for skiløb samt aktiviteter på ikke-elektrisk løbehjul og scooter, der begge har en selvorganiseret andel på hele 93 pct. Umiddelbart herefter følger gadeidrætten i form af streetbasket, der ligeledes stort set foregår uden for foreningerne med en selvorganiseret andel på 91 pct.

Udstyrsbaserede gade- og legeaktiviteter udgør et markant segment, som primært eksisterer som selvorganiserede fænomener frem for institutionaliserede tilbud. Det fremgår af tallene, at deltagelsen i skateboard, longboard og carver board har en selvorganiseret andel på 90 pct.

En næsten tilsvarende organisatorisk profil gør sig gældende for leg med kæphest, hvor 89 pct. af den samlede deltagelse foregår selvorganiseret.

Småbørns motoriske indlæring via cykling på løbecykel eller pedalcykel afvikles ligeledes i udpræget grad uorganiseret med en andel på 88 pct.

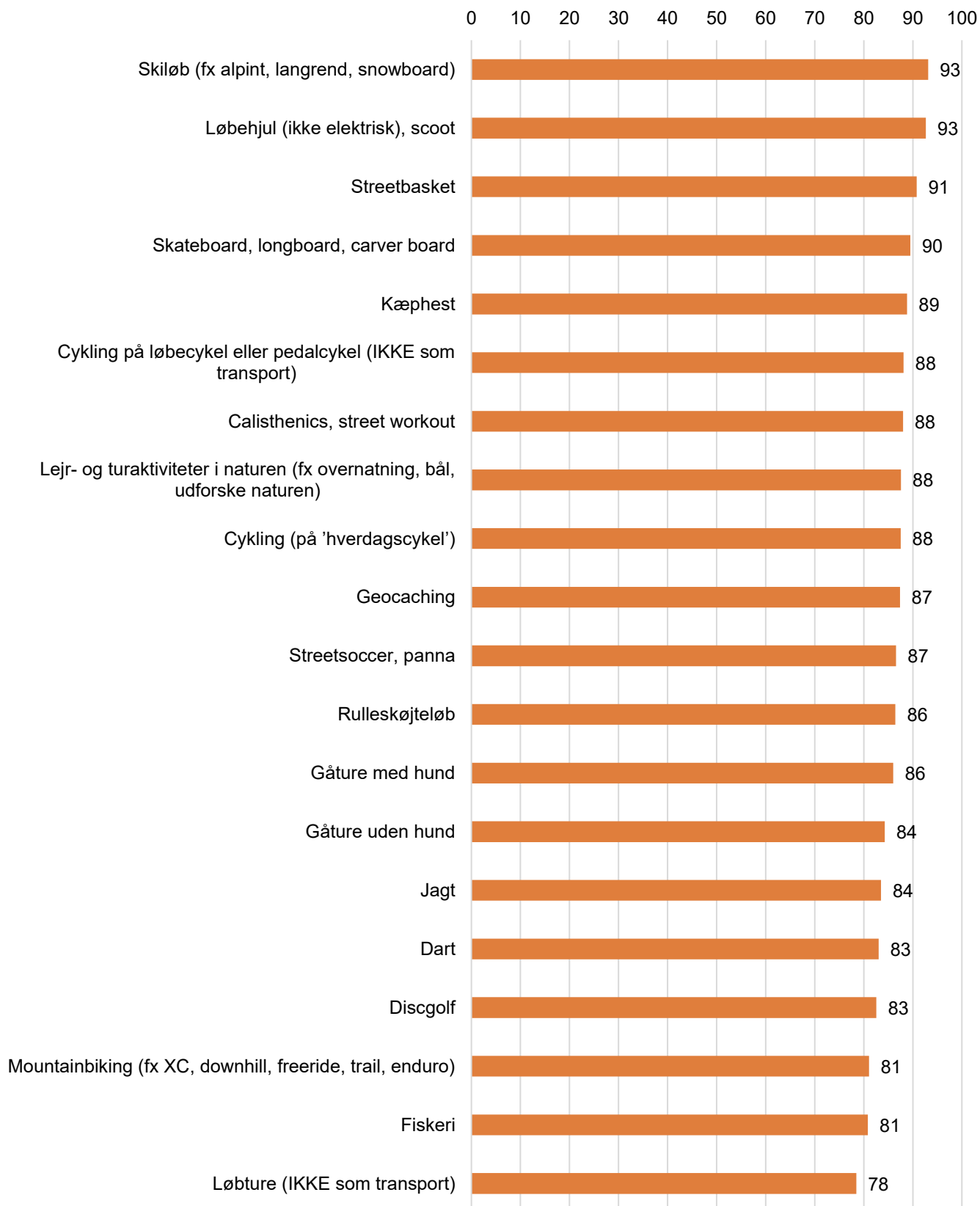
Endvidere fremstår det urbane idrætsbillede stærkt selvorganiseret; calisthenics og street workout opnår en andel på 88 pct., streetsoccer og panna ligger på 87 pct., mens rullekøjtølb afvikles selvorganiseret for 86 pct. af deltagelsens vedkommende.

Hverdagsmotion og friluftsliv udgør en fundamental søjle i den selvorganiserede bevægelse. Cykling på 'hverdagscykel' samt lejr- og turaktiviteter i naturen registrerer begge en andel i selvorganiseret regi på 88 pct. Udelivet suppleres yderligere af geocaching, som har en selvorganiseret andel på 87 pct.

Også de lavpraktiske gåture afvikles primært udenom formelle rammer, idet gåture med hund og gåture (uden hund) udgør henholdsvis 86 pct. og 84 pct. i selvorganiseret regi. Yderligere natur- og friluftaktiviteter bekræfter tendensen: jagt opnår 84 pct., mountainbike ligger på 81 pct., fiskeri har en andel på 81 pct., og almindelige løbeture, der ikke fungerer som transport, registrerer en selvorganiseret andel på 78 pct.

Afslutningsvist markerer udvalgte præcisionsidrætter sig også i toppen af hierarkiet for selvorganisering, hvilket illustrerer, at disse nicher dyrkes uafhængigt af faste rammer. Både dart og discgolf afvikles i høj grad uden for foreningerne, idet begge aktiviteter præsterer en selvorganiseret andel på nøjagtig 83 pct.

Figur 22: Udbredelsen af de 20 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt selvorganiseret. Procent. Danmark i Bevægelse.



Organisationsformen "anden sammenhæng" fungerer primært som en alternativ ramme for specifikke nicheidrætter og udvalgte boldspil, som ikke i samme udstrækning afvikles i traditionelt foreningsregi eller kommercielt regi. Figur 23 beskriver de 20 aktiviteter i 2025, der har den højeste procentvise andel af deres samlede deltagelse placeret i denne organisatoriske kategori.

Her tegner aktiviteterne triatlon og duatlon sig for den absolut højeste andel med 46 pct. i anden sammenhæng. Umiddelbart herefter observeres en markant udbredelse for softball, hvor 35 pct. af den samlede deltagelse er forankret uden for de tre store, etablerede organisationsformer. Pickleball indtager en tredjeplads i hierarkiet med en andel på 28 pct.

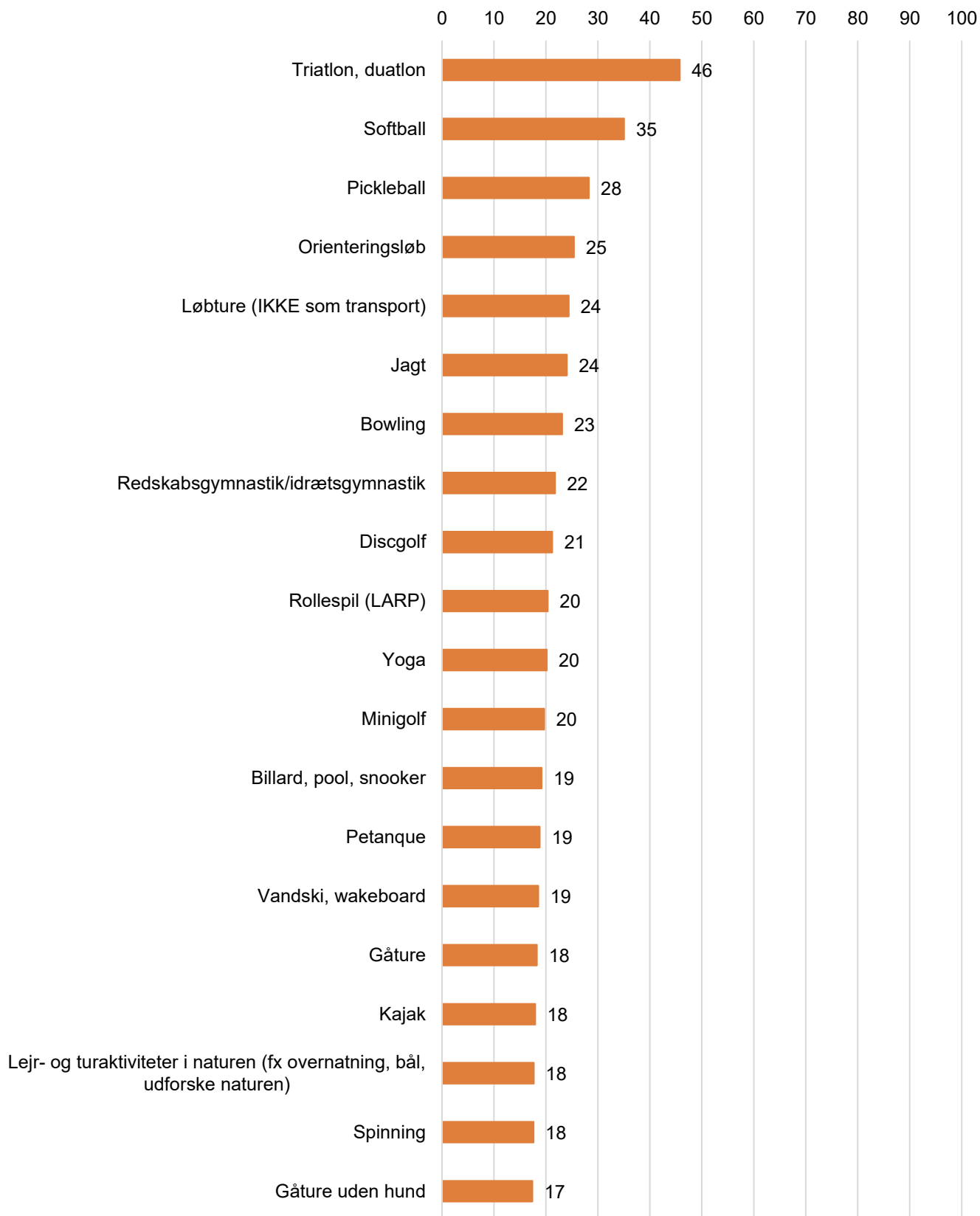
Flere naturbaserede aktiviteter og udholdenhedsaktiviteter er i moderat grad organiseret i alternative rammer, hvilket indikerer, at en del af denne idræt afvikles i uformelle fællesskaber, tværgående netværk eller særlige lokale initiativer. Orienteringsløb udføres i anden sammenhæng for 25 pct. af deltagelsens vedkommende. Et næsten tilsvarende mønster gør sig gældende for uorganiserede løbeture (ikke som transport) samt for jagt, idet begge aktiviteter registrerer en andel på nøjagtig 24 pct. i denne organisationsform. Præcisionssporten discgolf opnår en andel på 21 pct., mens trailløb og crossløb ligger på 19 pct.

Udelivet suppleres yderligere af aktiviteter på og ved vand samt i skov, hvor lejr- og turaktiviteter i naturen samt kajak begge har en andel på 18 pct. forankret i anden sammenhæng.

Mindre præcisionsspil, sociale spil samt udvalgte specialiserede indendørsaktiviteter udgør det resterende segment af aktiviteter med en stabil repræsentation i kategorien for anden sammenhæng. Bowling registrerer en andel på 23 pct., mens redskabsgymnastik og idrætsgymnastik afvikles i anden sammenhæng for 22 pct. af de aktives vedkommende. For kategorierne rollespil (LARP), yoga og minigolf observeres der en helt homogen organisatorisk profil på tværs af de tre meget forskellige idrætsformer, idet de alle præsterer en andel på præcis 20 pct.

Endvidere ligger billard, pool og snooker på niveau med petanque samt vandsporten vandski/wakeboard med en udbredelse på 19 pct. for alle tre kategorier. Afslutningsvist udgør gåture og holdkonceptet spinning begge en andel på 18 pct.

Figur 23. Udbredelsen af de 20 største aktiviteter i 2025 udført mindst ugentligt anden sammenhæng. Procent. Danmark i Bevægelse.



# Deltagelse i forskellige typer af aktiv leg

I figur 24 og 25 vises andelen af børn, der deltager i forskellige former for aktiv leg mindst 1 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 idrætsforening, sportsklub eller som en del af undervisningen i skolen er ikke medtaget.

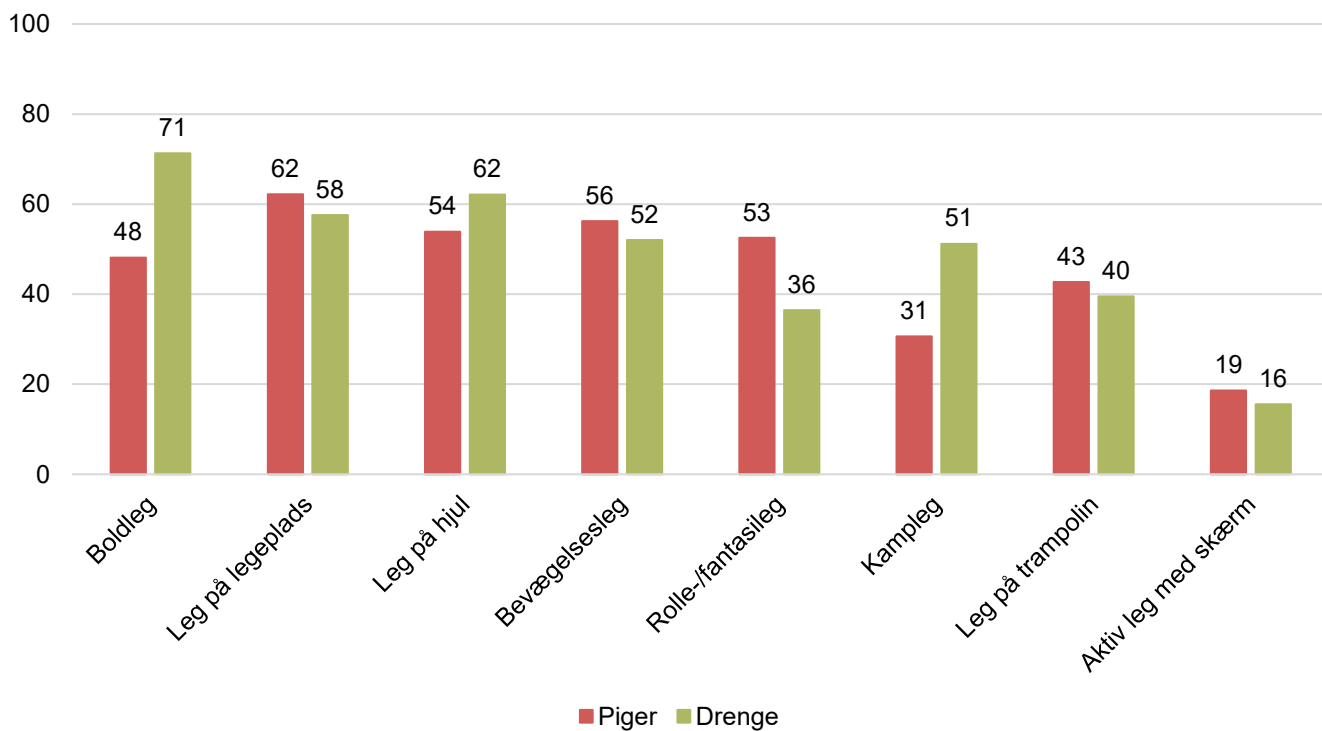
De mest populære aktive lege på tværs af køn og alder er boldlege (60 pct.), leg på legeplads (60 pct.) og leg på hjul (58 pct.).

Opdelt på køn ses at drenge især foretrækker boldlege (71 pct.), lege på hjul (62 pct.) og kampelege (51 pct.), mens piger i højere grad leger på legeplads (62 pct.), leger bevægelseslege fx fange- og gemmeleg (56 pct.), samt rolle- og fantasilege (53 pct.).

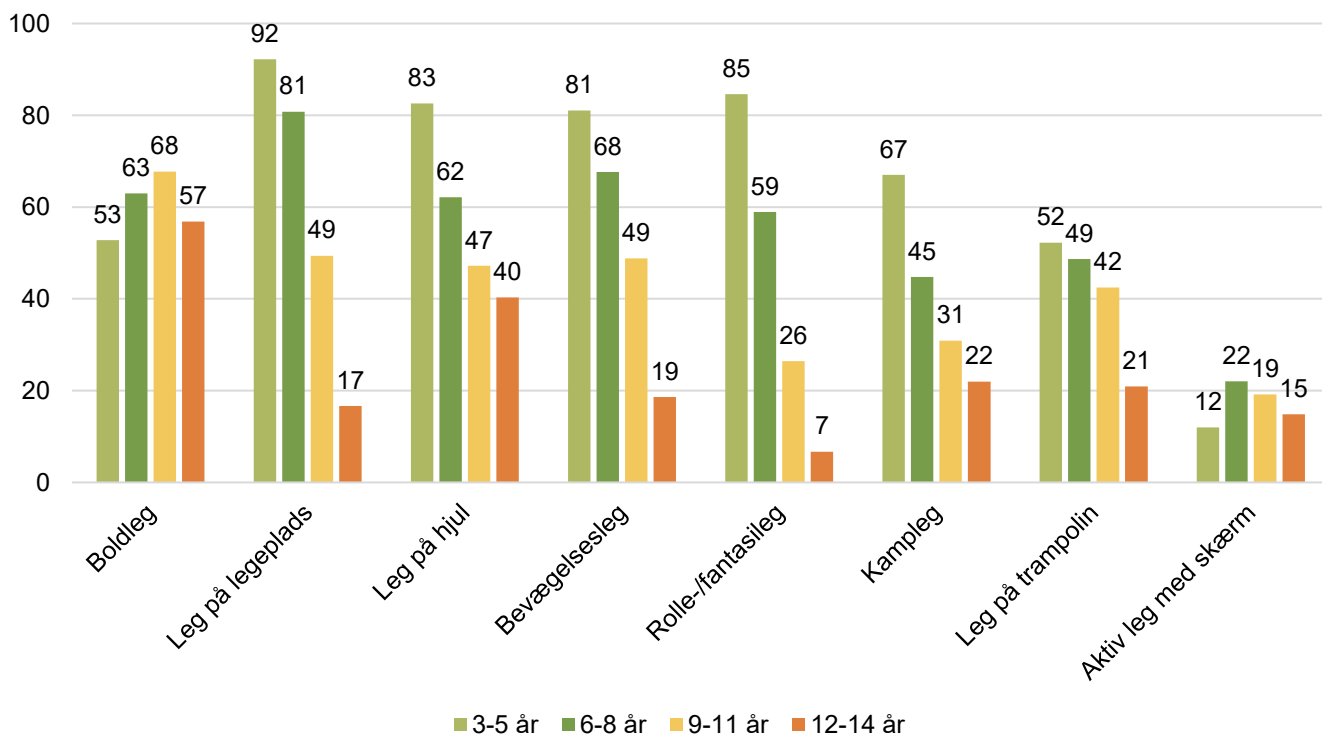
Opdelt på alder fremtræder et tydeligt mønster, hvor deltagelsen i de fleste legeformer er højest blandt de yngste børn og falder med stigende alder. Lege som leg på legeplads, rolle- og fantasileg samt bevægelsesleg er særligt udbredte blandt de 3-5-årige og 6-8-årige, hvor langt størstedelen deltager. Disse legeformer reduceres markant blandt de ældre aldersgrupper og forekommer kun i begrænset omfang blandt de 12-14-årige. Boldleg udgør en undtagelse og er relativt udbredt på tværs af aldersgrupper med en top blandt de 9-11-årige. Aktiv leg med skærm er den mindst udbredte legeform i alle aldre.

Samlet set peger resultaterne på, at både køn og alder har betydning for børns deltagelse i forskellige legeformer, og at legens karakter ændrer sig i takt med børnenes alder.

Figur 24: Andel, som deltager i aktiv leg mindst 1 gang om ugen, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 25: Andel, som deltager i aktiv leg mindst 1 gang om ugen, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.



# Muligheder for fysisk aktivitet i nærområdet

I figur 26 og 27 vises andelen af børn, der har gode muligheder for at bevæge sig i nærområdet, fordelt på henholdsvis køn og aldersgrupper. Forældre og børn er blevet spurgt til, hvor der er gode muligheder for at bevæge sig i det område, hvor barnet bor.

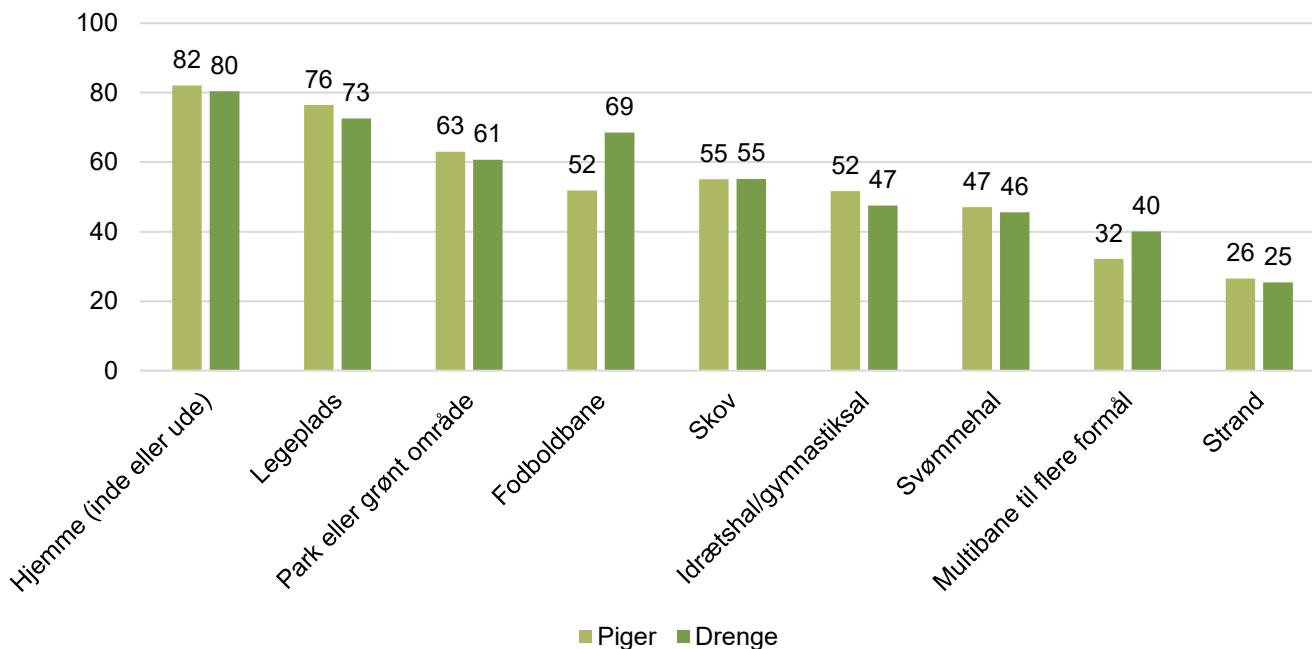
På tværs af køn og alder peger resultaterne på, at hjemmet (inde eller ude) er det sted, hvor flest børn har gode muligheder for bevægelse (81 pct.). Dernæst følger legepladser (74 pct.) og parker eller grønne områder (62 pct.). Fodboldbaner (60 pct.) og skovområder (55 pct.) udgør ligeledes væsentlige bevægelsesmuligheder for en betydelig del af børnene, mens multibaner (36 pct.), skateparker eller områder til leg på hjul (24 pct.) samt strand (26 pct.) er mindre udbredte bevægelsessteder.

Opdelt på køn ses generelt mindre forskelle i børns oplevede bevægelsesmuligheder i nærområdet. Drengene angiver dog i højere grad end piger, at de har gode muligheder for bevægelse på fodboldbaner (69 pct. mod 52 pct.) og multibaner (40 pct. mod 32 pct.). Piger angiver omvendt lidt oftere gode muligheder for bevægelse i idrætshal eller gymnastiksal (52 pct. mod 47 pct.).

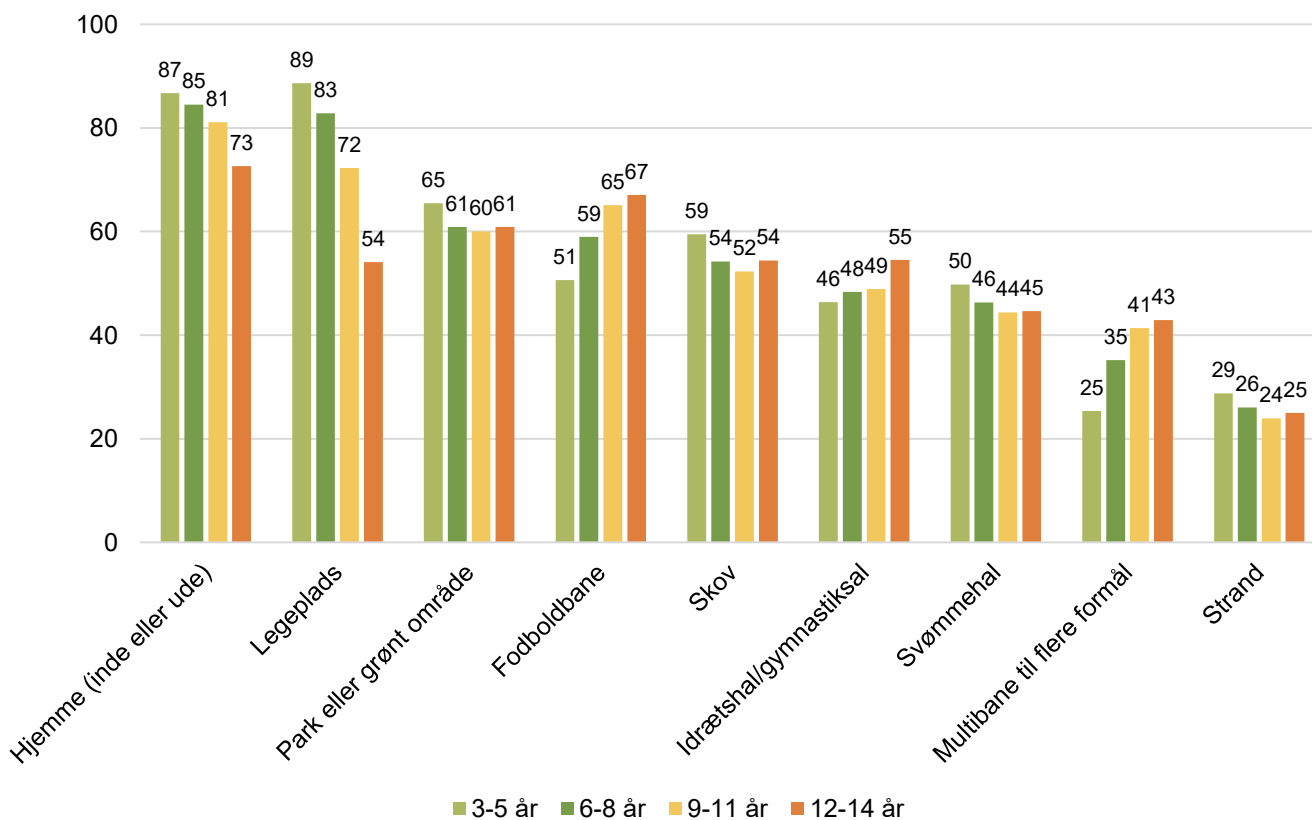
Opdelt på alder ses, at de yngste børn i højere grad end de ældre oplever gode bevægelsesmuligheder i hjemmet og på legepladser. Blandt de 3-5-årige angiver henholdsvis 87 pct. og 89 pct. gode muligheder disse steder, mens andelen falder til 73 pct. og 54 pct. blandt de 12-14-årige. Omvendt ses en stigende tendens med alderen for idrætsprægede faciliteter som fodboldbaner, idrætshal/gymnastiksal og multibaner. Naturområder som parker, skov og strand anvendes relativt ens på tværs af aldersgrupper.

Samlet set peger resultaterne på, at både køn og alder har betydning for børns oplevede muligheder for bevægelse i nærområdet. Mens hjemmet og legepladser er centrale bevægelsesrum for de yngste børn, får mere idræts- og facilitetsbaserede områder stigende betydning i takt med børnenes alder.

Figur 26: Andel der har gode muligheder for at bevæge sig i det område, hvor de bor, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 27: Andel, som oplever at have gode bevægelsesmuligheder i nærområdet, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.

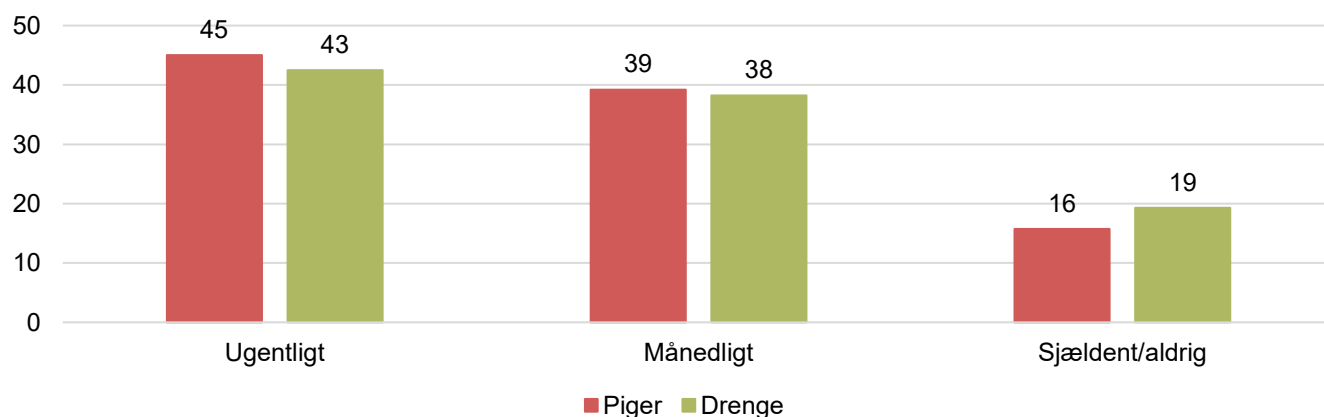


## Besøg på legeplads

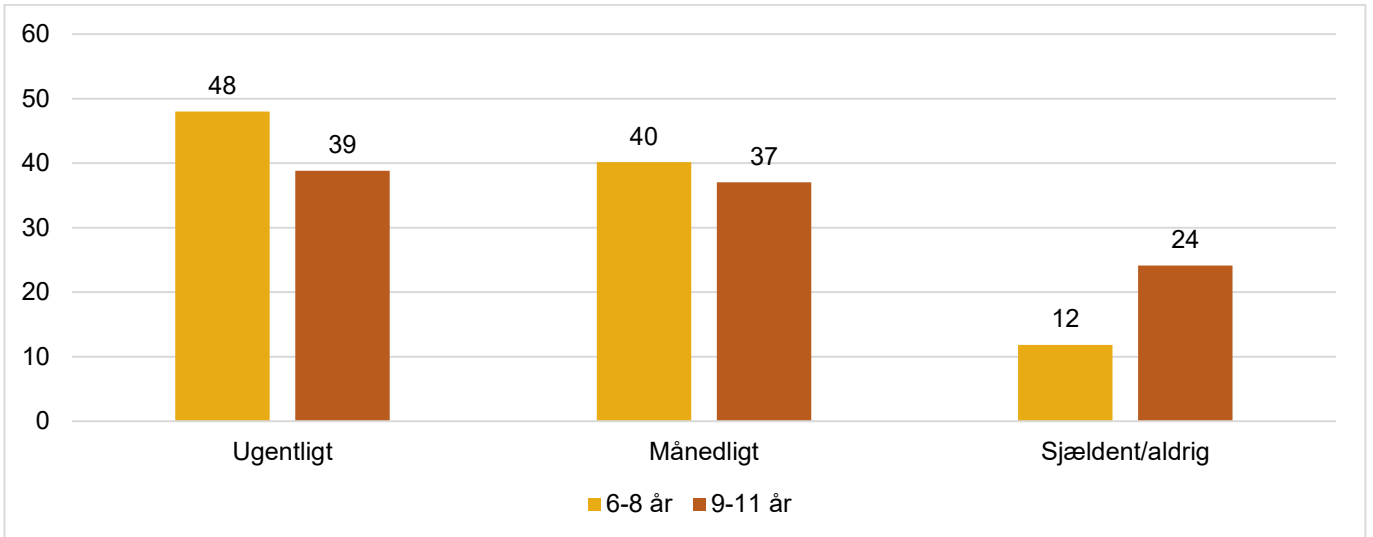
Forældre til 6-11-årige børn, som har angivet at der findes en legeplads i deres nærområde er blevet spurgt til hvor ofte deres barn besøger en legeplads i nærområdet for at bevæge sig. Overordnet fremgår det, at 44 pct. af børnene besøger en legeplads hver uge.

På tværs af køn ses et nogenlunde ens brugsmønster, mens de aldersopdelte resultater viser tydeligere forskelle i brugen af legeplads. Blandt de 6-8-årige 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 ses der derimod et fald i den hyppige brug. Her angiver 39 pct. ugentlig brug og 37 pct. månedlig brug, mens en markant større andel (24 pct.) sjældent eller aldrig benytter legepladsen.

Figur 28: 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 29: 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, hvorvidt de oplever noget som udfordrende i forhold til at støtte deres barns bevægelse efter skoletid. I figur 30 og 31 ses fordelingen af svar med de hyppigste svar rangeret øverst. På tværs af køn og alder angiver halvdelen af forældrene, at de ikke oplever udfordringer. Blandt de forældre som oplever udfordringer er den hyppigste forklaring, at deres barn har brug for ro og alenetid samt at barnet efterspørger skærmtid.

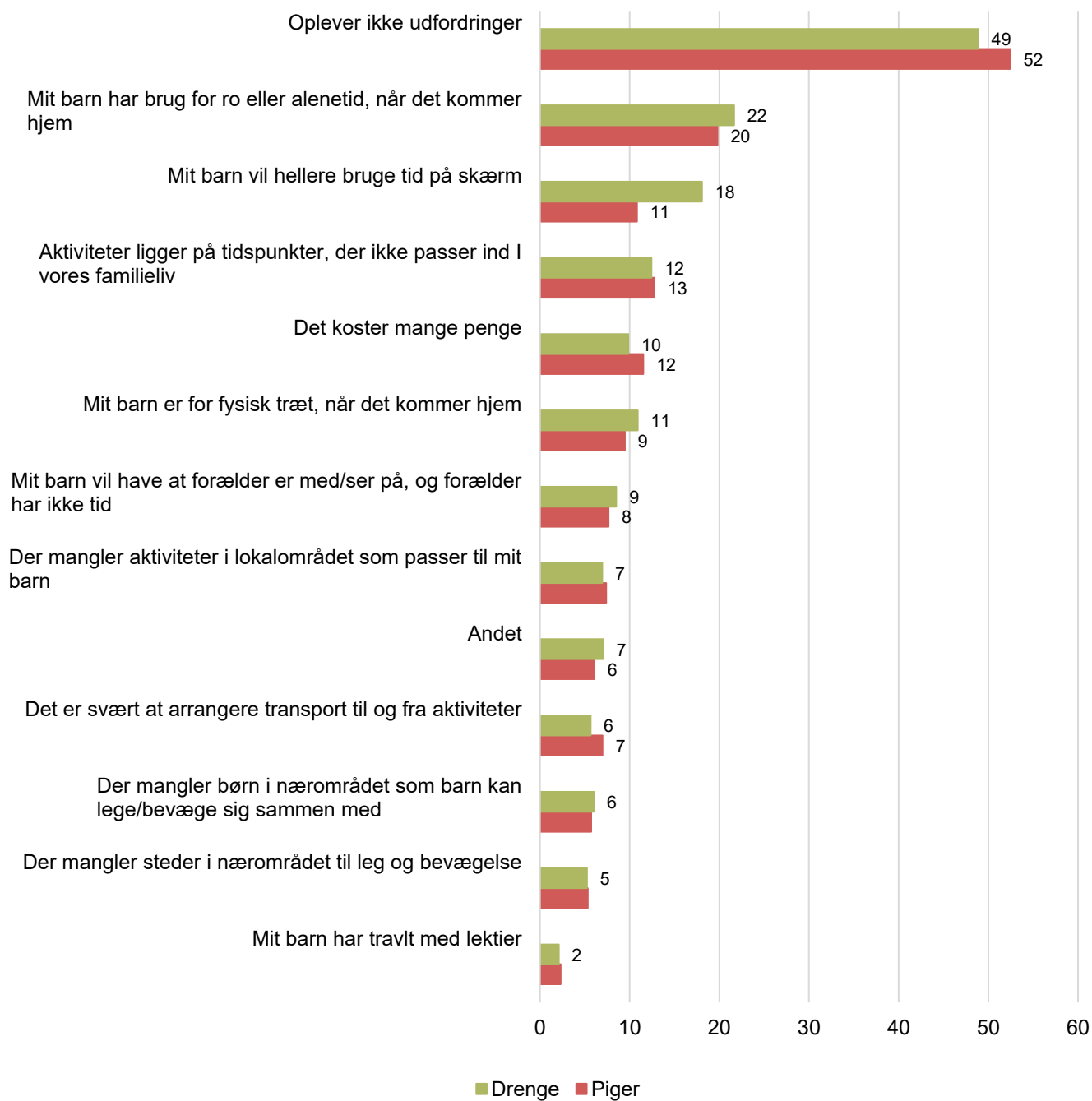
Sammenlignes piger og drenge, ses der generelt små forskelle i forældres oplevede udfordringer, dog angiver forældre til drenge oftere end forældre til piger, at barnet hellere vil bruge tid på skærm (18 pct. blandt drenge mod 11 pct. blandt piger).

Aldersopdelingen viser derimod tydeligere variationer. For de yngste børn (3-5 år) er de mest fremtrædende udfordringer relateret til struktur og forældreinvolvering. Her angiver 20 pct., at aktiviteter ligger på tidspunkter, der ikke passer ind i familielivet, og 10 pct. at barnet ønsker, at en forælder er til stede/med til aktivitet. Derudover angiver 16 pct., at barnet er for fysisk træt, hvilket er markant højere end i de øvrige aldersgrupper.

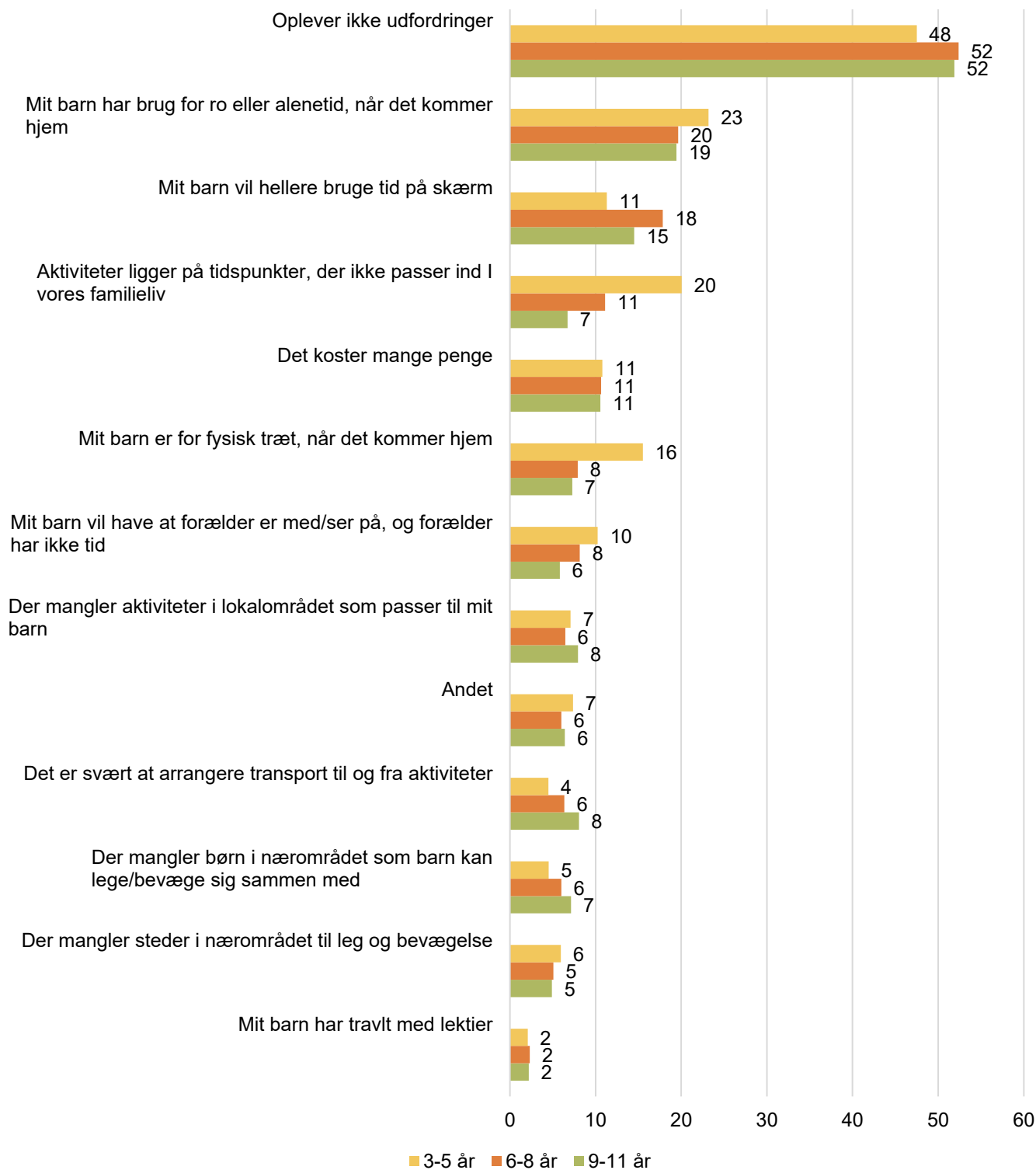
Blandt de 6-8-årige fremstår billedet mere jævnt fordelt mellem forskellige typer udfordringer. Her nævner relativt mange, at barnet hellere vil bruge tid på skærm (18 pct.), og at barnet har brug for ro eller alenetid, når det kommer hjem (20 pct.).

For de ældste børn (9-11 år) er der en større andel, der peger på transportudfordringer, sammenlignet med de yngre aldersgrupper (8 pct. mod 4 pct. blandt de 3-5-årige).

Figur 30: Oplevede barrierer for barns bevægelse i fritiden, opdelt på køn. Procent. Danmark i Bevægelse.



Figur 31: Oplevede barrierer for barns bevægelse i fritiden, opdelt på alder. Procent. Danmark i Bevægelse.





# 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 Norda-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.

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

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

## Spørgeskemaernes indhold

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

Derudover har spørgeskemaerne fokus på en lang række tematikker, der har betydning for bevægelse. Det er bl.a. de fysiske omgivelser/faciliteter til bevægelse, individets motivation for bevægelse og en række andre individfaktorer så som beskæftigelsesstatus og funktionsnedsættelse.

I 2020 blev der kun udviklet og udsendt spørgeskemaer til voksne (15+ år), mens børn på 3-14 år som noget nyt blev inkluderet i målgruppen for spørgeskemaerne i 2025. For at kunne sammenligne udviklingen i bevægelsesvaner mellem 2020 og 2025, går en række af spørgsmålene om bevægelse igen for voksne i de to undersøgelser. Nogle af disse spørgsmål går også igen for børnene, men er blevet tilpasset deres alder.

Således er spørgeskemaerne til børn i alderen 3-14 år generelt tilpasset barnets alder og modenhed, hvilket afspejles i både sprogbrug og hvem der udfører selve besvarelsen. For den yngste gruppe af børn i alderen 3-5 år besvares spørgeskemaet udelukkende af forældrene som stedfortrædere. Her fokuseres der på barnets rammer for leg, fysisk aktivitet i børnehaven og familiens fælles vaner.

For børn i alderen 6-14 år benyttes en todelt struktur. I den første del svarer forældrene alene på spørgsmål om barnets hverdag, baggrund og miljømæssige forudsætninger for bevægelse. Derefter skal barnet inddrages direkte og deltage i besvarelsen af resten af skemaet sammen med forælderen. I nogle spørgsmål bliver de 12-14-årige opfordret til selv at svare.

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**

I en tæt dialog med projektets forskere har Danmarks Statistik (DST) til undersøgelserne både i 2020 og 2025 udtrukket stikprøver af borgere fra CPR-registeret – i 2020 alene blandt voksne på 15+ år og i 2025 både blandt voksne på 15+ år og børn i alderen 3-14 år.

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

Da vi kontakter børn via deres CPR-numre, når vi også ud til de familier, der ikke nødvendigvis selv ville have meldt sig til en undersøgelse, hvilket mindsker risikoen for, at vi kun hører fra de mest bevægelsesaktive.

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

### **Udsendelse af spørgeskemaerne**

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

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

### **Antal besvarelser og svarprocent**

Undersøgelsen indeholder et af de største datasæt over menneskelig bevægelse, der nogensinde er skabt. Omkring 200.000 danskere har valgt at dele deres vaner med os, og i 2020 var det tilsvarende tilfældet for ca. 155.000 voksne danskere.

Undersøgelsens svarprocenter er for de voksne 39 pct. og for børnene 27 pct., hvilket giver en samlet svarprocent på cirka 35 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.

Målgruppe	2020			2025		
	Udtrukket	Besvarelser	Svarprocent	Udtrukket	Besvarelser	Svarprocent
Voksne (15+ år)	405.548	155.115	38 pct.	367.214	143.298	39 pct.
Børn (3-14 år)	-	-	-	203.785	54.994	27 pct.

### Vægtning og korrektion for skævheder

Selv med 200.000 svar fra tilfældigt udvalgte borgere opnår vi ikke et perfekt spejlbillede af befolkningen. Der vil altid være systematiske skævheder, hvor visse grupper er mere flittige til at svare end andre. For at korrigere for dette har Danmarks Statistik foretaget en vægtning af alle svar.

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

Når det gælder børneundersøgelsen for de 3-14-årige, gør en tilsvarende logik sig gældende. For at sikre, at børnenes svar ligeledes afspejler den reelle befolkningssammensætning i hver enkelt af landets 98 kommuner, vægtes de indsamlede børnedata ud fra barnets køn og alder. Da børns sundhed og vilkår i høj grad påvirkes af deres bagland, inddrager vægtningsmodellen for børn desuden to afgørende forældrevariable: forældrenes herkomst samt uddannelsesniveaue for den højst uddannede forælder.

I enkelte kommuner, såsom Fanø, Læsø og Ærø, har meget ekstreme svarmønstre dog gjort det nødvendigt at foretage lokale tilpasninger – for eksempel ved at udelade uddannelsesvariablen helt eller slå herkomstgrupper sammen – for at undgå at skabe misvisende eller negative vægte i datamaterialet.

## Danmark i Bevægelse

Danmark i Bevægelse er den største nationale undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner og kommunernes mål og indsatser for bevægelsesfremme. 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](http://www.danmarkibevægelse.dk)



Syddansk Universitet  
Campusvej 55  
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000  
[sdu@sdu.dk](mailto:sdu@sdu.dk)

[www.sdu.dk](http://www.sdu.dk)

